

Новосибирск: Как продлить долголетие или авторские программы гериатров

Отложить старость? Возможно ли это? Оказывается, что да. В Новосибирской области несколько десятков лет разрабатывают авторские программы, продлевающие долголетие. Врачи здесь не выписывают лекарства и не лечат, а борются с первыми гериатрическими признаками с помощью оздоровительных процедур и положительных эмоций. Лечебные обёртывания, занятия на тренажёрах, гимнастика на свежем воздухе, консультации психологов, юристов и насыщенная культурная программа с экскурсиями – и всё это в одном месте – Новосибирском областном геронтологическом центре.



Фото: Константин Кутузов

Еж
ед
не
вн
о
жи
зн
ь
в
це
нт
ре
на
Се
ве
рн
ой
,
З
бь

ёт
кл
юч
ом
:
в
од
но
м
кр
ыл
е
сл
ыш
ны
зв
ук
и
ба
ян
а,
в
др
уг
ом
—м
ас
са
жи
ст
сн
им
ае
т
во
зр
ас

тн
ые
бл
ок
и -
за
жи
мы
,
а
в
за
ле
ле
че
бн
ой
фи
зк
ул
ьт
ур
ы
лю
ди
се
ре
бр
ян
ог
о
во
зр
ас
та
уп
ра

ЖН
яю
тс
я
с
га
нт
ел
ям
и.
В
ка
би
не
те
вр
ач
а -
ге
ри
ат
ра
ид
ёт
пе
рв
ич
ны
й
ос
мо
тр
па
ци
ен
та
с

це
ль
ю
вы
яв
ит
ь
ра
нн
ие
ст
ад
ии
ст
ар
че
ск
ой
ас
те
ни
и.
Им
ен
но
сю
да
по
па
да
ет
по
жи
ло
й
че
ло

ве
к,
по
се
ти
вш
ий
ге
ро
нт
ол
ог
ич
ес
ки
й
це
нт
р
вп
ер
вы
е.
До
кт
ор
до
ст
ат
оч
но
ск
ру
пу
ле
зн
о

по
дх
од
ит
к
на
зн
ач
ен
ию
ле
че
ни
я
и
со
ст
ав
ля
ет
ин
ди
ви
ду
ал
ьн
ый
«м
ар
шр
ут
зд
ор
ов
ья
».
Вс

е
па
ци
ен
ты
у
це
нт
ра
ос
об
ые
,
за
ча
ст
ую
уж
е
с
не
с
од
ни
м
хр
он
ич
ес
ки
м
за
бо
ле
ва
ни
ем

·
Ка
к
пр
ав
ил
о,
в
пе
ре
че
нь
пр
оц
ед
ур
оз
до
ро
ви
те
ль
но
го
ку
рс
а
вх
од
ят
и
та
ки
е
ме
то
ды

оз
до
ро
вл
ен
ия
,
ка
к
св
ет
о -
и
ма
гн
ит
от
ер
ап
ия
,
гл
ин
ян
ые
об
ер
ты
ва
ни
я,
а
та
кж
е
ра
зл

Замедляющие старость процедуры и кабинеты долгожительства

В геронтологическом центре с пожилыми людьми по двум направлениям – оздоровление и реабилитация – занимаются более 20 специалистов. Пройти замедляющую старение программу может каждый пенсионер по возрасту.

Для этого необходимо взять направление в центре социальной защиты и подъехать в учреждение. «В программу входит консультация гериатра, физиотерапевта, врача ЛФК с подбором физико-оздоровительного комплекса, посещение занятий по лечебной физкультуре, массажей, физиопроцедур, консультаций юриста и психолога, – рассказывает заведующая организационно-методическим отделением Новосибирского областного геронтологического центра Наталья Дубовцева. – Программа рассчитана на восемь дней, в составе группы – 7-10 человек. В течение курса наши пожилые пациенты получают более 60 услуг, что благотворно сказывается на здоровье и дальнейшей реабилитации».

Ст 

и Фото: Новосибирский областной геронтологический центр

мо

ст

ь

вс

ег

о
оз
до
ро
ви
те
ль
но
го
ко
мп
ле
кс
а
—
38
0
ру
бл
ей
.
Ин
ва
ли
ды
и
по
жи
лы
е
жи
те
ли
ре
ги
он
а,

че
й
ра
зм
ер
пе
нс
ии
ни
же
пр
ож
ит
оч
но
го
ми
ни
му
ма
,
по
лу
ча
ют
пр
оц
ед
ур
ы
бе
сп
ла
тн
о.
Зд
ес

ь
же
,
в
це
нт
ре
,
ра
бо
та
ют
и
ка
би
не
ты
до
лг
ож
ит
ел
ьс
тв
а,
в
ко
то
ры
х
ве
ду
т
пр
иё
м
вы

со
ко
кв
ал
иф
иц
ир
ов
ан
ны
е
сп
ец
иа
ли
ст
ы.
Ун
ик
ал
ьн
ый
пр
ое
кт
«А
ка
де
ми
я
до
лг
ож
ит
ел
ьс
тв

а»
в
ге
ро
нт
ол
ог
ич
ес
ко
м
це
нт
ре
ре
ал
из
ую
т
уж
е
пя
ть
ле
т.
«С
ов
ме
ст
но
с
из
ве
ст
ны
ми
ко

мп
ан
ия
ми
,
ра
бо
та
ющ
им
и
в
сф
ер
е
оз
до
ро
ви
те
ль
ны
х
ус
лу
г,
на
ш
це
нт
р
пр
ов
од
ит
бо
ль

шу
ю
ра
бо
ту
по
зд
ор
ов
ье
сб
ер
еж
ен
ию
,
—г
ов
ор
ит
На
та
ль
я
Ду
бо
вц
ев
а.
—
Вр
ач
и
пр
ов
од
ят

ко
нс
ул
ьт
ац
ио
нн
ые
и
пр
ак
ти
че
ск
ие
за
ня
ти
я
по
та
ки
м
на
пр
ав
ле
ни
ям
ка
к
ди
ет
ич
ес
ко
е

и
зд
ор
ов
ое
пи
та
ни
е,
фи
то
-
и
ап
ит
ер
ап
ия
,
да
ют
ре
ко
ме
нд
ац
ии
по
пр
им
ен
ен
ию
пе
пт
ид
ов

» .

Бесплатный прокат и обучающий Макс



Фото: Новосибирский областной геронтологический центр

На
пл
ощ
ад
ке
уч
ре
жд
ен
ия
ра
бо
та
ют
шк
ол
а
ро
дс
тв
ен
но
го
ух
од
а
и
сл
уж
ба
пр
ок
ат

а
те
хн
ич
ес
ки
х
ср
ед
ст
в
ре
аб
ил
ит
ац
ии
«Т
ер
ри
то
ри
я
ко
мф
ор
та
».
С
на
ча
ла
те
ку
ще
го
го

да
бо
ле
е
15
00
но
во
си
би
рц
ев
во
сп
ол
ьз
ов
ал
ис
ь
ус
лу
га
ми
пр
ок
ат
а.
Хо
ду
нк
и,
тр
ос
ти
,
ко

СТ
ЫЛ
И,
ФУ
НК
ЦИ
ОН
АЛ
ЬН
ЫЕ
КР
ОВ
АТ
И,
ПР
ОТ
ИВ
ОП
РО
ЛЕ
ЖН
ЕВ
ЫЕ
МА
ТР
АС
Ы,
КР
ЕС
ЛА
-
КО
ЛЯ
СК
И
—
ВС

ё
не
об
хо
ди
мо
е
об
ор
уд
ов
ан
ие
,
ко
то
ро
е
об
ле
гч
ае
т
ух
од
за
ма
ло
мо
би
ль
ны
ми
лю
дь
ми
,

МО
ЖН
О
ВЗ
ЯТ
Ь
ЗД
ЕС
Ь
В
БЕ
СП
ЛА
ТН
ОЕ
ПО
ЛЬ
ЗО
ВА
НИ
Е.
В
ВЫ
СТ
АВ
ОЧ
НО
М
ЗА
ЛЕ
ПР
ЕД
СТ
АВ
ЛЕ
НО
БО

ле
е
20
0
ра
зл
ич
ны
х
ТС
Р.
Кр
уп
но
га
ба
ри
тн
ые
из
де
ли
я
до
ст
ав
ля
ют
ну
жд
аю
щи
мс
я
не
по
ср

ед
ст
ве
нно
она
дом.
Также
специалисты
центра
помогают
выбрать
необходимое
изделие

е
и
ко
нс
ул
ьт
ир
ую
т
о
пл
юс
ах
ка
жд
ой
мо
де
ли
,
об
уч
аю
т
на
вы
ка
м
ра
бо
ты
с
ни
ми
.

Школа неформального ухода за людьми пожилого возраста и

инвалидам

и работает на безвозмездной основе. Кроме специалистов центра, которые обучают правилам ухода за лежачими больными, в кабинете «работает» невозмутимый и опытный Макс –полноростовая кукла-тренажёр со сгибающимися конечностями. Таким именем его нарекли производители, оно и прижилось в центре. С помощью Макса обучающиеся отрабатывают навыки общего ухода за маломобильными и немобильными людьми. Специалист подробно рассказывает и демонстрирует, как правильно менять постельное и нательное бельё, подгузник, готовить ко сну немобильного человека, умывать его, кормить, проводить гигиенические процедуры и упражнения, чтобы избежать пролежней. Также в геронтологическом центре открыт Учебный центр. Каждый желающий может получить знания по таким программам, как оказание первой медицинской помощи, основам психосоматики, пройти курсы по уходу за тяжелобольными. По окончании все слушатели получают удостоверения и сертификаты.

Досуговые мероприятия для ума, здоровья и души

В центре предлагают не только медицинские, но и социальные услуги. Так, школа-студия «Золотые вехи» объединяет творческие мастерские по лоскутному шитью, изготовлению брошей из бисера, вышивке атласными лентами. В творческом клубе «Музыкальная шкатулка» меломаны играют на разных музыкальных инструментах и поют. Пожилых художников объединяет проект «Разноцветный мир искусства».

«Весной этого года мы запустили новый проект – «Серебряный возраст», – продолжает рассказывать о направлениях центра Наталья Дубовцева. – Пилот набирает популярность очень быстро: только за последний квартал здесь побывали 260 человек. Мы разработали восемь направлений активной досуговой деятельности для ума, здоровья и души. Специалисты обучают пенсионеров компьютерной грамотности и работе с гаджетами, проводим онлайн-экскурсии. Приглашаем на мастер-классы по Скандинавской ходьбе, оздоровительную гимнастику «Цигун», йогу, фейс-фитнес

и другие».

Ак 

Типо: Константин Кутузов

вн

о

ра

зв

ив

ае

тс

я

в

ге

ро

нт

ол

ог

ич

ес

ко

м

це

нт

ре

со

ци

ал

ьн

ый

ту

ри

зм

.

Ба

бу

шк

и
и
де
ду
шк
и
ез
дя
т
на
эк
ск
ур
си
и
по
до
ст
оп
ри
ме
ча
те
ль
но
ст
ям
на
ше
го
ре
ги
он
а
—
хр
ам

ам
,
му
зе
ям
,
жи
во
пи
сн
ым
пр
ир
од
ны
м
ме
ст
ам
. В
ав
гу
ст
е,
на
пр
им
ер
,
пе
нс
ио
не
ры
по
бы

ва
ли
в
Ис
то
ри
ко
-
ар
хи
те
кт
ур
но
м
му
зе
е
по
д
от
кр
ыт
ым
не
бо
м,
в
пл
ан
ах
ок
тя
бр
я
—
зо

оп
ар
к,
пл
ан
ет
ар
ий
,
Хр
ам
в
че
ст
ь
ик
он
ы
Бо
жи
ей
Ма
те
ри
«С
ко
ро
по
сл
уш
ни
ца
».
Ка
за
ло
сь

бы
,
пр
ос
та
я
ве
щь
—
гр
уп
па
пе
нс
ио
не
ро
в
съ
ез
ди
ла
в
оп
ер
ны
й
те
ат
р,
в
зо
оп
ар
к,
му
зе

й.
Но
см
ог
ли
бы
мн
ог
ие
из
по
жи
лы
х
лю
де
й
са
мо
ст
оя
те
ль
но
вы
бр
ат
ьс
я
на
та
ку
ю
эк
ск
ур
си

ю?
Об
ла
ст
но
й
це
нт
р
ге
ро
нт
ол
ог
ии
со
вм
ес
тн
о
с
па
рт
не
ра
ми
–
об
ще
ст
ве
нн
ым
и
ор
га
ни

за
ци
ям
и
ре
ша
ет
эт
и
во
пр
ос
ы,
до
ба
вл
яя
по
ло
жи
те
ль
ны
х
эм
оц
ий
в
бу
дн
и
по
жи
лы
х
жи
те

ле
й
ре
ги
он
а.

Кроме того, в центре работает мобильная консультационная площадка. Специалисты выезжают в районы Новосибирска и области по заявкам районных советов ветеранов. «На данный момент разработано пять тематических программ оздоровления в домашних условиях, включая также консультационный блок врачей и специалистов, – добавила Наталья Дубовцева. – Они проводят лекции и практикумы на базе ресурсных и комплексных центров Новосибирской области. На днях в ТОС «Плехановский» проводили практикум «Ассиметричная гимнастика для мозга». Стараемся разнообразить темы лекций и практикумов для того, чтобы было интересно и полезно».

Как говорят сотрудники геронтологического центра, каждый пожилой посетитель, который пришёл сюда раз, возвращается сюда поправить здоровье снова и снова. Пенсионеры приходят как домой. Оно и понятно – где ещё можно замедлить старость и провести время за любимым занятием? Вместе с душевными беседами пожилые люди здесь получают хорошее настроение – а это ещё одна капелька в эликсир долголетия.

Источник: <https://4s-info.ru>