

Утверждено  
приказом начальника ФГБУ «Военный  
санаторий «Крым» Минобороны России  
от 15.07.2022г. №310

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «КОМПЛЕКСНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ОТДЫХ»

Программа «КОМПЛЕКСНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ОТДЫХ» направлена на восстановление органов дыхания, реабилитацию и закаливание всего организма при синдроме хронической усталости, эмоциональном выгорании, нарушениях сна, восстановление организма после перенесенной коронавирусной инфекции.

### ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- улучшение общего состояния организма и сна
- восстановление после коронавирусной инфекции
- устранение проявлений усталости и переутомления
- повышение устойчивости к физическим нагрузкам и стрессам
- улучшение настроения
- улучшение внимания

Код услуги по Номенклатуре медицинских услуг	Наименование процедуры	Показания
В 01.047.001 А12.09.005	Первичный прием врача-терапевта.	Врач проводит осмотр и определяет физическую форму пациента, назначает объем и режимы климатолечения, выдает рекомендации по методам физической и психоэмоциональной реабилитации.
A20.30.012	Воздействие климатом	Климатотерапия в санатории включает в себя ряд процедур: талассотерапию, гелиотерапию, аэротерапию и терренкур. Климатолечение – уникальный природный метод восстановительного лечения человеческого организма. Показания для климатотерапии в санатории: <ul style="list-style-type: none"><li>– заболевания кожи,</li><li>– заболевания нервной системы,</li><li>– заболевания дыхательных путей и органов дыхания,</li><li>– заболевание опорно-двигательного аппарата,</li><li>– заболевания сердечно-сосудистой системы,</li><li>– сниженный иммунитет,</li><li>– депрессия и эмоциональное выгорание.</li></ul>
A20.30.019	Аэротерапия	<b>Аэротерапия</b> – влияние на человека чистым природным воздухом, который насыщен отрицательными ионами, парами морской воды, солями и фитонцидами лечебных растений. Аэротерапия показана для поддержания здоровья, поднятия жизненного тонуса, повышения сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, используется в составе комплексной терапии при

		<p>заболеваниях органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и функциональных заболеваниях нервной системы.</p> <p>Санаторий расположен в Партенитской долине на самом берегу Черного моря, у подножия Медведь-горы, на местности произрастают кипарисы, можжевельник, сосны, миндаль, гранаты, маслиновые деревья, лавры, жасмин и множество других деревьев и растений, что в комплексе с уникальным средиземноморским субтропическим климатом оказывает физиологическое и лечебное действие, повышает уровень обеспечения организма кислородом, нормализует нервную систему, минимизирует синдром хронической усталости, снижает уровень стресса и депрессивного состояния.</p> <p>Пребывание на открытой местности с живописным ландшафтом морского побережья и парковой зоны, формирует у пациента положительные психоэмоциональные реакции, эффективно восстанавливается нарушенное равновесие тормозно-возбудительных процессов в коре головного мозга.</p>
A20.30.021	Гелиовоздействие (Гелиотерапия)	<p><b>Гелиотерапия (солнечная терапия)</b> – воздействие солнечными лучами на организм человека в лечебных и профилактических целях.</p> <p>Назначается в виде общих или частичных воздушно-солнечных ванн или полуванн при заболеваниях кожи, бессоннице, депрессиях, нарушении обмена веществ, заболеваниях дыхательной, пищеварительной, женской половой системах.</p> <p>Как профилактическое, закаливающее средство воздушно-солнечные ванны показаны практически всем здоровым людям, а особенно тем, кто долгое время вынужден жить в условиях светового голодания.</p> <p>Продолжительность лечебной дозы при гелиотерапии основана на учете биологического действия ультрафиолетовой солнечной радиации, которое зависит от его интенсивности и ответной реакции больного. УФ излучение определяется в первую очередь высотой Солнца, прозрачностью воздуха, облачностью и другими метеорологическими особенностями.</p> <p>Правильное лечение солнечными лучами значительно повышает общую работоспособность, сопротивляемость к простудным заболеваниям, инфекциям.</p> <p>Ультрафиолетовые (УФ) лучи усиливают тканевое дыхание, что позволяет организму уменьшить вязкость крови, снизить уровень холестерина (основа для профилактики и лечения атеросклероза), повышается иммунитет, улучшаются обменные процессы организма.</p> <p>УФ-лучи обладают бактерицидным действием, способствуют синтезу белка, витамина D, ферментов, гормонов, усвоению кальция, отличное средство профилактики рахита.</p>
A 20.30.012	Талассотерапия	<b>Талассотерапия</b> – лечение морской водой, солями,

		<p>водорослями, климатом морского побережья и дозированными морскими ваннами.</p> <p>В результате талассотерапии тренируются механизмы терморегуляции, дыхание, мышечный аппарат, повышается способность сердечнососудистой системы адаптироваться к физическим нагрузкам, увеличивается потребление кислорода тканями, улучшается обмен веществ, происходит закаливание организма.</p>
A 20.30.013	Терренкур	<p><b>Терренкур</b> - метод санаторно-курортного лечения, предусматривающий дозированные физические нагрузки в виде пешеходных прогулок, восхождений в гористой местности по определённым, размеченным маршрутам, занятие гимнастикой и спортивными играми на открытых площадках. Терренкур является методом тренирующей терапии, развивает выносливость, укрепляет улучшает работу сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, стимулирует обмен веществ, нервную активность, а также тренирует мышцы конечностей туловища</p>
A19.09.001	Лечебная физкультура при заболеваниях бронхолегочной системы	<p><b>Дыхательная гимнастика при заболеваниях бронхолегочной системы</b> (по А.Н.Стрельниковой)</p> <p>Гимнастика считается <b>уникальной</b>, так как у неё нет аналогов во всём мире. Система предусматривает совершенно необычный вдох носом вместе с движениями, сжимающими грудную клетку и посылающими воздух на предельную глубину лёгких. Таким образом, вырабатывается <b>полное диафрагмальное дыхание</b>.</p> <p>На слизистой оболочке носа располагаются рецепторы, которые рефлекторно связаны почти со всеми органами и системами нашего организма. Так как, физическая активность требует поступления большого количества <b>кислорода</b>, то именно при выполнении этой гимнастики он значительно лучше <b>усваивается</b> тканями всего организма, повышая его <b>иммунитет</b>.</p>
A19.30.006	Механотерапия (спортплощадка с уличными тренажерами)	<p><b>Механотерапия</b> – базовая форма лечебной физкультуры, комплекс лечебных, профилактических и реабилитационных физических упражнений с помощью специальных тренажеров и профилакторов.</p> <p>Основные задачи механотерапии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– увеличение амплитуды движений в пораженных суставах;</li> <li>– укрепление ослабленных, гипертрофированных мышц;</li> <li>– усиление функции нервно-мышечного аппарата поврежденной конечности;</li> <li>– усиление крово- и лимфообращения, тканевого обмена;</li> <li>– профилактика ожирения и избыточной массы тела.</li> </ul> <p>Целью занятий является развитие и восстановление навыков движения мышц, восстановление функции опорно-двигательного аппарата, а также повышение физической работоспособности.</p>

		Пациенту рекомендуется комплекс упражнений для самостоятельного выполнения на тренажерах.
<p><b>Стоимость программы на 1 день 600 руб.*</b></p> <p><b>Продолжительность программного лечения от 5 дней</b></p>		

\*Процедуры не входящие в стоимость программы могут быть включены в курс лечения после дополнительной оплаты по назначению врача.

#### **ТАКЖЕ В ПРОГРАММУ ВКЛЮЧЕНО:**

- Пользование пляжем, шезлонгами, душем, туалетом.
- Посещение парковой зоны территории санатория (площадь которого более 40 гектар, где представлено около 300 видов вечнозеленых хвойных и лиственных растений). Морской, горный воздух, насыщенный фитонцидами растительности парка, создают уникальный микроклимат на территории санатория, способствующий оздоровлению.
- Посещение уличного спортивного комплекса санатория.
- Посещение детской игровой зоны.
- Посещение часовни Иоанна Готского.
- Светомузыкальный фонтан (памятник архитектуры).

**На территории санатория добродушно Вас встретит разнообразная кухня кафе «Гавань», где Вы сможете не только приобретать готовые блюда, но и заказать еду по своему вкусу.**

#### **Преимущества оздоровительного лечения в санатории «Крым»:**

- Ваш отдых проходит под наблюдением врачей – специалистов, обеспечена экстренная медицинская помощь;
- уникальный микроклимат, характеризующийся повышенной ионизованностью воздуха с высоким содержанием отрицательных аэроионов, оказывающих выраженное лечебное действие при хронической усталости, нервных расстройствах, эмоциональном выгорании;
- экологически чистая лечебно – оздоровительная лесопарковая зона Южного берега Черного моря.