

## Формы организации досуга и оздоровления пожилых людей в условиях стационарного учреждения

Олеся А. Бажутова

*Российский государственный гуманитарный университет  
Москва, Россия, Bajutova.olesya@yandex.ru*

*Аннотация.* В статье анализируется конкретный опыт работы Черкизовского психоневрологического интерната по организации досуга и оздоровления людей, страдающих хроническими психическими заболеваниями, в той или иной степени оказывающих влияние на их дееспособность.

Среди досуговых форм, помогающих социальной адаптации проживающих в интернате, показаны: проведение занятий по декоративно-прикладному искусству; фристайл-мотокроссов с опытными инструкторами; проведение экскурсий и туристических походов; реабилитация пациентов с помощью специально обученных собак. Новые возможности для организации и проведения досуга открывает программа «Активное долголетие в Черкизово». Среди практик оздоровления автор выделяет: использование сухой углекислой ванны и галотерапию; занятия скандинавской ходьбой с элементами дыхательной гимнастики; применение криотерапии, гирудотерапии, прессотерапии и криосауны.

В интернате проводится постоянный мониторинг эффективности досуговых и оздоровительных методик для улучшения социального самочувствия пользователей социальных услуг. Автор делает вывод, что чуткое, внимательное отношение администрации и персонала к пожилым людям и инвалидам, а также использование передовых методов организации досуга и оздоровления способствуют максимальному сохранению и развитию их индивидуальных способностей.

*Ключевые слова:* организация досуга, практики оздоровления, пожилые люди, стационарное учреждение

*Для цитирования:* Бажутова О.А. Формы организации досуга и оздоровления пожилых людей в условиях стационарного учреждения // Вестник РГГУ. Серия «Философия. Социология. Искусствоведение». 2022. № 1. С. 107–115. DOI: 10.28995/2073-6401-2022-1-107-115

## Forms of the leisure and health improvement of the elderly in a stationary institution

Olesya A. Bazhutova

*Russian State University for the Humanities  
Moscow, Russia, Bajutova.olesya@yandex.ru*

**Abstract.** The article analyzes the concrete experience of the work of the Cherkizovsky psycho-neurological care home in organizing the leisure and health improvement for people suffering from chronic mental illnesses, which to some extent affect their legal capacity.

Among the leisure forms that help the social adaptation of those living in the care home, the following are shown: conducting classes in arts and crafts; freestyle motocross with experienced instructors; carrying out excursions and tourist trips; rehabilitation of patients with the help of specially trained dogs. The program “Active Longevity in Cherkizovo” opened a new opportunities for organizing and spending leisure time. Among the healing practices, the author point out: the use of a dry carbonic bath and halotherapy; Nordic walking classes with elements of breathing exercises; application of cryotherapy, hirudotherapy, pressotherapy and cryosauna.

The Cherkizovsky care home constantly monitors the effectiveness of leisure and health-improving methods for bettering the social well-being of the social services users. The author concludes that the sensitive, attentive attitude of the administration and staff towards the elderly and the disabled, as well as the use of advanced methods of organizing leisure and recreation, contribute to the maximum preservation and development of their individual abilities.

**Keywords:** organization of leisure time, health practices, elderly people, stationary institution

*For citation:* Bazhutova, O.A. (2021), “Forms of the leisure and health improvement of the elderly in a stationary institution”, *RSUH/RGGU. Bulletin of the Russian State University for the Humanities. Series “Philosophy. Sociology. Art Studies” Series*, no. 1, pp. 107-115, DOI: 10.28995/2073-6401-2022-1-107-115

### Введение

Проблемы социальной адаптации людей с ментальными нарушениями, пребывающих в условиях стационарных учреждений, нечасто становятся предметом научного анализа. За последнее время можно назвать лишь несколько работ, затрагивающих различные аспекты жизнедеятельности этой социально уязвимой категории населения [Кос, Карпова, Антонова 2009; Клепикова, Утехин, 2012; Клепикова, 2013]. В статье поставлена задача представить конкретный опыт работы с этими гражданами через организацию

досуговых и оздоровительных практик в рамках специализированного учреждения.

Государственное автономное стационарное учреждение социального обслуживания Московской области «Черкизовский психоневрологический интернат» расположен в селе Черкизово г. о. Коломна Московской области. В интернате проживают граждане пожилого возраста и инвалиды, которые страдают хроническими психическими заболеваниями, приведшими к полной или частичной потере способности к самообслуживанию и (или) передвижению. Администрация, сотрудники и потребители социальных услуг находятся в постоянном диалоге с целью повышения уровня комфорта и уюта проживания в условиях данного учреждения.

### *Формы проведения досуговых мероприятий*

Одним из основных направлений работы интерната является организация содержательного, насыщенного и разнообразного досуга проживающих.

«Красота рукодельная» – проведение занятий по декоративно-прикладному творчеству под руководством профессионального наставника. Участники вышивают крестом, готовят поделки из соломы, батика, бисера, кожи. Они освоили технику «квиллинг» (скручивание бумажных полосок в различные элементы для картин), «декупаж» (декорирование различных предметов с помощью бумажных салфеток, клея, шпатлевки и лака), «макrame», «изонить» (графическая техника рисунка с помощью нитей на твердой основе – картоне или плотной бумаге), «бисероплетение».

Проводятся занятия по освоению различных техник и способов рисования (правополушарное рисование, изготовление картин из шерсти методом послойного выкладывания, рисование солью, картины по номерам, раскраски анти-стресс, пластилино-графия, изготовление агамографа). Наконец, в числе практик – изготовление мягких игрушек (куклы-мотанки, куклы из ниток, бумажные куклы, текстильные игрушки, вязаные игрушки, ватная игрушка).

Как отмечают сами посещающие данный вид досуга:

Занятия по арт-терапии помогают нам раскрывать наш внутренний потенциал, помогают бороться с проблемами. Мы стараемся на занятиях познать себя, развивать свои творческие способности, учимся выражать свои чувства<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Архив автора. Получатель социальных услуг – Марина, 29 лет.

«*Мототерапия*» – применение мотоциклетной техники, которой управляют профессиональные спортсмены муниципального бюджетного учреждения «Спортивно-технический комплекс “Экстрим”». Ежегодно на мототрассе в районе Бочманово, а также на территории интерната проводится благотворительное мероприятие «Мототерапия», организаторами которого выступает лучший мото-фристайлер России – Алексей Колесников и его команда “FMX-13”.

Социальный благотворительный проект «Мототерапия» – это шоу по фристайл-мотокроссу для людей с ограниченными возможностями здоровья, закрытое мероприятие с числом участников не более 100 чел. Во время шоу профессиональные спортсмены сначала показывают трюки, потом общаются с клиентами учреждения, катают их на мотоциклах, дают автографы, вместе проводят время.

Вот как об этом пишут сами участники:

Для меня мототерапия – это возможность сесть на мотоцикл в компании с опытным пилотом и просто отдаться движению, почувствовать, как бурлит адреналин в крови, в теле и душе появляется легкость. А потом, если возникнет сильное желание, рассказать своему водителю все, что давно накопилось, и выслушать дружеский совет<sup>2</sup>.

«*Туротерапия*» – регулярный выезд на познавательные мероприятия и экскурсии, а также туристические походы, помогающие в создании безбарьерной среды. Ежегодно организуется и проводится порядка 100 выездов за территорию интерната (посещение храмов Коломенского городского округа, родины Сергея Есенина в с. Константиново, выставочных центров, спортивных объектов и культурно-досуговых учреждений гг. Москвы и Санкт-Петербурга, Рязани, Нижнего Новгорода).

Вот что говорят участники таких мероприятий:

Традиционно в летний период мы с моими друзьями из интерната отправляемся в 2-дневный туристический поход, где учимся обустроить палаточный городок, готовим пищу на костре, играем в подвижные игры на свежем воздухе и проводим спортивные состязания<sup>3</sup>.

«*Канистерапия*» – реабилитация с использованием специально отобранных и обученных собак. Интернат сотрудничает с Коло-

---

<sup>2</sup> Архив автора. Получатель социальных услуг – Андрей, 32 года.

<sup>3</sup> Архив автора. Получатель социальных услуг – Федор, 48 лет.

менской волонтерской организацией «Зоркие сердца», сотрудники которой со своими «червероногими» друзьями приезжают в гости к нашим проживающим и наполняют радостью, любовью и незабываемыми впечатлениями не только сердца участвующих в занятиях, но и всех сотрудников.

Каждый приезд волонтеров с собаками в интернат используется как эффективный вид терапии. Несмотря на то, что занятия проходят непринужденно и легко, каждое из них ориентировано на достижение определенных целей и результатов. В ходе общения с собаками наши проживающие начинают более эффективно и открыто общаться между собой и с сотрудниками, понимать значение невербальной коммуникации, и это лишь небольшая часть пользы от проведения подобной терапии.

Как отмечают участники:

Каждое занятие с собаками – это настоящий праздник для всех нас, вне зависимости от возраста и проблем, с которыми каждый сталкивается. Во время занятий у всех без исключения улыбка на лице и настоящий восторг в душе<sup>4</sup>.

«Активное долголетие в Черкизово» – инновационный проект в рамках социального проекта губернатора Московской области А. Воробьева «Активное долголетие», объединил 50 получателей социальных услуг интерната, который позволяет улучшить качество жизни людей предпенсионного и пенсионного возраста с помощью создания новых возможностей для активного долголетия (скандинавская ходьба, ЛФК, танцы, йога, пение, театральная студия, изучение современных компьютерных технологий, трудотерапия и многое другое).

### *Практики оздоровления проживающих в интернате*

Необходимо подчеркнуть тот факт, что интернат имеет бессрочную лицензию на медицинскую и фармацевтическую деятельность с целью сохранения здоровья и оздоровления нуждающихся, поэтому медицинская часть оснащена современным качественным оборудованием. Среди инновационных проектов можно выделить следующие:

---

<sup>4</sup> Архив автора. Получатель социальных услуг – Светлана, 54 года.

«*Быть здоровым – это модно*» – программа действий, направленная на позитивное изменение у получателей социальных услуг отношения к своему здоровью и отказ от вредных привычек. Важно донести до получателей социальных услуг, что здоровье является необходимым условием долголетия. Мы используем в своей работе сухую углекислую ванну (СУВ «Реабокс») и галотерапию. В учреждении действует галокамера в виде галокабинета, позволяющая принимать одновременно несколько человек без опасности столкнуться с побочными эффектами от принятия данной процедуры.

Сухие углекислые ванны – отличный способ нормализовать работу своего организма, тонизировать его. Отличительной особенностью данного вида ванн является бережная техника воздействия на человека активных веществ (влияние таких достаточно агрессивных компонентов, как температура и вода, полностью исключено, гидростатическое давление отсутствует).

«*Движение – кладовая жизни*» – применение скандинавской ходьбы для передвижения получателей социальных услуг со специальными палками с наконечниками, использование вертикализаторов для фиксации маломобильных пациентов в положении стоя в целях безопасной тренировки индивидуальных навыков самообслуживания, отдельных двигательных функций. Кроме того, занятия лечебной физкультурой занимают не последнее место в снижении гиподинамии, особенно среди пожилых инвалидов.

Вот как описывает свои впечатления один из участников проекта:

Мне очень нравятся занятия скандинавской ходьбой с элементами дыхательной гимнастики. Наша группа проводит свои занятия на берегу реки Москвы, где всегда свежий воздух. После занятий я чувствую прилив сил и бодрости<sup>5</sup>.

«*Криотерапия – наш путь к здоровью*» – проект избавления от новообразований, становится с каждым днем все популярнее. Связано это с тем, что такой метод является наиболее щадящим и безболезненным по сравнению с хирургическим удалением и более эффективным по отношению к другим методам. Благоприятные особенности жидкого азота, или как его еще называют – искусственного холода, известны уже давно. В результате устраняется косметический дефект кожи, дискомфорт при ходьбе, снижается риск распространения инфекции на прилежащие здоровые ткани.

---

<sup>5</sup> Архив автора. Получатель социальных услуг – Григорий, 58 лет.

«*Секрет тиявки в ее секрете*» – проект применения гирудотерапии. Процедура проводится по назначению врача после информационной беседы с получателем социальных услуг и его согласия на проведение процедуры с учетом терапевтического осмотра и результатов анализов крови. После сеансов гирудотерапии у пациентов отмечались снижение депрессивного синдрома, появление бодрости, нормализация сна. Кроме того, уменьшилась тяга к курению и количество выкуриваемых сигарет у злостных курильщиков. У пациентов с сахарным диабетом отмечалось снижение сахара в крови, повышенного артериального давления. У молодых женщин отмечалась нормализация менструального цикла, облегчение протекания климактерического синдрома.

«*Здоровые сосуды – путь к долголетию*» – проект использования массажа не только мануального, но и аппаратного (массажная кровать и массажное кресло), не уступающих по воздействию рукам массажиста. В результате поддерживается тонус сосудов, устраняются застойные явления в органах, отступают многие заболевания (плоскостопие, остеохондроз, невралгия).

Совсем недавно был внедрен метод прессотерапии. Прессотерапия – это не обычный, а лимфодренажный массаж, направленный на устранение избытка жидкости из организма. При такой процедуре осуществляется комплексное воздействие на лимфатическую систему путем сжатого воздуха, который подается сквозь особенные манжеты. Хороший эффект получен при вялых параличах, парезах, отмечается снижение обострений остеохондроза, улучшении общего состояния. О своем ощущении после сеансов прессотерапии рассказал один из пациентов:

Массаж сжатым воздухом помогает мне устранять застой крови и лимфы в сосудах нижних конечностей. У меня снижается тяжесть и боли в ногах, появляется легкость при ходьбе. Я много времени провожу на постельном режиме, поэтому для меня эти процедуры крайне необходимы<sup>6</sup>.

«*Криосауна – средство оздоровления и профилактики заболеваний*» – проект оздоровления организма с помощью холода. Речь идет о лечении множества заболеваний, в том числе болезней суставов, внутренних органов, позвоночника, органов дыхания. Кроме этого, воздействие низких температур оказывает омолаживающий эффект на кожу человека.

Внешне криосауна напоминает солярий. Процедуры здесь также проводятся стоя. Однако внутри все устроено совершенно дру-

---

<sup>6</sup> Архив автора. Получатель социальных услуг Дмитрий, 61 год.

гим образом. В отличие от солярия в криосауне на человека не воздействует ультрафиолет. Основной элемент воздействия здесь – охлажденный газ (жидкий азот), достигающий температуры минус 130–140 градусов. По отзывам пациентов, применяющих криосауну, «улучшилось состояние суставов, нормализовался сон, появился прилив жизненных сил и бодрость»<sup>7</sup>.

Психологами интерната проводится регулярный внутренний мониторинг настроения и пожеланий получателей социальных услуг, а также анонимное анкетирование, которое позволяет выявить появившиеся недостатки в работе учреждения и в короткие сроки исправить их. Немаловажное значение имеют личные встречи и общие собрания проживающих с руководством интерната. Данные встречи проходят на регулярной основе и позволяют сторонам максимально точно услышать друг друга, выработать доверие друг к другу и вместе определить направление дальнейшей работы интерната на ближайшую и долгосрочную перспективу.

Что касается внешнего мониторинга, то в муниципальные и областные средства массовой информации (газеты «Коломенская правда», «Ять», «Коломенское телевидение», журнал «Социальная защита. Подмосковье» и др.) регулярно передаются для публикации и подготовки репортажей статьи о наиболее значимых событиях из жизни интерната, о его деятельности, о предоставляемых услугах и т. д.

В 2020 г. мир столкнулся с пандемией COVID-19, борьба с которой затронула и интернат. В период с середины марта до конца лета 2020 г. получатели социальных услуг находились на самоизоляции, а сотрудники работали вахтовым методом, проживая на территории учреждения. Для того чтобы преодолеть новые вызовы судьбы, пришлось кардинальным образом поменять привычный ритм жизни и построить новые алгоритмы работы. Участие в мероприятиях, конкурсах, семинарах, а также кружковая досуговая деятельность проводились в информационно-телекоммуникационной сети Интернет в режиме онлайн. Все лечебно-оздоровительные мероприятия были скорректированы в соответствии с мерами борьбы с распространением коронавирусной инфекции. Предпринятые меры позволили сохранить жизни клиентов и рабочие места сотрудникам, продолжить на высоком уровне оказывать социальные услуги нуждающейся категории граждан в новых эпидемиологических условиях.

---

<sup>7</sup> Архив автора. Получатель социальных услуг Марина, 29 лет.



### *Заключение*

Занятия искусством, творчеством, лечебной физкультурой и спортом, а также подбор своевременных профессионально-ориентированных методик лечения играют главную роль в создании диалога между проживающими и сотрудниками интерната. Все формы досуговых и оздоровительных практик являются средством, способствующим максимальному сохранению и развитию индивидуальных способностей граждан пожилого возраста и инвалидов, удовлетворению их интересов, а также их интеграции в жизнь общества.

Такая форма работы, где проживающие в интернате граждане и сотрудники чувствуют себя одной семьей, помогают и доверяют друг другу, учитывают интересы каждого, занимаются общим делом и вместе участвуют в проводимых мероприятиях, позволяет создать уютную, психологически комфортную обстановку, способствующую успешной социализации проживающих граждан с ограниченными возможностями здоровья.

### *Литература*

- Клепикова, Утехин 2012 – *Клепикова А., Утехин И.* Взрослость инвалидов, проживающих в психоневрологическом интернате // Антропологический форум. 2012. № 17. С. 3–67.
- Кос, Карпова, Антонова 2009 – *Кос А.В., Карпова Г.Г., Антонова Е.П.* Качество жизни лиц с ограниченными возможностями в условиях проживания в интернатах // Журнал социологии и социальной антропологии. 2009. № 12 (2). С. 131–152.
- Клепикова 2013 – *Клепикова А.А.* Дееспособность подопечного психоневрологического интерната: социальное конструирование правового статуса // Журнал социологии и социальной антропологии. 2013. № 4 (69). С. 78–93.

### *References*

- Klepikova, A. and Utekhin, I. (2012), "Adulthood of disabled people living in a psycho-neurological care home", *Antropologicheskii forum* [Anthropological forum], no. 17, pp. 3–67.
- Kos, A.V., Karpova, G.G. and Antonova, E.P. (2009), "The quality of life of people with disabilities living in the care homes", *Zhurnal sociologii i sotsial'noi antropologii* (The journal of Sociology and Social Anthropology), no. 12 (2). pp. 131–152.
- Klepikova, A.A. (2013), "Legal capacity of a ward of a psycho-neurological care home. Social construction of the legal status", *Zhurnal sotsiologii i sotsial'noi antropologii* (The journal of Sociology and Social Anthropology), no. 4 (69), pp. 78–93.

### *Информация об авторе*

*Олеся А. Бажутова*, соискатель, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия; 125047, Россия, Москва, Миусская пл., д. 6; [Bajutova.olesya@yandex.ru](mailto:Bajutova.olesya@yandex.ru)

### *Information about the author*

*Olesya A. Bazhutova*, applicant, Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia; bld. 6, Miusskaya Square, Moscow, Russia, 125047; [Bajutova.olesya@yandex.ru](mailto:Bajutova.olesya@yandex.ru)