Реабилитация

Фоторепортаж смотрите на сайте magmetall.ru (16+)

© Евгений Рухмалёв

# Будьте здоровы!

МАГНИТОГОРСКИЙ МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ КОМБИНАТ

## Вступила в силу программа бесплатного оздоровления работников комбината и Группы компаний ПАО «ММК», перенёсших ковид и вирусную пневмонию

**Центр медико-социальной защиты благотворительного фонда «Металлург» всегда был флагманом в деле медико-социальной поддержки.**

Начинался он как геронтологический, первый в Челябинской области, и занимался оздоровлением пенсионеров комбината – сначала только тех, кто получил профессиональные заболевания, патологии и трудовые увечья, а потом расширил список клиентов до почти любого пенсионера ММК. Даже открытие его в 1995 году состоялось 9 мая – к 50-летию Великой Победы. Когда, кроме ветеранов, центр в рамках программы «Мы рядом» взял под своё крыло регулярное оздоровление детей-инвалидов и детей, потерявших кормильца, то стал называться центром медико-социальной помощи. Сегодня центр подставил своё плечо работникам комбината и Группы компаний ПАО «ММК», перенёсшим ковид и вирусную пневмонию. Впрочем, по словам заведующей центром Людмилы Куликовой, программа «Будьте здоровы», разработанная ею с коллегами, стала в какой-то мере «оздоровительной» и для самого центра.

– Наши подопечные – люди пожилого возраста, для которых режим самоизоляции, объявленный восемь месяцев назад, не снят по сей день, поэтому практически всё это время сотрудники центра, по сути, остались без работы, – говорит Людмила Валентиновна. – С другой стороны, постоянно общаясь с коллективами лечебных учреждений города, знаю, что нагрузка на медицину сегодня беспрецедентная, все силы стационаров, поликлиник брошены на приём, диагностику и лечение ковида и пневмоний, а оздоровлением пациентов после перенесённых заболеваний заниматься просто некому. Между тем это совершенно необходимый этап в процессе восстановления после бронхолёгочных патологий.

Эту задачу – первыми в городе, а может, и во всём регионе – и взял на себя центр медико-социальной помощи БФ «Металлург». Со своим заместителем, врачом-фтизиатром и пульмонологом Валентиной Маркиной погрузились в изучение методических рекомендаций по восстановлению организма после новой коронавирусной пневмонии и отметили, что практически все манипуляции в центре проводить можно хоть завтра: квалификация коллектива, набор оборудования и ассортимент предоставляемых услуг позволяет. Оформленную программу защитили в Роспотребнадзоре и прочих официальных инстанциях и, получив разрешение, передали для ознакомления в отдел социальных программ ПАО «ММК». Ознакомившись с ней, генеральный директор комбината Павел Шиляев сразу же вынес решение: «реализовать без количественных и финансовых ограничений». Средства, выделенные на оздоровление пенсионеров и не используемые в период коронавирусной самоизоляции ветеранов, были перенаправлены на программу «Будьте здоровы». Исходя из правил соблюдения социальной дистанции, оптимально в месяц центр берётся оздоровить 120 человек. Людмила Куликова подчёркивает: если желающих будет больше, их число можно увеличить и до 240 человек, ограничений в этом смысле руководство ПАО «ММК» не вводит, лишь бы их удалось разделить на потоки во избежание столпотворений. С начала прошлой недели программа начала действовать на практике.

Павел Шиляев

**Программа, разработанная центром медико-социальной защиты благотворительного фонда «Металлург», была всецело поддержана генеральным директором ПАО «ММК» Павлом Шиляевым и уже приносит свои плоды**

Стоимость разработанного десятидневного восстановительного курса – 6015 рублей, но из своего кармана работники комбината и Группы компаний не платят ни копейки, средства выделены предприятием. В оздоровительный курс входит целый комплекс лечебных и оздоровительных процедур, помогающих быстрому и эффективному восстановлению организма после перенесённой новой и ещё не полностью изученной инфекции.

– Во-первых, это дыхательная гимнастика с высококвалифицированным инструктором ЛФК, который научит пациентов правильно дышать, тем самым предотвратив фиброз, – говорит заведующая центром медико-социальной помощи БФ «Металлург» Людмила Куликова. – После пневмонии фиброз развивается почти у всех, с течением времени он обязательно аукнется ухудшением здоровья организма, потому очень важно научиться правильно дышать. Далее – фиточай с багульником, который усиливает отхождение мокроты, скопившейся в больных лёгких, иммуностимулирующий кислородный коктейль с шиповником, повышающие отхождение мокроты щелочные ингаляции. В кабинете физиолечения можно получить магнитолечение на корни лёгких, светолечение, УВЧ, лазерное воздействие – всё, что пропишет после осмотра врач центра. Каждый пациент получает витаминные таблетированные и инъекционные препараты, помогающие всему организму, ведь не секрет, что после вирусной пневмонии страдают не только бронхи и лёгкие, но и сердечно-сосудистая система, сосуды головного мозга, позвоночник.

Но самым «любимым лечением» становится массаж, который также получают клиенты центра медико-социальной помощи. Здесь он механический, обеспечивающий вибрацию для отхождения мокроты, и ручной, и Ольга Ревина как раз – медсестра по ручному массажу.

– Принимаю за смену 24 человека, делаю профилактический массаж спины для бронхолёгочной системы, – объясняет Ольга Олеговна. – Выстукивания, похлопывания облегчают дыхание, повышают отхождение мокроты. Бывает, прямо во время массажа на кушетке человек начинает неистово кашлять, а потом наступает большое облегчение. Но абсолютно все говорят, что после третьего сеанса чувствуют себя намного лучше. И дело не только в массаже – помогает всё в комплексе.

– Именно комплексный подход даёт видимое улучшение, – подтверждает Людмила Куликова. – Потому что приходят к нам, конечно официально здоровые и выписанные на работу, но, чего греха таить, после лечения организм нуждается в восстановлении. И, казалось бы, совсем нехитрые процедуры, грамотно подобранные в сочетании друг с другом, дают ощутимый эффект.

Это с уверенностью могут подтвердить Александр и Ольга Жуматий, которые посещают центр уже вторую неделю после того, как в августе довольно тяжело перенесли ковидную пневмонию. Всё как у всех: поднялась температура, ушли вкус и запах, кашель, самочувствие плохое настолько, что сил не было даже разговаривать. По настоянию врача лошадиная доза антибиотиков, иммуномодуляторов – но не помогло, температура уверенно держалась. Через неделю КТ выдало у него первую степень поражения, у неё – третью, более 70 процентов. Обоих положили в первую горбольницу. Две недели в стационаре, в течение которых двоих сыновей, оставшихся дома и закрытых в квартире на строгий карантин, обеспечивали продуктами родственники и друзья, потом долечивание дома. Но даже спустя месяц после выписки чувствовали себя плохо: быстро уставали, к концу недели совсем ноги не держали. И тут Александр Жуматий прочитал письмо о программе оздоровления в центре медико-социальной помощи, пришедшее по комбинатской информационной рассылке. Позвонил, записался, теперь проходит лечение. Как работник ММК – Александр Жуматий начальник карьера Малый Куйбас цеха «Рудник» ГОП ПАО «ММК» – он проходит программу оздоровления бесплатно, для супруги, которая не относится к Группе компаний ПАО «ММК», путёвку купил.

– Врач осмотрел, назначил процедуры, которые проходим каждый будний вечер после работы, через неделю можем сказать, что самочувствие заметно лучше: к концу недели даже удивились, что не устали, как раньше, – говорит Александр Жуматий. – Ситуация грустная, нагрузка на здравоохранение такова, что все занимаются первичным лечением, а потом делай, что хочешь. Люди думают, что они никому не нужны, а это не так, и я горд, что комбинат и фонд «Металлург» снова оказались флагманом в защите людей. Руководство комбината понимает, что работник должен быть здоров и бодр, а не волочить ноги в конце смены. У нас на руднике работа тяжёлая, по первому списку, и всем своим коллегам настоятельно советую прийти сюда. Здесь вам рады, здесь помогут.

– У меня после перенесённой пневмонии стало болеть сердце и зашкаливать пульс, каждый день до сотни без причин поднимался, я его буквально в горле чувствовала, – говорит Ольга Жуматий. – Назначили физлечение, уколы, таблетки, и уже после первой недели улучшения налицо, мне заметно легче. При том, что у меня ещё и астма и, честно говоря, очень боялась, что не переживу ковид.

Машинист крана литейного цеха ПАО «ММК» Елена Алёшина увидела рекламу программы центра медико-социальной помощи в Интернете. Говорит честно: не верила, но всё-таки решила позвонить.

– Подтвердили, что бесплатно, записали, встретили чаем с конфетами, назначили процедуры, уже после трёх дней чувствую себя гораздо лучше, – делится впечатлениями Елена Рафаильевна.

– До того, как сами с мужем не заразились ковидом, не верили в него, считали, что всё это далеко и нас не коснётся, – рассказывает Светлана Михайловна, не пожелавшая назвать фамилию. – Но получилось так, что оба с мужем лежали в больнице. Хочу сказать, что заболевание очень тяжёлое, насколько возможно, постарайтесь поберечься от него. А уж если не получилось, то после болезни восстановить силы здесь помогут лучше всего. Очень благодарны девочкам, которые буквально вернули нам самих себя. Ну, уровень самого комбината и фонда «Металлург» всегда был высоким, другого подхода и не ждали.

Если после выписки с больничного листа прошло три недели, вы тоже можете пройти программу оздоровления в центре медико-социальной помощи БФ «Металлург»: работники Группы компаний ПАО «ММК» – бесплатно, остальные – за 6015 рублей, столько стоит десятидневный курс лечения, семидневный обойдётся в 4600 рублей. Нужны лишь выписка из стационара и от участкового врача, которую по договорённости с центром в поликлиниках города выдают без очереди, и два отрицательных анализа ПЦР, взятые у вас во время лечения. **Запись по телефону: 35-56-44**.

Рита Давлетшина