**Напрямки СПА-програм в Україні**

В Україні, разом з проведенням СПА-програм з використанням готових оздоровчих СПА-засобів, розвиваються такі СПА-напрямки, як: бальнеотерапія, таласотерапія, винотерапія, ароматерапія, фанготерапія, апітерапія, галотерапія, стоун-терапія. Розмаїття і унікальне поєднання природних ресурсів курорту може слугувати базою для створення обґрунтованих СПА-методик, програм і концепції відпочинку, оздоровлення і естетики в санаторно-куртному СПА.

Бальнеотерапія в СПА – це класичне комплексне оздоровлення з використанням природних мінеральних вод. Серед технологій курортної медицини бальнеотерапевтичні займають одне з перших місць. Вони створені на основі досягнень одного з основних розділів курортології – бальнеології, що вивчає лікувальні мінеральні води, їх походження, фізико-хімічні властивості, а потім – і використання. Мінеральні води можуть застосовуватися зовнішньо (ванни, басейни), для пиття, інгаляції, промивання-зрошування кишечника і ін. Дія природних мінеральних вод посилюється потужним впливом інших курортних чинників (кліматичних, ландшафтних, рухових, психологічних). Вітчизняна бальнеотерапія є одним з найбільш науково-обґрунтованих напрямків у світі, а різноманітність ресурсів дозволяє широко використовувати мінеральні води в оздоровленні і лікуванні пацієнтів. Більшість бальнеокурортів України на сьогоднішній день відповідають європейським стандартам медичного СПА і перевершують своїх зарубіжних колег за професійною підготовкою кадрів.

Таласотерапія – це використання в оздоровчих цілях морської або океанічної води, клімату, солі, морепродуктів рослинного та тваринного походження, піску, лиманових мулів і грязей. З 1999 р. французька, а потім і європейська система охорони здоров’я визнала таласопроцедури профілактичними і оздоровчими, вилучивши з офіційного використання термін «лікувальні». У 2003 р. Генеральною асамблеєю Європейської асоціації курортів (ESPA) були затверджені критерії високоякісних стандартів таласотерапії. Згідно критеріям, що діють в Європі, термін «таласотерапія» може бути використаний лише в наступних випадках:

• наявність морського клімату, морської води і інших продуктів моря або засобів, створених на їх основі;

• всі оздоровчі і терапевтичні таласопроцедури повинні призначатися і контролюватися компетентним персоналом, а саме – фізіотерапевтами, реабілітологами, за потребою дієтологами, інструкторами ЛФК, психологами;

• місце розташування центрів, що використовують таласометодики, – не далі 1000 м від берега моря або океану.

Основний СПА чинник таласотерапії – морський клімат. Згідно дослідженням російських і зарубіжних вчених, кількість морських аеро-іонів, що формують мікроклімат, знижується на відстані від 1000 м до 2000 м. Гіпоалергенне морське повітря, згідно європейським критеріям, має бути гарантоване відсутністю промислових зон і інших об’єктів, що забруднюють повітряне середовище. Для геліотерапії, перш за все, повинна використовуватися природна сонячна радіація. Всі програми таласотерапії передбачають використання кліматотерапії і кінезіотерапії. Дієтотерапія в європейських центрах таласотерапії включає великий асортимент страв з морепродуктів, овочів, фруктів.

Санаторно-курортні заклади, які вводять таласотерапевтичну СПАпрограму або беруть на себе статус таласотерапевтичних центрів, використовують морські солі, морепродукти рослинного та тваринного походження, грязі, пісок для проведення СПА процедур.

Вищевикладені критерії є європейськими стандартами, які можуть бути доповнені в Україні різними методами з урахуванням специфіки курорту і особливостей клімату.

Ще один напрям СПА, перспективний для наших курортів, –ландшафтотерапія. Це оздоровлення дією природної краси, шуму лісу, моря. Так, наприклад, унікальні можливості ландшафтотерапії є невід’ємною родзинкою СПА-індустрії регіону.

Одним з найяскравіших, ексклюзивних напрямів СПА в Україні є винотерапія. Винотерапія як напрям СПА є французьким винаходом. У її основі – використання похідних виноградної лози (виноградне листя, винні дріжджі, масло виноградних кісточок, оболонка виноградної ягоди, виноградні екстракти, сік, вино). В кінці минулого століття було доведено, що продукти виноградної лози володіють неперевершеними антиоксидантними властивостями, покращують імунітет і захисні функції шкіри. Винотерапія впливає на проникність судинної стінки, здійснює профілактику атеросклерозу, володіє бактерицидною і противірусною дією. Центром винотерапії на сьогоднішній день є «Кодалі», Франція, хоча можливості для створення і процвітання винотерапевтичних СПА-центрів в південних регіонах України перевершують потенціал центрів Європи. Це пов’язано не лише з різноманітністю і багатством виноградників регіону, наявністю виноробницьких традицій, але і можливістю проведення вінотерапії на базі багатопрофільних санаторно-курортних установ і СПА-центрів, використання в комплексі з іншими природними чинниками регіону.

На сьогоднішній день в СПА найбільшу популярність у всьому світі має ароматерапія. Спектр дії ефірних масел широкий і багатогранний, але, перш за все, виділяються їх антисептичні властивості і здатність підтримувати у нас душевну рівновагу і фізичну форму. Ефективність застосування ароматерапії визначається цілим рядом чинників: якістю ефірних масел, їх точним підбором у кожному конкретному випадку з урахуванням індивідуальних особливостей організму і специфіки порушення, методом використання.

Більшість СПА процедур комбінуються з ароматерапевтичними. Арома-процедури як самі формуються в СПА програми, так і використовуються в комплексному естетичному і оздоровчому СПА.

Апітерапія є напрямом СПА-індустрії в якому використовується мед і продукти бджільництва. Неповторність ефекту апітерапії на організм людини і задоволення від проведення СПАпроцедур з використанням меду зумовлюють невгасаючу популярність цього напрямку СПА. У апітерапевтичних процедурах в основному використовується мед, бджолине маточне молочко, віск.

Програми і процедури апітерапії застосовуються для корекції соматоформных розладів і депресій, синдрому хронічної втоми, лікування захворювань периферичної нервової системи, ожиріння, з метою омолоджування і поліпшення властивостей шкіри.

Перспективний напрямок курортного СПА в Україні – це стоун-терапія. Специфіка природних ресурсів регіонів дозволяє використовувати різні типи оброблених і необроблених каменів для проведення стоун-масажу, ванн з гарячими каменями та інших процедур.

Галотерапія – це благотворний вплив на організм людини мікроклімату соляних печер. У галокамері – штучній соляній печері, що найчастіше застосовується в СПА – можуть бути додатково використані програми релаксації (аудіальної психоемоційної корекції), їх дія ґрунтується на використанні об’ємного світла і звуку.

СПА – технології не призводять до прямої негативної дії на організм людини, особливо якщо це разові процедури. Вони добре поєднуються із способом життя практично будь-якої людини. Проте, СПА – це, в першу чергу, турбота про здоров’я шляхом застосування методів фізіопрофілактики. Тому важливо, аби пацієнтом займався лікар, відповідальний за розробку СПА-комплексів, за сумісність процедур між собою і за послідовність їх призначення. Це вкрай необхідно при курсовому проходженні процедур. Саме такий підхід дозволяє отримати всю користь від СПА, досягти найкращого результату, не нашкодивши здоров’ю.

У вітчизняній фізіотерапевтичній літературі зустрічаються описи аналогів багатьох видів сучасного обладнання для СПА: гідромасажні ванни, різноманітні душові установки, одним з виключень є СПА-капсула. СПА-капсула володіє оздоровчими і косметичними можливостями, може поєднувати в собі функції інфрачервоної кабіни і парової сауни, з функціями ароматерапії, гідромасажу, вібротерапії, озонотерапії, хромотерапії, музичної терапії. Крім того, вона дозволяє проводити сеанси таласотерапії, що включають обгортання за допомогою морських водоростей, грязелікування і так далі. Доповнення СПА програм фізіотерапевтичними процедурами дозволяє підвищити ефективність СПА і пролонгувати отриманий результат.

Кінезіотерапія – це лікування рухом (пацієнт багато разів повторює одні і ті ж рухи і доводить їх до досконалості), тим самим впливає на систему м’язів, сухожиль, суглобів. Кінезіотерапія є методом, що широко використовуються в курортних СПА, дозволяє виявити і усунути психоемоційну причину практично будь-якого психосоматичного розладу, швидко і ефективно позбавити організм від наслідків пережитого стресу, але кінезіотерапія – не що інше, як варіант комплексного вживання лікувальної і дихальної гімнастики, гідро-кінезіотерапії.

До методів психотерапевтичної дії, що застосовуються в СПА, відносяться музикотерапія, арт-терапія, аутотренінг, танець, кольоротерапія. Музикотерапія – психотерапевтичний метод, заснований на цілющій дії музики на психологічний стан людини. При пасивній процедурі пацієнтам пропонують прослуховувати різні музичні твори з метою досягнення певного емоційного, у тому числі естетичного, переживання, яке має сприяти відволіканню людини від тих або інших особистих проблем. Застосування кольорів засновано на тому, що кожна з біологічно активних зон організму реагує на один з кольорів.

Дія певного кольору дозволяє коригувати функціональний стан організму. Вживання арт-терапії і танцю найефективніше у пацієнтів з ожирінням, психосоматичними розладами та осіб літнього віку.

Однією з засад СПА є використання холістичного підходу. Для стану здоров’я однаково важливі як корисні речовини, що містяться в натуральних препаратах, так і позитивні імпульси, які ми сприймаємо через органи відчуття. Холістичні догляди в СПА направлені на те, аби процеси оздоровлення і відновлення життєвих сил супроводжувалися безпосереднім сприйняттям органами відчуття позитивної інформації. Холістичний підхід – це тотальна концепція здоров’я, природний шлях до повноцінного життя. Холістичні СПАдогляди поєднують в собі традиції древнього лікування і сучасні технічні досягнення, традиції Сходу і Заходу. Холістичні техніки об’єднує одна загальна ідея: людина – це єдине ціле. Такий підхід застосовується не лише при профілактиці, але і при діагностиці захворювань. Холістичні методи оздоровлення сьогодні виділені в окремий напрямок – найостанніші світові тенденції в розвитку індустрії краси і здоров’я свідчать про те, що холістичні методи упевнено входять у філософію well-being, або wellness, характерну для СПА.

Кожна з методик СПА, яка впливає на організм людини, природно повинна мати свої показання і протипоказання. Багато методів, що застосуються в СПА, носять холістичний характер і адресовані різним функціональним системам організму в їх тісній інтеграції. Проте, більшість з методик, що застосовуються в СПА мають цілеспрямований вплив, який сприяє корекції функціонального стану, або загартовує ту чи іншу систему організму. На сьогоднішній день НДІ медичної реабілітації та курортології проводиться розробка стандартів проведення СПА-процедур, засобів природного походження для СПА-процедур, а також основних принципів їх ефективної комбінації з готовими препаратами, фізіотерапевтичними методиками і курортними чинниками регіонів. Стандартизація і науковий підхід дозволить підвищити можливості застосування СПАпроцедур у санаторно-курортних закладах і їх ефективність.

На сьогоднішній день в рамках створення і розвитку системи СПА в Україні основними завданнями є:

 інтеграція критеріїв Європейської асоціації курортів до нормативно-правової бази України;

 розробка стандартів відповідності якості, умов зберігання і використання натуральних засобів, витратних матеріалів, вимог до устаткування для проведення СПА-процедур;

 підготовка положень для СПА-кабінетів;

 розробка методик застосування СПА-процедур, показань і протипоказань, стандартів сумісності СПА-процедур, СПАпрограм;

 підготовка програм навчання персоналу для проведення СПА, а також підготовки лікарів для роботи в СПА-кабінетах і центрах;

 обґрунтування проведення і використання оздоровчих і естетичних методик в СПА;

 створення системи контролю стану пацієнта в СПА;

 впровадження стандартів якості надання СПА послуг і проведення процедур.

Враховуючи прагнення створених в Україні СПА до індивідуальності і конкурентоздатності та різні варіанти комплектації устаткуванням, система стандартів в СПА доповнюватиметься розробкою СПА-програм і методичних рекомендацій для кожного із СПА-центрів.

Перспективним для розвитку СПА-курортів в Україні є створення концепцій «етнічного СПА». Прикладами успішних концепцій є система таїландського СПА, аюрведичних СПА-центрів, таласо-терапевтичних СПА.

Концепція СПА передбачає індивідуальний, програмний підхід у поєднанні з програмою оздоровлення, кінезіотерапії, відпочинку; використання в оформленні СПА-центру або СПА-зони в санаторно-курортному закладі елементів даного СПА-напрямку.

Фахівці СПА повинні об’єднувати медичний підхід до вирішення проблеми і персоналізацію кожної програми під особливості організму людини.

5. Інтеграція СПА-концепції в санаторно-курортне лікування в Україні. Актуальним напрямом СПА в умовах курорту є корекція і лікування психосоматичних і вегетативних розладів, метаболічного синдрому, ожиріння, клімактеричного синдрому, синдрому хронічної втоми, проведення анти-вікової СПА-терапії.

Інтеграція СПА концепції в санаторно-курортне лікування в Україні на сьогоднішній день досягається 3 шляхами:

 створення медичних і (або) косметичних СПА-кабинетів на базі лікувальної, санаторно-курортної установи;

 організація СПА-зони (гармонізуюча, релаксуюча, етнічна і так далі) в рамках лікувальної установи;

 створення СПА-установи (косметичної, оздоровчої або/та естетичної) в рамках курорту, лікувально-оздоровчої зони.

Повною мірою реалізувати концепцію СПА дозволяють лише організація СПА-зони і створення СПА-центру, при цьому наявна санаторно-курортна база є гарантією високого рівня Медичного СПА.

Оздоровчий відпочинок – курортний туризм – корисний всім без виключення і передбачає, перш за все, перебування на курортах з проходженням курсу профілактичних або лікувальних процедур згідно медичних показань. Для тих, хто дійсно піклується про своє здоров’я, вже стало необхідністю і неодмінним бажанням хоч би раз на рік з’їздити на термальне лікування до Німеччини або пройти питний курс лікування в Чехії. Природно, СПА-туризм має свою специфіку: окрім якісного готельного сервісу, туристичного обслуговування, багатої екскурсійної програми, клієнта цікавить високоякісне медичне обслуговування. Перспективною перевагою наших курортів є можливість якісного оздоровлення, шляхом застосування СПА-процедур або відновлювального лікування в рамках СПА-програм.

Одна з можливих нових форм роботи курортів – уїк-енд-тури. Оздоровчі, релаксаційні або естетичні СПА-пакети на декілька днів давно завоювали популярність на європейському ринку СПА-послуг.

Така форма роботи курорту приваблива для клієнтів незалежно від пори року. Сучасні СПА-програми дозволяють вирішувати всілякі завдання з підтримки резервів здоров’я. На підставі наявної матеріально-технічної бази і обраного напрямку необхідно розробляти СПА-програми, враховуючи сумісність процедур і потенційну дію СПА-чинників для пропозицій як на внутрішньому, так і на зовнішньому ринку СПА-туризму. Існує необхідність створення в Україні конкурентоспроможних санаторно-курортних установ.

Перспективним напрямком курортного СПА є розробка пропозицій по дієтичному і СПА-харчуванню з метою корекції ваги, програм здорового харчування. Актуальним також є впровадження естетичних СПА-технологій в практику санаторно-курортного лікування, що дозволить дотримати холістичний підхід в СПА і забезпечить відповідність європейським стандартам СПА курортів.

Внутрішній туризм значно перевершує за обсягом виїзний. Все більше українців хочуть поєднувати відпочинок з оздоровленням і доглядом за зовнішністю. В Україні історично сформована ментальна лояльність та прагнення до природних методів лікування і збереження здоров’я. Розвиваються курорти, зимовий і літній туризм. Ідея СПА як можливість природного оздоровлення прекрасно інтегрується до стереотипів і потреб наших співгромадян. Витримати зростаючу конкуренцію санаторно-курортній установі допоможе правильний вибір СПА-концепції і технологій оздоровлення, унікальність пропозицій.

СПА-курорт – це ідеально збалансований і вивірений курортний «організм», в основі концепції якого – отримання фізичної і душевної гармонії.

Контрольні питання:

1. Загальні положення та визначення

2. СПА-технології

3. Типи СПА-курортів

4. Напрямки СПА-програм в Україні

5. Бальнеотерапія в СПА

6. Таласотерапія

7. Ландшафтотерапія

8. Вино терапія

9. Ароматерапія

10. Апітерапія

11. Стоун-терапія

12. Галотерапія

13. Кінезіотерапія

14. Музикотерапія

15. Використання холістичного підходу

16. Основні завдання СПА-технологій в Україні

17. Інтеграція СПА-концепції в санаторно-курортне лікування в

Україні