



СОДЕЙСТВИЕ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**

Служба «Содействие»

**Рекомендации для добровольцев
с опытом жизни
онкологического заболевания**

**Благотворительный Фонд помощи
людям с онкологическими заболеваниями
и их семьям «Содействие»**

г.Орел
2024 год

Содержание

Введение

1. Добровольчество. Историческая справка

2. Взаимная поддержка. Равный — равному

- определения в добровольческой работе «равный-равному»;
- взаимная поддержка: индивидуальная и групповая;
- рекомендации по ведению группы взаимопомощи.

3. Нормативно-справочные документы для волонтеров «равный-равному» и онкопациентов

- принципы деятельности волонтера;
- этический кодекс волонтера с опытом жизни онкологического заболевания БФ «Содействие»;
- памятка волонтерам Группы взаимопомощи (ГВ) Благотворительного Фонда «Содействие», проводящим встречи «равный - равному» в онкологическом диспансере;
- карта социально-психологических ресурсов для онкопациентов и их близких;
- Онкопамятки. Автор - Информационный равный консультант в онкологии, Неретина С. В.

4. Личные истории волонтеров «равный-равному»

5. Контактная информация

ВВЕДЕНИЕ

«Чтобы поверить в добро, надо начать делать его.»

Лев Николаевич Толстой

Благотворительный Фонд помощи людям с онкологическими заболеваниями и их семьям «Содействие» оказывает социально-психологическую, информационную, адресную, восстановительную помощь для онкопациентов и их близких, а также содействует улучшению диалога между врачом и пациентом, между онкопациентом и его близкими, помогает в адаптации к новым условиям жизни после постановки и прохождения лечения, способствует социализации онкопациентов. Деятельность Фонда осуществляется для жителей г.Орла и Орловской области.

С 2021 года при поддержке Фонда Президентских Грантов успешно реализуется проект «Служба социально-психологической адаптации и реабилитации для онкопациентов и их близких «Содействие», что значительно расширило направления социально-психологической поддержки, восстановительной реабилитации и увеличило число подопечных Фонда, получивших помощь. Одним из основных направлений работы Службы «Содействие» является направление психологической поддержки онкопациентов «Равный-равному».

Наше пособие – систематизация накопленного опыта по работе с волонтерами равный-равному, а также рекомендации для начинающих волонтеров, истории преодоления болезни нашими волонтерами, а также необходимая информационная поддержка для онкопациентов.

Команда Благотворительного Фонда «Содействие»

1. ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО. ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Слово «волонтер» имеет латинское происхождение и переводится как «доброволец» или «желающий». В России юридическое определение этого понятия раскрывается в статье 5 Федерального закона РФ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях» от 7 июля 1995 года. Оно звучит так: «Добровольцы – это физические

лица, осуществляющие благотворительную деятельность в форме безвозмездного выполнения работ, оказания услуг (добровольческой деятельности)». В нашей брошюре определение «доброволец» и «волонтер» используется равнозначно.

Эпоха Возрождения добровольческого движения в России началась в 1990-х годах. В те времена количество социально значимых проблем увеличивалось, государство с ними не справлялось. Появление множества некоммерческих и благотворительных организаций стало ответом гражданского общества на вызовы современности. В современной России, согласно данным Росстата, всё больше людей присоединяются к волонтерскому движению. В 2017 году количество добровольцев увеличилось на 20%. Самая многочисленная группа – граждане в возрасте 30-39 лет. И большинство волонтеров – это женщины.

В 2000 –х годах активно стало развиваться направление волонтерства среди людей с опытом жизни онкологического заболевания. В Москве и в регионах России стали появляться группы взаимопомощи для онкопациентов, а затем и общественные организации, основу которых составляли волонтеры-люди с опытом жизни онкологического заболевания, или так называемые равные волонтеры. Так в 2007 году Благотворительная программа «Женское здоровье» (г.Москва) стала активно работать в направлении образования групп взаимопомощи и развития волонтерства среди онкопациентов. В 2009 году Орловский регион присоединился к этой программе. Успешному старту работы и дальнейшему развитию способствовали следующие факторы: наличие менеджеров-организаторов и мотивированных волонтеров среди онкопациентов, поддержка медицинского сообщества и медики-волонтеры, сотрудничество с НКО региона и СМИ.

В 2019 году активом программы было принято решение о регистрации юридической организации – «Благотворительного Фонда помощи людям с онкологическими заболеваниями и их семьям «Содействие», одним из основным направлением которого продолжилась программа по развитию программы «Равный-равному».

На сегодняшний день равные волонтеры осуществляют индивидуальную и групповую поддержку для онкопациентов, проводят информационно-просветительскую работу по программе раннего обнаружения рака, а также по борьбе с канцерофобией (боязнь рака) в обществе и смене парадигмы – «рак не равно смерть».

Быть волонтером – очень почетно и ответственно. Как эффективно

помочь, не навредить себе и другим? Как сделать эту помощь деликатной и ненавязчивой с индивидуальным подходом и сохранением себя?
– Это очень важный разговор.

2. ВЗАИМНАЯ ПОДДЕРЖКА. РАВНЫЙ — РАВНОМУ.

Если у нас происходит что-то не свойственное привычному течению жизни, незнакомое и, может быть, пугающее, мы ищем совет и слова поддержки у людей, в жизни которых это уже произошло или происходит. Эта взаимная поддержка имеет разные формы, она разная по содержанию, целям и задачам. Результативность же зависит от многих факторов — от участия, от доброты и искренности того, к кому обратились, от профессионализма специалиста и т.д. В разных областях жизни формы этого взаимодействия имеют свою историю и специфику.

Определения в добровольческой работе «Равный-равному»:

Принцип «равный — равному» - это принцип взаимодействия людей, имеющих одинаковые социальные признаки. Этот принцип способствует установлению между людьми лучшего контакта, взаимопонимания и доверия.

Подход «равный — равному» - это совокупность методов и приёмов воздействия, основанных на привлечении представителей «равных» к решению проблем целевой группы.

Программа «равный — равному» - это план деятельности, работ, действий; изложение содержания и цели деятельности организации, основанной на принципе «равный — равному» Это программы, на всех этапах планирования, реализации и оценки которых участвуют представители целевой группы, то есть «равные».



Доброволец (то же, что волонтер) - это человек, готовый безвозмездно отдать свои силы и время на благо общества, группы или конкретного человека. Затраты добровольца по возможности могут быть компенсированы. Од-

нако это не является определяющим условием для работы человека.

«Равный», прошедший специальную подготовку. Это человек из числа представителей целевой группы, мотивированный к работе с данной целевой группой и владеющий достоверной информацией, умениями и навыками профилактической работы с этой группой, чтобы иметь возможность передавать знания, «равный» должен пройти специальную подготовку. Это могут быть тренинг/тренинги, организованные общественной организацией или образовательным учреждением.

Обучение «равный — равному» («равное» обучение) - это обучение, базирующееся на принципе «равный — равному» и направленное на передачу знаний, развитие мотивации и навыков, формирующих необходимые инструменты для решения общих задач. Обучение, которое ведётся подготовленными «равными» с целевой группой.

Единые критерии программы «равный — равному». Необходимы для взаимопонимания экспертов и разработчиков программ в оценке деятельности, определения желаемого уровня качества работы, планирования и реализации работы.

Взаимная поддержка: индивидуальная и групповая



Повторяющиеся неверные толкования «рак=смерть» и канцерофобия (боязнь рака) оказывают угнетающее воздействие. Онкопациенты начинают жить так, как если бы болезнь ограничивала их в достижении жизненных целей. Однако на самом деле это, прежде всего, страх и сформированная стойкая жизненная позиция в обществе к онкозаболеванию.

Взаимная поддержка (взаимопомощь) — вот что помогает онкопациентам восстановить адекватное отношение к заболеванию, почерпнуть силы для лечения и восстановления, благодаря чему они начинают по-иному воспринимать самих себя, по-иному строить отношения с другими людьми, которые начинают воспринимать онкопациентов по-новому.

Взаимная поддержка (взаимопомощь) — вот что помогает онкопациентам восстановить адекватное отношение к заболеванию, почерпнуть силы для лечения и восстановления, благодаря чему они начинают по-иному воспринимать самих себя, по-иному строить отношения с другими людьми, которые начинают воспринимать онкопациентов по-новому.

Что же такое — взаимная поддержка? Основной составляющий элемент взаимной поддержки — это то, что человек, у которого есть некоторый личный опыт, связанный с онкопатологией и ее преодолением, хочет, поделившись им, помочь другим людям, оказавшимся в похожей ситуации. В результате взаимного обмена опытом, каждый из

участников группы взаимной поддержки (группы взаимопомощи) (ГВ) получает информацию, которая может помочь ему решить свои личные проблемы самого разнообразного характера.

Некоторые специфические виды отношений, которые могут возникать, когда кто-то обращается к добровольцу группы взаимопомощи (ГВ):

- Обмен основной информацией или технологиями. Например: «Где лучше пройти обследование?», «В какой клинике лучше пройти лечение» и т.д.
- Доверенное лицо или слушатель. При этом виде отношений человек может захотеть поговорить о чём-то, что его волнует, и предпочитает поговорить об этом с тем, у кого есть подобный опыт. Существует огромное множество тем, которые могут быть затронуты: семейные конфликты, сексуальные проблемы, смущение, одиночество и непонимание родных, уход друзей и неудовлетворённость.
- Случайная компания. Некоторые люди чувствуют себя изолированными и одинокими, ищут себе компанию для каких-то дел: сходить в магазин, в кино, поесть пиццу.
- Опыт группы. Время от времени мы предлагаем людям обратиться в группу для того, чтобы обменяться опытом и обсудить какие-то определённые насущные проблемы: сексуальные, как справиться со стрессом и т.п. В этом случае добровольцы группы взаимопомощи выступают как фасилитаторы (ведущий группы).
- Любая комбинация вышеперечисленных отношений.

Отношения в каждой группе взаимопомощи будут различаться, но важно, чтобы при этом все оставались самими собой и чувствовали себя комфортно. Вы можете предпочесть участвовать только в специфической деятельности, в специфических обстоятельствах или обсудить только какие-то определённые проблемы.

При проведении таких групп **важно, рассказывая о своём опыте, избегать советов**, поскольку большинство советов могут носить поверхностный характер. Кроме того, советы выражают субъективное отношение к проблеме того, кто советует, что может вызвать неприятие со стороны того, кому советуют. Это может привести к конфликту в группе, что ни в коей мере не способствует налаживанию доверительных отношений. Делясь же своим опытом и не навязывая решений, можно помочь любому из участников группы самостоятельно разобраться в своих проблемах. Получив в результате обмена опытом нужную инфор-

мацию, человек сам выбирает приемлемый для его ситуации вариант решения и сам несёт ответственность за свой выбор.

Проведение ГВ предпочтительнее начинать с обсуждения достаточно общих тем, постепенно переходя к темам, требующим высокой степени доверия.

В процессе проведения ГВ происходит следующее:

- обмен основной информацией (взаимная консультация);
- установление доверительных, доброжелательных и открытых отношений.

При такой форме отношений человек может захотеть поговорить о чём-то глубоко его волнующем и предпочтёт общение с тем, у кого есть подобный опыт, и кто способен его выслушать и проявить участие. Существует множество тем, в которых могут быть затронуты семейные конфликты, сексуальные проблемы, смущение и неудовлетворённость и т.д.;

- установление контактов.

Некоторые люди чувствуют себя одинокими и изолированным. Участие в ГВ может помочь им найти себе товарищей и помощников. В конечном счёте, такие отношения могут перерасти в настоящую дружбу.

Отношения в каждой группе взаимопомощи могут различаться, но очень важно, чтобы при этом все оставались самими собой и чувствовали себя комфортно. Можно предпочесть участвовать только при обсуждении каких-то определённых тем, затрагивающих волнующие вас проблемы. Вы должны задать себе вопросы и прояснить, какие ситуации для вас предпочтительнее, какая вам требуется дополнительная информация, в чём вам хочется, а в чём совсем не хочется участвовать. Исходя из этого, вы выбираете для себя наиболее интересные темы, в обсуждении которых вы хотели бы участвовать.

Добровольное участие — основной принцип проведения Группы Взаимопомощи.

Рекомендации по ведению группы взаимопомощи:

Правила ведения группы взаимопомощи:

Конфиденциальность: Все должны принять правило конфиденциальности подробностей встреч и их участников. Это важно для создания атмосферы безопасности и доверия.



Участие: члены группы могут участвовать или не участвовать в обсуждении вопросов на встрече только по своему решению.

Без «погон»: все участники встречи, независимо от социального статуса, возраста, пола равны

Собственное мнение: у членов группы может быть свое мнение по любому вопросу. Группа уважает мнение каждого участника.

Рекомендации для эффективной коммуникации волонтера «равный-равному»:

«Умение слушать» - включает в себе заинтересованность в словах говорящего. Благодаря этому умению, устанавливается взаимопонимание и доверие между волонтером и Подопечным

Активное слушание – это способ общения, который позволяет говорящему удостовериться в том, что его слышат. Роль активного слушания возрастает, когда говорящий тревожится о чем-то или вы не уверены в том, что именно он хочет сказать.

Способы включения активного слушания:

– **перефразируйте** (переформулируйте) своими словами то, как вы услышали говорящего. Это подтвердит точность того, что вы услышали. Поясняющие вопросы часто сопровождают перефразирование. Вам следует задавать вопросы, пока вы не удостоверитесь, что наверняка понимаете, о чем идет речь;

– **незаконченные высказывания** – более расплывчаты, чем поясняющие вопросы. Они требуют чего-то большего, чем просто ответы «Да» и «Нет» и подталкивают говорящего глубже разобраться в своих тревогах. «Расскажи мне побольше об этом» «Что произошло с момента нашей последней встречи»;

– **резюмирование** основных тем и ощущений, которые были выражены говорящим, поможет вам обоим сконцентрироваться на обсуждаемых вопросах:

«Тема, к которой вы постоянно возвращаетесь, это...»,

«По тому, что я услышал(а), мне кажется, что вашим основным опасением является...»;

– **услышать то, что не было сказано** можно, обращая внимание на

то, что на самом деле сообщает говорящий, т.е. на несловесное поведение, которое можно как услышать, так и увидеть, на язык тела, интонацию;

– **ответная реакция** через тишину является инструментом, который помогает другим говорить о себе. Тишина показывает заинтересованность и побуждает говорить. Для наилучших результатов прибегайте к коротким побудительным фразам: «Я знаю, что ты имеешь в виду», «Правда?». «Да», «В самом деле»;

– **создание атмосферы** принятия усиливает доверие и показывает говорящему, что он может выражать свои чувства и страхи, не боясь быть осужденным или осмеянным. Хотя ваше мнение может отличаться, важно оставаться сопереживающим. Отслеживайте те моменты, когда у вас возникают внутренние ответы, именно в это мгновение вы перестали слушать. Научитесь обращать внимание на свою реакцию и быстро переключайтесь обратно на говорящего;

– **закрытые вопросы** помогают в том случае, когда вы хотите перепроверить информацию, или вам нужен простой ответ: «да» или «нет»: «На какую дату назначена следующая встреча?», «Может ли кто-то пойти с вами?»;

– **сопереживание** – состояние, при котором чувства и эмоции одного человека вызывают похожие чувства в другом человеке. При этом создается ощущение общего чувства. Сопереживание – ключ к пониманию. Говорящий знает, что вы слышите, о чем он говорит. Он чувствует, что вы с ним и можете «принять», «сохранить» его чувства. Сопереживать – не значит проявлять жалость. Проявление жалости может оттолкнуть от вас собеседника, так как жалость, в отличие от искреннего сопереживания, не приносит облегчения;

– **тишина** - мощное орудие, если им искусно пользоваться. Многие из нас чувствуют себя неудобно в ситуации тишины и испытывают необходимость заполнить пустоту. Тишина может дать членам группы или собеседнику возможность лучше осознать свои чувства, она дает им время на то, чтобы собраться с мыслями. Тишина также может означать уважение в тех случаях, когда кто-то плачет или испытывает сильные чувства;

– **шутка** – снимает напряжение и является лекарством без побочных эффектов. Она помогает членам группы или собеседнику справиться с интенсивностью эмоций. Умение смеяться над собой и друг другом может оказаться целительным средством. Смех нельзя вызвать силой, но к нему можно подтолкнуть, а ведь он – заразителен.

3. НОРМАТИВНО-СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ВОЛОНТЕРА «РАВНЫЙ-РАВНОМУ»

Принципы деятельности волонтера



Я ВОЛОНТЕР

Солидарность (деятельность волонтера направлена на достижение общих целей, а не противоречит им)

Добровольность (никто не может быть принужден действовать в качестве волонтера)

Компетентность (волонтер осознает границы своего опыта и уровня подготовки)

Безвозмездность (труд не оплачивается, однако могут быть компенсированы расходы волонтера)

Ответственность (волонтер осознает последствия своих действий)

Законность (деятельность волонтера не должна противоречить законодательству РФ)

Этический кодекс волонтера с опытом жизни онкологического заболевания БФ «Содействие»

«Волонтер – живой человек. У Вас есть своя жизнь, семья, работа и т.д., и Вы отвечаете за это. Уставший и несчастный волонтер помочь никому не может. Берегите себя.»

Мудрость волонтера

I. Кто такой О-волонтер.

Волонтер – человек, занимающийся общественной полезной деятельностью на безвозмездной основе.

Вы можете стать О- волонтером БФ «Содействие» если:

- имеете опыт жизни с онко-диагнозом;
- имеете для волонтерской работы силы и время;
- принимаете цели и принципы волонтерской деятельности;
- достигли возраста 18 лет;
- принимаете Этический кодекс О-волонтера;
- находитесь в ремиссии не менее 6 месяцев

II. Принципы и правила работы волонтеров.

- Волонтерская деятельность 1 уровня:

*техническая деятельность (помощь в наборе и распространении информации, автоволонтерская работа, участие в акциях по вспо-

могательной работе и т.п.);

*организационная деятельность (помощь в организации и проведении мероприятий, расширении партнерской базы данных и т.п.).

- Волонтерская деятельность 2 уровня:

* требуется определенная подготовка и специальные навыки (такие как «равный-равному», посещение онкодиспансера, работа на телефоне и телефонные цепи).

1. Новый волонтер перед посещением онкодиспансера или началом работы по телефонной поддержке «Равный-равному» должен:
 - пройти беседу – инструктаж с Куратором направления/ членом(членами) правления БФ «Содействие»/ президентом Фонда.
 - Пройти инструктаж в группе волонтеров. Первое посещение лечебного учреждения новым волонтером в качестве стажера осуществляется вместе с куратором волонтерского направления или с опытным волонтером.
2. Категорически запрещается приводить с собой в мед. учреждение людей, не состоящих в группе волонтеров.
3. Готовить новых волонтеров «равный - равному» можно только из волонтеров группы.
4. Находясь в лечебном учреждении, мы не критикуем действия мед. персонала, не обсуждаем схемы лечения, не даем рекомендаций медицинского характера. Все ситуации, требующие, по вашему мнению, вмешательства, мы выносим на обсуждение БФ «Содействие».
5. С руководителями учреждений контактируют Члены Правления Фонда, Куратор направления «Равный-равному»
6. При посещении медицинского учреждения обязательно следовать регламенту деятельности этого учреждения.
7. Перед визитом убедитесь, что у Вас чистые кожные покровы (отсутствует герпес), кишечные расстройства, кашель, насморк и др. признаки ОРВИ/ОРЗ. Даже если чувствуете простое недомогание, визит к пациентам нужно отложить.
8. Если волонтер по каким-либо причинам не может участвовать в работе группы, он должен предупредить координатора и куратора волонтерского направления о своем временном или постоянном уходе.
9. Каждый волонтер своими действиями и словами формирует представление о волонтерской группе и Фонде в целом, и поэтому обязан поддерживать репутацию группы и Фонда на достойном уровне и выполнять все требования Этического кодекса волонтера.

10. Волонтер может быть исключен из группы за систематическое нарушение требований данного кодекса, а так же за совершение действий, дискредитирующих группу волонтеров и БФ «Содействие».
11. Перед встречей ведущие должны обговорить распределение тем
12. Обратная связь, подведение итогов возможно как командой проведения встречи с Куратором направления, так и по отдельности.

III. Права и обязанности волонтеров.

Права:

1. Работа в группе является добровольной;
2. Для волонтеров проводятся первичная подготовка, тренинги по профилактике синдрома выгорания, личная терапия с психологом. Желание по получению других знаний поощряются.
3. Волонтеры опираются на эти знания при работе с пациентами, а так же используют и свой личный и профессиональный опыт. Обмен опытом приветствуется в рамках волонтерской группы.
4. Волонтер имеет право на первоочередное поощрение на получение услуг в рамках деятельности программ Фонда.
5. Каждый волонтер имеет возможность активно участвовать в работе группы: предлагать новые идеи, направления деятельности, быть куратором предложенного направления.
6. Волонтер участвует в обсуждении любого вопроса, касающегося деятельности волонтеров.

Обязанности:

1. Волонтер обязан принимать участие в организации мероприятий ГВ и Фонда.
2. Волонтер неукоснительно выполняет принципы работы и правила поведения волонтеров.
3. При получении приглашения к участию в различных мероприятиях как О-волонтер, Волонтер обязан уведомить Руководство Фонда и согласовать свое участие как Волонтер Фонда
4. Волонтер активно продвигает Миссию Благотворительного Фонда, привлекая новых волонтеров, партнеров, благотворителей к деятельности Фонда
5. Волонтер обязан соблюдать конфиденциальность информации

г. Орел, 2024 год

**Памятка волонтерам Группы взаимопомощи
(ГВ) Благотворительного Фонда «Содействие»,
проводящим встречи «равный - равному» в
онкологическом диспансере**

Волонтер – человек, занимающийся общественной полезной деятельностью на безвозмездной основе.

Вы можете стать волонтером ГВ если:

- имеете опыт жизни с диагнозом онкозаболевания;
- являетесь членом ГВ Благотворительного Фонда «Содействие»;
- имеете для этого силы и время;
- хотите лично участвовать в судьбе нуждающихся в Вашей помощи;
- принимаете цели и принципы волонтерской деятельности;
- достигли возраста 18 лет;
- принимаете Этический кодекс участника ГВ.

О ЧЕМ СТОИТ ПОМНИТЬ, ПРИХОДЯ В ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР.

1. Волонтер должен всегда помнить, что важно не только помочь, но и не навредить.
2. Не приходите к пациентам в том случае, если Вами движет любопытство, поиск острых ощущений, чувство долга, попытка уйти от своих забот и проблем, погрузившись в чужие, и желание заработать «спасибо» за Ваши добрые дела.
3. Всегда помните, что Вы сами приняли решение прийти в это лечебное учреждение, Вас никто не просил и не заставлял. То, что вы делаете, Вы делаете для себя не меньше, чем для пациентов, а поэтому не рассчитывайте на благодарность.
4. Будьте искренними, доброжелательными, выдержанными и вежливыми.
5. Не берите на себя ответственности больше, чем сможете «переварить». Сделайте то, что в ваших силах, и порадитесь.
6. Если у Вас возникают проблемы, не надо бороться с ними в одиночку: всегда можно посоветоваться с более опытным товарищем, координатором волонтерской группы или психологом. Чем счастливее и гармоничнее Вы будете, тем больше Вы сможете сделать.
7. Помните, что Ваша помощь изменит мир только совсем чуть-чуть, а не окончательно, поэтому будьте готовы к разочарованиям, они в этой работе неизбежны.

Карта социально-психологических ресурсов для онкопациентов и их близких **Благотворительный Фонд «Содействие» Орловский регион**



1. Социально-психологическое сопровождение онкопациентов и их близких:

- * индивидуальные консультации и сопровождение консультанта-психолога;
- * «Равный-равному» - группа взаимопомощи (для молодых и старших онкопациентов) и индивидуальная поддержка;
- * групповая психологическая терапия: телесно-ориентированная (медитация), творческая арт-терапия и другие;
- * группа поддержки в чате WhatsApp;
- * телефон оперативной помощи;
- * школа мотивации и бережного ухода:
встречи со специалистами по различным вопросам информирования и стабилизации психоэмоционального состояния онкопациентов и их близких;
- * Информационные материалы по различным направлениям поддержки онкопациентов и их близких.

2. Восстановительная реабилитация:

- * в Медицинских центрах-партнерах Благотворительного Фонда «Содействие»:

Медицинский центр Сакара

Медицинский центр «Точка опоры»

Медицинский центр «Дом здоровья»

Медицинский центр «Медискан»

**Подробная информация и запись по телефону БФ Содействие
8 920 812-57-85**

- * Медиатека занятий по восстановительной реабилитации для онкопациентов

3. Социальное такси

Возраст 65+ и/или сложные жизненные обстоятельства (одинокий-
(ая), химиотерапия и т.п.)
До/От медицинских учреждений г.Орла

4. Адресная помощь онкопациентам

По критериям Фонда

5. Развитие волонтерского движения, в том числе равный-равному, среди медицинских работников и других неравнодушных людей

*обучение в «Школе волонтеров»

*супервизия

ОНКОПАМЯТКИ

- ПАМЯТКА : ОНКОНАСТОРОЖЕННОСТЬ, ПРОФИЛАКТИКА, ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ:
https://vk.com/wall527921471_6253
- ОНКОПАМЯТКА из ПОЛЕЗНЫХ ССЫЛОК:
https://vk.com/wall527921471_7897
- ОНКОПАМЯТКА// ВСЁ САМОЕ ВАЖНОЕ:
https://vk.com/wall527921471_9357
- «Заранее и параллельно. ИНСТРУКЦИЯ как подстелить соломку»:
https://vk.com/wall527921471_7187
- ОТВЕТЫ на частые запросы:
https://vk.com/wall527921471_6387
- ПАМЯТКА для ОНКОПАЦИЕНТА и его БЛИЗКИХ:
https://vk.com/wall527921471_6297
- ОНКОПАМЯТКА- если поставлен диагноз «рак»:
https://vk.com/wall527921471_5684
- ТЕЗИСНАЯ ОНКОПАМЯТКА для пациентов и их близких:
https://vk.com/wall527921471_7990

- **ТЕЗИСНАЯ ОНКОПАМЯТКА:**
https://vk.com/wall527921471_3489

- **ПАМЯТКА по направлению в ФЕДЕРАЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ:**
https://vk.com/wall527921471_5913

- **ОРГАНИЗАЦИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ взрослым:**

- **Права и возможности, гарантированные государством:**
https://vk.com/wall527921471_8952

- **ЗДРАВООХРАНЕНИЕ РФ/ 8 округов/ 89 МЗ РФ:**
https://vk.com/wall-222973601_1504

- **Федеральные референсные профильные НМИЦы(4) / Федеральные округа(8)/ Регионы(89)/ Онкодиспансеры(80+):**
https://vk.com/wall-222973601_810

- **ВСЕ НМИЦы РФ**
Сеть национальных медицинских исследовательских центров- 37 НМИЦ с ссылками на сайты и аккаунты с гиперссылками:
https://vk.com/wall-222973601_1222

- **СИСТЕМА и ПРИНЦИПЫ БЕСПЛАТНОЙ МЕДПОМОЩИ для ОНКОПАЦИЕНТОВ:**
https://vk.com/wall527921471_6367

- **РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ОНКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:**
https://vk.com/wall527921471_4979

- **XI съезд онкологов РФ. «О СОСТОЯНИИ ОНКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ»:**
https://vk.com/wall527921471_4947

- **Навигация и направление 057/ОРГАНИЗАЦИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ОНКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:**
https://vk.com/wall527921471_4204

- **ОРГАНИЗАЦИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ в ФГБУ «НМИЦ радиологии» Минздрава России (г. Москва):**
https://vk.com/wall527921471_4399

ЛЕКАРСТВЕННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

- **ОСНОВА ЛЕКАРСТВЕННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ. Часть 1:**
https://vk.com/wall527921471_8980
- **ЛЕКАРСТВЕННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПАЦИЕНТОВ СО ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫМИ НОВООБРАЗОВАНИЯМИ:**
https://vk.com/wall527921471_6376
- **НАЗНАЧЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ вне стандартов, по торговому наименованию (не МНН)/ ВОЗМОЖНОСТИ ВРАЧЕБНОЙ КОМИССИИ/ СРОКИ:**
https://vk.com/wall527921471_6313
- **СИСТЕМА и ПРИНЦИПЫ БЕСПЛАТНОЙ МЕДПОМОЩИ для ОНКОПАЦИЕНТОВ:**
https://vk.com/wall527921471_6367
- **АЛГОРИТМ по ЛЕКАРСТВЕННОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ в случае перебоев:**
https://vk.com/wall527921471_7733
- **Подборка: ФАРМАКОНАДЗОР и что важно знать онкопациенту о безопасности лекарственных препаратов(все публикации и мои вебинары) :**
https://vk.com/wall527921471_8372

МАРШРУТИЗАТОРЫ по ОМС для всех граждан РФ:

- **Онкомаршрутизатор « Навигатор помощи»:**
https://vk.com/wall527921471_9515
- **ВСЕРОССИЙСКИЙ ОНКОМАРШРУТИЗАТОР:**
https://vk.com/wall527921471_5978

- **ЕДИНЫЙ ОНКОМАРШРУТИЗАТОР для пациентов и врачей:**
https://vk.com/wall527921471_4483
- **ПОЛНАЯ ПОДБОРКА ПРО ПАЛЛИАТИВ/ Полезные ссылки:**
https://vk.com/wall527921471_7983
- **ПАМЯТКА/ ПАЛЛИАТИВНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ (ПМП):**
https://vk.com/wall527921471_7783
- **ОНКОПАМЯТКА по рецепту на ОБЕЗБОЛ:**
https://vk.com/wall527921471_6311
- **Важно от экспертов (про боль и про лучевые методы исследования):**
https://vk.com/wall527921471_5133
- **ПАЛЛИАТИВНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ(ПМП):**
https://vk.com/wall527921471_6518
- **Паллиативная медицинская помощь/ важные тезисы из нормативных документов:**
https://vk.com/wall527921471_6537
- **Получение инвалидности (на скринах для пациентов с паллиативным статусом!):**
https://vk.com/wall527921471_7441

 **ПРАВА ПАЦИЕНТА и всё про ОМС:**

- **Методические рекомендации по способам оплаты медпомощи за счёт средств ОМС:**
https://vk.com/wall527921471_7837
- **ЗАЩИТА ПРАВ ПАЦИЕНТА:**
https://vk.com/wall527921471_6781
- **Федеральный проект по борьбе с онкологическими заболеваниями:**
https://vk.com/wall527921471_3254

📌 **ПРАВА ОНКОПАЦИЕНТОВ:**
https://vk.com/wall527921471_5500

 **ПРО ИММУНИТЕТ и ПРИРОДУ ОНКОПАТОЛОГИИ:**

📌 **ИММУНИТЕТ. Часть1. Врождённый и приобретённый:**
https://vk.com/wall527921471_3728

📌 **ИММУНИТЕТ. Часть2. АНТИТЕЛА:**
https://vk.com/wall527921471_3801

📌 **ПРИРОДА ОПУХОЛЕВОГО ПРОЦЕССА:**
https://vk.com/wall527921471_3968

📌 **ЭТИОЛОГИЯ ПАТОГЕНЕЗА злокачественный опухолей:**
https://vk.com/wall527921471_4593

📌 **МЕТАСТАЗЫ (mts):**
https://vk.com/wall527921471_4595

 **ФИЗИОЛОГИЯ СТРАХА.**

📌 **Страх и мозг:**
https://vk.com/wall527921471_4449

📌 **Про страх результатов исследования:**
https://vk.com/wall527921471_8252

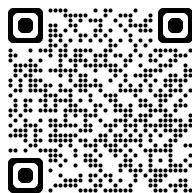
📌 **МИФОЛОГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ В СИТУАЦИИ ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ:**
https://vk.com/wall527921471_4605

Автор:

Информационный равный консультант в онкологии, Неретина С.В.

4. ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ

Мотивирующими и жизненно необходимыми для онкопациентов являются личные истории лечения и восстановления волонтеров равный-равному БФ «Содействие»



«Я приняла свой диагноз без истерики»
Татьяна Новикова, продавец-консультант
в магазине одежды, 54 года:

Свой диагноз я восприняла без удивления, моя подруга, старшая акушерка в больнице имени Боткина расстроилась гораздо больше. Когда узнала результаты маммограммы, она вышла из кабинета со слезами, посмотрела на меня и убежала. Это надо знать, мне редко бывает плохо. Мама умерла от рака у меня на руках. Я была морально готова ко всему. Сорок шесть исполнилось, когда мне поставили диагноз.

Повезло с характером, я не подвержена истерикам. После операции я всех в палате успокаивала, подбадривала, нас 12 человек лежало. И дала себе зарок, если выкарабкаюсь, буду помогать людям в честь памяти мамы. Предложили пластику груди, но я отказалась, хотя была молода и хороша собой.

Многие женщины чувствуют себя неполноценными после удаления груди, только не я.

У меня очень много друзей, люди меня любят: толпы ходили в палату – коллеги и друзья. Очень благодарна дочке, она у меня маленькая леди с железным характером.

Тогда ей было 24 года, и она жила в Москве. По силе духа я ей в подметки не гожусь. Она не позволила мне пролить ни единой слезинки. Все просчитала, как самый лучший психотерапевт – меня жалеть нельзя, раскисну.

Заведующий отделением онкодиспансера, доктор Марат Зелимханович Каряев сказал, что с таким подходом и настроением, мне впору самой лечить людей. В феврале 2013 года я прошла последний курс лечения, а в апреле уже пошла в спортивный зал. Бодифлексом – дыхательной гимнастикой с элементами йоги, занимаюсь уже семь лет и везде пропагандирую эту систему.

Считаю, все что со мной произошло, пошло во благо. Появилось столь-

ко возможностей, интересов, увлечений, каждая минута расписана! По программе «Женское здоровье» в составе группы из России ездила в Израиль. Жизнь стала очень разнообразной, я постоянно куда-то еду, иду, двигаюсь. Произошла переоценка ценностей, как у каждого, кто был на грани.

Активно волонтерю и первое, что я говорю женщинам, которые столкнулись с раком груди: я наглядный пример того, что жизнь продолжается и еще на хороших оборотах. Женщины улыбаются, благодарят. Происходит такой взаимообмен, ведь нам – волонтерам — тоже хорошо, от того, что мы можем помочь. Люди доверяют, открываются тебе и рассказывают то, что не говорят самым близким.

Я теперь больше дорожу своим временем, в прошлом году случился рецидив, но меня это не расстроило, я все научилась воспринимать как данность. Произошло, значит, произошло. Делаем то, что нужно и идем дальше. В душе должна быть гармония. Я благодарна жизни за все.



***«Мы в принципе не готовы к такому диагнозу, который, как удар ниже пояса»
Ольга Козина, предприниматель, 49 лет:***

Осенью 2013 года я нащупала у себя в груди уплотнение. Меня направили на консультацию к онкологу.

На УЗИ сделали предположение, а о результатах пункции сообщили по телефону. Нам всем кажется, что заболевание может случиться с кем угодно, только не со мной, что это недоразумение, ошибка. И знаете, это нормальная реакция. Мы в принципе не готовы к такому диагнозу, который, как удар ниже пояса. То же самое испытала и я, когда узнала, что у меня онкология. Не люблю слово «рак», всегда говорю онкология.

Сейчас я уже начала забывать, как все было. На семейном совете с мужем решили, что нужно как можно быстрее начинать лечение. Я запомнила дату, когда мне поставили диагноз — 5 ноября, 19 декабря — первая химиотерапия, 20 мая 2014 года — операция. Я заметила, что большинство из тех у кого была онкология помнят даты. Для нас это, как вехи. Когда человек переживает сильный стресс, он врезается в память.

После первой капельницы немного кружилась голова, возле дома я почувствовала себя плохо, чуть не упала в обморок.

Лечение перенесла хорошо. Хотя перестала чувствовать вкус пищи, я ела по памяти, знаю, что ем яйцо и помню какое оно должно быть на вкус.

Я не позволяла себе расслабляться: младшему сыну исполнилось восемь лет, старшему — пятнадцать. Поэтому лечение шло параллельно обычной жизни. Самочувствие позволяло работать и делать домашние дела. Хотя трудные моменты я, конечно, помню. В какой-то момент сильно упало зрение — я очень плохо видела. Иногда болели суставы, и муж вел меня по лестнице за руку.

Взрослые члены семьи обо всем узнали сразу, с детьми сложнее, было страшно им рассказать, что у меня серьезный диагноз. Откровенного разговора не произошло. Мальчики видели, что я не паникую и мое спокойствие им передалось. Старший сын догадался обо всем, когда у меня стали выпадать волосы. Но мне непросто было с ним говорить, стадия отрицания и страх еще присутствовали.

Я благодарна мужу, что он не трясся надо мной, как над немощной, не берег от всего, не ограждал. Продолжалась наша обычная жизнь, и где-то параллельно шло мое лечение. Мы не говорили и не обсуждали мое состояние и болезнь все время. Это важно: не ощущать себя больной. Я по-прежнему работала и сохранила доход.

Подругам сказала не сразу, некоторые прослезились, на что я заметила, что это за группа поддержки такая, которую мне приходится успокаивать.

Я не люблю и не хочу говорить о болезни. И мы не обсуждаем ее ни в семье, ни с подругами. Я знаю, что нахожусь в группе риска и всю жизнь должна буду тщательно следить за здоровьем, в этом я, кстати, вижу свои плюсы.

Каждые полгода я прохожу обследование и если замечу какие-то сигналы в своем организме, то не буду ждать, сразу обращусь к врачу.

Нас с мужем моя болезнь сплотила, жизнь поменялась и в лучшую сторону. Мы больше ценим семью, каждый новый день. Оказалось, что жизнь конечна, и конечна внезапно. Все может измениться в любой момент, жить нужно здесь и сейчас, ежедневно делать что-то хорошее, говорить близким приятные слова, не откладывая на потом.

Я стала больше внимание уделять детям, у меня замечательные сыновья! На тот момент, когда я заболела, у сына был переходный возраст, однажды мы сильно повздорили... Я пыталась быть «яжематерью» — это устаревшая форма воспитания, детей надо просто любить, слышать их, давать им самостоятельность, не стричь под одну гребенку. Они уже

самодостаточные личности.

Я стала более чуткой к себе, начала жить так, как мне хочется. Раньше больше старалась для других, к себе и своим желаниям прислушивалась мало. Иногда я думаю, может это и послужило толчком к болезни?

Сейчас я слушаю себя, что я сама-то хочу? Стала ездить в одиночные путешествия. Два года назад села за руль, давно хотела, но не решалась. Большой шаг для меня и колоссальное наслаждение, жалею, что не сделала этого раньше.

Я много делаю для других. Благотворительность и волонтерство занимают большую часть моей жизни. Оказывается и слушать себя, и помогать другим совместимые вещи. Хожу в храм и адресно помогаю нуждающимся.

Консультирую в онкодиспансере по системе «равный-равному» от группы взаимопомощи. Важно, чтобы волонтером был человек, который сам прошел лечение, поделился опытом, подсказал, как себя вести в разных ситуациях.



«Я считаю себя здоровым человеком»

**Наталья Мазаева, инженер-технолог,
49 лет**

Нас всегда что-то предостерегает свыше и, делая очередное обследование в поликлинике, я попросила выписать направление на маммографию. Марат Зелимханович Каряев — опытный хирург — определил диагноз сразу. Земля ушла из-под ног.

В этот день я работала в ночную смену. Мысли мои были далеко, дикий страх, я вспомнила, как у бабушки был рак молочной железы, как она страдала... вся жизнь пронеслась перед глазами и закончилась в одночасье. Со смены на заводе позвонила мужу, он приехал и первое, что сказал: будем лечиться.

Думала, как сказать сыну, возраст на тот момент- восемь лет, он же будет задавать вопросы, когда увидит меня без волос. Советовалась с детским психологом. Она рекомендовала рассказать сыну, чтобы он мог ответить одноклассникам: мама лечится и с мамой все будет хорошо.

В июне я легла на операцию.

В палату к нам приходили девочки-волонтеры, и тогда я узнала о программе «Женское здоровье». Узнала даже раньше: в поликлинике висели плакаты с телефоном доверия. Я позвонила на горячую линию и попала на Светлану Кузьменко, которая рассказала мне свой путь лечения, каким он был, без прикрас, и о том, что после операции прошло уже пять лет, а значит жизнь не кончается, если тебе поставили диагноз. Когда она пришла к нам в палату – это был второй хороший знак для меня.

Я с нетерпением ждала первый вторник месяца, чтобы увидеть женщин с такой же проблемой.

Это здорово, что такая программа существует; она окрылила и дала силы на борьбу. Я поняла: после лечения тоже хочу стать волонтером. Равный – равному – самый правильный подход, потому что понять тебя может только человек, который через это прошел. Прошли годы. Сейчас с гордостью могу сказать, что являюсь волонтером уже Благотворительного Фонда «Содействие»-помощь взрослым пациентам с различными онкопатологиями.

Программа «Женское здоровье» переросла в солидную и важную организацию с множеством партнеров, волонтеров, желающих помогать в различных направлениях. И я тоже часть этого!

Прекрасно понимаю: рак — хроническое заболевание, оно может утихнуть, а может показаться вновь, но я научилась с ним жить.

Я научилась искать ресурсы во всем, что меня окружает, выделять время для себя. Заболевание дало толчок тому, на что не хватало смелости. Теперь я умею определять, что действительно важно, а что подождет и не откладывать на завтра то, что можно сделать сейчас.

Я вернулась к спортивному образу жизни, занимаюсь социальными бальными танцами с девочками, выступаем на сцене, получаю море позитива. Подумываю начать занятия в бассейне. Мне гораздо чаще хочется пойти в магазин за обновкой, посидеть с подругами в кафе, куда-то съездить, увидеть другие города. Благодаря уверенности в своих силах, на что несомненно оказали сессии с психологами, купила машину и села за руль после 20 летнего перерыва.

Я принимаю очень много препаратов, которые отражаются на моем весе и недавно полностью пересмотрела питание, лишние килограммы ушли — ещё одна моя победа. Я по натуре трудоголик и могла часто оставаться на работе после трудового дня. Сейчас-по другому: иду домой вовремя. Работа — это просто-работа, иметь возможность иметь

финансовую подушку. Коллеги могут меня побереечь, чтобы я лишний раз не ходила на производство, но никто не выказывал жалости, и слава богу. Я считаю себя здоровым человеком. В 2020 году я отпраздновала свой маленький день рождения — пять лет после операции.



**«Семье пережить мой диагноз
было сложнее, чем мне»
Любовь Недопекина, оператор ЭВМ,
64 лет:**

Рак — это всегда неожиданно. Я обратилась к хирургу, когда на пальце появилась какая-то горошина. Заодно посмотрели и грудь в смотровом кабинете, к маммологу направили. Взяли пункцию и сказали готовиться к операции. Я тогда подумала: ну и ладно, быстрее бы разделаться. Это в 2006-м было. Объявили: предстоит удаление молочной железы. Я тогда до конца не осознавала, что это такое. Первое время сложно было об этом говорить, мне казалось, что все прохожие на улице смотрят на мою левую грудь.

Хотела скорее выздороветь и выписаться. Не знала, что предстоит еще долгий путь облучения и химиотерапии. Родные приходили в больницу и плакали у моей кровати. А я говорила, что вы плачете, все будет хорошо. Родственники, конечно, большую поддержку оказали. Муж сначала расстерялся, очень переживал, я всегда была в центре семьи, опора во всем. Внучке Лизочке исполнился год, дочери нужно помочь, и сын должен прийти в отпуск из армии, я ему не говорила ничего, не хотела расстраивать. Сын приехал с букетом цветов, а меня дома нет, я проходила облучение в больнице. Дочь и муж рассказали ему, и на следующее утро сын пришел в больницу. Обрадовался, когда увидел, что у меня хорошее настроение.

Моей семье пережить мой диагноз было сложнее, чем мне.

У меня сильный характер, я пошла в отца, он тоже стержень семьи: деловой, энергичный. И бесконечно любит детей. Это и мне передалось. Конечно, не все так гладко не скрою, тяжёлые мысли приходили. Думаю, все задают себе вопрос: почему это случилось со мной? Ответа я не нашла. Мне казалось судьба распорядилась несправедливо. Со временем я подумала, что сам Господь послал мне болезнь, чтобы

немного остановиться, посмотреть на мир другими глазами. Я всегда делала добро, была приветливой с людьми. Для меня главное семья – мои родные и близкие, и мне нужно жить для них, не забывая о себе. Следить за своим здоровьем.

Уже родилось двое внуков от сына: пять лет Феденьке и годик Павлушке. А Лизочке исполнилось пятнадцать, ради них стоит жить и радоваться, быть опорой и поддержкой. Я благодарна девочатам в смотровом кабинете, что вовремя обнаружили у меня уплотнение. Когда прихожу в третью поликлинику, обязательно зайду к ним, поблагодарю.

Когда мы ездили в Тверь от нашей группы поддержки я сказала на весь зал: «Спасибо болезни, за то, что у меня появилось столько друзей, мы с девочками уже одна семья».



***И мне хочется в рупор кричать:
«Не замыкайтесь в себе!
Приходите к нам!
Посмотрите на нас!
Мы победили! И вы победите!»
Ирина Боярова, 60 лет***

Меня зовут Ирина. Сейчас мне 60 лет. Диагноз меня «накрыл» 11 лет назад. (А ведь у меня в поликлинике не было даже мед.карты. Я не болела ничем серьезным, кроме мелких простуд). Сейчас я уже стала забывать и хочу забыть эти даты операций и всего тогда происходящего. Но никогда не забуду слова молодого доктора, когда она объявила мне диагноз и добавила: «Лечение будет долгим. Но это не приговор, это диагноз. Будем лечиться». Если сказать что я не испугалась, значит обмануть вас. Это шок. Земля из под ног.

Да. Я не заплакала, когда доктор сказала диагноз (и тогда и сейчас ничего не скрывают от пациентов), но описать свое состояние словами я не смогу. Это был декабрь 2012 года. Зима была ужасно грязной и слякотной. И я шла из онкодиспансера домой с дебильной улыбкой на лице, во все глаза рассматривала все вокруг и думала: «Пусть грязь, пусть все серо и некрасиво, и ноги пусть промокли, но только пусть это все будет как можно подольше. ПУСТЬ БУДЕТ....

— А как дольше?

— А Сколько?

— И что дальше?

— Как сказать родным?

Муж. Любимый мой. Надо навести порядок везде и в документах тоже. Он ведь запутается без меня. Он без меня не справится. Может кого-то вместо?... надо подумать.

Дети. У них всё слава Богу хорошо. У меня добрые, внимательные сыновья. Самые любимые и любящие, замечательные доченьки (невестки). Дружные семьи. А вот внучка у меня одна, Машенька 3 годика. Забавно называет меня «бабочка моя». Интересно, а сколько их (внуков) будет после?!

Нет. Нет. И нет. Никакого после. Только вместе!!! Нельзя расстраивать моих любимых, родных. Нельзя.»

Пришла домой и полезла в интернет. Первая же картинка..... и я захлопнула ноутбук. Хорошо что я не медик. Вечером я еще успокаивала мужа, что у меня только начало, всего-то третья стадия. На что он твердо и уверенно сказал: «Какая-бы она (стадия) не была, мы ее победим!» Конечно были слезы и страх. Что меня ждет впереди?

Да. Я съездила на консультацию в Блохина и там подтвердили и диагноз, и назначенное мне лечение Орловскими докторами. И меня это очень, очень порадовало. На консультации в Москве профессор меня спросила: — Ты хочешь выздороветь?

— Да. Очень.

— Так вот 80% нашего с тобой успеха в лечении зависит от тебя самой, а мы, врачи, тебе поможем.

Я вернулась в Орел и началось лечение. Долгий путь к выздоровлению. Почти 3 года. Химия. Операция. Лучевая. Продолжение химии. Год ремиссии и счастья.

Рецидив. Вторая операция. Химия. Третья операция. Химия.

Откуда Силы?

Семья и Вера!

Огромная Любовь к Жизни!!!

И твердая установка в голове, что все будет хорошо! (это как молитва)! Пожилые родители, родные, которых нельзя расстраивать и поэтому только с улыбкой!

Дети, которые и так вниманием не обделяли, стали еще заботливей! Но самая главная, надежная, внимательная и заботливая моя поддержка – это конечно муж. Он для меня все – и подружка, и подушка. Любимый и единственный! Мы одноклассники. Школьная любовь. Первая

Любовь. Поженились после третьего курса, нам по 20 лет. Везде и всегда вместе. Переезды, гарнизоны и даже разные страны. 40 лет вместе. Спасибо, мои родные, что не жалели меня. Всегда с улыбкой и огромной уверенностью. Я знаю как вы переживали, молились за меня.

У меня самой внутри произошла какая-то переоценка, как будто все встало на свои места. Ты вдруг понимаешь, что время летит безвозвратно и жизнь не вечна. И начинаешь ценить каждый день, каждый миг. Больше внимания и общения с родными. Хочется говорить любимым хорошие добрые слова, хвалить, благодарить и самой делать приятное. Дарить подарки, сделанные своими руками. У меня появилось хобби – вышивка крестиком, бисером. Шью маленькие игрушки. А ведь я иголку в руках никогда не держала. Ребята сами себе пуговицы пришивали. Мне всегда было некогда. Ответственная работа.

А теперь смотрю вокруг и не нарадуюсь! Какая красота вокруг, а какое оказывается красивое небо и всегда разное! Почему я раньше на небо не смотрела? (пишу и улыбаюсь) Некогда было?

Сейчас у меня уже трое внуков и очень надеюсь, что их будет больше! И обязательно доживем и побалуем правнуков. Мы с мужем много путешествуем. И у нас большие планы на будущее. Как ни странно это звучит, но я благодарна своей болезни! И от других девочек, подруг с опытом онкозаболевания, я это же слышала.

В одной из интереснейших книг, я прочла объяснение слову «болезнь» — Бог лечит знанием! Сколько интересного и полезного произошло за это время! Я счастливый человек! И знаю точно, что рак победим! И этому подтверждению есть много, много нас, девочек – подопечных благотворительного фонда «Содействие»! И мне хочется в рупор кричать «Не замыкайтесь в себе! Приходите к нам! Посмотрите на нас! Мы победили! И вы победите!»

Единственное о чем я жалею, что когда-то давно я приходила пару раз на встречи группы, но случился рецидив и я перестала ходить. А ведь девочки мне звонили, приглашали. И уже сейчас, два года назад, я пришла без приглашения. Каково было мое удивление, увидев Татьяну Пономареву, нашего вдохновителя, руководителя и двигателя группы, Любу Недопекину, Ларису и они меня узнали и искренне обрадовались моему возвращению.

Почему я не сделала этого раньше, почему?

Это такая огромная взаимная и психологическая поддержка! Как большая дружная семья!



**«Людам, услышавшим диагноз
«рак», важно знать,
что они не одни!»**

Наталья Власова, 33 года:

Меня зовут Наталья Власова. Мне 33
Я состою на учете у врача-онколога с
19 лет. Тогда мне удалили фиброадено-
му и велели наблюдаться. Каждый год
я проходила УЗИ, посещала врача.

Потом свадьба, беременности. Роды.
Дети.

И вот очередная плановая проверка.
Я тогда еще кормила второго ребенка.
И врач-узист замечает кальцинаты. Го-

ворит, что нужно дообследовать.

И началось. МРТ, анализы, нервы, переживания и как результат, диа-
гноз, 2 операции, химиотерапия, лучевая терапия. Еще одна операция,
но уже косметическая.

Помню, как было страшно. Но врачи, родные и бесконечный монито-
ринг всего, что написано про рак, помогли поверить в то, что все будет
хорошо. Я поняла, как важно быть информированным и иметь под-
держку.

После всех этапов лечения я дала себе год на восстановление. Физи-
ческую, моральную и психологическую стабильность.

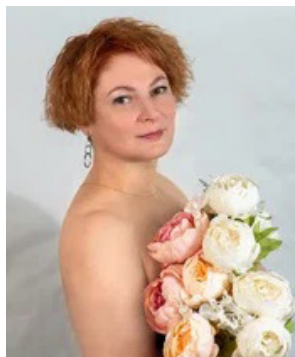
В фонд «Содействие» я впервые обратилась, когда проходила луче-
вую терапию.

Сначала я состояла в фонде как пациент. Потом стала волонтером. А
когда поняла, что могу говорить о том, что со мной было и как я с этим
справилась, создала целое направление — клуб-цит «О, жизнь!» для
молодых людей, живущих с опытом онкозаболевания. Это дружествен-
ное сообщество людей, где защитят и поддержат.

Придумываю разнообразные интересные мероприятия, встречи для
участников, помогающие отвлечься и не думать о негативе.

Людам, услышавшим диагноз «рак», важно знать, что они не одни.

Конечно, жизнь изменилась. Сейчас я ставлю себя на первое место.
Занимаюсь развитием детей. Самореализуюсь. Открыла массажный
кабинет. Работаю в свое удовольствие. Занимаюсь скрипкой. Возобно-
вила занятия, тк. в детстве занималась и бросила. И очень хочу моти-
вировать участниц клуба заниматься любимым делом, развиваться и
жить!



«Жизнь только начинается. И впереди — самое интересное»

Елена Исаева, 47 лет:

Были знакомые с диагнозом рак, но то, что я и сама с этим столкнусь, даже мыли не возникло. И вот, 2018 год. В январе случайно нащупала в груди горошинку, пошла к своему доктору, совершенно не думая о плохом. И началось. Одно обследование, другое. Ожидание результатов пункций, биопсий. И звонок врача с подтверждением диагноза. Сказать, что я испугалась или была шокирована, это ничего не сказать. Слезы, истерика, отчаяние, страх, неприятие. И самое главное, не желание лечиться. Страх с кем-то поговорить на эту тему. Страх, что не поймут и отвернуться. Недели 2-3 я жила с этим кошмаром в голове. Но слава богу, в моём окружении были люди, которые меня поддерживали и помогли принять решение о лечении. Всё так быстро произошло. В апреле операция. В мае лучевая терапия. Каждые три месяца обследование, поход к врачу онкологу. Три года как в тумане. Без принятия диагноза и с непониманием, как жить дальше.

Ещё в больнице, приходили девочки, с опытом жизни в диагнозе РМЖ из группы взаимопомощи. Психологи онкодиспансера. Но тогда я не хотела никого слушать и слышать.

И вот, спустя время, я пришла в фонд помощи взрослым онкопациентам и их близким «Содействие». Здесь меня приняли, поддержали, помогли снова встать на ноги. Различные встречи, занятия с психологами, общение с такими же женщинами, как я. Всё это привело к тому, что сегодня я говорю своему заболеванию «Спасибо». Я посмотрела на свою жизнь под другим углом. Прошла обучение и получила диплом психолога. Сменила работу. Новый круг общения и друзья по духу. Сегодня я себе позволяю то, чего раньше не разрешала потому, что некогда, нет возможностей и т. д.

Жизнь изменилась кардинально. И я с уверенностью говорю, что болезнь пришла ко мне не просто так. Жизнь с постановкой диагноза не останавливается. А становится интереснее, качественнее.

Сегодня я являюсь волонтером фонда. И помогаю людям с диагнозом онкология, как когда то помогли и мне.

Жизнь только начинается. И впереди самое интересное.



**Благотворительный Фонд помощи людям
с онкологическими заболеваниями и их семьям
«Содействие»**

Юр.Адрес: г.Орел, ул.Ленина 39а, офис 402

Адрес: г.Орел, ул.Октябрьская 35, офис 2-14

Телефон информационной поддержки 8 920 812 57 85

Электронный адрес: sodeistvie_orel@mail.ru

Сайт: <https://sodeistvieorel.ru/>

Группа ВК - <http://m.vk.com/club71602547>

Телеграмм: https://t.me/BF_Sodeistvie_Orel

Youtube: Благотворительный Фонд Содействие

https://www.youtube.com/channel/UCeJоуcfKKvM_yKpkK7qCaTA

