



ВМЕСТЕ РАДИ ЖИЗНИ

№ 1 (5) февраль 2014

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Выздоровел сам – помоги другому



Здравствуйте, уважаемые читатели! Я Ольга Архипова, врач, инструктор по лечебной физкультуре, руководитель проекта «Содействие комплексной реабилитации женщин, перенесших рак молочной железы» Региональной общественной организации «Вместе ради жизни».

Очередной выпуск нашей газеты будет посвящен именно этой проблеме – комплексной реабилитации пациентов с онкологическими заболеваниями, и в первую очередь с раком молочной железы.

Тревожный факт: заболеваемость раком груди у женщин растет, захватывая все больше пациенток детородного возраста, многие из которых становятся инвалидами. Стоит ли говорить, как важно после проведенной операции и комплексного лечения, весьма агрессивного, в результате которого возможны осложнения, провести грамотную и эффективную реабилитацию. Проблема эта общегосударственная, и все мы ждем ее положительного решения. Ну, а пока делаем то, что в состоянии сделать сами – силами нашей общественной организации, при поддержке заинтересованных государственных учреждений и органов власти.

Вот почему мы положительно восприняли предложение Областного центра реабилитации инвалидов о проведении на их базе первого специализированного реабилитационного курса для женщин, перенесших рак молочной железы. 22 пациентки из Нижнего Тагила, Каменска-Уральского, Сухого Лога, Сысерти и других городов области проживали в Центре, а екатеринбургенки приходили на занятия в режиме «дневного стационара».

Нашей главной целью было комплексно подойти к проблеме реабилитации. И еще – решить информационную задачу: вывести женщин, вернувшихся из больниц и находящихся один на один со своей проблемой из информационного вакуума,

дать им как можно более полные знания о болезни и способах выздоровления, проинформировать об их правах.

Мы благодарны всем тем, кто оказал нам поддержку в организации и проведении такого курса. В первую очередь, конечно, руководству и специалистам Областного центра реабилитации инвалидов. Также многие наши мероприятия состоялись благодаря поддержке Министерства здравоохранения Свердловской области.

Так, очень плодотворно прошла встреча наших женщин с главным врачом Свердловского областного онкологического диспансера, главным онкологом УрФО Вячеславом Брониславовичем Шаманским. Участницы встречи были приятно поражены, что специалист такого высокого уровня нашел время встретиться с ними, ответить на их многочисленные вопросы.

Благодаря содействию Областной клинической больницы № 1 состоялись также встречи с ведущими специалистами – кардиологом и гастроэнтерологом, на которых мы обсудили вопросы профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Наши женщины узнали, как действуют препараты, используемые при химиотерапии, на отдельные органы и системы человека, как это негативное воздействие вовремя обнаружить и что нужно делать, чтобы его минимизировать.

Очень полезной оказалась лекция по рациональному питанию врача-диетолога, профессора УГМА Ильи Наумовича Лейдермана. Правильное, здоровое питание имеет важнейшее значение в восстановительный период, поскольку дает нам жизненную силу и энергию. Мы узнали много казалось бы мелочей – возьмем, скажем, хлеб. Оказывается важен не только его сорт, но и то, что его нужно хранить в холодильнике.

Много внимания было уделено техническим средствам реабилитации, лечебному белью, одежде для отдыха и спорта, вопросу подбора париков. Представитель салона «Мэйгер» подробно рассказала, чем их салон может помочь нашим женщинам. При этом они могли померить белье, купальники, подобрать удобный протез.

(Окончание на 3-й стр.)

КОМПЕТЕНТНО

«На пути с надеждой...» Этот девиз спас не одну жизнь

В Екатеринбурге есть адрес, который стоит запомнить многим. Это государственное бюджетное учреждение «Областной центр реабилитации инвалидов» на ул. Белинского, д. 173а. Именно его девиз мы вынесли в заголовок интервью с заместителем директора Центра по социальной реабилитации Еленой ШЕСТАКОВОЙ.

– Елена Васильевна, расскажите, когда возник ваш Центр и как расцвело его появление?

– Центр был создан на основании Указа губернатора Свердловской области от 22 апреля 2003 года и Постановления Прави-

тельства Свердловской области от 10 октября того же года.

Торжественное открытие специально построенного здания Центра состоялось 29 февраля 2008 года в присутствии губернатора, подчеркнувшего важ-

ность появления новой структуры для повышения уровня и качества жизни уральцев. Ведь Центр открыл дополнительные перспективы для людей, чьи физические возможности в силу разных причин оказались ограниченными.

– Когда началась планомерная работа вашего коллектива и какова востребованность его услуг?

(Окончание на 2-й стр.)

СОБЫТИЕ

За качество жизни

5 декабря 2013 года в Екатеринбурге состоялся «круглый стол», посвященный проблеме реабилитации пациентов с онкологическими заболеваниями в Свердловской области.

Организаторами мероприятия выступили Государственное бюджетное учреждение Свердловской области «Областной центр реабилитации инвалидов» и Свердловская региональная общественная организация помощи онкологическими больным «Вместе ради жизни» при поддержке Министерства здравоохранения и Министерства социальной политики Свердловской области.

В обсуждении темы приняли участие: заместитель главного врача Свердловского областного онкологического диспансера Д. Е. Емельянов, главный врач Центра восстановительной медицины и реабилитации «Санаторий «Руш» Н. П. Волкова, начальник отдела реабилитации инвалидов Главного бюро медико-социальной экспертизы по Свердловской области Н. Е. Смушкина, представители Областного центра реабилитации инвалидов и РОО «Вместе ради жизни».

В выступлениях участников отмечалось, что благодаря успехам современной онкологии в последние годы увеличилось количество пятилетней выживаемости и в целом – продолжительность жизни онкологических больных. Вместе с тем как само заболевание, так и применяемые в настоящее время агрессивные методы лечения часто приводят к серьезным нарушениям функций организма и утрате трудоспособности, что существенно снижает качество жизни этой категории пациентов. Именно поэтому под излечением в онкологии необходимо понимать не только клиническое выздоровление, но и возвращение пациента к нормальной полноценной жизни.

К сожалению, до последнего времени проблема реабилитации пациентов с онкологическими заболеваниями не решалась комплексно. Не придавалось существованию значения таким направлениям, как психологическая поддержка, социальная адаптация, лечебно-восстановительная физкультура, протезирование.

Участники «круглого стола» подчеркнули важность состоявшегося разговора для дальнейшего улучшения качества жизни больных онкологическими заболеваниями и выразили уверенность в необходимости объединения усилий всех заинтересованных сторон.



(Окончание. Начало на 1-й стр.)

– Первый заезд клиентов прошел 12 мая 2008 года. В настоящее время наш Центр рассчитан на 30 мест стационарного пребывания преимущественно для клиентов, проживающих в управленческих округах Свердловской области, и на 40 мест дневного стационара для жителей Екатеринбурга. В год курсы реабилитации проходят 1200–1300 человек. Продолжительность курса 14 дней при стационарной форме пребывания и 21 день – без предоставления койко-места.

Наш Центр предоставляет комплекс реабилитационных мероприятий социально-медицинского, психологического, трудового, социально-бытового и социально-культурного характера, а также физическую реабилитацию. Перечень и количество мероприятий определяются индивидуальной программой реабилитации (ИПР) и назначениями реабилитационно-экспертной комиссии Центра.

– Какую помощь оказывает Центр больным с диагнозом «онкология»?

– За 2013 год реабилитацию у нас прошли 40 человек с таким диагнозом. Наша задача – восстановление психической работоспособности, личного и социального статуса клиента. Успех реабилитационного курса во многом зависит от характера проведенного в лечебно-профилактическом учреждении лечения, степени анатомо-функциональных нарушений, а также от социальных характеристик клиента – возраста,

КОМПЕТЕНТНО

«На пути с надеждой...»

пола, профессии. Ну и, конечно, от уровня профессиональной подготовки наших специалистов.

Надо сказать, работа с онкологическими пациентами для нас – совершенно новое направление деятельности, требующее объективной оценки психологических механизмов, искаженных после постановки онкологического диагноза, а также разработки адекватных путей социально-психологической коррекции названных нарушений. К сожалению, приходится работать при отсутствии системного подхода к решению этих проблем в современной психологии и в существующих технологиях реабилитации. Именно в этой плоскости мы видим одну из перспектив сотрудничества с Региональной общественной организацией «Вместе ради жизни».

– Каковы направления и формы работы с онкологическими больными?

– Во-первых, мы стремимся создать условия для ослабления неприятных симптомов (повышенная тревога, страх, чувство неудовлетворенности собой, своим окружением, своей жизнью, следствие чего – потеря жизненной активности, депрессия). Вторая наша цель – помочь в преодолении функциональных ограничений (ограничения в движении, самообслуживании, ориентации).

Задачу первую решают специалисты отделения социально-психологической реабилитации. В их распоряжении индивидуальное консультирование, социальное-психологический тренинг «Путь к здоровью», так называемая «сенсорная комната», в которой создается интерактивная среда из множества разного рода стимуляторов, воздействующих на органы зрения, слуха, обоняния, вестибулярные рецепторы. Буквально через 15–20 минут пре-

бывания в «сенсорной комнате» наступает состояние релаксации – человек обретает здоровый жизненный тонус, восстанавливает силы и работоспособность, у него активизируются функции центральной нервной системы.

Успешно применяют специалисты отделения технологию транс-ово-медиативных сеансов. Транс признается целебным состоянием сознания, при котором человек получает больше отдыха, чем в состоянии сна. Транс-ово-медиативные сеансы предназначены для эффективного отдыха и восстановления работоспособности, преодоления стрессовых состояний, снижения уровня тревоги и страха, мобилизации физических и интеллектуальных ресурсов, обучения навыкам саморегуляции и аутотренинга.

В отделении социально-культурной реабилитации Центра созданы условия для формирования у клиентов навыков общения, утверждения чувства социальной полноценности, реализации возможности самораскрытия, для творческой деятельности.

Если вспомнить выражение Джими Холланда, одного из основателей психоонкологии о том, что «рак – болезнь печали», то станет очевидной роль досуговых и культурно-массовых мероприятий в реабилитации онкологических клиентов.

Отделение социально-трудовой реабилитации создает онкобольным условия для самовыражения через прикладные виды творчества. Сочетание активной трудовой активности с мотивированностью на деятельность дает стойкий терапевтический эффект, отвлекает от мыслей о болезни, ограждает от психосоматических расстройств.

Вторая из названных выше задач – помощь в преодолении

функциональных ограничений – решается специалистами отделений социально-медицинской реабилитации, физической реабилитации и социально-бытовой реабилитации.

Первое из них может предложить комплекс лечебной физкультуры, ручной и механический массаж (массажное кресло), способствующие восстановлению силы мышц, координации движений.

В отделении физической реабилитации используются легкие физические нагрузки – легкий бег, растяжки, умеренные нагрузки на тренажерах, благотворно влияющие на реабилитацию онкологических клиентов.

Специалисты отделения социально-бытовой реабилитации помогают восстановлению утраченных бытовых навыков и приобретению новых, восстанавливают двигательную активность с помощью вспомогательных технических средств.

– И напоследок, что бы вы пожелали людям с онкологическими заболеваниями, обратившимся за помощью в ваш Центр?

– Я бы напомнила слова видного психолога, давно и успешно работающего с онкологическими больными Татьяны Анисимовой: «Инфаркт, инсульт, и рак в том числе, являются следствием убежденности человека в том, что ему не нужно меняться». Эти слова не только отражают ведущие причины заболеваний, но и указывают путь к успешности любого восстановительного процесса. Чтобы сохранить или обрести здоровье, человеку необходимо постоянно изменять себя, формировать позитивный взгляд на мир. Сотрудники Областного центра реабилитации инвалидов всегда готовы помочь в этом.

«Дом париков» на помощь придет

Попасть в магазин париков помог случай. Одной моей приятельнице после прохождения определенных медицинских процедур срочно потребовался парик. И вот мы здесь. Ну а тут, конечно, возобладали природное любопытство и принадлежность к репортерской профессии, и мы разговорились с одним из владельцев «Дома париков».

– Вообще-то у нас семейный маленький бизнес, – начал наш разговор Илья. – Мы с братом занялись париками около трех лет назад. Почему? Да как-то уж так вышло, к тому же поглядите на меня самого – я ведь лысый, – улыбается мой собеседник. – Вот и задумался об этой проблеме. Начали мы с интернет-магазина и за три года

больше полутора тысяч париков по всей стране разослали: и в Хабаровск, и в Иркутск, и в Дагестан, и в Башкирию. А потом поняли, что нужна и стационарная точка – ведь это парики: их мерить надо, подбирать. Так с полгода назад появился этот салон...

Магазинчик небольшой, но удобный, уютный. Тут и диван, и чай-кофе можно выпить, и примерочная с зеркалом, и улыбающиеся девушки – продавцы-консультанты. Казалось бы, Илья со всем справиться мог бы и сам, ведь обо всех тонкостях «парикового» дела он знает «от» и «до». Но здесь есть свой, и немаловажный, нюанс. Многие посетительницы салона предпочитают иметь дело только с представительницами своего пола.

О посещениях магазина здесь любят договариваться заранее, чтобы не было посторонних, – работают всегда индивидуально и при закрытых дверях.

Как женщины узнают о существовании специализированного салона париков? Как правило, это сарафанное радио – одна пациентка онкоцентра сказала другой и так далее. Ну и, безусловно, никто не отменял интернет. Оказалось, что у нас не так уж много подобных торговых точек, причем речь не только о Екатеринбурге. Вот и в «Дом париков» едут, скажем, из Челябинска и даже из Ханты-Мансийска.

– Хочу подчеркнуть, – продолжает наш разговор Илья, – что мы работа-

ем только с достойными и проверенными производителями из Америки и Германии. Сегодня в нашем салоне представлено около пяти известных марок: Ellen Wille, Jon Renau, Revlon, Envy. Все парики, причем согласитесь, что вы не можете отличить, какие из них искусственные, а какие из натуральных волос, – максимально приближены к естественным волосам и прическам. Есть мелированные и с темными корнями, короткими и длинными стрижками – на любой вкус... и кошелек. Ценовая политика у нас с 4 тысяч начинается.

А вообще цена парика зависит от нескольких факторов, и в каждом из них есть свои плюсы и минусы. Во-первых, искусственный парик или

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Выздоровел сам – помоги другому

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Я как специалист по лечебной физкультуре проводила занятия по гимнастике. Практически выполняла с пациентками упражнения – и с мячиком, и с лентами, и с палками. Должна подчеркнуть, что чем раньше женщина начнет заниматься лечебной гимнастикой, тем лучше будет результат и меньше риск осложнений. И делать гимнастику надо не время от времени, а

Из отзывов пациентов:

«Большое спасибо организаторам встречи с И. Б. Шаманским. Ведь он очень занят! Нам мало рассказывают наши лечащие врачи. Главный онколог УрФО терпеливо ответил на все вопросы слушателей. Рассказал нам о проблемах финансирования, о проблемах с кадрами и о «капризных» больных...»

Очень понравился поэтический вечер Сурии Андреевой и Татьяны Свириденко. Спасибо талантливым женщинам за искренность, за красивые стихи, за тепло, с которыми они поведали нам о своей легкой судьбе. Спасибо обществу «Вместе ради жизни» за такой красивый вечер, наполненный теплом и вниманием к нам».

Валентина Владимировна Вигалко, г. Н. Тагил

постоянно. В помощь больным на этот счет существует специально разработанные инструкции, однако, в идеале, нужен индивидуальный подход к каждой женщине. Многие пациентки просили разработать инструкции для самостоятельных занятий.

Мы постарались донести до сознания женщин очень важное – если в борьбе со своей болезнью они будут надеяться лишь

«Послушав лекцию Светланы Никитиной, очень хочу, чтобы жители Березовского так же много узнали о том, что от позитивных мыслей зависит наше здоровье».

Светлана Васильевна Похильченко, г. Березовский

на врачей, этого окажется мало. Женщины должны занять активную позицию, почувствовать еще и собственную ответственность за свое здоровье. И здесь очень важна работа психолога, который может по-



мочь вывести пациентку из стрессового состояния. Но дальше женщина обязательно должна сама строить планы, чтобы пошагово идти вперед.

Поэтому в рамках направления по психологической реабилитации женщины смогли посетить индивидуальные консультации психолога областного центра реабилитации инвалидов Виктории Михайловны Чеченец. Также на всех присутствующих большое впечатление произвела групповая встреча с психологом из Нижнего Тагила Лидией Ивановной Панниковой. Увлеченно слушали женщины руководителя Школы риторики из Екатеринбурга Светлану Никитину, говорившую о том, как многое в жизни зависит от наших мыслей, а значит необходимо во что бы то ни стало настраивать себя на позитив.

На встрече со стилистом и визажистом участницы курса могли не только получить теоретические советы, но практически испытать их на себе при подборе париков и нанесении и выборе макияжа. Это очень важно – ведь речь идет о новом имидже женщины. Он должен прийтись ей по вкусу и не стеснять ее поведения.

Каждый день двухнедельного курса был предельно насыщен. Утром, до обеда, женщины получали услуги областного центра реабилитации инвалидов; с

15 до 17 – лекции и встречи, организованные нашей общественной организацией. После необходимого отдыха – культурная программа, тоже весьма интересная и увлекательная. Здесь огромное спасибо хочется сказать Сурие Андреевой, руководителю Женского клуба «Вместе ради жизни». Каким трогательным и лирическим получился организованный ею поэтический вечер – музыка, свечи, стихи! Большой интерес вызывали творческие занятия Центра, скажем, по оригинальным способам завязывания узлов на платках и шарфах, обучению

«Я с интересом прослушала лекцию по питанию профессора И. Н. Лейдермана. Илья Наумович дал развернутую рекомендацию, что употреблять в пищу и с каким интервалом, что полезно и что не рекомендуется именно нам, перенесшим агрессивное лечение».

Людмила Ивановна Комеристова, г. Богданович

лоскутной технике «пэчворк», изготовлению бус из ниток и ткани и много-много других.

Вот такой у нас получился первый курс – учились на своих ошибках, искали интересные темы для разговора, делали выводы и

строили планы дальнейшей работы. Кстати, областной санаторий «Руш» начал заниматься реабилитацией онкологических пациентов – так что впору рассказывать уже о новом курсе.

В заключение хотелось бы пожелать нам всем строить свою жизнь самим, не дожидаясь, что это сделает за них кто-то другой, включая и государство. Так что давайте будем активными: выздоровел сам – помоги другому.

«На вечере с визажистом мы помолодели, на лицах появились улыбки, на время мы забыли обо всем на свете. Пели песни и частушки, а как без них, ведь в них отражена вся наша жизнь. Я считаю, пока человек поет, он молод душой. Большое спасибо за живую музыку и за этот вечер, благодаря которому я вновь ощутила себя молодой и задорной».

Валентина Егоровна Павлова, г. Среднеуральск

натуральный. Плюс искусственных париков, например, в том, что с ними практически не возникает хлопот – они держат и форму, и прическу, более практичны в носке. Натуральный же волос требует постоянной укладки. Искусственные волосы производят из японского материала канекалона или иных, например, термостойких материалов.

Второй фактор: как сделан парик – машинным или ручным способом. Самый простой, когда так называемые «трессы» сшиваются машинной между собой (как крупная сетка). Если в структуру парика добавляется материал монофиламент, имитирующий снаружи кожу головы, то естественно цена парика увеличивается. «Кожный» просвет может быть на макушке, а может быть и на лбу, имитирующий переход к волосистой части. Все эти де-

тали очень важны для женщин, так как они создают максимальное приближение к естественной прическе. Парики, сделанные вручную, в носке более практичны и легче (раза в два!).

– Илья, а часто женщины пытаются изменить свой имидж?

– После прохождения химиотерапии женщины, как правило, не хотят меняться и подбирают парик, максимально подходящий под их прежний облик. Конечно, у нас есть и самые обычные покупательницы, не связанные с онкологическими учреждениями. Но 90–95 процентов входящих к нам женщин не понаслышке знают, что такое химиотерапия. Для них у нас предусмотрена обязательная пятипроцентная скидка...

Заинтересовали меня и две другие витрины. В одной выставлены средства по уходу за париками – шампу-



ни, бальзамы и так далее, которые тоже делятся: для ухода за натуральными или искусственными волосами. В другой – головные уборы от тех же производителей, что парики. Оно и понятно, ведь не всегда же будешь ходить в парике – голова должна отдыхать. А еще есть чёлки, шиньоны

и даже длинные волосы на ободке, которые надеваются «в паре» с естественной чёлкой.

Хитом продаж выступают короткие стрижки с легким «беспорядком» сзади или сверху. Но есть и «палочка-выручалочка» – вариант, который подходит практически любому типу лица. Как раз на нем и остановилась в конце концов моя приятельница. Домой она, естественно, отправилась уже в обновке и чуточку счастливее, ведь по большому-то счету не так уж много надо нам, женщинам, для счастья.

«Дом париков» ждет вас ежедневно ПН-ПТ с 10.00 до 20.00 СБ-ВС с 10.00 до 18.00 по адресу Екатеринбург, ул. Малышева, 123, оф. 210, тел. +7 (343) 383-53-10 www.domparikov.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Расширяя горизонты

«Не знаю что делать. Вот уже год прошел, и анализы вроде хорошие, и самочувствие неплохое. Болезнь как бы отступила. А все равно живу со страхом, что рак вернется.»

С уважением, Ю. В.»

Рекомендация первая: необходимо избавиться от слов-паразитов, таких как «вроде», «как бы», «наверное», «если» и др. Согласитесь, «болезнь вроде отступила» и «болезнь отступила» – звучит по-разному. В первом случае выздоровление явно под сомнением. Во втором – налицо уверенность. И эту уверенность воспринимают не только окружающие, но и ваше подсознание, которое чутко следит за вашим настроением, за вашей готовностью быть здоровым.

Вам потребуется уделить борьбе со словами-паразитами и время и усилия. Для начала будет достаточно начать замечать их появление в речи. Итак: поймали себя на том, что произнесли эти слова – поправьте себя, скажите по-другому, без слов-паразитов: «Результаты анализов хорошие. Самочувствие в норме. Я здоров».

Из практики известно, что количество слов-паразитов в речи резко снижается, как только человек берет их под свой контроль. А дальше – все зависит от вашей настойчивости и последовательности. И от силы вашего главного мотива – иметь настоящее полное выздоровление. Для усиления мотивации можете назначить себе какое-либо поощрение в виде небольшого подарка, который доставит вам радость, украсит вас или ваше жилище.

Рекомендация вторая: соблюдение в течение всего периода ремиссии регламента врачебного контроля и самостоятельного мониторинга состояния здоровья.

Ремиссия определяется как период времени, в течение которого болезнь находится под контролем. Иногда ремиссия описывается как «частичное выздоровление», это означает, что заболевание хорошо реагирует на лечение и не обостряется. Бывает также «полная ремиссия» – это значит, что согласно исследованиям врачей болезнь больше не обнаруживается. Когда онкологическое заболевание находится в полной ремиссии в течение нескольких лет, врачи могут рассмотреть вариант полного выздоровления. Тем не менее регулярные визиты к врачу и осмотры являются абсолютной необходимостью для всех пациентов.

В целом рекомендации в стадии ремиссии – те же, что касаются остальной жизни: хорошее питание, физические упражнения, здоровый образ жизни. При этом для полного излечения и недопущения рецидива наряду со здоровым образом жизни и сбалансированным питанием обязательно нужна работа на психологическом уровне. Для этого можно ходить на различные медицинские форумы, изучать ту или иную теорию происхождения рака или методы лечения, посещать различные психологические тренинги или записаться в какую-нибудь школу, где могут научить управлять усилием воли работать свой организм так, как нужно.

Страх исчезает там, где появляется знание об объекте страха.



Пугающее неизвестное станет для вас все более знакомым и понятным и вы обретете знания, которые сможете не только использовать для укрепления своего здоровья, но и поделиться с окружающими, с теми, кто беззаботен, смел и безрассуден в обращении с жизнью.

В связи с этим **дополнительная рекомендация:** ищите единомышленников. Вместе всегда легче справиться с трудностями. Вместе проще найти полезную информацию, вместе легче тренироваться, вместе просто интереснее жить.

Вы можете прийти в уже созданную группу, такую как «Школа онкопациента», действующую при общественной организации «Вместе ради жизни». Вы можете создать свое неформальное объединение, чтобы вместе ходить в театр, вместе совершать прогулки, вместе отмечать дни рождения.

Рекомендация заключительная: определите для себя цель, к которой вы будете стремиться в ближайшие 5–10 лет. Полезно определить ее так, чтобы она могла послужить отправной ступенькой для достижения следующей цели, которую вы поставите после корректировки своих планов.

Если вы садовод, то вам не придется долго искать себе дело. Новый дизайн участка, новая теплица, новые сорта растений – любая мечта садовода может обладать притягательной силой цели. Да и спасительная сила общения с природой, постоянных соприкосновений рук с землей всем широко известны.

Если вы домосед, пусть объектом вашей заботы станет ваш дом. Вспомните, о чем вы мечтали, что хотели изменить в своем доме, что планировали улучшить, но обстоятельства помешали осуществить планы. Обратите свое внимание на углы и кладовки, на залежавшиеся вещи. Это тоже может стать целью. Чистота и освобождение от старого.

Фотографии! Вы вспомнили про них?! В каком они состоянии? Даже если все лежит по полочкам, стоит задуматься о том, чтобы перевести их в цифровую форму. Время бежит вперед, компьютер есть в каждом доме. И вы сможете порадовать и удивить своих близких красочно оформленной презентацией об истории вашей семьи. Ах, вы не умеете пользоваться компьютером?! Идите и учитесь, тем самым расширяя горизонты своего познания о мире.

И когда в череду дел, которыми вы будете заняты, иногда вы уловите сигналы страха, вы спокойно и трезво скажете ему: «Спасибо страх, что ты меня предупредил!» и поставите кратковременную цель: провести ревизию соблюдения вами регламента врачебного контроля и самоконтроля.

Некоторые могут сказать, что же это за психологическая рекомендация, а как же внутренний мир, а где же размышления о себе любимом? Конечно, этому тоже надо найти место в своей жизни, но... только после того, когда вы определите, ради чего стоит это делать.

Лидия ИВАНОВА.

Объявление

В феврале 2014 года Региональная общественная организация помощи онкологическим больным «Вместе ради жизни» заключила Соглашение о сотрудничестве с Государственным бюджетным учреждением Свердловской области «Областной центр реабилитации инвалидов».

В рамках данного Соглашения на базе Центра (г. Екатеринбург, ул. Белинского, 173 а) проводятся:

- занятия по адаптивной и лечебной физической культуре для женщин, перенесших онкологическое заболевание молочной железы (по понедельникам и пятницам с 16.00 до 17.00), бесплатно;
- группы психологической поддержки для лиц, перенесших онкологические заболевания (каждый первый и третий четверг месяца с 15.00 до 17.00, каждый второй и четвертый четверг месяца с 17.00 до 19.30);
- встречи Женского клуба «Вместе ради жизни» (каждую третью субботу месяца с 11.00 до 14.00), бесплатно.

Группа психологической поддержки – групповые занятия с элементами тренинга «Путь к здоровью». Ведущая – Виктория Михайловна Чеченец, психолог Центра. Группа формируется от 6 человек и более. Услуга платная в соответствии с Постановлением Региональной энергетической комиссии Свердловской области от 20.12.2006 № 211-ПК. Стоимость полного курса (10 занятий по 2,5 часа, каждый второй и четвертый четверг месяца с 17.00) составляет 1771 руб. Стоимость сокращенного курса (5 занятий по 2 часа, каждый первый и третий четверг месяца с 17.00) составляет 708,4 руб.

Внимание!

Для получения услуг (за исключением посещения женского клуба) необходимо оформить Карту социальной реабилитации в Областном центре реабилитации инвалидов по адресу: ул. Белинского, д. 173а (кабинет 102) по пятницам с 9.00 до 14.00. При себе следующие документы:

- удостоверяющий личность (паспорт);
- справку МСЭ об инвалидности либо пенсионное удостоверение;
- медицинское заключение установленной формы о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний к социальному обслуживанию (прилагается);
- индивидуальную программу реабилитации инвалида (при наличии);
- справка с места жительства с указанием состава семьи, справка о доходах каждого члена семьи, справка о размере получаемой пенсии с учетом надбавок или о заработной плате.

СПРАВКИ по телефонам:

(343) 219-02-75 – РОО СО «Вместе ради жизни»;

(343) 270-88-19 – Областной центр реабилитации инвалидов