ВМЕСТЕ РАДИ ЖИЗНИ

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

№ 13(22) декабрь 2024

ДАВАЙТЕ ПОГОВОРИМ

Быть себе другом

Здравствуйте, друзья!

Перед вами новый информационный бюллетень благотворительной организации «Вместе ради жизни». Мы готовили его в декабре и, заразившись предновогодним настроением, думали о чудесах. О том, что настоящее чудо – это каждый человек, кем бы он ни был. Его уникальная внешность, таланты, мысли, взгляды. Умение находить свой собственный путь и следовать ему. Преодолевать сомнения, дарить радость и добро окружающим. Это ли не волшебство? Это относится и к вам, наши дорогие читатели. Каждый из вас – чудесен.

Уже много лет мы работаем, чтобы облегчить и украсить жизнь тех, кому пришлось столкнуться с онкологическим диагнозом. На занятиях лечебной физкультурой, скандинавской ходьбой, йогой помогаем восстановиться физически. На встречах по интересам вместе учимся новому, помогаем найти хобби и увлечения. В «Школе пациентов» знакомим с врачами, которые делятся информацией, рекомендациями, советами… И это далеко не всё.

Мы стараемся делать всё, что в наших силах. Но для того, чтобы всё получалось, нам нужна помощь ещё одного человека. И этот человек – вы! Ведь без вашей решимости, внутренней готовности принимать изменения в жизни ничего не выйдет. Вы – главный человек в своей жизни. Главная поддержка и опора в своей судьбе. Пусть порой может быть непросто наладить с самим собой контакт, пусть может мешать злость или обида – это всё пустое, это пройдёт. Сейчас самое главное – научиться себя беречь. Вспомнить – вы не враг себе и своему организму, а друг. И то, что когда-то вы появились в этом мире, – настоящее чудо. То, как вы наполняли воспоминаниями, разговорами, улыбками свою жизнь и согревали тех, кто был рядом с вами, – настоящее чудо. Давайте же совершим ещё одно чудо – путешествие в новую жизнь – с новыми привычками, смыслами и идеями – вместе...

ЦИТАТА НОМЕРА

У нас в Теремном Дворце есть одно волшебное место, где можно загадывать самые сокровенные желания… На протяжении трёх лет туда приходит женщина, у которой есть онкологическое заболевание, – она загадывает в следующем году снова сюда вернуться. Я каждый раз очень жду её в гости и рад, что её желание сбывается.

Урал Мороз, на пресс-конференции ТАСС-Урал, 2 декабря 2024 года



Фото Татьяны Доукши

ИСТОРИЯ ПОБЕДЫ

Никогда не опускать руки

К Ольге Архиповой посетительницы Центра «Вместе ради жизни» приходят за советом, помощью, поддержкой. У неё учатся быстрее восстанавливаться, осознают, как важна посильная физическая активность, и заряжаются верой в себя и свои силы. Ольга проводит занятия по лечебной физкультуре и консультации по техническим средствам реабилитации для женщин, которые столкнулись с онкологическим заболеванием груди. Когда-то она ощутила потребность в этом сама, а теперь делится накопленными знаниями и навыками с другими.

Диагноз «рак молочной железы» Ольге поставили 14 лет назад, в 2010 году. За ним последовало лечение: химиотерапия, операция, лучевая и антигормональная терапия… Ольга признаётся: долго не могла понять, как в её жизни появилась онкология. Ведь будучи врачом по профессии, она регулярно проходила медосмотры, следила за здоровьем.

– Это было очень тяжело, – вспоминает Ольга. – В психологии стресса существует пять стадий, через которые проходят люди, прежде чем принять ту или иную ситуацию, изменение в жизни. Кто-то справляется быстрее, кто-то – медленнее. А у меня они сильно затягивались, например, долго не получалось выйти из стадии отрицания.

(Окончание на 2-й стр.)

ИСТОРИЯ ПОБЕДЫ

Никогда не опускать руки

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Онкопсихология тогда только начинала развиваться. За поддержкой Ольга обратилась к обычным психологам. Но не все методики и приёмы помогали выбраться из тяжёлого внутреннего состояния, а некоторые этот путь даже усложняли. Тогда Ольга поняла, как важно найти внимательного и чуткого специалиста, который объяснит, например, что бояться – это нормально.

– Сейчас у нас в Центре есть замечательная команда профессиональных онкопсихологов, которые помогают пациентам разобраться в своём состоянии, – рассуждает Ольга. – Очень хорошо, что у людей есть возможность к ним обратиться.

Психологический фактор – один из ключевых для реабилитации. Но не единственный. Ольга уверена: восстанавливаться нужно комплексно – психологически, физически и социально. И в идеале задуматься об этом на этапе предреабилитации, когда диагноз только поставлен: «Человеку предстоит довольно длительный марафон, и важно, чтобы организм был к этому готов». Для этого следует посетить врача-реабилитолога, чтобы узнать о возможных осложнениях и научиться их профилактировать. Например, познакомиться с упражнениями, которые можно выполнять на разных этапах лечения. Когда женщины знают, что, как и в какой последовательности им делать, они чувствуют себя спокойнее, замечает Ольга.

– Помню, как я проснулась после операции и не знаю, что делать. Как повернуться, как встать с кровати? Какие упражнения можно делать, как двигаться? Вопросов было много, а ответов не находилось. Тогда я решила, что после лечения обязательно пройду обучение на инструктора по лечебной физкультуре.

Свою идею она воплотила в жизнь и с 2012 года начала заниматься с пациентками в холле онкодиспансера: они проделывают упражнения, полезные на разных этапах лечения, узнают о технических средствах реабилитации, послеоперационном белье и протезах. Сейчас такие встречи проходят регулярно, но первые давались Ольге с трудом. Она признаётся: к такой работе нужно было подготовиться психологически. В этом помогло обучение равному консультированию.

В 2019 году появился Центр «Вместе ради жизни». С того момента Ольга проводит здесь индивидуальные и групповые занятия лечебной физкультурой, адаптированные для людей с онкологией, а также консультации по реабилитации. Она уверена: информация должна быть доступной. Поэтому за прошедшие годы она провела обучение медсестёр в двух отделениях онкодиспансера, чтобы они могли подсказать пациенткам, как себя вести после операции на груди; участвовала в создании методического пособия по гимнастике для женщин, перенёсших рак молочной железы; организовала несколько курсов для инструкторов по лечебной физкультуре со всех уголков области… А одно из главных открытий, которое Ольга совершила за эти годы, заключается в том, что важно обратить внимание на себя:

– Я поняла, что когда наполнена изнутри, когда нормально себя чувствую, то могу что-то дать другим. А когда я себя исчерпала, осталась не в ресурсе, то и здоровье, и семья, и другие аспекты жизни оказываются на совсем другом уровне, – поясняет Ольга. – Поэтому необходимо поставить на первое место именно себя. Заниматься тем, что приносит удовольствие и силы. Найти то, что помогает восстанавливаться именно тебе.

Для кого-то это может быть вкусная еда, для кого-то – новое хобби или увлечение. Некоторые люди после лечения полностью меняют профессию, начинают жизнь с чистого листа – и в этом тоже находят интерес. Самое важное – относиться к изменениям и новшествам спокойно, видеть в них возможности, а не ограничения. Ольга приводит пример:


Ольга Архипова

после химиотерапии её тёмные волосы сильно поседели. Постоянно поддерживать родной цвет было утомительно, и тогда она перекрасилась в светлый. Её новый образ собрал и до сих пор продолжает собирать много комплиментов.

– Что самое главное? Нравиться себе каждый день. И без волос, и с отрастающими локонами, с короткой стрижкой и в новой одежде. Жить здесь и сейчас. Видеть во всём положительные моменты, – призывает Ольга. – Я смело утверждаю, что не жалею ни о чём, что со мной случилось. Ведь на этом пути я встретила замечательных людей. Мы понимаем друг друга, поддерживаем, можем делиться мыслями и переживаниями. Пусть нас объединила непростая болезнь, но мы идём дальше вместе и помогаем друг другу.

ПЯТЬ СОВЕТОВ ОТ ОЛЬГИ АРХИПОВОЙ

1 У каждого пациента – индивидуальный протокол лечения. У кого-то лечение начинается с химиотерапии, у кого-то – с операции… Бывает, что люди отказываются от того или иного этапа, потому что опасаются осложнений, но так делать не стоит. Врачи назначают конкретный протокол лечения исходя из многих критериев, и очень важно пройти всё полностью.

2 Важно помнить, что на этом пути вы не одиноки. Видеть примеры людей, которые восстановились. На наших занятиях мы обязательно общаемся. Обсуждаем разные социальные, бытовые моменты, поддерживаем друг друга. Когда тебя понимают и принимают, это имеет очень большое значение.

3 Мы всегда стараемся разнообразить групповые занятия лечебной физкультурой – используем разное оборудование, придумываем новые названия упражнениям. Это нужно, чтобы занятия вызывали интерес, а не воспринимались как повинность или обуза. Попробуйте найти такой формат активности, который приносил бы вам удовольствие – это может быть лечебная гимнастика, скандинавская ходьба, прогулки пешком, плавание, йога. Важно заниматься регулярно, постепенно увеличивая нагрузку. Главное – прислушиваться к сигналам организма и советоваться с врачом.

4 Мой девиз в жизни – слова замечательной Коко Шанель: «Всё в наших руках, и поэтому их нельзя опускать». Эти слова помогают в непростые моменты. А ещё эту фразу можно понимать и буквально! При операции на груди удаляются подмышечные лимфатические узлы, нарушается отток лимфы от руки со стороны операции. С учетом этого важно чаще придавать руке со стороны операции возвышенное положение.

5 Я стараюсь не рассказывать другим, как переносила лечение. Эти процессы у всех проходят по-разному. Кто-то после капельниц химиотерапии сразу бежит на работу, а кто-то по несколько дней восстанавливается в больнице. Поэтому чужой пример тут не поможет. Лучше вести дневник, записывать, как прошёл день, как вы себя чувствовали. Так будет намного проще следить за своим состоянием.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Как устроен налоговый вычет

Наверняка все знают, что такое налоговый вычет: мера поддержки, которую можно получить после того, как налог уплачен. Например, при покупке недвижимости, оплате образования или лечения. В этом материале рассмотрим последний вариант – по состоянию на декабрь 2024 года.

Кто имеет право на налоговый вычет

Чтобы иметь право на возврат НДФЛ, необходимо:

– быть резидентом Российской Федерации (т. е. находиться на её территории не менее 183 дней в году);

– иметь доход, с которого уплачивается подоходный налог (кроме дивидендов).

Таким образом, неработающие пенсионеры, женщины в декрете, самозанятые, предприниматели на спецрежимах налогообложения (например, индивидуальный предприниматель на УСН) права на налоговый вычет не имеют.

Какие расходы на лечение могут быть приняты для налогового вычета

Все платные медуслуги: визиты к врачу, анализы и обследования, хирургическое лечение и процедуры, санаторно-курортное лечение, реабилитационные и стоматологические услуги, профилактические осмотры, а также оплату выписанных лечащим врачом лекарств.

Как оформить налоговый вычет на лечение

Для этого нужно предоставить в налоговый орган справку об оплате медицинских услуг. Она является подтверждением уплаченных сумм и базой для расчёта налогового вычета.

Также в ней проставляется код лечения. Справка об оплате медицинских услуг должна быть выписана на имя того, кто претендует на налоговый вычет. Получить вычет можно не только за себя, но и за членов семьи: супруга, родителей, детей до 18 лет (или до 24, если ребёнок очно учится).



Изображение от storyset на Freepik

Чтобы узнать подробнее о том, как получить налоговый вычет за лечение, звоните в Центр «Вместе ради жизни».

Налоговый вычет на лекарственные препараты

Чтобы получить его, нужно иметь рецепт на лекарственный препарат по форме № 107-1/у со штампом для налоговой (даже на безрецептурный препарат). Проверьте, чтобы в рецепте были указаны название препарата, дозировка, подпись и печать врача. Также нужно предоставить чек из аптеки с указанием приобретённых препаратов

Налоговый вычет на санаторно-курортное лечение

Оформить можно не по всем расходам, а только по расходам на медицинское обслуживание. Билеты, трансфер, проживание, питание, экскурсии, развлекательные услуги в налоговый вычет за санаторий не входят.

Вид медицинских услуг неважен – это может быть диагностика, профилактические и реабилитационные процедуры, массажи и прочее

Налоговый вычет на расходные материалы для дорогостоящего лечения

Для этого вычета нужно взять в лечебном учреждении выписку о том, какое лечение произведено и какие материалы для него назначены: протезы, стенты, имплантаты, стимуляторы (должны быть указаны конкретные материалы!).

Также нужна справка об оплате медицинских услуг (код 2) и документы об оплате материалов (чеки, квитанции)

Налоговый вычет на добровольное медицинское страхование (ДМС)

Чтобы получить вычет на ДМС, важно проверить, имеет ли страховая компания лицензию и указано ли в договоре, что она оплачивает именно медицинские услуги. Российскую лицензию на оказание медицинской деятельности должна иметь и клиника, в которой вы лечитесь.

Если ДМС оплачивает работодатель, вернуть НДФЛ вы не сможете



В ПОМОЩЬ

Юристы на связи

Если вам нужна помощь юридического характера, можно обратиться к специалистам организации «Право на помощь». Они давно сотрудничают с Центром «Вместе ради жизни» и помогли многим людям разобраться с самыми разными затруднениями.

«Мы всегда открыты для сотрудничества во благо людей и рады, что всё больше граждан получают квалифицированную юридическую помощь бесплатно. Ведь качественная правовая помощь нужна всем!» – отмечают специалисты АНО «Право на помощь».

Что они могут сделать:

– разъяснить нормы российских законов понятным языком;

– помочь в получении и восстановлении документов;

– составить заявления и обращения;

– помочь в получении ИППСУ и социальных услуг в учреждениях социального обслуживания Свердловской области;

– разобраться в пенсионном обеспечении;

– помочь в вопросах оформлениея инвалидности;

– объяснить всё про трудовое право и трудоустройство;

– рассказать о получении мер социальной поддержки, выплат и льгот;

– проконсультировать по вопросам жилищного права, жилищного законодательства и пр.

Получить юридическую помощь и консультации можно по телефону горячей линии +7(932)11-11-389. Звонки принимаются в будние дни с 9:00 до 13:00.

ИСТОЧНИК СИЛЫ

Как себя поддержать?

Исследования показывают: позитивный настрой помогает проходить лечение спокойнее и легче, уменьшает уровень стресса и мотивирует придерживаться установленного врачами плана. Но как поддержать себя в непростые моменты? Предлагаем советы от клинического психолога Натальи Чугуновой. Она уверена: заботясь о себе физически и эмоционально, вы можете вооружиться силой и устойчивостью, которые помогут во время лечения.

1. Примите благодарность

Каждый день выделяйте несколько минут и думайте, за что вы благодарны сегодня. Это может быть звонок друга, прекрасный восход солнца или просто сила, которой вы обладаете, чтобы встречать каждый день.

2. Следите за питанием

Возможно, какие-то пищевые привычки придётся изменить – об этом расскажет доктор. Но в любом случае очень важен рацион сбалансированный и питательный, чтобы организму хватало энергии.

3. Найдите поддерживающее окружение

Не стоит недооценивать силу человеческих связей. Открытое обсуждение своих эмоций, страхов и радостей с теми, кто вас поддерживает, может быть невероятно полезным.

4. Не забывайте про отдых

Для физического и психического благополучия крайне важен сон. Чтобы он был качественным, старайтесь ложиться примерно в одно и то же время, следите за тем, чтобы время перед сном было комфортным и помогало расслабиться.

5. Практикуйте осознанность

Медитация и упражнения на глубокое дыхание помогают справляться со стрессом и тревогой. Просто попробуйте сосредоточиться на настоящем моменте.

6. Ставьте реалистичные цели

Разбейте большие цели на более маленькие шаги. Празднуйте свои достижения, какими бы незначительными они ни были. Каждый шаг вперёд – это победа.

7. Уважайте свои ограничения

Во время лечения важно быть к себе добрым. Не бойтесь говорить «нет», делегировать какие-то задачи другим, обращаться за помощью, выделять время на отдых. Ваш организм усердно работает над исцелением, поэтому расставлять приоритеты так, чтобы не уставать и поддерживать своё благополучие, совершенно нормально.

8. Обратитесь за профессиональной помощью

Если вам трудно справиться со сложными эмоциями – тревогой, депрессией или страхом – не стесняйтесь обратиться за профессиональной помощью. Например, к онкопсихологам Центра «Вместе ради жизни». Беседовать с нами можно и лично, и по телефону из любого уголка области.

Помните: позитивное отношение не означает, что нужно игнорировать свои трудные эмоции или пытаться заставить себя стать счастливым. Позитивное отношение – это способность признавать проблемы, но сосредотачиваться на надежде, стойкости и силе. Искать способы преодолеть трудности лечения, при этом дорожа хорошими моментами. Сосредотачиваться на полноте жизни, несмотря на трудности.

КНИЖНАЯ ПОЛКА

Книги для души

Традиционно делимся книгами из библиотеки «Вместе ради жизни», которые поднимают дух и настроение, помогают лучше понять себя и окружающих. Может быть, какая-то из них станет вашей настольной!

Рекомендует Альбина Тараскина, руководитель онлайн-группы взаимопомощи:

Эдит Ева Эгер,
Эсме Шваль-Вейганд.

«Выбор. О свободе и внутренней силе человека»

«Это не просто мемуары пережившего холокост человека. Книга о том, как человек смог справиться и затем уже помогать другим. Исцеление и выздоровление придёт, когда мы решим взять на себя ответственность. Когда примем на себя риск и наконец-то позволим себе избавиться от душевной боли, от прошлого. И всё это, конечно, вопрос нашего выбора. Также для себя я взяла фразу из этой книги: твоё присутствие на этой планете – настоящий дар. Она очень вдохновляет, наполняет и радует».

Рекомендует Елена Кашина, администратор Центра «Вместе ради жизни»:

Элизабет Гилберт.

«Есть, молиться, любить»

«У героини этой книги как будто бы всё хорошо, но внезапно теряется смысл жизни. Она пытается вновь его обрести – разными способами, в разных уголках земли. В Италии пробует разную вкусную еду, в Индии занимается йогой и медитацией, в Индонезии встречает любовь. Мне больше всего нравится вторая часть – в ней много духовности, интересных мыслей и наблюдений. Я даже сделала себе закладки на некоторых страницах, и когда мне бывает грустно, перечитываю их. Что интересно, каждый раз нахожу новые смыслы и подтексты!»

Где можно читать

• Строки от МТС
В приложении есть не только книги и аудиокниги, но также подкасты, периодика и школьная литература. Чтобы пользоваться им, необязательно быть абонентом МТС.

• Яндекс Книги
Сервис сам рекомендует вам новые книги, исходя из прочитанных прежде. А ещё здесь удобно оставлять закладки-пометки на любимых местах и выделять понравившиеся цитаты.

• Литрес
Онлайн-магазин, где не нужна единая подписка – каждую книгу можно приобрести отдельно. Доступен ознакомительный фрагмент – чтобы читатель не беспокоился, понравится ли ему купленное произведение.

• MyBook
Виртуальные полки регулярно пополняются новинками, а раз в месяц сервис присылает отчёты о том, что вы успели прочитать за этот срок. Легко следить за своим прогрессом!

НАШИ КОНТАКТЫ

Все новости организации и расписание занятий можно найти в нашей группе «ВКонтакте». Перейти в неё можно по QR-коду или по адресу

https://vk.com/vmesteradizhizni.

Также мы активно ведём наш сайт, который содержит множество полезной и важной информации:

https://vmesteradizhizni.ru/.

Действует тёплое и безопасное сообщество в WhatsApp – там можно общаться с единомышленниками и людьми со схожим опытом лечения. Чтобы присоединиться к нему, позвоните по указанному ниже номеру. Мы будем рады помочь и ответить на ваши вопросы. Связаться с нами можно по телефону

(343) 219-02-75

или электронной почте:

vmesteradizhizni@gmail.com

Заказчик: СРБОО «Вместе ради жизни». Тираж: 999 экз. Подписано в печать: 28.12.2024. Заказ №
Отпечатано в ООО «Издательство и Типография «Альфа Принт»