ВМЕСТЕ РАДИ ЖИЗНИ

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

№ 15(24) сентябрь 2025

ДАВАЙТЕ ПОГОВОРИМ

Круговорот добра и поддержки



Здравствуйте, дорогие читатели!

В ваших руках – новый выпуск информационного бюллетеня «Вместе ради жизни». Его создатели и авторы – сотрудники одноимённой свердловской благотворительной организации помощи онкопациентам. Может быть, вы о нас когда-то слышали. Может быть, общались с нашими коллегами в онкодиспансере или по телефону, читали истории и посты на сайте в социальных сетях, заглядывали в наш уютный Центр. А может быть, сейчас – наше первое знакомство. И тогда мы надеемся, что оно станет началом долгой и важной дружбы.

За много лет работы мы поняли, что путь к ремиссии, спокойствию, принятию новой жизни зависит от нескольких факторов. Это, несомненно, фактор медицинский: очень важно доверять врачам, выполнять их назначения. Это фактор душевный: чем больше в душе веры в себя и свои силы, любви к миру, тем легче найти ресурсы продолжать путь, не опускать руки. Наконец, ещё один важный фактор – помощь и поддержка.

И здесь особенно важно уточнить, что и помощь, и поддержка могут проявляться и требоваться по-разному. Причём потребность эта в разное время и в разных условиях может отличаться даже у одного и того же человека. Например, сначала вам нужно помощь получить: тёплое слово или конкретные рекомендации, поддерживающее окружение или даже просто тарелку тёплого супа, когда порой нет возможности приготовить его самой. Постепенно доброта и благодарность накапливаются – и тогда хочется помогать уже самому. Делиться знаниями и мыслями. Открывать новые взгляды на мир. Получается настоящий круговорот добра и помощи.

На страницах этой газеты мы рассказываем, как этот круговорот устроен именно у нас. Какую помощь можно получить в организации «Вместе ради жизни» – у сотрудников, волонтёров, посетителей. И как потом, если захочется, передать её дальше.

Читайте. Звоните. Приходите. Мы всегда рядом и всегда готовы поддержать.

ПРОЕКТ ДЛЯ ВСЕХ

Помочь словом и советом: в Екатеринбурге работает команда онковолонтёров

«Всё началось в феврале, когда я снова оказалась в онкоцентре. Вокруг были женщины с такими же диагнозами, такими же страхами – и я вдруг осознала: не у всех есть поддержка. А ведь я могу им что-то дать – информацию, совет, просто понимание», – вспоминает Лариса Седова.

Постепенно к ней стали обращаться за помощью всё чаще и чаще: кто-то хотел задать пару вопросов для собственного спокойствия, кто-то просил поговорить со своими близкими, поделиться опытом. Лариса не отказывала. Говорила. Поддерживала. Но в глубине души переживала – всё ли делает правильно, те ли слова и формулировки подбирает? И когда увидела набор в группу онковолонтёров, сразу же отправила заявку, чтобы научиться грамотно поддерживать других, обрести уверенность в своих силах и действиях, получить настоящую практику под чутким присмотром профессиональных наставников.

Программа подготовки онковолонтёров – часть большого проекта комплексной поддержки женщин с онкозаболеваниями репродуктивной сферы и молочной железы, проходящего при поддержке Фонда президентских грантов. Её участники – добровольцы, которые сами когда-то столкнулись с онкодиагнозом и теперь готовы быть рядом с теми, кто проходит лечение в онкодиспансере. Они не заменяют врачей и онкопсихологов, но могут стать настоящей опорой, вдохновить своим примером. Не дают советов, но предлагают информационные брошюры, полезные материалы, небольшие сувениры. Не закрываются от чужих историй, а готовы искренне слушать и рассказывать, где можно получить ту или иную помощь.

Новый курс онковолонтёров начался в июле – их ждут обучение, подготовка, психологические супервизии, где можно обсудить сложные моменты и поддержать друг друга. И, конечно, выходы в отделения, где команда будет руководствоваться самым главным правилом: «Прежде всего – не навреди».

К каждому из наших онковолонтёров можно будет обратиться за поддержкой. Поэтому если увидите их в диспансере – не стесняйтесь заговорить, подойти, обратиться.

ЦИФРА НОМЕРА



4 км

прошли участники фестиваля «Спорт для всех» в 2025 году. Такая «Пешеходная кругосветка» вокруг городского пруда – добрая летняя традиция для тех, кто занимается скандинавской ходьбой в Центре «Вместе ради жизни». Присоединиться к занятиям под руководством опытного инструктора Ирины Вдовиной может любой желающий.

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

«Надо замечать хорошее и за всё быть благодарным»

История семьи Никитиных

На экране смартфона – две фотографии. На первой – пара в день свадьбы: нарядные, счастливые, в окружении красивой зелени. На второй – они же ровно год спустя. Такие же любящие и бережные по отношению друг к другу. И оба – без волос. Марина – из-за лечения онкологического заболевания, Андрей – в знак поддержки. Супруги уверены: вместе они справятся с любым испытанием. И справляются!

Мы поговорили с ними о любви, поддержке и добре.



БЫТЬ БЛИЖЕ ДРУГ К ДРУГУ

– Нельзя любить человека за что-то конкретное: за пальчик, например, или за кудряшку. Если человек тебе дорог, то дорог весь, целиком, – говорит Андрей.

– Но кудряшки мои ты сейчас всё равно любишь особенно сильно, – смеётся Марина. – Мою «химию» на голове после процедур.

Во время разговора они каждую секунду рядом: сидят близко-близко, Андрей обнимает Марину за плечи, словно защищая от всех напастей, она смотрит на него, улыбаясь. Во взглядах обоих – тепло, восхищение, уважение. И безграничная поддержка, которую они дарят не только друг другу, но и всему миру вокруг.

Супруги давно занимаются волонтёрством: например, во время пандемии развозили пенсионерам Екатеринбурга и агломерации еду и лекарства, а когда в регионе случались большие наводнения (например, в Нижних Сергах в 2020 году), помогали восстанавливать подтопленные дома.

– В наше время люди сильно замкнулись, все погружены в какую-то гонку. А надо быть ближе друг к другу, быть проще. Если меня просят о помощи, я никогда не откажу, – рассказывает Андрей. – Конечно, это бывает тяжело, но когда видишь результат своих трудов, понимаешь, что человек благодаря твоим действиям получил какие-то положительные эмоции, перестал вешать нос и опускать руки – это даёт ещё больше энергии. Ещё сильнее заряжает на добрые дела.

Марина добавляет: когда накапливается опыт в какой-то сфере, им хочется делиться с другими. Именно так у неё получилось со знаниями о здоровом образе жизни, о природных витаминах – дикоросах, о рецептах из них. Как волонтёр она провела уже несколько занятий на эту тему для гостей Центра «Вместе ради жизни».

– Людям, которые проходят через такой непростой этап жизни, как заболевание, важно заботиться о своём здоровье сильнее, чем прежде. Как это делать самому? Давать себе хотя бы небольшую физическую нагрузку каждый день, двигаться и обязательно следить за питанием. Например, сейчас, в сезон ягод, фруктов и овощей, нужно принимать как можно больше витаминов, – рассуждает Марина. – Я решила показывать и рассказывать всё это людям, потому что сама оказалась в такой же ситуации. И понимаю, что если бы у меня не было поддержки от близких и «Вместе ради жизни», то мне было бы намного сложнее.

ПОМОЧЬ ЛЮБИМОЙ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ

Уплотнение в груди несколько лет назад Марина нащупала сама. Дальше – врач, онкологический диагноз и полная растерянность. Марина вспоминает: в тот период ей казалось, что жизнь кончилась. Она не покупала новые вещи, ничего не планировала и не ждала.

– Я год была в депрессии, но сейчас мне легче. Что помогло выбраться из этого состояния? Можно сказать, забота моего мужа. Что бы ни случилось, мы проходим это вместе. Если бы не он, не знаю, что бы со мной было, – признаётся Марина. – Мы с Андреем люди верующие, и когда я вижу его отношение ко мне, то понимаю, что через него обо мне заботится Бог.

Когда Андрей увидел, что любимой стало лучше, он решил направить свои силы на помощь и другим людям, проходящим через онкологическое заболевание. Для этого дважды прошёл обучение на равного консультанта – в том числе в фонде «Александра», специалисты которого формируют образовательное, развивающее и поддерживающее пространство для онкопациентов и их близких.

С благотворительной организацией «Вместе ради жизни» сотрудничают несколько равных консультантов. Они открыто делятся своим опытом, помогают разобраться в возникающих вопросах и оказывают эмоциональную поддержку пациентам и их близким.

*Чтобы пообщаться с ними, просто позвоните администратору по номеру **+7 (343) 219-02-75** – мы подберём для вас подходящего консультанта.*

– Равный консультант – не психолог и не врач. В первую очередь он обеспечивает именно эмоциональную поддержку, – объясняет Андрей. – Например, при необходимости выступает как жилетка, в которую можно поплакаться. Или становится спутником в походе к врачу или на какое-то другое мероприятие, связанное с лечением, куда одному пойти сложно. Преимущество равных консультантов в том, что у них больше налажена связь и с врачом, и с пациентом. Они погружены в тему и могут что-то уточнить, что-то подсказать, с чем-то выручить.

На курсе Андрей получил много новой для него информации – например, о юридической стороне, о возможностях, правах и льготах, которыми люди с онкозаболеваниями имеют право пользоваться. Важным стал и блок о том, как себя вести и что говорить, если близкий поделился известием о диагнозе.

(Окончание на 3-й стр.)

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

«Надо замечать хорошее и за всё быть благодарным»

История семьи Никитиных

(Окончание. Начало на 2-й стр.)

Андрей подчёркивает: нельзя ни на чём настаивать, нельзя давить, нельзя брать ситуацию в свои руки и полностью принимать за человека все решения. Можно давать аккуратные рекомендации, быть рядом и напоминать: я рядом, ты всегда можешь ко мне обратиться, я готов выслушать, помочь, протянуть руку.

– Не всегда нужно разговаривать. Иногда достаточно просто промолчать, выслушать, вместе прогуляться или приготовить человеку обед. Если человек в депрессии, в подавленном состоянии, он может даже не замечать, что голодный или уставший. Не помнить, что нужно заботиться о себе, своём теле. И тогда такие простые вещи оказываются самыми действенными и важными, – уверена Марина.

ВДОХНОВИТЬСЯ ПРИМЕРОМ

Поначалу Андрей отрабатывал некоторые моменты и вопросы с сокурсниками – они созванивались, «консультировали» друг друга, разбирали основные запросы и нюансы. Когда обучение завершилось, пришла уверенность в своих силах и знаниях, начал помогать онкопациентам и их близким. Первыми были знакомые и друзья, чьи семьи столкнулись с диагнозом, затем – коллеги, узнавшие о новом статусе Андрея через профсоюз, и незнакомцы со всей России, которые ищут равного консультанта через благотворительные фонды.



Марина тоже нашла поддержку и помощь в такой организации – о Центре «Вместе ради жизни» она узнала от волонтёров, которые приходили в больницу. Присоединилась к психотерапевтической группе для тех, кто столкнулся с утратой, – там под бережным присмотром ведущей, гештальт-терапевта Екатерины Тихомировой, участники делились своими чувствами, получали понимание и сочувствие, обретали эмоциональную опору и начинали процесс внутреннего исцеления. Позже Марина прошла схожий семинар в другой группе. Теперь отмечает, что эти обучения стали потихоньку «вытаскивать» её из депрессивного состояния.

Ещё одним важным событием стала поездка на новогодний «Щедрый кэмп» – выездной реабилитационный лагерь, который несколько раз в год проводит организация. Три дня за городом объединили 25 онковыздоравливающих женщин. Вместе они занимались творчеством, много гуляли на свежем воздухе, танцевали, занимались адаптивной йогой, скандинавской ходьбой, лечебной физкультурой, участвовали в различных мастер-классах.

– Эта поездка мне очень помогла, потому что я окунулась в атмосферу людей таких же, как я. Я смотрела на них и видела, какие они все позитивные и довольные. Они уверены, что жизнь прекрасна. И умирать никто не собирается, – вспоминает Марина. – Буквально за три дня у меня в голове всё перевернулось. Пришло понимание, что я заблуждалась. Что нужно продолжать жить, что в наше время хорошо лечат даже на четвёртой стадии, как у меня. Я осознала, как важны люди рядом и поддержка, которую они оказывают.

Сейчас Марина приходит в Центр «Вместе ради жизни» на йогу и АФК (адаптивная физическая культура), со временем планирует присоединиться к группе по вязанию и продолжить проводить мастер-классы по украшениям и дикоросам. Улыбается: хочется не только получать помощь, но и самой делиться с другими тем хорошим, что есть внутри.

С мужем они продолжают жить спокойной и полной любви и поддержки жизнью: ремонтируют дом, часами разговаривают о чём угодно, проводят много времени на даче и гуляют с собаками Ирмой и Кирой. Питомцы для них не только спутники и компаньоны, но настоящие товарищи: когда-то именно благодаря им Андрей познакомился с будущей женой, приобретя у неё крошечного щенка, а теперь четвероногие друзья стали для Марины мотивацией больше двигаться, быстрее восстанавливаться после лечения. И всё – с теплом в сердце.

– В Библии есть такой стих: «Всегда радуйтесь, непрестанно молитесь, за всё благодарите». И это относится и к жизни, и ко всему, что в ней происходит. Даже если что-то не очень радостное – это тоже опыт, это тоже важно. Надо обязательно замечать хорошее и за всё быть благодарным, – заключает Марина.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Спорт после лечения – да или нет?

Здравствуйте! Нуждаюсь в совете: я всегда была активным человеком, с юности занималась плаванием, зимой регулярно ходила в большие лыжные походы. Потом мне поставили онкологический диагноз. Успешно прошла лечение, но теперь боюсь возвращаться к прежним увлечениям. Кажется, что нужно успокоиться, поберечь организм... Может быть, есть какие-то виды спорта, которые подойдут в таком случае? Или лучше просто отказаться от любых физических нагрузок?

Ольга, 53 года, г. Екатеринбург

Здравствуйте, Ольга!

Мы понимаем ваши переживания: действительно, после лечения порой бывает не совсем понятно, что можно делать, а что нельзя. Хочется максимально оберегать себя от негативных факторов. Укреплять здоровье, а не ставить в уязвимое положение. Поэтому очень ценно, что вы так ответственно относитесь к своему состоянию и готовы перестроить привычный образ жизни.

Ещё несколько десятилетий назад онкологическое заболевание в анамнезе считалось абсолютным противопоказанием для любой физической активности. Но современные исследования говорят, что умеренные физические нагрузки, напротив, улучшают прогноз у пациентов. Наши инструкторы и педагоги уже не первый год ведут занятия по физической реабилитации в разных направлениях и замечают, что активность помогает сохранять жизнелюбие и быстрее восстанавливаться после лечения.

Главное правило здесь – заниматься регулярно, не переутомляться, прислушиваться к своему телу и состоянию. Иногда после лечения у людей просыпается нездоровый энтузиазм – они чувствуют, что немного окрепли, и начинают работать на пределе сил. Но втягиваться обратно в спорт нужно очень постепенно. Например, можно начать с занятий лечебной или адаптивной физкультурой. Попробовать себя в скандинавской ходьбе, йоге, аквааэробике. И обязательно консультироваться со своим лечащим врачом и специалистами по физической реабилитации.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Как подать обращение или жалобу в госорганы: инструкция

В этом году в силу вступили изменения в закон «О порядке рассмотрения обращений граждан». Теперь не удастся подать обращение или жалобу в госорганы по электронной почте, как раньше. Отправленное таким образом письмо чиновники, скорее всего, даже не зарегистрируют. Это нововведение появилось из-за большого количества спама, анонимных посланий и даже оскорблений.

Как можно подать обращение теперь?

Электронно – через портал «Госуслуги», региональные порталы государственных услуг или официальный сайт нужного органа. Важно: какой вариант бы вы ни выбрали, в любом случае придется идентифицироваться. Анонимные обращения больше не принимаются.

Лично – в конкретном органе власти в часы приёма граждан.

По почте (обычной, не электронной!) – для этого потребуется направить в соответствующее ведомство письменное обращение.

Когда можно прийти лично?

Информация о личном приёме граждан обычно размещается на сайтах учреждений. Там можно найти время, даты и условия приёма.

Например, чтобы попасть на приём в Министерство здравоохранения Свердловской области, нужно сперва оформить запись. Это делается через электронную приёмную на официальном сайте Министерства, или почтовым отправлением (адрес: 620014, г. Екатеринбург, ул. Вайнера, д. 34б), или устно (телефон: 312-00-03, доб. 742 в часы работы). Затем уже прийти на сам приём. Заместитель губернатора – министр здравоохранения Татьяна Савинова принимает граждан каждый последний четверг месяца с 15:00 до 17:00 по предварительной записи. Тогда же обращения принимают и все её заместители.

Как правильно оформить послание на «Госуслугах»?

В личном кабинете на «Госуслугах» написать роботу Максу слово «ПОС». После этого вы окажетесь в разделе обращений.

Тут нужно нажать клавишу «Сообщите, что вас волнует», далее – «Начать» и указать регион (возможно, программа автоматически выберет из списка Свердловскую область).

Следующий шаг – подробно описать вашу ситуацию, при возможности загрузить фотографии и документы (можно выбрать до 10 файлов объёмом до 10 Мб каждый).

Затем нужно выбрать категорию «проблемы». Например, категория – «медицина», подкатегория – «жалоба на медицинскую организацию». Можно указать и другое: «врачи-специалисты», «вопросы по получению медицинской помощи» и т. д. Также следует выбрать адресата – это может быть правительство Свердловской области, министерство здравоохранения Свердловской области, конкретная медицинская организация, – и указать его адрес.

Наконец, следует изучить правила подачи сообщений и обращений и поставить галочку в соответствующем окошке. Готово, дальше остаётся подождать! Ответ придёт в личный кабинет или на электронную почту.

Когда это может помочь?

Вы имеете право на качественную и доступную медицинскую помощь. Если это не так, если вы столкнулись с какими-либо нарушениями (например, вам не выдают направление на необходимое обследование или консультацию узкого специалиста, не выписывают лекарственный препарат или приходится долго ждать в очереди на операцию) – важно не молчать, а обращаться к руководству лечебного учреждения или вышестоящие органы.

А что делать, если ответ больше похож на отписку и никак не помог?

Если ответ вас не устроит, вы имеете право обратиться в вышестоящие организации – Минздрав России, Росздравнадзор, прокуратуру. Не стесняйтесь защищать свои права, а если остались вопросы – звоните по телефону администратору Центра «Вместе ради жизни»: +7 (343) 219-02-75.



Изображение от Freepik

НАШИ КОНТАКТЫ

Центр социально-психологической поддержки «Вместе ради жизни» работает в Екатеринбурге по адресу:

ул. Сакко и Ванцетти, 45.

К некоторым мероприятиям можно присоединиться дистанционно. 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 сайт, который содержит множество полезной и важной информации:

https://vmesteradizhizni.ru/.

У нас действует тёплый и безопасный чат 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 вам и ответить на ваши вопросы. Вы можете записаться на консультацию к онкопсихологу, равному консультанту или юристу, присоединиться к различным спортивным и творческим занятиям и оказаться в круге единомышленников. Связаться с нами можно по телефону

тел. (343) 219-02-75

или электронной почте:

vmesteradizhizni@gmail.com

Заказчик: СРБОО «Вместе ради жизни». Тираж: 1000 экз. Подписано в печать: 29.09.2025. Заказ №
Отпечатано в ООО «Издательство и Типография «Альфа Принт»