ВМЕСТЕ РАДИ ЖИЗНИ

№ 18(27) сентябрь 2026

ЦИТАТА НОМЕРА

Лев Изюров, заведующий Центром онкодерматологии Свердловского областного онкодиспансера, кандидат медицинских наук, радиотерапевт высшей квалификационной категории:

Важно соблюдать «солнечный режим» – не допускать солнечных ожогов и так называемых хронических солнечных дерматитов, которые проявляются длительно заживающими изменениями на коже. Заклеивать родинки во время загара врачебная общественность не рекомендует, но обязательно нужно пользоваться солнцезащитным кремом.

ДАВАЙТЕ ПОГОВОРИМ

Отдохнуть и не беспокоиться

Здравствуйте, дорогие друзья!

Когда приходит осень, Центр «Вместе ради жизни» возвращается в привычный ритм, словно начинается новый учебный год: занятий становится больше, в уютных залах проходят осенние праздники и встречи, гости приходят нарядные и улыбающиеся, а в высокие окна льётся мягкий свет.

Под стать сезону меняются и разговоры: всё чаще заходит речь о том, что огородный сезон завершается, а значит, появляется больше времени для себя, для отпуска и поездок, тёплых встреч и даже небольших походов. Все обмениваются опытом, делятся любимыми историями. А иногда – переживают: не спровоцирует ли резкая смена климата болезнь? Что обязательно положить в дорожную аптечку? Точно ли вообще стоит уезжать так далеко от дома и больницы?..

Этот выпуск газеты мы решили посвятить как раз путешествиям и поездкам. Развеять хотя бы немного тревогу и уверить: менять обстановку – можно! Просто после лечения к путешествиям стоит отнестись чуть-чуть внимательнее, чем прежде. И всё.

День лета равен целой жизни, как говорил один из героев Астрид Линдгрен. Уверены, осенний день тоже. Так разве мы имеем право проживать его грустно и нервно?



ВОПРОС – ОТВЕТ

Чтобы отдых был безопасным

В нашей семье уже несколько лет есть традиция: август проводить на курорте в Турции. В прошлом году из-за моего лечения РМЖ поездку пришлось отменить. Сейчас я в ремиссии. Муж и дети достаточно настойчиво намекают, что пора бы уже забронировать тур. А я боюсь... Что делать?

Ольга, г. Камышлов

Здравствуйте, Ольга! Ваши переживания абсолютно оправданны: вы совсем недавно прошли большой и непростой путь, ваша жизнь изменилась – и теперь вы смотрите на всё привычное по-новому и стараетесь уберечь себя от потрясений. А вашим близким хочется вернуться к любимой традиции и таким образом убедиться, что всё снова хорошо.

Чаще всего врачи сходятся на том, что после лечения онкозаболевания нет противопоказаний для поездок. Более того – смена обстановки и положительные эмоции позитивно влияют на состояние человека, помогают набраться сил. Правда, лучше по возможности избегать путешествий с резкой сменой климата – акклиматизация может снижать иммунитет. Если отправились в южную страну, не забывайте использовать солнцезащитный крем и тщательно закрывать от солнца руку на стороне операции. Обратите внимание на то, чтобы в отеле была доступная квалифицированная медицинская помощь.

А перед тем как принимать окончательное решение, следует обязательно проконсультироваться с лечащим врачом – он сможет дать рекомендации, оценить ваши возможности со стороны и, при необходимости, скорректировать лечение. Например, подскажет, как организовать перелёт: если он долгий, стоит надеть компрессионное бельё.

Собираюсь в отпуск – впервые за много лет. Хочется всё предусмотреть, но как это сделать – непонятно. Больше всего переживаю насчёт дорожной аптечки. Что в неё положить?

Екатерина, г. Каменск-Уральский

Добрый день, Екатерина! Здорово, что вы так ответственно подходите к планированию поездки. Постараемся вам немного помочь.

Что должно быть в аптеке человека, у которого установлен онкодиагноз? Во-первых, препараты, которые вы принимаете на постоянной основе. Лучше всего взять их с запасом: лекарства на весь срок поездки и дополнительно – ещё на семь-десять дней. Это позволит чувствовать себя увереннее и спокойнее.

Во-вторых, в аптечку стоит положить средства, которые помогают справляться с побочными эффектами терапии, например, противорвотные. По этому поводу лучше посоветоваться с лечащим врачом и последовать его рекомендациям.

Все лекарства должны быть в оригинальных упаковках, не перекладывайте их в таблетницу. Также сохраните инструкции по употреблению, упакуйте с собой копии рецептов, выписки из медкарты и актуальные результаты анализов. Это поможет, если понадобится обратиться к врачу на месте.

Держать аптечку лучше в ручной клади, чтобы всё было рядом.

Иногда советуют оформлять в путешествие расширенную медицинскую страховку, но это зависит только от вашего желания и возможностей. Многие активные путешественники «Вместе ради жизни» пользуются стандартной страховкой.

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Путь к миру и себе

«А помнишь?..» – и дальше разговаривать можно бесконечно. Вспоминать, как в заброшенном городе навстречу выскочил бурундучок и серьёзно осматривал незваных гостей. Как побывали на месте съёмок фильма «Любовь и голуби». Как слушали тишину у Байкала…

ВСЁ НАЧАЛОСЬ С МОРЯ

Команда автотуристов – Алёна Булгакова, её супруг Михаил и общая любимица собака Шелли. В таком составе и формате они путешествуют несколько лет: совпали любовь друг к другу, к новым местам, к автомобилям. Побывали в Калмыкии и на русском Севере, добирались до Дальнего Востока и объездили весь родной Урал.

– Иногда я говорю мужу: «А представляешь, если бы мы просто гуляли в торговых центрах?». Нет, уже не представляем, – рассказывает Алёна. – В любой свободный день мы куда-нибудь едем. И, как правило, выбираем такую цель, чтобы удалось насладиться дорогой.

Прежде постоянным спутником Алёны был сын. Он и вдохновил её на первую поездку – хотелось показать ребёнку море, провести вместе время. Так случилась Анапа.

– На каждом углу – дискотека, все довольные, загорелые… Ощущение праздника! – вспоминает Алёна. – Новые впечатления и обстановка вокруг помогли отвлечься от мыслей о работе и быте, полностью перезагрузиться. Именно тогда меня и затянули путешествия и поездки. А с сыном у нас сложился классный дуэт: вдвоём всегда было весело и интересно.

Следующей стала новогодняя Москва. Затем – познавательные поездки выходного дня в ближайшие города и более долгие путешествия, объединяющие сразу несколько точек. Никто из окружения Алёны в то время так не ездил.

– В 2013 году я получила грант на стажировку в Швеции. За время, проведённое там, успела побывать в разных городах и даже слетать в Италию! Этот опыт тоже раздвинул моё представление о мире. Я поняла, что мы на Урале живём очень замкнуто, – рассуждает Алёна.

ДОРОГА КАК ТЕРАПИЯ

Способом увидеть больше стали автопутешествия. Сначала – относительно близкие. Например, в пермский город Усолье – 600 км от дома. Потом – всё дальше и дальше. Казань, Нижний Новгород… Владивосток.

– Когда мы с Мишей возвращались из Нижнего, то поняли, что нам не хватило времени в пути. Слишком мало дороги! И появилась смелая мысль отправиться на Дальний Восток, – улыбается Алёна. – К этому путешествию мы готовились около года: переоборудовали машину, купили всё необходимое. И никому не говорили, куда поедем!

Долгожданной поездкой делились в социальных сетях. Каждый вечер Алёна публиковала пост: что видели, о чём думали, куда добрались. А читатели восхищались: «Следим за вашими новостями, как за сериалом». И пытались угадать пункт назначения – правда, тщетно: самым смелым предположением был Байкал.

– Некоторые люди ездят в одиночные путешествия. В этом наверняка тоже есть своя прелесть, но для меня особенно ценно, когда я могу разделить впечатления с близким человеком. В пути мы постоянно обмениваемся мыслями, разговариваем, что-то обсуждаем, – рассказывает Алёна. – В целом автопутешествия подсвечивают силу духа человека и его способность брать на себя ответственность, сопереживать близкому, быть внимательным и серьёзным. После того как мы с Мишей съездили во Владивосток, я поняла: за него можно выходить замуж.

Ещё один важный момент – распределение задач. Алёна обычно отвечает за маршрут: отбирает точки, продумывает дорогу и досуг. Михаил обеспечивает безопасность, следит за техническим состоянием автомобиля. «Я – за творческий порыв, супруг – за рациональность», – смеётся Алёна.

Идеи обсуждают вместе, дальние путешествия планируют иногда за несколько лет – чтобы точно хватило времени продумать всё до мелочей и получить от дороги максимум. Например, таким масштабным и даже терапевтическим опытом стала поездка в Магадан.

ЭКСПЕДИЦИЯ К ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЮ

34 дня, из которых лишь три – в самом Магадане, остальное – путь. 9500 км и трасса «Колыма» – сложная грунтовая дорога, по которой порой приходилось ехать со скоростью всего 20 км/ч. Полная неизвестность – до того, как муж озвучил свою идею, Алёна слышала о Магадане только в детстве, в прогнозе погоды по телевизору. Внутренние противоречия – незадолго до поездки Алёну повысили, и когда она села в машину, мысли неожиданно взбунтовались: «Я взрослый человек, руководитель, так что, наверное, должна ходить в белом халате в Дубае, а не спать в автомобиле на краю земли!».

И – невероятная природа и тишина, когда ощущаешь себя крошечной песчинкой.



– Там нет отелей, нет курьеров с сумками, торговых центров, асфальта, связи… Просто сотни километров суровой, но безумно красивой природы. В тех краях скорее встретишь дикого зверя, чем человека. Мы видели медведя, уступали дорогу уточкам, ехали под внимательным взглядом лисы, которая будто заявляла: «Это мой мир, зачем вы здесь оказались?», – перечисляет Алёна. – Это совсем другая жизнь. Она помогает переосмыслить твой собственный мир, отделяет настоящее от наносного, важное от второстепенного. Напоминает, что на самом деле ценны не вещи, а люди рядом и отношения с ними, впечатления и душевное тепло.

В повседневной жизни, по словам Алёны, слишком сильно давление общества. Начинает казаться, что для счастья обязательно нужны хорошая машина, большой дом, фирменные сумки и туфли, последние модели телефонов. Но некоторые события напоминают, что это вовсе не так. Например, путешествия. Или – онкологический диагноз.

МАРШРУТ, КОТОРЫЙ НЕ ВЫБИРАЮТ

Его врачи поставили Алёне в 30 лет. Сейчас, сравнивая болезнь с путешествием, она думает: «Сложный маршрут. Требует выносливости и веры в себя». И напоминает сама себе: вся жизнь – в первую очередь, путь, и с некоторых дорог свернуть не удастся. Но можно искать более безопасные маршруты. Не брести наугад, а продумывать каждый следующий шаг.

– Мне кажется, путешествия – очень подходящая метафора для онкологии. Неспроста ведь есть даже специальный термин «маршрутная карта пациента»! Когда проходишь лечение, очень важно понимать, что и для чего нужно и к чему стоит готовиться. К сожалению, когда лечение проходила я, такой информации было немного, – говорит Алёна.

В момент, когда путь стал казаться совсем непонятным, страшным и ошибочным, Алёна узнала про организацию «Вместе ради жизни». Там её выслушали. Организовали общение с врачами. Пригласили на бесплатную консультацию онкопсихолога. Посоветовали план действий. И, главное, сразу приняли в свою большую семью.

(Окончание на 3-й стр.)

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Путь к миру и себе

(Окончание. Начало на 2-й стр.)

С тех пор они всегда рядом. Алёна пишет заявки на гранты, благодаря которым в организации воплощают самые смелые задумки и помогают многим. «Я с трудом представляю себя без «Вместе ради жизни», – делится Алёна. А сотрудники организации безмерно ценят её энергию, отзывчивость и веру в лучшее.

И, конечно, их объединяет не только совместная работа и взаимная поддержка, но и общие путешествия. Например, душевная поездка в Пермь или корпоративный выезд на турбазу, где Алёна впервые осознала, что отдых не обязан быть активным. Что иногда можно просто лениться и получать от этого удовольствие. Позже это знание пригодилось на пути в Магадан: путешественники провели целый вечер на берегу Байкала, загорали, вкусно ели и никуда не спешили. И это было прекрасно.

– Рак научил меня самому ценному умению путешественника – искусству быть здесь и сейчас. А ещё ценить каждое утро, каждую прогулку, каждый взгляд любимых людей. Я не выбрала бы это путешествие сама. Но оно сделало меня другим человеком – более сильным, более принимающим, более благодарным за каждый новый день, – признаётся Алёна.

ЗАРАЗИТЬ СВОЕЙ ЛЮБОВЬЮ

О любимом хобби – автопутешествиях – Алёна может говорить долго. И так вдохновляюще, что хочется самому забросить в машину сумку с вещами и ехать, ехать, ехать, разматывая километр за километром.

– Я заражаю своей любовью наше окружение. Например, рассказываю что-нибудь на работе с горящими глазами, а коллеги говорят: «Мы тоже так хотим!». Я им отвечаю: «Так поехали!». И в результате у нас сложилась милая традиция – раз в сезон вместе куда-нибудь выезжать, – улыбается Алёна. – Я знаю, что многие автопутешественники ездят за границу, но меня пока туда не тянет. Зато очень нравится путешествовать по родному краю. Благодаря автопутешествиям мы узнали, насколько многообразен и невероятен наш Урал!

В планах у супругов – побывать в новых местах и со временем повторить самые запомнившиеся поездки, которые перевернули сознание. А ещё Алёна и Михаил мечтают купить подготовленный внедорожник и посетить места, куда на простом автомобиле не попасть. И обо всём обязательно рассказать друзьям и близким, чтобы они тоже почувствовали тот самый ветер дороги.

В любое путешествие Алёна и Михаил берут телефон с хорошей камерой и любимые мягкие игрушки – талисманы, которые со временем стали полноценными членами команды.
А что они советуют взять начинающим автопутешественникам?

- *Набор инструментов;*
- *Базовая аптечка и необходимые именно вам лекарства;*
- *Горелка или любое другое устройство, которое позволит подогреть или приготовить еду;*
- *Тёплая одежда – в любое время года;*
- *Книжки, сканворды или что-то ещё, что поможет скоротать время или взбодриться при долгом перегоне;*
- *Хорошее настроение и понимание: все трудности забудутся!*

«В путешествиях всегда есть о чём сказать. Даже когда ты не посещаешь никаких интересных мест, а просто перегоняешь машину из одной точки в другую! Что-то необычное замечается, вспоминается, происходит». Мыслями и впечатлениями Алёна делится в блоге «Мир моими глазами». Следить за путешествиями семьи, черпать идеи поездок выходного дня и любоваться красивыми кадрами можно по QR-коду:

ПРОЕКТ ДЛЯ ВСЕХ

«Перезагрузка», и как она устроена

Иногда особенно сильно хочется сменить обстановку, отдохнуть от быта и повседневных забот, расслабиться и наконец вновь почувствовать себя собой – ярким, интересным, талантливым, живым человеком. Но за чередой дел не понятно, как к этому вопросу подступиться.

Ответ – проект «Перезагрузка», который направлен на физическое и душевное восстановление женщин, имеющих опыт жизни с онкозаболеванием. Его основная задача – помочь участницам попасть в круг единомышленниц, где все прошли схожий путь от постановки диагноза до лечения.

«Перезагрузка» – это своего рода лагерь для взрослых. Команда проекта несколько дней живёт за городом, восстанавливает силы и здоровье, общается, находит новые увлечения и забывает обо всём, что тревожит в обычной жизни.

Организаторы готовят максимально разнообразную программу, которая объединяет творческие мастер-классы, занятия физической активностью, психологические встречи. Например, в апреле 2026 года на «Перезагрузке» говорили о том, как научиться принимать и беречь своё тело.



– Я напланировала столько практик, что график трещал по швам. Мне хотелось дать всё и сразу, всё казалось слишком важным, чтобы что-то вычёркивать. В итоге я выложилась до звона в ушах, но результат превзошёл всё, что я себе представляла. Это было до мурашек здорово, – делится воспоминаниями куратор апрельской «Перезагрузки» психолог «Вместе ради жизни» Наталья Чугунова.

По итогам апрельского выезда 81 % участниц признались, что стали спокойнее относиться к своим эмоциям. Свыше 70 % – почувствовали больше энергии. И все подтвердили, что программу стоит пройти хотя бы однажды.

Следить за новостями проекта можно в социальных сетях «Вместе ради жизни».

В ПОМОЩЬ

О правах и льготах

Как попасть на лечение в федеральный онкоцентр, бесплатно туда добраться, и какие ещё льготы, связанные с проездом, можно получить в родном регионе? Отвечаем на важные вопросы вместе с активисткой, волонтёром и большим другом «Вместе ради жизни» Анастасией Ермолаевой.

Как съездить в федеральный онкоцентр?

Онкопациент может обратиться за консультацией в федеральный онкологический центр, но для этого необходимо направление от лечащего врача. Получить его можно при наличии определённых показаний. Например, если заболевание протекает нетипично, если назначенное лечение не помогает, если в регионе нет необходимых специалистов и оборудования…

Записаться на консультацию можно по телефону нужного центра или через электронную заявку. В течение 2–3 рабочих дней после предварительного рассмотрения документов специалист свяжется с пациентом, чтобы согласовать дату и время записи.

Для приёма понадобятся:

- Действующий полис ОМС;
- Направление от лечащего врача по форме 057/у-04 (там должно быть указано название федерального центра и код заболевания);
- Выписка из амбулаторной карты (форма 027/у);
- Дополнительные документы (заключения, результаты исследований).

Как можно воспользоваться правом на бесплатный проезд к месту лечения и обратно?

Инвалиды имеют право на бесплатный проезд к месту лечения и обратно. Воспользоваться им можно раз в год. Это зафиксировано в федеральном законе «О государственной социальной помощи» (п. 2 ч. 1 ст. 6.2). Если речь идёт о ребёнке-инвалиде или инвалиде I группы, то право на бесплатный проезд имеет и сопровождающий.

Возможность относится к междугородному транспорту: это поезда, самолёты (если нет ж/д сообщения или поездка на поезде обойдётся дороже), речные суда, автобусы и маршрутные такси.

Для оформления бесплатного проезда к месту лечения и обратно нужен специальный талон или именное направление. Эти документы выдаёт территориальный орган Социального фонда России (СФР) на основании заявления гражданина (или его законного представителя), к которому прикладывается направление на лечение и талон № 2. Всё необходимо оформить как получение услуги в натуральном виде в рамках набора социальных услуг в СФР.

Талон № 2 пациент получает, если его направляют в федеральное медицинское учреждение именно на лечение. При направлении на консультацию талон № 2 не предоставляют. Если, несмотря на необходимость ложиться на госпитализацию, талон отказываются оформлять, необходимо обратиться с жалобой в региональный Минздрав. Её можно подать через портал «Госуслуги», отправить письменно по адресу: 620014, Екатеринбург, ул. Вайнера, д. 34б или передать лично в Екатеринбурге: ул. Тургенева, 19.

Проездные документы СФР должен выдать в течение двух недель со дня регистрации заявления. Если через 14 дней их всё ещё нет, нужно обратиться с жалобой на имя руководителя территориального органа СФР. Если по вине СФР не удалось вовремя получить документы и пришлось купить билеты за свой счёт, можно обратиться в суд для взыскания расходов.

Документы, которыми регулируется вопрос предоставления бесплатного проезда к месту лечения и обратно:

- *ФЗ «О государственной социальной помощи» от 17.07.1999;*
- *Приказ Минтруда РФ N 929Н, Минздрав РФ N 1345Н от 21.12.2020;*
- *Приказ Минздравсоцразвития РФ N 617 от 05.10.2005.*

Какие ещё есть льготы для проезда?

Инвалиды I и II групп имеют право на бесплатный проезд всеми видами городского и сельского наземного транспорта, кроме частных маршруток и такси. Инвалиды III группы могут получить скидку 50 % на поездки с 1 сентября по 15 мая (включены железнодорожный, воздушный, автомобильный, речной или морской транспорт).

Чтобы получить льготный билет, необходимо обратиться в кассу с паспортом и документом, подтверждающим право на льготу. В Свердловской области льготный проезд оформляется на базе Единой социальной карты «Уралочка». Получить её можно в МФЦ или отделениях банков. Для этого пригодятся только паспорт и СНИЛС.

Эта возможность входит в набор социальных услуг. Если человек отказался от транспортной льготы в пользу денежной выплаты, проезд в транспорте придётся оплачивать полностью.

Также в поезда дальнего следования можно купить билет в специализированное купе для инвалидов. Для скоростных поездов эта скидка составляет 40 %, для остальных – 50 %. Приобрести их можно за 10 дней до отправления поезда.

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 группе «ВКонтакте» по адресу:
https://vk.com/vmesteradizhizni.
Также мы активно ведём наш сайт, который содержит множество полезной и важной информации:
https://vmesteradizhizni.ru/.
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:
(343) 219-02-75
или электронной почте:
center@vmesteradizhizni.ru

В нашем архиве – 25 выпусков газеты «Вместе ради жизни». Все они есть на нашем сайте в электронном виде. Ознакомиться с ними можно по QR-коду:

Данные о льготах и возможностях достаточно часто меняются. Следить за их актуальностью можно на сайте Социального фонда России. По непонятным или сложным моментам можно проконсультироваться с администратором организации «Вместе ради жизни» по телефону: (343) 219-02-75.

Заказчик: СРБОО «Вместе ради жизни». Тираж: 1000 экз. Подписано в печать: 05.10.2026. Заказ №
Отпечатано в ООО «Издательство и Типография «Альфа Принт»