ВМЕСТЕ РАДИ ЖИЗНИ

№ 16(25) декабрь 2025

ДАВАЙТЕ ПОГОВОРИМ

Здравствуйте, дорогие друзья!

В ваших руках – новый номер газеты, которую выпускает благотворительная организация помощи онкопациентам «Вместе ради жизни». Мы не знаем, где вы сейчас читаете эти слова: дома за чашкой чая, в коридоре поликлиники, в нашем центре в Екатеринбурге или в больничной палате. Не знаем, с каким диагнозом вы столкнулись, на какой стадии лечения находитесь, как себя чувствуете и о чём думаете. Но мы хотим всё это узнать. Познакомиться с вами. Выслушать. И помочь всем, что в наших силах.

Мы стараемся делать путь к ремиссии спокойнее и легче. А чтобы это получалось, находимся рядом даже в самые непростые моменты – во время лечения в стационаре. Свердловский областной онкологический диспансер уже много лет наш хороший партнёр и друг. Вместе мы не раз организовывали важные проекты – например, обучали медсестёр основам реабилитационной работы. Другая наша инициатива, поддержанная СООД, – «Школа пациентов», где можно задать любые вопросы о заболевании эксперту и получить квалифицированный и подробный ответ. Спикерами «Школы пациентов» нередко становятся врачи онкодиспансера, а сами встречи иногда проходят на площадке учреждения.

Чтобы люди не терялись после операций и различных процедур, не чувствовали себя брошенными и одинокими, в СООД приезжают наши сотрудники и волонтёры. Те, кто сам когда-то проходил лечение, может приободрить, описать свой путь, дать дельный совет. Онкопсихологи рассказывают о способах самоподдержки. Инструктор по реабилитации объясняет, как восстановиться после мастэктомии. А ещё всегда на связи наш отзывчивый и внимательный администратор.

Чтобы получить помощь, необязательно приходить в наш Центр (хотя его двери всегда открыты). Достаточно просто осознать это. Выйти навстречу волонтёрам. Рассказать о своих переживаниях. Не стесняться и не молчать. И мы обязательно откликнемся.

СЛОВО ЭКСПЕРТУ

«Сёстры – передовой отряд»



Главная медицинская сестра Свердловского онкодиспансера Анна Салоутина рассказала, как в учреждении устроена работа сестринского коллектива (а это порядка 860 специалистов в Екатеринбурге и филиалах в Нижнем Тагиле и Каменске-Уральском), почему здесь всегда рады взгляду со стороны и надёжным друзьям.

О СВОЁМ ОПЫТЕ

Я пришла в онкологический диспансер в 1992 году, сразу после окончания Серовского филиала Свердловского медицинского училища. С тех пор это единственное место моей работы. Я много лет была операционной сестрой, работала с корифеями онкологии того времени, уважаемыми врачами и заведующими отделений, которые обучали меня нюансам профессии.

Когда я только устроилась в онкодиспансер, он находился в старинном двухэтажном здании. Время было непростое, но интересное. Технологии по нынешним меркам были далеки от совершенства, поэтому оперативные вмешательства длились часами, мы подолгу стояли на операциях – помню, одна шла с девяти утра до восьми вечера. Перчатки тогда были многоразовые, совершенно огромных размеров, а мы – девчонки молодые, с маленькими ручками. Накручивали эти перчатки на себя, завязывали узлами на запястье. Мыли руки перед операцией в эмалированных тазах с дезинфицирующим раствором, которые предварительно обжигали огнём… Инструменты после операций кипятили тоже в тазах. Сейчас наблюдаю, как далеко вперёд шагнула медицина, это так радует!

О ПРОФЕССИИ И ЛЮБВИ К НЕЙ

В нашу профессию приходят люди, способные сопереживать чужой беде. Неравнодушные к тому, что происходит рядом с ними. Пациенты у нас непростые: диагноз нередко накладывает отпечаток на судьбу самого человека и его родственников. Так что со временем все мы так или иначе становимся психологами. Учимся находить общий язык с любым человеком, поддерживать, подбадривать. Когда у нас в больнице находился на лечении мой папа, он в полном восторге рассказывал, как наши сёстры заряжают всех оптимизмом, не дают зацикливаться на болезни. Работать бывает непросто, но люди нас знают, видят, любят. Возникает взаимное уважение: у моих коллег к пациентам, а у них – к нам и нашей профессии.

Сёстры вообще передовой отряд. Иногда от работы палатной сестры и её внимательности к состоянию человека зависит очень многое в его выздоровлении. Они способны вовремя распознать какое-то состояние, проконтролировать его, своевременно сообщить от этом лечащему врачу. Кроме рутины, наш коллектив настроен на непрерывное обучение: проводим семинары внутри учреждения, ездим на конференции как слушатели и как докладчики, представляем свой опыт работы. У нас активный и дружный коллектив профессионалов своего дела, который знают уже на всероссийском уровне.

О ВЗГЛЯДЕ СО СТОРОНЫ

Со стороны порой какие-то нюансы бывают заметнее. Когда приходят пациенты и советуют, как можно иначе построить логистику, улучшить какие-то визуальные истории – это классно! Чтобы учреждение становилось ещё доступнее, комфортнее и доброжелательнее, нам очень важно получать обратную связь. Но дать её может только друг. Не тот, кто напишет гневное сообщение, а кто пойдёт с нами на добрый диалог.

(Окончание на 4-й стр.)

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Любовь и мир

У неё светятся глаза и расписан каждый день: встречи, занятия, мастер-классы, поездки… Она читает вслух стихи, плетёт бисерные изделия с соседскими детьми, любуется природой и воплощает мечты. И, слушая воодушевлённые рассказы Любови Дмитриевой, невозможно поверить, что когда-то мир казался ей серым и беспросветным.

«ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ»

– Я подозревала, что что-то неладно: сперва стало больно задевать грудь, потом появились другие симптомы. Но у меня тогда был сложный период: я перестала работать, потеряла мужа, похоронила свекровь, внуки выросли… Ничего не хотелось. И я пустила всё на самотёк, – вспоминает Любовь.

Когда дети подарили ей путёвку в санаторий, Любовь пошла к врачу оформлять документы. Но та только всплеснула руками: какой санаторий, у вас же онкологическое заболевание, срочно на лечение!

– Для меня это не стало шоком. Может быть, потому что я уже давно была в подавленном состоянии. Когда начала лечение, завела дневник. Мне хотелось назвать его «Хождение по мукам». Я устала быть сильной, устала бодриться… Но потом подумала – как лодку назовёшь, так она и поплывёт! И озаглавила «Дорогу осилит идущий», – рассказывает Любовь.



Лечение давалось непросто. Не отступала и тяжесть с души. Любовь признаётся: не хотелось ни жить, ни лечиться. А потом в её жизни появился центр «Вместе ради жизни».

– Я пришла сюда после операции. Даже не пришла, а приползла, совсем никакая, – описывает Любовь. – В Центр меня привело любопытство. Я не знала, куда себя девать. У детей работа, они заняты. Часть приятелей отсеялась – кто-то испугался моего диагноза, кто-то не знал, как себя правильно вести. А оставаться один на один со своими мыслями бывает опасно и даже губительно. Одиночество угнетает. И вот я заполнила эту нишу. Нашла людей, которые близки по духу, и обрела здесь второй дом.

«ЗДЕСЬ ВСЕГДА ХОРОШО»

Теперь Любовь приходит сюда практически каждый день. На занятиях по вязанию улучшила свои навыки работы с нитками, связала себе тёплый уютный кардиган. Преподавательница Любовь Губенко шутит – мол, можешь уже проводить мастер-классы вместо меня.

Чувствовать себя увереннее физически ей помогли лечебная физкультура и индивидуальные консультации с Ольгой Архиповой. «Оля меня буквально возродила из пепла», – признаётся Любовь. Появилось понимание, как заботиться о своём теле, какие активности внедрять, а какие пока не стоит, как легче пройти период реабилитации.

Захватило и творчество. Любовь давно хотела начать рисовать, и её мечта исполнилась. Сначала она осваивала основы рисования под бережным руководством Гульдар Сулеймановой, потом перешла в группу к Татьяне Губенко.

– И, знаете, мне нравятся все мои произведения. Даже если они где-то наивные, где-то простые, я всё равно им радуюсь. Столько вдохновения мне подарили эти занятия! Я купила краски, холсты. Бывало, ночью придумывала сюжеты, а в пять утра садилась рисовать. Дома у меня уже целая галерея, – смеётся Любовь.

В центр «Вместе ради жизни» она возвращается не только ради мастер-классов и занятий. Особая ценность для неё – люди вокруг. О каждом Любовь отзывается с теплом, для каждого у неё есть слова благодарности – за поддержку и участие, за открытость и искренность. И за то, сколько интересного они привносят в её жизнь.



– Мы постоянно делимся друг с другом какими-то знаниями, умениями, открытиями. Я каждый раз узнаю что-то новое. Например, сегодня узнала, что существуют специальные фонарики, которые можно повесить на шею, – это удобно, когда проблемы с освещением. Недавно ездила в Дагестан на реабилитацию по ОМС – о такой возможности тоже рассказали девочки здесь, – перечисляет наша собеседница. – Я тут всех люблю. Всем благодарна. Бывает, из-за чего-то расстроишься, но потом придёшь в наш Центр – и сразу становится хорошо на душе. Здесь у меня всегда прекрасное настроение!

«ОТСТРАНИТЬ БОЛЕЗНЬ»

В какой-то момент Любовь ощутила, что хочет не только получать добро сама, но и делиться им с другими. Тогда она решила стать волонтёром «Вместе ради жизни» – навещать пациентов Свердловского онкодиспансера, находить для каждого собеседника слова поддержки, объяснять, что жизнь после лечения продолжается. И что этот путь вовсе не обязательно проходить в одиночку.

– Я вспоминаю, как сама лежала в больнице. Там же всё однообразно, монотонно. И когда приходит новый человек, говорит с тобой спокойно, рассказывает что-то полезное – это очень вдохновляет! Тем более я – живой пример того, что со всем можно справиться, – подчёркивает Любовь. – Самое главное – настрой. Нужно не поддаваться панике, а как бы отстранить эту болезнь. Я живу своей жизнью, со мной мои близкие люди, мои врачи, моё сообщество. А болезнь в стороне. Сама по себе.

Иногда, правда, она всё же напоминает о себе. В такие плохие дни Любовь берёт паузу – отдыхает, слушает аудиокниги, бережёт себя. Набирается сил, чтобы снова вернуться в свой бойкий ритм. Ведь столько дел и планов впереди. Нужно посетить все желанные мастер-классы и занятия, помочь кому нужно, прогуляться и подышать свежим воздухом. Встретиться с детьми – те постоянно звонят, приезжают, балуют маму, берут с собой на отдых.

(Окончание на 3-й стр.)

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Любовь и мир



(Окончание. Начало на 2-й стр.)

Часто после школы заходят внуки – их у Любови пятеро. Уже взрослые: сами приготовят поесть, потом порепетируют и покажут бабушке концерт. Иногда учат современным словам. «Вайб», «альтушка», «тильт» – Любовь старательно записывает всё в тетрадку, запоминает значения. Потом пригождается, когда в гости прибегают соседские ребятишки. Педагог по профессии и призванию, Любовь занимается с ними рукоделием и творчеством, рассказывает сказки. И получает от общения с детьми невероятный заряд сил.

– Прежде я думала, что моя земная миссия закончилась. А теперь поняла, что я ведь ещё и не жила толком – всё куда-то торопилась, суетилась, для кого-то старалась, а меня самой словно не было. Так что теперь столько всего хочу сделать, увидеть, успеть. Навестить родственников, которых давно не видела. Съездить на Эльбрус. Просто жить и каждый день радоваться!

Я раньше совсем не смотрела по сторонам, а сейчас всё замечаю: как птичка поёт, как снег переливается, как плывут облака и растут деревья. У меня словно другое зрение открылось. И эта красота вокруг наполняет энергией. Наступает новый день, приносит новые впечатления и с ними – новые силы.

КТО ТАКОЙ ОНКОВОЛОНТЁР?

Это человек, который на собственном опыте знает, что такое путь к выздоровлению. Он помнит, как важны в трудную минуту поддержка и простое человеческое участие. Приходит в палаты, чтобы своим примером вселить уверенность, показать, что после диагноза жизнь не заканчивается, а наполняется новым смыслом. А ещё делится полезными знаниями и подсказывает, где можно найти помощь.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Делиться помощью и душевным добром

История Любови Дмитриевой – далеко не единственная в своём роде. Часто бывает так, что люди приходят за поддержкой, а спустя время, набираясь сил и благодарности, хотят помогать и сами. В команде «Вместе ради жизни» немало активных и ярких участников, преподавателей и организаторов мероприятий, которые прошли именно таким путём.

Для нас это очень ценно – получать отклик и добро в ответ на всю поддержку, что мы стараемся дарить. Это напоминает, что мы занимаемся действительно важным и нужным делом. А ещё благодаря такому круговороту помощи организация получает новые возможности и ресурсы, которые может перенаправить дальше.

КАК НАМ ПОМОЧЬ?

Способ первый: стать волонтёром

Можно, как героиня предыдущей статьи, навещать пациентов в больнице. Делиться своим опытом, находить нужные слова. Человек всегда больше интуитивно доверяет тому, кто когда-то прошёл схожим путём, поэтому такие разговоры могут быть очень полезными для людей, которые чувствуют себя растерянными и не понимают, как выстраивать жизнь заново.

Также наши волонтёры принимают участие в различных социальных проектах и помогают в Центре социально-психологической помощи «Вместе ради жизни». Прежде чем присоединиться к команде, они обязательно проходят обучение – не переживайте, что вам дадут сложное задание без какой-либо подготовки.

Ещё одно направление волонтёрства – интеллектуальное. Его представители делятся своими профессиональными знаниями на безвозмездной основе. Например, юрист может оказывать правовую помочь для онкопациентов, а дизайнер – помогать с оформлением логотипов и баннеров для сайта.

Способ второй: рассказывать о нас другим

Это просто и не требует много времени. Например, можно делиться у себя в соцсетях полезной информацией из наших постов, анонсами интересных мероприятий или просто рассказать о нашей организации. Благодаря этому больше людей смогут о нас узнать и при необходимости обратиться за помощью.

Если у вас есть знакомые предприниматели, можно рассказать им о площадке «Добролоты», где ответственный бизнес может поддержать наши проекты: «Школу пациентов», творческие занятия и многое другое.

Способ третий: поддержать финансово

Это необязательно должна быть большая сумма. Намного важнее регулярность: если благотворительная организация знает, что раз в месяц получит тот или иной перевод, ей легче планировать свою работу. Тем более что сейчас мы находимся в активной фазе ремонта – обустраиваемся в новом здании, делаем его уютным и удобным для всех.

Пожертвования – разовые или ежемесячные – можно оформить на нашем сайте, выбрав удобную для вас сумму. Если вы пользуетесь Т-банком, можно подключить опцию «Кэшбек во благо» в пользу «Вместе ради жизни». Ещё один вариант – воспользоваться функцией округления в сервисах Яндекса в разделе «Помощь рядом». Округления позволяют нам вызывать бесплатное такси для пациентов, которые проходят лечение.

Если вам приглянулся один из способов или появилась собственная идея, как можно помочь организации, свяжитесь с администратором «Вместе ради жизни». Мы будем очень признательны!

В ПОМОЩЬ

Набор для спокойствия и комфорта

Когда впервые оказываешься в стационаре, порой теряешься – что стоило бы взять с собой? Как позаботиться о себе в непростой момент лечения? Мы поговорили с теми, кто когда-то прошёл этот путь сам, и собрали их советы о неочевидных вещах, которые могут сделать время в больнице легче и комфортнее.

Евгения Г.:

Для меня оказались важными две вещи. Первая – **ноутбук с семейными фотографиями**. У меня было время разобрать все снимки, благодаря этому не пришлось скучать. А тепло воспоминаний скрасило пребывание в больнице.

Вторую вещь мне соорудила позднее мама. Это **клиновидная подушка**. В больнице после операции я подкладывала под руку пустую пластиковую бутылку – было неудобно. А подушка подходящей формы дала бы возможность расслабиться и хорошо отдохнуть. После операции прошло полтора года, а я до сих пор с ней сплю.

Наталья О.:

Часто у девочек в палате совершенно разные режимы дня. Кто-то смотрит фильмы всю ночь напролёт. Кто-то храпит так, что все вокруг бодрствуют. Кто-то встаёт в пять утра, а кому-то важно поспать подольше. Чтобы такие несовпадения не мешали, стоит взять с собой **маску для сна**, которая не пропускает свет, и проверенные заранее **беруши**.

Светлана Г.:

Когда я ложилась в больницу, то брала с собой **планшет**, чтобы читать и отвлекаться от болевых ощущений.

Анна М.:

Мне очень пригодились простыни на резинке и **своё постельное бельё**. Ещё родные купили мне подушку и лёгкое, но тёплое одеяло. Всё это скрасило мне пребывание в стационаре и помогало чувствовать себя комфортно, потому что не имело характерного больничного запаха.

Елена Г.:

Я советую взять **новую пижаму**. Современные ночные костюмчики не только удобные, но и стильные, а это очень важно – чувствовать себя красивой в любых обстоятельствах, даже в непростые и уязвимые моменты. Когда человек надевает пижаму, он отстраняется от внешнего мира и сосредотачивается на себе. Это может быть время для чтения, медитации, ухода за собой или просто отдыха. Всем этим я с удовольствием занималась в послеоперационные дни.

Лариса С.:

На вторую операцию я брала из дома **простыню на резинке** – она стала моим спасением во время сна! Ведь больничные простыни очень узкие и постоянно сползают с матраса, постоянно поправлять их после большой полостной операции – настоящее испытание.

Александра Т.:

Считаю, очень важно брать с собой какой-то **символ, который даёт силы** и успокаивает, – например, икону в маленьком формате.

Ещё меня выручал **термос** – в нём можно заварить чай или кофе, можно просто держать всегда рядом тёплую воду. Хорошо пользоваться наушниками – так можно смотреть фильмы или слушать успокаивающие аудио и при этом не мешать соседям. Другая полезная вещь – маленький **светильник на прищепке**.

Также я брала **одноразовые сиденья для унитаза**, они продаются в аптеках, очень гигиенично и удобно.

Людмила К.:

Так как одежда часто без карманов, пригодится **сумочка на шею**. Мне такую подарил кто-то из пациентов, за что я очень благодарна. Было удобно всегда держать при себе телефон, направления на лечение и всякие мелочи.

Татьяна Г.:

Я бы посоветовала взять **тройник или переноску с несколькими гнездами**. Все стационары проектировались в советские времена, так что зачастую в палате всего пара розеток. Из-за этого порой просто невозможно вовремя зарядить все свои гаджеты.

Ещё в палатах как правило нет шкафов, а тумбочки очень маленькие. Поэтому стоит взять с собой **плоскую дорожную сумку**, которую можно со всем необходимым хранить под кроватью. И обязательно – большие пакеты.

Важно позаботиться и о своём питании. Гарниры бывают пресными, через несколько дней их уже не хочется есть. Тут могут выручить **соль, кетчуп в пакете**. Я брала ещё сахар, чай, кофе. И **дорожный складной чайник** – такой можно купить на любой интернет-площадке. Чай часто дают остывший, а хочется горячего! Но кипятильники в палате запрещены. А вот чайнички – нет, и они прямо спасают.

СЛОВО ЭКСПЕРТУ

«Сёстры – передовой отряд»

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

О ДРУЗЬЯХ И КОЛЛЕГАХ

В учреждение приходит достаточно много писем из некоммерческих организаций, которые предлагают сотрудничать. Мы всегда очень скрупулёзно их рассматриваем. За десять лет подписали соглашения лишь с двумя пациентскими организациями. Одна из них – «Вместе ради жизни».

Мы их хорошо знаем, мы им доверяем и видим в нашей работе огромный смысл. Совместно мы сделали несколько проектов – например, по реабилитации. Сейчас ежемесячно специалисты организации проводят психологические беседы, знакомят с лечебной физкультурой. Я знаю, что наши пациенты очень нуждаются в поддержке. И здесь выручают надёжные пациентские организации, которые возьмут за руку, всё покажут, ответят на все вопросы. Это очень ценно и значимо, и мы рады, что у нас есть такие замечательные друзья. Столько лет уже вместе работаем! И столько всего ещё впереди.

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 наш 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 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:

center@vmesteradizhizni.ru

Заказчик: СРБОО «Вместе ради жизни». Тираж: 1000 экз. Подписано в печать: 10.12.2025. Заказ №
Отпечатано в ООО «Издательство и Типография «Альфа Принт»