

# ЗАВЖДИ

# Жінка



Інформаційне видання КМГО "Амазонки" 1(19)'2022

**Амазонки України в боротьбі проти раку молочної залози**



Тернопільській національній педагогічній університет імені В. Гнатюка  
Ми воячки літерям усіх регіональних онкологічних  
центрів України за співпрацю та підтримку  
[www.amazonki.kiev.ua](http://www.amazonki.kiev.ua)

Всеукраїнська громадська організація «Разом проти раку» і КМГО «Амазонки», висловлює подяку за підтримку і співпрацю всім хто з нами співпрацював у 2021-2022 р.р. Сподіваємося, що спільна праця між нашими організаціями буде тривати і надалі.



Департамент охорони здоров'я м. Києва

МОЗ України

Міністерство соціальної політики

Київська міська держадміністрація

ВГСПО "Національна Асамблея Людей з Інвалідністю України"



AstraZeneca



FitCurves

Pfizer Oncology

Фонд соціального захисту осіб з інвалідністю

Київський міський клінічний онкологічний центр

ДУ «Національний інститут раку»



МИ.онкоclub



Пофам-Україна



## Бережіть себе і будьте здорові

Рак молочної залози (РМЗ) – це найнебезпечніше захворювання, яке загрожує жіночому здоров'ю і займає перше місце серед онкологічних захворювань у жінок. Дуже часто РМЗ виявляється на пізніх стадіях хвороби, коли врятувати жінку дуже важко. Ось чому, вже багато років поспіль ВГООІ «Разом проти раку» проводить інформаційно-просвітницькі заходи щоб привернути увагу суспільства до цієї проблеми, акцентуємо особливу увагу на профілактиці і боротьбі з РМЗ. 2021 рік не був виключенням. Спілкуючись з жінками про профілактику і діагностику часто можна почути питання: «А як можна діагностувати РМЗ на початкових стадіях та яка можлива профілактика». Саме тому ВГО «Разом проти раку» за підтримки Фонду соціального захисту людей з інвалідністю провели (вересень–грудень 2021р.) низку заходів, а саме Всеукраїнську конференцію «Рак молочної залози – стосується кожного», «Школу здоров'я» та «Школу пацієнтів». Заходи проходили у містах Тернопіль, Вінниця, Кропивницький, Луцьк, Чернігів, Житомир, Хмельницький.

«Школу здоров'я» було проведено на базі медичних училищ, Університетів для студентів, молоді та здорових жінок. Молодь отримала інформацію про те як вберегти себе та виявити патологію на ранніх стадіях від фахівців – лікарів мамологів, гінекологів, психологів. Своїм досвідом поділилися активісти ВГО «Разом проти раку». Ознайомили учасників з методами самообстеження (відеоролик), буклет «Здоров'я означає життя». Інформаційно-просвітницькі заходи надзвичайно необхідні для здорових жінок. Маючи інформацію, що таке онкологія, самообстеження, причини і ознаки захворювання жінки будуть знати як цьому запобігти, як з цим боротися, завдяки чому вони зможуть вчасно попередити і запобігти РМЗ і інші похідні захворювання.

«Школа пацієнтів» – з метою поліпшення становища жінок з інвалідністю, які перенесли мастектомію (РМЗ), або знаходяться на лікуванні РМЗ, та інших похідних онкозахворювань, було проведено інформаційно-просвітницькі заходи, завдяки яким жінки

мали можливість отримати кваліфіковану консультацію від медичних фахівців – мамологів, онкогінекологів, ендокринологів та інших медичних фахівців, а також психологів, реабілітологів. За бажанням, жінки мали можливість отримати індивідуальні консультації та поспілкуватися з волонтерами ВГО «Разом проти раку», які розповіли свої історії боротьби з раком та свій шлях до одужання. Жінкам, які знаходяться на лікуванні або під час реабілітації важливо допомогти повірити і повернутися в звичайне життя, знайти себе в нових умовах і прийняти себе в них.

Сьогодні мені хочеться сказати слова подяки лідерам громадських організацій, членів ВГО «Разом проти раку» які долучилися до реалізації проекту: Орап Марина (Тернопіль), Алла Осадчих (Вінниця), Алла Штатлюк (Чернігів), Наталія Бузуляк (Кропивницький), Наталія Герасименко (Хмельницький), Наталія Галустьян (Луцьк), Тетяна Черноус (Житомир), особлива подяка Людмилі Нікуліщевій (Чернігів), яка приймала участь і допомогала в проведенні усіх заходів. Щиро дякуємо лікарям, які стали нашими партнерами і прийняли активну участь в проведенні заходів: Яриничу Константину Володимировичу (Генеральний директор онкологічного центру, м. Кропивницький), Савочкіній Наталії (лікар-онколог, м. Тернопіль), Дробнеру Ігорю Гаррійовичу (Завідувачу відділення новоутворень грудної залози, м. Хмельницький), Дорошенко Володимирі Григоровичу (доцент кафедри онкології, Подільський регіональний центр, м. Вінниця), Заїка Олександр Миколайович (виконувач обов'язки Головного лікаря онкологічного центру, м. Чернігів) та всім лікарям і психологам, які долучилися до реалізації проекту. Дякуємо фахівцям за підтримку.

Хочеться звернутися до всіх жінок прислухайтеся до свого тіла, до себе і навіть при малих скаргах звертайтеся до лікаря. Раннє виявлення раку – запорука його повноговилікування. Бережіть себе та будьте здорові.

Лариса Лопата, голова ВГООІ «Разом проти раку»



## Алгоритм дії ЛКК та МСЕК під час воєнного стану



Тримайте роз'яснення щодо нових строків повторного огляду осіб з інвалідністю та продовження строку дії деяких медичних документів в умовах воєнного стану

АННА ЛЕУС, головний редактор журналу «Управління закладом охорони здоров'я»

МСЕК або ЛКК під час чергового огляду особи з інвалідністю чи дитини з інвалідністю переглядає реабілітаційні заходи, передбачені індивідуальною програмою. Відтак коригує індивідуальну програму або складає нову індивідуальну програму (п. 14 Положення про індивідуальну програму реабілітації особи з інвалідністю, затвердженого постановою КМУ від 23.05.2007 № 757).

Повторний огляд, строк якого припав на період дії воєнного стану, переносьте на строк після припинення або скасування воєнного стану. Але не пізніше шести місяців після його припинення або скасування, якщо:

- ЛКК не має змоги направити осіб з інвалідністю та осіб, яким встановлено ступінь втрати професійної працездатності (у відсотках), на медико-соціальну експертизу відповідно до Положення про медико-соціальну експертизу, затвердженого постановою КМУ від 03.12.2009 № 1317;

- лікар не має змоги направити дітей з інвалідністю до ЛКК від-

повідно до Порядку встановлення лікарсько-консультативними комісіями інвалідності дітям, затвердженого постановою КМУ від 21.11.2013 № 917.

При цьому інвалідність та ступінь втрати професійної працездатності (у відсотках) продовжують до останнього числа шостого місяця після припинення або скасування періоду дії воєнного стану, якщо раніше не буде проведено повторний огляд.

У разі коли в індивідуальній програмі реабілітації особи з інвалідністю, дитини з інвалідністю встановлений строк повторного огляду, що припав на період дії воєнного стану, та в особи з інвалідністю немає змоги пройти МСЕК, а в дитини з інвалідністю — ЛКК закладу охорони здоров'я, їх індивідуальну програму реабілітації продовжують до останнього числа шостого місяця після припинення або скасування періоду дії воєнного стану, якщо раніше не буде проведено повторний огляд і не отримано відповідну індивідуальну програму реабілітації.

Цей алгоритм тепер закріплено в постанові КМУ «Деякі питання порядку проведення медико-соціальної експертизи на період дії воєнного стану на території України» від 08.03.2022 № 225 зі змінами від 30 березня 2022 року.

Нагадаємо, що під час воєнного стану у разі коли особа, що звертається для встановлення інвалідності, не може прибути на огляд до МСЕК, така комісія може приймати рішення про встановлення інвалідності заочно на підставі направлення ЛКК.

Кримська республіканська, обласні, центральні міські у мм. Києві

та Севастополі, міські, міжрайонні та районні МСЕК дотримують принципу екстериторіальності та забезпечують проведення медико-соціальної експертизи за направленням ЛКК незалежно від місця реєстрації, проживання або перебування особи.

Протягом воєнного часу не застосовуємо пункт 5 Положення про порядок, умови та критерії встановлення інвалідності, затвердженого постановою КМУ від 03.12.2009 № 1317:

У разі коли особа, що звертається для встановлення інвалідності, не може прибути на огляд до комісії за станом здоров'я згідно з висновком лікарсько-консультативної комісії у зв'язку з тим, що проживає у віддаленій місцевості, огляд проводиться за місцем проживання (вдома), у тому числі за місцем проживання у стаціонарних установах для громадян похилого віку та осіб з інвалідністю, закладах соціального захисту для бездомних осіб та центрах соціальної адаптації осіб або в закладах охорони здоров'я, в яких така особа перебуває на лікуванні.

У разі подання письмової заяви особою, що звертається для встановлення інвалідності (її законним представником), у якої наявні захворювання, дефекти, необоротні морфологічні стани, порушення функцій органів та систем організму, за яких група інвалідності встановлюється безстроково, перелік яких затверджується МОЗ, комісія може приймати рішення про встановлення інвалідності заочно на підставі направлення лікарсько-консультативної комісії.

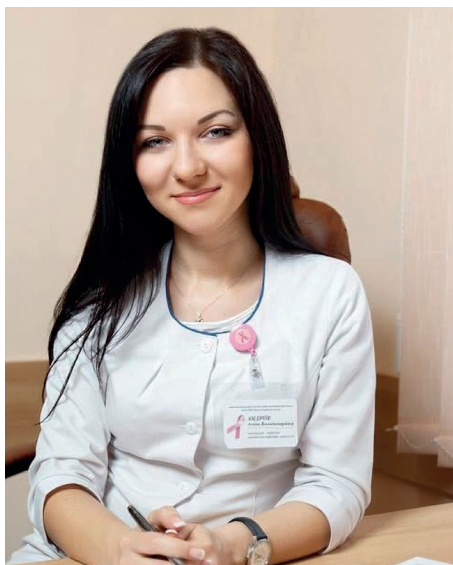
Встановлення інвалідності заочно не проводиться за п'ятьма найбільш поширеними нозологічними фор-

*Продовження на стор. 8*



## Рак молочної залози

### Поради лікаря



Хвороба може початися у молочних протоках або часточках залозистої тканини. Вже протягом багатьох років на злякисні утворення грудей припадає кожен восьмий випадок раку у світі. Це найпоширеніше онкологічне захворювання у жінок.

На початкових етапах формування пухлини проходить безболісно і практично безсимптомно, через це рідко діагностується на ранніх стадіях. Висока смертність пов'язана з метастазами, які поширюються організмом і вражають, у першу чергу, лімфатичні вузли, а потім інші органи. Чим довше рак грудей не діагностується, тим більше виникає патологічних клітин — відповідно зменшуються шанси подолати захворювання. Деякі жінки потрапляють до групи високого ризику розвитку раку молочної залози через спадкові фактори. Наприклад, якщо у кількох близьких родичів (жінок та/або чоловіків) був діагностований рак молочної (грудної) залози, особливо в молодому віці, висока ймовірність наявності мутації в генах BRCA1 або BRCA2.

Сімейні форми раку спостерігають з давніх часів, однак тільки нещодавно стали відкривати причини підвищеної частоти випадків онкологічних захворювань у деяких сім'ях. У 1994 р. було виявлено перший ген, відповідальний за розвиток РМЗ – BRCA1 (від Breast Cancer

1; Y. Miki et al., 1994), а через рік – ще один, BRCA2 (R. Wooster et al., 1995). Ці гени є класичними онко-супресорами та відіграють важливу роль у процесах репарації, тобто виправленні ушкоджень ДНК, і запускають один із механізмів канцерогенезу (K. Gudmundsdottir, A. Ashworth, 2006; S.A. Narod, W.D. Foulkes, 2004). Наявність мутацій в цих генах значно підвищує у жінок і чоловіків ризик раку молочної залози, ризик раку яєчників у жінок, а також деяких інших видів раку у обох статей. Якщо говорити про гени BRCA1 і BRCA2, то вони підвищують ризик розвитку РМЗ до 87% і РЯ до 50% протягом життя.

Серед усіх людей (в популяції) носійство мутацій генів BRCA1 / BRCA2 становить 1-2%. На сьогоднішній день це найпоширеніша мутація генів, що підвищує ризик онкологічних захворювань.

Діагностувати мутації BRCA1 / BRCA2 необхідно в групах ризику для виявлення здорових носіїв, щоб забезпечити ефективну профілактику і ранню діагностику онкозахворювання. Однак, виявлення спадкових мутацій серед онкологічних пацієнтів також є дуже важливим, тому що значно впливає на тактику їх подальшого лікування. Як ми знаємо, це не єдина причина розвитку раку, адже онкологічні захворювання, включаючи рак молочної залози, трапляються і у людей без відомої генетичної схильності, а при

наявності мутацій в генах BRCA1 / BRCA2 рак розвивається далеко не у всіх випадках. Тому загальні рекомендації для профілактики раку молочної залози, що стосуються способу життя, актуальні абсолютно для всіх.

Також, у пацієнок з BRCA-асоційованим РМЗ значно підвищується ризик розвитку другої пухлини.

Крім цього, онкологічний ризик підвищується і у чоловіків-носіїв мутацій BRCA. Так, дані мутації істотно підвищують ризик раку простати і грудної залози.

Носії BRCA-мутацій обох статей також мають підвищений ризик розвитку раку підшлункової залози і меланоми.

Жінки з мутацією гена BRCA1 також мають підвищений ризик потрійного негативного раку молочної залози (агресивна форма раку, яка погано піддається лікуванню).

Показання до тестування на спадкову схильність представлені багатьма міжнародними медичними організаціями та розроблені для різних захворювань, в тому числі на РМЗ і раку яєчників (РЯ) ([www.nccn.org](http://www.nccn.org)).

Рекомендації NCCN (РМЗ і РЯ) наявності мутації BRCA у кровного родича;

2 пухлини МЗ (двосторонній рак, або 2 окремих пухлини в одній молочної залозі), у пацієнтки або родича;

2 родичів по батьківській, або материнській лінії з РМЗ;

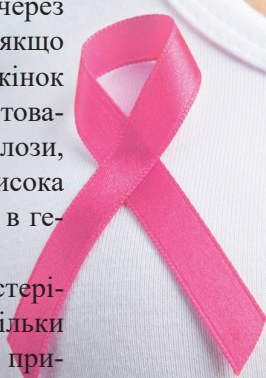
рак яєчника (включаючи рак маткової труби і первинний рак очеревини);

РМЗ в молодому віці (до 50 років);

тричі-негативний рак молочної залози (при якому у ракових клітин відсутні рецептори ER- PR- Her2-) РМЗ;

РМЗ у віці до 45 років у родича першого або другого ступеня споріднення.

три і більше злякисних пухлин в особистому або сімейному анамнезі



наступних органів: рак підшлункової залози, ендометрія, передміхурової залози, надниркових залоз, щитовидної залози, нирки, шлунка, саркома, меланома, мозку.

приналежність до популяції з високим ризиком носійства мутації.

рак грудної залози у чоловіків в особистому та / або сімейному анамнезі.

Таким чином, пошук мутацій генів BRCA1 / BRCA2 показаний людям з:

- обтяженим сімейним онкологічним анамнезом (перенесли рак або мають близьких родичів, які перенесли рак молочної залози і / або яєчників),

- пацієнтам молодого віку, з первинно-множинним раком (пухлини в обох молочних залозах або в декількох органах),

- всім пацієнткам з раком яєчників.

Для відповіді на питання про те, як працюють гени BRCA1 / BRCA2 необхідно досліджувати їх на наявність 30 і більше мутацій, тому обстеження часто проводять в два етапи. Обстеження на мутації генів BRCA1 / BRCA2 необхідно проводити тільки після консультації з лікарем, як і розгляд результатів.

Яка практична цінність результатів цього обстеження?

Для жінок з раком молочної залози і раком яєчників

Пов'язані з мутаціями BRCA1 / 2 пухлини мають відмінну від виниклих по іншим неспадковим причин тактику хіміотерапії.

Оскільки гени BRCA входять в систему репарації (ремонт) ДНК, при таких пухлинах повинні бути ефективні препарати, які викликають пошкодження ДНК (такі як платина). Клінічні дослідження підтвердили це припущення.

Виявлення BRCA-асоційованих пухлин і з'ясування функції BRCA в клітині дало також поштовх до створення нових препаратів, які повинні блокувати альтернативний шлях відновлення пошкоджень ДНК і, таким чином теж приводити до їх швидкого накопичення і загибелі клітин з неактивним BRCA.

Якщо мутації генів BRCA вияв-

лені у здорової жінки?

У такому випадку вибір подальшої тактики здійснюється індивідуально, спільно лікарем і пацієнткою.

Відповідальність за інформування кровних родичів про носійство спадкових мутацій і пов'язаних з ними ризики несе сам носій мутації.

Спираючись на рекомендації NCCN ([www.nccn.org](http://www.nccn.org)), процедури по зниженню онкологічного ризику можна розділити на 3 групи:

- спостереження (скринінг для жінок з підвищеним ризиком РМЗ),

- профілактична хірургія, лікарська терапія.

Процедури, що знижують ризик розвитку і підвищує раннє виявлення РМЗ, включають щорічне клінічне обстеження, а також МРТ або мамографію молочних залоз, починаючи з 25 років, або раніше, з віку в якому був виявлений РМЗ у родички. Після 30 років можливе проведення МРТ в комплексі з мамографією.

Для профілактики РЯ NCCN рекомендує проведення щорічного трансвагінального УЗД в комплексі з визначенням в крові онкомаркера СА-125. Однак автори відзначають, що дана тактика не призводить до істотного зниження ризику виявлення РЯ і рекомендується тільки для носіїв мутацій, які відмовилися від профілактичного видалення маткових труб і яєчників.

Існує і такий напрямок як профілактичні операції: видалення обох молочних залоз (двостороння профілактична мастектомія) – знижує ризик розвитку РМЗ на 90%, а видалення маткових труб і яєчників (сальпінгит-оофоректомія) знижує

ризик РМЗ на 68%, а раку яєчників – на 96%. Проведення операції з видалення труб і яєчників рекомендується після народження дітей, але, переважно, до 40 років. Також є хірургічні особливості проведення даної операції у носіїв мутацій.

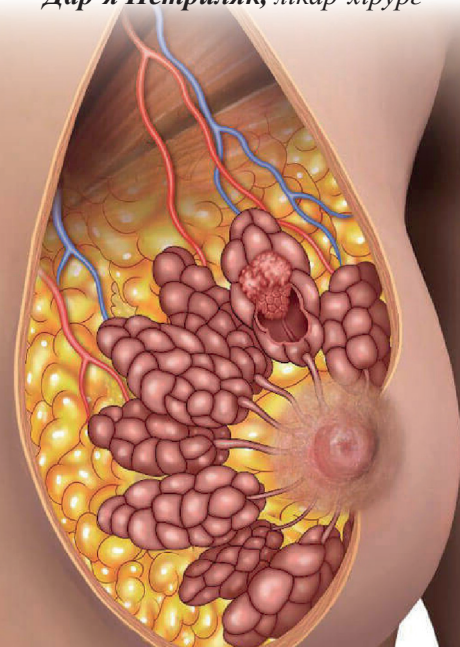
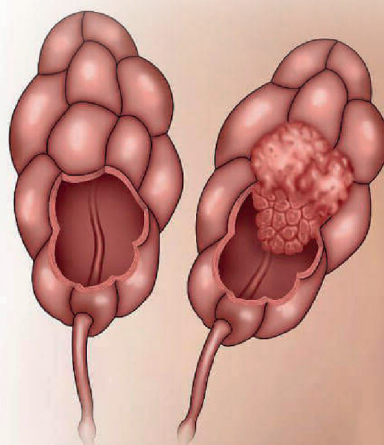
Методи профілактики РМЗ при носійстві мутацій за допомогою лікарських препаратів поки тільки досліджуються.

У керівництві NCCN розглянуті також репродуктивні опції для носіїв спадкових мутацій. Так, запропоновано інформування молодих осіб (чоловіків і жінок) про можливість проведення передімплантаційної діагностики (метод виявлення ембріонів, що мають генні і / або хромосомні аномалії) з метою відбору ембріонів без мутації. Також є дані про те, що носії мутації в гені BRCA2 мають підвищений ризик іншого генетичного захворювання – анемії Фанконі. Пацієнти з анемією Фанконі мають серйозні порушення в системі згортання крові, що викликає значні ускладнення в перебігу вагітності і вимагає особливої уваги акушерів-гінекологів.

Таким чином, в еру превентивної медицини інформація про генетичну схильність до раку молочної залози є не предначертаним, а можливістю вибору з розширення спектра можливостей.

*Аліна Андрійів, завідувачка відділенням гормонезалежних пухлин у жінок, к.м.н., доцент кафедри онкології Івано-Франківського онкологічного диспансера*

*Дар'я Петриляк, лікар-хірург*



# Какие медуслуги бесплатны для онкопациентов во время войны: разъяснение НСЗУ

Программа медгарантий покрывает все важнейшие виды медицинской помощи для пациентов с онкологией на каждом этапе лечения

Чтобы получить медпомощь бесплатно, пациенту нужно направление врача. Если у пациента установлен диагноз, к своему лечащему врачу он обращается без направления. Пациент может выбирать заведение, где получать услуги, независимо от регистрации или фактического пребывания.

## Диагностика

Пациент с подозрением на онкологию имеет право на бесплатную диагностику. Речь идет о лабораторных анализах (крови, спинномозговой жидкости и т.п.) и инструментальных исследованиях в амбулаторных и стационарных условиях.

Инструментальные исследования включают:

- МРТ и КТ, в том числе с внутривенным контрастированием
- УЗИ
- рентген-исследование
- эндоскопические исследования
- скintiграфию и т.п.

Все эти услуги бесплатны по направлению врача. Предоставляют их в специализированных онкоучреждениях или многопрофильных клинических больницах.

Эффективно выявить онкологию на ранних этапах помогают шесть приоритетных исследований: маммография, цистоскопия, гистероскопия, бронхоскопия, колоноскопия и гастроскопия. Их производят амбулаторно и они бесплатны для пациента по направлению.

## Химиотерапия при всех видах онкологии

Пациент с подтвержденным диагнозом злокачественного новообразования имеет право на бесплатное лечение и сопровождение в амбулаторных или стационарных условиях, охватывающих в частности:

- лабораторные исследования крови, спинномозговой жидкости
- цитологические исследования
- инструментальные исследования в амбулаторных и стационарных

время лечения

- питание в случае лечения в стационарных условиях

Следовательно, химиотерапевтическое лечение бесплатно независимо от того, будут проводить его в амбулаторных или в стационарных условиях. Медучреждения должны обеспечить пациенту все медицинские изделия, материалы и лекарства, необходимые для предоставления услуг

## Радиологическое лечение всех видов онкологии

Безвозмездное лечение злокачественного новообразования и сопровождение в амбулаторных или стационарных условиях включает, в частности:

- лабораторные исследования (крови, спинномозговой жидкости, цитологические исследования)
- инструментальные исследования в амбулаторных и стационарных условиях МРТ и КТ (в том числе с внутривенным контрастированием), УЗИ, рентген-исследования, эндоскопические исследования, скintiграфию и т.д.
- сопроводительную медикаментозную терапию
- лекарства из Нацперечня, которые закупает заведение, и препараты,купаемые государством централизованно
- интенсивную терапию, кислородную поддержку, обезболивание на всех этапах
- лучевую терапию (дистанционной, контактной) или лечение методами ядерной медицины в амбулаторных и стационарных условиях

**БЕЗОПЛАТНЕ  
ЛІКУВАННЯ ДЛЯ  
ОНКОПАЦІЄНТІВ  
В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ВІЙНИ**



Національ-  
здоров'я

ных условиях МРТ и КТ (в том числе с внутривенным контрастированием), УЗИ, рентген-исследования, эндоскопические исследования, скintiграфию

- лекарства из Нацперечня, которые закупает заведение, и дорогостоящие препараты, которые государство закупает централизованно
- интенсивную терапию, кислородную поддержку, обезболивание на всех этапах реабилитации во



- обеспечение медизделиями для радиотерапии, расходными материалами и средствами для фиксации пациента

- реабилитацию во время лечения

- питание в случае лечения в стационарных условиях

Если в медучреждении есть линейный ускоритель, гамма-нож или кибер-нож, лучевая терапия на этом оборудовании также безвозмездна. Радиологическое лечение бесплатно независимо от того, будут проводить его в амбулаторных или в стационарных условиях.

### **Лечение гематологических и онкогематологических заболеваний**

Пациенты с этими заболеваниями имеют право на бесплатную диагностику, лечение и сопровождение в амбулаторных или стационарных условиях. Бесплатными также являются:

- необходимые лабораторные исследования – клинический и биохимический анализ крови, коагуляционный гемостаз, цитологические исследования

- инструментальная диагностика - МРТ и КТ (в том числе с внутривенным контрастированием), эндоскопические исследования, УЗИ и др.

- лекарства из Нацперечня, закупленные заведением, и те, которые государство закупает централизованно

- лечение методом эфферентной терапии или с применением афереза клеток крови

- интенсивная терапия, кислородная поддержка, обезболивание на всех этапах

- трансфузионная поддержка

- реабилитация во время лечения

### **Хирургия**

Хирургические операции по обе-

зболиванню на всех этапах диагностики и лечения, анестезия, необходимые лабораторные и инструментальные исследования и послеоперационное восстановление также входят в бесплатный перечень услуг.

Пациенты с онкологией могут получить в медучреждении дорогостоящие препараты, покупаемые государством. Список имеющихся лекарств медучреждения должны публиковать на своих сайтах и информационных стендах в помещении больницы. Отвечают за раздел лекарств в регионах областные департаменты здравоохранения. Поэтому они могут предоставить информацию о том, есть ли лекарства и в каких заведениях.

### **Другие медицинские услуги**

Когда пациент с онкологией достигает ремиссии, его сопровождение также бесплатно по программе медгарантий. Если пациент нуждается в паллиативной помощи, он может получить ее по пакету стационарной или мобильной паллиативной помощи по направлению врача. Несмотря на войну, большинство онкоцентров страны работают в штатном режиме. В частности, проводят химио- и радиотерапию, а также urgentные и плановые операции.

*По материалам фейсбук-страницы НСЗУ*



## **Поради психолога**

Що сказати замість «не переживай»?

- Часто, на переживання людини звучать фрази на кшталт цих: «не хвилюйся...», «ну що ж, зараз усім важко...», «не переймайся так, все налагодиться». Це може пояснити тим, що іншій людині хочеться швидше втішити, поділитися досвідом, змінити ситуацію або захистити себе від сильних переживань.

Подібні фрази — це точно не те, що хоче почути співрозмовник у відповідь на свої почуття. Адже виникає відчуття знецінення, емоційна віддаленість і переконаність у тому, що його не розуміють.

Що може допомогти в підтримці іншого у переживаннях?

- Не оцінювати почуття іншої людини та не засуджувати їх. Кожен із нас реагує по-різному на життєві ситуації. Тому виявляючи емпатію, ми транслюємо, що кожна людина має право реагувати по-своєму і відчувати різні почуття.

- Постаратися стати на місце іншого і запитати себе: «Що я відчуваю?», «Як мені?», «Чого б мені хотілося в цій ситуації та які почути слова?» Головне тут не зливатися з іншою людиною, а намагатися зрозуміти її та знайти необхідні слова підтримки.

- Допомогти іншому розпізнати його почуття і назвати їх, якщо це доречно. Коли ви називаємо свої почуття, ми можемо зрозуміти себе та мати вплив на свій стан. Але в деяких випадках краще не торкатися теми почуттів певний час, тому треба орієнтуватися на ситуацію.

«Людину лікує людина».

Тому, навіть п'ятихвилинна емпатійна розмова може підтримати іншого і дати розуміння, що його слухають, підтримують і з ним усе нормально.

мами захворювань, визначеними у переліку, що затверджується МОЗ, а також у разі, коли вона спричинена:

- нещасним випадком на виробництві (трудова каліцтво чи інше ушкодження здоров'я);
- професійним захворюванням;
- захворюванням, одержаним під час проходження військової служби чи служби в органах внутрішніх справ, державної безпеки, інших військових формуваннях;
- захворюванням, пов'язаним з впливом радіоактивного опромінення внаслідок Чорнобильської катастрофи;
- захворюванням, одержаним в період проходження військової служби і служби в органах внутрішніх справ, державній пожежній охороні, органах і підрозділах цивільного захисту, Держспецзв'язку.

- У разі тимчасового легального перебування громадян України за кордоном на території держав, з якими укладено міждержавні договори (угоди) про соціальне забезпечення, комісія може за заявою особи, що звертається для встановлення інвалідності, приймати рішення про встановлення інвалідності заочно за результатами медичного обстеження в державі перебування.

Лікуючий лікар або ЛКК приймає рішення щодо продовження тимчасової непрацездатності без направлення на медико-соціальну експертизу, якщо немає змоги навіть заочно направити осіб з тимчасовою непрацездатністю на медико-соціальну експертизу в строки:

- у разі безперервної тимчасової непрацездатності не пізніше ніж через чотири місяці з дня її настання чи у зв'язку з одним і тим же захворюванням протягом п'яти місяців з першою за останніх 12 місяців;
- після 10 місяців безперервного лікування або 12 місяців лікування з перервами протягом останніх двох років — хворим на туберкульоз.

Лікар чи ЛКК направляє особу на медико-соціальну експертизу не пізніше ніж через місяць після припинення або скасування воєнного стану.

Соціально-правові консультації людям з інвалідністю, особам літнього віку та членам їх родин в умовах воєнного стану

Національна Асамблея людей з інвалідністю України та Харківська Асоціація незрячих юристів об'єднали зусилля для надання соціально-правових консультацій людям з інвалідністю, особам літнього віку та членам їх родин в умовах воєнного стану.

Як звернутись за допомогою?  
зателефонувати (дзвінки по Україні) за тел.: +38050-905-07-95,  
або направити коротке звернення на електронну адресу [office-naiu@ukr.net](mailto:office-naiu@ukr.net) з приміткою в темі «юридично-правова консультація».

На телефону лінію можна зателефонувати з 10:00 до 16:00 з понеділка по п'ятницю.

*Допомога надається в рамках реалізації проекту «Сприяння правам осіб з інвалідністю шляхом розробки інклюзивних законів та політики» за підтримки Міжнародної фундації виборчих систем («IFES»).*

Стрес – це невід'ємна частина нашого життя, особливо зараз, але це зовсім не означає, що нам треба його ігнорувати.

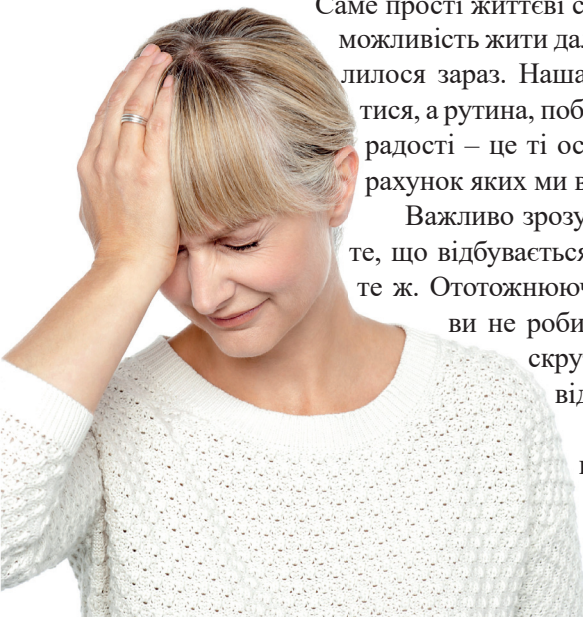
Надто багато неопрацьованих стресових подій з часом можуть викликати важкі психічні та фізичні проблеми.

Але є добра новина – у багатьох випадках рівнем стресу можна керувати.

Саме прості життєві справи і маленькі радості дають можливість жити далі і справлятися з усім, що навалилося зараз. Наша психіка повинна відновлюватися, а рутинна, побутова звичні дрібниці і маленькі радості – це ті острівці безпеки і відпочинку, за рахунок яких ми відновлюється від стресу.

Важливо зрозуміти, що відбувається з вами, і те, що відбувається з іншими людьми – не одне і те ж. Ототожнюючи себе зі стражданням інших, ви не робите краще ні собі, ні тим хто в скруті, ні країні, ні захисникам. Їм від цього не стане легше.

А ви можете зробити так, щоб в світі стало хоч трошки менше болю і страждання, і хоч на крапельку більше радості і спокою.







## Онлайн конференції



14.06.2022 року НАІУ спільно з ВГООГ 'Разом проти раку» провели онлайн семінар «Швидка психологічна допомога. Ресурсні техніки для підтримки себе і близьких під час військових дій»

Ми знову зібралися разом вперше за довгий час, вимушено довгий час через страшну війну, яку ми всі переживаємо зараз.

І саме цьому присвячений цей семінар, щоб допомогти пережити ці страшні часи собі і нашим рідним, підтримати одне одного, відчувати єдність і наповнитись силами.

Головним спікером семінару стала психологиня Олена Канюка, яка не лише надихнула і розрадила словами, а й провела практичний майстер-клас застосування дієвих технік самопомогі.

Це були дихальні, медитативні, арт-терапевтичні вправи, які спрямовані на зменшення стресу від наслідків війни і допомагають відчувати себе, своє Я, своє тіло, повернути собі відчуття гідності, безпеки, цінності свого життя. Ми отримали корисні поради і націлення на шлях марафонця, який має витримку бігти довго, і при цьому не існувати в очікуванні закінчення війни, а жити, любити, творити, допомагати і головне, фокусуватися на позитивних речах, які ми маємо зараз, вірити в майбутнє, продовжувати планувати і дозво-

ляти собі бути щасливими. Бо це наша відповідальність перед нашим родом і перед нашими нащадками. Під час заходу учасники мали можливість поспілкуватися, обмінятися думками, своїми хвилюваннями та задати питання, які їх турбують.

Після такого неймовірного семінару відчувається піднесення, сила і впевненість у майбутньому. Величезна подяка головному спікеру.

Обіймаємо всіх подумки, практикуємо і закріплюємо нові звички, які отримали сьогодні.

Все буде Україна! Захід відбувся в рамках проекту «Посилення лідерства жінок з інвалідністю в гендерно орієнтованих гуманітарних реагуваннях в Україні», який реалізується Національною Асамблеєю людей з інвалідністю України та фінансується Жіночим фондом миру та гуманітарної допомоги Організації Об'єднаних Націй (УУРНГ).

Жіночий фонд миру та гуманітарної допомоги Організації Об'єднаних Націй (УУРНГ) - це єдиний глобальний фінансовий механізм, призначений виключно для підтримки участі жінок у миробудівництві та гуманітарному реагуванні. УУРНГ - це гнучкий і швидкий інструмент фінансування, який підтримує якісні заходи, спрямовані на підвищення спроможності місцевих жінок у запобіганні конфліктам, реагуванні на кризи та надзвичайні ситуації та використання ключових можливостей миробудівництва. УУРНБ - це інноваційне партнерство між державами-членами, ООН та громадянським суспільством, у якому всі зацікавлені сторони представлені в його глобальній Фінансовій раді.

Отримати додаткову інформацію про Жіночий фонд миру та гуманітарної допомоги та його роботу в усьому світі можна на сторінці фонду: [www.WPHFund.org](http://www.WPHFund.org) та [www.WPHFund.org/1000WomenLeaders](http://www.WPHFund.org/1000WomenLeaders)



12.07.2022 р. в онлайнному форматі пройшла ще одна довгоочікувана зустріч – конференція з лікарями онкологами і пацієнтами за темою «Як онкопацієнтам отримати медичну допомогу під час війни». Захід організовано ВГООІ «Разом проти раку».

Під час зустрічі учасниці та учасники змогли зарядитися підтримкою і спілкуванням з однодумцями на відстані, отримати відповіді і вичерпну інформацію від запрошених спікерів.

Спікерами виступили: Аліна Андріїв, завідувачка відділення гормонозалежних пухлин у жінок. К.м.н., доцент кафедри онкології (м. Івано-Франківськ) та Ярослав Куляба, клінічний онколог, онко-гематолог, хіміотерапевт(м.Київ).

Фахівці докладно розповідали про специфіку роботи, лікування, реабілітацію, діагностику для онкопацієнтів в умовах військових дій, згідно з вимогами НСЗУ.

Учасників зацікавила різниця і тонкощі між отриманням медичної допомоги за кордоном і в Україні. Слухачі онлайн-конференції залишилися задоволені і з нетерпінням чекають наступного ефіру.

Бережіть себе! Все буде Україна!

Захід відбувся в рамках проекту «Криза в Україні: реагування та відновлення з урахуванням інвалідності», який реалізує Національна Асамблея людей з інвалідністю України за підтримки Європейського форуму осіб з інвалідністю.

#НАІУ #EDF #CBMGGlobal #допомога #Переможемо #СТОЇМО #Не\_словами\_а\_справами #війна\_росії\_проти\_УКРАЇНИ

@Національна Асамблея людей з інвалідністю України

*Лариса Лопата, голова ВГООІ «Разом проти раку»*



## В будь якій життєвій ситуації треба вміти бути щасливою!

З чого почати мою історію... Але не очікуйте, що вона буде сумною.

Усі історії про хворобу починаються з моменту, коли людина почула діагноз... Його ще називають «страшним». Буду нещирою, якщо скажу, що я не відчула страху. Відчула, але всіма силами намагалася опанувати себе. Я знала, що страх річ досить погана. Страх охоплює людину у лещата, прагне позбавити сил на супротив. Я взяла себе в руки. Я сказала - рак, я тебе не боюсь, я тебе не сприймаю, я буду жити, я подолаю усі випробування, я зможу! Я була впевнена, якщо я буду спокійно долати цю проблему, то і всі навкруги, мої рідні, друзі, колеги не будуть дивитися на мене сумними, збентеженими очима, в яких читаються сумні речі....

Отже, почувши діагноз я ... пішла гуляти нашим чудовим старовинним містом Чернівці. Я милувалася його архітектурою, зустрічала знайомих людей, посміхалась їм, милувалася милими дрібничками... А потім зайшла в крамничку, там на мене чекала яскрава помаранчева спідничка, весела футболочка з яскравою пташкою і дивний помаранчевий капелюшок. Хотілось яскравості, наче самі кольори мене підтримували, перекривали внутрішній сум. Цей день став яскравим і додав мені впевненості, віри, оптимізму. Я вирішила ігнорувати вплив хвороби на моє життя, сприймати її як тимчасове явище. Я психологічно була готова пройти цей шлях. Є такий вислів, що все в житті стається так, як має статися і що все буде добре.

Далі були пошуки та певний розпач. Я вперше почула - «ШУКАЙТЕ СВОГО ЛІКАРЯ», одразу і не зрозуміла зміст цих слів. В такі часи люди особливо звертаються до Бога. Просила і я – Боже,

покажи мені шлях, приведи мене до Лікаря! І за 1000 км від домівки я знайшла надзвичайно чуйного, професійного Лікаря! «Все буде добре, приїжджайте» - сказав він мені по телефону. Я йому повірила і поїхала на лікування із Заходу на Схід, через усю країну.

В цей же час у Чернівцях під



моїм керівництвом впроваджується інклюзивний проект «Світ очима дітей», учасниками якого були діти з інвалідністю. І я, маневруючи між хіміотерапіями та операцією, продовжувала працювати. Було дивно, фантастично, я навіть не розумію до тепер, як так мені вдавалося. Кажуть, що і перуку ніхто не помітив. Це були самі найкращі для мене Ліки – щасливі очі дітей та їхніх батьків! Я дійсно не відчувала туги та болю у цей важкий час, а навіть була Щасливою!

Я зрозуміла, що в будь якій життєвій ситуації треба вміти бути Щасливою!

Надзвичайно важливою в цей

## Історії жінок, які подолали рак

час для мене була підтримка моєї родини, найрідніших мені людей. Я вдячна своєму Лікаря, всім медикам, хто мене лікував. Я вдячна всім друзям, колегам, партнерам за моральну, психологічну підтримку, за щирі Молитви! Дивні відбувались речі! Господь дарував мені радість спілкування, знайомства з цікавими Людьми. Я стала експерткою Міжнародного літературного конкурсу «Коронація Слова». Ліками стали написання нових віршів, участь у поетичних конкурсах, заняття живописом, створення нових інклюзивних проєктів для дітей та жінок з онкоінвалідністю, участь у громадських заходах і Форумі ВГООІ «Разом проти раку». Я в той час, попри фізичний і психологічний біль, відчувала себе щасливою! Я живу! Я здорова! Я потрібна! Я спроможна робити багато добрих гарних справ!

Головними моїми ліками, моєю підтримкою була і є моя Родина, мої маленькі хлопчики – онуки, які народилися в цьому ж році - дарунок Долі, вони дали мені ще більшу Віру в перемогу, в повне зцілення, сенс Життя, адже я їм потрібна!

*Я бажаю кожній жінці почути – ВИ ЗДОРОВІ! ЖИТИ з Вірою в Життя!*

*Я буду жити, радіти і творити!*

*Я буду Сонечко стрічати день у день!*

*Я буду спів пташиний ніжний чути!*

*І довго бавити дітей моїх дітей!  
ЧАС, ТЕРПІННЯ, ВІРА!*

**Лідія Анциперова,**

*Голова представництва «Жінки за Життя!» ВГООІ «Разом проти раку» у Чернівецькій області*

*м. Чернівці, Україна*

*11 липня 2022 року*

## Раку боятись не можна



*Біла клітинка.*

*Чорна клітинка.*

*Життя – шахівниця: грай собі й грай.*

*Сонце – хмаринка.*

*Усміх – сльозинка.*

*Може, це сниться?*

*Та ти не питай!*

*Зуби лиш зціплюй...*

*Клітка – клітинка!*

*Ген знову по колу світло й п'ятьма.*

*Не гортається клята сторінка!*

*Не кінчається люта зима!*

*Чорна клітинка!*

*Біла клітинка!*

*Хто розділяє вас на кольори?*

*Може, це програми? Чи тільки зупинка?*

*Годі питати!*

*Знов шахи бери.*

Життя і справді схоже на гру в шахи. Особливо, коли твоє тіло (точніше твій біоматеріал) починають роздивлятися у мікроскоп лікарі, видивляючись оті сумнозвісні ракові клітини. Моя страшно цікава гра в рак розпочалася восени 2018 року з діагнозу стромальна саркома ендометрія. Ніколи не забуду миті, коли вперше почула свій діагноз! Тоді мені здалося, що прийшов кінець... Але:

Буває, що світ починається там, де кінець, там, де, гадалось, немає ні вчора, ні завтра, де сподіватись на краще – безглуздо й не варто...

Зненацька усе починається там, де кінець, де тиша лишилась крихка, наче серцебиття, й ти, як востаннє, наповнюєш киснем легені... Знаєш, а Бог – він не просто, він все-таки геній, який з порожнечі виштовхує світ у життя.

Сьогодні, озираючись назад, я дякую за кожен день, прожитий від 14 листопада 2018. Бо тоді я вперше збагнула, що життя – воно не назавжди, воно схоже на чарівну кришталеву кулю, яка будь-коли може розбитися. Відтоді я навчилася цінувати кожну мить і радіти кожному новому ранку. Особливо, якщо, зустрічаючись з рідним тілом після сну, не відчуваю болю.

Перші місяці після операції я ховалася від людей. Мені здавалося, що та Марія, якою я колись була, померла. Я не могла писати, працювати, навіть підводитися з ліжка – боялася, що земля під ногами розійдеться, і я провалюсь у глибоку прірву. Як би не психолог, до якого я звернулася за допомогою, навіть не уявляю, чи змогла б оговтатися. На щастя, пів року психотерапії не пройшли даремно.

Та говорити про рак відкрито я почала влітку 2020 року. Тоді мене спідкав другий діагноз, рак ротової порожнини. Онкологи призначили мені 35 сеансів опромінення. На половині курсу я вже не могла говорити, ані їсти-пити через променевиї стоматит і задихалася від набряку гортані. Якось я спробувала заплакати, але носоглотка страшенно боліла, тож я змушена була відмовитися від задоволення пожалітися. Отож, безсила і виснажена я лежала і думала про те, чому саме мій мовленнєвий апарат було уражено онкологією? Адже найкраще, що я можу робити у своєму житті, – говорити, красиво, поетично, емоційно! Чому ж у мене забрали мій мелодійний голос? Тоді я вирішила, що другий діагноз – це розплата за те, що я соромилася говорити про рак, хотіла сховатися від онкології, бо злякалася смерті. Ось так народився культурно-соціальний проєкт «Раку боятись не можна»

Я надзвичайно вдячна радіологам та медперсоналу, з якими познайомилася під час лікування! Ці люди підтримували мене протягом усіх трьох з половиною місяців: давали поради і рекомендації, як полегшити наслідки опромінення, підбадьорювали, створювали сприятливі умови. Саме вони надихнули мене на створення проєкту «Раку боятись не можна», бо говорили про хворобу, як про певний етап у житті, а не про горе.

Чому саме така назва «Раку боятись не можна»? Майже 2 роки я боялася, що хвороба повернеться. І вона таки повернулася! Увесь той час я жила у постійній тривозі: прокидалася вночі і довго дослухалася, чи не множаться в мені ракові клітини, чи не росте якась пухлина? І в роті з'явилося утворення, яке усього за 3 місяці виросло в діаметрі 4 см, і вже затуляло мені горло, не даючи дихати. Отже 2 роки свого життя я витратила на страхи, а могла б щодня радіти тому, що жива. Крім

того, якщо ми чогось боїмося, то воно таки трапляється з нами. Багато людей бояться навіть говорити слово «рак», а коли онкологія зненацька приходиться у їхнє життя, вони бояться іти до лікаря, втрачаючи час, ризикуючи отримати 4 ступінь хвороби. Зазвичай від раку помирають через те, що запізно звернулися до лікарів. Та навіть у складних випадках є шанси на одужання!

Головною метою проєкту «Раку боятись не можна» є змінити у суспільстві ставлення до онкологічних захворювань і людей, що пережили чи зараз переживають рак, щоб українці, нарешті, зрозуміли: рак – це не кінець, це ще одна грань нашого життя. Крім того, я і мої однодумці прагнемо об'єднати онкологів та їхніх потенційних пацієнтів, аби люди частіше зверталися за консультацією до лікарів і мали можливість говорити зі справжніми фахівцями. Ще одна наша мета – допомогти людям адаптуватися до нормального життя після лікування на етапі ремісії.

У жовтні 2021 культурно-соціальному проєкту «Раку боятись не можна» виповнився лишень рік. За цей час нам вдалося небагато: створити онлайн спільноту «Онкопереможці разом», що об'єднує онкоодужуючих, лікарів-онкологів та волонтерів; залучити до співпраці психологів і арттерапевтів; провести кілька телепередач і пресконференцій на тему онкології. Найприємнішим досягненням став літературно-соціальний конкурс «#рак\_боятись\_не\_можна», за підсумками якого було видано однойменний альманах з віршами та оповіданнями літераторів з усієї України. Серед учасників першого Всеукраїнського літературного конкурсу на онкотематику виявилось чимало людей, які самі пережили рак. Багато хто з них писав мені листи вдячності за те, що вони отримали можливість уперше розповісти про свій досвід і поділитися власними історіями успіху. Саме це надихає мене працювати далі! Окрема подяка акторам Кам'янського музично-драматичного театру імені Лесі Українки, які на благодійних засадах залучилися до нашого проєкту і створили відеоцикл #рак\_боятись\_не\_можна. Завдяки акторам вірші переможців літературного конкурсу залунали на всю Україну і за її межами.

*Марія Дружко, м. Кам'янське*

## У ТНПУ відбувся тренінг «Здоров'я понад усе»



23 вересня факультет педагогіки і психології, кафедра психології за сприяння і участі громадської організації «Разом проти раку» та Фонду соціального захисту людей з інвалідністю провели для

студентів університету тренінг «Здоров'я понад усе».

На занятті були присутніми понад 80 студентів, які отримали корисну Інформацію про психологічні причини виникнення соматичних хвороб та їх профілактику, про методи раннього виявлення хвороб та техніки самообстеження молочних залоз.



Перед студентами виступила голова ГО «Разом проти раку» Лариса Лопата, яка наголосила на необхідності уважного ставлення до власного здоров'я, регулярних медичних обстежень. Лікар-онколог Наталія Савочкіна розповіла про ті моменти і особливості стану організму, на які слід звернути увагу і звернутись до лікаря. Виступ психолога-онколога Оксани Бількевич був зосереджений на взаємозв'язку соматичного та емоційного стану нашого організму, акцентував увагу на необхідності адекватного регулювання власного психоемоційного здоров'я.



Виступи викликали у студентів багато питань і тренінг завершився жвавим обговоренням нагальних проблем збереження здоров'я, що є особливо актуальним в умовах пандемії Covid-19.

*М.О. Оран*

## Святкуємо життя разом





# Калейдоскоп подій 2021-2022



*Дякуємо!!! Марія Дружко – письменниця, поетеса, видавчиня, культурна діячка, ініціаторка культурно-соціального проекту «Раку боятись не можна», за передану збірку віршів учасникам конференції, Поезія надихає жінок на життя.*

*«Амазонки України»*





## Лечение рака для пожилых людей

Во всем мире рак считается болезнью пожилых. Более 50% всех случаев рака обнаруживаются у людей в возрасте 65 лет и старше. Некоторые искренне верят, что если рак - «болезнь стариков», то он в порядке вещей, как простуда у ребенка, посещающего детский сад. Есть и те, кто считает, что онкология у пожилых развивается иначе, не так быстро, и что смысла в лечении этого заболевания вовсе нет, поскольку химиотерапия и лучевая терапия делают пациенту только хуже.

Давайте разберемся, что из сказанного действительно правда и какие есть подходы к лечению, помощи и реабилитации больных пожилого возраста.

Онкологические симптомы и скорость развития больше зависят от вида заболевания, чем от возраста. Хотя обычно из-за общего недомогания, характерного для пожилого возраста, на первые симптомы редко обращают внимание. Поэтому часто болезнь диагностируют на последних стадиях. В молодом возрасте человек более активен, поэтому из-

менения в его состоянии очевидны, а пожилые люди менее подвижны и уже обременены не одним диагнозом. Гистологически опухоль пожилого человека имеет такое же строение, как и у молодого, нет оснований полагать, что возраст заболевания раком влияет на его течение и самочувствие пациента.

Пожилые люди так же страдают из-за онкологии, как и молодые, но в их случае болезнь чаще и быстрее заканчивается летальным исходом. Однако это не говорит о том, что лечение рака для пожилых людей бесполезно.

Невозможно утверждать, что химиотерапию можно перенести совсем без последствий. При этом нагрузка на ослабленный хроническими болезнями организм будет ощущаться гораздо сильнее, чем на более здоровый и молодой. При выборе метода лечения онкологии учитывается не столько возраст пациента, сколько состояние его здоровья, ведь физически молодые могут лучше справиться с побочными эффектами лечения. Однако в арсенале врачей сейчас достаточно различных методов лечения и их комбинаций, чтобы предложить максимально эффективные с учетом состояния здо-

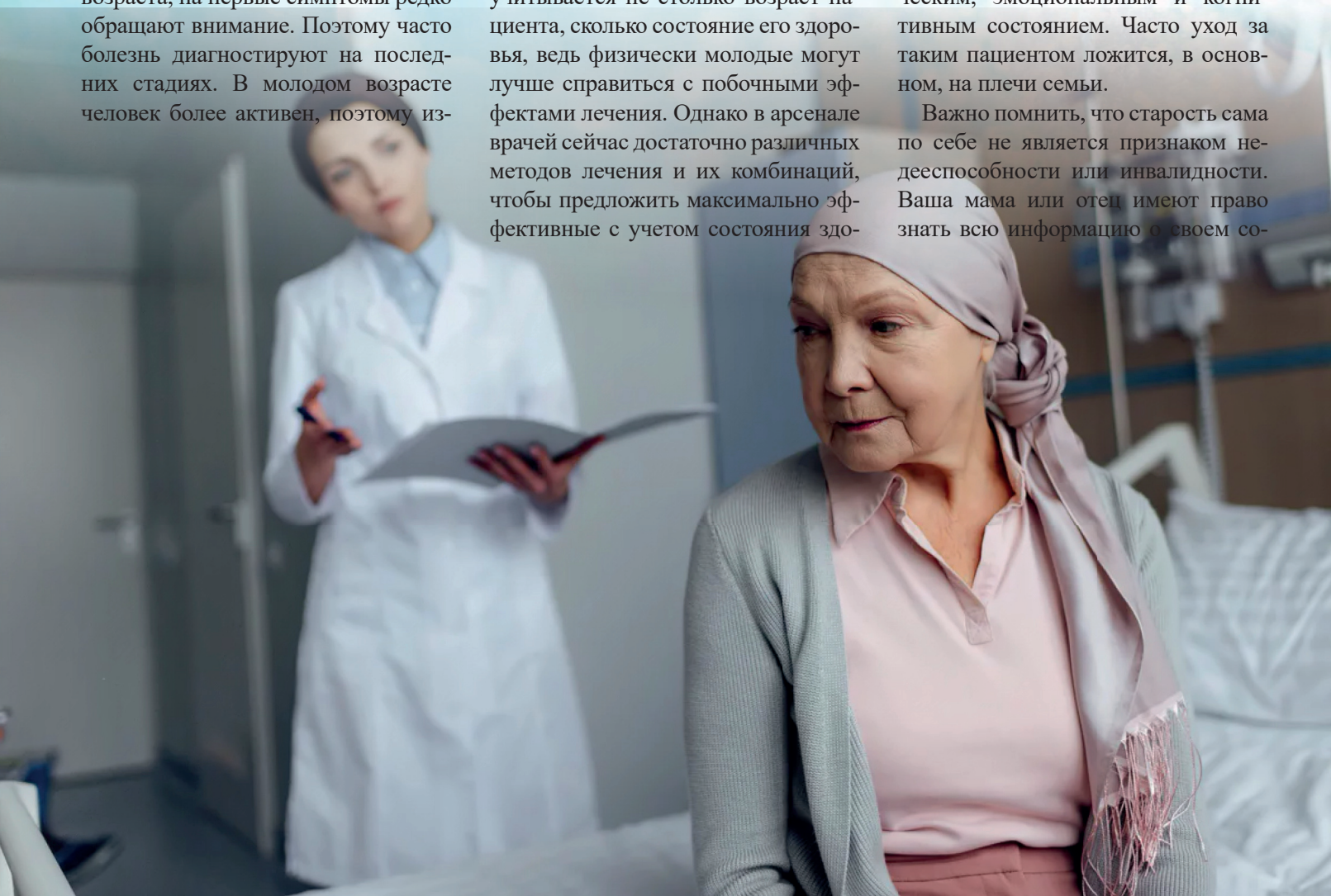
ровья каждого пациента. К тому же врачи подберут поддерживающую терапию и лекарства для устранения болевого синдрома.

Иначе дело обстоит с хирургическим лечением, поскольку многие пациенты пожилого возраста имеют другие, ранее существовавшие медицинские проблемы, а также связанное с возрастом снижение физических и психических функций. Это приводит к ухудшению общего состояния здоровья и снижению способности противостоять операции.

Как вывод - лечить рак у пожилых людей можно и нужно, тщательно подбирая протоколы лечения, с учетом всех сопутствующих заболеваний, состояния больного, соотнося положительный эффект от лечения с силой побочных эффектов.

Уход за онкологическим пациентом пожилого возраста осложняется множеством проблем с его физическим, эмоциональным и когнитивным состоянием. Часто уход за таким пациентом ложится, в основном, на плечи семьи.

Важно помнить, что старость сама по себе не является признаком недееспособности или инвалидности. Ваша мама или отец имеют право знать всю информацию о своем со-





стоянии. Она необходима для принятия решения о начале и продолжении лечения.

Безусловно, точную оценку эффективности лечения и побочных эффектов от него может дать только врач. Однако мнение самого пациента выяснить необходимо. Некоторые пожилые люди выше ценят качество жизни, чем ее продолжительность, для них может быть важна финансовая безопасность семьи, определенная физическая независимость. Здесь мы не говорим о случаях, когда пожилой человек имеет когнитивные нарушения, связанные с возрастом.

Пожилему человеку необходима помощь и забота о его:

- **физическом состоянии.**

Помощь в его ежедневной жизнедеятельности. Здесь надо отметить, что не следует излишне опекать близкого вам человека. Однако можно помочь с составлением плана визитов к врачу, оплатой и организацией поездок, упорядочиванием приема лекарств. Можно и нужно оказать помощь с мониторингом симптомов при проведении лечения и после него: измерить давление, пульс, сделать то, что поручит лечащий врач.

Физическая активность пожилого человека важна. Предоставьте ему возможность делать все, что он может делать сам. Это усилит его чувство контроля над собственной жизнью. Реабилитация после всех этапов лечения включает легкие физические нагрузки, упражнения на баланс и развитие выносливости.

- **психическом и эмоциональном состоянии.**

Открытое и честное обсуждение состояния пациента, возможность выразить свои тревоги и опасения. Пожилему человеку может быть необходимо обсудить все детали возможного развития ситуации, включая печальный исход. Будьте рядом, слушайте активно и заинтересованно.

Пациентам зачастую необходима информационная поддержка: описание схем лечения подобного за-

болевания, его побочных эффектов и схожего опыта участия в лечении. Если есть возможность познакомьте вашего близкого с пациентом с подобным диагнозом и положительным опытом лечения.

Некоторым пациентам пожилого возраста свойственна нерешительность в общении с врачами, сложность при постановке дополнительных вопросов, страх перед неизвестным. Некоторые стесняются слабого слуха и боятся упустить важную информацию на приеме. Помогите своему близкому вести переговоры с лечебной командой, записывайте рекомендации и проговаривайте их с пациентом.

Для пожилого пациента важно ежедневно в процессе лечения делать то, что обычно, справляться с изменениями в своем состоянии и контролировать симптомы заболевания. Это возможно благодаря квалифицированной команде врачей и помощи близких.

**ПРЕДСТАВИМ СЕБЕ НЕПРОСТУЮ СИТУАЦИЮ:** близкий или не очень человек сообщает, что у него рак. Мы начинаем разом испытывать множество сильных эмоций — удивление, страх, боль, отчаяние — и не знаем, как реагировать. Тема серьезных заболеваний остаётся частично табуированной, так что необходимость адаптировать общение к новым обстоятельствам застаёт нас врасплох. Отсюда — неуместные вопросы, бестактные комментарии, непрошенные советы или испуганное молчание, которое тоже ранит.

По словам онколога, кандидата медицинских наук, руководителя «Клиники амбулаторной онкологии и гематологии» Михаила Ласкова, каждый год восемь миллионов человек умирает от онкологических заболеваний, а такие диагнозы ставят четырнадцать миллионам человек в год. Половина из нас в тех или иных обстоятельствах окажется в ситуации, когда нужно будет подбирать слова и поддерживать заболевшего. И хотя тут не может быть универсальных советов и решений, базовые правила всё же существуют. \*\*\*

## Поради психолога

### Як створити своє комфортне місце?

#### Крок 1. Заземлення

Сфокусуйте увагу на фізичному контакті, що дає відчуття підтримки, захисту, та комфорту. Спробуйте відчувати, як стійко стопи опираються на землю чи підлогу, якими частинами тіла ми спираємось на стійкі об'єкти-стілець, спинку, крісло. Відчувати, як вас огортає плед або як ви стискаєте в руках щільно предмет а потім повільно відпускаєте.

#### Крок 2. Дихання

Зробіть повільний глибокий вдих протягом 4 сек., затримайте дихання на 6 сек. і після цього видихайте протягом 8 сек. Необхідно зробити мінімум три цикли такого дихання.

#### Крок 3. Згадування

Згадайте місце, в якому вам було комфортно та добре. Таке місце можна вигадати, але краще згадати.

#### Крок 4. Увага

Зверніть увагу на деталі у цьому місці. Опишіть, що ви бачите, що чуєте, чи відчуваєте запахи. Чи є поряд дерева, квіти, трава, або поруч з вами предмети інтер'єру?

#### Крок 5. Відчуття

Чи є поруч з вами хтось у цьому місці? Що відчуваєте? Чи виникають якісь відчуття у тілі? Зверніть увагу на себе, в якому положенні ви зараз, сидите чи стоїте? Що ви робите, у що вдягнені?

#### Крок 6. Фіксація

Запам'ятайте це місце, це відчуття та почуття, які виникають. Збережіть його у пам'яті, щоб за необхідності повертатися.

Це місце завжди з вами.

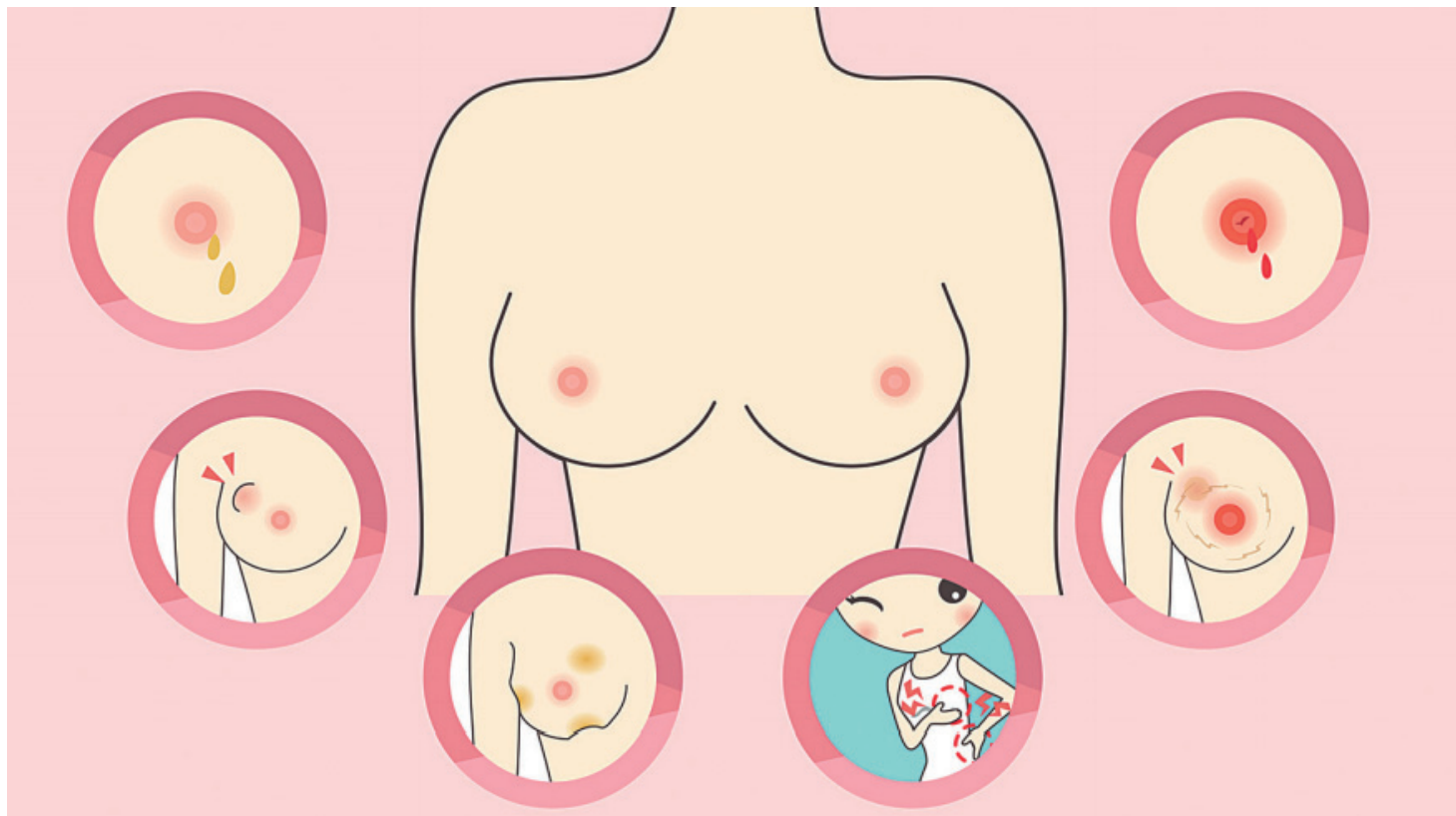
Миру, перш за все, в серці!

Психотерапевт Інна Тучкова



## Симптомы рака молочной железы

*Диагностика РМЖ не менее важный этап, чем лечение.*



**К симптомам, характерным для более распространенных форм опухоли, относятся:**

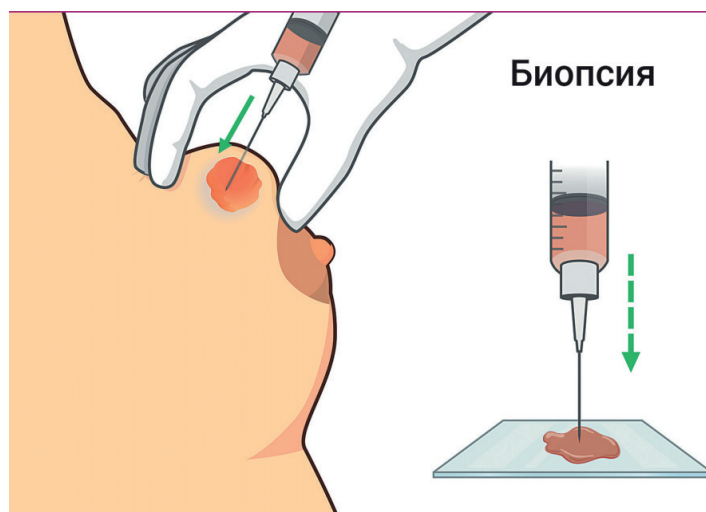
- ◆ заметная на глаз деформация кожи молочной железы над определяемой опухолью (особенно при осмотре с поднятыми вверх руками);
- ◆ выраженный симптом втяжения кожи над опухолью;
- ◆ симптом «лимонной корки» над опухолью или за ее пределами;
- ◆ выраженное утолщение соска и складки ареолы;
- ◆ втяжение соска;
- ◆ выделения из соска;
- ◆ деформация молочной железы, уменьшение или увеличение ее размеров, подтягивание ее вверх, фиксация к грудной стенке;
- ◆ множественные плотные малоподвижные или неподвижные лимфатические узлы в подмышечной области на стороне опухоли, иногда сливающиеся в конгломераты;
- ◆ плотные надключичные лимфатические узлы на стороне поражения.

*Если при УЗИ, на маммограмме или МРТ врач обнаружит уплотнение или опухоль, он направляет пациентку на дальнейшее обследование.*

*Биопсия молочной железы - метод исследования, с помощью которого врач забирает кусочек тканей или жидкость из подозрительного участка молочной железы. Этот кусочек изучают под микроскопом, чтобы выяснить, есть ли в нем злокачественные клетки.*

Биопсия молочной железы бывает трех типов:

- ◆ тонкоигольная аспирация (пункционная биопсия);
- ◆ тонкоигольная биопсия (трипанобиопсия);
- ◆ хирургическая биопсия (удаление части или всей опухоли).





## Распространенные вопросы о лимфедеме

Когда у меня может появиться лимфедема?

Лимфедема может возникнуть вскоре после операции. Она также может появиться спустя месяцы или годы. Ваша рука может начать отекать из-за травмы. Однако чаще всего единственной очевидной причиной, по которой появляется отек, является лечение рака молочной железы.

Что я могу сделать, чтобы минимизировать риск развития лимфедемы?

Мы не знаем, увеличивают ли какие-либо виды деятельности риск возникновения лимфедемы после рака молочной железы. Тем не менее, мы рекомендуем вам принять некоторые меры предосторожности.

Мы надеемся, что это поможет вам понизить свой риск.

- Избегайте всего, что может вызвать повреждения на коже, которые могут привести к инфекции.

Если вы порежете себе руку или кисть, тщательно промойте область пореза и нанесите антибактериальную мазь. Наложите на поврежденную область повязку.

- Будьте осторожны во время бритья подмышки на стороне операции.

- Во время маникюра соблюдайте осторожность. Просто отодвигайте кутикулу, а не обрезайте ее.

- Каждый день пользуйтесь увлажняющими средствами, чтобы защитить кожу руки и кисти.

- Пользуйтесь репеллентами, чтобы избежать укусов насекомых.

- Во время работы в саду, уборки, мытья посуды надевайте перчатки.

- Если вы заметили какой-либо отек на поврежденной руке или кисти:

- Снимите тесные и тяжелые украшения.

- Не носите одежду с плотными резинками, которая оставляет след на ваших руках.

- Не пользуйтесь электрогрелкой и не прикладывайте горячих компрессов к поврежденной руке и плечу.

- Будьте осторожны, чтобы не получить солнечный ожог. Используйте солнцезащитный крем с фактором защиты (SPF) не менее 30, чаще наносите его повторно.

- Взятие крови и инъекции (уколы) в подверженную риску руку

- о Если вам сделали биопсию сторожевых лимфатических узлов, будет лучше, чтобы у вас брали кровь и делали вам уколы в руку, которая не подвержена риску развития лимфедемы. Однако, если нужно, вы можете использовать руку, которая подвержена риску.

- о Если вам сделали диссекцию подмышечных лимфатических узлов, всегда используйте руку, которая не подвержена риску, за исключением тех случаев, когда ваш врач это одобрит.

- о Если лимфатические узлы были удалены на обеих сторонах вашего тела, поговорите со своим врачом о том, какую руку будет безопаснее всего использовать.

- Старайтесь поддерживать нормальный вес, а также в целом улучшать его с помощью безопасных способов.

- Обеспечьте себя физической нагрузкой, но не перегружайте себя.

Как я узнаю, есть ли у меня лимфедема?

Отек, появляющийся сразу после операции, - это частое явление. Со временем он обычно проходит. Это не значит, что у вас есть или появится лимфедема.

Возможно, у вас лимфедема, если у вас имеется отек руки, кисти, отек в области груди или грудной стенки вместе с одним или несколькими из последующих симптомов:

- Чувство тяжести, ноющие или тупые боли на той стороне тела, где проводилась операция

- Ощущение стянутости кожи руки, кисти или в области груди

- Ваша рука устает быстрее, чем обычно

Пациенты часто в первый раз замечают лимфедему во время или сразу после одного из следующих событий:

- Травма
- Инфекция
- Ожог
- Сильная физическая нагрузка
- Значительное увеличение веса
- Путешествия самолетом (из-за изменений давления)

Вероятнее всего, эти события не

являются причиной лимфедемы. Они скорее становятся «последней каплей», после которой отек становится заметным. Изначальный отек может уменьшиться или даже пройти за один-два дня. Тем не менее, появление отека является важным изменением, и вам следует сообщить об этом врачу.

Что мне нужно делать, если я подозреваю, что у меня лимфедема?

Если вы заметили, что ваша рука опухла, стала болезненной, покраснела, или в ней появилось ощущение теплоты, сразу же позвоните своему врачу. Важно, чтобы ваш врач знал об этих симптомах, даже если они пройдут. Появление инфекции в области руки или груди со стороны операции - это серьезная проблема, так как она может быстро прогрессировать. Если инфекция обнаружена, ее лечат с помощью антибиотиков. Возможно, потребуются дополнительные тестирования. Ваш врач может назначить ультразвуковое исследование руки. Этот тест позволяет выявить образовавшиеся тромбы.

Возможно, также потребуется сделать МРТ плеча, чтобы убедиться в отсутствии рецидива опухоли.

Распространенные вопросы о лимфедеме, связанной с лечением рака молочной железы

Как правило, лимфедема - это мягкий побочный эффект, она поддается лечению и не вызывает значительного ухудшения качества жизни. Чтобы поддерживать умеренность лимфедемы, нужно проводить ее оценку, изучать соответствующую информацию и проводить нужное лечение.

**Сара Кохэн**, лицензированный/зарегистрированный профессиональный терапевт, сертифицированный Ассоциацией Лимфедемы Северной Америки (LANA) терапевт по лечению лимфедемы

**Майкл Д. Стаблфилд**, доктор медицины

**Сделайте маммографию и оставьте свои переживания в прошлом**





## Любовь, секс и рак молочной железы

Рак молочной железы может внести изменения в отношения с вашими близкими. Здесь вы найдете ответы на самые волнующие женщин вопросы.

### Развалиться ли мой брак?

Этот диагноз способен укрепить либо разрушить брак. Вы увидите, что ваш брак станет крепче, либо поймете, что это была ошибка. К счастью, большинство женщин убеждается в правильности своего решения.

Борьба против рака груди действительно – важное сражение, позвольте своему мужу или другу помочь вам в этом. Некоторые мужья посещают консультации врачей с женами и делают заметки, другие просто берут на себя домашние заботы и походы в магазин.

Однако, желание помогать может и не появиться, необходимо понимать, что не каждый человек готов пройти с вами все испытания. С другой стороны, кризисные ситуации способны сблизить.

### Будут ли у меня возникать сексуальные желания?

Конечно, мысли о сексе не будут занимать все ваше время, после определения диагноза и в период лечения: у вас возникнет чувство раздраженности, страха, неуверенности, к тому же, некоторые виды лечения вызывают вагинальную сухость. Очень часто на тематических форумах, можно увидеть оглавление: «Секс? Что это?»

Поговорите со своим партнером, он должен понимать ваше состояние, и то, что это состояние не вечное.

Учитывайте также тот факт, что химиотерапия способствует преждевременной менопаузе, таким образом, вы можете испытывать приступообразные ощущения жара и вагинальную сухость. Обсудите со своим врачом, симптомы, которые вызывают дискомфорт. И когда вы, действительно, захотите вернуться к сексуальной жизни, используйте влагалищную смазку.

Некоторые позы могут быть противопоказаны, например: позиция на боку, со стороны мастэктомии. Следуйте своим желаниям, однако, будьте осторожны, то, что вам нравилось раньше, может не принести удовольствия сейчас.

Запомните, секс – должен стать результатом хорошего самочувствия, а не попыткой самообмана.

### Как повысить к себе интерес?

Лучший способ ощутить интерес к себе – понравиться друг другу. И самое большое возбуждающее средство для многих женщин – внимательный муж. Вы можете вернуть состояние влюбленности в свои отношения прежде, чем снова начнете жить половой жизнью. Если вы неуверенны в своей внешности, наденьте красивое нижнее белье, создайте в спальне романтическую атмосферу с помощью приглушенного освещения и примите душ. В

такой обстановке, вы будете чувствовать себя увереннее и романтичнее.

### Что еще может нас сблизить?

Близость намного больше чем секс. Массаж ног, вечерняя прогулка под луной, даже чтение в одной и той же комнате усиливает единение и родство. Выберите для себя те варианты, которые принесут наслаждение, вам двоим.

### Что сказать мужчине, который приглашает меня на свидание?

Лучше всего сказать о том, что у вас рак до свидания, если мужчина не захочет продолжать с вами отношения, значит он, не настолько хорош, чтобы задерживаться в вашей жизни. На одном из тематических форумов была история: один молодой человек приглашал девушку на пиццу, на что она ему ответила: «Я не могу в пятницу. У меня рак, и на пятницу у меня назначена химиотерапия». Он сделал паузу, и затем спросил «А как насчет воскресенья?»

Другая женщина ходила на свидания, но сказать о болезни решила только тогда, когда узнает человека ближе. После этого он ей не звонил.

Лучший совет – будьте честны. Скажите ему, что вы проходите лечение и это отражается на вашем самочувствии. Если он сможет это принять, то поздравляем! Вы нашли хорошего парня.

*Джейн Гаррисон  
Синтия Деннисон Хэйн*





## Інтенсивне випадіння волосся

Інтенсивне випадіння волосся – це один з побічних ефектів хіміотерапії. Як правило, зростання волосся стабілізується через 5-6 тижнів після закінчення терапії. До тих пір, поки зростання волосся не відновиться, можна трохи поекспериментувати над власним образом. І тут вам стане у пригоді перука.

Сучасні технології виготовлення перук дозволяють носити накладне волосся 24 години на добу і при цьому відчувати себе комфортно. Більше того, в них можна активно займатися спортом і навіть плавати.

Матеріалом для перук служить як натуральне волосся, так і штучне. Але найбільш вдалим варіантом вважається поєднання натурального зі штучним, в цьому випадку зачіска буде абсолютно природною, а ціна оптимальною. Таким перукам не потрібен складний догляд та укладка, вони прекрасно виглядають і дуже практичні в повсякденному житті.

При виборі перуки дотримуйтесь таких простих правил:

1. Звертайте уваги на такі деталі: перука повинна бути легкою, м'якою, виглядати природно, її основа повинна бути комфортною для голови, скроєною зі смуг-резинок, що дозволяють шкірі голови дихати.

2. Щоб перука швидко не «облисіла», необхідно перевірити, чи добре прикріплене волосся. Не бійтеся його пошмикати, при цьому не повинна витягнутися жодна волосина. Зверніть увагу і на проділ – він повинен виглядати максимально природно.

3. Перука повинна ідеально сидіти на голові. Розмір перуки можна регулювати: для цього є спеціальні гумки і липучки. Під час примірки закріпіть перуку й перевірте, наскільки надійно вона кріпиться.

4. Якщо ви купуєте натуральну перуку, необхідно перевірити її натуральність. Висмикніть з неї волосок і підпаліть. Від натурального волосся буде відповідний всім відомий запах. Також перевірте наявність лусочок: ві-

зьміть волосся двома пальцями і поведіть вгору-вниз, ви відчуєте лусочки, якщо волосся справжнє.

Оберіть свою

Перуку слід підбирати відповідно до форми обличчя, типу шкіри й кольору очей. Тоді вона буде виглядати природно.

Овальне обличчя є найуніверсальнішим варіантом, така жінка може дозволити собі будь-яку довжину і форму зачіски. Круглолицим личитимуть короткі стрижки з більш довгим волоссям з боків. Якщо форма обличчя нагадує квадрат, вибирайте перуки, що підкреслюють вилиці, з косим проділом і хвилястими локонами.

Якщо у вас світла шкіра, вам підійдуть перуки русьвого й чорного кольору. Володаркам золотистої шкіри бажано використовувати перуки зі світлим або рудим відтінками волосся. Якщо ваша шкіра схильна до запалень або подразнень, приховати подібні недоліки допоможуть русьві або каштанові відтінки. Тим, хто хоче виглядати молодше, рекомендується зупинити свій вибір на більш світлих,

золотистих кольорах.

Як носити перуку

Перш ніж одягати перуку, її варто струснути, а потім зробити укладку. При цьому не намагайтесь укласти волосся ідеально. Перука виглядає набагато природніше, коли деякі пасма переплетені, як у натурального волосся.

Банні процедури

Перед миттям перуку потрібно розчесати максимально м'якою щіткою з зубчиками. У ледь теплій воді розчиніть шампунь і помістіть у нього аксесуар на 10 хвилин. Прополощіть його дуже обережно й промокніть махровим рушником. Потім перекадіть на форму для підсушування, яка нагадує форму голови (на банку або на болванку). Для поліпшення зовнішнього вигляду обприскайте вологий аксесуар спеціальним спреєм. Не розчісуйте вологі локони, а розплутайте їх руками. Зберігайте перуку на спеціальній підставці, інакше вона втратить форму.

Після носіння кожен раз акуратно розплутуйте руками всі локони. Натуральні перуки можна укладати в різні зачіски, фарбувати й стригти. Штучні пасма ні в якому разі не можна сушити феном і укладати стайлером.





## Сльози – це нормально...

Сльози - це нормально...

Сльози -це корисно..!

- Сльози — це не означає, що ви вже не тримаєтесь. Це означає, що ви допомогли собі й перестали витрачати сили на утримування напруги.

- Сльози звільняють і знеболюють. Зі сльозами організм виділяє природний «опіум» для полегшення болю.

- Силою утримувати сльози — це боротись самим з собою. Можна навчитись цього не робити. І зберегти свої сили.

- Заборона на сльози — це установка, яку можна змінити. Вона утворюється тоді, коли комусь поряд було важко витримувати ваші сльози. І доводилось тримати їх в собі, щоб нікого не бентежити.

- Але це вже справа кожного — справитись зі своїми переживаннями поряд із людиною, яка має право полегшити свій біль своїми сльозами.

5 наукових фактів, чому плакати корисно:

1. Сльози звожують

Сльози відповідають за те, щоб очі не пересихали. Працюючи за комп'ютером та читаючи новини з екрана телефону, наші очі часто пересихають. Тому лікарі рекомендують поплакати.

2. Сльози вгамовують біль

Сльози допомагають вгамувати не тільки емоційний біль, але і фізичний. Сльози сприяють виробленню енкефалінів. Ця речовина по своїй дії схожа на морфін, який знижує больові відчуття.

3. Сльози очищують

Сльози очищують не тільки поверхню очного яблука, але і весь організм в цілому. Разом зі сльозами з організму виводяться токсини і гормони стресу.

4. Сльози допомагають

Не дарма в стресових ситуаціях нам кажуть, що треба поплакати. Це не слабкість, а захисний механізм організму.

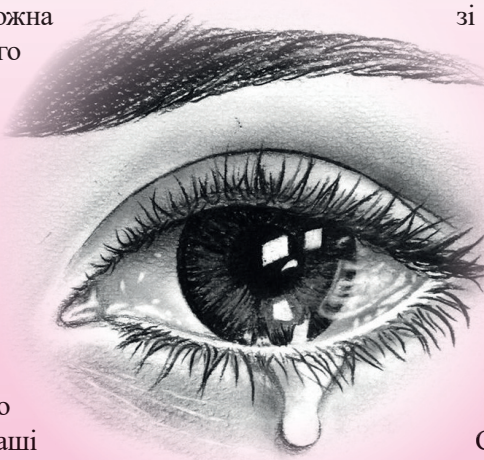
Сльози допомагають перенести стресові ситуації та згладити їхні наслідки.

Після плачу пульс і дихання сповільнюються, м'язи тіла приходять в розслаблений стан, тиск нормалізується.

5. Сльози захищають

Фермент лізоцим, один з компонентом сліз, має сильну антибактеріальну та противірусну дію. А попадання сліз в ніс робить захист ще ефективнішим.

Ось так, сльози - цілком ефективна реакція організму на стрес, яка допомагає покращити фізичне та емоційне здоров'я.



## Будьте на своєму боці!

Бути на своєму боці - не карати себе за помилки, тому що я жива людина і можу їх робити.

Бути на своєму боці - говорити «ні» тому, що суперечить моїм цінностям.

Бути на своєму боці - не відмовлятися від себе, коли інші не приймають мене.

Бути на своєму боці - приймати

свою думку, яка відрізняється від думки близьких людей.

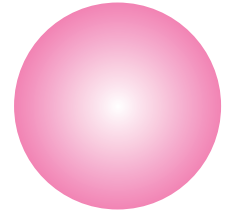
Бути на своєму боці - зменшити навантаження і дати собі час на відпочинок, коли з'являється втома.

Бути на своєму боці - приймати, що я можу багато чого зробити, але не все.

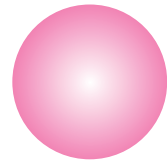
Бути на своєму боці - просити допомогу там, де вона мені потрібна.

Рання діагностика рятує життя. Єсть речі, до яких необхідно доторнутися. 60% жінок не роблять самообстеження, щоб уникнути раку молочної залози. Регулярне самообстеження дозволить контролювати стан молочних залоз в інтервалах між візитами маммолога.

Бусини цього ожерелья представляють розмір пухли, яку можна знайти, якщо:



Жінка оглядає груди дуже рідко.



Жінка оглядає груди іноді.



Жінка оглядає груди щомісяця.



Лікар або медсестра проводять клінічне обстеження грудей.



Жінка вперше пройшла маммографію.



Жінка проходить маммографію кожні 1-2 роки.  
**Чем менше ця бусинка, тем більше шанс на благополучное выздоровление.**

— это массаж поврежденной верхней конечности, проведенный самой пациенткой и позволяющий лимфе более свободно двигаться от несокращающихся лимфатических сосудов к более глубоким сокращающимся.

Общие рекомендации:

- Руку располагаем так, чтобы она находилась выше плечевого сустава, лучше всего на специальном ортопедическом клине или, опираясь на стену.

- Чтобы не раздражать кожу используем вазелин или масло для массажа.

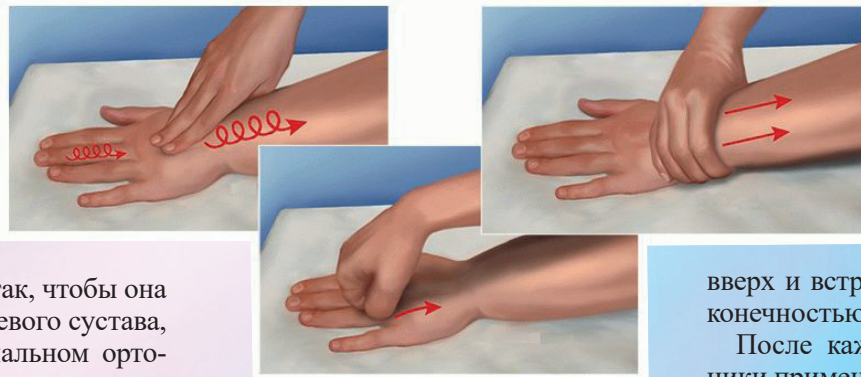
- Все движения делаем от кончиков пальцев к плечу по направлению к сердцу.

- Самомассаж длится 10 минут (каждое движение повторяем 5-10 раз).

- Делая массаж со всех сторон, не массируем операционный рубец и облученные места.

Методы, используемые во время самомассажа:

## Самомассаж



1. Поглаживание (выполняется всей ладонью без нажима, массируя в центростремительном направлении сначала область кисти со всех сторон, а затем всю конечность с наружной и внутренней стороны).

2. Растирание (подушечками пальцев делаем небольшие круговые движения с одновременным передвижением по направлению к плечу, начиная от пальцев).

3. Выжимание (охватываем руку так, чтобы большой палец обнимал область запястья с одной стороны, а шпальные пальцы - с обратной стороны (кольцевая хватка);

нежно передвигаем „кольцо“ от кисти до плеча вдоль всей конечности).

4. Давление (кольцевая хватка, но массируем пульсирующим движением, то уменьшая, то увеличивая нажим на конечность от запястья до плеча).

5. Встряхивание (поднимаем руку вверх и встряхиваем расслабленной конечностью).

После каждой интенсивной техники применяем поглаживание.

Почему необходим специальный бюстгальтер?

Специальные бюстгальтеры выполняют важные функции. Они предназначены для использования экзоформ, а значит обеспечивают необходимую безопасность и комфорт.

Подходящий бюстгальтер — это основа правильного выбора и Вашего совершенного вида. Расширенные в области плеча, бретельки не врезаются в кожу, снижают давление на плечи, предотвращая лимфодему.

\*\*\*

## Немного о часах работы организма

Давайте рассмотрим примерный график того, как работает ваш организм в течение суток.

6:00 — уровень кортизола, гормона стресса, повышается, чтобы ваш организм мог самостоятельно проснуться.

7:00 — выработка мелатонина полностью завершается.

9:00 — повышается активность половых гормонов.

10:00 — наивысшая точка умственной активности.

14:30 — повышенный уровень координации движений.

15:30 — повышение реакции.

17:00 — хорошая работа сердеч-

но-сосудистой системы и эластич-

ность мышц.

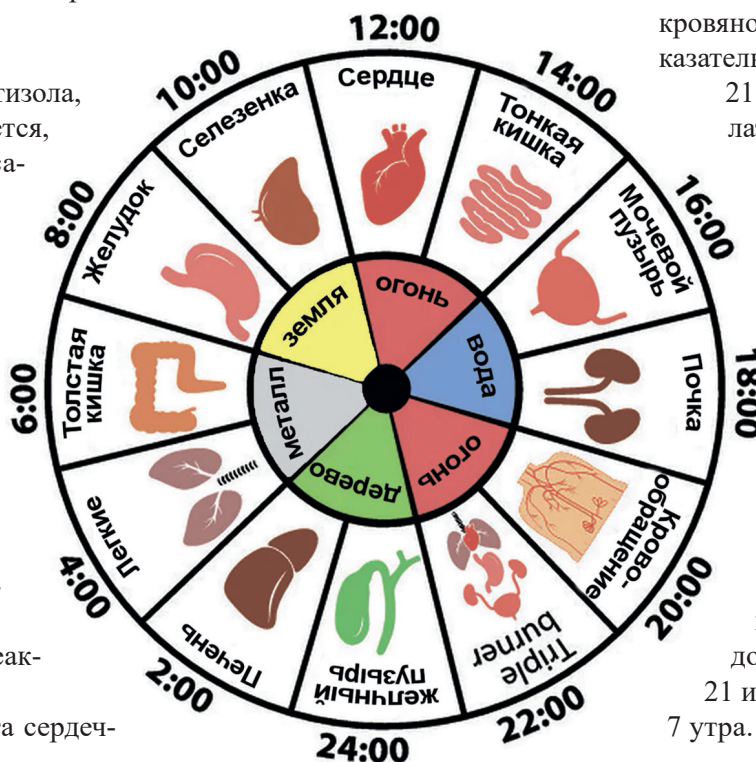
19:00 — повышенный уровень кровяного давления и высокий показатель температуры тела.

21:00 — начало выработки мелатонина.

22:00 — снижается активность пищеварительной системы.

2:00 — глубокая фаза сна.

4:00 — низкий показатель температуры тела.



Посмотрев на это расписание, вы можете легко понять, как научиться быстро засыпать и крепко спать ночью. Вам достаточно лечь между 21 и 22 часами и встать около 7 утра.



CARE

**Адреса  
Кабінета:**

Київ, вул. Сумська 1,  
БЦ «CityZenPark», к. 307

*Перед відвіданням, прохання,  
зателефонувати*

**+38 (044) 222 70 96**

**+38 (050) 402 58 20**

**Наш сайт: [www.anita.ua](http://www.anita.ua)**

Anita Dr. Helbig GmbH є одним зі світових лідерів у галузі виробництва екзопротезів молочної залози та спеціальної білизни для жінок після мастектомії. Місія Anita care – допомогти жінкам після операції на грудях знову здобути радість життя.

## ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ПІСЛЯ ОПЕРАЦІЇ НА ГРУДЯХ

### Що носити?

#### 1. В перші 1,5-2 місяці після операції

Підібрати і носити первинний комплект: текстильний протез + спеціальна білизна.

#### 2. Через 1,5-2 місяці після операції

Підібрати і носити комплект для постійного носіння: силіконовий протез + спеціальна білизна.

### Що робити для профілактики лімфостазу?

Рекомендується регулярна фізична активність:

Розробляти руку з прооперованої сторони за допомогою спеціальної гімнастики, а потім – плавання.

### Куди звернутися?

Вам допоможуть у Кабінетах Anita care

- підберуть потрібний протез і спеціальну білизну;
- розкажуть, як носити протез і доглядати за ним і спеціальною білизною;
- покажуть вправи для розробки руки і профілактики лімфостазу.



**Пофам-Україна**

Медичний магазин "Пофам-Україна"  
Товари медпризначення і медтехніки

ДП «Пофарм-Україна»  
тел.: (067) 353-14-13  
e-mail: [pofarm-kiev@ukr.net](mailto:pofarm-kiev@ukr.net)





**Центр «Ортес»**  
запрошує жінок м. Києва, які перенесли мастектомію, пройти безкоштовно 10-ти денний курс реабілітації.

1. Первинний огляд терапевта з призначенням необхідних процедур, що входять в курс реабілітації.
2. Консультацію мамолога.
3. Консультацію психотерапевта.
4. Комплекс лікувальної фізичної культури.
5. Лікувальний ручний масаж.
6. Пневмомасаж.
7. Курс психологічного розвантаження.
8. Ароматерапію.

Лікувальна фізична культура,



спрямована на відновлення максимального об'єму рухів в руці оперованої сторони; лікування та профілактику лімфатичного набряку.

Під впливом фізичних вправ, підвищується тонус лімфатичних судин, покращується кровопостачання всіх органів і систем.

Лікувальний ручний масаж ефективний при набряках верхньої кінцівки; методика проведення масажу спрямована на покращення підшкірного відтоку лімфи хворої руки.

Курс реабілітації включає в себе:

Пневмомасаж - є високоєфективним засобом лікування хронічного лімфатичного набряку, а також при-скорює відновлювальні процеси в

## Ортопедичний науково-виробничий реабілітаційний центр «Ортес»

верхній кінцівці, витісняє набрякову рідину з кінцівки, знижує ризик розвитку інфекційних рожистих запалень.

Курс психологічного розвантаження - простий і ефективний спосіб позбавлення від стресової напруги, слухаючи приємну, заспокійливу музику, Ви зможете відпочити, розслабити свій організм, відновити сили.

Ароматерапія - це застосування ефірних масел з лікувальною метою; ефірні масла, які ми використовуємо, всі без винятку, мають бактерицидні, антисептичні та протизапальні властивості, позитивно впливають на нервову систему, сферу емоцій та психічне здоров'я, не мають негативної побічної дії.

Заняття в групах реабілітації починаються о 8:30; 9:30; 10:30; 12:00; 14:00; 15:00 та о 16:30 год.

Ви можете обрати для себе найзручніший час.

За бажанням Ви можете безкоштовно отримати:

- післяопераційний протез з ліфом для його кріплення;
- протез молочної залози нормальної або полегшеної маси в комплекті з ліфами для його кріплення;
- компресійний рукав для профілактики та лікування лімфатичного набряку.

*Запис на курс реабілітації (у зв'язку з коронавірусом уточнюйте про роботу Центру реабілітації за телефоном): (044) 485-23-95 (за попереднім записом)*

*Наша адреса:*

**04070, м. Київ, вул. Фролівська, 4 (район М «Контрактова Площа»)**

### Протезно-ортопедичний центр «МАЛЬВИ»

*Поруч з Київською міською онкологічною лікарнею знаходиться наше представництво: Протезно-ортопедичний центр «МАЛЬВИ» 03115, м. Київ, вул. Котельникова, 2/14 (район метро Святошин)  
Тел.: (044)592-51-64,  
(094) 892-51-64, 063-787-56-14*

### Протези молочної залози из полегшеного силікона



Для оформлення направлення на протезування необхідно стати на облік до місцевого органу праці та соціального захисту населення та надати до нього наступні документи:

- заяву про забезпечення технічними та іншими засобами реабілітації за формою, що затверджується Міністерством соціальної політики;
- копію довідки про присвоєння ідентифікаційного номера;
- паспорт та копію паспорта 1,2,11 сторінок;
- копію висновку МСЕК з призначенням протеза молочної залози з 3-ма ліфами та компресійного рукава (при необхідності) - жінкам, які мають інвалідність (за наявністю);
- індивідуальну програму реабілітації для інвалідів;
- копію довідки ЛКК (лікувально кваліфікаційної комісії) з призначенням протеза молочної залози з 3-ма ліфами та компресійного рукава (при необхідності) - жінкам, які не мають інвалідності;
- копію пенсійного посвідчення (за наявністю).

Ортопедичний науково-виробничий реабілітаційний центр «Ортес» безкоштовно забезпечить Вас протезом молочної залози і трьома спеціальними ліфами для його кріплення та компресійними рукавами (якщо є набряк руки).



### Адреси онкологічних диспансерів:

Вінниця: Хмельницьке шосе, 84;  
 Дніпропетровськ:  
 вул.Космічна,21,  
 вул.Короленка,22;  
 вул.Гавриленко,1;  
 Донецьк: вул.Калініна,11  
 Житомир:  
 вул. Фещенка-Чопівського,24;  
 Запоріжжя: вул. Культурна,177а;

Івано-Франківськ:

вул. Паризької Комуни,1  
 Кіровоград:  
 вул. К.Лібкнехта,81/1;  
 Луганськ: вул. Краснодонська,8;  
 Луцьк: вул. Темерязєва, 1;  
 Львів: вул. Я.Гашека, 3а;  
 Миколаїв: вул.Миколаївська, 8;  
 Одеса: вул.Нежданової, 32;  
 вул. Академіка Заболотного, 26;  
 Полтава: вул.Володарського,7а;

Рівне: вул.Ж.Кюрі,19;

Сімферополь: вул.Безпалова,49а;  
 Суми: вул.Привокзальна,31;  
 Тернопіль: вул.Р.Купчинського,8;  
 Ужгород: вул.Бродлоковича,2;  
 Харків: вул.Померки,27;  
 Херсон: вул.Белінського,6;  
 Хмельницький: вул.Пілотська,1;  
 Черкаси: вул.Менделєєва,7;  
 Чернігів: вул.Леніна,211;  
 Чернови: вул.Червоноармійська,242.

**Куда нужно обратиться для того, чтобы пройти клиническое обследование молочных желез?**

### Перечень медицинских учреждений в Киеве, где можно сделать маммографию:

**Государственные лечебно-профилактические учреждения:**

1. Национальный институт рака  
ул. Ломоносова 33/43
2. Киевский городской клинический онкологический центр  
ул. Верховинная 69
3. Оболонский район.  
Центральная районная поликлиника вул.Тимошенко,14
4. Печерский район.  
ЦРП ул. Подвысоцкого,13

5. Деснянский район.  
ЦРП ул. Закревського, 81/1
6. Дніпровський район.  
ЦРП ул. Луначарського,5
7. Поликлиника №1  
ул. П. Запорожця, 26
8. Дарницький район.  
ЦРП ул. Вербицького, 5
9. Соломенський район.  
П-ка №1 ул. Гарматна, 36
10. Голосеевський район.  
П-ка №2 ул. Якубовського, 6
11. Шевченківський район.  
П-ка №2 ул. Пимоненка, 10

### Частные лечебно-профилактические учреждения Киев:

1. Клиника «Инновация»  
Киевская обл., Вышгородский р-н,  
с. Лютеж, ул. Витрянного, 69 А
2. Лікарня сучасної онкологічної допомоги «ЛІСОД»  
Киевская область, Обуховский район,  
с. Плюты, ул.А.Малышко, 27
3. Клинический центр «Добробут- Онкология», г. Киев,  
ул. Семьи Идзиковских (Михаила Мишина), 3.
4. Клиника «Добрый прогноз»  
Кийв, бул. Вацлава Гавела, 40-А.  
Та інші.

**Пишіть нам, Ваші знання, враження, відгуки можуть бути корисними та повчальними.**

Регіональні організації, члени ВГООІ «Разом проти раку»

Дорогі друзі! «Завжди жінка» – це безкоштовне інформаційне видання. Можливо ця інформація буде корисною для вас або для ваших рідних і близьких. Ми чекаємо на ваші відгуки, побажання, питання на які будуть відповідати кваліфіковані фахівці. Можливо вам захочеться поділитися наболівшим. Тільки разом ми можемо зробити набагато більше, ніж нам здається. Один раз на місяць проводяться зустрічі (за адресою: вул. Щербаківська 33, априміщенні бібліотеки (4 понелілок кожного місяця) (у зв'язку з коронавірусом уточнюйте про роботу Центру реабілітації за телефонами). Приходьте, телефонуйте, пишіть. Телефонуйте, пишіть.

Потрібна допомога! ВГООІ «Разом проти раку» не прибуткова, наші волонтери (жінки, що перенесли РМЗ) працюють безкоштовно, надаючи підтримку жінкам, які знаходяться на лікуванні в онкологічних диспансерах, але для інформаційно-психологічної підтримки (друж інформаційної літератури, організація і проведення тренінгів) організації потрібна фінансова допомога. Ми готові до співпраці з юридичними, фізичними особами, а також готові до взаємодії з органами влади. Ми відкриті до спілкування і будемо вдячні за будь-яку підтримку.

**Упорядник газети «Завжди жінка»**

**Лариса Лопата**

Контактний тел.: (068) 100-77-48, E-mail: amazonki99@urk.net

ВГООІ «Разом проти раку» IBAN UA 78 3808 0500 0000 0026 0074 1564 1  
 АТ «Райфайзен Банк Аваль» код ЄДРПО 26547026 МФО 380805

1	Біла Церква	Орг. «Вікторія»	(099)	3447958
2	Борзна	Орг. «Афродіта»	(096)	1761361
3	Вінниця	Орг. «Воскресіння»	(067)	3909994
4	Горішні Плавні	Орг. «Вікторія-7»	(097)	3248097
5	Дніпропетровськ	Орг. «Журавушка»	(050)	6711954
6	Єнакієво	Орг. «Грация»	(099)	7410273
7	Житомир	Орг. «Шанс»	(067)	6889775
8	Запоріжжя	Орг. «Переможемо рак»	(067)	7607923
9	Ів.-Франківськ	Орг. «Амазонки»	(097)	6511144
10	Кам'янське	Орг. «Амазонки Кам'янського»	(097)	6551531
11	Київ	Орг. «Амазонки»	(068)	1007748
12	Кропивницький	Орг. «Росток надії»	(097)	7886424
13	Луцьк	Орг. «Амазонки»	(0332)	123483
14	Львів	Орг. «Галатя»	(0322)	387465
15	Маріуполь	Орг. «Промінь адії»	(097)	5641278
16	Ніжин	Орг. «Вероніка»	(097)	5503088
17	Одеса	Орг. «Вікторія»	(067)	7167487
18	Полтава	Орг. «Наdejда»	(096)	3079889
19	Полтава	Орг. «В гармонії з життям»	(050)	7033995
20	Рівне	Орг. «Амазонки»	(097)	4488242
21	Тернопіль	Орг. «Амазонки Тернопілля»	(067)	7472754
22	Ужгород	Орг. «Амазонки»	(063)	5930880
23	Хмельницький	Орг. «Амазонки»	(068)	8309116
24	Херсон	Орг. «Гармонія»	(067)	8666388
25	Чернігів	Орг. «Вікторія»	(097)	3951561
26	Чернівці	Орг. «Жінки за Життя!»	(099)	2042814