



ГОВОРИТЬ, СЛУШАТЬ, ПОНИМАТЬ

Как волонтеры, родные и
близкие могут поддержать
онкологических больных?

לדבר, להקשיב, להבין



Мы благодарим:

Орит Шапиро, зав. отдела реабилитации и социального обеспечения Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями за ее профессиональные замечания.

Содержание данной брошюры, является исключительно информативным и не представляет собой медицинскую рекомендацию и экспертное заключение, а также не заменяет собой консультацию у специалиста. В случае медицинской проблемы необходимо обратиться к врачу.

Отдел информационно-разъяснительной работы и здравоохранения
тел. 03-5721677, факс 03-7322780
info@cancer.org.il

©Ассоциация по борьбе с раковыми заболеваниями, сентябрь 2018 г.

Перевод: Эдуард Шапиро
Редактор: Лена Курц

Каждый человек по-своему справляется со сложными ситуациями и тяжелыми вестями. Прежде, чем побуждать своего друга раскрыться и пойти на беседу с Вами, постарайтесь быть чуткими, чтобы удостовериться в том, что им на самом деле нужна такая помощь. Если это так, попытайтесь следовать описанным в данной брошюре установкам. Если Вы поймете, что Ваш друг не желает беседовать о своем недуге, можно будет поговорить с ним на другие темы, только для того, чтобы побыть с ним вместе. Вместе можно и молчать, главное быть с ним ради него.

Добрые руки

Меир Гольдберг

Написано специально для Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями.
Перевод: Л. Шапиро

Ладонь руки младенца. Тайна та зовется жизнь. Постигается с годами. Хохочет он. Рука его у рта и пальцы посылают "Здравствуй" маме.

И вот уже игрушки он берет, ручонка тянется за взглядом и отвечает ласке лаской... Вот... И беспокоиться совсем не надо.

И так проходят годы – день за днем, и станет взрослым этот мальчик вскоре. Родители заботятся о нем, не подпуская к двери горе.

Жизнь каждого из нас в руках судьбы, линии жизни – на ладони каждой. Хотим помочь – протянем руку мы, и доброта вернется к нам однажды.

Колокола... Колоколов миллионная рать! Сердца открыты и двери – настежь. Дав руку, не дадим жизнь отобрать!

Жизни дать победить на этот раз. Одна молитва за всех за нас. Жизни дать победить на этот раз. Все мы – одна рука добра – для вас.

Тревоги, страхи среди нас живут. Мы сможем победить их тоже, Каждый родившийся мальчик тут Причиной радости быть может.

Открытых для объятий рук Надежный, сильный, крепкий круг. Возможно, зло за нами где-то...

Колокола... Колоколов миллионная рать! Сердца открыты и двери – настежь. Дав руку, не дадим жизнь отобрать!

ПРЕДИСЛОВИЕ

Данная брошюра написана, чтобы разъяснить, чем Вы, будучи волонтером Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями либо родственником или другом ракового больного, можете ему помочь. Многие опасаются общества раковых больных из-за того, что они не знают, что говорить и какую помощь они могут оказать.

Брошюра поможет близким больного идеями по оказанию поддержки и содействия.

Для некоторых раковых больных сама возможность поговорить о недуге с понимающими и чуткими друзьями может стать облегчением. Сам факт беседы и осознание того, что есть с кем поделиться трудностями, отчасти развеивает страх. Брошюра написана для близких больного, находящихся рядом с ним на протяжении всего заболевания. Дружба бывает разной, с различной степенью открытости и откровенности. Когда раком болеют люди, не являющиеся вашими близкими, например, сотрудники по работе, никто не ожидает, что вы станете эпицентром поддержки, так же, как вы и не были им до их заболевания. Можно предложить помочь и поинтересоваться самочувствием, не вызывая ощущения, что вы лезете не в свое дело или испытываете к ним чувство жалости.

В качестве близкого друга или родственника больного Вы становитесь частью группы поддержки, и поэтому можете помочь, поддержать или выслушать.

В этой брошюре содержатся советы, которые помогут Вам в общении с раковыми больными. Несмотря на то, что брошюра посвящена искусству выслушивать и беседовать, важно помнить, что некоторые больные вовсе не желают разговаривать о своих трудностях и заболевании, а также делиться своими заботами с окружающими.



ЧУДЕС НЕ БЫВАЕТ

Диагноз ракового заболевания вызывает опасения и переживания у больных и у их близких.

Когда к нашим друзьям приходят недобрые вести, многие из нас испытывают ощущение слабости и лишаются дара речи. Некоторые считают, что им необходимо что-либо предпринять или сказать, чтобы незамедлительно облегчить участь больного. Важно помнить, что "нужных слов" не существует, нет соответствующей фразы или выражения, которые бы сотворили чудо в любой ситуации. Само ваше желание помочь другу и/или родственнику уже само по себе является значительным компонентом. Кроме слов, главное, что Вы можете сделать для него - это быть чуткими. Соблюдая несколько элементарных правил чуткости, Вы сможете стать источником помощи и подлинной поддержки.



ПОЧЕМУ ВАЖНО ВЫСЛУШИВАТЬ?

Опыт показывает, что большинству раковых больных необходимо поговорить о своем заболевании и/или беде. Прежде, чем заводить беседу с раковым больным, определите для себя ее цели. Существуют три основные причины, по которым стоит беседовать и выслушивать.

1. Беседа является наилучшим способом коммуникации.

Существуют различные способы коммуникации: поцелуй, прикосновение, смех, гнев и даже молчание. Вместе с тем беседа является самым эффективным и наилучшим способом коммуникации, позволяющим выразить себя и понять окружающих.

2. Беседа на тревожащую тему может облегчить беспокойство.

Беседа может преследовать различные цели: дать знать о новостях, дать указания и передать информацию, рассмешить... Но у беседы имеются



и менее явные причины, среди которых простое желание быть выслушанным. Часто люди разговаривают ради того, чтобы "сбросить камень с души". Беседа может помочь в снятии напряжения, способна привести к облегчению. Поэтому Вы, в качестве близкого друга можете оказать содействие больному, просто дав ему выговориться. "Умение выслушать" дает пользу само по себе. Так, например, в рамках проведенного в США исследования людей обучали простым техникам выслушивания. Пациенты, согласившиеся принять участие, встречались с ними и рассказывали о своих невзгодах. Выслушивающим в рамках исследования не разрешалось ничего говорить либо делать. Они лишь кивали и говорили: "Понятно", и "Продолжайте". По окончании встречи практически все пациенты ощутили, что прошли терапию, и некоторые даже обратились к "терапевтам", чтобы выразить благодарность и поинтересоваться возможностью встретиться снова. Старайтесь помнить, что Вам не обязательно нужны ответы - просто слушая, можно принести пользу. У данного утверждение имеется существенная оговорка. Для некоторых людей беседа о заболевании отрицательно сказывается на противостоянии с ним. Они используют такие механизмы, как отрицание и отвлечение, пытаясь отвлечься от болезни. Важно позволить пациентам поступать так, как им того хочется.

3. Отказ от разговора может усугубить положение.

Многие опасаются, что, заведя разговор на эту тему, они могут вызвать страх у больного в доселе незатронутой сфере. Но такое опасение беспочвенно. Исследования, проведенные в 60-е годы Великобритании с участием пациентов на прогрессирующей стадии заболевания, показали, что беседы больных с близкими и родственниками не вызывают страха перед неизведанным. Наоборот, замалчивание опасений может в определенных случаях лишь усилить их. По результатам другого

Замалчивание опасений может в определенных случаях лишь усилить их



исследования выяснилось, что тяжелобольные сложнее всего воспринимают нежелание окружающих разговаривать с ними, и от вызванного этим ощущения изолированности им становится еще тяжелее. Вместе с тем, еще одно исследование, проведенное в США, показало, что многочисленные беседы не идут на пользу пациенту.

Прислушивайтесь к пациенту, чтобы понять, нуждается ли он в беседе с Вами

Разговор о заболевании подобен лекарству, нужно пользоваться им в нужной дозировке и в подходящее время. Поэтому необходимо подбирать наиболее подходящий для больного объем беседы. **Важно слушать больных и давать им выговориться, пока им того хочется, но нужно уметь вовремя остановиться и помолчать вместе с ними.**

Если человека мучает страх, ему может быть тяжело об этом говорить. Одной из причин подавления страха является стыд, ощущение, что страх возник из-за пустяка. Если больной решил посвятить Вас в свои опасения, важно выслушать его, не выражая каких-либо своих суждений по поводу сказанного. Покажите, что Вы понимаете, чего он опасается и принимаете это. Возможно, так Вам удастся уменьшить, пускай и ненамного, его страх и заставить посмотреть на вещи адекватно. Следует отметить, что у одних людей боязнь вызывает излишнюю разговорчивость, в то время как другие пользуются подавлением в качестве защитного механизма. Поэтому важно прислушаться к больному, чтобы понять, что ему требуется - беседа с Вами или просто Ваше присутствие.

Попытка завести разговор и выслушать родственника или друга, узнавшего о том, что он болен раком, может оказаться весьма полезной. Постарайтесь не отчаиваться, не взирая на некоторое ощущение неудобства в начале беседы и препятствия, которые могут возникнуть в ее ходе. Важно не навязывать себя собеседнику, а дать ему возможность выговориться и пообщаться таким образом, как он считает это нужным.



ЧТО ЗНАЧИТ "ПРАВИЛЬНО СЛУШАТЬ"

Понятие правильно слушать включает в себя психологические и физические составляющие. Предлагаем Вам несколько основополагающих принципов, которые помогут Вам провести откровенную и конструктивную беседу с больным:

1. Подоплека беседы - подготовка почвы

Если вас не связывают дружеские отношения, нет оснований выводить больного на разговор. Поддержку и теплое отношение можно выразить и в короткой беседе при случайной встрече. Если же больной Вам близок, постарайтесь начать разговор в тихом, уютном месте, создающем ощущение комфорта. Постарайтесь излучать умиротворение и спокойствие. Расстояние между собеседниками тоже имеет значение. Чрезмерная близость может показаться навязчивой, слишком большое расстояние создаст ощущение отрешенности и официальности. Также, постарайтесь сделать так,



чтобы между вами не было никаких предметов или преград, которые препятствовали бы физическому контакту, если вам его захочется. Следите за тем, что Вы смотрите в глаза своему собеседнику. Зрительный контакт в процессе разговора свидетельствует о внимании и сближает собеседников. Вместе с тем, нельзя нарушать "границы" больного. Как и у любого человека, у пациента есть право самому решать, склонен ли он к физическим прикосновениям или нет. Будьте внимательны к потребностям своего товарища, не навязывайте ему помощь неприятными для него способами.

2. Постарайтесь понять, хочется ли больному разговаривать.

Важно помнить, что не существует правила, обязывающего больного делиться со своими близкими своими переживаниями. Если он этого захочет, нужно дать ему возможность сделать это, но он может не захотеть делать этого в определенный момент либо перед определенным человеком. Возможно, ему вовсе не хочется разговаривать. Постарайтесь не обижаться на него,



это не означает, что Вы нехороший друг, или, что Вы допустили какую-либо ошибку в форме обращения к нему, это его личное предпочтение, которое нужно уважать, и нельзя осуждать его за это. Проверьте, не заинтересован ли он в непринужденной беседе, которая бы отвлекла его, хотя бы ненадолго от недуга, либо ему хочется, чтобы вы помолчали вместе. Спросите о его желании и действуйте в соответствии с его выбором.

Будьте внимательны к потребностям своего товарища, чтобы Ваша помощь не стала для него обузой.

3. Слушайте внимательно и показывайте, что Вы слушаете.

В процессе разговора слушайте внимательно и показывайте, что Вы слушаете. Не нужно, пока больной говорит, думать о том, что Вы ему скажете. Сосредоточьте свое внимание на его речи и не перебивайте его, даже, если он говорит нелюбимые вещи. Если он пытается Вас перебить, остановитесь и дайте ему высказаться.

4. Не бойтесь описывать свои чувства.

В дружеской беседе, даже если один из собеседников болен раком, может сохраняться некая взаимность. Поэтому не бойтесь делиться своими проблемами с товарищем. Так можно сгладить ощущение дискомфорта и создать условия для искреннего и откровенного общения. Вместе с тем, старайтесь не фокусировать все внимание на себе и своих переживаниях.

5. Поощряйте желание ракового больного разговаривать.

Можно внимательно слушать даже, если Вы много не говорите. Можно кивать головой, употреблять фразы: "Да", "понятно", "расскажи еще что-нибудь". Можно повторять последние слова собеседника, чтобы дать понять, что Вы сконцентрировали свое внимание на нем. Также можно переспросить, чтобы удостовериться в том, что Вы на самом деле поняли сказанное: "Так ты



имеешь в виду, что...", таким образом вы покажите ему, что Вы искренне пытаетесь понять его состояние. Иногда самые простые жесты облегчают сложнейшую ситуацию.

6. Не забывайте о значимости молчания и бессловесного общения

Молчание не означает, что беседа зашла в тупик. Ваш собеседник может замолчать, так как он нуждается в небольшой передышке. Не торопите

Ваше молчание тоже не остановит ход беседы, иногда нечего сказать, но пациент почувствует поддержку благодаря тому, что Вы с ним рядом.

его, подождите, протяните руку, если почувствуете, что это необходимо, спросите: "О чем задумался..." Ваше молчание тоже не остановит ход беседы, иногда нечего сказать, но пациент почувствует поддержку

благодаря тому, что Вы с ним рядом.

7. Не переводите разговор на другую тему

Время от времени Вы почувствуете, что Вам тяжело воспринимать все то, о чем Вам говорит собеседник. Постарайтесь не пугаться и позвольте ему излить душу и выговорить все, что он чувствует. Если Вы почувствуете, что больше не в состоянии продолжать разговор, сообщите об этом своему собеседнику, предложив поговорить попозже. Не переводите разговор на другую тему без объяснений, чтобы не допустить ощущение обиды или отторжения.

8. Не спешите давать советы

В любом случае не стоит давать советы, если у Вас об этом не просили. Это особенно важно для бесед такого рода, поскольку, давая совет на ранней стадии разговора, можно его прервать. Если Вы решили давать совет, постарайтесь сформулировать его в форме "А ты не пробовал...", а не говорить: "На твоём месте я бы..." Такое выражение подчеркивает то, что Вам не понять состояния больного человека, что может привести к окончанию беседы.



9. Умейте реагировать на юмор

Возможно, Вам кажется, что в разговоре на такую серьезную тему не до юмора. Но юмор часто может помочь преодолеть страх, выйти из угнетенного состояния и посмотреть на вещи объективнее. Хорошая шутка может дать возможность справиться с тем, с кем, казалось бы, никак не справиться. Идея в том, что если Ваш собеседник решил вооружиться юмором, чтобы противостоять своим реалиям, подыграйте ему, но не пытайтесь изменить его настроение или "заваливать" его анекдотами.

Важно знать, что:

Онкологическому больному приходится решать множество проблем. Вот частичный список того, что может беспокоить и тревожить Вашего товарища, возможно, поняв его опасения, вы сможете стать для него более надежной поддержкой и опорой.

- Многие из нас, будучи здоровыми, не задумываются о возможности тяжелого заболевания. После такого известия человек может оказаться в шоке, запутаться, рассердиться и озлобиться.



То, что у больного возникают страхи - это нормально и естественно. Важно, чтобы ему было с кем поделиться ими, если он того пожелает.

- Тот, у кого обнаружили раковое заболевание, может чувствовать себя неуверенно, задаваться вопросами "Что со мной происходит?" и "К чему мне быть готовым?". Будущее становится туманным и угрожающим. Чувство неуверенности сказывается на способности противостояния.
- В лечении онкологических заболеваний принимают участие специалисты из различных областей. Пациенту приходится иметь дело с самим недугом и с лечением заболевания, сталкиваться с запутанными данными, различными фактами и обилием информации. Хотя Вы не обладаете большей информацией по сравнению с больным, Вы можете помочь ему в поиске информации, если пациент в этом заинтересован. Можно воспользоваться услугами службы "Телемейда" и Информационного центра при Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями.
- Вашему товарищу может показаться, что заболевание создает невидимую перегородку между ним и окружающим миром. Такая перегородка не обязательно является негативной и может послужить больному в качестве инструмента для противостояния с недугом. Вместе с тем, если Вы ощущаете, что



Вашему товарищу нужна близость и он заинтересован снести эту перегородку, постарайтесь выйти с ним на контакт, навестив его в больнице или на дому и поощряя других поступить таким же образом.

- Кроме психологических проблем, заболевание и его лечение могут вызывать различные физические симптомы: тошноту, боль, усталость, слабость и т.п. Более того, у лечения могут быть еще и внешние проявления, такие, как выпадение волос при определенных видах химио- или лучевой терапии. Больной может опасаться реакции окружающих на эти изменения во внешности.
- Несмотря на то, что многие излечиваются от раковых заболеваний, боязнь умереть все же преследует больных. Если Вашему товарищу того захочется, дайте ему возможность поделиться с Вами своими опасениями. Вам не удастся избавить его от этих страхов, но Вы сможете предложить свою поддержку в противостоянии с ними. Постарайтесь проявить чувствительность, чтобы Ваш товарищ мог решить, говорить ли с Вами на эту тему или промолчать. Любые опасения, упомянутые больным, - естественны и очевидны. Важно, чтобы ему было с кем ими поделиться при желании.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ПОМОЩИ БОЛЬНЫМ

Многие из родственников и друзей больного хотят помочь, но не знают, с чего начать. Предлагаем Вам один из возможных планов действий.

1. Предложите помощь

Прежде всего, обратитесь к товарищу с предложением помощи. Позвольте ему сказать, заинтересован ли он в ней, и что именно ему бы хотелось, чтобы Вы сделали. Некоторым людям неудобно просить у других что-либо сделать ради себя. Если Вы видите, что Вашему товарищу трудно высказать свои пожелания, попробуйте сами сформулировать свое предложение о помощи.



Некоторые пациенты предпочитают воспользоваться помощью более далеких людей, в таком случае Вам не следует обижаться. После того, как Вы впервые предложили помощь, свяжитесь с больным и с его семьей, не ждите, пока они обратятся к Вам, покажите, что Вы на самом деле заинтересованы оказать помощь.

2. Постарайтесь оценить возможности

Информация о физическом состоянии больного и его ограничениях поможет Вам понять его потребности. Постарайтесь разузнать элементарные вещи о заболевании и его последствиях, чтобы Вы могли составить логичный план помощи больному, который можно будет реализовать.

3. Постарайтесь оценить потребности

Изучив полученную информацию и ознакомившись с состоянием Вашего товарища, попытайтесь понять, в чем нуждается он сам и его семья. Хотя Ваши выводы будут неполными, они дадут Вам возможность помочь товарищу в том, в чем он действительно нуждается. Постарайтесь представить себе день из его жизни и подумайте, что ему может понадобиться. Составив список его потребностей, задайтесь вопросом, чем Вы можете ему помочь. Можете ли Вы посидеть с его детьми? Можете ли Вы подготовить его дом к возвращению после лечения? Возможно, Вы можете послать ему букет цветов по случаю выписки из больницы? Или сопровождать его на процедуры и сидеть рядом с ним во время ожидания. Существуют различные варианты помощи, Вы должны выбрать из них свой.

4. Начните с мелочей и с чего-то конкретного

Обдумав свой вариант оказания помощи, предложите его больному и его родным. Выберите несколько практических операций, которые могут представлять сложность для больного, и



**Свяжитесь с
больным и с его
семьей, не ждите,
пока они обратятся
к Вам.**

предложите свою поддержку. Ставьте перед собой только выполнимые задачи, с которыми Вы справитесь, не расстраивая и не огорчая больного. Вы можете обратиться к другим людям, чтобы те помогли там, где Вы, как Вам кажется, не справитесь. Кроме того, от чрезмерных обещаний и дорогих подарков больному может стать неловко. Приведите свои предложения к потребностям больного и его близких. Будьте готовы пойти на компромисс и подумайте, как можно сделать Ваши действия более эффективными.

5. Будьте с ним рядом

Выделять свое время и выслушивать – это отличный способ помочь многим людям. Постарайтесь регулярно бывать рядом со своим товарищем. Лучше бывать с ним часто понемногу, чем редко, но подолгу. Просто постарайтесь быть с ним рядом.



СОПРОВОЖДЕНИЕ ТОВАРИЩА НА ПРИЕМ У ВРАЧА

Во время первого приема у врача или в процессе наблюдения желательно, чтобы больного сопровождал близкий человек. Можно спросить больного, хочет ли он, чтобы Вы пошли с ним на прием либо помогли к нему подготовиться. Советы, которые могут оказаться полезными:

- Составьте список вопросов. Предложите вначале записать важные вопросы, чтобы гарантированно получить на них ответ.
- Во время консультации не говорите от имени больного, если он Вас об этом не просил.
- Внимательно слушайте то, что говорит врач. Из-за сильного душевного стресса, в состоянии которого находится Ваш товарищ, ему может быть трудно воспринимать услышанное. Вы сможете ему помочь, если запишите указания врача и зачитаете их позже.
- Если Вас огорчают полученные известия, не скрывайте своих эмоций, но сделайте это так, чтобы не удручать больного. Позднее обратитесь к кому-то из своих близких, чтобы он выслушал Вас.
- Помните: главное, что Вы можете сделать – это выслушать и предложить свою поддержку.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Несомненно, быть рядом с близким другом или родственником, заболевшим раковым заболеванием - занятие непростое. Больному можно оказать помощь, будучи внимательным к его потребностям. Выслушайте его, если ему того хочется. Если он предпочитает не говорить о недуге, переведите беседу на другую тему и отвлеките его. Так Вы сможете влиться в систему поддержки пациента, а поддержка - это самое ценное, что можно дать другому человеку.

СЛУЖБЫ ПОМОЩИ И ПОДДЕРЖКИ АССОЦИАЦИИ ПО БОРЬБЕ С РАКОВЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ, ИЗЛЕЧИВШИХСЯ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ

Группы поддержки

При Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями действуют группы поддержки для онкологических больных и членов их семей. Такие группы создаются в соответствии со спросом и необходимостью - например, группы для молодых женщин (от 30 до 50 лет), группы поддержки для ухаживающих за больными супругами, группы поддержки для пар, для родителей, потерявших детей. Занятиями в них руководят специалисты (социальные работники, психологи, медсестры), получившие специальную подготовку.

Для информации и записи обращайтесь в отдел реабилитации Ассоциации, телефон 03-5721678. Эл. почта: shikum@cancer.org.il.

Группы действуют при филиалах и центрах поддержки Ассоциации по всей стране.

Информационная служба Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями

Ассоциация предоставляет онкологическим больным и членам их семей бесплатные услуги информации и поддержки:

Телефонная информационная служба "Телемейда"® на русском языке - 1-800-34-33-44

Информационный центр: 03-5721608 или info@cancer.org.il

Интернет-форумы для пациентов, излечившихся и членов их семей под руководством ведущих специалистов на сайте Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями: www.cancer.org.il

Семинары - лекции врачей-специалистов о последних новшествах. Информация о датах проведения на сайте Ассоциации.

Центры поддержки "Вместе мы сила" Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями

Центры поддержки "Вместе мы сила" Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями служат домом для общины больных, излечившихся и членов их семей. В настоящее время такие центры действуют в Гиватаиме, Иерусалиме, Хайфе, Афуле и Беэр-Шеве и при филиалах Ассоциации по всей стране.

В центрах проходят различные мероприятия, оказывается поддержка, предоставляется информация, проводятся развивающие занятия, помогающие в личном и моральном противостоянии с заболеванием. Центры предназначены и для тех, кто уже завершил курс лечения, однако нуждается в психологической поддержке и реабилитации. Все занятия для больных и членов их семей проводятся бесплатно.

Контактная информация:

Центр "Вместе мы сила" Гиватаим: "Бейт Мати", штаб-квартира Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями, ул. Ревивим 7, Гиватаим. Тел. 03-5721630, эл. почта: hazakim-giva@cancer.org.il



Центр "Вместе мы сила", Иерусалим: центр мероприятий и поддержки им. Исраэля и Лайлы Альтер в Иерусалиме, ул. Яд Харуцим, 3, Тальпиет, Иерусалим. Тел. 02-6256721, факс 02-6256721, эл. почта: hazakim.jeru@cancer.org.il

Центр "Вместе мы сила" Хайфа - центр мероприятий и поддержки им. Иммануэля Дж. Розенблата в Хайфе: Дом Аарона и Ольги Розенфельдов, ул. Розенфельд 25, Бат Галим, Хайфа. Тел. 04-8511712/5/7 Факс 04-8511716, эл. почта: hazakim.haifa@cancer.org.il

Центр "Вместе мы сила" им Рут Врубель (Шнайдер) в Афуле: "Бейт Познак", Гиват-а-Море, Афула. Тел. 04-6591004/5 04-6424862, эл. почта: daliaploz@gmail.com

Центр поддержки "Бейт Иди Мааган" в Беэр Шеве: центр создан при участии и содействии Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями, университета им. Бен-Гуриона, муниципалитета Беэр Шева и Медицинского центра "Сорока". Ул. Хар-Бека 13, Рамот. Беэр-Шева. Тел. 08-6490802, эл. почта: maagancenter@gmail.com.

Подробную и достоверную информацию о деятельности центров поддержки можно найти на сайте Ассоциации - www.cancer.org.il

"Яд ле-ахлама" - для женщин, борющимся с раком груди

В организации "Яд ле-ахлама" ("Путь к выздоровлению") работают женщины, излечившиеся от рака груди и прошедшие специальную подготовку, которая позволяет им оказывать поддержку женщинам, противостоящим недугу в настоящее время. Волонтеров подбирают в соответствии с возрастом и языком общения, и они помогают своим подшефным в разрешении сомнений, предлагают им моральную и практическую поддержку, все это на основе личного опыта. Женщины, заинтересованные в помощи волонтеров, а также желающие ими стать могут позвонить по тел. 1-800-36-07-07 или записаться, нажав на розовую кнопку на интернет-сайте Ассоциации: www.cancer.org.il или по эл. почте revitalm@cancer.org.il.

"Хорошо выглядеть - чувствовать себя еще лучше"

Ассоциация по борьбе с раковыми заболеваниями представляет и реализует в Израиле проект под названием "Хорошо выглядеть - чувствовать себя еще лучше". В рамках этого проекта косметологи, гримеры, мастера по изготовлению париков и парикмахеры на общественных началах оказывают помощь женщинам, страдающим раковыми заболеваниями, в онкологических отделениях, в отделениях Ассоциации, в общественных центрах и в хосписах.

Пациентки получают косметические процедуры и инструктаж по вопросам ухода за лицом и за волосами и/или подбора прически для улучшения самочувствия. Кроме этого, парикмахеры-добровольцы подбирают для пациенток парики. Женщины, которым необходимы парики, получают их бесплатно.

В штаб-квартире Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями "Бейт-Мати" работает комната для подбора и бесплатного проката париков для женщин, которые нуждаются в такой услуге.

Для получения дополнительной информации можно обращаться по телефону 03-5721618 или по эл. почте silvia_a@cancer.org.il.

"Шаги к лучшему качеству жизни"®

Данный проект призван рассказать онкологическим больным об огромной пользе активного образа жизни для здоровья, поощрить их к включению физических занятий в свой распорядок дня, а также предоставить консультации и помощь специалистов тем пациентам, которые решили присоединиться к программе. Медицинские, физические и психологические преимущества умеренных занятий спортом для лиц, страдающих раковыми заболеваниями, в последние годы тщательно изучались. Было доказано, что они в состоянии помочь онкологическим больным успешно противостоять болезни и ее симптомам. Групповые занятия проводятся физиотерапевтами.

Проект действует во многих медицинских центрах страны. Для получения дополнительной информации можно обратиться по телефону 03-5721618 или по эл. почте silvia_a@cancer.org.il.

"Выздоровливаем и ведем здоровый образ жизни"®

Специальные занятия, цель которых - оказать содействие излечившимся от онкологических заболеваний, улучшить качество их жизни, научить вести здоровый образ жизни и стимулировать возвращение к обычной личной и общественной жизни. В рамках программы, действующей в центрах поддержки Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями, в ее филиалах и при медицинских центрах, проводится ряд встреч, посвященных различным вопросам: возврат к нормальному образу жизни и к семейным делам, интимный мир и сексуальность, как заботиться о здоровье после излечения и противостоять побочным действиям лечения, физические упражнения, пригодные для излечившихся от раковых заболеваний, питание, нетрадиционная медицина и т. п. Встречи проводятся под руководством специалистов в области психо-онкологии, социальных работников, медсестер, физиотерапевтов, диетологов и др.

Для получения информации и записи просьба обращаться по тел. 03-5721678 или по эл. почте michalk@cancer.org.il.

Консультации по вопросам половой жизни

Ассоциация по борьбе с раковыми заболеваниями предоставляет больным (в т. ч. одиноким) и их супругам консультации по вопросам образа тела, половой жизни и личных отношений. Услуга предоставляется лицам любого возраста.

Консультация включает:

- Информацию о влиянии онкологических заболеваний на половую жизнь и бесплодие
- Разъяснения о вариантах лечения и восстановления половой функции.
- Направление к другим специалистам.

Услуга предоставляется бесплатно и без направления врача медсестрой и консультантом-сексологом отдела реабилитации и социального обеспечения Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями. Телефон: 03-5721643, эл. почта: lenak@cancer.org.il.

Консультации по вопросам налогообложения

Ассоциация по борьбе с раковыми заболеваниями при участии Палаты налоговых консультантов Израиля предоставляет консультации по вопросам налогообложения. Консультации предоставляются лицам, которым уже установлен процент инвалидности в медицинской комиссии Ведомства национального страхования, и только по налоговым вопросам, связанным с их заболеванием. Консультации проводятся на общественных началах и бесплатно, по телефону либо лично.

Отделение в Хайфе: Бат Галим, ул. Розенфельд 25, "Бейт Розенфельд", телефон 04-8511715/7.

Отделение в Нетании: ул. Ремез 13, тел. 09-8344268.

Отдел реабилитации и соцобеспечения: Гиватаим, ул. Ревивим 7, тел. 03-5721670.

Семинары для больных раковыми заболеваниями и членов их семей

Отдел реабилитации и социального обеспечения организует разнообразные семинары, которые посвящены различным вопросам, связанным с онкологическими заболеваниями и их последствиями. Среди них - методы лечения, побочные явления и различные аспекты противостояния заболеванию и то, как оно отражается на пациентах и их близких. Информацию о семинарах можно получить на сайте Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями в интернете и в печатных изданиях. Прочитанные лекции записываются и помещаются на сайте Ассоциации.

Кроме того, можно обратиться в отдел реабилитации и социального обеспечения, который организует семинары в течение всего года, по телефону по тел. 03-5721678.

Пансион имени Чарльза Клора

В 1976 году Ассоциация по борьбе с раковыми заболеваниями создала пансион имени Чарльза Клора. Пансион расположен в Гиватаиме. В нем могут получать медицинский уход онкологические больные, проживающие в удаленных местах и проходящие лечение в больницах в центре страны. Пансионом могут пользоваться члены всех больничных касс, и он работает под руководством Ассоциации. Направление в пансион выдают медицинские работники и специалисты по уходу в онкологических отделениях.

Для получения дополнительной информации можно напрямую обращаться в пансион имени сэра Чарльза Клора по телефонам 03-5721623/4/7, по факсу 03-7313812 или по электронной почте maon-clore@cancer.org.il.

Участие в мероприятиях Ассоциации по всей стране, группах поддержки и услуги центров поддержки - бесплатно!



Ассоциация по борьбе с раковыми заболеваниями (НКО)

Для вопросов, получения информации и бесплатных
разъяснительных брошюр об онкологических
заболеваниях и их профилактике:
"Телемейда"

1-800-34-33-44 (русский)
1-800-599995 (иврит)
1-800-36-36-55 (арабский)

Передовые информационные услуги:
info@cancer.org.il или тел. **03-5721608**

Для получения первой психологической помощи:
"Телетмиха" 1-800-200-444

Посетите наш интернет-сайт:
www.cancer.org.il/ru

Для пожертвований*: **1-800-35-46-46**



Ассоциация по борьбе с раковыми заболеваниями
"Бейт Мати" (памяти Матильды Реканати),
ул. Ревивим 7, п. я. 437, Гиватаим 5310302

©Все права сохранены, сентябрь 2018
Деятельность Ассоциации осуществляется за счет пожертвований населения
без привлечения средств из госбюджета.

*Пожертвования в пользу Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями
признаются для предоставления льгот при налогообложении, согласно
пункту 46 Постановления о подоходном налоге.