



# КАК ПРЕОДОЛЕТЬ УТОМЛЯЕМОСТЬ И УСТАЛОСТЬ

ВСЛЕДСТВИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ?

התמודדות עם  
תשישות ועייפות

### **Благодарим:**

**Сару Бен Ами**, зав. сестринской службой  
маммологического центра "Мейрав" при  
Медицинском центре им. Шибы, Тель-а-Шомер

**Рину Дихель**, медсестру-специалиста по  
паллиативной терапии, Ассоциация по борьбе  
с раковыми заболеваниями  
за их идеи и замечания

Данная брошюра предназначена только для предоставления информации и не является медицинской консультацией, экспертным заключением и не заменяет консультацию с каким бы то ни было специалистом.

В случае какой-либо проблемы медицинского характера следует обратиться к врачу.



**Отдел информационно-разъяснительной работы  
и охраны здоровья, Ассоциация по борьбе с  
раковыми заболеваниями**

тел. 03-5721677, факс 03-7322780 info@cancer.org.il

©Все права защищены, Ассоциация по борьбе с раковыми  
заболеваниями (НКО), январь 2018



## Содержание

Введение	4
Симптомы усталости	4
Что вызывает усталость	5
Способы преодоления утомления и усталости	7
Ответы на часто встречающиеся вопросы	12
Список терминов	15
Служба поддержки, информации и помощи при Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями	16



## Введение

**Многие из тех, кто борется с онкологическим заболеванием, чувствуют утомление, усталость и нехватку энергии. В этой брошюре вы найдете информацию о данных явлениях и советы о том, как с ними справляться. Знайте, что можно принимать меры против этих явлений, улучшать самочувствие и вести нормальный образ жизни.**

**Очень важно сообщать лечащему медперсоналу о своих ощущениях, чтобы Вам могли оказать помощь.**

## Симптомы усталости

Усталость может проявляться по-разному, например:

- ощущение нехватки энергии и постоянной слабости
- боль в ногах
- затруднение при подъеме по лестнице или при ходьбе на очень короткое расстояние
- одышка, даже после легкой нагрузки
- затруднение при выполнении обыденных операций, например, готовка или принятие душа
- трудности при мышлении, в речи, принятии решений и даже при попытке сосредоточиться на чтении или на просмотре телепередачи.
- ощущение депрессии, скуки и сонливости
- отсутствие аппетита
- отсутствие полового влечения

Поскольку явных признаков усталости не существует, Ваши близкие и другие окружающие Вас люди могут не понять, что Вы ощущаете. Им может показаться, будто Вы испытываете депрессию и не желаете общаться с окружающими, а на самом деле у Вас просто нет на это никаких сил из-за утомления и нехватки энергии.



Желательно посвящать самых близких Вам людей в свои ощущения и проблемы. Возможно, Вам понадобится помощь в выполнении некоторых из тех операций, с которыми до болезни или лечения Вы справлялись сами.

## Что вызывает усталость?

Точный ответ нам неизвестен. Усталость может быть следствием самого заболевания, лучевой или химиотерапии, или их комбинации.

Ниже приводится несколько возможных причин:

### Постоянно растущая потребность в энергии


Изменения, произошедшие в Вашем организме во время болезни и в процессе лечения, порождают потребность в большем количестве энергии. Кроме того, возможны перепады температуры тела, требующие повышенного количества энергии. После этих изменений у организма не остается достаточного количества ресурсов для каждодневной жизнедеятельности.

### Операция:

После операции часто проявляются признаки усталости или обостряются симптомы, появившиеся у пациентов после других видов онкологического лечения еще до операции. Со временем при таком положении вещей наступит облегчение, но это ощущение может длиться в течение нескольких месяцев после операции.

### Химиотерапия или биотерапия

Одним из факторов, вызывающих усталость у пациентов, проходящих химиотерапию, является анемия – уменьшение числа эритроцитов. Эритроциты переносят кислород ко всем тканям организма, поставляя необходимую для каждодневной жизнедеятельности энергию. При недостаточном количестве эритроцитов организм страдает от нехватки кислорода, необходимого для выработки энергии, что приводит к ощущению усталости. Анемию, появившуюся



вследствии химиотерапии, можно лечить, благодаря чему становится легче справляться с усталостью. Биотерапия (иммунотерапия) также может вызывать утомление и усталость, а некоторые разновидности этого лечения – и анемию.

### **Лучевая терапия**

Во время лучевой терапии погибает множество раковых клеток, и на их месте образуются новые здоровые.

В рамках этого процесса потребляется большое количество энергии, что приводит к сильному утомлению организма. Такого рода усталость усиливается в период лечения лучевой терапией и сохраняется в течение нескольких недель (вплоть до двух месяцев) после окончания курса. Эмоциональный стресс и каждодневные поездки на процедуры в течение нескольких недель усугубляют нагрузку на Ваш организм.

### **Токсические продукты раковых клеток**

В момент своего уничтожения химио- и лучевой терапией раковые клетки выделяют токсические вещества. Они также могут являться фактором, вызывающим усталость.

### **Прочие проявления заболевания и его лечения**

Потеря аппетита и неверное питание, недосыпание, боли, тошнота и рвота, снижение уровня физической активности и уменьшение количества эритроцитов могут обострить ощущение усталости.

### **Миелосупрессия**

Лечение ракового заболевания может нанести ущерб костному мозгу (мягкая ткань внутри большинства костей, в которой образуются эритроциты и лейкоциты) и привести к их нехватке. Параллельно с раковыми лечение также может на некоторое время повредить здоровые клетки. Кроме того, само раковое заболевание может отрицательно сказаться на эритроцитах. Поэтому многие раковые больные



страдают анемией, независимо от того, проходят ли они химиотерапию. В данном случае, в отличие от усталости, вызванной другими факторами, можно оказать помощь посредством переливания крови или препаратов, стимулирующих эритропоэз (процесс образования эритроцитов). Подробные разъяснения предоставит Вам лечащий врач.

### **Подавленное настроение и стресс**

Эти симптомы могут вызывать усталость или обострять ее, если та уже существует. Поэтому нужно обратиться к врачу для принятия соответствующих мер.

## **Способы преодоления утомления и усталости**


### **Консультация с лечащим медперсоналом**

Крайне важно сообщать лечащему медперсоналу о своих ощущениях, чтобы Вам могли оказать помощь. Объясните, как Вы себя чувствуете, расскажите, как усталость сказывается на Ваших возможностях и влияет на Вашу жизнь.

### **Физическая активность**

Новейшие исследования показали, что регулярные физические нагрузки, например, ходьба по полчаса ежедневно, эффективно снимают усталость и улучшают жизнедеятельность, способствуя тем самым повышению качества жизни. Регулярная физическая деятельность снимает стрессы и помогает преодолеть депрессию, повышает самооценку, улучшает настроение и функциональные способности. Физическая активность укрепляет мышцы, которые могли ослабиться в ходе онкологического лечения, помогает справиться со слабостью и потерей равновесия, вызванных длительным пребыванием в лежачем положении.

Международные организации, специализирующиеся по работе в данной сфере, рекомендуют заниматься физической активностью от средней до высокой степени нагрузки (например, быстрой ходьбой) не менее полчаса ежедневно либо, почти каждый день.



Вид занятий может быть любым, исходя из личных предпочтений, главное, чтобы пульс и частота дыхания увеличивалась, как при аэробике. Например, ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, танцы, гимнастика, фитнес-зал и т.п.

Важно, чтобы занятия начинались с легкой нагрузки (например, ходьба с умеренной скоростью), и уровень нагрузки постепенно повышался до среднего и тяжелого (например, быстрая ходьба) с учетом возможностей организма.

Физическая активность не только снимает усталость, вызванную онкологическими заболеваниями, но также улучшает половую функцию, замедляет процесс старения и существенно снижает вероятность инфаркта, онкологических заболеваний, сахарного диабета, гипертонии, ожирения, остеопороза.

Даже, если Вы не в состоянии выполнять физические нагрузки в соответствии с рекомендациями, лучше делать хотя бы немного, чем вообще отказаться от занятий. Например, лучше несколько раз в день пройти небольшое расстояние, чем вообще ничего не делать.

Рекомендуется воспользоваться брошюрой Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями "Шаги к здоровой жизни", в которой содержится дополнительная информация по данным вопросам. Можно получить ее безвозмездно, обратившись в информационную службу "Телемейда"<sup>®</sup> Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями по бесплатному номеру 1-800-34-33-44.

Ассоциация по борьбе с раковыми заболеваниями реализует при медицинских центрах по всей стране проект "Шаги к здоровой жизни"<sup>®</sup>, цель которого продемонстрировать онкологическим пациентам преимущества физической активности, побудить их ввести занятия физкультурой в свой распорядок дня и предоставить консультации и профессиональное сопровождение тем, кто решит принять участие в проекте. Дополнительная информация по тел. 03-5721618.





### **Сбалансированное питание и потребление жидкости в нужных количествах**

Важно следить за сбалансированным рационом питания, включающем в себя достаточное количество жидкости (до полутора литров в день), злаковые, зеленые овощи, бобовые и продукты с высоким содержанием железа (например, шпинат или капуста), которые помогают сохранять энергию в организме, а также питаться небольшими порциями несколько раз в день. Желательно обратиться к лечащему медперсоналу и составить подходящий для вас сбалансированный рацион. Они также смогут направить Вас на консультацию с диетологом в больнице или в больничной кассе.


Можно получить бесплатную брошюру "Поддерживающая пищевая терапия для онкологических больных", содержащая информацию по данному вопросу, обратившись в службу "Телемейда"® Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями по телефону 1-800-34-33-44.

### **Нормированный отдых**

Избегайте лишнего отдыха и бездействия. Исследования показали, что от чрезмерного отдыха может пострадать способность организма вырабатывать энергию. Иными словами – чем больше отдыхаешь, тем сильнее устаешь. При ощущении усталости желательно стараться проводить время не в положении лежа, а сидя, стоя или даже ходить или заниматься другим видом деятельности. Часто оказывается, что умеренная физическая активность, например, ходьба, снижает уровень усталости. Желательно проконсультироваться с лечащим медперсоналом по вопросу наиболее подходящего Вам вида физических занятий.

### **Кратковременные передышки**

Если возникает потребность в отдыхе, лучше всего присесть или прилечь, делая частые и кратковременные передышки. С началом отдыха пульс замедляется и становится тем медленнее, чем дольше длится



передышка. Кратковременные передышки дают сердцу возможность снизить ритм, но при этом энергия в организме будет сохраняться. Можно и нужно дремать в течение дня, но только в течение короткого времени. Легкая дрема помогает сохранять уровень энергии в организме. Следует избегать длительной дремоты, которая отрицательно скажется на способности уснуть ночью. Здоровый ночной сон или продолжительный сон, после которого пробуждаются свежими, имеет большое значение для сохранения энергии в организме.

### **Новые цели**

Рекомендуется пересмотреть цели, которые Вы ставите перед собой в дальней и ближней перспективе. Поставьте себе новые, более реальные и выполнимые задачи с учетом степени вашей усталости. Продолжение прежнего образа жизни, без учета Вашего состояния и самочувствия может вызвать стресс, опасения и чувство вины, тем самым лишь усугубляя усталость и утомление.

### **Ведение дневника и система предпочтений**

Рекомендуется записывать все, чем Вы занимались в течение дня и отмечать уровень усталости и энергии. Спустя несколько дней пройдитесь по записям, чтобы найти какие-либо закономерности. Например, какое занятие утомляет больше всего? Чем Вы занимались перед тем, как Ваше самочувствие улучшилось? Желательно отказаться от утомительных занятий и заниматься тем, что улучшает Ваше самочувствие. Как бы то ни было, вещами, требующими затраты сил, следует заниматься только тогда, когда Вы чувствуете себя лучше. Можно ежедневно составлять два списка заданий: для обязательного выполнения, и тех, которые можно отложить. Желательно заниматься тем, что можно отложить только тогда, когда Вы чувствуете себя способным это сделать.

### **Не переусердствуйте**

Рекомендуется подобрать удобный темп для того, чем вы занимаетесь, и не стоит делать слишком много. Главное, насколько возможно, постоянно оставаться



## КАК ПРЕОДОЛЕТЬ УТОМЛЯЕМОСТЬ И УСТАЛОСТЬ

в активном тонусе. Начинайте с ходьбы и легких домашних работ и постепенно повышайте уровень активности при хорошем самочувствии. Лучше держать медленный, но постоянный темп и отдыхать при ощущении усталости или боли в мышцах.

### **Берегите энергию**

Стоит научиться делать все эффективно и просто. Нужно уметь обращаться за помощью, если Вы затрудняетесь выполнить какую-либо задачу, например, различные домашние работы, уход за членами семьи и т. д. Ежедневное планирование позволит вам сохранить энергию, чтобы заняться любимыми делами, сберечь силы и улучшить самочувствие. Иногда принимается решение о прекращении трудовой деятельности на некоторое время либо сокращают объем своей деятельности.

### **Занятость отвлекает от ощущения усталости**

Важно не заикливаться на мыслях об усталости, о болезни и ее лечении. Рекомендуется по мере возможности работать, путешествовать на автомобиле, смотреть кино, встречаться с друзьями. Некоторые пациенты замечают, что чтение и музыка помогают им справляться с усталостью. Поэтому важно продолжать вести естественный и привычный образ жизни.

Для получения бесплатной информации о различных онкологических заболеваниях, методах их лечения, реабилитации и способах противостояния недугу обращайтесь по бесплатной линии в службу "Телемейда"® Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями по телефону 1-800-34-33-44.

Для получения первой психологической помощи можно обратиться в службу службу "Телетмиха"® Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями по телефону 1-800-200-444. Также можно получить консультацию по различным вопросам на форумах Ассоциации на ее интернет-сайте: [www.cancer.org.il](http://www.cancer.org.il)

## Ответы на часто встречающиеся вопросы

У многих онкологических больных возникают вопросы на тему утомляемости и усталости. Ниже приведены наиболее часто встречающиеся вопросы и ответы на них:

**?** До болезни я каждое утро читал газету, но теперь никак не могу сосредоточиться. Иногда мне приходится перечитывать определенную фразу несколько раз. Мне очень тяжело сосредоточиться на том, что я читаю. Существует ли вероятность того, что эта проблема вызвана усталостью?

*Да. Усталость может отразиться на Вашем механизме мышления. Многим из тех, кто страдает от усталости, трудно сосредоточиться во время чтения, просмотра телепередач и даже в ежедневной беседе с родственниками.*

**?** После сеанса химиотерапии я теряю аппетит. Иногда я почти не ем целый день. Может ли этот факт быть причиной моей усталости?

*Да. Функция питания – предоставить нам необходимую энергию для ежедневной жизнедеятельности. При недостаточном, или при неверном питании, Вы можете почувствовать усталость.*

**?** Мой врач говорит, что я страдаю от анемии, вызванной химиотерапией. Существует ли какое-либо лечение данного заболевания, кроме переливания крови?

*Да. Существует медикаментозное лечение анемии, которое эффективно у некоторых пациентов. Проконсультируйтесь по данному вопросу с лечащим врачом.*

**?** Иногда я чувствую, что у меня нет сил приготовить поесть даже очень простое блюдо. Я знаю, что это нехорошо, но что я могу поделать?



*Старайтесь готовить пищу в дневные часы, когда вы чувствуете в себе больше сил и храните ее в холодильнике, чтобы съесть попозже. Так у вас хватит еды на то время суток, когда Вы не в состоянии готовить. Не стесняйтесь попросить помощи у друзей или у близких. Скорее всего, они будут рады помочь, чтобы Вы хорошо питались и чувствовали себя лучше.*



**Мне хочется присоединиться к группе поддержки, но я не знаю, как. У кого стоит спросить?**

*Под эгидой Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями действует широкая сеть поддержки для онкологических больных, выздоравливающих и членов их семей. Группы поддержки работают при центрах поддержки "Вместе мы сила" в Гиватаиме, Иерусалиме, Хайфе, Афуле, Беэр-Шеве, а также при филиалах Ассоциации по всей стране.*

Дополнительную информацию о центрах и группах поддержки под эгидой Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями можно получить по бесплатной линии "Телемейда"® при Ассоциации по телефону 1-800-34-33-44, в отделе реабилитации и социальной помощи: 03-5721670 либо на интернет-сайте: [www.cancer.org.il](http://www.cancer.org.il)









**Я бы хотел поговорить со своим врачом о преследующей меня усталости, но он слишком занят, и я не хочу его беспокоить. Что я могу предпринять?**

*Медицинский персонал беспокоится о Вас и о том, что для Вас имеет значение. Желательно делиться с ними своими ощущениями и обращаться за помощью, поддержкой или советом. Стоит заранее составить список вопросов в порядке важности, назначить встречу с лечащим врачом, а не обращаться к медперсоналу в коридоре.*

## Вопросы к врачу

Иногда люди не знают, как обратиться за помощью, какие именно вопросы задать. Мы составили частичный список того, что Вы, возможно, захотите спросить у Вашего лечащего врача или медсестры. Рекомендуется взять с собой к врачу, чтобы вспомнить все возникшие вопросы и записать ответы на них.

-  Что может служить причиной усталости, которую я ощущаю?
-  Существует ли лечение, которое может мне помочь?
-  Какие способы борьбы с усталостью можно порекомендовать лично мне?
-  Можно ли проконсультироваться на эту тему с социальным работником?
-  Существует ли группа поддержки для таких пациентов, как я, которая действует при моем медицинском центре или по моему месту жительства?
-  Не могли бы Вы порекомендовать мне диетолога или предоставить информацию о правильном питании?

Для получения бесплатной информации, в том числе и разъяснительной литературы, о различных онкологических заболеваниях, методах их лечения, реабилитации и способах противостояния недугу обращайтесь по бесплатной линии в службу "Телемейда"® Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями по телефону 1-800-34-33-44.



## Список терминов

**Анемия** – дефицит эритроцитов (красных кровяных телец) или гемоглобина, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма.

**Белки** – группа естественных питательных веществ (состоящие из аминокислот, водорода и других компонентов) жизненно необходимых для функционирования организма и клеток.

**Биотерапия** – лечение с помощью препаратов, основанных на веществах, идентичных либо подобных натуральным веществам, содержащимся в организме, с целью уничтожения раковых клеток.

**Диетолог** – специалист с высшим образованием в области питания и поддерживающей пищевой терапии.

**Лучевая терапия** – лечение, основанное на использовании ионизирующей радиации для уничтожения раковых клеток.

**Калории** – единица, обозначающая энергетическую ценность продуктов питания.

**Кислород** – газ, необходимый для жизнедеятельности организма.

**Клетка** – элементарная структурная единица живых организмов.

**Костный мозг** – вещество, заполняющее полости костей и вырабатывающее кровяные клетки всех видов, в том числе, эритроциты. Большинство кровяных клеток вырабатываются внутри бедренных, тазовых костей, в костях верхних конечностей и в ребрах.


**Питание** – распорядок приема пищи и область, изучающая взаимосвязь между характеристиками данного распорядка и здоровьем.

**Пищеварение** – процесс потребления продуктов питания, расщепления их на компоненты, усвоения их организмом и использования.

**Раковые заболевания** – название группы заболеваний, при которых процесс деления клеток выходит из-под контроля.

**Углеводы** – группа питательных компонентов, включающая сахар, крахмалы и клетчатку, являющиеся источниками доступной энергии для организма.

**Усталость** – нехватка сил, чувство утомления вследствие нагрузки, стресса или нехватки энергии.



**Химиотерапия** – методика онкологического лечения с помощью препаратов, уничтожающих или замедляющих рост раковых клеток.

**Энергия** – способность выполнять какую-либо работу (в т. ч. интеллектуальную, требующую концентрации, зрительное восприятие или процесс письма).

### **Помощь, информация и поддержка от Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями – больным, выздоравливающим и членам их семей.**

**Телефонная информационная служба "Телемейда"<sup>®</sup>:  
1-800-34-33-44**

**Информационный центр 03-5721608 или [info@cancer.org.il](mailto:info@cancer.org.il)**

**Обширная и достоверная информация и интернет-форумы для больных, выздоравливающих и членов их семей под руководством лучших специалистов на сайте Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями: [cancer.org.il](http://cancer.org.il)**

### **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.

### **Группы поддержки и информации для больных**

В Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями созданы группы поддержки онкологических больных и членов их семей. Такие группы создаются в соответствии со спросом и по мере необходимости. Занятиями в них руководят специалисты (социальные работники, психологи, медсестры), получившие специальную подготовку. Группы действуют также при





## КАК ПРЕОДОЛЕТЬ УТОМЛЯЕМОСТЬ И УСТАЛОСТЬ

филиалах Ассоциации по всей стране и в ее центрах поддержки. Для получения информации и записи можно обращаться к Михаль Каалани из отдела реабилитации Ассоциации, тел. 03-5721678, эл. почта: [shikum@cancer.org.il](mailto:shikum@cancer.org.il)

### **Центры мероприятий и 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, выздоравливающих и членов их семей. В настоящее время центры действуют в Гиватаиме, Иерусалиме, Хайфе, Афуле, Беэр-Шеве и при филиалах Ассоциации по всей стране. Там им оказывают поддержку, предоставляют информацию, предлагают развивающие занятия и проводят с ними часы досуга, помогают в личном и психологическом противостоянии заболеванию. 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. Просьба обращаться к Мали Вайнбах из отдела реабилитации и социальной помощи по тел. 03-5721670 или по эл. почте [hazakim-giva@cancer.org.il](mailto:hazakim-giva@cancer.org.il).

Подробная информация о деятельности центров поддержки – на интернет-сайте Ассоциации: [www.cancer.org.il](http://www.cancer.org.il).

### **«Яд ле-ахлама»®**

В организации «Яд ле-ахлама» («Путь к выздоровлению») при Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями работают на общественных началах женщины, излечившиеся от рака груди и прошедшие специальную подготовку, которая позволяет им помогать 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](http://www.cancer.org.il) или по эл. почте: [yad@cancer.org.il](mailto:yad@cancer.org.il).



## **«Хорошо выглядеть – чувствовать себя еще лучше»<sup>®</sup> им. Франсин Робинсон**

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. «Путь к исцелению».

Для получения дополнительной информации можно обращаться к координатору проекта Сильвии Алашвили по телефону 03-5721618 или по эл. почте: [lookgood@cancer.org.il](mailto:lookgood@cancer.org.il).

## **«Шаги к лучшему качеству жизни»<sup>®</sup>**

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. Групповые занятия проводятся физиотерапевтами.

Проект действует при медицинских центрах по всей стране. Для получения дополнительной информации можно обратиться к координатору проекта Сильвии Алашвили по телефону 03-5721618 или по эл. почте: [silvia\\_a@cancer.org.il](mailto:silvia_a@cancer.org.il).

## **"Выздоровливаем и ведем здоровый образ жизни"<sup>®</sup>**

Специальные занятия, цель которых – оказать содействие излечившимся от онкологических заболеваний, улучшить качество их жизни, научить вести здоровый образ жизни и стимулировать их возвращение к обычной личной и



общественной жизни. Занятия проходят в центрах поддержки Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями, в ее филиалах и при медицинских центрах. Встречи проводятся под руководством специалистов в области психо-онкологии, социальных работников, медсестер, физиотерапевтов, диетологов и др.

Для получения информации и записи просьба обращаться к Михаль Кахалани по тел. 03-5721678 или по эл. почте: [michalk@cancer.org.il](mailto:michalk@cancer.org.il).

### **Консультация по вопросам интимной жизни и восприятия собственного тела**

Ассоциация по борьбе с раковыми заболеваниями предоставляет консультацию на тему интимных отношений для страдающих раком пациенток в любом возрасте. Консультация включает информацию относительно влияния рака на интимные отношения, консультацию относительно возможностей лечения и восстановления сексуальной дисфункции и фертильности, направление к квалифицированным профессионалам в этой области.

Для назначения встречи и получения консультации можно обратиться по номеру 03-5721643 или по эл. почте: [lenak@cancer.org.il](mailto:lenak@cancer.org.il).

### **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](mailto:maon-clore@cancer.org.il).

Деятельность Ассоциации проводится по всей стране, услуги групп поддержки и центров поддержки – бесплатные.



Для получения информации и бесплатных информационных проспектов о раковых заболеваниях и их профилактике

**«Телемейда»**

[telemeida@cancer.org.il](mailto:telemeida@cancer.org.il)

1-800-34-33-44 (русский)

1-800-59-99-95 (иврит)

1-800-36-36-55 (арабский)

Передовые информационные услуги:

Информационный центр 03-5721608

[info@cancer.org.il](mailto:info@cancer.org.il)

Служба первой психологической помощи:

**«Телетмиха»** тел. 1-800-200-444

Для женщин, борющихся с раком груди:

**"Яд ле-ахлама"** 1-800-36-07-07

Посетите сайт Ассоциации в Интернете:

<http://www.cancer.org.il>

**Для пожертвований:**

1-800-35-46-46\*

©Ассоциация по борьбе с раковыми заболеваниями в Израиле (НКО),  
Январь 2018

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