

Информационный сборник «Уверенность с первых дней»

Информационный сборник «Уверенность с первых дней!» подготовлен для людей, которым поставлен диагноз раковое заболевание. Вы можете получить необходимую информацию о том, что может Вам помочь организовать свою жизнь, лечение на первом этапе.

Сборник составлен республиканской общественной организацией реабилитационной помощи онкологическим больным «Я живу», региональным отделением Ассоциации «Здравствуй» по Республике Бурятия.

Идея сборника возникла во время обучения общероссийском семинаре Всероссийского Союза Пациентов «НКО пациентов – ресурс общества и государства. От идеи до проекта»

Проект «НКО пациентов – ресурс общества и государства» реализуется Всероссийским союзом пациентов с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

Содержание

Какие сроки по установке диагноза?

Нарушение сроков оказания медицинской помощи

Что положено онкологическим больным бесплатно

Бесплатная высокотехнологичная медицинская помощь

Талон на оказание бесплатной высокотехнологичной медицинской помощи

Льготное лекарственное обеспечение

Оформление больничного листа

Инвалидность

Что делать при отказе медицинской помощи

Как задавать вопросы лечащему врачу

Психологическая поддержка

Использованные источники информации

Каждый кто, сталкивается с диагнозом, попадает в полную растерянность и мало понимает, что рак можно победить.

Если вам или вашему близкому поставили онкологический диагноз.

В этом сборнике мы расскажем, как справиться с паникой, получить бесплатную медицинскую помощь и жить полноценной жизнью, несмотря на диагноз.

Какие сроки по установке диагноза?

В 2020 году Минздрав сократил предельные сроки проведения диагностики и лечения для пациентов с подозрением на онкологические заболевания:

Прием врачом-специалистом — 3 рабочих дня с момента обращения.

Общие и специализированные исследования, специализированная (за исключением высокотехнологичной) медицинская помощь — 7 рабочих дней с момента направления.

Первичный прием онкологом — 5 календарных дней с момента направления.

Биопсия у онколога — 1 рабочий день после первичного приема.

Установка диспансерного наблюдения — 3 рабочих дня с момента постановки диагноза.

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПОСТАНОВЛЕНИЕ

от 7 декабря 2019 г. № 1610 МОСКВА

О Программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2020 год и на плановый период 2021 и 2022 годов

Сроки проведения консультаций врачей-специалистов в случае подозрения на онкологическое заболевание не должны превышать 3 рабочих дня;

Сроки проведения диагностических инструментальных (рентгенографические исследования, включая маммографию, функциональная диагностика, ультразвуковые исследования) и лабораторных исследований при оказании первичной медико-санитарной помощи не должны превышать 14 рабочих дней со дня назначения исследований (за исключением исследований при подозрении на онкологическое заболевание);

Сроки проведения компьютерной томографии (включая однофотонную эмиссионную компьютерную томографию), магнитнорезонансной томографии и ангиографии при оказании первичной медикосанитарной помощи (за исключением исследований при подозрении на онкологическое заболевание) не должны превышать 14 рабочих дней со дня назначения;

Сроки проведения диагностических инструментальных и лабораторных исследований в случае подозрения на онкологические заболевания не должны превышать 7 рабочих дней со дня назначения исследований;

Срок установления диспансерного наблюдения врача-онколога за пациентом с выявленным онкологическим заболеванием не должен превышать 3 рабочих дня с момента постановки диагноза онкологического заболевания;

Сроки ожидания оказания специализированной (за исключением высокотехнологичной) медицинской помощи, в том числе для лиц, находящихся в стационарных организациях социального обслуживания, не должны превышать 14 рабочих дней со дня выдачи лечащим врачом направления на госпитализацию, а для пациентов с онкологическими заболеваниями – 7 рабочих дней с момента гистологической верификации опухоли или с момента установления предварительного диагноза заболевания (состояния);

НЕ ОПУСКАЙТЕ РУКИ

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ

ВЫ ДОЛЖНЫ ПОЛУЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ И ЖИТЬ ДАЛЬШЕ

Если эти сроки нарушены? Не соблюдаются?

Обратитесь к главному врачу вашей поликлинике, где вы наблюдаетесь (лучше обращаться письменно).

Если вопрос не решен, то необходимо позвонить по номеру «горячей линии» страховой медицинской организации, выдавшей полис ОМС (контактный телефон указан на самом полисе). Специалисты защитят ваши права и обеспечат положенную по закону медицинскую помощь.

Чтобы защитить свои права на своевременную медицинскую помощь, важно обратиться в страховую медицинскую организацию, выдавшую полис ОМС, в самом начале прохождения диагностики. Если положенные по закону сроки нарушены, страховые представители сами свяжутся с медицинской организацией и помогут своевременно попасть на прием. В случаях, когда это невозможно, пациенту организуют консультацию в другой больнице — например, в районном центре.

НЕ ОПУСКАЙТЕ РУКИ

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ

ВЫ ДОЛЖНЫ ПОЛУЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ И ЖИТЬ ДАЛЬШЕ

Что положено онкобольным бесплатно

Многие медицинские услуги предоставляют бесплатно по полису ОМС. В их число входят профилактика и диагностика злокачественных опухолей, лечение и реабилитация онкобольных. Перечень бесплатных услуг зависит от региональной программы ОМС. Узнать, что входит в программу, можно на сайте страховой компании, выдавшей полис, или по горячей линии вашего подразделения Фонда ОМС. Если в Фонде подтвердили, что услуга предоставляется бесплатно, обращайтесь за ней к администрации лечебного учреждения. Даже дорогие услуги, такие как КТ и МРТ, можно получить бесплатно по полису.

НЕ ОПУСКАЙТЕ РУКИ

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ

ВЫ ДОЛЖНЫ ПОЛУЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ И ЖИТЬ ДАЛЬШЕ

Высокотехнологичная медицинская помощь (ВМП) онкобольным

Высокотехнологичная медицинская помощь – это медицинская помощь с применением высоких медицинских технологий для лечения сложных заболеваний.

В ст. 34 Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» высокотехнологичная медицинская помощь определяется как «часть специализированной медицинской помощи, включает в себя применение новых сложных и (или) уникальных методов лечения, а также ресурсоемких методов лечения с научно доказанной эффективностью, в том числе клеточных технологий, роботизированной техники, информационных технологий и методов генной инженерии, разработанных на основе достижений медицинской науки и смежных отраслей науки и техники».

Особенностями ВМП по сравнению с другими видами медицинской помощи, перечисленными в ФЗ № 323, является ее высокая стоимость, ограниченное количество квот на ее оказание, закрытый перечень медицинских организаций, в которых она может быть оказана бесплатно. Стоит отметить и длительные сроки ожидания оказания ВМП, которые могут достигать нескольких лет.

Перечень видов и методов ВМП, а также их стоимость ежегодно утверждается Правительством РФ.

ВМП при наличии показаний оказывается пациенту бесплатно.

Приложение к Постановлению Правительства РФ от 10.12.2018 N 1506 «О Программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2019 год и на плановый период 2020 и 2021 годов»

Талон на оказание ВМП

В соответствии с [приказом Министерства здравоохранения РФ от 2 октября 2019 г. № 824н](#) «Об утверждении Порядка организации оказания высокотехнологичной медицинской помощи с применением единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения» каждому обращению за ВМП присваивается индивидуальный номер, оформляется талон на оказание ВМП.

Если пациенту показана ВМП, включенная в базовую программу ОМС, талон формируется принимающей медицинской организацией. Если ВМП не включена в базовую программу ОМС, комиссия регионального органа управления здравоохранением рассмотрит поступивший комплект документов в течение 10 рабочих дней со дня получения документов от пациента или направляющей медицинской организации и в случае принятия положительного решения формирует талон на оказание ВМП.

Талон на оказание ВМП оформляется в соответствии с [приказом Министерства здравоохранения РФ от 30 января 2015 г. № 29н](#) «О формах статистического учета и отчетности, используемых при организации оказания высокотехнологичной медицинской помощи с применением единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения, порядках их заполнения и сроках представления». Этот же документ регламентирует порядок заполнения и сроки представления талона.

Срок действия талона на оказание ВМП не ограничен. Он считается действительным с момента подачи заявки в комиссию до полного прохождения лечения. После завершения медицинского курса мероприятий документ теряет юридическую силу

Квота на оказание ВМП

Квота – это определенный объем денежных средств, который поступает за лечение пациента в медицинское учреждение, оказавшее эту услугу.

Распределение квот происходит в начале года. Так как их число ограничено, нередко приходится ждать новой возможности. **Поэтому получить квоту в первые месяцы календарного года проще.**

Количество квотных мест контролируется соответствующим отделом в медицинской организации, поэтому у пациента **существует возможность узнать об их наличии и оставшемся количестве.**

Внеочередная квота предоставляется пациентам с неотложным состоянием, требующем немедленного хирургического лечения. В остальных случаях гражданин вынужден занять очередь на получение квоты.

Бесплатные лекарства для онкопациентов

При амбулаторном лечении пациент может бесплатно получить лекарства в аптеке по рецепту врача. Эта льгота региональная и предоставляется по месту регистрации. Если онкобольному устанавливают группу инвалидности, льготы становятся федеральными, и лекарства можно получать в любом регионе. Если в аптеке нет нужного средства, его обязаны заказать и предоставить за 10-15 рабочих дней. Аптека отказывает из-за проблем с поставками? Нужно жаловаться в Росздравнадзор. Если проблема не решится, обращайтесь в прокуратуру.

Право на лекарства

Онкологические пациенты имеют право на лекарственное обеспечение из регионального перечня льготных лекарственных препаратов. Списки лекарств утверждены в Территориальной программе госгарантий и могут отличаться в зависимости от региона проживания. Пациенты с установленной инвалидностью могут получать лекарства как из регионального, так и из федерального перечня препаратов одновременно (1). При этом, онкопациенты с инвалидностью могут бесплатно получать лекарства из федерального списка при условии сохранения “соцслужб” в любом из регионов России вне зависимости от его места проживания и прописки. Для получения рецепта достаточно обратиться в поликлинику с пакетом документов (2).

Высокая стоимость или отсутствие необходимых медикаментов в аптеках не является основанием для отказа в выписке рецепта. Если выписанного лекарства нет в наличии, аптека обязана принять рецепт на отсроченное обслуживание и в течение 10 рабочих дней (15 – если рецепт выписывался по решению врачебной комиссии) с даты обращения обеспечить пациента выписанным препаратом (3).

Если врач отказывает в выписке лекарства, показанного пациенту, обратитесь к главному врачу больницы и в вашу страховую компанию (контакты страховой указаны на полисе ОМС). Возникли проблемы с отсутствием препарата в аптеке? Обратитесь с жалобой в региональный орган здравоохранения и территориальный орган Росздравнадзора.

- (1) Ст. 6.2 Федерального закона от 17.07.1999 N 178-ФЗ «О государственной социальной помощи», Письмо Минздравсоцразвития России от 03.02.2006г. № 489-ВС «Об отпуске лекарственных средств населению по рецептам врачей при амбулаторном лечении бесплатно и с 50-процентной скидкой»
- (2) П. 2.8 Приказа Минздравсоцразвития России от 29.12.2004 N 328 «Об утверждении Порядка предоставления набора социальных услуг отдельным категориям граждан»
- (3) П. 6 приказа Министерства здравоохранения РФ от 11 июля 2017 г. № 403н «Об утверждении правил отпуска лекарственных препаратов для медицинского применения, в том числе иммунобиологических лекарственных препаратов, аптечными организациями, индивидуальными предпринимателями, имеющими лицензию на фармацевтическую деятельность»

НЕ ОПУСКАЙТЕ РУКИ

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ

ВЫ ДОЛЖНЫ ПОЛУЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ И ЖИТЬ ДАЛЬШЕ

Имею ли я право на больничный

Диагностирование онкологического заболевания, равно как и установление инвалидности, не является основанием для увольнения сотрудника (1). Трудовые права онкологических пациентов не отличаются от прав других граждан, при этом онкопациенту полагается листок нетрудоспособности. Оформить больничный можно как на стадии диагностики, если состояние здоровья пациента не позволяет ему работать, так и в момент постановки диагноза и начала лечения.

Если клинический и трудовой прогноз, по заключению врача, благоприятный, и онкологический пациент в ближайший год сможет вернуться к работе, больничный разрешено продлевать на срок до 10 месяцев. Неблагоприятный прогноз лечения означает, что процесс выздоровления будет непростым и может занять более года. В этом случае лечащий врач в срок, не превышающий 4 месяцев от даты начала нетрудоспособности, должен направить пациента на медико-социальную экспертизу для установления инвалидности. Присвоение инвалидности не лишает пациента права пользоваться листком нетрудоспособности (2).

Листок нетрудоспособности можно оформить и в случае, если пациент – не вы, а ваш близкий родственник – ребенок или взрослый. В случае болезни ребенка старше 15 лет или взрослого члена семьи больничный выдается на срок до 3 дней по каждому случаю заболевания при амбулаторном лечении. По решению врачебной комиссии срок может быть продлен до 7 дней (3). Возникли проблемы с продлением больничного? Можно направить жалобу главному врачу поликлиники, в департамент здравоохранения региона, в Росздравнадзор или в вашу страховую компанию (контакты страховой указаны на полисе ОМС).

(1) Ст. 81 ТК РФ от 30.12.2001 N 197-ФЗ. Расторжение трудового договора по инициативе работодателя (2) Пп. 13, 27 Приказа Минздравсоцразвития России от 29.06.2011 N 624н «Об утверждении Порядка выдачи листков нетрудоспособности» (3) П.35 Приказа Минздравсоцразвития России от 29.06.2011 N 624н «Об утверждении Порядка выдачи листков нетрудоспособности» (4) Ст. 6 Федерального закона от 25.12.2006г. № 255-ФЗ «Об обязательном социальном страховании на случай временной нетрудоспособности»

Дают ли с моим онкологическим диагнозом инвалидность?

Инвалид «лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты».

Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» п. 2 Правил признания лица инвалидом гласит, что «признание гражданина инвалидом осуществляется при проведении медико-социальной экспертизы исходя из комплексной оценки состояния организма гражданина на основе анализа его клинико-функциональных, социально-бытовых, профессионально-трудовых и психологических данных с использованием классификаций и критериев», а классификации и критерии утверждены приказом Министерства труда и социального развития РФ от 27 августа 2019 г. № 585н «О классификациях и критериях, используемых при осуществлении медико-социальной экспертизы граждан федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы».

Зачем оформлять инвалидность

Оформление инвалидности при онкологическом заболевании безусловно имеет смысл. Лечение при онкологии длительное.

Инвалидность обеспечивает:

Возможность получения денежных выплат

Право на социальный пакет

Право на получение лекарственных препаратов по федеральной льготе

Многим пациентам после выписки из стационара требуется продолжать лечение дорогостоящими противоопухолевыми препаратами, но при отсутствии инвалидности пациент имеет право на обеспечение лекарственным препаратом только по региональной льготе, которая не всегда способна предоставить пациенту необходимый лекарственный препарат.

Какова общая схема действий при отказе в оказании медицинской помощи?

1. Получить оформленную письменную жалобу пациента с указанием фактов, дат, данных пациента.
2. Попытаться получить описание причины отказа в письменном виде.
3. Выяснить со специалистами правомочность отказа.
4. Провести консультацию пациента о том, что необходимо сделать. Заручиться его согласием действовать – самостоятельно или совместно с вами.
5. Составить жалобу и обратиться с ней к руководству ЛПУ.
6. При отказе попытаться разрешить проблему за счет «телефонного права» - через личные контакты с руководителями. Описать проблему и последствия ее не разрешения «мирным путем».
7. При отказе обратиться письменно:
Росздравнадзор и его совет. • Минздрав и его совет • Уполномоченный по правам человека. • Губернатор, вице-губернатор, председатель думы, профильный депутат. • Федеральный Росздравнадзор и его совет. • Минздрав РФ, Президент РФ. • Прокуратура, следственный комитет субъекта РФ, суд.

Какие вопросы необходимо задавать своему лечащему врачу, чтобы не выглядеть непонимающим, незнающим и неумеющим.

Никогда не стесняйтесь задавать вопросы, если вы пациент или родственник/законный представитель.

Информируйте медицинских работников о любых отклонениях в состоянии своего здоровья при получении медицинской помощи.

Каков мой диагноз? Что это означает?

Какое лечение Вы рекомендуете? Когда стоит начинать мое лечение? Существуют ли альтернативные варианты лечения?

Каковы преимущества данного лечения? Каковы риски данного лечения? Как долго будет проходить лечение?

Для чего нужны анализы?

Сколько раз Вы проводили эту процедуру?

3. Когда я получу результаты?

4. Почему назначено именно это лечение?

5. Есть ли альтернативы моего лечения?

6. Каковы возможные осложнения?

К чему мне стоит быть готовым во время лечения?

Какие побочные эффекты от лечения мне стоит ожидать? Что можно будет предпринять по отношению к побочным эффектам?

К чему мне стоит быть готовым во время лечения?

Что является причиной моего состояния?

Как вести себя в сложившейся ситуации?

Кроме наиболее вероятной причины, что еще может быть? Существуют ли для меня ограничения? Если да, то в чем они состоят?

Какая медицинская организация лучше всего в моем случае подходит для успешного лечения?

Как пишется название данного лекарства?

Возможны ли побочные эффекты?

Какие препараты Вы будете мне прописывать? Каково их действие, на что они направлены?

Будет ли это лекарство взаимодействовать с лекарствами, которые я уже принимаю?

В какое время мне лучше всего Вам звонить? Куда еще я могу звонить в крайних случаях?

Я планирую заняться спортом/ похудеть/ забеременеть и т. п., могу ли я делать это сейчас?

Есть ли у вас брошюры или другие печатные материалы, которые я могу взять с собой для ознакомления?

Внесите предложения. Какие еще вопросы вы хотели бы задать своему лечащему доктору?

Была на приеме у онколога, и забыла спросить по своему заболеванию. Что делать?

Очень часто, приходя на прием к врачу, вы не получаете ответы на множество вопросов, возникших у вас из-за нехватки времени, отведенного на прием, либо вы сами забываете что-то спросить. Как следствие, неудовлетворенность от посещения и нерешенность проблемы.

То, что необходимо сделать самому для подготовки к приему врача:

- Составьте список симптомов, жалоб, которые вы испытываете, включая те, которые вы не связываете с настоящим визитом к врачу.
- Напишите, как давно вы их испытываете, и усиливались ли они в течение последнего времени.
- Подготовьтесь как к общему осмотру. Наденьте удобную, легко снимающуюся обувь.
- Запишите в дневник самоконтроля показатели артериального давления, частоты пульса, результаты анализов, результаты УЗИ (в зависимости от симптомов жалоб).
- Составьте список препаратов, которые принимаете. Укажите название, дозу и частоту применения. Необходима также информация об аллергических реакциях

- Составьте список вопросов, ответы на которые вы бы хотели получить от врача. Время приема врача ограничено. Подготовив список вопросов заранее, вы будете эффективнее использовать имеющееся время. Более важные вопросы следует разместить в начале списка, чтобы успеть задать их.
- Возьмите с собой блокнот, в который будете записывать всю важную информацию, полученную во время консультации.
- Попросите члена вашей семьи или близкого друга сопровождать вас на прием к врачу, если знаете, что вам трудно воспринимать большое количество новой информации и запоминать ее.
- Если идете на прием в первый раз, возьмите с собой все предыдущие результаты обследований.

О правилах формулирования вопросов.

- Запишите указания врача на бумаге.
- Убедитесь в том, что Вы их четко понимаете.

По закону (ст. 22 ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ») врач обязан отвечать на все вопросы пациента как устно, так и письменно (при письменном заявлении пациента), а также сообщать информацию третьему лицу, выбранному самим пациентом, например, родственнику.



Психологические проблемы

- неотъемлемая часть принятия любой хронической болезни, потому что наличие прогрессирующего заболевания так или иначе затрагивает многие аспекты жизни пациента и его близких. Каждый человек уникален по своей сути, процесс принятия заболевания происходит у каждого по-своему.

Как принять диагноз и настроиться на лечение. Многим сложно рассказать о своем диагнозе родным. Страшно огорчить и расстроить родителей или детей, напугать их. Трудно поддерживать их, когда с трудом держишься сам. Однако откровенный разговор в этой ситуации гораздо лучше тайн и умалчивания. Они все равно поймут или догадаются, что происходит что-то серьезное. Но если отказать семье в шансе пройти через трудный этап вместе, то можно разорвать связи между родственниками, потерять доверие, не перейти на новый уровень.

Психологи определили этапы адаптации, через которые, так или иначе проходит каждый.

Шок, отрицание: этого не может быть

Гнев, чувство вины, поиск виноватого – мы злимся на врача, на себя, близких

Торг - нам кажется, что если что-то изменить в нашей жизни, то все вернется назад

Депрессия, горевание – мы сожалеем и прощаемся с прошлой жизнью

Принятие, когда мы начинаем жить и мыслить в контексте новой реальности

Если вы чувствуете, что не справляетесь с эмоциями, лучше всего обратиться к специалистам - онкопсихологи консультируют по телефону, в группах взаимопомощи, в специальных чатах и лично в диспансерах. Таких служб уже довольно много.

Пациентские организации занимающиеся поддержкой онкопациентов



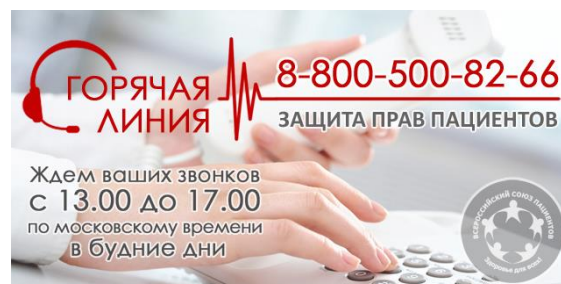
Навигатор пациентов -
проект [Всероссийского союза пациентов](#).

Навигатор пациентов – помощник для пациентов - граждан РФ и их родственников.

Следуя по страницам Навигатора, пациент приходит к ответу на вопрос о том, нарушено его право на получение медицинской помощи или нет. Навигатор предлагает пациенту план действий, предоставляет шаблоны обращений.

Навигатор дает ответ на типовые вопросы. Если ваш вопрос требует индивидуального решения или если вы хотите получить дополнительные разъяснения, позвоните на горячую линию по защите прав пациентов по телефону 8-800-500-82-66 по будням с 13:00 до 17:00 по московскому времени. [Горячая линия](#) работает для граждан из всех регионов РФ, консультации бесплатные.

Горячая линия по защите прав пациентов
[Всероссийский союз пациентов](#).



Мы ждем ваших звонков по тел. 8-800-500-82-66 с 13:00 до 17:00 по московскому времени в будние дни



Круглосуточная
поддержка
в борьбе с раком

Служба «Ясное утро» бесплатно оказывает помощь онкологическим пациентам и их семьям. Во время тяжелой болезни важно позаботиться о своем эмоциональном состоянии и вовремя обратиться за поддержкой к специалисту. Помощь и поддержка необходима не только онкопациенту, но и его родным и близким. Психолог поможет снизить уровень тревожности и стресса, связанный с диагнозом или сложным лечением.

Всероссийская горячая линия помощи онкопациентам и их близким 8-800-100-0191 — основной инструмент работы Службы «Ясное утро».



ЗДРАВСТВУЙ!

Ассоциация
онкологических
пациентов

Ассоциация «Здравствуй!» совместно со специалистами-онкологами разработала серию брошюр, из которых пациенты и их близкие могут получить актуальную информацию о современной диагностике и лечения: [рака толстой кишки](#), [рака желудка](#), [опухоли головы и шеи](#), [рака почки](#), [рака легкого](#), [рака молочной железы](#), [метастатического рака молочной железы](#), [меланомы](#), возможностях [иммуно-онкологии](#), а так же о психологической и [юридической](#) поддержке. Можно скачать брошюры: <https://www.russcpa.ru/>

Отдельный материал использован из просторов интернета, юридических статей, с сайтов пациентских организаций, юридических консультаций,

<https://oncology.help/yuridicheskaya-pomoshch/kakie-polozheny-igoty-onkobilnym/>

<https://www.russcpa.ru/>

<https://vspru.ru/>

<http://yasnolnyshko.ru/>

<https://protiv-raka.ru/>

