

خطوات نحو جودة حياة
خطوط موجهة لنشاطات بدنية للمرضى والمتعافين

د. نعمان كونسنتيني
مركز طب الرياضة وقسم العظام
المركز الطبي هداسا

السيدة ليفيا كيسليف
المرمضة الرئيسية، جمعية مكافحة السرطان

تهدف محتويات هذه الكراسة إلى توفير معلومات فقط، وهي ليست بمثابة نصائح طبية أو تقرير مهني أو بديل لاستشارة أخصائي في جميع المجالات. يجب التوجه إلى الطبيب/ة في حال وجود أي مشكلة طبية.

قسم التوعية والإرشاد، جمعية مكافحة السرطان
هاتف 03-5721677
فاكس 03-7322780
info@cancer.org.il

كافة الحقوق محفوظة، حزيران 2012

المحتويات

افتتاحية
أفضليات النشاطات البدنية للجميع
أفضليات النشاطات البدنية لمرضى السرطان
تحذيرات بخصوص النشاطات البدنية والتدريبات
هرم النشاطات البدنية المعدة لمرضى السرطان
المشي – نشاطات ينصح بها لنمط حياة صحي ولتدريب إقليمي
خطوات مثيرة للتحدي لجودة حياة
تدريب مرونة
تدريب قوة
الخلاصة
جدول النشاطات
نشاطات قسم إعادة التأهيل والرفاه
عنوان للتوجهات والاستفسارات

افتتاحية

النشاطات البدنية هي إحدى الوسائل المتوفرة للإنسان لتحسين صحته. الامتناع عن النشاطات يشكل خطرًا صحيًا وأي نشاط هو أفضل من عدمه.
أفضليات النشاطات الصحية والبدنية والنفسية معروفة منذ سنوات عديدة.
قال العرب: "العقل السليم في الجسم السليم"
وكتب الحاخام موشيه بن ميمون (الرمبام 1135-1204) في "كتاب علوم، شرائع وآراء"، الفصل الرابع:

"وقالوا عن صحة الجسم: ما دام الإنسان يتدرب ويتعب كثيراً... فقوته تزيد ولن يصاب بالمرض، ومن يجلس ولا يتحرك... فستضعف قوته وسيعاني من الألام".

هذه الكراسة تساعدك على استيعاب أهمية دمج النشاطات الرياضية وتدريبات اللياقة البدنية في الحياة اليومية لمرضى السرطان، خلال فترة العلاجات وبعد التعافي، ما الذي يُستحسن عمله وما الذي يُفضل تجنبه. كل ذلك من أجل المضي قدماً نحو حياة صحية وذات جودة أكثر.

أفضليات النشاطات البدنية للجميع:

- تحسين اللياقة البدنية والأداء اليومي والعمل
- الحد من الإصابات بالأمراض السرطانية (أثبتت أبحاث مختلفة انخفاضاً في الإصابات بسرطان الثدي والرئة والأمعاء الغليظة) ومن عودة المرض بعد التعافي
- الحد من الإصابات بمرض السكري ومضاعفاته
- تخفيف الوزن والحفاظ على وزن سليم
- تحسين مستوى دهون الدم
- الحد من الإصابة بارتفاع ضغط الدم وتحسين توازنه
- الحد من خطر الإصابة بهشاشة العظام
- تحسين الأداء في حالات الأمراض المزمنة
- الحد من انتشار التلوثات وحدتها
- تخفيف ألم الظهر المزمن
- تحسين الشعور العام
- الحد من الاكتئاب والقلق والتوتر والغضب
- تحسين النظرة الذاتية والثقة بالنفس
- تقليل النسيان والزهايمر (مشاكل النسيان والذاكرة)
- بناء علاقات اجتماعية
- تحسين الأداء الذهني (التفكير) لدى المسنين

أفضليات النشاطات البدنية لدى مرضى السرطان

الجسدية

- تحسين اللياقة البدنية (هوائي "إيروبي" وقوة)
- زيادة القدرة على أداء المجهود
- الحد من الضعف والتعب
- تحسين الأداء اليومي
- تحسين تركيبة الجسم (زيادة كثافة العضلات والعظام وتخفيف نسبة الدهون)
- تقليل الإحساس بالغثيان
- الحد من خطورة الإصابة بأمراض أخرى (القلب، العظام، السُمنة، السكري)
- الحد من خطورة عودة المرض بعد التعافي
- إطالة الحياة

النفسية

- تحسين المزاج
- تحسين التعامل مع التوترات
- زيادة متعة الحياة
- تحسين الحيوية
- زيادة القدرة على مواجهة الألام
- تحسين النظرة الذاتية للجسد

توصية! استشارة مدرب لياقة بدنية وصحة أو طبيب رياضي قبل بدء النشاطات

تحذيرات بخصوص النشاطات البدنية والتدريبات:

إلزامي!!!

استشارة الطبيب المعالج في الحالات التالية:
- قبل بدء النشاط.

- لتقييم أمان النشاطات في الحالات التالية:

- اعتلال عصبي طرفي
- أمراض عضلية - هيكلية
- علاج هورموني (تقييم خطورة حدوث كسور)
- نقيلات في العظام (تقييم خطورة حدوث كسور)
- فغرة (Stoma)
- مشاكل في القلب والأوعية الدموية

- في حال حدوث تغيير جذري في وضعك الجسدي.

- في حال حدوث هبوط ملحوظ في فحص تعداد الدم.

انتبهوا!!!!

- يتعين على النساء اللواتي لديهن وذمة ليمفاوية استعمال كم ضاغط خلال التدريب.
- تدريب بدني هوائي (إيروبي) أو تدريب قوة للقسم الأعلى من الجسم، لا يسبب تطور وذمة ليمفاوية أو تدهور الوذمة إن وجدت.
- تدريب قوة تدريجي مع استعمال كم ضاغط بقي من حدوث وذمة ليمفاوية.
- في حالات وجود نقيلات في العظام يجب علينا أن نأخذ بالحسبان وجود خطورة أكبر لحدوث كسور
- يجب الحصول على موافقة طبية للمرضى الذين لديهم فغرة (Stoma) قبل السماح لهم بالمشاركة في الرياضة القتالية وتدريبات حمل الأثقال.
- يجب تجنب النشاطات التي تؤدي إلى ارتفاع الضغط داخل البطن لدى المرضى الذين لديهم فغرة (Stoma)
- في كل مرة تتوقف عن التدريبات، يجب العودة، في برنامج التدريبات، إلى الخلف لفترة زمنية مضاعفة. على سبيل المثال، بعد التوقف عن التدريبات لمدة أسبوع يجب العودة في برنامج التدريبات إلى الخلف مدة أسبوعين.

الامتناع عن النشاطات!!!

عند ارتفاع الحرارة أو حدوث تقيؤات وإسهال أو أي مرض شديد آخر.

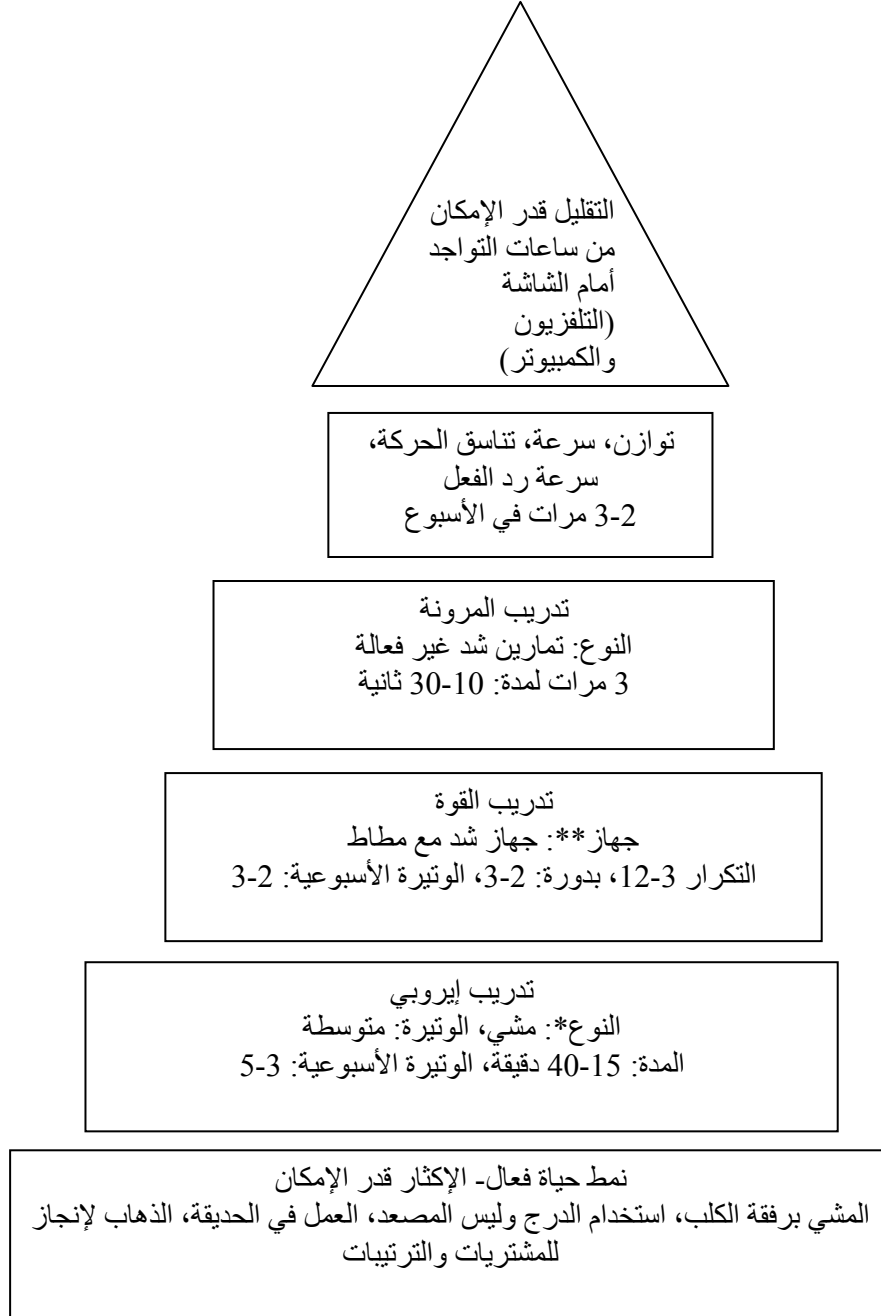
مركبات اللياقة البدنية

تتكون اللياقة البدنية من مركبات تدل على القدرة الجسدية. مركبات اللياقة تشتمل على:
لياقة هوائية "إيروبي" - القدرة على إنجاز مجهود لفترة زمنية طويلة وهي متعلقة بالجهاز التنفسي، جهاز الدم والعضلات. مثال على نشاطات بدنية تتطلب/تحسن اللياقة الهوائية: المشي، الركض، ركوب الدراجة الهوائية والسباحة.
الحركة - قدرة العضلات والجهاز الحركي في التغلب على المقاومات والقوى الخارجية.
المرونة - مجال الحركة الموجود في المفصل وقدرته على الحركة بحرية داخل المجال.
تركيبية أنسجة الجسم - الكميات النسبية في الجسم (بالنسب المئوية) من الدهون والكتلة من دون الدهون (كتلة ضعيفة).
تناسق الحركة - القدرة على التنسيق بين الحركات المختلفة، بهدف تكوين توازن حركي.

التوازن – قدرة الجسم على موازنة ذاته في وضع الراحة (ثابت) أو في وضع الحركة (ديناميكي).
السرعة – القدرة على تغيير وضع الجسم بسرعة ودقة.
سرعة رد الفعل – القدرة على تنفيذ حركة سريعة كرد فعل للإثارة.

هنالك أهمية كبيرة لمركبات اللياقة بالنسبة للصحة والأداء اليومي. من بين مركبات اللياقة الصحية التي تقلل خطورة الإصابة بالأمراض والوفاة، اللياقة الهوائية، الحركة، المرونة وتركيبية الجسم. مركبات اللياقة المهمة لتنفيذ المهارات والأداء الحركي اليومي هي السرعة، التوازن، التناسق الحركي وسرعة رد الفعل.

هرم النشاطات البدنية المعدّة لمرضى السرطان وصفة أسبوعية ينصح بها للنشاطات البدنية وتدريبات اللياقة



* يمكن دمج دراجة هوائية، سباحة أو تجديف وفقاً للوضع الصحي.

**** يمكن استعمال الأثقال أو أجهزة القوة وفقاً للوضع الصحي.**

المشي – نشاط يُنصح به لنمط حياة صحي وللتدريب الإيروبي
المشي هو نشاط بدني معتدل، يقوم بتفعيل الجسد بحركة متوازنة ومتناغمة تؤثر على الأجهزة الجسدية والنفسية تأثيراً نحو الأفضل. هذا نشاط حركي بسيط وطبيعي لا يحتاج إلى أجهزة رياضية خاصة وهو يلائم جميع الفئات السكانية من مختلف الأعمار.
يتم تقييم مساهمة المشي في نمط الحياة الصحي وتطوير اللياقة، حسب عدد الخطوات في اليوم – كلما زاد عدد الخطوات، كلما كان ذلك أفضل. يمكن عدّ الخطوات في كل ساعات اليوم، في الطريق إلى العمل، في منطقة السكن، في الطريق مع الأولاد إلى المركز الجماهيري أو المشتريات وفي أوقات الفراغ. نُوِّعوا المسارات وادمجوا مناظر خضراء، طرقاً رملية أو عشبية ورمال البحر. يمنح المشي شعوراً بالاستقلالية، المغامرة ويمنح وقتاً للتفكير والهدوء والعزلة.

عشر قواعد لخطوات نحو جودة حياة

1. انتعلوا أحذية مريحة للمشي، يُفضل أن تكون مزوّدة بكابحات ارتجاج. البسوا ملابس تناسب فصول السنة. ضعوا قبعة عريضة واستخدموا كريمات واقية من أشعة الشمس.
2. اشربوا السوائل في كل حالات الطقس، قبل المشي، خلاله وبعده.
3. لا تخرجوا للمشي السريع بعد تناول وجبة ثقيلة أو على معدة فارغة.
4. ابدءوا بمشي بطيء وزيّدوا الوتيرة تدريجياً، مع دمج تمارين مرونة (تحضير – إحماء). وفي النهاية قلّلوا وتيرة المشي قليلاً معتدلاً وأنجزوا تمارين مرونة واسترخاء (تحرير – تبريد).
5. مع مرور الوقت، قوموا بزيادة عدد الخطوات اليومية تدريجياً ومسافات المشي وتيرته.
6. استمعوا إلى جسمكم واستمتعوا في المشي. قلّلوا الوتيرة في حال حدوث شعور بعدم الراحة.
7. بهدف عد الخطوات اليومية ننصحكم بتقلد جهاز عد الخطوات كل صباح. سجلوا في يوميات النشاطات عدد الخطوات اليومي قبل النوم وأعيدوا ضبط الجهاز إلى الصفر تحضيراً لليوم التالي.
8. حافظوا على الأمان واليقظة. تجنبوا المشي في ساعات الحر أو الطقس العاصف. استعملوا عاكسات الضوء في الظلام وامشوا بعكس اتجاه السير.
9. المشي برفقة شخص آخر يزيد من المتعة ويشجع على المواظبة.
10. افحصوا، بين حين وآخر، ثبات المشي وأسلوبه.

خطوات تحدي نحو جودة حياة

أمامكم تحدٍ من واقع الحياة على شكل إحاطة بحيرة طبريا. سجلوا مسافة المشي اليومية وتقدموا من نقطة إلى أخرى حتى تحيطوا بحيرة طبريا حسب وتيرتكم الشخصية

إحاطة بحيرة طبريا

- رسم -

نقطة في المسار	المسافة* (كيلومتر)	وصلت إلى
تسيماح	0	
موشافاه كينيرت	3.5	
طبريا	13	
غينوسار	22	
كفار ناحوم	30	
مفترق يهودياه	38.5	
عين غيف	53	
هئون	60	
معغان	64	
تسيماح	65	

* 1600 خطوة = نحو 1 كم.

تدريب مرونة

- الصور 8-1

تدريب حركة – تمارين حركة مع استخدام المطاط (مطاط طيربند)

تمارين في وضع الجلوس

- الصور 1-4 "أ"

تمارين في وضع الوقوف

- الصور 1-4 "أ"

تمارين للرجلين

- الصور 1-3 "أ"

الخلاصة

لانس ارمسترونج، وهو راكب دراجات هوائية أمريكي، كان قد صارع مرض السرطان وفاز بسباق الدراجات الأصعب في العالم "تور دي فرانس" 7 مرات على التوالي، يكتب في كتابه "العودة إلى الحياة": "كان ركوبي للدراجة، في الماضي، بهدف السباق أو التدريب... لكني الآن لا أحب الدراجة فحسب بل أنا بحاجة إليها. كنت بحاجة إلى شيء يساعدني على الابتعاد عن مشاكلي لفترة ما ولأثبت شيء ما لنفسي ولرفاقي. كانت لدي أسباب لركوب الدراجة: لقد أردت أن يرى الجميع أنني على ما يرام، وما زلت أستطيع ركوب الدراجة – ومن الممكن أنني أردت إثبات ذلك لنفسي..."

مع تمنياتنا بنشاط ولباقة، صحة وسعادة

طاقم "خطوات نحو جودة حياة"

يوميّات النشاط - شعار نورد

الأسبوع 1

تعليمات المدرب:

التاريخ	نمط		تدريب		تدريب	الشعور
	خطوات/مسافة	النوع	خطوات/مسافة	المدة	قوة	

تلخيص المدرب:

الأسبوع 2

تعليمات المدرب:

الشعور العام	تدريب		تدريب إيريوي		نمط		التاريخ
	مرونة	قوة	المدة	خطوات/مسافة	النوع	خطوات/مسافة	
	+ كاملة - جزئية	+ كاملة - جزئية					

تلخيص المدرب:

الأسبوع 3

تعليمات المدرب:

الشعور العام	تدريب مرونة	تدريب قوة	تدريب إيروبي			نمط حياة فعال	التاريخ
	+ كاملة - جزئية	+ كاملة - جزئية	المدة	خطوات/مسافة	النوع	خطوات/مسافة	

تلخيص المدرب:

الأسبوع 4

تعليمات المدرب:

نمط	تدريب	تدريب
-----	-------	-------

تلخيص المدرب:

الأسبوع 6

تعليمات المدرب:

الشعور العام	تدريب		تدريب إيريوي			نمط		التاريخ
	مرونة	قوة	المدة	خطوات/مسافة	النوع	خطوات/مسافة	حياة فعال	
	+ كاملة - جزئية	+ كاملة - جزئية						

تلخيص المدرب:

الأسبوع 7

تعليمات المدرب:

التاريخ	نمط		تدريب		الشعور العام
	حياة فعال	تدريب إيريوي	قوة	مرونة	
	خطوات/مسافة	النوع	المدة	+ كاملة - جزئية	

تلخيص المدرب:

الأسبوع 8

تعليمات المدرب:

نمط	تدريب	تدريب
-----	-------	-------

تلخيص المدرب:

الأسبوع 10

تعليمات المدرب:

التاريخ	نمط		تدريب		الشعور العام
	حياة فعال	خطوات/مسافة	النوع	خطوات/مسافة	
			تدريب إيريوي	قوة	مرونة
			المدة	+ كاملة	+ كاملة
				- جزئية	- جزئية

تلخيص المدرب:

تقوم جمعية مكافحة السرطان بتفعيل منظومة دعم وإعادة تأهيل شاملة وترافق المرضى وعائلاتهم ابتداء من مرحلة التشخيص وحتى التعافي.
خط المعلومات باللغة العربية 36-55-36-800-1

منظمة "يد لهلماه"

منظمة تطوعية تابعة لجمعية مكافحة السرطان، تتألف من نساء متطوعات كنّ قد تعافين من سرطان الثدي وتمّ تدريبهن خصيصاً لمساعدة نساء أخريات في مواجهة المرض. ندعو النساء المعنيات بالتواصل مع المتطوعات إلى الاتصال بقسم إعادة التأهيل والرفاه في الجمعية أو بالمنظمة مباشرة، على هاتف رقم 03-5721615.

منظمة "أصحاب الستوما" في إسرائيل

تعمل منظمة "أصحاب الستوما" ضمن قسم إعادة التأهيل في جمعية مكافحة السرطان. أعضاء المنظمة هم مرضى كانوا قد خضعوا لعمليات جراحية بهدف تحويل البول أو البراز (ليس فقط على خلفية مرض السرطان)، حيث يتم التخلص من الإفرازات عبر فغرة بواسطة كيس خاص موجود في جدار البطن ويتيح للمرضى إتباع نمط حياة سليم.
للحصول على معلومات إضافية أو الاستشارة أو التسجيل في منظمة "أصحاب الستوما" (شارع رافيفيم 7، جفعتايم) يمكن الاتصال على هاتف رقم 03-5721618.

مساعدة مباشرة للمريض

تقدم جمعية مكافحة السرطان دعماً مادياً أولياً لمريض السرطان الذي يعاني من ضائقة مادية عند خضوعه للعلاج في مركز الأورام، مثلاً العلاج الكيميائي. يتم تحديد الدعم وفقاً للمعايير الطبية ومستوى دخل المريض. يتم تقديم طلبات الدعم عن طريق العامل/ة الاجتماعي/ة في قسم طب الأورام الذي يتم علاج المريض فيه.

إعادة تأهيل القدرة على الكلام

خدمات استشارية، إرشاد وتوجيه المرضى وعائلاتهم إلى خدمات مهنية في المجتمع المحلي. كما يتم توفير استشارة وإرشاد للمهنيين الذين يعالجون المرضى في المجتمع المحلي. يتم تقديم الاستشارة في مجالات مختلفة، مثلاً: اضطراب في الابتلاع – تشخيص وتأهيل، تأهيل القدرة على الكلام، ملاءمة وتجربة في التأهيل. تأهيل القدرة على الكلام والابتلاع بعد الخضوع لعملية جراحية أو استئصال كامل في فراغ الفم، البلعوم والحلق، وكذلك بعد الخضوع لعملية فغر الرغامى "تراخوستومي".

للحصول على معلومات إضافية يمكن الاتصال بأخصائية العلاج بالاتصال في جمعية مكافحة السرطان، السيدة فريدة كورنبروت، على هاتف رقم 03-5721638.

استشارة جنسية

توفر جمعية مكافحة السرطان استشارة في مجال النظرة الذاتية للجسم والجنس لمرضى من كافة الأعمار. تشمل الخدمات على معلومات حول تأثيرات مرض السرطان على الحياة الجنسية، استشارة بخصوص إمكانيات العلاج وتأهيل الأداء الجنسي وكذلك توجيه إلى أخصائيين آخرين. الخدمة متوفرة مجاناً عن طريق ممرضة قسم التأهيل والرفاه في الجمعية ولا تتطلب توجيهها من الطبيب. يمكن التوجه مباشرة إلى السيدة لينا كورتس على هاتف رقم 03-5721643.

استشارة ضريبية

تتوفر خدمة الاستشارة الضريبية في فروع جمعية مكافحة السرطان بالتعاون مع نقابة مستشاري الضريبة في إسرائيل. يتم تقديم الاستشارة للمرضى الذين تم تحديد نسبة العجز لديهم في اللجنة الطبية التابعة لمؤسسة التأمين الوطني وبشأن الضريبة المتعلقة بالمرض فقط. يتم تقديم الاستشارة مجاناً وبتطوع، في أعقاب تنسيق موعد مسبق.

مشروع "نتعافى لحياة صحية"

يعمل المشروع في مراكز الدعم وفي فروع جمعية مكافحة السرطان، كما ويهدف إلى تحسين جودة حياة المتعافين من مرض السرطان، وإلى إرشادهم لحياة صحية وتشجيعهم للعودة إلى حياة شخصية واجتماعية فعّالة. يلتقي المتعافون في نطاق المشروع في إطار لقاءات جماعية مع أشخاص ذوي اختصاصات مختلفة، مثل: استشارة جنسية، عامل/ة اجتماعي/ة، ممرضة، أخصائية تغذية، مدربو رياضة، وما شابه ذلك.

لمزيد من التفاصيل، يمكن التوجه إلى قسم إعادة التأهيل والرفاه على هاتف رقم.

03-5719576

"المظهر الحسن والشعور الأحسن"

تمثل جمعية مكافحة السرطان في إسرائيل وتنفيذ مشروع "المظهر الحسن... والشعور الأحسن" حيث تتطوع، من خلاله، أخصائيات تجميل وماكياج ومصنفات شعر ويعتنين بنساء يعانين من السرطان في مراكز علاج الأورام، وفي فروع الجمعية وفي المجتمع المحلي وفي دور الرعاية- البيئية. إضافة إلى نشاطات المشروع في مختلف أنحاء البلاد، فقد تمّ افتتاح مجمع للشعر المستعار الذي يتم توزيعه على المرضى مجاناً.

تدير المشروع السيدة فرنسيس روبنسون، متطوعة في "يد لهطماه"، وتركزه السيدة سيلفيا الشغلي من قسم إعادة التأهيل والرفاه. لتفاصيل إضافية يمكن الاتصال على هاتف رقم

03-5721618

أيام دراسية لمرضى السرطان وعائلاتهم

ينظم قسم التأهيل والرفاه أياماً دراسية عديدة تتمحور حول مواضيع متنوعة متعلقة بمرض السرطان وبتأثيراته، منها: طرق العلاج، الأعراض الجانبية وجوانب مختلفة لمواجهة المريض وعائلته للمرض. يمكن الاطلاع على معلومات حول الأيام الدراسية والمحاضرات في موقع الإنترنت التابع للجمعية وفي الصحف، كما يتم إجراء تسجيل صوتي للمحاضرات، التي يتم إلقاؤها فيها، وتحميلها على موقع الإنترنت التابع للجمعية.

نُزُل على اسم تشارلز كلور

أقامت جمعية مكافحة السرطان النُزُل على اسم تشارلز كلور في غفعتاييم في العام 1976. يُعنى النُزُل بمرضى يسكنون في مناطق نائية ويتلقون العلاج في المستشفيات الواقعة في مركز البلاد. يستقبل المركز مرضى من كافة صناديق المرضى وتديره جمعية مكافحة السرطان. يتم التحويل من قبل الطاقم الطبي- التمريضي في معاهد طب الأورام.

لمزيد من التفاصيل يمكن الاتصال بالنُزُل على اسم تشارلز كلور مباشرة على هاتف رقم:

03-5721623/4/7 أو فاكس **03-7313812**

مجموعات دعم ومعلومات للمرضى

تدير جمعية مكافحة السرطان مجموعات دعم لمرضى السرطان وعائلاتهم. تتم إقامة مجموعات الدعم لمرضى السرطان وعائلاتهم حسب الحاجة والطلب. يقوم أشخاص مهنيون (عاملون اجتماعيون، أخصائيون نفسيون وممرضات) مؤهلون بتوجيه المجموعات. تقوم العاملات الاجتماعيات اللواتي يقبلن وتدريب الأخصائيين على أنواعهم لتوجيه المجموعات. تهتم جمعية مكافحة السرطان بالتدريب المهني الملائم للطواقم والموجهين. تتم إقامة المجموعات في قسم إعادة التأهيل في الجمعية، هاتف رقم: 03-5719576 وتعمل في إطار فروع الجمعية في مختلف أنحاء البلاد وفي مراكز الدعم.

مراكز النشاطات والدعم "أقوياء معاً" التابعة لجمعية مكافحة السرطان

تعمل مراكز النشاطات والدعم "أقوياء معاً" التابعة لجمعية مكافحة السرطان في غفعتاييم، حيفا، أورشليم-القدس والعفولة. تمت إقامة أول مركز لمرضى السرطان وعائلاتهم في "بيت ماطي"، مقر جمعية مكافحة السرطان في غفعتاييم قبل ثمانية أعوام وفقاً لنموذج أمريكي. تُعتبر مراكز "أقوياء معاً" بمثابة بيت لمرضى السرطان وعائلاتهم وتوفر لهم نشاطات متنوعة تساعد في

مواجهة المرض من الناحية النفسية، وتعتبر مكملة للعلاج الطبي. تُعنى المراكز أيضا بمرضى كانوا قد تعافوا ولكنهم ما زالوا بحاجة إلى الدعم والتأهيل. جميع اللقاءات المعدّة للمرضى وعائلاتهم مجانية.

للاتصال والحصول على تفاصيل إضافية:

- مركز "أقوياء معاً" غفعتايم:
بيت ماطي، مقر جمعية مكافحة السرطان، شارع رفيفيم 7، غفعتايم، هاتف
03-7315097.
- مركز النشاطات والدعم على اسم عمونائيل ج. روزنبلط في حيفا: بيت أهارون وأولغا
روزنفلد، شارع روزنفلد، بات غاليم، حيفا. هاتف 04-8511712/5/7. فاكس
04-8511716.
- مركز "أقوياء معاً" على اسم روت وروبل (شنايدر) العفولة: بيت فوزنيك، غفعات
هموريه. هاتف 04-691004/5، 04-6424862.
- مركز "أقوياء معاً" في أورشليم-القدس: شارع ياد حروتسيم 3، تلببوت، أورشليم-
القدس.

هاتف: 02-6233599 فاكس: 02-6256497

مركز دعم "معغان" بئر السبع

أقيم مركز "معغان" في بئر السبع بهدف تقديم الدعم الشعوري والاجتماعي لمرضى السرطان وعائلاتهم، بالتعاون مع كل من جمعية مكافحة السرطان وجامعة بن غوريون وبلدية بئر السبع والمركز الطبي الجامعي سوروكا. يوفر المركز نشاطات مجانية للدعم وقضاء أوقات الفراغ. يقع المركز في شارع بيكاع 13 راموت بئر السبع، هاتف: 08-6490802.

المعلومات المفصلة حول نشاطات مراكز الدعم متوفرة على موقع الإنترنت التابع للجمعية:
www.cancer.org.il

نشاطات الجمعية، مجموعات ومراكز الدعم – مجانية.

للتوجيهات والاستفسارات

مركز المجتمع العربي، معلومات، دعم واستشارة 1-800-36-36-55

قسم إعادة التأهيل والرفاه
جمعية مكافحة السرطان

مديرة القسم – أوريت شبيرا، MSW عاملة اجتماعية 03-5721674

المرمضة الرئيسية – السيدة ليفيا كيسليف

بيت ماطي، مقر جمعية مكافحة السرطان

شارع رفيفيم 7، غفعتايم، هاتف: 03-5719576

العاملة الاجتماعية في لواء الجنوب (جنوب أشدود ولا يشملها)
فرع جمعية مكافحة السرطان في بئر السبع
شارع بن تسفي 7، بئر السبع
هاتف: 03-6271228

العاملة الاجتماعية في لواء المركز (من نتانيا وحتى أشدود، أورشليم-القدس وجوارها)
بيت ماطي، مقر جمعية مكافحة السرطان
شارع رفيفيم 7، غفناييم، هاتف: 03-5721647

العاملة الاجتماعية في لواء الشمال (من الخضيرة شمالا – يشمل الخضيرة)
فرع جمعية مكافحة السرطان في حيفا
شارع روزنفلد 25، حيفا
هاتف: 04-8511715/7