



האגודה
למלחמה
בسرטן



The Israeli Oncology Nurses Society
העמותה לקידום הסיעוד האונקולוגי בישראל

חוברת הדרכה למטופל <

בחילות והקאות

הנלוות לטיפול כימי וקרינתי

החוברת נכתבה בידי:

איריס כהן - לשעבר אחות אחראית אשפוז יום אונקולוגי,

המרכז הרפואי ע"ש שיבא

שרה בן עמי - אחות אחראית,

מרכז מירב לבריאות השד

המרכז הרפואי ע"ש שיבא

תודתנו נתונה

לד"ר נעה אפרת (בן ברוך)

מנהלת המכון האונקולוגי במרכז הרפואי קפלן

ויו"ר ועדת העדכון לנושא סרטן השד

באגודה למלחמה בסרטן על הערותיה והארותיה

מיכל גלפור

אחות אחראית מחלקה אונקולוגית

המרכז הרפואי ע"ש שיבא

מידע מפורט על התרופות המוזכרות בחוברת

זו ניתן למצוא בעלונים המופיעים

באתר משרד הבריאות.

החוברת הופקה באדיבות חברת רפא

באמצעות תרומה בלתי תלויה

Rafa.

מחלקת הסברה, מידע וקידום בריאות, האגודה למלחמה בסרטן

טלפון: 03-5721677 | פקס: 03-7322780 | info@cancer.org.il

© האגודה למלחמה בסרטן בישראל (ע"ר), יוני 2019



תוכן עניינים

- 4 מבוא
- 5 מהן בחילות ולהקאות?
- 5 מהן הסיבות לבחילות ולהקאות?
- 6 מהם המנגנונים הגורמים לבחילות ולהקאות?
- 6 מהם הגורמים המשפיעים על בחילות והקאות?
- 7 סיווג התרופות הכימיות
- 8 מאפייני הבחילות וההקאות
- 9 כיצד מטפלים בבחילות ובהקאות?
- 10 הטיפול התרופתי למניעת בחילות והקאות
- דרכים שאינן תרופתיות
- 13 לטיפול בבחילות ובהקאות
- 15 תזונה
- 17 הקשר בין טיפול בקרינה לבין בחילות והקאות
- 18 תזונה מומלצת במהלך טיפול בקרינה
- 19 מערך התמיכה והסיוע של האגודה למלחמה בסרטן

התכנים בחוברת זו נועדו לספק מידע בלבד ואינם בגדר עצה רפואית, חוות דעת מקצועית או תחליף להתייעצות עם מומחה בכל תחום. במקרה של בעיה רפואית כלשהי, יש לפנות לרופא.

מבוא

בחילות והקאות הן תופעות לוואי שכיחות בקרב חולים המקבלים טיפול כימי וקרינתי. כ-80% מחולי הסרטן אשר מקבלים טיפולים כימיים צפויים לחוות בחילות והקאות, אם לא יקבלו טיפול מונע. תרופות חדשות ויעילות מסייעות להתגבר על תופעות לוואי אלו ולהימנע מאי נוחות מיותרת.

חשוב שתדע* שאינך חייב לסבול. כמטופל המקבל טיפול אונקולוגי, זכותך לקבל התייחסות מקצועית לתופעות אלו כחלק מהטיפול הכולל במחלה.

בחילות והקאות שאינן מטופלות עלולות לגרום להתייבשות, לחולשה, לקשיי ריכוז, לאובדן תיאבון ולירידה במשקל. כאשר תופעות אלה מתגברות או מתמשכות, הן עלולות לפגוע בתפקוד היומיומי ובאיכות החיים.

הצלחה במניעת בחילות והקאות החל בטיפול הראשון, מגבירה את סיכויי הצלחה בטיפולים הבאים.

מטרת חוברת זו היא לסייע לך להבין טוב יותר את הסיבות לבחילות ולהקאות, לצמצם ו/או למנוע את הסיכון להתפתחות תופעות לוואי אלו ולהקל עליך.

המידע בחוברת זו אינו מחליף את ההדרכה והמידע שמספקים הרופא והאחות המטפלים בך. ההחלטות הטיפוליות שיקבל הצוות תהיינה מותאמות למצבך.

*המידע מנוסח בלשון זכר, אך מיועד לנשים וגברים כאחד.

מהן בחילות והקאות?

בחילות והקאות מתרחשות לרוב יחד, אך ייתכן שיופיעו בנפרד:

- בחילה היא תחושה לא נעימה, בגרון ובקיבה, שעלולה להסתיים בהקאה.
- הקאה היא פליטת תוכן הקיבה החוצה, המלווה בהתכווצויות שרירי הקיבה. מטופלים רבים מתארים תחושת צורך ומאמץ להקיא, אך ללא פליטת תוכן קיבה.

מהן הסיבות לבחילות ולהקאות?

חולי סרטן עלולים לסבול מבחילות והקאות מסיבות שונות, לדוגמה:

- טיפול כימי;
- טיפול קרינתי;
- הגידול עצמו;
- גורמים אחרים - כגון תרופות, זיהומים ומחלות אחרות.

חוברת זו תתמקד בעיקר בבחילות ובהקאות הנלוות לטיפול כימי, אך גם בבחילות ובהקאות הנגרמות בשל טיפול קרינתי. אם אתה עומד לקבל טיפול, מומלץ שתפנה לצוות המטפל בך, כדי שתוכל לקבל המלצות מותאמות אישית למניעת בחילות והקאות.

מהם המנגנונים הגורמים לבחילות ולהקאות?

הקאות נשלטות על ידי מרכז ההקאה הנמצא במוח, אולם מנגנון הבחילה פחות מובן.

כאשר ניתן טיפול כימי, מועבר מסר למוח באחת משתי הדרכים:

- גירוי ישיר של מרכז ההקאה במוח.
- גירוי של אזור מסוים במערכת העיכול (ושט, קיבה, מעי דק, מעי גס) המשפיע על המוח.

מהם הגורמים המשפיעים על בחילות והקאות?

בחילות והקאות בקרב חולים המקבלים טיפול כימי מושפעות מהגורמים הללו:

א. גורמים הקשורים לטיפול הכימי:

- סוג הטיפול הכימי - תרופות כימיות מסוימות מועדות יותר לגרום לבחילות ולהקאות (ראה טבלה להלן).
- מינון התרופה הכימית - מינון גבוה יגביר את הסיכון להופעת בחילות והקאות.
- תכיפות הטיפול - ככל שהטיפול הכימי ניתן לעתים קרובות יותר, לחולה יהיה פחות זמן להתאושש מתופעות הטיפול הקודם.
- אופן מתן התרופה - כאשר הטיפול ניתן דרך הווריד, בחילות והקאות עלולות להופיע מוקדם יותר (לעומת טיפול הניתן דרך הפה).

ב. תגובה אישית לטיפול:

הסיכוי להופעת בחילות והקאות לאחר טיפול כימי גבוה יותר בקרב מטופלים צעירים, בקרב נשים, ובקרב חולים שקיבלו טיפול כימי בעבר וסבלו מבחילות ומהקאות, למרות הטיפול המניעת.

סיווג התרופות הכימיות

התרופות הכימיות נחלקות לארבע קבוצות, על פי מידת הסבירות שהן יגרמו לבחילות ולהקאות. נתונים אלה מתייחסים למצב בו לא ניתן טיפול מונע לבחילות והקאות.

תרופות כימיות בעלות סיכון לגרום לבחילות והקאות ביותר מ- 90% מהחולים	סיכון גבוה
תרופות כימיות בעלות סיכון לגרום לבחילות והקאות ב-30%-90% מהחולים	סיכון בינוני
תרופות כימיות בעלות סיכון לגרום לבחילות והקאות ב-10%-30% מהחולים	סיכון נמוך
תרופות כימיות בעלות סיכון לגרום לבחילות והקאות בפחות מ-10% מהחולים	סיכון נמוך מאוד

מאפייני הבחילות וההקאות

בחילות והקאות יכולות להיות חריפות, מאוחרות, מותנות או מתפרצות.

בחילות והקאות חריפות: מתחילות בדרך כלל כמה שעות לאחר הטיפול הכימי ונמשכות עד כ-24 שעות מהטיפול.

בחילות והקאות מאוחרות: מתחילות לאחר 24 עד 48 שעות ממתן הטיפול הכימי, ויכולות להימשך שישה ימים עד שבוע.

בחילות והקאות מותנות: מופיעות לפני מתן טיפול כימי, לקראת הטיפול הבא. לרוב, הן תלויות בהתנסות שלילית בטיפול קודם.

בחילות והקאות מתפרצות: נגרמות למרות הטיפול המונע, ומצריכות התייחסות מותאמת.

כיצד מטפלים בבחילות והקאות?

מגוון התרופות הרחב הקיים כיום למניעה וטיפול בבחילות והקאות מאפשר לצוות לבחור עבורך את הטיפול המתאים לך ביותר. לרוב, תרופה בודדת נגד בחילות והקאות אינה יעילה דיה, וקיים צורך בשילוב של כמה תרופות נוגדות בחילות והקאות, על מנת להביא לתוצאות טובות יותר.

מטרת הטיפול התרופתי היא למנוע את הופעתן של הבחילות וההקאות.

- תוכנית הטיפול התרופתי שתיבנה עבורך תתבסס על:
- דרגת הסיכון של הטיפול הכימי.
 - ניסיון הקודם - האם הופיעו בחילות והקאות בטיפולים קודמים, והאם הטיפול שקיבלת נגדן בעבר נמצא יעיל.
 - תופעות הלוואי של הטיפול נוגד הבחילות וההקאות שקיבלת.
 - מאפיינים אישיים העלולים להשפיע על תגובתך לטיפול הכימי.

על מנת למנוע בחילות והקאות באופן יעיל, יש להתחיל ליטול תרופות מונעות לפני הטיפול הכימי, ולעתים יש צורך להמשיך בנטילתן כמה ימים נוספים לאחר סיומו.

מניעה מוצלחת של הבחילות וההקאות תשפר את איכות חייך בזמן הטיפול הכימי ולאחריו, ותתרום להשלמת הטיפול שתוכנן עבורך.

הטיפול התרופתי למניעת בחילות והקאות

הרופא והאחות המטפלים בך יתכננו עבורך תוכנית טיפול תרופתי למניעת בחילות והקאות. הטיפול המונע שונה מאדם לאדם, מותאם באופן אישי למטופל, ומידת יעילותו משתנה מחולה לחולה.

אם אתה סובל מבחילות והקאות למרות הטיפול המונע שניתן לך - דווח לצוות המטפל בהקדם האפשרי, כדי שיתאים עבורך שילוב תרופות אחר.

כיצד ניתנות התרופות למניעת בחילות והקאות?
התרופות ניתנות דרך הפה או בעירוי תוך ורידי. הצוות המטפל ימליץ לך על הדרך המתאימה ביותר עבורך.

לפניך רשימת תרופות הנמצאות בשימוש למניעה ולטיפול בבחילות ובהקאות הנלוות לטיפול כימי:

מטרת הטיפול	שם התרופה	קבוצה
מיועדות לטיפול בבחילות ובהקאות חריפות	גרינסטרון-Granisetron (קיטריל®-Kytril®)* במתן דרך הפה או דרך הווריד, מינון: 1 מ"ג	חוסמי רצפטור 5-HT3
התרופה מיועדת לחולים הנמצאים בסיכון בינוני-גבוה לסבול מבחילות והקאות חריפות ומאחרות. מאושרת לשימוש גם בילדים.	פלונוסטרון-Palonosetron (פלוקסי®-Paloxi®)* מתן דרך הווריד. התרופה ניתנת באופן חד פעמי לפני הטיפול הכימי, ומספקת הגנה ל-5 ימים. מינון: 0.25 מ"ג.	

מטרת הטיפול	שם התרופה	קבוצה
	<p>אונדאנסטרון - Ondanestron (זופרן®) - *(Zofran®) במתן דרך הפה או הווריד, מינון: 8 מ"ג</p>	<p>חוסמי רצפטור 5-HT3</p>
<p>התרופה ניתנת לחולים המקבלים טיפול כימי הנמצאים בסיכון בינוני-גבוה לסבול מבחילות ומהקאות.</p>	<p>אפרפיטנט - Aprepitant (אימנד®-®) *(Emend®) מתן דרך הפה, מינון: 125 מ"ג ביום הראשון, וביומיים שלאחריו 80 מ"ג פעם ביום. בעירווי תוך ורידי: מינון: 150 מ"ג ביום הראשון לטיפול, פעם אחת, כחצי שעה לפני הטיפול. מתן התרופה לווריד שווה ביעילותו לטיפול דרך הפה. ניתן בשילוב עם 5-HT3-RA</p>	<p>חוסמי רצפטור NK1</p>
<p>תרופה לחולים הנמצאים בסיכון בינוני וגבוה לבחילות והקאות כתוצאה מטיפול כימי.</p>	<p>פלונסטרון/נטופיטנט - Palonosetron/ Netupitant (אקינזאו®-®) *(Akynteo®) מתן דרך הפה באופן חד פעמי, שעה לפני הכימותרפיה. התרופה מספקת הגנה ל-5 ימים. מינון: פלונוסטרון 0.5 מ"ג, נטופיטנט 300 מ"ג.</p>	<p>חוסמי רצפטור NK1 וגם רצפטור 5-HT3</p>

בחילות והקאות הנלוות לטיפול כימי וקרינתי

מטרת הטיפול	שם התרופה	קבוצה
יעילה בטיפול בבחילות ובהקאות חריפות ומאוחרות.	דקסמתזון- Dexamethazone (דקסמתזון®- *(Dexamethazone®) מתן דרך הפה וגם דרך הווריד. המינון ניתן לפי המלצת רופא, בין 4 ל-12 מ"ג ברוב המקרים. התרופה ניתנת לפני הטיפול, ויכולה להינתן גם 3-4 ימים מסיום הטיפול בהתאם לסוג התרופה הכימית.	סטרואידים
יעילה בשילוב עם תרופות נוספות נגד בחילות והקאות, שלא הגיבו לטיפול קודם.	מטוקלופראמיד - Metoclopramid (פרמין®) *(Pramin®- במתן דרך הפה או דרך הווריד. מינון התרופה ייקבע על ידי הרופא המטפל.	חוסמי דופאמין
התרופה מפחיתה חרדה ומרגיעה, יעילה במניעה ובהקלה של בחילות והקאות מותנות. ניתנת בשילוב עם תרופות נוספות.	לורזפאם - Lorazepam (לוריון®-®)(Lorivan®) * מתן דרך הפה. מינון התרופה ייקבע על ידי הרופא המטפל.	בנזודיא- זיפנים
יעילה לטיפול בבחילות ובהקאות שאינן פוסקות לאחר טיפול מונע.	אולנזפין - Olanzapine (זיפרקסה®-®)(Ziprexa®) מתן דרך הפה. מינון התרופה ייקבע על ידי הרופא המטפל.	אנטי פסיכוי

הטיפול התרופתי לבחילות והקאות כתוצאה מטיפול כימי כולל תרופות מקבוצות שונות בהתאם לרמת הסיכון של המטופל.
* או תרופות המכילות חומר פעיל זהה, בעלות שמות מסחריים אחרים.

תופעות לוואי של הטיפול למניעת בחילות והקאות

לכל תרופה תופעות הלוואי הנלוות לה, התלויות בסוג התרופה ובמינון שלה. תופעות הלוואי העלולות להופיע הן: עצירות, כאבי ראש, תחושת צרבת, רצון לישון ועוד.

הצוות ידריך אותך לגבי תופעות הלוואי הצפויות כתוצאה מהטיפול שאותו תקבל. חשוב לפנות לצוות הרפואי ולדווח על כל תופעה שהיא.

דווח לצוות כאשר תרופות נוגדות בחילות והקאות אינן יעילות מספיק.

בחילות נחשבות עמידות יותר לטיפול התרופתי, וייתכן שיוסיפו להופיע גם כשההקאות פסקו בתגובה לתרופה. לכן חשוב לדווח גם על ההקאות וגם על הבחילות.

דיווח מפורט יסייע לצוות המטפל להתאים לך טיפול אחר, במטרה להקל עליך ולשפר את הרגשתך.

דרכים שאינן תרופתיות לטיפול בבחילות ובהקאות

הדרך העיקרית לטיפול בבחילות ובהקאות היא באמצעות תרופות המיועדות למטרה זו. עם זאת, קיימות גישות טיפוליות שאינן תרופתיות העשויות לסייע, בייחוד בתופעת הבחילות וההקאות המותנות, וניתן להשתמש בהן בשילוב עם הטיפול התרופתי או בלעדיו. גישות אלו משלבות בין גוף לנפש, ולרוב ננקטות בידי מטפלים שהתמחו בכך.

גישות טיפוליות אלה:

- מנסות להגביר את מידת השקט הנפשי (מצבי אי-שקט נפשי מעלים את הסיכון לסבול מבחילות ומהקאות).
- מאפשרות להסיח את תשומת הלב מהטיפול.
- מגבירות תחושת שליטה ומפחיתות תחושת חוסר אונים.

בחילות והקאות הנלוות לטיפול כימי וקרינתי

גישות אלה אינן מלוות בדרך כלל בתופעות לוואי האופייניות לטיפולים תרופתיים, ורוב החולים יכולים להיעזר בהן ללא מאמץ רב. עם זאת, רצוי להיוועץ בצוות המטפל לפני תחילת הטיפול בשיטות אלו.

דיקור - אקופונקטורה (שיטת טיפול סינית)

השגת הקלה בבחילות ובהקאות באמצעות החדרת מחטים עדינות לאזורי מטרה בגוף. שיטה זו נעשית בידי איש מקצוע מומחה בתחום.

הרפיה

גישה שבה האדם מביא עצמו לרגיעה באמצעות הרפיה הדרגתית של קבוצות שרירים בגוף. גישה זו יעילה בהפחתת בחילות והקאות הנלוות לטיפול הכימי. חולים אשר למדו לבצע הרפיה עשויים להיעזר בה לצורך התמודדויות אחרות בחיים, אף לאחר גמר הטיפול הכימי. הרפיה עשויה להקל גם במצבי עצבנות, מתח, כאב, רוגז וכאבי ראש.

ביו-פידבק


גישה שבאמצעותה האדם לומד לשלוט בתגובה פיזית ספציפית של הגוף. תהליך זה מתרחש באמצעות קבלת מידע על שינויים פיזיים המתרחשים בגוף, בכל רגע נתון, וגוררים בעקבותיהם תגובה גופנית. באמצעות ביו-פידבק ניתן למנוע את השינויים בטמפרטורת העור המתרחשים לפני בחילות והקאות. השימוש בביו-פידבק יעיל יותר בשילוב עם הרפיה.

דמיון מודרך

תהליך מחשבתי המאפשר לאדם לדמות בעת הטיפול כי הוא נמצא בסביבה הנוסכת עליו רוגע ושלווה (לדוגמה: אתר נופש מהנה, חדר מסוים בבית או כל מקום מהנה אחר). תוך כדי חשיבה על דברים מהנים כמו טעמים, ריחות ותחושות, האדם יכול לחסום את תחושת הבחילות וההקאות.

קנביס רפואי (Medical Cannabis)

מחקרים שנערכו בשנים האחרונות הראו כי קנביס רפואי



עשוי לסייע בשיכוך כאב (ממקור עצבי בעיקר), בהקלת בחילות והקאות ובהגברת התיאבון. קנביס רפואי מכיל חומר פעיל בריכוז גבוה, שאותו ניתן לצרוך באמצעות שמן (לטפטוף תחת הלשון), עישון או אידוי במכשיר אינהלציה מיוחד.

חולי סרטן המבקשים לעשות שימוש בקנביס רפואי צריכים לפנות לרופא המטפל בהם, כדי שיגיש בקשת אישור ממשרד הבריאות. לאחר האישור יש לפנות לספקים המורשים לכך בידי משרד הבריאות. האישור ניתן לפרק זמן מוגבל, ויש לחדשו בהתאם לצורך.

תזונה

משמעות המושג "תזונה נכונה" היא צריכת מזון מגוון, הכולל: חלבונים, פחמימות, שומנים, מים, ויטמינים ומינרלים, החיוניים לתפקוד הגוף ולהתמודדות עם המחלה.

תזונה נכונה חשובה במיוחד לחולי סרטן. גורמים רבים הקשורים למחלה ולטיפול עלולים לפגוע בתיאבון ובסבילות הגוף כלפי מאכלים מסוימים. הצוות המטפל ינחה אותך כיצד להתאים את התזונה לצרכיך האישיים.

אכילה נכונה במהלך טיפול תסייע לך:

- להרגיש טוב יותר.
- לשמור על כוחותיך.
- לשמור על משקלך ועל מאגרי אבות המזון הנדרשים לגופך.
- להתמודד עם תופעות הלוואי של הטיפול.
- להפחית את הסיכון לזיהומים.
- לשפר את תהליך ההחלמה.

המלצות לתזונה נכונה במהלך הטיפול הכימי

- קיימת חשיבות רבה לשתיה ו/או אכילת ארוחה קלה לפני הטיפול הכימי.

בחילות והקאות הנלוות לטיפול כימי וקרינתי

- רוב הטיפולים הכימיים ניתנים במסגרת יחידות לטיפול יום. הטיפול הכימי יכול להימשך דקות אחדות עד כמה שעות. רצוי להתכונן בהתאם ולהצטייד בארוחה קלה.
- תשישות (עייפות וחוסר אנרגיה) היא תופעה רווחת במהלך טיפול כימי. ניתן להקל את התופעה באמצעות תכנון מבוקר של פעילויות, מנוחה, התחשבות במגבלות הפיזיות של הגוף בתקופה זו, והקפדה על תזונה נכונה.
- אם קיים קושי באכילה, מומלץ לאכול ארוחות קטנות לעתים קרובות. בחר במזונות מעוררי תיאבון. בימים שאתה חש בטוב והתיאבון תקין, אכול ארוחות רגילות.
- הקשב לגופך, אל תכריח עצמך לאכול מזונות שאינך רוצה, או לאכול כאשר אתה שבע.
- אל תהסס לבקש מהקרובים לך סיוע בקניות, בבישול ובהכנת ארוחות.
- מרבית תופעות הלוואי זמניות וחולפות. אם אתה חווה תופעות לוואי כלשהן המקשות עליך, פנה אל הצוות המטפל. הקפד על תזונה המותאמת לתופעות הלוואי, ונסה לשמור על משקל גוף תקין.
- השתדל לאכול יותר בזמן שאתה מסוגל לכך. אנשים רבים מגלים כי בארוחת הבוקר קל להם יותר לאכול.
- אכול ושתה דברים "קלים לעיכול", כגון אוכל מרוסק, קרקרים יבשים, סוכריות חמוצות.
- אל תכריח את עצמך לאכול בזמן בחילה.
- אכול מזונות קרים או בטמפרטורת החדר.
- בזמן בחילה בקש ממישהו אחר להכין עבורך ארוחה.
- שמור על ניקיון הפה, ולאחר הקאה בצע שטיפות פה.
- בזמן בחילה דאג למשב אוויר רענן. ניתן להשתמש במאוורר.
- הימנע מריחות ומתבשילים הגורמים לך בחילה.

**מומלץ לעיין בחוברות "הטיפול הכימי - כימותרפיה",
ו"המלצות תזונתיות למתמודדים עם מחלת הסרטן",
המכילות מידע נרחב בנושא זה. לקבלתן ללא
תשלום ניתן לפנות בשיחת חינם ל'טלמידע' של
האגודה למלחמה בסרטן - 1-800-599-995.**

אם אתה מתקשה באכילה או נזקק לתזונה מותאמת
מיוחדת (למשל, אם הינך חולה סוכרת), דווח לצוות
הרפואי אשר ישמח לסייע לך.

הקשר בין טיפול בקרינה ובין בחילות והקאות

השפעת טיפול בקרינה על הסיכון לסבול מבחילות
והקאות תלויה באזור הטיפול, בכמות הקרינה ובתכיפות
הטיפולים. הסיכון לסבול מבחילה והקאה עולה כאשר
הקרינה ניתנת באזור הבטן העליונה, אז כ-50% מהחולים
צפויים לחוות בחילות והקאות.

בחילות והקאות יכולות להתפתח בתוך שעה-שעתיים
מתחילת הטיפול בקרינה, להימשך בטיפול עצמו, ואף
מספר ימים לאחריו.

השילוב בין טיפול בקרינה וטיפול כימי מעלה את הסיכון
לסבול מבחילות והקאות. כמו כן, עולה הסיכון בחולים
שמקבלים טיפול חד-פעמי בקרינה במינון גבוה.

הטיפול התרופתי בבחילות ובהקאות בחולה המקבל
טיפול קרינתי יינתן על ידי הצוות המטפל לפני הטיפול
וייקבע בהתאם לרמת הסיכון של הטיפול הקרינתי.
הטיפול יכלול תרופות מקבוצת חוסמי 5-HT₃, כגון קיטריל,
זופרן ו/או סטרואידיים (דקסמתזון).

מומלץ לעיין בחוברות האגודה למלחמה בסרטן העוסקות בנושא הטיפול הקרינתי, בהתאם לאזור הטיפול. לקבלת החוברת המתאימה לך, ללא תשלום, ניתן לפנות בשיחת חינום ל'טלמידע'® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.

תזונה מומלצת במהלך טיפולים בקרינה

- בטיפול בקרינה לאזור המוח, עמוד השדרה, המעי הדק או הגס, הערמונית וצוואר הרחם, ייתכן שיופיעו בחילות, הקאות ואובדן תיאבון.
- לכל אזור בגוף העובר טיפול בקרינה תופעות לוואי שונות וכל אדם מגיב לטיפול באופן שונה.
- נסה לאכול דבר מה לפני הטיפול. לא רצוי לקבל טיפול בקרינה ללא אכילה מוקדמת.
- אם הינך גר רחוק ממכון הקרינה, הצטייד באוכל ושתייה למשך פרק הזמן בו תיעדר מביתך.

מומלץ לשוחח עם מטופלים שמקבלים טיפול דומה, למשל בקבוצת תמיכה. (מידע על קבוצות תמיכה של האגודה למלחמה בסרטן, ללא תשלום, ניתן למצוא בעמוד הבא). לעיתים ניתן למצוא בכך מקור לקבלת מידע ולתמיכה.

מטופל יקר, חוברת זו נועדה להקל עליך את ההתמודדות עם בחילות והקאות. אם לא הושגה שליטה בבחילות ובהקאות, למרות הטיפול התרופתי, כמו גם יתר ההמלצות המובאות כאן, אנא פנה לצוות המטפל בך.



מערך הסיוע, המידע והתמיכה של האגודה למלחמה בסרטן - לחולים, למחלימים ולבני משפחותיהם

- האגודה מפעילה מערך מידע ותמיכה נרחב ללא תשלום - לחולים, למחלימים ולבני משפחותיהם:
- מוקד המידע הטלפוני 'טלמידע': 1-800-599-995
- מרכז המידע: 03-5721608 או info@cancer.org.il
- פורומים באינטרנט לחולים, למחלימים ולבני משפחותיהם - מידע נרחב ומהימן, בניהול מיטב המומחים, באתר האגודה למלחמה בסרטן: www.cancer.org.il

ימי עיון לחולי סרטן ובני משפחותיהם

מחלקת השיקום והרווחה מארגנת ימי עיון רבים במגוון נושאים הקשורים למחלות הסרטן והשפעותיהן, כגון: דרכי הטיפול, תופעות לוואי והיבטים שונים ביחס להתמודדות החולה ובני המשפחה עם המחלה. מידע על ימי העיון ניתן למצוא באתר האגודה באינטרנט, בעמוד האגודה ב'פייסבוק' ובעיתונות הכתובה, וההרצאות הנערכות בהם מוקלטות ומועלות לאתר האגודה. **לפרטים ניתן לפנות למחלקת השיקום והרווחה של האגודה למלחמה בסרטן, המארגנת את ימי העיון לאורך השנה, בטל. 03-5721678, או בדוא"ל: Shikum@cancer.org.il**

קבוצות תמיכה

באגודה למלחמה בסרטן מתקיימות קבוצות תמיכה לחולי סרטן ולבני משפחותיהם, המתגבשות בהתאם לביקוש ולצורך. הקבוצות מונחות בידי אנשי מקצוע (עובדים סוציאליים, פסיכולוגים ואחיות) שהוכשרו לכך. הקבוצות פועלות במסגרת סניפי האגודה ברחבי הארץ ובמרכזי התמיכה של האגודה. **למידע והצטרפות ניתן לפנות למחלקת שיקום ורווחה של האגודה, טל. 03-5721678, דוא"ל: shikum@cancer.org.il**

מרכזי הפעילות והתמיכה 'חזקים ביחד'® של האגודה למלחמה בסרטן

מרכזי התמיכה 'חזקים ביחד' של האגודה למלחמה בסרטן משמשים בית בקהילה לחולים, למחלימים ולבני משפחותיהם. המרכזים פועלים כיום בגבעתיים, בירושלים, בחיפה, בעפולה, בבאר שבע ובסניפי האגודה ברחבי הארץ, ומספקים מגוון פעילויות תמיכה, מידע, גוף-נפש והעשרה, המסייע בהתמודדות האישית והנפשית עם המחלה. המרכזים מיועדים גם לחולים שסיימו את הטיפול הפעיל, אך עדיין זקוקים לתמיכה ולשיקום. כל המפגשים לחולים ולבני משפחותיהם ניתנים ללא תשלום. לפרטים נוספים אפשר לפנות למחלקת שיקום ורווחה, בטל. 03-5721670 או בדוא"ל: hazakim.giva@cancer.org.il

מידע מפורט ומעודכן על פעילויות מרכזי התמיכה 'חזקים ביחד'® ניתן למצוא באתר האינטרנט של האגודה: www.cancer.org.il

'יד להחלמה'® - לתמיכה בחולות סרטן השד

שירות ארצי המונה מאות מתנדבות, אשר התמודדו או מתמודדות כיום עם סרטן השד ועומדות לצד מתמודדות חדשות בכל שלבי הגילוי ושגרת החיים, וכן לצד מתמודדות עם סרטן שד גרורותי. מתנדבות 'יד להחלמה'® מותאמות לנשים שחלו בגיל, בסוג הטיפול ובשפה, ומסייעות להן בהתלבטויות השונות ובמתן מידע ותמיכה רגשית ומעשית, מתוך ניסיון האישי. המתנדבות עוברות הכשרה מקצועית, והן יכולות לכוון את הנשים שחלו לאנשי מקצוע מתאימים ולפעילויות האגודה למלחמה בסרטן, בנושאים כגון זכויות, קבוצות תמיכה, סדנאות מחלימים, התאמת פאות ועוד. נשים המעוניינות בתמיכה וסיוע, ונשים המעוניינות להתנדב ולהצטרף למעגל התמיכה של 'יד להחלמה'® מוזמנות לפנות בטל. 1-800-36-07-07 או בלחיצה על הכפתור הוורוד באתר האגודה למלחמה בסרטן באינטרנט: www.cancer.org.il או בדוא"ל: yad@cancer.org.il

'להיראות טוב - להרגיש טוב יותר'[®] ע"ש ד"ר פרנסין רובינסון

האגודה למלחמה בסרטן מייצגת ומפעילה בישראל את פרויקט 'להיראות טוב - להרגיש טוב יותר'[®]. במסגרת הפרויקט קוסמטיקאיות, מאפרות, פאניות וספרים מטפלים בהתנדבות בחולי סרטן במכונים האונקולוגיים, בסניפי האגודה למלחמה בסרטן, בקהילה ובהוספיס בית. המטופלים מקבלים טיפול קוסמטי והדרכה כיצד לטפל בפניהם ובישיעורם או להתאים תספורת במטרה לשפר את הרגשתם. כמו כן, ספרים מתנדבים מטפלים בפאות ומתאימים אותן למטופלים. במקרים רבים הפאות ניתנות ללא תשלום. בבית מטי, מטה האגודה למלחמה בסרטן בגבעתיים, ישנו חדר טיפוח להתאמה ולהשאלת פאות ללא תשלום.

**למידע נוסף ניתן לפנות בטל. 03-5721618,
דוא"ל: lookgood@cancer.org.il**

'צעדים לאיכות חיים'[®]

פרויקט הנועד לחשוף את חולי הסרטן ליתרונות הבריאותיים הגלומים בפעילות הגופנית, לעודדם לשלב פעילות מתוכננת ומובנית בשגרת חייהם ולתת יעוץ וליווי מקצועי לחולים שיבחרו להשתלב בפרויקט. הפרויקט נערך במרכזים רפואיים ברחבי הארץ, בהנחיה קבוצתית של פיזיותרפיסטים.

**למידע נוסף ניתן לפנות בטל. 03-5721618,
דוא"ל: shikum@cancer.org.il**

'מחלימים לחיים בריאים'[®]

סדנה מיוחדת שנבנתה במטרה ללוות מחלימים מסרטן בהתמודדות לאחר המחלה, לשפר את איכות חייהם, להדריך להרגלים בריאים ולעודדם לחזור לחיים אישיים וקהילתיים פעילים. הסדנה מתקיימת במרכזי התמיכה של האגודה למלחמה בסרטן, בסניפי האגודה ובמרכזים הרפואיים. המפגשים נערכים בהנחיית אנשי מקצוע מתחום הפסיכו־אונקולוגיה, אחיות, פיזיותרפיסטים, תזונאים ועוד.

**למידע והצטרפות ניתן לפנות בטל. 03-5721678,
דוא"ל: shikum@cancer.org.il**

שירות הדרכת הורים שאחד מהם חולה בסרטן

כאשר אחד מההורים (או הסבים והסבתות) חולה בסרטן, כל המשפחה נכנסת לתקופת התמודדות ארוכה ומורכבת, כולל הילדים. לעתים, מתוך רצון להגן על ילדיהם, בוחרים ההורים להסתיר מהם מידע, חרדות וקשיים. כדי להקל על ההורים בתקופה זו ולסייע להם, במידע, בתמיכה ובכלים מעשיים, מפעילה האגודה למלחמה בסרטן שירות הדרכה וסיוע בהתמודדות עם שאלות כגון כיצד לספר לילדים, כיצד להתמודד עם תקופת הטיפול, עם מצבי משבר וחולי ועוד. **השירות ניתן בטל. 03-5721614/647**,
דוא"ל: orit-spira@cancer.org.il,
danar@cancer.org.il

ייעוץ מיני

האגודה למלחמה בסרטן מעניקה ייעוץ בנושאי דימוי גוף ומיניות לחולים/ות ולבני/בנות זוגם/ן וכן לחולים/ות שאינם בקשר זוגי, בכל הגילים. הייעוץ כולל: מידע על השפעות מחלת הסרטן על המיניות ועל הפוריות; ייעוץ באשר לאפשרויות הטיפול ושיקום התפקוד המיני; הכוונה למומחים מקצועיים נוספים.
השירות ניתן ללא תשלום וללא צורך בהפניה על ידי מטפלת במיניות באגודה למלחמה בסרטן,
טל. 03-5721643, דוא"ל: miniut@cancer.org.il

ייעוץ מס ארצי

האגודה למלחמה בסרטן מציעה שירותי ייעוץ מס, בשיתוף עם לשכת יועצי המס בישראל. הייעוץ ניתן למי שכבר נקבעו לו אחוזי נכות בוועדה רפואית בביטוח לאומי ורק בענייני מס הנובעים מהמחלה. **הייעוץ ניתן בהתנדבות ללא תשלום, בפגישה אישית או טלפונית:**
מחלקת שיקום ורווחה, רח' רביבים 7, גבעתיים.
טל. 03-5721670.
סניף חיפה, בית רוזנפלד, רח' רוזנפלד 25, בת גלים.
טל. 04-8511715/7.

המעון לחולי סרטן ע"ש סר צ'ארלס קלור
ב-1976 הקימה האגודה למלחמה בסרטן את המעון
ע"ש צ'ארלס קלור בגבעתיים, לטיפול תומך בחולי
סרטן המתגוררים במקומות מרוחקים ומטופלים בבתי
חולים באזור המרכז. המעון מיועד לחברי כל קופות
החולים ומופעל בידי האגודה למלחמה בסרטן. הפנייה
למעון נעשית על ידי הצוות הרפואי-סיעודי במכונים
האונקולוגיים. **למידע נוסף ניתן לפנות לצוות המעון בטל.**
03-5721623/4, פקס. 03-7313812 / 03-7325854 או
בדוא"ל: maon-clore@cancer.org.il

**כל פעילויות האגודה בפריסה ארצית, קבוצות התמיכה
ומרכזי התמיכה - ללא תשלום!**



חוברת הדרכה למטופל <

בחילות והקאות הנלוות לטיפול כימי וקרינתי

לקבלת מידע נוסף וחומר הסברה על מחלת הסרטן,

דרכי הטיפול והשיקום, וזכויות חולים פנו

לאגודה למלחמה בסרטן, ללא תשלום:

'טלמידע'® בשפה העברית טל. 1-800-599-995

'טלמידע'® בשפה הרוסית טל. 1-800-34-33-34

'טלמידע'® בשפה הערבית טל. 1-800-36-36-55

לשירותי מידע מתקדמים

מרכז מידע טל. 03-5721608

או info@cancer.org.il

לתמיכה נפשית ראשונית:

'טלתמיכה'® טל. 1-800-36-07-07

בקרו אותנו באתר האינטרנט

www.cancer.org.il

לתרומות: 1-800-35-46-46



האגודה למלחמה בסרטן

בית מטי לזכרה של מטילדה רקנאטי,

רחוב רביבים 7, ת.ד. 437, גבעתיים 5310302

טל. 03-5721616, פקס. 03-5719578

© כל הזכויות שמורות, יוני 2019

פעילות האגודה מתאפשרת הודות לתרומת הציבור,

ללא מימון מתקציב משרד ממשלתי כלשהו

תרומות לאגודה למלחמה בסרטן מוכרות לצרכי זיכוי במס,

על פי סעיף 46 לפקודת מס הכנסה