



# להיפרד בכבוד



”כולנו זקוקים לחסד,  
כולנו זקוקים למגע”

(נתן זך)

כאשר אדם מתקרב לסוף חייו, היקרים לו תוהים לעיתים כיצד יתרחש תהליך המוות. בין שבחרתם לטפל ביקירכם בבית ולהיעזר בשירותי טיפול פליאטיבי ביתי (הוספיס בית) ובין שיקירכם מטופל בבית החולים או בהוספיס אשפוזי, הצוות המלווה את האדם לקראת סוף חייו יציע את הטיפול הטוב ביותר האפשרי עבורו, כדי להקל עליו ככל האפשר ולהבטיח שיחוש בנוח בימיו האחרונים מבחינה פיזית, נפשית ורוחנית.

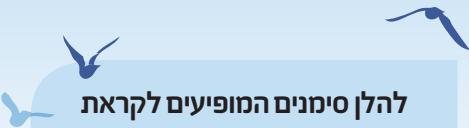
בחוברת זו תמצאו מידע על הצפוי בימים האחרונים ובשעות האחרונות לחיים, והצעות להקלה על יקירכם.

## ימים אחרונים ושעות אחרונות לחיים

הימים האחרונים והשעות האחרונות לחיים הם מיוחדים ומשמעותיים. ליווי בן משפחה ברגעים אלו הוא קשה, ולעיתים מפחיד. קרוב לוודאי ששאלות רבות מטרידות אתכם, ואת חלקן אולי אף קשה לכם לבטא. זכרו שנכחותכם והמאמצים שאתם עושים למען יקירכם הם בעלי חשיבות עליונה. אין מישהו המכיר אותו טוב מכם. סמכו על עצמכם, והיעזרו באנשי המקצוע על מנת להבין מהו הדבר הטוב ביותר שניתן לעשות עבורו במצב זה. בדומה לכל אירועי מעגל החיים - לידה, נישואים וכדומה - גם סוף החיים הוא רגע משמעותי ביותר, וטבעי שבשעות אלה עולים צרכים רפואיים, רגשיים ורוחניים רבים.

## סימנים המופיעים לקראת סוף החיים

הניסיון מלמד כי רצוי לשמור על נוכחות לצד האדם החולה באווירה נינוחה, רגועה ומכבדת ככל שניתן. אפשר להשמיע ברקע מוסיקה אהובה, ניתן לגעת, לבצע עיסוי עדין, ללטף ולהביע אהבה בכל דרך המתאימה לו ולכם. רצוי להימנע ממבקרים רבים בזמנית, ועם זאת, מומלץ שלא להשאירו לבד.




**להלן סימנים המופיעים לקראת  
סוף החיים, והמלצות כיצד תוכלו  
לנהוג כדי לסייע ליקירכם:**

**התכנסות:** פעמים רבות מתקיים תהליך הדרגתי, בו האדם החולה נסוג מקשרים שונים. בתחילה הוא מתרחק מן הנעשה בעולם (למשל חוסר עניין בחדשות ובסביבה), אחר כך מחבריו, ולבסוף מתרחשת נסיגה מקשר עם היקרים ביותר. לעיתים הצורך המשמעותי והטבעי של האדם החולה בהתכנסות נתקל בצורך הפוך של הקרובים והאהובים שלו - להקל עליו באמצעות שיחה או עצה. חשוב לזכור שלפעמים גם בשתיקה משותפת יש אהבה ואינטימיות.

**מזון:** קיימת ירידה הדרגתית בצורך במזון ובשתייה, אף שלעיתים מופיע רצון למאכלים אהובים וביתיים, שיכולים לייצר רגעים של שמחה ותחושת משפחתיות חמה, גם אם מדובר בטעימה או הרחה בלבד של המאכלים. היקר לכם אינו חש ברעב. זהו רק שיקוף למצבו הרפואי. רצוי להימנע מלדחוק בו לאכול. הדבר עלול להכביד עליו. חוסר ההזנה תורם לשחרור חומרים הקרויים 'אנדורפינים', אשר ככל הנראה מקלים את הכאב והסבל לקראת סוף החיים. ניתן להרטיב את השפתיים והפה. ניקוי ושימון הפה עשויים להקל את היובש בפה וההרגשה הכללית.

**שינה:** פרקי זמן השינה הולכים ומתארכים עם הזמן. שינויים בחילוף החומרים הנובעים מהמחלה גורמים לעייפות ולקושי להחזיק את העיניים פקוחות. נצלו את שעות הערות כדי להיות עם יקירכם. ייתכן שעצימת העיניים שלו תהיה חלקית. זהו מצב שבו רואים רק את לובן העיניים. במקרים אלו ניתן לטפטף טיפות המונעות יובש ותחושת צריבה בעיניים.

**בלבול וחוסר התמצאות:** תופעות שכיחות הן בלבול וחוסר התמצאות במקום ובזמן. יש הרואים אנשים שאינם נמצאים בחדר, או שאינם בחיים, ומדברים איתם. יש אף כאלה החוזרים לדבר בשפת אמם, למרות שקרוביהם אינם מבינים אותה. יש לתת לאדם החולה מידה של ביטחון ונינוחות בשעות אלו, לכן אין צורך להעמידו על טעותו ולתקן אותו. אנו מודעים לכך שאין זה מצב נעים לכם, אך יקירכם לרוב אינו מודע לכך ואינו סובל מכך.




**אי-שקט:** אי-שקט גופני יכול לבוא לידי ביטוי בתנועות לא רצוניות ובנטייה להסיר בגדים או שמיות. מצב זה יכול לנבוע משינויים בחילוף החומרים. יש לדבר בשקט ובביטחון על מנת שלא להבהיל את יקירכם. אם הוא מהווה סכנה לעצמו או לסביבתו או שנראה סובל מכך, ניתן לשקול לתת לו תרופות מיישנות על מנת לאפשר לו לנוח (בשפה המקצועית: סדציה פליאטיבית).

**שינוי בקליטת החושים:** צפויה ירידה בבהירות הראייה וחדות השמיעה. אור רך בחדר יכול להיות נעים יותר. גם אם האדם החולה מחוסר/מעורפל הכרה, יש להניח שהוא שומע. כדאי לדבר אליו, לספר לו מי נמצא לידו. זו הזדמנות עבורכם לומר לו מה שחשוב לכם שישמע מכם בטרם ייפרד מהעולם. רצוי להימנע מלדבר עליו ליד מיטתו. כשאתם מבקשים לדבר עליו - צאו לחדר סמוך. אפשר לשיר שירים מרגיעים, מוכרים ואהובים או לנגן בכלי נגינה נעימות מרגיעות (כמו שיר ערש שלרובנו נעים להירדם איתו).

### **שינויים פיזיים:**

#### **כשסוף החיים קרוב, צפויים מספר שינויים גופניים:**

- לחץ הדם יורד, הדופק נעשה מהיר יותר ובהמשך - איטי יותר.
- חום הגוף משתנה לסירוגין.
- ניתן לראות אגלי זיעה על המצח.
- כמות השתן פוחתת והוא נעשה כהה.
- צבע העור משתנה. ניתן לראות הסמקה, כיחלון או חיזור.
- קצב הנשימה משתנה. הנשימות נהיות מהירות, לא סדירות או נצפות הפסקות ממושכות בין נשימה לנשימה.
- צבירת נוזלים וליחה בלוע ובריאות גורמת לנשימה קולנית וחרחורים. התופעה נגרמת מכך שהאדם החולה חלש מכדי להשתעל ביעילות. מומלץ להרים את מראשות המיטה ולהטות את גופו הצדה. אין צורך לשאוב או לנקז את הנוזלים.
- הגפיים נהיות קרות למגע, סגלגלות עם פיזור כתמי אודם כתוצאה מירידה בזרימת הדם.
- לעיתים האדם מקיא הקאה כהה, בלתי נשלטת.
- לרוב, האדם החולה ישקע לחוסר הכרה עמוק לפני מותו ולא יגיב לגירוי פיזי או מגע.



מְשֶׁהוּ,  
רוֹצֶה לְעוֹף  
מִן הַגּוֹף  
כְּאוֹתָן אֲנָפוֹת הַמַּלְבִּינֹת  
מִן הָאֲדָמָה

אגי משעול

## איך נדע שהאדם נפטר?

- אין נשימה ודופק.
  - צבע העור חיוור-צהבהב, דמוי שעווה.
  - אין תגובה לגירוי מילולי או נענוע עדין.
  - העפעפיים נפקחות מעט, המבט מקובע למקום אחד.
  - הלסת רפויה והפה נפתח מעט.
- צוות רפואי יבדוק ויאשר את הפטירה, וידריך אתכם כיצד לנהוג. מות היקרים לנו יכול להפתיע גם כשהוא צפוי. כאשר המוות מגיע, אנשים שונים מתנהגים ומגיבים באופן שונה. כך למשל, יש הנוהגים לשהות לצדו של הנפטר, אחרים נוהגים להיפרד ממנו במגע או בדיבור, ויש הקוראים לבן משפחה לעצום את עיניו.
- גם תהליך האבל שונה מאדם לזולתו, וחשוב לזכור שבתהליך זה קיימת אפשרות לקבל עזרה במידת הצורך. אל תהססו לפנות לקבלת סיוע מהצוות המלווה אתכם. מידע על מקורות תמיכה נוספים ניתן לקבל מהצוות המטפל ובאגודה למלחמה בסרטן.



## מערך התמיכה והסיוע של האגודה למלחמה בסרטן

### קבוצות תמיכה

באגודה למלחמה בסרטן מתקיימות קבוצות תמיכה לבני משפחות של חולי סרטן, המתגבשות בהתאם לביקוש ולצורך, כגון קבוצת תמיכה לבני משפחה מלווים, קבוצת אובדן ושכול, קבוצת תמיכה להורים שכולים ועוד. את הקבוצות מנחים אנשי מקצוע (עובדים סוציאליים, פסיכולוגים ואחיות) שהוכשרו לכך. הקבוצות פועלות במסגרת סניפי האגודה ברחבי הארץ ובמרכזי התמיכה 'חזקים ביחד'<sup>®</sup> של האגודה למלחמה בסרטן. **למידע והצטרפות ניתן לפנות למחלקת שיקום ורווחה, טל. 03-5721678, דוא"ל: [shikum@cancer.org.il](mailto:shikum@cancer.org.il)**

מידע מפורט ומעודכן על פעילויות מרכזי 'חזקים ביחד'<sup>™</sup> ניתן למצוא באתר האגודה: [www.cancer.org.il](http://www.cancer.org.il)

### פורום טיפול תומך-פליאטיבי בחולי סרטן

באתר האגודה למלחמה בסרטן ניתן להיעזר בפורום העוסק בטיפול תומך-פליאטיבי בחולי סרטן, המנוהל על ידי מיטב המומחים בתחום: [www.cancer.org.il](http://www.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. כדי להקל על ההורים בתקופה זו ולסייע להם, במידע, בתמיכה ובכלים מעשיים, מפעילה האגודה למלחמה בסרטן שירות הדרכה וסיוע בהתמודדות ועוד. **השירות ניתן על ידי מח' שיקום ורווחה, טל. 03-5721614, דוא"ל: [orit-spira@cancer.org.il](mailto:orit-spira@cancer.org.il), [danar@cancer.org.il](mailto:danar@cancer.org.il)**

### זכויות ושירותים

לאגודה למלחמה בסרטן חוברת זכויות ושירותים - מידע לחולים ולמחלימים מסרטן' המאגדת את זכויות החולים מכל הרשויות הרלוונטיות. כמו כן לאגודה פורום 'תמיכה רגשית לחולי סרטן ובני משפחה ומידע על זכויות ושירותים' שאליו ניתן להפנות שאלות: [www.cancer.org.il](http://www.cancer.org.il)

## כתיבת החוברת:

**קציעה כהן**, אחות מתאמת טיפול פליאטיבי,  
השירות לרפואה פליאטיבית, מרכז רפואי העמק  
**עו"ס אורית שפירא**, מנהלת מחלקת שיקום  
ורוחה, האגודה למלחמה בסרטן  
**רינה דיכל**, אחות מומחית קלינית בטיפול  
פליאטיבי, האגודה למלחמה בסרטן  
**ליויה כסלו**, אחות ראשית,  
האגודה למלחמה בסרטן  
**עו"ס דנה רכבי-הלר**, מחוז מרכז,  
האגודה למלחמה בסרטן  
**ד"ר אהוד פז**, מומחה ברפואה פנימית וטיפול  
נמרץ, מנהל השירות לרפואה פליאטיבית,  
מרכז רפואי העמק

## תודתנו נתונה:

**לעו"ס פדות ביר**, שירות פליאטיבי ביתי  
ע"ש רוזלינד (לנדי) שטרן ז"ל של  
האגודה למלחמה בסרטן  
**לשרי כהן**, אחות אחראית, טיפול פליאטיבי ביתי  
ע"ש רוזלינד (לנדי) שטרן ז"ל של  
האגודה למלחמה בסרטן



**Bristol-Myers Squibb**

חוברת זו הופקה באדיבות חברת BMS באמצעות  
תרומה בלתי תלויה

התכנים המופיעים 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/ה.

מחלקת הסברה וקידום בריאות, האגודה למלחמה בסרטן  
טלפון: 03-5721677 | פקס: 03-7322780 | [info@cancer.org.il](mailto:info@cancer.org.il)

## לרשימת היחידות לטיפול תומך

ניתן לפנות לאתר האגודה למלחמה בסרטן:

[www.cancer.org.il](http://www.cancer.org.il)

לקבלת מידע נוסף וחומרי הסברה על מחלות הסרטן  
ודרכי מניעתן ללא תשלום - פנו לאגודה למלחמה בסרטן:

'טלמידע'® בשפה העברית: 1-800-599-995

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

'טלמידע'® בשפה הרוסית: 1-800-34-33-44

'טלמידע'® בשפה הערבית: 1-800-36-36-55


לשירותי מידע מתקדמים:

מרכז מידע: 03-5721608

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

לתמיכה נפשית ראשונית:

'טלתמיכה'®: 1-800-200-444

בקרו אותנו באתר האינטרנט [www.cancer.org.il](http://www.cancer.org.il)  
ובפייסבוק  האגודה במלחמה בסרטן - לחיים בריאים

לתרומות\*: 1-800-35-46-46



בית מטי, לזכרה של מטילדה רקנאטי

רח' רביבים 7, ת.ד. 437, גבעתיים, 5310302

© האגודה למלחמה בסרטן בישראל (ע"ר), ינואר 2018

פעילות האגודה מתאפשרת הודות לתרומות הציבור,

ללא מימון מתקציב משרד ממשלתי כלשהו

\* תרומות לאגודה למלחמה בסרטן מוכרות לצורכי זיכוי במס,

על פי סעיף 46 לפקודת מס הכנסה