



התמודדות עם

תשישות ועייפות

בעקבות טיפולים במחלת הסרטן

תודתנו נתונה

לשרה בן עמי, אחות אחראית, מרכז מירב לבריאות השד,
המרכז הרפואי ע"ש שיבא, תל השומר

לרינה דיכל, אחות מומחית קלינית בטיפול פליאטיבי,
האגודה למלחמה בסרטן
על הערותיהן והארותיהן



החוברת הופקה באדיבות חברת גיליארד
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 יש לפנות לרופא/ה.



מחלקת הסברה וקידום בריאות, האגודה למלחמה בסרטן
טל. 03-5721677 פקס. 03-7322780 info@cancer.org.il

© כל הזכויות שמורות, האגודה למלחמה בסרטן בישראל (ע"ר),
יולי 2019

תוכן עניינים

- 4 מבוא
- 4 סימני העייפות
- 5 מה גורם לעייפות?
- 7 דרכי התמודדות עם תשישות ועייפות
- 12 שאלות ותשובות
- 14 שאלות לרופא
- 15 רשימת מונחים
- 16 מערך הסיוע, המידע והתמיכה של האגודה למלחמה בסרטן

חבוא

רבים מהמתמודדים עם מחלת הסרטן חשים תשישות, עייפות, חולשה וחוסר אנרגיה. חוברת זו כוללת מידע בנושא, ועצות להתמודדות עם התופעה. חשוב שתדע* כי ניתן לטפל בתופעות הללו, לשפר את ההרגשה ולנהל חיי יומיום שגרתיים.

חשוב מאוד שתדווח לצוות הרפואי המטפל בך על תחושותיך, כדי שיוכל לסייע לך.

סימני העייפות

עייפות עלולה להתבטא בדרכים שונות, כגון:

- תחושה של חוסר אנרגיה וחולשה מתמדת
- כאבים ברגליים או בכל הגוף
- קושי בטיפוס במדרגות או בהליכה קצרה מאוד
- קושי בנשימה, גם אחרי פעילות קלה
- קושי לבצע פעולות יומיומיות כמו לבשל או להתקלח
- קושי בחשיבה, בדיבור, בקבלת החלטות ואף ביכולת להתרכז בזמן קריאה או צפייה בטלוויזיה
- תחושת נמנום ומצב רוח ירוד
- חוסר תיאבון
- חוסר עניין במין.

היות והסימנים של תחושת העייפות הם סובייקטיביים מאוד, לעתים משפחתך או אנשים אחרים הקרובים אליך עלולים

*הכתוב מנוסח בלשון זכר, אך מתייחס לנשים ולגברים כאחד.



שלא להבין את תחושותיך. ייתכן שהם סבורים כי אתה מדוכא ואינך מעוניין לתקשר, בזמן שאתה פשוט אינך מסוגל לכך בגלל תשישות וחוסר באנרגיה.

מומלץ לשתף את סביבתך הקרובה בקשיים ובתחושות שלך. ייתכן שתזדקק לעזרה בביצוע חלק מהמשימות שהיית עושה בעצמך לפני המחלה או לפני הטיפול בה.

מה גורם לעייפות?

הסיבה לכך שאנשים המתמודדים עם מחלת הסרטן חשים עייפות אינה ידועה בבירור. עייפות יכולה להופיע כתוצאה מהמחלה עצמה, מהטיפולים במחלה או משילוב של שני הגורמים. הסיבות האפשריות הן:

צריכת אנרגיה גבוהה

השינויים החלים בגופך בזמן המחלה והטיפולים דורשים כמויות רבות יותר של אנרגיה. כמו כן, במשך הטיפול ייתכנו שינויים בטמפרטורת הגוף, הצורכים גם הם אנרגיה רבה. שינויים אלו אינם משאירים לגוף יכולת מספקת לביצוע פעילויות היומיום.

ניתוח

אצל אנשים שקיבלו טיפולים לפני ניתוח מופיעים לרוב סימני עייפות או החרפה בתסמינים קיימים. עם הזמן יחול שיפור במצב העייפות, אך תחושה זו יכולה להימשך גם מספר חודשים לאחר הניתוח.

טיפול כימי (כימותרפיה) או טיפול מכוון (ממוקד מטרה)

אחד הגורמים לעייפות במטופלים המקבלים טיפול כימי הוא אנמיה - ירידה במספר כדוריות הדם האדומות. תאים אלה מובילים חמצן לכל חלקי הגוף, המספק את האנרגיה הנחוצה לפעולות היומיום.

כאשר אין מספיק כדוריות דם אדומות, הגוף נמצא במחסור של חמצן, הנחוץ ליצירת אנרגיה, ונוצרת תחושת עייפות. ניתן לטפל באנמיה באמצעות עירוי דם או תרופות. גם הטיפולים המכוננים (הידועים גם כטיפולים ביולוגיים או ממוקדי מטרה) יכולים לגרום לתשישות ועייפות, וחלק מהם יכול לגרום לאנמיה.

טיפול בקרינה

בזמן הטיפול בקרינה, תאים סרטניים רבים מתים, ובמקומם נוצרים תאים בריאים חדשים. תהליך זה צורך כמות גדולה של אנרגיה ומשאיר את הגוף עייף מאוד. עייפות זו הולכת ומתגברת במהלך תקופת הטיפול בקרינה, ועלולה לעיתים להימשך מספר שבועות עד חודשים לאחר סיומו. המתח הרגשי והנסיעות היומיומיות לטיפולים במשך מספר שבועות, מוסיפים מעמסה נוספת על גופך.

תוצרים רעילים של תאים סרטניים

תאים סרטניים משחררים חומרים רעילים, העלולים להוות גורם לתופעת העייפות.

השפעות אחרות של המחלה או הטיפולים

אובדן תיאבון, תזונה או שתייה לא מאוזנות, מחסור בשעות שינה, כאבים, בחילות או הקאות, שלשול או עצירות, חוסר ביצוע פעילות גופנית וירידה בספירת כדוריות הדם האדומות, עלולים להחריף את העייפות ותסמיניה.

דיכוי מח העצם

הטיפול במחלת הסרטן עלול לפגוע במח העצם (חלקה הרך של העצם בה מתפתחות כדוריות הדם), כמו גם לגרום נזק זמני לתאים בריאים במהלך הטיפול בתאים הסרטניים. גם מחלת הסרטן עצמה עלולה לפגוע בכדוריות הדם האדומות. לכן, מטופלים רבים סובלים גם מאנמיה (בין שהם מקבלים טיפול כימי ובין שאינם מקבלים טיפול).



במקרה זה, בשונה מסיבות אחרות הגורמות לעייפות, ניתן לטפל באמצעות עירווי דם או תרופות המסייעות לגוף לייצר כמות רבה יותר של כדוריות דם אדומות, במהירות רבה מהרגיל. הרופא המטפל יוכל לפרט על אפשרויות אלה.

מצב רוח ירוד ומתח

תסמינים אלו יכולים לגרום להופעת עייפות או להחריף אותה כאשר היא קיימת, לכן יש לבקש מהרופא טיפול מתאים גם לתחושות אלה.

דרכי התמודדות עם תשישות ועייפות

התייעצות עם הצוות המטפל

חשוב מאוד שתדווח לצוות הרפואי המטפל בכך על תחושותיך, כדי שיהיה ניתן לסייע לך. עליך להסביר איך אתה מרגיש, וכיצד העייפות משפיעה על היכולות שלך ועל איכות החיים.

חשוב לדווח מיד אם קיימת החמרה ברמת העייפות או אם העייפות מהווה בעיה שמטרידה אותך ומשנה את סדרי חייך.

פעילות גופנית

מחקרים עדכניים מצביעים על כך שפעילות גופנית סדירה, כגון הליכה של חצי שעה כל יום, יעילה להפגת עייפות ולהעלאת רמת התפקוד היומיומי, תוך שיפור מהותי באיכות החיים. פעילות גופנית סדירה משחררת מתחים ומפחיתה דיכאון, תורמת להערכה עצמית גבוהה, משפרת את מצב הרוח ומשפרת את היכולת התפקודית. פעילות גופנית מחזקת את השרירים שאולי נחלשו מהטיפולים במחלת הסרטן, ומסייעת בשיקום החולשה והקשיים בשיווי המשקל הנגרמים משכיבה ממושכת.

המלצת ארגונים מקצועיים בינלאומיים היא שכל אדם יעסוק בפעילות גופנית בעצימות בינונית עד גבוהה (כגון הליכה מהירה)

לפחות חצי שעה בכל יום או במרבית ימות השבוע. ניתן לבחור את סוג הפעילות לפי העדפה אישית, ובלבד שתהיה עלייה בדופק ובנשימה בשעת הפעילות, כמו בפעילויות אירוביות, כגון: הליכה, ריצה, שחייה, רכיבה על אופניים, ריקוד, התעמלות, מכון כושר וכדומה.

חשוב להתחיל כל פעילות גופנית בעצימות נמוכה (למשל הליכה מתונה) ובהדרגה להעלות את רמת הפעילות לעצימות בינונית עד גבוהה (למשל הליכה מהירה), בהתאם להסתגלות הגופנית.

פעילות גופנית אינה רק מקלה את תופעת העייפות המלווה את מחלת הסרטן, אלא גם משפרת את התפקוד המיני, מאטה את תהליך ההזדקנות ומפחיתה באופן ניכר את הסיכון להתקפי לב, סרטן, סוכרת, יתר לחץ דם, השמנה, בריחת סידן.

עם זאת, גם אם אינך מסוגל לבצע פעילות גופנית בהתאם להמלצות, עדיף לבצע מעט מאשר להימנע לחלוטין. כך לדוגמה, הליכה קצרה מספר פעמים ביום עדיפה על הימנעות מוחלטת.

מומלץ להיעזר בחוברת '**צעדים לאיכות חיים**' של האגודה למלחמה בסרטן המכילה מידע נוסף בנושא זה. לקבלת החוברת ללא תשלום ניתן לפנות בשיחת חינם לטלמידע[®] של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.

האגודה למלחמה בסרטן מפעילה במרכזים הרפואיים ברחבי הארץ את פרויקט '**צעדים לאיכות חיים**', שמטרתו לחשוף אנשים שחלו בסרטן ליתרונותיה של הפעילות הגופנית, לעודדם לשלב פעילות מתוכננת ומובנית בשגרת חייהם, ולתת ייעוץ וליווי מקצועי לאלה שיבחרו לאמץ ולהשתלב בתוכנית. למידע נוסף: 03-5721618.



הקפדה על תזונה מאוזנת ושתייה מספקת של נוזלים

חשוב לשמור על תפריט מאוזן שיכלול כמות נוזלים מספקת (עד ליטר וחצי ביום), דגנים, ירקות ירוקים, קטניות ומזונות עשירים בברזל (כגון תרד או כרוב), המסייעים בשמירה על רמת האנרגיה בגופך, ולהקפיד על מספר ארוחות קטנות במהלך היום. רצוי לשאול את אנשי הצוות הרפואי המטפלים בך בנוגע לתפריט מאוזן שיתאים לך. הם גם יוכלו להפנות אותך לייעוץ תזונתי בבית החולים או בקופת החולים שלך.

ניתן לקבל ללא תשלום חוברת הכוללת המלצות תזונתיות למתמודדים עם מחלת הסרטן, המכילה מידע נוסף בנושא זה, בפנייה בשיחת חינם לטלמידע[®] של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.

מנוחה מספקת

חשוב שתאפשר לגופך מנוחה ככל שיידרש, עם זאת הימנע מהפרזה בזמני מנוחה ואי-פעילות. מחקרים הראו כי מנוחת יתר עלולה לפגוע ביכולת הגוף לייצר אנרגיה. במלים אחרות: ככל שנחים יותר, חשים עייפים יותר. כאשר מרגישים עייפות, רצוי לנסות ולהמעיט בשכיבה, ולהשתדל לשבת, לעמוד ואפילו ללכת מעט או לבצע פעולות אחרות. רבים מגלים כי פעילות גופנית מתונה, כגון הליכה, מפחיתה את רמת העייפות. רצוי להתייעץ עם אנשי הצוות הרפואי המטפלים בך בנוגע לסוג הפעילות הגופנית המתאימה לך ביותר.

מנוחות קצרות

כאשר נזקקים למנוחה, עדיף לשבת או לשכב לעיתים קרובות יותר, ולפרקי זמן קצרים. הדופק מאט בתחילת המנוחה ונעשה איטי יותר ככל שממשיכים לנוח. לכן, כמה פרקי מנוחה קצרים יתנו ללבך יותר הזדמנויות להאט את הקצב ויסייעו לך לשמור

על רמת האנרגיה שבגופך. נמנעם במשך היום רצוי, אך רק לפרקי זמן קצרים. נמנעם קל יסייע לך לשמור על רמת האנרגיה בגופך. יש להימנע מתנומות ממושכות מדי, אשר יקשו עליך להירדם בלילה. שנת לילה טובה, או שינה רצופה שממנה קמים רעננים, חשובה ומסייעת לשמירת רמת האנרגיה.

קביעת יעדים חדשים

מומלץ לבדוק את היעדים שהצבת לעצמך, לטווח הקצר ולטווח הארוך. קבע לך יעדים חדשים שיהיו מציאותיים יותר וניתנים להשגה בהתאם לרמת העייפות שלך. שמירה על שגרת יומיום שאינה מתחשבת במצבך ובתחושותיך עלולה ליצור מתח, חששות ותחושות אשמה, ולהגביר עוד יותר את העייפות והתשישות.

ניהול יומן פעילות ותיעדוף משימות

מומלץ לרשום את כל הפעילות שאתה עושה במשך היום, ולציין את רמת העייפות והאנרגיות שלך. לאחר כמה ימים, בדוק את רישומיך כדי למצוא דפוסים קבועים. לדוגמה, איזו פעילות התישה אותך במיוחד? מה עשית לפני השעות שבהן הרגשת במיטבך? עדיף להימנע מן הפעילויות המעייפות יותר, ולהמשיך לעסוק באלו המעניקות לך תחושה טובה. בכל מקרה, רצוי לבצע פעילויות הדורשות מאמץ כשמרגישים טוב יותר. ניתן גם להכין מדי יום שתי רשימות של פעילויות: האחת של מטלות שיש הכרח לבצע אותן באותו יום, והשנייה של משימות שסובלות דיחוי. רצוי לטפל במשימות שאינן דחופות רק כאשר אתה מרגיש מוכן לכך.

הימנעות מהפרזה בפעילות

מומלץ למצוא קצב נוח לביצוע הפעולות שאתה רוצה לעסוק בהן, ולא רצוי להפריז בעשייה. עם זאת, חשוב לשמור על שגרה פעילה ככל האפשר. יש להתחיל בהדרגה בהליכה או בעבודות בית קלות, ולהגביר את קצב הפעילות כאשר חשים בנוח. עדיף לשמור על קצב איטי וסדיר, ולנוח כאשר חשים עייפות או כאבי שרירים.



חיסכון באנרגיה

רצוי לאמץ דרכים קלות ויעילות יותר לעשות דברים. חשוב לבקש עזרה בביצוע מטלות המכבידות עליך, כגון עבודות בית שונות, עזרה בטיפול בבני המשפחה וכו'. תכנון פעילות יומית יאפשר שמירת אנרגיות לעשיית דברים אהובים, יעזור לך לשמור על כוחותיך וישפר את הרגשתך. יש המחליטים להפסיק לעבוד לפרק זמן מסוים, או מאטים את קצב הפעילות.

עיסוק כהסחת דעת מתחושת העייפות

חשוב להימנע מהתמקדות בתחושת העייפות, במחלה ובטיפול בה. מומלץ להמשיך לעבוד ככל הניתן, לטייל במכונית, לצפות בסרטים, לפגוש חברים. חלק מהמטופלים מוצאים כי קריאה והאזנה למוסיקה מסייעות להם להתמודד עם העייפות. לכן, חשוב לשמור על שגרת החיים שלך, כפי שאתה רגיל אליה.

למידע נוסף, ללא תשלום, על אודות מחלות סרטן שונות, דרכי הטיפול, השיקום וההתמודדות, ניתן לפנות בשיחת חינם ל"טלמידע"® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.

לתמיכה נפשית ראשונית ניתן לפנות בשיחת חינם ל"טלתימיכה"® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-200-444. ניתן להתייעץ בנושאים שונים גם **בפורומים** של האגודה באתר האינטרנט: www.cancer.org.il.

שאלות ותשובות

לאנשים רבים המתמודדים עם מחלת הסרטן יש שאלות בנוגע לעייפות ולתשישות. להלן השאלות הנפוצות ביותר שנשאלות בנושא זה, והתשובות להן:

לפני המחלה הייתי קורא עיתון כל בוקר, אך כעת איני מצליח להתרכז. לפעמים עליי לחזור ולקרוא משפט מסוים פעמים רבות. קשה לי מאוד להתרכז. האם ייתכן כי בעיה זו נובעת מעייפות?

כן. עייפות עלולה להשפיע על מנגנון המחשבה שלך. אנשים רבים הסובלים מעייפות מתקשים להתרכז בקריאה, בצפייה בטלוויזיה, ואף בניהול שיחת חולין עם בני משפחתם.

לאחר כל טיפול כימי אין לי תיאבון. לפעמים אני בקושי אוכל במשך כל היום. האם עובדה זו יכולה לגרום לי לעייפות?

כן. תפקידו של המזון לספק לנו את האנרגיה הנחוצה לביצוע הפעולות היומיומיות. אם אינך אוכל מספיק, או לחלופין, אינך מקפיד על תזונה מאוזנת, ייתכן כי תרגיש עייף.

הרופא שלי אמר לי שאני סובל מאנמיה הנובעת מטיפול כימי. האם קיים טיפול בבעיה שלא באמצעות מתן עירויי דם?

כן. קיים טיפול תרופתי לאנמיה, המתאים לחלק מהמטופלים. התייעץ עם הרופא המטפל בנוגע לכך.

לפעמים אני חש כי אין לי יכולת להכין לעצמי אפילו ארוחה פשוטה. אני יודע שזה לא טוב, אך מה אני יכול לעשות?

נסה להכין ארוחות קלות בשעות היום שבהן אתה חש חזק יותר, ולשמור אותן במקרר כדי לאכול בשלב מאוחר יותר. כך יהיה לך מספיק אוכל לשעות שבהן אין לך כוח לבשל.



אל תתבייש לבקש עזרה מחברים או ממשפחה. סביר להניח שהם ישמחו לעזור כדי שתוכל להרגיש טוב יותר.

ברצוני להצטרף לקבוצת תמיכה, אך אינני יודע כיצד. את מי כדאי לשאול?



האגודה למלחמה בסרטן מפעילה מערך תמיכה נרחב לחולים, למחלימים ולבני משפחותיהם. קיימות קבוצות תמיכה במרכזי התמיכה "חזקים ביחד" בגבעתיים, ירושלים, חיפה, עפולה ובאר שבע, וכן בסניפי האגודה ברחבי הארץ.

מידע נוסף על **מרכזי התמיכה וקבוצות התמיכה** שמפעילה האגודה למלחמה בסרטן ניתן לקבל בשיחת חינם ל**טלמידע**® של האגודה בטל. 1-800-599-995, במחלקת שיקום ורווחה של האגודה: 03-5721670, או באתר האינטרנט של האגודה: www.cancer.org.il

הייתי רוצה לדבר עם הרופא שלי בנוגע לעייפות שאני חש, אך הוא עסוק מאוד ואיני רוצה להטריח אותו. מה עליי לעשות?



אנשי הצוות הרפואי המטפלים בך דואגים לך ולבריאותך. מומלץ לשתף אותם בהרגשתך האישית ולבקש סיוע, תמיכה או עצה. כדאי להכין מראש רשימת שאלות על פי סדר חשיבותן עבורך, לקבוע מפגש מסודר עם הרופא המטפל בך, ולהימנע מהפניית שאלות אל הצוות במסדרון.

שאלות לרופא


לפעמים אנשים אינם יודעים כיצד לבקש עזרה, או אילו שאלות לשאול. ערכנו רשימה של חלק מן הדברים שייתכן כי תרצה לשאול את הרופא, או את האחיות המטפלות בך. מומלץ לקחת רשימה זו לביקור הבא אצל הרופא, כדי להיזכר בשאלות שעלו וכדי לרשום את התשובות שתקבלו:

מה יכול להיות הגורם לעייפות שאני חש? 


האם ישנו טיפול שיכול לעזור לי? 

האם ישנן דרכי התמודדות אחרות עם עייפות היכולות לעזור לי במיוחד? 

האם ניתן להתייעץ עם עובדים סוציאליים בנושא? 

האם ישנה קבוצת תמיכה לחולים כמוני הפועלת במרכז הרפואי או באזור מגורי? 

האם תוכל להמליץ על תזונאי או לספק לי מידע בנוגע לתזונה ואכילה מאוזנת? 

האם מומלץ להיעזר במרכזי רפואה אינטגרטיבית (משלימה) שנמצאים במרכזים הרפואיים להקלת בעיית העייפות? 

לקבלת מידע נוסף, כגון חוברות הסברה בנושא מחלות הסרטן, דרכי ההתמודדות והשיקום, ללא תשלום, ניתן לפנות בשיחת חינם ל'טלמידע'® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.



רשימת מונחים

- **אנמיה:** מצב שבו יש חסר בכדוריות דם אדומות, או בהמוגלובין, הדרושים כדי לקיים את כל הפעולות הנדרשות לתפקודו התקין של גוף האדם.
- **אנרגיה:** היכולת לבצע עבודה מכל סוג (כולל פעילות שכלית, המצריכה ריכוז).
- **חלבונים:** קבוצת מזון טבעית (הבנויה מפחם, מימן ועוד) החיונית לתפקוד הגוף והתאים.
- **חמצן:** גז בעל תפקיד חיוני בפעילות הגוף.
- **טיפול בקרינה:** טיפול בו נעשה שימוש בקרני אנרגיה בעוצמה גבוהה במטרה להשמיד תאים סרטניים.
- **טיפול כימי (כימותרפיה):** שיטת טיפול בסרטן באמצעות תרופות במטרה להשמיד או להאט צמיחת תאים סרטניים.
- **טיפול מכוון (ממוקד מטרה, ביולוגי):** טיפול שבו נעשה שימוש בחומרים זחים או דומים לאלה המצויים בגוף באופן טבעי למטרת הרס תאי הסרטן.
- **מח העצם:** חומר הממלא את החללים בתוך העצמות ויוצר את תאי הדם מכל הסוגים, כולל כדוריות אדומות. מרבית תאי הדם נוצרים במח העצמות, בעצם הירך ובעצמות הידיים, המותניים והחזה.
- **מחלת סרטן:** כינוי לקבוצת מחלות שבהן מתרחשת צמיחת תאים בלתי מבוקרת.
- **עייפות:** מחסור בכוחות. תחושת תשישות הנובעת ממאמץ, מתח או מחסור באנרגיה.

- **עיכול:** תהליך צריכת המזון, שחרור מרכיביו השונים בגוף, ספיגתו וניצולו.
- **פחמימות:** קבוצת רכיבי מזון הכוללת סוכר, עמילנים ותאית, המהווים מקור אנרגיה זמין בגוף.
- **קלוריות:** מדד המציין את הערך האנרגטי שיש למזון.
- **תא:** יחידה מבנית בסיסית של גוף חי.
- **תזונאי:** איש מקצוע בעל תואר אקדמי המתמחה בחקר התזונה ובמתן טיפול תזונתי תומך.
- **תזונה:** משטר אכילה קבוע ותחום העוסק בקשר בין מאפייניו של משטר זה לבין בריאות וחולי.

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

- מוקד המידע הטלפוני 'טלמידע'®: 1-800-599-995
- מרכז המידע: 03-5721608 או info@cancer.org.il
- מידע נרחב ומהימן ופורומים באינטרנט לחולים, למחלימים ולבני משפחותיהם - 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. ההרצאות מוקלטות ומועלות לאתר האגודה. לקבלת פרטים נוספים ניתן לפנות לטל. 03-5721678, דוא"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 לטל. 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, העשרה ופנאי, המסייעות בהתמודדות האישית והנפשית עם המחלה והם מיועדים גם לחולים שסיימו את הטיפול הפעיל, אך עדיין זקוקים לתמיכה ולשיקום. **כל המפגשים לחולים ולבני משפחותיהם ניתנים ללא תשלום. לפרטים, טל. 03-5721670, או בדוא"ל: hazakim.giva@cancer.org.il**

מידע מפורט ומעודכן על פעילויות מרכזי התמיכה 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 גרורת. מתנדבות 'יד להחלמה'® מותאמות לנשים שחלו בגיל, בסוג הטיפול ובשפה, ומסייעות להן בהתלבטויות השונות ובמתן מידע ותמיכה רגשית ומעשית, מתוך ניסיון אישי. 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. 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 ייעוץ וליווי מקצועי לחולים שיבחרו לאמץ ולהשתלב 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, להדריךכם לחיים 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 הפסיכואונקולוגיה, עובדים סוציאליים, אחיות, פיזיותרפיסטים, תזונאים ועוד. **למידע והצטרפות ניתן לפנות בטל. 03-5721678, דוא"ל: shikum@cancer.org.il**

ייעוץ מיני ארצי

האגודה למלחמה בסרטן מעניקה ייעוץ בנושאי דימוי גוף ומיניות לחולים בני כל הגילים. הייעוץ כולל: מידע על השפעות מחלת הסרטן על החיים האינטימיים; ייעוץ באשר לאפשרויות טיפול ושיקום התפקוד המיני; הכוונה למומחים מקצועיים נוספים. **השירות ניתן ללא תשלום וללא צורך בהפניה על ידי מטפלת במיניות באגודה למלחמה בסרטן, בטל. 03-5721643, דוא"ל: miniut@cancer.org.il**

המעון 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 או בדוא"ל: maon-clore@cancer.org.il**

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



למענה על שאלות או לקבלת מידע
נוסף וחומרי הסברה

על מחלות הסרטן ללא תשלום:

'טלמידע'® 1-800-599-995

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

או info@cancer.org.il

לתמיכה נפשית ראשונית:

'טלתמיכה'® 1-800-200-444

לנשים המתמודדות עם סרטן השד

'יד להחלמה': 1-800-36-07-07

בקרו אותנו באתר האינטרנט:

www.cancer.org.il

האגודה למלחמה בסרטן - לחיים בריאים 

* לתרומות: 1-800-35-46-46

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

* תרומות לאגודה למלחמה בסרטן מוכרות לצרכי זיכוי במס, על פי סעיף 46 לפקודת מס הכנסה.