



אל בן/בת הזוג של אישה המתמודדת עם סרטן השד





אל בן/בת הזוג של אישה המתמודדת עם סרטן השד

ייעוץ מקצועי:

ד"ר שלומית פרי, מנהלת השירות לעבודה סוציאלית במרכז דוידוף,
המרכז הרפואי ע"ש רבין - קמפוס בילינסון

עו"ס אורית שפירא, מנהלת מח' שיקום ורווחה, האגודה למלחמה בסרטן

ליויה כסלו, אחות ראשית, האגודה למלחמה בסרטן

לנה קורץ-אלמוג, אחות אונקולוגית ויועצת מיניות, האגודה למלחמה בסרטן

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.



תוכן עניינים

4	הקדמה
4	אבחון המחלה
5	הקשר בין בני הזוג
6	שיחות והתמודדות משותפת
7	להיות שם בשביל בת הזוג
8	חיזוק הקשר הזוגי
8	אתגרים במערכת יחסים חד-מינית
8	שיתוף החברים ובני המשפחה
9	התמודדות עם ילדי המשפחה
9	להתמודד יחד בתקופת הטיפול
10	טיפול כירורגי
11	טיפול כימי (כימותרפיה)
12	טיפול קרינתי (רדיותרפיה)
13	טיפול הורמונלי
13	טיפול ביולוגי
14	התמודדות עם תופעות הלוואי
14	נשירת שיער
15	תשישות ועייפות
15	תופעות גיל המעבר
15	לימפאדמה
16	השפעת הטיפול על פוריות בת הזוג
16	השפעת המחלה והטיפולים על המיניות
18	מעקב
18	מה יקרה אם המחלה תופיע שוב?
19	עם הפנים לעתיד - בדרך להחלמה
20	מערך התמיכה, המידע והסיוע של האגודה למלחמה בסרטן לנשים המתמודדות עם סרטן השד, לבני ולבנות זוגן

הקדמה

חוברת זו מיועדת לבני זוג של נשים שחלו בסרטן השד, במטרה לסייע בהתמודדות עם המצב החדש ועם השינויים הנגרמים בעקבות המחלה והטיפולים בה. בחוברת תמצאו עצות מעשיות, תובנות, מידע ותמיכה.

החוברת תסייע לשניכם בתהליך ההתמודדות הזוגית המשותפת, בדרך לחזרה לשגרת החיים הבריאה, ואולי אף לצמיחה.

ההתקדמות המדעית והטכנולוגית בחקר הסרטן, בדרכי האבחון והטיפול במחלה, הובילה לכך שבמקרים רבים סיכויי ההחלמה מסרטן שד גבוהים, והשמירה על איכות החיים - הופכת להיות הנושא המרכזי בהתמודדות המשותפת של בני הזוג עם המחלה.

עם אבחון המחלה, מופנה בדרך כלל הזרקור לאישה שחלתה, אבל הניסיון המעשי והספרות המקצועית מלמדים עד כמה חשובה ההתמודדות של בן הזוג הבריא וכי המחלה היא "משימה משפחתית". לחווייה של בן הזוג משמעות רבה בהתמודדות האישית של בת הזוג עם מחלתה, ובהתמודדות המשותפת שלכם כזוג. לכן חשוב להתייחס גם למצבך הרגשי בתקופה זו, כדי שתוכלו יחד לעבור את התקופה המורכבת העומדת בפניכם, ולצאת ממנה מחוזקים.

אבחון המחלה

אבחון המחלה בא בדרך כלל באופן מפתיע ולא צפוי. בשלב הראשון נמסר לכם הרבה מידע חדש, לעיתים סותר ומבלבל. ישנה יותר מאפשרות טיפול אחת, וצריך להחליט החלטות קשות. טבעי שחשים חרדה מפני מה שצופן העתיד, כל אלו הן, כמובן, תגובות טבעיות.

מעורבות בן הזוג בתהליך קבלת ההחלטות והמידע אודות אפשרויות הטיפול, מסייעת לבת הזוג להרגיש בטחון ושליטה על התהליך. טוב יהיה אם תתלווה אליה לביקור אצל הרופא, תשמע, תביע את דעתך, ותהיה שותף פעיל בהחלטות.

הידיעה כי בת הזוג חולה בסרטן השד עלולה למצוא אתכם לא מוכנים, ולכן, בשיחה הראשונה, בה נמסר לכם המידע על המחלה ודרכי הטיפול, אתם עלולים שלא לזכור את כל הפרטים שנאמרים לכם.

צריך זמן כדי להבין ולעכל את המידע המורכב, המלווה בחרדות ובשינויים בתחומים רבים: גופניים, נפשיים, משפחתיים וחברתיים. במרכזים לבריאות השד בבתי החולים עומדים לרשות האישה אנשי מקצוע שמטרתם לספק הדרכה, תמיכה הכוונה וליווי לאישה ולבני משפחתה.



האגודה למלחמה בסרטן מפעילה מערך מידע, סיוע, הדרכה ותמיכה ארצי ללא תשלום לנשים שחלו בסרטן השד, מחלימות ובני משפחותיהן. **מתנדבות 'יד להחלמה'** של האגודה למלחמה בסרטן התמודדו עם סרטן השד, עברו הכשרה מיוחדת, ועומדות לצד הנשים המתמודדות עם המחלה.

נשים המעוניינות בתמיכה וסיוע, כמו גם נשים 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

הקשר בין בני הזוג

מחלת סרטן אצל בת הזוג היא מצב חדש שעלול לאתגר את האיזון הקיים במשפחה, ולהשפיע על כל בני המשפחה. רבים חשים שכל סדרי עולמם השתנו.

שני בני הזוג יצטרכו להסתגל לשינוי. יתכן שכעת על בן הזוג התומך לקבל אחריות ותפקידים שונים בבית ובמשפחה, שאולי בעבר לא עסק בהם, ולו גם באופן זמני.

אכן, ההתמודדות העיקרית היא של האישה שחלתה, אך הצוות המטפל מודע גם הוא לצרכים ולקשיים שלך, כבן/בת זוגה. קשה לצפות מראש את דרכי התמודדות של בת הזוג במצבי חולי, וסכנה, אך חשוב להיות מודעים לצרכיה, כמו גם לאופי ולקצב ההתמודדות של כל אחד/אחת מכם, בהתאם לאופי ולאישיות שלכם.

רגשות שונים, כגון כעס, חרדה או אשמה, הם טבעיים וצפויים במצבים כאלה, ולעתים מה שמפתיע היא העוצמה הרגשית שנחווית.

ייתכן שאחד משניכם ירצה לדעת הכל על המחלה, בעוד האחר - כמה שפחות. אחד יעדיף שלא לדבר, בעוד בת זוגו תרצה, אולי, לחלוק את רגשותיה עם בני המשפחה או עם החברים. אחד מכם עשוי לפרש את המציאות באופן אופטימי, בעוד האחר יהיה פסימי יותר. אחד יחווה את המחלה כאתגר ויגייס כוחות ללחום בה, ואילו האחר עשוי להרגיש חסר-כוחות או חסר-יכולת לעזור.

ברוב המקרים, אצל רוב הזוגות, המחלה אינה מובילה לשבירת הקשר הזוגי. אצל חלק מהם ניתן לראות העצמה וחיזוק של הקשר הזוגי, הבנה רבה יותר, תמיכה ואינטימיות חדשה. קיימים זוגות שמתקשים להתמודד עם מטלות המחלה, ובעקבות זאת הקשר הזוגי עלול להיפגע. במקרים אלה כדאי לפנות לייעוץ ועזרה. לא קל לראות בסבלה ובכאבה של בת הזוג. לעיתים קורה שתרגיש ואף תבטא כעס, מה שעלול להתפרש אצל בת הזוג בדרך שלא התכוונת אליה. ייתכן שלא תמיד יהיו תגובותיה והתנהגותה של בת הזוג מובנות לך.

גברים רבים חשים רגשות דאגה וחרדה, אך יחד עם זאת, בחברה שלנו, קשה לחלק מהם לבטא רגשות, או להודות בחולשות. אחרים מנסים להתמודד בעצמם עם רגשותיהם, מתוך רצון להגן על בת הזוג.

מהניסיון הטיפולי אנו יודעים שיש יתרון משמעותי בתהליך ההתמודדות, כאשר בני הזוג משתפים אחד את השני ברגשותיהם. יש נשים הנוטות להתרחק, גופנית ורגשית, מבן הזוג. ייתכן שהסיבה לכך היא שהן חשות שאינן מושכות, או אסתטיות כפי שהרגישו קודם לכן. ייתכן שהטיפול משפיע על התחושות הגופניות, לעתים יש קושי במגע פיזי. שתיקה עלולה לעורר אי הבנות ופירושים מוטעים.

שיחות והתמודדות משותפת



שיחה פתוחה ומשותפת בין בני הזוג, לשמוע ולהשמיע, זהו מרכיב חיוני בכל מערכת זוגית. לעיתים, לאחר הידיעה כי בת הזוג חולה בסרטן השד, מניחים כי הדברים השגרתיים, עליהם שוחחתם ביומיום, אינם רלבנטיים או מיותרים, והשיחה היומיומית שלכם כזוג משתנה. חשוב להקדיש זמן זוגי משותף, לשיחות משותפות ולזמן איכות של שניכם יחד. אם אתה מרגיש כי בת זוגתך מתוחה, פתח אתה בשיחה אודות תחושותיך.

אחת השאלות שמטרידה זוגות היא עד כמה לדבר על הפחד, עד כמה לאפשר שיחה פתוחה על מוות, או שעדיף לנסות להישאר "תמיד חיובי". יש הסבורים שהימנעות משיחה יכולה להרחיק את הכאב, אבל היא גם עלולה להשאיר את שני בני הזוג בודדים במחשבות וברגשות, לעתים המשא קל יותר כאשר הוא בשניים.

חלק מבני הזוג אינם רוצים להכביד על בת הזוג בתחושותיהם האישיות - ולכן אינם משתפים אותה בהן. סביר להניח כי אם תשתף את בת הזוג בתחושותיך שלך, היא תרגיש נוח יותר לשתף אותך בתחושותיה שלה.



לעיתים, בתקופת ההתמודדות המשותפת עם מחלת בת הזוג, בן הזוג מרגיש צורך מתמיד להיות חזק ותומך עבודה. הדחקה של רגשות קשים והימנעות ממפגש עם כאב וקושי עלול לגרום לו ללחץ פנימי ולהצטברות פנימית של תחושות אישיות. כאשר לא משתפים במחשבות, נמנעים מלגעת בכאב, נחסם ערוץ תקשורת חשוב החיוני להתמודדות טובה.

בני זוג רבים טועים בחשיבתם כי אם ישתפו את בת הזוג בעובר עליהם - זהו סימן לחולשה. להיפך. שיתוף בתחושות הוא סימן לאומץ, לכנות ולפתיחות.

אם אתה מרגיש צורך לבכות - מצא לך פינה שקטה לצורך זה. בכי מסייע בפורקן הרגשות הפנימיים ומשפר את ההרגשה האישית. שיתוף ברגשות הינו חיוני לרוב האנשים ומאפשר התמודדות בתקופה הארוכה והמורכבת של שניכם. הצטברות רגשות שלילים עלולה להתבטא כלפי חוץ בתסכול, חוסר מנוחה ומתח.

- **האגודה למלחמה בסרטן מפעילה בפריסה ארצית קבוצות תמיכה לזוגות, נשים וגברים, התומכים בבנות זוגם המתמודדות עם סרטן השד. למידע נוסף ולהצטרפות ניתן לפנות בטל. 03-5721678.**

- **האגודה למלחמה בסרטן מפעילה שירות ייעוץ מיני ללא תשלום לחולות סרטן השד ולבני/בנות זוגם. להתיעוץ ניתן לפנות ללנה קורץ-אלמוג אחות ויועצת המיניות באגודה למלחמה בסרטן בטל. 03-5721643.**

להיות שם בשביל בת הזוג

בכדי להיות שם עבור בת הזוג - עליך לדאוג כראוי גם לעצמך ולשמור על בריאותך. חשוב להקפיד על תזונה מאוזנת ובריאה, מנוחה מספקת, לבצע פעילות גופנית יומיומית. גם הליכה קצרה מדי יום, מסייעת בשיפור התחושה האישית, "מנקה את הראש" ומאזררת את המחשבות והתחושות.

למרות שאתה, כבן זוג תומך, כל העת נמצא עבור ולצד בת הזוג, חשוב שתשמור על זמן פנוי גם עבורך, לצאת לבילוי עם חבר קרוב, לנהל יומן אישי, לצאת לטיול קצר בטבע וכד'. אין לחוש אשמה במהלך ביצוע פעילות פנאי קצרה לבד. כל אדם זקוק לזמן פרטי משלו. יש יתרון להמשיך בשגרת חיים הרגילה, ככל הניתן, כדי לא לתת ל"שעון של המחלה" להכתיב הכל.



חיזוק הקשר הזוגי

זוגות רבים המתמודדים עם מחלת סרטן השד אצל בת הזוג, מגלים כי הלחץ והקשיים המופעלים על המערכת הזוגית המשותפת - מחזקת ומעמיקה את הקשר ביניהם. עם זאת, התלות הנוצרת של בת הזוג החולה, הרגילה להיות עצמאית ופעילה, לעיתים מכבידה ומקשה על בן הזוג הבריא.

אם המערכת הזוגית חוותה קשיים קודם לאבחון המחלה אצל בת הזוג - ייתכן והקשיים כתוצאה מהמצב החדש שנוצר, יכבידו עוד יותר על המערכת, שהיתה מצויה בקשיים מלכתחילה.



לעיתים אבחון המחלה מזמן ומאפשר האצה של תהליכי שיפור ותיקון, ולכן מומלץ לשתף ולשוחח יחד על התחושות ששניכם חווים, ולעיתים יש מקום לשקול ייעוץ מקצועי שיעניק נקודת מבט חדשה ויסייע בהקלה על ההתמודדות המשותפת.

אתגרים במערכת יחסים חד-מינית

לעיתים, נשים שחלו בסרטן השד הנמצאות במערכת יחסים חד-מינית, חוות קשיים מורכבים יותר. לא קל להן לשתף את הצוות הרפואי המטפל בפרטים אודות מערכת היחסים האינטימית שלהן. ההחלטה אם ולמי לספר - הן של בנות הזוג בלבד. לעיתים, קיימת תחושה כי מלבד משפחתן וסביבתן הקרובה - לא קיימת תמיכה עבור נשים הנמצאות במערכת יחסים חד-מינית ומתמודדות עם סרטן השד, ולא כך היא.

האגודה למלחמה בסרטן מפעילה קבוצות תמיכה לגברים ולנשים, ומעמידה מערך תמיכה לנשים ללא קשר לנטייתן המינית. למידע ולהצטרפות ניתן לפנות למח' שיקום ורווחה בטל. 03-5721678.

שיתוף החברים ובני המשפחה

אחד הנושאים עימם מתקשים בני הזוג להתמודד יחד הוא כיצד לספר לחברים ולבני משפחתכם על מחלתה של בת הזוג. חשוב לדון יחד את מי אתם רוצים לשתף, כיצד ומי יעשה זאת. ייתכן שבהתחלה, בת הזוג לא תרצה לשתף במידע איש מלבדכם, ורק אחר כך מעגל התומכים יתרחב. חשוב לתת לאשה את הזמן כדי "לספר לעצמה" את הסיפור, לפני שתוכל לספר אותו לאחרים.

חשוב לפעול יחד בנושא זה, ולהיות קשובים לצרכיה של בת הזוג. חשוב לדעת כי כל אדם מגיב באופן שונה, וכל תגובה היא טבעית ומקובלת. שיתוף בני המשפחה והסביבה הקרובה, מהווה מערכת תמיכה רצויה וטובה, המסייעת בהתמודדות עם המחלה והטיפולים.

חברים ובני משפחה ישמחו לסייע ולהושיט יד בכל עניין, אחרים ירצו לסייע - אך לא ידעו כיצד, או יפחדו להקשות עליך בתקופה זו.



אם אתם, כזוג, מחליטים לשתף את החברים ובני המשפחה, קבעו דרכים יחד כיצד ניתן לעשות זאת, באילו מצבים תוכלו להיעזר בהם, ומה בת הזוג תרצה שתספרו להם.

אם תרגיש מחסור בתמיכה אישית עבורך, בחר לך חבר, או בן משפחה אליו תוכל לפנות ולשתף בתחושותיך האישיות. משפחה וחברים מפיגים את תחושת הבדידות, מחזקים את הקשרים והלכידות המשפחתית, ומקלים בתהליך ההתמודדות.

התמודדות עם ילדי המשפחה

אם הנכם הורים לילדים, בכל גיל, עולות תהיות כיצד ומתי לספר להם, ומה תהיה תגובתם למידע שתעבירו להם. ילדים בגיל צעיר, מתקשים להבין מהי משמעות מחלתה של אימם.

בני נוער מתקשים להתמודד עם המצב והידיעה, ואילו ילדים בוגרים מרגישים שהם מספיק בוגרים בכדי להתמודד עם המצב, ולעתים אף מרגישים שיכולים לסייע. חשוב להקפיד על שיחה פתוחה, בהתאם לגילו של הילד, ולהחליט מראש עם בת הזוג מהו המידע אותו תרצו לשתף את ילדכם.

מומלץ להתייעץ עם אנשי המקצוע מתחום הפסיכו-אונקולוגיה באגודה למלחמה בסרטן, העומדים לשירותכם בפריסה ארצית, או בצוות הפסיכו-סוציאלי של המכון האונקולוגי בו מטופלת בת הזוג.

האגודה מפעילה **שירות ארצי להדרכת הורים, שאחד מבני הזוג חולה בסרטן**. למידע נוסף ניתן לפנות בטל. 03-5721678. בנוסף, ניתן להיעזר בחוברת 'מה אספר לילדיי על מחלת הסרטן שלי' המכילה מידע ועצות מעשיות בנושא זה. החוברת ניתנת לכל פונה ללא תשלום בשיחת חינם ל'טלמידע'® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.

להתמודד יחד בתקופת הטיפול

שלב קבלת ההחלטות לגבי הטיפול הוא שלב חשוב ומורכב, ותפקיד בן הזוג במהלכו, עשוי להיות משמעותי ולא קל. מידת המעורבות והציפיות שונות מזוג לזוג. לעתים מצופה מבן הזוג לקחת תפקיד פעיל בקבלת ההחלטות, ובעיקר להוות אוזן קשבת. חשוב ללוות את בת הזוג לפגישות עם הצוות הרפואי, בהן ניתן הרבה מידע חדש, וייתכן שלא תזכור את הנאמר לה. בעוד בן הזוג מנסה להתמודד מבחינה רגשית עם המצב החדש, הוא נאלץ להתמודד במקביל עם החלטות מעשיות בנוגע לטיפול במחלתה של בת הזוג, המצפה למעורבותו בתהליך, ולדעותיו על הנאמר בפגישות עם הצוות המטפל וכד'.

לפני ההחלטה על הטיפול במחלה, מקבלים בני הזוג מידע רב על ניתוחים, שלבי מחלה, סוגי טיפול שונים וכד'. חלק מבני הזוג התומכים מגלים כי למידה מוקדמת אודות המחלה והטיפול בה, מסייעת להם להתכונן לתקופה המורכבת העומדת בפניהם. השגת ידע יכולה לתת כוח, אבל היא עוד מטלה שצריך הרבה אנרגיות עבורה. העשרת הידע אודות הטיפולים והמחלה - יסייעו לך גם בתמיכה בבת הזוג בתקופת הטיפולים.

לאגודה למלחמה בסרטן מערך מידע אמין ומקצועי העומד לרשותכם בשיחת חינם ל'טלמידע'® בטל. 1-800-599-995. באתר האינטרנט של האגודה למלחמה בסרטן **מערך פורומים** המנוהל על ידי מיטב המומחים אליהם ניתן להפנות שאלות בכל הנושאים הקשורים **לסרטן השד**, **גנטיקה**, דרכי הטיפול והשיקום, התמודדות עם תופעות הלוואי, **זכויות חולים** ועוד. כמו כן, קיים באתר **מאגר מידע אודות המחקרים הקליניים המתקיימים בישראל**, מידע על התרופות השונות ותופעות הלוואי שלהן: www.cancer.org.il.

הטיפול בסרטן השד מורכב משיטות שונות, בהן טיפול כירורגי, טיפול כימי, טיפול הורמונלי, טיפול ביולוגי וטיפול קרינתי. לעיתים ייתכן שילוב בין כמה שיטות. חשוב כי תלווה את בת הזוג לפגישה עם הרופא האונקולוג המטפל בה, ותהווה עבורה משענת ותמיכה, כמו גם תיעץ ותביע את דעתך לנאמר. לפני ההחלטה הסופית על הטיפול, מומלץ לקבל יחד חוות דעת רפואית נוספת, המסייעת בקבלת החלטה מושכלת אודות הטיפול אותו תקבל בת הזוג.

לקבלת חוברת 'סרטן השד' המכילה מידע רב אודות המחלה, דרכי האבחון, הטיפול, ושאלות שחשוב לשאול בכל שלב - ללא תשלום, ניתן לפנות בשיחת חינם ל'טלמידע'® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995

טיפול כירורגי

בהחלטה על סוג הניתוח נלקחים בחשבון הגיל, המבנה הגופני, היקף הגידול הסרטני, מידת התפשטותו, וכן מצבה הבריאותי של האישה. אתה ובת הזוג רשאים להיות שותפים בהחלטה לגבי סוג הניתוח, אך ההחלטה הסופית בנושא זה נעשית יחד עם הרופא, ובהתחשב בכל הנתונים הנזכרים.

אפשרויות הטיפול הכירורגי הן:

- ניתוח משמר שד (למפקטומי) - מוסר הגוש הסרטני בלבד, תוך שמירה ככל הניתן על מבנה השד. בניתוח מוציאים, לצורך בדיקה, את בלוטת הזקיף, ואם היא נמצאת נגועה, מסירים לעתים את בלוטות הלימפה מבית השחי.
- ניתוח הסרה מלאה של השד (מסטקטומי), בו מוסר השד במלואו, כולל בלוטות לימפה מבית השחי, אם כאמור, זה נדרש על פי בדיקת בלוטת הזקיף והמלצת הרופא.





לניתוחים אלה לרוב אין השפעה משמעותית על התפקוד, למעט מצב זמני של כאב בבית החזה, בזרוע, בכתפיים ובבית השחי, וכן הגבלה מסוימת בתנועות הזרוע, העשויה להקשות על התפקוד היומיומי. כדי לשמר את תנועות הזרוע וגמישות בית השחי תקבל בת הזוג הדרכה לביצוע תרגילים מתאימים, על ידי פיזיותרפיסט/ית. עידוד מצדך לביצוע יומיומי של התרגול - יסייע לבת הזוג בתהליך השיקום והחזרה לתפקוד גופני מלא.

חלק מהנשים האמורות לעבור ניתוח לכריתת שד מעוניינות לעבור **ניתוח לשחזור השד** במקביל, חלקן יעדיפו לשחזר את השד מאוחר יותר, וחלקן יעדיפו שלא לשחזר כלל. ניתוח זה מבוצע על ידי מנתח פלסטי, לאחר התייעצות עם האונקולוג והצוות הרב מקצועי. מומלץ גם לשוחח בנושא זה עם נשים שעברו את תהליך השחזור בעצמן. חלק מהנשים מרגישות כי ניתוח שחזור שד יתרום להן להרגשה נוחה יותר עם גופן. סביר שבת זוגך תרצה לשמוע גם את דעתך בנושא, לפני קבלת ההחלטה על ביצוע השחזור.

לאגודה למלחמה בסרטן חוברת בנושא 'שחזור שד' המכילה מידע מקיף בנושא זה. לקבלת החוברת ללא תשלום ניתן לפנות בשיחת חינם לטלמידע[®] של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995. כמו כן, ניתן להפנות שאלות בנושא זה בפורום סרטן השד באתר האגודה למלחמה בסרטן: www.cancer.org.il

טיפול כימי (כימותרפיה)

זהו טיפול תרופתי שמטרתו להרוס תאים סרטניים. ההחלטה על סוגי הטיפול תלויה בתוצאות הביופסיה של הגידול הסרטני ומידת המעורבות של בלוטות הלימפה שהוסרו מבית השחי בניתוח. הטיפול הכימי עלול לגרום לתופעות לוואי בלתי נעימות, כגון: בחילות והקאות, חוסר תיאבון, עייפות, נשירת שיער, עמידות נמוכה לזיהומים, הפחתת התשוקה המינית והפרעות במחזור החודשי. חלק מתופעות הלוואי ניתנות לטיפול ולהתמודדות יעילה על ידי טיפול מתאים, אך עם זאת, עליך לזכור כי בת זוגך זקוקה לתמיכה ולסיוע רב בימים אלו. נסה להקל עליה ככל הניתן בתפקידים הקשורים בבית ובמשפחה, אולם לאפשר לה להמשיך לקיים תפקידים אחרים, בהתאם ליכולותיה ולהחלטתה.



ישנן זכויות להן זכאית האישה בתקופת הטיפול וההתמודדות עם סרטן השד. למידע נוסף בנושא זה ולקבלת חוברת 'זכויות ושירותים לחולים ולמחלימים' ניתן לפנות לטלמידע® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995. באתר האגודה למלחמה בסרטן קיים פורום תמיכה לחולי סרטן ובני משפחה ומידע על זכויות ושירותים: www.cancer.org.il. כמו כן, ניתן להיעזר בעובד/ת הסוציאלי/ת במכונים האונקולוגיים. צוות השירות הסוציאלי בבתי החולים, רובו ממומן על ידי האגודה למלחמה בסרטן, זוכה להכשרה מקצועית שוטפת במשך השנה על ידה.

נשים שחוו מחזור חודשי באופן סדיר לפני הטיפול הכימי, עלולות לגלות שהוא אינו סדיר, או שפסק לגמרי. ייתכן שיופיעו גלי חום או יובש בנרתיק - תופעות המופיעות לעיתים בגיל המעבר. אצל נשים צעירות ייתכן שהמחזור החודשי ישוב זמן מה לאחר סיום הטיפול. אצל נשים בוגרות יותר, ייתכן שהטיפול הכימי יקדים את תופעות גיל המעבר.

חשוב לדעת שגם אם פסק המחזור בתקופת הטיפול, עדיין קיימת אפשרות, נדירה אמנם, של כניסה להריון. לכן רצוי להמשיך ולהשתמש באמצעי מניעה בתקופה זו, שכן לטיפול כימי השפעה שלילית על הריון. בחלק מהמקרים לא מומלץ ליטול גלולה למניעת הריון. בכל



מקרה, יש להתייעץ עם רופא נשים בנושא זה, וכמובן לדווח לו על קבלת הטיפול הכימי.

אם בכוונתכם שהאישה תכנס להריון לאחר סיום הטיפול - חשוב להתייעץ עם הרופאים המטפלים, האונקולוגים והגינקולוג, בדבר המועד הבטוח ביותר לבצע זאת, ולקבל את אישורם והסכמתם לכך. ישנן נשים המדווחות על דחייה ממגע גופני בזמן טיפול כימי או על תחושת אי נוחות מקרבה גופנית, הנובעות מרגישות קיצונית. תופעה זו צפויה לחלוף בדרך כלל עם תום הטיפול.

למידע נוסף וקבלת חוברת 'הטיפול הכימי - כימותרפיה', 'מיניות ופוריות האישה', ו'נשים צעירות וסרטן השד' ללא תשלום - ניתן לפנות בשיחת חינם לטלמידע® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.

טיפול בקרינה (רדיותרפיה)

טיפול בקרינה לשד נעשה על ידי קרינה חיצונית וניתן לחלק מהנשים, בהתאם למצב מחלתן. בטיפול בקרינה נעשה שימוש במכשור הפולט קרינה בעוצמה רבה, במטרה להרוס את התאים הסרטניים מבלי לפגוע ככל הניתן בתאים הבריאים. הטיפול אינו גורם לכאב, אך עלול לגרום לתופעות לוואי שונות, בעיקר לתחושות עייפות ורגישות באזור הטיפול. בתקופה זו, חשוב לאפשר לאישה מנוחה רבה ככל האפשר. ניתן לעודד את בת הזוג לשוב לפעילות הדרגתית בתקופת זו, בהתאם ליכולתה



ולרצונה, תוך הקפדה על ההוראות שתקבל במכון הקרינה. אין כל סכנה של העברת קרינה מהאישה אל השווים בקרבתה, ועל כן אין שום חשש לשהות לידה.

למידע נוסף וקבלת חוברת הדרכה לקראת הטיפול בקרינה לשד, וסרט הדרכה בפורמט DVD, ללא תשלום - ניתן לפנות בשיחת חינם ל'טלמידע'® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.

טיפול הורמונלי

בקרב רוב החולות בסרטן השד, התאים הסרטניים בשד מושפעים מההורמונים אסטרוגן ופרוגסטרון. הוכח כי הפחתה מכוונת באמצעות תרופות של רמות הורמונים אלו בדם, עשויה לעכב את התפתחות המחלה או את הישנותה. טיפול הורמונלי בסרטן השד ניתן על ידי כמה תרופות הפועלות בדרכים שונות. לטיפול זה תופעות לוואי בהתאם לסוג הטיפול הניתן לאישה ולגילה, כגון גלי חום, עלייה במשקל, עלייה קלה בלחץ הדם, יובש ורגישות בנרתיק.

למידע נוסף וקבלת חוברת 'הטיפול ההורמונלי בסרטן השד' ללא תשלום ניתן לפנות בשיחת חינם ל'טלמידע'® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.

טיפול ביולוגי

עם התפתחות חקר הסרטן והמדע העוסק בנושא המנגנונים המולקולריים המשפיעים על סרטן השד, פותחה גם "שפה חדשה" לאפיון הגידול הסרטני בשד, אשר הוטמעה במהירות והפכה לשפה המקובלת כיום. נקודת המפנה בטיפולים החדשניים בסרטן השד הגיעה עם התרופות "ממוקדות המטרה". המחקר הרפואי המתקדם, הביא לאפיון מנגנונים מולקולריים רבים האחראים להתפתחות הגידול הסרטני. למנגנונים אלה פותחו תרופות חדישות וממוקדות, המנטרלות את פעילות של התאים הסרטניים. החלוקה לסוגי גידולים סרטניים בשד קשורה לאופי הגידול הספציפי שאובחן ולטיפולים המתאימים לו:

- גידולים לומינלים - גידולים בעלי קולטנים חיוביים להורמונים אסטרוגן ופרוגסטרון.
- גידולי בעלי קולטנים חיוביים ל-HER2 - גידולים בעלי ביטוי יתר של חלבון הנקרא HER2.
- גידולים שאינם מבטאים אף אחד מהקולטנים/חלבונים המוזכרים לעיל, נקראים גידולים מסוג טריפל נגטיב (שלילי לשלושת הסמנים - Triple Negative).

אודות טיפולים ביולוגיים בסרטן השד ניתן להתעדכן במרכז המידע של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 03-5721608, כמו גם באתר האגודה למלחמה בסרטן באינטרנט: www.cancer.org.il. באתר ניתן להפנות שאלות בנושאים אלו למומחים בפורום **סרטן השד ולהתעדכן במאגר המחקרים הקליניים המתקיימים בישראל.**

התמודדות עם תופעות הלוואי

הטיפולים השונים בסרטן השד עלולים לגרום לתופעות לוואי, המשפיעות לא רק על מצבה הפיזי והנפשי של המטופלת, אלא גם על בן הזוג התומך בה.

נשירת שיער

טיפול כימי עלול להשפיע על שיערה של בת הזוג, לגרום להתדלדלותו, להפיכתו לדק יותר או לגרום לנשירתו. אובדן שיער עלול להשפיע באופן משמעותי על מצבה הרגשי של בת הזוג. חלק מהנשים מעדיפות לגלח את שיער ראשן, אחרות מעדיפות לעשות שימוש בכיסויי ראש שונים או פאות. חשוב כי תתמוך בבת הזוג בכל החלטה שתמצא לנכון. לכאלה שקשה להם לראות את בת הזוג ללא שיער, חשוב כי תזכור כי לרוב מדובר בתופעה זמנית שתחלוף עם סיום הטיפולים.

למידע נוסף בנושא זה ניתן לפנות לחוברת 'התמודדות עם נשירת שיער' של האגודה למלחמה בסרטן הניתנת ללא תשלום לכל פונה בשיחת חינם ליטלמידע® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.

פרויקט "להיראות טוב - להרגיש טוב יותר" של האגודה למלחמה בסרטן



בפרויקט זה, המתקיים בבתי החולים, במרכזי התמיכה ובסניפי האגודה בקהילה, מוענקים לנשים שחלו בסרטן, ללא תשלום, יעוץ תדמיתי, טיפולי טיפוח, איפור וקוסמטיקה. הקו המנחה את הפרויקט הוא לסייע בהתמודדות עם תופעות הלוואי הקשורות במראה החיצוני, לשפר את ההרגשה האישית ואת הדימוי העצמי. להצטרפות ומידע ניתן להתקשר לסליליה אלשוילי, מרכזת הפרויקט במח' השיקום והרווחה של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 03-5721618.





תשישות ועייפות

המחלה והטיפול בה עלולים לגרום לעייפות רבה אצל בת הזוג, ומשימות שהיו פשוטות בעבר, הופכות עבודה למורכבות וקשות לביצוע. בתקופה זו, חשוב לשוחח על השינוי בחלוקת התפקידים ביניכם בהתאם ליכולותיה.

יחד עם זאת, מה שעשוי להקל את התשישות הוא ביצוע פעילות גופנית, דוגמת הליכה. אתה יכול להציע הליכות משותפות כדי להקל על העייפות של בת הזוג. זוהי יכולה להיות הזדמנות לשיחה ולקרבה ביניכם.

למידע נוסף בנושא זה ניתן לפנות לחוברת 'תשישות ועייפות אצל אנשים המתמודדים עם מחלת הסרטן' של האגודה למלחמה בסרטן הניתנת ללא תשלום לכל פונה בשיחת חינם ל'טלמידע'® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.

תופעות גיל המעבר

לחלק מהנשים, בהתאם לסוג הגידול הסרטני שהתגלה אצלן, יינתן טיפול הורמונאלי לתקופה ממושכת, על פי החלטת הרופא האונקולוג. טיפול זה משפיע על מאזן ההורמונים בגוף, ולפיכך נשים צעירות עלולות לחוות את הקדמת תסמיני גיל המעבר, כגון הפסקת המחזור החודשי, הזעה, יובש בנרתיק, עלייה במשקל, שינויים במצב הרוח וירידה בחשק המיני.

האגודה למלחמה בסרטן מפעילה ייעוץ מיני ללא תשלום לחולות סרטן ובני זוגם על ידי אחות אונקולוגית מומחית בתחום זה ללא צורך בהפניה רפואית. למידע נוסף ולקביעת תור ניתן לפנות ללנה קורץ-אלמוג, אחות ויועצת המיניות באגודה למלחמה בסרטן, בטל. 03-5721643. לקבלת חוברות 'נשים צעירות וסרטן השד' ו'מיניות ופוריות האישה' ללא תשלום ניתן לפנות ל'טלמידע'® של האגודה למלחמה בסרטן בשיחת חינם לטל. 1-800-599-995 או לאתר האינטרנט של האגודה: www.cancer.org.il. באתר האגודה ניתן גם להתייעץ בשאלות הקשורות בנושא זה בפורום גינקואונקולוגיה ופוריות.

לימפאדמה (נפיחות לאורך חלק או כל הגפה בצד המנותח)

מערכת הלימפה מנקזת נוזלים מכל אזורי הגוף ומחזירה אותם למחזור הדם. לעיתים קרובות, בעקבות הטיפולים והניתוח, נפגעת יכולת ההובלה של מערכת זו. כתוצאה מכך, עלולה להופיע, עם הזמן, נפיחות בזרוע או ביד בצד שנותח. כטיפול מונע מומלץ מאוד לשמור על הצד הפגוע: להימנע מפצעי חבלה, דקירות, חתכים, זיהום ומדידות לחץ-דם. חשוב להימנע מלחץ עודף באזור שנותח (רצועות חזייה הדוקות, נשיאת תיק על כתף זו) וממאמץ-יתר. בכל מקרה של הופעת זיהום ביד, יש לפנות לרופא.

אם וכאשר מופיעים סימני נפיחות - מומלץ לקבל טיפולי פיזיותרפיה משולבים של עיסוי, תרגול, שימוש בשרוול, או גרב אלסטיים וחבישות-לחץ. אם הנפיחות מופיעה באופן פתאומי מומלץ לפנות לרופא המטפל לבדיקה. משך הטיפול והאינטנסיביות שלו, מותאמים לחומרת הנפיחות של המטופלת.

בכל מקרה, מומלץ לפנות לייעוץ וטיפול אצל פיזיותרפיסטים שהוכשרו לנושא בקורסים שערכה עבורם האגודה למלחמה בסרטן ברחבי הארץ בנושא עיסוי לימפטי. בצקת לימפטית היא אמנם סיבוך משני כתוצאה מהטיפול במחלת הסרטן, אולם היא עלולה להוביל לקשיים ולמגבלות, לכן, כדאי ורצוי מאוד להתייחס אליה במסגרת השמירה הכוללת על הבריאות וחזרה לשגרת החיים הרגילה.

לקבלת החוברת 'לימפאדמה' המכילה מידע רב, תרגילים ורשימת אנשי המקצוע המתמחים בטיפול בניקוז לימפטי ניתן לקבל בשיחת חינם לטלמידע® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995 או באתר האגודה באינטרנט בכתובת: www.cancer.org.il.

השפעת הטיפול על פוריות בת הזוג

מטרת הטיפול העיקרית היא לרפא את בת הזוג ממחלתה, תוך גרימת נזק מועט ככל האפשר לה ולגופה. עם זאת, ישנם מקרים בהם קיימת פגיעה בפוריות האישה, בהתאם לגילה ולטיפולים אותן היא תקבל.

חשוב להקדיש מחשבה לנושא שמירת הפרייון, ולהתייעץ בנושא זה יחד, לפני קבלת הטיפול במחלה. חלק מהנשים מעוניינות להתחיל בטיפול במחלה מוקדם ככל הניתן, ואינן מקדישות כלל מחשבה וזמן לנושא זה.

אם הנכם מעוניינים בהבאת ילדים משותפים - יש להקדיש תשומת לב מיוחדת לנושא. כיום ישנן מגוון שיטות רבות לשמירת הפוריות בחולות סרטן, ואם נושא זה חשוב לכם - פנו לייעוץ אצל רופא מומחה בתחום, אשר יידע אתכם אודות האפשרויות לשימור פרייון המתאימות לכם, לפני תחילת הטיפול במחלה.

השפעת המחלה והטיפולים על המיניות

מיניות היא חלק חשוב בחיי רובנו, והיא בעלת השפעה רבה על דימוי העצמי. מיניות אינה רק יחסי מין. מיניות מתבטאת בצורך בקרבה, במגע, בחום, בקשר ובהנאה. ישנם זוגות החשים מבוכה ואי נוחות להסתגל למצב החדש, וזה טבעי.

למחלה עצמה, כמו גם לטיפולים, השפעה רבה על הרגשות ועל התפקוד. יש צורך להתמודד עם תחושות האובדן, כגון אובדן איבר, או תפקוד, העלולים להוביל באופן טבעי לתחושת עצבות, דיכאון או כעס, על מה שהיה ואבד.

עם זאת, חשוב לזכור כל הזמן - נשיותה של בת זוגך אינה תלויה רק בחזות החיצונית, או בתפקוד מושלם, ותפקוד מיני אין פירושו "הכל או לא כלום". ניתן וצריך להסתגל לתפקוד מיני שונה. מבחינה רפואית אין כל הגבלה על קיום יחסי מין בתקופת הטיפולים.



ייתכן שעייפות רבה, או תחושה כללית שונה מהרגיל יפחיתו את הרצון והיכולת לקיים יחסי מין בתקופה זו, ורצוי לגלות התחשבות והבנה.

טיפול כימי משפיע על תאי הגוף, בהם תאי הרירית, ולכן קיימת רגישות מיוחדת באיברים המצופים רירית, כגון מערכת העיכול והנרתיק. כמו כן, עקב הירידה בספירת הדם (המשפיעה על יכולת עמידות הגוף מפני זיהומים) עלולים להופיע דלקות בנרתיק, או זיהומים לאחר החדירה, כמו גם גרד, צריבה והפרשה מוגברת. במצבים אלו יחסי המין הופכים למכאיבים ואינם מעניקים הנאה לבני הזוג. תופעות אלו זמניות וצפויות לחלוף, אך במקרים אלו חשוב לפנות לטיפול רפואי ולהימנע מקיום יחסי מין.

אם ניתן לקיים יחסי מין בזמן הטיפולים הכימיים רצוי להשתמש בקונדום, עד 72 שעות מסיום הטיפול. באופן כללי, מומלץ להיות במעקב רפואי שגרתי אצל רופא נשים.

יובש בנרתיק נחשב גם הוא כתופעת לוואי שכיחה עליה ניתן להתגבר באמצעות שימוש בחומר סיכה מתאים (ניתן לרכוש חומרי סיכה בבתי מרקחת).

לסיכום, מגע פיזי ויחסי מין הם עוד אמצעי לחיזוק הקשר הזוגי המבוסס על אינטימיות ותמיכה, המהווים גורם חשוב בהתמודדותם של שני בני הזוג עם המצב שנכפה עליהם. שיחה פתוחה וכנה ביחס למיניות, אינטימיות, דימוי הגוף ויחסי מין, תאפשר לשמור ולחזק את הקשר הזוגי, כמו גם להעמיק את האינטימיות המשותפת.

תחושת שיתוף, הבנה, ותמיכה הדדית, יקלו על ההתמודדות של כל אחד מכם, עם המצב החדש, וישמרו על המערכת הזוגית, גם בתקופות בהן לא ניתן לקיים יחסי מין כבעבר.

לאגודה למלחמה בסרטן חוברת בנושא **'מיניות ופוריות האישה'** המכילה מידע רב בנושאים אלו. לקבלת החוברת ללא תשלום ניתן לפנות בשיחת חינם לטלמידע® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.

האגודה מפעילה **שירות ייעוץ מיני** הניתן ללא תשלום לחולים, למחלימים ולבני זוגם. למידע נוסף ניתן לפנות בטל. 03-572643.

ניתן להפנות שאלות בנושאים אלו גם **בפורום ייעוץ מיני למתמודדים עם הסרטן ובפורום גינקאונקולוגיה ופוריות לנשים ולגברים** באתר האגודה למלחמה בסרטן: www.cancer.org.il.

מעקב

עם סיום הטיפול הפעיל, בת הזוג תוזמן לביקורת תקופתית אצל הרופא שטיפל בה. המעקב למחלימות מסרטן השד כולל בדיקת רופא אונקולוג מספר פעמים בשנה, בדיקות הדמיה של השדיים (בדרך כלל ממוגרפיה ואולטרה סאונד, לעיתים MRI) ומעקב תקופתי אצל כירורג שד. בכל מקרה של שינויים במצב הכללי, או כשמתעוררות שאלות, חשוב להיוועץ בצוות המטפל בהקדם האפשרי.

האגודה למלחמה בסרטן מפעילה מערך סיוע ותמיכה לנשים המתמודדות עם סרטן השד: 'יד להחלמה' בשיחת חינם לטל. 1-800-36-07-07 או בלחיצה על הכפתור הוורוד באתר האגודה למלחמה בסרטן: www.cancer.org.il.

חשוב להקפיד על ביצוע בדיקות המעקב כנדרש, ומומלץ להגיע אליהם יחד. לעיתים, הפגישה עם הרופא, או עצם הכניסה לבית החולים, מעוררת זיכרונות של תקופת הטיפולים והקשיים הנלווים לתקופה זו אצל המחלימה. תקופת ההחלמה משתנה מאישה לאישה, חלק מהנשים מקבלות טיפול תרופתי במשך מספר שנים, עובדה המשפיעה אף היא על תהליך ההחלמה.

מה יקרה אם המחלה תופיע שוב?

כל אדם שהתמודד עם מחלת הסרטן והחלים, חושש כי המחלה עלולה לשוב ולהופיע. חשוב לדעת, כי אם המחלה מתגלה שוב בשד (הישנות מחלה מקומית), ניתן לטפל בה בהצלחה. אם המחלה שבה ומופיעה באזור אחר בגוף (כגון העצמות או הריאה) מצב זה נקרא "סרטן שד גרורתי". גם במצב זה ניתן לטפל, אולם לא תמיד להביא להחלמה מלאה. חשוב להקפיד על ביצוע בדיקות המעקב כנדרש, ומומלץ כי תגיעו למפגשים יחד, כך שתוכלו לתמוך אחד בשנייה במהלך.

אנו, באגודה למלחמה בסרטן, עומדים לשירותכם בכל עת, ומעניקים לכם מערך תמיכה, מידע וסיוע נרחב ללא תשלום. למידע נוסף ניתן לפנות למח' שיקום ורווחה באגודה למלחמה בסרטן בטל. 03-5721678. נכון לעת יציאת חוברת זו, נמצאת בהכנה חוברת מיוחדת לנשים המתמודדות עם סרטן שד גרורתי. מומלץ להתעדכן ב'טלמידע'® בשיחת חינם: 1-800-599-995.



עם הפנים לעתיד - בדרך להחלמה

סיומה של תקופת הטיפולים, בה שהיתם זמן רב בבתי החולים, עלולה לגרום לכם לחוש "חלל" אותו יש למלא. חלק מהמחלימות מעוניינות לחזור מיד לאורח חיים פעיל ושיגרת, כפי שהיו רגילות קודם לכן. יחד עם זאת, חשוב לשמר את הקשרים עם הצוות הרפואי והפסיכו-סוציאלי בבית החולים, גם אם תדירות המפגשים פוחתת.

קבוצות התמיכה ומרכזי התמיכה של האגודה למלחמה בסרטן המעניקים מערך תמיכה וסיוע נרחב לנשים שחלו בסרטן שד ולבני משפחותיהן ללא תשלום - יכולים להעניק לכם כזוג, את התמיכה והליווי בדרך חזרה לחיים זוגיים ובריאים כפי שהיו קודם למחלה. למידע נוסף ניתן לפנות למח' שיקום ורווחה באגודה למלחמה בסרטן בטל. 03-5721678.



בתקופת ההחלמה והשיקום קיימת חשיבות רבה לתמיכתך ולהתחשבותך ברגשותיה ובצרכיה של בת הזוג. האגודה למלחמה בסרטן מפעילה מערך תמיכה וסיוע נרחב לנשים שחלו בסרטן שד, כמו גם את פרויקט 'יד להחלמה' המורכב ממתנדבות שחלו והחלימו, עברו הכשרה מקצועית ומסייעות לנשים בתהליך ההתמודדות עם המחלה.

זוגות שהתמודדו יחד עם מחלת הסרטן של בת הזוג, חשים לרוב מחוזקים ובטוחים יותר בקשר הזוגי מאשר בעבר. תקופת סיום הטיפולים יכולה להיות זמן טוב להביט קדימה לעתיד המשותף, לתכנן אירועים חדשים, לנהל אחרת את אורח החיים המשפחתי ועוד. כעת, עם סיום הטיפולים, מומלץ לקחת פסק זמן משותף, לצבור כוחות, ולהחלים יחד.

האגודה למלחמה בסרטן מפעילה את פרויקט 'מחלימות לחיים בריאים'® בפריסה ארצית המלווה מחלימות מסרטן בדרך חזרה לשגרת חיים בריאה. במסגרת התכנית, מתקיימים מפגשים בהנחיית אנשי מקצוע בנושאים הרלבנטיים. (מידע נוסף בסוף החוברת).

לקבלת חוברת 'עם הפנים לעתיד - מדריך למחלימים ממחלת הסרטן' ללא תשלום ניתן לפנות בשיחת חינם ל'טלמידע'® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995 או לאתר האגודה באינטרנט בכתובת: www.cancer.org.il

מערך התמיכה, המידע והסיוע של האגודה למלחמה בסרטן לנשים המתמודדות עם סרטן השד, לבני ולבנות זוגן

ההתמודדות עם סרטן השד הוא תהליך מורכב, המלווה בחרדות ושינויים בתחומים רבים: גופניים, נפשיים, משפחתיים וחברתיים. במרכזים לבריאות השד בבתי החולים עומדים לרשות האישה אנשי מקצוע היכולים לתת הדרכה, תמיכה, הכוונה וליווי. האגודה למלחמה בסרטן מסייעת בהקמה ובשיפוץ של מרכזי שד כוללניים ברחבי הארץ, בהם האישה נמצאת במרכז, ומטפל בה צוות רב מקצועי. בנוסף, מפעילה האגודה מערך מידע, סיוע, הדרכה ותמיכה ארצי, ללא תשלום, לנשים שחלו בסרטן השד, מחלימות ובני/בנות זוגן:

- **יד להחלמה - מרגע האבחנה ועד להחלמה** - פעילות 'יד להחלמה' של האגודה למלחמה בסרטן מורכבת מנשים מתנדבות שהתמודדו עם סרטן השד, ועברו הכשרה מיוחדת, המאפשרת להן לעמוד לצד הנשים המתמודדות עם המחלה. המתנדבות מותאמות לנשים שחלו בגיל, בשפה ובסוג הניתוח שעברו, ומסייעות להן בהתלבטויות השונות, במתן מידע ותמיכה רגשית ומעשית. נשים המעוניינות בתמיכה וסיוע, כמו גם נשים 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.



- **קבוצות תמיכה** - האגודה מפעילה קבוצות תמיכה ללא תשלום המונחות על-ידי אנשי מקצוע ברחבי הארץ, בהן קבוצות תמיכה לזוגות, קבוצות תמיכה לבני זוג ומלווים התומכים באנשים המתמודדים עם מחלת הסרטן, קבוצות תמיכה לנשים צעירות (בגילאי 20 עד 40) המתמודדות עם מחלת הסרטן, קבוצות תמיכה לנשים בריאות הנמצאות בסיכון, נשים המתמודדות עם סרטן שד גרורתי ועוד. לפרטים ולהצטרפות ניתן לפנות לטל. 03-5721678.

- **מרכזי התמיכה והסיוע "חזקים ביחד" של האגודה למלחמה בסרטן** - מרכזי התמיכה של האגודה למלחמה בסרטן פועלים כיום בגבעתיים, חיפה, ירושלים ועפולה, בשיתוף פעולה עם 'בית אידי-מעגן' בבאר שבע, ובסניפי האגודה ברחבי הארץ. מרכזי התמיכה משמשים בית בקהילה לאנשים שחלו בסרטן, למחלימים ולבני משפחותיהם. המרכזים מציעים מגוון פעילויות המסייעות בהתמודדות הנפשית והפיזית עם המחלה, כגון קבוצות תמיכה, פעילויות גוף-נפש (כגון יוגה, צ'י-קונג), סדנאות אומנות שונות, בישול בריא ועוד - והכל ללא תשלום. בנוסף, מעניקים המרכזים תמיכה, ליווי ומידע לכל אורך תהליך ההתמודדות, השיקום וההחלמה. למידע נוסף ניתן לפנות בשיחת חינם ל'טלמידע'® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.





- **הדרכת הורים שאחד מהם חולה בסרטן** - כאשר אחד מההורים חולה בסרטן - המשפחה כולה נכנסת לתקופת התמודדות קשה ומורכבת, כולל ילדי המשפחה. מתוך רצון להקל על ההורים בתקופה זו, ולסייע להם במתן תמיכה ומידע, מפעילה האגודה שירות הדרכת הורים במסגרתו ניתנים כלים, הדרכה וסיוע בהתמודדות עם שאלות כגון כיצד לספר לילדים, כיצד להתמודד כמשפחה בתקופת הטיפולים ועוד. באגודה גם חוברת מיוחדת 'מה אספר לילדיי על מחלת הסרטן שלי' אותה ניתן לקבל ללא תשלום בפנייה בשיחת חינום ל'טלמידע'® בטל. 1-800-599-995. למידע נוסף והצטרפות ניתן לפנות לטל. 03-5721678.

- **שירות ייעוץ בנושאי מיניות ודימוי גוף** - האגודה למלחמה בסרטן מעניקה ייעוץ בנושאי מיניות לנשים שחלו בסרטן שד, מחלימות ולבני משפחותיהן. השירות ניתן חינום לכל פונה וכולל מידע אודות השלכות מחלת הסרטן על המיניות, דימוי הגוף, ייעוץ באשר לאפשרויות טיפול ושיקום תפקוד מיני, פוריות, והכוונה למומחים מקצועיים בתחום. לאגודה גם חוברת מיוחדת המוקדשת לנושא זה. לקביעת תור והתייעצות ניתן לפנות לטל. 03-5721643, או לפורום מיניות באתר האגודה למלחמה בסרטן באינטרנט: www.cancer.org.il.

- **ה'טלמידע'**® - האגודה מפעילה את מוקד ה'טלמידע'® הטלפוני בשפות עברית, רוסית וערבית, ומפיצה חומרי הסברה רבים ומגוונים בשלושת שפות אלו ובכל הנושאים, כולל סרטן השד. כמו-כן, מפעילה האגודה מרכז מידע המקושר למאגרי מידע ברחבי העולם ואתר אינטרנט המתעדכן באופן שוטף, וכולל מאגר מחקרים קליניים עדכניים. ל'טלמידע'® בשיחת חינום: בטל. 1-800-599-995. לפנייה למרכז המידע: info@cancer.org.il או טל. 03-5721608.



- **מוקד ה'טלמתיכה'**® - האגודה מפעילה את מוקד התמיכה הטלפוני בשפות עברית ורוסית, המעניק עזרה ראשונית מיידית לחולי סרטן ולקרובים אליהם, הנמצאים במצוקה נפשית וזקוקים לסיוע תמיכתי ראשוני ולאוזן קשבת. בהתאם לצורך, הפונים מנותבים להמשך טיפול בבית החולים או במסגרת הקהילה. ל'טלמתיכה'® ניתן לפנות בטל. 1-800-200-444.

- **פורומים אינטרנטיים של האגודה למלחמה בסרטן** - באתר האגודה ישנו מערך פורומים נרחב הכולל 18 פורומים בנושאים שונים, בהם פורום אינטרנטי העוסק בנושא **סרטן השד**, המנוהל במשותף על ידי שלושה אנשי מקצוע: כירורגית, אונקולוגית וכירורג פלסטי, פורום **לנשים נשאות** גנטיות הנמצאות בסיכון מוגבר, פורום בנושא **תזונה לחולי סרטן**, פורום בנושא **מיניות ופוריות**, פורום בנושא **זכויות חולים** ועוד. גולשי האתר מעלים שאלות אישיות רבות, הנוגעות למחלה, ונענות על-ידי המומחה המתאים: www.cancer.org.il.

- **רשת אחיות ועו"ס מתאמות הטיפול בסרטן השד - שירות, שהוקם ביוזמתו ומופעל בתמיכת האגודה למלחמה בסרטן במרבית בתי החולים בארץ, במסגרתו אחיות ועובדות סוציאליות מלוות את האישה שחלתה בסרטן השד מרגע האבחון, ומעניקות יעוץ, הכוונה, תמיכה וליווי, בתהליך הטיפול, המעקב והשיקום. האחיות והעו"ס נפגשות במהלך השנה במטה האגודה לקבלת הדרכה ועדכון שוטף. פרטים ניתן לקבל בשיחת חינם ל'טלמידע'® בטל. 1-800-599-995 או במח' שיקום ורווחה של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 03-5721678.**
- **"להיראות טוב - להרגיש טוב יותר" - פרויקט במימון האגודה למלחמה בסרטן במסגרתו אנשי צוות מתחום הקוסמטיקה, האיפור ועיצוב השיער, מטפלים בהתנדבות בנשים חולות סרטן במכונים האונקולוגיים, בסניפי האגודה למלחמה בסרטן ובקהילה. המטופלות מקבלות טיפול קוסמטי והדרכה כיצד לטפל בפניהן ובשיערן, ו/או להתאים תספורת, או פאה. כל זאת, במטרה להעלות את מצב הרוח, לשפר את ההרגשה וכך לסייע בתהליך ההתמודדות עם המחלה ועם השפעות תופעות הלוואי שלה. בנוסף, פועלים ברחבי הארץ מרכזי טיפוח והשאלת פאות מטעם הפרויקט. למידע נוסף ולהצטרפות ניתן לפנות לטל. 03-5721618.**
- **'צעדים לאיכות חיים'® - פרויקט ייחודי של האגודה למלחמה בסרטן שמטרתו לחשוף חולים וחולות, המתמודדים עם מחלות הסרטן ליתרונות הבריאותיים הגלומים בפעילות הגופנית. הפרויקט, הפועל במכונים האונקולוגיים ברחבי הארץ, מעודד שילוב פעילות מתוכננת ומובנית בשגרת החיים, ומעניק לאלו שיבחרו לאמץ ולהשתלב בתוכנית, יעוץ וליווי מקצועי. במרכזי התמיכה של האגודה, ובסניפי האגודה ברחבי הארץ מתקיימות פעילויות גוף ונפש לחולים ולמחלימים - ללא תשלום. למידע נוסף ולהצטרפות לתוכנית ניתן לפנות בטל. 03-5721618.**
- **'מחלימים לחיים בריאים'® - תכנית ייחודית בפריסה ארצית המלווה מחלימים מסרטן בדרכם חזרה לשגרת חיים בריאה. במסגרת התוכנית, המופעלת במרכזים רפואיים, במרכזי התמיכה ובחלק מסניפי האגודה ברחבי הארץ, מתקיימים מפגשים בהנחיית אנשי מקצוע בנושאים הרלבנטיים, כגון: תזונה מותאמת למחלימים, התמודדות עם תופעות לוואי, אינטימיות ומיניות ועוד. ישנן קבוצות מיוחדות, 'מחלימות לחיים בריאים' לנשים מחלימות מסרטן השד, כמו גם חוברת הדרכה מיוחדת למחלימים מסרטן "עם הפנים לעתיד", הניתנת לכל פונה ללא תשלום. למידע נוסף ולהצטרפות ניתן לפנות לטל. 03-5721618.**

לנשים המתמודדות עם סרטן השד:

י"ד להחלמה 1-800-36-07-07



לקבלת מידע נוסף וחומר הסברה על מחלות הסרטן ודרכי מניעתן, ללא תשלום:

'טלמידע'® 1-800-599-995 או בדוא"ל telemeyda@cancer.org.il

'טלמידע'® בשפה הרוסית 1-800-34-33-44

'טלמידע'® בשפה הערבית 1-800-36-36-55

•
לשירותי מידע מתקדמים

03-5721608 או

info@cancer.org.il

•
לשירות תמיכה נפשי ראשוני:

'טלתמיכה' 1-800-200-444

•
בקרו אותנו באתר האינטרנט:

www.cancer.org.il

•
האגודה למלחמה בסרטן - לחיים בריאים 

•
לתרומות*: 1-800-35-46-46

אוקטובר 2015



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