

קרינה לאזור השד

חוברת מידע



האגודה למלחמה בסרטן בישראל (ע"ר)

כתיבה:

שרה גרדין, R.N.M.A., אחות אחראית יחידת הקרינה, מרכז דוידוף,
המרכז הרפואי רבין

תודתנו נתונה

לד"ר מירב בן דוד, מנהלת שירות הקרינה לשד במכון לרדיותרפיה אונקולוגית,
המרכז הרפואי ע"ש שיבא, תל השומר - על הערותיה והארותיה

מטעמי נוחות החוברת מנוסחת בלשון נקבה, אך פונה לגברים ולנשים כאחד.

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.

תוכן העניינים

4	מבוא
4	מהו טיפול בקרינה (רדיותרפיה)?
5	מתי ניתן הטיפול?
5	הרגשתך במהלך הטיפול
6	תכנון הטיפול
7	מכשיר הקרינה
8	מהלך הקרינה
8	תופעות לוואי
9	הטיפול בעור
12	בתום טיפולי הקרינה
14	מערך התמיכה והסיוע של האגודה למלחמה בסרטן

חוברת זו נכתבה על ידי רופאים ואחיות המטפלים בנשים המקבלות טיפול בקרינה (רדיותרפיה) לשד. החוברת נועדה לענות על כמה מהשאלות שנושאים במצבך שואלות, ולספק לך ולבני משפחתך מידע העשוי לסייע בהתמודדות עם הטיפולים. אם בתום קריאת החוברת תהיינה לך שאלות נוספות, תוכלי לפנות אל הצוות המטפל או למרכז המידע של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 03-5721608 או בדוא"ל: info@cancer.org.il.

מהו טיפול בקרינה (רדיותרפיה)?

טיפול בקרינה, או רדיותרפיה, הוא שימוש בקרינה מייננת, בעלת אנרגיה גבוהה שנועדה להרוס גידולים ממאירים (סרטניים). הקרינה חודרת לאזור הגידול ופוגעת בתאים הסרטניים.

הקרינה פוגעת בתאים בזמן התחלקותם. מכיוון שהתאים הסרטניים מתחלקים במהירות, הקרינה פוגעת בהם ומונעת את התפשטותם. גם התאים הבריאים נפגעים מהקרינה, אך מאחר שהם תאים שלמים ונורמליים, הם מתאוששים לאחר הקרינה ומתחדשים.

כדי להפחית ככל האפשר את הנזק לתאים הבריאים, הטיפול בקרינה מתבצע רק לאחר תכנון מדוקדק, המצמצם חשיפת תאים בריאים לקרינה ומכוון את מלוא מנת הקרינה הניתנת לאזור שבו נמצאים התאים הסרטניים. הטיפול בקרינה אינו מכאיב, ודומה לצילום רנטגן שגרת.

מתי ניתן הטיפול?

הטיפול ניתן ביחידות הקרינה במכונים האונקולוגיים שבהם יש מכשירי קרינה. הטיפול ניתן מדי יום בימים א'-ה', בהתאם למינון שקובע הרופא. משך מתן הקרינה קצר מאוד, אך לרנטגנאי הריפוי נדרש זמן כדי למקם במדויק את מכשיר הקרינה באזור המתאים. השהייה בחדר הטיפול נמשכת לרוב 5-20 דקות. ההקרנה עצמה אורכת 1-5 דקות, בהתאם לטיפול ולמכשיר.

סדרת טיפולים מונה על פי רוב 15-35 פגישות, המתפרשות על פני כשלושה-שבעה שבועות, בהתאם להחלטת הרופא. טיפולים בקרינה אינם ניתנים בסופי שבוע ובחגים.

במידת האפשר, ניתן לתאם את שעת הטיפול בהתאם לנוחותך ובהתחשב בסדר היום שלך ובצרכיך. תיאום שעת הטיפול נעשה מול רנטגנאי הריפוי. מומלץ שתגיעי לטיפולים הראשונים בליוויית אדם קרוב, עד שתכירי את הטיפול ואת השפעתו עלייך. ייתכן שגם בהמשך תזדקקי לליווי.

חשוב לשמור על רצף הטיפול. אם מסיבה כלשהי אין ביכולתך להגיע לטיפול שנקבע, אנא טלפני למכון הקרינה ודווחי על היעדרותך הצפויה. רצוי מאוד לא לדחות ולא להחסיר ימי קרינה.

הרגשתך במהלך הטיפול

כתוצאה מהטיפול בקרינה ייתכנו תופעות לוואי שונות, כמו עייפות או שינויים על פני העור באזור המטופל. לרוב, התופעות חולפות במהלך הטיפול או שבועות מעטים לאחר סיומו. מטופלות רבות בקרינה אינן חוות תופעות לוואי. מסיבה זו, תחושותייך האישיות הן המדד הטוב ביותר למידת החומרה של תופעות הלוואי.

נשים רבות מסוגלות להמשיך ולנהל אורח חיים רגיל במשך תקופת הטיפול בקרינה, ואילו אחרות זקוקות למנוחה רבה יותר, בשל העייפות הנגרמת מהטיפול בקרינה. מנוחה קלה בצהריים יכולה בהחלט לעזור ולהחזיר לך כוחות לקראת המשך היום.

אין כל מניעה לקיים פעילות מינית סדירה ורגילה במהלך הטיפול בקרינה, אף שייתכן שהחשק המיני ירד בשל העייפות. אם את עדיין בגיל הפריור, השתמשי באמצעי מניעה.

זכרי, חשוב שלא תהרי במהלך הטיפול האונקולוגי, בשל החשש לנזק לעובר. בתחילת הטיפול עלייך לפנות לרופא להתייעצות ולבחירת אמצעי המניעה המתאימים לך.

תכנון הטיפול

טרם תחילת הטיפול תיפגשי לשיחה עם הרופא, ותתבקשי לחתום על טופס הסכמה מדעת לגבי הטיפול שאת עומדת לקבל.

לפני תחילת הטיפול יש צורך לתכנן את הטיפול ולסמן את האזור שאליו תכוון הקרינה. תהליך התכנון נקרא **סימולציה**, שפירושה: הדמיה. הכוונה היא להדמיית הטיפול העתידי, לפני הטיפול בקרינה. הסימולציה נעשית באמצעות מכשיר מיוחד שנקרא סימולטור או CT סימולטור, המבצע צילום CT ומאפשר תכנון ודיוק בכיוון ובמינון הקרינה.

תוכנית הטיפול מותאמת לכל מטופלת באופן אישי. לעתים תכנון הטיפול מצריך בדיקות עזר נוספות, כמו CT עם הנחיית נשימה או צילומים נוספים.

ההדמיה נעשית בחדר הסימון וכוללת גם עריכת מדידות באזור המיועד לטיפול בקרינה. בתום עריכת המדידות הנחוצות, האזור שבו יינתן הטיפול יסומן על גופך באמצעות עט סימון או דיו מיוחד. אין להסיר את הסימון עד לסיום הטיפול בקרינה, כדי להבטיח שהקרינה תינתן תמיד באותו המיקום. ברבים מהמכונים מסמנים את האזור באמצעות קעקוע נקודות קטנטנות, כמעט בלתי נראות. נקודות אלו ישמשו למיקום שדות הקרינה בטיפול. בחלק ממכוני הקרינה קיימים מכשירים המסנכרנים את נשימתך עם מכשירי הקרינה להגנה על הלב. במקרה כזה תקבלי הנחיה מיוחדת על עומק וקצב הנשימה מרנטגנאי הריפוי המיומנים.

במהלך הסימון תתבקשי לשכב כשידייך מורמות מעבר לראשך ללא תנועה במשך כ-30 דקות. אם קיים קושי לשכב בצורה זו, יש לדווח מראש לרופא.

הטיפול יתחיל רק לאחר שאנשי הצוות ישלימו את החישובים ואת תוכנית הטיפול. לעתים יש צורך לשנות במעט את תכנון הטיפול לאחר שהתחיל. ולכן, ייתכן שתתבקשי לבקר שוב בחדר הסימולציה. שינויים אלה הם מקובלים ואינם מעידים על שיבוש בטיפול.

המלצות:

- ביום הסימון כדאי להגיע בבגדים נוחים. הם עלולים להתלכלך מעט. רצוי להגיע עם חולצה וחצאית או חולצה ומכנסיים (ולא עם שמלה)
- תוכלי להביא מכשיר לשמיעת מוזיקה בזמן ביצוע פעולת הסימון.

מכשיר הקרינה

הטיפול הקרינתי ניתן במכשיר הנקרא **מאיץ קווי** המפיק קרינה באנרגיה גבוהה. מכשיר זה יוצר אלומת קרינה בעלת גבולות חדים, כושר חדירות רב לעומק הרקמות וקצב קרינה מהיר המאפשר משך טיפול קצר. בצורה זו כמות הקרינה הנספגת בעור קטנה, ולכן כרוכה בסיכון מינימלי לנזק ולתגובה בעור. מכשירי הקרינה ממוקמים בחדרים מיוחדים, בעלי קירות עבים מאוד ובלתי חדירים לקרינה, כדי להגן על הסביבה.



מהלך הטיפול

בחדר הטיפולים יש מיטת טיפול ומכשיר קרינה. לשם קבלת הטיפול תתבקשי לשכב על מיטת הטיפול בתנוחה זהה לזו שבה שכבת במהלך הסימון. מכשיר הקרינה יכוון לאזור המוקרן. כיוון המכשיר אורך לעתים זמן רב יותר מאשר הטיפול עצמו, אולם זהו שלב חשוב ביותר. רנטגנאי הריפוי יסיים למקם את שדה הקרינה, יצא מהחדר ויפעיל את מכשיר הקרינה. במשך הזמן הקצר של הטיפול (כמה דקות) הרנטגנאי ישגיח עלייך באמצעות טלוויזיה במעגל סגור. בזמן הקרינה לא תחושי דבר. חשוב שלא תזוזי במהלך הטיפול הקצר, אך אפשר לבלוע רוק ולנשום באופן רגיל.

טיפול בקרינה אינו גורם לך לפלוט קרינה רדיואקטיבית. בטוח לחלוטין לשהות בחברת אנשים, כולל ילדים ונשים בהיריון, במהלך הטיפולים ולאחר סיומם.

בתקופת הטיפולים בקרינה עלייך להיבדק על ידי רופא או אחות כל שבועיים-שלושה. הצוות הרפואי יעדכן אותך לגבי תדירות הבדיקות והביקורים המתוכננים.

בסוף החוברת תמצאי מידע על אפשרויות הלינה של חולים מחוץ לביתם בתקופת הטיפולים.

תופעות לוואי

טיפול בקרינה עלול להיות מלווה בתופעות לוואי כלליות ומקומיות, שרובן חולפות בתום הטיפול או באופן הדרגתי זמן מה לאחריו. הרופא והצוות המטפל יסבירו לך על תופעות הלוואי הצפויות, בהתאם לטיפול שתקבלי, ועל דרכי ההתמודדות עמן.

עייפות

תופעות הלוואי השכיחות ביותר הן עייפות ותשישות בתקופת טיפולי הקרינה. על כל שינוי במידת העייפות והתפקוד יש לדווח לצוות המטפל.

למידע נוסף ולקבלת החוברת 'תשישות ועייפות אצל אנשים המתמודדים עם מחלת הסרטן' ניתן לפנות בשיחת חנים ל'טלמידע' של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.

שינויים בעור

תופעה שכיחה נוספת בעקבות הטיפולים בקרינה קשורה בשינויים של העור באזור הטיפול. חומרת התגובה משתנה מאישה לאישה. התגובה על העור אינה מיידית, אלא מופיעה לאחר כמה שבועות של טיפול. בדרך כלל ניתן לראות אודם קל ולעתים שינויים בצבע העור או הפטמה. כמו כן, ייתכנו גרד, יובש ופצעונים – ולעתים אפילו קילופי עור קלים. כדאי לדווח לצוות המטפל על השינויים. הנחיות לטיפול בעור במהלך הטיפול בקרינה מובאות בהמשך.

נשירת שיער

לא תתרחש נשירת שיער מהראש כתוצאה מטיפול בקרינה לשד. שיער בית השחי נושר כשהקרינה מכוונת לאזור בית השחי.

חשוב שתזונתך במהלך תקופת הטיפול בקרינה תהיה מאוזנת, וכדאי לשמור על משקל קבוע. אם את זקוקה לסיוע בתכנון ארוחותיך, תוכלי לפנות לתזונאית. את החוברת 'הטיפול התזונתי התומך בחולה סרטן' ניתן לקבל ללא תשלום באגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.

הטיפול בעור

- מומלץ לעקוב אחר ההוראות הכלולות בפרק זה. המלצות אלו יסייעו לך במניעה או בהפחתת התגובות על פני העור כתוצאה מהטיפול בקרינה.
- אין צורך בהכנת האזור המטופל, אלא אם כן קיבלת הנחיות לכך מהרופא או האחות.
 - אין להסיר את הסימנים שעל העור במהלך תקופת הטיפולים. הסימנים נחוצים להבטחת מיקומו המדויק של אזור הטיפול. אם הבחנת שחלק מהסימנים נמחקו, יש ליידע את הרנטגנאי, כדי שיוכל לחדש אותם. קעקועים אינם יורדים.

- יש להתרחץ מדי יום, לסבן את האזור המוקרן, לרחוץ אותו במים פושרים ולספוג את המים באמצעות מגבת רכה. **חשוב לשמור על אזור הטיפול יבש, ולהימנע משפשוף העור.**
- אין להשתמש בקרמים ובסבונים מבושמים באזור הטיפול. שימוש בהם עלול לגרום לתגובה על פני העור בזמן הטיפול ולכאב באזור.
- אם בית השחי אינו נמצא באזור הקרינה, ובתיאום עם הצוות המטפל, ניתן להשתמש בדיאודורנט שאינו מכיל אלומיניום ואלכוהול.
- אין לגלח את בית השחי בזמן הטיפול, וממילא השיער באזור ינשור בשל הקרינה.
- אין לחמם את האזור המוקרן או לקררו באופן ישיר (למשל, על ידי קוביות קרח או בקבוק חם) במהלך תקופת הטיפול. יש להימנע גם מאמבטיות חמות. ניתן לקרר את השד על ידי מטלית שהורטבה במים קרים.
- לבשי בגדים רפויים ונוחים. אם את בוחרת ללבוש חזייה, עדיף שהיא תהיה עשויה מבדים רכים כגון כותנה, ורצוי להימנע משימוש בחזייה בעלת ברזלים או תפרים בולטים. אפשרות נוספת היא ללבוש גופיית כותנה, למניעת חיכוך של העור בקפל השד, ומעליה חזייה רפוייה (אפשר גם חזיית ברזלים) - נשים רבות מוצאות שזו האפשרות הנוחה ביותר.
- אין לחשוף את האזור המוקרן לשמש (שד/צוואר תחתון). גם לאחר סיום הטיפול עלייך להמשיך ולהימנע מקרינת שמש ישירה. יש להקפיד על כך לפחות למשך שנה מסיום הטיפול, שכן העור באזור נעשה רגיש יותר. אם את נחשפת לשמש, דאגי לכיסוי האיברים הרגישים או לשימוש בתכשיר מסנן קרינה בעל דרגת הגנה של 15SPF לפחות.
- אם את מתכננת חופשה בתאריכים הסמוכים לתום הטיפול, היועצי ברופא המטפל.
- אין להדביק פלסטרים או כל חבישה אחרת באזור הטיפול, אלא אם כן קיבלת לכך הוראה מהרופא המטפל ו/או האחות.
- אם שחייה היא חלק מפעילותך היומיומית, עלייך להיוועץ ברופא המטפל באשר להמשך פעילות זו בתקופת הטיפול, שכן בריכה עלולה להיות מקור לזיהום בעור השד. עדיף להימנע מסאונה וג'קוזי במהלך תקופת הקרינה ובשבועות שלאחריה, עד להחלמה מלאה של העור.

- כדי להרגיע את הגירוד אפשר להשתמש באבקת קורנפלור כשלוש-ארבע פעמים ביום.
- ייתכן שתצטרכי להשתמש בתכשיר למריחה על העור. יש כמה סוגי קרמים אפשריים, והצוות המטפל ינחה אותך לגבי הקרם המתאים לך. הקרם יסייע במניעת התייבשות העור או קילופו. יש להקפיד לא להשתמש בקרם במשך שעותיים עד ארבע שעות לפני הטיפול. יש להתחיל את השימוש מיד עם קבלת ההנחיה לכך, ולא להמתין להופעת תגובה עורית.
- דווחי לרופא המטפל או לאחות, מיד עם הופעת הסימנים הבאים: חום, כאב, פריחה, סדקים בעור, הפרשת נוזל מהעור וכל תחושה שונה או יוצאת דופן.
- בעת שהותך בבית החולים לצורך הניתוח, קיבלת הנחיות לתרגול הזרועות (פיזיותרפיה). חשוב להמשיך בתרגילים אלה גם בתקופת הטיפול בקרינה.
- אין סיבה שתשני את אורח חייך באופן קיצוני בשל הטיפול, אך עלייך להיות קשובה לתחושותייך. שמרי על תזונה בריאה ומאוזנת, הקפידו על שתייה מרובה, נוחי לפי צרכייך והיעזרי בבני משפחה ובחברים.
- אם יש לך שד תותב (פרוטזה), ייתכן שתרגישי נוח יותר לוותר עליו בזמן הטיפול, ולהשתמש במקומו בתותב זמני. בעניין זה מומלץ להתייעץ עם הרופא, הרנטגנאי או האחות.

בתום טיפולי הקרינה

חלק מתופעות הלוואי של הטיפול עשויות להימשך, כאמור, גם כמה שבועות לאחר הטיפול. עם זאת, בהדרגה תתחילי לחוש שבכוחך לחזור לתפקוד יומיומי רגיל. חשוב שתמשיכי לנוח ולשמור על תזונה מאוזנת. בתום הטיפול עלייך לוודא שנקבע לך תור למעקב אצל הרופא המטפל. אם תתעורר בעיה, כדאי להקדים את מועד הביקורת.

אם נותרו לך שאלות או התעוררו בעיות בלתי צפויות, אנא התקשרי אל:

_____ היחידה לטיפול בקרינה

_____ רופא/ה

_____ אחות

_____ כתובות וטלפונים חשובים נוספים

תאריכים לביקורת:

מטופלים זכאים להחזר הוצאות נסיעה לצורך טיפול בקרינה. ההחזר ניתן בקופות החולים. להסדר העניין ומילוי טפסים פני למזכירות יחידת הקרינה.

**למידע נוסף בנוגע לזכויותיך ולקבלת החוברת
'זכויות ושירותים לחולים ולמחלימים' ניתן לפנות בשיחת חינם
ל'טלמידע' של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.
בנוסף, ניתן להתייעץ בפורום בנושא זכויות חולים באתר
האגודה למלחמה בסרטן www.cancer.org.il.**

**מטופלות המקבלות טיפול בקרינה במרכזים הרפואיים בגוש דן וזקוקות
לשירותי לינה, יכולות להיעזר בשירותי המעון ע"ש צ'ארלס קלור,
הסמוך לבית האגודה למלחמה בסרטן, ברחוב רביבים 7 בגבעתיים.
למידע נוסף ניתן לפנות לצוות מעון קלור, בטל. 03-5721623/4/7
או בפקס: 03-7313812 או בדוא"ל: maon-clore@cancer.org.il.**

**מטופלות באזור הצפון, הדרום וירושלים יכולות לפנות
בשיחת חינם ל'טלמידע' של האגודה למלחמה בסרטן או
לעובדות הסוציאליות במרכזים שבהם הן מטופלות, לקבלת מידע באשר
לאפשרויות הלינה בסמוך ליחידות הטיפול בקרינה.**

מערך התמיכה והסיוע של האגודה למלחמה בסרטן - לחולים, למחלימים ולבני משפחותיהם

מערך המידע של האגודה למלחמה בסרטן

האגודה מפעילה מערך מידע ותמיכה נרחב ללא תשלום - לחולים, למחלימים ולבני משפחותיהם:

מוקד המידע הטלפוני 'טלמידע': 1-800-599-995

מרכז המידע: 03-5721608 וֶאֱ info@cancer.org.il

פורומים באינטרנט לחולים, למחלימים ולבני משפחותיהם: בניהול מיטב המומחים - באתר האגודה למלחמה בסרטן: www.cancer.org.il
ימי עיון: חידושים ועדכונים על ידי רופאים מומחים - מידע על תאריכים באתר האינטרנט של האגודה.

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. למידע והצטרפות ניתן לפנות למיכל קהלני במחלקת השיקום של האגודה, טל. 03-5721678. הקבוצות פועלות במסגרת סניפי האגודה ברחבי הארץ ובמרכזי התמיכה של האגודה.

מרכזי הפעילות והתמיכה 'חזקים ביחד' של האגודה למלחמה בסרטן

מרכזי התמיכה 'חזקים ביחד' של האגודה למלחמה בסרטן משמשים בית בקהילה לחולים, למחלימים ולבני משפחותיהם. מרכזי התמיכה 'חזקים ביחד' פועלים כיום בגבעתיים, בירושלים, בחיפה, בעפולה, בבאר שבע ובסניפי האגודה ברחבי הארץ. המרכזים מספקים מגוון פעילויות תמיכה, מידע, העשרה ופנאי, המסייעות 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. אפשר לפנות למלי ויינבך במחלקת שיקום ורווחה: 03-5721670.

מידע מפורט ומעודכן על פעילויות מרכזי התמיכה ניתן למצוא באתר

www.cancer.org.il האינטרנט של האגודה:

יד להחלמה'

ארגון 'יד להחלמה' של האגודה למלחמה בסרטן מורכב מנשים מתנדבות שהתמודדו עם סרטן השד ועברו הכשרה מיוחדת המאפשרת להן לעמוד לצד הנשים המתמודדות עם המחלה. המתנדבות מותאמות לחולות בגיל ובשפה, מסייעות להן בהתלבטויות השונות, במתן מידע ותמיכה רגשית ומעשית, מתוך ניסיון האישי. 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 הורוד באתר האגודה למלחמה בסרטן באינטרנט: www.cancer.org.il או לפנות לרויטל (טולי) מוהליבר בדוא"ל: revitalm@cancer.org.il

'להיראות טוב - להרגיש טוב יותר'

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 ובשיערם או להתאים תספורת במטרה לשפר את הרגשתם. כמו כן, ספרים מתנדבים מטפלים בפאות ומתאימים אותן למטופלים. הפאות ניתנות ללא תשלום.

בבית מטי, מטה האגודה למלחמה בסרטן בגבעתיים, ישנו חדר טיפוח להתאמה ולהשאלת פאות ללא תשלום. הפרויקט מופעל בהתנדבות בידי ד"ר פרנסין רובינסון, מתנדבת 'יד להחלמה'. למידע נוסף ניתן לפנות לרכזת הפרויקט, סיליה אלשוילי בטל. 03-5721618, דוא"ל: silvia_a@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 אנשי מקצוע מתחומי החינוך הגופני והפיזיותרפיה. משתתפי הפרויקט מקבלים חוברת הסבר ומעקב, כדור גומי קטן וגומיית אימון לביצוע התרגילים. **למידע נוסף ולהצטרפות ניתן לפנות לרכזת הפרויקט, סילויה אלשוילי בטל. 03-5721618, דוא"ל: silvia_a@cancer.org.il.**

מחלימים לחיים בריאים*

סדנה מיוחדת שנבנתה במטרה ללוות מחלימים מסרטן בהתמודדות לאחר המחלה, לשפר את איכות חייהם, להדריכם 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 אל מיכל קהלני בטל. 03-5721678, דוא"ל: michalk@cancer.org.il.**

ייעוץ מס ארצי

בסניפי האגודה למלחמה בסרטן ניתנים שירותי ייעוץ מס, בשיתוף עם לשכת יעוצי המס בישראל. הייעוץ ניתן למי שכבר נקבעו לו אחוזי נכות בוועדה רפואית בביטוח לאומי ורק בענייני מס הנובעים מהמחלה. **הייעוץ ניתן בהתנדבות וללא תשלום, בפגישה אישית או טלפונית.**

סניף חיפה, בית רוזנפלד, רח' רוזנפלד 25, בת גלים. טל. 04-8511715/7.

סניף נתניה, רח' רמז 13, טל. 09-8344268.

סניף תל אביב, רח' רביבים 7, גבעתיים. טל. 03-5721642.

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 לקרוא באתר האגודה באינטרנט ובעיתונות הכתובה, וההרצאות הנערכות בהם מוקלטות ומועלות לאתר האגודה. **כמו כן, ניתן לפנות למחלקת השיקום והרווחה של האגודה למלחמה בסרטן, המארגנת את ימי העיון לאורך השנה, בטל. 03-5721678.**

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. 03-5721623/4/7, פקס. 03-7313812 או בדוא"ל: maon-clore@cancer.org.il**



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

לקבלת מידע נוסף וחומר הסברה על מחלות הסרטן

ודרכי מניעתן, ללא תשלום:

'טלמידע': 1-800-599-995

'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

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

***לתרומות: 1-800-35-46-46**



האגודה למלחמה בסרטן בישראל (ע"ר)

בית מטי, לזכרה של מטיילדה רקנאטי

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

© כל הזכויות שמורות, יוני 2016

פעילות האגודה מתאפשרת הודות לתרומות הציבור, ללא מימון מתקציב משרד ממשלתי כלשהו
* תרומות לאגודה למלחמה בסרטן מוכרות לצרכי זיכוי במס, על פי סעיף 46 לפקודת מס הכנסה