

# כך החיים לפניך

דווקא כשהטיפול האונקולוגיים מסתיימים, מגלים חולים רבים שהרגשות שהודחקו כדי להתמודד עם המחלה צפים, עולים ומפילים. במיוחד בשבילם הגתה **ד"ר שולמית ריזל** את **"שחר"**, שבוע של העצמה שבמהלכו יפגשו את מרב השיטות שיוכלו לעזור להם לחזור לחיים

| מאת צפורה רוזן

הנפילה. כולם מצפים שהיא תחזור להיות 'כמו תמיד', אך היא אינה מסוגלת לחזור לשגרה שלפני נילוי המחלה והטיפולים, האלי גם לא תוכל אף פעם. חוץ מתופעות הלוואי צצים אצלה גם פחדים וחריזות והיא מרגישה חשופה ומבולבלת.

על סגור הגיסיון והו שלוה, ובשכיל אתם חולים שנמצאים בשלב דומה בחייהם - אחרי הטיפול הראשוני וללא ערות למחלה - הגתה ד"ר ריזל את **"שחר"** - מרכז העצמה שסיסמטו "הטיפולים מאחוריך והחיים לפניך".

מדובר בשבוע והננתקות מהיומיום לצורך מנוחה, פעילות נופנית מבוקרת, תזונה נכונה, קבוצת העצמה, סדנת תרפיה באמנויות, סדנת צחוק וקוד שי' תקיים ב"מרכז ציפורי" שבישי' ירושלים. קבוצה ראשונה אמורה להתכנס שם במהלך חודש מאי.

התופעה יכולה לקרות מיד לאחר סיום הטיפולים, אבל גם כמה שנים אחרי' אמרת ד"ר ריזל, ומרגישה ש'בעצם לא מדובר רק בנשים. זה קורה לבי שים ולגברים בכל סוגי המחלות הגידוליות, וכל אחר נוצא פתרון שמתאים לו. יש מי שלוקח אשמה על משהו בחייו שכביכול 'גרם' למחלה ומחליף מקצוע, או עושה שינוי יסודי באורח החיים, ויש מי שפונה לטיפולים אלטרנטיביים.

איני מולולת כאלה, כמובן, אבל השבתי שיש צורך בתוכנית ייעונית שתרכיב בשביל האנשים האלה את סדנת השיטות שעשויות לעזור להם לזות' מדד עם התקופה הזו ולהבינם למעבר מהמחלה והטיפולים לחיים הרגילים'.

המשך >

מעט כל מי שחוגרר אי פעם מחלה אונקולוגי מכיר את התופעה: זמן מה אחרי שהמתייטו הקרנות והטיפולים הכימותרפיים, כשבבדיקות כבר אין ערות למחלה והחיו' לה אמור להרגיש טוב ולהתחיל לחזור לשגרה - דווקא אז מביעה הנפילה.

כל אותם רגשות, חרדות ופחדים שחודקו כדי לאגור אנרגיה לטיפולים צצים ועולים. שאלות כגון מה יהיה איתו? האם אני בריאה? האם אוכל לחזור לחיים פעילים? האם המחלה תחזור? ושאלות נוספות הכוזכות במחלה נירולית משתלטות על מצב הרוח ומפרישות לחזור למחלף החיים התקין.

לאורך השנים שטחי לב שככול פעם שחילה סיסה טיפולי הקרנות וכי' מותרפה, התחילו החרדות לצוץ, אומרת האונקולוגית ד"ר שולמית ריזל, מנהלת היחידה לאונקולוגיה של השר ב'מרכז הירוחי' שבמרכז הרפואי 'דביר' בשפת תשעה.

"לא פעם שמעתי מדן את המשפט: 'עכשיו אני מרגישה לא מוגנת'. במשך חודשי הטיפול הנשים האלה הביעו ליחידה והיו מקפזות בתשומת הלב של הצוות והמשפחה, ופנאום, מרגע שהמתייטו הטיפולים האינטנסיביים, בני המשפחה חזרו לתפקודם הקודם, הצוות התפנה לחולות אחרות, החילה נשארת לבאורה לברה להטשף ההתמודדות, וכאן מתרחשת



Shutterstock.com



לאונקולוגיה של השד ב"מרכז דוידוף"  
 שבמרכז הרפואי "רבין" בפתח תקווה:  
 "לאורך השנים שמתי לב שבכול  
 פעם שחולה סיימה טיפולי הקרנות  
 וכימותרפיה, התחילו החרדות לצוץ. ל  
 פעם שמעתי מהן את המשפט: 'עכשיו  
 אני מרגישה לא מוגנת'"

המספר

**מאירופה ליער ציפורי**

רכו ורדוף" מנחה את המרדכימים, מרנז  
 באמנויות, מרנז צחוק, בידור, טיולים וק  
 "הקסמות אינן מיועדות רק לנשים  
 בעקבות גילוי טיפון שר וגם לא לנשים  
 ארדכה, אנונו מעורפים שיבואו אנשי  
 טיפולים במחלות גידוליות ממוגנות.  
 שניהלנו עם פסיכואונקולוגים עולה ים  
 העצמה עדיף לא להתנסו בכונן אחר ים  
 זאת כרי לא כדי להרגיש את המחלה עצם  
 את החורה לבריאות."

• בירוב בני החולים בארץ וגם מחוץ ל  
 חיים קבוצות העצמה ותמיכה. במה  
 "שחרי" מכל אלה?  
 "המסגרת הללו וק המוגנות בעיקרן  
 קיימות במטוע את לשכני. אעלנו מיוני  
 בע מרנז שבמחלק אמורים המוחים הו  
 המכיבות המכנית ובעיותיה, להתמסר :  
 בלנז ולקבל מלים להמשך חייהם.

"איננו מתכוונים לבוא במסופים הו  
 הקיימות בבני החולים ובקהילה. להיפך,  
 מקורים לתת מעין 'זריקה רדף' מרובות ה  
 הרגלים. מתוך כבוד לטכנורות הקיימות כה  
 על בתרבותיהן השונות, נוטין את נציגותנו  
 את עצמם בשכני המרנז הזה. שיהיה כהיה  
 לא עושים את זה נגד, אלא בער."

• והמחיר?  
 "המחיר, הכלול המיל, הוא 4,500 שקל. כה  
 'ביטוח מושלם' ב'שירותי בריאות כלכלית' הו  
 זה כ-70% מהמחיר וישלמו רק 1,400 שקל. ה  
 החולים האחרות מרס הצמד, אבל אכנה הו  
 מאור שגם הן יכירו בחשיבות הניסא לקהל  
 שופלים שלהן. מאקביל, אנהנו מנהלים מוסא  
 עם הכרות ביטוח פרטיות, שהחלק מגלה עניין  
 • למה אתם מצפים מ'מבורג' שבוטח הו  
 בזה?

"אנהנו מנהלים לא מצפים שזה יפתור את  
 הכעיות. זו רק תחילת הדרך. עם זאת, אני מאמ  
 שהפרויקט ייתן לאותם אנשים ארנו מלים להח  
 רר עם הטערה שהייתה ועם המסורות עתידיות

**לפרטים והרשמה:**  
 "שחר - המקום לתמיכה והעצמה"  
 טל' 072-2427122  
 www.shira.org.il

הרעיון, אומרת ר"ר ריזל, התגבש אצלה לאחר  
 שאחת המטופלות שלה נסעה ל"מקום מקלט"  
 באירופה מיר אחרי שסיימה את הטיפולים הכי  
 מותרפים. "מדובר באישה הנושאת משרת בכירה,  
 נשואה ואם, שקמה, עזבה הכול ונסעה לטרכו הווא  
 כרי להתנתק מחיזיונים ולהקדיש זמן לעצמה, לה  
 עצמטה ולאגידת כוחות מחדשים."

• בשפנטת בה בשחורה הרגשת שחל בה שרי  
 ניי?

"המטרה אינה לשנות את האדם, אלא לעזור  
 לו להתמודד עם החיים שאחרי, כולל החששות  
 והחרדות. לא ללמד אותו להתעלם מהחיים, אלא  
 ללמד אותו למוד אותם ולהמשיך בחיים מספקים  
 ומתנים."

"במחקרים שנעשו בחייל על הסמנים לאחר  
 טיפולים התגלה כי חלק ניכר מהמטופלים לוקים  
 במשך בחורה, בתפיסה עצמית נמוכה, ברי  
 מדי גוף לקו, במחשבות טורדניות, ירידה בחשק  
 הויני, הפרעות בשינה וביחסים בינאישיים, זאת  
 בנוסף להרגשת התשישות, תופעות הלוה, מצני  
 וחת והדיכאון."

"הואני מאמיר שלנו אמר שאם שהות בת  
 שבוע במרנז העצמה כוח תביא להפחתה בחוריה  
 ובדיכאון, תעלה את שכיחות הרצון ואיכות החיים,  
 תכנה תוסף נפשי ותספר את החיים הבינאישיים  
 והחברתיים של החולה - ריינו."

הרעיון התגלגל אצלה בעשר שנים, אך היא  
 לא ידעה איך להתחיל להרים אותו. לפני כמהש  
 שנים, הגיעו אליה שני אנשי עסקים עם רעיון  
 רומה המכו לשותפה במרדכי. "ההגדרה שלנו  
 היא 'עסק למען הקהילה, כלומר עסק שצריך  
 להחזיק את עצמו כלכלית, אך הוא מיועד למי  
 בת הקהילה, משדו בין עמותה פילנתרופית לטנוד  
 העסקי" אומרת ר"ר ריזל.

• איך ייעשו הרברים במפעל?

"מירנז בטינו התחיל ביום ראשון בבוקר  
 ומסתיים במוצאי שבת וכסוף השבוע יבולים בני  
 חוג להצטרף, בתוספת תשלום - צ"ר. זה יהיה  
 שבע של התנתקות מהמכיבות הטכניות, של מני  
 זה, פעילות טכנית מודרנית (עליה אחראית ר"ר  
 נעמה קונסטנטיני, מומחית ברפואת משפחה ורד  
 פאת ספורט), תדונה נכונה (בפיקוח אנשי שירות  
 המזון והריאות של המרכז הרפואי "הרסה"), קבר  
 צית העצמה ופסיכואונקולוגיה נ"רד שלומית שרי  
 האחראית על אגירה המסגרת והמחיר

**טובה לילה!**

**טבעי**



**חדש**

**רסקיו לילה**

טבעי מפרחי באך ✓  
 לא ממכר ✓  
 בטוח לכל גיל ✓

קופון הנחה

**רסקיו לילה**

רק **44.99**

במקום 64.49

7 290012 565601

החברה מייבאת את המוצר מבריטניה ומפיצה אותו בארץ. המחיר כולל מע"מ 18%.

להשיג במפרחי באך, בני המרנז והטבעי  
 בגודל שוק: פרמה מרי בע"מ מקבוצת כמיל  
 ליישן בטלפון: 09-8866999  
[www.rescueready.co.il](http://www.rescueready.co.il)