

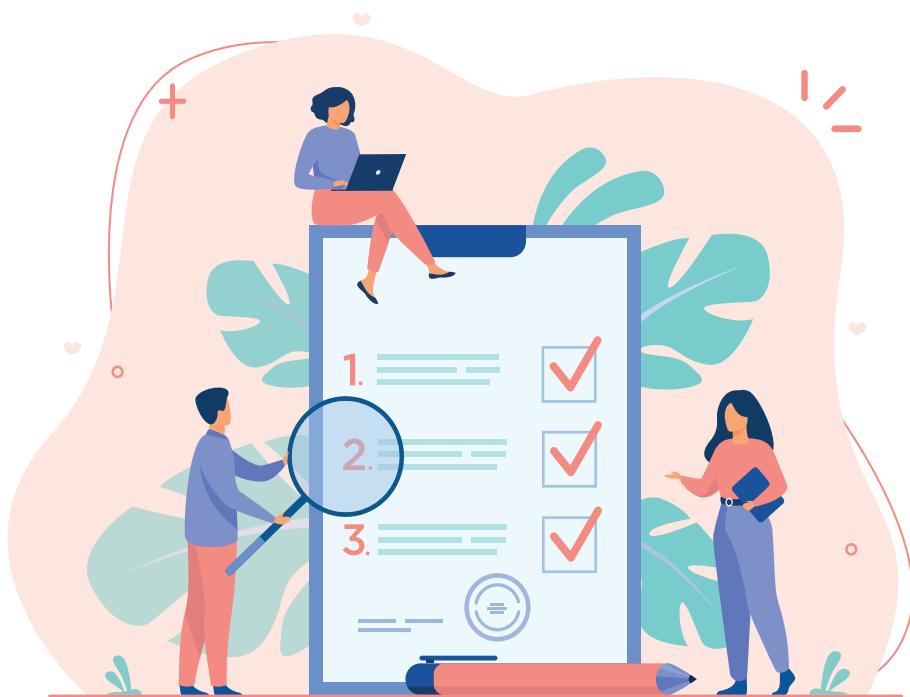
העמותה  
ישראלית  
לسرطان ריאה



# האנט איר

טיפים מהחווים

של מתמודדים עם סרטן ריאה ובני משפחתם



# הקצתה

בשורט סרטן ריאה היא טלטלה קשה למאובחנים ולבני משפחותם. היום, יש תקווה והתקדמות רבה בתחום, בזכות הבנת הבiology של סרטן הריאה וההתפתחויות בטיפול מותאם אישית. המסע שלנו נכתבה עזרת מתמודדים עם סרטן ריאה בגילאים שונים ועם בני המשפחה המטפלים, חלקם בני זוג, חלקם בניים ובנות של מתמודדים, אשר חיים ומיצים כל יום.

המסע שלנו משתף טיפים חשובים מהחיים, מההתמודדות, ומההשראה מי שעבר מסע זהה, יכול להגיד.

**המידע במדריך זה אינו כולל המלצות רפואיות והשימוש במידע המופיע במדריך זה הוא על אחריות המשתמשים בלבד.**



# אָה גַּמְוָלָגָי?

4	התקבלה אבחנה, מה עבשין .....
6	ההיבט הנפשי של האבחנה, איך מתמודדים? .....
8	בירוקרטיה .....
10	תקופת אשפוז .....
12	מערכות יחסים עם הוצאות המטפל .....
14	התמודדות עם תופעות לואן .....
16	השגרת בבית .....
18	התנהלות בעבודה .....
18	זוגיות או אינטימיות .....
20	הוראות וסבאות/סבתאות .....
22	חברים .....
24	התמודדות נפשית- מערכות תמיכה .....
26	איך אני יכול/ה לעזור לעצמי? .....
28	טייפ זההב של .....

# הירקונה אפחנה , אה צכצוי?

## מתמודדים ות

- קודם כל יש לקבל החלטה שרצו לחיות. מכאן כובע הכוח להתמודד עם ההלם שלאחר האבחנה.
- לא להתייחס לבוכות, לצעוק, לקטר. בבית וגם אצל הרופאים.
- אם אתם מרגשים שקשה לכם להכיל ולהשלים עם האבחנה הנি�חו למלווה לקביל את ההחלטה הראשונית, עד שתוכלו לשמעו, להבין ולהחליט בעצמכם.
- התקופה הראשונה אחרי האבחנה יכולה להרגיש כמו כאוס גדול, ויש צורך בתמייה, ביד מכוננת, ובעיקר במשהו שיוכל לשמע מה אומרים הרופאים. במקרה זה כדאי למצוא מלווה: בן/ת משפחה, חבר/ה או מנטור/ית מטעם העמותה.
- לא להתייחס לשטף את המלווה בחששות ובפחדים. זה יכול להרגיע ברגעים של חרדה.
- לא לפחד לשאול שאלות. מיד אחרי האבחנה עלול להיות עומס גדול של מידע: מונחים רפואיים, נתוניים, עצות, שמות של תרופות, בדיקות והליכים. לשאול את הצוות הרפואי, ואם צריך – לשאולשוב.
- בחנו מרכז רפואי נגיש וnoch להגיע אליו. התרכזויות עשויות להקשות מאוד על ההתמודדות.
- אם תחששת השליטה חשובה לכם, ניהול המחלה יכול להעניק בוחן. קבעו את הפגישות והטורים, התקשרו, בררו מידע, שאלו שאלות.



# הירקונה אפחנה, אה צכצ'ו?

## מלויים וות

- מומלץ לבקש חוות דעת נוספת. כדי לחפש רופאים מומחין נוספים בארץ. ההבדלים עלולים להיות גדולים. חשוב להחליט עם מי מהם אתם מרגשים שיש לכם כימיה ותוכלו לסמוך על מה שיגידו – ולבחור בהם.
- אחרי קבלת חוות דעתות שונות (שתיים אמורויות להספיק) צריך להכריע. לעיתים נדרש לסמוך על האינטואיציה שלכם ושל המתמודדים/ת.
- "יעז של רופאים מומחין הוא עניין יקר. בררו איזה "סל אונකולוגי" (בדיקות, השתתפות בתשלום, תרופות ועוד) מציעה קופת החולים ומה כולל בביטוחים הפרטיים שלכם.
- תננו למתחדדים לקבוע את רמת המעורבות שלכם בניהול המחלה. יש שירצו להיות מעורבים בכל, ויש שיעדיפו שלא. זה מאוד אישי.
- אם חשוב לכם לשמע על ניסיונות והתמודדותם של מלויים אחרים, שיחה עם מנטוריהם של העמותה יכולה לעזור.
- קריאה וחיפוש מידע על המחלה יכולים להעניק תחושת ביטחון. הקפידו למצאו מקורות רפואיים מדעיים מוסמכים בלבד, למשל, באתר העמותה הישראלית לسرطان ריאה.
- גם מלויים עוברים משבה: החיים משתנים. טבעי לחש בסע ותסבול בזמן זהה. תננו לזה מקום אל תהיו קשים עם עצמכם/ן.
- בשנדמה לכם שהחיים נשאבו לחלוין אל תוך המחלה ולא נותר בהם דבר מלבד טיפול במתחדדים – הזכרו לעצמכם שאתם נותנים ועושים דברים מדהימים שרק אתם יכולים לעשות.
- זכרו שמדובר בדרך אחרת. חשוב לתכנן חלוקת אנרגיה ומשאבים לאורך זמן.
- זכרו שהליך המסור משנה את חוות החיים של המתחדדים בתקופה מפחידה וקשה בחיהם, אבל איןנו מבטיח החלמה. יש דברים שאיןם בשליטתכם.

# היא הרגע ההפוך, או ההזדמנות, או לאו גרים?

מתמודדים.ות

- ככל שתיה סביבכם יותר תמייבה, יהיה לכם יותר קל בדרכ. אל תתמודדו לבד!
- גם אם כל החיים הייתם עצמאיים – זה הזמן ללמידה לקלט. יהיו במחלה שלבים שבהם פשוט לא ניתן לתקן בהם לבד, וכדי לא לבזבז אנרגיה על בשואה, התנצלויות וגאות.
- מונחים כמו "מלחמה" או "לנצח את הסרטן" לא מתאימים כללם. לעיתים מונחים כמו "צווות" או "מסע" מתאימים יותר.
- זכרו סרטן אינו מילה נרדפת למאות מהיה.
- שתו בני משפחה וחברים במה שעובר עליוכם, קל יותר בשיש מי שמקשיב ואפשר לשפוך לפניו את הלב. התמודדות עם סודות והסתירה מקשה על בולם.
- אל תחששו לטפלן לרופא/ת המשפחה או לאח/ות בכל מקרה שהוא ממשו מציק, מדאיג או מפחד. חששות שלא זכרים לתשובה עלולים להיות קשים לא פחות מהמחלה.
- קראו באתר העמותה סיורים של מתמודדים אחרים, במיוחד מחלמים. תיוכחו שכולם נבהלו בתחילת הבינו שהחינם ממשיכים ושהאפשר לחזור לתקוף, לראות הסרטן מחלת ברוחנית ולהמשיך הלאה.
- היעזרו בטיפול נפשי. מידת הצורך, המיעיצו עם פסיכיאטרים, שיוכלו להמליץ על תרופות נגד חרדה ודיכאון.
- מצאו כל עסקן אפשרי שישיח את המחשבות מהמחלה. חשבו על דברים אחרים. התענינו באנשים אחרים ובמה שקרה להם. כך תשלטו טוב יותר בחרדות. שקיעה במחשבות על המחלת עלולה להחליש.
- הקדימו תוכניות ואל תדחו שום דבר שאתם רציתם לעשות/לפגosh/לומר. זו הזדמנות לעשות דברים שלא העצם לעשות.

# היא הרגע ההפוך לך ההזדמנות, או לאו?

## מלויים ות

- עטפו את המתמודדים בכמה שיותר אהבה. ספרו להם והראו להם שאתם אוהבים אותם.
- עודדו את המתמודדים לדבר, זה עשוי להקל עליהם מאוד. דברו על החוויה שלכם – עם המתמודד, בני משפחה אחרים, או חברים. גם אתם דואגים, חרדים וזקוקים לתמיכה.
- שימו לב למצב הנפשי של המתמודדים. הטראות הגוף והנפשיות משאיות בעקבות. יש מתמודדים שניסו להסיטר את מצבם הנפשי, אף – שהם זקוקים לעזרה. נסו להיות ערניים ולהבחין בכל שינוי בהתנהגות או בתגובהות.
- עודדו את המתמודד להציג תמייה. פגישות עם אנשים שנמצאים באותו סיירה מועילות מאוד.
- קבוצת תמייה יכולה להיות מקור תמייה חשוב גם עבורכם.
- לאחר שהעומס עליויכם במלואים גדול, הזכירו לעצמכם שאתם תורמים ועווזרים ושהנוחות שלכם חשובה מאוד.
- הרשו לעצמכם להתאזרר, לצאת מהבית, להיפגש עם חברים. זה יעזר לכם להחזיק מעמד בתקופה שבה אתם צריכים לתרmor במתמודדים.



# קילוקולית (ספסיס, "פ"י כות, קוור חוציאם, פיגווחים)

מתמודדים. ות

- צרו קשר עם עובד/ת סוציאלי/ת – ניתן לעשות זאת בקשר דרך קופות החולים במרכז הרפואי שבו אתם מטופלים וגם במחלקות הרוחה של היישוב שבו אתם גרים. הם יסייעו בכל העניינים הבירוקרטיים: קבלת תעודה נכה מביתוח לאומי, תוו חניה ממשר הת褒ורה, הנחה באגרת רכב, הנחה במס הכנסה וכדומה. מזומנים להיעדר ב"קול לנשימה" - המענה האנושי של העמותה הישראלית לسرطان ריאה.
- דאגו לקשר בין העובד/ת הסוציאלי/ת לבין המלוויים/מטופלים שלכם. הם יכולים לשיע לבני משפחה בהתמודדות עם הבירוקרטיה, וגם להקל על העומס.
- שאלו את עצמכם כמה נכוון לכם לדעת. באינטראנס ניתן למצוא המונט מידע וההתמצאות עשויה לתת לכם תחושת שליטה חיובית. מצד שני, עדיף מידע עלולobelbel – ובמצב זה, עדיף להסתפק בשיחות עם אנשי הצוות הרפואי.
- זכרו שישה שאלות רפואיות שרק אנשי רפואיים יכולים לדעת את התשובות להן. לדוגמה: "מה עשית כשהיית לך בחילה?" זו שאלה לפורום; "מה המשמעות של הממצא זהה?" זו שאלה לרופאים.
- אם יש לכם ביטוח רפואי מIFI, תוכלו לקבל ממאגר המידע של חברת הביטוח גם המלצות על רופאים בארץ ובעולם.
- בדקנו איזה בדיקות או טיפולים מכסה הביטוח שלכם. יתרכנו מקרים שבהם הביטוח יאפשר ביצוע באופן פרטני בדיקות יקרות (למשל: בדיקה גנטומית כאשר יש התקדמות שההתוצאות שלהן יכולות להשפיע באופן מכריע על הטיפול).
- אם אתם יודעים מה אתם רוצים שיקרה במצב מתדרדר או סופני – הבהיירו את זה למלוויים, היכינו צוואה או ייפוי כוח מלאווה שאתם סמכים על שיפוטה/ו.



# קילוקויה (ספסיס, יפוי כות, קוור חוציאם, ניגוחים)

## מלויים ות

- אם יש מספר מלויים אפשריים, כדאי למנות "מנהל/ת מחלת", שייהי בקשר עם המוסדות, הרופאים, המעבדות, יבררו אילו הבעיות מגיעות מkopft החולים. לעיתים יותר קל לפתח חמ"ל ולחלק את התפקידים: טיפול בהיבט הכללי, אחראי על הסעות, מלאוה הממונה על מציאת מחקרים חדשים בארץ וב בחו"ל ואחראי לתרומות או בדיקות או בירור זכויות. אם יש המשפחה מי שambilים בביולוגיה או ברפואה, הייעזר בהם כפרשן/פרשנית של מידע רפואי שקיבתם בבית החולים או הגיעו אליכם מכל מקום אחר. חלק גדול מהטיפולים, הבקשות, התורים וכדומה (ואפילותו נכה למוכנית) ניתן למלא או לקבוע באינטרנט בלי יצאת מהבית.
- בקשו מבית החולים ומהרופאים המתפלים מסמכים – כל אבחנה, הפניה, תוצאות של בדיקות, המלצות לטיפול, מרשמיים וכדומה. קחו אתכם את הטפסים האלה לכל מפגש עם רפואיים והתייעצויות. זו הזכות שלכם לקבל לידכם את הרשותות הרפואיים שלכם.
- שמרו את כל ההיסטוריה הרפואית של המתמודדים בתיקיה מסודרת ונגישה. כל מכתב שמצין איזו מגבלות יש לו בתוצאה מטיפולים, כל חוות דעת רפואי. בר (תוכלו, למשל, לפנות לועדות רפואיות של ביתוח לאומי בily שהמטופלים יctraco להופיע בפני הוועדה. כאשרם פונים לועדה צו, או לכל מוסד אחר, צרפו עותקים של כל מסמך אפשרי. לעולם אין לדעת מה יudge.
- התייעצו עם מומחים בתחום המתאים: יצאה למלאות, קביעת אחוז נכות, הקבאות, פוליסות ביתוח, ניתוח סיעודי מkopft החולים, העסקת עובדים זרים. לעיתים תגלו שמדובר לכם סיוע שלא ידעתם עליו.
- הכוימו רשימה מסודרת של התרופות שמקבלים המתמודדים, רשמו מתי ניתנת כל תרופה, המינון ופרטיהם חשובים נוספים. הרשימה תהיה חיונית במקרה שאחרים יctraco להיכנס לנעליכם במלוויים, מכל סיבה שהיא.
- חשוב לדאוג מראש לכל הסידורים הכרוכים בטיפול במתחודדים שאינם יכולים יותר לקבל החלטות: ייפוי בח, שותפות בחשבון בנק וכו'. אם למתחודדים יש בקשה מיוחדת להימנע מאשפוז, להימנע מהארצת חיים וכדומה, דאגו לכל האישורים והמסמכים הנדרשים, כולל בהחלטה שדורשים אישורם מבית משפט.
- ברכו אם למתחודדים יש צוואה, אם הם מעוניינים לעורר צוואה או לשנות משלו בצוואה קיימת.

- קחו לבית החולים ( לטיפול או אשפוז) את מה שעשו להעסיק אתכם ולהסביר את דעתכם: מזיקה, ספר, סירה, תשbez. דאגו לנשנושים. לא מספיק לחתת ביר. קחו חטייפים קטנים וטעימים שישפוקו לשש שבע שעות לפחות.
- בדרכך לאשפוז יום? קחו בחשבון שהביקור אכן עלול לחתת יום שלם, ועל תתכוננו שום דבר לאותו יום.
- ערכו מראש את כל הבדיקות הנדרשות כדי לוודא שמצבכם הגוף מאפשר לכם לקבל טיפול כימותרפי. זה יחסוך נסעה מיותרת לבית החולים.
- התכוננו נפשית לטיפולים. זכרו שבפעמים קודמות הרגשותם רע וההרגשה חלפה. היא תחלוף גם הפעם.
- זכרו שהמחלה והטיפולים מחייבים – ושהחולשה עלולה להימשך זמן רב. אל תיבהלו מזה. למדדו לחיות עם התופעות.
- אם מצאתם משהו שעוזר נגד תופעות הלואוי, השתמשו בו. קחו את התרופות המתאיימות לפני הטיפול, אל תחכו שתתופעות יתחילו.
- לעולם אל תלכו לרופאים בלבד. בקשו תמיד שילו אתכם, שייהי מי שיקשיב ואפשר ירושם או יקליט את דברי הרופאים. בחולים אתם נתונים לשמעו את מה שאתם רוצים – דברים אופטימיים או פסימיים, ולעתים קרובות גם לא זוכרים את כל מה שכאמו. הממלוים יקשיבו וויכלו לדוח בצורה ריאלית מה נאמר.
- הליווי לבדיקות והטיפולים מתרומות תורם לא רק לכם אלא גם למלוים ונוטן להם להרגיש שאותם סומכים עליהם ורצויהם שהם ייקחו חלק בקבלת החלטות.
- אם אתם בחרדה גדולה מפני הטיפול, בקשו מהמלוים שלא יעצבו את החדר.
- אם יש לכם חברות וחברים טובים שיכולים ורצוים ללוות אתכם, האזמינו אותם לטיפול – הם יצחיקו אתכם, הם ישבו אתכם באוויר הצח בשאותם ממתינים לתורכם.
- בבתי חולים רבים יש חצר יפה, גוף, מקום שמרחיב את הלב. בהרבה מקומות מראשים לצאת לשם גם עם המוט והאיןפוזיה.

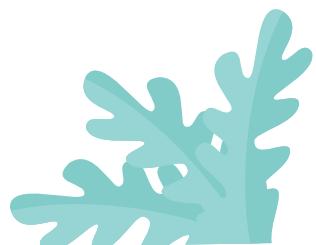
- לפני שבוחרים בית חולים ורופאים, כדאי לשאול מתחודדים אחרים ולנסות להבין מה הכי מתאים. בחלק מבתי החולים ישנה אפשרות לקבל טיפול תומך (למשל, רפלקסולוגית, דיקור סיני או ייעוץ תזונתי) שעשוי להקל מאוד על הטיפולים.
- אם המתחודדים סובלים ממחלוות נוספת וזקוקים לטיפולים רפואיים בנוסף לטיפולים בסרטן, השתדלו לקבוע את כולם באותו מוסד רפואי. למשל, העבירו את הטיפול מהמרפאה בקהילה לבית החולים שבו ניתן הטיפול האונקולוגי. הדבר יחסור התרכזיות וחשוב מזה: רופאים מתחום אחד יכולים לקבל בקלות וביעילות מידע רפואי מרופאים מתחום אחר, להתייעץ ולהתאם ביניהם את הטיפולים או התרופות בר' שלא יהיו התנגשויות.
- אם המתחודדים מקבלים טיפולים נוספים, אפילו ברפואה משלימה, עדכנו תמייד את האונקולוגים שלו. אין לדעת מה משפייע על המחלה ומה עשוי לשבש את הטיפול.
- במהלך אשפוז, הביאו בריאות (והרבה!). כריזות מרכבות את המגע עם המיטה, ניתן להשען עליו ורגלים נפוחות, הן מסייעות למתחודדים למצוא זווית שכיבה וישיבה נוחות יותר.
- כדאי להיצטיד במוצרים חיוניים שאין בinati חולמים: משחת שינויים, מי פה וمبرשת שינויים, קרם גוף (מירה יומיומית היא הזדמנות למגע וקרבה).



# נקכון יחסיק קצת האנרגיה

## מתמודדים ות

- כדי לקבל אבחנה, כדאי ללבט לפחות לשני אונקולוגים ועוד לבחור את האונקולוג המטפל. לבחור את מי שאתם מרגשים שסומכים עליו, את מי שהאישיות שלו מתאימה לכם ושיש לכם כימיה.
- סמכו על הרופאים שלכם. אחרי שבחרתם רופא/ה, אין טעם לפקפק בכל החלטה שלהם.
- לכל רפואי אונקולוג יש אחوات מתאמת, שאמורה לדרכ שאלות של מטופלים ולהעביר אליו. חשוב לבירר מייהי האחות המתאמת ולהיעזר בה. צרו אליה קשר בשלב מוקדם, כדי שתתניה לכם בתובת לפנות אליה בכל דבר שיתריד אתכם. האחות המתאמת תדוע אם השאלה שלכם דחויפה וגם תוכל להרגיע אתכם, במקרה שנבנה להם ובעצם לא מדובר במקרה חרום.
- זכרו שככלנו בני אדם ואינו חפים מטעויות. אם משחו נראה לכם בלתי סביר או מdiceג אל תהססו לשאול, לבקש הסבר ולהביע את דעתכם.
- זכרו שהחיצות הרפואי עובד קשה וגם הוא זוקק לדעת שמעריכים אותו.



# נקכון יחסיק רק הציג האנרגיה

## מלויים ות

- הקשר האישי של המלויים עם הוצאות הרפואית חשוב ביותר, לאחר שההמפתחה שלהם כלפי המתמודדים מסייעת מאוד להחלמה.
- גם אתם שותפים להחלטה ולבחרות הרופא המטפל, וכך לדון על בר ייחד עם המתמודד ולבחר זכרו שמטופלים רשאים לבחור איפה לקבל את הטיפולים.
- זכאותם לידע וזכותכם לקבל תשובות.
- זכרו שאנשי הוצאות לא נגדכם, וזה לא אשמתם אם אין תוצאות בדיקה מתעכבות.
- כדאי לבירר איך אפשר ליצור קשר עם האונקולוגית ועם הוצאות הנוסף: אחوات מתאמת ריאה אחת אשפוז יומם עובדים סוציאליים וכדומה. שמרו את פרטי הקשר (מייל, טלפונים) לעת הצורך.



# האוצרות פק מטהו ג'ייאו

## מתמודדים ות

- אל תסתורו את תופעות הלואן שלכם ועל תפחו להתлонן. חשוב שהרופאים ידעו מה מפריע לכם כדי שיוכלו לצמצם את תופעות הלואן ככל האפשר, יש הרבה דרכים להתמודד עם תופעות הלואן ולהגיע לשילטה טובה יותר בהם אך שאלות החיים תהיה מיטבית.
- בחלק מבתי החולים ישנן תוכניות שנקראות "אונקולוגיה אינטגרטיבית", ובמסגרתן תוכלו לפגש מטפלים ברפואה משלימה ובתזונה, שיוכלו לסייע לצמצם את תופעות הלואן של הטיפולים.
- יצאה מהבית והליכה – גם אם היא איטית זהירה מאוד – מסיעת. הליכה באוויר הצח מסיצה את הדעת מדאגות, משפרת את מצב הרוח, מצמצמת חרדות ומפעילה את השירים כדי שלא יתנוונו.
- אחרי הליכה, מקלחת נעימה משפרת גם היא לעיתים קרובות את התחושה הגוףנית והנפשית.
- לעיתים קרובות המחשבה מייצרת מציאות – כמשמעותם לבני ראש וSchedulerות הם מגעים, וכששים אותם במחשבות על נושאים אחרים ולא מ�פים להם, הם לא מגעים.
- בזמן טיפולים או אחריהם עלולים להתעורר גם לחץ, מתח וחרדות. אם אתם זקנים לשקט, למרחב או רצים להיות בלבד – הבבשו את זה למי שביבכם. אם אתם זקנים לחברה – בקשו שלא ישאירו אתכם בלבד.
- בקשו מהרופאים עצות בנוגע למינון ותידיות של שימוש במשכבי כאבים במידה ואתם זקנים למינונים גבוהים.
- הקשיבו לגוף – הוא השתנה בעקבות המחלת והטיפולים, אבל הוא יספר לכם למה הוא זקוק.
- תופעות הלואן מתחלקות לסוגים שונים: במערכות העיכול, בעור, כאב. בררו עם עצמכם מהם אתם סובלים, ולמדו לנחל זאת יחד עם הצוות המטפל.
- פתיחת דלת המקפיא ושאיפה עמוקה של אויר קר עוזרת לפעמים נגד בחילות.
- בקבוק של ביטר-למן עשוי לסייע הרבה נגד בחילות.

# הוואזנאיים נסחף ונטהר ג'לייאן

## מלויים. וות'

- חפשו ספרים רלוונטיים בנושאים כמו תזונה או התמודדות נפשית עם סרטן. יתכן שדוויקא שם תמצאו את המשפטים האופטימיים שייעזרו לכם, או את העצות המעשיות שיתאימו בדיקות לכם.
- כמי שambilיטים מהצד, נסו לשים לב לכל תופעה חריגה אצל המתמודדים, וספרו להרופאים. לעיתים תופעות שנראות כתנות מעידות על משחו חמור יותר, וגם להפוך לפעם נדמה לכם שהמצב מחמיר, והרופאים ירגיעו אתכם.
- עודדו את המתמודדים לחזור לפעילויות רגילה בקצב שהם מסוגלים לו. תמכו בהם בכל שלב, כדי שיוכלו להתקדם.
- עודדו את המתמודדים לחפש מטרות חדשות, קטנות ו גם גדולות. לא תמיד אפשר לחזור לפעילויות הרגילה אבל יש עוד הרבה דברים שאפשר לעשות ואיפילו לצמוח מכך.
- תופעות לוואי עלולות לפגוע בדיומי העצמי של המתמודדים (למשל, נשירת שיער אצל נשים; השמנה דרמטית בಗל טיפול בסטרואידיים). אל תתעלמו מזה. דברו על הנושא בחופשיות והשתדלו לעודד, להחמי ולחזק.



- נסו לשמר על שגרה: מקום בשעה קבועה, להתלבש, אם אפשר אז לצאת, לבצע פעילות גופנית.
- אם הארוחות קשות לכם, אם יש לכם בחילה ואין לכם תאבון, נסו לקבוע שגרה ארוחות שיש לה כלים פשוטים: כוס משקה זמן קצר אחרי שמתעוררים, ארוחה קלה שעיה לאחר מבחן וכדומה.
- נסו לבצע בבית מטלות שהייתם רגילים לבצע קודם, אבל במינון נמוך. אל תדרשו מעצמכם יותר מדי, אבל אל תוותוו לגמרי על עשייה, כל מטלה קטנטנה שתצליחו לבצע תשפר את מצב הרוח שלכם.
- אם אתם מתקשים מאוד להתנהל בבית, נסו לרשום בכל יום שתי מטלות שתתרצו לבצע למחצה: בישול, כביסה, גיהוץ, ניגוב אבק, חיתוך סלט, מיוון מסמכים. עבדו לאט, זכרו שאת מה שלא תספיקו היום תוכלו להשלים明日.
- אם אתם מתקשים לבצע מטלות בלבד, בצעו אותן ביחד עם בן הזוג או המלווה. הפכו את זה לבילוי משותף.
- כשאתם מתחזקים, קחו עלייכם בחזרה מטלות שבני הזוג لكم על עצמן בזמן המחללה. זה יקל עליהם ויחזיר אתכם למעמד שווה בזוגיות.



- אל תלכו על קצות האצבועות. התנהגו אל המתמודדים בצורה הכי טבעית ונורמלית שאפשר, הקפידו לא לדרש מהם מאמצים גופניים שהם אינם מסוגלים להם.
- אל תדירו את המתמודדים מחיי השגרה של המשפחה. שתפו אותם במה שקרה לילדיים, בהתחשבות, בשאלות שעולות. זה יסייע להם להרגיש נחוצים ומוסרכים.
- תננו למתרנדים מרחב לבטא את עצםם, לומר "כואב לי" או "אני רוצה שתתנוcho לבעת".
- האמינו למתרנדים – כשהם אומרים שלא קר להם או לא חם להם, אל תלחצו.
- הבעת הפנים שלהם קובעת במקרים רבים את מצב הרוח של המתמודדים: הם יחושו בה סימנים למצבם.
- השתדלו לדבר בחופשיות, ואפילו להתבדח. הומוור הוא תרופה מצוינת נגד דאגות ורוחמים עצימים.
- עוזדו את המתמודדים לkom מהמייטה בשעה קבועה, לפתח את התריסים, לצאת מהבית אם אפשר. אם אי אפשר, אולי לקרוא ספר או לצפות בסרט. כל דבר שלא יביא לשקיעה במחשבות על המחלה.
- אל תשבחו את יתר בני הבית, ובעיקר אם יש בו ילדים קטנים. השגרה הנורמלית היא מעטפת חשובה להתרנדים של כל המשפחה עם המחלה.

# הירוגם הנקוצה

## מתמודדים.ות



- זכאים לחוב ל��צבות בגל אבדן כושר עבודה או לפיזיו כספי אחר.
- גם אם לפעם מרגישים טוב, עדין יכולים להיות ימים פחות טובים, ולכן שקול בן הפסקת עבודה ולקיחת אבדן כושר עבודה אם יש ביתוח
- תמיד אפשר לשקל ולבקש להתנדב במקום העבודה היישן
- עשייה עם משמעות תמיד עוזרת, כדאי לחפש אפיקי התנדבות בסביבה הקרובה, או בעמota

# זוגים וקידוחין

## מתמודדים.ות

- הישענו על בני הזוג, אם זה מרגיש נכון – זה יכול להעמיק את הקשה.
- גם אם אתם מרגישים צורך עד להתכנס בתוך עצמכם, אל תתרחקו מבני הזוג. לעיתים הם לא יודעים מה לעשות או איך להתקרבות – עזרו להם לעזרתיכם.
- דברו על הכול, נטו להיפתח, לספר גם על הפחדים שלכם. בשתעו לדבר על הכול, תגלו לעיתים קרבות שבבני הזוג פוחדים לאבד אתכם וגם הם רוצחים לדבר על זה. ברתובלו לתמוך זה בהザ.
- דברו גם על תחושות גופניות לא נעימות וגם על תופעות לוואו – קל יותר לעבור את זה ביחד.
- אל תתביישו ואל תתנצלו על מצבים גופניים לא נעימים: שtan, קיא, בחילות. זה קורה בכלם, ובתוך זוגיות קרובה זה לא משנה.
- גם בני הזוג עוברים קשיים עצומים, חשבו גם עליהם ועל דרכם שבחן תוכלו לעזור להם.

# הארון הנקוצה

## מלויים ות

- אם במלואים אתם נאלצים להיעדר מהעבודה הסדירה זאת עם מחלוקת כוח אדם או עם המומונים היישרים. החוק מתיר לכם לקבל ימי מחלה הורה.
- שתו את מקום העבודה שלכם במצבות ובקשיהם שלכם. גם אתם עוברים מסע לא פשוט. בהתחלה הכל מאד סוער ואחרי שמתחלים טיפול אפשר לחזור יותר לשיגרת החיים.
- לעיתים גם במלואים, תעשו שינוי תעסוקתי בעקבות המצב, אל תשכחו לחשב גם על הטובה של עצמכם

## זוגיים וקיימאים

## מלויים ות

- בכל הקשור למגע גופני, ובמיוחד מגע אינטימי, גלו רגשות. כדאי לשאול את המתמודדים מה נוח, מה מתאים, האם הם בכלל מעוניינים באינטimitiy. גם אם הרופאים אומרים שאין סיבה רפואי לא לגעת זה זהה, יש מי שمعدיפים להימנע מכך מה שקשרו בגוף, ואילו אחרים ישבו עידוד רב מכך שאתם ממשיכים לראות בהם בני זוג נחשים כמו קודם.
- אל תשכחו שגםם הגברים של בני הזוג שאתם אתם מלאים – אל תיירתעו מהם. הרשו להם להתקרב גם כשמצחים הוגפני או הנפשי לא הכى טוב.



- נסו להוציא את המתמודדים מהשגרה. אם אפשר, לכו למסעדה, לחוף הים, למפגש עם חברים, לחנויות. גם יציאות קצרנות עשויות להיות מרענןות.

# הולך וסගנון/סגנון

## מתמודדיםות

- השתדלן לא להסתיר את המצב של ילדים ונכדים. בשמשתירים, הם עלולים לדמיין את הגרווע מבל, ולחוות בעצם חרדות מיותרות.
- בקשו עזרה, גם אם נדמה לכם שאתם יכולים להסתדר בלבד. כשהילדים עוזרים לכם, תומכים בהם – גופנית ונפשית – העשיה המשותפת ההז מקרבת אותם אליכם.
- אם בני המשפחה דואגים ואתם מרגשים שהשאלות התכופות שלהם "חונקות" אתכם, הציעו להם לפתח קבוצת ווטסאפ משפחתי. דאגו לעדכן, או בקשו מהמלוחה שלכם לעדכן שם, את המידע החשוב בנוגע למצובם. בכך יחסכו מכם הודעות או טלפוןנים מתישים.
- אם אתם מסוגלים לכך גופנית ונפשית, הזמיןו בני משפחה לארוחה בבית. יש מי שמכינים ארוחה בעשרים שלבים לאורך כל היום (טייגון בצל, מנוחה, חיותוך ויקות, מנוחה וחודר חלילה). הבילוי המשותף ישירה תחושה של נורמליות.
- הקלטות – בקול או בוידאו – יכולות להיות מזכרת הנדרת שתשאירו לילדים קטנים או נכדים. אם זה נראה לכם דרמטי מדי, אפשר להסתפק בצילומים: צלמו בילויים משפחתיים, ארוחות, מפגשים. מזכרות יעזרו למשפחה להתמודד.
- השתדלן לענות לשאלות של ילדים קטנים בכנות, בלי פירוט יתר ובשפה תואמת גילם.
- אם אתם חושבים שישים מתקשים להתמודד, בקשו תמיכה ועזרה נפשית גם עבורם.



# הollow וסאלאר/סאלאר

## מלויים.ות

- מאוד חשוב לערב את המשפחה, גם אם מדובר במשפחה מסועפת (למשל, ילדים מנישואים קודמים או חצאי אחיהם). משפחה קרובה תסייע מעשית (באמצעות חלוקת הנטול) ונפשית למתחודדים ולמלויים.
- כדאי להיערך לפני שמספרים למשפחה מהי האבחנה ומהם הטיפולים המוצעים. אם אתם חושבים שימושו מהם עלול להגיב בצורה קיצונית או להיבנס למצוקה קשה,חשבו מה ואיך לספר במיללים היכי ברורות ופשטות וחשבו מה יעזר לכל בן המשפחה להתמודד עם הבשורה.
- לא כולם מסוגלים להכיל את המצב. ברחו מי רוצים לדעת את כל הפרטים,ומי מעדיפים לקבל תמונה כללית בלבד. חלקו מידע בהתאם.
- לפני שמספרים לילדים ובני נוער, כדאי מאוד להתייעץ עם פסיכולוגית ילדים ולשמעו ממנה על צורות ניסוח מתאימות שיאפשרו להם להבין ולהתמודד.
- הניחו לילדים שלכם לספר לנכדים. עדיף לצמצם את הדrama, כדי לא לעורר אצלן חרדות.
- אם נסיבות חיצונית (למשל, הקורונה) אינן מאפשרות להיפגש עם בני משפחה לעיתים קרובות, הקפידו לארון עבור המתמודדים שיחות וידאו.
- אם המתמודדים חולשים, עייפים, חסרי אנרגיה, כדאי לוודא שהמבקרים גם אם אלה הילדים והנכדים האהובים – יבואו לביקורים קצריים בלבד.
- בכל שלב, חשוב לתת לבני משפחה לבקר ולהיפרח.

- מחלת היא ההזדמנות לבצע נקיי ותחזקה גם בנפש: התרכחו מכל מי שאינו להם מקום אמיתי בלב שלכם. אנשים שלא ממש עוזרים, מתעניינים או מעודדים, אנשים שצעריך לספק להם תירוצים והסבירים ולבקש מהם שוב ושוב שליחה – עדיף לא להشكיע בהם זמן ואנרגיה.
- קורה שחברים נעלמים – מבוגה, חשש מעין הרע, חלוקם פשוט אין יודעים איך להגב. אל תיעלבו. זכרו שלא כל אחד מסוגל להתמודד עם מצב שבו חבר קרוב חולה, וקרוב לוודאי שההיעלמות שלהם לא נובעת מחוסר אכפתיות בפליכם.
- אם ההחנה מסיימת לכם, דברו על המחלת בחופשיות. קראו לה בשם המפורש "סרtan" ולא במילוי קוד.



- החליטו ביחד למי אתם מספרים על המחלה. אל תשכחו שהזכות לפרטיות שמורה למתחודדים, וספרו לאחרים רק אם המתמודדים מרגישים עם זה בונוח.
- קל יותר כאשר לא מסתירים מਆיש – אבל גם אם סייפרתם לחברים, זה לא חייב להיות נושא השיחה הראשון או היחיד בכל מפגש.
- טיפולים רבים מחלישים את מערכת החיסון לכן כדאי להקפיד שמטופרים בני משפחה, חברים, עמיתים – יגשו רק בתיאום טלפון וباישור המלווה. כדאי לוודא שהם לא מצוננים, למשל, ולהקפיד לא להזמין יותר משני זוגות בו זמנית.
- בכל שלב, ספרו לחברים ובקשו מהם לבוא לבקר ולהיפרד.



# הוואזיר רפאי – אלכוהול ואיכה

## מתמודדיםות

- אם אתם מרגשים שהשתתפות בסדנה תוכל לתרום לכם, חפשו סדנאות למחלימים מסרטן – מפגשים עם מי שחוותאות אותן חוות יכולם להעניק כוח וఆופטימיות.
- אם סדנאות לא מתאימות לכם, תוכלו להיעזר במנטוריות ובמנטורים של העמותה הישראלית לסרטן הריאה או בליווי נפשי מקצועי שלו.
- אם אתם מסוגלים לבקר גופנית, נסויoga, מדיטציה, שחיה, טיפולים בשיחות וכדומה. אלה יכולים לתרום לרגיעה ולהשיבה חיובית.
- התנדבות – למשל בעמותה הישראלית לסרטן ריאה – עשויה לחולל פלאים. בשאותם תורמים מניסיונרים ועוודרים לאחרים אתם עצמאים מתחזקים. התחששה שאחרים זוקקים לכם ושאותם מועילים, משפרת מאוד את המצב הנפשי.
- גם במרכזים הרפואיים וב קופות החולים יש מערכות תמיכה ואנשי מקצוע. היעדו בהםם.



## הוואזנָר רפָאָר – אַלְכָסָר וְאִיכָּה

### מלואים.ות

- גיסו לתמיכה את כל מי שרק אפשר ואת כל מי שambilע נוכנות לך. הלויי והסיע איןמשימות פשוטות, וכל יותר בשחולקים אותן.
- אם יש בסביבתכם מומחים: פסיכיאטרים, רופאים, מומחים לביטוח וכדומה, אל תתביחסו להתייעץ איתם.
- כמו המתמודדים שאתם אתם מלאוים, גם אתם עוברים מסע קשה ואתם צריכים להיות חזקים בשביים, ובשביל יתר בני המשפחה. חפשו מקורות תמיכה והיעזר בהם.



# איך אען יכונג גאנזני?

## מתמודדים ות

- שאלו את עצמכם מה יעשה לכם טוב – טיול וגליל קצר, רכיבה על סוס, הליכה על חוף הים, שיחה עם הילדים, חשבו מה יעזר לכם למש את הרצונות האלה.
- השתדלו להנחות מבל יום.
- חשבו על כל מה שטוב בחיכם אנשים קרובים ואהובים, דברים שאתם נהנים מהם במיוחד, הישגים והצלחות, שעבורם כדאי להמשיך להתעקש ולהיות.
- הצביעו יעדים ליום אחריו – כדי שייהה לכם لما לצפות, כדי שימושו יחבה לכם ביום שבו תוכלו לחזור לשגרה.
- אם ידעתם מרגעם, קראו על המחללה, חפשו מידע על מחקרים שמתרבצעים בעת ועל תרופות שנמצאות בפיזיון. לפחות קל יותר כשיודעים מהן האפשרויות שיוצעו לכם אם הקו הטיפולי הנוכחי יפסיק להועיל.



# איך אען יכונן הפה נקי?

## מלווים ות

- אל תשבחו שגם מלווים זוקרים למילוי מצבריהם. הרשו לעצמכם להתפנות לפחות לשעה ביום מושגרת הטיפול כדי לפנק את עצמכם: בוס קפה מול חלון עם נוף, האזנה לתוכנית רדיו, שנת צהרים, צפייה בסרט. דבריהם קטנים שיאפשרו לכם להמשיכם. בלי הפסקות כמובן, אתם עלולים לקrhoס.
- כשאתם חשיכים צריך לחתך פסק זמן לעצמכם, אל תבזבזו על זה ייסורי מצפון.
- הקפידו לישון, לנוח. אם תחלו בתוצאה מהמתה או מעומס יתר, לא תוכלו להועיל למתמודד.
- אם יש בסביבתכם אנשים מסוימים שיכולים לחתך חלק בלויי המטופלים, גיסו אותם. לרוב הנintel נופל על בן משפחה אחד, אבל זה לא חייב להיות כך. אל תתבזבזו לבקש עזרה.



# 6. אם המחלה צעירה

## מתמודדים ות

- אופטימיות. המחבר נ משרך ומתגלוות תרופות חדשות, ובמקרים רבים המחלה הופכת להיות מחלת ברונית שאפשר להמשיך לחיות ולהתנהל אליה לאורך שנים רבות.
- לצחוק כמה שיותר ועל הכל. לחפש בכל דבר את הפן ההומוריסטי, גם אם זה הומו שחו.
- חשיבה חיובית أولى לא תרפא את הסרטן, אבל היא תקל מאד על ההתמודדות איתו.
- זכרו שהמצב שלכם הוא מצב נתון – אתם לא יכולים לשנות אותו, אבל אתם יכולים לשנות את המחשבות והרגשות שלכם.
- לבני חיים יש השפעה מופלאה על מצב הרוח, והם מקור אינטימי לחום וחיבת בני בקרחותיות ושיפוט. טיפול בחיה מhammad מרחיב את הלב, מעניק תחושה שימושי זקוק לכם ואתם מועלים ונונטו סיבה לעסוק בפעולות גוףנית.
- למדו מניסיון של אחרים – עצות של מתמודדים ומלוים בפורומים ועצות של מנטוריות/ים יכולות לעזור לכם הרבה וגעי חרדה.
- הרשו לעצמכם להשתמש במשכבי כאבים אם אתם זקוקים לכך. אין צורך להיות הגבריים הייחדים שמתמודדים עם סרטן בלי עזרה כימית.
- חשוב להגדיר את המטרות באופן שמרגיש נכון וריאלי עבורכם.

# 6.יך הזכה עלי

## מלווים ות

- אופטימיות ומצב רוח טוב. ככל שתשדרו ביטחון, כך המתמודדים יכולים לשאוב מכם תקוות להחלה.
- אל תשכחו שהמחלה גבוהה מחיר נפשי גם מכם – היעזרו באנשי מקצוע ואם צריך גם בתרופות פסיכיאטריות.
- זה לא אונכי לדאוג גם לצרכים שלכם בשאותם מלאוים מתמודדים עם המחלה. רק מלאוה בריאות ושפוי יכול לסייע למתמודד.



# אנו מודים לך על תרומותך

• כל זכויות - <https://www.kolzchut.org.il> - הסברים בשפה ברורה ובහירה על כל הזכויות המגיעות לכם ממשדי ממשלה ומוסדות אחרים.  
חפשו בעמוד "יד מכונת" (באוטו אחר) מידע בגיןם לפניה לועדות רפואיות וסיוע במילוי טפסים – בחינם.

• חברים לרפואה – <https://www.haverim.org.il> - סיוע בתרופות שאין כלולות בסל התרופות.

אנו מודים עמוק הלב לכל מי שהשתתף בהקמת החברות ותרם מהידע, הניסיון, החוויה וمسע ההתמודדות שלו:

איס אורי - מתמודד עם סרטן ריאה  
אקסליז עדה - מתמודדת עם סרטן ריאה  
בן דב אורי - מתמודדת עם סרטן ריאה  
ברמן ענת - מתמודדת עם סרטן ריאה  
מנור שלמה - מתמודד עם סרטן ריאה  
מנור שרה - מלואה את בן זוגה שלמה שמתמודד עם סרטן ריאה  
מצקר לאורה - מתמודדת עם סרטן ריאה  
מרציאנו פנינה - ליוותה את אחותה שהתמודדה עם סרטן ריאה  
סגבקר בת חן - ליוותה את אביה שהתמודד עם סרטן ריאה  
פלג ירושלמי מיכל - ליוותה את בן זוגה שהתמודד עם סרטן ריאה  
הקו' מאיר - מתמודד עם סרטן ריאה  
שםש יוסי - מתמודד עם סרטן ריאה

## חילוני הלקוחה

"חברים לנשימה" - קהילת המשפחות בפייסבוק

אתר העמותה - [www.ilcf.org.il](http://www.ilcf.org.il)

דף הפיסבוק של העמותה - העמותה הישראלית לסרטן ריאה

## חילוני הלקוחה צעירה

"קול לנשימה" - מענה אנושי בخصوص זכויות סוציאליות ובירוקרטיות,  
מספר הטלפון- 086344045 או להשairo פניה באתר.



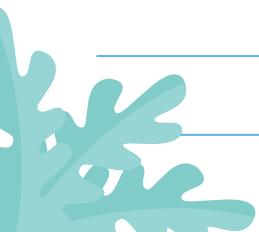
פרויקט "מישחו בבית" - ליווי של מאמונות אישיות רפואיות,  
4 מפגשים/שיחות ללא עלות. פרטים הירשמו באתר.



פרויקט המנטורים "חברים תומכים" - מתמודדים ובני משפחה מלאוים  
מתמודדים ובני משפחה אחרים, הליווי הוא לא ייעוץ רפואי. פרטים  
הירשמו באתר.

הפליגו ... והלכו ...







"**חברים לנשימה**" - קהילת המשפחות בפיבסוק

אתר העמותה - [www.ilcf.org.il](http://www.ilcf.org.il)

דף הפיבסוק של העמותה - **העמותה הישראלית לסרטן ריאה**

---



שירות לציבור ביחסות חברת פייזר, ללא מעורבות בתכנים