



## תקווה, אופטימיות ואיכות חיים טובה למטופלות סרטן השד

מטופלות המתמודדות עם סרטן השד עוברות מסע מאתגר, החל משלב האבחון ודרך שלבי הטיפול השונים. לרשות המטופלות עומד צוות רב תחומי הכולל בין היתר רופאים מומחים באונקולוגיה אחיות קשובות ותומכות במכוני טיפול המיישמים טכנולוגיות רפואיות מתקדמות וחידושים. אלו מאפשרים להשיג שיפור ביעילות הטיפול לצד שמירה על איכות חיי המטופלות

נשים המתמודדות עם סרטן השד נמצאות במסע מתמשך אשר במהלכו הן מלוות ברופאים אונקולוגיים, אחיות מנוסות וצוותים תומכים נוספים, הנעזרים בכל חידוש ואמצעי על מנת לתת להן את הטיפול היעיל ביותר תוך שמירה על איכות ושגרת חייהן. בנוסף, הצוות דואג להעניק להן סביבה תומכת ומרגיעה במטרה להקל עליהן את התמודדות עם המחלה.

בתוך כל המעטפת הזאת לאחיות האונקולוגיות יש תפקיד חשוב המסייע למטופלות להתמודד בצורה הטובה ביותר עם המסע שהן עוברות.

### "חזקו את הקשרים שלכן עם האחיות במכון לאשפוז יום"

"המטופלות שמגיעות לאשפוז יום נמצאות בסערת רגשות ופחד. כשהן מגיעות אלינו הן לא תמיד מספיקות לעכל את מצבן", אומרת מיכל גולפור, אחות אחראית באשפוז יום אונקולוגי בשיבא, תל השומר. "לאחר המפגש עם הרופא האונקולוג וההדרכה מאחות מתאמת שד, האחיות באשפוז היום היא הדמות הראשונה שמקבלת את המטופלת ותלווה אותה בטיפולים הבאים. במסגרת מתן הטיפול הרפואי, נוצר קשר אישי ואמון בין האחיות למטופלת התורם להפחתת החששות ומקל על המטופלות במהלך הטיפול", היא אומרת.

גולפור היא אחות אחראית מנוסה מאד במכון לאשפוז יום אונקולוגי ובוגרת קורס יעוץ לפעילות גופנית, שנותנת יעוץ פרטני לפעילות גופנית למטופלים במרפאה יעודית למטופלים צעירים אונקולוגיים בגילאים 18-45 בתל השומר (SHOSS-SHEBA ONE STOP SHOP). המרפאה נותנת מטריה של שירותים כמו דיאטנית, יעוץ תזונתי, יעוץ מיני, יעוץ סוציאלי, יעוץ פיזיותרפי, רפואה משלימה ויעוץ לפעילות גופנית ע"י צוות רב מקצועי בשעות אחר הצהריים אחת לשבועיים. תפקידה של האחיות מכריע. היא עושה הערכה ראשונית למטופלת – שואלת לשלומה, עוברת על בדיקות המעבדה, שואלת לגבי סימפטומים כמו בחילות, חולשה וכדומה, ובהתאם נותנת את הטיפול המתאים.

גולפור, מנסיונה, מציעה למטופלת להגיע לטיפול עם כל הבדיקות העדכניות, עם משהו חם ללבוש וחומר קריאה או האזנה שאיתו ניתן להעביר את הזמן. "הכי חשוב להגיע לטיפולים מצוידות



בסבלנות, לדעת שאת מגיעה לטיפול מתמשך, שעשוי לקחת זמן. לטיפול הראשון כדאי לבוא עם מלווה, שישמע את ההדרכה והתשובות לשאלות שלכן. אפשר גם בטיפולים הבאים אבל זה כבר נתון להעדפה אישית. "אל תהססו לבקש תמיכה מאיתנו, האחיות, להעלות נושאים שחשובים לכם, ולבקש מידע על המחלה או הטיפול", אומרת גולפור.

היא מדגישה שלאחיות באשפוז היום יש עניין רב להקל ולשמור על איכות חיי המטופלת. אחת הדרכים להקל היא בדרכי מתן התרופות, נושא שמתחדש כל הזמן. ישנן תרופות הניתנות במתן תוך ורידי ויש גם תרופות הניתנות דרך הפה בכדורים או בזריקות במתן תת עורי. פעמים רבות זוהי דרך אטרקטיבית מבחינת המטופלת לקבל את הטיפול. "מתן הזריקה אורך מספר דקות ובנוסף יכול להקל במטופלות עם בעיות בגישה ורידית", היא מסבירה.

עוד מציעה גולפור למטופלות, ליידע את האחות על כל תופעת לוואי העולה הן במהלך הטיפול והן בין הטיפולים מאחר שהאחיות יכולות לסייע בהתמודדות עם תופעות הלוואי. בנוסף, הן יכולות לסייע בקיצור משך ההמתנה, בגמישות בשעות ועוד, כל אלה יעזרו למטופלת בשמירה ככל האפשר על השגרה ואיכות החיים.

גולפור מאמינה בחשיבות פעילות גופנית כחלק בלתי נפרד משגרת היומיום וגם בזמן הטיפולים. היסטורית, היא מספרת, הייתה המלצה מיושנת למטופלים אונקולוגיים לנוח במיטה לאורך היום ולא להתאמץ. "היום, ההמלצות מדברות על התאמה אישית של פעילות גופנית למטופלים אונקולוגיים. הפעילות הגופנית משמרת ומשפרת את הכשירות, מפעילה שרירים שנחלשו בתקופת הטיפולים כתוצאה מהטיפול הכימי והסטרואידים. שומרת על טווחי תנועה, ומסייעת בשמירה על משקל ובהתאם לצורך גם לירידה במשקל. כיום מחקרים מראים שפעילות גופנית משפרת את סיכויי ההחלמה ותוחלת החיים. הפעילות גם עוזרת בשיפור מצב רוח, הרגשה כללית ודימוי גוף ומפיגה מתחים", היא אומרת, אך מסייגת: "אם לא חשים בטוב או יש הגבלות רפואיות כמובן שאין לבצע פעילות ובכל מקרה, תכנית האימון צריכה להיות מותאמת באופן אישי ליכולת המטופלת".

יש להדגיש כי בחירת הטיפול האפשרי הינה להחלטת המטפל הרושם את המרשם בהתייעצות עם המטופל. המידע נכון לפברואר 2023. למידע נוסף, יש לפנות לרופא המטפל. שירות לציבור. מוגש בחסות חברת רוש פרמצבטיקה (ישראל) בע"מ.