

# במיוחד למחלימים

רפואת מחלימים הינה תחום חדש המטפל בכל ההשלכות ארוכות הטווח של האבחנה והטיפול האונקולוגיים. המעקב במרפאה נמשך שנים רבות ונועד לטפל גם בבעיות שמתעוררות שנים לאחר סיום הטיפול והחזרה לשגרת החיים | ד"ר דנה ברנע, רופאה בכירה מרפאת מחלימים, המרכז הרפואי איכילוב, תל-אביב



לפי סוג הסרטן שבו חלה והטיפול שקיבל. במסגרת המרפאה המטופל מופנה לבידיקות סקר לגיל לוי מוקדם של סיבוכים מהטיפול. בנוסף, במידה וכבר ישנן תופעות לוואי המטופל מקבל המלצות להמשך טיפול.

## הציפיות פוגשות מציאות

הציפייה היא שברגע שהמטופל התברר כי סיים את הטיפולים, הכל יחזור לכפי שהיה, אך במרבית המקרים זה אינו המצב. פעמים רבות הסביבה החמה והעוטפת שהייתה במהלך הטיפול אינה קיימת עוד בתקופת ההחלמה. מגוון התלונות השכיחות בחודשים ובשנים הראשונות לאחר סיום הטיפול כולל תשישות, חרדה, דכדוך, הפרעות תחושה למיניהן (נימול, עקצוצים וכאבים) וקשיי זיכרון.

מחלימים, לעיתים, אינם יודעים שהם נמצאים בסיכון מוגבר להתפתחות של סיבוכים רפואיים ארוכי טווח שיכולים להתבטא גם שנים ארוכות לאחר סיום הטיפול. דוגמאות כוללות בעיות לב לאחר הקרנות לבית החזה או סוגי

התקדמות הרפואית בטיפול במגוון מחלות אונקולוגיות הביאה בעשורים האחרונים לעלייה דרמטית במספר חולי הסרטן שמבריאים או שממשיכים לחיות עם מחלתם כמחלה כרונית. מטופלים אלו מוגדרים כיום כ"מחלימים" - Cancer survivors. חלק מהמטופלים אמנם החלימו מהסרטן, אך צפויים להתמודד עם אתגרים גופניים ונפשיים לא פשוטים, וכדי לסייע להם בכך, הוקמו ברחבי העולם מרפאות מחלימים.

מרפאה כזו החלה לפעול בשנת 2017 בבית החולים איכילוב כחלק מהמערך ההמטולוגי. מטרת המרפאה לטפל בסיבוכים קצרי וארוכי הטווח שנוצרים כתוצאה מהטיפול האונקולוגי הכולל כימותרפיה, טיפולים ביולוגיים, השתלות מח עצם והקרנות, ובכך לסייע למחלימים לחזור לחיים פעילים ולשמור על בריאותם.

הביקורת במרפאה כוללת הערכה ובדיקה מקיפה של המטופל עם סקירה של מצבו הרפואי הנוכחי ושל תופעות לוואי שממנו סובל אם ישנן. כל מטופל מקבל ייעוץ וטיפול התפור למידותיו,

עוברים בדיקות סקר לגילוי מוקדם של סרטן בהתאם לגיל ולטיפולים האונקולוגיים שעברו. מטופלים הנמצאים בתקופת ההחלמה ולפעמים גם שנים לאחר סיום הטיפולים, עלולים לסבול מהופעה של חרדה, מחשבות מטרידות על חזרה של המחלה ותחושה של חיים בצל אי וודאות. לכן, מוצע להם ליווי רגשי בקבוצות תמיכה או בטיפול פרטני קצר בהתאם לצורך ע"י העובד הסוציאלי והפסיכולוג של המרפאה.

## עושים סדר

רפואה מניעתית מהווה נדבך משמעותי בפעילות רפואת מחלימים. בהקשר הזה מטופלים מקבלים ייעוץ על אורח חיים בריא. הדגש הוא על תזונה בריאה, שמירה על חיים פעילים ופעילות גופנית. שינוי אורחות חיים חשוב ביותר בהתמודדות עם ההחלמה אך לא תמיד פשוט לביצוע. ראשית, כמות המידע שעובר בין חברים, המופץ בתקשורת, וברשתות חברתיות עצום בהקשר הזה. לא תמיד קל לעשות סדר ולהבין מה באמת עליי לעשות ומה יועיל לי. שנית, פעמים רבות קשה לממש את המוטיבציה לשינוי אורח חיים כגון הפסקת עישון, ירידה במשקל ופעילות גופנית. בנוסף, ישנם מצבים בהם הסיבוכים עצמם מהטיפול מקשים על פעילות גופנית או אכילה של מוצרי מזון מסויימים. במרפאה "עושים סדר" בבלגן ומייעצים מהם השינויים המומלצים בהתאם למצב הרפואי והגופני של כל אחד. במסגרת המרפאה מבוצע מחקר אקדמי קליני ני במטרה לאפיין תופעות לוואי ארוכי-טווח מהטיפול. אנו מנסים להבין אילו תופעות קורות ומתי, ולומדים על תופעות לוואי משניות לטיפולים חדשניים יותר. בנוסף, חוקרים מדוע חלק מהמטופלים מפתחים תופעות מסוימות ואחרים לא, ומהן דרכי הטיפול והמניעה של תופעות כאלו.



צוות המרפאה כולל את ד"ר ברנע, ולצידה נמית לרון - פסיכולוג, וגיאתבורי - עו"ם.

ד"ר דנה ברנע