

חגית ששר

היום שאחרי

כל חולת סרטן מנהלת סוג של טבלת ייאוש: עוד טיפול ועוד כימותרפיה ועוד הקרנות ואחר כך הכול ייגמר והחיים ישובו למסלולם. אבל החיים אינם שבים למסלולם. הגוף כואב, הנפש דואבת, והסביבה, שליוותה את החולה לאורך כל המחלה, חוזרת לשגרה. אף אחד לא מכין את המחלימה לבדידות שתופיע ביום שאחרי. לכבוד חודש המודעות לסרטן השד, כתבה על השקט שלאחר המחלה



ביוני 2014 גילתה יפעת (שם בדוי) גוש בשד. "תוך שבעה חודשים כבר הייתי אחרי כל הטיפולים. הגילוי היה מוקדם ואם כבר 'זכיתי בלוטו של הסרטן'", היא אומרת בציניות שאפיינה את תקופת ההתמודדות שלה. "או טוב שזה היה מוקדם וזה היה הכי פשוט שיש. שבוע וחצי אחרי הגילוי עברתי כריתה חלקית שבה הוצא הגידול, אבל אז גילו שלא הוציאו הכול. עברתי ניתוח נוסף ומיד אחריו התחלתי הקרנות". יפעת, מנהלת מוצר בחברת אינטרנט, הייתה בדיוק בין עבודות. המחלה לא אפשרה לה להתחיל בעבודה חדשה והיא ניסתה לעבוד מהבית בעריכת תכנים באינטרנט. "אבל ההקרנות

השפיעו עליי בצורה מאוד קשה, והיה לי קשה לעבוד. בתוך כל התקופה הזאת עברתי גם תהליך של הקפאת ביציות". היא מוסיפה ומספרת שהחבר שהיה לה לפני המחלה נעלם מיד עם הגילוי ומי שתמכו בה היו בעיקר המשפחה והחברות. "אבא שלי נפטר שנה וחצי קודם לכן ומבחינתי הכול התגמד לעומת המוות שלו. גם הסרטן. התייחסתי לכל הניתוחים והטיפולים כאל סוג של פרוצדורה שצריך לנהל. ואז, שבוע אחרי שנגמר כל הטיפולים, פתאום זה נחת עליי. 'ישבתי אצל חברה ואמרתי לה: 'היה לי סרטן'. והיא אמרה לי: 'כן. הרגשנו כל הזמן שאת לא לגמרי מבינה את זה'. פתאום הרגשתי שאני צריכה להתאפס על החיים

שלי וזה לא היה קל, כי עד אז ההתמודדות שלי הייתה עם המון צחוקים וציניות. חזרתי לחיים שלי, אבל שום דבר לא כמו שהיה".
מה השתנה?

"אני לוקחת הורמונים ותרופות. האופי שלי השתנה לגמרי בגללם וגם הכוחות שלי לא כמו שהיו. לפני הסרטן הייתי מתאמנת מדי בוקר ופתאום השרירים שלי חלשים ואני לא יכולה להתאמן יותר, והדבר הכי מעצבן, זה שאם אני מבואסת מזה שאני לבד או מתוסכלת מהעבודה שלי, אנשים אומרים לי: 'לפחות את בריאה'".
למה זה מכעיס כל כך?
"כי כאילו אומרים לי: את עברת סרטן, ◀





אז הכול קטן עלייך. אבל אם עברתי סרטן, זה לא אומר שאני לא יכולה להתבאס מדברים אחרים, לפחות כמו כל אחד אחר. אחרי שהבראתי בכיתי יותר משבכיתי כשהייתי חולה. יש אנשים שחושבים שאם הפסקת את הטיפולים אז הכול נגמא. נכון שאני בריאה, אבל אני חיה בצל הסרטן. את הכדורים אני צריכה לקחת במשך חמש שנים, והם מגבירים את הסיכוי לסרטן הרחם וגורמים לתופעות לוואי קשות. מדי פעם אני צריכה להגיע לביקורות, והשגרה שלי בנויה מהרבה דברים קטנים שאנשים לא מודעים אליהם. יש אנשים שכשהייתי חולה ליוו אותי יומיום ועכשיו יכולים לעבור שבועות עד שאשמע מהם.

ואת מרגישה שאת צריכה אותם עכשיו יותר?

"אני צריכה אותם אחרת, אבל עדיין זקוקה להם. אני מודה לאנשים שעזרו לי ואני בדרך כלל לא אדם שנשען על אנשים, אבל גם כשאת בריאה את רוצה להרגיש שאוהבים אותך."

בדידות גדולה

חודש המודעות לסרטן השד שחל החודש הוא סיבה טובה להעלות שוב את הפנים השונות של ההתמודדות עם סרטן השד. כמעט לכל אחד מאיתנו יש נגיעה כלשהי למחלה. זאת יכולה להיות אימא, אחות, גיסה, חברה, מכרה או קולגה שחלתה או שמכירה מישהי שחלתה. כמעט כל מי שיצא לה ללוות חולת סרטן יכולה לספר על התגייסות גדולה בראשית הדרך ועל הכוחות המידלדלים במרוצת הזמן. עמותת "אחת מתשע", שמסייעת לנשים החולות ולקרוביהן בכל שלבי ההתמודדות עם המחלה, מנסה להעלות את המודעות ליום שאחרי - לעובדה שגם לאחר סיום הטיפולים הקשים, עדיין מצפה לנשים המחלימות תהליך ארוך של התמודדות, עיבוד וצורך בתמיכה. מיכל ברקוביץ', עובדת סוציאלית בעמותת ורכות תכנית "לצייד", שבמסגרתה נשים שהחלימו תומכות בנשים שחולות במחלה עכשיו, יודעת לספר על הקשיים הגדולים שמציפים את המחלימות דווקא בתום הטיפולים. "בשלבי הגילוי

"לסרטן השד אין תסריט קבוע, הוא שונה בין אישה לאישה", מיכל ברקוביץ'

והטיפול ישנה בדרך כלל התגייסות גדולה של משפחה וחברות", אומרת ברקוביץ'. "החולות מחכות מאוד ליום שאחרי, אבל התקופה שבאה לאחר תום הטיפולים היא תקופה מורכבת מאוד, כי מבחינת המערכת הרפואית האישה בריאה. גם הסביבה שהקיפה את האישה ותמכה בה לאורך תקופת הטיפול עברה שחיקה מסיבית, והיא מפעילה עליה לחץ מאוד גדול לחזור לעצמה. הבעל, הילדים, המשפחה המורחבת, החברות ומקום העבודה - אם נשאר לה - כולם לוחצים עליה לחזור לשגרה. אבל אותה אישה, שהתמודדה לאורך כל התקופה הזאת, אינה מרגישה שהיא יכולה לחזור לשגרה. וכך נוצר הרבה פעמים פער גדול בין האישה לסביבה שלה".

הפער הוא למעשה בחוסר המודעות למה שעוברת האישה?

"בהחלט. ההשלכות הפיזיות והרגשיות של המחלה אינן מסתיימות בתום הטיפולים. גם אם רואים אישה אחת שחוזרת לשגרה, זה לא מעיד על היכולת של האחרות. לסרטן השד אין תסריט קבוע, הוא שונה בין אישה לאישה, וכך גם הטיפולים ותהליך ההחלמה בסיומם. לכן קשה לדבר על מכלול

ההשפעות הפיזיות של המחלה. אבל אפילו אם לוקחים בחשבון רק את ההשלכות הרגשיות של המחלה לאחר תום הטיפולים, צריך להבין שהאישה מרגישה שמשו חשב קרה לה. רוב בני האדם מסתובבים בעולם עם אשליית בריאות ותחושה שהכול בסדר. התחושה הזאת כבר לא תחזור לאישה שהיה לה סרטן השד, כי גם כשלא היו לה כאבים, פתאום התגלה בגופה סרטן. הדבר הזה קרה כשלא ציפתה לו. ואם זה קרה פעם אחת בהפתעה, אין סיבה שזה לא יחזור שוב, וזה מאוד משפיע על ההתנהלות. נשים גם מחפשות משמעות למה שקרה להן ועורכות התארגנות מחודשת, וכמו בכל משבר, אי אפשר להמשיך אחריו כמו קודם. אלא שההתארגנות המחודשת הזאת לוקחת זמן, והפער בין ציפיות הסביבה ובין התחושות של האישה יוצר בדידות גדולה מאוד".

ברקוביץ' מדברת גם על תחושת הפגימה בשלמות הגופנית, על העבודה, שאם נשארה, כבר אין כוחות פיזיים לחזור אליה באותו היקף משרה ועל המשבר הגדול בעקבות כל אלה. "בינתיים החיים ממשיכים והיום שאחרי הוא קשה, כי מצד אחד זה מאוד משמח שטבלת הייאוש שהחזיקה אותך הסתיימה, אבל אז את מגלה שזה לא באמת נגמא, כי את צריכה ללמוד להתארגן עם כל החבילה שהגיעה יחד עם הסרטן ושתלווה אותך עד יומך האחרון, ויש שבר ואכזבה גדולה מכך שהחיים לא יחזרו להיות מה שהיו. בשלב הזה הנשים מאוד בודדות".

את מדברת על הבדידות כנושא מרכזי. באמת הפער כל כך גדול? "כן, כי זה כבר לא הפסטיבל של

יפעת: "בכיתי אחרי שהבראתי יותר משבכיתי כשהייתי חולה. יש אנשים שחושבים שאם הפסקת את הטיפולים, אז הכול נגמר. נכון שאני בריאה, אבל אני חיה בצל הסרטן"



סמדר הראל: "למרות כל הכאבים ותופעות הלוואי של הכימותרפיה, החשיבה החיובית יכולה להביא את האדם למקומות אחרים לגמרי. היום, למרות הכאבים והסבל, אני הרבה יותר מאושרת מבעבר"

"זה כבר לא הפסטיבל של 'בואי נעשה איתך קרחת', ברקוביץ"

'בואי נעשה איתך קרחת'. ואני כבר לא צריכה שתלווי אותי לבדיקה. אני צריכה אותך איתי שתשמעי שאני עדיין מפחדת. אבל לכולם מסביב נגמרה הסבלנות. יש הידלדלות של משאבים אף שהמשימות לא נגמרו, הן רק השתנו."

לא מדברים על זה

סמדר הראל (46), אימא לשניים, גילתה את הסרטן במקרה. אחת לשנה היא עשתה בדיקת שד אצל הגינקולוג שלה, שכלל לא טרח לספר לה שזה אינו תחום התמחותה. שלושה ימים לאחר הבדיקה אצל הגינקולוג, שבה אישר שהכול תקין, הגיעה לכירורג לשם הסרת נגע בעור. "הוא המליץ לי להיבדק ואני לא הבנתי איך הוא קשור לנושא. הרי באתי אליו בגלל משהו ברגל. הוא הסביר לי שבדיקת שד זאת ההתמחות שלו ואני חשבתי לעצמי: 'אוקיי, אומנם נבדקתי רק לפני שלושה ימים, אבל אני כבר פה, אז מה אכפת לי'. הוא מישש ואמר לי:

'גברתי, מכאן את הולכת לממוגרפיה בדחיפות'. קבעתי לי תור לממוגרפיה לשלושה שבועות לאחר מכן. בלי לחץ. רק יומיים לאחר מכן, פתאום היא הבינה את משמעות דברי הרופא. "הייתי בעבודה ופתאום חשבת: מה את יושבת פה? אולי ברגעים אלה מתפתח לך בגוף סרטן? התקשרתי שוב ובמכון הממוגרפיה אמרו לי להגיע מיד". לאחר ממוגרפיה, אולטרסאונד וביופסיה כבר היה ברור שהסרטן מקנן בגופה. בחודש שחלף בין הגילוי לבין הניתוח, הסרטן הספיק לשלוח גרורות לבלוטות שכבית השחי. "היה לי סרטן אלים במיוחד ולכן אחרי הניתוח קיבלתי טיפול ביולוגי, הורמונלי וכימי. הכימותרפיה הייתה מאוד מסיבית והתמודדות הייתה קשה, עם המון תופעות לוואי. בזמן הטיפולים חייתי בצפייה שהם יסתיימו?"

"בעיקר חיכיתי שיפסיקו לדקור, לחפש ורידים לא קיימים. חיכיתי שהכימותרפיה תהיה מאחוריי. לא נגעתי בתהומות האבדון, אבל כל הזמן נשפה לי בעורף הידיעה שזה יכול להיגמר לא טוב. לפני הניתוח הראשון קניתי לילדים בגדים במידות גדולות יותר, שיהיה להם אם במקרה כבר לא אהיה כאן בשבילם. עם זאת, הקפתי את עצמי בצבע ובשמחה. וכשהיו אומרים לי בתקופת הכימותרפיה: 'תהיי בריאה', הייתי עונה מיד: 'אני בריאה'. בראש שלי כל הזמן אמרתי לעצמי שאני הולכת לנצח, למרות כל החרדות. וניצחת."

"נכון, אבל היום שאחרי הניצחון הזה הוא מאוד קשה. השיער אומנם צמח מהר והיה לי מאוד כיף עם זה, נראיתי בריאה לחלוטין, אבל הגוף היה במקום אחר ואף אחד כבר לא היה שם כדי להסביר לי איך מתנהלים עכשיו. יש לך נזלת ואין אף רופא בסביבה כדי להגיד לך אם זה קשור. כואב לך הגב ואת ישר מדמיינת שהסרטן חזר לשם. את הולכת לרופא משפחה והוא לא מכיר את התופעות האלה."

שנה עברה מאז סיום הכימותרפיה, וסמדר מרגישה שעדיין לא חזרה לעצמה. "לא חזרתי לעבודה כי למרות הזמן שחלף מאז שסיימתי עם הכימותרפיה, אני עדיין גמורה."

הכימותרפיה הרסנית. אני סובלת מפברומיאלגיה (דאבת שרירים - ח"ש), יש לי אנרגיות רק בשעתיים הראשונות של הבוקר ואחר כך אני במיטה. אני צריכה מנוחה לגוף. אלה דברים שלא מדברים עליהם. אף אחד לא אמר לי שזה מה שתעשה לי הכימותרפיה. יש המון תופעות לוואי ותשישות מתמדת, הגפיים נרדמות. מצד אחד את כל הזמן במיטה, אבל מצד שני את כל הזמן עייפה, כי זאת לא מנוחה מרעננת. הכימותרפיה גם גורמת לי לשכוח דברים. עילאי, הבן המקסים שלי אמר לי: 'את תמיד שוכחת דברים וכל כך חבל שדווקא את הזיכרונות הכואבים את לא מצליחה לשכוח'. הוא כל כך צודק!". פתאום היא עוצרת את שטף הדיבור ואומרת: "וואו! איך שאני נשמעת!! אם לא הייתי שואלת דווקא על זה, לא הייתי מתמקדת בחולי ובקשיים. המסרים שאני רוצה להעביר הם אחרים לגמרי."

מה המסר שלך?

"קודם כול שהכול בראש. למרות כל הכאבים ותופעות הלוואי של הכימותרפיה, החשיבה החיובית יכולה להביא את האדם למקומות אחרים לגמרי. היום, למרות הכאבים והסבל, אני הרבה יותר מאושרת מבעבר. חשוב לי שאנשים יפנימו את המסר הזה, ויעשו את השינוי הגדול שלהם לא בגלל מחלה. אנשים צריכים להגשים את החלומות שלהם היום. לא לעבוד בעבודות שעושות להם רע, לא להיות בקשר עם חברים שיש להם אנרגיות שליליות, לא להישאר במקום לא טוב בתקווה שיום אחד דברים ישתנו. אחר כך אתה מבין שבזכות זמן יקר בחיים שלך על ההמתנה הזאת, ובעצם בשביל מה?"

תוך כדי טיפולים, חזרה סמדר לצייר. תחילה בצבעי מים במחלקה, ואחר כך כשהייתה מרותקת למיטה בביתה, ציירה בצבעי עיפרון. בימים אלה מוצגת תערוכה של ציוריה שנושאת את השם "חוג"

סמדר הראל צילום: שנית הלל





הישרדות על החיים שלי, ופתאום נעשה מין שקט כזה כמו אחרי תאונה. שקט של סוף. אז המשכתי להגיע למחלקה בתל השומר, למקום שהיה לי בית לאורך שנה מהחיים שלי, מקום שבו הצוות והחולות היו המשפחה שלי. שם בעצם נולדתי מחדש ולא יכולתי לשחרר פסיכולוג המחלקה אמר לי שאני חייבת לחתוך, ואני לא ידעתי מה אעשה מעכשיו."

לא רצית לחזור לעבודה?
"אני כבר לא יכולה לעבוד כמו בעבר. בעבר יכולתי להיות בעבודה אפילו 12 שעות ואחר כך עוד ללכת לסופר ואחר כך עוד לתקתק את הבית. היום אני חייבת לנוח בצהריים ולא כל דבר אני יכולה לעשות. מצד שני, לא יכולתי להישאר בשקט המבהיל הזה, ידעתי שאני חייבת לעשות משהו. את עוברת גיהנום, נוגעת בסוף, פתאום את מודעת לכמה החיים שבריריים. אותי מלאך המוות שחרר, אבל יש לי חברות שלא שרדו. אז אני ממלאת את עצמי כל הזמן בעשייה. אני עובדת כמה שעות בכל יום בשתי עבודות שאני אוהבת, משתדלת לשמוח בדברים הפשוטים של היומיום ובעיקר לא להיות בשקט הזה. כי בזווית העין אני תמיד רואה מעין שעון חול שמטפטף כל הזמן לקראת הסוף ואני גם יודעת שתוך שניות הוא יכול ליפול ולהישבר."

לאהוב את מה שיש

"כשהתבררתי שיש לי סרטן הייתי באמצע קורס מורים ליוגה ובשבוע העשירי להיריון עם הבת שלי", מספרת שירה נהלוני גליקסברג, המלמדת יוגה לנשים המתמודדות עם ואחרי מחלת הסרטן. "מעבר להחלטה שקיבלתי לשמור את ההיריון, החלטתי גם להמשיך את קורס המורים. תמיד היוגה מאוד עזרה לי להתארגן, להתמקד ולהרגיש שיש לי שליטה על הגוף שלי. בתוך התהליך ההמתנה לתוצאות והשיקום מהניתוחים וההיריון, בשעה שהכול התפרק מסביב, היוגה שמרה עליי ועזרה לי לשמור את הריכוז על הגוף שלי. לקראת סוף ההיריון התחלתי כימותרפיה והמשכתי את הטיפולים אחרי הלידה בזמן שנועה (הבת



משמאל:
עבודה של סמדר הראל מתוך התערוכה "חוג הסרטן הורוד"

שלי והסביר לי בחדות שאם אני רוצה להיות בשבילי בכלל, ולא רק בתקופה הקרובה, אני חייבת כימותרפיה. התחלתי בטיפולים והם היו מאוד מאוד מאוד קשים. וכמה שאגיד שהיו קשים זה כלום לעומת מה שהיה בפועל. מאדם מלא חיים הפכתי להיות הצל של עצמי."

מה החזיק אותך?
"ידעתי שבסוף הקיץ הטיפולים ייגמרו ונאחזתי בזה. אני זוכרת שלפני הטיפול האחרון, שידעתי שיהיה אגרסיבי במיוחד, התקשרה אליי חברה ואני התפרצתי בבכי. לא היו לי כוחות ללכת לעוד טיפול אף שידעתי שהוא האחרון. זה לא היה בכי רגיל, כי גם לבכות כבר לא היו לי כוחות. הבכי שלי נשמע כמו יללות חלושות מלאות כאב".
אחרי שנה של כימותרפיה התחילה עוד תקופה קצרה של הקרנות. "זה כבר היה קטן עליי. רק חודש וחצי, וחיכיתי כל כך שהכול ייגמר. ואז הגיע הסוף. ולא היה שם כלום. נגמר הטיפולים, בעלי חזר לעבודה, הילדים חזרו לשגרה והיה ריק גדול ואני הרגשתי שאני על סף תהום".
את יכולה להסביר מה הרגשת? "הרגשתי שהייתי במלחמת

הסרטן הורוד". כל הנשים בציורים שלה עונדות סרט ורוד שמסמל את ההתמודדות עם סרטן השד. "הסרטן בכלל לא ורוד והוא פוגע בכולן. וכאלה בדיקת הנשים בציורים שלי. מכל מין, צבע וגיל."
"ציירתי מתוך אמונה שמחשבה יוצרת מציאות. אני חושבת חיובי וממלאת את חיי בצבע. הציורים שלי שמחים והמסר שעולה מהם הוא שנשים חייבות ללכת להיבדק."

שעון החול

שלוש שנים עברו מאז סיימה אלינור (השם המלא שמור במערכת) את טיפולי הכימותרפיה וההקרנות. היא בת 47, אם לשלושה ילדים בוגרים, ועד היום היא נרעדת כשהיא נזכרת בשנה הקשה שעברה. תהליך הגילוי והניתוח שבא מיד אחריו היה מהיר מאוד, אבל אחרי הניתוח בישר לה הרופא שהיא חייבת לעבור כימותרפיה. "מאוד לא רציתי. הבן שלי היה באותה תקופה חובש קרבי והרגשתי שהוא זקוק לי. הרופא נתן לי את ה'כאפה' של החיים

אלינור: "ממש חיכיתי שהכול ייגמר. ואז הגיע הסוף. ולא היה שם כלום. נגמר הטיפולים, בעלי חזר לעבודה, הילדים חזרו לשגרה והיה ריק גדול ואני הרגשתי שאני על סף תהום"

שנולדה, ח"ש) הייתה מאושפזת בבית חולים. בשלב מסוים אחרי הלידה חזרתי לקורס מורים, אבל לא הצלחתי לעשות כלום ממה שהכיתה שלי המשיכה לעשות. כל תנוחה קטנה וכל כפיפה כאבה לי", מתארת שירה שלקתה בסרטן מסוג נדיר שהחל כסרטן עור אך חדר לתוך השד. "אסור היה לי להניח משקל על הידיים אחרי הניתוח וזה אומר שלא יכולתי לעשות הרבה מהתנוחות ביוגה, אבל רציתי להישאר במסגרת של קורס המורים עם המורה שלי. אז ערכתי מחקר משלי וגיליתי שבמקומות אחרים בעולם יש אימון כזה לנשים שמתמודדות עם מחלת הסרטן. וכך תוך כדי למידה יצרתי לי אימון משל עצמי".

מה גילית תוך כדי התהליך? "גיליתי המון דברים דרך זה על עצמי ואת זה אני מלמדת היום. עד היום אני משתקמת בעצם. אם אני לא עושה את התרגול הזה כל יום הגוף נחלש ואני לא מצליחה להחזיק אפילו סיר כבד, לנהוג, או כל מה שמצריך ממני לשלוח את הידיים קדימה ולמעלה". לפני מספר שנים החלה שירה להתנדב בארגון "הרדי", שם לימדה קבוצות נשים המתמודדות עם מחלת הסרטן. לאחר מכן המשיכה ללמד קבוצות באופן פרטי. רוב תלמידותיה מגיעות אליה כשהן באמצע התהליך של ההתמודדות עם הסרטן, אבל יש כאלו שממשיכות והן כבר שלוש שנים אחרי המחלה. את חושבת שלקבוצה עצמה יש



"היוגה שמרה עליי", שירה נהלני גליקסברג

השפעה על המשתתפות? "בטח. הנשים מגיעות, הן צוחקות אחת עם השנייה, הן מחליפות מידע, הן יושבות לקפה אחרי השיעור. זו תפאורה אחרת להתמודדות ארוכת טווח. לא תפאורה של בית חולים אלא תפאורה נורמלית ויש לזה השפעה מאוד גדולה. התלמידות יודעות שהן יכולות לבוא מפורקות נפשית ופיזית ולצאת משם עטופות, חזקות יותר ונושמות רגע. הן מקבלות

יפעת: "פתאום הרגשתי שאני צריכה להתאפס על החיים שלי וזה לא היה קל, כי עד אז ההתמודדות שלי הייתה עם המון צחוקים וציניות. חזרתי לחיים שלי, אבל שום דבר כבר לא כמו שהיה"

אמפתיה מנשים שמרגישות אותו דבר. כמו כן, התלמידות מקבלות כלים להבין ולקבל את הגוף כפי שהוא עכשיו ולראות כל שיפור ביכולת הפיזית, בגמישות, בטווח התנועה שלהן. היוגה מתרכזת במה שעכשיו. אם קמת היום וכואב לך נורא - אז זה מה שיש ועם זה צריך לעבוד. זה לא משנה מה היה שיעור שעבר. מה שחשוב זה מה שקיים ברגע הנוכחי ואז תמיד יש תחושת סיפוק. אחרי שיעור הכול פתוח, נושם ורחב. נשים לוקחות את התחושה הזאת איתן לשאר היום".

מה התסמינים שאת פוגשת בשיעורים שלך בקרב נשים שהחלימו מסרטן? "הכימותרפיה וההקרנות מדלדלים את השרירים מאוד ויוצרים תופעות לוואי שמשפיעות רק אחר כך. לפעמים גם שנה אחרי ההחלמה, פתאום יופיע לימפדמה (בגלל שמוציאים את בלוטות הלימפה המערכת הלימפטית עובדת פחות טוב והמערכת חשופה יותר לחיידקים ובצקות). זה קורה לאחוז ניכר של נשים שחוו סרטן והן סובלות מזה כל החיים, בעיקר בגפיים. לרוב הן צריכות ללכת עם חבישה וזה מוריד את איכות החיים. זה מתסכל כי את חושבת שסיימת עם הכול ואחרי שנה זה פתאום מופיע לך"

"תסמין נוסף שאני חוויתי זה קושי בנשימה או נשימות שאינן מלאות. השרירים שמעל הסרעפת נפגעים בניתוחים, אבל דרך תרגול נשימות באימון הצלחתי לעבוד על זה. פעמים רבות אני פוגשת נשים עם נזירות כפופות ידיים או בכפות רגליים, "קשירות". מדובר בתופעה מהכימותרפיה שיכולה להישאר לכל החיים ומקורה בפגיעה נוירולוגית. אין הרבה מה לעשות כדי לפתור את הבעיה, אבל אפשר לשפר את אורח החיים עם זה. בשיעור אנחנו מחזקות את המפרקים השונים בגוף ועובדות על היציבה ואלה מסייעים מאוד".

נשים שפגשתי מתארות היחלשות של השרירים ועייפות גדולה אחרי המחלה הממושכת.

"נשים רבות סובלות

מפיברומיאליגיה - דאבת שרירים. ◀





איך תוכלי לעזור לחברה הטובה ביותר שלך?

עו"ס מיכל ברקוביץ', עמותת "אחת מתשע"

לרגשותיהן ואם צריך גם להזיל דמעות.

● תהיי גמישה לצרכים של חברתך וגם לצרכים שלך. אם את מזהה שאת לא יכולה להיות שם עכשיו עבודה כי את חרדה או עצובה מדי - תהיי קשובה לעצמך. תמיד יש מחר...

● תזכרי שהחברה שלך היא אישה בריאה ורק חלק מהשד שבגופה חולה: היא עדיין יכולה ליהנות מדברים שעשיתן יחד בעבר, ואולי דווקא היא זקוקה לך כדי שתזכירי לה את עצמה בריאה.

● תהיי זהירה במתן עצות. כל אישה מתמודדת בקצב ובדרך שלה. נסי לכבד את דרך ההתמודדות של חברתך, גם אם את סבורה שהיית נוהגת אחרת. סביר להניח שאין לה כוח לעצות וסיפורי גבורה של אחרות.

● אחרי ההחלמה תהיי סבלנית, ההסתגלות לתהליך ההחלמה לוקחת זמן והחיים של החברה שלך עברו שינויים משמעותיים שאת חלקם היא לומדת ומבינה תוך כדי ההחלמה עצמה. גם בימים האלה היא זקוקה לך. תמשיכי לשאול אותה מה היא צריכה ולהיות שם בשבילה.

● לרוב, הסביבה מנסה "לחגוג את הניצחון" על הסרטן ולחזור מהר לשגרה. לא תמיד ההקלה שהסביבה מרגישה תואמת את מה שהאישה עצמה מרגישה. לכן צריך להיות קשובות וסבלניות מאוד ולהמשיך להציע את הסיוע, החיבוק והאהבה גם בתקופה זו.

החברה הכי טובה שלך סיפרה לך על מחלת סרטן השד שלה. מה את עושה? איך תעודדי אותה במהלך הטיפולים ולאחר ההחלמה?

● לפעמים נשים חולות עושות מאמצים עילאיים לא להפר את שגרת יומם של הסובבים. בכל זאת, נסי לשאול באופן מפורש את חברתך לעיתים תכופות איך את יכולה להקל עליה עכשיו? למה היא זקוקה? נכון, אינך יכולה להבריאה אותה, אבל את בהחלט יכולה להיות שותפה בהתמודדות במהלך המחלה וגם לאחריה.

● תוכלי להציע עזרה קונקרטית: ליווי והסעה לבדיקות, סיוע באחזקת הבית (תבשיל טעים, טיפול בכביסה שהצטברה, סיוע עם הילדים), סיוע בביצוע סידורים שלא דווקא קשורים למחלה, סיוע כלכלי, סיוע בניהול מעקב רפואי ובקביעת תורים למרפאות. וכמובן עזרה רגשית: פינוי זמן ומקום בלב על מנת להקשיב למצבה הרגשי של חברתך.

● תקשיבי מהלב: דברי איתה בזמן נוח, ללא רעשים ברקע (לא רגע לפני כניסה לפגישה חשובה שלך או בדיבורית מהדרך). בדקי שזה זמן נוח לשיחה. היי מוכנה לקבל "לא". נסי לשמוע מה היא מספרת ללא צורך לעודד מיד או לנתח את מצבה. נסי לא להשתמש במושג: "יהיה בסדר" ו"את חזקה". הרבה פעמים נשים חולות ונשים שסיימו את הטיפולים דווקא זקוקות לחברותיהן על מנת להרפות לרגע, ולא להרגיש חזקות, אלא לקבל לגיטימציה להיות ערות

זו תופעה קשה עם השלכה רגשית. תרגילי נשימה והמצב המדיטטיבי שאת נכנסת אליו בתוך אימון היוגה משפיעים ומרכזים את המערכת העצבית. התחושה של הפיברומיאלגיה משתפרת אחרי השיעור כי את מרגישה מחוברת לגוף, חזקה יותר והכאבים פוחתים". בשנה האחרונה שירה חברה לסיגל ביבר, שגם היא החלימה מהמחלה ופתחה קבוצת פייסבוק בשם "יוגה להתמודדות עם סרטן שד", המשרכת בין מורים לתלמידים. "חברנו אחת לשנייה ופיתחנו תוכנית שמטרתה לתת למורים ליוגה כלים וידע. מורים רגילים ליוגה לא מבינים שיש הרבה דברים שצריך לדעת על השרירים ומערכת הלימפה גם אצל מי שחלתה בסרטן והבריאה, למשל, הם בטוחים שמותר לשים משקל על הידיים כשאסור. הם לא ערים לתחושות שקשורות לדבר הזה - הדימוי העצמי שורה, חיי המשפחה שהשתנו כתוצאה מהמחלה (כשאת למשל לא יכולה ללדת יותר), תרופות שמדמות גיל מעבר ואז האישה סובלת מגלי חום, השמנה ועוד. אם מורים היו מודעים לזה, הם היו יכולים לסייע בהתמודדות עם התופעות השונות". בעוד מספר חודשים שירה וסיגל יפתחו לראשונה קורס סמסטרילי בווינגייט שייתן כלים ללוות נשים עם סרטן בכלל וסרטן נשי בפרט (שד, רחם ושחלה) על ההיבטים הפיזיים והרגשיים שבהתמודדות עם המחלה ואחריה. "חשוב לנו להפוך את זה לכלי שיקומי ארוך טווח שיוכר ושנשים יוכלו לקבל עליו החזר מקופת החולים. היוגה היא לכל החיים ומאפשרת לאישה לחזור לחיים ממקום רך ושלם יותר. הן חוזרות למעגל העבודה הרבה יותר שלמות עם עצמן. יש להן כלים להתמודד עם הגוף שלהן, להרגיש טוב איתו למרות החתכים והשנוי, למרות המיניות והזוגיות המשתנה. הן לומדות לאהוב את מה שיש עכשיו, להרגיש חזקות, שמחות ונושמות". ■

פרטים על הקבוצות והקורס של שירה וסיגלית
Vijnana.shira@gmail.com
www.breastcanceryoga.co.il

