

רק בגלל הרוח טיפול רפואה משלימה משפרים את איכות חייהם של חולי סרטן ומקלים את ההשלכות של הכימותרפיה ושל ההקרנות,

והמגע נותן לחולים כוחות וחשוב לתהליך הריפוי.
עמותת רוח דרומית מיישמת זאת בפועל במחלקה
האונקולוגית בבית החולים סורוקה. נגיעה אחת רכה

מאת: ד"ר גלי זהר | תצלומים: עמותת רוח דרומית

קמה מהמיטה חמישה ימים בשל תשישות, כאבים קשים ברגליים וייאוש. "הצמדנו אליה את אלה, רפלקסולוגית דוברת רוסית. הטיפול דרך כפות הרגליים חיזק את החיבור לאימא אדמה, לאנרגיה של השורשים והצמיחה, ואסף וארגן אותה מבחינה נפשית ואנרגטית. בסיום הטיפול היא קמה מהמיטה והלכה להתקלח".

משה ז"ל, בן 80, היה מאושפז חודשיים במצב סופני וילדיו לא משו ממיתו. "משה סבל מכאבי תופת בשל סרטן שהתפשט בכל הגוף ובשל הטיפולים הרפואיים הקשים", מספרת טובה גומל. "הגענו אליו פעמיים בשבוע ובכל פעם התאמנו את הטיפול למצבו. פעם אחת, למשל, הוא לא הסכים שייגעו בו בשל כאבים עזים, אז הוא קיבל טיפול ברייקי. הייתה לנו הזכות להכיר אותו ולטפל בו". רולניק מוסיפה כי "הספקנו לטפל בו אפילו ביום שהוא נפטר. ביום האחרון לחייו כל בני המשפחה קיבלו גם הם טיפולים וזכו למעט רוגע ביום הקשה שעבר עליהם".

בכל יום פעילות כזה, פעמיים בשבוע,

בהתנדבות", מספרת טובה גומל. "אני שואלת מי רוצה לקבל עיסוי, רייקי, רפלקסולוגיה, שיאצו, טווינא, הילינג, תטא הילינג או טיפול בדמיון מודרך. אנחנו מצוותות את החולים, את בני משפחותיהם ואת אנשי הצוות שמעוניינים בטיפול למתנדבים שלנו ומשבצות אותם בחדרים מתאימים. בעמותה דואגים גם לצוות הרפואי שמטפל בחולים, שנחשף כל הזמן לסיפורים הקשים".

נעימה (כל שמות החולים ובני משפחותיהם בכתבה בדויים) מעזה, הסובלת מסרטן השד ומסרטן בבלוטת התריס, מאושפזת כבר חודשיים. נמצאת לצדה כל העת אחותה **רחמה**, הסועדת אותה. לפני הטיפולים המשלימים היא התלוננה על כאבים ועל חוסר שינה. היא ואחותה מקבלות טיפולים באופן קבוע, ובכל פעם אחרי הטיפול נעימה נרגעת ונרדמת. גם רחמה, שמקבלת עיסוי בכתפיים ובראש, אומרת שזה נותן לה כוח לטפל באחותה.

רולניק מספרת על **לויסה**, בת 55, עולה מחבר העמים הסובלת מסרטן בקיבה, שלא

יום אחד החליטו **קרן טובה גומל** ו**דבי רולניק** לעזוב את החיים הבטוחים שהיו להן ולהקים בדרום הארץ מרכז התנדבותי לטיפול רפואה משלימה לחולי סרטן ולבני משפחותיהם. כך הוקמה עמותת רוח דרומית, שבשיתוף עם בית החולים סורוקה ועם צוות מתנדבים מעניקה טיפולים משלימים לחולי סרטן המאושפזים במחלקה האונקולוגית.



פעמיים כי טוב

יום שני, שמונה וחצי בבוקר. חולי סרטן ובני משפחותיהם ממלאים את המחלקה האונקולוגית בבית החולים סורוקה, ולצדם מתרוצצים אנשי הצוות הרפואי. רולניק, 42, יועצת פיתוח משאבים, וטובה גומל, 38, הילרית, מטפלת בפסיכותרפיה הוליסטית ויוזמת העמותה, מתחילות עוד יום פעילות בבית החולים. הן מארגנות את הציוד ואת תיקי המטופלים ומתחילות סבב בין החדרים. "אני מסבירה לחולים ולבני משפחותיהם שהעמותה מעניקה טיפול רפואה משלימה



מגיעים כעשרה מתנדבים של העמותה לשלוש שעות. בסוף יום הפעילות מתקיימת שיחת סיכום וסגירת יום, כדי שהמתנדבים והצוות יוכלו להתמודד עם החוויות שעוברות עליהם במהלך הטיפול הלא פשוט בחולים ולעבד אותן יחד.

ידיעה ברורה

"תמיד רציתי לעשות משהו גדול שקשור בהרחבת מעגל הנתינה", מספרת טובה גומל. "לפני שלוש שנים עברתי עם משפחתי מאזור השרון לקיבוץ בית קמה בדרום. הרגשתי שהגעתי הביתה ושסוף־סוף יש לי בית משלי. יום אחד, לפני שנה, קמתי עם רצון לעשות טוב לכמה שיותר אנשים. ניגשתי למחשב, וכתבתי 'המרכז ע"ש שטרן בירושלים', שאותו הכרתי ממודעה במגזין 'חיים אחרים'. כתבתי **ללנה שטרן**, יו"ר העמותה, שאני רוצה לעשות את מה שהיא עושה בירושלים כאן בנגב. ביקשתי מהיקום שהיא תחזור אליי ושתפגש עמי. הייתה לי ידיעה ברורה בבטן שזה מה שאני צריכה לעשות. באותו היום נפגשתי עם יועצת

תקשורת בשם **פולינה שטרן** והתברר שלנה היא אימא שלה. "למחרת בבוקר עשיתי בדיקות דם תקופתיות **ובתיה**, האחות הראשית בקיבוץ, הביאה לי את הטלפון של האחות האחראית במחלקה האונקולוגית בסורוקה, שהתברר שהיא חברה טובה שלה. לאחר כשבועיים פגשתי במקרה את רולניק, המגיעה מעולם העמותות, בדיוק האדם שהייתי צריכה כדי שהמיזם ייוולד ויצא לדרך". רולניק נפגשה עם הסרטן במשפחתה הקרובה. "אחותי הגדולה אובחנה כחולת סרטן לפני ארבע שנים ומאז אנחנו מתמודדים עם המחלה. אני רואה כמה הורינו הזדקנו בשנים האלה. אני רואה

את בעלה של אחותי ואת ילדיה ואני יודעת כיצד זה השפיע עליי ועל ילדיי. כששמעתי על המרכז מטובה גומל זה נגע בי במקום כואב ואמרתי לעצמי שאני רוצה לעשות דבר משמעותי כזה בחיי. לא קל לשבת מהצד ולראות מישהו אהוב סובל, ואני שמחה שאני יכולה לעזור לחולים, להקל עליהם ולתמוך בהם ובבני משפחותיהם באמצעות העמותה. "הדרך להקמת העמותה לא הייתה פשוטה", מספרת רולניק. "אנחנו מחויבות במאה אחוזים לפרויקט וזה לא קל. אנחנו לא מקבלות משכורת מהעמותה ומצליחות להמשיך בעזרת הגיבוי והתמיכה של



דבי רולניק: "חשוב ליצור רצף ולא להשאיר את החולים לבד. הטיפולים ברפואה משלימה משפרים את איכות החיים, מקלים את ההשלכות של הטיפול הכימותרפי ושל ההקרנות ונותנים כוחות להמשיך בשגרת החיים. לאחר טיפול רפלקסולוגיה או עיסוי רפואי, מרבית המטופלים מדווחים על שיפור ניכר במצבם"

המשפחות שלנו. בשבעת החודשים מאז שנפגשנו וייסדנו את העמותה הפכנו להיות קרובות מאוד. אלמלא הכימיה הטובה בינינו והחברות שלנו לא היינו מצליחות".

בית פתוח

למרות הקשיים, תוך כמה חודשים הצליחו השתיים לייסד את העמותה, לאתר קרנות ועמותות שיתגייסו לרעיון ולגייס מתנדבים שעוסקים ברפואה משלימה. "כעת, לאחר שביססנו את הפעילות שלנו בסורוקה, השלב הבא שלנו הוא להקים מרכז לטיפולים ברפואה משלימה לחולי הסרטן ולמשפחותיהם מחוץ לכותלי בית החולים", אומרת טובה גומל. "כשחולה מסיים את תקופת האשפוז שלו בבית החולים, הוא נשאר לבד עם הגוף שלו לאחר תקופה שהיה מוקף בה במטפלים באופן אינטנסיבי", ממשיכה רולניק. "חשוב ליצור רצף ולא להשאיר את החולים לבד. הטיפולים ברפואה משלימה משפרים את איכות החיים, מקלים את ההשלכות של הטיפול הכימותרפי ושל ההקרנות ונותנים כוחות להמשיך בשגרת החיים. לאחר טיפול רפלקסולוגיה או עיסוי רפואי, מרבית המטופלים מדווחים על חזרה של התיאבון, על יכולת מחדשת להירדם, על יכולת להזיז ולחוש מחדש את הגפיים, על הפחתה בכאבים ובבחילות".

"גם בני משפחות החולים לא יקופחו במרכז החדש", אומרת טובה גומל. "הם יקבלו טיפולים וייהנו מסדנאות העשרה של אנשי מקצוע בנושאים כגון התמודדות עם סרטן במשפחה, תזונה נכונה בזמן המחלה, מעגלי הקשבה ותמיכה וכדומה. החזון שלנו הוא להפיץ ולהעלות את רמת המודעות לרפואה משלימה לכלל האוכלוסייה שמתגוררת כאן בנגב ולהנגיש את הטיפולים ללא הבדלי מגזר, דת, מעמד, יכולת כלכלית או מיקום גיאוגרפי. אנחנו מקוות שכמה שיותר אנשים המתמודדים עם מחלת הסרטן יבואו אלינו למרכז וייעזרו במגוון הטיפולים שיש באפשרותנו לתת עבורם. זה יהיה בית חם שפתוח מבוקר עד ערב, מחבק, תומך, מקל את הכאב הנפשי והפיזי, מאפשר לחולה להיות הוא ומעניק לו את ההרגשה שהוא אינו לבד - שהוא חלק מקבוצה".

עם אילו קשיים אתן מתמודדות?

רולניק: "עיקר הקושי הוא בבירוקרטיה, בגיוס הכספים ובדחייה מצד התורמים".



מימין: טיפול בהלינג אנרגטי; התצלומים בעמוד השמאלי: טיפולי רפלקסולוגיה, רייקי ועיסוי לחולים

להקל את ההתמודדות

המרכז לרפואה משלימה למתמודדים עם מחלת הסרטן בנגב של "רוח דרומית" תומך בחולי סרטן ומקל עליהם על ידי מתן טיפולי רפואה משלימה - ללא תשלום לחולים המאושפזים במרכז הרפואי סורוקה ובתשלום סמלי לאחר השחרור במרפאה שעתידה להיפתח בבאר שבע. במרכז מאמינים כי טיפולי רפואה משלימה מועילים לגוף ולנפש, מפחיתים את הלחץ הנפשי, מקלים את ההתמודדות עם מחלת הסרטן ומשפרים את הסיכויים להבראה. המרכז תומך גם בבני משפחות החולים ובצוות המטפל. בית החולים סורוקה הוא המרכז הגדול ביותר בנגב המטפל בחולי סרטן. המטפלים המתנדבים פועלים כחלק אינטגרלי מהצוות המקצועי של מחלקת האונקולוגיה והטיפולים ניתנים בתיאום עם הצוות הרפואי במחלקה, במקביל לתוכנית הטיפולים האישית של כל חולה ובהתאמה אליה.



קרן טובה גומל: "משה סבל מאובי תופת בשל סרטן שהתפשט בכל הגוף ומהטיפול הרפואיים הקשים. הגענו אליו פעמיים בשבוע ובכל פעם התאמנו את הטיפול למצבו. פעם אחת, למשל, הוא לא הסכים שייגעו בו בשל כאבים עזים, אז הוא קיבל טיפול ברייקי"



טובה גומל: "יום אחד קיבלנו תשובה שלילית מתורם פרטי גדול. הרגשתי כמו בלון שכל האוויר יצא ממנו, אבל ברור שהמשכתי קדימה".

כיצד הצלחת לגייס מתנדבים?

"פרסמנו מודעות בשיתוף מכללת רידמן בבאר שבע וקיבלנו פניות של עשרות מטפלים שמעוניינים להתנדב", מספרת רולניק. "יצאנו לדרך עם קבוצה ראשונה של 30 מטפלים ואנחנו ממשיכות לגייס כל העת. המתנדבים מקבלים ליווי מקצועי, השתלמויות וערבי גיבוש. אנחנו מוקפים כאן בדרום באנשים רבים כל כך שרוצים לתת מעצמם. ההיענות מחממת את הלב".

כוחו של מגע

סיון ציימן, 27, מטפלת מוסמכת במגע, מספרת על חוויית ההתנדבות שלה. "בפעם הראשונה עשיתי עיסוי לאדם מבוגר. כשהבן שלו תרגם לו לרוסית מדוע הגעתי, המטופל חיך והסתובב באטיות לשכיבה על בטנו כדי שאעשה לו עיסוי בגב ובצוואר. נראה שהגוף שלו השתוקק למעט חום ומגע. כשסיימתי את הטיפול, הבן הודה לי בהתרגשות. כשאמרתי לו שאנחנו באים להתנדבות מלאה הוא פתח את עיניו בתמיהה ושאל אותי למה אני עושה את זה. עניתי לו שזה מכיוון שאני יכולה. אני בחורה צעירה בעלת כוחות פיזיים ורצון טוב

שיכולה להקדיש שלוש שעות בשבוע בשביל אנשים אחרים. אני יכולה לגרום למטופלים להרגיש מעט טוב יותר, להקדיש מעט זמן לעצמם ולחוות הקלה פיזית ונפשית שלעתים אף יכולה להימשך כמה ימים. אני יכולה לתת למטופלים הרגשה שאכפת לי מהם ושאני שמחה להקשיב להם ולדעת כיצד הם מרגישים באותו היום פיזית ונפשית. בסיום טיפול, כשאני רואה חיוך אמיתי על פני המטופלים, אני מרגישה את הכוח החזק ואת היופי שבטיפול. העמותה יכולה ליצור מהפך בטיפול בחולי סרטן בארץ בכלל ובדרום בפרט. אני מקווה שזו רק תחילת הדרך". "מגיל שבע ידעתי שאטפל באנשים במגע. התנדבות היא דרך להעביר אנרגיה טיפולית למטופלים נוספים", אומרת **שרית גרינברג**, 40, מעסה ורפלקסולוגית בכירה. "רציתי מאוד להתנדב בסורוקה. כשחיפשו מתנדבים לעמותה, היה לי ברור שאגיש את מועמדותי.

אני מרגישה עוצמה אדירה כשמטופלים מחבקים אותי, מנשקים אותי ומברכים אותי על פועלי. אחת התגובות שריגשו אותי הייתה: 'שאלוהים יברך את ידיך, אני מרגישה רגועה יותר, הכאבים פחתו'. ההתנדבות מעצימה את הנפש. אני מקבלת יותר מאשר אני מעניקה ומרגישה שזו שליחות".

אסתר קנר, מנהלת הסיעוד במחלקה האונקולוגית, מכירה בקשר החזק בין גוף לנפש. "ככל שאדם מקבל מענה גם לנפש ולא רק למחלה, ההיענות לטיפול עולה. המגע חשוב מאוד לריפוי ולאדם שמקבל אותו. אנחנו מקבלים מהחולים, מהמשפחות ומאנשי הצוות משוברים נהדרים ואני מקווה שהפרויקט יתרחב ויתפתח".

www.rdromit.org

בפייסבוק: SOUTHERNWINDCENTER

< הכותבת היא עובדת סוציאלית Ph.D