

עלון מאי 2012

אנו שמחים להעביר לכם עלון נוסף של העמותה. ברצוננו להזכיר כי בעלון מדור שאלות, הנכם מוזמנים להפנות אלינו שאלות דרך מייל העמותה, שאלות נפוצות החוזרות מדי פעם והתשובות עליהן תפורסמה בעלון לטובת ציבור המטופלים.

הצטרפות לעמותה:

כעמותה ללא מטרת רווח, הבסיס הכספי המאפשר את הגשמת מטרותינו מותנה בדמי חבר שנתיים בסך - 80 ₪ ובתרומות. העמותה פתוחה לכל חולה, מטפל או בעל עניין בלימפאדמה. טופס חידוש חברות/ הצטרפות לשנת 2012 מופיע בסוף העלון. כמו כן אנו מבקשים מתנדבים לסייע בפעילות השוטפת של הועד, בפרסום, יחסי ציבור וכל תחום שאתם יכולים לעזור בו. אנא פנו טלפונית או במייל.

חבישה עצמית, רענון עקרונית. יחזקאל יאדו, פיזיותרפיסט

לפני שנתחיל ברצוני להבהיר:

1. חבישה עצמית מומלצת רק למטופלים אשר הפיזיותרפיסט המטפל בהם המליץ להם על חבישה כזו ולא לכלל הקוראים.
2. כתבה זו איננה קורס לחבישה עצמית ומהווה רענון ודיון לאנשים אשר עברו הכשרה כזו.
3. מטופלים אשר אינם יודעים אם חבישה עצמית תסייע להם או לא מוזמנים לשאול את הפיזיותרפיסט המטפל. הכשרות לחבישה עצמית ניתנות לפעמים במפגשי עמותת לימפאדמה בישראל.

אז נתחיל:

בעבודתי עם מטופלים מתגלה לי בכל פעם מחדש התועלת בחבישה העצמית. ברוב המקרים ישנן תוצאות חיוביות. מטרת כתבה זו הינה לרענן, להזכיר ולשפר יכולות ואולי אף לעודד כמה מקוראי דף מידע זה לקום ולעשות מעשה ולחבוש נכון.

חבישה טובה מתחילה בשלב הקודם לחבישה.

- דאגה לעור: לפני החבישה כדאי להתבונן בעור הגפה. האם יש פטריות, חתכים, אדמומיות... אם כן, לטפל. לפני חבישה יש למרוח קרם (לפני גריבת שרוול או גרב לחץ לא מומלץ למרוח קרם). מומלץ להשתמש בקרם בעל pH5. המושג pH מתאר את חומציות העור. לעור בריא, חומציות נמוכה. החומציות הנמוכה מונעת מחיידקים לחדור לתוך העור. במצבים של לימפאדמה חומציות העור עולה, ואז קל יותר לחיידקים לחדור אל תוך העור. pH5 נחשב לגמוך, וככזה, מגן על העור. יש לבדוק בבית המרקחת איזה קרם בעל pH5 יוכל להתאים. מומלץ להשתמש בקרם נטול ריח חזק או חריף, כיוון שחומרים בעלי ריח חזק יכולים לגרות את העור. באופן כללי, מומלץ להימנע משימוש בשמנים אטרים בעלי ריח חזק בגפה עם לימפאדמה.

- הכנת התחבושות לחבישה: חשוב שהתחבושות תהיינה מגולגלות כשהן מתוחות ולא רפויות. כשתחבושת מגולגלת ברפיון קשה להפעיל לחץ ולשלוט בעצמת לחץ החבישה. כמו כן, עלולים להיווצר קפלים בחבישה. ישנם סוגי תחבושות וריפודים רבים. כדאי להיוועץ בפיזיותרפיסט המטפל לצורך התאמה אישית של סוג חבישה וריפוד. סוג החבישה והריפוד נקבעים לפי מצב וסוג הבצקת, לפי יכולת המטופל להתמודד עם החבישה, ולעיתים גם לפי מצבו הכלכלי של המטופל. למרבה הצער, ישנם חומרי חבישה וריפוד יקרים אשר לא כל אדם יכול לממן (למרות ההחזרים). במאמר מוסגר אוסיף שעלות חומרי החבישה אמורה להיות מכוסה ע"י כל הקופות בהחזר של 80%.

הגענו לשלב החבישה:

- טכניקת החבישה: קיימות טכניקות חבישה שונות. אין מטרת כתבה זו ללמד חבישה עצמית משלב אפס. כיוון שקיימות טכניקות שונות, איני מעוניין לבלבל את הקוראים. היוועצו בפיזיותרפיסט המטפל. במפגשים אותם עורכת עמותת הלימפאדמה (קבוצות תמיכה, כנסים) מתקיימות סדנאות הדרכה לחבישה עצמית. לבירור המפגש הקרוב אליכם עיינו בעלון זה או בררו בעמותה.

לחבישה: - מיקום תחילת החבישה: בחבישת גפה תחתונה, נחבוש תמיד כף רגל. על החבישה להתחיל בקו שורש הבהונות, אפילו לכסות בכמה מילימטרים את שורש הבהונות, אולם לא ליצור מצב בו חלק כף

הרגל המרוחק נותר ללא חבישה, כיוון שאז תתקבל בצקת בצורת גבעה בקצה כף הרגל. חבישת כף יד: לא כל הסובלים מבצקת בגף עליון חייבים לחבוש כף יד. שאלו את הפיזיותרפיסט המטפל.

- ודאו שיש ריפוד בשקע המרפק, מאחורי הברך ולפני הקרסול. האזורים הללו מאופיינים בשקע אשר בולט לתוכו גיד הנוטה להתחכך בחבישה. יש לרפד אזורים אלה ולהימנע מהפעלת לחץ אל תוך השקעים.

- הימנעו מקפלים בתחבושות. בריפוד ובשכבת הכותנה המונחת על הגפה. קפל יוצר פס עמוק בתוך הגפה היכול ליצור אדמומיות או חסימה לימפאטית. בואו נזכור כי מערכת הלימפה השטחית זורמת בעומק של מילימטר אחד עד שני מילימטרים מתחת לפני העור. כל חסימה עדינה משפיעה לרעה על הזרימה הלימפאטית. פיסקה זו נכונה גם לגבי חזיות, גרביים, שרוולים ותיקים.

- לחץ חבישה גבוה בקצה המרוחק ולחץ חלש יותר בחלקים הקרובים לגוף. זאת על מנת שהלימפה תצא מתוך הגפה ולא תיקווה בה.

- לחץ. צריך להיות נוח לתפקד בתוך לחץ החבישה. (כתבתי כבר שחבישה טובה הינה מעשה אומנותי?). מציאת הלחץ הנכון הינה משימה לא פשוטה. לא חייבים לנסות להפעיל לחץ חזק מאד. לחץ שכזה עלול להפריע. יש להפעיל לחץ 'יציב' אשר ימנע את החלקת החבישה כלפי מטה, בלי להפעיל לחץ חזק מדי. ניסיון הוא המורה הטוב ביותר בעניין הפעלת הלחץ הנכון.

- לחץ בוקר (פעולה) ולחץ ערב (מנוחה): על החבישה להיות מותאמת ללחץ בגף החבוש. כאשר אנחנו בפעולה, זורם דם בגף, והלחץ בו עולה. במצב כזה על החבישה להיות הדוקה יותר. במצב מנוחה יורד הלחץ בגף, ולכן על לחץ החבישה לרדת. באופן מעשי: אם רוצים לישון עם החבישה, לתת פחות לחץ. אם יוצאים לעבוד או לתרגל עם החבישה, יותר לחץ.

- אין לקבע את החבישה באמצעות סיכות בטחון. סיכה שכזו עלולה לגרום לפציעת העור ואז אוי ואבוי. יש לרכוש אגד מדבק מסוג 'מיקרופור' ולהשתמש בו. בבתי המרקחת של קופות החולים מחירו של 'מיקרופור' נמוך משמעותית ממחירו בחנויות הפארם למיניהן. בחלק מחנויות הפארם מצאתי חיקויים באיכות נמוכה (ובמחיר גבוה).

השלב לאחר החבישה:

- אם החבישה לוחצת, אם נצפה שוני בצבע האצבעות או הבהונות, אם יש כאב, להוריד החבישה. חבישה טובה מרגישה טוב. בחלק גדול מן המקרים (וכתבתי על כך קודם), החבישה תעיר בלילה, זאת כיוון שתוך כדי שינה יורד לחץ הדם בגפה ואז כל תמונת הלחצים משתנה.

- תנועה בתוך החבישה. המשפט הזה הוא אחד החשובים בכל הכתבה. תנועה בתוך חבישה הוא ממטרותיה החשובות של החבישה ומהווה אמצעי מרכזי ויעיל ביותר לטיפול עצמי בלימפאדמה. במקרה של בצקת ברגל, יש ללכת עם החבישה. לא שני צעדים, אלא 'לצאת להליכה' בחוץ או על מסוע (כמובן לאנשים אשר מצבם הבריאותי מאפשר זאת). בחבישת יד, לבצע תרגילי תנועה עם היד, עם או בלי משקולת קלה (לצורך העניין קופסת שימורים יכולה להתאים).

אני יודע, קשה ומתיש לחשוב שלאורך חיים שלמים יש לבצע חבישות ותרגילים. אין לי אלא להזדהות עם הקושי. אולם מאידך, כשמטופלים חובשים ומתרגלים, הם רואים שיפור, ואז ניצבת מול הקושי תמונה של יכולת להצליח ושל יכולת שליטה בבעיה.

חבישה נעימה וכמובן, **להנחיות ספציפיות – לפנות לפיזיותרפיסט המטפל.**

קבוצת תמיכה - אמצעי השייך למאפייני גישת העזרה העצמית

אלה מצקיין B.P.T. M.Occ.H., מלווה קבוצה בתל אביב, בבית תמי.

זה התחיל לפני כעשור על ידי רותי פלג מנהלת שירות לימפאדמה בבית החולים ע"ש סוראסקי באיכילוב והתפתח למספר קבוצות גדול יחסית בכל רחבי הארץ.

הקבוצות נתמכות על ידי עמותת לימפאדמה בישראל. בשונה מקבוצות תמיכה אחרות התומכות בסובלים מסוגי מחלות שונים הלווי בקבוצות לימפאדמה נעשה על ידי מטפלים פיזיותרפיסטים ומטופלים וכל המפעילים והמלווים של הקבוצות פועלים בה בהתנדבות ללא משוא פנים וללא שקולי רווח.

כדי לשפר ולהביא את הקבוצות לרמות יעילות גבוהה ארגנה העמותה באוגוסט 2011 סדנא למפעילים שהועברה על ידי ענת משה מעמותת עצה- המרכז הישראלי לעזרה עצמית והדדית, חלק נכבד מהמובא במאמר נסמך על הנלמד והועבר בקורס.

הגדרה: קבוצת תמיכה היא מסגרת המוגדרת במקום ובזמן בה נפגשים "אחים לצרה" זה עם זה על מנת להידבר על בעיותם המשותפת.

מטרות ומהות של קבוצת תמיכה

- לפגוש אחרים במצב דומה להם, ליצור קשר אישי פנים אל פנים
 - לגלות שאינם לבד
 - לשתף אחרים בדרכי ההתמודדות עם הבעיה
 - ליצור לעצמם פרספקטיבה ביחס לבעיה עמם מתמודדים
 - לקבל ולתת הבנה ועידוד לבעיה
 - לקבל ולתת חיזוקים וביטחון לגבי התמודדות עם הבעיה
 - לזכות ב "אוזן קשבת" מצד אחרים ולשמש לאחרים "אוזן קשבת"
 - להתעשר בידע שצברו אחרים מתוך התמודדותם עם הבעיה
 - לזכות במסגרת התייחסות על בסיס שוויוני עם עמיתים להם בעיה דומה

אתה לא לבד

- המפגש בין אנשים ששותפות הגורל מקשרת ביניהם, שחווים אותו מצב ומתמודדים עם התנסויות דומות, הוא **מפגש בין שווים**. בשיח המשותף יכולה לבוא לידי ביטוי **הבנה למצבם ולרגשותיהם, תמיכה, הזדהות רגשית ובטחון**. זאת, בניגוד לתחושת זרות, בוושה וחוסר הבנה, שהם חשים בחברת אחרים שאינם באותו מצב. הקשר בין שווים על משמעותו הרגשית מסייע בהפחתת תחושת הבדידות, בחיזוק הפרט ובהחזרת תחושה של שליטה בחייו. הקשר מאפשר **הקלה רגשית** (שכן אדם לפני בואו לקבוצה תופס עצמו לבד במצבו), **הרחבת ההסתכלות וההבנה** של הבעיה המשותפת וחיפיה ל**אלטרנטיבות נוספות וקבלתן**.

גם ניסיון של אחרים עוזר

- אזרחים המתמודדים עם מצב בלתי צפוי צוברים **ידע מתוך ניסיון** שהוא ייחודי למצבם. **תרומתו ותועלתו של ידע מתוך ניסיון**
- לגיטימציה והבנה לרגשות, תחושות ומחשבות ממי שהיה שם. זו חוויה מחזקת ומסייעת לבנות מחדש את תחושת הביטחון העצמי.

- יצירת **פרספקטיבה חדשה** על מקום מגבלה/המצוקה/המצב המיוחד בחייו- המצב לא חסר תקווה, יש אחרים כמוני המתמודדים עם מצב דומה ואף קשה יותר, אין המגבלה בהכרח מאפילה על כל חייו ותחומי חייו אלא היא תחום מוגדר שבו יש לו שליטה (האם אני אדם מגמגם או שאני אדם שמתמודד עם גמגום, האם אני אדם נכה או אדם עם נכות, האם אני עולה חדש לא יוצלח או אדם שמתקשה ברכישת שפה חדשה כמו רבים אחרים).

מאפשר יצירת זהות אישית חדשה, חיובית.

יציאה מבידוד, מתחושת ההתמודדות לבד עם המצב

- **למידה של דרכי התנהגות אלטרנטיביות** שעשויות לקדם התמודדות טובה ונכונה יותר כולל התנהגות מונעת.

קבלת מידע על זכויות ודרכים לממשן נותן בידי המתמודדים החזרה של תחושת שליטה וכוח.

- קבלת מידע מפורט על המצב/המחלה למעוניין בכך **מפיג אי ודאות**, מאפשר ראייה מציאותית, נותן פרופורציה ולא אחת גם תקווה לעתיד.

- מידע על תגובות והתנהגויות סטיגמטיות שכיחות של הסביבה יכולות לעזור **להתכווץ לצפוי**, ללמוד ליישם דרכי תגובה ואולי גם להפחית את הפגיעה הרגשית מהסטיגמה.

הצרכים הם שלך - שלנו

- בעלי הבעיה הם המגדירים את צורכיהם וקובעים את מטרות פעולתם.

הזכות להתארגן

- המשתתפים בקבוצה הם לרוב אנשים בוגרים, מתפקדים, אחראים, בעלי יכולות מגוונות, שיכולים לממש את זכותם האזרחית, לקחת אחריות לגורלם ולהתארגן כדי לשפר את מצבם. קיומה של הקבוצה תלוי בחבריה, ולא בגורם חיצוני אחר.

אם אתה פעיל - אתה מתחזק

- בקבוצה לעזרה עצמית בעל הבעיה לוקח חלק פעיל בהשגת המטרות. תוך כדי עזרה לאחרים והיעזרות בהם הוא עובר תהליך של **התחזקות** (Reissman, 1965)

ערך מוסף

- עזרה עצמית לא נועדה להחליף שירותים מקצועיים אלא **להשלים אותם**; חברי

הקבוצה ממשיכים לפעול בתחום בו מסתיים תפקידם של אנשי המקצוע ונעזרים בהם בשעת הצורך בהיבטים שונים של תפקוד הקבוצה ומימוש מטרות

ביחד נוכל לשנות

מסגרות של עזרה עצמית מאפשרות פיתוח מענים חברתיים לבעיות אישיות. הפרט המתמודד עם מצוקה הינו חלק מקבוצה רחבה יותר שיכולה לקדם פתרונות שהיחיד אינו מסוגל להשיגם ושהמסד אינו מציע אותם.

פתרון בעיות וקבלת החלטות בקבוצה

חלק גדול של קבוצות לעזרה עצמית מתכנסות ע"מ לפתור בעיות שמטרידות את החברים בחיי היומיום והקשורות לבעיה המשותפת להם. רוב הקבוצות שחבריהם סובלים מחולי או מגבלה כרונית מעלות על סדר יומם נושאים כגון: הנחות במיסוי, מיצוי זכויות ותשלומים עבור תרופות, איתור וגיוס בעלי מקצוע יהודיים ומטפלים למתן שירות לחבריהם.

ההתייחסות לפתרון בעיות הינה תהליכית דהיינו ישנם שלבים שהקבוצה עוברת מזיהוי הבעיה ועד פתרונה. השלבים מתבטאים בהתייחסות משימתית סביב השאלות: איך מגדירים את הבעיה, מי צריך מה לעשות, איך צריך לעשות, מה האלטרנטיבות שמתוכנן יש לבחור את הדרך הנכונה והטובה ביותר והיעילה לפתרון הבעיה.

יתרונות להחלטה קבוצתית

- כמות הידע והמידע שעולה בתהליך בקבוצה הוא רב ומגוון
 - קבוצה עולות מספר רב יותר של חלופות לפתרון
 - השתתפות החברים מגבירה את המעורבות והעניין הקבוצתי
 - המשאבים האישיים של החברים מנוצלים לטובת הקבוצה
 - ההחלטה המתקבלת הינה בד"כ בעלת איכות גבוהה יותר כי עברה סינון ומיון דקדקני
 - ישום ההחלטה מחייב את כל החברים – קיימת ניראות של הדבר
 - בד"כ התהליך משפר את איכות הדיונים והתוצרים של הקבוצה בהמשך חייה
- אז אם את/ה רואה עצמך מסוגלת לפגוש פנים מול פנים "אחים לצרה" ולהגיע למפגשי הקבוצה פנה לאתר www.ial.org.il אתר עמותת לימפאדמה בישראל וחפשי/ קבוצה במקום מגוריך. כיום ישנן קבוצות ב תל אביב, רעננה, רחובות, חדרה וירושלים. קיימת קבוצה גם לסובלים מפגיעה של לימפאדמה ראשונית.**
- העמותה תעודד מפעילים נוספים באזורים שאין בהם קבוצות תמיכה ולמעוניינים נא לפנות להנהלת העמותה.

מדור לשאלות של מטופלים.

מהו קינזיו טייפ? האם הקינזיו טייפ יכול להוות תחליף לשרוול או גרב? האם יש סיכוי שיכלול אותו בסל הבריאות?

התשובות והסיכום ע"י הפיזיותרפיסטית עפרה ידידיה BPT. CKTI

1. שיטת קינזיו טייפינג פותחה לפני למעלה מ- 35 שנים ביפן וזכתה להצלחה רבה.
2. הטייפ בו משתמשים פותח במיוחד עבור השיטה – ועבר גלגולים שונים עד שהגענו לטייפ עמו עובדים היום. בטייפ קינזיו המקורי בו משתמשים כיום (שלא כמו החיקויים השונים) יש דבק רך מאד אשר נועד לאפשר הפעלה מינימאלית במטרה ל"דבר" עם העור ורקמות החיבור. המטרה היא לאזן בין הזמן שרוצים שטייפ קינזיו יישאר על העור לבין חוזק הדבק - מצד אחד חשוב שהטייפ יישאר במקום למשך הטיפול והזמן הנדרש אחרי גמר הטיפול וגם שלא יהיה קשה להורידו בגמר התקופה. במצבים לימפתיים יש צורך להחליף טייפ מדי 24 שעות לכל היותר ובין טיפולים רצופים לתת 2-3 שעות הפסקה (לפעמים יותר), כל זאת בתלות בגיל המטופל, איכות העור, מורכבות הבעיה, וברמת הבעיות הרגשיות שחווה המטופל במהלך הטיפול.
3. אנו מקווים שטייפ קינזיו ייכלל בסל הבריאות. כיום הוא נמכר בקופות החולים כללית ומכבי, כולל בבתי המרקחת שלהם
4. שיטת קינזיו טייפינג פותחה בסוף שנות השישים ביפן, במטרה להקל על כאבים לאחר טיפולים אגרסיביים בתרפיה ידנית. מאז הוכח כי כל האזורים בעור ורקמות החיבור פועלים כאזור חישה מרכזי של הגוף ומעבירים מסרים למערכת העצבים. כיום אנו יודעים כי המערכת אשר שולטת בתפקודים אלו, כולל במערכת הלימפית, היא מערכת העצבים האוטונומית. קטנה היריעה מלהסביר כל זאת במספר

מילים. בשונה מגרב, קינזיו טייפ המונח ללא הפעלת לחץ גורם לגירוי במערכת האוטונומית. באדם שמצבו הכללי, רגשי ופיזי, תקין, נקבל את התגובה הרצויה. באם מצבו של המטופל לא תקין, תהיה תגובה מושהית, פחות טובה והנחת קינזיו טייפינג לא תביא לתוצאות הרצויות. מצב דומה יש גם בטיפולים ידניים, חבישות וכו'. אנו ממליצים למטפלים להכליל את הקינזיו טייפינג בארגז הכלים המקצועי שלהם במטרה להביא לשיפור המקסימאלי, תוך שמירת העיקרון של "פחות זה יותר" – זאת אומרת גירוי קל ככל האפשר שיביא לתוצאות הטובות ביותר.

5. הקינזיו טייפ לא מחליף ניקוז לימפתי ידני, לא מחליף חבישה של תחבושות וגם אינו תחליף לשרוול או גרב אלסטיים. הקינזיו טייפ עובד ומפעיל מנגנונים בגוף באופן שונה. לדעתי יש להשתמש בקינזיו טייפ ככלי טיפולי חשוב ונוסף במכלול הכלים שאנו משתמשים בטיפול בלימפאדמה. לימפאדמה הוא מצב המושפע ממרכיבים שונים של הטיפול.

6. יתרונו של הקינזיו טייפ שאפשר להשתמש בו גם באזורים שבהם חבישה אינה מתאפשרת. לדוגמה: חבישת יד עם קינזיו טייפ שמתחיל מתחת לחבישה וממשיך לכיוון הצוואר, בית השחי הנגדי או לכיוון קשריות הלימפה במפשעה. דוגמה נוספת: חבישת רגל כשהקינזיו טייפ מגיע למפשעה נגדית או בית שחי. בנוסף אפשר עם הקינזיו טייפ לגרות שרירים שתפקידם קשור ביציבת הגוף ובהחזר הורידים של הדם. והאפשרויות עוד רבות.

7. בארץ התברכנו בפזיותרפיסטים מומחים בטיפולים לימפתיים וחלקם עברו גם הכשרה מסודרת בטיפול בקינזיו טייפ עם התייחסות לפתולוגיות של מערכת הלימפה.

חווית טיפול בקינזיו טייפ – מאשה, חברת ועד העמותה.

כמטופלת בלימפאדמה מזה שנים רוצה אני לספר על חווית הטיפול בקינזיוטייפ, כמובן בהצעתו של המטפל בי ובעזרתו.

בתקופה בה מדובר הורע מצב הרגלים ובעיקר רגל אחת שהממדים בה תפחו מאד. עברתי את הטיפול הרגיל של עיסוי וחבישה, כמובן שחלה הטבה ואז המטפל בא בהצעה וסיפר על הטיפול בקינזיו טייפ, כמובן שהסכמתי להצעתו.

הטיפול הועיל עד כדי כך שהרגל שבה לגודלה הטבעי, בו בזמן סבלתי מכאב בברך של הרגל השנייה, גם עליה הודבק הקינזיו וראה זה פלא גם ברגל הזו חלה ההטבה! אני ממשיכה בטיפולים בעיסויים ובאחרים ולפי שעה אינני זקוקה להדבקה נוספת של הקינזיו.

אני יודעת שאני צריכה לחיות עם הלימפאדמה עד שימצאו לזה מרפא אולי באחד הימים.... אבל בינתיים אני יודעת שיש מה שעוזר להקל על החיים.

עלינו לדעת ולהפנים שהלימפאדמה כמו הסוכרת או בעיות כרוניות אחרות התלויות בתרופות היא דרך החיים שלנו... כדי להקל על עצמנו בואו נחשוב:

"אנחנו לא חולים, אלא זו דרך החיים שלנו". גם אם אין לזה סוף זה עדיין לא סוף הדרך, יש תקווה.

הכל אודות

מרשמייה של מטופלת חדשה בעת רכישת שרוול הלחץ הראשון-סוזן בל, כפר ויתקין.

הלכתי לעיר לקנות שרוול.

עבור מה את רוצה שרוול?

אני צריכה את זה כדי לשמור על ניקוז פעיל.

מה את רוצה לנקז?

את בית השחי שלי כמובן.

מדוע כמובן? מי צריך לנקז את בית השחי?

אני צריכה, טמבל.

מי שמע על ניקוז בית השחי?

ובכן, אתה תהיה מופתע. הרבה אנשים נמצאים בעסק של ניקוז בית השחי.

וואו, אף פעם לא ידעתי. גם אני צריך לעשות את זה?

למה?

למה לא? אם את עושה את זה, אז למה לא אני?
אתה באמת טמבל.
תודה. אבל את יכולה להחכים אותי בבקשה.
בסדר. ובכן, הסירו לי כמה בלוטות לימפה ועכשיו צריך לשמור את מערכות הניקוז והאנטי אינפקציה
תקינות. בגלל זה הלכתי לעיר לקנות שרוול.
אוי, אני באמת טיפש. מה הקשר בין השרוול לזה?
הכול, יקירי.
מה למשל?
זה ישמור על היד שלי מלהפוך לרגל של פיל.
עכשיו את מדברת. זה משהו אחר לגמרי. רגל של פיל יוצאת מהכתף שלך תהיה מעניינת. זה יהיה
משעשע.
אתה לא רק טיפש. אתה פשוט סתום.
אני לא.
אתה לא יכול לראות שזה יהיה מכווער וכואב.
בסדר. חיזרי לשרוול הזה אם כך.
ובכן, זה בצבע עור.
האם זה עור?
ברור שלא. זה נמתח. זה אלסטי. זה ישמור על הצורה של הזרוע שלי.
תודה לאל.
עכשיו אתה תופס. אם אני טסה אני צריכה ללבוש את זה בגלל שינויי הלחץ.
איפה משתנה הלחץ?
בתא המטוס.
אה! אז בואי נראה את הדבר הארוך הזה.
אתה באמת רוצה?
למה לא?
בסדר. הנה זה.
אבל זה בגודל של זרוע של תינוק.
זה נמתח, אמרתי.
אה, בסדר. עכשיו שזה עלייך זה נראה כאילו שיש לך זרוע שאפשר להוריד. האם תסתובבי ככה?
לא יודעת. הלוואי שלא הייתי צריכה לחשוב על זה.

רישום/חיזוש חברות בעמותת לימפאדמה בישראל לשנת 2012

כעמותה ללא מטרת רווח, הבסיס הכספי המאפשר הגשמת מטרותינו מותנה בדמי חבר שנתיים בסך - 80 ₪
הנני מעוניין/ת להירשם/לחדש חברות בעמותה לשנת 2012.

שם משפחה _____ שם פרטי _____ ת.ז. _____

רח' _____ מס. _____ עיר _____ מיקוד _____ טל' _____

טל'נייד _____ מייל: _____

נא לציין: מטופל/ מטפל **לימפאדמה:** ראשונית/ משנית. **גפה:** עליונה/תחתונה
יש לשלוח הטופס + שק **לפקודת: עמותת לימפאדמה בישראל.** כתובת: עמותת לימפאדמה בישראל, אצל סילביה אביטל בורלא
30 ת"א, 69364

תאריך _____ חתימה _____

