



עמותת לימפדמה בישראל

עלון העמותה

מרץ 2015

שלום לכולם,

אנו שמחים לצאת עם עלון נוסף. בעלון זה תמצאו כתבות על:

האגודה לזכויות החולה בישראל, קבוצת גברים למטופלי לימפדמה, סיפור על קורותיו של פצע כרוני ז"ל, סיפור אישי, והמדורים הקבועים של מרשם בריא, וקבוצות התמיכה שלנו.

קראו ותהנו.

על פי החלטת ועד העמותה, ייצא העלון מעתה ואילך בתפוצת אי-מייל בלבד. כל המעוניין לקבלו בדואר - מתבקש ליידע את איילת אלבלה בטלפון. חברים שלא העבירו אלינו את כתובת האימייל שלהם, יקבלו את העלון בדואר.

עמותת לימפדמה בישראל (ע"ר)

אצל: איילת אלבלה קיבוץ מעגן מיכאל ד.נ. מנשה 37805

איילת – 052-5258745

סימה – 03-6739861

E-mail : ial_lymph@walla.com

אתר: www.ial.org.il

האגודה לזכויות החולה בישראל

בישיבת ועד העמותה ללימפאדמה שנערכה ב-9.2.15, היה לנו הכבוד לארח את גב' שירלי זילבר, מנכ"לית האגודה לזכויות החולה. זכינו להרצאה מרתקת מפייה של אישה נמרצת וחרिפה, מלאת רצון לעשות ולתרום.

האגודה לזכויות החולה היא עמותה ללא מטרת רווח, הפועלת לשמירה ומימוש זכויות המטופלים ובני משפחותיהם במערכת הבריאות, קופות החולים, ובתי החולים. האגודה מסייעת במתן מידע לחולים על זכויותיהם וכן בטיפול בפניות פרטניות במקרים בהם נעשה עוול לחולים או שזכויותיהם הופרו.

כמו כן, האגודה פועלת להובלת שינויים ומאבקים ציבוריים בנושאים בוערים העומדים על סדר היום בתחום הבריאות וזכויות החולה, מול מערכת הבריאות. האגודה עומדת בראש קואליציית ארגוני הזכות לבריאות, גוף בו חברים למעלה מחמישים ארגונים ועמותות חולים, הפועל לקידום נושאים בוערים במערכת הבריאות מול בכירי מערכת הבריאות. באגודה פעילים כ-30-25 מתנדבים, 15 מהם עונים לקו הפתוח. לאגודה ניתן לפנות בטלפון 03-6022934 בין 10.00-14.00, בפקס 03-6021878 או באתר <http://www.patients-rights.org/>

האגודה לזכויות החולה יזמה וקידמה את יום זכויות החולה הראשון, שצוין לראשונה ב-11 בנובמבר 2014, ויצוין מדי שנה בחודש נובמבר. במסגרת יום זה קיימה האגודה מגוון פעילויות תחת המסר: לדעת, לדרוש, לממש. כיום רבים מאיתנו, חולים ובריאים, לא מודעים לזכויותינו במערכת הבריאות. פערים אלו במידע על הזכויות המגיעות לנו עלולים לפגוע במטופלים, שלא פעם כלל אינם ערים לכך שזכויותיהם מופרות. כיצד יכול אדם להתלונן על עוול שנעשה לו או לפעול למיציאת זכויותיו, כאשר אינו יודע מהן זכויותיו? פעמים רבות אנו נתקלים בחולים שאף שמכירים את זכויותיהם, אך אינם יודעים למי עליהם לפנות וכיצד עליהם לפעול על מנת לממשן. האגודה הציבה לה למטרה להעביר את הכוח לידיים שלנו – צרכני הבריאות, ולפעול להעלאת המודעות לזכויותינו ולאפשרויות השונות למימושן.

יום זכויות החולה התקיים בשיתוף משרד הבריאות ובכנסת ישראל, ובמסגרתו התקיימו מספר דיונים בועדות הכנסת, שעסקו בין היתר במצבה של הרפואה הפרטית בישראל, בהשתתפות שרת הבריאות לשעבר ח"כ יעל גרמן, חברי כנסת בעלי זיקה לתחום הבריאות, נציגי ארגוני החולים בישראל, נציגי משרד הבריאות, קופות החולים ובתי החולים.

בשנים האחרונות פעלה האגודה לזכויות החולה למען החולים בישראל במגוון מישורים, למען החולים בישראל:

• האגודה פועלת בשיתוף ארגוני החולים, תוך שימת דגש על טובת החולים. כך למשל, האגודה יזמה לאחרונה כנס בשיתוף ארגוני החולים ומשרד

הבריאות, שמטרתו לסייע לארגוני החולים לפעול להגשת תרופות וטכנולוגיות לסל התרופות.

• הסדרי הבחירה - האגודה פעלה וממשיכה לפעול לשינוי המצב הקיים בכל הנוגע להסדרי הבחירה, אותם הסכמים שיש לקופות החולים עם מוסדות רפואיים ובתי חולים. כך, האגודה חשפה כי חלק מקופות החולים פועלות בניגוד לחוק ו/או הנחיות משרד הבריאות ואינן מפרסמות את המידע על הסדרי הבחירה שלהן עם בתי החולים השונים כנדרש. בעקבות כך תקנו חלק מהקופות את הפרסום, אך עדיין רוב הקופות לא מפרסות את מלוא המידע הנדרש ובעקבות כך בכוונת האגודה לפרסם מידע השוואתי להסדרי הבחירה באשפוז בבתי החולים על מנת שהמבוטחים יוכלו לקבל מידע מלא והשוואתי בין הקופות.

• הזכות למלווה בעת טיפול רפואי – האגודה לזכויות החולה, בשיתוף ח"כ פנינה תמנו-שטה ממפלגת 'יש עתיד', פעלה לתיקון בחוק זכויות החולה, לפיו לכל אדם הזכות לנוכחות מלווה מטעמו בעת קבלת טיפול רפואי ובלבד שהמלווה לא יתערב או יפריע למהלך הטיפול. התיקון לחוק נכנס לתוקף בדצמבר 2014.

• תקציב התוספת השנתית לסל התרופות - סביב דיוני ועדת הסל 2015, פנתה האגודה לזכויות החולה לרוה"מ, למשרד הבריאות וליו"ר ועדת סל התרופות, בבקשה כי יפעל לתוספת תקציב לסל התרופות, למניעת פגיעה בחולים.

• החזרת תרופות מצילות ומאריכות חיים לסל לשב"נים – קואליציית ארגוני הזכות לבריאות פנתה להנהלת משרד הבריאות בתמיכה בפעילות המשרד לבחינת החזרת תרופות מצילות חיים לביטוחים המשלימים של קופות החולים, זאת לאור התקציב החסר של סל התרופות, שבעטיו תרופות רבות אינן נכנסו לסל הבריאות.

• סקרי דעת קהל – האגודה ערכה מספר סקרי דעת קהל במטרה להביא למודעות הציבור בעיות הקיימות בסוגיות במערכת הבריאות כגון המידע החסר הנמסר לחולים ע"י הרופאים כתנאי להסכמה מדעת, למצוקת החולים הנובעת מתשלומים לתרופות וטיפולים מחוץ לסל וכו'.

• מצוקת אשפוז בבתי החולים – בחורף האחרון, פנתה האגודה לזכויות החולה לרוה"מ בקריאה להקים קבינט בריאותי, אשר ייתן מענה למצוקת האשפוז, והמחסור החמור במיטות אשפוז ובכוח אדם. להלן המכתב:



יום שלישי 03 פברואר 2015
י"ד שבט תשע"ה

לכבוד:

ח"כ בנימין נתניהו

ראש הממשלה

תנדון: קריאה דחופה להקמת קבינט בריאותי

בימים האחרונים אנו עדים לעומס קריטי על בתי החולים הכלליים ברחבי הארץ, בעודם עומדים על תפוסה של למעלה מ-100%.

בתי החולים מלאים עד אפס מקום, חדרי המיון עולים על גדותיהם בחולים הזקוקים לטיפול מיידי, בעוד העומס על מערכת הרפואה הציבורית חסר פרופורציה לתקציב המושקע בבריאותם של האזרחים.

למרות העלייה בתוחלת החיים והזדקנות האוכלוסייה, לא הייתה בשנים האחרונות תוספת משמעותית במספר מיטות האשפוז בבתי החולים. מספר המיטות עומד כעת על כ- 1.88 מיטות לאלף נפש, מספר הרחוק באופן משמעותי ביותר, מכל סטנדרט הקיים במדינות מפותחות.

מצב חירום לאומי זה דורש התערבות מיידי, בטרם יהיו אבודות בנפש. לא יתכן שאלפי אזרחים הנזקקים לטיפול רפואי ימתינו עד לאחר קיום הבחירות. לפיכך, יש לפעול ללא דיחוי למינוי שר בריאות חדש, ולהקים בדחיפות "קבינט בריאותי" שייתן את הדעת על המצב הנוכחי ויביא לפיתרון ישימים, החל בהקצאת מיטות אשפוז וכלה בתגבור כוח אדם. בעיתות משברים לאומיים מעין אלו, אני סבורה כי על המדינה לעשות את מירב המאמצים לסיוע המשבר, כולל גיוס משאביה של הרפואה הפרטית ותגבור כוח האדם בבתי החולים הציבוריים.

כמנכ"לית האגודה לזכויות החולה בישראל, אשר חרטה על דגלה לדאוג לחולים ולמימוש זכויותיהם, אני נושאת את עיניי אלייך בציפייה כי לא תנוס ולא תנוח, ותפעל ככל שידרש למציאת פתרון למצוקתם האמיתית של האזרחים ולמניעת קריסתה של מערכת הרפואה הציבורית.

בברכה,

שירלי זילבר, מנכ"לית האגודה לזכויות החולה

העתקים:

ח"כ צחי הנגבי, סגן שר הבריאות
פרופ' ארנון אפק – מנכ"ל משרד הבריאות
קואליציית ארגוני הזכות לבריאות



קבוצת גברים למטופלי לימפאדמה

במכון לפיזיותרפיה של שירותי בריאות כללית, בבאר שבע

מזה כאחד עשר חודשים, אחת לשבוע במשך שעה, מתכנסת לטיפול קבוצת גברים הסובלים מלימפאדמה של הגפיים התחתונות.

את הקבוצה מנחה ביד רמה הגב' דיאנה מחיקובסקי, פיזיותרפיסטית מומחית בתחום, המפעילה את המשתתפים. התרגילים מאוד חשובים ומועילים לשיפור תחושתם ומצב בריאותם של המשתתפים.

משתתפים בקבוצה מטופלים מכל קשת האוכלוסייה, בגילאים שונים, המגיעים ברוח טובה עם רצון עז לשפר את הלימפאדמה הכרונית, המגבילה את תפקודם.

הפעילות מועברת באווירה פתוחה ונינוחה, נוצר קשר מיוחד בין המטופלים לבין עצמם ועם הגב' דיאנה. למשתתפים נפתחה קבוצה בווטסאפ דרכה משתפים בעניינים מחיי היום יום. בזמן ביצוע התרגילים משתמשים הרבה בהומור ומתייחסים בכבוד גדול ובפתיחות מרובה לכל החברים וגם לגב' דיאנה, שהינה חלק בלתי נפרד של הקבוצה.

תוך כדי ביצוע התרגילים מעלים ומביעים תחושות ורגשות, וגם חששות.

האווירה היא משפחתית, החברים מתייחסים ומביעים את דעותיהם ועמדותיהם בנושא שאחד מהקבוצה מעלה מצחוקים וכלה בדברים רציניים ביותר. החברים שומרים על סודיות מוחלטת. אם חבר נעדר מסיבה כל שהיא החברים האחרים נרתמים לברר ולהציע את עזרתם.

כמשתתף פעיל בקבוצה וכחבר מתחילתה, אני מאוד ממליץ לכל מכוני הפיזיותרפיה שבהם מטופלים חולים בלימפאדמה כרונית לקיים קבוצה מסוג זה. הקבוצה תרמה ושיפרה אצלי את היכולת ללכת, מצעדים ספורים כיום למרחקים ארוכים יותר, בקלות רבה יותר.

הן התרגילים והן החברותא מסייעים מאוד להתמודדות ותרפיה של המחלה.

בברכה
ובכבוד רב
פנחס יוסים
תושב באר שבע



הסיפור שלהלן מובא כדי להאיר על טיפול חדשני בפצעים, ועל סכנת הידבקות בחיידק בבית החולים. בקיצור: השתדלו ככל האפשר לקחת אחריות על בריאותכם.

קורותיו של פצע כרוני ז"ל

מאת: דניאל ים

בתחילת שנת 2014, הרגשתי כאבים קשים באוזן מצד ימין שהתפשט לפניי ולצוואר. פניתי לרופא מומחה לאף אוזן וגרון שקבע שלקיתי בדלקת והטיפול המומלץ הוא זריקות קורטיזון. אבל מאחר ולטיפול בקורטיזון עלולות להופיע תופעות לוואי שליליות מומלץ לעשות זאת באשפוז בבית חולים.

התקבלתי בבית חולים א ומיד החלה סדרת זריקות לווריד בריווח של כל 5 שעות, כולל בלילה. לאחר 5 ימים נפרדתי מבית החולים, ללא הטבה משמעותית במצב הכאבים.

ימים ספורים לאחר מכן לקיתי בבצקת בשתי הרגליים. האבחנה – טרומבוזת בכלי הדם והומלץ לגרוב גרביים אלסטיות. הטיפול לא עזר ואז הומלץ על אשפוז בבית חולים א.

גם הטיפול באשפוז בן 6 ימים לא עזר במיוחד, וחזרתי לגרוב גרביים אלסטיות. באחד הימים גיליתי שברגל שמאל התפתח פצע שהלך וגדל תוך הפרשות של דם ומוגלה.

מריחה על הפצע, שרופא המשפחה כינה בשם "פצע כרוני", במשחות שונות לא עזרה וכנ"ל גם אשפוז נוסף בבית חולים א לשבוע נוסף. בשבוע זה עברתי, לשם בדיקת הסיבה לבצקת ברגליים ואולי גם לפצע, בדיקות כגון קולונוסקופיה וגם גסטרוסקופיה עם ממצאים שליליים.

התקופה לאחר האשפוז אופיינה בביקורים אצל רופא עור או רופא לכלי דם וגם ביקורים אצל האחיות במרפאה לשם מריחה של משחות על הפצע וחבישת הרגל. המשחות, תיכף לאחר המריחה, גרמו לי כאבים ובמיוחד זו המכילה דבש דבורים. כל זה ללא שיפור המצב, והומלץ על ידי רופא עור על אשפוז בבית חולים א.

באחד הימים, תוך כדי חבישת הרגל, טענה האחיות ורדה ממרפאת גולדרוזן ששמעה על מרפאה לטיפול בפצעים כרוניים הנמצאת ברמת החייל, תל-אביב, רח' הברזל 31.

ללא הרבה אשליות נסעתי למרפאה הנ"ל, וישבתי בהמתנה לתורי בחברת חולים רבים, מרביתם חולי סוכרת. עם כניסתי לטיפול זכיתי לקבלת פנים חביבה, על ידי ד"ר אברהמי, ד"ר נחמיאס והאחות אתי, צוות שהוכיח ידע מדעי עמוק וניסיון רב. מיד החל טיפול מקצועי בפצע. תחילת המעשה: לקיחת דוגמה מרקמת הפצע לשם בדיקה לנוכחות זיהום. שבוע לאחר מכן התקבלה תוצאה המראה נוכחות של 2 סוגים של חיידקים. על אחד מהם פורסם מחקר שבוצע בבית חולים א, בו אושפזתי. ובמילים אחרות קיבלתי ממנו "מתנה".

הביקור במרפאה נמשך 4 חודשים, פעם אחת לשבוע שכלל, לפי המצב, הכנסת הרגל לשקית ניילון והזרמה לתוכה גז אוזון במשך כחצי שעה, חבישת הפצע ברטייה ספוגה בצינג או חומרים אחרים. אחרי כמה ביקורים הפצע החל להצטמק עד שהבריא. וכך, ללא "עצב רב" נפרדתי מהפצע הכרוני ז"ל.

במקביל לטיפול בפצע נבדקתי אצל ד"ר אברהמי מומחה גם לכלי דם. אני שמח לציין שמדללי הדם שקיבלתי בתוספת לביקורים רבים בחדר כושר הפחיתו את הבצקת ברגליים.

הערה- פרטים נוספים על המרפאה לפצעים אפשר לקבל במערכת.



סיפור אישי

זה היה בשנת 1991. בתי היתה בת 15. חזרה מבילוי בקיבוץ עם שפשוף בקרסול. עם הזמן השפשוף הלך ותפח. לבסוף הלכנו לרופאה. היא הריצה אותנו לבדיקות שונות, כדי לשלול משהו רציני. אף אחד לא ממש ידע מה זה. פתאום קפץ מאי-שם השם "פרופ' זליקובסקי". הלכנו אליו. הוא מיד איבחן לימפאדמה. נתן לנו גרב דקה שעוטפת את האגן ואמר את המילים האימות שהגרב צריכה להיות "כמו העור שלה", אסור להסירה, ואסור להיפצע.

ואז, באורח פלא, הגיע אלי במקרה פרסום של מכללה לרפואה משלימה, ובו פרטים על קורס למסג' לימפטי שיינתן ע"י אורחת מגרמניה. צלצלתי כדי להירשם וסיפרתי על בתי. המליצו לי בטלפון על פיזיותרפיסטית לימפטית שלמדה בגרמניה (אז עוד לא לימדו בארץ). הלכנו אליה לטיפול אינטנסיבי פרטי (שעלה לפני 20 שנה 3,500 ₪) ומשך חודש ימים באנו אליה יום יום לאיזור תל-אביב. עשתה עיסוי, וחבישות. בתי הלכה לביה"ס חבושה בשתי רגליה בתחבושות המרופדות. למזלנו האופנה היתה מכנסי באגי תפוחים – זה הבגד היחיד שהחבישה יכלה להיכנס לתוכו, וסנדלי הרים שהרצועות שלהם מתרחבות – זה היה בתקופת הקיץ. קיבלה הדרכה כיצד לחבוש בעצמה, וכן חומרי חבישה. הוזמנו לה גרביים ב-3 חלקים – עד היום היא זקוקה לגרב ארוכה, גרב לאצבעות, וחצי גרב מכף הרגל עד הברך.

באותה תקופה, טרם היות א.מ.י., הגרביים הגיעו ביבוא אישי. היה צורך להגיע ליד-אליהו לסניף הדואר לקבל את הגרביים, וגם למלא טפסים. והמחיר? 7,000 ₪ לסט של 3 חלקים בשתי הרגליים. עוד לא היה החזר מהקופה.

הייתי אחוזת אובססיה לגבי המצב. חיפשתי באינטרנט באתר לפרסומים מדעיים, מאמרים על לימפאדמה, והגעתי אל פרופ' ג'והן קאזלי-סמיט מאדלאיד, אוסטרליה. לימים אשתו, ג'ודי, העבירה קורסים לעיסוי לימפטי. התכתבתי איתו בפאקס – לפני עידן האימייל. הם שיווקו תרופה בשם קומארין – כדורים, קרם ואבקת טאלק. חששנו מנטילת כדורים ורכשנו טאלק. לימים הורדה התרופה מהמדף כיון שכמה אנשים נפטרו והאשמה נפלה על התרופה. גם זה נעשה ביבוא אישי, שדרש נסיעה לתל-אביב ומילוי טפסים.

כשמלאו לבתי 17 הגיעה האורחת מגרמניה ועברתי את הקורס לעיסוי הגפה התחתונה – לא היה לי עניין להשתלם בכל הפרוצדורה. גם את המבחן לא עשיתי, וקיבלתי תעודה המאפשרת לי לטפל "בבת משפחה בלבד". ואז התחלנו בשיגרת טיפולים בבית. רכשנו מיטת טיפולים, את חמרי החבישה רכשנו אצל הפיזיותרפיסטית שלנו, ואני הייתי מטפלת בבתי כל ערב. בזכות הטיפול האינטנסיבי אצל הפיזיותרפיסטית, והתחזוקה בבית, הצלחנו להגיע להישג מרשים עם הרגל, והנפיחות ירדה מאד.

בתי מאד רצתה להתגייס לצבא למרות הלימפאדמה. היא עברה את הטרונות בהצלחה, בחורף הקר, באוהל והיתה מאושרת. במהלך השירות נדרשה להשתתף בתורנות מטבח ושטיפת כלים. הצליחה לקבל פטור משטיפת כלים, כדי לא לסכן אותה בהרטבת הרגליים והתהוות פטריות.

ואז יום אחד עיקמה בתי את הרגל השנייה, וזו התחילה להתנפח, ומאז ועד היום הרגל השנייה היא זו הנפוחה, בעוד שהראשונה במצב סביר בהחלט.

לאחרונה התחילו לדבר על השתלת בלוטות לימפה מגוף המטופל עצמו. עשינו את הצעד הראשון וביצענו את הבדיקות הראשוניות. התברר שאין לה בלוטות לימפה ברגל הנפוחה. מתוך חשש לסיכונים החלטנו בינתיים לא ללכת לניתוח. אנו מתעניינים במצבם של אנשים שעברו את הניתוח, אולם עד עתה עוד לא השתכנענו שכדאי להסתכן.

מקווים שיום אחד ימצא מזור למחלה.

.



מרשם בריא

אורז בריאות

החומרים:

1. 1 כוס אורז מלא אדום (מושרה כ-5 שעות)
2. 1 כף שמן קוקוס או שמן זית
3. 1 כוס פטרוזיליה + כוסברה + שמיר (לפי הטעם)
4. 100 גרם שקדים
5. 100 גרם צימוקים (אוזבקים ביבוש טבעי)
6. חצי כוס בצל קצוץ
7. מלח + פלפל לפי הטעם
8. שתיים וחצי כוסות מים

אופן ההכנה:

להביא לרתיחה את המים על אש בינונית עם כל החומרים. כשהמים עם התכולה רותחים, להנמיך את האש עד שהאורז מוכן.

בהצלחה ובתאבון!!!

דפנה פוליטי



קבוצת תמיכה למטופלים עם לימפאדמה

מטרות ומהות של קבוצת תמיכה

הזדמנות לאנשים עם בעיה משותפת :

- 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

בתל אביב מופעלת קבוצת תמיכה המרוכזת על ידי גב' איילת אלבלה והפיזיותרפיסטית אלה מצקין. הפגישות מתקיימות בבית תמי שברחוב מרכז בעלי מלאכה 16 תל-אביב, בימי שלישי ב 17.00 אחת לחודש. הפגישות הקבוצתיות מנוצלות להפעלה ותרגול מותאם למטופלי לימפאדמה, לשמיעת הרצאות רלבנטיות, לדין בבעיות המועלות על ידי המשתתפים, לתרגול עיסוי וחבישה עצמית, ולהיכרות עם שיטות טיפול חדשות.

והרי מועדי המפגשים לשנה הקרובה : 02.06.15 , 05.05.15 , 24.03.15

המעוניינים יפנו לאיילת בטלפון 052-5258745



קיימות קבוצות תמיכה נוספות :

ברחובות מתקיימת קבוצת תמיכה הנפגשת אחת לחודש, בימי שלישי האחרון של כל חודש, בקפה "עלה", ברחוב לוין אפשטיין ברחובות. קבוצה זו מנוהלת ומופעלת ע"י ורדה מור והפיזיותרפיסטית טלי מורי. כל המעוניין להצטרף מוזמן ליצור קשר עם ורדה מור בפלאפון 054-4554686

קבוצה נוספת ללימפאדמה ראשונית מתכנסת אחת לחודש בימי שלישי לפי תאריך שנקבע בכל מפגש. קבוצה זו מנוהלת ומופעלת ע"י איילת אלבלה והפיזיותרפיסטיות דפנה פוליטי ונועה אייזנברג. מקום המפגש: בקליניקה של דפנה פוליטי, רחוב שרה אהרונסון ברעננה. כל המעוניין להצטרף מוזמן ליצור קשר עם איילת אלבלה בפלאפון 052-5258745

קבוצה נוספת מתקיימת בחדרה, בימי שני. תאריך המפגש נקבע בכל מפגש. קבוצה זו מנוהלת ומופעלת ע"י איילת אלבלה והפיזיותרפיסטיות אילנה יושע וג'יל ברכה. כל המעוניין להצטרף מוזמן ליצור קשר עם איילת אלבלה לפלאפון 052-5258745

קיימות גם קבוצות הפעלה, אותן מפעילות פיזיותרפיסטיות לימפטיות בקופות החולים השונות. גם הן מהוות סוג של קבוצות תמיכה. כדאי להתעניין בהן דרך הקופות.

