



# עמותת לימפדמה בישראל

## עלון העמותה

אוקטובר 2013

שלום לכולם,

אנו שמחים לצאת עם עלון נוסף, בו תמצאו מאמר מעניין של חזי לניאדו (יאדו), שהוא המשך למאמר שנכתב בעלון הקודם. כמו כן ישנם מאמרים נוספים שמטופלים כתבו על עצמם, על קבוצת תמיכה, ועל טיפים למתגייס. אנחנו שמחים להתחיל במסורת חדשה ולהקים מדור חדש- "מרשם בריא". נשמה מאוד אם תענו לבקשה ותכתבו לנו מרשמים בריאים למייל של העמותה. קראו ותיהנו.

## 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](mailto:ial_lymph@walla.com)

אתר: [www.ial.org.il](http://www.ial.org.il)

## הלימפאנגיון, מערכת כלי הלימפה של העור, חלק ב' יחזקאל לניאדו, פיזיותרפיסט מטפל בלימפאדמה

בגיליון הקודם של דפי המידע, עמותת לימפאדמה בישראל (אפריל 2013), תואר מהלך מערכת הלימפה בעור מהרקמה הבין תאית בשכבות העור החיצוניות ועד ללימפאנגיון. בכתבה זו אעסוק בנושא הלימפאנגיון, שהם כלי הלימפה הגדולים והעמוקים יותר בגוף. הלימפאנגיונים נמצאים בעומק העור, בשכבה העוטפת את השרירים והמבדילה אותם מן העור (פציה). בגב כף היד, לדוגמה, ימצאו הלימפאנגיונים בעומק 2 מ"מ לערך, ובישבנים ימצאו הלימפאנגיונים בעומק של כ-2 סנטימטרים מן העור החיצוני, תלוי, כמובן, בעובי רקמת השומן. יש חשיבות לעומק הימצאות הלימפאנגיון ביחס לשכבה החיצונית של העור. בטיפול ידני (גם בעיסוי עצמי) ובחבישה, מומלץ לתרגל יכולת מגע בשכבה בה נמצאים הלימפאנגיונים. את הסיבה לכך אסביר בהמשך.

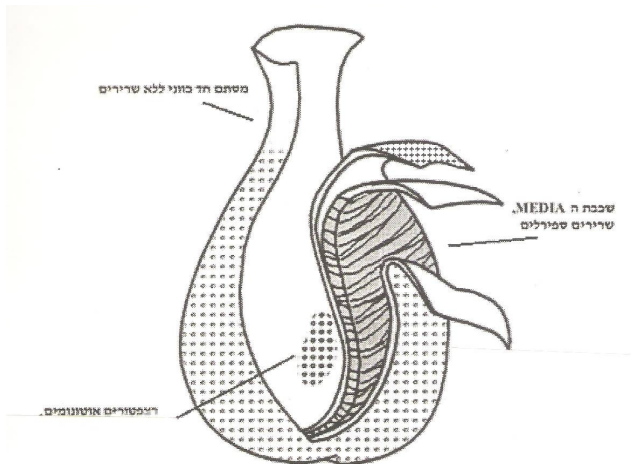
**מבנה:** לימפאנגיונים מרכיבים את 'צינורות' הלימפה הארוכים בגופינו. הם בנויים מיחידות קטנות באורך מילימטרים בודדים. כל לימפאנגיון תחום בשסתום חד כווני המונע חזרה לימפאטית. השסתום עלול לקרוס במצב של לחץ מתמשך המופעל עליו לאורך זמן. אם יש פגיעה במספר לימפאנגיונים בגפה (כמו בעקבות ניתוח), יעלה הלחץ בלימפאנגיונים האחרים בגפה, ושסתומים בהם עלולים לקרוס. זו אחת הסיבות להחמרה של לימפאדמה כרונית. בכל עת נותרים פחות כלי לימפה פעילים, והלחץ על כלי הלימפה התקינים עולה. לכן, חשוב להימנע מפציעות בגפה. פציעה עלולה לאפשר לחידקים לחדור לגפה ולהגביר את העומס על כלי הלימפה. חשוב להימנע מעבודה מאומצת החוזרת על עצמה, סחיבות, ובמקרה של לימפאדמה ברגליים, להימנע מעמידה ממושכת.

נשוב למבנה הלימפאנגיון. ישנם שסתומים חד כיווניים, וביניהם כמעין צינור באורך מספר מילימטרים.



כלי לימפה המורכב מלימפאנגיונים

בין כל שני שסתומים, מלופף סביב דופן הצינור הקטן, מצוי שריר חלק. כך נעה הלימפה בגופנו. שריר מתכווץ, מעביר את תכולת הנוזל הלימפאטי ללימפאנגיון הבא המצוי מעבר לשסתום, וכן הלאה. אשאל מה גורם לשריר בדופן הלימפאנגיון להתכווץ. מדוע יתכווצו השרירים העוטפים את הדופן? אמנה כאן שלוש (מתוך חמש) תשובות לשאלה.



1. **קוצב אוטומטי.** כל עוד האדם חי, יתכווצו הלימפאנגיונים בגופו בכל מספר שניות. כמו בלב, מותקן בכל לימפאנגיון קוצב האחראי לכך. אין לנו אפשרות להשפיע על פעילות קוצבים אלה, ואין די בפעולת הכיווץ האוטומטית כדי לשנע את כל הנוזל הלימפאטי.

2. **אדרנלין.** אדרנלין הוא הורמון המופרש בגופנו והמאפשר לתאים 'לתקשר' זה עם זה. אדרנלין הוא הורמון המתח (סטרס). כאשר הוא מופרש בכמויות גדולות, יוזרם דם רב יותר לשרירי השלד, פעילות הלב תומרץ, נפח הראיה יעלה, ומנגד, תופחת פעילות המעיים.

האדרנלין מכווץ את הלימפאנגיונים. בזמן פעילות גופנית (כמו ריצה), יוזרם אדרנלין ללימפאנגיונים, ונקבל יותר כיווצים. כיוון שרבים מקוראי שורות אלה סובלים מלימפאדמה, אמליץ כאן על פעילות גופנית ממריצה. אולם, עודף אדרנלין ברקמה לאורך זמן עלול ליצור כיווץ ממושך בלימפאנגיונים. אם לימפאנגיונים מכווצים לאורך זמן, תואט כמות הלימפה העוברת דרכם. בנוסף לתרגילים אקטיביים, חשוב לתרגל גם הרפיה, במיוחד בארצנו, זבת הדבש והלחץ. כעת נוכל להבין את חשיבות היות הטיפול הלימפאטי הידני נעים ומרגיע והיות החלל בו מתבצע הטיפול מרגיע ונוסף בטחון. אנחנו רוצים להשיג כיווצים, אך אם לא נרפה את כלי הלימפה בין כיווץ לכיווץ, נקבל עבירות לימפאטית מופחתת.

3. קיים עקרון פיזיולוגי לפיו שריר הנמתח בעוצמה מסוימת, יתכווץ. עקרון זה ישים גם לגבי השריר בדופן הלימפאנגיון. אם יימתח השריר פעמים רבות, הוא יתכווץ בתדירות ובעצמה גבוהים יותר, ובמערכת הלימפה יעבור נוזל לימפאטי רב יותר. נוזל לימפאטי המגיע מן הלימפאנגיון הקודם בשרשרת הלימפאנגיונים, יגרום למתיחת השרירים וכיווצם. בנוסף על הגירוי מתוך דופן הלימפאנגיון, פעילות חיצונית, כמו כיווצי שרירים, הולם כלי דם ותנועתיות מפרקים ועור גורמת למתיחתם וכיווצם של כלי הלימפה, ועל ידי כך לשיפור הניקוז הלימפאטי. כן, מטרת שורות אלה הינה להוסיף טעם נוסף לקיום פעילות גופנית. אפילו פתיחה וסגירה של אצבעות ובהונות בעת צפייה בטלוויזיה, יש בהם משום המרצה למערכת הלימפה, ולמותר לציין לשבח פעילויות אינטנסיביות יותר. עקרון מתיחת השרירים בדופן הלימפאנגיון עומד בבסיס טכניקות העיסוי הלימפאטי. במהלך העיסוי הלימפאטי מניעים את העור ביחס לרקמה העוטפת את השרירים, ואז מאפשרים לעור להשתחרר. השרירים בדופן הלימפאנגיון חווים מתיחה ושחרור חליפות, גירוי המאפשר כיווץ מהיר ומלא יותר. מחקרים מראים כי טכניקת הניקוז בדופן, והכיווץ הלימפאטי הידני מגבירה את נפח הניקוז הלימפאטי עד פי 5 ממצב מנוחה. לכן בעיסוי לימפאטי, עצמי או על ידי פיזיותרפיסט, חשוב להרגיש את השכבה בה נמצאים הלימפאנגיונים. בעומק העור, חיצונית לשרירים (כ-2 מילימטר עומק במקומות בהם אין רקמת שומן עבה כמו גב כף היד או אזור עצם הבריח).

בשכבת העור, הלימפאנגיונים זורמים לעבר קשריות הלימפה. על כך, בגיליון הבא של 'דפי מידע', עמותת לימפאדמה בישראל.



## לקוח מספרה של ד"ר נעמי רחל רמן, My Grandfather's blessing

### תרגום עברי ארנה פרייזר. מודן הוצאה לאור.

הסיפור הבא קשור לקשר ולאחריות שמטפל מעניק למטופל. זוהי דוגמא למה שרבים מאיתנו עוברים, לצערנו הרב. הרבה אנשים באים לרופאים והרופאים לא מבינים אותם. זה מאוד מתסכל. ואז מעבירים אותך מרופא לרופא עד שאתה מגיע לרופא שלפחות מראה סימנים של אמפתיה ורצון כנה לעזור...

-----

אני נושאת את מחלת קרוהן מעל ארבעים ושבע שנים. בשנת 1981, לאחר שהרגשתי טוב במשך תקופה ארוכה, החלו להופיע תסמינים מסתוריים, ומפחידים. לפעמים, באמצע פעילות רגילה, התחלתי לרעוד ללא שליטה ותוך כמה דקות חום גופי עלה ל- 41 מעלות. במקרים אחרים אדמו פני לפתע וחשתי פרץ של תשישות קשה. אם הייתי בחוץ באותה עת, בקושי יכולתי לחזור הביתה. רופאי הורו על בדיקות מתוחכמות אך לא מצאו דבר. התוצאות היו תקינות, אך אני לגמרי לא. במשך כמה חודשים החמירו התלונות ושבנו ביתר תכיפות, ואני המשכתי לבקר בקביעות אצל רופאים. עשיתי כך מפני שהייתי אובדת עצות ולא מתוך מחשבה שהם יציעו לי הסבר כלשהו או עזרה. בסופו של דבר הפסקתי לספר להם על החוויות החריגות שעברו עלי. הרגשתי שהם כבר לא רוצים לשמוע. כשהמצב נעשה קשה מאד חשתי שמשוהו מסוכן קורה לי ואיש אינו מסוגל להגדירו. הפחד שנגרם לי היה קשה מנשוא. כאילו הסתכלתי בעולם מבעד לזכוכית אטומה, לכודה באירועים ששלטו בחיי, אירועים שאיש לא חווה והבין. בייאושי, קבעתי פגישה אצל רופא אחר, מנתח שישב איתי בוועדת מחקר. ד"ר סמית עמד בראש מחלקת הניתוחים בארגון לתמיכה רפואית. פרוטוקול התוכנית הרפואית הקצה זמן מוגבל לכל בקור אצל הרופא, ולנו היו 15 דקות בלבד. ישבתי וחיכיתי במשרדו הקטן והתחרטתי על שקבעתי את הפגישה. זה בוודאי יהיה בזבוז זמן, חשבתי, כיצד הוא יוכל לעזור לי בחמש עשרה דקות כשכל הרופאים לפניו לא הצליחו לעזור לי במשך שעות? נקישה קלה בדלת וד"ר סמית נכנס. הוא בירך אותי ובמשך כמה דקות ישב בשקט ובהן את תוצאות הבדיקות וצילומי הרנטגן, ואז התכופף לעברי ושאל: - אמרי לי, מדוע באת ?

הבטתי בפניו וראיתי דאגה אמיתית. התחלתי לספר לו על כל הדברים שחוויתי, מהפשוטים שבהם ועד הטעם המוזר שחשתי בפי ושהעיר אותי משנתי, והפעמים בהן איבדתי את חוש הכיוון שלי ולא יכולתי לזכור כיצד להגיע הביתה. קולי רעד מעט והוא המשיך להקשיב.

בהדרגה סיפרתי לו גם על דברים אחרים שלא סיפרתי לאיש לפניו. על רופא שאבחן אותי לראשונה ובישר לי שאמות לפני גיל ארבעים. על אבי שמת באופן פתאומי כמה חודשים קודם לכן בשל מחדל רפואי וכיצד הבאתי את אמי שסבלה ממחלת לב חמורה מקצה המדינה, כדי לחיות איתי. שיתפתי אותו בחששותי, שמא מצבי הרפואי יאכזב את המטופלים שלי, על הבדידות שחשתי כשחברי בילו בלעדי מכיוון שלא יכולתי עוד להתמודד. בסופו של דבר סיפרתי לו את הכל והתחלתי לבכות.

סיפורי לא ארך יותר מאשר עשר דקות. ד"ר סמית לא הפסיק אותי ופשוט הקשיב בתשומת לב. כשסיימתי הוא שאל אותי כמה שאלות, שהבהירו לי שאכן הוא שמע והבין את הכל. הוא אחז בידי ואמר לי שהוא מבין עד כמה קשה לי. הוא נתן תוקף לחרדתי. על אף מוזרותם של האירועים, הם לא היו בראשי בלבד. "אין ספק שיש כאן משהו שאנחנו לא מבינים." הוא אמר לי. הוא הזכיר לי שתוצאות המעבדה פסלו כל אפשרות של סכנת מוות. הוא הבטיח לי שבסופו של דבר העניין יתבהר וכאשר זה יקרה, אם יהיה צורך בניתוח, הוא מבטיח להיות שם. הוא הבטיח לי וחיך. "נחכה ביחד" הוא אמר לי. כמו לאחרים - גם לו, לא הייתה אבהנה. אבל הוא הציע לי דאגה וידידות ואת רצונו להתמודד איתי אל מול הבלתי ידוע. בארבע עשרה דקות הוא הפיג את בדידותי שהפרידה ביני לבין האחרים וביני לבין כוחי שלי. דרך שלא הייתה מובנת לי, זה עשה את כל ההבדל. מישהו אחר ידע, למישהו היה אכפת, ובשל כך גיליתי את האומץ להתמודד עם העתיד העומד לקרות. כמה חודשים אחר כך, כשסוף סוף הופיעה בצילום רנטגן, מורסה שהייתה חבויה במעמקי בטני, היה זה הוא שניתח אותי.



## "הקבוצה של חיה"

אני כעת כ-6 שנים אחרי....

לפני כשנתיים, החלה חברתי להפציר בי שאצטרף אליה, לקבוצת הידרותרפיה של נשים עם לימפאדמה. סירבתי ודחיתי אותה בטענות שונות ומשונות. אך, לבסוף שוכנעתי לבוא איתה "פעם אחת לניסיון". ומאז אותה פעם, אני באה בהתמדה ובעקביות ל"קבוצה של חיה". ההידרותרפיה מתבצעת בבריכה שמתחת לאצטדיון "טדי" בירושלים. אנו מונות כ-10 משתתפות בממוצע. ומה אגיד לכם... זה נהדר!! אנחנו מתאמנות עם חיה מדי יום שני בשעות 19:30-20:30 באות בקיץ ובחורף הירושלמי הקר. האווירה נהדרת. אנחנו צוחקות הרבה, שרות במים- בעיקר שירים של פעם, ולא מדברות על המחלה! אך, כשאחת החברות לחוצה מאיזו שהיא תופעה, ומשתפת אותנו, אז כולנו נרתמות לתת לה את מלוא האמפתיה והעידוד. אנו מספרות במים על חוויות יומיומיות עם הילדים ועם הנכדים, על טיולים בחו"ל ועל אירועים שונים. אין פוליטיקה! ואין מחלות! יש רק צחוקים ושחרור נפשי. הפכנו לכמעט אחיות ולמעין קבוצת תמיכה ותמיד במצב רוח מרומם. יש לנו גם דף קשר עם מספרי הטלפון, ואם חברה נעדרת כמה פעמים ולא מגיעה לקבוצה, אחת מאיתנו תטלפן אליה ותברר איתה מה קורה. יש ואנחנו מחליטות ללכת אחרי המפגש לבית קפה, להצגה וכו'...אנחנו נהנות זו מזו. אע"פ שאנחנו שונות כ"כ בהשקפות ובטווח הגילים. ומעל הכל – נהנות מחיה ה"מורה" שתורמת כ"כ הרבה ברוגע ובשלווה שלה, בצחוקים איתה ובהקשבה שלה. אז מלבד הפעילות הגופנית הברוכה כ"כ בהידרותרפיה, בהפעלת קשריות הלימפה ובהפעלת השרירים, אנחנו מפעילות גם את הנשמה- ואולי זה העיקר!

בקיצור – כיף לנו

ותודה לחיה שלנו!

רות

ירושלים.

אני רוצה להוסיף ולשתף אתכם בחוויה מדהימה שעברתי. לפני מספר שבועות הייתה לי הזכות וביקרתי את הקבוצה המדהימה הזאת. פגשתי קבוצה של נשים מרקעים שונים, אבל כל כך מלוכדת, נהנות ביחד, שרות לפי קצב התרגילים כמו מקהלה אחידה. אין מילים!!! התרגשתי עד דמעות. כל הכבוד!!! אז תודה ענקית לכן ולחיה. יישר כוח!!!  
איילת.



## לימפאדמה בצבא

שלום – אני אדי. חי עם לימפאדמה ראשונית מגיל 15, היום בן 23 ומשרת בצה"ל ביחידת מודיעין במסגרת העתודה האקדמאית. לאחר כשנה בצבא ולאור הניסיון שצברתי למול גורמי הרפואה הצה"ליים, החלטתי שמן הראוי לשתף את קהילת הלימפאדמה המלוכדת בידע שצברתי, כאשר המטרה העיקרית היא לחסוך מהמתגייס הצעיר תהליך ארוך של חיפוש, גישושים ומלחמות סרק בבירוקרטיה הרפואית הצבאית.

בעולם אידיאלי חולה לימפאדמה היה מגיע לצו הראשון, מתגייס ומופנה מיד לגורמים הרלוונטיים שידאגו לכל צרכיו. בפועל, רק החייל עצמו אחראי לקידום האינטרסים הרפואיים שלו - לשם כך עליו להצטייד בסבלנות, אופטימיות ונכונות להתחכך במערכת.

אתחיל מהסוף: בצבא ניתן לקבל כמעט כל מה שאתם זקוקים לו, גם אם לא תמיד פשוט להבין מאיפה או ממי. בעיה גדולה ברפואה הצבאית היא ריבוי הגופים, פיזור האחריות, והיעדר הליכים מסודרים למקרים חריגים. אין רשימה מסודרת של הדברים שחולה לימפאדמה זכאי להם וצריך לדעת לבקש ולהשיג בנפרד כל אלמנט בטיפול המשולב.

במסמך זה אשתדל לפרוש בפניכם את המושגים, הגופים והאנשים הרלוונטיים לחולי לימפאדמה במסגרת הצבאית. במידת האפשר אצרף שמות וטלפונים. חשוב לציין כי המאמר מדבר על מערכת הרפואה הצבאית הפנימית. מי שישירת בבסיסים המקבלים שירות מקופות החולים – מצבו יהיה אחר, כנראה דומה למדי לאזרחות.

### פרופיל רפואי

הבסיס לכל הרפואה הצבאית הוא הפרופיל הרפואי – זהו בסה"כ מספר שמוצמד למלש"ב (מועמד לשירות ביטחון) בצו הראשון, לאחר הבדיקה הרפואית הראשונה. מומלץ להגיע לבדיקה זו עם מסמכים המתארים את ההיסטוריה הרפואית שלכם, בייחוד אבחון לימפאדמה ע"י רופא מומחה מהאזרחות. יש לשים דגש מיוחד על מגבלות בתפקוד ו/או מקרי אשפוז עקב זיהום שחוויתם בעבר – אלה ישפיעו ישירות על הפרופיל שתקבלו, אשר ינוע כנראה בין

64: בעיה קשה - בלתי כשיר לשירות קרבי ביחידות שדה.

45: בעיה קשה מאוד - בלתי כשיר לשירות קרבי ולקורסים צבאיים רבים.

21: בלתי כשיר לחלוטין לשירות צבאי מסיבות בריאות (גופניות או נפשיות). בעלי פרופיל זה יכולים להתנדב לשירות צבאי ואז מותאם להם מסלול בעלי פרופיל "30".

### פטורים שונים

לחייל הסובל מבעיות רפואיות מגיעות הקלות והנחות בשירות הצבאי התואמות את מגבלותיו. פטורים לדוגמא הם: 'פטור מקפיצות, ריצות מסעות', 'פטור מעמידה ממושכת', 'שמירה בישיבה בלבד' ו'פטור מנעל צבאית תקנית'. לקבלתם יש לפנות לרופא היחידה. כמו כן, מומלץ להתייעץ עם רופא היחידה בנוגע לפטורים מיוחדים, במידת הצורך.

פינת הסיפור האישי: כשחזרתי לשירות, לקראת היציאה לקורס קצינים, היה לי צורך בפטור דחוף מהליכות ארוכות. ע"מ להספיק לקבלו לפני סוף היום מצאתי את עצמי מתוון בין שתי מרפאות ביחידה, הנמצאות במרחק של 1.5 ק"מ זו מזו. אם יום אחד יכתב המשך לספר "מלכוד 22", בוודאי יהיה בו פרק על החייל שהלך שישה ק"מ כדי להוציא פטור הליכה.

## נעליים

לסובלים מלימפדמה ברגליים קיימות מספר אפשרויות לנעליים:

1. נעל צבאית גבוהה רגילה/קלה.
  2. נעל צבאית גבוהה מותאמת אישית – זו נעל התפורה ידנית למידות כף הרגל, המדידות נעשות בבסיס תל השומר.
  3. נעל חליפית צה"לית – נעל נמוכה, דומה לנעלי קבע, פחות מגבילה לדעת. היא נקרעת בקלות כך שיש צורך להחליפה בתדירות גבוהה.
  4. נעל אזרחית – כל נעל אזרחית שעונה לדרישות הצבא (סגורה, כהה וכו'). לקבלת הנעליים השונות דרוש אישור מרופא היחידה/רופא החייל. אספקת הנעל עצמה נעשית ע"י אפסנאות היחידה.
- פינת הסיפור האישי: כשהגעתי לאפסנאות היחידה לאסוף את הנעל החליפית שהזמנתי, קידם את פני נגד עם השאלה: "אתה הבחור שהזמין חצאית, נכון?". מכולל שמא נכנסתי בטעות לבסיס של הצבא הסקוטי, הכחשתי כל קשר לעניין. בירור נוסף הבהיר שמדובר בנעל החליפית, הנקראת בסלנג הצבאי גם "נעל חצאית" היות וגודלה הוא כמחצית מגודלה של נעל צבאית רגילה.

## חבישות וגרבי לחץ

אלה כנראה שני האביזרים האורתופדיים החשובים ביותר לטיפול בלימפדמה, וגם הקשים ביותר להשגה. החדשות הטובות – בסוף מקבלים הכל, ובחינם.

איש המפתח לסיפור הזה הוא ד"ר ארנון גם, האורתופד הראשי של צה"ל. הוא הרופא היחיד בצבא שמוסמך להוציא אישור ל"אביזר אורתופדי חריג", כלומר – תחבושות או גרבי לחץ. בפעם הראשונה תצטרכו להגיע לבדיקה אצלו בצריפין, אך את כל האישורים הבאים תוכלו לקבל דרך הדואר האלקטרוני הצה"לי או דרך רופאי היחידה שישלחו עבורכם בקשה. שימו לב, לא קל להשיג אליו תור – יש צורך בהפניה מרופא היחידה וזמן המתנה עלול להגיע לחודשים. כדאי לנסות להסביר למזכירה שלו שמדובר במקרה דחוף ולבקש שתקדם את התור שלכם כמה שתוכל.

לפגישה עם ד"ר גם יש להגיע עם כל המסמכים הרלוונטים מהאזרחות (אבחונים והמלצות של מומחים וכו'), ולדעת מראש מה אתם צריכים (אני למשל, שכחתי לבקש כפת לחץ, פשוט הנחתי שהיא תגיע יחד עם הגרב כמו באזרחות). בפגישה הוא יוציא לכם את האישורים הראשונים הדרושים, ויפנה אתכם לגוף שיספק את האביזרים עצמם: המרכז הישראלי לאורתופדיה בע"מ

(orthoped.co.il) אשר מנוהל ע"י הזוג יעקוב ומריאן בר-לב המקצועיים והאדיביים. הגרב שהמרכז יספק לכם תהיה של החברה MEDI – אחת החברות המובילות בתחום.



## פיזיותרפיה

רופאי היחידה מוסמכים לאשר לכם שישה טיפולי 'פיזיותרפיה פרטנית' (קוד 97140). טיפולים נוספים מצריכים מכתב המלצה מהפיזיותרפיסטית. בסה"כ הליך פשוט.

## מצבי חירום

במקרי חירום, כגון התפתחות של זיהום, רצוי להכיר את האפשרויות שלכם: במידה ואתם בבסיס – גשו מיד לחובש והסבירו שמדובר במצב חירום. לאחר מכן הסבירו זאת שוב לרופא שיגיע. אם המצב אכן חמור, תפוננו במהירות לחדר מיון. במידה ואתם בבית – באפשרותכם לגשת למרפאת 'ביקור רופא' הקרובה אליכם, שם יקבל אתכם רופא שמוסמך גם הוא להפנות אתכם לחדר מיון. בנוסף, כדאי תמיד לשמור ערכת עזרה ראשונה ומספר טבלייות אנטיביוטיקה בתיק (ע"פ מרשם של רופא היחידה).

כמובן, ישנם צרכים רבים נוספים וסוגיות מיוחדות בהם תיתקלו במהלך שירותכם הצבאי, כל אחד על פי מצבו הבריאותי ומסלול השירות שלו. אני למשל, זכיתי להתנצח מול הבריורקריה של בה"ד 1 (קורס קצינים) ולטעום מהבעייתיות הטמונה בסטאטוס 'חייל בדחיית שירות' המאפיין את העתודה האקדמאית. אחרים עלולים להיתקל בבעיות של בסיס סגור, צורך בניתוחים ועוד.

אסיים את המאמר במספר טיפים כלליים:

- דעו את זכויותיכם הרפואיות ואל תתביישו לדרוש לקבל אותן.
- שמרו על קשר הדוק עם מפקדיכם, בכל מקום בו תהיו. אלה האנשים האחראים על בריאותכם ושלמותכם. דאגו שיבינו את חשיבות הטיפול שאתם מקבלים ויקצו לכם את הזמן הנדרש עבורו.
- הכינו מראש תוכנית לזמן חירום – דעו לאן ואיך לפנות.
- תעדו את שלל המסמכים הרפואיים שתקבלו – עדיף במספר עותקים.
- היאזרו בסבלנות ובנחישות. המערכת הצבאית מסורבלת לפעמים, אך בכל מקום תמצאו לפחות אדם אחד שיעזור וידאג לכם.

אסיים ואומר שלמרות שאני רק בתחילת דרכי בצבא - לפני עוד כחמש שנות שרות – אני יחסית רגוע. הסוגיות הגדולות כבר מאחורי, ועם הקטנות אתמודד כשיתעורר הצורך. אולי אכתוב מאמר נוסף בעתיד, לקראת סוף השירות. ליצירת קשר (שאלות, הערות, או התייעצות) ניתן לקבל את פרטיי מג'יל ברכה (052-3784551), רותי פלג (050-7735426) או ראש עמותת לימפאדמה ישראל - איילת אלבלה (052-5258745).

בהצלחה!



**גלילת תמרים**

חומרים

500 גרם תמרים מגולענים

100 גרם אגוזי מלך שבורים

100 גרם אגוזי לוז

100 גרם שקדים פרוסים

חצי כוס מים, מזה שתי כפות יין מתוק לעוגות(יין לקידוש)

מעט קינמון

הכנה

שמים בסיר על האש, את התמרים, המים, והיין. מחממים ובוחשים עד שיש עיסה אחידה. אם יש צורך, אפשר להוסיף עוד מים, כדי שיהיה יותר קל לעבוד עם העיסה. מורידים מהאש ומוסיפים קינמון. מערבבים ומוסיפים את האגוזים והשקדים. כדאי לקלות את האגוזים והשקדים במחבת. לוקחים נייר פרגמנט, מפזרים עליו קוקוס, יוצרים מהבלילה שיצרנו, גלילה ומגלגלים על הקוקוס. עוטפים את הגלילה בנייר הפרגמנט וכך עושים עם שאר הגלילות. שמים בפריזר למספר שעות, מוציאים מהפריזר, פורסים לפרוסות ומאחסנים בקופסא בפריזר. בהצלחה ובתאבון!

איילת.



**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, לדיון בבעיות המועלות על ידי המשתתפים, לתרגול עיסוי וחבישה עצמית, ולהיכרות עם שיטות טיפול חדשות.

התאריכים לשנה הקרובה הם:

**10/6/14 , 13/5/14 , 8/4/14 , 11/3/14 , 11/2/14 , 14/1/14 , 10/12/13 , 5/11/13 , 8/10/13**

**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 לוי 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 חמישי. 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 בפלאפון 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.