חינוך למטופל ולמטפל

אודות ניתוח חזה-בטן (Thoracoabdominal) בבית החולים לילדים MSK.

מדריך זה יסייע לך להתכונן לניתוח ה-Thoracoabdominal ב- Memorial Sloan Kettering (MSK). המדריך גם יסייע לך להבין למה לצפות במהלך ההחלמה מהניתוח.

ניתן להשתמש במדריך זה כמקור מידע לעיון בימים שלפני הניתוח. יש להביא אותו איתך ביום הניתוח. תהיה התייחסות שלך ושל הצוות הטיפולי למדריך בעת הלמידה על תהליך ההחלמה.

במשאב זה, המילים "אתה" ו"שלך" מתייחסות אליך או אל ילדך.

אודות ניתוח Thoracoabdominal

אודות נוירובלסטומה

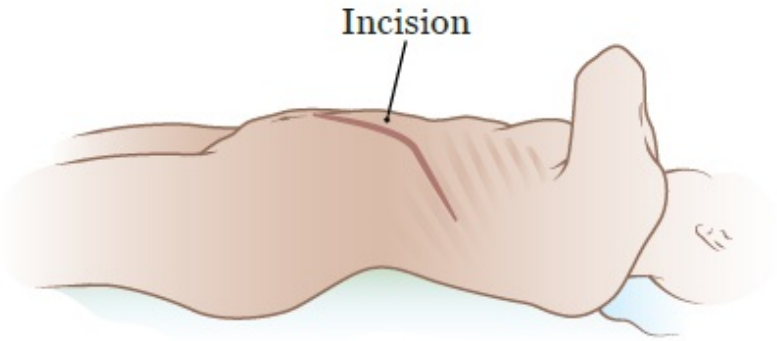
נוירובלסטומה היא סרטן ילדים נדיר המתפתח מצורה מוקדמת של תאי עצב הנקראים נוירובלסטים. נוירובלסטים מתפתחים בדרך כלל לתאי עצב הבונים את מערכת העצבים לפני הלידה. נוירובלסטומה מתרחשת כאשר הנוירובלסטים מתחילים לצמוח ללא שליטה ויוצרים גידול.

תוכניות הטיפול בנוירובלסטומה תלויות בדברים רבים, כולל המיקום בו נמצא הגידול בגוף. אם הוא נמצא בחלק העליון של הבטן, הרופא שלך עשוי להמליץ על ניתוח Thoracoabdominal כחלק מתוכנית הטיפול.

אודות ניתוח Thoracoabdominal

ניתוח Thoracoabdominal מהווה טיפול כירורגי נפוץ בנוירובלסטומה בחלק העליון של הבטן. הוא יכול לשמש גם לטיפול בסוגי גידולים אחרים, אך הדבר נפוץ פחות. המנתח ישוחח איתך אם אתה עומד לעבור ניתוח thoracoabdominal לסרטן שאינו נוירובלסטומה.

במהלך הניתוח ה-Thoracoabdominal, המנתח יבצע חתך אלכסוני (חתך כירורגי) מהחלק התחתון של בית החזה לחלק העליון של הבטן (ראה תרשים 1). פעולה זו תסייע לו לראות את האזור בצורה ברורה כדי שיוכל להסיר את הגידול בבטחה.



איור 1. חתך ניתוח Thoracoabdominal

המנתח וחברים אחרים בצוות המטפל ישוחחו איתך על מה לצפות לפני הניתוח, במהלכו ולאחריו. הם יפרטו אודות התכנית לניתוח ויענו על כל שאלה שעשויה להיות לך.

לפני ניתוח Thoracoabdominal

סעיף זה יסייע לך להתכונן לניתוח. יש לקרוא אותו כאשר נקבע מועד הניתוח. ניתן לעיין בו כאשר מועד הניתוח הולך וקרב. הוא מכיל מידע חשוב לגבי הדברים שעליך לעשות כדי להתכונן.

תוך כדי קריאת סעיף זה, מומלץ לרשום את השאלות שברצונך לשאול את הרופא שלך.

ההכנות לניתוח

את/ה והצוות המטפל תפעלו יחדיו כדי להתכונן לניתוח. עזור/י לנו לשמור על בטיחותך על ידי כך שתספר/י לנו אם אחת מההצהרות הבאות חלות עליך, גם אם אינך בטוח/ה.

יש תמיד לוודא שספקי שירותי הרפואה שלך מודעים לכל התרופות והתוספים שאת/ה נוטל/ת.

ייתכן שיהיה עליך לעקוב אחר הנחיות מיוחדות לפני הניתוח, בהתבסס על התרופות והתוספים שאת/ה נוטל/ת. אם לא תמלא/י אחר ההנחיות, הניתוח שלך עלול להתעכב או להתבטל.

- אני נוטל/ת תרופות כלשהן במרשם. תרופת מרשם הינה תרופה שניתן להשיג אך ורק עם מרשם מספק שירותי רפואה. דוגמאות כוללות:
  - תרופות לבליעה.
  - תרופות הניתנות בהזרקה.
  - תרופות הניתנות בשאיפה.
  - תרופות הניתנות דרך העור, כגון מדבקות או משחות.
- אני נוטל/ת תרופות ללא מרשם, כולל מדבקות ומשחות. תרופה ללא מרשם הינה תרופה שניתן לרכוש ללא מרשם.
- אני נוטל/ת תוספי תזונה כלשהם, כגון תוספי צמחים, ויטמינים, מינרלים או תרופות טבעיות או ביתיות.
- יש לי קוצב לב, דפיברילטור מושתל אוטומטי (AICD) או מכשיר אחר הקשור ללב.
- היו לי בעיות עם הרדמה בעבר. הרדמה הינה תרופה שגורמת לך להיות רדום/ה במהלך ניתוח או הליך.
- יש לי אלרגיה לתרופות מסוימות או לחומרים מסוימים, כולל לטקס.

- איני מוכן/ה לקבל עירוי דם.
- אני משתמש/ת בסמים קלים, כגון מריחואנה.

אודות דום נשימה בשינה

דום נשימה בשינה הינה הפרעת נשימה שכיחה. אם את/ה סובל/ת מדום נשימה בשינה, משמעות הדבר היא שאת/ה מפסיק/ה לנשום לפרקי זמן קצרים בזמן השינה. הסוג הנפוץ ביותר הוא דום נשימה חסימתי בשינה (OSA-obstructive sleep apnea). עם OSA, דרכי הנשימה נחסמות לחלוטין במהלך השינה.

OSA עלול לגרום לבעיות חמורות במהלך הניתוח ולאחריו. ספר/י לנו אם יש לך, או אם את/ה חושב/ת שאולי יש לך, דום נשימה בשינה. אם את/ה משתמש/ת במכשיר נשימה, כגון מכשיר CPAP, אנא הבא/י אותו עימך ביום הניתוח.

כיצד להשתמש ב- MSK MyChart

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) הינו פורטל המטופלים של MSK. באפשרותך להשתמש ב- MyMSK כדי לשלוח ולקבל הודעות מהצוות המטפל, לצפות בתוצאות הבדיקות שלך, לראות את התאריכים ואת שעות הפגישות שלך ועוד. באפשרותך גם להזמין את המטפל שלך ליצור חשבון משלו כדי שיוכל לצפות במידע אודות הטיפול.

אם אין לך חשבון MSK MyChart, באפשרותך להירשם באתר mskmychart.mskcc.org. באפשרותך גם לבקש מחבר בצוות הטיפול לשלוח לך הזמנה.

אם יש לך צורך בעזרה עם החשבון שלך, ניתן להתקשר למוקד התמיכה של MSK MyChart בטלפון 646-227-2593. המוקד זמין בימים שני עד שישי, בין השעות 9:00 בבוקר ל-17:00 אחר הצהריים (שעון החוף המזרחי).

אודות רשימת המעקב אחר היעדים שלך לפני השחרור

לאחר הניתוח שלך, עליך להתמקד בהחלמתך עד לשחרורך מבית החולים. אנו נשלח לחשבון ה-MSK MyChart שלך רשימת מעקב אחר יעדים לפני שחרורך מבית החולים, שיסייעו לך במעקב אחר התקדמותך.

ניתן להשתמש ברשימת המעקב לפני השחרור כדי לצפות ביעדים שאותם עליך להשלים לפני שחרורך מבית החולים. ניתן גם לעדכן את ההתקדמות שלך במהלך היום. העדכונים שלך שולחים התראות לצוות הניתוח לגבי ההתקדמות שלך.

למידע נוסף, ניתן לקרוא את *Frequently Asked Questions About the Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist).

מידע על החלמה משופרת לאחר ניתוח (ERAS - Enhanced Recovery After Surgery)

ERAS הינה תוכנית המיועדת לסייע לך להתאושש מהר יותר לאחר הניתוח. כחלק מתוכנית ERAS, חשוב לבצע פעולות מסויימות לפני הניתוח ולאחריו. לפני הניתוח, וודא/י שאת/ה מוכן/ה על ידי ביצוע הפעולות הבאות:

- **קריאת מדריך זה.** הוא יסייע לך לדעת למה לצפות לפני, במהלך ולאחר הניתוח. אם יש לך שאלות כלשהן, מומלץ לרשום אותן. ניתן לשאול את הרופא המטפל בפגישתך הבאה או להתקשר למשרדו.
- **כדאי לבצע פעילות גופנית ולהקפיד על תזונה בריאה.** הדבר יסייע להכין את גופך לקראת הניתוח.

לאחר הניתוח, תוכל/י לסייע לעצמך להחלים מהר יותר על ידי ביצוע הפעולות הבאות:

- **קרא/י אודות מסלול ההחלמה הצפוי.** זהו משאב חינוכי כתוב שיינתן לך

על ידי הרופא. הוא מכיל רשימת מטרות בתהליך ההחלמה ויסייע לך לדעת מה לעשות ולמה לצפות בכל יום במהלך ההחלמה.

- **החל/י לנוע ולהסתובב מוקדם ככל האפשר.** ככל שתקום/י מהר יותר מהמיטה ותתחיל/י לזוז, לזחול או ללכת, כך תוכל/י לחזור לפעילותך הרגילה מהר יותר.

בדיקות טרום-כירורגיות

לפני הניתוח, יקבע לך תור לבדיקות טרום -כירורגיות (PST) או בדיקות טרום-כירורגיות לילדים (PPST). הפגישה שלך עשויה להיות ביקור פרונטלי או ביקור בווידאו. תתקבל תזכורת מהמשרד של ספק שירותי הרפואה שלך לגבי תאריך, שעה ומיקום הפגישה. ניתן לבקר בעמוד www.msk.org/parking לצורך קבלת מידע אודות חניה והוראות הגעה לכל המיקומים של MSK.

ניתן לאכול וליטול את התרופות הרגילות שלך ביום הפגישה.

רצוי להביא את הפריטים הבאים לפגישה:

- רשימה של כל התרופות שאת/ה נוטל/ת, כולל תרופות מרשם ותרופות ללא מרשם, מדבקות ומשחות.
- תוצאות של בדיקות רפואיות שנעשו מחוץ ל-MSK בשנה שחלפה, במידה ויש לך כאלה. דוגמאות לכך כוללות תוצאות מבדיקת ארגומטריה, בדיקת אקו לב או בדיקת אולטרסאונד דופלר.
- השמות ומספרי הטלפון של הרופאים המטפלים שלך.

במהלך הפגישה תיפגש/י עם ספק רפואה מתקדם (APP). הוא עובד בשיתוף פעולה הדוק עם הצוות הכירורגי.

ספק הרפואה המתקדם שלך יסקור יחד איתך את ההיסטוריה הרפואית

והניתוחית שלך. ייתכן שתעבור/י בדיקות שיסייעו לנו לתכנן את הטיפול בך, כגון:

- אלקטרוקרדיוגרמה (EKG) לבדיקת קצב הלב.
- צילום חזה.
- בדיקות דם.

ייתכן שספק הרפואה המתקדם ימליץ לך לפגוש רופאים אחרים. הם גם:

- ידברו איתך על אילו תרופות לקחת בבוקר הניתוח שלך.
- יתנו לך הוראות לגבי אכילה ושתייה לפני הניתוח שלך.

תוכל למצוא את הוראות ההכנה לפני ההליך (כמו הוראות לגבי תרופות, אכילה ושתייה) בחשבון ה-MSK MyChart שלך:

1. היכנס לחשבון ה-MSK MyChart שלך. בעמוד הבית, בחר "ביקורים".
2. עבור אל החלק "קודמים" או "ביקורים קודמים" ומצא את התור ה-PST או ה-PPST שלך. בחר "צפייה בסיכום הביקור".
3. קרא את החלק "הוראות לפני ההליך" בסיכום הביקור שלך.

חשוב מאוד לעקוב אחר הוראות ההכנה לפני ההליך. אם לא תעקוב אחריהן, הניתוח שלך עלול להידחות או להתבטל.

צוות כאב וטיפול פליאטיבי בילדים (PACT)

ה-PACT הוא צוות של רופאים וספקי שירות מתקדמים. אנו תומכים בילדים ובמשפחות המתמודדים עם מחלות קשות ב- MSK Kids.

מטרת הטיפול הפליאטיבי היא לסייע לך ולמשפחתך במהלך הטיפול. צוות ה-PACT מסייע בהתמודדות עם אתגרים פיזיים, נפשיים, חברתיים

ורוחניים. ביכולתנו לסייע ללא קשר לגיל או לשלב המחלה. ביכולתנו לסייע בין אם את/ה מטופל/ת בבית החולים או במרפאות החוץ. טיפול פליאטיבי הוא טיפול חשוב ומועיל לכולם.

צוות PACT מכבד את בחירותיך, ערכיך ואמונותיך. אנו מעודדים אותך ואת משפחתך לקחת חלק פעיל בקבלת החלטות לגבי המטרות ותכניות הטיפול שלך. אנו נפעל יחד עם כל חברי הצוות המטפל. מטרתנו היא לוודא שאתה ומשפחתך מקבלים את התמיכה הדרושה כדי לחיות בצורה הטובה ביותר.

רפואה אינטגרטיבית

שירות הרפואה האינטגרטיבית והרווחה הכללית של MSK מציע סיוע במקרים של אי נוחות ואפשרויות הרפיה ושיפור הרווחה הכללית. המומחים שלנו עברו הכשרה ומוסמכים בשיטות בריאות אינטגרטיביות כגון:

- טיפול בעיסוי
- טיפול במוסיקה
- טיפול בריקוד
- יוגה
- מדיטציה
- כושר גוף-נפש
- דיקור (אקופונקטורה)

תשוחח/י עם מומחה לרפואה אינטגרטיבית במהלך הביקור הראשון שלך הנוגע לרפואה אינטגרטיבית ורווחה כללית . הוא יספר לך על שירותי הרפואה האינטגרטיבית והרווחה הכללית הזמינים ב-MSK. הם גם ישוחחו איתך אודות:

- סוגים שונים של רפואה אינטגרטיבית וטכניקות הוליסטיות.
- כיצד לעשות שימוש בסוגי טיפולים אלה במהלך שהותך.
- כיצד באפשרותם לסייע לך ולמשפחתך לפני הניתוח ובמהלך ההחלמה.

כיצד לסייע לגופך להתכונן לניתוח.
תוכל/י להתאושש ולהחלים מהר יותר ובקלות רבה יותר אם תסייע/י לגופך להיות בכושר הטוב ביותר האפשרי לקראת הניתוח. סעיף זה כולל דוגמאות לדברים שבאפשרותך לעשות כדי להכין את גופך לניתוח. הצוות המטפל יסייע לך להחליט אילו פעילויות מתאימות לך ביותר.

תרגל/י נשימה ושיעול
תרגל/י נשימות עמוקות ושיעול לפני הניתוח. תוכל/י לבצע זאת על ידי:

- הליכה או משחק.
- ניפוח בועות או העפת טישיו באוויר באמצעות נשיפה.
- שימוש בספירומטר ממריץ, במידה וניתן לך על ידי צוות הטיפול.

היה בתנועה והיה פעיל
נסה לבצע פעילות גופנית מדי יום. דוגמאות כוללות הליכה, שחייה או רכיבה על אופניים. MSK מציע גם שיעורים וירטואליים בחינם לכל הגילאים, היכולים לסייע לך לשמר פעילות. בקש/י מהרופא שלך מידע נוסף.

תרגול מדיטציה ומיינדפולנס
טכניקות של נשימות מודעות, מדיטציה, יוגה, תרגול תנועה, עיסוי ודיקור עשויות לתמוך בך בעת ההכנות לניתוח.

הסרטונים של שירות הרפואה האינטגרטיבית והרווחה הכללית שלנו עשויים לסייע לך למצוא את הפעילויות הנכונות אותן ניתן להוסיף לשגרת

היומיום שלך לפני הניתוח. בקר/י ב-www.msk.org/integrative-medicine-multimedia כדי למצוא את הסרטונים. ניתן גם לבקר באתר www.mskcc.org/meditation כדי לצפות בסרטוני מדיטציה מודרכים שנוצרו על ידי מומחי הגוף-נפש שלנו.

יש להקפיד על תזונה בריאה

התזונאית הקלינית לילדים של MSK Kids תשוחח איתך אודות ההכנה לניתוח. תוכל/י ללמוד כיצד לוודא שהתזונה שלך היא הטובה ביותר האפשרית.

במידה ואת/ה מקבל/ת טיפולים אחרים לסרטן לפני הניתוח, הם עשויים לגרום לשינויים בחוש הטעם, אובדן תיאבון ובעיות בעיכול. הדבר עשוי להקשות על אכילה מספקת של מזון, מה שעלול להוביל לירידה במשקל. תזונאית מרפאות החוץ של MSK Kids יכולה לעבוד איתך על תוכנית שעשוייה לסייע בהתמודדות עם אתגרי אכילה.

רצוי גם לעקוב אחר ההנחיות הכלליות הבאות:

- יש לאכול ארוחות קטנות, לעיתים קרובות. למשל, ניתן לאכול חצי ארוחה כל 2-3 שעות. יש לשאוף ל-6-8 ארוחות קטנות ביום במקום 3 ארוחות גדולות.
- יש לקבוע ולהקפיד על לוח זמני ארוחות. אין להמתין עם האכילה עד הגעה למצב של רעב. מקם/י את לוח הזמנים במקום בו כולם יוכלו לראות אותו.
- אחסן/י את המאכלים האהובים עליך בביתך במקום בו תוכל/י להגיע אליהם בקלות.
- קנה/י פריטי מזון של מנה אחת אותם תוכל/י לאכול בקלות, כמו יוגורט לשתייה, מיץ פרי או מקלות גבינה.

- בשל/י בכמויות כך שיישאר אוכל.
    - כדאי לשמור מנה אחת בלבד במקרר ליום שאחרי, אך לא אחר מכן.
    - הקפא/י את שאר המנות. כאשר תהיה/י מוכן/ה להשתמש במנה, הפשר/י אותה במקרר או במיקרוגל, לא על הדלפק במטבח. ואז חמם/י אותה עד שתהיה חמה מאוד.
- כדאי לכלול מספר רב של קבוצות מזון וסוגי מזון בתזונתך, אלא אם כן הרופא או התזונאית מורים לך לא לעשות כן.
- לעיתים קל יותר לשתות מלאכול. נסה/י לקבל יותר קלוריות מנוזלים מאשר מאוכל מוצק. לדוגמה, תוכל/י לשתות מילקשייק או תוספי תזונה כגון PediaSure® או Carnation Breakfast Essentials®.
- הקפד/י לשמור את חווית האוכל שלך מהנה ונטולת לחצים. נסה/י לאכול במסגרת משפחתית או לשלב ארוחות ביניים עם המשפחה.
- זכור/י שתזונתך חשובה לא פחות מהתרופות שאת/ה נוטל/ת.

זכור/י לבחור מזונות עתירי קלוריות וחלבון. שוחח/י עם התזונאית של MSK Kids אודות מזונות שפועלים בצורה הטובה ביותר על סמך מה שאת/ה אוהב/ת או על הרגלי האכילה שלך.

שתה/י משקה של פחמימות בבוקר הניתוח.

אחד מהרופאים ייתן לך בקבוק של CF)Preop)® או Ensure® טרום-ניתוח לשתיה בבוקר הניתוח. אלה הם משקאות פחמימתיים שהופכים את הצום (היעדר אכילה) שלפני הניתוח לפחות מלחיץ עבור גופך. פעולה זו תסייע לך להחלים ולהתאושש טוב יותר לאחר הניתוח.

היפגש/י עם אנשי רפואה אחרים, במידת הצורך.

לרשות MSK עומדים אנשי מקצוע רבים ושונים שיכולים לסייע לך לפני, במהלך ואחרי הטיפול בסרטן.

- **עובדים סוציאליים** יכולים לסייע לך בהתמודדות עם ההשפעות הרגשיות, החברתיות והפיזיות של אבחון מחלת הסרטן. העובדים הסוציאליים שלנו מעניקים ייעוץ וסיוע מעשי. הם מסייעים למשפחות להתמודד עם מחלת ילדם, משפרים את התקשורת עם המשפחה והחברים, משתפים מידע בנוגע למשאבי הקהילה ומסייעים בהסתגלות לטיפול הרפואי.
- **מומחים להתפתחות הילד** אנשי מקצוע מיומנים ומומחים בנושאי הגדילה וההתפתחות האנושית. אם את/ה מודאג/ת או מרגיש/ה לחוץ/ה מההליך שאת/ה עומד/ת לעבור, הם יכולים לסייע לך לתכנן דרכים כדי להרגיש נינוח/ה ורגוע/ה יותר. מומחי התפתחות הילד של MSK הינם בעלי מגוון רקעים ותחומי עניין, כולל חינוך, פסיכולוגיה, אומנות וטיפול באומנות. יחד, הכישורים וההסמכות שלנו מציעים מגוון רחב של שירותים בתחום התפתחות הילד, המחנכים ומעצימים חולים ובני משפחותיהם במהלך המחלה.
- **יועצים ומטפלים** יכולים להיפגש איתך ועם בני משפחתך ולהעניק ייעוץ לבעיות רגשיות הקשורות בהתמודדות עם סרטן. במרכז הייעוץ של MSK קיימות גם קבוצות תמיכה אשר נפגשות על בסיס קבוע.

הרופא המטפל עשוי להציע לך הפניה לשירותים אלה. ניתן גם לבקש הפניה במידה והינך מעונין/ת בכך.

שוחח/י עם העובד/ת הסוציאל/ית שלך לגבי דיור, במידת הצורך

Ronald McDonald House מספק דיור זמני לחולי סרטן ילדים ובני משפחותיהם המגיעים מחוץ לעיר.

ל-MSK קיימים גם הסדרים עם מספר מלונות ומערכי דיור מקומיים שעשויים לתת מחיר נמוך במיוחד. העובדת הסוציאלית יכולה לשוחח איתך על האפשרויות העומדות בפניך ולסייע לך בביצוע הזמנות. ניתן גם

להתקשר למספר 212-639-8315 כדי לשוחח עם מתאם השירותים למטופלים ילדים.

מלא/י טופס ייפוי כוח בריאותי, במידת הצורך.
אם את/ה בן/ת 18 ומעלה ועדיין לא מילאת טופס ייפוי כוח בריאותי, אנו ממליצים למלא טופס זה כעת. אם כבר מילאת טופס שכזה, או אם קיבלת הנחיות רפואיות מקדימות, הבא/י אותם איתך לפגישתך הבאה.

טופס ייפוי כוח בריאותי הינו מסמך משפטי. הוא מזהה את האדם שידבר בשמך במידה ואינך יכול/ה לתקשר בעצמך. אדם זה נקרא סוכן הבריאות שלך.

- לקבלת מידע אודות יפויי כוח בריאותיים והנחיות רפואיות מקדימות אחרות, ניתן לקרוא את *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning).
- לקבלת מידע אודות תפקידך כסוכן בריאות, ניתן לקרוא את *How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent).

שוחח/י עם חבר בצוות הטיפול שלך אם יש לך שאלות לגבי מילוי טופס שירותי בריאות.

שבעה ימים לפני הניתוח
עקוב אחר הוראות הרופא בנוגע לנטילת אספירין.
אספירין עלול לגרום לדימום. אם אתה נוטל אספירין או תרופה המכילה אספירין, ייתכן שיהיה עליך לשנות את המינון או להפסיק ליטול אותו 7 ימים לפני הניתוח שלך. יש לעקוב אחר הוראות הרופא. **אין להפסיק ליטול אספירין אלא אם כן ניתנה לך הוראה לעשות כן.**

לקבלת מידע נוסף, ניתן לקרוא את *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

הפסקה של נטילת ויטמין E, מולטי-ויטמינים, תרופות צמחיות ותוספי תזונה אחרים.

ויטמין E , מולטי-ויטמינים, תרופות צמחיות ותוספי תזונה אחרים עלולים לגרום לדימום. יש להפסיק ליטול אותם 7 ימים לפני הניתוח שלך. אם הרופא נותן לך הוראות אחרות, יש לפעול בהתאם להוראות אלה.

למידע נוסף, ניתן לקרוא את *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment).

בצע/י סריקות הדמיה, במידת הצורך

תזדקק/י לביצוע סריקות הדמיה כדי לסייע לרופאים לתכנן את הניתוח. אם ביצעת אותן במקום אחר מלבד MSK, הרופא עשוי לבקש ממך להביא את הדיסק עם עותקים של סריקות ההדמיה לאחת מפגישותיך.

יומיים לפני הניתוח

הפסקה של נטילת תרופות אנטי-דלקתיות שאינן כוללות סטרואידים (NSAID)

תרופות נוגדות דלקת לא סטרואידיות (NSAID), כגון איבופרופן (Advil®, Motrin®) ונאפרוקסן (Aleve®), עלולות לגרום לדימום. יש להפסיק ליטול אותם יומיים לפני הניתוח שלך. אם הרופא נותן לך הוראות אחרות, יש לפעול בהתאם להוראות אלה.

למידע נוסף, ניתן לקרוא את *How To Check if a Medicine or*

Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

ביום שלפני הניתוח
שים/י לב למועד הניתוח שלך
איש צוות ממשרד הקבלה יתקשר אליך לאחר השעה 14:00 ביום שלפני הניתוח. אם הניתוח מתוכנן ליום שני, הם יתקשרו אליך ביום שישי שקודם לו. אם לא תתקבל שיחת טלפון עד השעה 16:00, יש להתקשר למספר 212-639-7002.

איש הצוות יאמר לך באיזו שעה עליך להגיע לבית החולים לצורך ביצוע הניתוח. הוא גם יזכיר לך לאן עליך לפנות. למידע על אתרי MSK, כולל מסלולים ואפשרויות חניה, יש לבקר במדריך האתרים שלנו.

יש להתרחץ או להתקלח עם תמיסת ניקוי אנטיספטית של העור 4% (CHG) כלורהקסידין גלוקונאט (כגון Hibiclens®).
תמיסת CHG 4% הוא חומר ניקוי לעור המחסל חיידקים למשך 24 שעות לאחר השימוש. מקלחת או רחצה באמצעותו לפני הניתוח יסייעו להפחית את הסיכון לזיהום לאחר הניתוח.

הרופא ייתן לך בקבוק של תמיסת CHG 4% במהלך אחת מפגישותיך לפני הניתוח. ניתן לרכוש את התמיסה גם ללא מרשם בבית המרקחת המקומי. יש להתרחץ או להתקלח איתה בלילה שלפני בוקר הניתוח.

1. השתמש בשמפו הרגיל לחפיפת הראש. חשוב לשטוף את הראש היטב.
2. השתמש בסבון רגיל לרחיצת הפנים ואזור המפשעה. שטוף את גופך היטב במים חמימים.

3. פתח את בקבוק תמיסת CHG 4%. שפוך מעט לתוך כפות ידיך או על מטלית רחצה נקיה. אין לדלל את התמיסה (לערבב אותה עם מים).
4. התרחק/י מזרם המים במקלחת או עמוד/י בתוך האמבטיה. שפשף את תמיסת CHG 4% בעדינות על הגוף מהצוואר לרגליים. אין להניח את התמיסה על הפנים או באזור המפשעה.
5. שטוף/י את תמיסת CHG 4% עם מים חמימים.

לאחר המקלחת או האמבטיה, ייבש/י עצמך באמצעות מגבת נקיה. לבש/י בגדים או פיג׳מה נקיים. אין למרוח תחליב, קרם, דיאודורנט, מייק אפ, טלק, בושם או אפטר שייב.

הנחיות לגבי אכילה ושתייה לפני הניתוח שלך

- **יש להפסיק לאכול 8 שעות לפני מועד הגעתך.**
  - יתכן שהרופא שלך יורה לך להפסיק לאכול מוקדם יותר. במקרה כזה, יש לעקוב אחר הוראות הרופא.
- 8 שעות לפני מועד הגעתך, אין לאכול או לשתות דבר מלבד נוזלים צלולים אלה:
  - מים.
  - סודה.
  - מיצים צלולים, כגון לימונדה, מיץ תפוחים ומיץ חמוציות. אין לשתות מיץ תפוזים או מיצים עם ציפה.
  - קפה שחור או תה (ללא חלב מכל סוג או שמנת).
  - משקאות ספורט, כגון Gatorade®.
  - משקאות טרום ניתוח כגון ClearFast או Ensure®.
  - ג׳לטין, כגון Jell-O®.

ניתן להמשיך לשתות אותם עד לשעתיים לפני מועד הגעתך.

בבוקר הניתוח

הנחיות לשתיה לפני הניתוח.

ניתן להמשיך לשתות פורמולה, חלב אם, ונוזלים צלולים לאחר חצות. יש לעקוב אחר ההוראות שבטבלה למטה. ניתן לצחצח שיניים וליטול את תרופותיך עם לגימה קטנה של מים.

סוג הנוזל	כמות לשתיה	מתי להפסיק
פורמולה	• כל כמות	יש להפסיק לשתות פורמולה **6 שעות** לפני מועד הגעתך המתוכנן.
חלב אם	• כל כמות	יש להפסיק לשתות חלב אם **4 שעות** לפני מועד הגעתך המתוכנן.
נוזלים צלולים כגון מים, מיץ פירות ללא ציפת פרי, משקאות מוגזים (תוססים), תה ללא חלב וקפה ללא חלב.	• גילאי 0 עד 3: עד **4 אונקיות** (120 מ"ל) • גילאי 4 עד 8: עד **6 אונקיות** (180 מ"ל) • גילאי 9 עד 13: עד **8 אונקיות** (240 מ"ל) • גילאי 13 ומעלה: עד **12 אונקיות** (360 מ"ל)	יש להפסיק לשתות נוזלים צלולים **שעתיים** לפני מועד הגעתך המתוכנן.

הנחיות לשתיה לפני הניתוח.



סיים/י לשתות את משקה הפחמימות שנתן לך הרופא שעתיים לפני מועד הגעתך המתוכנן. הרופא שלך יאמר לך מהי הכמות שיש לשתות.

אין לשתות דבר החל משעתיים לפני זמן ההגעה המתוכנן. זה כולל פורמולה, חלב אם, מים, ונוזלים צלולים אחרים.

עליך ליטול את תרופותיך על פי ההנחיות.
חבר בצוות הטיפול ישוחח איתך על התרופות שעליך ליטול בבוקר הניתוח. עליך ליטול אך ורק את התרופות האלה, עם לגימה של מים. בהתאם לתרופות שאתה נוטל בדרך כלל, אלה יכולות להיות כל תרופות הבוקר הרגילות שלך, חלקן או אף אחת מהן.

פרטים שחשוב לזכור

- אם את משתמשת בעדשות מגע, אנא הרכיבי את משקפיך במקומן. הרכבת עדשות מגע בעת ניתוח עלולה לפגוע בעיניך.
- אין לענוד פריטים מתכתיים. יש להסיר את כל התכשיטים, כולל פירסינג בגוף. הציוד בו נעשה שימוש במהלך הניתוח עלול לגרום לכוויות במידה והוא בא במגע עם מתכת.
- אל תמרח/י תחליב, קרם, דיאודורנט, מייק אפ, טלק, בושם או אפטר שייב.

מה להביא

- פריט אהוב אחד (כגון שמיכה או דובון).
- 1 או 2 מכשירים אלקטרוניים ניידים (כגון סמארטפון או טאבלט) והמטען שלהם.
- כל התרופות שאת/ה נוטל/ת, כולל תרופות מרשם ותרופות ללא מרשם, תוספי תזונה, מדבקות וקרמים.
- ספירומטר ממריץ, במידה וקיים ברשותך.
- טופס ייפוי כוח רפואי והנחיות מתקדמות אחרות, במידה ומילאת

טפסים שכאלה.

- מדריך זה. הצוות הטיפולי ישתמש בו כדי ללמד אותך כיצד לטפל בעצמך לאחר הניתוח.

עם הגעתך לבית החולים

בהגיעך לבית החולים השתמש במעלית B לקומה 6. בצע רישום וצ׳ק אין בדלפק של חדר ההמתנה של PSC.

אנשי צוות רבים יבקשו ממך לומר ולאיית את שמך ותאריך הלידה שלך. זאת למען בטחונך. ייתכן שמטופלים בעלי אותו שם או שם דומה יעברו ניתוח באותו יום.

כאשר יגיע הזמן להחליף בגדים לקראת הניתוח, יינתנו לך חלוק, כותונת וגרביים נגד החלקה של בית החולים.

פגישה עם האחות

תיערך פגישה עם האחות לפני הניתוח. יש לעדכן את האחות לגבי מינון התרופות שנטלת לאחר חצות (12:00 בלילה) והשעה שבה נטלת אותן. בעדכון יש לכלול תרופות מרשם ותרופות ללא מרשם, מדבקות וקרמים.

יתכן שהאחות תחדיר לך עירוי תוך ורידי (IV), בדרך כלל בורידים ביד או בזרוע. במידה והאחות לא תחדיר לך עירוי, הוא יוחדר לך על ידי הרופא המרדים שלך בחדר הניתוח.

פגישה עם הרופא המרדים

תיערך פגישה גם עם הרופא המרדים לפני הניתוח. צוות הטיפול שלך:

- יבדוק יחד איתך את ההסטוריה הרפואית שלך.
- ישאל האם היו לך בעיות עם הרדמה בעבר. זה כולל בחילה (תחושה שאת/ה עומד/ת להקיא) או כאבים.

- ישוחח איתך אודות נוחות וביטחון בעת הניתוח.
- ישוחח איתך על סוג ההרדמה שאת/ה עומד/ת לקבל.
- יענה על שאלותיך בנושא הרדמה.

ההכנה לניתוח

כאשר יגיע מועד הניתוח, תוכל/י להיכנס לחדר הניתוח בהליכה או שאחד מאנשי הצוות יביא אותך לשם על מיטה. חבר בצוות חדר הניתוח יסייע לך לעבור למיטת הניתוח.

ברגע שתרגיש/י בנוח, הרופא המרדים ייתן לך תרופת הרדמה ואז תירדם/י. תקבל/י גם נוזלים דרך הצנטר המושתל, CVC או העירוי (IV) במהלך הניתוח ולאחריו.

במהלך הניתוח

לאחר שתהיה/י רדום/ה לחלוטין, צינור נשימה ימוקם דרך פיך לתוך קנה הנשימה ויסייע לך בנשימה. יחובר לך גם קטטר (Foley) לניקוז שתן משלפוחית השתן.

לאחר סיום הניתוח החתך ייסגר באמצעות סיכות או תפרים, Derm abond® (דבק כירורגי), או Steri-Strips™ (רצועות דקות של סרט דביק כירורגי). החתכים יכוסו גם בתחבושת.

לאחר ניתוח Thoracoabdominal

המידע בסעיף זה יפרט למה לצפות לאחר הניתוח, הן במהלך שהייתך בבית החולים והן לאחר עזיבתך. תלמד/י כיצד להתאושש בביטחה מהניתוח.

תוך כדי קריאת סעיף זה, מומלץ לרשום את השאלות שברצונך לשאול את הרופא שלך.

בחדר טיפול נמרץ ילדים (PICU) או חדר התאוששות לאחר הרדמה (PACU).

כאשר תתעורר/י לאחר ההליך תימצא/י ב-PACU או ב-PICU. אם תימצא/י ב-PACU, איש צוות יכניס אותך ל-PICU ברגע שתתפנה מיטה.

האחות תמשיך לעקוב אחרי חום גופך, הדופק, לחץ הדם ורמות החמצן שלך. ייתכן שעדיין תהיה/י מחובר/ת לצינור נשימה. אם לא, יתכן שתקבל/י חמצן דרך צינורית דקה המונחת מתחת לאף או מסיכה המכסה את האף והפה.

תרופות להפגת כאב

מיד לאחר הניתוח תקבל/י תרופות להפגת כאב בעירוי, דרך הצנתר המושתל, ה-CVC או צינורית העירוי. יתכן שתקבל/י תרופה נוספת להפגת כאב באמצעות קטטר אפידורלי או צנתר עצבי היקפי (חסימה עצבית). דווח/י לאחד מהרופאים אם את/ה מרגיש/ה שאין הקלה בכאב.

תוכל/י לשלוט בתרופות להפגת כאב על ידי שימוש בכפתור הנקרא מכשיר טיפול בכאב בשליטת המטופל (PCA). למידע נוסף, אנא קרא/י במשאב *Patient-Controlled Analgesia (PCA)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca).

צינוריות ונקזים

יוחדרו לך אחד או יותר מהצינוריות והנקזים הבאים לאחר הניתוח. הצוות המטפל יאמר לך למה לצפות.

- צינורית חזה. צינורית זו זה מסייעת לנקז אוויר ונוזל מהחלל סביב הריאות.
- נקזים בטניים. נקזים אלה מרוקנים נוזלים מהבטן. הם ייצאו מהחתך ויוצמדו בעזרת תפרים כדי שלא יזוזו ממקומם.

- צינורית הזנה. צינורית זו משמשת להעברת חומרים מזינים.
- צינורית נשימה. הצינורית תסייע לך בנשימה.
- צינורית עורקית. צינורית זו משמשת למעקב אחר לחץ הדם.
- קטטר שתן. קטטר זה ינקז את השתן משלפוחית השתן שלך. זה יסייע לצוות הטיפול שלך לעקוב אחר כמות השתן שאת/ה מייצר/ת.

הרופאים והצוות יטפלו בצינוריות ובניקוז בזמן שהותך בבית החולים. למרבית האנשים לא נשארים צינורות או נקזים בשלב בו הם מוכנים לעזוב את בית החולים. אם עדיין תהיה מחובר לצינוריות או לנקזים בעת עזיבתך, הרופאים ילמדו אותך כיצד לטפל בהם בבית. הם גם יוודאו שקיים ברשותך כל הציוד הנדרש.

פיזיותרפיה וריפוי בעיסוק

אם תזדקק/י לעזרה בתנועה, זחילה, הליכה, משחק, או ביצוע משימות של טיפול עצמי לאחר הניתוח, פיזיותרפיסט (PT), מרפא בעיסוק (OT) או שניהם עשויים לבקר אותך.

- הפיזיותרפיסט יכול לסייע לך לזוז ולתפקד טוב יותר לאחר הניתוח. הוא יסייע לך להחזיר את הכוח, האיזון והקואורדינציה להם את/ה זקוק/ה בכדי לבצע פעולות כגון זחילה, הליכה, טיפוס במדרגות, משחק או פעילות ספורט.
- המרפא בעיסוק יכול לסייע לך בשיפור מיומנויות להן את/ה זקוק/ה בכדי לבצע פעילויות יומיומיות חשובות. הם יסייעו לך במידה ותתקשה/י בביצוע משימות טיפול עצמי (כגון להתלבש ולצחצח שיניים), פעילויות משחק או כישורים הדרושים לבית הספר או לעבודה.

הפיזיותרפיסט והמרפא בעיסוק ישוחחו איתך על התדירות של ביצוע פיזיותרפיה, ריפוי בעיסוק או שניהם. למידע נוסף, אנא קרא/י במשאב

Staying Active Before and After Surgery for Pediatric Patients (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/staying-active-peds).

מעבר לחדרך בבית החולים

משך שהייתך ב-PICU תלוי במהלך ההתאוששות. מרבית האנשים נשארים שם במשך יום או יומיים. תישאר/י ב-PICU עד ש:

- צינור הנשימה והעירוי שלך יוסרו, במידה והיו כאלה.
- את/ה מסוגל/ת לקום מהמיטה ולהסתובב.
- את/ה מסוגל/ת לבצע תרגילי נשימה (כגון שימוש בספירומטר או בשבשבת).
- הסימנים החיוניים שלך נמצאים בטווח המקובל.

ברגע שתהיה/י מוכן/ה, איש צוות ייקח אותך לחדרך בבית החולים.

בחדרך בבית החולים

משך זמן השהייה בבית החולים לאחר הניתוח תלוי בקצב התאוששותך ובתכנית הטיפול האישית שלך. הצוות המטפל יאמר לך למה לצפות.

כשתילקח/י לחדרך בבית החולים, תפגוש/י את אחת האחיות שתטפל בך בזמן שהותך בבית החולים. בעת שהותך בבית החולים, הרופאים ילמדו אותך כיצד לטפל בעצמך בעת החלמתך מהניתוח שעברת.

תוכל/י לסייע לעצמך להחלים מהר יותר על ידי ביצוע הפעולות הבאות:

- **קרא/י אודות מסלול ההחלמה הצפוי.** הרופא ייתן לך מסלול הכולל מטרות בתהליך ההחלמה, אם עדיין אין ברשותך כזה. מסלול זה יסייע לך לדעת מה לעשות ולמה לצפות בכל יום במהלך ההתאוששות.

- **החל/י לנוע ולהסתובב מוקדם ככל האפשר.** ככל שתקום/י מהר יותר מהמיטה ותתחיל/י לזוז, לזחול או ללכת, כך תוכל/י לחזור לפעילותך הרגילה מהר יותר.
- **אמן/י את ריאותיך** עשה/י שימוש בספירומטר הממריץ או בשבשבת כדי לסייע לריאותיך להתרחב במלואן. פעולה זו עשויה למנוע דלקת ריאות.
- **בצע/י פעילות גופנית.** הפיזיותרפיסט והמרפא בעיסוק ילמדו אותך פעילויות ותרגילים שיסייעו לך להתחזק.

ניתן להשתמש ברשימת המעקב אחר מטרות לפני שחרור ב-MSK MyChart כדי לעקוב אחר ההתקדמות שלך בזמן ההחלמה. למידע נוסף, ניתן לקרוא במקורות המידע הבאים *Frequently Asked Questions About the Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist).

הצוות המטפל יעקוב אחר כמות הנוזלים המתנקזים מצינורית החזה ונקז הבטן. ברגע שהכמות תהיה נמוכה מספיק, הם יסירו את הצינורית או הנקז.

ניהול הכאב

יהיו לך כאבים לאחר הניתוח. רופאיך ייצרו עבורך תוכנית לניהול כאב כך שתוכל/י להרגיש בנוח ככל האפשר.

- תקבל/י תרופות אופיואידיות להפגת כאב (הנקראות גם תרופות נרקוטיות) למשך זמן קצר לטיפול בכאבים הנגרמים כתוצאה מהניתוח. תקבל/י את המינון הנמוך ביותר ותיטול/י אותן לפרק הזמן הקצר ביותר הנדרש.
- תקבל/י גם מספר סוגים אחרים של תרופות להפגת כאב בכדי לוודא שאת/ה מרגיש/ה בנוח, וכך תוכל/י ליטול פחות מתרופות האופיואידים.
- ייתכן שתקבל/י זריקת חסימה עצבית אפידורלית.

צוות הכאב והטיפול הפליאטיבי בילדים והרופא המרדים ישוחחו איתך אודות תכנית ניהול הכאב ויענו על שאלותיך.

הרופאים יבקרו אותך מדי יום בכדי לוודא שהכאבים נמצאים תחת שליטה טובה ככל האפשר. אם יש לך כאבים ספר/י על כך לאחד מרופאיך. חשוב שהכאבים יהיו תחת שליטה כך שתוכל/י לבצע את תרגילי הנשימה ולהסתובב. שליטה בכאב תאפשר לך להחלים בצורה טובה יותר.

תקבל/י מרשם לתרופות להפגת כאב בבליעה לפני עזיבתך את בית החולים. שוחח/י עם הרופא המטפל שלך לגבי תופעות לוואי אפשריות ומתי יהיה באפשרותך לעבור לתרופות להפגת כאב ללא מרשם. הבא/י איתך את תרופות המרשם להפגת כאב לביקור ההמשך במרפאה.

ניהול כאב באמצעות רפואה אינטגרטיבית

המומחים שלנו לרפואה אינטגרטיבית יכולים לתמוך בך אם את/ה סובל/ת מכאבים לאחר הניתוח. אנו יכולים לסייע לך לתרגל מיינדפולנס ומדיטציה באמצעות תרגילי נשימה, תנועה מודעת ושימוש בדמיון מודרך. טכניקות עיסוי ותרפיה במוזיקה עשויות לספק הקלה. תחושה של שמחה והנאה באמצעות ריקוד עשויה לשנות את מצב הרוח ולהסיט את הפוקוס מהכאב. אם את/ה מעוניין/ת לנהל את הכאב באמצעות רפואה אינטגרטיבית, בקש/י מחבר מהצוות המטפל לקבוע עבורך ייעוץ של הרפואה האינטגרטיבית.

תנועה והליכה

תנועה והליכה יסייעו לצמצם את הסיכון להיווצרות קרישי דם ודלקת ריאות. רצוי גם להתחיל לשחרר גזים ולוודא יציאות מעיים (צואה) תקינות. לפני שחרורך מבית החולים יהיה צורך לוודא שביכולתך לבצע יציאות מעיים.

תוכל/י לנוע על ידי הליכה לכיור או לחדר האמבטיה או סביב המחלקה. האחות, הפיזיותרפיסט או המרפא בעיסוק יסייעו לך לנוע, במידת הצורך. קיימים גם טיפולי תנועה מודעים, כגון טיפול בריקוד, טאי צ'י ויוגה. אם את/ה מעוניין/ת בטיפול בתנועה מודעת, בקש מחבר הצוות המטפל להסדיר ייעוץ עם הרפואה האינטגרטיבית.

אמן/י את ריאותיך

חשוב להפעיל את הריאות כך שיוכלו להתרחב באופן מלא. פעולה זו עשויה למנוע היווצרות של דלקת ריאות.

- עשה/י שימוש בספירומטר או בשבשבת 10 דקות בכל שעה מהשעות בהן את/ה ער/ה. למידע נוסף, אנא קרא/י במשאב *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).
- תרגל שיעול ונשימה עמוקה. חבר מהצוות המטפל ינחה אותך כיצד לעשות זאת. כדאי לבצע תרגילים אלה זמן קצר לאחר נטילת התרופות נגד כאבים. החזקת הכרית מעל לחתך בזמן שאת/ה מבצע/ת תרגילים אלה עשויה אף היא לסייע.

אחד מספקי הרפואה האינטגרטיבית של MSK יכול גם הוא לסייע לך בתרגול הריאות על ידי הנחייה באמצעות טכניקות של נשימה או מדיטציה.

שתיה ואכילה

לא תוכל/י לאכול ולשתות דבר במשך 3 ימים לפחות אחרי הניתוח. כל תזונתך תתקבל מפורמולה נוזלית דרך צינור ההזנה. לגוף קל לעכל (לפרק) ולספוג את הפורמולה. היא מכילה את כל החומרים המזינים להם גופך זקוק.

הזנה בצינורית לאחר הניתוח

קצב ההזנה דרך צינורית הוא כמות הפורמולה העוברת דרך צינור ההזנה בכל שעה. המדידה היא במ"ל (מיליליטר) לשעה.

מטרת לוח זמני ההאכלה הוא קצב ההזנה של הצינורית ומספר השעות, שמעניקים לך את הכמות הנכונה של קלוריות, חלבון ונוזלים.

תזונאית האשפוז ב-MSK Kids תחשב את לוח הזמנים של מטרות האכילה על סמך הגובה והמשקל שלך. בתחילה, קצב ההזנה דרך הצינורית יהיה נמוך. קצב ההזנה דרך הצינורית יעלה בהדרגה עד שיגיע לקצב או לוח הזמנים המיועדים.

יתכן שעדיין תקבל/י חלק מההזנה דרך צינורית בעת שחרורך מבית החולים. אם זה יהיה המצב, תזונאית האשפוז ב-MSK Kids תנחה את מנהל התיק שלך לאלו פורמולה וחומרים תזדקק/י בבית. מנהל התיק שלך יעבוד מול חברת טיפול ביתי בכדי שישלחו לביתך את פורמולת ההזנה דרך צינורית ואת הציוד הדרוש.

אם עדיין תקבל/י הזנה דרך צינורית לאחר השחרור, תלמד/י כיצד להשתמש במשאבת ההזנה דרך צינורית בעת שהותך בבית החולים. ודא/י שאת/ה מרגיש/ה בנוח להשתמש בה לפני שחרורך.

אכילה לאחר הניתוח

צוות הניתוח יאמר לך מתי תוכל/י להתחיל לאכול ולשתות. זה בדרך כלל קורה מספר ימים לאחר הניתוח. בתחילה תשת/י רק נוזלים. לאחר מכן, תתחיל/י בהדרגה לאכול אוכל מוצק, מכיון שתוכל/י להכיל יותר מזון.

תזונאית האשפוז ב-MSK Kids תפגוש אותך בכדי לדון בסוגי המזון שיש לכלול בתזונתך לאחר הניתוח. רצוי לבחור מזונות עתירי חלבון כך שגופך יקבל את החומרים המזינים הדרושים לו כדי להחלים בצורה הטובה ביותר לאחר הניתוח. ברגע שתתחיל/י לאכול מזון מוצק יותר, תזונאית האשפוז ב-

MSK Kids תשוחח איתך. יחד תגדירו מטרות תזונה ותדונו במספר הקלוריות שיש לצרוך כדי להפחית את ההזנה דרך הצינורית.

ניהול השינוי בתנועות המעי

אנשים מסויימים חווים שלשול (יציאות רכות או מימיות) בעת שהותם בבית החולים לאחר הניתוח. אם זה יהיה המקרה, צוות הטיפול יסייע לך לנהל את המצב.

מקלחת

יש לשטוף את הפנים, לצחצח שיניים ולהחליף פיג׳מה מידי יום. בקש/י את עזרת אחד מאנשי הצוות במידת הצורך.

תוכל/י להתקלח עם סיוע 48 שעות (יומיים) לאחר הסרת הצינורית או הנקז האחרונים.

קבלת כימותרפיה

אם את/ה מקבל/ת כימותרפיה כחלק מהטיפול בסרטן, ייתכן שתקבל/י טיפול כימותרפי בזמן שהותך בבית החולים. הצוות המטפל ישוחח איתך ויסביר לך למה לצפות. אם צוות הטיפול הקרוב יותר לביתך ינהל את הטיפול הכימותרפי, צוות הטיפול ב- MSK יעבוד יחד איתו לשם תכנון וניהול הטיפול.

השחרור מבית החולים

החתך כבר יתחיל להחלים בשלב בו תהיה/י מוכן/ה לעזוב את בית החולים. לפני עזיבתך את בית החולים, בדוק/י את החתך יחד עם המטפל שלך ואחד מהרופאים המטפלים. הידיעה של כיצד נראה החתך תסייע לך להבחין בשינויים מאוחר יותר.

לפני שחרורך הרופא המטפל ייתן לך מכתב שחרור ומרשמים לתרופות. תקבלי גם העתק כתוב של הנחיות שחרור. אחד מהרופאים המטפלים

יעבור יחד איתך על הנחיות אלה לפני עזיבתך.

בבית

מילוי טופס המעקב אחר ההתאוששות

ברצוננו לדעת כיצד אתה מרגיש לאחר עזיבתך את בית החולים. כדי לסייע לנו בטיפול בך, אנו נשלח שאלות לחשבון MSK MyChart שלך. אנו נשלח אותן בכל יום למשך 10 ימים לאחר עזיבתך את בית החולים. שאלות אלה נקראות טופס מעקב אחר תהליך ההתאוששות.

עליך למלא את טופס המעקב אחר תהליך ההתאוששות מדי יום לפני חצות (12:00 בלילה). מילוי הטופס אורך רק 2-3 דקות. תשובותיך לשאלות אלה יסייעו לנו להבין איך את/ה מרגיש/ה ולמה את/ה זקוק/ה.

בהתבסס על תשובותיך, אנו עשויים לפנות אליך לקבלת מידע נוסף. מעת לעת, ייתכן שנבקש ממך להתקשר למשרד הרופא המנתח. באפשרותך תמיד להתקשר למשרד הרופא המנתח במידה ויש לך שאלות.

למידע נוסף, קרא את *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker).

ניהול הכאב

אנשים חווים כאב או חוסר נוחות למשך פרקי זמן משתנים. ייתכן שעדיין תסבלי מכאב כלשהו בעת חזרתך הביתה וכנראה שתצטרכי ליטול תרופות להפגת כאב. יש אנשים החווים כאב, לחץ או כאבי שרירים סביב החתך למשך 1-2 חודשים. אין פירוש הדבר שמשהו אינו תקין.

יש לעקוב אחר ההנחיות להלן כדי לסייע בניהול הכאב בבית.

- עליך ליטול את תרופותיך על פי ההנחיות או על פי הצורך.

- יש ליצור קשר עם הרופא המטפל במידה והתרופות שנרשמו אינן מקלות על הכאב.
- ככל שהחתך מחלים, כך יפחת גם הכאב ותזדקק/י לפחות תרופות נגד כאבים. אם יש לך כאבים או הרגשת חוסר נוחות, תוכל/י ליטול תרופות ללא מרשם, כגון אצטמינופן (Tylenol®) או איבופרופן (Advil®).
  - יש לעקוב אחר הוראות הרופא בנוגע להפסקה של נטילת התרופות במרשם להפגת כאב.
  - אין ליטול יותר תרופות מאשר הכמות המופיעה על התווית או על פי הוראות הרופא.
  - יש לקרוא את התוויות על גבי כל התרופות שאת/ה נוטל/ת, במיוחד אם את/ה נוטל/ת אצטמינופן. אצטמינופן הוא מרכיב נפוץ בתרופות ללא מרשם רופא. אולם נטילה מוגזמת שלו עלולה לפגוע בכבד. אין ליטול יותר מתרופה אחת המכילה אצטמינופן מבלי לשוחח עם חבר בצוות המטפל.
- תרופות להפגת כאב אמורות לסייע לך לחזור לפעילות רגילה. יש ליטול כמות מספיקה של תרופות שיאפשרו לך לבצע את הפעילויות או התרגילים שלך בנוחות. זה נורמלי שהכאב יתגבר מעט ברגע שתתחיל/י להיות פעיל/ה יותר.
- יש לעקוב אחר זמני נטילת התרופות להפגת כאב. הן פועלות בצורה הטובה ביותר 30-45 דקות לאחר נטילתן. נטילת התרופות כשהכאב רק מתחיל עדיפה מאשר להמתין שהכאב יחמיר.

תרופות מסויימות במרשם להפגת כאב (כגון אופיואידים) עלולות לגרום לעצירות (כלומר, פחות תנועות מעיים מהרגיל).

מניעת עצירות וניהולה

שוחח/י עם הרופא לגבי הדרכים למניעת עצירות ולניהולה. תוכל גם לעקוב אחרי ההנחיות שלהלן.

- השתדל/י ללכת לשירותים בכל יום באותו זמן. גופך יתרגל ללכת בזמן הזה. אם את/ה מרגיש/ה דחף להתפנות, אל תדחה/י זאת.
- נסה/י להשתמש בשירותים 5 עד 15 דקות לאחר הארוחות. זמן טוב להתפנות הוא אחרי ארוחת הבוקר. זה הזמן בו הרפלקסים במעי הגס הם החזקים ביותר.
- בצע/י פעילות גופנית, במידת האפשר.
- שוחח/י עם הדיאטנית התזונאית הקלינית אודות כמות הנוזלים שעליך לשתות מידי יום. יש לשאוף לשתיה מרובה בכל יום, אם יש באפשרותך.
  - בחר/י נוזלים כגון מים, מיצים (כגון שזיפים מיובשים, ענבים, או מיץ אגסים), מרקים ושייקים של גלידה.
  - הימנע/י מנוזלים המכילים קפאין (כגון קפה ומשקאות תוססים). קפאין עלול להוציא נוזלים מהגוף.
- הגבר/י בהדרגה את כמות הסיבים בתזונתך. שוחח/י עם הדיאטנית התזונאית הקלינית אודות כמות הסיבים שעליך לצרוך מידי יום. אם יש לך אוסטומיה או שעברת ניתוח מעיים לאחרונה, שוחח/י עם הרופא לפני ביצוע שינויים בתזונה.

מזונות עתירי סיבים כוללים:

  - קרקרים וחטיפים אחרים מסובין או מדגנים מלאים אחרים
  - דגני בוקר ולחמים מדגנים מלאים
  - פירות וירקות לא קלופים
  - עלי סלט ירוקים

- משמשים, תאנים וצימוקים מיובשים

- קיימות גם תרופות ללא מרשם וגם תרופות במרשם לטיפול בעצירות. בדוק/י עם הרופא המטפל לפני נטילת תרופות נגד עצירות, במיוחד אם יש לך סטומה או שעברת ניתוח מעיים.

הטיפול בחתך

החתך יכוסה בדבק כירורגי הנקרא ®Dermabond. אל תיגע/י או תקלף/י את ה-Dermabond. הוא ינשור מעצמו.

אם הנקז הוסר ממש לפני שחרורך מבית החולים, ייתכן שהאזור יהיה מכוסה בתחבושת. תוכל/י להסיר את התחבושת לאחר 24-48 שעות (יום או יומיים). יש לעקוב אחר הוראות הרופא.

יש להתקשר למשרד הרופא המטפל אם:

- העור סביב החתך אדום מאוד.
- העור סביב החתך נעשה אדום יותר.
- את רואה הפרשה שנראית כמו מוגלה (סמיכה וחלבית).
- החתך מדיף ריח רע.

מקלחת או רחצה

תוכל/י להמשיך בשגרת הרחצה הרגילה שלך, אלא אם כן השתחררת עם נקז. אם השתחררת עם נקז, אין להתקלח עד הסרתו.

אין להשקיע את החתך במים (כגון באמבטיה או בבריכת שחיה) למשך 14 יום לאחר הניתוח.

שתיה ואכילה

תזונאית מרפאות החוץ ב- MSK Kids תסייע לך לנהל את משטר התזונה

שלך לאחר שחרורך מבית החולים. היא תשוחח איתך על מזונות שיש לכלול בתזונתך כדי לסייע לך להחלים לאחר הניתוח, לעלות במשקל או שניהם. אם את/ה מקבל/ת הזנה מצינורית בבית, היא תשוחח איתך אודות לוח הזמנים וקצב ההזנה.

יש ליצור קשר עם הרופא המטפל במידה והתיאבון שלך לא חוזר לקדמותו לאחר מספר ימים או אם את/ה מתחיל/ה להקיא.

פעילות גופנית וכושר

תוכל/י לחזור לבצע את רוב הפעילויות הרגילות שלך כבר בהגיעך הביתה. יש להימנע מספורט מגע ומאומץ במיוחד למשך כ-6 שבועות לאחר הניתוח. זהו בערך פרק הזמן שלוקח לחתך להבריא.

חזרה לבית הספר

תוכל/י לחזור לבית הספר ברגע שתרגיש/י שאת/ה מוכן/ה לכך.

נסיעות

רוב האנשים אינם זקוקים להנחיות מיוחדות בנוגע לנסיעות. זה בסדר לטוס.

פגישת המעקב

משרד הרופא המנתח עשוי לקבוע את פגישת המעקב שלך לפני שחרורך מבית החולים. או שהם עשויים להתקשר אליך לקביעת פגישה בהגיעך הביתה. פגישת המעקב שלך יכולה להתבצע באופן אישי פנים אל פנים או באמצעות וידאו (telemedicine).

מתי יש ליצור קשר עם הרופא המטפל

יש ליצור קשר עם הרופא המטפל במקרה ש:

- החתך מתחיל להאדים.

- האדמומיות סביב החתך מחמירה.
- נוזל מופרש מהחתך.
- האזור שמסביב לחתך מתחיל להתנפח.
- הנפיחות מסביב לחתך מחמירה.
- את/ה חווה אובדן תיאבון (חוסר רצון לאכול).
- את/ה מקיא.
- אם יש לך שאלות או חששות.

פרטי יצירת קשר

בימים שני עד שישי בין השעות 9:00 ל-17:00 ניתן להתקשר למשרד ספק שירותי הרפואה.

אחרי השעה 17:00 בערב, במהלך סוף השבוע ובזמן חופשות, ניתן להתקשר לטלפון 212-639-2000. בקשי לשוחח עם הרופא התורן הממלא את מקום ספק שירותי הרפואה שלך.

שירותי תמיכה

בסעיף זה מפורטים שירותי התמיכה. אלה יכולים לסייע לך להתכונן לניתוח ולהתאושש לאחריו.

תוך כדי קריאת סעיף זה, מומלץ לרשום את השאלות שברצונך לשאול את הרופא שלך.

שירותי התמיכה של MSK

משרד קבלה

212-639-7606

אנא צור קשר אם יש לך שאלות בנוגע לאשפוז בבית החולים, כגון בקשה

לחדר פרטי.

מחלקת הרדמה
212-639-6840
אנא צור קשר אם יש לך שאלות אודות תהליך ההרדמה.

חדר תרומת דם
212-639-7643
אנא צור קשר לקבלת מידע במידה שאתה מעוניין במתן תרומת דם או טסיות.

Bobst International Center
www.msk.org/international
888-675-7722
אנו מקבלים בברכה מטופלים מכל רחבי העולם, ומציעים מגוון שירותים לעזרה. אם הינך מטופל בינלאומי, אנא התקשר לעזרה בתיאום הטיפול.

מרכז הייעוץ
www.msk.org/counseling
646-888-0200
אנשים רבים מוצאים שהייעוץ מסייע להם מאוד. מרכז הייעוץ שלנו מספק שירותי ייעוץ ליחידים, זוגות, משפחות וקבוצות. יש באפשרותנו גם לרשום תרופות לסיוע במקרים של חרדה או דיכאון. בקש/י הפנייה מאחד מחברי צוות הטיפול שלך, או התקשר/י למספר שלמעלה כדי לקבוע פגישה.

Food Pantry Program
646-888-8055
אנו מספקים מזון לאנשים הזקוקים לכך במהלך טיפולי הסרטן. שוחח עם חבר בצוות הטיפול שלך, או התקשר למספר שלמעלה כדי לקבל מידע

נוסף.

שירותי רפואה אינטגרטיבית ורווחה כללית

www.msk.org/integrativemedicine

אנו מציעים שירותי רפואה אינטגרטיבית ורווחה כללית הכוללים טיפולים רבים כהשלמה (בשילוב עם) לטיפול רפואי מסורתי. לדוגמה, אנו מציעים טיפול במוזיקה, טיפולי גוף/נפש, טיפול במחול ותנועה, יוגה וטיפול במגע. לקביעת פגישה עבור שירותים אלה, יש להתקשר למספר 646-449-1010.

ניתן גם לקבוע פגישת ייעוץ עם רופא במסגרת שירותי הרפואה האינטגרטיבית והרווחה הכללית. הרופא יעבוד איתך יחד כדי לבנות תוכנית לאורח חיים בריא ולניהול תופעות הלוואי. לקביעת פגישת ייעוץ, יש להתקשר למספר 646-608-8550.

ספריית MSK

library.mskcc.org

באפשרותך לבקר באתר הספריה שלנו או לשלוח דוא"ל לכתובת asklibrarian@mskcc.org כדי לשוחח עם צוות הספריה. הצוות יוכל לסייע לך למצוא מידע נוסף על סוג הסרטן המסויים שלך. באפשרותך גם לבקר במדריך משאבי החינוך למטופלים של הספריה.

שירותי תזונה

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

שירותי התזונה שלנו כוללים ייעוץ תזונתי בליווי של תזונאית קלינית. התזונאית הקלינית תדבר איתך על הרגלי האכילה שלך. היא תוכל גם לייעץ לגבי אכילה במהלך ולאחר הטיפול. בקש/י הפנייה מאחד מחברי צוות הטיפול שלך, או התקשר/י למספר שלמעלה כדי לקבוע פגישה.

חינוך למטופלים ולקהילה

www.msk.org/pe

בקר באתר האינטרנט החינוכי למטופלים ולקהילה כדי לחפש מקורות מידע חינוכיים, סרטונים ותוכניות מקוונות.

חיוב מטופלים

646-227-3378

התקשר למחלקה לחיוב מטופלים בכל שאלה בנוגע לאישור מראש מול חברת הביטוח שלך. זה מכונה אישור מראש.

משרד נציג המטופלים

212-639-7202

אנא התקשר אם יש לך שאלות בנוגע לטופס ייפוי כוח בריאותי או אם יש לך דאגות או חששות בנוגע לטיפול.

איש הקשר לשירותי סיעוד פריאופרטיביים

212-639-5935

ניתן להתקשר אם יש לך שאלות לגבי מדיניות MSK בנוגע לשחרור מידע במהלך הניתוח שלך.

שירות אחיות ומלווים פרטיים

646-357-9272

באפשרותך לבקש שירות אחיות או מלווים פרטיים לטיפול בך בעת שהותך בבית החולים או בבית. התקשר לקבלת מידע נוסף.

שירותי שיקום

www.msk.org/rehabilitation

סרטן וטיפולים בסרטן עלולים לגרום לתחושת חולשה, נוקשות או מתח בגוף. חלק מהטיפולים עלולים לגרום לבצקת לימפית (נפיחות).

הפיזיאטרים (רופאים המתמחים בשיקום), המרפאים בעיסוק והפיזיותרפיסטים שלנו יכולים לעזור לך לשוב לפעילויות הרגילות שלך.

- **רופאים המתמחים בשיקום** מאבחנים ומטפלים בבעיות המשפיעות על דרך התנועה ואופן הפעילות שלך. הם יכולים לתכנן ולסייע לך לתאם את תוכנית טיפולי השיקום שלך, בין אם ב-MSK ובין אם במיקום אחר הקרוב יותר לביתך. ניתן להתקשר למחלקה לרפואת שיקום (פיזיאטריה) בטלפון 646-888-1929 לקבלת מידע נוסף.
- **מרפאים בעיסוק** יוכלו לסייע לך במידה ואתה מתקשה בביצוע פעילויות יומיומיות. לדוגמה, הם יוכלו להמליץ לך על כלים שיכולים להקל על מטלות יומיומיות. **פיזיותרפיסטים** יוכלו ללמד אותך תרגילים שיעזרו לך להתחזק ולשפר את הגמישות. ניתן להתקשר למחלקה לטיפולי שיקום (פיזיאטריה) בטלפון 646-888-1900 לקבלת מידע נוסף.

מקורות מידע עבור תוכנית RLAC (Resources for Life after Cancer)
646-888-8106
תוכנית RLAC מיועדת למטופלים שסיימו את הטיפול ולבני משפחותיהם. ב-MSK, הדאגה לרווחתך אינה מסתיימת לאחר הטיפול שלך.

תוכנית זו מציעה שירותים רבים. אנו מציעים ימי עיון, סדנאות, קבוצות תמיכה, וייעוץ לחיים שלאחר הטיפול. נוכל גם לסייע בנושאים ביטוחיים ובנושאי תעסוקה.

עבודה סוציאלית
www.msk.org/socialwork
212-639-7020
עובדים סוציאליים מסייעים למטופלים, למשפחותיהם ולחבריהם להתמודד עם נושאים הנפוצים בקרב חולי סרטן. הם מספקים קבוצות

ייעוץ ותמיכה פרטניות לאורך כל הטיפול. הם יכולים לסייע לך לתקשר עם ילדים ועם בני משפחה אחרים.

העובדים הסוציאליים שלנו יכולים גם לסייע בהפניה לסוכנויות ותוכניות קהילתיות. אם אתה מתקשה לשלם את החשבונות שלך, תוכל גם לקבל מהם מידע לגבי משאבים כספיים. התקשר למספר שלמעלה כדי לקבל מידע נוסף.

טיפול רוחני

212-639-5982

אנשי הדת (יועצים רוחניים) שלנו זמינים לצורך האזנה, סיוע בתמיכה בבני משפחה ותפילה. באפשרותם ליצור קשר עם קבוצות קהילה או אמונה, או פשוט להוות בני לוויה ונוכחות רוחנית מנחמת. באפשרותו של כל אחד לבקש תמיכה רוחנית . אינך חייב/ת להשתייך לקבוצה דתית מסוימת (חיבור לדת).

הקפלה הבין-דתית של MSK ממוקמת ליד הלובי הראשי של בית החולים. היא פתוחה 24 שעות ביממה. במקרה חירום, יש להתקשר לטלפון 212-639-2000. בקש/י לשוחח עם איש הדת התורן.

תוכניות וירטואליות

www.msk.org/vp

אנו מציעים חינוך מקוון ותמיכה לחולים ולמטפליהם. תוכניות אלה הינן מפגשים חיים בהם ניתן לדבר או רק להקשיב. ניתן ללמוד על האבחנה שקיבלת, למה לצפות במהלך הטיפול וכיצד להתכונן לטיפול בסרטן.

המפגשים הינם פרטיים, חינמיים ומובלים על ידי צוות מומחים. בקרו באתר שלנו לקבלת מידע נוסף אודות התוכניות הווירטואליות או כדי להירשם.

שירותי תמיכה חיצוניים

Access-A-Ride

web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm

877-337-2017

בעיר ניו יורק, רשות התחבורה העירונית (MTA) מציעה שירות נסיעה משותפת, מדלת לדלת, עבור אנשים עם מוגבלויות שאין באפשרותם לנסוע באוטובוס או ברכבת התחתית.

Air Charity Network

www.aircharitynetwork.org

877-621-7177

מספקים שירותי הסעות למרכזי טיפול.

האגודה האמריקאית לסרטן (ACS)

www.cancer.org

ACS-2345-800 (800-227-2345)

מציעים מגוון שירותים ומידע, הכוללים את Hope Lodge, מקום שבו מטופלים ומטפלים יכולים לשהות בחינם בזמן טיפולי הסרטן שלהם.

Cancer and Careers

www.cancerandcareers.org

646-929-8032

מקור מידע לשם חינוך, מתן כלים ועריכת אירועים לעובדים החולים בסרטן.

Cancer*Care*

www.cancercare.org

800-813-4673

השדרה השביעית 275 (בין רחובות מערב 25 ו-26)

ניו יורק, ניו יורק 10001
מספקים שירותי יעוץ, קבוצות תמיכה, סדנאות למידה, פרסומים ועזרה כלכלית.

Cancer Support Community
www.cancersupportcommunity.org
מספקים תמיכה וחינוך לאנשים שנפגעו מסרטן.

Caregiver Action Network
www.caregiveraction.org
800-896-3650
מספקים חינוך ותמיכה עבור אנשים המטפלים ביקיריהם הסובלים ממחלה כרונית או מוגבלות.

Corporate Angel Network
www.corpangelnetwork.org
866-328-1313
מציעים טיסות בחינם לטיפולים בכל רחבי הארץ תוך שימוש במושבים פנויים במטוסי חברה.

Good Days
www.mygooddays.org
877-968-7233
מציעים עזרה כלכלית בתשלומים שיתופיים (copayment) במהלך הטיפול. על המטופלים להיות בעלי ביטוח רפואי, לעמוד בקריטריוני ההכנסה, ולהיות בעלי מרשמים לתרופות הנמצאות במסגרת סל הבריאות של Good Days.

Healthwell Foundation

www.healthwellfoundation.org
800-675-8416
מספקים עזרה כלכלית לכיסוי תשלום שיתופי (copayment), פרמיות של שירותי רפואה ותשלומי השתתפות עצמית (deductibles) עבור תרופות וטיפולים מסוימים.

Joe's House
www.joeshouse.org
877-563-7468
מספקים רשימת מקומות לשהייה הסמוכים למרכזי טיפול עבור אנשים החולים בסרטן ומשפחותיהם.

LGBT Cancer Project
www.lgbtcancer.com
מספקים תמיכה והגנה משפטית עבור קהילת הלהט"ב, כולל קבוצות תמיכה מקוונות ומאגרי מידע של מחקרים קליניים הידידותיים לקהילת הלהט"ב.

LIVESTRONG Fertility
www.livestrong.org/fertility
855-744-7777
מספקים מידע אודות רבייה ותמיכה למטופלים ולמחלימים מסרטן, שבטיפולים הרפואיים שעברו קיים סיכון הקשור לאי פוריות.

Look Good Feel Better Program
www.lookgoodfeelbetter.org
(LOOK (800-395-5665-800-395
תוכנית זו מציעה סדנאות בהן ניתן ללמוד דברים שאפשר לעשות כדי להרגיש טוב יותר לגבי המראה שלך. למידע נוסף או להרשמה לסדנה, נא

להתקשר למספר שלעיל או לבקר באתר התוכנית.

National Cancer Institute

www.cancer.gov

(CANCER (800-422-6237-800-4

(National Council on Aging (NCOA

www.benefitscheckup.org

מספקת מידע ומשאבים עבור בני הגיל השלישי. מציעה את BenefitsCheckUp®, כלי חינמי מקוון שמחבר אותך לתוכניות סיוע בנושא מרשמים, כולל תוכנית Extra Help של Medicare.

National LGBT Cancer Network

www.cancer-network.org

מספקים חינוך, הדרכה וסיוע משפטי עבור להט"בים שהחלימו מסרטן וכאלה הנמצאים בסיכון.

Needy Meds

www.needymeds.org

מספקים רשימה של תוכניות סיוע למטופלים עבור מותגי תרופות ותרופות גנריות.

NYRx

www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm

מספקים הטבות מרשם לעובדים זכאים ולגמלאים של המגזר הציבורי במדינת ניו יורק.

Patient Access Network (PAN) Foundation

www.panfoundation.org

866-316-7263

מספקים סיוע בתשלומים שיתופיים (copayments) עבור מטופלים עם ביטוח.

Patient Advocate Foundation

www.patientadvocate.org

800-532-5274

מספקים גישה לטיפולים, סיוע כלכלי, סיוע ביטוחי, סיוע בשימור עבודה וגישה למדריך המשאבים הלאומי של תתי המבוטחים.

Red Door Community (לשעבר Gilda's Club)

www.reddoorcommunity.org

212-647-9700

מקום שבו אנשים החיים עם סרטן יוכלו למצוא תמיכה חברתית ורגשית באמצעות נטוורקינג, סדנאות, הרצאות ופעילויות חברתיות.

RxHope

www.rxhope.com

877-267-0517

מספקים סיוע בהשגת תרופות לאנשים שידם אינה משגת.

Triage Cancer

www.triagecancer.org

מספקת מידע ומשאבים בנושאים משפטיים, רפואיים ופיננסיים עבור מטופלי סרטן ומטפליהם.

מקורות חינוכיים

סעיף זה מפרט את המשאבים החינוכיים המוזכרים במדריך זה. אלה יסייעו לך להתכונן לניתוח ולהתאושש לאחריו.

תוך כדי קריאת מקורות מידע אלה, מומלץ לרשום את השאלות שברצונך לשאול את הרופא שלך.

- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)
- *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)
- *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Frequently Asked Questions About the Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist)
- *Patient-Controlled Analgesia (PCA)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)
- *Staying Active Before and After Surgery for Pediatric Patients*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/staying-active-peds)

בכל שאלה או בעיה פנה אל איש הצוות הרפואי המטפל בך. חבר בצוות הטיפול שלך יענה על שאלותיך בימים שני עד שישי, בין השעות 9:00 בבוקר עד 17:00 בערב מחוץ למסגרת זמן זו, ניתן להשאיר הודעה, או לשוחח עם ספק אחר ב-MSK. תמיד ישנם רופא או אחות בתורנות. אם אינך בטוח/ה כיצד להשיג את ספק שירותי הרפואה שלך, יש להתקשר למספר 212-639-2000.

למשאבים נוספים אנא בקר/י ב- www.mskcc.org/pe כדי לחפש בספריה הוירטואלית שלנו.

כל הזכויות בבעלות ושמורות ל-Memorial Sloan Kettering Cancer Center

Memorial Sloan Kettering Cancer Center