חינוך למטופל ולמטפל

אודות ניתוח טוראקוטומיה ב-MSK Kids

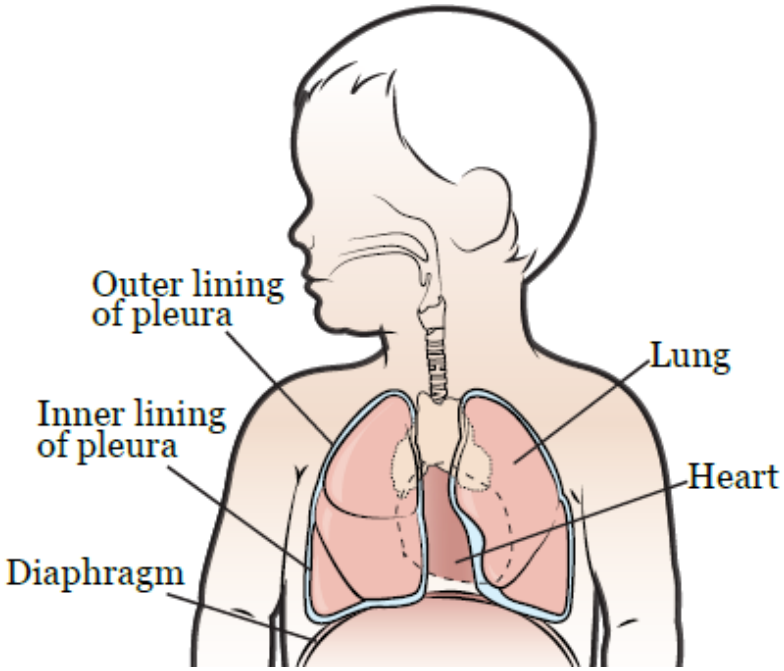
מדריך זה יסייע לך להתכונן לניתוח הטוראקוטומיה שלך ב-MSK Kids. המדריך גם יסייע לך להבין למה לצפות במהלך ההחלמה מהניתוח.

ניתן להשתמש במדריך זה כמקור מידע לעיון בימים שלפני הניתוח. יש להביא אותו איתך ביום הניתוח. את וצוות הטיפול שלך תעשו שימוש במדריך זה בעת הלמידה על תהליך ההחלמה.

במשאב זה, המילים "את/ה" ו"שלך" פירושן את/ה או ילדך.

אודות ניתוח טוראקוטומיה

המילה "בית חזה" ("thoracic") מתייחסת לחזה (ראה איור 1). בית החזה מכיל את הלב והריאות.

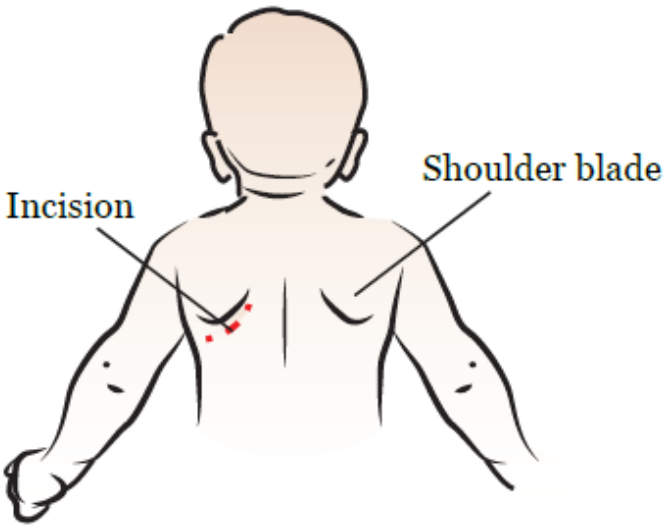


איור 1. בית החזה

קיימות 2 ריאות, אחת בכל צד של בית החזה. הריאות מורכבות מאונות. בריאה השמאלית יש 2 אונות ובריאה הימנית יש 3 אונות. הריאות מוקפות בשתי שכבות דקיקות של רקמות הנקראות פלאורה.

טוראקוטומיה הוא ביצוע חתך ניתוחי בחזה. הוא מתבצע בעת ניתוח על או ליד אחת מהריאות.

במהלך הטוראקוטומיה, המנתח מבצע חתך בצד אחד של הגב מתחת לשכמה (ראה איור 2). הצד בו מתבצע החתך תלוי באיזו ריאה מיועד להתקיים הניתוח.



איור 2. חתך טוראקוטומיה

לפני ניתוח טוראקוטומיה

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.

- 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.

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.

- 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. חשוב לבצע פעולות מסויימות לפני הניתוח ולאחריו, כחלק מתוכנית ERAS.

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 בביקורך הבא או להתקשר למשרדו.
- **ביצוע פעילות גופנית והקפדה על תזונה בריאה.** הדבר יסייע להכין את גופך לקראת הניתוח.

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

- **קריאת חומר אודות מסלול ההחלמה הצפוי.** זהו משאב חינוכי שיינתן לך על ידי הרופא. במשאב זה מצוינות המטרות בדרך להחלמה שלך. זה יסייע לך לדעת מה לעשות ולמה לצפות בכל יום.
- **להתחיל לנוע ולזוז מוקדם ככל האפשר.** ככל שתקום/י מהר יותר מהמיטה ותתחיל/י לזוז, לזחול או ללכת, כך תוכל/י לחזור לפעילויותיך הרגילות מהר יותר.

בדיקות טרום-כירורגיות

לפני הניתוח, יקבע לך תור לבדיקות טרום -כירורגיות (PST) או בדיקות טרום-כירורגיות לילדים (PPST). 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. הוא גם ישוחח איתך על התרופות שעליך ליטול בבוקר הניתוח.

אודות צוות הכאב והטיפול הפליאטיבי בילדים (PACT)

צוות הכאב והטיפול הפליאטיבי בילדים (PACT) הוא צוות של רופאים ואחיות אשר תומכים בילדים ובמשפחות המתמודדים עם מחלות קשות ב-MSK Kids.

מטרת הטיפול הפליאטיבי היא לסייע לך ולמשפחתך במהלך הטיפול. אנו מסייעים לך בהתמודדות עם אתגרים פיזיים, נפשיים, חברתיים ורוחניים. טיפול פליאטיבי הוא טיפול חשוב ומועיל לכולם: לכל הגילאים ולכל שלב במחלה, בין אם אתה שוהה בבית חולים או במרפאות החוץ.

צוות PACT מכבד את הבחירות, הערכים והאמונות שלך. 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.

אודות שירותי הרפואה האינטגרטיבית

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

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

במהלך ביקור הרפואה האינטגרטיבית הראשון, מומחה לרפואה אינטגרטיבית ישוחח איתך אודות שירותי הרפואה האינטגרטיבית הקיימים 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 Preop) CF)® או Ensure® לפני הניתוח, לשתיה בבוקר של יום 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.

ספר/י לנו אם את/ה חולה
במידה שתחלה/י לפני הניתוח, התקשר/י לרופא המטפל שקבע את מועד הניתוח. זה כולל מקרים של חום, צינון, כאב גרון או שפעת.

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 יתקשר אליך לאחר 14:00 ביום שלפני הניתוח. אם הניתוח מתוכנן ליום שני, הוא יתקשר אליך ביום שישי שלפניו. 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. הם גם יזכירו לך לאן עליך לפנות.

ניתן לבקר בעמוד www.msk.org/parking לצורך קבלת מידע אודות חניה והוראות הגעה לכל המיקומים של MSK.

יש להתקלח או לעשות אמבטיה עם תמיסת ניקוי אנטיספטית כלורהקסידין גלוקונאט (4% CHG לניקוי העור, כגון Hibiclens®).

תמיסת 4% CHG 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 להתקלח או לעשות אמבטיה עם התמיסה בלילה שלפני בוקר הניתוח.

1. יש לחפוף את השיער עם השמפו והמרכך הרגילים שלך. חשוב לשטוף את הראש היטב.
2. יש לשטוף את הפנים ואיזור אברי המין (המפשעה) עם הסבון הרגיל שלך. שטוף את גופך היטב במים חמימים.
3. פתח את בקבוק תמיסת CHG 4%. שפוך מעט לתוך כפות ידיך או על מטלית רחצה נקיה.
4. התרחק/י מזרם המים במקלחת. שפשף את תמיסת CHG 4% בעדינות על הגוף מהצוואר לרגליים. אין להניח את התמיסה על הפנים או באזור המפשעה.
5. יש לחזור אל מתחת לזרם המקלחת כדי לשטוף את תמיסת ה-CHG 4%. השתמש במים חמימים.
6. התנגב במגבת נקייה.

אין למרוח תחליב, קרם, דיאודורנט, מייק אפ, טלק, בושם או אפטר שייב לאחר המקלחת.

הנחיות לאכילה

חשוב: אם את/ה נוטל/ת תרופות ממשפחת ה-GLP-1, אין לעקוב אחרת ההנחיות הבאות. במקום זאת, יש לעקוב אחר ההנחיות ב-*Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines).



יש להפסיק לאכול בחצות (12:00 בלילה) בלילה שלפני ביצוע הניתוח או ההליך הרפואי. זה כולל סוכריות קשות ומסטיק.

ייתכן שספק שירותי הרפואה שלך נתן לך הנחיות אחרות לגבי השעה שבה עליך להפסיק לאכול. במקרה כזה, יש לעקוב אחר ההנחיות שניתנו. חלק מהאנשים צריכים לצום (לא לאכול) למשך פרק זמן ארוך יותר לפני ביצוע הניתוח או ההליך הרפואי.

בבוקר הניתוח

הנחיות שתיה

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.
חלב אם	• כל כמות	יש להפסיק לשתות חלב אם **4 שעות** לפני מועד הגעתך.

נוזלים צלולים כגון מים, מיץ פירות ללא עיסת פרי, משקאות מוגזים (תוססים), תה ללא חלב וקפה ללא חלב.	• גילאי 0-3: עד **4 אונקיות** (120 מ"ל) • גילאי 4-8: עד **6 אונקיות** (180 מ"ל) • גילאי 9-13: עד **8 אונקיות** (240 מ"ל) • גילאי 13 ומעלה: עד **12 אונקיות** (360 מ"ל)	יש להפסיק לשתות נוזלים צלולים **שעתיים** לפני מועד הגעתך.



סיים/י לשתות את משקה הפחמימות שנתן לך הרופא שעתיים לפני מועד הגעתך. הרופא ינחה אותך לגבי הכמות המותרת לשתיה.



יש להפסיק לשתות שעתיים לפני מועד הגעתך. 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.

החל משעתיים לפני מועד הניתוח, אין ליטול אף תרופה.

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.

- אין למרוח 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, והמטענים 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. ייעשה בו שימוש כדי ללמוד כיצד לטפל בעצמך לאחר הניתוח.

עם הגעתך לבית החולים

בהגיעך לבית החולים, יש לעלות במעלית B לקומה 6 (ל-PSC) או לקומה 9 (ל-PACC). בצע/י צ׳ק-אין בדלפק של חדר ההמתנה.

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 כותונת של בית החולים, חלוק וגרביים נגד החלקה.

למטפלים, משפחות וחברים



כדי לסייע לך לקבל מידע אודות למה לצפות ביום של הניתוח של האדם היקר לך, ניתן לקרוא את *Information for Family and Friends for the Day of Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery).

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.

אם יש לך צנתר מושתל או צנתר ורידי מרכזי (CVC), האחות תיצור גישה אליהם. אם אין לך צנתר, 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.

יתכן שהרופא שלך או הרופא המרדים ישוחחו איתך על תרופות לניהול

הכאב, ושמירה על נוחות לאחר הניתוח. קיימות דרכים שונות למתן תרופות אלו.

- **צנתר אפידורלי:** אנשים מסוימים עשויים לקבל תרופות להפגת כאבים דרך צנתר אפידורלי (צינורית דקה וגמישה בעמוד השדרה). התרופה ניתנת לתוך החלל שמחוץ לחוט השדרה.
- **צנתר עצבי היקפי (חסימה עצבית):** אנשים מסוימים עשויים לקבל תרופות להפגת כאבים דרך צנתר עצבי היקפי, הנקרא גם חסימה עצבית. התרופה ניתנת לעצבים המעניקים תחושה לאזור הניתוח.
- **תרופות תוך ורידיות (IV):** אנשים מסוימים עשויים לקבל תרופות להפגת כאבים לווריד דרך צינור העירוי.
- **תרופות להפגת כאבים דרך הפה:** אנשים מסוימים עשויים לקבל תרופות להפגת כאבים דרך הפה (תרופות בבליעה).

אחת או יותר מאפשרויות אלה יינתנו לך לאחר הניתוח.

ההכנה לניתוח

כאשר יגיע מועד הניתוח, תוכל/י להיכנס לחדר הניתוח בהליכה או שאחד מאנשי הצוות יביא אותך לשם על מיטה. ניתן יהיה לשאת תינוקות וילדים קטנים לתוך חדר הניתוח. הורה או אפוטרופוס אחד רשאי להיכנס יחד איתך לחדר הניתוח. הוא יוכל להישאר איתך עד שההרדמה תתחיל להשפיע.

חבר בצוות חדר הניתוח יסייע לך לעבור למיטת הניתוח. תשכב/י על צידך על מיטת הניתוח. ייתכן שיונחו מגפי לחץ על החלק התחתון של רגליך. אלה מתנפחים ומתרוקנים בעדינות כדי לסייע בזרימת הדם ברגליים.

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 שתירדמי לחלוטין, צוות הטיפול שלך ימקם צינורית נשימה דרך פיך לתוך קנה הנשימה שלך. צינורית זו תסייע לך לנשום. יחובר לך גם קטטר שתן (Foley) לשלפוחית השתן. קטטר זה ינקז את השתן שלך במהלך הניתוח.

לאחר מכן, המנתח יבצע את החתכים הבאים:

- חתך בגב מתחת לאחת השכמות. פעולה זו תאפשר למנתח להגיע לאחת מהריאות.
- 1-2 חתכים קטנים בחלק הקדמי של החזה, באותו צד של הגוף בו התבצע החתך על הגב. זה המקום בו המנתח יחדיר נקז(י) חזה להסרת דם, נוזלים ואוויר הנמצאים סביב הריאה לאחר הניתוח.

המנתח יסגור את החתכים בעזרת סיכות או תפרים בסיום הניתוח. יתכן שהרופא גם יניח Steri-Strips™ (רצועות דקות של אגד רפואי דביק) או Dermabond® (דבק רפואי) מעל החתכים. הרופא יחבוש את החתכים בתחבושת.

צוות הטיפול בדרך כלל מוציא את צינור הנשימה שלך בזמן שאת עדיין בחדר הניתוח.

צנתר ורידי מרכזי (CVC)

לחלק מהאנשים יהיה גם צנתר ורידי מרכזי זמני (CVC) שיוחדר במהלך הניתוח. CVC הוא צינור ארוך וגמיש המוחדר לתוך וריד גדול מתחת לעצם הבריח. ה-CVC מקל על קבלת דברים כגון נוזלים ותרופות, ופירוש הדבר

שלא תזדקק/י לדקירות מחטים רבות.

ניתן ללמוד עוד לגבי CVC במשאב הבא *אודות הצנתר הווריד המרכזי (CVC) למטופלים ילדים* (www.mskcc.org/he/cancer-care/patient-education/about-your-central-venous-catheter-peds).

לאחר ניתוח טוראקוטומיה

סעיף זה יסייע לך לדעת למה לצפות לאחר הניתוח. תלמד כיצד להתאושש בביטחה מהניתוח, הן בבית החולים והן בבית.

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 הניתוח, תימצא/י ב-PICU או ב-PACU. אם תימצא/י ב-PACU, איש צוות יכניס אותך ליחידת האשפוז ברגע שתתפנה מיטה.

האחות תעקוב אחרי הסימנים החיוניים (חום, דופק, לחץ דם) ורמות החמצן שלך. ייתכן שעדיין תהיה/י מחובר/ת לצינור נשימה. אם לא, תקבל/י חמצן דרך צינורית המונחת מתחת לאף או מסיכה המכסה את האף והפה.

תרופות להפגת כאב

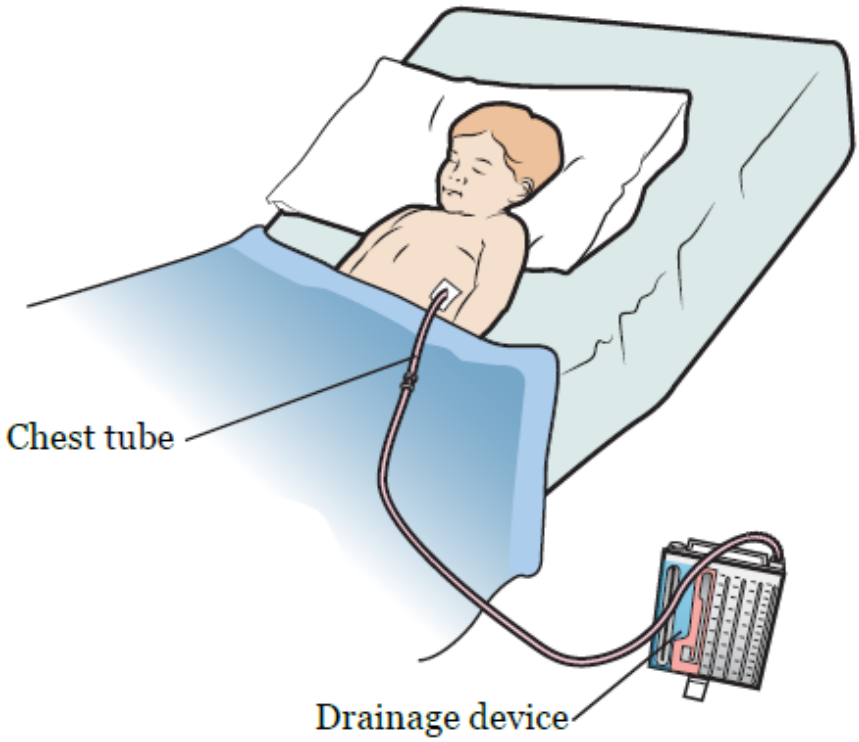
רוב האנשים מקבלים תרופה להפגת כאב באמצעות צנתר אפידורלי מיד לאחר ניתוח. חלק מהאנשים עשויים לקבל תרופה נוספת להפגת כאב באמצעות צנתר עצבי היקפי (חסימה עצבית). אם יש לך צנתר מושתל, CVC או עירוי, ייתכן שתקבל/י דרכם תרופה נוספת להפגת כאב. דווח/י לאחד מהרופאים אם את/ה מרגיש/ה שאין הקלה בכאב.

אם אין באפשרותך לקבל תרופות להפגת כאבים באמצעות צנתר אפידורלי, תקבל/י משאבה נגד כאב הנקראת מכשיר לשיכוך כאבים מבוקר (PCA). מכשיר ה-PCA מאפשר לך לתת לעצמך תרופה להפגת כאב בעת הצורך. למידע נוסף, ניתן לקרוא את *Patient-Controlled Analgesia (PCA)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca).

צינוריות ומכשירים

יהיו גם צינורות והתקנים אחרים המחוברים לגופך שיסייעו לך בהתאוששות.

- יהיו לך 1 או 2 צינוריות בחזה שיסייעו בניקוז דם, נוזלים ואוויר מהחלל שמסביב לריאות. צינוריות החזה יעברו מנקודת הניתוח להתקן הניקוז (ראה איור 3).



איור 3. צינורית חזה והתקן לניקוז

- תהיה/י נעול/ה במגפי לחץ על החלק התחתון של הרגליים כדי לסייע

בעידוד זרימת הדם. הם יוסרו ברגע שתוכל/י ללכת.

- ייתכן שיוחדר לך צנתר שתן (Foley) בשלפוחית השתן כדי לעקוב אחר כמות השתן שאת/ה מייצר/ת.

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

מעבר לחדרך בבית החולים

תישאר/י ב-PICU או ב-PACU עד שתתעורר/י לגמרי, הכאב יימצא תחת שליטה והסימנים החיוניים שלך יתייצבו. ברגע שתהיה/י מוכן/ה, תועבר/י לחדר ליחידת האשפוז. בהיותך שם, האחות תסביר לך על מסלול

ההתאוששות מהניתוח.

בחדרך בבית החולים

משך זמן השהייה בבית החולים לאחר הניתוח תלוי בקצב ההחלמה שלך. הצוות המטפל יאמר לך למה לצפות. בחדרך בבית החולים, תפגוש/י את אחת האחיות שתטפל בך במהלך שהותך בבית החולים. אחות תעזור לך לקום מהמיטה ולעבור אל כיסא זמן קצר לאחר הגעתך.

חברי צוות הטיפול שלך ילמדו אותך כיצד לטפל בעצמך בעת החלמתך מהניתוח שעברת. באפשרותך לסייע לעצמך להחלים מהר יותר על ידי ביצוע הפעולות הבאות:

- **קריאת חומר אודות מסלול ההחלמה הצפוי**. אנו ניתן לך מסלול הכולל מטרות בתהליך ההחלמה, אם עדיין אין ברשותך כזה. מסלול זה יסייע לך לדעת מה לעשות ולמה לצפות בכל יום במהלך ההתאוששות.
- **להתחיל לנוע ולזוז מוקדם ככל האפשר**. ככל שתקום/י מהר יותר מהמיטה ותתחיל/י לזוז, לזחול או ללכת, כך תוכל/י לחזור לפעילויותיך הרגילות מהר יותר.
- **לאמן את הריאות**. עשה/י שימוש בספירומטר הממריץ כדי לסייע לריאותיך להתרחב במלואן. פעולה זו עשויה למנוע דלקת ריאות.
- **ביצוע 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).

סריקות הדמיה לאחר הניתוח

יבוצעו לך צילומי רנטגן של החזה כדי לראות את ריאותיך בזמן שצינורית החזה נמצאת במקומה. צינורית החזה תוסר ברגע שריאותיך יחלימו. האזור יכוסה בתחבושת. יש להשאיר את התחבושת במקומה לפחות 48 שעות (יומיים) לאחר הסרת צינורית החזה, אלא אם כן ניתנות לך הוראות אחרות על ידי האחות.

ניהול הכאב

יהיו לך כאבים לאחר הניתוח. אנו נתשאל אותך בנוגע לכאב לעיתים תכופות וניתן לך תרופות על פי הצורך. דווחי לאחד מהרופאים אם את מרגישה שאין הקלה בכאב. חשוב לשלוט בכאבים כדי שתוכל/י להשתעל, לנשום עמוק, להשתמש בספירומטר, לקום מהמיטה וללכת. שליטה בכאב תאפשר לך להחלים מהר יותר.

תקבל/י מרשם לתרופות להפגת כאב לפני עזיבתך את בית החולים. שוחחי עם ספק שירותי הרפואה שלך לגבי תופעות לוואי אפשריות. שאלי אותו לגבי הזמן הנכון לעבור לתרופות להפגת כאב ללא מרשם.

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.

תוכל/י לנוע על ידי הליכה לכיור או לחדר האמבטיה או סביב המחלקה. נסה/י להתהלך כל שעתיים, במידת האפשר. 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.

לקבלת מידע נוסף אודות הליכה וכיצד היא יכולה לסייע לך בהחלמה, ניתן לקרוא את *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery).

כדי ללמוד מה ביכולתך לעשות כדי לשמור על בטיחותך ולמנוע נפילות בזמן שהותך בבית החולים, ניתן לקרוא את *Call! Don't Fall! for Pediatric Patients* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall-peds).

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 ממריץ 10 פעמים בכל שעה מהשעות בהן את/ה ער/ה. לקבלת מידע נוסף, ניתן לקרוא את *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).

- ילדים קטנים יותר יכולים להפריח בועות או להשתמש בשבשבת במקום בספירומטר ממריץ.
- בצע/י תרגילי שיעול ונשימה עמוקה כל שעה או שעתיים בזמן שאת/ה ער/ה. חבר מהצוות המטפל ינחה אותך כיצד לעשות זאת. כדאי לבצע תרגילים אלה זמן קצר לאחר נטילת התרופות נגד כאבים.

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

שתיה ואכילה

תוכל/י לאכול לאחר הניתוח. אכילת תזונה מאוזנת עשירה בחלבון תסייע בהחלמה לאחר הניתוח. על התזונה לכלול מקור חלבון בריא בכל ארוחה, וכן פירות, ירקות ודגנים מלאים.

למידע נוסף, ניתן לקרוא את *Helping Your Child Eat During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/helping-your-child-eat-during-treatment).

אם יש לך שאלות בנושאי תזונה, בקשי לפגוש תזונאית דיאטנית קלינית.

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.

הרופא שלך יכתוב את הוראות השחרור ואת מרשמי התרופות שלך. תקבלי גם העתק כתוב של הנחיות שחרור. אחד מספקי שירותי הרפואה שלך יעבור עליהן אתך לפני שתעזבי את בית החולים.

בבית

קרא/י את *מה אפשר לעשות כדי להימנע מנפילה* (www.mskcc.org/he/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling) כדי ללמוד מה ביכולתך לעשות כדי למנוע נפילות בזמן שהותך בבית ובעת ביקוריך ב-MSK.

מילוי טופס המעקב אחר ההתאוששות

ברצוננו לדעת כיצד אתה מרגיש לאחר עיזבתך 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 6 חודשים או יותר. אין פירוש הדבר שמשהו אינו תקין.

יש לעקוב אחר ההנחיות להלן כדי לסייע בניהול הכאב בבית.

- עליך ליטול את תרופותיך לפי ההנחיות ועל פי הצורך.
- יש ליצור קשר עם הרופא המטפל במידה והתרופות שנרשמו אינן מקלות על הכאב.
- ככל שהחתך מחלים, כך יפחתו גם הכאב וגם ההזדקקות לתרופות להפגת כאב. משכך כאבים ללא מרשם יוכל לסייע במקרה של כאבים ואי נוחות. אצטמינופן (Tylenol®) ואיבופרופן (Advil או Motrin) הינם דוגמאות לתרופות לשיכוך כאבים ללא מרשם. **התקשר/י לרופא שלך לפני נטילת איבופרופן (אדוויל או מוטרין).**
  - יש לעקוב אחר הוראות הרופא בנוגע להפסקה של נטילת התרופות במרשם להפגת כאב.
  - אין להגזים בנטילת תרופה מכל סוג שהוא. יש לפעול על פי ההוראות שעל תווית התרופות או על פי הוראות הרופא המטפל.
  - יש לקרוא את התוויות על גבי כל התרופות שאת/ה נוטל/ת. הדבר חשוב במיוחד במקרה של נטילת אצטמינופן. אצטמינופן הוא מרכיב נפוץ בתרופות ללא מרשם רופא. נטילה מוגזמת 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. יתכן 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 להפגת כאב, כגון אופיואידים, עלולות לגרום לעצירות. עצירות פירושה שיש פחות תנועות מעיים מהרגיל, או שיש קושי ביציאות, או שניהם.

מניעת עצירות וניהולה

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

- השתדל/י ללכת לשירותים בכל יום באותו זמן. גופך יתרגל ללכת בזמן הזה. אך 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, במידה ואת/ה יכול. הליכה הינה דוגמה לפעילות נהדרת שיכולה למנוע עצירות ולנהל אותה.
- יש לשתות 8 עד 10 כוסות של 8 אונקיות (2 ליטר) של נוזלים ביום, אם הדבר אפשרי עבורך. בחר/י לשתות מים, מיצים (כגון מיץ שזיפים מיובשים), מרקים ומילקשייקים. הימנע/י מנוזלים המכילים קפאין, כגון קפה ומשקאות תוססים. קפאין עלול להוציא נוזלים מהגוף.
- הגבר/י בהדרגה את כמות הסיבים בתזונה ל-25 עד 35 גרם ליום. פירות וירקות בקליפתם, דגנים מלאים ודגני בוקר מכילים סיבים. אם יש לך אוסטומיה או שעברת ניתוח מעיים לאחרונה, שוחח/י עם הרופא לפני ביצוע שינויים בתזונה.
- אם את/ה מרגיש/ה נפוח/ה, יש להימנע ממזונות העלולים לגרום לגזים. מזונות אלה כוללים למשל שעועית, ברוקולי, בצל, כרוב וכרובית.

- קיימות גם תרופות ללא מרשם וגם תרופות במרשם לטיפול בעצירות. יש להתייעץ עם ספק שירותי הרפואה לפני השימוש בתרופות למניעת עצירות. זה חשוב ביותר, במיוחד אם עברת אוסטומיה או ניתוח מעיים. יש לפעול על פי ההוראות שעל תווית התרופות או על פי הוראות הרופא המטפל. דוגמאות לתרופות ללא מרשם לעצירות כוללות:
  - נתרן דוקוסאט (Colace®). זהו מרכך צואה (תרופה שמרככת את יציאות המעיים שלך) הגורם לתופעות לוואי מעטות. ניתן להשתמש בו כדי למנוע עצירות. אין ליטול את התרופה עם שמן מינרלי. יש ליטול _____ כמוסות של docusate sodium (נתרן דוקוסאט) 3 פעמים ביום.
  - סנה (Senokot®) (Senna). זהו חומר משלשל ממריץ, שעלול לגרום להתכווציות. יש ליטול 2 טבליות של סנה (Senna) לפני השינה. יש ליטול אותו אך ורק במידה שכבר יש לך עצירות.

המשך/י ליטול תרופות אלה עד להפסקה בנטילת תרופות להפגת כאב במרשם.

אם כל אחת מתרופות אלה גורמת לשלשולים (יציאות מעיים רכות או מימיות), יש להפסיק ליטול אותה. ניתן לשוב וליטול אותן במידת הצורך.

הטיפול בחתך

יהיו לך חתך מרכזי 1 בגב, ו-1 או 2 חתכים קטנים בחזה להחדרת צינורית החזה. יתכן שתרגיש/י חוסר תחושה מתחת לחתכים ולפניהם. הסיבה לכך היא שצלעותיך הורחבו ומספר עצבים נפגעו.

חתך הניתוח המרכזי

- החתך כבר יתחיל להחלים בשלב בו תהיה/י מוכן/ה לעזוב את בית החולים.

- החתך יכוסה בדבק (Dermabond), או סרט דביק (Steri-Strips) שיתקלפו או ינשרו מאליהם.
- אם קיימת הפרשה מהחתך, יש לרשום את הכמות והצבע וליצור קשר עם הרופא.

חתכי צינוריות החזה הקטנים

- תחבושת תכסה את חתכי צינוריות החזה הקטנים יותר.
- יש להשאיר את התחבושת במקומה במשך 48 שעות לאחר הסרת צינורית החזה, אלא אם היא נרטבת. אם התחבושת נרטבת, יש להחליפה מיד.
- ייתכן ותהיה הפרשה דלילה בצבע צהוב או ורדרד מאזור זה. זה נורמלי. יש להדביק פלסטר (כגון ®Band-Aid) או פיסת גזה על האזור. יש להחליף את התחבושת במידת הצורך.

יש להתקשר למשרד הרופא המטפל אם:

- העור שמסביב לחתך אדום מאוד או הולך ונעשה אדום יותר.
- העור שמסביב לחתך חם לתחושה יותר מהרגיל.
- האזור שמסביב לחתך מתחיל להתנפח או הולך ונהיה נפוח יותר.
- את רואה הפרשה שנראית כמו מוגלה (סמיכה וחלבית).
- החתך מדיף ריח רע.

כיצד לסייע בהחלמת הריאות

יש לעקוב אחר ההנחיות להלן כדי לסייע להחלמת הריאות בבית.

- המשך/י להתאמן או לצעוד לפחות 30 דקות מידי יום. הדבר יסייע לך להתחזק, להרגיש טוב יותר ולהבריא את ריאותיך. המשך/י להשתמש

בספירומטר, בקשית, או בשבשבת, ובצע/י את תרגילי השיעול והנשימה העמוקה בבית.

- שתה/י נוזלים שיסייעו לשמירה על ליחה דלילה וקלה להוצאה בעזרת שיעול. שאל/י את הרופא כמה עליך לשתות בכל יום. עבור מרבית האנשים, הכמות היא לפחות 8 כוסות (8 אונקיות) מים או נוזלים אחרים מידי יום.
- יש להשתמש במכשיר אדים בחדר השינה במהלך חודשי החורף. יש לעקוב אחר ההוראות לניקוי המכשיר. יש להחליף את המים לעיתים תכופות.
- הקפד/י שלא לחלות. יש להימנע ממגע הדוק עם אנשים הסובלים מהצטננות, כאב גרון או שפעת. אם את/ה חולה, צור/י קשר עם הרופא או האחות.

מקלחת

ניתן להתקלח 48 שעות לאחר הסרת הצינורית. מקלחת חמה מרגיעה ועשויה לסייע בהפחתת כאבי שרירים.

בעת המקלחת, השתמש/י בסבון בכדי לשטוף בעדינות את החתכים. יבש/י את האזור בטפיחה באמצעות מגבת נקיה והשאר/י את החתכים ללא כיסוי (אלא אם קיימת הפרשה). יש להתקשר למשרד הרופא המטפל במקרה של אדמומיות או הפרשה מהחתך.

במשך השבועיים הראשונים (14 יום) לאחר הניתוח אין להשקיע את החתכים במים (כגון באמבטיה או בבריכת שחיה).

פעילות גופנית וכושר

יתכן שהחתך יראה מבחוץ כאילו הוא נרפא בעת עזיבתך את בית החולים. הוא לא נרפא מבפנים.

למרבית האנשים אסור להרים שום דבר כבד יותר מ-10 פאונד (4.5 ק"ג) למשך 4-6 שבועות לפחות לאחר הניתוח. עם זאת, זה תלוי בסוג הניתוח שעברת. שאל/י את הרופא כמה זמן עליך להימנע מהרמת משאות כבדים.

אל תעסוק/י בספורט עד שהרופא יאמר שבטוח עבורך לעשות כן. כאשר תתחיל/י שוב, זכור/י כי ייקח זמן עד שתחזור/י לרמת הפעילות הקודמת שלך. התחל/י לאט והגבר/י את הפעילות ככל שתרגיש/י טוב יותר.

חשוב שתחזור/י לבצע את רוב הפעילויות הרגילות שלך לאחר הניתוח. פרוש/י אותן לאורך היום כולו. צעידה וטיפוס במדרגות הן דרכים מצוינות לשמור על פעילות גופנית. הגדל/י בהדרגה את מרחק הצעידה. יש לטפס במדרגות לאט, לנוח או לעצור לפי הצורך.

גופך הוא מדריך מצוין שיאותת לך כאשר פעלת יתר על המידה. כאשר את/ה מגביר/ה פעילות, שים/י לב כיצד גופך מרגיש. את/ה עשוי/ה לגלות שיש לך יותר אנרגיה בבוקר או אחר הצהריים. תכנן/י את פעילויותיך לשעות היום בהן יש לך יותר אנרגיה.

בדרך כלל ישנה פחות אנרגיה מהרגיל לאחר ניתוח. זמן ההחלמה שונה עבור כל אחת. הגבר/י את רמת הפעילות מידי יום במידת האפשר. חשוב תמיד לשמור על איזון בין פרקי זמן של פעילות ומנוחה. מנוחה מהווה חלק חשוב ממהלך ההחלמה.

חזרה לבית הספר

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

נסיעות

אל תטוס/י עד שתשוחח/י על כך עם הרופא בפגישתך הראשונה לאחר הניתוח.

ניהול הרגשות שלך

ייתכן שתחווה/י רגשות לא נעימים שלא חווית בעבר לאחר ניתוח שבוצע עקב מחלה קשה. אנשים רבים מדווחים שחשו בנטיה לבכי, עצובים, מודאגים, חרדים, עצבניים וכועסים בזמן כזה או אחר. את/ה עשוי/ה לגלות שאין ביכולתך לשלוט בחלק מרגשות אלה. במידה וכך קורה, מומלץ לחפש תמיכה רגשית. ספק שרותי הרפואה שלך יכול להפנות אותך למרכז היעוץ של MSK. ניתן להשיג את מרכז היעוץ גם בטלפון שמספרו 646-888-0200.

הצעד הראשון בהתמודדות הוא לדבר על תחושותיך. משפחה וחברים יכולים לסייע במצבים כאלה. גם אנחנו יכולים להרגיע, לתמוך בך ולהדריך אותך. תמיד מומלץ לדווח לנו כיצד את/ה, בני משפחתך וחבריך מרגישים מבחינה רגשית. משאבים רבים עומדים לרשותך ולרשות בני משפחתך. אנחנו כאן כדי לסייע לך ולבני משפחתך וחבריך להתמודד עם ההיבטים הרגשיים של מחלתך. ביכולתנו לסייע בין אם את/ה נמצא/ת בבית החולים או בביתך.

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 תתבצע פנים אל פנים. במקרים מסוימים, היא תתבצע באמצעות טלרפואה. במהלך פגישה זו, הרופא ידון איתך בפרוטרוט בתוצאות הפתולוגיה ויבדוק את תהליך החלמתך.

מתי יש ליצור קשר עם הרופא המטפל

יש ליצור קשר עם הרופא המטפל במקרה ש:

- את/ה סובל/ת מחום של 38 מעלות צלזיוס (100.4 מעלות פרנהייט) או

גבוה יותר.

- יש לך קוצר נשימה חדש או מחמיר.
- יש לך כאב שאינו משתפר לאחר נטילת התרופה.
- העור שמסביב לחתך אדום מאוד או הולך ונעשה אדום יותר.
- העור שמסביב לחתך חם לתחושה יותר מהרגיל.
- האזור שמסביב לחתך מתחיל להתנפח או הולך ונהיה נפוח יותר.
- את רואה הפרשה שנראית כמו מוגלה (סמיכה וחלבית).
- החתך מדיף ריח רע.
- לא היתה לך תנועת מעיים במשך 3 ימים או יותר.
- יש לך תסמינים חדשים כלשהם.
- אם יש לך שאלות או חששות.

פרטי יצירת קשר

בכל שאלה או בעיה פנה אל איש הצוות הרפואי המטפל בך. חבר בצוות הטיפול יענה על שאלותיך בימים שני עד שישי, בין השעות 9:00 ל-17:00. 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.

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
ב-MSK, הדאגה לרווחתך אינה מסתיימת לאחר הטיפול שלך. תוכנית RLAC מיועדת למטופלים שסיימו את הטיפול ולבני משפחותיהם.

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.

- *אודות הצנתר הווריד המרכזי (CVC) למטופלים ילדים* (www.mskcc.org/he/cancer-care/patient-education/about-your-central-venous-catheter-peds)
- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *Call! Don't Fall! for Pediatric Patients* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall-peds)
- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *Frequently Asked Questions About the Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist)
- *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *Helping Your Child Eat During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/helping-your-

(child-eat-during-treatment

- *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 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
- *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-(incentive-spirometer
- *Information for Family and Friends for the Day of Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/information-(family-and-friends-day-surgery
- *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
- *מה אפשר לעשות כדי להימנע מנפילה* (www.mskcc.org/he/cancer-(care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling

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