Memorial Sloan Kettering Cancer Center

חינוך למטופל ולמטפל

הקרנה מלאה של כל הגוף במינון מלא

מידע זה יעזור לך להתכונן להקרנת כל הגוף במינון מלא (TBI) ב-MSK. המידע מסביר למה ניתן לצפות. הוא גם מסביר כיצד לטפל בעצמך לפני, במהלך ואחרי הטיפול הקרינתי.

משאב זה מכיל מידע רב. סעיפים שונים עשויים להיות מועילים בזמנים שונים. אנו ממליצים לקרוא במשאב זה פעם אחת לפני התחלת הטיפול הקרינתי, כך שתוכל לדעת למה לצפות. לאחר מכן תוכל לחזור אליו במהלך הטיפול.

מידע זה הינו כללי. צוות הטיפול הקרינתי שלך יתכנן תוכנית טיפול במיוחד עבורך. עקב כך, חלקים מסוימים של הטיפול שתקבל עשויים להיות שונים מהמתואר כאן. צוות הטיפול ישוחח איתך ויסביר לך למה תוכל לצפות.

אודות הטיפול הקרינתי

טיפול בקרינה משתמש בקרניים עתירות אנרגיה כדי לטפל בסרטן. לא תראה/י או תרגיש/י את הקרניים.

טיפול בקרינה פועל על-ידי פגיעה בתאי הסרטן והקשה עליהם להתרבות. לאחר מכן הגוף שלך מסוגל באופן טבעי להיפטר מתאים סרטניים שנפגעו. טיפול קרינתי משפיע גם על תאים תקינים. עם זאת, התאים הרגילים שלך מסוגלים לתקן את עצמם בצורה שתאי הסרטן אינם יכולים.

אודות TBI

הקרנת TBI היא טיפול קרינתי שניתן לכל הגוף. אנשים רבים מקבלים TBI לפני השתלת תאי הגזע שלהם. ייתכן שיינתן לך TBI עבור אחד או יותר מהסיבות הבאות:

- להשמיד תאי סרטן באזורים שאליהם כימותרפיה ("כימו") לא יכולה להגיע בקלות, כגון מערכת העצבים, העצמות, העור או האשכים.
- להפחית את תגובת מערכת החיסון שלך. אם את/ה עומד/ת לעבור השתלת תאי גזע אלוגנאית (קבלת מח עצם או תאי גזע מתורם), ייתכן שהגוף שלך יראה בתאים זרים. אם זה

קורה, מערכת החיסון שלך תנסה להשמיד אותם. קבלת TBI לפני ההשתלה יכולה לעזור למנוע זאת.

- ליצור מקום לצמיחת מח עצם חדש (השתלה).

את/ה תאושפז/י בבית החולים לצורך טיפול ה-TBI.

תפקידך בצוות הטיפול הקרינתי

צוות הטיפול הקרינתי שלך יעבוד יחד כדי לטפל בך. אתה מהווה חלק מצוות זה, ותפקידך כולל:

- להגיע בזמן לפגישות שנקבעו לך.
- לשאול שאלות ולשוחח על חששותיך.
- לומר לנו כאשר אתה חווה תופעות לוואי.
- לומר לנו כאשר אתה חווה כאבים.
- לטפל בעצמך בבית על ידי:
  - הפסקת עישון, במידה ואתה מעשן. ל-MSK יש מומחים שיכולים לעזור. למידע נוסף אודות התוכנית לגמילה מעישון (Tobacco Treatment Program), יש להתקשר למספר 212-610-0507. ניתן גם לשאול את האחות לגבי התוכנית.
  - טיפול בעורך בהתאם להנחיות שלנו.
  - שתיית נוזלים על פי הוראותינו.
  - אכילת המזונות המוצעים על ידנו, או הימנעות מהם.
  - לשמור על משקל קבוע פחות או יותר.

מה קורה לפני מתן TBI במינון מלא

פגישת הסימולציה

לפני שתתחיל/י ב-TBI, תעבור/י הליך תכנון טיפול הנקרא סימולציה. זה נעשה כדי לוודא שאזור הטיפול שלך ממופה ושתקבל/י את מינון הקרינה הנכון. במהלך הפגישה הזו תעבור/י גם בדיקות דימות וסימונים על העור.

מה ללבוש

ביום הפגישה שלך לסימולציה:

- לבש/י את חלוק בית החולים או בגדים נוחים שקל להסיר.
- אל תלבש/י תכשיטים או חפצי מתכת (כגון טבעות או סיכות שיער).
- אל תשתמש/י בפודרות או בקרמים.

הסרת המכשירים מעורך

תוכל/י להשאיר מכשירים מסוימים על עורך. ישנם מספר יצרני מכשירים שממליצים להסיר את החפצים הבאים לפני הסימולציה או הטיפול:

- מוניטור רציף של רמות סוכר בדם (Continuous Glucose Monitor (CGM))
- משאבת אינסולין

אם את/ה משתמש/ת באחד ממכשירים אלה, שאל/י את האונקולוג המומחה לטיפול הקרנתי אם יש צורך בהסרתם. במידה וכן, יש להביא מכשיר נוסף לענידה לאחר ביצוע הסימולציה או הטיפול.

ייתכן שלא תדע/י כיצד לנהל את רמות הגלוקוז (סוכר בדם) בזמן שהמכשיר מושבת. במקרה כזה, יש להתייעץ לפני הפגישה עם ספק שירותי הרפואה המנהל את הטיפול שלך בסוכרת.

למה לצפות בעת הגעתך

חבר בצוות הטיפול הקרינתי יקבל אותך ויבצע צ'ק-אין עם הגעתך. הוא יתן לך צמיד זיהוי עם שמך ותאריך הלידה שלך. במהלך הפגישה, חברי צוות רבים יבדקו את צמיד הזיהוי שלך ויבקשו ממך לומר ולאיית את שמך ואת תאריך הלידה שלך. זאת למען בטחונך. ייתכן שמטופלים בעלי אותו שם או שם דומה יקבלו טיפול באותו יום.

המטפלים הקרינתיים יסקרו את הדברים שלהם ניתן לצפות במהלך הסימולציה. אם עדיין לא חתמת על טופס הסכמה, הם יעברו עליו יחד איתך. הם יענו על כל שאלה שיש לך ויבקשו את חתימתך.

למה לצפות במהלך הסימולציה

אם אינך לובש/ת חלוק בית חולים, תתבקש/י להחליף אליו. החדר בדרך כלל קריר. ספר/י לרדיולוגים שלך אם קר לך.

הרדיולוגים שלך יעזרו לך לשכב על שולחן הסימולציה. מרגע שהסימולציה מתחילה, השתדל/י לא לזוז או לדבר, משום שדברים אלו עלולים לשנות את התנוחה שלך. עם זאת, אם אינך מרגיש/ה נוח או זקוק/ה לעזרה, הודע/י לרדיולוגים שלך.

במהלך הסימולציה, האורות בחדר יידלקו וייכבו ותראי/תראה אורות לייזר אדומים על כל קיר. רדיולוגים שלך ישתמשו באורות הלייזר הללו כמדריך כדי למקם אותך על השולחן. אל תביט/י ישירות אל אורות הלייזר, משום שהם עלולים להזיק לעיניים שלך.

בחדר הסימולציה יהיו אינטרקום (מיקרופון ורמקול) ומצלמה. במהלך הסימולציה, הרדיולוגים שלך יבואו וילכו מהחדר, אך תמיד יהיה מישהו שיוכל לראות ולשמוע אותך. תשמע/י את הרדיולוגים מדברים זה עם זה בזמן עבודתם, והם יספרו לך מה הם עושים.

כדי להעביר את הזמן במהלך הסימולציה, הרדיולוגים שלך עשויים להשמיע לך מוזיקה.

סריקות הדמיה

תעבור/י צילום חזה (רנטגן) וסריקת CT כדי למפות את אזור הטיפול ולתכנן את הטיפול שלך. הסריקות לא ישמשו לאבחון או למציאת גידולים.

- צילום החזה ייעשה באמצעות מכשיר שנקרא סימולטור. תעמוד/י בזמן הסריקה. זה יימשך בערך 20 דקות.
- סריקת ה־CT תתבצע בחדר אחר. תשכב/י במהלך הסריקה. זה יימשך בערך 10 דקות.

במהלך סריקות ההדמיה, תשמע/י את מכונות הרנטגן וה־CT נדלקות ונכבות. גם אם הרעש נשמע חזק, הרדיולוגים יוכלו לשמוע אותך אם תדבר/י אליהם.

סימוני גוף (קעקועים)

הרדיולוגים יציירו על העור שלך בעזרת טוש. תוכל לשטוף את סימני המרקרים לאחר הסימולציה.

תקבלי גם סימונים קבועים על העור שנקראים קעקועים. סימוני הקעקוע אינם גדולים מראש סיכה. תקבל/י שני קעקועים: אחד בחלק העליון של הגב ואחד בחלק העליון של החזה.

הרדיולוגים ישתמשו במחט סטרילית וטיפה של דיו כדי ליצור כל קעקוע. לקבל אותם ירגיש כמו דקירה קטנה. **הקעקועים הינם קבועים ולא ניתן לשטוף אותם.** אם אתה מודאג מביצוע קעקועים כחלק מטיפול הקרינה, שוחח על כך עם האונקולוג.

לאחר יצירת הקעקועים, הרדיולוגים יצלמו כמה תמונות שלך בתנוחת הסימולציה. התמונות והקעקועים ישמשו כדי למקם אותך בצורה מדויקת במהלך כל אחד מהטיפולים שלך.

קביעת מועדי הטיפולים

האונקולוג הקרינה יתכנן עבורך לוח זמנים טיפול מדויק. חבר בצוות הטיפול בקרינה יכול לספק

לך מידע נוסף. את/ה יכול/ה לכתוב הערות במרחב שלמטה.

יהיו לך בסך הכול 11 טיפולים במשך 4 ימים. זה אומר שיהיו לך 2 עד 3 טיפולים בכל יום.

טיפולי ה-TBI שלך

מלווה מטעם בית החולים יביא אותך מחדר האשפוז שלך אל הטיפולים.

- לבש/י את חלוק בית החולים או בגדים נוחים. אל תלבש/י בגדים עם מתכת.
- את/ה יכול/ה להשאיר את הגרביים עלייך, אבל חייב/ה להוריד נעליים או כפכפים.
- אל תלבש/י תכשיטים או חפצי מתכת (כגון טבעות או סיכות שיער). זה עשוי להגדיל את מינון הקרינה לאותו אזור.
- אל תשתמש/י בפודרות או בקרמים.

לפני הטיפול הראשון שלך, תעבור/י הליך הכנה. הליך ההכנה והטיפול הראשון שלך יימשכו בערך 90 דקות. שאר הטיפולים שלך יימשכו בערך 60 דקות.

הליך ההכנה

אם תרופות לשיכוך כאב עזרו לך במהלך הסימולציה, ייתכן שתרצה/י לקחת אותן לפני ההליך הזה.

תעמוד/י בתנוחת הטיפול שלך במהלך הליך ההכנה. צילומי רנטגן מיוחדים הנקראים סרטי רנטגן יילקחו כדי להבטיח שהמיקום שלך והאזור המטופל נכונים. ניתן גם לצלם סרטי קרן לפני חלק מהטיפולים האחרים שלך. הם אינם משמשים כדי לבדוק כיצד הגידול שלך מגיב לטיפול.

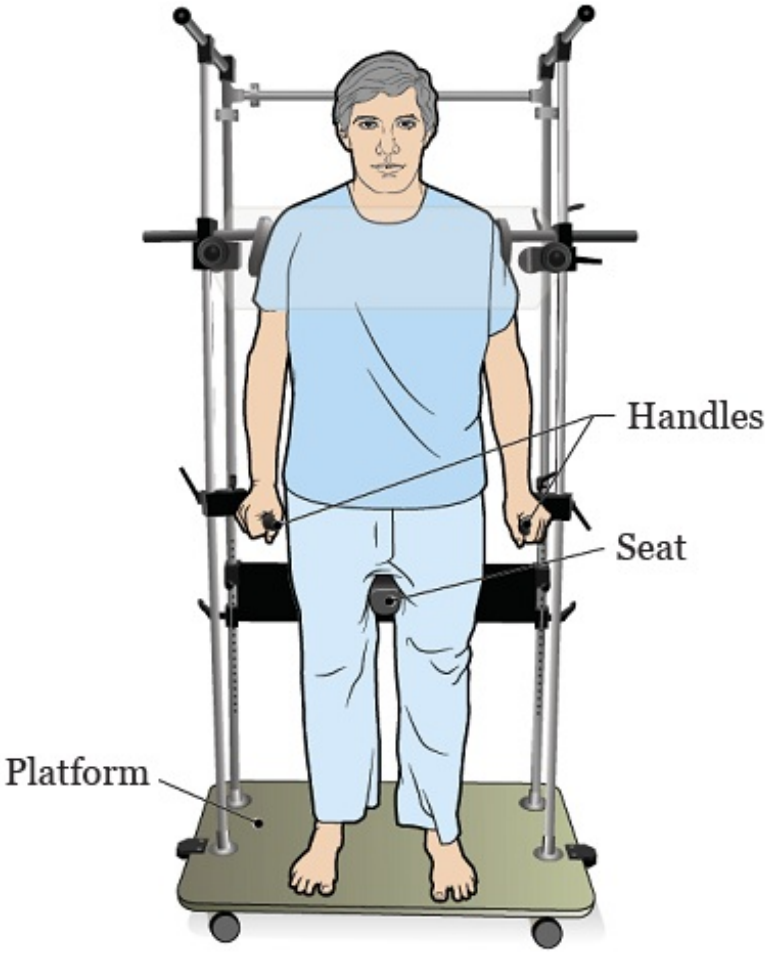
לאחר הליך ההכנה, תקבל/י את טיפול ה-TBI.

תנוחה

חשוב מאוד שתהיה/י בתנוחה הנכונה במהלך טיפולי ה-TBI שלך. המטפלים הקרינתיים יסייעו

לך.

- תמוקם/י על גבי פלטפורמה. תעמוד/י מעל מושב הדומה למושב של אופניים ותניח/י את הידיים על ידיות ליד הירכיים שלך (ראו איור 1). תינוקות וילדים קטנים מאוד ייעטפו בלוח פפוז על שולחן.



איור 1. תנוחת טיפול לילדים גדולים יותר ולמבוגרים

- חסימות ריאה יוצבו על לוח התלוי מול החזה שלך. הם לא יגעו בגופך. חסימות הריאה יפחיתו את כמות הקרינה שהריאות שלך יקבלו. הריאות רגישות מאוד לקרינה ואינן יכולות לקבל את אותה המנה כמו שאר הגוף.
- יונח מסך גדול מפלקסיגלס® בחזית גופך. הפלקסיגלס יבטיח שהקרינה תחולק באופן אחיד.

במחצית הראשונה של הטיפול תעמוד/י מול המכשיר, ובמחצית השנייה תפנה/י ממנו.

במהלך טיפולי ה-TBI שלך

לאחר שתהיה/י בתנוחה הנכונה, מטפלי הקרינה שלך יעזבו את החדר, יסגרו את הדלת ויתחילו את הטיפול. לא תראה ולא תרגיש את הקרינה, אך ייתכן שתשמע את המכונה בזמן שהיא נעה

סביבך, נדלקת ונכבית.

תהיה/י לבד בחדר במהלך הטיפול, אבל מטפלי הקרינה יראו אותך על גבי מסך וישמעו אותך דרך אינטרקום בכל עת. הם יוודאו שאת/ה מרגיש/ה בנוח במהלך הטיפול.

נשום כרגיל במהלך הטיפול, אך אל תזוז. עם זאת, אם אינך מרגיש/ה נוח או זקוק/ה לעזרה, הודע/י לרדיולוגים שלך. הם יכולים לכבות את המכונה ולהיכנס לבדוק אותך בכל עת, במידת הצורך.

גם אתה וגם בגדיך לא תהיו רדיואקטיביים במהלך הטיפול או לאחריו. יהיה בטוח עבורך לשהות במחיצת אנשים אחרים.

תוספות ופיצויים

ייתכן שתקבל/י מנות נוספות של קרינה לאזורים מסוימים בגופך.

- תוספת היא מנת קרינה נוספת הניתנת לאזור שנכלל באזור הטיפול ב-TBI. ייתכן שתקבל/י תוספות קרינה כאשפוז יום לפני שתתאשפז/י בבית החולים לטיפולי ה-TBI הרגילים שלך.
- פיצוי הוא מנת קרינה נוספת הניתנת לאזור שלא נכלל באזור הטיפול ב-TBI. יהיו לך חסימות ריאה שמכסות את הריאות במהלך הטיפולים. כדי לפצות על כך, תקבל/י שתי מנות לדופן החזה ללא חסימות הריאה.

צוות הטיפול שלך במהלך האשפוז

כל דאגה שתהיה לך במהלך הטיפול תטופל על-ידי צוות האשפוז שלך. צוות האשפוז שלך ייצור קשר עם צוות טיפול הקרינה שלך, אם יהיה צורך בכך. ספר/י לצוות האשפוז שלך אם יש לך:

- צמרמורות
- עור כואב, מתקלף, עם שלפוחיות, לח או מפריש
- כל תסמין חדש או לא רגיל

ביקורים שבועיים במהלך הטיפול

אונקולוג הקרינה ואחות הקרינה יפגשו איתך מדי שבוע כדי לשאול על תופעות לוואי שיש לך, לשוחח איתך על כל חשש, ולענות על שאלותיך. ביקור זה יתקיים לפני או אחרי הטיפולים שלך בכל _____.

אם תצטרך/י לדבר עם אונקולוג הקרינה או אחות הקרינה בין הביקורים השבועיים, התקשר/י

למשרד אונקולוג הקרינה שלך. את/ה יכול/ה גם לבקש מצוות התמיכה או ממטפלי הקרינה שלך ליצור איתם קשר.

ויטמינים ותוספי תזונה במהלך טיפול קרינתי

ויטמינים, מינרלים ותוספים צמחיים או בוטניים (על בסיס צמחי) הינם דוגמאות לתוספי תזונה.

במהלך הטיפול הקרינתי אפשר ליטול מולטי-ויטמינים. אין ליטול תוספי תזונה אחרים מבלי לשוחח עם חבר בצוות הטיפול.

תופעות לוואי של TBI במינון מלא

ייתכן שיהיו לך תופעות לוואי מ-TBI . הסוג שלהן ועד כמה הן חמורות תלויים בגורמים רבים. אלה כוללים את מינון הקרינה, מספר הטיפולים והמצב הבריאותי הכללי שלך.

תופעות לוואי קצרות טווח

תופעות הלוואי השכיחות ביותר מופיעות ימים או שבועות לאחר הטיפול ואינן נמשכות זמן רב. תרופות אלה כוללות:

- כאב ראש
- בחילה והקאה
- שלשול
- עייפות
- תגובות בעור
- דיכוי מח עצם (ספירות דם נמוכות)

יש אנשים שחווים גם נפיחות של בלוטות הרוק. זה גורם לכאב מול האוזן ובלסת. זו תופעת לוואי פחות נפוצה

תופעות לוואי ארוכות טווח

חלק מתופעות הלוואי יכולות להופיע חודשים או שנים לאחר הטיפול ולהימשך זמן רב. תרופות אלה כוללות:

- הפיכה לעקר/ה (אי־יכולת להביא ילד ביולוגי). התפקוד המיני וההנאה שלך לא ייפגעו.
- רמות נמוכות יותר של הורמוני בלוטת התריס. הרופא שלך יבדוק את רמות הורמונים של

בלוטת התריס במהלך הבדיקות השנתיות שלך. כמחצית מהאנשים שקיבלו TBI יצטרכו תוספי בלוטת התריס.

תופעות לוואי ארוכות טווח אחרות נדירות, אך יכולות להתרחש. סיבות אלה עשויות להיות:

- דלקת בקרום שמסביב ללב
- דלקת בריאות
- קטרקט
- סרטנים חדשים

התמודדות עם תופעות לוואי

בחילה, הקאה ושלשול

תופעות הלוואי הללו הן הקשות ביותר במהלך היום הראשון של הטיפול. הן בדרך כלל מתחילות שעה עד שעתיים לאחר הטיפול הראשון. אם את/ה מקיא/ה, זה בדרך כלל קורה בתדירות נמוכה יותר ככל שהטיפול מתקדם.

ייתכן שיהיה לך שלשול במהלך ימי הטיפול הראשונים.

ספר/י לאחות אם יש לך תסמינים כלשהם. הם עשויים לתת לך תרופות שיעזרו.

תגובות בשיער ובעור

העור והשיער שלך באזור הטיפול עשויים להשתנות. זה נורמלי.

- לאחר 2 עד 3 שבועות, העור שלך עשוי להפוך לוורדרד או שזוף. בשלבים המאוחרים יותר של הטיפול, העור שלך עשוי להפוך לאדום בוהק או כהה מאוד.
- העור שלך עלול להרגיש יבש, מגרד ונראה מתקלף.
- ייתכן שיופיע אצלך פריחה, במיוחד באזורים שבהם העור נחשף לשמש. אם זה קורה, ספר/י לרופא או לאחות. פריחה יכולה גם להיות סימן לזיהום.
- ייתכן שתאבד/י חלק או כל השיער באזור הטיפול. השיער בדרך כלל יצמח חזרה כ-3-6 חודשים לאחר תום הטיפול.

העור שלך יחלים בהדרגה לאחר סיום הטיפול, אך זה לרוב נמשך 3 עד 4 שבועות. לפעמים תגובות העור מחמירות תוך שבוע לאחר סיום הטיפול. אם זה קורה, התקשר/י לרופא/ת הקרינה או לאחות.

האחות תלמד אותך כיצד לטפל בעור שלך. הם יניחו חבישות מיוחדות או קרמים, לפי הצורך. יש לעקוב אחר ההנחיות שלהלן כדי לטפל בעורכם במהלך הטיפול המשיכו לעקוב אחריהן עד שהעור שלכם ישתפר **ההנחיות הללו מתייחסות רק לעור באזור הטיפול.**

יש לשמור על העור נקי

- התרחצו או התקלחו בכל יום. השתמשו במים חמימים ובסבון עדין ללא בישום (כמו Dove ,®Neutrogena®, סבון תינוקות, Basis®, או Cetaphil®). שטפו את העור היטב וטפחו אותו בעדינות במגבת רכה לייבוש
- בעת הרחצה, היו עדינים עם העור באזור הטיפול אל תשתמשו במטלית רחצה, בד קרצוף או מברשת.
- הקעקועים שיש לך לפני ההליך הם קבועים ולא יימחקו. אם קיבלתם סימונים נוספים במהלך הטיפול (כמו קו מתאר של אזור הטיפול עם טוש סגול), תוכלו להסיר אותם בעזרת שמן מינרלי כאשר מטפלי הקרינה יאמרו שזה בסדר.
- אל תשתמשו באלכוהול או בפדים עם אלכוהול על העור באזור הטיפול.

יש להרטיב את עורך באופן קבוע.

- התחילו להשתמש בקרם לחות כאשר אתם מתחילים את ה-TBI זה יכול לעזור להפחית תגובות עור. אתם יכולים להשתמש בקרם לחות ללא מרשם.
- השתמש/י בקרם לחות שאינו מכיל ניחוחות או לנולין. האחות שלך יכולה לייעץ לך במשהו.
- אל תשתמש/י ביותר מקרם לחות אחד בכל פעם, אלא אם האחות אומרת לך להשתמש ביותר.
- אם את/ה משתמש/ת בקרם לחות, מרח/י אותו על כל הגוף בכל לילה.

הימנע/י מלהרגיז את העור באזור הטיפול.

- אם העור שלך מגרד, אל תגרד/י אותו. מרח/י קרם לחות. בקש/י מהאחות המלצות כיצד להקל על הגירוד. הרופא או האחות שלך עשויים לרשום לך תרופה לטיפול בעור מגרד.
- יש ללבוש בגדים והלבשה תחתונה רפויים העשויים מכותנה מעל אזור הטיפול. הימנעי מחזיות עם ברזלים או מבגדים צמודים שעלולים להתחכך בעור שלך.
- השתמשי רק בקרמים, תחליבים או משחות שעליהם דיברת עם האונקולוגית או האחות.
- אל תשתמשי באיפור, בושם, פודרה או אפטרשייב על העור באזור הטיפול.

- אל תדביקי סרט הדבקה על העור באזור הטיפול.
- אל תגלחי באזור הטיפול. אם אתה/את חייב/ת להתגלח, השתמש/י רק במכונת גילוח חשמלית. הפסק אם עורך הופך מגורה.
- אל תאפשר/י לעור באזור הטיפול לבוא במגע עם טמפרטורות חמות או קרות קיצוניות. זה כולל ג'קוזי, בקבוקי מים, כריות חימום וחבילות קרח.
- אם אין לך תגובות עור, את/ה יכול/ה לשחות בבריכה עם כלור. התקלח/י מיד אחרי היציאה מהבריכה כדי לשטוף את הכלור.
- הימנע/י משיזוף או משריפת העור. אם את/ה הולך/ת להיות בשמש:
  - השתמש/י בקרם הגנה ללא PABA עם SPF 30 ומעלה.
  - לבשי/לבש בגדים רפויים שמכסים כמה שיותר מהעור.

עייפות

עייפות היא תחושה של תשישות רבה או חולשה. כשאתה מרגיש עייפות, אולי לא תרצה לעשות דברים. ייתכן שתתקשה להתמקד, תחוש בהאטה או שתחווה פחות אנרגיה מהרגיל. רמת העייפות עשויה לנוע בין קלה (לא רע) לחמורה (רע מאוד). היא עשויה להיות חמורה יותר בשעות מסוימות ביום.

ייתכן שתתחיל להרגיש עייפות לאחר 2 עד 3 שבועות של טיפולים. ייתכן שעדיין תרגיש עייפות במשך כמה שבועות ועד כמה חודשים לאחר סיום הטיפול בקרינה. עייפות בדרך כלל משתפרת עם הזמן.

ישנן הרבה סיבות בגינן אתה עלול להרגיש עייפות במהלך הטיפול הקרינתי. סיבות אלה עשויות להיות:

- השפעת הקרינה על גופך.
- נסיעות אל פגישות הטיפול וחזרה.
- שינה לא מספקת בשעות הלילה.
- צריכה לא מספקת של חלבונים וקלוריות.
- כאבים או תסמינים אחרים שאתה חווה.
- תחושת חרדה (עצבנות) או דיכאון (חוסר שמחה).
- תופעות לוואי של תרופות מסויימות.

דרכים להתמודדות עם עייפות

- אם אתה עובד ומרגיש טוב, זה בסדר להמשיך לעבוד. אולם צמצום שעות העבודה עשוי לסייע לך לשמר יותר אנרגיה.
- תכנן את פעילויות היום יום שלך. בחר את הדברים שאתה צריך או באמת רוצה לעשות. בצע אותם בזמנים בהם אתה חווה את רמת האנרגיה הגבוהה ביותר. לדוגמה, תוכל לבחור ללכת לעבודה אך לא לבצע עבודות בית. ייתכן שתבחר לצפות באירוע שאחרי בית הספר של ילדך אך לא לצאת לארוחת ערב.
- תכנן זמן למנוחה או לתנומות קצרות (10 עד 15 דקות) במהלך היום, במיוחד כשאתה מרגיש עייפות גדולה יותר.
- נסה לישון לפחות 8 שעות מדי לילה. כמות שינה זו עשויה להיות רבה יותר מהכמות לה היית זקוק לפני שהתחלת בטיפול. ייתכן שתמצא את זה מועיל:
  - ללכת לישון מוקדם יותר ולקום מאוחר יותר.
  - להיות פעיל במשך היום. לדוגמה, אם אתה מסוגל להתאמן, אתה יכול לצאת לטיול או לתרגל יוגה.
  - נסה להירגע לפני השינה. לדוגמה, תוכל לקרוא ספר, להרכיב פאזל, להאזין למוסיקה או לעסוק בתחביבים מרגיעים.
- בקש מממשפחתך וחבריך לעזור לך בנושאים כגון מטלות וסידורים. בדוק עם חברת הביטוח הרפואי שלך אם היא מכסה שירותי טיפול ביתי.
- ייתכן שתחוש יותר אנרגטי כשתהיה פעיל ספורטיבית. שאל את האונקולוג המומחה לטיפול הקרנתי אם מותר לך לבצע פעילות גופנית קלה, כגון הליכה, מתיחות או יוגה. לקבלת מידע נוסף, קרא את *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise).
- אכול מזונות עשירים בחלבון וקלוריות. לקבלת מידע נוסף, קרא את *Eating Well During Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

דברים מסוימים עלולים להחמיר את העייפות. מספר דוגמאות:

- כאב
- בחילה (תחושה כאילו אתה עומד להקיא)

- שלשול (צואה רכה או מיימית).
- קושי בשינה
- תחושת חרדה או דיכאון

בקש עזרה מהרדיואונקולוג או מהאחות אם יש לך תסמינים או תופעות לוואי אלה או אחרים.

בריאות מינית

ייתכן שיש לך חששות לגבי האופן שבו סרטן והטיפול בו יכולים להשפיע על חיי המין שלך. את/ה לא רדיואקטיבי/ת. אתה לא יכול להעביר קרינה לאף אדם אחר. תוכל לשהות במחיצת אנשים אחרים בבטחה.

תוכל להמשיך להיות פעיל מינית במהלך הטיפול הקרינתי, אלא אם האונקולוג נותן לך הוראות אחרות. אם אתה או בן/בת הזוג שלך יכולים להביא ילדים, עליכם להשתמש באמצעי מניעה (קונטרה-צפציה) כדי למנוע הריון במהלך טיפול ההקרנה שלכם.

שיחה עם האונקולוג או האחות שלך בתחום הקרינה על הבריאות המינית שלך יכולה להיות קשה, אבל זו שיחה חשובה שכדאי לקיים. הם אולי לא יעלו את הנושא מיוזמתם אלא אם תשתף את השאלות והחששות שלך. ייתכן שתרגיש אי־נוחות, אבל לרוב האנשים העוברים טיפול בסרטן יש שאלות דומות. אנחנו עושים כל מאמץ כדי שכל אדם שבטיפולנו ירגיש רצוי ומוערך.

תוכניות לבריאות מינית

MSK מציעה תוכניות לבריאות מינית. תוכניות אלו יכולות לעזור לך להתמודד עם הדרכים שבהן הסרטן או הטיפול בו משפיעים על הבריאות המינית או הפוריות שלך. המומחים שלנו יכולים לעזור לך להתמודד עם בעיות בריאות מינית או פוריות לפני, במהלך או אחרי הטיפול הקרינתי שלך.

- כדי ללמוד על תוכנית רפואת המין הנשית ובריאות לנשים שלנו או לקבוע תור, התקשרו ל-646-888-5076.
- כדי ללמוד על תוכנית רפואת המין והרבייה לגברים שלנו או לקבוע תור, התקשרו ל- 646-888-6024.
- כדי ללמוד על תוכנית הסרטן והפוריות שלנו, דברו עם נותן השירות הרפואי שלכם.

משאבים נוספים לבריאות מינית

לקבלת מידע נוסף לגבי בריאות מינית במהלך קבלת טיפולים לסרטן, ניתן לקרוא את *Sex and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-

treatment).

לחברת הסרטן האמריקאית יש גם מידע על נושאי בריאות מינית במהלך הטיפול בסרטן. אפשר למצוא זאת באינטרנט ב־ www.cancer.org/cancer/side-effects/sexual-side-effects או להתקשר ל- 800-227-2345 כדי לבקש מידע מודפס.

בריאות נפשית

אבחון וטיפול בסרטן עלולים לגרום למתח וללחץ רב. את/ה עשוי/ה לחוש:

• חרדה או עצבנות • פחד • בדידות • כעס	• דיכאון • חוסר אונים • תסכול	• חוסר תחושה • אי ודאות • דאגה

את/ה עשוי/ה גם לדאוג בנוגע לכך שיהיה עליך לספר למעסיקך על כך שיש לך סרטן או לגבי תשלום החשבונות הרפואיים. את/ה עשוי/ה לדאוג לגבי האופן שבו היחסים המשפחתיים עשויים להשתנות, או שמא הסרטן יחזור. את/ה עשוי/ה לדאוג לגבי האופן בו הטיפול בסרטן ישפיע על גופך, או אם עדיין תהיה/י מושך/ת מבחינה מינית.

זה נורמלי ובסדר לדאוג לגבי כל הדברים הללו. כל הרגשות הללו הינם נורמליים כאשר את/ה או מישהו אהוב עליך חולה במחלה קשה. אנו כאן כדי לתמוך בך.

דרכים להתמודד עם רגשותיך

לשוחח עם אנשים אחרים. כאשר אנשים מנסים להגן האחד על השני על ידי הסתרת רגשותיהם, הם עלולים לחוש בודדים מאוד. שיחה עשויה לסייע לאנשים סביבך לדעת מה את/ה חושב/ת. ייתכן שיסייע לך לדבר על רגשותיך עם מישהו שעליו את/ה סומך/ת. לדוגמה, באפשרותך לדבר עם בן או בת הזוג שלך, עם חבר קרוב או עם בן משפחה. ניתן גם לדבר עם איש דת (יועץ רוחני), אחות, עובדת סוציאלית או פסיכולוג.

להצטרף לקבוצת תמיכה. מפגש עם אנשים אחרים עם סרטן יעניק לך הזדמנות לדבר על רגשותיך וללמוד מאחרים. תוכל/י ללמוד גם כיצד אחרים מתמודדים עם הסרטן והטיפול בו, ולקבל תזכורת לכך שאינך לבד.

אנו יודעים שלא כל האבחנות של סרטן ואנשים עם סרטן הינם זהים. אנו מציעים קבוצות תמיכה לאנשים החולקים אבחנות או זהויות דומות. לדוגמה, באפשרותך להצטרף לקבוצת תמיכה עבור חולות סרטן השד או עבור אנשים חולי סרטן מקהילת הלהטב"ק+. לקבלת מידע נוסף אודות קבוצות התמיכה של MSK, ניתן לבקר בעמוד www.msk.org/vp. ניתן גם לדבר עם האונקולוג

המומחה לטיפול קרינתי, האחות או העובד הסוציאלי.

לנסות טכניקות של הרפיה או מדיטציה. פעילויות מסוג זה עשויות לסייע לך להרגיש נינוח/ה ורגוע/ה. תוכל/י לנסות לחשוב על עצמך במקום האהוב עליך. בזמן המחשבה על כך, יש לנשום לאט. שים/י לב לכל נשימה או האזן/י למוזיקה או לצלילים מרגיעים. עבור אנשים מסוימים, תפילה היא דרך נוספת לבצע מדיטציה. בקר/י בעמוד www.msk.org/meditations כדי למצוא מדיטציות מודרכות בהנחיית הספקים שלנו שיעניקו לך שירות בנושא רפואה אינטגרטיבית ורווחה כללית.

לבצע פעילות גופנית. אנשים רבים מוצאים שתנועה קלה, כגון הליכה, רכיבה על אופניים, יוגה או פעילות אירובית במים, מסייעת להם להרגיש טוב יותר. שוחח/י עם הרופא שלך לגבי סוגי פעילות גופנית שבאפשרותך לבצע.

לכולנו יש דרך משלנו להתמודדות עם מצבים קשים. לעיתים קרובות אנו חוזרים על מה שעבד עבורנו בעבר. אך לעיתים זה לא מספיק. אנו ממליצים לשוחח עם הרופא, האחות או העובד הסוציאלי אודות חששותיך.

לאחר הטיפול

הקפידו להגיע לפגישות המעקב שנקבעו לכם עם הרדיולוג שלכם. במהלך ביקורים אלה, הרדיולוג שלך יעריך את תגובתך לטיפול. במהלך הביקורים הללו ייתכן שיעשו לך בדיקות דם, צילומי רנטגן וסריקות.

לפני כל פגישה נוספת, רשמו את שאלותיכם וחששותיכם. הביאו אתכם לפגישה את המסמך הזה ואת רשימת כל התרופות שאתם נוטלים. אם נגמרים לכם תרופות חיוניות, אנא הודיעו לרדיולוג שלכם לפני שייגמרו. באפשרותך גם להתקשר לרדיולוג או לאחות בכל עת אם יש לך שאלות או חששות.

פרטי יצירת קשר

אם יש לך שאלות או חששות, באפשרותך ליצור קשר עם אחד מאנשי צוות הטיפול הקרינתי שלך. תוכל/י להשיג אותם בימים שני עד שישי בין השעות 9:00 ל-17:00 במספרים הבאים.

אונקולוג המומחה בתחום הקרינה:_____
מספר טלפון:_____

אחות טיפול בקרינה:_____
מספר טלפון: _____

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

שירותי התמיכה של MSK

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 מהרופא שלך הפנייה או התקשר למספר שלמעלה כדי לקבוע פגישה.

שירות רפואה אינטגרטיבית ורווחה כללית
www.msk.org/integrativemedicine
במסגרת שירות הרפואה האינטגרטיבית והרווחה הכללית מוצעים לך טיפולים רבים כהשלמה (בשילוב עם) לטיפול רפואי מסורתי, כולל טיפול במוזיקה, טיפולי גוף/נפש, טיפול בריקוד ותנועה, יוגה וטיפול במגע. התקשר למספר 646-449-1010 כדי לקבוע פגישה לשירותים אלה.

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. התקשר למספר 646-608-8550 כדי לקבוע פגישה.

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.

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. התקשר לרפואת שיקום (פיזיאטריה) במספר 646-888-1929 כדי ללמוד עוד.
- **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 לחולים 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.

תוכניות לבריאות מינית
סרטן וטיפולים בסרטן יכולים להשפיע על הבריאות המינית שלך, על הפוריות שלך או על שתיהן. התוכניות לבריאות מינית של MSK יכולות לסייע לך לפני, במהלך או לאחר הטיפול שלך.

- תוכנית רפואת המין הנשית ובריאות האישה שלנו יכולה לסייע בבעיות בריאות מינית כגון גיל מעבר מוקדם או בעיות פוריות. ניתן לבקש הפנייה מאחד מחברי צוות הטיפול, או להתקשר

למספר 646-888-5076 כדי לקבל מידע נוסף.

- תוכנית רפואת המין והפוריות לגברים שלנו יכולה לסייע בבעיות בריאות מינית כגון הפרעת זקפה (ED). ניתן לבקש הפנייה מאחד מחברי צוות הטיפול, או להתקשר למספר 646-888-6024 כדי לקבל מידע נוסף.

תוכנית לטיפול בטבק
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
ב-MSK יש מומחים שיכולים לעזור לך להפסיק לעשן. בקרו באתר שלנו או התקשרו למספר למעלה כדי ללמוד עוד. ניתן גם לשאול את האחות לגבי התוכנית.

תוכניות וירטואליות
www.msk.org/vp
התוכניות המקוונות שלנו מציעות חינוך ותמיכה מקוונים למטופלים 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 בטיפול קרינתי

החברה האמריקאית לרדיותרפיה וטיפול אונקולוגי
www.rtanswers.org
800-962-7876
האתר מציע מידע מפורט על טיפול בסרטן באמצעות קרינה. יש בו גם מידע ליצירת קשר עם רדיואונקולוגים באזור שלך.

שירותי תמיכה חיצוניים

ישנם שירותי תמיכה רבים שיכולים לעזור לך לפני, במהלך ולאחר טיפול הסרטן שלך. חלקם מציעים קבוצות תמיכה ומידע, בעוד אחרים יכולים לעזור בתחבורה, לינה (מקום לשהות בו) ועלויות טיפול.

לרשימת שירותי התמיכה הללו, קרא את *שירותי תמיכה חיצוניים* (www.mskcc.org/he/cancer-care/patient-education/external-support-services). אתה יכול גם לדבר עם עובד סוציאלי של MSK בטלפון 212-639-7020.

שאלות שניתן לשאול את האונקולוג המומחה לטיפול הקרנתי

לפני הפגישה, יועיל לרשום שאלות שברצונך לשאול. להלן דוגמאות לשאלות שניתן לשאול. רצוי לרשום את התשובות במהלך הפגישה כך שניתן יהיה לעיין בהן מאוחר יותר.

איזה סוג של הטיפול קרינתי אני עומד/ת לעבור?

כמה טיפולי קרינה אקבל?

לאילו תופעות לוואי עלי לצפות במהלך הטיפול הקרינתי?

האם תופעות לוואי אלה יעלמו לאחר סיום הטיפול הקרינתי?

לאיזה סוג של תופעות לוואי מאוחרות עלי לצפות לאחר הטיפול הקרינתי?

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