

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 תרגישי/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 שכימותרפיה אינה מגיעה אליהם בקלות (כגון מערכת העצבים, עצמות, עור או אשכים).
  - 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 ולאייט 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, השתדלי 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 תביטי/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 תדברי/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. תקבלי/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.



---

---

---

---

## טיפול 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.

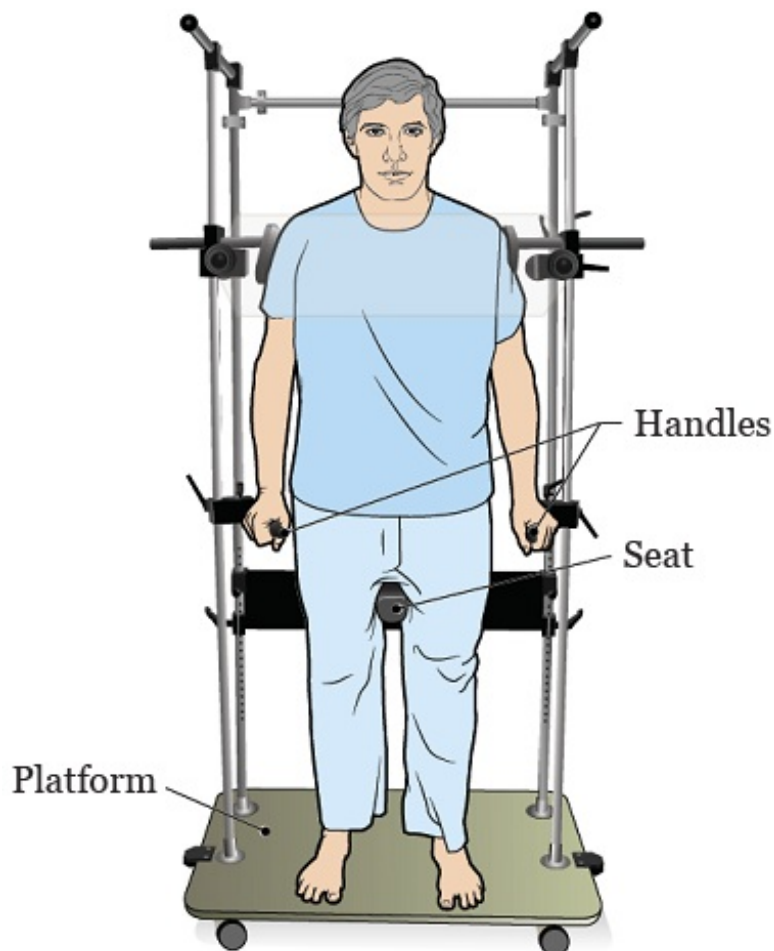
תעמוד/י בתנוחת הטיפול שלך במהלך הליך ההכנה. צילומי רנטגן מיוחדים הנקראים סרטי רנטגן יילקחו כדי להבטיח שהמיקום שלך והאזור המטופל נכונים. ניתן גם לצלם סרטי קרן לפני חלק מהטיפולים האחרים שלך. הם אינם משמשים כדי לבדוק כיצד הגידול שלך מגיב לטיפול.

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. הן לא ייגעו 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 מרגישה בנוח במהלך הטיפול.

נשום כרגיל במהלך הטיפול, אך אל תזוז. עם זאת, אם אינך מרגישה 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 לטיפול 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.

ספרי/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, ספרי/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. הימנע/י 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, אתה/ה יכול/ה לשחות בבריכה עם כלור. התקלח/י מיד אחרי היציאה מהבריכה כדי לשטוף את הכלור.
- הימנע/י משיזוף או משריפת העור. אם אתה/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 לאות או חולשה, חוסר רצון לעשות דברים, חוסר יכולת להתרכז, או תחושה של האטה. אתה/ה עשוי/ה לפתח עייפות לאחר 2 עד 3 שבועות של טיפול, והיא יכולה לנוע בין קלה לחמורה. העייפות תיעלם בהדרגה לאחר סיום הטיפול, אך היא יכולה להימשהעייפות תיעלם בהדרגה לאחר סיום הטיפול, אבל היא יכולה להימשך כמה חודשים.

יש סיבות רבות לכך שאתה/ה עשוי/ה לפתח עייפות, כולל:

- השפעות הקרינה על גופך.
- שינה לא מספקת בשעות הלילה.
- צריכה לא מספקת של חלבונים וקלוריות.
- כאבים או תסמינים אחרים שאתה חווה.

- דאגה או דיכאון.
- תופעות לוואי של תרופות מסוימות.

את/ה עשוי/ה לגלות שהעייפות שלך מחמירה בשעות מסוימות של היום. להלן מספר טיפים שיעזרו לכם להתמודד עם עייפות.

### דרכים להתמודדות עם עייפות

- אם את/ה עובד/ת ומרגיש/ה טוב, המשך/י בכך. עם זאת, הפחתת שעות העבודה עשויה לעזור לך לשמור על יותר אנרגיה.
- תכנן את פעילויות היום יום שלך. חשבי/י על הדברים שאת/ה צריך/ה לעשות או שהם הכי חשובים לך. בצע/י את הפעילויות האלה בזמן שיש לך הכי הרבה אנרגיה.
- תכנני זמן למנוחה או לתנומות קצרות (10 עד 15 דקות) במהלך היום, במיוחד כשאת/ה מרגיש/ה עייפות רבה יותר. כשאת/ה מנמנם/ת, השתדלי/י לישון פחות משעה בכל פעם.
- נסו לישון לפחות 8 שעות בכל לילה. כמות שינה זו עשויה להיות רבה יותר מהכמות לה היית זקוק לפני שהתחלת בטיפול.
  - להיות פעיל/ה במהלך היום יכול לעזור לך לישון טוב יותר בלילה. לדוגמה, אם את/ה מסוגל/ת להתאמן, אפשר לצאת להליכה, לעשות יוגה או לרכוב על אופניים.
  - הרפיה לפני השינה יכולה גם לעזור לך לישון טוב יותר בלילה. לדוגמה, תוכל לקרוא ספר, להרכיב פאזל, להאזין למוזיקה או לעסוק בתחביבים מרגיעים.
  - ייתכן שגם תמצאי שזה מועיל ללכת לישון מוקדם יותר בלילה

ולקום מאוחר יותר בבוקר.

- בקש מממשפחתך וחבריך לעזור לך בנושאים כגון קניות, בישול וניקיון. בדוק עם חברת הביטוח אם הפוליסה שלך מכסה שירותי טיפול ביתי.
- פעילות גופנית יכולה להעלות את רמות האנרגיה שלך. שאל את הרופא אם מותר לך לבצע פעילות גופנית קלה, כגון הליכה, מתיחות או יוגה.
- אכלו מזונות ושתו משקאות עתירי חלבון וקלוריות. למידע על תזונה במהלך תקופת ה-TBI שלך, קרא/י *Eating Well During Your Cancer Treatment* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)).
- בקש/י מהאונקולוג/ית הקרינתי/ת או מהאח/ות עזרה בכל תופעת לוואי נוספת שיש לך. כאב, בחילה, שלשול, קושי לישון או תחושות דיכאון או חרדה יכולים להגביר את העייפות שלך.

## בריאות מינית

ייתכן שיש לך חששות לגבי האופן שבו סרטן והטיפולים עלולים להשפיע על המיניות שלך. את/ה לא רדיואקטיבי/ת. לא תוכל להעביר קרינה לאף אדם אחר, כך שבטוח להיות בקשר הדוק וקרוב עם אנשים אחרים.

לאגודה האמריקאית לסרטן יש משאבים מצוינים הדנים בנושאים הקשורים לבריאות מינית במהלך הטיפול. המשאב לגברים נקרא *מין והגבר עם סרטן*. המשאב לנשים נקרא *מין והאישה עם סרטן*. אפשר לחפש אותם באתר [www.cancer.org](http://www.cancer.org) או להתקשר ל-2345-227-800 כדי לקבל עותק.

ל-MSK יש גם תוכניות לבריאות מינית שנועדו לעזור לך להתמודד עם ההשפעה של המחלה והטיפול על הבריאות המינית שלך. תוכל להיפגש עם מומחה בתחום לפני, במהלך או לאחר הטיפולים.

- **תוכנית לרפואה מינית נשית ובריאות האישה:** לפרטים נוספים או לקביעת תור, ניתן להתקשר למספר 646-888-5076.
- **תוכנית לרפואה מינית ורבייה לגברים:** לפרטים נוספים או לקביעת תור, ניתן להתקשר למספר 646-888-6024.

## בריאות נפשית

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

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

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](http://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](http://www.msk.org/meditations) כדי למצוא מדיטציות מודרכות בהנחיית הספקים שלנו שיעניקו לך שירות בנושא רפואה אינטגרטיבית ורווחה

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](http://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. לתיאום פגישה, בקש/י מהרופא שלך הפניה או התקשר/י למספר למעלה.

תוכנית לרפואה מינית נשית ובריאות האישה

סרטן והטיפולים בו יכולים להשפיע על הבריאות המינית שלך, על הפוריות שלך, או על שניהם. **תכנית רפואה מינית לנשים ובריאות האישה** עשויה לסייע עם בעיות בבריאות המינית, כגון הקדמת גיל המעבר או בעיות פוריות. ביכולתנו לסייע לפני, במהלך או לאחר הטיפולים. אנא צרי קשר למידע נוסף או לקביעת פגישה.

### שירות הרפואה האינטגרטיבית

[www.msk.org/integrativemedicine](http://www.msk.org/integrativemedicine)

שירות הרפואה האינטגרטיבית מציע טיפולים רבים כהשלמה (בשילוב עם) לטיפול רפואי מסורתי, כולל טיפול במוזיקה, טיפולי גוף/נפש, טיפול בריקוד ותנועה, יוגה וטיפול במגע. לקביעת פגישה עבור שירותים אלה, יש להתקשר למספר 646-449-1010.

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

### תוכנית לרפואה מינית ורבייה לגברים

646-888-6024

סרטן וטיפולים בסרטן יכולים להשפיע על הבריאות המינית שלך, על הפוריות שלך או על שתיהן. **תכנית רפואה מינית ורפואת מערכת הרבייה לגברים** עשויה לסייע בבעיות בבריאות המינית, כגון הפרעות זיקפה (ED). ביכולתנו לסייע לפני, במהלך או לאחר הטיפולים. אנא צרי קשר למידע נוסף או לקביעת פגישה.

שירותי תזונה

[www.msk.org/nutrition](http://www.msk.org/nutrition)

212-639-7312

שירותי התזונה שלנו כוללים יעוץ תזונתי בליווי של דיאטנית-תזונאית קלינית. התזונאית הקלינית תדבר איתך על הרגלי האכילה שלך. היא תוכל גם לייעץ לגבי אכילה במהלך ולאחר הטיפול. לתיאום פגישה, בקש/י הפניה מאחד מחברי הצוות הטיפולי שלך, או התקשר/י למספר למעלה.

מקורות מידע עבור תוכנית (Resources for Life after Cancer (RLAC

646-888-8106

ב-MSK, הדאגה לרווחתך אינה מסתיימת לאחר הטיפול שלך. תכנית 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.

תוכנית לטיפול בטבק

[www.msk.org/tobacco](http://www.msk.org/tobacco)

212-610-0507

ב-MSK יש מומחים שיכולים לעזור לך להפסיק לעשן. למידע נוסף אודות התוכנית לגמילה מעישון (Tobacco Treatment Program), יש להתקשר למספר 212-610-0507. ניתן גם לשאול את האחות לגבי התוכנית.

משאבים חיצוניים

האגודה האמריקאית לסרטן (ACS)

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

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

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

[www.rtanswers.org](http://www.rtanswers.org)

800-962-7876

קבוצה של אנשי מקצוע בתחום האונקולוגיה הקרינתית המתמחים בטיפול במטופלים באמצעות טיפול קרינתי. מספק מידע מפורט על טיפול בסרטן באמצעות הקרנות ופרטי קשר עם רדיולוגים באזור מגוריך.

טיפול בסרטן

[www.cancercare.org](http://www.cancercare.org)

(HOPE (800-813-4673-800-813

(7<sup>th</sup> Ave. (Between West 25<sup>th</sup> & 26<sup>th</sup> streets 275

New York, NY 10001

מספק ייעוץ, קבוצות תמיכה, סדנאות חינוכיות, פרסומים וסיוע כספי.

Cancer Support Community

[www.cancersupportcommunity.org](http://www.cancersupportcommunity.org)

מספקים תמיכה וחינוך לאנשים שנפגעו מסרטן.

שירות המידע לסרטן של המכון הלאומי לסרטן (NCI)

[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)

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

מספק חינוך ותמיכה לאנשים עם סרטן ולמשפחותיהם. פרסומים  
זמינים בצורה אלקטרונית ודפוסה.

## 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  
הקרנתי?

---

---

למשאבים נוספים אנא בקר/י ב- [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) כדי לחפש  
בספריה הוירטואלית שלנו.

---

Full Dose Total Body Irradiation - Last updated on June 12, 2025  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center-ל הזכויות בבעלות ושמורות ל-