חינוך למטופל ולמטפל

אודות הניתוח להחלפת מפרק הירך

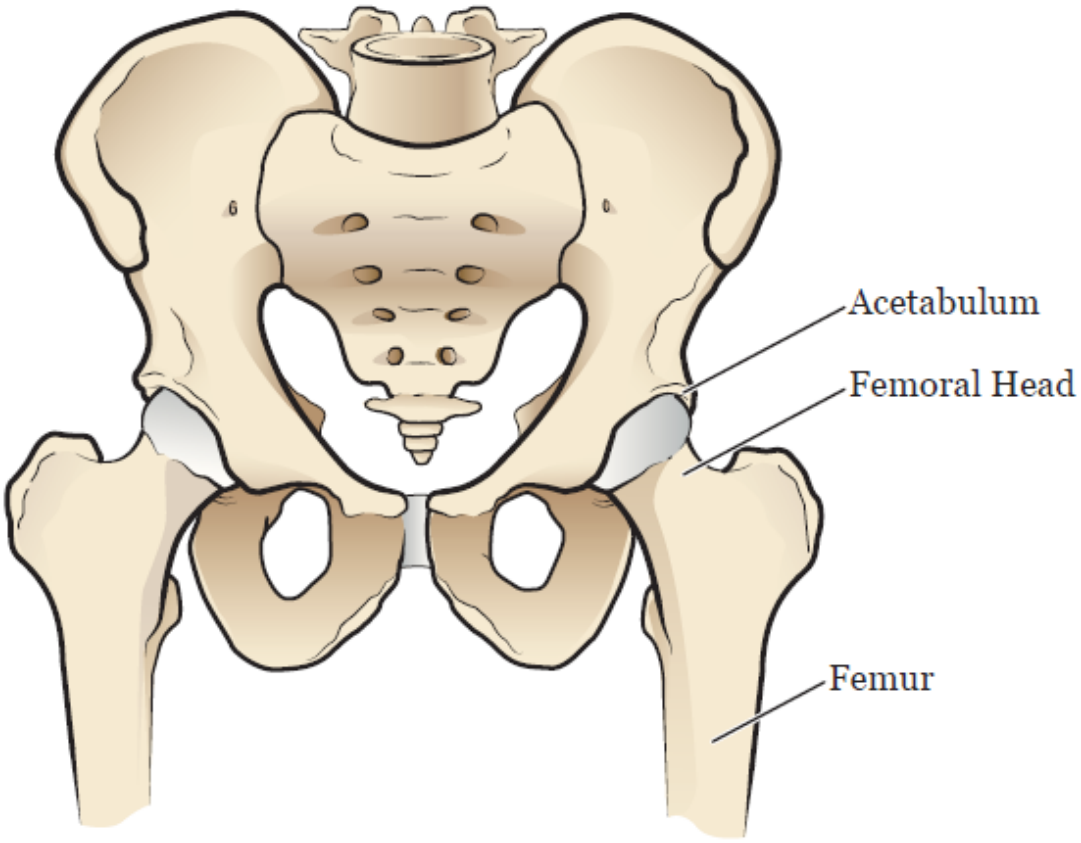
מדריך זה יסייע לך להתכונן לניתוח החלפת הירך שלך ב-MSK. המדריך גם יסייע לך להבין למה לצפות במהלך ההחלמה מהניתוח.

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

אודות הניתוח להחלפת מפרק הירך

האנטומיה של הירך

הירך הינו מפרק של כדור ושקע. פירוש הדבר שהוא מורכב משני חלקים המאפשרים תנועה וסיבוב. הירך מורכבת מראש עצם הירך, שהוא הקצה העליון של עצם הירך (ראש הפמור). ישנו גם שקע באגן הנקרא מכתש האגן (אצטובלום) (ראה איור 1). ראש עצם הירך הוא משטח עגול שנראה כמו כדור. הוא מתאים לתוך האצטבולום ומאפשר תנועה חלקה של הירך.



איור 1. האנטומיה של הירך

אם את/ה זקוק/ה להחלפת מפרק הירך, החלקים במפרק הירך שניזוקו יוחלפו בחלקים מלאכותיים, הנקראים תותבות. אלה בדרך כלל עשויים ממתכת או מפלסטיק. המפרק החדש יסייע להפחית את הכאב ולהגדיל את יכולתך להתנייד.

סוגי תחליפים של מפרק הירך

קיימים 2 סוגים של החלפות מפרק הירך, החלפת מפרק ירך חלקית והחלפת מפרק ירך מלאה.

בהחלפת מפרק ירך חלקית מסירים את ראש הירך ומחליפים אותו במוט מתכתי המוחדר לעצם הירך. כדור מונח על החלק העליון של המוט. מכשיר הנקרא "bipolar cup" מצמיד את כדור הירך החדש ומסתובב בשקע הירך.

בהחלפת מפרק ירך מלאה, בנוסף לראש עצם הירך, גם האצטבולום מוחלף

בשקע מתכת. שקע המתכת מחובר לעצם באמצעות מלט, ברגים או העצם עצמה.

הניתוח להחלפת מפרק הירך

המנתח שלך יבצע חתך (חתך כירורגי). החתך יבוצע כ-5 אינצ׳ים (12.7 ס״מ) מעל הירך ועד לכ-6 אינצ׳ים (15.24 ס״מ) מתחת לירך. המנתח יסיר את החלק הפגום של העצם ויחליף אותו בתותבת. החלק יותאם ויקובע במקומו.

לפני ניתוח החלפת הירך

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.
  - 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.

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 ממשפחת ה-GLP-1 לירידה במשקל

אם את/ה נוטל/ת תרופה ממשפחת ה-GLP-1, חשוב לדווח על כך לרופא שלך. יהיה עליך לעקוב אחר הנחיות מיוחדות בנוגע לאכילה ולשתייה לפני הניתוח או ההליך. **אם נטלת תרופה מסוג GLP-1 בכל עת ב-30 הימים האחרונים, חשוב מאוד לפעול לפי ההוראות האלה. אם לא תמלא/י אחר ההנחיות, הניתוח או ההליך הרפואי שלך עלולים להתעכב או להתבטל.**

- **התחל/י בדיאטת נוזלים צלולים בשעה 6:00 בבוקר ביום שלפני הניתוח או ההליך**. אין לאכול מזון מוצק. קרא/י את *Clear Liquid Diet*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet) כדי לקבל מידע נוסף.

- **יש להפסיק לשתות 8 שעות לפני מועד ההגעה.** אין לאכול או לשתות דבר לאחר מועד זה, כולל נוזלים צלולים. ניתן ליטול תרופות עם לגימות קטנות של מים.

לקבלת מידע נוסף קרא/י את *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).

להלן דוגמאות לתרופות ממשפחת GLP-1 . קיימים גם סוגים אחרים, לכן חשוב לוודא שהצוות המטפל מכיר את כל התרופות שאת/ה נוטל/ת. במקרים מסוימים, תרופות אלה ניתנות במרשם כדי לסייע בניהול מחלת הסוכרת או מצבים רפואיים אחרים. לפעמים הן נרשמות לירידה במשקל.

• סמגלוטיד (Wegovy®, Ozempic®, Rybelsus®) • דולגלוטיד (Trulicity®)	• טירזפטיד (Zepbound®, Mounjaro®) • לירגלוטיד (Saxenda®, Victoza®)

אודות שתיית אלכוהול

חשוב לשוחח עם הרופא המטפל על כמות האלכוהול שאת/ה שותה. זה יסייע לנו לתכנן את הטיפול בך.

אם את/ה שותה אלכוהול באופן קבוע, את/ה עלול/ה להימצא בסיכון לסיבוכים במהלך הניתוח ולאחריו. סיבוכים אלה כוללים דימומים, זיהומים, בעיות לב ואשפוז ארוך יותר בבית החולים.

אם את/ה שותה אלכוהול באופן קבוע ומפסיק/ה בפתאומיות, זה יכול לגרום לפרכוסים, הזיות ומוות. אם נדע שאת/ה נמצא/ת בסיכון לבעיות אלה, נוכל לרשום תרופות שיסייעו במניעתן.

להלן מספר דברים שניתן לעשות לפני הניתוח כדי למנוע בעיות.

- לנהוג בכנות עם הרופא המטפל לגבי כמות האלכוהול שאת/ה שותה.
- לנסות להפסיק לשתות אלכוהול ברגע שהניתוח נקבע. יש להתקשר לרופא המטפל באופן מיידי אם:
  - יש לך כאב ראש.
  - את/ה מרגיש/ה בחילה (תחושה שאת/ה עומד/ת להקיא).
  - את/ה מרגיש/ה יותר בחרדה (מתוח/ה או מודאג/ת) מהרגיל.
  - לא מצליח/ה לישון.

אלו הם סימנים מוקדמים של גמילה מאלכוהול וניתן לטפל בהם.

- ספר/י לרופא שלך במידה ואינך יכול/ה להפסיק לשתות.
- שאל/י את ספק שירותי הרפואה שלך שאלות לגבי שתייה וניתוח. כל המידע הרפואי שלך יישמר בפרטיות, כתמיד.

אודות עישון

אם הנך מעשן/ת או משתמש/ת באביזר עישון אלקטרוני, עלולות להיות לך בעיות בנשימה בעת ניתוח. דוגמאות לאביזרי עישון אלקטרוניים כוללות עטי אידוי וסיגריות אלקטרוניות. הפסקת עישון, אפילו למספר ימים לפני הניתוח, יכולה לסייע במניעת בעיות נשימה במהלך הניתוח ואחריו.

הרופא יפנה אותך לתוכנית הטיפול שלנו - Tobacco Treatment Program, במידה והנך מעשן/ת. ניתן גם ליצור קשר עם התוכנית בטלפון

.212-610-0507

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.

בתוך 30 יום ממועד הניתוח

בדיקות טרום-ניתוח (PST)

תיקבע עבורך פגישת PST לפני הניתוח. הפגישה שלך עשויה להיות ביקור פרונטלי או ביקור בווידאו. תתקבל תזכורת מהמשרד של ספק שירותי הרפואה שלך לגבי תאריך, שעה ומיקום הפגישה. ניתן לבקר בעמוד www.msk.org/parking לצורך קבלת מידע אודות חניה והוראות הגעה לכל המיקומים של MSK.

ניתן לאכול וליטול את התרופות הרגילות שלך ביום הפגישה.

רצוי להביא את הפריטים הבאים לפגישה:

- רשימה של כל התרופות שאת/ה נוטל/ת, כולל תרופות מרשם ותרופות ללא מרשם, מדבקות ומשחות.
- תוצאות של בדיקות רפואיות שנעשו מחוץ ל-MSK בשנה שחלפה, במידה ויש לך כאלה. דוגמאות לכך כוללות תוצאות מבדיקת

ארגומטריה, בדיקת אקו לב או בדיקת אולטרסאונד דופלר.

- השמות ומספרי הטלפון של הרופאים המטפלים שלך.

תיפגש/י עם ספק רפואה מתקדם (APP) במהלך פגישת ה-PST שלך. ספקים אלה עובדים בצמוד לצוות ההרדמה של MSK. אלה הם רופאים עם הכשרה מיוחדת לשימוש בחומרי הרדמה במהלך ניתוח או הליך רפואי.

ספק הרפואה המתקדם שלך יסקור יחד איתך את ההיסטוריה הרפואית והניתוחית שלך. ייתכן שתעבור/י בדיקות שיסייעו לנו לתכנן את הטיפול בך, כגון:

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

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

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

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

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

חשוב מאוד לעקוב אחר הוראות ההכנה לפני ההליך. אם לא תעקוב

אחריהן, הניתוח שלך עלול להידחות או להתבטל.

בחירת המטפל שלך

למטפל שלך יש תפקיד חשוב בתהליך הטיפול שלך. לפני הניתוח שלך, את/ה והמטפל שלך תקבלו מידע לגבי הניתוח מספקי שירותי הרפואה שלך. לאחר הניתוח, המטפל שלך יקח אותך הביתה לאחר שחרורך מבית החולים. הוא גם יעזור לך לטפל בעצמך בבית.

למטפלים



הטיפול באדם העובר טיפולים נגד סרטן כרוך באחריות רבה. אנו מציעים משאבי מידע ותמיכה כדי לסייע לך לנהל את תחומי האחריות הללו. לקבלת מידע נוסף, ניתן לקרוא את *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers).

מלא/י טופס ייפוי כוח בריאותי

אם עדיין 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 ואין באפשרותך 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 עם חבר בצוות הטיפול שלך אם יש לך שאלות לגבי מילוי טופס ייפוי כוח בריאותי.

Do breathing and coughing exercises

Practice taking deep breaths and coughing before your surgery. Your healthcare provider will give you an incentive spirometer to help expand your lungs. To learn more, read *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).

Do physical activity

Doing physical activity will help your body get into its best condition for your surgery. It will also make your recovery faster and easier.

Try to do physical activity every day. Any activity that makes your heart beat faster, such as walking, swimming, or biking, is a good choice. If it's cold outside, use stairs in your home or go to a mall or shopping center.

Follow a healthy diet

Follow a well-balanced, healthy diet before your surgery. If you need help with your diet, talk with your healthcare provider about meeting with a clinical dietitian nutritionist.

Buy a 4% chlorhexidine gluconate (CHG) solution antiseptic skin cleanser, such as Hibiclens®

CHG solution is a skin cleanser that kills germs for 24 hours 4% after you use it. Showering with it before your surgery will help lower your risk of infection after surgery. You can buy a 4% CHG solution antiseptic skin cleanser at your local pharmacy without a prescription.

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).

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 19:00, יש להתקשר למספר 212-639-5014.

איש הצוות יאמר לך באיזו שעה עליך להגיע לבית החולים לצורך ביצוע הניתוח. הוא גם יזכיר לך לאן עליך לפנות.

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

יש להתקלח עם תכשיר ניקוי אנטיספטי לעור CHG 4%, כגון Hibiclens

יש להתקלח עם תכשיר ניקוי אנטיספטי לעור CHG 4% בערב שלפני הניתוח, לפני שאת/ה הולך/ת לישון.

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) 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.

יום הניתוח
הנחיות שתיה

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).

בין חצות (12:00 בלילה) ועד לשעתיים לפני מועד הגעתך, עליך לשתות אך ורק את הנוזלים הרשומים ברשימה שלהלן. אין לאכול או לשתות שום דבר אחר. יש להפסיק לשתות שעתיים לפני מועד הגעתך.

- מים.
- מיץ תפוחים צלול, מיץ ענבים צלול או מיץ חמוציות צלול.
- גייטורייד (Gatorade) או פאואורייד (Powerade).
- קפה שחור או תה רגיל. ניתן להוסיף סוכר. אין להוסיף שום דבר אחר.
    - אין להוסיף כל כמות מסוג כלשהו של חלב או שמנת. זה כולל תחליפי

חלב או שמנת ממקור צמחי.

- אין להוסיף סירופ בטעמים.

אם את/ה סובל/ת מסוכרת, שים/י לב לכמות הסוכר הנמצאת במשקאות שאת/ה שותה. יהיה לך קל יותר לשלוט ברמות הסוכר בדם אם תצרוך/י את הגרסאות ללא סוכר, מופחתות סוכר או ללא תוספת סוכר של משקאות אלה.

כדאי לשתות כמות מספקת של מים לפני ניתוחים והליכים רפואיים, לכן אם את/ה צמא/ה - שתה/י. אין לשתות יותר ממה שאת/ה צריך/ה. במהלך הניתוח או ההליך הרפואי תקבל/י נוזלים בעירוי.



יש להפסיק לשתות שעתיים לפני מועד הגעתך. זה כולל מים.

ייתכן שספק שירותי הרפואה שלך נתן לך הנחיות אחרות לגבי השעה שבה עליך להפסיק לאכול. במקרה כזה, יש לעקוב אחר ההנחיות שניתנו.

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.

יש להתקלח עם תכשיר ניקוי אנטיספטי לעור CHG 4%, כגון Hibiclens

יש להתקלח עם תכשיר ניקוי אנטיספטי לעור CHG 4% (כגון Hibiclens) לפני עזיבתך את בית החולים. השתמש/י בו באותה דרך שבה השתמשת בו בערב הקודם.

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

פרטים שחשוב לזכור

- יש להסיר לק וכל ציפוי ציפורניים אחר.
- יש ללבוש בגדים נוחים ורפויים.
- אם את משתמשת בעדשות מגע, אנא הרכיבי את משקפיך במקומן. הרכבת עדשות מגע בעת ניתוח עלולה לפגוע בעיניך.
- לפני הכניסה לחדר הניתוח עליך להסיר אביזרי שמיעה, שיניים תותבות, פרותזות, פאה וחפצי דת.
- 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.
- דברי ערך יש להשאיר בבית.
- בעת המחזור חודשי (וסת), השתמשי בתחבושת היגיינית ולא בטמפון. תקבלי תחתונים חד פעמיים ותחבושת הגיינית, במידת הצורך.

מה להביא

- סניקרס שניתן לשרוך או נעלי בית בעלות סוליה. ייתכן ורגליך יתנפחו מעט. ניתן יהיה בקלות לנעול סניקרס עם שרוכים או נעלי בית יציבות מיד לאחר הניתוח. יש להימנע מנעליים בעלות פתח אחורי, כגון כפכפים או סנדלים.
- מכשיר הנשמה לדום נשימה בשינה (כגון מכשיר ה-CPAP), אם יש ברשותך מכשיר שכזה.
- ספירומטר ממריץ, במידה וקיים ברשותך.

- טופס ייפוי כוח רפואי והנחיות מתקדמות אחרות, במידה ומילאת טפסים שכאלה.
- טלפון נייד ומטען.
- סכום כסף שיספיק אך ורק לרכישות קטנות שאולי תרצי, כגון עיתון.
- נרתיק לחפצים אישיים, אם יש לך כאלה. דוגמאות לחפצים אישיים: משקפיים, אביזרי שמיעה, שיניים תותבות, פרותזות, פאות וחפצי דת.
- מדריך זה. במדריך זה ייעשה שימוש בזמן שתלמדי כיצד לטפל בעצמך לאחר הניתוח.

עם הגעתך לבית החולים

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

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

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

פגישה עם האחות

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

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

פגישה עם הרופא המרדים

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

- יבדוק יחד איתך את ההסטוריה הרפואית שלך.
- ישאל האם היו לך בעיות עם הרדמה בעבר. זה כולל בחילה (תחושה שאת/ה עומד/ת להקיא) או כאבים.
- ישוחח איתך אודות נוחות וביטחון בעת הניתוח.
- ישוחח איתך על סוג ההרדמה שאת/ה עומד/ת לקבל.
- יענה על שאלותיך בנושא הרדמה.

הרופא או הרופא המרדים עשויים גם לשוחח איתך לגבי החדרת קטטר אפידורלי (צינורית דקה וגמישה) לתוך עמוד השדרה שלך (גב). קטטר אפידורלי הינו דרך אחרת לתת לך תרופה לשיכוך כאב לאחר הניתוח שלך.

ייתכן שתקבל/י את תרופת הכאב גם דרך:

- צנתר עצבי הממוקם ליד העצבים הגורמים לכאב כתוצאה מהחתך
- דרך העירוי

ההכנה לניתוח

כשיגיע זמן הניתוח, יהיה עליך להסיר משקפיים, עזרי שמיעה, שיניים תותבות, פרותזות, פאות וחפצי דת.

תוכל/י להיכנס לחדר הניתוח בהליכה או להיות מובל/ת על מיטה על ידי אחד מאנשי הצוות. חבר בצוות חדר הניתוח יסייע לך לעבור למיטת הניתוח. הוא יניח 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 דרך העירוי

ואז תירדם/י. במהלך הניתוח ולאחריו תקבל/י גם נוזלים דרך צינור העירוי .

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) בשלפוחית השתן. קטטר זה ינקז את השתן שלך במהלך הניתוח. לאחר שהצוות יסיים את הניתוח, המנתח יסגור את החתכים באמצעות סיכות או תפרים. יתכן שהרופא גם יניח Steri-Strips™ (רצועות דקות של אגד רפואי דביק) או Dermabond® (דבק רפואי) מעל החתכים. הרופא יחבוש את החתכים בתחבושת.

את צינור הנשימה בדרך כלל מוציאים בזמן שאת עדיין בחדר הניתוח.

לאחר ניתוח להחלפת מפרק הירך

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.

(In the Post-Anesthesia Care Unit (PACU

You'll be in the PACU when you wake up after your surgery. A nurse will keep track of your temperature, pulse, blood pressure, and oxygen levels. You may get oxygen through a tube resting below your nose or a mask over your nose and mouth. You may also have compression boots on your lower legs.

תרופות להפגת כאב

תקבל/י אפידורל או תרופה להפגת כאב בעירוי בעת שהותך בחדר

ההתאוששות לאחר הרדמה (PACU).

- אם תקבל/י אפידורל להפגת הכאב, הוא יוחדר לתוך החלל האפידורלי דרך הקטטר האפידורלי. החלל האפידורלי הינו החלל בעמוד השדרה, מחוץ לחוט השדרה.
- אם תקבל/י תרופה להפגת הכאב דרך עירוי, היא תוכנס לתוך זרם הדם דרך צינורית העירוי.

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

צינוריות ונקזים

במהלך הניתוח, צינורות ניקוז מפלסטיק ימוקמו באזור השתל וייצאו בסמוך לחתך. צינורות אלו ינקזו נוזלים מאזור הניתוח בכדי לסייע בצמצום הנפיחות. צינורות הניקוז עשויים להיות מחוברים בתפרים כך שלא יזוזו ממקומם או יפלו. הם מחוברים למיכל שאוסף את נוזלי הניקוז.

מעבר לחדרך בבית החולים

יתכן שתישאר/י בחדר ההתאוששות לאחר הרדמה (PACU) למשך כמה שעות או ללילה. משך הזמן תלוי בסוג הניתוח שעברת. לאחר שהותך בחדר ההתאוששות לאחר הרדמה (PACU), חבר צוות ייקח אותך לחדרך בבית החולים.

בחדרך בבית החולים

משך זמן השהייה בבית החולים לאחר הניתוח תלוי בקצב ההחלמה שלך. מרבית האנשים נשארים בבית החולים למשך ארבעה ימים.

בחדרך בבית החולים, תפגוש/י את אחת האחיות שתטפל בך במהלך

שהותך בבית החולים. זמן קצר לאחר הגעתך לחדרך, אחות תסייע לך לצאת מהמיטה ותעביר אותך לכיסא. ספקי שירותי הבריאות שלך ילמדו אותך כיצד לטפל בעצמך בעת החלמתך מהניתוח שעברת.

ניהול הכאב

ייתכן שתסבול/י מכאב באזור החתכים לאחר הניתוח. בתור התחלה, תקבל/י את התרופה להפגת כאב באמצעות הקטטר האפידורלי או צינורית העירוי. תוכל/י גם לשלוט בתרופות נגד כאב באמצעות מכשיר להפחתת כאב הנשלט על-ידי המטופל (PCA). רוב האנשים נשארים על משככי כאבים דרך הווריד (IV) במשך כמה ימים לאחר הניתוח, אך הדבר תלוי במידת השליטה בכאב שלהם. צוות הטיפול יעביר אותך לשימוש במשככי כאבים הניתנים דרך הפה (תרופות שיש לבלוע).

אנו נתשאל אותך בנוגע לכאב לעיתים תכופות וניתן לך תרופות על פי הצורך. דווחי לאחד מהרופאים אם את מרגישה שאין הקלה בכאב. חשוב לשלוט בכאב כדי שתוכלי להשתמש בספירומטר ממריץ ולהתנייד. 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.

העור מתחת לחתך ירגיש קהה ורדום לאחר הניתוח. הסיבה לכך היא שחלק מהעצבים נחתכו. חוסר התחושה יעלם עם הזמן.

תנועה והליכה

תנועה והליכה יעזרו להפחית את הסיכון לקרישי דם ודלקת ריאות (זיהום ריאות). רצוי גם להתחיל לשחרר גזים ולוודא יציאות מעיים (צואה) תקינות. האחות, הפיזיותרפיסט או המרפא בעיסוק יסייעו לך לנוע, במידת הצורך.

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!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall).

תרגילי רגליים יכולים לסייע בעידוד סירקולציה טובה ובמניעת קרישי דם. תוכל/י למצוא אותם בסעיף "תרגילים לביצוע בעת שהותך בבית החולים" במשאב מידע זה. בצע/י תרגילים אלה 10 פעמים בשעה בזמן שאת/ה ער/ה.

לאחר הניתוח להחלפת מפרק הירך עליך להקפיד על אמצעי זהירות מיוחדים הקשורים לירך.

אמצעי זהירות אלה עשויים להשתנות מעט בהתאם לניתוח שעברת. הפיזיותרפיסט (PT) והמרפאה בעיסוק (OT) יעברו איתך על אמצעי זהירות אלה. רוב האנשים יצטרכו לנקוט באמצעי הזהירות שלהלן:

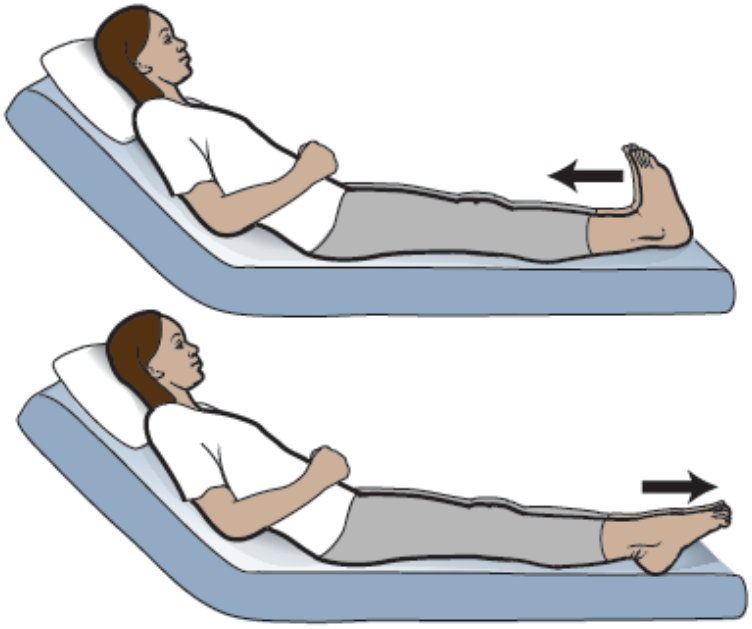
- אין לכופף את המותניים או הירך בזווית של יותר מ-90 מעלות.
- אין לשכל את הרגליים בעמידה, ישיבה או שכיבה.
- אין לסובב כלפי פנים את הרגל שעליה בוצע הניתוח.
- אין לשכב, לשבת, או לעמוד כשהבהונות ברגליים מופנות כלפי פנים.

אם קיימים אמצעי זהירות נוספים או אחרים, הרופא, הפיזיותרפיסט והמרפאה בעיסוק יבדקו אותם יחד איתך. במהלך שהותך בבית החולים,

הפיזיותרפיסט והמרפאה בעיסוק ילמדו אותך כיצד לנוע בבטחה בכניסה למיטה וביציאה ממנה. הם גם יראו לך כיצד להשלים את משימות הטיפול העצמי היומיומיות, כגון התלבשות והליכה לשירותים, תוך שמירה על אמצעי זהירות אלה. כדי ללמוד עוד, קרא/י את חלק "אמצעי זהירות עבור הירך" במדריך זה.

תרגילים לביצוע בעת השהות בבית החולים?

תרגול קרסוליים

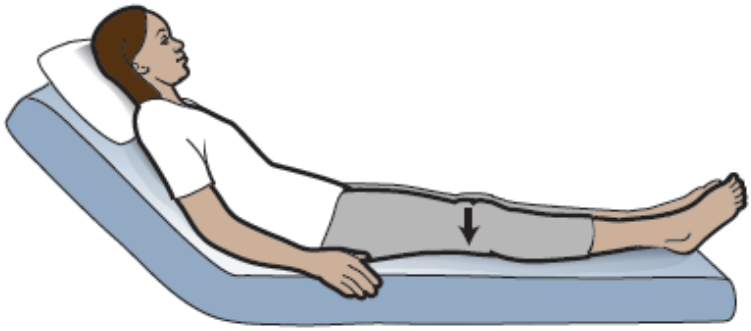


איור 1. תרגול קרסוליים

1. שכב/י על הגב כשראשך וכתפיך נתמכים על גבי כריות. תוכל/י לבצע תרגיל זה גם בישיבה.
2. הפנה/י את בהונותיך מעלה כלפי האף (ראה איור 1). תוכל/י לעשות זאת עם שתי כפות הרגליים בו-זמנית.
3. ואז, הפנה/י אותן כלפי הרצפה.
4. חזור/י על התרגיל 10 פעמים.

בצע/י תרגיל זה מידי שעה כל עוד את/ה ער/ה.

תרגילים לשריר הירך (ארבע-ראשי)



איור 2 . תרגילים לשריר הירך (ארבע-ראשי)

1. שכב/י על הגב כשראשך וכתפיך נתמכים על גבי כריות.
2. ישר/י את רגליך עד כמה שניתן.
3. דחוף/י את אחורי הברכיים מטה תוך כדי הידוק השרירים בחלק העליון של הירכיים (ראה איור 2).
4. החזק/י בתנוחה וספור/י בקול רם עד 5.
5. שחרר/י.
6. חזור/י על התרגיל 10 פעמים.

בצע/י תרגיל זה מידי שעה כל עוד את/ה ער/ה.

תרגול לשרירי הישבן



איור 3. תרגול לשרירי הישבן

1. שכב/י על הגב כשראשך וכתפיך נתמכים על גבי כריות.

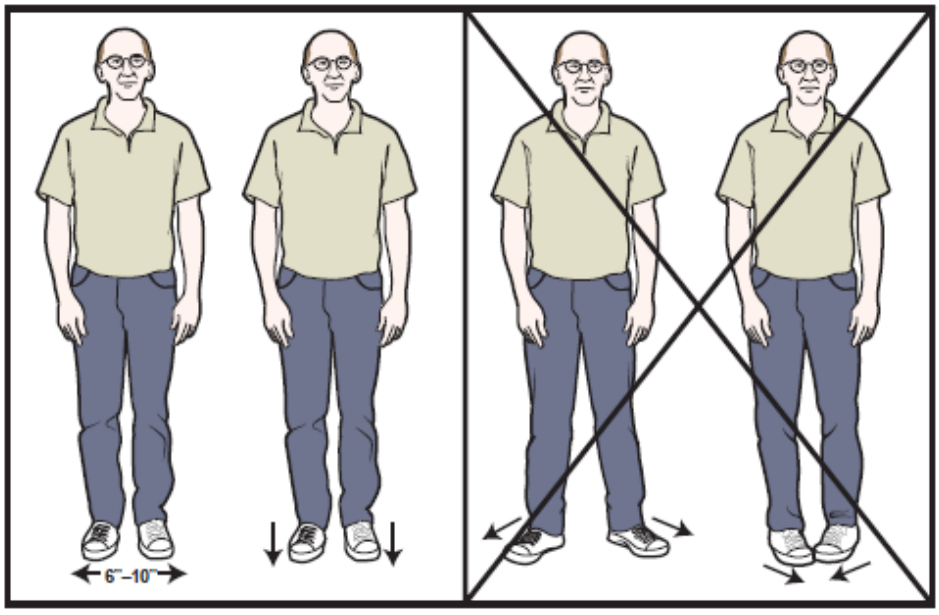
2. ישר/י את רגליך עד כמה שניתן.
3. הדק/י את הישבנים יחד בחוזקה (ראה איור 3).
4. החזק/י בתנוחה וספור/י בקול רם עד 5.
5. שחרר/י את הישבנים.
6. חזור/י על התרגיל 10 פעמים.

בצע/י תרגיל זה מידי שעה כל עוד את/ה ער/ה.

אמצעי זהירות מיוחדים עבור הירך

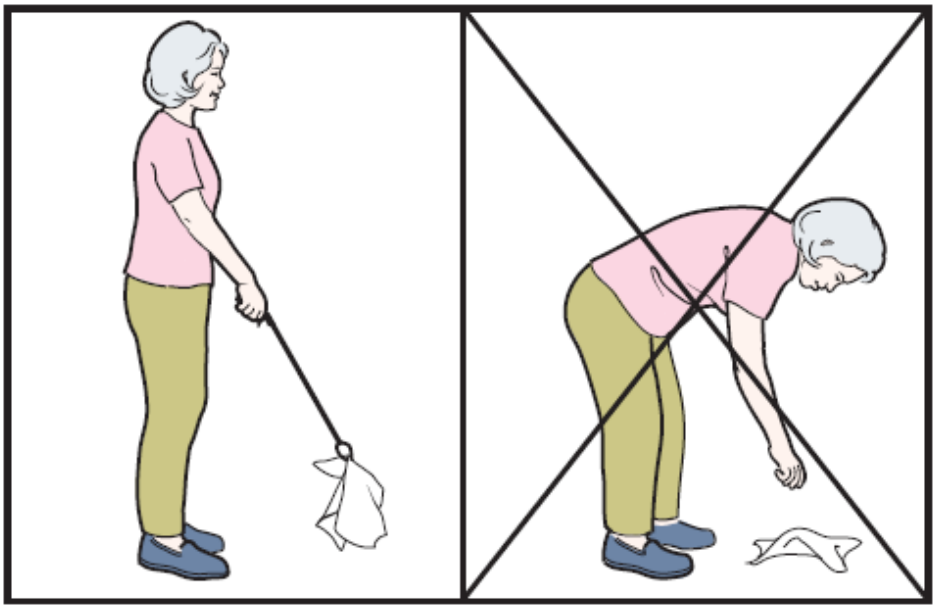
עליך לעקוב אחר אמצעי זהירות מיוחדים של הירך כדי לנוע בבטחה במהלך הפעילויות היומיומיות שלך. להלן מספר דרכים בהן תוכל/י להתאים את פעילויותיך כדי לוודא שאת/ה מציית/ת לאמצעי הזהירות הדרושים.

עמוד/י כשבהונותיך מכוונות ישר, וכפות הרגליים נמצאות במרחק של 15 עד 25 סנטימטרים זו מזו. אל תעמוד/י כשהבהונות מופנות פנימה או החוצה (ראה איור 1).



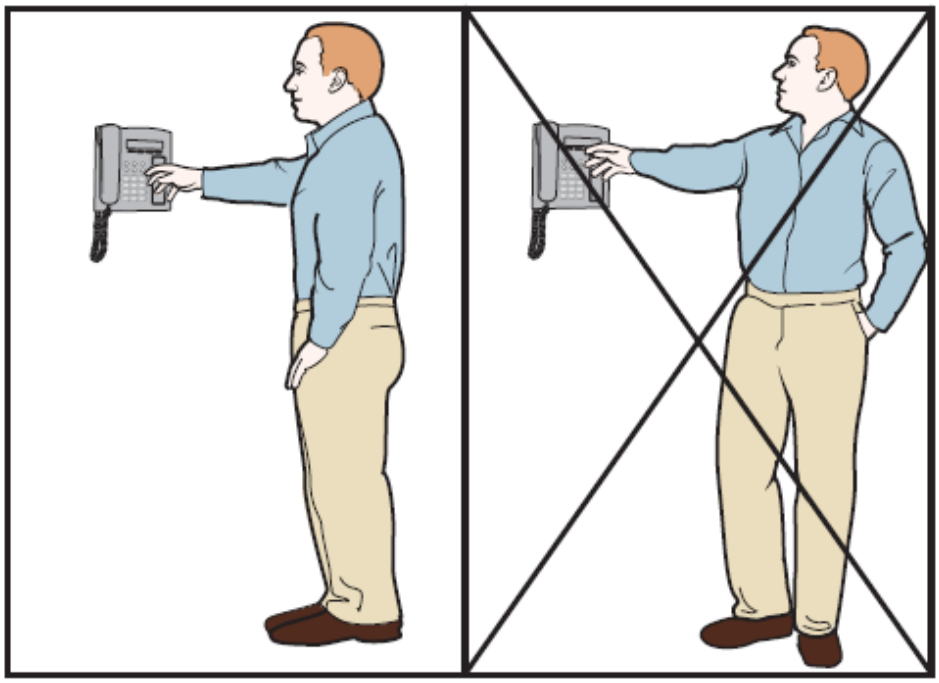
איור 1. תנוחות עמידה לאחר החלפת מפרק הירך

כשעליך להרים חפץ כלשהו, השתמש/י במוט איסוף (ראה איור 2). אל תתכופף/י.



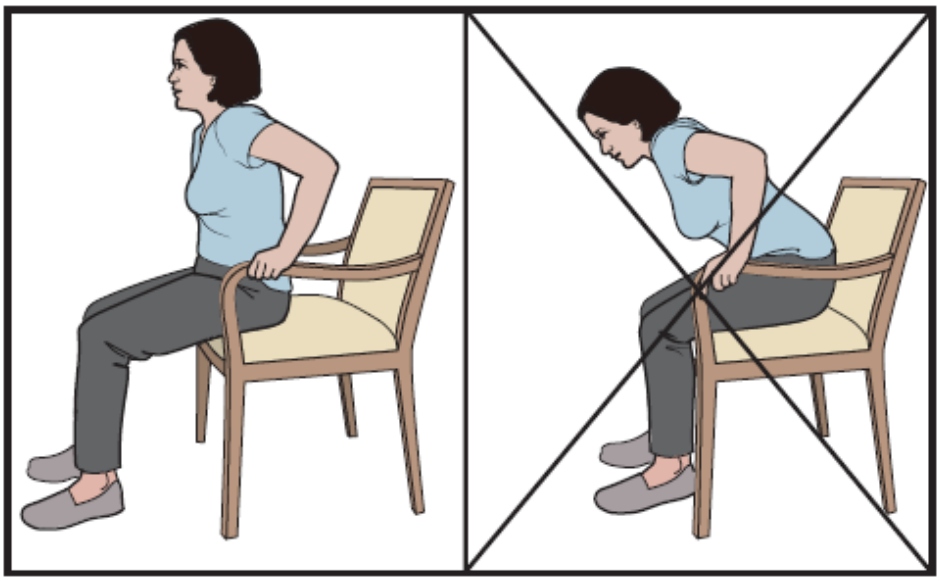
איור 2. שימוש במוט איסוף כדי להרים חפצים

הנע/י את פלג הגוף העליון והתחתון כיחידה אחת. ודא/י כי כתפיך, ירכיך וברכיך מכוונות לאותו כיוון של כפות הרגליים (ראה איור 3). אל תפתל/י את גופך.



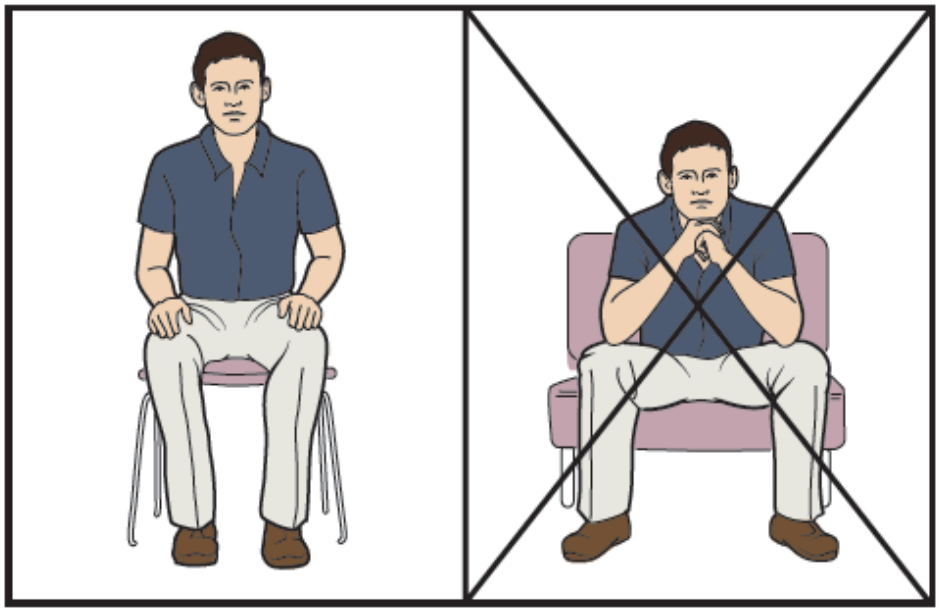
איור 3. הנע/י את פלג הגוף העליון והתחתון כיחידה אחת

עבור/י לקצה הכיסא והשתמש/י בזרועותיו כאשר את/ה מתרומם/ת (ראו איור 4). אל תתכופף/י קדימה בכדי לעבור לתנוחת עמידה.



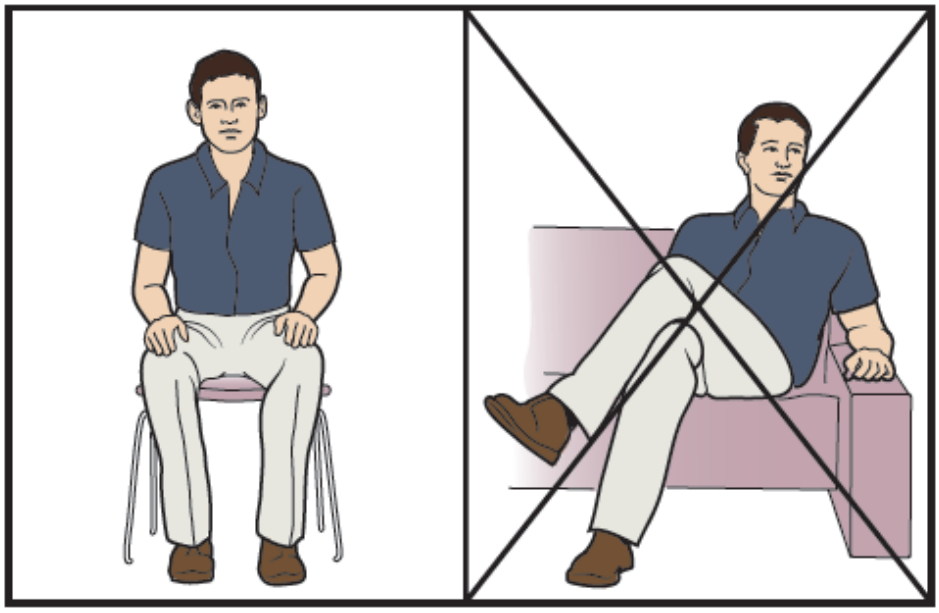
איור 4. להתרומם מכיסא לעמידה

שב/י על מושב אסלה מוגבה או על כרית יציבה בכיסא (ראה איור 5). אל תשב/י על מושבים נמוכים.



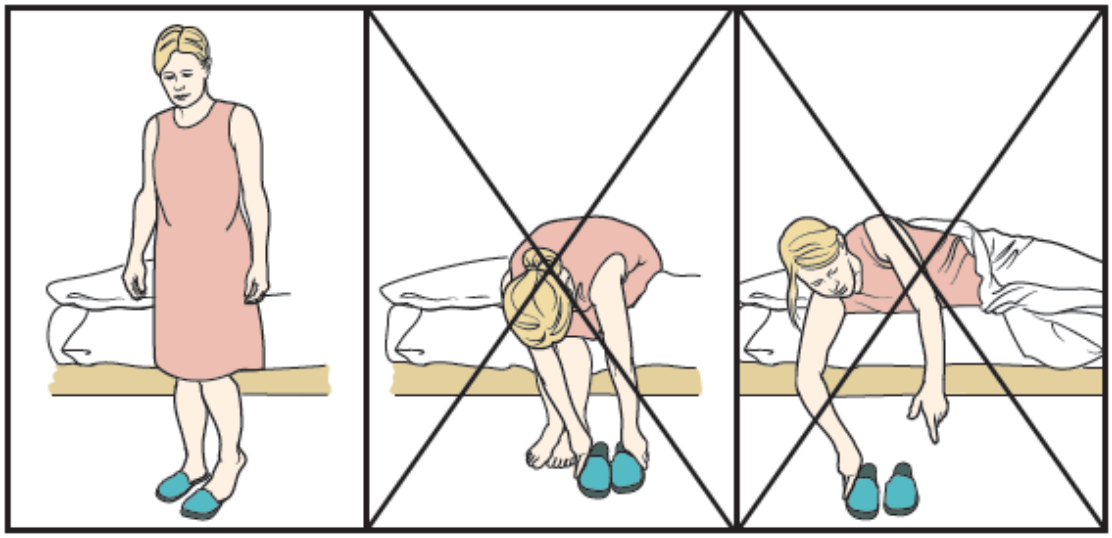
איור 5. ישיבה על כיסא יציב

שב/י כשרגליך אינן משוכלות (ראה איור 6). אל תשכל/י את רגליך בעת ישיבה או שכיבה.



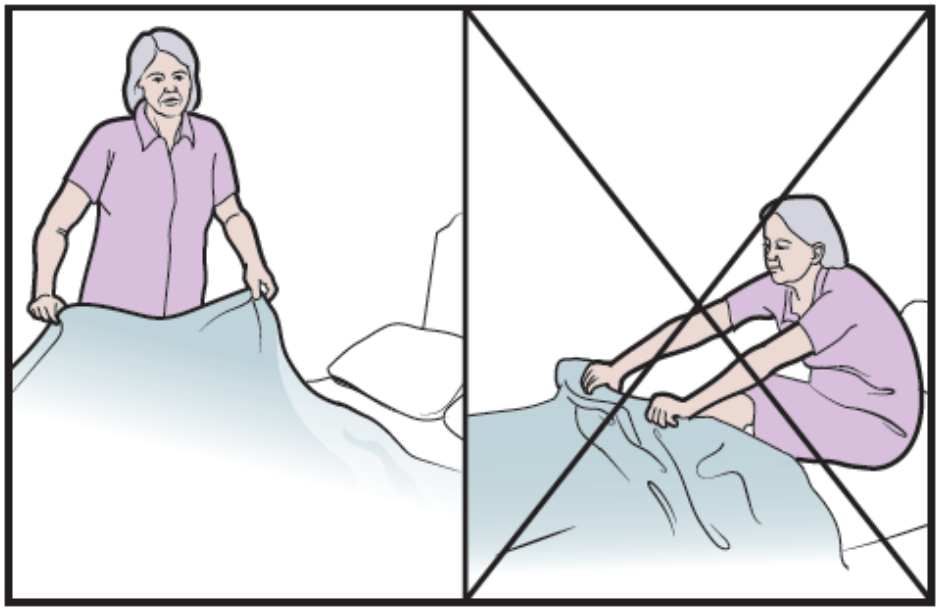
איור 6. ישיבה ברגליים לא משוכלות

נעל/י את נעלי הבית בעמידה (ראה איור 7). אל תישען/י מטה או הצידה כדי להוציא את נעלי הבית מתחת למיטה.



איור 7. לנעול נעלי בית בעמידה

משוך/י את השמיכה והסדינים עד מחצית הדרך לפני כניסתך למיטה (ראה איור 8). אל תישען/י קדימה כדי למשוך אותם אחרי שנכנסת למיטה.

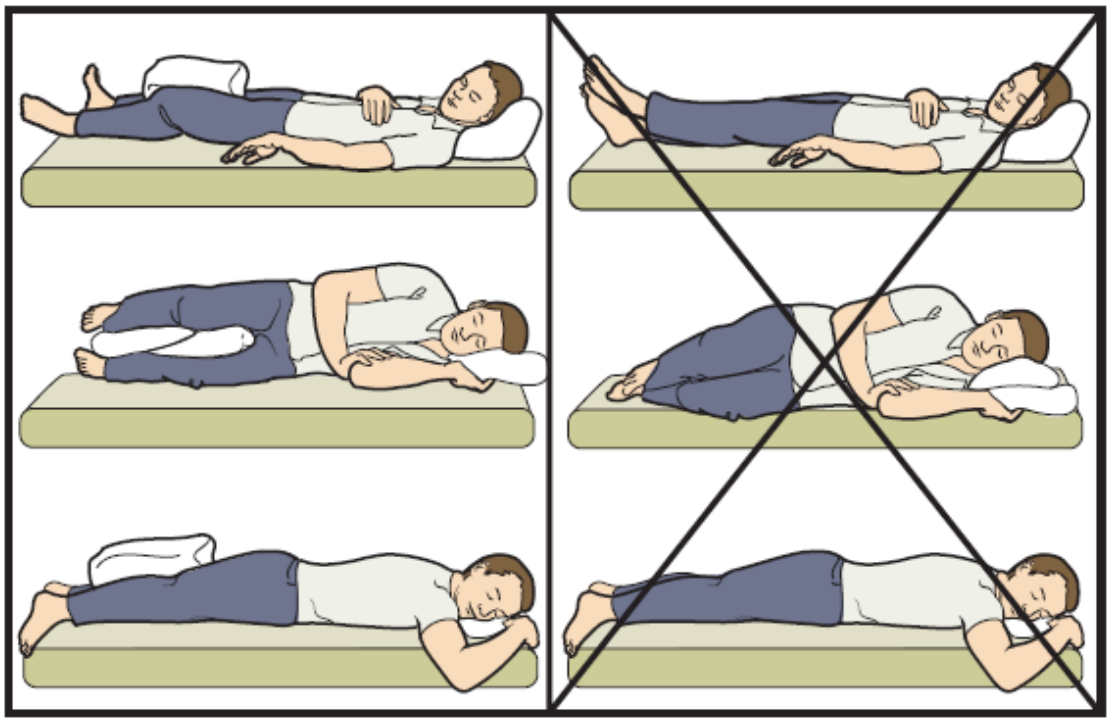


איור 8. משוך/י את השמיכות לפני כניסתך למיטה

יש לישון עם כרית אחת בין הרגליים בעת השכיבה על הגב. יש לישון עם שתי כריות בין הרגליים בעת השכיבה על הצד. תוכל/י גם לשכב על הבטן, אך עליך:

- להסתובב לכיוון הצד שלא נותח (צד הגוף שעליו לא בוצע הניתוח).
- להניח כרית בין הרגליים.

לסובב את הרגל המנותחת (הרגל שעליה בוצע הניתוח) כיחידה אחת. על כף הרגל, הברך והירך שלך להסתובב יחד (ראה איור 9).



איור 9. תנוחות שינה לאחר החלפת מפרק הירך

אל תישן/י על הגב או על הצד שלא עבר את הניתוח ללא כריות בין הרגליים. אל תשכב/י על הצד בו עברת את הניתוח עד שהרופא שלך יאשר שזה בסדר.

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).

- תרגל שיעול ונשימה עמוקה. חבר מהצוות המטפל ינחה אותך כיצד לעשות זאת.

שתיה ואכילה

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

לטיפים נוספים בנוגע להגדלת כמות הקלוריות והחלבון בתזונה, קרא/י את *Eating Well During Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)

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

טיפול בצינוריות ובנקזים

צינורות הניקוז בדרך כלל נשארים במקומם במשך מספר ימים לאחר הניתוח. משך השארתם תלוי בכמות הניקוז הנדרשת. האחות תמדוד את רמת הניקוז 3 פעמים ביום. הרופא יחליט מתי הכמות קטנה מספיק בכדי להסיר את הניקוז.

הליך הסרת צינורות הניקוז הוא בדרך כלל הליך מהיר. הוא מתבצע בחדרך ולא תזדקק/י לתרופות נגד כאבים. את/ה עלול/ה להרגיש תחושת צריבה שנמשכת רק דקות ספורות.

לקראת השחרור

יוקצה לך מנהל תיק שיסייע לך בתכנון השחרור מבית החולים. יש אנשים שפונים לבית חולים לשיקום קצר-מועד לאחר שחרורם מבית החולים.

אחרים חוזרים מיד הביתה. לכל אחד יש תוכניות אחרות. הצוות הטיפולי, הפיזיותרפיסט, המרפאה בעיסוק ומנהל התיק יבחרו יחד איתך את התוכנית המתאימה לך ביותר. מנהל התיק יכול לבצע את כל הסידורים הנוגעים לציוד, לסיעוד או לשיקום להם תזדקק/י לאחר שחרורך מבית החולים.

ייתכן גם שיעשו לך בדיקת אולטרסאונד לפני עזיבתך את בית החולים. הבדיקה תסייע לראות אם יש לך קריש דם. לאחר מכן נוכל להחליט אלו מדללי דם עליך ליטול כשתחזור/י הביתה. תקבל/י גם אנטיביוטיקה בעירוי כדי למנוע זיהום.

הביקור הראשון שלך יתקיים כשבועיים לאחר שתעזוב/י את בית החולים. יש להתקשר למשרד הרופא בהקדם האפשרי לאחר עזיבתך את בית החולים לשם קביעת הפגישה.

השחרור מבית החולים

לפני עזיבתך את בית החולים, בדקי את החתך יחד עם אחד מהצוות הרפואי שלך. הידיעה של כיצד נראה החתך תסייע לך להבחין בשינויים מאוחר יותר. המנתח שלך ייתן לך הנחיות לטיפול בתחבושת בבית. השאר את התחבושת עליך עד שהמנתח יראה אותך בביקורת שלאחר הניתוח. פגישה זו בדרך כלל מתרחשת 1 עד 3 שבועות לאחר הניתוח. עקוב אחר כל הוראה אחרת שהמנתח נותן לך.

ביום השחרור, יש לתכנן את העזבה לסביבות השעה 11:00. לפני עזיבתך, הרופא המטפל ייתן לך מכתב שחרור ומרשמים לתרופות. תקבלי גם העתק כתוב של הנחיות שחרור. אחד מספקי שירותי הרפואה שלך יעבור עליהן אתך לפני שתעזבי את בית החולים.

אם ההסעה שלך עדיין לא הגיעה לבית החולים כשאת/ה מוכן/ה לעזוב,

יתכן שתוכל/י להמתין בחדר ההמתנה למטופלים. חבר בצוות הטיפול שלך ייתן לך מידע נוסף.

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.

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.
- אין לנהוג או לשתות אלכוהול בעת נטילת תרופות מרשם לכאב. תרופות מרשם מסויימות להפגת כאב עלולות לגרום לישנוניות (נמנום). אלכוהול עשוי להחמיר את הנמנום.
- 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.
  - 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. הגבל/י צריכת נוזלים 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.
- 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.
  - פוליאתילן גליקול (MiraLAX®). זהו חומר משלשל (תרופה שגורמת לתנועת מעיים) הגורם לתופעות לוואי מעטות. יש ליטול אותו עם 8 אונקיות (כוס אחת) של נוזל. יש ליטול אותו אך ורק במידה שכבר יש לך עצירות.
  - סנה (Senokot®) (Senna). זהו חומר משלשל ממריץ, שעלול לגרום

להתכווציות. מומלץ ביותר ליטול אותו לפני השינה. יש ליטול אותו אך ורק במידה שכבר יש לך עצירות.

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

הטיפול בחתך

לפני עזיבתך את בית החולים, תקבל/י מידע נוסף מספקי שירותי הרפואה שלך. מידע זה ילמד אותך כיצד לטפל בחבישה בבית. יתכן גם שיורו לך להשאר את התחבושת במקומה עד לפגישה עם המנתח לאחר הניתוח.

פגישה זו בדרך כלל מתרחשת 1 עד 3 שבועות לאחר הניתוח. אין למרוח קרמים או תחליבים על החתך, אלא במידה שספק שירותי הרפואה שלך מורה לך לעשות כן.

העור שמתחת לחתך יהיה חסר תחושה. זהו מצב שכיח. הסיבה לכך היא שחלק מהעצבים נחתכו במהלך הניתוח שעברת. חוסר התחושה יעלם עם הזמן.

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.

אם תשתחרר לבית עם תפרים או סיכות באזור החתך, איש הצוות הרפואי יוציא אותם במהלך הפגישה הראשונה שלך לאחר הניתוח.

אם יש לך חבישות של Steri-Strips או Dermabond על החתך, הן יתרופפו ויינשרו או יתקלפו מעצמן. ייתכן שגם יוציאו אותם בביקור שלאחר הניתוח.

מקלחת

אין להרטיב את החתך והתחבושת עד לפגישת המעקב לאחר הניתוח עם ספק שירותי הרפואה שלך. ניתן לעשות אמבטיות ספוג. יש להקפיד שהתחבושת תישאר יבשה על ידי כיסויה באמצעות "שרוול לכיסוי גבס", או באמצעות סרט דביק ושקית אשפה נקייה או ניילון נצמד. ספק שירותי הרפואה שלך יאמר לך מתי ניתן להתחיל להרטיב את החתך.

שתיה ואכילה

ניתן לאכול את כל המאכלים שאכלת לפני הניתוח, אלא אם קיבלת הנחיות אחרות מהרופא. אכילת תזונה מאוזנת עשירה בקלוריות וחלבון תסייע בהחלמה לאחר הניתוח. מומלץ לאכול מקור חלבון בריא (כגון בשר, דגים או ביצים) בכל ארוחה. מומלץ לאכול גם פירות, ירקות ודגנים מלאים.

חשוב לשתות כמות רבה של נוזלים. יש לשתות נוזלים שלא מכילים אלכוהול או קפאין. נסי לשתות 8-10 כוסות של נוזלים בכל יום (8 אונקיות).

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

פעילות גופנית וכושר

לפני עזיבתך את בית החולים, יתכן שהחתך יראה מבחוץ כאילו הוא נרפא. הוא לא נרפא מבפנים. אל תבצע פעילות גופנית עד שהמנתח שלך יאשר זאת.

לאחר הניתוח עליך לנקוט באמצעי זהירות מיוחדים הקשורים לירך. אם תקבל/י טיפולי פיזיותרפיה או ריפוי בעיסוק נוספים לאחר השחרור מבית החולים, מטפליך ימשיכו ללמד אותך דרכים לנוע בבטחה. הדבר יסייע לך

להתחזק ולהרגיש נוח יותר בהליכה ובביצוע הפעילויות הרגילות שלך.

בדרך כלל ישנה פחות אנרגיה מהרגיל לאחר ניתוח. תקופת ההחלמה משתנה מאדם לאדם. יתכן שתזדקק/י לתנומה במהלך היום, אך נסה/י ככל האפשר להישאר מחוץ למיטה. הדבר יסייע לך להירדם בלילה. בדרך כלל לוקח 6 עד 8 שבועות עד שרמת האנרגיה חוזרת למצבה הנורמלי. הגבירי את רמת הפעילות מידי יום במידת האפשר. חשוב תמיד לשמור על איזון בין פרקי זמן של פעילות ומנוחה. מנוחה מהווה חלק חשוב ממהלך ההחלמה.

שימוש בציוד רפואי

לאחר הניתוח ייתכן שתצטרך להשתמש בציוד רפואי מיוחד. זה יכול להיות סד, מקבע, מתלה ליד, מקל הליכה או קביים. נותן השירות הרפואי יספק לך מידע נוסף. ייתכן שתיפגש עם הפיזיותרפיסטים לפני שתעזוב את בית החולים. הם יבדקו מה אתה צריך ויענו על כל השאלות שיש לך.

קביים מפחיתים את כמות המשקל שאתה מניח על הרגל או כף הרגל. זה מסייע לריפוי בכך שהוא מפחית לחץ מהעצם.

חשוב להשתמש בקביים בצורה נכונה. זה מונע פגיעה בעצבים שבבית השחי או בכפות הידיים. נותן השירות הרפואי או הפיזיותרפיסט יראו לך כיצד להשתמש בקביים לפני שתעזוב את בית החולים.

פעילות מינית

שאל/י את ספק שירותי הרפואה מתי תוכל/י לחזור לפעילות מינית בשובך הביתה. עבור מרבית האנשים, יעברו שבועיים לאחר עזיבת בית החולים.

על מנת לעקוב אחר אמצעי הזהירות המיוחדים לירך, המגבלות היחידות שיהיו הן התנוחות בהן תוכל/י להשתמש במהלך הפעילות המינית. תוכל/י להיות מתחת או לשכב על צידך. יש להניח 2 כריות בין הברכיים כדי לשמור

על מרווח בינהן של 6-10 אינץ' (15-25 ס"מ).

נסה/י לתכנן את הפעילות המינית לפרק הזמן בו את/ה מרגיש/ה נוח ביותר. יש כאלה שמרגישים טוב יותר בבוקר. אחרים מרגישים נוקשים וכואבים בבוקר. נטילת תרופות לשיכוך כאבים כ-45 דקות לפני המועד הרצוי עשויה להועיל אף היא.

מניעת זיהומים

אם את/ה עומד לעבור הליך כלשהו שעלול לגרום לדימום, עליך לומר לרופא או לרופא השיניים שיש לך תותבת בירך. עליך ליטול אנטיביוטיקה. אם תלקה/י בזיהום בגופך, הוא עלול להדביק את מפרק הירך החדש שלך. למידע נוסף, ניתן לקרוא את *Preventing an Infection in Your Bone or Joint Replacement Prosthesis* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/preventing-infection-prosthesis)

נהיגה

שאל/י את ספק שרותי הרפואה שלך מתי ניתן לשוב לנהוג. מרבית האנשים יכולים לשוב לנהוג 3 חודשים לאחר ניתוח. אין לנהוג בזמן נטילת תרופות להפגת כאב שעלולות לגרום לישנוניות.

ניתן לנסוע במכונית כנוסע בכל זמן לאחר השחרור מבית החולים.

חזרה לעבודה

שוחח/י עם ספק שירותי הרפואה שלך לגבי עבודתך. הוא יאמר לך מתי יהיה הזמן הבטוח עבורך לחזור לעבודה, בהתבסס על סוג העבודה שלך. אם עבודתך דורשת ממך להסתובב ממקום למקום או להרים חפצים כבדים, יתכן שיהיה עליך להמתין עם חזרתך לזמן מה. אם עבודתך מתנהלת במשרד, יתכן שתוכל/י לשוב לעבודתך מוקדם יותר.

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.

מתי יש ליצור קשר עם הרופא המטפל

יש ליצור קשר עם הרופא המטפל במקרה ש:

- יש לך חום של 100.5°F (38°C) ומעלה.
- יש לך צמרמורות.
- יש לך קשיים בנשימה.
- 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.

- יש חוסר תחושה, עקצוץ (תחושת של דקירות מחטים), או תחושת צריבה בבהונות הרגליים
- יש לך קושי להניע את בהונות הרגליים
- את/ה חווה כאב שלא נעלם עם תרופות, או כאב שהולך ומחמיר
- בהונות הרגליים קרות מאוד ואינן מתחממות על ידי כיסוין
- יש לך קשיים בנשימה
- אם יש לך שאלות או חששות.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 332-699-7260.

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.

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.

- התכנית לרפואה מינית לנשים ובריאות האישה עשויה לסייע עם בעיות

בבריאות המינית, כגון הקדמת גיל המעבר או בעיות פוריות. ניתן לבקש הפנייה מאחד מחברי צוות הטיפול, או להתקשר למספר 646-888-5076 כדי לקבל מידע נוסף.

- התכנית לרפואה מינית ורפואת מערכת הרבייה לגברים עשויה לסייע בבעיות בבריאות המינית, כגון הפרעות זיקפה (ED). ניתן לבקש הפנייה מאחד מחברי צוות הטיפול, או להתקשר למספר 646-888-6024 כדי לקבל מידע נוסף.

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.

Tobacco Treatment Program

www.msk.org/tobacco

212-610-0507

אם ברצונך להפסיק לעשן, ל-MSK יש מומחים שיכולים לסייע בכך. התקשר לקבלת מידע נוסף.

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.

- *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 Manage Constipation* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation)
- *Eating Well During Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)
- *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Patient-Controlled Analgesia (PCA)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)
- *מה אפשר לעשות כדי להימנע מנפילה* (www.mskcc.org/he/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)
- *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *Preventing an Infection in Your Bone or Joint Replacement Prosthesis* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/preventing-infection-prosthesis)

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

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

כל הזכויות בבעלות ושמורות ל-Memorial Sloan Kettering Cancer Center