

## אור גדול

מילים ולחן: אמיר דדון

ואם היה לי קצת עצוב  
אולי למדתי מזה משהו חשוב  
כי בסוף כשזה נגמר  
יש סיבה לכל דבר

לבד בתוך כל הטירוף  
אני חושב איך שהזמן יכול לעוף  
אבל בסוף כשזה נגמר  
יש סיבה לכל דבר

אור גדול מאיר הכל  
ויותר כבר לא צריך לשאול  
אני בא ללמוד ממה שטוב ולחיות  
להתחיל הכל מהתחלה  
כמו לנשום בפעם הראשונה  
אני כאן אני לא מתבזבז יותר

ואם יכולתי רק לזכור  
לכל אחד יש את הדרך לעבור  
אבל בסוף כשזה נגמר  
יש תשובה לכל דבר

## עמיתים יקרים

וואוו! מה עבר עלינו בחצי השנה האחרונה, העולם התהפך ואף אחד לא יכול היה לצפות את זה.

כולנו חווינו טלטלה עם כניסת המיאלומה לחיינו, ופתאום - טלטלה נוספת - קורונה. חשבנו שאנחנו צריכים להתמודד עם מציאות מורכבת ולאזור סבלנות, כוחות נפש ותקווה, והנה, הדרישה הוכפלה. אבל גם עם האתגר החדש שהמציאות הציבה בפנינו למדנו להתמודד, כי בינינו, יש לנו ברירה?

למדנו שהביקור בבית החולים לצרכי טיפול פחות מאיים משחשבנו, למדנו שאפשר לפגוש את הילדים והנכדים במגבלות הגיוניות, למדנו לבלות ימים ושעות בבית, למדנו לתקשר עם העולם באמצעים טכנולוגיים, למדנו שאנחנו קונים פחות וצורכים פחות, נוסעים פחות ומבלים פחות ואפשר גם ככה.

צוות אמ"ן כולו הגיב לשינוי בזריזות רבה, תוך ימים ספורים העברנו את הפעילות לזום ולפייסבוק לייב, פתחנו מתחם קורונה באתר, העברנו מפגשי חברים לדרך בזום, הנהגנו מפגשים קבועים עם ההמטולוגים המובילים שלנו, דאגנו להסעות לטיפול יום לעמיתים באין תחבורה ציבורית, יזמנו הרצאות שסייעו לנו להתמודד עם הבהלה והחששות וחיפשנו כל דרך לתמוך בחברי הקהילה שלנו. כי לשם כך אנחנו כאן.

בנוסף, השקנו לאחרונה את האתר המחודש והמשודרג שלנו וכולכם מוזמנים ליהנות ממנו - [www.amen.org.il](http://www.amen.org.il)

השנה היא השנה ה - 15 לייסוד העמותה, תכננו להקדיש את כל השנה לחגיגות, אבל הקורונה טרפה את הקלפים. הכנס השנתי נדחה לאוקטובר, מתוך תקווה לקיימו כרגיל, אך גם הדחייה לא סייעה ואנו נאלצים לערוך אותו בזום. רשמנו לפניכם את התאריך - יום שישי 23.10.20. פרטים מלאים נפרסם בקרוב.

לאחרונה צילמנו קמפיין לקראת דיוני סל התרופות ואנחנו תפילה שיהיה תקציב שיאפשר לכל חולי עם ישראל, ואנחנו בכללם, לקבל את התרופות הדרושות להם להחלמה ולחיים.

שנה חדשה בפתח ויש לנו כל כך הרבה בקשות.

בדרך כלל אנחנו מבקשים בריאות ודיינו בכך, אבל השנה אני מרגישה שזה פשוט לא מספיק. אנחנו מבקשים שהכאוס במדינה יפסק והסדר והיציבות היחסית ישובו לחיינו, אנחנו מבקשים ששנאת החינם תתחלף באהבת חיים, שהפוליטיקה תהיה נקייה, ומוביליה ימלאו ביותר את התפקיד שלשמו נבחרו, שחופי הים והנחלים ושמורות הטבע יישארו נקיים והניקיון יהיה באחריות כולנו, שנצליח להתגבר על התקופה המאתגרת שאנחנו עוברים באומץ ושהחיסון המיוחל יהיה כאן בקרוב ונוכל לחזור לשגרה טרם ימי הקורונה.

שנה טובה, מבורכת בדבש לכולנו, שימתקו ימינו ונשמח ונודה יום יום על הטוב.

שלומית נורמן  
ומערכת המגזין

## מה עוד במגזין

- ראיון עומק עם פרופ' תמר תדמור
- מי מפחד מזום?
- השתלת מח עצם בעידן התרופות המתקדמות
- סיפוריהם האישיים של עופרה לזרוביץ וד"ר פרננדו פרידמן ועוד!

שנה טובה וחג שמח!



"נהלו אתם את המיאלומה - אל תתנו לה לנהל אתכם"

פאולה אזולאי ממיסדי אמ"ן

# "משימתנו היא לגדל דור של רופאים שמטפלים בגובה העיניים"

## ראיון עומק עם פרופ' תמר תדמור

| שושי שפרונץ-רפסון, שלומית נורמן, הילה בארי אוליאל



לי שהרפואה בכל זאת היתה חלום שישב בראש ובאיטליה התאפשר לי לממש אותו. כך מצאתי את עצמי בסופו של דבר לומדת רפואה."

בחיוך היא מוסיפה כי לימים הפכה לוורקוהוליקית, כמי שנוטה להתאהב במה שהיא עושה, "ובעלי עד היום מאשים את עצמו בזה".

כשסיימו את הלימודים שבו לארץ וההסתגלות בבית החולים, עם המתמחים שסיימו לימודי רפואה, לא היתה פשוטה. "השפה שלי היתה השפה שבה למדתי, המונחים הרפואיים שאמרתי נשמעו באיטלקית... אבל למזלי באותה התקופה המכון ההמטולוגי בבני ציון קיבל לראשונה תקן להתמחות בהמטולוגיה וכך נכנסתי למסלול התמחות ישיר בהמטולוגיה".



ותוך כדי ההתמחות קיבלת את פרס 'המתמחה המצטיינת' מטעם האגודה למלחמה בסרטן.

"כן, זה היה כבוד גדול. בתום ההתמחות נסעתי לפוסט דוקטורט מחקרי במיאמי ובמשך שנתיים ערכתי מחקר על מערכת החיסון והסרטן. שם 'גילית' את עולם המחקר והאקדמיה, שלימים הפך למוקד עניין משמעותי עבורי, מקור שמסייע לי לא להישחק בעבודה הטיפולית העמוסה".

פרופ' תדמור משתפת שלאורך כל שנות הקריירה שלה היא מקפידה לשלב תחומי עניין ועיסוק נוספים, כמו המחקר, לצד הקליניקה הטיפולית. ב-4 השנים האחרונות היא, כאמור, מרכזת

לא אחת אנחנו אומרים שאם כבר נגזר עלינו להתעסק בענייני בריאות, לפחות אנחנו בידיהם הטובות של הרופאים ההמטולוגיים. רופאים שכאילו נושאים ב-DNA משותף של אכפתיות, אנושיות, רצון טוב ושותפות בדרך שלנו, לאיכות חיים גבוהה ולבריאות. כזו היא פרופ' תמר תדמור ואנחנו שמחים להקדיש לה את הבמה הזו, את ראיון העומק של המגזין של אמ"ן לכבוד ראש השנה תשפ"א.

כבכל מגזין, אנו מראיינים דמויות מפתח שעבודתם משפיעה על קהילת המתמודדים עם מיאלומה. פרופ' תמר תדמור, מנהלת המכון ההמטולוגי ובנק הדם במרכז הרפואי 'בני ציון', קיבלה ממש בתחילת ספטמבר תואר פרופ' חבר ומתפקדת גם כרכזת לוועדת הסל מטעם האיגוד ההמטולוגי. לצד כל אלו היא שותפה אמיתית של אמ"ן בדרכה למציאת הריפוי המלא ולדאגה לרווחת העמיתים.

תמצית ה-DNA הייחודי לה מובאת במילותיה שלה במהלך הראיון כשהיא מספרת כיצד היא 'מגדלת' את המתמחות במכון להיות רופאות שהן גם מקצועיות וגם אנושיות, מלאות חמלה, רגישות ושמחה. ומכאן, הרי שברור מדוע היא רואה את המכון שבראשו היא עומדת כמשפחה שנייה עבור המטופלים.

ספרי לנו קצת על משפחת המקור שלך, המשפחה שממנה הגעת.

"מצד אבי אני דור 21 בארץ. משפחתי, משפחת מיוחס, עלתה לארץ לאחר גירוש ספרד. המשפחה שלנו היא משפחה ציונית, סבי עבד במשרד החינוך והביא לארץ את תנועת 'הצופים', כך שהערכים שעליהם התחנכתי הם ערכי התנועה, אותי בבית לימדו, וכך גם אני לימדתי את ילדיי, שמה שחשוב זה ללכת ל'צופים'. יותר חשוב מבית הספר".

תמיד ידעת שתרצי לעסוק ברפואה?

"לא. כשהייתי בת 12 אבי חלה בלימפומה. את בת המצווה שלי חגגנו כשהוא חובש פאה. זה היה משבר גדול כי הוא היה בשיאו, חזק וצעיר. לשמחתי, בקרוב אנחנו חוגגים לו יום הולדת 78, כך שהחיבור שלי לרפואה, ולהמטולוגיה בפרט, מגיע ממקום מאוד אופטימי ומאמין, וכזו גם אני באופיי – אופטימית.

לרפואה הגעתי כמעט במקרה. בן זוגי דאז, לימים בעלי, נסע ללמוד וטרינריה באיטליה ואני הצטרפתי אליו. רציתי ללמוד עבודה סוציאלית, אבל בתי הספר באיטליה לא היו מוכרים בארץ ולכן התחלתי ללמוד שם פסיכולוגיה. תוך כדי הלימודים הסתבר



לא נמצא באותו היום, אנחנו מספקים סוגי מענה נוספים. אנחנו משלבים רפואה משלימה – נטורופתיה, רפלקסולוגיה, דיקור. יש לנו רוקחת שבסיוע הנטורופתית מספקת מענה לתופעות לוואי שאותן הרפואה הקונבנציונלית לא יודעת לפתור."



### איך את חושבת שאנו, המטופלים, צריכים לנהל את המחלה?

"תראו, בניהול המחלה אני חושבת שהדבר הכי חשוב הוא קודם כל לסמוך על הרופא המטפל. אם אדם, כמטופל, לא מרגיש שהוא סומך על הרופא שלו – הוא צריך להחליף רופא. כי ברמה המקצועית יש לרופאים גם את הידע, גם את הפרספקטיבה והניסיון וגם את הרצון להביא את המטופל למקום הטוב ביותר עבורו. המטופל מצדו צריך לנהל את חייו עם המחלה, למצוא את הדרך לחיות איתה באיכות החיים הגבוהה ביותר, עם השגרה הטובה ביותר שהוא יכול לנהל. אם הוא יכול לעבוד, למשל, אני מאוד בעד שימשיך לעבוד."

### ומה המקום של אמ"ן מבחינתך בחיי מטופלים וגם עבורכם הרופאים?

"אמ"ן מבחינתי, היא כמו הרפואה המשלימה. גם היא משלימה את הרפואה הקונבנציונלית. היא נמצאת עבור המטופלים בדיוק במקומות שאנחנו לא נמצאים בהם. הרי מטופל שמגיע אלי לא מספיק לשאול אותי את כל השאלות שיש לו, לא מצליח לשתף אותי בכל מה שעובר עליו. העמיתים לעומת זאת, נמצאים אחד למען השני בדיוק באופן הזה. השיתוף, העצה הטובה, הפתרונות שעולים ביחד, כל אלו הם דברים שאנחנו לא מסוגלים לספק. יותר מזה, הכח של העמותה הוא עצום והיא משפיעה גם על איך שנראה סל הבריאות שלנו ומכאן על היכולת שלנו, הרופאים, לטפל."

### במסגרת תפקידך באיגוד ההמטולוגי כמגישה לוועדת הסל, איך נראים 'מאחורי הקלעים' של התהליך?

"רשימת התרופות בהמטולוגיה היא מאוד מאתגרת. התרופות יקרות ונותנות מענה למגוון רחב של צרכים. מדי שנה אנחנו פונים לכל המומחים של כל אחת מהמחלות ומקבלים מהם את הדירוג הפנימי שלהם. לאחר מכן אנחנו מתכנסים, צוות של בין 6 ל-7 נציגים, בהם יו"ר האיגוד, מזכיר האיגוד, נציגי קופות חולים שמכירים את הבקשות המגיעות אל ועדת החריגים ומומחה קרישת דם. ביחד אנחנו מציגים את התועלות של כל תרופה ותרופה ומדרגים אותן. לאחר מכן גם מנהלי המחלקות מכל הארץ מדרגים. אנחנו משתדלים תמיד לבחור את התרופות שיהיו הכי משמעותיות בטיפול, גם מתוך ראייה עתידית, מתוך

את הגשות האיגוד ההמטולוגי לסל התרופות. "זה עיסוק שיש בו המון סיפוק ועניין, זה להיות חלק מתהליך משמעותי שמשפיע על הרבה אנשים."

### איך משתלבים כל מגוון העיסוקים וניהול המכון עם המשפחה?

"יש לי 3 ילדים גדולים, הגדול בן 27, לומד רפואה ברומא וזוגתו בעקבותיו, ממש כפי שהיה אצלנו. האמצעית סיימה תואר ראשון בפסיכולוגיה והקטנה בצבא. כשהיו קטנים, התמקדתי בעבודתי בבית החולים ולא הרחבתי את תחומי העיסוק למחקר ולתחומים נוספים. למזלי זכיתי לתמיכה מבית, ולליווי של מנטורים נפלאים לאורך השנים, בהם מנהלת המכון דאז, ד"ר דינה אטיאס, שאפשרה לי לגדול לצידה, ופרופ' אהרון פוליאק, שדחף אותי למחקר וסייע לי להתקדם גם בתחום הזה, מה שהוביל אותי גם לפרופסורה."



### כמנהלת המכון ההמטולוגי ב'בני ציון', איך את רואה את תפקיד הרופא בימים אלו?

"המשימה שלי מבחינתי היא לגדל את דור הרופאים הבא. לגדל אותם להבין את המהות הרחבה של תפקיד הרופא. להבין שחלק מהתפקיד זה גם לדבר בפייסבוק לייב מול מטופלים, זה גם ללמד אותם לעשות מחקר, ללמד אותם לקיים שיחות מורכבות עם מטופלים, זה לגדל אותם לאור האני מאמין שלי שהוא להיות רופא בגובה העיניים."

לפני מספר שנים קיימנו תהליך מאוד משמעותי במכון בכל מה שקשור לאינטליגנציה רגשית. זה מבוסס על ההבנה שהידע המקצועי קיים וזמין לרופאים. מבחינה מקצועית, הכל מוגש לנו על מגש של כסף. אבל כל מה שקשור לפיתוח שלנו כבני אדם, פחות מטופל ובזה אנחנו צריכים לעסוק. איך להיות אמפטי, איך להיות בשליטה עצמית, איך להיות בשמחה ועוד.

העובדה שאנחנו מכון קטן מאפשרת לנו להיות מאוד משפחתיים ובאמת להביא את הדברים האלו לידי ביטוי."

### אתם מדברים ב'בני ציון' על מעטפת טיפולית של 360, האם על זה מדובר?

"על זה ועוד. מעבר לכך שאצלנו במכון כל הצוות מכיר כמעט את כל המטופלים ויכול לתת מענה, גם אם הרופא של אותו המטופל

### מה את מאחלת לעצמך לשנה החדשה?

"לעצמי אני תמיד מאחלת להמשיך ולהתחדש במה שאני עושה, כי זו הדרך מבחינתי להישמר מפני שחיקה. בתחום המחקר, אני מתעניינת בימים אלו בכל מה שקשור לביג דאטה. בחיים האישיים אני משתדלת לשלב תמיד פעילות ספורטיבית. בין אם זה שחייה, רכיבה או ריצה – תמיד להיות בפעילות ולעשות משהו נוסף".

### ומה את מאחלת לעמיתית אמין?

"אני מאחלת לכל העמיתים להיות שלמים בתוך התהליך שהם עוברים ולחיות בשלום ובאיכות חיים טובה עם המיאלומה".

בנוכחותה של פרופ' תדמור, איחלנו לעצמנו שתמיד נהיה מוקפים ברופאים שרצונם הטוב הוא נר לרגליהם בטיפול, ושכמותם יגדל דור הרופאים הבא.

צפי של מה אמור להביא שוק התרופות בשנים הקרובות. ב- 3 השנים האחרונות תרופות למיאלומה דורגו תמיד באחד מ- 3 המקומות הראשונים בדירוג של האיגוד ההמטולוגי, וכך גם השנה, הדאראטומומאב דורגה במקום הראשון".

### מתוך המקום האופטימי הזה, איך את רואה את עתיד המיאלומה? האם הריפוי קרוב?

"אני מאמינה שבתוך מספר שנים ה-CAR-T ישתכלל ויתפתח וייתן מענה הולם. אני אמנם אופטימית חסרת תקנה, אבל התקדמנו המון במחקר של המיאלומה בשנים האחרונות ואני בטוחה שזה יקרה".

## סל הבריאות 2021 | מה צפוי לנו?

### ורדה שוהם |

עמיתים. השנה אנו יוצאים בקמפיין בו לוקחים חלק עמיתים לצד הרופאים ההמטולוגים שמטפלים בנו. במסגרת הקמפיין הם משוחחים על החיים לצד המיאלומה ומעריכים מה צופן לנו העתיד.

כמו בכל שנה, אנחנו מקווים שקולנו וקולם של הרופאים המסורים שלנו - ישמע.

יחד עם זאת, אנחנו מבינים שישנם שיקולים תקציביים שונים ואנחנו לא בחזקת "בן יחיד". מכיוון שיש עדיין, ויהיו, לצערנו, תרופות שלא יכנסו לסל הבריאות בגלל אילוצי תקציב, אנחנו נמצאים בקשר שוטף עם חברות התרופות, ואלו מספקות לעיתים טיפולי חמלה, בזכותם חולים מקבלים תרופות שעדיין לא אושרו ואינן נכללות בסל הבריאות.

בנוסף, אמ"ן מסייעת לחולים לממש זכויות במסגרת ביטוחים פרטיים וביטוחי קופות החולים, בעזרת חברת TAKE CARE.

במסגרת השותפות שלנו בפעילות בינלאומית, עם ארגון עמותות המיאלומה האירופי, ה-MPE, אנו משתתפים בתוכנית מיוחדת בה 5 נציגים מארצות שונות בעולם נפגשים עם נציגי חברות התרופות המייצרות תרופות למיאלומה ברחבי העולם.

מטרת פגישות אלו להשמיע את קולם של החולים ולהציג את צרכיהם כבר בשלבי פיתוח התרופות. במסגרת מפגשים אלו דנים בסוגיות שונות, בהן: איכות חיים המושפעת מתופעות לוואי, זמינות הניסויים הקליניים בעולם, תמיכה בחולים בקבלת הטיפולים ועוד. כל זאת, על מנת לשפר את איכות החיים, לצד הארכתם.

אנו תקווה ואמונה, שהשנה נשיג את המטרות שלנו וכל התרופות למיאלומה שהוגשו לסל, יכנסו והיו זמינות לכל מי שידקק להן.

ועדת הסל מתכנסת מידי שנה במהלך החודשים נובמבר - דצמבר. השנה רב הנסתר על הגלוי בשל מגפת הקורונה והיעדר תקציב ממשלתי.

לפני מספר חודשים עלתה הצעה לדחות את דיוני הסל לחודש מרץ ועמותות החולים התאגדו והתנגדו מאד למהלך. למרבה ההקלה, קולנו נשמע ודיוני הסל, כפי שמסתמן כרגע, לא ידחו.

בנוסף, העמותות פתחו בפעילות דיגיטלית שמטרתה להעביר את המסר: פגיעה בתוספת תקציב לסל התרופות הינה קטלנית לא פחות מהקורונה!

במקביל לפעולות הנרחבות, אמ"ן פועלת כמידי שנה למען הכנסת תרופות חדשות למיאלומה, לסל הבריאות. לנגד עינינו עומדות המטרות הבאות:

- קידום תרופות אפקטיביות לקווי טיפול ראשונים, בידיעה שחולים שמקבלים את התרופות הרלוונטיות ביותר בקו ראשון, נהנים מהשפעה ארוכה יותר.
- הכנסת תרופות חדשות לסל הבריאות לקווים מתקדמים.

הקבוצה הישראלית למיאלומה והאיגוד ההמטולוגי דירגו השנה במקום הראשון תרופה לקו ראשון, במטרה להנגיש את הטיפול היעיל ביותר, שייתן את ההפוגה הארוכה ביותר למטופלים, מיד לאחר האבחון.

אנו עושים ככל יכולתנו ומקיימים פגישות עם רופאים מומחים לטיפול במיאלומה, מנהלי מחלקות ומכונים שאחראים על מחלות המטולוגיות נוספות, נציגי קופות חולים וחברות התרופות. כל זאת על מנת להשמיע את קולם של חולי המיאלומה ולדאוג שנקבל את הטיפולים המתקדמים ביותר, בכל שלב בטיפול.

מידי שנה אנחנו עורכים קמפיין ברשתות החברתיות למען העלאת המודעות למחלת המיאלומה ומפרסמים סיפורים של

# השתלה עצמית בעידן התרופות המתקדמות:

## ■ חשיבות ■ שיקולים ■ בעד ונגד

| ד"ר משה גת



### הקדמה

למרות שהמלפלאן היא חלק מרוטינת הטיפול כבר 25 שנה, עדיין נותרו הרבה שאלות פתוחות.

האם השתלה באמת מאריכה חיים?

כן. השימוש בה נעשה כחלק מהטיפול בקו הראשון כקונסולידציה. כלומר כחיזוק לטיפול הראשוני.

האם כולם יכולים לעבור השתלה?

לא. השימוש בכימותרפיה במינון גבוה כל כך גורם לתופעות לוואי לא פשוטות כגון חשיפה לזיהומים קשים, דימומים עד כדי סכנת חיים (אם כי אחוזי התמותה נדירים). לכן אצל אנשים מבוגרים או עם מחלות רקע יש לשקול את הסיכון מול הרווח.

האם אפשר לעבור השתלה שלא כחלק מהקו הראשון – בעת חזרת מחלה או בקו מתקדם?

כן. אבל ככל הנראה הרווח, כלומר, הזמן עד חזרת מחלה (כי מה לעשות, מיאלומה יודעת לחזור...) מתקצר. יש לזכור שככל שעושים את ההשתלה בגיל צעיר יותר, כשיש פחות מחלות רקע או בקו טיפול מוקדם ולפני חשיפה לתרופות אחרות, יש פחות תופעות לוואי וסיבוכים בתהליך.

האם לעשות השתלה אחת או שתיים ברצף (בהפרש של 3-6 חודשים זו מזו)?

אולי. בנושא הזה התשובה לא חד משמעית ויש ויכוח בין המומחים. כמו הרבה טיפולים, שתי השתלות ברצף אכן האריכו את משך הזמן עד לחזרת המחלה. מצד שני, בטווח הארוך, לא נמצא ששתי השתלות ברצף האריכו את חיי החולים יותר מהשתלה אחת.

יחד עם זאת בחולים בסיכון גבוה באופן מיוחד, בשל שינויים גנטיים שבתוך תאי המחלה, יתכן שיש לכך מקום. לסיכום נקודה זו, כמו בהרבה נושאים ברפואה – יש דעות לכאן ולכאן.

כידוע, במונח השתלה עצמית אנחנו מתכוונים לתהליך שבו נותנים כימותרפיה במינון מאד גבוה כדי לפגוע במספר מקסימלי של תאי מחלה. המינון של הכימותרפיה כל כך גבוה עד שתאי מח עצם נהרסים גם הם ולכן יש לשחזר אותם על ידי תאי מח עצם אשר נאספו מראש, עוד לפני מתן הכימותרפיה.

תהליך זה מכונה השתלה עצמית והוא חלק מרוטינת הטיפול כבר 25 שנה.

בשנים האחרונות, בעיקר לנוכח התרופות החדשניות שנכנסו לשימוש, עולה שאלת כדאיות וחשיבות ההשתלה העצמית. מטופלים רבים חוזרים ושואלים האם חייבים לעבור את ההשתלה והאם היא מתאימה וחשובה לכל אחד. שאלות נוספות שעולות מתייחסות לתזמון של ההשתלה, כלומר האם חשוב לעבור אותה מיד לאחר סיום הטיפול בקו הראשון או שניתן לדחות לקווים מאוחרים יותר. ולסיכום, עד כמה ההשתלה העצמית חשובה היום כשיש טיפולים חדשניים יעילים ומתקדמים.

עם השאלות האלה פנינו לד"ר משה (מושי) גת וקבלנו את תשובתו המפורטת כלהלן:

### רקע

כשאומרים כימותרפיה, מתכוונים לתרופות שפוגעות במנגנונים שונים ב-DNA של התאים ובצמיחת התאים הגידוליים אשר מטבעם גדלים ומתחלקים מהר. כך גם, באופן בלתי סלקטיבי, נפגעים סוגים אחרים של תאים נורמליים של הגוף המתחלקים מהר: שיער, מערכת העיכול ותאי הדם הלבנים של מערכת החיסון.

בשנת 2020 מרבית חולי המיאלומה מקבלים תרופות מכוונות, חדשניות (novel agents), אשר, הלכה למעשה, צמצמו את השימוש בכימותרפיה הקלאסית למינימום. אך לא תמיד זה היה המצב. בשנת 1958 נכנסה לראשונה לשימוש התרופה הכימותרפית מלפלאן לטיפול במיאלומה. בשנת 1996, יצא מאמר מרכזי שהוכיח שמתן מלפלאן במינון גבוה (=השתלה עצמית) מאריך את חיי החולים ביחס לטיפול המקובל. מאז ועד היום הפכה ההשתלה העצמית עם מלפלאן לחלק מהטיפול.



השאלה. וחוזר חלילה. עד שיוכח שאין צורך בהשתלה....  
אבל עד אז - העבודות מראות יתרון לביצוע השתלה.

מרבית המרכזים הרפואיים ורופאי המיאלומה עודם מאמינים שלרוב החולים השתלה נותנת יתרון בדחיית הזמן לחזרת מחלה, בהארכת חיים, ואולי בחלק קטן אפילו בהחלמה. יחד עם זאת, ככל שהטיפולים טובים יותר, השאלה תחזור ביתר שאת, כאמור.

**את ההחלטה בנושא הזה יש לקבל עם הרופא המטפל,** ולהבין שאפילו אם את/ה מקבלים את התרופות הכי מתקדמות שיש – אנחנו עדיין לא יודעים לומר האם ניתן לוותר על ההשתלה ברצף הטיפולי. כרגע מסתמן שעדיין לא....

וחשוב לזכור שהסטטיסטיקה טובה לרופאים:), אך בהגיענו אל המטופל הבודד יש מכלול של נתונים הקשורים לחולה, מחלתו ואופי מחלתו, גילו, אופיו ותוכניתו האישיות, מצבו הכללי, מחלות רקע, תמיכה וכו'. כל אלה נכנסים לתהליך קבלת ההחלטות של כל מטופל באופן אישי ולא מיוצגים כראוי במחקרים.

### **ד"ר משה גת הוא המטולוג בכיר, מנהל המחלקה ההמטולוגית בהדסה עין כרם, יו"ר הקבוצה הישראלית למיאלומה.**

כתבה זו מתפרסמת, במקביל, גם באתר האינטרנט של אמ"ן במדור שאלות רפואיות והיא כתבה ראשונה בסדרת כתבות שיעסקו בנושאים שעל סדר היום שלנו כמטופלים ואשר יענו על ידי הרופאים המטפלים.

עוד במדור שאלות רפואיות תוכלו לקרוא תקצירים של מאמרים ומחקרים המתפרסמים בעיתונות מקצועית בינלאומית ואשר נערכים על ידי אריה מרלינג ושי לוי, מתנדבים שעוקבים אחר הפרסומים בעיתונות המקצועית.

מוזמנים לעקוב אחר הפרסומים במדור זה באתר, או פשוט **ללחוץ כאן.**

האם כאשר תוצאות הבדיקות מראות שהמחלה ירדה למינימום, גם אז יש יתרון להשתלה עצמית?

זו שאלה שעדיין אין לה תשובה. אכן, באחד המחקרים עם חולים שבמח העצם שלהם לא היתה מיאלומה ברמה הזו - לא היה הבדל בין כאלו שעשו לאלו שלא עשו השתלה.

שאלת התם:

"אני מתלבט. הרופא שלי המליץ על השתלה, אבל החולה שמקבל לידי טיפול באשפוז יום עשה השתלה, ו-3 חודשים אחר כך המחלה חזרה. אז בשביל מה הוא סבל?".

תשובת הרופא: "באשפוז יום אתה פוגש רק את אלו שהמחלה חזרה להם מהר. לעומת זאת אתה לא רואה את כל אלו שעברו השתלה ומאז כבר שנים רבות פוקדים את המרפאה בלבד וחיים את חייהם כאילו לא היתה להם מיאלומה".

בקיצור: הסטטיסטיקה לא עוזרת בהסתכלות על המטופל הבודד אבל היא מסייעת להבנה שמרבית החולים מרוויחים מהשתלה.

האם גם בעידן התרופות החדשות יש טעם להשתלה?

זו בעצם שאלת השאלות, אך זו שאלה שכנראה תמשיך להישאל עוד שנים רבות. ומדוע?

כי כבר 15 שנה מאז כניסת התרופות החדשות, בהן: תלדומיד, לנלדומיד (רבלמיד) ובורטוזומיב (וולקיד) – והשאלה הזו נשאלה גם לגביהן.

התשובה שהתקבלה לאחר מחקר היא שכן, יש יתרון בביצוע השתלה עצמית גם בעידן של התרופות האלה. אולם, עד שהתקבלה התשובה, כבר נכנסו לשימוש תרופות ושילובי תרופות עוד יותר מתקדמים.

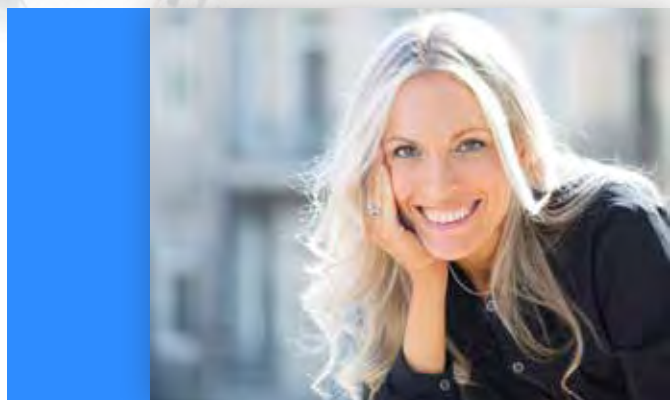
אז שוב השאלה נשאלת – האם בעידן התרופות המתקדמות יותר: דאראטומומאב, קיפורליס, פומלדומיד וכו' יש טעם להשתלה? עד שיתפרסמו מחקרים רלוונטיים לשאלה זו, כבר יהיו תרופות עוד יותר מתקדמות: טכנולוגיות כגון CAR-T ועוד – ושוב תישאל

עמיתים יקרים, שוב אנחנו נכנסים לסגר. עבור רבים מאתנו, ימים אלו יכולים להיות רוויים במתח, לחץ ומצוקה. מי שמרגיש צורך, מוזמן לפנות אל הקו החם של אמ"ן. המתנדבים הוותיקים שלנו מחכים לכם מהעבר השני של הקו. חברים בעלי ניסיון שעוברים את אותה הדרך וחווים דברים דומים. יש את מי לשתף, יש עם מי לחלוק.

בנוסף, ניתן לפנות לקרן לרווחת החולה ע"ש יצחק אדליסט, לקבלת תמיכה רגשית מאנשי מקצוע במימון של אמ"ן. **לחצו כאן לפרטים.**

**תמיכה בימי קורונה**  
**052-2262326**

**הקרן לרווחת החולה**  
**ע"ש אדליסט**



# מי מפחד מזום?



| חן רפסון הראל

והבדידות שבבית. שוחחתי עם לא מעט אנשים שהאונליין הציל אותם, לדבריהם, גם בהיבט של פרנסה וגם בהיבט החברתי.

חשוב לזכור, אנחנו יצורים חברתיים, זקוקים לתקשורת בין אישית וגם למגע פיזי. אז בתקופות שבהן האחרון לא מתאפשר, יש לנו את הפריבילגיה האדירה להמשיך ולתקשר ואף ללמוד ולעבוד, להתפתח, לקבל מידע והשראה – מבלי לצאת מהבית. ברגע שעושים את השינוי התפיסתי והתודעתי הזה, נפתחות הרבה אפשרויות.

נכון שמפגשי האונליין אינם מתנהלים כמו מפגשים פיזיים, כמו בן שלא, אבל לפעמים המציאות מחייבת התאמה מחדש. בתוך מפגשי הזום, אפשר לפתח שיח אמין וכן, גם בקבוצה גדולה וגם בקבוצות קטנות ש'נכנסות' לחדרים פרטיים או במפגשים פרטיים. אם יש זמן ונכונות, הכל יכול לקרות, יש יתרונות לכל דרך, צריך רק להסכים להתחבר אליהם ולראות אותם.

## כך תתגברו על מחסומים

על מחסום האתגר הטכנולוגי אפשר ורצוי להתגבר באמצעות הדרכה טכנית. יש היום מדריכים רבים, גם כאלו שבאים הביתה, וגם באינטרנט. אם יש בני משפחה שיותר מחוברים לנושא, הם יכולים לעזור למי שחושש ולתרגל איתו, עד שזה הופך למשהו יומיומי ושגרתי.

תעשו כל דבר שנראה לכם מפחיד 5 פעמים, בפעם החמישית – זה כבר לא יפחיד אתכם. הכל עניין של ניסיון ותרגול.

הרבה אנשים אומרים לי "זום זה לא בשבילי". אני מבינה אותם ועם זאת, אי אפשר להתווכח עם המציאות, וכעת זו המציאות שלנו. בירון קייטי, המורה הרוחנית הנפלאה, אומרת שכשאנחנו מתווכחים עם המציאות אנחנו סובלים. והיא צודקת, זה כמו לכעוס על זה שיורד גשם או שחם מידי. זו התקופה ואנחנו עובדים עם מה שיש ואם מסכימים, אפשר למצוא הרבה יתרונות בשימוש בכלים הדיגיטליים.

כפי שאני רואה זאת, אנחנו נכנסים לעידן של אונליין לשנים הקרובות, אם לא לתקופה ארוכה יותר. אנחנו במצב שמחייב התאמות למה שקורה. אפשר לנסות לדחות את ההתייכרות עם האונליין, אבל במוקדם או במאוחר, יהיה מזה יותר ויותר. זה צורך השעה. באופן אישי, תמיד אעדיף מפגשים פרונטליים, קורה שם קסם שמבוסס על נוכחות פיזית, אבל אני מכירה ומוקירה את היתרונות האדירים שיש לאונליין ושמחה על קיומה של

תקופת הקורונה תפסה את כולנו לא מוכנים. ממפגשים אישיים ומחבקים נדרשנו כולנו לעבור לאונליין, למפגשי זום, פייסבוק לייב, למדנו לעשות קניות און ליין והתחלנו לחפש את דרכנו החדשה ברשת. למרות שזו השגרה החדשה של חיינו, בקרב אנשים רבים, עדיין מקנן החשש מפני שימוש בטכנולוגיה בכלל וממפגשים בזום בפרט.

## מדוע זה קורה?

החשש של אנשים במעבר לדיגיטל ולזום בפרט נובע משתי סיבות עיקריות:

הראשונה היא טכנית – אם ניקח לדוגמא את הזום, שהיא התוכנה הפופולארית כיום בעולם האונליין, מדובר בכלי שלא כולם מכירים, ועל אף שעבור חלק הוא פשוט לתפעול, עבור רבים הוא מהווה אתגר טכנולוגי.

הסיבה השנייה היא שינוי התודעה – קצת כמו "מי הזיז את הגבינה שלי". היינו רגילים למשהו אחד ופתאום מגיע משהו שונה לגמרי. זה דורש גמישות תפיסתית שלא לכולנו באה בקלות.

יש עוד סיבות כאלו ואחרות שמובילות אותנו לחשוש או להירתע מהטכנולוגיה וממפגשי אונליין בפרט, בהן הקושי להיחשף למסכים לאורך זמן בשל קרינה או קושי בתפקוד העיניים, אבל באמצעים הנכונים, ניתן להתגבר על הקשיים האלו. על כאבי עיניים, למשל, ניתן להקל באמצעות סט תרגילי עיניים, וכך לכל קושי – הפתרון הרלוונטי.

## להישאר בבית, להיות מוגנים, ללמוד, לצרוך עולם תוכן אדיר

למצב החדש גם שפע יתרונות. האונליין מאפשר לתקשר עם העולם שבחוץ מבלי לצאת מהבית, על כל המשמעויות. חסכון בזמן, נסיעות, הגעה פיזית. בתום הרצאה שמסתיימת מאוחר בלילה ניתן להיכנס למיטה! אין נסיעות והתארגנות. פתאום מתפנה זמן שהוא משאב אדיר, שלרבים מאיתנו חסר.

העולם הדיגיטלי גם מאפשר להמשיך ולתקשר עם העולם והחיים שמחוץ לבית, בתקופות שבהן לא ניתן לצאת מהבית מסיבות כאלו ואחרות. אפשר להישאר בבית, להיות מוגנים, אך להמשיך לשוחח, לקבל שירותים שונים, ללמוד, להקשיב, לצרוך עולם תוכן אדיר וגם, לא פחות חשוב, להמשיך לעבוד.

אמנם זה שונה מכל מה שאליו הורגלנו, אבל זה עדיף מהניתוק

גם מי שנמצא בבידוד עם המשפחה, או שותפים אחרים, יכול לחוש 'סיר לחץ' בתוך הבית, שעלול להוביל למצוקה נפשית ובעקבותיה פיזית. מפגשי האונליין מספקים חלון לעולם שבחוץ, הזדמנות להתאוורר ולשתף, לקבל תמיכה ואפילו לקרוא לעזרה אם צריך.

אין ספק שאנו בתקופה מאתגרת. נדרשת מאיתנו הסתגלות למצב חדש. עולם הדיגיטל בכלל, והאונליין בפרט, ממש מרכז את הנחיתה. כמובן שצריך למצוא איזון ולא להיצמד כל היום למסך בישיבה או שכיבה ממושכת, אבל במינון הנכון, זה ממש משנה את התמונה עבור מיליוני אנשים בעולם.

אני רוצה להזמין כל מי שאומר בליבו "זה לא בשבילי", לתת לזה צ'אנס אמיתי. אחרי פעם או פעמיים – מתרגלים! ורואים שזה ממש לא נורא, ואפילו די טוב.

לפני המון שנים הבודהה אמר "להכיר במציאות, לדעת שלושה". אז זה מה שיש לנו כרגע במציאות, וכמה נעים יהיה לדעת שלושה.

**חן רפסון הראל, M.A בפסיכולוגיה חברתית, מטפלת, מרצה, מורה לטרילותרפיה ומנחת סדנאות בתחומי מערכות יחסים, העצמה ואושר.**

הטכנולוגיה, שמאפשרת לנו להמשיך את שגרת חיינו, ויש אף אנשים שהיא מצילה אותם.

הרבה מפגשים יתקיימו עכשיו באונליין: מפגשים חברתיים, מפגשים מקצועיים, אפילו שרותי בריאות ורפואה, מפגשים טיפוליים רגשיים ואף רומנטיים. אני צופה שיהיו תקופות שזה יהיה יותר דומיננטי בחיינו ויהיו תקופות שיאפשרו לנו מפגשי אוף ליין, פנים אל פנים.

בני אדם הם יצורים סתגלניים, בסוף מתרגלים להכול, ולא רק שמתרגלים להכול, אף מוצאים יתרונות.

### הצורך בתמיכה ובחיבוק

ימי הבידוד כשמים כן הם, מחייבים אותנו להיות מבודדים. חלק מהאנשים נהנים מהלבד, אך עבור רבים מאיתנו להיות בבידוד משמעו לחוש בדידות, על כל השלכותיה, שלבריאות שלנו, היא לא פחות מזיקה מווירוס כזה או אחר. לכן חשוב לשמור על עמידות. מפגשי האונליין, מאפשרים במידה רבה שמירה על קשר עם חברים, משפחה, קהילה, עבודה עבור חלקנו, הוספת עניין ותוכן משמעותי לחיים. אנו ברי מזל על כך שיש לנו את האפשרות הזו, בכזו זמינות.

### דפנה ברזילי כהן

הכל נעצר ודי מלחיץ. לאט לאט, מנסים לצאת קצת יותר למקומות פחות הומים, מפגשים קצרים עם כל אחד מהילדים ומשפחתו. מחפשים עוד דרכים.

### Vered Yaniv

הקורונה עם כל הקשיים והאתגרים שלה הגשימה לי "חלום" ישן שאליו כיוונתי במשך שנים רבות. במהלך החדשים האחרונים שכולנו נצורים בבית יצרנו שיגרה עם פעילות משותפת. 3 ארוחות משפחתיות ביום. פגישה יומית לפעילות משותפת - סרט, סדרה, ג'וגינג. למדתי שאסור לוותר על חלומות (גם אם הם מתגשמים לא במתכונת שאליה ערגתי). מאידך למדתי לקבל את הקושי של הריחוק הפיזי מהבת, שעקב הקורונה, כבר 6 חדשים שלא התראנו.

### Yona Schoengut

למרות היותי אופטימית אתמקד דווקא בקשיים של הקורונה... קשה לי עם הריחוק החברתי! פחות יוצאים, פחות מבליים... כולם פתאום מאוד נהנים להיות בבית ואני דווקא מיציתי את זה. רוצה לחזור לשגרה מבורכת, לנסיעות לחו"ל, יציאה למסעדות ומפגשים חברתיים!

### Sefi Shine Levahar-Marko

למען האמת, הקורונה לא שינתה אצלי כמעט כלום מאחר ולמדתי להיות בבית מבלי להשתעמם כבר אחרי ההשתלה (בשנת 2014), הדבר היחיד שנאלצתי ללמוד הוא להישאר בגבולות המדינה, שזה מבחינתי "מכה", אבל... גם לזה יש פתרונות - גיחה של יומיים כאן בארץ נותנת אוויר לאנרגיות מחודשות.

## חיים עם מיאלומה



אנחנו שואלים - אתם משיבים

## מתמודדים עם מגפת הקורונה

בככל מגזין, אנחנו מקדישים כתבה אחת לשאלה ששאלנו אתכם בקבוצת הפייסבוק 'חיים עם מיאלומה'. הפעם בחרנו, איך לא, לדבר על הקורונה והשפעותיה. שאלנו אתכם: מה למדתם על עצמכם בתקופת הקורונה? **הנה התשובות שלכם:**

### נעמה בקר

אהבתי את תקופת הקורונה, את הסגר, את השהייה בבית, את הזוגיות. לא אשכח לעולם את הבדידות בבידוד, את הריח הנוראי, את ההרגשה הרעה שלא האמנתי שאצא ממנה!! למדתי על עצמי שאני מודה לאל, כל יום ויום, שאני מרגישה טוב, כל בוקר, כל ערב. הודיתי, שרתי, בישלתי, על שאני על רגליי עוד כמה שבועות אני אחגוג בשקט (חמסה) 10 שנים להשתלה - ואין מאושרת ממני! הרע כבר מאחורי. והטוב? ימשיך...

### Liat Bakal

אני לא יודעת מאיפה להתחיל. 😊 בסוף יוני 2019 חליתי במיאלומה. במרץ 2020 הגיעה אלינו הקורונה. אולי זה ישמע הזוי, אבל, עם כל הכאבים והסבל, יש רוחניות עצומה (לא דת ולא כת). כל כך הרבה תובנות. קבלתי עוד חיים במתנה, עוד ימים, שעות, דקות וכל הפחדים והחששות נעלמו.

### סבריה בן סימון

למדתי לקחת את החיים כמתנה. כל יום מתנה, שום דבר לא מובן, פחות מתעסקת בטפל ויותר בעצמי בקדמת הבמה, מה שלא היה קודם.



# מקדמים את דור הרופאים הצעירים שולחים מתמחים בהמטולוגיה להשתלמות בת חודשיים בטיפול במיאלומה במרכז רפואי מתקדם בארצות הברית

| ד"ר מירי זקצר



## מדוע בחרת בהמטולוגיה?

"חשובה לי מאוד העבודה עם האנשים ובמיאלומה, אתה מלווה מטופלים לאורך שנים, מכיר אותם, מתחבר אליהם. בנוסף, יש התקדמות אדירה בטיפול במחלה, שהופכת עם השנים למחלה כרונית. אני מרגישה שאנחנו משפיעים על התפתחות הטיפול בחולים ההמטולוגים, מעניקים טיפולים חדישים ויעילים יותר."

## מה חשוב לך בהתמחות כרופאה?

"אני מגיעה מהפריפריה וחשוב לי להישאר פה, להתנסות, ללמוד ולהביא את הקדמה והטיפולים החדשים גם לכאן, להנגיש אותם למטופלים. ה"אני המאמין" שלי כרופאה הוא לראות את המטופל שמולי, להציע לו את הטיפול הטוב ביותר שיש, להנגיש מידע, תמיכה, להוביל אותו. חשוב לי להיות שם עבורו."

## איך את רואה את העתיד, עבור מטופלי מיאלומה?

"כבר 5 שנים שאני בהמטולוגיה, רואה התפתחות אדירה באופי הטיפול, במחקרים, בתרופות מתקדמות שמוכיחות עצמן כיעילות, טכנולוגיות חדשות. מיאלומה היא מחלה שהופכת כרונית וחלק מהמקרים אף מבריא, והמטרה שלנו היא פרט לשיפור שיעור התגובה לטיפול, גם לשפר את איכות חיי המטופלים, לאפשר להם לחיות לצידה."

## לאחרונה זכית במלגה להתמחות מטעם העמותה, שתפי בתחושה.

"הופתעתי והתרגשתי. אני מכירה חלק מהאנשים שהגישו מועמדות וכל אחד מוצלח מהשני. אני אסירת תודה, זו הזדמנות שאינה מובנת מאליה כלל. כשסיפרתי לקולגות, הם לא האמינו שיש עמותה ששולחת רופאים במטרה להכשיר אותם, זה מעיד כמה חשוב לעמותה להשקיע בחינוך, קידום ופיתוח רופאים."

"ד"ר זקצר משתפת כי נחשפה לאמ"ן בתחילת דרכה כרופאה ונעזרה בה בלימודיה. "עוד כשהייתי בתחילת הדרך, נכנסתי לאתר, קראתי מידע רפואי, את סיפורי המטופלים וההתמודדות שלהם. זה עזר לי לגבש תובנות, להבין את המטופלים שלי ולהעמיק את הקשר עמם."

עמותת אמ"ן פועלת על בסיס תרומות והתנדבות. אחת התרומות הנדיבות והמשמעותיות שקיבלנו, הנה לזכרו של שוקי קרקובר, עמית אמ"ן שכתבה נרחבת על חייו ומשפחתו התפרסמה בידיעון פסח, לפני כחצי שנה. חברת מיקרוסופט שבה עבד וחבריו לעבודה, התגייסו ותרמו קרוב ל- 100,000 ₪ לאמ"ן. חלק מהתרומה הוקדש למלגת השתלמות לרופאים המתמחים במיאלומה, במרכז רפואי מוביל בארה"ב.

דבר המלגה פורסם בקול קורא בפורום הקבוצה הישראלית למיאלומה ובערוצי הפרסום של אמ"ן. המתעניינים נדרשו להציג את עצמם, את כישוריהם ולנמק מדוע הם רואים עצמם מתאימים ומדוע הם מעוניינים בהשתלמות בתחום המיאלומה. בסך הכל הגישו חמש מועמדות. בוועדה שקבעה מי יזכה במלגה ישבו נציגי האיגוד ההמטולוגי, נציגי הקבוצה הישראלית למיאלומה, נציגי רופאים ממרכזים שונים ונציגת עמותת אמ"ן. על הוועדה היה לבחור מועמד אחד מבין חמישה מועמדים ראויים, ונבחרה ד"ר מירי זקצר.

ד"ר זקצר, בת 40 מהישוב מיתר, אם לשלושה, רופאה במכון ההמטולוגי במרכז הרפואי סורוקה. בחרנו לראיין אותה לידיעון, כדי להכיר את השקפותיה, לשמוע על העתיד שהיא צופה למטופלי המיאלומה וללמוד ממנה מה חשוב לה ללמוד במסגרת ההתמחות.

## ד"ר זקצר, ספרי על עצמך.

"למדתי באוניברסיטת בן גוריון ונשארתי לעבוד פה. כיום אני מומחית בפנימית והמטולוגיה. בשנת 2018 היינו צריכים לבחור תת תחום, בסיום ההתמחות בהמטולוגיה, בחרתי להתמקצע בתחום מחלות תאי פלסמה ומיאלומה נפוצה."

## למה בחרת ללמוד רפואה?

מילדות רציתי להיות רופאה, זה עניין אותי. גם אמא שלי רופאת משפחה וזה שימש לי דוגמה. ראיתי את הסיפוק שהמקצוע נתן לה.

נהייתי תמיד לעזור לאנשים. התנדבתי ועבדתי עם ילדים המגיעים מרקע קשה, הרגשתי שזה מעשיר אותי, מאפשר לי להכיר אנשים, ללמוד את הצד האנושי. זה תרם לי מאוד כרופאה. אני אומרת לילדים שלי שילמדו מקצוע, אבל שישקיעו וילמדו גם היבטים אחרים."

הגדולים במיאלומה. אני נוסעת ליצור קשרים, להכיר, ללמוד, אני מאוד אוהבת לחקור ולשאל שאלות. את הידע שאצבור, אוכל ליישם בארץ. זו הזדמנות לקדם את התחום עוד יותר."

אנחנו באמ"ן, מאחלים לד"ר זקצר הצלחה רבה ומחכים לשמוע חוויות, מסקנות וחיידושים לאחר הנסיעה, עליהם נמשיך ונדווח כאן בהמשך.

אני חושבת שהעמותה עושה דברים מדהימים וייחודיים למען המטופלים, פלטפורמה מצוינת למידע ופניה לעזרה, ואחת המטרות היא להנגיש את העמותה ליותר שכבות באוכלוסייה".

מה מטרת הנסיעה וההתמחות עבורך?

"המלגה שזכיתי בה מטעם עמותת אמ"ן, מאפשרת לי לנסוע לחו"ל, להתמחות בבית חולים בסדר גודל עולמי, עם המומחים

## מתלבטים אם להצטרף 'לעיגול לטובה'? כל התשובות לכל השאלות כאן

בכל זאת, אשמח להצטרף, אבל לא דרך האינטרנט.

אין בעיה, ניתן להצטרף גם טלפונית. מחייגים \*6360 ונרשמים אצל נציג טלפוני של 'עיגול לטובה'.

לא הצלחתי להשלים את התהליך. מה אפשר לעשות?

אנחנו נשמח לסייע, להדריך או ללוות אותך בהשלמת ההצטרפות. ניתן ליצור קשר טלפוני עם שני, מתאמת פעילות העמותה – 052-8812640.

ברשותי כרטיס אשראי של איגוד מקצועי / כרטיס אשראי עסקי. האם ניתן להצטרף עם כרטיס מסוג זה?

לא. במקרה הזה, ניתן לתרום לאמ"ן ישירות. **ראו פרטים כאן.**

אם אוכל לקבל קבלה בגין התרומה?

בהחלט, התרומה באמצעות עיגול לטובה מוכרת לצורך זיכוי מס על פי סעיף 46א'. בעת הרשמתך, או בכל שלב מאוחר יותר, ניתן לקבל קבלה. יש להכנס לאתר 'עיגול לטובה' ולהקליק על 'מעוניין בקבלה' שבתחתית העמוד. הקבלה מתקבלת אחת לשנה, בגין התרומה השנתית.

איך אדע שהתהליך הושלם בהצלחה?

מומלץ לבדוק חודש אחרי ההצטרפות שאכן מופיעה בפירוט כרטיס האשראי התרומה לאמ"ן באמצעות 'עיגול לטובה'.

האם אוכל לבטל את התרומה החודשית באמצעות 'עיגול לטובה'?

כמובן, ניתן להפסיק בכל עת, באחת מ-3 הדרכים הבאות: באתר האינטרנט של 'עיגול לטובה', בפנייה למוקד הטלפוני או עם שירות הלקוחות של חברת האשראי.

השתכנעתי! איך תורמים?

**לוחצים כאן**, נרשמים ומצטרפים. לאחר מכן, שולחים את הלינק לחברים ולבני משפחה ומזמינים אותם 'לעגל לטובה' ביחד איתכם.

כמו שאנחנו תמיד אומרים, ביחד – כוחנו גדל. עם 'עיגול לטובה', באפשרותנו להגדיל משמעותית את המשאבים לטובת קידום הפעילות של אמ"ן, מבלי לחוש בהבדל משמעותי בכיס.

**בואו, ביחד, נעגל לטובתנו.**

לפני חודשים אחדים הצטרפה אמ"ן לארגון 'עיגול לטובה', שמאפשר לאנשים לתרום את 'הכסף הקטן', שנצבר בחיובי כרטיס האשראי שלהם למטרה טובה. במקרה שלנו – לאמ"ן. המשמעות היא תרומה של האגורות המצטרפות לשקל האחרון בלבד של כל חיוב (למשל, בחיוב של 9.90 ₪, התרומה תעמוד על 10 אגורות).

אם שמעתם על האפשרות אבל עוד לא 'עיגלתם לטובה', אם יש לכם חשש כזה או אחר לגבי האופן שבו הדברים עובדים, אנחנו מזמינים אתכם לעיין בשאלות ובתשובות שריכזנו כאן, אלו אולי יסייעו לכם להחליט.

כמה כסף יצא לי לתרום מדי חודש?

ברוב המקרים שקלים בודדים מדי חודש. 4-5 ₪ במוצא.

כיצד אוכל לעקוב אחר הסכום שאני תורם?

הסכום לתרומה מצוין מדי חודש בפירוט כרטיס האשראי.

למה לי לתרום דרך 'עיגול לטובה' במקום לתת תרומה חד פעמית של סכום מסוים?

הפלטפורמה של 'עיגול לטובה' מאפשרת לאמ"ן להתבסס על הכנסה חודשית קבועה לטובת פעילויות שוטפות, חשובות ומשמעותיות עבור קהל העמיתים, ועבור פעילות שמטרתה, למשל, לקדם את הכנסת התרופות שלנו לסל התרופות.

**עבור קהל התורמים מדובר על שקלים בודדים מדי חודש. עבור אמ"ן מדובר על בסיס איתן לקידום הנושאים הבערים לנו – קידום מחקר, תמיכה, מידע ועוד.**

יש לי חשש להכניס את פרטי כרטיס האשראי שלי לאתר.

'עיגול לטובה' הוא ארגון מסודר ובטוח. במסגרת פעילותו:

למעלה מ-200 עמותות מבטיחות את פעילותן הודות לתרומות המתקבלות עבורן מדי חודש.

קרוב ל-400,000 ישראלים (נכון לרגע זה) 'מעגלים לטובה' מדי חודש עבור עמותה שהם בחרו לתמוך בפעילותה.

למעלה מ-70,000,000 ₪ נתרמו במסגרת זו, באופן שהשפיע דרמטית על פעילות העמותות ולא הורגש בכיס הפרטי של התורמים.

לסיכומו של עניין, הפלטפורמה מאובטחת, הפרטים גלויים אך ורק לחברת האשראי.



智功  
צ'י גונג

## אספה פלד-אלימלך מתרגלת צ'י גונג וממשיכה להגשים חלומות

| הילה בארי אוליאל

שעשיתי, כמו למשל את כל שביל ישראל במשך חודש ברצף, הריצות בים ועוד, ובכל פעם שקיבלתי פידבק חיובי מצאתי את עצמי חוששת שיגלו שאני מתחזה וזה לא אמיתי".

כשחלתה, הבינה שקיבלה הזדמנות לשנות את חייה ובחרה שלא להתחיל בטיפול הקונבנציונלי, מתוך אמונה כי הוא יגרום לה להחמיץ את ההזדמנות. "יש את אלו שעושים שינוי מבלי לעבור סרטן או אובדן, הם ברי המזל. אבל רובנו לא נוקטים בשינוי, כי הוא דורש מאיתנו מחויבות גדולה, השקעה אדירה נפשית וככלכלית". היא מספרת כי התמזל מזלה להחזיק בביטוח רפואי טוב ובעיקר במקום עבודה תומך, מה שפינה אותה לעבודה הקשה – ההחלמה.

"בתחילה הייתי סדרתית, לא הותרתי דלת שלא נכנסתי אליה. הלכתי להילרים, פסיכולוגים, דמיון מודרך, ויפאסנה, שיטת ימימה, צ'י גונג ומה לא. אני מאמינה שזה טוב וטבעי בהתחלה להיות פרפר שעף מפרח לפרח ולמצוץ את הצוף של הפרחים, עד שמוצאים את הצוף המתאים אישית לך, וגם לי זה קרה". בהמשך, היא מיקדה את רוב כובד המשקל בצ'י גונג, תרגלה כל יום במשך שעות והפכה למורה בכירה לז'ינג צ'י גונג. היא מסבירה כי "צ'י" זו אנרגיית החיים וגונג זו מיומנות, וביחד זו מיומנות של הבאת אנרגיית חיים לגוף. ככל שמביאים יותר צ'י לגוף, באמצעות תנועות ותודעה, כך הגוף שלנו מתחנך יותר, מתחזק. כי למעשה אנו מזינים אותו בחומר שממנו הוא נוצר, אנרגיית חיים".

"כשאתה חולה בסרטן, הלב שלך כמעט כל הזמן רועד. עבורי בהתחלה הצ'י גונג סיפק שעה-שעתיים ללא פחד, וזה המון. זה להיות שקט, בתוך עצמך הרגוע, לא עצמך המפחד והמבולבל, ועם הזמן זה מעניק לך סוג של בטחון ועוד יותר מכך – הרבה הנאה".

שמה אמנם מוכר לרבים מאיתנו ממנוחת סוף השבוע, בהיותה חתומה על מאות כתובות במוסף הסופ"ש ש' 7 ימים' של ידיעות אחרונות, עד לפני שנים אחדות. אך אספה פלד-אלימלך כאן איתנו במגזין בכובע אחר לגמרי. כמי שהתמודדה עם סרטן הדם (לימפומה נון-הודג'קינס) ועברה הליך ריפוי ארוך שמבוסס בחלקו הגדול על צ'י גונג, היא אשת בשורות גם עבורנו. היום, שנים לאחר שאובחנה לראשונה, היא בריאה, תלמידה ומורה לצ'י גונג וחייה על סירה בנמל יפו. "זה חלק מהטיפול בעצמי, להמשיך להגשים חלומות", היא מסבירה, "לעזוב את הדירה היפה והמתופחת בשינקין ולעבור לחיות בסירה זה תהליך מתמשך וטבעי של להשיל מעלי שכבות שלא מתאימות יותר. החיים על סירה מדייקים אותי, גם בחומר וגם ברוח. עם השנים אני מרגישה שאין לי צורך בהרבה דברים סביבי שיתנו לי בטחון כי כבר גיליתי שאין באמת בטחון והחיים תמיד יפתיעו אותנו".

בשנת 2004, בגיל 50, אובחנה פלד-אלימלך כחולה בסרטן לימפומה, כשהיא בשיא פעילותה בעיתון ועם שני ילדים בבית בשנות העשרה וזמן קצר לאחר שסרט דוקומנטרי שביימה, 'המואר' זכה בפרס היצירה והשתתף בפסטיבל הסרטים בירושלים. בכתבה בהשתתפותה\* סיפרה כי היא זוכרת את עצמה צועדת הביתה לאחר קבלת הבשורה ובוכה, מרימה את הראש אל השמיים ושואלת: 'זהו, נגמרו החיים'?

סיכויי ההחלמה, כך מסרו לה הרופאים, הנם 50%. אספה מספרת כי די מהר הבינה שמה שהיא צריכה לעשות זה לא להבריא את הסרטן, אלא את חייה, שלא היו נכונים לה. "לא הייתי מאוזנת רגשית ונפשית, ראיתי את עצמי בתור האדם האכזרי ביותר כלפי עצמי וכלפי אחרים. הייתי ביקורתית, שיפוטית, נגועה בחוסר הערכה עצמית, לעולם לא מסופקת. לא ספרתי שום דבר טוב



במשך שנים ארוכות. על בסיס התיאוריה שלו, נולדו הדיוק של התנועה והשיטה כולה".

**למתעניינים, אספה מלמדת צ"י גונג מדי יום א', בשעה 7:00 בבוקר בחוף הבננה ביץ' בתל אביב, ועמיתינו מוזמנים להצטרף. השיעורים מתקיימים בהתנדבות, כל משתתף מוזמן לשלם בהתאם ליכולתו.**



בכתבה בהשתתפותה מדגישה פלד-אלימלך כי אין היא מעודדת הימנעות מטיפול קונבנציונאלי. היא מסבירה כי בקרב המתאמנים אצלה, היא לא רואה עצמה כרופאה או מטפלת, כי אם כחברה למסע, ממש בדומה להגדרה שלנו את עצמנו אחד למען השני – חברים לדרך.

גם אנחנו באמ"ן, ממליצים כמובן לטפל בהתאם להנחיות הרפואיות, תוך ניהול של המחלה, ותוך שילוב פעילות גופנית ושיטות רפואה משלימה כאלו ואחרות, שעושות לכם טוב, ומאפשרות על ידי הרופא המטפל.

\* הכתבה מבוססת על 'המסע הכי ארוך הוא מהראש ללב', כתבתה של אתי אברמוב, מוסף 24 שעות של 'דיעות אחרונות', 4.1.2016, ועל שיחה עם אספה פלד-אלימלך.

אחרי קרוב לשנה של עיסוק בריפוי עצמי, לא נמצא סרטן בגופה של פלד-אלימלך. היא אומרת שהיא נדהמה שלא רק שמעולם הרופאים לא בררו מה עשתה כדי להבריא, אלא אמרו לה שהריפוי לא קשור למה שעשתה אלא שיש תופעה כזו שנקראת ריפוי ספונטני. "אין לי מושג מה ירפא אנשים כי כל אדם לגופו. יש כאלו שיחלימו בעזרת טיפולים אלטרנטיביים ויש כאלו שלא, ויש כאלה שיבראו עם טיפולים קונבנציונליים ויש שלא". וגם אצלה, חצי שנה מאוחר יותר, התגלה כי הסרטן חזר ונוכח, מה שהביא אותה במשך 7 השנים שבאו לאחר מכן, להמשיך ולדייק את תהליכי הריפוי שעברה, וללמד את עצמה לשחרר שליטה. רק לאחר אותן 7 שנים החליטה לעשות טיפולי כימותרפיה קונבנציונליים, אבל כבר ללא חשש שאלו יפגעו בתהליך השינוי שאותו אימצה אל ליבה, כי היתה כבר עמוק בתוך מסעה הפנימי.

היא מספרת כי בשנים שלאחר מכן הסרטן הלך ושב מספר פעמים והסוד מבחינתה היה להיות 'האמא של עצמה', כמו שאנו רכים ומתוקים לילדנו – כך להיות כלפי עצמנו. "היו רגעי שבירה כשהבדיקות היו לא טובות, ושם עזרה לי התפיסה של ז'ינג צ'י גונג שגם מחלה היא צ'י, כי הכל צ'י, אלא שהצ'י תקוע וחסום ואני ממשיכה להניע אותו בתוך הגוף ובתוך התודעה".

היום פלד-אלימלך בריאה, כאמור מתגוררת בסירה עם גיל, בן זוגה בכל השנים, בנמל יפו האקזוטי, כותבת ספר העוסק בריפוי ומלמדת ז'ינג צ'י גונג, שזו שיטה אחת מיני רבות הנכללות תחת הצ'י גונג. "השיטה הזו היא פיתוח של 30 השנים האחרונות והיא עוסקת בעבודה על התודעה". מה זה אומר? "מתחילים מהגוף, מהפיזי, עובדים על האנרגיה ומתרגלים מהתודעה. מכיוון שהתרגול הוא של התודעה, העבודה הזו קשה לרבים מאיתנו כי התרגול הוא הרבה מעבר לפיזי. התנועות הן פיזיות אבל התרגול הוא תודעתי והוא מחייב רמה גבוהה של ריכוז, של להיות נוכח, להיות רפוי – וזה לא פשוט לרוב האנשים, בטח לא בתחילת הדרך".

שאלתי את אספה כיצד היא ממליצה להתחיל ולהכניס לשגרת החיים את הצ'י גונג, בפרט שההתחלה עשויה להיות מורכבת. היא מסבירה בפשטות שזו הבעיה מספר אחת של כולנו, הקושי להתחיל, ולהתחיל משמעו להכניס ליומן פעילות יומית קבועה, אפילו של דקות אחדות – אבל קבועה ויומית. "צ'י גונג אי אפשר לעשות פעם בשבוע. זו עבודה יומיומית. אני יכולה ללמד, אבל מי שלא מתרגל מדי יום לא יוכל לעשות את זה, כי את הצ'י צריך לשמר חם כל הזמן". ההמלצה שלה אם כך, היא לשלב תרגול, ולו קצר, לפחות כמה דקות ביום – אבל מדי יום. לאט לאט זה יהפוך לשגרה. "אחד הדברים שאותי ריתקו בשיטה הזו אליה הגעתי לאחר כמעט 8 שנים של תרגול צ'י גונג מסורתית", היא מסבירה, "שהיא נשענת על תיאוריה מדעית. מי שפיתח אותה, ד"ר פאנג, רופא מערבי וסיני ומאסטר של 19 שיטות של צ'י גונג, בדק מהן התנועות המקדמות ריפוי בקרב חולים סופניים בסין,



## פרננדו מגשים את משאלת הלב לעזור לבתו עם הנכדים

השתפרה. זוהי הפעם הראשונה שפתחתי את האפשרות לקבל עזרה.

מאז האבחנה, אני לא עובד בקופת חולים, כדי לא להיות חשוף לילדים חולים ולהסתכן בהדבקות. אני מקווה כי אוכל לשוב בקרוב לפעילותי המקצועית, שחסרה לי מאוד. בינתיים, אני מנצל את הזדמנות לפעילות מגוונת אחרת, בין השאר אני מתנדב כתומך בקו החם של אמ"ן.

אחד מהכלים שאני משתמש בהם ביום יום לטובת שיפור איכות החיים הוא תרגול מדיטציה. אני מתרגל מדיטציה מאז שאשתי חלתה בטרשת נפוצה. התרגול עוזר לי להיות בתשומת לב לגוף ולתודעה, להתמודד עם אי הוודאות ואי השקט המתלווים למחלה.

השתתפתי בסדנה "לחיות עם המיאלומה" של אמ"ן, אשר הפגישה אותי עם חולי מיאלומה נוספים, המתמודדים עם דברים דומים. הסדנה סיפקה את ההרגשה שאנחנו לא לבד בהתמודדות עם המחלה. כל אחד תרם מניסיונו בדרכים להתמודדות.

לפני 8 חודשים עברתי השתלה עצמית, ששיפרה באופן משמעותי את ההרגשה הכללית וגם הפחיתה את עוצמת הכאבים. שבתי לנהוג ולהיות יותר עצמאי. מרגיש שלאט לאט, החיים חוזרים למסלולם, ונכון לעכשיו, כמעט ואיני סובל מתופעות לוואי של הטיפול הנוכחי - VRD.

לפני חודש נולד נכדי השני. לקראת הלידה ביקשה ממני ביתי שאהיה חזק כדי לעזור לה לאחר לידתה. זו היתה גם משאלת ליבי והיום לשמחתי, אני עוזר לה ונהנה מהנכדים, מצב שאינו מובן מאליו כלל בהשוואה למצבי הגופני לפני שנה.

אני ממליץ לעמיתים שלא השתתפו עד כה בסדנת ההעצמה של אמ"ן, לעשות כן. הסדנה היוותה עבורי הזדמנות להכיר עמיתים עם מיאלומה, רובם בעלי ניסיון של מספר שנות התמודדות, היה בינינו דיבור והבנה מיידים לגבי הקשיים ובעיקר תמיכה הדדית של חברים שצועדים באותה דרך פתלתלה. זוהי סדנת חובה לחולים ולמלווים!

שמי פרננדו פרידמן, בן 65, נשוי + 3. אובחנתי כסובל ממיאלומה נפוצה לפני שנה. בשנה שקדמה לאבחון סבלתי מכאבי גב, שהלכו והחמירו עד כדי כך שהיה לי קשה ללכת. בבדיקות שערכתי, בהן CT גב, לא היו ממצאים מיוחדים המחשידים למיאלומה.

באותה תקופה טופלתי במרפאת כאב, קיבלתי זריקות בגב, טופלתי במשככי כאבים ודיקור סיני, וכל אלו לא הביאו לשיפור משמעותי.

בנוסף לכך, 6 חודשים טרם האבחון התמודדתי עם שני מקרים של שלבכת חוגרת, בהפרש של חודשיים האחד מהשני, ואלו החמירו את הכאבים, כך שהיה קשה להבחין מה הגורם לכאבים.

אני רופא ילדים במקצועי, אני זוכר שבתקופה זו התקשיתי לקום בבוקר כדי ללכת למרפאה. הייתי לוקח אופטלגין לאחר הקימה ואיכשהו, מגיע לעבודה.

בסוף ספטמבר 2019, שבתי אל מרפאת כאב ושם חלה התפנית. הרופא שלח אותי לביצוע CT של בית החזה, תוצאות הבדיקה הראו שברים בחוליות גביות, בצלע ונתגלו הרבה נגעים ליטיים אופייניים לפגיעה גרמית עקב מיאלומה.

עוד באותו ערב אושפזתי במחלקה ההמטולוגית בבית החולים איכילוב. ד"ר יעל כהן הגיעה אל חדרי והסבירה על מאפייני המיאלומה. אני זוכר שהייתי מוצף ברגשות של פחד ואי ודאות. המשפט היחיד שזכור לי מאותה שיחה הוא: "המיאלומה היא מחלה כרונית, תרופות חדשות מתווספות אל סל הטיפולים כל הזמן, מסייעות בהארכת החיים ומשפרות את איכות החיים". המשפט הזה עודד אותי ומלווה אותי מאז, ואני חש בר מזל בהיותי מטופל על ידי ד"ר יעל כהן.

לאחר קבלת הבשורה, שיתפנו את הילדים, היה להם קשה לקבל את זה, אך הם מיד התארגנו לעזרתי. מכיוון שאשתי סובלת מטרשת נפוצה ומוגבלת מבחינת מוטורית, אנחנו נעזרים בעובדת בביתנו, שמאפשרת לנו לשחרר את הילדים מרבות מהמשימות.

מאז שהמחלה נכנסה אל חיינו, התקשורת במשפחה מאוד



## ההצגה שתרפא את מי שיציג אותה ואת מי שיצפה בה

לטיפול במחלה שלי? איך סרטן מתגלה ביום מסוים, בשעה מסוימת, אבל למעשה הזרעים ניטעו עוד קודם?

במהלך הטיפולים הנפשיים הציע אחד המטפלים שאעז לכתוב. גדלתי בבית שבו נאמר "פה זה לא הבימה". אבל אני אוהבת לשחק. התחלתי לכתוב, כל בוקר כתבתי, העזתי להוציא את השופט מחוץ לחדר. שמעתי את הקולות הפנימיים: 'מי את בכלל?'; 'זה עוד רעיון שייגנז ולא יצא לפועל'.

בסופו של דבר, הכתיבה הפכה להצגה וההצגה עלתה על הבמה! אני יכולה לכתוב ספר רק על התלאות שהיו בדרך לעלייתה של ההצגה על הבמה. במאי, תפאורה, מוסיקה, הפצה ועוד המון משימות. כל אתגר כזה העלה את השאלה: 'עופרה, מה את רוצה?'

והתשובה: כן! רציתי והעזתי! ההצגה הייתה כמו להיוולד מחדש, לגעת בפצעים באהבה ובחמלה. הכתיבה עזרה לי לגעת בי, להסכים להסתכל על הקשיים ולא לשים אותם מאחור, להיות מוכנה לעמוד מולי ולומר לי: 'עופרה, גם זה שלך'. להבין שהסרטן בא לרפא מקומות פצועים, לדבר עם הסרטן, להסכים להקשיב לו, לא להעמיס אותו על אף אחד אחר. בתחילה רציתי כל כך שמישהו ייקח אחריות על הסרטן שלי, אבל באמצעות הכתיבה, שוחחתי עם הסרטן ולקחתי עליו את האחריות.

ההצגה אפשרה לי לרצות להיות בריאה ולהעז לעשות את כל מה שאני חושבת ומדמיינת שיעזור לי. בתום כל הצגה קיימתי שיחה עם הקהל שצפה. הצלחתי לראות עד כמה אנחנו דומים, על אף שגדלנו בבתים שונים, באנו ממגדרים שונים ועדות שונות.

כל חולי הסרטן שצפו בהצגה, הבינו מיד על מה אני מדברת. הפחד, הכעס, הדפוסים שלא משרתים אותם, אך עדיין מהווים חלק מעולמם, הבגידה של הגוף. רק ששכחנו שקודם אנחנו בגדנו בו...

בני משפחתי צפו בהצגה והיו שותפים ליצירת ההצגה. בעלי תמך ועזר לאורך כל ההכנה, בתי הבכורה היא בימאית במקצועה ועזרה בהפקת ההצגה. בני המשפחה עזרו לי ללמוד את הטקסטים בעל פה.

שנת 2006, הולכת לטיפול בעוצמת הרכות, שיטת טיפול גופנפש. חלק מהטיפול הוא נענוע עדין של הגוף, תוך כדי טיפול אני שמה לב שהגוף שלי נע ויש בו משהו שלא חוזר למקום, המטפלת מציעה לנשום לשם ואני מפחדת, לא רוצה לנשום לשם.

יוצאת מהטיפול וקובעת פגישה עם רופא המשפחה, אני אומרת לו ששום דבר לא כואב לי אבל משהו בגוף שלי אינו כתמול שלשום. הרופא שואל שאלות ובסוף מציע שנעשה בדיקות דם. בבדיקות הדם נמצא חלבון גבוה ואלבומין נמוך. הרופא מבין במהירות ושולח אותי למחלקה ההמטולוגית בבית החולים קפלן, שם עושים בדיקת מח עצם. תוך שעות אחדות המילה 'סרטן' מופיעה בלקסיקון האישי שלי.

אבל גדול יורד, אני כועסת על כל העולם, מה פתאום אני חולה בסרטן? זה נראה לי כמו בגד שלא מתאים לי. אני זועקת. בתחילה לא מטפלים. אני מוזמנת רק לביקורת אחת לכמה חודשים. כשהומלץ להתחיל בטיפול, בחרתי לעבור לבית החולים תל השומר, לד"ר יזהר הרדן ז"ל, שהצליח לדחות את תחילת הטיפול בעוד שנה.

אני זוכרת את הרגע, את היום, את התחושה, את הפחד, כשבחדר נשמעו שוב המילים 'התחלת טיפול'. התחלנו עם תלדומיד ודקסמתזון ולאחר תקופה קצרה נרשמה ירידה בממדים של המחלה, שלאורה החלטתי לא לעשות השתלת מח עצם. בתקופה זו הסתערתי על כל טיפול אפשרי - תזונה, דיקור, תדרים, עוצמת הרכות, הילינג, תוספי תזונה, עשב חיטה, מה לא. אט אט נרגעתי, מינון התרופות ירד ובשלב מסוים אף נפסק לחלוטין.

עשר שנים ללא חששות, בדיקות תקינות, חזרתי לחיים ללא דאגות בריאותיות. חשבתי ש'עברתי את זה' ואפשר לאחסן את סיפור המיאלומה כחלק מעברי.

במהלך אותן השנים, וכמטפלת גופנפש בשיטת עוצמת הרכות, הבנתי שהגוף שלי מספר סיפור ואני רוצה להקשיב לו: איך אני מתנהגת כמו המחלה שלי? איך אני לא נפרדת מהחלבונים או מהדפוסים אשר לא משרתים אותי יותר? איך אני מגייסת אותי



הפעם אני מקבלת טיפולים בבית חולים והישיבה על הכורסה, התבוננות בחולים נוספים, הביאה אותי לשאלה: 'למה לבד?'

מצד אחד, כולנו דומים, אבל כל אחד מאיתנו מביא איתו צבע אחר, מתנה אחרת. כמו שאומרים: השלם גדול מסכום חלקיו. יחד אנחנו נותנים אחד לשני כוח להתמודד, להעז, להביא את המיוחד של כל אחד.

בהצגה הבאה אני מתכוונת להביא לידי ביטוי חזון, אותו אני מעזה לכתוב בצורה ברורה. אני אפילו מעזה לראות אותו מתרחש. קבוצת חולי מיאלומה שנפגשים כדי לגעת בכאבם ולספר את סיפורם. קבוצת חולי מיאלומה שרוצה להעלות הצגה שוודאי תרפא את כל מי שיציג ויצפה בה.

אז אם הבטן שלך אומרת לך 'כן!', אני מזמינה אותך לקפוץ למים ולהעז להשתתף בקבוצה שאנחה, שמטרתה להעלות הצגה משותפת.

**לפרטים:** Ofralaz@gmail.com ,054-5414046

## המיאלומה שבה אל הבמה, וגם עופרה שבה אל הבמה

בימים אלו, המיאלומה החליטה לחזור לקדמת הבמה, ואני החלטתי שאני כותבת שוב.

שנת 2019 הייתה שנה מלאת שינויים, אימי היקרה נפלה ולאחר חודש נפטרה ואבי לא יכול היה להכיל את האובדן ונפטר חצי שנה אחריה. זו הייתה שנה רווית קשיים, הגוף שלי היה עייף מאוד. שמתי לב איך הכפתור נלחץ ובהלה הפכה להיות שוב חלק בחיי. אט אט המדדים בבדיקות התחילו לספר סיפור חדש: 'המיאלומה חזרה לבקר!'

במהלך אותה התקופה גם נפרדתי בצער מהרופא שלי וזה אותי, ד"ר הרדן. הגעתי אל הרופא החדש שלי, ד"ר משה גת שילווה אותי באתגר החדש. את ד"ר גת פגשתי בכל הכנסים של אמ"ן לפני כן והיה משהו מרגיע בהתייחסות שלו. כשהתחיל לטפל בי, מיד הענקתי לו את הכינוי 'מרגיע אנושי!'

נוהר לזרוביץ, בתה של עופרה, כתבה על הזמנת ההצגה:

אימא שלי בריאה.

אימא שלי חולה.

אימא שלי מספרת את הסיפור שלה.

סיפור שנדמה שהתחיל ברחובות אך בעצם התחיל בבאר שבע.

סיפור שנדמה שהתחיל בבית החולים אך בעצם התחיל בבית.

אולי בסלון, אולי במטבח, אולי בחדר השינה.

סיפור שנדמה שהוא עצוב, אך הוא בעצם גם שמח.

סיפור שנדמה שהוא ישן, אך בעצם הוא מאוד מאוד חדש.

כי רק עכשיו גילו אותו.

אימא שלי הוציאה את הסיפור הזה מתוך הקליפה הקשה שלו

שהיא בעצם מאוד עדינה. קליפה שהיא גם טובה וגם רעה.

בכלל, הרבה דברים הם גם טובים וגם רעים.

הטוב והרע מתערבבים לכדי מציאות שאותה אנו חיים.

הטוב והרע משתקפים בכל דבר, השמש מאירה אותם באופן

שונה בשעות שונות של היום. ואנחנו רק יכולים לבחור על

איזה צד להסתכל.

זאת המציאות, וזה הסיפור.





# התודעה יוצרת מציאות

| שושי שפרונץ-רפסון ואיריס ברקת

"איש לא יכול לפגוע בך בלא הסכמתך", אמרה אלינור רוזוולט.

## פראקטיביים

- אני יכול לבחור גישה אחרת
- אני מתמודד ואתמודד
- אני אעשה...

## ראקטיביים

- כזה אני
- למה זה קרה לי?
- לו רק...

## הרגל מס' 2 | דמיין את חיך בעוד שנה מהיום

מעין פילוסופיה אישית או "אני מאמין". זוהי הצהרה המתמקדת במה שאתה רוצה להיות ולעשות.

בעיצומן של תמורות, הצהרת המשימה, מעניקה עוצמה שהיא מעבר לזמן.

דר' צ'ארלס גארפילד ערך מחקר מקיף על ספורטאים ואנשי עסקים מצטיינים. אחת הנקודות העיקריות במחקרו היא שכמעט כל הספורטאים ברמה בינלאומית וכן, אנשים אחרים שהגיעו למצוינות בתחומיהם השונים, **עושים תרגילי דמיון מודרך. הם רואים, מרגישים ומתנסים בדברים טרם הפעולה. הם רואים אפוא את הסוף מן ההתחלה.** אפשר לעשות זאת לפני כל אתגר וכאשר תיקלע למצב האמיתי, הוא לא יהיה זר לך ולא יעורר בך פחד.

## הרגל מס' 3 | קבע לך סדר קדימויות

ניהול חיים אפקטיבי משמעו **לקבוע סדר קדימויות ולהיות בעל משמעת פנימית חזקה.** אי אפשר להגיע למטרה כלשהי בלי משמעת פנימית.

ובכן, כדי להיות אכן פראקטיבי, אתה צריך ללמוד להיות אדם אסרטיבי, זאת אומרת להגיד "כן" לקדימויות החשובות ועל מנת לעשות זאת, תצטרך ללמוד להגיד "לא" לפעילויות אחרות. מכיוון שיש בידנו רק 24 שעות ביממה, אנחנו צריכים ללמוד להאציל סמכויות ולבקש עזרה. אנשים רבים מסרבים להאציל סמכויות לאחרים משום שלא נעים להם, משום שהם לא רוצים להטריח ומשום שהם יכולים לעשות את המשימות טוב יותר. אולם האצלת סמכויות אפקטיבית, היא פעילות מנוף אדירה שכמעט אין דומה לה בעוצמתה.

אלברט אינשטיין העיר: "לא נוכל לפתור בעיות משמעותיות העומדות לפנינו באותה רמת חשיבה שבה נמצאנו כשיצרנו אותן". אנו זקוקים לרמת חשיבה חדשה, עמוקה יותר "מן הפנים החוצה", שפירושה, להתחיל קודם כל ב"אני" ובאורח יסודי אף יותר, להתחיל בחלק הפנימי ביותר של "האני" – באופי ובמניעים. אם רצונך בחיים מלאים, **היה אדם המחולל אנרגיה חיובית ומתרחק מאנרגיה שלילית.**

אנרגיה חיובית, מסייעת להפיק את המרב מהמערכת החיסונית ולהביא אותה לתפקד ברמה הגבוהה ביותר שלה כך שתתמוך בטיפול הרפואי ובגופנו בין אם אנו חולים ובין אם אנו בריאים.

אדם עם אנרגיה חיובית יאמר: "אני עומד להביס את המחלה הזו ואיש לא יעצור אותי".

או: "על אף המחלה, אני מתכוון לחיות חיים טובים ומספקים".

לעומת אנרגיה שלילית: "חיי הסתיימו ואין עוד משמעות לשום דבר".

איך נייצר אנרגיות חיוביות והתלהבות כשמחלה כרונית אובחנה בגופנו, ואנחנו מפוחדים, מודאגים וסובלים מכאבים?

סטיבן קובי בספרו "שבעת ההרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד" טוען שההרגלים שלנו מייצרים את האפקטיביות שלנו... או את חוסר האפקטיביות.

אפקטיביות טובה מייצרת אנרגיה חיובית, התלהבות ושמחה.

## הרגל מס' 1 | היה פראקטיבי

**פראקטיביות** משמעה שכבני אדם אנו אחראים לחיינו. התנהגותנו, היא פועל יוצא של החלטותינו, ולא של תנאים שבהם אנו נתונים.

אנשים **ראקטיביים**, לעומת זאת, מושפעים מסביבתם הפיזית: כאשר מתייחסים אליהם יפה, הם מרגישים בטוב. אם לא מתייחסים אליהם יפה, הם מתגוננים. אנשים ראקטיביים בונים את חייהם הרגשיים על פי התנהגותם של אחרים, ובכך נותנים בידי האחרים שליטה. הפראקטיביים, גם הם מושפעים מגירויים חיצוניים, אך תגובתם לגירויים היא **מבחירה**.

## הרגל מס' 4 | אני מנצח אתה מנצח win win situation

**מנצח - מנצח פירושו ראית החיים כמפעל שיתופי, המועיל לשני הצדדים ומספק את רצונם והרגשתם.** כשמגיעים לפתרון מסוג זה, יש לכל אחד מהצדדים תחושה טובה לגבי ההחלטה והם מרגישים מחויבות לתכנית הפעולה.

למשל, החלטה במסגרת המשפחה וחברים קרובים על חלוקת תפקידים ועזרה. מהמטופל והמלווה יורד עומס ולמשפחה והחברים המגויסים יש סיפוק והנאה מהיכולת להושיט עזרה חשובה ויעילה.

## הרגל מס' 5 | בקש להבין תחילה אחר-כך להיות מובן

מרבית האנשים אינם מקשיבים מתוך מטרה להבין, הם מקשיבים מתוך מתח, חרדה או מתוך כוונה להשיב. הם מדברים או מתכוננים לדבר.

קיימות חמש רמות הקשבה. אנו עשויים להתעלם מהמדבר, לא להקשיב לו כלל. אנו עשויים להקשיב בהקשבה סלקטיבית, ולשמוע רק חלקים מהשיחה. וייתכן שנקשיב בדריכות, נשים לב לדברים הנאמרים ונמקד בהם אנרגיה. מעטים בלבד נוהגים על פי הרמה החמישית, רמת ההקשבה הגבוהה ביותר, הקשבה אמפתית. בהקשבה האמפתית אתה רואה את העולם, כפי שהאחר רואה ומרגיש אותו.

## הרגל מס' 6 | חפש דרך לסינרגיה

**סינרגיה** פירושה שהשלם גדול יותר מסכום חלקיו.

ככל שנרגיל עצמנו לשלב בין כל ההרגלים: להיות פרואקטיביים, להשתמש בדמיון מודרך, לקבוע לנו סדר קדימויות, לאמץ את שיטת המנצח - מנצח וללמוד להקשיב בדריכות ומתוך אמפתיה, כך נוכל להאדיר ולהעצים את האנרגיות החיוביות שלנו.

## הרגל מס' 7 | שפר את יכולתך האישית. עקרונות ההתחדשות העצמית המאוזנת

- הפיסי - התעמלות, תזונה, ניהול לחצים.
- הרוחני - מדיטציה, צ'י גונג, דמיון מודרך.
- המנטלי - קריאה, לימוד, תכנון.
- חברתי - רגשי - שיתוף, בקשת עזרה, שמירת קשר.

לסיכום, המסקנה המתבקשת היא שעלינו לדאוג לעצב ולנהל את חיינו בדרך המיוחדת לכל אחד ואחת מאתנו, הדבר לא רק יוביל אותנו לחיים מלאי אנרגיה, הנאה והתלהבות - אלא גם ימריץ את המערכת החיסונית ויעודד אותה לקחת חלק גדול ככל האפשר במאמציו להחלים או לשמור על בריאותנו.

**כאשר גם יכולות הריפוי הפנימיות שלנו וגם הרופא שלנו עושים כמיטב יכולתם, אנחנו נוטים בדרך כלל להיות הרבה יותר בריאים מאשר כשרק אחד מהם ממצה עד תום את הפוטנציאל שלו.**

\* הכתבה נכתבה בהשראת שני ספרים:

1. סטיבן קובי - שבעת ההרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד.
2. ד"ר לורנס לה-שאן - סרטן כנקודת מפנה.

SAVE THE DATE

23.10.2020

אמ"ן מציינת 15 שנים  
להיווסדה וכולנו נפגשים בכנס  
השנתי, במתכונת וירטואלית.

### בין ההרצאות:

**רפואה מותאמת אישית במיאלומה: הווה ועתיד** | פרופ' דינה בן יהודה, מנהלת האגף ההמטולוגי במרכז הרפואי הדסה. דיקן בית הספר לרפואה באוניברסיטה העברית.

**פריצות דרך בטיפול במיאלומה** | ד"ר יעל כהן, מנהלת תחום מיאלומה במרכז הרפואי איכילוב.

**בחירת טיפול בעת הישנות: מתי, איך ולמה?** | ד"ר משה גת, מנהל המחלקה להמטולוגיה במרכז הרפואי הדסה. יו"ר הקבוצה הישראלית למיאלומה.

**מיניות ואינטימיות** | לנה קורץ, אחות ויועצת מיניות מטעם האגודה למלחמה בסרטן.

**הכה שבך** | עדי דויטש, מרצה, מוטיבטור ואיש ברזל.

רשמתי ביומן? פרטים נוספים יפורסמו בהקדם. מחכים לראות את כולכם!



# ריחות וטעמים של קסם עדתי

## המתכונים של אסנת ורותי לכבוד החגים

### רותי רוזנבלום

מאחורי המנה הזו עומדת סבתא נונה שלי, בירושלים של שנות ה-50.

המצב הכלכלי באותם ימים לא היה מזהיר. חגי תשרי בפתח ויש משפחה גדולה להאכיל. הבשר יקר וכמעט שלא בנמצא, בכל זאת נפשה של סבתא נונה ערגה לשולחן יפה וטעים, עם מנה שנראית טוב ותספיק לכולם.

בבית תמיד היו פיצוחים, לא הייתה שבת בלי. כי הרי לא יתכן שאורחים יבואו ולא יהיה – אז תארו לעצמכם סיר אורז גדול, לפחות 1 ק"ג בסמטי. בצלחת מניחים הר קטן של אורז ומעליו 3 כדורי בשר עם פירות יבשים ואגוזים ורוטב, והרי לכם מנה חגיגית ומפוארת, בעלות קטנה ומספיקה לכל הסועדים.

במתכון מצורפות כמויות אבל אפשר להכין גם פחות וגם להחסיר מרכיבים. השתמשו במה שיש.

### קציצות שמספיקות להרבה סועדים

#### מצרכים לקציצות

- חצי קילו בשר בקר טחון (צוואר, כתף, מעורבב - מה שיש במקרר)
- 1 כף פרורי לחם או קוואקר
- 1 כף שטוחה ראס אל חנות (או תערובת תבלינים שאהובה עליכם)
- חצי כף שמן - אם הבשר יבש ודל שומן

#### לרוטב

- כ-2-3 בצלים קצוצים
- קורט מלח ומעט פלפל שחור טחון
- רבע כוס מים פושרים
- קורט קינמון טחון (לא חובה)
- 1 כוס יין אדום (מה שיש בבית)
- חצי כוס יין קידוש מתוק
- 1 כף סילאן
- חופן אפונה
- גזר חתוך לקוביות
- 100 גרם שזיפים יבשים ללא גלעין
- 100 גרם משמשים יבשים

- 100 גרם צימוקים לבנים
- 50 גרם פיסטוק קלוי
- 50 גרם אגוזי מלך

#### איך מכינים?

- הוסיפו את כל מרכיבי הקציצות וערבבו היטב כדי שכל חלבוני הבשר יתפרקו (הקציצה תהיה רכה יותר), והניחו בצד.
- אדו את הבצל הקצוץ על אש נמוכה עם רבע כוס מים, אידי איטי תוך כדי ערבוב.
- כשהבצל יקבל שקיפות ומעט צבע, הוסיפו את היינות, הסילאן, המלח והפלפל השחור והביאו לרתיחה. ערבבו.
- הוסיפו לסיר את היבשים, הפיצוחים, הגזר והאפונה. הנמיכו את האש למינימום.
- הכינו בצד קערה עם מעט שמן, כך שבעת גלגול הקציצות הן לא תדבקנה לידיים.
- שמנו מעט את הידיים וגלגלו קציצות בגודל כדורי פינג פונג.
- הכניסו את הקציצות לסיר עם הרוטב המתבשל לאיטו. כסו ובשלו במשך 20-30 דקות על אש קטנה.
- הכינו סיר אורז, פתיתים, תפוחי אדמה, פירה או את המנה המצורפת מטה של חברתי אסנת - ואיכלו בתאבון!



## אסנת

בראש השנה 2019 קיימתי בביתי את תערוכת 'מעברים', כחלק ממסורת ארוכת שנים. נושא התערוכה היה המעבר הבין דורי, מאם לבת וכדומה. רצה הגורל וכחודשיים לאחר מכן המיאלומה התעוררה משנתה לאחר 6 שנות רמיסיה ו'המעבר' לשנה החדשה התבטא בחזרה לטיפולים. לצדה, התכבדנו גם בקורונה שהצטרפה והקשיחה את תנאינו.

לפיכך, את ראש השנה וסוכות 2020 נחגוג בצורה יותר מצומצמת, אולי אפילו בזום, כמו ליל הסדר האחרון, אבל לא נתן לכל אלו לפגוע בהרגלי החג והשולחן.

השנה אני רוצה לשתף אתכם במתכון ל'בקר' או בשמו הפרסי הנפוץ יותר - 'טה דיג'. הוא מהווה את התוספת המושלמת למתכון של חברתי רותי. בתור בת לאם פרסיה, הרי שאורז היה שכיח בביתנו בימי חול ובחגים, במגוון רחב של זאוריציאות. עם זאת, 'תופעת' ההתנפלות על ה'שרוף' המוגש בגאון, תמיד היממה את אורחינו... עד שטעמו בעצמם והבינו :).

מאחלת לכם ולכולנו שתכלה שנה וקללותיה ותחל שנה וברכותיה, שנת בריאות והישגים ברפואה, שנה שבה נמגר את הקורונה ואת המיאלומה באותה נשימה.

## 'בקר' (ובפרסית: טה דיג)

### מצרכים

- 3-4 תפוחי אדמה קלופים ופרוסים בעובי ס"מ
- 4 כוסות אורז יבש
- 5 כוסות מים
- כורכום
- שמן
- מלח
- בנוסף, התאבזרו בסיר רחב ככל האפשר

### איך מכינים?

- שיטפו היטב את האורז.
- בשלו בהתאם להוראות היצרן או באופן שבו אתם מכינים תמיד, עם מים ושמן.
- חממו את הסיר הרחב על להבה גבוהה, הוסיפו שמן, כורכום ומלח וערבבו לכיסוי אחיד של תחתית הסיר.
- רפדו בפרוסות תפוחי אדמה בצפיפות וטגנו במשך כדקה. ניתן להפוך ולטגן את הצד השני, לא חובה.
- מלאו אורז שהתבשל בין תפוחי האדמה ומעליהם.
- העבירו את הסיר ללהבה נמוכה, ניתן גם לעטוף במגבת שתספוג את האדים.
- מדי פעם ערבבו עם מזלג ובמידת הצורך, הוסיפו כמה טיפות מים רותחים. המשיכו כך במשך 20-30 דקות.
- להגשה: בחרו צלחת רחבה, היפכו במהירות את הסיר על הצלחת ו... בתאבון!



## מתוך סדנת הבישול הבריא של דינה רשמן

בתחילת אוגוסט אספנו את עמיתינו לזום במטבח, ובהנחיית דינה רשמן, בישלנו כולנו ביחד מטעמים ב-Live. יצא כל כך מוצלח, שהחלטנו לשלב גם במדור האוכל שלנו את אחד המטעמים, המתאים במיוחד לימי קיץ חמים.

## מרק גספצ'ו קר

### מצרכים

- 5 עגבניות בשלות, חתוכות לקוביות
- פלפל אדום גדול חתוך לקוביות
- 2-3 שיני שום כתושות
- בצל קטן קצוץ גס
- פלפל חריף (לא חובה)
- 1/3 כוס שמן זית עדין
- 1/3 כוס מים מינרלים או מסוננים
- 4 כפות חומץ בן יין
- כף מיץ לימון
- מלח
- פלפל שחור גרוס

### איך מכינים?

- טוחנים את מרכיבי המרק במעבד מזון או עם מוט ריסוק חשמלי עד למרקם חלק.
- מעבירים למקרר לשעה, טועמים ומתקנים תיבול.
- יוצקים לקעריות או לכוסות ומגישים עם קוביות קטנות של מלפפון ופלפל אדום מונחות במרכז.

# חדשות אמ"ן

**השנה אנחנו מציינים 15 שנים להיווסדה של אמ"ן!**

**ב- 23.10.2020 נתכנס כל אחד מביתו**

**אבל הכי ביחד שיש ונקיים את הכנס השנתי שלנו.**

**עם הרצאות מרתקות, שיתוף ידע ומפגש עם מיטב הרופאים**

**לא ניתן לקורונה לבטל לנו את התוכניות!**

שימרו את המועד ביומנים

**23.10.2020**

**אמ"ן בת 15 וכולנו נפגשים בזום!**



## בחצי השנה שחלפה כל פעילויות אמ"ן עברו למדיה הדיגיטלית.

- במהלך חודש מרץ מפגשי 'חברים לדרך' עברו לזום ומתקיימים מאז בהנחייתו של אלי ורון, עמית אמ"ן, בהצלחה רבה ובהשתתפות עמיתים מכל הארץ. עד כה התקיימו 15 מפגשי חברים לדרך במסגרת זו, ואנחנו מזמינים גם אתכם, אם עוד לא הצטרפתם, להשתתף ולקחת חלק. כי אנחנו שותפים לדרך האחד של השני בכל מצב – גם בזום! המפגשים מתקיימים בימי רביעי אחת לשבועיים, **פרטים תוכלו למצוא כאן.**
- בשיתוף עם המערך ההמטולוגי באיכילוב, אנו מקיימים הרצאות אינטרנטיות בנושאים שמעניינים את כולנו, בהנחיית מיטב הרופאים ההמטולוגיים. עד כה התקיימו 5 מפגשים, בהם ניתנו הרצאות על מחלת העצם במילאומה, פגיעה כלייתית, השתלה עצמית בשנת 2020 ועוד. רוצים לצפות? ההרצאות מתקיימות בימי שני, אחת ל-3 שבועות. הפרטים המלאים מתפרסמים אצלנו באתר. רוצים לצפות בהרצאות שכבר התקיימו? ההרצאות נמצאות באתר האינטרנט [www.amen.org.il](http://www.amen.org.il) ובערוץ היוטיוב של אמ"ן.
- קיימנו מגוון מפגשי זום ופייסבוק לייב נוספים בנושאים מגוונים, בהם סדנת בישול בריא, זכויות החולה, אינטימיות וזוגיות ועוד.

### הסעות לטיפולים בבתי החולים

לאור ההשבתה החלקית של התחבורה הציבורית, חברו האיגוד ההמטולוגי ועמותות אמ"ן וחליל האור, בתמיכתן של חברות התרופות, לטובת פרויקט הסעות לטיפולים רפואיים למטופלים המטולוגיים. השירות ניתן לעמיתים שאין באפשרותם להגיע באופן עצמאי לבתי החולים לטיפולים. הפרויקט החל באפריל ומשרת מאז עשרות רבות של מטופלים. **לפרטים לחצו כאן.**

### האתר החדש של אמ"ן

אנו שמחים לבשר כי **האתר החדש של אמ"ן** עלה לאוויר! האתר ידידותי, מתאים לגלישה גם בניידים, מלא בתוכן רלוונטי שמיועד לכולנו. אנחנו מזמינים אתכם להשתמש באתר ובמידע הרב הנמצא בתוכו וגם לכתוב לנו על נושאים שהייתם רוצים ללמוד עליהם יותר.

### אנחנו מברכים את הרופאים שלנו:

**פרופ' תמר תדמור** - על קבלת מינוי פרופ' חבר.  
**ד"ר משה גת** - על מינויו למנהל המחלקה להמטולוגיה, במרכז הרפואי הדסה.

**לתרומה ותמיכה צרו איתנו קשר: 052-2262326 | [info@amen.org.il](mailto:info@amen.org.il)**

- לתרומה קבועה דרך "עיגול לטובה"
- **בהעברה בנקאית** בנק לאומי סניף 631 חשבון 2159699
- **בכרטיס אשראי** בטלפון או באתר אמ"ן • **המחאה** לפקודת "אמ"ן-אגודה למיאלומה נפוצה (ע"ר)" עמותת אמ"ן מחזיקה בכל האישורים הנדרשים לצורך הכרה בתרומות.

**המערכת:** שלומית נורמן | שושי שפרונץ-רפסון | רון דלומי | הילה בארי-אוליאל

**מתאמת פעילות העמותה:** שני מגידוב | 052-8812640 | [shani@amen.org.il](mailto:shani@amen.org.il) | [info@amen.org.il](mailto:info@amen.org.il)

אמ"ן-אגודה למיאלומה נפוצה (ע"ר) | ת.ד. 18, סביון, מיקוד 5691501

קו תמיכה טלפוני 052-2262326 | [info@amen.org.il](mailto:info@amen.org.il) | [www.amen.org.il](http://www.amen.org.il)

אין לראות באמור בידיעון זה משום מתן יעוץ רפואי או חוות דעת רפואית, או המלצה לטיפול רפואי כלשהוא, וכמובן שבכל מקרה יש צורך להיוועץ עם הרופא המטפל.