

הסרטן הוא לא הדבר הכי נורא שיש

כ־20 נשים המחלימות מסרטן השד נפגשות אחת לשבועיים בסדנה מיוחדת ב'פוריה'. אחרי תקופה ארוכה של טיפולים כימותרפיים, נשירת שיער ולעיתים אף כריתת שד הן מנסות יחד להתגבר על הקשיים, ללמוד לאהוב מחדש את גופן ולהמשיך להרגיש נשיות. אחת מהן: "אני עדיין עוברת טיפולים, ולמרות זאת מבחינתי זה עבר - כל מה שקרה לי היה כלא היה". האחות לבנה ברנשטיין, יוזמת הסדנה: "המשוואה 'סרטן שווה מוות' כבר לא נכונה"

✘ אתי דור-נחום ✘ צילום: שרון צור

אני עוברת טיפולים יותר קלים. אחר כך מציפות לי הקרנות. למזלי, הוציאו לי גוש קטן ולא נאלצתי לעבור שחזור של השד, אבל קיבלתי את זה מאוד קשה. כשהתבררתי על המחלה ישבתי ובכיתי כל היום. זה היה אבל בשבילי - ממש ככה - אבל הרגע הכי קשה היה כשהריסים והגבות שלי נשרו. מובן שגם אובדן השיער היה קשה, עד כדי כך ששקלתי אם לעשות בכלל טיפולים כימותרפיים. הייתי צריכה לבחור בין החיים לשיער והבנתי שהבחירה בחיים הרבה יותר חשובה". בעלה של א' מגיע איתה למפגשים. "האמת שמההתחלה היתה לי הרגשה שמשוהו לא בסדר", הוא מספר. "עיכלתי את זה עוד לפני שקיבלנו את הבשורה באופן רשמי. חצי שנה אחרי, אני יכול לומר שהמחלה הזאת משנה את החיים. לא מדברים על מה שקורה לבן הזוג, אבל זו טלטלה ושינוי נוראי. פתאום כל דבר צריך לבדוק אם הוא מותר או אסור: אדם שרגיל לעשות פעולה שגרתית, כמו ללכת לים, צריך לשקול - כי אסור להיחשף לשמש; אי אפשר לאכול במסעדה, כי זה מסוכן ויש חשש לקלקולי קיבה; שלא לרבר על הפגיעה בפרנסה ועל הגידול בהוצאות ליעוץ רפואי ולטיפולים פוריים. אתה חווה לחץ נפשי אדיר, כי החיים בבית משתנים וצריך לחשב את מסלול החיים מחדש. המי חלה והטיפולים גורמים למשבר פיזי ונפשי גם אצל בני הזוג".

שהגוף צריך להתמודד עם ההרס - אבל את צריכה כלים להתמודד עם היום-יום גם הרבה אחרי הטיפול. אין ספק שחוויה כזאת מחזקת את הרצון לחיות ולשרוד. את עושה הכל כדי להישאר בחיים".

שיער או חיים?

"אני נקראת 'מחלימה'", אומרת א' (53), אם לשלושה ילדים החובשת פאה, "אבל אני עדיין בכימותרפיה. לפני כחצי שנה הלכתי לבריכת ממוגרפיה שגרתית ואחרי חודש קיבלתי תשובה שאני צריכה אולטרסאונד. אני מודה שהתחלתי לפחד והיתה לי הרגשה לא טובה, ואכן, אחרי הביופסיה אובחן אצלי גוש סרטני בגודל 7 מ"מ. עברתי ניתוח להוצאת הגוש ואחרי ההחלמה התחלתי בכימותרפיה. עברתי ארבעה טיפולים קשים מאוד, וכרגע

שמע אז על גילוי מוקדם?" היא נזכרת. "במרוצת השנים המודעות לגילוי מוקדם עלתה, כי אין מה לעשות - זה מצייל את החיים. שנה אחרי הגילוי ובסיום הטיפולים הפכתי ל'מחלימה', ממשיכה שפע. "בעיניי, זאת התקופה הכי משמעותית. את מבינה שאחרי כל מה שעברת וכל הקושי, את במקום הכי טוב שיכול להיות. האמת היא שבהתחלה לא רציתי שידעו שחליתי, כדי שלא ירחמו עליי. עם הזמן הבנתי שאין צורך להיכנס לתאם להסתיר, אלא להיות מרוכזת בתהליך ההבראה. כשהגעתי לשלב שהשיער נשר לי, מבחינתי זה היה מצחיק. המשפחה שלי ואני עשינו סטנדרט שלם סביב תקופה שהיתה פשוט מגעילה. נהגתי לבקש שיצטלמו איתי עם הקרחת ואז הייתי אומרת בהומור: 'אולי זאת התמונה האחרונה שלנו יחד'".

שפע, שעסקה בנדל"ן, הפסיקה לעבוד בנומן הטיפולים וגם עכשיו, בתקופת ההחלמה, החליטה לא לחזור לעבודה ולהשקיע בנפשו. "לא מעניין אותי כלום מלבד להתחיל לים, ואני מאמינה שאם אתנהג נכון - הסרטן לא יחזור", היא אומרת. "אני משתתפת במפגשים רווקים בגלל שאני שנתיים וחצי אחרי. לא בא לי לשבור מיתוסים, אבל גם הרבה אחרי הטיפולים מרגישים לא טוב. כל יום זאת התמודדות מחדש. אני עדיין טובה לתת מעטות לוואי ואני חייבת ללמוד איך להתמודד עם ההרגשה הלא טובה בבוקר ועם הנימול באצבעות - פגיעה בעצב, שני גרמה לי בניתוח. המידע שאני מקבלת עוזר לי. הטיפולים הכימותרפיים כל כך קשים,

"אחרי מה כל שעברנו, דיבריים על חזה גדול או קטן הם צרות של עשירים", אומרת אחת הנשים שמשותפת בסדנת 'מחלימות' (נשים ללא סרטן גוררתי) בבית החולים 'פוריה'. שעה הקצוץ מסגיר את העובדה שעברה טיפולי כימותרפיה. היא מעולם לא הסתירה את הקרחת, כך היא מספרת. יחד עם עוד כ־20 נשים היא מקשיבה להרצאה של ד"ר ערן ברימאיר, פלסטיקאי ב'פוריה', שעוסקת בשחזור שדיים אחרי כריתה. המשתתפות, שמגיעות אחת לשבועיים לסדנת השיקום, מתעניינות - האם ההקרנות אפשריות עם סיליקון בחזה? והאם אפשר לעבור שחזור שד בזמן הטיפולים? "התפייסה שאומרת 'העיקר שתהיי בריאה' כבר לא רלוונטית", פוסקת יוזמת הסדנה, לבנה ברנשטיין, המשמשת כאחות מתאמת במרפאת בריאות השד, "אחרי ההחלמה את צריכה גם לחיות עם הגוף שלך ולהרגיש נשית" (ראו מסגרת).

לסדנאות מגיעות נשים בנות 30 עד 70 מטבריה ומהאזור, שעברו דרך ארוכה מאז גילוי המחלה - ניתוח, כימותרפיה והקרנות. הן מאזינות בשקיקה להרצאות על אינטימיות אחרי המחלה, על נדודי שינה ועל דימוי הגוף שמשתנה. אחת מהן, סימה שפע (56), מסכימה להיחשף בשמה המלא כדי להעלות את המודעות לגילוי מוקדם של המחלה. היא חלתה לפני כשנתיים וחצי, נותחה להוצאת גוש מהשד ועברה טיפולים. "לפני 30 שנה אבי ז"ל נפטר מסרטן, ומי



שבע: "כשהשיער נשר לי, עשינו סטנדרט על התקופה שהיתה פשוט מגעילה. ביקשתי שיצטלמו איתי עם הקרחת ואמרתי בהומור: 'אולי זאת התמונה האחרונה שלנו יחד'"

53708855-1	10/06/2016	ידיעות העמק - עפולה	עמוד 55	2/2	27.51x34.46
פוריה בית חולי - 16320					

"אין ספק שחוויה כזאת הרצון לחיות ולשרוד" שבע (מימין) וברנשטיין



"סוג של שליחות"

לכנה ברנשטיין (54), תושבת דגניה א', משמשת ב־15 השנים האחרונות כאחות מתאמת בריאות השר, במקביל לתפקידה כאחות אונקולוגית ב'פוריה'. ביוממה נפתחו סדנאות לנשים חולות בסרטן השר, שנמצאות בקטגוריה המכונה 'מחלימות' – נשים שאובחנו בגידול מקומי בלבד, בלי גרורות.

"זה סוג של שליחות עבורי", אומרת ברנשטיין. "סבתא שלי, שהיתה מאוד אוהבת ואני קרויה על שמה, נפטרה מהמחלה כשהייתי ילדה קטנה – ואולי זה מה שהשפיע עליי. אני מקבלת את הנשים ומלווה אותן מרגע הביופסיה דרך הטיפולים. מדי שבוע מגיעות להיבדק במרפאה כ־40 נשים, ומתוכן בין 60 ל־80 בשנה לוקות במחלה. בדרך כלל, כשאני מומינה אותן למרפאה בעקבות התשובה הפתולוגית של הביופסיה, הן מבינות במה מדובר, אם כי לא אומרים להן כמונח שום דבר בטלפון. כל מאובחנת חדשה זאת מישהי שצריך לתת לה יד ולהנחות אותה לאורך דרך ארוכה ומיוסרת, וזה לא תהליך רומה מאשה לאשה."

"בל נשכח שהשר הוא איבר נשי שיש לו משמעות, גם מעבר להונה של התינוק. זה אזור רגיש. אנחנו מסתכלים עליו כעל חלק חשוב ביציבה של הגוף, באיזון ובדימוי של הגוף הנשי. לפני שלושה עשורים, התפיסה היתה 'העיקר שהאשה תהיה בריאה'. היו מורידים את כל השר, כולל השריר, גם כשלא היה צריך. העיוות היה נוראי והנשים היו צריכות פרוטזה, כי לא היה שחזור מידי. האשה חוותה מצב של חסר שר, עם כיעור נוראי וצללקת משמעותית. עם השנים התחילו למזער את הפעולה הכירורגית וכיום הגישה שונה לגמרי. באמצעות ניתוחים פלסטיים מגיעים לתוצאות מצוינות."

ברנשטיין שומרת על קשר עם הנשים לאורך השנים. "אני בדרך כלל מכירה את המשפחה, היא אומרת, 'ולא אחת הן משתפות אותי, שנים לאחר מכן, בבשורות הטובות – אחת חיתנה בן ולא' חרת נולד נכד. יש הרבה מקרים שאני מקווה שהאשה תחלים ותשרוד אבל זה לא קורה. עם זאת, בשנים האחרונות הרבה נשים מחלימות, והמשוואה 'סרטן שווה מוות' כבר לא נכונה. זה נותן המון כוח."

אתי דור־נחום

שלנו. אני יכולה להבין מה שהחברות שלי לקבוצה אומרות. חלקן מתמודדות עם סודות – הן לא מדברות על זה, למרות שאין במה להתבייש, אבל הן עצמן מתקשות להכיל את זה. יש כאלה שחוות את המחלה ככישלון, או שיש להן דימוי עצמי נמוך. וכן, יש חשש מרחמים של הסביבה ומתגובות בנוסח 'איוו מסכנה, יש לה סרטן'. בפורום כזה, את יכולה לקבל מידע ולחלוק מה שעובר עלייך. אני שומעת הרצאות ומקבלת כוח. בשעתו הייתי עסוקה בהישרדות ולא עניין אותי מה עשו לי בניתוח, רק שיוציאו לי את הסרטן מהגוף. הכל היה מהר, לא היה זמן – כמו מרתון, של־נפש אין בו מקום. היום, גם בעזרת הסדנה, אני יכולה להכיל את מה שעברתי."

גם ל' מרבית על השינויים ביחסיה עם בן הזוג. "הכל כואב וגם הניתוח עצמו גורם לשינוי בחוה. ההקרנות עדיין שורפות ואני כבר כמה חודשים אחרי. אני חושבת שיש בינינו יותר אינטימיות נפשית מאשר מ־ינות. יש משברים וכעסים, עוברים תקופות של בכי, דכדוך, יש ימים שאת שואלת 'למה דווקא לי זה קרה'. כמו כל משבר יש כאן אובדן, אבל הכחשה והפנמה. בסופו של דבר, גילוי המחלה היה תפנית משמעותית בחיי – החיים נחלקים ללפני ולאחרי, השקפת העולם משתנה וסדר העדיפויות אחר. את מבינה שהבריאות שלך יותר חשובה מהרבה דברים – כמו למשל ניקיון, בישול ובכלל, לְרצות אחרים. כשהתגלתה אצלי המחלה, היא היתה בשבילי כמו מפלצת. היום אני יודעת שזה לא הרבר הכי נורא שיש, אבל רק שלא תחזור."

איך אני אומרת שוב את המלה 'סרטן', אחרי שאיבדנו בת משפחה וראינו מה היא עברה. ההתמודדות היתה קשה. עברתי ניתוח לכ־ריתה חלקית, אחר כך כימותרפיה והקרנות – טיפול 'הכל כלול'."

"הטיפולים הכימותרפיים הם כמו למות ולהיוולד מחדש. את בקושי קמה בבוקר, בקושי מתפקדת, קמה רק לצורך קיום. אם את מצליחה לאכול משהו, זה כבר טוב. באותה תקופה עברתי כמה שעות ביום, לא ויתרתי לעצמי, אבל היו ימים שלא הייתי מסוגלת לנהוג. הרצון היה להישאר במיטה. ההתקררות גורמת לך להביט במראה ולה־בין: 'יש פה חולת סרטן'. לפני ההתקררות את רק מרגישה את המחלה, את החולשה ואת שאר התופעות, אבל את לא רואה את המחלה מול העיניים. כשהגבות והריסים נושרים – זה רגע קשה. האמת שהלכתי עם הקרחת בגלוי – לא הסתרתי. שמתי כובע קסקט והורדתי אותו בבית החולים."

ל' אמנם כבר בשלב ההחלמה, אך עד היום היא עוברת טיפולים. "עברתי ניתוח שח־זור ואיתו ניתוח להרמת חזה", היא מספרת, "זאת אומרת שעכשיו זה יותר יפה ממה שהיה, כך שלא הייתי צריכה להתמודד עם סוגיית הנשיות שלי. יחד עם זה, אני מת־מודדת עם השמנה, נפיחות, פגיעה בזיכרון, בלבול – אני לא מה שהייתי לפני כן."

כיום, לדברי ל', היא חשה שמחה גדולה שהיא אחרי התקופה הקשה. "את מה שקורה בסדנה יכולות להבין רק המשתתפות עצמן", היא אומרת. "שפת הגוף והשיחות שלנו מור־בנות רק למי שעברה את זה, זה קוד פנימי

דים, שראו אותה סובלת. "לא נתתי לעצמי ליפול, למענם", היא אומרת. "היו ימים שק־מתי ובישלתי, למרות שלא יכולתי לעמוד על הרגליים". היא מעלה לדיון בקבוצה את העובדה שהאינטימיות עם בן הזוג משתנה. "את לא יכולה שמישהו ייגע בך בכלל, כל הגוף כואב. את מרגישה לא טוב עם עצמך", היא מגלה.

"אצלי, מרגע הגילוי הרברים רצו – ניתוח, כימותרפיה והקרנות. זה היה סרטן אליס. עברתי ניתוח לכריתה חלקית של השר ומיד הלכתי לפלסטיקאי, למרות שעדיין לא ידעתי מה קורה איתי. הוא שרטט כל מיני ציורים – איך השר ייראה וכמה יוציאו – והבנתי שהולך להיות לי חזה יפה. גם ההח־למה היתה קלה, למרות שתקופת הטיפולים היתה קשה מאוד: פתאום השיער נשר, הג־בות נעלמו והייתי נפוחה מהתרופות. עליתי 10 קילו וצבע העור השתנה והפך לצהבהב – נראתי פשוט זוועה. אני זוכרת שלכנה הרגיעה אותי ואמרה: 'לא נורא, אז תהיה לך פאה, זה לא סיפור גדול. תשמחי על הג־לוי המוקדם'. אני עדיין עוברת טיפול פעם בשלושה שבועות, ולמרות זאת, מבחינתי זה עבר – כל מה שקרה לי היה כלא היה."

טיפול "הכל כלול"

ל' (52), אם לילדים, איבדה אחות שנפטרה מסרטן השר. כשגילתה לפני כשנה שהיא חולה, היא חששה לספר למשפחה. "סרטן מבחינתי היה שווה מוות", היא מודה בקול סדוק, "זאת היתה משוואה ברורה. לא ידעתי