



ידיעות אחרונות, "זמנים בריאים", 13.10.13

על תוכנית "לצידך" - מעבירות את זה הלאה

עזרה הדדית

מעבירות את זה הלאה



הגילוי, ההלם, הטיפולים הקשים, החזרה הלא פשוטה לשגרה – למה שתעברי את זה לבד? נשים שחלו בסרטן השד הופכות למלוות של חולות חדשות • הן תומכות בהן, מקשיבות, מספקות מידע וכתף להישען עליה • את קורס הליווי, שנקרא "לצידך", הן עוברות בעמותת "אחת מתשע" • שלוש נשים שהיו שם מספרות על העזרה לאחרות – שעוזרת גם להן | סמדר שיר

ממליצים לנשים להיבדק על ידי כירורג שד כבר בגיל 25. העובדה היא שמדי שנה מצטרפות 4,000 חולות חדשות למעגל סרטן השד ואלף מתוכן הן מתחת לגיל 50. הממוגרפיה חשפה תאים טרום-סרטניים, ובבדיקת האולטרסאונד שנערכה כיום המחרת התגלה גוש בשר. "זה לא היה הלם", מספרת פנט. "עשיתי שריה, לקחתי נשימה עמוקה ואמרתי לעצמי שזה כמו תיק במשרד. את מקבלת, פותחת, בורקת מה צריך לעשות ועושה. הבנתי שפקדה אותי מחלה לא נעימה, אבל לא הרגשתי חולה ולא הכרתי בקיומה. אולי באשמת הגנים הפולניים שזר רמים לי ברם – החלטתי שעם המשימה הזאת אני אתמודד בכוחות עצמי, לכה ברור שזה לא היה סוד, אבל לא גייסתי אף אדם לעזרה. שלושת ילדיי היו קטנים – הגדול בן 13, הקטן בן 7 – עברתי במשך רה מלאה, בעלי הוא איש הייטק שהרבה בנסיעות לחו"ל ואני, בין הטיפולים, המשכתי להופיע בבית המשפט. התנהגתי כאילו שהסרטן הוא עקיצה".

הפעם הסכמתי לקבל עזרה

אחרי שעברה שני ניתוחים, כימותרפיה והקרן נות חזרה פנט לשגרה, תוך הקפדה על אורח חיים בריא. "למרותי, חקרתי, סיגלתי לי הרגלי תזונה נכונה, התעמלתי, חסרו לי רק כנפיים על הגב לה שלמת מראה של מלאך. אבל למרות כל מה שעשיתי, אחרי שנה וחצי הסרטן חזר", היא מספרת.

המשחק "תעביר את זה הלאה" מתייחס לרבדים טובים ומשמחים שכראי לשתף בהם את הסביבה. אבל נשים שמתמודדות עם סרטן השד המציאו למשחק דמות אחרת: בעודן מתנדבות בין חיים למי וות הן אזורות כוחות כדי לתמוך בחולות טריות שזה עתה הצטרפו לשרשרת. העצות שה"ותיקות" משיאות ל"חדשות" באות ממקור ראשון – מהגוף שעדיין כואב, מהלב שעדיין חרד ומהתקווה שאף פעם לא נגמרת. "כשנרשמתי לקורס 'לצידך' אמרתי למרדכי כה שאני לא יודעת אם בכלל אסיים אותו, ושאלו אסיים אותו אינני יודעת אם אוכל לתפקד כמו לווה", מספרת אירית פנט, יו"ר עמותת "אחת מתשע", שאליה הגיעה לפני 12 שנה כמתנדבת מן השורה. "לקראת סוף הקורס הכרתי אישה שכבר במבט ראשון זיהיתי עד כמה היא זקוקה לי. רק אחרי שהתחלתי ללוות אותה הבנתי עד כמה אני נזקקת לה".

פנט (רגע לפני 60), תושבת גבעתיים, נשואה ואם לשלושה, עורכת ריץ שעברה בפרקליטות מהוו תל-אביב, פגשה את הסרטן בגיל 44. "ממוגרפיה שגרתית", היא מספרת. "אין לי שום רקע משפחתי, אבל הגינקולוגית אמרה שהגיע הזמן להיבדק. למען האמת, היא גם אמרה לי את זה שנה קודם לכן, אבל הייתי עסוקה וזה נראה לי כמו טרחא. רוב הנשים נקראות לממוגרפיה רק בגיל 50 מפני שזו ההנחיה של סל הבריאות, אבל כיום אונקולוגים



צילומים: טל שחר

לשנא את גופך זו קרמה רעה

אחרי שאביה חלה חזר הסרטן גם לגופה של קלו – בפעם השנייה בשמלות וברחם ובפעם השלישית הוא התנבל בשד הבריא. "בשלב הזה כבר הייתה לי קליניקה פרטית משגשגת, וכיוון שהייתי רגיזה לעבוד לרוח בכל פעם שחברי ביקש ממני עזרה – נחפזתי. נרשמתי לקורס 'צ'יור' כדי לקבל כלים לעזור לאחרים ובעצם כדי שאוכל לעזור לעצמי. בקורס קיבלתי אישור לנהל את המחלה כמו חיק הפקה. יש לי את כל מספרי הטלפון הישירים של הרופאים ואני עושה את כל מה שהם אומרים, אבל אני טוענת שהמחלה הולכת לצידו: היא לא מס' תודה לי את הגוף, לא מפריעה לי ליהנות ואפילו לא גורמת לי לאהוב פחות את הגוף שלי, שניחן ביכולת לגדל גידולים. זה משהו שאני מקפידה להעביר הלאה לנשים שאני מלווה. מה יצא לך מזה שתקללי את הגנטיקה הרפוקה? לשנא את הגוף שלך זו קרמה רעה."

קלו, שאפילו בימים הקשים מקפידה על הופעה מטופפת, מסתכלת קרימה. "לא להיות זה לא אופ' צ'יה בשבילי", היא אומרת. היא מתכננת להשלים תואר ראשון בקולנוע ולהוציא תעודת הוראה, היא עושה סמי מים בכנרת, לא מספסת שום הופעה טובה ולעיתים הרחוק יש לה תשעה עובדים מוכ' פאים. "לאחרונה יצאתי קישר עם בחורה בת גילי שרופאה המליצה לה לא לצאת מהבית", היא מס' פרת. "בעיני זה עוול. הרי אין דבר בריא יותר

שלי ומי כמוני יודעת לתכנן לוחות זמנים. קבעתי את הטיפולים לימי חמישי כדי שבימי ראשון אוכל להתייצב באולפני הרצליה. גם עם הקרחת המסכה חי להגיע לאולפן."

"דרשתי מכל החברות שלי להיבדק, וארבע מהן נמצאו חולות. הממצא הזה הירדה לי באוזניים כמו מגפה. פניתי לדליה מנטבר, כותבת הפילאטוס, ורמתתי אותה להפקת קלטת שמדגימה תרגילי פילאטוס לפלג הגוף העליון, מפני שהניתוח פוגע בשרירי הזרוע. כשבאנו עם המוצר 'לאחת מתשע' פגשתי את אירית. היא הציגה לי שאלות, החלפנו מספרי טלפון, היא צילצלה לדרוש בשלומי ולא הבנתי למה אישה וזה דואגת לי כל כך. לשמחתי הייתי מוקפת בחברים טובים שליוו אותי כטיפר לים וחשבתני שאין לי צורך בחברה נוספת. אבל עם הזמן מצאתי את עצמי מחכה לטלפון מאירית. המסלול שעברתי היה זהה לשלה והיא ידעה להגיד לי מה מחכה לי. כשסיימתי את הכימו תהיישכנו בנמל, דוברנו עד השקיעה ושם הבנתי את גורל העזרה שקיבלתי ממנה ואת חשיבות הקשר."

חורשים ספורים אחרי ששיערה של קלו שב לצמח אובחן אצל אביה סרטן שלפוחית השתן. "זה מה שעבר אותי", היא מספרת. "שאבא שלי יעבר את המבל שאני עברתי? אירית אמרה לי 'לימוט תוכרי שוו לה מחלה שלך'. היא חזרה על המשפט הזה אינספור פעמים ובזכותו הצלחתי לשמור על הצלילות, לתפקד וללמד את אבא שלי להתנהל מול היופאים והביורוקרטיה הממסדית."

כבה בקורס את יכולה להביע את הקשיים שלה, כמתמודדת וכמלווה, ועוברת סוגאלית מיומנת משוחחת עם החולות החרשות ובודקת איו מהן תתאים לה, מה שמגדיל את סיכויי ההצלחה. די לשלי. תמונות הילדים הקטנים שמחכים להן בבית פשוט שברו את ליבי". פנט פרשה מעבודתה הפרקליטית והתמסרה לתפקיד יו"ר "אחת מתשע", שאותו היא ממלאת בתגובות. לפני ארבע שנים, כשהסרטן חזר אליה בשלישית, היא לקחה פסק זמן מהליויי אך לא מהפעילות הציבורית. בין הגשים שליוותה הייתה לימוד קלו, שעם הזמן הפכה לחברה הטובה.

ניהלתי את הטיפול כמו הפקה

"גיליתי את הגוש שלי במקלחת, וימים לפני יום הולדת 37, מספרת קלו (מפיקת קולנוע וטל' וזיהויה בת 42). "ידעתי מיד שזה גוש לא טוב, הוא היה בדופן השר וגדול מאוד. יום אחרי מסיבת יום ההולדת פניתי לכירורג שה, שאיבחנו גידול שפיה אבל התעקשתי על הפניה לביופסיה. ההלם הרא' שוני היה נוראי, אבל עוד לפני הניתוח החלטתי שיש שפעת, לא סרטן. נתתי לעצמי פקודה: 'שלושה ימים אחרי הניתוח את חוזרת לעבודה', וכך היה. כשהרופאים החליטו שאני חייבת לקבל כימותר' פיה ההלטתי לנהל את ההפקה. הרי זה המקצוע

"גם הפעם לא ראו את הגידול בכמוגרפיה. האוני' קולנוע אמרה 'אני מאמינה לך שלי' ושלה אותי לביופסיה, שבה הוא התגלה. באותו שכתב לא בפעם השנייה היא התפרקה. 'הבנתי שכבר לא מדובר ב'באתי, עברתי, ניצחתי', שהסרטן הוא לא משהו קליל כמו שחשבת. לא הפכתי לתלחית, זה לא באופי שלי, אבל השתנית. הכרתי בעובד דה שאני חולה, שהחמתי כרטיס בניסה למועצון שלא בקלות מעניק אישור יציאה. כתוצאה מכך עשיתי את מה שסירבתי לעשות בעבר: פתחתי את הדלת שלי לעזרה. איפשרתי לבני המשפחה שלי להשתתף ועודדתי את החברות שלי להתקרב, לט' רות שכמו בכל משבר היו כאלו שהעדיפו להתנדף, ואין לי טענות. לא כל אדם מסוגל לעמוד בזה. זה הרבר הראשון שלמתי מהמחלה: לנער מעליי את כל מי שלא עושה לי טוב."

אחרי שעברה כריתה וכימותרפיה החלה ההת' מורדות הנפשית ש"ממנה הצלחתי לחמוק בסיבוב הראשון, והיא חזרה אליי עם ריבית. כשהתחלתי להתאושש ולהתחזק פניתי 'לאחת מתשע' ונר' שמתו לקורס של מלוחות. במשך ארבעה חודשים למרתי והרגשתי כמו בתוך קבוצת תמיכה. פגשתי נשים שהחלימו ושוכחותן יכולתי לסגור את מעגל המחלה. כיום אני יודעת שכל אישה שהחליי מה יוצרת לעצמה את 'הקליניקה הפרטית' שלה. מרצונה או שלא מרצונה היא הופכת להיות אבן שואבת לכל מי שנבנסת למסע ומחפשת תמיכה. אם את לא עושה את זה בצורה מסודרת, זהו נטל

אירית: "אל תחשבי שהסרטן הוא האורח הפרטי שלך. פתחי את הדלת ולמדי לקבל עזרה" לימור: "עשי רק את מה שעושה לך טוב, ואת מה שעושה לך רע הזיזי לצד" לורי: "שימי את עצמך במקום הראשון, במרכז. לא אחר כך ולא מחר, מעכשיו!"

אירית פנט:
"בקורס את
יכולה להביע
את הקשיים
שלך, ועובדת



**סוציאלית מיומנת
משוחחת עם החולות
החדשות ובודקת איזו
מהן תתאים לך. די מהר
גיליתי שאני לא מסוגלת
ללוות אמהות צעירות.
זה שבר את ליבי"**



לימור קלו:
"לשמחתי הייתי
מוקפת בחברים
טובים שליוו
אותי בטיפולים



**וחשבתי שאין לי צורך
בחברה נוספת. אבל עם
הזמן מצאתי את עצמי
מחכה לטלפון מאירית.
המסלול שעברתי היה זהה
לשלה והיא ידעה להגיד
לי מה מחכה לי"**



לורי בן־חיים:
"כשיצאתי
בדמעות
משיחה עם
רופא שהתייחס



**אליי לא יפה לימור דאגה
להעביר אותי לרופא
אחר, לא פחות מקצועי
והרבה יותר אנושי.
הפניתי אליה המון שאלות
במהלך הטיפולים ואחרי
שהתהלך הרפואי נגמר"**

מיום של שמש. התחננתי לפניו שתצא לשעה, כדי
לנקות קצת את הראש מהמחשבות הקודרות, הב־
טחתי לה שזה יעשה לה רק טוב – ולשמחתי לא
טעיתי. היא חזרה מהטיול עם אנרגיה חדשה".
את מספרת לנשים שאת מלווה על הישגות המו־
חלה אצלך?

"לא בהתחלה. המטרה של 'לצידך' היא לה־
קשיב לפונה ולזהות את הצרכים שלה. אם אנכי
יותר מדי מידע היא לא תוכל לראות בי מגדלוה.
אבל כשהקשר מתהדק אני מספרת, כדי להוכיח לה
שהרוח האופטימית שלי מנצחת הכל".

הכירו בזכות הסיגריה

כשקלו התמודדה עם סיבוב הכימו השני התג־
לגלה אליה מאובחנת טרייה – לורי בן־חיים (35),
שלפני חמש שנים עלתה מארה"ב. "גרתי בניו־יורק,
עברתי בחברה גדולה של יחסי ציבור ולכאורה היה
לי הכל, אבל הגעתי לפרשת דרכים", היא מספרת
באנגלית. "כשהציעו לי לעבור למשרה בכירה יותר
שהייתה שוללת ממני לגמרי את החיים הפרטיים,
החלטתי לעשות את המהפך עד הסוף ולעלות ל־
ישראל. באותה תקופה יצאתי עם בחור ישראלי שגר
בניו־יורק. יום אחד הוא הושיב אותי לשיחה ואמר
'אני לא יודע איך להגיד לך את זה, אני מתכנן לח־
זור לישראל'. על המקום עניתי 'גם לי יש משהו
לספר לך, כבר נרשמתי לעלייה'. טסנו ביחד".

בן־חיים למדה תקופה קצרה באולפן, עזבה
אותו כדי למצוא לפרנסתה ועם הזמן מצאה עבו־
דה. לפני שנתיים החלה להבחין בשינויים במבנה
השר. "השינוי היה איטי והדרגתי", היא מתארת.
"זה נראה כאילו הפטמה זזה לצד. גם החבר שלי
העיר שהשר נראה מוזר. הלכתי לבדיקה, הרופא
אמר שהוא לא מרגיש דבר, וכיוון שלא יכול היה
להסביר את התופעה הפנה אותי לאולטרסאונד.
דחיתי את הבדיקה מחודש לחודש, היא לא הייתה
בראש סולם העדיפויות שלי. הלכתי רק כשהסי־
מנים החריפו, אבל אפילו כשקבעו לי תור רחוף
לביופסיה לא העליתי בדעתי שזה משהו רציני.
חשבתי שהרופאים הישראלים מגזימים. הכרתי את
הגוף שלי והייתי בטוחה שאם אני מרגישה נהדר
זו ההוכחה שאני בריאה. כשקיבלתי את התוצאה
צילצלתי לאמא שלי, שגרה בפלורידה, והתברר
שבאותו היום היא קברה את אחיה – שנפטר מס־
רטן בקיבה. כשאמא שלי קמה מהשבעה היא קנתה
כרטיס טיסה לישראל כדי להיות איתי בניתוח".

בתקופת הכימותרפיה נעזרה בן־חיים בשכנתה,
שהיא חברה של לימור קלו. כשהן משחזרות את
פגישתן הראשונה פורצות שתיהן בצחוק: כשקלו
ביקרה אצל אותה חברה היא העיפה מהמרפסת סי־
גריה של מריחואנה רפואית שנחתה ברירה של בן־
חיים, שסבלה מהקאות ומחולשה. "מאן, ובמיוחד
אחרי שאמא שלי חזרה לארה"ב, לימור הפכה
לחונכת שלי", מספרת בן־חיים, שבינתיים נפר־
דה מבן זוגה. "כשיצאתי בדמעות משיחה עם רופא
שהתייחס אליי לא יפה לימור דאגה להעביר אותי
לרופא אחר, לא פחות מקצועי והרבה יותר אנ־
שי. הפניתי אליה המון שאלות במהלך הטיפולים
ואחרי שהתהלך הרפואי נגמר. גם זה היה משהו.
במשך תקופה ארוכה עוטפים אותך מתכננים את
סדר היום שלך, וברגע מסוים מודיעים לך שאת
בריא. מה את אמורה לעשות עם המידע הזה? איך
את אמורה לחזור לחיים נורמליים? יש נשים שמי־
פתחות דיכאון דווקא אחרי שהן מנצחות. לי זה לא
קרה מפני שהייתה לי חונכת צמודה".

בן־חיים מתכננת להירשם גם היא לקורס
הליווי. "אבל עוד סצת. אחרי שאתחום". ●

