



התקשרו לאריאלה

אריאלה איילון

נתקעתם בסבך הביורוקרטיה הרפואית? כתבתם תנסה לעזור לכם. והפעם: זירונו תור חדש לבדיקה עבור קשישה עם חשד לסרטן

הפנייה של רי: "אני אמא לבת 19 אשר סובלת מריכואן מז'ורי, שאף כלל ניסיונות אובדניים ופגיעה עצמית. בשל כך היא אושפזה במחלקת נוער טגורה בבית החולים גדה למשך שנה. ביוני 2019, כשמלאו לה 18, נאמר לה שעליה לחפש מרפאת נפש למבוגרים והיא בחרה בו שפאכילוב, בית חולים שקרוב למקום מגורינו. היא התחילה טיפול בשיחות ועמקב פסיכיאטר, ואו פרצה הקורונה. התורים לטיפול הפיזי הוחלפו בשיחות טלפוניות שהיו לה קשות, ולכן היא הפסיקה אותן. היא הייתה בלי מעקב פסיכיאטר, לא נטלה את התרופות שלה, הוצאה במקביל לחל"ת, וכתוצאה מכל אלה מצבה הנפשי הידרדר והיא שוב ניסתה להתאבל בתחילת יולי היא הביעה את רצונה לחזור לטיפול באיכילוב, אבל מנהל המרפאה דרש ממנה להתחייב לטיפול רצוף. בשל מצבה היא לא יכלה לעמוד בדרישה הזאת, ולכן הם סירבו לטפל בה. מה לעשות?"

על מה התרגונו? על הקצאת המשאבים המוגבלים למערכת. בשל הביקוש הרב לעומת מיעוט המרפאות לבריאות הנפש, קשה מאוד להשיג תורים והמרפאות עמוסות במיוחד. אפשר להבין את דרישתה של המנהל שתתחייב לטיפול: כל תור שהיא לא מגיעה אליו יכול היה לעזור מאוד למטופל אחר. כתגאים אופטימליים ניתן היה להכיל גם מטופלים שלא מתמודדים והטעמים לכן מובנים, אולם בישראל אין לוקטוס כזה.

למי פנינו? לאיכילוב, משם נמסר: "בית החולים יקבל אותה לטיפול בהתאם לתנאים בסיסיים של שיתוף פעולה עם תוכנית הטיפולים המוצעת לה".

הפנייה של זאב שטיינר: "אשתי, גליה, בת 79, היא ניצולת שואה. היא עברה שני ניתוחי גב, ולאחרונה חלה החמרה במצבה והכאבים בנב מונעים ממנה ללכת. הרופא חושד שיש אפשרות לסרטן עם גרורות ולכן הפנה אותה, תוך שהוא כותב 'דחוף' על טופס ההפניה, לשתי הרמות אס-ארי"י, אחת למותניים ולאגן והשנייה לעמוד השררה. לתרומתנו, שני התורים הדחופים נקבעו לנוכמבר, בתאריכים שונים, בבית החולים קפלן ברחובות. אנחנו תושבי כפר-סבא, אני בן 80, איך בדיוק נגיע לשם?"

על מה התרגונו? על המוקדנית במקור זימון תורים, שבהרה לעצום עיניים כשראנה את המילה "דחוף", במקביל גם לא התחשבה במיקום התור שהיא קובעת לקשישה.

למי פנינו? לשיירות בריאות כללית, משם נמסר: "אנו עומדים בקשר רציף עם המטופלת. בתיאום איתה הוקדם מועד תור אחד ונקבע בכפר-סבא. התור השני, שנבקע בקפלן, נדחה על ידה ואנו נתאם לה תור אחר סמוך למקום מגוריה".

מנוו מכח תרומת חדשות? הרופא שאלין הפניתם אינו זמין? אף אחד לא אמר לכם מה הזכות שלכם? אריאלה איילון, כתבת הבריאות שלנו, תנסה לעזור גם לכם. שלחו פרטים מלאים לאימייל: Ariela-a@yedioth.co.il תא התקשרו: 03-6082515

סביצה דג ורימונים

מנה חגיגית, טעימה וקלה להכנה של בני פר, השף הראשי של זיתא:

- מה צריך?**
- 300 גרם פילה דניס ללא עור ועצמות
- פלפל צ'ילי טרי חתוך דק
- 3 גבעוליו בצל ירוק חתוך
- כוס גרעיני רימונים
- חצי ליים/לימון חתוך לפרוסות דקות
- מיץ 2 לימונים
- 5 כפות שמן זית
- כפית שטוחה מלח גס
- קורט פלפל שחור גרוס

- מה עושים?**
- 1. חותכים את פילה הדניס לקוביות
- 2. מוסיפים לקערה מיץ לימון ומלח



ומערבבים כך שיעטפו את הדג לצורך כבישתו.
3. מוסיפים לתערובת בקערה בצל ירוק, גרעיני רימון, פלפל צ'ילי ופלפל שחור, מתבלים ב-4 כפות שמן זית ומערבבים, טועמים ומשפרים תיבול.
4. מגישים על צלחת רחבה ובזוקים מעל טועמים על קבוצות שונות של שרירים, לבצע את האימונים הסטנדרטיים בתוספת משקל לגוף, בעזרת משקולות שמוצמדות לרגליים או זניק עם בקבוקי מים.

שנת ההרגלים הבריאים

תחילת שנה חדשה היא הזדמנות מצוינת לאמץ כמה הרגלים בריאים ממשנתה של הנטרופתית אלמוג גולה, מרצה במכללת רמת השרון וממוחית באסטרוטגיה אכילה.

אובל אמיתי: אכלו רק מזונות שאתם מזהים את רשימת הרכיבים שלהם. הימנעו ממוצרים עם רכיבים המכילים מספרים, אותיות (בעיקר E) ומילים לא מזהות אותיות ומילים לא מזהות

נעו ממוצרים שיש בהם רכיבים המכילים מספרים, אותיות (בעיקר E) ומילים לא מזהות.

יותר ירקות: שלבו בכל ארוחה שלושה חמישה ירקות וקטנים מכל הצבעים.

תה צמחי: החליפו לפחות חלק ממוצרי הקפה שאתם שותים בתה צמחים.

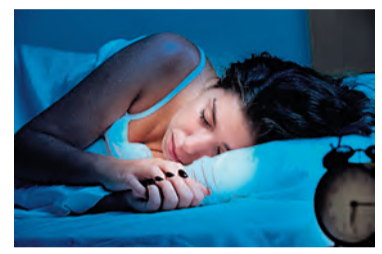
סוכר רק אחר הצהריים: כשמתחילים את הבוקר בעוגייה, במאפה, בלחם לבן, בדגני בוקר ממותקים או אפילו במאכלים שנחשבים בריאים כמו גרנולה, בירות יבשים או חטיף אנרגיה - למעשה מתחילים את היום ברמות סוכר גבוהות ברם, שירדו מהר וירדו איוון במשקל.



בסוכר נוסף. התנודות האלו יתבטאו בחיפוש נשנושים, חשק למתוק (או מלוח), שינויי מצב רוח, עייפות ועלייה במשקל.

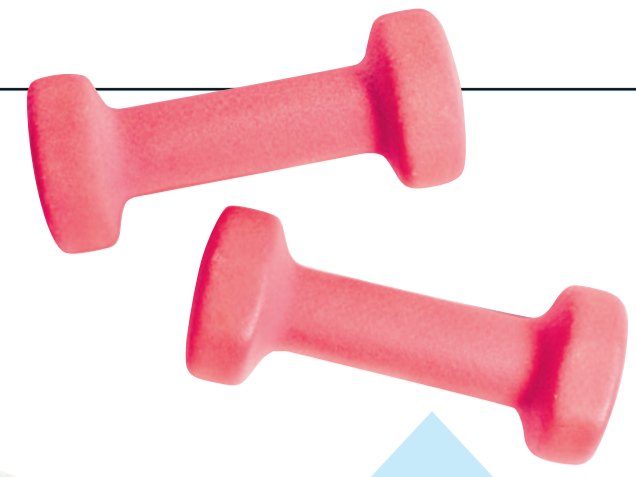


שיחות פשוטות וישירות בנושאים בעלי פוטנציאל בעייתי כמו סיגרות, אלכוהול, פורנוגרפיה, מין לא מוגן ושימוש לא רצוי במחשב או בסלולרי: אל תתרגמו כשהילד מוחה או טוען שאתם פוגעים בפרטיותו - לפי פרופ' עומר, לנוכח גילויים בעייתיים הכרחי לצמצם את הזכות לפרטיות: נסו לזהות את תגובת הילד, תיכנס התרומות להמשך מאבקו הכוח - ויכוחים, הסברים ארוכים, הטפות ונויפות חודרות: שאלו את עצמכם אם אתם הורים מוגונים, שפוגעים בסיכווי הילד להתמודד - בכל נקודת קושי של ילדכם, עדיף לתמוך ולא לגונן. בהוצאת פוקוס, 98 שקל.



הקפידו על שינה איכותית: המפחח לשינה טובה הוא יצירת מרחב שינה חשוך ונטול הסחות דעת. הקדישו את חדר השינה באופן בלעדי לשינה, השאירו את המכשירים האלקטרוניים במקום אחר כדאי גם ליצור טקס שינה: אמבטיה חמה, ספר טוב, כוס תה צמחים ואז כיבו אורות.

(סמנתה קלייטון, ראש מחלקת חינוך נוספי בהרבלייך העולמית)



רענונו את שגרת האימונים, גונוו והעצימו: לרוץ במהירות משתנות, ללכת עם מקלות נורדיים, לבצע ללא הפסקה סטים של תרגילי כוח על קבוצות שונות של שרירים, לבצע את האימונים הסטנדרטיים בתוספת משקל לגוף, בעזרת משקולות שמוצמדות לרגליים או זניק עם בקבוקי מים.

(יאוב אביר, מנכ"ל הג'ימנזיה, בית הספר להשמכת מאמני כושר ותנועה מקבוצת הולמס פלייס)

חילוף חומרים

מה להכניס ומה להוציא מהחיים שלכם, עכשו

נסו לצרוך פחות תוכן מבחון והעבירו את הפוקוס פנימה: כדאי לבצע פעילויות כמו מדיטציה, הליכה, כתיבת בוקר, מוזיקה (וכל דבר שמוחלף להסתפק בעוגה קנויה אחת לכל היותר ולאפות ולבשל אוכל טעים, מחושב ומאוזן. ואפילו צפייה בסדרה אהובה. ככל שנשקיע בשקט הפנימי, הסנטר שלנו יהיה יציב.



(פרידי מרגלית, מייסדת שיטת המטאזיס ומנהלת קהילת מרחב מדעות)

(ד"ר דנה פלורנטין, מומחית לרפואת משפחה של כללית בפתח תקווה)

סליחה יומיומית

תהליך הסליחה הוא חלק בלתי נפרד ואף חשוב מהקשר הזוגי הבריא

לסליחה אמיתית יש חשיבות עמוקה ואינטימית במערכות יחסים. "כבני אדם אנו מהווים לקשה לחיבור בין אישי. כאשר משהו קרוב פוגע בנו, נתקשה לעיתים לסלוח", אומרת המטפלת הזוגית ליאורה גרינהאוס, מחברת הספר "מסע זוגי מרומנטיקה לאינטימיות". יש תחושה של כפירה בנאמנות ובאמינות הקשה הפרה של החוזה הבין אישי הלא כתוב. ההתלבטות אם לסלוח או לא היא חלק מחיי היומיום שלנו, כשם שעוולות שזורות בחיינו הבין-אישיים והחברתיים, כשהמנעד הוא רחב וכולל אלימות ביחסים אינטימיים, בגידה, גילוי עריות.

המוח התגובתי יזהיר אותנו אוטומטית להתרחק ממי שפגע בנו. "הכעס והעלבון שומרים עלינו במרחק כזה שלא תתאפשר פגיעה נוספת. רק כאשר הפוגע מכיר במעשיו ויבקש את מחילתו של האדם שבו פגע, עשוי להתחיל תהליך חשוב של סליחה. הסליחה היא גשר לריפוי פסיכולוגי ונפשי, והיא מאפשרת גדילה אישית וזוגית, תרגול של המלה ואמפתיה. תהליך הסליחה הוא תהליך של גילוי עצמי ולא פעולה בלבד או אקט הצהרתי. כל עוד שוררים בין בני זוג



כעס, פגיעה ואף רצון בנקמה - לא יהיה מקום לסליחה. כשאנינו סולחים, אנו מעמיקים את זכותנו סביב הכאב". מיתוסים רבים הקשורים לסליחה מבלבלים אותנו. למשל שלטוח פירושו לשכוח או להתעלם מהעוול, להפגין חולשה או לתת אמון מחדש. הסליחה חשובה אמנם, אולם יש עוולות בלתי נשכחות וסליחה היא בחירה ואינה תהליך מחייב. "מה שמספיק על יכולתנו לסלוח קשור לאופי המעשה הפוגע, ליכולת הפוגע להכיר בחלקו בפגיעה, לטבע היחסים בין הפוגע לנפגע ולסוגיות מוקדמות יותר של אמון ביניהם", מסבירה גרינהאוס. "כדי שתהליך הסליחה יתרחש, יש צורך בביטוי של חרטה אמיתית שתגיע בלב האחר ובאימוץ דרכי פעולה חדשות. לפעמים בקשת הסליחה מקרימה את המנהל הפוגע מתקשה להכיל את תחושת האשמה בשל חחד מעתיד היחסים והבקשה לסליחה היא מן השפה לחוץ. גם הנפגע עצמו רוצה לפעמים להישאר בעבר ומתקשה להיות ממש בהווה.

"למען הסליחה חשוב שהן הנפגע הן הפוגע יתחברו למעגל שזהוביל אל הפגיעה באופן עמוק וינסו להבין אם הפגיעה וישבת על פגיעות מן העבר שלא עובדו. במקרים רבים שני הצדדים משוחזרים כאב עתיק יותר, ההכרה כאב ומוכנות הפוגע להבין את הנסיבות שהביאו למעשה המסוים, קבלת אחריות מלאה תוך תשלום המחיר הנדרש למתן הסליחה - אלה יאפשרו עבודת הבראה ממשית על הקשה הכפרה משמעותה שיש נכונות להתחיל מחדש את היחסים על כל התובנות שנבנו. תהליך זה חייב להיות בריאלוג, כשכל אחד מקשיב קשב מלא לאחר, קשב המכיל גם ריאולוג של חרטה על הפגיעה".

שירלי גולן

עמותה אחת בשבוע

תרמו לעמותות שנקלעו לקשיים בעקבות משבר הקורונה: **זיכרון מנחם**

ותק: 30 שנים.

מטרה: מידי וחיים ארגנטל, שבנם הבכור מנחם נפטר ממחלת הסרטן, פרעלים לרווחות ילדים חולי סרטן (עד גיל 25) ובני משפחותיהם.

פעילות: מרכז היום של העמותה, בית חלומותי בירושלים, פתוח בבוקר עבור ילדים שמצבים הבריאותי אינו מאפשר הגעה לגנים ולבתי הספר, ובשעות אחר הצהריים הוא מתמלא בילדים חולים ובאחיהם הבריאים, מגיעים לקחת חלק בפעילויות, מעזרה בשיעורים ועד חוגי מוזיקה, צילום ומחשבים. בשעות הערב המרכז משמש לקבוצות תמיכה נפרדות לחולים, לאחיהם ולהוריהם.

לתרומות: 02-6400800