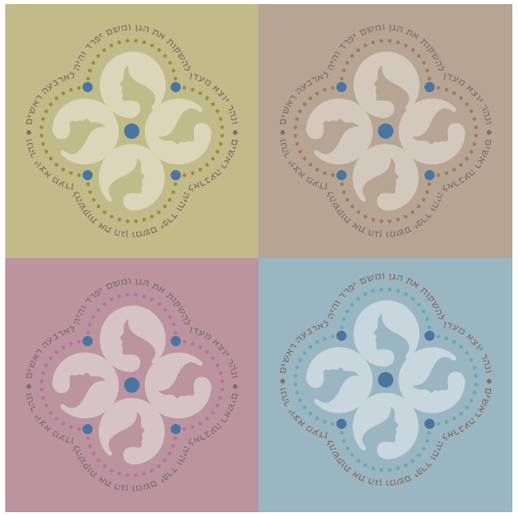
תקווה וטהרה

סרטן השד והמקווה

מדריך לבלנית למודעות ולרגישות בקבלת פני טובלת עם
סרטן השד/ גן ה-BRCA

צילום: Erica Marcellino



החוברת נכתבה לעילוי נשמת עדינה בת הרב אליעזר ובריינדל

לבריאות כל הנשים שנלחמות בסרטן השד | **אנונימי**

בהוקרה לעבודה החשובה של מרכז עדן | **אודרי וג'ייק לבנט**

לעילוי נשמת דבורה גולובה ז"ל | **טליה ודוד רוט**

לעילוי נשמת דבורה איטה גולובה ז"ל, אישה רגישה ונעימה | **משפחתה**

בהוקרה לכל המטפלות ההוליסטיות שעזרו לי לעבור את סערת סרטן השד בחוכמתן, כשרונן ואהבתן | **טובי קליין גרינולד**

לכבוד טובי גרינולד שמתמודדת באצילות במחלת הסרטן וממשיכה לרומם את רוחנו | **לסה רוסקין**

In honor of Toby Klein Greenwald and Noa Choritz, who inspire us with their faith and dignity in the battle against breast cancer | **Your loving RYS friends**

מרכז עדן הוקם במטרה להעצים את חוויית המקווה ולכרוך אותה עם בריאות האישה ועם שיח על אינטימיות. מרכז עדן פועל למען יציקת תכנים רלוונטיים לחיים ולאתגרים של זוגות בימינו, ולמען חיבור בין נשים לבין משאבים של תמיכה בקהילה היהודית. אנו שואפים לחנך, להעצים ולפעול למען בריאות הנשים באמצעות המקווה, להגיע לבלניות, למדריכות כלה ולטובלות, וכן לקהילה כולה. מתוך השאיפה להפוך את חוויית הטבילה במקווה לחוויה חיובית יותר לכלל הנשים, הפקנו את חוברת המידע הזאת שעונה על צורך של הקהילה כפי שאנו חשות אותו.

נשמח לתגובותיכן והצעותיכן לתוכניות נוספות.
התקשרו אלינו בדואל אלקטרוני: **info@TheEdenCenter.com**
בקרו באתר שלנו: **www.TheEdenCenter.com**
או בדף הפייסבוק: **www.facebook.com/TheEdenCenter**
With thanks to Sharsheret for their cooperation

SHARSHERET®
Your Jewish Community Facing Breast Cancer

© The Eden Center. All rights reserved 2017

בליל קיץ חשוך עמדתי על גדת האגם והתכוננתי לטבילה ב"מקווה".

כאשר נמצאים במחנה קיץ הטבילה הופכת לעניין מורכב. צריך ללכת לאגם עם חברה שתהיה עדה לטבילה שלי וגם תדאג לבטיחותי. אבל יש גם משהו מרגש בטבילה במקור מים חיים. העיון בגופי לפני הטבילה מקבל תפנית חדשה כאשר אין אורות ומראות בסביבה. זוהי דרך מאתגרת ומרגשת לשמור על הלכות טהרת המשפחה.

באותו לילה, בהתאם להלכה, השתמשתי בידיי בעיון בדרך חדשה לגמרי, ובדקתי כל סנטימטר בגופי, כדי לוודא שהעיון יהיה כהלכה כתנאי לטבילה כשרה. ואז הרגשתי בזה.

גוש קטן.

גוש שלא זכרתי שהיה שם בפעם הקודמת שבדקתי את השדיים שלי בליל טבילה.

זה הדאיג אותי.

התאכזבתי כשנזכרתי שהרופא שלי שאמר לי שאני צעירה מדי לבדיקת ממוגרפיה בגיל 40. והנה שלושה חודשים אחרי השיחה הזו אני מרגישה את הגוש החשוד הזה. המשכתי בבדיקה הידנית המדוקדקת שלי ונכנסתי אל המים הטבעיים הקרירים. טבלתי וחזרתי לצריף שלי בלב כבד. זה לא היה ליל הטבילה האידיאלי שעליו שוחחתי עם מאות כלות במשך השנים שבהן הדרכתי וממשיכה להדריך, אבל היה זה לילה שאינני מצטערת שהתרחש.

הגוש שמצאתי היה סרטן השד. אני מודה לקב"ה שהגוש היה קטן והיה אפשר להסיר אותו. אמנם אי אפשר לומר בוודאות שלא הייתי מוצאת אותו אלמלא העיון הקפדני, אבל אני מאמינה שזאת הייתה אחת מדרכי ה' ששמר עליי. יש דיון בשאלה האם נשים צריכות לבדוק את עצמן לגילוי מוקדם של סרטן השד כאשר הן מתכוננות לטבילה. הסיפור שלי הוא אחד מאלה שמוכיחים לי עד כמה בדיקה ומישוש של השד בזמן העיון שלפני הטבילה יכול להציל חיים. האם הייתי מוצאת אותו בלי העיון? - כן, אבל זה כנראה היה קורה חודשים רבים אחרי כן ועל כן הסכנה הייתה גדולה יותר. אמנם יכולתי ליצור שגרה אחרת לבדיקת השד, אבל כנראה לא הייתי עושה את זה.

ומתוך כך אני גאה לקחת חלק בהצגת האתגרים והשאלות הנפוצים ביותר שעולים סביב טיפול בסרטן השד והמקווה, כדי שהן הבלניות והן הטובלות תלמדנה ותהיינה רגישות יותר.

שני טרגין, יועצת הלכה

צילום: Niki Payton

תוכן העניינים

סיפור אישי | שני טרגין 4
הקדמה 7
חולות סרטן השד במקווה 9
פגיעות רגשית 9
הדברים הכרוכים בתהליך ההחלמה 12
התערבויות רפואיות עם השלכות הלכתיות 12
1. הסרת הסרטן 13
2. החלמה מניתוח 14
3. טיפולים בסרטן השד והשפעותיהם 15
א. כימותרפיה 15
ב. צנתר מסוג היקמן, צנתר מרכזי מוכנס באופן עקיף(PICC)
ו'פורט' (Port) 17
ג. הקרנות 18
ד. שחזורים/ניתוחים שקומיים 18
פרטיות 18
אינטימיות ופריון 18
המקווה כחלק מתהליך ההחלמה 20
הפוגה ו'הנורמלי החדש' 21
לטבול במקווה | רות נעים-שמעון 23
כיצד את כבלנית יכולה לסייע 24
שאלות לבירור עם סמכות הלכתית 26

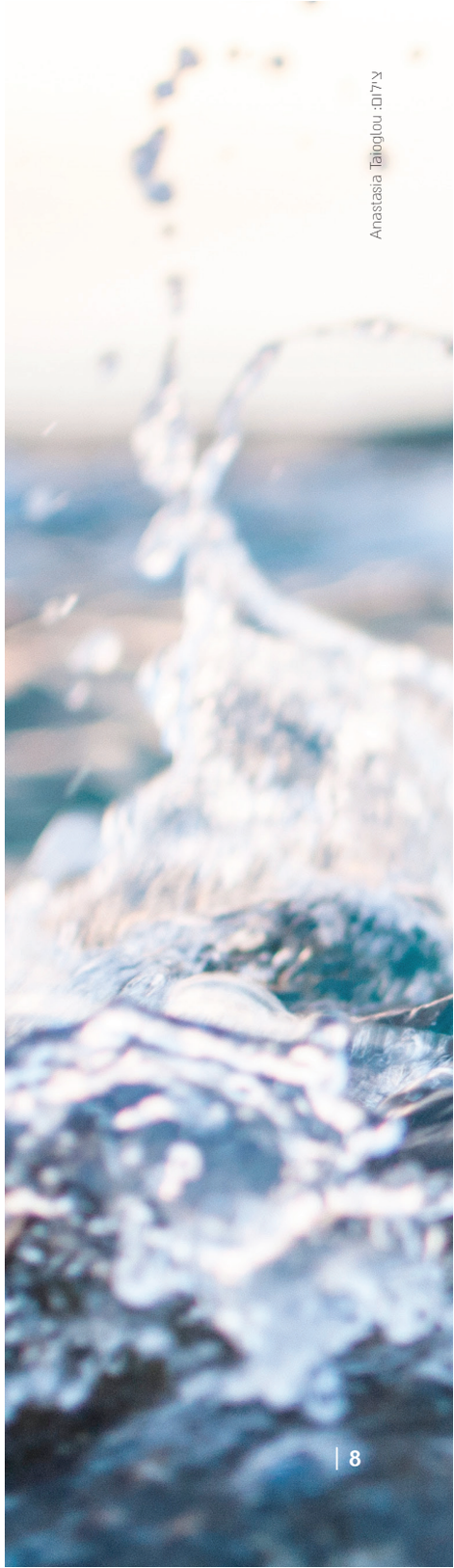
הקדמה

1 מתוך 8 נשים (אשכנזיות) תפתח סרטן שד.[1] בנוסף לכך, 1 מתוך 40 יהודים אשכנזים - גברים ונשים - נושא מוטציה גנטית של BRCA ומחקרים שנעשו לאחרונה מראים שגם ליהודים ממוצא ספרדי / עדות המזרח עשויה להיות נטייה גנטית לסרטן שד ולסרטן שחלות תורשתי. על פי מחקר של משרד הבריאות, האגודה הישראלית למלחמה בסרטן וסטטיסטיקות בינלאומית, כ-20%-22% מקרב הנשים שמאובחנות עם סרטן שד הן מתחת לגיל חמישים, ועל כן הן עדיין מגיעות למקווה.

מדריך זה נועד להעלות את המודעות שלך, הבלנית, לדאגות ולאתגרים שאישה עם סרטן השד או הגן BRCA ניצבת לפניהם, ולסייע לך לחזות מראש את הצרכים שלה במקווה. מטרת המדריך לספק הדרכה בסיסית בנושאים הכרוכים בתחום ועצות לרגישות הנדרשת, כדי לסייע לך להבטיח שהחוויה שלה במקווה תהיה חוויה שהיא תראה בה חלק ממסע הריפוי. עיקר המדריך עוסק בצרכים של נשים שנמצאות בטיפולים או עוברות כריתה מניעתית; בסופו נעסוק בתחומים שעולים אצל נשים שהן "שורדות".

על כל אישה להתייעץ עם הפוסק שלה

[1] כאשר מגלים סרטן שד גילוי מוקדם (לפני שהוא מתפשט אל מעבר לשד) סיכוי ההישרדות במשך 5 שנים לאחר הטיפול עולים ל-90%-98% (Komen). מכאן שהגילוי המוקדם הכרחי למלחמה בסרטן השד.


צילום: Anastasia Taioglou

בהדרכות בענייני הלכה. הנושאים שאנו מעלות כאן יאפשרו לך, הבלנית, להבין את התהליך, לקבל בברכה נשים שבאו למקווה ולאפשר את הטבילה שלהן. ברגע שאישה עם BRCA / סרטן השד עשתה את המאמץ והגיעה למקווה, חשוב מאוד להיות מודעים לאתגרים ולנסות לאפשר לה לטבול ולכבד את הפסק ההלכתי שהיא בוחרת לנהוג לפיו.

מרכז עדן (The Eden Center) ערך את המדריך הזה, ובו תיאורים על החששות של נשים שחולות בסרטן השד שנלקחו מהחוברת "סרטן השד והמקווה: מדריך לבלנית" של ארגון "שרשרת" (Sharsheret) כדי להציג את קשת הנושאים שעולים בסוגיית נשים חולות סרטן השד. לאחר שתקראי חוברת זאת תוכלי **להעריך את מסירות הנפש של טובלות שעוברות טיפולים, ולקבל אותן לטבילה בכבוד ובאהבה שלהם הן ראויות.**

מידת ההבנה והמוכנות שלך יכולה להעצים את חוויית המקווה של הטובלת. יחד אנו יכולות להפוך את חוויית הטבילה לנוחה יותר ולבעלת משמעות עבור הנשים בקהילה שלך שניצבות מול סרטן השד.

חולות סרטן השד במקווה

> הטבילה במקווה בפעם הראשונה אחרי הניתוח הייתה חוויה רגשית. כאשר עמדתי לבדי מול המראה בחדר המואר היטב חששתי מתגובת הבלנית למראה הצלקות שלי. הכנתי אותה בזהירות, אף על פי שבאותה תקופה עדיין היה לי קשה לדבר על הדיאגנוזה שלי. הרגשתי הרבה יותר שלמה אחרי כל ביקור במקווה, שבו הבלניות העדינות נהגו כלפיי בדיוק כמו לפני הניתוח. [פראן]

נשים רבות שלקו בסרטן השד חושבות שייתכן כי לא תזדקקנה למקווה במהלך הטיפול. למעשה, נשים רבות ממשיכות להגיע לטבילה, מפני שהטיפולים משפיעים על נשים בצורות שונות. במהלך הטיפול יש נשים שעל אף שהן מקבלות כימותרפיה הורמונאלית, בכל זאת נמשכת הווסת שלהן כסדרה. לעתים הווסת קצרה יותר או לא סדירה ולעתים הן מפסיקות לדמם לגמרי. כמו כן, לאחר שמסתיים הטיפול, הווסת יכולה לחזור אצל נשים שהפסיקו לדמם. יש נשים שלקו בסרטן השד לאחר גיל המעבר ושוב חוזר אצלן דימום (מצב שדורש בדיקה רפואית). בכל אופן, נשים שיש להן סרטן השד עשויות להגיע למקווה בשלב האבחון או הטיפול וגם לאחר השלמת הטיפול.

בתפקידך כבלנית את עשויה להרגיש בעצמך את החשש והדאגה שעשויים ללוות את האישה שצריכה ללכת למקווה לאחר אבחון או ניתוח; במהלך טיפולי כימותרפיה או הקרנה לסרטן השד. עוד לפני שאישה שלוקה בסרטן השד נכנסת למקווה, יש פעולות שאת יכולה לנקוט כדי לענות על צרכיה. **העובדה שאת מכירה את התהליך והנכונות שלך לסייע חיוניות כדי לאפשר חוויית טבילה חיובית.**

פגיעות רגשית

> אף על פי שאני מקווה שהחזרה למקווה תהיה חוויה של נורמליזציה, ההתמקדות בהכנת הגוף שלי לטבילה מזכירה לי עד כמה אני מרגישה פגומה ולא מושכת. [עדינה]

נשים שהגוף שלהן השתנה בעקבות ניתוח, כמו עדינה, עשויות

לחוות חרדות רגשיות שצפות סביב ההליכה למקווה. בהחלט ייתכן שאישה שעברה ניתוח לא הראתה את הצלקות שלה לאף אחת מלבד הרופא. לעתים אפילו בעלה עדיין לא ראה את הצלקות. החשיפה לפני הבלנית עשויה להיות מביכה, מפחידה ומכריעה וכרוכה במתח.

חשוב לציין שיותר ויותר נשים בוחרות לבצע **כריתת שד מניעתית** כאשר הן מגלות שהן נשאיות של הגֶן BRCA, כדי להפחית את הסיכון לסרטן השד. **כמו לגבי כל אישה אחרת, יש להיזהר ולא לחקור את ההחלטות האישיות שלהן, לגרום להן לחוש רצויות וברוכות במקווה, ולהקפיד שלא לנעוץ מבטים בגוף שלהן.** כמו כן יש לזכור כי אישה שלוקה בסרטן השד או אחרי כריתה מונעת, ביקוריה במקווה יהיו מועטים, וייתכן שזו הפעם האחרונה שהיא תחווה את היופי שבמקווה. עלייך לעשות כל מה שביכולתך כדי שהחוויה הזאת תהיה נעימה ובעלת משמעות חיובית. ניתן להציע לה זמן לבד במקווה כדי להיפרד מהטבילה השגרתית.

> אף על פי שאני רק בת 34, בגלל סרטן השד ימי המקווה שלי מעטים מאוד, לכן כל חוויה לא נעימה נשארת אצלי, שכן אין עוד הרבה חוויות חיוביות שנותר לי לפגוש. [נועה]

אצל חלק מן הנשים הניתוח לא מוגבל לשד עצמו. לעתים הן עוברות שחזור שכרוך בניתוח בבטן, בגב, ברגל או בישבן - ובצלקות נוספות. אצל חלק מן הנשים יש לימפדמה [lymphedema] (אגירת נוזלים מקומית והתנפחות רקמות) בזרוע, כתוצאה מהסרת בלוטות הלימפה כחלק מן הניתוח. ההתנפחות הזאת עשויה לעוות את צורת הזרוע. כמו כן, כידוע, כימותרפיה עשויה לגרום לנשירת שיער. כל השינויים האלה עלולים לגרום לאישה להיות פגיעה ולהרגיש שלא בנוח להיחשף. כדי לעודד אותה להגיע למקווה, הכרחי שהמקווה יהיה עד כמה שיותר מזמין וסובלני. **קבלי אותה באהבה ובעידוד ופעלי בהתאם למה שנוח לה. הימנעי מהערות או שאלות, אלא אם היא פותחת בדברים. אל תביטי בגוף שלה, ואם אפשר - הסתכלי לצד או הסתובבי עד שהיא נמצאת בתוך המים ומוכנה לטבול.** כאשר את מחזיקה את המגבת בגובה עינייך זה עשוי להקל עליה ולאפשר פרטיות. המגבת היא גבול שמעניק תחושת ביטחון בשעה שנשים רבות (עם סרטן השד ובלעדיו) מרגישות חוסר ביטחון. **הסבירי לה (במילים או בשפת הגוף שלך) שאת מסתכלת אך ורק כדי לראות שהשיער/הראש שלה בתוך המים.**

קשה לראות צלקות ועיוותים או קרחת בגוף של אדם אחר. התגובה הנורמלית היא להשתנק, להתכווץ או לנעוץ מבטים. ואולם, בלי קשר לחוויה שאת חווה, **חשוב מאוד להגביל את התגובות שלך ולהתנהג ברגישות יתרה, בייחוד אם את בודקת אותה לפני הטבילה.**

יש נשים שעבורן טבילה בנוכחות בלנית מביכה מדי ואינה נוחה. הן עשויות לבקש שחברה טובה או קרובת משפחה תלווה אותן, או אפילו הבעל (בטבילה ביום או בקביעת תור מיוחד). במקרה של אישה שמתקשה לטבול בנוכחות אישה אחרת, גם אם תטבול ללא בלנית, טבילתה עלתה. את יכולה לדון עם הפוסק שלך מה אפשרי לבצע במקווה שלכם. חשוב שתביני שזהו צורך נפשי ולא ביקורת כלפייך, ושדרוש אומץ רב כדי להמשיך ולטבול כאשר אישה חווה רגשות ודאגות קשים וחדשים לגבי הגוף והמיניות שלה.

צילום: Kristina Balic

הדברים הכרוכים בתהליך ההחלמה

היה לי קשה מאד מבחינה רגשית, היה לי קשה עם הגוף החדש שלי, ובעלי לא היה יכול לתמוך בי כפי שהיה רוצה בגלל מצב הנידה המתמשך שלי. בסופו של דבר חברתי הרגישה והחכמה, הבלנית, תהתה אולי אם אהיה הראשונה בבוקר, לאחר שהמקווה נוקה וחוטא, אוכל להיכנס למים ולטבול. המנתח אכן נתן את הסכמתו לכך. החוויה הייתה מכוננת עבורי.
[נועה]

במקווה יש סיכון לזיהומים, בייחוד לחולות סרטן שעוברות טיפולים כימותרפיים ויש להן מערכת חיסונית מוחלשת, וכן לנשים שעברו ניתוח ויש להן פצעים פתוחים. רופאים רבים ממליצים שלא לטבול ומצרפים להמלצתם אפשרויות למניעת הריון. ואולם, אם אישה הופכת נידה, עליה לדבר עם הרופא שלה על האפשרות המועדפת לטבילה. **אפשר, למשל, לטבול מינימום טבילות; להיות הטובלת הראשונה לאחר שהמים הוחלפו ולפני שמוסיפים להם חומרי טיהור; או להיות הטובלת הראשונה לאחר סטריליזציה כימית של המים.** נסי להתאים את המצב עד כמה שאפשר, על פי הצרכים הרפואיים של האישה.

התערבויות רפואיות עם השלכות הלכתיות הנוגעות לסרטן השד ולשימוש במקווה

איננו קובעות פסקי הלכה, אבל המטרה היא לספק לך מידע שיכול להדריך אותך לדעת מה אישה חווה, ואת האתגרים ההלכתיים שעלולים לעלות בדרך. הבלנית נמצאת במקווה כדי לסייע לאישה, אבל הטובלת היא זו שאחראית לכך שההכנה שלה והטבילה הן בהתאם להלכה. **הבלניות צריכות לכבד את הפסק שאיתו אישה באה ואת הבחירה של הטובלת.**
אחד התחומים החשובים במסגרת הטבילה הוא החציצה (בין הגוף לבין מי המקווה). כאשר מתייחסים לנושא הזה בהקשר של נשים שנמצאות בתהליך של אבחון וטיפול בסרטן השד, יש עקרונות בסיסיים רבים שעליהם מסתמכים רבנים בבואם לפסוק לנשים האלה. בין העקרונות - פיקוח נפש, משך הזמן שבו התקן רפואי מונח במקומו, המטרה הרפואית של חפץ, עד כמה הגוף מכוסה על ידי החפץ המדובר, השאיפה של האישה שהחפץ יהיה על גופה, החשיבות של מניעת ההפרדה בין האישה לבעלה למשך זמן ממושך עד כדי סבל, **יש לשמור על תקשורת פתוחה בין הרופא המטפל לבין רב המבין בתחום. הרופא נותן את המידע הרפואי, והרב את ההדרכה ההלכתית בכל מקרה ומקרה. ובכל זאת, כדאי שהבלנית תכיר את התחומים שבהם מדובר.**

1. הסרת הסרטן

נשים המאובחנות עם סרטן השד יעברו לומפקטומיה (הסרת הגידול וחלק מהרקמות הבריאות מסביב) או מסטקטומיה (כריתת שד) על מנת להסיר את התאים הסרטניים. כמו כן, יתכן שאישה הנושאת את גן ה-BRCA תעבור כריתת שד מניעתית על מנת למנוע את התפתחות המחלה.
בדרך כלל אישה לא מגיעה למקווה בתוך שבועיים לאחר לומפקטומיה או מסטקטומיה מפני שיכולים להיות לה **פצעים פתוחים** ואף **צינורות ניקוז** שאסור להשרות אותם במים.[1*]

* בסוף החוברת ישנה הכוונה לשאלות מסמכות הלכתית. המספור 1 עד 20 בטקסט מופיעה בהתאמה לשאלות האלה.

לאחר שמסירים את הצינורות יש **צלקות ופצעים פתוחים**[2] אשר צריך להגן עליהם מפני זיהום. חלק מן הנשים (בהנחיית הרופא והרב שלהן) מצפות את הפצע **בשמן דגים**[3] **או משחת סיליקון**[4] כדי למנוע חדירת מים.

כאשר אישה טובלת ויש לה פצע פתוח, **מוגלה או דם** עלולים לצאת מן הפצע. בדרך כלל הם יישטפו על ידי המים.[5] חשוב ביותר לנקות את המקווה ולחטא אותו לאחר טבילתה אם אכן יצא דם או מוגלה.

נשים שעברו ניתוח בבלוטות הלימפה שמתחת לזרוע עלולות לפתח לימֶדמה (התנפחות של היד) ועליהן לנקוט אמצעי זהירות מיוחדים כדי להימנע מזיהום היד. הרופא עשוי להורות לאישה להימנע ממקלחות חמות או קרות ומאמבטיות, ובייחוד להיזהר שלא יהיו חתכים ביד הזאת. במקרה כזה יתכן שרחצה באמצעות ספוג תהיה פתרון אפשרי.[6]

בבקשה נהגי במשנה זהירות אם את נוגעת ביד הפגועה של האישה.

2. החלמה מניתוח

תחבושות מכסות את הפצע ומסייעות בתהליך ההחלמה. אמנם נראה מוזר להיכנס למקווה עם תחבושת, אבל יש תחבושות שיתכן שיהיה מותר לטבול איתן במצב כזה.[7]

לפעמים משתמשים ב**דבק** כדי לסגור פצע פתוח מביופסיה או מניתוח. לפעמים הדבק משמש כחלופה לעור.[8] לפני שמסירים את הדבק, רצוי להתייעץ עם הרופא בשאלה אם הדבק הוא חיצוני לגוף או משמש תחליף לעור.

יש שני סוגים של **תפרים** שעשויים להיות לאישה: **תפרים נמסים** שנשחקים מעצמם עם הזמן, ו**תפרים שמוציאים אותם** ואינם נמסים מאליהם. **הסרת תפרים תיעשה אך ורק בהנחיית הרופא.**[9]

לפעמים **פטריות או דם יבש** מתפתחים סביב דבק או תפרים שלאחר ניתוח. אישה יכולה להשתמש במים או באלכוהול ולנסות להסיר אותם. אין להשתמש בחומרים אחרים. כמו כן אין לשפשף אותם בכוח. אם השריה ואלכוהול אינם מסירים אותם הם לרוב נחשבים חלק מן הגוף.[10]

גלדים וצלקות הם חלק מתהליך ההחלמה. מבחינה רפואית מומלץ לא להסיר אותם בכוח אלא לתת להם לעבור באופן טבעי, או להתקלף מעצמם באמבטיה.[11]

3. טיפולים בסרטן השד והשפעותיהם

תשישות היא סימפטום שכיח בעת טיפול בסרטן השד, והיא עלולה להשפיע על חיי החולות בו. אין לזלזל בהשפעה של התשישות על יכולתה של האישה לטבול. היא יכולה להרגיש שאין לה כוח להכין את עצמה או לצאת מן הבית, וייתכן שאיננה יכולה לקיים יחסים אינטימיים כשתחזור הביתה. כמו כן היא יכולה להתקשות בהתרכזות ובתשומת לב לפרטים. משום כך זהו עניין גדול לחולת סרטן להתכונן ולהגיע למקווה. פוסקים רבים מעודדים טבילה בזמן על אף שזה לא חובה בכל הנסיבות. לכן יש לגלות רגישות מרובה והבנה כאשר פוגשים אישה שעוברת טיפולים. **אם התשישות מקשה עליה לטבול, היא עשויה להחליט (ואת יכולה לעודד אותה) לטבול רק פעם אחת במקום מספר הפעמים שהיא רגילה לטבול.**[12]

3|א. כימותרפיה

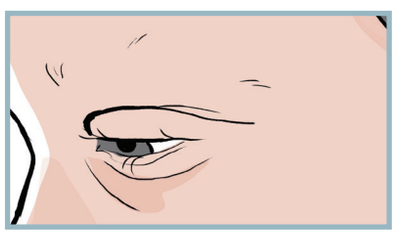
טיפולים כימותרפיים שניתנים בדרך כלל לסרטן השד תוקפים תאים שצומחים במהירות בתוך הגוף. בדרך כלל הטיפול ניתן בעירוי לווריד או בגלולה במשך שבועות או חודשים אחדים. בנוסף לתאים הסרטניים הכימותרפיה

Josephine Amalie Payen :צילום

תוקפת, לעתים קרובות, תאים במערכת החיסון, ומורידה את יכולת ההתנגדות של האישה לזיהומים אחרים. **כאשר אישה מביעה חשש מפני זיהום כתוצאה מן הטבילה במקווה, חשוב להתייחס לחשש הזה ולהשפעתו על בריאותה הגופנית והנפשית של האישה.**

נשים שעוברות טיפולים כימותרפיים מתחילות **לחוות נשירת שיער** בדרך כלל בשבועות הראשונים לטיפול. נשים רבות אומרות שזוהי תופעת הלוואי הקשה ביותר והמשמעותית ביותר של הטיפול. עד לתחילת אובדן השיער, האישה יכולה להסתיר את מחלתה, וייתכן שמבחינה רגשית היא עדיין לא קיבלה את הדיאגנוזה ואת הטיפול. ואולם, כאשר השיער מתחיל לנשור היא עשויה להתחיל להרגיש כמו "חולת סרטן". היא יכולה להתחיל להיראות חולה לראשונה מאז שאובחנה. נשירת השיער היא גם מעין הכרזה פומבית שיש לאישה סרטן. אצל נשים שמכסות את כל השיער ייתכן שהבלנית היא האישה הראשונה מחוץ למשפחה שרואה את הראש הקירח, ועל כן זהו רגע רגיש מאוד. יש נשים שאיבדו את שיערן כתוצאה מכימותרפיה והן מסרבות להסיר את כיסוי הראש כאשר מגיע זמן הטבילה. **הבלנית יכולה להקל עליה אם תגלה רגישות למבוכה ותכבד את פרטיותה של הטובלת.** אפשר לברר עם סמכות הלכתית אם הטובלת יכולה להישאר עם כיסוי ראש שסופג מים (צעיף דק ככל האפשר, כדי שהמים יגיעו לכל הקרקפת). בנוסף, ישנן נשים שיביעו העדפה לטבול לבד[13] בגלל הקושי הרגשי להיחשף לאישה אחרת במצב של גוף "שבור" או "משונה". היתר לדבר כזה צריך להיעשות בהתייעצות עם הסמכות ההלכתית של המקווה.

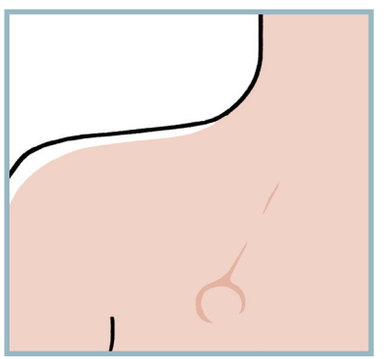
כאשר אישה נמצאת בתחילת התהליך של נשירת השיער, סירוק יסודי כחלק מן ההכנה לטבילה עלול לגרום לדאגה רבה ולחשש שהסירוק יגרום לאובדן נוסף של השיער. על אף שבלנית לא תמיד יכולה להסיר חששות כאלה, היא יכולה להכיר בהם ולגלות רגישות למצב. כמו כן שיער נוסף בגוף עלול לנשור (כגון גבות או שיער השחי).[14] בתהליך ההחלמה השיער של אישה בדרך כלל מתחיל לצמוח בצורה הדרגתית. זה תקין שיצמח בטלאים (חלק-חלק), וצריך להתייחס לזה כמו כל שיער 'רגיל' אחר, גם כאשר זה בשלב של פלומה או זיפים, ולא לבקש ממנה להוריד את שערות אלו (שהיא מעוניינת שיהיו) כי השיער שחוזר לצמוח **אינו** חציצה.[15]



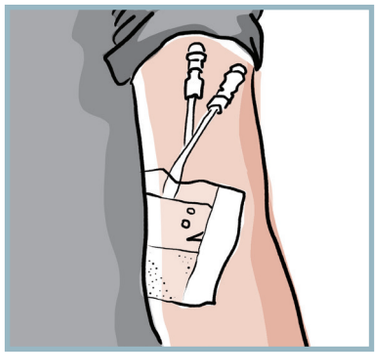
3|ב. צנתר מסוג היקמן, צנתר מרכזי מוכנס באופן עקיף (PICC) ו"פורט" (Port)

כימותרפיה ניתנת בגלולות או דרך מחט לווריד. כדי להקל על האישה לקבל טיפול תוך ורידי וכדי להפחית את הכאב של הטיפול ושל בדיקות הדם, הרופא עשוי להכניס אחד מכמה סוגים של דרכי גישה:
"פורט" (port), שהוא דסקית מתכת או פלסטיק קטנה, בקוטר 2 ס"מ מונח ממש **מתחת לעור בחלק העליון של החזה או במעלה הזרוע** ומוחדר אל כלי דם. לפעמים רואים את הבליטה שלו מתחת לעור, אבל כיוון שהפורט נמצא מתחת לעור ואין חשש שיירטב, אין בעיה לטבול איתו והוא לא מהווה חציצה.[16]

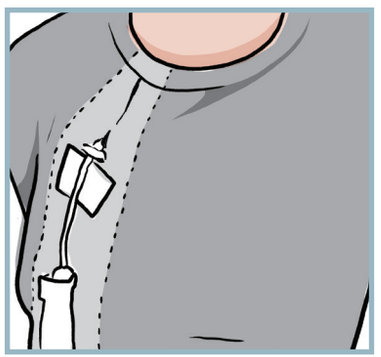
צנתר מסוג היקמן, או **צנתר מרכזי שמוכנס באופן עקיף (PICC)** הם דרכי גישה שבולטים מן הגוף.



פורט מונח מתחת לעור



PICC מוחדר לזרוע



היקמן מחובר לחזה

שרוול מיוחד

PICC מוחדר לזרוע, ואילו ההיקמן מחובר לחזה. לעתים קרובות אסור להרטיב אותם (על פי הוראות הרופא). לפעמים מומלץ לאישה שרוצה לטבול ללבוש **שרוול מיוחד** שיבטיח שלא ייכנסו מים לקטטר.[17]

3|ג. הקרנות

לאישה שמקבלת טיפולי הקרנה **(רדיותרפיה)** לסרטן השד יהיו סימני **קעקוע**[18] קטנים כדי להצביע על המקום שאליו האונקולוג המקרין צריך לכוון את הקרינה. במשך טיפולי ההקרנה ייתכנו **אדמומיות ושינויים בעור** באזור שמקבל את ההקרנה (בדרך כלל השד, דופן החזה או מתחת לזרוע).[19] רדיותרפיה יכולה לגרום כוויות בעור. חלק מן הנשים צריכות למרוח **משחה** כדי להפחית את הכוויה.[20]

3|ד. שחזורים/ניתוחים שקומיים

כחלק משחזור/שיקום הגוף, עשויים להיות לאישה **קעקועי גבות, קעקועי פטמות,**[18] **השתלות שד מסיליקון, השתלות מסוג בקר (Beker)** או **השתלות עור**. כל הקעקועים יישארו לנצח.

פרטיות

> שמרתי על פרטיות בכל מה שנוגע לסרטן השד שלי, ואני חוששת שכאשר אלך למקווה נשים אחרות בקהילה שלי יגלו שאני חולה. [טובה]

לטובה ולנשים אחרות שלוקות בסרטן השד הפרטיות והחשאיות הן חיוניות. יש כאלה שלא סיפרו לחברות בקהילה על מחלתן, והן מרגישות דאגה גוברת כאשר הן עומדות להיפגש עם נשים אחרות במקווה. **אולי אפשר לתת אופציה לתור פרטי, לפני או אחרי שעות הפתיחה הרגילות של המקווה, עבור נשים שחיות עם סרטן השד.**

אינטימיות ופריון

> בעלי מאוד תומך, אבל אני חוששת מפני ההשפעה שיש לסרטן השד על היחסים האינטימיים שלנו. [מרים]

סרטן השד הוא חוויה עמוקה בחייה של אישה, ויכולה להיות לו השפעה מכרעת על כל החלקים של חיי הנישואין. הוא יכול להשפיע על השגרה, על ההורות, ובייחוד על האינטימיות. אישה טרודה בפגישות רפואיות ולעתים קרובות מותשת בשל הטיפול, עשויה לגלות שאין לה את הזמן שהייתה רגילה לבלות עם בן הזוג שלה. ייתכן שהאנרגיה שלה מדולדלת והיא עשויה להרגיש שעליה לשמור על שרידי הכוח כדי להילחם בסרטן. תחושת המיניות שלה עלולה להצטמק מאוד. תרופות מסוימות גם עשויות להפריע לחוויה המינית, לצמצם או לבטל את יכולתה של האישה לעוררות מינית. תופעות לוואי אחרות המשפיעות על המיניות כוללות יובש בנרתיק, תשישות ודיכאון.

ייתכן שבעלה לוקח על עצמו משימות נוספות בתפקוד הבית ובטיפול בילדים, והוא עצמו חש עייף, רגיש, מפוחד או מוזנח. אחד מבני הזוג או שניהם יכולים לחלוק דחייה (שלא בהכרח מדברים עליה) מפני גופה של האישה לאחר הניתוח, והאישה עלולה לחשוש מתגובת האיש למצבה. לכן, מחלת הסרטן והטיפול בה עלולים להפריע ליכולת של האישה ולמוכנות שלה להתאחד איחוד מיני עם בעלה בליל הטבילה, וזמן ההכנה והטבילה במקווה יכול להיות לוחץ בגלל הציפיה שבני הזוג חייבים להתאחד באותו לילה. גם הפוריות היא תחום שנשים

צילום: Aleksander Ledogorov

חולות סרטן השד מתמודדות איתו. חלק מן הטיפולים עלול לגרום לאובדן פוריות זמני או קבוע. אישה שעדיין אין לה ילדים, או אישה שרוצה להגדיל את המשפחה, עלולות לחשוש שלא יהיו להן ילדים. הקשר ההדדי בין המקווה לפוריות יכול להעצים את הפחדים האלה. אישה שהווסת שלה פסק מוקדם מדי או שעליה לדחות הריון - הטבילה במקווה עלולה לעורר אצלה רגשות עמוקים של אובדן ועצבות. כמו כן, הפסקת המחזור החודשי והכניסה לשלב הבלות (שלעתים קרובות הם תוצאה של הטיפול) יכולים גם הם לעורר תחושות של עצב, אובדן וקושי רגשי.

הבלנית במקווה לא צריכה לפתוח שיחה בקשר לכל הדאגות האלה, אבל ההבנה והידיעה של הרגשות והדאגות שהטובלת ניצבת לפניהן יכולות לאפשר לה להיות יותר אמפתית במקרה שהטובלת תבחר לשתף אותה ברגשותיה בליל טבילה.

המקווה כחלק מתהליך ההחלמה

חששתי מאוד מפני ההליכה למקווה. השקעתי זמן רב מאוד בשאלה כיצד אכין את גופי "החדש, אבל הלא-משופר" לטבילה. דאגתי בגלל המחשבה שאצטרך להוריד את החלוק. כאשר טבלתי בסופו של דבר, הרגשתי שאני מתאזנת. הרגשתי שלווה וחיבור לה'. השהייה בתוך מי המקווה עזרה לי להבהיר דברים. זאת הייתה חוויה מהותית ומבריאה שבאה בדיוק בזמן. [איימי]

הטבילה במקווה יכולה להפוך לזמן של החלמה מחודשת. יש נשים שהטבילה מקבלת אצלן משמעות נוספת לאחר ניתוח וטיפול. נשים אחרות מרגישות שהטבילה היא דרך משמעותית להתכונן לטיפול אחרי אבחון של סרטן או לציין את התחלת ההחלמה לאחר סיום הטיפול. זו יכולה גם להיות הזדמנות לתקווה לעתיד. **יש נשים שרוצות זמן נוסף לטבול וזמן שבו הן שוהות לבד במקווה לאחר הטבילה, כדי לחוות את החוויה הזאת.**

יש נשים שמשתמשות במקווה כחלק מטקסי ההחלמה, בין אם נהגו קודם לכן לטבול במקווה ובין אם לא. השימוש הזה במקווה הוא הזדמנות מיוחדת לקבל מחדש חיבור למהותן בדרך גופנית, רגשית ורוחנית.

הפוגה ו"הנורמלי החדש"

עברתי כריתה בגלל סרטן שד לפני 19 שנים. תודה לאל, מאז אני בריאה. כאשר אני צריכה להתפשט לפני נשים אחרות, אני מעדיפה שלא יסתכלו לשד החסר שלי ולא ישאלו אותי כיצד אני מרגישה. אני מעדיפה שיתייחסו אלי כמו אל כל אישה אחרת. בהחלט אינני רוצה שאנשים ישאלו אותי: "איך את מרגישה?" ברוך ה', אין לי שום בעיה עכשיו. אני השארתי את "הסרטן והניתוח" מאחור, ואינני אוהבת שמזכירים לי אותם. ברוך ה' אני צועדת קדימה ורוצה שאחרים יראו בי את האישה הבריאה שאני היום. [שרה]

כבוד לנשים ששרדו את הסרטן כולל אי-תיוג שלהן והתייחסות אליהן כאל נשים רגילות ולא "חולות סרטן" במשך שנים רבות לאחר המחלה. נשים שממשיכות להגיע למקווה לאחר טיפול מצפות שיתייחסו אליהן כמו אל כל אישה אחרת ולא רק בהקשר של מחלתן.

צילום: Jessica Ruscello

לטבול במקווה | רות שמעון-נעים

21 במאי 2017, כ"ה באייר התשע"ז

אתן יודעות איך זה
חיים עמוסים בכל מכל כל
ילדים ומשימות
אתגרים ופגישות
זוגיות ומטלות
עייפות
וגם
לטבול במקווה.
ולאחרונה
נוספה לגופי
גם צלקת גדולה המעטרת את צווארי
שרשרת של תזכורת
על הסרטן
ועל החיים
ועל הבחירות
ועל הניסים

על הילדים ועל הזוגיות
על האושר ועל הבריאות.

הגיעה העת לטבול.
וקצת לא היה לי כוח
האיש שלי שהיה הכי נפלא בעולם
סבלני
ועם הילדים
ועם הסידורים
שאוכל להתארגן לי בנחת.
הגעתי לטבול
כעשר דקות לפני שנסגר המקווה
הבלנית שלנו נפלאה ממש
נעימה כל כך
לא שואלת
ולא בודקת
ומסתירה עם המגבת.
מברכת אותך בסיום הטבילה
בעיניים עצומות
ברכה ידועה מראש.
אותה הברכה בכל פעם:
בריאות
הצלחה
הצלחה בחינוך הילדים
תזכו לשנים טובות
זרע קודש בר קיימא במהרה
זיווגים הגונים לילדים
שבוע טוב/ חודש טוב/ חג שמח
(בהתאם למועד).
ותמיד עונה לה: אמן, וגם לך.

והפעם - טרם הטבילה
נחן עיניה על הצלקת היפה שלי.
'סרטן' אמרתי לה
ונכנסתי למים כשהיא קצת המומה.
טבלתי
וברכתי
והתפללתי לרפואה שלמה
לעצמי
בתוך שאר חולי ישראל
וכשיצאתי
היא בירכה אותי בברכה הרגילה לעיל.
ואז
שמה את שתי ידיה על ראשי הרטוב
ונשאה 'מי שברך':
'מי שברך אמותינו הקדושות והטהורות,
שרה ורבקה, רחל ולאה... את האישה...?'
'רות בת אסנת' אמרתי לה בקול חנוק
מדמעות של התרגשות עד ל'אמן'.
התחבקנו
כשאני עטופה במגבת
מנגבת את הדמעות שזלגו על לחיי.
הרבה זמן רציתי לכתוב לכן
ולהגיד שרגעים מרגשים כאלו
קורים גם במקוואות
כשאת עם עצמך ועם אלוהים
עם התפילות והמחשבות
בין אישה לאישה
בין בלנית לטובלת
בלי מחיצות והפרדות.
בריאות טובה לכן ולבני/ות משפחותיכן.

כיצד את כבלנית יכולה לסייע

> אני מקווה שהטבילה במקווה תהיה חוויה בעלת עוצמה ומרפאה. אבל אני חוששת לבקש מן הבלנית זמן נוסף, כי אני יודעת שבכל זמן נתון המקווה עמוס מאוד. [מארסי]

- **הביני את המשמעות** שיש לסרטן השד לאישה יהודייה, כפי שפירטנו במדריך הזה.
- **שתפי את המידע** הזה עם בלניות נוספות ועם צוות המקווה, שיכול להפוך את החוויה של הטבילה לנוחה יותר לנשים שהסרטן נגע בהן.
- **הכירי את השאלות ההלכתיות** שעשויות להתעורר. אם היא מבקשת את עצתך, דעי לאיזו סמכות הלכתית להתקשר, או לקשר אותה. אם היא מגיעה למקווה עם פסק שאת לא מכירה, דעי שיש מגוון רחב של דעות וכבדי את הפסק שהיא קיבלה.
- **קחי בחשבון** את האפשרות לקבוע זמן מיוחד לטבילה כדי להקל על אישה עם סרטן השד, שייתכן שמעדיפה פרטיות כאשר היא באה אל המקווה ויוצאת ממנו, וכן תני לה זמן נוסף להכנה ולטבילה.
- **שאלי את הטובלת** איך את יכולה לסייע לה בטבילה. אם היא מבקשת עזרה בהכנות או בירידה לבור הטבילה, עשי זאת בנגיעה עדינה ביותר וברגישות רבה. אם היא אינה מעוניינת בעזרתך, כבדי אותה ואל תראי זאת כפגיעה בך. גם אם היא תחליט לטבול ללא בלנית, טבילתה עלתה.
- כל ביקור במקווה עשוי להיות ביקורה האחרון של אישה שעוברת סרטן השד ומקבלת טיפול בכימותרפיה. **התייחסי בהתאם ונסי לגרום חוויה חיובית.** אפשר להציע זמן לבד במקווה כדי להיפרד מהטבילה השגרתית.
- **שימי מידע על מניעת סרטן השד במקווה**, כדי להגן על נשים, ולגרום לנשים עם הגֵן BRCA או המחלה להרגיש רצויות.
- **קדמי מודעות** לבדיקות מניעתיות והשגת טיפול במקרה המתאים.
- **נסי למצוא משאבים מקומיים** המתאימים לנשים חולות סרטן שאליהם תוכלי להפנות את האישה. האפשרות לדבר עם אישה אחרת שכבר "עברה את זה" מעניקה תמיכה עצומה בתקופה של קושי רגשי.

שאלות לבירור עם סמכות הלכתית בנושאים הקשורים לטיפולי וניתוחי סרטן השד וחציצות לטבילה:

נכתב ע"י שני טרגין, יועצת הלכה

1. לפי פוסקים רבים דברים הנמצאים על הגוף במשך יותר מחודש (ולפעמים גם פחות), לעתים קרובות אינם נחשבים לחציצה ומותר לטבול איתם. כדאי לשאול אם **צינורות הניקוז** הם חציצה על סמך בירור הזמן שיהיו בגוף (פחות/יותר מחודש).
2. האם **צלקות ופצעים** נחשבים כחציצה? האם יש הבדל אם הם פתוחים או בתהליך ריפוי?
3. האם **שמן דגים על עור ופצעים** כציפוי נחשב כחציצה או לא?
4. האם **קרם על בסיס סיליקון**, שגם משמש לעתים לצפות פצע חשוף, נחשב כחציצה?
5. אישה יוצאת מהמקווה ורואה **דם או מוגלה** יוצאים מפצע. האם להמליץ לה שהיא תטבול שוב בלי ברכה?
6. האם רחצה באמצעות ספוג מספיקה לניקוי הגוף לפני הטבילה לאישה שהרופא הורה לה לא להתקלח?
7. לפי חלק מן הפוסקים יש **תחבושות** שייתכן שיהיה מותר לטבול איתן אחרי ניתוח ואינן נחשבות לחציצה משום: פיקוח נפש, משך הזמן שצריך להיות חבוש בהן, העובדה שהן מכסות חלק קטן מן הגוף, העובדה שמטרתן רפואית, רצונה של האישה שהתחבושת תישאר במקומה למען רפואתה, הכאב שייגרם לאישה אם תסיר אותה, או שהתחבושת רופפת. נא לברר הנושאים הנ"ל עם הסמכות ההלכתית.
8. **דבק** שנראה לעין הוא חוצץ ויש להסיר אותו לפני הטבילה. לפי חלק מהפוסקים, דבק שמשמש כחלופה לעור (כמו גלד) והוא לא נמצא על העור אלא במקום העור, **לא** נחשב לחציצה. איך לנהוג?
9. **תפרים נמסים** שנשחקים מעצמם עם הזמן - האם הם מהווים חציצה או נחשבים כחלק מן הגוף? פעמים רבות הם נתפרים מתחת לעור של החולה לפעמים יש קשר קטן מעל לעור - האם הוא חציצה? **תפרים שמוציאים אותם** (ואינם נמסים מאליהם) הם שונים. בד"כ אישה אינה טובלת עם תפרים שאינם נמסים. אבל במקרים מסוימים (תלוי גם בזמן הריפוי) אישה יכולה לקבל פסק שמותר לה לטבול איתם, מפני שהם עמידים בפני מים והם נחשבים קבועים. נא לברר.
10. האם **פטריות או דם יבש** (סביב דבק או תפרים) נחשבים לחציצה? אם השריה ואלכוהול אינם מסירים אותם הם לרוב נחשבים חלק מן הגוף האם במקרים אלו אין בהם משום חציצה? נא לברר.
11. **גלדים וצלקות** הם חלק מתהליך ההחלמה. מומלץ לא להסיר אותם בכוח אלא לתת להם לעבור באופן טבעי, או להתקלף מעצמם באמבטיה. האם נכון שגלדים וצלקות שנשארים על הגוף ואינם מתקלפים אין בהם משום חציצה?
12. מעיקר הדין עלתה טבילתה גם בטבילה אחת. לכן כדאי לברר אם זה מקרה של סכנה או חשש מפני שהייה של זמן ממושך במים (לדוגמה פצעים פתוחים).
13. האם יש מקום להיתר טבילה ללא בלנית יותר בקלות במקרה של אישה שעוברת טיפולים והשער נשר מפני שאין חשש שהמים לא יכסו את השער?
14. שיער עלול לנשור בכל חלקי הגוף (כגון גבות או שיער השחי), ומה שנותר אין בו משום חציצה.
15. **כשהשער צומח** מחדש ועדיין מאד קצר, הוא עשוי לספוח חלקיקים קטנים. האם די לשטוף אותו עם כמות מעטה של שמפו ואין צורך בסירוק?
16. ה**פורט** נמצא מתחת לעור ואין חשש שיירטב. כדאי לברר בכל מצב בפרט שאין בעיה לטבול איתו ושאז הוא לא מהווה חציצה.
17. **צנתר מסוג היקמן, או צנתר מרכזי שמוכנס באופן עקיף (PICC)** הם דרכי גישה שבולטים מן הגוף ולכן הם יותר בעייתיים. יש פוסקים שחושבים שצנתרים הם חציצה, אבל יש פוסקים שמתירים לטבול עם צנתר וגם עם השרוול הנלווה. נא לשאול בכל מקרה לחוד.
18. **קעקועים קבועים** הם חלק מהעור ולא נחשבים לחציצה.
19. **אדמומיות ושינויים בעור** באזור שמקבל הקרנה לא נחשבים לחציצה.
20. **משחה** כדי להפחית את הכוויה: רצוי למרוח את המשחה לאחר הטבילה. אם זה לא אפשרי (למשל, במקרה שיש לכסות את הכוויה בשכבת משחה קבועה כדי שהעור יבריא), ייתכן שיהיה מותר לאישה לטבול עם המשחה. תלוי בסוג המשחה ואופן ספיגתה בעור. לכן – תמיד כדאי לשאול!

עיצוב גרפי | noemikruger.com

תודות

אנו מודות לנשים שתרמו מחשבה, זמן וניסיון לפיתוח החוברת. בנוסף לכך אנו מודות להדרכה של מומחים וארגוני הבריאות שתרמו מידע בעל ערך רב, וכן למי שפעלו להפוך את הפרסום הזה מחזון למציאות, בייחוד שני טרגין, שרון גרוסמן, מיכל רונס, שרה פוקס וג'ורדנה שור.

למידע אודות החוברת הזאת ופרסומים אחרים של **מרכז עדן** כתבו לנו
info@theEdenCenter.com
או בקרו באתר שלנו | **www.TheEdenCenter.com**
או בפייסבוק | www.facebook.com/theedencenter
התקשרו אלינו | 052-5835856

המידע בחוברת זו נועד לספק ידע נרחב והדרכה כללית.
יש לדון בכל המידע הרפואי עם מומחה בתחום, ושאלות הלכתיות יש להפנות לסמכות הלכתית מתאימה.