

# העיתון שלנו

מגזין המרכז הרפואי ע"ש אדית וולפסון • גיליון 9 • אוקטובר 2010



**חצרנים  
מכל הלב**

עמ' 8

עשור ל"חדר 4":  
בית חם לנפגעים

18

ושמחת בחגך.  
הכירו את הרב שלנו

10

אנחנו על המפה:  
וולפסון בתקשורת

6

## זכר הנחה



### עובדות ועובדים יקרים,

בפרוס השנה החדשה הבאה עלינו לטובה, שלוחה לכל אחד ואחת מכם, העובדים והעובדות, תודתי האישית.

יודע אני כי עבודה בבית חולים הינה עבודה תובענית, הדורשת מכולנו מסירות, רצון לעזור לזולת ויכולת לתת מעל ומעבר. בטוח אני כי כל אחד מכם רואה בעבודתו שליחות ותרומה לכל הבאים בשערי בית החולים וזקוקים לעזרתו, ועל כך תבואו על הברכה.

בעזרתכם נמשיך גם בשנה הבאה לפתח את בית החולים, להרחיבו ולשפרו לטובת המטופלים ולטובת העובדים.

ברכותיי לשנה טובה, שנת שגשוג ושנת בריאות לכם ולבני משפחותיכם.

ד"ר יצחק ברלוביץ  
מנהל המרכז הרפואי



שנה טובה  
אזנוג ואלפסון  
ואכל האמאפאים

## התנצלות

מערכת העיתון מבקשת להתנצל בפני ד"ר יעקב לוי על הטעות שחלה בגיליון הקודם בכתבתו של ד"ר עוזי רביב "נוסטלגיה זה לא פשע..." ומאחלת לד"ר לוי בריאות ואריכות ימים.

### פירוט עונות

4 קיץ נושק לסתיו, שנה חדשה מתחילה. רינת הירש משתפת אותנו במחשבות ובתחושות

### וולפסוניז

5 פרוץ לוריא מסכם את יום המחקר, תגי זיהוי חדשים לעובדי בית החולים, ועוד

### כי האדם עץ השדה

9 סימה אורן ורינת הירש פגשו באדם מיוחד: צבי אלטהולץ. גזבר קרן מחקרים

### מעצמה גרעינית

13 ברפואה גרעינית, כמובן... על מצלמה היברידית חדשה וחיידושים מעולם האיזוטופים

### התום של תמימה

15 בגיל 97 תמימה לבקוב עדיין מתנדבת בקפרייט יע"ל. אהובה פרידמן פגשה אותה

### הסיעוד בשטח

16 את חדשות שירותי הסיעוד בבית החולים מביאה אלינו כרגיל אסתר אהרוני

### לומדים סיעוד

17 על תוכנית הלימודים באווירה רב-תרבותית - במדור של בית הספר לסיעוד וולפסון

### לילות בת ים

20 את סיפורם ההיסטורי של ביקורי הבית היליים בחולון ובבת ים מביא ד"ר עוזי רביב

### ללכת כי כולם הולכים

24 10 הכללים להליכה נכונה - לפי המלצותיו של האורתופד ד"ר זאב פלדברין

### רופאים, חולים וחיוכים

26 25 ציטוטים משעשעים, ציניים ומעוררי מחשבה על רופאים, חולים ומה שביניהם

בשער: החצרנים שלנו. מימין: גרמאו גובניה, ברוך כולי, באשה ג'נבר, באביי יאזאצ'או, דגו מלסה. כתבה בעמ' 8

ציילומים: ברק נונא  
ידיעות: דבורה שרר  
עריכה, עיצוב והפקה:  
שריג רעיונות

חברי המערכת: ד"ר יצחק ברלוביץ, ד"ר עוזי רביב, ד"ר אמיר טנאי, ד"ר אלי יצחק, אסתר שלום, אהובה פרידמן, סימה אורן, קלמן גרנק, מרק גלברג, רינת הירש, פנינה ארד, דליה המאירי, שירלי קרמר, אסתי אהרוני, שושי פרידמן, דבורה שרר

גיליון מס' 9  
אוקטובר 2010  
תשרי תשע"א

העיתון שלנו  
מגזין עובדי וולפסון



# פּלרטוטי עונות

**"כוחה של האהבה ידוע ככוח מרפא עוד משחר ההיסטוריה. אני בחרתי ובחרת בחיבור לאופטימיות, בחיבור לחיים, לשמחה, בחיבור לאהבה, לאהבת האדם. באיזו דרך תבחרו אתם השנה?"**



מאת רינת הירש

**פלורנס נייטינגל, האימא הגדולה של מקצוע הסיעוד, כתבה ש"הסיעוד הוא אומנות, ומבין כל האומנויות הוא הנעלה מכולן"**

של מסרונים, שפה עברית רצוצה ועיון ב"ספר הפרצופים" (הלא הוא מיוזענו ה-FACEBOOK), כשהחברים הווירטואליים שלנו מתרבים אך מערכות היחסים הופכות שטוחות ומיידיות - או-אז צצות להן כל מיני מצוקות רגשיות. אנחנו מחפשים מגע ומנסים למצוא אותו בכל מיני הזדמנויות. מגע זה תקשורת. מגע זה הקשבה. נשמה מחפשת חבר. כוחה של האהבה ידוע ככוח מרפא עוד משחר ההיסטוריה. אני בחרתי ובחרת בחיבור לאופטימיות, בחיבור לחיים, לשמחה, בחיבור לאהבה, לאהבת האדם. באיזו דרך תבחרו אתם השנה?

שנה טובה לכללנו,  
**רינת**

חוקרת. המילה ייעוד מתארת דרך. נתיב. דרך שהאדם בוחר לעצמו מתוך אמונה במעשיו, דרך שבמהלכה אדם מכוון בכל רגע נתון את הצעד הבא. דרך שבה בכל רגע נתון ישנה לאדם אפשרות בחירה. יש כל מיני נתיבים בחיים. דרך הרצון, דרך המאבק, וישנה גם דרך האהבה. ייעוד הוא מימוש הפוטנציאל האישי במקסימום שלו, פיתוח כישרונות ומיומנויות לדרגת אומנות ושימוש בהם לטובת הכלל. פלורנס נייטינגל, האימא הגדולה של מקצוע הסיעוד, כתבה ש"הסיעוד הוא אומנות, ומבין כל האומנויות הוא הנעלה מכולן". בעידן של ריחוק ממגע אנושי, בתקופה

כשקיץ נושק לסתיו הוא אומר לה בואי ונוגע לא נוגע, מאפשר לה לרוח להפתיע, ללטף ולחזר. הוא מושיט לה יד ומזמין לריקוד. היא נעתרת. הרמוניה של הטבע, דרך גבר בעלמה. סיפור אהבה. טבע אדם. אנחנו בתחילתה של עוד שנה. מאחלים לעצמנו מיני משאלות ובוחנים את דרכינו הלאה. כך גם אני. שואלת את עצמי עדיין מה תרצי להיות, לעשות, כשתהיי גדולה? תמיד רציתי להיות אחות. ראיתי ורואה בסיעוד וברפואה ייעוד. מהו ייעוד? האם המילה ייעוד לקוחה רק מעולם התוכן הרחוק? האם ייעוד הוא גורל? אני עדיין



## חוקרים מצטיינים - ביום המחקר



בכבל שנה, המשכנו במסורת וקיימנו את יום המחקר הרפואי ע"ש ד"ר דוריאן פאול ב-24 ביוני 2010. המחקר הוא אבן יסוד של העשייה הרפואית, ולכן יש לברך את כל החוקרים של המרכז הרפואי וולפסון העוסקים במחקר ובכך תורמים לקידומו. לתחרות יום המחקר הוגשו השנה 25 תקצירי ממרב המחלקות והמכונים של בית החולים. מחלקת נשים ויולדות הגישה את המספר הגדול של תקצירים (11). ועדת השיפוט של יום המחקר כללה את פרופ' ש' לוריא (נשים ויולדות), ד"ר ד' גביש (פנימית א), פרופ' א' גולן (נשים ויולדות), פרופ' א' לוין (ילדים), פרופ' ט' עזרי (הרדמה), פרופ' ע' סידי (אורולוגיה), פרופ' ר' צימליכמן (פנימית ו'), ד"ר ב' קנובל (י"ר) ועדת הלסינקי ופרופ' י' רוזנמן (מכון הלב). להלן רשימת החוקרים הזוכים שעבודותיהן נבחרו כמצטיינות ביום המחקר:

**1** ד"ר מרינה שרגורודסקי, אנדוקרינולוגיה (10,000 ש"ח) **2** ד"ר אניטה שכטר דוידוב, מח' ילדים (8,000 ש"ח) **3** ד"ר לאוניד גורודינסקי, מח' הרדמה (7,000 ש"ח) **4** ד"ר רון שגיב, מח' נשים, (5,000 ש"ח) **5** ד"ר מיכל קובו, מח' נשים (5,000 ש"ח) **7** ד"ר דניאל טרציטסקי, מכון הלב (5,000 ש"ח) **8** ד"ר דורון מנחמי, מכון הלב (5,000 ש"ח). הפרסים חולקו בטקס שהתקיים באולם ההרצאות ע"ש קורדובה. אחרי דברי ברכה של ד"ר יצחק ברלוביץ, מנהל המרכז הרפואי, ניתנה הרצאת אורח על ידי ד"ר א' נבו מהמחלקה לפילוסופיה באוניברסיטת בן גוריון, בנושא "אתיקה במחקר הרפואי וסוגיית עצמאות המחקר". במהלך כל יום המחקר הוצגו פוסטרים של התקצירים המצטיינים ברחבת הכניסה לבית החולים. נשמח לראותכם לוקחים חלק פעיל ביום המחקר הבא בשנת 2011.

### פרופ' שמואל לוריא

י"ר הוועדה המארגנת בשם חברי ועדת ההיגוי של יום המחקר הרפואי

## מפגש ילדים שנולדו פגים



בפארק פרס בחולון ובנוכחות ראש העירייה מוטי ששון, נערך מפגש מרגש של מאות ילדים, אשר נולדו פגים (כ-400 גרם כל אחד) בבית החולים וולפסון. מנהל בית החולים, ד"ר יצחק ברלוביץ, אמר: "לראות את הילדים משחקים ושמחים זהו אושר גדול לכולם". כנגרשים ביותר נראו מנהל הפגייה ד"ר קוהלת והאחות האחראית יעל אושר. "מרגש לראות שלישיית שנולדו במשקל כולל של קילו וחצי, והיום הם בני שבע, מקסימים ומאושרים", סיכמו. "כשבתי לורן נולדה, החזקתי אותה בתוך כף ידי", מזכר יו"ר פורום הורי הפגים, רוני אהרוני, ומסיים בהבטחה: "להמשיך לעשות ולעזור למען הפגייה בבית החולים וולפסון".

## תגי זיהוי חדשים

בימים אלה חולקו לעובדים תגי זיהוי חדשים המשמשים להחתמת שעות נוכחות, להוצאת תלוש אוכל בכניסה לחדר האוכל ובעתיד כנראה גם לשימושים נוספים. אנו, כעובדי ציבור, אמורים להיות מזוהים אל מול הציבור שאנו משרתים. התג עם הפרטים שעליו נועד לכך ומשמש כאמצעי זיהוי. הוספת מספר הזהות על הכרטיס בנוסף לשם הפרטי, שם המשפחה והתפקיד היא הוראת מנכ"ל מחייבת. לנוחיותכם, הודפסו על הצד האחורי של הכרטיס מספרי טלפונים לחירום - נקווה שלא תזדקקו להם. השימוש בתג הזיהוי החדש ייכנס לתוקף בהודעה נפרדת שתפורסם בלוחות המודעות. לאחר מכן לא יתאפשר השימוש בתג הישן. הנכם מתבקשים לשמור בקפדנות על התג על מנת שישמש אתכם לאורך זמן וכדי שלא ייעשה בו שימוש שלא על דעתכם. עובד המסיים את עבודתו בבית החולים מחויב להחזיר את התג למחלקת כוח אדם. אובדן או אי-החזרה יחייבו את העובד בתשלום כספי. תודה ובהצלחה לכולנו.

## חולקו פרסי קישון בוולפסון

פרסים לעובדים מצטיינים של המרכז הרפואי וולפסון, ע"ש פרופ' יחזקאל קישון ז"ל - מייסדו ומנהלו הראשון של מכון הלב בבית החולים - חולקו בטקס מרגש שהתקיים בוולפסון במעמד משפחת קישון שתרמה את הפרסים. הטקס התקיים במסגרת פגישת הסגל של מכון הלב, שבה הוצגו נושאים חדשניים בעבודת הצוות הרפואי.



## ביקור ממשרד ראש הממשלה



ורד סוויד ממשרד ראש הממשלה ביקרה ב-22.7.10 בביה"ח וולפסון. במהלך הביקור הוצג בפניה חדר 4 והועלתה מצגת מרגשת ובה כל תהליכי הבנייה והטיפול בנפגעי התקיפה המינית, המגיעים מכל חלקי הארץ ובכל הגילאים, גברים ונשים. בין השאר הוצגו בפניה נתונים המראים כי אחוז גבוה מקורבנות התקיפה המינית - כ-82% - מתלוננים במשטרה. עוד התברר, כי קיים קשר הדוק בין הטיפול המקצועי לשלבים המוקדמים, כאשר הטיפול המקצועי מותרו לסייע בהפחתת תופעות הפוסט-טראומה. ורד העריכה מאוד את מסירות הרופאים, הרופאות, העובדות הסוציאליות וכל אנשי הצוות שמלווים את המטופלים בדרך מקצועית ורגישה ביותר בכל שעות היממה. בתמונה, מימין: דבורה שרר, מנהלת יחסי הציבור של וולפסון, עו"ס קרן כהן-קוגן, ד"ר ג'וליה ברדה ממחלקת נשים ויולדות, ד"ר אייל ליבוביץ מפנימית א', פרופ' אברהם גולן - מנהל מחלקת נשים ויולדות, סימה אורן - מנהלת השירות הסוציאלי, ורד סוויד ממשרד ראש הממשלה, ד"ר יצחק ברלוביץ - מנהל בית החולים.

**הבן של ליאור נרקיס נולד  
אצלנו בוולפסון**

יומיים לאחר הלידה, ליאור נרקיס ואשתו ספיר עזבו את בית החולים עם הצאצא הטרי ומייד חשפו אותו לעולם שכולו פפראצי. את השם הם לא הסכימו לחשוף. לכל דבר יש את הזמן שלו.

12.5.10 Ynet

**חדר סמינריונים  
ע"ש בני גאון נחנך  
בוולפסון**

בבית החולים וולפסון נחנך חדר סמינריונים על שמו של בני גאון, ששימש עד מותו כנשיא כבוד בעמותת הידידים של המרכז הרפואי.

7.5.10 Ynet




**שלום לכולכם,**  
שמי דבורה שרר, ובחודש יוני נכנסתי לתפקיד מנהלת יחסי הציבור ויועצת התקשורת של בית החולים. ראשית, ברצוני להודות על הזכות שניתנה לי לעבוד איתכם.  
במדור זה אביא בפניכם סיקור של העשייה בבית החולים שפורסמה בתקשורת. אשמח להכיר כל אחד מכם באופן אישי ולעבוד עימכם כדי ללמוד על עשייתכם המבורכת במסגרת בית החולים. כמו כן, אשמח לקבל מכם מידע באופן שוטף על העקשה בסביבתכם, על מנת שנוכל להביאו לידיעת כלל הציבור במדינה. ניתן ליצור עמי קשר באופן אישי במייל [dvorasz@zahav.net.il](mailto:dvorasz@zahav.net.il) או בטל' 050-7895201.  
בברכת שיתוף פעולה פורה,  
**דבורה שרר**

**הנסיך לבית נרקיס**  
ליאור נרקיס האשתו ספיר עזבו את בית החולים עם הצאצא הטרי ומייד חשפו אותו לעולם שכולו פפראצי. את השם הם לא הסכימו לחשוף. לכל דבר יש את הזמן שלו.  
12.5.10 Ynet



**חדר סמינריונים נחנך בבית החולים וולפסון ע"ש בני גאון**  
בבית החולים וולפסון נחנך חדר סמינריונים על שמו של בני גאון, ששימש עד מותו כנשיא כבוד בעמותת הידידים של המרכז הרפואי.  
7.5.10 Ynet

**האב נגזב**  
ליאור נרקיס נולד אצלנו בוולפסון. את השם הם לא הסכימו לחשוף. לכל דבר יש את הזמן שלו.  
12.5.10 hafa



**נעלי כפפה לרגל: רצים כאילו הייתם יחפים**  
משפט מעט לא הגיוני, אבל מחקרים הוכיחו שהליכה או ריצה ללא נעליים מחזקות את שרירי כף הרגל, מורידות את הלחץ מהגב התחתון וייתכן שאפילו מקטינות את אחוז הפציעות הנגרמות במהלך ריצה. נעלי ה-FiveFingers (חמש האצבעות) שיוצרות החלל בין בארץ, מאפשרות לעשות זאת מבלי להסתכן בפציעות.  
9.6.10 Ynet



**תושיית הרופאים הצילה חיי יולדת ובנה**  
מרים אגבריה בת ה-30 סבלה מתסחיף מי שפיר שהיה עלול להביא למותה. בינתיים, סבל עוברת ממצוקה כשחבל הטבור נכרך סביב צווארו. הרופאים הצילו את חייהם. מנהל בית"ל "ליידיקת אורחות", "נתן וריתוקי פעולה רציפה ויחידה את הייחוס".  
8.6.10 Ynet



**נעלי כפפה לרגל**  
נשמע מעט לא הגיוני, אבל מחקרים הוכיחו שהליכה או ריצה ללא נעליים מחזקות את שרירי כף הרגל, מורידות את הלחץ מהגב התחתון וייתכן שאפילו מקטינות את אחוז הפציעות הנגרמות במהלך ריצה. נעלי ה-FiveFingers (חמש האצבעות), ששיווקן החל גם בארץ, מאפשרות לעשות זאת מבלי להסתכן בפציעות מחתכים ואבנים. "מסקנת המחקר הובילו למסקנה שיש לעודד ריצה יחפה, מתוך מחשבה שבמהלך האבולוציה של מיליוני השנים כף הרגל התפתחה כך שהיא תתפקד בצורה הטובה ביותר כשהיא יחפה, ולכן היא אינה זקוקה להגנה של נעליים", מסביר ד"ר זאב פלדברין, סגן מנהל המחלקה האורתופדית בבית החולים וולפסון ומנהל השירות לקרסול וכף הרגל. "יתרה מזו, מסקנה מרחיקת לכת עוד יותר קבעה כי ייתכן שאחוז הפציעות הגדול שיש לרצים כיום נובע מהשימוש בנעליים, וכי ריצה ללא נעליים יכולה להקטין את מספר הפציעות".

**תושיית הרופאים הצילה אם ובנה**  
מרים אגבריה בת ה-30 סבלה מתסחיף מי שפיר שהיה עלול להביא למותה. בינתיים, סבל עוברת ממצוקה כשחבל הטבור נכרך סביב צווארו. הרופאים הצילו גם להציל את חיה וגם להימנע מכריתת הרחם. "היה חשש שהיא מדממת לתוך הבטן, ולכן התלבטנו אם לנתח אותה בשנית", אמר פרופ' גולן. "החלטנו לא לנתח אלא להמשיך לתת לה נוגדי קרישה לדם. כך הצלחנו להציל גם אותה וגם את הרחם שלה". מנהל בית החולים, ד"ר יצחק ברלוביץ: "הסיכויים של אישה לצאת בחיים לאחר אירוע כזה הם נמוכים. הערנות של הצוות ושיתוף הפעולה של הרופאים, של המרדמים ושל האחיות איפשרו להציל את חייה".

## כנס היריון בוולפסון

בשיתוף הירחון "הורים וילדים" קיים בית החולים הפנינג היריון שכלל הרצאות מקצועיות, יריד מציגים, קפה ומאפה והגרלת פרסים. בפני הנשים ההרות ובני זוגן הרצו פרופ' אוסקר סדן, ד"ר סוזנה וגד וד"ר מיכל קובו מאגן נשים וילודות בוולפסון.

1.7.10 mamy

**כנס היריון בשיתוף המרכז הרפואי בוולפסון**  
 הרצאות מקצועיות, יריד חגיגי, קפה ומאפה והגרלת פרסים.  
 תאריך: 1.7.10  
 שעות: 10:00-14:00  
 מיקום: בית החולים הפנינג היריון, רמת השרון.  
 פרטים: 052-8222222

## אירוע "הצל ליבו של ילד"

250 ילדים הסובלים ממומי לב קשים ומסכני חיים, יוכלו לעבור השנה ניתוח לב במסגרת פרויקט "הצל לבו של ילד" בבית החולים וולפסון. זאת, לאחר שהמשרד לשיתוף פעולה אזורי והאיחוד האירופי העבירו מעניקים שמועדים להרחבת פעילות העמותה. עמותת "הצל לב של ילד" פועלת כבר 15 שנה ובתמיכתה נותחו בישראל יותר מ-2,400 ילדים - כמחציתם מהרשות הפלסטינית והיתר מעוד כ-40 מדינות מתפתחות ובהן עירק, מרוקו, אנגולה, זנזיבר, רומניה ורבות אחרות.

21.6.10 Ynet

**"התשובה שלנו למשט - להציל ילדים מענה"**  
 כך אמר אתמול חשד סילבן שלום, מנכ"ל המשרד לביטחון הפנים, כי "הצל לבו של ילד" הוא פרויקט שיתוף פעולה בין ישראל וברית המועצות לשיתוף פעולה אזורי. המשרד לביטחון הפנים תומך בפרויקט "הצל לבו של ילד" ויש לו חלק חשוב בהגשמתו. המשרד לביטחון הפנים תומך בפרויקט "הצל לבו של ילד" ויש לו חלק חשוב בהגשמתו. המשרד לביטחון הפנים תומך בפרויקט "הצל לבו של ילד" ויש לו חלק חשוב בהגשמתו.

## האם הצילה את הילדה במחיר פציעה קשה

פעוטה כבת שנה הובהלה לבית החולים וולפסון לאחר שנחנקת מבליעת צעצוע. האם, שניסתה לשלוף את הצעצוע, גרמה לנזקים קשים בגרונה. הפעוטה מאושפזת ומונשמת ביחידה לטיפול נמרץ וצפויה להחלים תוך כמה ימים.

6.5.10 Ynet

**האם הצילה את בתה במחיר פציעה קשה**  
 פעוטה בת שנה שניסתה לשלוף צעצוע מהגרונית, גרמה לנזקים קשים בגרונה. הפעוטה מאושפזת ומונשמת ביחידה לטיפול נמרץ וצפויה להחלים תוך כמה ימים.

12.7.10 Ynet

**מחלה נדירה: בגיל 3 יובל הפסיק לדבר, תעזרו לו!**  
 המסגרת של פגל בן ה-3.5, יובל בן ה-3 ושגיב בן ה-7, המסגרת של מחלה נדירה של ילדיו, המסגרת של מחלה נדירה של ילדיו, המסגרת של מחלה נדירה של ילדיו.

**לב של ילד**  
 אירוע חגיגי של 'הצל ליבו של ילד' בוולפסון  
 250 ילדים הסובלים ממומי לב קשים ומסכני חיים, יוכלו לעבור השנה ניתוח לב במסגרת פרויקט "הצל לבו של ילד" בבית החולים וולפסון.

השקמה 23.6.10

**קורס הורות מונעת**  
 קורס הורות מונעת - מניעת מוות פתאומי של ילדים (SIDS). הקורס מיועד לנשים בהריון ולנשים עם ילדים עד גיל 5.

ישראל היום 23.6.10

**המבצע להצלחת הילדים**  
 סמינר מקצועי בנושא הולדת ילדים וטיפול בהם. תאריך: 12.7.10

ידעות אחרונות 12.7.10

## יובל הפסיק לדבר

יובל לוי בן השלוש כבר אמר בעבר אבא ואמא, עד שהפסיק לדבר. פלג בוחניק בן השלוש וחצי אפילו עמד, ובתוך שבוע כבר לא הצליח אפילו לשבת. שגיב רבינו בן ה-7 התחיל בגיל שנה ו-9 חודשים לאבד שיווי משקל ולרעוד בכל הגוף. "רצתי בין רופאים עד שהגענו לבית החולים וולפסון בחולון, ושם ד"ר לובה בלומקין איבחנה שמדובר במחלה הנדירה הפוגעת במוח". מספרת אורית, אמה של יובל. לדברי ד"ר בלומקין, שהתמחתה בבית חולים בארה"ב בהפרעות תנועה בילדים, הסימנים הראשונים של המחלה מופיעים לרוב סביב גיל שנה וחצי ובאים לידי ביטוי בהפרעה בהתנהגות ובשינה. "יש חשיבות גבוהה לזיהוי המוקדם, ואם לא מטפלים בזמן הילד סובל מפגיעה מוטורית וקוגניטיבית שיכולה להשפיע גם בגיל מאוחר יותר", הסבירה הרופאה. "הבעיה העיקרית היא עם אבחון המחלה. יש צורך בעוד תקציב לציוד ולהכשרה של עובדי מעבדה כדי להגיע לרמת האיכות של הבדיקות בארצות הברית". ההורים המיואשים מנסים, בסיוע עמותת "חברים לרפואה", לגייס כספים כדי לשלוח את ד"ר בלומקין ועובדי מעבדה נוספים להשתלמויות בחו"ל ולממן חדרי בידוד מיוחדים לאשפוז הילדים.

## קורס הורות מונעת בוולפסון

משרד הבריאות צפוי לחייב יולדות לעבור הדרכת בטיחות לטיפול בתינוק טרם שחרורן מבית החולים. המטרה - לצמצם פגיעות בילדים. "כל תאונה ניתן למנוע אם מקנים להורים ידע וכלים", מסבירה אתי אל עוז, אחות אחראית במחלקת ילודים במרכז הרפואי וולפסון, "בשאינו פונה להדרכה של הורים לאחר לידה ראשונה, יש היענות והם מוכנים לשמוע כל מידע, אך כשמדובר בלידות חוזרות יש תחילה רתיעה". לדבריה, במסגרת ההדרכה מוקרן במחלקה 24 שעות ביממה סרטון הסברה על גבי מסכי הטלוויזיה. "בשלב הבא", היא מוסיפה, "אנו מתכננים להתקשר ליולדת כשבוע לאחר השחרור ולשאול כיצד היא מצליחה ליישם את שלמד".





## הצרנים

## מכל הלב

**חמישה עובדים מסורים וחדורי מוטיבציה אחראים לחצרות המטופחות והנקיות ולעוד משימות רבות, התורמות למהלך העבודה התקין בבית החולים. בואו נכיר את צוות הצרנים שלנו ונאמר להם מילה טובה - זה מגיע להם!**

מאת דליה המאירי

המסומנים והמגודרים היטב, במדרכות המצוחצחות מעלי העצים בסתיו ומשולוליות החורף.

עבודתם היום-יומית כוללת גם איסוף ופינוי מאות שקי ניירת לגריסה מכל המחלקות, פינוי בלאי מרחבי בית החולים והעברתו לאזור המיועד לתיקון או להשמדה. בכך הם תורמים מאוד למהלך העבודה התקין של בית החולים.

בשל מיומנות הצוות הועבר אליו גם נושא העברת המשרדים והמחלקות בתוך בית החולים. כל ניוד שכזה מתופעל על ידם במקצועיות רבה, כאילו שנשכרו שירותי חברה קבלנית חיצונית, אלא שזו "החברה שלנו", חברינו לעבודה אשר נאמנותם, סבלנותם, אמינותם ורצונם העז לתרום למערכת באים לידי ביטוי בתודעת השירות הגבוהה שלהם.

למנהל הישיר שלהם, קלמן גרנק, סגן המנהל האדמיניסטרטיבי, יש רק מילים טובות לומר עליהם: "אלו הם אנשים נפלאים המבצעים את עבודתם בצורה מושלמת יום-יום, בשמש הקיץ היוקדת ובחורף הקר והגשום. מביחתי זהו 'שגר ושכח': הם מקבלים משימה, מבצעים אותה במלואה ובזמן המהיר ביותר ללא צורך לפקח עליהם, ובסופה מעדכנים את הממונה על סיומה. הלוואי שכל מנהל היה מתברך בצוות עובדים מסורים כמו הצרנים שלנו".

כשאנו פוסעים בשבילי בית החולים כולנו מן הסתם ממהרים ליעדינו אולם אלה מאיתנו שמאיתם ומביטים מעט לצדדים רואים חצרות נקיות ומטופחות - תוצאת עבודתם של צוות הצרנים המסור שלנו.

הגיע הזמן לומר עליהם מילה טובה ואפילו יותר מכך - הרי לא כל צוות הוא כזה שניתן לסמוך עליו בעיניים עצומות ולדעת שיתייצב מייד לכל משימה ללא השתהות ותירוצים. יש האומרים עליהם כי הם מסיימים את המשימה עוד לפני סיום המילה "בבקשה"...

**ברוך כולי**, נשוי ואב לארבעה, עבר למחלקת החצרות אחרי שעבד 17 שנה בביטחון בית החולים. ברוך הוא איש משפחה מסור ובעבר התנדב שנים במשמר האזרחי. **באשה ג'נבר** בן ה-34, נשוי ואב לארבעה, הוא איש מרשים ונעים הליכות שעלה לארץ ב-1999, אוהב מוסיקה אתיופית ומעריך את הזמר יפראם. **גרמאו גובניה**, בן 35, נשוי ואב לשניים, הוא ספורטאי שרירי ומוצק, חובב איגרוף ועוסק בענפי ספורט נוספים כגון כדורגל וריצה. **באבי יאזאצ'או**, הדתי שבחבורה, בחור עדין בן 33, נשוי+3. מי שמכיר אותו יודע שהוא איש משפחה נהדר וחבר אמיתי. **דגו מלסה**, בן 37, נשוי ואב לשניים, הוא אדם צנוע, ביישן וחייכן שכולם אוהבים לשהות בחברתו. בקיצור: חברה "אחד-אחד".

### משימות "שגר ושכח"

חרוצים ואדיבים מתחילים הצרנים את משמרתם בשש בבוקר, עם חיוך על פניהם. בית החולים עבורם הוא בית ואת עבודתם הם רואים כמשימה מבצעית. בתוצאות עבודתם אנו נתקלים כל יום מבלי לשים לב: בעת שנצמד במגרש החניה הנקי משמנים ופסולת, בשבילים

# כי האדם עץ השדה

צבי אלטהולץ כשמו כן הוא - עץ ותיק ואיתן, המצמיח עשייה ענפה • גזבר קרן מחקרים הוא עובד יוצא דופן ולא רק בשל גילו • מפגש עם אדם מזן מיוחד

מאת סימה אורן  
ורנית הירש



## הטיפים של צבי וצלינה

- הרבה ניגודים דווקא יוצרים משיכה מושלמת ו"ביחד פנטסטי".
- צריך לדעת לוותר. במילים טובות תמיד משיגים הרבה יותר.
- מה שאסור לוותר עליו הוא תקשורת ישירה ושיחות "דוגרי".
- אי אפשר לחיות כל הזמן עם מחשבה מה לאכול ומה לא. צלינה לא אכלה כל חייה פירות וירקות, אוהבת גלידה ושוקולד ונראית נהדר. צבי אוכל "הכול חוץ מאבנים"...

משמעות השם אלטהולץ היא "עץ ישן". זהו שם משפחתו של צבי מקרן מחקרים, ההולם את בעליו להפליא. נדיר לפגוש אדם בן 88 המכהן עדיין בתפקיד מרכזי ונושא על כתפיו ניהול מנגנון מסורבל, המחייב שימוש ביכולות אינטלקטואליות, מקצועיות ומדויקות. אבל צבי כשמו כן הוא: כעץ ותיק הוא בעל שורשים עמוקים, גזע איתן שהתגבר במשך השנים על מכשולים ומצמיח גם היום עשייה ענפה. "כי האדם עץ השדה".

צבי נולד ב-1922 בגליציה שבפולין. את ימי נעוריו בילה "בגן העדן של סטאלין" בזמן מלחמת העולם השנייה, שם למד שיעור אמיתי בהישרדות. תפקידיו הקודמים הכשירו אותו למילוי התפקיד אצלנו בוולפסון. כעובד מדינה משנת 1955 עבד בליגה למלחמה בשחפת, בלשכות הבריאות בתל אביב, ברמלה ובירושלים, היה "גזבר נוסע" האחראי על היחידות הקטנות של משרד הבריאות ומהמובילים את ארגון המערך של אשפוז חולים כרוניים, הפועל עד היום. לזולפסון הגיע בשנת 1987 בהיותו בן 65, פנסינר של משרד הבריאות. כבר בתחילת דרכו בבית החולים קיבל שני "כובעים": גזבר בקרן מחקרים ומנהל חשבונות של עמותת הידידים. בשניהם הוא מכהן עד היום. כגזבר הוא אחראי על כלל המערך הכספי של היחידה - הכנסות, הוצאות במסגרת התקציב והתקנות. בניהולו של צבי גדלה הקרן עם השנים והתפתחה. שינוי גדול חל מאז בעשייה ובהיקפה. והוא, כרגיל, מגיע לבית החולים ברכבו הפרטי בשעה 6:30 בבוקר ועוזב בשעה 17:00 - פעיל מאוד, בעל מחשבה חדה בתער, מדויק ומקפיד על קוצו של יוד.

## חפש את האישה

הפתגם "חפש את האישה" הולם את בני הזוג אלטהולץ ככפפה. צלינה, רעייתו של צבי מזה 53 שנה, היא מחלוצי המוסד לביטוח לאומי בארץ. מהשירות פרשה כסמנכ"לית גזבר ראשי בתל אביב. הם נוהגים לטייל בארץ ובחו"ל, נהנים מהמשפחה המורחבת ומוכנים לחלוק איתנו כמה מהסודות שלהם לחיי נישואין טובים וממושכים וגם לאריכות ימים (ראו מסגרת). "כל משאלות חיי התמלאו ואני מאושר בחלקי", אומר לנו צבי, "כל יום שאני חי בישראל זהו אושר גדול. מקום שבו לא אשמע לעולם את המילים יהודי מלוכלך".



"הבנות של צבי": צוות קרן מחקרים

את ימי נעוריו  
בילה "בגן העדן  
של סטאלין",  
שם למד שיעור  
אמיתי בהישרדות.  
תפקידיו הקודמים  
הכשירו אותו  
למילוי התפקיד  
בוולפסון

"כל משאלות חיי  
התמלאו, כל יום  
שאני חי בישראל  
זהו אושר גדול.  
מקום שבו לא  
אשמע לעולם את  
המילים יהודי  
מלוכלך"

המוטו של צבי הוא להתייחס למקום העבודה כאילו היה זה העסק הפרטי שלך, וכך גם להשקיע בו. "אין דבר כזה משימה בלתי אפשרית. מה שלא יודעים עכשיו, נלמד ומחר נדע - גם אם קשה בדרך", אומר צבי ומביא בפנינו כדוגמה את פרויקט המחשוב של קרן המחקרים. את הצוות הוא מוביל לפי המודל האישי שלו לעבודה ולחיים. "הגרתל הפיס שלי הייתה טובה שעה, הסגנית", הוא מספר בחיוך. אחריה הגיעו לקרן רוית מנקט, אנה שולמן, ריקי גורמן, יפה כהן, מירי בנבניסטי ורחלי מועלם. לכל אחת מהן יש לו פינה חמה בלב והן מרעיפות עליו אהבה והערכה רבה. הוא מודע לכך ומודה על כך. "התברכתי בצוות מגובש, הפועל באווירה מעולה, תמיכה ושיתוף פעולה", אומר צבי בגאווה. מדי חודש חותך צבי במו ידיו את תלושי השכר המגיעים בגליל גדול לעובדי קרן המחקרים, ומברך "שנזכה לחודש הבא". ולנו לא נותר אלא להוסיף, אמן ואמן.



# ושמחת בחגך

החגים אמנם מאחורינו, אבל חודש תשרי עדיין כאן. זו הזדמנות טובה לערוך היכרות עם רב בית החולים, כבוד הרב מאיר ברקוביץ, ולשמוע ממנו על שירותי הדת בוולפסון, על תפקידו של רב בבית חולים ועל מקומם של מאור הפנים והכוונה שבלב במאבק על הבריאות וההחלמה

## מאת רינת הירש וברק נונא

שירותי כשרות ודת במרכז הרפואי. הוא הוסמך לרבנות ושירת בצה"ל, איש משפחה וסבא לנכדים.

שוחחנו איתו על שירותי הדת בבית החולים ועל הפן הרוחני של הרפואה וההחלמה.

**מדוע בית החולים זקוקים למערכת כשרות ודת פנימית?**

"סקרי דעת קהל שנערכו בתקופה האחרונה מצביעים על העובדה שרוב הציבור במדינת ישראל מעוניין בכשרות, וכך גם האוכלוסייה שאנו משרתים כאן בוולפסון. ההבדל בין בית חולים לבית מלון הוא שבמלון אדם יכול לבחור האם מתאימים לו תנאי המלון, ולעומת זאת, לבית החולים אף אדם אינו מגיע מרצונו החופשי. לחולים ולבני

**"בבית מלון אדם יכול לבחור האם מתאימים לו התנאים. לעומת זאת, לבית החולים אף אדם אינו מגיע מרצונו החופשי. לחולים ולמשפחותיהם אין אלטרנטיבות"**

משפחותיהם אין אלטרנטיבות. לכן, בית החולים חייב לתת לבא בשעריו את כל השירותים בצורה הטובה ביותר, וביניהם גם את שירותי הדת."

אנחנו בשלהי חודש תשרי, מתבשמים עדיין מאווירת החגים שחלפו-עברו זה עתה. חודש אפוף הוד והדר, חודש שבו ערכנו חשבון נפש בינינו לבין בורא עולם ובינינו לבין חברינו, חודש שמתחיל בראש השנה עם תקיעת השופר, ממשיך בעשרת ימי תשובה, מגיע לשיאו ביום הכיפורים, כפי שנאמר - "ותשובה ותפילה וצדקה מעבירין את רוע הגזירה" - ומסתיים בשבעת ימי סוכות ובשמחת תורה, הנועלת את החודש המשמעותי ביותר בלוח השנה העברי.

את הסוכה היפהפיה שנבנתה בפטיו מול חדר האוכל, בטוח שלא פספסתם. סוכה שקושטה בטוב טעם, מצוידת בארבעת המינים, המזמינה כל יהודי שמעוניין בכך

לברך ולקיים את מצוות סוכה כהלכתה. על הקמת הסוכה שלנו בוולפסון, כמו על קיום המנהגים בכל שאר חגי ישראל, אחראי כבוד הרב מאיר ברקוביץ, ראש מחלקת





הרב מאיר ברקוביץ'

לכך שעבירת כשרות הינה עבירה לכל דבר".

### איך יודע חולה או מלווה על כל המערך הזה?

"חיי הקהילה היהודיים נסובים סביב בית הכנסת, וכך גם בבית החולים. זוהי רשת חברתית שחבריה תומכים האחד בשני. יש קישור לכל מיני ארגוני צדקה, רפואה וגמ"חים. כאשר חולה פונה בשאלה האם אפשר לדבר עם רב בית החולים? הצוותים מכוונים אותו ביצירת הקשר. הקשר נוצר גם דרך בית הכנסת במסגרת התפילות. לא פעם אני עונה בבית הכנסת על שאלות נוספות המתעוררות בקרב המתפללים. לרופאים, לאחיות ולמרכזיה יש את מספרי הטלפון שלי והם יודעים שאני נגיש בטלפון הנייד 24 שעות ביממה. חשוב לציין כי הנהלת בית החולים תמיד נענית בחיוב לכל דבר ועניין הקשורים בצורכי הדת של בית החולים. למשל, למלווים ש'נתקעים' בשבת בבית החולים יש אפשרות לינה. הצורך הזה הובא בפני מנהל בית החולים אשר נענה בחום ובהבנה ואפשר לי לתאם עם המחלקות לינה במיטות פניויות במידת הצורך. להשלמת המענה מתקיימים גם הסדרים עם משפחות המתגוררות בסביבת בית החולים. כל אדם המגיע לולפסון יודע שיש לו כתובת לבירורים בעניין בעיות הלכתיות, טומאת כהנים, הלכות שבת וכדומה".

**"הנהלת בית החולים תמיד נענית בחיוב לכל דבר ועניין הקשורים בצורכי הדת בוולפסון. למשל, אפשרות לינה למלווים ש'נתקעים' בשבת בבית החולים"**

**האם תפקיד הרב מוגדר בבירור או נתון לפרשנות אישית של הממלא אותו?**  
"כמובן שתפקיד הרב מוגדר לפי הנחיות תקש"ר לעובדי מדינה, אולם מעבר לכך היה לי חשוב לבנות את התפקיד ולצקת בו תכנים ומשמעויות על פי אמות המידה האישיות שלי. אני משתדל לקיים את הפסוק 'ולבן שיניים מחלב', שמשמעו עדיפות שיניים לבנות על כוס חלב, כלומר - חיוך ומאור פנים

**"בית הכנסת שמואל חדר האוכל פתוח בכל שעות היממה. מדי יום בשעה 13:00 יש שיעור ואחריו תפילת מנחה. ערכת תפילין תמיד נמצאת בעמדת המודיעין"**

### אילו שירותי דת ניתנים למאושפזים?

"שירותי הדת הניתנים לדורשים את עזרתנו מתבטאים הן בקשרים פנימיים חמים במחלקות האשפוז בבית החולים, והן בקשרי חוץ הכוללים שיתוף פעולה עם ארגוני חסד שונים. הדבר מתבקש לנוכח הדרישה מצד המטופלים. רוב המוצרים כמו לחם, מוצרי חלב, ירקות וקמח הם כשרים למהדרין, למעט בשר שכשרותו רגילה, וזאת מטעמים כלכליים. לעתים קרובות ישנה דרישה של חלק מהחולים לבשר חלק למהדרין. לכן הגענו להסדר עם ארגון 'עזר מציון', שבמשך השבוע מספק ארוחות צהריים כשרות למהדרין לחולים שמבקשים זאת. לקראת שבת אנו מסתייעים בארגון החסד 'דרכי-יואל' - ארגון ללא מטרת רווח בראשות הרב רובין, אשר שולח אלינו מונית עם מנות מיוחדות לשבת לחלוקה בבית החולים. בנוסף, בתיווך שלנו, שולח הארגון ארוחות מבושלות לשבת למשפחות ברוכות ילדים בבת-ים. הארוחות ניתנות גם למלווים שרוצים לאכול בשבת בבית החולים. כדי לברר צורך זה אנחנו מתקשרים למחלקות יולדות, נשים וילדים, מתעדכנים ובהתאם מחלקים את המנות".

### ומי שמבקש להתפלל בבית החולים?

"בית הכנסת המרכזי, הנמצא מול חדר האוכל, פתוח בכל שעות היממה. מדי יום בשעה 13:00 יש שיעור עד שעה 13:20 ולאחריו תפילת מנחה לחולים ולפרסונל. אם הגעת בלי תפילין - כדאי לדעת שערכת תפילין תמיד נמצאת בעמדת המודיעין, משאירים תעודת זהות כפיקודן ומשאילים. בבית הכנסת מצוי גם 'כיסא אליהו הנביא' ובו נערכות בריתות לתינוקות אשר מסיבות רפואיות שונות לא שוחררו מבית החולים, או לחילופין כאשר היולדת מתאשפת לאחר הלידה".

### מה תפקידו של רב בבית החולים?

"תפקידו של רב בית החולים הוא לפקח על כל מערכת הכשרות על ידי בדיקת מוצרי

המזון שנכנסים דרך האפסנאות הראשית, לבדוק תקן כשרות, לפקח על הפירות והירקות ולוודא שנקנו במקומות שבהם הופרשו תרומות ומעשרות, לוודא שהקמח נופה בנפה מיוחדת. הרב גם עורך ביקורות במחלקות כדי להבטיח שמתבצעת הקפדה על ההפרדה בין בשר וחלב. חלק מהתפקיד הוא כמובן קביעת מזוזות במחלקות, כמו גם פיקוח על מבצע

הפסח על כל היבטיו ההלכתיים הכולל הכשרת מטבחיים, החלפת כלים ועוד. יש לציין לשבח כי עובדי בית החולים מקפידים מאוד ומודעים

יכולים לשפר את מצבו הבריאותי של החולה. כוס חלב אמנם מזינה, אך ההזנה הנפשית עולה עליה פי כמה. המוטו שלי הוא שחיוך ומאור פנים אינם קשורים לתקציב ואינם מצריכים אישור של משרד הבריאות. את החיוך אדם יכול לחלק בחינם ותמיד יישאר לו עוד. אני מאמין שהתנהגות כזאת בכל מקום יוצרת חברה אחרת, חזקה, מסודרת ונעימה".

### מה היית מבקש לומר לעובדי בית החולים ולכל מבקריו עם תחילתה של השנה החדשה?

"ראשית, שנדע להתייחס בכבוד ובהאבה איש לרעהו. מספרים על אדם שביקש מהלל הזקן ללמדו את כל התורה על רגל אחת. אמר לו: 'קודם קיים את מה ששנוא עליך אל תעשה לחברך, והשאר, לך ולמד'. כפי שהיינו רוצים שינהגו בנו, כך חשוב שנהגו בזולתנו. אם נדע להקפיד על כך נצא כולנו נשכרים. אני מבקש לאחל לכל עובדי בית החולים ובני משפחותיהם ולכל עם ישראל, שנת בריאות, שנת אושר ועושר ונחת מכל יוצאי חלצכם, שנת שלום וביטחון ושגשוג".  
ואנחנו מוסיפים: אמן כן יהי רצון.

# פשוט תרומה אחרת

"אני צוחק עם החולים כל הדרך לחדר הניתוח, והם נכנסים אליי מחויכים. הרבה פעמים הם מבקשים שרק אני אחזיר אותם למחלקה, ואין הרגשה טובה מזו". דן בחר להיות אלונקאי במקום לעשות צבא - ומסביר לנו מדוע

מאת דן גולוב



לוקח ריטלין, ואני יושב פה עכשיו וכותב לכם את המאמר הזה בנחת ומבלי לזוז כאילו יש לי קוצים שמה מתחת, ואני גם יכול לעמוד ב"הקשב", אבל זה בכל זאת יהיה לי קשה יותר מרוב האנשים. אז למה לקחת מישהו כמוני ולהכניס אותו בכוח לתבנית הצבאית הרגילה? למה להתעלם מהקשיים שלו, ולמה לא לנצל את היתרונות שבו? בבית החולים אני משנע חולים על מיטות מהמחלקות לחדר הניתוח וחזרה למחלקות, ונחשו

אני לא מתאים לצבא! או שאולי הוא לא מתאים לי...? כך או כך אני יודע, שהאימרה הזאת על עצמי גורמת לווריד במצה של רבים מכם להתנפח. זאת בדיוק הסיבה שהחלטתי לספר גם על הצד שלנו - החברה מהשירות הלאומי שכן יכלו לעשות צבא ובכל זאת ניגשו לשירות הלאומי מתוך בחירה. קוראים לי דן גולוב. גדלתי ביישוב קהילתי בצפון הארץ, ליד כרמיאל. את השירות אני תורם בתור אלונקאי בבית החולים וולפסון בחולון. הסיבות שבגללן החלטתי לוותר על הצבא מגוונות ומורכבות, אז נתרכז כאן רק באחת מהן. בעיות קשב וריכוז תמיד היו מטרד רציני בחיי. לקראת סוף כיתה ח', בבי"ס "משגב" שבו למדתי, נשברתי. יותר מדי חומר, מעט מדי דרכים להוציא את המרץ שתמיד היה לי, אפילו שהמורים אהבו אותי וגם הנהלת בית הספר באה לקראתי בצורה יוצאת דופן. למשל, בכיתה ז' אישרו לי, במקום לימודים, לנסוע יום בשבוע לעבוד בחוות סוסים, ובכיתה ח' שילבו אותי בתוכנית של סדנאות כמו ירי בחץ וקשת ועוד כל מיני דברים נחמדים. אבל כל זה לא עזר, פשוט לא הייתי מסוגל לסבול את הישיבה הממושכת בכיתה בכל יום רגיל אחר. אחרי שאני והוריי בדקנו בערך עשרה בתי ספר שונים עברתי בכיתה ט' ל"מרכז אלון" שבקיבוץ אלונים. זהו בית ספר מיוחד המציע בין השאר תוכניות לילדים בעלי ליקויי למידה ולבעלי הפרעות קשב וריכוז. כשהתחלתי ללמוד שם חיי השתנו. למדתי בכיתות קטנות - כחמישה נערים בכיתה, המורים שם היו כמו חבריי (ועד



מה? כיף לי שם! פיזית העבודה לא קלה, אבל אני עושה טוב לאנשים, אני צוחק עם החולים כל הדרך לחדר הניתוח, והם נכנסים אליי מחויכים לגמרי. הרבה פעמים הם מבקשים שאני ספציפית אחזיר אותם למחלקה אחרי הניתוח ולא אחד האלונקאים האחרים, ועולה להם חיוך גדול על הפנים כשאנו נפגשים שוב בדרך חזרה למחלקה. באמת שאין הרגשה טובה יותר מזו. אני מרגיש שאני תורם. אישית, אני לא רואה בשירות הלאומי תרומה פחותה למדינה מזו של החיילים - פשוט תרומה אחרת. כל אחד מאיתנו בחר בה מהסיבה האישית שלו, אם בגלל בעיות בריאות, ענייני דת או כל סיבה שתהיה - כן, יש כאלה שהצבא פשוט לא מתאים להם. אני בטוח שלא איכפת לנו מהמדינה פחות ממי שכן משרת בצבא. ליבנו תמיד עם החיילים, וכן, גם אנחנו סופרים את הימים שבהם גלעד שליט יושב בשבי.

היום הם כאלה). היינו צוחקים ביחד ומעבירים את הזמן בכיף תוך כדי לימודים, אמנם לא בקצב של כיתה רגילה אבל לפחות משהו. בכיתה י"א התחלתי לקחת ריטלין וכבר ממש הצלחתי ללמוד ואפילו טוב - גם נשארתי מרצוני שנה נוספת אחרי י"ב כדי לסיים את הבגרות... מי היה מאמין? העניין הוא שיש אנשים שפשוט לא יכולים כמו כולם, או יכולים אחרת מרוב האנשים. נסו, לדוגמה, לקחת כמה חברה עם בעיות קשב וריכוז ולהעמיד אותם בשקט ביחית'. עכשיו תקישו מכך איך זה יעבוד עם מפקד בצבא. אתם לא מבינים עד כמה מגוחך היה הניסיון לעשות לנו את זה בגדניע'. וזה לא אומר שאנו חברה לא איכותיים, אלא פשוט טובים בדברים אחרים: ביחסי אנוש, למשל, ובעוד תחומים רבים אחרים שבהם אני מצטיין הרבה יותר מרוב האנשים שאני מכיר. נכון שמאז הלימודים למדתי לשלוט בבעיות הקשב והריכוז. אני כבר לא

נסו, לדוגמה, לקחת כמה חברה עם בעיות קשב וריכוז ולהעמיד אותם בשקט ביחית'. עכשיו תקישו מכך איך זה יעבוד עם מפקד בצבא



אני משנע חולים על מיטות מהמחלקות לחדר הניתוח וחזרה, ונחשו מה? כיף לי שם! פיזית העבודה לא קלה, אבל אני מרגיש שאני תורם



אני לא רואה בשירות הלאומי תרומה פחותה למדינה. ליבנו תמיד עם החיילים וגם אנחנו סופרים את הימים שבהם גלעד שליט יושב בשבי





**מצלמת SPECT CT החדשה במכון לרפואה גרעינית היא מצלמה היברידית, כזו המשלבת בין פיזיולוגיה ואנטומיה ומאפשרת לבצע שתי בדיקות הדמיה ברצף באותו נבדק. התוצאה היא מידע משופר לרופא - וטיפול מדויק יותר**

מאת פרופ' מוטי לורברבוים  
עריכה: מרק גלברג ושושי פרידמן

חברת GE הקרויה INFINIA HAWKEYE. זו מצלמה משוכללת דו-ראשית, משולבת עם CT (לא אבחנתי). טכנולוגיית SPECT-CT מאפשרת לבצע שתי בדיקות הדמיה ברצף באותו נבדק ונקראת מצלמה היברידית. המשמעות היא שילוב בין ההדמיה הגרעינית הפיזיולוגית הנעשית ברפואה גרעינית, יחד עם תמונות אנטומיות המתקבלות ממכשיר CT המשולב במצלמה. אם, למשל, רוצים לבדוק קליטת חומר המגלה זיהומים בכף הרגל - חשוב לדעת אם החומר נקלט בעצם (אוסטאומיאלטיס). ברקמה הרכה ליד העצם (צלוליטיס) או במפרק (ארטריטיס זיהומית), וזאת ניתן לגלות בעזרת השילוב בין פיזיולוגיה לאנטומיה, הקיים במצלמה זו. בנוסף, ניתן לבצע מיפוי לב מדויקים ומורכבים יותר, כולל קביעת תפקוד הלב שלא התאפשרה במכשור הקודם. ניתן גם לכוון את הכירורג בצורה מדויקת יותר לכריתת גידולים - למשל אדנומות של בלוטת הפאראטיארואיד, וזאת באמצעות מתן מידע אנטומי טוב יותר. התמונה המשולבת מספקת מידע שבו יתרונות כל מכשיר משלימים זה את זה.

הבדיקה הגרעינית נתנה את התשובה. למשל, בילד עם כאבים ברגל ובדיקות רנטגן תקינות, מיפוי העצמות הראה גרורות ממושטות בעצמות והילד הופנה לכירורג אונקולוגי. בתינוק עם הפרעה קשה בתפקוד בלוטת המגן, המיפוי הראה בלוטת מגן במיקום לא תקין - מתחת ללשון - ואיפשר את האבחנה. כך גם באישה עם הפרעה בתפקודי הכבד ללא ממצא ברור בבדיקות הרנטגן: המיפוי כיוון את הכירורגים לחסימה בדרכי המרה באונה השמאלית של הכבד, משם הוצאה אבן זעירה והחולה החלימה לחלוטין. המכון לרפואה גרעינית בוולפסון החל לפעול בתחילת 1983, תחילה כמכון קטן עם מצלמת גמא APEX-410 - מצלמה עם "ראש" אחד לצילומים פלנרים, שהקיפה את כל שטח הרפואה הגרעינית דאז. בהמשך נרכשה מצלמה דומה נוספת מסוג SP-4, שאפשרה הדמיה תלת-ממדית. בשנת 1996 נרכשה מצלמת HELIX דו-ראשית להדמיה כל-גופית והדמיית תלת-ממד - SPECT. בימים אלה, כאמור, הותקנה במכון מצלמת SPECT CT של

קליטתה של מצלמת SPECT CT, מצלמה היברידית מתקדמת, היא הזדמנות טובה להכיר את תחום הרפואה הגרעינית בכלל ואת המכון לרפואה גרעינית בוולפסון בפרט. רפואה גרעינית הינה תחום אבחנתי, המשתמש ב"עוקבים רדיואקטיביים" שונים בכמות מזערית, בעלי סגוליות ויכולת קישור לרקמות ותאים שונים בגוף. החומרים (להלן "העוקבים הרדיואקטיביים") ניתנים למטופל בהזרקה תוך-ורידית או תת-עורית, בשאיפה או בבליעה. חלק מהבדיקות מבוצע בשיטת SPECT, המקנה תמונה תלת-ממדית וחותכים בזוויות שונות (בדומה ל-CT) של האיבר הנבדק. מצלמת גמא מיוחדת מציגה את התמונות בחתכים שונים בפני הרופא המפענח. חומרים עוקבים שונים בודקים את עצמות השלד, זרימת הדם בריאות, תפקוד בלוטת התריס, זרימת הדם במוח, תפקוד של קולטנים (רצפטורים), פעילות של גידולים ממאירים ועוד.

מדובר בתחום דינמי מאוד, המאפשר לאבחן מחלות ברמה המולקולרית והתאית. בניגוד לאבחון הרנטגני, המבוסס על מבנה האיברים, האבחון ברפואה הגרעינית מבוסס על תפקוד האיבר הנבדק. כך ניתן לאתר תהליכים פתולוגיים בגוף זמן רב לפני גילויים על ידי בדיקות רנטגניות, כמו למשל איתור גרורות בעצמות, איתור זיהומים בעצמות (אוסטאומיאלטיס) או נמק של העצמות (AVN), איתור מחלות מוח ניווניות כמו אלצהיימר ומחלות של מערכת התנועה כמו פרקינסון. במקרים רבים, שבהם בדיקות ההדמיה הרגילות לא הצליחו לאבחן את הבעיה,

## צוות המכון: לא מוותרים על מחקר

בראשותו של מנהל המכון לרפואה גרעינית, פרופ' מוטי לורברבוים, כולל הצוות את הרופאים ד"ר גלינה ניקולוב וד"ר סורנה מקדזיאוב, את הטכנולוגית הראשית שולמית קלמן, את הטכנאים ורד פילוסקי, אנה וקסלר ודורי אליהו ואת מזכירת המכון ליאת סופר. למרות המשאבים המוגבלים מבצע הצוות גם מחקרים רבים, בעיקר בתחום חקר המוח, תוך שימוש בחומרים חדישים ומגוונים לבדיקת אירועים מוחיים, שיטיון ומחלת פרקינסון, כמו גם בתחום הפתולוגיות הגרמיות של הברך, אדנומה של בלוטת יתרת התריס ועוד.

# לגעת בתום של תמימה

בגיל 97 תמימה לבקוב היא מתנדבת פעילה בקפטריית יע"ל בוולפסון. עיניה נוצצות כשהיא מדברת על עבודתה בבית החולים ועל שמחת הנתינה, כמו גם על שישים ואחת שנות נישואיה המאושרים לבעלה חיימקה לבקוב ז"ל. בואו נכיר אותה



הרפואי שלנו. היא נולדה במושבה הוותיקה מצפה שמעל לכנרת, בכורה מבין חמישה ילדים. כילדה התייתמה מאביה ונרתמה מיידית לעזרה במשק, בשלוש בבודק הייתה משכימה כדי להאכיל את הפרות. היא נישאה פעמיים וילדה ארבעה ילדים שהעניקו לה 11 נכדים ו-18 נינים. חייה עם בעלה השני חיים לבקוב, מהידועים שבלוחמי הפלמ"ח וצה"ל (ראו מסגרת), היו מאושרים. בעיניים נוצצות היא נזכרת בו. כמעט באותה התרגשות תמימה מציינת כי היא מתנדבת כבר 32 שנים וכי שימשה כמשפחה אומנת תחילה לבת אחת המכנה אותה "אימא שלי", ולאחר מכן לארבעה ילדים נוספים, שעימם היא עדיין שומרת על קשר.

חבריה של תמימה מעידים כי היא תמיד שמחה. ואכן, לאורך כל השיחה לא מש החיוך מפניה. תמימה חושבת שרוח ההתנדבות מצויה בגנים שלה ושהורישה ממנה לילדיה, ומעידה על בתה המטפלת בנכים. אשרינו שיש בקרבנו אנשים כמו תמימה לבקוב. כולנו מאחלים לה עוד שנים רבות של בריאות ושל התנדבות!

עבור המטופלים. למרות שפתיחת הקניון נגסה בהכנסותיהם, הם אינם נושאים וממשיכים בעשייה במרץ. הם רואים בכך עבודת קודש והמחויבות לפעילות היא בדמם. "מתנדבי יע"ל נותנים ביטוי לעצמם ולכישוריהם בדרך שלעתים כרוכה בויתור על עינוגים פרטיים", אומרת חמדה ישראלי, מנהלת הארגון.

בקפטריית יע"ל, תמימה היא זו האחראית על הסלטים. אני פוגשת בה כשהיא חותכת באומנות של שף פרוסות דקות ומדויקות של מלפפונים חמוצים מפרי גינתה וממעשה ידיה, שהיא מביאה עמה כל אימת שתם המלאי שלהם בקפטריה. המלפפונים הללו הפכו לסימן ההיכר שלה. "כדי להשביח את הטוסטים שאנו מכינות, אנו מביאות ירקות טריים מהבית", מסבירה לי תמימה וחברותיה.

כאשר תמימה מדברת על העבודה בבית החולים, העיניים שלה נוצצות. ניכרת בה רוח ההתנדבות ובולט הפרגון הרב שלה לאחרים ושל האחרים כלפיה. הנתינה עוברת כחוט השני לאורך כל ההיסטוריה הפרטית שלה. בעברה הייתה מורה, והיא גאה לספר על תלמידיה שחלק מהם עובדים כיום במרכז

כ-300 מתנדבות ומתנדבים מונה סניף יע"ל - יד עזר לחולה - במרכז הרפואי וולפסון. רובם ככולם בני הגיל השלישי, אנשים שהעשייה והנתינה הן חלק בלתי נפרד מהם. סיפורי חיים מרתקים ועשירים תמצאו אצלם בשפע. הפעם אנו עושים דרכנו אל קפטריית יע"ל כדי לפגוש את תמימה לבקוב, מתנדבת בלתי נלאית והמבוגרת שבחבורה. תמימה יוצאת לקראתי כשהיא מקפידה להיראות במיטבה, מיישרת את החלוק הלבן שלה. השנה חגגה לה החברות המתנדבות את יום הולדתה ה-97, שתובל לחיים ארוכים ומאושרים.

תמימה וחבריה ביע"ל נמצאים כאן עבור החולים, משפחותיהם וכל באי בית החולים, ועבודתם נעשית בשיתוף פעולה הדוק ומתמיד עם הנהלת המרכז הרפואי. כל מתנדב מגיע לפחות פעם בשבוע למשמרת בת ארבע שעות. סניף יע"ל מנהל קפטריה המגישה ארוחות קלות, שתייה חמה וקרה, עוגות ועוד. מדי יום יוצא צוות מיומן עם עגלות ניידות לכל רחבי בית החולים כדי להזין מטופלים ואורחים שאין ביכולתם להגיע לקפטריה. כל ההכנסות הן קודש לרכישת ציוד מתקדם

## חיימקה לבקוב ב-100 מילים

חיים (חיימקה) לבקוב, "יקיר העיר חולון", היה מידועי הלוחמים והמפקדים בפלמ"ח ולאחר מכן בצה"ל. לפני קום המדינה שירת בפלוגות הלילה המיוחדות בפיקודו של וינגייט, היה מפקד חי"ש בגליל התחתון ואיש "המחלקה הסורית" של הפלמ"ח. הוא קנה לו שם כלוחם נועז וגם כ"גדול מספרי הציזבוטים", שסיפוריו תועדו ב"לקוט הכזבים". לבקוב היה ממקימי חטיבת גולני, נודע במשך שנים רבות כאיש הקשר של צה"ל לבני הימיעוטים ושימש בתפקידי מודיעין מיוחדים. ב-1982 גויס שוב כדי לשמש כקצין קישור לדרוזים בלבנון בתקופת מבצע שלום הגליל, וב-1986, בהיותו בן 70, השתחרר מהשירות כ"חייל הזקן ביותר בצה"ל". הוא היה נשוי לתמימה 61 שנה עד לפטירתו בשנת 1998.

מאת אסתר אהרוני, סגנית מנהלת שירותי הסיעוד

### ביקור אחיות אחראיות באחוזת ראשונים

במסגרת סיור מקצועי ביקרו האחיות האחראיות ב"אחוזת ראשונים" שבמערב ראשון לציון והתרשמו מסביבת המגורים לאוכלוסייה המבוגרת, עצמאיים וקשישים בכל רמות התפקוד, כולל דיור מוגן, אגף סיעודי ותשושי נפש.

### הרחבת סמכויות האחיות - במחקר תלת-מרכזי

במהלך השנה הקרובה יהיה הסיעוד בוולפסון שותף למחקר בנושא "הרחבת סמכויות של האחיות - עמדות וקשר למדדי איכות". המחקר יערך בשני בתי חולים נוספים, איכילוב ושיבא. איסוף הנתונים יתבצע במחלקות וביחידות האשפוז בבית החולים. כהכנה לכך נדרשנו למפות את הנהלים, ההנחיות ופרוטוקולי הטיפול הקיימים, שעל פיהם פועלות האחיות בשטח. קיימנו השתלמות קצרה בנושא לאחיות האחראיות, שמטרתה להסב את הנהלים והפרוטוקולים על פי פורמט אחיד ותקני. בתום ההשתלמות, האחיות האחראיות נרתמו למיזם ופועלות במרץ לכתיבה והטמעה של פעולות מרחיבות סמכות לאחיות.

### פרס העבודה הטובה ביותר ללאה הררי וחברותיה

מחקר בנושא "בחירת יעילות אומדן תפקוד כבד להשתלה מתורם במוות מוחי בטרם הנוצל", שנעשה על ידי לאה הררי, מתאמת השתלות בוולפסון, ביחד עם שותפותיה לתפקיד רונה סימון משיבא ודינה גרינס מבילינסון, הוצג בכנס השנתי של החברה הישראלית להשתלות ביולי 2010 וזכה בפרס הצגת העבודה הטובה ביותר.

### ניהול הטיפול בפצעים: הכשרה ייעודית לאחיות

בתחילת חודש אוקטובר פותחת הנהלת הסיעוד קורס ייעודי לאחיות מוסמכות בנושא טיפול בפצעים רגילים ובפצעים כרוניים קשים לריפוי, שיקנה ידע קליני ותיאורטי לצד תרגול מעשי. לקורס נרשמו עשרות אחיות מהמוסד ומחוצה לו.

### תוצאות טובות בבקרת עשייה סיעודית

הנהלת הסיעוד החלה בבקרה מובנית על נהלי עשייה סיעודיים במחלקות בית החולים. הבקרה מתבצעת על ידי האחיות הכלליות במשמרת ערב ולילה. בישיבה שנערכה לצורך הערכה מצב ביניים, הוצגו חלק מהממצאים המשקפים תוצאות טובות. האחיות הכלליות דיווחו כי תוך כדי התהליך הפנימי הצוותים ליקויים וכבר ביצעו תיקונים. הן הביעו שביעות רצון וסיפוק משיתוף הפעולה במחלקות ומאווירה חיובית ומעודדת כלפי הבקרות.

### חגיגת העשור של העמותה לסיעוד אורולוגי

כמדי שנה נערך כנס שנתי ארצי שבו מציינות אחיות העוסקות בתחום האורולוגי את עבודותיהן בנושאים נבחרים. יו"ר העמותה עליזה שושן, אחות אחראית מרפאה אורולוגית בוולפסון, מספרת כי לרגל שנת העשור לעמותה נכחו בכנס יו"ר האיגוד הרפואי האורולוגי, פרופ' גרינשטיין, ונשיא המכללה לישראל, יגאל נאמן, כמו גם מכובדים נוספים מתחום הרפואה האורולוגית. שנת העשור צוינה בשינוי סמל העמותה וחשיפה של אתר האינטרנט שלה, הכולל גם עבודות שהוצגו במשך השנים בכנסי העמותה. כולם מוזמנים לבקר באתר שכתובתו: [www.una.org.il](http://www.una.org.il)

### מבדק במלר"ד - מינהל הסיעוד

מבדק מטעם מינהל הסיעוד התקיים ב-1 ביוני במחלקה לרפואה דחופה בוולפסון. המבדק נערך בנושא ביצוע פעולות סיעוד לאחיות בוגרות השתלמות מוכרת, וכן עמידה בהנחיה המקצועית של אחראיות משמרת. המשוב מצד הבקרות היה חיובי ביחס ליישום ההנחיה לאחיות אחראיות המשמרת. ההנהלה הסיעודית במיון נערכת במהלך השנה הקרובה ליישום פעולות סיעוד, כולל הרחבת סמכויות הביצוע לאחיות בעלות הכשרה מוכרת.

### כנס "מחקרים ופרויקטים בסיעוד": לציון 30 שנה לביה"ח וולפסון

זו השנה השישית שהנהלת הסיעוד בוולפסון מקיימת את הכנס השנתי בנושא מחקרים ופרויקטים בסיעוד, המציג הטמעה של טכנולוגיות חדשות ועדכונים מבוססי ראיות בעבודת האחיות. השנה עמד הכנס בסימן מאורע חגיגי - חגיגות 30 שנה לבית החולים, לכבודן קושטו אולם ההרצאות ורחבת הפטיו והוקרן סרט מרגש שהציג את הסיעוד בעבר וכויום. הכנס נפתח בברכות של ד"ר ברלוביץ, מנהל בית החולים, ולידיה ריחני, מנהלת שירותי הסיעוד. בסיום היום העניקה "עמותת יידי וולפסון" פרסים לעבודות מצטיינות: בפרס ראשון זכתה יעל אושר, אחות אחראית בגייה, על עבודתה "הסמכה לתקן ISO בפגייה". בפרס שני זכתה אילונה ברנץ, אחות אחראית מלר"ד ילדים, על עבודתה "הסכנה שבשערה - סקר עמדות תסביב שערה בתינוקות". בפרס שלישי זכו אהובה פרידמן, ראש צוות ומדריכה קלינית חדר ניתוח, איריס לניאדו, אחות אחראית חדר ניתוח, וסוטה ליותן, סגנית אחות אחראית חדר ניתוח, על עבודתן: "נחשפים לחדש כדי ללמוד 'ישן' - הוראה ולמידה של נהלים בדרך חווייתית". ברכות לזוכים ותודות למשתתפים, למארגנים ולשופטות.

#### שושי פרידמן

מרכזת מחקר בסיעוד ויו"ר הוועדה המארגנת של הכנס





# הדרכה קלינית בחברה רב-תרבותית

המושג "רב-תרבותיות" מהדהד בתוכנית הלימודים שבמרכזה ערכים של שוויון, סובלנות וכבוד הדדי בין התרבויות השונות בחברה, תוך הכרה וקבלה הדדית של השוני הקיים

מאת סימה אזולאי ושרלי קרמר

## רשמים ממפגש רב תרבותי

בעידודה של הנהלת הסיעוד וכחלק מהפעילות השנתית של פורום מדריכים קליניים, התקיים בחודש יוני האחרון יום עיון שלישי למדריכות קליניות בהשתתפות כ-20 מדריכות ובנוכחות סימה דוידאן, האחראית על נושא ההדרכה הקלינית בהנהלת הסיעוד, וסימה אזולאי, מנהלת ביה"ס לסיעוד. המפגש הוכן על ידי איריס גולדמן, מרכזת בכירה בביה"ס לסיעוד, לימור ששון, סגנית אחות אחראית מחלקת נשים ואנג'לה אליאסוב, מדריכה קלינית במחלקת נשים. מטרת המפגש הייתה לפתח רגישות תרבותית כמטפלים וכמדריכים, להרחיב את הידע וההבנה של מושגים ותהליכים תרבותיים בעולם של בריאות ולעודד את המודעות לשונות תרבותית של אוכלוסיות המטופלים והמודרכים. חלקו הראשון של היום כלל הרצאות על הגדרות ומשמעות של תרבות ורב-תרבותיות, יעדים חינוכיים למדריך בחניכה של סטודנטים ואחות חדשה, היבטים פסיכולוגיים וסוציולוגיים המשפיעים על מתן הטיפול ועל המפגש בין המדריך למודרך, תקשורת בהיבט רב-תרבותי, השפעת התרבות במפגש טיפולי או בהדרכה קלינית ומודלים טיפוליים במפגשים רב תרבותיים. בהמשך נערך דיון במצבים מייצגים בנושאי רב-תרבותיות בהדרכה קלינית.

לימור ששון וסימה דוידאן

תחושת אי-ביטחון שבעשייה שאינה קופאת על שמריה. בצד המורכבות הטכנולוגית, על הסטודנט לסגל ולפתח מיומנויות בין-אישיות, לאמץ גישה הוליסטית ולמצוא עצמו במערך הצוות הרב-מקצועי ביחידה הטיפולית. המדריך הקליני הוא החולייה המקשרת בין הנלמד במסגרת העיונית בבית הספר לבין רכישת המיומנויות המקצועיות בסיעוד.

### לקבל את השונה

במסגרת פורום המדריכים הקליניים של המרכז הרפואי וולפסון, אשר מתקיים בשיתוף עם הנהלת הסיעוד, עסק המפגש האחרון בדילמות הקשורות בהדרכה קלינית בחברה רב-תרבותית. המושג "רב-תרבותיות" מהדהד בתוכנית הלימודים, שבמרכזה נמצאים ערכים של שוויון, סובלנות וכבוד הדדי בין התרבויות השונות בחברה, תוך הכרה וקבלה הדדית של השוני הקיים.

במסגרת הדיון בפורום דנה קבוצת המדריכים במכשולים במפגש הטיפולי הבין-תרבותי, הנוגעים בתחומים כגון חרדה מהשונה, הכללות וסטריאוטיפים ודעות קדומות (ראו הרחבה במסגרת).

### בסיס לימודי מאתגר

על מנת להגשים וליישם את המטרות החינוכיות אין לשכוח כי המדריכים הקליניים כמיישמי תוכניות הלימוד זקוקים להמשך עדכון, העשרה והדרכה לעצמם, על מנת להמשיך וליצור בסיס לימודי מאתגר ומוטיבציוני.

כחלק מקידום המצוינות בהדרכה הקלינית יתקיים בבית הספר במהלך חודש אוקטובר יום עיון בנושא "תחקיר והדרכה קלינית", שיעסוק בניתוח אירועים כחלק מתהליך הלמידה של המדריך הקליני.

כל מחנך נאבק עם אותן השאלות הבסיסיות, הפוקדות בעקשנות את המקצוע מבראשית: איזו היא הדרך הטובה ביותר ללמד או ללמוד? מה מידת אחריותם של התלמידים ללמידה? מהן אסטרטגיות הלמידה והאלטרנטיבות לפיתוח מיומנויות קליניות? וכל מורה ומחנך יודע גם, כי בכך לא מסתיימות השאלות - הן רק מתחילות...



### להעצים את הסטודנט

איש המקצוע המיומן מחויב להשתמש בכישוריו המקצועיים הנרכשים בתהליך החינוך המקצועי, ובעצמו כאדם, על מנת לספק את צרכיו של המטופל באמצעות הדרכה, יעוץ, הכוונה, תיאום ועוד (קיגלי-שמש ושילוח, 1998).

בחינוך לסיעוד אנו שואפים כיום להעצים את הסטודנטים לסיעוד וזאת בדרך של מתן כלים שיחזקו אותם וכשירו אותם למלא את משימות הסיעוד העתידיות. העצמת התלמיד מושגת על ידי הגברת רמת עצמאותו, הגברת רמת ידיעותיו וכך גם הגברת מידת שליטתו בתחום קבלת ההחלטות.

הסטודנט נחשף כיום למציאות קלינית מורכבת ורב-טכנולוגית, המתחדשות חדות לבקרים. מציאות זו מצריכה דע עדכני ויוצרת

## מלגה לבוגרות מטעם תוכנית קונרד אדנאואר

ואוניברסיטת תל אביב וכחלק ממרכז משה דיין לחקר המזרח התיכון ואפריקה. ייעודה של התוכנית הוא להעמיק את הידע וההבנה של יחסי יהודים וערבים בישראל באמצעות מחקר, פרסומים ותיעוד. ברכות למירב ולסלמה על הזכייה - עלו והצלחו.

רחל שרבני

שתיים מבוגרות בית הספר לסיעוד ע"ש א.וולפסון, סלמה פיומי ומירב חביב, זכו במלגה מטעם תוכנית קונרד אדנאואר לשיתוף פעולה יהודי-ערבי על מחקר בנושא: "עמדות סטודנטים ערבים ויהודים כלפי מקצוע הסיעוד" במסגרת סמינר מחקר בשנה ד'. תוכנית קונרד אדנאואר נוסדה ב-2004 על ידי קרן קונרד אדנאואר

# בית חם לנפגעי תקיפה מינית



מאת סימה אורן,  
מנהלת השירות לעבודה סוציאלית

אלימות היא בעיה חברתית קשה, שהחברה הישראלית מתמודדת איתה בתקופה האחרונה. אחד התחומים המשמעותיים בהתמודדות הזאת הוא נושא התקיפה המינית.

בעבר, נפגע תקיפה מינית היה מגיע למלר"ד של בית חולים באזור מגוריו. כל מרכז רפואי היה מתמודד עם מספר מועט של נפגעים, דבר שפגע בהתמקצעות הטיפול. היוזמה המשותפת של האגף לנשים ויולדות ושל השירות לעבודה סוציאלית בוולפסון, להקים מרכז ייחודי וראשון מסוגו בארץ, התקבלה



פרופ' אברהם גולן



סימה אורן

בברכה בכל המסגרות הדומות - ומהר מאוד ניסו לחקות אותנו. אין ספק שהיוזמה שלנו להקמת מרכז כזה גרמה למהפכה בטיפול ובהתייחסות לנפגעים. להקמה קדמה הכנה יסודית וממושכת, תוך מעורבות כל הגורמים המטפלים בנושא, כגון משטרה, משרד הבריאות, פרקליטות, המכון לרפואה משפטית והמרכזים לטיפול בנפגעות תקיפה מינית. במקביל נערכה

פנייה לחברות כנסת מלובי הנשים לשם תמיכה בתוכנית. בהפעלת המרכז אנו עדים לשיתוף פעולה מצוין של כל הגורמים שהוזכרו, וכל זאת במטרה ברורה אחת - שיפור השירות והטיפול הניתן לנפגעי תקיפה מינית.

בשנת 2005 נכנס פרופ' אברהם גולן לתפקידו הנוכחי, כמנהל אגף נשים ויולדות בבית החולים וולפסון. מייד עם היכנסו לתפקיד אימץ פרופ' גולן בחום את המרכז לטיפול בנפגעי תקיפה מינית. חמש שנים עברו מאז, ו"חדר 4", בז'רגון שלנו, מציין עשור לפעילותו. "אני מאמין שבעשייה שלנו במרכז לטיפול בנפגעי תקיפה מינית אנו מסייעים למיגור האלימות", אומר לנו כיום פרופ' גולן, "מי שמגיע למרכז מייצג את כלל החברה הישראלית, ואנו, על ידי המעורבות שלנו, מאפשרים טיפול רב-תחומי שלא יסולא בפז". הניסיון שהצטבר אצלנו במשך עשר שנותיו של המרכז רק מחזק את דעתנו בנוגע לחשיבות הטיפול הרב-מערכתי בנפגעי תקיפה מינית. "העובדה שכל השירותים הנדרשים ניתנים במיקום אחד מעניקה לנפגע או לנפגעת את הביטחון, שכאן יקבלו את הטיפול המיטבי", הוא אומר.

## מדוע המרכז הוקם דווקא כאן בוולפסון?

"המרכז הוקם לאחר שזיהינו את הצורך בו, לאור היעדר טיפול נאות בנפגעי תקיפה מינית. תורמים לכך מיקומו של בית החולים וולפסון במרכז הארץ וההיסטוריה של שיתוף פעולה ארוך טווח בינינו לבין המכון לרפואה משפטית. צוות העובדים הסוציאליים וצוות הרופאים הסכים

מספר שנים לעבוד בהתנדבות, על מנת לקדם את הנושא".  
**מעבר לטיפול הרפואי והנפשי, האם ביכולתנו לסייע לנפגעת גם ברמה המשפטית?**

"בהחלט. יש לזכור שרק עדות של מומחה לרפואה משפטית מקובלת על ידי בית המשפט, ויכולה לעמוד במבחן חקירה נגדית של עורך דין המגן על התוקף. עורך הדין מנסה לקעקע את עדות המותקפת, ובכך פוגע בה פעם שנייה ושלישית. העדות הפורנזית (המשפטית) הינה בלעדית לבית חולים וולפסון, מהימנה ויכולה לסייע רבות במקרים אלה".  
פרופ' גולן מדגיש שלנפגעי תקיפה מינית יש בית חם בוולפסון. "המרכז שלנו מאפשר להגיש את השירות הכי טוב, הכי נכון והכי מידי לטובת מי שנפגע מתקיפה מינית ולהקל עליו בכל המובנים", הוא אומר. ואכן, לאחר עשר שנים של פעילות המרכז אנו זוקפים לזכותנו מספר שינויים והישגים:

- העלאת הנושא של טיפול בנפגעי תקיפה מינית על סדר היום הציבורי, לרבות מעורבות חברות כנסת בקידום הנושא בלובי הנשים בכנסת.
- הוצאת נהלים מחודשים של משרד הבריאות, בסיוע ישיר שלנו בכתיבתם.
- יוזמה לשינוי החוק שיאפשר לקטין לחתום על הסכמה לבדיקה, על פי שיקול דעת שלנו, ללא צורך בהסכמת אפוטרופוס (החוק עדיין מונח על שולחן הדיונים).
- הכרה בצורך לפתוח מרכזים דומים בבתי חולים נוספים, והפניית מטופלים רק אליהם.

אם ניתן לסכם תקופה בת עשר שנים, הרי שההישג העיקרי והבולט הוא הידע הרב שהצטבר בשירות לעבודה סוציאלית, וההתמקצעות שלנו בנושא טיפול בטרומה ותקיפה מינית. הידע והנתונים שהצטברו מאפשרים מחקר ופילוח נתונים. אין ספק שהקמת המרכז אפשרה התמקצעות בטיפול כוללני בנפגעי תקיפה מינית, הן של העובדות הסוציאליות והן של רופאי הנשים. פעם בדור מתמזל לאדם להיות חלוץ, שותף להגשמת רעיון, שקורם עור וגידים מבראשית. אנחנו כאן בוולפסון התברכנו בכך.

בימים אלו אנו מציינים עשור להקמתו של "חדר 4" - המרכז לסיוע לנפגעי תקיפה מינית. "אנו מעניקים את השירות הכי טוב, הכי נכון והכי מידי לטובת הנפגע או הנפגעת, כדי להקל עליהם בכל המובנים", אומר לנו פרופ' אברהם גולן, מנהל אגף נשים ויולדות בבית היולדות

## בזכות נערה בת 17



פרופ' זיגי רוטמן

לנפגעות תקיפה מינית - מתוך הבנה שאין מנוס מלהקים מסגרת חדשה שתעמיד במרכז את הנפגעת ולא את נוחות המעורבות המטפלות בה. ביוזמה משותפת עם מנהלת השירות לעבודה סוציאלית, סימה אורן, וסגניתה צילה ויצברג, אורגן כנס שלראשונה השתתפו בו כל הגורמים המטפלים בנפגעות.

"בעקבות הכנס התחלנו לעצב את המסגרת החדשה כפי שהיא מוכרת לנו כיום", ממשיך פרופ' רוטמן, "הנהלת בית החולים נתנה לנו חדר באופן זמני שלימים נקרא 'חדר 4'. מלקוחה שלנו הושגה תרומה לרכישת הציוד המשמש את החדר עד היום. כל השותפים - המשטרה, המכון לרפואה משפטית, מחלקת נשים והשירות הסוציאלי הסכימו לתרום בשעות עבודה ובגמישות יוצאת דופן."

### מאבק ציבורי שלא פוסק

ב-24.11.2000 נחנך המרכז במעמד שר הבריאות דאז רוני מילוא, ראש אגף החקירות יוסי סדבון, הממונה על מעמד האישה במשרד ראש הממשלה וחברת הכנסת זהבה גלאון. "השלב השני בהקמת המרכז היה המאבק להכרה ותקצוב של משרד הבריאות. כאן החל המאבק הציבורי - סיוע גדול קיבלנו מח"כ גלאון שיזמה ישיבות בוועדות הכנסת, מפגשים עם שר האוצר והשר לביטחון פנים, וכן התגייסות רחבה של מניית במשרד הבריאות. רק בשנת 2003 קיבלנו תקציב ראשון. בכל שנה קוצץ התקציב למחצית, ובכל פעם מחדש היה צורך להיאבק עליו על ידי הפעלת לחץ ציבורי. אני שמח לראות ש'חדר 4' שורד את הקשיים ומציין עשור - בלי מרכז כזה פשוט אי אפשר."

פרופ' זיגי רוטמןש מכהן כיום מנהל המערך המיילדותי והיחידה לאם ולעובר במרכז הרפואי Cedars Sinai Medical Center בלוס אנג'לס. בשנת 2007 עבר פרופ' רוטמןש לארה"ב לאחר שנים פוריות בניהול היחידה להיריון בסיכון גבוה והקמה של המרכז לנפגעי תקיפה מינית אצלנו בבית החולים. איך הכול התחיל - שאלנו אותו.

"האירוע המכונן שהניע אותי לקדם הקמה של מרכז כזה היה מפגש עם נערה בת 17, שהגיעה לבית החולים באוגוסט 1998 לאחר שנאנסה", הוא משחזר, "כשהנערה הגיעה לחדר מיון נשים היא הייתה לאחר שש שעות חקירה במשטרה. לבית החולים הובאה לאחר שחשה ברע. היא הייתה מותשת, בוכייה ובמצב פיזי ירוד עקב התייבשות. לאחר שהתאוששה הושלמה הבדיקה הרפואית, אך לא היו תרופות למניעת היריון ולהמשך הטיפול. בסיום הבדיקה הזמינה השוטרת ניידת, לצורך העברתה למכון לרפואה משפטית. עקב מצבה הפיזי והנפשי ביקשתי מהמכון שרופא משפטי יגיע אלינו לבדיקה, אולם הם אמרו שאין לנו מכשור מתאים לצורך זה. הבנתי שהמצב הזה צריך להשתנות."

**עשור לחדר 4 הוא בדיוק הזמן להרים טלפון ללוס אנג'לס ולשוחח עם פרופ' זיגי רוטמןש, מי שהקים את המרכז לנפגעי תקיפה מינית בוולפסון. "הכול החל באירוע מכונן באוגוסט 1998", הוא מספר לסימה אורן**

### הציוד נתרם על ידי לקוחה

בחודשים הבאים נפגש פרופ' רוטמןש עם נציגי הפרקליטות, אנשי אגף החקירות במשטרה, נעמ"ת, שדולת הנשים ומנהלת מרכזי הסיוע

## עשר שנים לחדר 4

**"התמורה להשקעה הגדולה היא שביעות רצון המטופלות, המגיעות אלינו חרדות ובמקרים רבים מצליחות לצאת מכאן אפילו עם חיוך"**



ד"ר גוליה ברדה

### מאת ד"ר ג'וליה ברדה

בדיקת גינקולוג ומתן טיפול מתאים למניעת מחלות המועברות ביחסי מין. השירות ניתן במהירות וביעילות, זמן קצר לאחר הגעתה של הנפגעת.

על מנת לספק שירות כזה מתבצעת עבודת שטח אינטנסיבית "מאחורי הקלעים". הזמנת תרופות והכנתן, תדריך הרופאים לטיפול באופן כללי, מתן מענה לטיפול במקרים של התלבטות הצוות המטפל, מתן מענה אישי למטופלות ולמשטרה לצורך קבלת תוצאות הבדיקות וכדומה. בסיכומי של דבר מתבצעת השקעה גדולה לצורך תפקוד יעיל של המרכז. התמורה לכך היא שביעות הרצון של המטופלות שמגיעות אלינו מפחדות וחרדות, אולם במקרים רבים מצליחות לצאת מכאן אפילו עם חיוך על הפנים.

המרכז לנפגעות תקיפה מינית בוולפסון הוקם בשנת 2000 על ידי פרופ' רוטמןש בשיתוף

השירות לעבודה סוציאלית. עם הקמתו, השירות ניתן בהתנדבות הן על ידי הצוות הגינקולוגי והן על ידי צוות השירות לעבודה סוציאלית. לאחר שפרופ' רוטמןש עבר לעבוד בחו"ל נפל בחלקי לקבל את האחריות על המרכז.

המרכז לנפגעות תקיפה מינית שם דגש על מתן טיפול מרוכז, הכולל את כל הפרמטרים הנדרשים לצורך השלמת הטיפול במסגרת פגישה אחת עם צוות רב-מקצועי. השירות שניתן הינו ללא דופי וכולל ליווי של עובדת סוציאלית המרכזת את המקרה, בדיקת רופא משפטי,



# לילות בת ים

בתנאים הפרימיטיביים של שנות הששים והשבעים סייענו לאלפי חולים והצלנו חיים בלילות ארוכים ללא שינה, בזכותם של הרופאים שהגו את רעיון ביקורי הבית הליליים - ד"ר אורי פרנד בתל אביב וד"ר איסלסקי בבית ים. יהי זכרם ברוך

## מאת ד"ר עוזי רביב

שנים, במד"א בת ים. תשכחו מאמבולנסים משוכללים, מאמצעי החייאה מודרניים - מכל האביזרים העומדים כיום לרשות הרופא והפארמדיקים. נסענו אז במכוניות שלנו (לרוב גרוטאות...), שימשנו כנהגים, כרופאים וכאחיות, וכך התרוצצנו מביקור לביקור, כאשר ברוב הבתים בבית ים לא היו מעליות ורבים מהביקורים - בעיקר אצל ילדים - היו בקומה שלישית או רביעית. מדי לילה היינו עורכים בין 25 ל-30 ביקורי בית ובחורף גם 50 ויותר. היום, ממרום גילי, אני מתקשה להבין איך הצלחנו במשימה זו - כנראה משום שהיינו צעירים... מדי פעם היה מתלווה אלינו בשעות הערב מתנדב צעיר במד"א שהיה מקבל את ההזמנות במכשיר האלחוט (טלפונים סלולריים היו רק חזון לעתיד). לפחות שניים מהחבורה הם היום רופאים ותיקים, ואחד - יבואן מצליח של תרפוט.

## זכינו לקבל ערך מוסף

ביקורי הבית בבית ים, שהיתה אז עיר קטנה עם משפחות צעירות, זכורים לי כאחת החוויות החזקות של עבודתי כרופא. בביקורים אלה טיפלנו בבני כל הגילים - מתינוקות רכים ועד לחולים כרוניים מבוגרים וזקנים. הרגענו הורים צעירים שילדם היה "בסך הכול" מצונן. טיפלנו בחולים שהיו באי-ספיקת לב, בחולי אסתמה, התמודדנו עם מגיפות שפעת בחורף - זכרני לילה אחד בו נרשמו 250 (!) ביקורי בית בגלל שפעת. הוצאנו אז מהבית עוד חמישה מרופאי התורנות כדי לעזור ולהתגבר על "מבול" הביקורים. פרט לעבודה הרפואית שהייתה שונה מהעבודה בבית החולים, היינו במגע בלתי אמצעי עם החולים ומשפחותיהם, ראינו באילו תנאים המשפחות מתגוררות וזכינו - כן, זכינו! - לערך מוסף לעבודה הרפואית.

כך, בתנאים הפרימיטיביים של שנות הששים והשבעים, סייענו לאלפי חולים, הצלנו חיים בלילות ארוכים ללא שינה, תוך נהיגה בעיניים טרוטות, טיפוס על מאות מדרגות... הרבה סיפוק. כל זה, לא נשכח, הוא בזכותם של הרופאים הוגי הרעיון, שהתפשט לכל הארץ - ד"ר אורי פרנד בתל אביב וד"ר איסלסקי בבית ים. יהי זכרם ברוך.

לילה חשוך בדצמבר, גשם רב יורד, הראות לקויה - זה נקרא כמו פתיח לרומן בלשי, אבל זו הייתה המציאות בלילות לא מעטים שבהם תפקדתי כרופא תורן במגן דוד אדום בבית ים. כמובן, לא רק אני - מדי לילה פעלו רופאים שבמשך היום עבדו בבתי חולים או במרפאות קופות החולים, וכמה לילות בחודש ביצעו ביקורי בית בבית ים משבע בערב עד שבע בבוקר.

נחזור תחילה לראשית תורנויות הלילה בארץ. עד שנת 1963 לא היה קיים המושג של 'מוקד תורנות לילה רופאים'. ההסתדרות הרפואית הייתה מפרסמת שם של רופא תורן בלילה, ובמשך שנים היה זה אותו רופא - ד"ר סימון ז"ל. אחר כך נוסף שם של רופא צעיר, ד"ר (לימים פרופ') אליהו ענתבי, שערך את ביקורי הבית על הקטנוע שלו. בשנת 1963 הגה ד"ר אורי פרנד ז"ל את הרעיון להקים מוקד ביקורי בית ופנה לשם כך לקופ"ח לאומית, שאביו היה בין מייסדיה. המוקד החל לפעול במרפאת הקופה ברח' מונטיפיורי בתל אביב ושירת את חברי הקופה וגם אחרים. בהמשך יזם ד"ר פרנד הקמת שירות תורנות לילה במד"א תל אביב לכלל האוכלוסייה.

בשנת 1964 יזם רופא צעיר בשם ד"ר איסלסקי ז"ל, תושב בת ים, הקמת שירות דומה במד"א בת ים. עד מהרה הצטרפו רופאים לא מעטים לשירות זה, שפעל תחילה בתחנה הקטנה והצפופה בשדרות העצמאות בעיר. כמה שנים מאוחר יותר, עם הקמת התחנה החדשה והמרווחת בדרום בת ים, הועבר השירות לשם ופעל שם שנים רבות עד להפסקתו עקב התפתחותם של שירותי טיפול נמרץ כמו שח"ל, נט"ל, נט"ן של מד"א וכן "ביקורופא", המעניק כיום ביקורי רופא במקומות רבים בארץ.

## שימשנו כנהגים וכאחיות

עם סיום לימודי בירושלים עברתי להתגורר בבית ים, בשל הקרבה לבית החולים הממשלתי יפו (דונולו/צהלון), שבו עשיתי את שנת הסטאז' ואת התמחותי ברפואת ילדים. ההתמחות הייתה כרוכה בתורנויות לא מעטות, אך כדי להשלים את הכנסתנו נאלצנו, מתמחים לא מעטים, לעבוד בתורנויות. תחילה, כאמור, במסגרת קופ"ח לאומית ולאחר מכן, במשך כתשע



עד 1963 לא היה קיים מוקד תורנות לילה. ההסתדרות הרפואית הייתה מפרסמת שם של רופא תורן בלילה, ובמשך שנים היה זה אותו רופא - ד"ר סימון ז"ל



זכרני לילה אחד בו נרשמו 250 (!) ביקורי בית בגלל שפעת. הוצאנו אז מהבית עוד חמישה מרופאי התורנות כדי לעזור ולהתגבר על "מבול" הביקורים





## חזרתי מלכה

**"שבתי ממסע מדהים, מעצים, מחזק מאוד, מעשיר, מפרה ופורה, משמח, בעל הווי מיוחד וייחודי, שרק מי שחווה והייתה בו יכולה להבין, חוויה גדולה מהחיים - זר לא יבין זאת". הצצה למסע מלכת המדבר 2010 ללפלנד**

### מאת דליה המאירי

ומסתתרים בקניוני הפיורדים בנורבגיה, בעומק של כשניים-שלושה קילומטרים. טיפסנו על הר בכדי לגלוש ממנו באומגה, בתחושת ניצחון של "עשיית זאת", למרות קרקורי הבטן והפחד שחלחלו אצל חלקנו. הנשים חיזקו, עודדו וחיבקו האחת את השנייה - לנסות ולהעזי. לחלקנו לא היה זה מובן מאליו לנהוג ברכב ובוודאי לא בגיפ, כאשר יושבות בו

נשים שמפרגנות ומעצימות על טיב הנהיגה ולא נשלחות "למטבח". המסע היה מדהים, מעצים, מחזק מאוד, מעשיר, בעל עוצמות גדולות, חיבור אישי של כל אחת לעצמה, מפרה ופורה, משמח, בעל הווי מיוחד וייחודי, שרק מי שחווה והייתה בו יכולה להבין. המשפט השגור במסע "מלכת המדבר" - "כשתחזרי תביני" - אמת הוא! אני מאחלת לכל מי שתבחר להתנסות במסע "מלכת המדבר" לחזור בשלום ועם מטען חוויות ותחושות עוצמתיות, לא פחות משחוויתי אני.



הדביק של ארצנו הקטנה והאהובה. עם תחילת המסע חולקנו ל-13 צוותים שנחלקו ב-13 גיפים וחרשנו כ-2,100 ק"מ בהרים, בדרכים לא דרכים, בטבע הפראי, ובמקומות שתיירים רגילים ונורמטיביים אינם מגיעים אליהם. יצאנו לשיט לווייתנים וליוונו את היונקים גדולי הממדים בחפשם אחר מזונם המועדף - תמנוני ענק, השוקלים כטונה כל אחד

ביחד עם עוד כ-58 נשים יצאתי למסע "מלכת המדבר" אל חבל הארץ הצפוני ללפלנד, המשתרע בשטחן של המדינות פינלנד, נורבגיה ושבדיה. היה זה מסע מלא בעוצמות נשיות, שרק נשים יכולות להעניק האחת לרעותה, נופים מרהיבים, טבע מרהיב ועצום בגודלו השופע מים, ירוק מנקר עיניים הגורם להתקנא בו ואוויר צלול וקריר ללא הלחות ועומס החום

# בלי להזיז ידיים: 10 הכללים להליכה נכונה

ותרו על המותגים, אל תמדדו מרחקים ואל תקחו מים: מישל דור רצה להוריד את הכרס, אז הוא הצטרף לד"ר זאב פלדברין, אורתופד מומחה, לשיעור בפארק על הליכה נכונה

עד אפסיים, ועל כן המשמעות ברורה: ההליכה מושלמת למי שרוצה לשמור על אורח חיים בריא. למה לא כדאי לקחת מים, מדוע מי שמנופף בידיו עושה שטות, ומה עדיף - על הליכון או בפארק? ד"ר פלדברין מסביר את כל הכללים להליכה בריאה ונכונה, ומפריך כמה מיתוסים על הדרך. 10 הכללים להליכה נכונה:

קחו הולך אולימפי ושימו לציודו את גברת כהן שהולכת בקצב שלה, מסביר האורתופד ד"ר זאב פלדברין, ותקבלו כמעט את אותן התוצאות בכל הקשור למניעת מחלות לב, הורדה במשקל, ובניית כושר וסיבולת לב ריאה. עשרות מחקרים גילו כי הפער בין מי שהולך בצורה מאוד אגרסיבית ואתגרית למי שהולך בצורה הבסיסית ביותר הם מזעריים

1

אין כל צורך להצטייד במותגים ובציוד מיוחד. ממש כפי שאתם הולכים ביום-יום - כל מה שצריך עבור הליכה הוא ביגוד נוח ותו לא. חשוב מאוד שיהיה לכם נעים במהלך ההליכה ואת זאת תשיגו עם ביגוד פשוט ונוח.

2

אין כל צורך לבצע חימום קודם להליכה. מדובר על פעילות מתונה שאינה דורשת כל הכנה.

3

מומלץ לצעוד עם פרטנר. לעתים זה קשה כי הקצבים שונים אבל מבחינה פסיכולוגית, צעידה משותפת היא חוויה המעבירה את הזמן מהר ותורמת מאוד להתמדה.

4

בשום פנים ואופן אין למדוד מרחקים או להציב מרחק כיעד. מהלך ההליכה נמדד בזמן בלבד! מתחילים יצעדו רבע שעה ומתקדמים כחצי שעה. ככל שמתקדמים בבניית הכושר יכולים באתו פרק זמן של הליכה פשוט ללכת מהר יותר, אבל הוציאו את עניין המרחק מהמשוואה.

5

קצב ההליכה נקבע על סמך האימרה "Walk&Talk", כלומר "לך ודבר". המשמעות: במשך כל ההליכה צריך להיות לכם נוח לדבר עם האדם שאתם הולכים איתו, או בנייד למשל. אם אתם חשים שאתם מתקשים בדיבור ונאלצים להיאבק בנשימה כדי להוציא משפט ראוי - האטו מייד את הקצב.

6

הליכון משיג את אותם היעדים בדיוק. העניין הוא שהפעילות משעממת להחריד ואין כל גיוון למעט אולי צג הטלוויזיה. העניין הפסיכולוגי בכל פעילות ספורטיבית חיוני, והליכה בחוץ תורמת הרבה בכל הקשור לאוויר, נופים ותחושה של התקדמות. כל אלה יפתו אתכם לשוב ולצעוד. מומלץ לגוון במסלולים תדירות כדי ליצור עניין מחדש. בגלל שנושא המרחק לא רלוונטי אפשר ממש לאלתר.

7

אין להפעיל את הידיים כלל! אחת הטעויות הנפוצות ביותר היא להפעיל את הידיים כדי "ליצור תנופה". מילת המפתח היא "איסוף"; כלומר, אוספים את הידיים פנימה כשהכתפיים והשכמות הן משוחררות לחלוטין, מכופפים מעט את הפרקים כדי ליצור תחושה של "איסוף" ופשוט לא לחשוב כלל על הידיים. תנו להן לזרום עם הגוף.



## מאת מישל דור, ynet

הכתבה המבוססת על עצותיו של ד"ר זאב פלדברין מוולפסון  
הופיעה ב-ynet ביום 6.7.10 - מפירות עבודתה של דבורה שרר,  
מנהלת יחסי הציבור של בית החולים

8

לא לקחת מים, אלא אם החלטתם משום מה לצעוד בשיא החום. הבקבוק ביד שובר את ההרמוניה בהליכה ובגלל שחצי שעה לא תגרום לבגיר להתייבש, אפשר בשקט לוותר על החוויה. יוצאי דופן הם ילדים וקשישים וכאלה הצועדים בתנאי שרב וחום.

9

צועדים מתחילים ילכו במישור בלבד ובמסלולים נוחים. במידה ואתם מתקדמים ורוצים להעלות את הדופק, ניתן בשלב עתידי באותו פרק זמן נתון של הליכה לשלב מדרגות, עליות ושאר אתגרים הדורשים יותר מאמץ.

10

יש ללכת עם ראש זקוף כאילו יש חוט שמושך אתכם מעלה, כשהמבט תמיד ישר לאופק. למעט ההקפדה הזו על זקיפות יש לתת לגוף עצמו למצוא את כל הזוויות והפרמטרים הנוחים לו, ולהיות כמה שיותר משוחררים מבחינת הגפיים והכתפיים.



### כן צריך/רצוי:

- ביגוד פשוט ונוח
- פרטנר
- למדוד זמן
- לדבר בנוחות
- לזרום עם הגוף
- לצעוד זקופים



### לא צריך:

- מותגים
- ציוד מיוחד
- למדוד מרחק
- להתנשם
- להפעיל ידיים
- לקחת מים

**קיצורי דרך**  
מה צריך כדי לצעוד  
ומה לא

ייעוץ מקצועי: ד"ר זאב פלדברין, אורתופד מומחה לקרסול לכף רגל וסגן מנהל המחלקה האורתופדית בבית החולים וולפסון

# על רופאים, חולים (ומה שביניהם)

ליקט: אורן שריג

מה מעסיק אותנו יותר מאשר בריאותנו? אין פלא אפוא שאין-ספור אמרות ומכתמים בהיסטוריה האנושית עוסקים ברופאים ובחולים, בחולי ובבריאות. אספנו עבורכם 25 מהם - ציטוטים משעשעים, ציניים לעתים, מחכימים ומעוררי מחשבה, שאפשר לסכם בשתי מילים: העיקר הבריאות

המדע מצא תרופה לרוב הרעות, אבל עדיין לא הצליח למצוא מרפא לאדישותם של בני אדם  
**הלן קלר**

יש המרפאים את המחלה אבל הורגים את החולה  
**פראנסיס בייקון**

אין ריפוי לאדם חולה המאמין שהוא בריא  
**פרדריק אמיאל**

היזהר כשאתה קורא בספר העוסק בנושאי בריאות - אתה עלול למות משגיאת דפוס  
**מארק טוויין**

אחרי הפועל "לאהוב" הפועל היפה ביותר הוא "לעזור"  
**ברטה ואן סוטנר**

במקום שיש בריאות - יש תקווה, ובמקום שיש תקווה - יש הכול  
**פתגם ערבי**

כשנולדתי, הרופא אמר לאמי: עשיתי כל מה שיכולתי, ולא הצלחתי - הוא יהיה  
**רוזני דנגרפילד**

עליצות, אדוני, היא המרכיב העיקרי בתרכובת של הבריאות  
**ארטור מרפי**

הבריא אינו מודע לבריאותו, רק החולה מודע לכך  
**תומאס קארלייל**

עיתון רפואה מניו אינגלנד מדווח ש-9 מתוך 10 רופאים חושבים ש-1 מתוך 10 רופאים הוא אידיוט  
**גיי לנו**

חיה את חיך כך שתוכל להוציא לשון לרופא של חברת הביטוח  
**דון מארקיש**

הרופא של העתיד לא יתבסס על מתן תרופות אלא יטפח במטופליו אכפתיות למשמעות הקיום, לתזונת האדם ולמכלול הגורמים המעודדים בריאות ומונעים חולי  
**תומאס אדיסון**

אם אתה סומך על גוגל יותר מאשר על הרופא שלך, אולי הגיע הזמן להחליף רופא  
**קריסטינה קורדובה וגיינדר**

אומנות הרפואה מורכבת משמירה על החולה משועשע, בעוד הטבע מרפא את מחלתו  
**וולטייר**

החיים אינם כדי להמשיך לחיות, אלא כדי להיות בריא  
**מארטיאל**

רופאים קוברים את טעויותיהם, עורכי דין תולים אותן, ואילו עיתונאים מפרסמים אותן  
**מארק בולאן**

בריאות זה שיהיו לך אותן מחלות כמו לשכיך  
**קוונטין קריספ**

אם אתה נראה כמו התמונה בדרכון שלך, אתה חולה מדי בשביל לטייל  
**וודי אלן**

התלהבות היא מחלה של צעירים, שמתרפאת עם הגיל  
**אמברוס ביירס**

אנו מכירים את הבריאות באמצעות המחלה, את הטוב באמצעות הרע, ואת השובע באמצעות הרעב  
**הרקליטוס**

הרופא אסר עליו להמשיך לערוך סעודות אינטימיות לארבעה - אלא אם כן יש עוד שלושה אנשים בחדר  
**אורסון וולס**

טיפשות היא המחלה המסוכנת ביותר בעולם  
**פול ווטסטון**

בני אדם מאבדים את בריאותם כדי להשיג את כספם ואז מאבדים את כספם כדי להציל את בריאותם, בשל מחשבותיהם על העתיד הם שוכחים את העבר וכך חיים לא למען ההווה ולא למען העתיד, ובו בזמן שהם חיים כאילו לעולם לא ימותו - הם מתים כאילו מעולם לא חיו  
**קונפוציוס**

גוף בריא משמש לנפש כחדר האורחים; גוף חולה, כבית כלא  
**פראנסיס בייקון**