

האגודה הישראלית
לטרשת נפוצה



טיפול בתסמינים - רפואה אלטרנטיבית ומשלימה



מידע וייעוץ: טל' 03-5609222 • פקס' 03-5609224

אתר האגודה: www.mssociety.org.il

דואר אלקטרוני: agudaims@netvision.net.il

טרשת נפוצה - רפואה אלטרנטיבית ומשלימה

האגודה הישראלית לטרשת נפוצה מודה
לאגודה הבריטית, הסקוטית והצפון אירית
על שהתירה לנו לתרגם ולהפיץ ספר זה.

Translated and reprinted with permission of the National
Multiple Sclerosis Societies
Of Great Britain, Northern Ireland And Scotland

עורכת: ג'נין ווסברג
Janine Vosburgh (Editor)

קדם דפוס: "מאירום תעשיות 2000 בע"מ", שביל המפעל 1
הפקת דפוס: דפוס יונה קינן בע"מ, תל אביב

מו"ל: האגודה הישראלית לטרשת נפוצה,
רח' יהודה הלוי 75, תל אביב 65796
טל': 03-5609222, פקס: 03-5609224

האם שיטות טיפול אלטרנטיביות יכולות לעזור?

חוברת זו מציגה אחדות משיטות הטיפול המשלימות המוזכרות בקשר לטרשת נפוצה. עם זאת, אין מדובר בהמלצות, וכשאתם שוקלים טיפול חדש כלשהו, עליכם לפנות תמיד לרופא המשפחה או לנוירולוג.

לחיות עם טרשת נפוצה

אם אתם סובלים מטרשת נפוצה, ודאי אתם מייחלים למשהו שישפר את הרגשתכם. ייתכן שאתם חשים שכבר ניסיתם כל דבר העשוי לעזור, ואולי אתם פשוט חשים שכלל אין מה לעשות. אף שעדיין לא נמצאה תרופה לטרשת נפוצה, קיימים טיפולים רפואיים מקובלים רבים היכולים להקל על תסמיני המחלה. חשוב לאמץ אורח חיים בריא ולהקפיד על תזונה נכונה. כמו כן, חשוב לעשות דברים המסייעים לקיים חשיבה חיובית. חולי טרשת נפוצה רבים רואים בשיטות הטיפול המשלימות חלק מכל אלה. גם אם שיטות הטיפול המשלימות אינן מרפאות את הטרשת הנפוצה, הן עשויות למלא תפקיד בהקלת תסמינים מסוימים של המחלה.

"אני לא חושבת שחייבים לנסות שיטות טיפול רבות מדי בעת ובעונה אחת, כי כך אי אפשר לדעת איזו מהן משיגה תוצאות ואיזו לא."
ליאורה

גישה הוליסטית

שיטות טיפול משלימות מבוססות על העיקרון של טיפול ב'אדם כשלם' ומטרתן לעורר את כוחות הריפוי של הגוף עצמו, ולא רק לדכא את התסמינים.

מרכיב פעיל, ולמרות זאת חשים שיפור במצבם. כמו כן, ידוע כי אנשים יכולים לדווח על שיפור בהרגשתם אף שלא ניכר כל שינוי בר-מדידה בתסמינים.

האם הן בטוחות?

פעמים רבות מוצגות שיטות הטיפול המשלימות כ'בטוחות', 'עדינות' או 'טבעיות' – אבל אין פירוש הדבר שהן נעדרות תופעות לוואי. לאחר טיפולי דיקור סיני (אקופונקטורה) או טיפול הומאופתי אפשר לצפות לתגובות. אם אתם שוקלים נטילת תרופה הומאופתית, מומלץ מאוד לשוחח עם מטפל מוסמך לפני קניית תרופה הנמכרת ללא מרשם. ייתכנו סיכונים אחרים – אנשים נפגעו מטיפולים, משימוש בשירותיהם של

הרפואה המשלימה (או 'אלטרנטיבית', 'טבעית', 'הוליסטית') כוללת מגוון רחב של שיטות טיפול, ובהן: ארומתרפיה, דיקור סיני (אקופונקטורה), רפואת עשבים, הומאופתיה, אוסטאופתיה וכירופרקטיקה.

האם הן אפקטיביות?

רוב שיטות הטיפול המשלימות לא נבחנו בניסויים קליניים כפולי-סמיות, כמו אלה המשמשים לבחינת טיפולים מקובלים, ושיטות ספורות בלבד נבדקו לשימוש בחולי טרשת נפוצה, ומכאן שהאפקטיביות שלהן לא הוכחה מדעית. כאשר בוחנים את הטענות לגבי טיפול כלשהו, יש להתחשב גם ב'אפקט הפלצבו' – מצב שבו אנשים מקבלים טיפול ללא

בסופו של דבר, כל אחד צריך להחליט לעצמו – כל עוד זה לא עולה הון עתק."

אָשֶׁר

"לפני שאני מנסה שיטות טיפול משלימות, הייתי מעוניין לקבל יותר הוכחות מניסויים כפולי-סמיות.

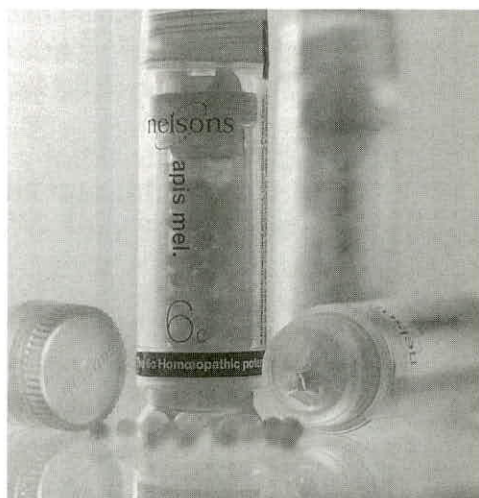
אשם. חשוב לזכור שטרשת נפוצה מתאפיינת בעליות ומורדות, ומהלך המחלה אינו ניתן לחיזוי. קיימים הבדלים רבים בתסמיני המחלה אצל אנשים שונים.

יש הטוענים שאין כל תועלת בטיפולים משלימים, ויש הגורסים שזו התשובה היחידה לטרשת נפוצה. הביאו בחשבון את כל המידע הקיים, את דעותיהם של אנשי המקצוע שתפקידם לתמוך בכם, וחשוב מכל – את הצרכים שלכם.

מטפלים מפוקפקים או מדחיית השימוש בשיטות טיפול מוכחות אחרות.

כיצד מחליטים?

אם אתם סובלים מטרשת נפוצה, רצוי שתגלו זהירות רבה. אין חובה לנסות כל שיטת טיפול, שכן היא עלולה להיות יקרה מאוד ומייאשת מאוד. אם שיטת טיפול אינה משיגה תוצאות או אף גורמת להרעה במצב, הדבר עלול לגרום לכם תחושות



גורמי התסמינים, ואותם יש לבדוק. דליה

”קל לייחס את כל בעיות הבריאות לטרשת הנפוצה, אבל צריך לזכור שדברים אחרים יכולים להיות

בחירת מטפל

חשוב לבחור מטפל שאפשר לסמוך על מקצועיותו ועל ניסיונו – כך תהיו בטוחים שאתם בידיים טובות ושיש מי שתומך בכם.

- לא תמיד דבר המתאים לאדם אחד יתאים גם לחברו, ולכן אל תחששו להפסיק את הטיפול, אם אינכם מרגישים בנוח עם מישהו. אולם, לעתים נדרש זמן כדי לבסס את הקשר ולראות את התועלת או את החסרונות של טיפול כלשהו. אם נתקלתם בבעיה חדשה או דרושה לכם עזרה דחופה, תוכלו תמיד לפנות לרופא המשפחה.
- היכן למצוא מטפל?**
- בישראל קיים פיקוח מועט על מטפלים שאינם עוסקים ברפואה קונבנציונלית, וכך יכול כל אחד להכריז על עצמו כמטפל, ללא
- קשר להסמכתו או לניסיונו. להלן כמה דרכים למציאת מטפל בעל מוניטין:
- ★ באמצעות הפניה של הנוירולוג המטפל בכם, רופא המשפחה או שירות שיקום.
 - ★ על ידי פנייה לגופים מקצועיים (ייתכן שישנם כמה כאלה), המתמחים בטיפולים שבהם אתם מעוניינים, ובקשה לקבל רשימה של מטפלים באזור מגוריכם.
 - ★ על ידי פנייה למחלקה לרפואה משלימה של קופת החולים שבה אתם חברים, או בית החולים שבו אתם מטופלים.

"אני מסתדרת היטב עם הרפלקסולוגית שלי. אנחנו משדרות על אותו גל, והיא נותנת לי הרגשה נינוחה."
אור

"לפני כמה שנים עשה לי מטפל עיסוי נמרץ למדי. במשך כמה ימים סבלתי כאבים חזקים, כי העיסוי גרם לעווית בשרירים."
סיגל



חקר מקרה

ב־1997 אובחנה ג'ולי מיטשל כלוקה בטרשת נפוצה. לאחר ההלם הראשוני, הוקל לה כששמעה שיש טיפולים משלימים העשויים להביא להקלה בתסמינים.

ג'ולי התחילה להשתתף בחוג ליוגה בסמוך לביתה בסטאפורד. היא אומרת: "בהתחלה לא הרגשתי כל תועלת, אבל אחרי

כמה שיעורים נוכחתי שהגב כבר לא כואב לי כל כך והמפרקים נעשו גמישים יותר."

זמן קצר לאחר מכן עברה ג'ולי התקף: "בהתחלה לא ידעתי למה לצפות. איבדתי את הראייה בעין ימין למשך שבועות אחדים, אבל המשכתי להשתתף בשיעורי היוגה. המורה ביקשה מכולנו להסביר מדוע החלטנו להשתתף בחוג. סיפרתי לה ולמשתתפים האחרים שאני לוקה בטרשת נפוצה. זכיתי להבנה

ולתמיכה מצד כולם. לאחר שנודע למורה על מצבי, היא התחילה לתת לי עזרה מיוחדת בכל התנוחות שהתקשיתי בהן. היוגה הרגיעה אותי מבחינה נפשית וסייעה לי מאוד בשמירה על שיווי המשקל. אני עדיין סובלת מעייפות, אבל בעזרת כמה מהתרגילים שלמדתי בשיעורי היוגה אני מצליחה להסתדר אתה הרבה יותר טוב."

אמנם, היוגה עזרה לג'ולי, אבל יש לזכור שאנו שונים זה מזה. ייתכן

מהתרגילים שלמדתי בשיעורים אני מצליחה להסתדר עם העייפות הרבה יותר טוב.
ג'ולי

"היוגה הרגיעה אותי מבחינה נפשית וסייעה לי מאוד בשמירה על שיווי המשקל. אני עדיין סובלת מעייפות, אבל בעזרת כמה

בדרך כלל, מקדישים מטפלים אלה חלק גדול מהביקור הראשון לשיחה על בריאותכם, קורות חייכם, האופי שלכם וכו', והם עשויים להתחיל בטיפול בהיבטים בריאותיים שלא דווקא עליהם התלוננתם מלכתחילה.

אם משהו משתבש

אף מטפל או רופא אינו יכול להבטיח מראש טיפול מוצלח. אולם, אם יש סיבות סבירות לאי שביעות רצון מהיבט כלשהו של הטיפול, פנו תחילה – בעל פה או בכתב – למטפל עצמו ולמנהל המרכז הרפואי שהוא עובד במסגרתו. אם בכל זאת אינכם מרוצים מהתוצאה, פנו לגוף המקצועי שהמטפל חבר בו. יש לזכור:

- ★ השתמשו בשירותיו של מטפל החבר בגוף מקצועי מוכר בלבד.
- ★ השתדלו למצוא מטפל יהודי משהו על טרשת נפוצה, או אחד שמוכן ללמוד.

שדבר שעוזר לאדם אחד לא יעזור לחברו. על כל אחד מכם לברר מהן שיטות הטיפול המתאימות לו.

מה לשאול

- קיימים גופים מקצועיים מוכרים המציבים קודי התנהגות וסטנדרטים ברורים לחבריהם בכל פעילותם. כדי לעמוד על טיבם של גופים אלה, תוכלו לשאול שאלות כגון:
 - ★ איזו הכשרה והסמכה יש לחבריכם?
 - ★ האם חבריכם מבוטחים למקרה של תאונה, הזנחה או רשלנות? (הם חייבים להיות מבוטחים!)
 - ★ כיצד אתם מטפלים בתלונות?

למה לצפות?

ייתכן שהמטפלים העוסקים בטיפולים משלימים יבקשו לשוחח אתכם על חייכם ובריאותכם בהיבט רחב יותר – רחב מזה שרופא המשפחה משוחח אתכם עליהם.

אבל חיובי. רופא כזה יכול לסייע בהכוונה ולטעת תקווה, וזה הכי חשוב." לארה

"חשוב שיש לאדם רופא משפחה שהוא מאמין בו – כזה שמתעניין בהתפתחויות השוטפות ויכול לקבל דברים באופן אובייקטיבי

שיטות הטיפול

קיימות שיטות טיפול אלטרנטיביות רבות ואין אפשרות לסקור כאן את כולן. ננסה לכסות כמה מהעיקריות ביניהן:

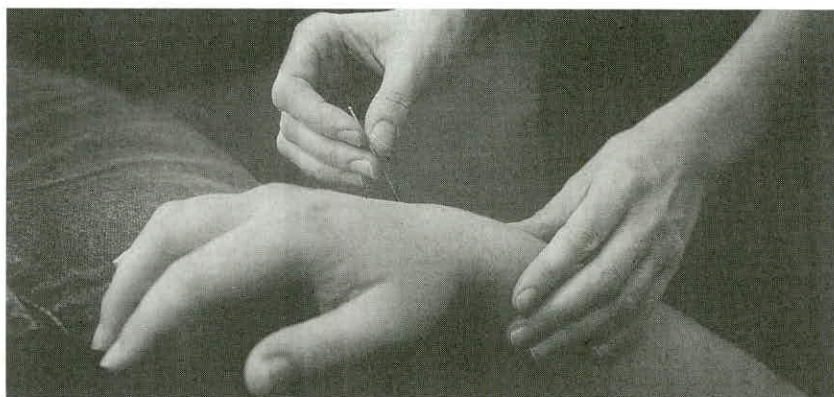
דיקור סיני ושיאצו

שיטת הדיקור (אקופונקטורה) מיועד לתקן את איזון האנרגיה בגוף וכך לעודד החלמה ממחלה. עושים זאת על ידי הנחת מחטים דקות מאוד לאורך רשת של מסלולי אנרגיה בלתי נראים (המכונים 'מרדיאנים'), תוך סילוק החסימות הקיימות בהם באופן המאפשר

לאנרגיה לזרום בחופשיות.

שיטת הלחיצות (שיאצו) פועלת לפי אותו עיקרון, אבל במקום במחטים משתמשים בה הפעלת לחץ על ידי האצבע והאגודל.

עד היום טרם נערכו מחקרים בשאלה אם דיקור יכול להפיג כאב בטרשת נפוצה, אבל לעתים אפשר לקבל טיפול זה במרפאות המתמחות



"אחרי טיפול שיאצו אני מרגישה שיש לי הרבה יותר אנרגיה."
יפעת

"אני נותנת אמון מוחלט במטפל בדיקור, אבל לא מבקרת אצלו יותר מפעם בחודש. לפעמים זה ממש כואב, אבל זה עוזר לבעיות הגב ולהליכה שלי."
דורית

חשיש

במחקרים מסוימים נמצא כי חשיש או מריחואנה עשויים לסייע בהפחתת עוויתיות, רעידות, עוויתות שרירים, כאבים או עייפות. הסם אינו חוקי בישראל, ואין אפשרות לרשום אותו לשימוש. באנגליה מתבצעים כיום שני ניסויים. מטרת הניסויים היא לבדוק את הדיווחים על השפעות מועילות לגבי כמה מהתסמינים הקשים של הטרשת הנפוצה. תוצאות הניסויים ייוודעו רק בעוד שנתיים, אבל החוקרים סבורים שהן עשויות להוביל לקראת טיפול בטרשת נפוצה באמצעות חשיש, על בסיס פרמצבטי נאות. קיימות תמציות סינתטיות (nabilone או dronabinol), אבל אף אחת מהן אינה מותרת לשימוש לפי מרשם רופא לטיפול בטרשת נפוצה בישראל (עיינ גם בפרק העוסק ברפואת עשבים).

ככאב. אם הטרשת הנפוצה גורמת לכם כאבים, עליכם לשוחח על כך תחילה עם הנוירולוג.

ארומתרפיה

בטיפול ארומתרפיה משתמשים בשמנים אתריים, לעתים על ידי חימוםם ושחרורם לאוויר האופף אתכם, אבל בדרך כלל על ידי עיסוי, המיועד להרפות את הגוף ולהפחית לחץ. אין להכניס שמנים אלה לפה, וכשמשתמשים בהם לעיסוי יש לדלל אותם בשמן בסיס. ישנם שמנים האסורים בשימוש במצבים שונים (כמו היריון או מחלת הנפילה), והמטפל בארומתרפיה חייב לדעת זאת.

"ארומתרפיה וטיפול בתא לחץ עושים אותי לאדם נחמד יותר!"
עודד

"אני משתמשת במכשיר אדים כדי לשרוף את השמנים האתריים. נראה לי שזה עוזר לכאבי הראש שלי וגם לדלקת הפרקים."
רחל

כירופרקטיקה ואוסטאופתיה

צמחי מרפא

מחקרים עדיין לא הוכיחו כי צמח מרפא כלשהו יכול להשיג תוצאות בטיפול בטרשת נפוצה.

ישנם צמחי מרפא הגורמים לתופעות לוואי חמורות, וישנם כאלה המגיבים באופן מסוכן ממש עם תרופות מקובלות. תרופות המבוססות על רפואת העשבים הסינית מכילות לעתים מוצרים מהחי. ניסויים קליניים הראו כי צמח בשם פֶרֶע (Hypericum) עשוי לסייע בצורות מסוימות של דיכאון, וייתכן שתופעות הלוואי שלו פחותות מאלה של נוגדי החמצון המקובלים, אבל לא נבדק השימוש בצמח זה לטיפול בחולי טרשת נפוצה.

ראוי לציין, כי צמח זה מגיב במובהק עם כמה מהתרופות המקובלות, ולכן, לפני שאתם קונים אותו, חשוב שתבדקו זאת עם רופא המשפחה.

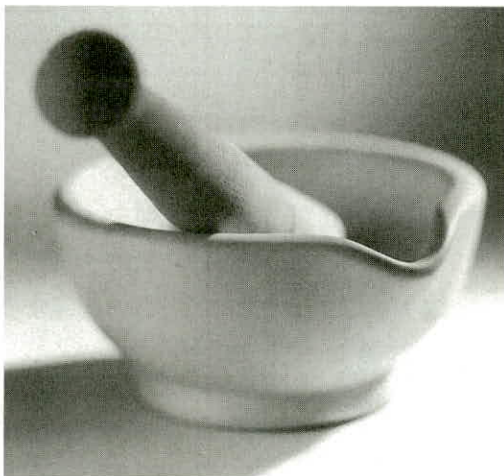
הכירופרקטיקה והאוסטאופתיה מיועדות להחזיר את מצב הבריאות לקדמותו על ידי מניפולציה של העצמות, השרירים והרקמות, בייחוד בעמוד השדרה. הכוונה העיקרית היא לשפר את מצבה של מערכת העצבים (בכירופרקטיקה) או את הספקת הדם (באוסטאופתיה). השיטות שונות בעוצמתן. באוסטאופתיה גולגולתית נעשית מניפולציה עדינה של עצמות הגולגולת ועמוד השדרה. אדם הלוקה בטרשת נפוצה וסובל מכאב גב צריך להימנע ממניפולציה של עמוד השדרה או מתזוזות ניכרות של עמוד השדרה, מאחר שהדבר עלול לגרות את חוט השדרה ולהחמיר את הבעיות העצביות.

מפילה אותי, אני קמה שוב על רגליי ונלחמת בכל דרך אפשרית. מעולם לא קיבלתי נוק-אאוט." ירדן

"הרבה פעמים אני פשוט משתמשת בדמיון שלי. אני מדמה לעצמי שאני נמצאת בזירת אגרוף, נאבקת בכל כוחי בטרשת הנפוצה. אם היא

חמצן בלחץ גבוה Hyperbaric oxygen - HBO

יש הטוענים שאפשר להקל את תסמיני הטרשת הנפוצה על ידי נשימת חמצן בתא לחץ. ישנם אנשים החשים שטיפול בתא לחץ משפר את מצבם או מונע הרעה, אחרים



דיווחו על החמרה בתסמיני המחלה. הטיפול עלול להיות יקר. מאחר שטיפול זה עלול להיות מסוכן אם אינו מבוצע כראוי, חשוב לוודא כי המרכז שבו פועל תא הלחץ מקיים את קוד ההתנהגות שקבעה הרשת אשר לה הוא שייך וכי הרופא המטפל מסכים שטיפול זה בטוח לגביכם.

הומאופתיה

הומאופתים משתמשים בחומרים מדוללים מאוד, בדרך כלל בצורת טבליות או טיפות, מתוך אמונה כי 'דבר אחד מרפא דבר אחר הדומה לו'. ההומאופתיה מביאה בחשבון מגוון של גורמים בנוסף לתסמינים ומתאימה את התרופות לאדם. בתחילת הטיפול עלולה להיות החרפה של התסמינים – שאותה רואים דווקא כסימן לכך שנעשה שימוש בתרופה הנכונה.

יפחית את נוקשות השרירים, אבל זה לא עזר. הרגשתי קצת יותר נינוחה מיד לאחר הטיפול, אבל זה הכול. הטיפול החדש היה מבחינתי יקר מדי." דניאל

"עברתי טיפול בדיקור לפני ארבע שנים, אחרי ששמעתי כמה הדיקור עוזר לחולי טרשת נפוצה. הטיפולים הראשונים היו די מכאיבים, קצת כמו עינויים. המשכתי בדיקור במשך שמונה שבועות, בתקווה שהטיפול

צמידים מגנטיים

צמידים מגנטיים הפכו לטיפול פופולרי חדש במניעת רעידות. אמנם, אנשים מסוימים חשים שהצמיד מועיל להם, אבל אין כל עדות חותכת, בהתבסס על מחקר, שתוכיח כי צמידים מגנטיים יכולים להועיל לסובלים מטרשת נפוצה. כשאתם קונים צמידים כאלה ללא מרשם, אינכם יכולים להיות בטוחים כי הם מותאמים אישית לצרכים שלכם.

עיסוי ורפלקסולוגיה

עיסוי מגביר את זרימת הדם בגוף, מסייע לכם להשתחרר ומעניק לכם הרגשה כללית טובה. יש מגוון רחב של שיטות עיסוי, מעיסוי נמרץ ועד מגע עדין ביותר. פיזיותרפיסטים אינם ממליצים על עיסוי לאנשים הסובלים מעוויתיות, מאחר שהוא עלול

לגרום לעוויתות שרירים. ברפלקסולוגיה מעסים את כף הרגל בנקודות מסוימות, כדי לעורר ריפוי בחלקים אחרים של הגוף. כאב בנקודת הלחיצה מתפרש כסימן לבעיה באיבר הקשור לנקודה זו, והעיסוי נמשך בדרך כלל עד שהכאב נעלם.

מדיטציה

מדיטציה יכולה לעזור בהתמודדות עם לחץ על ידי התמקדות ברגע הנוכחי, מבלי לנבור בעבר או לעסוק בדאגות לגבי העתיד. היא יכולה לסייע בכך שהיא מרגיעה ו'מנקה את הראש', וכן מנטרלת חשיבה שלילית. זהו טיפול שתמיד תוכלו לעשות בעצמכם כאשר אתם חשים צורך בו.

"הרפלקסולוגיה מרגיעה אותי לגמרי. היא עוזרת לי לישון טוב בלילה, ואז אני מלאת מרץ."
מזל

"העיסוי משחרר אותי. בשלושת הימים שאחרי הטיפול ההליכה שלי יותר טובה."
נורית

יוגה ותרגול גופני

לחולי טרשת נפוצה חשוב לשמור על פעולה תקינה ככל האפשר של השרירים, ולא משנה מה חומרת פגיעתם – תוכנית תרגול סבירה מועילה לכל אחד. עם זאת, חשוב להימנע ממאמץ מופרז או מהעלאת חום הגוף יתר על המידה, מאחר שאלה עלולים להחריף את התסמינים ולגרום לעייפות.

היוגה מרגיעה את הנפש, ממריצה את הגוף ומשפרת את ההרגשה הכללית. רבים חשים כי היא מסייעת בהפגת לחץ, דיכאון או עייפות, מסייעת לפתח גישה חיובית ולטפח את המצב הגופני. אם ברצונכם להתחיל בתרגול מסוג חדש, רצוי שתתייעצו עם הפיזיותרפיסט המטפל בכם.

אומנויות תנועה ולחימה-

טאי צ'י

סגנון לחימה סיני המעדן את עקרונות הקרב תוך הדגשת תנועה ונשימה נכונות, כיום הפך הטאי צ'י לפעילות בריאותית של מדיטציה בתנועה יותר מאשר אמנות לחימה. לשיטה יש אסכולות וגרסאות שונות – (עמותות אומנויות לחימה סיניות רכות בישראל).

אומנויות תנועה ולחימה -

צי קונג

זוהי אחת מתוך חמש המיומנויות המרכזיות ברפואה הסינית המסורתית. הצ'י קונג כולל מגוון תרגילי נשימה ותנועה כטיפול בבעיות בריאות, ויש קשר בלתי נפרד בינו לבין אמנות הלחימה הסינית קונג פו. לצ'י קונג גישות ושיטות תרגול רבות, (עמותות אומנויות לחימה סיניות רכות בישראל).

"היוגה היא דבר נפלא – היא עוזרת לי לשמור על שיווי משקל, ונותנת לי הרגשה כללית טובה. אני משתדלת לעשות את

התרגילים בבית, אבל הרבה יותר נחמד לעשות אותם במסגרת הקבוצתית." רות

דמיון מודרך

שיטה טיפולית שבעזרתה ניתן לשנות מצבים גופניים, נפשיים ורוחניים. התהליך נעשה על פי רוב בשילוב עם הרפיה. המונחה עוצם את עיניו ובהנחיית המדריך הוא פונה לעולמו הפנימי ומחפש את דרך הריפוי. בעזרת דמיון מודרך אפשרי לשנות הרגלים ולהתמודד עם מצבים חדשים. (המרכז ללימודי דמיון מודרך ו-N.L.P).

פלדנקרייז

במהלך חיי האדם חלים שיבושים ביכולת התנועה שלו, כתוצאה משימוש לקוי בגוף. בשלב מאוחר יותר משפיעים שיבושים אלה על הגוף והנפש וגורמים למיחושים. על ידי חינוך עצמי מחדש, בעזרת תנועות עדינות, ניתן להחזיר את התפקוד התנועתי למצבו התקין.

שיטות טיפול אחרות

ייתכן ששמעתם על שיטות טיפול אחרות, שלא הזכרו כאן, שהרי שיטות טיפול צצות חדשות לבקרים. אינכם צריכים לנסות את כולן, לאמיתו של דבר אינכם חייבים לנסות אף לא אחת מהן! מאחר שאין כמעט הוכחות אובייקטיביות ליעילותן של רבות משיטות הטיפול, חשוב לצבור כמה שיותר ידע לגביהן. אם אתם מתעניינים בשיטת טיפול מסוימת, בררו עליה כל שאפשר והקשיבו לעצה נבונה – רק אז תוכלו להחליט אם היא מתאימה לכם.

מידע נוסף

הארגונים המפורטים להלן, העוסקים בשיטות הטיפול הנזכרות בחוברת זו, יכולים לספק מידע נוסף על תחומי העיסוק שלהם.

מרכזים לרפואה משלימה – בתי חולים

03-5303761	המרפאה מרפאה משלימה	שם בית החולים ביה"ח תל השומר
03-5303030		
08-9779931	שירם-שירותי רפואה משלימה	ביה"ח אסף הרופא
02-6254465	מרכז בריאות שטראוס	ביה"ח הדסה עין-כרם
04-6304671	המרפאה לרפואה משלימה	ביה"ח הלל יפה
03-6913357	היחידה לרפואה משלימה	ביה"ח איכילוב

מרכזים לרפואה משלימה קופות חולים

קופת חולים לאומית

03-6080724	לאומיטבעית, קפלן 17 ת"א
08-6810430	לאומיטבעית, מיכה 20 קרית גת
08-6203222	לאומיטבעית, מגדל קניון הנגב באר שבע
03-5065017	לאומיטבעית, עצמאות 56 בת ים
03-5795052	לאומיטבעית, יהודה הלוי 1 בני ברק
08-8666658	לאומיטבעית, קליטה 1 אשדוד
03-6773011	לאומיטבעית, באר אורה 19 רמת גן
03-6357251	לאומיטבעית, וולך 31 קרית אונו
08-9254937	לאומיטבעית, ארבע עונות 14 לוד
03-5021111	לאומיטבעית, סוקולוב נחום 51 חולון
09-8628306	לוי יובל, סמילנסקי 28 דירה 1 נתניה

קופת חולים מכבי

03-5484734	מכבי טבעי, נצח 3 רמת השרון
04-8709805	מכבי טבעי, עכו 22 קרית ביאליק

03-6160544	מכבי טבעי, רבי עקיבא 52 בני-ברק
08-6364666	מכבי טבעי, תמרים 39 אילת
08-8549933	מכבי טבעי, כנרת 7 אשדוד
08-6287158	מכבי טבעי, שז"ר 3 באר שבע
03-5051626	מכבי טבעי, קאנטרי בריזה, ברקת 9 חולון
04-8376788	מכבי טבעי, מוריה 3 חיפה
02-6245080	מכבי טבעי, יפו 97, בניין כלל ירושלים
09-8845579	מכבי טבעי, המלך 23 נתניה
04-6827328	מכבי טבעי, ירושלים 72 צפת
03-9682809	מכבי טבעי, הרצל 63 ראשון לציון
03-6439122	מכבי טבעי, ברודצקי 11, רמת אביב, ת"א
03-6486708	מכבי טבעי בי"ס מירב, כפר הירוק
03-6973559	מלר"מ מרכז רפואי, בית הדר דפנה, שאול המלך 8 ת"א

קופת חולים כללית

03-6944986	קופ"ח כללית משלימה, ארלוזורוב 115, ת"א
08-6207555	קופ"ח כללית משלימה, רגר 30, באר שבע
09-7711782	קופ"ח כללית משלימה, אחוזה 278 רעננה
03-5344949	קופ"ח כללית משלימה, שקמה 2 קרית אונו
08-9357140	קופ"ח כללית משלימה, ירושלים 15 רחובות
02-6222662	קופ"ח כללית משלימה, בן יהודה 26 ירושלים
03-6780286	קופ"ח כללית משלימה, עזרא 11 בני ברק
04-6790101	קופ"ח כללית משלימה, יהודה הנשיא 2 טבריה
04-6457506	קופ"ח כללית משלימה, דרך החטיבות 90 דירה 52 נצרת עילית
09-9571470	קופ"ח כללית משלימה, בן גוריון 20 הרצליה
04-6822121	קופ"ח כללית משלימה, ת.ד 2018 צפת
04-8787700	קופ"ח כללית משלימה, מייסדים 7 קרית ביאליק
03-6700532	קופ"ח כללית משלימה, מעורר 24 גבעתיים
03-9520345	קופ"ח כללית משלימה, תזמורת 30 ראשון לציון
08-9922333	קופ"ח כללית משלימה, שד' הרצל אופקים

קופת חולים מאוחדת

- 03-6951606 קופ"ח מאוחדת, רוטשילד 72 ראשון לציון
קופ"ח מאוחדת- מרפאות כאב ורפואה משלימה,
04-7482218 בן גמלא 23 הוד השרון
קופ"ח מאוחדת-מרפאות כאב ורפואה משלימה,
02-6247216 שלומציון 18 ירושלים
קופ"ח מאוחדת-מרפאות כאב ורפואה משלימה, נשיא 95 חיפה
04-8371663 קופ"ח מאוחדת-מרפאות כאב ורפואה משלימה, שפרינצק 15 ת"א
03-6941590 קופ"ח מאוחדת - מרפאות כאב ורפואה משלימה,
03-5481523 סוקלוב 91 רמת השרון
קופ"ח מאוחדת-מרפאות כאב ורפואה משלימה,
03-9651606 רוטשילד 72 ראש"צ
08-9492871 קופ"ח מאוחדת-מרפאות כאב ורפואה משלימה, רמז 10 רחובות
קופ"ח מאוחדת- מרפאות כאב ורפואה משלימה,
08-6270884 וינגייט 63 באר שבע
קופ"ח מאוחדת - מרפאות כאב ורפואה משלימה,
09-8601333 סמילנסקי 20 נתניה
02-9918881 קופ"ח מאוחדת - מרפאות כאב ורפואה משלימה, רקפת 17 בית שמש

ארגונים שונים

- 1800-220-992 רפואה משלימה במכללת רידמן
03-5739147 איגוד הרפלקסולוגים
03-5298096 איגוד ישראלי מקצועי לענפי בריאות משלימים
1800-22-4525 רפואה משלימה במכללה בוינגייט
04-9015260 מכללת הגליל המערבי
1800-221191 מדיסין
03-6094213 האגודה להומאופתיה קלאסית
053-560864 המרכז לספורט טיפולי שיקומי
03-5754444 מרכז ספורט שיקומי אילן, ספיבק
02-6731584 ארגון מורי היוגה בישראל
09-8991497 האגודה הישראלית לנטורופתיה
03-5607774 תנועת הצמחונים והטבעונים

♥ פדילוויוג האגודה:

- האגודה מפעילה 12 קבוצות תמיכה ברחבי הארץ, בהדרכת פסיכולוגים ואו"ס.
- האגודה מפעילה 2 קבוצות יצאית יוצאי, בהן חולים שצברו הדרכה איחודת, מייצגים טלפונית לחולים אחרים.
- קו חסי- מפעל על ידי רכזת טלפונית אשר צברו הכשרה איחודת, מתקשרות ומקבלות שיחות מהחולים ובני משפחותיהם.
- ספריית האגודה, ספריים (בתשלום), דפי מידע וקשר - (לא תשלום).
- יצוא משפטי - המחלקה מנהלת על ידי צו"ד, יצוא משפטי לאגודה.

♥ ספריים:

- האגודה הוציאה לאור מספר ספריים - ואלו הם:
- תנועה עם טרשת נפוצה - מדריך תרגול גופני לחולי טרשת נפוצה.
- שיח משפחתי.
- מניית טרשת נפוצה.
- טרשת נפוצה ורגשותיך.
- שליטה בסוגריים - מידע! פתרונות!! בטחון!!!
- טיפול במשפחה - מדריך לבן הזוג הבריאי.
- לאמא שלי יש טרשת נפוצה.
- מיאלין - צוה לי על הצצבים.
- מנקודת המבט השיקומית.
- דברים שהיית רוצה לשמוע - עצות מעשיות לאנשים שזה אתה אובחנו כחולי טרשת נפוצה.
- הדברים שכל אחד צריך לדעת על טרשת נפוצה.
- הפגת לחץ בטרשת נפוצה.

♥ ימי ציון - האגודה מקיימת ימי ציון לחולים ולבני משפחותיהם, כולל ימי ציון איחודים לחולים יוצאי חבר הצמים.

♥ קרן הוואואת ומצנקים - עבור מצנקים, כפתורי מצוקה, טיפול שיניים וצוד.

♥ קייטנת קיץ 170-171 ילדי החולים למשך שבוע.

♥ טיול נופש - הסעה איחודת (רכב מצויד במצוון וכסא גלגלים). מלונות ומסלולים נגישים, 150-200 חולים.

♥ אתר האגודה באינטרנט: www.mssociety.org.il

המדורים: חדשות * שאלות ותשובות * תיירות * ילדים * מחקר *
האגודה * תיירות באקו"ם * צ'אט * פורום.

האגודה הישראלית לטרשת נפוצה

האגודה הישראלית לטרשת נפוצה



דמיינו עולם בו ממשלות משפרות באמת את איכות החיים של אזרחיהן
האם זו בקשה גדולה מדי?...
...

דמיינו עולם בו זכויות האדם אינן נחלתם של מעטים ברי מזל
האם זו בקשה גדולה מדי?...
...

דמיינו עולם נגיש לכולם
האם זו בקשה גדולה מדי?...
...

דמיינו ארץ המעניקה בית חם לחסרי המזל שבבניה
האם זו בקשה גדולה מדי?...
...

ארץ יקרה שלנו – הושיטי זרועותייך הרחומות אל אזרחייך הנשכחים...
האם זו בקשה גדולה מדי?...
...

האגודה הישראלית לטרשת נפוצה כבר דמינה עולם כזה.
יתרה מכך – היא החלה לתכננו
...

הגיע הזמן לנצח את הטרשת