

האגודה הישראלית לטרשת נפוצה (ע"ר)
The Israel Multiple Sclerosis Society
Израильская ассоциация рассеянного склероза
الجمعية الإسرائيلية للتصلب المتعدد



שליטה בסוגרים

מידע !

פתרונות!!

בטחון!!!

מידע ויעוץ: טל. 03-5377002 • פקס. 03-5377004
אתר האגודה: [website: www.mssociety.org.il](http://www.mssociety.org.il)
דואר אלקטרוני: [E-mail: agudaims@netvision.net.il](mailto:agudaims@netvision.net.il)

שליטה בסוגרים מידע, פתרונות, ביטחון

אנו מודים לאגודה האמריקנית,
הקנדית, הבריטית והצפון אירית,
וכן למועצה הרפואית של האגודה הישראלית לטרשת נפוצה
אשר עזרו ותמכו בייעוץ ובמידע

החברת הופקה באדיבות:
חברת מדיסון פארמה

כתיבה, עיבוד, עריכה
ג'נין ווסברג
Janine vosburgh

הפקת דפוס: דפוס חד

מו"ל: האגודה הישראלית לטרשת נפוצה

רח' חומה ומגדל 16, תל-אביב יפו 67771

טל': 03-5377002; פקס: 03-5377004

דוא"ל: agudaims@netvision.net.il

פייסבוק- יידי וחברי האגודה הישראלית לטרשת נפוצה 

אתר: www.mssociety.org.il

ישנן דרכים רבות, מוכחות ויעילות, להפחתת הסבל -
לא לעשות דבר, אינה אחת מהן.
אנו יכולים לעזור, אבל עליכם לעשות את הצעד הראשון -
אנו כאן באגודה - עבורכם!

שליטה בסוגרים

מידע !

פתרונות!!

בטחון!!!

חולים ובני משפחה יקרים,

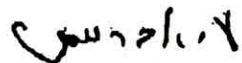
טרשת נפוצה הינה מחלה של מערכת העצבים המרכזית, אשר עלולה לגרום לסימנים נוירולוגיים שונים. מצד אחד יכולה המחלה להיות קלה מאוד ולהתבטא בהתקפים חולפים, ומצד שני יכולה המחלה להתבטא בסימנים קבועים או מתקדמים, אשר גורמים להפרעות תפקודיות.

סימני המחלה יכולים להתבטא בשיתוקים, הפרעות תחושה, הפרעות בשיווי המשקל, קשיים בדיבור, ליקויים בראייה, הפרעה בשליטה על הסוגרים וכו'. המחלה יכולה לגרום לקשיים חברתיים, אישיים ומשפחתיים.

האגודה לטרשת נפוצה מפרסמת ספרי עזר בנושאים שונים הקשורים במחלה, במטרה לשפר את תפקוד החולה ולהקל עליו ועל בני משפחתו. החוברות הן: "טרשת נפוצה ורגשותיך", "מדריך לבן הזוג הבריא", "מיניות וטרשת נפוצה", "שליטה בסוגרים", "תנועה עם טרשת נפוצה", "שיח משפחתי", "לאמא שלי יש טרשת".

ספר זה, כמו הספרים האחרים, עשוי לעזור לכם החולים ובני המשפחה.

בברכה חמה,



ד"ר ז'יבי זיב, אבולנסיון

מנהל המחלקה לנוירולוגיה, הדסה

יו"ר המועצה המדעית והרפואית, האגודה לטרשת נפוצה

חברים יקרים,

זה למעלה מ-20 שנה שהאגודה הישראלית לטרשת נפוצה מושיטה את ידה לכל מי שנזקק לעזרתה. האגודה שמה לה למטרה להפיץ את כל המידע אשר יוכל לסייע הן לחולים והן לבני המשפחות המלווים אותם בהתמודדות עם המחלה. אנו גאים להגיש לכם ספר זה, ובטוחים כי תמצאו בו אינפורמציה אשר תהיה לכם לעזר.

אנו מודים לאגודה האמריקנית, הקנדית, הבריטית והצפון-אירית, אשר התירו לנו לתרגם, לפרסם ולהפיץ ספרים אלה.

כיום רבות הפניות המגיעות אל האגודה. פניות אלה זקוקות למענה אך המשאבים מצומצמים. אנו פונים איפוא אל כל חברי וידידי האגודה, השותפים למטרותינו ולמאבקינו במחלת הטרשת, לעזור לנו.

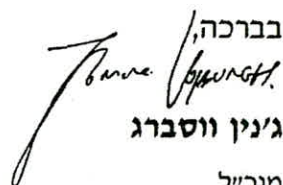
כיצד תוכלו לעזור? –

1. רכשו את ספרי המידע של האגודה לטרשת נפוצה.
2. הביעו את הזדהותכם עם פעילותנו ע"י מתן תרומה, ואפילו סמלית, לאגודה לטרשת נפוצה.

הענותכם לפנייתנו מרגשת ומחממת ליבותיהם של מאות ואלפי חולים ובני משפחותיהם, אשר עבורם "טרשת נפוצה" אינה רק שם של מחלה, אלא התמודדות יומיומית ומאבק מתמשך המלווה בחוסר ודאות.

אנו מברכים על כך שבחברה הישראלית ניתן למצוא אוזן קשבת, לב מבין ויד פתוחה עבור אלה שנזקקים לכך.

אמונתנו ותקוותנו כי הרפואה המודרנית תגלה את סיבת המחלה ותמצא תרופה נגדה עוד בימינו.

בברכה,

ג'נין ווסברג
מנכ"ל

הקדמה

אי-שליטה בסוגרים – מה אתם רואים בעיני רוחכם כשאתם שומעים מילים אלה?

האם הכוונה לאנשים "כאלה"? מלוכלכים, מסריחים ומוזנחים?

אם אתם, בדומה לרבים אחרים, רואים כך את אי-השליטה בסוגרים, יש להניח שאתם מרגישים עלבון, השפלה, ומבוכה רבה.

תגובה זו טבעית ומובנת לחלוטין ונובעת מהחוקים הבלתי כתובים של החברה. רק לתינוקות "מותר" לא לשלוט בסוגרים. מבוגרים אמורים לבצע את פעולות הגוף בצנעה, במקום הולם ובמועדים מקובלים מבחינה חברתית. ברגע שאיבדתם שליטה בסוגרים, "הפרתם את הכללים", ועוררתם רגשות שונים, שיש להכיר בהם ולהתגבר עליהם כדי לבקש עזרה.

רגשות אלה אינם רק נחלת הפרט. שותפים להם משפחה/חברים/ מטפלים ורבים אחרים המתקשים להתמודד עם הבעיה, ולפעמים עליהם לבקש עזרה כדי שיוכלו להתמודד איתה.

זה לא סוף העולם, וברגע שתזהו את הבעיה ותבינו אותה, אפשר יהיה לטפל בה בדרך הנכונה והיעילה ביותר.

לאי-שליטה בסוגרים יש סיבות רבות, ואולם המידע המובא כאן מטפל רק באי-שליטה בסוגרים שמקורה בטרשת נפוצה. בכל מקרה יש לפנות לרופא לקבלת ייעוץ ועזרה, כדי להוציא מכלל אפשרות גורמים אחרים.

תוכן עניינים

7	1. פעולה תקינה של שלפוחית השתן	פרק 1
8	2. מה קורה כשיש טרשת נפוצה	
9	1. סוגי אי-שליטה בהטלת שתן	פרק 2
11	1. מה אפשר לעשות?	פרק 3
12	2. עזרה עצמית	
15	3. נוזלים ותזונה	
16	1. אי-שליטה ביציאה צואתית	פרק 4
20	1. ניידות ונגישות	פרק 5
23	1. מוצרים ואביזרים	פרק 6
25	2. אי-שליטה בהטלת שתן אצל גברים	
27	3. מכלים	
28	1. הגנה על מצעי המיטה	פרק 7
29	2. ביגוד	
30	3. כביסה	
30	4. טיפול בעור ושליטה בריחות	
31	1. מיניויות	פרק 8
32	2. תקופת הווסת	
33	1. נקודות כלליות שיש לזכור	פרק 9

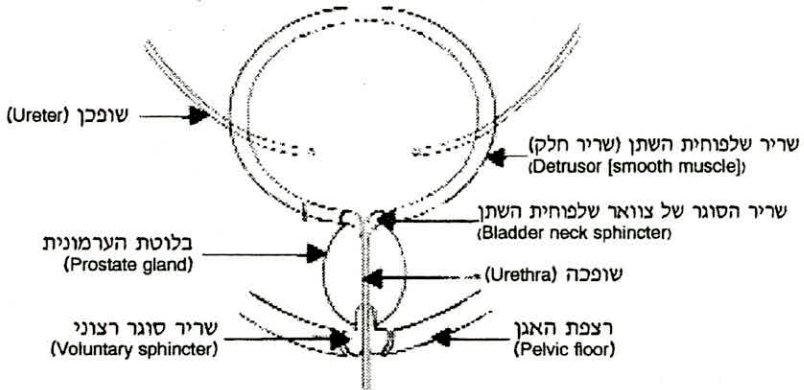
פרק 1

1. פעולה תקינה של שלפוחית השתן

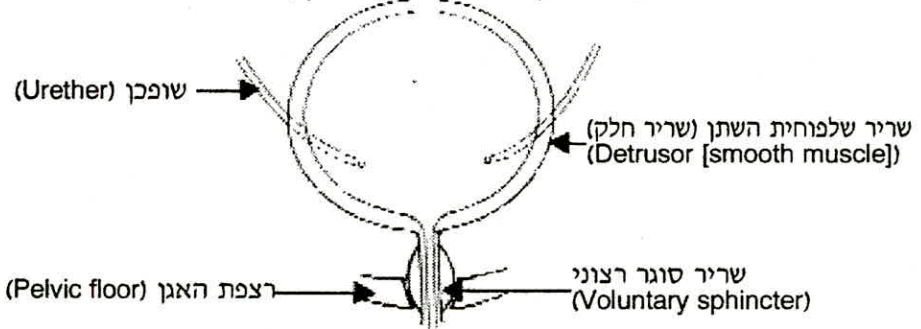
שתן נוצר בכליות. הוא מובל דרך השופכנים לשלפוחית השתן, ושם הוא מאוחסן.

כששריר השלפוחית רפוי היא יכולה להכיל בנוחיות קרוב לחצי ליטר שתן. ה"שסתום" או ה"ברז" (שריר הסוגר) נשאר סגור היטב.

חתך רוחב של שלפוחית שתן (bladder) ושופכה (urethra) אצל גבר מבט מלפנים, שרירי הסוגר (sphincters) במצב פתוח



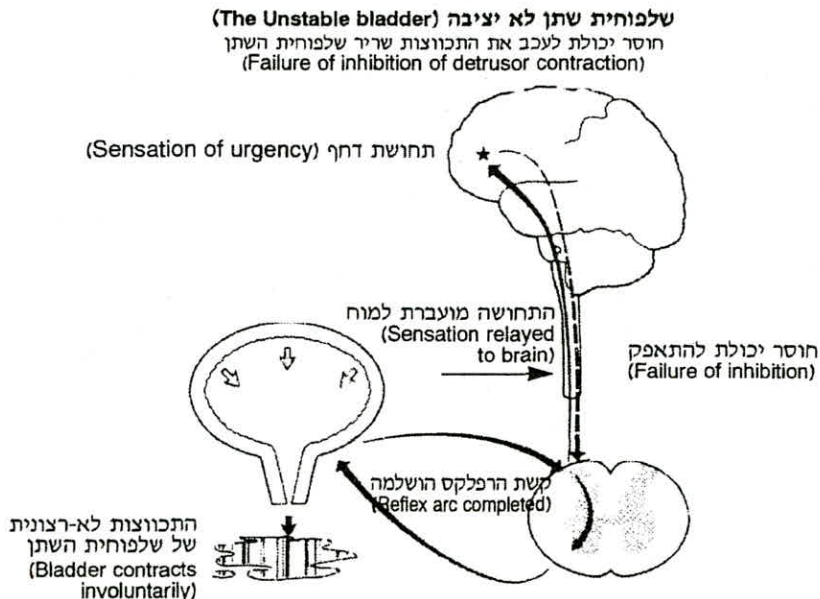
חתך רוחב של שלפוחית שתן (bladder) ושופכה (urethra) אצל אשה מבט מלפנים, שרירי הסוגר (sphincters) במצב פתוח



כשהשלפוחית מלאה, נשלחים אותות לאורך חוט השדרה למוח. המוח מחליט אם קיימים תנאים נאותים לרוקן את השלפוחית. אם אין תנאים כאלה, נשלחת פקודה חזרה לשלפוחית. וזו השלפוחית ממשיכה לאגור את השתן. ה"שסתום" נשאר סגור. אם קיימים תנאים נאותים, נשלחת פקודה מהמוח לשלפוחית "להתכווץ", ול"שסתום" להיפתח.

2. מה קורה כשיש טרשת נפוצה?

- השלפוחית עלולה להיעשות "עצבנית". במקום להיות רפויה ולאפשר התמלאות, היא מתכווצת.
 - ייתכן חוסר תיאום בין כיווץ השלפוחית ובין הרפיית השסתום.
 - תיתכן הפרעה בהולכת מסרים מהמוח לשלפוחית השתן או למעיים.
- לפיכך סוג הבעיות בשליטה בסוגרים שבהן נתקלתן תלוי בחלק של התהליך שנפגע.



פרק 2:

סוגי אי-שליטה בהטלת שתן

אי-שליטה בהטלת שתן המתבטאת בדחף להטלת שתן (Urge Incontinence)

דחף פתאומי להטיל שתן. דחף פתאומי יכול לנבוע מ"עצבנותו" של שריר שלפוחית השתן. שלפוחית השתן "מתכווצת", ה"שסתום" נפתח, והשתן זורם החוצה. תרגישו דחף פתאומי להתרוקן, ולא תוכלו להתאפק.

אי-שליטה בהטלת שתן בעת מאמץ (Stress Incontinence)

השרירים המקיפים את צוואר שלפוחית השתן עשויים להיחלש. הם אינם מסוגלים לעמוד במאמץ נוסף. פעולות, כמו: התעטשות, שיעול ואפילו התרוממות לעמידה, מגבירות את הלחץ. שתן דולף החוצה.

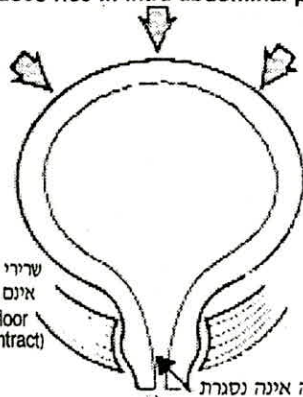
אי-שליטה בהטלת שתן בעת מאמץ (Stress Incontinence)

חולשת שרירי רצפת האגן
(Weakness of the pelvic floor muscles)



צניחה של צוואר שלפוחית השתן דרך רצפת האגן
(Bladder neck collapses through pelvic floor)

שיעול, צחוק, ריצה וכו' מגבירים את הלחץ התוך-בטני
(Coughing, laughing, running etc. causes rise in intra-abdominal pressure)



הטלת כמות קטנה של שתן
(Small amount of urine is passed)

השופכה אינה נסגרת
(Urethra does not tighten)

אי-שליטה בהטלת שתן עקב תגובת רפלקס (Reflex Incontinence)

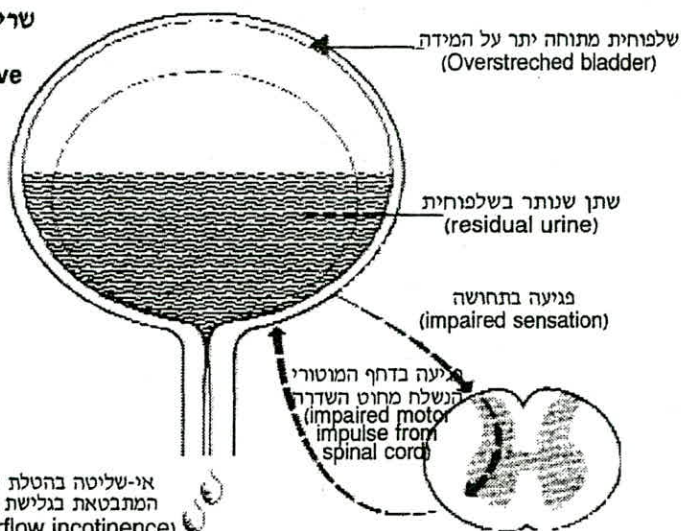
כאשר השלפוחית מלאה, נשלחת הודעה למוח. פגיעה במערכת העצבים מונעת מהמוח לקבל את ההודעה, והשלפוחית מתרוקנת באופן בלתי רצוני, ללא כל אזהרה או תחושה של צורך להתרוקן.

אצירת שתן (Retention)

כאשר שלפוחית השתן מלאה, נשלחת הודעת פתיחה לשסתום. פגיעה במערכת העצבים עשויה למנוע את קליטת המסר על-ידי השסתום. השסתום נשאר נעול. אצירת שתן יכולה להיות גם תוצאה של היחלשות שריר שלפוחית השתן. שריר זה מאבד את יכולתו להתכווץ, ושלפוחית השתן גדלה ומידלדלת, ואי אפשר לרוקן אותה לחלוטין.

אי-שליטה המתבטאת בגלישת שתן (Overflow Incontinence)

שריר שלפוחית השתן
בתת-פעילות
(The underactive
detrusor)



אי-שליטה בהטלת שתן
המתבטאת בגלישת שתן
(Overflow incontinence)

יכולה לנבוע מאצירת שתן. שלפוחית השתן מתמלאת יתר על המידה וגורמת לאי-שליטה המתבטאת בטפטוף של שתן או בדליפת שתן מתמשכת.

פרק 3

1. מה אפשר לעשות?

- התייעצו **תמיד** ברופא המטפל. בבדיקה פשוטה אפשר לגלות את הגורם לאי-השליטה ואת סוגה.
- תוכלו לתאם פגישה עם אורולוג או נירור-אורולוג.
- לשירותכם אחיות בכל בית חולים או בקופות החולים.

טיפול רפואי

תוכלו לקבל תרופות שיסייעו בהרפיית שריר שלפוחית השתן. הרפיית השריר מאפשרת לשלפוחית להכיל נפח גדול יותר של שתן.

צנתר קבוע (קתטר)

אם לאחר בדיקה והתייעצות עם הרופא יתברר שאינכם שולטים בשלפוחית השתן, תוכלו להחליט על התקנת צנתר קבוע. זוהי צינורית קטנה המוחדרת לשלפוחית דרך השופכה. השתן מתרוקן דרך הצנתר לשקית חד-פעמית. אפשר להשתמש ב"שקיות רגלי" המוצמדות לירך. קל להסתיר שקית כזאת מתחת למכנסיים או לחצאית. ייתכן שתרגישו אי-נוחות קלה בעת החדרת הצנתר בפעם הראשונה,

אבל בדרך כלל אין השימוש בו כרוך בכאב.

צנתור לסירוגין

אם אתם סובלים מאצירת שתן, ייתכן שהרופא המטפל ימליץ על צנתור לסירוגין. תלמדו להחדיר צינורית קטנה לתוך שלפוחית השתן בזמנים קבועים, שבהם הייתם הולכים בדרך כלל לשירותים. לאחר שהשתן התרוקן דרך הצנתר לאסלה או לשקית חד-פעמית, מוציאים את הצנתר.

2. עזרה עצמית

תרגילים לשרירי רצפת האגן.

תוכלו לחזק את השרירים התומכים בצוואר שלפוחית השתן בעזרת תרגילים פשוטים. התרגילים לא ירפאו אי-שליטה בהטלת שתן, אבל יקנו לכם שליטה טובה יותר כך שיהיה לכם יותר זמן להגיע לשירותים. אל תתייאשו אם בהתחלה תצליחו רק להאט את הזרימה. תרגול מביא לתוצאות.

— לפני שאתם מתחילים בתרגילים, עליכם לזהות את שני השרירים העיקריים ברצפת האגן.

— שבו, עמדו או שכבו מבלי לאמץ את שרירי הרגליים, הישבן והאגן. כווצו את השריר הטבעתי סביב פי הטבעת — דמיינו שאתם מנסים לעצור יציאה של שלשול. תרגיל זה יעזור לזהות לכם את החלק האחורי של רצפת האגן.

— כדי לזהות את החלק הקדמי של רצפת האגן, נסו, בעת הטלת שתן,

לעצור ולשחרר את הזרימה לסירוגין. בהדרגה תזהו את השרירים הקדמיים של רצפת האגן. נשים יכולות לזהות שרירים אלה גם על-ידי החדרת אצבע לנרתיק וכיווץ השרירים סביב האצבע.

— לאחר שזיהיתם את שני שרירי רצפת האגן, בצעו את התרגיל הבא: כווצו את השרירים, כשאתם עוברים מהחלק האחורי קדימה, בספירה אטית עד ארבע. הרפו את השרירים.

חזרו על התרגיל ארבע פעמים בשעה, כשבכל פעם אתם מכווצים את השרירים, סופרים עד ארבע ומרפים לאט. לאחר מכן רצוי לבצע את התרגיל בשעות מסוימות (למשל, בזמן צחצוח השיניים או הדחת הכלים).

אפשר לבצע תרגיל זה בכל מקום — בישיבה (אבל לא ברגליים משוכלות), בעמידה, בעת צפייה בטלוויזיה או בהמתנה לאוטובוס. אין צורך לקטוע את הפעילות היומיומית הרגילה.

— יש להניח שלאחר כמה שבועות של תרגול תרגישו סגירה חזקה יותר של המעברים האחוריים והקדמיים ובהתרוממות החלק הקדמי של רצפת האגן.

— זכרו לא לכווץ את שרירי הבטן, הירכיים או הישבן, ולא לשכל רגליים. השתמשו רק בשרירי רצפת האגן. תנועתם ייחודית ונבדלת מזו של שרירים אחרים.

— הפכו תרגילים אלה לחלק משגרת חייכם. תרגול קבוע של שרירי רצפת האגן יכול להועיל לכל אדם בכל גיל.

אימון שלפוחית השתן

אם אתם מטילים שתן לעתים תכופות מאוד, תוכלו לאמן מחדש את שלפוחית השתן "לעצור" את הטלת שתן.

I כשאתם חשים צורך להתרוקן, כווצו את שרירי רצפת האגן

II התאפקו חמש דקות

III האריכו בהדרגה את משך ההתאפקות
כך תוכלו לשלוט טוב יותר בזמני ההליכה לשירותים.

ריקון שלפוחית השתן

אם אתם סובלים מאצירת שתן ומטפטוף שתן לאחר ביקור בשירותים,
חשוב שתנסו לרוקן את שלפוחית השתן לחלוטין.

I נשים צריכות לשבת ביציבות על האסלה.

II כשנראה לכן שסיימתן להטיל שתן, הניחו כף שטוחה על החלק
העליון של המפשעה. התכופפו מעט קדימה, עמדו כמה שניות וְחזרו
לשבת.

III גברים יכולים ליצור לחץ דומה על-ידי הנחת כף ידם מתחת לכיס
האשכים והעברתה בתנועת "חליבה" לאורך הפין.
פעולות אלה עשויות לסייע לכם לסחוט משלפוחית השתן את טיפות
השתן האחרונות שהשלפוחית אינה מסוגלת להוציא בעצמה.

שגרת ביקור בשירותים

אם אתם סובלים מאי-שליטה המתבטאת בדחף להטלת שתן, תוכלו
להיעזר בשגרת ביקור בשירותים כדי לשלוט בהטלת שתן:

I במשך שבוע נהלו רישום מתי השתמשתם בשירותים ומתי לא
הצלחתם לשלוט בהטלת שתן.

II ייתכן שתגלו דפוס קבוע של הזמנים והתכיפות שבהם אתם
מרגישים צורך להתרוקן.

III לפי דפוס זה קבעו לעצמכם שגרה קבועה לביקור בשירותים,
התאימו את השגרה לצורכיכם (לדוגמה – פעם בשעתיים).

IV הקפידו לקיים את השגרה בין אם אתם מרגישים צורך להתרוקן

ובין אם לא.

כך תוכלו לרוקן את שלפוחית השתן שלכם לפני שהיא מתרוקנת מאליה.
רצוי לדון בשגרת שירותים מלאה עם אורולוג או עם הרופא המטפל.

3. נוזלים ותזונה

נוזלים

מקובל לחשוב שאם שותים פחות, הולכים פחות לשירותים ולכן אפשר לשלוט טוב יותר בהטלת שתן. זה לא נכון, והפחתת כמויות השתייה עלולה לגרום יותר בעיות.

אם אינכם שותים די הצורך, אתם רגישים יותר לזיהומים בדרכי השתן ובשלפוחית השתן. מחלות כאלה מגרות את שלפוחית השתן ועלולות לגרום אי-שליטה בהטלת שתן.

חשוב לשתות לפחות שמונה כוסות גדולות של מים ביום כדי לשטוף את המערכת.

ייתכן שרצוי לשתות פחות תה, קפה ובירה שהם משקאות בעלי השפעה משתנת וגורמים להטלת שתן תכופה יותר, אבל יש למצוא משקה חלופי.

תזונה

תזונה חשובה מאוד שכן עצירות יכולה להפריע לתפקוד התקין של ה"צנרת".

עצירות יכולה:

— לחוץ על השופכה ולגרום חסימה.

— ללחוץ על שלפוחית השתן, להכביד על שריר שלפוחית השתן. ולגרום דחף להתרוקן ואי-שליטה המתבטאת בדחף להטלת שתן.

— למתוח את שרירי רצפת האגן ולגרום אי-שליטה בעת מאמץ

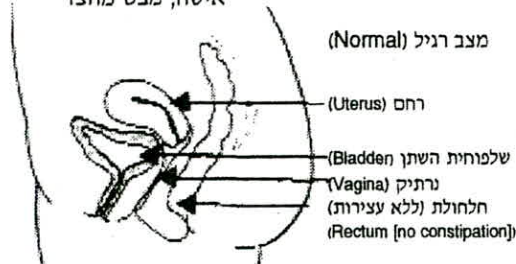
— לעוות את זווית צוואר שלפוחית השתן, מצב שהוא אחד הגורמים לאי-שליטה בעת מאמץ

עליכם להקפיד על תזונה מאוזנת היטב הכוללת פירות טריים, ירקות וסיבים. סובין יוכל לסייע לכם לשמור על פעילות מעיים תקינה. אפשר לפזר סובין על דגני הבוקר או להוסיף אותו למרקים ולתבשילים. גם כמות גדולה של נוזלים עוזרת למנוע עצירות.

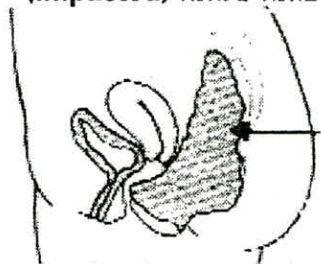
בבית מרקחת אפשר לרכוש משלשלים ללא מרשם, ואולם רצוי להתייעץ תחילה עם הרופא. משלשלים יכולים ליצור תלות של המעיים, וייתכן שאפשר למצוא טיפול חלופי.

איך יכולה עצירות לגרום אי-שליטה בהטלת שתן

אישה, מבט מהצד



צואה כלואה (Impacted)



צואה כלואה גורמת לחץ על השופכה ועל שלפוחית השתן ומותחת את רצפת האגן (Impacted faecal mass presses on urethra and bladder, and stretches pelvic floor)

פרק 4

1. אי-שליטה ביציאה צואתית

אי-שליטה ביציאת צואתית היא חוסר היכולת לשלוט בפעולת המעיים. פגיעה במסלולים העצביים המובילים מהמעיים למוח, עלול לגרום

לפגיעה בשליטה על פעולת המעיים או לאובדן השליטה (כמו במקרה של אי-שליטה בהטלת שתן).

חולשת שרירים מחמת טרשת נפוצה יכולה להחליש את פעולת המעיים. אם שרירי הבטן נחלשים, ייתכן שהמאמץ הגופני הדרוש לאפשר יציאת צואה יהיה גדול מדי. גם המסרים מהמוח ל"שסתום" (שריר הסוגר) בחלחולת עלולים להיפגע. התחושה של מעי מלא ושליטה של ה"שסתום" לא תגיע למוח, ותיתכן אי-שליטה ביציאה צואתית.

אך מכיוון שהצורך לרוקן את המעיים מתעורר רק פעמים אחדות ביום, קל יותר למצוא פתרונות למצב של אי-שליטה ביציאה צואתית מאשר למצב של אי-שליטה בהטלת שתן.

יש להתייעץ עם הרופא המטפל או עם אורולוג בנוגע לכל טיפול או פעולה להסדרת השליטה בפעולת המעיים. הם יעזרו לכם לבחור בדרך היעילה ביותר לשליטה במעיים ויודאו שאין סיבות אחרות לאי-שליטה בסוגרים.

גלישת שלשול

גלישת שלשול היא הסוג השכיח ביותר של אי-שליטה ביציאה צואתית. היא נובעת מעצירות. המעי מתמלא עד כדי גלישה, לכן חשוב מאוד למנוע עצירות כדי להשיג שליטה במעיים. עצירות גורמת להתקשות הצואה, ואז קשה מאוד לרוקן את המעיים.

תזונה

מזון עשיר בסיבים חשוב מאוד למניעת עצירות. לחם כהה, תוספת סובין לדגני בוקר ולארוחות יגדילו את צריכת הסיבים שלכם. גם ירקות, פירות טריים ושתיייה מרובה ימנעו עצירות. שתיית כוס מים חמים יכולה לעורר פעולת מעיים.

פעילות גופנית

גם פעילות גופנית יכולה להפעיל את המעיים. תרגילים קלים כמו ישיבה ועמידה, כיווץ והרפיה של שרירי הבטן ותנועה רבה ככל האפשר יועילו מאוד.

הסדרת פעולת המעיים

הדרך היעילה ביותר להסדרת פעולת המעיים היא להנהיג שגרת מעיים. השתמשו בשיטה לקביעת שגרת שירותים שתוארה בפרק 2, ותוכלו לזהות באילו שעות אתם צריכים לרוקן את המעיים. על-פי זאת תוכלו לקבוע שגרה לריקון המעיים בשעות קבועות ביום.

פעולת מעיים מתרחשת בדרך-כלל בעקבות ארוחה. לפיכך יש להניח שלאחר ארוחת הבוקר תרגישו צורך לרוקן את המעיים; גם פעולות, כמו: קימה, התלבשות, אכילה ושתיית משקה חם, מעוררות את המעיים. כדי להסדיר את הרגלי פעולת המעיים, חשוב לשים לב אילו מפעולות היומיום מעוררות פעילות מעיים. תוכלו לקבוע שגרה של הליכה לשירותים אחרי הפעולות האלה, בין אם אתם מרגישים בצורך ובין אם לא. בדרך זו תרוקנו את המעיים באופן קבוע וסדיר, והדבר לא ייעשה מעצמו ללא שליטה.

אי-שליטה מוחלטת במעיים

אי-שליטה מוחלטת במעיים נדירה מאוד אצל חולי טרשת. ואולם חולשת שרירים חמורה עלולה לגרום חוסר יכולת לדחוף את הצואה החוצה. המעיים יכולים להתרוקן מעצמם, אבל המצב השכיח הוא של עצירות קשה הגורמת להתמלאות המעיים בצואה. אך אין פירוש הדבר שאין מה לעשות כדי להגיע לשליטה ביציאה צואתית.

פינוי ידני

אפשר לרוקן את המעיים בצורה "ידנית" בעזרת המטפל (חבר, קרוב משפחה, אחות וכדו'). משתמשים בכפפה חד-פעמית נקייה להגנה, מחדירים אצבע לתוך החלחולת ומוציאים את הצואה. אם חוזרים על הפעולה בקביעות, פעמיים ביום למשל, המעיים יתרגלו לכך, והחולה ישוב לשלוט ביציאה צואתית.

תרופות

שימוש בחוקנים יכול לסייע ביצירת דפוס קבוע של פעולת מעיים. חוקן הוא צינור קטן המכיל נוזל שמנוני. מחדירים את פיית הצינור לחלחולת ומשחררים כמות קטנה של נוזל לתוך המעי. הנוזל מעורר את המעיים, ואחרי זמן קצר, כשעה, תופרש צואה החוצה. דבר זה יסייע לכם לתכנן שגרה ולשלוט בזמן ובמקום שבו אתם מרגישים צורך לבקר בשירותים. אם למרות תזונה מאוזנת הצואה רכה מדי באופן קבוע, ייתכן שגורמי עצירות קלים יועילו; הם מפסיקים שלשול ועוזרים למצק את הצואה. כך יהיה קל יותר לשלוט במעיים. פעמים רבות אין צורך בחומרים משלשלים אם אוכלים שפע ירקות ופירות טריים ומרבים בשתייה. ואולם אם קיימת עצירות מתמשכת, אפשר לרכוש בבית המרקחת חומר משלשל קל ללא מרשם רופא. זכרו, יש לדון עם הרופא המטפל בכל סוג טיפול. קיימים מוצרים שונים, והרופא יוכל ליעץ לכם על המוצר המתאים ביותר.

פרק 5

1. ניידות ונגישות

טרשת נפוצה עלולה לפגום ביכולת הניידות. דבר זה יכול ליצור בעיה רצינית בשליטה בסוגרים. בלי קשר למידת השליטה שלכם בשלפוחית השתן או בפעולות המעיים, כשאינכם יכולים להגיע לשירותים, אתם במצוקה.

לכן אחד הצעדים החשובים ביותר להבטחת השליטה בסוגרים, הוא לוודא שיש שירותים נגישים בקרבתכם.

תוספות ושינויים בבית

אם השירותים בבית נמצאים בקומה העליונה, יש בעיה. ייתכן שאתם מתקשים לעלות במדרגות או שאתם זקוקים לעזרה שלא תמיד אפשר לקבלה. ייתכן שיהיה צורך להוסיף שירותים ואולי גם מקלחת בקומת הקרקע.

מעקה תומך

אפשר להתקין בבית, בשירותים ובחדר האמבטיה, מעקים לתמיכה בעת השימוש בשירותים. יש מעקים מסוגים שונים, החל מידידות אחיזה פשוטות הקבועות בקיר וכלה במעקים שאפשר לקבוע על האסלה, שאליהן מחוברות זרועות התופסות את המשתמש.

כשאתם ניגשים להעריך את צורכיכם מבחינת השינויים הנדרשים בבית, בקשו מהרופא להזמין מרפא בעיסוק לביקור בית. הוא יכול לעזור לכם בהחלטה ולסייע בהשגת העזרים/ההתאמות המיוחדות הנחוצים לכם.

קומוד (כיסא שהוא גם אסלה)

קומוד יכול לספק פתרון מידי וסביר כשאינן גישה לשירותים. קיימים דגמים בעיצובים שונים מפשוטים מאוד ועד למתוחכמים. רצוי להתייעץ עם מרפא בעיסוק או עם פיזיותרפיסט בבחירת הדגם המתאים לכם.

שירותים כימיים

אנשים מוגבלים בתנועתם יכולים להשתמש בשירותים כימיים במקום בקומוד. הם שימושיים בעיקר אם אינכם מסוגלים לרוקן את הקומוד ואין לכם עזרה קבועה. החומרים הכימיים שבאסלה מאפשרים להשאיר אותה ללא טיפול במשך כמה ימים, ללא חשש לריחות או לזיהום. שירותים כימיים קבועים יכולים להיות חלופה מעשית, מידית וזולה לאנשים מוגבלים המתגוררים בבתיים. שירותים כאלה חוסכים בנייה ושינויים נרחבים בצנרת. יש לדאוג לסילוק נאות של הפסולת לביוב חיצוני.

מושב אסלה מוגבה

מושב אסלה מוגבה שימושי אם אתם מתקשים לקום ממצב ישיבה או להתיישב כשהאסלה בגובה רגיל או נמוך מהרגיל. אפשר להשתמש בה כדי להתגבר על פערי הגובה בין מושב כיסא הגלגלים למושב האסלה. קיים מבחר של דגמים.

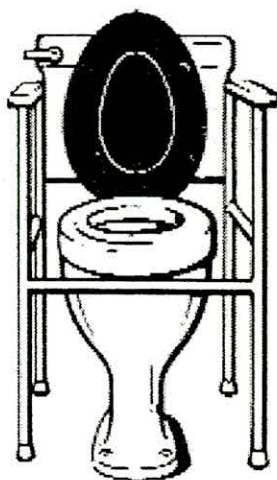
— **מושב פלסטיק יצוק** נצמד בעזרת תפסים ניתנים להתאמה. אפשר לקבוע אותו על אסלות בצורות שונות, והוא קיים בכמה גבהים.

— **מושב מוגבה בשילוב מסגרת לאסלה** יוצרים יחידה משולבת שאפשר להרכיב על האסלה. לרובם רגליים שאפשר להתאימן, וכמה

מהם אפשר לקבע ברצפה. דבר זה רצוי במקרים של שימוש מרובה. כמה דגמים יכולים לשמש כקומוד.

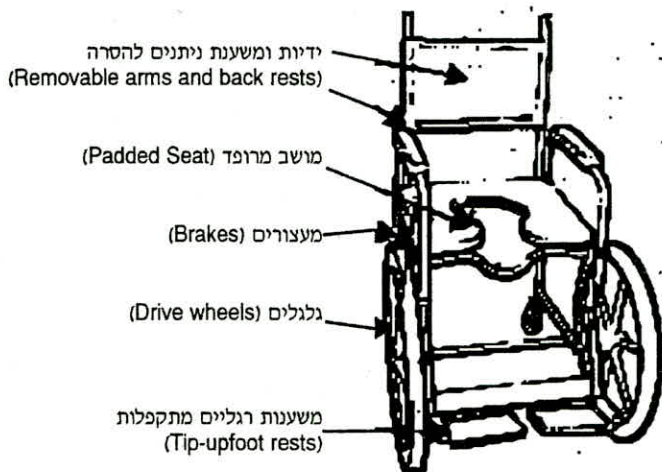
— **מושב מתרומם לאסלה** יעיל במקרה של גפיים חלשות, אך עשוי שלא להתאים לאדם המתקשה לשמור על שיווי המשקל, כי במקרה כזה עלול היושב להיזרק קדימה. המושב מופעל על-ידי קפיץ טעון או בחשמל.

— **כיסאות אסלה** (מוכרים גם ככיסאות סניטריים) כיסאות כאלה אפשר להסיע ולהציב מעל לאסלה רגילה כדי למנוע את הצורך לעבור מכיסא הגלגלים למושב האסלה. יש קומודים



מושב מוגבה עם מסילות

שאפשר להסיר מהם את הסיר, ולהפוך אותם לכיסאות אסלה. יש כיסאות אסלה שיכולים לשמש ככיסאות מקלחת ומאפשרים למשתמש להתקלח בישיבה. בדרך כלל דרוש מטפל כדי להסיע את כיסא האסלה, אבל יש גם כיסאות בעלי הנעה עצמית. חשוב לוודא שכיסא האסלה קל לתמרון אבל יציב בזמן השימוש.



כיסא אסלה/מקלחת מונע בהנעה עצמית Self propelled (toilet/shower chair)

פרק 6

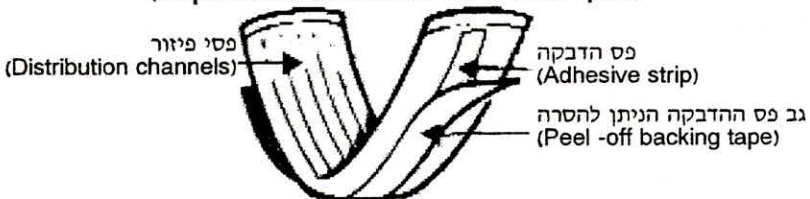
1. מוצרים ואביזרים

קיים מגוון רחב של מוצרים ושל אביזרים המיועדים לעזור בשליטה בסוגרים. היצרנים מעצבים אותם מחדש ומעדכנים אותם כל הזמן. יש מוצרים שאפשר לקבל על-פי מרשם רופא, אף שאחדים מהמוצרים המיוחדים יותר יש לרכוש באופן פרטי. אורולוג או רופא מטפל יכולים לייעץ לכם מה המוצרים המתאימים ביותר לצורכיכם. בעמודים הבאים מתוארים כמה מהמוצרים הקיימים, ומוסבר חלקם בשיפור השליטה בסוגרים.

מכנסונים וסופגנים

השימוש במכנסונים חד-פעמיים ובסופגנים מתאים לאנשים הסובלים מאי-שליטה בהטלת שתן בעת מאמץ או מטפטוף. אפשר להשיג סופגנים במידות ובגדלים שונים: החל מסופגנים צרים, קלי משקל הדומים לתחבושת ההיגיינית וכלה בגדולים בעלי יכולת ספיגה רבה. לרובם יש שכבת אריג המאפשרת חלחול חד-כיווני. השתן הנספג בסופגן אינו מחלחל בחזרה דרך האריג, והסופגן נשאר יבש בשטח המגע עם העור. פירוש הדבר שהעור מוגן.

סופגן סופג במיוחד עם סרטי הדבקה בצידו האחורי
(Superabsorbent adhesive-backed pad)

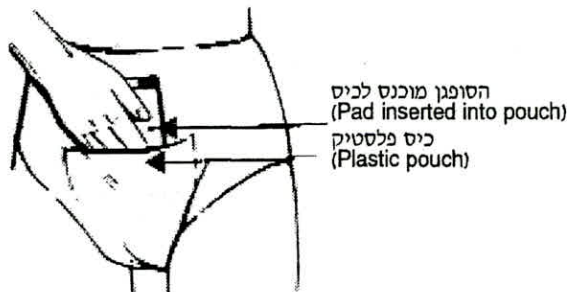


קיימים שישה סוגי סופגנים:

I מכנסוני פלסטיק

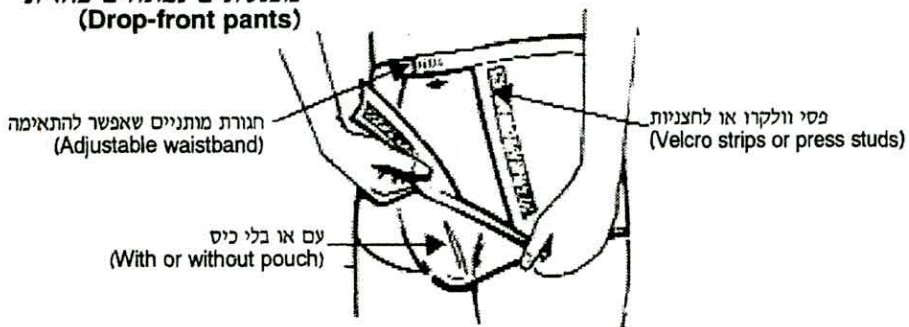
II מכנסונים עם כיס עשויים אריג מחלחל חד-כיווני. הסופגן מושחל לכיס פלסטיק ומוחזק במקומו. יש גזרות שונות לגברים ולנשים, ויש גם דגם ביקיני.

מכנסונים עם כיס לגבר/לאישה (Marsupial pants – male/female)



III מכנסונים בעלי חלק נפתח בחזית או בצד. החלק הנפתח מוצמד למכנסונים בחזית או בצד בוולקרו ("סקוטשים") או בלחצניות, ולכן קל להחליפו.

מכנסונים נפתחים בחזית (Drop-front pants)



IV מכנסונים גמישים קלים וכביסים. הם עשויים אריג רשת גמיש ומחזיקים את הסופגן במקומו.

מכנסונים גמישים (pants Stretch)



V סופגנים/מכנסונים משולבים חד-פעמיים מתאימים למצב חמור של אי-שליטה בסוגרים

VI מכנסונים לשימוש חוזר עם בטנה אטימה למים בחלקם התחתון, מותאמים לנשים ולגברים (בתוספת כיסוי לאשכים ולפין). מוצע כאפשרות זולה יותר ממכנסונים חד-פעמיים.

יש סופגנים המומלצים לשימוש עם סוגים מסוימים של מכנסוני מגן ויש סופגנים שאפשר ללבוש עם מכנסונים או תחתונים צמודים מכל סוג שהוא.

סוגי הסופגנים הם: סופגנים שצידם האחורי עשוי פלסטיק, סופגנים עם גיל סופג, סופגנים עם כיס ללא שכבה אטימה למים, סופגנים לשימוש חוזר ותחבושות סניטריות רגילות.

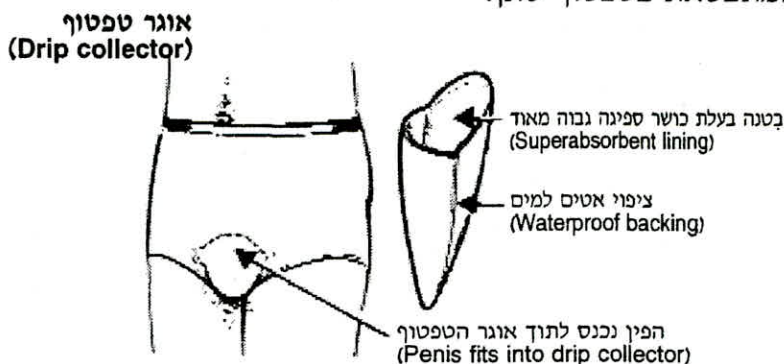
2. אי-שליטה בהטלת שתן אצל גברים

יש אביזרים מיוחדים המותאמים למבנה גופו של הגבר, ומיועדים לסייע בטיפול באי-שליטה בהטלת שתן.

בבחירת המוצר המתאים ביותר מביאים בחשבון גורמים רבים, ביניהן חומרת אי-השליטה, מידות הגוף, מידת נידודות וזריזות הידיים. יש להתייעץ עם הרופא המטפל או עם אורולוג. המוצרים הקיימים כוללים:

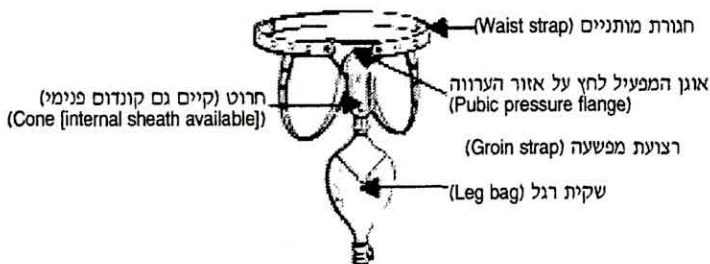
• Moinlycke Tenadore – שקית חד-פעמית עם ציפוי פלסטיק,

המוחזקת במקומה בעזרת תחתונים צמודים. מתאימה לאי-שליטה
המתבטאת בטפטוף שתן.



- שקית נופרון (Nupron Pouch) – שקית הנתמכת על-ידי חגורת מותניים ומכילה חומר סופג.
- קונדום קונווין (Conveen Sheath) – (מוכר גם כקונדום לאיסוף שתן) מעין קונדום קשיח המתלבש על הפין ומחובר ל"שקית רגל". הקונדום מוחזק במקומו בעזרת פסי הדבקה, והשתן מתנקז דרך הקונדום לשקית הרגל.
- הקונדום המתואר לעיל אינו מתאים לשימוש במקרה של פין שקוע. קיימים אביזרים אחרים שאפשר להלבישם על הפין ולהחזיקם במקומם באמצעות ברצועות תומכות.

התקן לאיסוף שתן המפעיל לחץ על אזור הערווה (Pubic pressure urinal)



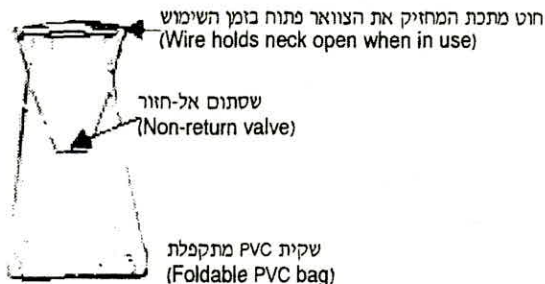
את המוצרים האלה אפשר לקבל על-פי מרשם מרופא, אך יש להתאימם
כיאות בעזרת אורולוג או מומחה להתאמתם.

3. מכלים

במקרה של פגיעה בניידות וביכולת הגישה, אפשר לשמור על שליטה
בהטלת שתן בעזרת מכלים שלתוכם אפשר להטיל שתן.
קיימים אביזרים שונים, ואפשר לקנותם או להזמין בכל בית מרקחת
גדול או אצל ספק ציוד כירורגי.

מכלי השתנה לגברים (בקבוקים) – עשויים מפלסטיק קל או מפלדת
אל-חלד. יש מכלים בעלי מכסה המונע מתכולתם להישפך. לחילופין
אפשר להשתמש בהתקן מתאם מונע נזילה. הם אינם מתאימים לשימוש
במקרה שקיימת פגיעה בתנועת הידיים ובקואורדינציה שלהן.
ישנן מכלי השתנה חד-פעמיים לגברים, ולכמה מהם יש שסתום אל-חזור
המונע נזילה.

**מכל השתנה חד-פעמי מ-PVC
(Disposable PVC urinal)**



מכלי השתנה לנשים גם הם עשויים מתכת או פלסטיק ויש ביניהם בעלי
צורות שונות: החל בסיר הלילה התקני בבתי חולים ועד למכלים אישיים
יותר. יש מכלים שטוחים, המונעים נזילה ומצוידים בידיות, המסייעות
להציב את המכל במקומו. ישנן מכלי השתנה בגודל של ארנק. הם קלי
משקל ובעלי מסגרת פלסטיק המותאמת למבנה גוף האישה, ואליה

מחברים שקיות פלסטיק חד-פעמיות; אפשר לשאת את המכלים האלה ממקום למקום, ואפשר להשתמש בהם בישיבה ובעמידה.



בנסיעה אפשר להיעזר בצינור ובמשפך. משפך פלסטי גמיש, המחובר לצינור קצר המתנקז למכל כלשהו, מאפשר שליטה בהטלת שתן גם כשאין שירותים זמינים.

פרק 7

1. הגנה על מצעי המיטה

חשוב לשמור על יובש ועל חום במשך הלילה לא רק כדי להרגיש בנוח, אלא גם כהגנה על העור ועל המיטה עצמה.

אפשר להשתמש באריג דוחה מים, הדומה מאוד לבד מצעים רגיל, ואפשר לצפות בו שמיכות פוך, כריות או שמיכות.

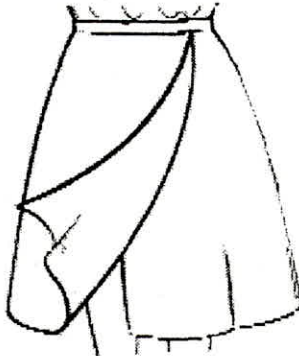
כמו כן יש ציפויים שונים להגנה על המזרן: סדיניות עשויות שעונית קלה או עבה או דמויות מעטפת העוטפת את המזרן כולו. אפשר להשיג את הציפויים ישירות מהספק או בבית מרקחת. גם אחות אזורית או יועץ לענייני בריאות יכולים לספק מידע לגבי ציוד למיטה.

2. ביגוד

בחירה נכונה של בגדים חשובה לשליטה בסוגרים כמו הדברים האחרים שפירטנו עד כה. כאשר הגפיים חלשות, ייתכן שיקשה על החולה לפשוט במהירות את התחתונים והמכנסיים. תוכלו להתאים בגדים אפנתיים לצרכים המיוחדים שלכם.

רצוי לבחור בדים דקים, שקל לכבסם ולייבשם. לנשים קל יותר להרים חצאית בעלת גזרה רחבה מאשר חצאית צרה, וקל יותר למשוך למטה מכנסיים בעלי חגורת מותניים מגומי. אם את משתמשת במכנסונים מיוחדים או בסופגנים, יהיה לך נוח יותר ללבוש בגדים בגזרה רחבה.

חצאית מעטפה (הפתח מאחור) Wrap-around skirt (opening at back)



רוכסן ארוך במיוחד בפתח המכנסיים נוח יותר לגברים המשתמשים בבקבוק. אם תנועת גפיים מוגבלת מקשה על פתיחת רוכסן, אפשר להשתמש ברכיסה עם רצועות וולקרו ("סקוטשים").

לגברים המשתמשים בהתקן לאיסוף שתן, יהיה נוח להשתמש בפתח בעל סוגר מתאים בתפר הפנימי של המכנס. פתח כזה יאפשר לרוקן את שקית הרגל במהירות ובקלות.

3. כביסה

אי-שליטה בסוגרים יכולה להגדיל את כמות הכביסה ולהוסיף בעיות כמו הסרת כתמים. כל פריט לבוש שהוכתם יש לשטוף מיד ולהשרות במים קרים. אחר כך יש לכבס כרגיל. אם קשה לכם לכבס בבית, תוכלו להיוועץ ולהיעזר באחות האזורית או ביועץ לענייני בריאות (באמצעות הרופא המטפל).

4. טיפול בעור ושליטה בריחות

אי-שליטה בסוגרים בכל דרגה שהיא עלולה לעורר חששות מריחות ומגירויים בעור, מבוכה בשל "כתמים רטובים" ואפילו דאגה להוצאה הכספית שגורם מצב כזה.

אורולוג יכול להקל עליכם. הוא יכול לעזור לכם להשיג ייעוץ ומכשור מתאימים ולהרגיש בטוחים יותר.

חשוב מאוד לטפל בעור משום שכל רטיבות יכולה ליצור אזורים שבהם העור סרוט ופצוע, ועלול אף להזדהם. יש להסיר מכנסונים וסופגנים רטובים מהר ככל האפשר, ויש לרוחץ את העור במים פושרים ובסבון עדין. אין לנגב את העור בחוזקה כדי לא לפצוע אותו, לכן יש ליבשו בטפיחות קלות ולפזר מעט טלק או משחת הגנה. מומלץ לכל אחד להתקלח או לעשות אמבטיה אחת ביום. אם אי אפשר לעשות זאת, אפשר להסתפק ברחיצה יסודית ב"אזורי המכנסונים". משחות הגנה יכולות למנוע גירוי משתן. לבנים יש לכבס ביסודיות בחומרי כביסה עדינים, ויש לשטוף אותם ביסודיות כדי למנוע גירויים בעור.

רחיצה יסודית וקבועה של העור והבגדים תמנע היווצרות ריחות לא נעימים. עם זאת אפשר להיעזר בדאודורנט אינטימי ולהוסיף חומרי ניחוח בעת כביסת לבנים או מצעים.

את האביזרים הנמצאים בשימוש כחלק מטיפול בשליטה בסוגרים יש

לנקות ביסודיות לעתים תכופות. רצוי שיהיו שני מכשירים מאותו הסוג כדי שתמיד יהיה אחד זמין לשימוש אם השני נמצא בניקוי ובייבוש.

לניקוי אביזרים אלה אפשר להשתמש בתמיסות חיטוי שונות אשר יש לדללן היטב.

פרק 8

1. מיניות

"מה יקרה אם אאבד שליטה במעיים או בשלפוחית השתן בזמן קיום יחסי מין?"

זו שאלה שכיחה, וחשש כזה יכול לגרום מתח רב ביניכם ובין בני זוגכם. רצוי לדון בפתוחות בחששות שלכם ובבעיות שיש לכל אחד מכם ואף להיעזר בשירותיו של יועץ.

תכנון זהיר, תשומת לב להיגיינה ויחס אוהב ביניכם יאפשרו לכם לקיים מערכת יחסי מין שתהיה מקובלת על שניכם ומספקת לשניכם.

לפני המגע המיני הקפידו לרוקן את המעיים ואת שלפוחית השתן. אם יש לכם זיהומים בדרכי השתן או בשלפוחית השתן או נטייה לזיהומים כאלה, שמירה על ההיגיינה תמנע את העברת הזיהום לבני זוגכם. רחצה משותפת, מקלחת או אמבטיה ירגיעו אתכם ואפילו עשויות להיות מעוררות מבחינה מינית וגם להפיג חששות בכל הקשור להיגיינה.

אפשר לקיים יחסי מין גם אם יש לכם צנתר קבוע. אישה יכולה להצמיד אותו לצד, וגבר יכול לקפל את הצינורית לאחור מעל לפין וללבוש עליו קונדום משומן היטב.

2. תקופת הווסת

תקופת הווסת יכולה להציב בעיות נוספות. אם אתן משתמשות בסופגנים בגלל אי-שליטה בהטלת שתן, ייתכן שכדאי להשתמש בהגנה פנימית (טמפונים) בימי הווסת.

החדרת טמפון דורשת מידה רבה של זריזות ידיים וקואורדינציה, שכן אם אין מחדירים אותו כראוי, הוא עלול שלא למלא את תפקידו ולגרום תחושת אי-נוחות. אי אפשר לקנות עדיין התקנים להחדרת טמפונים ולהוצאתם, אם כי יוצרו התקנים בודדים באופן חד-פעמי בהזמנה מיוחדת.

אפשרות חלופית היא הגנה חיצונית. לרוב הסופגנים המשמשים לשליטה בסוגרים יש שכבה חיצונית אטימה, כך שהם יעילים להגנה גם בימי הווסת.

אחד המוצרים הקיימים הוא מעין חיתול חד-פעמי. הוא דומה בצורתו לתחבושת היגיינית ומוחזק במקומו בעזרת מכנסונים צמודים. יש לו שכבה חיצונית אטימה למים ואפשר להשיגו בשתי דרגות ספיגה, ליום וללילה. מוצר זה יכול לשמש בו זמנית למקרים קלים של אי-שליטה בהטלת שתן ולימי הווסת.

אם אתן סובלות מדימום רב בתקופת הווסת, ייתכן שתצטרכו להוסיף לסופגן תחבושת היגיינית קטנה כהגנה נוספת.

חשוב להתרחץ ולהחליף בקביעות טמפונים/תחבושות היגייניות כדי למנוע שפשפת וריחות לא נעימים.

בגדים מוכתמים בדם אפשר להשרות במי מלח לפני הכביסה.

פרק 9

1. נקודות כלליות שיש לזכור

1. הכירו בבעיה של אי-שליטה בסוגרים ובקשו עזרה וייעוץ מהרופא המטפל או מאורולוג.
 2. בנו דפוס קבוע של הרגלי ביקור בשירותים.
 3. במקרה של שינוי בשגרה, כגון נסיעה או חופשה, יש לצפות את הבעיות שעשויות להתעורר ולתכנן מראש.
 4. ודאו מהם השירותים שעומדים לרשותכם במסגרת הביטוח הלאומי, שירותי הבריאות והעזרה הכספית.
 5. היוועצו ברופא המטפל, באורולוג או באחות אזורית בכל בעיה או דאגה שיתעוררו.
- זכרו, 87% מחולי הטרשת סובלים בשלב כלשהו מקשיים בשליטה בסוגרים. הבעיה אינה בלעדית שלכם, והאיסורים החברתיים סביבה קורסים והולכים.

פעילויות האגודה לטרשת נפוצה

1. האגודה מפעילה **23 קבוצות תמיכה טיפוליות** ברחבי הארץ בהנחיית אנשי מקצוע פסיכולוגים, עו"ס ומנהלת שירות לחולה הקבוצות נפגשות פעם בשבועיים, בשלושה שבועות, בחודש, בהשתתפות של כ- 30 חולים ובני/ות זוגם בכל קבוצה, וניתנת להם האפשרות לפרוק מתחים, לחלוק בעיות, להתייעץ ולהתמודד.

- | | | |
|----------------------------------|--------------------------------|----------------------|
| • רחובות-ותיקים | • ירושלים- ותיקים | • אשקלון- ותיקים |
| • חיפה- בוגרים | • באר שבע- עולים חדשים- רוסית | • חיפה צעירים |
| • ערד- ותיקים | • קבוצה לתחזוקת הגוף- מרכז | • חדרה- ותיקים |
| • מז' ירושלים- נשים דוברות ערבית | • כפר סבא- ותיקים | • נצרת- לדוברי ערבית |
| • ת"א צעירים ובני זוג | • קבוצת פתח תקווה צעירים | • קבוצת פ"ת צעירים |
| • 4 קבוצות יוגה | • ירושלים- צעירים | • טבריה- ותיקים |
| | • קבוצת הורים לילדים חולי טרשת | • קבוצת נוער 14-19 |

2. **קבוצת עמית יועץ** - בהן חולים שעברו הדרכה מיוחדת, מייעצים טלפונית לחולים אחרים. היועצים נפגשים לפגישת הדרכה פעם בחודש עם מנהלת שירות לחולה.

3. **קו חם** - מופעל על ידי רכזת וטלפניות אשר עברו הכשרה מיוחדת, מתקשרות ומקבלות שיחות מהחולים ובני משפחותיהם, הדרכה והכוונה ע"י מנהלת שירות לחולה.

4. **עובדת סוציאלית קהילתית** - מידע ויעוץ פרטני וקהילתי, עזרה בהפניה לגורמים ממשלתיים.

5. **עובדת סוציאלית לחברי אגודה בשפה הרוסית** - מידע ויעוץ פרטני וקהילתי.

6. **רכזת מידע בשפה הערבית** - מידע ויעוץ פרטני.

7. **נופש שיקומי** - האגודה הציבה לעצמה את הצורך האנושי לאפשר ל- 200 נפגעי מחלת הטרשת הנפוצה לצאת לטיול ונופש למשך 4 ימים, אשר יהווה משב רוח מרענן בשגרת חייהם. בהיותם ספונים בבתיהם ובד' אמותיהם רוב ימות השנה, והכנסתם היחידה היא קצבת הביטוח הלאומי מתוכננים.

8. **6 ימי עיון בשנה** - בנושאים שונים ועדכניים – לכ- 200 חברים מכל רחבי הארץ.
* 2 ימי עיון במרכז * יום עיון בצפון * יום עיון באינטרנט * 1 יום עיון במרכז
בערבית * 1 יום עיון בצפון בערבית
9. **קייטנה ל- 170 ילדי החולים - בחופשת הקיץ מדי שנה** - קייטנה עם לינה למשך שבוע. הילדים נפגשים עם ילדים אחרים בעלי רקע דומה, וניתנת להם האפשרות במהלך סדנאות המונחות על ידי אנשי מקצוע ומנהלת שירות לחולה לפרוק מתחים המודחקים במהלך השנה.
משתתפים: 170 ילדים
10. **ייעוץ משפטי** - המחלקה מנוהלת על ידי עו"ד יועץ משפטי לאגודה וע"י מנהלת שירות לחולה.
11. **ייצוג החולים ובני משפחתם מול המוסדות** – ביטוח לאומי, קופות חולים, משרדים ממשלתיים, רשויות עירוניות ועוד, על ידי מנהלת השירות לחולה.
12. **קרום מענקים והלוואות** - מתן עזרה כספית אישית, מזגנים, כפתורי מצוקה, רפואת שיניים, כסאות גלגלים ועוד.
הלוואות ללא ריבית !!!
13. **חוברת זכויות חולי טרשת נפוצה** – בחוברת פירוט זכויות ושירותים, בנושאי בריאות, מיסים וגמלאות, רווחה, שיכון, תחבורה, שיקום והסבה מקצועית, סיעוד, שירותי פנאי ועוד.
מעודכנת מדי מספר חודשים ע"י מנהלת שירות לחולה.

14. **ספריית האגודה:**

- * **דפי מידע** - האגודה מפרסמת מידע עדכני 8 פעמים בשנה ב- 3 שפות: עברית, ערבית ורוסית.
- * **ספרים** - עברית, ערבית ורוסית.
- * **עלון האגודה.**
- * **סרטים** דוקומנטריים וסרטי הדרכה וייעוץ.
- * ספריית האגודה נכתבת, מתורגמת ונערכת על ידי מנהלת שירות לחולה. הספרייה הגדולה ביותר מסוגה, במזרח התיכון.

אתר האגודה - אתר האגודה באינטרנט וכתובתו היא: www.mssociety.org.il

– מאמרים בעברית, ערבית ורוסית.
האתר זכה לציון 5 שהוא הציון הגבוה ביותר הניתן באתרי החיפוש באינטרנט, ומבקרים בו מעל ל- 5,000 איש בשבוע, כתיבה ועריכה לאתר – מנהלת שירות לחולה.

האגודה הישראלית לטרשת נפוצה (ע"ר)

The Israel Multiple Sclerosis Society

Израильская ассоциация рассеянного склероза

الجمعية الإسرائيلية للتصلب المتعدد



"טרשת נפוצה ורגשותיך"

"גנטיקה והיבטים תורשתיים של טרשת נפוצה"

"פתרון בעיות קוגניטיביות"

"אבא שלנו בונה את הסירות הכי טובות"

"טרשת נפוצה- חוברת לפיזיותרפיסטים"

"טרשת נפוצה- מדריך לחולה ולבני משפחתו"
מאת: ד"ר ארנון קרני

"תנועה עם טרשת נפוצה"- מדריך תרגול גופני לחולי טרשת נפוצה.

"בביתנו- חוברת צביעה לילדים"- בגילאי 3-9

"מנקודת המבט השיקומית"

"מדריך זכויות ושירותים לחולה בטרשת נפוצה"

"מיניות וטרשת נפוצה"

"הדברים שכל אחד צריך לדעת על טרשת נפוצה"

"שליטה בסוגרים"- מידע! פתרונות!! בטחון!!!

"דברים שהייתי רוצה לשמוע ספר"-
למאובחנים חדשים

"טיפול בתסמינים- רפואה אלטרנטיבית ומשלימה"

"הפגת לחץ בטרשת נפוצה"

"שיח משפחתי"- ספר למשפחות:

"טיפול במשפחה"- מדריך לבן הזוג הבריא

"לאמא שלי יש טרשת נפוצה"

"כיצד תשוחחו עם ילדכם על טרשת נפוצה"

"דרך האבל"- ג'נין ווסברג

"מיאלין עולה לי על העצבים"

MEDISON

Delivering Innovative Healthcare

מדיסון תואמת באתמודים עם טרשת
נפוצה לשיפור איכות החיים ופליטה
במהלך המחלה

**We strive to deliver the most
innovative and unique
healthcare solutions to patients**

כל ההכנסות ממכירת ספר זה
הינן קודש לרווחת החולים ובני משפחותיהם.

