

תפנית בחיים

אף אחד לא יכול להכין אותך באמת
לרגע שבו מודיעים לך שאתה חולה בסרטן
• אבל גילוי מוקדם הציל את חיה של
אורלי שלם, היוצאת לאחר מסע טיפולים
קשה, לדרך חדשה • את ההתמודדות היא
מתארת בתערוכת ציורים שתוצג בקרוב

עמ' 8 • איילת רוטה גבאי

תפריט עשיר לקחת הביתה

מסיבות משפחתיות • ימי הולדת • ארוחות שבת • סעודות מצוה

הזמנות מראש, החל מ-20 מנות

לפרטים והזמנות: 08-6640440



מיקי

החשמלאי שלך 24 שעות ביממה!

שרותי חשמל

- ♦ תכנון וביצוע כל עבודות החשמל, תעשייה ובניין
- ♦ התקנת מאיצי חום לדודי שמש
- ♦ טיפול בהגדלת חיבור, קצרים, וביקורת חברת חשמל
- ♦ עבודות חשמל כלליות - תאורת גינה

050-5209074

נחל שורק 31, מודיעין טל. 08-9701969



גיסול מאלי
2012 באגריס
מטורפים

כאן קניית מספר
עצמאי
(5 CR : צילינדר 2)

מתנה

Optic Batik

הכנולוגיה שלך משקפיים
• משקפי שמש • עדשות מגע
• מומחה לעדשות מולטיפוקל

• תיקונים והלחמות במקום
• מסגרות מוכנות תוך חצי שעה

מבחר ענק של מסגרות בשלל דגמים וצבעים לילדים ולמבוגרים

א'-ה' 9:30-13:30, 15:30-19:30, יום ו' 9:30-13:30

מרכז קייזר (קומה ב'), עמק זבולון 24, 08-9716650

הסרטון נותן לי אומץ



שלם. "את כל הרגשות והתחושות העברתי לבד"

הרגע הזה, שגורם לך לשנות את חיך, ולהסתכל על חצי הכוס המלאה, קרה לאורלי שלם, כשבישרו לה שהיא חולה בסרטן השד ■ גילוי מוקדם הציל את חייה, והיום כשהיא מסיימת מחזור טיפולים קשה היא יוצאת לדרך חדשה ■ בקרוב גם תציג תערוכת ציורים המתארת את ההתמודדות עם המחלה ■ המסר שלה לנשים, שבגללו הסכימה להיחשף: לכו להיבדק עוד היום!

איילת רוטה־גבאי / צילום: אינגריד מולר

הזו כבר הלכתי עם בעלי, מחייכת שלם בעצב, "היה לי ברור שאני אצטרך תמיכה, כי זה לא משנה עד כמה את חושבת שאת מוכנה לזה, אף אחד לא יכול באמת להכין אותך לרגע שבו הרופא אומר לך את הבשורה. השמיים פשוט נופלים. 'אורלי, יש לך סרטן השד', זה המשפט היחיד שאני זוכרת, ולא ממש ידעתי איך להגיב, לא ידעתי מה לשאול, רק חשבתי על הבת הגדולה שלי שהייתה באותו זמן בפולין, איך אני מספרת לה את זה".

מה הסבירו לך על המחלה?
"אמרו לי שאני הולכת לעבור דרך ארוכה. מסע שיכלול ניתוח, הקרנות וכי"מותרפיה ושיסיוני ההחלמה טובים. הכי קשה הייתה התקופה של ההמתנה עד שיבדקו אם הסרטן משתולל לי בגוף אבל יש סיכויי החלמה או שמדובר בעצם בגזר דין מוות ושעון חול שהולך ואוזל. יש היום נשים שחיות עם סרטן גרורתי אפילו עשר שנים, אבל אז המצב קשה הרבה יותר. למזלי הגדול סיכויי ההחלמה שלי היו טובים, הסרטן אמנם פגע בבלוטת הלימפה, אבל הוא היה יחסית קטן. המלחמה נגד הסרטן כללה את כל הארטילריה האפשרית - כימי, ביולוגי, הורמונאלי, פיזי. הדבר החשוב הוא שברגע שהבנתי שיש לי סיכוי, החלטתי שאני מתכוונת לצמוח

או כי הרגשתי כאב. חברה טובה שלי, מרגלית שהיא היום המלאכית שלי, פשוט שאלה אותי מתי הלכתי להיבדק בפעם האחרונה, וייעצה לי ללכת לבדיקה. אני זוכרת שזה היה ערב פסח, ועוד התלבטתי אם ללכת או לא, כי היו לי אורחים בערב. בסוף החלטתי ללכת, וזה היה המזל שלי. הרופא מיד הרגיש גוש בשד ובבית השחי. הוא אמר לי לדאוג לביופסיה בהקדם האפשרי, ואם אני לא אצליח לקבוע תור כי מדובר בשבוע של חול המועד אז שאצור איתו קשר. כבר אז היה לי ברור שזה רציני, ויש סיבה לדאוג. לא הייתי צריכה לשאול שום דבר. בסרטן השד הטיימינג הוא קריטי. אם מוצאים אותו בשלבים הראשונים ההחלמה היא די בטוחה, אם מגיעים מאוחר מדי כשהוא כבר הופך לגרורתי, כבר לא מדברים על הצלת חיים אלא על הארכת חיים. אני באתי ממש בדקה התשעים כי כבר היה לי גוש גם בבית השחי, וזה כבר לא היה סרטן מקומי וקטן, אבל עדיין לא התפשט לכל הגוף. שלב שלישי מתוך ארבע. רע אבל לא גרוע".

חייתי לא נכון

שבוע וחצי עברו מרגע הבדיקה הראשונית ועד שהגיעה התשובה הסופית. "לפגישת

קיץ האחרון חגגה אורלי שלם את יום הולדתה ה־46. בגיל שבו כמעט לא מייחסים עוד חשיבות לימי הולדת ציינה שלם את היום הזה כאילו הוא יומה האחרון בעולם. בפסח האחרון התגלה, לגמרי במקרה, בגופה סרטן השד. למרות התחויות הקודרות היא החליטה לבלוע את החיים ולא לוותר. שלם עזבה את מקום עבודתה, הפכה את אהבת הציור מתחביב למקצוע, פתחה יומן אינטרנטי ופצחה במאבק על חייה. "תודה אלוהים שנתת לי חיים", כתבה שלם ביומנה בערב יום הולדתה, "תודה על המשפחה הנפלאה והאהובה שיש לי ועל הבית החם. תודה על החברים הנפלאים. תודה על היכולת לנשום, לראות, לשמוע, לטעום, לעמוד על שתי רגליים, ללכת, לחשוב ובעיקר בעיקר להרגיש". בימים אלה מסיימת שלם מחזור טיפול לים ארוך וקשה שכלל כימותרפיה, ניתוח כריתת שד חלקית, הקרנות והרבה מאוד פחד וחשש מהלא נודע. "אפשר להגיד שניצחתי", היא אומרת השבוע ומבשרת על פתיחת תערוכת ציורים משלה בחודש הקרוב, "הסרטן תמיד יכול עוד לחזור וזו סוג של עננה שתמיד מרחפת מעל הראש, אבל במאבק הזה אני ניצחתי והכל בזכות גילוי מוקדם וערנות. זה המסר העיקרי שלי לנשים - לכו להיבדק. אל תחכו לכאב, אם כואב זה כנראה כבר מאוחר מדי. הסטטיסטיקה מדברת היום על אחת מכל שבע נשים, אל תחכו, לכו תיבדקו!".

המלאכית מרגלית

עשרים שנה עבדה אורלי שלם כמעצבת גרפית. מדי יום היא נסעה מישוב מגוריה, ניל"י, לירושלים. כאם לשתי בנות, יערה ורותם, חייה התנהלו בשגרה קבועה של מטלות וחיי יומיום. "אני לא רוצה להגיד שזימנתי לעצמי את הסרטן", היא אומרת השבוע ומעבירה יד בשיערה הקצוץ שרק החל לצמוח, "כי זה יהיה אכזרי מדי, אבל שגרת החיים שלי בהחלט לא הייתה בריאה. חיים של מתח, של קימה בבוקר רק למטלות וחובות, בלי שום רגע שבו עצרתי ליהנות ממשוהו. התחביב היחיד שלי היה הציור, אבל גם לזה הקדשתי מעט מאוד זמן. החיים פשוט התנהלו בשגרה שלהם".

מתי הדברים השתנו?

"בערב פסח האחרון הלכתי להיבדק. בדיקה שגרתית של השד אצל רופא כירורג. לא בגלל שהייתה לי איזושהי סיבה לדאוג



"אני פשוט הייתי כפרכציוניסטית מדי בשביל ליהנות ממשוהו אם הוא לא היה מושלם. לא הרשיתי לעצמי ליהנות. קצב חיים כזה פשוט מזמין חולי. חוץ מזה הייתה העבודה שלי, שרציתי מאוד לעזוב אבל לא היה לי את האומץ"

"עבורי זו לא רק תערוכה. זו חגיגה לחיים, שרדתי והגעתי לתובנות חדשות בזמן המחלה. קיבלתי הרבה מתנות עם המחלה הזו"





**"הסרטן
תמיד יכול עוד
לחזור וזו סוג של
עננה שתמיד מרחפת
מעל הראש, אבל
במאבק הזה אני ניצחת
והכל בזכות גילוי
מוקדם וערנות"**



מהמחלה הזו".

למה את מתכוונת?

"קודם כל החלטתי לא לשאול שאלות כמו 'למה דווקא לי' או 'למה זה מגיע לי', לא להכות על חטא, כי זה פשוט לא בריא לנפש. בחנתי את החיים שלי, והרגשתי שעד אז פשוט חייתי לא נכון. הקצב היה לא נכון. הכל היה מטלה אחת גדולה. רוב האנשים חיים ככה, אבל יש גם מי שיודע בכל זאת ליהנות מהדברים הקטנים בחיים. מהגינה בבוקר, מכוס קפה, מספר טוב, אני פשוט הייתי פרפקציוניסטית מדי בשביל ליהנות ממשוהו אם הוא לא היה מושלם. לא הרשיתי לעצמי ליהנות. קצב חיים כזה פשוט מזמין חולי. חוץ מזה הייתה העבודה שלי, שרציתי מאוד לעזוב אבל לא היה לי את האומץ".

16 שנה שלם מציירת בשעות הפנאי, "הציור היה המקום היחיד שבו הרשיתי לעצמי להתפרק ולפרוק אינטואיטיבית את הרגשות שלי, אבל עד שהמחלה התגלתה לא התעסקתי יותר מדי בציור, זה היה תחביב וזהו. תמיד חלמתי להפוך את זה ליותר מתחביב, אבל אף פעם לא היה לי את האומץ והזמן. הסרטן נתן לי את האומץ".

אמא חולה בסרטן

זמן קצר לאחר גילוי המחלה החלה שלם בתקופה קשה של טיפולים. "עשיתי שישה טיפולים כימותרפיים בהתחלה", היא מספרת, "ועכשיו עשיתי עוד עשרה בהפרשים של שלושה שבועות. את ההשפעה של הכימותרפיה על הגוף פשוט אי אפשר לתאר במילים. אמרו לי שזה מזכיר שפעת אבל זה אפילו לא דומה". באותה תקופה פתחה שלם בלוג באינטרנט ושם החלה לתאר למקורביה את תחושותיה והתמודדותה עם המחלה. "אני בן אדם מאוד פרטי", מצייכת שלם במבוכה, "זה לא היה לי פשוט לחשוף ככה את עצמי ולתאר תחושות ורגשות, אבל התחלתי לכתוב, כי כשאת עוברת כימותרפיה פשוט אין לך כוח לדבר. זו חולשה שאי אפשר להסביר במילים. אי אפשר להגיב, אי אפשר לדבר, אי אפשר אפילו לעשות הצגה כאילו את מתפקדת כרגיל. רציתי בכל זאת לשתף את הקרובים שלי במה שעובר עליי, הם דאגו לי ואני לא יכולתי לספר מה עובר עליי. כך נולד הבלוג 'מסע להחלמה', כשאני קוראת אותו עכשיו קשה לי להאמין שעברה פחות משנה מאז שהכל התחיל וכל זה כבר עבר עליי. אפשר למצוא את הבלוג שלי באינטרנט, ואני מאמינה שכל אישה במצבי תוכל להזהרות אתו. גם אני נכנסתי לפורומים ולקבוצות תמיכה לחולות סרטן כמו 'גם אני', קראתי ולמדתי, אבל הרגשתי שאני לא יכולה ממש להשתתף בפגישות שלהן פנים אל פנים, הייתי חייבת להתמודד לבד".

מה היה הרגע הקשה ביותר בכל מה שעברת?

"השלב שבו סיפרנו לבנות שאמא חולה. לבנות היה קשה מאוד לעכל את זה. הבת הקטנה שלי בת 11, הגדולה בת 16. ולפני שנה חברה של הגדולה נפטרה מלוקמיה, אז היה לי ברור שחייבים להפריד אצלה את המשוואה הזו שסרטן שווה מוות. סרטן זו מילה קשה, אבל היה לי ברור שחייבים להשתמש בה. חייבים לקרוא לילד בשמו. אני זוכרת שקראנו לבנות, אמרנו להם שאנחנו צריכים לדבר, ופשוט אמרתי להם את זה - לאמא יש סרטן השד. הסברתי שיהיה כימו,

שיהיו הקרנות, שתהיה תקופה לא פשוטה, ואמא תהיה חלשה וינשור לה השיער, אבל בסוף יהיה 'האפי אנד'. בסוף אמא תחלים ויהיה בסדר, יהיו חיים אחרי המחלה".

איך הן הגיבו?

"היה להן מאוד קשה לקבל את זה. זה קשה לראות את אמא ככה מהצד, חולה, מותשת, אין לה כוח לדבר. אמא עם פאה ושיער שנשור, אבל למזלי בורכתי באופי של 'נחום תקום'. אחרי שלושה-ארבעה ימים כאלה של חולשה הייתי מיד קמה וחוזרת לעצמי עם כל האופטימיות, והן שאבו את זה ממני. אני חושבת שזו הייתה תקופה שבה למדתי לשים את עצמי במרכז, לא לעבוד, לתת לאחרים לעזור לי, לא להתבייש לבקש עזרה. בהתחלה היה לי קשה לקבל עזרה, פחדתי מרחמים, היום אני מבינה שכשאנשים נותנים נים ועוזרים זה מביע על אהבה ותמיכה, הרגשתי עטופה באהבה".

אובדן הנשיות

קושי נוסף שנאלצה שלם להתמודד איתו הוא עם אובדן הנשיות כהגדרתה. "הכימותרפיה גרמה לי להקריח", היא מספרת, "ולמרות שהיו לילות שהייתי יושבת במרפסת ו'רואה כוכבים' מכאבים, הקושי הגדול יותר היה הקרחת ובהמשך החשש מניתוח כריתת שד".

מה היה החשש?

"היה לי קשה מאוד עם מחשבה על כריתה

צעד צעד. קודם כימו, אחר כך ניתוח, אחר כך הקרנות, צעד אחרי צעד, כל דבר בזמנו, להסתכל על הכל זה פשוט יותר מדי לעכל בבת אחת. רק עכשיו כשאני מסתכלת לאחור על כל מה שעברתי אני רואה את כל הנוף. עוד לא עברה שנה מאז שהכל התחיל, ואחותי אמרה לי השבוע משפט שהחלטתי לאמץ - חליתי בפסח בזמן ביעור חמץ ואני מסיימת את הטיפולים בריאה בט"ו בשבט לזמן של צמיחה".

ממעמקים קראתין

בין כימותרפיה לניתוח, בין תחושות בחילה לסחרחורות ופחד, שקעה שלם בין צבעי השמן והבדים. "את כל הרגשות והתחושות העברתי לבד", היא מסבירה, "ציירתי רגשות, תחושות, כאבים ותקוות. אני מציירת אבסטרקט, ולפי הצבעים והזרימה אפשר לראות באיזה שלב של הטיפול והמחלה אני נמצאת. יש לי תמונות שהן רגועות ושלוות וכמעט ריקות מצבע, אלה התמונות של ימי החולשה והכימותרפיה שבקושי יכולתי לצייר. התמונות הסוערות והצבעוניות מעידות על ימי הלחימה ותחושות הצמיחה". את כל התמונות תציג שלם בתערוכה "ממעמקים", שתפתח ב־7.2 בגלריה "הכל במסגרת" בשילת. "התמונות מתארות לא רק את הדרך שעברתי", אומרת שלם, "עבורי זו לא רק תערוכה. זו תגיגה לחיים, שרדתי והגעתי לתובנות חדשות בזמן המחלה. קיבלתי הרבה מתנות עם המחלה הזו".

מה למשל?

"הערך הכי חשוב עבורי כיום הוא החופש. למדתי שצריך להשאיר מקום לדברים שאני אוהבת. לא להיות כל הזמן במקום של חייב וצריך, אלא ליהנות מהחיים כי הם קצרים ואי אפשר לדעת מתי הם יגמרו. לשבת פה עכשיו, לשתות תה בבית קפה כשבחוץ יורד גשם, ולדעת שבזמן הזה במחלקה בבית חולים יש אנשים שנאבקים על דקות חיים אחרונות. להבין שצריך להעריך כל דבר טוב שמגיע אלינו, הנוף של ההרים מעל גיל", הרוח שנושבת, כל הדברים שקודם לא ראיתי בכלל, ועכשיו אני שמה לב אליהם הרבה יותר. את השינוי שלי כבר עשיתי".

איזה שינוי?

"קודם כל לגרפיקה אני לא חוזרת. ב־יום שאחרי אני מתכוונת להגשים את החלום שלי. אני לא יודעת אם אפתח גלריה או שאלמד אמנות אבל מה שבטוח זה שאשאיר לי יומיים פנויים בשבוע רק בשבילי. לקרוא ספר, לשתות קפה עם חברה, לצייר. הייתי צריכה באמת לקבל בום על הראש כדי שזה ינער אותי, ואני אבין את הדברים האלה".

שלם יש מסר אחד עיקרי וחשוב, שרק בגללו הסכימה להישאף. "יש רק סיבה אחת שבגללה החלטתי לספר את הסיפור שלי", היא אומרת, "מרגלית, חברת הילדות שלי, הייתה זו שהצילה את חיי ושלחה אותי להיבדק. לא יאמן עד כמה זה קריטי, וכל אישה צריכה ללכת ולעשות את זה. לא משנה בת כמה את, לא משנה אם את מרגישה טוב ואין לך שום סימנים לכולם. פעם בשנה את צריכה ללכת להיבדק אצל רופא כירורג. זו לא בדיקה כואבת, זה עניין קצר שיכול להציל חיים. תסתכלי עליי, אם לא הייתי הולכת להיבדק מי יודע מה היה המצב שלי היום. לכו להיבדק!" ■

**"רציתי
בכל זאת לשתף
את הקרובים שלי במה
שעובר עליי, הם דאגו לי
ואני לא יכולתי לספר מה
עובר עליי. כך נולד הבלוג 'מסע
להחלמה', כשאני קוראת אותו
עכשיו קשה לי להאמין שעברה
פחות משנה מאז שהכל התחיל
וכל זה כבר עבר עליי"**