



כשבריאות ויופי נפגשים

ביקור ביחידה
לכירורגיה פלסטית

עמ' 8-9



"בין השושנות":
האחות הראשית ואנחנו

21

רופאים על אופניים.
לאן הם רוכבים?

12

פריצת דרך בטיפול
בפוריות הגבר

10

עובדי ביה"ח וולפסון,
עובדים קשה בשביל הכסף שלכם?

בנק יהב מעריך אתכם

מצטרפים ומקבלים:

חשבון ללא
עמלות עו"ש

הלוואה עד 100,000 ₪
בריבית מצוינת

"פריים" + 1%, עד 10 שנים
אפשרות לדחיית תשלום קרן ההלוואה בחצי שנה

פתוח לכולם!



שווק 8.16

תנאים נוספים ייחודיים לעובדי מדינה

מסגרת אשראי בחשבון העו"ש < מדרגה ראשונה עד 10,000 ₪ ב"ריבית יהב"

הלוואות רגילות ומשלימות < עד 30,000 ₪ ב"ריבית יהב" < עד 15,000 ₪ בריבית "פריים" + 0%

אנו לשרותכם בסניף וולפסון ביה"ח וולפסון, הלוחמים 62

ימים א', ג', ד' 8:30-13:30 • ימים ב', ה' 15:00-17:00, 8:30-13:30

בנק יהב
הכי משתלם בשבילך



***2617**

כל האמור בפרסום זה, לרבות מתן האשראי, הביטחונות ודמי הטיפול נכון למועד הפרסום וכפוף להוראות הדין, לנהלי ולתנאי הבנק ולאישורו. הבנק רשאי לשנות את התנאים בכל עת. פטור מעמלות עו"ש נפוצות, למפקידי משכורת חודשית של 5,000 ש"ח ומעלה. "ריבית יהב" = 0.74% נכון ל-15/8/16.

4 כוכבים נופלים

הטור של רינת הירש

5 וולפסוניז

אנשים ואירועים בוולפסון

15 מה שבטוח

ועדת הבטיחות שלנו

16 אנחנו והמדיה

מה נכתב ושודר על וולפסון?

19 מורים לחיים

ד"ר רביב במבט נוסטלגי

20 אחיות וחוקרות

על כנס מחקרים בסיעוד

22 דברים שחשוב לדעת

משולחן משאבי אנוש והדרכה

24 תשמעו סיפור

סיפור מקורי של אריה ליברמן

25 אחות ויחידה

לזכרה של דבורה רייכרט

26 מתכון לשנה טובה

איך לעבור את החגים בשלום



בשער: צוות היחידה לכירורגיה
פלסטית בזמן ניתוח. כתבה בעמ' 8 - 9



שנה טובה ובריאה,
ד"ר יצחק ברלוביץ'
מנהל המרכז הרפואי

עובדות ועובדים יקרים,

שנת תשע"ו מפנה את מקומה, ושנת תשע"ז כבר מתדפקת בשער. אני מבקש לאחל לכל אחד ואחת מכם ולבני משפחותיכם שנה טובה, שנת בריאות, שנה של שקט וביטחון. אתם, העובדים, הנכם המשאב החשוב ביותר של בית החולים. המסירות וההשקעה היומיומית שלכם ראויים להערכה. כולנו עובדים למען מטרה אחת, והיא הענקת הטיפול הטוב ביותר למאושפזים. כל אחד בתחומו: רופאים, אחים ואחיות, עובדים פרא רפואיים ועובדי מנהל ומשק. בית החולים נמצא השנה בתנופת בינוי ושיפוץ של מחלקות, ואנו מקווים שבמהלך שנת 2017 יסתיים שיפוץ קומה 2, והמיון והצוות יחד עם המטופלים יזכו לתנאי מלונאות טובים ונוחים יותר. בשעה טובה החלו העבודות לבניית בית החולים לילדים, ועם סיומן נזכה לבית חולים מודרני עם התנאים הטובים ביותר לילדים, לבני המשפחה ולצוות.



"במקום שיש בריאות - יש תקווה,

ובמקום שיש תקווה - יש הכול"





המרכז הרפואי וולפסון מברך את העובדים, המטופלים והמשפחות בשנה טובה של בריאות ואושר!

צילומים: ברק נונא
ידיעות: מיכל ויינשל שיינמן
עריכה: עיצוב והפקה:
שריג רעיונות

עורכת: מיכל ויינשל שיינמן
חברי המערכת: ד"ר יצחק ברלוביץ', ד"ר עוזי רביב, רינת הירש, פנינה ארד, דליה המאירי, שירלי קרמר, אסתי אהרונז, שושי פרידמן, ברק נונא, טלי נבון, אורלי מילר, טל בונדי, חנה גוכשטט

גיליון מס' 25
אוקטובר 2016
תשרי תשע"ז

העיתון שלנו

המרכז הרפואי ע"ש
אדית וולפסון

מלון מיליון כוכבים

מאת רינת הירש

תכלה שנה וקללותיה, תחל שנה וברכותיה.

שנה חדשה והזדמנויות חדשות מחכות לנו. צריך רק להיות קשובים אליהן. כמו בכל שנה גם אני מתכוננת. יש אווירה שמניעה אותי להיערכות מחודשת לקראת החג. אני מוצאת עצמי מתכוננת בדיוק כמו לסדר פסח. כי יש לפנות ישן מפני החדש. וניקיונות לעשות תמיד יש, הרי לא אני המצאתי את מנהג התשליך. אז משליכה, המון זורקת, בגדים שעבר זמנם, חפצים מיותרים

שרק צוברים אבק, רעיונות שלא בשלו, כעסים שהצטברו, דרמות של חיי היומיום, ולגבי החטאים, זה לא שאני צדיקה גמורה אך הגדרה של חטא בעיני מיועדת לרגעים שבהם לא הייתי ישרה עם עצמי, וזה כבר ביני ובין רינת. בילדותי סיפרו לי שאם רואים כוכב נופל, צריך לבקש משאלה והיא תתגשם. אז לקראת השנה החדשה, כדי להרבות בתפילות ובקשות, החלטתי לחפש כוכבים, לבקש בקשה ולצפות שהיא תתגשם. לחכות לכוכב נופל צריך גם מזל, אז מה עושים?

במקרה או שלא במקרה קראתי על מטר מטאורים שאמור להתרחש באוגוסט. אירוע של פעם בשנה, ובמטר יש המון כוכבים נופלים, אז בטוח שהמשאלה תתגשם. קראתי שיש הפעילות נראה היטב במכתש רמון: אין כמו שקט מדברי וכיבוי אורות מעל העיר כדי לחזות במיצג המרשים של השמים.

מכיוון שיש לי נטיית יתר לספונטניות, ולא נשאר חדר אחד בכל העיר ללון בו בהתראה כה קצרה, ומכיוון שבהגשמת חלומות עסקינן, אז ממש בא לי לצאת למדבר עם אוהל, כוכבים וחברות ולחוות חוויה אחרת.

התקשרתי להזמין מקום בחניון במכתש רמון. ענו לי שאין מקומות, גם לא לאוהל. נבהלתי. אם אין מקומות לאוהל, זו קצת בעיה. אני רואה כבר בעיני רוחי את פקקי התנועה ואת האנשים הנדחקים ורעש וצפצופים ודוחק, בדיוק

כל הדברים שאני רוצה להשאיר מאחור.

אני צוחקת וחושבת לעצמי שבטח מומחי שיווק פעלו ליצור את הפעילות ולעודד את הכלכלה באזור. אך כבר החלטתי לנסוע, אז אני נוסעת ויהי מה. לאן? אולי מצדה?

פתאום קופצת לי הודעה: "כפר נוקדים". אירוח בחוויה בדואית. מתאים לי חוויה בדואית.

התקשרתי. יש מקום לאוהל, אך לדעתם חדר יותר מתאים לנשים בגילי. למה להזכיר את עניין הגיל, למה?! בסופו של דבר השתכנעתי ששירותים, מזרונים ומקלחת בחדר זה דבר שהוא די נחוץ במדבר. אוהל החלטתי כן לקחת, לפחות כדי לראות מה היה יכול לקרות לו לא היה לי חדר. ככה בשביל ההרפתקה.

אם מתאים לבדואים, מתאים גם לי. לא צריכה לספר לכם שבאוגוסט חם במדבר, אבל מי שנבהל לא יוצא מהבית, אני שומעת את עצמי משכנעת את הקול הפנימי, יש הרבה אנשים שחיים באזורים הללו, אז גם אני יכולה.

רשימת הציוד זהה לטיול שנתי של הילדים. פנס ונעליים גבוהות וכובע, ובגד ים ובגדים חמים ללילה כי בלילה קר ובבוקר חם, ככה למדנו בתיכון על המדבר, משקפי שמש וקרם הגנה, חטיפים והרבה מצב רוח.

וכמו שד"ר סוס אומר, אם יוצאים מגיעים למקומות נפלאים. הדוקטור יודע מה שהוא אומר.

אני אוהבת לנהוג, היו ימים שהייתי לוקחת את האוטו לבד ויורדת לים המלח, אני מכירה את הדרך, או יותר נכון חשבת שאני מכירה: הכול השתנה, כבישים חדשים, כביש 6 מגיע כמעט עד ערד, יש לי הרגשה שגם הווייז קצת התבלבל. לצדי הדרך רימונים תלויים על העצים ומקשטים אותם כמו תכשיטים על אישה. ואם לנסוע בעקבות הסימנים, הרי שבכניסה המערבית לערד יש שלט, המקום בו מתרחש הקסם. ידעתי שאני במקום הנכון. ואז, באמצע שומקום, נפרש לעינינו נווה מדבר גדול עם עצי דקלים, ואוהלים ובקתות וסוכות, גן עדן באמצע המדבר, אין אף אחד, אולי שני רכבים, לא פקקים ולא עומס תנועה ולא כלום מלבד גמלים, חמורים וכבשים שקיבלו את פנינו.

נכנסות לחדר, יש מזוג, כבר טוב, יש ערסלים, מצוין, אין קליטה סלולרית, עוד יותר טוב, השקט המושלם.

ובלילה, שוכבות על מזרונים בצנטרם של הטבע, לוגמות מכוסות יין עם רגלית כיאה לאירוע חגיגי, תחת כיפת השמים השזורה בנקודות יפהפיות של כוכבים המחכים לתפילות שלנו לפני שיפלו ויסמנו שובל זוהר אחריהם. אין מקום טוב יותר לסיים שנה מאשר במדבר. להשאיר בים המלח את כל מה שמיותר, להיטהר ולהחליט שמהמקום הכי נמוך בעולם אפשר רק לעלות.



כנס הסוכרת בוולפסון. אודיטוריום ההרצאות היה מלא עד אפס מקום (צילום: שמואל לוי)

וד"ר טלי דיאמנט-גנץ, דיאטנית ואחראית על מחקרי הסוכרת בבית החולים. הכנס עורר ביקוש רב, ועקב עומס הנוכחים נאלצו כמאה איש להישאר מחוץ לאולם. מבין הקהל שהגיע לכנס, נרשמו עשרות במטרה להשתתף במחקרים עתידיים בוולפסון בתחום הסוכרת.

חידושים בטיפול בסוכרת הוצגו בכנס שנערך בוולפסון

כנס פתוח לקהל, שבו סקרו מומחי וולפסון את החידושים האחרונים בתחום הטיפול בסוכרת, נערך בבית החולים כחלק מהנגשת הידע הרפואי לציבור הרחב. את הכנס יזם והפיק פרופ' חוליו וינשטיין, מנהל היחידה לטיפול בסוכרת בוולפסון, אשר כיהן בעבר גם כיו"ר איגוד רופאי הסוכרת בישראל. פרופ' וינשטיין מוכר בתחום, לא רק בשל מחקריו ופרסומיו הרבים בתקשורת, אלא גם בזכות פעילותו הענפה בתחום הקהילתי. הכנס נפתח עם דברי ברכה של מנהל המרכז הרפואי, ד"ר יצחק ברלוביץ, והמשיך עם הרצאות של מיטב המומחים בוולפסון: ד"ר זוהר לנדאו, מנהלת היחידה לאנדוקרינולוגיה בילדים והמרפאה לסוכרת היריון, ד"ר טל בן ארי, אנדוקרינולוגית ילדים מומחית,

ביקורים רשמיים בוולפסון - מאלבניה ומאתיופיה



ביקור שר הבריאות מאלבניה בבית "הצל ליבו של ילד" בחולון (צילום: שילה שלהבת)

מאלבניה. בביקור השני הגיע לוולפסון סגן ראש ממשלת אתיופיה, דמקה מקונן, יחד עם שר המדע והטכנולוגיה של ארצו ומשלחת של בכירים ממשרדי הממשלה השונים, על מנת לפגוש באופן אישי את צוות ניתוחי הלב האתיופי הראשון שלוקח חלק בתוכנית ההכשרה של "הצל לבו של ילד" בין כתלי וולפסון. בראש הצוות האתיופי עומד ד"ר יאיו מקונן, מנתח לב אשר יסיים את הכשרתו בשנה הבאה ויחזור לאתיופיה כמנתח לב הילדים הראשון בארצו. בצוות שלו לוקחים חלק עוד שלושה רופאים נוספים מאתיופיה, העוברים הכשרה בוולפסון בקרדיולוגיית ילדים, ביחידת טיפול נמרץ ובמחלקת הרדמה. את פני האורחים מאפריקה קיבלו ד"ר יצחק ברלוביץ, מנהל בית החולים, וד"ר ליאור ששון, מנהל המחלקה לניתוחי לב-חזה.



סגן ראש ממשלת אתיופיה בוולפסון, ביחד עם ד"ר יצחק ברלוביץ וד"ר ליאור ששון

שר הבריאות של אלבניה וסגן ראש ממשלת אתיופיה הגיעו בשני ביקורים רשמיים למרכז הרפואי וולפסון כאורחי עמותת "הצל לבו של ילד", המבצעת ניתוחי לב מצילי חיים בילדים ממדינות העולם השלישי. השר האלבני, איליר בקאז, הגיע לבית החולים כשהוא מלווה בשגריר ישראל באלבניה ובבכירים ממשרד הבריאות. את פניו קיבלה סגנית מנהל וולפסון, ד"ר זהבית זיו-נר. עוד השתתפו בביקור ד"ר ציון חורי, מנהל טיפול נמרץ ילדים בוולפסון, ד"ר עקיבא תמיר, מנהל יחידת לב ילדים, סיימון פישר, מנכ"ל "הצל לבו של ילד", ד"ר בראדלי קנאז, שגריר אלבניה בישראל ונציגים ממשרדי החוץ והבריאות. במהלך הביקור הביע השר את תקוותו שכבר בעתיד הקרוב ניתן יהיה לשנתף פעולה עם העמותה והצוות הרפואי של וולפסון לטובת ילדים חולי לב

דובוני החלמה במכון לאונקולוגיה

משלחת של נציגי עמותת "דובוני החלמה" ("Healing Teddies") העובדת בשיתוף פעולה עם חברת טבע, ביקרה במכון לאונקולוגיה בניהולו של ד"ר רונן ברנר, פרויקט והעניקה למטופלים דובוני החלמה צבעוניים. פרויקט "דובוני החלמה" נולד לפני מספר שנים, מתוך מחשבה שדובון יכול להוות אמצעי טיפולי עבור חולי סרטן ונפגעי טראומה. האחות האחראית במכון לאונקולוגיה, עופרה רביזדה, העובדת בשיתוף פעולה עם העמותה מזה מספר שנים, מספרת כי המטופלים במכון הגיבו למחווה בחיך רחב ובאופן חיובי.



חברי עמותת "דובוני החלמה" עם צוות המכון לאונקולוגיה: מנהל המכון ד"ר רונן ברנר, האחות האחראית עופרה רביזדה, הרופאה ד"ר שלומית פניג, האחיות גלית פרידמן, ולדה רויטבורד ונציגי חיאייב, והמזכירות שירן גבריאל ומרטה סולימני



מורים את הדרך

הכירו את הרופאים והרופאות שלנו אשר הוכרו כמורים מצטיינים של הפקולטה לרפואה באוניברסיטת תל אביב

מימין: ד"ר דורון מנחמי, פרופ' שמואל לוריא, ד"ר שמעון גינת, ד"ר מרינה שרגורוצקי, ד"ר יצחק ברלוביץ, ד"ר דיאנה טשר, ד"ר איילת וונדל פלגר, ד"ר מרגריטה משבי, פרופ' טיבריו עזרי, חסרים בתמונה: ד"ר דומיניק בן עמי רייכמן וד"ר חנן ואקנין (צילום: שמואל לוי)

דומיניק בן עמי רייכמן מהחוג לדימויות, ד"ר **מרגריטה משבי** מהחוג לרפואה פנימית, **פרופ' טיבריו עזרי** מהחוג להרדמה וטיפול נמרץ וד"ר **חנן ואקנין** מלימודי מערכות. ד"ר יצחק ברלוביץ, מנהל בית החולים, אירח את המורים המצטיינים בלשכתו, בירך אותם על פועלם הן במסגרת עבודתם בוולפסון והן במסגרת פעילותם כמורים, וציין כי הוא מאמין שבשנים הבאות רופאים ורופאות נוספים מוולפסון יתווספו לרשימת המצטיינים.

הפקולטה לרפואה ע"ש סאקלר באוניברסיטת תל אביב ערכה באחרונה טקס להענקת תעודות הערכה למורים מצטיינים לשנים תשע"ד-תשע"ה. בין אלו בלטו שמויתיהם של לא פחות מאשר עשרה רופאים מהמרכז הרפואי וולפסון: ד"ר **דורון מנחמי** מהחוג לקרדיולוגיה, **פרופ' שמואל לוריא** וד"ר **שמעון גינת** מאגף נשים וילדות, ד"ר **מרינה שרגורוצקי** מהחוג לרפואה פנימית, ד"ר **דיאנה טשר** מהחוג לרפואת ילדים, ד"ר **איילת וונדל פלגר** וד"ר

מחקר חדש יבדוק: איך ילדים מריחים?

במחלקה לאף אוזן גרון במרכז הרפואי וולפסון נערכים בימים אלה לקראת פרויקט חדש: מחקר בשיתוף מכון ויצמן, אשר יאפשר הערכה מדעית של חוש הריח בקרב ילדים.

כיום, קיימות מספר שיטות להערכת חוש הריח במבוגרים, אלא שבקרב ילדים עדיין לא נמצאה שיטה איכותית להערכתו. אומר פרופ' יהודה רוט, מנהל מחלקת אא"ג: "בשיתוף עם מכון ויצמן, פיתחנו בדיקה להערכת חוש הריח בילדים. במסגרת הבדיקה, אשר נמשכת כרבע שעה, הילדים משחקים במשחק חווייתי שבמהלכו הם מריחים ריח כלשהו ומתבקשים לזהותו לצורך הערכה מחקרית של חושה הריח שלהם. כלל הריחות במסגרת הניסוי הם בטוחים לשימוש וללא תופעות לוואי".

הבדיקה מיועדת לילדים בגיל 4 עד 10 שנים, ובמסגרתה מרכיבים הנבדקים משקפי חמץ המודדים את דרך ההרחה שלהם. צוות החוקרים של מחלקת אא"ג גמישים במיוחד בכל הנוגע למיקום ולמועד הבדיקה, ומוכנים אף להגיע ולבדוק את הילדים בביתם. למעוניינים לקחת חלק במחקר:

ניתן לפנות לד"ר דפנה גרשנבל מילק בטל' 058-7967064 או בדוא"ל entwolfson@gmail.com

פרס בינלאומי יוקרתי לפרופ' עזרי מוולפסון

פרופ' טיבריו עזרי, מנהל מחלקת ההרדמה וחדרי הניתוח במרכז הרפואי וולפסון, זכה באות ההוקרה היוקרתי של האיגוד העולמי להרדמה (WFSA). הפרס הוענק לו בכנס העולמי של האיגוד, שהתקיים בסוף חודש אוגוסט בהונג קונג בהשתתפות כ-6,000 רופאים מרדמים מ-130 מדינות. את הפרס קיבל פרופ' עזרי מדי נשיא האיגוד העולמי להרדמה, פרופ' דייוויד ווילקינסון מבריטניה.



מינויים חדשים

ד"ר מנחם זינגר: מנהל היחידה לאורתופדיית ילדים

ד"ר מנחם זינגר מונה למנהל היחידה לאורתופדיית ילדים במקומו של ד"ר אלן ענר הפורש לגמלאות. ד"ר זינגר (49, נשוי 3+, בוגר (בהצטיינות) של ביה"ס לרפואה סלבדור בבואנוס איירס ובעל תואר מוסמך באורתופדיה מטעם הפקולטה לרפואה באוניברסיטת תל אביב. את התמחותו באורתופדיה הוא החל במרכז הרפואי וולפסון בשנת 1999, ובשנת 2005 התמחה באורתופדיית ילדים בבית החולים לילדים בסינאי, אוסטרליה. עם שובו לוולפסון בשנת 2006 עסק באורתופדיית ילדים, כאשר עיקר התמחותו בתחום של עיוותי גפיים, כפות רגליים ובעיות במפרקי הירך. ד"ר זינגר שירת במילואים כרופא של גדוד שריון במשך כ-12 שנה. הוא חבר באיגוד האורתופדיה הישראלי, בחברה הישראלית לאורתופדיית ילדים, באיגוד האירופאי לטראומה אורתופדית ובחברה האירופאית לאורתופדיית ילדים. כמו כן הוא מנהל פורום בתחום אורתופדיית ילדים באתר Doctors Only.



אחים/ות המרכז הרפואי וולפסון לומדים, מתקדמים ועושים הבדל במגוון תפקידי מפתח



תואר שני (MA) במנהל מערכות בריאות

התמחויות

ניהול איכות במערכת הבריאות | גרונטולוגיה ומנהל שירותים לזקן

מערכת לימודים נוחה

הלימודים מתקיימים במתכונת של יום לימודים אחד בשבוע במשך כשנתיים



מרצים מהעוֹרָה הראשונה

סגל הוראה מנוסה שהכשיר עד כה מאות מסומכים למערכת הבריאות



נגישות נוחה לקמפוס המכללה

קמפוס המכללה ממוקם באזור נגיש ברמת גן, לא רחוק מצומת אלוף שדה



חדענו!!! תואר ראשון בסיעוד לאחים ואחיות מוסמכים

כשבריאאות ויופי נפגשים

ביחידה לכירורגיה פלסטית בוולפסון מבוצעים טיפולים וניתוחים מתקדמים במגוון רחב של תחומי התמחות כגון פלסטיקה משחזרת, כוויות, אונקולוגיה, גידולי עור, מעקב אחר שומות וגם כריתת עודפי עור לאחר ניתוחי קיצור קיבה. דליה המאירי פגשה את צוות היחידה בניהולו של ד"ר יעקב פרנד כדי להכיר מקרוב תחום ייחודי המשלב בריאות, שיקום ואיכות חיים יחד עם יופי, קוסמטיקה ואסתטיקה

ד"ר איצקסון מסביר כי השתלת שומן נעשית הן לצורך שימושים שחזוריים והן לצורך שימושים אסתטיים. "תחום השחזור כולל מילוי של פגמים, אשר נוצרו כתוצאה מטרומות, תאונות, ניתוחים ופציעות, או תיקון פגמים מולדים, כאשר ישנו מחסור ברקמה רכה. כמו כן, קיימים ניתוחים משחזרים בשדיים לאחר החלמה מסרטן". לדבריו, "האזורים התורמים של רקמות השומן הם בדרך כלל מקומות שיש בהם עודפי שומן טבעיים, כמו אזור המותניים, הבטן התחתונה והירכיים".

(עליה נפרט בהמשך), וכן כריתת עודפי עור לאחר ניתוחים בריאטריים (ניתוחי קיצור קיבה למיניהם). במהלך החודשים האחרונים, ד"ר פרנד שם את הדגש על הגדלת מספר הניתוחים הללו, לכריתת עודפי עור לאחר ניתוחי קיצור קיבה. לשם כך הוכנס שירות "קיצור תורים", אשר במסגרתו מתבצעים ניתוחים גם בשעות אחר הצהריים (ססיות). "בעקבות הצלחת המהלך", אומר ד"ר פרנד, "הורחב השירות גם לניתוחי כריתת גידולי עור (ניתוחי MOHS) בשילוב עם בדיקה פתולוגית,

מהי כירורגיה פלסטית? מי זקוק לכך? ולמי זה מתאים? לפי ויקיפדיה, "כירורגיה פלסטית" הוא תחום מומחיות ברפואה, המנצל שיטות ניתוח ושיטות רפואיות אחרות כדי לשנות את מראהו ותפקודו של הגוף האנושי. הטיפולים הניתנים במסגרת הכירורגיה הפלסטית יכולים להיות קוסמטיים או טיפוליים-שחזוריים, כאשר מטרתם היא שיפור התפקוד הגופני, הליכים בתחום הכירורגיה הפלסטית, אשר מטרתם העיקרית היא שיפור האסתטיקה של הגוף, מכונים לעתים בשם "כירורגיה קוסמטית". רוב הטיפולים בתחום הכירורגיה הפלסטית מטרתם שיפור התפקוד הגופני, לצד שיפור המראה החיצוני.

מצוידת בהגדרה הרשמית, אני שמה פעמי אל היחידה לכירורגיה פלסטית אצלנו בוולפסון, בניהולו של ד"ר יעקב פרנד. ביחידה עובד צוות של רופאים מקצועיים ונעמי הליכות, ביניהם ד"ר מיכאל איצקסון, שהגיע אלינו מהמרכז הרפואי הדסה ומביא עמו ותק וניסיון עשיר, ד"ר אייל קרמר, מומחה בכירורגיה פלסטית, ושני מתמחים: ד"ר ליאור לייבו, שעומד לסיים בקרוב התמחות של שש שנים, וד"ר תומר פרלוק, המתמחה כבר מזה כשנתיים בוולפסון.

קיצור תורים לקיצור עודפי עור

עבודת היחידה נחלקת לעבודה במרפאה ולפעילות ניתוחית אלקטיבית (מוזמנת מראש) ודחופה. במרפאה ישנם ארבעה ימי קבלה, כאשר מתוכם יום ראשון מוקדש באופן מיוחד לקבלת עובדי בית החולים בין השעות 8:00 ל-12:00 (פירוט במסגרת).

היחידה עוסקת במספר רב של תחומי התמחות, ביניהם פלסטיקה משחזרת, ניתוחים משקמים לאחר גידולים סרטניים, כוויות ופצעים קשיי ריפוי, שחזורים מורכבים של שדיים, גפיים, פנים, דופן הבטן ועוד, בדיקה ממוחשבת של שומות

ד"ר פרנד: "בכדי להישאר תמיד בקדמת הרפואה והטכנולוגיה, אנו משלבים בין עשייה ניתוחית וטיפולית מתקדמת, לבין עבודות המצויות בחזית המחקר בעולם הכירורגיה הפלסטית"

שימושים אסתטיים בתחום של השתלת שומן יכולים להיות בעיקר באזור הפנים ובשדיים. "באזור הפנים, השתלת שומן הפכה להיות חלק בלתי נפרד מכל ניתוח מתיחת פנים", מצין ד"ר איצקסון, "ניתן לבצע הגדלת שדיים אסתטית עם שומן בלבד, ללא שימוש בשתלי סיליקון. היתרון בכך הוא שלא מכניסים גוף זר".

תוכנת מעקב שמצילה חיים

ד"ר אייל קרמר, רופא בכיר ביחידה, מספר על בדיקה ממוחשבת של שומות, העוקבת אחר שינויים בגודל ובאופי השומה. מדובר בשירות שהוקם בוולפסון בסיוע האגודה למלחמה בסרטן. הציוד הרפואי ביחידה מאפשר סריקה תקופתית של שומות, במטרה לאתר בהן שינויים העלולים להעיד על ממאירות, והמעקב לאורך זמן נעשה באמצעות תוכנה מיוחדת של חברת "נוויקס". "יתרונה של התוכנה הוא השוואה בזמן אמת בהשתנות של שומות לאורך זמן", אומר ד"ר קרמר, "זו תוכנה מצילת חיים מפני שלא תמיד הבדיקות הפתולוגיות ניתנות להשוואה כפי שהיא מאפשרת לנו לעשות".

ד"ר ליאור לייבו, מתמחה בכיר ביחידה, עובד בוולפסון מזה כשבע שנים, בהן שנת סטאז' ושש שנות התמחות. "התחלתי את ההתמחות

תוך הפעלת חדר ניתוח אמבולטורי בשעות אחר הצהריים". MOHS הינו ניתוח להסרת גידולים ממאירים, בעיקר באזור הראש והצוואר, המשלב בדיקה פתולוגית בזמן אמת. הדבר מאפשר כריתה מינימלית שבאה לביטוי בצלקת קטנה יותר, ביכולת לבצע שחזור מיידי במקרה הצורך, ובהקטנת הסכנה לחזרה של הגידול לעומת ניתוח רגיל.

מעבירים שומן ממקום למקום

פרוצדורה שכחה ביחידה היא השתלת שומן. אומר ד"ר מיכאל איצקסון, רופא בכיר ביחידה: "השתלת שומן כמוה ככל השתלה של רקמה אחרת בגוף, כמו רקמת עור או רקמת עצם. העיקרון הוא אותו עיקרון: לוקחים רקמה ממקום אחד ומעבירים אותה למקום אחר בגוף. עם זאת לרקמת שומן ישנו יתרון, משום שהיא נוזלית, מה שהופך אותה לנוחה מאוד ללקיחה ולהשתלה".

לאחרונה הוגדל מספר הניתוחים לכריתת עודפי עור לאחר ניתוחי קיצור קיבה. לשם כך הוכנס שירות חדש, שבמסגרתו מתבצעים ניתוחים כאלה גם בשעות אחר הצהריים (ססיות)



לעבור ניתוח אסתטי - כאן "בבית"!

כחלק מפעילותה, מרחיבה היחידה לכירורגיה פלסטית את שירות הניתוחים האסתטיים עבור צוות עובדי בית החולים. השירות קיים מזה כ-12 שנים ומוסדר באופן חוקי דרך תאגיד הבריאות של בית החולים (קרן המחקרים). מסביר ד"ר פרנד: "אנו מאפשרים לכלל עובדי בית החולים, מכל הסקטורים, לעבור אצלנו מגוון של ניתוחים אסתטיים, ביניהם מתיחות פנים וצוואר, ניתוחי עפעפיים, הצמדת אוזניים, ניתוחי שדיים - הגדלות, הרמות והקטנות, מתיחות בטן ושאיבות שומן, ובקרב גם הזרקות שומן".

האם המדיניות היא לעודד את ביצוע הניתוחים הללו?
"בהחלט, ומשני טעמים: ראשית לרווחת עובדי וולפסון ולבריאותם, ושנית מן הטעם שהיחידה מחויבת לאפשר התמחות איכותית, הכוללת ניתוחים אסתטיים מורכבים, לרופאים הצעירים. חשוב לציין כי כל הניתוחים מתבצעים בנוכחות ובהדרכה אקטיבית של הרופאים הבכירים ביחידה".

למה מומלץ לעובדינו לעבור ניתוחים פלסטיים פה בוולפסון?

"כדאי לעבור את הניתוחים הללו אצלנו ב'בית', מכמה סיבות. באופן כללי, אנו בית חולים ציבורי, ולהבדיל ממכון פרטי, אם חלילה קורה משהו לאחר הניתוח, המנותח נמצא בתוך בית חולים, עם כל המעטפת הנדרשת, מקבל מענה מהיר ומקצועי ואת כל המעקב הנדרש. מעבר לכך מיותר לציין כי אצלנו העובדים יקבלו יחס אישי וחם, בהתאם לרוח היחידה וכפועל יוצא מן ההיכרות דרך סביבת העבודה. בנוסף, לעובדי בית החולים ולבני משפחה מדרגה ראשונה, מוצעים מחירים אטרקטיביים במיוחד, בכל סוגי הניתוחים. אתם מוזמנים לפנות אלינו למרפאה כדי לקבל פרטים נוספים".

תחת המטרייה האקדמית של הפקולטה לרפואה באוניברסיטת תל אביב, ובשיתוף עם עוד מחלקות בבית החולים וולפסון, עם פלסטיקאים נוספים ועם בתי חולים אחרים. בין המחקרים הבולטים של רופאי היחידה, אשר פורסמו באחרונה בכתבי עת מובילים, בארץ ובעולם: מאמר על קמטי מחשוף - בשיתוף עם ד"ר מרינה לנדאו, רופאת עור בכירה בוולפסון; שיטה מתקדמת בניתוחי אף אסתטיים; מחקר הבוחן את הקשר בין מתיחות בטן ושינויים הורמונליים בגוף - בשיתוף עם ד"ר מרדכי שמעונוב, מנהל המחלקה לכירורגיה א'; תיאור מקרים של מחלה נוירולוגית-גנטית נדירה, בשילוב נטילת ביופסיות עצב - בשיתוף עם ד"ר רון דבי, מנהל המחלקה לנוירולוגיה, וזו רק רשימה חלקית.

"חשוב לנו להישאר תמיד בקדמת הרפואה והטכנולוגיה בתחום שלנו", מסכם ד"ר פרנד, "אנו משיגים זאת באמצעות שילוב בין עשייה ניתוחית וטיפולית מתקדמת לבין עבודות המצויות בחזית המחקר בעולם הכירורגיה הפלסטית".

שלי בכירורגיה כללית, אצל ד"ר מרדכי שמעונוב, הוא מספר, "כעבור תקופה נחשפתי לעבודת הצוות בכירורגיה פלסטית, התחום משך אותי, התרשמתי מהדינמיקה הטובה בין הרופאים, ומאז אני שם. החלטתי להישאר".

על ההתמחות בכירורגיה פלסטית הוא מעיד: "כימיה בין הרופאים היא הדבר החשוב ביותר. היות שזו יחידה יחסית קטנה, יש בינינו יחסי חברות מאוד טובים. במהלך שש השנים שאני עובד ביחידה, אני נמצא כאן יותר מאשר בבית. מעבר לזה, בארבע השנים הראשונות הייתי המתמחה היחיד ביחידה, כך שהיה עלי עומס רב וצברתי ניסיון יקר".

להיות בקדמת המחקר והרפואה

במקביל לניתוחים ולטיפולים, צוות היחידה לכירורגיה פלסטית מצליח לקיים באופן שוטף עשייה מחקרית ענפה. את תחום המחקר ביחידה מוביל ד"ר ליאור לייבו בתמיכתו האקטיבית של מנהל היחידה, ד"ר יעקב פרנד. המחקרים מתבצעים

MOHS הוא ניתוח להסרת גידולים ממאירים, המשלב בדיקה פתולוגית בזמן אמת. הדבר מאפשר כריתה מינימלית, יכולת שחזור מיידי במקרה הצורך והקטנת הסכנה לחזרת הגידול

פריצת דרך בפוריות הגבר

הידעת? גם גבר ללא זרע יכול להביא לעולם ילד משלו! לראשונה ביחידת ה-IVF בוולפסון התבצע ניתוח PESA - הליך רפואי חדשני, שבמהלכו מפיקים זרע מגבר ללא תאי זרע באמצעות דיקור יותרת האשך. התוצאה: היריון ששייך ביולוגית לשני בני הזוג, ללא צורך בתרומת זרע

זרע שנערכו לו לא נמצא זרע כלל. הם פנו לטיפול ביחידת ה-IVF בוולפסון לצורך הפריית מבחנה, ולפי בדיקת הזרע ובדיקות הורמונליות, הגענו לאבחנה כי מדובר בהעדר זרע מוחלט עקב חסימה. בהרדמה כללית, ובעזרת מחט עדינה, בוצע דיקור מלעורי של האפידידמיס - יותרת האשך - וזאת על מנת לשאוב זרע. באמצעות פרוצדורה זו קיבלנו מיידית מיליוני זרעונים, שמיעוטם הוזרק יותר מאוחר ל-12 ביציות של האישה. בחלוף שלושה ימים, קיבלנו עוברים. שנים מהם הוחזרו ישירות לרחם של האישה, כמו שמקובל. שאר העוברים הוקפאו להיריונות או לניסיונות ההפריה הבאים. גם הזרע של הגבר הוקפא ביום הניתוח, לצורך שימוש אפשרי בעתיד על מנת לחסוך ממנו לעבור את הניתוח פעם נוספת.

חזר לעבודה למחרת

מדוע עדיף לדקור את יותרת האשך בניתוח PESA, ולא את האשך עצמו כפי שהיה נהוג עד כה? בהשוואה לזרע באשך, הזרע באפידידמיס נקי יותר, בכמות רבה יותר, בעל כושר תנועה טוב יותר וניתן להקפאה בקלות. זהו גם הליך פשוט יחסית למטופל - במקרה שלנו, הגבר חזר לעבודה כבר למחרת היום ודיווח כי הכאב בסמוך לניתוח היה מינימלי. תוצאת הטיפול הייתה מושלמת: היריון עם עובר ששייך ביולוגית לשני בני הזוג. בעוד שבעבר, זוג כזה עם בעיה של העדר זרע היה נאלץ לעבור טיפול פוריות עם תרומת זרע, הרי שהזוג "שלנו" הצליח להשיג היריון שבו הן הזרע והן הביצית הם של בני הזוג, וכל זאת - במחיר דיקור קצר של יותרת האשך. להצלחה שותף צוות רב מקצועי של מומחים מוולפסון ובו רופאי פוריות, רופאים מרדימים, אחיות, אחיות חדר ניתוח ומעבדת ה-IVF.

בשנת 1993 חלה פריצת דרך בתחום פוריות הגבר: אמנם, המומחים לא ידעו עדיין כיצד לרפא גברים עם מדדי זרע ירודים, כך שלא יודקו לטיפול פוריות, אבל השיגו התקדמות: יכולת להתמודד עם המצב ולהביא להיריון ולידה, זאת באמצעות הזרקת זרעון בודד לביצית בודדת שאותה שואבים בהליך של הפריית מבחנה, בטכניקת המקרומניפולציה. בשיטה זו, העובר שנוצר במעבדה מוחזר לרחם, משריש וכך מושג היריון. אולם, התנאי לכך היה שיימצאו זרעונים בודדים בבדיקה.



פרופ' אריה רזיאלי

בשנת 1998, עולם פוריות הגבר עשה קפיצת דרך נוספת קדימה. מאז, ניתן להתמודד עם בעייתם של גברים שבבדיקת הזרע שלהם לא נמצאים ולו גם זרעונים בודדים. איך זה קורה? במאמר זה נסקור את הטיפול החדשני, שיושם השנה, לראשונה בוולפסון, ביחידת ההפריה החוץ גופית (IVF) בבית החולים.

עוקפים את החסימה

הזרע נוצר באשכים - זה הרי ידוע לכול. הבעיה אינה בהיווצרותו אלא במעבר שלו בצינוריות הזרע. עקב בעיה מבנית מלידה, כמו חוסר בצינוריות ההובלה של הזרע או בשל חסימה נרכשת, קורה שהזרע אינו מגיע לזרמה כלל. חסימה כזאת לא ניתן לפתוח באמצעים רפואיים, אך ניתן לעקוף אותה ולפנות ישירות אל המקור שבו מיוצר הזרע. במקרה כזה הרופאים מפיקים את הזרע מהאשכים באמצעות דיקור תחת הרדמה, והזרעונים המושגים מוזרקים לביציות האישה כפי שפירטנו קודם, עם סיכויי הצלחה טובים בהשגת היריונות.

כאמור, עד כה נהוג היה לדקור את האשכים עצמם על מנת לקבל זרע, בהרדמה כללית כמובן. מאחר שהאשך מייצר זרע העובר ליותרת האשך (epididymis), ביצענו לראשונה בוולפסון ניתוח הנקרא PESA: PERCUTANEOUS EPIDIDYMAL SPERM ASPIRATION.

מיליוני זרעונים נשאבו

המטופלים שלנו הם זוג הנשוי כבר שנה. היא אישה בריאה בת 29, הוא בן 37, והם מנסים להרות שנה ללא הצלחה. להפתעתו של הגבר, בבדיקות



בהשוואה לזרע באשך, הזרע באפידידמיס נקי יותר, בכמות רבה יותר, בעל כושר תנועה טוב יותר וניתן להקפאה בקלות. זהו גם הליך פשוט יחסית למטופל



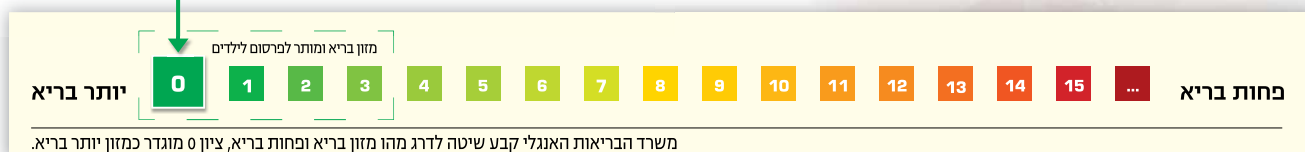
ארוחות הילדים במקדונלד'ס
עומדות בתקן הבריאות המחמיר בעולם

ומקבלות את דירוג הבריאות הטוב ביותר!

על-פי שיטת הניקוד של משרד הבריאות האנגלי



רחש גמא



מקדונלד'ס במתחם המזון

חיידק ושמו אופניים

לטובי הרופאים בוולפסון אין מענה לחיידק הזה - חיידק הרכיבה על אופניים, שיותר ויותר אנשי צוות בבית החולים מדבקים בו ללא מרפא. בכביש ובשטח, בהרי ירושלים ובחול, לאור הזריחה בשבתות ובדרך לעבודה בימי חול - מסתבר שרבים מאתנו מדוושים במרץ, ויש להם מה לספר על כך. רינת הירש יצאה לפגוש כמה מרוכבי וולפסון ולשמוע מה זה עושה להם, איך זה התחיל, איפה הם אוהבים לרכב, קצת סיפורים מהשטח (ומהכביש) וגם טיפים למי שמקנא ורוצה לנסות



ד"ר אבי גולדפרב

שולמית קלמן: "הרכיבה היא שילוב של פעילות אתגרית רוויית אדרנלין ואהבה לטבע, לפריחה, לנוף המרהיב. הטיפ שלי הוא אחד: לדווש, לדווש, לדווש"



שולמית קלמן

אופניים משומשים יד שנייה, ודי מהר השתדרג לציד "טופ". בין השאר השתתף בתחרויות בינלאומיות כמו אפיק ישראל, דורט צ'לנג' ומרתון בארי, המהוות בין היתר הכנה לאולימפיאדה ומשתתפים בהן בכירי הרוכבים בארץ ובעולם, ובתחרויות מקומיות כגון סמרתון (תחרות מדברית רב יומית). הוא רוכב מדי שבוע לפחות 120 עד 150 ק"מ, ורשימת המקומות שטרם רכב בהם הולכת ומתממעת. "רוב הרכיבות שלי הן בהרי ירושלים, אבל רכבתי כבר בטיולי אופניים בחול - ברומניה, איטליה, צרפת, אוסטריה, גרמניה, הולנד, אנדורה, ארגנטינה ועוד. הרכיבה נותנת לי סיפוק, אושר וכוח. חוויה של טבע ונוף, בעלי חיים כמו צבאים, תנים, שועלים ונוטריות הם דבר שבשגרה. באחת הרכיבות דהרו לצדנו לאורך כמאתיים מטר שלושה חזירי בר". ד"ר זינגר מקפיד על ארבעה אימונים בשבוע, שלושה מהם בשטח והארוך מן הסתם בסוף השבוע. "בבית החולים יש קבוצה של רוכבים טובים, עם רובם רכבתי מספר פעמים - ד"ר יעקב פרנד, ד"ר אליאס סורין, ד"ר זאב פלדברין, ד"ר דים חזין, ד"ר אלכסיי מיגרנוב, ד"ר אלכסנדר פוז'בסקי. לרוב אני רוכב בזוגות או בקבוצה, אבל מעדיף שלא להיות מחויב לקבוצה קבועה וגם זקוק לגמישות בזמנים בשל אופי העבודה שלי". את הטיפ שלו לרוכב המתחיל הוא ממצה במשפט אחד: "להתחיל לאט, לעלות בהדרגה בדרגת הקושי, לטפס הרבה עליות (שזו תמצית הרכיבה), ולהשקיע בפיתוח יכולות טכניות ובהכרת מסלולים".

וואים אותם בכל מקום - דבוקות הרוכבים בשולי הכבישים ו"הפרשים הבוידים" שדוהרים בשבילי ה"סינגלים" בשטח. החלטתי לצאת ולחפש את מעוררי ההשראה הספורטיביים של בית החולים, אלו שמכורים לענף שהפך בשנים האחרונות (בצד הריצה) למוביל בתחום הכושר ותרבות הפנאי: רכיבה על אופניים. מסתבר שיש לא מעט רוכבים אצלנו בוולפסון, מכביש ועד שטח. פגשתי כמה מהם, ואתם מוזמנים להצטרף. קשה מאוד להיות אדישים לנוכח האנרגיה ההיפראקטיבית והמרץ הבלתי נלאה של ד"ר מנחם זינגר, מנהלה החדש של היחידה לאורתופדיית ילדים, שטורף את החיים באקסטרים. מזה תשע שנים הוא רוכב על אופני שטח, ובקטגוריית הגיל שלו נחשב לאחד מבכירי הרוכבים החובבים בארץ. כמו רבים הוא התחיל עם חברים "בקטנה", בקניית

ד"ר אבי גולדפרב: "רכבתי בסערה, תחת ברד, מלטרון לתל אביב. באמצע הדרך מקפצים אותי לניתוח דחוף. הגעתי על האופניים לוולפסון, רטוב לגמרי

ד"ר אריה סורוקסקי



ד"ר אריה סורוקסקי: "בהחלט מעוניין שתהיה קבוצה של רוכבים מוולפסון, שתתחרה במסגרת הליגה למקומות עבודה. רק צריך מישהו שיארגן את זה"

ד"ר אריה סורוקסקי, מנהל מחלקת טיפול נמרץ, רוכב משנת 2000 - בעיקר על כביש. הוא נדבק בחיידק הרכיבה כאשר קנה אופניים לבנו. "זה עורר בי את החשק והתחלתי לרכב בעקבותיו", הוא מספר. ד"ר סורוקסקי גומא כ-250 ק"מ בשבוע בשניים או שלושה אימונים, רוכב במסגרת של קבוצה עם מאמן אבל מתנזר מתחרויות: "הרכיבה מאפשרת לי ניקוי ראש, שמירה על כושר, וכמובן האנדורפינים שגם עושים את שלהם". המסלולים האהובים עליו בארץ הם העליות המאתגרות לחרמון ולירושלים, ואחת לשנתיים הוא יוצא לטיול רכיבה בחו"ל. הרעיון של קבוצת רוכבים מאורגנת בוולפסון מדליק אותו: "בהחלט מעוניין שתהיה קבוצה של וולפסון שתתחרה במסגרת הליגה למקומות עבודה. רק צריך מישהו שיארגן את זה". למתחילים הוא מציע לרכב בקבוצה, בצורה מאורגנת: "כשרוכבים לבד קשה להתחיל בלי הדרכה נכונה. בקיצור: להישמע להוראות המדריך..."

"התקלקלת", אומר לי בחיוך ד"ר אבי גולדפרב, סגן מנהל מחלקת אף אוזן גרון, "בעבר רכבתי שטח, אבל כעת רוכב רק כביש". קריית הרכיבה שלו החלה בשנת 2001 כשעבד בהדסה ו"כמה חבר'ה הדליקו אותי על הרעיון". הוא הצטרף לקבוצה ביישוב מגוריו, וב-2006, כשנסע למלבורן שבאוסטרליה לעשות את ה"פלושיפ", העסק קיבל תאוצה: "כל רופאי המחלקה רכבו בכביש וממש נדבקתי בשגעת, כשבארץ זה עדיין היה פחות מקובל". במהלך השבוע הוא מתאמן על טריינר ובשבת יוצא לרכיבה הגדולה, ממוצע של 80 עד 120 קילומטרים, לא בקבוצה מסודרת אבל עם פרטנרים קבועים. איפה? "אני אוהב את האזור שמעמק האלה דרומה, גבעות רמת בית שמש שבתקופות מעבר העונות ממש מזכירות את טוסקנה, ולא יכול שלא להזכיר את הביץ'-רואד, דרך החוף באוסטרליה, דרומית-מזרחית למלבורן

ד"ר אלכסיי מיגרנוב: "ד"ר חזין נתן לי לעשות סיבוב על האופניים שלו, ונדלקתי. מאז השתתפתי בתחרויות כמו דזרט צ'לנג', סובב כנרת וסובב תל אביב"

לאורך כביש החובק את המפרץ. הייתי חוזר לשם היום", הוא נאנח בנוסטלגיה.

על הקשר בין העבודה בוולפסון לרכיבה יש לד"ר גולדפרב שני סיפורים מעניינים: "רכבתי במזג אוויר סוער, תחת ברד, מאזור לטרון עד תל אביב. באמצע הדרך הטלפון שלי מצלצל - מקפצים אותי לניתוח דחוף בוולפסון. הגעתי לחדר ניתוח ברכיבה על האופניים, כשאני רטוב לגמרי. במקרה אחר, הייתה לי חולה שטופלה בשל סחרחורות ומחלת מנייר - מחלה של האוזן הפנימית, שגורמת להפרעה בשיווי המשקל. בעקבות הטיפול הסחרחורות שלה חלפה והיא גם נכנסה להריון. רגע משמח במיוחד היה כשפגשתי אותה בחנות רכיבה כשהיא קונה לעצמה זוג אופניים - ניצחון מלא על בעיית שיווי המשקל". כשאני מבקשת לדעת מה נותנת לו הרכיבה, יש לו יותר מתשובה אחת. "תחושת חופש, שחרור, ניקוי ראש. אתה נמצא מול עצמך. מתמודד עם אתגר פיזי, מאמץ ממושק וקושי שההתגברות עליו מספקת מאוד. יש איזה אלמנט של הנאה מהסבל, מין מזוכיזם כזה. בנסיעות לחו"ל, זו היכרות אינטימית עם מקומות חדשים. להכיר מקום דרך רכיבה זו חוויה שונה ומיוחדת". עצה למתחילים? "להיצמד למישהו עם ניסיון, להתחיל בקטן להתקדם, והעיקר לא להתייאש".

אצל ד"ר אלכסיי מיגרנוב, מתמחה בניתוחי לב, נדלקות העיניים כשאני שואלת על האופניים. הוא רוכב כבר יותר מארבע שנים, גם שטח וגם כביש, ובין השאר השתתף בתחרויות עממיות,

סובב כנרת, סובב תל אביב והדזרט צ'לנג'. איך זה התחיל? "ד"ר חזין, רופא מרדים וחבר לעבודה, נתן לי לעשות סיבוב, עליתי על האופניים שלו ונדלקתי על הרעיון. לאחר מכן ניסיתי לרכב עם ד"ר זינגר וחברים בפארק קנדה, ועדיין לא הבנתי את משמעות הרכיבה והכושר. היה לי כל כך קשה שסיימתי את הרכיבה ברגל". כיום הוא רוכב פעם בשבוע בסופ"ש, יחד עם חברים, כשעה וחצי עד שעתיים שבהן הוא גומא 20 עד 30 קילומטרים ביער בן שמן וביער קדושים. "הרכיבה עבורי היא שילוב של ספורט, כיף וטבע", הוא אומר. גם ההמלצה שלו לרוכב המתחיל היא פשוטה: "להתחיל ממסלולים פשוטים וקלים, להתמיד ולעלות בהדרגה".

"אני עם אופניים כבר מהילדות המוקדמת", אומר לי ד"ר מיכאל איצקסון, סגן מנהל היחידה לכירורגיה פלסטית שמעיד על עצמו כמי שחובב מוטוריקה, אקסטרים וכושר. "בגיל שבע אני זוכר את עצמי רוכב לבית הספר, לצופים. כנער היו לי אופני ראלי צ'ופר שקיבלתי לבר המצווה שלי וגנבו לי אותם בדיוק ביום שנחתם חוזה השלום עם מצרים בשנת 1977, משהו שאי אפשר לשכוח..." כבר עשרים שנה לערך שהוא רוכב כתחביב, שטח וקצת כביש, לרוב עם קבוצת חברים. "כשנהיה לי קצת יותר זמן פנוי, חזרתי לרכב. רוכב בממוצע ארבע שעות בשבוע, אזור אהוב הוא יער בן שמן המגוון במסלולים רבים וקרוב אלי, יש גם מסלולים יפים מערד לסדום במדבר יהודה. בנוסף, אוהב לרכב בארה"ב יחד

ד"ר מנחם זינגר: "הרכיבה נותנת לי סיפוק, אושר וכושר. חוויה של טבע, נוף, בעלי חיים. באחת הרכיבות דהרו לצדנו לאורך כמאתיים מטר שלושה חזירי בר"



ד"ר מנחם זינגר



ד"ר מיכאל איצקסון: "על הדרך יצא לי לטפל ברוכבים שנפצעו: שבר פתוח בירך, קיבוע אצבע שנפרקה, חבישות בתנאי שטח והכנה להובלה באמבולנס"

בכירה בטיפול נמרץ ילדים, שמעניקה לנו היבט נוסף לרכיבה העירונית: "אין צורך לספר על בעיית הניידות בעיר", היא אומרת, "להוציא את האוטו מהחניה זו בעיה גדולה, והרכיבה היא פתרון יעיל". את דרכה לוולפסון היא עושה באופניים החצי חשמליים, שבעה קילומטרים לכל כיוון, מביתה שבכיכר אתרים, דרך הטיילת ועד לחולון - "בלי פקקים ובלי עצירות". מבחינתה זהו שילוב של נוחות, ספורט והנאה. "חלום לפתוח כך את הבוקר, הרכיבה הופכת את היום למושלם עם הנוף של הים מלוא העין". גם לד"ר שיאון יש המלצה לרוכבים המתחילים: "להתלבש טוב ובעיקר בחורף כי קר, ולא לשכוח לאבזר את האופניים". כי אחרת, איך תוכלו ליהנות כמוה, בדרך לעבודה, מכוס הקפה הממותקת בקלאסה על האופניים?...

ד"ר רחלי שיאון שריד: "לרכב לאורך הטיילת, מול הים, בלי פקקים ובלי עצירות עד לעבודה - חלום לפתוח כך את הבוקר. הרכיבה הופכת את היום למושלם"

עבור **שולמית קלמן**, טכנאית ראשית במכון האיזוטופים ומרכזות בטיחות קרינה של בית החולים, הרכיבה מתחילה בזיכרונות ילדות: "כילדה הייתי רוכבת עם אבי ז"ל כשהיינו יוצאים להריץ את כלב הזאב שלנו". כיום שולמית היא רוכבת שטח מתמידה, המשקיעה ברכיבה אינטנסיבית כבר משנת 2002 בעידודם של בעלה וחברה. "אנחנו משפחה ספורטיבית שעוסקת בספורט לסוגיו השונים, וזה משתלב טבעי. אני רוכבת 20-30 קילומטר בממוצע, תלוי במסלול, לרוב בשישי-שבת". מסלולים מועדפים עליה הם יער בן שמן, תל חדיד ומצפה מודיעין, וזיכרון מתוק נותר לה מרכיבה הררית חווייתית באזור אגם גארדה שבצפון איטליה. "הרכיבה היא שילוב של פעילות אתגרית רוויית אדרנלין, מסלולים שונים ומגוונים ואהבה לטבע, לפריחה, לנוף המרהיב", היא מסבירה, "אין כמו לנשום ריח של אדמה אחרי הגשם או טל על העלים. זה נותן לי כוח ואנרגיה להמשיך השבוע". הטיס של שולמית: "לדווש, לדווש ולדווש. ליהנות מהמראות מסביב, ולא להתפשר על אופניים טובים".

אי אפשר לסכם את סיפורם של רוכבי האופניים שלנו מבלי להתייחס לענף הקצת פחות ספורטיבי אך שימושי בהחלט, שנקרא "אופניים חשמליים". במיוחד קשה לפספס את הרוכבת החיננית עם הסלסלה והמנשא לקפה, המותקנים בחזית האופניים שלה. זוהי **ד"ר רחלי שיאון שריד**, רופאה

קרון פלג: "שנים חלמתי להגיע לעבודה על אופניים. פיזית, נהדר להיות אקטיבית, לא צריך חניה, לא דלק ולא ביטוחים - אופניים זה חופש מתלות"

עם אחי, באזור מואב שבמדינת יוטה ובמקומות נוספים. רכיבה היא ספורט שמלווה לא פעם בנפילות, חבלות ופציעות. ד"ר איצקסון מעיד שמזדמן לו "די הרבה" לתת טיפולים רפואיים על הדרך לאנשים שנפצעו: "טיפול בשבר פתוח בירך, קיבוע של אצבע שעברה פריקה, הכנתי רוכב פצוע להובלה באמבולנס וביצעתי הרבה חבישות בתנאי שטח". הרכיבה עבורו הוא עיסוק משחרר המעניק מנוחה לראש, סיפוק מאתגרים טכניים ("למשל, איך לקפוץ מבלי לשבור ידיים") וכישר גופני מצוין. "משקיעים המון זמן, מחשבה וכושר בתחביב הזה, אופניים זה דרך חיים". טיפ לרוכב המתחיל? "ממליץ לקחת שיעור מרוכז ממישה שרוכב ולהקשיב לו, להשקיע בלימוד הדברים הבסיסיים של הרכיבה כמו טכניקות, מיגון מלא, קסדה וכפפות".

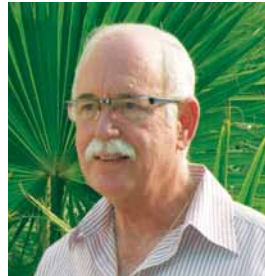
קרון פלג, מתאמת מחקר נוירולוגית ילדים ומחלקת עיניים, רוכבת רק שנה וחצי ונהנית מכל רגע: "הרבה שנים חלמתי להגיע לעבודה על אופניים, וסוף סוף הגשמת". קרון רוכבת כל יום לעבודה וחזרה, על קו יפו-וולפסון, 15-20 דקות לכל כיוון במסלול קבוע למדי דרך חוף הים והטיילת. "מבחינה פיזית נהדר להיות אקטיבית, לא צריך חניה, לא דלק ולא ביטוחים - זה חופש מתלות", היא מונה את היתרונות. לא מרפה את רגליה העובדה שחווה סיפורי נפילות, התנגשות עם חומה, תאונה שכמעט קרתה עם רכב שחצה באדום - "זה חלק מעולמו של רוכב אופניים אך אני נחושה להמשיך". מה קרון ממליצה למתחילים? להקפיד על אבזור בטיחות, משקפי רכיבה שלא ייכנסו חרקים לעיניים, להקדיש זמן לקראת על נושא הבטיחות ולהתאים אופניים לפי מידה, מבנה גוף וסוג הפעילות".



ד"ר רחלי שיאון שריד

בטיחות שווה חיים

"בטיחות הינו שם כללי לתחום של ההגנה מפני פגיעות גוף או נזק מתמשך (הניתנים לצפייה מראש) בבני אדם" - כך מגדירה ויקיפדיה את הערך "בטיחות". אצלנו בוולפסון, הגוף האחראי על הטמעת הנושא הוא ועדת בטיחות וגהות בראשות משה גל. בואו נעשה עמה הכרות



"מר בטיחות". משה גל

עובדת משק מפנה כביסה במחלקה, ונדקרת ממחט שנוזקה לאוגר הכביסה במקום לקופסה המיועדת לכך. מוניטור בחדר מאושפזים, התלוי על זרוע, נופל באופן בלתי צפוי על ידה של האחיות המטפלת. מנוף להרמת מטופלים כבדי משקל מתהפך כאשר הצוות מבקש להרים את המטופל

מהמיטה. רופא שממהר לחדר ניתוח מחליק על רצפה שנוטרה רטובה. כל אחת מההתרחשויות הללו עלולה לקרות בבית החולים ולהיות הרת אסון.

מה עושים כאשר "תאונת עבודה" כזו מתרחשת? מה על העובד הנפגע לעשות? והעיקר, כיצד מונעים את התאונה או את הכמעט-תאונה הבאה, ומי אחראי לדיווח, תיעוד ומניעה של מקרים כאלה? כאן נכנסת לתמונה ועדת הבטיחות והגהות של בית החולים - גוף שנועד להטמיע ערכי בטיחות, לצמצם היתכנות של תאונות עבודה ולהקטין במידת האפשר סיכונים לפגיעה במהלך העבודה השוטפת.

ועדת הבטיחות מנוהלת ביד רמה מזה כ-25 שנים על ידי משה גל, הרואה בעבודה זו לא רק מחויבות אלא גם שליחות. לידו עוסקים במלאכה במסירות נציגים מיחידות שונות: המנהל האדמיניסטרטיבי, מחלקה טכנית, מניעת זיהומים, בטיחות המטופל, בריאות העובד, חדר ניתוח, ביטחון, משק וניקיון, ביו רפואה ועוד. לצידו של משה זהו ברוך נונא, מוכיח הוועדה ומי שאחראי על זימון הישיבות, כתיבת הפרוטוקולים ומעקב אחר יישום ההחלטות. ליד הוועדה פועל גם יועץ בטיחות חיצוני, אלי פרלוב, המסייר בבית החולים ומסב את תשומת לב המנהל לליקויים שמצא. הוועדה עובדת בשיתוף פעולה הדוק עם מחלקת הנדסה בראשות גדי דוידוביץ וצוותו, על מנת לתקן את הליקויים הדורשים תיקון; עם רחלי אסא, סגנית

המנהל האדמיניסטרטיבי, בכל הנוגע להזמנות ותעדוף הנושאים לטיפול על פי אפשרויות התקציב; וכמובן בגיבוי המלא של מנהל בית החולים, ד"ר יצחק ברלוביץ. בישיבותיה החודשיות עוברת הוועדה על הדוח האחרון שהוציאה, מבררת את סטטוס הטיפול בנושאים שהועלו ומתווה מדיניות להמשך

טיפול בנושאים שלא נסגרו. חברי הוועדה עוברים על דוחות אירוע חדשים ועל רשימת הליקויים העדכנית, ודנים בנושאים חדשים וכמובן במקרים במידה שהתרחשו.

דוגמה אחת להצלחת הפעילות היא הפחתת מספר הדקירות בקרב עובדים, כאשר בשנת 2016 מסתמנת ירידה במספר המקרים. זהו נושא שהוועדה שמה לה למטרה לטפל בו יחד עם הנהלת וולפסון, הנהלת הסיעוד והיחידה לניהול סיכונים. "ירידה במספר הנדקרים הינה פעולה סייפית יומיומית של כל העוסקים במלאכה, באמצעות חקר מקיף של התאונה והסיבות להתרחשותה על ידי הגורמים במחלקה", אומר משה גל, "אנו מקדמים זאת על ידי סיורי בטיחות ובקורות הנערכות לעתים תכופות, במטרה לעקוב אחר ביצוע הנהלים והטמעתם בקרב העובדים וכן על ידי רכישת כל האמצעים הנדרשים להגברת בטיחות העובד". המסר של משה ברור: "כל אחד מכולנו חייב להיות אחראי לעצמו ולחבריו לעבודה, להיות ער לסביבת העבודה, לפעול לפי הנהלים, להתריע על מפגעים וליקויים אם נתקלים בהם. אם נצליח ליישם את כל אלה בעבודה היומיומית, סביבת העבודה שלנו תהיה נעימה יותר ובעיקר בטוחה יותר".

תודה גדולה לכל חברי ועדת הבטיחות אשר עושים את עבודתם בדבקות ובמסירות: בודקים, מתריעים, ועוקבים אחר ביצוע החלטות. עבודתכם חשובה ליצירת בית חולים בטוח לכולנו!

5 ציטוטים על בטיחות

העולם הוא מקום מסוכן לחיות בו, לא בגלל האנשים שעושים רע, אלא

בגלל אלו שלא עושים דבר בעניין אלברט איינשטיין

ניסיון הוא לא מה שקורה לך, אלא מה שאתה עושה כשזה קורה לך אלדוס הקסלי

ניהול בטיחות הוא כמו לדחוף חבית עץ במעלה הר. זה אמנם סיזיפי, אולם כל עוד נדחוף אותה היא לא תתגלגל עלינו אלמוני

להגיד יאל תשים את כל הביצים בסל אחד! זו שטות. שים את כל הביצים בסל אחד, ושים עין על הסל מרק טוויין

ונשמרתם מאוד לנפשותיכם דברים די טי

תפקידי ועדת הבטיחות שלנו

להוות גוף מייצג למנהל בית החולים בתחום הבטיחות • **להחזיר** תודעת בטיחות בקרב המנהלים והעובדים • **לקדם** ולשפר את תנאי הבטיחות והגהות בעבודה לרבות עריכת סיורים בארגו • **לקיים** דיון וביור לגבי נסיבות של תאונות עבודה והמלצה על אמצעים למניעתן • **לבצע** דיווח מיידי להנהלה על מפגעים שזוהו תוך המלצות לנקיטת פעולות מתקנות • **להמליץ** על שיפורים בתחום הבטיחות ולייעץ בקביעת כללי בטיחות



עובדי וולפסון היקרים,

מאחר שגיליון זה מתפרסם סמוך לחגי תשרי, אני יכולה שלא "ליפול" לסימבוליקה של התחלות חדשות. והפעם, אפתח בכמה מילים אישיות. בתקופה שקדמה לעבודתי בוולפסון, ניהלתי את יחסי הציבור של חברת סלולר גדולה. לפני כן, ביצעתי את אותו התפקיד עבור חברת תעופה ישראלית.

המעבר מן השוק הפרטי אל השוק הממשלתי היה עבורי משמעותי למדי.

השפה הייחודית, קודי התרבות הארגונית, חלוקת המשאבים ועוד, הכול היה שונה בתכלית, והיה עלי להסתגל במהירות אל המערכת החדשה.

היום, לאחר כמעט שש שנים, בהן אני מכהנת כדוברת וממונה על ההסברה של המרכז הרפואי וולפסון, ולאחר שילדתי כאן את בתי הבכורה, אני יכולה לומר, ולא מתוך מליצות, שוולפסון הוא עבורי בית שני.

אני זוכרת היטב את ועדת הבחנים, שבראשה עמדו מנהל בית החולים, ד"ר יצחק ברלוביץ, וסמנכ"ל התקשורת וההסברה במשרד הבריאות, יאיר עמיקם.

אני זוכרת היטב את שיחת הטלפון, שבה נשאלתי על ידי מנהל בית החולים בישירות ובפשטות - מתי את מגיעה אלינו?

ואני זוכרת היטב את יומי הראשון כאן. הייתי אז בת 28. התבקשתי להוביל את מערך הדוברות וההסברה של ארגון ממשלתי, המעסיק כ-2,500 עובדים ומעניק שירות רפואי לאוכלוסייה המונה כחצי מיליון תושבים.

נכנסתי למשרד קטן וצנוע, שהכיל רק שולחן ומחשב. היום, פחות או יותר אותו המשרד, אלא שכעת מעטרת את קירותיו כתבות מובילות שפורסמו מאז בעיתונות הארצית, והיד עוד נטויה.

ולצד, יושב כיום אחראי אתר האינטרנט והמדיה החברתית שלנו, מתן דוידסון, יד ימיני במחלקת הדוברות. ביחד, אנחנו פועלים על מנת להעניק למרכז הרפואי נראות תקשורתית ולחזק את תדמיתו; הן במדיה המסורתית והן במדיה החברתית.

הצלחתו של המרכז, היא-היא הצלחתנו.

במדור זה, ליקטנו עבורכם את מיטב קטעי העיתונות מן החודשים האחרונים, אשר פורסמו במגוון רחב ומכובד של כלי תקשורת - ארציים ומקומיים. אני גאה לחלוק עמכם את העשייה שלנו בתחום הדוברות ויחסי הציבור.

כמו כן, אני מזמינה את רופאינו להתנסות ב"פורום שאלות ותשובות בפייסבוק", כפי שעשה לאחרונה ד"ר שמואל צור, מנהל המחלקה לרפואה דחופה (מיון) בילדים.

לפרטים נוספים, אנא פנו אלי או אל מתן. לסיום, מתן דוידסון ואני מזמינים אתכם לעשות שימוש בארכיון הדיגיטלי של "העיתון שלנו", מגזין המרכז הרפואי, באתר האינטרנט של וולפסון. 25 הגיליונות שראו אור עד כה, לשימושכם בכתובת הבאה:

<http://wolfson.org.il/?CategoryID=1016>



לגישה ישירה לארכיון דרך הנייד - סריקו את הקוד הבא:

חגים שמחים, לכם ולכל בני ביתכם!

שלכם,
מיכל ויינשל שיינמן
דוברת המרכז הרפואי

וולפסון מציג: כיתה מסוג אחר

בגיליון סוף השבוע של העיתון "ידיעות חולון" בת ים" מבית "ידיעות אחרונות" הופיעה כתבה מיוחדת, אודות הילדים אשר פתחו את שנת הלימודים הנוכחית בכיתה מסוג אחר: כיתה מחלקת הילדים במרכז הרפואי וולפסון. תודה למנהל מחלקת הילדים, פרופ' אילן דלאל, ולאחות הראשית במחלקה, אירינה לאין, על שיתוף הפעולה לצורך הכנת הכתבה. ולכל הילדים המאושפזים - איחולי החלמה מהירה ושנת לימודים פורייה!

ידיעות חולון בת ים, 28.16

כיתה מסוג אחר

עשרות ילדים מחולון ובהם בנות מהשכר את שנת הלימודים בבית חולים "וולפסון" שבו הם מאושפזים. חלקם חולים גורמים ללידה מוקדמת, אחרים נפגעו במהלך הופש הקיץ וחזרו בקרב לבית הספר. "אני מתגעגעת לחברות שלי. ה'כ' שאני שייכת לו, בית דוד, הולדת בבית, אומרת בתמידי וילדים שומעים. חלקם מאושפזים ויש להם וחינוך מיוחד. יש שנים פחות מרגיז, רגבה יותר רגועה מחלקת הילדים, מרוב אילן דלאל



פרופ' דלאל



אירינה לאין



"בריאות 10", ערוץ 10, 17.7.16

הרעלת קנאבים בפעוטות

באחרונה אותרו שני מקרים יוצאו דופן של הרעלת קנאבים בפעוטות, אשר זחלו על רצפת בית ההורים, איתרו את החומר המסוכן עבורם, ובלי משים הכניסו אותו אל פיהם.

לשני הפעוטות שלום, לאחר שטופלו במרכז הרפואי וולפסון ובבית"ח רמב"ם. המקרים סוקרו בעיתונות בהרחבה, ודוגמה אחת ("מ"ידיעות אחרונות") לפניכם. תודה לפרופ' אילן דלאל, מנהל מחלקת הילדים, המצוטט בכתבה, ותודה לד"ר שמואל צור, מנהל מיון הילדים, אשר הביא את המקרה לידיעת.

תופעה בחופש הגדול

הפעוטות זחלו בבית, מצאו סמים וקיבלו הרעלת קנאבים

החולים חוז פעוט בן שנה וחצי שסבל התראת קיבל מכן משפחה או מחבר של המשפחה נגי סך מעטיות חשש. בבית החולים מרגיש כי לא מדור האם פעולה זו בוצעה במחשבות או שדובר בטעות. "היול הגיע באמבולנס לאחר המיון כמצב של כמעט הרדמה", סיפר ד"ר נוימן. "הרעלתה האפשרות לחשיפה לס" מים ביקשה" בבית שיתן, והיא הייתה חיונית לשיטות בסמים. התנוק אושפז למשך כמה שעות במחלקה לטיפול נמרץ ילדים עד שה" תאושש".

בג' בבית החולים וולפסון ספריס את תופע לית' לפני חודש העניק לילד לטיפול שתי פעויות עת הרעלת קנאבים, אחת מן אושפזו בטופול נמרץ והאחרונה כעבור כמה ימים. השניים שחזרו לבית לאחר אשפוז של ילד.

לפנייה מיוחדת קשה הולדת לאחר אשפוז של ילד. נוספה מאוד נפוי

ידיעות אחרונות, 28.8.16

ד"ר ציון חורי - מנהל טיפול נמרץ ילדים ביה"ח וולפסון, מספר על פעילותו

ציון: רשת ב' של קול ישראל, "הקשר הישראלי", לה עם מאזינים לרחבי העולם. מדי שנה אתם המאזינים אל התיבה הקולית שלנו וממליצים לנו לדבר עם מאזינים במקומות שונים ברחבי העולם. כזכור התיבה שלנו 026312296. והנה המלצה הגיעה אלינו לדבר על הפעילות הבינלאומית בתחום הבריאות והרפואה, עם הרופא הדוקטור ציון חורי. לילה טוב לך דוקטור חורי.

רשת ב', 8.6.16

ד"ר ציון חורי: לילה מצוין. אליהוא בראון: אז נגיד למאזינים שאתה עובד בבית חולים

"הקשר הישראלי" ואנחנו

ד"ר ציון חורי, מנהל היחידה לטיפול נמרץ ילדים בוולפסון, התראין לרשת ב' של קול ישראל במסגרת התוכנית "הקשר הישראלי". במהלך הראיון סיפר ד"ר חורי על הפעילות ההומניטרית הבינלאומית של ארגון "הצל ליבו" של ילד" הפועל בבית החולים, והזכיר גם את הקולגה והשותף לפרויקט, ד"ר ליאור ששון, מנהל המחלקה לניתוחי לב חזה בוולפסון.

ד"ר מיכלסון מספרת על "המחלה החמישית"

ד"ר מרינה מיכלסון, מומחית ברפואת ילדים מהמרכז הרפואי וולפסון, התארחת אצל פרופ' רפי קרסו בתוכניתו הפופולרית "בריאות 10" בערוץ 10 והתייחסה בדבריה למה שמכונה "המחלה החמישית" - זיהום נגיפי המתבטא במחלת חום ובפריחה.

ד"ר ברלוביץ ברב שיח של בכירי מערכת הבריאות

העיתון "כלכליסט" מבית "ידיעות אחרונות" ערך רב-שיח עם ארבעה מבכירי מערכת הבריאות, במטרה לשוחח ולשמוע את דעותיהם אודות התמורות האחרונות במערכת הבריאות בישראל. בשיח השתתפו ד"ר יצחק ברלוביץ, מנהל המרכז הרפואי וולפסון, אלי דפס, מנכ"ל שירותי בריאות כללית, זאב וורמברנד, מנכ"ל קופת חולים מאוחדת, וד"ר ליאונד אידלמן, יו"ר ההסתדרות הרפואית. במסגרת הדיון, ד"ר ברלוביץ התייחס אל הסכמי ה-CAP, לפיהם החל ממסכה מסוימת של טיפולים הקופה מחויבת לשלם לבתי החולים מחיר מופחת, מה שהוביל למצב שבו הם לא ששים להעניק את שירותיהם.

בניו יורק טיימס מפרגנים לוולפסון

בעיתון "ניו יורק טיימס" פורסמה כתבה אודות הצלת ילד אפגני במרכז הרפואי וולפסון במסגרת פרויקט "הצל ליבו של ילד". הכתבה, תחת הכותרת: "לראשונה בישראל: תינוק מוסלמי מאפגניסטן נותח בוולפסון וחיוו ניצלו", עוררה תגובות רבות, בארץ ובחו"ל, ובעקבותיה פורסמו כתבות נוספות בנושא, בתקשורת הישראלית, ביניהן באתר YNET.

מחווה לאזרחית פיליפינית

מנהל המרכז הרפואי וולפסון, ד"ר יצחק ברלוביץ, קרא כתבה על אזרחית פיליפינית שאינה זכאית לסל בדיקות היריון - והציע לה לבוא להיבדק אצלנו בבית החולים. "זה עניין של חיים ומוות", הסביר ד"ר ברלוביץ את הצעד לתקשורת, שמצדה גילתה עניין במחווה. אחת הכתבות שסיקרה את הנושא פורסמה בעיתוני "ידיעות ערי השפלה" בערים חולון, בת ים, ראשון לציון, רחובות, יבנה ועוד.

New York Times, 14.8.16

Unlikely Facebook Friendship Saves Afghan Baby With Heart Defect

ד"ר יצחק ברלוביץ וד"ר אלי דפס, מנכ"ל שירותי בריאות כללית, וד"ר ליאונד אידלמן, יו"ר ההסתדרות הרפואית, וד"ר זאב וורמברנד, מנכ"ל קופת חולים מאוחדת, עומדים לצד הילד האפגני שהצלתו הובלה בידי ד"ר יצחק ברלוביץ במרכז הרפואי וולפסון.

כלכליסט, 21.8.16

New York Times, 14.8.16

Unlikely Facebook Friendship Saves Afghan Baby With Heart Defect

ד"ר יצחק ברלוביץ וד"ר אלי דפס, מנכ"ל שירותי בריאות כללית, וד"ר ליאונד אידלמן, יו"ר ההסתדרות הרפואית, וד"ר זאב וורמברנד, מנכ"ל קופת חולים מאוחדת, עומדים לצד הילד האפגני שהצלתו הובלה בידי ד"ר יצחק ברלוביץ במרכז הרפואי וולפסון.

המציל נפש אחת

מנהל בית חולים וולפסון קרא את הכתבה במדור על אזרחית פיליפינית שלא זכאית לסל בדיקות היריון והציע לה לבוא להיבדק בבית החולים. ד"ר ברלוביץ: "זה עניין של חיים ומוות"

ד"ר יצחק ברלוביץ, מנהל המרכז הרפואי וולפסון, עומד לצד הילד האפגני שהצלתו הובלה בידי ד"ר יצחק ברלוביץ במרכז הרפואי וולפסון.

ידיעות ערי השפלה, 15.7.16

"הסוכרת מתקדמת, אבל גם הטיפול בה מתפתח כל הזמן"

ועל כל הטיפולים החדשניים במחלה תוכלו לשמוע ביום עיון בשישי הקרוב, 1 ביולי (12:00-18:30) במרכז הרפואי וולפסון

חשוב לדעת: פרופ' חוליו וינשטיין

הסוכרת מתקדמת, אבל גם הטיפול בה מתפתח כל הזמן

פרופ' חוליו וינשטיין, מנהל המרכז הרפואי וולפסון, עומד לצד הילד האפגני שהצלתו הובלה בידי ד"ר יצחק ברלוביץ במרכז הרפואי וולפסון.

השקמה, 29.6.16

קצרים

אחיות חוקרות

במסגרת כנס המחקרים השנתי בסי' עזר של המרכז הרפואי וולפסון, יוצגו כשכל שנה עבודות ומחקרים של אחיות העובדות. ידיעות ראשון, יולי 2016

ליום, בין היתר, יוצגו עבודות ייחודיות, שאחת מהן מציגה כלי חינוכי לקהילה שאומץ לראשונה בתחום הטיפול בסוכרת, ועבודה נוספת שמציגה סכנות האורבות במהלך ביצוע ברית מילה, שמדועות אליהן עשויה למנוע הרבקה בהרפס.

מחקר ישראלי גילה איך מתפשט סרטן המלנומה – ומציע דרך לעכב אותו

החוקרים מאוניברסיטת תל אביב כי-פישו את מנגנון התפוצצות של התא, וזאת באמצעות טכניקות מתקדמות. המחקר יעזור לרפואה ולטיפול בסיטואציות של סרטן המלנומה.

הארץ, 23.8.16

הסוכרת מתקדמת... אבל גם אנחנו!

בעיתון "השקמה" פורסם ראיון עם מומחה הסוכרת של וולפסון, פרופ' חוליו וינשטיין. לרגל כנס בנושא הסוכרת שהתקיים בבית החולים, סיפר פרופ' וינשטיין על דרכים חדשות וטיפולים מתקדמים כנגד הסוכרת, הנחשבת לאחת המגפות של העידן המודרני.

אחיות חוקרות בוולפסון

כנס המחקר בסיעוד, שהציג עשייה מחקרית ענפה של אחיות המרכז הרפואי וולפסון, זכה לסיקור במקומון "ידיעות ראשון" מרשת "ידיעות אחרונות". הידיעה סקרה את העבודות המרכזיות שהוצגו בכנס, בכלל זה מחקר חדש בנושא הסכנות האורבות במהלך ביצוע ברית מילה.

מחקר פורץ דרך בתחום המלנומה

בעיתון "הארץ" פורסם מאמר אודות מחקר פורץ דרך בתחום המלנומה, בשיטות עם אוניברסיטת תל אביב, אשר נטלו בו חלק ד"ר רונן ברנר, מנהל המכון לאונקולוגיה בוולפסון, וד"ר חנו וקנין, רופא בכיר במחלקה לפתולוגיה בוולפסון. המחקר עורר עניין רב, הן בתקשורת הישראלית והן בתקשורת הבינלאומית. תודה לד"ר ברנר שהתפנה מעבודתו השוטפת בבית החולים כדי להעניק בזה אחר זה ראיונות תקשורת שתואמו על ידי משרד הדוברות בנושא זה. בין השאר דיבר ד"ר ברנר בריאיון וידאו באתר Ynet והתראיין לחדשות "מבט" בערוץ 1 ולחדשות ערוץ 2, לגלי צה"ל ("בוקר טוב ישראל"), לרשת ב' ("הבוקר הזה") ולרדיו ירושלים, ("צוון חופשי"). תודה גם למתן דוידסון על העבודה המאומצת שהניבה סיקור נאה.

שירותי סיעוד
ורוחה (ע"ר)

לב זהב



מתן פתרונות בתחום הסיעוד

מטפלות לזכאי חוק סיעוד, עובדים זרים, מטפלות פרטיות, ייעוץ
להשמה בבתי אבות, עובדים מקצועיים ושרות אישי מכל הלב!

סיפי העמותה:

חולון, בת ים, חיפה, קריות, עכו,
צפון תל אביב, מרכז ודרום תל אביב,
רמת גן, גבעתיים, בני ברק, רמלה, לוד,
ערי השרון, פתח תקווה, ערי השפלה



***6942**

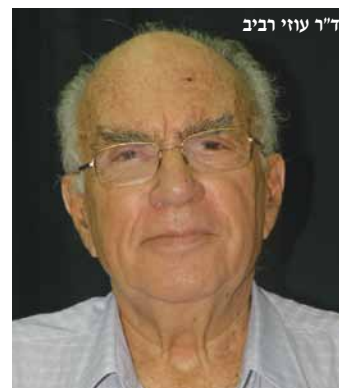
www.Lev-Zahav.co.il

מורים לחיים המקצועיים

במהלך חיינו אנחנו פוגשים לא מעט אנשים המהווים עבורנו דוגמה - אם אלה מורים בחינוך היסודי והתיכון ומרצים באקדמיה (משני המינים כמובן), המשמשים עבורנו כ"אור המנחה", ה-GUIDING LIGHT. ד"ר רביב מספר על כמה מורים לחיים המקצועיים שלו - אנשים שהיו עבורו דוגמה לאנושיות, מקצועיות ויושרה



ד"ר עוזי רביב



מבין המורים שלי במקצועות הקליניים, שהרשימו אותי בידע שלהם, באמפתיה ובגישה שלהם לחולים, אציין תחילה את פרופ' היילפרין שהיה מנהל המחלקה הנירולוגית בבית"ח הדסה בירושלים. במסגרת הקורס בנוירולוגיה הזדמן לי לשבת לידו בעת שקיבל חולים במרפאה הנירולוגית. אחת התכונות שכל כך הרשימו אותי הייתה היחס שלו לחולים, ההתעניינות במצבם ובעיסוקם והעצות הנבונות שנתן להם. על

הידע הרפואי העמוק שלו עמדתי בעת הביקורים שערך עם הסטודנטים. פרופ' היילפרין חיבר את "שבועת הרופא העברי", שאותה נשבעים בוגרי הפקולטה לרפואה בירושלים ובה מובאות התובנות האנושיות של רופא ומורה זה. רופא שני שהרשים אותי בידע וביחסו לחולים, לעמיתים שלו וגם אלינו הסטודנטים, היה פרופ' עלי דייוויס, שלאחר כמה שנים בהן היה מנהל הדסה, ניהל את מחלקה פנימית ג' של בית חולים זה, שהייתה, בעצם, מרפאת ייעוץ. במרפאה זו עשיתי "חודש בחירה", והייתה זו אחת התקופות המעניינות והזכורות לטוב בעיניי. בפעם הראשונה, בעודי עדיין סטודנט בשנה הששית, פנה אליי מנהל מחלקה - במקרה זה פרופ' דייוויס - בתואר דוקטור... פרט לעובדה שרופא ותיק כמנהל המחלקה מתייחס אליי בכבוד מקצועי, זו הייתה תחושה מרוממת.

<< ד"ר זנגר, רופא הילדים שלי

אחד הרופאים, שאני סבור ש"אחראי" לעובדה שפניתי להתמחות ברפואת ילדים לאחר הסטאז', היה ד"ר שמעון ברמן, מנהל מחלקת הילדים בהדסה. ד"ר (לימים, פרופ') ברמן היה טיפוס מיוחד במינו - רופא ילדים, שלמרות היותו רווק, ידע ליצור קשר עם הפצינטיים הקטנים. לאחר ביקור הבוקר, הוא היה מעלה נושאים מנושאים שונים - המצב במזרח התיכון, בעיות הנפט, רעיונות פוליטיים ועוד נושאים שאין להם קשר לרפואה, אבל הציגו טווח רחב של התעניינות אינטלקטואלית של איש מיוחד זה. שני רופאי ילדים השפיעו על דרכי כרופא ילדים - ד"ר זנגר שטיפל בי בילדותי - יקה מקסים, אוהב ילדים ובעל סבלנות בלתי נלאית. את יכולתו הקלינית זכיתי להכיר מקרוב כאשר שלח אותי לאשפוז לאחר בדיקה קצרה בה חשד

שמדובר במינגיטיס - דבר שהוכח כנכון לאחר דיקור מתני שנערך בבית"ח הדסה בתל אביב. המשכתי להיות מטופל של ד"ר זנגר עד גיל 15 לערך, אך למרות שעברתי לרופא פנימי, נמשך הקשר שלי ושל הוריי עם ד"ר זנגר למשך שנים לא מעטות.

<< לזכר הקלינאים הגדולים

המורה שלי, אצלו התמחיתי ברפואת ילדים, היה ד"ר אברהם שינפלד, מנהל מחלקת הילדים באגף צהלון של בית"ח הממשלתי יפו. ד"ר שינפלד, ניצול שואה, בוגר הפקולטה לרפואה בצ'כיה, היה שייך לדור של רופאים, מראשוני הפדיאטרים בארץ, שהלכו מזמן לעולמם. הם היו קלינאים מצוינים שפעלו בתנאים קשים, כמעט ללא אמצעי הדמיה ואבחון, בדיקות ותורופות הקיימים כיום, וכמובן ללא מחשבים. אבל הם עסקו בעבודה הקלינית והצד המדעי של עבודתם היה רק בתחילתו. ד"ר שינפלד היה בעל ידע רב, חכם וציניקן, ממעט בדיבור, וכחניך האסכולה האירופית של אותה תקופה, לא הרעיף תשבחות על מי שעשה עבודה טובה, או הרצה הרצאה יפה - זה היה מובן מאליו; אבל אם "פישלת" במשהו, היית מקבל את מה שלדעתו הגיע לך. כך היה מקובל אז, ולא רק אצלנו...

<< מדונולו וצהלון - לוולפסון

בוקר אחד, בעת התייעצות שערכנו עם פרופ' בויקס ז"ל, ד"ר שינפלד חווה אירוע מוחי. לאחר שאושפז ולאחר תקופת החלמה בבית, הוא חזר לתפקידו, למרות המגבלה הגופנית עקב האירוע. זכרוננו ושכלו לא נפגעו והוא המשיך בביקורי הבוקר והיה מעודכן בכל הנעשה במחלקה. אבל, משרד הבריאות החליט שאין מקום לשתי מחלקות ילדים בצהלון, עקב הירידה באשפוזים ובגלל מצבו של ד"ר שינפלד. הוא יצא לפנסיה, פרש לביתו, מנותק מהמחלקה שאהב ומהמתמחים שהכשיר. לאחר כשנה, הלך לעולמו אחד הגדולים מבין הרופאים הקלינאים. אנחנו, תלמידיו, זוכרים אותו בהערצה.

בית החולים הממשלתי יפו נסגר - על דונולו א' וב' עלו דחפורים, בשטח של דונולו ב' הוקם מרכז פרס לשלום ואילו אגף צהלון הפך למרכז סיעודי לקשישים. לד"ר שינפלד ולעמיתו פרופ' גוטליב, מנהל מחלקת ילדים א' (שהמשיכה לפעול עד שעברנו לוולפסון) לא נשאר זכר, פרט לספר שערך צבי שפירא ז"ל, מנהלו האדמיניסטרטיבי של בית החולים הממשלתי יפו - שם הם מוזכרים. "כך חולפת תהילת עולם", אומר הפתגם הלטיני. אבל אנחנו, תלמידיהם שעדיין מהלכים עלי אדמות, זוכרים אותם לטובה.

רופאים רבים נוספים, שלא הזכרתי כאן, היו עבורי "אור מנחה" לאורך השנים. צר המקום מלהזכיר את כולם, אבל אני, כל עוד נשמה באפי, אזכור אותם בהערכה ובתודה על התכנים שהעניקו לי בעצם אישיותם והדרכתם.



הכנס השנתי ה-11 בנושא מחקרים ופרויקטים בסיעוד

הכנס ה-11 למחקרים ופרויקטים בסיעוד התקיים ב-11.7.16. השנה זכו בפרסים שלוש עבודות מצטיינות, ללא דירוג ביניהן, הליך השיפוט קבע שוויון בתוצאות בין שלוש העבודות הזוכות:

- עבודתן של שושי כתיב, אחות אחראית פנימית ד', ואמירה אבו חמאם, נאמנת נפילות מחלקתית: "פרויקט להפחתת נפילות מטופלים".
- עבודתן של אילנה מאיר, סגנית אחות אחראית מחלקה כירורגית ב', ודיאנה מושייב, מתאמת שד מוסדית ואחות במחלקה כירורגית א': "שיפור שביעות רצון מאושפזים מהצוות הסיעודי באגף הכירורגי".
- עבודתן של אסתר שלום, אחות אחראית מחלקה פנימית ו', ושושי פרידמן, מרכזת חינוך

להפתיע ולרגש את הקהל. בסיומו של כנס מוצלח נוסף לא נותר אלא לברך את הזוכים, המשתתפים וכמובן את חברות הוועדה המארגנת של הכנס: סימה דוידאן - אחות אחראית מרפאות חוץ ומערך אמבולטורי, שושי פרידמן - מרכזת חת"ש בסיעוד, אורנה צבי - מרכזת כוח אדם בסיעוד, אפרת רום - מתאמת תחום, מלכה יקטילוב - מפקחת קלינית, ואתי כתר - מרכזת תחום פרויקטים. מצפים כבר לכנס הבא!

תוך שירות: "המתריע בשער - התמודדות אחיות עם עקה מוסרית". הפרסים ניתנו באדיבות עמותת ידידי בית החולים. לכנס הגיעו כ-120 אחיות, והקהל כלל גם סטודנטים לסיעוד ואף מתנדבות של מחלקת ילודים. המתנדבות עלו לבמה בסיום הרצאתה של אוולין כהן ממחלקת ילודים, "זכות מתנדבים כאמצעי למיצוי פוטנציאל המתנדבים". ראוי לציין כי הן עלו לבמה עם חולצות אחידות והצליחו

פרידה מד"ר שושי ריבא

בחודש יוני האחרון התקיימה בבית החולים מסיבת פרידה מגשת ממי שהובילה את הסיעוד בארץ בשנים האחרונות, הלא היא ד"ר שושי ריבא, האחיות הראשית הארצית וראשת מנהל הסיעוד במשרד הבריאות. את אירוע הפרידה יזמה וארגנה הנהלת הסיעוד בוולפסון בראשותה של לידיה ריחני, בשיתוף עם הנהלת בית הספר לסיעוד ע"ש וולפסון, בניהולה של ד"ר שרה נסים. לד"ר ריבא עבר משותף עם בית החולים וולפסון, שהחל בבית הספר לסיעוד שלנו שאותו ניהלה בשנות השמונים והתשעים. סיקור מפורט בנושא - ראו במדור "לומדים סיעוד" בעמוד הבא.

תודה לשושי, ברכות לאודי

בפורום אחיות אחראיות האחרון, שהתקיים בחודש יולי, נפרדנו משושי כתיב באירוע צנוע (על פי בקשתה). שושי, אחות אחראית מחלקה פנימית ד', פרשה לגמלאות ולנו לא נותר אלא לומר לה המון תודה על כל השנים שהשקיעה בבית החולים. במקומה מונה אודי אוגלבו לאח אחראי פנימית ד' - כולנו מאחלים לו בהצלחה.



הכשרת אחיות מרומניה בקרדיולוגיית ילדים



למחלות לב בילדים. להכשרה, המתקיימת במסגרת פעילותה של עמותת "הצל ליבו של ילד" הפועלת בבית החולים, שותפים בית הספר לסיעוד, הנהלת בית החולים והנהלת הסיעוד באישור מנהל הסיעוד.

בחודשים האחרונים השתלמו באגף הילדים ובחדרי הניתוח קבוצה של חמש אחיות מרומניה. הן הגיעו לארץ במסגרת פעילות עמותת SACH על מנת להכשירן בתחום קרדיולוגיית ילדים, כל זאת לקראת פתיחה ברומניה של בית חולים

"נכונות, אכפתיות והשקעה"

לאחרונה הגיע לידינו מכתב תודה מרגש והחלטנו שראוי לפרסמו. נשמח לפרסם מכתבים דומים בעתיד. המכתב מוען לטמילה פטיאשווילי, מדריכה קלינית וסגנית אחות אחראית פנימית א', מאת גילה ניקומרוב נחום, מתאמת ההתנסויות הקליניות במכללה האקדמית תל אביב יפו. וזו לשונו (בקיצורים מתבקשים): "טמילה יקרה! אני רוצה להודות לך על הנכונות שלך, האכפתיות שלך וההשקעה הרבה שלך בסטודנטים שלנו בהתנסויות המתקדמות... אני יודעת שההדרכה היא עומס נוסף ולא פשוט על עבודתך העמוסה גם ככה, והסכמת לקבלם אינה מובנת מאליה. אנו במכללה מעריכים זאת מאוד, ומקווים להמשיך בשיתוף הפעולה עמכם גם בהמשך... באופן אישי, אני מודה לך על המשובים שנתת לי, ועל החומר שלקחת ממך ומשמש אותי לשפר את ההתנסויות שלנו".

יום עיון לעידוד להנקה

בניהולה של אלונה פוחול, מתאמת הנקה מוסדית, נערך בוולפסון בחודש אוגוסט יום עיון לעידוד הנקה. יום זה היווה חלק ממסדרת אירועים שבהם צוין שבוע בינלאומי לעידוד הנקה, בהשתתפות אחיות בית החולים מאגף נשים ואימהות.



בין השושנות

באירוע שקיימנו כאן בוולפסון, ציינו את פרישתה של האחות הראשית הארצית ד"ר שושי ריב"א ואת כניסתה לתפקיד של מחליפתה, ד"ר שושי גולדברג. שתיהן צמחו כאן וניהלו את בית הספר לסיעוד וולפסון במשך 24 שנים רצופות, מ-1984 ועד 2008. אנו גאים במנהיגות שנוצרה בין כתלי בית הספר שלנו!

מימין: לידה ריחני, ד"ר יצחק ברלוביץ',
ד"ר שושי ריב"א וד"ר שרה ניסים



בסוף יוני השנה קיימנו אירוע הוקרה לאחות הארצית הראשית וראשת מנהל הסיעוד במשרד הבריאות, ד"ר שושנה ריב"א, לרגל פרישתה לגמלאות - ובו בזמן ציינו את כניסתה לתפקיד של האחות הארצית הראשית החדשה, ד"ר שושנה גולדברג.

תם עידן והחל עידן חדש, אך המחבר בין שתי השושנות הוא כור מחצבתן, שהיה ויהיה המרכז הרפואי וולפסון ובית הספר האקדמי לסיעוד וולפסון. הקשר המיוחד בינינו לבין ד"ר ריב"א נוצר לפני למעלה מ-30 שנה, כאשר היא ניהלה את בית הספר לסיעוד וולפסון בשנים 1984-1992 ושימשה כמדריכה וכמורת דרך לשורת אחיות, שכיום מאיישות את תפקידי הניהול בסיעוד בבית החולים. מחליפתה בתפקיד, ד"ר שושי גולדברג, הייתה זו שהחליפה אותה גם בתפקיד מנהלת בית הספר לסיעוד בוולפסון, וכיהנה כמנהלת בית הספר שלנו במשך 16 שנה, משנת 1992 ועד 2008.

ראתה את עבודתה כשליחות

אירוע ההוקרה, שאורגן בשיתוף פעולה של הנהלת הסיעוד בוולפסון והנהלת בית הספר לסיעוד, צוין באופן אלגנטי ומכבד, באירוע מושלם ומושקע שכלל כיבוד ותוכנית אומנותית מבית היוצר של עובדי וולפסון. כמו כן הופק סרטון הוקרה מרשים, בו ניתן לצפות ביוטיוב (חפשו: "בהוקרה לד"ר שושי ריב"א"). את האחות הראשית היוצאת בירכו ד"ר יצחק ברלוביץ', לידה ריחני, ד"ר שרה ניסים ואינגה שלו. "עם ישראל חב לשושי הרבה מאוד על העבודה קשה וצעידתה כנגד כיוון הרוח, בנושאים רבים בתחום הבריאות", אמר ד"ר ברלוביץ', "שושי היא מאותם האנשים שרואים את עבודתם כשליחות של ממש. היא הובילה את התפיסה לפיה בחולה לא נוגע אדם שלא עבר הכשרה מתאימה. אני מאחל לשושי הרבה בריאות ואושר, וזו הזדמנות גם לאחל למחליפתה בתפקיד, שושי גולדברג, הצלחה רבה והמשך עשייה משמעותית".

לדמיין חזון ולהפכו למציאות

ד"ר שרה ניסים, מנהלת בית הספר לסיעוד וולפסון, הזכירה בברכתה את אמרתו של שמעון פרס: "אנשים שאין להם פנטזיה לא עושים דברים פנטסטיים". היא ציינה, כי לא רק שד"ר ריב"א ניחת בחזון ובמעוף, כי אם גם ביכולת לפנטז במשמעות הנשגבת של המושג: לדמיין את החזון ויחד עם זאת להפכו למציאות. ד"ר ניסים סיימה את דבריה בפנייה ישירה לד"ר ריב"א: "שושי, את השכלת להכשיר את דור המנהיגות החדש. דבריך אלי בעבר, באופן אישי, גרמו לי לשאוף להתפתח ולהתקדם במקצוע".

לידה ריחני, מנהלת הסיעוד במרכז הרפואי וולפסון, ציינה בברכתה כי אירוע ההוקרה הוא בעל חשיבות לכל ענף הסיעוד בארץ, כיוון שמה שהניע את שושי הוא חזון. "ד"ר ריב"א תמיד בלטה

כאן ובניהולה האיכותי את כל מערך הסיעוד באחד מבתי החולים החשובים והמשפיעים ביותר בארץ, המרכז הרפואי שיבא תל השומר, עד עצם ימים אלו.

בית יוצר למנהיגות בסיעוד

דור מנהיגות העתיד מבית היוצר של וולפסון, השתקף גם בנוכחותן באירוע של דמויות מפתח מרכזיות נוספות, במערכת המכשירה ובשדה - כמו מנהלות בתי ספר לסיעוד, מנהלות סיעוד, אחיות אחראיות ואחיות מהשורה מכל רחבי הארץ. מסתבר, שכולן למדו ו/או עבדו בוולפסון. כאן בביתנו. כנראה שמשוה באוויר, באווירה, בקירות, בדוגמה האישית - מהווה בית יוצר לאחיות האיכותיות ביותר בארץ, בעלות כישורים מובחנים ואוריינטציה ניהולית ומנהיגותית. ואכן, מתקיימת בנו אמרתו של רלף ניידר, פוליטיקאי אמריקאי, שמצוטט כמי שאמר כי "תפקיד המנהיגות היא לייצר מנהיגים נוספים, לא מונהגים נוספים".

אנו גאים, מעריכים ומוקירים את שתי ה"שושנות" ומאחלים לשתיהן הצלחה בדרך החדשה.

בדבקותה במטרה ובאישיות הדומיננטית שלה, הדגישה לידה, "את מה שרוב עולם הסיעוד ראה כעתיד, ד"ר ריב"א כבר הצליחה לראות כהווה, וכך יש להמשיך ולחזק את המורשת שהיא הובילה".

ציפייה מרגשת להתחדשות

תקופת ביניים זו, שמכונה על ידינו "בין השושנות", היא תקופה שבה בעלת תפקיד מרכזית ומשפיעה, כמו ד"ר ריב"א, פורשת מתפקידה, בעוד שמחליפתה בתפקיד טרם חשפה את משנתה. תקופה כזאת, מטבע הדברים, מתאפיינת באי ודאות ובחששות, אך גם בציפייה מרגשת לקראת ההתחדשות. השאלה המעניינת את כולנו היא כיצד תיראה תקופת כהונתה של ד"ר שושי גולדברג? ובכן, אנו מאמינות כי תקופה זו תתאפיין במנהיגות יוצרת, וזאת מתוך ההכרה, כי בנוסף לעשייתה המבורכת, השכיחה ד"ר שושי ריב"א גם להכשיר את דור המנהיגות העכשווי והעתיד בסיעוד בארץ - דור שהרקורד המקצועי שלו מוכח וברור. ולראיה, הישגיה המרשימים של מחליפתה, ד"ר שושי גולדברג, בניהול בית הספר האקדמי לסיעוד

ד"ר ריב"א: "וולפסון זה הבית שלי"

בתום הברכות שנישאו באירוע, הודתה ד"ר שושי ריב"א למברכים ובין השאר אמרה: "אני שייכת לפה, המקום הזה יקר לי. התחלתי את דרכי פה, ומכאן הגעתי למשרד הבריאות. בכיתי בדמעות כשד"ר ברלוביץ' סיים את תפקידו כמנכ"ל משרד הבריאות, כדי לנהל את וולפסון. זה היה כבוד וזכות גדולה עבורי לעבוד לצדו. ברור לי שוולפסון זה הבית שלי".

משאבי אנוש: רגע לפני החגים

לקראת חגי תשרי הבאים עלינו לטובה, אורלי מילר, מנהלת משאבי אנוש, מרעננת מספר נושאים וזכויות עובדים שניתן לנצל בתקופת החגים והחופשות. חגים שמחים!

שעות עבודה בחגים

בימי החג והמועד ניתנת לעובדים האפשרות לעבוד ימים מקוצרים או לשהות בחופשה, כל זאת בהתאם לחלקיות המשרה ולסקטור שאליה משתייך העובד.

ניתן לבדוק ולהתעדכן בשעות העבודה בחגים בהתאם לסקטור בפורטל משאבי אנוש - בלשונית "מידע לעובדים - חשוב" - "עבודה בחגים ובמועדים" - ולבחור את הסקטור הרלוונטי.

בכל האמור לעיל ניתן להתעדכן כמובן דרך מחלקת משאבי אנוש בימי קבלת קהל או דרך המייל/טלפון. נשמח לעמוד לרשותכם בכל שאלה.

מחלקת משאבי אנוש מאחלת חג שמח ושנה טובה, מתוקה ופוריה לכל העובדים, הגמלאים והמתנדבים במרכז הרפואי.



יום חופשה נוסף עד לסוף חודש ספטמבר. בפרטים לזכויות אלה ניתן להתעדכן דרך פורטל משאבי אנוש בלשונית "מידע לעובדים - חשוב" - "זכויות הורות", לשם מצורף גם אוגדן חדש לזכויות הורות ומשפחה.

ימי בחירה

לכל עובד ישנה אפשרות לנצל שני "ימי בחירה" בשנה. ימי בחירה הם ימי חופשה אשר ניתן לנצל בחגים ובמועדים מכל העדות והמגזרים בישראל, או לצורך אירוע אישי לבחירת העובד.

ניתן להתעדכן בימי הבחירה בחגים בפורטל משאבי אנוש תחת לשונית "מידע לעובדים - חשוב" - "ימי בחירה".

זכויות הורות וימים מקוצרים

הורים לילדים במרכז הרפואי וולפסון (הכוונה לגברים ונשים כאחד) זכאים להטבות במהלך ההיריון, לחופשת לידה (גם לגברים!), לתוספת מעונות, לימי עבודה מקוצרים ועוד בהתאם לסקטור ולחלקיות המשרה.

לאחרונה נוספה הטבת ימים מקוצרים לניצול בחופשת הקיץ בסוף חודש אוגוסט, או לחילופין

מטפחים את דור העתיד של הרפואה

נשכרים בידע רב מהביקורים. ומסכמת ד"ר זהבית זיו-נר: "תודה לרופאים ולאחיות שלנו על שיתוף הפעולה, על ההקשבה, על ההנחיה המקצועית, על העשרת הידע, על החום והאמפתיה, ובעיקר תודה על העברת המסר העיקרי שאנו עושים ככל שניתן למען המטופלים".

ומעשירה... לא ברורה מאלה העובדה שמיטב הרופאים בישראל פינו מזמנם והגיעו להרצות לתלמידינו, ולא ברורה מאלה העובדה שמדובר ברופאים בעלי חום לבב, יכולת להקשיב ולהשיב... ברצוננו להביע את מלוא ההערכה למורן כוכב, שתאמה את הסיורים על הצד הטוב ביותר... יצאנו

זה מספר שנים שד"ר זהבית זיו-נר, סגנית מנהל וולפסון, מובילה פרויקט של שיתוף פעולה עם בתי ספר תיכוניים במגמת הרפואה, ביניהם תיכון נבון בחולון, תיכון עירוני י"ב יפו ותיכון בליך ברמת גן. מורן כוכב אחראית על ניהול וארגון הפרויקט, הכולל בין היתר את תיאום הסיורים וההרצאות

במרכז הרפואי. במסגרת שיתוף הפעולה, תלמידי המגמה בשכבות י' עד י"ב מגיעים לסיוורים והרצאות בנושאי רפואה מגוונים. התיאום מתבצע בכפוף לתוכנית של אגף בחינות בגרות מטעם משרד החינוך ופרויקט עבודת הגמר של כיתות י"ב. בין המחלקות והיחידות בוולפסון, שבהן נערכו עד כה סיורי תלמידים: מכון הגסטרו, חדרי הלידה, בנק הדם, היחידה לטיפול בסוכרת, מכון הלב, חדרי הניתוח, מחלקת ריאות והמכון לנפרולוגיה.

הפרויקט זוכה לשבחים רבים, כפי שכותבות לד"ר זיו-נר רכזות מגמת מדעי הרפואה מתיכון בליך: "התלמידים זכו לפגוש את מיטב הרופאים בתחומים מגוונים, לסייר במחלקות ואף לזכות בחוויה בלתי רגילה של צפייה בניתוח... בכל אחד מהביקורים זכינו לקבלת פנים חמה ולהדרכה מקצועית



ד"ר זהבית זיו-נר ומורן כוכב. צילום: מתן דוידסון

משולחן ההדרכה

זכויות הפרט, למידה מרחוק, קורסי החייאה ועוד: בחודשים האחרונים התחדשה יחידת ההדרכה בכמה נושאים מרכזיים הנוגעים לכולנו. למידה והדרכה בוולפסון עם הפנים לשנת תשע"ז - סקירתה של טל בונדי, מנהלת ההדרכה במרכז רפואי



צוות חדש להכשרת PALS

בהנהלת אגף הילדים, בראשות פרופ' אילן דלאל ובליוי של סגן מנהל וולפסון, ד"ר יובל לוי, הוחלט לאחרונה על הקמת צוות מדריכים חדש שיתמקד בהכשרת רופאים ואחיות בתחום PALS (החייאת ילדים). את הצוות יוביל ד"ר שמוליק צור, מנהל מלר"ד ילדים. מטרת הצוות, בדומה לצוות מדריכי ACLS, לאפשר ריכוז הכשרת תחום PALS בין כותלי בית החולים. כחלק מהקמת הצוות, נרכשה בובת הדמיה שתאפשר תרגול של הצוות ברמה הגבוהה ביותר, במהלך הקורס ובסימולציות במהלך העבודה. אנו תקווה כי הקורסים הראשונים יפתחו בחודש נובמבר עם סיום הכשרת צוות המדריכים. פרסום אודות תאריכי פתיחת הקורסים יועבר לכל אגף הילדים, רופאים ואחיות כאחד.



מערכת תוכנות ללמידה מרחוק

בסוף חודש אוגוסט הושקה בבית החולים מערכת ללמידה מרחוק. המערכת מיועדת לאפשר לעובדים ריענון ידע אישי והכשרות חובה באמצעות המחשב האישי (במחלקה או בבית). כל עובד קיבל קוד אישי וסיסמה, המאפשרים לו גישה למערכת, בעוד שחומרי הלימוד הייעודיים עבורו יעודכנו בכרטיסו האישי. באחריותו האישית של כל עובד לבצע את המטלות האישיות שלו על מנת להביא יחד לקידום הידע והמיומנויות של כלל עובדי המרכז הרפואי.

הכניסה לאתר דרך האתר הפנימי של וולפסון (תחת "משאבי אנוש ההדרכה" או בקישור שנשלח ישירות לעובד). במקביל לכך, אנו ממשיכים בהכשרות והדרכות פרונטאליות בנושאים הנדרשים וביניהם החייאה, סדציה, מניעת אלימות, ארגונומיה ועוד.



חוברת בנושא גמולי השתלמות

כחלק משיפור תהליכי הלמידה במרכז הרפואי וולפסון, ומתוך הרצון להנגיש את המידע הנדרש לכל עובד, אנו פועלים כל העת בנושאי הפרט, זכויותיו וחובותיו של העובד. לאחרונה יצאה לאור חוברת מידע, שהועלתה בפורמט דיגיטלי לאתר בית החולים. החוברת מאגדת בתוכה את נושא גמול ההשתלמות והדרך לקבלת הזכויות בתחום עבור כלל הסקטורים וכלל הדירגים. החוברת נכתבה מתוך נקודת מבט של העובד ומתוך שאיפה לתת מענה לכלל השאלות שעולות בנושא. את החוברת וכל נספחיה ניתן למצוא באתר משאבי אנוש (דרך wolfson4u).



קורסי החייאה פנים ארגוניים

בשנה האחרונה, המשיכו צוות מדריכי ACLS בהכשרתם של רופאי ואחיות וולפסון. משווי העובדים טובים לאורך כל הקורס, ונרשמת עלייה מתמדת ברמת שביעות הרצון. הצוות, שהוכשר ב"מסר", מרכז סימולציות ארצי, הוקם בהובלתם של ד"ר משה שריסט, מנהל המלר"ד, ואודי אוגלבו, מתאם החייאה מוסדית. זאת גם הזדמנות להודות מעומק הלב לצוות המדריכים שעושים עבודתם כשליחות ומכל הלב, ותורמים להעלאת הרמה בנושא ההחייאה בכלל מחלקות בית החולים ובכלל הסקטורים. מאז תחילת 2016 הוכשרו כ-160 רופאים ואחיות בקורס, ועד סוף השנה צפויים להתקיים עוד חמישה קורסים (הרשמה במחלקת ההדרכה). כמו כן, התקיימו קורסי BLS (החייאה בסיסית) בהובלתו של מתאם החייאה מוסדי, אודי אוגלבו, והוכשרו אחים, כוחות עזר, עובדים חדשים ועובדים פרא-רפואיים (סך הכול כ-250 עובדים). קורסי NRP (החייאת ילודים) התקיימו במחלקות ילודים, טיפול מיוחד ביילוד ויולדות, על פי הנדרש מהצוות, בהובלתו של ד"ר נרי כץ.



קורסי סדציה פנים ארגוניים

תחום הכשרה נוסף, שאנו עוסקים בימים אלו בקידומו, הינו תחום הסדציה. בהובלתו של פרופ' טיבריו עזרי, נפתחו לאחרונה מספר קורסי סדציה המיועדים לעובדים הנדרשים לכך (הכשרה וריענון). אנו ממשיכים לקרוא לכל העובדים שטרם השתלמו בנושא, למחר ולהירשם לקורס מול מזכירתו של פרופ' עזרי או ישירות מול יחידת ההדרכה.

מגן דויד

לפניכם סיפור קצר פרי עטו של אריה ליברמן, מנהל המכון לפיזיותרפיה. בשל קוצר היריעה אנו מביאים כאן רק את מחציתו הראשונה של הסיפור - את ההמשך אתם מוזמנים לקרוא באתר וולפסון. לכניסה, סירקו באמצעות הסמארטפון את הקוד שבתחתית העמוד



את כל מרכז העיר לבוב במדויק. "פריז היא בירת האומנות והיצירה", חשב, "ואין מקום טוב ממנה ללמוד אדריכלות". דוד למד צרפתית, ולאחר מספר חודשים החל ללמוד בסורבון. הוא סיים בהצטיינות את לימודיו ואפילו קיבל אות הוקרה מהדיקן. כשפרצה מלחמת עולם הראשונה הוא גויס לצבא הצרפתי ולאחר מספר חודשים נפצע ברגלו הימנית כשחילץ פצוע תחת אש. על כך קיבל את צלב הלורייין, עיטור הגבורה הגבוה ביותר בצרפת. לאחר מספר חדשים, משהחלים, התקבל לעבודה במשרד האדריכלים היוקרתי ביותר בפריז, BELCOR & BAUMONT ARCHITECTURE. בזכות קשריו של האדם שהוא הציל במלחמה. דוד התחתן עם אלוזה, אחותו של בן דוד, וחי חיי אושר ויצירה כפי שחלם. עם הזמן ניהל מיזמים גדולים וחשובים.

בוקר אחד, מנהל החברה לקה בליבו ונפטר. עד מהרה התמנה מנהל חדש, איש צעיר שגדל לאור הערכים של רוח התקופה. הוא היה שמרן ביותר ולא אהב את הרעיונות המתקדמים של דוד. בנוסף הוא היה לאומני בדעותיו והושפע מאוד מהרוחות שנשבו מגרמניה בתחילת שנות השלושים. לחישות ושיחות סתר החלו להתנהל במשרד.

לזכות במיזם היוקרתי הזה, חש שראשו מרוקן. אמנם היה אבי, ושמי פריז אמורים לפרוס מפה אינסופית של כחול תכלת ולבן על גשרי הסיין, אבל עננים אפורים וכבדים הורידו גשמים עזים מזה שבועות והקהו את חושי. הוא הביט אל החלון וראה אלומות אור מרצדות על פני עלי העצים בשדרה. הוא יצא לרחוב. משב רוח צחקק עם העלים והעיפים לכל עבר. אדם הכיר טוב את רחובות פריז בגדה השמאלית, הוא אהב את קצב החיים הצעיר והתוסס, את בתי הקפה הקטנים בכל פינה. הוא התיישב ליד שולחן עגול קטן קרוב לחלון, וצפה מעל הסיין. "קפה וקראסון שקדים, בבקשה", פנה אל המלצר. שוב חשב על סבו.

דוד גרינברג הגיע לפריז בשלהי שנת 1910 עם מזוודה וכתובת של בן דוד מצד אמו, שלא הכיר אלא רק שמע אודותיו. הוא היה פסנתרן מפורסם, שלאחר אחת מהופעותיו בפריז לא שב לוורשה ונשאר לחיות בעיר האורות. דוד ברח מלבוב לאחר פוגרום. הוא רצה לחיות חיים אחרים, חופשיים, במקום בו יוכל להתבטא בחופשיות, והחשוב יותר - להגשים את חלמו להיות לאדריכל. בהיותו ילד כבר צייר אינספור מבנים שונים ומשונים, טירות, ארמונות, חדרים מיוחדים, גם ערים שלמות. בגיל חמש עשרה צייר

הדלת נפתחה לאט, היה חם, ובצינת המזגן שנשפכה החוצה הייתה אולי הזמנה, כך הרהר אדם כשנכנס למשרד האדריכלות BELCOR & BAUMONT ARCHITECTURE בפריז. החדר היה גדול ווילונות ירוקים וכבדים כיסו את החלונות. באמצע החדר עמד שולחן מרהיב מעץ מהגוני, בסגנון אמפיר, ומרגליו עלו ספינקסים

היה כבר כמעט בוקר, כשאדם גרין הרים את ראשו משולחן השרטוטים. נשאלו רק שבועיים למועד הגשת התוכנית. "אני חייב לזכות במשרה הזאת בשביל סבא דוד ז"ל", חשב לעצמו

מכונפים. בקיר הימני עמדה כוננית מעוטרת בפרחי זהב באותו סגנון. "בדיוק כפי שאבא ספר לי", חשב, "זה בדיוק החדר שאליו זומן סבא באפריל 1941". היה כבר כמעט בוקר, כשאדם גרין הרים את ראשו משולחן השרטוטים. נשאלו רק שבועיים למועד הגשת התוכנית, על מנת להתקבל לאחת החברות היוקרתיות בפריז. שעות על גבי שעות ישב מול השולחן ושרטט אינסוף סקיצות. "אני חייב לזכות במשרה הזאת, בשביל סבא דוד ז"ל, כדי להראות להם, להדהים אותם, ושלא ישכחו לעולם את השמות דוד ואדם גרינברג", חשב לעצמו. בדרך כלל אדם לא התקשה למצוא רעיונות חדשים וליישם. הפעם, דווקא כשרצה כל כך

רוצים לקרוא את ההמשך?



לקריאת הסיפור במלואו, סירקו את הקוד באמצעות הסמארטפון או היכנסו לאתר וולפסון: **בר ניווט עליון > אודותינו > העיתון שלנו > כתבה נבחרת מהגיליון האחרון**



אחות ויחידה

היא הצליחה לשרוד בגיהנום השואה כילדה, ובבגרותה הייתה לאחות האחרית המיתולוגית של מחלקת ילדים ב' ב"צהלון" - אחד מאבותיו של וולפסון. ד"ר עוזי רביב משתף אותנו בסיפור חייה של דבורה רייכרט ז"ל

היא התנדבה לעבוד ב"שירות הרפואי לעולה" ובמסגרתו העניקה טיפול רפואי לעולים הרבים שהגיעו אז לארץ ושוכנו במעברות. משם, בשנת 1951, החלה בעבודתה כאחות האחרית של מחלקת ילדים

ב-26 ביולי 2016 הלכה לעולמה האחות דבורה רייכרט, אשר הייתה האחות האחרית של מחלקת ילדים ב' באגף צהלון של ביה"ח הממשלתי יפו, מחלקה שהיא ניהלה במקצועיות, ביד רמה ובאהבה רבה לילדים המאושפזים. כך באה לסופה פרשת חיים ארוכה, שתחילתה 91 שנים ויום קודם לכן, ב-25 ביולי 1925, עם לידת תאומות בוורשה בירת פולין. דבורה ואחותה התאומה נולדו למשפחת אלטר, משושלת הרב מאיר אלטר ז"ל, מייסד חסידות גור.

שנות ילדותה עברו עליה ברוגע אך עולמה התהפך עם כיבוש פולין על ידי הגרמנים. היא ומשפחתה נכלאו בגטו ורשה. הנערה דבורה סיפקה אוכל למשפחה, כשעברה מדי פעם לצד הפולני. לאחר שאימה, סבה וסבתה נלקחו למחנה ההשמדה טרבלינקה, דבורה ואחותה התאומה המשיכו להתגורר בגטו וניסו לשרוד. במהלך המרד בגטו ורשה, בעת מנוסה מבית לבית, נהרגה אחותה התאומה, יוכבד ז"ל, ודבורה נותרה לבדה. באפריל, עם סיום המרד באפריל 1943, היא נלקחה למחנה הריכוז מייזנק ולאחר מספר שבועות הועברה לאושוויץ-בירקנאו, ועברה סלקציה על ידי ד"ר מנגלה ככשירה לעבודות במחנה. בינואר 1945, בעת צעדת המוות מאושוויץ, היא נמלטה והסתתרה ביער במשך ימים רבים, עד שהוסגרה על ידי פולנים מקומיים לגרמנים והועברה למחנה זקסהאוזן בגרמניה, ממנו נמלטה סמוך לסיום המלחמה.

פרק חדש בחייה החל כאשר עלתה לארץ, ולאחר תקופה קצרה בתחנת ההסגר בעתלית, נקלטה בבית החלוצות בתל אביב. ב-1946 החלה בלימודיה בבית הספר לאחיות בביה"ח בילינסון. עם סיום לימודיה, ובמסגרת עבודתה כאחות,

היא איבדה את אחותה התאומה במרד גטו ורשה, עברה סלקציה באושוויץ אצל ד"ר מנגלה, נמלטה מצעדת המוות והסתתרה ביער, נתפסה והצליחה לברוח שוב

ב' צהלון, ובמשך 26 שנים תפקדה בה במסירות רבה. באותן שנים פעלה גם בתפקידים ציבוריים, וכחברה בוועד ארגון האחים והאחיות בהסתדרות העובדים נאבקה למען זכויותיהן של האחיות. אני, שהתחלתי בהתמחות במחלקת ילדים ב' בשנת 1962 ועבדתי במחיצתה של דבורה שנים רבות, יכול להעיד על יכולותיה, יושרה המקצועי, חתירתה לצדק ולרפואה שוויונית. היא הייתה בעלת חוש קליני מעולה וידעה להעריך את מצבו של הילד החולה ולהעניק לו טיפול מסור. אנחנו, הרופאים המתמחים, למדנו ממנה לא מעט בהערכת התינוק והילד החולה. עם המעבר לבית החולים וולפסון, דבורה עברה לעבוד במרפאה קהילתית ביד אליהו בתל אביב ובה עבדה כעשר שנים עד פרישתה לגמלאות.

כמי שראתה בעבודתה שליחות וייעוד, היא לא דיברה מעולם על מה שעברה בשואה. גם את המספר על זרועה ש"העניקו" לה הגרמנים מחקה בניתוח עוד בבית הספר לאחיות. היא לא רצתה שירחמו עליה. דבורה ז"ל, שהלכה לעולמה בביתה בגבעתיים, עתירת מעשים ופעילות רפואית וציבורית ענפה, הותירה אחריה בן ובת וחמישה נכדים. יהי זכרה ברוך.

ידידים זה מהלב



מעוניינים לתמוך בפעילות עמותת הידידים ולתרום לקידומו של המרכז הרפואי ע"ש אדית וולפסון? צרו קשר בטל' 03-5028596 או במייל friends@wolfson.health.gov.il 03-5028819





למידע נוסף היכנסו לאתר משרד הבריאות או סירקו את הקוד

מתכון לשנה טובה

החגים כבר בפתח, ואיתם אוכל, אוכל... ואוכל. איך עוברים את ארוחות החג בשלום? ענת לוי, מנהלת היחידה לתזונה ודיאטה, משתפת אותנו בטיפים ועצות באדיבות אתר משרד הבריאות. לקריאת הכתבה במלואה, כולל מתכונים מומלצים, סירקו את הקוד שמופיע למעלה, או היכנסו לאתר משרד הבריאות - המלצות לראש השנה וחגי תשרי

«שתיית מים»

בכדי להימנע מאכילת יתר, מומלץ להרבות בשתיית מים, ואם חשים רעב לקחת פרוסת לחם מלא ולמרוח עליה שכבה דקה ממה שאוהבים בתוספת קערת ירקות חתוכים או מרק ירקות. ניתן להוסיף למים פלחי לימון, עלי נענע, עלי לוואיה, או עשבי תיבול אחרים לתוספת טעם.

«מוצרי חלב רזים»

בארוחות החלביות מומלץ להשתמש במוצרי החלב בעלי תכולה נמוכה יותר של שומן, עד 5% שומן. להחליף במתכונים את הרכיבים עתירי השומן במוצרים בעלי תכולה נמוכה יותר של שומן, לדוגמה, את השמנת ביוגורט.

ראש השנה וחגי תשרי מאפשרים ליהנות מדברים נהדרים, כגון חופש, משפחה וטיולים. אולם, לצד כל אלה, עולים החששות מפני שיבושים בסדר היום ובסדר האכילה וכתוצאה מכך מפני עלייה במשקל. ארוחות החג המרובות, עתירות המנות והקלוריות, לצד הזמן הפנוי והאירוח, עלולים להביא לאכילה לא מבוקרת ולהוספת מספר קילוגרמים לא רצויים. סביר להניח, כי לא סוג האוכל עצמו הוא תמיד הגורם להשמנה, אלא הכמויות הנצרכות בתקופה זו. במהלך תקופת החגים, מומלץ לאמץ כמה כללי התנהגות בסיסיים, אשר יכולים לסייע ולשמור על הרגלי תזונה נבונה ולמנוע עלייה במשקל ובעיות שונות במערכת העיכול. להלן מספר עצות שימושיות שכדאי ליישם לפני החגים ובמהלכם, כמו גם בכל ימות השנה.

«ארוחות מסודרות»

מומלץ לאכול ארוחות מסודרות ולהימנע ממצב בו "שוכחים" לאכול. דילוג על ארוחות עשוי לגרום לתגובה בה חשים רעב, מצב המביא לזלילת כמויות גבוהות ללא יכולת בקרה.



«ערכים קלוריים של כמה ממאכלי ראש השנה»

המזון	יחידת המידה	קלוריות
תפוח עץ	1 בינוני	60
דבש	1 כפית	20
תמרים יבשים	2 קטנים	60
גרעיני רימון	2 כפות	25
גפילטע פיש	1 קציצה	155
דלעת אפויה ללא שמן	מנה בינונית (כף הגשה)	50
שוק ירך עוף צלוי בגריל ללא עור	1 מנה	225
תפוז אפוי בתנור ללא קליפה עם שמן זית	מנה בינונית (כף הגשה)	380
בשר בקר מבושל ביין	פרוסה בינונית	240
דג בורי ברוטב עגבניות - חריימה	מנה בינונית	395
כבד קצוץ	3 כפות	95
קציצות פרסה מטוגנות	2 קציצות	282
סלט סלק	4 כפות	70
אורז מטוגן בשמן קנולה	מנה בינונית	330
שעועית לוביה ירוקה מבושלת ללא שמן	כף הגשה	120
ראש כבש	50 גרם - 2 חתיכות בשר קטנות	157
ראש דג בורי או פורל	50 גרם	70
חבוש אפוי בסוכר	1 בינוני	150
עוגת דבש קנויה	פרוסה בינונית	90

«בשר רזה»

מומלץ שימוש בחלקים רזים של בשר עוף, הודו ובקר, ולהסיר את העור לפני הבישול.

«שיטות בישול ללא שמן»

העדפת שיטות בישול כמו אפייה, צלייה, אידוי, הקפצה ובישול עם כמויות קטנות של שמן, על פני טיגון.

«ריבוי ירקות ופירות»

אכילת ירקות מרובה באמצעות הגשת ירקות בכל ארוחה - מבושלים וכסלטים טריים. החלפת מנות אחרונות וקינוחים בפירות טריים.

«טעימה של דבש»

באכילת תפוח דבש, תמרים ועוד - להסתפק בטעימה קטנה.

«צמצום אלקוהול»

לצמצם בצריכת האלקוהול ולהימנע כליל מצריכת אלקוהול במקרה שנוהגים או בזמן היריון והנקה.

«שמנים בריאים ובמידה»

להעדיף בבישול ובהכנת סלטים שימוש בשמנים בריאים יותר, כמו שמן זית ושמן קנולה (במקום חמאה ומרגרינה), תוך שימוש בכמויות קטנות של שמן באמצעות מדידה בכף / כפית ולא במזיגה ישירות מהבקבוק.

«הימנעות מזלילה כשעייפים»

במצבי עייפות יתר, המאפיינים אנשים רבים בתקופה זו (בעיקר את המארחים), התגובה הטבעית היא אכילת יתר. כדאי להיזהר ולהימנע מ"להתנפל" על כמויות גדולות של מזון. מומלץ לקחת אתנחתא בזמן ההכנות, לשנות מים, ואם חשים רעב לקחת פרוסת לחם מלא ולמרוח עליה שכבה דקה ממה שאוהבים. אפשר גם להכין קערת ירקות חתוכים או מרק ירקות "מקרי חירום".

«פעילות גופנית וטיולים בטבע»

עוד לפני החג, כדאי להגביר פעילות גופנית ולהיכנס לשגרת אימונים שתמשך גם בתקופת החגים. בתקופת ההכנות לחג מומלץ לבצע את הסידורים בהליכה ברגל או ברכיבה על אופניים. החגים הם עונה טובה לצאת לטיול קצר בסביבת הבית או לטיולים משפחתיים בחיק הטבע. מומלץ להקדיש מדי יום לפחות חצי שעה לפעילות מהנה לבד או עם בני המשפחה, כמו הליכה, רכיבה על אופניים, באולינג, משחקי כדור, תופסת וטיולים רגליים. בחג כדאי לוותר על התירוף בנוסח "אין לי זמן" ולפנות זמן גם לפעילות גופנית מתוכננת - הרגל שכדאי לשמר כשגרה גם לאחר החגים.



מדנס הבית של הרופאים מאחלת לכם חג שמח

כי רק במדנס
מבינים רופאים!

הטבה לרופאי וולפסון
הכנת תיק ריכוז פנסיוני וביטוחי
ללא עלות!

פוליסת אובדן כושר עבודה ייחודית לרופאים

יתרונות התכנית:

- הגדרת עיסוק ספציפית וכן מתן כיסוי לכל העיסוקים הרפואיים
- אובדן כושר עבודה מורחב, פיצוי חלקי החל מאובדן כושר עבודה בשיעור של 25%
- תקופת המתנה מקוצרת: בעת אשפוז 24 שעות ו-14 יום בלבד במקרה תאונה או מחלה - ייחודי !!!
- פיצוי כפול במקרה של אי יכולת להפעיל את הקליניקה הפרטית (ועד 10,000 ₪) למשך שנה
- אין קיזוז מרווחי הקליניקה בעת הפעלתה באי כושר עבודה - הפיצוי ישולם במלואו
- תוספת פיצוי, 150% מהפיצוי הנרכש במקרה של תאונה למשך שנה
- כיסוי להדבקות במחלת האידס
- הפיצוי בפוליסה הוארך לגיל 70
- פרמיה קבועה ומוכרת כהוצאה לצרכי מס הכנסה
- 6 חודשים חינם בתום 5 שנות תשלום
- במקרה סיעוד תקוצר תקופת ההמתנה בפוליסה ל- 7 ימים בלבד וינתן פיצוי כפול (ועד 10,000 ₪) למשך שנה
- אפשרות לרכוש פיצוי נוסף בסך 100,000 ₪ עקב נכות מקצועית וצמיתה בכל עיסוק - חינם בשנה ראשונה
- הרחבה עתידית ללא הצהרת בריאות! אפשרות להגדלת סכום הביטוח ב - 20% ללא הגבלת גיל כל שנה עד תיקרת שכר של 30,000 ₪

לפרטים צור קשר בטל: 03-6380387 או ibensimon@madanes.com
תנאים ייחודיים לביטוח סיעודי לחברי הר"י ובני משפחתם.



להורדת אפליקציית מדנס סרקו

רח' השלושה 2 ת"א, 6706054
www.madanes.com
madanes@madanes.com



התנאים הקבועים, הינם תנאי הפוליסה (ניתן לפנות במייל לקבלת עיקרי הפוליסה) ט.ל.ח

הזדמנות שאסור לכם לפספס...

לגור באחוזת ראשונים ללא פקדון

Nimrod 052-4800620



משלמים דמי אחזקה* חודשיים ונהנים מכל החיים מדיור מוגן ברמה אחרת

יתרון מס' 4

אין שחיקת פקדון (כי אין פקדון)

יתרון מס' 5

פשוט לעבור

יתרון מס' 6

כולל טיפול סיעודי לכל



יתרון מס' 1

לא צריך למכור את הבית הישן

יתרון מס' 2

נהנים מעליית הערך של הבית הישן

יתרון מס' 3

משכירים את הבית הישן
וזוכים בתוספת הכנסה

לפרטים התקשרו:

03-9626211 | *3616



חפשו אותנו בפייסבוק

הנחשול 30, נווה ים, ראשון לציון

אחוזת רובינשטיין

רשת הדיור המוגן הפרטית המובילה בישראל

* סכום דמי האחזקה צמוד למדד
ובכפוף לעדכונים שבחסכם * ליחיד.

a-rubi.co.il