

לידה מחדש



תובנות מהשתלת מח עצם עצמית

מאת עינב שטרמר 2021

שיבא תל השומר

פרולוג



מצגת זו נערכה על ידי בראש ובראשונה לכל מי שמתמודד עם מיאלומה נפוצה ועומד לפני הליך ההשתלה העצמית של מח עצם. חשבתי שיהיה נכון לשתף מחוויתי האישית ובכך אולי להפיג חשש, לעודד ולתת טיפים שאולי ינעימו את שהותכם בתקופת האשפוז. כמובן שמדובר בחוויותי האישיות בלבד ובכל מקרה של ספק לגבי המלצה כזו או אחרת, יש להיוועץ עם הצוות הרפואי.

אם עזרתי ולו למתמודד אחד- דייני 😊

מוזמנים לשתף אותי במייל שלי: EINAVA2@GMAIL.COM



ערב קודם האשפוז



ערב לפני האשפוז, כחלק מהחלטתי להיות פרואקטיבית והרצון לרכך את השוק מאמא חוזרת מאשפוז ארוך שונה לחלוטין מאיך שעזבה: עייפה, רזה, דואבת ו... עם קרחת. וגם כדי לאפשר לניקה (אנריקה בעלי האהוב) ולי לקבל את השינוי וכל הרגשות שאולי הוא יציף, בבית החם שלנו ולא כשאני חלשה ומקיאה בחדר בבי"ח -

החלטתי שגילוח השיער יהיה חוויה משפחתית!

פרסנו חגיגית סדין במרכז הסלון, שמנו כסא עליו, ציידנו את הבנות במספרים מהקלמרים שלהן, שמנו בוב מארלי ברקע, אנריקה אוהז במכונת הגילוח וקדימה! יום גז לאמא 😊 חוויה משפחתית נהדרת זו היתה! הבנות קצצו במרץ ובשמחה, הרי מתי יש לילד הזדמנות פז כזו לספר את אמא איך שבא לו??

וכולנו קיבלנו בהדרגתיות את השינוי וכך גילינו לתדהמתנו שוואלה קצוץ דוקא יפה לי והקרחת גם לא כזו נוראה. כנראה שכמו כל דבר בחיים הכל עניין של גישה וקבלה בהדרגתיות.

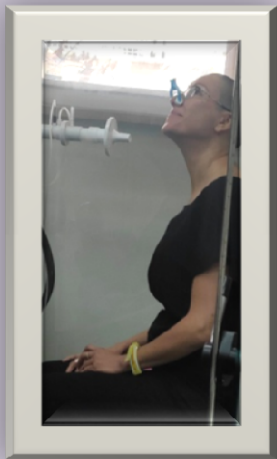
מאוחר יותר נפגשתי לפרידה עם חברים טובים קיבלתי מתנות וברכות נוגעות מכל כך הרבה מכרים, חלקם רחוקים וכולם כל כך מעודדים.

אשפוז – יום 1

טופס טיולים, בדיקת וקבלת הסוויטה



היום הגדול הגיע.
התייצבתי לשרשרת החיול שכללה פגישה עם האחיות מתאמת ההשתלות להסבר על ההליך ומה יעמוד לפני.
ואז "טופס טיולים" והתרוצצות בין המחלקות השונות:
מיפוי לב (זרחתי מהקרחת לזמן מה), אק"ג שלא עבד (אולי אין לי לב?)
מיפוי ריאות (מבחוץ זה נשמע כמו חדר לידה: "תנשפי, חזק, חזק, חזק, עוד קצת, עוד קצת עוד קצת ולשאוף").
לידה מחדש אמרנו לא? ☺



ועכשיו בלי הקדמות נוספות...



להלן 30 התובנות/הטיפים האישיים שלי
מהאשפוז להשתלת מח עצם עצמית

טיפים מעשיים (שנכתבו בדם.. 😊)

תובנה מס' 1



היקמן עדיף בהחלט על פיקליין (!!)

תתעקשו בשיחה עם הרופא(ה) על כזה.

כל כך יותר נוח מכל הבחינות: בשינה, ברחצה ובכלל ידיים פנויות זה דבר חשוב.

מצד שני, בטח כבר צוידתם בצנטר לקראת האיסוף אז.. מקוה שזה היקמן 😊 ואם לא, לא נורא.



תובנה מס' 2

תלוי בי"ח- שווה לברר לפני:

בשיבא- הסויטות אשכרה מפנקות (בסטנדרט בי"ח): חדר ענק עם ספה וכורסא ושולחן קטן עם חלונות גדולים, מטבחון עם תמי 4 ומיקרוגל וחדר רחצה

מינוס: לא ניתן לפתוח חלונות בחדרים(!).

בבתי חולים אחרים הבנתי שזה לא כך.

לי אישית היה ממש קשה עם זה שאין לי אפשרות לאוויר צח בחדר.

תובנה מס' 3



תביאו דברים מהבית/תקנו בעת הגעתכם:

ספל קפה, סקוצ' חדש+נוזל כלים, שישית מים (למרות שיש תמי 4 בסוויטה, בעיני, יותר סטרילי), קצת קפה ותה, חלב/חלב סויה, קופסאות שימורים למקרה שהאוכל בבי"ח לא יהיה ערב לחיככם. נייר טואלט, מגבוני טואלט לא מבושמים וכמובן כל מה שיעשה לכם הרגשה של בית בחדר הפרטי שלכם.

מבגדים נוחים (ותביאו ביגוד חם! כן גם בקיץ! יהיו רגעים שתצטרכו אותם כשיעלה החום למשל ולא רק), ספרים, מנדלות לצביעה, מנוי לספריה אלקטרונית, מוסיקה תשחצים ופנאי, אוזניות שמע איכותיות, ציור/יצירה שהילד עשה לתליה, תמונות משפחה כל מה שיעשה לכם נעים בלב.

ממליצה להביא גם כמה מברשות שיניים לשמירה על היגיינה מירבית ובייחוד לפחות מברשת אחת רכה מאוד (EXTRA SOFT) לימים שהטסיות דם והתאים הלבנים לא יהיו בשמיים (צחצוח במברשת שיניים רגילה עלול להביא לדימומים, כיבים ופטרות)

תובנה מס' 4



תבדקו אפשרויות לשדרג את השהיה שלכם. למשל, לגבוהים וסתם
לפינוק, יש הארכת מיטה.
כמו כן, ישמחו לספק לכם כלי מטבח שיישארו לשימושכם באשפוז.

תובנה מס' 5



לגבי המסמכי הסכמה לפעולה שיבקשו מכם לחתום ביום הראשון - אישורכם לבצע את הליך ההשתלה וכל הכרוך ושעלול להיות כרוך בו. **עצתי הפעם- אל תקראו על מה אתם חותמים וזו עצה מעו"ד ☺** סתם מלחיץ ומכסת"ח את בי"ח והרי זה לא שתעשו פרסה ותמנעו מהטיפול נכון?..

*ולמי שלא מבין הומור- אין בדברים משום ייעוץ משפטי.

תובנה מס' 6



הסבר קצר על התהליך שתעברו- מדובר להבנתי בסוג של ריסטארט למה העצם. הורגים את מה העצם ומחזירים תאי אב צעירים (שטרם התמיינו לתאי דם אדומים, לבנים טסיות) על מנת שיצרו מה עצם חדש ונקי יותר ממיאלומה.

יום מינוס 2 (-2) - יום כימו ראשון. תקבלו כימו מסוג מלפּלן במינון גבוה. תמצצו הרבה קרח קצת לפני תוך כדי וכמה דק' אחרי על מנת לכווץ כלי דם באזור הפה והגרון והושט בניסיון למנוע מוקוזיטיס (כיבים בריריות) בימים שאחרי. אני השתמשתי בתבניות קטנות של קרח. יש מי שמביאים קרטיבים וגלידות.

יום מינוס 1 (-1) - כימו מנה שנייה. ההמלצה על הקרח תקפה כמובן.

יום ה-0 - "ההשתלה" - עירוני תאי האב שאספו מכם לפני האשפוז.

בערך מיום 5 - תתחילו להרגיש את תופעות הלוואי של הכימו וירידת המערכת החיסונית (בשל הרג תאי מה העצם ע"י הכימו). בשלב מסוים כשהמערכת תרד ממש, תיכנסו לבידוד בהדר. מכאן ועד לעלית המערכת החיסונית לא תצאו מהחדר. מה צפויים להרגיש ומתי בדיוק? אינדודואלי. תופעות הלוואי נעות בין בחילות, הקאות, שלשולים, חולשה גדולה, מוקוזיטיס ועוד.. תקוו שלא תקבלו את כל הקופה ☺

מיום 7 - תקבלו זריקות נויפוגן יומיות לעידוד שגשוג תאי האב שהושתלו (אותן זריקות שקיבלתן כהכנה לקראת האיסוף תאי אב. כמו כן, תקבלו תרופות נגד פטריות. יכול שהחום יעלה קלות בשל כך. יחד עם זאת, במקרה של חום לא ייקחו סיכון: יילקחו מכם בדיקות דם לתרביות ותקבלו אנטיביוטיקה עד שיישלל שמדובר בזיהום.

בין יום 7-14 לערך- הימים הקשים יותר בבידוד. שלל תופעות הלוואי של הכימו בשילוב מערכת היסונית שיורדת עד כדי לא קיימת. החזיקו מעמד זה קצר וזמני וכל נשימה מקדמת אתכם לשחרור! יכול להיות שתקבלו תרומת טרומבוציטים (טסיות דם) אם הספירה תרד מאוד.

בסביבות יום 14-16 - "השתל נקלט", הספירות יעלו ואיתן ההרגשה הטובה והדרך לשחרור תהיה מכאן כבר מהירה.

תובנה מס' 7



הימים הראשונים בעיקר וגם בהמשך - מלא טלפונים והודעות ורצון לבקר -
תלמדו לעשות מה שטוב לכם. לא בא לכם לענות? זה בסדר אל תענו.
הקרובים אליכם יקבלו או ילמדו לקבל זאת.
תדייקו לעצמכם ולאחרים מה טוב לכם.

אני למשל מראש אמרתי שנוח לי יותר לענות בהודעות כתובות ופחות
טלפונים וגם רק מבקרים קבועים כדי למנוע חשיפה לזיהומים אח"כ
כשהמערכת יורדת.

כל אחד והעדפותיו רק תרגישו חופשי לעשות מה שטוב לכם ולתקשר
זאת. זה זמן ההחלמה שלכם.

תובנה מס' 8



קחו בחשבון שמהיום הראשון לאשפוז (בד"כ משעות הערב) ועד לשחרורכם- יש לכם חבר חדש צמוד אליכם: עמוד האינפוזיה 😊
כן, גם בשירותים. כל הזמן. לשלי קוראים פוזי.
דרכו יתנו לכם נוזלים ומלחים כל הזמן וכן תרופות שונות ועירוים.



תובנה מס' 9



ריפוי בעיסוק נוסח בי"ח - תצטרכו למדוד כל שתן ולתעד ביומן..
כמו כן, יבדקו לכם מדדים פעמיים ביום לפחות: לחץ דם, סטורציה, חום
ומשקל.

כאמור מן ריפוי בעיסוק כזה שלא ישעמם 😊

תובנה מס' 10



מרגע שקיבלתם כימו- מלפולן אסור להיחשף לשמש למשך שנה.
אגב, גם שקית הכימו מכוסה שקית שחורה כי אסור לחשוף את הכימו עצמו
לשמש.

קחו בחשבון כי בטח תשוו בדמיונכם חופשה שתמצו לצאת אליה
כשתחזקו, אז עדיף אנגליה... 😊

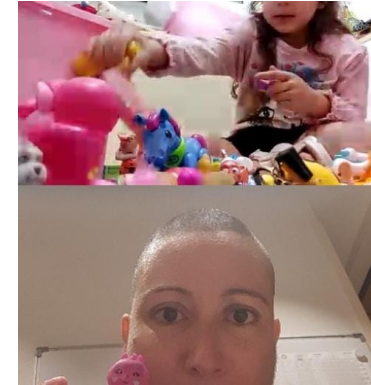
תובנה מס' 11



התארגנו לפני שהבידוד יגיע (יעדכנו אתכם יממה לפני כדי לאפשר לכם להתארגן לקראת, ודאו זאת) זה הזמן לגזור **ציפורניים**, לגלח את הראש (רק עם מכונה) כי בזמן הבידוד אסור יהיה לכם מחשש לדימומים. להתחיל למרוח שפתון לחות למניעת יובש והתבקעות העור (מקור לזיהומים) וכמובן להיסגר על מי נסגר איתכם 😊
סתם, הוא יוכל לצאת, אבל עדיף שייחשף לכמה שפחות.



תובנה מס' 12



תהנו מעידן הזום- שיחות וידאו משפחתיות, עוזר להרגיש חלק מהבית: בן הזוג מכין א.ערב, אני עוזרת לגדולה בשיעורי הבית או משחקת עם הקטנה. כמובן תקף גם לשיחות עם חברים.

יש לכם ילדים קטנים? קחו אתכם משחק שאפשר לשחק עם הילד מרחוק. אני לקחתי איתי כמה בובות משחק קטנות של הקטנה וככה זכינו היא ואני לשחק בזום במשחקי דימיון איכותיים.

אומנם אמא בוידאו, אבל לשם שינוי שום דבר לא מסיח את דעתה והיא לא נשאבת להשיב להודעות ווטסאפ או "רק שמה כביסה שנייה" או חושבת מה להכין לא.ערב. הייתי כל כולי כאן ועכשיו איתה. זה נתן כל כך הרבה לשתינו. מומלץ.

תובנה מס' 13



קחו בחשבון גם שבשבוע הראשון לערך אתם עוד בספירות נורמאליות ונצלו זאת לצאת כמה שיותר מהחדר (אל תשכחו לנתק את פוזי מהחשמל לפני שאתם מנסים לצאת מהחדר...).

ואם אתם אחרי כימו- תזכרו שאסור להיחשף לשמש.

נצלו זאת גם כדי למצוא נקודות שקטות ונעימות עם מיעוט אנשים לימים שהספירות כבר לא משהו .. מצד שני כשהם כבר לא משהו.. אולי לא יהיה לכם כח לצאת מהחדר..

תובנה מס' 14



קחו בחשבון שיהיו גם רגעים מבאסים. שלא לומר קשים ולא דוקא בימים שתרגישו חלשים.

עצם העובדה שאתם לבד בחדר בבי"ח מחוברים 24/7 לעמוד אינפוזיה ואם בחרתם ללבוש פיג'מת בי"ח או לעשות גאלח בשיער כמוני מראש – אז בכלל, כל אלה גורמים לנו להרגיש חולים סופניים ובודדים.

תנו לזה להיות, אבל שימו טיימר (☺). תבכו, תכעסו, תשחררו ואח"כ תפנקו את עצמכם באיזה ספר/סדרה/מוסיקה/צביעה שתרגיע אתכם. לדעתי זה גם חלק בלתי נפרד וחשוב מההחלמה.

תפרקו את השלילי ותטענו בחיובי.

זכרו שתמיד יש רע יותר... ☹



תובנה מס' 15



בהמשך לטיפ הקודם - דברו, שתפו, הוציאו, שאבו עידוד-
אני נעזרתי, בין היתר, בכמה מחברי לדרך, מרביתם בצעירי אמ"ן (אגודה
למיאלומה נפוצה). הבית לחולי המיאלומה למי שטרם זכה להכיר.
זה כל כך מעודד ונותן פרופורציות להבין שזה זמני ובמרחק הזמן נותן
כל כך הרבה.
ומי אם לא מי שאיתך במסע, שמשתף מניסיונו האישי עם ההתמודדות יבין
אותך וידע לתמוך בך הכי טוב.
אז תודה מקרב לב לכם חברי למסע שבדקתם מה מצבי שהתעניינתם,
ששמחתם לשתף ולעודד. ואתם יודעים מי אתם 😊
ולכל מי שקורא את התובנות שלי וישמח לשיחה- אני אישית כאן בשבילכם
(המייל שלי מצורף בהקדמה)!

תובנה מס' 16



אחת לכמה ימים (בשיבא זה ארבעה) מחליפים ומנקים את הצנטר ואתה יכול לבקש יפה ולקבל חופש ממקל האינפוזיה לשעה 😊

אם התמזל מזלכם וזה נעשה כשאתם חשים בטוב והספירות עוד טובות, צאו ותחגגו, בדגש על מקומות ללא ריצוף כמו מדשאות בי"ח ופינות חמד אחרות שעם העמוד לא יכולתם להגיע אליהן.
צברו זיכרונות ירוקים מרגיעים וטובים לפני ימי הבידוד.



תובנה מס' 17



הגיע יום החזרת תאי האב- יום ההשתלה- יום ה0*:

קחו בחשבון שעל אף שמדובר ברגע מרגש, התאים מגיעים עם חומר משמר והוא לא נעים בלשון המעטה.. מומלץ למצוץ סוכריות חמוצות תוך כדי (אני לא עשיתי זאת ו..הקאתי בסוף), אבל הגוד ניוז.. שאחריו במשך כמה ימים תפרישו מהגוף ריח של קופסת שימורים של תירס או מיץ עגבניות 😊

* בכלל ספירת ימי האשפוז מבחינת בי"ח מתחילה ביום הזה.
ימי הכימו שלפני נחשבים, כאמור, מינוס 1 ומינוס 2, קח שמכאן קחו בחשבון שמדובר בין שבועיים מינימום לשלושה שבועות או חודש. כך שסה"כ האשפוז הכולל הוא +4 ימים..
** בתמונה משמאל אני מתפללת לאל תאי האב שייקלטו וישגשגו במהרה.

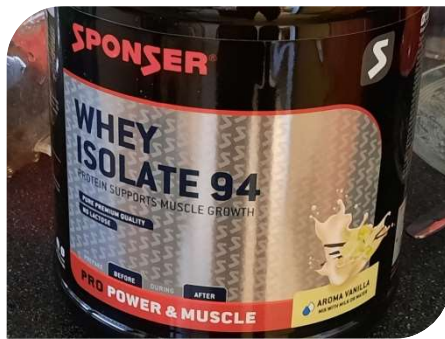
תובנה מס' 18



לכו על הקרייבינג שלכם - אתם מהר מאוד אחרי הכימו צפויים לאבד תיאבון. מצאתי את עצמי, אני, הפרסרית של המשפחה, אוכלת כמו ציפור קטנה. החשקים משתנים לחלוטין: אוכל מבושל וריחות עזים של בישול גרמו לי בחילה ומצאתי עצמי מעדיפה דברים קלים בדגש על טוסטים וביגלה ואפילו במבה, רחמנא ליצלן.

אשכרה הבאנו לחדר טוסטר וכך כל בוקר אכלתי טוסט לחם כוסמין 😊.
לכו עם מה שבא לכם ותעזרו בקרוביכם שיביאו לכם מהאוכל שאתם רוצים כדי שתאכלו לפחות משהו. זה חשוב. ובדגש על חלבונים שחשובים לבניית הגוף בחזרה. והכל כמובן בגבולות הכלכלה המותרת בבידוד ובשים לב למצבכם הרפואי ההתחלתי..

אני באשפוז ירדתי כ-3 קילו(!) וכבר שמעתי על יותר..אז תרגישו חופשי להתפרע. כל קלוריה גם אם פחות איכותית – חשובה להחלמה.



תובנה מס' 19

וזה מביא אותי לטיפ הבא- טיפ לקבלת כמות חלבון טובה- בעלי שיחיה דיאטן קליני והביא לי פשוט אבקת חלבון דלת לקטוז שהתבררה כמעולה! גם הייתי מסוגלת לשתות את זה במקום לאכול חלבון, ניתן למהול במים או חלב/ חלב סויה.

אני העדפתי דלת לקטוז כדי לא לעורר את מערכת העיכול הרגישה בימים אלו. וואלה האלבומין עלה יפה בעקבות 2 שייקים ביום סה"כ. למען הסר ספק, אין לי שום קשר לחברה או לאבקות חלבון ברגיל.. לא מהבאדי בילדריות 😊

גם מזון רפואי עם חלבון מפורק (VITAL או PEPTAMEN)- יעשו את העבודה כשלא בא לכם לאכול. זכותכם לפגוש דיאטנית במחלקה וישמחו להזמין לכם מזון רפואי.



תובנה מס' 20



פשטו את מדי גיבור העל- לא מחלקים באשפוז מדליות על גבורה ואיפוק.

כואב לכם משהו? יש לכם בחילה? לכל תופעה יציעו לכם פתרון.

קחו כדור. יותר טוב, זריקה לעירווי.

צריכים שיחת עידוד ופריקה? תעשו אותה.

זה מוריד סטרס מיותר ועוזר לגוף להחלים מהר יותר.



תובנה מס' 21



הכניסו אימונים קצרים, ריקוד או תנועה כלשהי לשגרת היומיום-
הליכה, כשעוד אפשר בחוץ, כמה שכיבות שמיכה בזווית קלה על הכורסא, קצת פלאנק (החזקת בטן), כמה סקוואטים. עושים הבדל, מחדשים זרימת דם ומונעים, כך אני מאמינה, ממסת שריר רבה מדי להתפרק בזמן האשפוז. כמובן תוך הקשבה לגוף ובטח לא להעמיס עליו בימים חלשים.

תובנה מס' 22



בימים שהספירות בירידה ובודאי כשאתם בבידוד, שימו לב למצב הלשון שלכם. אם היא מכוסה לבן זה סימן שאתם צריכים להקפיד לנקות גם אותה. ינחו אתכם כיצד (יש שטיפות מיוחדות שתצטרכו להקפיד לעשות בימי הבידוד), הכל כדי להימנע מכיבים ופטרת.



תובנה מס' 23



בזמן האשפוז וכתוצאה מהכימו, סביר שתהיו רגישים מאוד לריחות - מה שיוביל לעודף בחילות רק בגלל זה.

לי מאוד עזר להביא לימונים ולהסניף הצאי לימון מדי פעם.

רק שימו לב! אסור לאכול לימון ובכלל פירות טריים בזמן בידוד והקפידו לזרוק את הלימון הפרוס בזמן. אתם לא רוצים עובש בחדר..

תובנה מס' 24

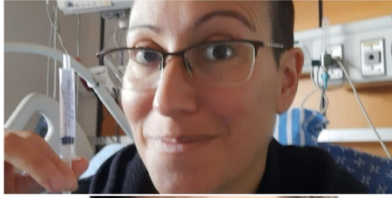


בהמשך לטיפ הקודם בנוגע לריחות, משתפת פה טיפ שיראה מוזר אולי, אבל אם עזרתי ולו לאדם אחד איתו- דיינו.

שימו לב לעמוד האינפוזיה שלכם. הוא איתכם 24/7 ובשלי היו 2 מחסניות ללא שימוש וללא צינורות שמחוברות אליהן ולאחר ימים ארוכים בהם הסתובבתי עם בחילה מריח נוראי שעלה בגלים בכל מקום שאני נמצאת בו, גיליתי שזה מתרופה שנמצאת באותן מחסניות שפשוט כמו שמן אתרי לא מוצלח במיוחד הפיצו את ריחן בגלים.. אשכרה רופאה טמנה את הראש כשהסבתי את תשומת ליבן של האחות ושלה שזה מהעמוד ואמרה שהיא מזהה את התרופה.. וחיש קל הוצאו המחסניות המיותרות מהעמוד (מה שהפך אותו גם לקל יותר).

אוי, בחילה עולה בי רק מהזיכרון של הריח שנצרב בי כנראה לעד.

אז אם עזרתי למישהו להימנע מעוד מעמסה מיותרת באשפוז- שיחקתי אותה 😊



תובנה מס' 25



ביום 9 קיבלתי "מתנה": מוקוזיטיס (כיב ברירית) ועוד בגרון!
איזה תענוג מפוקפק.

מה אגיד? קשה, לא נעים, כואב לבלוע וגם כשלא. אבל עובר מהר כשהספירות מתחילות לעלות. (אני זכיתי להיות רק יומיים עם מוקוזיטיס).

אבל תזכרו מילת פלאים אחת: אוקסיקוד. סוג של מורפיום אבל כזה בקטנה שלוקחים בסירופ והסטלה שלו נפלאה. הצלחתי לישון עם חיוך 😊.
ומי שלא מבין מה הקשר לד"ר האוס- שילך לצפות בסדרה 😊

תובנה מס' 26



יום 10 גיליתי שהנשירה החלה

למי שטרם גילח זה הזמן, אבל רק אם אתם בספירות טובות ורק עם מכונת גילוח (בשום אופן לא סכין גילוח למניעת דימומים וחשיפה לזיהומים).

בכל מקרה קבלו אישור אח/אחות בי"ח כמובן לפני.

וזכרו- אתם לא בובת ברבי. השיער יצמח 😊 ולנשים שביניכן, על הדרך גיליתן שאולי יפה לכן קצר...

תובנה מס' 27



יום 11 קיבלתי גם תרומת שרומבוציטים (טסיות דם) – אבל הי, איך עוד יכולתי לגלות שהצבע של הטסיות הוא בכלל.. **צהוב** 😊
עירוני חצי שעה אין כל תופעות לוואי.



תובנה מס' 28



קולולולו יציאה מהבידוד הניוטרופילים קצת מעל 500.

אין ספק אחד האירועים המשמחים. ההשתלה הצליחה.
תאי האב הקטנטנים נכנסו לפעולה ונוצרה מתוכם מערכת דם ישנה-חדשה עם כמה שפחות תאי מיאלומה. מכאן הדרך הביתה נראית בבירור.

אצלי זה קרה ביום 12. בד"כ זה בין יום 11(הכי מוקדם ששמעתי) ליום 16.

תובנה מס' 29



חברים טובים הקדישו לי בכל יום שיר.
זה עודד ויצר ממש פלייליסט החלמה שאליו הצטרפו שירים רבים שעלו לי תוך
כדי האשפוז.
בחלקם הרשיתי לעצמי פשוט להיעמד עם פוזי ולרקוד. פשוט לרקוד.
נסו זאת. זה כל כך מרפא 😊



תובנה מס' 30 ואחרונה



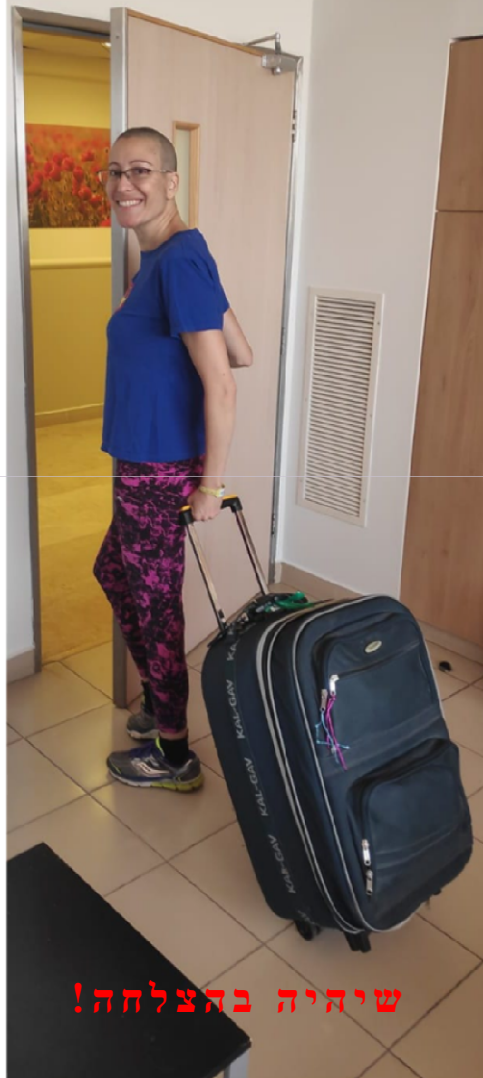
החברים הטובים והמשפחה הכינו לי קליפ וידאו מעודד ומצחיק, סטייל שיר הפתיחה של הסדרה "חברים". הקליפ ריגש אותי עד דמעות. בשיא המוקוזיטיס, נק' השפל שלי באשפוז, ממש פרחתי. רק מראה כמה הרבה, אם לא הכל, בראש!

בעלי, שיחיה, הביא לי קנבס גדול ובו תמונות של הבננות איתנו ועם עליזה הכלבה כמובן.

הנחתי אותו על אדן החלון וזה ממש עזר לי להתכוונן לחזרה הביתה, להתעודד ולזכור שהאשפוז זמני ואוטוטו אני חוזרת לחיי ובגדול!

תמצאו דברים כאלה שיזכירו לכם את זה כי הכל באמת זמני ועם כל נשימה, כל שנייה, כל דקה, אתם מתקדמים לעבר השחרור 😊

השחרור!



שיהיה בהצלחה!