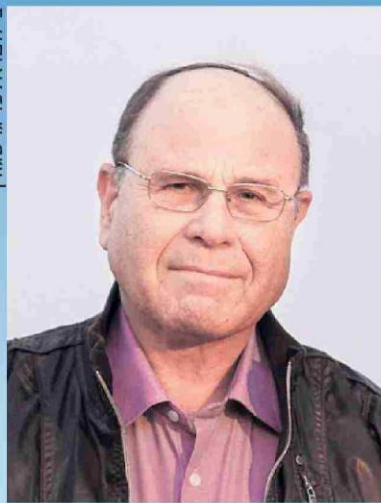


# ← החולה מתנדב למען חולים

# דוגמה אישית

הסרטן שינה את חייו של משה (ניסים) שטרן • מתוך הקושי הוא בחר בתקווה והתמסר לתמיכה בחולים אחרים

## ירון קלנר



צילום: אלעד גרשורן

תמיד אופטימי. שטרן

לפני שמונה שנים השתנו לפתע חייו של משה שטרן (70). הוא חלה בסרטן הערמונית והרופאים הבהירו לו בצער שמצבו קשה מאוד. אך דווקא החששות הכבדים מגורלו גרמו לו להבין שהוא צריך להמשיך קדימה ולא לאבד תקווה לרגע. "בעקבות המחלה החיים שלי השתנו לטור בה. למדתי להרפות והיום אני מעריך הרבה יותר את הדברים הקטנים", הוא אומר. שטרן הוסיף את השם "ניסים" לשמו, והחל במסע להתמודדות עם המחלה. כעבור שנתיים, ותוך כדי שהוא ממשיך להתמודד עם הסרטן שפקד אותו, החל שטרן להתנדב במרכז דירוף לסרטן בבית החולים בילינסון. "החלטתי להקדיש את עצמי למי שמתמודד עם המחלה ככוננה להראות לחולים אחרים שגם הם יכולים לשמור על אופטימיות. אני רוצה שהם יבינו שסרטן זה לא גור דין מוות. אנשים חושבים שלמחלה יש רק היבט פיזי וצריך לקבל כימותרפיה והקרנות וזהו, אבל זה לא ככה. צריך לעבוד איתם גם על הפן הרגשי והפן הרוחני".

באחד מהאירועים המרגשים במיוחד שנתקל בהם בשש שנותיו במרכז דירוף, "בשנה שעברה מצבה של אחת החברות התדרדרה, וכשבאתי לבקר אותה פגשתי את בעלה, שהתברר שהוא גם חולה בסרטן. ניסיתי לשכנע אותו להגיע גם למפגשים, הוא בהתחלה סירב אבל הסכים אחרי שראה איך אני עווד לאשתו. מאז האישה נפטרה אבל הוא ממשיך להיות איתנו עד היום".

שטרן מגיע שלוש פעמים בשבוע לבילינסון כדי לעזור לחולים. יחד הם קוראים טקסטים על המחלה, מדברים על הרגשות שלהם, עושים מדיטציה, שרים שירים ומשתדלים לציחוק כמה שיותר. במשך יומיים בשבוע הוא עובד עם קבוצות של חולים וביום השלישי הוא מתנדב במרכז המידע. "הקבוצות כבר הפכו למשפחה, יש בהן ממש עזרה הדדית בין החברים בהתמודדות עם הסרטן", מספר שטרן, ונוכר

לפני שבועיים זכה שטרן לתואר מתנדב מצטיין בכילינסון. "הכי חשוב זה להיות אופטימיים ולזכור שאפשר להיות עם הסרטן, וחשוב גם לצחוק. כמה שיותר צחוק זה יותר בריא, אני פותח ומסיים כל פגישה בבדיחה למרות שאני לא מצחיקן גדול".

### יום מעשים טובים

בואו והצטרפו ל"יום מעשים טובים", שמובילה עמותת "רוח טובה" מקבוצת אריסון, ותוכלו "לעשות טוב" בפרויקט הקרוב ללבכם, לפי יכולתכם וסביבת מגוריכם

**יום מעשים טובים**

התקשרו: 9093\*  
או הצטרפו באתר "יום מעשים טובים":  
www.good-deeds-day.org.il