



מרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל
Schickel-Children's Medical Center of Israel

מחנה 100 שנה
הכי טובה למשפחה

נשימה עם נשמה



עיתון המטופלים והמשפחות של מרכז סי.אף ע"ש גראוב - מרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל • גיליון 3 • נובמבר 2015 • כסלו תשע"ו



מטופלים יקרים, משפחות יקרות,



אני שמחה לפתוח מהדורה חדשה של העיתון שלנו, "נשימה עם נשמה". הכתבה המרכזית הפעם היא בנושא נטילת ויטמינים - הם כל כך קטנים, אך עם השלכות כה גדולות על תפקוד כל האיברים בגופנו! חשוב מאוד שלא נשכח אותם... תודה לדיאטנית מלני סקלר שתרמה כתבת מאירת עיניים בנושא. השנה נפרדנו מהאחות האחראית תמי תעיזי ומהאחות מיכל שפיר. תודה לשתייהן על תרומתן רבת השנים למרפאה ולמטופלים. ברוכה הבאה לאחות האחראית החדשה יוליה גנדלר, שאף הכינה עבורנו כתבה חשובה על מניעת זיהומים. תודה גם לאחות נילי מנשה על דבריה היוצאים מהלב ונכנסים אל הלב, ולד"ר דריו פרייס המסביר לנו את המושג "ברונכיאקטוזות". כמו תמיד אני מודה לאדי - ד"ר אדווין לנדאו, על המשך הובלת העיתון שלנו בהתלהבות מתמדת. זכרו שזהו העיתון שלכם: שלחו אלינו כתבות, יצירות והצעות; אנו מחכים! חנוכה שמח, והמשך שנה טובה עם הרבה בריאות וצמיחה.

פרופ' חנה בלאו
מנהלת מכון ריאות וסי.אף במרכז שניידר

הבובה יפה'לה (שנקנתה בחנות ההפתעות בשניידר) ממש לא הרגישה טוב. ציפורה בת השמונה, המטופלת במכון שלנו, החליטה שצריך להתקין לה עירוי - ועשתה. ציפורה גם כתבה וציירה לעיתון שלנו, ואתם מוזמנים לפגוש את יצירותיה בגב העיתון במסגרת מדור חדש, שיוקדש מדי גיליון לעבודות שלכם.

מאת ד"ר אדי לנדאו פסיכולוגית קלינית במכון סי.אף שניידר

הפגת מתחים: כך נעשה זאת



דמיון מודרך: דמיון מודרך כרוך ביצירת תמונה מנטלית של מקום שיגרום לכם להרגיש שלווים, רגועים ושמחים (לדוגמה: חוף ים, עצים, הר). יש לתת תשומת לב מיוחדת לפרטים תוך שימוש בכל פעם בחוש אחר. מה אתם יכולים לראות? מה אתם יכולים לשמוע?

מה אתם יכולים להריח ולטעום? מה אתם יכולים להרגיש, ואיך מרגיש הגוף שלכם? ייתכן שתעדיפו לתרגל דמיון מודרך בהדרכת בקליניקה, או שתוכלו למצוא ביוטיוב רעיונות שימושיים שונים עם קטעי מוסיקה קצרים וטקסטים להרפיה מודרכת. אבל הכי חשוב, תרגלו ואל תוותרו - ותגלו שזה עוזר!

זה יכול לקרות לכל אחת ואחד מאיתנו: לעתים אנו חווים מתחים, חרדות או דאגה במהלך החיים. הרפיה יכולה לעזור בהפגת הסימפטומים הקשורים במתח ובחרדה, לסייע לנו להתמודד במצבי לחץ ולחוש שהמצב נתון לשליטתנו. הרפיה עשויה גם להועיל בשיפור השינה, בסיוע בהתמודדות עם כאבים ובהרגעת רגשות הגורמים למצוקה. קיימות דרכים שונות להרפיה, ועל כל אחת ואחד למצוא את הדרך האישית המתאימה. אנשים רבים מגלים שפעילויות פנאי מסוימות עוזרות להם להירגע, לדוגמה: בישול, צפייה בטלוויזיה או משחק מחשב. עם זאת, פעולות שכאלה אינן מביאות את הגוף למצב רגיעה באותה מידה כמו תרגילי הרפיה. אלו עשויים להיות מאוד אפקטיביים, וקיים מספר רב של תרגילים שתוכלו לנסות. לפניכם שני תרגילים שאיתם תוכלו להתחיל:

תרגיל התמקדות: פנו לכם זמן במשך היום, ופשוט חשבו על מטרה אחת לאותו יום. שבו במקום שקט, נשמו 10 נשימות עמוקות של שאיפה ונשיפה דרך האף במידת האפשר, חזרו בראשכם על המטרה, המתינו ואז פקחו את העיניים. לתרגיל כזה יש השפעה המתבטאת בסיוע בריכוז, מיקוד המחשבה, האטת הנשימה והמרצת הגוף.

ויטמינים בסי.אף: למה, כמה ומה?

ויטמינים הם תוסף מזון חשוב לכולם, ובמיוחד למטופלים עם סיסטיק פיברוזיס. כל מה שחשוב לכם לדעת

מאת **מלני סקלר**, דיאטנית קלינית במכון סי.אף שניידר

<< מהם ויטמינים?

ויטמינים הם רכיבים אשר נמצאים באופן טבעי במזון. הויטמינים הכרחיים לגדילה תקינה, לתפקוד תקין ולהתפתחות תקינה של גופנו. לרוב, הם נמצאים במזון במינונים קטנים, ומופיעים במצבם האורגני בשומנים, בפחמימות ובחלבונים. הגוף לא מסוגל לייצר אותם ברמה אשר תספק את צרכינו, ולכן עלינו לקבלם ממקור חיצוני. מחסור בויטמין מסוים עלול לגרום לתסמונות ולמחלות שונות, כתלות בויטמין החסר.

<< מהם סוגי הויטמינים?

קיימים שני סוגי ויטמינים: **מסיסי מים**: הכוללים ויטמין C, ויטמינים מקבוצת B כגון ויטמין B1 - טיאמין, B2 - ריבופלאבין, B3 - ניאצין, B6 - פירידוקסין, B9 - פולאט (חומצה פולית), ויטמין B12, B7 - ביוטין, B8 - חומצה פנטונית. ויטמינים אלה נקראים מסיסי מים מפני שהם מועברים על ידי נשאים, אשר מביאים לספיגתם בסביבה מימית בתוך גוף האדם, ומופרשים החוצה בהזעה ובשתן. הם לא נאגרים בכמויות גדולות ולכן עלינו לצרוך אותם באופן יומיומי.

מסיסי שומן: הכוללים ויטמין A (רטינול), ויטמין D, ויטמין E (אלפא טוקופרול), ויטמין K (מנדיון). ויטמינים אלה נקראים מסיסי שומן מפני שהם נישאים על ידי שומן בתוך גוף האדם ומופרשים בצואה. ויטמינים מסיסי שומן נאגרים ברקמות השומן בתוך גופנו.

<< מדוע דרושים ויטמינים מסיסי

שומן בסיסטיק פיברוזיס?

מרבית המטופלים עם סיסטיק פיברוזיס זקוקים לוויטמינים מסיסי שומן, מכיוון שהם בסיכון לחסר בויטמינים הללו, עקב תת-ספיגה של שומנים כתוצאה מאי ספיקה לבלבית. מחסור זה בויטמינים מסיסי שומן יכול להחמיר בכל אירוע של חמורה ריאתית או זיהום, ולרוב לא מתוקן מעצמו. חשוב לבצע בדיקות דם שנתיות לבדיקת רמות ויטמינים מסיסי שומן בדם. על אף שחסר יותר נפוץ במצבים של אי ספיקת לבלב, גם במצבים שבהם הלב לב תקין יש לערוך בדיקות דם שנתיות, מכיוון שלעיתים תפקוד הלב לב יכול להתדרדר ובכך לגרום לחסר בויטמינים הללו.

<< האם אתם נוטלים את

הויטמינים שלכם עם קריאון?

קריאון, מתוקף תפקידו כתחליף לאנזימי הלב לב, עוזר בספיגת השומנים ולכן חשוב מאוד שכל הויטמינים מסיסי השומן, לרבות אקוואדקס, ינטלו עם קריאון.

<< מדוע אקוואדקס?

אקוואדקס (AquADEKs) מיוצרים בהתאם להנחיות התזונתיות לסיסטיק פיברוזיס. הם הוכחו כבטוחים לשימוש ואפקטיביים בהעלאת רמות

הויטמינים מסיסי השומן בדם. בנוסף, אקוואדקס מכילים אנטיאוקסידנטים (נוגדי חמצון) אשר מפחיתים מצבי עקה חמצונית בגוף. הפחתה במצבי עקה חמצונית משמעה פחות נזק שנגרם לתאים בגוף, לדפנות התאים ולריאות עצמן.

<< איך אזכור לקחת ויטמינים?

השתמשו בקופסה עם תאים, בה הויטמינים מסודרים לפי ימות השבוע, וסדרו אותה על בסיס שבועי - או, לחילופין שימו תזכורת בטלפון. סגלו לעצמכם הרגל קבוע לנטילת הויטמינים, למשל: כל יום עם ארוחת הבוקר או עם שתיית תוסף מזון. אחסנו את הויטמינים עם הקריאון או במקום נגיש: ליד המיטה, ליד מטען הטלפון, בסמוך למפתחות האוטו וכדומה.

<< מהי מטרת התיסוף בויטמינים?

עם השנים חל שיפור מתמיד בתוחלת החיים ובאיכות החיים של מטופלים עם סי.אף. במידה רבה, שיפור זה הושג בזכות טיפולים ריאתיים, טיפולים אנטיביוטיים, יכולת להשתיל ריאות ועוד טיפולים. דגש רב ניתן גם לטיפול התזונתי, אשר גם הוא בעל חשיבות רבה לשיפור תוחלת ואיכות החיים. בעקבות זאת, מטרת התיסוף בויטמינים מסיסי שומן על בסיס יומי אינה ריפוי כי אם טיפול. אז... אל תשכחו ליטול ויטמינים, ובריאות טובה לכולכם!

<< טבלת מינונים



גיל	AquADEKs Pediatric Liquid	AquADEKs Chewable Tablets	AquADEKs Softgel
0-12 חודשים	1 מ"ל ליום		
1-3 שנים	2 מ"ל ליום	1 טבלית X 1-2 ביום	
4-10 שנים	2 מ"ל ליום	1 טבלית X 2 ביום	1 ביום
גיל 10 ומעלה	3 מ"ל ליום	1-2 טבליות X 2 ביום	2 X 1 ביום

כך תזכרו לקחת ויטמינים

- ✓ שימו אותם בקופסה עם תאים לפי ימות השבוע
- ✓ עשו לעצמכם תזכורת בטלפון הסלולרי
- ✓ קחו אותם עם ארוחת בוקר או עם שתיית תוסף
- ✓ אחסנו אותם עם הקריאון או במקום נגיש וזמין



<< טבלת מקורות לויטמינים, תרומתם ותסמיני חסר

ויטמין	מקורות מן החי	מקורות מן הצומח	תפקיד	תסמיני חסר
Vitamin A	כבד, חלמון ביצה, מוצרי חלב מועשרים, שמני דגים	גזר, בטטה, תרד, ברוקולי, כרוב, מנגו, מלון, משמשים, דגני בוקר מועשרים	ראייה תקינה, בנייה תקינה של העצמות והשיניים, תפקוד תאי העור והרקמות הריריות המצפות את מערכת העיכול ומערכת השתן, תפקוד תקין של מערכת החיסון וגדילה תקינה	עלול לגרום לעיוורון לילה
Vitamin D	דגים כמו דג הרינג, דג סלמון, סרדינים, שמני דגים, חלמון ביצה, חלב ומוצרי חלב מועשרים	דגני בוקר מועשרים	חיוני בספיגת סידן וזרחן ולכן חיוני לבניית העצמות והשיניים, חיוני למערכת החיסון	פגיעה בתפקוד העצמות ומחלות עצם
Vitamin E	שומנים מהצומח, אגוזים וגרעינים, נבט חיטה, עלים ירוקים, ירקות בכלל, דגני בוקר מועשרים	אנטי-אוקסידנט, תורם לתפקוד התקין של מערכת הלב וכלי הדם בכך שמגן עליה מהתחמצנות על ידי רדיקלים חופשיים, שומר על תקינות מערכת החיסון ועל תפקודם התקין של תאי הגוף והשרירים	בעיות בהתכווציות השרירים ובעיות עצביות, אנמיה המזוהה עם חסר בויטמין E וכן מחלות לב וכלי דם	
Vitamin K	תרד, ברוקולי, לפת, מנגולד, אבוקדו	קרישת הדם, בניית העצם ובניית כלי הדם	קרישת הדם, בניית העצם ובניית כלי הדם	נטייה לדימומים

הסי.אף שלכם - וגם ההחלטות!

האם להסתיר את המחלה או לשתף? האם לחיות "בתוכה" או "לצידה"? האם לא לרצות שירחמו עליכם, זה אומר לוותר על חיבוק ואהבה? אף אחד לא שאל אתכם לפני שקיבלתם את הסי.אף, אבל אתם יכולים - וצריכים - לשאול את עצמכם שאלות חשובות בנוגע לחיים עם המחלה. זה רק יכול לעזור!



לא שפתאום תתחילו ליהנות מהמחלה, אבל הכול יהיה הרבה יותר קל.
קודם כול, לא תהיו לבד! מרב הסיכויים שתקבלו תמיכה מהחברים, מהמורה, מהשכנים ומכל הסביבה. כל התמודדות בחיים שונה לגמרי כאשר היא מתקיימת עם תמיכה. הגוף והנפש אחד הם! וכשהנפש מקבלת חיזוק, עידוד, חיבוק - הגוף מתמודד יותר טוב ולעתים אף המצב הרפואי משתפר.
הורים צעירים, אל תסתירו שילדכם הקט סובל מסי.אף. פתחו, שתפו, ספרו - ופשוט יהיה לכם יותר קל. **נערים ונערות**: תוכלו לקבל עזרה בבית הספר, התחשבות, תהיו אפילו "מיוחדים", תקבלו יותר תשומת לב מילדים "רגילים", כי הלא אתם הרבה יותר מעניינים! **למבוגרים שביניכם**, כמה חשוב גם לכם לקבל אוזן קשבת, חיבוק ואהבה. רחמים - לא! חמלה - כן! מותר לכם, מגיע לכם, אתם ראויים לזה! לכל אחד יש "שק" משלו, וידוע שאף אחד לא מוכן להתחלף עם אף אחד. אתם, מטופלים יקרים, קיבלתם תיק מורכב ולא קל. אבל: אפשר לחיות אחרת עם סי.אף. אפשר לחיות לכם, ואל תהיו לבד, תמיד ובכל מצב! אפשרו לאחרים להעניק לכם את החשוב מכול - אהבה! מאחלת לכם רפואה שלמה, ותזכרו שאני בחדר 7 ושהדלת שלי פתוחה בפניכם תמיד ולכל דבר. גם הלב...

שלכם, נילי

לכל איש יש שם שנתן לו אלוהים ונתנו לו אביו ואמו... ממש כך, לא נותר לכם אלא לקבל את העובדה שקיבלתם את הסי.אף.
מטופלים יקרים, לא בחרתם בכך. אל לכם להתבייש, לא חטאתם במאומה! לצד המחלה, יש לכם צדדים רבים בריאים, טובים וחזקים! ניתנת בידיכם הבחירה כיצד לחיות עם המחלה - האם בתוכה, האם לצידה, האם לספר, האם להסתיר.
המחלה כשלעצמה שואבת ומצריכה כוחות אדירים. תרופות, טיפולים, פיזיותרפיה, בדיקות, מעקבים ועוד. רק אתם תחליטו האם להסתיר או להיחשף. זאת זכותכם המלאה! לכל החלטה שתקבלו יש מחיר, גם להסתרה וגם לחשיפה. ובכל זאת, ברצוני להמליץ לכם לשתף ולגלות.
אני רואה מטופלים במרפאה שמשקיעים כוחות אדירים בלהסתיר: החל בבחירה עצמית של מקום העירוי על מנת שלא יראו, וכלה בבדידות איומה שנכפית עליהם בעקבות הבחירה המוטעית הזאת (לדעתי, כמובן).
את אותם כוחות רבים ואדירים שמושקעים בלהסתיר, עדיף לשחרר. כתוצאה מכך יתפנה מקום ענק לדברים טובים! לנחמה, לחום אנושי, לעזרה, לקבלה. נכון שזה דורש אומץ, העזה ונחישות, אבל תנסו. מאמינה שאחר כך תבורכו ותברכו.
וכן, יש גם רווח משני. רווח משני זה משהו טוב שאדם מקבל בעקבות משהו לא טוב שקרה לו.

מניעת זיהומים - מדוע זה חשוב?

מטופלי סי.אף רגישים במיוחד לזיהומים, עקב הצטברות ליחה צמיגה בדרכי הנשימה המאפשרת שגשוג והתרבות חיידקים בתוכה. לכן, אחד היעדים החשובים בטיפול הוא צמצום הדבקה ראשונית ומניעת העברה של חיידקים ממטופל אחד לשני. לפניכם מספר הנחיות חשובות למניעת התפשטות חיידקים בקרב מטופלי סי.אף

מאת יוליה גנדלר אחות אחראית מכון ס.יאף מרכז שניידר

- רוב החיידקים ניתנים לטיפול על ידי מתן אנטיביוטיקה בשאיפה, דרך הפה או דרך הווריד. לא תמיד ניתן להעלים את החיידק לגמרי, אך ניתן למזער את הנזקים כתוצאה מההדבקה ולשפר את הרגשתכם הכללית.
 - הקפידו ליטול את האנטיביוטיקה בדרך ובמינון שנקבעו על ידי הרופא.
 - אם אינכם יודעים כיצד ליטול את התכשיר - פנו לאחות לקבלת הדרכה.
 - השלימו את כל ימי הטיפול גם אם לא תרגישו הקלה מיידיית וגם אם אתם מרגישים שכבר השתפרתם מספיק.
- האם תוכנית מניעת זיהומים עובדת?**
כן! מחקרים רבים שנעשו בארץ ובח"ל הראו כי אם מקפידים על הנחיות אלה ניתן להקטין באופן משמעותי את ההדבקה בחיידקים, ובכך לשפר את איכות החיים ותוחלת החיים של מטופלי סי.אף. מאחלת לכם שנה בריאה ונטולת זיהומים!

- השימוש.
 - הקפידו שציוד לפיזיותרפיה או משאף יהיה אישי. אל תחלקו בהם עם אדם אחר, כולל אחים.
 - קראו היטב את הוראות הניקוי של מכשירי אינהלציה ומשאפים שברשותכם. הקפידו על ניקיון תקופתי לפי הוראות היצרן.
 - שמרו על בריאותכם ועקבו אחר תוכנית הטיפול שנקבעה לכם.
- מה עלי לעשות במקרה שאני נשא של אחד החיידקים?**
- חיידק ה-Pseudomonas שכיח במיוחד בקרב מטופלי סי.אף. צוות מכון ריאות משתדל להפריד בין ימי ביקור של מטופלים נשאי Pseudomonas לבין אלה שאינם נשאים.
 - הקפידו להגיע ביום ובשעה שנקבעה לכם.
 - חבשו מסכה בכל ביקור במרפאה. זכרו, שגם אם אתם נשאים של חיידק אחד - אין זה מונע מכם להידבק בחיידק אחר!

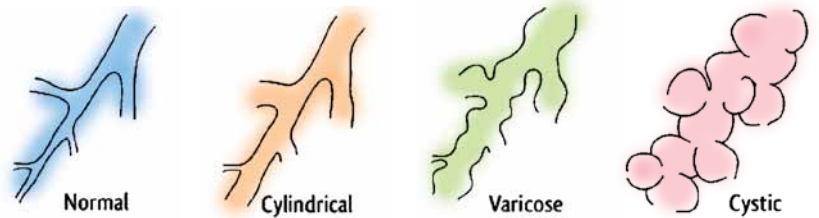
- מהם החיידקים הנפוצים המועברים בין מטופלי הסי.אף?**
ישנם מספר חיידקים שכיחים, אשר מניעת העברתם מאחד לשני היא חיונית:
Pseudomonas aeruginosa, MRSA (Methicillin Resistant Staphylococcus aureus), Mycobacterium, Burkholderia cepacia, Achromobacter.
- כיצד ניתן להימנע מהדבקה או מהעברה של המזהם למטופל אחר?**
- הקפידו על שטיפת ידיים תכופה, בעיקר לאחר מגע עם הפרשות כמו כיח.
 - הימנעו ממגע עם מטופל סי.אף אחר. בכל פגישה עם חולה סי.אף אחר - חבשו מסכה ושמרו על מרחק של שני מטר לפחות. הימנעו מחיבוקים, נשיקות או לחיצות ידיים עימו.
 - כסו את פיהם כשאתם משתעלים עם ממחטה.
 - השליכו לפח ממחטות או מגבות נייר מייד לאחר

מדברים על...

ברונכיאקטזיס

מאת ד"ר דרו פרייס

מנהל שירות מחלות ריאה כרוניות בילדים, מרכז שניידר



את התופעה של פגיעה במבנה התקין של דרכי האוויר (ברונכוס) - דרכי אוויר, סמפון; אקטזיס - הרחבה).

ברונכיאקטזיס מאופיינת בהתרחבות בלתי נורמלית ובלתי הפיכה של הסמפונות, וכתוצאה מכך, היחלשות הדופן.

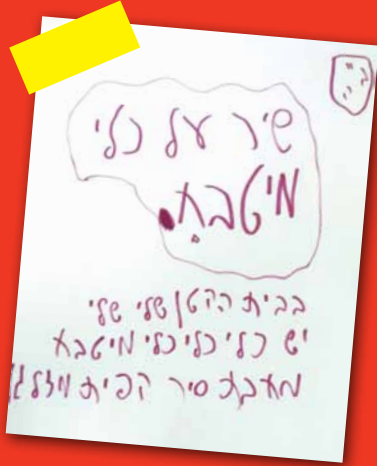
יש מספר סוגים ודרגות של ברונכיאקטוזות (ראו איור): המצב הראשוני הוא ברונכיאקטוזות צינוריות (cylindrical), כלומר הרחבה שהיא קלה יחסית ואחידה לאורך הסמפון. בהמשך, הרחבה זו יכולה להפוך לדמוית דליות (varicose), כלומר עם רצף של היצרות והתרחבות לאורך דרכי האוויר. לבסוף, המצב החמור יותר הוא של ברונכיאקטוזות ציסטיות שבה דרכי האוויר מורחבות עד כדי כך שנראות כמו "שקים" עגולים, וכך הולך לאיבוד המבנה התקין של הריאה.

כולנו מכירים את המצב: בזמן ביקור במרפאה הרופא משמיע מילים מורכבות, מסובכות ולא מובנות. אתם לא תמיד מגיבים; לעתים מתוך נימוס, לעתים מתוך ביישנות, לעתים מתוך חוסר תשומת לב למה שנאמר. הרופא ממשיך לדבר בלשון "רפואית" מבלי לשים לב שהמטופל לא מבין אותו. זה קורה לא פעם, אז הנה העצה הראשונה שלי לכולכם: לא להתבייש, לא לוותר ולא להרפות: אנא, תעצרו אותנו, תשאלו, תשאלו ותשאלו.

במדור זה ננסה להסביר מדי גיליון חלק מהמונחים המסובכים, בעיקר השכיחים והחשובים. ייתכן שאחת המילים ששמעתם מאיתנו היא ברונכיאקטזיס (ברבים: ברונכיאקטוזות) או בעברית צחה - "רחבת הסימפונות". בואו נסביר מה זה. ברונכיאקטזיס הוא מונח ממקור יווני, המתאר

פינת יצירה

במדור זה נביא מפעם לפעם את היצירות שלכם, ילדים ובני נוער המטופלים במכון הסי.אף שלנו. זו ההזדמנות שלכם להביע את עצמכם ולשתף את כולנו. הציור והשיר שלפניכם הם של **ציפורה בת השמונה** - והם עוסקים בנושאים המעניינים את כולם: בית ואוכל...



עושים היכרות עם... יוליה גנדלר



אנשים יקרים לליבכם.

ספרי לנו משהו שאנו לא יודעים עליך?
כשהייתי קטנה חלמתי להיות מדבבת של סרטים מצוירים.
מה את אוהבת לעשות בשעות הפנאי?
לבלות עם משפחתי ולשמוע מוסיקה.

כמה זמן את עובדת עם מטופלי סי.אף?
אני אחות אחראית חדשה במכון הריאות. התחלתי לעבוד עם חולי סי.אף רק ביולי השנה. לפני כן עבדתי 12 שנה ביחידה לטיפול נמרץ לב בשניידר.
מה את הכי אוהבת בעבודה שלך?
אני אוהבת את הקשר עם המטופלים, אני לומדת מהם בכל פעם משהו חדש. אם יש לי אפשרות לעשות משהו קטן כדי לשפר את איכות החיים שלהם - זאת זכות גדולה.

במשפט אחד, מה היית רוצה לומר למטופלים שלך?
כל יום תעשו עוד משהו בשביל עצמכם - תלכו לים, תקראו ספר, תשוחחו עם



מרכז סי.אף שניידר: הבית שלכם

מרכז **סיסטיק פיברוזיס** ע"ש עטרה ולייב משה גראוב פועל במרכז שניידר לרפואת ילדים, במסגרת מכון הריאות הגדול מסוגו בישראל. **מנהלת מכון הריאות** היא פרופ' חנה בלאו ו**מנהלת שירות סי.אף** היא ד"ר הודה מוצפי.
טל' 03-9253654 | פקס 03-9253308



מרכז עניידר נוסחא דרוי ציפואר
מרחק טיפול נלפ: רפואת ילדים
Schneider, Children's Medical Center at Dana

כללית **מכל 100 שנה**
הכי טובה למשפחה

גיליון 3
נובמבר 2015

נשימה עם נשמה

יוצא לאור על ידי מכון הריאות במרכז שניידר בתרומת חברת ענברטיס גלובאל עורכת: ד"ר אדי לנדאו • לתגובות והצעות: elandau@clalit.org.il
אתר שניידר באינטרנט: www.schneider.org.il
עריכה, עיצוב והפקה: שריג רעיונות

