



עמותת פרקינסון בישראל Israel Parkinson Association

ע.ר. 580225225 R.A.
אין מקבלי שכר בעמותה



05.11.18

סניף טבריה - פרוטוקול מפגש 60

שלום.

היום נכחו 17 חברים.

היום ארחנו את **רוני גלבוץ** ואת אשתו **אורה**. רוני נתן לנו הרצאה, מצגת וסרטון בנושא "התמודדות אישית עם מחלת הפרקינסון". עיקרי הדברים: (המצגת וקישור לסרטון יצורפו במייל).
רוני ספר על דרכו כילד ונער בירושלים, טייס בחיל האוויר, עיסוקו בהיי טק ועל משפחתו שהקים יחד עם אורה במושב בית הילל באצבע הגליל.

המחלה התגלתה אצלו ב-2009. בתחילה הסתיר את היותו חולה ממשפחתו וחבריו לעבודה ולמילואים. המשיך לעבוד ולשרת במילואים. הבין שהסרת המחלה גוזלת ממנו אנרגיות מיותרות שכן אין מה להתבייש,

את האנרגיות צריך להפנות להתמודדות עם המחלה.

לאחר שעשה חייל בעסקי ההי טק, פרש מעבודה וכיום עובד בלשמור על עצמו יחד עם משפחתו. רוני הדגיש את השיתוף של המשפחה בהתמודדות היומיומית שלו. היציאה מחיי העבודה פינתה לו זמן לעיסוק מוגבר בספורט, בפעילות חברתית קהילתית, לימוד ומשחק ברידג' אשר תורם לפעילות קוגניטיבית, תחרותיות והנאה מרובה. לאחר שהצליח להתגבר על בעיות שיווי משקל, הבין שאפשר לחנך את המוח ולחזור לפעולות שהיה רגיל לבצע טרום המחלה. לתרופות יש מחיר של תופעות לוואי. מטפל בעצמו באמצעות **פעילות גופנית מגוונת** אשר תורמת להגדלת טווח תנועה, גמישות, שיווי משקל. הפעילויות שבהן עוסק רוני הן מגוונות ורבות:

מסאג', יוגה, פילאטיס אימון אישי. רוכב על אופניים, הליכה יומיומית בשדות ובמסלול מכשולים, כדורעף, פינג פונג, סקווש.

מדגיש שצריך לעסוק בספורט שיהיה מהנה ואהוב. עיסוק בספורט קבוצתי הינו גם מהנה וגם תחרותי.

רוני הדגים לנו איך הוא עובר ממצב של הליכה שפופה להליכה זקופה ואח"כ הדהים אותנו בריצה באולם ודילוג מדרגות- **ממש איילה**.

תחרותיות מביאה מוטיבציה. בשעת תחרות נעלמים הסימפטומים של המחלה סיפר שהתחרה יחד עם **אורה רעייתו** במשחק ברידג' והגיעו למקום 7 מתוך 100.

תזונה - המאמץ עולה באנרגיה ויש לשים לב לירידה במשקל. צריך לעשות בדיקות ומעקבים תקופתיים.

חשוב- יש להיזהר מחנק. לכן בשעת האוכל תמיד מחזיק לידו כוס מים.

רוני סיפר כי הוא משתדל ומצליח ליהנות מהחיים באמצעות: סרטים, טיולים, הופעות ומסיבות. אומר שהוא לא נותן למחלה לנהל אותו אלא להיפך, הוא מנהל את המחלה.

Phones 054-7542577 | 054-6125043

www.parkinson.org.il | info@parkinson.org.il

עמותת פרקינסון בישראל, ת.ד. 25418 תל אביב 61253
Israel Parkinson Association, PO Box 25418 Tel Aviv 61253



עמותת פרקינסון בישראל Israel Parkinson Association

ע.ר. 580225225 R.A.
אין מקבלי שכר בעמותה



הדגיש מאד את שיתוף הפעולה והתמיכה מכל משפחתו ובמיוחד מאורה רעייתו שלא מרשה לו לוותר ולא עושה לו הנחות בכל תהליך ההתמודדות.

רוני עוזר לחולים שפונים אליו להתייעץ בדרכי התמודדות- **לא ייעוץ רפואי כמובן .**

העיקר לא להרים ידיים. לראות את חצי הכוס המליאה. החיים יפים – לא לוותר עליהם!!!

הבאנו כאן נקודות עיקריות. חשוב לראות את המצגת ובמיוחד את הסרטון ביוטיוב. (לחפש "רוני גלבווע") הסרטון ערוך מעולה ומרגש מאד. ההרצאה של רוני הותירה בכולנו התרגשות רבה והשתאות על דרכו. אין ספק שצריך ללמוד על הגישה לחיים ולמחלה ואיך להפיק את המירב מכל רגע בחיים.

תודה גדולה לרוני ואורה – אנשי מופת - על ההשראה שנתנו לנו.

הילה פיין- העבירה לנו שיעור פלדנקרייז - היתה השתתפות ערה תחת שרביטה המנצח, הילה לא מוותרת ועוברת על הביצועים של כל המשתתפים.

קישור לסרטון של רוני גלבווע : <https://www.youtube.com/watch?v=2VTYLnSyA-o>

ציון וגירא

Phones 054-7542577 | 054-6125043

www.parkinson.org.il | info@parkinson.org.il

עמותת פרקינסון בישראל, ת.ד. 25418 תל אביב 61253
Israel Parkinson Association, PO Box 25418 Tel Aviv 61253