

# בריאות בשלט רחוק

אפליקציות אולי לא יקצרו לכם את זמן ההמתנה לראומטולוג, אך לשירותים רבים אחרים בהחלט כן \* מיישומון שימליץ על תרגילים פיזיותרפיים בהתאם למקום הכואב, ועד דיאטנים שידריכו אתכם באופן אישי באפליקציית קופ"ח

## מיטל יסעור בית'אור

בעוד עשר שנים לא נצטרך יותר מרפאות, אמר לאחרונה מנכ"ל קופת חולים לאומית, ניסים אלון, לאור התפתחות השירותים הדיגיטליים בקופה שלו וביתר הקופות. ועד שהחזון הזה לגבי מערכת הבריאות יתממש, כבר כיום ישנם שירותים רבים שניתן לקבל בלי לצאת מהבית, באמצעות הנייד או המחשב.

חלק מהשירותים הקיימים מסייעים לשפר את הבריאות בזמן ההמתנה לתור "אמיתי". אחרים נרעדו "לגשר" על מחסור קיים בכוח אדם ולכפר על קשיי נגישות. כמו כן, הם נוחים מאוד כי הם חוסכים לנו נסיעה והמתנה כבדה, למשל, לאומית היא הקופה הראשונה שנותנת למבוטחיה אפשרות לקבל תרופות מרשם "ער הבית" ובכך גם חוסכת זמן וטרחה למטופלים, וגם מתמודדת עם המחסור ברוקחים. כמו כן, ייעוץ בוורידצ'ט הוא פסיכיאטר חוסך הגעה לטייפול, וטיפולים בריפוי בדיבור בטאבלט או במחשב מסייעים להתקומת הטיפול וחוסכים הגעה פיזית למקום. הנה כמה מהשירותים החדשים.

## No More Pain

איך זה עובד? המטופלים מסמנים באפליקציה את האזור הכואב ומשיבים על שאלון לגבי מאפייניו, התדירות ומשתנים נוספים. אלגוריתם מנתח את התשובות ונותן למטופלים סדרה של תרגילים שמרדגמים בסרטונים. אם הכאב נמשך או מחמיר במהלך התרגול, יש אפשרות לדרווח על כך באפליקציה.

יום האפליקציה הוא יגאל קצף (פיזיותרפיסט בעל תואר שני) ואליו הצטרפו שני מועלים (מפתח תור כנה ובעלים של אפליקציית הספורט Evt) וה"ר" לי יערי (יועץ, אורתופד מנתח ומומחה ברפואת ספורט). משך ההמתנה הממוצע לתחילת טיפול אצל פיזיותרפיסט עומד בקופות החולים הגדולות – כללית ומכבי – על חודשיים ברוב המחוזות. כך, לדוגמה, במדידה שערך משרד הבריאות ב־2018, ההמתנה לטיפול פיזיותרפיסט במחוז ירושלים בכללית עמדה על חודש עד חודש וחצי. במחוז ירושלים והשפלה במכבי, ההמתנה הממוצעת היתה חודשיים-שלושה, בכת ים חברי הקופה המתינו חמישה חודשים, ובי חולון כחצי שנה.

כאשר מתחיל כאב כלשהו והוא אינו עובר לאחר מספר ימים, יש חשיבות מברעת לתזמון של התחלת הטיפול, מסביר קצף. בשל זמני ההמתנה הארוכים בקופות החולים, יוצא שהמטופלים מתחילים את הטיפול כמה חודשים לאחר התחלת הכאב, ובתור פה הוא הגוף כבר עושה כל מיני פיצויים ושינויים על מנת להימנע ממנו ככל הניתן, רבר שמקשה על תהליך הריפוי ומאריך את זמן הטיפול וההחלמה.

## פרקינסון: שיקום מרחוק

איך זה עובד? המטופלים מקבלים בהשאלה ממרכז השיקום בשיבא מצלמת תלת ממד מיוחדת שמתחברת לחשבון הביתי. שירות השיקום מרחוק ניתן על ידי מטופלים מקצועיים משיבא, והוא הותאם במיוחד למסלולי שיקום המיועדים למתמודדים עם

## מחלת הפרקינסון

קיימים כמה מסלולים: מוטוריקוגניטיבי – הכולל תרגול ושיפור יכולות תנועה וחשיבה; קוגניטיבי-פרטני – אימון מרכיבים קוגניטיביים כגון זיכרון, קשב ותפקודים ניהוליים, מתן אסטרטגיות לתפקוד יעיל בחיי היומיום; ופסיכולוגי – שיפור תפקוד וטיפוח עצמאות יומיומית ויכולת להתמודד עם השינויים שעוברים בעקבות המחלה. כל אלו נעשים באמצעות המחשב הביתי והמצלמה, ועם אפשרות להמשיך ולתרגל ללא איש מקצוע גם בזמן הפנוי.

לצד הטיפולים התרופתיים והטיפולים המתקדמים שקיימים כיום למחלה, מרבית החולים זקוקים גם למערך טיפול שיקומי תומך, המסייע בהתמודדות עם התסמינים והליקויים ומשפר את איכות החיים. אולם הזמינות של טיפולים משקמים נמוכה מאוד בישראל, ובעיקר כאשר מדובר בתוכניות המתאמות לחולי פרקינסון באופן ייחודי. בר בבד, במציאות של כבישים פקוקים ובעיות חנייה בלתי פתורות, הנגישות לטיפולים קשה ביותר.

כל מטופל יכול לבחור את המסלול המתאים לו,

קוד הידיים כמו בכתיבה והקלדה וכן דיבור בקול שקט מדי.

השירות ניתן בסבסוד לחברי עמותת "פרקינסון בישראל" ובתשלום של כ־100 שקלים לאבחון במקום 249 שקלים מחיר מלא, 30 שקלים לטיפול תנועה בנוג במקום 69 שקלים, 47 שקלים לטיפול פרטני במקום 147, 50 שקלים לטיפול פסיכולוגי פרטני במקום 200. מי שאינו חבר עמותה צריך לבקש הפניה מקופת החולים וישלם את המחיר המלא.

## וידאו צ'ט עם דיאטנית

איך זה עובד? מטופלים שזקוקים לייעוץ (מגן סים לרדת במשקל, נשים הרות, חולי סוכרת, קשיי גדילה) מקבלים הפניה מרופאה, ויכולים לקבוע תור באמצעות אפליקציית לאומית לשירות. המטופלים קובעים את מועד השיחה בהתאם לנוחותם.

"זה שירות שמעלים את הפריפריה. אני רואה את המטופלים והם רואים אותי, אך בהבדל אחד מטיפול רגיל – אנחנו לא יושבים באותו מרחב", אומרת נאוה סביה, דיאטנית קלינית ומחנכת לסוכרת, לאומית

נאוה סביה,  
דיאטנית: "הדרכת  
מטופלת ממג'דל  
שאמס שאמרה  
לי שהיא שמחה  
שאינה צריכה  
למצוא סידור  
לתינוק שלה כדי  
לקבל תור"



"אני רואה את המטופלים והם רואים אותי, בהבדל אחד מטיפול רגיל – אנחנו לא באותו מרחב". הדרכה רפואית מרחוק

עמיר כרמין, יו"ר  
עמותת פרקינסון  
ישראל: "אנו  
מקדמים את  
נושא הטיפולים  
מרחוק מתוך  
הכרת הצרכים של  
המתמודדים עם  
המחלה"

מחוז ירושלים. "יש לי מטופלים מעכו, ראשון, לוד, תל אביב ומטופלת ממג'דל שמס, שאמרה שהיא שמחה שהיא לא צריכה למצוא סידור לתינוק שלה כדי לבוא לתור. היתה לי מטופלת שיברה אתי מספר ימים בזמן שהילדים בשעת סיפור".

השירות מיועד למבוטחי לאומית שזקוקים לייעוץ תזונתי. עד כה, קיבלו את הייעוץ כ־250 אנשים והוא מתרחב בימים אלו. המטופלים נשקלים במרפאה הקרובה לביתם, וכשסביבן מיעצת להם, נמצאים לפניה נתוני המטופל – בדיקות מעבדה ונתוני משקל. התי פריש שמתאימה להם הדיאטנית יוון בסוף הפגישה לאפליקציה. בישראל אמנם אין מחסור בדיאטניות ודיאטנים, אבל אנשים נוטים לוותר על ייעוץ כאשר מציאת החנייה וההמתנה גוזלים מומנם.

"היתרון של הפגישות איתי בטלמדיסין הוא שהן בדיקות על הדקה בזמן שנותן למטופלים. הביקורים מתחילים ומסתיימים בזמן. לא צריך חניה ולא לנסוע, והתגובות שאני מקבלת מהמטופלים הן בהתאם." ●

שממנו הוא רוצה לקבל את השירות. הטיפול כולל גם שירותי קלינאות תקשורת, ריפוי בעיסוק וטיפול פסיכולוגי שיקומי.

עמיר כרמין, יו"ר עמותת פרקינסון בישראל, מספר: "אנו מקדמים את נושא הטיפולים מרחוק על מנת לה"בטיח לחולים רמת טיפול גבוהה בכל מקום בארץ מתוך הכרת הצרכים של המתמודדים עם המחלה המתקשים בניידות. מתוך ידיעה שישנם חולים המתגוררים בפרפריה, שבה אין מספיק מרפאות לשיקום ולטיפול מתקדם במחלת הפרקינסון, החליטה העמותה לסבסד באופן משמעותי את עלות הטיפול מרחוק".

פרופ' שרון חסין, מנהלת המכון להפרעות תנועה במרכז הרפואי שיבא ויו"ר החברה הישראלית להפרעות תנועה, מוסיפה כי "כל אדם שלוקה במחלת פרקינסון מגויס להתמודדות עם האתגרים שמציבה לפניו המחלה.

"האתגרים מופיעים עוד בשלבי המחלה הראשוניים וכוללים קשיים רגשיים, החלטות לגבי הממשקים השונים בחייו כמו עבודה ומשפחה, קשיים בתפ"