



בערב ההשקה של הערכה לניהול עצמי במחלת הפרקינסון שמענו על ניהול המחלה מהיבטים שונים עם הרצאתם של:
פרופ' שרון חסין שעסקה ב"ניהול מחלת הפרקינסון - עצות למטופל"
נועם אליעזר - יועץ אסטרטגי ומנטור שהסביר "איך מתקדמים לתפקיד מנכ"ל מחלה".
ערכנו עבורכם את תקציר עקרונות הניהול בכל אחת מההרצאות:

עקרונות בניהול עצמי של המחלה - פרופ' שרון חסין

מנהלת המכון להפרעות תנועה, המרכז הרפואי המשולב ע"ש שיבא, תל השומר

א. מעקב נוירולוגי מסודר

- רופא נוירולוג מומחה להפרעות תנועה
- על המתמודד להיות רגיש לתסמיני המחלה ולתרופות ולדווח לרופא
- **תרופות** - להפחתת הרעד, שיפור זיכרון, שחרור נוקשות מאריכות חיים, משפרות איכות חיים

ב. בנטילת תרופות חשוב להקפיד על:

- מינון
- שעות קבועות
- תזונה מתאימה

ב. שמירה על בריאות כללית

ג. תוכנית סדורה לפעילות גופנית

ד. עזרה במקצועות

פיזיותרפיה, סיעוד, ריפוי בעיסוק, פסיכולוגיה שיקומית, סקסולוגיה.

ה. תוכנית יומית לפעילות מגוונת – הצבת מטרות ויעדים להשגה

- תכנית פעילות יומית
- פעילות גופנית מגוונת
- פעילות קוגניטיבית – ללמוד משהו, לפתח תחביבים
- טיפוח ושמירה על יחסים עם בן / בת הזוג ובני משפחה
- מפגשים חברתיים
- התנדבות - השתתפות בפעילויות התנדבות בעמותת פרקינסון בישראל,
- לשקול להשתתף במחקר קליני/ניסוי קליני
- להשתתף בטיפולים חדשים
- לסייע למחקר הרפואי- מקסימום התקבל טיפול בפלצבו

ו. אני ומשפחתי

- דוגמא אישית – לקחת אחריות, עצמאות
- להיות יוזם ופעיל

פרופ' שרון חסין



להיות מנכ"ל המחלה – נועם אליעזר

יועץ אסטרטגי ומנטור

שאלות מנחות:

- איך מתקדמים כשבעצם לא רוצים שהמחלה תתקדם?
- מה משותף בין אסטרטגיה ופרקינסון?
- מהם הכלים שאיתם אני עובד?
- מה הסיפור של לנהל את הפרקינסון?

קבלה

- להביט על שארית חיי והשגשוג הממתין לי בהם אוכל להמשיך הלאה!
- לקבל את המציאות החדשה
- לקבל את התמיכה
- לקבל את צוות המשימה
- לקבל את כל המידע
- לקבל תמיכה והנחיה – רופאים, מטפלים
- לקבל את המינוי של המנכ"ל

ניהול

- ניהול = שליטה
- ניהול = מסוגלות
- ניהול = מוטיבציה
- ניהול = איכות חיים - הדבר החשוב ביותר להשגה

אז... איך לקבל ולנהל?

1. הערכה לניהול עצמי של המחלה – להשתמש במידע ובכלים כדי לקבל החלטות.

2. צעדים

- קבלה וניהול
- בחירת צוות
- בניית יעדים
- התקדמות
- קביעת מדדים לבדיקת התקדמות

3. שאלות לבדיקה

- האם אני מרגיש טוב ופעיל בעזרת הטיפול התרופתי הנוכחי?
- האם שגרת יומי משמחת?
- האם אני פעיל ופרואקטיבי?

אם התשובה לשאלה אינה מספקת, עוברים שוב לעמדת המנכ"ל, המנהל וחושבים איך אפשר לפעול כדי לשפר את איכות החיים.

נועם אליעזר