

4. סדנאות (במתחם הסדנאות)

מתחם הסדנאות מביא למשתתפים/ות מגוון רחב של נושאים והפעלות החשובים למתמודדים/ות פרקינסון, לבני/ות זוג ובני המשפחה ולאנשי/נשות מקצועות הבריאות. המתחם מחולק לשלושה ביתני סדנאות, המציגים תכנים מגוונים לאורך היום כולו. כל הסדנאות מוקלטות מראש וניתן יהיה לצפות בהן אחרי הכנס באתר מרכז אופזיין ובאתר עמותת פרקינסון בישראל. **תכנית מתחם סדנאות** (לפירוט יש ללחוץ על שם הסדנה):

דיבור מכוון בטיפול מקוון	לצפייה לחצו	10:30-10:50
מיינדפולנס	לצפייה לחצו	10:50-11:10
מחקר קליני בפרקינסון - למה לי?	לצפייה לחצו	11:10-11:30
פיזיובוקס - איגרוף שיקומי לאנשים עם פרקינסון	לצפייה לחצו	11:30-11:50
הפסקה		
טיפולים בעירוי במחלת פרקינסון- איך זה נעשה?	לצפייה לחצו	12:30-12:50
הזכות לגעת וליהנות	לצפייה לחצו	12:50-13:10
להשתמש ב"גלגלי הצלה" למה ואיך לבקש עזרה	לצפייה לחצו	13:10-13:30
הפסקה		
מחזירים את השליטה - רמזי תנועה ואסטרטגיות לתפקוד	לצפייה לחצו	13:30-13:50
מניעת נפילה לאחר ויציבה בישיבה ועמידה	לצפייה לחצו	14:30-14:50
לצאת מהנוקשות - שיקום מרחוק	לצפייה לחצו	14:50-15:10
רוק סטדי בוקסינג	לצפייה לחצו	15:10-15:30
ביתן סדנאות 2		
פיזיותרפיה	לצפייה לחצו	10:30-10:50
טיפול תרופתי בפרקינסון	לצפייה לחצו	10:50-11:10
פילאטיס	לצפייה לחצו	11:10-11:30
לצאת מהנוקשות - שיקום מרחוק	לצפייה לחצו	11:30-11:50
הפסקה		
רוק סטדי בוקסינג	לצפייה לחצו	12:30-12:50
ביתו של אדם הוא מבצרו - האמנם? דרכים לתפקוד בטיחותי ומיטבי	לצפייה לחצו	12:50-13:10
קנביס רפואי-כיצד משתמשים?	לצפייה לחצו	13:10-13:30
דיבור מכוון בטיפול מקוון	לצפייה לחצו	13:30-13:50
הפסקה		
טיפולים בעירוי במחלת פרקינסון- איך זה נעשה?	לצפייה לחצו	14:30-14:50
פיזיובוקס - איגרוף שיקומי לאנשים עם פרקינסון	לצפייה לחצו	14:50-15:10
מחקר קליני בפרקינסון - למה לי?	לצפייה לחצו	15:10-15:30
ביתן סדנאות 3		
הקול בתנועה	לצפייה לחצו	10:30-10:50
NeuroDance - אינטגרציה של פיזיותרפיה וטיפול בתנועה	לצפייה לחצו	10:50-11:10
להשתמש ב"גלגלי הצלה" למה ואיך לבקש עזרה	לצפייה לחצו	11:10-11:30
קנביס רפואי-כיצד משתמשים?	לצפייה לחצו	11:30-11:50
הפסקה		
טיפול תרופתי בפרקינסון	לצפייה לחצו	12:30-12:50
מחקר קליני בפרקינסון - למה לי?	לצפייה לחצו	12:50-13:10
רוקדים בזוג	לצפייה לחצו	13:10-13:30
פלדנקרייז	לצפייה לחצו	13:30-13:50
הפסקה		
יוגה - שיעור לעמוד השדרה	לצפייה לחצו	14:30-14:50
הכל בקול	לצפייה לחצו	14:50-15:10
מחזירים את השליטה - רמזי תנועה ואסטרטגיות לתפקוד	לצפייה לחצו	15:10-15:30

תכנית מפורטת של מתחם הסדנאות

ביתן סדנאות 1

10:30-10:50 דיבור מכון בטיפול מקוון

ד"ר יעל מנור - קלינאית תקשורת, היחידה להפרעות תנועה המרכז הרפואי תל אביב, איכילוב, הקריה האקדמית אונו
דינה שפונט - קלינאית תקשורת, היחידה להפרעות תנועה המרכז הרפואי תל אביב, איכילוב.
קהל יעד - מתמודדים/ות, בני/ות משפחה וכל בעלי עניין בקול, דיבור ותקשורת במחלת הפרקינסון.

בסדנה זו תוצג שיטת טיפול הנקראת "Speak Out", המדגישה את הדיבור עם כוונה. במהלך הסדנה נבצע יחד תרגילים שונים המעודדים הפקת קול בעצמה חזקה, במשימות דיבור מגוונות. תודגש הטכניקה "דיבור עם כוונה" במשימות של הפקת ביטויים, משפטים ובמטלות קוגניטיביות. תוכלו להתנסות במגוון תרגילי קול, דיבור וחשיבה וללמוד על היכולות הקוליות שלכם.

10:50-11:10 מיינדפולנס

ד"ר אריאל וורנר - PhD בפסיכולוגיה טרנספרסונאלית, עם התמחות בפסיכותרפיה, ליווי רוחני ומחקר והוראה. מטפלת פרטנית, מרצה ומנחה קבוצות בנושאים של גוף-נפש-רוח לשיפור איכות חיים למטופלים ומטופלים במעגל החיים והמוות.
קהל יעד - כלל משתתפי/ות הכנס

מיינדפולנס הינו מצב תודעתי של קשיבות ונוכחות ב"כאן ועכשיו", ללא שיפוטיות, המאפשר הפחתת מתחים ושיפור איכות חיים. במפגש זה, נכיר ונתנסה בתרגולי מיינדפולנס הן כתפיסת עולם והן כמצב תודעתי לחיזוק החיוניות והחוסן המנטאלי, הריגשי, הפיזי והרוחני בהתמודדות עם פרקינסון.

11:10-11:30 מחקר קליני בפרקינסון - למה לי?

פרופ' טניה גורביץ' - מנהלת היחידה להפרעות תנועה, המרכז הרפואי תל אביב, איכילוב

פרופ' רות ג'לדטי - מנהלת היחידה להפרעות תנועה, מרכז רפואי רבין

עדי עזרה - ראש צוות מחקר ביחידה להפרעות תנועה, המרכז הרפואי תל אביב, איכילוב

יניב רודיטי - ראש צוות מחקר ביחידה להפרעות תנועה, מרכז רפואי רבין, בילינסון

קהל יעד - מתמודדים/ות, בני/ות משפחה, מקצועות הבריאות

בכל העולם נעשים מאמצים רבים למצוא את התרופה המתאימה לטיפול במחלת פרקינסון ובסימפטומים שלה. בסדנה זו ננסה להפיג את החששות סביב השתתפות במחקר קליני ונענה על השאלות הרבות שעולות ביניהן: מהו מחקר קליני? למה כדאי לי להשתתף והאם הוא בטוח?

11:30-11:50 פיזיובוקס - איגרוף שיקומי לאנשים עם פרקינסון

עמירם עיני - מדריך בכיר לאומניות לחימה

יובל לוי-מרכוס - פיזיותרפיסט אחראי המכון להפרעות תנועה והיחידה לשיקום פרקינסון והפרעות תנועה, שיבא, תל השומר.

קהל יעד - מתמודדים/ות ברמה 1-3, מתהלכים

להכין בראש: בגדים נוחים, כסא (לא חובה), משקולות (לא חובה)

12:30-12:50 טיפולים בעירוי במחלת פרקינסון - איך זה נעשה?

ד"ר צביה פיי כרמון - סגנית מנהלת המכון להפרעות תנועה, מרכז רפואי שיבא, תל השומר

חנה שטראוס - אחות אחראית המכון להפרעות תנועה, מרכז רפואי שיבא, תל השומר

קהל יעד - מתמודדים/ות, מקצועות הבריאות

בסדנה נדון ונסביר על טיפולים שונים וזמינים; למי הם מתאימים; היתרונות; ההתנהלות עם המשאבות; תופעות לוואי אפשריות וכן כיוונים לעתיד.

12:50-13:10 הזכות לגעת וליהנות

גילה ברונר - MSW MPH, סקסולוגית מוסמכת, מנהלת תחום טיפול מיני, ליס, המרכז הרפואי תל אביב, איכילוב

ברנקה טל - MSW, סקסולוגית מוסמכת, מטפלת זוגית ומשפחתית

אילנית באום-כהן - Msc.OT, אחראית ריפוי בעיסוק "צעדים" שיקום נירולוגי והיחידה לשיקום פרקינסון, מ.ר. שיבא, תל השומר

שחקנים:

ד"ר תיקי אדלר רז, מטפלת זוגית

זאב אדלר, מדריך במגע ועיסוי

קהל יעד - מתמודדים/ות ובני/בנות זוג

הסדנה עוסקת בנושא רגיש ביותר עבור המתמודדים/ות עם פרקינסון ובני/בנות הזוג: הקושי לבקש קרבה ומגע, הקושי להאמין ש"אני ראוי/ה לקרבה ומגע", והקושי לשוחח על כך. השינויים שמייצרת המחלה (התנועה, המראה, הריח, היכולת לתקשר) מביאים לחששות ולריחוק מהאנשים הקרובים לנו. הזכות לגעת וליהנות קיימת, אבל דורשת תכנון, חיפוש רמז חיצוני להתנעה, גיוס של סבלנות, התארגנות ותכנון של שיחות אינטימיות. הסרט כולל טיפים מעשיים, שיסייעו לנו לשמור על קרבה ואינטימיות עם האנשים החשובים בחיינו.

13:10-13:30 להשתמש ב"גלגלי הצלה" למה ואיך לבקש עזרה

נויה גבע - עובדת סוציאלית, מטפלת זוגית ומשפחתית, היחידה להפרעות תנועה, המרכז הרפואי תל אביב, איכילוב
אריאלה הלל - RN, MA אחות אחראית, היחידה להפרעות תנועה המחלקה לנוירולוגיה המרכז הרפואי תל אביב, איכילוב
קהל יעד - מתמודדים/ות ובני/וות משפחה
הסדנה עוסקת בנושא בקשת עזרה מהקרובים לנו בעת קושי. נבחן את הסיבות, המכשולים והדרכים היעילות לבקשת עזרה ונדון ברווחים שלנו כשאנו מבקשים עזרה, והרווחים עבור מגישי/ות העזרה.

13:30-13:50 מחזירים את השליטה – רמזי תנועה ואסטרטגיות לתפקוד

נועה כהן - MSc.OT, מרפאה בעיסוק, דוקטורנטית באוני' חיפה, המרכז הרפואי תל אביב, איכילוב ומרכז השיקום עזרה למרפא
הדר קורצמן - MSc.OT מרפאה בעיסוק, מרכז רפואי רבין, בילינסון
שתי המנחות שותפות בפיתוח והעברה של תכנית שיקום מיוחדת לאנשים עם פרקינסון בעזרה למרפא
קהל יעד - מתמודדים/ות
להכין מראש - חולצה ארוכה, דף (חלק ושורות) ועט
במחלת הפרקינסון קיים קושי בביצוע פעילויות יום יומיות על רקע קושי בהתחלת תנועה, שימור תנועה וביצוע תנועה חלקה ומסונכרנת. כדי לעקוף את הקושי הזה צריך להפוך את הפעולה למשהו שמצריך קשב ותכנון מודע, בעצם "מוציאים מאוטומט ועוברים להילוכים". בסדנה נעבור על סוגי 'רמזי תנועה' שיכולים לסייע בכך, נתרגל אותם כך שניתן להתנסות ולראות – מה יכול לסייע לשם שיפור התנועות והתפקוד.

14:30-14:50 מניעת נפילה לאחור ויציבה בישיבה ועמידה

עדו לאופר - מייסד שיטת נפילה טובה, השיטה למניעת פגיעה מנפילות בגיל השלישי
קהל יעד - מתמודדים/ות
להכין מראש - כסא עם משענת ובגדים נוחים

14:50-15:10 לצאת מהנוקשות - שיקום מרחוק

שרון הראל - Msc, OT מנהלת קלינית שיקום מרחוק, תנועה וקוגניציה המרכז הרפואי שיבא, תל השומר
אילנית באום-כהן - Msc.OT אחראית ריפוי בעיסוק, "צעדים" שיקום נוירולוגי והיחידה לשיקום פרקינסון מ.ר. שיבא, תל השומר
קהל יעד - מטופלים/ות, בניות זוג, בני/ות משפחה, אנשי/ות מקצוע
הנוקשות מקשה על תהליך הלבוש, צחצוח השיניים והטיפוח העצמי. בשיתוף עם היחידה לשיקום פרקינסון ב"צעדים" ומרפאת שיקום מרחוק במרכז הרפואי שיבא, תל השומר, יצרנו סרטון ובו תרגילים לביצוע כחלק משגרת הבוקר, החל מרגע הקימה ועד תחילת היום. מטרת התרגילים היא לשחרר את הגוף, למתוח את השרירים ולהכין אותו לקראת היום החדש. במערכת שיקום מרחוק נבנית לכל מטופל תכנית אימון אישית, בהתאם למצבו ומטרותיו. ניתן לשנות ולהוסיף תרגילים ע"י המטפל בהתאם לצורך. מוזמנים לתרגל ביחד איתנו.

15:10-15:30 רוק סטדי בוקסינג

אביתר רוטגולץ - מאמן כושר, מוסמך מטעם ארגון RSB העולמי לאימון RSB
איילין ספרק גרינברג - עובדת סוציאלית ומאמנת כושר, מוסמכת מטעם ארגון RSB העולמי לאימון RSB.
קהל יעד - מתמודדים/ות ברמת מחלה 1-3
ארגון RSB מפעיל משנת 2006 מודל התערבות ייחודי ובינלאומי, המעכב את התקדמות מחלת הפרקינסון באמצעות פעילות גופנית מבוססת אגרוף. בסדנה נשלב תרגילים מעולם האגרוף הקלאסי ומעולם הכושר הגופני ונעבוד על כוח, ריבוי משימות, קואורדינציה יד-עין, שיווי משקל, גמישות וסיבולת לב ריאה. הכל עם חיוך והרבה הרבה צחוק.

ביתן סדנאות 2

פיזיותרפיה 10:30-10:50

נועה בן שטרית - פיזיותרפיסטית, מייסדת פיזיוגרופ

קהל יעד - כלל המשתתפים/ות

להכין מראש - בגדים נוחים, כסא

בסדנה נעבוד על גמישות, שיווי משקל, מהירות תנועה, מניעת נפילות, נשימות וקואורדינציה.

טיפול תרופתי בפרקינסון 10:50-11:10

ד"ר נירית לב - מנהלת המחלקה הנוירולוגית, מרכז רפואי מאיר כפר סבא

ד"ר מאיר קסטנבאום - סגן מנהל מחלקה נוירולוגית, מרכז רפואי מאיר כפר סבא

קהל יעד - מטופלים/ות, בני/ות משפחה ומקצועות הבריאות

טיפול תרופתי נכון יכול להביא לשיפור באיכות החיים של המתמודדים/ות עם המחלה. בסדנה זו נסקור את הכלים התרופתיים העומדים לרשותנו

פילאטיס 11:10-11:30

נעמה עזרא - מרפאה בעיסוק ומורה לפילאטיס שיקומי.

קהל יעד - בגדים נוחים, כסא עם משענת (ללא ידיות)

11:30-11:50 לצאת מהנוקשות - שיקום מרחוק

שרון הראל - Msc, OT מנהלת קלינית שיקום מרחוק, תנועה וקוגניציה המרכז הרפואי שיבא תל השומר

אילנית באום-כהן - Msc,OT אחראית ריפוי בעיסוק, "צעדים" שיקום נוירולוגי והיחידה לשיקום פרקינסון מ.ר. שיבא, תל השומר

קהל יעד - מטופלים/ות, בני/ות זוג, בני/ות משפחה, אנשי/ות מקצוע

הנוקשות מקשה על תהליך הלבוש, צחצוח השיניים והטיפוח העצמי. בשיתוף עם היחידה לשיקום פרקינסון ב"צעדים" ומרפאת שיקום מרחוק במרכז הרפואי שיבא, תל השומר, יצרנו סרטון ובו תרגילים לביצוע כחלק משגרת הבוקר, החל מרגע הקימה ועד תחילת היום. מטרת התרגילים היא לשחרר את הגוף, למתוח את השרירים ולהכין אותו לקראת היום החדש. במערכת שיקום מרחוק נבנית לכל מטופל תכנית אימון אישית בהתאם למצבו ומטרותיו. ניתן לשנות ולהוסיף תרגילים ע"י המטפל בהתאם לצורך. מוזמנים לתרגל ביחד איתנו.

רוק סטי בוקסינג 12:30-12:50

אביתר רוטגולץ - מאמן כושר, מוסמך מטעם ארגון RSB העולמי לאימון RSB

איילין ספרק גרינברג - עובדת סוציאלית ומאמנת כושר, מוסמכת מטעם ארגון RSB העולמי לאימון RSB

קהל יעד - מטופלים/ות ברמת מחלה 1-3

ארגון RSB מפעיל משנת 2006 מודל התערבות ייחודי ובינלאומי המעבד את התקדמות מחלת הפרקינסון באמצעות פעילות גופנית מבוססת אגרוף. בסדנה נשלב תרגילים מעולם האגרוף הקלאסי ומעולם הכושר הגופני ונעבוד על כוח, ריבוי משימות, קואורדינציה יד-עין, שיווי משקל, גמישות וסיבולת לב ריאה. הכל עם חיוך והרבה הרבה צחוק.

12:50-13:10 ביתו של אדם הוא מבצרו - האמנם? דרכים לתפקוד בטיחותי ומיטבי.

אורית ליף קמחי - מרפאה בעיסוק, מחלקה לגריאטריה שיקומית, מרכז רפואי מאיר כפר סבא

אחמד דאקה - פיזיותרפיסט, מחלקה לגריאטריה שיקומית, מרכז רפואי מאיר כפר סבא

מרואה סרסור - מרפאה בעיסוק, מחלקה לגריאטריה שיקומית, מרכז רפואי מאיר כפר סבא

קהל יעד - **דוברי השפה העברית והערבית**, החפצים להרחיב את ידיעותיהם, לרבות מתמודדים/ות עם המחלה בני/ות משפחה ומקצועות הבריאות

נפילות הן אחת מבעיות הבריאות השכיחות בגיל המבוגר ובמצבים בריאותיים כמחלת הפרקינסון. נפילות העלולות לגרום לפציעה, להגבלה

משמעותית בתפקוד, לירידה בכוח שריר ובתגובות שיווי משקל ולנפילות חוזרות. רוב הנפילות נגרמות בסביבת המגורים ואז ביתו של האדם הופך להיות מקום מסוכן וחדל להיות מבצרו.

סרט זה מתאר את הסיבות לנפילות, המלצות לארגון סביבת המגורים וכללים לתפקוד בטיחותי ומיטבי.

כתוביות בערבית.

13:10-13:30 קנביס רפואי - כיצד משתמשים?

ד"ר סיימון ישראלי-קורן - רופא נוירולוג בכיר, בוגר אוניברסיטת קיימברידג' (2001), התמחה בשיבא 2005-2010, עם 10 שנות ניסיון בטיפול בפרקינסון והפרעות תנועה אחרות

אירית אבישר - מנהלת קליניקה לטיפול בקנאביס רפואי מעל 5 שנים עם ניסיון של אלפי מטופלים ושיתוף פעולה עם רופאים בכל התחומים. אירית הכשירה עד היום 260 אחים ואחיות, רוקחים ורופאים במסגרות השונות בהן מלמדת

קהל יעד - מתמודדים/ות, בני/ות משפחה רופאים/ות, חוקרים/ות, תעשיית התרופות

הסדנה עוסקת בחידושים מדעים במערכת האנדוקרינית; השפעת קנביס על סימפטומים של פרקינסון מוטוריים ולא מוטוריים; מתי כדאי לשקול תחילת טיפול; האתגרים בטיפול וההיבטים החברתיים בישראל ובעולם.

13:30-13:50 דיבור מכון בטיפול מקוון

ד"ר יעל מנור - קלינאית תקשורת, היחידה להפרעות תנועה המרכז הרפואי תל אביב, איכילוב, הקריה האקדמית אונו

דינה שפונט - קלינאית תקשורת, היחידה להפרעות תנועה המרכז הרפואי תל אביב, איכילוב

קהל יעד - אנשים עם פרקינסון ובני משפחותיהם ולכל בעלי עניין בקול, דיבור ותקשורת במחלת פרקינסון

בסדנה זו תוצג שיטת טיפול הנקראת "Speak Out", המדגישה את הדיבור עם כוונה. במהלך הסדנה נבצע יחד תרגילים שונים המעודדים הפקת קול בעצמה חזקה במשימות דיבור מגוונות. תודגש הטכניקה "דיבור עם כוונה" במשימות של הפקת ביטויים, משפטים ובמטלות קוגניטיביות. תוכלו להתנסות במגוון תרגילי קול, דיבור וחשיבה וללמוד על היכולות הקוליות שלכם.

14:30-14:50 טיפולים בעירוי במחלת פרקינסון - איך זה נעשה?

דר' צביה פיי כרמון - סגנית מנהלת המכון להפרעות תנועה, שיבא, תל השומר

חנה שטראוס - אחות אחראית המכון להפרעות תנועה, שיבא, תל השומר

קהל יעד - מתמודדים/ות, מקצועות הבריאות

בסדנה נדון ונסביר בטיפולים השונים הזמינים; למי הם מתאימים; היתרונות; ההתנהלות עם המשאבות; תופעות לוואי אפשריות וכן כיוונים לעתיד.

14:50-15:10 פיזיובוקס – איגרוף שיקומי לאנשים עם פרקינסון

עמירם עיני מדריך בכיר לאומניות לחימה

יובל לזיתן-מרכוס פיזיותרפיסט אחראי המכון להפרעות תנועה והיחידה לשיקום פרקינסון והפרעות תנועה, שיבא, תל השומר

קהל יעד - חולי פרקינסון ברמה 1-3, מתהלכים

להכין בראש: בגדים נוחים, כסא (לא חובה), משקולות (לא חובה).

15:10-15:30 מחקר קליני בפרקינסון - למה לי?

פרופ' טניה גורביץ' - מנהלת היחידה להפרעות תנועה, המרכז הרפואי תל אביב, איכילוב

פרופ' רות ג'לדטי - מנהלת היחידה להפרעות תנועה, מרכז רפואי רבין

עדי עזרה - ראש צוות מחקר ביחידה להפרעות תנועה, המרכז הרפואי תל אביב, איכילוב

יניב רודיטי - ראש צוות מחקר ביחידה להפרעות תנועה, מרכז רפואי רבין, בילינסון

קהל יעד - מתמודדים/ות, בני/ות משפחה, מקצועות הבריאות

בכל העולם נעשים מאמצים רבים למצוא את התרופה המתאימה לטיפול במחלת פרקינסון ובסימפטומים שלה. בסדנה זו ננסה להפיג את החששות סביב השתתפות במחקר קליני ונענה על השאלות הרבות שעולות ביניהן: מהו מחקר קליני? למה כדאי לי להשתתף והאם הוא בטוח?

ביתן סדנאות 3

10:30-10:50 הקול בתנועה

ענת זית - קלינאית תקשורת - B.A היחידה להפרעות תנועה, מרכז רפואי תל אביב, איכילוב

רוני פלד - מטפלת בתנועה - M.A היחידה להפרעות תנועה, מרכז רפואי תל אביב, איכילוב

קהל יעד - מתמודדים/ות

הקול, הגוף והנפש קשורים זה בזה. בסדנה ניגע בעקרונות מתוך גישת "הקול בתנועה" שפותחה על ידי רוני פלד (מטפלת בתנועה - M.A) ודינה שפונט (קלינאית תקשורת - B.A) במיוחד עבור מתמודדים/ות עם פרקינסון. התקשורת שלנו מורכבת מרבדים רבים, נשלב התנסות בטכניקות תנועה וקול המזמינות התבוננות פנימה על עצמנו כמכלול של הקול, הגוף והנפש ונתרגל תנועות, מחוות ודיבור, אשר מהווים את ההבעה הייחודית שלנו.

10:50-11:10 NeuroDance - אינטגרציה של פיזיותרפיה וטיפול בתנועה

ד"ר נואית ענבר - פיזיותרפיסטית וגרונטולוגית, היחידה להפרעות תנועה, מרכז רפואי תל אביב, איכילוב

רוני פלד - מטפלת בתנועה - M.A היחידה להפרעות תנועה, מרכז רפואי תל אביב, איכילוב

קהל יעד - מתמודדים/ות, מקצועות הבריאות

חשיבות הטיפול הפיזיותרפי ידועה. הוא משפר את התפקוד, מלמד אסטרטגיות להתמודד עם קיפאון בהליכה ומסייע בבניית סדר יום. בסדנה זו נשלב את הטיפול הפיזיותרפי עם טיפול בתנועה, המתמקד בריקודים סלוניים. השילוב בין מרכיבי הפיזיותרפיה ומרכיבי הריקוד יוצר חוויה עשירה בתנועה ובמידע, שהיא קצבית, מוסיקלית ומהנה.

11:10-11:30 להשתמש ב"גלגלי הצלה" למה ואיך לבקש עזרה

נויה גבע - עובדת סוציאלית, מטפלת זוגית ומשפחתית, היחידה להפרעות תנועה, המרכז הרפואי תל אביב, איכילוב

אריאלה הלל - RN, MA אחות אחראית, היחידה להפרעות תנועה המחלקה לנוירולוגיה המרכז הרפואי תל אביב, איכילוב

קהל יעד - מתמודדים/ות ובני/בנות משפחה

הסדנה עוסקת בנושא בקשת עזרה מהקרובים לנו בעת קושי. נבחן את הסיבות, המכשולים והדרכים היעילות לבקשת עזרה ונדון ברווחים עבור מבקש העזרה והרווחים עבור מגיש העזרה.

11:30-11:50 קנביס רפואי - כיצד משתמשים?

ד"ר סיימון ישראלי-קורן - רופא נוירולוג בכיר, בוגר אוניברסיטת קיימברידג' (2001), התמחה בשיבא 2005-2010, עם 10 שנות ניסיון בטיפול בפרקינסון והפרעות תנועה אחרות

אירית אבישר - מנהלת קליניקה לטיפול בקנאביס רפואי מעל 5 שנים עם ניסיון של אלפי מטופלים ושיתוף פעולה עם רופאים בכל התחומים. אירית הכשירה עד היום 260 אחים ואחיות, רוקחים ורופאים במסגרות השונות בהן מלמדת

קהל יעד - מתמודדים/ות, בני/ות משפחה רופאים/ות, חוקרים/ות, תעשיית התרופות

הסדנה עוסקת בחידושים מדעים במערכת האנדוקנבינוידית; השפעת קנביס על סימפטומים של פרקינסון מוטוריים ולא מוטוריים; מתי כדאי לשקול תחילת טיפול; האתגרים בטיפול וההיבטים החברתיים בישראל ובעולם.

12:30-12:50 טיפול תרופתי בפרקינסון

ד"ר נירית לב – מנהלת המחלקה הנוירולוגית, מרכז רפואי מאיר כפר סבא

ד"ר מאיר קסטנבאום - סגן מנהל מחלקה נוירולוגית, מרכז רפואי מאיר כפר סבא

קהל יעד - מטופלים/ות, בני/ות משפחה, מקצועות הבריאות

טיפול תרופתי נכון יכול להביא לשיפור באיכות החיים של המתמודדים/ות עם המחלה. בסדנה זו נסקור את הכלים התרופתיים העומדים לרשותנו

12:50-13:10 מחקר קליני בפרקינסון - למה לי?

פרופ' טניה גורביץ' - מנהלת היחידה להפרעות תנועה, המרכז הרפואי תל אביב, איכילוב

פרופ' רות ג'לדטי - מנהלת היחידה להפרעות תנועה, מרכז רפואי רבין

עדי עזרה - ראש צוות מחקר ביחידה להפרעות תנועה, המרכז הרפואי תל אביב, איכילוב

יניב רודיטי - ראש צוות מחקר ביחידה להפרעות תנועה, מרכז רפואי רבין, בילינסון

קהל יעד - מתמודדים/ות, בני/ות משפחה, מקצועות הבריאות

בכל העולם נעשים מאמצים רבים למצוא את התרופה המתאימה לטיפול במחלת פרקינסון ובסימפטומים שלה. בסדנה זו ננסה להפיג את החששות סביב השתתפות במחקר קליני ונענה על השאלות הרבות שעולות ביניהן: מהו מחקר קליני? למה כדאי לי להשתתף והאם הוא בטוח?

13:10-13:30 רוקדים בזוג

רוני פלד - מטפלת בתנועה - M.A היחידה להפרעות תנועה, מרכז רפואי תל אביב, איכילוב

הילה ארז - מטפלת בתנועה מטפלת בתנועה - M.A

קהל יעד - מתמודדים (מתהלכים) ובני/ות זוג

חוויה תנועתית משותפת למתמודדים/ות עם פרקינסון ובני/ות הזוג, בעזרת כלים מעולם הריקוד הסלוני. כיום אנו יודעים שההתמודדות עם מחלת הפרקינסון הינה התמודדות משפחתית ועל כן חשוב לראות, לאפשר ולכלול את הפרטנר שלנו במסגרת הטיפולית. במפגש זה נעודד תקשורת בין בני הזוג; נפתח ערוץ תקשורת חדש שאינו מבוסס על הקשר המילולי המוכר אלא על תקשורת גופנית ותנועתית מחברת; נעבוד על הקשבה, הובלה ומובלות וכן על תנועה "גדולה" דינאמית משותפת.

13:30-13:50 פלדנקרייז

הילה פיין - מדריכת פלדנקרייז, קיבוץ דגניה

קהל יעד - כלל המשתתפים/ות

14:30-14:50 יוגה - שיעור לעמוד השדרה

רונית ורדי - מורה לקונדוליני יוגה

קהל יעד - כלל המשתתפים/ות

להכין מראש - בגדים נוחים, מזרן או מגבת. השיעור מתבצע על הרצפה

14:50-15:10 הכל בקול

אביה טרי - מורה לפיתוח קול, מרצה בקריה האקדמית אונו בית הספר למוסיקה רב תחומית ע"ש ג'ונתן ווהל

חגית בר זאב - המרכז הרפואי על שם שיבא, תל השומר

להכין מראש - כסא, כוס מים

סדנת דיבור ושירה בה נלמד תרגילים מעולם טיפולי הדיבור על פי שיטת LSVT, ומעולם פיתוח הקול. מטרת התרגילים היא להעלות את עוצמת הקול וכתוצאה מכך לגרום לדיבור ברור יותר, היגוי מדויק יותר ואיכות קול טובה יותר.

מוזמנים/ות לשבת על כסא באופן זקוף ונינוח, להכין כוס מים בהישג יד, ולהצטרף לתרגול.

***אין לתרגל אם ידועה בעיה במיתרי הקול או אם התרגול מעורר כאב.

15:10-15:30 מחזירים את השליטה - רמזי תנועה ואסטרטגיות לתפקוד

נועה כהן – MSc.OT, מרפאה בעיסוק, דוקטורנטית באוני' חיפה, המרכז הרפואי תל אביב, איכילוב ומרכז השיקום עזרה למרפא

הדר קורצמן - MSc.OT מרפאה בעיסוק, מרכז רפואי רבין, בילינסון

שתי המנחות שותפות בפיתוח והעברה של תכנית שיקום מיוחדת לאנשים עם פרקינסון בעזרה למרפא.

קהל יעד - מתמודדים/ות

להכין מראש: חולצה ארוכה, דף (חלק ושורות) ועט

במחלת הפרקינסון קיים קושי בביצוע פעילויות יום יומיות על רקע קושי בהתחלת תנועה, שימור תנועה וביצוע תנועה חלקה ומסונכרנת. כדי לעקוף את הקושי הזה צריך להפוך את הפעולה למשהו שמצריך קשב ותכנון מודע, בעצם "מוציאים מאוטומט ועוברים להילוכים". בסדנה נעבור על סוגי 'רמזי תנועה' שיכולים לסייע בכך, נתרגל אותם כך שניתן להתנסות ולראות – מה יכול לסייע לשם שיפור התנועתיות והתפקוד.