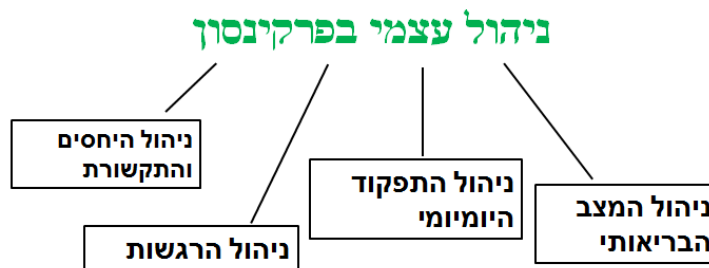


איך לחיות טוב יותר עם פרקינסון? כלים מעשיים לשיפור החיים לצד המחלה – תקציר וובינר 25.6.23

ד"ר חגית הראל-כץ, מרפאה בעיסוק

פרקינסון היא מחלה מתמשכת הדורשת התמודדות לאורך כל החיים. המחלה משפיעה על כל אחד בצורה שונה, וכל אחד מכם הוא ה"מומחה למחלה כפי שהיא מתבטאת אצלו, לעיתים אפילו יותר מהרופא. איכות החיים והתפקוד שלכם מושפעים ממה שתעשו - הקפדה על נטילת תרופות, ביצוע פעילות גופנית, התאמת סדר היום לתפקוד ועוד. ולכן, קיימת חשיבות לאופן בו כל אחד מכם מנהל את מחלתו. ניהול עצמי בפרקינסון כולל את החלק של האדם עצמו ואת החלק של בן/בת הזוג/בני המשפחה.

מרכיבי ניהול עצמי:



א. ניהול המצב הבריאותי - מעקב אחר סימפטומים:

נסו לענות על 3 השאלות לגבי סימפטום של המחלה שמפריע לכם:

1. מתי מופיע הסימפטום? בוקר / צהרים / ערב / לילה / משתנה? מתי הוא בעוצמה חזקה/חלשה?
2. האם הוא מופיע אחרי/בזמן פעולה כלשהי שעשיתי באותו יום? (הליכה ממושכת, משהו שאכלתי, סדר יום עמוס, מתח/עצבנות/ירידה במצב הרוח)?
3. האם יש משהו שעוזר לי להפחית אותו?

במה עשוי לתרום מעקב שכזה?

- זיהוי מה מחמיר את הסימפטומים (פעולה, סדר יום, מתח).
- זיהוי מה מקל על הסימפטומים (לא רק תרופות).
- זיהוי ההשפעה של התרופות.
- כדי שנוכל לדווח לרופא.

ב. מיומנות חשובה של ניהול עצמי – פתרון בעיות:

שלבי פתרון בעיות – להתמודדות עם קשיים הקשורים להשלכות המחלה:

1. זיהוי הבעיה. אם נבין מה הבעיה נוכל להגיע יותר בקלות לפתרון.
 2. מציאת פתרונות אפשריים (ניתן להתייעץ עם אחרים). בהתאם לבעיה.
 3. בחירה של פתרון אחד וניסיון.
 4. בדיקת התוצאות.
 5. במידה ופתרון זה לא עבד בחירת פתרון אחר.
- במקרים מסויימים נצטרך לקבל את העובדה שהבעיה לא ניתנת לפתרון כעת.

(על פי Lorig et al., 2012)



תרגול פתרון בעיות - דוגמאות שלכם

קושי: כאב שלא מאפשר לבצע פעולות יומיום של קימה לעמוד וללכת.
זיהוי הבעיה:
פתרונות אפשריים:
1. לעשות מעקב אחר הכאב.
2. ישיבה על מצע רך.
3. נשימות, לצחוק.
4. טיפול תרופתי.
מה הפתרון שנראה לך הכי מתאים?

כלים מנחים לניהול והתמודדות עם סריקסון - ד"ר חגית הראל-כץ



תרגול פתרון בעיות - דוגמאות שלכם

קושי: קשיים להתלבש לבד
זיהוי הבעיה: הגבלת תנועה בכתף ימין
פתרונות אפשריים:
1. להתחיל להתלבש מצד שמאל.
2. להתלבש מקדימה לאחורה
3. חולצות מותאמות עם מדבקות/סקוטש במקום כפתורים
4. חולצות גדולות יותר
5. ניתוח.
6. תרגול לשיפור טווח התנועה
מה הפתרון שנראה לך הכי מתאים?

כלים מנחים לניהול והתמודדות עם סריקסון - ד"ר חגית הראל-כץ

ג. ניהול הרגשות

ניהול הרגשות - תרגיל



מה גורם לי להרגיש פחות טוב / מלחיץ אותי?	מה גורם לי להרגיש טוב / מרגיע אותי?
אין משהו ללבוש למסיבה עימותים צורך לתכנן פעילות חוסר שינה לצאת החוצה מהבית הליכה אחורה פוליטיקה	מוסיקה נשימות לדבר עם חברות פעילות מחוץ לבית צי' קונג טניס שולחן ריקודים



במה עשוי לתרום תרגיל זיהוי – מה עושה לי טוב/מרגיע ומה עושה לי לא טוב/מלחיץ?

- העלאת מודעות לגורמים המשפיעים לטובה ולרעה על מצב הרוח.
- אם אני מודע לגורמים אלו – אוכל לעיתים לבחור מה לעשות כדי לשפר את מצב רוחי.

ד. קבלת החלטות בפרקינסון – כלי שמסייע: טבלת בעד ונגד

תרגול קבלת החלטות - דוגמאות שלכם

ההחלטה שאני רוצה לקבל: האם להפסיק לנהוג?

נגד	בעד
לשמר את העצמאות שלי; תפקוד	כשאני מרגיש שאני לא בטוח
אובדן גמישות	במצב שיש תאונות
פחות ניידות	האם אהיה מסוגל להתמודד עם הסיכון במישהי?
פחות נוח להגיע למקום	אני מרגיש שאני מנומנם לפעמים
בעיה להגיע לעבודה ויתור על פעילויות פחות תחושת שליטה	אם מצפצפים לי בלי הפסקה

מהי תחושת הבטן שלי? להפסיק בהדרגה מומלץ להתייעץ עם אחרים כדי לקבל את ההחלטה.

ה. למידת מיומנויות ניהול עצמי - יתרונות הקבוצה

- "כולנו באותה סירה" – אני לא לבד עם המחלה והקשיים.
- "רק מי שנמצא במצב שלי מבין אותי הכי טוב" – קבוצת השווים.
- האפשרות לשתף במה שעובר עלי.
- תמיכה הדדית לאורך "מסע" הפרקינסון.
- תרומה לאחר: כל אחד תורם ונתרם.
- "אין חכם כבעל ניסיון" – למידה אחד מן השני.

כל אלו משפרים את תחושת המסוגלות של המשתתפים להתמודד עם השלכות המחלה.



"לוקחים את המושכות לידיים" : קבוצת תמיכה וניהול עצמי בזום למתמודדים עם פרקינסון

מטרות הקבוצה:

- לימוד ותרגול מיומנויות לשיפור היכולת לניהול עצמי של: המצב הבריאותי , הרגשי ושיפור התפקוד.
- שיפור תחושת המסוגלות העצמית להתמודד עם השלכות המחלה על חיי היומיום.
- העלאת היכולת "לקבל את עצמי" עם המחלה.
- חיזוק הקשרים בין המשתתפים - יצירת מסגרת תומכת לעתיד.

10 משתתפים

8 מפגשים בזום אחת לשבוע – כל מפגש באורך שעתיים, מפגש תשיעי כחודש לאחר סיום הקבוצה.

- בכל מפגש נעשה לימוד ותרגול משותף של כלים ודרכי התמודדות (מעקב אחר סימפטומים, פתרון בעיות, קבלת החלטות, הצבת מטרות, ניהול הרגשות ועוד)
- הקבוצה הקרובה צפויה להיפתח בספטמבר הקרוב (רישום באתר העמותה)
- לפרטים ניתן לפנות לד"ר חגית הראל-כץ, מנחת הקבוצה במייל: hagirl4@gmail.com