

לחיות עם תהליכי שיכחה ושיטיון עם הזקנה

בגיבון הטיפולי

סיכום יום העיון במרכז יום פסיכוגריאטרי ע"ש מרגהוליץ – איכילוב ת"א 8.3.15 / יפעת קידר וניצה דהן

למרכז היום הגענו תוך כדי הגעת חברי מרכז היום, מי בסיוע מלווה, מי מסתייע בהליכון או במקל הליכה. מיד נשלו אלינו מבטים שואלים. מי אנו, מהיכן הגענו. נשמנו לרווחה – הסקרנות לא נעלמה למרות הכל!

התכנסנו בחצר – בגינה הטיפולית שנבנתה בהתאמה לצרכי החברים: ערוגות בטון מוגבהות מקיפות את החצר ובמרכז, "אי" שגם הוא ערוגה מוגבהת המותאמת בחלקה לעבודה בעמידה – עם מגרעת לרגלים כדי והעבודה תעשה כשהגוף קרוב ומאפשרים להסתייע בירכיים. ובחלקה נמוכה יותר עם מגרעת עמוקה לנזקקים לכיסא גלגלים.

גם סככה הוקמה בחצר כך שניתן ליהנות מכל העולמות: מאויר ואור של חוץ ומהגנה מפני פגעי מזג ואויר.

הצומח מגוון וצבעוני. עץ לימון מניב, שיחי הדס, צמחי צל רבים, צמחי תבלין וריח, גם שתילי ירקות ופרחים. יש שילוט, כיור נירוסטה וצינור השקיה אך גם עגלה עם מזלפים וכלי עבודה שניתן בקלות לקרב לעובדים. הכול מסודר, לא עמוס המקל על ההתמצאות.

בחלקו הראשון של היום, השתתפנו בפעילות הבוקר של הקבוצה. **רבקה מגן** שהיא מטפלת באומנויות, בחרה בנושא אביבי – פריחות ושזירת פרחים. אנו התיישבנו בין חברי הקבוצה ויחד חווינו את תהליך חיזוק הזיכרון, במודל קבוע המשלב את העקרונות החשובים לאוכלוסייה זו:

א. **החלק הטקסי:** הפעילות מתחילה בסיפור, פרחים מונחים על השולחן ושירה משותפת של שיר מוכר על פריחה. - פתיחה המגבירה את המוטיבציה, עניין והתחברות רגשית רב חושית

לאחר מכן מעבירים ענפים של הדס והמשתתפות (כ-10) ממוללות ומריחות את ההדס כטקס מעבר מניחוחות בית הכנסת, סוף השבוע ליום ראשון. - לשינון שמות החברים שיש סבירות רבה שלא זוכרים, והגברת הקשר לחוויות מחיי השגרה לאורך השנים.

על השולחן צרור חרציות, המלווה בסיפור על החרצית השדכנית (מתוך: פרחי אגדה/עמוס בר)

לאחר מכן כל אחת מהמשתתפות מקבלת פרח ומשחקת במשחק 'אוהב-לא אוהב'. - סיפור אגדה מוסיף לעידוד הקשב, לחיזוק הפעילות הקוגניטיבית וקצת מוטוריקה עדינה של האצבעות וכמובן הומור.

ב. **החלק המעשי:**

כל משתתפת מקבלת סלסילה ובתוכה ספוג, פרחים, ענפים ירוקי עלים - והפעילות נעשית באופן עצמאי.

- את הפעילות, בצעו החברים ברמות שונות של עניין ויכולת מוטורית אך התוצאה גם מהישיבה יחד גרמה לסיפוק ולחיוויית הצלחה משותפת

ג. טקס סיום :

מילות סיכום ושיחה עם המשתתפות על תחושותיהן בעקבות הפעילות - מה עוררו בהן הפרחים, מראה השולחנות המקושטים בסידורים, הצבעוניות ועוד.
- הסיכום מחזק את חוויית הפעילות, משלים את התמונה שלעיתים מקוטעת, מחבר שוב בין המשתתפות עם השמות וכל ההתרחשות.

המפגש מסתיים בשירה משותפת.
- השירה מפעילה מרכזי זיכרון אחרים, חושים ורגשות.

שיחה סיכום המדריכה על הפעילות:

הפעילות נעשית ביום קבוע וכוללת- טקס קבוע של הרחת ענפי הדס (מיני בשמים), שירה ומעבר על שמות המשתתפות.

חשוב מאוד לשמור על הרגלי שגרה, לתת חיזוקים, לתת אופציה להשלמת מילים ממשפט, לשיר שירים אופטימיים, ליצור חוויה מרגשת, מלהיבה -ההתלהבות מתחילה במטפל אל המטופל, חווייתית, לימודית - חשוב לציין שמות בוטניים של הצמחים, סגולות רפואיות ואפילו לשלב אכילה- חוויה שמערבת את כל החושים ומפעילה את הרבדים הקוגניטיביים המתאימים למבוגרים!

*פעילויות נוספות שנערכות במרכז הוא יום בו יש פעילות העוסקת בטיפוח בעזרת חומרים טבעיים שגדלים בגינה במרכז כמו מי פנים מלבנדר /גרנין לימוני.

בהמשך היום: ניתנה הרצאה מקיפה

מפי דבי להב - שהיא במקצועה, מרפאה בעיסוק ובאומנות – על גינון טיפולי לזקנים עם דמנציה

* הסיכום יצורף בקובץ נוסף.

סיימנו את היום בסדנת חשיבה עם דבי להב ורבקה מגן - על עקרונות לפיתוח נושא ויחד העלינו נושאים ואפשרויות עבודה מגוונות עם הנושאים שהועלו - לארגז הכלים של המטפל.

ולסיכום :

יום העיון היה מרתק ומעשיר וכלל תצפית, הרצאות מעניינות ובהן הסברים מפורטים ומעמיקים על דמנציה בשלביה השונים וכיצד ניתן לשלב פעילות התואמת לשלבי התפתחות המחלה, רעיונות לפיתוח נושא וצורות להצגת וארגון שולחן העבודה וגירוי חושי לעידוד פעולה והגברת החוויה וההשתתפות - גם אם פסיבית. כמובן שניתן לקחת וליישם את הרעיונות בכל שאר סוגי המטופלים.

להתראות בסיור הבא- ובינתיים :

המשך שנה נעימה והרבה שעות טובות ומעשירות בגינה.

הרצאה מפי דבי להב - שהיא במקצועה, מרפאה בעיסוק ובאומנות – על גינון טיפולי לזקנים עם דמנציה

דמנציה היא מחלה כרונית שלמעשה מתרחשת בגלל שקיעת חלבון בתאים וחוסר הולכה חשמלית והעברת מידע בין תא לתא, מה שיוצר מוות של תאים.

מאופיינת ע"י שינויים קוגניטיביים/ירידה קוגניטיבית המשפיעות על מגוון תפקודים כגון:

פגיעה בתהליכי חשיבה, תכנון, ארגון, זיכרון, שפה, בעיות בקואורדינציה (תיאום תנועה/תכנון תנועתית), בעיות התנהגות, שינויים באישיות, דימוי עצמי, בעיות מודעות ותובנה (לא תמיד החולה מודע שהוא זקוק להשגחה), פגיעה ב'סופר אגו', לחץ, תסכול וחוסר בטחון.

תהליך המחלה שונה מאדם לאדם.

ישנם מספר סוגים של דמנציה :

דמנציה וסקולרית (בד"כ לסובלים מלחץ דם גבוה/כולסטרול גבוה)

דמנציה פרונטאלית - מתבטאת בקללות, גסויות, התנהגות מינית .

פרקינסון- גם מוגדר כסוג של דמנציה ועוד.

3 רמות דמנציה :

1. בלבול קל - התחלה של דמנציה: מאופיין בבעיות זיכרון לטווח קצר, קשיי תכנון וארגון, פגיעה בזיכרון העבודה' executive functions - תפקודים לניהול החיים. החלק הראשון שנפגע הוא ההיפוקמפוס (הוא אזור של קליפת המוח , הממוקם בתוך האונה הרקתית)

***רצוי מאוד בשלב זה לשלב פעילות אירובית של 40 דק' מדי יום - פעילות העשויה לסייע לחידוש תאים.**

החולים המודעים למצב יחוו תסכול, דיכאון, לחץ והסתגרות - זהו מצב נפשי קשה מאוד. החולים שאינם מודעים למצבם יהיו פרנואידים וחשדנים לגבי המטפל.

ניתן לראות גם תופעה של אפאטיות וחוסר יוזמה לפעולה - ולכן חשוב מאוד ליזום ולעודד פעילות.

שלב זה יכול להמשך מס' שנים והחולים מסוגלים לבצע פעולות בנות מספר שלבים (למשל : לגזום-לנעוץ פרח בספוג-לארגן אותו בסידור או : להוציא צמח ממיכל-לחפור בור-להניח בבור).

2. בלבול בינוני - בעיות בזיכרון לטווח ארוך + קצר : בשלב זה החולה לא זוכר פעולה לאחר ביצועה - אלא אם מדובר בפעולה בה השתתף והיה מאוד מעורב. הזיכרון יכול לשוב לאחר שרואים שוב אובייקט מתוך הפעולה שבוצעה.

יש יותר בעיות בתפקוד, העזרה יותר משמעותית ועדיין- מסוגל לבצע חלקית פעולות מסוימות ואינו תלוי לגמרי.

בעיות אופייניות לשלב זה:

- בעיית התמצאות בזמן: לא זוכרים את היום, מתעוררים באמצע הלילה ומתבלבלים בין יום ללילה.

(*הגינן מאוד עוזר במקרה זה בהיותו 'מחבר לזמן' - עונות השנה, יום וכו').

- בעיות התמצאות במרחב/מקום, לא זוכרים את מקום המגורים.

- בעיות תפקוד ברמה הרגשית, חזרה לנקודה מסוימת בעבר.

מתקשים לשייך נכון את קרובי המשפחה (בלבול בין אם לבת - בת ונכדה).

בגלל תחושת התלישות המאופיינת במצב זה- העיסוק בגינן הטיפולי מייצר התמקדות בפעולה, מחברת לכאן ועכשין למניעת מצב התלישות. - חשוב מאוד לחזור על איזה יום היום, איפה נמצאים, להגיד שלום בשם - לחזק את הזהות.

בשלב זה יכולים לבצע פעולות בנות שלב אחד. חשוב לפרק את הפעולות לפעולות קטנות וברות ביצוע - ע"מ ליצור תחושה חיובית של הצלחה.

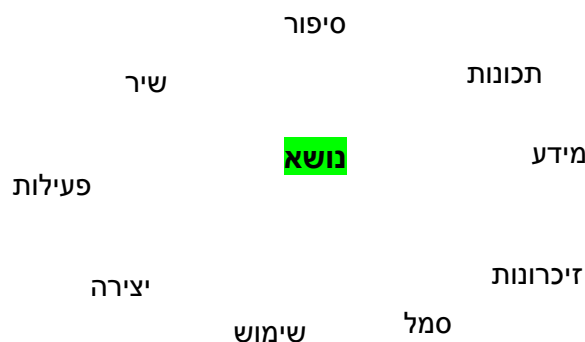
3. בלבול קשה - סיעודיים, אין זיכרון, שפה מינימאלית.

במצב זה העבודה היא ברמה החושית: מביאים את הגירויים אל המטופל, העשייה מינימלית, אפשר לבצע פעולות מאוד פשוטות כמו להניח פרח בכוס מים.

סיכום : עקרונות עבודה בגינן עם דמנציה

- ניצול היכולות הקיימות
- פעילות ללא כישלון - שעוזרת מאוד בהתמודדות עם חרדות ופחדים.
- חווית הצלחה
- פעילות חזרתית - שיר, טקס
- תכנון לפי שלבים ולפי יכולת
- חשוב מאוד לא ליצור עומס, לסדר את השולחן במעבר מדבר לדבר.
- עידוד ביטוי אישי
- מעורבות חברתית: עידוד אינטראקציה, קשירת קשר עין, חיוך- עוזר להחזרת תחושת השליטה.
- בחירה : צבע, סוג הפרח וכו', יוצרת תחושת שביעות רצון - במקום בו בחיים רוב הבחירות לא נעשות ע"י החולה.
- עידוד סקרנות ע"י סיפורים
- הנאה
- פיתוח קוגניטיבי :קריאה בדף באופן עצמאי, למידה על תכונות הצמח, העשרה.
- גירוי חושי
- ליצור התלהבות, שפע, צבעוניות, גירויים, כייף.

3. עקרונות בפיתוח נושא/דבי להב ורבקה מגן



חשוב מאוד בעבודה עם דמנציה ליצור חוויה רב- חושית, כמה שיותר אמצעים לחיזוק הקליטה הוויזואלית:

- חוויה -רגש-חושים מחבר לנושא, להבנה.
- בשלבים הראשונים בדמנציה יש רצון לקבל ידע - ולכן יש חשיבות למידע ושימושים של הדברים.

- סיפורים וזיכרונות ודיבור על הילדות מחבר ומשמח.
- היסטוריה וסמלים - מחברים גם הם לעבר ומעוררים דיבור ושיחה.
- החשיבה נעשית מבפנים החוצה, ככה פועל גם הטבע, כך עובד הזיכרון - יש 'עוגנים' לתהליכי חשיבה.

ניתן להשתמש בחלקי הצמח כנושאים :

- שורש קליפה
- פרח
- ענף
- פרי
- זרע
- עלה
- צבעים : יכולים להיות נושא בפני עצמו (צבעים לפי עונות לדוגמא)
- רגשות : לדבר על רוגע ועל צמחי מרפא מרגיעים

דוגמאות לפיתוח נושא / רבקה מגן

שיעור על צמח הירקה:

הירקה מתוארת כ'אמא' ממנה יוצאים ייחורים 'הילדים' שמחוברים לצמח האם בחבל הטבור - משם השיחה יכולה להמשיך למקום לידה של המטופלים, מס' ילדים וכו'.
את הייחורים מפרידים ומניחים ב'תינוקיה' - שישיית שתילים (טיק-טק) עם ייחורי הירקה.
לאחר שהייחורים משרישים - מעבירים את השתילים לגינה הגדולה. משם ממשיכים לשיחה על מסע, חלוציות מעברים 'היהודי הנווד'.

ע"מ ליצור גירוי חושי מהשיחה על הירקה-החיבור לחבל הטבור נעבור לטבור אחר - **תפוז טבורי** .
שיעור על **תפוזים** :

יתרונות (רפואה, וויטמינים)
חזרה לשורשים, סיפורים מהעבר על פרדסים, נמל יפו, העלייה לארץ...

גירוי חושי - גירוד הקליפה להרחה
קילוף ואכילת הפרי

הכנת ריבה מהקליפות

סיפורים והסברים על סוגי התפוזים השונים:

טבורי: על השמירה של התפוז על ה'תינוק' שלו.

ולנסיה: על שם מי נקרא

הדר החושחש: לשם מה נוצרו עצי החושחש

קישור החגים לצמחים :

ט"ו בשבט (שקדיה), פורים (פרג), חנוכה (זית) ..

דגשים נוספים לעבודה עם חולי דמנציה (רינת):

- ניתן לשלב בטקס ההתחלתי תרגילי נשימה, עבודה עם דמיון מודרך במשפטים קצרים
- שיתוף בחוויות אישיות (מעודד השתתפות)
- דיבור והתעסקות ביופי - עבודה עם הדברים הפשוטים והחשובים של החיים (רוחניות, חכמת חיים, טבע)
- מחזוריות הטבע מול מחזוריות החיים : השתנות האדם, אובדן והתחדשות, צמיחה לבלוב, משמעות כל החלקים של העץ - ומה המשמעות האישית.
- סיפורים : אפשר בע"פ ואפשר בכתב
- לשוחח על יתרונות הטיול בטבע, העלאת זיכרונות.
- אפשר לבחור שיר ולתת למשתתפים לבחור שורה אתה הוא מזדהה
- להציג תמונות וכל אחד יבחר לאיזה עץ הוא מתחבר יותר

מעודד את האנשים לדבר על עצמם- ילדות, הורים, עלייה לארץ וחוויות שונות

*דוגמא להתמודדות עם מצב של הימנעות - המשתף בוחר תמונה ולא מעוניין להציגה או לשוחח עליה - ואז ניתן להזמין את שאר המשתתפים לדבר על התמונה שבחר.

חושים - ערכה לגירוי חושי - דבי להב ודפנה גולן שמש

" דבר אינו יכול לרפא את הנשמה - אלא החושים
ודבר אינו יכול לרפא את החושים- אלא הנשמה"
אוסקר ווילד

החושים מעוררים, מזמנים לנו הנאות ומעניקים טעם לחיינו, כושרנו לחוש מתקיים גם כאשר זכרוננו מתפוגג.
במצבי דמנציה יש חשיבות גדולה בעבודה עם החושים בגלל מגוון בעיות :
יכולת לקויה לקלוט גירויים מהסביבה
חסך בגירויים, בדידות, מצוקה רגשית ודכאון.
תסכול ובעיות התנהגות

מס' מצבים בוויסות חושי :

1. סף קליטה נמוך - רצוי להשתמש בדברים בולטים
2. הימנעות מגרייה - נפוץ אצל אוטיסטים ובמצבי דמנציה- מתבטא בהסתגרות בבית, פחד מגירויים, סגירת וילונות/תריסים
3. חיפוש אחר גרייה- אי שקט פסיכומוטורי, רצון להיחשף לכמה שיותר גירויים, ערניים מאוד.
4. רגישות יתר-הדמנציה גורמת לרגישות יתר לקול, אור, מרחב.
במצב זה רצוי להימנע מעומס דברים חדשים ומהצפה בגירויים-אין יכולת סינון.
הפעילות החושית מזמנת הנאה, רגיעה או עוררות .

בעבודה פרטנית עם חולי דמנציה יש לשים דגשים על:

1. יצירת קשר אישי
 2. חימום ועוררות: תה עם נענע, קליפת לימון לריח נעים, פרח.
 3. עבודה גופנית
 4. שילוב גירויים
 5. סיום טקסי
- * גם במצבים בהם המטופל אינו יכול לבחור את הפעילות - ניתן להשתמש בקובייה - מה שמביא למצב בו הבחירה הייתה בידי המטופל.

בטיפול הביתי ניתן לשלב:

1. גירוי חושי- אמבטיה מפנקת כמו ספא, שילוב פרחים או צמחים לשיפור החוויה.
2. להפוך את האוכל לחגיגה מענגת
3. להוסיף מוזיקה-מעשירה
4. לייצר 'סנוזלן' - סביבה רב חושית (סנוזלן היא בעצם סביבה רב חושית - לא חייבת להיות בפורמט המוכר של חדר לבן עם אורות ואמצעים ייחודיים - ניתן לייצר באמצעים פשוטים - בעזרת שילוב חומרים מהטבע, תמונות, ריחות, צבעוניות ועוד.

(סוכם ע"י יפעת קידר, מתכנתת גינות ונוף ומדריכת שיעורי גינות בעמותת ית"ד)