

לשמור על רוח צעירה בגינון טיפולי: על זקנה, וכלים לדחיקת נזקי הזקנה מרכז יום נהורה

סיכום הסיור במרכז יום נהורה בישוב נהורה שבחבל לכיש 9 פברואר 2015

סיור זה הינו אחד משלושה מפגשים על קשישים, זקנה ברמות שונות וכיצד הגינון הטיפולי יכול לתת מענה. סיור זה נערך בשיתוף הג'וינט ישראל אשל.

מרכז היום נהורה, נגלה לעינינו בשפע פריחה צבעונית, שיחים ועצים ירוקים, גשרון מעל מים זורמים – פינת חמד! יחד אתנו הגיעו בהליכה מתונה גם חברי מרכז היום. הם קיבלו את פנינו בברכת הכנסת אורחים ובחיוך ומיד סקרו באהבה רבה את הגן הפורח.

בחצר האחורית נגלו שולחנות עגולים כמו בגן אירועים עם מזנון ארוחת בוקר עשירה ופינת סחיטת תפוזים. כך נפתח הבוקר בימים שמזג האוויר מאפשר. **אבי ענטבי** מנהל מרכז היום שהיה אמור להרצות וללוות אותנו אך נבצר ממנו. **יעל פהימה**, הרצתה וערכה לנו סיור כולל. בקרנו בחדרי האומנות והיצירה, על מגוון החומרים, הצבעים והתוצרים בשילוב חדות העבודה. בחדר המחשבים שמענו על הכנת סיפורי חיים, יחד עם לימודי מחשב בסיסיים והכנת מצגות. גם חוג קולנוע מתקיים בחדר זה. בדרכנו עברנו בין תצוגת כלים ישנים שאבי אסף ומעידים על קשר חם לעבר, לזיכרונות מזמנים רחוקים. במעבר צר הוקם קיר זיכרון לחברים שאינם עוד בחיים. תמונות ושמות מימין ומשמאל מאגר סיפורי החיים שלהם, אותם ניתן לראות ולשמוע בעמדת המחשב. חדרים נוספים: חדר קרמיקה, ספורט, מספרה, חממה עם מגשי עציצים לרוב ובית קפה / מועדון שהוקם לאחרונה בחצר. בו מקיימים בערבים מפגשי שירה, אירועים קהילתיים שונים של נכדים בנים והורים יחדיו. בבית הקפה התקיימה הרצאתה של **יעל רייכנטל** - פסיכולוגית גריאנטולוגית מנהלת המרכז לחינוך וקידום בריאות במחוז דן פתח תקווה שירותי בריאות כללית.

בנושא: תפקיד אורח חיים בשימור הזיכרון

הכרות עם מבנה הזיכרון, הקשר בין זיכרון לריכוז, דרכים לשיפור ריכוז

בניית סביבת זיכרון תומכת אורח חיים מקדם זיכרון

תחילה, מנתה יעל כמה סוגי זיכרון – קיימים 120 סוגים! זכרון למספרים, לפרצופים, להתמצאות במרחב, למוסיקה, לריחות, לטעמים, בדיחות, זיכרון לעתיד – (מה אני צריכה לעשות אח"כ, מחר, בסופ"ש, תכניות לעתיד).

זיכרון שמשמששים בו הרבה והוא חלק מהיכולת הקוגניטיבית – אינטראקציה מתכללת. ועוד...

תופעות של כשל בזיכרון: שכיחת שמות, מלים שעומדות על קצה הלשון, מה רציתי לקחת, לעשות, קושי להתרכז.

תופעות אלה, נפוצות גם אצל צעירים וילדים – בגלל הטכנולוגיה שהיא תחליף זיכרון וכן בגלל הצפת ידע וגירויים – רעש מכל סוג שהוא.

מנגנון הפעולה של הזיכרון תהליך זכירה: **שליפה, אחסון, רכישה** - רא"ש

הרכישה: נעשית ע"י החושים ראייה שמיעה עם ירידה בשמיעה, ראייה, יש ירידה משמעותית בזיכרון. מתחילים להימנע מפעולות ומתרחשת ירידה קוגניטיבית

אחסון: מידע שמעניין, נשקיע אנרגיה כדי לשמור. כמות האחסון בלתי מוגבלת בכל גיל אך צורת הלמידה משתנה ניתן ללמד טכניקות זיכרון חדשות לגיל המבוגר וגם ההשקעה בלמידה רבה יותר.

שליפה: השליפה מתבצעת כל הזמן בכל פעולה. בשליפה מרגישים את התקלות.

אם נדמה את השלבים כבית, השביל המוביל אליו הוא **שביל הריכוז**. לעיתים הבעיה היא בריכוז ולא בזיכרון. בלי ריכוז אין סיכוי לזכירה.

הצעות לשיפור הריכוז:

מודעות להחזיר את עצמי לנושא

להפעיל מספר רב של חושים

להימנע מגורמים מסיחים

לעשות כל פעם דבר אחד ולא למהר בזמן הפעולה.

להשתמש ביד הלא דומיננטית

ללוות את הפעולה באמירה בקול

להשקיע את האנרגיות למה שמעניין אותנו או חשוב לנו.

גם לאורח חיים יש קשר לתפקוד הזיכרון.

מצבים נפשיים (לחץ מייצר מחסום) גם לחצים חיוביים

תזונה בריאה ושתיה מספקת

תרופות

פעילות גופנית

פעילות חברתית

להימנע מעישון

במצבי דיכאון אין מוטיבציה ויש שקיעה בכל ההיבטים המובילה לניוון.

20% ממצבי דמנציה הפיכים, אפשר לשפר. התייחסות לתרופות: לעיתים להוסיף, להחליף ולעיתים גם להוריד עודף תרופתי, התנגשות בין תרופות, חסר של B12, תת פעילות של בלוטת התריס, עליה בכמות השתייה 1.5 ליטר מים מינימום, פעילות גופנית, לפני 15 שנים גילו כי בכל גיל מתחדשים תאי המוח בעקבות: פעילות קוגניטיבית, אינטראקציות חברתיות, יציאה מהשגרה, סביבה מאתגרת, התמחות והתפתחות בתחביבים, לקיחת תפקידים ואחריות.

כל אלה יכולים להיות הבסיס לעבודת הגיגון הטיפול.

אפשר ללמוד טכניקות לחזור עליהן לפחות 5 פעמים במרווחים הולכים וגדלים במשחקים

סדר וארגון מהווה בסיס לזיכרון טוב:

שמות הצמחים - עם סיפור, תכונה, שימוש, ריח, טעם

מקומות קבועים - של כלי העבודה, החומרים ללוות בציור או שלט .

רישום - להכין רשימה מתי להשקות ועוד פעולות.

יצירת סימנים לזכירה - מיקום המשפך (ידית לפנים סימן שיש מים וצריך להשקות, ידית מאחור, לאחר השקיה) מגע של אדמה, ...

מכשירי עזר - טלפון, טיימר, לוח שנה, פנקס רישום, ספרות מקצועית, אינטרנט.

לסיכום הרצאתה צפייה בסרט "יומולדת עם אומגה 3" אותו ניתן להשאיל מאשל.

כמו כן ניתן לרכוש חוברת "חכמת הזיכרון המעשי: ניצה אייל ויעל רייכנטל / הוצ' אשל.
לאחר ארוחת צהריים עשירה ממטבח המקום התקיימה **סדנת התנסות בהנחיית ניצה דהן** - תפקידו של הגיבון
בחיזוק הזיכרון ובשימור כישורים נוספים. סדנה המחזקת את הרצאתה של יעל לאימון ושיפור הזיכרון לסוגיו.
מהלך הסדנה מצורף בקובץ נוסף.

• **יעל רייכנטייל – מנהלת המרכז לחינוך וקידום בריאות מחוז ת"א של קופת חולים כללית**
• **ניצה דהן – מטפלת בגיבון עם מבוגרים עיוורים ולקויי ראייה ומרכזת הוועדה להעשרה מקצועית של "אדם
צומח"**

תודה לאבי ענטבי, לצוות מרכז היום על אירוח יום עיון ברצוננו להודות במיוחד לדפנה לוגסי, יעל פחימה, רות
שלמה, אברהם רויזמן, אתי קלימיאן והילית בן דב, על שליוו ודאגו למשתתפים במשך כל היום ועל סיור מרתק
ומרגש במקום.

עושר העשייה במרכז היום והצוות המקצועי העניקו השראה, ריגשו את המשתתפים והעניקו לכולנו כלים
חדשים ומוטיבציה רבה לעשייה בתחום.