



אגף ייעוץ לקשיש



המוסד לביטוח לאומי

הגיון לחדש

עיתון לאנשים מתחדשים

גיליון מס' 16 • ינואר 2014

**פריחה
מאוחרת**
[14]

**רפואה
משלימה**
[4]

**הפסקתי להפסיק
להתאמן**
[16]

**הקשר בין אנשים
ובעלי חיים ותרומתו
לזיקנה מוצלחת**
[8]

**מדור רפואי:
כמו מים**
[18]

**כוחה המרפא
של התודעה**
[11]

**מדור ספרותי:
הצילני משמועות**
[19]



קוראים יקרים,

הקידמה ברפואה הביאה עמה תרופות ואמצעים טיפוליים משמעותיים ביותר אשר הוסיפו שנים לחיינו. הרפואה המודרנית גרמה לשינויי מהותי באיתור מחלות ובמציאת פתרונות טכנולוגיים, כירורגיים, תרופתיים ואחרים אשר בלעדיהם עולמנו היה אפל בהחלט. יחד עם זאת, מקורות הידע הרבים והשונים יוצרים לעיתים בלבול, מעלים שאלות ומערורים חוסר ביטחון לגבי אופן הטיפול המומלץ.

כיום, אנו נחשפים לידע מגוון שמקורו בעולם העתיק, המקבל פרשנות חדשה בעולם המודרני. זה לצד זה, שיטות טיפול וריפוי אלטרנטיביות משלימות גישות רפואיות קונבנציונאליות ותורמות יחד לאיכות חיינו. אנו עדים לגישות משולבות ומשלימות, אלו המטפלות בסימפטומים למחלות מול אלו הרואות את האדם כשלם, ומאמינות שאורח חייו והרגליו היומיומיים של האדם חייבים להילקח בחשבון בעת האבחנה ובקביעת התהליך הטיפולי.

לאדם המבוגר בעולם המודרני חזיתות רבות איתן הוא מתמודד שנות חייו, השפעתן והשלכותיהן על בריאותו והזדקנות גופו, שינויים אישיותיים וחברתיים, כמו גם שינויים נפשיים וגופניים. השילוב בין הידע המגיע מהרפואה הקונבנציונאלית לזה שמגיע משיטות ריפוי משלימות מהווה קרקע בטוחה עליה ניתן להישען ולקבל את הטיפול המתאים: דיקור, הרפייה, דמיון מודרך, שיאצו, טיפול בגינן ובעזרת בעלי חיים הן רק חלק מהגישות והשיטות שיוצגו בגיליון זה.

בגיליון זה נציץ לעולם המרתק של שיטות טיפול וריפוי אחרות, אנו מזמינים אתכם לצאת איתנו למסע ולקבל כלים נוספים לשמירה על אריכות ואיכות החיים.

בברכת חורף נעים וקריאה מהנה.

ורה שלום

מנהלת אגף הייעוץ לקשיש, המוסד לביטוח לאומי

תרופות סבתא - כך הכרנו פעם את הרפואה הטבעית והאלטרנטיבית - השימוש בצמחים ובחומריים טבעיים לצד מגע ידה החם והאהב של הסבתא, השרו תחושת ביטחון ואמונה הנוטעים בידע ובניסיון החיים הרב שלה.

בגיליון זה בחרנו לעסוק ברפואה משלימה ובשיטות ריפוי וטיפול לא קונבנציונאליות, לבחון את דרכי הטיפול האלטרנטיביות בראי הזקנה, ולחשוף אתכם הקוראים, לדרכים נוספות לשמירה על איכות החיים ולאפשרויות טיפול אחרות.

פעם, בעולם הרפואה הקדום, השתמשו באמצעים טבעיים שונים והאמינו ביחס הקיים בין האדם לבין החומרים הסובבים אותו, וכן בין האדם לבין מעשיו - מעשים שנשארו אופי חיובי כמו מעשה חסד ומצוות, זכו לגמול ייחודי ואף לריפוי האדם.

הרפואה הסינית, למשל, התבססה על ראייה הוליסטית, ונשענה על יחסים של תלות הדדית הכרחית בין גוף לנפש ובין האדם ליקום. הטיפול נסמך על אבחון של האדם ומתן טיפול אינדיבידואלי ויעיל באמצעים שונים ובטכניקות מגע, תזונה נכונה ושיחה תומכת.

ספרים שנכתבו ע"י רופאים יוונים ורומיים היו מיועדים לריפוי מחלות באמצעות צמחים ותזונה נכונה, הם התמקדו בהדרכה לגילוי המחלות ע"י הסתכלות ומחקר. יש הטוענים שהיפוקרטס שחי ביוון העתיקה, היה המייסד של תורת הרפואה בצורתה המודרנית, זו שהייתה משוחררת מהאמונות בכוחות העל טבעיים.

ואכן, תהליכים היסטוריים מצביעים על מעבר איטי מרפואה המבוססת על אמונה וטבע לרפואה המבוססת על ידע ומחקר. הרמב"ם, למרות היותו רופא ידוע ומוערך בעולם, נאלץ גם הוא להתמודד, כמו רופאים רבים בדורו עם תוצאות השינויים והגישות לגבי הקשר בין אמונה לרפואה וליצור את האיזון החדש בין ידע לאמונה.



מו"ל

אגף ייעוץ לקשיש - המוסד לביטוח לאומי

עורכות

ניצה אייל - פסיכולוגית וחוקרת זיקנה
יעל רייכנטל - גרונטולוגית

חברי מערכת

ורה שלום - מנהלת אגף ייעוץ לקשיש, המוסד לביטוח לאומי
דפנה כהן - סגנית מנהלת אגף ייעוץ לקשיש, המוסד לביטוח לאומי
רפאלה גינגר - מנהלת תחום ייעוץ לקשיש סניף עפולה, המוסד לביטוח לאומי
גדי פורת

עריכה והפקה

דורות - לקידום אוכלוסיה מבוגרת

עיצוב גרפי

אפי אליסי

כתובת להחזרות דברי דואר

ביטוח לאומי, ייעוץ לקשיש
ת.ד. 10300 רמת גן

כתובת המערכת

ת"ד 1417 כפר סבא. טל 09-7658088
פקס 09-7662661
דואר אלקטרוני: gilhadash@gmail.com



המוסד לביטוח לאומי

מידע זכויות הגיל החדש

חידושים
בענף הסיעוד

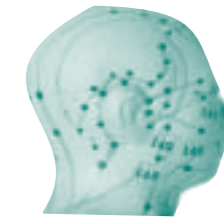
זכאות זמנית לגימלת סיעוד

מתי נקבעת זכאות זמנית לגמלת סיעוד?

ישנם מצבים בהם נקבעת החלטה על זכאות זמנית לגמלת סיעוד. ההחלטה נובעת מההערכה שהמצב התפקודי ומידת התלות של הזקן בזולת היא זמנית וצפוי שיפור לאחר תקופת החלמה או לאחר טיפולים כמו פיזיותרפיה, תרופות וכו'. במצבים בהם המסקנה היא שלא צפוי שיפור במצב הזקן נקבעת זכאות קבועה. במקרים רבים במיוחד של זכאים בגילאים עד 79, נמצא שבתום תקופת הזכאות הזמנית הזקן לא צובר ניקוד או שזכאותו חוזרת לרמה שבטרם הזכאות הזמנית. לפיכך הוחלט שהזכאות הזמנית לזכאי סיעוד עד גיל 79 תפסק ללא ביצוע הערכת תלות. יחד עם זאת, לא תחול הפסקת זכאות אוטומטית למי שביקש להיבדק. לזקן נשלחות שתי הודעות בנושא. האחת - מיד עם קביעת הזכאות, והשנייה כחודשיים לפני תוך הזכאות הזמנית. זקן שמעוניין שתבוצע לו הערכת תלות נוספת יפנה לסניף המטפל באמצעות מספר הפקס או באמצעות מספר הטלפון של הייעוץ לקשיש, הרשומים במכתב אותו קיבל.



אדם פנה למורה סיני, "אנא למדני את תורתך." כשהתברר למורה כי הלה הוא רופא, אמר לו, "לך למטופליך וטפל בהם באהבה. זו התורה הסינית" (משל סיני עתיק)



רפואה משלימה: כשרפואה ותיקה פוגשת אנשים עם ניסיון

ד"ר מוטי לוי



רבקה בת 67 סבלה מכאבי גב תחתון שהקרינו לרגל ימין, הכאבים היו שם כבר מספר שנים אולם לאחרונה הם החמירו מאוד כאשר התחילה להרים את נכדתה בת השנה. בפגישה עם האורתופד לא הומלץ על ניתוח ונרשמו נוגדי כאבים שהקלו את המצב אולם לא פתרו אותו. כאשר סיימה ליטול אותם והכאבים החמירו, הומלץ שלא להמשיך ליטול אותם בשל תופעות הלוואי של שימוש ממושך. רבקה שמעה מחברה שסבלה מאותה בעיה, שטיפול ברפואה משלימה סייע לה והחליטה לנסות.

היא פנתה למרפאה של הקופה שם פגשה ברופא מייעץ שהמליץ לה לבצע סדרת טיפולי דיקור ועם סיומם לקבל שיעורי פלדנקרייז אישי כדי למנוע הופעה מחודשת של הבעיה.

לאחר הטיפול העשירי לערך רבקה החלה לחוש בהטבה הדרגתית, השינה בלילה הפכה להיות רצופה ולאחר עוד חמישה טיפולים הכאבים חלפו כמעט לגמרי. כיום רבקה ממשיכה לקבל שיעורי פלדנקרייז אישיים וחזרה לתפקוד מלא.

הדוגמא של רבקה ממחישה לנו כיצד הרפואה המשלימה יכולה לתת מענה לכל אחד מאיתנו. הרפואה המשלימה מאגדת

ד"ר מוטי לוי

הרופא הראשי של רשת מרפאות כללית רפואה משלימה

בתוכה מגוון סוגי טיפול שיכולים לסייע מאוד לאתגרים שעומדים בפני בני הגיל המבוגר. כיום במדינות המערב כ-60%–50 מהאוכלוסייה משתמשים ברפואה משלימה. בארה"ב הסכומים שאנשים מוציאים על טיפולים משלימים גבוהים בהרבה מהסכומים שהם מוציאים על רופא המשפחה. רוב הפונים לרפואה המשלימה עושים זאת בגלל כאבים. נכיר בהמשך מספר שיטות נפוצות ברפואה משלימה; נתחיל עם הטיפול הנפוץ ביותר הוא הדיקור הסיני המהווה חלק מעולם רחב שנקרא רפואה סינית.

הרפואה הסינית

הרפואה הסינית היא שיטת טיפול המתבססת על מספר ענפים המשולבים יחדיו לפי הצורך: דיקור ומוקסיבוציה (טיפול בחום), צמחי מרפא סיניים ותזונה. הרפואה הסינית גורסת, כי מצב של בריאות מאופיין בזרימה חופשית ומשוחררת בגוף – אם זה הדם בכלי הדם, אוכל במערכת העיכול, פסולת היוצאת מהגוף, אויר הנשאף פנימה, מסרים עצביים במערכת העצבים וכדומה. פגיעה בזרימה החופשית הזו תתבטא במיחוש פיזי או מחלה. לדוגמא: עצירות (האטה בזרימת הפסולת במעי הגס); כתף "קפואה" (חסימה בתנועה חופשית של מפרק הכתף).

הסינים גילו, כי באמצעות הפעלה של נקודות מסוימות על פני הגוף, אם בעזרת דיקור במחט, או לחיצה באצבע, ניתן לשחרר את החסימה ולאפשר לגוף "לחזור ולזרום בחופשיות".

מחקר שנערך בארה"ב הוכיח כי דיקור ועיסוי בלחיצות משחררים בגוף חומרים כימיים (אנדורפינים ואנקפלינים בעלי תכונות נוגדי דלקת, שבולמים מעבר של כאב ומעוררים תחושת נינוחות).

אקופונקטורה - דיקור במחטים

אקופונקטורה היא שיטת טיפול עתיקה בת אלפי שנים. ארכיאולוגים שמצאו אבני צור מחודדות באתרים שונים בסין, סבורים שאלה שימשו בתקופות קדומות, כאב טיפוס למחט הדיקור המודרנית.

הנקודות הללו, נקודות האקופונקטורה, פרושות על פני כל הגוף ומספרן עולה על 350. כל נקודה אחראית על אזור או איבר בגוף.

למשל, הנקודה הנמצאת על גב כף היד בין בסיס האגודל ובסיס האצבע המורה, אחראית על הזרימה בראש. לפיכך, דיקור שלה יכול להיות אפקטיבי בשחרור כאבי ראש, בפתחת גודש באף, סינוסיטיס או לכאבי שיניים. נקודה נוספת, לדוגמא, היא זו הנמצאת בצד החיצוני התחתון של הברך. נקודה זו אחראית על הזרימה התקינה במפרקים ולכן תהיה יעילה, בין השאר, למצבים של נוקשות וחוסר גמישות במפרקים.

הרופא הסיני המסורתי, בדרך כלל לא השתמש באקופונקטורה ככלי טיפול בלעדי, אלא שילב אותו עם עוד שיטות נוספות הקימות ברפואה הסינית כגון, שיקוי



הרופא הסיני המסורתי, בדרך כלל לא השתמש באקופונקטורה ככלי טיפול בלעדי, אלא שילב אותו עם עוד שיטות נוספות הקימות ברפואה הסינית כגון, שיקוי מצמחי מרפא, עיסוי סיני (טוינא) ותרגילי תנועה מיוחדים (צ'י קונג)

מצמחי מרפא, עיסוי סיני (טוינא) ותרגילי תנועה מיוחדים (צ'י קונג).

חלק חשוב מהטיפול היה הדרכה והתייחסות לאורח החיים של המטופל – סדר היום שלו, הרכב התזונה וצורת האכילה, סוג הפעילות הפיזית ואפילו חיי המין שלו קיבלו התייחסות.

לאור הפופולריות ולאחר בדיקה מעמיקה יצא ארגון הבריאות האמריקאי (NIH) בהכרזה ראשונה מסוגה המכירה באקופונקטורה כשיטת טיפול אפקטיבית. היעילות הטיפולית של האקופונקטורה הוכחה והוכרה במספר גדול של בעיות בריאות: כאבי פרקים, כאבי ראש, שיקום לאחר אירוע מוחי, כאבי גב, כאבי מחזור, בחילות בעקבות כימותרפיה, בחילות של הריון ועוד. האקופונקטורה היתה בכך לשיטת הטיפול הראשונה מתוך הרפואה המשלימה המקבלת הכרה ולגיטימציה מגוף רפואי ממסדי, יוקרתי, כמו ארגון הבריאות האמריקאי.

רפלקסולוגיה

גוף האדם הינו מערכת מאוד מורכבת, בעלת יחסי גומלין אשר לעיתים מפתיעים אותנו בעוצמתם, אחת הדוגמאות לכך הינה הרפלקסולוגיה. הרפלקסולוגיה פותחה בארה"ב תוך שילוב תאוריות מזרחיות ומערביות והתנסות קלינית ממושכת. העיקרון עליו מתבססת הרפלקסולוגיה טוען כי בכפות הרגליים והידיים ישנם אברוני חישה שונים ועיצבו רב, המקנים להן יכולת תחושתית גדולה מאוד.

מגע במרכזי חישה שונים ועיסוי נכון של כפות הרגליים יגרום להן להעברת אותות חשמליים לאברי מטרה שונים בגוף וע"י כך ישפיע על אותם איברים או מערכות לפעול

המשך בעמוד 7 ←



הרפלקסולוגיה פותחה בארה"ב תוך שילוב תאוריות מזרחיות ומערביות והתנסות קלינית ממושכת. העיקרון עליו מתבססת הרפלקסולוגיה טוען כי בכפות הרגליים והידיים ישנם אברוני חישה שונים ועיצבו רב, המקנים להן יכולת תחושתית גדולה מאוד

בצורה טובה יותר. במהלך השנים בוצע מיפוי מלא של כפות הרגליים והידיים ומוקמו בהם האיזורים השונים המשפיעים על איברים או מערכות בגוף. הרפלקסולוג תוך לחיצה ועיסוי של כפות הרגליים יכול לאבחן וגם לטפל.

האבחון נעשה כאשר אנו מגלים נקודות רגישות או נוקשות בכפות הרגליים, ע"י כך ניתן לזהות אזורים או מערכות רגישות בגוף. לדוגמא: אצל אדם הסובל מעצירות כרונית יבוא הדבר לביטוי באיזור המעי הגס הממוקם בקשת כף הרגל.

לעיתים, מפתיע עד כמה מצב לא נוח של כף הרגל יכול לגרום לתופעות גופניות. ישנם מספר דיווחים ממטפלי רפלקסולוגיה כי ציפורן חודרנית המכאיבה באופן קבוע באיזור הבהון גורמת לכאבי ראש וזמן קצר לאחר הסרתה דווח על העלמות הכאבים. אם נביט במפה הרפלקסולוגית, אכן נראה כי איזור הראש והמוח ממוקמים בבהון כף הרגל. מכאן ניתן להבין עד כמה נוחיות הנעליים וצורתן משפיעות על מצבנו הבריאותי והרגשתנו הכללית.

בקרב אנשים מבוגרים התופעות השכיחות בהן מטפלים הן מיגרנות, בעיות במערכת העיכול, כאבי גב, כאבי מפרקים, עייפות ועוד. הטיפול הרפלקסולוגי מיטיב עם חולשות ועייפות המופיעות בגיל זיקנה ויכול לשפר את החיזיונות בצורה ניכרת.

לעיסוי בכף הרגל ישנו אפקט מאוד מרגיע ומרפה והוא מומלץ מאוד לאנשים החשופים למתח רב בסביבתם גם אם אינם סובלים מבעיות גופניות כלשהן. מדובר בטיפול פשוט ונעים מאוד. ללא תופעות לוואי, המתאים לכל גיל ומומלץ מאוד גם לאנשים בריאים.

שיטת פלדנקרייז

ממציא השיטה, ד"ר משה פלדנקרייז, עסק בג'ודו והקים את מועדון הג'ודו הצרפתי הראשון. ברך פגועה כתוצאה מתאונה הביאה אותו להתעניין במכניזמים של תנועה ויחסי מוח – גוף, בצורת השליטה שיש למוח על התנועה ובצרכי המידע התחושתית הדרוש לו להכוונת התנועות. ניתוח שהוצע לו לתקון הברך לא השביע את רצונו והוא לימד את עצמו ללכת מחדש על ידי תיקון צורת ההליכה והשימוש ברגליים. משפנו אליו אנשים רבים לקבלת סיוע, העמיק ופיתח את עבודתו לשיטה הקרויה על שמו.

בשיטת פלדנקרייז, בוחנים הרגל תנועתית לא רק באופן



בקרב אנשים מבוגרים התופעות השכיחות בהן מטפלים הן: מיגרנות, בעיות במערכת העיכול, כאבי גב, כאבי מפרקים, עייפות ועוד. הטיפול הרפלקסולוגי מיטיב עם חולשות ועייפות המופיעות בגיל זיקנה ויכול לשפר את החיזיונות בצורה ניכרת

הברור והגלוי, דהיינו, מצב השרירים ומפרקים בזמן תנועה. הדגש הוא גם על הצד הפחות גלוי, דהיינו, מודעות האדם למצבו בזמן תנועה.

לעיתים קרובות ביותר מתברר שמאחורי קשיים בתנועה, הגבלות וכאבים מסוגים שונים מסתתרת תוכנית תנועתית לא טובה ומערכת דיווח תחושתית לא מדויקת. גם אם הרגל לא אופטימלי יכול לעבוד היטב זמן מה או אף עשרות שנים, לבסוף יתכן שתצטבר שחיקה וכיווצי שרירים כרוניים או שיתרחש משבר עקב עומס. לפיכך שיפור צורת התנועה, התוכנית שמאחוריה והשליטה בה פותר ומקל על בעיות שלרוב, טיפול בהם תוך דגש על מרכיב כמו שריר או עצם, לא יביא לאותו השיפור.

אפשר לראות בשיטת פלדנקרייז תהליך לימודי המאפשר לכל אדם להרחיב את יכולתו לשפר תנועות קיימות ולבנות תנועות חדשות, על בסיס מה שפלדנקרייז קרא פיתוח "מודעות עצמית".

השיטה יכולה לסייע למגוון בעיות: מבעיות גב, כתפיים, צוואר, רגליים וכו', וגם למי שמעוניין לשפר את ביצועיו



השימוש בטיפולים משלימים בקרב האוכלוסיה הבוגרת נמצא בסימן עלייה ונראה שהוא נותן מענה למגוון בעיות שכיחות בגיל המבוגר, כגון: כאבי גב, מוגבלות בתנועה, כאבי רגליים, בעיות עיכול, נשימה ויציבה אשר לעיתים הופכות לבעיות כרוניות הפוגעות באיכות החיים

כגון אמנים, נגנים, רקדנים ואף טייסים. היות ושיפור יכולת הלימוד של התנועה מועילה לכולם הן לסובלים מכאבים ובעיות, והן למבקשים להגיע לביצוע שיא. כמו כן נעזרים בשיטת פלדנקרייז בבעיות נשימה, תאום תנועה, שווי משקל, ראייה ועוד.

הומוטוקסיקולוגיה

המונח הומוטוקסיקולוגיה בנוי מצירוף של הומו=אדם וטוקסיקולוגיה=רעילות. זוהי שיטת טיפול העוסקת בקשר בין האדם ורעלנים שונים הפוגעים בבריאותו.

שיטה זו פותחה לפני כ-70 שנה ע"י ד"ר רוקוויק בגרמניה. הוא ניסה לשלב בין המדע הקונבנציונלי לבין ההומאופתיה והתוצאה שנתקבלה היתה שיטת טיפול חדשה אותה כינה הומוטוקסיקולוגיה. על פי גישה זו, האורגניזם האנושי חשוף במשך כל שנות קיומו למגוון רחב של רעלנים (טוקסינים) איתם הוא מתמודד בדרך כלל בהצלחה רבה ומפריש אותם מהגוף מבלי שנחוש בכך כלל. ניטרול זה מתבצע בעזרת מנגנונים שונים בגוף ונעשה בעיקר ברמת איברי ההפרשה כמו כבד, כליות, עור, מערכת הנשימה וכו'.

מהם אותם רעלנים? טוקסינים יכולים להיות ממקור פנימי (אנדוטוקסינים) הנוצרים כתוצאה ממטבוליזם לא תקין או ממקור חיצוני כגון: חיידקים, וירוסים, פריזיטים, חומרים כימיים, צבעי מאכל, חומרים משמרים, דשנים כימיים, תרופות, טראומות מסוגים שונים, חשיפה לתכני תרבות מסויימים כמו סרטים ומשחקי מחשב אלימים.

במצבים קיצוניים כמות הרעלנים הללו גדולה יותר מיכולת האורגניזם להתמודד איתם בצורה השיגרתית ואז הגוף משתמש באמצעים חריפים כדי לנטרל את האיום. אמצעים אלו הם בעצם מצב של מחלה, בו האורגניזם מתרכז כל כולו בתהליך הניטרול ודורש מאתנו לא להפריע לו לבצע את תפקידו.

הומוטוקסיקולוגיה רואה במחלה תהליך חיובי אשר עלינו לעזור לו להתבצע בצורה הטובה ביותר והקלה ביותר מבחינתנו. זהו תהליך אשר אם נדכא אותו ולא נטפל בו כראוי אנו עלולים להפוך תהליך קצר של מחלה אקוטית לתהליך כרוני ממושך.

הגישה הטיפולית בהומוטוקסיקולוגיה תבצע שני דברים:
1. הפסקת החשיפה וההכנסה של אותם טוקסינים לגוף ע"י שינוי בהרגלי חיים כמו: שינוי בתזונה, פעילות גופנית,

המנעות מחשיפה למצבים קיצוניים ועוד.
2. עזרה לאורגניזם בסילוק הטוקסינים הקיימים ע"י עידוד הפעולה של מערכות ההפרשה בגוף בעזרת תרופות הומאופתיות שונות.

הטיפול ההומוטוקסיקולוגי משפר או מרפא מגוון רחב של מצבים החל בדלקות פרקים, כאבי גב וכאבים שונים וכלה באלרגיות. ניתן להקל גם במצבים קיצוניים כמו טיפולי כימותרפיה או טיפולים תרופתיים מורכבים.

לסיכום, השימוש בטיפולים משלימים בקרב האוכלוסיה הבוגרת נמצא בסימן עלייה ונראה שהוא נותן מענה למגוון בעיות שכיחות בגיל המבוגר, כגון: כאבי גב, מוגבלות בתנועה, כאבי רגליים, בעיות עיכול, נשימה ויציבה אשר לעיתים הופכות לבעיות כרוניות הפוגעות באיכות החיים. נגענו על קצה המזלג בשיטות טיפול נפוצות במסגרת רפואה משלימה. מדובר בתחום טיפולי רחב המכיל שיטות מגוונות ואינו מלווה כמעט בתופעות לוואי או בסיכונים אחרים. בנוסף, הוא יכול להשתלב עם כל טיפול אחר שמקבלים, רפואי או פיזיקלי וניתן ע"י קופות החולים במחירים מסובסדים וע"י מטפלים פרטיים. ●

שיטת פלדנקרייז נלמדת בשתי צורות:

א. שיעור אישי הנקרא אינטגרציה פונקציונלית

(FUNCTIONAL INTEGRATION)

ב. שיעור קבוצתי הנקרא מודעות דרך תנועה

(AWARENESS THROUGH MOVMENT)

בשיעור האישי המדריך מפעיל בעדינות בידי את גוף התלמיד "כדי לארגן באמצעים פיזיולוגיים את היחס הרצוי בין איברים שונים של הגוף". התקשרות בין המדריך והתלמיד נעשית ברובה באופן בלתי מילולי. מערכת העצבים מקבלת מידע על האופן החדש שבו הגוף מתארגן.

שיעור זה הינו אישי ומתואם לצרכים המיוחדים של כל תלמיד.

השיעור הקבוצתי מבוסס על אותם עקרונות, המדריך נותן הנחיות מילוליות לביצוע תנועות. המשתתפים בשיעור לומדים להתאים את מידת המתח בשרירים למה שנדרש ע"י דרכי התנועה שלהם, לא יותר ממה שצריך ולא פחות מכך.

רוב השיעורים נעשים בשכיבה כי במצב זה כוח הכובד מינימלי ואפשר ללמוד לנוע במינימום מאמץ ומקסימום יעילות.



”חביבה עליי ביותר חברת בעלי החיים, הם אינם שואלים שאלות ואינם מותחים ביקורת” (ג’ורג’ אליוט)

וחשים פחות רגשות קשים כגון דיכאון וערך עצמי נמוך. בעל החיים יכול לשפר את הדימוי העצמי של האדם הזקן, לתת לו תפקיד חברתי חדש ולהסיח את דעתו מצרותיו.

בעלי החיים נותנים לנו תחושת אינטימיות, קרבה וקביעות. חיות הבית יכולות לשמש כתחליף לבני אדם. אלמנים ואלמנות יכולים להפנות אליהם חלק גדול מהזמן והאנרגיה הנפשית שהוקדשו קודם לכן לבן הזוג המנוח. חוקרים סבורים, כי בעל החיים יכול לשמש כאובייקט אהוב חדש שיחליף אנשים שמתו ולסייע בהפגת בדידות. כמו כן נמצא פחות דיכאון אחרי מות בן זוג בקרב בעלי חיות מחמד. גם תחושת הביטחון של אנשים גוברת כאשר יש להם חיות מחמד, בייחוד אם מדובר בכלב, ללא קשר לגודלו או לסוגו. אם כך, החזקת חיות מחמד מניבה תועלות בריאותיות חיוביות ועוזרת לאנשים להתמודד עם אירועי חיים מאתגרים.

הצורך במגע, הכרחי לכל יונק וצורך בסיסי זה ממשיך להתקיים לאורך כל החיים, ולא רק בילדות. סינאסון כתב כי “אנו נפתחים לחיים ולוויטליות דרך מגע ובהיעדרו אנו הופכים כמושימים ודהויים”. זקנים רבים חסרים מענה מספק לצורך במגע, בשל מצבים של אלמנות והיעדר זוגיות, בדידות ורתיעה חברתית מהם. רבים מרותקים לביתם מסיבות שונות והאפשרויות למגע וקשר מצטמצמות. מנתונים שנאספו ע”י מכון ברוקדייל נמצא כי מתוך כ-800,000 זקנים החיים בארץ-25% מהם מדווחים על בדידות. אי לכך, נמצאים זקנים רבים במצב של חסך במגע. הקשר עם בעלי החיים יכול לספק צורך ביולוגי ונפשי זה. המגע עם בעל החיים מאפשר לאדם הזקן לבטא את עצמו ולתקשר. בקשר עם בעלי החיים, המגע הוא חלק טבעי ומיידי של הקשר וזאת בזכות העובדה שבעלי חיים אינם מילוליים ולכן אופן התקשורת הוא באמצעות מגע. נוכחות בעל חיים, הטיפול והמגע בו מאפשרים עקיפת חלק מהקשיים הכרוכים במגע עם בני אדם כגון, בעיות אתיות, נורמות תרבותיות וחשש ממיניות.

השפעות על בריאות גופנית

”אפקט חיית המחמד” הוא הכינוי לתגובה הפיזיולוגית של האדם לשהותו עם חיית מחמד. נמצא שלאנשים שלהם יחסי גומלין עם כלב מוכר, לחץ דםם וקצב פעימות לבם נמוך ביחס לאנשים ללא חיות מחמד. השפעה מרגיעה זו ניכרת ככל שהקשר בין האדם ובין בעל החיים מעמיק. אנשים זקנים המגדלים חיות מחמד שורדים יותר מאשר זקנים בודדים, ללא בעלי חיים.

הנגיעה בבן לווייה מעולם החי, בנוסף להיותה אמצעי להבעת חיבה, יכולה להשפיע ישירות על מערכת הלב וכלי הדם של הבעלים. יחסי גומלין ישירים עם חיית מחמד שכרוכים בשיחה עם בעלי החיים ונגיעה בהם, עשויים להיות מרגיעים מאוד בהשוואה לשיחה עם אדם אחר, שעלולה



האבות בשל מצבו הירוד של אליעזר, יחד עם כלבתם אנג’י, כשנה אחר בואם נפטר אליעזר. רבקה מעידה כי אנג’י היא זו שמסייעת לה להתגבר על האובדן הכבד, למצוא משמעות בחיים והיא הסיבה לקום בבוקר – להוציא את אנג’י לטיול.

עבור רבים מהזקנים מספק בעל החיים תחושת נחיצות. לנוכח התחושה הכללית כי הם ‘עשו את שלהם’ ואינם נחוצים עוד לבני משפחתם או לחברה. לעומת זאת, חיית המחמד זקוקה להם ותלויה בהם. בכך מתאפשר המשך התפקיד החברתי של ‘הורה’. ליטוף הכלב מעלה את רמת הורמון האוקסיטוצין, אצל הכלב המלוטף והן אצל האדם המלוטף אותו. רמה גבוהה של הורמון זה מציתה חום ודאגה הורית. לבעלי חיים תרומה רבה בעידוד חוש ההומור, הצחוק והמשחק ובשיפור הדימוי העצמי של האדם. הם אינם מדגישים את חסרונותינו ואינם מאלצים אותנו לראותם.

ג’ורג’ אליוט אמר: ”חביבה עליי ביותר חברת בעלי החיים, הם אינם שואלים שאלות ואינם מותחים ביקורת”. הדבר חשוב לחלק מהזקנים שסובלים לעיתים מירידה ביכולת התקשורת ו/או הזכרון. בעל החיים לא מתחקר אותם ולא בודק את זיכרונם והתמצאותם. יתרה מכך, קשה לאדם לדבר לעצמו, אולם, המצב שונה לחלוטין כאשר האדם מדבר עם חיית המחמד שלו. נחקרים דיווחו כי במחיצת חיית המחמד שלהם הם מרגישים בטוחים ומרוצים יותר



בעלי החיים נותנים לנו תחושת אינטימיות, קרבה וקביעות. חיות הבית יכולות לשמש כתחליף לבני אדם. אלמנים ואלמנות יכולים להפנות אליהם חלק גדול מהזמן והאנרגיה הנפשית שהוקדשו קדם לכן לבן הזוג המנוח. חוקרים סבורים, כי בעל החיים יכול לשמש כאובייקט אהוב חדש שיחליף אנשים שמתו ולסייע בהפגת בדידות

יש לי ציפור קטנה בלב על הקשר בין אנשים ובעלי חיים ותרומתו לזיקנה מוצלחת

דכנה גולן שמש



ד אז ילדתי אני מגדלת בעלי חיים ונהנית ביותר מקשר זה, בעיקר עם כלבים. בעבודתי בשני בתי אבות יכולים הדיירים להמשיך את הקשר שלהם עם חיות המחמד הפרטיות שלהם ולהיות בקשר עם בעלי חיים נוספים מפנית החי ואף לאמץ לעצמם בעלי חיים חדשים. הנני שמחה להזדמנות להאיר בפני הקוראים את ברית האדם-חיה, במטרה לקדם קשר זה אשר לאוהבי בעלי החיים נראה כה טבעי, תוך השאלה מדבריו של הנביא עמוס: “היכלו שניים יחדיו בלתי אם נועדו?” (עמוס ג, ג’)

רבות נאמר נכתב ונחקר על תרומתם של בעלי חיים לבריאותם הפיזית ונפשית של בני אדם. לקשר בין אנשים לבעלי-חיים יש תפקידים רבים: בראש ובראשונה הם מפיגים את הבדידות ומזמנים תקשורת וקשר מתגמל, הם עוגן לפעילויות היום-יום, יחד עם היותם משאב חשוב המעניק משמעות לחיים; לעיתים הם אף יכולים להיות תחליף לבני משפחה ולחברים. הקשר עם בעלי החיים הופך להיות מקור לאושר, שמחה ונוחם. החזקת בעלי חיים מסייעת ליצירת קשרים חדשים עם אנשים. הטיפול בבעלי החיים והקשר עימם עשוי לשמש גורם רב משמעות בתהליכי שיקום פיזי ובהתמודדות עם מעברים ומשברים. בעלי החיים אינם שיפוטניים וביקורתיים כבני האדם; הם מקבלים את האדם הזקן כמות שהוא, מספקים לו נושא לשיחה וחשוב מכך – הם זרזים ליצירת שיחה עם אחרים. ובנוסף, מאפשרים ומספקים מגע – שכה חיוני לבריאותנו הפיזית והנפשית כאחד.

השפעות בעלי חיים על קשרים חברתיים

בעלי החיים ידועים כ”שוברי-קרח” ו”זרזים חברתיים”: גורם לשיחה ואינטראקציה. מחקרים מראים כי המצאות עם בעל חיים ידידותי למראה,

דכנה גולן-שמש, עובדת סוציאלית מומחית בגריאטריה ומטפלת באומנויות ובעזרת בעלי-חיים (M.A), מנהלת את בתי האבות בית השמש וגלי האופרה

גורמת לאדם להיתפס על ידי הסביבה כחיובי יותר. הימצאות עם בעל חיים יכולה לסייע כנגד תופעת הגילנות (שהיא הדרת הזקן מחמת גילו). הוא נתפס כ”סימפטי” יותר על ידי החברה, והאחרים יוצרים עמו קשר לעיתים סביב בעל החיים שלו. Kagers, מצא כי זקנים שברשותם בעלי חיים הולכים יותר לטייל בפארק, מדברים יותר על פעילויות בהווה, ומדווחים פחות על חוסר שביעות רצון ממצבם החברתי, הפיזי והרגשי.

שמעון ויהודה גרים זה מול זה. יהודה קבל כלבה מתנה מילדיו ולשמעון כלבה שחיה איתו כבר שנים – הכלבות הפכו להיות חברות, לאט לאט הקשר בין שמעון ויהודה העמיק עקב הקשר שנוצר בין הכלבות. הם מעירים זה את זה בבוקר, כדי לצאת בשבע לטיול הבוקר – בכל מזג אויר. בעלי העסקים ברחוב מכירים את שניהם, בזכות המראה יוצא הדופן של שני גברים בוגרים, המטיילים יחד עם כלבותיהם. יחד הם יוצאים לאירועים בטיילת תל אביב ולדברי האחד: לא נהגתי לצאת מהבית, בשל מצב רוח לא טוב. עכשיו – בזכות הכלבה, מצב רוחי השתנה, טוב לי! בלילה, הכלבה מתכרבלת לרגליי. סדר היום מלא בשל הצורך לטייל עם הכלבות, לאמן ולהריץ אותן, לרחוץ אותן מדי פעם. שניהם מעידים על שביעות רצונם הגבוהה מחייהם, בין היתר בשל תרומתן הייחודית של הכלבות לחייהן.

מחקרים גילו כי נוכחות בעל חיים ליד אדם משפרת את דימויו בעיני אחרים, ומגבירה את כמות האינטראקציה החברתית שלה הוא חשוף. ניסיוני מראה כי נכדים יבואו לבקר את סביהם ביתר רצון אם בסביבתם (בבית או בבית האבות) יש בעלי חיים. נראה גם כי בבתי אבות בהם יש בעלי חיים כמות האינטראקציה החברתית גדלה.

השפעת בעלי-חיים על הבריאות הנפשית

בריקל כותב כי בעל החיים עשוי לשקם את תפקידיו הישנים של האדם הזקן, וליצור עבורו תפקידים חדשים. הוא עשוי לשמש תחליף למשפחה, בן זוג או ילד, יכול להוות ‘היסח דעת טיפולי’. כך סייעה הכלבה אנג’י לבעליה: רבקה ואליעזר, זוג עירי, אשר הגיעו יחד לבית



”האחוזה בין האדם והבהמה מובילה את היצור האנושי אל מעבר לגבולות בני מינו, ומגשימה את האחדות עם כל החי בעולם” (מהאטמה גנדי)

→ המשך מעמוד 9

רפואת גוף-נפש

כוחה המרפא של התודעה



ד”ר נמרוד שיינמן

מסייעת לכל מטופל לגייס משאבים, מקנה לו כלים ל”ריפוי עצמי” ועובדת איתו בשיתוף פעולה כדי לפתח בו חוסן נפשי.

מהן טכניקות גוף-נפש נפוצות?

רוב טכניקות רפואת גוף-נפש מתרחשות כטיפול פרטני. עקרונות גוף-נפש עשויים להיות עיקר הטיפול, אבל בדרך כלל הם חלק ממודלים של רפואה משולבת. מודלים אחרים של רפואת גוף-נפש מופעלים כטיפול קבוצתי או כחלק מקבוצות תמיכה מיוחדות. משותף לכולם הוא הדגש על תהליכים התנסותיים, חווייתיים, בהם תשומת הלב של המטופל מופנית ומנוחת לתהליכים הפנימיים, הגופניים והנפשיים. ”מחלה וכאב יכולים לספר לנו סיפור”, כתב הסופר האמריקאי מארק בארש, ”ואם נגייס נכונות להקשיב, נגיע לרוב לעולם הרגשות, החיוביים והשליליים”. מחקרים רבים מראים כי הפניית הקשב פנימה, לתהליכים הפנימיים, מאפשרת תובנות משמעותיות והשפעה מיטבית על הבריאות.

דמיון מודרך או דמיון מונחה. שפת הדמיון היא אמצעי דרכו אפשר ”לפגוש” חוויות פנימיות (כמו כאב, חולי, חשיבה שלילית, דפוסי התנהגות, משאבים ותקוות), ובעזרת דימויים שמייצגים אותן להבין ולהשפיע על תהליכים פנימיים. דמיון מודרך עושה שימוש בשפה הזו, שאותה הגוף והנפש מבינים. כדי

לפעמים לומר לא לציפיות של אחרים, ולהתאים את קצב חייה ליכולותיה וצרכיה. חנה זכתה להקלה גדולה בזכות רפואת גוף-נפש.

מהי רפואת גוף-נפש?

רפואת גוף-נפש היא תחום שחוקר כיצד גורמים נפשיים יכולים להשפיע על הבריאות הפיזית, לטוב או לרע. בטיפול, רפואת גוף-נפש מתמקדת בדרך כלל בחיזוק מנגנונים של ריפוי פנימי ובבנייה של ”אקלים פנימי” שמעודד החלמה. איך היא עושה זאת? בעיקר על-ידי הנחיית המטופל להכרות עם העולם הפנימי שלו, בעזרת תהליכים חווייתיים שבהם תשומת הלב מופנית פנימה, לעולם רגשות, זיכרונות, דימויים ותובנות. רפואת גוף-נפש

שפת הדמיון היא אמצעי דרכו אפשר ”לפגוש” חוויות פנימיות (כמו כאב, חולי, חשיבה שלילית, דפוסי התנהגות, משאבים ותקוות), ובעזרת דימויים שמייצגים אותן להבין ולהשפיע על תהליכים פנימיים. דמיון מודרך עושה שימוש בהנפש מבינים

נה התייסרה בכאבי גב תחתון קשים כאשר נפגשנו לראשונה. הכאבים לא הגיבו לטיפולי פיזיותרפיה, ומשכם גרם לה למתח נפשי ותסכול רב. במהלך הטיפול, הצעתי לה לנסות ולהשתמש בדימויים על מנת לבחון את המצב מזווית חדשה. כשהנחיתי אותה לעצום עיניים ולהעלות דימוי שמסמל את הכאב, חנה ”ראתה” שני שרירים אדומים הדוחפים זה את זה. ”תחשבי על המשמעות שהשרירים המתגושים רוצים שתגלי”, אמרתי לה, ”ואולי אפילו תבקשי מהם לספר לך על המסר שהם היו רוצים להעביר אליך”. חנה הופתעה לגלות את התובנה שהתגבשה בתוכה. היא קלטה שהמאבק בין השרירים מבטא בעצם מאבק בין המטלות הרבות שהיא לוקחת על עצמה, ובין הרצון שלה להיות חופשייה ונטולת דאגות. היא הבינה שהיא ממשיכה דפוס התנהגותי, שהחל בצעירותה כשהייתה אישה צעירה ושאפה להיות מקובלת ומוערכת בכל מחיר, דפוס שגורם לה עדיין להתאמץ להיות ”טובה” ולרצות את הסביבה, בעלה, ילדיה ונכדיה. בזכות המפגש עם הדימוי, חנה הבינה כי לשם הקלת המתח בגב, עליה ללמוד לשחרר לא רק את גופה אלא גם את הדרישות הקשיחות שלה מעצמה, ללמוד

ד”ר נמרוד שיינמן, מחלוצי רפואת גוף-נפש בישראל- מטפל ומנחה קבוצות, מרצה בתחומי גוף-נפש בארץ ובחו”ל. מייסד המרכז הישראלי לקשיבות בחינוך, כיום עוסק בהתאמת עקרונות גוף-נפש וקשיבות (מיינדפולנס) לילדים, מורים ובתי ספר



”אכפט חיית המחמד” הוא הכינוי לתגובה הפיזיולוגית של האדם לשהותו עם חיית מחמד. נמצא שלאנשים שלהם יחסי גומלין עם כלב מוכר, לחץ דםם וקצב פעימות לבם נמוך ביחס לאנשים ללא חיות מחמד. השפעה מרגיעה זו ניכרת ככל שהקשר בין האדם ובין בעל החיים מעמיק. אנשים זקנים המגדלים חיות מחמד שורדים יותר מאשר זקנים בודדים, ללא בעלי חיים



בבעלי החיים הכולל הולכה, האכלה וטיפול, המסייעים בשמירה על מיומנויות מוטוריות ומספקים משמעות לזמן ולחיים. ולסיכום, החיים במחיצת בעלי חיים מצמצמים את השלכותיה השליליות של הזקנה, ומשפרים את הסיכויים להזדקנות מוצלחת.

”...והיא זוכרת בי כאב

והיא אוספת בי שנים

והיא עושה אותי שליו אולי היא טעם החיים...?

יש לי צפור קטנה בלב והיא אולי כל התקוות

ולפעמים אני חושב שהיא תשובה לאכזבות...

יש לי ציפור קטנה בלב

והיא עושה בי סיפורים

של בית חם ובן אוהב

ושל קטעי ילדות יפים”

(יגאל בשן ויוסי בנאי)

להגביר את קצב פעימות הלב ורמת הדחק. שינה עם חיית המחמד במיטה, עלולה להיראות לחלק מהקוראים מוזרה. אולם, היכולת להתכרבל או לגעת בגוף פרוותי וחס מרגיעה ומרחיקה תחושת בדידות. כמו במקרה של אירנה, ניצולת שואה הישנה במיטתה עם כלבת פודל קטנה המשרה עליה נינוחות. השינה ביחד טובה גם לאירנה וגם לכלבה.

במחקר שארך שנה ואשר כלל כאלף נבדקים, נמצא כי בעליהם של בעלי חיים פנו פחות לרופא וכי הצטברות של מאורעות היוצרים דחק לא הגבירה את הפנייה לרופאים, כפי שהייתה בקרב מרואיינים חסרי חיות מחמד. לדברי המרואיינים חיות המחמד מספקות להם חברה (75% מהמרואיינים), מרגיעות אותם ומקנות להם תחושת ביטחון (25%), ותחושה שהם אהובים (21%). מחקרים אחרים הראו כי זקנים, בעלי חיות מחמד, מבקרים פחות אצל רופאים, ותלונותיהם על בעיות בריאות משניות, כגון כאבי ראש, עצירות, אלרגיה, כאבי גב, שפעת, בעיות ריכוז, ומחויבים שונים-פחותות. מחקרים נוספים הראו שבעלי חיות מחמד סובלים פחות ממחלות קשות, נוטלים פחות תרופות ומבקרים פחות אצל רופא; רמת חיוניותם גבוהה יותר וכן בריאותם הנפשית טובה יותר.

מחקר נוסף מצא השפעה מיטיבה גבוהה על מצב לבבי ולחץ דם, במחקר שנערך על 240 זוגות, חציים בעלי כלבים וחיתולים וחציים ללא, נמצא שלפני פעילות, קצב הלב ולחץ הדם של בעלי חיות המחמד היו נמוכים בהרבה והם עלו הרבה פחות בעת מצבי סטרס וחזרו מהר יותר לקו הבסיס, בעת נוכחות חיית המחמד לעומת קבוצת הביקורת.

לסיכום

יש אנשים שקל להם יותר ליצור קשר ומגע עם בעלי חיים מאשר עם בני אדם. בעל החיים אינו בוחן, מתסכל, מתאכזב, כואב בשל ליקויים בתפקודיו השונים של האדם, בעל החיים מעודד תקשורת מילולית, מיקוד ורלוונטיות, ומקל על הבעת רגשות. בעל החיים מספק לאדם הזדמנות למלא תפקיד הורי ובכך מחזק תחושת ערך עצמי וביטחון עצמי, ומעניק משמעות נוספת לחיים. בעל החיים, מאפשר מגע רך, חם ונעים, והמוגע עמו מפעיל את החושים ואת הזיכרונות הגופניים הראשוניים. הטיפול

כלבי שירות לחולי אלצהיימר וכלבי שירות לצרכים אחרים (כגון התרעה בפני אפילפסיה, כלבי שמע וכלבי עזר לנכים) הם דוגמא מאלפת ליכולתם של כלבים שאומנו במיוחד לצורך זה, לשפר ואף להציל חייהם של אנשים בעלי צרכים מיוחדים. פרויקט כלבי השירות לחולי אלצהיימר הוא פרויקט ייחודי, שפותח בארץ על ידי יריב בן-יוסף ועל ידי. אמנם, כמות הנעזרים בכלבים מאומנים לצורך זה היא קטנה - אך יכולתם להציל חיים - על ידי החזרת חולה האלצהיימר הביתה בבטחה, נפלאה. לברור על התכניות והאפשרויות להשתלב בהן, ניתן ליצור קשר בטלפון 02-6557133



איך לשנות דפוסי תזונה, ולאמן אותו להביע רגשות ומתח באופן פרודוקטיבי. כשמגיעה מטופלת לכימותרפיה, אפשר לצמצם באופן משמעותי תופעות לוואי שליליות בעזרת תרגולי נשימה והרפיה, או מדיטציה ודמיון, או לסייע לה, אם תרצה, לבחון את המחלה כמסר וכנקודת מפנה.

בגלל שפילוסופיית הטיפול מדגישה את חשיבות המטופל עצמו במשוואת הריפוי, חלק בלתי נפרד מהטיפול הוא סוג של חינוך ואימון. למידה של הרפיה ממתח, טכניקות דמיון מודרך, הסתכלות על רגשות, שיטות נשימה וחשיבה בריאה הם דברים שטוב ללמוד בכל גיל, בלי קשר למחלה.

לסיכום

רפואת גוף-נפש נותנת מענה רב מערכתית לבעיות בריאות רבות המאפיינות את הגיל המבוגר. דרך הפיכת הקושי הנפשי-גופני לחוויה מלמדת וחיונית ותוך אימוץ זווית ראייה חיונית ואופטימית ניתן לקצר זמן החלמה ולצמצם השפעות שליליות של קשיים וסבל. טיפול משלים למחלות שונות, העוזר בהורדת מתחים ולחצים והעלאת המודעות העצמית לגוף ולנפש, יעזור ליצור איזון ורוגע חשובים כל-כך בגיל המבוגר ולהתמודדות טובה יותר עם בעיות בריאות. ●



המחקרים והניסיון הטיפולי מראים כי תהליכי גוף-נפש יכולים לסייע לא רק לצמצום מתח, אלא גם להשפעה על מנגנונים חיסוניים, להאצה של תהליכי שיקום פנימיים, לשינוי למציאת משמעות, לחיזוק מעורבות, תחושת שליטה ועוד

לחיזוק מעורבות, תחושת שליטה ועוד. רפואת גוף-נפש משמעותית במספר רב של מצבים, במיוחד בזכות ההתמקדות שלה בפיתוח מיומנויות של הרפיה ממתח, של מציאת איזון במצבי מצוקה, של מודעות וקשב שמופנים פנימה, של אינטליגנציה רגשית, ושל שליטה וחוסן פנימי.

בין המצבים שמתועדים בספרות, בהם רפואת גוף-נפש לרוונטית (לעיתים ביחד עם רפואה תרופתית או רפואה משלימה):

- **מתח וחרדה**
- **בעיות שינה**
- **תסמונת עייפות כרונית**
- **תסמונת כאב**
- **בעיות לב**
- **סרטן והטיפול בו**
- **מחלות עיכול ובעיות עיכול**
- **בעיות אכילה**

האם יש ממה להיזהר?

רפואת גוף-נפש נטולה בעיקרה מתופעות לוואי שליליות. יש להיזהר כנראה רק ממטפלים שיגרמו למטופל להרגיש "אשם" במחלה, שיטיפו הטפות יתר ל"לקיחת אחריות על המחלה ואחריות לריפוי ממנה", או ידחפו לאמונה מוגזמת ולא מעוגנת ביכולות הריפוי של הנפש.

העתידי של רפואת גוף-נפש

מטפלי גוף-נפש מאמינים שיש צורך להרחיב את המודל הרפואי לכה שייקח בחשבון את העקרונות שמנינו. כאשר המטופל בתהליכי ניתוח, אפשר לתת לו כלים שיצמצמו את המתח והחרדה לפני ואת התרופות אחרי, ולשפר או להאיץ את ההחלמה שלו. אם המטופל עם סיכוני לב, אפשר לסייע לו להוסיף לתרופה גם מינונים טובים של "תודעה" ו"תנועה", להנחות אותו

או פחות עיון ומתוח. כאבי גב עשויים לרמוז על עול רגשי שהאדם סוחב מאחוריו.

❖ **איזון רגשי**. ייאוש, דיכאון, כעס, פאניקה ופחד נמצאו כמחלישים את מערכת החיסון. שמחה, צחוק, הנאה, סיפוק, קרבה, אהבה ואמונה נמצאו כמחזקים או מאזנים אותה. חלק בלתי נפרד מתהליכי ריפוי הוא לכן שחרור רגשות "שליליים" (להרגיש אותם, לא להכחיש אותם, ולמצוא דרך להביע ולשחרר אותם), טיפוח חוויות ורגשות "חיוביים", וגיוס מצבים שמקנים חוויות מיטיבות.

❖ **שיתוף ותמיכה**. סיפוק ואיזון במערכות היחסים שלנו, בבית ובעבודה, חיוניים להגיע ולשמחה שלנו. יחסים מאוזנים פירושם שיווי משקל בין קבלה ונתינה, הבעה והקשבה, התעקשות וויתור, יחד עם יכולת ואומץ לריב ולהתפייס. היכולת לשתף ברגשות קשים, האחד עם השני, היא כנראה מרכיב חיוני בהחלמה. שיתוף כזה מתרחש כמובן בטיפול גופני-נפשי, אבל אפשר שיתרחש בזכות קבוצות תמיכה, באמצעות חברי נפש או בזכות בני משפחה קרובים.

לאיזה מצבים רפואת גוף-נפש עוזרת? האם רפואת גוף-נפש עובדת?

הביטויים "כוח הרוח", או (באנגלית) Mind Over Matter, היו איתנו תמיד, בדרך כלל כאמירה עממית או פשטנית. רק לאחרונה מצאו מדענים הוכחות מוצקות שמראות כי טכניקות גוף-נפש אכן יכולות לסייע בטיפול בחולי, בהתמודדות עם מצוקה נפשית, בגיוס כוחות ריפוי פנימיים ובהשפעה על יכולות החלמה.

המחקרים והניסיון הטיפולי מראים כי תהליכי גוף-נפש יכולים לסייע לא רק לצמצום מתח, אלא גם להשפעה על מנגנונים חיסוניים, להאצה של תהליכי שיקום פנימיים, לשינוי של תבניות והרגלים בעייתיים, למציאת משמעות,

ביוכימית", כדי להסביר עד כמה חשוב להתחשב בשונות הביו-כימית בין אדם לאדם. חשיבה דומה קיימת גם ברפואת גוף-נפש. דלקת גרון (כל שכן מחלה "גדולה" יותר) עשויה לצוץ לא רק בגלל ויורוס או בקטריה, אלא בגלל מצוקה וחוסר הבעה רגשית אצל אחת, עודף מוצרי חלב וממתקים אצל שנייה, וחולשה חיסונית בגלל מתח בזוגיות אצל שלישייה.

❖ **תשומת לב למתח**. הצטברות מתח עלולה "להזין" חלק גדול מאוד מהתחלואים שלנו. מחקרים מראים גם כי לעיתים רבות, ניסיונות הבריחה ממתח (קפאין, אלכוהול, מתוקים, טלוויזיה, תרופות ועוד) או ניסיונות נטרול שלו אינם הפתרון. הפתרון המועדף הוא פיתוח של דפוסי התמודדות אישיים עם מתח (עוד ועוד, אין לזה סוף), וחיזוק מנגנונים יעילים של משאבים וחוסן פנימי.

❖ **מודעות ומעורבות בתהליך הריפוי**. רפואת גוף-נפש מדגישה את החלק שיש למטופל עצמו בהבראה מחולי או בהתמודדות איתו, בכל שלב ובכל מצב.

❖ **יחסי מטפל-מטופל**. מערכת היחסים בין המטפל למטופל עשויה להשפיע באופן משמעותי על תהליך הריפוי. מטפל שמעורר אמון, שיועד להקשיב ולהרגיע, שמלמד כלים, שמקנה ביטחון, שתומך ומחזק הוא סוג של תרופה בפני עצמה.

❖ **גישה מערכתית**. עקרונות גוף-נפש נשענים על גישה מערכתית, על פרספקטיבה של קשרים והקשרים. גישה מערכתית רואה את ה"גם וגם" שבכל מצב. מצד אחד, מחלה היא סימן לחולשה וערעור. מצד שני, היא הזדמנות לגיוס משאבים, הזדמנות ללמידה, והזדמנות להערכה חדשה של סדרי עדיפויות.

❖ **המחלה כמסר**. המודל הרפואי רואה לרוב את המחלה כאויב. רפואת גוף-נפש רואה במחלה סוג של אמירה מהגוף אלינו. ניתן להפיק תועלת מה"מסר" הזה, אם רק נרצה להקשיב לו. בהסתכלות כזו, תעוקת לב עשויה לבקש מהאדם להיות פחות אגרסיבי ותחרותי,

ביו-פידבק. מכשור ביו-פידבק (משוב ביולוגי) מודד תהליכים גופניים עדינים שבעולמנו הפנימי, כמו למשל דפוסי דופק, שריר, נשימה או גלי מוח, ומאפשר לנו לצפות בהם בזמן אמיתי (על מסך ממוחשב למשל). בדרך כלל, התהליכים הללו נמצאים מתחת לסף הקליטה הרגיל שלנו, ואין לנו יכולת להשפיע עליהם. משוב ביולוגי מאפשר לנו לפתח מודעות לתהליכים שנמצאים בדרך כלל מתחת לראדאר שלנו, ולפתח יכולת להשפיע עליהם באופן חיובי.

עקרונות טיפול רפואת גוף-נפש

רפואת גוף-נפש נשמעת הגיונית למטופלים רבים בעיקר בזכות ההדגשים שבה, שאינם תמיד באים לידי ביטוי בעולם הטיפול המערבי הרגיל:

❖ **הייחודיות של כל אדם**. חוקר התזונה רוג'ר ויליאמס טבע את המושג "אינדיבידואליות

עקרונות רפואת גוף-נפש:

- רפואת גוף-נפש מתמקדת ביחסי הגומלין בין הנפש והגוף, בין המוח ומערכת החיסון, בין חוויות החיים ומנגנוני הריפוי, ובמשמעות הטיפולית והרפואית שלהם.
- רפואת גוף-נפש חוקרת את עוצמת ההשפעה של גורמים כמו רגשות, מחשבות, אמונות, זיכרונות וחוויות על תהליכי מחלה או הבראה.
- רפואת גוף-נפש שואפת להעצים את היכולת של כל מטופל להיות מודע ומעורב בתהליכי ההחלמה שלו, ומדגישה שימוש בטכניקות טיפוליות שמעוגנות בעקרונות האלו.

לגרום לתגובה ספציפית של ריפוי פנימי או כדי להשפיע על מערכת גוף ספציפית שיצאה מאיזון, יש בדרך כלל צורך בעבודה אישית עם איש מקצוע. טיפול כזה בדרך כלל יתמקד בהנחיית המטופל לחיפוש ואיתור הדימויים הייחודיים שלו, כמו למשל הדימוי לבעיה, הדימוי לכוח המרפא, הדימוי למנגנונים חוסמי ריפוי, דימוי למצבי בריאות ועוד. דימויים נכונים הופכים לנקודות מפנה, ומשפיעים כל אחד בדרכו על מערכות הגוף ועל העולם הרגשי.

מדיטציה. בעבר, טכניקות מדיטציה היו "שייכות" לעולם תרגול רוחני. מאות מחקרים מעשרות השנים האחרונות מראים את התועלת שבשילוב נבון של מדיטציה בטיפול רפואי או רגשי. מדיטציה, ובמיוחד אלו הקרויה מדיטציות קשיבות (מיינפולנס), יש כיום תפקיד חשוב בפרוטוקולים של רפואה משולבת לחולי לב, חולי סרטן, תסמונות כאב, מצבי דיכאון, בעיות עיכול ועוד. הרופא והחוקר האמריקאי דין אורניש הראה למשל כי שילוב של מדיטציה, יוגה, הליכה ותזונה מנעו ניתוחי מעקפים אצל חולי לב, ומנעו התפתחות של סרטן ערמונית (פרוסטטה) אצל גברים שבהם נמצאה ערמונית במצב קדם סרטני. מחקרים אחרים הראו כי תרגול נכון של מדיטציות קשיבות (מיינפולנס) משפיע לטובה על תפקודים מוחיים, מצמצם חרדה ודיכאון, מחזק מנגנונים במערכת החיסון, ומקטין שחיקה של קצוות הכרומוזומים (אפקט אנטי-אייג'ינג מובהק).

פסיכותרפיות גוף-נפש או פסיכותרפיות ממוקדות גוף. פסיכותרפיות גוף-נפש מתרגמות את הקשר בין הנפש לגוף לטיפול קצר מועד. בדרך כלל, המטפל מפנה את המטופל לעולם הגוף-נפש הפנימי, מעודד את המטופל להיות בקשב לתחושות ולרגשות שקיימים שם, ומנחה את המטופל ליצור "דיאלוג" עם האיברים, התחושות, הרגשות או הדימויים שמשקפים אותם.



לוש מדרגות המוקפות בשיחים גבוהים מובילות אל עולמה של חוה במושב רמות מאיר. את חוה הנמרצת והפעילה אני פוגשת בבוקר חורפי. היא כבר אחרי שיעור התעמלות וסיבוב בגינה ולפני ניקיון ביתה הנאה. הגן, כמו הבית, צבעוני וגדוש בפרטי אמנות מעשה ידה. חוה אומרת לי כשאנו מטיילות בגינתה: “פעם היו לי שורשי אוויר שהפכו עם השנים לשורשי אדמה”. הגן המיוחד שהיא מטפחת משמש לה מקום של נחמה, שבו כאב הופך ליופי. לדבריה “גן הוא תחושה פנימית. זה צמיחה וחיים ושורשים שתקועים בשביל לאפשר למשהו לצמוח, זו השתנות מתמדת, ששומרת על החיים”.

מחקרים רבים מאששים את הזיקה החיונית והבלתי נפרדת בינינו בני אדם לבין הטבע, ובמיוחד עולם הצומח. עבורי, דבריו של א.ד. גורדון מהדהדים בכל פעם מחדש את נחיצות הימצאותו של הטבע בחיי:

כי אדם באשר הוא אדם צריך להיות תמיד בתוך הטבע. כי הטבע הוא לאדם המרגיש והמכיר ממש מה שהמים הם לדג. כי לא רק להשתקפות בבואתו של הטבע בתוך נפשו זקוק האדם. זקוק הוא לספרה של הטבע, להחיצה המקפת והמאחדת, שהטבע – שההוויה האין סופית לוחצת על כל נקודה מנקודות גופו ונפשו ומכריחה אותו לחיות: להיות אדם ולהיות פרט בפני עצמו (האדם והטבע, 1926).

המפגש עם הטבע באמצעות פעילות גינונית, מאפשר לשמור על אוטונומיה, להיות נחוצים ופעילים, להרגיש תרומה לסביבה ולטפל ביצור חי. העיסוק בצמחים וגינון תומך מקדם את בריאותו ואת רווחתו הפיזית והנפשית של האדם. זאת בעיקר, משום שמהות הגינון היא תהליכי צמיחה והתפתחות, המביאים עמם התחדשות, שמחה וכוחות חיים.

הגינות מטבעו הוא פעילות המכוונת אל העתיד,

אחינועם בן-עקיבא מליניאק, מנהלת תוכניות קהילתיות ג'וינט ישראל, אש"ל

ומסמלת אפשרות של המשכיות ותקווה. כפי שאומרת טובה בת ה-82 המתגוררת לבדה בבית עם גינה קטנה באזור המרכז: “בדרך כלל המין האנושי נהיה דליל בגיל מבוגר; רואים פחות חברות, נוסעים פחות, קרובים באים פחות. צמחים זה מין נוכחות של משהו חי. במידה מסוימת הטיפול בצמחים גם מפחית את הבדידות, ולי יש גם הנאה מהמגע עם האדמה; המגע עם האדמה הקרירה פשוט מרגיע”.

תחביב הגינון הוא אחד התחביבים הוותיקים ביותר, ויש בו מעבר ליצירת גינה יפה ומטופחת, גם ערך מוסף לאדם שכן העיסוק בתחזוקת הגינה ידוע כעיסוק מרגיע אשר ממלא את העוסק בו בהרגשה טובה ובאנרגיות חיוביות. אולי זה ריחו של הדשא, פריחת הפרחים הנעימה, או ריחה של האדמה. כך או כך, מדובר כאן במצב בו כולם מרוצים, הגינה מטופחת והגן מלא סיפוק על עמלו.

בגינות יכול לעסוק והוא אינו צריך להיתפס כמטלה – להיפך, הגינה הביתית היא מקום מפלט שאמור להשרות רוגע וכך גם התחזוקה שלה. תהליך גינון אופטימאלי הוא הדרגתי, יש צורך ללמוד להכיר את התנאים, היתרונות והחסרונות. העיסוק בצומח, יכול כמובן להיות מגוון ורחב, החל מעציץ או שניים על אדן החלון ועד לגינון ככלי טיפולי, מטיפול החצר האחורית של הבית ועד גינון כחלק מפעילות קהילתית.

במאמר זה יתוארו שני ערוצי פעולה באמצעות גינון, המספקים הזדמנויות למימוש עצמי לאוכלוסייה המבוגרת: כפעילים אקטיביים ומחוללי שינוי באמצעות הגינון הקהילתי; וכן במפגש תרפויטי באמצעות צמחים.

צמיחה בצוותא: גינון קהילתי
גינות קהילתי לרוב מתרחש בגינה קהילתית המנוהלת ומתוחזקת בשיתוף הקהילה ולמענה, לפעמים בסיוע צוות מקצועי או רכו (חיצוני או תושב פעיל).

הגינה היא מוקד מפגש של תושבי הקהילה ולכן אלה פועלים לכך שתספק את צורכיהם השונים

נחוצים ופעילים, תורמים לסביבה ולקהילה שהם משתייכים אליה באופן טבעי.

גינות רב דורי משמש קרקע פורייה ליצירת קשר משמעותי, לגישור על הפער הדורי ולטיפוח ערכי סובלנות וקבלת האחר. האנרגיה, היכולת הפיזית והיצירתיות של הדור הצעיר מתמזגות עם שיקול הדעת, הרצינות וניסיון החיים של הדור המבוגר, ויוצרים מעין מרקם אנושי חדש ובריא.

ואל לנו לשכוח, לגינון גם יתרון בריאותי – הוא מעודד לאמץ אורח חיים בריא הכולל פעילות גופנית וגידול ירקות לצריכה עצמית, המאפשרים תזונה ים תיכונית מאוזנת.

תהליכי צמיחה: גינון טיפולי

בגינות טיפוליות משתמשים בצמחים ובפעילויות הקשורות לעולם הצומח, כדי לשמר ולקדם את איכות החיים של העוסקים בו. כבר במאה ה-19 החל השימוש בגינון להשגת מטרות טיפוליות, כאשר זיהה ד"ר בנג'מין ראש (Benjamin Rush) את ההשפעות החיוביות של העיסוק בגינון על מצבם הנפשי של חולים. לאורך השנים הורחב השימוש בטיפול באמצעות סביבת הגינון, פעילויות גנניות ופעילויות מתוצרי הגינה, עד שהוכר התחום כעיסוק מקצועי (פרופסיה), הכולל מסלולי הכשרה ואקדמיזציה.

תכניות גינון טיפוליות פועלות בארץ במסגרות שונות, כמו מרכזי יום, בתי אבות ומרכזי שיקום. הפעילות תורמת לשיפור ארבעת מצבי התפקוד של האדם – הפיזי, הקוגניטיבי, החברתי והרגשי. דומה שתורתו הייחודית של הגינון הטיפולי היא המפגש הבלתי אמצעי עם תהליכי צמיחה וקמילה, חיים ומוות. מחזורי חיי הצמח, המקביל לזה של האדם, הוא מעין מראה לעוסק בו, ומאפשר “קרבה מרוחקת” המסייעת בקבלת עובדות החיים והשינויים תוך אימוץ דרכי הסתגלות מותאמות המאפשרות התמודדות טובה ואפקטיבית עם מה שנתפס אצל אדם כקושי.

חיזוק לכך אפשר למצוא בדבריו של חיים בן ה-76, אשר השתתף בפעילות הגינון באחד ממרכזי היום לזקן: “צמחים הם מאוד מאוד חזקים, מאוד מנסים להישאר בינינו ולהמשיך למרות כל מיני

בעיות שיש להם: יותר מדי מים, פחות מדי מים, יותר מדי שמש, פחות מדי שמש... הם לוחמים, לוחמים על הקיום, וזה כבר באופן פסיכולוגי דבר טוב מאוד שאנחנו מרגישים את זה.”

אחד האמצעים ליצירת מפגש אישי ומשמעותי באמצעות צמחים הוא העלאת זיכרונות וסקירת חיים. חוה כץ, מרמות מאיר, מספרת שפעם, כששתלה את הגן, היא רצתה שיהיה כמו יער קרואטי, אז חבל ארץ ביוגוסלביה שבה נולדה. “הכנסתי לגינה מגנוליה, הורטנזיה ולילך. רציתי יער כמו שם”, אומרת חוה בחיך. אבל גם שיח הצבר לא נפקד מגינתה, וחוה אף שתלה אותו במקום של כבוד, כדי להרגיש שייכת. “פעם היו לי שורשי אוויר שהפכו עם השנים לשורשי אדמה”.

העבודה בגינה מאפשרת לה לערוך מסעות בתוך הנפש ולהיפגש מחדש עם זיכרון ילדותה ומשפחתה שעברה את מאורעות השואה. מן הספרות המקצועית עולה שצמחים מעוררים זיכרונות יפים וחיוניים מתקופות שקדמו למשבר ולחולי. כאשר נסעה חוה עם שני ילדיה לעיר הולדתה בקרואטיה, היא זיהתה את בית המשפחה בזכות עץ אגוז מלך הגדל במקום עד היום, וטעמם של האגוזים וריח פרחי בנות החן שצמחו תחתיו, שמהם הייתה מכינה זרים לאמה, נשאר עמה גם היום.

לסיכום, לא קשה לקבל עצות וטיפים לתחזוק הגינה. כמעט בכל בית ניתן למצוא צמח גדל ולכל אחד שיטות טיפול משלו, שסיגל לעצמו במשך השנים. אפשר ללמוד רבות מספרי הדרכה בנושא גינון ואף לקרוא מאמרים, אולם היום בעידן האינטרנט, אין קל יותר מאשר למצוא אינספור אתרי גינון ובהם מידע רב על אינספור נושאים – החל מזמני השתילה של הצמחים השונים ועד להרכבת פרגולה או צביעת הדק שבגינה. אך מעבר להיותו עיסוק פנאי מקובל ונורמטיבי בו כל אחד יכול לעסוק בביתו, ניתן להשתמש בגינון ככלי טיפולי או כפעילות מכוונת ויזומה לכלל האוכלוסייה. מגוון התכניות הקיים ברחבי הארץ, מתאים לכל אדם האוהב טבע וצמחים, ומאפשר לכל אחד לקחת בהן חלק כנהנה ישיר וכמתנדב. ●

פעילות גינון עם נכדים - הכנת מיני חממה

יצירת חממה קטנה משני מכלי פלסטיק שקופים המשמשים סלסילות פירות: בתחתית אחד המכלים מחוררים מספר חורים בעזרת קיסם או מסמר חם. ממלאים מחצית המכל בתערובת שתילה (ניתן לקנות בכל משתלה או בית מסחר לצידוד גן). בעזרת אצבע עושים שלושה “תלמים” – תעלות קטנות, בהן מפזרים זרעים של ירקות, תבלינים או פרחים בהתאם לעונה. מכסים הזרעים בתערובת השתילה, ומשקים בעדינות. מכסים במיכל השני, ומעמידים במקום המאפשר צפייה ומעקב. מדי מספר ימים בודקים עם האצבע שתערובת השתילה לחה, ובהתאם משקים. לאחר נביטה, מעבירים למקום המקבל שמש לפחות 5 שעות ביום. כשהשתילים מוכנים להעסקה, מעבירים לגינה או לאדנית.



צילום: אורה בר

מנהיגות סביבתית בין דורית היא תכנית המשלבת בין גמלאים ובני נוער הפועלים במשותף למען סביבת חיים טובה יותר. המשתתפים לומדים יחדיו על נושאים סביבתיים מקומיים, ומובילים במשותף פרויקט קהילתי.



על כוח הריפוי של הטאי צ'י - הבנתי את הרמז. הפסקתי להפסיק להתאמן...



אסתי גינדין



מי דניאל גיסר, לפני תשע שנים, ארעה לי תאונה שגרמה לי לשטף דם חמור במוח. יצאתי ממנה כשאני גורר רגל על הרצפה ועם גוף חלש. היה לי קשה לזוז. גם בגלל הצליעה וגם בגלל החולשה.

למזלי, מספר שנים קודם לכן התחלתי להתאמן במרכז הישראלי לטאי צ'י, עד התאונה האימונים שלי היו לא סדירים ובתדירות נמוכה – חמש דקות ביום שבו אין לי אימון, הפסקות של שבוע, חודש ואפילו של מספר חודשים בין אימון לאימון... אחרי התאונה, החלטתי להגביר את תדירות האימונים, ההתחלה הייתה קשה בגלל התאונה, אבל התמדתי.

אחרי זמן מה התחלתי להתקדם. כאן מתחיל הפלא הגדול. הייתי קורא לו נס אם לא הייתי יודע מהיכן זה מגיע. שנה לאחר התאונה, לאכזבתי עדיין לא נראה היה שיפור, הלכתי לאורטופד שאמר לי שמכיוון שעברה שנה מהפציעה, הנזק שנגרם בלתי הפיך. האמירה שלו מעצימה אצלי היום את תחושת הנס.

ובכן, מה קרה? לאחר זמן מה של אימונים התחלתי להתקדם. מדי פעם הייתי משפר איזשהו אספקט בטאי צ'י בבת אחת. בכל קפיצת מדרגה שהייתה, ראיתי גם שיפור ביכולת ההליכה שלי, בתחושה טובה יותר בבקרים ושינוי

אסתי גינדין, מדריכה במרכז הישראלי לטאי צ'י

לטובה במצב הגופני והבריאותי שלי.

לעומת זאת, בכל פעם שעשיתי הפסקה באימונים, הייתה חלה הידרדרות במצבי הרפואי. כשהייתי חוזר להתאמן, מצב הבריאותי שלי שוב היה משתפר. בסופו של דבר, לאחר כחמש הפסקות הבנתי את הרמז. הפסקתי להפסיק להתאמן.

כיום אני עדיין צולע, אבל אין מה להשוות את הצליעה שלי לגרירת הרגל הכבדה שהייתה לי ולאיבודי שיווי המשקל הרבים מספור שבעקבות חלקם אף נפלתי.

יש עדיין מקום לשיפור, אבל גם אם לא יגיע, די לי במה שכבר קיבלתי. בשיפורים שהשתפרתי בכל פעם, אני מרגיש טוב ומקפיד על שיגרת אימונים קבועה ומסודרת..

מהו טאי צ'י?

טאי צ'י היא אמנות לחימה סינית עתיקת יומין, המבוססת על אדני הרפואה הסינית. אימון הטאי צ'י הוא אימון מתון, שאינו יוצר לחץ על המפרקים או עומס על מערכת הלב והריאות. העוסקים באמנות תנועה זו, משפרים את האיזון והתיאום (קואורדינציה), את גמישות המפרקים, מתגברים על בעיות בנשימה ובאופן כללי מדווחים על בריאות טובה ורוגע. עקרונות השיטה כוללים שחרור, תנועה הנשלטת על ידי מרכז הגוף, שליטה בנשימה ותיאום התנועה והנשימה, תנועה סביב ציר דמיוני העובר ממרכז הגוף, ושמירה על יציבה נכונה תוך הקפדה על תנוחה ותנועה נכונה.

טאי-צ'י בעולם מערבי

מחקרים רבים שנעשו בעולם המערבי מעידים על יתרונותיו של אימון טאי צ'י.

מחקר גדול שנעשה באטלנטה שבארה"ב הראה כי אצל קשישים שהתאמנו בטאי צ'י, נרשמה ירידה של יותר מ-70% (!) בשיעור איבודי שיווי משקל ובנפילות כתוצאה מכך. במחקר אחר, גם הוא מארה"ב נמצא כי אימון טאי צ'י היה בעל תועלת הרבה ביותר בשיקום אחרי ניתוחי לב. מחקרים אחדים הצביעו על כך שחולי סרטן התמודדו טוב יותר עם תופעות הלוואי של הטיפולים הכימיים כאשר התאמנו (אימון יומי) בטאי צ'י.

במחקר גדול נוסף שנערך בטיואן, הודגמה התועלת של אימון טאי צ'י על איזון בלחץ הדם של הנבדקים. ולאחרונה פורסם בארה"ב מחקר שבו חולי פיברומיאלגיה דיווחו על הקלה רבה בכאבים אחרי שהתאמנו בטאי צ'י - גם כן מדובר באימון יומי.

טאי-צ'י בישראל

מדריכים מהמרכז הישראלי לטאי צ'י עובדים עם אנשים מבוגרים במסגרת קבוצתית או פרטנית ברחבי הארץ. הקבוצה אותה אני מדריכה, מתאספת בכל יום שישי מכל קצות העיר רחובות, לשיעור על הדשא במכון ויצמן. השיעור ביוזמת אגודת על"ה ובתמיכת עיריית רחובות.

בתחילת השיעור אנו מתחממים קצת, משחררים את המפרקים ומתחילים בסדרת תנועות, בה אנו לומדים להוציא את התנועה ממרכז הגוף, לשחרר את המפרקים, לשמור על יציבה נכונה, ובכך, בין השאר, לשפר את הקואורדינציה.



טאי צ'י היא אמנות לחימה סינית עתיקת יומין, המבוססת על אדני הרפואה הסינית. אימון הטאי-צ'י הוא אימון מתון, שאינו יוצר לחץ על המפרקים או עומס על מערכת הלב והריאות. העוסקים באמנות תנועה זו, משפרים את האיזון והתיאום (קואורדינציה), את גמישות המפרקים, מתגברים על בעיות בנשימה ובאופן כללי מדווחים על בריאות טובה ורוגע

אחריה באה סדרה בה אנו מקפידים על התיאום שבין התנועה לנשימה. סדרה זו המכונה שמונת תרגילי הזהב והיא בעלת השפעה בריאותית רבה במיוחד. בהמשך נלמדת סדרת התנועות (קאטה ביפנית) המשלבת את כל עקרונות השיטה ושביצועה באים לידי ביטוי השיפור בקואורדינציה ובגמישות, השינוי בתנועה ההופכת מנוקשה לרכה ומשוחזרת. לפני סיום אנו מתאמנים אימון קצר בזוגות. כאן במיוחד ניכרים השחרור והרכות של התנועה שבתחילת הדרך הייתה נוקשה ועצורה, והשיפור הניכר ביציבה ובתנועה הנכונה. כמדריכה אני מופתעת ומתרגשת בכל פעם מחדש. לפני קבוצת אנשים, שבגילם היכולות הגופניות לרוב יורדות, אך נראה כי בעקבות שמירה על שיגרת אימונים הם משתפרים ומתקדמים.

אספתי מספר דוגמאות לאנשים שהגיעו לקבוצה על רקע בעיות בריאות ועדותם לגבי תרומת הטאי-צ'י לחייהם למצבם:

- חיה, ילידת רחובות, הסובלת מפיברומיאלגיה הגיעה בעקבות המלצה של נויורולוג. לדבריה בסוף כל שיעור היא מרגישה הרבה יותר טוב, וכשהיא מקפידה על אימון יומי הרגשתה הכללית טובה והתקפי הכאב פוחתים בעוצמתם ובתדירותם.

- אברהם סבל מכאבים חמורים בברכיים, ומבעיית זיכרון קלה. בעקבות האימון, צעדיו קלים יותר, תנועתו משוחזרת והוא מספר על הפחתה בכאב. בנוסף לכך, הזיכרון משתפר והוא מבצע בעצמו את סדרת התנועות בלי לטעות ולו פעם אחת.

- שרה שחלתה בפוליו בנעוריה, הגיעה כשהיא סובלת מחולשה חוזרת ברגל הפגועה. עם האימון היא מרגישה חזקה יותר, הצליעה כמעט ואינה ניכרת. חזרת המחלה גרמה לה גם למתח נפשי, ולדבריה האימון מרגיע אותה ומשפר את מצב רוחה.

- אבל הגיבורה האמיתית של הסיפור היא הקבוצה כולה. אנשים לא צעירים, המגיעים מדי שבוע בכל מזג אוויר, חלקם מגיעים ברגל או בתחבורה ציבורית, אחדים מגיעים במכוניותיהם, אחדים מוסעים על ידי בני משפחה. כולם מתאמנים בשמחה וברצון. בכל שיעור ניכר שיפור בהליכה, בשיווי המשקל, בקואורדינציה, ביציבה ובגמישות.

- ובסוף כל שיעור, הם ניגשים כדי להודות על השיעור, לספר שהם מרגישים טוב יותר, להיפרד לשלום בחיוך רחב - עד השבוע הבא. ●



"הצילני משמועות רעות..."



ד"ר מירי ורון

בשעה מהורהרת זו

זלדה

הרהורים והתמזגות מנחמת עם הטבע הם לא מובנים מאליהם. ומה עולה מתוכה תוך כדי שקיעה בהרהורים? קול התפילה, ההידברות, הקשר עם מי שמעל, אף אם רחוק ממנה...

יה טמיר ונעלם, הצילני משמועות רעות. הרי זו בקשת כל אחד מאיתנו, גם אם ישנה את שם הנמען ויברא לו כינוי משלו... התחינה הזו, מאמינה בכוחה של המילה לגרום לכך שהמאזין, המקבל את התפילה הוא בעל כוחות עצומים ויש בידו למנוע את הריסת השלווה, את הדיפת רגע החסד.

התפילה היא רפואה, הן הרי מצאנו בכתובים את נוסח המסורת לכוחה של התפילה:

רפאנו ונרפא

הושיענו וניוושע.

העלנו ארוכה

ומרפא

לכל תחלואינו.

כי אל רופא רחמן

ונאמן אתה....

יש תקווה בתפילה ובאמונה שעדנת נפשה בהרהורים. אבל אז נדחקת הדאגה, החרדה מהתפוררות רגע הקסם. הידיעה שרגעי

אל מגוון התרופות, הטיפולים והישועות המשלימות מצטרפת לא פעם התפילה. מראה קרובי המשפחה מחוץ לדלתות המנוכרות של חדר הניתוח או חדר הלידה, מעורר מחשבות על כוחן של מילים. עיניהם של הקרובים שקועות בספר, גופם מתנועע וקולם כמעט לא יישמע. תפילת יחיד, המבקש ישועה לאהוב ליבו. פרק תהילים מלא תחינה הוא מרפא למתח ולדאגה, ולא פעם משמש תרופה משלימה לכדור הרגעה, או אולי תחליף מוכר ואמין יותר ממנו.

שירה של זלדה מתאר רגע של חסד מופלא, שבו מרגישה גיבורת השיר שהיא שקטה ומנותקת דיה, כדי להיות ערה למפגש בין רטט עלי הגפן לאור השחרית. היא מעמידה תנאים שרק בנוכחותם יכול להתרחש הנס הזה, נס ההקשבה וההתמזגות בשלוות הטבע. התנאים הם:

ניתוק, התפנות להרהורים, ההרגשה שרמז לשלום ולהשלמה הולך ומתקרב, הסביבה מערסלת אותה בקולות בוקר של ציפורים וילדים, ועלי הגפן הרעננים מקבלים את פני אור השחר.

על רקע כל התנאים הללו שוקעת נפשה בהרהורים. אבל אז נדחקת הדאגה, החרדה מהתפוררות רגע הקסם. הידיעה שרגעי

ד"ר מירי ורון, מרצה לספרות ותיאטרון



כמו מים מפגש בין ישראלי לסיני בבייג'ינג



פרופ' יעקב גינדין

1 שבנו באולם האוכל של מעון האורחים של אוניברסיטת צ'ינג-הואה בבייג'ינג. הוא ישב במקרה לידי, לגמרי במקרה. במפגש לקחו חלק אורחים ומארחים מן האקדמיה, יחד עם אנשי ממשלת סין - המדינה המאוכלסת ביותר בעולם, יותר ממיליארד ושלוש - מאות מליון תושבים.

מכאן פתחנו בשיחה ארוכה. רוב הזמן הוא הסביר ואני הסתפקתי בהנהון וב"באמת?" אחד או שניים, שלא דרשו תרגום. "אנחנו הסינים שבשלטון, בעיקר היום, כשכוחנו גדול יותר, והעם גדול יותר, צריכים להתנהג כמו מים. המים הם מתנה שבלעדיה אי אפשר לחיות. צריך לכבד אותם ולהיזהר בהם.

לפעמים הם מובנים מאליהם, אבל בדרך כלל צריך לדאוג שיהיו טובים. ושיהיו גם בעתיד, ושלא יחסר. לא צריך לחיות במים. צריך להיות על יד המים. צריך לדעת להתנהג בתוך המים. צריך לדעת להתנהג מחוץ למים, וזאת לא אותה התנהגות. המים בדרך כלל שקטים, אבל אם קורה להם משהו, כוח מבפנים או זרם מבפנים, הם יכולים להשתנות ולהתנהג אחרת - לסעור או לסחוף.

ליד המים מתאספים אנשים. הם באים לשתות, לרוחץ, להשתעשע, לנוח ולהשקות את הגידולים ואת בעלי-החיים. הם דואגים שהמים יישארו נקיים, הם מביאים איתם כלים לקחת את המים הביתה, או מתקינים תעלות וצינורות.

אם אני מתנהג כמו מים - יבואו אלי. אני לא צריך להגיע לכל מקום. כשאני מגיע למקום, אני צריך לזכור להתנהג כמו מים." "איך אפשר להתנהג כמו מים?" שאלתי.

הוא צחק שוב ואמר: "המים לא אוהבים להישאר במקומות הגבוהים - הם תמיד יורדים למטה. אי אפשר להחזיק אותם גבוה, הם תמיד מחפשים להיות נמוך. המים זורמים במקום שאפשר ולא נכנסים למקום שאי אפשר. אם אין להם דרך, הם עוקפים והולכים הצידה ומוצאים דרך. אם שוב אין להם דרך, הם עומדים ומצטברים עד שהגובה שלהם מספיק כדי להמשיך את הדרך בלי לפגוע. אם עלו גבוה, והם נופלים אחר כך למטה, הם מקבלים את הכוח מהסבלנות שהייתה להם לחכות עד שיעלו גבוה. לפעמים אנשים יודעים לנצל את הכוח הזה

ולשתמש בו, והם יורדים לכל המקומות הנמוכים והפתוחים ונכנסים לרווחים שבין הגבעות לבין האבנים והחפצים. רק איפה שיש מקום, ושם הם נמצאים. הם לא נמצאים במקום שהם לא יכולים להיות, או שקשה להם להיות, או שלא טבעי להם להיות. ואז עוד פעם, במקום שהם נמצאים, נוצרת שפת המים, המקום שבין היבשה ובין המים, ולשם אנשים יבואו כדי להיות ליד המים."

"איך זה מתבצע באופן מעשי? אתה צריך לבצע מעשה מאוד מסוים, למשל בתחום הבריאות, שמחירו ומטרתו ותוצאותיו ידועים. איך נכנסים לפה המים?" שאלתי.

"באמת לא תמיד אני מצליח למצוא את המים. אבל אם אני לא מצליח למצוא, אני לוקח זמן כדי לחשוב איך אני יכול להתאים את התנהגותי לעקרונות של המים. למים אין זמן. המים הם תמיד. והם היו ויהיו, והם לא דואגים לזמן. הם בכל הזמנים. הם לא בכל המקומות אבל בכל הזמנים יש מקומות שיש בהם מים. לא תמיד אני יודע בדיוק אם כל מרכיב של הפעולה שאני צריך לבצע במסגרת התפקיד, שייך למים או ליבשה, או עד כמה הוא קרוב למים, ואם המים חמים או קרים או קפואים, וזה לא תמיד פשוט. אבל עצם העובדה שאני זוכר שצריך להתנהג כמו מים, ולא כמו אש, ולא כמו רוח, עצם העובדה שאני מחפש את הדמיון למים - עוזר לי לעשות את הדברים יותר נכון. לפעמים אני מחפש ומחפש ולא מוצא את הדמיון, אבל מוצא את הפתרון."

"ואיך זה אצלכם, בישראל?" שאל בן שיחי. "איך מתנהג האיש עם האחריות בשלטון אצלכם?" עניתי לו שאצלנו זה אחרת, שאצלנו עובדים תחת יותר לחץ זמן, ובהרגשה שדברים לא ממתנינים לאורך זמן.

"כן, אתם ידועים כעם מאד חכם." ענה לי בן שיחי הסיני. ●

פרופ' יעקב גינדין, מומחה ברפואה גריאטרית, חבר החוג לגרונטולוגיה, אוניברסיטת חיפה



לתת מכל הלב

גמלאים מתנדבים למען האוכלוסייה המבוגרת

גמלאים וגמלאיות בני 55 ומעלה -

אם אתם מרגישים צורך להעניק, שירות הייעוץ לקשיש בביטוח הלאומי מזמין אתכם לתרום מזמנכם לעבודת התנדבות מעניינת וחשובה עם קשישים.

תרומה משמעותית לקהילה

בהתנדבות למען הקשישים תתרמו לאיכות חיי הקשישים: תסייעו להם במיצוי זכויותיהם, תערכו ביקורי בית חברתיים, ותתנו להם ייעוץ באופן אישי. במהלך ההתנדבות תקבלו הדרכה וליווי מאנשי מקצוע, ויוענקו לכם כל הזכויות המגיעות לכם כמתנדבים.

ללמוד באוניברסיטה

כמתנדבים תוכשרו בקורס לגרנטולוגיה (מדעי הזקנה) שיתקיים באוניברסיטה, ותלמדו על זכויות הקשיש והגמלאי בקהילה.

הירשמו עכשיו - ותוכלו להתחיל מיד בעבודת התנדבות מעשית.
פרטים והרשמה בטל' 02-6463400, בימים א'-ה', בשעות 8:00-13:00

מידע מפורט על מחלקות הייעוץ לקשיש ניתן למצוא
באתר האינטרנט: www.btl.gov.il/קצבאות/ייעוץ לקשיש



המוסד לביטוח לאומי
אגף הייעוץ לקשיש