



דמנציה בימי קורונה

מידע למטפלים

כתיבה

(סדר הכותבות מופיע לפי סדר הנושאים בחוברת)

גב' נטע כהן – מנהלת תכניות דמנציה, ג'וינט-אשל

ד"ר אריס רסולי – מנהלת המחלקה לשירותי גריאטריה בקהילה, האגף לגריאטריה, משרד הבריאות, מנהלת התכנית הלאומית להתמודדות עם מחלת האלצהיימר ודמנציות אחרות ומניעתן

ד"ר מעין כץ – סגנית מנהלת השירות הארצי לריפוי בעיסוק ומרכזת תחום גריאטריה, משרד הבריאות

ד"ר דנה פאר – גרונטולוגית ומרפאה בעיסוק, מנהלת פרויקט בעמותת עמדא

גב' איילה פרג – פיזיותרפיסטית ראשית, המחלקה הארצית לפיזיותרפיה, משרד הבריאות

גב' יעל רותם גילי - מרכזת תחום גריאטריה, המחלקה הארצית לפיזיותרפיה, משרד הבריאות

ד"ר גילה שחר - סגנית פיזיותרפיסטית ראשית, המחלקה הארצית לפיזיותרפיה, משרד הבריאות

גב' אורלי ברגרזון ביטון – סגנית קלינאית תקשורת ארצית ומרכזת תחום גריאטריה, היחידה הארצית לקלינאות תקשורת, משרד הבריאות

גב' יעל בן מובחר – מרפאה בעיסוק בצוות הבקרה בגריאטריה מחוז תל אביב, משרד הבריאות, מורה לשיטת התיקוף

גב' יוספה כחל – מנהלת מחלקה לתזונה בגיל השלישי, האגף לתזונה, משרד הבריאות

ד"ר דפנה שפט - מנהלת מרפאת הגיל השלישי ומתאמת השירות האמבולטורי, מרכז בריאות הנפש שלוותה

עריכה, הפקה ועיצוב

גב' נטע כהן, ג'וינט-אשל

ד"ר אריס רסולי, משרד הבריאות

החברת נכתבה כחלק מיישום התכנית הלאומית להתמודדות עם מחלת האלצהיימר ודמנציות אחרות ומניעתן

החברת נכתבה בלשון רבים מטעמי נוחות בלבד והיא מיועדת לגברים ונשים במידה שווה

כל הזכויות שמורות לג'וינט-אשל ולמשרד הבריאות, מאי 2020

<https://www.eshelnet.org.il> <https://www.health.gov.il>

אזרחים ומטפלים יקרים,

משבר הקורונה מציב בפנינו אתגר התמודדות עם שינוי אורחות החיים המוכרים אשר מצריכים התארגנות מחדשת, בפרט בעבור האוכלוסייה המבוגרת והמטפלים בה.

בעבור אנשים עם דמנציה משבר זה מורכב עוד יותר ועלול לגרום להידרדרות קוגניטיבית ותפקודית נוספת, עקב צמצום המפגשים והאינטראקציות עם הסביבה והפחתת פעילויות פיזיות, פנאי ותעסוקה. יתר על כן, אנשים עם דמנציה מתקשים לאמץ פתרונות חלופיים הנשענים על אוריינות דיגיטלית, וליישם את הנחיות ההתגוננות מהדבקה הנדרשות מכלל האוכלוסייה - רחיצת ידיים, מיגון במסכה וריחוק מאחרים, ולכן הם זקוקים להשגחה מתאימה ולתזכורות חוזרות.

חוברת זו מיועדת למטפלים באנשים עם דמנציה ומטרתה להעניק ידע וכלים להפחתת הסיכונים הבריאותיים ולהעשרת הפעילויות, כדי לשפר את איכות החיים של אנשים עם דמנציה ולהקל על המטפלים בהם. החוברת כוללת מידע על המחלה עצמה וההתמודדות עימה, הצעות ודגשים ליצירת סדר יום חלופי וכלים לסיוע ולשמירה על בריאותם של המטפלים העיקריים.

אנו מודים לצוות משרד הבריאות באגף לגריאטריה על השותפות בכתיבת החוברת, ומקווים שתוכל לסייע ולהקל על ההתמודדות בתקופה מאתגרת זו.

יוסי היימן

מנכ"ל ג'וינט-אשל

לחומרי מידע וכלים נוספים להתמודדות בתקופת הקורונה

ראו דף ייעודי באתר ג'וינט-אשל:

<https://www.eshelnet.org.il>

אזרחים ומטפלים יקרים,

בימים אלה, בהם אנו מתמודדים עם מגיפת הקורונה, חשוב לנו לתת תשומת לב מיוחדת לאנשים עם דמנציה, אשר עבורם ההתמודדות עם השינויים המתחוללים, עם מגבלות חברתיות ועם הנחיות חדשות קשה יותר, וכן לבני משפחתם ולמטפלים בהם, שחווים גם הם קשיים בעקבות כך.

כיום, השמירה על הבריאות ועל איכות החיים - חשובה מתמיד.

בחוברת זו ריכזנו עבורכם מידע מקצועי שעשוי לסייע לכם לשמור על שגרת חיים פעילה ובריאה תחת מגבלות התקופה, תוך התמקדות בסוגיות הייחודיות שמעוררת מחלת הדמנציה. החוברת כוללת מידע על וירוס הקורונה, על סדר יום ותעסוקה, פעילות גופנית, תקשורת עם אדם עם דמנציה, אכילה ותזונה וכן שמירה על בריאות נפשית, זאת תוך התייחסות ייעודית לאנשים עם דמנציה, לבני משפחתם ולמטפלים בהם.

אני מודה לכותבי החוברת.

בהערכה על התמודדותכם, ובאיחולי בריאות,

ד"ר ורד עזרא

ראש חטיבת הרפואה

משרד הבריאות

בשאלות, ניתן לפנות למוקד "קול הבריאות" המספק לציבור מענה ומידע

בכל התחומים שעליהם אמון משרד הבריאות.

מוקד "קול הבריאות" בטלפון *5400 או באינטרנט:

https://www.gov.il/he/Departments/General/health_call_center



תוכן עניינים

8	דמנציה ווירוס הקורונה - מידע כללי
13	דמנציה ווירוס הקורונה - מידע לבני משפחה ולמטפלים
17	תעסוקה וסדר יום לאדם עם דמנציה בעידן של ריחוק חברתי
24	פעילות גופנית לאדם עם דמנציה בעידן של ריחוק חברתי ובידוד בבית
32	תקשורת עם אדם עם דמנציה
35	הנחיות לאכילה ותזונה בדמנציה
42	שמירה על בריאות נפשית של אדם עם דמנציה בתקופת הקורונה
46	שמירה על הבריאות הנפשית של בני משפחה המתגוררים עם אדם עם דמנציה
47	שמירה על בריאות נפשית של המטפל
i	Maintaining emotional wellbeing - for caregivers of persons with dementia



דמנציה ווירוס הקורונה - מידע כללי

כיצד להיערך לשהייה בבית?

שטיפת ידיים

- וודאו שיש בבית סבון ליד הכיור (בשירותים, בחדר האמבטיה, במטבח).
- דאגו לשטוף את הידיים כמה פעמים ביום (ובמיוחד לפני שאתם אוכלים או נוגעים בפנים).
- שימו לב לשטוף את הידיים לפחות ל-20 שניות בכל פעם.
- אם צריך - השאירו פתקים ליד הכיור באמבטיה ובמטבח שיזכירו את הצורך לשטוף ידיים.

איך נכון לשטוף ידיים?

ריחצו ידיים כשמתלכלכות! במקרים אחרים, ניתן להשתמש בנוזל חיטוי

זמן מומלץ: 40-60 שניות

רחיצת ידיים מצילה חיים

מוקד קול הבריאות ומוקדי קופות החולים
אתר: bit.ly/MOH-Corona

משרד הבריאות
מחוז בריאות יזרעאל

נגיף (וירוס) הקורונה החדש גורם למחלה שעלולה לגרום לחום ושיעול ולעתים לקושי בנשימה שמצריך להגיע לאשפוז בבית חולים. חומרת המחלה עשויה להיות שונה מאדם לאדם, ואנשים מבוגרים נמצאים בסכנה גדולה יותר.

עדיין לא פיתחו תרופה או חיסון למחלה ולכן חשוב מאד להימנע מהדבקה. אדם עלול להידבק בנגיף הקורונה מאדם אחר שחולה בנגיף (גם אם לפעמים הוא לא נראה חולה). ההדבקה בוירוס הקורונה היא בעיקר דרך האוויר, כשמתקרבים לאדם אחר, אך גם במגע באדם אחר או בחפצים (כמו בעת לחיצת יד, מגע בידית הדלת וכדומה).

כדי לא להידבק במחלה, מומלץ:

- לצאת מהבית רק אם הכרחי בתקופה הזו ולשמור מרחק של 2 מטר לפחות מאנשים אחרים, גם אם הם בני משפחה או חברים. מותר להתקרב לאנשים שחיים איתכם באותו בית.
- אם נפגשים עם אנשים אחרים, שאינם חיים איתכם בבית, יש ללבוש מסכה ולוודא שגם האנשים האחרים ילבוש מסכה - כדי שוירוס הקורונה לא יעבור אליכם דרך האוויר.
- בבית יש להקפיד על רחיצת ידיים היטב עם מים וסבון, ולעתים קרובות, כדי שהוירוס לא יעבור דרך חפצים או במגע. אם יש הכרח לצאת החוצה (למשל לטיפול רפואי הכרחי), ניתן גם לחטא ידיים עם אלכוה'ל.
- חשוב מאד ביציאה מהבית - לשמור על שלושת הכללים למניעת הידבקות:
 1. להקפיד על מרחק של 2 מטר לפחות מאנשים אחרים
 2. ללבוש מסכה
 3. לחטא ידיים באלכוה'ל ולרחוץ ידיים היטב במים וסבון כשחוזרים לבית

לסרטון כיצד לשטוף ידיים: <https://youtu.be/ZUqUqXt-RoM>

חבישת מסיכה לפניכם

- חשוב ללבוש מסכה אם מגיעים הביתה אנשים או אם יוצאים מן הבית. המסכה צריכה לכסות גם את הפה וגם את האף ולהיות צמודה לפניכם.
- יש סוגים שונים של מסכות. כשלוש מסכות מסיכה שנקראת "כירורגית" (בצבע ירוק-כחול) שימו לב שהחלק הצבעוני שלה נמצא כלפי חוץ.

הנחיה לחבוש מסיכת פה ואף במרחב הציבורי ובעבודה יחד ננצח את נגיף הקורונה

1. נגיף קורונה עובר בטיפות
2. מסכת פה ואף מצמצמת את הסיכוי להדביק ולהידבק
3. במרחב הציבורי ובעבודה חייבים לחבוש מסכת פה ואף, בבית אין צורך
4. סוגי המסכות המומלצות לציבור: מסכה רגילה או מסכה ביתית מבד
5. למסכה ביתית מומלץ, בד כתונה ארוג בצפיפות ולא נמתת, לדוגמה בד של סדין מסוג פרקל או סאטן מקופל ל-3 שכבות
6. למסכה ביתית מומלץ, בד כתונה ארוג בצפיפות ולא נמתת, לדוגמה בד של סדין מסוג פרקל או סאטן מקופל ל-3 שכבות
7. חשוב שהמסכה תהיה צמודה לפה ולאף

זכרו:

- ☑ מסכה בלזיה, לא מגינה עלינו
- ☑ רדקו רי המסרה איה נורמח לקושי רושימה.
- ☑ בחולים עם מחלות לב או ראה יש לנקוט משנה זהירות
- ☑ רחצו ידיים לאחר נגיעה במסכה על מנת למנוע העברת הנגיף

הצטיידות באוכל, תרופות ומוצרים חשובים אחרים

- דאגו שיהיה מספיק אוכל, תרופות, סבון לרחיצת ידיים ומוצרים חשובים אחרים לשבועות הקרובים.
- רצוי להיעזר בבני משפחה, חברים או שכנים לקניית מצרכים והבאתם לבית. הם יכולים להשאירם מחוץ לדלת הבית, כדי לשמור על בטיחות ולהימנע מהדבקות.



רשימה מומלצת של מזון:

<https://www.efsharibari.gov.il/eat-healthy/healthy-nutrition/mediterranean-diet/eating-healthy-during-quarantine>

שמירה על קשר

- הכינו רשימה של אנשי קשר – לשגרה ולמצבים שאולי תצטרכו.
- כדאי להכניס לרשימה טלפונים של:
 - ✓ בני משפחה
 - ✓ חברים
 - ✓ שכנים קרובים
 - ✓ רופא משפחה
- דאגו להיות בקשר עם בני המשפחה. רצוי לשמור על קשר יום יומי.
- בדקו אם יש ארגונים שמציעים עזרה שניתן לקבל בימים אלה (למשל קבוצת תמיכה דרך המחשב או עזרה של מתנדבים).

לרשימת ארגונים ושירותים: <http://jointeshel.inwise.net/CoronaService>



דמנציה ווירוס הקורונה - מידע לבני משפחה ולמטפלים

וירוס הקורונה משפיע על כל אחד ואחת מאתנו ומעלה את מפלס הדאגה והמתח לבריאות שלנו ולבריאות של היקרים לנו. דאגה זו עשויה לגבור באם אנו מטפלים באדם עם דמנציה, שנמצא בקבוצת סיכון מוגברת אל מול המחלה.

הנחיות משרד הבריאות להתמודדות עם וירוס הקורונה חלות על אנשים עם דמנציה כשם שהן חלות על יתר האוכלוסייה.
להנחיות: <https://www.health.gov.il/Subjects/disease/corona/Pages/default.aspx>

- **אנשים עם דמנציה נמצאים בסיכון מוגבר לחלות בוירוס הקורונה כי:**
- הם עלולים לשכוח את ההנחיות להקטנת הסיכון (שטיפת ידיים, לבישת מסכה, שמירת מרחק מאחרים, מניעת מגע בפנים ועוד) ובכך להיחשף לסכנת הידבקות מוגברת.
- הם עלולים לא לדווח על תסמיני המחלה או הרגשה לא טובה (וללא דיווח, אחרים עלולים לא לזהות זאת).
- הם עלולים לסבול משכיחות מוגברת של מחלות רקע – כגון מחלות לב, מחלות ריאה, סוכרת ויתר לחץ דם, המעלות את הסיכון לחלות.

- **כיצד תוכלו לסייע לאדם עם דמנציה בתקופה זו:**
- אדם עם דמנציה חש בהתגברות המתח והחרדה סביבו, אך מתקשה להבין את המידע באמצעי התקשורת. בנוסף, הצפת המידע כשלעצמה עלולה להכניס אותו לאי שקט. לכן:
 - ✓ דאגו להסביר לו בצורה פשוטה על מחלת הקורונה (ראו הסבר בפרק הקודם).
 - ✓ מקדו את השיח בתכנים מרגיעים ורגשיים (ספרו שאתם מתגעגעים, חושבים עליו ושומרים עליו מרחוק).

פעילויות

- תכננו פעילויות שכוללות מטלות בית ותחביבים, שתוכלו לבצע בתוך הבית.
- תלו בבית פתקים שיזכירו לבצע את הפעילויות השונות. חשוב לבצע כמה פעילויות שונות בכל יום.
- דאגו להישאר פעילים ולזוז גם בתוך הבית עד כמה שאפשר. מומלץ לבצע תרגילים בתוך הבית. אם יש חצר בבית, רצוי לצאת אליה, ולבצע שם את התרגילים.

לחומרים ורעיונות לפעילויות:
https://www.eshelnet.org.il/sites/default/files/CoronaHomeActivitiesHebrew_0.pdf



כללי

לסרטון הסבר על המחלה:
<https://www.facebook.com/watch/?v=2933758060052594>

להנחיות משרד הבריאות על נגיף הקורונה:
<https://www.health.gov.il/Subjects/disease/corona/Pages/default.aspx>

- השתדלו לצמצם יציאות לא הכרחיות החוצה, אך הקפידו על יציאה לצורך פעילות גופנית, תוך מיגון וריחוק מאנשים אחרים.
- אם אתם מתגוררים בנפרד, נסו לשמור עימו על קשר בשיחות טלפון או בשיחות וידאו, בהן יוכל לראות אתכם.
- דאגו עברו לאספקה של מזון, תרופות, מוצרי ספיגה ומוצרים חיוניים נוספים.
- הזהירו אותו מהונאות אפשריות בטלפון וברשת – יש מספר גורמים שעלולים לנצל ימים אלה בכדי לפגוע דווקא באוכלוסייה רגישה.

עצות להתנהלות בבית, אם אתם גרים עם אדם עם דמנציה ו/או מטפלים בו בבית

הסבר על המחלה

- נסו להשתמש בשפה פשוטה או בהסבר מאויר (ראו פרק קודם).

שמירה על היגיינה

- יתכן ותתקשו להסביר לו מדוע על שניכם לשטוף ידיים בתדירות גבוהה יותר או מדוע אתם מנסים להימנע ממגע עימו.
- באם רלוונטי למצבו הקוגניטיבי של האדם, דאגו שיהיו תזכורות כתובות ברחבי הבית לשטיפת הידיים ולשמירה על היגיינה;
- ✓ תלו שלטים בחדר האמבטיה ובמקומות אחרים בבית עם תזכורת לשטוף את הידיים עם סבון למשך 20 שניות.
- ✓ הדגימו דרך שטיפת הידיים שלכם.
- ✓ אם האדם לא יכול להגיע לכיור או לשטוף את ידיו בקלות, חיטוי ידיים (מבוסס 60% אלכוהול לפחות) יוכל להוות חלופה לכך.
- הקפידו על חיטוי חפצים ומשטחים שנעשה בהם שימוש נרחב בבית, למשל ידיות הדלת, שולחן המטבח, השלט של הטלוויזיה, מכשיר הטלפון וכדומה.



שמירה על מרחק

חשבו האם אפשרי שתישנו בחדרים נפרדים ו/או שתישארנו במרחק 2 מטרים אחד מהשני.

אם אין זה אפשרי:

- אל תדאגו או תחושו אשמה.
- זכרו שאתם עושים את הטוב ביותר האפשרי בתקופה זו.
- עצם תחושת הביטחון מהנוכחות והקרבה שלכם, חשובה בפני עצמה.

שימוש במסכה

- זכרו שימוש במסכות עלול לגרום לחלק מהאנשים עם דמנציה בהלה, תחושת אי נוחות והפרעה לאוריינטציה וליכולת זיהוי הפנים (ובמיוחד כאשר מטרת השימוש בהן אינה ברורה להם).
- השתמשו במסכה רק כאשר הדבר הכרחי ונסו להסביר ככל שניתן על הצורך בכך.

הצטיידות

- דאגו להצטייד בכל מה שנדרש לכם לתקופה הקרובה; נסו לקבל מראש מרשמים לתרופות קבועות.
- בצעו הזמנה של משלוחים למוצרים חיוניים (דוגמת אוכל ותרופות) או בקשו מבני משפחה וחברים לקנות עבורכם ולהשאיר את המוצרים מחוץ לדלת.

סדר יום והפעלה

באם האדם היה חבר במרכז יום (טרם סגירתו), יתכן וחווה כעת חוסר בפעילויות וגירוויים קוגניטיביים;

- הציעו לו פעילויות שניתן לקיים במסגרת הבית, לרבות פעילות גופנית.
- נסו לכלול מגוון רחב ככל שניתן של פעילויות.
- השתדלו לבנות סדר יום שיהווה עוגן של יציבות בתקופה זו. (להצעות לפעילויות ראו בפרק הבא, בנושא "תעסוקה וסדר יום לאדם עם דמנציה", ובאתר <https://www.eshelnet.org.il/Corona>).

האזנה לתקשורת

- מוצע לא להפעיל טלוויזיה או רדיו עם חדשות פועלות ברקע ברצף, בשל חשש שיגבירו את תחושת הבהלה והאי שקט.
- זכרו שגם אם האדם אינו מבין את הנאמר, הוא מסוגל לקלוט את הרגש המועבר בשידור (טון דיבור, הבעות פנים) ובעיקר את הרגש שהחדשות מעוררות בכם.

תעסוקה וסדר יום לאדם עם דמנציה בעידן של ריחוק חברתי

ההתגוננות מווירוס הקורונה מחייבת שהייה בבית ומשבשת את שיגרת החיים. סדר יום מובנה עוזר לכולנו בשגרה ובמיוחד בתקופות של שינוי וחוסר ודאות.

לאדם עם דמנציה ולסובבים אותו סדר היום חשוב ביותר ממכלול סיבות, וגם מסייע להפחית אי וודאות, ולמנוע מצבי חרדה.

איך נבנה שגרה חדשה בין כותלי הבית?

- מומלץ לשמר שגרות מקובלות בבוקר – לקום, להתארגן, לבצע פעולות היגיינה המקובלות בבוקר, להתלבש, להסתרק ולהתחיל את היום, כמו בכל יום עד כה.
- כדאי לשמור על שיגרת אכילה ולהקפיד לאכול ארוחות בשעות הרגילות. גם אם קודם לכן נהג האדם לאכול ארוחת בוקר וארוחת צהריים במרכז היום – מומלץ להשתדל לאכול בבית באותן שעות.
- אפשר ורצוי להכין מערכת שעות כתובה ולהבנות בתוכה פעילויות מהנות ומגוונות, מותאמות ליכולותיו של האדם (ראה פירוט בהמשך). על הפעילויות לכלול תנועה ותרגול של פעילות גופנית, פעילויות יצירה, משחקי חשיבה, אפייה, טיפול בעצבים, צפייה בטלוויזיה (בכמות סבירה ובתכנים מתאימים), שיחה עם בני משפחה וחברים, מנוחה ושינה בשעות מקובלות ועוד.

דוגמא לפעילות גופנית - נסו ליצור בבית מסלול הליכה/צעידה כדי לענות על הצורך בצעידה ותנועה. אפשר לסמן את המסלול על ידי הדבקת איזולירבנד צבעוני על הרצפה או וושי טייפ (אל תשתמשו במסקינגטייפ עבה, היות ותתקשו להסיר אותו לאחר מכן). על מסלול זה ניתן לבצע תרגילים ומשחקי תנועה (ראו קישוריות בהמשך).



דוגמא למשימות בית - מומלץ לשתף את האדם עם הדמנציה במשימות אחזקת הבית, בהתאם ליכולותיו: ניגוב אבק, קיפול כביסה, שטיפת ירקות, עזרה בהכנת הארוחות, קילוף וחיתוך, ניגוב סכו"ם ומיון וסידור שלו במגירה, התאמת זוגות גרביים וכדומה. מומלץ לבצע משימות אלה ביחד באווירה טובה, נינוחה ומקבלת (ולא ביקורתית).



מקורות תמיכה למטפל

- היו מודעים למענים קיימים, לרבות מענים מקוונים, שיוכלו לסייע לכם בימים אלה (לרשימת ארגוני סיוע - <http://jointeshel.inwise.net/CoronaService>).
- דאגו לאמצעי הפגה ושמירה על עצמכם ועל כוחותיכם בתקופה זו.

במקרה של חשש מחולי

עבור אנשים עם דמנציה, בלבול גובר הוא לעיתים הסימפטום הראשון לכל מחלה;

- אם האדם מראה בלבול שהולך וגובר במהירות או שאתם חוששים לבריאותו בשל סימפטומים אחרים, התייעצו טלפנית עם הרופא המטפל (בטרם תגיעו לקופת החולים).
- באם האדם סובל מקשיי נשימה, שיעול ו/או חום גבוה, צרו קשר מייד עם קופת החולים או מד"א.

חומרי ידע להרחבה

סרטון - הנחיות למטפלים בזקנים:

<https://www.eshelnet.org.il/InGoodHands>

דף מידע - המלצות למטפלים בבית הזקנים:

<https://www.eshelnet.org.il/sites/default/files/EshelHandwashingHebrew.pdf>

שאלות ותשובות על קורונה ודמנציה: <https://www.gvurot.co.il/post/coronaqanda>

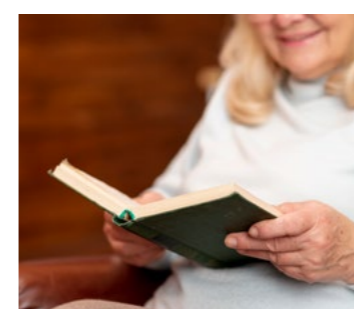
קורונה באתר משרד הבריאות:

https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona/corona-virus/?gclid=EAlalQobChMlv7Tpuf_T6AIVBKgYCh0PYAoUEAAYASAAEgK7_D_BwE

מספרי טלפון לסיוע

מרכז אלצהיימר רמת גן (24/7) - 03-5599333 | עמותת עמדה - *8889
עזר מציון, מרכז ציפורה פריד - 073-3956807 | עמותת מלב"ב - 02-6537591

שעה	פעילות
7:00	קימה
7:00-8:00	התארגנות בוקר - שירותים, רחצה, לבוש, צחצוח שיניים וכדומה
8:00-8:30	הכנת ארוחת בוקר במשותף
8:30-9:00	אכילת ארוחת הבוקר
9:00-9:30	מנוחה
9:30-10:00	תרגילי התעמלות מותאמים
10:00-11:00	משחקים מותאמים/צפייה בערוץ נבחר בטלוויזיה (למשל טבע או Mezzo)
11:00-11:30	שתייה ופרי
11:30-12:30	יצירה/אפיה/טיפול בעציצים
12:30-13:30	הכנת ארוחת צהריים במשותף
13:30-14:15	אכילת ארוחת הצהריים
14:15-16:00	מנוחת צהריים/האזנה למוסיקה/נמנום במרפסת
16:00-16:30	שתייה/פרי
16:30-17:00	תרגילי התעמלות מותאמים
17:00-18:00	משחקים מותאמים - צפייה בטלוויזיה בערוץ מתאים (למשל ערוצי טבע, מוסיקה, ערוץ 98 לאוכלוסיה המבוגרת וסרטוני יוטיוב)
18:00-19:00	שיחות עם בני משפחה בטלפון/זום/ווטסאפ
19:00-19:30	הכנת ארוחת ערב במשותף
19:30-20:00	אכילת ארוחת הערב
20:00-21:30	האזנה למוסיקה/קריאה של סיפורים קצרים
21:30-22:30	התארגנות לשינה



5 עקרונות לאופן הצגת/הצעת פעילות

- 1 ביצוע הפעילות צריך להיות מרצון ומבחירה. כדאי לעודד לביצוע, אבל לא ללחוץ על האדם.
- 2 כדאי להציע כל פעילות מספר פעמים: פעילות שלא ירצה לעשות היום, אולי ירצה לעשות מחר.
- 3 רצוי להציע 2 אפשרויות לבחירה - יש לטפח אפשרויות בחירה, אך לשים לב שהצעה של מגוון גדול תביא להצפה וקושי.
- 4 יש לזכור שלעיתים דווקא מחלת הדמנציה מסייעת לאדם להיפתח ולהתנסות בפעילות שסירב לעשות בעבר. לכן, כדאי להציע פעילויות שונות - גם אם בעבר לא ביצע אותן, אולי כעת ירצה בכך.
- 5 יש לזכור שבמחלת הדמנציה קיימת תנודתיות; ימים (ולפעמים שעות) יותר טובים וימים פחות טובים. לכן, יתכן שפעילות שהאדם יבצע ביום מסוים תהיה קשה לביצוע ביום אחר. אל תיבהלו. הציעו את הפעילות מספר פעמים בזמנים שונים במהלך היום לפני שתחליטו שאינה מתאימה.



פעילויות מוצעות לפי שלבי המחלה

שלב התחלתי (דמנציה קלה)

מאפייני השלב

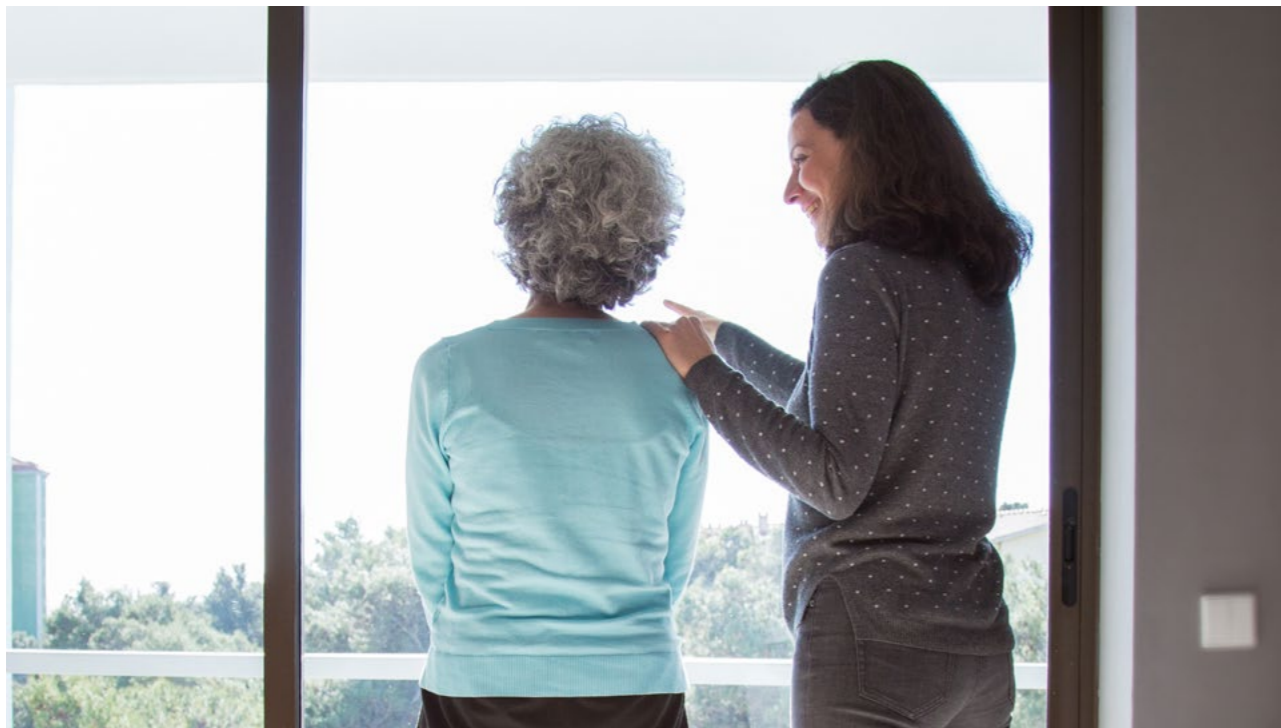
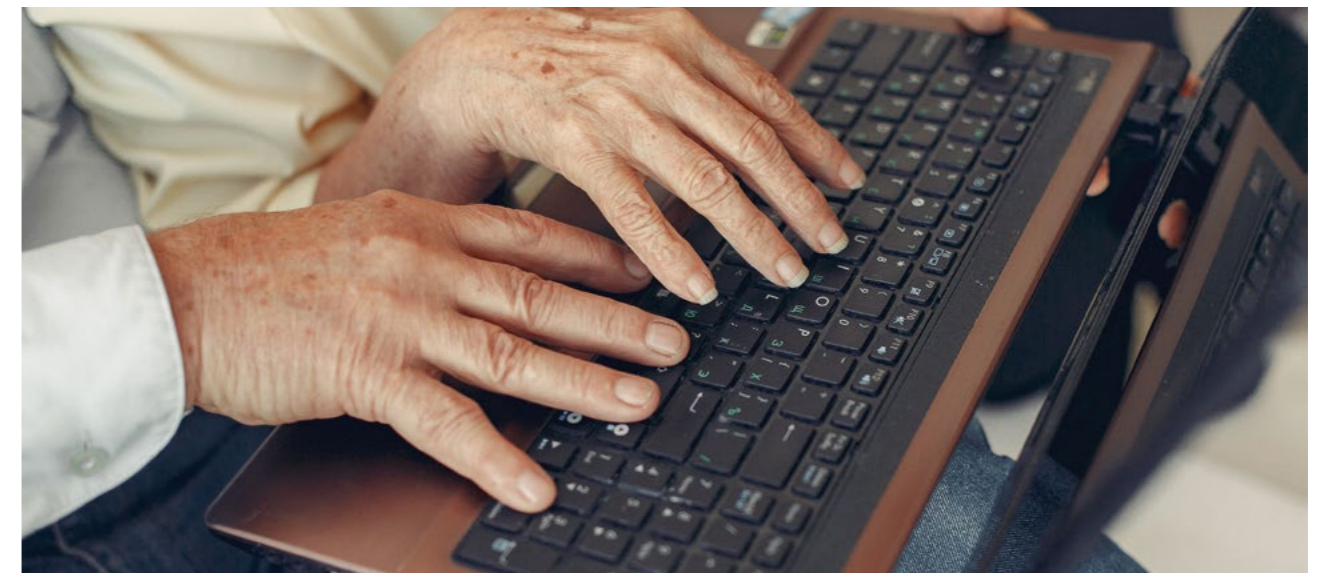
לרוב בשנה-שנתיים לאחר קבלת האבחנה, האדם זקוק לעזרה קלה בתפקודי היום יום (הנחיה או הדרכה אילו בגדים ללבוש, איפה נמצאים החפצים האישיים וכדומה). האדם מבין ומנהל שיחה עם משפטים קצרים המלווים, בין היתר, בשיבושי מלים, שאלות חוזרות וקושי בהתמצאות.

עקרונות מנחים

1. בשלב זה בני משפחה מטפלים רבים מחפשים פעילות שתהווה אתגר למוח, במטרה לשמר יכולות קוגניטיביות. חשוב לזכור שעבור אדם עם דמנציה כל פעילות היא אתגר למוח. לכן, השאיפה היא למצוא פעילות שגם תאתגר וגם לא תתסכל (ובשפה המקצועית The just-right challenge).
2. ככל שניתן, רצוי לאפשר לאדם להמשיך לבצע פעילויות שאהב בעבר, גם אם הביצוע אינו מושלם כבעבר. מה שחשוב הוא העשייה/ההשתתפות ולא התוצר המוגמר.

פעילויות מתאימות

- **פעילות חשיבה:** סודוקו, תשחצים, "שחור ופתור", תרגילי חשבון, קריאת עיתונים וספרים.
- **פעילות משחק:** קלפים, רמיקוב, שש-בש, דמקה, סט, משחקי מחשב (בסגנון קנדי קראש, 2048, פריסל).
- **עבודות יד:** סריגה, מקרמה, תפירה, ציור, קרמיקה, עיסת נייר, פיסול בבצק מלח.
- **פעילות גופנית:** ריקודים והפעלה עם מוסיקה, תרגילי כושר עם סרטונים ביוטיוב או בטלוויזיה.
- **תקשורת:** שימוש באינטרנט (חיפוש מידע, השתתפות ברשתות חברתיות, כתיבת מיילים), צפייה בהצגות/מופעים/קונצרטים בטלוויזיה או במחשב, שיחות עם בני משפחה בווידיאו.
- **העלאת זיכרונות:** התבוננות באלבומי תמונות, כתיבת סיפור חיים במשותף עם בן משפחה/מטפל (הדיוק בפרטים פחות חשוב, העיקר הוא לשמר את הסיפור האישי), כתיבה של מתכונים משפחתיים.



שלב אמצע המחלה (דמנציה בינונית)

מאפייני השלב

בקרב אדם עם דמנציה בשלב אמצע המחלה נראה, לרוב, צמצום במספר המלים, שימוש במשפטים קצרים וחוזרים, קושי רב בזיהוי טעויות או בפתרון בעיות, יוזמה מועטה וצורך בהנעה לפעולה ושכחה של העשייה תוך כדי ביצוע הפעולה. בנוסף, הוא יזדקק לסיוע בפעולות טיפול עצמי (בעיקר שימוש בשירותים ורחצה) ועשוי להביע יותר שינויי התנהגות כגון חרדה, סירוב לטיפול, צעקות, תוקפנות ושוטטות.

פעילויות מתאימות

- **פעילות חשיבה:** מיון והתאמה של חפצים/תמונות, הכנסה של חפצים לתוך מכלים, שימוש במחשב בליווי צמוד, קריאה בירחונים/עיתונים ושיחה קלה.
- **פעילות חברתית:** בישול ואפייה במשותף, התבוננות באלבומים והעלאת זיכרונות מודרכת.
- **פעילות משחק:** בינגו, משחק קלפים "מלחמה", מה במשבצת, לוטו, משחקי מיון והתאמה, פאזלים עם מעט חלקים.
- **פעילות גופנית:** מסירות כדור (גם בישיבה), באולינג ביתי (עם בקבוקי פלסטיק), קליעה למטרה על הרצפה, התעמלות של חיקוי תנועה (למשל דרך סרטוני יוטיוב או בטלוויזיה).
- **עבודות יד:** ציור, צביעה, אריגה פשוטה, תפירה וסריגה פשוטה, עיצוב בבצק מלח.

שלב מתקדם (דמנציה מתקדמת)

מאפייני השלב

בשלב זה, אדם עם דמנציה מזכיר רק במעט את האדם שהיה בעבר. הוא זקוק לעזרה רבה עד מלאה בכל תפקודי היום יום, כמעט ואינו נייד, יכול לתקשר רק במילים בודדות ולעתים קרובות אינו מזהה אנשים או חפצים (לרוב, האדם מגיע לשלב זה לאחר 6 שנים לפחות של המחלה).

עקרונות מנחים

1. הפעילויות המתאימות לשלב זה הן פעילויות שהמטפל עושה על או עבור המטופל, ומידת המעורבות הנדרשת מהאדם עם דמנציה היא נמוכה מאד.
2. ניתן לבדוק האם הפעילויות מתאימות לאדם לפי מעקב העיניים. אם הוא עוקב אחר הפעילות בעיניו, הדבר מעיד על קשב ועניין.



פעילויות מתאימות

■ פעילות תנועה:

- ✓ מסירות כדור - אנשים רבים רק תופסים את הכדור וזה בסדר, כדאי לקחת מהם את הכדור ולהמשיך למסור.
- ✓ מסירות בלונים - טפיחות על הבלון כדי למנוע ממנו ליפול (אינן דורשות כוח רב).
- ✓ בועות סבון - יצירת בועות על ידי המטפל ופיצוץן או מעקב אחריהן במבט על ידי האדם עם דמנציה.
- ✓ אפליקציה/משחק בטאבלט של תגובה למגע קל - כגון בריכת דגים (water garden) או יצירת זיקוקי דינור (fireworks) (ניתן למצוא אותם בחנות משחקים מקוונים).

■ פעילות גרייה חושית:

- ✓ ריח - להריח מגוון ריחות, למשל קינמון, טלק, בושם, חומץ, לימון, פרחים, נרות ריחניים/קטורת.
- ✓ ראייה - להציג תמונות על מסך טאבלט (מוצע להחזיק במרחק מתאים לראייה של האדם) או באלבום; למקם מובייל עם תנועה או אקווריום דגים במקום שנוח לצפות בו.

✓ טעם - לטעום מאכלים שונים, למשל שוקולד, במבה, קצפת, ריבה, לימון, ממרח זיתים (בהתאם למרקם המומלץ).

✓ מגע - לעסות את כפות הידיים או הרגליים עם שמן ארומטי או קרם, למשש מרקם של פרווה, פליז או בובות פרווה.

✓ שמיעה - להשמיע מוסיקה שהאדם אוהב ולזכור שמוסיקה עשויה לעורר, להרגיע או לנחם בכל מצב.

התמודדות ושגרה בריאה - באתר משרד הבריאות

מידע כללי והפניה למידע נוסף (מתפרסם במקביל בשפות נוספות)

<https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona/corona-virus/healthy-routine>

מידע מתוך דף זה כולל:

זמן לתזונה בריאה

<https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona/corona-virus/healthy-routine/healthy-routine-nutrition>

להיות בתנועה

<https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona/corona-virus/healthy-routine/health-routine-sport>

דף מקביל בנושא תנועה, ברוסית (כדוגמה לשפות נוספות באתר משרד הבריאות):

<https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona-virus-ru/corona-virus-ru/healthy-routine-ru/health-routine-sport-ru>

לסרטוני תרגילים נא ראה בהמשך החוברת, עמוד 31.

אתר לצפייה בבעלי חיים ונופים בזמן אמת בכל העולם <https://explore.org/livecams>

חוברת רעיונות לפעילויות וקישורים נלווים

https://www.eshelnet.org.il/sites/default/files/CoronaHomeActivitiesHebrew_0.pdf



פעילות גופנית לאדם עם דמנציה בעידן של ריחוק חברתי ובידוד בבית

הצעות לפעילות גופנית בין כותלי הבית

- יצירת מסלולי הליכה על ידי הדבקת טייפ צבעוני לרצפה. על המסלול ניתן לבצע מגוון סוגי הליכה: הליכה רגילה, הליכה הצידה, הליכה תוך הרמת ברכיים, הליכה בצעדי ריקוד וכדומה.
 - שימוש בסרטונים ובמוסיקה לצורך תרגול פעילות גופנית וריקוד.
 - שימוש באביזרי הבית כגון בקבוק מים מלא במקום משקולת. ניתן לתרגל הרמת המשקולת עם יד אחת או שתיים מספר פעמים.
 - שימוש בכדור להתמסרות בזוגות או לבעיטות עם הרגל בישיבה.
 - משחקי חיקוי תנועה בזוגות.
 - תרגול נשימות עמוקות ושירה בקול רם.
 - משחק באולינג ביתי עם בקבוקי פלסטיק.
- יש לשמור תמיד על כללי זהירות ובטיחות כגון:** תרגול עם בגדים מותאמים ונעלי ספורט, לא לבצע פעילות או תרגילים הגורמים לכאב חריג, עייפות מוגזמת או תרגילים המסכנים את שיווי המשקל.

ההתגוננות מווירוס הקורונה מגבילה את היציאה מהבית, כרוכה בבידוד חברתי ומשבשת את שגרת החיים. בזמנים אלה, יותר מתמיד, חשוב לשלב פעילות גופנית מובנית בשגרת היומיום. הפעילות הגופנית מסייעת לשמירה על הבריאות, על התנועתיות והתפקוד ומשפרת את מצב הרוח. היתרונות של פעילות גופנית סדירה חשובים במיוחד בגיל המבוגר וחיוניים עבור אנשים עם דמנציה.

איך נקיים שגרה של פעילות גופנית בין כותלי הבית?

- מומלץ לשלב פעילות גופנית ותנועה מספר פעמים ביום. גם אם הפעילות נמשכת זמן קצר בלבד – כל דקה נחשבת.
- רצוי שהפעילות הגופנית תהיה מגוונת ועליה להתאים ליכולותיו ורצונותיו של האדם.
- חשוב לכלול היצע מגוון של תרגילים שיכללו את מרכיבי הכושר הגופני הבאים: סבולת לב ריאה, חיזוק שרירים, שיווי משקל וגמישות.
- רצוי לשלב משחקי תנועה שיעודדו מוטיבציה והנאה.
- רצוי לשלב מוסיקה קצבית או מוסיקת רקע אהובה לצורך שיפור ההיענות וההנאה בזמן ביצוע התרגילים.
- רצוי לנצל את הפעילות היום יומית לתרגול, לדוגמא: לקום מהכיסא ולשבת מספר פעמים במשך היום, לנסות להגיע עם הידיים למדף גבוה. יש להשתדל לבצע את התנועות מספר רב של פעמים ביום.
- את התרגילים ניתן לבצע בישיבה על כיסא, בעמידה ליד שולחן או קיר, בשכיבה על מזרן או על המיטה.
- במידת האפשר ובהתאם להנחיות משרד הבריאות, רצוי לצאת להליכה מחוץ לבית וכן לתרגל עליה וירידה במדרגות בתמיכת מעקה.

דוגמאות לתרגילים בישיבה

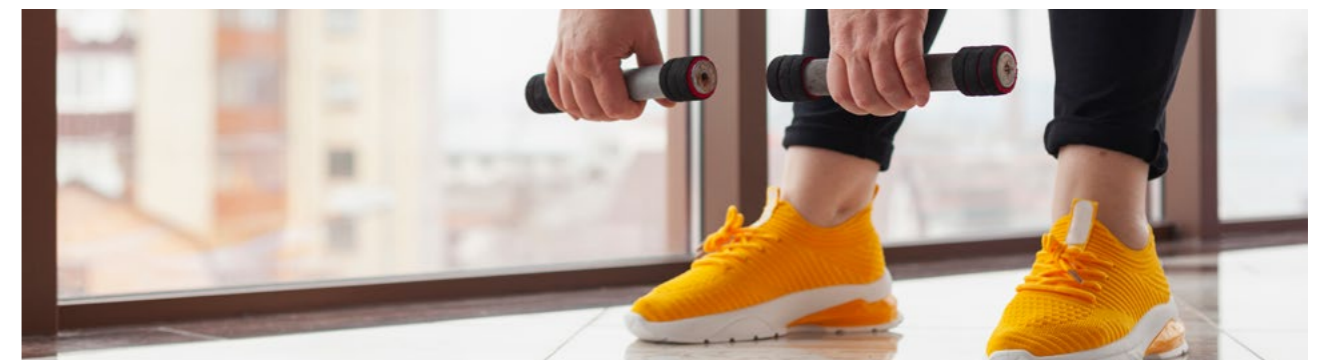
הרמת ידיים

המטרה: תנועתיות בית החזה וחגורת הכתפיים

עמדת מוצא: ישיבה זקופה על כיסא. כפות רגלים תמוכות על הרצפה

תרגיל: פתיחת הידיים לצדדים והרמה למעלה

הרימו ידיים לצדדים עד שיפגשו כמה שיותר למעלה. שאפו אויר בזמן הרמת הידיים. נשפו אויר בזמן הורדת הידיים למטה. בצעו את התרגיל כ- 5 פעמים באיטיות.



פתיחת ידיים באלכסון

המטרה: תנועתיות הגו

עמדת מוצא: ישיבה זקופה על כיסא. כפות רגלים תמוכות על הרצפה

תרגיל: הרמה והורדת יד באלכסון

הרימו את יד ימין באלכסון לכיוון התקרה. שאפו הרבה אוויר. החזירו את היד לכיוון כף רגל שמאל תוך כדי הוצאת אוויר. לוו במבט את כף היד. בצעו את התרגיל כ-4 פעמים בכל צד.



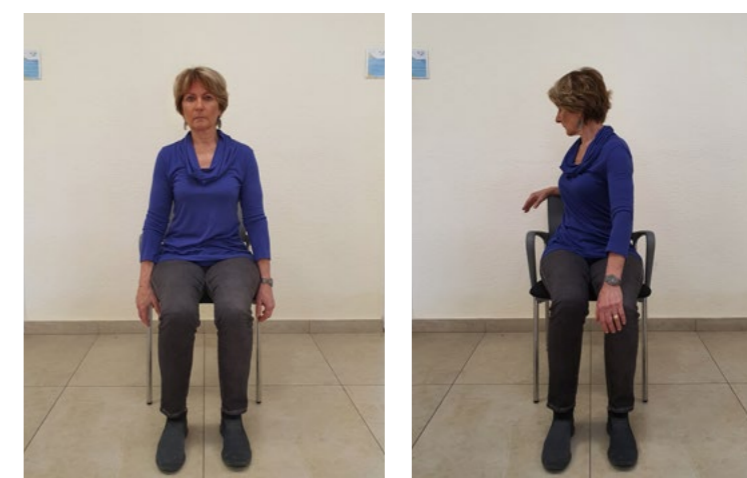
סיבוב הגו

המטרה: תנועתיות הגו

עמדת מוצא: ישיבה זקופה על כיסא. כפות רגלים תמוכות על הרצפה

תרגיל: פיתול הגו

סובבו את הגו לימין והניחו את המרפק הימני על משענת הכיסא. בעזרת יד שמאל דחפו מעט את ברך שמאל ובצעו שאיפה ונשיפה עמוקה. בצעו את התרגיל כ-4 פעמים לכל כיוון.



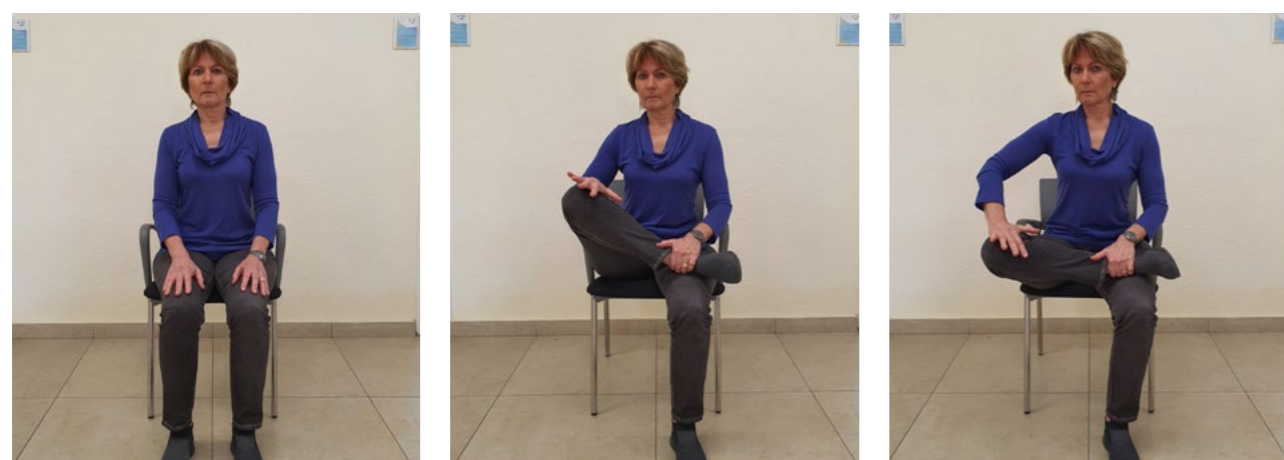
סיבוב ירך

המטרה: תנועתיות מפרק הירך

עמדת מוצא: ישיבה זקופה על כיסא. כפות רגלים תמוכות על הרצפה

תרגיל: סיבוב חיצוני של הירך

הניחו את קרסול ימין על ברך שמאל. בעזרת כף יד ימין לחצו מעט על ברך שמאל. ספרו עד 10 ושחררו. בצעו בשתי הרגלים.



הרמת ברכיים

המטרה: סבולת לב ריאה

עמדת מוצא: ישיבה זקופה על כיסא. כפות רגלים תמוכות על הרצפה

תרגיל: "הליכה" במקום

צעדו במקום תוך כדי הרמת ברכיים למעלה. יש להרגיש תחושת עייפות קלה עד בינונית. הקפידו לא לעצור את הנשימה לאורך התרגיל. נסו לבצע ברצף 2 דקות או יותר.



דוגמאות לתרגילים בעמידה

את תרגילי העמידה יש לבצע באיטיות. בכל מקרה של תחושת סחרחורת או חוסר יציבות יש לחזור לשיבה ולנוח.

קימה לעמידה

המטרה: חיזוק שרירי הרגלים

עמדת מוצא: ישיבה זקופה על כיסא. כפות רגלים תמוכות על הרצפה

תרגיל: קימה משיבה לעמידה

שבו על הכיסא וקומו לעמידה. במידת הצורך ניתן להיעזר בידיים. בצעו את התרגיל כ-10 פעמים באיטיות. אם ניתן בצעו יותר חזרות.



עליה על קצות האצבעות

המטרה: חיזוק שרירי הרגלים

עמדת מוצא: עמידה זקופה. החזקת משטח יציב

תרגיל: עליה על קצות האצבעות

החזיקו משטח יציב. עלו על קצות האצבעות ככל שניתן ורדו באיטיות. בצעו את התרגיל כ-20 פעמים. אם ניתן בצעו יותר חזרות.



פישוק לצד

המטרה: חיזוק שרירי הרגלים

עמדת מוצא: עמידה זקופה. החזקת משטח יציב

תרגיל: הרמת רגל לצד

הרימו את רגל ימין ישרה ככל האפשר לצד ימין. ספרו עד 3 והחזירו לאט. בצעו כ-10 פעמים בכל רגל. אם ניתן בצעו יותר חזרות.



רגל לאחור

המטרה: חיזוק/מתיחת שרירי הרגלים

עמדת מוצא: עמידה זקופה. החזקת משטח יציב

תרגיל: יישור רגלים לאחור

הרימו את רגל ימין ישרה לאחור כמה שניתן. ספרו עד 3 והחזירו למקום. בצעו כ-10 פעמים בכל רגל. אם ניתן בצעו יותר חזרות.



כיפוף ברך

המטרה: תנועתיות ברך

עמדת מוצא: עמידה זקופה. החזקת משטח יציב

תרגיל: כיפוף ברך

כופפו את ברך ימין כמה שניתן לאחור. בצעו כ-10 פעמים בכל רגל.



כיפוף ברכיים

המטרה: חיזוק שרירי הרגלים

עמדת מוצא: עמידה זקופה. החזקת משטח יציב

תרגיל: כיפוף ברכיים

כופפו את שתי הברכיים כמה שניתן. ספרו עד 3 וחזרו לעמידה. בצעו את התרגיל כ-10 פעמים. אם ניתן בצעו יותר חזרות.



הליכה במקום

המטרה: סבולת לב ריאה

עמדת מוצא: עמידה זקופה. החזקת משטח יציב

תרגיל: הליכה במקום

צעדו במקום תוך כדי הרמת ברכיים למעלה. יש להרגיש תחושת עייפות קלה עד בינונית. הקפידו לא לעצור את הנשימה לאורך התרגיל. ניתן לבצע מנוחה קלה באמצע במידת הצורך.



לסרטוני תרגילים לפעילות גופנית בגיל השלישי - בהפקת משרד הבריאות:

<https://youtu.be/R6noHe2EEps> תרגילים בבית:

<https://youtu.be/31G-8qjwJ4E> תרגילים נוספים בבית:

<https://www.youtube.com/watch?v=WG5lNKau6ZM&list=PLfrA7OEksp2HK7fiOBhk6688qA7DlJgJov&index=6> תרגילי תנועה:

<https://youtu.be/atrzETHtbfk> תרגילים בישיבה:



תקשורת עם אדם עם דמנציה

כיצד ניתן לשפר את התקשורת?

תקשורת מילולית

- חזרו על התוכן שנאמר, כדי לשקף לאדם מה שהבנתם.
- שאלו אותו שאלות על התכנים שהוא מעלה (באם האדם מתקשה להשיב על שאלות פתוחות, יש לשאול שאלות של כן ולא או להציע שתי אפשרויות למענה).
- שאלו "מה הכי" (מרגיז, מכעיס, מעליב, משמח) בנושא שעליו האדם מדבר, בכדי לתת מקום לרגשותיו.
- גם אם אינכם מבינים את הדברים שהאדם אומר, ניתן להמשיך את השיחה. כדאי לחזור על מילים שכן הבנתם ולשאול עליהן ולהגיב לרגשות יותר מאשר למילים.
- אם האדם אינו מתקשר מילולית, המשיכו להשתמש במילים. נסו להבין ולהביע את מה שאתם קולטים מהבעותיו ושפת הגוף שלו. שימו לב איך הוא מגיב, האם מאשר או שולל בעיניו או בתנועות ראשו או גופו את התוכן.

מגע

- בתקופת הקורונה, במידה ואינכם גרים עם האדם באותו מרחב, חשוב לשמור על מיגון מתאים.
- טרם אתם נוגעים באדם, בקשו רשות ממנו ונסו להרגיש אם המגע מתאים לו (ככל שהאדם מכונס יותר ופחות ורבלי, כך המגע עשוי להיות יותר נצרך).
- הניחו יד על זרועו באופן שמשדר "אני אתך".

מוסיקה

- מוסיקה יכולה לסייע, בפרט לאנשים עם דמנציה שמתקשים פחות.
- חשוב למצוא את המוסיקה שמתאימה לאדם. למשל, מוסיקה אהובה עליו או מוסיקה מהעבר.
- ניתן להשמיע את המוסיקה ולהשתמש באוזניות לאיכות שמע ולהפחתת רעשי רקע.
- ניתן גם לשיר לו בקצב ובעוצמה שנראים מתאימים למצב בו הוא נמצא (שמחה, רוגע, חוסר שקט...), ולהזמין אותו להצטרף.

אמצעים טכנולוגיים לתקשר עם האדם מרחוק

- טלפון - אם האדם מעוניין לשוחח בטלפון, ניתן לקיים שיחה ארוכה ומשמעותית עבורו, גם מבלי להבין עד הסוף את התכנים עליהם מדבר.
- תוכנות זום (zoom), סקייפ (skype) או שיחת וואטסאפ (whatsapp) - עשויות להביא לבלבול, לשמחה גדולה או לשניהם. מוצע לנסות אותם מול האדם ולבחון האם יש בהם תועלת או ש"שכרו יוצא בהפסדו".

דמנציה בשלביה השונים מתאפיינת בקשיי זיכרון והתמצאות, בשינויי התנהגות ובאובדן הדרגתי של יכולות תקשורת. תופעות אלו עלולות להקשות באופן משמעותי על היכולת לתקשר עם אדם עם דמנציה.

עצות ודרכי התמודדות עם קשיי תקשורת

1. התרכזו והתמקדו - לפני שאתם ניגשים אל אדם עם דמנציה, קחו רגע להתחבר למקום יציב ורגוע בתוך עצמכם. עצמו עיניים, קחו 3 נשימות עמוקות. בכל נשימה שאפו אויר צלול ונשפו את מה שמטריד אתכם על מנת להגיע לשיח 'נקיים' ופתוחים יותר.
2. וודאו כי האדם מרכיב משקפיים/אביזרי עזר לשמיעה, במידה והוא נזקק להם.
3. השתדלו לקיים את השיחה במקום שקט ורגוע
4. מצאו את המרחק המתאים לשיח - בשלבי הדמנציה הראשונים, המרחק המתאים לתקשורת עם האדם עם הדמנציה יכול להיות המרחק בו אתם רגילים לשוחח עמו, אולם ככל שהדמנציה מתקדמת והאדם הופך להיות מכונס יותר, כך צריך להתקרב אליו יותר.

שימו לב:



- ✓ המרחק המתאים משתנה מאדם לאדם.
- ✓ בתקופת הקורונה, התקרבו לאדם כשאתם ממוגנים במסכה ומקפידים על כללי הריחוק החברתי. במידה ואתם גרים עמו באותו מרחב ניתן להתקרב ללא מיגון.
- 5. שמרו על קשר עין יציב וודאו שענייכם יהיו בגובה עיניו (לדוגמה: אם האדם יושב, חשוב לוודא שגם אתם יושבים ומדברים עימו בגובה העיניים).
- 6. התבוננו והתאימו את שפת הגוף וההבעה שלכם לשפת הגוף וההבעה שלו
- 7. היו אמפתיים
- 8. דברו באיטיות ובמשפטים קצרים
- 9. השתמשו בטון דיבור ברור ואכפתי
- 10. אפשרו די זמן להבנה, מחשבה ומתן מענה

הקשבה אמפתית תאפשר לאדם לבטא את מה שהוא מרגיש כשהוא זוכה בהכרה, בהבנה ובהקלה.





הנחיות לאכילה ותזונה בדמנציה

ככלל, למזון ולפעולת האכילה יש חשיבות רבה, הן בשמירה על איכות חיים כגורם הנאה וסיפוק, והן בשמירה על הבריאות והתפקוד ומניעת הידרדרות.

לאנשים עם דמנציה עלולים להיות קשיים בתחום התזונה והאכילה עקב שינויים בתחומים שונים כגון זיכרון, התמצאות, תפקוד והתארגנות או עקב שינוי בתיאבון, במצב הרוח או ביכולות האכילה והבליעה.

קשיי האכילה והתזונה מהווים אתגר לא פשוט למטפלים. בימים אלה, של הגבלות ובידוד המלווים בחרדה ודאגה, קשיים אלה עלולים להתגבר.

זכרו!



שינוי סדר היום, בדידות חברתית והעדר תעסוקה משמעותית - עלולים לגרום לתגובות של קושי רגשי, דיכאון, חרדה ואי שקט. אלה, עלולים להתבטא בשיטוט בבית ביום ובלילה או בקושי לשבת במקום אחד ולהתרכז. לתופעות אלה יש השפעה על הרצון לאכול ועל האכילה וצריכת המזון. לדוגמא, כאשר משוטטים הרבה והגוף מוציא כמות אנרגיה (קלוריות) רבה, עלולה להיגרם ירידה במשקל, שמוחמרת עוד יותר כאשר התזונה אינה מספקת.

עם התקדמות מחלת הדמנציה, יתכנו מצבים בהם תחושו שמאוד קשה לדאוג לתזונה של יקירכם, למשל כשתבחינו שלמרות הזמן הרב שאתם מקדישים להאכלה, כמות המזון שהאדם אוכל קטנה מאוד, או אם תהיה ירידה משמעותית במשקל. במצב כזה נכון לפנות לעזרת אנשי מקצוע. רופא המשפחה יוכל להפנות אתכם ליעוץ של דיאטנית (לגבי התזונה בכללותה), ליעוץ של קלינאית תקשורת (למשל בחשד לבעיות בליעה), ולאנשי מקצוע נוספים לפי הצורך, כדי למצוא את הדרך הנכונה ביותר לעזור ליקיריכם.

"טיפים" כלליים בתקשורת עם אדם עם דמנציה

- המציאות החשובה היא המציאות אותה האדם חווה ועלינו להיות עימו היכן שהוא נמצא.
- לא נתקן אותו, לא ננסה להסיח את דעתו, לא נשקר לו ולא ננסה לשנות את התנהגותו.
- חפשו מהו הצורך האנושי של האדם שנמצא מאחורי התנהגותו (כגון צורך בפעולה או עשייה, צורך באהבה, הערכה, בטחון...) והיעזרו בהבנות הללו.
- אם האדם אוחז בחפץ או מבצע תנועות חוזרות יתכן שהחפץ או התנועה מסמלים עבורו משהו חשוב. נסו להבין מה הם עבורו ומה הוא מנסה לבטא דרך התנועה. מומלץ לא לקחת ממנו את החפץ ולא לנסות לרסן את התנועה. לעיתים אף יעזור אם תוכלו להצטרף אליה.

שיטת התיקוף - Validation

שיטת התיקוף היא שיטת תקשורת עם אנשים החיים עם דמנציה, אותה פיתחה נעמי פייל. ייחוד השיטה שהיא מכירה במילים ובפעולות של האדם עם דמנציה באופן מכבד ואמפטי, ולא כרוכה במבוכה, כעס או התעלמות. כדי להכיר את השיטה וללמוד כיצד להפיק ממנה תועלת, מוצע לקרוא ספרים בנושא, אשר מעבר לתיאור השיטה יספקו דוגמאות רבות לשאלות כיצד להגיב במצבים שכיחים בהתמודדות עם המחלה.

לספרים בנושא, היכנסו למאגר הספרים באתר ג'וינט-אשל:
<https://www.eshelnet.org.il/TipulBedemensyaTikuf>

אכילה וצריכת מזון - למה יש לשים לב

ככלל, אכילה היא פעילות מסובכת הרבה יותר מהכנסת מזון לפה והיא כוללת מספר שלבים, אליהם מוצע לשים לב כשאתם מטפלים באדם עם דמנציה:

אספקת מזון ואחסונו

- יש להבטיח שיהיה בבית אוכל בכמות מותאמת, בהרכב הנכון ושנשמר בצורה הנכונה. נושא זה חשוב במיוחד עבור אנשים עם דמנציה המתגוררים לבדם, ובמיוחד בימים אלה שאין להם מסגרת כגון מרכז יום, בהם מקבלים חלק מהארוחות.
- חשוב שבני משפחה, ידידים או שכנים ידאגו לבדוק, מידי יום, את זמינות המזון, וייצרו קשר עם שירותי הרווחה ברשות המקומית אם מתעוררות סוגיות של אספקת אוכל וכדומה, וכן יבצעו קניות במידת הצורך מידי כמה ימים.

התארגנות לקניית מזון

- השאירו במטבח פנקס וכלי כתיבה במקום קבוע והכינו רשימת קניות של המצרכים שאזלו. באם ניתן, שתפו את האדם עם הדמנציה והסבירו למה חשוב לנהל רשימה.
- באם יש קושי או מגבלה לצאת מהבית, תוכלו להיעזר בשירותי משלוחים, לערוך קניות באמצעות האינטרנט או לבקש מבני משפחה או מכרים שלא גרים אתכם לערוך עבורכם את הקניות ולהשאיר אותן בפתח הדלת.



התארגנות להכנת הארוחה

- הקפידו לבדוק האם יש מזון מקולקל ו/או לא בריא במקרר או בארון וזרקו אותו. שימו לב לעשות זאת מבלי לפגוע ברגשותיו של האדם עם דמנציה.
- אם האדם שווה לבדו בבית, תוכלו לארגן מנות מוכנות במקרר עם פתק מתאים (למשל 'ארוחת בוקר' או 'ארוחת צהריים') ולצלצל להזכיר לגשת למקרר ולקחת את הארוחה המתאימה. במקרים אלה, מומלץ גם להכין טבלת מעקב עם סימון "אכלתי ארוחת בוקר".
- בעת הכנת שתיה חמה - ודאו כי האדם יכול להשתמש בקומקום חשמלי, מיחם או תרמוס מבלי להיכוות. באם יש חשש, סייעו לו בהכנת השתייה.
- ארגנו את המטבח כך שכל הכלים הדרושים לשימוש היום-יומי של האדם (באם יכול) יהיו בהישג יד מבלי לטפס או להתכופף.
- הקפידו על הכנת מזון במרקם המתאים ביותר ליכולות האכילה והבליעה של האדם (לדוגמה: מרקם רך וחתוך כגון חתיכות עוף מבושלות, מרקם מעוך ולח כגון קציצה מעוכה עם רוטב, מרקם טחון חלק בבלנדר כגון פירה ועוד).
- ניתן להכין מראש את המזון ליום-יומיים הקרובים ולארגן במקרר בקופסאות אטומות, כדי לשמור על טריות ולמנוע פיתוי לאכילה מוגזמת.

ארגון הסביבה בה אוכלים

- דאגו שהסביבה בה אוכלים תהיה שקטה ורגועה, עם מעט גירויים שיכולים להסיח את הדעת (חשוב במיוחד כאשר קיים אי שקט ו/או חשד להפרעות בליעה).
- ודאו שמקום האכילה מותאם לאכילה בטוחה ותקינה, במצב ישיבה, כשהאוכל בצלחת ממול האדם וכדומה. שימו לב גם לתאורה, לנוחות הישיבה ולמרחק בין הכיסא לשולחן.
- שמרו על הרגלים של אכילת ארוחות במקומות מסודרים בבית, כגון בפינת האוכל או בשולחן במרפסת או בגינה.
- באם האדם נעזר במשקפיים ו/או במכשיר שמיעה, הקפידו שישתמש בהם גם בזמן האכילה.

פיזור הארוחות במהלך היום

- חלקו את המזון ל-6 ארוחות קטנות לאורך היום. שימו לב שרצוי לשתות אחרי הארוחה ולא לפני, כדי שלא למלא את הקיבה במים.
- באם האדם ערני בשעות הלילה, תוכלו לנצל גם זמנים אלה לארוחה.
- הקפידו לא להשאיר צנצנת עוגיות או ממתקים במקום בולט ומזמין. במקומם, ניתן להשאיר קערה עם ירקות חתוכים או מעט פירות שתהיה זמינה לאכילה בין הארוחות.

אכילת המזון

- הקפידו שהמזון יהיה מעורר תיאבון: דרך הגשה נאה, יצירת טעמים מנוגדים, צבעים וריחות מגרים. דעו כי הרחת האוכל בעת שהוא מתבשל מעוררת רצון לאכול.
- אם האדם מעוניין לאכול בכוחות עצמו אך אינו מסוגל לאחוז בכלי אוכל (כף, מזלג וסכין), הגישו אוכל שניתן לאכול בידיים.



- באם נראה שהאוכל לא טעים לאדם, מוצע לבדוק האם האוכל בטמפרטורה הנכונה (לא חם או קר מספיק), האם חסר תיבול (מלח, סוכר) או האם התיבול אינו טעים (למשל חריף מדי או בטעם לא אהוב).
- במידה ויש צורך או רצון עז לאכילת ממתקים (דוגמת שוקולד, עוגות, סוכריות...), הציעו מזונות מתוקים אחרים, בריאים יותר - למשל חתיכת פרי, סלט פירות, יוגורט עם פרי, שוקו, פירות יבשים (אם ניתן ללעוס אותם). באם מענה זה אינו מספק, ניתן לאפשר מנות ממתק קטנות בכל פעם, למשל קוביית שוקולד אחת או ביסקוויט אחד.

שתייה

- באם האדם חי לבד, צרו שגרת שתייה מבקבוקי מים. מוצע לסמן 7 בקבוקים לפי ימות השבוע ולהדריך את האדם לשתות לפחות את כל הבקבוק ששייך לאותו יום.
- אם האדם מסרב לשתות, אמרו לו "הרופא אמר שצריך לשתות" או נסו להפוך את השתייה לטקס או לחוויה נעימה, למשל: "אמא, הכנתי לנו קפה/תה טעים כמו שאת אוהבת, כמה כיף לשתות ביחד". באם אינכם גרים ביחד, ניתן להחליט על זמן שבו שניכם מכינים את השתייה ושותים ביחד, תוך כדי שיחת טלפון או וידאו משותפת.

הנחיות לאכילה בטוחה

- שימו לב למצבים בהם יש קשיים באכילה ובבליעה, לדוגמה אם האדם מחזיק את המזון בפה, לועס זמן ממושך, משתעל תוך כדי אכילה/שתייה או מיד לאחריה. במצבים אלה ואחרים, המעידים על קושי, יש לפנות להערכה וייעוץ של איש מקצוע (רופא/ה, קלינאית/ת תקשורת ו/או דיאטנית/ית).
- דעו כי אנשים עם דמנציה זקוקים לזמן ארוחה ארוך יותר. מומלץ להקצות לפחות שעה לכל ארוחה.
- ודאו שהפה של האדם ריק בסיום הארוחה.
- המתינו כ-30-45 דקות מסיום הארוחה ועד למעבר למצב שכיבה.

לאחר הארוחה

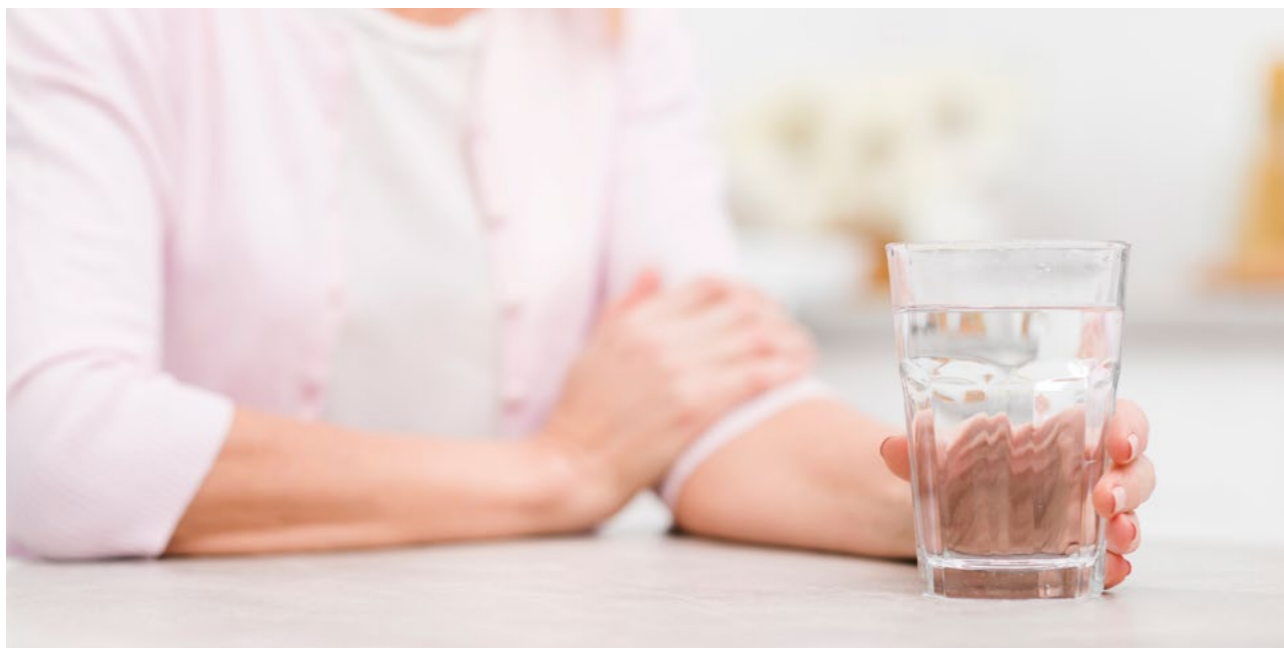
- הקפידו על היגיינה ועל ניקיון הפה - דאגו שהפה ינוקה משאריות מזון ושטפו את השיניים התחתונות (באם יש). השתמשו במברשת שיניים רכה ובמשחת שיניים שהאדם אוהב ורגיל אליה.
- שימו לב שניקוי חלל הפה חייב להיעשות בעדינות ובזהירות, כדי לא לגרום להקאה או לפציעה.

מניעת עצירות

אנשים רבים, בייחוד מבוגרים, מתלוננים על תופעת העצירות, שעלולה להיות מלווה בהרגשה של כאבי בטן, מלאות ונפיחות מגזים, צורך להתאמץ בשירותים (אשר עלול לגרום לטחורים ולדימום). עצירות והשלכותיה גורמות לחוסר תיאבון ואף יכולות להשפיע על מצב הבריאות הכללי. אנשים עם דמנציה לפעמים לא יכולים להביע במילים את הרגשותיהם ולהתלונן על כך שהם סובלים מעצירות, אבל אנו יכולים לעתים לראות שהם סובלים מהתופעה, על פי הבעות הפנים ושפת הגוף שלהם.

כיצד ניתן לסייע לאדם עם דמנציה להפחית מצבי עצירות?

- הקפידו עימו על שתייה מרובה.
- הקפידו על תזונה עשירה בסיבים תזונתיים, כגון ירקות, לחם מלא ודגנים מלאים אחרים (ראו פירוט בהמשך). פנו להדרכה של דיאטנית לגבי תפריט מתאים הכולל סיבים תזונתיים.
- עודדו אותו לבצע פעילות גופנית (מותאמת למצבו התפקודי).
- נסו ליצור הרגלים של הליכה לשירותים בזמנים קבועים ביום, למשל לאחר ארוחת הבוקר.
- באם עצות אלה לא הועילו, התייעצו עם הרופא המטפל.



- מומלץ לא להגזים בצריכת תה שחור וירוק, קפה, קקאו, קולה ומשקאות אנרגיה, מפני שהם מכילים חומר שנקרא קפאין. עודף קפאין עלול לגרום לקושי להירדם בלילה או בצהריים, לאי שקט, לעצבנות, לרעד, להשתנה מרובה, להפרעות בקצב הלב ולהפרעות בעיכול.
- בשלבים מתקדמים של המחלה ניתן לתת לאדם גם שתייה ממותקת, כדי לעודד אותו לשתות, למשל תמר הינדי, תרכיז שקדים או מיץ רימונים.

מזונות עשירים בסיבים תזונתיים המומלצים לשילוב בתפריט היומי

להלן רשימה של מזונות מומלצים, עשירים בסיבים תזונתיים, לשילוב בתפריט של אדם עם דמנציה, תוך התאמה למצבו הקוגניטיבי והתפקודי ובמידת הצורך, לאחר התייעצות עם איש מקצוע מתאים;

- דגנים מלאים: חיטה מלאה ולחמים מקמח מלא, שיבולת שועל, אורז מלא, אטריות ומוצרי פסטה מקמח מלא, כוסמת, בורגול, ג'רישה, פריקה, סולת מחיטה מלאה, תירס.
- קטניות: שעועית בכל הצבעים ומכל הסוגים, אפונה, חמוס, תרמוס, עדשים, לוביה, פול.
- ירקות ופירות בכל הצבעים ומכל הסוגים: מומלץ לרחוץ אותם היטב ולהגיש אותם בקליפתם, אם ניתן. בזמן הארוחות וביניהן מומלץ לאכול ירקות ופירות טריים - ניתן לחתוך אותם לחתיכות ולהגיש כתחליף לחטיפים המלוחים - פרוסות מלפפון, מקלות גזר וסלרי, פלחי פירות העונה וכדומה.



עצות לעידוד שתייה

- ככלל, יש לשתות בזמן הארוחות וגם בין הארוחות.
- כמות המים הרצויה לשתייה תלויה במזג האוויר, בכמות המלח שאוכלים, במשקל הגוף וברמת הפעילות הגופנית.
- ניתן לדעת אם האדם שתי מספיק לפי צבע השתן - באם הצבע בהיר, האדם שתי מספיק. אם הוא צהוב או כהה יותר, עליו לשתות עוד.
- השתייה המומלצת היא מים. מוצע להגיש אותם בטמפרטורה המועדפת (מים קרים או בטמפרטורת החדר). בכדי לגוון את הטעם, ניתן להוסיף למים פלח לימון, עלה נענע או עלים אחרים שהאדם אוהב. רצוי שהכוס תהיה שקופה, כדי לראות מה יש בה וכן להסביר מה יש בכוס ובאיזו טמפרטורה: "אבא יש לך כאן כוס מים קרים/ תה חם עם סוכר/ מיץ תפוזים טרי/ לימונדה".

למידע נוסף על אכילה ותזונה באנשים עם דמנציה, ראו בחוברת מטעם משרד הבריאות "לאכול ולחיות בכבוד: מדריך לבני המשפחה ולמטפלים באנשים עם דמנציה", שפורסמה באתר משרד הבריאות:

https://www.health.gov.il/PublicationsFiles/Dementia_Nutrition.pdf

בחוברת זו מידע מפורט, המותאם לסוגיות השונות לפי שלבי המחלה. החוברת זמינה גם בגרסה באנגלית:

https://www.health.gov.il/PublicationsFiles/Dementia_Nutrition_en.pdf

ובגרסה ברוסית:

https://www.health.gov.il/PublicationsFiles/Dementia_Nutrition_Ru.pdf

שמירה על בריאות נפשית של אדם עם דמנציה בתקופת הקורונה



- גם אם ההסבר מרגיע, קרוב לוודאי שיהיה צורך לחזור עליו מספר רב של פעמים.
- במידה וההסבר לא מובן או מעורר חרדה, ניתן להיעזר בשקרים לבנים ("יש כרגע חג", "המועדון נסגר לשיפוצים", "הילדים נסעו לחו"ל"), שיתקבלו בלי לעורר מצוקה.
- בכל מקרה, עדיף להימנע מהאזנה תכופה למשדרי החדשות, ולהעדיף מוסיקה ותכניות טלוויזיה מוכרות ואהובות.

התקף חרדה

במקרה שאדם נכנס להתקף חרדה – חשבו:

- מה גרם לכך דווקא כעת? למשל - האם הדבר קרה סביב האזנה לחדשות? חוסר מעש ושעמום? היתקלות עם מגבלה בהבנה או ביכולת?
- אם זיהיתם סיבה אפשרית, ניתן לעזור לו – למשל על ידי כיבוי הטלוויזיה, הסטת המיקוד לנושא מרגיע או משמח ועזרה בביצוע הפעולה בה התקשה.

רתיעה ממקלחת

מקלחות עלולות לעורר רתיעה, בעיקר ההתפשטות הכרוכה בהן;

- ניתן לנסות לקלח חלק גוף אחד בכל פעם עם ספוגית לחה.
- להיעזר במוסיקה ודיבור בעת המקלחת.
- לצמצם את דרישותינו (במידה סבירה) בתדירות הרחצה ובאיכותה.

רצון "לחזור הביתה"

כאשר האדם "רוצה לחזור הביתה" (כיוון שהבית שזוכר הוא בית ילדותו); אפשר לצאת קצרות מהבית ולהיכנס חזרה, או לנסות להיעזר בשיטת התיקוף ולקבל את המציאות הפנימית שבה הוא שוהה באותו רגע, מבלי להתווכח אתו.

חיפוש דמויות

אם האדם עם דמנציה מחליף את הסובבים אותו באחרים ("איפה אשתי? את לא אשתי"); ניתן לצאת מהחדר, להחליף בגד ולחזור שנית ("חיפשת אותי?").



ככלל, תסמינים נפשיים והתנהגותיים מלווים כל אדם עם דמנציה, בין אם כתוצאה ישירה מהשינויים המוחיים ובין אם כתגובה להם;

- התסמינים הנפשיים עשויים לכלול אדישות, חרדה, דכאון, מחשבות שווא והזיות.
- ההתנהגות עשויה להיות בהתאם - בכי, צמצום, אי שקט גופני, תוקפנות ועוד.
- התמונה הנפשית דינמית לאורך המחלה, ומשתנה בהתאם לסוג הדמנציה וחומרתה, לאישיות של האדם, לאופן בו הסביבה מותאמת אליו ולגורמים רבים נוספים.

תקופת הקורונה עשויה להיות מאתגרת מבחינה רגשית עבור חלק מהאנשים עם דמנציה, בעוד אחרים לא יחוו בשינוי כלל.

עיקר האתגרים נוגעים לאנשים ששגרת היום שלהם השתנתה בימים אלה, כגון אנשים שהיו משולבים במרכז יום, או שנהגו לצאת לטיולים ארוכים ו/או שהיו מורגלים בביקורים שוטפים של בני המשפחה.

הקושי הרגשי בשינויים אלו נובע משתי סיבות:

1. היותם לא מובנים – מדוע הפסיקו בני המשפחה להגיע? מדוע נסגר המועדון?
2. העלמות של גורמי תמך משמעותיים (סדר יום ברור במועדון, אוורור משעמום או מתח בצעידות, חום ובטחון מבני המשפחה).

מספר עצות להתמודדות עם מצבים שעלולים להתעורר בימים אלה:

חוסר הבנה שמעורר חרדה ואי שקט

- במידה ומדובר באדם עם דמנציה בדרגת חומרה קלה, ניתן להסביר את המצב במילים פשוטות ובאופן שלא יעורר פחד. לדוגמה - "יש כרגע מחלה מדבקת וכל האנשים התבקשו להישאר בבית כדי שלא להידבק. אנחנו/הילדים דואגים לך/לנו, ולכן חשוב לנו שלא תצא מהבית כדי שלא תידבק. אנחנו מקווים שבקרוב נוכל לחזור לפעילות רגילה".



זכרו - יצירתיות וסבלנות הן שם המשחק

העלמות גורמי תמך (למשל מרכזי יום)

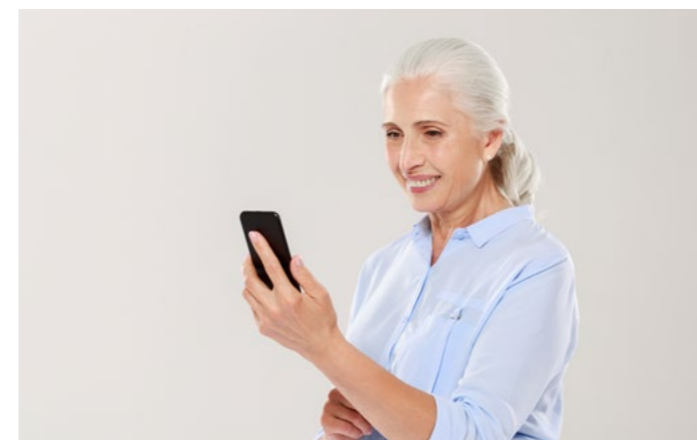
- העלמות גורמי התמך הרגילים עלולה ליצור חלל ודורשת מחשבה יצירתית, על מנת לייצר תחליפים הולמים ככל האפשר.
- חשוב לזכור שמרכז היום סיפק שגרה מבורכת, שכללה התארגנות מבחינת היגיינה ולבוש, יציאה לפעילות מותאמת (כזו שמעוררת אך אינה מאיימת או מציפה) ומפגש עם אנשים. לכן, חשוב לנסות לשמור על שגרה דומה ככל האפשר;
 - ✓ התארגנות בקימה
 - ✓ ארוחות מסודרות
 - ✓ ביצוע פעולות שונות לאורך היום

דוגמאות לפעילויות מוצעות ניתן למצוא בחוברת זו וכן בקישור:

https://www.eshelnet.org.il/sites/default/files/CoronaHomeActivitiesHebrew_0.pdf

עצות נוספות לשמירה על בריאות נפשית

- יציאה מהבית לעתים תכופות חיונית לשמירה על הבריאות הנפשית של האדם. ניתן לבצע בהתאם להנחיות משרד הבריאות - קרובה, קצרה ותוך שמירת מרחק מאנשים אחרים.
- חשוב מאוד לשמור על קשר טלפוני או מקוון עם בני המשפחה שגרים בנפרד, בעוד בני הבית (בן הזוג, מטפל) יספקו מגע אנושי חם.



מה לעשות אם אדם עם דמנציה מגלה תסמינים נפשיים והתנהגותיים?

- ראשית, יש לבדוק האם הם אכן מהווים מצוקה ולמי? לא כל תסמין נפשי גורם מצוקה או דורש טיפול;
 - ✓ לדוגמה, מצב בו אדם חווה הזיות ראייה של הוריו ז"ל, אך הדבר מסב לו עונג, יכול להבהיל את הסובבים אותו אך אינו דורש טיפול.
 - ✓ בכי עשוי להיות דרך ביטוי של מגוון רגשות, כולל התרגשות, ולא בהכרח לייצג דכאון.
 - ✓ שינה מרובה לאורך היום יכולה להיות מבורכת במצב זה, ובתנאי שאין הדבר כרוך בנזק בריאותי (פצעי לחץ) או בהיפוך שעות הערות בין יום ולילה.
- במידה והתסמינים הנפשיים אכן גורמים מצוקה, חשוב לנסות לאפיינם;
 - ✓ מה מהותם, תכיפותם וחומרתם?
 - ✓ האם יש גורם מעורר (ממנו יש להימנע) או גורם מרגיע (בו ניתן להיעזר)?



זכרו - הכלה של הסביבה, תקשורת לא מתעמתת ומגע גופני ממלאים תפקיד חשוב ביותר בהקניית תחושת בטחון ורוגע לאדם ובאיזון מצבו הרגשי.

מתי לפנות לסייע מקצועי?

- במידה והסביבה אינה מצליחה להכיל את האדם ואת התנהגותיותו.
- במידה וקיימת מסוכנות ממשית לאדם עצמו או לסביבתו.
- במידה ורואים שינוי חד בהתנהגות ובמצב הנפשי (חוסר שינה פתאומי, אי שקט קיצוני). שינוי זה עשוי להיות ביטוי למצב גופני הדורש טיפול רפואי (מחלה, זיהום, כאב ועוד).



זכרו - רופאי המשפחה ומרפאות בריאות הנפש (פסיכוגריאטריה) ממשיכים להיות פעילים גם בתקופה זו. יתכן שטיפול תרופתי עשוי לסייע.



שמירה על בריאות נפשית של המטפל



שמירה על הבריאות הנפשית של בני משפחה המתגוררים עם אדם עם דמנציה

ההתמודדות עם מגפת הקורונה היא קשה, עבור אנשים ברחבי העולם. המגבלות על היציאה מהבית והריחוק החברתי משפיעות על כולם, וגורמות למגבלות במפגשים עם חברים ובני משפחה, לשינויים בתוכניות ובאורח החיים ולביטול חופשות וחגיגות, גם של ימי החגים.

להיות מטפל באדם עם דמנציה זה תפקיד מאתגר ובימים אלה אף יותר מאשר בימים רגילים. לכן כעת, יותר מתמיד, חשוב שהמטפל ידאג לטפל בעצמו, כדי שיהיו לו כוחות לטפל טוב יותר באדם עם דמנציה.

דוגמאות לטיפול עצמי ותמיכה במטפלים

- **פעילות גופנית:** שהייה ממושכת בבית עלולה להיות חוויה לא נעימה, וביצוע פעילות גופנית מועילה לא רק לשרירים ולגוף אלא גם משפרת את מצב הרוח, ומחזקת את המערכת החיסונית. הפעילות הגופנית מפיגה השפעות שליליות של לחץ ומביאה את האדם לחוש בריא ואנרגטי.
- ✓ **בחירת הפעילות -** כדי למצוא תרגילים מתאימים, ניתן להסתייע למשל בסרטוני פעילות גופנית שניתן למצוא ביוטיוב. תוכלו לבחור את הפעילות שמתאימה לרמתכם ותעודד אתכם לבצע אותה. זה יכול להיות פעילות גופנית שגרתית או משהו חלופי כמו יוגה בכיסא או "יוגה צחוק".
- ✓ **"יוגה צחוק" -** זוהי תוכנית פעילות המשלבת תרגילי צחוק ותרגילי נשימה של יוגה (פראניאמה). ניתן למצוא סרטונים של יוגה צחוק ביוטיוב ותוכלו להיעזר לדוגמה ב: <https://www.youtube.com/watch?v=Fq4kTZuLops>. על אף שיוגה צחוק לרוב מבוצע בקבוצות, תוכלו ליהנות מכך גם בבית, ועדיף כשתבצעו מול מראה.
- ✓ **יוגה בכיסא -** אלה תרגילי יוגה שניתן לבצע בזמן שיושבים על כיסא, או על הרצפה תוך שימוש בכיסא לתמיכה. תרגול זה יכול לסייע בפיתוח גמישות וכוח שרירים, ריכוז ושיפור מצב הרוח והפחתת תחושת לחץ ומתח. ניתן למצוא דוגמאות לכך ב: <https://www.verywellfit.com/chair-yoga-poses-3567189>
- **יציאה מהבית:** אם ניתן ומזג האוויר מאפשר זאת, כדאי לצאת מהבית מדי יום. אין צורך לצאת לזמן ממושך, אפילו ל-10-30 דקות בקרבת הבית. היציאה החוצה זו הזדמנות להתרענן, לשנות אווירה ולהירגע.

אם אתם מתגוררים עם בן משפחה הסובל מדמנציה, חשוב שגם אתם תשמרו על בריאותכם הנפשית בימים אלה, ודאי אל מול החרדה וחוסר הוודאות שמלווים אותם.

הימנעו מ...

ביקורת עצמית ואשמה על הרגעים בהם אתם חשים חסרי סבלנות, קצרי רוח או מותשים. גם בשגרה מוטל עליכם עומס גדול, ובתקופה זו הוא על גבול הבלתי אפשרי.

זכרו שאינכם נדרשים להיות מושלמים, אלא רק טובים דייכם.

מספר עצות שיוכלו לסייע

- נסו ליצור שגרה.
- פנו לעצמכם זמן להתאווררות ככל שניתן (בין אם ביציאה קצרה מהבית או בחדר נפרד).
- הקפידו על ביצוע פעילות גופנית, גם אם בתוך הבית ולזמן קצר.
- שמרו על קשר הדוק עם בני המשפחה (בטלפון או באמצעים דיגיטליים אחרים).
- גייסו את בני המשפחה לסייע, הן לאדם והן לכם.
- עמדו בקשר עם קבוצות תמיכה ו/או בני משפחה אחרים של אנשים עם דמנציה.
- היעזרו בגורמי מקצוע, לרבות רופאי המשפחה ושירותי בריאות הנפש - בתקופה זו הם מתוגברים וממתינים לפנייתכם.

יחד, נעבור את התקופה בשלום

מקורות סיוע

- **עמדה** – עמותת דמנציה, אלצהיימר ומחלות דומות, הקו החם 8889*
- **מרכז אלצהיימר רמת גן**, הקו החם: 03-5599333
- **עמותת מלב"ב**, הקו החם: 02-6537591
- **עזר מציון, מרכז ציפורה פריד**, הקו החם: 073-3956807

רשימת פעילויות לתעסוקה בבית לאדם עם דמנציה

שימו לב: תהליך העיסוק בפעילות עצמה חשוב יותר מהתוצר.

1. לקפל ולמיין כביסה
2. לספור כסף, בעיקר מטבעות, ולהכניס למיכל או לקופה
3. לטאטא את הרצפה, לנקות מאבק
4. לקרוא בקול מספר או עיתון
5. לאפות עוגיות / לחם / חלה
6. לטפח עציצים ו/או לעסוק בגינון
7. להתבונן בתמונות
8. להתמסר בכדור
9. לצייר או לצבוע תמונות
10. לסחוט מיץ (לימונים, תפוזים, רימונים)
11. לשיר שירים מוכרים
12. לעסוק במלאכות יד פשוטות (באתר pinterest יש רעיונות רבים)
13. לסרוג, לרקום
14. להעלות זיכרונות עם אלבומים או חפצים
15. למיין ולקפל זוגות גרביים
16. לגלגל צמר
17. לסדר פרחים
18. לגזור צורות פשוטות מנייר להדבקות
19. ליצור קולאז' (או "לוח השראה") מתמונות מז'ורנלים
20. לסדר מגירות וארונות
21. לעשות מניקור/פדיקור
22. לשייף פיסות עץ עם נייר זכוכית
23. להכין פופקורן
24. לכתוב מכתבים ליקירים
25. למיין קלפים לפי צבע/ צורה/ סדרה וכד'
26. ליצור עץ משפחתי
27. לשחק במשחקי קלפים: רביעיות, מלחמה, טאקי, רמי
28. לצפות בסרט מוכר
29. לנפח בועות סבון
30. לפסל בחומרים שונים (פימו, דס, חימר, בצק מלח)
31. לשחק מי בתמונה? – אישי או מפורסמים
32. להשחיל חרוזים על חוט
33. לנקות ולהבריך סכו"ם
34. להרכיב פאזל
35. לשחק בטאבלט או במחשב
36. למיין עדשים/שעועית בצבעים שונים וכד'
37. להכין קופסת תחושה: להכניס לכלי פלסטיק ק"ג אורז/ סולת/ קוסקוס ולהטמין בתוכו חפצים קטנים שצריך להוציא על ידי מישוש (הכי כדאי מטבעות)
38. לשחק "כדורעף" או מסירות עם בלונים (מספר בלונים במקביל אם אפשר)

■ **להתעדכן בחדשות:** חשוב להאזין לחדשות מעת לעת כדי להיות מעודכנים לגבי המצב וההנחיות – אך עשו זאת במידה המתאימה לכם, והימנעו מתחושה של לחץ וחרדה עקב צפיית-יתר.

■ **ציוד מיגון אישי:** עליכם לפעול על פי ההנחיות העדכניות למניעת הידבקות. שימו לב כי לעתים אנשים עם דמנציה עלולים להראות סימני חשש ופחד כשאנשים בסביבתם משתמשים במסכה.

■ **התמודדות עם שינויי התנהגות:** שינויי התנהגות אצל אדם עם דמנציה עלולים להיות מוחמרים אם יש לחץ בסביבה ולהוות אתגר עבור המטפלים. אתם עשויים למצוא את עצמכם מתוסכלים או חסרי סבלנות עם האדם עם דמנציה. ניתן להבין זאת, ואם זה קורה כדאי לקחת פסק זמן קצר. חשוב שתדעו שקיימות דרכים להתמודד עם קשיים כאלה ואחרים. למשל, כדאי שתכירו את "שיטת התיקוף" לתקשורת בדמנציה, לה יש השפעה חיובית במצבים אלו. לעתים מה שעשוי להקל הוא גמישות בלו"ז, למשל לאפשר לאדם עם דמנציה לישון מאוחר יותר בבוקר, אם אין צורך להספיק להסעה למרכז היום (נא ראו פירוט בפרק "תקשורת עם אדם עם דמנציה" בחוברת זו).

■ **דברו ושתפו אחרים:** אם אתם חשים צורך בעזרה או תמיכה במתן טיפול, רצוי לתקשר זאת לבני משפחה ולמטפלים אחרים. אל תחכו עד לרגע האחרון, שתפו אותם בצורך שלכם, היעזרו באנשים אחרים וקבלו תמיכה, כדי שתוכלו לתת את הטיפול הטוב ביותר לאדם עם הדמנציה.

■ **שגרה והפעלה:** יש שגרות שעשויות להשתנות, אך שמירה על סדר יום ושעות קבועות (בערך) לארוחות/ טיול בחוץ/ תנומה/ תחביבים יסייעו לכם ולאדם עם הדמנציה במהלך היום. חשוב ליצור שגרה חלופית לשגרה שהייתה בעבר.

עבורכם, המטפלים, נסו למצוא זמן לבצע את הפעילויות החביבות עליכם. אולי תנצלו את הזמן ללמוד דבר מה באמצעות האינטרנט או לעסוק בתחביב או פעילות המרגיעה או המלהיבה אתכם. נסו זאת על בסיס יומי, לפחות קצת בכל יום.

עבור האדם עם דמנציה, יש פעילויות רבות שניתן להציע כתעסוקה בבית. אפשר להציע לו את אותן הפעילויות החביבות עליו שוב ושוב מדי יום, ונסו לשלב אותו גם בביצוע מטלות אחזקת הבית, ככל יכולתו וככל שהוא נהנה מכך.

ניתן למצוא הצעות באינטרנט וגם להסתייע ברשימת הפעילויות בהמשך. שימו לב להתאים את הפעילויות ליכולות של האדם ולהיכרות שלכם אתו (להרחבה, ראו פרק "תעסוקה וסדר יום" בחוברת זו).



ראה תרגום של פרק זה לאנגלית
בעמודים הבאים

- **Going out of the house:** If possible and weather permitting - go outside every day. It does not need to be for a long time, even for 10-30 minutes close to the house. Going out will give you an opportunity to refresh, change atmosphere and relax.
- **Keeping up to date:** It is important to listen to the news from time to time and be updated on the current situation and regulations, yet avoid watching the news too much as it may make you stressed or anxious.
- **Personal protective equipment:** You should follow the up-to-date regulations to prevent the spread of infection. Note that persons with dementia may show signs of insecurity or fear when people around them are using masks.
- **Coping with behavior changes:** Behavioral changes among persons with dementia may get worse when there is stress around them; this may be challenging for the caregiver. You may find yourself frustrated or impatient with the person with dementia. This is understandable, and if this happens, take a short "time out". It is important to know there are ways to cope with these difficulties, for example, you may consider using "Validation Therapy" which has a positive effect in these situations. In addition, there is room to be more relaxed about accomplishing tasks, for example allowing the person with dementia to sleep later in the morning when they do not need to get to the day center. For further information, see the section on "Communicating with a person with dementia" in the booklet.
- **Share, talk, be verbal:** If you feel that you need help or support in providing care, communicate this to family and other caregivers. Do not wait until the last moment; discuss with them what you need, reach out for their help and support, so that you would be able to provide the best care for the person with dementia.
- **Activities and routine:** Some daily activities may vary but having meals / exercise / walks / naps / hobbies at scheduled times will help you and the person you are caring for get through the day. It is important to establish a routine, that will be an alternative to the previous routine you and the person with dementia had before the Corona virus outbreak.
For you, the caregiver, try to find time for your own activities. Perhaps there is something you would like to learn and can do using online materials. Perhaps you have a hobby or an activity that calms or energizes you - try doing that daily.
For the person with dementia, there are many activities that can be done at home. You may offer the favorite activities repeatedly, day after day, and try to have them participate in household chores as much as they can as long as they like it. There are also online resources for activities. You may find the list at the end of this section quite useful. Take care to match activities with the person's capability and your familiarity with his preferences. (For further information please see the section on "[Day planning during a time of social distancing](#)" in this booklet).

Help Resources:

- **Emda** - Alzheimer's association in Israel hotline: *8889
- **Alzheimer's Center in Ramat Gan** hotline: 03-5599333
- **Melabev** - Alzheimer and Dementia care hotline: 02-6537591
- **Ezer Mizion** - Tziporah Fried Alzheimer Support Center hotline: 073-3956807

List of home activities for persons with dementia

Important: The process of engaging in the activity is more important than the product

- | | |
|--|---|
| 1. Fold laundry/ clothes/ sort and fold pairs of socks | 19. Put drawers and closets in order |
| 2. Count old money, mostly coins, and put into canister or piggybank | 20. Home manicure /pedicure |
| 3. Sweep the floor with broom, use dust-cloth | 21. Use sandpaper to smooth pieces of wood |
| 4. Read aloud from a book or newspaper | 22. Write letters to loved ones |
| 5. Bake cookies/muffins/bread | 23. Make popcorn |
| 6. Gardening - indoors or outdoors | 24. Sort cards by color/ shape/ number, etc. |
| 7. Look at pictures | 25. Make a family tree |
| 8. Play catch with a ball | 26. Card games: Rummy, Go fish, Taki, War |
| 9. Color or paint a picture | 27. Watch a familiar movie |
| 10. Prepare juice (lemon, orange) | 28. Blow soap bubbles |
| 11. Throw a ball back and forth | 29. Make figures and beads out of Fimo/ salt dough/ Das, etc. |
| 12. Sing familiar songs | 30. Make a bead necklace |
| 13. Do simple crafts (Pinterest has many ideas) | 31. Clean and shine silverware |
| 14. Knitting or embroidery | 32. Do a puzzle |
| 15. Reminisce with picture albums or objects | 33. Play games on a tablet or computer |
| 16. Roll yarn into balls | 34. Separate legumes by shape or color |
| 17. Arrange flowers | 35. Sensory boxes: put rice/ couscous/ lentils in a box and put small objects in them for rummaging |
| 18. Cut out simple shapes and glue them on paper for a collage or wish board | 36. Balloon volleyball with several balloons |



Maintaining emotional wellbeing - for caregivers of persons with dementia

These are difficult times for people all over the world. The need to stay at home in lockdown, to socially distance and not meet friends, to be away from people we love, to change plans and routines, to cancel vacations and holiday celebrations - these are affecting us all.

Being a caregiver to a person with dementia is always a demanding role, now even more so. Taking care of yourself is an important aspect of being able to provide good care to the person with dementia

Examples of self-care and caregiver support:

- **Physical exercise:** Staying at home for a long period of time may be difficult. Exercising is beneficial not only for your muscles and your body, but also for your mood and your immune system. Physical activity unwinds the negative effects of stress and helps you feel healthy and energetic.
 - ✓ **Choosing your activity:** To find the right exercises for you, look online; YouTube has many videos with short exercise routines. You could find a routine that works for you and try to do it daily. It could be a conventional exercise routine or something like Laughter Yoga or Chair Yoga.
 - ✓ **Laughter yoga:** An exercise program for health and wellbeing, a combination of laughter exercises with yoga breathing techniques (Pranayama). You can find videos of Laughter Yoga online, for example: <https://www.youtube.com/watch?v=Fq4kTZuLops>. Though Laughter Yoga is often done in groups, you can enjoy the benefits of it by doing it on your own at home, preferably in front of a mirror.
 - ✓ **Chair yoga:** is a gentle form of yoga that can be done sitting on a chair or standing on the ground while using the chair for support. It can improve your flexibility, concentration and strength, while boosting your mood and reducing stress. You can find basic exercises online, for example: <https://www.verywellfit.com/chair-yoga-poses-3567189>.



ג'וינט ישראל אשל
יחד בעשייה חברתית למען הזקנים



**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר



התכנית הלאומית להתמודדות עם מחלת האלצהיימר ודמנציות אחרות ומניעתן