



פרקינסון מההיבט הרב מקצועי

מחוז
המרכז

מנבי

קבוצת הבריאות הטובה בישראל

יש קופות חולים ויש מכבי

פרקינסון מהיבט הרפואה



- לכל אחד יש מגוון רחב של סימפטומים, פרקינסון הוא אינדיבידואלי מאוד ויש לו השפעות על התנועה, הרגש, הזיכרון והריכוז. חשוב להתייחס לכל הסימפטומים, להכיר היטב את המחלה בכלל ואת המחלה שלך בפרט.
- חשוב לשמור על גישה חיובית, להסתכל על מחצית הכוס המלאה ולחשוב כל הזמן באופן מעשי מה כן אפשר לעשות על מנת לשפר את מצבך, תפקודך ואיכות החיים שלך בהווה וגם בעתיד, תמיד יש מה לעשות ואסור לוותר.
- אתה לא לבד, חשוב לחפש את התמיכה בקרב בני המשפחה שעזרת להם בעבר ושיכולים כעת לעזור ולתמוך בך. בכל מקרה אל תיקחו הכל על עצמכם ושתפו את אלה שאתם סומכים עליהם. חשוב לדעת איך לבקש עזרה ולבנות לעצמכם מעגל תמיכה מקצועי ואישי שיסייע לכם ככל האפשר.
- גישה פרו-אקטיבית חשובה, כל הזמן ליהנות מה"עכשיו" ובמקביל להתכונן קדימה לעתיד. כשלוקחים שליטה, הפחד נעלם ומתחילים שוב ליהנות מהחיים כמו כל אחד.
- עכשיו, יותר מאי פעם, יש מקום לאופטימיות, יש מגוון רחב של טיפולים למחלה והם כל הזמן מתרחבים.

ד"ר סיימון ישראלי-קורן

נירולוג מומחה פרקינסון

פרקינסון מהיבט תרופתי



- הטיפול במחלה הוא אישי ואינדיבידואלי
- תרופות יכולות להועיל, אך גם להזיק, לכן חשוב להיות מודעים לתופעות הלוואי של התרופות, על מנת שנוכל לבדוק ולטפל.
- יש ליידע את הרופא המטפל ולהתייעץ לפני נטילת כל תרופה על מנת לוודא שאינה מחמירה את מחלת הפרקינסון.
- לפני נטילת כל תרופה חשוב לקרוא את העלון לצרכן (אופן נטילה, תנאי אחסון ותוקף).
- קיימת חשיבות לזמן הנטילה של חלק מהתרופות ולנטילה על קיבה ריקה/מלאה או עם הרכב המזון, לדוגמה: תרופות מסוימות בפרקינסון יש להפריד מארוחה עשירה בחלבונים.
- תרופה גנרית ותרופת מקור הן היינו הך, ניתן ליטול בבטחה תרופות גנריות ללא חשש.

ד"ר מתן בהט

רוקח קליני

פרקינסון מהיבט הפיזיותרפיה

- המחקר העדכני תומך ביכולתה של הפעילות הגופנית להאט את התקדמות המחלה.
- ביצוע פעילות גופנית מאט את קצב התקדמות המחלה ומשפר את איכות החיים, הזיכרון ויכולות החשיבה. בנוסף, הוא מעלה את מצב הרוח ומפחית את הסיכון לנפילות, מחלות לב וכלי דם.
- מומלץ להתחיל בביצוע פעילות גופנית כמה שיותר מוקדם, אך בכל שלב של המחלה ניתן למצוא פעילות ברת ביצוע. המינון המומלץ הינו של כ-150 דקות פעילות גופנית בשבוע.

טיפים להפקת המרב מהפעילות הגופנית:

- מוסיקה - שלבו מוסיקה קצבית ומהנה, מוסיקה עשויה לעודד את מהירות התנועה שלכם ולהקל על הקושי בתנועה בזמן הפעילות.
- יומן מעקב - נהלו יומן מעקב המתעד את הפעילות הגופנית, תוך התייחסות למשך הפעילות שביצעתם עד שהתעייפתם. כך תוכלו לעקוב אחר ההתקדמות.
- טיפול תרופתי - התייעצו עם רופא ותזמנו את מועד ביצוע הפעילות כשהשפעת הטיפול התרופתי בשיאה ותסמיני המחלה כגון נוקשות ורעד פחותים ומאפשרים כמה שיותר תנועה.
- פעילויות בקבוצה - ישנם יתרונות רבים כמו: הענות גבוהה יותר, הנאה, חברה ומוטיבציה. ברבים ממכוני הפיזיותרפיה של מכבי מתקיימות קבוצות תרגול ייעודיות לחולי פרקינסון על בסיס שבועי, יחד עם פיזיותרפיסטים שישמחו לסייע לכם בבניית תכנית תרגול אישית מותאמת ליכולת ולמטרות שלכם.
- המלצה לתכנית - כדאי לבנות תכנית שתהיה מותאמת למטרות, לרצונות וליכולות של כל אחד. יעוץ מקצועי והתאמת תכנית אימון אישית ניתן לקבל מפיזיותרפיסטים יועצים לפעילות גופנית במכוני הפיזיותרפיה של מכבי.

יניב נודלמן

פיזיותרפיסט,

מנחה קבוצות טיפולי פיזיותרפיה לחולי פרקינסון

פרקינסון מהיבט הריפוי בעיסוק

פרקינסון היא מחלה שלומדים לחיות איתה ולצידה. ניהול המחלה הוא בעל משמעות גבוהה מאוד לאיכות החיים. פניה לריפוי בעיסוק תסייע לכם להשגת שיפור בעצמאות, הגעה לתפקוד מקסימלי והעלאת איכות החיים. המרפאה בעיסוק תמצא פתרון מותאם אישית למצבכם וצרכיכם ותיתן מענה לקשיים התפקודיים שאתם חווים:

- שיפור בתפקוד מוטורי ו/או תחושת ל צורך שיפור תפקודי יום יום
- הבניית סדר יום והתאמת עיסוק פנאי
- הערכה קוגניטיבית תפקודית וסיוע טיפולי במידת הצורך
- התאמת אביזרים שיאפשרו שמירה על בטיחות ומניעת נפילות
- התאמת הבית למצב התפקודי

אופן הפניה:

קבלת הפנייה מרופא מטפל לריפוי בעיסוק בהתאם להחלטתו -
במכון או בבית המטופל.
לטיפול במכון - תיאום תור במכבי ללא הפסקה 3555*
לטיפול בבית - יש לפנות ליחידה לביקורי בית לתיאום הטיפול

קרן בן חיים

מנהלת ריפוי בעיסוק טיפולי בית

פרקינסון מהיבט התזונה



עם העלייה בגיל ובמיוחד במחלת הפרקינסון ישנה ירידה במסה ואיכות השריר, עליה בסיכון לאוסטיאופורוזיס ושברים וירידה בלחץ הדם בשינוי תנוחה (לרוב משכיבה לעמידה). בנוסף, ישנה ירידה בצריכת מזון בעקבות עצירות, תחושת שובע מוקדמת והפרעות בבליעה, תסמינים המזוהים עם מחלת הפרקינסון. על התסמינים האלו נוכל להשפיע באמצעות תזונה ושינוי אורחות חיים.

חשוב להקפיד על:

- תזונה עשירה בחלבון ממקור איכותי (בשר, הודו, עוף, דגים, ביצים וגבינות).
- שילוב דגנים (לחם, שיבולת שועל, קטניות, אורז, פסטה, קינואה, בורגול, תפוז"א, בטטה, תירס ועוד) ושומנים איכותיים מהצומח (שמן זית, אבוקדו, שקדים, אגוזים וחמאת בוטנים).
- צריכה מספקת של סידן, ויטמין D, ויטמין B12 ומגנזיום והתאמת מינון של תוספי תזונה בעת הצורך בהמלצת רופא.
- תזונה עשירה בסיבים תזונתיים (ירקות ופירות עם הקליפה ודגנים מלאים).
- ארוחות קטנות ותכופות כ-6 ארוחות קטנות ביום
- שתיית מים מספקת - כ-8 כוסות ביום
- צמצום מזון מטוגן, קפאין, אלכוהול ועישון

ההנחיות מתאימות לרוב האוכלוסייה, אך לאור טיפול תרופתי ומחלות רקע נוספות ישנה חשיבות גבוהה ליעוץ תזונתי מותאם אישית עבור כל מטופל ומטופל.

שחר הראל

דיאטנית קלינית



פרקינסון מהיבט קלינאות התקשורת

רוב חולי הפרקינסון מפתחים לקוי בדיבור ובקול ובעיות בליעה. מאפיינים שכיחים בהפרעות קול ודיבור: דיבור מהיר, צמצום תנועות שרירי הפנים, קושי נשימתי, חוסר דיוק בהיגוי, צרידות, הפחתה בעוצמת הקול ו/או שבירות קול, ולעיתים קושי שפתי בעיקר במציאת מילים. לא כל המאפיינים יימצאו אצל אותו חולה.

מטרות הטיפול בדיבור:

שיפור הפקת הדיבור באמצעות שליטה על שרירי הדיבור ועל הפקת הקול באמצעות תרגול שינוי גובה הקול וההנגה (פרוזודיה), האטת קצב הדיבור, טיפול באמצעות שירה וכד'.

הפרעות בליעה (דספגיה) יכולות להופיע בשלבים שונים של תהליך הבליעה:

- יובש בפה, קושי באיסוף המזון עם השפתיים, בריחת מזון ושתייה פנים ומחוץ לפה, קושי בלעיסה והעברת המזון לבליעה, מעבר מהיר של המזון לגרון והצטברות שאריות מזון.
- קושי לאתחל את הבליעה, חדירת מזון או שתיה לדרכי הנשימה והצטברות שאריות מזון או נוזל.
- מזון נתקע, המעבר לקיבה הוא איטי, מזון עולה חזרה ונוצרת הצטברות כיסים בוושט

הנחיות לשיפור תהליך הבליעה:

- אכילה בזמן ערנות
- ישיבה במנח תקין ובמידת הצורך התאמת הישיבה ע"י פיזיותרפיה/ריפוי בעיסוק
- לגימות קטנות ונגיסות קטנות
- המתנה לבליעה מלאה לפני שמעבירים את הכפית הבאה
- המשך ישיבה לאחר האכילה
- שמירה על היגיינת פה
- שימוש באמצעי עזר לאכילה
- התאמת מרקמי מזון

אורלי גורודיסקי

פרקינסון מהיבט העבודה הסוציאלית

- תהליך ההתמודדות הרגשית עם מחלת הפרקינסון הנו תהליך מורכב. לעיתים עולות תחושות לא פשוטות ומציפות, הן אצל החולה והן אצל בני משפחתו. תחושות אלה הינן חלק בלתי נפרד מתהליך ההתמודדות וחשוב לדבר עליהן בתוך המשפחה ובמידת הצורך - עם אנשי מקצוע.
- להתמודדות עם מחלה פרוגרסיבית מאפיינים ייחודיים, ביניהם תחושת פחד מתמדת מהידרדרות המצב הבריאותי והתפקודי, אשר גורמת לעיתים לתשומת לב מוגברת לנושא התפקוד ולעיסוק רב בבדיקות ובטיפולים רפואיים.
- לעיתים עולות תחושות פחד מהידרדרות קוגניטיבית, לפחד זה עלולות להיות השלכות הן על התפקוד והן על מצב הרוח.
- מגבלות במימיקה ובשפת הגוף עלולות לאתגר את התקשורת היומיומית והעברת מסרים ורגשות. מודעות לנושא יכולה לסייע בהעברת מסרים בצורה ברורה יותר ובהבעת הרגשות גם בצורה מילולית.
- קבלת תמיכה משפחתית וחברתית לא פשוטה לחלק מהאנשים, ברוב המקרים נדרש שיח בנושא כדי לחדד סוג עזרה רצוי ואופן הגשתה.
- ניתן להיעזר בכלים שונים ומגוונים כדי להקל על ההתמודדות, לדוגמה: הרפיה, דמיון מודרך, מיינדפולנס, עבודה על מחשבות אוטומטיות, ביטוי רגשות ועוד.
- מומלצת חתימה על הנחיות מקדימות וייפוי כוח מתמשך כדי להבטיח קבלת טיפול רצוי בשלבים מתקדמים של המחלה.

שלומית מכמאל-שי

עו"ס מומחית בתחום הבריאות

לפרטים ומידע נוסף:

לתיאום תורים בתחומים הנדרשים

ניתן עם הפניה בלבד,

יש להתקשר למוקד מכבי ללא הפסקה *3555

מומלץ לעקוב אחר "עמותת פרקינסון בישראל",

העמותה מקיימת פעילויות העשרה ותמיכה

בחולים ובני משפחותיהם.

בברכת
בריאות שלמה

מכבי

קבוצת הבריאות הטובה בישראל