

דמנציה בתקופות חירום

מידע למטפלים



כתיבה

(סדר הכותבות מופיע לפי סדר הנושאים בחוברת)

גב' נטע כהן – מובילת מערכת, ביה"ס לקידום הזדקנות מיטבית, ג'וינט-אשל

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

ד"ר דנה פאר – גרונטולוגית ומרפאה בעיסוק, מומחית לדמנציה

גב' איילה פרג – לשעבר פיזיותרפיסטית ארצית, משרד הבריאות

גב' יעל רותם גלילי - פיזיותרפיסטית ארצית, משרד הבריאות

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

גב' אסנת שמיר - רכזת תחום גריאטריה, המחלקה הארצית לפיזיותרפיה, משרד הבריאות

גב' אורלי ברגרזון ביטון – קלינאית תקשורת ארצית, חטיבת הרפואה, משרד הבריאות

גב' יעל בן מובחר – מרפאה בעיסוק, מורה לשיטת התיקוף

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

ד"ר דורית יצחקי - מנהלת מחלקת תזונה לגיל השלישי, האגף לתזונה, משרד הבריאות

ד"ר דפנה שפט - פסיכיאטרית, מנהלת מרפאת הגיל השלישי בשלוותה, שירותי בריאות כללית, יו"ר החברה לפסיכיאטריה של הזקנה

עריכה והפקה

גב' נטע כהן, ג'וינט-אשל

התכנים בחוברת זו מבוססים על החוברת "דמנציה בימי קורונה", אשר נכתבו על ידי הכותבות לעיל, ועברו עדכון והתאמה להתמודדות בתקופות חירום.

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

החוברת נכתבה בלשון זכר/רבים מטעמי נוחות בלבד והיא מיועדת לכל המינים במידה שווה

כל הזכויות שמורות לג'וינט-אשל ולמשרד הבריאות, נובמבר 2023

<https://www.thejoint.org.il/challenges/aging/> <https://www.health.gov.il>

אזרחים ומטפלים יקרים,

בתקופות בהן אנו מתמודדים עם ימים קשים עבור תושבי מדינת ישראל, חשוב לנו לתת תשומת לב מיוחדת לאנשים עם דמנציה, אשר עבורם ההתמודדות עם השינויים המתחוללים, עם המגבלות החברתיות ועם המציאות עלולה להיות קשה יותר ובעלת השלכות. נוסף אליהם, גם בני משפחותיהם והמטפלים בהם עשויים לחוות קשיים בעקבות כך.

בתקופות כאלה, 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 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 לכותבות החוברת.

ד"ר אירית לקסר-עשהאל

ראש אגף הגריאטריה

משרד הבריאות

אזרחים ומטפלים יקרים,

מצבי חירום מציבים בפנינו צורך להתמודד עם תחושות של פחד, דאגה וחוסר ודאות לצד שינוי באורחות החיים ובשגרה המוכרת לנו. בעבור אנשים עם דמנציה, התמודדות זו עשויה להיות מורכבת עוד יותר נוכח הקושי להבין את המתרחש, לזכור וליישם את הנחיות החירום ולהסתגל לשינוי במציאות. מצבים אלה עלולים גם לגרום להידרדרות תפקודית וקוגניטיבית נוספת, עקב הפחתה אפשרית של פעילויות פיזיות, פנאי ותעסוקה וצמצום מפגשים ואינטראקציות עם הסביבה.

חוברת זו מיועדת למטפלים באנשים עם דמנציה ומטרתה להעניק ידע וכלים להתמודדות בתקופות חירום, כדי לשמר את איכות החיים של אנשים עם דמנציה במהלך ולהקל על המטפלים בהם.

החוברת כוללת מידע כללי על התמודדות עם דמנציה בתקופות חירום, הצעות ודגשים ליצירת סדר יום חלופי וכלים לסיוע לאנשים עם דמנציה ולשמירה על בריאותם של המטפלים העיקריים.

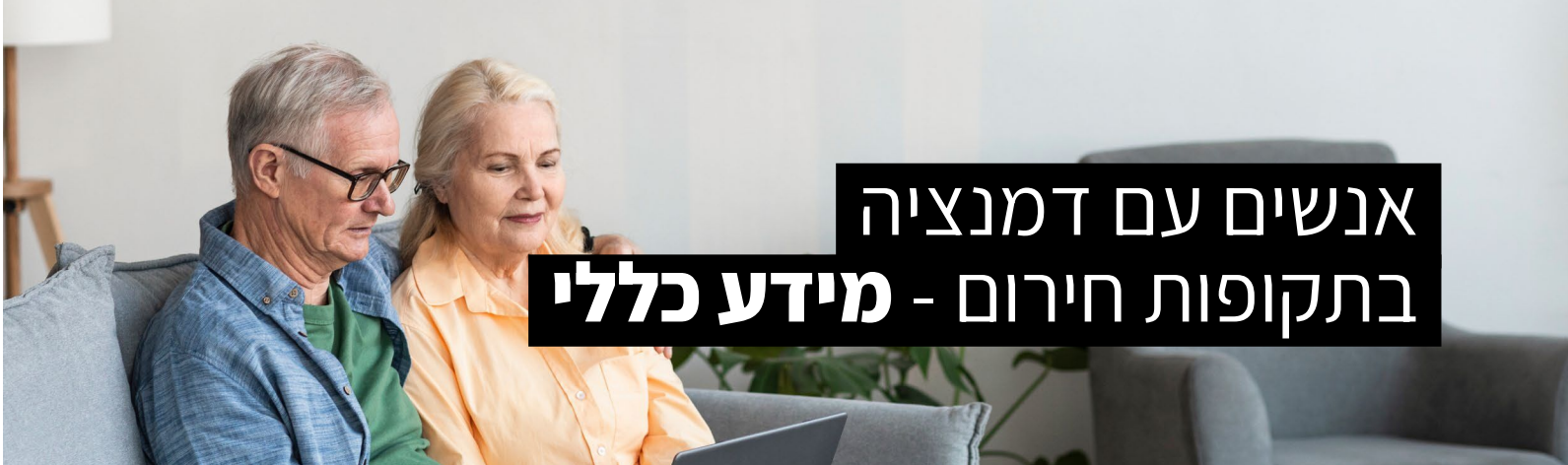
אנו מודים לצוות משרד הבריאות על השותפות בכתיבת החוברת, ומקווים שתוכל לסייע ולהקל על ההתמודדות בתקופות מאתגרות.

יוסי היימן

מנכ"ל ג'וינט-אשל

■ תוכן עניינים

8	 אנשים עם דמנציה בתקופות חירום - מידע כללי
15	 תעסוקה וסדר יום לאדם עם דמנציה בתקופות חירום
22	 פעילות גופנית לאדם עם דמנציה בתקופות חירום
31	 תקשורת עם אדם עם דמנציה
34	 הנחיות לאכילה ותזונה בדמנציה
41	 שמירה על בריאות נפשית של אדם עם דמנציה בתקופות חירום
45	 שמירה על הבריאות הנפשית של בני משפחה המתגוררים עם אדם עם דמנציה
46	 שמירה על הבריאות הנפשית של המטפל
i	 Maintaining emotional wellbeing - for caregivers of persons with dementia



אנשים עם דמנציה בתקופות חירום - מידע כללי

תקופות חירום, ובכללם גם ימי מלחמה, משפיעים על כל אחד מאיתנו באופן שונה. עם זאת, ככלל, רובנו עשויים לחוות רמות שונות של לחץ וחרדה, מצוקה רגשית, חוסר ודאות ואף חוסר תפקוד. בתקופות אלו, אנו מוצאים עצמנו קשובים ביתר שאת לאמצעי התקשורת ונדרשים לפעול בהתאם להנחיות הביטחוניות, עד החזרה לימי שגרה.

עבור אנשים עם דמנציה, ובמיוחד ככל שהמחלה מתקדמת, התמודדות זו עלולה להיות מורכבת יותר. הירידה ביכולות החשיבה, ההבנה וההתמצאות מקשה על יכולתם להבין את השינוי שחל במציאות ולהתנהל בהתאם. זאת, בנוסף לקושי לתקשר ולהביע את המצוקה וחוסר השקט שחווים. לאור זאת, מומלץ שאדם נוסף, כגון בן משפחה או מטפל, ישהה עימם בתקופות אלו.

המידע להלן נועד לסייע לכם, בני המשפחה ו/או המטפלים באנשים עם דמנציה בעת מצב החירום. שימו לב להתאים את הסיוע שלכם לאדם ולצרכים שלו וכן ליכולות ההבנה וההתמודדות שלו עם המצב.

התנהלות בבית

בעת הימצאותכם בבית עם האדם עם הדמנציה, שימו לב לנקודות הבאות:

- השתדלו לא להשאיר טלוויזיה או רדיו עם דיווחי חדשות פועלים כל הזמן, כדי לא להגביר את תחושת החרדה ואי השקט של האדם. גם אם אינו מבין את הנאמר, הוא יכול לחוש את הרגש שמועבר בשידור (למשל טון דיבור או הבעות פנים של הקריין או הרגש שהתוכן מעורר בכם). שימו לב שגם מצב שקט בטלוויזיה אינו מומלץ – סביר שהתמונות יחזרו על עצמן, אך אדם עם ירידה בזיכרון עלול לחשוב שמדובר כל פעם בדיווח חדש. התעדכנו בנעשה פעם-פעמיים ביום או באמצעי תקשורת חלופיים.
- בהמשך להמלצה זו, אל תשתפו או תראו לאדם תמונות או סרטונים קשים לצפייה.
- נסו ליצור סדר יום בבית, ככל שניתן. עודדו את האדם לקום בשעה קבועה ולבצע מגוון פעילויות, שיוכלו להוות תעסוקה ואף הסחת דעת קלה בעת הצורך. במידת האפשר, השתדלו לצאת החוצה מדי יום (גם אם רק למרפסת או לחצר בבית).
- הקפידו על ביצוע פעילות גופנית בבית או מחוצה לו, תוך קרבה למקום מוגן.
- הזכירו לאדם ואף עזרו לו, במידת הצורך, להמשיך לאכול ולשתות כרגיל, ככל שניתן. כך גם לגבי סיוע בפעולות הקשורות להיגיינה, כגון שטיפת ידיים וצחצוח שיניים.

- דאגו שיהיו בבית די מזון, תרופות ומוצרים חיוניים נוספים, למקרה בו תתקשו לצאת החוצה.
- שימו לב שאין צורך לשתף את האדם בתכנון לגבי מה תעשו אם תהיה אזעקה או בעת השהייה במרחב המוגן. היות וסביר שלא יזכור את המידע, שיחה על כך עלולה ליצור תחושות מתח ולחץ נוספות.



תקשורת

- בתקשורת עם אנשים עם דמנציה, עלינו להקפיד על תקשורת ברורה ומובנת בימי חירום כבימי שגרה. נשים לב לדבר במשפטים קצרים ופשוטים, לעמוד מול האדם וליצור איתו קשר עין ולהיות ערים לטון הדיבור ולשפת הגוף שלנו. הקפידו:
- לדבר באופן ברור, רגוע וסובלני. הסבירו לאדם את המתרחש כעת ומה עליו לעשות במשפטים קצרים ופשוטים.
 - הפחיתו רעשי רקע ושמרו על קשר עין עם האדם, כדי להגדיל את יכולתו להתרכז בכם.
 - נסו להעריך עד כמה האדם מבין את המתרחש. תוכלו לבחון את מידת התמצאותו באמצעות שאלות כלליות ורגועות. שאלו למשל: "מה חדש?" או "האם דיווחו על משהו מיוחד בחדשות?" אם יתברר שהאדם מודע למצב, הסבירו לו על המתרחש ברמה שמסוגל להבין.

- זכרו שגם אם האדם לא יכול לתקשר כבעבר ולתאר את תחושותיו, הוא עדיין מרגיש וער לטון הדיבור ולשפת הגוף שלכם. לכן, השתמשו במילים חיוביות או ניטרליות במסרים שאתם מעבירים. למשל:
 - ✓ במקום לומר "אסור לך להיות ליד החלון עכשיו כי אתה עלול להיפצע", אמרו: "(שם האדם), נלך עכשיו ביחד ל(מקלט/ חצר/ ממ"ד), נוכל להיכנס בחזרה בעוד כמה זמן".
 - ✓ במקום לומר "נהיה במקלט בינתיים כי עוד אי אפשר להיכנס הביתה", אמרו "(שם האדם), אנחנו עכשיו במקלט. בטוח פה. עוד מעט נחזור הביתה".
 - ✓ במקום לומר "אנחנו צריכים לעזוב כי ממש מסוכן לנו להישאר פה", אמרו: "(שם האדם), עכשיו נצא (מהמקלט/ מהבית/ מהחדר) ונלך ל(ממ"ד/ חדר המדרגות/ מקום אחר). אני איתך. אתה בטוח".
 - ✓ במקום לומר "אנחנו צריכים לזוז מפה עכשיו כי אם נישאר פה אולי ניפגע", אמרו: "(שם האדם), אתה מוכן לבוא איתי ל(שם המקום)? עוד מעט נחזור".
- אם האדם מסרב לעזוב מקום שאינו בטוח, אל תנסו לדבר בהיגיון כדי לשכנע אותו, מחשש ששיח כזה יגביר את הפחד והבלבול. תוכלו לומר, למשל, שאתם זקוקים לעזרה שלו כדי להגיע למקום אחר ושתחזרו ביחד בהקדם האפשרי.
- לאור הירידה בזיכרון ונוכח המתח שסביר שיחוש סביבו, האדם עשוי לשאול שאלות חוזרות רבות כדי להבין את המתרחש. השתדלו לענות ברוגע ובסבלנות.



■ הפחתת מצוקה

- זכרו שגם אם האדם עם דמנציה אינו מבין את המתרחש, הוא יכול לזהות את השינוי בסביבתו ולהגיב לכך בסימני לחץ, מתח וחרדה. תוכלו לסייע לו להפחית תחושות אלה במספר אופנים:
 - הנמיכו או השתיקו צלילים רועשים או חודרניים, למשל טלוויזיה או רדיו שמשדרים בווליום גבוה. במידת הצורך, שקלו לתת לו אטמי אוזניים או אוזניות.
 - נסו להסיח את דעתו של האדם דרך ביצוע פעילות משותפת, למשל משחק, פעילות יצירה או העלאת זיכרונות (בקשו, למשל, שיספר על חוויה חיובית שקרתה לו בעבר). תכננו פעילויות שכוללות מטלות בית ותחביבים, שניתן לבצע בתוך הבית.
 - אם מתאים לאדם, חיבוק, מגע בכתף, החזקת יד ואף חיוך יכולים להשרות ביטחון. בנוסף, שיר אהוב, חפץ מנחם ודיבור רך יכולים גם הם להרגיע ולשכך דאגה.
 - העזרו במוזיקה ככלי להרגעה, להסחת הדעת (למשל אם מתחילים לשיר או לזמזם מנגינה ביחד) ואף למיסוך רעשים אחרים.
 - זכרו שפעילות גופנית יכולה להפחית תחושות מתח ומצוקה. דאגו שהאדם ישאר פעיל וינוע, ככל שניתן, בבית ומחוצה לו. הציעו לו תרגילי תנועה פשוטים שיוכל לבצע בעצמו או בסיוע שלכם.
 - דאגו שהאדם יהיה בקשר עם בני המשפחה (או בני משפחה נוספים) גם בתקופה זו. אם רלוונטי, בדקו אם יש מענים חיצוניים בהם תוכלו להיעזר (למשל קבוצות תמיכה מקוונות או סיוע של מתנדבים).
 - אם מתאים למצבו הקוגניטיבי של האדם, שתפו אותו בתחושות שלכם ובכך שגם אתם מפחדים. אפשרו לו לעודד ולנחם אתכם מתוך ניסיון החיים שלו.
- **חשוב - אם אתם מזהים החמרה משמעותית במצבו של האדם - יש להתייעץ עם הרופא/ה המטפל/ת.**

■ הערכות מראש

- ודאו שיש לאדם מעבר נגיש למרחב המוגן, בו יוכל לעבור בקלות, גם עם כיסא גלגלים או הליכון. חשבו האם יצליח להגיע לשם בזמן הנדרש בעצמו או שידדקק לסיוע של אדם נוסף. אם המרחב המוגן הוא ממ"ד או חדר פנימי בבית, שקלו שהאדם יעבור לחדר זה עד שוך מצב החירום, כדי להימנע ממעבר בזמן האזעקה. אם עליו להגיע לחדר מדרגות או למקלט משותף, דאגו שיהיה שם כיסא עבור.
- אם האדם מתקשה בניידות, ודאו שיש לכם את התמיכה המתאימה עבורו (למשל מקל הליכה, הליכון או כיסא גלגלים). אם יש אנשים אחרים עימכם בבית או בסביבה, אמרו להם שיתכן ותזדקקו לעזרתם במקרה שתצטרכו להתפנות במהירות.
- צמצמו, ככל שניתן, את כמות הגירויים במרחב המוגן. אנשים עם דמנציה מתקשים להתמודד עם הצפה חושית, ובפרט במצבי לחץ. הצפה זו יכולה לנבוע מצפיפות, ריבוי חפצים, צבעים, רעשים וריחות.

■ דאגו שיהיה לכם במרחב המוגן תיק עם:

- | | |
|--|----------------------------------|
| ✓ בקבוק מים ומזון עמיד מתאים | ✓ עותקים של תעודות מזהות ומסמכים |
| ✓ אביזרים רפואיים (למשל חיתולים, בלון חמצן נוסף, שקיות סטומה) | ✓ רפואיים חשובים |
| ✓ אביזרי עזר (וסוללות גיבוי עבור, למשל סוללות עבור מכשיר השמיעה) | ✓ כסף מזומן |
| ✓ בגדים להחלפה | ✓ מפתחות נוספים לבית |
| ✓ מוצרי היגיינה (מגבונים, ג'ל לידיים, שקיות אשפה, כפפות גומי, מסכות) | ✓ מטען לטלפון הנייד |
| ✓ תרופות ורשימת תרופות מודפסת (כולל מינונים) | ✓ פנס וסוללות |
| | ✓ משרוקית |
| | ✓ אוזניות |
| | ✓ חפץ אהוב על האדם |

תיק זה יוכל לשמש אתכם גם במקרה בו תאלצו לעזוב את הבית לתקופה.

- למקרים בהם עליכם לשהות זמן רב במרחב המוגן, דאגו שיהיו בו חפצים שישימו את האדם לתעסוקה ולביצוע פעילויות פנאי שונות (למשל משחקי קופסה מתאימים, טאבלט/ טלפון נייד, דפי נייר וכלי כתיבה, חומרי יצירה וכדומה, בהתאם להעדפות של האדם).
- במידת הצורך, היעזרו בהנחיות החירום הלאומיות כדי לבחור את המרחב המוגן המתאים ביותר עבור האדם. בבחירה זו, התחשבו במצבו התפקודי והקוגניטיבי (למשל, אם סובל ממגבלת ראייה, שמיעה או ניידות, בנוסף לדמנציה).

■ התנהלות בזמן אזהרה

- גם אם האדם עדיין מתפקד באופן עצמאי ביום יום, אזהרות עלולות לגרום לבלבול רב. לכן, אם אינכם גרים עימו, מומלץ שיהיה אדם נוסף (למשל בן משפחה, חבר או שכן), שיוודא שהוא בטוח בזמן האזהרות.
- ככל שתצליחו, נסו לשמור על רוגע וקור רוח בעת האזהרה. תגובת לחץ שלכם עלולה להבהיל את האדם ולעורר התנגדות.
- כשיש אזהרה ועליכם ללכת למרחב המוגן, הסבירו לאדם באופן ברור ורגוע מה עליו לעשות, בהתאם לדרגת ההבנה שלו. רצוי שתאמרו שיש אזהרה ועליכם להיכנס לחדר מוגן, אך תוכלו גם לומר שמדובר בתרגיל, אם הדבר יקל על האדם ויקטין את המצוקה שלו.
- שימו לב שיתכן והאדם יתקשה לזכור מה זה ממ"ד/ מקלט או היכן נמצא החדר. לכן, השתמשו במילים קונקרטיות יותר, כגון החדר מימין או החדר שליד השירותים. אמרו למשל: "לך לחדר משמאל" או "בוא איתי". עזרו לו לעבור למרחב המוגן בבטחה, מבלי למשוך אותו או לנסות לרוץ עימו (מחשש לפילה). כדי להקל על ההבנה, תוכלו ללוות את ההנחיות המילוליות גם בתנועות גוף.
- אמרו לאדם שאתם איתו ולא תשאירו אותו לבד. חזרו על המסר מספר פעמים, כדי לחזק את תחושת הביטחון שלו.

■ האם לעבור למקום בטוח יותר עם האדם?

במצבי חירום, אנו עשויים לשקול מעבר למקום מגורים בטוח ומוגן יותר. בשיקול זה עלינו לזכור כי מעברים, ככלל, לא מומלצים לאנשים עם דמנציה, שמתקשים להסתגל לשינוי בשגרה ובסביבה המוכרת להם. מעבר כזה עלול לעורר חרדה ומצוקה בפני עצמו.

עם זאת, אין תשובה אחת לשאלה מה נכון לעשות. התייחסו לכל הפרמטרים, לרבות מקום המגורים ומצבו של האדם, וקבלו את ההחלטה שנראית לכם נכונה יותר.

אם החלטתם לעבור, קחו עימכם, בנוסף לתיק החירום, גם חפצים מוכרים ואהובים על האדם, שיוכלו לתרום לתחושת מוכרות ובית (למשל מצעים אהובים, כרית מחדר השינה, כלי מטבח בהם רגיל להשתמש וכדומה).

■ זיהוי של אנשים עם דמנציה

- אם האדם פונה מביתו בעקבות מצב החירום, ודאו שצוותי חירום, נותני עזרה ראשונה ושירותים רלוונטיים אחרים יודעים שלאדם יש דמנציה, כדי שיוכלו להעניק לו סיוע מותאם.
- אם לאדם יש טלפון נייד, הכניסו אליו את המידע הרפואי שלו ואנשי קשר לזמן חירום. אם אין גישה לטלפון, דאגו שיהיה עימו (למשל בארנק או בכיס) פתק ובו שמו, מספר ת.ז שלו, אנשי קשר לזמן חירום והבהרה כי לאדם יש דמנציה. כדאי להכניס לרשימה זו מספרי טלפון של בני משפחה, חברים ושכנים קרובים וכן של רופא/ת המשפחה.

■ הסבירו את המצב לאחרים

ככל שאנשים נוספים מסייעים לאדם עם הדמנציה בימים אלו, ובפרט מטפל סיעודי זמני או קבוע, הסבירו להם על אופן התמודדותו עם המצב והדגישו את ההמלצות לעיל.

■ ביטחונם ורווחתם של המטפלים

- ביטחונם ורווחתם של המטפלים באדם עם דמנציה (אתם או מישהו אחר) חשובים לא פחות בתקופות חירום. על המטפלים לשמור על עצמם ועל רווחתם הנפשית ולהקפיד על אכילה, שתיה ומנוחה, ככל הניתן. אם אפשר, רצוי להיעזר באחרים ולהתחלק במטלות הטיפול, כך שיתאפשר גם זמן לעצמם ולהתמודדותם האישית עם המצב.
- יתכן שהמטפל העיקרי יהיה שרוי במצוקה משמעותית בתקופה זו, כך שיתקשה לטפל באדם עם דמנציה. במקרים כאלה, מוצע לגייס מקורות סיוע נוספים ואף להיעזר במתנדבים.



תעסוקה וסדר יום לאדם עם דמנציה בתקופות חירום

- מטפלים זרים, שאינם נמצאים בארצם בתקופת החירום, עלולים לחוש פחד רב, בלבול ואף בדידות. שימו לב למצבם הנפשי, שאלו אותם תקופות לשלומם, השיבו על שאלותיהם לגבי המצב ואף הפנו אותו לתמיכה נפשית, במידת הצורך.
- הזכירו למטפלים (או לעצמכם):

- ✓ לא לחוש אשמה, אתם עושים את הטוב ביותר האפשרי מבחינתכם בתקופה זו.
- ✓ לדאוג לאמצעי הפגה ושמירה על עצמכם ועל כוחותיכם.
- ✓ להיות מודעים לאפשרויות הסיוע הקיימות בימים אלו ולהיעזר בהן.

ההתגוננות במצבי חירום עשויה לחייב שהייה בבית ולשבש 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 בעציצים, 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 סכום ומיון וסידור שלו במגירה, התאמת זוגות גרביים וכדומה. מומלץ לבצע משימות אלה ביחד באווירה טובה, נינוחה ומקבלת (ולא ביקורתית).



הכתוב בפרק זה מבוסס על המקורות הבאים:

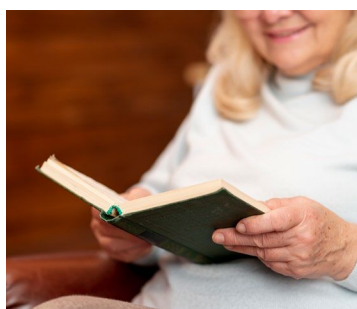
ארגון האלצהיימר העולמי - התנהלות בתקופת משבר: הצעות למטפלים, לגופים הומניטריים, לקהילות ולאנשים עם דמנציה (תורגם על ידי ד"ר מיכל הרץ).

ד"ר דנה פאר (עמותת עמדא) - התמודדות עם דמנציה בימי מלחמה.

ד"ר דפנה שפט (מרכז בריאות הנפש שלוותה).

מאיה הכט (עמותת מלב"ב) – סיוע לאנשים עם דמנציה ואלצהיימר בזמן אזעקה.

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
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/וואטסאפ
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 תנועתיות; 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

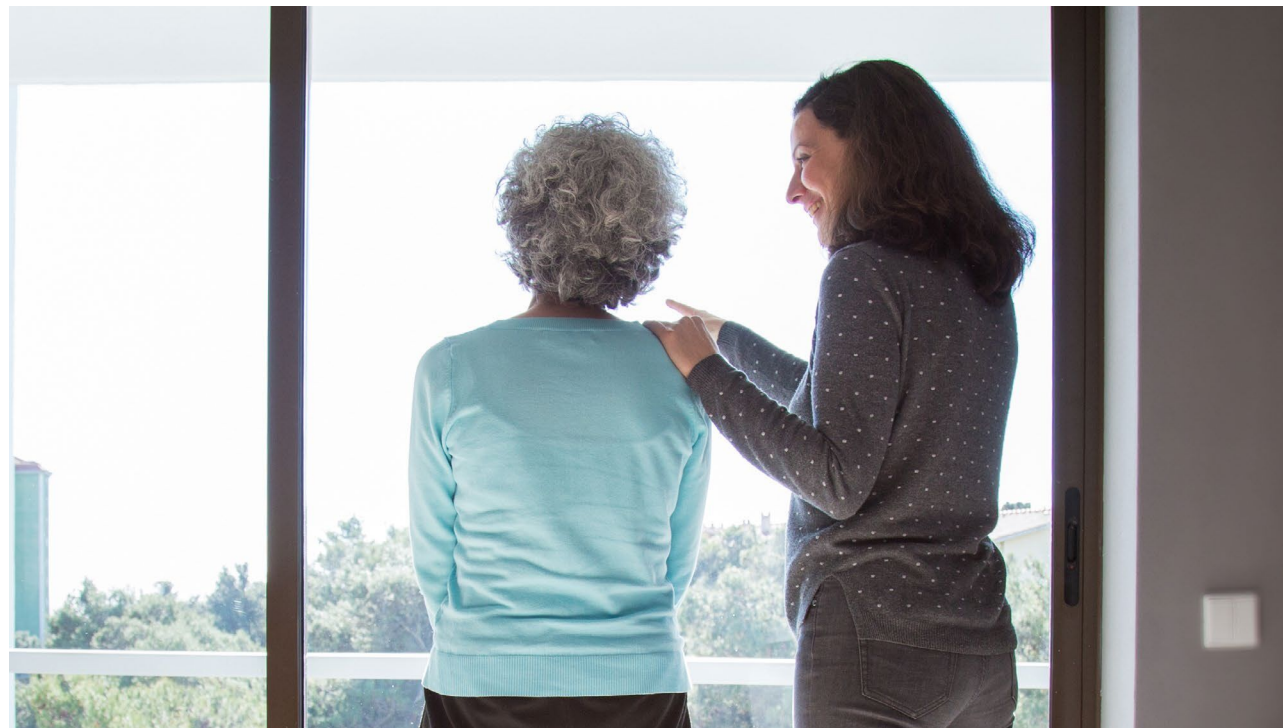
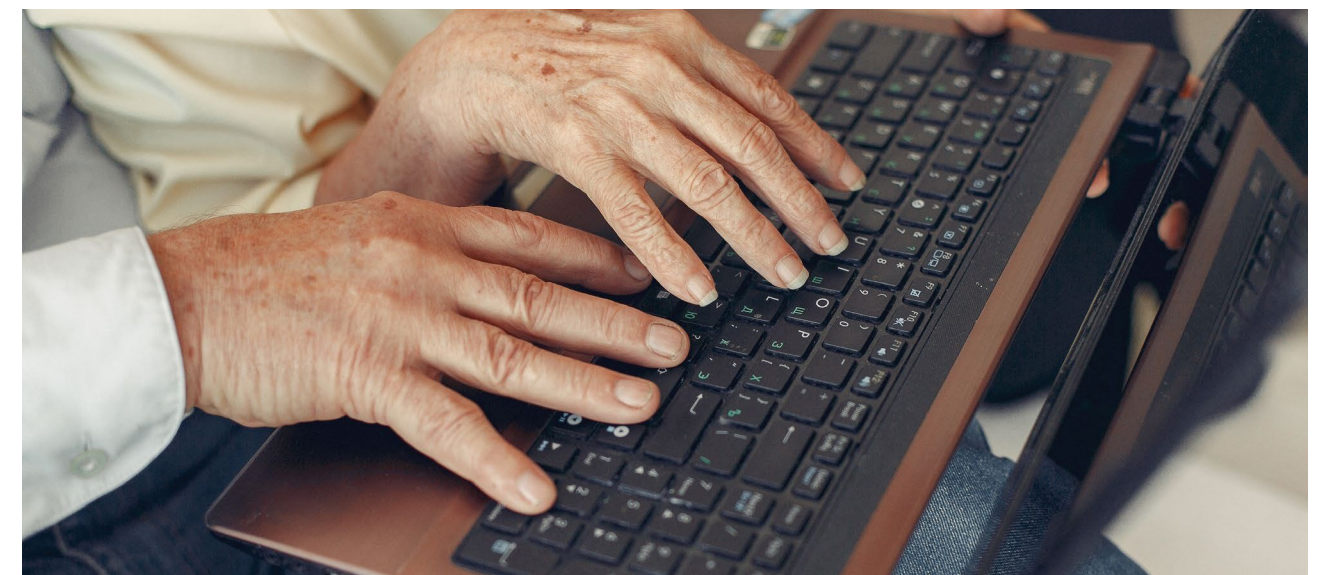
לרוב בשנה-שנתיים לאחר קבלת האבחנה, האדם זקוק לעזרה קלה בתפקודי היום יום (הנחיה או הדרכה אילו בגדים ללבוש, איפה נמצאים החפצים האישיים וכדומה). האדם מבין ומנהל שיחה עם משפטים קצרים המלווים, בין היתר, בשיבושי מלים, שאלות חוזרות וקושי בהתמצאות.

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 המילים, 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 ופיצוצן 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.

רעיונות לפעילויות עם אנשים עם דמנציה:

ספר "פנאי ותעסוקה לזקנים"

<https://www.thejoint.org.il/digital-library/פעילות-פנאי-ותעסוקה-לזקנים-מדריך-להגב/>

דף מידע - עידוד פעילות בקרב אנשים עם דמנציה

<https://www.thejoint.org.il/digital-library/dementia-information-sheets/>

אתר - מאגר פעילויות מותאמות לאנשים עם דמנציה

<https://dementiactive.co.il/>

סרטונים - פעילויות מותאמות לאנשים עם דמנציה

https://www.youtube.com/channel/UCVz33cxp1gLRDVOKP_bQAaQ

לסרטוני תרגילים נא ראה בהמשך החוברת, עמוד 29.

אתר לצפייה בבעלי חיים ונופים בזמן אמת בכל העולם

<https://explore.org/livecams>

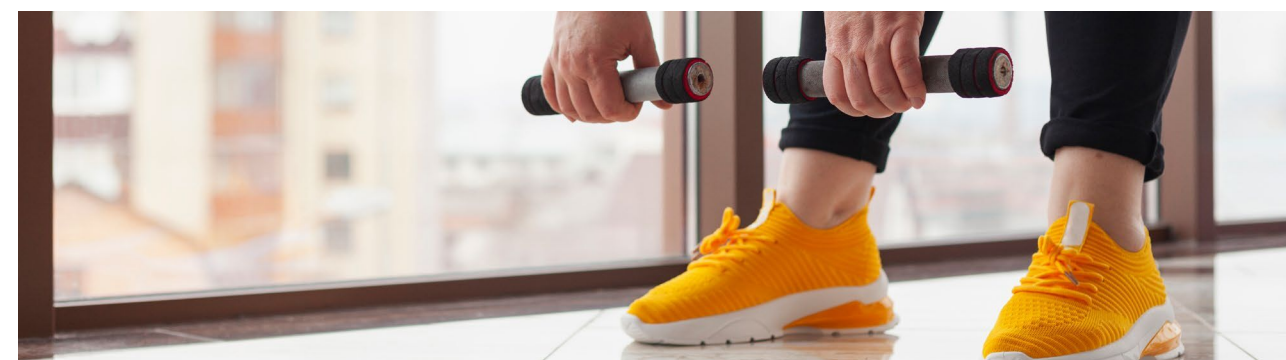
פעילות גופנית לאדם עם דמנציה בתקופות חירום



מצבי חירום שונים עלולים להגביל את היציאה מהבית, ולשבש 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 של גורמי הביטחון, רצוי לצאת להליכה מחוץ לבית וכן לתרגל עליה וירידה במדרגות בתמיכת מעקה.



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.

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.



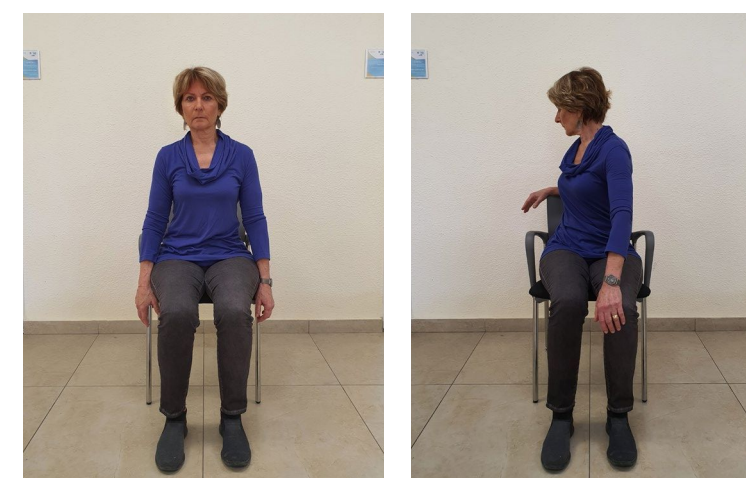
סיבוב הגו

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.



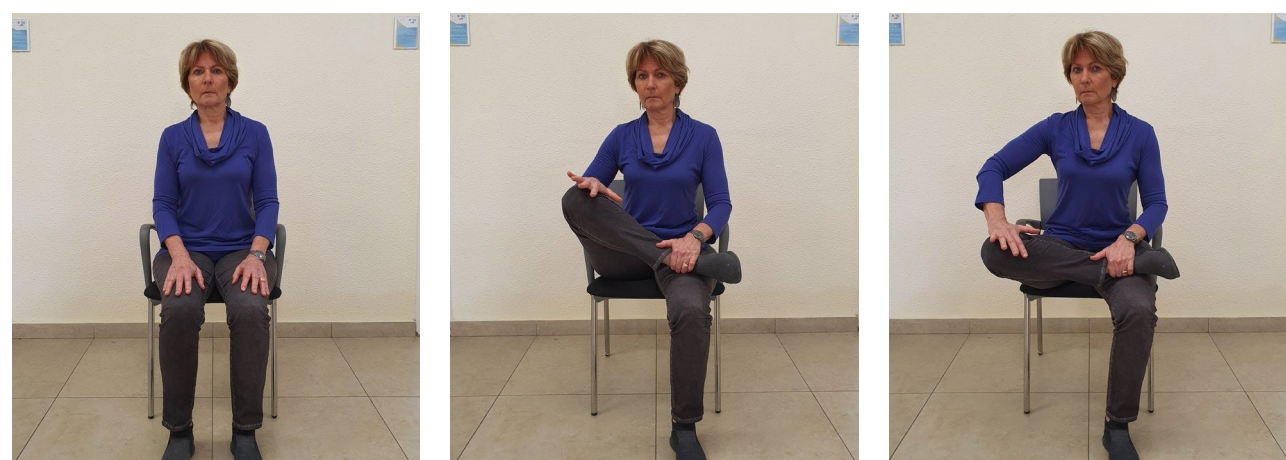
סיבוב ירך

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 לישיבה ולנוח.

קימה לעמידה

המטרה: חיזוק שרירי הרגלים

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

תרגיל: קימה מישיבה 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:

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

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

תרגילי תנועה: <https://www.youtube.com/watch?v=WG5lNKau6ZM&list=PLfrA7OEksp2HK7fiOBhk6688qA7DlJov&index=6>

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

קשר בתנועה (סרטון ומערכי הדרכה):

סרטון: <https://www.youtube.com/watch?v=M7qaeeKgkXU&feature=youtu.be>

מערך הדרכה בעברית: <https://www.thejoint.org.il/digital-library> /קשר-בתנועה-פעילות-גופנית-מותאמת-לזקני/



תקשורת עם אדם עם דמנציה

דמנציה בשלביה השונים מתאפיינת בקשיי זיכרון והתמצאות, באובדן יכולות תפקודיות, 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. קחו רגע לעצמכם** - 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, בהתאם להעדפות אישיות, רצונות והרגלים קודמים. ✓
- 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. 

מערך הדרכה ברוסית: [/https://www.thejoint.org.il/digital-library/4174](https://www.thejoint.org.il/digital-library/4174)

בידיים טובות: להפעיל את הגוף
עברית:

<https://www.thejoint.org.il/digital-library/את-הגוף-להפעיל-טובות-בידיים-טובות>

אמהרית:

<https://www.thejoint.org.il/digital-library/את-הגוף-אמהרית-טובות-להפעיל-טובות-בידיים-טובות>

רוסית:

<https://www.thejoint.org.il/digital-library/בר-כתוביות-את-הגוף-כתוביות-בר-בידיים-טובות-להפעיל-טובות-בידיים-טובות>

אנגלית:

<https://www.youtube.com/watch?v=7b8Jr67Tsqu&list=PLjBC2tiK-RYSDJU12Q5QDr-947Mo94Bhc>

חלק מהסרטונים לעיל הופקו בזמן משבר הקורונה, אך התרגילים בהם רלוונטיים גם לתקופות חירום.

■ כיצד ניתן לשפר את התקשורת?

תקשורת מילולית

- **חזרו על התוכן שנאמר**, כדי לשקף לאדם מה שהבנתם.
- **שאלו אותו שאלות** על התכנים שהוא מעלה (אם 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

- 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 איתך".

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 בהפסד".

"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.
- נסו להבין מהו הצורך העומד מאחורי ההתנהגות והשיח של האדם (צורך בביטחון, צורך בהערכה, צורך להיות משמעותי וכדומה), והגיבו בהתאם.
- אם האדם אוזח 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. בגישה זו מתייחסים לאדם, למה שהוא אומר ולמה שהוא עושה באופן מכבד ואמפתי. נותנים תוקף לרגשותיו ומשתמשים בטכניקות שונות בהתאם לאדם ולמצבו. 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 בספריה הדיגיטלית של הג'וינט:

<https://www.thejoint.org.il/digital-library/?sterm=%D7%AA%D7%99%D7%A7%D7%95%D7%A3&order=DESC&yrs=1986&yre=2023>

לדף מידע על תקשורת עם אנשים עם דמנציה:

[/https://www.thejoint.org.il/digital-library/dementia-information-sheets](https://www.thejoint.org.il/digital-library/dementia-information-sheets)



הנחיות לאכילה ותזונה בדמנציה

בימים מורכבים אלו של מלחמה, חשוב לשים דגש על הביטחון האישי והתזונתי של אנשים עם דמנציה. למזון ולחווית האכילה יש חשיבות רבה, בשמירה על איכות חיים ובריאות הנפש, כגורם מרגיע ומפחית תחושות לחץ וחרדה, מספק הנאה וחיוני לבריאות הגוף, התפקוד ומניעת הידרדרות.

באנשים עם דמנציה מופיעים קשיים בתחום התזונה והאכילה עקב שינויים בתחומים שונים כגון זיכרון, התמצאות, תפקוד והתארגנות או עקב שינוי בתיאבון, במצב הרוח או ביכולות האכילה והבלעיה.

קשיי האכילה והתזונה מהווים אתגר לא פשוט למטפלים. ואף עלולים להתגבר בימים אלה, של חירום, המלווים בחרדה ודאגה. קשיים אלו יבואו לידי ביטוי במיוחד במצבים בהם האדם עם הדמנציה והמטפל נאלצים להתפנות מביתם למקום חלופי.



זכרו!

שינוי סביבת מגורים, שינוי סדר היום, בדידות חברתית והעדר תעסוקה משמעותית, הנובעים ממצב החירום – 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 לסיוע באכילה, 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 ליקירכם. במידת הצורך, ניתן גם לקבל ייעוץ מקצועי טלפוני כדי להקל על הצורך להגיע בזמן חירום לטיפול במרפאה.

אכילה וצריכת מזון - דגשים לזמן חירום

במצב חירום בו יש צורך להתכונן לשהייה ארוכה של אדם עם דמנציה בבית, בקרבת מרחב מוגן, חשוב לשים לב לנקודות הבאות:

אספקת מזון ואחסונו

- יש להבטיח שיהיה בבית אוכל בכמות מותאמת, בהרכב הנכון ושנשמר בצורה הנכונה. בהתאם להנחיות פיקוד העורף, יש להצטייד במלאי מזון שיספיק למשך 3 ימים לפחות (72 שעות), ו-3 ליטר מים לאדם ליום. נושא זה חשוב במיוחד עבור אנשים עם דמנציה המתגוררים לבדם, ובמיוחד בימים בהם אין להם מסגרת כגון מרכז יום, בה הם מקבלים חלק מהארוחות.
- חשוב שבני משפחה, ידידים או שכנים ידאגו לבדוק, מידי יום, את זמינות המזון, תאריך התפוגה וריענון מלאי המזון והמים.
- במידה שמתעוררות סוגיות של אספקת מזון ונוזלים, יש ליצור קשר עם שירותי הרווחה ברשות המקומית.
- עבור מצבי חירום, הקצו מקום במרחב המוגן לבקבוקי מים ולמלאי מזון מוכן לאכילה (שאינו דורש קירור או בישול) כגון: קופסאות שימורים של דגים (טונה/ סרדינים), פירות וקטניות, טחינה גולמית, חלב עמיד וקרקרים.
- למצבי חירום, רצוי לרכוש כמות קטנה של מזון ייעודי (פורמולה) מוכן לשתייה, המתאים לאחסון במרחב המוגן (לא דורש קירור) ובעל תאריך תפוגה ארוך. יש להתייעץ עם דיאטנית לגבי סוג המזון המתאים.

התארגנות לקניית מזון

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





התארגנות להכנת הארוחה

- הקפידו לבדוק האם יש מזון מקולקל במקרר או בארון וזרקו אותו. שימו לב לעשות זאת מבלי לפגוע ברגשותיו של האדם עם דמנציה.
- רצוי לתכנן מלאי מזון מוכן לאכילה, ללא צורך בבישול, ולארגן את המנות במקרר עם פתק מתאים (למשל 'ארוחת בוקר' או 'ארוחת צהריים'). אם האדם שווה לבדו בבית, יש לצלצל, במידת הצורך, ולהזכיר 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. אם יש חשש, סייעו לו בהכנת השתייה.
- ארגנו את המטבח כך שכל הכלים הדרושים לשימוש היום-יומי של האדם (אם 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 מבושל, 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 בקרבת מרחב מוגן, במצב ישיבה, כשהאוכל בצלחת ממול האדם. שימו לב גם לתאורה, לנוחות הישיבה ולמרחק בין הכיסא לשולחן. יש לארגן עד כמה שניתן סביבה מותאמת גם במרחב המוגן.
- שמרו על הרגלים של אכילת ארוחות במקומות מסודרים בבית, כגון בפינת האוכל ובמידת האפשר מבחינה ביטחונית, גם בשולחן במרפסת או בגינה.
- אם האדם נעזר במשקפיים ו/או במכשיר שמיעה, הקפידו שישתמש בהם גם בזמן האכילה. שימו לב שחשוב שיהיו בהישג יד גם למצב בו יצטרך להגיע באופן מידי למרחב מוגן.

פיזור הארוחות במהלך היום

- חלקו את המזון ל-5-6 ארוחות קטנות לאורך היום. שימו לב שרצוי לשתות אחרי הארוחה ולא לפני, כדי שלא למלא את הקיבה במים.
- אם האדם ערני בשעות הלילה, תוכלו לנצל גם זמנים אלה לארוחה.
- מומלץ להקפיד, ככל הניתן, על אוכל בריא ומזין המספק את כל הצרכים התזונתיים, המחזקים את החוסן הבריאותי והנפשי. 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 בידים.



- אם 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..), ניתן לתת במידה מנות ממתק קטנות בכל פעם, למשל קוביית שוקולד אחת או ביסקוויט, אך במקביל להציע מזונות מתוקים אחרים, בריאים יותר - למשל חתיכת פרי, סלט פירות, יוגורט עם פרי, שוקו, פירות יבשים (אם ניתן ללעוס אותם).

שתייה

- אם האדם חי לבד, צרו שגרת שתייה עם בקבוקי מים מסומנים לפי ימות השבוע, והדריכו את האדם לשתות לפחות את כל הבקבוקים השייכים לאותו יום.
- אם האדם מסרב לשתות, הפכו את השתייה לחוויה נעימה ונסו לשתות ביחד. לדוגמא: אמרו לו ש"הרופא אמר שצריך לשתות" או נסו להפוך את השתייה לטקס, למשל: "אמא, הכנתי לנו קפה/תה טעים כמו שאת אוהבת, כמה כיף לשתות ביחד". אם 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, קלינאי/ת תקשורת ו/או דיאטנ/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 התותבות (אם 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, וצורך 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?

- עודדו אותו לשתייה מרובה בטמפרטורה המועדפת עליו.
- 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.
- אם עצות אלה לא הועילו, התייעצו עם הרופא המטפל.

מי מטפל במטפל?

באנשים עם דמנציה מתקדמת הזקוקים להשגחה וטיפול שוטפים, חשוב לשים לב לצרכי המטפל העיקרי (בן

משפחה או מטפל סיעודי). יש להקפיד להתאים את הכמויות ומלאי המזון והשתייה עבור כל אחד מהנוכחים בבית, תוך רכישת מזון האהוב על המטפל. יש לאפשר למטפל העיקרי להתאוויר ולהירגע. חשוב להתעניין בשלומו ולוודא שניתן מענה גם לצרכיו הפיזיים והנפשיים.

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, חומס, תורמוס, 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 שתה מספיק לפי צבע השתן - אם הצבע בהיר, האדם שתה 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.

שמירה על בריאות נפשית של אדם עם דמנציה בתקופות חירום

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 החירום עשויה להיות מאתגרת מבחינה רגשית עבור חלק מהאנשים עם דמנציה, בעוד אחרים לא יחושו 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 מבצע צבאי וכל האנשים התבקשו להישאר בבית. אנחנו/הילדים דואגים לך/לנו, ולכן חשוב לנו שלא תצא מהבית כדי שלא תיפגע. אנחנו מקווים שבקרוב נוכל לחזור לפעילות רגילה".



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".

- 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.

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

בעברית:

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

באנגלית:

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

ברוסית:

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



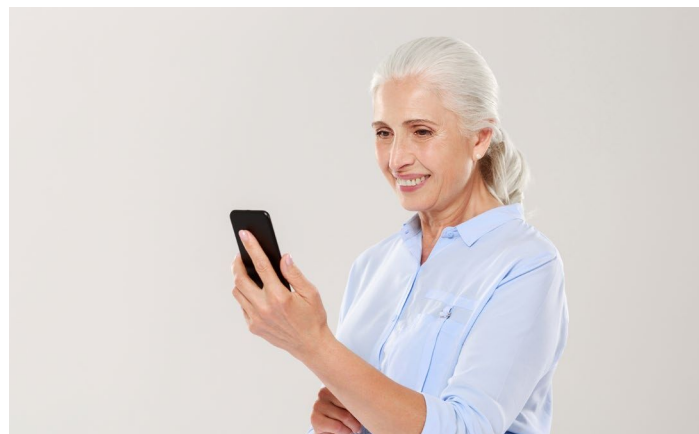
העלמות גורמי תמך (למשל מרכזי יום)

- 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://dementiactive.co.il/>

עצות נוספות לשמירה על בריאות נפשית



- יציאה מהבית לעתים תכופות חיונית לשמירה על הבריאות הנפשית של האדם. ניתן לבצעה בהתאם להנחיות החירום באותה העת.
- חשוב מאוד לשמור על קשר טלפוני או מקוון עם בני המשפחה שגרים בנפרד, בעוד בני הבית (בן הזוג, מטפל) יספקו מגע אנושי חם.

■ 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 - חשוב:

- 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?").





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

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 מתגברים וממתינים לפנייתכם.

יחד, נעבור גם את זה

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 לסיוע 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 במצבי חירום, גם אם במתכונת שונה מהרגיל. יתכן שטיפול תרופתי עשוי לסייע.



שמירה על הבריאות הנפשית של המטפל



ההתמודדות עם מצבי חירום היא קשה, עבור אנשים בכל העולם. המתח, הפחד וחוסר הוודאות משפיעים על כולם, ונוספים למגבלות על מפגשים עם חברים ובני משפחה, ולשינויים בתוכניות ובאורח החיים.

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 הדמנציה.

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. יציאה החוצה זו הזדמנות להתרענן, לשנות אווירה ולהירגע.

■ **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 אישי:** עליכם לפעול על פי ההנחיות העדכניות. דאגו שיהיה לכם את כל הציוד הנדרש עבורכם ועבור האדם, הן לשהייה של מספר ימים בבית/במרחב מוגן, והן למקרה בו תאלצו לעזוב למקום אחר.

■ **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 הדמנציה. 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 בל"ז, למשל לאפשר לאדם עם דמנציה לישון מאוחר יותר בבוקר, אם אין צורך להספיק להסעה למרכז היום (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 (ככל שניתן) 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 אותו (להרחבה, ראו פרק "תעסוקה וסדר יום" בחוברת זו).



- **עמדא** – עמותת דמנציה, אלצהיימר ומחלות דומות, הקו החם 8889*
- **מרכז האלצהיימר רמת גן**, הקו החם: 072-3972004
- **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 | 22. לשייף פיסות עץ עם נייר זכוכית |
| 2. לספור כסף, בעיקר מטבעות, ולהכניס למיכל או לקופה | 23. להכין פופקורן |
| 3. לטאטא את הרצפה, לנקות מאבק | 24. לכתוב מכתבים ליקרים |
| 4. לקרוא בקול מספר או עיתון | 25. למיין קלפים לפי צבע/ צורה/ סדרה וכד' |
| 5. לאפות עוגיות /לחם/ חלה | 26. ליצור עץ משפחתי |
| 6. לטפח עציצים ו/או לעסוק בגינון | 27. לשחק במשחקי קלפים: רביעיות, מלחמה, טאקי, רמי |
| 7. להתבונן בתמונות | 28. לצפות בסרט מוכר |
| 8. להתמסר בכדור | 29. לנפח בועות סבון |
| 9. לצייר או לצבוע תמונות | 30. לפסל בחומרים שונים (פימו, דס, חימר, בצק מלח) |
| 10. לסחוט מיץ (לימונים, תפוזים, רימונים) | 31. לשחק מי בתמונה? – אישי או מפורסמים |
| 11. לשיר שירים מוכרים | 32. להשחיל חרוזים על חוט |
| 12. לעסוק במלאכות יד פשוטות | 33. לנקות ולהבריק סכו"ם |
| 13. לסרוג, לרקום | 34. להרכיב פאזל |
| 14. להעלות זיכרונות עם אלבומים או חפצים | 35. לשחק בטאבלט או במחשב |
| 15. למיין ולקפל זוגות גרביים | 36. למיין עדשים/שעועית בצבעים שונים וכד' |
| 16. לגלגל צמר | 37. להכין קופסת תחושה: להכניס לכלי פלסטיק ק"ג אורז/ סולת/ קוסקוס ולהטמין בתוכו חפצים קטנים שצריך להוציא על ידי מישוש (הכי כדאי מטבעות) |
| 17. לסדר פרחים | 38. לשחק "כדורעף" או מסירות עם בלונים (מספר בלונים במקביל אם אפשר) |
| 18. לגזור צורות פשוטות מנייר להדבקות | |
| 19. ליצור קולאז' (או "לוח השראה") מתמונות מז'ורנלים | |
| 20. לסדר מגירות וארונות | |
| 21. לעשות מניקור/פדיקור | |

ראו 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 and make sure you have everything you need for yourself and for the person with dementia - whether to stay at home for couple of days or to leave the house for a period of time.
- **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 these difficult times.
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](#)" in this booklet).

Help Resources:

- **Emda** - Alzheimer's association in Israel hotline: *8889
- **Alzheimer's Center in Ramat Gan** hotline: 072-3972004
- **Melabev** - Alzheimer and Dementia care hotline: 02-6537591
- **Ezer Mizion** - Tzipporah 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 | 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 |

For advice for carers, humanitarian agencies, communities and people living with dementia during times of crisis:

<https://www.alzint.org/resource/advice-for-carers-humanitarian-agencies-communities-and-people-living-with-dementia-during-times-of-crisis/>



Maintaining emotional wellbeing - for caregivers of persons with dementia

These are difficult times for people all over the world. The fear and uncertainty and the need to stay at home or in other safe place, to be away from people we love, to change plans and routines - 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>.



הג'וינט 

**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר



בית ספר לאומי לקידום הזדקנות מיטבית
התכנית הלאומית להתמודדות עם מחלת האלצהיימר ודמנציות אחרות ומניעתן