

מחלה פילוסופית

"יש משהו נפלא בזקנה בכלל ובאלצהיימר בפרט", אומרת אורית שביט, שפיתחה שיטת אימון למשפחות המתמודדות עם בן משפחה חולה. "השינויים שנגרמים במוח כתוצאה מן המחלה אינם רק של אובדן ושל שכחה. לעתים נפתח משהו חדש באישיות שהודחק במשך שנים ולפתע אינו מוכח להתפרץ". במודל שהיא מציעה לא מתמקדים יותר במה שאבד, אלא תומכים במה שיש

מאת: לינורה אסא

לפני 74 ימים אבי עצם את עיניו למנוחה אחרונה ונכונה. ישבתי לבדי לצדו ב-12 השעות האחרונות, שקט, מפויסת ובעיקר מודה על הברכה האדירה שהעניק לי במהלך חייו. אבא שלי לימד אותי, הרבה לפני עידן הניו אייל, לחיות את הרגע. בשבילו, מה שנקרא חיים התרחש רק ברגע הנוכחי. זולתו לא היה דבר. בחדר פרטי בבית החולים, כשמחלוננו נשקפים ארובות חדרה ופס תכול של ים, הוא שכב ללא מאבק בשלוות המורפיום המנוחמת, והיה שקט כמו שמעולם לא ראיתיו. גם בי הוא נסך שלוה. אבא שלי היה אנרכיסט פראי שלא ראה אף אחד ממוט. 12 שנים הוא טאבק בסרטן הריאות והוגדר כל פעם מחדש כנס רפואי, והסיבה לכך הייתה נורא פשוטה - הוא אהב מאוד את החיים. ערב מותו, רגע לפני שעזבתי אותו בבית החולים, הוא החל לפום שיר עם בולגרי שהחזיר אותי אל חדרו, ובקול רועם הצטרפתי לשירתו האחרונה. כך, ברגע אחד של חסד, עלו חיוכים נדירים במחלקת פנימית ג' העצובה של הלל יפה. אבי נלחם במחלתו עד שאמי חלתה באלצהיימר, ובמלחמה הזאת הוא הפסיד. אמי נחשבה לפושטת עורית הארנבות הטובה בבולגריה (כי אבא שלה היה צייד). כשהייתה סולנית במקלה של 80 זמרים, אבא שלי שמע את קולה והחליט שהיא תהיה אשתו. אמא הייתה נוצרייה שהתהלכה עם טלאי צהוב כמחאה על כך ששתי חברותיה היהודיות גורשו מבית הספר. היא הייתה אישה אינדיבידואלית

שעזבה את דתה ואת מולדתה כדי לאהוב את אבי בארץ הקודש. והנה אמי נעלמה לה בתוך מחלה חשוכה וארוכה שבגרמים רבים שום אור לא חדר דרכה. אבא, שכאמור לא ראה אף אחד ממוט, ראה אותה פתאום ממילימטר, ובלבו צצה חמלה שהעז לחשוף בעבר רק מול בעלי חיים. הייתה הלוויה מרגשת, ושבעה יום גילוי המצבה, ואמי החלה נעלמות באפלה חשוכה. האם זוהי אהבה? הרגל? אין איש יודע. בימיה הטובים נשבעתי לאמי כי אעשה כל שלאל ידי כדי להשאיר אותה בבית ולא לאשפזה במוסד של אנשים עצובים. לא היה לי מושג בפני מה התחייבתי. וככה, אחותי ואני מצאנו עצמנו תרות אחר מוסדות עם דשא ופרחים, שיעשו מעט יפה יותר מסביב לגיהנום. כבר בתחילת המסע, הבנתי שהמחלה מפריעה מאוד לתפקוד הנורמטיבי של הסביבה ולכן חברות התרופות המציאו אינספור תרופות פסיכיאטריות שאותן מנסים הרופאים, תוך ניסוי וטעייה, על החולה. התרופות מלוות בתופעות לוואי נוראיות כמו חוסר יכולת ללכת, טשטוש כמעט מוחלט של המציאות ושל מרחב החלל, חוסר שליטה על הצרכים בלילה ועוד. החולה, שמתקשה להסתגל לתרופות הפסיכיאטריות, מאבד כל תקווה ואינו רואה שום אור. על אף שתחום הפסיכיאטריה הוא תחום נחקר ומושקע, חולים אינם מגיעים למינון המדויק של התרופה כי הם אינם צולחים את תופעות הלוואי. חשתי כי הצלחה של הפסיכיאטריה

נמדדת ביכולת להפוך את החולה לאפאתי, על אף שבכך הוא מוזרז למעשה את התנוונות המערכות הפנימיות שמביאות למוות מהיר יותר. אך יש הצלחה בצדה: החולה אינו הופך לנטל על המשפחה ובעיקר לא על מערכת הבריאות. טרגי ממש לראות איך הרפואה המודרנית מאריכה חיים אך אינה נותנת שום מענה שפוי לסוף הדרך.

חילים אופטימיות

ערב אחד, כשכל האור כמעט כבה, הוזמנתי, שלא במקרה, להרצאה של **אורית שביט**, אישה מוארת פנים ואופטימית. באמתחתה רזומה מרשים: מומחית במחלת האלצהיימר, ניהול שתי מחלקות של חולי אלצהיימר בארצות הברית, דוקטורנטית בתחום שהביאה לארץ תפיסה חדשנית ומהפכנית שעיקרה להשאיר את החולה בבית ולהישאר בחיים. שביט (54) היא מורה בכירה ומוסמכת לחינוך גופני, מורה בשיטת פלדנקרייז הממוקדת בעבודה עם קשישים, בעלת תואר שני בחינוך מטעם אוניברסיטת Lesley בבוסטון ודוקטורנטית בנושא התמודדות המשפחה עם מחלת האלצהיימר. היא פותחת את ההרצאה בנימה אופטימית במילים: "ברוכים הבאים ל-Alzheimer's Family Coaching". מכריזה של "כ" בעיה היא הזדמנות". המטרה היא לגלות איך החיים יכולים להיות יפים לצד האלצהיימר, ללמוד איך להציג את המשפחה דרך



אורית שביט: "היו לי מטופלים
שהפכו להיות נחמדים
ורכים, על אף שבעבר היו
עצבניים ומתוחים. אני קוראת
לאלצהיימר 'מחלה פילוסופית'
מפני שהשינויים במוח יכולים
להביא יכולות התפתחות
מדהימות, חדשות ומרתקות"

SHUTTERSTOCK / JAVIER DAKA



אורית שביט: "אנשים שמעולם לא ציירו מושכים במכחול כאמנים לכל דבר. חולה אחר התחיל לשרוק כמו זמיר נעימות ששבו כל שומע. כששאלתי את אשתו לפרש הדבר, היא אמרה כי הוא מעולם לא היה מחזיקי ואף פעם לא שרק



אורית שביט. נלחמת על זכויות אלה שקולם אינו נשמע

גופו ומובילות למותו", מסבירה שביט. "על פי תפיסה זו, עיקר הטיפול מתמקד בצרכים הבסיסיים. ככל שמצב החולה מחריף מתחילות בעיות של התנהגות, של שינה, של התפרצויות, של אגרסיה, של הזיות ועוד, ואז מוגבר הטיפול הרפואי. על פי גישת התאמת, מחלת האלצהיימר נתפסת כסוג של נכות המחייבת תמיכה וליווי של הסביבה כדי לאפשר למשפחה חיים נורמליים. ככל שהסביבה תהיה תומכת יותר, כך יהיה תפקודו של החולה טוב יותר. מודל זה קובע כי המטפל והמשפחה אינם מתמקדים יותר במה שאבד, אלא תומכים במה שיש".

איך מתרחש הדבר באופן תעשייתי

חשוב מאוד ליצור אווירה טובה דרך שישה אזורים פעולה:

- 1. הסביבה הפיזית של החולה** - סביבה זו חייבת להיות בטיחותית, קבועה, מגרה לפעילות ומותאמת לחולה באופן שהוא יעשה מינימום טעויות מול מינימום אפשרויות בחירה.
- 2. תקשורת עם החולה** - תקשורת נכונה תקטין באופן משמעותי את התסכול, תשפר את האווירה ותמנע התנהגויות חריגות. מוזיקה, ריקוד, צחוק ויצירה הם כלים נהדרים לכך.
- 3. עזרה תפקודית** - על החולה לקבל עזרה בתפקודי היומיום בצורה קבועה וברורה כך שרמת אי הודאות תיעלם.
- 4. הסביבה החברתית** - חשוב לא להשאיר את החולה לבד לפרקי זמן ארוכים וחשוב ליצור עבורו מפגשים עם חברים ועם בני משפחה.
- 5. גירוי חושי** - שימוש בגירויים כמו ליתוף בעל חיים, עבודה בחומר, טורות ושמונים אתריים. מומלץ ליצור

המחלה, להבין מה בין יצירתיות לבין אלצהיימר וללמוד על אלצהיימר ככלי להעצמה אישית למטפל.

הרבה הבטחות היו במילות הפתיחה, אך זה היה רק לרגע. "הטיפול בחולה האלצהיימר הוא קשה, מתסכל וכואב", מחזירה שביט את המאזינים למציאות. "אצל החולה הפגיעה בזיכרון הופכת את כל מה שהיה פעם מוכר לו ולמאיים והתוצאה היא חוסר אונים, כעס ואלימות. המטפל מוצא עצמו אובד עצות, מודאג, מבולבל ומרר מאוד מתיאוש ומרים ידיים. למטפל אין הדרכה איך להגיב, איך להבטיח את שלום החולה ואין לא להישחק בתהליך. ללא הדרכה מתאימה המצב עלול להחמיר במהירות ולצאת מכלל שליטה".

שיטת Habilitation הוצגה לראשונה בארצות הברית בשנת 1996 על ידי ד"ר פול ראיה וגברת קוניג קוסטה, והפכה מאז למובילה בתחום הטיפול. בשיטה עקרונות חדשניים כמו עיסוק בתנועה, פעילות חברתית, קשר משפחתי תומך, בטיחות בבית ותקשורת המותאמת לאופי החולה ולמחלתו. על בסיס עקרונות אלה פיתחה שביט שיטת קואוצ'ינג ייחודית, מובנית וקצרה הכוללת חמישה מפגשים, שמטרתם לבנות תכנית פעולה אישית שתביא לשיפור הטיפול בחולה, לשמירה על בריאות המטפל ולחלוקת נטל הטיפול. לפני שהזמנתי את שביט לפגוש את אמי היקרה, ניסיתי להבין ממה מורכבות המילים האופטימיות שלה.

חולה שחבר עליו עולמו

"נהוג להתייחס אל חולה האלצהיימר כאל מי שכל עולמו חרב עליו, וכל שנותר לעשות הוא למלא את גופו בתרופות פסיכיאטריות שמנוונות את

עשרה סימני אזהרה

קיימים 72 סוגי דמנציה כשהידועה מביניהם היא מחלת האלצהיימר. הסימפטומים הם בעיות בזיכרון ובמיומנויות שפה, חוסר התמצאות חיה, ושינויים התנהגותיים. הגורם המשותף לכלם הוא קושי בתפקוד היומיומי ותלות באחר. בארץ ההערכה האפידמיולוגית מדברת על כ-80 אלף חולים. בארצות הברית מקרב גילי 85 ומעלה יש כ-42 אחוזים חולי אלצהיימר.

ארגון האלצהיימר הבינלאומי מגדיר עשרה סימני אזהרה המעידים על אלצהיימר או על סוג אחר של דמנציה.

1. ירידה בזיכרון לטווח קצר (אפשר לבדוק במבחן זיכרון).
2. קושי בביצוע מטלות מוכרות, כגון סעיבת המחאה.
3. קושי בדיבור ובהבנה.
4. אי התמצאות בזמן ובמרחב.
5. אובדן יכולת השיפוט.
6. פגיעה ביכולת החשיבה האבסטרקטית, כמו היכולת להבין דברים לעומקם.
7. איבוד חפצים אישיים.
8. שינויים קיצוניים במצב הרוח ובהתנהגות.
9. שינויים באישיות, כגון הזיות וחשדנות.
10. אובדן היחמה, כמו הרצון לצאת מהבית ולפגוש חברים.

בס"ך

אורנפיש

מרכז טיפול

בנשים/נערות/ילדים

• טיפול בטרזאק
• חירום-סוכר
• פאזיט-אין-סידר
• מודעות וחיזוק
• מציבות יחסים

נפאולת-קיסר מניח

טיפול
פרטני/סדנאות
קבוצתי/הרצאות
לילדי
גירושין

נפתחות סדנאות:
"הכח שבר"
"התמודדות"-לנשים גרושות
"דמיון מודרך"
מהרו להרשם. לפרטים נוספים:

orhanefesh@walla.com 054-4502605, 70
http://hebpsy.community.asp?id=33

**הביטחון
היחיד
שקיים הוא
הביטחון
בעצמך.
אבל איך
משיגים
אותו?**

קנה וקרא את
דיאנטיקה

המדע המודרני של בריאות הנפש
מאת ל. רון האברד.

להזמנה: 03-6270300
www.dianetics-seminar.co.il

מחיר: 90 ₪

© 2010 TCSI.

עצבניים ומתוחים. אני קוראת לאלצהיימר 'מחלה פילוסופית' מפני שהשינויים במוח יכולים להביא יכולות התפתחות מדהימות, חדשות ומרתקות."

האם קיים טיפול מונע למחלה?
"אומרים שג'אלינג הוא הטיפול המונע המושלם. יש מחקר מוביל הנקרא The Nun's Study. חוקר באוניברסיטה בצפון ארצות הברית חיפש נושא למחקר. סיפרו לו שלא רחוק ממקום עבודתו נמצא מנזר של נשים. הוא יצר אתו קשר. כשנכנס לעומק התחקיר הוא גילה כי על אף שהן מגיעות לשיבה טובה, לעתים מעל לגיל מאה, שכיחות האלצהיימר ביניהן נמוכה ביחס לשאר האוכלוסייה. הן מנהלות אורח חיים בריא המבוסס על חמישה מרכיבים: התעמלות מוחית - לימוד על בסיס יומיומי (סודוקו, לימוד תורה), פעילות גופנית יומיומית, תזונה נקייה ונכונה, סביבה חברתית נוחתת ואווירה רגועה." אני תוהה ביני לביני אם שביט שכחה במקרה לציין שבאורח החיים הבריא של הנזירות אין גברים - אלמנט שבהחלט עשוי לסייע בשמירה על שלווה הנפש ובטיפול מונע למחלת האלצהיימר...

אפילו

אמא שלי עדיין בביתה, בהשגחה מלאה של ולטניה, עובדת חייכנית ממולדובה. יש ימי סגריר רבים, אך גם הרבה רגעים של חסד, של שירה, של ריקוד ושל צחוק. אני נמצאת שעות רבות במחיצתה של אמא, אך כנגד כל התחזיות, אני לא מרגישה קורבן אלא חשה זכות גדולה מאוד להשיב לאמי את מתנת החיים שהיא העניקה לי. ברגעי החושך היא כבר אינה האמא שהייתה לי, ואם אני מצליחה להדליק שוב את האור והיא שמחה, אפילו לשבריר שנייה, אני מתמלאת באושר לא יתואר. האם המסע קשה? מאין כמוהו, אך עמוק אני יודעת שזו אולי התקופה המשמעותית והמלמדת ביותר של חיי. כי בעומק הקשר עם הורגו טמונים כל זרעי התקלות שלנו, וזה הרגע שלי לנכס אותם היטב ולהמשיך במסע החיים עם מטען הרבה יותר קל. ממליצה בחום.

לפרטים: shavitorit@gmail.com

גם פעילות לגירוי קוגניטיבי לחולי אלצהיימר.

6. הפחתת בעיות התנהגות - להפוך את הקשה לקל. למשל, אם המקלחת יוצרת התנגדות, אפשר לשנות את סדר היום ואת שעת הרחצה או לשנות את נוהל העזרה במקלחת - כיסא, למשל, מאפשר לחולה להתקלח לבד. "כך נבנה סדר יום קבוע המקל משמעותית על חיו של החולה ומביא במרבית המקרים לדחייה באשפוז ולהורדת מינון התרופות הפסיכיאטריות", אומרת שביט.

שינויים מדהימים במוח

"לאחרונה ליוויתי בת לאם חולת אלצהיימר, שנלחמה בקרב לבדה, על אף שהיו עוד אחים. עיקר ההדרכה איתם עסקה במאמץ לחלק את הגטל בין כולם. ואכן, כל אחד מבני המשפחה לקח על עצמו תפקיד וזה היה משמח כל כך לראות איך המחלה מאחדת ביניהם. משהו מופלא קרה גם לבת שנשאה בעול. דרך ההתמודדות עם הקושי והכאב, היא זכתה לעדה מחודשת ביחסים האגיים שלה. יש בהליך הטיפול בחולי אלצהיימר כוחות מעצימים שקשה לתאר, בתנאי שלוקחים אחריות על הטיפול", אומרת שביט.

בחרת לעצמך עיסוק מאוד לא סקסי. מה מושך אותך בזקנה?

"יש משהו נפלא בזקנה בכלל ובאלצהיימר בפרט, שמושך אותי כמו מטה קסם. מאז שאני זוכרת את עצמי תמיד נלחמתי על הזכויות של אלה שקולם אינו נשמע. לצערי הרב, חולי אלצהיימר נמנים על קטגוריה זו. ואני, כמו אם המסוככת על גוליה, ממהרת להגן עליהם. מחלת האלצהיימר מרתקת אותי: השינויים שנגרמים במוח כתוצאה מן המחלה אינם רק של אובדן ושל שכחה. לעתים נפתח משהו חדש באישיות שהודחק במשך שנים ולפתע אינו מפחד להתפרץ. אנשים שמעולם לא ציירו מושכים במכחול כאמנים לכל דבר. חולה אחר התחיל לשרוק כמו זמיר נעימות ששבו כל שומע. כששאלתי את אשתו לפרש הדבר, היא אמרה כי הוא מעולם לא היה מוזיקלי ואף פעם לא שרק. היו לי מטופלים שהפכו להיות נחמדים ורכים, על אף שבעבר היו