לתפקד טוב יותר עם סקלרודרמה

מרגלית סמואל
מנהלת שרות ריפוי בעיסוק
יום עיון לחולי סקלרודרמה 8.8.18

המצגת מבוססת על חוברות הדרכה שפותחו בשרות ריפוי בעיסוק
על ידי הסטודנטיות לריפוי בעיסוק אסתר פולצ'אק ומורן חושן, מאוניברסיטת חיפה.
איורים- נחלה שטרן

רמב"ם מרכז רפואי
אקדמי מצטיין

רמב"ם
הקריה הרפואית לבריאות האדם

ריפוי בעיסוק

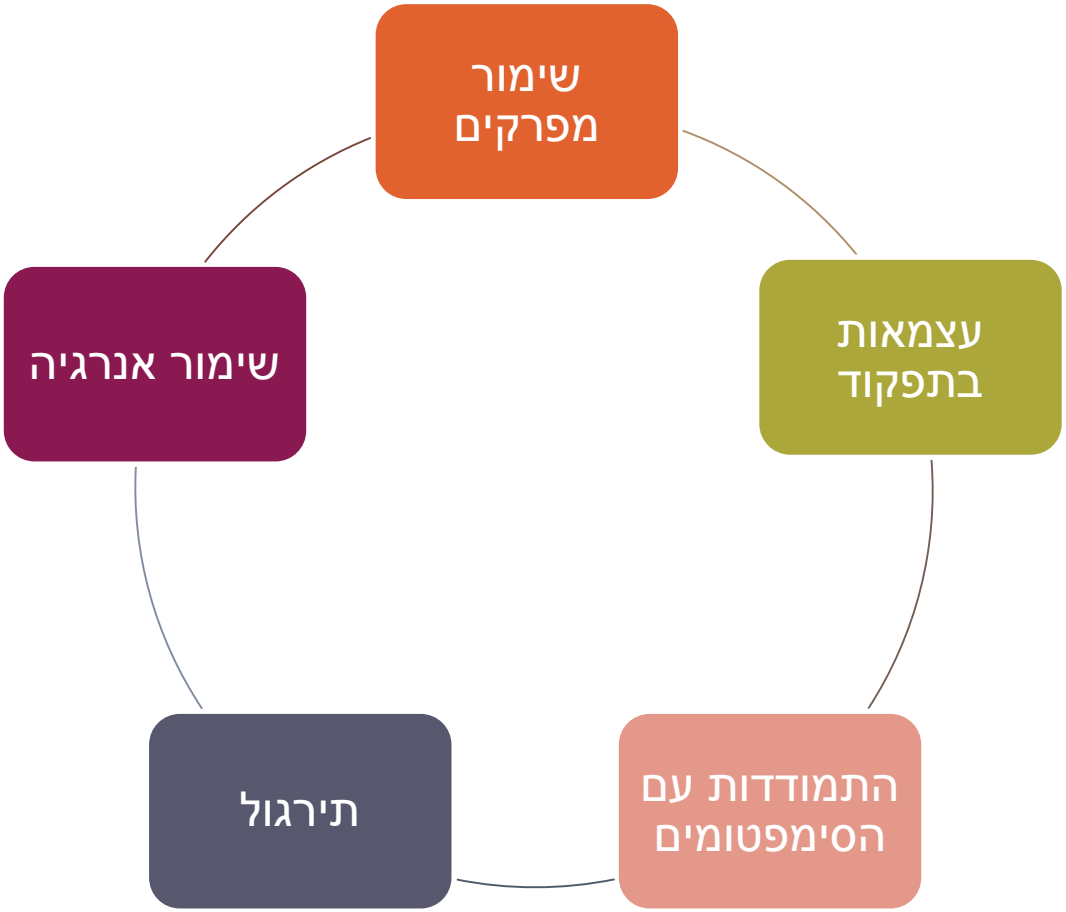
ריפוי בעיסוק הוא מקצוע טיפולי מקבוצת מקצועות הבריאות .

במהותו עוסק המקצוע בקידום בריאות ואיכות חיים באמצעות מעורבות בעיסוקים משמעותיים.

מטרת ההתערבות בריפוי בעיסוק היא לעודד אנשים להשתתף, להיות מעורבים, ולקחת חלק בעיסוקים משמעותיים, בפעילויות ובתפקידים שונים בכל גיל ובכל מצב בריאות.

ועדת המתע"מ המחודש. (2016) העמותה הישראלית לריפוי בעיסוק.

5 צעדים לתפקוד טוב יותר



לשמור על המפרקים

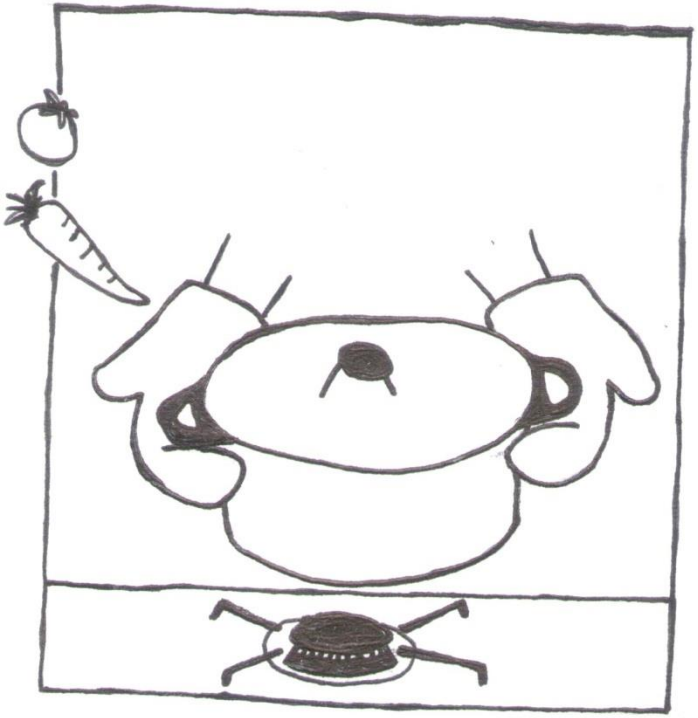
צעד ראשון

רמב"ם
הקריה הרפואית לבריאות האדם

רמב"ם מרכז רפואי
אקדמי מצטיין

השתמשי נכון בגוף שלך
והקפידי על שינויי תנוחה במשך היום

תני למפרקים הגדולים לעשות את העבודה



לחסוך אנרגיה לדברים החשובים באמת

צעד שני

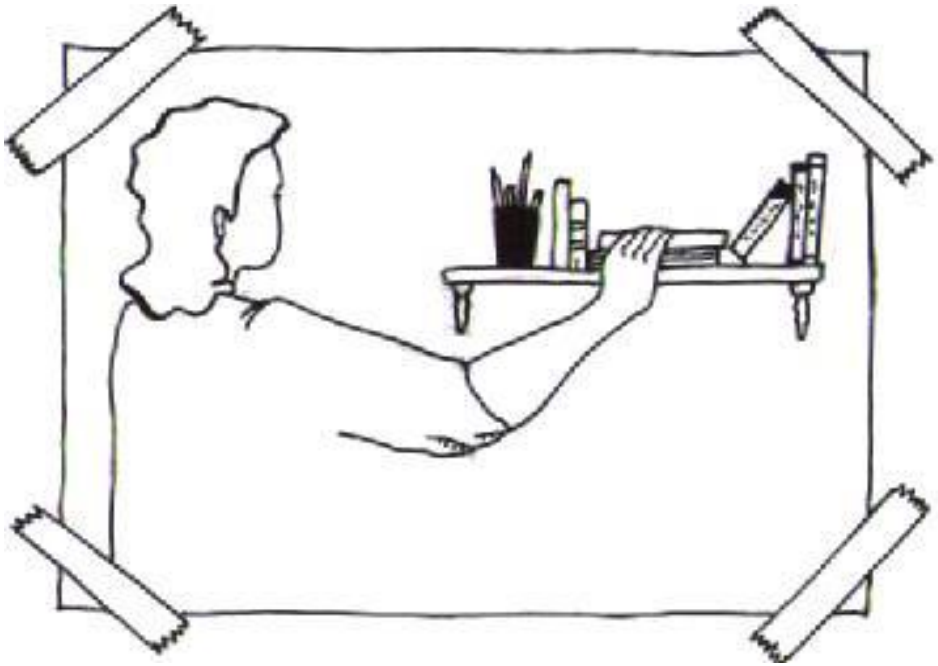
רמב"ם מרכז רפואי
אקדמי מצטיין

רמב"ם
הקריה הרפואית לבריאות האדם

תכנני את הפעולות שלך **מראש**

1. עשי רשימה של פעילויותיך היומיות והשבועיות.
2. תכנני כל יום באופן מאוזן. שלבי מנוחה בין פעילויות. בצעי מטלות קשות בחלק היום שבו יש לך הכי הרבה אנרגיה.
3. תכנני את השבוע באופן מאוזן. פזרי לאורך השבוע פעילויות הדורשות מאמץ.
4. ארגני את ביתך וסביבת עבודתך. ארגני חפצים במקום נוח החוסך מאמץ ומאפשר תנועה חופשית ובטוחה.
5. חשבי ותכנני מראש לפני שאת מתחילה פעילות כלשהיא.

ארגני חפצים במקום נוח. פריטים בשימוש יומיומי, אחסני בגובה מתאים כדי למנוע התכופפות מיותרת או עלייה על כיסא.



קבעי סדר עדיפויות

1. קבעי גבולות לעצמך. תכנני תוכנית פעילות ריאלית.
2. בצעי את המטלות החשובות לך ביותר. ותרי על מטלות לא הכרחיות.
3. היי מודעת למצבים בהם את זקוקה לעזרה. בקשי עזרה.

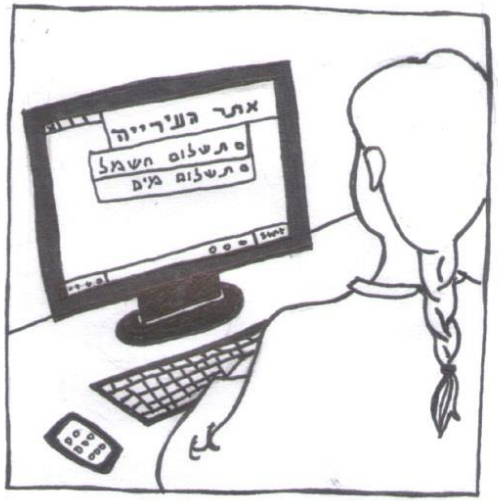
מצאי את האיזון **שלך** בין פעילות למנוחה

1. הקציבי לעצמך מספיק זמן לביצוע מטלה, כך שלא תצטרכי למהר.
2. אפשרי לעצמך זמן למנוחה ורגיעה. היי גמישה. אם את עייפה, פשוט עשי הפסקה.
3. הקשיבי לגוף .חשוב לנוח לפני שאת מגיעה למצב בו את מותשת, צריך לתכנן הפסקות למנוחה מראש.
4. השתדלי להימנע מפעולות ממושכות אשר לא ניתן להפסיקן באמצע.

עבדי בנוחות

שימוש במכשירים חשמליים כמו מסחטה, מעבד מזון, מייבש כביסה וכו' מקל מאוד על הפעילות ביום-יום.

משימות רבות ניתנות היום לביצוע בטלפון או באינטרנט.



להיות עצמאית בתפקוד

צעד שלישי

רמב"ם מרכז רפואי
אקדמי מצטיין

רמב"ם
הקריה הרפואית לבריאות האדם

ניתן לשפר עצמאות במגוון דרכים -

- שימור אנרגיה
- התאמת הסביבה
- ביצוע בדרכים\שיטות אחרות
- אביזרי עזר – אביזרים המותאמים אישית לפי הצורך ותוך התנסות .

- חשיבות השמירה על בטיחות בתפקוד

שיפור עצמאות בלבוש

שיפור עצמאות בשירותים ובמקלחת

שיפור עצמאות באכילה

אכילה מותאמת-

מומלץ לאכול לאט, ארוחות קטנות יותר.
לשבת זקוף וקרוב לשולחן בזמן הארוחות.
להישאר זקופים למשך כ15-20 דקות לאחר הארוחה.
להגביה את הראש בזמן השינה.

ובמטבח

תפקודים נוספים

להתמודד עם הסימפטומים

צעד רביעי

רמב"ם מרכז רפואי
אקדמי מצטיין

רמב"ם
הקריה הרפואית לבריאות האדם

התמודדות עם תסמונת רנו

- שמרי על חום הגוף והידיים. השתמשי בכפפות. הימנעי ממגע במים/חפצים קרים.
- שמרי על היגיינת הידיים. היזהרי והימנעי מפציעות וחתכים.
- שמרי על לחות העור למניעת סדקים בעור. השתמשי בקרם לחות לגוף לפחות פעם ביום ולידיים- בכל פעם לאחר רחצתם.
- שמרי על תנועה בכפות הידיים.
- הימנעי מעישון וצריכת קפאין.

לתרגל יומיום

צעד חמישי

רמב"ם מרכז רפואי
אקדמי מצטיין

רמב"ם
הקריה הרפואית לבריאות האדם

תירגול יומיומי

- ✓הפחתת נוקשות
- ✓שימור ושיפור טווחי תנועה
- ✓חיזוק שרירים
- ✓שיפור תפקוד

עקרונות כלליים לתרגול -

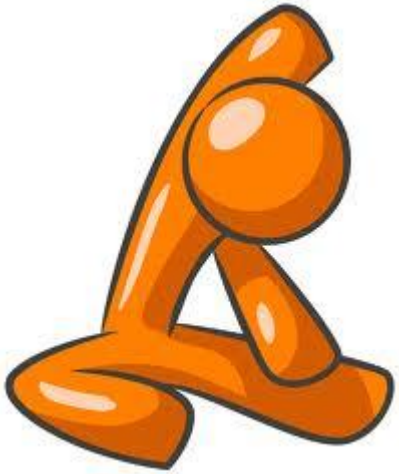
פעילות גופנית קבועה ,יומיומית, הדרגתית ומהנה

הימנעות מכאב וממאמץ יתר

תרגול יום יומי של כפות הידיים והפנים

חימום מקומי ו/או עיסוי ידני לפני התרגול

התאמת תכנית תרגול אישית



רמב"ם מרכז רפואי
אקדמי מצטיין

רמב"ם
הקריה הרפואית לבריאות האדם

תרגילי פנים - דגש על שימור מפתח הפה

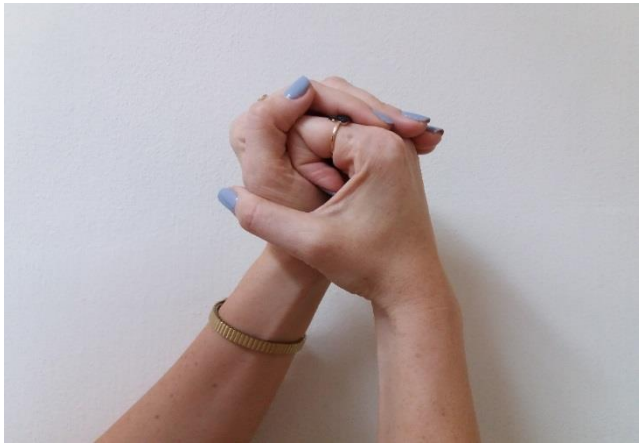
חשיבות שמירה על היגיינת פה.
הקפידי על צחצוח שיניים יסודי לאחר כל ארוחה ושימוש בנוזלים ללא אלכוהול לשטיפה.

תרגילי ידיים

תרגיל ליישור שורש כף היד

תרגיל לכיפוף שורש כף היד

תרגילים לכיפוף האצבעות ולהגדלת המרווח הראשון



תרגיל ליישור האצבעות

לסיכום...

שימור מפרקים
עצמאות בתפקוד
התמודדות עם הסימפטומים
תירגול
שימור אנרגיה
שיפור תפקוד וניהול המחלה

תודה על ההקשבה!

<u>לתשומת לב-</u> מצגת זו אינה תחליף לטיפול.
למענה מותאם למצבך וצרכיך-
יש לבקש הפניה לטיפול בריפוי בעיסוק מרופא משפחה / רופא אחר

רמב"ם
הקריה הרפואית לבריאות האדם

רמב"ם מרכז רפואי
אקדמי מצטיין