

פוסטרים בנושא שיקום פיזיקלי/גריאטריה

14.9). ב-53% היד הדומיננטית מעורבת ו-47% היד לא דומיננטית. הזמן הממוצע מפציעה לתחילת יישום JAS היה 5.7 חודשים (ס.ת. 4.3) ורובם קיבלו שיקום קודם לכן (97%). החלוקה בין המפרקים הפגועים הייתה דומה. נאסף מידע דמוגרפי, טווח תנועה אקטיבי (AROM) של המפרקים הפגועים וסטטוס תפקודי. נעשה שימוש ב: The Patient Rated Elbow Evaluation and the Patient Rated Wrist and Hand Evaluation Questionnaires בהתאם למפרק הפגוע.

תוצאות

בחזית הבדלי טווח התנועה לפני ואחרי השימוש בסד ה-JAS (t-test למדגמים מזווגים) הראו הבדלים משמעותיים מבחינה סטטיסטית ($p < .001$) ב-AROM לפני ($M = 23.25$, ס.ת. 4.1) ולאחר טיפול ($M = 26.45$, ס.ת. 4.8). כמו כן, נמצא מתאם שלילי בינוני ומובהק בין התפקוד ובין השינוי בטווח התנועה ($r = 0.554$, $p < .05$).

מסקנות

מחקר גישוש ראשוני זה מראה פוטנציאל חיובי של שימוש בסד מסוג JAS לנזקקות מפרקית. מטופלים שקיבלו שיקום ונשארו עם נזקקות מפרקית, הראו התקדמות בטווח תנועה ובתפקוד לאחר שימוש בסד זה. עם זאת, יש צורך במחקר ניסויי מבוקר, כולל קבוצת ביקורת כדי לאמת ממצאים אלו.

* בפוסטר הוצגו הנתונים של 45 הנבדקים.

יעילות השימוש בסד Joint Active Systems (JAS) לטיפול בנוקשות כרונית של מפרקים

גב' חנה מלכיאור, ד"ר גרשון זינגר, ד"ר דנית לנגר, המכון לריפוי בעיסוק, שיקום היד. מרכז רפואי שערי צדק, שערי צדק, hamelchior@szmc.org.il

מבוא

אחד האתגרים בתהליך של שיקום גפה לאחר טראומה, או ניתוח, הוא התפתחות של מגבלה בטווח תנועה על רקע נזקקות. ככל שהמגבלה נמשכת, קטנים הסיכויים לחזרה של תנועה מלאה. אחד האמצעים המקובלים להתמודדות עם נזקקות במפרקים הוא שימוש בסדים מסוג Static Progressive המפעילים מתח מתון לאורך זמן ומסייעים בהארכת הרקמות הרכות סביב המפרק. לעיתים תכופות תהליך זה מלווה בכאב ובאי-נוחות למטופל. ייחודם של סדי JAS טמון בשיפור טווח התנועה באמצעות מערכת תנועתית שנועדה להפחית את העומס במפרק תוך כדי מתיחה וכך להפחית את הכאב בעת השימוש בסד. מטרת מחקר הגישוש הייתה לחקור את היעילות של סדי JAS בעבור מפרק, מפרק כף היד ומפרקי PIP עם נזקקות ממושכת, ולבחון את הקשר בין היעילות של JAS ובין תפקוד.

שיטה

מחקר רטרוספקטיבי של מטופלים שקיבלו סדי JAS בין ספטמבר 2015 לבין מאי 2018. נערכה אנליזה על 33 נבדקים (גיל ממוצע 47 עם ס.ת.

כלי המחקר

שאלון מובנה שבו 2 חלקים וכולל שאלות בסולם 1-5. חלק א: תפיסות הסטודנטים לשימוש באפליקציות בטלפונים ניידים. חלק ב: עמדות הסטודנטים לדרכי ההוראה השונות ששולבו ותחושת מוכנות ליישום בהכשרות המעשיות.

הליך

השאלונים הועברו לשנה ב' בתחילת הקורס, מיד בסיומו ושנה אחרי, לאחר התנסות בהכשרות הקליניות. בנוסף, השאלון הועבר לסטודנטים שנה ג' שלמדו על פי שיטת הלימוד הישנה.

תוצאות

לכלל המשתתפים הייתה תגובה בינונית ומטה בהעדפה של אפליקציה על ספר רגיל כבסיס ללמידה ($M=2.65$; $SD=1.11$), ללא הבדל סטטיסטי בין הקבוצות שלמדו עם ובלי האפליקציה. תרגול בכיתה דווח כאמצעי שתרם במידה רבה ויותר לתהליך הלמידה ($M=4.39$; $SD=0.82$), ללא הבדל סטטיסטי בין הקבוצות שלמדו על פי שיטת ההוראה השונות. הבוחן הוערך כתורם במידה רבה לתהליך הלמידה ($M=4.26$; $SD=0.93$).

דיון ומסקנות

לימוד עצמי כהכנה לשיעור ותרגול מעשי הם שיטות הלימוד המועדפות בלמידה של מדידת ט"ת.

השלכות והמלצות להמשך

יש צורך להמשיך להתנסות במודלים חדשים בהוראה ולהעריך את יעילותם במהלך הלמידה וכן כהכנה לעבודה הקלינית.

שילוב דרכי הוראה שונות בקורס קיניזיולוגיה בריפוי בעיסוק

ד"ר ליאת שגב, ד"ר נעמי פריזגר, החוג לריפוי בעיסוק, הפקולטה למקצועות הבריאות, הקריה האקדמית אונג, liatraz@gmail.com

רקע תיאורטי ורציונל

בשנים האחרונות יש דיון רחב המלווה במחקרים לשיפור שיטות ההוראה המסורתיות במקצועות הבריאות והתאמתם לעידן העכשווי. נמצא כי הוראה המשלבת שיטות למידה שונות משפרת במידה ניכרת את הישגי הסטודנטים ואת שביעות רצונם. קורס קיניזיולוגיה מעשית בשנה ב' בקריה האקדמית אונג כלל לאורך השנים הרצאה פרונטלית, הדגמה, תרגול בכיתה ומבחן מעשי בסוף הקורס. הסטודנטים הופנו ללמידה מספר כמקור. בשנתיים האחרונות הוכנס מודל הוראה חדש למדידת טווחי תנועה (ט"ת) המשלב כמה שיטות לימוד: לימוד עצמי באמצעות אפליקציה בטלפון הנייד, ביצוע בחנים קצרים בתחילת השיעור, תרגול בכיתה במהלך כל השיעור ומבחן מעשי.

מטרות המחקר

1. לחקור את עמדות הסטודנטים לגבי שיטות הלימוד השונות בקורס; 2. לבדוק את עמדות הסטודנטים לגבי שימוש באפליקציה כתחליף לספר.

אוכלוסיית המחקר

השתתפו במחקר 213 סטודנטים לריפוי בעיסוק, בגילאי 22-44 ($M=24.51$; $SD=3.68$): מתוכם 93 משנה ג' שלמדו טרם השינוי; 36 משנה ב' שלמדו על פי מודל ההוראה החדש, אך ללא אפליקציה; ו-84 שלמדו על פי המודל החדש בכללותו.

בחירת נושא העיתון, הצגתו למטופלים וכן איסוף החומרים מבוצעים על ידי מדריכות התעסוקה והמרפאות בעיסוק כאחד. כמו כן, מושם דגש על התאמות נדרשות (כגון תיווך להפשטת הנושא) ושיתוף בני המשפחה בתהליך איסוף החומרים על ידי המטופלים. לאחר צאת העיתון הוא מחולק למטופלים הכותבים ובני משפחותיהם, לעיון הצוות והמשפחות במחלקות וכן בתפוצת דואר אלקטרוני של כלל צוות עובדי בית החולים. המטופלים המשתתפים בהכנת העיתון מביעים התרגשות רבה וגאווה על כך שהם מופיעים בעיתון ייצוגי.

עיתון המטופלים נותן במה ליצירה המביאה לידי ביטוי גם צדדים בריאים של המטופלים ומעודד שימוש במשאבים חיוביים ופיתוח חוסן. הוא מאפשר לאנשים שבמרבית הפעולות תלויים באחרים, לבחור, ליצור ולהראות את האישיות שלהם לסביבתם. וכך הוא מאפשר למטופלים ולצוות המטפל בהם להכיר בגוונים נוספים באישיותם, וניכר כי הוא מביא גם לשיפור האמפתיה של הצוות כלפי המטופלים.

חוברת הדרכה לשימוש בטלפון חכם בעבור האוכלוסייה הגריאטרית

רואן ג'השאן, לירון ברוכוביץ', מראם שהאב,
עביר אבו ראס, ג'ינה רצון, ד"ר ענת גולוס וד"ר
מירי טל סבן, בית הספר לריפוי בעיסוק של
הדסה והפקולטה לרפואה, האוניברסיטה העברית
בירושלים, rawan.jahshan@mail.huji.ac.il

רקע תיאורטי ורציונל

הספרות מלמדת כי תהליך הטמעת חדשנות טכנולוגית בקרב הגיל השלישי הינו מאתגר, מאחר שריבוי השינויים וההתפתחות המהירה מקשה על

"לקחת נשימה" - עיתון מטופלים ממחלקות סיעוד מורכב ומונשמים בשיתוף צוות ריפוי בעיסוק והתעסוקה הטיפולית

מיכל שימונוב שורץ, תמר מישה, המכון לריפוי
בעיסוק, מרכז רפואי-שיקומי רעות,
tamarin124@gmail.com

אנשים המאושפיים במחלקות לסיעוד מורכב ושיקום נשימתי; נוקקים, במרבית המקרים, לסיוע בכל תחומי החיים. השליטה שלהם בסדר היום ובפעולות הנעשות בהם נמוכה, בשל אופי הטיפול המורכב הנדרש לצורך בריאותם. בטיפולי הריפוי בעיסוק ובפעילות התעסוקה הטיפולית נעשית עבודה שמטרתה, בין השאר, לאפשר למטופלים לעבור ממקום של תלות למקום של עשייה, השתתפות ובחירה.

מתוך חשיבה זו נבנה פרויקט משותף עם צוות מדריכות התעסוקה, לכתובה ופרסום של עיתון פרי עטם של מטופלים ממחלקות השיקום הנשימתי והסיעוד המורכב. העיתון מאגד אוסף של חוויות, זיכרונות ועשייה של המטופלים בנושא מסוים, לדוגמה: ט"ו בשבט, יום המשפחה, אהבה. היצירה יכולה להיות בכתובה, ציור, צילום, עבודת יד, יצירה של משחק חשיבה (לדוגמה תפוזרת).

אחת הגישות המובילות את הפרויקט ומלוות את תהליך איסוף החומרים, היא הגישה הנרטיבית, מתוך התפיסה שהאדם הוא שותף פעיל ביצירת החוויה, ובאמצעות הסיפור הנרטיבי הוא מעניק משמעויות סובייקטיביות לעצמו ולעולם (Polkinghorne, 1996). כך שבכל פעם שאדם מספר על עצמו, מושגת תחושה של זהות (Bruner, 1999) ומתאפשרת צמיחה אישית.

קוגניטיבי וויזואלי. התוצר הינו מוחשי וכולל אמצעים שונים: הדרכה פרטנית לאורך 7 מפגשים שתועבר על ידי מרפאה בעיסוק באמצעות שימוש במצגת. במקביל לכך תחולק לכל קשיש חוברת שתכניה חופפים למצגת. על ידי סיוע מסטודנט/מתנדב/ בן משפחה, יוכל הקשיש לתרגל באופן פרטני את הנלמד בסיום ההדרכה כגון: ביצוע שיחת טלפון, חיפוש והוספת מספרים של אנשי קשר, כתיבה ושליחת הודעה רגילה, שליחת הודעות וואטסאפ והודעות קוליות, שימוש בתוכנת MOOVE IT לאיתור זמני נסיעות אוטובוסים, האזנה למוזיקה, הפעלת פנס תאורה, הפעלת לחצן מצוקה המקושר למוקד חירום וקביעת תור לדואר ישראל וקופת חולים.

השלכות לעשייה קלינית

יש צורך מהותי לדאוג לאוכלוסייה הגריאטרית לתעסוקה ולמצאת פעילויות פנאי בעבורם כאמצעי לשמור על איכות חייהם. מרפאות בעיסוק יוכלו בעזרת פרויקט זה להנגיש לאוכלוסייה הגריאטרית שימוש בטלפון חכם במסגרות שונות (קופות חולים, בתי אבות, בתי חולים וכו'). בעזרת חוברת זו יהיה ניתן לספק אפשרות להשתתפות בתחומי עיסוק שונים ולתרום לשיפור איכות החיים של המשתמשים, תוך שימוש באפשרויות השונות המוצעות בשימוש בטלפון החכם.

אוכלוסייה זו להיות מעודכנת בטכנולוגיה חדשנית ואופן השימוש בה. חשוב לעודד אוכלוסייה זו ללמידה של כלים טכנולוגיים ולפתח תוכניות לימוד ייעודיות לקבוצת גיל זו. פרויקט זה עוסק בשילוב ובהדרכת אוכלוסיית הגיל השלישי בטכנולוגיה עכשווית ובייחוד בשימוש בטלפון חכם.

מחקרים מראים שהשתתפות בפעילויות פרודוקטיביות משפרת את איכות החיים ואת שביעות רצונו של הקשיש, מאחר שהן מגבירות אינטגרציה חברתית ומאפשרות לו להשתתף בתפקידים בעלי משמעות בעבורו. בעידן שבו רוב השירותים מוצעים דרך פורמט דיגיטלי וזמינים דרך האינטרנט יש צורך בהדרכה ובהתאמות לאוכלוסייה הבוגרת על מנת לאפשר להם הסתגלות לחברה העושה שימוש בטכנולוגיה חדשנית.

פיתוח התוכנית מבוסס על מודל ה-Person Environment Occupational Performance Model (PEOP) (Baum, C. M., Christiansen, C. H., & Bass, J. D., 2015): המדגיש את ההשתתפות כמרכזית לקידום בריאות ואיכות חיים. בפרויקט זה נעשתה התאמה של פעילות לצורך קידום תחושת המסוגלות העצמית באמצעות הנגשה טכנולוגית של שימוש בטלפון חכם. וכן על מודל ה-Model of Human Occupation (MOHO) (Forsyth, K., & Kielhofner, G., 2006): הפרויקט מדגיש את גישת "הלקוח במרכז" על ידי שילוב האוכלוסייה הגריאטרית בטכנולוגיה העכשווית של ימינו בהתאם לצרכיה, שאיפותיה ורצונותיה.

סיכום ומסקנות

הפרויקט מציע שימוש בכלי יישומי - הכולל הדרכה המועברת על ידי המרפאה בעיסוק, וכן חוברת הדרכה בנושא, שתינתן לכל קשיש.

ההדרכה מותאמת לאוכלוסייה באופן מיטבי,

והנאה מן התהליך או מן התוצאה. וכן, עלו שבע קטגוריות לתיאור עיסוקי הסולנות, כמה מהן משותפות לבני כל הגילאים וכמה מהן מאפיינות בעיקר צעירים.

הקטגוריות הן: סולנות כשקט, כהתנסות דתית או רוחנית, כשליטה בלחץ 1/ או במחשבות, כהתנסות בטבע או בחו"ל, סולנות כמאפשרת הישגים, כאסקפיזם, וכזמן לתחביבים, ליצירה ולשגרות. ועם זאת, לכל המשתתפים היה חשוב להדגיש כי למרות הנאתם מסולנות הם אוהבי חברה ובעלי אינטראקציות משמעותיות. בהתאם לתוצאות נבנתה פרדיגמה והתאפשרה הגדרה רחבה לתופעה. היות שאין תרגום מדויק למילים positive solitude, והיות שמעדויות המשתתפים במחקר עלה כי הסולנות היא פעילות הנוגעת בנפשם, נבחרה המילה סולנות, שמשקפת את העיסוק האישי, הנוגע בחירות האדם וברווחתו. באנגלית הוצעה המילה Soulitude לתופעה הנחקרת. כמו כן, בעקבות המחקר, אנו מציעים לראות בסולנות תופעה העומדת לעצמה, ולא תופעה המושווית אל המופעים השליליים של "היות לבד". הכרת תופעת הסולנות ויתרונותיה מאפשרת לאדם לקבל ולתת לגיטימציה לעיסוק בסולנות כעיסוק משמעותי.

סולנות: מהי, האם העיסוק בה לגיטימי?

שרון מור, דוקטורנטית לגרונטולוגיה, בהנחיית פרופ' יובל פלגי וד"ר דקלה סגל-כרפס, החוג לגרונטולוגיה, אוניברסיטת חיפה,
petelmor@netvision.net.il

סולנות (Positive Solitude) היא תופעה מוכרת לבני אדם באופן אינטואיטיבי. סולנות היא הבחירה להיות עם עצמך, בפעילות משמעותית וליהנות מכך.

אין די מחקר על התופעה ולרוב היא מושווית אל בדידות, התבודדות, לבדיות ועוד, תופעות שתוצאותיהן עלולות להוביל לירידה ברווחה, בבריאות וביכולות קוגניטיביות. לסולנות, לעומתן, יש יתרונות רבים כגון חירות, חופש בחירה, עניין, הגדרה עצמית, הנאה ותחושת צמיחה אישית. היא מאפשרת חשיבה חופשית ממוסכמות ומביקורת ומובילה לאיכות חיים ולרווחה. בספרות המקצועית אין לסולנות הגדרה ברורה, אין רואים בה תופעה העומדת לעצמה אלא תופעה הקשורה לבדידות ולתופעות דומות לה, ואין חקר של הסולנות בקרב בני הגיל השלישי.

לנוכח הפערים בספרות, נערך מחקר איכותני שנועד להביא לידי הבנת התופעה והגדרתה. השתתפו במחקר 124 אנשים בני 20-102, מהם 37 גרונטולוגים והשאר אנשים מן השורה. הם נשאלו ארבע שאלות פתוחות שאפשרו הבנה והעמקה בתפיסת האנשים את הסולנות שלהם. נערך ניתוח פנומנולוגי ועלו כמה תמות, ומהן למדנו על מהות הסולנות. מן העדויות במחקר עולה כי יש שלושה תנאים בסיסיים לסולנות: בחירה, עיסוק משמעותי