

הרצאות והעשרה לבני משפחה מטפלים, אנשי מקצוע ומתנדבים

* (זק"ן = זה שקנה נחת)

גרונטולוגיה: מבוא ומושגי יסוד: הרצאה מקיפה זו עורכת היכרות עם עולם הגרונטולוגיה, החל מתיאוריות בסיסיות, וכלה במושגים ונתונים החיוניים להבנת המתרחש בתחום הזק"נה כיום, בארץ ובעולם.

בריאות נפשית בגיל הזק"נה: רבים נוהגים להתרכז בבריאות הגופנית בהתייחס לזק"נים, אולם הבריאות הנפשית והרוחנית חשובה לא פחות, ויש שיאמרו אף יותר. בהרצאה נעסוק במאפיינים הייחודיים של בריאות רגשית ורוחנית בתקופת חיים זו, מה מגלים מחקרים עדכניים בנושא וכיצד נוכל לקדם את רווחה נפשית בגיל הזק"נה.

טיפול תומך במצבים של מחלות כרוניות: בשנים האחרונות גוברת ההבנה שטיפול תומך (טיפול פליאטיבי) משמעותי ורלוונטי למגוון מצבים של מחלה, ולא רק בשלבים של סוף החיים. בהרצאה זו נדון במהות הטיפול התומך, מתי לשלב, לאיזה מצבים מתאים, חוקים והנחיות רלוונטיות, כיצד בא לידי ביטוי ואיך נוכל לקדם זאת עבור אנשים הזקוקים לכך.
ניתן לשלב סדנה עם שימוש בקלפים ייחודיים להעמקה בנושא זה. הקלפים פותחו ע"י עמותת דנדיליון-קשת המשאלות ועמותת תמיכה לטיפול פליאטיבי.

דכאון, דליריום ודמנציה בזק"נה – כדאי להכיר: לא כל זק"ן שמתחיל לשכוח סובל מדמנציה, ולא כל זק"ן עם מצב רוח ירוד הוא דיכאוני. בהרצאה נעסוק בתסמונות אלו: הבדלים ביניהם, סיבות רקע וגורמי סיכון, הערכה וטיפול מיטבי לכל מצב, שבחלקו ניתן הפיך.

"פתאום השתנו התפקידים שלנו במשפחה": מטפלים משפחתיים רבים "נופלים" לתוך התפקיד, ללא הכנה ולעתים קרובות גם מבלי שירצו בכך. הדבר מביא לשינויים משמעותיים בחיי המטפל, כמו גם בכל המערך המשפחתי. בהרצאה נדון בשינויים אלו ותופעות שכיחות בהקשר זה, משמעות השינויים, היבטים חיוביים של טיפול, עומס טיפול וכיצד להתמודד איתו.

אני לצידיך - על טיפול בבני ובנות זוג בגיל השלישי: שינוי משמעותי במצבו של בן/בת הזוג מוביל, באופן טבעי, לשינויים משמעותיים במערכת היחסים ארוכת השנים שנוצרה בין בני הזוג. התפקידים משתנים ואיתם גם הרגשות, הציפיות ועוד. בהרצאה זו נדון בשינויים העשויים להיווצר במצבים אלו, במושגים מקצועיים המאפשרים להבין טוב יותר את המצב החדש, ובאסטרטגיות להתמודדות עם השינויים.

אינטימיות ומיניות בגיל השלישי: בואו נדבר על ה-נושא שלא מדברים עליו. ההתנהגויות המיניות שלנו משתנות לאורך החיים: מיניות של גיל 18 שונה ממיניות של גיל 45. גם לזק"נים יש צורך באינטימיות ובמיניות, ואפילו חיי מין. בהרצאה זו נדבר על ההיבטים החברתיים והרגשיים של מין, מיניות ואינטימיות לאחר גיל 65. זה חלק מהחיים, והגיע הזמן שנתייחס לכך באופן הראוי.

סביבה בטיחותית ומניעת נפילות: אירוע של נפילה עשוי להיות חוויה טראומטית בכל גיל. בגיל הזק"נה כל אירוע של נפילה עלול להביא לפגיעה משמעותית בתפקוד בטווח קצר וארוך. בהרצאה נדון בסיבות לשכיחות נפילות ודרכים למניעתן, אמצעי עזר ואביזרים להקלה על תפקוד בחיי היום יום ליצירת סביבה תומכת תפקוד פיזי וקוגניטיבי.

דמנציה:

שינויים קוגניטיביים בזק"נה - להכיר ולהבין: יש המון שאלות בנוגע לדמנציה: מה הקשר בין אלצהיימר לדמנציה? מה גורם לדמנציה, ואיך אפשר למנוע? בהרצאה זו נבהיר מושגים הקשורים למצב זה כולל דליריום, תהליך האבחון, טיפול וכד'.
תקשורת אפקטיבית עם אנשים עם דמנציה: הבנת הדמנציה, משמעויותיה והשפעתה על יכולת התקשורת של החולה, היא הבסיס לתקשורת אפקטיבית. בהרצאה נדון באתגרים שמציבה בפנינו התקשורת עם אנשים עם דמנציה ונלמד טיפים וטכניקות לתקשורת אפקטיבית לפי שלבי המחלה.

התמודדות עם שינויי התנהגות בדמנציה: אצל רוב האנשים עם דמנציה מופיעים שינויי התנהגות, כגון חוסר שקט, שוטטות, אגרנות, אפתיה ועוד. הגישה הטיפולית האפקטיבית ביותר להתמודדות עם שינויים אלו הינה גישה לא תרופתית באמצעות התאמות הסביבה והמטפלים. בהרצאה זו נדבר על שינויי התנהגות שכחים, כיצד להתייחס לשינויי התנהגותי ונציג עקרונות מנחים ואסטרטגיות להתמודדות עמם.

יצירת סביבה בטיחותית ותומכת לאנשים עם דמנציה בבית: רוב הזק"נים רוצים להישאר בביתם עד סוף חייהם. בדמנציה יש צורך בהערכה מחדש והתאמת הסביבה הפיזית בבית בהתייחס למצבי סכנה, תמיכה בתפקוד ובפעילות עצמאית ככל האפשר, מניעת נפילות ו/או מצבי חרדה. בהרצאה אציג מגוון הצעות לעיצוב סביבה באופן שתומך ביכולות האדם עם דמנציה לאורך שלבי המחלה.

טיפול בגישה פליאטיבית (טיפול תומך) בכל שלבי דמנציה: טיפול תומך מוצע לרוב לאנשים בשלבי דמנציה מתקדמת, לנוכח שינויים ביכולת הלעיסה והבליעה ותחלואה תכופה. אולם, הגישה הפליאטיבית יכולה להיות לעזר למטפלים בכל שלבי הדמנציה. בהרצאה זו נדון איך מתאימה גישה טיפולית זו לשלבים השונים וכיצד ניישם זאת להטבת איכות חיי החולה ובני המשפחה.

הפעלה ותעסוקה בבית לאנשים עם דמנציה: לעתים קרובות דמנציה מביאה לפסיביות ויוזמה נמוכה. שותפי טיפול לרוב שואפים להתאים פעילויות לאדם עם דמנציה במטרה לשפר ו/או לשמר את יכולות התפקוד הקיימות. בהרצאה זו נתייחס לשלבים של דמנציה והפעילויות מתאימות לכל שלב, רמת ההפעלה המומלצת, איך להציג את הפעילות בכדי לעודד השתתפות, מתן משוב מתאים ומדרבן ועוד.

על המרצה: ד"ר דנה פאר, גרונטולוגית (Phd, MA) ומרפאה בעיסוק (BOT) מומחית לדמנציה, מדריכה ומייעצת לבני משפחה מטפלים באנשים עם דמנציה. עורכת מגזין "דורות" לאנשי מקצוע, מנחה צוותים בפיתוח שירותים לזקנים, מרצה בכנסים ובארגונים במגוון נושאים מעולם הגרונטולוגיה לזקנים, לבני משפחה ולאנשי מקצוע