



מרכזים ושירותים לטיפול בקשישים ובאנשים עם דמנציה ואלצהיימר בקהילה  
(ע"ר) משנת 1981

יום שני 18 ינואר 2021

ה' שבט תשפ"א

## 10 המלצות לבני משפחה מטפלים באדם עם דמנציה ואלצהיימר לשמירה על הבריאות הנפשית והגופנית

### בימי קורונה

טיפול בבן משפחה עם דמנציה ואלצהיימר, גורם לשחיקה של המטפל העיקרי ועלול אף לסכן את המטופל ואת המטפל.

הנה לכם עשר המלצות ודרכים למנוע זאת ולטפל טוב יותר בעצמכם:

#### 1. אל תתביישו לבקש עזרה וסיוע של חברים קרובים ובני משפחה אחרים:

רבים מאתנו חשים תסכול שהסובבים אותנו לא נמצאים באותו המצב כמו שלנו ואינם מבינים את שעובר עלינו. בקשו עזרה, שתפו את החברים הקרובים במה שעובר עליכם, רבים מהם יגלו כלפיכם אמפתיה וישמחו לסייע לכם. כמו כן, תגלו שרבים מטפלים בבן משפחה (ע"פ הסקר החברתי של הלמ"ס לשנת 2019 – כ- 175 אלף ישראלים מטפלים בבן משפחה עם דמנציה).

#### 2. הצטרפו לקבוצות תמיכה של בני משפחה המטפלים ולשירותים בקהילה:

בארץ ישנן קבוצות תמיכה רבות של רשויות מקומיות, עמותות וארגונים וגם של מקומות עבודה. הצטרפו לקבוצת תמיכה, שתפו עם אחרים השותפים לתחושות ולקשיים שלכם, הדבר בהחלט יקל על ההתמודדות האישית שלכם וייתן לכם כלים להתמודד עם הטיפול בבן המשפחה שלכם. כמו כן הסתייעו בשירותים בקהילה, כגון, מרכזי יום ושירות טיפולי בבית.

#### 3. קחו הפסקה בכל יום, פנקו את עצמכם ודאגו למנוחה טובה:

טיפול בבן משפחה עם דמנציה מביא אותנו לעיתים קרובות לתחושה של תסכול, מרמור, כעס, אשמה, בלבול, ייאוש ובדידות. חשוב לשמור על בריאות רגשית ונפשית תקינה על ידי פינוקים קטנים, לדוג': לצפות בקומדיה בכל שבוע; לקנות בכל שבוע גלידה טעימה; מנוחה קבועה בשעות הערב; לקרוא ספרים, האזינו למוזיקה שאתם אוהבים, ועוד..

#### 4. המשיכו לבלות עם חברים:

כולנו מכירים את התחושה שאין לנו זמן לעצמנו ועל אחת כמה וכמה שאין לנו זמן לחברים שלנו. שמרו על קשר עם חברים קרובים, צאו לבלות ככל שניתן ומתאפשר ותגלו שהדבר מסייע לכם לשמור על שגרה ושפיות, זה לא בא על חשבון הטיפול בבן המשפחה. זכרו, כשאתם שומרים על בריאותכם, הדבר מסייע גם לבן משפחתכם הזקוק לכם.

**5. המשיכו להשקיע בתחביבים שלכם:**

לכולנו יש תחביבים וחשוב לשמור עליהם ולטפח אותם. תחביבים שומרים על השפיות שלנו, על הייחודיות שלנו ומסיבים לנו משמעות וסיפוק רב.

**6. אכלו בריא:**

שמירה על הבריאות שלכם, מאפשרת לגוף לתפקד בצורה תקינה גם במצבי לחץ ועומס רגשי בעת טיפול בבן משפחה. שמירה על תזונה בריאה תסייע לכם. ניתן להסתייע בתזונאית של קופת חולים או פרטית.

**7. בקרו את רופא המשפחה לפחות פעמיים בשנה ובצעו בדיקות מקיפות על פי הצורך:**

הביקורת הקבועה אצל רופא המשפחה, פעמיים בשנה לקיים בדיקות מעקב, תורמת לביטחון האישי וגם להרגשת החוסן האישי.

**8. חיסון בימי קורונה:**

חשיבות עליונה לעשות את החיסונים, לכם וליקיריכם עם דמנציה. החיסון פעמיים, תורם לתחושת הביטחון, הרוגע וגם פותח נתיב אופטימי לחזרה קרובה, לסוג של שגרה.

**9. מיינדפולנס - מודעות קשובה:**

הקשר שבין גוף ונפש הוכח כבר במצבים של לחץ ואי וודאות שמציפים אתכם. יסייע לכם מאד להתחבר לפעילות מיינדפולנס - מודעות קשובה, כגון, מדיטציה, יוגה, דמיון מודרך. חשיבה חיובית מאד תסייע. מידע רב בנושא ברשתות התקשורת ובגוגל.

**10. פעילות גופנית**

כבר נאמר במקורותינו: "נפש בריאה בגוף בריא". פעילות גופנית, כגון, הליכה, ריצה וכו', מאד מסייעת לבריאות הגוף והנפש. הקפידו על פעילות גופנית של 30 דקות לפחות, מידי יום.

כתבו: עו"ס ד"ר זאב פרידמן, מנכ"ל עמותת מלב"ב, ו- יוסי ברנט, מנהל שירות מלב"ב עד הבית

