

בן משפחה יקר, אנא ענה על השאלות הבאות לצורך בחינת רמת הלחץ בה אתה נמצא עקב טיפולך ביקירך.

2	1	0	
בדרך כלל נכון	לעיתים נכון	לא נכון	
			אני לא נח מספיק
			אין לי מספיק פנאי לעצמי
			אני לא נמצא עם בני משפחה אחרים פרט לחולה
			אני חש אשם במצבי
			אני לא יוצא כבר לעיתים קרובות
			אני חש בקונפליקט עם החולה
			אני בוכה מדי יום
			אני מודאג לגבי מצבי הכלכלי
			אני מרגיש שאין לי מספיק ידע ונסיון לתת טיפול כמו שהייתי רוצה בריאותי לא טובה

מטפלת/ יקר/ה, בן/בת משפחה:  
 לאחר מילוי השאלון ערוך בדיקה עצמית, אם ענית על שתיים או יותר מהשאלות ב: בדרך כלל נכון, רמת הלחץ והעומס שאת/ה חש עקב התפקיד גבוהים, אנא שקול פנייה לאיש מקצוע (רופא משפחה, עובדת סוציאלית, פסיכולוג). לסיוע מהצוות

## טיפול עצמי לבני משפחה מטפלים

תרגום לעברית של מאמר מטעם העמותה לבני משפחה מטפלים שנת 2003

דבר ראשון – דאג לעצמך

לפני שתעזור לכל אחד אחר שים מסיכת חמצן שכן דומה הדבר למטוס ללא פתחי אוורור. רק אם נעזור קודם לעצמנו נוכל לעזור לאחר כמטפל זהו הדבר הראשון בחשיבותו ואותו אנו נוטים לשכוח ולהזניח.

השפעת הטיפול על בריאותו ואיכות חייו של המטפל:

אנו שומעים הרבה את המשפט "בעלי חולה אלצהיימר ועכשיו אני בבית החולים." מחקרים מוכיחים שאם אתה מטפל בבן זוג חולה וגילך בין 66-96 ואתה חווה מתח עקב הטיפול הסיכון שלך למות הוא ב – 63% יותר מאדם אחר בן גילך שאיננו מטפל בבן זוג. השילוב של אובדן, מתח מתמשך, נזקים פיזיים של הטיפול וגורם ביולוגי של הגיל מעמידים אותך בסכנה גבוהה למוות. מטפלים מדווחים בדרך כלל על:

- מחסור בשינה
  - הרגלי אכילה גרועים
  - כשלון בעשיית התעמלות
  - בעיה בלנוח במיטה שאתה חולה
  - בעיה בקביעת תורים לרופא בשבילך
- מחקרים מראים כי 46-59% מהמטפלים הם בדיכאון קליני.

לקחת אחריות על הטיפול בד:

את/ה לא יכול לשנות את מצבו של החולה אבל את/ה יכול לעשות הרבה כדי לשנות את מצבך בלדאוג לשיפור איכות חיך ולסיפוק צרכיך. קודם כל שאל את עצמך איזו טובה תצמח לחולה אם אני אחלה או אמות? לא קל לפרוץ דעות/ מחסומים להם היית רגיל בעבר אך זה אפשרי.

- זהה מחסומים:
- זהה מה עומד בדרכך,

- האם אתה צריך להוכיח שאתה ראוי לחיבה דרך הטיפול?
- האם זוהי אנוכיות מצדך אם תעמיד את צרכיך כראשונים?
- האם זה מפחיד אותך לחשוב מה הם צרכיך שלך?
- האם יש לך בעיה לשאול למה אתה זקוק?
- האם אתה מרגיש רע אם אתה מבקש עזרה, אם כן, למה?

לעיתים למטפלים טעויות בהבנה המונעות מהם טיפול עצמי נאות לדוגמה:

- אני אחראי על בריאותו של בן זוגי.
- אם אני לא אעשה זאת אף אחד לא יעשה זאת.
- אני לא עושה שום דבר כמו שצריך
- לעולם לא אמצא זמן להתעמל.

נסו לתרגל אמרות חיוביות: אני טוב בלעזור לבן זוגי, אני יכול למצוא זמן קצר להתעמלות יומיומית.

זכור! המוח שלך יאמין במה שתזין אותו. אנו מבססים את מחשבותינו ואמונותינו על סמך האמרות הללו ואם האמרות שליליות אנו נלחצים ומתוסכלים זה מאוד מתסכל שאנו לא יכולים לעשות הכל ולא יכולים לשלוט במחלת יקירנו. קודם כל שאל עצמך מה עוצר אותך מלטפל בעצמך? אחר כך התקדם קדימה בצעדים קטנים,

#### **צעד ראשון – הפחתת הלחץ:**

- הלחץ שאתה חש הוא לא רק תוצאה של תפקידך כמטפל אלא גם כתוצאה מראייתך את המצב, רמת הלחץ מושפעת מגורמים רבים בין היתר:
- האם תפקידך כמטפל הוא מרצון או שלא היית לך ברירה?
  - דרכי ההתמודדות שלך, איך התמודדת עם לחץ בעבר, זהה את כוחותיך והשען עליהם.
  - מצבך כמטפל, למשל לטפל באדם עם דמנציה מלחיץ יותר מלטפל באדם המוגבל פיזית.
  - האם ישנם מערכות תמיכה.
- צעדים לשליטה ברמת הלחץ, מה עליך לעשות:
1. עליך לזהות אותות אזהרה מוקדם כעצבנות, בעיות שינה, בעיות שיכחה ובלבול. אל תחכה עד שתהיה "שרוף".
  2. זהה את מקורות הלחץ בעיות של אי הסכמה במשפחה, חוסר יכולת לאמר לא.
  3. זהה מה אתה יכול/לא יכול לשנות אפילו שינויים קטנים יכולים להביא להבדל גדול.
  4. נקוט פעולה להורדת הלחץ למשל התחל בצעדות, הליכה לחוג התעמלות, גינון, מדיטציה, הליכה לבית קפה עם חברים. ראה מה מתאים לך ובצע זאת זה יחזיר לך תחושת שליטה.

#### **צעד שני – הצבת מטרה:**

- הצב לעצמך מטרות לתקופה של 3-6 חודשים:
- לקחת הפסקה מהטיפול.
  - לקחת עזרה חיצונית במטלות הטיפול.
  - לחוש בריא יותר.
- יש לפרוט את המטרה לפרוטות קטנות ומעשיות.

#### **צעד שלישי – חיפוש אחר פתרונות:**

1. זהה את הבעיה למשל אתה עייף כל הזמן בגלל המחשבה שאף אחד לא ידאג לך כמוך, ולכן אתה חייב לעשות הכל בעצמך.
2. ערוך רשימת פתרונות כמו למשל לחפש מטפלת משירות מטפלות באזורך.
3. בחר בפתרון
4. הערך את התוצאה
5. במקרה והפתרון לא מספיק טוב בחר באחר מהרשימה שערכת.
6. נסה מקורות אחרים לפתרונות כחברים, בני משפחה, אנשי מקצוע.
7. יתכן וכלום לא עובד קבל זאת שהבעיה לא יכולה להיפתר ותבחן זאת שוב בזמן אחר.

לתשומת לבך: לעיתים קרובות אנו קופצים שלבים ואז אנו חשים מובסים ותקועים, נסה לעקוב שלב אחר שלב, בניסוי הפתרונית.

#### **צעד ארבע – תקשורת בונה:**

- תקשורת בונה היא אחד השלבים החשובים ביותר כמטפל שאתה מתקשר ברור, אסרטיבי תשמע ותקבל את העזרה שאתה צריך.
- מדריך בסיסי לתקשורת טובה:
- תשתמש באני ולא באתה. אני כועס ולא אתה מכעיס אותי זה מאפשר לך לבטא את רגשותיך מבלי לפגוע באחר.
  - כבד את זכויותיהם ורגשותיהם של אחרים.
  - תהיה ברור וספציפי, דבר ישירות אל האדם ואל תצפה שהאחר ינחש את רצונותיך וצרכיך. קח בחשבון שהאחר יכול לא להסכים או להשיב בלא לבקשתך, כבד זאת שמדברים ישירות הסיכוי להגיע להבנה גדול יותר.
  - היה מאזין טוב, האזנה היא הדבר החשוב ביותר לתקשורת נכונה.

#### **צעד מספר חמש – בקשה וקבלה של עזרה:**

- כמה פעמים ענית "תודה אני מסתדר" לאנשים שביקשו לעזור לך אתה לא רוצה להעמיס על אחרים או להודות שאתה לא יכול להסתדר בעצמך.
- ערוך רשימה של דברים בהם אתה יכול להיעזר באחרים למשל שאחר ישהה עם יקירך מספר פעמים בשבוע, שכן שיקנה לך מצרכים מהמכולת.
- פרוט את העזרה למטלות פשוטות וברורות, ובקש עזרתם של אחרים אל תחכה שתהיה "שרוף", ישנה גם עזרה של שירותי קהילה ואנשי מקצוע.
- זכור: לבקש עזרה זהו כוח !

#### **צעד מספר שש – איך לדבר עם הרופא:**

- עצות לשיחה עם הרופא,
- הכן שאלותיך מראש
  - גייס את עזרת האחות היא יכולה לענות על רבות משאלותיך.
  - וודא מראש שהרופא נמצא והפגישה תתקיים.
  - קח אתך מלווה שיזכיר לך שאלותיך ויזכור את התשובות.
  - השתמש בגישת תקשורת אסרטיבית וברורה בשאלותיך, אני רוצה לדעת יותר על האבחנה, אני ארגיש טוב יותר אם אדע מה צופן לי העתיד, אני מבקש פגישה נוספת בשבוע הבא.

#### **צעד מספר שבע – להתחיל להתעמל:**

- יתכן ולא תרצה להתחיל להתעמל אפילו שאתה יודע שזה חשוב. המפתח הוא להגדיל את כוחך הפיזי דרך אימון יומיומי לשרירים תרגול גופני תורם לשינה טובה, מפחית מתח ודיכאון, מעלה אנרגיה וערנות. אם קיימת בעיה למצוא זמן להתעמל מזג את התרגול במהלך פעילות היומיום שלך. לך לטייל עם בן זוגך אם הוא מסוגל ללכת, מצא תרגול שגורם לך הנאה, ניתן ללכת לחנות או לפארק או במורד הרחוב.

**צעד מספר שמונה – ללמוד מרגשותינו:**  
ללמוד מרגשותינו זהו כוח. במקום שרגשותינו ישלטו בנו עלינו להקשיב להם, הם קיימים בגלל סיבה מסוימת לעיתים רגשות אף שליליים כאשמה וכעס מסייעים לנו להבין מה קורה איתנו. למד מרגשותיך ואח"כ נקוט פעולה מתאימה.  
שאתה חש שאינך יכול להינות משום עשייה כי הכאב שלך גדול חפש טיפול נגד דיכאון במיוחד אם זה מלווה במחשבות אובדניות, פנה לרופא המחשבה.  
שרגשותיך מאוד עזים עליך:  
לערוך שינוי במצבך כמטפל.  
אתה כנראה חווה דיכאון.  
אתה מתנסה בעלייה במתח.  
עליך להיות אסרטיבי ולשאול מה אתה צריך.

#### **לסיכום:**

זכור זה לא אנוכי להתייחס לצרכיך ורצונותיך כמטפל, זה חלק חשוב מהעבודה. אתה אחראי לטיפול בך.

- למד להשתמש בטכניקות להורדת מתח.
- התייחס לצרכיך ולבריאותך.
- דאג למנוחה ותזונה נכונה.
- הקפד להתעמל.
- צא להפסקה מבלי לחוש אשמה.
- התאמן בלהינות.
- חפש ובקש את עזרתם של אחרים.
- חפש עזרה מקצועית שצריך.
- זהה את רגשותיך.
- שנה את ראייתך השלילית למצב.
- קבע מטרות קטנות לשינוי.

**זה תלוי רק בך !**

**מקורות:**

Shultz, Richard and Beach, Scott (1999). Caregiving as A Risk For Mortality: The Caregiver Health Effects Study, JAMA, December 15, Vol. 282, No 23.

עצות מועילות להתמודדות עם תפקיד בן זוג, מטפל:

1. ברר מידע על זכויות החולה בקהילה.
2. בקש עזרה ודע לקבל עזרה.
3. השאר בקשר עם חברים ומשפחה, זכור פעילות חברתית מורידה לחץ !
4. מצא זמן להתעמל.
5. הצטרף לקבוצת תמיכה.
6. בקר אצל רופא בקביעות ספר לו על הדיכאון או המחלה שלך.
7. נסה לנוח ולישון היטב.
8. קח מולטיוויטמין בקביעות.
9. חיה מיום ליום.



## לחץ ושחיקה בתפקיד בן זוג, מטפל

בני הזוג המטפלים סובלים מדיכאון יותר מהחולה ומבעיות בריאות יותר מאלו שאינם בני זוג מטפלים. בתהליך הטיפול והעזרה צרכי בני הזוג עוברים הצידה.  
בני הזוג מדווחים על כך שבמצבם קשה להם לשים לב לבריאותם, תזונתם, התעמלות וביקור אצל רופא.

כך שבני הזוג בדרך כלל כעוסים, חרדים, מבודדים ועצובים.  
דאגה לכני זוג דמנטיים בעייתית אף יותר מבחינת דיכאון ולחץ רב יותר.  
נשים התגלו יותר לחוצות ושחוקות.  
בני זוג מטפלים יותר לחוצים ושחוקים מילדים המטפלים בהוריהם.

**עם זאת בני זוג מדווחים על:**

תחושה של מטרה בחיים  
הם חשים מועילים  
הם חשים מבצעים שינוי בחיי היקר להם.

**איך אדע שאני שחוק:**

בעיות שינה  
שינויים בהרגלי אכילה  
תחושת עייפות כל הזמן  
ירידה בפעילות כייפית כחברים צעידה קריאה  
נוח לכעוס ולהפוך עצוב  
כאבי בטן, ראש, בעיות פיזיות

**עצות מועילות להתמודדות:**

מידע על זכויות בקהילה.  
בקש עזרה ודע לקבל עזרה.  
השאר בקשר עם חברים משפחה, זכור פעילות חברתית מורידה לחץ.  
מצא זמן להתעמל.  
הצטרף לקבוצת תמיכה.  
בקר אצל הרופא בקביעות לבדיקה ספר לו על דיכאון או מחלה שלך.  
נסה לנוח ולישון היטב.  
שמור על דיאטת פירות ירקות ומעט שומנים.  
קח מולטיוויטמין.  
חיה מיום ליום.

## 7 סימנים שהופכים מטפלת ל"שרוף/ה"

לטפל ביקורך החולה, בן משפחתך, 7 ימים בשבוע 24 שעות ביממה זהו תפקיד דרשני, מלחיץ וקשה ולכן מטפלים בני משפחה חשים לפעמים "שרופים". אם את/ה חש/ה אחד או יותר מהסימנים המצוינים למטה ההופכים את חייך לקשים פנה לעזרה מקצועית (לרופא, פסיכולוג, עוס'). טפל בעצמך טוב יותר והתמודד עם האתגר שבתפקיד הטיפול ביקורך שוב והפעם בראש פתוח ובדיעה צלולה.

7	6	5	4	3	2	1
איבוד עניין בהופעה חיצונית	איבוד עניין בעבודה	בידוד מאנשים	נסיגה	תחושה של הצפה	יתר רגישות	חוסר תיאבון בעיות אכילה
האם הפסקת לקנות בגדים לעצמך? האם הפסקת ללכת למספרה? האם איבדת עניין בלהיראות טוב?	האם יש לך בעיה להתרכז בעבודתך? האם אתה מבזבז זמן בעבודתך בדאגה לדברים אחרים? האם את/ה נעדרת מהעבודה לטיפול? האם הבוס שלך מעיר לך על שאתה לא כמו בעבר?	האם הפסקת לבצע דברים שגרמו לך להנאה? האם אתה נמנע משיחות טלפון ומשאר פעילויות חברתיות? האם אתה מתרץ תירוצים לא לפגוש אנשים?	האם אתה מתחיל לשקוע בעצמך ומתרחק מהעולם? האם את/ה נמנע מחברת אנשים?	האם אתה מתעורר בבוקר ולא יודע איך תעבור את היום? האם אתה מרגיש שהמשימות מצטברות ולעולם לא תספיק?	האם את/ה בוכה באופן לא צפוי לעיתים קרובות? האם את/ה צוחק ללא סיבה? האם את/ה רגיש מאוד להערותיהם של אחרים?	האם אתה אוכל פחות/יותר? מאבד או מוסיף משקל? אוכל "ג'אנק פוד"? מדלג על ארוחות?

מתורגם מאנגלית ממקור של העמותה לבני משפחה מטפלים.



2 סגנון משה'ס אס' 2

בן משפחה יקר, אנא הערך את הטיפול שלך בבן משפחתך החולה לפי הסולם הבא:

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
מיוג האישיות	מעורבות יתר נשגבת	מעורבות יתר קבועה	לעיתים מעורבות יתר	סמפטיה	אמפטיה	עזרה כללית	ניתוק	הימנעות	נטישה
סגנון טיפול המאופיין בכך שהמטפל זנח את עצמו למען צרכיו של החולה. לצרכי המטפל אין ומשמעות.	סגנון טיפול המאופיין בנסיגנות נרעשים ומיאשים לספק את כל צרכיו של החולה, החולה לא רשאי להיות עצמאי.	המטפל מחייח לחולה כאובייקט שיש לבצע בעבורו משימות	סגנון טיפול המאופיין בנסיגנות חוזר לעשות דברים בשביל במקום להיות עם החולה.	סגנון טיפול בו המטפל חש צער על החולה בעקבות האובדן	סגנון טיפול בו המטפל יכול לחוש את רגשותיו של החולה ושני הצדדים מבטאים רגשותיהם חופשי ללא שיפוט	סגנון טיפול הנותן חום וכבוד, דאגה לצרכיו הפיזיים והרגשיים של החולה	סגנון טיפול המאופיין בחוסר עניין רק מתוך מחויבות, מחויבות לספק את צרכיו הפיזיים של החולה	סגנון טיפול המאפשר לאירועי חיים מסוכנים להתרחש, המטפל באופן קבוע קר וכועס	סגנון טיפול המאופיין בלהימנע מלחת הגנה, תמיכה לחולה עד כדי ממש התעלות

11/3 + ציפיות מיקבוצה

**טיפים להתמודדות למטפל העיקרי**  
לקוח ממדריך לרופאי משפחה דצמבר 2000

למד על המחלה של קרובך ואיך זה ישפיע על התנהגותו, כאבו וכו'...

מצא מקורות לעזרה בטיפול.

התקשר למשפחה, חברים, שכנים, אנשי דת, סוכנויות לטיפול בקשיש, המשך לחפש.

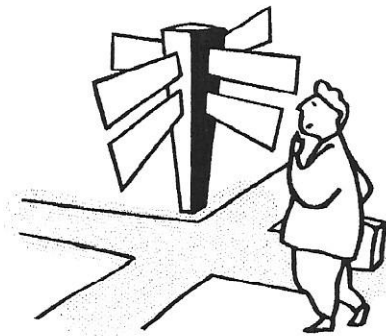
הגן על זמנך הפנוי עם עסוק מהנה או סידורים.

מצא זמן להתעמל, לאכול נכון, לנוח.

השתמש ברשת חברתית שלך לתמיכה או הצטרף לקבוצת תמיכה.

שמור על עצמך מתסמיני דיכאון (כבכי, בעיות שינה, בעיות תיאבון, העדר עניין בפעילות) במקרה ואתה חש בתסמינים אלו פנה לרופא המשפחה.

נסה להעריך איך תחוש ומה תעשה שתפקידך כמטפל יסתיים.



טכניקות להתמודדות עם דפוסי חשיבה הגורמים לתסכול למטפל  
גלקת מתוך המאמר באנגלית: דמנציה, טיפול ושליטה בתסכול.

חשוב להבחין בין מה שאתה יכול לשנות למה שלא ניתן לשינוי, אינך יכול לשלוט בהתנהגות החולה הדמנטי, כשוטטות ושאלת שאלות חוזרות ונשנות. זה בלתי נשלט אך מה שנשלט זה: איך אתה מגיב לנסיבות. עלידך: לזהות את סימני האזהרה לתסכול להרגיע את עצמך פיזית לנווט את מחשבותיך בדרך מפתחת לחץ

סימני האזהרה:

קוצר נשימה  
כאבי בטן  
חנק בגרון  
כאבי ראש  
אכילה כפייתית  
חוסר סבלנות  
רצון חזק להלום

טכניקות להרגעה עצמית:

אם אתה מזהה סימנים אלו נסה לנשום עמוק ולספור עד עשר  
אם אתה יכול התנתק קצת ועבור לחדר אחר  
עזוב את הסיטואציה למספר רגעים  
לך לסלון או צלצל לחבר  
עשה מדיטציה, לשיר, להאזין למוסיקה, לעשות אמבטיה.  
חשוב לתרגל מדי יום עשר דקות טכניקה להרגעה עצמית.

גישות לניווט מחשבותיך:

להלן דוגמאות לסוגי חשיבה, בלתי יעילים, המאפיינות מטפלים עיקריים:  
1. הכללת יתר – לוקחים מצב מסוים ומגדילים אותו. למשל אתם עומדים לצאת לפגישה אצל הרופא והמצבר באוטו לא פועל.  
ואז אתה חושב: למה זה קורה לי תמיד משהוא משתבש.  
חשוב: זה לא קורה כל הזמן בד"כ המכונית בסדר.  
לא תוכל להרגיש טוב לגבי הטיפול שלך אם כל הזמן תחשוב שיכולת לעשות יותר ושאיך אחד לא יכול לעשות מה שאתה עושה.  
שנן: טיפול אינו קל הוא מצריך אומץ, כח, חמלה, אני לא תמיד פרפקט אך אני עושה הרבה ומשתדל להיות יעיל.

2. קפיצה למסקנות – אתה מסיק מסקנה מבלי לבחון את כל העובדות, זה נעשה בשני דרכים:

- קריאת מחשבות – אנו מניחים שאחרים חושבים עלינו רעות, למשל חבר לא מחזיר צלצול ואנו חושבים שהוא מתעלם מאתנו או לא רוצה לדבר אתנו.

חשוב: אינני יודע מה חברי חושב אולי הוא עסוק או שכח ולכן עלי לשאול אותו למה לא התקשר.

- ניבוי עתידות – אתה מנחש מה יהיה, למשל לא תנסה מרכז יום כי לדעתך החולה לא יהנה מזה ולא ילך.

חשוב: אינני יכול לחזות את העתיד, אני לא חושב שהוא יאהב זאת אך אם לא ננסה לא נדע.

3. משפטי "צריך" - אתה אומר לעצמך אני צריך להתקשר לאמא יותר או אני לא צריך ללכת לסרט כי אמא תצטרך אותי. מה שאתה צריך מנוגד למה שאתה רוצה ואתה חש אשמה, דיכאון ותסכול.

חשוב: אני רוצה ללכת לסרט וזה בסדר שאני אהנה קצת ואקח הפסקה אני אבקש משכן או חבר לבדוק מה שלום אמא.

4. הדבקת "תווית" – אתה מאבחן את עצמך ואחרים כטיפוס, משל אני עצלן כי לא עשיתי כביסה.

חשוב: לפעמים אני לא עושה מספיק כתמיד זה לא אומר שאני עצלן, אפילו אני צריך מנוחה לפעמים.

5. הפיכה לאישי - לקיחת אחריות על אירועים שליליים שמעבר לשליטתך.

למשל, אתה מאשים את עצמך שיקירך החולה זקוק לאשפוז או מוסד. חשוב: הוא הגיע למצב בו אינני יכול לטפל בו בעצמי. זה מצבו שדורש אשפוז במחלקה.

### תרגיל לזיהוי מחשבות:

קח נייר חלק אותו לארבע רבעים, רשום מחשבה שלילית על רבע אחד ברבע השני זהה למה זה משתייך מהקטגוריות שצוינו, בחלק השלישי רשום דרך חיובית לאותה מחשבה.

### דוגמאות:

מחשבה שלילית	דפוס חשיבה	מחשבה חיובית
המטפל שרף את ארוחת הערב. אני יכול לעשות שום דבר כמו שצריך.	הכללה	אינני פרפקט ואף אחד לא, לפעמים אני מצליח ולפעמים לא.

<p>אינני אנוכי ואני עושה רבות למען בן זוגי, אך עלי לדאוג לעצמי גם. הוא יכל ליפול גם אם הייתי בבית.</p>	<p>הקניית תווית לעצמי</p>	<p>המטפל שותה קפה עם חבר ולכן זוגו קרתה תאונה בבית. אני אנוכי אם הייתי בבית הוא לא היה נופל.</p>
<p>אינני יודע מדוע הוא לא בא אך אני זקוק לעזרתו ונצטרך למצוא דרך לחלק את העומס של טיפול באבא, בינינו.</p>	<p>קפיצה למסקנות משפטי "צריך"</p>	<p>אחיד לא הגיע לקחת את אביכם לרופא. ידעתי שאינני יכול לסמוך עליו עלי לעשות זאת בעצמי בפעם הבאה.</p>