



ריטה בינדר, יוליה גמרמן

בשליבים המוקדמים של מחלת הפרקינסון וגם בתהליך ההזדקנות. פגיעה ביכולת זו עלולה לגרום לעלייה בסיכון לנפילה.

במקביל לשיעורי המחול השיקומי נערך מעקב אחרי המצב הבריאותי והתפקודי של המשתתפים, באמצעות שאלון שכל משתתף ממלא עם כניסתו לתכנית, לצד בדיקות אובייקטיביות הנערכות על ידי פיזיותרפיסטית מוסמכת המנהלת את התכנית. המעקב מאפשר היכרות והתייחסות אישית למצב התפקודי, לחזקות ולחולשות של כל משתתף ובהתאם לכך - שיבוצו בקבוצה התואמת את דרגת הקושי שלו ואת מידת התמיכה הנדרשת בזמן התרגול, כולל מתן הדרכה אישית. כל משתתף עובר בדיקה חוזרת אחת לשלושה עד ארבעה חודשים, כדי לעקוב אחרי ההתקדמות האישית ולבדוק את יעילות התכנית.

במהלך תקופה של כשנה ורבע נאספו ונותחו נתונים מכ-100 משתתפים. התוצאות הוכיחו, שכבר אחרי שלושה חודשי אימון קיים שיפור מובהק בכל המבדקים התפקודיים. לאחר שלושה חודשים, השיפור המשיך לעלות במידה מתונה יותר ולאחר תקופה של שנה שוב השיג מובהקות



במהלך תקופה של כשנה ורבע נאספו ונותחו נתונים מכ-100 משתתפים. התוצאות הוכיחו, שכבר אחרי שלושה חודשי אימון קיים שיפור מובהק בכל המבדקים התפקודיים.

התכנית "רוקדים את החיים", המשלבת מחול שיקומי ופיזיותרפיה, בהנהלתן של כותבות רשימה זו, זועלת ברמת השרון כבר שנה וחצי. התכנית זכתה בהשראתו של פרופ' רפי אלדור, שחלה במחלת הפרקינסון לפני תשע שנים בתמיכת מינהל גיל הזהב, בראשותה של לאה אורן ובשיתוף מרכז קהילתי "מגוונים אלון", שמהווה בית חם לפעילות.

זטרת התכנית להנגיש את הריקוד למגוון אוכלוסיות עם מוגבלויות בתנועה ולהפוך אותו לכלי טיפולי יעיל המאפשר שיקום בדרך מהנה מעודדת התמדה אצל המשתתפים. מחקרים ביים, שהתפרסמו ב-20 השנים האחרונות, זדגישים את תרומותיו הרבות של המחול, הן מבחינה פיזית והן מבחינה מנטלית.

בתהליך פיתוח התכנית היה חשוב ללמוד איך להפוך תרגילים טיפוליים לווריאציות מחול יפיות וגם לזהות ולהדגיש את תרומתם השיקומית של הריקודים הקיימים. למשל, מריקוד הטנגו ניתן ללמוד ולתרגל אסטרטגיה של הליכה לאחור, שהיא אחת היכולות שנפגעת

רוקדים את החיים

תכנית המחול
השיקומי -
תוצאות מעקב



פרופ' רפי אלדור

במצבם הנפשי, על עלייה במצב הרוח ואף על עיכוב בהתקדמות המחלה. ניתן לסכם, שבתקופה הקצרה של שנה וחצי התכנית מצליחה להשיג את מטרתה ועזרת למשתתפים לשפר את המצב הגופני למרות המצב הבריאותי המאתגר. כבר אחרי שלושה חודשי אימון ניתן לראות שהמאמץ משתלם ויש שיפור מובהק ביכולות התפקודיות.

המקצועיות, ההדרכה התומכת, היחס האישי והחם הן של המדריכות והן של המתנדבים המשתתפים בתכנית תורמים רבות ליצירת אווירה נעימה ומשפחתית אשר עזרת למשתתפים להתמיד בפעילות ולנצח את המוגבלות שלהם בדרך מהנה. בנוסף לכך, שיתוף הפעולה והתמיכה הפעילה של צוות מינהל גיל הזהב ושל צוות "מגוונים אלון" (כולל אולמות הסטודיו הנגישים שלו) מאפשרים את צמיחתה המוצלחת של התכנית ברמת השרון. כמו כן, ארגון המתנדבים "רוטרי" רמת השרון מלווה את התכנית ומסייע במימונה.

ריטה בינדר, מורה למחול ויוליה גמרמן, פיזיותרפיסטית

פרופסור רפי אלדור זכה בתואר "איש השנה" מטעם מועדון רוטרי, בטקס מרגש בהשתתפות חברי המועדון, בני משפחה, חברים ומתמודדים רבים, שבאו לחלוק לו את הכבוד הראוי. בנימוקי הזכייה מצוין, כי הפרס ניתן לפרופ' אלדור על תרומתו לחולי פרקינסון ועל היותו סמל ודוגמה מעוררת השראה.

סטטיסטית ברוב המבדקים.

התוצאות מעידות על שיפור הן ביכולת השמירה על שיווי משקל והן במהירות ההליכה וביצוע בטיחותי יותר של המעברים. לשיפור במדדים האלו יש קשר הדוק לירידה בסיכון לנפילות.

נפילות בקרב אוכלוסייה מבוגרת הן הסיבה הבריאותית השכיחה ביותר שגורמת לאיבוד התפקוד העצמאי. כאשר לוקחים בחשבון את השכיחות ואת ההשלכות, נפילות היא בעיה רפואית רצינית עבור אנשים מבוגרים, בדומה להתקפי לב ולשבץ מוחי. חשוב לדעת - נפילות ניתנות למניעה! משרד הבריאות ממליץ על ביצוע פעילות גופנית מותאמת לשיפור שיווי המשקל כאחת הדרכים למניעת נפילות. בין הפעילויות המומלצות נמצא גם הריקוד. לאחר תקופה של שנה וחצי אחי ההשתתפות בתכנית גבוהים מהצפוי: כ-86% מהמשתתפים התמידו והמשיכו להתאמן באופן קבוע. הדבר מקבל משמעות יתרה מכיוון שמדובר על אוכלוסייה מבוגרת שאינה בריאה. מעל 70% ממשתתפי התכנית (בגיל ממוצע 73) מתמודדים עם מחלת הפרקינסון והאחרים עם בעיות בריאות אחרות (מחלות נירולוגיות, בעיות אורתופדיות, קשיים בשיווי משקל).

בסיכום השנה נערך סקר בקרב המשתתפים אשר הראה על שביעות רצון רבה מאוד מהמחול השיקומי. במשובים שהתקבלו מהמשתתפים הם ציינו לחיוב את ההדרכה המקצועית ואת ההתייחסות האישית. אנשים דיווחו על שיפור בשיווי המשקל, בכושר הגופני, בקואורדינציה ובגמישות. חלקם ציינו שיפור ביכולות הקוגניטיביות, כגון ריכח חיכרון. ועוד ציינו המשתתפים, שהתכנית מהווה עבורם פעילות נעימה ומפגש חברתי והם דיווחו על שיפור