

|| מיכל הרץ – מ"א פסיכולוגיה קלינית, מתמחה בזיקנה ודמנציה, מנהלת פרויקטים בעמדה

## "תן לי יד" – מתקשרים בעזרת החושים

בבריטניה התקינו תנורים במחלקות, והאוכל הגיע מהמטבח לפני סיום תהליך הבישול, כך שסוף הבישול התבצע במחלקה. למעשה, ריח האוכל הזמין את המטופלים עם הדמנציה לארוחה. הצוות שם לב שבעקבות השינוי החלו המטופלים לנוע במחלקה, וכך הגיעו אל הארוחה ערניים יותר ונכונים יותר לאכול.

### חוש שמיעה

למזיקה יש כוח לעורר תקשורת ולחבר בין אנשים. אנשים עם דמנציה שאיבדו את יכולת הדיבור והשיחה, ולא ברור אם הם מבינים את הנאמר להם, מסוגלים לשיר שירים שלמים מתחילתם עד סופם. ככל הנראה, השירים נשמרים בזיכרון כיחידה שלמה ולא כרצף של מילים. מכיוון שהשיר נשמר באזורים שונים במוח – באזור השמיעתי, השפתי והרגשי (מערכת לימבית) – קיים סיכוי טוב יותר שנוכל לשלוף אותו בעזרת הגירוי הנכון. אותו אדם ממש, אם נציין בפניו את שם השיר, סביר להניח שלא יזהה אותו. כדי לעורר את הזיכרון נדרשת דווקא שמיעת המנגינה.

אנשים עם דמנציה מביעים לעתים מצוקה ומבקשים לשוב הביתה או לראות את אימם. אלו לא בקשות מציאותיות, והסבר מדוע לא ניתן למלא אחר בקשתם הוא בלתי אפשרי ואף עלול לעורר התנגדות. הנחת העבודה עם אנשים עם דמנציה היא שהבקשות שלהם מבטאות צורך רגשי ולא דווקא רצון ממשי לחזור לבית או לפגוש את אימא. בדרך כלל אם מרעיפים על האדם תחושות מוכרות של בטחון ואהבה, הוא יירגע וישוב להיות נينוח. אחד הדברים שניתן לעשות הוא לשאול: מה אימא הייתה שרה עכשיו? בדרך כלל האדם יתחיל לשיר שיר, ובכך יעזור לעצמו להירגע.

בתור סביבה טיפולית תומכת יתחיל לשיר שיר, ובכך יעזור לעצמו להירגע. בתור סביבה טיפולית תומכת רצוי שנדע מהי ההעדפה המוסיקלית האישית של האדם. כאשר אדם במצוקה מאזין למזיקה מוכרת ואהובה הוא נרגע. בנוסף לכך שירה בעת טיפול אישי עוזרת להפחית התנגדות. דמיינו שמישהו שאתם לא בטוחים מי הוא ניגש אליכם לפתע ומנסה להפשיטכם ולקחת אתכם למקלחת. זהו מצב מעורר חרדה. לעומת זאת אם המטפל עושה זאת תוך כדי שירת שיר

בבית אבות גדול בבריטניה התקינו תנורים במחלקות, כך שסוף הבישול התבצע במחלקה. ריח האוכל הזמין את המטופלים עם הדמנציה לארוחה. הצוות שם לב שבעקבות השינוי החלו המטופלים לנוע במחלקה, וכך הגיעו אל הארוחה ערניים יותר ונכונים יותר לאכול.

אמצעי התקשורת המרכזי בחיינו הוא השפה המדוברת. בגיל הזיקנה, חלים שינויים ביכולת התקשורתית, שינויים אשר באים לידי ביטוי בשימוש בשפה, בהבנתה או בעצם הרצון לקיים תקשורת עם הסביבה. לעתים קיימת תחושה שהאדם מתכנס ומסתגר בתוך עולמו וקשה מאוד להגיע אליו. אחד היתרונות בתקשורת באמצעות החושים טמון בכך שהיא מאפשרת להגיע למידע ולזיכרונות החבויים בצורה שונה במערכת המוחית. המאמר סוקר את חמשת החושים ודן בחשיבותם בשימור יכולת התקשורת עם אנשים שמתקשים לבטא את עצמם במילים, בדומה לאנשים הסובלים מירידה קוגניטיבית משמעותית (דמנציה).

### המוח כבצל

המוח האנושי בנוי כבצל. התפקודים הבסיסיים ביותר והקדומים ביותר נמצאים במרכז המוח וככל שהאתגרים מורכבים, הם ממוקמים בשכבות חיצוניות יותר. תינוק נולד עם מספיק קשרים נוירולוגיים כדי להפעיל בצורה בטיסית את כל החושים שלו, אך יעברו עוד מספר שנים עד שידבר ויפעל באופן עצמאי, מה שמראה שיש לו יכולת לתאר חוויה שלמה באופן מילולי. קשיש הסובל מירידה קוגניטיבית מגיב לחושים שונים באופן ישיר יותר מאשר לשפה מדוברת או כתובה.

### חוש הריח

חוש הריח, שאיננו מרבים לתת עליו את הדעת, מובנה בעומק המוח. זהו חוש קדום וחזק מאוד. בדרך כלל התגובה הרגשית שלנו לריח היא חזקה ופעמים רבות מפתיעה אותנו בעצמתה. במחקר הגישו לנבדק מאכל אהוב אבל הוסיפו לו ריח של קיא/רקב. למרות שהאדם ידע שזו רק תוספת ריח, מרבית הנבדקים לא הצליחו לאכול את המאכל שהוגש להם. לעומת זאת ריחות נעימים שמפיץ אדם מגבירים בצורה משמעותית את הרושם החיובי שלנו עליו בהיבטים רבים, כמו משיכה מינית, התרשמות עד כמה האדם אינטליגנטי ועוד.

מעבר לכך זהו חוש בלתי נשלט לחלוטין. אין לנו דרך להחליט מתי אנו רוצים להריח ומתי לא. ישנם ריחות שיוצרים הקשרים רחבים יותר: ריח של חלה נאפית, ריח של ורדים ועוד. לעתים יכולים הריחות לעורר זיכרונות של אירועים רחבים יותר. בזיכרוני שלי ריח החרציות מזכיר טקסי יום הזיכרון ויום השואה. ריח שריפה עבור אנשים רבים מעורר זיכרון חיובי ועבור אחרים – זיכרון שלילי. אנשי מקצוע סיפרו על אישה במרכז יום שבעת פעילות עם פרחים פרצה בבכי. מסתבר שהפרח שהוצג במפגש היה הפרח האהוב על בעלה. שיחים רבים מפרח זה פרחו בגינתם, והיא אהבה מאוד לטפח אותם. בעלה נהרג במלחמה, וכשבאו להודיע לה היא שהתה בגינה, והפרחים היו בשיא פריחתם. לאחר מותו עברה ליישוב אחר. ריח הפרח במפגש החזיר אותה באחת לאותו הרגע, והיא חוותה את הلم האבדן שוב.

ריח של אוכל מבושל הוא אחד הגירויים הטובים ביותר ליצירת תיאבון. אחת הדרכים היעילות ביותר לגרום לאנשים עם דמנציה לאכול היא לדאוג שיהיו בקרבת האוכל כאשר הוא מתבשל. בבית אבות גדול

הכנת אוכל משמשת תעסוקה הולמת עבור אנשים עם דמנציה. הכנת האוכל - חיתוך סלט, קילוף ירקות, בישול מרק, אפיית חלה ועוד - משקפת עשייה נורמטיבית. בנוסף, מאכלים מוכרים מעוררים עושר רב של אסוציאציות. מאכלי חגים מעוררים זיכרון של אירוע, למשל המראה והטעם של חלה מזכירים לאנשים את השבת ויכולים לעזור לאמירת ברכות, לשירה ולהתנהגות שתואמת את מנהגי השבת.

הגוע, המסר שהוא מעביר הוא פחות תוקפני ויותר מעורר אמון. במקרים רבים מצליחים מטפלים לסייע לאנשים בטיפול אישי תוך צמצום התנגדויות כשהם שרים למטופלים שלהם שירים מוכרים. לעתים קרובות האדם עם הדמנציה ישיר יחד עם המטפל, וכך נוצר קשר אישי ותחושת שותפות שעוזרת למטפל להרגיש תחושת סיפוק. יתרה מזו, מעטים הם הדברים שמוכחים על ידי מחקרים אשר דוחים את התקדמות המחלות הדמנטיות אצל אנשים מעל גיל 60. שלושה מהם קשורים לחוש השמיעה: ללמוד לנגן בכלי נגינה חדש, ללמוד שפה חדשה לחלוטין או להאזין האזנה קשובה, לפחות ארבע פעמים בשבוע, במשך שעה כל פעם. המשותף לכל הפעולות הללו הוא הדרישה מהמוח להפעיל אזורים אשר פעילים פחות בשגרה.

### חדרי סנוזלן

סנוזלן הוא שילוב של שתי מילים בהולנדי: להריח ולנמנם. חדרי הסנוזלן נועדו לאפשר כניסה לסביבה מעוררת עניין, רגש וגרייה חושית מבלי להציב תנאים או להיות שיפוטיים. הרעיון החל בשנות ה-70 כאשר הוקם אוהל לבן אשר במרכזו מאוורר עם סרטים צבעוניים, ולתוכו הוכנסו ילדים עם פיגור שכלי.

מכאן התפתח הרעיון לחדרים המשרתים מגוון אוכלוסיות. חדרי הסנוזלן מוכרים בעולם כסביבות מתאימות לטיפול באנשים עם דמנציה. מחקרים מראים שכניסה לחדר עם מטפל מוסמך בגישת סנוזלן מצמצמת הופעתן של התנגדויות, חוסר שקט, שוטטות ועוד. כיום ניתן למצוא בארץ חדרי סנוזלן רבים בבתי אבות ובמרכזי יום.

### חוש הטעם

הביטוי "על טעם ועל ריח אין להתווכח" אינו רלוונטי לגילאי הזיקנה. פעמים רבות מלינים אנשים זקנים על טיב האוכל: הוא "תפל", "אין לו טעם כמו 'האוכל של פעם'", ואף מפסיקים לבשל מאותן הסיבות. רבים מהם טוענים שהם לא מכינים את האוכל "כמו שצריך" והוא משולל "הטעם הנכון". לעומתם בני המשפחה ימחו ויטענו כי הטעם לא השתנה. יש להבין כי חוש הטעם נחלש עם השנים, בדיוק כפי שקורה עם החושים האחרים. בגיל מבוגר נדרש מאכל בעל טעם חזק כדי שיוותר רושם. עובדה זו מסבירה מדוע אנשים זקנים מתבלים יתר על המידה את האוכל, או ממתיקים באופן מוגזם את הקפה. חשוב להיות מודעים לעובדות אלו ולעודד את הזקנים לבשל, ולהינות מהארוחה. כדאי גם להדגיש בפניהם שהקושי הוא במערכת החושים ולא ביכולות הבישול שלהם.

בעיה נוספת היא אנשים ששוכחים לאכול או שנמנעים מאכילה. אכילה היא אירוע חברתי. כולנו שמחים ונהנים יותר לאכול בקבוצה מאשר לבד. סביר גם שנטרחה להכין אוכל טוב יותר לקבוצת אנשים מאשר אם נאכל לבד בבית. לכן חשוב לקיים ארוחות משותפות עבור בני משפחה מבוגרים הגרים בגפם.

כדי לעזור תיאבון בקרב אנשים עם דמנציה שמסרבים לאכול, אפשר להתחיל ממתאבן קטן - כוסית קטנה של שתיה חריפה, כפית גלידה או לימון טרי. למעשה, כל דבר עם טעם חזק שיחמם את מנגנון האכילה יכול לסייע במקרים אלו.

... המשך <

## חוש המגע

במקרים רבים סובלים אנשים זקנים מחסך במגע. רבים התאלמנו ונותרו ללא שותף לחיים וללא מגע ואינטימיות. יתרה מכך, זקנים רבים חווים מגע באמצעות אנשים זרים שנוגעים בהם למטרות טיפוליות. במקרים רבים זהו מגע מאוד מעשי, שאין בו תחושות חום וקרבה.

רפואה משלימה יכולה לתת מענה לבני הגיל השלישי. מומלץ ל לאחר התייעצות עם הרופא המטפל ודרך מרפאות מוסמכות ומוכרות על ידי קופות החולים. אנשים בגיל השלישי מתלוננים על כאבים ומיחושים באזורי הגוף השונים, כאלו שלא תמיד ניתן למצוא להם מקור או מענה טיפולי ברפואה הקונבנציונאלית. הרפואה המשלימה יכולה להציע גישה טיפולית חדשה, גישה אשר נמצאה יעילה ופעמים רבות מקלה על תחושות הכאב. בדרך כלל הטיפולים המשלימים ארוכים יחסית והם כוללים מגע נעים ומנחם. התהליך הטיפולי והקשר שנוקם בין המטופל למטפל הוא ארוך יחסית, מה שמאפשר למטפל ללמוד כיצד לסייע לאדם באמצעות סוגי מגע שונים. טיפול מסוג זה מציע אפשרות לקשר טיפולי תומך שהזקנים יכולים להפיק ממנו רבות ברבדים שונים.

מצבים של חוסר שקט שכחים למדי בקרב אנשים עם דמנציה. במקרים רבים זוהי תוצאה של חוסר תעסוקה ושעמום. חשוב מאוד למצוא תעסוקה שאנשים יכולים ליהנות ממנה. לעתים מספיק להביט באדם ולהשוב איזו פעולה יכולה לתמוך במה שהוא עושה. לדוגמה, מי שמסתובב בחדר, נוגע ומרים חפצים, ייתכן שכדאי לתת לו מטלית לניגוב אבק. כך תקבל הפעולה משמעות של עשייה חיובית, שעליה ייתן משוּב מעודד. לא פעם קשה למצוא סיבות להחמיא או לתת חיזוקים לאנשים עם דמנציה, אך חשוב לזכור כי לכולם יש רצון לקבל מילה טובה ולהרגיש בעלי ערך. מטלות פשוטות כמו קיפול מגבות, מיון סכו"ם, עריכת השולחן וכד' הן דברים שיכולים לתת לאנשים תחושת שייכות ותפקיד חברתי אשר תורם לסביבה. בנוסף רצוי לעודד לפעילות פנאי יצירתית עם חומרי אמנות שונים. במרכז יום יש שפע פעילויות שמותאמות לאנשים עם דמנציה בשלבים שונים. ראוי גם להוסיף כי לאנשים עם דמנציה בשלבים מתקדמים, אשר אינם יכולים להיעזר בתקשורת מילולית, נמצא כי טיפול בעזרת ארומתרפיה הנו, במקרים רבים, הטיפול היעיל ביותר.

שהוא חשב שמדובר ברחוב קינג ג'ורג' בתל אביב. למעשה הוא תיאר את שוק הכרמל וההליכה לכיוון הים בשנות ה-20. לו הייתי מבקשת ממנו לתאר את נוף הילדות ללא התמונה, ספק אם היה יכול לספק תיאור כה מפורט ומדויק.

לסיכום, שימוש בעזרים פשוטים המצויים בכל בית יכול לעזור מגוון גדול של זיכרונות ורגשות. הדבר עשוי אף להביא לכך שכל מפגש בינאישי יהיה מעניין ומשמעותי יותר. אך זאת רק אם נשכיל להימנע משאלות שאלות קונקרטיזציה דוגמת "מה נשמע?" או "מה עשית הבוקר?", ונחפש יחדיו מפתח לגירוי חושי. בדרך זו נוכל לקיים תקשורת משמעותית וחוויתית.

אדם עם קשיי זיכרון הביט בתמונה המתארת את פאריס במאה ה-19. הוא סיפר שהיא מראה את המקום בו הוא גדל. בעודו מתאר את התמונה בפרטי פרטים של מחוזות ילדותו, התברר שהוא חשב שמדובר ברחוב קינג ג'ורג' בתל אביב. לו הייתי מבקשת ממנו לתאר את ילדותו ללא התמונה, ספק אם היה יכול לספק תיאור כה מפורט

## עמותת עמדה

עמותת עמדה היא עמותה למען חולי דמנציה, אלצהיימר ומחלות דומות בישראל. העמותה חרטה על דגלה את הניסיון לקיים תקשורת עם אנשים עם דמנציה בכל דרך אפשרית. לצורך כך פותחו שתי ערכות פעילות: הראשונה, "קשרים וכישורים", מציעה מגוון של פעילויות אשר פונות לכל החושים. בערכה תמצאו פעילויות התעמלות, בישול, מוזיקה, משחקי חשיבה ועוד. הערכה מלווה בחוברת המסבירה כיצד ניתן להשתמש במגוון העזרים. הערכה השנייה, "במורסא עם פיקאסו", הנה ערכה לצפייה ביצירות אמנות בסביבה הביתית. הערכה מבוססת על העיקרון שכל תמונה יכולה לשמש גירוי לעולמו הפנימי של האדם. לערכה מצורפים רעיונות לשאלות לתמונות ופעילויות שניתן לבצע בהשראת התמונה, פעילויות המערבות חושים שונים.

לפרטים נוספים ניתן לפנות אל:

www.alz-emda.org.il, 03-5341275

## חוש הראייה

רבות נכתב על ציורי חבצלות המים של מונה. יש ציורים כחולים יותר ויש אדומים יותר. ההבדל הוא בעיני הצייר: את הכחולים צייר מונה לפני שנותח להוצאת קטרקט מעינו, ואת האדומים - לאחר הניתוח. האמירה "טוב מראה עיניים" משמעותית ביותר בגיל הזקנה. בגיל הזקנה קיים קושי לשלוף מהזיכרון את שמות האנשים שנפגשנו אתם ואת המקומות בהם ביקרנו לאורך השנים. תמונה או חפץ ישן יכולים לשמש מפתח הפותח את שערי הזיכרון. במקרים רבים לא יזכור האדם את החוויה המדוברת ללא הגירוי החזותי המעורר זיכרונות נשכחים. משום כך חשוב להמשיך וליצור סביבת מגורים המלאה בגירויים המוכרים לאדם. דבר זה בולט במיוחד בבתי אבות. עיצוב נכון של בית האבות יגרום לדיירים להרגיש כי זו סביבה ביתית ומוכרת. ככל שהסביבה תיראה מוכרת יותר, כך יהיה סיכוי טוב יותר שאנשים ירגישו רגועים ובעלי שליטה עצמית.

בעבודה טיפולית עם תמונות יש סיכוי טוב שאנשים יזכרו באירועים הקשורים בעברם. לדוגמה, אדם עם קשיי זיכרון הביט בתמונה המתארת את פאריס בסוף המאה ה-19. האדם סיפר שהיא מראה את המקום בו הוא גדל. בעודו מתאר את התמונה בפרטי פרטים ומפליג בתיאורים של מחוזות ילדותו, התברר