

"הילכו שנים יחדו בלתי אם-נועדו"? עמוס ג' פסוקים ב-ד

עידוד המטופלים המאושפזים בפסיכיאטריה להוספת פעילות גופנית מהנה לשגרת היומיום כאמצעי לקידום בריאות

גב' יעל קרבס, מר עידו בלמן, ד"ר אסנת אהרון, גב' מלי בן אדיבה, ד"ר אפרת סיטי אליפז
המרכז הרפואי הלל יפה

רקע

להשפעה המיטיבה של פעילות גופנית על הבריאות הנפשית והפיזית יש ביסוס נרחב בספרות והיא מומלצת כחלק מהטיפול במחלות נפש. למרות הרציונל הקליני והחשיבות, נמצא כי מתמודדי נפש מתקשים יותר להתגייס לטובת השתתפות והתמדה בפעילות זו. בפרויקט משולב של שירות הפיזיותרפיה והמחלקה הפסיכיאטרית נבנתה תכנית משלבת גוף ונפש, הנותנת מענה לתחלואה גופנית הנלווית לתחלואה הנפשית.

מטרה

העלאת מודעות הצוות המטפל לצורך בשילוב פעילות גופנית מותאמת בתכנית הטיפול של הסובלים מתחלואה נפשית. הפרויקט, בהובלת פיזיותרפיסט מיומן, מבקש לשפר את ההיענות לביצוע פעילות גופנית בקרב המטופלים המאושפזים במחלקה לבריאות הנפש.

מתודולוגיה

שימוש במודל PDCA למיפוי חסמים. החסמים שזוהו מופו, נותחו והוצגו בפני הנהלת המערך לבריאות הנפש.

ממצאים

בשנת 2022 בוצעו 165 טיפולים ייעודיים ל-31 מטופלים בלבד. נמצאו גם פערים בידע של אנשי הצוות המטפל. הגעת פיזיותרפיסט למחלקה לבריאות הנפש התבצעה בקריאה לייעוץ לצורך מתן מענה פיזיקלי, לרוב על רקע פגיעה ממקור שלד שריר שנלוותה למורכבות נפשית. החסמים העיקריים היו האתגר בזהוי מטופלים מתאימים, שכנוע שלהם להגיע למכון הפיזיותרפיה, גיוסם להשתתף ויצירת רצף יומימי של פעילות גופנית מהנה.

התערבות

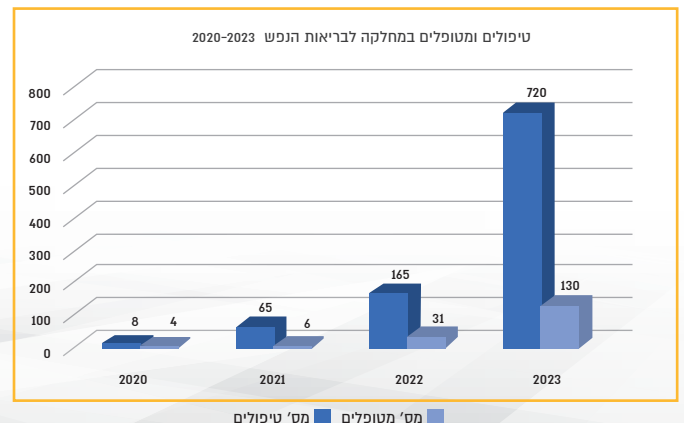
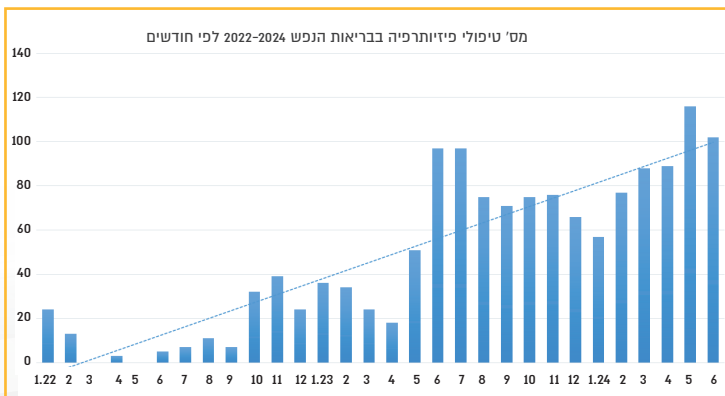
נבנה מערך המשלב את הפיזיותרפיסט בצוות הרב מקצועי של המחלקה, כמענה לשלושת רבדי הטיפול:

- מענה לתחלואה הגופנית הנלווית לתחלואה הנפשית.
- קידום ועידוד לביצוע פעילות גופנית במהלך ולאחר האשפוז.
- טיפול משולב גוף ונפש.

הפיזיותרפיסט מבצע איתור יזום למטופלי המחלקה לצורך ביצוע הערכה גופנית וראיון אישי הממפה את ההיסטוריה של הפעילות הגופנית של המטופל. לכל מטופל נבנית תכנית אימון אישית במודל shared decision making. במהלך האשפוז מתבצעת חשיפה יום יומית למגוון אפשרויות תרגול ובמקביל נעשית בניה של תכנית אימונים שתיושם לאחר השחרור מאשפוז.

תוצאות

במהלך שנת 2023 - נצפתה עלייה משמעותית במוטיבציה להשתתף בפעילות. המטופלים שותפים בקביעת האימון ויוזמים אימונים נוספים. כ-130 מטופלים השתתפו במעל 700 מפגשים של הפרויקט.



מסקנות

נוכחות פיזיותרפיסט כחלק אינטגרלי מהצוות המטפל במחלקה לבריאות הנפש, משפיעה על זיהוי המטופלים המתאימים להנעה וחושפת אותם להנאה ולרווח הנפשי בשילוב פעילות גופנית בטיפול. ביצוע תהליכי איכות מתקיים במיטבו בשיתוף צוות רב מקצועי.