

נקודת מפנה לתקווה וחיים
תוכנית מותאמת -
תוכנית בהתאמה תרבותית לתמיכה בנשים מחלימות מסרטן במזרח ירושלים

מוניה אבו גזאלה, פיזיותרפיסטית מנהלת מכון פיזיו, רולא שחאדה, עו"ס אונקולוגית
מסעדה גבר מנהלת מרחב מזרח ים, ד"ר מוניר אבו סנינה מנהל רפואי מרחב מזרח ים, תמיר שדה, מנהל שירותי פיזיותרפיה מחוזי, גילה נבו, מהלת שירות סוציאלי מחוזית, סמדר אלינסון ,מנהלת קידום בראיות מחוזית , מכבי שירותי בריאות מחוז י"ם ושפלה.

רקע

במזרח ירושלים מתגוררים כ־380,000 תושבים, מתוכם 48,019 חברי מכבי (11% מהאוכלוסייה). כ־80% מחברי ברמה סוציו - אקונומי נמוך (SES1). במרחב מטופלים 398 חולים אונקולוגיים, המהווים כ־1% מכלל חברי המרחב.
במזרח ירושלים, קיים פער בקבוצת תמיכה ושיקום מותאמים תרבותית ולשונית למטופלים בתקופת הטיפול וההחלמה מסרטן בהשוואה לכלל הארץ. במזרח ירושלים נשים מחלימות מסרטן מתמודדות עם אתגרים פיזיים, נפשיים וחברתיים משמעותיים, אשר עלולים לפגוע באיכות חייהן, בתפקודן ובהשתלבותן בחיי היומיום. לאור זאת, במסגרת מאמצי המרחב לצמצום פערים בבריאות, להגברת הנגישות ולהתאמת השירותים לצורכי האוכלוסייה המקומית, פותחה תוכנית ייעודית לנשים מחלימות מסרטן.

מטרות התוכנית

ליווי רגשי וחברתי המאפשרת תמיכה פסיכו־סוציאלית המותאמים תרבותית ולשונית.
לשפר את איכות החיים והרווחה הנפשית של נשים מחלימות מסרטן.
להפחית תחושות בדידות וליצור רשת תמיכה בקרב המשתתפות
לחזק את התפקוד הפיזי, תחושת המסוגלות וההשתתפות בחיי הקהילה.

שיטות

בניית תכנית התערבותי מותאמת, שכוללת תוכנית קבוצתית רב מקצועית בת 10מפגשים 2 שעות שבעיות , השתתפו בה 17 נשים מחלימות מסרטן. התוכנית הועברה על ידי צוות רב תחומי (פיזיותרפיה, עבודה סוציאלית, רפואה, תזונה, רוקחות) בנוסף לפעילות גופנית מותאמת, הדרכה רפואית, ליווי רגשי ותמיכה וייעוץ תזונתי המותאם תרבותית, במטרה לקדם את מצבם הנפשי הבריאותי, התפקוד ואיכות החיים של המשתתפות.

מדדי הערכה

הערכת התוכנית בוצעה בתחילתה ובסיומה על ידי עובדת סוציאלית ופיזיותרפיסטית. לצורך הערכת התוצאות נעשה שימוש בשאלון איכות החיים EORTC QLQ-C30 וכן במבחן SPPB (Short Physical performance Battery). המודד תפקוד פיזי, כוח פלג גוף תחתון, שיווי משקל וניידות.
באמצעות מדדים אלה נבחן השינוי בתפקוד ובאיכות החיים בעקבות ההשתתפות בתוכנית

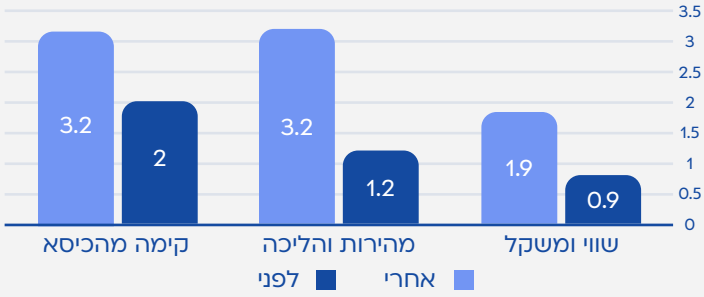
תוצאות

נרשמה היענות גבוהה במיוחד לתוכנית, כאשר 92% מהמשתתפות השלימו את מרבית המפגשים. לאור שביעות הרצון הגבוהה של המשתתפות והערכת מובילות התוכנית כי קיים צורך בהמשך המענה, עלתה בקשה להרחיב ולהאריך את מספר המפגשים מ 6 ל 10.
בסיום ההתערבות נמצא שיפור בכל מדדי התוכנית איכות חיים ותפקוד פיזי במדדי איכות החיים והרווחה הנפשית נמצא שיפור משמעותי: שיעור המשתתפות שדיווחו על מצב רוח "טוב מאוד" עלה מ־41% ל־65%, בעוד שתחושת הפחד מהעתיד ירדה מ־94% ל־41%.
במדדים החברתיים נצפה שיפור ניכר, עם ירידה מלאה בהפסקת פעילות חברתית (מ־10 משתתפות ל־0) וירידה בתחושת הבדידות (מ־13 ל־6 משתתפות).
בנוסף, שיעור המשתתפות שדירגו את איכות חייהן כ"טובה" עלה מ־35% ל־59%, ו־11 משתתפות דיווחו על שיפור ביכולת ההתמודדות עם המחלה. במדדים הגופניים הודגם שיפור בתפקוד ובתחושת החיוניות: שיעור המדווחות על רמת אנרגיה גבוהה יותר עלה מ־29% ל־59%, ומדד הכאב (VAS) ירד בממוצע מ־8.7 ל־5 נקודות.
גם במדדי התפקוד (SPPB) נרשם שיפור בכלל התחומים: שיווי המשקל עלה מ־0.9 ל־1.9 נקודות, מהירות ההליכה מ־1.2 ל־3.2 נקודות, ומבחן הקימה מכיסא מ־2.0 ל־3.2 נקודות.

מסקנות

ממצאי הפיילוט מצביעים על צורך משמעותי במענה ייעודי לנשים מחלימות מסרטן במזרח ירושלים. התוכנית הרב מקצועית, אשר הותאמה תרבותית ולשונית לאוכלוסיית היעד, תרמה לשיפור באיכות החיים, בתפקוד הפיזי, בהתמודדות הרגשית, בתחושת המסוגלות ובהפחתת כאב ובדידות. הורחבה הפעילות לתוכנית שנתית מתמשכת, הכוללת מחזורים חדשים מדי שנה.
הממצאים מדגישים את חשיבותם של שירותי בריאות וקהילה רב מקצועיים המותאמים לצרכים התרבותיים והחברתיים של האוכלוסייה, ומצביעים על פוטנציאל להרחבת התוכנית לקבוצות נוספות של מטופלים המתמודדים עם מחלות כרוניות במזרח ירושלים ,כגון נשים לאחר מחלות לב, מטופלים עם סוכרת מורכבת או אוכלוסיית הגיל השלישי המתמודדת עם ירידה תפקודית ובדידות.

תפקוד פיזי SPPB



איכות חיים ורווחה נפשית

