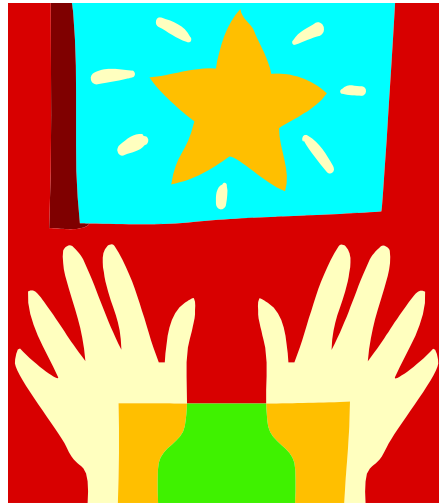


שימור יכולות קוגניטיביות אצל מזדקנים עם מש"ה



יעל שדלובסקי פרס
MscOT
מרפאה בעיסוק ראשית
מערך שירותי הבריאות, משרד הרווחה
yaelshi@molsa.gov.il

העיקרון – שימור יכולות

□ שימור יכולות בתחום ADL/IADL – ניידות, תפקוד במטבח, רחצה, לבוש, כביסה, תפקוד בקהילה, שימוש בכסף וכד'.

□ מה עושים?

א. קבוצות ייעודיות לתרגול מטלות בבית, תפקוד בקונטקסט האמיתי בסביבה הטבעית, רצוי בזמן אמת.

ב. הקפדה על לוח אוריינטציה, לוח שנה, שעון קיר וכד'.

במידת הצורך שימוש בסדר יום אישי/ מוסמל וכד'.

ג. שמירה על שיגרה וסדר יום קבוע וברור (מינימום שינויים).

ד. השתתפות במטלות השוטפות של הדירה (תפקידים).

ה. עידוד וחיזוק קשרים חברתיים (לעיתים ירידה קוג' מלווה בדיכאון/הסתגרות).

אמצעים לשימור מיומנויות קוגניטיביות

- **משחקים –** בדגש על משחקים נורמאליים, תואמי גיל. מונופול, מנופול מותאם, רמי קוב, משחקי רביעיות, משחקי זיכרון, פיקלו, פיקאלינו, משחקי מטריצות- מה במשבצת, מה עוד במשבצת, דומינו סוגים שונים, בלנקו צעיר, קולורמה, שלוף.
- משחקים מותאמים עפ"י תכנים מעולם החברים/תמונות וכד'.
- פאזלים – ניתן להכין גם פאזלים אישיים מתמונות מצולמות של החברים/משפחותיהם וכד'.
- משחקי רצפים – רצפים מתחום ADL, רצפים של סדר יום, רצפים בבניית דגמים וכד'.
- קלפי COLOR CARDS
- תשבצים, תשחצים, תפזורות.

אמצעים לשימור מיומנויות קוגניטיביות

□ מחשב/אייפד –

- בניית מצגות אישיות של רצף, סדר יום, אירועים וכד' מתמונות מצולמות. עוזר לעבד ולהטמיע תהליכים.
- מצלמה ככלי לשיקוף התנהגות.
- שימוש באפליקציות ללמידה ומשחק.
- שמירת קשר עם המשפחה – סקייפ, וואטצ אפ
- הקרנה מהמחשב/אייפד למסך פלסמה בכדי לשתף את כל הקבוצה. אפשרות לשלוט בתכנים ע"י הכנת DOK מראש.
- אלבומים דיגיטאליים, מסגרות דיגיטאליות.

אמצעים לשימור מיומנויות קוגניטיביות

קבוצות ייעודיות: □

תפקודי ידיים - (אטבים, כסף בקופה, עץ הקופים,

טראפס וכד')

קבוצת טיפוח

התמצאות בקהילה

שימוש בכסף

אקטואליה

קבוצות לשימור קריאה/כתיבה

קבוצות כישורי חיים (במטבח, כביסה וכד')

אמצעים לשימור מיומנויות קוגניטיביות

□ משחקים חברתיים:

פלונטר

קריוקי

שטיח ריקוד

□ מציאות מדומה

□ משחקי קופסא (הוזכרו קודם)

דגשים

- חשוב לערוך אבחון תפקודי בסיסי פעם בשנה בכדי לזהות ירידה תפקודית.
- במידת הצורך להפנות לטיפול של מרפא בעיסוק וכד' בקהילה.