



# מרפאת הזיכרון

מל. 02-6666882 | [memoryclinic@szmc.org.il](mailto:memoryclinic@szmc.org.il)

# מרפאת הזיכרון בשערי צדק

המרפאה מיועדת לאנשים מגיל 65 ומעלה אשר חשים ירידה קוגניטיבית כגון ירידה בזיכרון, שינוי בתפקוד היום יומי.

המרפאה הינה מרפאה רב תחומית אשר מספקת אבחון טיפול ומעקב.

המרפאה מונה צוות רב מקצועי הכולל: רופאי גריאטריה מומחים, רופא נירולוג, אחות, מרפאה בעיסוק, עובדת סוציאלית ומזכירה.

המטופל מוזמן לשלושה מפגשים אשר בכל אחד מהם הוא פוגש איש צוות שונה. במפגש הראשון המטופל עובר הערכה רפואית מקיפה על ידי רופא גריאטר מומחה וראיון אצל האחיות. במפגש השני נערכים למטופל מבדקים קוגניטיביים ותפקודיים על ידי המרפאה בעיסוק והערכה סוציאלית הבודקת את מערכת התמיכה החברתית של המטופל על ידי העובדת סוציאלית. במפגש השלישי שנערך עם הרופא, מקבל המטופל ומשפחתו את ההמלצות ואת תכנית הטיפול שהצוות גיבש לפי הממצאים. במידת הצורך מופנה המטופל להערכה נירולוגית או פסיכיאטרית.

בהמשך המטופל מוזמן לבדיקת מעקב בהתאם להחלטה הרפואית, או כל שינוי שהתרחש, וממשיך להיות בקשר עם המרפאה לפי הצורך.

לאורך כל התהליך שעובר המטופל במרפאה, הצוות שם דגש על שיתוף וליווי של המטופל ביחד עם משפחתו, ומתן מענה לכל שינוי או צורך אישי.

לרוב התהליך אורך כחודש, והמטופל ומשפחתו מוזמנים תמיד ליצור קשר עם המרפאה לכל צורך.

## צוות המרפאה:

מנהלת המרפאה: ד"ר שלי שטרנברג - רופאה גריאטרית  
ד"ר דבי שפירא - רופאה גריאטרית  
ד"ר חנה בטינה שטיינר בירמנס - רופאה נירולוגית  
בלינדה צדוק - מרפאה בעיסוק  
לאה אברמוביץ' - עובדת סוציאלית  
חמדה עמר - אחות מומחית גריאטרית  
סיגל אסקיו - מזכירת המרפאה

# מושגים

## 1. קוגניציה

קוגניציה היא מכלול תהליכים מנטליים הכוללים:

- זיכרון - טווח קצר/טווח ארוך
- התמצאות בזמן ובמקום
- ריכוז
- שפה
- התמצאות במרחב
- תפקוד ניהולי (יכולת לתכנן, לארגן וחשיבה מופשטת)

## 2. תפקוד יומיומי

תפקוד בסיסי ADL - Activities of Daily Living:



## הזדקנות וקוגניציה

### אין שינוי:

- זיכרון מיידי
- שליפת זיכרון מהעבר הרחוק
- אוצר מילים, יכולת ביטוי
- זיהוי פריטים מוכרים

### הזדקנות רגילה

- שיכחת שמות
- המילה "בקצה הלשון"
- איטיות במחשבה
- קושי בביצוע מספר פעילויות בו זמנית
- היסח הדעת יותר בקלות
- צורך ביותר רמזים

## מה אפשר לעשות כדי להוריד סיכון לדמנציה?

ישנם 12 גורמי סיכון הפיכים שניתן להשפיע עליהם על מנת למנוע דמנציה:

- 1 פעילות גופנית מועטה
- 2 עישון
- 3 צריכה מוגברת של אלכוהול
- 4 זיהום אוויר
- 5 חבלת ראש
- 6 בידוד חברתי
- 7 מועטה השכלה
- 8 השמנה
- 9 יתר לחץ דם
- 10 סוכרת
- 11 דיכאון
- 12 ירידה בשמיעה

## פעולות יומיומיות ברמה תפקודית גבוהה IADL - Instrumental Activities of Daily Living



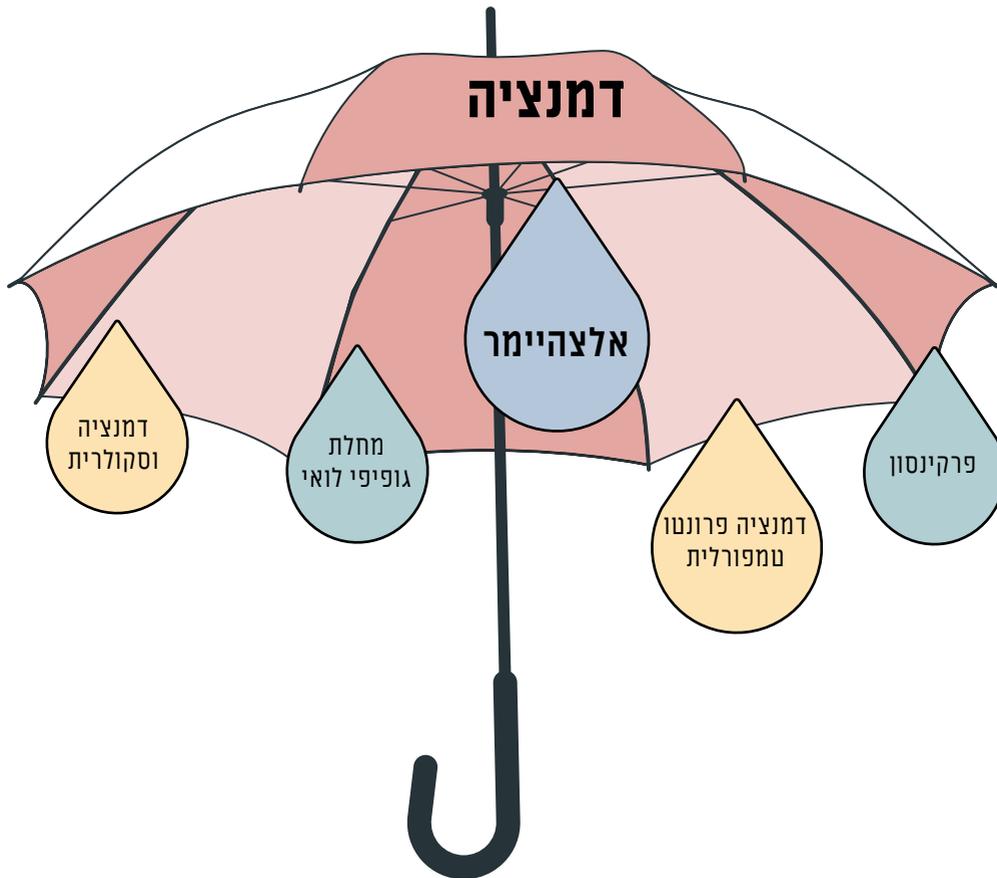
### 3. דמנציה:

משפחת מחלות הכוללות ירידה בלפחות תחום אחד בקוגניציה הגורמת לירידה תפקודית

# אפידימיולוגיה

דמנציה נדירה מאוד מתחת לגיל 65  
השכיחות עולה עם הגיל

## סוגי דמנציה:



## הפרעה קוגניטיבית קלה: (MCI) Mild cognitive impairment

- תלונה סוביקטיבית על ירידה בזיכרון
- הוכחה אוביקטיבית לירידה לפי מבחני סקר
- ללא השפעה על התפקוד היומיומי

## פרוגנוזה של הפרעה קוגניטיבית קלה:

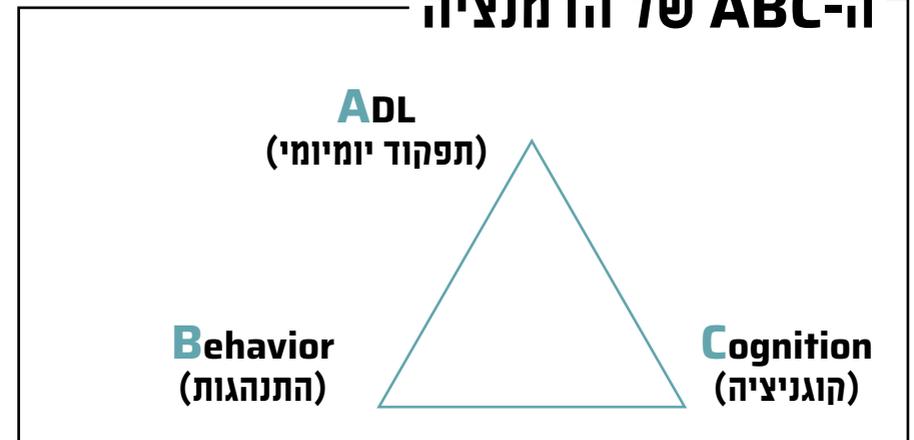
- במהלך שנה, 15% מהאנשים עם MCI יפתחו דמנציה
- לאנשים עם MCI יש סיכון פי 7 לפתח דמנציה מסוג אלצהיימר
- 80% מהאנשים עם MCI יגיעו תוך 6 שנים לדמנציה

## דמנציה:

- ירידה בלתי הפיכה בקוגניציה
- הירידה היא באחד מתחומי הקוגניציה
- גורמת לירידה בתפקוד

בד"כ דמנציה משפיעה על הזיכרון, התפקוד היומיומי ועל ההתנהגות

## ה-ABC של הדמנציה



## מחלת אלצהיימר:

מחלה ניוונית של המוח המתאפיינת בירידה הדרגתית בזיכרון לטווח קצר לאורך שנים רבות

## אבחון דמנציה

- דמנציה מאובחנת על ידי אנמנזה כולל אנמנזה מבני משפחה של המטופל.
- האבחנה תלויה בממצאים בבדיקה פיזיקלית, בדיקות דם, מבחנים הקוגניטיביים ושילת מחלות כרוניות.
- לפעמים נדרשת גם הדמיית מוח ובדיקות דם לסמנים ביולוגיים ואפילו ניקור מותני במקרים נדירים.
- עדיף להגיע להערכה למרכז המיומן באבחנת דמנציה בניהולם של גריאטרים, ניורולוגים או פסיכיאטרים.

## טיפול בדמנציה

- הטיפול בדמנציה הוא רב מקצועי וכולל טיפול במחלה עצמה ובאתגרים ההתנהגותיים, ליווי ותמיכה לבני משפחה ומטפלים וגם תעסוקה למטופל עצמו.
- קיימות 3 קבוצות של תרופות לטיפול במחלה עצמה. תרופות המעכבות פירוק של מוליך עצבי במוח הנקרא אצטיל כולין וביניהן דונפזיל (Donepezil), ריבסטיגמין (Rivastigmine).
- תרופות המשפיעות על מע' הגלוטמט - ממנטין (Memantine). קיימת גם תרופה חדשה Lecanumab שטרם נכנסה לשימוש קליני הפועלת על פירוק העמילואיד במוח. התרופות האלו מעכבות הדרדרות של המחלה.
- תרופות המערבות פירוק של מוליך עצבי במוח הנקרא אצטיל כולין
- תרופות מרובות מופיעות בארגז כלים של הרופא במטרה לטפל באתגרים ההתנהגותיים של המחלה וביניהן טרזודון (Trazodone) לאי שקט, קוואטיאפין (Quetiapine) להזיות.
- יש הרבה גישות התנהגותיות לאתגרים ההתנהגותיים כמו שיטת התיקוף, העלאת זכרונות ועוד. ניתן למצוא מידע באתר של עמותת עמדא ובעמותות בעיריה. בנוסף דרך משרד הבריאות, יד שרה, יד לתומך, המחלקה לגיל השלישי בעירייה, נמצאות קבוצות תמיכה ומידע לבני המשפחה על המחלה.
- משרד הרווחה ועמותות כגון מלב"ב מפעילות מרכזי יום לאנשים עם דמנציה המהוות תעסוקה יומית ומספק ארוחות חמות. עזרה בבית גם מוגשת על ידי תוכנית גמלת סיעוד של הביטוח הלאומי.

## ארבעה מאפייני ירידה קוגניטיבית



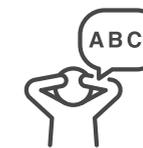
### אגנוזיה

קושי בזיהוי פריטים מוכרים (לא מזהה את הבית)



### אפרקסיה

קושי בתכנון תנועה (קושי להתלבש נכון)



### אפזיה

הפרעה בתפקודי שפה (קושי בשליפת המילה הנכונה)



### אמנזיה

ירידה בזיכרון (חזרה על שאלות)

## דמנציה וסקולרית:

- ירידה בקוגניציה בעקבות פגיעה באספקת הדם למוח לדוגמה אירוע מוחי, היצרות כלי דם קטנים במוח
- מאופיינת בירידה דמויית מדרגות בקוגניציה
- מאפיינים: פגיעה מוקדמת בתפקוד ניהולי, איטיות מחשבתית ומוטורית

## דמנציה פרונטו טמפורלית:

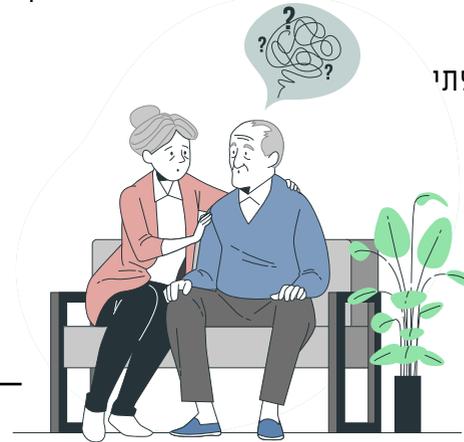
- הופעה בגיל צעיר (בד"כ מתחת לגיל 65)
- מאפיינים: הפרעות התנהגות קשות בשלב מוקדם, חוסר ויסות של תגובות

## מחלת גופיפי לואי (Lewy body dementia)

- מאופיינת בהפרעות בקוגניציה + הפרעות תנועה דמוי מחלת פרקינסון
- מאפיינים: תנודתיות ברמת הקוגניציה, הזיות, הפרעות שינה

# אתגרים התנהגותיים בדמנציה

- אתגרים התנהגותיים שכיחים באנשים עם דמנציה.
- עד 70% סובלים מאתגר התנהגותי במשך שנות המחלה.
- לרוב האתגרים האלו הם בשלבים הבינוניים וקשים של המחלה.
- האתגרים ההתנהגותיים הם מאוד מגוונים ויכולים להכבטא באפטיה ודכאון ועד אי שקט, חשדנות ואפילו הזיות.
- הטיפול הוא גם התנהגותי וגם תרופתי



## שאלות נפוצות

### האם יש מרכיב גנטי למחלת אלצהיימר?

יש גנים המעלים סיכון למחלת אלצהיימר, ויש גנים שגורמים למחלת אלצהיימר. לרוב מחלת אלצהיימר על רקע גנטי היא מחלה מאוד נדירה ומופיעה בגיל צעיר מ-65 עם מספר בני משפחה מאובחנים. רוב המאובחנים עם מחלת אלצהיימר בגיל מבוגר הם לא על רקע גנטי.

### מה ההבדל בין דמנציה לאלצהיימר?

דמנציה היא שם כולל למשפחת מחלות הגורמות לירידה קוגניטיבית ותפקודית. מחלת אלצהיימר היא אחד מסוגי הדמנציה הנפוצה ביותר.

### האם מחלת פרקינסון גורמת לדמנציה?

לרוב בשלבים מאוחרים (כעבור לפחות עשור מאבחנת מחלת פרקינסון) קיימת גם ירידה קוגניטיבית. ירידה קוגניטיבית המופיעה תוך שנה מאבחון של תסמונת פרקינסונית מחשידה למחלת גופיפי לואי.

# טיפים לשיפור הזיכרון



## "If you don't use it, you lose it!"

כפי שחשוב לחזק ולהפעיל את שרירי הגוף, כך גם חשוב לחזק את המוח. בנוסף לזיכרון, ישנם הרבה מרכיבים קוגניטיביים כגון קשב וריכוז, תפיסה מרחבית, תכנון, שפה, פתרון בעיות. התעסקות בפעילויות המפעילות את האלמנטים האלה חשובה בשמירה על תפקוד קוגניטיבי מיטבי ומניעת התדרדרות קוגניטיבית. חשוב למצוא תרגילים ומשחקים מהנים, שמאתגרים אותנו ברמה מתאימה.

### רעיונות למשחקי קופסא:

שעת שיא • RUSH HOUR • SET • SWISH • נסיך ונסיכה • הטירה  
IQ TWIST • KANOODLE

יש אין סוף אפליקציות. אפשר להוריד כמה מהן ולשחק בזמן שמחכים בתור, אחרי העבודה או בכל הזדמנות אחרת.

### הנה כמה רעיונות לאפליקציות חינמיות:

NERDLE • WORDLE • LUMOSITY • FLOW FREE  
DUOLINGO (אפליקציה ללימוד שמה חדשה) • סודוקו  
PEAK • BRAIN OUT

### רצויה גם פעילות קוגניטיבית שמערבת אינטראקציה חברתית

דוגמאות לפעילויות כאלה:  
השתתפות בהרצאות / שיעורים • כולל לפנסיונרים / מסגרות לימוד דף יומי  
• השתייכות למועדון חברתי • משחק ברידג' / מה ז'ונג • קבוצת הליכה

### איך לא לשכוח?

- להגיד דברים בקול או לרשום אותם. ככה מאפשרים "גירוי" נוסף בזמן שמנסים לזכור משהו.
  - לשים לב לדברים מסביב. לדוגמא, אם רוצים לזכור שם של מישהו שמכירים, אפשר לשים לב ללבוש שלו, לקול, לריחות וצלילים בסביבה. בצורה זו משתמשים בכל החושים שלנו כדי להכניס מידע לראש.
  - שימוש בחרוזים וראשי תיבות. השיטה יכולה לעזור בזכירת רשימה, או מספר נקודות חשובות.
- קיימות סדנאות לטיפול בפיתוח אסטרטגיות לשיפור זיכרון במתנ"סים וקופות החולים. למי שחוזה ירידה קלה, או רוצה לשפר את התפקוד הקוגניטיבי, כדאי להירשם!

# ESSENTIAL

מיטת ESSENTIAL בטוויסט חדשני וצעיר  
ובשימוש ב-100% חומרים מתמחזרים  
בגוון לייט גריי מט, במהדורה מוגבלת

אמאריאמי

\*איגוד השינה הבינלאומי קבע: שינה הכרחית לבריאות.

# Hollandia

the Sleep  
Engineering  
Center

התקשרו עכשיו לפרטים והזמנות:

077-8035352

**HOLLANDIA.CO.IL**



אמון האיבור  
לתיאום השינה העולמי



המעצבות הברלינאיות  
Köhler&Wilms



פנוח במחיר

OUTLET

רחובות  
בילי'ו סנטר  
08-9414404

מעלה אדומים  
דרך ימית 10  
077-8048089

יחשלים תלפיות  
דרך חברון 101  
02-6731524

באר שבע דיזיין פלוס  
דרך חברון 48  
08-6333378

הראשון  
רוזנסקי 3  
03-9518288

קרית אתא, Redesign  
דרך חיפה 44  
04-8360872

רמת גן Dan Design  
Center ה'לח" 2 ב'ב  
03-6792847

הרצליה פיתוח  
שד' אבא אבן 16  
09-9585669