

כאן קול המשפחה שבלב



מרץ 2013

עלון שירות המשפחות במרכז הרפואי לברה"נ לב-השרון

הזמנה ליום משפחות

דבר המערכת

הנכם מוזמנים ליום משפחות
שייערך ביום שישי,
ט' באייר תשע"ג
19.4.2013
בין השעות 09:00 – 12:00.
באולם ההרצאות של בית החולים.

כמו עקרות בית חרוצות העמוסות לפני פסח ו"אינן
נושמות", גם אנו הזדרזנו להספיק לסיים ולהפיץ את
גיליון חודש מרץ, הגיליון הרביעי של **כאן קול
המשפחה שבלב**.

הזדרזנו על מנת שנספיק לאחל לכם חג שמח
והזדרזנו על מנת שנספיק להזמין אתכם מוקדם מספיק
ליום משפחות שיתקיים בבית החולים ביום שישי, מיד
לאחר חג העצמאות (שבועיים אחרי פסח).
ביום משפחות זה הכנו לכם מכל טוב: הרצאה (קצרה),
סדנאות לטעימה מהפעילות שעוברים יקיריכם במרכז
שלנו, כיבוד והופעת אמן מיוחדת במינה.
יום המשפחות יהיה תוצר של פעילות רב-צוותית בבית
החולים. להכנת יום המשפחות שותפים רבים: הנהלת
בית החולים, צוות ההיגוי הרב מקצועי, פורום
המשפחות החדש שלנו, צוות הריפוי בעיסוק שהתגייס
להציע ולתפעל סדנאות, מטבח בית החולים שמכין את
הכיבוד, עובדות המנהלה שעיצבו את ההזמנה.
שותף נוסף הוא אריאל הורוביץ, האמן שיופיע בתוכנית
מיוחדת ומסקרנת.
אנחנו מחכים לכם.

אנא הודיעו לנו אם אתם זקוקים להסעה, מנתניה או
מהצומת. (טלפונים 09-8981221; 09-8981250)

עו"ס שובית מלמד, ומערכת כאן קול המשפחה שבלב

בתוכנית

- קפה ומאפה של בוקר
- ברכות: פרופ' בלייך, מנהל בית החולים
- נציג פורום משפחות פעילות
- הרצאה: זה קורה במשפחות הכי טובות, טיפול משפחתי בבריאות הנפש, עו"ס שובית מלמד
- סדנאות מרתקות
- הופעת אמן: אריאל הורוביץ במופע: "האני האחר". שירים שלו ושירים שהלחין למילים של מתמודדי אנוש.
- כיבוד קל

הסעה לנרשמים תצא מנתניה.
אם אתם זקוקים להסעה
אנא השאירו הודעה בטלפון:
09-8981221 או 09-8981250

מחכים לראותכם.

(1) פורום פעילים ארצי של מרכזי משפחות

בתאריך 21.2.2013 התקיים מפגש ראשון של נציגי הפעילים מכל מרכזי המשפחות (ממשי"ם) בארץ. במפגש, שנערך במרכז "שלנו", בבית ויצו בתל אביב, נכחו כ-40 פעילים וצוותים מקצועיים מבאר שבע שבדרום ועד קצרין שבצפון.

מטרות מפגש הפעילים:

-היכרות בין הפעילים במרכזים השונים

-הכרת העשייה החשובה במרכזים השונים

-דיון, הפריה הדדית ומיסוד שיתופי פעולה ודרכי תקשורת בין הפעילים לבין עצמם וזרימת מידע

כל זאת למען המטרה המרכזית המשותפת:

דאגה שהמשפחות תקבלנה תמיכה וליווי מקצועי להן ולמתמודדים, שיאפשר להתמודד בתבונה וביעילות

עם האתגרים הנלווים למחלתו הנפשית של יקירם

הנגשה של המידע

מיצוי הזכויות והסיוע בתחום השיקום

אנו שמחים לספר שמפורום המשפחות של בית החולים לב השרון השתתפו במפגש סטפן קליינמן ומלכה

חפר, וכן עו"ס יהודית גלברד, מנהלת השירות הסוציאלי.

את פרוטוקול המפגש ניתן לקבל על פי דרישה בכתובת

familyrights2012@gmail.com

(2) פתיחת מרכז משפחות בטירה

בתאריך 25.2.2013 נפתח בטירה מרכז יעוץ ותמיכה למשפחות בריאות הנפש, המציע שירותי ייעוץ

פרטניים וקבוצתיים כמו גם אינפורמציה בנושא מיצוי זכויות.

המרכז, הנמצא בבניין יפה ומשופץ במרכז העיר טירה ושבבנייתו הושקעו כספים רבים, הוא יוזמה מבורכת

ועתירת רצון טוב מצד גורמים שונים: סל שיקום, משרד הבריאות, הג'וינט, העירייה ומחלקת הרווחה של

טירה.

אנחנו מאחלים "לשירות-האח" שלנו הצלחה ומזמינים מתמודדים ובני משפחות לפנות לשם.

בקרוב נפיץ בפניכם את עלון האינטרנט שלהם בעברית ובערבית.

בינתיים תוכלו להתקשר ולפנות לעו"ס המטפל של המרכז:

לייט ג'יוסי. טלפון: 050-8622021

מושג מקצועי אחד בחודש:
FAMILY BURDEN - מעמס משפחתי

מעמס משפחתי

- הסביזופרניה אינה משנה רק את מהלך חייו של החולה, אלא גם את מהלך חייה של המשפחה.
- הדאגה לקרוב משפחה חולה בסכיזופרניה יוצרת אצל בני משפחתו נטל, המכונה בספרות המקצועית **מעמס משפחתי (family burden)** שניתן לכימות ולהערכה (platt, 1985; &malligan Milligan; reinhhard et al, 1994, dixon et al 2001) (Biegel&, 1992; Goldman, 1982).
- מחקרים מצביעים על ירידה ברמת המעמס המשפחתי :
 - ככל שעמדות חברי המשפחה כלפי החולה חיוביות יותר (EE)
 - ככל שלמשפחה יש יותר תמיכה חברתית (משא הסוד)
 - ככל שמהלך המחלה טוב יותר (אשפוזים; תיפקוד)

Jude U. Ohaeri (2003). The burden of caregiving in families with a mental illness: a review of 2002. *Current Opinion in Psychiatry*. 16: 457-465

מן "השדה": מחשבות על קבוצת משפחות (קבוצה העוסקת בנושא המעמס המשפחתי)

קבוצת המשפחות היא קבוצה מובנית שנמשכת בין 6-8 פגישות. הקבוצה מיועדת לבני משפחה של מתמודדים: הורים, בני זוג ואחים. חלקם מאושפזים וחלקם נמצאים בקהילה אחרי אשפוז.

בני משפחה של אנשים הסובלים ממחלה נפשית, מתמודדים בעצמם עם בדידות, חרדות שאלות רבות לגבי העתיד, קבלת המחלה, הסטיגמה, חוסר אונים מול המטופל ומול המערכת, שואלים את עצמם היכן שגו וחשים רגשי אשמה.

הקבוצה נפגשת אחת לשבוע למשך כחודש וחצי במשך שעה וחצי כל מפגש, בשעות צהריים. לאחר מכן ישנה הפסקה של כחודש והקבוצה נפתחת מחדש. לעיתים אנשים שכבר השתתפו בוחרים להמשיך למחזוריים נוספים וכמובן יש מצטרפים חדשים.

תהליך השיווק של הקבוצות בביה"ח הוא תהליך סיזיפי וכואב. על אף שביה"ח נושא את דגל המשפחות, קשה לגייס משפחות. רוב המשפחות מגיעים ממחלקת אשפוז יום או מרפאות החוץ שם מנחות הקבוצה עושות את השיווק הישיר.

קשה אבל כדאי. הפידבקים שאנחנו מקבלות מהמשתתפים הם מאוד חיוביים (ראיה שרובם משתתפים בכמה מחזוריים) וחבל לנו שהשירות שניתן אינו מגיע למשפחות רבות הזקוקות לכך.

מטרת הקבוצה היא לאו דווקא לדבר ולהתמקד בבן משפחה המטופל אלא להתמקד בהם ובקשיים שלהם.

הקבוצה שואבת כוח אחד מהשני ולפי דבריהם זה המקום היחיד בו הם יכולים לדבר מהלב וללא מסכות. חלק מחברי הקבוצה נשארים בקשר אחד עם השני ותומכים האחד בשני גם מחוץ לקבוצה.

הקבוצה מונה 6-8 בני משפחה שמרגישים בודדים מול הסיטואציה שהם נמצאים בה אבל סיטואציה זו גם מחברת אותם למשתתפים האחרים.

אחד מהנושאים המרכזיים והראשונים שאנחנו מתייחסים אליהם בקבוצה זה הפרדת המחלה מהחולה. המחלה היא לא החולה. הדבר נעשה דרך כלים הבעתיים ויצירתיים ומפגיש את המשתתפים עם הקושי של המחלה, הכעס על המחלה, והיכולת לראות שוב את בן המשפחה כאדם נפרד, עם צרכים, רצונות, רגשות, בנפרד מהמחלה.

תכופות עולה בקבוצה הקושי מול המערכת הפסיכיאטרית, הן בביה"ח והן בחוץ. דבר זה מפגיש אותם עם הבדידות ועם חוסר האונים ומתיר אותם עם כאב והרבה שאלות. כאן מקומה של הקבוצה התומכת, משתתפים אחרים שעברו תהליך דומה או חוויות דומות בדרך ההתמודדות שלהם משתפים, מנסים לעזור ומעודדים.

הקבוצה היא מעין מיכל המאפשר הכלה של כעס, תסכול, אכזבה, פחד, כאב וגם התקדמות והצלחה.

בהזדמנות זו אנו פונים אליכם בני המשפחות והמטפלים לפנות ולהפנות לקבוצה שתפתח בקרוב.

טלי דגן, מטפלת בהבעה, מטפלת משפחתית 09-8981277

מיכל פרקל, עובדת סוציאלית 09-8980371

Mental Illness and Family Burden: A Public Health Perspective

<http://ps.psychiatryonline.org/article.aspx?articleID=68434>

Mental Illness and Family Burden: A Public Health Perspective

Howard H. Goldman

Psychiatric Services 1982;doi:
View Author and Article Information

American Psychiatric Association

[Article](#)

text A A A

 PDF of the full text article.

Abstract

Family burden is the emotional and economic strain that family members experience when a relative is discharged from a mental hospital and returns home. Since World War II the length of hospital stays has declined steadily, and deinstitutionalization has promoted community care of the mentally ill. Studies suggest that more than 65 per cent of discharged mental patients return to their families. Family burden is a complex problem that seriously affects the treatment of chronic mental patients. The author discusses the scope of family burden and outlines some practical solutions.

מדובר אמנם במאמר "ישן", משנת 1982, אבל כזה שלא נס לחו. את המאמר כתב הווארד ה. גולדמן, אז מרצה בכיר בפסיכיאטריה באוניברסיטה של קליפורניה בסן פרנציסקו.

מתוך תקציר המאמר: המונח **מעמס משפחתי** מתייחס ללחץ הנפשי והכלכלי שחווים בני משפחה בעת שהקרוב [החולה] שלהם משתחרר מאשפוז פסיכיאטרי וחוזר הביתה. מאז תום מלחמת העולם השנייה, אורך האשפוזים הפסיכיאטריים מתקצר בהדרגה, והתנועה לשחרור מבתי החולים העבירה לקהילה את מרכז הכובד של הטיפול בחולים (תהליך שממשיך ומתעצם ביתר שאת עד עצם היום הזה, ש.מ.). מחקרים מראים כי למעלה מ-65% של המטופלים חוזרים לחיות בחיק משפחותיהם. מעמס משפחתי הינו בעיה מורכבת המשפיעה על הטיפול בחולים כרוניים.

המאמר דן בטווח הבעיה של המעמס המשפחתי ומשרטט כמה פתרונות יישומיים אפשריים, שלדעתו צריכים להיות מוצעים על ידי שירותי הבריאות. אחד מפתרונות אלו הוא: **קבוצות משפחות**, שעליהן אומר המחבר:

"...קבוצות עזרה עצמית, קבוצות פסיכו-חינוכיות וקבוצות תמיכה, הוצעו על ידי גורמים שונים. ארגוני שתדלנות של בריאות הנפש ובני משפחה חברו יחדיו כדי לשתף באינפורמציה אודות מחלות נפש, זאת על מנת להפחית את האשמה ואת הסטיגמה; על מנת לחלק מניסיונם ומעצותיהם; על מנת להשיג תמיכה הדדית ועל מנת להילחם בעד שיפור השירות ובעד זכויות חולים. קבוצות של בני משפחה הן דרך לא יקרה להתמודד עם חלק מהמקורות למעמס המשפחתי, במיוחד הסטיגמה והאשמה" (עמ' 559)



מתכונים לפסח משולחנה של האחות רחל שוויצר

לחמניות

מצרכים: 2 כוסות קמח מצה

1.5 כוס מן

0.5 כוס שמן

כפית סוכר

כפית מלח

אבקת אפיה

4 ביצים

מערבבים ואופים

עוגת שוקולד קלה

4 ביצים מופרדות

1.5 כוסות סוכר

0.25 כוס קמח מצה

0.25 כוס קמח תפוחי אדמה

2/3 כוס שוקולד מריר מגורד

הכנה: להקציף חלבונים עם סוכר. להוסיף חלמונים אחד אחד ולהקציף במהירות נמוכה.

לערבב חומרים יבשים ולהוסיף לביצים

לאפות במשך שעה בחם של 170 מעלות.

עוגת קוקוס ושוקולד לפסח

5 חלבונים

1 כוס סוכר

150 גר קוקוס טחון

מקציפים חלבונים וסוכר לקצף קשה, מוסיפים קוקוס ומערבבים היטב. משטחים בתבנית מס. 26 או

מלבנים

אופים בחם 180 מעלות כ-20 דקות, מוציאים ומקררים

למוס: 200 גר שוקולד מריר שבור לקוביות

5 חלמונים

250 מ"ל שמנת מתוקה

כ, סוכר

ממיסים שוקולד בסיר הנמצא בתוך סיר עם מים.

כשהשוקולד נמס, מוסיפים חלמונים אחד – אחד עד שנבלעים בתערובת. מקררים מעט.

מקציפים שמנת מתוקה וסוכר ומערבבים בעדינות עם תערובת השוקולד.

מניחים את המוס על הבסיס האפוי ושמים במקרר למספר שעות.

מערכת כאן קול המשפחה שבלב
וצוות המשפחה שבלב
מברכים את קוראינו בחג אביב שמח

