

## מבוא

אירוע מוחי הוא הגורם הראשי לנכות בגיל המבוגר. מדי שנה עוברים כעשרת אלפים בני אדם בישראל אירוע מוחי, וכמחציתם נותרים עם נכות משמעותית בעקבותיו.

אירוע מוחי מתרחש ברגע אחד, בלתי צפוי, אך ההחלמה ממנו נמשכת לעתים שנים רבות. מדריך זה נועד לעזור למחלים ולבני משפחתו להתמודד עם שלב קריטי בתהליך ההחלמה הזה. זהו השלב שמתחיל כמה ימים לאחר האירוע, כאשר מצבו של המחלים מתייצב, ומסתיים בערך בסוף החודש השלישי לאחר האירוע, כאשר מרבית ההחלמה הספונטנית מוצתה. בשלב הזה, שאותו נכנה השלב התת-חריף של ההחלמה, מתרחשים הדברים בקצב שבעיני האדם הבריא יכול להיחשב איטי, אך בעיני המחלים הוא מהיר וסוער.

ממצב של בריאות אנו מוצאים את עצמנו בן רגע במצב של מוגבלות, שאין לנו בו כל ניסיון קודם להיעזר בו. כל ניסיון החיים שלנו מבוסס על התנועה הסימטרית של גופנו, על השימוש בשפה כאמצעי לחשיבה ולתקשורת ועל התפיסה הראייתית המלאה של המרחב מולנו. המחלים מאירוע מוחי מוכרח "לגלות" את המצב החדש שאליו נקלע, ותהליך זה נמשך ימים ולעתים שבועות. הוא מצריך את גיוס כל המשאבים האינטלקטואליים וגורם לתגובה נפשית קשה.

בו זמנית עם תהליך הגילוי מתחיל תהליך התרגול והלמידה. התרגול הטיפולי נועד לשפר את סיכויי ההחלמה, בתקווה שזו תהיה מלאה ככל האפשר. אולם התרגול חייב לשמש גם להקניית שיטות לקומפנסציה, כדי להגיע לעצמאות מרבית על אף המוגבלויות שנוצרו. התרגול המורכב הזה דורש למידה, אך גם יכולת הלמידה מוגבלת לאחר האירוע המוחי.

במרבית המקרים מתקיים השלב התת-חריף של ההחלמה במסגרת של אשפוז בבית החולים, כך שגם הסביבה הקרובה שלנו משתנה. בזמן שחלים שינויים אצל המחלים חלים שינויים גם במערכת המשפחתית שלו. זו חייבת להיערך למצב של תמיכה מלאה בו ולקליטתו חזרה הביתה. ההיערכות הטכנית היא לעתים קרובות החלק הקל, גם אם הוא דורש משאבים. החלק הקשה הוא ההיערכות הפסיכולוגית של בן או בת הזוג או כל גורם אחר, המשמשים "תומך העיקרי" והלוקחים על עצמם אחריות לטיפול במחלים. התהליך הקשה הזה של הסתגלות מתרחש בגיל מבוגר, כשהכוחות והמוטיבציה אינם כפי שהיו בעבר, והנטייה הטבעית היא לקבל את המתרחש באופן פטליסטי.

על אף כל המכשולים מצליחים כשני שלישים מהמטופלים שלנו להחזיר לעצמם את התפקוד הדרוש כדי לחזור לביתם כאנשים עצמאיים, והדבר נובע בראש ובראשונה מן היכולת האנושית המופלאה להתגבר על קשיים באשר הם. אולם יכולת זו נובעת גם מההכרה בבעיות שנוצרות בעקבות האירוע המוחי ובפתרונות העומדים לרשותנו.

ספר זה נועד להיות מדריך רפואי, הכתוב בשפה פופולרית, לקהל המחלימים מאירוע מוחי ולבני משפחותיהם. הוא נועד לעזור להם להבין מה קורה איתם בימים הראשונים שלאחר האירוע, כאשר החולה שוכב במחלקה הפנימית או הנוירולוגית באחד מבתי החולים הכלליים, ובתקופת השיקום הראשונית שבאה מיד לאחר מכן. החולה ומשפחתו מודרכים בהבנת מנגנון הבעיות שנוצרו עקב האירוע המוחי ובדרכים המקובלות להתגבר עליהן, כדי לשוב לעצמאות תפקודית מרבית למרות המוגבלויות הפיזיות והמנטליות שאולי ייוותרו, כלומר: להשתקם. הוא נועד להפוך כמה מפעולותיהם של הרופאים ויתר חברי הצוות השיקומי לברורות יותר, כך ששיתוף הפעולה בין משפחת המחלים לצוות יפעל לטובת המחלים. אין הכוונה שנהפוך לרופאים או

לאחיות זמניים, אלא שנתקרב מספיק למהות הבעיות, כדי שהעזרה שנגיש תהיה רצינית וממשית.

אירוע מוחי פוגע במנגנונים הבסיסיים ביותר של קיומנו, ובעזרת שיקום יכול החולה לשוב לתפקוד עצמאי. אמנם כמה מהעצות הניתנות בספר נמצאות על גבול ה"עשה זאת בעצמך", אך מודגש שהכוונה היא להציג את הפעולות שהמחלים ובני משפחתו יכולים לעשות נוסף על הפעולות שעושים המטפלים בהם, ולא במקומן. הנחת היסוד של הספר היא שאתה, המחלים מאירוע מוחי, ובני משפחתך, הנכם חלק אינטגרלי מהצוות השיקומי, והקריאה במדריך נועדה לעזור לכם להפוך למשתתפים פעילים בתהליך זה.

מאז תחילת כתיבתו של מדריך זה נוסף עוד היבט לצורך בו. במערכת הבריאות הדינמית של היום מתנהל תהליך השיקום במספר מסגרות, החל מבית החולים הכללי, דרך תקופות אשפוז הולכות ומתקצרות במחלקות שיקומיות וכלה במחלקות יום או במסגרות של שיקום ביתי. בבחירה במסגרת כלשהי ובמעבר בין מסגרת אחת לאחרת צריכים המטופלים ובני משפחתם להתנהג כצרכנים משכילים, המבינים את צורכיהם האמיתיים ואת אופן השגתם.

רבות מהעצות המוצגות בספר זה הן תולדה של הניסיון המצטבר ביחידה לשיקום לאחר אירוע מוחי בבית רבקה, ותודתי נתונה לכל הצוות הסייעודי והשיקומי, העוסק במלאכה קשה זו במסירות במשך שנים. בכל זאת האחריות לכתוב היא כולה שלי.