

# חולי הפרקינסון שומרים על הכושר

יונתן הללי

המכללה האקדמית בוינגייט בשיתוף עם עמותת הפרקינסון בישראל יוצאת זו השנה השניה ברציפות, במיזם מיוחד לשיפור איכות חייהם של חולי פרקינסון באמצעות פעילות גופנית, המותאמת לצרכי החולים וליכולתם. הפרויקט יחל בשבוע הבא ויכלול 14 מפגשים.

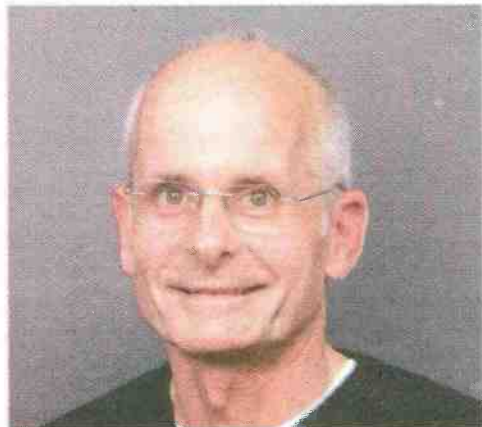
חולי פרקינסון מתמודדים עם קשיים תפקודיים בחיי היום-יום. קשיים אלו באים לידי ביטוי במשימות בסיסיות ביותר, כגון: קימה משיבה, הליכה בקהילה וכתובה. ממחקרים שבוצעו בעולם, עולה כי פעילות גופנית שמותאמת ליכולות הגופניות של החולה, עשויה לשפר את

מצבו הגופני והנפשי, ובכך עשויה לשפר את איכות חייו. עוד עלה מהמחקרים, כי פעילות גופנית יכולה אף לעכב את קצב התפתחות המחלה.

ד"ר אילת דונסקי, ראש המגמה לפעילות גופנית ובריאות בגיל המבוגר, במכללה האקדמית בוינגייט: "במסגרת הפרויקט, יפגשו סטודנטים מהמגמה עם קבוצה של 42 חולי פרקינסון, אחת לשבוע במשך 14 מפגשים. הסטודנטים יפעילו את החולים בהתאם לתוכנית מובנית, ששותפות לכנייתה גם פיזיותרפיסטיות מתחום הטיפול בחולי פרקינסון, והיא מבוססת על מחקרים שנעשו בתחום. במהלך כל מפגש, ינחו התלמידים את החולים בפעילות אירובית, בפעילות בחדר כושר, בתרגילי

שיווי משקל ובגמישות. שיפור מרכיבים אלו באנשים עם פרקינסון נמצא כגורם משמעותי בשיפור איכות החיים שלהם. הפעילות תעשה בפקוח אסתי ארגוב מסגל המומחים של המגמה".

עמיר כרמיון, יו"ר עמותת הפרקינסון: "זהו שיתוף פעולה מבורך לשני הצדדים: חולי הפרקינסון נהנים מהזדמנות לשפר את איכות חייהם, ותלמידי המכללה מקבלים הזדמנות להתמחות מעשית הדרושה להם להשלמת התואר". הרעיון לפרויקט המשותף עם וינגייט נולד כתוצאה מחוץ ויוזמה משותפת של ד"ר גלית יוגב וזליגמן, פיזיותרפיסטית וחוקרת ושל ד"ר אילת דונסקי, כאשר העמותה והמכללה הפכו לזרוע המבצעת של חוץ זה.



עמיר כרמיון, יו"ר עמותת הפרקינסון בישראל.  
צילום יח"צ