

## **תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות**

### **תקוות הכושר - המפתח לשיפור איכות החיים בקרב חולי פרקינסון בישראל**

פרקינסון היא מחלה ניוונית פרוגרסיבית של המוח. למעשה פרקינסון היא המחלה הניורולוגית הניונית השנייה בשכיחותה (אחרי אלצהיימר).

ההערכה היא שבארץ חיים כיום כ- 25,000 חולי פרקינסון. הגיל הממוצע של התפרצות המחלה הוא 58. לכ 5% מסך החולים אובחנה המחלה לפני גיל 40.

שלושת הסימנים העיקריים של המחלה הם: נוקשות, רעד במנוחה ואיטיות. עם השנים קשיי התנועה הולכים וגדלים. בנוסף נפגעות מערכות נוספות כגון, מערכת העיכול, הראיה, הדיבור. עם התקדמות המחלה, איכות החיים של החולים יורדת בצורה משמעותית. אין למחלה מרפא.

ישנו מגוון גדול של תרופות המפחיתות את הסימפטומים. עם זאת, התרופות מאבדות מעילותן עם הזמן ולרובן תופעות לוואי משמעותיות.

במחקרים שנערכו בשנים האחרונות נמצא קשר משמעותי בין שמירת כושר גופני לבין האטה בקצב התקדמות המחלה והפחתה בשימוש בתרופות. פעילות אירובית של 200 ויותר דקות בשבוע משמעותה פחות תרופות, פחות תנודתיות במחלה, טווח תנועתיות נשמר לאורך זמן רב ומצב הרוח של החולים משופר (דוגמה למאמרים ומחקרים בנושא [בסוף](#) המסמך).

שיתוף פעולה עם המכללה האקדמית [בוינגייט](#), המגמה לפעילות גופנית ובריאות בגיל המבוגר הוא הבסיס לפרויקט זה.

## **מטרת פרויקט הכושר**

1. מטרת הפרויקט היא להטמיע, בקרב חלק הולך וגדל מבין החולים, את תרבות השמירה על כושר ועל פעילות גופנית קבועה. להפוך את שמירת הכושר לנוהג הטבוע בהתנהגותם היום יומית ובאישייתם.
2. לאפשר לסטודנטים במכללה האקדמית בוינגייט לעשות סטאז' מונחה במהלך השנה הרביעית ללימודיהם.

### **מטרות נוספות**

- שיפור איכות החיים הנובעת מעצם היציאה של החולים, הנוטים להסתגר, אל מחוץ לבית.
- שיפור מצב הרוח (כתוצאה מהפרשת אנדורפינים) בקרב החולים, שחלקם מפתחים דיכאון ברמה כזו או אחרת.
- שמירה על בריאות כללית טובה כדי למנוע התפתחות מחלות רקע נוספות.

## **קהל יעד**

- כלל חולי הפרקינסון בישראל

- סטודנטים מהמגמה לפעילות גופנית ובריאות בגיל המבוגר במכללה האקדמית בוינגייט
- קהלי מטרה נוספים הם הקהלים המשפיעים ומעורבים בחיי היומיום של המתמודדים עם פרקינסון: רופאים, מטפלים (עובדים זרים), בני משפחה, אחיות פרקינסון, עובדים סוציאליים.

## מהלך הפרויקט

מועד תחילת הפרויקט הוא מרץ 2015.

החולים יגיעו פעם בשבוע למכללה האקדמית בוינגייט ויבצעו אימוני כושר בהנחיית הסטודנטים ובפיקוח הסגל המקצועי במכללה. העבודה תתבצע בקבוצות קטנות, מחולקות לפי חומרת המחלה, מאפייניה הספציפיים אצל כל חולה ורצון החולה.

בין מפגש למפגש יינתנו "שיעורי בית" לחולים ויתקיים מעקב על ידי הסטודנט-המנחה. בסה"כ כל חולה ייהנה מהפרויקט במהלך סמסטר אחד שבסופו יוחלט האם להאריך את השתתפותו של החולה לסמסטר נוסף.

הפרויקט יימדד בתחילתו ובסוף כל שנה.

## מחקרים ומאמרים תומכים

The Effects of Balance Training and High-Intensity Resistance Training on Persons With Idiopathic Parkinson's Disease

By: Mark A. Hirsch, PhD., Tonya Toole, PhD., Charles G. Maitland, MD., Robert A. Rider, PhD., Hirsch MA., Toole T., Maitland CG., Rider RA

Movement Disorders in People With Parkinson Disease: A Model for Physical Therapy

By: [Meg E. Morris](#)

Physical Therapy - Exercise and Parkinsons Disease

By: Fátima Rodrigues-de-Paula, PT, PhD., Department of Physical Therapy, Universidade Federal de Minas Gerais

Weight training benefits Parkinson's sufferers

Doing weight training could provide long-term relief for Parkinson's sufferers, a study indicates

By: [Stephen Adams](#), Medical Correspondent, THE TELEGRAPH. 23 OCTOBER 2012

Exercise to Help Your Parkinson's disease

By: [Patrick McNamara, Ph.D.](#), former About.com Guide, Updated June 18, 2009

