



זמן לפנאי



נכתב ונערך על ידי

צוות ריפוי בעיסוק

מרכז רפואי שיקומי גריאטרי

בית רבקה

קצת על פנאי ומשמעותו: פנאי הוא אותו חלק מזמנו של האדם שבו הוא חופשי לפעול כרצונו על פי הבנתו ועל פי נטיותיו. דרך השתתפות בפעילויות פנאי, אנשים בונים יחסים חברתיים, מפתחים רגשות חיוביים, רוכשים כישורים נוספים וידע ולכן משפרים את איכות חייהם. במחקרים הוכח כי פנאי מהווה את אחד הגורמים המשמעותיים ביותר ליצירת שביעות רצון גבוהה בגיל המבוגר. בנוסף, מעורבות בעיסוקי פנאי תורמת לשימור מיומנויות קוגניטיביות ולהפחתת הסיכון לדמנציה בקרב קשישים.

נביא לפניכם מגוון של הצעות ואפשרויות לפעילויות פנאי בסביבה הביתית. בנוסף, ישנה חשיבות על הקפדה על סדר יום קבוע, מגוון ומותאם עבורכם. להלן מספר המלצות:

- שינה ויקיצה בשעות פחות או יותר קבועות, גם אם לא חייבים.
- צאו מהפיג'מה ולבשו בגדים שאתם אוהבים ומשמחים אתכם.
- שמרו על שיגרת טיפוח.
- הקפידו על ארוחות קבועות ומזינות.
- פנו כל יום זמן לפעילות גופנית של בין 10 ל 30 דקות.
- הקפידו לאתגר את המוח בעזרת משחקים.
- פנו זמן להקשיב למוזיקה שאתם אוהבים.
- רקדו כפי יכולתכם.
- בחרו מידי יום אדם שמזמן לא דיברתם אתו וצרו קשר.

תרגילים לחיזוק כף היד ושיפור מוטוריקה עדינה

לפניכם תרגילים לחיזוק שרירי כף היד, ושיפור יכולת אחיזה, הפרדת תנועה וקואורדינציה של האצבעות. התרגילים מתאימים לאנשים שעברו אירוע מוחי, שבר או פגיעה אחרת, שמסוגלים להניע את האצבעות, אך מתקשים לבצע פעולות יומיומיות כמו אחיזה, כתיבה, קשירת שרוכים, כפתור כפתורים וכו'.

את כל התרגילים יש לבצע בישיבה מול שולחן. על מנת למנוע תנועות מיותרות בכתף, במרפק או בגו, מומלץ לבצע את התרגילים כאשר המרפק מונח על השולחן. במידה ותרגיל מסוים מבוצע בקלות רבה, ניתן לדלג עליו, או לחילופין לנסות לבצע אותו במהירות רבה יותר.

לצפייה בסרטוני הדגמה לתרגילים, סרקו את קוד ה-QR המופיע לפני כל סדרת תרגילים. לסרטון המלא: בהצלחה! צוות ריפוי בעיסוק, בית רבקה.



תרגילים עם פלסטלינה (ניתן לבצע גם עם טרה-פלאסט / פלסטלינה רפואית)



1. ללוש את הפלסטלינה מספר דקות באמצעות היד החלשה. להקפיד להשתמש בכל האצבעות במהלך הלישה.
2. גלגול "נחש" על גבי השולחן.
3. לחיצה על ה"נחש" לאורכו, בכל פעם עם אצבע אחרת.



4. אוחזים את ה"נחש" ביד החזקה. באמצעות היד החלשה בוצעים כל פעם חתיכה קטנה (כ-1 סמ"ק), מגלגלים לכדור קטן באמצעות קצות האצבעות, מניחים על השולחן ומועכים עם אחת האצבעות.



תרגילים עם דף נייר



1. קיפול "אקורדיאון" – קיפול ברוחב 1-2 ס"מ של שולי הדף, הפיכת הדף עם היד החלשה, קיפול נוסף בכיוון השני וכו' עד ליצירת אקורדיאון.



2. היד החזקה אוחזת בפינת הדף. באמצעות היד החלשה קורעים קרעים קטנים לכל אורך שולי הדף.



3. קיפול הנייר תוך שימוש ביד החלשה בלבד ללא עזרת היד החזקה. ניתן לקפל על גבי השולחן, או באוויר כאשר המרפק מיוצב על השולחן.



4. מניחים את הנייר על השולחן, ובאמצעות היד החלשה בלבד מקמטים אותו עד ליצירת כדור קטן.

תרגילים עם קוביות משחק (3-5 קוביות)



1. מפזרים קוביות על השולחן. אוחדים קוביה בין האגודל והאצבע ומעבירים לכוס / קערית. ממשיכים עם שאר הקוביות.

2. אוספים 3-5 קוביות לתוך כף היד אחת-אחת. האיסוף באמצעות האצבע והאגודל, מעבירים את הקוביה לתוך כף היד ואוספים קוביה נוספת.



3. כאשר יש בכף היד מספר קוביות מורידים אותן לשולחן אחת-אחת דרך אחיזה בין האצבע לאגודל. להעלאת דרגת הקושי – להוריד את הקוביות לשולחן כך שפאה מסוימת תהיה למעלה (למשל – מס' 6).



4. אוספים אל תוך היד שתי קוביות, מסובבים אותן בתוך כף היד בעזרת האגודל.

תרגילים עם קלפי משחק



1. מניחים קלפים על השולחן, הופכים אותם אחד-אחד מבלי להיעזר בהבאה לקצה השולחן.
2. אווזים בכף היד 8-10 קלפים, ומורידים אותם לשולחן אחד-אחד.



תרגילים עם עיפרון

1. סיבוב העיפרון בין האצבעות (אגודל, אצבע ואמה), עם ונגד כיוון השעון.



2. אוחזים בעיפרון סמוך לחוד כמו לפני כתיבה, ו"מטיילים" עם האצבעות (אגודל, אצבע ואמה) לכיוון המחק.

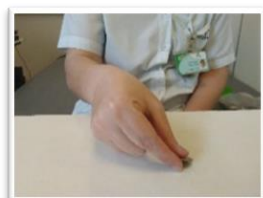


תרגילים עם מטבעות (3-5 מטבעות, רצוי מסוגים שונים)

1. אוספים את המטבעות אל כף היד מהשולחן אחד-אחד, ואז מורידים אותם חזרה לשולחן אחד-אחד דרך אחיזה בין האצבע לאגודל.



2. להעלאת הקושי – מחזירים את המטבעות לשולחן באותו סדר בו אספנו.



תרגילים עם אמצעים נוספים

1. **בקבוק שתיה** - אחיזת הבקבוק באמצעות היד החלשה, פתיחה וסגירה של הפקק באמצעות שימוש באצבע ובאגודל (של אותה יד).



2. **גומיות קטנות לשיער** – מלפפים את הגומיות סביב אצבעות היד החלשה (באמצעות היד החזקה), מורידים אותן אחת-אחת באמצעות היד החלשה.



3. **שרוך / גומי** – משחק "סבתא סורגת" 😊



תרגילים לחיזוק ושיפור טווחי תנועה בגפיים העליונים

לפניכם תרגילים לשיפור טווחי תנועה וחיזוק הגפיים העליונים. את התרגילים יש לבצע בישיבה. יש להקפיד על גו זקוף ובטן אסופה תוך ביצוע התרגילים. כמו כן, יש להקפיד כי הכתפיים נשארות נמוכות ולא עולות לכיוון האזניים במהלך ביצוע התרגילים. יש לבצע את התרגילים בקצב איטי, ולנסות להגיע לטווחי תנועה מלאים בכל תרגיל.

יש לחזור על כל תרגיל בין 5-10 פעמים על פי היכולת. ניתן להעלות את רמת הקושי של התרגילים על ידי הוספת משקולות לידיים.

במידה וקיים מצב רפואי המשפיע על היכולת להניע את הגפיים העליונים (כמו שבר, קרע בגיד או חולשה לאחר אירוע מוחי) מומלץ להתייעץ עם מרפאה בעיסוק לגבי התאמת התרגילים.

לצפייה בסרטוני הדגמה לתרגילים, סרקו את קוד ה-QR המופיע לפני כל סדרת תרגילים.

לסרטון המלא:

בהצלחה! צוות ריפוי בעיסוק, בית רבקה.



תרגילים עם מגבת



1. מחזיקים את המגבת מגולגלת בשתי הידיים, כאש הידיים מונחות על הברכיים. מכופפים את המרפקים לכיוון הכתפיים ומורידים, ואז מרימים את הזרועות עד מעל הראש כאשר הידיים ישרות לגמרי, ומורידים.



2. מרימים את הידיים האוחזות במגבת לפנים לגובה הכתפיים כאשר המרפקים ישרים. מסובבים את הגו העליון ובית החזה לצד ימין ולצד שמאל לסירוגין.



3. מרימים את הידיים האוחזות במגבת לפנים לגובה הכתפיים כאשר המרפקים ישרים. מסובבים את המגבת חצי סיבוב, כך שפעם יד ימין למעלה ושמאל למטה, ופעם להיפך.



תרגיל עם מקל



לוקחים מטאטא / מגב (או מקל מסוג אחר), מחזיקים אותו בניצב מול הגוף כאשר המרפקים ישרים. "מטפסים" לגובה המקל עם שתי הידיים.



תרגילים עם גומייה (טרה-בנד)



(קיימות גומיות ברמות התנגדות שונות. בחרו בגומייה ברמת התנגדות המתאימה לכם. ניתן לשלוט ברמת ההתנגדות גם באמצעות הארכה / קיצור של הגומייה).



1. אווזים בגומייה בשתי הידיים בגובה הכתפיים כאשר המרפקים ישרים. פותחים את שתי הידיים לצדדים תוך כדי מתיחת הגומייה.



2. דורכים על קצה אחד של הגומייה באמצעות הרגל, ואוזים בקצה השני בכף היד כאשר היד מונחת על הברכיים. מכופפים את המרפק לכיוון הכתף, ומורידים באיטיות.



3. מתחילים באותה נקודת מוצא. מיישרים את המרפק ומרימים את הזרוע ישר לפנים ולמעלה עד מעל הראש תוך כדי מתיחת הגומייה, ומורידים באיטיות.



4. מתחילים באותה נקודת מוצא. מיישרים את המרפק הצידה, ומרימים את הזרוע הצידה ולמעלה תוך כדי מתיחת הגומייה ומורידים באיטיות.



5. מחזיקים את הגומייה מאחורי הגב ומתחת לבתי השחי, כך ששני קצותיו יוצאים לפנים. אווזים בשני קצוות הגומייה, ומיישרים את המרפקים לפנים תוך מתיחת הגומייה. מחזירים באיטיות.

6. בישיבה על כסא: אווזים בגומייה בשתי הידיים מול החזה כאשר המרפקים



כפופים. מיישרים בכל פעם יד אחרת למטה ולאחור תוך מתיחת הגומייה. יש לנסות לפשוט את המרפק עד מאחורי קו הגו (או משענת הכסא).



7. אווזים את הגומייה בשתי הידיים כאשר הזרועות והמרפקים צמודים לגוף. מותחים את הגומייה באמצעות פתיחת שתי הידיים לצדדים, כאשר המרפקים נשארים צמודים לגוף.

תרגילים עם בקבוק מים (1/5 ליטר) מלא



1. אוחזים בבקבוק בשתי הידיים כאשר הידיים מול החזה והמרפקים מורמים לצדדים. פותחים לסירוגין את יד ימין ויד שמאל לצד בגובה הכתף, תוך כדי אחיזה בבקבוק והעברתו בין הידיים.



2. אוחזים את הבקבוק בכף היד כאשר המרפק מכופף ב-90 מעלות וצמוד לגוף. מסובבים את האמה בתנועת הברגה, כך שהבקבוק מסתובב פעם ימינה ופעם שמאלה.



3. אוחזים את הבקבוק בכף היד כאשר המרפק מכופף ב-90 מעלות וצמוד לגוף, הבקבוק צריך להיות מאוזן (מקביל לרצפה). מרימים את שורש כף היד למעלה, ומורידים למטה באיטיות.

