



## ISRAELI JOURNAL CLUB FOR PTs

טיפול בכאב או טיפול בפונקציה? האם אנחנו  
באמת נותנים למטופל את מה שהוא צריך?

אז....

מי קובע מה הוא צריך? 😊

יערה שדור- פיזיותרפיסטית

דצמבר 2016

על מה אנחנו מדברים?



“Sitting at the same table”

פיזיותרפיה?

אנחנו מדברים **תקשורת**

# NLP (משנות ה-70)

## Neuro Linguistic Programming

### Neuro – N עצבי

הבנת התהליכים העצביים במוח שתפקידם לקלוט שדרים בכל החושים שלנו כגון: ראייה, שמיעה, חישה ולעבדם ולתרגמם לחוויות. (כאב?)

### Linguistic – L לשוני

זיהוי הפעילות המוחית בעזרת ניתוח של דגמים לשוניים הבאים לידי ביטוי בתקשורת מילולית (חיובית/שלילית, פתוחה/סגורה) ובתקשורת פנימית הכוללת תהליכי חשיבה שמתבטאים בדיבור פנימי, או בשפת הסלנג "הסרטים שלנו" (אני כבר לעולם לא אוכל...)

### Programming – P תכנות

ארגון תוצאות הניתוח של הפעילות המוחית והלשונית הכוללת הגדרת מטרות ותכנון הדרכים להשגתן.

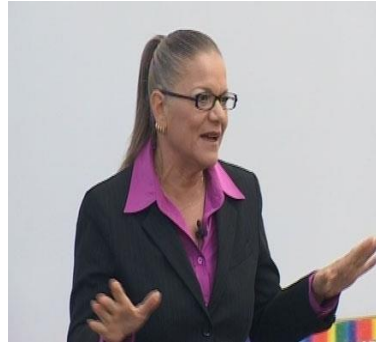


ד"ר ריצ'רד בנדלר  
פסיכותרפיסט ומתמטיקאי.



פרופסור ג'ון גרינדר  
בלשן וסופר

# NLP התחיל למעשה את המקצוע שאנחנו



קוראים לו היום

coaching

תהליך אימון אישי שנחשב ליעיל הוא כזה בו יש שותפות בין המאמן למתאמן, זהו תהליך המביא לידי ביטוי באופן מיטבי את היכולות של המתאמן ומוביל להצלחתו.

אדם מביא את יכולותיו לידי ביטוי מיטבי כאשר מאחורי פעולתו עומדת מודעות לערכים שלו, התגייסות למען חלום שהוא רוצה להגשים וכאשר יש לו אמון ביכולת שלו לבצע זאת.

על בסיס זה עושה המאמן שימוש בכלים כמו עידוד, שיקוף (יכולות, ערכים, הישגים, חסמים, אמירות ומחשבות של המתאמן), קישור בין פעולות ההווה לחזון הפרטי, שימוש בכלי חשיבה תוצאתית, שימוש במשאבים שונים שקיימים כבר בחייו של המתאמן, "השאלת" יכולות מתחום אחד של המתאמן לתחום אחר, כלים מתחום התקשורת הבין אישית, כלים לעבודה רגשית כגון "התמקדות" ודמיון מודרך, ועוד.

# מודל be smart

Doran, G. T. (1981). "There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives"  
*Management Review (AMA FORUM)* 70 (11): 35–36.

- Behavioral - המטרה תפקודית מתאימה לתפקודו הכללי של המטופל
- Specific - המטרה מתייחסת לתפקוד מצומצם ומוגדר
- Measurable - המטרה מוגדרת בצורה מדידה
- Attainable - המטרה מציאותית וניתנת להשגה על ידי המטופל
- Relevant - המטרה רלוונטית ונוגעת לעניינו של המטופל ומשפחתו
- Time limited - המטרה מוגדרת מבחינת זמני הביצוע וזמני השגתה


ג'ף דוידזון: "משאלה היא חלום בהקיץ... המשותף לכל המשאלות הוא שהן אינן צמודות לתכנית פעולה."

ג'ף דוידזון

המדרך שלך  
לחיים

# מטרות ויעדים בחיים

והדרך להשיגם



- ✓ תגישו מטרות עתידיות
- ✓ תחזיקו את מטרותיכם ברצף
- ✓ תגישו מטרות, תחזיקנה ותתחייבנה
- ✓ תגישו מטרות עתידיות
- ✓ תחזיקו מטרות עתידיות
- ✓ תגישו מטרות עתידיות
- ✓ תחזיקו את מטרותיכם ברצף
- ✓ תגישו מטרות עתידיות

# פסיכולוגיה חיובית

הופעתה של הפסיכולוגיה החיובית כתחום חדש בפסיכולוגיה מיוחסת לשנת 1998, כאשר מרטין סליגמן בחר אותה כנושא המרכזי של כהונתו בנשיאות האגודה האמריקנית לפסיכולוגיה.



בניגוד לפסיכולוגיה הטיפולית הקלאסית שהתמקדה בזיהוי פתולוגיה נפשית ובטיפול בה, פסיכולוגיה חיובית אינה עוסקת בטיפול בהפרעות נפשיות, אלא בניסיון למצוא ולטפח "חוזקות" - תכונות חיוביות וכישרון אנושי ולהפוך חיים הנחשבים "נורמליים" למספקים יותר.

Compton, William C, (2005). "1". An Introduction to Positive Psychology. Wadsworth Publishing.

עמ' 1-22.

**זיהוי חוזקות והתמודדויות אפקטיביות בעבר  
יעזרו לנו לקבוע מטרות ברות השגה הן עבורנו  
והן עבור המטופל.**



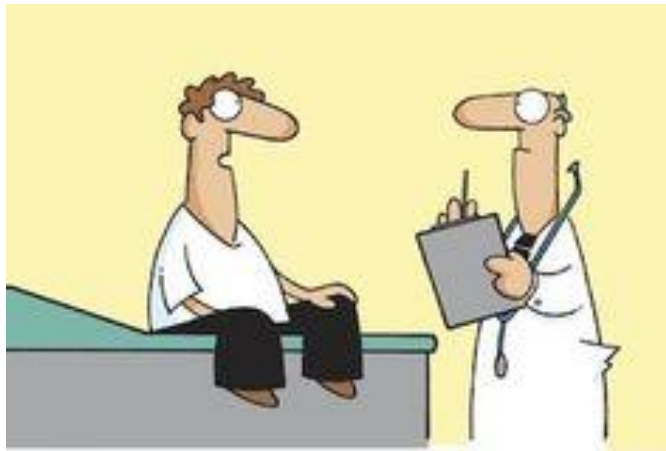
# מעבר מרפואה פטרנליסטית לרפואה

## משתפת

Patient Satisfaction With Musculoskeletal Physical Therapy Care: A Systematic Review

Julia M. Hush, Kirsten Cameron, Martin Mackey

DOI: 10.2522/ptj.20100061 Published January 2011



"I already diagnosed myself on the Internet.  
I'm only here for a second opinion."

לא נמצא קשר ישיר בין תוצאות הטיפול  
לבין שביעות רצון המטופל.  
איך זה קשור להצבת מטרות?

# הראיון המוטיבציוני

הגישה מבוססת על מעגל השינוי של  
פרנצ'סקה ודקלמנטה ("להשתנות לתמיד")  
ומטרתה לערב את המטופל בתהליך  
הטיפול/שינוי.

עקרונות:

אמפטיה

פיתוח הסתירה (אי התאמה בין ההתנהגות

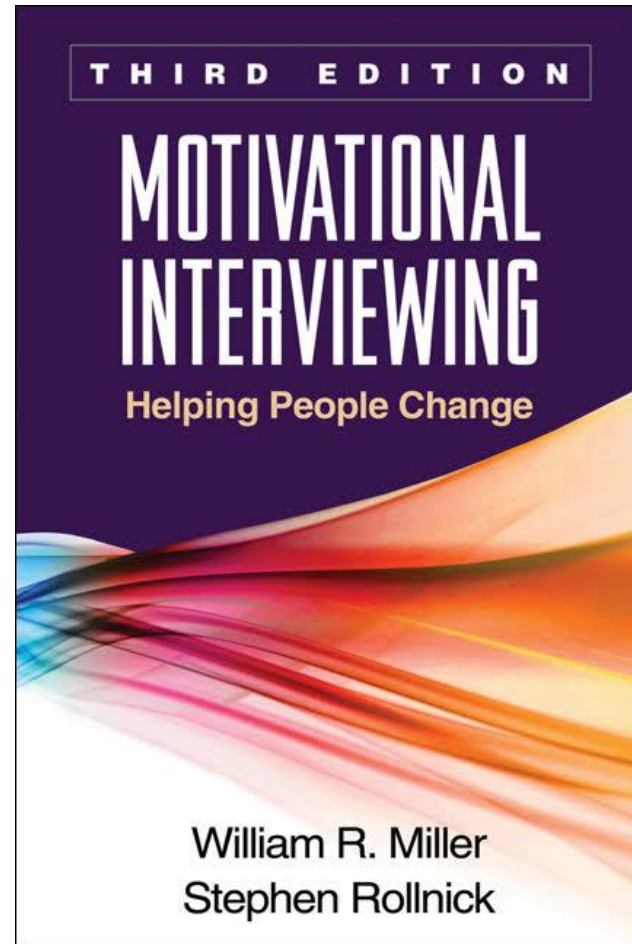
לבין המטרות)

הימנעות מוויכוח

לזרום עם ההתנגדות

התבססות על ערכי המטופל

עידוד וחיזוק מסוגלות עצמית



# תודה רבה!

להזמנת יערה שדור להרצאות/סדנאות/כנסים:

0549215199

או בפייסבוק- יערה שדור.

יערה שדור- פיזיותרפיסטית מוסמכת בוגרת תואר ראשון מאוניברסיטת תל אביב(1991). מוסמכת בשיקום אורוגניטאלי (1995), וייעוץ לפעילות גופנית (2006). יועצת לפעילות גופנית במכון הסוכרת "מכבי השלום" עם התמחות בחולי סוכרת סוג 1 ומטופלי משאבות אינסולין. עד 2/2016 יועצת פעילות גופנית ביחידה לטיפול בילדים בעודף משקל . מלווה מאמנים לאוכלוסיות מיוחדות (קשישים, סוכרתיים, COPD) 2009-2013-מאמנת קבוצת נשים לטריאתלון מרצה בתחום האימון הגופני במכבי שרותי בריאות ובמסגרת לימודי המשך לאחיות סוכרת.