

סילבוס לרופאים

מספר מפגש	נושאי לימוד
1	<u>חולה מאמן רופא</u> על מנת לקדם תהליך של מנהיגות עם כלים ושפה ברורים של מה זה אומר רופא כמנהיג "איכות חיים", חיפשנו מודלים אשר נבדקו במסגרות מחקריות כדי לאתר דרכים יעילות ואפקטיביות לערב ולשתף את הפרט בבריאותו באופן שיעלה את המוטיבציה של החולה להתנהג באופן בריאותי. ביניהם ניתן לציין את המודל של Decision Shared Making (SDM) שפותח עבור מטופלים עם מחלות כרוניות. לפי מודל ה-SDM הצוות המטפל יחד עם המטופל מקבלים החלטה לגבי ההמלצות המתאימות ביותר שתפורות אישית למטופל. השיטה כוללת הדרכה והסברה, לקיחה בחשבון של הצרכים והמצב האישי של המטופל כולל עדיפויותיו. מחקרים מראים שמטופלים מעוניינים להיות שותפים לשיח שכזה עם המטפלים בהם.
2	<u>תרופות לא עוזרות למי שלא לוקח אותן</u> אך לעיתים מטופל אינו מעוניין לדעת ממה הוא סובל ואלו דרכי טיפול ממליץ עליהן הרופא. בעוד אנו מעניקים למטופל את הזכות לבחור באיזו מידה הוא מעוניין להיות מעורב, עלינו להיות קשובים לרצונו של המטופל, שמשתנה בין מטופל למטופל ועשוי גם להשתנות אצל אותו מטופל לאורך זמן. במקרים כאלה, נוצר קונפליקט בין החובות שלנו כלפי המטופל: מצד אחד הרצון לכבד אותו ואת הקשיים שלו לאור המשבר ומצד שני חוסר היכולת לעזור לחולה שאינו מחויב לתכנית ההבראה שלו וכתוצאה מכך לא נענה להנחיות הרפואיות שניתנות לו. מעבר לנזק הבריאותי שהמטופל גוזר על עצמו כתוצאה מחוסר ההירתמות שלו לתהליך ההבראה, הנזק הכלכלי של חוסר היענות להנחיות רפואיות מוערך ב-100 מיליארד דולרים בשנה, עם אחוז non-compliance עולמי מדאיג של כ-75%.

3	<u>נכונות החולה לשתף פעולה עם הטיפול הרפואי - Adherence</u> הנכונות לשתף פעולה עם הרופא היא ביטוי לאמון ברופא – שהינו היבט חיוני של הטיפול הרפואי. מעורבות פעילה ואחראית של החולה בקביעת אסטרטגיית הטיפול יוצרת תנאים לטיפול אופטימלי. בסקר שנערך בקרב אונקולוגים נשאלו הרופאים על יחסם כלפי הטיפול בצרכים הרגשיים של חוליהם. רוב הרופאים אמרו שהיו רוצים לתקשר עם החולים בכל ההיבטים הקשורים לטיפול והתייחסו לתמיכה רגשית בחולה כגורם חשוב בטיפול במחלות ממאירות. כל הרופאים שהשתתפו בסקר הסכימו כי הרופאים צריכים לעזור לחולים לשפר את איכות חייהם, ללא קשר לסיכויי תוחלת החיים.
4	<u>איכות חיים Quality of Life</u> איכות חיינו נמדדת בגישה אותה אנו מסגלים ובתחושת המסוגלות, הבטחון העצמי וההערכה שלנו את עצמנו ואת חיינו על מרכיביהם השונים, בין אם זה במערכות יחסים, בקריירה, בלימודים או ביעדים אחרים שהצבנו לעצמנו. אבל איך אפשר לעזור לחולה להמשיך לתפקד ולפתח את התחומים האלו לאור השבר העמוק והקשיים הנלווים למחלה כרונית?
5	<u>רופא כמנהיג איכות חיים</u> בעבר הייתה מקובלת ראייה ממודרת של גוף האדם, אך הידע החדש על הקשרים האנטומיים והתפקודיים בין המוח לגוף מצביע על כיוון חדש. כיום מאמינים חוקרי המוח כי המתרחש בגוף עשוי להשפיע על המוח והמתרחש במוח עשוי להשפיע על הגוף. תקווה, תכלית ונחישות אינם מצבים מנטליים בלבד; יש להם קשרים אלקטרוכימיים הממלאים תפקיד חשוב בפעילות המערכת החיסונית וכן במערכת השלמה של האורגניזם האנושי. אין זה בלתי מדעי לדבר על הביולוגיה של התקווה – או של כל רגש חיובי אחר. מצבו הרגשי של החולה יכול להשפיע בצורה ספציפית על המנגנונים הקשורים במחלה ובבריאות. אחת השאלות המרתקות ביותר העומדות בפני חוקרי הרפואה היא תפקידה של מערכת הגיבוי של הגוף במקרים שבהם חלקים מן המערכת החיסונית אינם מצליחים לתפקד. ד"ר ג'ורג' סולומון מ-UCLA ועמיתיו פיתחו ראיות לכך שהמערכת החיסונית של חולי איידס אינה נשארת ללא כל גיבוי גם לאחר הרס תאי ה-T המסייעים. סולומון בדק חולי איידס שהאריכו ימים הרבה מעבר לפרוגנוזה המקורית והבחין בפעילות מוגברת של מגוון רחב של תאים חיסוניים, פרט לאלה שהותקפו ישירות. מדוע הפעילות החיסונית המוגברת הזאת מתגלה דווקא אצל חולי איידס ולא אחרים? לאותם חולי איידס שחיו מעבר לזמן שנצפה להם יש כנראה כמה מאפיינים משותפים, שהחשוב בהם הוא הסירוב לקבל גזר-דין עגום ובלתי נמנע. אין זה אומר כי החולים מכחישים את האבחנה, אך הם לא קיבלו את הפטליזם האופייני כל כך לתפיסה

המקובלת של המחלה. הם מספקים זה לזה תמיכה רגשית, תבוסתנות ותחושת הבלתי-נמנע אינן מעיבות על ראייתם. רופא המנהיג איכות חיים, בבואו לאבחן או לטפל במחלה, אינו מגביל את עצמו לתסמינים הגופניים של החולה, אלא מרחיב את ההתייחסות לכלים המנטליים והרגשיים שעל החולה לרתום להתמודדות עם המחלה. תקווה, אמונה, אהבה, רצון חיים, שמחה, תכלית ונחישות – הם מרשמים ביוכימיים רבי-עוצמה. עלינו לעודד בקרב החולה גישה מציאותית למחלה ולהקפיד לדבר על המחלה כעל אתגר ולא כעל גזר-דין מוות. אחד התחומים העדינים והחשובים ביותר בטיפול במחלה כרונית הן הנסיבות הפסיכולוגיות שבהן מטופל החולה. אם הרופא מודיע לחולה על אבחנה קשה באופן המעורר בו פאניקה, חוסר אונים וייאוש – התוצאה עלולה לפעמים להשפיע בצורה שלילית על מהלך המחלה. לעומת זאת, אם האבחנה מביאה לקבלת המחלה כאתגר, קשה ככל שיהיה, אפשר ליצור סביבה מועילה וחיובית לטיפול.	
<u>אמפתיה וסימפטיה</u> בעוד שסימפטיה היא יכולת רציונלית להבין ולזהות את רגשותיו של האחר, אמפתיה היא יכולת רגשית להרגיש את רגשותיו של האחר. אמפתיה, שהינה הזדהות רגשית עם האחר, יוצרת חיבור בין אנשים, ואילו סימפטיה, על אף שהיא מבוססת על אהדה ורצון לעזור – יוצרת תחושה של ניתוק ובידוד. בסימפטיה יש התבוננות מבחוץ, ממבט-על, מעמדת יתרון, ולעיתים אפילו מתוך התנשאות. באמפתיה, לעומת זאת, יש פגיעות, ומעורבות אמפתית אמיתית תיתכן רק אם אנחנו מוכנים להעז להיות במגע עם הפגיעות שלנו עצמנו. קל לנו לומר איך אנחנו היינו מרגישים במצב מסוים, אבל קשה יותר להעביר את התחושה שאנחנו מבינים איך הזולת מרגיש באותו מצב. היכולת החמקמקה הזו היא כלי עבודה ומרכיב משמעותי במערכת היחסים בין המטפל והמטופל וחיונית לתהליך העדין של הזזת המטופל ממצב של קורבן למצב של אחראי. אמפתיה מספקת לחולה את התחושה שהוא לא לבד ושיש מי שרואה אותו. החוויה הזו היא חיונית לצמיחה, התפתחות והתמודדות. אמפתיה אם כך כוללת גם מרכיב קוגניטיבי – היכולת להבין את החוויה וגם מרכיב רגשי – היכולת לייצר תגובה רגשית ההולמת את מצבו של המטופל. השילוב של שני המרכיבים הללו מאפשר לנו להגיב לחווייתו של החולה כך שהוא מרגיש מוערך. הבנה אמפתית היא הבנה רחבה יותר של צרכי המטופל ומשפיעה על כל מערך ההתנהגויות שלנו כלפיו ועל הדרך בה אנו תופסים אותו. רופא היודע להעביר בשורה מרה בדרך אנושית ורגישה יכול לעזור לחולה להפיק את המירב מן הטיפול הרפואי הקיים, כמו גם לחזק את תחושת המסוגלות וההשפעה האישית שלו עצמו.	6

<u>תכנית האימון "בחזרה לחיים"</u> מתוך ניסיון ועבודה מול אלפי חולים, בני משפחות, צוותים רפואיים וחברות תרופות שעוברים את התהליך בעשור האחרון, הרכבנו משפחה של אנשי מקצוע ומתנדבים שמנהיגים בגאווה קבוצות של "נאמני איכות חיים" ומסייעים ברכישת כלים להתפתחות וצמיחה אישית: "הסדנא עזרה לי להגדיר מטרות, ליצור סדר עדיפויות ולחדד את הדרך שלי בחיים" "הסדנא חשפה בפני דרכים לגלות ולהבין את ההתנהגויות מסביבי ולהתמודד עם הסביבה" "הסדנא הזו ריפאה אותי, למרות שאני לא "החולה", קשה לי לתאר במילים כמה זה היה טוב עבורי" "הסדנא שיפרה אצלי את ההקשבה לאחר ואת היכולת להתמודד במשברים" תכנית האימון "בחזרה לחיים" מזמינה אתכם - להנהיג דפוסי חשיבה חדשים, להרשות לעצמכם לרכב באומץ על גל חדש של רגשות, לחוות חיבור מחדש לעולם, לברוא מערכת אמונות חדשה,	7
מפגש מסכם	8