

## החלמה וריפוי

### 10 טיפים מעשיים לשיפור החלמה

Moshe Frenkel MD

Clinical Associate Professor University of Texas Medical Branch

Director of Integrative Oncology Service Institute of Oncology,  
Meir Medical Center

Former Medical Director

Integrative Medicine Program

The University of Texas

M. D. Anderson Cancer Center



## להירפא HEAL

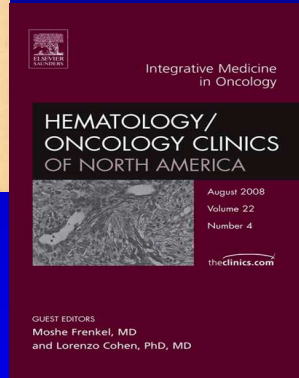
■ להירפא - נרפא, שם פועל

הבריא, החלים

■ ריפוי CURE

■ החלמה HEAL

בחיפוש בגוגל בעברית – התייחסות בעיקר לבריאות הנפש



## HEALING VERSUS CURING

- יש הבדל גדול בין החלמה לריפוי
- המטרה של הריפוי הוא להשיג פעילות גופנית אופטימלית. מתייחס לרבדים הגופניים-הרפואיים של ההתמודדות עם המחלה.
- המטרה של החלמה הוא להשיג את היכולת לחיות חיים מלאים ובעלי משמעות. (לעיתים מטרה זו מושגת ללא ריפוי.)
- Rachel Naomi Remen. Practicing a Medicine of the Whole Person: An Opportunity for Healing. Hem Oncol NA Aug 2008

## טיפ 1: חזק את המעורבות חברתית

- קבע פגישות פנים אל פנים
- סמן ביומן זמן שמוקדש לחברים, משפחה, מפגשים אישיים
- צא לארוחות משותפות- הזמן אליך הביתה
- מצא דרכים לעזור לאנשים אחרים ללא כוונת רווח



## טיפ 2: מגע

- מגע חיובי, חיבוק מרפא, מגע יד תומכת חשוב ביותר בין בני זוג, בין בני משפחה, בין חברים קרובים....
- מגע חשוב ביותר לחיזוק מערכת החיסון ויכולת ההחלמה
- משפר את התחושה במצבי מתח



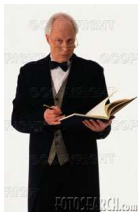
## טיפ 3: תרגיל הרפיה פשוט - 4 כפול 4



## טיפ 4: כתיבת יומן



- כתיבת יומן אישי של התחושות האישיות והרגשות שלך....
- נותן חיזוק ליכולת ההחלמה ומהווה התערבות יעילה להורדת מתח



- בייחוד בשינויי חיים משמעותיים
- ההשפעה נמשכת למספר חודשים לאחר הפסקת כתיבת



## טיפ 5 : ביטוי רגשות

- אל תקבור את הרגשות בפנים
- כעס מודחק, עצבות ורגשות שליליים אחרים משפיעים על מערכת החיסון שלך ויכולת ההחלמה שלך
- דבר על רגשותיך עם מישהו קרוב



## טיפ 6 : Put on a happy face

- המחקר הדגים שמספיק שינוי בשרירי הפנים יכול ליצור תגובות פיסיולוגיות משמעותיות....
- אם אתה נראה שמח ומספיק שרק נראה ....
- יש סיכוי טוב שזה יוביל גם להרגשה יותר טובה....



## טיפ 7 : צחוק

- הגבר חשיפה לספרים, מאמרים שגורמים לך לצחוק / לחייך
- הפחת צפייה בסרטים מפחידים והגבר את הצפייה בסרטים מצחיקים
- צום חדשות
- הגדל חשיפה להצגות, הופעות, ליצנים שגורמים לך לצחוק



## טיפ 8: פעילות גופנית

- 30 min /day total 9METS/wk - 45% reduced risk for breast cancer recurrence
- הליכה של 30 דקות ביום מחוץ לבית בתחילת היום בקצב של 100 צעדים בדקה



- Holmes, M. D. et al. JAMA 2005;293:2479-2486

## טיפ 9: חשיפה לאור שמש בתחילת היום ושינה בלילה בחדר חשוך

- משפרת את הפיזיולוגיה של הפרשת המלטונין
- משפרת את איכות השינה



## טיפ 10: קח שליטה על בריאותך



- אל תסתמך בצורה עיוורת על מידע רפואי מעיתונים, אינטרנט, מדיה כתובה או אלקטרונית או אף בעלי מקצוע רפואיים שמפרסמים את עצמם



### • קח פיקוד

- שוחח עם היועצים שלך, רופא המשפחה, **רופא מטפל** שמכיר אותך, איש מקצוע מהימן.... אבל....

ההחלטה הסופית בידיך

