



27/10/13

התערבות קוגניטיבית-תפקודית Cog-Fun בריפוי בעיסוק להפרעות קשב וריכוז

המעבדה לשיקום נוירוקוגניטיבי

בית הספר לריפוי בעיסוק, פקולטה לרפואה של הדסה והאוניברסיטה העברית בירושלים

ג'רי האן-מרקוביץ, ד"ר עדינה מאיר, ד"ר רותי טראוב, אורית פישר

הקדמה והסבר תיאורטי

התערבות Cog-Fun בריפוי בעיסוק הינה התערבות קוגניטיבית תפקודית בילדים, מתבגרים ומבוגרים עם הפרעת קשב וריכוז (ADHD). עד כה נערך מחקר נרחב אודות יישום ההתערבות בקרב ילדים בגילאי 5 – 10 שנים. יישום ההתערבות בגילאים מבוגרים יותר מצוי בשלבי מחקר שונים ונערך במעבדה לשיקום נוירוקוגניטיבי בבית הספר לריפוי בעיסוק בירושלים. טיפול זה פונה לחסמים הקוגניטיביים, הרגשיים והסביבתיים כפי שבאים לידי ביטוי בהקשר של תפקודי יומיום. גישה זו תואמת למודל לסיווג תפקוד ומוגבלות של ארגון הבריאות העולמי ה-ICF International Classification of Functioning Disability and Health אשר פונה להשלכות הנרחבות של מצבי בריאות, ומתייחס למדדים של השתתפות ואיכות חיים כמדדי תוצאה משמעותיים לקידום בריאות ורווחה

מטרות התערבות ה-Cog-Fun

- לשפר השתתפות בעיסוקים שונים ביומיום
 - להקנות אסטרטגיות ניהוליות
 - לקדם מודעות ל ADHD ולהשלכות ההפרעה
 - לספק חוויה חיובית של מסוגלות בפעילויות יום-יומיות
 - להכשיר ולהעצים הורים כמתווכים בתהליכים הני"ל
 - לקדם איכות חיים של הילד ומשפחתו
- אחת המטרות המרכזיות של גישת Cog-Fun הינה לקדם רכישת אסטרטגיות ניהוליות (שיטות לניהול מכוון של התנהגות) ולפתח מסוגלות עצמית בביצוע עיסוקים ותפקידי חיים (טיפול עצמי, משחק, לימודים, השתתפות חברתית). בכדי שאסטרטגיות אלה יופנמו, ו, עליהן להירכש באמצעות פעילויות מהנות וכן להוות חוויה חיובית ומעצימה אשר כדאי להתאמץ בעבורה. . . היות ורכישה והעברה יעילים של אסטרטגיות הינו תהליך הדורש זמן, בשלות נוירוקוגניטיבית ומודעות עצמית, היא לא עומדת בפני עצמה כערך שינוי בלעדי ולכן התהליך הטיפולי משלב גישות נוספות של למידה תפקודית והתאמות סביבה אשר מאפשרות את השגת מטרות הטיפול בהווה. גישה אינטגרטיבית זו נשענת על מודלים לשיקום קוגניטיבי בריפוי בעיסוק וכוללת שלושה ערוצי שינוי עיקריים:
- (א) **רכישת אסטרטגיות ניהוליות**. תהליך למידה מטהקוגניטיבי זה מבוסס על גישת טיפול רב-הקשרית בשיקום קוגניטיבי ומורכבת מכמה שלבים. בשלב הראשון הילד חווה את הצורך בשימוש באסטרטגיה הניהולית, ומשתמש בה במגוון פעילויות רחב (לדוגמא: תרגול הצורך



בעיכוב תגובה מבוסס על אסטרטגיית " עצור " אשר מתורגל במשחק ריצה ועצירה כדוגמת " דג מלוח". בשלב הבא, הילד נותן שם לאסטרטגיה ויוצר סמל מוחשי (לדוגמא : מדבקה עם הסימן " עצור", המילה עצור") שמועבר למגוון פעילויות והקשרים בקליניקה ובבית. אסטרטגיות ניהוליות אלה (כגון עצור, גיוס מאמץ, בדיקה, תכנון) מתורגלות עם הילד וההורה ומועברות בהמשך למטרות תפקודיות. הפעילויות המשחקיות והמטרות התפקודיות מכוונות להיות מהנות ולגייס משאבים מוטיבציוניים וקוגניטיביים לביצוע התנהגות מכוונת מטרה. תהליך הלמידה המטרהקוגניטיבי משלב בתוכו תהליכים הדרגתיים של פיתוח מודעות לצורך בשימוש באסטרטגיות במהלך ביצוע פעילות (Online awareness), ושל מודעות עצמית לעוצמות ואתגרים. מודעות עצמית מסתגלת (adaptive awareness) היא זו ואשר מקדמת השתתפות בפעילויות משמעותיות (להבדיל ממודעות בלתי מסתגלת שעלולה לגרום לירידה במסוגלות עצמית ומגבילה השתתפות).
(ב) **יצירת סביבה טיפולית ממוקדת משפחה, מכוונת למערכת הרציה של הילד ומשפחתו.** סביבה טיפולית זו מושגת באמצעות ערוב ההורים באופן מלא מקביעת מטרות הטיפול, דרך השתתפות פעילה בזמן ובין המפגשים. זאת ועוד, המטפל עושה שימוש בשפה מכבדת ומעצימה כלפי ההורים והילד, ואחראי ליצירת מרחב למידה בטוח המאפשר תהליכי התפתחות.
(ג) **התאמות סביבה ולמידה תפקודית.** מרכיב זה מבוסס על הגישה הניירו-תפקודית בשיקום קוגניטיבי הנשען על למידה חזרתית של התנהגויות ומיומנויות ספציפיות. כמו כן נעשית חקירה של סביבת הילד וברור אלו התאמות עשויות לקדם את השגת המטרות המתפקודיות. גישה זו מסייעת בהפחתת תסכול במהלך הטיפול ומאפשרת קידום תפקוד, העלאת מוטיבציה ומסוגלות עצמית בפרק זמן קצר.

מסגרת הטיפול:

12-14 מפגשים שבועיים, כולל ראיון הורים, מפגשי היכרות עם הילד, סדרה של כ- 10 מפגשי טיפול בהם פגישה אחת לפחות מתנהלת בבית המשפחה, ומפגש סיכום עם ההורים.

מי רשאי לטפל ב- Cog-Fun?

מרפאות בעיסוק שעברו הכשרה וקיבלו תעודת מורשה טיפול בגישת Cog-Fun מבית הספר לריפוי בעיסוק של האוניברסיטה העברית בירושלים.

מי מועמד לטיפול Cog-Fun?

- ילד מאובחן עם ADHD
- ילד עם כישורי שפה תקינים
- משפחה שרוצה ומסוגלת להתגייס לתהליך הטיפולי



תיאור מקרה

יאיר, בן 6.5 המאובחן עם ADHD. בקבלתו לטיפול ההורים דווחו על קושי בהתארגנות בבוקר ("הבוקר סיוט"): מתלבש כ 40 דקות, מוסח ושוכח מה עליו לעשות. בנוסף, שוכח ומאבד חפצים ומתקשה לבצע הוראות מורכבות. בתחום החברתי תוארו קשיים ניכרים במשחק עם ילדים אחרים: נקלע במהירות לעימותים, מתקשה לקבל הפסד במשחק ולשחק לפני הכללים. מטרות אלה נקבעו עם ההורים ויאיר היה שותף להן. המטרות שנקבעו היו: 1. יאיר יצליח לעצור, להצביע ולחכות לקבלת רשות למתן תשובה בכיתה 2. יצליח להנות במשחק עם חבר וילמד לקבל הפסד במהלך משחק ובסיומו 3. יאיר יאפשר לחבר שמגיע להתארח אצלו לבחור משחק ראשון 4. יצליח להתארגן בבוקר עם 2 תזכורות מאמא ויגיע בזמן להסעה. בסיום סדרת הטיפולים (כ 12 מפגשים) הושג שיפור משמעותי בעל מובהקות קלינית, בכל מטרות הטיפול. בטיפול למד יאיר לעצור (לעכב תגובה) במגוון משחקים ופעילויות, הוא למד לשחק עם שותפים בדרך מהנה באמצעות תרגול של עיכוב תגובה ובדיקה האם כולם נהנים במשחקים שונים. כמו כן, יאיר והוריו למדו איך להתארגן בבית עם התאמות סביבתיות (טיימר, תזכורת של האם, הכנת רשימת ציוד וסדר פעילויות) ובאמצעות תרגול סימולציות בקליניקה ובבית. בהמשך יאיר והוריו למדו ליישם את האסטרטגיות שנלמדו במטרות תפקודיות ("העברה") שיושמו בבית. לאחר כשנה, פנו ההורים בבקשה לחזור לסדרת טיפולים נוספת כיוון שעלו צרכים נוספים ואתגרים חדשים. בשיחה עם ההורים בתחילת סדרת מפגשים זו הם דיווחו על שימוש יעיל במגוון אסטרטגיות: "האסטרטגיה של "עצור" עוזרת לו במצבים שונים, הוא מווסת יותר, שולט יותר בהתנהגותו, וכשאינו שולט בהתנהגות מודע לכך". כשנשאל יאיר בנוגע לאסטרטגיות (השיטות) שעוזרות לו כיום הוא דיווח:

"למדתי להפסיד בכבוד", "אני זוכר שמשחק זה רק משחק", "אני מתארגן בלי בעיה בבוקר". בסדרה זו (7 טיפולים עם הילד ו 2 עם ההורים), נקבעו מטרות חדשות שהתייחסו בעיקר לתפקודו בבית לאחר חזרתו מבית הספר. המטרות היו: 1. יאיר יצליח לעבור מפעילות במחשב לארוחת ערב ללא עימות 2. יפנה את המחשב לאחותו לאחר חצי שעה ללא וויכוח עימה או עם ההורים 3. יצליח להעסיק את עצמו (מתוך רשימת אפשרויות שתוכננה מראש) אחר הצהריים למשך כשעה. גם במטרות אלה ההורים ויאיר דיווחו על שיפור משמעותי בסיום הטיפול. ההורים חשו שהם מסוגלים טוב יותר להציב מטרות תפקודיות ריאליות.

סיכום

ההתערבות בריפוי בעיסוק בקרב ילדים עם ADHD פונה להשלכות הנרחבות של ההפרעה בהקשרים של הפעילויות היום-יומיות של הילד בסביבותיו השונות, המתייחסים לחסמים ביולוגים ופסיכו-סוציאליים להשתתפות, איכות חיים ורווחה. Cog-Fun הינה התערבות ממוקדת פעילות ממוקדת לקוח ומשפחה, הפונה לקשיים הקוגניטיביים ורגשיים של ילדים עם ADHD. הערוצים ליצירת השיפור בתפקוד ואיכות החיים הנם דרך הקשר הטיפולי עם הילד והוריו, דרך למידה מטהקוגניטיבית, דרך למידה תפקודית והתאמת סביבה.

ליצירת קשר: jerihahnmarkowitz@gmail.com



בית הספר לריפוי בעיסוק
של הדסה
והפקולטה לרפואה
האוניברסיטה העברית, ירושלים



School of Occupational Therapy
of Hadassah
and the Faculty of Medicine
Hebrew University, Jerusalem



קישורים נוספים:

1. אתר של המעבדה הנוירוקוגניטיבית תפקודית בבית הספר לריפוי בעיסוק של הדסה והאוניברסיטה העברית:
https://medicine.ekmd.huji.ac.il/schools/occupationaltherapy/He/research/ResearchLabs_he/Pages/CognitiveLimitation_he.aspx
2. תקציר הרצאה בכנס של העמותה הישראלית להתפתחות הילד ושיקומו
<http://www.child-development.org.il/Cog-Fun.html>
3. מאמר מדעי שפורסם בכתב העת האמריקאי של המרפאים בעיסוק:
<http://ajot.aotapress.net/content/65/4/384.short>
Hahn-Markowitz, J., Manor, I., Maeir, A. (2011). Effectiveness of Cognitive–
Functional (Cog–Fun) Intervention With Children With Attention Deficit
Hyperactivity Disorder: .A Pilot Study. *American Journal of Occupational
Therapy*, 65(4), 384-392.
4. מאמר מדעי שהתקבל לפרסום בכתב העת האמריקאי של המרפאים בעיסוק:
Maeir, A., Fisher, O., Traub Bar-Ilan, R., Boas, N., Berger, I., & Landau, Y. (in
press). Effectiveness of Cognitive Functional (Cog-Fun) Occupational Therapy
Intervention for Young Children with ADHD: A Controlled Study. *American Journal
of Occupational Therapy*.