

---

---

---

---

---

---

---

---

**צמחי מרפא וטיפול בקשישים**

גילי פינצ'וק CL.H N.D.  
pinchuk@gmail.com

---

---

---

---

---

---

---

---

**צמחי מרפא וטיפול בקשישים**

**הערכה רפואית של קשישים**

- **צוות רב תחומי**
  - רופא
  - אחות
  - קלינאי תקשורת
  - עובד סוציאלי
  - רוקח
- **תפקודים קוגניטיביים**
  - ראיון עם המטופל ביחד עם התומך העיקרי
  - איתור שטיון, אלצהיימר ודיכאון

2

---

---

---

---

---

---

---

---

**צמחי מרפא וטיפול בקשישים**

**הערכה רפואית של קשישים**

- **פעילויות יומיומיות בסיסיות**
  - עצמאות
  - התלבשות
  - אכילה
  - רחצה
  - שליטה בסוגרים
  - מעברים (שכיבה לעמידה וכו')

3

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**צמחי מרפא וטיפול בקשישים**

**הערכה רפואית של קשישים**

פעילויות יומיומיות מורכבות

- הכנת ארוחות
- קניות
- נטילת תרופות
- נסיעות
- ניהול כספי
- נקיון הבית
- כביסה
- שימוש בטלפון

4

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**צמחי מרפא וטיפול בקשישים**

**הערכה רפואית של קשישים**

חוזק גפיים תחתונות, הליכה ושיווי משקל

- קימה מכיסא – עם / ללא עזרת ידיים
- זמן מעבר עמידה ישיבה 5 X
- מספר צעדים ב-4 מטרים עם / ללא הסחת דעת
- מבחן רומברג (רגליים צמודות, עקב בצד אגודל, חצי צעד, עצמת עיניים)

ראייה

שמיעה

5

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**צמחי מרפא וטיפול בקשישים**

**הערכה רפואית של קשישים**

תזונה

- 15% סובלים מתת תזונה (בידוד, דיכאון, עוני, שיטיון, כאבים, נידות, תרופות)
- חלבון
- סידן
- ויטמין D
- אבץ

התאמה תזונתית למשטר התרופתי

6

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**צמחי מרפא וטיפול בקשישים**

**הערכה רפואית של קשישים**

**דיכאון**

- גורם סיכון עיקרי לירידה תפקודית, אלצהיימר, מחלות לב וכלי דם
- 2 שאלות פשוטות לזיהוי רוב הלוקים בדיכאון:
- במהלך החודש האחרון, האם הרגשת לעתים קרובות עצבות, דיכאון או חוסר תקווה?
- במהלך החודש האחרון, האם הרגשת לעתים קרובות ירידה בעניין או בהנאה מעשיית דברים?

**אי שליטה במתן שתן**

7

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**צמחי מרפא וטיפול בקשישים**

**הערכה רפואית של קשישים**

**ריבוי תרופות**

- זיהוי כל התרופות, במרשם או שלא
- זיהוי תוספי תזונה
- בדיקת אינטראקציות
- פרמקוקינטיקה (ספיגה נמוכה, שינוי הפיזור, מטבוליזם, הפרשה)
- פרמקודינמיקה (שינוי ברגישות תרופתית – חוסמי בטא / אופיאטים וקומדין)
- תרופות מיותרות ומסוכנות
- תרופות במינון יתר

**הפחתה או העלאה של מינון – רופא בלבד!!!**

8

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**צמחי מרפא וטיפול בקשישים**

**צמחי מרפא רצויים**

**משפרי / תומכי עיכול**

- Glycyrrhiza
- Zingiber
- Citri reticulata

**משלשלים עדינים**

- Radix Taraxacum
- Verbena

9

---

---

---

---

---

---

---

---

**צמחי מרפא וטיפול בקשישים**

**צמחי מרפא רצויים**

- **מחזקי חיסון**
  - Astragalus
  - Atractylodes
  - Panax ginseng
  - Eleutherococcus
- **מזיני יין ומשקמי ריריות**
  - Rehmania
  - Althea

10

---

---

---

---

---

---

---

---

**צמחי מרפא וטיפול בקשישים**

**צמחי מרפא רצויים**

- **מגבירי זרימת דם**
  - Zingiber
  - Rosmarinus
  - cinamommum

11

---

---

---

---

---

---

---

---

**צמחי מרפא וטיפול בקשישים**

**צמחי מרפא לא-רצויים**

- **אגרסיביים / פוטנטיים**
  - Phytolacca
  - Baptisia
  - Chelidonium
- **בעלי פוטנציאל אינטראקציות**
  - Hypericum
  - Echinacea
  - Salvia milt.
  - Humulus

12

---

---

---

---

---

---

---

---

### צמחי מרפא וטיפול בקשישים

#### תיאור מקרה

- משה, בן 82, גובה 1.70 משקל 65 ק"ג.
- סובל מיתר לחץ דם, יתר כולסטרול, התחלה של אלצהיימר, דלקת פרקים, חוסר יציבות, כאבי רגליים, נטייה לעצירות (יציאה קשה כל יומיים).
- נוטל תרופות: סותר חומצה, חוסמי בטא, משתנים, סטאטינים, כדורי שינה.
- נוטל תוספים: מולטי ויטמין, ויטמין D, ויטמין B12, כמוסות סרפד.