



טיפול באמצעות אמנויות בזקנה

הגדרה, מחקר ויתרונות הטיפול

הכשרה

מטפלים באמצעות אמנויות עוברים הכשרה והסמכה בהתאם למתווה האקדמי והקליני של **המועצה להשכלה גבוהה**, שנקבעו בשיתוף משרד הבריאות. תהליך ההכשרה למקצוע כולל לימודים ברמת **תואר שני**.

הגדרת המקצוע

טיפול באמצעות אמנויות שייך למקצועות הבריאות ועוסק **בבריאות הנפש**, בו נעשה שימוש בתהליכי יצירה והבעה אמנותיים בטיפול בהפרעות נפשיות, התנהגותיות, התפתחותיות ואורגניות, באמצעות אחד משישה תחומי האמנויות:

- אמנות חזותית
- ביבולותרפיה
- דרמה תרפיה
- מוסיקה
- פסיכודרמה
- תנועה ומחול

ייחודו של הטיפול באומנויות עבור אנשים בגיל הזקנה

- מטרת העל של הטיפול באמצעות אמנויות היא טיפוח כוחות הנפש וחיזוק כישורי ההתמודדות וההסתגלות של האדם ברמה האישית והחברתית, בשאיפה לשיפור באיכות החיים ותפקוד אופטימלי.
- שפת האומנויות הינה שפת תקשורת שאינה בהכרח מילולית, המאפשרת רובד עקיף ועמוק של ביטוי, לצד זה המילולי. לטיפול באמצעות אמנויות יש מקום ייחודי בטיפול הנפשי באוכלוסייה המזדקנת. באמצעות שפה זו מתרחשים **תהליכים יצירתיים** אשר מאפשרים שינוי, מעודדים צמיחה, תחושת חיות ושיפור יכולת תפקודיות. תהליך היצירה והתוצר האמנותי מאפשרים:
- העלאת המודעות לעצמי ולזולת
- חיזוק היכולת הקוגניטיבית והרגשית
- שיפור ההתמודדות עם סימפטומים וקשיים בתחום הנפשי והפיזי
- גיבוש תפיסת עצמית חיובית
- פעילות יוצרת ואקטיבית אשר מרחיבה את היוזמה והמעורבות בחיי החברה.



מטרות טיפוליות מרכזיות שעולות במפגשים עם אנשים בגיל הזקנה

- יצירת משמעות לצד התמודדות עם ירידה בתחומי חיים שונים
- חיזוק משאבי התמודדות במצבים של אובדן ואבל
- שימור ואיתור הכוחות הגופניים והנפשיים שיאפשרו לחיות חיים מלאים ומספקים
- שימור תחושת העצמי וחיזוק הזהות החיובית
- חיזוק תחושת שייכות ויחסים טובים עם הזולת המאפשרים התמודדות יעילה עם חוויה של בדידות
- התמודדות בני המשפחה כמטפלים עיקרים בבן משפחה חולה

הוכחה מחקרית

מחקרים מהשנים האחרונות מעידים על כך שטיפול באמצעות אומנויות משפר מדדים של בריאות נפשית ותפקודים קוגניטיביים. טיפולים באמצעות אומנויות מפחיתים תסמיני דיכאון בקרב אנשים זקנים, והם נמצאו יעילים בשיפור מדדים חיוביים של בריאות נפשית בכלל זה: חיזוק תחושת משמעות, תחושת מסוגלות, יחסים חיוביים עם הזולת, וביטוי עצמי. בשנים האחרונות ישנם מחקרים שמעידים כי טיפולים במוסיקה ותנועה משפרים גם תפקודים קוגניטיביים כגון תפקודי קשב וזיכרון. להלן דוגמאות למחקרים מהשנים האחרונות:

Chen, C. T., Tung, H. H., Fang, C. J., Wang, J. L., Ko, N. Y., Chang, Y. J., & Chen, Y. C. (2021). Effect of music therapy on improving sleep quality in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Geriatrics Society*.

Chamberlain, D. (2019). The experience of older adults who participate in a bibliotherapy/poetry group in an older adult inpatient mental health assessment and treatment ward. *Journal of Poetry Therapy, 32*(4), 223-239.

Dunphy, K., Baker, F. A., Dumaresq, E., Carroll-Haskins, K., Eickholt, J., Ercole, M., ... & Wosch, T. (2019). Creative arts interventions to address depression in older adults: a systematic review of outcomes, processes, and mechanisms. *Frontiers in Psychology, 9*, 2655.

Dassa, A., & Harel, D. (2019). People with dementia as 'spect-actors' in a musical theatre group with performing arts students from the community. *The Arts in Psychotherapy, 65*, 101592.

Ho, R. T., Fong, T. C., Chan, W. C., Kwan, J. S., Chiu, P. K., Yau, J. C., & Lam, L. C. (2020). Psychophysiological effects of dance movement therapy and physical exercise on older adults with mild dementia: a randomized controlled trial. *The Journals of Gerontology: Series B, 75*(3), 560-570.

Keisari, S., & Palgi, Y. (2017). Life-crossroads on stage: Integrating life review and drama therapy for older adults. *Aging & Mental Health, 21*(10), 1079-1089.

Li, H. C., Wang, H. H., Chou, F. H., & Chen, K. M. (2015). The effect of music therapy on cognitive functioning among older adults: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Medical Directors Association, 16*(1), 71-77.

Masika, G. M., Yu, D. S. F., & Li, P. W. C. (2021). Can visual art therapy be implemented with illiterate older adults with mild cognitive impairment? A pilot mixed-method randomized controlled trial. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology, 34*(1), 76-86.



הפוטנציאל של טיפול באמצעות אמנויות בזקנה

המחקר והניסיון בשטח, מעידים כי לתחום הטיפול באמצעות אמנויות פוטנציאל רב לענות על הצורך הגובר בתמיכה וטיפול נפשי זמין ונגיש לאוכלוסייה הזקנה בישראל בקהילה ובמוסדות.

הבנה זו הובילה את יה"ת - האגודה לטיפול באמצעות אמנויות בישראל, להקים ועדה המוקדשת לנושא זה המורכבת ממטפלות המתמחות בתחום הזקנה. הועדה שמה לה למטרה לקדם את ההכרה של הציבור ושל המטפלים והמטופלים בתרומה הייחודית של הטיפול באמצעות אמנויות בזקנה כתהליך המאפשר את הרחבת איכות החיים של האדם בשליש האחרון בחייו.

טיפול באומנויות בזקנה מתקיים במסגרת פרטנית או קבוצתית, במסגרות השונות, ביניהן:

- עמותות המפעילות טיפולים נפשיים בבית או במרכזים ייעודיים
- במרכזי היום
- במוסדות הגריאטריים וסיעודיים
- בבתי דיור מוגן
- במועדוני גמלאים
- טיפולי בית
- מסגרות פרטיות, מכונים ומרפאות

נשמח לענות לכל שאלה במייל: yahat2013@gmail.com

בברכה, (לפי סדר א"ב)

איריס גרוס-כהן, מטפלת בתנועה

אמאני מוסא, מטפלת בדרמה

כרמית עזרא-ארד - יו"ר הוועדה, מטפלת בתנועה

ד"ר דברת הראל - מטפלת בדרמה

דליה וייסברוד - מטפלת באומנות

מיכל בוגין - מטפלת באומנות

ד"ר מריים דרוקס - מטפלת במוזיקה

ציונה פרנקל - מטפלת באומנות

ד"ר שושי קיסרי - מטפלת בדרמה

תמי ירמיהו - יו"ר יה"ת