



יעל ויסוצקי, BOT, MSc.  
מרפאה בעיסוק

[www.yaelsroom.com](http://www.yaelsroom.com)

טל': 054-5665822

דוא"ל: [yaelwy@gmail.com](mailto:yaelwy@gmail.com)

**רוצים לשפר את איכות החיים של ילדים עם ADHD? לכו לטיפול בריפוי בעיסוק**

**מהו טיפול בריפוי בעיסוק בשיטת Cog-Fun לילדים עם הפרעת קשב וריכוז**

**מאת: יעל ויסוצקי, MSc, BOT. מרפאה בעיסוק**

"תמיד הוא מאבד הכל"

"החפצים שלה מפוזרים בכל הכתה"

"כשהיא משחקת עם חברות זה בדרך כלל מגיע לפיצוץ"

"אין לו מושג מה היו שיעורי הבית"

"לוקח לו המון זמן להתארגן בבוקר"

נשמע לכם מוכר? כיום כבר ידוע שהפרעת קשב וריכוז (ADHD/ADD) הינה בעיה מורכבת המשליכה על כל תחומי התפקוד של האדם- מגיל הילדות המוקדמת ועד הבגרות.

לא מדובר רק בטווח קשב קצר או בתגובות אימפולסיביות או רק במוסחות רבה שמפריעים בביצוע פעילות או משימה כגון: לשבת במפגש בגן, לעבוד באופן עצמאי בכתה או להכין את המצגת למחר.

בין המאפיינים הבולטים והעיקריים של הפרעת הקשב לאורך מעגל החיים נמצא הליקוי המשמעותי בתפקודים הניהוליים.

**מהם תפקודים ניהוליים?**

מדובר בתפקודים קוגניטיביים גבוהים המאפשרים לנו לבצע משימות מורכבות:

לעכב תגובה לפני שאני קופצת לפעול, לתכנן, לארגן את הסביבה ואת הזמן, לבדוק את עצמי, לזכור מספר פריטים בבת אחת ולהפעיל עליהם מניפולציות, לפתור בעיות, גמישות חשיבתית ולווסת את עצמי רגשית.

---

אם תחשבו על כל פעולה מורכבת שאתם עושים במהלך היום תגלו שאתם משתמשים בתפקודים הניהוליים שלכם כל הזמן: כשאתם קונים בסופר, כשאתם נוהגים למקום חדש, כשמארגנים ארוחת צהריים למשפחה וכו'.

אם אתם מכירים מבוגרים עם הפרעת קשב וריכוז הם יוכלו להעיד על עצמם טוב יותר מכל אחד אחר על האופן שבו הקשיים הניהוליים שלהם מפריע להם לתפקד ביומיום, בעבודה, בלימודים וביחסים שלהם עם אנשים אחרים.

ילדים עם הפרעת קשב מתמודדים גם הם עם קשיים בתפקודים ניהוליים וחשוב לדעת שקשיים אלו הם חלק מהמאפיינים של הפרעת הקשב. חשוב להכיר בקשיים הללו, לאבחן אותם ולטפל.

### מהי שיטת cog-fun?

זוהי תכנית התערבות יחודית וחדשנית שפותחה כאן בארץ ע"י מרפאות בעיסוק. בראש הצוות המפתח והחוקר של השיטה עומדת ד"ר עדינה מאיר, מהמעבדה לשיקום קוגניטיבי בביה"ס לריפוי בעיסוק של האוניברסיטה העברית בירושלים.

שיטת Cog-fun מתמקדת בילד ובמשפחתו ומתייחסת לקשיים הקוגניטיביים והרגשיים של ילדים עם ADHD/ADD. מטרת השיטה היא לשפר את תפקודו של הילד ואיכות חייו דרך הקשר הטיפולי, למידה מטה-קוגניטיבית, למידה התנהגותית והתאמה של הסביבה (Markowitz, Manor & Maier, 2011).

התערבות מוקדמת לשיפור התפקודים הניהוליים יכולה לעזור לשפר את ההשתתפות של הילדים בהווה ובעתיד ולהפחית את ההשפעות הרגשיות והחברתיות השליליות של הפרעת הקשב והריכוז (Dahan, et al., 2013).

בטיפול בריפוי בעיסוק בשיטת cog-fun המטרה היא לשפר את ההשתתפות: לשפר את תפקודו של הילד בגן, בבית הספר, בבית ובכל מקום בו הוא נדרש לקחת חלק פעיל.

בטיפול בשיטת cog-fun מלמדת המרפאה בעיסוק את הילד אסטרטגיות ניהוליות, בהן הוא לומד להשתמש בהקשרים שונים: בזמן משחק, טיפול עצמי, בזמן משחק עם חברים ובמסגרת הלימודית. הקשר הטיפולי עם המרפאה בעיסוק, החוויה החיובית של מסוגלות עצמית והעצמה של הילד והן של ההורים כמתווכים עבור הילד הם חלק מובנה ובלתי נפרד בשיטת ההתערבות.

---

ההורים הם משתתפים פעילים בטיפול, לומדים בעצמם את האסטרטגיות (השיטות) ומקבלים כלים מעשיים כיצד לסייע לילד ביומיום.

אני מטפלת בשיטה מזה כשנתיים בילדים מגיל 5 ועד גיל 10. כל ילד המציא לעצמו שיטות אחרות, קרא להן בשמות אחרים והמציא לעצמו מטרות אחרות.

שיטת cog-fun מאפשרת לילד ולמשפחתו לגלות את העוצמות שיש בילד ובהוריו, כשותפים מלאים בתהליך. השיטה משתמשת ביצירתיות ובתכונות חיוביות נוספות של הילד בתהליך למידת האסטרטגיות וישומן.

סדרת טיפול בשיטת cog-fun נמשכת בד"כ 10-12 פגישות.

### **גאווה ישראלית-אנחנו על המפה!**

בכנס הבינלאומי על ADHD שנערך בתל אביב במרץ 2013, הוצגה בגאווה שיטת ה-cog-fun. השיטה הינה פרי פיתוח ומחקר ישראלי בהובלתה של ד"ר עדינה מאיר מביה"ס לריפוי בעיסוק של האוניברסיטה העברית בירושלים. בכנס הוצג מחקר שנערך על יעילות שיטת ה-cog-fun בקרב ילדים בגילאי 5-10. המחקר הראה שיפור מובהק בהשגת המטרות התפקודיות שנקבעו בתחילת הטיפול ושיפור בתפקודים הניהוליים של הילדים שטופלו בשיטה.

בכנס הנ"ל הוצג מחקר נוסף על שיטת cog-fun, שנערך על ידי צוות המכון להתפתחות הילד של מכבי שירותי בריאות בירושלים. במחקר נאספו נתונים על יעילות הטיפול בשיטת cog-fun אצל ילדים שהגיעו לטיפול קבוצתי בריפוי בעיסוק (Dahan et.al, 2013). גם במחקר זה נראה שיפור מובהק בתפקודים היומיומיים ובתפקודים הניהוליים של הילדים וההורים הביעו שביעות רצון במידה רבה מאד.

בימים אלו מתבצע בביה"ס לריפוי בעיסוק של האוניברסיטה העברית בירושלים מחקר המשך עם מתבגרים ועם סטודנטים ומחקר עם מבוגרים נמצא בשלבי פיתוח.

### **ADHD: דרושה התייחסות רב מערכתית**

כל המחקרים מהשנים האחרונות מכירים במורכבות האבחנה של ADHD.

ילדים ומבוגרים עם ADHD סובלים מקשיים תפקודיים בתחומים שונים שמגבילים את השתתפותם בעיסוקים שונים ופוגעים באיכות חייהם.

---

לאבחנה מורכבת יש צורך בהתייחסות טיפולית שתתן מענה לקשיים התפקודיים וכאן גדולתה של שיטת ה-cog-fun.

ראשית, חשוב מאד שאת האבחנה יעשה רופא או פסיכולוג המוסמך לאבחן הפרעת קשב וריכוז. לא כל אסופת סימפטומים שנראית כמו הפרעת קשב היא אכן הפרעת קשב וחשוב מאד לדעת לעשות אבחנה מبدלת על מנת לאבחן ולטפל נכון.

חשוב להבין שרק טיפול תרופתי לא יתן מענה לקשיים בתפקודים הניהוליים של ילדים עם ADHD (Markowitz, Manor & Maier, 2011) ולשם כך נחוצה התייחסות טיפולית המאבחנת ומטפלת באופן ספציפי בקשיים הנ"ל בהקשר תפקודי יומיומי.

הטיפול בריפוי בעיסוק בשיטת cog-fun משתלב מצויין עם טיפולים נוספים, לרבות טיפול תרופתי. מעבר לטיפול התרופתי ולטיפול בריפוי בעיסוק יש חשיבות גדולה להתייחס למגוון הקשיים של ילדים עם הפרעת קשב וריכוז ולתת להם מענה מתאים, כגון: הדרכת הורים, טיפול פסיכולוגי, הוראה מתקנת, פעילות גופנית והעצמה של הילד בהשתתפות בחוגים ובפעילויות בהן הוא חווה הצלחות.

כאן המקום לציין ולהדגיש: מרפאים בעיסוק עובדים בקשר הדוק עם כל הגורמים שמטפלים ועובדים עם הילד: רופאים, פסיכולוגים ומטפלים רגשיים, מטפלים פארא רפואיים אחרים, מורים וגננות וגורמים טיפוליים וחינוכיים נוספים.

### **אין כמו בבית**

כשאני מטפלת בשיטת cog-fun בסביבה הטבעית של הילד, בבית המשפחה, אני רואה בבהירות ובפרק זמן קצר מהם הקשיים עליהם הילד והוריו מדברים, מהן ההתאמות הנדרשות וכיצד נוכל יחד להשיג את המטרות.

בחדר של הילד, במטבח, בסלון, בשירותים ובכל מקום שבו מופיע הקושי התפקודי: שם נמצא הקושי ושם גם נמצא את הפתרון. אחד ההורים תמיד נוכח בטיפול ולעתים קרובות אנחנו מזמינים גם את האחים ולפעמים גם חברים.

אני נמצאת בקשר רציף עם המורות והגננות כך שכל המשפחה וגם הגננת והמורה, לומדים שפה חדשה - שפת cog-fun !

## ומה אומרים הילדים וההורים?

תגובות של ילדים והורים שעברו תהליך טיפולי בשיטת cog-fun תוכלו לקרוא באתר:

[www.YaelsRoom.com](http://www.YaelsRoom.com)

לפרטים נוספים אתם מוזמנים ליצור עמי קשר בדוא"ל: [yaelwy@gmail.com](mailto:yaelwy@gmail.com) ואשמח לסייע לכם.

## מקורות

Dahan, I. , Hirsch, I. , Rosenberg, L., Bing, S., Davidovich, M., Yochman, A., & Maeir, A. (2013). Cognitive Functional Approach for Group Intervention among Preschool Children with ADHD: A pilot study

הוצג בכנס הבינלאומי ל- ADHD: ADHD worldwide 27.2.13-1.3.13, תל אביב.

Han-Markowitz, J., Manor, I., & Maeir, A. (2011). Effectiveness of Cognitive-Functional (Cog-Fun) Intervention with children with Attention Deficit hyperactivity Disorder: A pilot study. The American Journal of Occupational Therapy 65(4), 384-392