



מיאולטין עולה לוי על העצבים

חוברת עבודה לגילאי 6-18
בנושא טרשת נפוצה



מיאלין
צורה זו על הדצבוס

חוברת עבודה
בנושא טרשת נפוצה
לגילאי 6 עד 18 שנים



באינג! באינג!

האגודה הישראלית לטרשת נפוצה

THE ISRAEL MULTIPLE SCLEROSIS SOCIETY



האגודה הישראלית לטרשת נפוצה
רח' חומה ומגדל 16, תל-אביב 67771
טל' 03-5377002, פקס 03-5377004

agudaims@netvision.net.il
www.mssociety.org.il

16 Homa Umigdal St. Tel-Aviv 67771
Tel 972-3-5377002, Fax 972-3-5377004

האגודה הישראלית לטרשת נפוצה מודה לאגודה הקנדית לטרשת נפוצה
אשר עזרה ותמכה בייעוץ, מידע ובאיורים וכן למועצה הרפואית של
האגודה הישראלית לטרשת נפוצה.

תרגום, כתיבה, עיבוד, עריכה :
ג'נין ווסברג
Janine Vosburgh

עיצוב והפקת דפוס : דפוס יונה קינן בע"מ, ת"א
מו"ל : האגודה הישראלית לטרשת נפוצה

חול'ס ובני משפחה יקר'ס,

טְרַשֶׁת נְפוּצָה היא מחלה של מְעַרְכֵת הַעֲצָבִים הַמְרְכֵזִית, אשר עלולה לגרום לסימנים נוירולוגיים שונים. המחלה יכולה להיות קלה מאוד ולהתבטא בהתקפים חולפיים, ולעיתים היא יכולה להתבטא בסימנים קבועים או מתקדמים, הגורמים להפרעות תפקודיות.

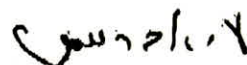
סימני המחלה יכולים להתבטא בשיתוק, הפרעות בתחושה, הפרעות בשיווי המשקל, קשיים בדיבור, ליקויים בראייה, הפרעה בשליטה בסוגרים וכו'. המחלה יכולה לגרום לקשיים חברתיים, אישיים ומשפחתיים.

האגודה לטְרַשֶׁת נְפוּצָה מפרסמת ספרי עזר בנושאים שונים הקשורים במחלה, במטרה לשפר את תפקוד החולה ולהקל עליו ועל בני משפחתו.

החברות הן: "טְרַשֶׁת נְפוּצָה ורגשותיך", "מדריך לבן הזוג הבריא", "מיניות וטְרַשֶׁת נְפוּצָה", "שליטה בסוגרים", "תנועה עם טְרַשֶׁת נְפוּצָה", "שיח משפחתי", "לאמא שלי יש טְרַשֶׁת".

ספר זה, כמו הספרים האחרים, עשוי לעזור לכם החולים ולבני המשפחה.

בברכה חמה,



פרופ' עודד אברמסקי

מנהל המחלקה לנוירולוגיה, הדסה
יו"ר המועצה המדעית והרפואית, האגודה לטְרַשֶׁת נְפוּצָה.

חברים יקרים.

זה יותר מ- 30 שנה שהאגודה הישראלית לטרשת נפוצה מושיטה את ידה לכל מי שנזקק לעזרתה. האגודה שמה לה למטרה להפיץ את כל המידע אשר יוכל לסייע לחולים ולבני משפחותיהם המלווים אותם בהתמודדות עם המחלה. אנו גאים להגיש לכם ספר זה, ובטוחים שתמצאו בו מידע שיהיה לכם לעזר.

אנו מודים לאגודה האמריקנית, הקנדית, הבריטית והצפון-אירית, אשר עזרו לנו בתמיכה, ייעוץ ואיור ספרים אלו.

רבות הפניות המגיעות כיום אל האגודה. פניות אלה זקוקות למענה אך המשאבים מצומצמים. אנו פונים אפוא אל כל חברי וידידי האגודה, השותפים למטרותינו ולמאבקינו במחלת הטרשת, לעזור לנו.

כיצד תוכלו לעזור? –

1. רכשו את ספרי המידע של האגודה לטרשת נפוצה.

2. הביעו את הזדהותכם עם פעילותינו ע"י תרומה, ואפילו סמלית, לאגודה לטרשת נפוצה.

היענותכם לפנייתנו מרגשת ומחממת את ליבותיהם של מאות ואלפי חולים ובני משפחותיהם, אשר בשבילם "טרשת נפוצה" אינה רק שם של מחלה, אלא התמודדות יומיומית ומאבק מתמשך המלווה בחוסר ודאות.

אנו מברכים על כך שבחברה הישראלית אפשר למצוא אוזן קשבת, לב מבין ויד פתוחה לאלה שנזקקים לכך.

אנו מאמינים ומקווים שהרפואה המודרנית תגלה את הסיבה למחלה ותמצא תרופה עוד בימינו.

בברכה,

גינן ווסברג

מנכ"ל

האגודה מפרסמת עלונים ומאמרים רבים אחרים על היבטים שונים של טרשת נפוצה, לקבלת פרסומים אלה ומידע אחר, אנא פנו לאגודה הישראלית לטרשת נפוצה בטל' 03-5377002 או

www.mssociety.org.il agudaims@netvision.net.il

ספרי האגודה:

מדריך זכויות ושירותים לחולה בטרשת נפוצה
 דברים שכל אחד צריך לדעת על טרשת נפוצה
 דברים שהייתי רוצה לשמוע - ספר למאובחנים חדשים
 הפגת לחץ בטרשת נפוצה
 טרשת נפוצה ורגשותיך
 פתרון בעיות קוגניטיביות
 טרשת נפוצה - חוברת לפיזיותרפיסטים
 תנועה עם טרשת נפוצה
 מנקודת המבט השיקומית - כיצד להימנע מהפיכת מוגבלות או ליקויים לנכות.
 מיניות וטרשת נפוצה
 שליטה בסוגרים - מידע! פתרונות!! בטחון!!!
 טיפול בתסמינים - רפואה אלטרנטיבית ומשלימה
 טיפול במשפחה - מדריך לבן הזוג הבריא
 שיח משפחתי
 כיצד תשוחחו עם ילדכם על טרשת נפוצה
 לאמא שלי יש טרשת
 מילים שבלב - דברי תפילה, בקשה, תחנון, שירה והרהור
 הלך רוח - אלי עבאדי - ספר שירים

קבוצה	יום/תדירות	שעה	מקום מפגש
חדרה	ג' - אחת לשבועיים	18:00-20:00	בי"ח הלל יפה, חדרה.
אשקלון	ב' - אחת לחודש	18:30-20:00	בית ווסק, אפרידר, אשקלון.
ירושלים	ג',ד' או ה' אחת ל-3 שבועות	17:00-19:00	מלון ענבל, ז'בוטינסקי 3 גן הפעמון, ירושלים.
רחובות	ג' - אחת לשבועיים	19:00-20:30	בניין פרלמן, מכון וייצמן, רחובות.
חיפה צעירים	ד' - אחת לשבועיים	19:15-20:55	מרכז יום לקשיש שושנת הכרמל 47 חיפה
חיפה עולים חדשים	ג' - אחת לחודש	18:00-20:00	מתנ"ס גושן - משה גושן 62, קרית מוצקין
יגור ותיקים	ב' - אחת לחודש	17:00-19:40	מרכז לשיקום וספורט - אילן גורדוניה 1, קרית חיים.
ת"א ותיקים	ב' - אחת לשבועיים	20:00-21:30	בית אגיס - רח' לח"י 29, בני ברק.
חולון	ה' - אחת לחודש	18:30-20:00	בי"ח וולפסון, אולם הרצאות, קומה קע
הרצליה	ג' - אחת לחודש	19:30 - 21:00	אשכול פיס, חטיבת זאב, רח' יהודה הנשיא 92, הרצליה הצעירה
נצרת עלית	א' - שבוע ראשון בכל חודש	17:00 - 18:00	בניין עירייה - נצרת- אולם קטן - כניסה לעירייה
באר-שבע עולים חדשים	ב' - אחת לחודש	18:00-20:00	בי"ח סורוקה מחלקה נירולוגית.
מועדון חברתי מרכז	ה' - אחת לחודש	18:15 - 20:45	בית אגיס - רח' לח"י 29, בני ברק. הרצאות + סדנת מודעות, יוגה טקסטים/שירה.
מועדון חברתי חדרה והסביבה	אחת לשבועיים		מפעלי נייר חדרה.
קבוצת תמיכה לתחזוקת הגוף	אחת לשבוע יום שישי	פיזיותרפיסטים	בית איזי שפירא רעננה רישום: משרדי האגודה

* *

*

הטרידה אותנו מאוד העובדה שלא היה בנמצא מידע וחומרי עזר המותאמים לילדים בגילאים שונים, שבמשפחתם חולה או חולי טרשת נפוצה. ילדים זקוקים להזדמנות לבטא את תחושותיהם לגבי השינויים שגורמת, או עשויה לגרום הטרשת לגבי הוריהם ומשפחתם. חוברת זאת תסייע לילדים לבחון את תחושותיהם לגבי הטרשת הנפוצה, ולהתמודד עם המחלה במסגרת המשפחה. אנו מקווים שגם ההורים ייעזרו בחוברת זו, ויראו בה כלי עזר לדיון במחלה עם ילדיהם.

כל טוב,

פסיכולוגים ועובדים סוציאליים של האגודה לטרשת נפוצה

להורים של,

חוברת העבודה בנושא מִיֶאֱלִין מותאמת לגילאי 6 עד 18 שנים, שאחד מהוריהם חולה בטְרָשֶׁת נְפּוֹצָה, המעוניינים להבין מה עובר על ההורה החולה ולחלוק את תחושותיהם.

חוברת העבודה עשויה לשמש עזר הוראה בקבוצות מסוימות של ילדים.

אנו ממליצים שתהיו ליד הילד הקורא בחוברת ומבצע את המְטָלוֹת המוצעות בו, כדי שתוכלו לענות על כל שאלה העשויה להתעורר. כך יוכל הילד להבין טוב יותר את מחלת הטְרָשֶׁת הנפוצה. במיוחד ילדים בני 6, 7 ו-8 עשויים להזדקק לעזרתכם כדי לבצע את התרגילים.

העבודה בחוברת בנושא מִיֶאֱלִין יכולה להיעשות בחלקים. אפשר גם להיעזר בחוברת כנקודת התחלה לשיחה עם הילד על הנושאים המעסיקים אותו ביותר במצבו. תקשורת כנה ופתוחה תסייע לילד להסתגל לטְרָשֶׁת ותגביר את תחושת הקרבה בין בני המשפחה.

תוצאות

אנו מודים לקרן משפחת ג'ו.ו. מקונל על הסיוע הכספי, שבלעדיו לא היתה חוברת זאת יוצאת לאור. כמו כן אנו מודים לכל מי שהושיט יד וסייע, בדרך זו או אחרת, בהפקת החוברת.

שלום לכם!

שמי מיאלין, ואשמח לספר לכם כל מה שאני יודע על
טרשת נפוצה.

לטרשת נפוצה אפשר לקרוא
בקיצור "טרשת".



גם אתם תוכלו לספר לי
מה ידוע לכם על
טרשת נפוצה!



כדי ליהנות מהעבודה בחוברת זאת,
הכינו עיפרון, מחק וצבעים. אפשר
לבקש מאבא או מאמא, או ממי שתרצו,
לקרוא בחוברת יחד איתכם.

נקודת היינוק

אני אהיה
המדריך שלכם.

מה בחוברת...



בחוברת שלנו תמצאו מידע על מחלת הטְרָשֶׁת.

קודם כל, נברר מהי בכלל המחלה הזאת, מה הם הסימנים שלה ומה מאפיין אותה.

לאחר מכן, אעזור לכם להבין אלו שינויים גרמה המחלה הזאת בחייכם.

כמובן, נדבר גם על כל מיני דברים שיכולים לקרות כשאבא או אמא חולים בטְרָשֶׁת.



אני מרגיש צורך לדבר על מה שמעציב ומפחיד אותי. אחרי שמדברים על דברים כאלה עם מישהו אחר, מרגישים הרבה יותר טוב!

באמצעות משחקים ותרגילים תכירו את רגשותיכם, וגם תקבלו עצות טובות איך אפשר להיות שמחים ומאושרים, אפילו אם מישהו במשפחה חולה בטְרָשֶׁת.

סמל העיפרון הקטן (🖊️) הוא סימן שמחכה לנו כאן מטלה.

התחלה

הנה כמה שאלות על טְרָשֶׁת נְפֹצָה.

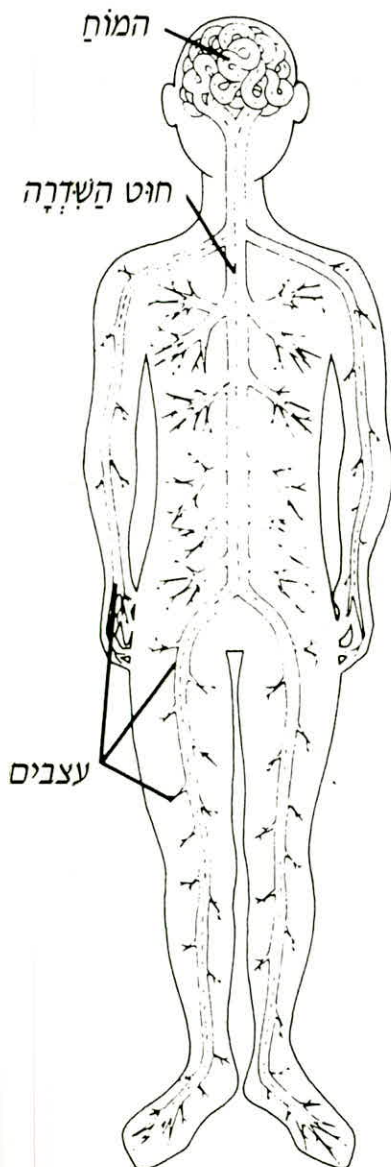
התשובות יעזרו לכל אחד מכם לברר מה הוא כבר יודע על טְרָשֶׁת נְפֹצָה, ומה עדיין אינו יודע.

🖊️ • כדי לצנות על השאלות, סמנו (✓) בתיבה.

אם אינכם יודעים את כל התשובות, אין דבר. הדברים יתבררו תוך כדי הקריאה בחוברת.

מיאלין מסביר מהי טרשת

טרשת היא מחלה של מערכת העצבים המרכזית.



המוח דומה למחשב. הוא שולח מסרים חשמליים (שנקראים דפקים עצביים) לחלקים שונים של הגוף.

חוט השדרה הוא כמו כביש ראשי, גדול ועמוס, שמחובר אל המוח. הוא עשוי כולו מעצבים, שדרכם עוברים המסרים הלוח ושוב, מהמוח לגוף ומהגוף למוח. חוט השדרה והמוח יחדיו נקראים **מערכת העצבים המרכזית**.

גוף האדם מלא כולו בעצבים. הם דומים לכבישים ולרחובות, שעוזרים להוביל פקודות מהמוח אל השרירים: **זריז!**

לדוגמה, אם אמא רוצה לקחת עיפרון. מה קורה?

המוח שלה שולח פקודה לשרירי היד, שירימו את העיפרון ויקרבו אותו אל דף הנייר.

• על ציור גוף האדם משמאל, ציירו קו שיראה מהיכן יוצאת הפקודה ואלן היא מגיעה.

עדיין איננו יודעים מדוע, אבל בגופו של מי שחולה בטְרָשֶׁת, צְפוי המַיָּאלִין שעל העצבים במוֹחַ או בחוֹט הַשְּׁדָרָה (לפעמים בשני המקומות), נפגע. כאשר יש פגיעה בְּצְפוי המַיָּאלִין, נוצרות בעיות.

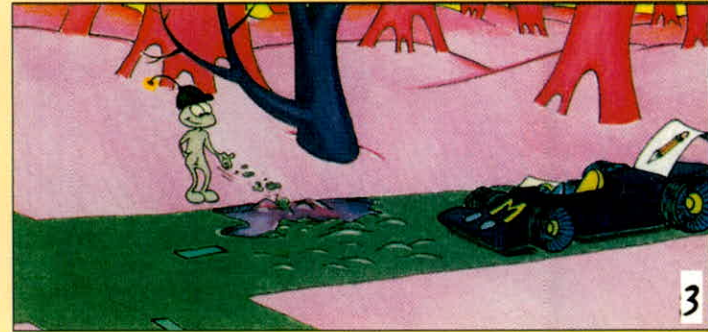
כשאתם נפצעים, לפעמים הפצע מתרפא ולאחר שעובר זמן, כבר לא רואים שהיה פצע במקום.

אבל לפעמים נשארת צֶלְקָת. כאשר המַיָּאלִין נפגע, נשארת עליו צֶלְקָת. לְצֶלְקָת בְּמַיָּאלִין קוראים **סְקֶלְרוּזָה**, והיא עשויה מחומר קשה יותר. צֶלְקָת כזאת עלולה לחסום או להאט הודעות ופקודות שמנסות לעבור בעצבים.

דמיינו לעצמכם, שהודעה שמנסה לעבור בעצב היא כמו מכונית מירוץ שנוסעת במהירות רבה בכביש סלול היטב. הכל בסדר, עד שלפתע המכונית נתקלת במְכָשׁוֹל בכביש, ואינה יכולה להמשיך.



הנצות אגרות בצבבים באהירות של 50 מטרים בשניה.



הַקָּזָה יְכוּלָה אֵינֶז אִלּוּ הִיז אִבָּל הַרְבֵּה יוֹתֵר אִטִּי.

אס מתקנים את האי'אין...

כשהכביש בסדר, אין לאמא שום בעיה להרים עיפרון. אבל אם לא, אופס! העיפרון נופל על הרצפה, או שהיד של אמא רועדת. ראיתם פעם שזה קורה?



טְרָשֶׁת איננה מחלה קְטֵלָנִית. לא מתים מטְרָשֶׁת.



אי אפשר להידבק בטְרָשֶׁת על ידי נגיעה בחולה או במשהו שחולה טְרָשֶׁת נגע בו.

ילדים להורים עם טְרָשֶׁת כמעט אין סיכוי לחלות במחלה הזאת כשיהיו גדולים.

בדרך כלל חולים במחלת הטְרָשֶׁת מבוגרים בגיל 20 עד 40. טְרָשֶׁת נְפוּצָה מופיעה פי שניים יותר אצל נשים מאשר אצל גברים.

למרות כל מה שידוע לנו כבר על טְרָשֶׁת, אי אפשר לדעת או לברר מראש מי יחלה במחלה הזאת.

אצל כל אדם, המחלה מתבטאת באופן שונה.

לפעמים, הסימנים של מחלת הטְרָשֶׁת אינם כה חמורים. לפעמים הם משתנים במשך הזמן.

טְרָשֶׁת עלולה לגרום לבעיות פתאומיות. זו מחלה שהמְהַלֵּךְ שלה בלתי צפוי ואינו ידוע מראש.

החוקרים והרופאים עדיין מחפשים את הסיבה למחלה, ואת התְרוּפָה.

אף אחד לא אֵשֶׁם בכך שאחד מההורים חולה בטְרָשֶׁת: לא אמא אֵשְׁמָה, לא אבא אֵשֶׁם, ובוודאי לא אתם אֵשְׁמִים. אי אפשר היה למנוע את המחלה.



וכמו שאתם כבר יודעים, למרות הטְרָשֶׁת, הורים יכולים להוליד ילדים נפלאים, כמוכם!



אוי לא, הנה אצו תסמין!

(✎) • סמנו ג- ✓ איז תסמין
 שגיליתס אצו אכא א
 אבא. א תזאגו, אצו
 אף אכז לא אופיצ'ס
 כו התסמין'ס יחז!

הדברים המוזרים שקורים בגוף נקראים **תסמינים**. ייתכן שלהורה שחולה בטִרְפֶּת יהיה תסמין אחד בכל פעם, ולפעמים יותר. תסמיני הטרִפֶּת שונים מאדם לאדם. הם אינם דומים אצל כל חולה וחולה. ומלבד זאת, תסמיני הטרִפֶּת מופיעים ונעלמים בלי שום הִתְרָאָה, ממש כמו במעשי קסמים!

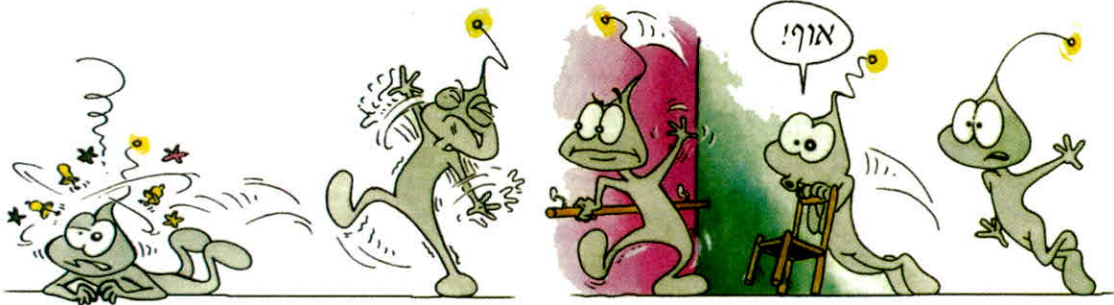
תסמינים אפשריים להרפת הנאצה



עייפות



למראית עין, אין שום בעיה



אובדן שיווי משקל



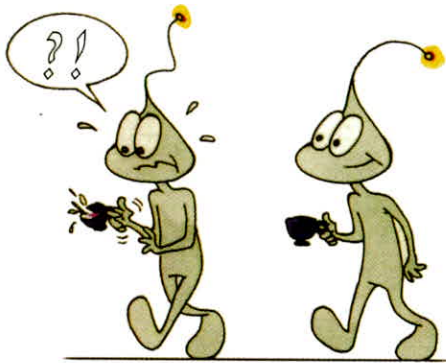
אובדן רגישות



בוק! בוק!

תחושת כובד או גרירת רגליים

חסמיים אפריים של הרשת (האפק)



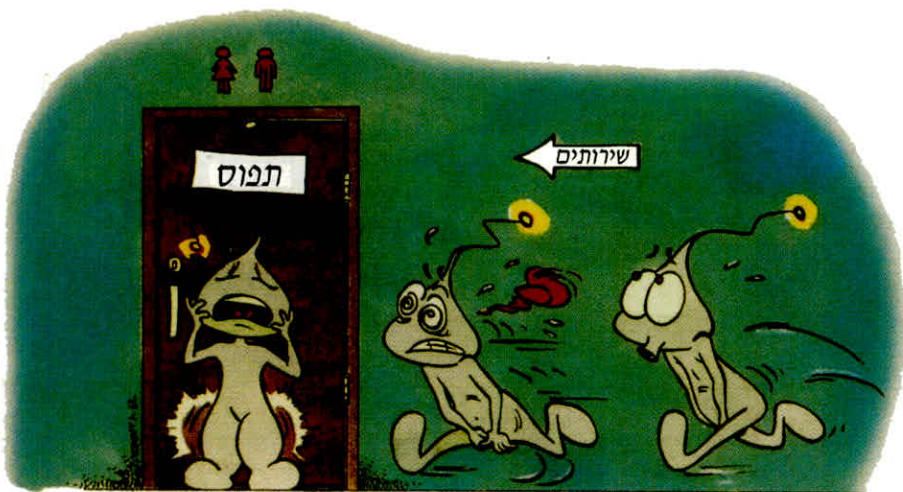
רעידות



בעיות זיכרון



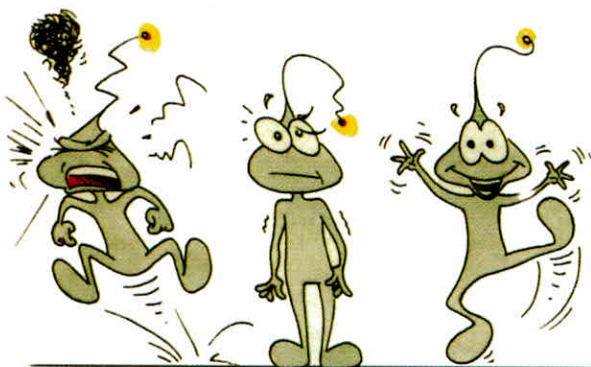
בעיות בדיבור



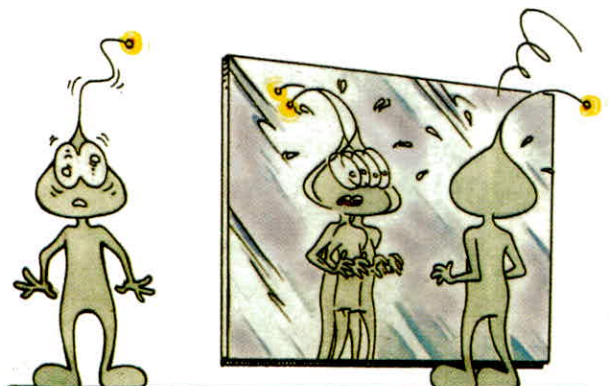
אי-שליטה בהטלת שתן (ריצה תכופה לשירותים)



עצירות



שינויים במצבי רוח



בעיות ראייה

צ'ויות ואורזות באחלת הטרשת

צ'ויות שיאוליות, שיצ'רו
לכס לזכור מיליס
חלבות:

מחלת הטרשת דומה לנסיעה בכביש הקרי. יש עליות ויש מורדות.

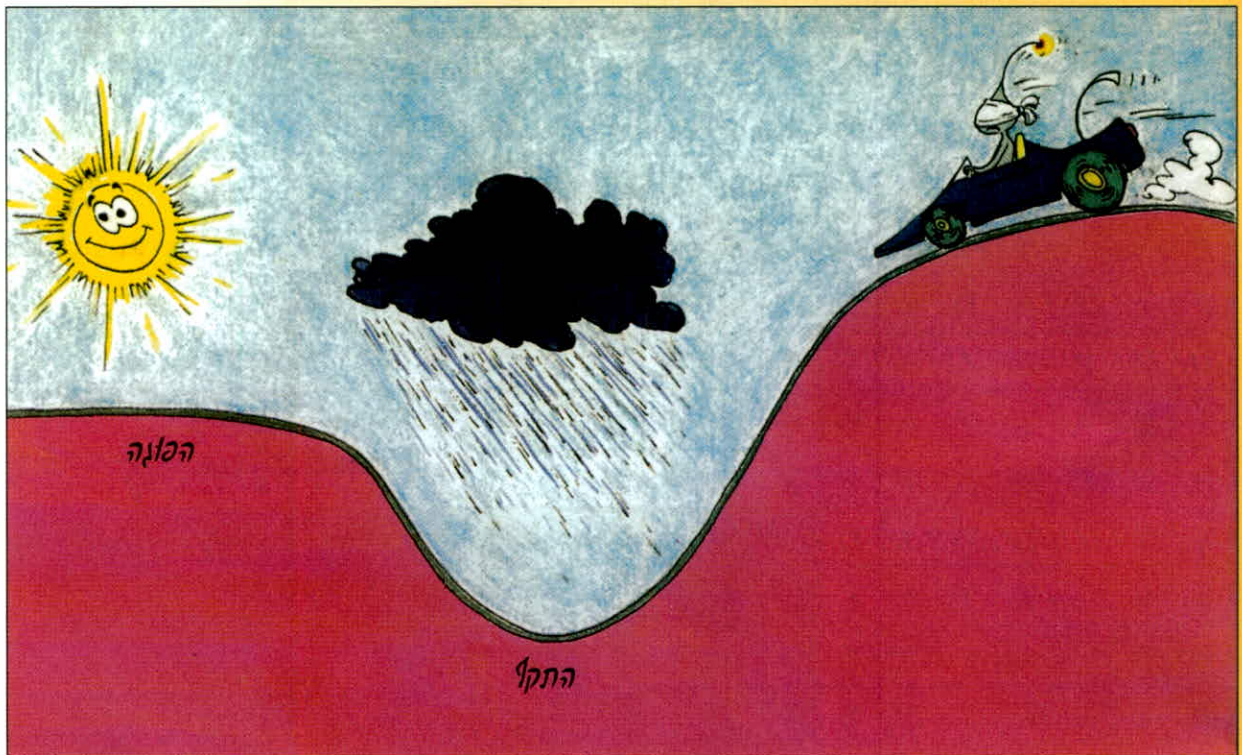
כשדבריס רציק פלגציק
בנו אמתקיפיק אלתנו, לזה
התקל.

המורדות הם התקפים של המחלה. אז מופיעים תסמינים חדשים, או שמורגשת
החמרה בתסמינים המוכרים.

כאשר ההרגשה הטובה
חלזרת, ההתקל נפסק.
לזה תקופת הפוגה.

העליות הן תקופות של הפוגה במחלה. אז, החולה מרגיש טוב יותר, והתסמינים
נעלמים או שאינם כה חמורים. במחלת הטרשת, הפוגה יכולה להימשך שבועות,
חודשים ואפילו שנים. לחלק מהחולים אין תקופות הפוגה, אך גם אין התקפים.
במשך השנים, יש החמרה איטית בתסמינים.

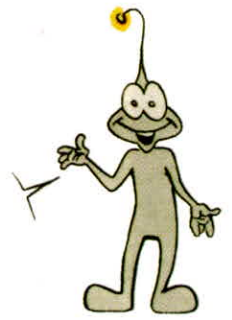
כיצד מתפתחת הטרשת הנפוצה



טרשת היא מחלה שמקלקה לא צפוי. איננו יודעים מראש מה יקרה, וזה דומה לנסיעה בכביש כשמטפחת
קשורה על העיניים. אי אפשר לדעת מראש על התקף או תקופת הפוגה. לכן חשוב מאד להתייחס לכל יום
בנפרד, ובאמת ליהנות מכל רגע טוב.

וחשוב מכל, אסור להתייאש! כיום יש תרופות שעוזרות להפחית את מספר ההתקפים ולהקל על
התסמינים.

מצא את ההגזרה הנכונה?



עכשיו נלמד מילים חדשות שיעזרו לכם להבין טוב יותר את מחלת הטקשות.

() • סרטטו קו אחד או ההגזרה הנכונה שלה (אם הדוגמה).

- | | |
|--|--------------------------|
| קבוצה של עצבים שנמצאים במוח ובחוט השדרה. | (א) מיאלין |
| הנתיב העיקרי שבו עוברים עצבים (הכביש הראשי שבאמצע הגוף). | (ב) נפוצה |
| פקודות חשמליות שעוברות דרך העצבים. | (ג) סקלרוזה |
| כאשר המחלה מחמירה. | (ד) התקף |
| "התקשות" בשפה היוונית (כמו צלקת) | (ה) הפוגה |
| מילה שפירושה "משהו שמופיע הרבה", מפני שהמחלה משפיעה על | (ו) עצב |
| מקומות רבים במוח ובחוט השדרה. | (ז) חוט השדרה |
| צפוי שמכסה את העצבים ומסייע לשלוח דפקים חשמליים. | (ח) דפקים עצביים |
| מין חוט לבנבן שבו עוברים דפקים חשמליים בגוף. | (ט) המוח |
| כאשר המחלה יציבה. | (י) מערכת העצבים המרכזית |
| המקום שממנו יכולה לצאת פקודה דרך העצבים. | |

התשובות הנכונות

- | | |
|---------------------|--------------------------------------|
| א) מִיָּאֵלִין | ב) נִפּוּצָה |
| ג) סִקְלֵרוּזָה | ד) הִתְקָף |
| ה) הַפּוּגָה | ו) עֵצֵב |
| ז) חוֹט הַשְּׁדֵרָה | ח) דַּפְקִים עֵצְבִיִּים |
| ט) הַמוֹחַ | י) מַעְרַכַת הָעֵצְבִים הַמְרָכֵזִית |

מילות המסתורין



בתשבץ התפוזרת הבא תגלו את מילת המסתורין בעזרת מילים, שאת חלקן הכרתם מקריאה בחוברת.

• (👁️) מצא את המילים
האוסרות בתשבץ,
מהאותיות שישארו תכלול
להרכיב את מילת
המסתורין:

- | | | |
|---------------------|------------|--------------|
| למה | היא | אבא |
| מוח | הליכון | אהבה |
| מיאלין | התקף | אובדן זיכרון |
| משפחה | חוט שדרה | אושר |
| סיוע | טרשת נפוצה | אכזבה |
| עצבים | יחד | אמא |
| פחד | יש | בית חולים |
| רעידות | נועסים | בן |
| תקמין | כסא גלגלים | בת |
| תקופת נסיגה (הפוגה) | לב | דואגת |
| תרופה | לבד | דלת |

— — — — —
(מילות המסתורין, 5 אותיות)

ה	ג	י	ס	נ	ת	פ	ו	ק	ת	ת	ט
נ	ו	כ	י	ל	ה	א	ב	ר	ס	ר	כ
ו	ב	נ	ו	ר	ר	מ	ת	מ	ש	ע	ס
ר	ג	ה	ע	ש	ד	א	י	ת	מ	י	א
כ	ת	ב	ל	ו	ש	נ	נ	ו	מ	ד	ג
י	ר	ז	מ	א	ט	פ	ח	י	ו	ו	ל
ז	ו	כ	ה	ה	ו	ש	א	א	כ	ת	ג
נ	פ	א	ב	צ	ח	ל	ג	ו	ד	ב	ל
ד	ה	ה	ה	ש	י	ת	ע	ו	ד	ח	י
ב	א	א	ת	נ	ה	ס	ע	צ	ב	י	מ
ו	ב	ל	ק	ס	י	ל	ו	ח	ת	י	ב
א	ד	ח	פ	מ	א	ת	ה	ח	פ	ש	מ

פתרון מילת המסתורין נמצא בעמוד 33.

כשהוצאות אפקוזות אינן מצליחות לצבור... זה כול-כך מתסכל!

• צבצו את הציר והנאתכם.



השינויים בחייכם...

מחלת הטֶרֶשֶׁת יכולה לגרום שינויים בחייכם.

ייתכן שישתנו הדברים שבני משפחה עושים יחד, אולי ישתנו היחסים עם ההורים, החברים או קרובי משפחה. גם הרגשות שבפנים יכולים להשתנות.



• אלו דברים השתנו בחייכם?

צק חברים וקרובים

במשפחה

אצלכם בפנים

- ליד כל שינוי, סמנו (+) אם השינוי מוצא חן בציניכם, או (-), אם אינכם מרוצים מהשינוי.

- במסלול זה תוכלו לכתוב אלו שינויים גרמה הטֶרֶשֶׁת הנפוצה במשפחה, ביניכם לבין חברים או קרובי משפחה, ואצלכם בפנים.

- איזה שינוי הכי מוצא חן בציניכם?

- איזה שינוי הכי-בחמת מוצא חן בציניכם?

כַּסְנוּצָה לְכֵס אִמָּא אוֹ אָבִיא חוֹלִים בְּטָרְשֶׁת



כַּאֲשֶׁר נוֹדַע לְכֵס שְׂאֵמָא אוֹ אָבִיא חוֹלִים בְּטָרְשֶׁת, אוֹלִי הוֹפְתַעְתֵּם. אוֹלִי פְחַדְתֵּם, דְּאִגְתֵּם אוֹ כַּעֲסַתֵּם. אוֹלִי לֹא הִרְגַשְׁתֵּם כְּלוּם, כִּי בַעֲצֵם לֹא הִבַּנְתֶּם עֵדִיין מִה פִירוּשׁ הַדְּבַר לִהְיוֹת חוֹלָה בְּטָרְשֶׁת.

• אִיךְ הִגַּבְתֶּם כַּסְנוּצָה לְכֵס אִמָּא אוֹ אָבִיא חוֹלִים בְּטָרְשֶׁת?

• בְּנֵי כַּמָּה הִיִּיתֶם

• מִי סִיפֵר לְכֵס?

יֵשׁ כַּמָּה שְׂאֵלוֹת שִׁילְדִים רַבִּים שׂוֹאֲלִים אֶת עֲצָמָם כִּשְׂהֵם מְגַלִּים שְׂאֵחַד הַהוֹרִים חוֹלָה בְּטָרְשֶׁת:

- הַאֵס אִמָּא אוֹ אָבִיא יְמִיתוּ?

אֲפֶשֶׁר לְהַפְסִיק לְדַאֲוֵג. טָרְשֶׁת נְפוּצָה אֵינָה מַחְלָה קְטָלָנִית.

- הַאֵס גַּם אֲנִי אֲחֻלָּה בְּאֲחֻלָּה הַזֹּאת?

טָרְשֶׁת אֵינָנָה מַחְלָה מִיִּדְבַקְתָּ. יִלְדִים לְהוֹרִים שְׁחָלוּ בְּטָרְשֶׁת נְפוּצָה כְּמַעַט אֵף פַּעַם אֵינָם חוֹלִים בְּמַחְלָה הַזֹּאת גַּם כִּשְׂהֵם עֲצָמָם נַעֲשִׂים מְבוֹגְרִים.

- הַאֵס אִמָּא אוֹ אָבִיא יִצְרָכּוּ בְּסַלְמוֹ לֵי דַבֵּר לְשִׁבְתָּ בְּכַסָּא גְלוּגִים?

לֹא בְּהַכְרַח. לֹא כָּל מִי שְׁחוֹלָה בְּטָרְשֶׁת נֹזֶקֶת בְּסוּפוֹ שֶׁל דַּבֵּר לְכַסָּא גְלוּגִים.

- אֵלֶּךְ מָה יְהִיֶּה? מָה יִקְרָה?

אֵי אֲפֶשֶׁר לְדַעַת מִרְאֵשׁ מָה יִקְרָה! אֲצַל כָּל חוֹלָה, הַמַּחְלָה שׂוֹנָה. אֲצַל כָּל חוֹלָה יִכּוֹלִים לְהִתְרַחֵשׁ שִׁינוּיִים פִּתְאוּמִיִּים.

• אִלּוּ אֲלוֹת אַתְּ אִלְיָהוּ אַתְּ צְרָאֲכָס?

חג האזנת אוסטר!

אולי הרגשתם שהמבוגרים מסתירים מכם משהו שהם יודעים על הטְרָשָׁת. ייתכן שדווקא אתם מעדיפים לדעת מה קורה.

אם אתם חוששים שתגרמו צער לאמא או אבא אם תדברו על המחלה, כדאי לדבר איתם על הנושא. אולי הם פשוט לא יודעים כמה אתם מודאגים.

נכון שלפעמים המחלה הזאת מעציבה אותנו. גם לאמא ואבא יש רגשות, ממש כמו לילדים! אם מדברים על הדברים האלה, מרגישים קרובים יותר, ואפשר למצוא דרכים טובות יותר להתמודד עם הטְרָשָׁת.

אל תפחדו לשאול שאלות. הרבה פעמים, הפחדים שמציקים לכם גרועים הרבה יותר מהתשובות שתקבלו אם תשאלו שאלות.

אם תדעו מה קורה, תהיו מוכנים יותר לקראת השינויים שאולי יבואו.



כשהורה מאבז את הסְבָלָנוֹת...

לפעמים, הורה שחולה בטְרָשָׁת עצבני או חסר סְבָלָנוֹת יותר מהרגיל, מפני שהדברים לא קורים כפי שהוא או היא היו רוצים.

למשל, ייתכן שאמא מתרגזת אם אתם מתרוצצים בכל מקום או משאירים את הילקוט באמצע הבית.

לפעמים מי שחולה בטְרָשָׁת עייף מדי ואין לו חשק לענות על כל השאלות שלכם.

אולי אתם חוששים שזו אשמתכם אם אבא או אמא מתרגזים או נעשים פתאום קפדניים יותר מהרגיל.

אבל קרוב לוודאי שאמא או אבא חסרי סְבָלָנוֹת בגלל השפעת הטְרָשָׁת, ולא בגלל משהו שאמרתם או עשיתם.



• ספרו צו מקרה שבו ההורה מחוזה בטְרֵשֶׁת היה חסר סְבֻלֹנוֹת:

• איך הגבתם?

אוי ואבוי! הזכר'ים אשתבש'ים... האס לה הַתְקָף?

בכלל לא קל כשלמאמא או לאבא יש הַתְקָף.

אולי אתם דואגים. אולי אתם עצובים או מפחדים בגלל שאחד ההורים לא מרגיש טוב.

לפעמים תיאלצו לוותר על פעילות מהנה שתכננתם. לפעמים תצטרכו לקצר איזה בילוי, מפני שאמא או אבא עייפים מדי.



• ספרו צו מקרה שבו להורה החוזה היה קשה יותר מהרגיל לצאת משהו:

• איך הרגשתם?

אין כאן שתי רגליים יציבות!

בהתקף של המחלה, אמא או אבא יזדקקו אולי למקל הליכה, או להליכון, או אפילו לכסא גלגלים, מפני שיקשה עליהם ללכת. בשעות כאלה, אם אין להורה החולה שום דבר שאפשר להישען עליו, או אין בסביבה מישהו שיכול לעזור, הוא עלול לאבד את שיווי המשקל וליפול.



האם זכור לכם מקרה כזה?

אם אבא או אמא נאלצו להיעזר במשהו (מקל הליכה, קליכון או כסא גלגלים), אולי הרגשתם עצובים, או שכעסתם, מפני שהדבר הזה לא מצא חן בעיניכם.

לפעמים מרגישים נבוכים או מבוויישים בגלל תגובות של חברים.



לפעמים זה מאד מְתַסְכֵּל שאי אפשר ללכת לכל מקום שרוצים, או שנאלצים לוותר על משהו שרוצים לעשות, למשל בגלל שצריך לעלות במדרגות ואין גישה נוחה לכסא גלגלים.

• ספרו צו אקרה דואה שקרה לכם:

• מה צ'יתק?

שיאו אבי!

לא כל מי שחולה בטְרָפֶט יזדקק לכסא גלגלים. לפעמים אמא או אבא ישתמשו בכסא גלגלים, כשלא ירגישו טוב.

למעשה, זה רעיון מצויין להחזיק בסביבה כל מיני דברים שיכולים לעזור לחולה הטְרָפֶט להסתדר, מפני שכך הוא מתאמץ פחות, ויהיה לו יותר כוח לדברים אחרים.

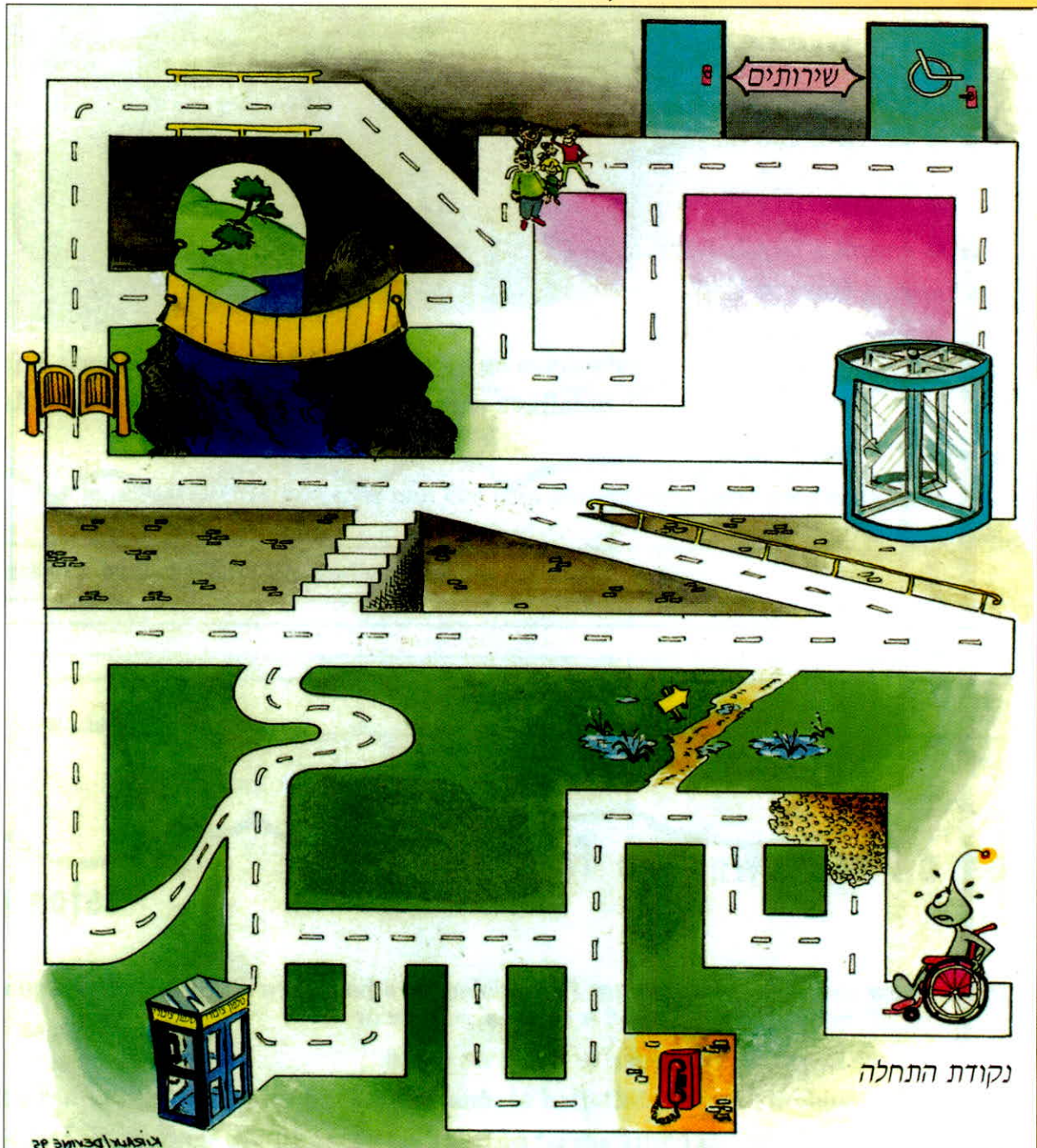
משחק המבוק



הסיפור הבא הוא על מה שקרה לי יום אחד, כשישבתי בכסא הגלגלים.

פעם, הרגשתי צורך בחוף לירותים. אבל היה צוי למצוא את הדרכ. לו לא היתה
 משימה קלה, מפני שישבתי בכסא גלגלים, ובדרך היו כמה מכשולים. אפילו התקשרתי
 לאבא כדי להודיע שאחר להגיע הביתה. אמרבה המלו, הצלחתי להגיע לירותים בזמן!
 איזה נתיב הייתם בוחרים כדי להגיע לירותים הכי מהר אפשר?

אופס! צריך להגיע לירותים... מהר!



הנתיב הנכון למבוך זה מופיע בעמוד 33



מה קורה כשצריכים לבטל בילויים משפחתיים?

כשמישהו חולה בטקְשֶׁת, עלולים להיות שינויים בפעילות שהמשפחה עושה יחד.


לפעמים אין ברירה וצריך לבטל בילוי משפחתי, כי ההורה החולה: – עייף מדי.

– כבר לא יכול להשתתף במשחקים ובספורט כמו בעבר.

– משתמש בכסא גלגלים, ומסובך יותר לצאת מהבית, כי לא בכל מקום הגישה נוחה או אפשרית עם כסא גלגלים.

• אלו בילויים משפחתיים קשה יותר לצאת עכשיו? 

• האם יש סוגי פעילות שהייתם רוצים לצאת וצדיין אפשר לצאתם עם כל המשפחה?

• ציירו ציור של בילוי משפחתי אתם אלהביק באיחז 

סוגי פעילות שאפשר לעשות לבד

סוגי בילויים ופעילות שאפשר לעשות עם חברים



_____	_____
_____	_____
_____	_____



הפניק האחי"כיס מסג'יב

כשאתם עצובים, או בודדים, או כשמתחשק לכם לעשות משהו שאמא או אבא אינם יכולים לעשות איתכם, יש מסביבכם אנשים נוספים שיכולים לעזור.

אלה האנשים שיכולים לשמח אתכם, בדיוק כשאתם צריכים את זה יותר מכל. אלה הם "קרני השמש" שבחיים.

• קרן השמש הציקרית היא אתם. לכן רשמו את שמכם בתוך החיך הגדול שבארכי. כתבו את שמות האנשים החשובים לכם בחיכים הקטנים יותר.

טוב מאוד כשיש מישהו
אפשר לדבר איתו
או לספר לו דברים.
מי החבר הכי טוב
שלכם?

• אק יש בחייכם יותר
מ-4 קרני שמש,
הוסיפו כמה שצריקים,
ורשמו את כל השמות

• מתחת לכל שם, כתבו אק קרן השמש
הזאת היא חבר, אחות, אח, סבתא...

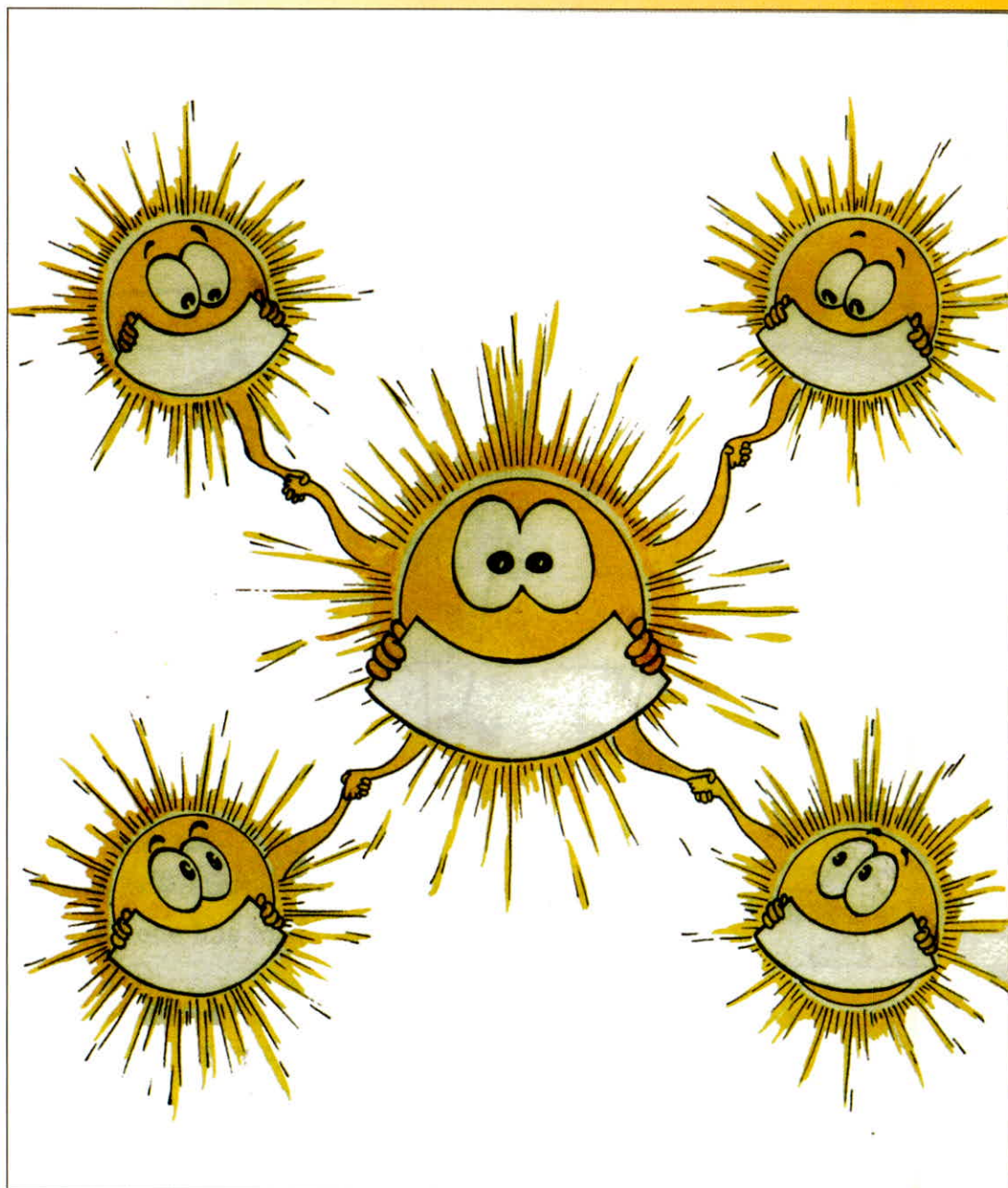
• וצד כל שם, כתבו מלוא אתם מחבבים
את האדם שמו אופיע בתוך השמש.

כשתכלו בכל קרני השמש בחייכם

החבר הטוב ביותר שלי הוא
ספידי!



אפשר להיפגש עם ילדים
אחרים שגם להם הורים
חולים בטקסות, כמוכם.
תראו שנעים מאוד לשתף
ברגשות ובחוויות שלכם
ילדים שמכירים את המצב
ומבינים בדיוק מה עובר
עליכם.



וא מרגישים צד בצדיות

כשאתם או אבא בבית-חולים

כשאתם או אבא צריכים להיות בבית חולים, אתם אולי עצובים, או מודאגים, או פשוט סקרנים לדעת מה קורה שם.

בבית החולים, עושים לאמא או אבא בדיקות כדי לבדוק שהכל בסדר.

לפעמים, נותנים להם תרופות כדי להילחם בטפשות הנפוצה.

אשפוז בבית חולים יכול לשפר את ההרגשה ולהקל את תסמיני המחלה.



מה אתם מרגישים כשאתם או אבא בבית חולים?

מה יכול לעזור לכם במצב כזה?

יש לכם האון דברים לעשות?

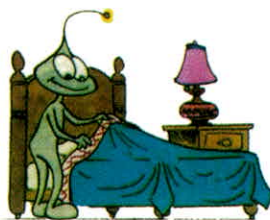
כשאחד ההורים חולה בטפשות, לפעמים מצפים מכם לעזור יותר בבית.


אולי זה מתסכל שאין לכם מספיק זמן לעשות את כל הדברים שאתם אוהבים.

אולי אתם מרגישים שמוטלת עליכם יותר אחריות מאשר על ילדים אחרים בגילכם...

האמת היא, שבבתים רבים, מטילים על ילדים משימות ותפקידים למרות שאף אחד שם לא חולה בטפשות.

ילדים רבים עוזרים בעריכת השולחן ומסדרים לבד את המיטה. כשמטילים עליכם אחריות, לומדים לעשות כל מיני דברים לבד.




ספרו על שני דברים שאתם צושים היטב לבד: 

1.

2.

כדי לא לשכוח את המטלות, אפשר להכין רשימה.

מה הן המטלות שאתם רשאו אתם בפנקס. 

פנקס המטלות שלי



צוירו כוכב ★ ליד המטלות החזרות שאזנתם לצאת. 

אפשר ליהנות מאד כשיכולים לעזור. כשאנו עוזרים, יש לנו תחושה של גאונה וספוק.





האק אתק אלהימק שאטילימק צליכק אחרית ומטלות? הסבירו מדוע כן, אא מדוע לא.

אחלת הטרת
אכלו אחז ההורים
צולוה לאול
אתכק ולהתגר
אהר מד!

אם אתם מרגישים שיש לכם יותר מדי מטלות, חשוב שתדברו על כך עם ההורים!
זכרו, אינכם צריכים לקבל על עצמכם את כל האחריות במקום אבא או אמא. בגילכם, חשוב לשחק ולהיות עם חברים. חוץ מזה, כבר יש לכם משרה מלאה: בית הספר.

שיאו לבי!



מה צוסימ באקרה חירוק

מלאו את הרשימה הבאה בעזרת אחז ההורים. הצתיקו אותה ואמרו ליז הטלפון.

רשימת טלפונים למקרה חירוק

אמא בעבודה:
אבא בעבודה:
למי להתקשר מס' 1:
למי להתקשר מס' 2:
משטרה:
מכבי אש:
אמבולנס:
רופא המשפחה:
מספרי טלפון נוספים:

אק אינכק יודעים לאיזה מספר לזלזל תמיז תוכלו להיעזר בשירותי האודיעין 144. בשורות הבאות, רשמו את כתובתכם האולה, ואת מספר הטלפון בבית.

הרגשות שאוררת בכך אחות הטְרָפֶּת

ייתכן שמחלת הטְרָפֶּת מעוררת בכם:



פחד



כעס



עצב

אלה רגשות טבעיים כשזכריק רביק אשתניק אסביק!

לכל אחד יש רגשות. לפעמים אלה רגשות נעימים, לפעמים הם גורמים לתחושה רעה. כל אדם מגיב בדרך שמיוחדת רק לו. יש ילדים ששומרים הכל בלב, ויש ילדים שיודעים איך לתת ביטוי לרגשות שלהם, בכך שהם מתרגזים או בוכים...



הרבה יותר טוב לתת ביטוי לרגשות, להניח להם לצאת החוצה. זו הקלה גדולה.



לא טוב להתאפק ולשמור את כל הרגשות בלב. חשוב לתת להם לצאת. אם לא תניחו לרגשות לצאת, אולי תרגישו רע, תרגישו כאבי בטן או כאבים ברגליים. אולי אפילו תחשבו שגם אתם חליתם בטְרָפֶּת!
אך לא ולא...



חשוב מאז וזכור על הרגשות!

• כדי לעזור לך להכיר היטב את הרגשותיך, התבונן ברישימה הבאה, והקיפו בצילון את המילים שתארות תחושות שיש לך לפעמים. זיירו סימן שאה (?) ליד מילים שאינכם מכירים צדיין. אפשר לחפש אותן במילון, או לבקש ממישהו שיסביר לך את המשאותן.

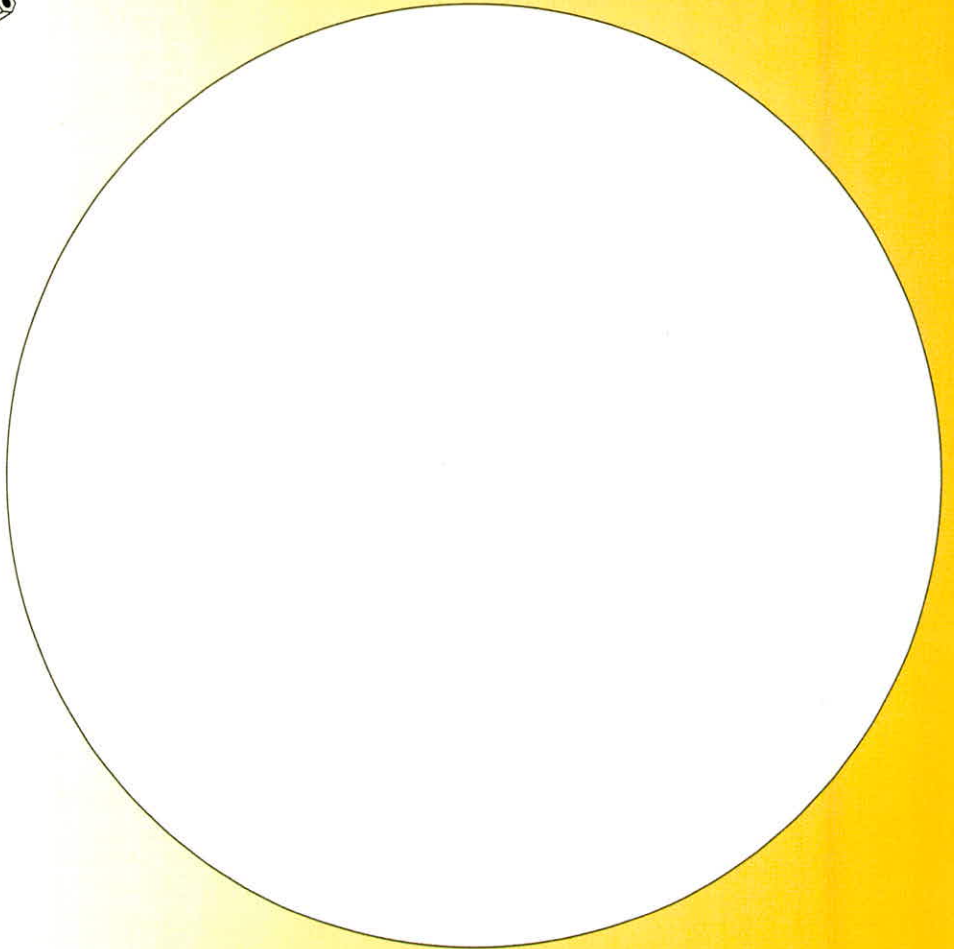
רשימת הרגשות

							
אהבה	ביטחון	באבול	חוסר אונים	כחז	כעס	צב	שמחה
..ארגיש כשי..	..ארגיש כשי..	..ארגיש כשי..	..ארגיש כשי..	..ארגיש כשי..	..ארגיש כשי..	..ארגיש כשי..	..ארגיש כשי..
חיבה	נינוחים	חרדים	תלויים	מבוהלים	מעוצבנים	בודדים	רגועים
קירבה	מסוגלים	מבולבלים	מיואשים	מפחדים	תוקפניים	מדוכאים	מרוצים
מסירות	בטוחים	לא מאורגנים	אָשְׁמִים	עצבניים	כועסים	מאוכזבים	עליזים
נדיבות	אמיצים	נמצאים במצוקה	חסרי אונים	מבוהלים	רגוזים	מיואשים	צוהלים
נועם	נחושים	אבודים	לא שווים	פחדים	מתוסכלים	פגועים	מתלהבים
אהדה	חשובים	נְבוֹכִים	משותקים	לחוצים	רותחים	אומללים	שבעי רצון
אהבה	גאים	מופתעים	חלושים	מְבוֹעָתִים	זועפים	דחויים	שמחים
סְבֻלָּנוֹת	אחראיים	הלומים	נְלַעְגִים	מאוימים	מוטרפים	עצובים	מאושרים
הבנה	בטוחים בעצמנו	מְהֻסָּסִים	חסרי תועלת	חוששים	קצרי רוח	לא מאושרים	מסופקים
חמימות	חזקים	מרגישים אי-נוחות	פגיעים	מוֹדְאָגִים	נוחים לרגז	מבוֹאָסִים	מתרגשים

הקיפו את רגשותיכם בציגול

● בצורת רשימת הרגשות, רשמו את 4 הרגשות שאתם מרגישים הכי הרבה פעמים בשורות עם התיבות הקטנות. צבצו כל תיבה בצבע האתאים ביותר לרגש.

1. _____ ●
2. _____
3. _____
4. _____



● מלאו את הציגול בארבעת הצבעים שבחרתם, והראו כמה אתם מרגישים כל אחד מהם.

הרגשות שאתם מרגישים יתכנסו חלק גדול יותר של הציגול.
הרגשות שאתם מרגישים יתכנסו חלק קטן יותר של הציגול.

● תנו דוגמה לכל אחד מ-4 הרגשות שבחרתם או ספרו על מקרה שבו הרגשתם כקי:

1. אני מרגיש/ה

כאשר

2. אני מרגיש/ה

כאשר

3. אני מרגיש/ה

כאשר

4. אני מרגיש/ה

כאשר

זה לא האגון!

קורה לפעמים שאתם כועסים בגלל שלאמא או לאבא יש טרָפֶשֶׁת?

בהחלט מותר לשנוא את המחלה הזאת, מפני שבגללה כל-כך הרבה דברים יכולים להשתנות.

• **בצרת האלון הבא, נסו לברר אלו דברים אכזיסיים אתכם. כק תוכלו להבין טוב יותר את הרגש הזה שקוראים לו כזס. סמנו ג-✓ את התיבה שבחרתם.**



אלון צו כזסיים

1. האם אתם מתרגזים כאשר....

כזסיים אז	כזסיים אז	כזסיים אז
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- (א) מטילים עליכם יותר אחריות בבית.
 - (ב) צריך לבטל פעילות משפחתית או בילוי מתוכנן.
 - (ג) ההורה החולה בטרָפֶשֶׁת נאלץ להשתמש בכסא גלגלים.
 - (ד) נשאר לכם פחות זמן פנוי לבלות עם חברים.
 - (ה) אנשים שאתם לא מכירים נועצים מבטים בהורה שיושב בכסא הגלגלים.
 - (ו) החברים שואלים מה יש לאבא או לאמא.
 - (ז) ההורה החולה כבר לא יכול לשחק איתכם במשחקי ספורט.
 - (ח) ההורה החולה מרבה לומר שאין לו כוח לשחק איתכם.
- אולי יש עוד דברים שמכעיסים אתכם לפעמים:**

2. מה אתם עושים אם מבקשים מכם לעשות משהו שמכעיס אתכם?

- (הקיפו בעיגול את האות או האותיות של המשפטים שבחרתם)
- (א) מתווכחים או צועקים.
- (ב) מרביצים או זורקים דברים.
- (ג) בורחים לחדר.
- (ד) מרגישים עצב.
- (ה) לא מראים את מה שמרגישים.
- (ו) דברים אחרים:

3. מה אתם עושים כדי לשפר את ההרגשה אחרי שמתרגזים?

- (הקיפו בעיגול את האות או האותיות של המשפטים שבחרתם)
- (א) מדברים על זה כדי להבין טוב יותר מה קרה.
- (ב) עושים פעילות גופנית (משחק, יוצאים לרוץ בחוץ) שמספרת את ההרגשה.
- (ג) כותבים או מציירים.
- (ד) מנסים לשכוח מה שקרה.
- (ה) לא עושים כלום.
- (ו) הולכים לחברים.
- (ז) דברים נוספים שאפשר לעשות:



כל אחד כועס לפעמים. אבל מה שחשוב הוא איך מטפלים בכעס הזה. יש דרכים טובות ויש דרכים מזיקות.

אפשר לא להסכים או להיות לא-מרוצים, כל עוד לא שוברים דברים או פוגעים במישהו. כשכועסים, רצוי לעשות דברים כאלה:

— ללכת לשחק עם חברים.

— לתת כמה אגרופים לכרית כדי להיפטר מהכעס. כך ההרגשה תשתפר!

— לחשוב על מה שקרה, לכתוב את הדברים ביומן או לצייר, לקרוא ספר או להאזין למוסיקה...



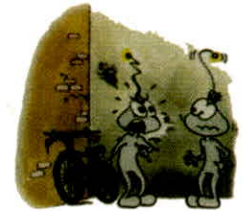
• **אתחת לכן זיור, כתבו מה ארגיש מִיָּאֵינִי. מה יכּוּן מִיָּאֵינִי וְצִוּוּת כִּזִּי**
אֶשֶׁר אֶת הַרְגָּשְׁתִּי? זִיִּירוּ אֶת הַתְּסֻבָּה אִלּוּ כִּתְבוּ אֹתָהּ בְּתִיבֵי הַרִיקָה
שֵׁיז כּוּ זִיור.

הפתרון לחשק האבוק (22 מ' 22)

לִטְעֵם טַעַם אֶשֶׁר אֶשֶׁר טַעַם אֶשֶׁר
 מִטְעָמִים מִטְעָמִים מִטְעָמִים
 מִטְעָמִים מִטְעָמִים מִטְעָמִים

מִטְעָמִים מִטְעָמִים מִטְעָמִים
 מִטְעָמִים מִטְעָמִים מִטְעָמִים
 מִטְעָמִים מִטְעָמִים מִטְעָמִים
 מִטְעָמִים מִטְעָמִים מִטְעָמִים

מִטְעָמִים מִטְעָמִים מִטְעָמִים
 (6) מִטְעָמִים מִטְעָמִים מִטְעָמִים



הפתרון לחשק האסתורין (15 מ' 15) טְעָמִים

כמה דברים יכולים לעזור לכם להתמודד עם מה שקורה במחלת הטִּרְשֶׁת.



● בפעילות הבאה, הקיפו בעיגול את האות(יות) שבחרתם.

איך מתמודדים?

1. אתם רוצים לעשות משהו עם אמא, אבל היא אומרת שהיא עייפה מדי:

- א) ממשיכים לבקש ולבקש, עד שהיא מוותרת.
- ב) מוצאים משהו אחר לעשות, לבד או עם חברים.
- ג) מתמיצים פנים.

2. החברים שמים לב שלאמא קשה ללכת, ושואלים מה קרה לה:

- א) מתרגזים ואומרים להם שזה לא עניינם.
- ב) מספרים להם שלאמא יש טִּרְשֶׁת נפוצה.
- ג) מעדיפים לא לומר כלום, ומוצאים תירוץ ללכת משם.

3. בגלל האחריות הנוספת שהוטלה עליכם, אין לכם מספיק זמן פנוי לבלות עם חברים:

- א) עושים את המוטל עליכם בכל מקרה, אבל באי-רצון.
- ב) הולכים לחברים, ומשאירים חלק מהמטלות לא עשויות.
- ג) מדברים על זה עם ההורים, ויחד איתם מנסים למצוא פתרון טוב יותר כדי שיהיה לכם יותר זמן להקדיש לחברים.

4. אמא לא מרגישה טוב בזמן האחרון, הציונים בבית הספר ירדו, וקשה לכם להתרכז:

- א) מסבירים למורה מה קורה בבית.
- ב) נוסף לדאגה לאמא, חוששים להיכשל בבית הספר.
- ג) בכל מקרה, נראה לכם שאתם לא כל-כך מצליחים בבית ספר, ואין לזה שום קשר למחלה של אמא.

5. אבא מרבה להתרגז לאחרונה:

- א) נראה לכם שזאת אשמתכם.
- ב) גם אתם מתרגזים.
- ג) אתם מנסים לגלות סבָּלְנוּת, כי אלה בוודאי השינויים במצב-הרוח, בגלל המחלה, שגורמות לו לאבד סבָּלְנוּת.

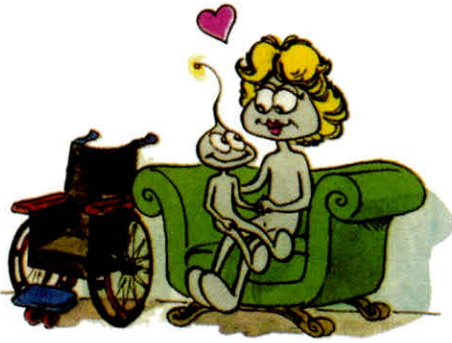
תשובות לקאלון ההתמודדות

5 א 1 ב 2 ג 3 א 4 ב 5 ג

טוואט טוואטט

התשובות לא קאלון האנשים, יאנון אן קאלון האנשים נא

רגעים מיוחדים!



כאשר מישהו במשפחה חולה, זה יכול לגרום להתקרבות גדולה יותר בין בני המשפחה. תומכים זה בזה, עוזרים, ועוברים יחד את הזמנים הקשים ואת הזמנים הטובים. בדרך זאת, יתהדקו הקשרים בתוך המשפחה.

חוץ מזה, אם אבא או אמא בבית, זו הזדמנות לבלות יותר זמן יחד.

• ציירו כמה מהרגעים המיוחדים שבלידתכם עם ההורה חולה הטרשת.

.2	.1
.4	.3

• ספרו מה קורה בציורים שצירתם.

ציור 1

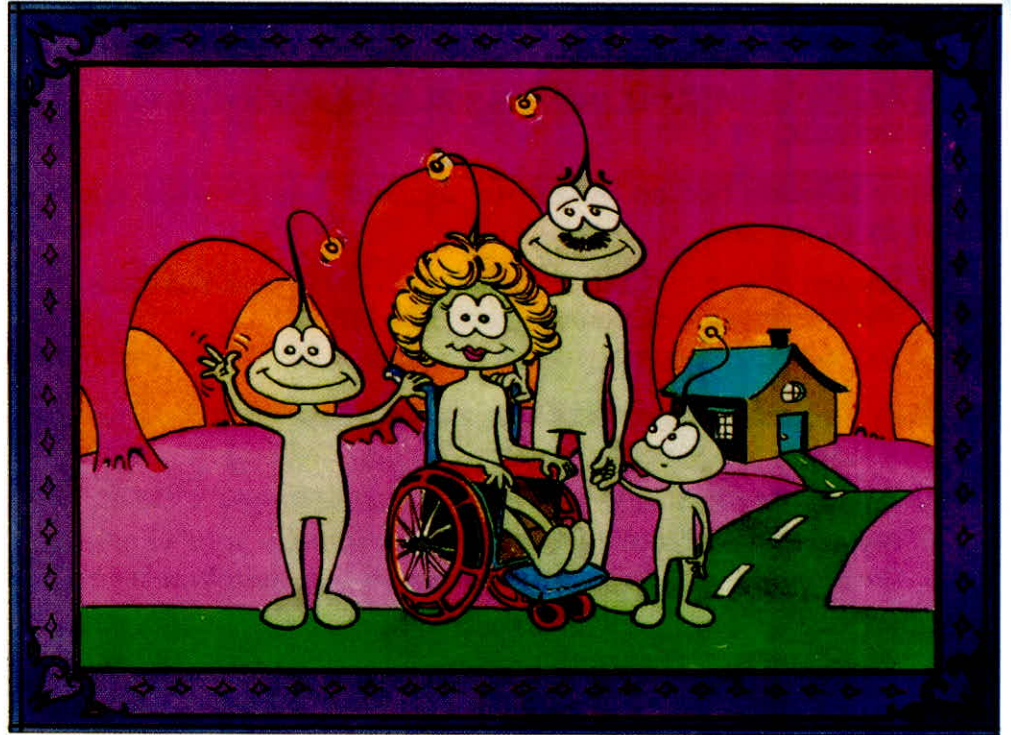
ציור 2

ציור 3


ציור 4

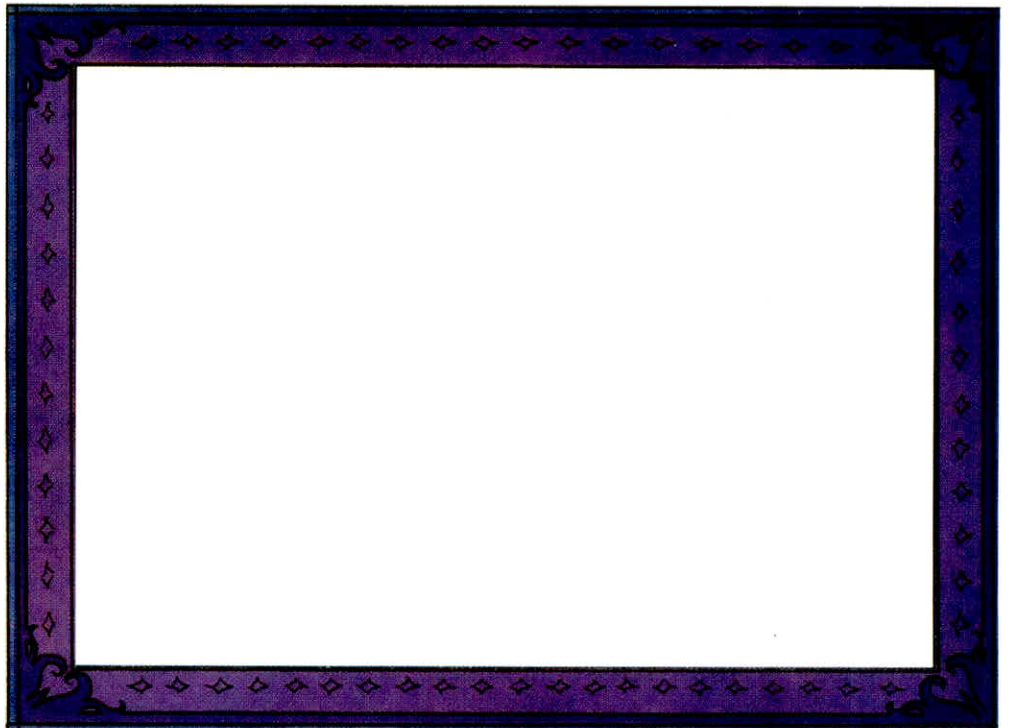
עכשיו הזמן להיכרז

- ✓ אני מקווה שהחוברת הזאת עזרה לכם:
- ✓ לענות על שאלות שהיו לכם על הטקסט הנפוצה;
- ✓ להבין את רגשותיכם;
- ✓ לגלות כמה שיטות טובות להתמודד עם המחלה.



משפחת מ'אלין מאחות לבס כל טוב...

-  לפני שניכרז, אסח
לפגוש את המשפחה
שלבס.
תוכלו לזייר אותם
כאן.



המשפחה שלי

עכשיו, כשאתם יודעים מעט יותר על מחלת הטרֶשֶׁת, יהיה לכם קל יותר להבין את אבא או אמא, ובאמת תוכלו ליהנות מכל השעות הטובות והרגעים היפים שתבלו עם המשפחה.

אל תאבדו תקווה. החוקרים עובדים במרץ ומנסים למצוא סיבה ותְרוּפָה למחלת הטרֶשֶׁת.



תזכורת קטנה

1. חפשו איש אלו אלו כדי לברר צד פרטי על הטרֶשֶׁת הנפוצה
2. כשאתם צעדי אבדי, אצלו דברי אתם אלהים אצות, וצלו אתם.
3. האשיכו לחייק וליהנות מכל הרגעים הטובים.
4. חוש האור בריא - תמיד צלול!

האבק נגד הטרֶשֶׁת הנפוצה נמשק!

להתראות לעת-עתה!
היה נחמד להכיר אתכם!



צוות ואישיתנו

לחמך במאמץ למצוא תרופה לטרֶשֶׁת נפוצה ולסייע לחולי טרֶשֶׁת נפוצה לשפר את איכות חייהם.



COPAXONE®



טבע מוח' עיצוב

טפול ממוקד שאפשר לחיות איתו



איזק

כל ההכנסות ממכירת ספר זה, הינן קודש לרווחת החולים ובני משפחותיהם.

איזק