

טובים השניים מן האחד? הטיפול הקבוצתי מנקודת מבטו של המשתתף

רויטל סימון, מרינה פאיבישנקו, רויטל סימון, מרק גרינולס, חן ארבלי, מרק גרינולס, חן ארבלי, מרינה פאיבישנקו
פיזיותרפיה, שירותי בריאות כללית, ישראל

מילות מפתח: קבוצה, איכות, שינוי, אחריות אישית, תרגול אקטיבי.

הקדמה:

הטיפול הקבוצתי הינו כלי טיפולי לשינוי הרגלים והטמעת התרגול האקטיבי.

הסיבה היא "כוחה של קבוצה" כלומר, אלמנטים תרפויטיים הנמצאים רק בקבוצה, אשר גורמים לפרט לרצות להשתייך אליה. כתוצאה, הפרט גם יפעל למען המטרה המשותפת של הקבוצה – במקרה זה, להיות פעיל בכדי להשאר בריא.

אמנם, מאחר והקבוצות בפיזיותרפיה אינן נוצרות באופן טבעי, על מנחה הקבוצה מוטלת האחריות ליצור סביבה המאפשרת קיומם של אלמנטים תרפויטיים אלו.

מטרות:

לבדוק האם האלמנטים התרפויטיים באים לידי ביטוי בקבוצות בפיזיותרפיה? לבדוק האם הטיפול הקבוצתי הוא אכן כלי טיפול אפקטיבי כפי שבא לידי ביטוי בפרמטרים הבאים:

א. שינוי ביכולת תפקודית או כאב

ב. שינוי בגישה של המטופל לטיפול אקטיבי

ג. שינוי בהרגשה של הפרט לגבי מצבו ויכולת הטיפול העצמית שלו.

לבדוק מה חסר למשתתפים בטיפול הקבוצתי על מנת להופכו לייעיל יותר עבורם.

תוצאות:

במהלך חודש מאי-יוני 2010 בוצע סקר באמצעות שאלון אשר חולק ללקוחות הנמצאים בטיפול הקבוצתי.

מהנשים ו 53% מהגברים ענו כי חל שינוי במצבם כבר במהלך התרגול הקבוצתי. 71%

כרבע מהאנשים ציינו כי החלו לתרגל בבית בעקבות הטיפול הקבוצתי.

רוב האנשים ענו כי המצאות אנשים עם בעיה זהה והצלחתם בטיפול מעודדת אותם וכי הקבוצה הופכת את התרגול לחווייתי יותר.

שני הגורמים אשר נבחרו ע"י האנשים כרלוונטיים ביותר לייעול הטיפול הקבוצתי הינם חלוקת דפי תרגילים וקישור התרגילים לחיים.

סיכום ומסקנות:

טיפול קבוצתי יכול לעזור להביא לשינוי בתפקוד בכאב ובהרגשה הכללית של המטופל כבר בעת הטיפול.

הקבוצה מאפשרת תרגול בתנאים חווייתיים ולכן, מקלה על שינוי עמדות, וקרוב לודאי, שהשינוי בגישה מוביל לשינוי ההתנהגותי.

השלכות לעשייה הקלינית בפיזיותרפיה:

המטופלים הכרוניים מהווים את מרבית האוכלוסיה שמגיעה למכוני הפיזיותרפיה.

רובם אינם מתורגלים בשגרת חיים פעילה, ושינוי הרגלים לרוב אינו פשוט.

האלמנטים התרפויטיים הנמצאים בקבוצה, אשר הופכים את התרגול לחווייה ואשר גורמים לפרט להזדהות עם הקבוצה ומטרותיה, יכולים בהחלט להפוך את הקבוצה לכלי יעיל בהשגת שינוי זה.