



סטודנטים יקרים,

חג האביב עבר והביא איתו משב רוח חדשה, של התחדשות ופריחה. מקוות שחזרתם מחופשת הפסח עם כוחות מחודשים ורצון לפרוח. הקיץ כבר קורץ לו בפתח, והמחזוריות נמשכת לנצח.

עדי אסף ושני פינטו

עדכונים מהנעשה במגמת רפלקסולוגיה:

תקופת הסטאז'ים החלה!

סטודנטים של שנים א' וב' יתחילו בשבועות הקרובים את שלב ההתמחות, בו יעניקו סדרת טיפולים למטופלים חיצוניים. הסטאז' של שנה א' פתוח לקהל הרחב. הסטאז'ים של שנה ב' יהיו בנושאים ממוקדים: הורים שכולים, מעי רגיז, חולי טרשת נפוצה, נגמלים מסמים וחולי סוכרת. באתר המכללה תמצאו את כל המועדים של הסטאז'ים, אתם מוזמנים להשתתף בהם ולהציע לבני משפחה וחברים. פרטים נוספים בהמשך...

בשלוחת תל אביב החלה בהצלחה קליניקת ההתמחות בנושא פריון ולידה. סטודנטים של שנה ג' מלווים נשים וגברים בתהליך זה. במסגרת השנה לומדים הסטודנטים קורס פיזיקה משפחתית. הסטודנטים מביעים שמחה גדולה מהחומר הנלמד אשר מביא להתפתחות אישית משמעותית ברמה האישית, ברמה הזוגית, ברמה המשפחתית וכמובן, כמטפלים.

לקראת מחקר שיתקיים בבית חולים שערי צדק אנו מחפשים בוגרים שירצו להשתתף. נא לפנות לעדי אסף במייל adi.assaf.mail@gmail.com לקביעת ראיון. יש צורך בהמלצת המורה הישיר.

יום עיון בנושא אבחון צפוי בסוף יוני!!! המשיכו להתעדכן!

**בעמודים הבאים: ❀ רשמים מהתנדבויות ופעילויות.
❀ סטאז'ים שבדרך ❀ כמה מילים על פיסיקה משפחתית.
❀ מאמר בנושא משכב לידה מאת עדי אסף.**

הזדמנויות להשתתף בהתמחויות ברפלקסולוגיה!

בואו להשתתף בפילוט למחקר ברפלקסולוגיה בנושא **מחלת הסוכרת** בשלוחת רידמן **בירושלים!** אנו מזמינים חולי סוכרת עם ערכי סוכר גבוליים או נוטלי כדורים לאיזון הסוכרת להשתתף ולקבל סדרת טיפולים ברפלקסולוגיה במחיר סמלי.

המעוניינים להשתתף ויכולים להתחייב לסדרה בת - 11 טיפולי רפלקסולוגיה ב -
ימי ב' 6.6.11 – 15.8.11 בין השעות 10:00-13:30

נא לפנות לפרטים נוספים ליעל - 052-3866462.

בואו להשתתף בסדרת טיפולים מאת בוגרי שנה ב' ברפלקסולוגיה בנושא **עצירויות ומעי רגיז** בשלוחת **מכללת רידמן בתל אביב!**

הסובלים מעצירויות וממעי רגיז הנוטה לעצירויות מוזמנים להשתתף בסטאז' ברפלקסולוגיה בשלוחת רידמן בתל אביב

בימי רביעי בוקר – מ- 18.5.11-3.8.11
לפרטים נוספים נא לפנות לנועה 052-5868650

בואו להשתתף בסדרת טיפולים מאת בוגרי שנה ב' ברפלקסולוגיה בנושא **מעי רגיז** בשלוחת **מכללת רידמן בחיפה!**

הסובלים ממעי רגיז מוזמנים להשתתף בסטאז' ברפלקסולוגיה בשלוחת רידמן בחיפה
בימי רביעי בוקר – החל מ- 22.6.11

בתאריך 11.4.11 טיפלו סטודנטים ממגמת רפלקסולוגיה וממקצועות מגע נוספים בעובדי עיריית תל אביב בהפנינג שהתקיים בפארק הירקון בתל אביב



טיפול במחלקת יולדות בבית חולים כרמל בחיפה

במהלך החודשים האחרונים מתקיים שיתוף פעולה פורה בין מכללת רידמן - מגמת הרפלקסולוגיה, לבית החולים - כרמל מחלקת יולדות. יולדות לאחר לידה מקבלות בחדרן טיפול רפלקסולוגי מבוגרי רפלקסולוגיה בשנת ההתמחות שלהם.



המפגש עם היולדת ברגעים כה עוצמתיים בחייה מאפשרים ועוזרים לעכל את החוויה, לחוות שקט והרפיה המאפשרים יצירת קשר נינוח עם התינוק.. בנוסף הטיפול מפחית את הכאבים הן מלידה רגילה והן אחרי לידה קיסרית. הטיפול עוזר בפינוי של בצקות ברגליים, מסייע בזרימה תקינה של מערכת השתן וביצירת חלב למניקות.

להלן מחוויותיה של - אירית רז אשר מטפלת ביולדות בבית חולים כרמל:

"השקט שאחרי הסערה

יותר מהכל החוויה של טיפול בנשים לאחר לידה ברפלקסולוגיה נתפסת אצלי כשקט שאחרי הסערה...

האישה חווה חוויה מדהימה מצד אחד ומצד שני קשה ומתאגרת את הגוף ואת הנפש. הטיפול בשלב הכל כך מהיר לאחר הלידה מאפשר לי כמטפלת כניסה לרווח העדין של המעבר בין התקופות, והיכולת לתת למטופלת חצי שעה של מנוחה, של שקט, של הרפיה באופן כמעט מיידי מורידה את המכאוב של הגוף ומאפשר אפילו טיפול נינוח יותר בילוד הטרי. כמו המטופלת של השבוע - אישה אשר ילדה בניתוח קיסרי בחמישי בלילה אחרי 17 שעות צירים הגעתי אליה ביום שני כאשר הרגליים שלה מאד נפוחות, מאד בצקתיות, "לא יכולה להכניס את הרגלים לנעלים"

אחרי 45 דקות של טיפול רפלקסולוגי ההקלה היתה כל כך גדולה, שהאמירה היתה - "אומנם השעה 11 אבל אני לא הולכת לקבל את הכדור נגד הכאבים שלי..". עבורי כרפלקסולוגית המפגש הזה הוא בבחינת ההבנה ללמה הלכתי להיות מטפלת. המקום הנקי של לסייע לאחר, לעזור בכאב ולראות את החיוך של השקט שאחרי. עבורי כאישה שטרם חוותה הריון ולידה, מאפשר לי להכין ולראות כי יש סוגי לידות שונים ובעיקר מה שחשוב זב איך האישה תופסת את החוויה של הלידה ומתוך המקום הזה היא יוצרת את הקשר בינה לבין היילוד."

מצ"ב לינק לאתר המגמה המחודש באתר מכללת רידמן, תמצאו בו עדכונים, מאמרים ועוד.

<http://www.reidman.co.il/article.php?op=cat&id=573>

התנדבות בעמותת "אור למשפחות" עם אימהות שכולות

עמותת "אור למשפחות" הינה עמותה למען הורים ששכלו את ילדיהם במערכות ישראל.
העמותה ארגנה אירוע במלון אינטר-קונטיננטל בטיילת בתל אביב בתאריך 27.2.11.
באירוע השתתפו כ-250 אימהות שכולות והתקיימו הרצאות, סדנאות ו- **תחנות טיפולים בשיאצו ורפלקסולוגיה,**
תחת ניצוחה של הגברת בלהה קדר מרכזת מגמת העיסוי.

הנה רשמיה של דבורי קיסרי, סטודנטית במגמה הרפלקסולוגיה:

**"אני השתתפתי ביום לכבוד האמהות השכולות וברצוני לומר לך שנתונה עבורי
היא דבר קבוע וזמין.**

אך הפעם זה היה שונה עבורי מכל מעשה התנדבותי שעשיתי.

**אני דבורי קיסרי לומדת שנה שנייה רפלקסולוגיה ולצערי, גם אני
שייכת למשפחת השכול של מלחמות ישראל.**

**מכאן שהנתינה ביום א' האחרון "סחטה" ממני רגשות עזים ומעורבים עד לכדי בכי ממש.
זה היה קשה. עם הטיפול לאימא הראשונה שעלתה על המיטה ליבי כולו נחמץ וכמעט
התפוצץ.**

**אך אט אט התחברתי לנתינה עצמה והתחברתי מתוך אהבה ורחשי כבוד לכל אם שבה
טיפלתי.**

אני מאוד שמחה שתרמתי לאירוע המיוחד מאוד.

**על כן אני מבקשת לפנות אלי בכל פעם שיש אירוע מסוג זה, התנדבותי,
תודה על ההזדמנות. דבורי.**

**שיתוף הפעולה עם העמותה ומכללת רידמן נמשך. במהלך חודש יוני יחל סטאז' של תלמידי שנה ב' עם
הורים שכולים.**



פיזיקה משפחתית בשנה ג'

לימודי פיזיקה משפחתית במסגרת שנה ג' ברפלקסולוגיה- בנושא: מעברים / עדי אסף.

מסע החיים מצעיד אותנו דרך התפתחות המורכבת משלבים. כל שלב הוא גם שער ופתח, מעבר וכניסה אל השלב הבא. בידינו להחליט האם לצעוד קדימה לפתחו של השינוי, או להתעכב במקום המוכר והידוע. ניתן לקרוא לתקופה זו משבר - שהינה נקודת מפנה, בה אדם פגיע יותר מתמיד והפוטנציאל הטמון בו חזק מתמיד.

בהתמחות זו, בחרנו לחקור את נושא המעברים והשינויים להם אנו נדרשים במהלך החיים והתמקדנו בהשפעתם של המעברים על הרבדים הפיזיים, הרגשיים והחשיבתיים שלנו.

ברמה הפיזית - אנו מתבוננים על השינויים ההורמונאליים אשר משבשים את ההכרות הקודמת עם הגוף ודורשים הכרות והערכות מחדשת.

ברמה הרגשית - בחרנו להתבונן דרך הגישה של אריק אריקסון המחלק את התפתחות האדם ל- 8 שלבים. כל שלב מיוצג בקונפליקט שבמידה ואינו מגיע לפתרון יצוף בשעת משבר, או מעבר אחר בחיינו.

ברמה המחשבתית - בחרנו להתייחס דרך מודל חדשני המדבר על התפתחות החשיבה של האדם - דרך הידע הנקרא - "**פיזיקה משפחתית**". הנחת היסוד היא שעל-מנת להימנע מהקשיים שצפויים בכל תקופה ועל-מנת לעבור בהצלחה לתקופה הבאה, האדם זקוק לתמיכה - **תמיכה מחשבתית**. אין אדם שלא רוצה לקבל תמיכה על הרעיונות והמטרות שלו, אך מעטים יודעים כיצד לזכות בכך, משום שתמיכה אינה דבר מובן מאליו. תמיכה מקבלים כשעושים שינוי בצורת החשיבה ועוברים מחשיבת יחיד לחשיבה בשניים.

ידע זה פותח ע"י זוג מרפאים בשם: אירנה אוססקין ובוריס גמבורג. ומצוי בספרי פיזיקה משפחתית. אירנה: "ישנם אנשים רבים בעלי כוח רצון ויכולת מנטלית גדולה לעזור לאחרים. גם אני בחרתי לעזור לאנשים ואני מטפלת בשיטת ריפוי ייחודית שפיתחתי עם אחי.

במהלך חיפושיי, הבנתי כי כל אדם נולד לתהליך התפתחות מחשבתי טבעי. אך מרבית האנשים נזרקים ממנו עוד בילדותם, מבלי ששמים לב לכך. אותו ילד נותר עם הדחף להתפתחות שלא מניח לו, וכבוגר, הדחף מוביל אותו לחפש מידע על נתיב ההתפתחות הטבעי שלו. גיליתי כי המידע על תהליך התפתחות טבעי של האדם נמצא בבית. שם התהליך נעצר/נפגע ומשם גם ניתן להתחבר אליו מחדש."

ידע חדש זה מקנה לנו אפשרות נוספת לתמוך במטופלינו בתקופות מעבר ובכלל ולהעצים את הטיפול הרפלקסולוגי.

פיזיקה משפחתית - התפתחות המשפחה: <http://www.familyphysics.co.il/>

טיפול רפלקסולוגיה בנשים לאחר לידה

מאת: עדי אסף, מרכזת מגמת רפלקסולוגיה, מכללת רידמן.

הלידה עצמה נמשכת ברוב המקרים רק שעות אחדות, לכל היותר כמה עשרות שעות, זהו אירוע עוצמתי בכל הרמות. ברמה הפיזית, רגשית ומנטלית. במהלך החודשים הקרובים סטודנטים לרפלקסולוגיה כחלק מהתמחותם בשנה ג' יעניקו טיפולי רפלקסולוגיה במחלקת יולדות - בבית-חולים כרמל שבחיפה, לנשים לאחר לידה.

זכות היא לנו לפגוש ולהעניק מגע רפלקסולוגי ברגע כה עוצמתי ומיוחד זה. זהו אחד המעברים המשמעותיים בחיים של אדם – השינוי שמתרחש בכל הרמות דורש מאיתנו עיכול חווית הלידה וחזרה מהירה לתפקוד שהרבה פעמים הינו חדש לנו. לפנינו תינוק הדורש תשומת לב וטיפול מתמיד. עלינו ללמוד להכיר אותו ולהיענות לצרכיו. שינוי זה יכול להיות זורם ונעים, אך יכול להיות מלווה בקשיים לא קלים.

הטיפול הרפלקסולוגי מטרתו לאפשר עיכול חווית הלידה (לנשים יש צורך לספר פעמים רבות שוב ושוב את מהלך הלידה- הדבר עוזר בעיכול החוויה). הטיפול שמטרתו ליצור שקט והרפיה, יכולת הכלה של השינוי המתחולל ברמות השונות שיפורטו בהמשך. המגע שנותן חוויה של אסיפת הגוף, מגע מפנק ומכיל העוזר למערכות ה"משתוללות" לחזור בהדרגה לתפקודן המאוזן. הטיפול שלנו יתמקד בהקלה על כאבים ברמה הפיזית – לאחר הלידה כל מערכות הגוף שואפות לחזור לתפקודן הרגיל, כשהן משרתות עכשיו גוף שכבר איננו בהריון. החזרה הינה הדרגתית ומורכבת משינויים פיזיולוגיים ורגשיים. בתקופת "משכב לידה" (תקופה הנקראת לאחר הלידה) לאחר הלידה הרחם חוזרת אט-אט לגודלה הטבעי היא מתכווצת בהדרגה ומתכנסת אל תוך האגן, כשהדבר עשוי להיות מלווה בדימום הנמשך כשלושה שבועות לערך. ההתכווצות עשויה גם להיות מלווה בכאב קל, במיוחד בזמן הנקה. עיסוי עדין באזור הרחם והשחלות, אזור גיד אכילס, החזקות של העקב, הנעת הקרסול תטיב עם ההתכווצויות.

במהלך משכב לידה, כלי הדם מתכווצים ונוזלים שהצטברו בגוף נוטים להשתחרר ע"י השתנה מוגברת. קשיים במתן שתן בשל לידה בהתערבות אפידוראל, או בצקתיות של הרגליים. נטפל במערכת השתן ובמערכת הלימפית. נעבוד בחלק הדורסלי של כפות הרגליים ונניע את הנוזלים לכיוון הברך וכך נעזור לגוף לנקז את הנוזלים החוצה. עיסוי של כרבע שעה יצור הקלה משמעותית בבצקת וזו תספג ותעלם בהדרגה.

אם נעשו ליולדת תפרים באזור הפרינאום בעקבות הלידה, המקום יהיה רגיש וכואב ויידרשו לו כעשרה ימי החלמה. מומלץ להרבות בשטיפות מקומיות למניעת זיהום ולזירוז ההחלמה וכן מומלץ לקבל הדרכה כיצד להתנועע וכיצד לשבת ולקום, על מנת להפחית את הכאב ככל שניתן.

ייתכנו בתקופה זו טחורים, בשל הלחץ שפעל על אזור פי הטבעת הן בתקופת ההיריון, בשל עומס משקל והתרחבות של כלי הדם באזור והן בשל הלחיצות שהתבצעו תוך כדי הלידה עצמה. ניתן להיעזר במשחות המיועדות להקלת הכאב וכן כדאי לשים לב לתזונה מאוזנת, שתכיל כמות גדולה של ירקות ופירות ושתייה מרובה, כדי למנוע עצירויות.

ברמה הרגשית – החוויה העוצמתית מלהיות שניים בגוף אחד, התינוק יוצא לאויר העולם ויש צורך ללמוד את צרכיו ואת דרישותיו של הרך הנולד. השינויים ההורמונליים יוצרים שינויים רגשיים מאוד עוצמתיים הדורשים ביטוי, הרבה פעמים דרך בכי. "לא אשכח את היציאה מבית החולים עם תינוקת קטנה, הבאתה לביתנו עוררה התרגשות ושחרור של בכי מפרק". יש לאפשר לבכי זה לצאת הוא עוזר בעיכול החוויה ברמה הרגשית.

בעניין זה ראוי לציין כי רוב היולדות חוות, ברמה כזאת או אחרת, תחושה של דכדוך לאחר הלידה (אותו יש להבדיל מדיכאון לאחר לידה). לעיתים היולדת חשה חוסר בטחון למשל בקשר ליכולתה לתפקד כ"אמא טובה" והיא עשויה לפתח נטייה לבכי ולהתפרצויות רגשיות, גם בעקבות דברים של מה בכך. יש להבין שהקשר החדש שנבנה בין האם לתינוק מעלה את המחשבה שאיך שתינוק מגיע יש לאהוב אותו ולעיתים לוקח זמן להכיר ולאהוב. מודעות לתהליך מקלה על יצירת החיבור והקשר.

ברמה המנטלית – ישנו מעבר בין היות זוג למשפחה. צריך לשים לב גם לשינויים ביחסים הזוגיים, בחלוקת התפקידים במבנה המשפחתי החדש ובחלק לא מבוטל של סדרי העדיפויות בחיים.

בתקופה של אחר הלידה האישה קופצת ברמה המחשבתית שלה. מנטלית היא נמצאת ברמה הקרובה לתינוק שלה. בן-הזוג אינו משתנה ברמה זו ולעיתים זה יוצר מתחים בין בני הזוג שמקשיים על התפקוד, הצורך של האשה הוא בתמיכה. מודעות לתהליך זה תקל מאוד.

לסיכום – הטיפול הרפלקסולוגי מקל על המכאובים, עוזר בעיכול החוויה ברמה הרגשית, מאפשר שקט והרפיה שנועד להזכיר ליולדת את הצורך לנוח, להתחבר לכוחות המצויים בגוף ובנפש. להתחבר לאמונה שהגוף יודע את מלאכתו ואנו צריכים רק לתת לטבע לעשות את שלו.

וטיפ לסוף - אם מתאפשר לך, קבלי עזרה מבן זוגך ומבני משפחה אחרים, היי מרוכזת בעצמך ובתינוקך, נוחי ואגרי כוחות כל זמן שמתאפשר, אכלי נכון וטוב והיי סבלנית, גופך יחזור לעצמו כמו שרק הטבע יודע.