

תוכן עניינים

מבוא.....	
פרק א.....	
פרק ב.....	
פרק ג.....	
סיכום.....	

מבוא

האיגוד הבינלאומי לחקר הכאב (IASP) מגדיר כאב כרוני כ"כאב הנמשך מעבר לזמן הריפוי הרגיל של הרקמה, בדרך כלל שלושה חודשים", בהיעדר סיבה ביולוגית ברורה. כמעט 20% מהאוכלוסייה סובלת מכאב כרוני וההתייחסות לכאב זה היא כאל מחלה ולא רק כסימפטום. כאב כרוני קשור לעיתים קרובות עם סיבוכים פיזיים ופסיכולוגיים רבים כגון נכות, הפרעות שינה, עייפות, דיכאון ואף בידוד חברתי. הן החולים והן הרופאים נאבקים באתגר של התאמת הטיפול הנכון לכאב המסוים וממחקרים עולה כי שביעות הרצון מטיפולים בכאב היא כ-17% בלבד. מחקרים מראים כי כמחצית מהאוכלוסייה נוטלת תוספי תזונה לקידום בריאותם וכשליש מהם העידו על הכאב כסיבה העיקרי לנטילת התוספים. הכאב הוא חוויה סובייקטיבית אשר עשויה להיות מושפעת מגורמים ביולוגיים, סביבתיים, חברתיים ופסיכולוגיים של האדם. בשילוב של מערכות אמונה וציפיות, גורמים אלה עשויים להשפיע על תוצאות הטיפול הניתן לכאב (Gaikwad et al, 2016). ישנם אמצעים שונים להערכת הכאב כאשר לכל אמצעי יש יתרונות וחסרונות עם זאת אף אמצעי לא מספק הערכה מקיפה דיה של כאב בחולים עם מחלת ראומטית. על מנת להעריך את הממדים המרובים של כאב אקוטי וכרוני ישנם שאלונים תקפים ואמינים (כמו השאלון של McGill Pain). סולן הכאב הכרוני (CPGS) הוא מדד כאב גנרי המשמש לתהליכי מחקר והשוואה בין קבוצות, מדד הכאב הגנרי הרב - ממדי (Sc-36 BDS) שימושי בהערכת כאב בהקשר של המצב הבריאותי הכללי ולכן מתאים ביותר לשימוש בהשוואות בין אוכלוסיות ובין תת-קבוצות בתוך אוכלוסיות וישנם אף מדדי כאב המכילים בתוכם את השפעת הכאב על מצב הרוח, השינה ואיכות החיים הכללית (Hawker, Mian, Kendzerska, French, 2011). הכאב והסבל הם מושגי יסוד בעולם האנושי. ישנן תפיסות פילוסופיות רבות המבוססות על הכאב והסבל כאשר חלקן מבקשות לשים כמטרה את המלחמה בכאב ובסבל וחלקן רואות באלו כחלק חשוב ובלתי נפרד מהחוויה האנושית. ישנן אף תפיסות אשר רואות בסבל ובכאב תהליך חיובי המוביל לחיים מוסריים.

עבודה זו עוסקת בנושא תפיסת הכאב והסבל בחיים ובהשפעה של אלו על בריאותו של הפרט. נושא הכאב בעבודה זו מחולק לשני סוגים: כאב גופני וכאב נפשי. כאשר חלק מהמאמרים מתייחסים לכאב הגופני וחלק מהמאמרים מתייחסים לכאב הנפשי. כאב, פיזי או מנטלי עשוי להשפיע מאוד על חיי האדם, על איכותם ועל ההישגים אליהם יגיע האדם או מהם יימנע בעקבות סבלו ומכאן הרציונל של העיסוק בנושא זה. עבודה זו תרחיב את נושא הכאב ותטיל אור על ההיבטים השונים הנוגעים לו. תפיסת החולה את נושא הכאב עשויה להשפיע על האופנים בהם הוא מתמודד איתו, מאמין כי ביכולתו לחיות איתו או להתאושש ממנו וכן באופן בו הוא מנהל את חייו במקביל לקיומו של זה. במקצוע הסייעוד, אנו מקבלים גישה להשפעה אפשרית רבה על החולה הסובל. הכרה עמוקה של נושא הכאב והסבל עשויה להוות כלי שרת חיוני עבור המטפל הסייעודי אשר יכול לסייע לחולה

פרק א

פרק זה יציג את תפיסת הכאב והסבל לפי משנתו של ניטשה. כאב, מנטלי או פיזי, הוא חלק מחיי האדם. ניטשה פרידריך, פילוסוף גרמני מהמאה ה-18 התייחס לנושא זה. ניטשה היה אחד הפילוסופים המשפיעים והמאוזכרים ביותר. הרעיונות שלו קיבלו רלוונטיות הן למקצועות הבריאות ולתחום הסיעוד בפרט.

ניטשה בוחן את נושא הסבל ומאזכר אותו לאורך דרכו בצורה אינטנסיבית. נושא זה עולה אצלו בהקשרים מגוונים והוא בוחן אותו בהקשר אנושי רחב. בעבור ניטשה הסבל נראה בשני אופנים. האחד הוא כמערכת לכינון ערכים ופיתוח מוסר אישי באמצעות הסבל והשני הוא כאלמנט המהווה תוצר לוואי של ערכים נשגבים. כאשר הסבל אשר מהווה כתוצר לוואי של ערכים הוא כסמל לגדלות האדם ולאצילותו (אילון, 1996).

מנקודת מבטו של ניטשה, תחושת הסבל מוקלת כאשר ישנו תהליך של התאוששות. ניטשה ביקש להציע במשנתו דרך אשר יכולה להקל על הסבל אשר גורמות מחלות נפש כאשר רעיון ההתאוששות הוא מונח מרכזי במשנתו של זה, אשר מספק מסגרת תיאורטית מעשית לאנשי מקצוע בכיוון התערבות טיפולית. מושג זה מסייע להבין את תהליך ההתאוששות של החולה תוך שניטשה, בניגוד לרבים מעמיתיו, סבר כי ישנו תהליך של התאוששות גם ממחלת נפש, מחלה שנתפסה ככרונית וחשוכת מרפא. ניטשה הציע לראות את ההתאוששות ואת מושג ההחלמה כתהליך מתמשך, לא לינארי או אפיזודי אלא כמסע שבו סימנים ותסמינים של מצוקה נפשית עשויים להתבטא מחדש בכל עת. בנוסף מציין ניטשה כי ההתאוששות אינה רק ממחלת הנפש אלא גם מההשלכות החברתיות – פוליטיות של המחלה, היפטרות מהסטיגמה ומאבדן הזכויות הפורמלי שלעתים מלווה חולי נפש במחלתם. גישתו של ניטשה מפיצה תקווה ואופטימיות ומביאה להתפתחות של משמעות חדשה בחייו של החולה המחלים. לדידו של ניטשה, אירועים שונים, כמו מחלה, המעוררים סבל, כאב ומצוקה מהווים בו זמנית הזדמנות לצמיחה ופיתוח משמעות חדשה. ההתאוששות האפשרית אמורה לגרום לפרט לתקווה וחיוביות (Roberts, 2008).

לדידו של ניטשה הפרט יוצר את המשמעות לחייו, הוא בונה את הערך שלהם ואם הוא מפנים זאת ומעמיק ברגשותיו הוא יחיה חיים חיוביים תוך שעליו להימנע מחרדה ומייאוש. אם סובל הפרט מכאב עליו לקבל את הקיים כדבר שזורם ולא כדבר נצחי ולהבין שמקום להיחלש הוא עשוי להפוך זאת בעצמו לעוצמה יוצרת. ערך חייו של הפרט אינו מין המוכן ועל האדם לבנות את הערך וליצור זאת דרך בחירת חיים מסוימים. הרצון שלו להשיג עוצמה ושליטה בחייו טמונים במסוגלות העצמית שלו ובעוצמות שהוא יוצר מקיומו בעולם.