

08/09/18

לכבוד:

פרופ' עמיטל

הגב' צופית רוזן

הגב' מרגית

הגב' אירית אבישר

א,ג,נ .

השתתפות במחקר ריפוי בעיסוק באמצעות שזירת פרחים
עבור אורית סמוכיאן מס' 25

בחרתי לכתוב לכם, מאחר ורציתי לשתף אתכם, בדברים שקרו לי, החל מהפעם הראשונה שהתחלנו לשזור. עברתי תהליך מדהים בזכותכם.

מצבי לפני התחלת המפגשים:

בתאריך 26.4.11 עברתי תאונת עבודה ונפצעתי בצוואר, שכם, כתף ויד ימין . בינואר 2015 כשהגשמי את החלום הכי גדול שלי –להגיע לתחרויות של שפים אלופי עולם בצרפת, הפיברומיאלגיה החמירה משמעותית .

כך שחזרתי בכיסא גלגלים לארץ . הכאבים הכרוניים הפכו קשים יותר מתמיד (כל יום הכאבים היו בין 8-10) התפתחו קשיים רציניים בהליכה, החמירה בריחת שתן והתפתחה דיסטוניה שמלווה בגמגום, רעידות בידים, התכווצויות שרירים לכיוונים שונים, התמכרתי למשככי כאבים ועד לפני כמה חודשים ישנתי 17 שעות ביום מהדיכאון והכאבים.... סבל אחד גדול.

שמעתי על המחקר מהאחות הראשית במרפאת כאב בבית חולים אסותא רמת החייל, אורלי אושה.

אמרה, שעיסוק עם הידיים, ישמח אותי קצת.

מבחינתי , בית חולים תל השומר, היה רחוק מהבית והיה קשה לי לדעת איך אגיע לשם. היה לי ברור שלא אגיע לכל המפגשים, בגלל קושי ללכת וחוסר היכולת לתכנן מראש דברים, עקב הפיברומיאלגיה.

כמו כן לא אהבתי מעולם פרחים .

הסיבה היחידה שרציתי להשתתף במחקר ,היה העיסוק עם הידיים .

מצבי אחרי תחילת המפגשים במחקר:

1. בזר הראשון קיבלנו הנחיות. הבנתי מה לעשות ואז שכחתי מההוראות ועשיתי משהו לא ברור , כבר אז פגשתי בגיבסנית והזר שלי היה לבן ולא התחברתי אליו, לא אוהבת לבן.

עד הכנת הזר השלישי כולל, היה לי כייף לעבוד עם הידיים וזה היה מספיק משמח, כדי להגיע למפגש הבא. אמרו לי שהזר מאוד יפה, אך אותי זה לא עניין בכלל.

2. רק בזר שהכנו בתאריך 24/7/18 התחלתי קצת להתחבר לפרחים ובבית חולים אסותא רמת החייל, שם מקבלת כל שבוע טיפול לידוקאין וטרמל, החלו לראות שינוי לטובה , בכך שהכאבים יורדים (שואלים אותנו מלא שאלות לבדוק אם הטיפול עזר)

בזר הזה בחרתי לא לשים את הגיבסנית וזה עשה לי טוב. הרגשתי חיבור לפרחים.

3. ככל שעברו השבועות, התמדתי בהגעה למחקר, היה לי תמריץ נהדר (לעבוד עם הידיים) ולאט לאט התאהבתי בעשייה וזה גרם לי לאהוב את הפרחים.

4. שנתבקשנו להכין זר גם מהפרחים שאנחנו פחות מתחברים אליהם, היה לי קשה להכין את הזר. זה בעצם להתמודד עם דברים פחות אהובים. מקביל לפיברומיאלגיה: לא אוהבת את הכאבים ולכן זה היה שיעור חשוב ללמוד לקבל את המחלה.

בעיסוק עם הידיים, נוצרה שפה שמחברת אותי לפרחים, לצבעים הלבנים, לגיבסנית שהייתה מתייבשת לי וכאשר קיבלתי את הגיבסנית בברכה לזר שלי, הכאבים נעלמו והיא הפסיקה להתייבש בסידור.

זה פעם ראשונה, שראיתי שיש קשר בין הכאבים לפרחים לעשייה חיובית.

בזמן שעשיתי דברים ששימחו אותי וגרמו לי לאושר כמו השזירה הכאבים ירדו, ולעומת זאת כאשר ריחמתי על עצמי במיטה הכאבים התגברו.

5. היו לי עד כה 7-8 שבועות ללא כאבים או שהכאבים היו ברמה 1-2 נמוכים מאוד ולא הפריעו לתפקד, לחיות.

כשהכאבים נעלמו היה לי קשה להסתגל וקשה להבין איך זה שפתאום לא כואב לי.

חייתי שהכאב יחזור והוא לא בא וזה היה מוזר.

6. באמצעות המחקר, נתת לי הזדמנות פעם אחת בשבוע לעבוד עם הידיים ולהרגיש טוב. זה נתן לי לצפות לפעם הבאה ולעשות הכל, כדי להגיע לבית חולים למרות שהוא רחוק.

נאלצתי להתמודד עם הדרך הארוכה של ההליכה מהבית לאוטובוס, להתמודד עם העלייה והירידה לאוטובוס, ומהרכבת לאוטובוס ומהאוטובוס לבית חולים (טיול שנתי בדרכים).

ומפעם לפעם היה לי יותר קל, לקחתי את זה כפרויקט במטרה להתגבר עליו, כדי לזכות להגיע לשזירה.

אתם גרמתם לי להתאהב בדרך, ללכת, לעלות לאוטובוס – לא עשיתי דברים כאלה לפני, לא רציתי 4 שנים להיות מסוגלת לצאת מהבית ובטח לא להליכות ארוכות שדורשות מאמץ פיזי.

כדי להקל על ההליכה לתל השומר, התחלתי לשמוע מוסיקה והמוסיקה גרמה לי להרגיש שוב פעם בבית (בצרפת) ואז התחילו הגעגועים לחזור לצרפת ובטרם אחזור לשם חייבת לסדר את הרגליים וזה נתן לי כוח לעשות ספורט כל יום ולהתמיד בדיאטה שהתחלתי ולא הניבה תוצאות, כי לא רציתי ולא התחברתי.

ושהתחלתי לרצות זה פשוט קרה הכל נהיה יותר טוב.

7. היום לאחר ההשתתפות במחקר מסוגלת:

- לעלות 4 קומות ברגל בלי להתעייף (עם הקביים).
- מסוגלת לא להתייחס לכאבים שיש לי בגוף, בעצם היום הרצונות והתשוקות מכתיבים מה לעשות ולא המחלה.
- ההליכה שלי בלי קביים, למרחקים קצרים, השתפרה משמעותית, עד כדי כך שבחודש נובמבר מתחילה פיזיותרפיה להוריד את הקביים לתמיד. עדיין חייבת עזרה ללמוד איך ללכת בחוץ הליכות ארוכות.

- התחלתי לצאת מהבית לכל מיני פעילויות ולהתמודד עם הדרך בהליכה, בעלייה ובירידה והתאהבתי בקושי ואפילו זה מאתגר אותי כל פעם מחדש ועדיין יש לי מוטיבציה להצליח בענק.
- התחלתי להתאמן בחדר כושר, כי חשבתי שהליכה לא תשפר את מצבי עם הרגליים ורציתי לחזור לצרפת בגלל המוסיקה שחזרתי לשמוע. (בחודש אפריל אבא שלי נפטר ולא שמעתי מוסיקה מאז).
- התחלתי להתמיד בהגעה למחקר כי זה עשה לי טוב על הלב.
- בעצם למדתי לנהל את המחלה תוך כדי השזירה, היו רגעים שהיו לי רעידות בידיים או שהתחיל התקף דיסטוניה והפרחים הרגיעו אותי.
- האפשרות שלמדנו להריח את הפרחים עוזרת לי היום להתמודד עם כל מיני מצבי לחץ. ברגע שקשה לי וחוזרת הביתה, ניגשת להריח את הפרחים, זה מרגיע אותי. ואפילו התחלתי לתרגל נשימות כדי להריח טוב יותר את הפרחים והנשימות מרגיעות את הגוף גם באימון כושר בלי הפרחים.
- בעקבות השזירה חזרתי לחייך, חזרתי לחיות בלי כאבים. 7 שנים שכחתי מה זה לחיות בלי כאב ופתאום שזה קרה הייתי הכי מאושרת בעולם.
- התחלתי לחלום ועדיין לא בטוחה אם זה טוב או לא, מאז שהתחלתי לקבל לפני כמה שנים 2 כדורי שינה אלטרול לא יכולתי יותר לחלום. המוח היה מתנתק. וזה מסביר את העובדה שהתחלתי לדמיין את החיים שרוצה שיקרו, התחלתי לזמן דברים בדמיון ולאט לאט יצרתי רשימת חלומות והרשימה מתחילה להתגשם.
- התחלתי להכניס חיים לחיים, היום יש לי לוח זמנים מסודר ועמוס כי ברצוני להספיק המון דברים, בשבועות האחרונים יוצאת בבוקר מהבית וחוזרת בלילה.
- אמא שלי בהלם מהשינוי שחל לטובה. בטוחה שאבא שלי ז"ל היה שמח לשמוע שסוף סוף טוב לי, שאין לי כאבים, שהצלחתי ללמוד לנהל את המחלה, ששזרתי באהבה, שהפסקתי לאכול במיטה והתחלתי לעשות ספורט ברצינות והיום משמשת דוגמא לכולם בבית, איך לאכול נכון ולעשות פעילות גופנית ולא להשמין.
- הדבר הכי משמעותי שקרה לי בעקבות המחקר והשזירה זה שהורדתי את אוקסיקוד לחלוטין. הייתי עושה "לחיים" כל יום עם אוקסיקוד, כמה שבא יותר טוב 5,10,15 מ"ג ביום. הורדתי פרקוסט שפוגע לי בתפקוד ברגליים – עד היום לקחתי 2 כדורים של 10 ביום (לאחר הורדה לפני כשנה של 6 כדורים של 10 ביום) והיום לוקחת כדור אחד של 10 בבוקר וכדור אחד של 5 בערב. ועדיין מצליחה לחיות עם קצת כאבים ולהשתלט על המחלה והגוף.
- חודש לפני המחקר רציתי להתחיל לקנות סמים בחוץ כי הרופאים סרבו לתת לי מורפיום כטיפול קבוע לכאבים ונלחמתי איתם בלי סוף על המורפיום. שנייה לפני שהרופאה נכנעה הבנתי שאין לי צורך בזה כי הכאבים ירדו לבד מהשזירה. אז כרגע ירדתי מהרעיון של המורפיום ולא יודעת מה יקרה שהמחקר יסתיים, אם הכאבים יחזרו, אם ארצה עדיין לקנות סמים בחוץ, אבל כן יכולה להגיד שהיה לי כייף בתקופה הזאת, חודשיים של אושר, חודשיים של חופש מהכאבים.

דרך אגב, התחלתי לחפש עבודה בחנות פרחים כדי ללמוד לשזור , בא לי את זה כל יום בחיים שלי.
חושבת שלשזור במיוחד לחתונות או בתי מלון לאירועים יכול להיות מעניין ולקדם אותי עוד כמה צעדים בהתנהלות מול המחלה.
מצאתי בחנות פרחים ברוטשילד בראשל"צ עבודה כמתלמדת בשזירה , מתחילה אחרי החג.

בנוסף קיבלתי מכם השראה גדולה והבנתי שאני גדולה מהחיים ולכן השנה מתרכזת בלהגשים את החיים החדשים שלי בהם מנהלת את המחלה , חיה איתה בשלום סוף סוף ומובילה לשינוי גדול .

כתבתי רשימת מטרות חדשה לשנה הזאת ובטוחה שאצליח להגשים :

1. להיות מנטורית להצלחה עוד השנה ולהרצות על במות בארץ ובעולם ולתת השראה בעזרת סיפור חיי.
2. ללמוד לשזור פרחים לחתונות או לבתי מלון לאירועים כתחביב.
3. להחזיר חובות ולהתחיל לחסוך לבית.
4. לתת לעצמי חופש בצרפת, לבנות טיול קולינארי חדש בתחום הקינוחים, הפעם הנושא ארוחות תה בבתי מלון .
5. לרדת למשקל 65 ולהתמיד בספורט 4 פעמים בשבוע בחדר כושר.
6. להוציא רישיון לרכב ולקנות רכב חדש שימצא חן בעיני!
7. למצוא חתן ולקיים חתונה כשאמא שלי עדיין בחיים.
8. להפסיק את ההתמכרות לתרופות, סמים ומורפיום.
9. להוציא 2 ספרים לאור, אחד על ההצלחה שלי ואחד ספר בישול עם מתכונים של אמא וסבתא.
10. לפתח 3 סוגי הכנסות פאסיביות.

תודה לכם שנתתם לי את האפשרות להשתתף במחקר,
עברתי תהליך מדהים בזכותכם ואזכור אתכם תמיד בליבי לאן שאלך.
בנוסף מוכנה להתחייב לכל החיים להשתתף במחקר שלכם בהמשך אם תרצו לחקור יותר לעמוק מה ההשפעות על המחלה כי זה עזר לי מאוד ויש לי פחד שהטוב הזה יעלם.

בתודה
באהבה ענקית
ולשירותכם תמיד
אורית סמוכיין
נייד: 052-3959997
מייל ora8001@gmail.com