



גוונים של סגול ע"ר
לקידום זכויות חולי פיברומיאלגיה

כי כל אחד הוא אינדיבידואל

כל הנאמר בהרצאה, הוא בגדר מידע כללי בלבד.
המידע אינו מהווה תחליף לייעוץ אישי ו/או רפואי המתחשב בצרכיו האישיים של כל אדם.
אין עמותת גוונים של סגול לקידום זכויות חולי פיברומיאלגיה ו/או המקום בו אנו נמצאים אחראיים לאדם ו/או לחפציו.

פיברומיאלגיה

שילוב מנצח להתנהלות מנצחת

ר.ק.פ.ת – המעטפת המשלימה

- טיפולים **ר**גשיים מותאמים למטופל\ת
- **ק**נאביס רפואי
(מחייב התאמת זנים, הדרכה נכונה ושימוש נכון ומתאים למטופל)
- טיפולים תנועתיים/**פ**עולה מותאמים למטופל\ת
- **ת**זונה נכונה ומאוזנת לכל מטופל\ת באופן אישי



פיברומיאלגיה

שילוב מנצח להתנהלות מנצחת

טיפול רגשי מותאם למטופל/ת

"מחקרים מדעיים מוכיחים שלרגשות השפעה ישירה ומכרעת על הגוף באמצעות קשרים ביוכימיים ועצביים.

טראומות, הטבעות, קונפליקטים ומטענים רגשיים מודחקים מאוחסנים בתוך רקמות הגוף, מחלישים את מערכת החיסון ומאפשרים התפתחות של הפרעות ומחלות.

כל עוד המטען הרגשי פעיל, הוא ממשיך לייצר סימפטומים גופניים,

וזאת בלי קשר למשך הזמן שעבר מהאירוע הראשוני."

ג'ון ג'יקובס מומחית לטיפול רגשי

טיפול רגשי מותאם למטופל/ת

- טיפולים קונבנציונליים - שיחות עם פסיכולוג, ביופידבק, CBT וכ'ו
- טיפולים משלימים – תטא היליניג, ריקול, שיטת עץ הדורות, NLP וכ'ו



טיפול פיזיים מותאמים למטופל/ת

"לפני מספר שנים, הבנתי שלחיות עם כאב כרוני זה לכל החיים, וככל שכאב יותר זזתי פחות, וכלל שזזתי פחות, כאב יותר.

עשיתי מחקר רחב היקף בשיתוף עם מדריכי תנועה, מאמני ספורט, מדריכי שחיה, הידוטרפיסטים, מדיריכי פילאטיס וחולי כאב כרוני.

תוצאות המחקר הינן חד משמעיות! **תנועה משפרת איכות חיים בכאב כרוני.**"

דנה רומנו שביט מאמנת אישית ומדריכת פילאטיס

שילוב מנצח להתנהלות מנצחת

טיפול פיזיים מותאמים למטופל/ת

- טיפולים מומלצים :
- פלדנקרייז, פילאטיס, ריקוד, הידרותרפיה, צ'י קונג
- כירופרקטיה, עיסוי רפואי , שיאצו, דיקור סיני, הומיאופתיה,
- יוגה (סוגים שונים) , חדר כושר וכו'



קנאביס רפואי – צריכה מושכלת, מותאמת ומודרכת

"לפני צריכת הקנאביס ירדתי ממשרה מלאה למצב של כל היום במיטה במשך כמה חודשים.

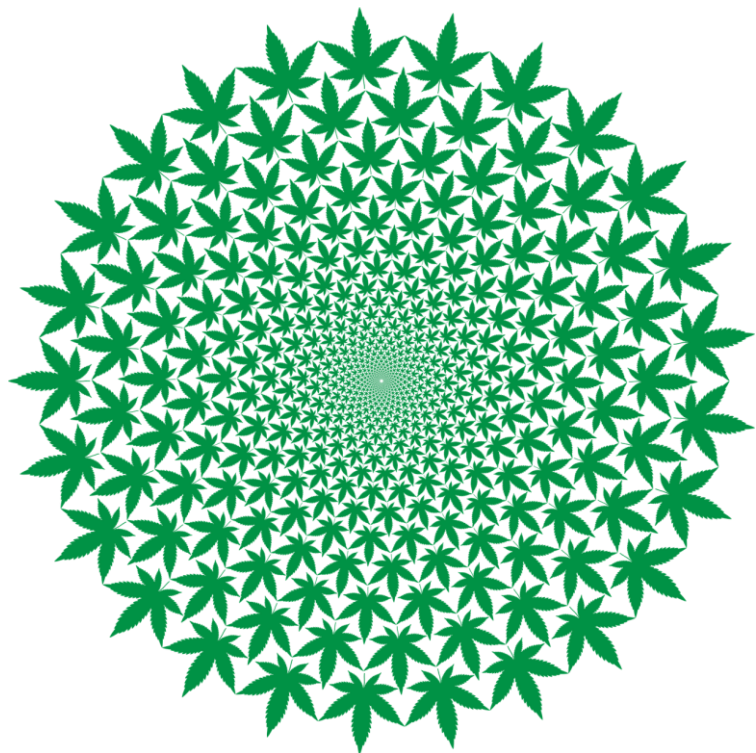
לאחר קבלת הרישיון חזרתי בהדרגה

למשרה מלאה בתקופת זמן של כשלושה חודשים עד חזרה למשרה מלאה.

כמובן שעם עליות וירידות הכל תלוי בגוף וברמת הכאב והלחצים שמסביב"

בת 40 מירושלים

קנאביס רפואי – צריכה מושכלת, מותאמת ומודרכת



1. קנאביס אינה תרופת קסם.
2. לשם הצלחת הטיפול חובה לשלב טיפולים רגשיים ותנועתיים.
3. שילוב של CBD גבוה עם THC נמוך הוא פתרון מעולה למתמודדי פיברומיאלגיה אשר בסיס המחלה היא עצבית (מושפעת טוב מאוד מCBD).

תזונה נכונה ומאוזנת לכל מטופל/ת באופן אישי

"תזונה וצריכת מזון ידועים בשנים האחרונות כמרכיבים הכרחיים וייחודיים בשמירה על בריאות נאותה.

תזונה בריאה מסייעת בהפחתת היווצרות מחלות כרוניות ובהתדרדרות המצב הבריאותי."

משרד הבריאות



פיברומיאלגיה

שילוב מנצח להתנהלות מנצחת

ר.ק.פ.ת – המעטפת המשלימה

- טיפולים **ר**גשיים מותאמים למטופל/ת
- **ק**נאביס רפואי
(מחייב התאמת זנים, הדרכה נכונה ושימוש מושכל ומתאים למטופל)
- טיפולים תנועתיים/**פ**עולה מותאמים למטופל/ת
- **ת**זונה נכונה ומאוזנת לכל מטופל/ת באופן אישי



"יוצרים מציאות בריאה יותר"

לחיים בריאים יותר"

נטע קובלסקי

תמיד אפשר אחרת

מקוות שהעשרנו את ידיעותיכם



תודה לכם מכל הלב