



דף לסיכום ותיעוד פרויקט

**שם הפרויקט: שיפור תפקודים יומיומיים בקרב דיירי בית כהן
באמצעות תוכנית פעילות מותאמת**
אורנית אבידן זיו- ornitav@gmail.com

**מטרת הפרויקט: שיפור תפקודי יום יום בסיסיים של הדיירים באמצעות תוכנית מובנית
לעידוד כושר גופני ומציאת דרכים ליישום התוכנית בפועל.**

למי מיועד הפרויקט: הפרויקט נועד לכלל הדיירים הלוקחים חלק במסגרת המגורים בבית כהן. סך הכל מדובר ב72 דיירים בגילאי 25-70. רמת תפקוד פיגור קל-בינוני עד בינוני-נמוך. ארבעה מן הדיירים שלוקחים חלק בתוכנית מתניידים באמצעות כסא גלגלים ושני דיירים נוספים מתהלכים בסיוע הליכון אמות או אחורי.

שם המגיש ותפקידו: אורנית אבידן זיו, מוסמך בריפוי בעיסוק, מנהלת קידום אישי, אגודת עמי טל הרשקוביץ, מורה לחינוך גופני וחינוך מיוחד. שירה בורדווין, סטודנטית לפיזיותרפיה

רציונאל הפרויקט

שגרת החיים של הצוות והדיירים בבית כהן כוללת מגוון פעילויות ועיסוקים החל מפעולות סביב אחזקת הדירה, היגיינה וטיפול עצמי ופעילות פנאי מגוונת. כלל הדיירים לוקחים חלק מידי שבוע בחוגי ספורט שונים במסגרת תוכנית הפנאי הענפה המתקיימת במסגרת (ספורט, שחייה, ריקודים ועוד). יחד עם זאת, ולמרות המודעות של הצוות לחשיבות קיום פעילות גופנית, מצאנו כי הצוות כמעט ולא מתפנה לכך בשגרת עבודתו ועל כן ראינו צורך לחדד יותר את חשיבות הנושא וכן למצוא את הדרך להפוך פעילות זו ליישמה. אחד מהעקרונות הבסיסיים שהנחנו אותנו בבניית התוכנית היה כי בכל דירה, הדיירים שונים מאוד זה מזה ביכולות שלהם ובצרכים שלהם, ולכן חשוב לבנות תוכנית שתתאים לכל דירה ולכל דייר באופן אישי. ברחבת בית כהן ישנם מזה שלוש שנים מתקני כושר שונים. למרות זמינותם הרבה של המתקנים וקרבתם למתחם המגורים כמעט ולא נעשה בהם שימוש בפועל. כחלק מהתוכנית רצינו להעלות את המודעות לשימוש במתקנים ולהביא לשגרה בה מידי יום דיירים המתאימים לכך, יבצעו פעילות מגוונת באמצעות המתקנים. כפי שצוין, התערבותנו נועדה לעודד את הדיירים ואת הצוות לפעילות. אחד מהמכשולים עימו נדרשנו להתמודד היה שיקוף לצוותים כי הדיירים מסוגלים לביצוע הפעילות המוצעת ואף נהנים ממנה. האמצעי עימו בחרנו להתמודד עם סוגיה זו היה הפקת חוברת הדרכה לכל אחת מן הדירות אשר כוללת הנחיות מילוליות וצילומים של התרגילים אותם אנו מבקשים לבצע.



ייחוד החוברת הוא במספר מאפיינים:

ראשית, כל חוברת כוללת הנחיות לביצוע תרגילים אשר מומלצים לקבוצת החניכים באותה הדירה ולא מדובר בחוברת אחידה לכלל המסגרת.

שנית, החוברת כוללת צילומים של שלבי התרגילים אותם אנו מבקשים לבצע ובכך אנו מתגברים על קשיים שפתיים ו/או קשיים בהבנה של ההנחיות.

שלישית, הדוגמנים בחוברת הם הדיירים אשר לוקחים חלק באותה הדירה. בכך שהדייר מצולם בשלבי התרגיל הדבר מהווה הוכחה עבורו והן עבור איש הצוות כי הוא מסוגל לכך וכך הדבר מהווה זרז להשתתפותו.

יעדי הפרויקט:

1. העלאת המודעות לחשיבות הפעילות הגופנית במניעת ההתדרדרות ובפרט בתהליכי הזדקנות
 2. שימור ושיפור הכושר הגופני ורמת הפעילות של הדיירים
 3. קידום יכולות ספציפיות של דיירים בהתאם ללקות ו/או מגבלה פיזית
 4. שיפור התפקוד היום יומי כתוצאה משיפור מדדים של כושר גופני, טווחי תנועה ועוד.
 5. עבודה על תפקוד ומיומנויות חברתיות של הדיירים ובהרמוניה ושיתוף עם הצוות המטפל
- עד כה עסקנו בבניית הפרויקט ובהטמעתו בדירות השונות. מגמתנו היא להרחיב את הפרויקט בשנה הנוכחית וכן להקדיש זמן ומחשבה בבניה של מערך כמותי אשר יאפשר מדידה של השינויים במדדי הכושר הגופני אשר הוגדרו במטרות הפרויקט וכן חלקים איכותניים אשר יכללו התרשמות משינויים שהשיגו הדיירים בעקבות השתתפות בתוכנית.

מהלך ביצוע הפרויקט :

התוכנית החלה בגיוס שתי מדריכות אשר תעבודנה בשעות אחר הצהרים בכל אחת מדירות המסגרת בהדרכה של מנהלת קידום האישי של המסגרת. נקבעה תוכנית בסיס כי כל דירה תקבל שעת הדרכה שבועית בתוך הדירה ובהמשך תתווספנה שעות עבודה בהתאם לצורך.

בתחילת העבודה עם הדירות התקיימה סדרה של תצפיות בדירות ושיחות עם הצוותים שבהן הועלו הצרכים המיוחדים של כל דייר ודייר ונבנו סדרי עדיפויות לפעילות.

השלב הבא היה התחלת פעילות עם הדיירים באופן פרטני, לפי המטרות שהוגדרו מראש ולפי צרכים שנוספו תוך כדי הפעילות. בכל דירה הדגש היה שונה, כאשר יש דירות בהן הפעילות נטתה יותר לכיוון של הפעלה קבוצתית, ויש דירות בהן הושם דגש על פעילות פרטנית עם מספר דיירים. שמנו דגש על מרכיבים של שיווי משקל, הליכה, כוח ותפקוד כללי.



כחלק מהתוכנית נבנתה חוברת תרגילים מצולמת לכל דירה בבית כהן. החוברת כוללת שני חלקים: חלק ראשון מורכב מתרגילים כלליים המיועדים לרוב הדיירים בכל הדירות. בחלק זה מופיעים הסברים על השימוש הנכון במתקנים, מגוון תרגילים לעבודה בתוך הדירה. החלק השני של החוברת מתייחס לדיירים ספציפיים להם נבנתה תוכנית. בכל דירה אותרו מספר דיירים להם זוהו צורך בפעילות זו ובהתאם הורכבה להם הדרכה מצולמת של התרגילים. כלומר: בחלק זה מתרגילים ספציפיים לכל דייר לפי היכולות והצרכים שלו.

חלק חשוב מאוד בעבודה היה ליצור קשר ולעורר מודעות בקרב הצוותים בדירות. מטרת העל של התוכנית היא לעודד פעילות של הצוות עם הדיירים באופן יומיומי, ולעודד אותם לפקוח עיניים ולחשוב על קשיים קיימים ועל צרכים חדשים שמתעוררים, על מנת לשפר כמה שיותר את איכות החיים של הדיירים, ובהסתכלות לעתיד, גם לשמר אותה ככל הניתן. לפיכך, במהלך העבודה השוטפת בדירות מידי שבוע, הוקדש זמן לא מבוטל לשיחות עם אנשי הצוות על מנת ללמוד מהם על הצלחת התוכנית, קשיים שעולים, עידודם לביצוע המטלות, שיקוף של הצלחות וקישור לתפקוד יומיומי.

הכנות טכניות:

התוכנית לא דורשת הערכות מיוחדת, היא ישימה, פשוטה יחסית ואינה דורשת ציוד מיוחד. לצורך קיום התוכנית רכשנו ציוד בסיסי שכלל רצועות מתיחה, כדורי ספוג, משקולות קטנות וכדורים בגדלים שונים, אך מרבית האביזרים והאמצעים הם מתוך המצוי בתוך הדירות (לדוגמא: מדרגות, מעקות ועוד).

תוצאות הפעלת הפרויקט בהתייחס ליעדים :

הפרויקט מתקיים מזה כשנה במסגרת הדיור של בית כהן. ככלל, ניתן להצביע בוודאות על שינוי בשגרת החיים במסגרת שפעילות גופנית הפכה לחלק משגרת היום בכל הדירות, כמעט בכל יום בשבוע.

לאורך השנה המקום בו בלט ביותר השינוי הוא הנופש השנתי כאשר דיירים אשר בעבר התקשו בהליכה, עלייה לאוטובוס וכו', הצליחו להשתתף בטיול בצורה בטוחה ופעילה. הצוות המלווה בטיול אישש תחושות הדיירים וחש בהקלה במידת הסיוע לה דיירים נדרשו.

מעבר לכך, ישנם מספר דיירים אשר כיום מסוגלים לבצע תורנות כשטיפת כלים הודות לחיזוק כוח שרירי והגדלת טווח תנועה ו/או שינוי ביכולת דיירים להתלבש באופן עצמאי.

יחד עם זאת, אנו תחושה כי אנו רק בתחילת הדרך ויש עוד מטרות רבות שניתן יהיה להשיג בזכות התוכנית.



תמונות מהפרויקט: כפי שניתן לראות באחד מדפי החוברת המצורף כאן: בכל דף מצולמת דייר/ת אשר עברו נבנתה התוכנית. התמונות עוזרות מאוד הן לדייר והן לאיש הצוות בגיוס המוטיבציה וכן מהוות הדרכה ברורה לדרך הנכונה לבצע את הפעילות

דוגמא לתרגיל: אחיזה של כל כף היד על כדור ספוג ולחיצה על הכדור-הפעלת כוח של כף היד על הכדור.



דוגמא לתרגיל: אחיזה של כדור זיזים בשתי כפות הידיים וגלגול הכדור בעזרת האצבעות קדימה עד כמה שאפשר וחזרה לכיוון הגוף בשתי ידיים.

