



דף לסיכום ותיעוד פרויקט

שם הפרויקט: שינוי הרגלי אכילה ושמירה על תזונה נכונה

מטרת הפרויקט: שיפור הרגלי האכילה של דיירי מסגרות הדיור כך שתשמר תזונה מאוזנת ובריאה

התומכת במצבם הבריאותי, תפקודי ותזונאי של דיירי המסגרות

שם המגיש ותפקידו: אורנית אבידן זיו, מוסמך בריפוי בעיסוק, מנהלת קידום אישי, אגודת עמי.

דואר אלקטרוני: ornitav@gmail.com

תודות ליונה הלפרין ולילי אטיאס, מתמחות בתזונה, אשר ליוו את הפרויקט

במסגרת סטאז' בקהילה של "מכללת רידמן".

למי מיועד הפרויקט: הפרויקט נועד לכלל הדיירים הלוקחים חלק במסגרת המגורים באגודת עמי.

בבית כהן מדובר ב72 דיירים בגילאי 25-70. רמת תפקוד פיגור קל-בינוני עד בינוני-נמוך.

בדיור העצמאי מדובר ב40 דיירים בגילאי 24-55. רמת תפקוד קל עד קל-בינוני.

כל הדיירים מוכרים כבעלי מוגבלות שכלית. חלקם מתמודדים עם מחלת סכרת, יתר לחץ דם ומחלות גיל נוספות. בכל מסגרת, מספר מצומצם של דיירים הרגישים לגלוטן. מתוך כלל הדיירים שלושה דיירים בחסר משקל.

רציונאל הפרויקט: אכילה היא אחד מתחומי החיים המרכזיים בחייהם של אנשים ככלל ואנשים עם מוגבלות שכלית בפרט. לתחום זה משמעות רבה ואפשרויות רבות להתנסות עבור אנשים עם מוגבלות שכלית באוטונומיה, בחירה אישית, מקום להעדפות ושליטה. מעבר לכך, מדובר בפעילות מהנה עם דגשים חברתיים. בהתאם, אנו נוהגים פעמים רבות לעבוד בתחום זה כאמצעי להתפתחות וקידום אישי הן ברמה של הכנת המזונות והן ברמה של עבודה סביב הרגלי אכילה, איכות אכילה ומיומנויות חברתיות. בספרות מדווח כי שיעור ההשמנה בקרב אנשים עם פיגור שכלי גבוה בהשוואה לאנשים ללא פיגור. ניסיון להצביע על הגורמים לכך מצא כי נוהגים לאכול מזונות נוספים לתפריט שמוגש בארוחות המסודרות, מורכבות פסיכולוגית, יחס אמביוולנטי של הצוותים המטפלים כלפי הגבלת כמויות מזון וייתכן כי אכילה מפצה אצל המשפחות בסופי השבוע.

בשל חשיבות האכילה, ההנאה ממנה באופן ישיר ומהעבודה הרבה שיכולה להתקיים סביבה, נשאלת פעמים השאלה עד כמה ברצוננו לקבוע הגבלות בתחום זה. יחד עם זאת ודווקא הודות לתחומים הרבים הנגזרים ומרכזיות האכילה בחיי היום יום, ממנה החלטנו השנה במסגרות הדיור להוביל פרויקט של שמירה על תזונה בריאה ומאוזנת עבור דיירינו.



בבואנו לבנות את הפרויקט נתנו את הדעת למספר נושאים. ראשית, ברור היה לנו כי עלינו למצוא מפתח שישלב תזונה מאוזנת מחד ומנגד לבנות תכנית המתאימה ל קבוצה של דיירים ולא עבור דייר בודד. מציאות החיים בדירות לא מאפשרת התאמת תפריט ברמה האישית. בהתאם, חשוב היה לנו למצוא תפריט שהינו בר השגה עבור הצוותים מבחינת משאבי הזמן המצויים בידיהם להכנת ארוחות, תוך קיום הפעילות השוטפת בדירה. שנית, בקשנו למצוא דרך פעולה אשר לא תבטל את יכולות בחירת החניכים ו/או את השתתפותם בהכנת המזונות. ובנוסף, היה ברור כי יש לקחת בחשבון עליות אשר יכולות להיות מוקצות באופן שוטף לנושא זה.

יעדי הפרויקט:

1. מיפוי וזיהוי הצרכים התזונתיים של כל דיירי מסגרות הדיור של אגודת עמי. למידה בהתאם למצבו הרפואי והתזונאי של כל דייר ודייר מהם הדגשים שיש לספק לו מבחינת תפריט.
2. חשיפת הצוותים השונים לצרכי הדיירים השונים בנושאי תזונה.
3. חשיפת הצוותים השונים לחשיבות תזונה מאוזנת והכרות עם מרכיבי המזון הרלוונטיים.
4. בניית תפריט לכל אחת מן הדירות.
5. יישום בפועל והכנת מזונות על פי תפריט שהומלץ לדירות.

מהלך ביצוע הפרוייקט :

הפרויקט התחלק למספר מישורים:

1. מפגשים קבוצתיים לכלל צוותי מסגרות הדיור
 2. מפגשים קבוצתיים לצוותים המלווים דירה ספציפית
 3. מפגשים אישיים לדיירים היכולים להיתרם מכך
- היוזמה לקיום שיתוף הפעולה עם מכללת "רידמן" הסמוכה למסגרתנו הייתה שלנו. המחשבה הייתה כי מכללת "רידמן" הינה גוף ידע בנושא וכי יש סבירות כי במהלך הכשרותיו הקליניות נוכל לקיים שיתופי פעולה ללא עלות ו/או בעלות מופחתת. ראשית, התקיימה פגישה עם המנהלת המקצועית של המכללה בה אופיינה האוכלוסייה בה אנו מטפלים וכן הצרכים שלנו בליווי בנושא תזונה. בעקבות מפגש זה הוצגה בפני סטודנטים הלוקחים חלק בתוכנית אפשרות לסטאז במסגרתנו ושתי סטודנטיות בחרו בכך. לאחר פגישת הכנה ובמקביל להדרכה בנושא התנהל הפרויקט על פי הפירוט הבא:
- א. **מפגש כללי לכלל העובדים במסגרות הדיור של האגודה** - מפגש זה נועד להיות פתיח לנושא. במהלכו התקיימה הרצאה פרונטלית בנוגע לחשיבות תזונה מאוזנת, הצגת פירמידת מזון ואבות המזון, תפקידם וחשיבותם והכרות עם סוגי מזונות שהוצגו בהמשך בניית התפריטים. מעבר להרצאה, נעשתה פעילות של הצוותים בה הם נתבקשו לחלק סל קניות (לפי תמונות) לפי מרכיביו.
 - ב. **מפגשים דירתיים של כל אחת מדירות בית כהן והדיור העצמאי** - בכל אחד מן המפגשים לקח חלק צוות הדירה ואם הבית. במפגש זה אופיינו הדיירים מבחינת תפקודם, חשיפתם ונכונותם למזון והצגת מאפיינים רפואיים. במפגש זה נעשתה שיחה כללית אודות שגרת האוכל בדירה ולמידה אודות דיירים ששגם כוללת אכילה מחוץ לבית באופן עצמאי או בביקורים אצל המשפחות.



- ג. **מפגשים פרטניים** - שישה דיירים מדיירי הדיור העצמאי הגיעו לפגישה פרטנית במכללת רידמן שנועדו ללמוד באופן ספציפי על בניית תפריט עבורם. לפגישה זו הוזמנו דיירים אשר מעלים באופן עצמאי רצון/חשיבה לרדת במשקל ו/או הצוות איתר קושי בנושא והדייר הסכים לקחת חלק בתוכנית.
- ד. **מפגש של מתמחות התזונה המלוות את הפרויקט עם הצוות המקצועי ומנהלי המסגרות.** במפגש הוצאו כל הנושאים שנלמדו במפגשים השונים ונעשה חשיבה משותפת בנוגע לסדרי עדיפות להתערבות וגורמים מתערבים נוספים.
- ה. **בנייה של חוברת תפריטים** מפורטת הכוללת הסברים על מרכיבי מזון מומלצים ומתכונים הכוללים מרכיבים אלה. החוברת כוללת כ-70 מתכונים החל מסלטים וכלה במנות אחרות. החוברת צבעונית וכוללת מספר תמונות המדגימות מתכונים מרכזיים. במהלך ההסברים מאזכרים מרכיבי מזון המומלצים או לחילופין יש להימנע מהם במצבים רפואיים מסוימים.
- ו. **סדנת בישול בריא** - מפגש כללי לכלל עובדי מסגרות הדיור של האגודה. המפגש נעשה במקום מרווח שאובזר לצורך העניין בשולחנות, כלי עבודה, פלטות חימום ופרודוקטים נוספים. במהלך הסדנא חולקו העובדים השונים לצוותים וכל צוות הכין 2 מתכונים בריאות בהתאם למתכונים שהועברו לו. בסוף הסדנא טעמו כלל העובדים מהמזונות שהוכנו ונעשתה שיחה מסכמת קצרה שהדגישה את חשיבות המזונות. ממטרתנו בסדנא זו היתה כפולה - הן שהצוותים יחשפו למזונות שיייתכן שאינם מכירים וייתכן שבאופן עצמאי לא היו בוחרים לנסות והן שיתנסו בקלות ההכנה ובטעם המובחר. בסוף הסדנא קיבל כל צוות של דירה חוברת מתכונים שתוארה בסעיף ה'.
- ז. **בנייה של תפריט דירתי** - נבנה תפריט לכלל הדירות אשר בהכנתו נלקחו בחשבון: תפריט קל להכנה הכולל מזונות שלא דורשים משך הכנה ארוך ומאפשרים שותפות של הדיירים בהכנת המזונות, תפריט בעל ערכים תזונתיים גבוהים, תפריט שנבחן תקציבית. התפריט עצמו בנוי כך שבכל יום מימות השבוע ניתנת אפשרות בחירה בין שש אפשרויות הכנה. כל אפשרות בתפריט מגובה בהפניה לעמוד בחוברת המתכונים שחולקה. מגוון האפשרויות למעשה מאפשר המשך בחירה של הדיירים את המזון אותו הם רוצים להכין (בחירה מרובה של אחת מתוך שש) וההפניה לחוברת המתכונים מקלה על הצוות ומצמצמת צורך ביצירתיות שלא תמיד מתאפשרת. כמו כן, חוברת זו מהווה אמצעי המחשה בעבור הדיירים. מעבר לתפריט הכללי, במהלך המפגשים הדירתיים, הומלצו לצוותים דגשים בהתאם למאפייני דייריהם הספציפיים.
- ח. **ישיבות דיירים** שהתקיימו בכל אחת מהדירות והועברו על ידי אחראי הדירה. במהלך הישיבה התקיימה בכל אחת מהדירות, בהתאם ליכולת הדיירים, שיחה אודות חשיבות תזונה מאוזנת, הקשר בין תזונה לאורח חיים בריא ונושאים נוספים.



הכנות טכניות:

כל הפרויקט התקיים הודות להתאמת מערך האספקה של המסגרות להמלצות התזונה שהתקיימו. בשינוי מערך האספקה התנהל דיון שהוא מעבר להחלפת המרכיבים ברמה הטכנית וכלל בחינת מסגרת התקציב ויכולת הספקים עימם אנו עובדים לספק את המוצרים. חשוב להכיר בכך שבעקבות שני הטעמים שהוזכרו לא נכנסו כל המלצות התזונה לתפריט המסגרות ונעשה משא ומתן בנוגע לסדרי העדיפות ועלות מול תועלת. בנוסף, הפקת חוברות המתכונים נעשתה בבית דפוס ודרשה הקצאת תקציב לנושא.

תוצאות הפעלת הפרויקט בהתייחס ליעדים :

הרווח המרכזי שהשגנו בפרויקט זה הינו העלאת המודעות לחשיבות תזונה מאוזנת הן בקרב הצוותים והן בקרב הדיירים. כמו כן, עצם הדיונים שנעשו סביב הנושא חשפו אותנו למגוון הרגלים מעכבים של צוותים ודיירים אליהם לא היינו מודעים, ובכך נפתח הפתח לטיפול בהם. לדוגמא: הנחייה חדשה שאיש הצוות ישיב עם הדיירים לאכול בכל אחת מן הארוחות. בחלק מן הדירות, עדיין לא מתקיימת ארוחות מידי יום בהתאם לתפריט שהוצע אולם, גם בימים בהם בוחר הצוות והדיירים חלופות, הדבר עדיין נעשה במסגרת המוצרים שהותאמו ותוך שמירה על הדגשים שסוכמו עם הצוותים. כמו כן, בעקבות החשיפה למספר התרחשויות סביב תזונה, ובמקומות שיש בכך צורך, נעשית כעת עבודה מול המשפחות שמגמתה המרת התזונה גם בסופי השבוע ובמזונות הנשלחים למסגרת לתזונה בריאה.

חשוב לציין כי כל הפרויקט נעשה במקביל לפרויקט ספורט שנועד להביא לעלייה בפעילות הגופנית של דיירי המסגרות.

נושאים להמשך:

- א. כל הפרויקט המתואר מתקיים כעת בנוגע למזונות המוגשים במסגרת המגורים. יש להרחיב את הפרויקט ו/או לשקול התערבות דומה עם המסגרות בהם אוכלים הדיירים את ארוחות הצהריים.
- ב. קיום סדנא מקבילה למשפחות של דיירים.
- ג. הרחבת התפריט וריענון המתכונים המומלצים.
- ד. פישוט לשוני והנגשה של התפריטים כך שיתאימו לדיירים עם יכולות שונות- תפריטים עם תמונות, כתב מוגדל ועוד.
- ה. הרחבת שיתוף הדיירים בהכנת הארוחות בסיוע של מדריכי קידום אישי העובדים בדירות.



מדינת ישראל
משרד הרווחה
האגף לטיפול באדם עם פיגור שכלי



מצורפת תמונות של הצוות במהלך הסדנא

