



משרד העבודה הרוחה
והשירותים החברתיים
חוסן חברתי לישראל



ג'וינט ישראל מעבד למגבלות



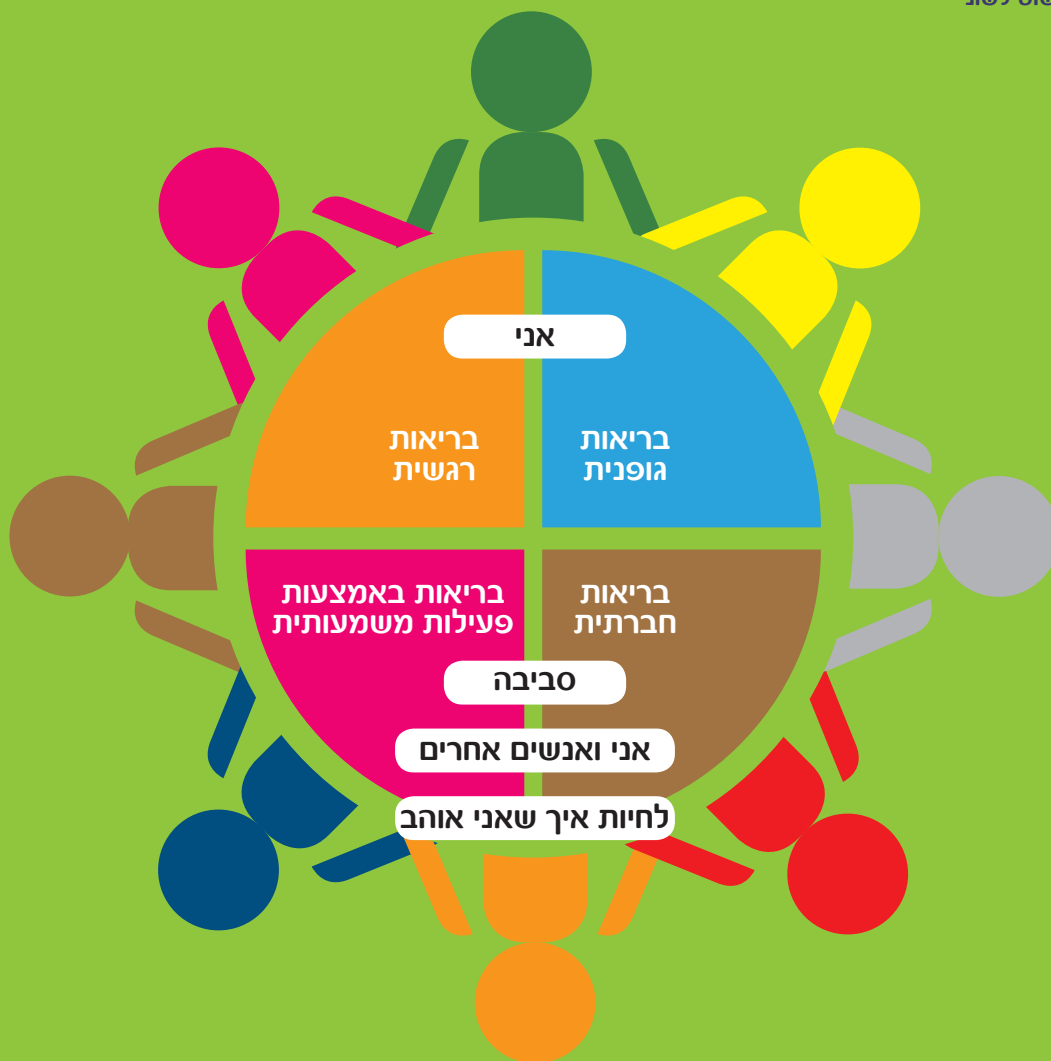
אב"ן דרך: אזור בריאות נגיש
לקידום בריאות ובטיחות בקרב אנשים עם מוגבלות

סדנה לחיים בריאים לאנשים עם מוגבלות

חוברת למשתתפי הסדנה בפישוט לשוני



פישוט לשוני





פיתוח והפקה

אנג'לה ובר, אוניברסיטת אורגון לבריאות ומדע, ארה"ב.
רנדי גרבר, ג'וינט ישראל מעבר למגבלות, פיתוח הסדנה והערכה בעברית, תשע"ד, 2014.
רונית רבי בן שטרית, ג'וינט ישראל מעבר למגבלות, מנהלת תוכניות, ניהול ופיתוח הפרויקט, תשע"ח, 2018.
רוני אנקורי, מנהלת מכון אקים להנגשה קוגניטיבית, פישוט לשוני והפקה.

ייעוץ וסיוע, נציגות השותפים

כרמלה קורש-אבלגון, הקרן למפעלים מיוחדים, המוסד לביטוח לאומי.
ד"ר מילכה דונחין, האוניברסיטה העברית והדסה, בית הספר לבריאות הציבור.
שושי אספולר, מנהל מוגבלויות, משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים.
סיגל ישראלי, משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים.
רויטל אילתי וייסמן, מנהל מוגבלויות, משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים.
גלית נייגר, מנהל מוגבלויות, משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים.
רותי ויינשטיין, המחלקה לחינוך וקידום בריאות, משרד הבריאות.

אבי מספין, צילום.

יוסי ויסבורט, שמרית קרויטרו, **בלה הובר**, **נדרה שאנטזי**, שחקני התאטרון האחר של אקים.
לימור עציון, גרפיקה.
ליאורה רובינשטיין, עריכה לשונית.
גרפוס פרינט ירושלים, הדפסה.
רן רובנר ופנינה נחמיאס, ג'וינט ישראל, שיווק ותקשורת.

תשע"ח - 2018

ככלל, לשון זכר משמשת גם כלשון נקבה אלא אם נאמר אחרת.

© 2007 Oregon Institute on Disability and Development - Center on Community Accessibility; Oregon Health and Science University. ALL RIGHTS RESERVED. No part of this copyrighted work may be modified, reproduced, or used in any form or by any means - graphic, electronic, or mechanical, including photocopying, recording, taping, web distribution or information storage and retrieval systems - without the written permission of the authors. Hebrew version prepared with permission of authors.

© כל הזכויות שמורות.
הגרסה העברית הוכנה על ידי ג'וינט ישראל באישור המחברים.
אין לשנותה או להעתיקה או להשתמש בה ללא אישור.



פישוט לשוני



מבוא

משתתפים יקרים!

החוברת הזאת עוסקת בחיים בריאים וקוראים לה 'אורח חיים בריא' (אב"ן דרך). חיים בריאים קשורים לגלגל אורח חיים בריא.

גלגל אורח חיים בריא הוא הקשר בין כמה תחומים בחיים שלנו:

- בריאות גופנית - לעסוק בספורט, לאכול אוכל בריא, לא לעשן.
 - בריאות רגשית - איך להיות מאושר.
 - בריאות חברתית - להיפגש עם חברים ועם המשפחה.
 - פעילות משמעותית - להתנדב, לעסוק בתחביבים.
- כל התחומים האלה תורמים לאורח חיים בריא.

התוכנית 'אורח חיים בריא' כוללת:

- סדנה - מפגשים עם מדריך ומשתתפים נוספים.
- החוברת - החוברת הזאת תעזור לכם להבין את המפגשים בסדנה.

את התוכנית תכננו בארצות הברית. בשנת 2014 רנדי גרבר מג'וינט ישראל התאימה את התוכנית לישראל. עזרו לה אנשים במשרדי הממשלה ואנשים מקרן משפחת רודרמן. בתוכנית השתתפו כבר הרבה אנשים במדינת ישראל.

אנחנו רוצים לומר תודה לכל האנשים שעזרו לנו:

- משרד הרווחה ומשרד הבריאות.
 - הקרן למפעלים מיוחדים במוסד לביטוח לאומי.
 - ד"ר מילכה דונחין מהאוניברסיטה העברית והדסה.
 - רוני אנקורי ולימור עציון במכון אקים להנגשה קוגניטיבית.
- כולם עזרו לנו להכין את החוברת.

אני מקווה שהמפגשים בסדנה והחוברת הזאת יעזרו לכם לשמור על אורח חיים בריא. אני מאחלת לכם, למשפחה שלכם ולחברים שלכם להיות בריאים ושמחים.

בברכה,

רונית רבי בן שטרית

מנהלת תוכניות, ג'וינט ישראל, ישראל מעבר למגבלות.



מהי הסדנה לחיים בריאים?

סדנה היא מקום שבו אנחנו לומדים דברים בכמה מפגשים, עם חברים ועם מדריך. בסדנה הזאת נלמד על חיים בריאים.

בסדנה על חיים בריאים נלמד על:

1. **בריאות גופנית** - לעסוק בספורט, לאכול אוכל בריא, לא לעשן, לא לשתות הרבה יין או בירה, לצחצח שיניים, ללכת לרופא כשחולים.
2. **בריאות רגשית** - איך להיות מאושר, לדבר על מה שמפריע לנו, לספר מה מלחיץ אותנו.
3. **בריאות חברתית** - להיות עם המשפחה, לבלות עם חברים.
4. **בריאות באמצעות פעילות משמעותית** - לקרוא, לעסוק בגינון, לעבוד בעבודה שאנחנו אוהבים, לעשות מה שעושה לנו טוב, להקשיב למוסיקה, לטייל בטבע.

למה כדאי להשתתף בסדנאות האלה?

כולנו מרגישים לפעמים לחץ בחיים. למשל:

1. **בעבודה** - אם צריך לסיים דברים בזמן.
2. **בבית** - אם לא מסתדרים עם המשפחה או עם החברים.
3. **בזמן מחלה** - אם אנחנו לא מרגישים טוב או חולים.

בסדנה נלמד איך:

1. לקבל עזרה ולא להיות בלחץ.
2. איך להיות בריאים.
3. איך להיות יותר מאושרים.

אם אנחנו רוצים לחיות חיים בריאים יותר

1. נשנה את מה שאנחנו אוכלים.
2. נעסוק יותר בספורט.
3. נתייעץ עם המדריך שלנו או עם הרופא שלנו.

- בסדנה נעשה פעילויות הקשורות לבריאות שלנו.
- בסדנה אנחנו מקשיבים אחד לשני.
- בסדנה אנחנו מקווים שנכיר חברים חדשים ונהנה.

דף מידע 2



תוכנית הסדנה לאורח חיים בריא

עמוד	הנושא	יחידת הלימוד
	נכיר את התוכנית	יחידת לימוד 1 מהו אורח חיים בריא?
	נכיר את המנחה	
	נמלא שאלונים	
6	דף מידע 3: גלגל החיים הבריאים - עם הסברים	יחידת לימוד 2 דע מי אתה
7	דף מידע 4: גלגל החיים הבריאים	
8	דף מידע 5: הערכים שלי	
9	דף מידע 6: איך להיות בריא	
10	דף מידע 7: בריאות גופנית	
11	דף מידע 7א: איך ספורט עוזר לי?	
12	דף מידע 7ב: שאלון "איך ספורט עוזר לי"	
13	דף מידע 8: פירמידת המזון + שאלון "האם אני אוכל בריא"	
14	דף מידע 8א: המשך שאלון "האם אני אוכל בריא"	
15	דף מידע 8ב: מה גיליתי על עצמי בשאלון "האם אני אוכל בריא"	
16	דף מידע 8ג: שאלון "האם אני אוכל בריא"	יחידת לימוד 3 דע מה אתה רוצה ומה אתה צריך (פירוט גלגל אורח החיים הבריא)
17	דף מידע 9: מה אני יכול לעשות כדי להיות בריא	
18	דף מידע 10: סימנים של מחלה	
19	דף מידע 10א: כשאני מבקר אצל הרופא שלי	
20	דף מידע 10ב: שאלון "איך לא להיות חולה"	
21	דף מידע 11: בריאות רגשית	
22	דף מידע 11א: מה זה בריאות רגשית?	
23	דף מידע 11ב: שאלון "בריאות רגשית"	
24	דף מידע 12: בריאות חברתית (שאלון "בריאות חברתית")	
25	דף מידע 13: בריאות באמצעות פעילות משמעותית	
26	דף מידע 13א: שאלון "בריאות באמצעות פעילות משמעותית"	יחידת לימוד 4 לגרום לזה לקרות
27	דף מידע 14: חלומות	
28	דף מידע 15: מטרות	
29	דף מידע 16: תוכנית פעולה	
31-30	דף מידע 17: רשימות	



גלגל החיים הבריאים - עם הסברים

בריאות רגשית

להיות מאושר,
לדבר על מה שמפריע לנו,
לספר מה מלחיץ אותנו.



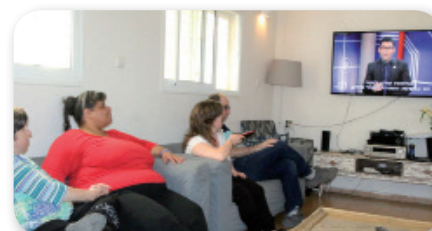
בריאות גופנית

לעסוק בספורט, לאכול אוכל בריא,
לא לעשן, לא לשתות הרבה יין או בירה,
לצחצח שיניים, ללכת לרופא כשחולים.



בריאות באמצעות פעילות משמעותית

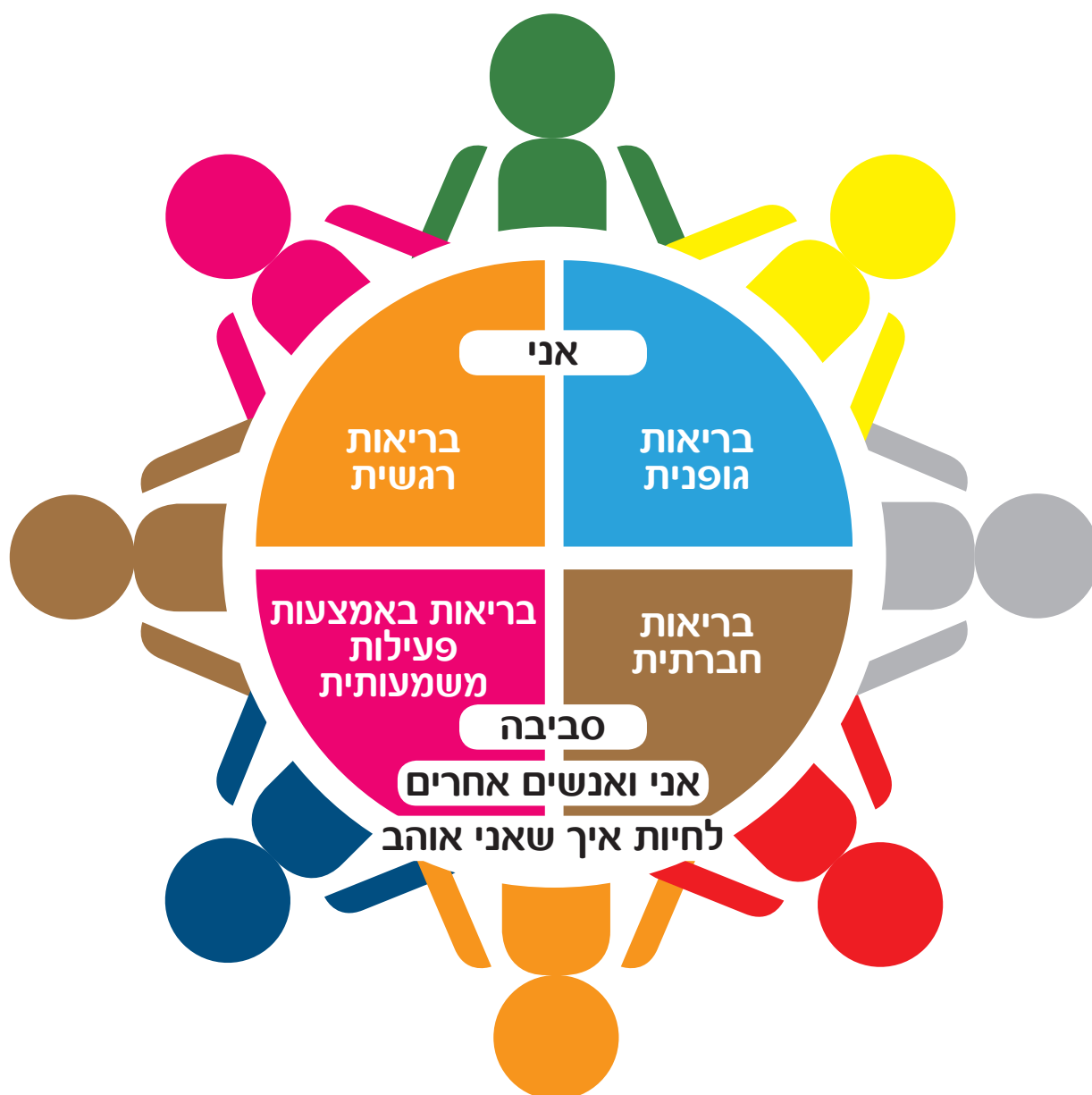
לעסוק בגינון, לעבוד בעבודה שאנחנו אוהבים, לקרוא, לעשות מה שעושה לנו טוב, להקשיב למוסיקה, לטייל בטבע.



בריאות חברתית
להיות עם המשפחה,
לבלות עם חברים.



גלגל החיים הבריאים





הערכים שלי

הערכים שלי הם דברים שחשוב לי לעשות ושחשוב לי שאנשים אחרים ידעו עלי. למשל: חשוב לי להיות חבר טוב, לעזור לאחרים ולתת כבוד.

רשום למטה רשימה של ערכים שחשובים לך:

1.

2.

3.

4.

5.



איך להיות בריא

חשוב שאני אעשה לפחות שלושה דברים כדי להיות בריא.

למשל: לעסוק בספורט, לאכול אוכל בריא, לא לעשן, לא לשתות הרבה יין או בירה, לצחצח שיניים, ללכת לרופא כשחולים, לספר מה מלחיץ אותי, להיות עם המשפחה, לבלות עם חברים, לקרוא, לעסוק בגינון, לעבוד בעבודה שאני אוהב.

רשום למטה שלושה דברים שאתה עושה כדי להיות בריא:

1.

2.

3.





בריאות גופנית

מה זה בריאות גופנית?

בריאות גופנית היא שמירה על הבריאות שלי.

דברים שמשפיעים על הבריאות הגופנית שלי הם:

הגיל שלי.
דברים שנולדים איתם (התורשה שלי).
האוכל שאני אוכל.
הספורט שאני עושה.
סביבה ירוקה ונקיה.
אני יכול כמעט לבדי להשפיע על התנהגות והרגלים שלי.

איך לשמור על הבריאות הגופנית ולנהל אורח חיים בריא?

לעסוק בספורט.
לאכול בריא.
לא לשתות הרבה יין או בירה.
לצחצח שיניים ולשמור על ניקיון הגוף.
ללכת לרופא כשאני מרגיש חולה, או פעם בכמה חודשים.





איך ספורט עוזר לי?

1. ספורט שומר על הלב שלי.
2. ספורט עוזר לי לנשום טוב.
3. ספורט מחזק את השרירים שלי.
4. ספורט שומר על העצמות.
5. ספורט עושה לי מצב רוח טוב.
6. לִבְנוֹת: ספורט עוזר להרגיע כאבי בטן בזמן המחזור החודשי.
7. ספורט עוזר להוריד את המשקל.





שאלון "איך ספורט עוזר לי"

בעמוד זה יש 3 משפטים.
כל משפט מתאר משפטים החשובים לבריאות שלך.
אתה צריך לבחור את המשפטים שהכי חשובים לך.
צריך לסמן עם עיפרון את הצורה X בריבוע הריק ליד המשפט שבחרת.

- ספורט שומר על הלב שלי.
- ספורט עושה לי מצב רוח טוב.
- ספורט ואוכל בריא שומרים על המשקל שלי.

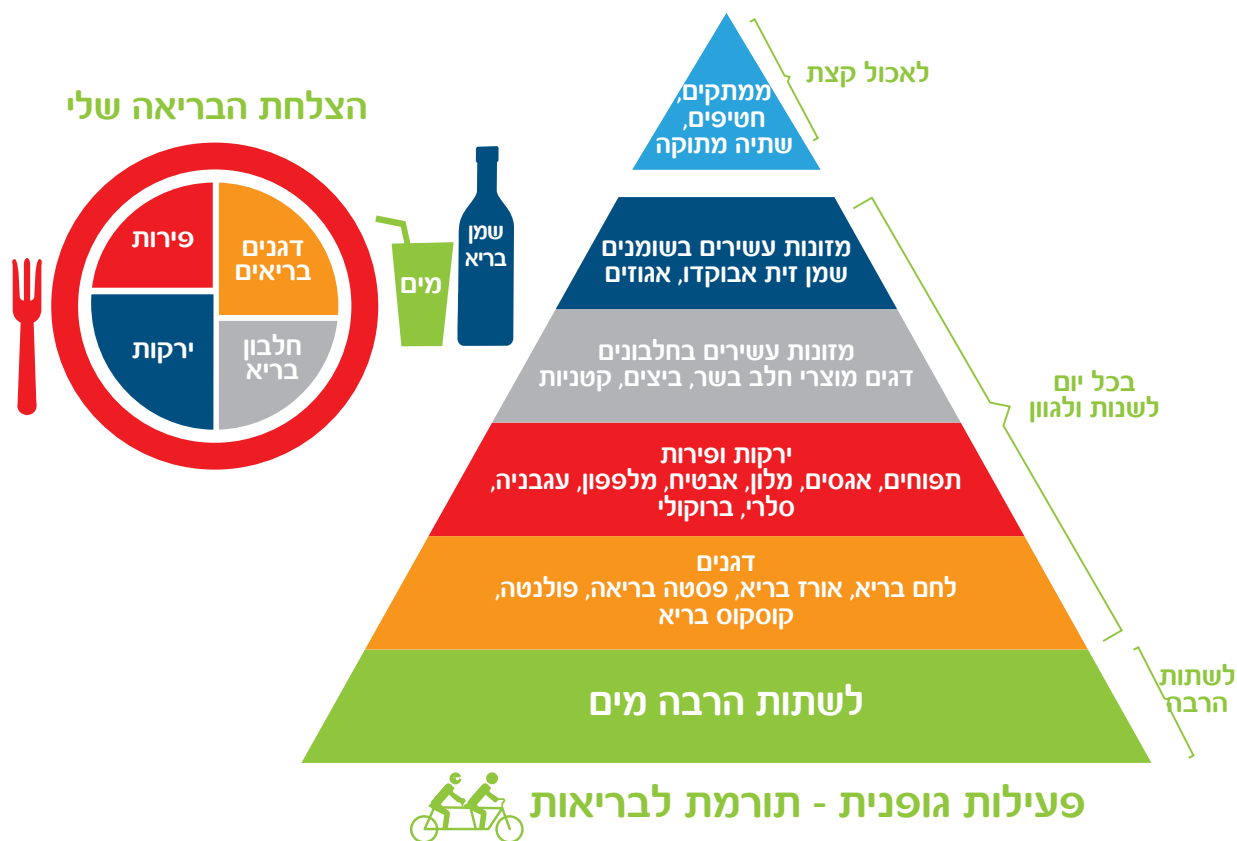
סיבה נוספת איך ספורט עוזר לי _____

איזה ספורט אני אתחיל לעשות _____





פירמידת המזון



שאלון "האם אני אוכל בריא"

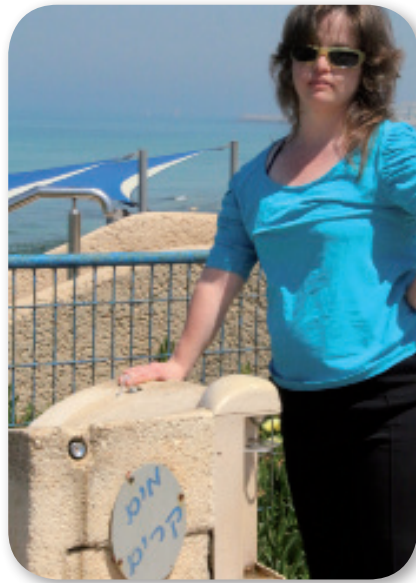
בעמוד זה יש 14 משפטים. כל משפט מתאר מהו אוכל בריא. אתה צריך לבחור את המשפטים שהכי חשובים לך. צריך לסמן עם עיפרון את הצורה x בריבוע הריק ליד התשובה שבחרת.

- אני אוכל כל יום לחם מקמח בריא, פסטה מקמח בריא.
- אני אוכל כל יום פירות.
- אני אוכל כל יום ירקות.
- אני אוכל כל יום גבינה.
- אני אוכל כל יום עוף בלי עור.
- אני אוכל כל יום ירקות מבושלים כמו שעועית ירוקה ואפונה.
- אני לא אוכל הרבה צ'יפס, המבורגר או פיצה.



המשך שאלון "האם אני אוכל בריא"

- אני אוכל לחם עם קצת חמאה.
- אני אוכל לחם בלי מרגרינה.
- אני לא אוכל הרבה ממתקים.
- אני לא שותה הרבה קולה ומיץ.
- אני שותה הרבה מים.
- אני לא שם הרבה מלח באוכל.
- אני שותה קצת יין או בירה.





מה גיליתי על עצמי בשאלון "האם אני אוכל בריא"

- 9 - 13 אם סימנת x בתוך 9 - 13 תשובות אתה אוכל בריא.
- 5 - 8 אם סימנת x בתוך 5 - 8 תשובות, אתה צריך לעשות שינוי קטן במה שאתה אוכל.
- 0 - 4 אם סימנת x בתוך 0 - 4 תשובות, אתה צריך לעשות שינוי גדול במה שאתה אוכל.





שאלון "האם אני אוכל בריא"

בעמוד זה יש 3 משפטים.
כל משפט מתאר משפטים החשובים לבריאות שלך.
אתה צריך לבחור את המשפטים שהכי חשובים לך.
צריך לסמן עם עיפרון את הצורה **x** בריבוע הריק ליד המשפט שבחרת.

- חשוב לי לאכול בריא, אוכל עם מעט שומן ובלי ממתקים.
- חשוב לי לאכול בריא כדי לשמור על הגוף שלי.
- כשאני חולה, חשוב במיוחד שאנוח.

למה חשוב לאכול בריא _____

מה אני יכול לעשות כדי לאכול יותר בריא _____





מה אני יכול לעשות כדי להיות בריא:

1. כדי להיות בריא אסור לעשן, כי סיגריות לא בריאות לגוף.

2. כדי להיות בריא אסור לשתות הרבה יין ובירה.
אסור להשתמש בסמים.

3. חשוב להקפיד על:

- כדי להיות בריא, צריך לקיים יחסי מין מוגנים, כדי לא לקבל מחלות.
- כדי להיות בריא, צריך להשתמש בקרם הגנה מפני השמש.
- כדי להיות בריא, צריך לקבל חיסונים, כדי שלא נהיה חולים.
- כדי להיות בריא, צריך ללכת לרופא אם לא מרגישים טוב.
- כדי להיות בריא, צריך לחגור חגורת בטיחות ברכב.



4. לשמור על השיניים:

- כדי להיות בריא, חשוב לצחצח שיניים פעמיים ביום.
- כדי להיות בריא, חשוב להשתמש בחוט דנטלי.
- כדי להיות בריא, חשוב ללכת לרופא שיניים פעמיים בשנה או אם השיניים כואבות.





סימנים של מחלה:

- חום.
- כאבי ראש.
- סחרחורת זה כשמסתובב לי הראש.
- צמרמורת.
- עייפות וחולשה.
- גירודים בעור, פריחה, אודם בעור או צריבה.
- כאבים בעיניים.
- כאבים בגרון.

- צרידות, כשקשה לי לדבר או שאני מרגיש לא נוח בגרון כשאני מדבר.
- הצטננות ושיעול.
- כאבים באוזניים.
- שלשולים.
- עצירות.
- כאבי בטן.

- כאבים בגוף.
- כאבים בחזה.
- הקאות.

- יורד דם מפצע.
- אני לא מצליח לישון.
- אני לא רוצה לאכול.





כשאני מבקר אצל הרופא שלי:

- חשוב שאני אספר לרופא איפה כואב לי.
- חשוב שאני אספר לרופא מה מפריע לי.
- אם אספר לרופא מה כואב לי, הוא יוכל לעזור לי.

דברים שחשוב לזכור כשמגיעים לרופא:

- חשוב לספר לרופא ממה אני סובל. למשל, אם יש לי חום, אם אני משתעל, אם מגרד לי בעור.
- חשוב לספר לרופא אם יש עוד אנשים חולים במשפחה שלי.
- חשוב לספר לרופא אם משהו מפריע לי.
- חשוב לשאול את הרופא שאלות על הבריאות שלי ועל התרופות שאני צריך לקבל.
- חשוב להקשיב לרופא, לעשות מה שהרופא אמר לי לעשות.
- חשוב לספר לרופא אם הטיפול לא עוזר לי ואני עדיין לא בריא.



המציגים הינם שחקנים



שאלון "איך לא להיות חולה"

בעמוד זה יש 3 משפטים.
כל משפט מתאר משפטים החשובים לבריאות שלך.
אתה צריך לבחור את המשפטים שהכי חשובים לך.
צריך לסמן עם סימון את הצורה **x** בריבוע הריק ליד המשפט שבחרת.

- חשוב לי לדעת מתי אני לא מרגיש טוב.
- חשוב לי לדעת איך להיות בריא: לאכול אוכל בריא, לעסוק בספורט, לא לעשן, ללכת לרופא.
- חשוב לי שהרופא ידבר אלי בסבלנות.

מה עוד אני יכול לעשות כשאני לא מרגיש טוב _____

מה עוד אני יכול לעשות כדי לא להיות חולה _____





בריאות רגשית

מה זה בריאות רגשית?

בריאות רגשית היא איך להרגיש טוב ומאושר. כשטוב לי ואני מאושר, אני יכול לדאוג לעצמי ולחברים שלי.

בריאות רגשית חשובה כי:

בריאות רגשית חשובה כי אני יכול לאהוב את עצמי.
בריאות רגשית חשובה כי אני יכול להיות שמח.
בריאות רגשית חשובה כי אני יכול ליהנות מהחיים, גם אם לפעמים קשה לי.

איך לשמור על בריאות רגשית:

למשל: להיפגש עם משפחה, לדבר עם חבר, לעשות אמבטיה, לנוח.





מה זה בריאות רגשית?

בריאות רגשית היא להרגיש טוב עם עצמי.
בריאות רגשית היא לספר למישהו כשרע לי לפעמים.
בריאות רגשית היא לספר למישהו שטוב לי.

מה קורה כשאין לי בריאות רגשית:

אני לא מספר לאף אחד שאני עצוב.
אני מפחד שיכעסו עלי אם אספר שאני עצוב.

מה אני יכול לעשות אם אני עצוב:

לספר לחבר.
מותר לבכות.
מותר לנוח.



מה לא לעשות אם אני עצוב:

לא לצעוק.
לא לקלל.
לא להשתמש בסמים.
לא לשתות יין או בירה.
לא להכאיב לעצמי או לחבר.





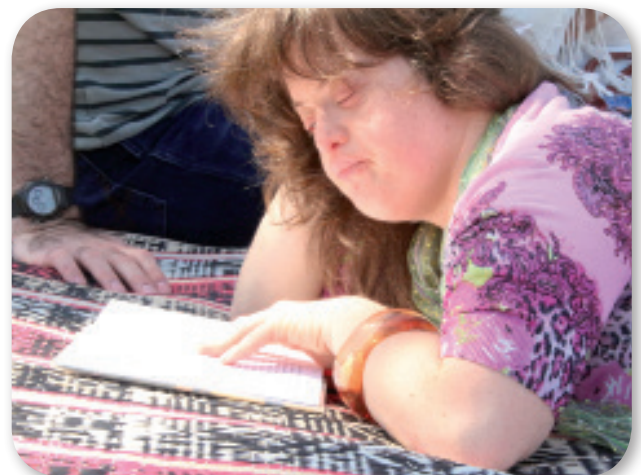
שאלון "בריאות רגשית"

בעמוד זה יש 4 משפטים.
כל משפט מתאר דברים החשובים לבריאות שלך.
אתה צריך לבחור את המשפטים שהכי חשובים לך.
צריך לסמן עם עיפרון את הצורה **x** בריבוע הריק ליד המשפט שבחרת.

- חשוב לי לדעת איך אני מרגיש, למשל אם אני שמח, עצוב, כועס או רגוע.
- אם אני עצוב או אם אני כועס אני אספר לחבר, למדריך או לבן משפחה.
- זה בסדר להרגיש שמח, עצוב או כועס.
- חשוב לי לאהוב את עצמי ולעשות דברים שאני אוהב.

למה חשוב להיות מאושר _____

מה אני יכול לעשות כדי להיות מאושר _____





בריאות חברתית

מה זה בריאות חברתית?

בריאות חברתית היא כאשר אני פוגש חברים ומשפחה.

שאלון "בריאות חברתית"

בעמוד זה יש 3 משפטים.

כל משפט מתאר משפטים החשובים לבריאות שלך.

אתה צריך לבחור את המשפטים שהכי חשובים לך.

צריך לסמן עם עיפרון את הצורה **x** בריבוע הריק ליד המשפט שבחרת.

חשוב שיהיו לי חברים שאוכל לבלות איתם.

חשוב שיהיו לי חברים שאוכל לספר להם אם אני עצוב ולמה אני עצוב.

חשוב שאני אהיה בקשר עם המשפחה ואני אפגוש אותם הרבה.

מה עוד אני יכול לעשות עם החברים ועם המשפחה שלי _____

מה עוד אני יכול לעשות כדי שיהיו לי חברים _____





בריאות באמצעות פעילות משמעותית

מה זאת פעילות משמעותית?

פעילות משמעותית היא לעשות דברים שאני אוהב, כמו לעבוד, להתנדב, לקרוא, לשיר, לשמוע מוסיקה, לעבוד בגינה.

למה חשוב לעשות דברים שאני אוהב:

- חשוב לעשות דברים שאני אוהב, כי אני מרגיש טוב לעשות אותם.
- חשוב לפגוש אנשים חדשים.
- חשוב שכל אחד יעשה את הדברים שהוא בוחר לעשות.
- חשוב שאני אהיה עסוק בדברים שמשמחים אותי.





שאלון "בריאות באמצעות פעילות משמעותית"

בעמוד זה יש 2 משפטים.
כל משפט מתאר משפטים החשובים לבריאות שלך.
אתה צריך לבחור את המשפטים שהכי חשובים לך.
צריך לסמן עם סימון את הצורה x בריבוע הריק ליד המשפט שבחרת.

- חשוב לי לעשות מה שאני אוהב ומה שעושה לי טוב.
- חשוב לי לעשות מה שאני אוהב ונהנה ממנו.
- חשוב לי לעשות דברים שעוזרים לי, לחברים שלי ולמשפחה שלי.

מה עוד אני אוהב _____

מה אני אתחיל לעשות היום שאני אוהב _____



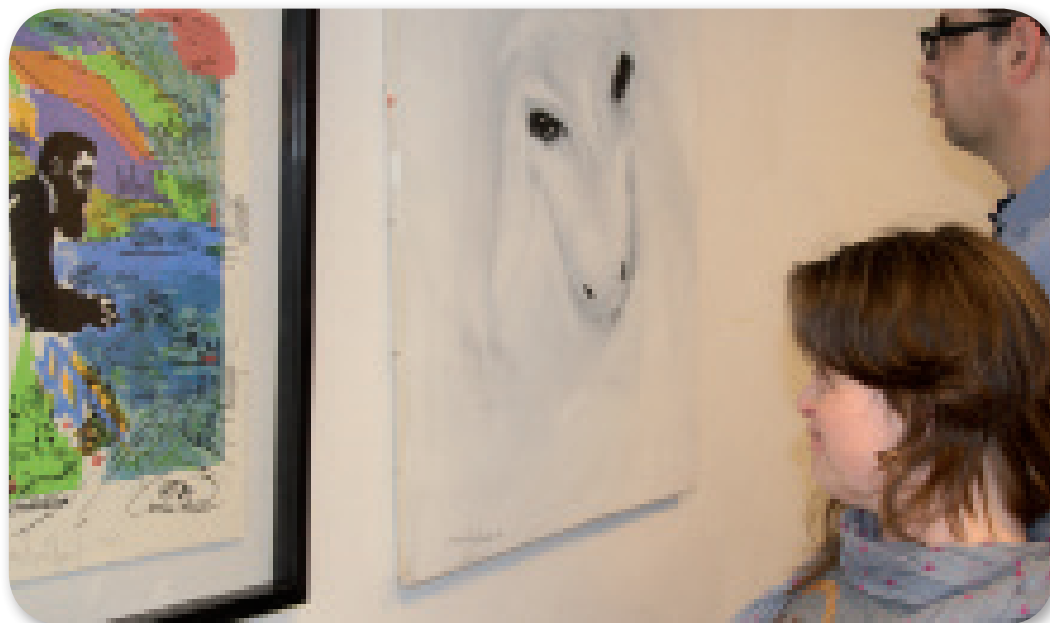


חלומות

לכל אחד מאתנו יש חלומות.
חלומות הם דברים טובים שאני רוצה שיקרו לי.
למשל: להיות בריא, להיות שמח, להיות אהוב.

רשום למטה מהם הדברים הטובים שהיית רוצה שיקרו לך:

- _____ .1
- _____ .2
- _____ .3
- _____ .4
- _____ .5





מטרות

מטרות הם איך לעשות שינויים טובים בחיים שלי.
למשל: לאכול בריא, לעסוק בספורט, לפגוש חברים, לעשות משהו שאני אוהב.

רשום למטה רשימה של שינויים טובים שהיית רוצה לעשות:

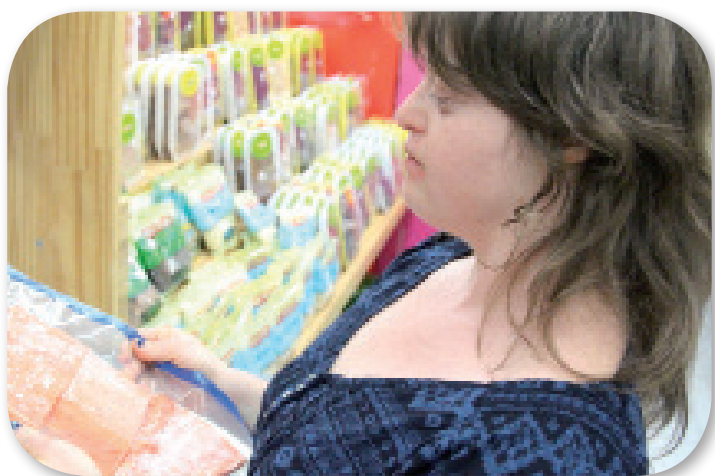
1.

2.

3.

4.

5.





תוכנית פעולה

תוכנית פעולה היא רשימה של דברים. אלה דברים שאני צריך לעשות כדי להשיג את המטרות שלי ואת החלומות שלי. למשל: לא לאכול הרבה ממתקים, ללכת כל יום חצי שעה, להזמין חבר לסרט, לעשות יוגה.

רשום למטה רשימה של דברים שיעזרו לך להשיג את המטרות שלך או את החלומות שלך:

- _____ 1.
- _____ 2.
- _____ 3.
- _____ 4.
- _____ 5.



