

עמותת ישיבה סובל קידום



חזק
אורח
חיים
פעיל
זקנים

מודל הפעלה
לקידום אורח חיים
בריא ופעיל
בקרב אנשים זקנים

עמיתי קידום בריאות

מודל הפעלה לקידום אורח חיים בריא ופעיל
בקרב אנשים זקנים

מבוסס על תכניות המופעלות ברחבי הארץ משנת 1990

www.eshelnet.org.il

שותפים לפיתוח התוכניות:

משרד הבריאות - האגף לגריאטריה והמחלקה לקידום וחינוך בריאות
עמותות למען הזקן ברחבי הארץ
החברה למתנ"סים
שירותי בריאות כללית
מכבי שירותי בריאות
קופת חולים מאוחדת
עמותות בריאות

יעל רוקוף, רנדי גרבר - ג'וינט ישראל-אשל	פיתוח האוגדן:
נעמי חנוכי, אילת דגן ירקוני - ג'וינט ישראל-אשל	יעוץ וסיוע:
הדס מוטרו - ג'וינט ישראל-אשל	עריכה מקצועית:
אופיר בן נתן - ג'וינט ישראל-אשל	צילומים:
אופיר קפון	
רינת צפדיה - ג'וינט ישראל-אשל	עריכת לשון:
פנינה נחמיאס, ג'וינט ישראל	עיצוב והפקת דפוס:
רן רובנר, ג'וינט ישראל	מנהל ההוצאה לאור:

כל הכתוב בחוברת זו בלשון זכר או בלשון נקבה מכוון לשני המינים כאחד
© כל הזכויות שמורות לאשל, תשע"ז - 2017
הודפס בירושלים תשע"ז, 2017

תוכן עניינים

7	 פתח דבר
9	 הקדמה

15 עקרונות בהפעלת התוכנית

17	 מודל התוכנית
19	 עקרונות פעולה
21	 עמיתים בתשתית קהילתית

23 הכשרות לעמיתי קידום בריאות

25	 חיזוק הזיכרון
27	 שיפור איכות השינה
29	 כל אחד יכול
31	 הבית הבטוח והנגיש
33	 נעים בכוללים
35	 ספורט לכל

39 נספח - אמנה

"נפש בריאה בגוף בריא" (הרמב"ם)

היכולת לשמור על אורח חיים בריא היא תנאי הכרחי ובעל השפעה מרכזית על חייו ועל בריאותו הפיזית, הרגשית והחברתית של האדם. עובדה זו נכונה בכל גיל ונכונה שבעתים ככל שמזדקנים.

קידום הבריאות דורש הגברת מודעות, שינוי התנהגות ויצירת סביבות התומכות בהרגלי בריאות טובים ובאורח חיים חכם הכולל ביצוע פעילות גופנית, שמירה על תזונה נכונה, הרגלי שינה, הימנעות מעישון, שמירה על בטיחות בהליכה ועוד. בנוסף קידום הבריאות עשוי לתרום לצמצום התחלואה, ובכך להפחית את תלותו של הזקן בזולת ולשמר את עצמאותו התפקודית.

ג'וינט ישראל-אשל פיתחה בשנים האחרונות תכניות המסייעות לזקנים לקיים אורח חיים בריא המאפשר להם לשמר ולנצל טוב יותר את יכולותיהם התפקודיות. פיתוח התוכניות נעשה בשיתוף משרד הבריאות, עמותות לזקן ברחבי הארץ, קופות החולים וגופים נוספים.

חוברת זו מציגה את מודל התוכנית "עמיתי קידום בריאות" שפותחה ופועלת ברחבי הארץ על בסיס תכניות אחרות שפותחו בג'וינט ישראל-אשל ופעלו החל משנת 1990. במסגרת התוכנית הוכשרו מתנדבים זקנים לפעול למען זקנים אחרים הגרים בקהילה. החוברת כוללת חומר מקצועי העשוי לסייע הן לגופים חדשים המעוניינים לפתח את התוכנית אצלם, הן לגופים המפעילים את התוכנית ומעוניינים לשפר את מקצועיותם בנושא.

אני מודה לכל הגופים שסייעו בפיתוח התוכנית, ולעמיתי בג'וינט ישראל-אשל: רנדי גרבר, יוספה בן משה, נעמי חנוכי ויעל רוקוף שפיתחו וקידמו את התוכנית והביאו לפריסתה הרחבה בישראל.

"תשע עשירות של אושרנו מבוססות על בריאותנו. עם בריאות טובה הכול נעשה מקור של הנאה..., לכן אין זה חסר היגיון שאנו מדווחים לעצמנו על מצב בריאותנו, ובעת ובעונה אחת מאחלים לעצמנו כי הבריאות תמשיך להיות אִתנו, כי זה התנאי העיקרי והחשוב לאושר האנושי" (ארתור שופנהאואר, פילוסוף גרמני, 1860-1788).

יוסי היימן, מנכ"ל אשל

ברחבי העולם בכלל ובמדינת ישראל בפרט מעניקים בעשור האחרון תשומת לב מדינית ומעשית לנושא קידום בריאות ושיפור איכות החיים. בשנת 2010 פרסם ארגון ה-OECD את המלצתו לאימוץ אסטרטגיית מניעה רחבה הכוללת חינוך, הסברה ותמריצים כלכליים. המלצה זו ביססה את חשיבות הנושא והובילה לפעולה במדינות שונות ברחבי העולם. בעקבות המלצת הארגון הגדירה ממשלת ישראל את קידום הבריאות כנושא חברתי-כלכלי המחייב את כולנו כחברה לפעול למענו. במסגרת מאמצי משרד הבריאות בנושא, הושקה בשנת 2006, יזמת "לעתיד בריא 2020", ובשנת 2011 הושקה התוכנית הלאומית לקידום אורח חיים פעיל ובריא הנקראת "אפשרי בריא".

לצד העשייה לכלל האוכלוסייה התפתחה גם עשייה שהתמקדה באוכלוסייה המבוגרת. בדוח העולמי על הזדקנות ובריאות שפרסם ארגון הבריאות העולמי בשנת 2015' הגדירו הזדקנות בריאה כ"תהליך של פיתוח ושמירה על היכולת התפקודית המאפשר רווחה/שלומות (well-being) בגיל המבוגר". אורח חיים בריא הנו מרכיב חיוני בתהליך זה.

**שינוי באורח חיים בכל גיל
ובכל מצב בריאות
עשוי לשפר את המצב
הבריאותי, התפקודי
והחברתי בחייו של האדם.**

קידום בריאות בזקנה משמעותו פעילות חינוך לבריאות המגובה בהתערבות מדינית, כלכלית וסביבתית, ומאפשר שינוי התנהגותי וסביבתי במטרה למנוע, לעכב או לצמצם את תוצאות התחלואה והמוגבלות בקרב אנשים זקנים, ובתוך כך לקדם את עצמאותם, בריאותם ורווחתם. המסגרת למדיניות המבטיחה הזדקנות בריאה ופעילה נשענת על עקרונות האו"ם המבטיחות השתתפות, בריאות וביטחון. קידום הבריאות דורש הגברת מודעות, מוטיבציה, הנעה לפעולה, שינוי התנהגות ויצירת סביבות התומכות בהרגלי בריאות טובים.

חמש דרכים מוכחות לקידום שלומות (well-being)²

- ליצור קשר חברתי עם אנשים קרובים - בני משפחה, חברים, קולגות ושכנים.
- לעודד פעילות גופנית מהנה המתאימה לכושר הגופני של משתתפיה.
- להגביר את מודעות הזקנים לסביבתם, לעולמם הפנימי ולרגשותיהם.
- ללמוד, להתחדש, להתנסות ולהתעמק בחוויות ובתחומי עניין מן העבר, ההווה והעתיד.
- לתת, לתרום, לעודד, לפרגן לחבר או לאדם זר, לחיך, להודות, להתנדב.

2. Five Ways to Well-being, centre for well-being, ref - the new economics foundation, 2008

קידום בריאות בג'וינט ישראל-אשל

ג'וינט ישראל-אשל בשיתוף משרד הבריאות, רשויות מקומיות, עמותות לזקן, מרכזים קהילתיים וארגונים נוספים, פיתחה לאורך השנים תכניות קידום בריאות מגוונות לקיום אורח חיים בריא במטרה לסייע לזקנים לשמר ולנצל עתודות תפקודיות העומדות לרשותם, להבטיח את עצמאותם, להפחית את תלותם בזולת, לשמר את תפקודם ולצמצם אצלם תחלואה לפרקי זמן קצרים ככל האפשר.

במסגרת תכניות אלו פותחו בעשורים האחרונים תכניות המבוססות על מודל עמיתים, המקדמות אורח חיים בריא בקרב אנשים זקנים. תכניות אלו מנוהלות על ידי גופים שונים בקהילה המעסיקים רכזים האחראים על ניהולן השוטף.

במודל המקורי נקראה התוכנית **חי"ל** שפירושה חיים לשנים, מתוך מחשבה כי למען זקנה טובה יש להוסיף חיים לשנים ולא רק שנים לחיים. התוכנית פעלה בשיתוף עמותות לזקן ורשויות מקומיות. התוכנית הכשירה זקנים מתנדבים (להלן עמיתים) לקידום אורח חיים בריא ופעלה בתחילה בשיתוף קופות החולים לקידום נושא בדיקות סינון תקופתיות לשמיעה ולראייה לאוכלוסייה המבוגרת. במהלך השנים בדקו העמיתים אלפי אנשים ותרמו לרווחתם. בפעילותם הקהילתית קידמו העמיתים את המודעות לנושא בקרב זקנים ונתנו פתרונות מעשיים לשיפור השמיעה והראייה או הפנו להמשך טיפול. תכנית חי"ל עדיין ממשיכה לפעול ביישובים רבים ברחבי הארץ.

עם השנים פותחו תפקידים נוספים לעמיתים על בסיס צרכי הזקנים ועל פי התייעצויות עם אנשי מקצוע. לכל אחד מן התפקידים פותחה הכשרה ייעודית. התפקידים כללו הפעלת קבוצות הליכה במקום המגורים והנחיית סדנאות בנושאים שונים, כגון תזונה, זיכרון, שיפור הרגלי שינה ועוד. בהמשך הורחב המודל וכלל פעילויות בספורט עממי, כגון פטאנק, טניס שולחן והליכה נורדית.

בשנת 2013 נעשתה בחינה מחודשת של הפעילות בשטח במטרה לתכנן את המשך הפעילות לקראת הטמעת התוכנית ויציאת ג'וינט ישראל-אשל ממנה. בחינה זו כללה שאלונים שהועברו לרכזי התוכניות השונות על הפעילות וצורכי הדרכה/הכשרה, מפגשים אזוריים וריאיונות אישיים (בלתי פורמליים) עמם ועם העמיתים.

הבחינה העלתה צרכים שונים לחיזוק העשייה בשטח:

- הנגשה גיאוגרפית של ההכשרות וקיומן על בסיס אזורי.
- ריענון תקופתי בתחומי ההכשרה השונים.
- הכשרת הרכזים בנושאי שיווק, גיוס והפעלת מתנדבים.

- שילוב הרכזים בבחירת נושאי ההכשרות ובליווי המתנדבים.
- שיתוף ידע ומידע בין רכזי היישובים השונים.
- גיוון התשתיות הקהילתיות המפעילות את תוכנית.

על בסיס צרכים אלו פותחה תוכנית תלת-שנתית הנקראת **"עמיתי קידום בריאות"** שמטרתה לחזק את העשייה בשטח ולבסס תשתיות קהילתיות להמשכיות במסגרת ארגונים ארציים ומקומיים ובאמצעות הפקת חומרי הסברה והדרכה. התוכנית אפשרה לגוון בתשתיות הקהילתיות של הגופים השונים שנרתמו לעשייה: עמותת למען הזקן (מתנדבי חי"ל, קהילה תומכת, מתנדבי סל"ב), מתנ"סים (ספורט +55, תנועת של"מ), רשויות מקומיות (יחידות התנדבות עירוניות, קידום בריאות ורווחה), וארגוני התנדבות שונים בקהילה (עזר מציון, יד שרה ועוד).

למה מודל עמיתים?

הספרות המקצועית³ והניסיון המצטבר של ג'וינט ישראל-אשל בארץ מלמדים כי הפעלת עמיתים זקנים היא דרך יעילה ביותר לקדם בריאות ולשמור על עצמאות הזקנים החיים בקהילה. העמיתים הם "סוכני שינוי" המהווים דוגמה לאחרים ומוכיחים שאפשר ליישם בהצלחה שינוי באורח החיים ולשפר תפקוד. הערך המוסף מן התוכנית הוא פעולת ההתנדבות שלעצמה מקדמת את רווחתם האישית של העמיתים.

מודל העמיתים יעיל כי העמיתים:

- נתפסים כמקור אמין המעניק עזרה.
- מעודדים משתתפים לעזור לעצמם.
- מהווים אמצעי להעברת ידע.
- נתפסים כאנשים נעימים.
- מאפשרים הזדמנויות למידה באמצעות מתן דוגמה אישית.
- מתקבלים באהדה רבה יותר משירותי תמיכה רגילים.
- מונגשים לקבוצות יעד מודרות.
- מאפשרים קשר מתמשך עם אנשים בודדים או עם קבוצת אנשים.
- מנסחים מחדש תפיסות שליליות.
- מספקים הזדמנויות לפיתוח אישי מתמשך.
- יעילים וחסכוניים.

3. מידע נוסף על מודל עמיתים לקידום בריאות מופיע באתר המרשתת של Peers for progress
/http://peersforprogress.org

בנוסף לפיתוח מודל עמיתים פיתחה ג'וינט ישראל-אשל גם חומרי הסברה בנושאים הקשורים לאורח חיים בריא. חומרים אלו משמשים את העמיתים בעשייתם, אך פונים גם לקהל הרחב ולעוסקים בקידום בריאות בקהילה.

החומרים נגישים ונמצאים באתר המרשתת של ג'וינט ישראל-אשל בכתובת www.eshelnet.org

למי מיועדת החוברת?

החוברת מיועדת לגופים ממשלתיים וציבוריים המעוניינים להפעיל תוכנית ברוח "עמיתי קידום בריאות" ברשויות המקומיות. גורמים מתאימים להפעלת התוכנית כוללים בין היתר מפעילי תכניות במתנ"סים, בעמותות לזקן, בשירותי הבריאות בשיתוף מחלקות רווחה, חינוך ויחידות בריאות עירוניות.

מה בחוברת?

החוברת שלפניכם מציגה את התוכנית "עמיתי קידום בריאות" לאור ניסיון רב השנים שבו פעלה במסגרות שונות ועם שותפים שונים.

הפרק הראשון בחוברת עוסק בעקרונות ההפעלה של התוכנית.

הפרק השני מציג דוגמאות למגוון הכשרות שהתקיימו במסגרת התוכנית ונמצאו כמוצלחות ביותר. לחלק מההכשרות המוצגות מצורף קישור לחוברת מורחבת הכוללת פירוט מעמיק יותר בנושא.





עקרונות בהפעלת התוכנית

מודל התוכנית

לצורך הפעלה מוצלחת של התוכנית והטמעתה נדרשת שותפות מקצועית מקומית רחבה הכוללת גורם מרכזי ברשות, כגון מחלקת הרווחה העירונית. בנוסף יש לבחור רכז לתוכנית בעל כישורים בניהול לקידום השותפות ולגיוס העמיתים.

להלן שלבי התוכנית:

מיפוי שותפים

מיפוי ומציאת שותפים מקומיים להפעלת התוכנית ולהטמעתה בקרב שירותים קיימים לקידום אורח חיים בריא ופעיל, כגון גופים העוסקים בקידום בריאות, ספורט עממי, הגיל השלישי והתנדבות, מתנ"סים, מועדונים לזקן, עמותות, מרפאות ועוד.

מיפוי צרכים מקומיים

מיפוי צרכים המותאם למקום על מנת לדייק בבניית התוכנית ולהתאימה לאוכלוסייה המקומית.

בניית תוכנית עבודה

- בחירת קהל יעד: זקנים עצמאיים, זקנים המרותקים לביתם ועוד.
- בחירת סוג פעילות מתאימה לקהל היעד: פעילות ספורטיבית, פעילות נייחת, פעילות בין-דורית ועוד.
- קביעת יעדי זמן להכשרת המתנדבים, לפעילות השנתית ולאירועי שיא במסגרת קבוצתית או במסגרת קהילתית.

גיוס מתנדבים

מיפוי ומציאת שותפים מקומיים להפעלת התוכנית ולהטמעתה בקרב שירותים קיימים לקידום אורח חיים בריא ופעיל, כגון גופים העוסקים בקידום בריאות, ספורט עממי, הגיל השלישי והתנדבות, מתנ"סים, מועדונים לזקן, עמותות, מרפאות ועוד.

- בחירת קהל יעד: זקנים עצמאיים, זקנים המרותקים לביתם ועוד.
- בחירת סוג פעילות מתאימה לקהל היעד: פעילות ספורטיבית, פעילות נייחת, פעילות בין-דורית ועוד.
- קביעת יעדי זמן להכשרת המתנדבים, לפעילות השנתית ולאירועי שיא במסגרת קבוצתית או במסגרת קהילתית.
- שיתוף פעולה עם מחלקת ההתנדבות העירונית.
- פרסום הפעילות בפלטפורמות מגוונות, ובעיקר בפלטפורמות הנגישות לאוכלוסייה המבוגרת, כגון עיתונות מקומית, אתרי המרשתת העירוניים, שילוט חוצות בסמוך למועדונים לזקן, דיור מוגן, בתי אבות, קופות חולים.
- מתן מידע מפורט לפונים.
- פנייה טלפונית למתנדבים פוטנציאליים.
- רישום המתנדבים וביטוחם.
- שיחות אישיות עם המתנדבים ותיאום ציפיות.

הכשרת המתנדבים

- הכנת ההכשרה הדרושה לפעילות שנבחרה.
- תיאום מרצים ומציאת מקום נגיש ונוח להכשרת המתנדבים.
- הכשרה וליווי ההכשרה.

יציאה לשטח

- חיבור בין מתנדב לקבוצת זקנים או לזקן בודד (על פי הצרכים המקומיים).
- הדרכה וליווי פרטני למתנדבים בחודשים הראשונים.

פעילות שוטפת

- מתן מעטפת למתנדב במשך כל פעילותו ומתן מענה לצרכים שנוצרים.
- תגמול המתנדבים, כגון מפגשי רענון חברתיים.
- מעקב אחר מספר המשתתפים בסדנאות.
- העברת סקרי שביעות רצון למשתתפים בפתחת התוכנית ובסיומה.
- בניית מדדים לאומדן השפעת הסדנאות על אורח החיים של המשתתפים (המתנדבים ומשתתפי הסדנאות).
- תיעוד הפעילות ופרסומה בעיתונות המקומית, באתרי המרשתת של הרשות והשותפים, בדף פייסבוק ייעודי ועוד.

עקרונות פעולה

במחקר "לימוד מהצלחות" ערך מאירס-ג'ינט-מכון ברוקדייל בשנת 2015, רואינו ארבע רכזות של התוכנית ממקומות שונים בארץ אשר הביעו שביעות רצון גבוהה מן התוכנית. מן הראיונות ומלימוד מעמיק של הפעלת התוכנית זוקקו מספר עקרונות פעולה להפעלתה המוצלחת בשטח. להלן מקצת מן העקרונות האלה:

עקרונות פעולה בעבודה עם ארגונים

1. שיתופי פעולה ואיגום משאבים עם ארגונים הקיימים בשכונה ובעיר.
2. עריכת מיפוי קהילתי מקיף.
3. היכרות אישית עם בעלי התפקידים בעיר מתחום הזקנה.
4. גמישות בהפעלת התוכנית והתאמתה ליישוב שבו היא פועלת.
5. מיצובם של רכזי התוכניות כמתווכים ומקשרים בין הארגונים השונים העוסקים בזקנה.
6. שימוש בתשתיות קיימות לקידום התוכנית.
7. עבודה עם אנשים וארגונים ברגישות, בזהירות ובאסרטיביות.

עקרונות פעולה בעבודה עם עמיתים

1. השקעה בגיבוש המתנדבים והפיכתם לקבוצה בעלת זהות והווי.
2. שימוש ברשתות חברתיות, כגון פייסבוק וקבוצות ווטסאפ, לגיוס ולשימור מתנדבים ומשתתפים בפעילויות.
3. שיתוף רב ככל האפשר של המתנדבים בהפעלת התוכנית.
4. תמיכה במתנדבי התוכנית וליוויים במהלך ההתנדבות.
5. גיוס המתנדבים הוא תהליך מתמשך שאינו מוגבל במקום או בזמן.
6. יצירתיות וגמישות בתחומים שאנשים יכולים להתנדב בהם.
7. שמירה על מאגר מתנדבים גדול ופעיל.
8. השקעת מחשבה, זמן ומשאבים בשימור המתנדבים לאורך זמן.
9. התאמה מרבית בין האנשים להכשרות המוצעות.

עקרונות פעולה בגיוס משתתפים לתוכנית

1. אמונה בהשפעתה הטובה של התוכנית על אוכלוסיית הזקנים.
2. גיוס משתתפים לפעילויות הנו תהליך מתמשך שאינו מוגבל בזמן ובמקום.
3. יצירת קשר אישי ראשוני מסייע בגיוס משתתפים לפעילויות.
4. שימוש בתשתיות קיימות ובידע של השותפים כדי להגיע לקהל יעד רחב ככל האפשר של משתתפים פוטנציאליים.

עמיתים בתשתית קהילתית

התוכנית "עמיתי קידום בריאות" נועדה לקדם אורח חיים בריא ופעיל בקרב האוכלוסייה המבוגרת באמצעות הפעלת מערך התנדבות של זקנים למען זקנים בקהילה (מודל עמיתים). במסגרת התוכנית עוברים העמיתים הכשרות בנושאים שונים המקדמים בריאות במטרה לפעול כ"סוכני שינוי" בקרב האוכלוסייה המבוגרת המקומית. העמיתים פועלים בקהילה וביחד בוחנים את הצרכים המקומיים, את תחומי העשייה ואת תחומי ההתמחות מתוך סל הכשרות הכולל הליכה, יוגה צחוק, הרגלי שינה ועוד. ההכשרה כוללת ידע עיוני בנושא, לימוד כלים מקצועיים פשוטים, מתודות הנחיה ותרגול מעשי בהנחיית פעילות סדנאית לזקנים בקהילה. לאחר ההכשרה העמיתים מפעילים סדנאות לקבוצות זקנים או ליחידים במסגרות שונות בקהילה, כגון מתנ"סים, מועדונים, שטחים ציבוריים, שטחים פתוחים ועוד.

מטרות

- פיתוח מערך של מתנדבים זקנים הפועלים כסוכני שינוי.
- העלאת מודעות ועידוד מעבר לאורח חיים בריא ופעיל בקרב אנשים זקנים.
- מניעת הידרדרות במצבם הבריאותי של זקנים.
- יצירת קבוצת עניין המקדמת בריאות בקרב אנשים זקנים בקהילה.
- העצמת אנשים זקנים והפיכתם לסוכני שינוי בקהילה.

קהל היעד

מתנדבים זקנים (עמיתים) בעלי יכולת ביטוי גבוהה, זמינות ורצון להיות סוכני שינוי בקהילה בנושאי קידום בריאות באמצעות הנחיית סדנאות בקהילה לזקנים החיים בביתם או במוסדות לזקן.





הכשרות לעמיתי קידום בריאות



חיזוק הזיכרון

מדריך לשמירה על תפקוד הזיכרון

הזיכרון הוא יכולת החיונית לתחושת הזהות האישית אשר מעניקה לנו את תחושת הייחודיות ומאפשרת את תפקודנו בחיי היום-יום. הזיכרון מבסס בקרבנו את סיפור החיים ואת התסריט לתכניות בעתיד. הזיכרונות הופכים אותנו למי שאנחנו, הם מאפשרים לנו לתפקד בחיי העבודה, החברה והמשפחה. הפחד מפני שיבוש בתפקוד זיכרון הוא פחד משמעותי, והוא גובר עם בוא הזקנה.

במחצית החיים השנייה חלים שינויים נורמליים בתפקוד הזיכרון, אבל אין הם כה רחבים ומשמעותיים כפי שאנשים נוטים לחשוב. החשש מפני השינויים הללו גורף, ולכן חשוב להבין וללמוד מהם השינויים החלים וכיצד אפשר להתמודד עמם.

מטרת ההכשרה היא להכשיר עמיתים להנחיית פעילות סדנאית לשיפור הזיכרון ולשימורו. במהלך ההכשרה המשתתף מקבל מידע בסיסי על מבנה הזיכרון, אופן תפקודו, השינויים הנורמליים החלים בו במהלך השנים, וכיצד ניתן לשמר ולשפר את תפקודו במחצית החיים השנייה.

מבנה ההכשרה:

5-3 מפגשים בני 3-4 שעות בהנחיית איש מקצוע מתחום הפסיכולוגיה, ריפוי בעיסוק, גרונטולוגיה וכדומה.

חומרים בנושא שפותחו בג'וינט ישראל-אשל⁴:

- סרט: יום הולדת ואומגה 3 - דרכים לשימור ולשיפור הזיכרון והיכולת הקוגניטיבית.
- ערכת לימוד למתנדב: שימור ושיפור זיכרון.
- עלון מידע: שימור ושיפור זיכרון.
- מדריך: חיזוק הזיכרון.



שיפור איכות השינה

שיטת "פשוט לישון" להקניית הרגלים בריאים ולהתמודדות עם הפרעות השינה

כמחצית מן הזקנים מעל גיל 65 מפתחים הפרעת שינה העלולה לפגוע באיכות חייהם. אינסומניה, הפרעת השינה המרכזית, גורמת לעייפות מוגברת ולירידה ביכולת התפקוד בשעות היום. סיבות שונות יכולות לגרום לשינויים בדפוסי השינה, כגון שינוי טבעי במבנה השינה הנוצר עם הגיל, תופעות לוואי של תרופות, חוסר פעילות גופנית ודיכאון. הטיפול הנפוץ ביותר היום לאנשים הסובלים מנדודי שינה הוא טיפול תרופתי, אך הוא בעל תופעות לוואי וסיכונים והוכח שאינו יעיל לאורך זמן. בעשור האחרון נבדקו התערבויות קוגניטיביות והתנהגותיות לשיפור איכות השינה, התוצאות היו מבטיחות בלא תופעות לוואי והראו שיפור באיכות החיים.

מטרת ההכשרה היא להכיר את מודל ההתערבויות הקוגניטיביות וההתנהגותיות, "פשוט לישון", שפיתחו ד"ר עומרי בן עזרא ואורית רוזן, ד"ר בן עזרא, רופא בהכשרתו, עוסק במחקר של מערכת העצבים ובהדרכת חולים. גב' רוזן מומחית בהנחיית קבוצות, בעלת ניסיון רב בטיפול בהתמכרויות ובהטמעת התנהגויות מועילות.

ההכשרה מיועדת לעמיתים המעוניינים להנחות סדנאות בשיטת "פשוט לישון" לזקנים. הסדנה מקנה ידע על השינה ועל הפרעות השינה ונלמדים בה תכנים רפואיים ופסיכולוגיים המשפיעים על מנגנון השינה, המנגנון שאחראי להרדים את האדם ולהעירו. בנוסף הסדנה מקנה כלים להרגלי שינה בריאים.

מבנה ההכשרה:

3 מפגשים בני 3-4 שעות בהנחיית איש מקצוע מתחום הרפואה, הפסיכולוגיה וכדומה.

חומרים בנושא שפותחו בג'וינט ישראל-אשל⁵:

- ערכת לימוד למתנדבים: פשוט לישון.
- סרט: לישון אחרת - פתרונות להקלה על קשיי השינה בגיל המבוגר.
- עלון מידע: לישון אחרת - התמודדות עם השינויים בשינה בגיל המבוגר.

5. החומרים זמינים במרכז הידע של ג'וינט ישראל-אשל (02-6557551)



כל אחד יכול

מדריך לנאמן הליכה

בשנים האחרונות עלתה המודעות לתועלת הרבה שבעיסוק קבוע בפעילות גופנית התורמת לשיפור ולשמירה על הבריאות. ההליכה היא אחת מן הפעילויות הספורטיביות הבריאות ביותר, והיא זמינה לכל אדם ובכל גיל ובעלת יתרונות רבים: היא משפיעה על כל מערכות הגוף, תורמת לרווחה נפשית ותורמת משמעותית לתפקוד גופני וקוגניטיבי.

זקנים נוטים לעתים לנהל אורח חיים פאסיבי הממעט בתנועה ובפעילות גופנית. אורח חיים זה מסוכן לבריאות במיוחד בגיל המבוגר. הליכה היא פעילות גופנית קבועה העונה להגדרה של "אימון גופני" שאפילו פעילות מתונה שומרת על הבריאות ומשפרת את הכושר הכללי של הזקן ואת יכולותיו בביצוע פעולות יום-יומיות בצורה יעילה וקלה יותר.

ההכשרה מיועדת לנאמני הליכה, עמיתים המפעילים קבוצות הליכה לזקנים. היא מקנה להם כלים להפעלת קבוצת הליכה מותאמת גיל ומגוון תרגילים ליצירת הליכה יעילה ומהנה.

מבנה ההכשרה:

3 מפגשים בני 3-4 שעות בהנחיית איש מקצוע, מתחום הפיזיותרפיה, האימון הגופני וכדומה.

חומרים בנושא שפותחו בג'וינט ישראל-אשל⁶:

- מדריך נאמני הליכה.⁷
- סרט: "כל אחד יכול".
- עלוני מידע: הליכה נורדית, פעילות לכל גוף בחיק הטבע או בעיר, הליכה בהנאה.
- ערכת הדרכה וסרט: הולכים על בטוח.

6. החומרים זמינים במרכז הידע של ג'וינט ישראל-אשל (02-6557551)

7. המדריך זמין באתר המרשתת של ג'וינט ישראל-אשל: <http://www.eshelnet.org.il>



הבית הבטוח והנגיש

ערכת הדרכה להתאמת הבית

רוב אוכלוסיית הזקנים בוחרת להמשיך לגור בביתה ובסביבת המגורים המוכרת והידועה לה. עם זאת בזקנה חלים שינויים פיזיולוגיים ותפקודיים שיכולים להקשות על הזקן המתגורר בביתו. במקרים רבים ביתו של הזקן אינו מתאים לרמת התפקוד המשתנה הן מבחינת הנגישות והן מבחינת הבטיחות, מכאן ברור שהבית והסביבה מהווים גורם המקשה על תפקוד הזקן ולעתים אף עלולים לסכן את בריאותו ואפילו את חייו. במרבית המקרים באמצעות התאמת הבית והסביבה ניתן לשפר את בטיחות האדם המבוגר, להקל על ביצוע פעילויות יום-יומיות, להפוך את הבית למקום בטוח יותר ובכך למנוע תאונות.

ההכשרה מיועדת לעמיתים המבצעים סקירות בטיחות בבתי זקנים.

בהכשרה זו העמיתים לומדים מהם השינויים הפיזיולוגיים שחלים בזקנה, מהן הדרכים למניעת סיכונים בבית וכיצד עורכים בבית סקירת בטיחות.

מבנה ההכשרה:

3-5 מפגשים בני 3-4 שעות בהנחיית מרפא בעיסוק המתמחה בבטיחות בסביבה הביתית.

חומרים בנושא שפיתחה ג'וינט ישראל-אשל⁸:

- סרט: המהפך - מניעת נפילות ותאונות בבית ומחוצה לו.
- הבית הבטוח והנגיש - ערכת הדרכה להתאמת הבית.⁹

8. החומרים זמינים במרכז הידע של ג'וינט ישראל-אשל (02-6557551)

9. המדריך זמין באתר המרשתת של ג'וינט ישראל-אשל: <http://www.eshelnet.org.il>



נעים בכוללים

תוכנית פעילות גופנית לזקנים חרדים

בבני ברק קיימת תוכנית ייחודית בשם "נעים בכוללים" שמטרתה לשלב מרכיב של קידום בריאות לזקנים הלומדים בכוללים. הכוללים הם מוסד לימודי שמבוגרים וזקנים שוהים בו במשך שעות רבות במהלך היום. שילוב פעילויות מקדמות בריאות בכולל ומחוצה לו תורם לשיפור בריאותם של הלומדים ולשיפור איכות חייהם.

את התוכנית פיתחו מחלקת הרווחה בעיריית בני ברק, ג'וינט ישראל - אשל, עמותת עזר מציון ושלושה כוללים בבני ברק.

ההכשרה מיועדת לעמיתים מן הכוללים המעוניינים להנחות פעילות גופנית לזקנים הלומדים בו.

ההכשרה כוללת מידע כללי על עולם הזקנה, האתגר שבשימור תפקוד בגיל זה, פיזיולוגיה של הגוף בדגש על הגיל המבוגר ותקשורת עם זקנים. במהלך ההכשרה המשתתף מתנסה במגוון רחב של תרגילים מותאמי גיל לשימור תפקודי גוף ולשיפור הכושר הגופני.

מבנה ההכשרה:

6 מפגשים בני 4 שעות (3 מפגשי הדרכה פרטנית ו-3 מפגשים קבוצתיים) בהנחיית איש מקצוע מתחום קידום בריאות.

חומר בנושא שפותח בג'וינט ישראל-אשל:

- מדריך: נעים בכוללים¹⁰

10. המדריך זמין באתר המרשתת של ג'וינט ישראל-אשל: <http://www.eshelnet.org.il>



ספורט לכל

מדריך הפעלת תוכניות פעילות גופנית וספורט עממי לאזרחים ותיקים

פעילות גופנית חשובה בכל גיל, אך דווקא בגיל זקנה נודעת לה חשיבות רבה. בתקופת חיים זו חווים שינוי גופני המשפיע בין היתר על הרגשות והמוטיבציה, במיוחד בנוגע לחזרה לפעילות גופנית. כאן היתרון הגדול של המשחק הספורטיבי המאפשר רגעים של הנאה וחברה.

ספורט עממי הוא ספורט המתאים לכל, צעירים וזקנים כאחד, והוא כולל את כל סוגי ספורט הפנאי. הדגש בו אינו על הישגים טובים המאפיינים ספורט תחרותי, אלא על השתתפות רחבה ככל האפשר של פעילים, כולל כאלה שספורט אינו חלק מעיסוקם היום-יומי.

הספורט העממי בעל יתרונות רבים המשפיעים ישירות על הבריאות, על שיפור יכולות פיזיות ועל ההרגשה הכללית. הפעילות הספורטיבית גם אם היא מתונה, מחזקת את השרירים, מחזקת את סיבולת הלב ותורמת רבות לתחושה נפשית טובה. הפעילות פשוטה, היא אינה דורשת משאבים רבים ותוצאותיה מורגשות בן רגע. הסיפוק המידי וההנאה מעודדים את האדם לחזור ולהתמיד בפעילות הגופנית.

ג'וינט ישראל-אשל פיתחה מגוון רחב של תכניות בנושא הפעילות הגופנית לזקנים ברמות תפקוד שונות, מזקנים עצמאיים ועד לאנשים המרותקים לביתם, וכן לזקנים תשושי נפש ואף לבני משפחתם. תכניות אלו פותחו והוטמעו בשותפות המשרד לשוויון חברתי, משרד התרבות והספורט וגורמים שונים בקהילה.

המדריך "ספורט לכל" מפרט את ענפי הספורט שפעלו בהצלחה בג'וינט ישראל-אשל: טניס שולחן, פטאנק וכדור רשת. המדריך מיועד לכל מי שמעוניין להפעיל ביישוב תכניות לזקנים המבוססות על פעילות גופנית בכלל וספורט עממי בפרט.

מבנה ההכשרה:

3-6 מפגשים בני 5 שעות בהנחיית מאמן מוסמך בענף הספורט הנבחר.

חומר בנושא שפותח בג'וינט ישראל-אשל:

- מדריך ספורט לכל¹¹

11. המדריך זמין באתר המרשתת של ג'וינט ישראל-אשל: <http://www.eshelnet.org.il>





נספח

עמיתי קידום בריאות - אמנה

עמית יקר,

תודה שבחרת להשתתף בקורס/הכשרה _____ במסגרת תוכנית "עמיתי קידום בריאות".

אנו מברכים אותך על הצטרפותך למשפחת "עמיתי קידום בריאות" הכוללת מאות מתנדבים בגיל הזקנה ברחבי הארץ אשר תורמים ונתרמים מפעילות קידום אורח חיים בריא בקהילה.

עמיתי קידום בריאות תורמים:

- מחברים בין אנשים כדי לחלוק בידע ובניסיון שלהם.
- מעניקים חינוך לבריאות ברמת הפרט וברמת הקהילה.
- מעניקים תמיכה רגשית וחברתית.
- מסייעים לאנשים להתמודד עם השינויים שבאים בזקנה.

עמיתי קידום בריאות נתרמים:

- מפתחים קשרים חברתיים חדשים.
- שומרים על אורח חיים פעיל.
- מפתחים מודעות לבריאותם ולתפקודם הפיזי, הרגשי והחברתי.
- לומדים תחומים וכלים חדשים.
- משתתפים בפעילות שמעניקה רווחה נפשית ומשמעות לחיים.

חתימתך מטה תבטא את מחויבותך לפעול כ"עמית קידום בריאות", להשתתף השתתפות מלאה בהכשרה ולתרום לקידום אורח חיים בריא בקהילה. אופי הפעילות בקהילה ייקבע במשותף עם הארגון שדרכו הגעת להכשרה. הפעילות יכולה להיות קבוצתית או פרטנית ולכלול פעילויות חד-פעמיות, כגון מפגשי הסבר או פעילות מתמשת כגון העברת סדנה ופעילות שבועית קבועה.

בברכה,

רנדי גרבר, ראש תחום שיקום ושימור תפקוד, ג'וינט ישראל-אשל

שם: _____

דוא"ל: _____

טלפון: _____

עיר מגורים: _____

דרך איזה ארגון הגעת להכשרה: _____



**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר
התוכנית הלאומית למניעת נפילות
בשיתוף מועצת הבריאות



ג'וינט ישראל אשל
יחד בעשייה חברתית למען הזקנים



www.eshelnet.org.il