

מסגרת פעילות מותאמת
לזקנים עם ירידה קוגניטיבית
בקהילה, בדיורים מוגנים ובמרכזי יום

מודל הפעלה

משרד העבודה הרוחה
והשירותים החברתיים



ג'וינט ישראל אשל
יחד בעשייה חברתית למען הזקנים



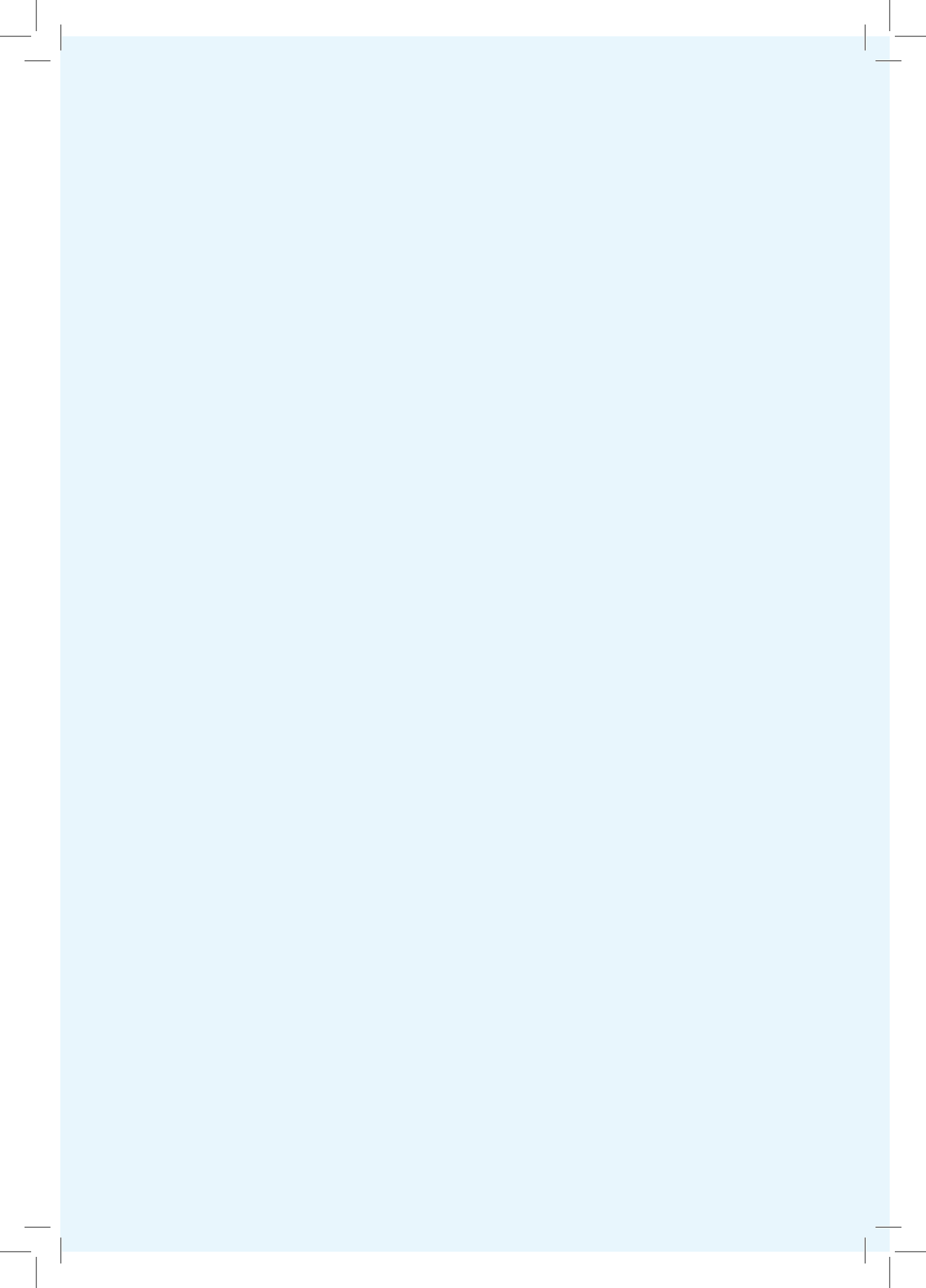
כתיבה: נטע כהן - ג'וינט ישראל-אשל
ליווי מקצועי ועריכה: חני רוזה - ג'וינט ישראל-אשל
עריכת לשון: אלישבע מאי

מרכז ידע אשל

עיצוב גרפי והבאה לדפוס: פנינה נחמיאס - ג'וינט ישראל
מנהל ההוצאה לאור: רן רובנר - ג'וינט ישראל
מסמך זה נכתב בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד והוא מיועד לגברים ולנשים
במידה שווה
© כל הזכויות שמורות לג'וינט ישראל-אשל
הודפס בדפוס מאור וולך, ירושלים, תשע"ח-2018

תוכן העניינים

5 פתח דבר
7 מבוא
9 רקע ורציונל התוכנית
10 מטרות ויעדים
11 אוכלוסיית היעד
11 תיאור התוכנית
12 פרטי התוכנית
14 צוות התוכנית
16 המשתתפים בתוכנית
18 תוצאות רצויות לתוכנית
18 מדדי הצלחה
19 הערכת התוכנית
21 דגשים להפעלת התוכנית במסגרות השונות
24 השוואה בין שלוש המסגרות
	נספחים:
25 נספח א' - הצעה לפעילויות במסגרת הקבוצה
27 נספח ב' - רכיבי התקציב
28 נספח ג' - דוח תצפית
30 נספח ד' - שיחת משוב



פתח דבר

כיום חיים במדינת ישראל כ-150,000 אנשים עם דמנציה, המהווים כ-17%-19% מאוכלוסיית הזקנים. עם הזדקנות האוכלוסייה והעלייה בתוחלת החיים, שיעורים אלה צפויים לעלות. כמדינה וכחברה עלינו להיערך לכך ולפתח מענים מותאמים לזקנים ולבני משפחותיהם, לאורך כל שלבי המחלה.

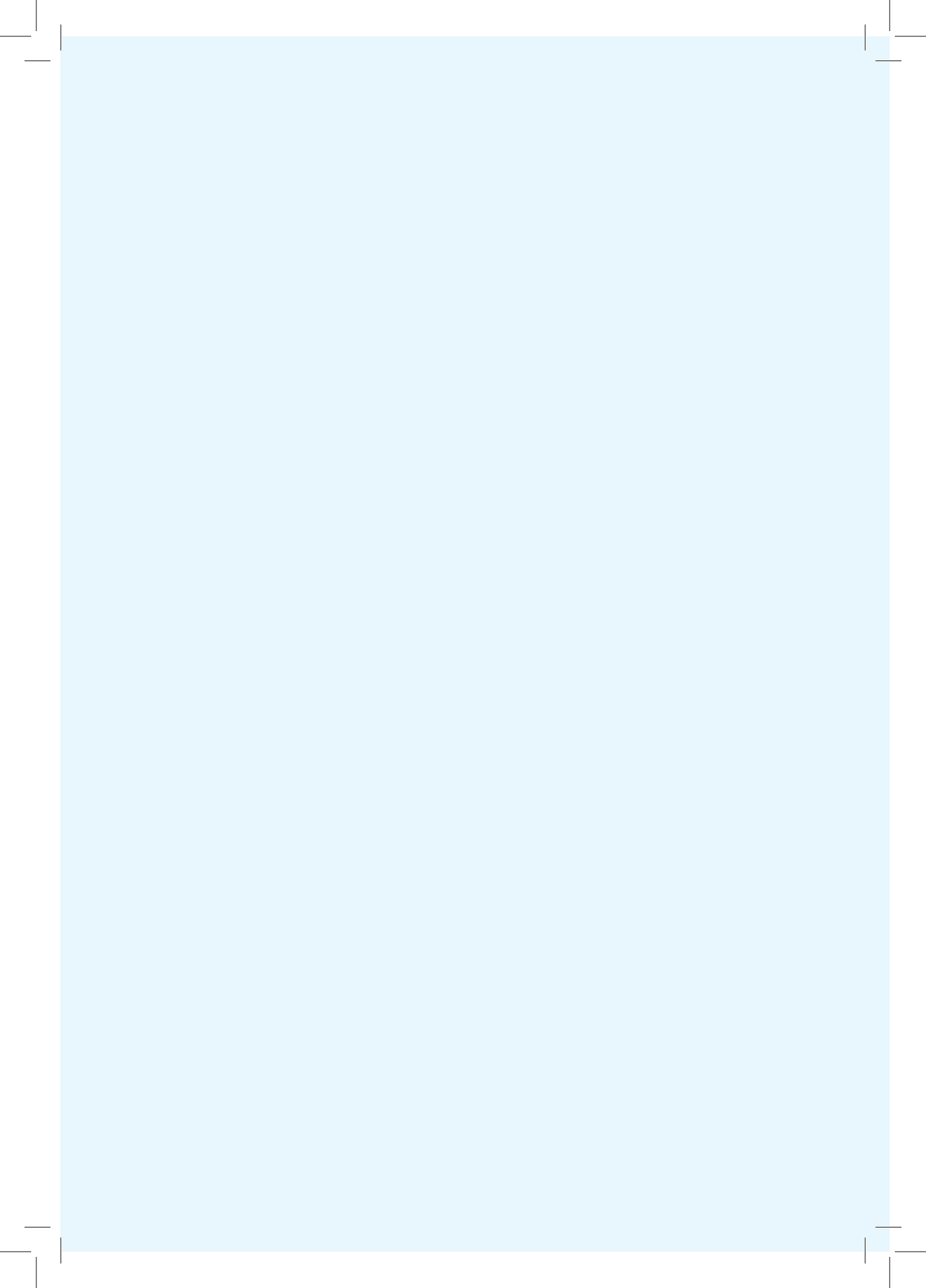
זקנים בשלבי ירידה קוגניטיבית ראשונית נדרשים להתמודד עם מספר קשיים ולהסתגל למציאות חיים חדשה, שבה היכולות והכישורים שהיו להם בעבר אינם ברורים עוד. פעמים רבות, קשיים אלה מלווים גם בירידה במצב הרוח ובתפקוד הנפשי, נוכח ההכרה במצב הפיזי המשתנה ובעתיד הצפוי.

בשל הירידה הקוגניטיבית, הזקנים עלולים להתקשות להמשיך בפעילויות תעסוקה, פנאי וחברה, כפי שעשו במסגרות שונות. לעתים, משתתפים אחרים באותה מסגרת, שאינם סובלים מירידה קוגניטיבית, לא ירצו לשתתף בפעילות. פעמים אחרות, במסגרת עצמה לא יימצאו פעילויות חלופיות, שבהן יוכלו להשתלב, והיא תהפוך פחות מתאימה עבורם. כך, נוצר מצב של מחסור במענים ועל אף שחלק מהיכולות עדיין שמורות, הזקנים אינם נחשפים לגירויים המותאמים למצבם, שעלול להידרדר ביתר שאת.

לאור זאת, הוחלט בג'וינט ישראל-אשל, ביחד עם משרדי ממשלה וארגונים נוספים, לפתח תכנית של מסגרת פעילות מותאמת, קוגניטיבית וחברתית, עבור זקנים עם ירידה קוגניטיבית. אנו מאמינים שתכנית זו, יחד עם תכניות נוספות שפותחו באשל במסגרת יישום התכנית הלאומית להתמודדות עם מחלת האלצהיימר ודמנציות אחרות, תוכל לסייע ביצירת רצף מענים מותאם ונגיש לזקנים עם דמנציה, משלבי הירידה הקוגניטיבית הראשונית ועד לשלבי המחלה המתקדמים.

חוברת זו מיועדת לעובדים בשטח, המעוניינים לפתח מסגרת פעילות מותאמת, ומטרתה להקנות להם את הידע והכלים הנדרשים לכך.

יוסי היימן, מנכ"ל אשל - ג'וינט ישראל



מבוא

ברכות"י להוצאת חוברת הדרכה בנושא עבודה עם אזרחים ותיקים, המתחילים תהליך של ירידה קוגניטיבית במסגרות של תשושים.

כפי שידוע לכולנו, במהלך השנים הבאות אחוז גבוה מאוד מהאוכלוסייה המבוגרת תאפיין בירידה קוגניטיבית וזאת בשל העלייה בתוחלת החיים והאחוז הגדל והולך של אזרחים ותיקים באוכלוסייה הכוללת.

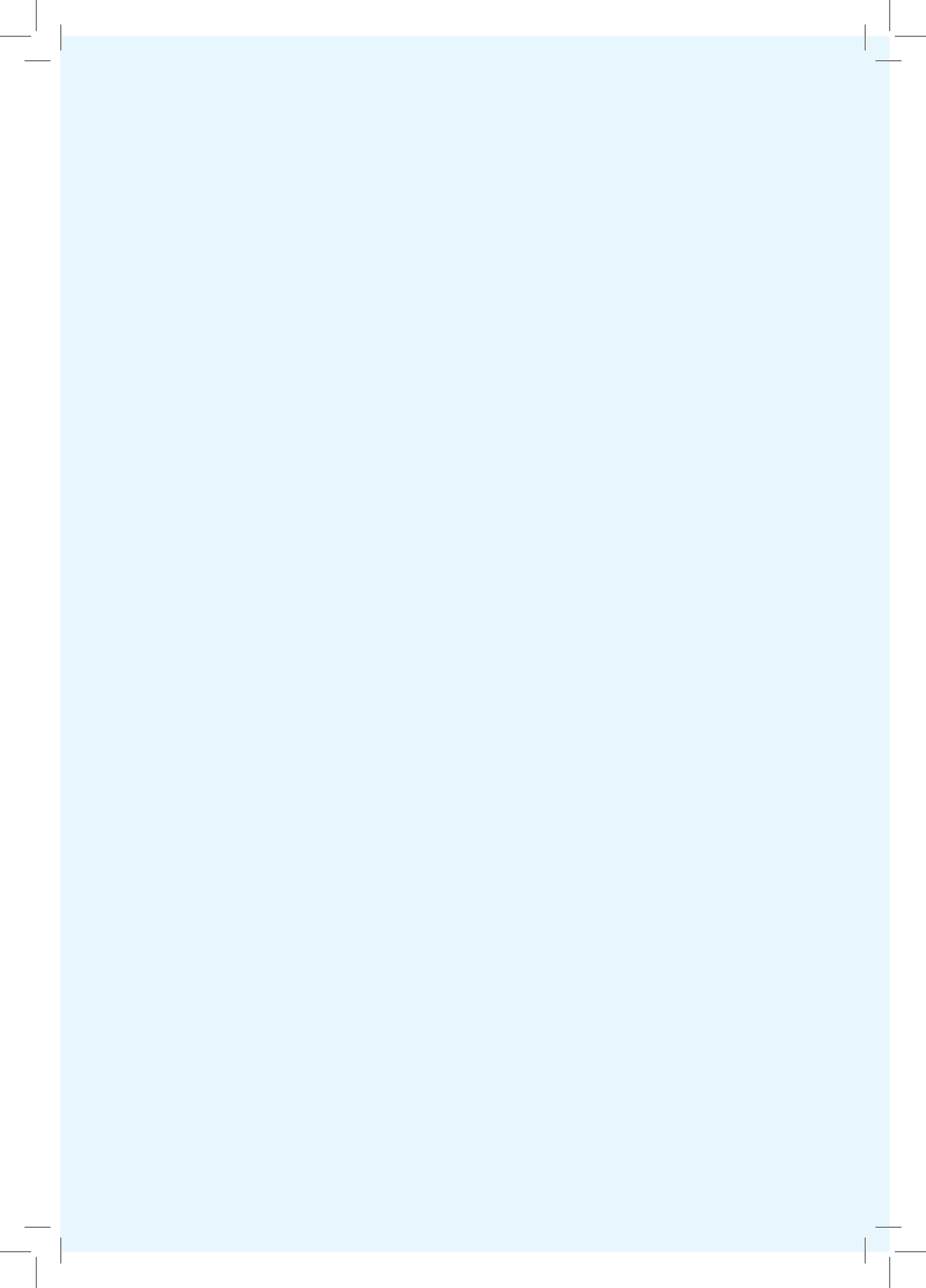
נושא הירידה הקוגניטיבית הוא נושא נרחב, שיש בו אספקטים שונים ומספר רב של רמות. לעתים, הירידה הקוגניטיבית מתחילה בשכחה מינורית או באפיונים אחרים, אך עדיין ניתן לתפקד כמעט באופן עצמאי עם תשומת-לב מיוחדת לשינויים שחלים לאורך הזמן.

כשירות לאזרחים ותיקים במשרד העבודה והרווחה, אנו רוצים להבטיח שאזרחים ותיקים עם ירידה קוגניטיבית יוכלו, כל עוד אפשר, ליהנות מפעילות מותאמת לגילם ולמצבם, לבקר במועדונים ובמרכזי יום ולהרגיש שייכים לקהילה.

עם זאת, חשוב לנסות ולהתאים את הפעילויות לכל אדם על פי מצבו ומכאן חשיבותה של התכנית, המתוארת בחוברת זו.

אנו מצפים שככל שתעלה תוחלת החיים תופעל תכנית כזו בכל מקום המפעיל אוכלוסייה מבוגרת.

גלית מבורך, מנהלת השירות לאזרחים ותיקים
משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים



רקע ורציונל התוכנית

נכון לשנת 2018, בישראל חיים כ-150,000 אנשים עם דמנציה, המהווים כ-17%-19% מאוכלוסיית הזקנים. בדומה למגמה בעולם, מספרם צפוי לעלות עם השנים ובשנת 2035 כבר יעמוד על 349,000 איש¹. 88% מתוכם מתגוררים בקהילה².

בשלבי הירידה הקוגניטיבית או בשלבים הראשונים של המחלה, לאנשים אלה יש יכולות וכישורים קוגניטיביים שמורים. עם זאת, הם עלולים להיות מבולבלים יותר, לסבול מירידה בזיכרון לטווח קצר, להתקשות לזכור מילים ומיקום של חפצים ולחוש ירידה ביכולת ההתמצאות בזמן ובמקום. כתוצאה מכך, פעמים רבות יחוו גם ירידה במצב הרוח. נוכח ההכרה במצבם המשתנה, יסתגרו וימעיטו בקשרים חברתיים, ייתכן מתוך חשש להיחשף בקשייהם הקוגניטיביים.

זקנים עם ירידה קוגניטיבית נמצאים בקהילה בביתם, במועדונים או בקתדרות לאוכלוסייה ותיקה, במרכזי יום לתשושים, בדוירים מוגנים, בבתי אבות ולמעשה, בכל מסגרת שבה נמצאים אנשים מבוגרים. במקומות שבהם יתבקשו להשתלב בפעילויות השונות, כחלק מהשתתפותם (כגון דוירים מוגנים, בתי אבות, מרכזי יום) אנו עלולים לראות שינוי בהתנהגותם, בעקבות הירידה הקוגניטיבית. כך למשל, אם יכנסו לפעילויות, ייתכן שיתקשו לשתף פעולה ולהשתתף, יתבלבלו, יתקשו להבין מה נדרש מהם ואף יפריעו לקיומה הסדיר של הפעילות. אפשרות אחרת היא, שיבחרו מראש שלא להיכנס לפעילויות וימנעו מהן. הם יישארו בחדר או בבית, או לחלופין יגיעו למסגרת אך ישבו במסדרון, תוך נמנום או בהייה בחלל. אפשרות נוספת היא, שמשתתפים אחרים, ללא ירידה קוגניטיבית, לא ירצו לשתתף בפעילות וידירו אותם ממנה. כך עשוי להיווצר מצב, שבו אותם אנשים לא יפיקו את המרב מהמסגרת, לא ייחשפו לפעילות שעשויה להוות עבורם גירוי קוגניטיבי, לא יימצאו בחברה שתהווה גירוי חברתי, ולמעשה יגדילו את הסיכוי להידרדרות מהירה יותר במצבם. חשוב להדגיש, שזקנים אלה עדיין אינם מתאימים למרכזי יום המיועדים לאנשים עם דמנציה.

1. גברודסקי, נבנטור, מ. לרון, ש. בן-ישראל (2013). **תכנית לאומית להתמודדות עם מחלת האלצהיימר ודמנציות אחרות**. מאיירס-ג'וינט-ברוקדייל, המרכז לחקר הזקנה. ירושלים.
2. נבנטור, מ. לרון, א. פלח, ש. שטרנברג, ז. רדומיסלסקי, ד. נורדי, י. בן ציון (2016). **איכות הטיפול באנשים הלוקים בדמנציה והצרכים הלא מסופקים שלהם ושל בני משפחתם**. מאיירס-ג'וינט-ברוקדייל, המרכז לחקר הזקנה. ירושלים.

נוכח הבנה זו, ומתוך רצון לשמר ואף לשפר את מצבם הקוגניטיבי והחברתי של זקנים אלה, ג'וינט ישראל-אשל, בשותפות עם השירות לאזרחים ותיקים במשרד הרווחה, קרן הסיעוד במוסד לביטוח לאומי, עמותת עמדא, עמותות למען הזקן, עמותת מט"ב ודירורים מוגנים, פיתחה תכנית הנקראת: "מסגרת פעילות מותאמת לזקנים עם ירידה קוגניטיבית בקהילה, בדירורים מוגנים ובמרכזי יום לתשויים". בתכנית זו, מוצעות קבוצות פעילות מותאמות, קוגניטיבית וחברתית, לאותם זקנים.

התכנית, על נגזרותיה השונות, החלה לפעול בשנת 2014 והיא מתוכננת עד לשנת 2020. במסגרת התכנית הופעלו קבוצות המותאמות לזקנים עם ירידה קוגניטיבית בארבעה מרכזי יום בשעות אחר הצהריים (כחוג שמוצע לזקנים בקהילה), בארבעה דירורים מוגנים ובעשרה מרכזי יום לתשויים. עם השנים הסתבר, שהקבוצות משפיעות על מצבם הקוגניטיבי והחברתי של המשתתפים, כפי שעלה מדיווחם של המשתתפים עצמם ושל אנשי הצוות.

חוברת זו מיועדת לאנשי מקצוע ולעובדים סמך-מקצועיים, המעוניינים להפעיל זקנים או אנשים מבוגרים עם ירידה קוגניטיבית במסגרת קבוצתית, שבה יוצעו פעילויות ותכנים מותאמים למצבם.

מטרות ויעדים

1. שימור ו/או שיפור מצבם הקוגניטיבי והחברתי של זקנים עם ירידה קוגניטיבית במסגרות השונות.
2. דחיית תלות ומיסוד של זקנים עם ירידה קוגניטיבית התחלתית.

יעדי התכנית

1. צוות המקום מסייע באיתור ובהפניית זקנים מתאימים לתכנית.
2. השתתפות 10-25 זקנים בפעילויות מותאמות למצבם הקוגניטיבי והחברתי.
3. הגדלת מספר הפעילויות (הקבוצתיות והפרטניות) המותאמות קוגניטיבית, שבהן המשתתפים לוקחים חלק.
4. הגברת מספר האינטראקציות החברתיות של המשתתפים.
5. צוות המקום יודע לזהות את הצרכים הייחודיים של זקנים עם ירידה קוגניטיבית התחלתית ולהתאים את הפעילויות המוצעות להם.

אוכלוסיית היעד

1. זקנים עם ירידה קוגניטיבית הגרים בביתם, המתקשים להשתלב במסגרות הקיימות לעצמאיים בקהילה (קתדרות לאוכלוסייה ותיקה, מועדוני זקנים, מתנ"סים, חוגים בקהילה) בשל הירידה הקוגניטיבית שהם חווים.
2. זקנים עם ירידה קוגניטיבית הנמצאים בדוירים מוגנים, בתי אבות ומרכזי יום, אשר בשל הירידה הקוגניטיבית אינם מצליחים להשתלב בפעילויות המקום (מתקשים להבין את מה שהם מתבקשים לעשות, מעדיפים לשבת בצד או במסדרון ולא להיכנס כלל לפעילות, מפריעים לקיום הפעילות, מסתובבים חסרי מעש).
3. זקנים עם רמת קשב מספקת להשתתפות בקבוצה וכן בעלי יכולת לתקשר, להשתתף בשיחה ובפעילות מותאמת.

תיאור התוכנית

נוכח ההבנה, כי זקנים עם ירידה קוגניטיבית התחלתית עלולים להתקשות להשתלב בפעילויות המוצעות, הן בקהילה והן במסגרות הדיור השונות, הוחלט לפתח תכנית פעילות מותאמת עבורם, במטרה לשמר או לשפר את מצבם הקוגניטיבי והחברתי.

תכנית הפעילות מתבצעת בקבוצה שבה משתתפים 10-25 זקנים עם ירידה קוגניטיבית ראשונית (ככל שהמקום שבו מתקיימת הפעילות קטן יותר, כך סביר שיהיו פחות זקנים מתאימים). התכנית מתקיימת לפחות פעמיים בשבוע ומוצעות בה מגוון פעילויות להעשרה קוגניטיבית וחברתית, המותאמות למצב הזקנים. הפעילויות מועברות על ידי צוות המקום ומפעילים חיצוניים.

מעבר למטרות התכנית, כפי שהוצגו לעיל, מטרת הקבוצה לחבר אנשים לקבוצת פעילות, שתעודד מעורבות והשתתפות גם בשלבי הירידה הקוגניטיבית, תגביר את תחושת המסוגלות של המשתתפים ותאפשר קרבה, קשר ותחושת שייכות.

פרטי התכנית

אופן הפעולה

הפעילות תתקיים בין פעמיים לחמש פעמים בשבוע ותרוכז על ידי איש מקצוע/עובד ייעודי (להלן רכז/ת התכנית, ראו פירוט בהמשך). בכל יום פעילות יוצעו לפחות שתיים עד שלוש פעילויות שונות, המותאמות למצבם הקוגניטיבי והחברתי של המשתתפים, ובנפרד ממשתתפים אחרים. הפעילויות חייבות לכלול רכיבים של **תנועה, העשרה קוגניטיבית ויצירה**, כמפורט:

1. **תנועה:** פעילות גופנית (על כל סוגיה), למשל: טאי-צ'י, ריקוד, תנועה וזיכרון, יוגה, מקלות הליכה נורדיים, משחקים מוטוריים (באולינג, קליעה למטרה, ועוד).
2. **העשרה קוגניטיבית:** קבוצות זיכרון, משחקי חידות, תשבצים, תשחצים, סודוקו, תפזרות, משחקי מילים, משחקים קוגניטיביים, משחקי קופסה, ארץ-עיר, בינגו, פאזלים, עבודה במחשב, העלאת זיכרונות, שיחות אקטואליה, ועוד.
3. **יצירה:** פעילות במוטוריקה עדינה וגסה. למשל: ציור, רקמה, קרמיקה, השחלת חרוזים, סריגה, פיסול, הדבקה, קולאז' קבוצתי, פסיפס, עיסת נייר.

על כל אלה ניתן ומומלץ להוסיף פעילויות המגרות את מגוון החושים, כגון אפייה ובישול, גינון, ארומתרפיה, מוזיקה (שירה, נגינה, הקשבה) ופעילות עם בעלי חיים. הפעילויות יועברו על ידי צוות המקום, אנשים עם ניסיון או שהוכשרו לכך וכן על ידי מפעילים חיצוניים. יש להקפיד על מגוון וריבוי פעילויות בכל מפגש ועל עידוד האינטראקציה החברתית בין המשתתפים, לשם גירוי קוגניטיבי וחברתי מרבי (ראו נספח א' - הצעה לפעילויות במסגרת הקבוצה).

מוצע כי טרם הפעלת התכנית, רכז התכנית יבנה תכנית פעילות מפורטת ומדויקת, הכוללת את סוגי הפעילויות והמפעילים השונים, ימי הפעילות ושעות הפעילות וכן העלות הכוללת. יש להדגיש, כי ניתן להוזיל עלויות באמצעות שימוש בכוח אדם פנימי מצוות המקום (ראו נספח ב' - רכיבי התקציב).

דגשים כלליים להפעלה

- חלוקה לקבוצות: ניתן, במידת הצורך, לחלק את חברי הקבוצה לתת-קבוצות קטנות בעת קיום פעילות ייחודית עבורם.
- מגוון: יש להציע מגוון רחב של פעילויות מותאמות ולגוונן אחת לחצי שנה.
- תשומת-לב: יש לתת תשומת-לב אישית למשתתפי הקבוצה ולעודדם ליצירת אינטראקציה ושיחה ביניהם במהלך כל הפעילות.
- שימור תפקודים קיימים: יש לאפשר למשתתפים בחירה בין פעילויות שונות, נידות, יוזמה, אפשרות להעלות את רמת ההשתתפות מצידם וכדומה, בכדי לשמר את היכולות הקיימות שלהם ככל שניתן.
- התייעצות עם מרפאה בעיסוק: במידת האפשר, מוצע לבנות את תכנית הפעילות עם מרפאה בעיסוק מצוות המקום או בהתייעצות חיצונית.
- ישיבות צוות: יש לקיים ישיבות צוות אחת לרבעון (לפחות), כדי לבחון האם כל המשתתפים עדיין מתאימים לתכנית ו/או האם יש משתתפים נוספים שעשויים להתאים.
- עדכון בקהילה: מוצע לעדכן שותפים נוספים בקהילה בדבר התכנית (למשל אגף הרווחה, עמותה למען הזקן, קהילה תומכת וכדומה), לצורך הפניית זקנים מתאימים נוספים.
- אנשי מקצוע: התכנית תופעל על ידי אנשי מקצוע ועובדים סמך-מקצועיים מנוסים בתחום, בדגש על ניסיון בעבודה ותקשורת עם אנשים עם ירידה קוגניטיבית.
- ישיבות עם המנחים: אחת לרבעון, יש לקיים ישיבות עם מנחי הפעילויות, למעקב אחר פועלם, להדרכתם ולשמיעת תובנותיהם על הפעלת הקבוצה ככלל והתקדמות כל אחד מהמשתתפים, בפרט.
- תזכורת: נוכח מצבם הקוגניטיבי, יש להזכיר למשתתפים ולמלווים אותם (בני משפחה/מטפלים) בכל מפגש על מועד המפגש הבא. מומלץ לבצע תזכורת טלפונית ביום עצמו.
- עדכון בני המשפחה: בהתאם לאופי המסגרת, רצוי לעדכן את בני משפחתו של המשתתף על הימצאותו בקבוצה.
- שיווק: כדי לא להרתיע את המשתתפים מכניסה לקבוצה, מוצע לתת לה שם חיובי, לדוגמה "קבוצה לשימור/שיפור/חיזוק יכולות", בשונה מקבוצה לירידה קוגניטיבית. יש להציע את הקבוצה למשתתפים כאמצעי שעשוי לסייע להם לשפר את מצבם.

- גודל הקבוצה: יש להקפיד שהקבוצה לא תהיה גדולה מדי, שכן ישנה חשיבות למספר מצומצם של משתתפים לשם מיקוד ומתן תשומת-לב מקצועית. במידת הצורך, ניתן לחלק את המשתתפים למספר קבוצות קטנות.
- השתתפות מרצון: אם האדם אינו מעוניין להשתתף בתכנית, יש לברר את מהות הסירוב ולנסות לשכנעו דרך פעילויות שאליהן הוא עשוי להתחבר. אם הוא ממשיך לסרב, אין להכריח אותו להשתתף. לאחר מספר שבועות, מוצע לבדוק שנית האם הוא מעוניין להשתתף בתכנית.

צוות התוכנית

רכז התכנית

בכל מסגרת ייבחר רכז שיהיה אחראי על הקבוצה. רצוי שהרכז יהיה אחד מאנשי הצוות, המכיר בצורה טובה הן את הזקנים במקום והן את שותפי התפקיד הרלוונטיים בקהילה (לצורך הפניית משתתפים מתאימים לתכנית). הרכז יכול להעביר חלק מתכני הפעילויות בקבוצה, או לדאוג רק לצד המנהלי-לוגיסטי, זאת בהתחשב בכישוריו ובהימצאות אנשי צוות נוספים המתאימים לכך. במידת הצורך, הרכז יודרך על ידי העובדת הסוציאלית במסגרת או על ידי מנהל/ת המקום.

תפקידי הרכז

1. איתור שוטף של זקנים המתאימים לקבוצה: מתוך היכרות איתם ו/או התייעצות עם שותפי תפקיד נוספים במקום או בקהילה.
2. בניית תכנית הפעילות של הקבוצה, תוך וידוא הימצאותם של כל התכנים הנדרשים.
3. איתור מפעילים מתאימים לקבוצה, הן מצוות המקום והן חיצוניים (בתשלום או בהתנדבות).
4. הדרכה ואוריינטציה למפעילי החוגים, בהתאם לאופי המקום ולמאפייני המשתתפים.
5. וידוא הגעתם של המשתתפים לקבוצה ומעקב אחר אופן התקדמותה.
6. אחת לשלושה חודשים - קיום ועדת היגוי עם מפעילי החוגים וצוות המקום לבחינת התאמתם של כל המשתתפים לקבוצה ואיתור משתתפים נוספים.

7. אחת לשישה חודשים - גיוון הפעילויות המוצעות בקבוצה.
8. מעקב אחר תשלום למפעילים השונים, ואם הוחלט - גביית תשלום מהמשתתפים.

מנחי הפעילויות

יש לאתר מנחים לפעילויות השונות של הקבוצה. כל פעילות תונחה על ידי אדם מיומן ומנוסה, בין אם מתוך צוות המקום או כמנחה חיצוני בתשלום. יש לוודא, כי למנחים יש ניסיון קודם בעבודה עם זקנים ככלל, ועם אנשים עם ירידה קוגניטיבית, בפרט. כמו כן, יש לוודא כי הם מכירים את מאפייני הירידה הקוגניטיבית ההתחלתית וערים לאופני ההפעלה והתקשורת הנגזרים מכך עם משתתפי הקבוצה.

שותפי תפקיד ביישוב

מוצע לערוך מיפוי של שותפי התפקיד הרלוונטיים ביישוב, גורמים העובדים עם זקנים ועשויים להכיר זקנים עם ירידה קוגניטיבית, שיוכלו להתאים לתכנית. לדוגמה, אגף הרווחה ביישוב, חברות סיעוד, עמותה למען הזקן, קופות חולים וכדומה. ניתן לקיים מפגש חשיפה לתכנית בפני כל השותפים, שבו תוצג התכנית וייבחנו האופנים שבהם אותם גורמים יוכלו להשתלב בה ולהפנות אליה משתתפים מתאימים.

ועדות היגוי

אחת לרבעון, יש לקיים בכל אחת מהמסגרות ועדת היגוי של הצוות עם שותפים משירותים שונים בקהילה, אשר עשויים לתרום מניסיונם לאופן הפעלת הקבוצה ולאיתור משתתפים נוספים. שותפים לדוגמה הם: נציג אגף הרווחה ביישוב, מפקח משרד הרווחה, נציג המוסד לביטוח לאומי, נציג קהילה תומכת ביישוב, נציג העמותה למען הזקן, נציגי חברות סיעוד, קופות חולים, ארגוני גמלאים וכדומה. הוועדה תנהל על ידי רכז התכנית, ויושם בה דגש על שיתוף באופן התקדמות הקבוצה, סיעור מוחות ודיון על פעילויות אפשריות נוספות וסוגיות העולות מהפעלת הקבוצה, וידוא התאמתם של המשתתפים ובחינת האפשרות לאתר משתתפים נוספים.

המשתתפים בתכנית

כאמור, התכנית מיועדת לזקנים עם ירידה קוגניטיבית התחלתית, אשר מתקשים להשתלב בפעילויות הקיימות במקום, בשל מצבם הקוגניטיבי.

איתור המשתתפים יתבצע על ידי לפחות אחד מהגורמים הבאים:

1. צוות המקום: לצוות יש היכרות עם הזקנים החברים במסגרת וכאשר הם מזיהים כי חלה ירידה במצב הקוגניטיבי, למשל: הזקן יותר מבולבל, חוזר על שאלות, מתקשה להבין את ההוראות בעת פעילות, מסתגר, מתקשה לשתף פעולה וכדומה, עליהם להפנות אותם לתכנית. עם זאת, עליהם לשים לב, כי חלק מהמאפיינים המתוארים יכול לנבוע מתופעות אחרות, שאינן בהכרח ירידה קוגניטיבית.
2. המשפחה: קבלת דיווח מהמשפחה, כי הזקן סובל מהתחלה של ירידה קוגניטיבית (אם יתקבל דיווח ללא תצפית קודמת של הצוות, על הצוות המקצועי לבחון את האמור ולתת דעתו על כך ועל התאמת הזקן למסגרת).
3. הפרט: דיווח עצמי של הזקן, כי הוא חש שחלה ירידה במצבו הקוגניטיבי.
4. אבחון קוגניטיבי: אבחון של גריאטר/ניורולוג/פסיכיאטר (מטעם קופת החולים/מרפאת זיכרון), שבו ציון הנמוך מהנורמה עבור אותו אדם (ההעדפה היא, שמבחן זה לא ישמש כמדד יחיד, אלא יתווסף לתצפית/לדיווח של גורמים נוספים).

אם ישנו ספק לגבי התאמת המשתתף למסגרת, מוצע לקיים התייעצות רב-מקצועית עם אנשי מקצוע נוספים, המכירים את הזקן.

גיוס משתתפים לקבוצה

כדי לגייס משתתפים לקבוצה מוצע, כאמור, לכנות את התכנית בשם חיובי, כגון "קבוצה לשימור יכולות" (ולא קבוצה לאנשים עם ירידה קוגניטיבית). אם מדובר בקבוצה בקהילה, האיתור והגיוס יכולים להתבצע באמצעות פרסום מודעה על אודות הקבוצה במקומון או בכל אמצעי מדיה אחר, וכן באמצעות עדכון שותפים בקהילה בדבר פתיחת הקבוצה והאפשרות להפנות אליה אנשים מתאימים.

במסגרות שבהן המשתתפים כבר נמצאים, הגיוס יהיה באמצעות אנשי הצוות המכירים את האדם, או כאמור, באמצעות פנייה ישירה שלו או של בני משפחתו.

בכל המסגרות, המשתתפים יכולים להגיע גם דרך "חבר מביא חבר", אבל במקרה כזה, יש לבחון היטב את ההתאמה לקבוצה.

יציאה מהקבוצה

נקודת המוצא בתכנית היא שקיימת תחלופה של משתתפים לאורך הזמן. חלקם יעזבו את הקבוצה עקב החמרה במצב הקוגניטיבי ומעבר למסגרת אחרת ואחרים, שיאובחנו כסובלים מירידה קוגניטיבית ויימצאו מתאימים לתכנית, יכנסו במקומם. יש לבחון מעבר של המשתתף מהמסגרת המותאמת ליחידה/מרכז יום לאנשים עם דמנציה כאשר האדם:

1. אינו מסוגל יותר להשתתף באינטראקציה עם חברים נוספים או עם מנחה הפעילות.
2. אינו מסוגל לתקשר באופן ורבלי ולהיתרם מהפעילות.
3. אינו מבין את הנדרש ממנו לצורך ביצוע הפעילות.
4. משוטט ומפריע באופן חמור ומשמעותי למהלך התקין של הפעילות והקבוצה.
5. מקבל גמלת סיעוד בגין השגחה.
6. מקבל ציון נמוך מ-10 נקודות במבחן מיני מנטל (יש לבחון סעיף זה באופן יחסי לכל אדם ותוך התייחסות ליתר המדדים שהוזכרו לעיל).

אחת לשלושה חודשים, רכז הקבוצה יבחן את מידת התאמת המשתתפים למסגרת המותאמת, נכון לאותה תקופה (ראו נספח ג' - דוח תצפית). במידת הצורך, אפשר להתייעץ גם עם אנשי מקצוע נוספים המכירים את המשתתף.

תוצאות רצויות לתוכנית

1. זקנים עם ירידה קוגניטיבית מעורבים ומשתתפים בפעילויות חברתיות וקוגניטיביות מותאמות למצבם במסגרות השונות.
2. שימור/עיכוב ההידרדרות ביכולות הקוגניטיביות והחברתיות של זקנים עם ירידה קוגניטיבית.

מדדי הצלחה

ככלל, הצלחת התכנית מוגדרת כהאטה בירידה הקוגניטיבית ושימור יכולות קוגניטיביות וחברתיות של המשתתף.

כל משתתף ייבחן באופן יחסי למצבו בתחילת התכנית.

בין מדדי ההצלחה שיש לבחון:

- הגעה לקבוצה
- ערנות
- קשב
- השתתפות בפעילות
- ריכוז
- יוזמה
- יצירת אינטראקציה בתוך הקבוצה ומחוצה לה
- תגובה לא מילולית למתרחש בקבוצה
- מוטיבציה
- תקשורת
- ביטוי עצמי
- יכולת לפתרון בעיות
- קיום קשרים חברתיים
- שיפור במצב הרוח (בשונה מדיכאון, אי-שקט, התנגדות, הימנעות)
- דיווח המשתתף על תפקוד יעיל יותר בתחום שחשוב לו (למשל עריכת קניות, פתרון תשבצים, זיכרון שמות בני משפחה וכדומה)
- מוצע להתייחס למדדים אלה גם בעת בחינת מידת ההתאמה של המשתתפים לקבוצה.

הערכת התכנית

לצורך הערכת התכנית, מוצע שרכז הקבוצה/מפעילי החוגים ימלאו, אחת לרבעון, דוח תצפית (ראו נספח ג') על כל משתתף. בנוסף לכך, אחת לחצי שנה, אם ניתן, יש לקיים שיחת משוב של רכז התכנית עם המשתתפים. כל משתתף, כמידת יכולתו, יספר על מידת שביעות רצונו מהמסגרת המותאמת ומתכניה ועל מידת השפעתה, אם בכלל, על מצבו הקוגניטיבי והחברתי (ראו נספח ד' - שיחת משוב).

ממצאים אפשריים

בעת הפעלת התכנית, בכל אחת מהמסגרות שבהן הופעלה, ניכר היה שאין ביכולתה למנוע את התקדמות הירידה הקוגניטיבית. עם זאת, היא עשויה להאט את קצב ההתקדמות ולשמר לתקופה מסוימת יכולות קיימות אצל חלק מהמשתתפים.

לאורך התכנית, היו ממצאים עיקריים שחזרו על עצמם. ניתן להניח שעם הפעלה נכונה של הקבוצה, תוצאות אלה יושגו בכל מקום שבו היא תופעל:

בקרב המשתתפים:

- הובעה שביעות רצון מהפעילות: "כשאני יוצאת מפה, אני יוצאת בתחושה טובה. אני לא תמיד זוכרת למה, אבל אני מרגישה הרגשה טובה".
- נוצרה תחושת שייכות חברתית בין המשתתפים, תוך אווירת פתיחות ומרחב בטוח.
- דווח על שיפור בערנות ובריכוז, בשיתוף הפעולה, ביוזמה, במוטיבציה, בהתבטאות ובהתייחסות לאחר בזמן הפעילות.
- רוב המשתתפים הגיעו לקבוצה בהתמדה וחלקם אף הביאו עמם משתתפים נוספים.
- חלה העצמה, עלייה בביטחון העצמי ובתחושת המסוגלות העצמית.
- חלק מהמשתתפים המשיך לתרגל בבית את שלמדו בקבוצה, כגון תרגילי פעילות גופנית, עבודה בטאבלט ובמחשב ושימוש במשחקי קופסה.
- המשתתפים דיווחו על השפעה אפשרית על מצבם הקוגניטיבי בעקבות הקבוצה: "האמת, קצת פחות שוכחים... הקבוצה זו הדרך הטובה ביותר לנסות ולשפר את מצבנו... הלוואי שהיה לי כל יום חוג כזה, שאני מרגישה

שהמוח שלי עובד... התכנית עזרה לזיכרון, נהנית להגיע, גורם לי לצאת מהבית ולפגוש חברה"...

בקרב אנשי הצוות והמקום עצמו:

- הקבוצה שמה "זרקור" על נושא הדמנציה ועל אנשים עם ירידה קוגניטיבית.
 - בעקבות הקבוצה, הושם דגש על אלמנטים קוגניטיביים בפעילויות המקום, והצוות הפך מקצועי יותר בהפעלת אנשים עם ירידה קוגניטיבית ובתקשורת עמם. במספר מקומות, חלק מאנשי הצוות עבר קורסים להכשרה ייעודית בנושאי תקשורת והפעלת זקנים עם ירידה קוגניטיבית.
 - לאחר תקופה קצרה, הקבוצה נחשבה ל"קבוצת עלית", שמשתתפים אחרים רצו להצטרף אליה או שהפכה לחלק בלתי נפרד משגרת המקום.
 - הקבוצה תרמה לכך, שכל משתתפי המקום פעילים ואיש אינו יושב בצד חסר מעש עקב אי-התאמה של הפעילות למצבו הקוגניטיבי.
 - בתחילת התכנית, הועלה חשש מאופן קבלתה על ידי משתתפים ללא ירידה קוגניטיבית. זאת משום שהם ייתקלו בפעילות חדשה שאינה מיועדת להם, מחד גיסא, ומאידך גיסא, ייתכן שתיווצר סטיגמה כלפי משתתפי הקבוצה. עם הזמן, נראה היה שהקבוצה התקבלה, ואף היו מקומות שבהם הפכה אטרקטיבית ומעניינת למשתתפים אחרים, שביקשו להצטרף. בנוסף לכך, מספר פעמים הקבוצה הפכה למקום מכיל עבור משתתפים חדשים או בודדים, ששהו בקבוצה לתקופות קצרות ונתרמו ממנה בדרך אחרת, כגון היכרות הדרגתית עם המקום או העצמה וחיזוק תחושת המסוגלות שלהם. דרך ההשתתפות בקבוצה, שנחווה כמסגרת יותר מצומצמת, מכילה, לא מאיימת ולא שיפוטית, הם הצליחו להסתגל למקום ולחזור לפעילות בו.
- * חשוב לציין, כי חרף הצלחת הקבוצה, ייתכנו מצבים שבהם משתתפים מתאימים לקבוצה יבחרו שלא להשתתף בה מסיבות שונות, למשל: דימוי עצמי גבוה לעומת תפיסתם את המשתתפים האחרים, או חוסר עניין בפעילות המוצעת. כאמור, אין לכפות על אף אחד להשתתף.

דגשים להפעלת התוכנית במסגרות השונות

בקהילה

- יש למצוא מקום מתאים שבו ניתן לקיים את הפעילות ללא מפריע פעמיים עד חמש פעמים בשבוע (למשל מבנה של מרכז יום בשעות אחר הצהריים, כאשר אינו בשימוש) וכן לגייס מפעילים מתאימים (הם יכולים להיות חלק מצוות קיים במסגרת אחרת, כגון מרכז יום או בית אבות).
- יש לשים דגש רב על פרסום התכנית ושיווקה בכל מדיה אפשרית, לשם גיוס אפקטיבי של משתתפים. מדיות אפשריות הן עיתונות, מקומונים, פרסום חוצות, צוות קהילה תומכת, חברות סיעוד, אגפי הרווחה ושותפים נוספים בקהילה. יש לדאוג לשיווק מתמשך של התכנית עד להטמעתה כחלק מהמסגרות הקיימות בקהילה.
- יש לבנות שאלון למילוי פרטים ראשוניים על המשתתף, עם הגיעו לתכנית, לרבות פרטים על מצבו הקוגניטיבי (בהתבסס על תיאורים שהאדם עצמו ו/או אחרים במשפחתו או בקהילה יספקו). זאת, כדי לוודא שאכן הוא מתאים לאופי הפעילות המוצע בקבוצה ולקבוצה עצמה.
- יש להדגיש, כי המשתתפים מגיעים לתכנית כאל חוג המתקיים בשעות הבוקר/אחר הצהריים, מספר פעמים בשבוע. אם אין מימון חיצוני לכיסוי העלויות, ניתן לבקש מהמשתתפים לשלם עבור הפעילות. חשוב לאפשר עלות נמוכה יחסית או מסובסדת לזקנים במצב סוציו-אקונומי נמוך.
- היות ואין היכרות מוקדמת בין המשתתפים, יש בתחילה לשים דגש רב יותר על קיום פעילויות להיכרות הדדית וליצירת אפשרות לחיזוק הקשרים החברתיים בין המשתתפים.
- יש לוודא שמצבם הקוגניטיבי של המשתתפים מאפשר להם להגיע לפעילות גם ללא ליווי. אם קיים ספק, יש לוודא שהמשתתפים מגיעים ושבים לביתם בליווי של אדם אחר ו/או לדאוג להסעה מסודרת.
- אם בני משפחה/בני זוג של המשתתפים ילוו אותם לפעילות וימתינו במקום במהלכה, ניתן לתכנן גם עבורם פעילות כלשהי שתקל על התמודדותם עם הירידה הקוגניטיבית שחווה הזקן, למשל: שיחות עם איש מקצוע, קבוצת תמיכה מקומית, חיבור לשירותים אחרים בקהילה, מיצוי זכויות וכדומה.

במרכזי יום

- על פי נוהלי משרד הרווחה, התכנית מיועדת רק למרכזי יום/אגפים לתשושים שבהם יש זקנים שאותרו כמתאימים לתכנית לפי הקריטריונים לעיל. התכנית אינה מיועדת ליחידות/מרכזי יום לאנשים עם דמנציה.
- מאחר שיש זקנים אשר לא מגיעים מדי יום למרכז היום, עשוי לחול שינוי במשתתפי התכנית לאורך השבוע, כתלות בימי הביקור שלהם במרכז היום.
- התכנית תיתן מענה בכל יום פעילות, לקבוצה של 17-25 חברי מרכז היום במרכזי יום גדולים ו-12-20 חברים במרכזי יום קטנים-בינוניים.
- התכנית תתקיים במסגרת שעות הפעילות של מרכז היום (בין ארוחת הבוקר לארוחת הצהריים). הפעילויות יועברו על ידי צוות מרכז היום, שעבר הכשרה לנושא או שהוא בעל ניסיון ועל ידי מפעילים חיצוניים.
- פעילות שתתקיים במקביל למבקרים האחרים במרכז היום - לא תיפגע בעקבות התכנית.
- ניתן לקיים באופן חלקי פעילויות זהות לאלה המתקיימות במרכז היום. אולם, כדי להתאימן למצבם הקוגניטיבי של המשתתפים, יש להעבירן באופן נפרד, בקבוצה קטנה ובהתאמה לצרכיהם. נוסף לכך, יש לשלב פעילויות ייחודיות על פי הצרכים של משתתפי התכנית.
- במידת האפשר וכדי לא ליצור הפרדה מוחלטת מיתר חברי מרכז היום, משתתפי המסגרת המותאמת ימשיכו, כל עוד הם מסוגלים לכך מבחינה קוגניטיבית, להשתתף בפעילויות מרכז היום שמתקיימות במליאה, בנוסף לפעילויות הייחודיות להם.
- אם הקבוצה פועלת שלושה ימים בלבד בשבוע, יש לבחור את שלושת הימים שבהם יש מספר מרבי של אנשים עם ירידה קוגניטיבית במרכז היום.
- לפי נוהלי משרד הרווחה, אם האדם מקבל גמלת סיעוד בגין השגחה מלאה (9 נקודות), יש להעבירו באופן מידי לאגף/מרכז יום לאנשים עם דמנציה, גם אם נראה שהוא מתאים לקבוצה.

בדיוורים מוגנים ובבתי אבות

- מוצע שהתכנית תונחה על ידי מדריכת תעסוקה מנוסה במגוון שיטות הפעלה, ובמידת האפשר, יתווספו גם מפעילים חיצוניים.
- הפעילות תתקיים בחדר נפרד ושקט, כך שהיא לא תופרע על ידי אחרים.
- ניתן לקיים את הפעילות בשעות הבוקר או אחר הצהרים, כתלות בזמינות החדר והצוות הפנוי להפעלה.
- במידת האפשר, ניתן להציע גם לזקנים בקהילה להצטרף לתכנית, כחוג שעבורו ישלמו לדיוור המוגן/בית האבות.
- אם ישנם זקנים ללא ירידה קוגניטיבית המעוניינים להצטרף לקבוצה ועשויים להפיק מכך תועלות אחרות (למשל חיזוק תחושת המסוגלות שלהם או הפחתה בתחושת הבדידות), יש לאפשר זאת לתקופה מסוימת, ולאחריה, לנסות לשלבם שנית בפעילויות האחרות במקום.
- בהתאם לאופי המקום, מוצע לחזק את תחושת המסוגלות של משתתפי הקבוצה באמצעות הצגת פועלה בפני יתר דיירי המסגרת, כגון תערוכה להצגת יצירותיהם, חלוקת מאכלים שהכינו במסגרת הקבוצה או שילובם במקהלה שתופיע במועדים שונים.

דגשים כלליים

- בכל המסגרות, יש צורך בגמישות בהפעלה ובהתאמת הפעילויות לאופי המקום והאנשים ולרקע האישי והתרבותי של כל אדם.
- למרפאה בעיסוק יש תפקיד משמעותי בסיוע בבניית תכנית הפעילות, באיתור ובמעקב אחר המשתתפים המתאימים.

השוואה בין שלוש המסגרות

להלן טבלת השוואה בין התכניות, כפי שפעלו כפיילוט, במסגרות השונות:

מרכז יום	דורך מוגן	קהילה	שעות פעילות
בוקר	בוקר + אחר הצהרים	אחר הצהרים	מספר ימים בשבוע
3-5	3	2	צוות מפעיל
רכזת, צוות מרכז יום לתושבים, מפעילים חיצוניים	רכזת, מדריכת תעסוקה, מרפאה בעיסוק מלווה	רכזת, צוות מרכז יום לאנשים עם דמנציה, מפעילים חיצוניים	מספר שנים שהתכנית פעלה כפיילוט
3	1	1	מספר זקנים סך הכול
238 (10 מרכזי יום)	88 (4 דיורים מוגנים)	60 (4 מרכזי יום לאנשים עם דמנציה)	שותפים לתכנית
השירות לאזרחים ותיקים במשרד הרווחה, קרן סיעוד בביטוח הלאומי, עמותות למען הזקן/עמותות מפעילות של מרכז היום	דיורים מוגנים	השירות לאזרחים ותיקים במשרד הרווחה, עמותות למען הזקן	יישובים
מ.א גליל עליון, באר שבע, דרום השרון, עוספיה, אשדוד, רמת גן, נס ציונה, רחובות, ירושלים, ראש העין	תל אביב גבעתיים הרצליה נתניה	רמת גן בת ים חיפה אור עקיבא	

נספחים

נספח א': הצעה לפעילויות במסגרת הקבוצה

- העשרה קוגניטיבית (תשבצים, חידות, משחקי מילים וכדומה)
- יצירה (מוטוריקה עדינה וגסה)
- פעילות גופנית לסוגיה
- אקטואליה
- העלאת זיכרונות
- קבוצות שיחה
- קבוצה ללימוד טכניקות לשימור הזיכרון
- שירה, נגינה, האזנה למוזיקה
- בישול ואפייה
- ארומתרפיה
- גינון טיפולי
- נגרות
- בעלי חיים
- מחשבים וטאבלטים
- לימוד שפה
- ערכות עמותת עמדא
- פסיכודרמה
- קבלת שבת
- משחקי קופסה
- טריוויה
- ריקוד
- מנדלות

אמצעי הפעלה אפשריים

- מוצע לפתוח כל פעילות בפעילות גופנית ושירה, כדי לעורר את המשתתפים.
- מוצע להשתמש באביזרים, כגון חישוק, כדור ומקל לתנועה.
- מוצע להשתמש במשחקים קוגניטיביים, כגון התאמות, מטריצות (משחק "מה במשבצת"), משחקי זיכרון, דומינו, שבץ-נא, סודוקו, משחקי קלפים וכדומה, בהתאם לרמה הקוגניטיבית והשפתית של המשתתפים.
- אפשר לקיים עם המשתתפים עצמם סדנה להכנת משחקים (למשל גזירה והכנה של קלפי זיכרון). ההכנה המשותפת עשויה להגדיל את תחושת המסוגלות והתרומה למקום עצמו.
- בפעילויות מוזיקה, מוצע ללמוד ביחד שירים חדשים ולא רק לעסוק בהעלאת זיכרונות בשירה.
- מוצע לעסוק בקריאה וכתובה - לשמוע סיפור ולדבר עליו, לכתוב סיפור ביחד.
- ניתן לספר לקבוצה סיפור עם קונפליקט ולשאול לדעתם - מה היו עושים במקום הדמות ולחבר זאת לתחושות ולחוויית שלהם.
- אפשר לצפות ביחד בסרט קצר ולדבר עליו, להעלות נושאים מהסרט (ככלי לעידוד התבטאותם).
- אפשר להראות למשתתפים תמונה ולשאול אילו מילים עולות להם לראש. כנ"ל עם צבע מסוים - איזו מילה עולה? איזה רגש? מה ההפך של...? מילה נרדפת ל...?
- קבוצת נושא - לבחור נושא ולדבר עליו. מוצע לשמוע מהם מה מעניין אותם ולדבר על כך.

נספח ב': רכיבי התקציב

מצ"ב טבלת רכיבים שיש לתקצב במסגרת התכנית, כל מקום לפי צרכיו ויכולתו. אם ניתן לעשות שימוש בכוח אדם מקומי/מתנדבים, אין צורך להקצות עלות נפרדת לאותו רכיב.

סעיף	פירוט
רכז התכנית	שליש או חצי משרה, כתלות בשאלה האם מפעיל את משתתפי התכנית גם בעצמו.
חומרים	כיבוד, חומרים להפעלת החוגים השונים (חומרי יצירה, התעמלות, ארומתרפיה וכדומה).
מפעילים חיצוניים	במקרה שאין די כוח אדם מקומי מיומן ומנוסה בעבודה עם אנשים עם ירידה קוגניטיבית, יש להביא מפעילים חיצוניים לביצוע הפעילויות השונות.
מקום	אם יש עלות לשכירת מקום ייחודי (בפעילות בקהילה).
הכשרה	אם ההכשרה לצוות המפעיל היא חיצונית.

נספח ג': דוח תצפית

שאלון תצפית על משתתפי התכנית

שם המשתתף: _____ חודש: _____
 אנא מלא/י את המדדים הבאים אחת לשלושה חודשים עבור כל משתתף,
 ביחס להתנהגותו בתכנית:

מדד	כלל לא 1	במידה מועטה 2	במידה בינונית 3	במידה רבה 4	במידה רבה מאוד 5
1. רמת האקטיביות של המשתתף בזמן הפעילויות	1	2	3	4	5
2. רמת המוטיבציה של המשתתף בפעילויות השונות	1	2	3	4	5
3. מידת היוזמה שהמשתתף מגלה בפעילויות	1	2	3	4	5
4. רמת הקשב והריכוז של המשתתף בעת הפעילויות	1	2	3	4	5
5. מידת שיתוף הפעולה של המשתתף בעת הפעילויות	1	2	3	4	5
6. כמות האינטרקציות המילוליות והלא מילוליות שהמשתתף יוצר עם חברי הקבוצה והמפעילים	1	2	3	4	5
7. מידת יצירת קשר חברתי עם משתתפים אחרים בתכנית	1	2	3	4	5
8. מידת השימור/שיפור ביכולותיו הקוגניטיביות של המשתתף	1	2	3	4	5

נספח ד': שיחת משוב

שיחת משוב עם משתתפי התכנית: מסגרת פעילות מותאמת לאנשים עם ירידה קוגניטיבית

שיחת משוב של רכז/ת התכנית עם המשתתפים תיערך אחת לחצי שנה. כל משתתף כמידת יכולתו, יספר על מידת שביעות רצונו מהמסגרת המותאמת ומתכניה, ועל מידת השפעתה על מצבו הקוגניטיבי והחברתי.

יש להתייחס לנקודות הבאות בשיחה עם המשתתפים:

- שביעות הרצון מתוכן וממגוון הפעילויות ומידת העניין שיש להם בהן.
- שביעות הרצון מצוות התכנית - רכז/ת הקבוצה ומפעילי החוגים/הפעילויות.
- שביעות הרצון מהאווירה בקבוצה במהלך הפעילות.
- בעקבות התכנית, באיזו מידה יצרו קשר עם שאר משתתפי הקבוצה.
- בעקבות התכנית, מידת השיפור בהתנהלותם היומיומית (למשל: בניהול משק הבית, בעריכת קניות, בסידורים).
- בעקבות התכנית, האם הם חשים שיכולותיהם הקוגניטיביות נשמרו/השתפרו, או לא?
- בעקבות התכנית, האם הם מרגישים יותר ביטחון בעצמם וביכולתם לבצע פעולות שונות.

הערות/הארות להמשך, בקשות לפעילויות נוספות:

אם המשוב נערך עבור כל פעילות בנפרד ולא על התכנית המלאה, רצוי לקיימו שלא בנוכחות המפעיל, כדי לאפשר למשתתפים להשיב בכנות.

