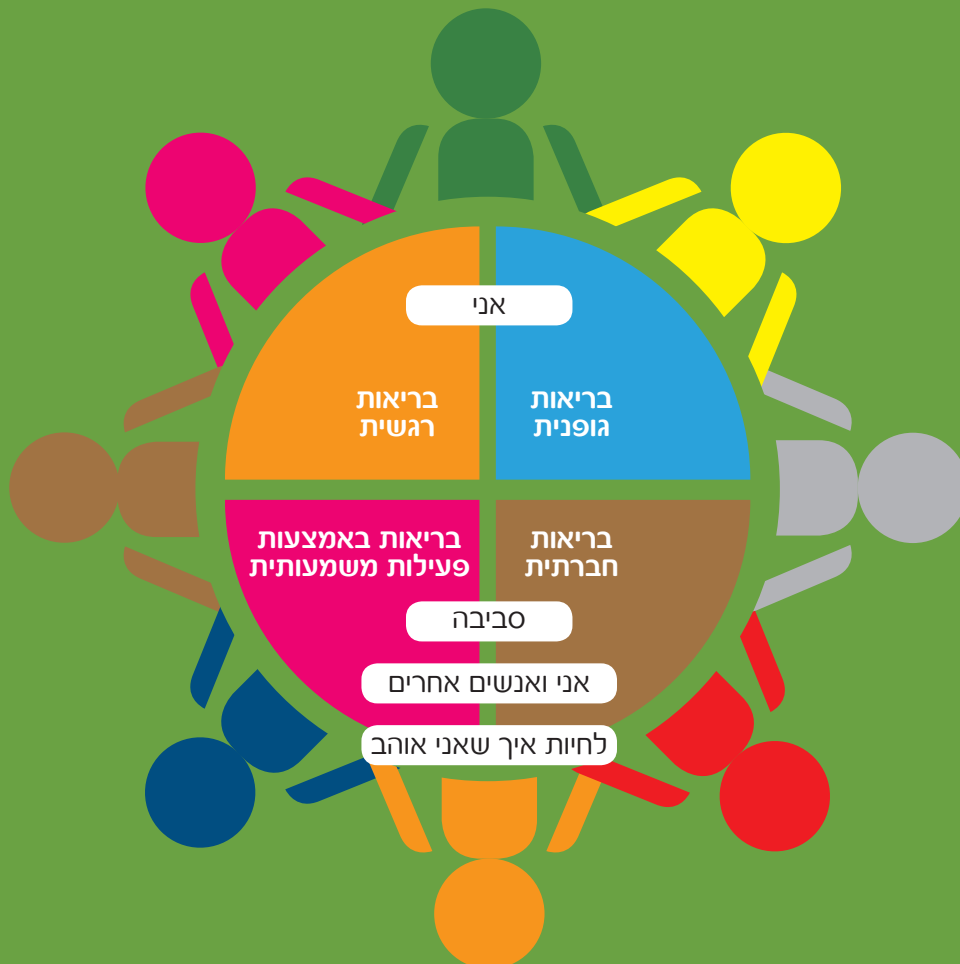


אב"ן דרך: אזור בריאות נגיש
לקידום בריאות ובטיחות בקרב אנשים עם מוגבלות

סדנת עמיתים לאורח חיים בריא לאנשים עם מוגבלות

חוברת למשתתפי הסדנה





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.

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.



מבוא

משתתפים יקרים!

סדנת אב"ן דרך לקידום אורח חיים בריא, מבוססת על מודל הוליסטי של "גלגל אורח חיים בריא" הנוגע בכל מעגלי החיים הסובבים אותנו. המודל פותח באוניברסיטת אורגון לבריאות ומדע בארה"ב.

בשנת 2014 הושקה ערכה ראשונה, מותאמת לחברה הישראלית, לכלל משתתפי התוכנית, בפיתוחה של רנדי גרבר מג'וניט ישראל, בשיתוף עם כל שותפי התוכנית במשרדי הממשלה ובקרב משפחת רודרמן.

ערכה זו מהווה חוברת עבודה המלווה את הסדנה כולה. היא איננה מחליפה את ההשתתפות בסדנה, אלא משמשת כלי עזר בתהליך לקידום אורח החיים הבריא שלכם.

עם כניסת תוכנית אב"ן דרך בשנה הקרובה למגזרים חדשים ולאוכלוסיות נוספות, שדרגנו את הערכה בעזרת יועצים מומחים, הן מבחינה עיצובית והן מבחינת התוכן. הערכה מלווה באינפוגרפיקה (סמלול) המשלבת אנשים עם וללא מוגבלות המקדמים אורח חיים בריא.

תודה לשותפי התוכנית במשרד העבודה והרווחה ובמשרד הבריאות, לקרן למפעלים מיוחדים במוסד לביטוח לאומי. תודה מיוחדת לד"ר מילכה דונחין מהאוניברסיטה העברית והדסה, לרוני אנקורי ולימור עציון במכון אקים להנגשה קוגניטיבית שסייעו בהכנת ערכה זו.

בתקווה כי סדנה זו תשפר את אורח החיים הבריא שלכם ושל כל המעגלים המשפחתיים והחברתיים הסובבים אתכם.

בברכה,

רונית רבי בן שטרית

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



סדנת עמיתים לאורח חיים בריא בקרב אנשים עם מוגבלות

מהי הסדנה?

סדנה זו נבנתה על סמך רעיונות של אנשים עם מוגבלות. הסדנה תסייע לך לפתח ביטחון עצמי ותספק כישורים הדרושים למסע אל אורח חיים בריא ומאושר. אם כן, מהו אורח חיים בריא? "לחיות את חיך הייחודיים, לשמור על קשר עם חברים, להישאר פעיל, לעסוק בעבודה שאהובה עליך, לבלות עם בני משפחה, לעשות את מה שאתה רוצה לעשות ולבלות בהנאה עם אחרים". אלו הם רק חלק מן הרעיונות שהגו אנשים עם מוגבלות. יש הרבה דרכים לחיות באורח בריא. הדבר החשוב ביותר הוא שתחיה כך בדרך שלך ובאופן שיעניק לחיך משמעות ואושר.

למה להשתתף בסדנאות האלה?

כמו כל האנשים, גם אנו חיים, עובדים ומתמודדים עם אותם לחצים ואתגרים של קצב החיים המהיר. לעתים אנו חולים ויש לנו עליות וירידות כמו לכל אדם, אך אנו חיים גם עם המאפיינים והצרכים האישיים שנובעים מן המוגבלות האישית. אנו זקוקים לידע בכדי לשפר את בריאותינו. (האם איננו אוכלים היטב או איננו ישנים מספיק?) יש לנו כוחות המסייעים לנו כשאנו חולים. כשאננו יכולים להשתמש בכוחות האלה, ייתכן שנזדקק לעזרתם של אחרים. לכן אנו צריכים להכיר את מגבלות כוחותינו האישיים ולדעת מתי וכיצד עלינו לקבל תמיכה מאחרים כדי להיות בריאים יותר.

איך תסייע לנו הסדנה ללמוד יותר על עצמנו ולהיות בריאים יותר?

בסדנה יש ארבע יחידות לימוד: **ביחידה הלימוד הראשונה**, המנחים מספרים את סיפורם האישי, מדברים על מטרותיהם האישיות בעניין אורח החיים הבריא ומשתפים אתכם בדרכים שלהם להישאר במסלול הזה. כמו כן, משתתפי הקבוצה יכירו זה את זה. כולנו נכיר את היבטיו השונים של אורח חיים בריא: גופני, חברתי, רגשי, פעילות משמעותית ורוחנית ונבחן מה משמעות המילים האלה עבורנו וכיצד נוכל להשתמש בהן כדי לסגל אורח חיים בריא; **ביחידת הלימוד השנייה**, כל אחד יבחן מי הוא כאדם עם מוגבלות ומהם צרכיו הייחודיים כדי לקיים אורח חיים בריא; **ביחידת הלימוד השלישית**, נבחן מקרוב את חמשת התחומים של אורח החיים הבריא ועל כל אחד מהם נעודד את חברי הקבוצה לשאול את עצמם: "האם שינוי בתחום זה יגרום לי להיות בריא יותר?"; **ביחידת הלימוד הרביעית**, נבחר את שתי המטרות החשובות ביותר שלנו ונחשוב כיצד לממשן. כל אחד יחשוב: מה צריך לקרות תחילה? לאיזו תמיכה אני זקוק? איזו סביבה תסייע לי? כשנסיים, לכל אחד תהיה תוכנית כתובה להשגת שתי מטרות וכן מטרה שלישית כדי לשקוד על ניסוח תוכנית להשגתה.

המידע שנחלוק אתכם הוא מידע בריאותי בסיסי וכללי שאנו מקווים כי יסייע לכם בדרך לסגל אורח חיים בריא יותר. מצב הבריאות הנוכחי או התחושה של כל אחד מכם שונים מאלו של משתתפים אחרים. לפיכך, אנו מעודדים כל אחד מכם להתייעץ עם אנשי מקצוע רלוונטים (רופא, אחות, פיזיותרפיסט, תזונאית) לגבי כל שינוי שבדעתו לעשות בהרגלי התזונה או ברמת הפעילות הגופנית שלו. הסדנה מבוססת על שיח מתוך כבוד הדדי ועל עבודה משותפת. אנו מקווים שעד סוף הסדנה יצמחו כאן חברויות חדשות. בין ארבע יחידות הלימוד, אנו "נטעם" פעילויות בריאות, כגון יוגה, התעמלות והמלצות על מזון בריא שאולי תרצו להמשיך להשתמש בהן. מאחלים לכם שתיהנו מהצעדים הראשונים של המסע לאורח חיים בריא.

דף מידע 2



תוכנית הסדנה לאורח חיים בריא

עמוד	הנושא	יחידת הלימוד
	הצגת תוכנית אב"ן דרך והסדנה	יחידת לימוד 1 מהו אורח חיים בריא?
	היכרות וסיפורי המנחים	
	מילוי שאלונים למחקר	
6	דף מידע 3: גלגל אורח החיים הבריא - מפורט	יחידת לימוד 2 דע מי אתה
7	דף מידע 4: גלגל אורח החיים הבריא - ריק	
8	דף מידע 5: הערכים שלי	
9	דף מידע 6: דברים שאני רוצה לזכור	יחידת לימוד 3 דע מה אתה רוצה ומה אתה צריך (פירוט גלגל אורח החיים הבריא)
10	דף מידע 7: בריאות גופנית	
11	דף מידע 7א: יתרונות של אורח חיים פעיל	
12	דף מידע 7ב: להישאר פעיל - תובנות	
13	דף מידע 8: כיצד בנויה פירמידת המזון שלך?	
14	דף מידע 8א: כיצד בנויה פירמידת המזון שלך? - המשך	
15	דף מידע 8ב: כיצד בנויה פירמידת המזון שלך? (מסקנות)	
16	דף מידע 8ג: אכילה בריאה - תובנות	
17	דף מידע 9: הרגלי בריאות נוספים	
18	דף מידע 9א: הרגלי בריאות - תובנות	
19	דף מידע 10: מתי לפנות לרופא המשפחה?	
20	דף מידע 10א: תקשורת עם רופא המשפחה	
21	דף מידע 10ב: תקשורת עם רופא המשפחה - תובנות	
22	דף מידע 11: בריאות רגשית	
23	דף מידע 11א: תחושת רגשות והבעתם	
24	דף מידע 11ב: בריאות רגשית - תובנות	
25	דף מידע 12: בריאות חברתית	
26	דף מידע 13: בריאות באמצעות פעילות משמעותית	
27	דף מידע 13א: פעילות משמעותית - תובנות	
28	דף מידע 14: חלומות	יחידת לימוד 4 לגרום לזה לקרות
29	דף מידע 15: מטרות ויעדי אורח החיים הבריא שלי	
30	דף מידע 16: ניסוח תוכנית פעולה	
35-31	דף מידע 17: רשימת משאבים של אורח חיים בריא	



גלגל אורח החיים הבריא - מפורט

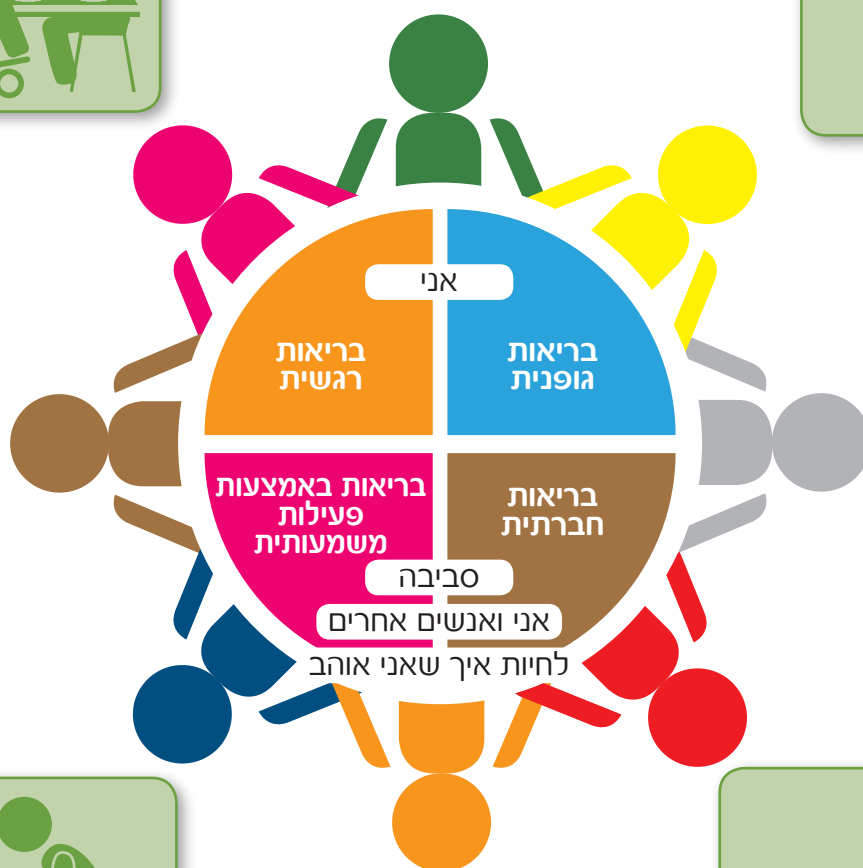
בריאות רגשית

לדעת מה מלחיץ אותך, להביע את רגשותיך, לחיות טוב עם עצמך.



בריאות גופנית

להתעמל באופן קבוע, להימנע מהתמכרויות, לבצע בדיקות תקופתיות אצל הרופא ורופא השיניים, לאכול מזון בריא.



בריאות באמצעות פעילות משמעותית

לעסוק במשהו שאתה נהנה ממנו, להתנדב, לעסוק בתחביבים כגון קריאה, גינון וכד'.

רוחניות או לחיות לאור הערכים שלך להכיר את הערכים שלך, לחיות לאור הערכים שלך, להיות מי שאתה.

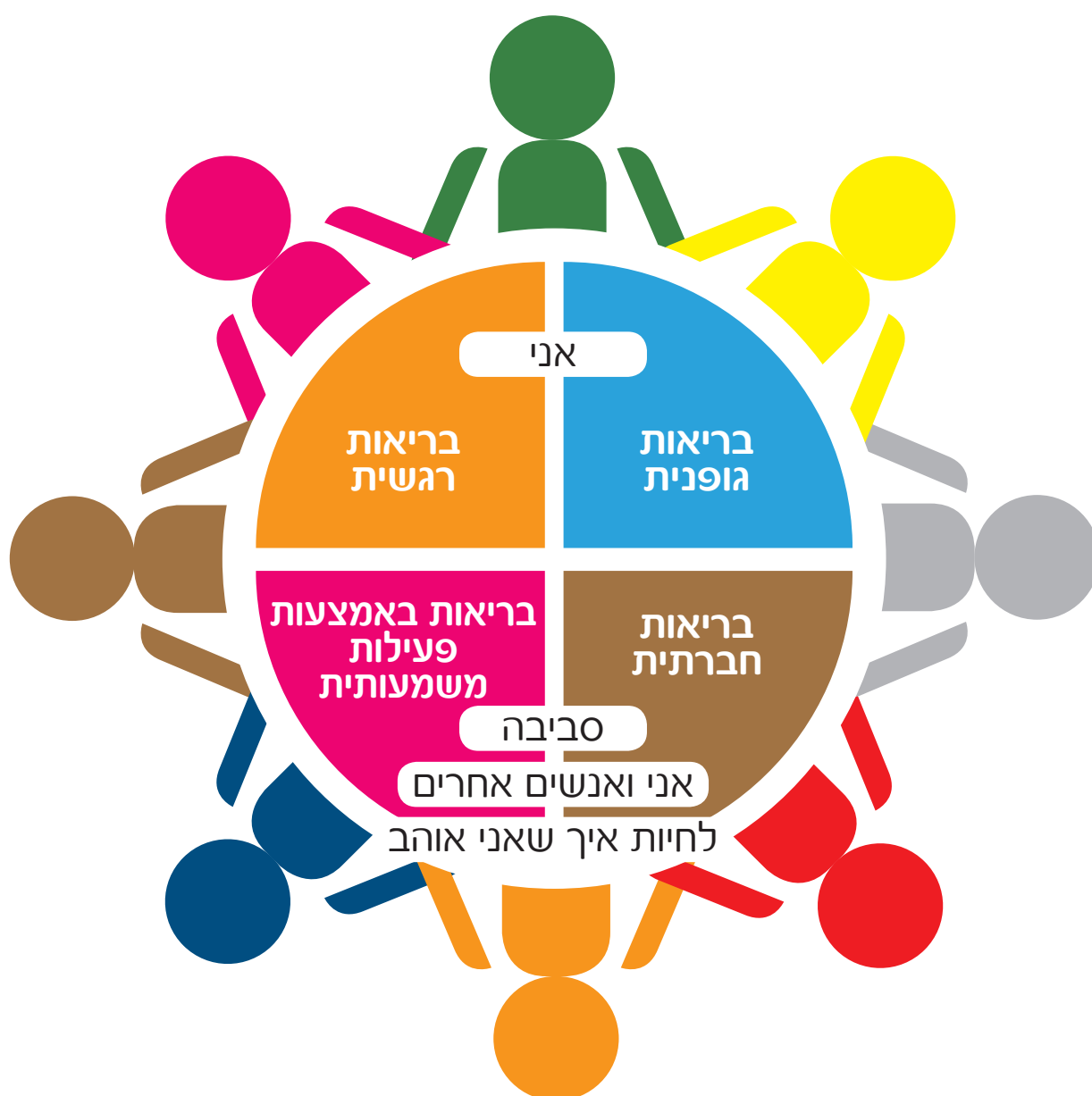


בריאות חברתית

ליצור קשרי חברות קרובים, להיפגש עם חברים, לערוך ביקורי משפחה.



גלגל אורח החיים הבריא - ריק





הערכים שלי

.1

.2

.3

.4

.5



דברים שאני רוצה לזכור

אלה הם שלושת הדברים שאני צריך כדי להישאר בריא:

- .1

- .2

- .3





בריאות גופנית

בריאות גופנית למה הכוונה?

בריאותך הינה התחושה שלך, עד כמה אתה מעריך את בריאותך כטובה או טובה מאוד. הבריאות הינה תוצאה של מגוון גורמים ומהווה בעצמה משאב לחיי יום-יום.

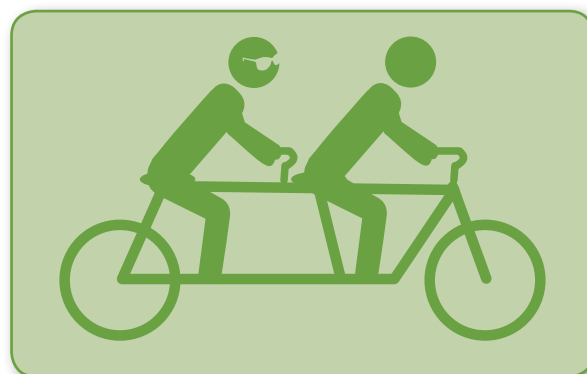
חלק מהגורמים המשפיעים אינם ניתנים לשינוי (גיל, תורשה), אך את רובם אנחנו יכולים לשנות, בין אם בכוחות עצמינו ובין אם בעזרתם של אחרים.

על אורח חיינו אנחנו יכולים להשפיע כמעט לבד.

מהו אורח חיים בריא?

אורח חיים בריא מתייחס לביצוע הרגלי בריאות, כמו פעילות גופנית, תזונה בריאה, הימנעות מעישון טבק, שימוש בסמים, מצריכה מופרזת של אלכוהול, מחשיפה לשמש ועוד.

אורח חיים בריא כולל גם ביצוע בדיקות תקופתיות לאיתור מוקדם של מחלות ופנייה לעזרה רפואית כשזו נחוצה.





יתרונות של אורח חיים פעיל

איך ספורט עוזר לי?

1. משפר בריאותה של מערכת לב-כלי דם.
2. משפר בריאותה של מערכת הנשימה.
3. משפר חוזק וגמישות השרירים וטווח התנועה.
4. משפר שיווי משקל ויציבה.
5. משפר את מצב הרוח.
6. משפיע על משקל הגוף.





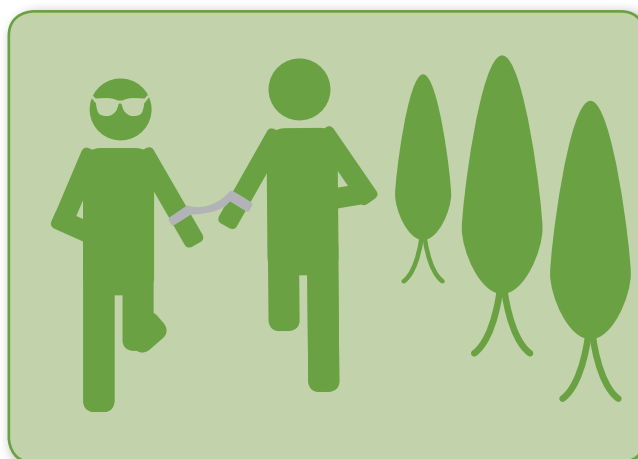
להישאר פעיל - תובנות

סמן את ההרגל הבריא החשוב לך ביותר או כתוב את ההרגל הבריא האישי שלך

- פעילות גופנית תשפר את בריאות הלב, הריאות והשרירים.
- פעילות גופנית יכולה לשפר את מצב הרוח ולהרגיע.
- פעילות גופנית ואכילת אוכל בריא יכולות לסייע לי לשמור על משקל יציב.

אחר: _____

דבר אחד שביכולתי לעשות כדי להישאר פעיל: _____





כיצד בנויה פירמידת המזון שלך?

פירמידת המזון



האם הדרך שבה אתה אוכל מקדמת את בריאותך? כדי לדעת זאת, סמן איקס בתוך הריבוע שליד כל משפט המתאר את הדרך שבה אתה אוכל בדרך כלל.

- אני אוכל מאכלים מדגנים מלאים (לחם, דגנים, אורז, פסטה) בכל יום.
- אני אוכל שתיים (או שלוש) מנות פרי בכל יום.
- אני אוכל שתיים (או שלוש) כוסות של ירקות טריים (או מבושלים) בכל יום.
- אני אוכל מוצרי חלב ברמת שומן של 3%-5% בכל יום.
- אני מסיר את השומן מן הבשר ואת העור מן העוף וההודו.
- אני אוכל קטניות (אפונה, עדשים, שעועית, חמוס) לפחות פעמיים (או שלוש פעמים) בשבוע.
- רוב דברי המאכל והחטיפים שאני אוכל אינם מטוגנים או עתירי שומן.



כיצד בנויה פירמידת המזון שלך? - המשך

- אני מוסיף למזוני מעט שומן (חמאה, שמן, רוטב סלט).
- רוב הקינוחים וארוחות הביניים שאני אוכל אינם מתוקים וצתירי סוכר.
- על פי רוב אני שותה רק מים או משקאות דלי סוכר.
- אני שותה לפחות שש (או שמונה) כוסות מים ביום.
- אני משתמש במעט מאוד מלח בבישול.
- אני ממעיט בשתיית משקאות אלכוהולים (בירה או יין או כל משקה חריף אחר).





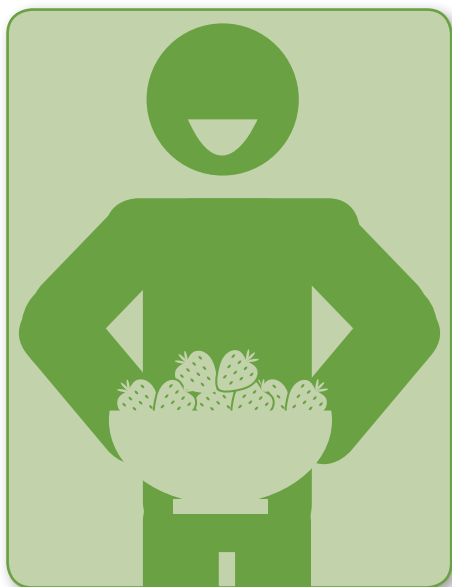
כיצד בנויה פירמידת המזון שלך? (מסקנות)

אנא סכם את מספר המשפטים שסימנת בדף מידע 8 ו-8א והשווה אותו לטווחי הניקוד הרשומים בדפי מידע זה:

9 - 13 עבודה טובה! אתה אוכל נכון ושומר על בריאותך.

5 - 8 אתה עושה בחירות טובות! המשך נא לנסות! שינויים קטנים בהרגלי האכילה יכולים להיות משמעותיים ביותר.

0 - 4 הצעדים הראשונים לקראת אכילה נבונה הם לעתים הקשים ביותר. המשימה לעשות בחירות בריאות הופכת לקלה יותר בכל יום. אתה יכול לעשות זאת!





אכילה בריאה - תובנות

סמן את המשפט החשוב לך ביותר לאכילה בריאה, נכונה ומאוזנת.

- אכילה בריאה - משמעותה איזון ותכנון.
- אכילה בריאה מסייעת לגוף לפעול באופן תקין ועוזרת לך להיראות במיטבך.
- כשאנו נוטלים תרופות, אכילה בריאה הנה חשובה עוד יותר.
- קריאת תוויות מזון מסייעת בבחירת המזון הבריא.
- אחר: _____
- דבר אחד שאוכל לעשות כדי לשפר את התזונה שלי: _____





הרגלי בריאות נוספים

1. להימנע מעישון

מומלץ להימנע לגמרי מעישון. מוטב לא להתחיל בהרגל זה הגורם למחלות רבות ותמותה מוקדמת, הן של המעשן והן של השואפים את עשן הסיגריות שלו. אם הנך מעשן, חשוב להפסיק הרגל זה בהקדם, למרות המאמץ הרב הנדרש לשם כך. חשוב לדעת שהפסקת עישון מביאה שינוי לטובה בכל שלב בחיים. הנזק לכלי הדם והלב הנו הפיך והנזק לריאות נעצר בעקבות הפסקת עישון. לקופות החולים יש כלים שיכולים לעזור לך להיגמל מההרגל הזה.

2. שתייה מבוקרת של אלכוהול והימנעות משימוש בסמים

שימוש מופרז באלכוהול או שימוש בסמים לא רק גורמים לך נזק אלא לכל הסובב אותך. שימוש זה עלול לפגוע מידית ביכולת הריכוז והשיפוט ולגרום לתגובות לא רצויות.

3. לשמור על בריאות הפה והשיניים

חשוב לצחצח שיניים לפחות פעמיים ביום ולהשתמש בחוט דנטלי באופן קבוע, חשוב להקפיד להיבדק תקופתית על ידי רופא שיניים ושיננית.

4. להימנע מהתנהגויות מסוכנות

- הגן על עצמך מפני השמש, חשיפה מוגזמת לשמש עלולה לגרום לסרטן העור.
- הימנע מיחסי מין שאינם מוגנים, אלה מעמידים אותך בסכנת הדבקה במחלות מין ובאידס.

5. לפנות לשירות רפואי כשנחוץ

- קבל חיסונים בזמן.
- עבור בדיקות רפואיות תקופתיות, בהתאם להמלצת רופא המשפחה.
- פנה לרופא משפחה כאשר אתה חווה תופעות חריגות.
- נהל תקשורת פתוחה או טובה עם רופא המשפחה.





הרגלי בריאות - תובנות

סמן את ההרגל הבריא החשוב לך ביותר או כתוב את ההרגל הבריא האישי שלך.

- הימנעות מעישון שומרת על בריאותך ובריאות בני משפחתך.
- אכילה נכונה ופעילות גופנית משפרים את בריאותך.
- חשוב לפנות לרופא משפחה ולרופא שיניים, כדי לבצע בדיקות תקופתיות לגילוי מוקדם של תחלואה/מחלות.
- חשוב לפנות לרופא המשפחה כשאינך מרגיש טוב.

_____ אחר:

_____ דבר אחד שאני יכול לעשות כדי לשמור על בריאות טובה:

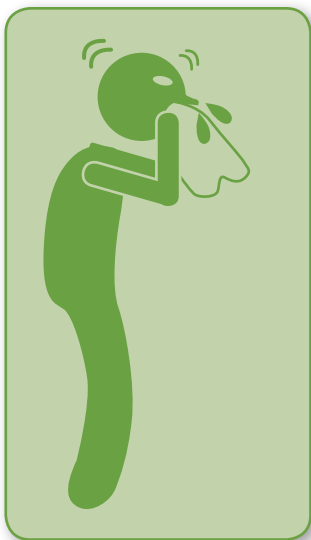




מתי לפנות לרופא המשפחה?

רצוי לפנות לרופא המשפחה כאשר מופיעות תופעות כמו:

- חום.
- צמרמורת.
- כאב גרון.
- כאב ראש בלתי פוסק.
- סחרחורת.
- חולשה מתגברת.
- תחושת עייפות מתמשכת.
- שינויים או גירוי בעור.



- כאב בחזה.
- שינוי בקצב הלב.
- כאבי מפרקים.
- כאבים בצוואר או בגב.
- ירידה בתנועתיות המפרקים.
- עצירות.
- בחילה, הקאה.



- צרידות מתמשכת.
- בלוטות נפוחות.
- התקררות ושיעול.
- כאבי אוזניים.
- אלרגיות.
- שלשולים.
- החמרת התקפי אפילפסיה.
- גוש בשד.
- דימום שאי-אפשר לשלוט בו.
- כאב בזמן השתנה או בזמן הווסת.
- קשיי שינה או נדודי שינה.
- חוסר תיאבון.
- היעדר הנאה.
- תחושת חוסר ערך.



תקשורת עם רופא המשפחה

רופא המשפחה הוא הגורם המקצועי העיקרי שיכול לסייע בכל שאלה רפואית. הפוך אותו לשותף בתהליך האבחון והטיפול שלך. על מנת שתוכל להפיק תועלת מהביקור אצל הרופא, חשוב שתהיה תקשורת טובה ביניכם. חשוב שתמסור לו מידע וחשוב לא להתבייש לשאול שאלות אם הדברים לא ברורים. מחקרים מראים שאנשים המבטאים עצמם, משתפים במידע, שואלים שאלות ומשתתפים בטיפול, מקבלים טיפול טוב יותר ומרוצים יותר מהטיפול.

מידע שתרצה למסור לרופא:

- מדוע הגעת אליו עכשיו - מה מפריע לך.
- איזה בעיות בריאות יש לך בדרך כלל.
- איזה תרופות אתה לוקח באופן קבוע.

מידע שתרצה לקבל מהרופא:

- מה לדעתו האבחנה שלך ואיזה בדיקות הוא מתכנן עבורך.
- מה פירוש הממצאים בבדיקות שבצעת.
- מתי צריך לקחת את התרופות שמציע לך - לפני או אחרי האוכל.
- האם יש חשיבות לסדר לקיחת התרופות.
- האם צריך להימנע מאכילת מאכלים מסוימים כאשר נוטלים את התרופות שקבלת.
- מהו מצב חירום בעיני הרופא ולאן ללכת במצב חירום.

חשוב לזכור:

- אם יש משהו שאינו מובן לך, שאל את הרופא. אם יש צורך בכך - בקש ממנו לחזור על ההסבר, או הבא עמך אדם אחר שיכול לסייע לך להבין את דברי הרופא.
- אם הסכמת לטיפול, התמד במה שאתה והרופא הסכמתם לבצע.
- אם יש תגובה בלתי צפויה לטיפול, פנה אל הרופא בהקדם.





תקשורת עם רופא המשפחה - תובנות

סמן את הפרט החשוב לך ביותר בתקשורת עם הרופא שלך או כתוב מה חשוב לך ביותר.

חשוב למסור לרופא מה מציק לך ומהן סה"כ הבעיות הבריאותיות.

חשוב להבין מה משמעות דברי הרופא.

חשוב להבין מה משמעות תוצאות בדיקות הדם שנעשו לך.

אחר:

דבר אחד שחשוב לי ביותר בתקשורת עם הרופא:





בריאות רגשית

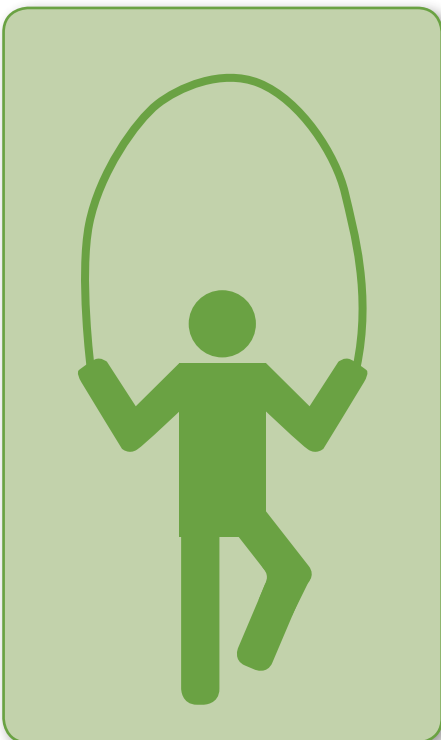
למה הכוונה בריאות רגשית?

כשאתה בריא מבחינה רגשית, אתה יכול לדאוג לעצמך ולאחרים.

משמעות להיות בריא מבחינה רגשית:

יש לך הערכה עצמית חיובית, אתה מרגיש וחושב דברים טובים על עצמך ואתה שמח במי שאתה כאדם. חשוב לך להיות מודע לעצמך. יש לך כישורים טובים לניהול מצבי לחץ, יש לך יכולת להתאים את עצמך לכל המצבים, להשתנות ולהתמודד בדרך בריאה ויעילה וכמו כן, ליהנות מן החיים למרות אכזבות ותסכולים המתרחשים מדי פעם.

אתה משתמש בפעילויות בריאות כדי להתמודד עם מצבי לחץ: לעשות פעילות גופנית, להקשיב למוזיקה, להתאמן בחשיבה חיובית, לעסוק בכתיבה אישית, לטייל בטבע, לנוח.





תחושת רגשות והבעתם

בריאות רגשית מתבטאת, בין השאר, ביכולת לחוש בנוח עם רגשות ולהביעם בדרך בטוחה ויעילה. אם אינך מרגיש בנוח עם רגשותיך, אתה עלול לנהוג באופן בלתי יעיל ולהיכשל.

לכן מומלץ להשתמש בדרכים יעילות כדי להביע את רגשותיך: לקחת לעצמך פסק זמן שקט, לשוחח על רגשותיך עם אדם שאתה סומך עליו ואפשר גם לבכות.





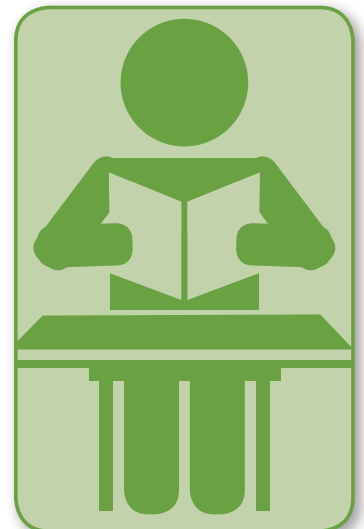
בריאות רגשית - תובנות

סמן את ההרגל הבריא החשוב לך ביותר או כתוב את ההרגל הבריא האישי שלך:

- לדעת כיצד אתה חש במצבי לחץ ולסגל דרכים בריאות להתמודד עמם.
- להכיר את רגשותיך ולהרגיש בנוח איתם.
- לקבל את עצמך כפי שאתה ולטפח את עצמך.

אחר: _____

דבר אחד שאוכל לעשות כדי לשפר את בריאותי הרגשית:





בריאות חברתית

למה הכוונה בריאות חברתית?

תמיכה חברתית וקשרים חברתיים תורמים לבריאותך ולהפגת הבדידות. לבדידות ישנן השלכות בריאותיות.

בריאות חברתית - תובנות

סמן את ההרגל הבריא החשוב לך ביותר או כתוב את ההרגל הבריא האישי שלך:

להיפגש עם חברים.

מערכות יחסים קרובות.

חיזוק יחסי משפחה.

אחר:

דבר אחד שאני יכול לעשות כדי לשפר את בריאותי החברתית:





בריאות באמצעות פעילות משמעותית

למה הכוונה פעילות משמעותית?

פעילות שאדם עושה בעבודה או בשעות הפנאי הגורמת לו סיפוק ותורמת לבריאותו.

מאפיינים של פעילות משמעותית

- יש לה מטרה או תכלית.
- נותנת לנו סיפוק והנאה.
- נותנת לנו תחושה של נתינה.
- נותנת לנו תחושה שעשינו משהו משמעותי.
- יוצרת קשר בינינו ובין אחרים.
- נותנת לנו תחושה טובה.
- אנו מוצאים בה ענין.
- מעניקה לנו זהות.
- יכולה להשתנות מאדם לאדם.
- משמעותית לנו או לאחרים.





פעילות משמעותית - תובנות

סמן את התרומה החשובה ביותר של פעילות משמעותית עבורך:

- פעילות משמעותית מעניקה לחיך תחושת שליחות.
- פעילות משמעותית מוסיפה הנאה לחיים.
- פעילות משמעותית מעניקה תוכן לחיינו.

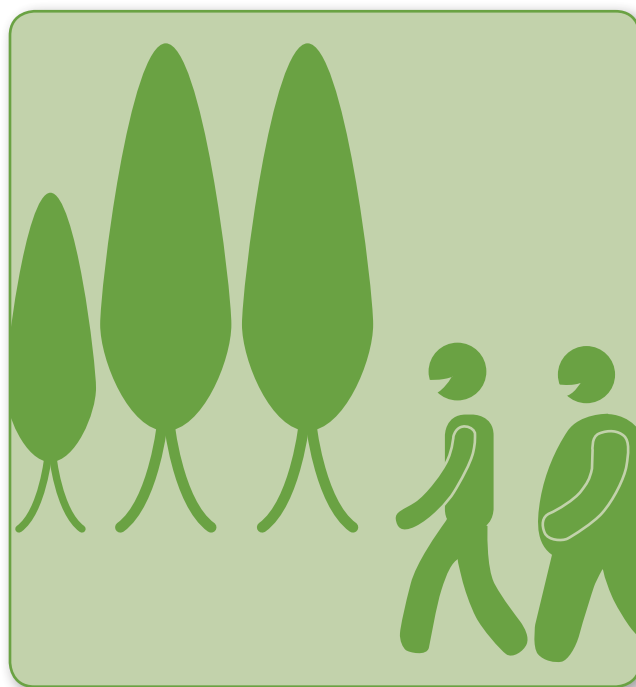
אחר: _____

פעילות משמעותית שאני יכול לעשות היום: _____





חלומות





מטרות ויעדי אורח החיים הבריא שלי

.1

.2

.3

.4

.5





ניסוח תוכנית פעולה

כתוב בראש הטבלה את שלשת היעדים החשובים ביותר. בתוך הטבלה כתוב את הפעולות שעליך לעשות כדי להשיגם. בטור הימני כתוב מספר ליד כל פעולה, וזאת לפי הסדר שבו בחרת לבצע את הפעולות.

שלושה יעדים:

- _____ .1
- _____ .2
- _____ .3

פעולות להשגת יעדים	מספר



רשימת משאבים של אורח חיים בריא

כתוב בטור הימני את כל הפעולות להשגת שני היעדים החשובים ביותר מבין השלושה שרשמת בדף מידע 16. בצד כל פעולה כתוב בטור השמאלי את המשאבים ואמצעי התמיכה שאתה זקוק להם כדי לבצע את הפעולה.

פעילות	משאבים ואמצעי תמיכה
.1	
.2	
.3	
.4	



A series of 20 horizontal black lines spaced evenly down the page, providing a template for handwriting practice.

