



# "ארוחה היא לא רק אוכל"

עקרונות לעיצוב סביבת האכילה לשם אכילה והאכלה מיטביות




שרונה דולמן – מרפאה בעיסוק | מיכל הירש – מרפאה בעיסוק | חוה שלר – קלינאית תקשורת | יהודית שהם – מרפאה בעיסוק

# שותפים

הקן לפיתוח שירותים לאנשים  
עם מוגבלות שכלית התפתחותית  
ברשויות המקומיות

**קרן  
שום**

נאפשרת • מחברת • אחרת



מינהל המוגבלויות  
משרד העבודה הרווחה  
והשירותים החברתיים

חוסן חברתי לישראל



**שיבא**  
תל השומר

עיר הבריאות של ישראל  
מילבת שיבא



# חברי וועדת ההיגוי המלווה

- **יעל שדלובסקי-פרס**, מנהלת תחום ריפוי בעיסוק ופעילות יום, השירות לדיור תומך, אגף הדיור, מינהל מוגבלויות, משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים
- **שרון גנות**, מנהלת ידע ומחקר, קרן שלם
- **ד"ר עדי לוי ורד**, מרכזת מכלול – יח' הערכה ומדידה, קרן שלם
- **סיגל ישראלי**, ראש תחום תזונה, מינהל איכות פיקוח ובקרה, משרד הרווחה והשירותים החברתיים
- **שושי אספולר**, אחות מנהלת תחום חירום, בטיחות ונגישות, השירות לדיור תומך, אגף דיור, מינהל מוגבלויות, משרד הרווחה והשירותים החברתיים
- **יואב אנקרי**, מנהל תחום מרכזי יום וגימלאים, שירות בוגרים ומזדקנים, אגף קהילה, מינהל מוגבלויות, משרד הרווחה והשירותים החברתיים
- **דניאל כץ**, מנהל השירות לבוגרים ומזדקנים, אגף קהילה, מינהל מוגבלויות, משרד הרווחה והשירותים החברתיים

# הקונוטציות שלנו ל"ארוחה"?



# הקונוטציות שלנו ל"ארוחה"?

- אכילה היא פעילות יומיומית בסיסית וקיומית
- את כישוריה לומד כל אדם בשלבים מוקדמים בהתפתחותו.
- פעילות שמתקשרת בהנאה, תקשורת, זמן איכות ותחושת נינוחות עם הסובבים אותנו.

# אכילה והאכלה של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית

- קשיים בשלבים השונים של הארוחה: ליקויים במיומנויות החשיבתיות, התקשורתיות, החושיות, התחושתיות והמוטוריות
- מעניקי שירות העידו, כי זמן הארוחה הוא המאתגר ביותר ביום עבודתם פיזית ונפשית (זק"ש וגלעד, 2010).
- ישנה חשיבות לדרך בה מואכל האדם הן עבורו והן עבור מעניקי השירות, והיא זו שמשפיעה על חוויית ההאכלה (אשר 2014).



מסרוך פניקס הפונד  
The Phoenix Fund  
מסרוך פניקס הפונד  
מסרוך פניקס הפונד  
מסרוך פניקס הפונד



הלב פתוח לרווחה



מדינת ישראל  
משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים  
מינהל המוגבלויות



## חוויית האכילה וההאכלה

חוברת הדרכה לטיפול באנשים עם מוגבלות

[תדריך חוויית האכילה וההאכלה](#)

# ארוחה היא לא רק אוכל

- בכוחה של התאמת סביבת האכילה הפיזית והתקשורתית להעצים את השתתפותם ועצמאותם של מקבלי השירות בשלבי הארוחה
- מתן מענה לקשיים מקצועיים ורגשיים של מעניקי השירות באמצעות התאמת סביבת האכילה.



# ארוחה היא לא רק אוכל

לאפשר לאנשים עם מש"ה חוויית אכילה עצמאית ומהנה במסגרות בקהילה

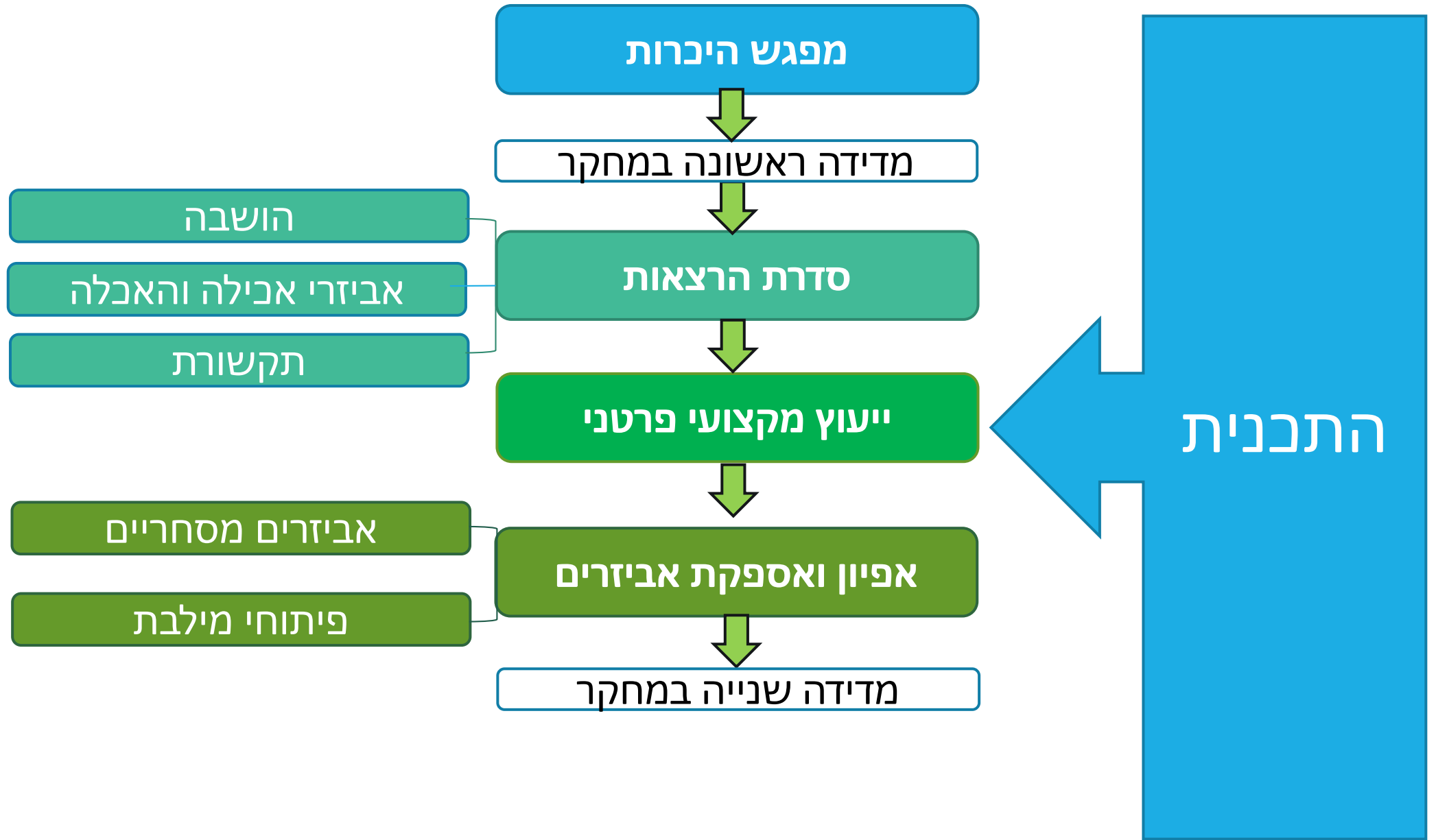
- האכלה נתפסת בעיני המטפלים כמטלה המרכזית והמשמעותית ביותר.
- אכילה הינה דבר רגשי ולא רק פיזי, ויש חשיבות להדגשת הדרך ולא רק התוצאה.
- במציאות העמוסה ב"שטח" האכלה הינה מטלה הנמדדת באמצעים פיזיים.
- שימוש באביזרי עזר המותאמים ליכולותיהם של אנשים עם מוגבלות מסייע להם לאכול בכבוד ובעצמאות מרבית.

**"ארוחה היא לא רק אוכל"**

# ארוחה היא לא רק אוכל

פעילות מילבת במסגרות הנבחרות:

- ✓ מפגשי חשיפה למסגרות המשתתפות בפרויקט
- ✓ מתן ייעוץ מקצועי פרטני למטופלים (10-15)
- סידור הסביבה והושבה מתאימה
- התאמת אביזרי עזר לאכילה
- התאמת אביזרים לקידום תקשורת בארוחה
- ✓ אפיון ואספקה של אביזרים נדרשים בתחום האכלה ואכילה
- ✓ פיתוח אביזרי עזר מיוחדים ע"י מתנדבי מילבת



# המשתתפים

## מקבלי שירות

- 10-15 חברי מרכזי היום שייבחרו על ידי הצוות במרכז.

## צוותים מקצועיים

- רכזי פרויקט במוסד
- מעניקי שירות

## אנשי מקצוע

- מרפאים בעיסוק
- קלינאית תקשורת

# "ארוחת זה לא רק אוכל" - מטרת ההערכה

1. להעריך את תפיסתם של מקבלי השירות, המטפלים והמנהלים את הארוחות במסגרת – לפני ואחרי ההתערבות – במספר פרמטרים:
  1. תחושות ביחס לחוויית ההאכלה
  2. תהליך ואופן ההאכלה
  3. סביבת ההאכלה
  4. האוכל עצמו
2. להעריך את תפיסת המטפלים בנוגע לידע/כלים/מיומנויות שרכשו במסגרת התכנית.
3. איתור קשיים, אתגרים, מגבלות, חסרונות ודילמות הקשורות לתכנית ההתערבות.
4. בחינת ההטמעה של תפיסת "ארוחה היא לא רק אוכל" לאורך זמן (לאחר תום ההתערבות).

**תפקיד ההערכה הנוכחית:**

**לתאר, להעריך וללמוד - לטובת עיצוב ושיפור התכנית.**

# איסוף הנתונים יתבצע בשלוש נקודות זמן שונות:

מדידה שנייה – **כחצי שנה לאחר** תום ההתערבות

מדידה ראשונה – **לפני** ההתערבות



- במסגרת ההערכה יועברו שאלונים ל: מנהלים, מטפלים ומקבל השירות.

# שאלון עבור מקבלי שירות

- ✓ המטפלים הישירים הם אלה שיסייעו למקבלי השירות למלא את השאלונים (באמצעות כרטיסיות סמיילי שמח/עצוב להיגדים השונים) וימלאו את נתוני הרקע עבור כל מקבל שירות.
- ✓ השאלון כולל היגדים המתייחסים לשביעות הרצון מהאוכל, מתהליך ההאכלה ומסביבת האכלה (+משתני רקע).
- ✓ השאלונים למקבלי השירות הם זהים בכל שלוש המדידות.



# ארוחה היא לא רק אוכל

מילבת-שיבא תעניק סיוע מקצועי להתאמה והצטיידות המסגרות באביזרים הנדרשים והטמעת הידע בנושא בקרב הצוותים.

# תאורי מקרה



# תאורי מקרה



<https://vimeo.com/171600354>

# סביבת האכילה

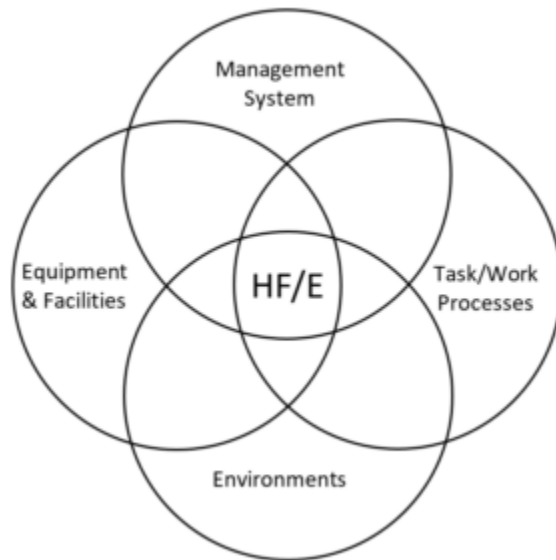


# ארגונומיה

- תחום מדע מחקרי ויישומי, העוסק במניעה של פגיעות גופניות והפחתת עומסים, ומקורו מעולם התעסוקה.
- כולל ניתוח והתאמת משימות וסביבות מחייה, על מנת להנגישן לצרכי המשתמש ובהתאם ליכולותיו ולמגבלותיו.

# ארגונומיה

- לשם ביצוע ההתאמות נדרש ניתוח יחסי הגומלין בין התפקודים והמיומנויות של האדם (מוטוריות, חושיות, תהליכיות ותקשורתיות), המערכת הארגונית אליה משתייך והסביבה בה הוא מבצע את הפעילות.



- ההתערבות הארגונומית תיערך ברמה המערכתית בכל המישורים על מנת למקסם את היעילות, הנוחות ואף את עצמאות המשתמש.

<https://iea.cc/what-is-ergonomics/>

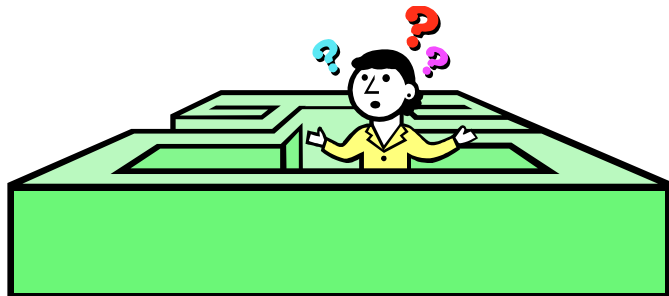


# סביבת האכילה

- הנגשה קוגניטיבית
- הנגשה חושית
- הנגשה פיזית

## אוריינטציה (התמצאות)

- מציאת חדר האוכל (הכוונה, זיהוי במקום ומידע כללי).
- מציאת מקום בחדר אוכל
- הבנת ה"משימה" על כל שלביה
- יציאה מחדר אוכל – לאן?





# הנגשה קוגניטיבית

## המלצות

- שילוט ברור, קריא וגדול בכל המרחב, מלווה בסמלים חזותיים (לשירותים, רחיצת ידיים, מעלית, לובי, מקום ישיבה)
- ניגודיות טובה בין צבע הרקע לצבע האותיות.

# סמלים חזותיים



חדר אוכל



חדר אוכל

# מרחב ציבורי להתכנסות

- מומלץ להתייחס למרחב הציבורי להתכנסות – כמקום מפגש/אירוע חברתי ולהתאימו פיסית בהתאם.

- מומלץ לשים דגש גם על האווירה בו (צבעים, מוסיקה, מרחב...).

- לאפשר להיכנס למרחב כחצי שעה טרם הכניסה לחדר האוכל כדי לאפשר התארגנות ומפגש חברתי. יש לאפשר זאת גם לאחר האוכל לשם מנוחה, התארגנות ליציאה הביתה ופרידה ממפגש חברתי זה.



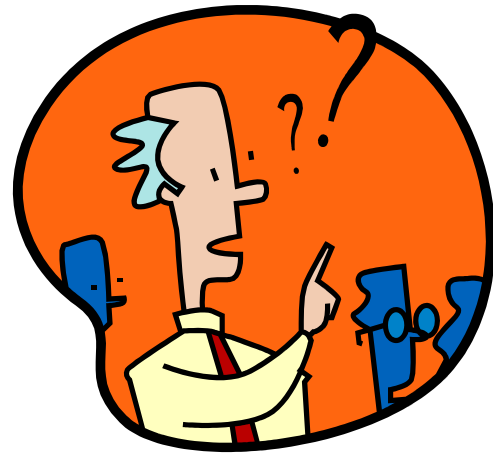
# המלצות

הלובי צריך להיות :

- נרחב - מרווח דיו ע"מ להכיל את הממתינים בו, עם אביזרי הניידות השונים.
- עם מגוון כורסאות ישיבה
- מאפשר גם ישיבה על כסאות  
גלגלים במתחם הכללי –  
ב"מרכז העניינים", ליד ריכוז  
הכורסאות (ולא רק בצד).



# ידיעה לעומת גורם ההפתעה



# התפריט



# תפריט

- חזה עוף ברוטב
- פסטה
- סלט ירקות
- מרק
- רסק תפוחים



# התפריט

• חזה עוף ברוטב

• פסטה

• סלט ירקות

• מרק

• רסק תפוחים

# תפריט

סלט ירקות



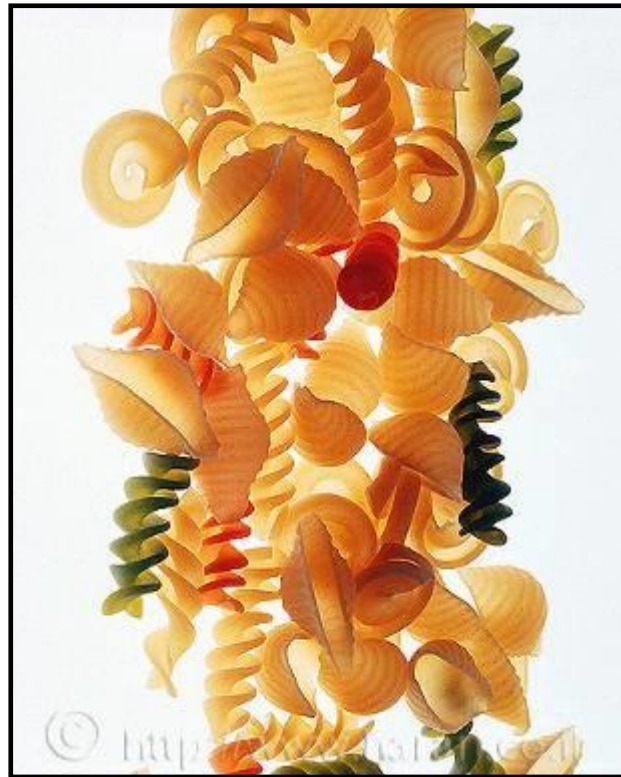
פסטה



חזה עוף ברוטב



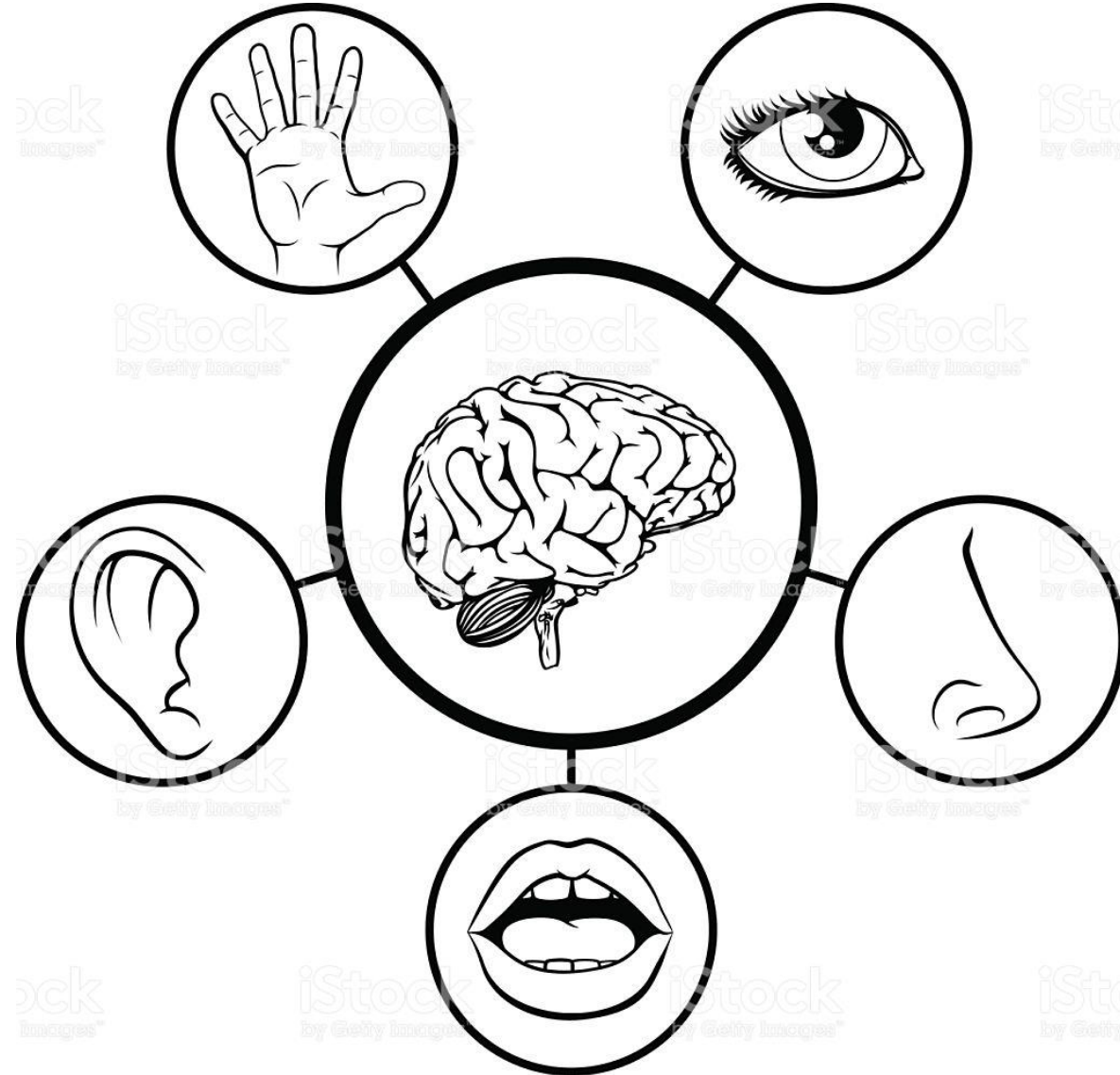
# פסטה



# התפריט – נקודות להתייחסות

- מיקום התפריט
- גרפיקה, גודל, פונט, רקע לעומת הפונט
- התאמת תפריט למוגבלות קוגניטיבית, שפתית וחושית

# הנגשה חושית



# הנגשה חושית

- תאורה טבעית ומלאכותית
- אקוסטיקה ורעש רקע



כ 85% מהמידע המגיע אלינו מגיע מחושש הראיה

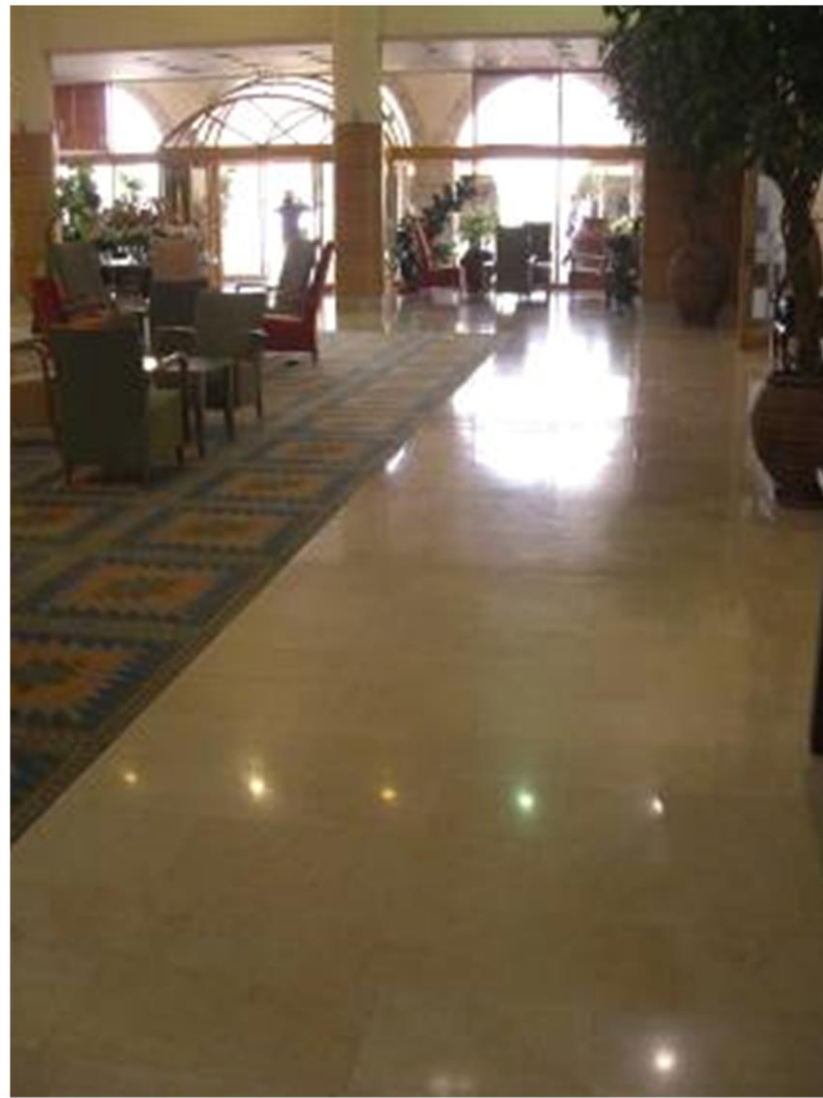
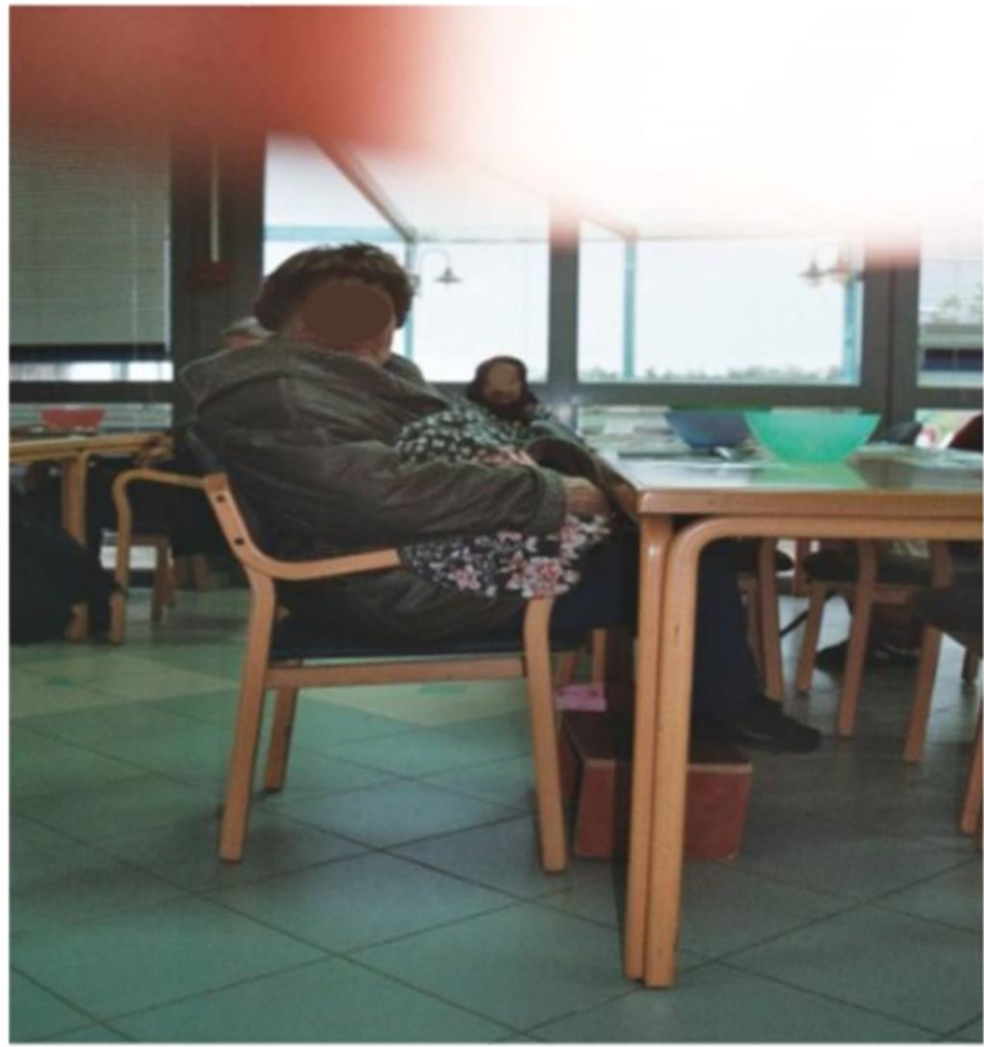
בעיות תאורה נפוצות:

1. תאורה לא מספיקה.
2. סנוור.
3. פיזור לקוי של האור.
4. הבהוב.
5. מעבר מחושך לאור.

## התאמות סביבתיות למגבלות בראייה:

- עזרים אישיים והתאמת הסביבה (הבלטת דלתות חלונות, ידיות מנעולים).
- קונטרס בצבעוניות.
- כתב גדול ולא צפוף.
- הימנעות מעודף גירוי וויזואלי בסביבה





# התאמות סביבתיות למגבלות בראייה



- לנקות מתקני תאורה.
- להוסיף מתקני תאורה.
- צבעים בהירים.
- וילונות ושליטה על כמות האור. תאורת פלורסנט
- שימוש בתאורה טבעית תוך שליטה ומניעת סינוור



# אקוסטיקה

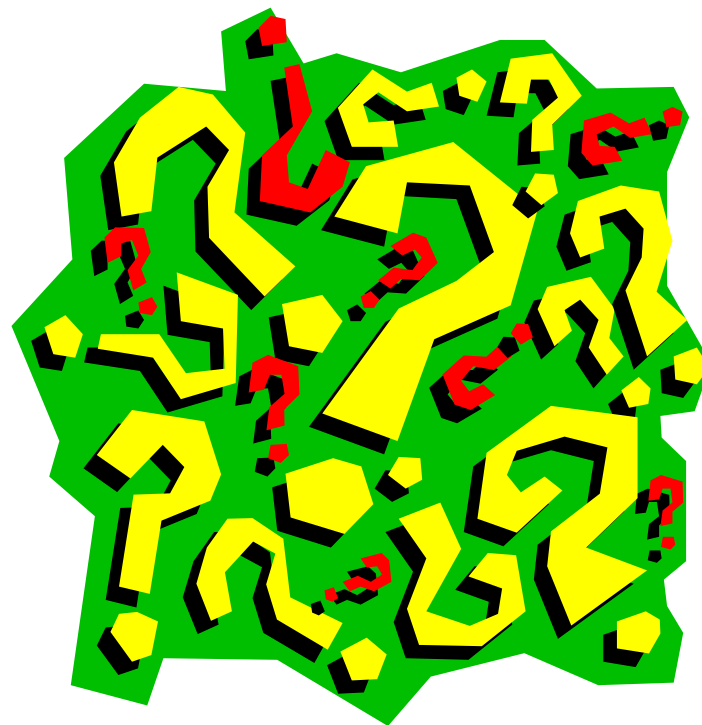
- רמת רעש גבוהה פוגעת בשמיעה ומהווה מטרד.
- הדהוד מתמשך גורם לפגיעה באיכות הצליל ובמובנות הדיבור.



## התייחסות חושית:

- יש לאוורר את המקום בתדירות גבוהה.
- התייחסות לגירויים מעוררים נוספים כמו: ריחות מעוררים, אוויר נקי וחופשי, אור שמש, צבעים מעוררים כמו צהוב, כתום וירוק ועוד.

# הנגשה פיזית



# סביבה – נקודות להתייחסות

• מרחב ומעברים

• ריהוט

• אביזרי עזר

# התאמת הסביבה הפיזית

## מרחב:

ארגון החלל כך שיישאר מרחב ניידות ללא מכשולים, המאפשר:

1. ניידות עם אביזרי ניידות שונים.
  2. מעבר לצוות מטפל, מגיש ללא הפרעה של ציוד בהמתנה.
- מומלץ להימנע ממכשולים כמו עציצים, חוטי חשמל, טלפון וכד' במעברים.

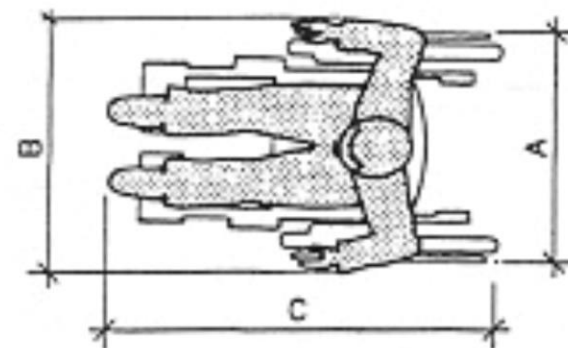


# מידות כסא גלגלים

מידות כיסא גלגלים עם נוסע  
(המידות בס"מ)



- D - גובה כפות רגליים 10 - 30
- E - גובה מושב 45 - 55
- F - גובה ברכיים 65 - 73
- G - גובה עיניים 110 - 130



מקרא לצורה:

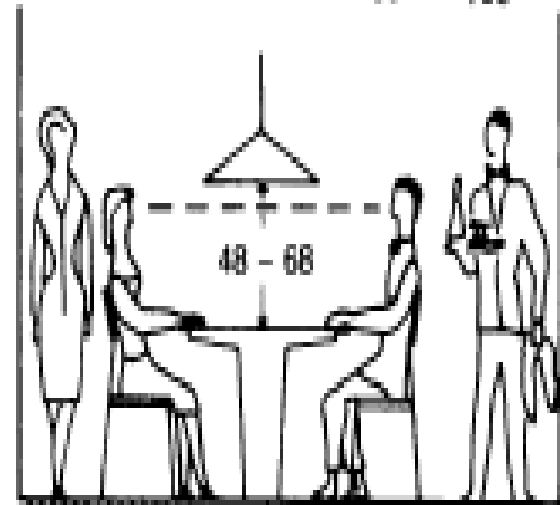
- A - רוחב חוץ-חוץ 65 - 75
- B - רוחב חוץ-חוץ עם יושב 75 - 85
- C - אורך 110 - 120



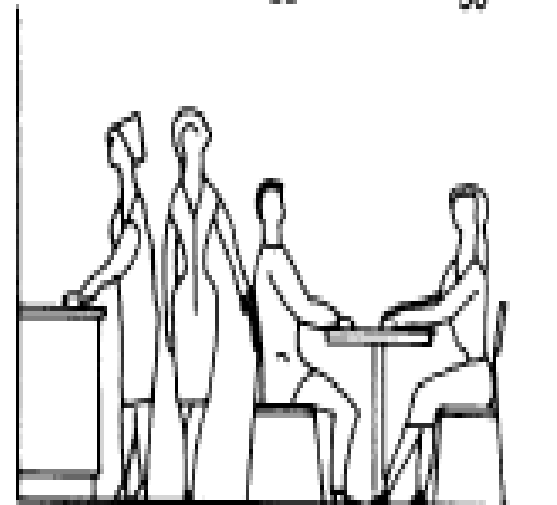


# מרחק שולחן-קיר

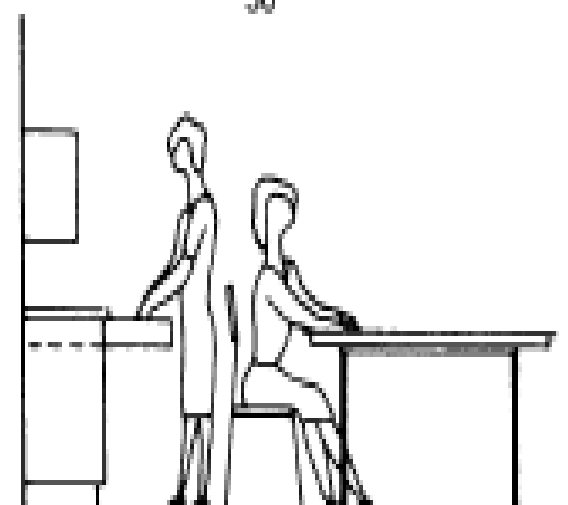
## מרחק שולחן-מגרות/דלתות      מרחק שולחן-עגלת הגשה



- ① Minimum table-to-wall distance depends on how food will be served



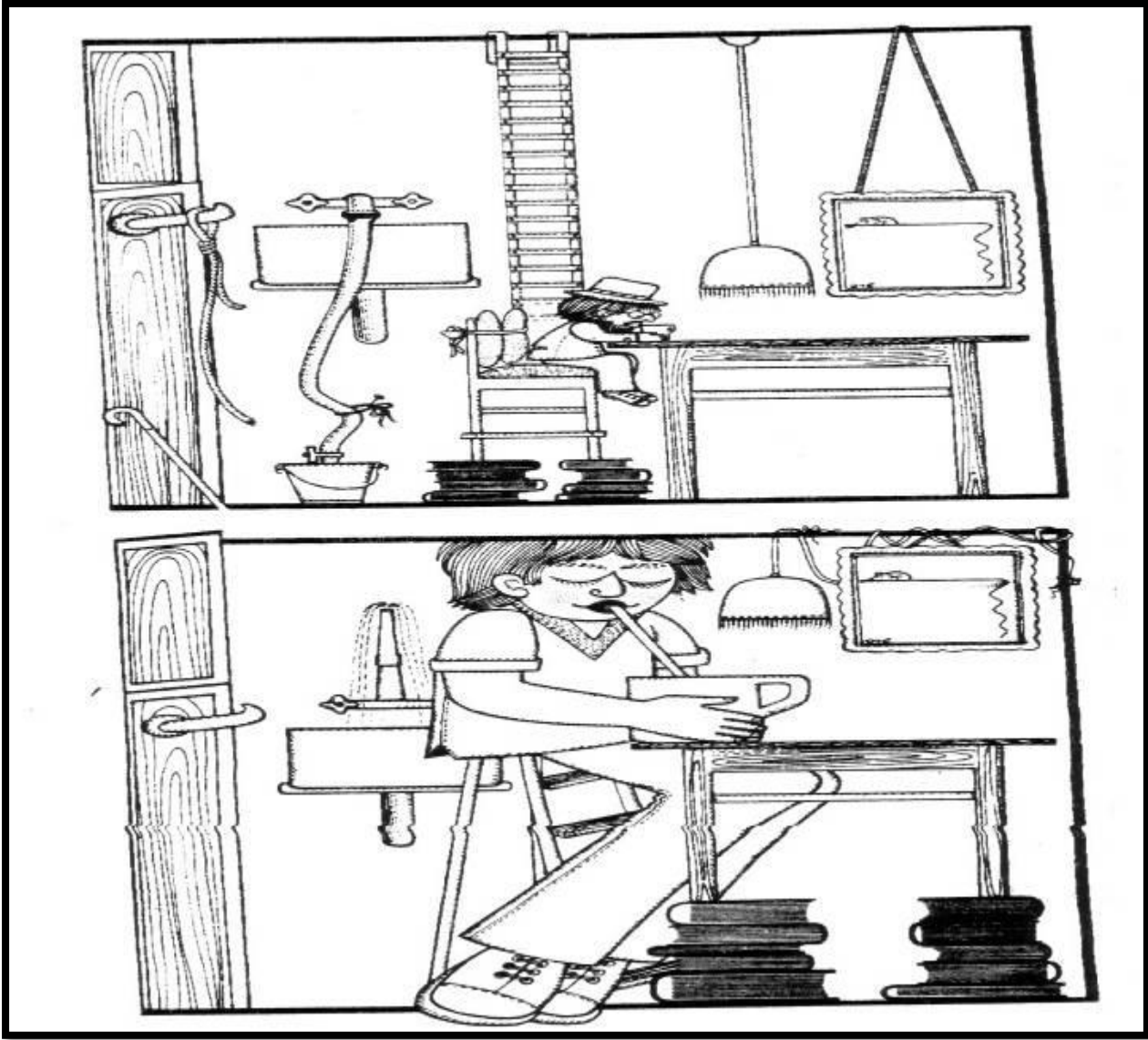
- ② Allow space between sideboard and table for walkway

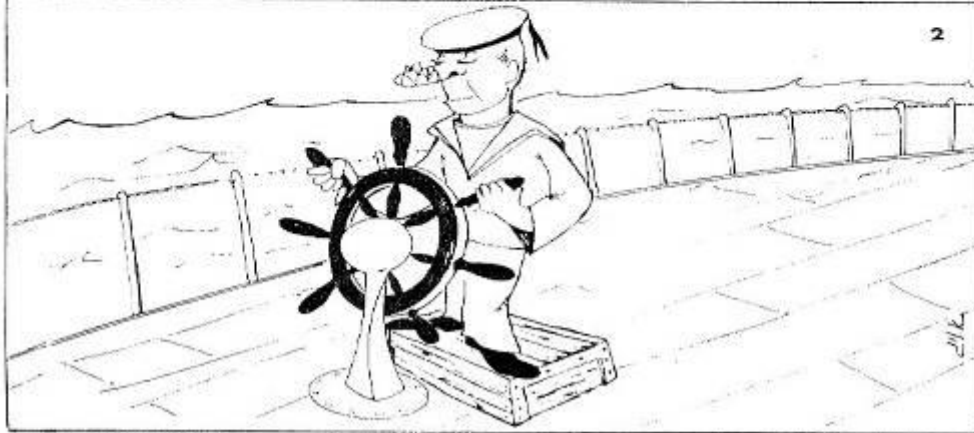
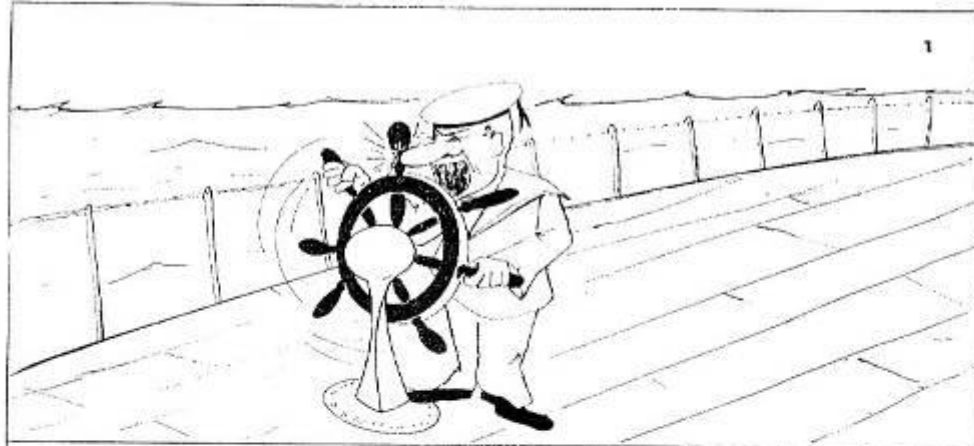


- ③ Allow for drawers and doors

ריהוט







© 1997 by The McGraw-Hill Companies  
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of The McGraw-Hill Companies, Inc.

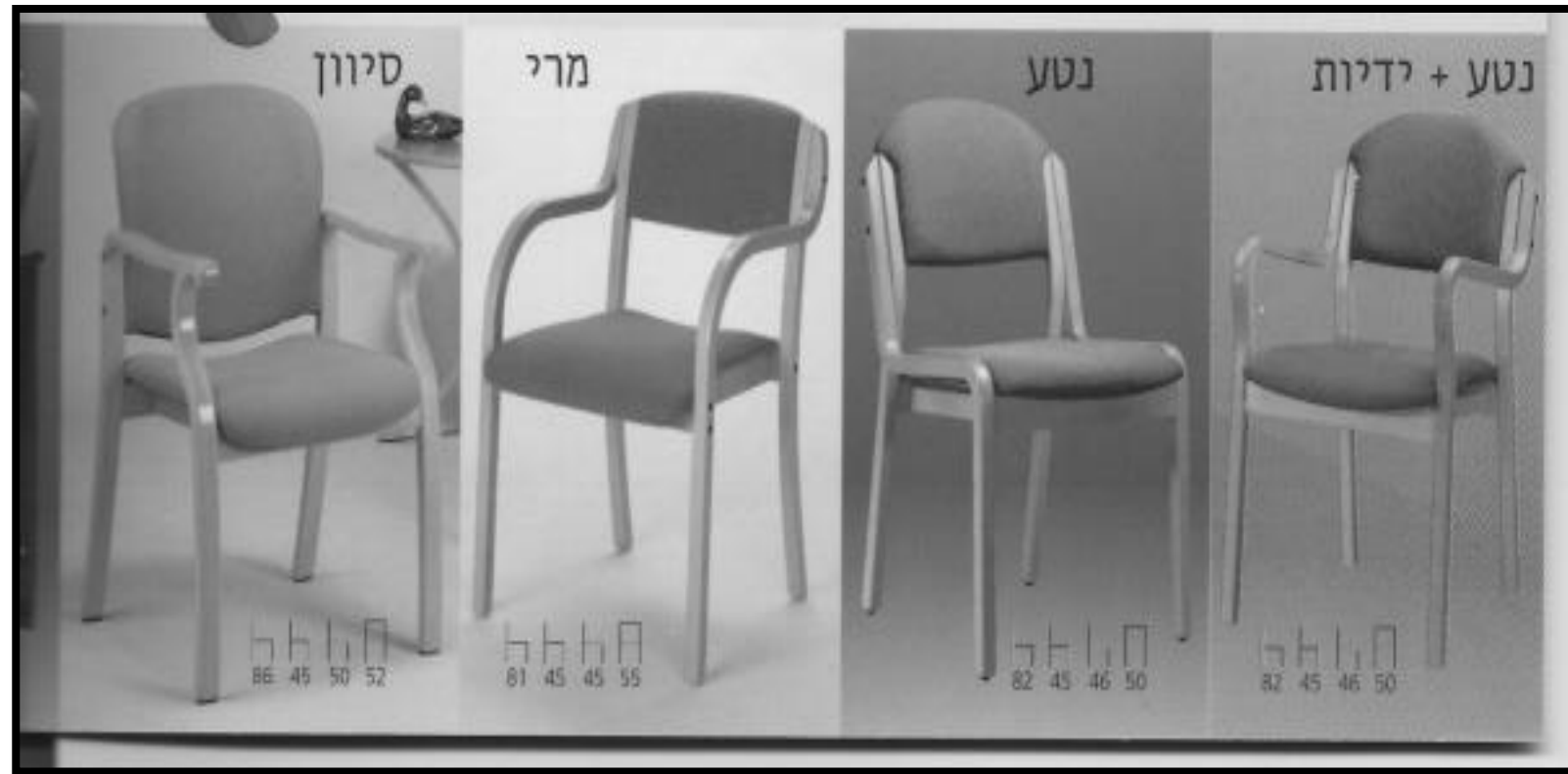
# כסאות







# משענות ידיים





מה קיים במרכז...











מרכז...





במרכז...



קוביות הגבהה

# ישיבה

## נקודות להתייחסות



# עקרונות ארגונומיה וארגון פינת האוכל

הכרת המשתמשים המיועדים:

- ממדי הגוף

- גובה

- אם האדם ימני או שמאלי

- בעל מוגבלות פיזית או חושית?

# ישיבה – נקודות להתייחסות

- ישיבה פונקציונאלית ומותאמת ליד השולחן

- מגוון כיסאות / כיסאות "גמישים"

- יציבות

- נוחות

- הקשר בין ישיבה לאינטראקציה חברתית

# מנחי ישיבה

השפעה של מנחים שונים

שימו לב-

היכן הידיים- האם משוחררות לצורך תפקוד

מה מנח הראש- האם מאפשר תקשורת, ראייה, בליעה ודיבור

האם הישיבה יציבה ( האם דורשת שמירה על מנח ומעייפת )

האם יש תמיכה טובה?

האם יש לחצים מוגברים על עצמות הישיבה

עם תמיכה לגב התחתון



כיוון זווית הכיסא והוספת  
חגורה למניעת החלקה



החלקה של האגן קדימה

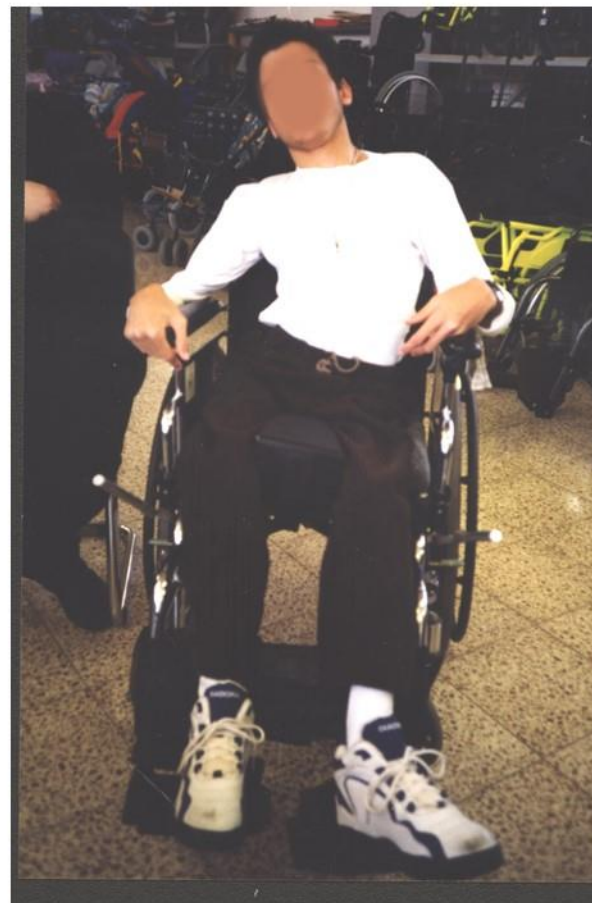




תיקון מנח האגן והוספת  
תמיכות צד



אלכסוניות אגן  
עקמת



סרטון הדגמה לתמיכת ראש



# שולחנות

- יציבים
- קצוות מעוגלים
- גודל
- גובה שולחן

# וקצת על בטיחות...



## אביזרי עזר

- עזרים לישיבה (כריות, הדום, הגבהות וכו')
- עזרים לאכילה (סכו"ם מותאם, צלחות מותאמות, עזרים לשתיה, עזרים לתנוחה ועוד)
- עזרי תקשורת

# אכילה



סכו"ם מעובה

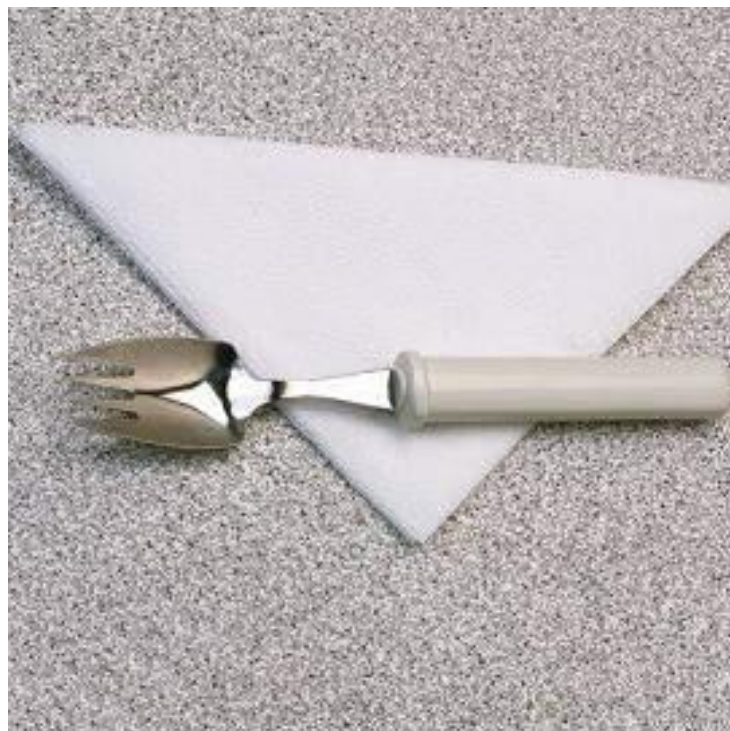
סכו"ם כבד משקל





סבונים קל משקל





סכ"ם משולב



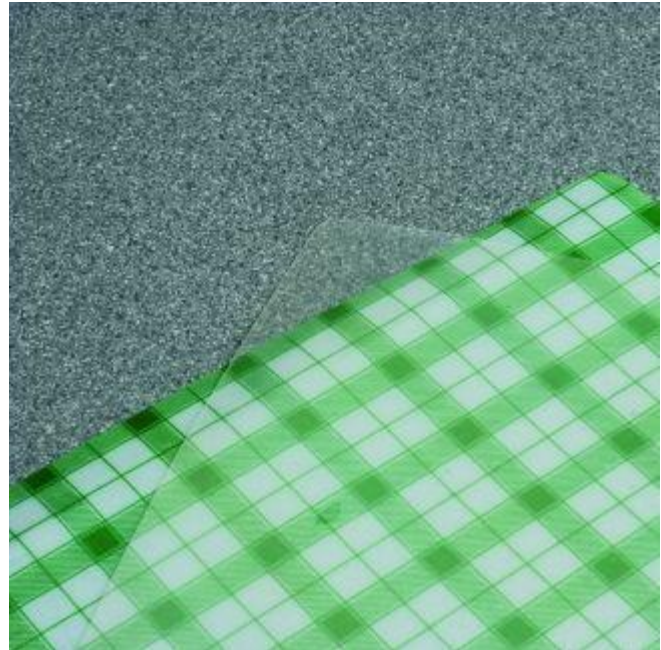
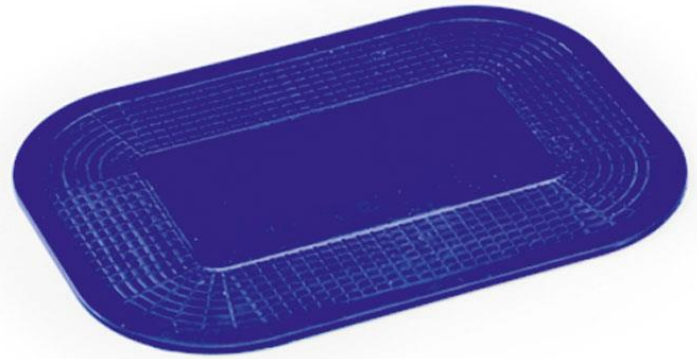
כפות מאוזנות





מאחזים







# אסתטיקה

## אווירה של בית...

מתן אווירה של בית לחדר האוכל; הוספת ציורים

ותמונות, פרחים אמיתיים וטריום ועוד...

לאפשר לאנשים עצמם להכין תמונה/ציור שלהם

להביא את הפרחים או להביא

חפצים מהבית – כל זאת כדי

ליצור תחושת שייכות למקום.





# הכלים

- אכילה מסכו"ם ומערכת כלים "כמו בבית" (סכו"ם ממתכת, התייחסות לבטיחות הסועד)
- ספלים עם אחיזה נוחה
- באם נעשות התאמות מיוחדות לכלי האוכל, יש לעשותן על הכלים המקוריים – כדי שירגישו כמו כולם.

חיפוש

דף הבית | מוצרים וספקים | נותני שירות | מידע מקצועי | אודות | צרו קשר

# עזרים

מנגישים לכם את המידע



מידע



נותני שירות



מוצרים וספקים

[www.azarim.org.il](http://www.azarim.org.il)

# תקשורת

- צורך בסיסי של כל אדם
- מתרחשת כל יום , כל היום
- תהליך דו כיווני
- מאפשרת אינטראקציה חברתית

תקשורת תומכת וחליפית

"רק משום שלא הייתי מסוגל לדבר,  
חשבו שאין לי מה לומר"

# תת"ח - הגדרה

מתן אמצעי תמיכה/חלופי לתקשורת מילולית, מדוברת או כתובה.

לאדם המסוגל לשמוע ולהבין שפה, אך בגלל בעיות פיזיות ו/או רגשיות אינו יכול לדבר ו/או לכתוב.

עקב כך אינו יכול לקיים תקשורת עם הסובבים אותו.

# ארוחה זה לא רק אוכל - מטרות תקשורת

- **אפשרות בחירה – אוכל / שתיה, מאכלים שונים...**
- **שאלות- מי? איפה? מה? מתי?**
- **בקשות – מלח, תבלין, עוד, מספיק, שירותים, ברכות, נטילת ידיים...**
- **הבעת דעה - קר, חם, טעים, חריף**
- **רגשות - תודה רבה, נעים לי**
- **אינטראקציה חברתית - ליד מי לשבת, שיחה**

# לוחות תקשורת

צורה- דף בודד, קלסר, placemate

ייצוג הגרפי- חפצים, תמונות מצולמות, צבעוני, שחור לבן, סמלים, מילים כתובות

כמות וגודל המסרים- מתאימה ליכולת ראייה, הבנה, יכולת ריכוז

תוכן- מתאים לפעילות מסוימת ( אכילה, פנאי.. ), למקום (במרכז יום, בבית.. )

שפה- מתאימה לשותפי התקשורת

צורת הצבעה- ביד, עם מתג, עם מקל ראש, עם פנס, במבט

**חייבים להיות מותאמים אישית**

# לוח תקשורת עם חפצים



הפעלה באמצעות מתג



# ארוחת בוקר - תמונות מצולמות



# ארוחת בוקר - סמלים PCS





# placemate

• תמונות מצולמות של מאכלים

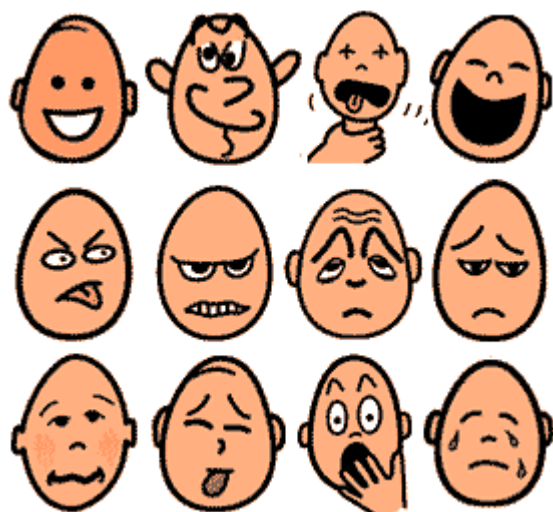


• סמלים המאפשרים להביע רגשות ובקשות



# boardmaker תוכנת לבניית לוחות תקשורת

• גרסה בעברית ובערבית- לרכישה מעמותת איזק ישראל



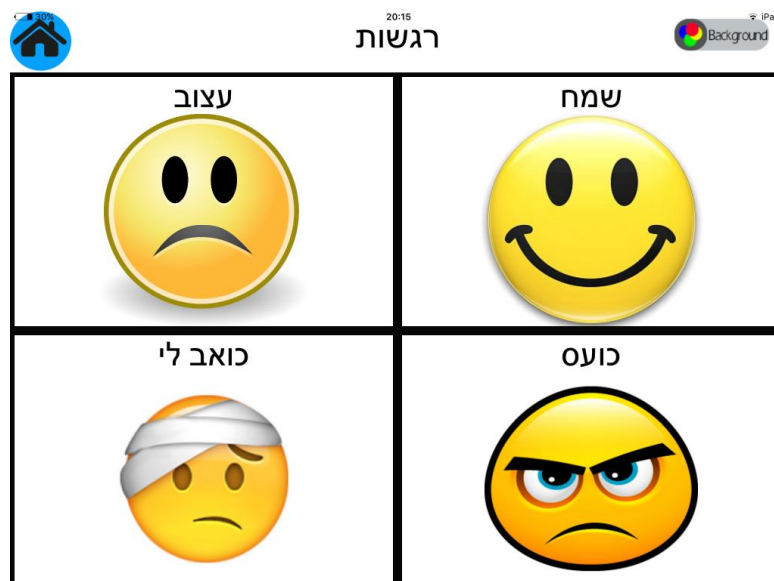
# מכשירי תקשורת עם פלט קולי

דיבור מוקלט בכל שפה שרוצים, מספר וגודל תאים משתנה



ניתן לקבל בהשאלה מספרית ההשאלה הארצית בעזר מציון בהמלצת קלינאית תקשורת מוסמכת

# אפליקציית תקשורת לאנדרואיד



למשתמשי תת"ח חדשים  
לאנדרואיד וIOS  
דיבור מוקלט  
קיימת גרסת LITE חינמית



# Touchat

## יישום תת"ח לאייפד

נעים להכיר שלום קוראים לי ירון איך קוראים לך

אחורה תפריט

 אני גר ב	 קוראים לי ירון	להתראות	 שלום															
 מדבר עם המחשב	 אני עובד ב	<table border="1" data-bbox="1337 763 1465 863"> <thead> <tr><th colspan="3">CALENDAR</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>JAN</td><td>FEB</td><td>MAR</td></tr> <tr><td>APR</td><td>MAY</td><td>JUN</td></tr> <tr><td>JUL</td><td>AUG</td><td>SEP</td></tr> <tr><td>OCT</td><td>NOV</td><td>DEC</td></tr> </tbody> </table> תאריך הלידה שלי הוא	CALENDAR			JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUN	JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC	 המשפחה שלי
CALENDAR																		
JAN	FEB	MAR																
APR	MAY	JUN																
JUL	AUG	SEP																
OCT	NOV	DEC																
 איפה אתה גר	 איך קוראים לך	 מה אתה רוצה לעשות	 מה נשמע															
נעים להכיר	 אני לא אוהב	 אני אוהב																



# לוח עם תמונות מצולמות



אני רוצה לאכול שניצל

לוחות תקשורת

תפריט



אני עצובה



אני רוצה



לספר מה עשיתי



לשמוע שיר

# הנגשת אייפד על השולחן



# מגינים לאייפד

gumdrop



Otterbox defender



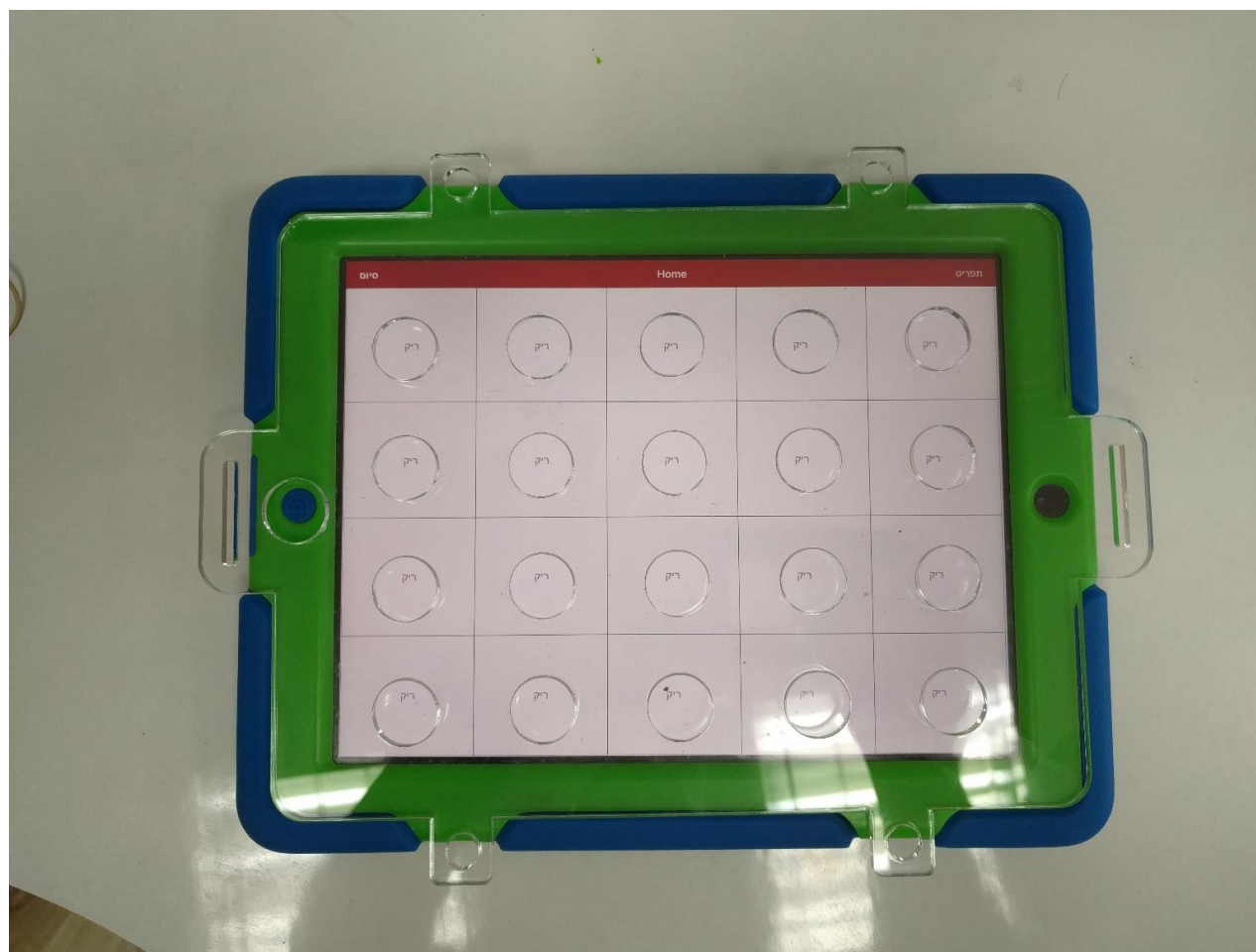
Big grips



Griffin survivor



# מגן לאפליקציה - keyguard



לוח קשיח מחורר בהתאם לגודל התאים לשיפור דיוק הבחירה

# מקלדים לאייפד

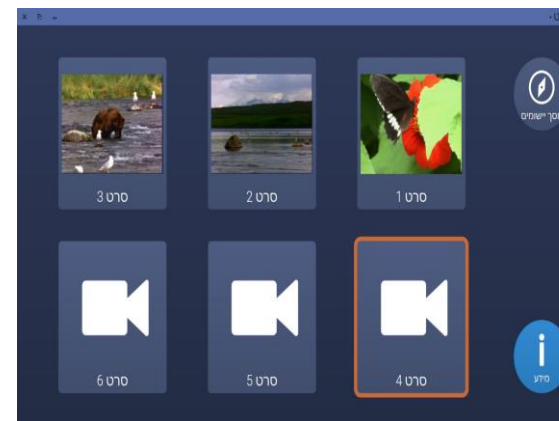


# מחשב תקשורת

- מחשב מוקשח עם מסך מגע
- הפעלה ישירה או באמצעות מתגים, תחליפי עכבר, מערכת מיקוד מבט

## תוכנת גריד 3

- תקשורת
- למידה אינטראקטיבית
- פעילות פנאי
- גישה נוחה לאינטרנט, פייסבוק, דוא"ל



# הכנות של הצוות לקראת הפרויקט

- רשימות וצילומים של המאכלים המוגשים לחניכים במהלך היום (ארוחת בוקר, ארוחת צהרים) פירות, ירקות, שתיה, וכו..
- תמונות של אנשי צוות רלוונטיים
- תמונות של החניכים
- תמונות של הסביבה - חדר אוכל, שירותים, חצר, הסעה
- יצירת בנק תמונות שיאפשרו הכנת לוחות תקשורת

# מדדים להצלחה

- שיפור רמת תפקודם של המשתתפים:

- בתפקודי אכילה

- במדדים חברתיים ורגשיים בארוחה

- עליה ברמת המודעות של הצוותים הרב מקצועיים:

- ביחס לאביזרי עזר

- היכרות עם מקורות לקבלת שירותי מידע וסיוע מקצועיים ומהימנים בנושא

- דיווח הצוותים על ניצול הזדמנות במהלך הארוחות ליצירת קשרים חברתיים, קשרים רגשיים ולזמן איכות.

מדידת והערכת הפרויקט תעשה ע"י צוות מילבת בשיתוף עם צוות מומחי ההערכה מקרן שלם.





מינהל המוגבלויות  
משרד העבודה הרווחה  
והשירותים החברתיים  
חוסן חברתי לישראל



תודה רבה!