



חוזר מנכ"ל

גליון 36 | יולי 2018

קשת | האגודה למען הקשיש תל אביב-יפו (ע"ר)



דבר המנכ"ל



"חום יולי אוגוסט" שר שלמה ארצי בשירו המפורסם ואנחנו מרגישים זאת היטב על אף שיולי רק בתחילתו. חודשי הקיץ קשים עבורנו ולא רק בגלל החום, המשפיע על מצב הרוח של כולם, אלא גם בגלל חופשות העובדים, המקשות על הצוות שאינו יוצא לחופשה בחודשים אלה.

בחודש האחרון היו מספר התפתחויות חשובות. ראשית, קיבלנו את טופס 4 לבניין החדש בגבעת השלושה, שאכלוסו יחל באוקטובר. סיימנו בניית תרשים פעולה (לוח גאנט) לכל המהלכים הנדרשים טרם האכלוס והמעבר של המחלקות, צעד לא פשוט שמחה לנו. אנו כבר יודעים שבשתי מחלקות נצטרך לבצע שיפוצים נוספים. בתחילת יולי מתחיל השיפוץ בבניין 1 בצהלון, כאשר הצפי הוא לסיום העבודות בעוד כשישה עד שמונה חודשים. אני שמחה על היכולת שלנו להמשיך לשפץ ולפתח את המוסדות לטובת הדיירים שלנו. ובעניין זה אציין, כי הדוחות הכספיים לשנת 2017 אושרו ועל אף שהייתה שנה לא פשוטה התוצאות טובות ומאפשרות פיתוח וקידום איכות החיים של הדיירים.

ועוד בתחילת יולי, מתבצעת בקרת איכות של מכון התקנים, כדי להמשיך ולהעניק לנו את תו התקן לאיכות העבודה.

בחודש האחרון נערכו שתי ישיבות של סקרי הנהלה בצהלון ובגבעה והתוצאות משביעות רצון (ראו ידיעה נפרדת בהמשך). התוצאות מעידות על הידוק המטרות ומימושן, על התייחסות נאותה לתלונות ולדרישות של הדיירים, על אקלים עבודה נעים של הצוותים בעת ביצוע עבודתם ועל שיפור תמידי באיכות הטיפול.

בימים אלה מתחילים ילדי העובדים בעבודתם במוסדות שלנו. אשמח לראותם בינינו. הניסיון מלמד שרובם עושים עבודה מצוינת ואין ספק שמקלים על מצוקת כוח האדם בחודשי הקיץ.

שלכם,

אתי פרחי-זהבי

סקרי הנהלה בצהלון ובגבעת השלושה

החודש התקיימו בצהלון ובגבעת השלושה שני מפגשים חשובים - סקרי הנהלה.

סקר הנהלה הוא מפגש שנתי של צוות ניהול של כל אחד ממוסדות קשת עם מנכ"לית קשת. במפגש זה נסקרים 12 נושאי איכות שוטפים, על ידי כל מנהלי התחומים הרלוונטיים, ומתקיימים בהם דיונים חשובים. הסקר מהווה כלי ניהולי חשוב לדיון ולהעמקה בשינויים ובשיפורים, בהצפת צרכים ובעיות, ועוד. המפגש משותף מאפשר הזדמנות לחשיבה ממוקדת על האיכות בארגון, הפקות לקחים ושינויים נדרשים.

עמותת קשת מקיימת את סקרי הנהלה בהתאם לסטנדרטים הנדרשים מהמהדורה החדשה של התקן ISO 9001:2015.

בשני המוסדות הנסקרים נערך סקר הנהלה בשבוע האחרון של יוני, בהשתתפות: מנכ"לית קשת, מנהלת המוסד, ראשי הסקטורים ומנהלת איכות והדרכה.

קול קורא להגשת מועמדות למגן שר הרווחה

משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים מפרסם קול קורא להגשת מועמדות למגן שר העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים **למתנדבים מצטיינים** לשנת תשע"ח - 2018. הענקת המגן מהווה הוקרה והערכה על פועלם של המתנדבים למען החוליות החלשות בחברה, ומאפשרת להעלות על נס את תרומתם של המתנדבים לרווחתם של הנזקקים בחברה. המגן יוענק גם



לשני ארגונים חברתיים אשר משלבים מתנדבים, כמו גם לבתי עסק וחברות אשר עובדיהם פועלים בהתנדבות למען הקהילה, כהוקרה על האחריות התאגידית ולעידוד עסקים נוספים להצטרף אל מעגל התינה. לבחירת מקבלי המגן ימנה השר ועדה ציבורית, שבה חברים אנשי ציבור ואנשי מקצוע. הקריטריונים לבחירת המועמדים והמועמדות למגן השר הם כדלקמן: משך הפעילות ורציפותה - מידת החדשנות והיצירתיות - השפעה על אחרים והסביבה - מידת המסירות והדבקות במטרה. את טופס ההמלצה (שבאתר המשרד) יש לשלוח בשלושה עותקים בדואר בלבד. כתובת למשלוח: מגדל שלום, רח' אחד העם 9, תל אביב, ת.ד. 29360, 6129301 לידי בת שבע שטראוכלר. נשמח אם תמליצו על מתנדבים משמעותיים. מועד ההגשה: עד 19/07/2018.

נהלים



להלן רשימת נהלים חדשים שעודכנו בחודש זה:

מס' הנוהל	שם הנוהל	מהות השינוי
2.03.2	נוהל מיסוי פעילויות הדרכה והשתלמות	נוהל חדש, בהמשך לדרישות ועדת הביקורת
2.02.4	ניהול מלאי תרופות	עדכון נהל בעקבות מבדק פנימי
2.04.3	דיווחי נוכחות	עדכון נהל בהמשך לדרישות ועדת הביקורת
3.03.1	נוהל היסעים	נוהל חדש, בהמשך לדרישות ועדת הביקורת
נוהל פנימי 1	נוהל הזנה אינטראלית	נוהל חדש
נוהל פנימי 2	נוהל גמילה מהזנה אינטראלית	נוהל חדש

בכל תקלה בגישה לנהלים, יש להודיע מיידית לטל אלחיאני, מנהלת הבטחת איכות קשת, טלפון: 03-5133418 דוא"ל: tal@keshetaguda.org.il

בקרת מכון התקנים בקשת במהלך יולי 2018

החודש תתקיים בקשת בקרת ISO על ידי מכון התקנים. בקרה זו מהווה עבור קשת הזדמנות חשובה ללמידה ולשיפור. הבקרה תיערך במוסדות צהלון וגבעת השלושה וכן במרכז היום אביבים בתאריכים הבאים:

- ✓ צהלון, 2/7/2018
- ✓ גבעת השלושה, 3/7/2018
- ✓ במרכז היום אביבים 4/7/2018

שעות המבדק לכל התחומים הנבדקים נשלחו לכל המנהלים הרלוונטיים. איחולי הצלחה לכל הנבדקים.

הבהרה לעובדי קשת - לתשומת לבכם:

חל איסור על קבלת מתנות אישיות מלקוחות העמותה (דיירים, בני משפחות וכיו"ב).

הדרכות שהתקיימו החודש:

מפגש מסכם ואחרון לסדנת "עכשיו אני" טיפול פליאטיבי בגבעת השלושה

בתאריך 11/6/18 התקיים בגבעת השלושה מפגש אחרון של הסדנה הפליאטיבית בהנחיית מכון צבר. במפגש בגבעת השלושה השתתפו חברי הצוות המקצועי של מחלקות סיעודיות או ו-ה'. המפגש כלל סיכום תכני הסדנה, עריכת משוּב למשתתפים, ועוד.

הכנס השנתי לזכרה של מירה איילון

בתחילת חודש יוני התקיים הכנס השנתי המסורתי לזכרה של מירה איילון. הכנס נערך בגבעת השלושה, שם עבדה מירה כמנהלת שירותי הסיעוד, בנוכחות עובדי קשת, צוותים מקצועיים מבתי חולים ובתי אבות מכל חלקי הארץ.

ההרצאות המקצועיות ניתנו על ידי אנשי מקצוע בכירים, ביניהם: ד"ר מרק וייזר, מנהל מחלקה פסיכיאטרית, דיבר על מתן תרופות לחולים אחרי התקף פסיכוטי. מחקרים הראו שהפחתת תרופות או הורדתן לחולים אחרי התקף פסיכוטי ראשון ו/או שני גורמת להרעת מצבם ולחוסר תפקוד. חולים שכלל לא הסכימו לקחת תרופות - מצבם היה גרוע אף יותר. הדילמה היא איך מסבירים למטופל צעיר או להוריו שהוא יהיה צריך לצרוך תרופות כל החיים. לדבריו, חסרים מחקרים בנדון.

הרצאה אחרת, של פרופסור שלמה נוי, מנהל בית החולים השיקומי במרכז הרפואי שיבא תל השומר, עסקה בטכנולוגיה מתקדמת לגיל המבוגר. פרופ' נוי ציין שמחסור במשאב האנושי יגרום לשירות דיגיטלי ממוחשב בבתיים של קשישים. המעקב אחר הקשישים יהיה ממוחשב וחלק מהמשימות ייעשו על ידי רובוטים. אפליקציות ילמדו על התנהגות נורמטיבית של קשישים. ההרצאות בכנס היו מעניינות ותורמות לידע מקצועי.

במהלך הכנס הוענקו על ידי משפחת איילון פרסים לעובדים מצטיינים. שלושת העובדים שזכו בפרסים הם:

- ✓ נסים קעדן - אח
- ✓ יעלי זינגר - פיזיותרפיסטית
- ✓ נזאם מסארווה - כוח עזר

בנימוקי השופטים נאמר, כי עובדים אלה השתלבו בעבודה ובמשפחת קשת במהירות ובמקצועיות, הם מהווים דוגמה לכל אנשי הצוות בכל הקשור לגישה מקצועית, לאמפתיה לדיירים ולבני משפחותיהם. וכן על האכפתיות ו"הראש הגדול" שהם מפגינים בעבודתם, על עמידה בנוהלי איכות ועל היכולת לעמוד בלחצים ולתת כתף ותמיכה בעת הצורך.

משפחת איילון הודתה לקשת על ארגון הכנס וציינה, כי האירוע היה מכבד ומרגש מאוד. קשת מודה למשפחת איילון על תרומתה רבת השנים.



מימין לשמאל: יעל - פיזיותרפיסטית, עובדת מצטיינת, ציפי - מנהלת השירות הפיזיותרפי, קלרה - מנהלת גבעת השלושה, ניזאם - כוח עזר



מימין לשמאל: פולינה - סגנית מנהלת שירותי הסיעוד, נסים - אח מצטיין, קלרה - מנהלת גבעת השלושה, שירלי - בתה של מירה איילון ז"ל.



מימין לשמאל: דינה - אחות אחראית תשושים, אלינה - מנהלת שירותי סיעוד, לינה - אחות אחראית סיעודית ב', נסים - אח מצטיין.

הדרכות קרובות

מפגש אחרון לסדנה "עכשיו אני", בנושא טיפול פליאטיבי - בצהלון

בתאריך 29/7/18 בין השעות 13:00-15:00 יתקיים בצהלון מפגש מסכם של הסדנה הפליאטיבית בהנחיית מכון צבר, בהשתתפות חברי הצוות המקצועי של מחלקות סיעודיות א' ו-ב'.

התנדבות במרכז יום צהלון



מפגש בין דורי עם תלמידי גימנסיה הרצליה

במפגש רביעי ואחרון שהתקיים עם תלמידי שכבת ז' מגימנסיה הרצליה, נערכה פעילות נפלאה של קישוט עוגות. התלמידים אפו עוגות אישיות וחברי המועדון קישטו את העוגות בקצפות, בסוכריות צבעוניות ובשוקולד טעים.

התלמידים עזרו לחברים בקישוט ובסוף התענגו כולם יחד מאכילת העוגות המשותפת, צחקו ונהנו. אמנם רמת הסוכר עלתה בקרב החברים באותו יום, אך ההנאה הרבה שחשו והחוויה המשותפת היו שווים זאת.

מפגש הסיום של פרויקט "תשומת לב: צעירים, קשישים ומשחקי מחשב"

מפגש הסיום התקיים באוניברסיטת תל אביב והקשישים שנטלו בו חלק הוזמנו להיות אורחי הכבוד. במפגש שיתפו הקשישים והסטודנטים שהשתתפו בפרויקט בעבודה המשותפת ובתחושותיהם במהלך המפגשים. לאחר מכן התקיימה הרצאה בנושא קשב ובסוף המפגש הביעו המשתתפים את שביעות רצונם הרבה מהפרויקט ואת רצונם להמשכיות המפגשים גם בשנים הבאות.



חוג אפייה במרכז היום

אחת לשבוע מתקיים חוג אפייה לחברים במרכז היום. אסנת ופאני אופות עם החברים בעלי הירידה בזיכרון עוגיות ביתיות, פריכות וטעימות ואילו בנות השירות הלאומי, שירה ואפרוני, שירה וקבוצת הצלולים. ריח משגע שלא ניתן לעמוד בפניו ממלא את מרכז היום והחברים ממתינים בכיליון עיניים לטעום מהעוגיות החמות והטריות שאך נאפו.

חוג אמנות לחברי מרכז היום

הסטודנטית רותם רביד העבירה במהלך השנה חוג אמנות לחברי מרכז היום, במסגרת פרויקט של התאגדות הסטודנטים. רותם היא סטודנטית לאמנות ותרמה מידיעותיה ומכישרונה לחברי המרכז. רותם הביאה עמה את החומרים והציוד להם נזקקה בשיעורים, הכינה מערכי שיעור ובכל מפגש העבירה לחברים פעילות חדשה ומאתגרת. במפגש הסיום העניקו החברים תעודת הוקרה לרותם על פועלה המבורך במהלך השנה.

אריגה עם אילנה המתנדבת

אחת לשבועיים מתקיים במרכז היום חוג אריגת שטיחים בהנחייתה של אילנה, אשתו של חבר המרכז משה גרנד. אילנה מביאה עמה בדי שטיחים ומלמדת את החברים כיצד לארוג שטיחונים. החברים נהנים מהפעילות ומכינים לעצמם שטיחונים לאמבטיה, תחתית לקירור סירים, ועוד.

צחוק והומור בחיי היום-יום

המתנדב בני סלע הרצה על חשיבות הצחוק וההומור בחיי היום-יום. החברים נהנו וצחקו במהלך ההרצאה ויישמו את לקחיה כי הצחוק וההומור יפים לבריאות. בני המתנדב ישמח להרצות בפני מסגרות נוספות בעמותה ומחוץ לה, שכן הוא מאמין בחיוניות הצחוק וההומור לחיי כולנו.





משאבי אנוש



מועד תשלום הבראה

תשלום דמי הבראה לעובדים הזכאים לכך משולם עבור תקופה החלה מהתאריך 1 באוגוסט מידי שנה ועד 31 ביולי. עד כה שולמה ההבראה בקשת בשכר יוני, המשולם בתחילת חודש יולי, והוא כלל גם תשלום עבור חודש יולי מראש. השנה, על מנת לא לפגוע בעובדים שציפו לתשלום ההבראה בתחילת יולי 2018, התקבלה החלטה בהנהלה כמפורט:

בשכר יוני 2018, המשולם בחודש יולי 2018 תשלום הבראה לזכאים עבור 11 חודשים לתקופה מה-1 באוגוסט 2017 ועד 31 ביוני 2018. בשכר יולי 2018, המשולם בחודש אוגוסט 2018, תשלום הבראה לזכאים עבור חודש אחד לתקופה מה-1 ביולי 2018 ועד 31 ביולי 2018.

שימו לב, החל מהשנה הבאה ההבראה תשלום בשכר יולי, המשולם בחודש אוגוסט, עבור 12 חודשים.

חופשות עובדים בקיץ

עובדים בעלי יתרות חופשה מעל המכסה המותרת, מתבקשים לנצל את הימים העומדים לזכותם. חופשה היא רכיב חשוב באנגריות שלנו וחשובה למילוי מצברים ולהתרעננות.

לידיעתכם, בחודש ינואר מידי שנה נמחקים, כחוק, הימים העודפים שמעבר למכסה.

העסקת ילדי עובדים בחופשת הקיץ

במהלך החודשים יולי-אוגוסט 2018 יועסקו ילדי עובדים, בני נוער בגילאים 14-18 לפי תאריכי לידה ביחידות קשת, בהתאם למחזורי העסקה כמפורט:

✓ מתאריך 2 ביולי 2018 עד 16 ביולי 2018 - מחזור א.

✓ מתאריך 17 ביולי 2018 עד 31 ביולי 2018 - מחזור ב.

✓ מתאריך 1 באוגוסט 2018 עד 14 באוגוסט - 2018 מחזור ג.

✓ מתאריך 15 באוגוסט 2018 עד 29 באוגוסט 2018 - מחזור ד.

בני הנוער יועסקו שש שעות ביום, מהשעה 08:00 עד שעה 14:00.

העסקת בני הנוער תתאפשר רק לאחר:

✓ קבלת אישור מבדיקת רופא המשפחה, שאישר את העסקת הנער/ה, בצירוף צילום ת.ז. של הנער/ה או צילום של ת.ז. של אחד ההורים, שבו הנער/ה רשומים.

✓ מילוי והחתמת טופס העסקת ילדי עובדים.

המקומות מוגבלים וכל הקודם זוכה.

לקשת האגודה למען הקשיש דרושים:

✓ כוחות עזר למרכזים הגריאטריים לה גרדיה/צהלון/ גבעת השלושה במשרה מלאה

✓ אחים מוסמכים לבית חולים לה גרדיה ולמרכז גריאטרי גבעת השלושה במשרה מלאה

✓ מטפלות למרכז יום צהלון ומרכז יום רמת אביב

✓ עובדת תעסוקה למרכז יום צהלון/מרכז גריאטרי גבעת השלושה במשרה חלקית

✓ דיאטנית למרכז גריאטרי צהלון במשרה חלקית

✓ רוקחת למרכז גריאטרי צהלון במשרה חלקית

✓ רכזת משאבי אנוש להנהלת קשת במשרה חלקית

העבודה מיועדת לגברים/נשים כאחד.



חבר מביא חבר

עובד אשר יביא לעבודה עובד חדש במקצוע כוח עזר יקבל מענק חד-פעמי של 1,500 ₪ ברוטו, לאחר שהעובד החדש יסיים העסקה של שלושה חודשי עבודה לפחות והתקבל אישור מנהל היחידה.

פינת היסטוריה



בתים מיוחדים בשדרות ירושלים

בית הדואר, שדרות ירושלים 12

המקום נפתח ב-1931, בימי המנדט, ומאז ועד היום משמש באותו התפקיד. הבניין נבנה על ידי עאסם בק סעיד, מי שהיה ראש עיריית יפו ב-1918-1938. בהצצה לתוך הסניף ניתן לראות את חלל האולם הגבוה, מצופה כולו שיש, את אשנבי הפקידים ואת ספסלי ההמתנה מהעץ. בקומתו השנייה פועל מוזיאון השירות הבולאי עם תצוגה של בולים, שטרות, מטבעות והקרנת סרטונים.

בית טטוסיאן, שד' ירושלים 28

מהבתים הכי יפים בשדרה, שתכנן ובנה המהנדס חאצי'דור טטוסיאן עבור משפחתו. הבית עוצב בסגנון הארט נובו עם חלונות עץ גבוהים ומקושטים. בקומת הקרקע ניהלו עסק משפחתי לגביית כספים עבור הטורקים, בקומה השנייה התגוררו ובגג הגדול נהגו לארח ולחגוג. עם כיבוש העיר המשפחה נטשה וחזרה ללבנון.

אל חמארה, שד' ירושלים 39-41

הוקם ב-1936 על ידי ממדוח חאפז נבולסי, מעשירי ונכבדי העיר, כאולם מפואר שעוצב על ידי האדריכל הלבנוני אליאס אלמור. אל חמארה (האדום, בערבית), או "הארמון" כפי המקומיים, קיבל את שמו בשל קירותיו האדומים ווילונות הקטיפה הארגמנים. באולם התקיימו מופעים של גדולי הזמר הערבי. לאחר קום המדינה המקום שימש כ"קולנוע יפאור" וב-1963 הפך ל"תיאטרון אלהמברה" (אדום, בספרדית) שהציג בין היתר את "גברתי הנאווה", "כנר על הגג" ו"קזבלן". בשנים האחרונות המבנה המרשים עבר שחזור ושימור ומשמש את מרכז הסיינטולוגיה. מוצגת בו תערוכה מרגשת על ההיסטוריה והזיכרונות של השדרה ושל האולם.

משכנות רות דניאל, שד' ירושלים 47

נדמה שזה הבניין הכי חדש ברחוב, שהוקם לפני כעשור עבור המרכז ליהדות מתקדמת במטרה להשתלב בקהילה המקומית. הבניין ממוקם בכיכר המזרקה ומשמש כבית הארחה יפה ומטופח שבו 66 חדרי אירוח, לובי גדול, בית כנסת ואולמות כנסים. לבניין גרם מדרגות מעוגל ומיוחד שמטפס לקומת הגג ממנו נשקף הנוף הפנורמי של תל אביב-יפו.

מסגד אל נזאה, שד' ירושלים 82

המסגד, מהיפים בארץ, נבנה ב-1937 בלב שכונת נזאה שנחשבה אז לשכונת יוקרה לבעלי הון. המסגד ננטש ב-1948 וב-1960 חזרו המתפללים שניהלו במקום גם ספרייה ובית דין מוסלמי. לפני 20 שנה המסגד עבר שיפוץ אדריכלי, נוספו קשתות, עבודות פסיפס ועמודי שיש, ומתקרתו הגבוהה משתלשל שנדליר ענק מרהיב ביופיו. המקום פתוח לביקורים.

השדרה הקולינרית

השדרה נודעה גם כיעד קולינרי מבוקש הודות ל"אלהמברה" - מסעדת הגורמה הצרפתית; ל"סמי בורקס" אליו נהרו לקנות 'בורקס חמינדוס' לשבת; "גלידת קוזו" שנודעה בגלידת המסטיק הנהדרת שלה ו"מפגש הבלקן" שם הגישו את המוסקה הכי טובה בארץ. חלק מהמסעדות הבולגריות עדיין פעילות וטובות וכך גם המעדניות שלאורך השדרה.

ולבסוף, בית החולים דיג'אני, שד' ירושלים 100, שבו ממוקמים היום משרדי קשת ובית החולים צהלון ועליו כתבנו באחד החוזרים הקודמים.



ברכות ואיחולים

ברכות לעובדים

- ✓ אחלופי ישראל – לחתונת הבת
- ✓ סלאמה מוחמד – להולדת הבת
- ✓ אוקסנה בזאי – לנישואיה עם אנטולי

השתתפות בצער

- ✓ גמדו פקדו יוסי – לפטירת האחות

איחולי החלמה מהירה

- ✓ אמבא אבבו

נקלטו במערכת ומאחלים להם הצלחה

- ✓ טגה אקויה, כוח עזר, לה גרדיה
- ✓ בדאייב אלכסנדר, אח מוסמך, לה גרדיה
- ✓ סכחפי אמירה, כוח עזר, צהלון
- ✓ ארסלן איריס, מטפלת, מרכז יום רמת אביב
- ✓ אשטו טדלץ, עובדת משק, גבעת השלושה
- ✓ בן צבי נועה, דיאטנית, גבעת השלושה
- ✓ פוזין אלבירה, אחות מעשית, גבעת השלושה

ימי הולדת (חודש יולי)

- | | | |
|--------------------|-------------------|------------------|
| ✓ שירום ברכה | ✓ לחמי שושנה | ✓ גוטמכר מרב |
| ✓ אברהם אברהם | ✓ כלילי אמל | ✓ גורלניק גל |
| ✓ רוטמן יונית | ✓ דמיטרנקו אירינה | ✓ קולצ'נקו לריסה |
| ✓ אבו אל היגא נדים | ✓ משטקוב אולגה | ✓ שטריקמן נטליה |
| ✓ ירושלימוב נדז'דה | ✓ אליאסי שרון | ✓ חמלין גלית |
| ✓ קאסם דינא | ✓ קרבצינסקי אפרת | ✓ בטיוס אורלי |
| ✓ מדוח מלכה | ✓ מוסטובסקי רבקה | ✓ צ'רקשין יוליה |
| ✓ סלים עמאר | ✓ מחאמיד אחלאם | ✓ חסאנין שאדיה |
| ✓ סרור אנה | ✓ לנגר מלוינה | ✓ עסלי מוחמד |
| ✓ קרוגליאק אירינה | ✓ זינגר יעל | ✓ שהב דין נורה |

חוזר זה נכתב בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד והוא מיועד לגברים ולנשים במידה שווה.

מהעשייה שלנו

פעילות גופנית לקשישים בגבעת השלושה ימי ספורט לדיירים סיעודיים ותשושים ותכנית לקידום הבריאות



במרכז הגריאטרי גבעת השלושה מתקיים סבב של שני ימי ספורט, פעמיים בשנה, לדיירים במחלקות תשושים, תשושי נפש וסיעודיים, שהם על הרצף הטיפולי הקיים במקום וזאת בשיתוף פעולה רב-מקצועי, הכולל את יחידות הפיזיותרפיה, התעסוקה והריפוי בעיסוק. לדברי קלרה יופה, מנהלת המרכז, הפעילות, הנערכת פעם בחצי שנה בכל מחלקה, תורמת לאיכות החיים של הדיירים ומעלה את שביעות הרצון של הצוותים השותפים על תחושת הנתינה הייחודית ועל מקצועיות הביצוע.

ובאולינג. הדיירים נחלקים לקבוצות באופן אקראי, בנות כשישה חברים בכל קבוצה, וכולם עוברים בכל התחנות, כאשר משך הפעילות בכל תחנה הוא בין שמונה לעשר דקות. לכל אחת מהתחנות תרומה ייחודית משלה. יש חשיבות לגיוון כדי להגביר את ההנאה של המשתתפים וליצור עניין.

אביגיל עייני, פיזיותרפיסטית במרכז, מספרת כי הפעילות תורמת למצב הרוח הכללי של הדיירים, הם מביעים הנאה במהלך הפעילות ובסיומה ולא מעט מהם מבקשים לחזור עליה לעתים תכופות יותר. "חשוב לי לציין, שגם דיירים שאינם פעילים בדרך כלל או כאלה שאינם משתפים פעולה בחיי היום-יום מפתיעים את הצוות במהלך הפעילות, כנראה שבהשפעת האווירה הכללית. לא פעם אנחנו עומדים נרגשים לנוכח היכולת של הדיירים, שבחיי היום-יום אנחנו לא רואים שהם מסוגלים לכך".

במסגרת עידוד הקשר של המרכז עם בני המשפחות של הדיירים, הם מוזמנים לקחת חלק בפעילות. "אלה שמגיעים", אומרות ציפי ואביגיל, "ולצערנו הם לא רבים, מתרגשים מאוד ומגלים התלהבות. במפגש האחרון פרצה נכדה בבכי מרוב התרגשות כאשר ראתה את ההשתתפות של סבתה, שקשה לה לתקשר עמה באופן שוטף".

ציפי כהן, מנהלת השירות הפיזיותרפי בגבעת השלושה, אומרת: "מטרת הפרויקט היא להפעיל את הדיירים במסגרת חוץ-מחלקתית, המספקת תרגול משולב – קוגניטיבי ופיזי, תוך עידוד האינטראקציה בין הדיירים לבין עצמם ובין לבין הצוות. אנו רואים כי התכנית מעודדת את התנועה של הדיירים ומעלה את המוטיבציה שלהם להשתתף בה בזכות אלמנטים תחרותיים, שאנו משלבים בה, המוזיקה והכיף הכרוך בפעילות".

הפעלת הדיירים מתקיימת בחצר והיא כוללת חמש תחנות הפעלה: כדורגל, כדורסל, קליעה למטרה – חימוקים לקונוסים, קליעה למטרה – לוח סקוטש





בגיל המבוגר ובחלקו השני של המפגש התקיימה פעילות גופנית עם דגשים על נקודות חשובות שהומלצו להמשך תרגול עצמאי. הפעילות התמקדה בשמירה על טווחים והגמשה, חיזוק שרירים, שיווי משקל ופעילות אירובית.

התכנית, שלוותה על ידי שני סטודנטים מהאוניברסיטה, הגיעה לסיומה, אך ממשיכה להתקיים במסגרת המרכז וכבר הוחלט על על סימון מסלול הליכה באחד מהשבילים במרכז, על מנת לעודד את הדיירים התשושים לצאת לפעילות הליכה. המשתתפים צוידו בדפי תרגילים ובגומיות הפעלה לתרגול עצמי ואחת לחודש, יתקיים מפגש "תחזוק" של הקבוצה, שבה הדיירים ייתנו משוב על הפעילויות שהם מבצעים במהלך התקופה וכן יקבלו הפעלה קבוצתית בהנחיית פיזיותרפיסט.

האווירה התחרותית, המוזיקה הקופצנית, הריקודים של הצוות והעידוד מסביב, כל אלה מעודדים את הדיירים למאמץ ולהשתתפות אקטיבית.

הפעילות מלווה בתרגילי חימום בתחילתה והרפיה בסיומה, כאשר בסיום כל אחד מהמשתתפים מקבל מדליה, שגם היא מהווה מקור של גאווה בקרב הדיירים.

וגם תכנית לקידום בריאות בליווי אוניברסיטת באר שבע

במסגרת הדגשת נושא הפעילות הגופנית התקיימה בגבעה תכנית נוספת לקידום בריאות של דיירים תשושים בשיתוף עם אוניברסיטת באר שבע. בתכנית הזאת השתתפו 18 דיירים, בסדרה של שישה מפגשים שנחלקו לשניים: החלק הראשון כלל הרצאה של איש מקצוע מהצוות הרב מקצועי בנושא החשיבות של קידום בריאות

