

סקירת ספרות בנושא: חצרות פעילות לאנשים בוגרים עם מוגבלות

**מוגש לקרן שלם
על ידי חלי פרץ וד"ר דנה רוט
יחידת מחקר והערכה
בית איזי שפירא
רח' איזי שפירא, ת"ד 29
רעננה 43100 ישראל
טל: 09-7701250
פקס: 09-7714965
helip@beitissie.org.il**

אוגוסט 2012

תוכן העניינים

1. הקדמה.....	3
2. מבוא.....	3
2.1 חשיבות פעילות הפנאי עבור אנשים עם מוגבלות.....	4
2.2 חשיבות הפעילות הגופנית לאנשים עם מוגבלות.....	6
2.3 חשיבות היציאה לטבע עבור אנשים עם מוגבלות.....	7
3. חצר פעילה- הגדרה, חשיבות ועקרונות תכנוניים.....	9
3.1 מהי חצר פעילה?.....	9
3.2 חשיבות החצר הפעילה.....	9
3.3 תכנון החצר הפעילה.....	10
3.3.1 המלצות כלליות.....	10
3.3.2 סוגים של חצרות פעילות.....	13
3.4 מודלים לבניית תוכניות טיפול והתערבות בחצר הפעילה.....	15
3.4.1 בניית תוכנית התערבות פרטנית.....	17
3.4.2 מודל לתוכנית טיפול והתערבות קבוצתית באמצעות חוויות פנאי בחצר.....	20
4. תאור של חצרות פעילות למבוגרים בארץ.....	20
4.1 החצר הסנסורית, אלווין ירושלים.....	21
4.2 החצר המוסיקלית, מע"ש נתניה.....	22
4.3 מועדון החצר, עמותת שלהב"ת טבעון.....	23
4.4 חצר פעילה, על"ה נגב.....	25
5. סיכום והמלצות..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.	25
5. סיכום והמלצות.....	25
6. מקורות.....	27

1. הקדמה

המושג "חצר פעילה לבוגרים" אינו מושג שגור בספרות המקצועית. כאשר פנינו לספרות בחיפוש אחר מושג מקביל לא נמצאו כמעט פריטים שתאמו את התאור, בהתאם, גם פנייה למומחים בארץ ומספר מדינות מובילות בעולם (ארה"ב, קנדה, בריטניה ואוסטרליה) הניבה לעיתים סימני שאלה לגבי קיומן של חצרות מסוג זה למבוגרים. כך, במהלך הנסיון למצוא חומר ומידע רלוונטי בנושא, הרחבנו את החיפוש כדי שיכלול מגוון רחב ככל שניתן של גנים, פעילויות ומודלים להתערבות המתבצעים בחללים פתוחים, במסגרות שונות לאנשים עם מוגבלות. בנוסף, הרחבנו את היריעה גם בחיפוש אחר פעילויות ומודלים שונים לפעילות בחצר עבור מגוון של אנשים מבוגרים עם מוגבלויות הקיימים ומיושמים בארץ. מתוך כלל הספרות שנקראה ומן הביקורים והראיונות שנערכו בחצרות שונות בארץ, אספנו עקרונות, מודלים והמלצות לבניית חצרות פעילות למבוגרים.

הסקירה המובאת להלן בנויה מחמישה פרקים: **פרק ראשון** מציג מבוא תיאורטי לחשיבות של פעילות פנאי, פעילות פיזית ופעילות במרחב פתוח (outdoor) עבור אנשים עם מוגבלות. מבוא זה מאפשר להבין את החשיבות שיש לבנייתן ולהפעלתן של חצרות מסוג זה עבור אנשים עם מוגבלות. **פרק שני** מתמקד בחצרות הפעילות עצמן תוך ניסיון ליצור המשגה ברורה של מהי החצר, להביא עקרונות כלליים של תכנון החצרות ולהציג שלושה מודלים של חצרות פעילות שנמצאו בספרות. **פרק שלישי** מציג מספר מודלים לבניית תוכניות התערבות וטיפול לאנשים עם מוגבלות שניתן ליישם בחצרות הפעילות. **פרק רביעי** מציג תיאור של ארבע חצרות פעילות בארץ, בעקבות ביקורים וראיונות שנערכו בחצרות אלה, תוך התייחסות להיבטים ייחודיים לכל חצר וכן להיבטים כלליים שעולים מתוך הביקורים. **פרק חמישי** הוא סיכום והמלצות שעולות מתוך הסקירה כולה.

2. מבוא

בחודש מרץ 2007 חתמה ישראל על האמנה הבינלאומית לקידום זכויותיהם של אנשים עם מוגבלות. באמנה זו מופיעים הסעיפים הבאים:

לעודד את השתתפותם של אנשים עם מוגבלויות בפעילויות הספורט של הכלל, ולקדם אותה בכל הרמות, במידה רבה ככל האפשר; להבטיח כי לאנשים עם מוגבלויות תהא ההזדמנות לארגן פעילויות ספורט ונופש המיועדות לאנשים עם מוגבלויות, לפתחן ולהשתתף בהן, ולמטרה זו, לעודד מתן הדרכה, הכשרה ומשאבים הולמים, בשוויון עם אחרים; להבטיח כי לאנשים עם מוגבלויות תהא גישה לאתרי ספורט, בילוי ותיירות; להבטיח כי לאנשים עם מוגבלויות תהא גישה לשירותיהם של המעורבים בארגון פעילויות נופש, תיירות, פנאי וספורט

<http://www.justice.gov.il/NR/rdonlyres/BC8B4E1F-1B6F-4575-9D6C->

[5C5B18830BF8/31830/HaamanaHebEng1.pdf](http://www.justice.gov.il/NR/rdonlyres/BC8B4E1F-1B6F-4575-9D6C-5C5B18830BF8/31830/HaamanaHebEng1.pdf)

כפי שעולה מתוך האמנה, בשנים האחרונות ישנה עליה משמעותית במודעות בקרב אנשי מדיניות וטיפול, לחשיבות של יציאה לטבע, פעילות פיזית ופעילות פנאי מותאמת ונגישה עבור אנשים עם מוגבלות. בהתאם לכך ישנה גם עליה במספר המחקרים בנושא.

חצר פעילה הנמצאת בתוך מסגרת לאנשים עם מוגבלות, או במסגרת משלבת כגון מתנ"ס, היא אחת הדרכים לאפשר פעילויות מסוג זה תוך מתן אפשרות לצאת החוצה מתוך הבניין, לעשות פעילות פיזית ו/או פעילות פנאי מותאמת ולהנות מסוג פעילות שונה מזה הנעשה בכל יום במסגרת. להלן תיאור חשיבותם של פעולות אלה כפי שהם עולים מסקירת הספרות.

2.1 חשיבות פעילות הפנאי עבור אנשים עם מוגבלות

אנשים עם מוגבלות מכל סוג ממשיכים להתפתח לאורך החיים, צרכיהם משתנים, מצב בריאותם משתנה וכך גם הסביבה. כאשר אנשים משתתפים באופן פעיל בפעולות פנאי הם בעצם משתתפים באופן פעיל ביצירת איכות חיים טובה יותר עבור עצמם. כיום תפיסת הבריאות של האדם נעה מהמקום של טיפול ושליטה במצבי חולי לתפיסה של מניעה וקידום בריאות. בנוסף, קיימת מודעות גוברת לצורך של אנשים להיות מועצמים על ידי לקיחת אחריות על מצב בריאותם. ולבסוף ישנה גם הבנה כי יש ליצור מגוון של שירותים שיתאימו לאנשים עם מוגבלות בשלבי חיים שונים (Wilhite, Keller and Caldwell, 1999).

NTRS: National Therapeutic Recreation Society, ארה"ב, הגדירה מהי הזכות לפנאי:

- ההשתתפות בפעילות פנאי היא תנאי הכרחי לכבוד האדם ואיכות חיים
- פנאי הוא חלק מאורח חיים בריא ויצרני
- כל אדם זכאי להזדמנות לתת ביטוי לתחומי העניין האישיים שלו ולטפח ולשפר כשרונות ויכולות
- אנשים זכאים להזדמנויות ושירותים במסגרות המאפשרות שילוב מקסימלי
- לכל אדם הזכות לבחור ממגוון פעילויות פנאי במסגרות שונות המתאימות ליכולות משתנות של כל פרט ופרט.

(Smith, Austin, Kennedy, Lee and Hutchinson, 2011).

מהי פעילות פנאי?

פעילות זו מוגדרת באופן הרחב ביותר כפעילות שבאה לשחרר את הנפש והגוף ושיש בה הנאה ומנוחה. פעילות פנאי שמה דגש על יכולות ולא על מוגבלות והמטרה העיקרית שלה היא ליצור חיים בעלי משמעות. חוויות שנוצרות בעקבות פעילות פנאי הן קודם כל חוויות נעימות המייצרות זכרונות נעימים. רגשות חיוביים יכולים להימדד הן בכמות- מספר הפעמים בהם חווה האדם רגש חיובי, והן באיכות- עוצמת הרגש החיובי. רגשות חיוביים יכולים להתרחש בהתייחס לעבר- זכרונות, הווה- חוויות המתרחשות כעת ועתיד- תקוות ושאיפות. נמצא קשר בין רגש חיובי, חוויות ורווחה פיזית ונפשית כולל תפקוד טוב יותר של מערכת החיסון ומערכת הלב, בריאות נפשית ואופטימיות, שביעות רצון ממערכות יחסים ומצב רוח כללי טוב. כל אלה משפרים את איכות החיים של האדם באופן משמעותי (Carruthers and Deyell-Hood, 2007).

נמצא שחוויות חיוביות הנובעות מפעולות מכוונות, המחייבות מאמץ ומכוונות מטרה הן סוג החוויות האחראיות על כ- 40% מרמת האושר של האדם. ההשפעה החיובית של פעולות אלה נשארת לאורך זמן ואינה נמוגה כמו חוויות חיוביות שאינן תוצר של פעולות מסוג זה. קוארס ודייל-הוד טוענים כי חוויות אלה מסייעות לאדם לייצר משאבים רגשיים המאפשרים לו לתפקד

טוב יותר בעולם, לפתח עצמאות ולפתח מיקוד שליטה פנימי. כך, השילוב בין חוויות פנאי שהן חיוביות ובהן האדם פעיל, מחליט ומבצע הן הפעולות שיכולות להשפיע בצורה המשמעותית ביותר על הרווחה האישית ועל איכות החיים. פעולות פנאי מאפשרות לאדם להתנסות, להציב לעצמו אתגרים חדשים ולהכיר את עצמו מזוויות נוספות (Carruthers and Deyell-Hood, 2007).

חוויות של פנאי המשלבות פעולה, מחייבות מוטיבציה פנימית ונעשות בסביבה נעימה ומגוונת מאפשרת לאדם לבחון את עצמו ולהתפתח רוחנית. פעילות הפנאי הינה משמעותית כיון שהיא אינה סתמית ומעסיקה את הראש, מנטרלת מחשבות לא רצויות ויוצרת מרחב לשחרור, הנאה ותגמול פנימי. תחושות אלה מחזקות את הבריאות הנפשית והפיזית ומחזקות את המוטיבציה לפעילות עתידית (Heintzman, 2002)..

הייחוד של פעילות פנאי מול פעילות מחייבת הוא שהיא נובעת מתוך מוטיבציה פנימית, בעלת אופי של בחירה ומחייבת השתתפות מלאה של האדם (Carruthers and Deyell-Hood, 2007). פעילות פנאי מובנית, הנעשית מתוך הבנה ועיבוד של הכוחות והיכולות של האדם וכן של האפשרויות העומדות בפניו, מאפשרת לאדם להגיע למצוי רב יותר של היכולות והמשאבים שלו. השילוב בין עליה בכמות החוויות והרגשות החיוביים בשילוב עם מיצוי מקסימלי של היכולות והכוחות של האדם מביאים לתחושת רווחה ולעלייה משמעותית באיכות החיים (Carruthers & Deyell-Hood, 2007).

עבור חלק מהאנשים עם מוגבלות אין את האפשרות הסביבתית וההתפתחותית להגיע לתחושת רווחה כפי שמתואר לעיל. התערבות באמצעות חוויות פנאי בתוך מסגרות טיפוליות קיימות, מאפשר לאנשים אלה במיוחד למצות את הפוטנציאל שלהם (Carruthers and Deyell-Hood, 2007). בנוסף חוויות פנאי עבור אדם עם מוגבלות יכולה לסייע בהתפתחות, בשימור ובביטוי של אורח חיים של פנאי (Smith, Austin, Kennedy, Lee and Hutchinson, 2011).

אחד המאפיינים הטיפוסיים בהתייחסות לאדם עם מוגבלות הוא חוסר מוטיבציה, חוסר השתתפות פעילה ויזומה (רוט ושפירא, 2007). דווקא עבור אנשים עם מגבלה פיזית או מנטלית, היכולת לקחת חלק פעיל וליהנות מהפנאי יכולה ליצור שינוי משמעותי באופן בו תופס האדם את עצמו, בהנעה הפנימית ויצירה של תחושת שליטה רבה יותר על חייו (Ewart, McCormick, Alison & Voight, 2001).

על מנת ליצור חוויות חיוביות לאנשים עם מוגבלות יש ליצור פעילויות בעלות משמעות, נטולות כשלונות וכזו הנותנת תחושה של יצירה ויצרנות ומאפשרות לאדם ליצור שינוי חיובי בתפיסת האדם את חייו (Koch, Davis, Byers & Nay, 2009).

אחד היתרונות של פעילות פנאי הוא אינטראקציה חברתית; היתרונות של אינטראקציה חברתית על אנשים עם מוגבלות נבחנו במספר מחקרים; הממצאים העיקריים ממחקרים אלה הם שככל שלאדם היו יותר מגעים חברתיים כך דווח על פחות סימפטומים דכאוניים, פחות סיכוי לחלות במחלות כרוניות ובאופן כללי ל איכות חיים טובה יותר. הקשר בין איכות החיים ובין האינטראקציה החברתית הוא שאינטראקציה כזו נותנת לאדם תחושה של תפקיד חברתי משמעותי, שנותנת תחושת ערך, מטרה, זהות וקשר לקהילה (Sugiyama & Thompson 2007).

2.2 חשיבות הפעילות הגופנית לאנשים עם מוגבלות

ההתפתחות של אסטרטגיות חדשות לשיפור הבריאות, למניעה של בעיות רפואיות משניות ולמציאת דרכים שאנשים עם מוגבלות יבינו וינהלו את בריאותם בצורה הטובה ביותר, הולכת ותופסת תאוצה כנושא משמעותי ביותר בתחום של בריאות הציבור. הסיבה לכך נעוצה בעובדה כי אנשים עם מוגבלות הם בסיכון גבוה למה שמכונה בספרות "מצבים רפואיים שניוניים" secondary conditions. מצבים שניוניים הינם סוגים שונים של בעיות רפואיות שהינם תוצר ישיר או עקיף של המוגבלות הראשונית. הייחוד של מצבים אלה הוא שניתן למנוע אותם כמעט לחלוטין באמצעות אורח חיים בריא. מבין המצבים הרפואיים הללו הנפוצים הינם- השמנת יתר ומחלות לב. מצבים רפואיים אלה יכולים להביא לאובדן מוקדם של עצמאות פיזית ולהגבלה משמעותית בהשתתפות בפעילויות בקהילה (Rimmer, 2006).

השתתפות קבועה בפעילות פיזית נמצאה כמשפיעה על תפקודים רבים של אנשים עם מגוון סוגי מוגבלות; לדוגמא נמצא כי עבור קשישים יש השפעה משמעותית של פעילות פיזית על תפקודים פסיכולוגיים: קשישים שעסקו בפעילות פיזית קבועה דיווחו על תפיסה חיובית יותר של חייהם, וכן דיווחו על ירידה בתחושות דיכאוניות. בנוסף נמצא כי פעילות פיזית בגיל המבוגר יכולה להגן מפני דיכאון עתידי (Sugiyama and Thompson 2007). בנוסף נמצא כי פעילות גופנית בגיל המבוגר יוצרת עלייה בתוחלת החיים, ירידה בסיכון ללקות במחלות לב, שבץ מוחי, סכרת והשמנת יתר, לחץ דם גבוה, שברים באגן, תפקוד רגשי טוב יותר, תנועתיות רבה יותר, קואורדינציה ואיזון וירידה בסיכון לחלות בסרט המעי ובסוגי סרטן נוספים דלקות פרקים, סכרת ואוסטאפורוזיס. השתתפות קבועה בפעילות פיזית מחזקת את השרירים, את היכולת האירובית את היציבות והגמישות (Sugiyama and Val Mitchell, Cliff and Moore, 2007). (Thompson 2007,

בנוסף, השתתפות בפעילות ספורטיבית יכולה לעודד את האדם וללמד אותו מספר מרכיבים חשובים כגון: עמידה בחוקי משחק, התמודדות עם תחרות, הצבת אתגרים ועבודה קבוצתית (Nixon, 2007).

החשיבות של פעילות פיזית עבור אנשים עם מוגבלויות גדולה אפילו מהחשיבות של אותה פעילות עבור האוכלוסייה הכללית. בפועל, אוכלוסייה זו לרוב פחות פעילה מהאוכלוסייה הכללית וכקבוצה כמעט ואינה משתתפת בפעילות פיזית בשעות הפנאי. הסיבה לכך מורכבת; הורים ומשפחות הם בעלי יכולת השפעה משמעותית על הגישה של הפרט עם המוגבלות לפעילות גופנית. ניקסון (Nixon, 2007) מצא כי הורים ובני משפחה לאנשים עם מוגבלות לרוב אינם נוטים לעודד את בני המשפחה לפעילות פיזית במסגרות רגילות מחשש לפציעה, נפילה או כישלון.

מחקר שבדק מה הם הגורמים העיקריים המשפיעים על השתתפות של אנשים עם מוגבלות בפעילות פיזית בשעות הפנאי מצא שהגורמים המרכזיים הם גורמים אישיותיים ובהם- מוטיבציה, רמת אנרגיה ותפיסת מסוגלות עצמית. העדר מסגרות מתאימות בסביבה מהווה גורם משני בהשפעתו על השתתפות בפעילות כזו (Van der Ploeg, Van der Beek, Van der Woude & van Mechele, 2004).

מחקר נוסף שבדק כיצד פעילות מוטורית מונחית וקבועה, חד שבועית משפיעה על תפקודים אלה אצל מבוגרים בני 65-81 נמצא שהיה שיפור משמעותי ביציבה, בקורדינציה ובמידת הבטחון בהתייחס לתנועה בכלל ולפעילות גופנית בפרט. הנבדקים דיווחו גם על תחושה כללית חיובית יותר וכן על תחושת העצמה, בעיקר כאשר הצליחו להתגבר על מכשולים פיזיים (Clift & Moore, 2007).

במחקר דומה, שבחן את הגורמים המשפיעים על השתתפות בפעילות פיזית בקרב קשישים, נמצא שפעולות רבות שמזוהות עם תנועה במרחב דורשת רמה מסוימת של כח פיזי, גמישות וסיבולת- יכולות שהולכות ונעלמות עם ההזדקנות (Sugiyama & Thompson, 2007).

מחקר נוסף שבחן את הגורמים המשפיעים על השתתפות בפעילות פיזית בקרב אנשים עם מוגבלות נוירולוגית מצא כי אנשים עם מוגבלות נתקלים בקשיים רבים שאינם קשורים רק בבעיה עצמה אלא נובעים מבידוד חברתי שנובע גם מהתרחקות של אנשים מאנשים פגועים, גם סטיגמה שיש לאדם המוגבל על עצמו ומסטיגמות שיש לחברה על אנשים אלה. בידוד חברתי מוביל פעמים רבות ליצירת דיכאון ולבטחון עצמי ירוד. התדירות של דיכאון בקרב אנשים עם מוגבלות נוירולוגית גבוהה ב- 40-50% מזו של האוכלוסייה הכללית. תחושות אלה מביאות לירידה ברצון לעשות לצאת מן הבית בכלל ולבצע פעילות פיזית בפרט. עם זאת, נמצא כי כאשר הפעילות הפיזית נגישה ומותאמת לצרכים, אנשים עם מוגבלות נוירולוגית יתמידו וישתתפו בה. כאשר ניתנת לאדם סביבה בטוחה ותומכת שבה הוא יכול לבצע פעילות פיזית המקדמת בריאות ומרחיבה אופקים, יש סבירות גבוהה שהוא ישמח להשתתף ואף יתמיד בה לאורך זמן. לפי בלוק, סקילס, קיס ורימר (Block, Skeels, Keys & Rimmer, 2005) לא קיימות תוכניות רבות לקידום בריאות עבור אנשים עם מוגבלות נוירולוגית.

2.3 חשיבות היציאה לטבע עבור אנשים עם מוגבלות

לחשיפה לטבע יש מספר רב של יתרונות הן ברמה הפיזיולוגית והן ברמה הפסיכולוגית; נמצא כי ישנו מתאם חיובי בין אורך הזמן שבו בילו אנשים במרחבים פתוחים ובין הפחתה בסיכון לפתח מחלות הקשורות במצבי לחץ. הטבע מאפשר לאדם להיות במצב בו החושים שלו אינם נמצאים בהצפה מתמדת של גירויים ויש אפשרות לנוח ולהתרכז (Soderback, Soderstrom & Schandler, 2004).

מחקר שבו נבדקה ההשפעה של השהות בטבע על המשתתפים נמצא שאלה הביעו יותר רגשות חיוביים, דיווחו על פחות כעס ועל שיפור ביכולת הקשב וזאת בהשוואה לאנשים ששהו במרחבים עירוניים (Sugiyama & Thompson 2007).

נתן להגדיר פעילות בטבע פשוט כשהות בחוץ. עם זאת, כאשר השהות בחוץ משלבת גם פעילות מובנית או חצי מובנית או כפי שהיא מוגדרת "סיוע סביבתי" כך, השהות הופכת משמעותית יותר. באמצעות פעילות מובנית בטבע מתחזקת תחושת המסוגלות העצמית שפירושה האמונה שיש לאדם בדבר יכולתו לבצע פעילות מסוימת בקונטקסט מסוים (Sugiyama and Thompson, 2007).

האיכות המיוחדת של סביבה טבעית היא בכך שהיא יוצרת מה שמכונה "משיכה רכה" של תשומת הלב של האדם. משיכה רכה פירושה סביבה עם אינטנסיביות נמוכה, יכולת למשוך תשומת לב ללא מאמץ, נעימות ואסתטיקה. לעומת זאת סביבה שיוצרת משיכה קשה היא סביבה שלוכדת את תשומת הלב כגון צפייה בטלוויזיה, הליכה למרכז הומה אדם וכד'. פעולות שיוצרות משיכה רכה מאפשרות התפתחות ומרחב נפשי ופיזי ודרך ניתן לעודד צמיחה אישית. הטבע מהווה מקור משמעותי ביותר לעידוד התפתחות רוחנית מבלי לנטרל את האדם ולמשוך את תשומת ליבו באופן מלא (Heintzman, 2002).

הפעילות בטבע יוצרת מודעות לגוף, מחזקת את היכולות האישיות ואת התפקוד החברתי דבר שמסייע גם בשמירה ובעידוד של בריאות נפשית ופיזית (Ewart, McCormick, Alison and Voight, 2001).

בנוסף החשיפה לאור השמש היא בפני עצמה בעלת השפעה חיובית על הבריאות הפיזית והנפשית; עצם היציאה לאור השמש משפיעה על מעגלי השינה-ערות ומסייעת בעיקר לאנשים הסובלים מקשיי שינה, להתמודד בצורה טובה יותר עם הבעיה (Sugiyama and Thompson, 2007).

המודעות לחשיבות של פעילות בטבע עבור אנשים עם מוגבלות היא יחסית חדשה. בעבר, רוב בעלי המוגבלות עברו בין מרחב סגור אחד (בית, מסגרת חוץ ביתית) למרחב סגור אחר (מע"ש, מרכז יום וכד') כאשר יציאה ושהות בחוץ אינם חלק מסדר היום (Davis, Byers, Nay and Koch, 2009).

במחקר שנערך על משתתפים עם מוגבלות שחיים במסגרות חוץ ביתיות נמצא כי ככל שאנשים היו מעורבים יותר בפעילות בטבע הם הביעו יותר שביעות רצון מחייהם (Ewart, McCormick, Alison and Voight, 2001). מחקר נוסף, שנערך על קשישים שעסקו בפעילות בחצר נמצא שהפעילות חיזקה תחושות של הישג, בטחון עצמי ושביעות רצון (Thompson & Sugiyama, 2007).

בנוסף, מחקר שבדק איזה מרחב חיצוני הוא המועדף על אנשים עם מוגבלות נמצא שאלה העדיפו שאותו מרחב יהווה חלק מהסביבה היומיומית שלהם- גינה ליד הבית, חצר אן גן במסגרת היום או בהוסטל. מהמחקר עולה כי גן/חצר מזמין ונגיש, קרוב ונעים היה המרחב המועדף על המשתמשים הפוטנציאליים וגרם להם לצאת החוצה ולהנות מהאינטראקציה החברתית שנוצרת במרחבים אלה (Davis, Byers, Nay & Koch, 2009).

3. חצר פעילה - הגדרה, חשיבות ועקרונות תכנוניים

3.1 מהי חצר פעילה?

מתוך סקירת הספרות ניתן להגדיר חצר פעילה כחצר של מבנה עבור אנשים בוגרים עם מוגבלויות שונות או חצר של מרכז משלב, המכילה מתקנים המאפשרים לאנשים להיות אקטיביים (כמו מתקנים סנסוריים, מתקני ספורט מותאמים לנכים, משחקים וכד'). הפעילות בחצר יכולה להיעשות בהדרכה או ללא הדרכה, בקבוצות או ביחידים, תוך מתן הזדמנות למפגש חברתי, לבחירה חופשית ולחוויות של הנאה ופנאי.

3.2 חשיבות החצר הפעילה

האווירה השוררת בחלל מסוים משפיעה על הנמצאים בו. קביעה זו נכונה לכל האנשים, ולאנשים עם צרכים מיוחדים בפרט. אנשי מקצוע מודעים כיום יותר להשפעת הסביבה הפיזית על ההתנהגות. מחקרים מראים כי בסביבה המותאמת לצרכים מסוימים, ויש בה תנאי גרייה רב-חושית, ניתן להפחית התנהגות לקויה ולסייע לקידום התנהגויות מסתגלות. כל חוויותינו ויכולותינו הן במידה מסוימת פונקציה של המקום שלנו בעולם, כלומר של סביבתנו הפיזית. התאמת הסביבה הפיזית לצרכי האדם מאפשרת להעניק לו ממד מרגיע ולהבטיח את רמת העוררות הנכונה, שתעזור לו לבצע את המשימה המוטלת עליו באותה סביבה (רוט ושפירא, 2007). באופן ספציפי, בניית חצר פעילה מותאמת ומונגשת, כחלק ממסגרת לאנשים עם מוגבלויות, מהווה משאב חיוני המאפשר להרחיב את האפשרויות הטיפוליות ולאפשר למשתמשים לתת ביטוי ליכולות שונות שיסייעו להם להתקדם ולהתפתח (מוסקל, 2000).

מרבית החצרות הפעילות הקיימות כיום הן חצרות פעילות לילדים. חצרות כאלה קיימות בבתי ספר, גנים וכן במקומות ציבוריים שונים. החשיבות של חצר פעילה לילדים כמעט מובנת מאליה. המשחק בחצר תומך בהפתחותם הפיזית, הקוגניטיבית, החברתית והרגשית, כמו כן פעילות כזו משפרת את היכולות המוטוריות, שיווי המשקל, הקואורדינציה (Val Mitchell, Clift & Moore, 2007). באופן ספציפי, בעיקר ילדים בעלי מוגבלויות, זקוקים למשחק ככלי התפתחותי חשוב וחיוני וראויים לעשות זאת בסביבה בטוחה, מעוררת מוטיוציה ומותאמת לצרכיהם (רוט ושפירא, 2007).

עד היום נעשתה רק חשיבה מעטה על תכנון חצרות משחק ופעילות למבוגרים. במחקר שבדק עמדות של מבוגרים כלפי חצרות מסוג זה נמצא שמבוגרים יכולים להנות מסוג הפעילות הזה, אך קיימים הרבה מכשולים ובהם חוסר התאמה של המתקנים, חוסר התאמה לגיל של המשתתפים, רתיעה מפעילות הנתפסת ילדותית וחשש מכך שהמשתמשים יחשדו בפדופיליה אם המתקנים נמצאים בתוך גני שעשועים וחצרות קיימות. עם זאת, המשתתפים במחקר ביטאו התלהבות מהרעיון של פעילות בחצר כזו, דיברו על הזדמנויות להנאה ולפנאי ועל אפשרות חשובה למפגש בין דורי, לקירוב ועשייה משותפת עם בני משפחה צעירים. המסקנה העיקרית של החוקרים הייתה שחשוב לבנות מסגרות כאלה כך שיהיה ברור שהם חלק ממערך פעילות כולל שכולו עבור מבוגרים כאשר בעיקר חשוב הנושא של הדרכה והשגחה (Val Mitchell, Clift & Moore, 2007). עבור אנשים מבוגרים בכלל ועבור אנשים עם מוגבלויות בפרט, החצר הפעילה היא הזדמנות לשלב בין שלושה אופנים של השתתפות במרחב חיצוני: 1. השתתפות בפעילות פיזית בסביבה 2. חשיפה

לסביבה חיצונית ואלמנטים בטבע 3. פעילות פנאי חברתית עם חברים ושכנים בסביבה חיצונית (Sugiyama and Thompson 2007). חשיבותם של שלושת המרכיבים הללו עבור אנשים עם מוגבלות נסקרה בהרחבה בפרק המבוא והחצר הפעילה מאפשרת שילוב של שלושת המרכיבים הללו בתוך סביבה בטוחה, נגישה ומאפשרת.

במחקר של זיסל, סילברסטיין, הייד, לבקוף, לוטון והולמס (Zeisel, Silverstein, Hyde, levkoff,) (2003 & Holmes, Lawton) על מסגרות לטיפול באנשים עם אלצהיימר מצאו שככל שהמרחב כולו עוצב כך שהדיירים ירגישו שליטה על חייהם ויוכלו להתנהל במרחב במקסימום עצמאות, תוך גישה למרחב פיזי חיצוני, מונגש, בטוח ונעים כך נמצאה ירידה ברמת הלחץ והחרדה, בהתנהגות אגרסיבית ובחוסר הרצון להשתתף בפעילויות.

3.3 תכנון החצר הפעילה

3.3.1 המלצות כלליות

מסקירת הספרות עולים שני עקרונות מנחים שצריכים להוביל את מתכנני החצר ומאוחר יותר את הנהלת המסגרת בה נמצאת החצר:

שילוב קולם של המשתמשים בכל שלבי התכנון והביצוע - יש לשלב את המשתמשים הפוטנציאליים וכן את אנשי הטיפול בכל שלבי התכנון ומאוחר יותר במתן משוב, בשיפור ובתחזוקה של החצר (Cahill, Durary, Lawlor, Oconnor & O'connel, 2003, Hussein, 2009, Soderback, Soderstrom and Schandler, 2004).

מדיניות מסגרתית התומכת בשימוש בחצר - יצירת מדיניות וחוקים המאפשרים הזדמנות להשתמש במרחב החיצוני (Zeisel, Silverstein, Hyde, levkoff, Lawton and Holmes, 2003). מלבד שני עקרונות כלליים אלה עולים עקרונות אשר מתייחסים באופן מעשי לתכנון של חצר פעילה לאנשים עם מוגבלות. תחילה יש לתת את הדעת לשלושה מושגים: נגישות (accessibility) שמישות-usability (Iwarsson & Stahl, 2003) ומזמינות-affordance (Hussein, 2009) (Cosco and Moore, 2009) של החצר והמתקנים בה.

נגישות (accessibility) - הגדרת הנגישות לפי חוק השוויון היא "אפשרות הגעה למקום, תנועה והתמצאות בו, שימוש והנאה משירות, קבלת מידע הניתן או המופק במסגרת מקום או שירות או בקשר אליהם, שימוש במתקניהם והשתתפות בתוכניות ובפעילויות המתקיימות בהם, והכול באופן שוויוני, מכובד, עצמאי ובטיחותי." (מתוך חוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלויות, תיקון מס' 2, התשס"ה – 2005). נגישות מוגדרת לרוב על פי סטנדרטים חיצוניים ומתייחסת לכל הפרמטרים המשפיעים על התפקוד של הפרט בתוך סביבתו. האינטראקציה בין הפרט לסביבה אינה נלקחת בחשבון בהגדרה זו. נגישות היא תנאי הכרחי, אך אינו תנאי מספיק בבניית מרכיבי פעילות שונים לאנשים עם מוגבלות (Iwarsson & Stahl, 2003).

שמישות (usability) - מתייחסת למידת הקלות שבה ניתן להשתמש במוצר מסוים (Iwarsson & Stahl, 2003).

מזמינות (affordance) - מתייחסת לתכונה של האובייקט או הסביבה המזמינה פעולה. לדוגמא,

כפתור מזמין לחיצה, ידית מזמינה משיכה וכד' (Hussein, 2009). קוסקו ומור (Cosco Moore, 2009) מוסיפים כי המפתח ביצירת סביבות משלבות, הוא ליצור סוגים שונים של מזמינות בסביבה כדי להבטיח הנאה לאוכלוסייה רחבה ככל שאפשר. מספר מחקרים עסקו בתרגום המעשי של מושגים אלה להמלצות כלליות בתכנון ובבניה של חצרות מסוג זה ;

1. **מיקום** - יש למקם את החצר במקום שניתן יהיה לראות אותה מתוך המסגרת במקום שבו גם מבקרים מן החוץ יכולים לראות אותה החצר משדרת ידידותיות ומזמינה בני משפחה ואנשים נוספים להיכנס אליה (Cosco & Moore, 2009).
2. **בטיחות ויציבות** - תכנון מתקנים ופרישתם בחצר על פי תקני בטיחות המחמירים ביותר (רוט ושפירא, 2007). בנוסף, גדר מקיפה שאינה מורגשת ואינה מסיחה את הדעת אך מאפשרת בטיחות מלאה (Zeisel, Silverstein, Hyde, levkoff, Lawton & Holmes, 2003).
3. **התמצאות במרחב** - "מערכת תנועה" המקלה על ההתמצאות כמו : מיקום מתקני שילוט מכון מונגש עם סימנים (רוט ושפירא, 2007). החצר צריכה להיות מתוכננת באופן כזה שהיא מאורגנת באופן פונקציונלי ומזמין, כך שקל להתמצא בה והיא מאפשרת למשתמש להבין כמעט באופן עצמאי את האפשרויות הגלומות בה (Moore, & Cosco 2009). המעברים בהם האנשים נעים צריכים להיות ברורים ופשוטים. יש לסמן אזורים שונים בחצר באמצעות צבעים, טקסטורות וכד'. יש ליצור צמתים בין שני מעברים, ולהשתמש בנקודות ציון כגון שלטים, דלתות, עצים וכד' באמצעותם ניתן למפות את הסביבה (Zeisel, 2004).
4. **ממדי המרחב** - גודל המרחב אינו בהכרח משמעותי ולמרות ששטח גדול יותר מאפשר יותר חופש, נמצא ששטח גדול יוצר מתח של אנשי הצוות היה ומקטין את האינטראקציה בין האנשים (Cahill, Durary, Lawlor, Oconnor & O'connel, 2003).
5. **שלמות התכנון** - חללים במגוון גדלים, כגון פינות מחבוא, נקיקים צרים לעומת אזורים פתוחים ונרחבים (רוט ושפירא, 2007). יש ליצור אזורי פעילות וכן אזורים למנוחה (Cosco & Moore, 2009).
6. **נגישות ועצמאות** - בנושא זה יש מספר המלצות :
 - א. החצר צריכה לעמוד בתכנון אוניברסלי- universal design, כלומר עליה להיות מותאמת למגוון אוכלוסיות ובהן אנשים עם מוגבלות ואנשים ללא מוגבלות (Cosco and Moore, 2009).
 - ב. גישה מלאה למרחב מתוך המסגרת (Zeisel, Silverstein, Hyde, levkoff, Lawton & Holmes, 2003).
 - ג. יש לאפשר גישה נוחה למתקנים הן פיזית והן חזותית (Cosco & Moore, 2009).

ד. בניית שבילים רחבים המכילים 2 כסאות גלגלים. שיפוע של עד 8%. גובה מעקה כ- 90 ס"מ. שבילים: מחופי עץ מאיכות מעולה; מתוחמים באבני שפה; ספסלים ללא משענת יד (רוט ושפירא, 2007).

ה. יש להימנע מרמפות, גם כאלה עם שיפוע מתון, מחשש להחלקה של משתמשים בגן כמו כן יש להימנע משימוש במשטחי חצץ, אדני רכבת וכד' כיון שאינם מאפשרים מעבר נוח של כסאות גלגלים (Hussein, 2009).

7. **עמידות ותחזוקה נוחה** - לאחר שלב התכנון וההקמה יש לדאוג לתחזוקה שוטפת של החצר. חצר לא מתוחזקת לא תשמש את המבקרים ותאבד מן האסטטיקה שלה (Hussein, 2009). בנוסף, יש לבחור מתקנים עמידים ונוחים לניקוי ותחזוקה (רוט ושפירא, 2007).

8. **אסתטיקה** – תכנון אסתטי ומתקנים נאים ומושכים ובו זמנית חזקים ועמידים במיוחד בפני ונדלזם (רוט ושפירא, 2007). עם זאת חוסיין (Hussein, 2009) מסייג את נושא האסתטיקה ומדגיש כי השימושיות חשובה יותר מן האסתטיקה ושחשוב יותר שהתכנון יעמוד בסטנדרטים של המשתמשים ולא רק בסטנדרטים של המעצבים.

9. **תקשורת חברתית**- מתקנים המקרבים בין המשתמשים ומסייעים להם לקיים קשרי גומלין (רוט ושפירא, 2007).

10. **אתגרים במגוון דרגות קושי**- מבחר של מתקנים המאפשר למשתמשים עם יכולות שונות להשתתף בפעילות (רוט ושפירא, 2007). חוסיין (Hussein, 2009) מוסיף כי שעדיף שיהיו פחות מתקנים אך שלכל מתקן יהיו מספר אפשרויות של מזמינות. ככל שיש יותר אפשרויות, כך החוויה של המשתמש הופכת עשירה יותר.

3.3.2 סוגים של חצרות פעילות

מלבד עקרונות כלליים אלה ניתן לחלק חצרות פעילות למבוגרים לשלושה סוגים עיקריים- חצר סנסורית, חצר של מתקנים לפעילות פיזית ספורטיבית וחצר משחקים. להלן תיאור של כל סוג חצר והמלצות ייחודיות:

1. חצר סנסורית

המונח חצר סנסורית, מתייחס לרוב לחצר שתוכננה כדי למלא אחר הצרכים של קבוצה מסוימת בהשתלבות בפעילות בחוץ, בתוך צמחייה תוך גירוי כל חמשת החושים. הגן אמור לתת מענה לכל סוגי המוגבלויות (Hussein, 2009). מסקירת הספרות לא נמצא כי יש דגם או מודל אחד לתכנון חצר מסוג זה ולכן כל חצר מכילה אלמנטים שונים. עם זאת, קיימים מספר אלמנטים דומים:

1. שדרה מרכזית שממנה יש גישה ישיר ונוחה לסוגים שונים של משתחים (Hussein, 2009).
2. שילוב צלילים, טקסטורות וריחות בשדרות המרכזיות של הגן מאפשרות לאנשים עם מוגבלות להשתמש בחושים השונים על מנת לפתח אוריינטציה למיקומם במרחב (Hussein, 2009).
3. נגישות מלאה לאלמנטים של מים: בגנים סנסורים רבים יש שימוש באלמנטים של מים. המים אמורים לתת מענה חושי הן למישוש והן לשמיעה (Cahill, Durary, Lawlor, Oconnor and O'connel, 2003).
4. יש ליצור כמה שיותר פעילויות דרך עשייה אקטיבית ודרך החושים ופחות פעולות פסיביות (Zeisel, 2004).
5. יצירת גירויים חזותיים תוך הקפדה על בחירת צבעים (רוט ושפירא, 2007).
6. יש לבנות גנים עם צמחיה שנבחרת בקפדנות ושמעודדת גירוי סנסורי-ריח, מגע, מראה וכי' (Cahill, Durary, Lawlor, Oconnor and O'connel, 2003).
7. הגן צריך להיות רחוק ממוקדי רעש על מנת שהקולות של הגן עצמו (פכפוך מים, ציוץ צפורים, מתקנים סנסוריים שונים) ישמעו (Soderback, Soderstrom and Schandler, 2004).

ישנה חברה המייצרת מתקנים לחצרות סנסוריות:

<http://www.gardenescapesni.com/www.gardenescapesni.coms/info.php?p=14>

מתוך סקירת הספרות ומן הביקורים שנעשו בגנים דומים עולה כי ברוב החצרות החצר כולה והמתקנים מתוכננים, מיוצרים ומותקנים באופן ייחודי לאותה חצר.

2. חצר של מתקנים לפעילות פיזית- ספורטיבית

ישנם מתקנים מיוחדים לפעילות פיזית-ספורטיבית המתאימים לאנשים עם מוגבלות אשר ניתן למקם אותם בחצר הפעילה כך שהיא הופכת להיות מעין חדר כושר מותאם ומונגש. מתקני אימון אלה ניתנים לרכישה דרך חברות המתמחות ביצור והתקנה שלהם. על מנת להתאים את החצר לסוג פעילות זה ישנן כמה המלצות תכנוניות :

1. המשטח המתאים ביותר לחצר מסוג זה הוא משטח גומי המאפשר נגישות מלאה ללא סירבול וכן הגנה מפציעות במקרה של נפילה (<http://www.ashdodnet.com> , <http://www.prattfoundation-israel.co.il/?parkabout> , <http://www.aisrael.org>).
2. המתקנים צריכים להיות בעלי תו תקן, עמידים לפגעי מזג האוויר ועשויים מחומרים שאינם מתחממים באופן קיצוני מאור השמש (קמינסקי ושפירא, 2011).
3. פיזור המתקנים בחצר צריך להיות כזה שיאפשר בטחון מלא לכל משתמש מבלי להפריע למשתמשים במתקנים האחרים (קמינסקי ושפירא, 2011).
4. המתקנים צריכים לאפשר אימון של אזורים שונים בגוף ובהם השכמות, פלג הגוף העליון, חיזוק שרירי הידיים והכתפיים ומתקנים לגמישות הגוף (<http://www.ashdodnet.com> , <http://www.aisrael.org> , <http://www.prattfoundation-israel.co.il/?parkabout>).
5. על כל מתקן צריך להיות שילוט ברור המסביר כיצד להשתמש בו (<http://www.ashdodnet.com> , <http://www.aisrael.org> , <http://www.prattfoundation-israel.co.il/?parkabout>).

חצר משחקים למבוגרים עם מוגבלות

א. חצרות אלה מתמקדות במשחקי חצר למבוגרים שמחייבים פעילות אך אינם משחקי ספורט. חצר מסוג זה מזמנת את המשחקים הם לרוב משחקים כגון- שח, דמקה, כדורת, קליעה למטרה, מיני גולף וכד' הנמצאים במרחב ומחייבים את המשחקים להיות בתנועה. ניתן גם להוסיף משחקים המותאמים ספציפית לאנשים עם מוגבלות כגון בוצ'ה- משחק דמוי כדורת המותאם לנכים בכיסאות גלגלים, כדור שער- מתאים לאוכלוסייה של כבדי ראייה ועיוורים, ריקוד בכסא גלגלים ורוגבי לבעלי מוגבלות

(<http://www.internethealthlibrary.com/Professional-Associations/healtheducationauthority.htm>)

חלק מהמשחקים מחייבים הכנה והזמנה המותאמת לחצר ולמבנה שלה וחלק ניתנים לרכישה מחברות שונות המתמחות בכך לדוגמא :

http://www.chesshouse.com/giant_chess_sets_s/17.htm

<http://www.mastersgames.com/cat/outdoor/garden-games.htm>

<http://www.ikanbowler.com>

=<http://www.accesstr.com/AMAZING/items.asp?Cc=21&iTpStatus=0&Tp=&Bc>

על מנת להתאים את החצר לסוג פעילות זה ישנן כמה המלצות תכנוניות :

1. המשחקים צריכים להיות כמה שיותר מוכרים למשתמשים או שתנתן הדרכה כיצד לשחק בהם (ניסן, 2011)
2. המשחקים צריכים לזמן כמה שיותר אינטראקציה חברתית, במשחק משותף, בתחרויות וכד' (Sugiyama & Thompson 2007)
3. המשחקים צריכים להיות מעוצבים כך שיראו מתאימים לגיל המשתמשים (Sugiyama & Thompson 2007).
4. חצר המשחקים הנה מקום שניתן לאפשר בו משחק עם בני משפחה נוספים וכדאי ליזום מפגשים מסוג זה כחלק מהפעלת החצר (ניסן, 2011, Sugiyama & Thompson 2007).

3.4 מודלים לבניית תוכניות טיפול והתערבות בחצר הפעילה

על פי ה- health education authority (1997) תכנון של תוכנית טיפול והתערבות בנושאי פנאי ופעילות פיזית לאנשים עם מוגבלות צריך לכלול :

- ב. מיפוי מאפייני אוכלוסיית היעד כולל העדפות ותחומי עניין והיקף המשתתפים הצפוי
- ג. קביעת מטרות ויעדים- כולל היתרונות הפיזיים והחברתיים הרצויים שאותה הפעילות צפויה להשיג כאשר היעדים צריכים להיות מותאמים ליעדי הארגון כולו
- ד. התאמות נדרשות למשתמשים
- ה. שמירה על בטיחות מקסימלית
- ו. תאור הפעילות

<http://www.internethealthlibrary.com/Professional->

<Associations/healtheducationauthority.htm>

מעבר להמלצות כלליות אלה, קיימים מספר מודלים של בניית תוכניות טיפול והתערבות במרחבים חיצוניים ; מודלים אלה נקראים בשמות שונים ובהם : טיפול חווייתי בחוץ (outdoor experiential therapy), טיפול בטבע (wilderness therapy), טיפול באמצעות הרפתקאות בטבע (adventure therapy) וטיפול באמצעות חוויות פנאי (recreational therapy) (Ewart, 2001 (Mcormick, Alison & Voight, 2001). לפי אוורט, מקורמיק, אליסון ווויט, (Ewart, 2001 (Mcormick, Alison & Voight, 2001) עולה כי המודל של טיפול באמצעות חוויות פנאי הוא המתאים ביותר עבור החצרות הפעילות היות והוא מתואר כ :

- מתאים במיוחד ל: מסגרות יומיות, מסגרות עם מגורים, מתנסים או מרכזים משלבים, כאשר המרחב החיצוני אינו גדול במיוחד.
- מאפשר אינטגרציה בין סוג טיפול זה ובין פעילויות טיפוליות נוספות המתרחשות באותה מסגרת.
- אורך הפעילות הוא 1-3 שעות
- לא נדרשת הכשרה משמעותית של המטפל ומטפלים שונים יכולים להשתמש במרחב החיצוני כדי להשיג תוצאות טיפוליות

מה שעומד בבסיס מודל זה הוא השימוש בחוויה הישירה של המשתתף כדרך להתערבות טיפולית. חוויה ישירה כוללת בתוכה ארבעה מושגי מפתח: טיפול ממוקד משתתף (participant-centered therapy), דיסוננס קוגניטיבי, תוצאות מבוססות מציאות (reality based outcomes) ומתן הערכה ישירה למשתתפים כחלק מתוכנית הטיפול (Ewart, McCormick, Alison and Voight, 2001).

תכנון ממוקד משתתף (Person centered planning) מאגד בתוכו מגוון של גיושת לסיוע לאנשים עם מוגבלות לזהות ולחוות אורח חיים רצוי (Reid, Everson & Green, 1999). המשתתפים בתהליך הטיפול מחויבים לקחת חלק פעיל ולא רק משקיפים על הנעשה. הפעילות הטיפולית היא הוליסטית ומערבת משאבים רגשיים, חברתיים, פיזיים וקוגניטיביים של המשתתף. במהלך הפעילות המשתתף נחשף לסיטואציות בהן הוא נדרש לפעילות כלשהי במרחב חיצוני כמו כן בחלק מהמקרים נדרש המשתתף לעמוד באתגרים מסוגים שונים שעליו להתגבר עליהם (Ewart, McCormick, Alison & Voight, 2001).

דיסוננס קוגניטיבי: בתוך תהליך הטיפול במרחב החיצוני נדרש לעיתים האדם להתמודד עם סתירה בין האופן בו הוא תופס את יכולותיו ובין האתגרים העומדים בפניו. הגישור על פער כזה מהווה חלק משמעותי מהתהליך הטיפולי (Ewart, McCormick, Alison & Voight, 2001).

תוצאות מבוססות מציאות (reality based outcomes): האתגרים והפעולות אותם נדרשים המשתתפים לבצע בתהליכים טיפוליים מסוג זה קשורים תמיד למטרות הטיפוליות האינדיווידואליות של כל משתתף. בהתאם לכך, ההישגים הטיפוליים במודלים אלה נחווים כ"אמיתיים", המשתתף מרגיש בזמן אמת את התוצאות של הפעולות שעשה או לא עשה ואת האתגרים שהצליח או לא הצליח לעמוד בהם (Ewart, McCormick, Alison & Voight, 2001).

מעורבות של המטפל בתהליך הטיפולי: המטפל במודלים אלה מעורב באופן ישיר עם המשתתפים ועושה איתם את הפעולות השונות. כך, נוצר אמון רב בין המטפל למשתתפים המאפשר למטפל לתת משוב אישי ולסייע בהשגת היעדים של כל אחד מהמשתתפים. מעורבות אינטנסיבית של המטפל מסייעת למשתתפים להתמודד עם חרדה, פחד וחוסר ודאות שיוצרים בסופו של דבר צמחיה והתפתחות אישית (Ewart, McCormick, Alison and Voight, 2001).

3.4.1 בניית תוכנית התערבות פרטנית

המפתח לבניית תוכנית התערבות פרטנית לפעילות פיזית משקמת הוא הניתוח של האינטראקציה בין שני מרכיבים: רמת התפקוד של הפרט (עצמאות, יכולת תנועתית וכד') וגורמים של הקשר בין האדם לסביבה בתוך ההקשר של הפעילות או ההתנהגות הנדרשת - מידת הנגישות של הסביבה בה אמורה להתבצע הפעילות, רמת בטיחות ותקינות של מתקנים שונים וכד' (Sugiyama and Thompson 2007, Rimmer, 2006).

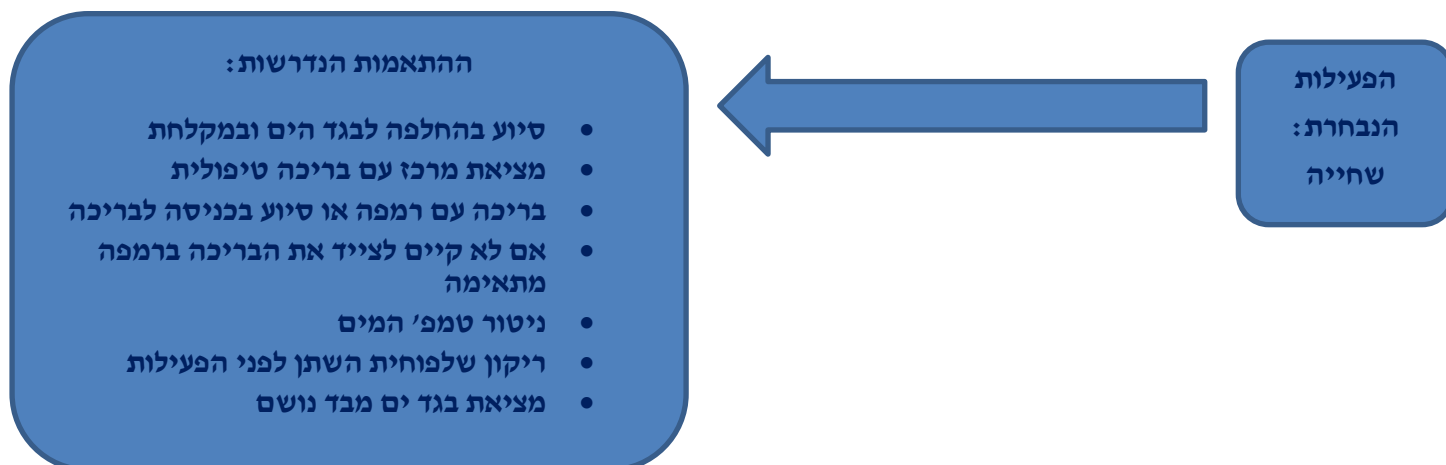
רימר (Rimmer, 2006), מציע שיטת מיפוי שבאמצעותה ניתן לבנות תוכנית התערבות מותאמת לאדם עם המוגבלות. שיטה זו כוללת מיפוי של שני מרכיבים: : מרכיב של מבנה הגוף ושל תפקוד ומרכיב הקשרי הכולל את הסביבה ונתונים אישיים.

מרכיב התפקוד כולל: תפקוד מנטלי הכולל אוריינטציה לסביבה, תפקוד אינטלקטואלי, מבנה אישיות ומזג ורמת אנרגיה. תפקוד חושי הכולל ליקויים חושיים שונים, סף כאב והתמודדות עם חום וקור. תפקוד שפתי הכולל יכולות תקשורת מסוגים שונים. תפקוד מערכות גוף (לב-ריאה, דם, חיסון, עיכול וכו') תפקוד מבנה השלד הכולל יכולת תנועה ותפקוד נוירולוגי.

המרכיב ההקשרי כולל: מרכיבים סביבתיים כולל מוצרים וטכנולוגיה, סביבות טבעיות ושינויים שעשה האדם לסביבות אלה, תמיכה ומערכות יחסים, עמדות, מדיניות ושירותים ונתונים אישיים הכוללים גיל, מין, מודעות עצמית, מסוגלות עצמית, מוטיבציה ומרכיבי אישיות נוספים שיכולים להשפיע על התפקוד. עבור כל משתתף עורכים מיפוי של המרכיבים שצוינו ומוציאים פתרון של פעילות הלוקח בחשבון את שלושת הפרמטרים והאינטראקציה ביניהם. רימר (Rimmer, 2006), מביא דוגמא לתהליך מיפוי כזה עבור מטופלת הסובלת מטרשת נפוצה ולדרך בה נבחרה עבורה הפעילות המתאימה ביותר:



מטרות טיפוליות עיקריות- שינוי מוקד שליטה תוך הנאה ומודעות לסביבה ולטבע.



ווילהייט, קלר וקלדוול (Wilhite, Keller and Caldwell, 1999), מציעים מודל שונה שבו ההחלטה על סוג הפעילות ואופייה נעשית בעיקר על ידי המשתתף עצמו. המודל כולל ארבעה מרכיבים:

בחירה - ללמד את המשתתפים לבחור את הפעילות שמתאימה להם לאורך מעגל החיים.

מיצוי משאבים - השתתפות בפעילות שמנצלת את המשאבים האישיים והסביבתיים של האדם בצורה הטובה ביותר.

פיצוי - מציאת חלופות רגשיות, חברתיות וטכנולוגיות ליכולות חסרות או מוגבלות.

הערכה - הערכת עלות ותוצאות לכל פעילות ולמידה פעילה כיצד לבחור בפעילות המקדמת ביותר והמשתלמת ביותר עבור האדם.

ארבעת המרכיבים הללו לוקחים בחשבון את צרכי המשתתף, את סגנונות חיי הפנאי והבריאות האפשריים, את מערכות הבריאות והרווחה הקיימות ואת המשאבים, האפשרויות והסביבה בה האדם חי. תפקידו של המטפל הוא לתת למשתתף כלים חינוכיים על מנת לקבל את ההחלטות הנכונות ביחד לחיי הפנאי שלו ולסייע בקידום פעילות הפנאי. עם זאת, הדגש במודל זה הוא על העצמה וחיזוק של האדם תוך נתינת כלים מקסימליים ליצירת חיי פנאי משמעותיים. החוקרים מתארים את הקשר בין ארבעה מרכיבים אלה באמצעות התרשים הבא :

תרשים מס' 2 : מודל לקידום בריאות ושיפור באיכות החיים לאורך זמן באמצעות פעילות פנאי

על פי Wilhite, Keller and Caldwell, 1999



3.4.2 מודל לתוכנית טיפול והתערבות קבוצתית באמצעות חוויות פנאי בחצר

לרוב, הפעילות בחצר הפעילה נעשית בקבוצה, אך לכל משתתף יש מטרות טיפוליות ושיקומיות שונות. בסקירת הספרות לא נמצאו מודלים רבים של תוכניות טיפול קבוצתיות בחצר פעילה. מודל אחד של פעילות כזו מוצג על ידי בלוק, סקילס, קיס ורימר (Block, Skeels, Keys & Rimmer, 2005); החוקרים מציגים תוכנית עבור אוכלוסיה של אנשים עם מוגבלות פיזית המורכבת מעשרה מפגשים בני יום אחד. בחלק הראשון מוקדשות שתיים לנושאים של העברת מידע ותמיכה הדדית בנושאים של קידום בריאות וחיים עצמאיים. התכנים נקבעים על פי צרכי המשתתפים.

בתחום של קידום הבריאות נידונים נושאים כמו שימוש בתרופות, התמודדות עם כאב, מיניות, טיפול בפצעי לחץ, טכניקות להפחתת מתח ועוד. בתחום של קידום חיים עצמאיים נידונים נושאים כמו סינגור עצמי, התמודדות מול מערכת הבריאות, אבזורים להנגשת הבית וכד'. החוקרים ערכו מחקר על יעילות חלק זה של תוכנית ההתערבות ומצאו כי באמצעות התמיכה ההדדית בנושאים הללו המשתתפים דיווחו על ירידה בתחושת הבדידות ותרומה משמעותית מהתמיכה של חברי הקבוצה לפחות באותה מידה כמו שנתרמו מאנשי המקצוע שהעבירו את המידע (Block, Skeels, Keys & Rimmer, 2005).

החלק השני של היום כלל פעילות פיזית מגוונת שהותאמה באופן אישי לכל משתתף וכללה פעילות אירובית וחזקת שרירים שהתרחשה בחצר של מרכז היום בו שהו המשתתפים. כמו כן התקיימו פעולות מיוחדות ומשותפות כגון העפת עפיפונים. המשתתפים הביעו שביעות רצון רבה מהתוכנית והתייחסו בעיקר לרצון להיות פעילים יותר ולהיות בקרב אנשים הסובלים מאותו הקושי (Block, Skeels, Keys & Rimmer, 2005).

מודל נוסף של תוכנית טיפול והתערבות קבוצתית שנמצאה בספרות, מתייחס לקבוצות משולבות של אנשים עם ובלי מוגבלות שמטרותיה העיקריות היא שינוי עמדות מחד והתמודדות אישית וקבוצתית עם קשיים. במודל זה יוצאת הקבוצה לפעילות בטבע שבה הם נדרשים לעשות פעולות שונות יחד שיש בהן היבט פיזי וכן היבט חברתי (כגון הכנת מזון, משחקי חברה ועוד). המדריך משקף למשתתפים את התהליכים המתרחשים בקבוצה, נותן משוב אישי ומסייע לכל אחד, יחד עם חברי הקבוצה האחרים, להתמודד עם קשיים שהמשתתף נתקל בהם במהלך הפעילות (Carruthers and Deyell-Hood, 2007).

4. תאור של חצרות פעילות למבוגרים בארץ

על מנת ללמוד על הנושא ולסקור את החצרות הפעילות הקיימות בארץ, ערכנו ביקורים בארבע חצרות פעילות. כל ביקור כלל שיחה עם מנהל המסגרת ו/או האחראי על החצר וכן סיור בחצר והסבר על המתקנים השונים. בפרק זה יוצגו ארבע החצרות על מאפייניהן הייחודיים וכן פרטי אנשי הקשר והפנייה לנספחים או למקורות נוספים למידע על החצר.

4.1 גן החושים, אלווין ירושלים

גן החושים באלוין הוקם בחצר מרכז היום של אלווין בשטח חצר שלא היה מנוצל. אנשי הטיפול באלווין חשו שלכל המטופלים באלווין יש הזדמנויות מעטות לחוות את החוץ ושעיקר חייהם נעשים בין מקום אחד סגור למשנהו. הסביבות החיצוניות הרגילות לא מותאמות ולכן ביקשו ליצור גינה חווייתית מותאמת לאנשים בוגרים. הוחלט על התמקדות בגן חושי כדי לבסס "רצפה חושית" של המשתמשים שהיא כלי להתפתחות רגשית וקוגניטיבית ולרוב פגועה מאוד אצל אנשים עם מוגבלות קוגניטיבית ופיזית.

תכנון הגן

התכנון של הגן לקח שנה. להלן מספר עקרונות מבניים של הגן:

- יצירת גן של בידול חושי, כלומר, כל אזור בגן מוקדש לחוש אחד במיוחד.
- הגן בנוי משתי שדרות מרכזיות הנפגשות בצומת מרכזית.
- כל אזור בגן מופרד מבחינת צמחייה ומאפייני של רצפה ועיצוב מהאחרים.
- בכל מקום אפשר לראות את כל הגן, כך שלאיש צוות יש שליטה על הנעשה באזורי הגן השונים.
- דגש רב על בטיחות המתקנים והגן.
- אוריינטציה קלה.
- שימוש רב בצמחייה מסוגים שונים המעוררת חושים שונים- ראייה, שמיעה, מישוש ובאלמנטים של מים.

הגן תוכנן על ידי אדריכלית נוף ומעצב תעשייתי אשר תכננו את הגן כולו. הביצוע בפועל של המתקנים נעשה על ידי מפעל חיצוני. עבור כל מתקן הודגם אב טיפוס אותו ניסו המשתתפים העתידיים וכן המטפלים במסגרת. בעקבות הערותיהם נעשו שינויים ושיפורים.

סוגי הפעילות בגן

פעילות מונחית- אורך הפעילות בין שעה לשלוש שעות. מספר המשתתפים במקביל הוא בין 8 ל-10 בהתאם למאפייני האוכלוסייה. עוברים את המתקנים השונים ובכל מתקן ישנה הפעלה שמעודדת ליצירת קשר בין חברי הקבוצה, ללמידת מיומנויות אישיות, להקשבה, תחרות, שיתוף פעולה ועוד.

פעילות חופשית- משתתפי מרכז היום של אלווין יוצאים לחצר, משתמשים במתקנים ונהנים מהצמחייה באופן חופשי, כמובן בהשגחה.

טיפול פרטני- לעיתים איש מקצוע משתמש במתקני הגן לצורך ביצוע טיפול פרטני כגון ריפוי בעיסוק, פיזיותרפיה וכד'.

הגן פתוח לקהל הרחב בתיאום מראש.

באלווין מועסקים איש תחזוקה וגנן הדואגים באופן רציף לגן.

הערות ותובנות של האחראית על הגן שעלו במהלך הביקור

- המתקנים השונים לא מחוסנים מפני נדליזם.
- המתקנים תוכננו ויוצרו במיוחד עבור הגן וכיון שאין נסיון קודם לא ניתן היה לדעת מה יהיה מוצלח ומה לא.
- כל תיקון של המתקנים יקר מאוד ובעייתי.
- פגעי מזג האוויר ובעיקר השמש, יוצרים בלאי גבוה מאוד בעיקר של מתקנים ואזורים בהם נעשה שימוש בעץ.
- הצללה- רצוי שההצללה תהיה טבעית, שימוש בפרגולות וכד' מחייב תחזוקה מתמדת.
- רצוי לבנות מתקנים העובדים על מוטוריקה גסה ומערכת שיווי משקל ופחות על מוטוריקה עדינה. עם זאת, מתקנים כאלה מחייבים תו תקן ובעייתיים יותר לביצוע.
- להקפיד שהמתקנים יחייבו את המשתמשים להיות אקטיביים.
- רצוי שהמעצב ידאג גם לייצור המתקנים, אחרת נוצרים פערים בין העיצוב למוצר הסופי, והאחריות נופלת בן הכיסאות.

אנשי קשר

- מנהלת מרכז היום של אלווין ירושלים, טובה פנקס tova@israelelwyn.org.il
- אילנה אופיר, אדריכלית נוף, מתכננת הגן ilofir@netvision.net.il
- עידו ברונן, מעצב תעשייתי, מתכנן המתקנים 02-6419146

קישורים

סרט על הגן החושי באלווין: <http://www.youtube.com/watch?v=f8Awb-qFdIM>

4.2 החצר המוסיקלית, מע"ש נתניה

החצר המוסיקלית במע"ש נתניה הוקמה גם היא בשטח חצר שלא היה מנוצל. הנהלת המע"ש החליטה על הקמה של גן חושי עם דגש על מוסיקה בשילוב עם פעילות מוטורית.

תכנון החצר

תכנון הגן ארך כשנתיים. החצר תוכננה על ידי אדריכל ואומן שעבדו יחד. הביצוע בפועל נעשה על ידי מסגריה שעוסקת בפרויקטים מיוחדים. לאחר הקמת המתקנים נעשו שינויים ושיפורים בעקבות קשיים בהם נתקלו המשתמשים בזמן השהות בחצר. להלן מספר עקרונות תכנוניים של מתקני הגן:

- המתקנים לא ישדרו ילדותיות
- המתקנים יהיו מסיביים, עמידים ודורשים תחזוקה מועטה
- החצר תהיה אסתטית ויפה

- המתקנים יעבדו על מספר חושים בו זמנית
- המתקנים יהיו נגישים גם למשתמשים הסינטיים
- לכל מתקן יהיה "רדיוס בטיחות" שיבטיח שימוש בטוח במתקן
- ניתן יהיה להפעיל מספר רב יחסית של משתמשים בחצר
- לכל מתקן יהיה תו תקן ותו התקנה

סוגי פעילות

בחצר מתקיימת בעיקר פעילות קבוצתית מונחית. רוב המתקנים מחייבים השגחה וסיוע של איש צוות. מרפאים בעיסוק ופיזיותרפיסטים משתמשים בגן להשגת יעדים טיפוליים עבור כל משתתף.

הערות ותובנות של האחראים על החצר שעלו במהלך הביקור:

- החצר חשופה מאוד לשמש, במהלך ימי הקיץ לא ניתן להשתמש בה. הצללה לא תועיל כיון שעדיין יהיה בה חם מאוד.
- המתקנים עמידים מאוד אך עדיין נתונים לפגעי מזג האוויר וניתן לראות חלודה, דהייט צבע ושחיקה של העץ.
- בפועל, רוב השימוש במתקנים נעשה על ידי משתמשים עם פיגור בינוני וקל ופחות על ידי סעודיים או בעילי הפיגור הקשה
- לעיתים נוצרו פערין בין התכנון של המתקן ובין היכולת לבצע את התכנון בפועל מבחינה טכנית. פערין אלה הביאו לעלויות גבוהות ולא צפויות וכן לדחייה משמעותית בביצוע.

אנשי קשר

היושע לייב, מנהל המע"ש 09-8611856
 ענת חן, עו"ס המע"ש 052-8368965
 אורי סיני, אדריכל, 052-4759262
 אנוש בן צבי, אומן מתכנן, 050-9501001

4.3 מועדון החצר, עמותת שלהב"ת טבעון

עמותת שלהב"ת היא עמותה לפיתוח ואספקת שירותים לאוכלוסיה הבוגרת בקרית טבעון. החצר הפעילה היא יוזמה של מומחה בעיצוב המוצר והנדסת אנוש ומתנדב פעיל בשלהב"ת בהתייעצות עם יעל ניסן, מרפאה בעיסוק. המטרה המרכזית של החצר הייתה לנצל את השטח הקיים במתחם שלהב"ת ולהפוך אותו למקום של פעילות מאתגרת ולמפגש חברתי. הוחלט על הרעיון של "משחקי חוצות" באמצעות משחקים מוכרים שמתכוונים להיות משחקי שטח ומחייבים תנועה, אינטראקציה ושיתוף פעולה.

תכנון החצר

תכנון החצר ארך מספר חודשים. במהלכם תוכננו המשחקים, הוחלט על ההתאמות הנדרשות ויוצרו המשחקים השונים.

להלן מספר עקרונות תכנוניים של מתקני הגן :

- כל המשחקים יהיו מוכרים
- המשחקים יושלבו בתוך מבנה החצר תוך שמירה על חלל מרכזי פתוח
- בכל משחק ניתן יהיה לראות בקלות הצלחה
- גם אנשים שאינם יכולים ללכת יוכלו להשתתף ברוב המשחקים
- שימוש בחומרים זולים, הקטנת עלויות במידת האפשר

סוגי פעילות

בגן מתקיימים שני סוגים של פעילות :

1. פעילות במרכז היום עבור אוכלוסיית הקשישים (בני 80 +) הנעשית בהדרכה מלאה, תוך סיוע, הכוונה והתאמה ליכולת של כל משתתף.
2. פעילות חברתית, בשעות אחר הצהריים אליה מגיעים קבוצה של מבוגרים (בני 60+) המביאים עימם את הנכדים, משחקים יחד, עורכים תחרויות של מיני גולף, כדורת וכד'. החצר היא כלי לחשוף את האוכלוסייה המקומית לפעילות של העמותה וליצור הזדמנות למפגש בין דורי.

הערות ותובנות של האחראים על החצר שעלו במהלך הביקור

- במהלך הקיץ, רוב הפעילות היא רק אחר הצהריים כיון ששעות הבוקר והצהריים חמות במיוחד.
- חלק מהמשחקים עוצבו בברזל שהוא חומר יקר וכבד. מומלץ להשתמש בחומרים קלים וזולים יותר לייצור המשחקים.
- בפועל, לא כל החצר נגישה לאנשים בכסא גלגלים. לא ניתן היה לבצע את ההתאמות הנדרשות על מנת לאפשר נגישות מלאה.
- **קישורים**

סרט על פתיחת החצר הפעילה <http://www.youtube.com/watch?v=9qNuGm05x3g>

אנשי קשר

מנהלת עמותת שלהב"ת רמה גולדווין 04-9535750

יוסף ראוך, יוזם ומבצע של החצר, mirauch@gmail.com

יעל ניסן, מרפאה בעיסוק, yael.nissan@gmail.com

4.4 הגן המוסיקלי, על"ה נגב

הגן המוסיקלי בעל"ה נגב נחלת ערן, הוקם על מנת לתת לתושבי הכפר הסובלים ממוגבלויות פיזיות וקוגניטיביות, אזור מרגוע המעודד מגע עם הטבע תוך יצירת גירוי חוש הראייה, השמיעה והמישוש. הגן ממוקם במרכז אזור המגורים של הכפר והוא חלק מחצר הכוללת- אזור ישיבה ומרגוע, אזור של מתקני משחק נגישים והגן המוסיקלי.

תכנון הגן

הגן תוכנן על ידי אדריכל הנוף של המסגרת כולה, בחצר 4 מתקנים- קסילופון, גלגל גשם, גונג ומבנה שבו תלויים חבלים שכל משיכה בה יוצרת צליל של כלי נגינה אחר. המתקנים הוזמנו מחו"ל. להלן מספר עקרונות תכנוניים של מתקני הגן :

- מתקני הגן נגישים למשתמשים במגוון תנחות: עמידה, ישיבה בכסא גלגלים וכד'.
- מתקני הגן מייצרים צליל במגוון רחב של צורות כך שגם נגיעה קלה או נגיעה לא ממוקדת יתנו תוצאה.
- המתקנים משתלבים במראה הנוף הכללי של החצר.

סוגי פעילות

בחצר מתקיימת פעילות ספונטנית וכן פעילות קבוצתית ומונית בעיקר על ידי מתנדבים, היוצאים עם הדיירים, מסייעים להם להנות מהגן ומתווכים עבורם את אשר הם חווים.

הערות ותובנות של האחראים על החצר שעלו במהלך הביקור

- הגן אינו מוצל ובמהלך שעות היום בקיץ, קשה מאוד לשהות בו.
- המתקנים מחייבים רמה מסוימת של אקטיביות. עבור חלק מדיירי המקום, בשל המורכבות והקושי של מצבם, יש צורך במתקנים שפועלים גם ללא מגע.

• קישורים

תמונות ומידע על המסגרת ועל הגן

http://www.aleh.org.il/index.php?option=com_content&view=article&id=86&Itemid=136

<http://www.aleh.org/eng/news.asp?AID=322>

אנשי קשר

מילי, עו"ס המסגרת mili@aleh-israel.org

ישי סגל, מנהל הרכש yishai@aleh-israel.org

5. סיכום והמלצות

מסקירת הספרות ומן הביקורים בחצרות הפעילות עולה כי יש חשיבות עצומה בהקמת חצרות נוספות לשימושם של אנשים עם מוגבלות. ניכר כי האפשרויות הגלומות בחצרות הפעילות לשילוב בין יציאה לטבע, הפעלה פיזית, הפעלה סנסורית, מפגש חברתי והנאה הוא ייחודי ואין לו מקבילות בתוך מערך השירותים הניתן לאנשים עם מוגבלות. כל אחד מהמרכיבים הוא חיוני להתפתחותם, לאיכות חייהם ולבריאותם של אנשים בכלל ושל אנשים עם מוגבלות בפרט. רוב השירותים המשלבים את האיכויות של החצר הפעילה נבנים עבור ילדים וקיימת ספרות רבה יחסית על חצרות פעילות וגני שעשועים לילדים עם מוגבלות. עם זאת, מפתיע היה לגלות עד כמה חצרות כאלה אינן חלק ממערך השירותים הקבוע הניתן לאנשים מבוגרים עם מוגבלות. כאמור, רוב אנשי המקצוע שפנינו אליהם, בארץ ובעולם, לא הכירו מסגרות מסוג זה ואף הביעו פליאה על קיומו של מתקן מסוג זה למבוגרים.

יתכן כי מספר החצרות הפעילות הקטן יחסית וכן העדר התיעוד הרב על חצרות אלה, הביא לכך שכאשר הוקמו חצרות בארץ ובעולם, כל תהליך התכנון, ההקמה, ייצור המתקנים וכו' נעשה מחדש, מתחילתו ועד סופו. למצב זה יתרונות אך גם חסרונות; היתרון המרכזי הוא ביצירתיות הרבה שקיימת בחצר, כל מתקן הוא ייחודי, יצירתי וחד פעמי. החסרון המרכזי הוא בהעדר תהליך של למידה הדדית והפקת לקחים שיכול להביא לכך שתכנון החצרות, הזמנת המתקנים, בחירת החומרים וכד' יהיו פשוטים יותר ויאפשר חסכון בעלויות ובזמן התכנון, הייצור והבנייה של חצר. מעבר לעקרונות התכנוניים של החצרות המופיעים בפרק 3, ישנם מספר נושאים שעולים באופן מאוד משמעותי מהסקירה וכן מתוך הביקורים בחצרות הפעילות בארץ;

- א. מיפוי של המשתמשים העתידיים בחצר על מנת להחליט על מבנה החצר, סוג המתקנים ומאפייניהם.
- ב. שילוב קולם של המשתמשים העתידיים בחצר בתהליך התכנון כולל: משתמשי המסגרת כולל אנשים עם וללא מוגבלות (במידה והחצר מיועדת לשילוב) וצוות המסגרת.
- ג. מזג האוויר בארץ; התכנון צריך לקחת בחשבון את נושא ההצללה של החצר, בחירת חומרים שאינם מתלהטים מהחום ואינם נשחקים מפגעי השמש, כדי לאפשר מקסימום שימוש בחצר לאורך כל השנה.
- ד. התאמת כל המתקנים והחצר לאנשים בוגרים- שמירה על חזות שאינה ילדותית אך עם זאת מזמינה ואסתטית.
- ה. בחינת המתקנים בהתייחס לשלושת המושגים: נגישות, שמישות ומזמינות כך שהמתקנים יהיו מותאמים למגוון הרחב ביותר של המשתמשים, קלים לשימוש ומזמינים.
- ו. יש לתת את הדעת על התחזוקה של החצר כולה והמתקנים, כחלק מהתכנון והתקצוב הכולל על מנת לשמר את החצר לאורך זמן.
- ז. בניית תוכניות התערבות קבוצתיות ואישיות המשתמשות בחצר כמשאב מרכזי.
- ח. שימוש בחצר כמקום למפגש עם משפחותיהם של דיירי/משתמשי המסגרת בפרט ועם הקהילה כולה על מנת לעודד שילוב, היכרות ושינוי עמדות כלפי אנשים עם מוגבלות.

ט. כדאי ליצור שיתוף פעולה בין מסגרות בהם יש חצר פעילה ובין מסגרות העתידות לבנות חצר ואולי אף ליצור פורום רב תחומי שיוביל את התהליך.

אנו מקווים כי סקירה זו תסייע בתהליך המבורך של הקמת חצרות פעילות למבוגרים ותאפשר למידה מהחצרות הקיימות בארץ ובעולם.

6. מקורות

דנה רוט, מישל שפירא. (2007). התאמת הסביבה לילדים עם מוגבלות שכלית. אצל: פלדמן, דניאל-להב, חיימוביץ. נגישות החברה הישראלית לאנשים עם מוגבלות בפתח המאה ה-21. מוסקל, ר. (2000). מדריך לתכנון חצרות פעילות, למסגרות של אוכלוסייה עם פיגור שכלי, קרן שלם לפיתוח שירותים לאדם המפגר ברשויות המקומיות. ניסן, י. (2011). איך מקימים אנשים מהכסאות? מגזין דורות (133). קמינסקי, ש. ושפירא, מ. (2011). פארק חברים, פארק הילדים הנגיש של רעננה. בית איזי שפירא.

Active for life: Promoting physical activity with people with disabilities (guidelines), Health Education Authority (1997).

Block, P., Everhart-Skeels, S., Keys, C. B., & Rimmer, J. H. (2005). Shake-It-Up: Health promotion and capacity building for people with spinal cord injuries and related neurological disabilities. *Disability and Rehabilitation*. 27 (4): 185-190.

Cahill, S., Drury, M., Lawlor, B., O'Connor, D., & O'Connell, M. (2003). They have started to call it their club: a survey of staff views of dementia-specific day care centers in Ireland, *Dementia* vol. 2(1) 85-103.

DOI: 10.1177/1471301203002001997.

Carruthers, C., & Deyell-Hood, C. (2007). Building a life of meaning through therapeutic recreation: the leisure and wellbeing model, part I. *Therapeutic Recreation Journal*. 41 (4), 276-297.

Cosco, N., & Moore, R. (2009). Sensory integration and contact outdoor inclusive environments. *The NAMTA Journal*. 34 (2), 158-175.

Davis, S., Byers, S., Nay, R., & Koch, S. (2009). Guiding design of dementia friendly environments in residential care settings: Considering the living experiences. *Dementia*, 8: 185 .

DOI: 10.1177/1471301209103250

- Ewert, A. W., McCormick B. P., & Voight, A.E. (2001). Outdoor experiential therapies: Implications for TR Practice. *Therapeutic Recreation Journal*. 35 (2), 107-122.
- Heintzman, P. (2002) A conceptual model of leisure and spiritual well-being. *Journal of park and recreation Administration*. 20 (4), 147-169.
- Hussein, H. (2009). Sensory garden in special schools: the issues, design and use. *Journal of Design and Built Environment*. 5, 77-95.
- Iwarsson, S., & Stahl, A. (2003). Accessibility, usability and universal design – positioning and definition of concepts describing person – environment relationships. *Disability and Rehabilitation*. 25 (2) 57-66.
- Mitchell, V., Elton, E., Clift, L., & Moore, H. (2007). Do older adults want playground? *Ergonomics and Safety Research Institute (ESRI) Loughborough University, Uk*
- Nixon, H. L. (2007). Constructing diverse sports opportunities for people with disabilities. *Journal of Sport & Social Issues*, 31, 417-433.
DOI: 10.1177/0193723507308250
- Reid, D. H., Everson, J. M., & Green, C. W. (1999). A systematic Evaluation of preferences identified through person-centered planning for people with profound multiple disabilities. *Journal of Applied Behavior Analysis*. 32 (4), 467-477.
- Rimmer, J. H. (2006). Use of the ICF in identifying factors that impact participation in physical activity/rehabilitation among people with disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 28 (17): 1087-1095.
- Smith, R. P., Austin, D. R., Kennedy, D. W. Lee, Y., & Hutchison. P. (2011) Introduction to inclusive and special recreation, chapter 1 in *Inclusive and special recreation: opportunities for persons with disabilities* 5th Ed. Sagamore Publishing LLC. (4-18).
- Soderback, I., Sodersorm, M., & Schalander, S. (2004). Horticultural therapy: the 'healing garden' and gardening in rehabilitation measures and Danderyd hospital rehabilitation clinic, Sweden. *Pediatric Rehabilitation*, 7 (4), 245-260
- Sugiyama, T., & Thompson, C. W. (2007). Outdoor environments, activity and the well-being of older people: conceptualizing environmental support. *Environment and Planning A*. 39, 1943-1960

Van Der Ploeg, H.P., Van Der Beek, A.J., Van Der Woude, L.H.V., & Van Mechelen, W. (2004). Physical activity for people with a disability, a conceptual model. *Sports Med*, 34 (10): 639-649.

Wilhite, B., Keller, M. J., & Caldwell, L. (1999). Optimizing lifelong health and well-being: A Health Enhancing model of therapeutic Recreation. *Therapeutic Recreation Journal*. ProQuest Central.33 (2), 98-108;

Zeisel, J. (2004) Treatment Effects of Healing gardens for Alzheimer's: A difficult thing to prove, University of Salford & Hearthstone Alzheimer Care, *Edinburgh Garden Paper*.

Zeisel, J., Silverstein, N. M., Hyde, J., Levkoff, S., Lawton, M. P., & Holmes, W. (2003). Environmental correlates to behavioral health outcomes in Alzheimer's special care units. *The Gerontological society of America*, 43 (5), 697-711.

אנשים נוספים עמם התייעצנו

avir@shekel.org.il, אבי רמות, עמותת שק"ל,

ami_sh@netvision.net.il, עמי שפירא, יועץ נגישות,