



מרץ 2014

חדר ספורט אגודת עמי

התקציר הוצג במסגרת קונגרס ווינגייט למדעי הספורט לשנת 2014

אורנית אבידן זיו – מנהלת קידום אישי, אגודת עמי

אגודת עמי, אגודה לטיפול באדם עם מוגבלות שכלית התפתחותית, ממוקמת בבאר שבע. האגודה מספקת שירותים לכ-350 חוסים עם מוגבלות שכלית במסגרות שונות בקהילה.

לאור הידע הקיים בנוגע לחשיבות פעילות גופנית מחד והעדר מוטיבציה לפעילות גופנית מאידך של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית, החליט הצוות המקצועי של האגודה כי יש למצוא דרך לשלב פעילות גופנית בשגרת הפעילות הקבועה של 118 הדיירים במסגרת. לאור זאת, בשנת 2013 הוקם חדר פעילות גופנית במתחם המגורים של הדיירים.

אנו סבורים כי להשתתפות הדיירים בפעילות גופנית בחדר פוטנציאל להשפיע על חייהם במספר רבדים. הנחת המוצא שלנו כי זמינות המתחם, ליווי על ידי צוות מקצועי, התאמת האבזור ודרכי הפעולה יביאו להשתתפות פעילה של הדיירים בחדר. הנחת מוצא נוספת היא שאם ישתתפו במתחם זה, יכולותיהם התפקודיות והפיזיולוגיות תשתפרנה וכן סביר כי יהיה שיפור במדדים של דימוי עצמי ושביעות רצון.

שלבי תהליך העבודה במתחם הפעילות הגופנית:

א. כלל הדיירים עברו בדיקות מאמץ על ידי קרדיולוג.

ב. לגבי כלל דיירי מסגרות הדיור השלים הצוות המטפל טופס הערכה לגבי יכולות קונטיביביות של הדייר.

ג. כלל הדיירים של מסגרות הדיור עברו הערכה של יכולות מוטוריות, הליכה ושיווי משקל.

ד. כל אחד מדיירי מסגרות הדיור מגיע לחדר הפעילות באופן פרטני ומתבצעת הערכה ראשונית של יכולות ופעילות בחדר.

ה. בניית תכנית אישית לעבודה במתחם המתויקת בתיק אישי של החניך המצוי במתחם עצמו ובה נקבעת בין היתר מהי מידת ההשגחה לה זקוק החניך במהלך פעילותו בחדר.

התכנית בנויה כחוברת הכוללת הנחיות לביצוע התרגילים, צילומים של שלבי התרגיל המסייעים בהבנת ביצוע ההנחיות וכן מהוות זרז מוטיבציוני.





קיום הפעילות הגופנית במתחם

- א. פעילות פרטנית- דיירים שתהליך ההערכה העיד כי זקוקים להשגחה צמודה בשל קשיים פיזיים או בשל מוסחות גבוהה/ העדר מוטיבציה.
 - ב. פעילות בקבוצה קטנה/ גדולה על פי תכנית אישית- לאחר שלב ההערכה של הדייר נקבעת האם הוא מסוגל לקחת חלק בקבוצה. במידה וכן, נקבעת גם באופן יחסי באיזה גודל קבוצה יכול לקחת חלק.
 - ג. פעילות בקבוצת עם יעדים ספציפיים- לאורך השבוע מתקיימות בחדר שלוש קבוצות פעילות ייחודיות: קבוצת שיווי משקל וקבוצת פילאטיס.
- התאמות נגישות-** במקביל לתהליך כתיבת התוכניות נעשה תהליך משלים שתכליתו הנגשת המתחם כך שיאפשר השתתפות מיטבית עבור כלל הדיירים בהתאם למגבלתם הפיזית והקוגניטיבית. ההתאמות שנעשו:
- א. בנייה של אבזור על המתקנים שנועד להגביל לחיצה על כפתורים שעלולים לסכן את בטיחותם של הדיירים .
 - ב. הוספת שילוט על המתקנים. השלטים נבדלים בצבעיהם וכן ממוספרים.
 - ג. הוספת מספר רצועות בטיחות למתקנים שונים שנועדו לאבטח ולהגביל ירידה מן המתקן בעת פעילות.
 - ד. "שעוני ביצים"- טיימר חיצוני שמאפשר לדיירים לדעת מהו משך הפעילות גם אם אינם יודעים לקרוא שעון.
 - ה. רכישת הליכון up&go- הליכון המוצב על גבי מסילת הולכה ומאפשר חגירה של דיירים בעת הליכתם על ההליכון.
- הודות למגוון אמצעי הנגישות שתוארו, כל אחד מדיירי מערך הדיור יכול לקבל תכנית התערבות בחדר המותאמת ליכולתו הקוגניטיבית, צרכיו הפיזיים, העדפותיו ובחירתו.

