



תזונה טבעית תהליך וסיכום :

רקע :

– אוטווה, קנדה – מתקיים הכנס הבינלאומי הראשון על קידום בריאות. האמנה מגדירה קידום בריאות כ :

תהליך המאפשר לאנשים להגדיל את השליטה, כדי לשפר את בריאותם.

כדי להגיע למצב של רווחה פיזית, נפשית וחברתית מלאה, היחיד או הקבוצה חייבים להיות מסוגלים לזהות הגשמת שאיפות כדי לספק את הצרכים ולשנות או להתמודד עם הסביבה.

הבריאות כמשאב לחיי היומיום ולא כמטרה של החיים. הבריאות היא מושג חיובי המדגיש משאבים חברתיים ואישיים בנוסף ליכולות פיזיות.

קידום בריאות הינה פעולה שמטרתה :
לצמצם את ההבדלים במצב הבריאות הנוכחי
הבטחת שוויון הזדמנויות ומשאבים כדי לאפשר לכל אדם להשיג את מלוא הפוטנציאל שלו בבריאות

(The Ottawa Charter for Health Promotion, WHO, 1986)

תסמונת דאון (DS) - אחת ההפרעות הגנטיות הנפוצות ביותר בעולם והגורם המוביל ביותר לפיגור שכלי.
משרד הבריאות הישראלי מעריך כי התדירות של לידת תינוק עם תסמונת דאון היא 1: 1000 לידות חי.
כך ש אם בכל שנה בישראל יש קרוב ל- 150,000 לידות, בכל שנה 150 ישנם תינוקות הנולדים עם תסמונת דאון.

מצב רפואי כרוני מורכב, המשפיע על מספר רב של מערכות כולל מערכת העצבים המרכזית, מערכות אורטופדיות, נוירולוגיות ואנדוקריניות.
בתסמונת קיימת שכיחות של מחלות לב מולדות, פריקה של חוליות, צוואר רחם עם תכונות אמורפולוגיות.

ילדים ומבוגרים עם DS נמצאים בסיכון גבוה יותר לפתח הפרעות כגון תפקוד לקוי של בלוטת התריס, הפרעות בשמיעה, בראייה, השמנת יתר, סוכרת, דיסליפידמיה ודמנציה. לאנשים עם DS יש אתגרים הקשורים לחינוך, תעסוקה ושילוב חברתי. תופעה נרחבת למרות המודעות הגוברת לנוזקה.

הדעה הרווחת - **תזונה נכונה ואורח חיים בריא** תורמים לשיפור המצב הבריאותי והרווחה הנפשית.



שינוי אורח חיים במסגרת המאבק בהשמנת יתר מתמקד בשלושה תחומים עיקריים :
תזונה נבונה
ביצוע פעילות גופנית
טיפול התנהגותי
(טמיר, פורמן- אסף ושמר, 2010).

לבעלי תסמונת דאון ישנו שיעור השמנה גבוה ביחס לאוכלוסיה הכללית כ- 17.1% מכלל האוכלוסיה בארה"ב.
50%-30% מכלל הילדים עם תסמונת דאון סובלים מהשמנת יתר.
מחקרים הראו כי אכן יש קשר בין השמנה לתסמונת דאון בשל מגוון מנגנונים פיזיולוגיים ונטייה התנהגותית בגלל האפיונים הייחודיים של הלוקים בתסמונת דאון.
קיימת גם נטייה התנהגותית, ילדים הלוקים בתסמונת דאון פחות עוסקים בפעילות גופנית, פחות פעילים ופחות נמרצים לעומת הכלל.
נמצא שלילדים עם תסמונת דאון יש אינטנסיביות נמוכה בפעילות מתונה (Murray, Ryan- Krause, 2010).

להשמנת יתר השפעה רחבת טווח על איכות חיינו, היא עלולה לגרום לחוסר ניידות, צמצום פעילויות גופניות, בעיות נשימה, הפסקות נשימה בשינה (טננבאום, מלכה, ווקסלר, ברוקס, שולמן ולוי-קדמי, 2011).

בקרב הלוקים בתסמונת דאון קיים אוסף מחלות הנפוץ הנקרא - התסמונת המטבולית MS -

יתר לחץ דם, רמות גלוקוזה גבוהות, ודיסליפידמיה.
התסמונת המטבולית מזוהה כגורם סיכון למחלות רבות כגון מחלת כלי הדם בלב, סוכרת סוג 2, שבץ מוחי, מחלת כלי דם פריפריים, התפתחות אלצהיימר.
ניתן לראות כי סוכרת סוג 2 ואלצהיימר נפוצים יותר מהשאר בקרב האוכלוסייה, ולהם השפעה על אורך החיים ועל איכות החיים.
אוסף מצבי חולי זה הינו נפוץ בקרב הלוקים בתסמונת דאון.
(טננבאום, מלכה, ווקסלר, ברוקס, שולמן ולוי-קדמי, 2011)

על הפרויקט הכוללני שלנו :

מתוך מכלול הנתונים, בחרנו להיכנס לפרויקט קהילה מקדמת בריאות בצורה כוללת שתקיף את כל הפרמטרים – ידע, תזונה, פעילות גופנית שכוללת התמקדות גוף ונפש. בתוך אלו נכנסו הסטודנטים לתזונה טבעית של מכללת רידמן.

על שלבי התהליך נכתב ולכן לא אוסיף...

לסיכום – זכינו במפגש מדהים, התהליך האישי בין דייר לסטודנט חידד בדיירים את האחריות והמקום האינדיווידואלי של כל אחד, גייס אותם למשימות שניתנו ולבחירה שלהם במקום הזה האם לבצען או לא.



התמיכה האישית העצימה רבות כל דייר לבגרות ואחריות לבריאותו ואורח חייו. ותהליך זה אינו מובן מאליו.

תודה גדולה על הזכות, על המפגש המלמד וכמובן על התוצאות המדהימות שהושגו. בהערכה רבה. שולי שצ'ופקביץ – מנהלת דיור בית אקשטיין חפציבה.