

פרוייקט סטאז' במעגלי החיים – קליניקת תזונה שנה ג' שלוחת כנרת

הוסטל בית אקשטיין – קיבוץ חפציבה

רקע על המקום

הוסטל בית אקשטיין - חפציבה הינו הוסטל לבוגרים בגילאי 21 ומעלה הלוקים בתסמונת דאון. לכל דייר בהוסטל יש יחידת דיור משלו והוא אחראי על האחזקה שלה: ניקיון, כביסה וכ"ו. בכל יחידת דיור יש מטבח קטן, מקלחת ושירותים. בהוסטל ישנו מטבח וחדר אוכל מרכזי שבו אוכלים הדיירים את הארוחות.

בהוסטל ניתן דגש על פיתוח מיומנויות חברתיות, כישורי חיים וצריכת שירותים בקהילה כמו: עבודה במפעלים בסביבה, לימודים, פעילות פנאי. ההוסטל בשנים האחרונות משתתף בפרוייקט קהילה מקדמת בריאות ובמסגרת זו, מוקדשת תשומת לב רבה לנושא תזונה בריאה בגוף בריא. הדיירים עוסקים בסוגי פעילות גופנית מגוונת כמו חוגי אירובי, קבוצת הליכה, התעמלות וכ"ו.

בהוסטל 5 מדריכים, אם בית ומנהלת המקום – שולי שצופקביץ.

אם בית אחראית על הכנת ארוחת צהריים חמה בשרית על פי תפריט שמכינה מנהלת המקום, ארוחות בוקר וערב הדיירים מכינים באופן עצמאי בעזרת המדריכים.

התנהלות הפרוייקט:

במסגרת הפרוייקט סוכם בין מנהלת המקום לביני שנגיע להוסטל עם הסטודנטים המתמחים בקליניקה לתזונה שנה ג' – משלוחת כנרת במסגרת לימודי תזונה/נטורופתיה, במשך 3 מפגשים (שיתקיימו אחת לשבועיים). במהלך המפגשים הללו נטפל בצוות המקום ובדיירי הבית ונערוך שינויים בתפריט השבועי של הדיירים. עיקר העבודה הוא בנושא, המודעות לתזונה בריאה (מה מומלץ ומה לא), הרגלי אכילה, הרגלי שתיה והגברת המודעות לאורח חיים פעיל גופנית.

מנהלת המקום התחייבה להיות שותפה פעילה להמלצות שינתנו לדיירים והסכימה לערוך שינויים בתפריט השבועי של הבית.

מנהלת ההוסטל בליווי שניים מדיירי המקום הגיעה אלינו לשלוחה וספרה לסטודנטים המתמחים על ההוסטל, צמד הדיירים ספרו על ההתנהלות במקום והחוויה אישית שלהם. הסטודנטים שמעו ממנהלת המקום על תסמונת דאון והבעיות הבריאותיות שהלוקים בתסמונת לעיתים סובלים מהם כמו: השמנה, סוכרת, תת פעילות של בלוטת התריס, אכילת יתר, ועוד.

קבלנו לידינו את התפריט של המקום ובעזרתה האדיבה של שרה דובשן סטודנטית מתמחה בקליניקה לתזונה ובפיקוחי ערכנו שינויים בתפריט השבועי של המקום, ותוכנן תפריט למשך 4 שבועות וניתנו מתכונים רלוונטים לתפריט (ראה תפריט בהמשך).

מפגש ראשון:

התקבלנו על ידי דיירי המקום בהתרגשות רבה, ערכנו שיחת היכרות, שבה הדיירים והסטודנטים הציגו את עצמם וכל אחד מדיירי המקום קיבל סטודנט שילוה אותו לאורך 3 המפגשים.

צוות המקום סייע לאלו מהדיירים שמתקשים בתקשורת, כל אחד דיירי ההוסטל ומאנשי הצוות נשקלו, נמדדו אחוזי שומן, אחוז מסת שריר, השמנה ויסרלית, חושב BMI ועוד.

הסטודנטים בצורה מקצועית, מלאו שאלון ייעוץ תזונתי, תוך שהם מקבלים לידיהם את תקציר התיק הרפואי של כל אחד מהדיירים.

לאחר התשאול המקיף, ניתן כל אחד מהמתמחים ספרויזין על תוכנית הטיפול של המטופל שלו, נקבעו יעדי טיפול כלליים ומטרות טיפוליות למפגש הראשון. כל אחד מהדיירים קבל משימות לשבועיים הבאים בהתאם ליכולת שלו לעמוד בהם ומצבו הבריאותי.



הנושאים שעובדו במפגש זה עם הדיירים:

- שתיית מים
- תוספת פירות לתפריט היומי כארוחות ביניים.
- תוספת ירקות טריים לארוחות הבוקר והערב.
- פעילות גופנית

יצאנו מהמפגש הראשון עם חוויות מגוונות, חלק מהסטודנטים שהיו סקפטים לגבי היכולת שלהם לעזור במצבים כגון תסמונת דאון, יצאו בתחושה שיש כה הרבה מה לתרום, להנחות ולהדריך. חלקם התרגשו מעצם הפגישה לראשונה עם אוכלוסיה בעלת צרכים מיוחדים וחלקם אף התמודדו עם דיירים שרמת התקשורת איתם לא היתה פשוטה ולעיתים נזדקקו לעזרת המדריכים.

מפגש שני:

התקבלנו על ידי הדיירים בחיבוקים ובגעגועים רבים, חלק מהדיירים הגיעו עם דפי ההדרכה והמשימות שהסטודנטים חלקו להם במפגש הראשון, מאוגדים בתיקה מסודרת ועוד לפני הפגישות האישיות, ספרו בגאווה רבה, שהם אוכלים יותר פירות, יותר ירקות ומקפידים על שתיית מים ופעילות גופנית.

גם במפגש זה הסטודנטים התיישבו עם המטופלים שלהם לבירור רמת העמידה במשימות שניתנו, הדיירים נשקלו ורובם ירדו במשקל והשתדלו מאד להקפיד על המשימות שקבלו, מי שלא ירד במשקל קבל חיזוקים לגבי העמידה שלו במשימות. לאחר מתן סופרוויז'ן לסטודנטים המתמחים, החלטנו לתת לדיירים משימות נוספות ואצל מי שהתגלו קשיים במילוי המשימות, חזרנו על המשימות שקבלו בפעם הראשונה.

ההפתעה הגדולה ביותר היתה שחלק מהדיירים שנתגלו במפגש הראשון קשיי תקשורת איתם והסטודנטים נזדקקו לסיוע מדריך, במפגש זה, הסטודנטים הבינו את המטופלים וכמעט ולא היה צורך בליווי המדריכים וזה אכן מוכיח את רמת התקשורת המדהימה שנוצרה בין הסטודנטים לדיירים.



הנושאים שעובדו במפגש זה עם הדיירים:

- חשיבות הפירות
- חשיבות הירקות
- הפחתת מתוקים
- שתיית מים
- פעילות גופנית
- קניות בסופר המקומי ועוד.



מפגש שלישי ומסכם

הסטודנטים והדיירים התכנסו לפגישת מעקב מסכמת, שבמהלכה הדיירים נשקלו, נמדדו אחוזי שומן (לאחר חודש וחצי), אחוז מסת שריר וכ"ו ועמידה במשימות החדשות והקודמות שנתנו.

להפתעתנו הרבה, לרוב הדיירים היתה ירידה משמעותית באחוזי השומן, ועלייה משמעותית במסת השריר, מה שמוכיח שתזונה נכונה עם תשומת לב לכמויות האוכל שהם אוכלים ופ"ג ניתן להגיע לתוצאות נפלאות.

בסיום פגישת המעקב התכנסנו כולם בחדר האוכל ובשיחת סיכום, בקשנו לערוך עם הדיירים אמנה שתסמל את ההמשכיות התהליך שאותו החלנו במשותף וכמזכרת מאיתנו. את רעיון האמנה הגו שתי המתמחות בקליניקה לתזונה : שרה דובשן ואראלה נעים.

בסבב התבקשו כל הדיירים לספר על דבר אחד שלמדו במהלך המפגשים איתנו.



שרה רשמה על בריסטול גדול את הדברים אותם למדו הדיירים במסגרת המפגשים איתנו, לאחר שגמרנו את הסבב, כ"א מהדיירים חתם על האמנה ולאחר מכן חתמנו אנו גם על האמנה.

את האמנה תלו בחדר האוכל למזכרת ותזכורת יומיומית למפגשים שלנו.

הדברים אותם ציינו הדיירים שלמדו מאיתנו:

- לאכול אוכל בריא
- להוריד סוכר
- להרבות בירקות ופירות
- אוכל בריא בנפש בריאה
- ואת כל השאר ניתן לראות באמנה



לאחר מכן ערכנו במקום סדנא קטנה להכנת מתוקים/קינוחים בריאים.

מטרת הסדנא היתה: להראות אפשרויות רבות לאכילת מתוקים בריאים, הכנה מאד פשוטה שהדיירים בעזרת המדריכים שלהם בעתיד יוכלו לבצע ללא קושי.

התחלקנו ל 3 קבוצות שכל קבוצה כללה 3-4 סטודנטים ועוד 4 דיירים, כל קבוצה קבלה מתכון שהכינונו מראש והכינה אותו יחד עם הדיירים וצוות המדריכים.

ההתלהבות וההתרגשות לאורך כל הסדנא היתה רבה עד מאד והתמונות מדברות בעד עצמן.



המתכונים שהכנו:

- כדורי תמרים ושקדים
- חטיפי אנרגיה
- סלט פירות קייצי ומרענן.

סיימנו את הסדנא בסמוך לארוחת הערב של הדיירים, שאנו משאירים להם את המתוקים הבריאים להתפנק לאחר הארוחה וביום שלמחרת.

נפרדנו בחיבוקים גדולים ובכמה דמעות קטנות וחזרנו הביתה נרגשים ומרוצים עם הידיעה שאפשר בכל אחד לנסות לעורר שינוי ולו הקטן ביותר שהוא בעצם עולם ומלואו.

ברצוני להודות לצוות המדהים בבית אקשטיין – חפציבה, על שיתוף הפעולה לאורך כל המפגשים, על הנכונות ופתיחת דלתות המקום עבורינו.

ברצוני להודות לסטודנטים המתמחים בקליניקה לתזונה שנה ג' שלוחת כנרת, על שיתוף הפעולה, על האחריות והרצינות הרבה שגיליתם לאורך המפגשים ועל ההשקעה הרבה שנעשתה בין המפגשים.

מנהלת הקליניקה בתזונה – שלוחת כנרת

ציפי קדוש

