



התערבות ליצירת סביבה ברת-קיימא

לקידום אורח חיים פעיל ובריא

בכפר לאנשים עם מוגבלויות, ממצאים ראשוניים

נורית דסאו, LL.B, MBA; שירי בנדרלי, BA; אבירם זמיר, MA⁽²⁾; בת' זלצמן, MA, MPH; סיון שפיצר, PhD⁽¹⁾

(1) הפקולטה לרפואה ע"ש עזריאלי, אוניברסיטת בר-אילן (2) כפר תקוה



רקע

בשנת 2022 היו בישראל כ-31.3 אלפי איש עם מוגבלות שכלית התפתחותית (מש"ה). לאנשים עם מש"ה יכולת מופחתת בקבלת החלטות ביחס לאורח חיים בריא ובהערכת השלכותיהן לטווח ארוך, והם חשופים לסיכון גבוה יותר לתחלואה בסכרת. טרם נמצאה התערבות לקידום בריאות עם אוכלוסיית מש"ה שמתמקדת באופן מספק בהקשר הסביבתי והחברתי של אוכלוסייה זו. על רקע זה נעשה תהליך עם כפר לאנשים עם מוגבלויות למען גיבוש תכנית עבודה ליצירת סביבה ברת קיימא לקידום אורח חיים פעיל ובריא, תוך התמודדות עם אתגרים שונים הקשורים באורח חייהם של חברי קהילת הכפר, מצד אחד, ותוך מיצוי הנכסים הרבים הקיימים בכפר, מצד שני. תכנית העבודה כוללת שורה ארוכה של פעילויות בשלושה ערוצי פעולה: (א) קידום ועידוד עליה בשיעור הפעילות הגופנית והתנועתיות (כגון הטמעת פעילות גופנית כחלק משגרת יום העבודה והגברת ההשתתפות בחוגי ספורט), (ב) יצירת התנאים והסיוע לבחירה בתזונה מיטבית (כגון עידוד חברי הקהילה לעשות בחירות יותר בריאות ולהפחית בחירות מזיקות והדרכת הצוות הטיפולי בתחום התזונה נבונה, ו-ג) מתן מענה קליני ותרופתי למעקב וטיפול בתושבי הכפר הסובלים מסוכרת ו/או השמנה.

מטרות

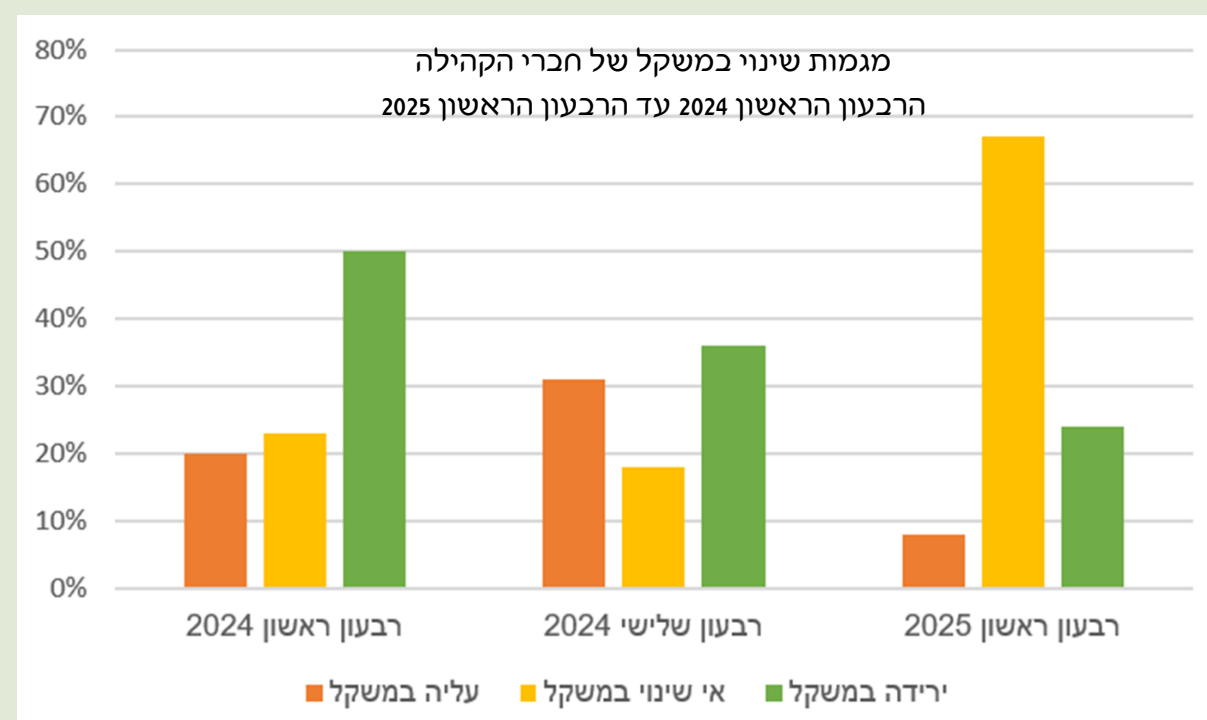
הערכת הטמעתה של תכנית העבודה והתבססותה בשגרת החיים בכפר, ובחינת השפעתה על שיעורי ההשמנה של חברי קהילת הכפר ושיעורי האיזון של חברי קהילה עם סכרת.

שיטות

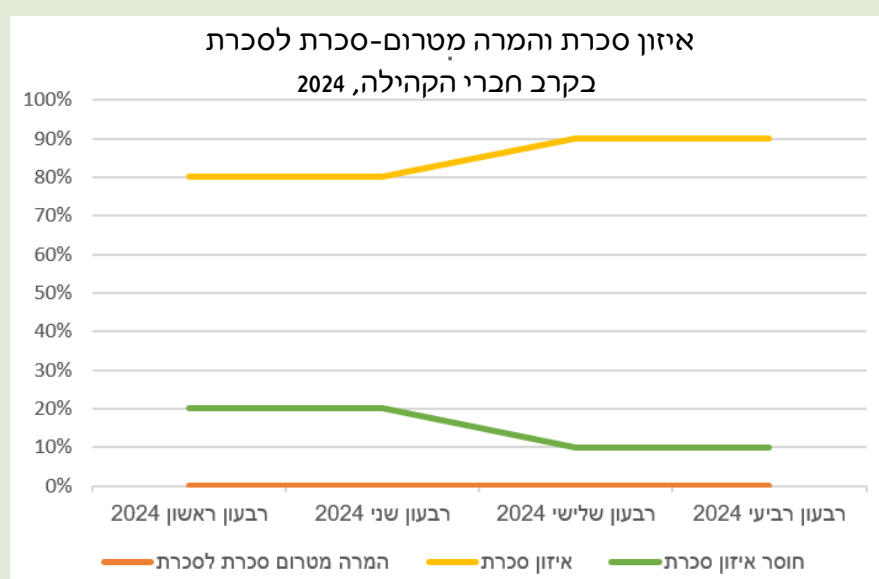
מדידה רבעונית של BMI של כלל חברי קהילת הכפר ומעקב אחר מגמות בשינוי במשקל וכן מעקב אחר השתתפות חברי קהילה בפעילות גופנית; מעקב אחר שיעור המרה לסכרת בקרב חברי קהילה עם טרום סכרת; מדידה רבעונית של HbA1C בקרב חברי קהילה עם סכרת, ומעקב אחר שיעור איזון הסכרת.

ממצאים

בשני הרבעונים הראשונים בשנת 2024, שיעורי חברי קהילה שירדו או עלו במשקל היו יציבים, ושיעור חברי קהילה שירדו במשקל בכל רבעון היה למעלה מכפול משיעור חברי קהילה שעלו במשקל. בשני הרבעונים האחרונים התהפכה המגמה, וחלה עלייה בשיעור חברי קהילה שעלו במשקל וירידה בשיעור חברי קהילה שירדו במשקל.



במקביל, לאורך השנה ניכרה עלייה בשיעור חברי קהילה עם סכרת מאוזנת וירידה בשיעור חברי קהילה עם סכרת לא מאוזנת.



בשני הרבעונים הראשונים של השנה ניכרה השתתפות עקבית של חברי קהילה בפעילות גופנית - כ-90% מחברי קהילה השתתפו בפעילות גופנית בענפי התעסוקה וכ-40% עשו פעילות גופנית 3 פעמים בשבוע - אך בשני הרבעונים האחרונים, התעצמות המתקפה על העורף באזור הכפר הגבילה מאוד את היכולת לבצע פעילות גופנית.

מסקנות

תוצאותיה של פעילות רוחבית ומערכתית בכפר ניכרות בשינויי המשקל של חברי קהילת הכפר, כאשר התרופפותה עקב אירועים חיצוניים לכפר - המשפיעים הן על היכולת לעשות פעילות גופנית והן על דפוסי האכילה - מתבטאת בהחמרה בנתונים אלו. לצד זאת, מענה קליני לחברי קהילת הכפר עם סכרת מושפע באופן מופחת מאירועים חיצוניים, ועל כן תוצאותיו עדיין ניכרות בקרב חברי קהילה עם סכרת.