



התערבות סביבתית-קהילתית קידום אורח חיים פעיל ובריא בכפר לאנשים עם מוגבלות שכלית-התפתחותית

נורית דסאו, LL.B, MBA | שירי בנדרלי, BA | אבירם זמיר, MA |
בת' זלצמן, MA, MPH | סיון שפיצר, PhD

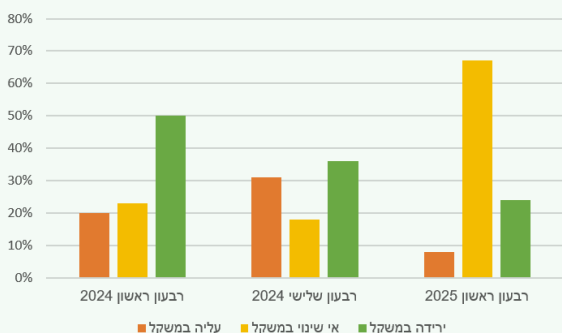
(1) הפקולטה לרפואה ע"ש עזריאלי, אוניברסיטת בר-אילן (2) כפר תקווה

תוצאות

ניתוח מדדי משקל ודפוסי פעילות גופנית מהשנה הראשונה להטמעת התכנית מראים שבמחציתה הראשונה שיעור התושבים שירדו במשקל היה כפול משיעור התושבים שעלו במשקל, אך במחציתה השנייה נרשמה ירידה בשיעור התושבים שירדו במשקל ועלייה בשיעור התושבים שעלו במשקל.

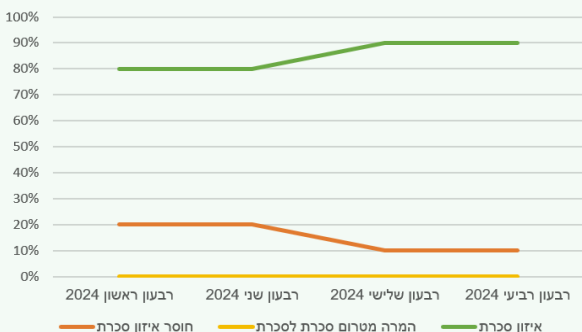
בנוסף, מבחינת דפוסי פעילות, בעוד שבשני הרבעונים הראשונים נרשמה השתתפות עקבית בפעילות גופנית, במחצית השנייה חלה נסיגה משמעותית בהיקפי הפעילות, בשל איום ביטחוני באזור הכפר במהלך מלחמת חרבות ברזל, אשר פגע ביכולת לקיים שגרת פעילות גופנית.

תוצאות - מגמות במשקל



במקביל, לאורך השנה כולה זוהתה מגמת שיפור עקבית באיזון הגליקמי, שהתבטאה בעלייה בשיעור האיזון של התושבים עם סוכרת.

תוצאות - מדדים קליניים



רקע

בשנת 2022 חיו בישראל כ-31 אלף אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית (מש"ה). אוכלוסייה זו מצויה בסיכון מוגבר להשמנה ולסוכרת, גם בשל תלות בסביבה ובמערכות תמיכה שבהן אורח חיים בריא אינו במוקד פעילות.

מרבית ההתערבויות לאוכלוסייה זו אינן נותנות מענה לגורמים סביבתיים המשפיעים על דפוסי תזונה ופעילות גופנית.

משכך, ספרת הסוכרת באוניברסיטת בר-אילן פיתחה, בשיתוף כפר לאנשים עם מוגבלויות, תכנית התערבות במטרה ליצור סביבה תומכת ובת-קיימא לעידוד אורח חיים פעיל ובריא כחלק משגרת החיים בכפר.

התכנית, שהחלה ב-2024, כללה שילוב פעילות גופנית בסדנאות העבודה, התאמות בתפריט חדר האוכל, העשרת פעילויות הפנאי המשלבות פעילות גופנית ומעקב אחר רמת הפעילות של התושבים.

מטרות

הערכת מידת ההטמעה של השנה הראשונה של תוכנית ההתערבות בשגרת החיים בכפר, ובחינת השפעתה על דפוסי פעילות גופנית, תזונה ומדדי משקל בקרב תושבים ועל שיעורי האיזון הגליקמי בקרב תושבים עם סוכרת.

שיטות

ניתוח מגמות במדדי משקל בקרב כלל תושבי הכפר לאורך שנת 2024, בחינת שיעורי האיזון הגליקמי בקרב תושבים עם סוכרת, וניטור היקפי ההשתתפות של כלל התושבים בתוכניות הפעילות הגופניות השונות בכפר.



מסקנות והמלצות

הממצאים מאפשרים היזון חוזר והמשך שיפור התוכנית בכדי להבין אילו מנגנונים עובדים ליצירת סביבה מקדמת בריאות ברת-קיימא. הממצאים מצביעים בנוסף על הפוטנציאל הגלום ביצירת סביבה קהילתית מובנית ותומכת לקידום אורח חיים בריא בקרב אנשים עם מש"ה, ומדגישים את הצורך במודלים גמישים המאפשרים שמירה על שגרת פעילות גם בתנאי אי-וודאות.