



**תחומי  
התמקדות  
טיפוליים  
ריפוי בעיסוק**

המרכז הירושלמי לבריאות הנפש

כפר שאול



איתנים





# פעילויות יום יום


טיפול עצמי ופעילויות יום יום בסביבת חיינו הינם תחומי עיסוק מרכזיים בטיפול בריפוי בעיסוק. פעילויות יום-יום כוללות את כל הפעילויות של האדם בסביבת חייו כמו: ניהול משק הבית, הכנת ארוחה, קניות, ניהול כספים ועוד. בפעילות של הכנת ארוחה קלה נדרשות יכולות קוגניטיביות, מוטוריות וחושיות. יש צורך במיומנויות תהליך: יזימה, בחירה וחקירה, תכנון, ארגון זמן וחומרים הנדרשים לביצוע והסתגלות. פעילויות היומיום הינן אינדיווידואליות לכל אדם ומתאמות לצרכיו האישיים. מרכיב מרכזי בפעילויות אלו הינו בחירה. בחירה היא מוקד משמעותי בהתערבות בריפוי בעיסוק בביה"ח הבא לידי ביטוי בפעילויות השונות.

## קוגניציה

בבסיס כל תפקוד אנושי נמצאת הקוגניציה (יכולת החשיבה של אדם). לעיתים קרובות לקויים קוגניטיביים גורמים להפרעות בהתנהגות חברתית ולקושי בתפקוד היום-יומי. ההתערבות בריפוי בעיסוק מכוונת לשיפור הקוגניציה במטרה לאפשר לאדם להיות מעורב בעיסוקי היומיום השונים. בריפוי בעיסוק נתמקד בהבנת הקשיים השונים בביצוע בעזרת תצפיות ואבחונים ובפיתוח המיומנויות הנדרשות לכך. השתתפות מרבית בחיי היומיום דורשת מיומנויות קוגניטיביות גבוהות כמו: פתרון בעיות, גמישות מחשבתית, תכנון, בקרה וויסות עצמי.

## מיומנויות חברתיות

במשחק חברתי ניתן להעריך כיצד האדם מתייחס לסביבתו וכיצד מתמודד עם פעילות מובנית בעזרת הערכה זו ניתן לזהות קשיים וכך להציב מטרות של רכישת מיומנויות חברתיות במטרה להשתלב בסביבות שונות בקהילה. באמצעות משחק ניתן לגלות את הקשיים, לקבוע מטרות ולתרגל את המיומנויות תוך שימוש בפעילות מהנה ומגייסת מוטיבציה דוגמאות למיומנויות חברתיות הנדרשות בחיי היום-יום. **מיומנויות תקשורת**- שמירה על קשרים הולמים (כבוד, שיתוף פעולה, התייחסות), יזימת אינטראקציה, מעורבות **מיומנויות תהליך**- עבודה על פי רצף, קשב, שמירה על חוקים, ארגון במרחב, הפעלת שיקול דעת.



# ויסות חושי

המוח מעבד מידע הנקלט בחושים (ראיה, שמיעה, מגע, כאב, טעם, ריח, תנועה ועוד) ובהתאם מפיק תגובה מוטורית, רגשית, קשבית והתנהגותית.

## הפרעת ויסות חושי (Sensory Modulation Disorder - SMD)

היא קושי להגיב באופן מותאם לגירויים חושיים ומתבטא בתגובות שאינן מתאימות לדרישות הסביבה הגורמות לפגיעה בתפקוד 15% מהאוכלוסייה הבוגרת הטיפוסית מתמודדת עם ההפרעה. **איך זה בא לידי ביטוי?**

אם אתה זקוק לגירוי חושי בעוצמה חזקה ו/או למשך זמן ארוך על מנת להגיב לגירוי (למשל לא שומע קולות חלשים, לא מרגיש מגע, מדבר חזק). אם לפעמים הסביבה מרגישה שאתה מתעלם ממנה או לא שם לב לדברים בסביבה. אם אתה לפעמים מגיב בפסיביות, מופנמות וחוסר מוטיבציה לסביבה – אולי מדובר בתת-תגובתיות לגירוי חושי אם גירוי חושי (לדוגמא מגע, קור/חום, רעש) הנחשב לא מזיק, נחוה אצלך כלא נעים, מפריע, ואף כואב וכתוצאה מכך אתה מגיב באימפולסיביות, באגרסיביות מתקשה להירגע, נמנע מהגירוי, מרגיש אי שקט או חרדה – אולי מדובר בתגובתיות יתר לגירוי חושי.

## מה אפשר לעשות?

ניתן לשלב מגוון פעילויות מווסתות במהלך היום או לאחר חשיפה לגירוי לא נעים. פעילויות מעוררות (כמו פעילות גופנית, הרמת משקולות או חפצים כבדים, שימוש בכדורים עם מרקמים שונים) מתאימות לאנשים עם תת תגובתיות לגירוי חושי. (פעילויות מרגיעות (כמו התכסות בשמיכה כבדה, האזנה למוזיקה מרגיעה, הרחת ריח נעים, עיסוי מתאימות לאנשים עם תגובתיות יתר לגירוי חושי.

## הכנה לתעסוקה שיקומית – המפעלון

**המוצרים שלנו:**  
\*מארז כרטיסי ברכה  
\*ערכה לקראת שחרור  
\*מארז שתיה חמה

**עבודה משרדית**  
גריסת מסמכים  
כריכת חוברות  
למינציה

**עבודה חרשתית**  
ייצור ואריזה  
מיון ובקרה

## מה הרעיון:

- **איתור ובחירת עבודה** בהתאם לכישורים, מגבלות והעדפות אישיות.
- **הקניית הרגלי עבודה** – נוכחות, דיוק, מעקב אחר הוראות, השלמת משימה נתונה, יחסים הולמים עם עמיתים לעבודה והיענות לנורמות במקום העבודה.
- **יצירת תחושת מסוגלות, חווית הצלחה**