

ריפוי בעיסוק בבתי אבות- שעות פנאי

במסגרת השהות בבית אבות, ישנה מערכת מוגדרת ומוכתבת מראש של פעילויות-קימה, נטילת תרופות, אכילה, רחצה, קבוצות, טיפולים ועוד. אך קיימות שעות לא מעטות בהן יש פנאי לעיסוקים מהנים. מרפאים בעיסוק אמונים על שעות פעילות הפנאי של הדיירים בבית האבות.

פעילות פנאי היא כזו שמבצעים מרצון, ועיקרה הנאה, שעשוע וקשר אנושי. תחביבים, פעילות אמנותית, קריאה, כתיבה, נגינה, אספנות הן דוגמאות מצוינות לפעילות פנאי. הן תורמות לאיכות החיים של האדם ומעשירות את עולמו. פעילות פנאי יכולה להתבצע עם עוד אנשים למשל במשחק כדור, קלפים, משחקי חברה, חשיבה ואסטרטגיה, או לבד כגון ציור, עיסוק במחשב ובטאבלט, למידה ועוד.

ייתכן ואנשים ייראו כאילו הם אינם עסוקים אך למעשה הם עסוקים בפעילות סולנית-פעילות פנאי שמשמעותית עבורם, בזמן בו הם בחרו, ובאופן שמתאים להם. לא פעם נראה אדם בבית האבות יושב ומביט בחלון, או יושב בגינה ו"לא עושה כלום" לכאורה. למעשה, הוא יכול להרהר על ענייניו, לחשוב על עולמו - זה הזמן בו האדם בסולנות. סולנות היא בחירה מודעת להיות עם עצמי - שמאפשרת איזון מחדש, חשיבה, הנאה, העלאת זיכרונות, העצמה, למידה והתמודדות עם העולם. חשוב לאפשר לאדם גם הזדמנויות לפעילות סולנית אם הוא מעוניין בכך.

כיצד מרפאה בעיסוק יכולה לעזור לי עם פעילויות פנאי?

- ✓ תערוך שיחה כדי לברר מהן פעילויות פנאי מועדפות, מהן האפשרויות להשתתפות בפעילויות אלו כיום.
- ✓ תבדוק התאמה לפעילויות אפשריות.
- ✓ תציע בחירה מתוך פעילויות שקיימות במסגרת, או תתאים פעילות אישית.
- ✓ תאפשר זמן לפעילות סולנית וגם לפעילות קבוצתית.
- ✓ תישאר בקשר עם האדם כדי לבדוק אם חל שינוי בהעדפותיו.
- ✓ כדי לאפשר חווית חיים בריאים ומלאים וקרובים ככל הניתן לחיים בקהילה, תעריך המרפאה בעיסוק אם יש אפשרות ליהנות מפעילויות חוץ לדוגמא: זמן טיול בקניון הקרוב, הגעה לשפת הים, לקפה המקומי או לגינה הקרובה.
- ✓ במקרים רבים מרפאות בעיסוק ועובדות סוציאליות אחראיות על הפנאי במשותף ומתאמות פעילויות אלו עם הגורמים הרלוונטיים (הנהלת בית האבות, נהגים, מלווים מהקהילה ומבית האבות).
- ✓ במידה ועולה צורך המרפאה בעיסוק יכולה לפנות לאמבולנס המשאלות כדי להגשים תקווה לקראת סיום חיים. לדוגמא, אם אדם בכסא גלגלים המקבל חמצן ועירו מעוניין להגיע לחוף הים, אמבולנס המשאלות יסייע בכך.
- ✓ כל אילו הם דוגמאות. המרפאה/ה בעיסוק יציע ויבחר את הרעיונות בהתאם לאדם ולמקום.

שוחחו עם המרפאה בעיסוק שבבית האבות על מנת לגלות איך ניתן להפוך את הזמן הפנוי להזדמנות לפעילות פנאי משמעותית עבורכם

רוצים לדעת עוד? קישורים רלוונטיים:

קטלוג העזרים של מילב"ת

<http://www.azarim.org.il/Hebrew/News/Pages/milbatcatalog.aspx>

אתר נגישות ישראל [אתר נגישות ישראל](#)

מחפשים מרפאה/ה בעיסוק?

ודאו שיש לו רישיון מטעם משרד הבריאות. [אתר משרד הבריאות- רשימת מרפאים בעיסוק בעלי רישיון](#)

דף מידע זה נכתב על ידי :

שרון אוסט מור, מרפאה בעיסוק, מ.ר. 91924-14, תואר שני בניהול מערכות בריאות, תעודת ניהול בתי אבות מאוניברסיטת חיפה, דוקטורנטית לגרונטולוגיה בחוג לגרונטולוגיה באוניברסיטת חיפה. עובדת בבית אבות "עד 120" בחדרה.

