

ידיעון
חנוכה
2020

מרכז "אופק" אשדוד

הרב ניסים 17, 073-2621423
merkazyomashdod@avotashdod.org



שלום לכולם וחג שמח

בחודשים האחרונים כולנו מסתגלים לשינוי בהרגלי החיים בעקבות מגפת הקורונה. לשמחתנו, החל מיוני 2020 חזרה הפעילות של מרכזי היום בהתאם להנחיות התו הסגול, תוך הקפדה יתרה על מניעת סיכון מפני הדבקה. בידיעון זה, נשמח לאפשר לכם הצצה לדרכי הפעולה אשר מאפשרות לנו לשלב בין הפגת בדידותם של הקשישים, סיוע בשיפור ושימור רמת תפקוד נאותה והקפדה יתרה על בריאותם.

בברכה,

הדס כהן
מנהלת מרכז יום אשדוד

הדרך שלנו לאחריהם:

1. הקטנת מספר המשתתפים בבוקר באופן משמעותי ופתיחת "משמרת שנייה" פעמיים בשבוע מהצהריים עד הערב.
2. ישיבה במרחקים גדולים האחד מהשני בקפסולות קבועות בהסעות ובפעילות.
3. עטית מסיכות במשך כל היום על האף והפה (קשה, אך אפשרי).
4. בדיקות קורונה לצוות ולנהגים מדי שבוע.
5. בדיקות קורונה תכופות גם למבקרים הקשישים.
6. היגיינה, חיטוי יומיומי ושיחות מוטיבציה להקפדה גם מחוץ למרכז היום.



הדרך שלנו לסייע בשיפור התפקוד שפאז:

בעקבות פתיחת מרכזי היום מחדש ולאחר שהייה מאוד ממושכת בבית, קיבלנו חזרה את חברי מרכז היום שלנו עם יכולות פחותות משמעותית ממה שהכרנו קודם לכן. מלבד הקושי הנפשי והקוגניטיבי שהתגבר בעקבות השהייה הממושכת בבידוד בבתיים, חווינו גם ירידה משמעותית גם בתפקודי הגפיים העליוניות והתחתונות בשל היעדר פעילות נחוצה לשימורם. כיון שכך, פעלנו במספר מישורים לשפר את התפקודים הללו:

1. שיפור התפקוד באמצעות פיזיותרפיה קבוצתית.



2. שיפור ההליכה באמצעות פרויקט "ותיקי לכת" של המשרד לשוויון חברתי ואיגוד הסטודנטים.



3. שיפור מוטוריקה עדינה באמצעות תגבור חוגי מלאכת יד.



ולא פחות חשוב: הדרכ עלנו להאביר תחושת חיוניות...

ידוע שבגיל המבוגר יורדת תחושת החיוניות ובעקבותיה גם תחושת המשמעות בחיים. בתקופת הקורונה, התעצמה תחושה זו בשל החשש של הילדים להיעזר בהורים המבוגרים ובמקביל הצטמצמה היכולת שלהם לתרום לקהילה מבלי לסכן את עצמם. בשבועיים האחרונים, התחלנו בפרויקט תפירת כיסויי ראש לדיירות בית האבות המדליקות נירות בערב שבת. ההתגייסות של חברות מרכז היום בתפירה ורקמה למען הזולת, תורמת לתחושת סיפוק וגורמת להן התרגשות רבה.



חג שמח

הדס כהן

וצוות מרכז יום אשדוד