



## דיאטניות למען אוכלוסיות מוחלשות

שנה"ל תשפ"ד, סמסטר ב'

שנה"ל תשפד, סמסטר ב', 01286.4831

שעת קבלה: לפי תיאום מראש

מרצה: ד"ר רוני אלרן-ברק

[roniebarak@gmail.com](mailto:roniebarak@gmail.com)

### הרשמה לקורס:

- קורס זה מוגבל מבחינת מספר הסטודנטים היכולים להירשם אליו.
- הקורס פתוח רק לסטודנטים בתוכנית לתזונה בריאות והתנהגות.
- הרשמה לקורס היא רק באישור המרצה, ד"ר רוני אלרן-ברק, ולאחר שיחה עימה.

ההשתתפות בקורס מקנה:

- 2 שש"ס עם ציון.
- סמינריון מובנה עם ציון.



1. שם הקורס:  
דיאטניות למען אוכלוסיות מחולשות.
2. שם המרצה:  
ד"ר רוני אלרן-ברק  
מרצה בכירה, בית הספר לבריאות הציבור, עובדת סוציאלית קלינית.
3. הרשמה לקורס רק לאחר שיחה עם המרצה.
4. מספר שש"ס  
2 שש"ס וסמינריון.
5. היקף הקורס (סמסטר/שנתי, מספר שעות):  
הקורס הוא קורס סמסטריאלי אשר כולל מרכיב לימודי, מעשי והדרכתי על פי הפרוט הבא:



הערות	הדרישות מהסטודנטים	חלק מעשי	חלק לימודי	מספר שבוע בסמסטר	
מרצת הקורס תיכור קשר עם הסטודנטים הרשומים בקורס כדי לתאם מועד לשיחה	שיחה עם המרצה והרשמה לקורס			שבוע 1	
	שיחה עם המרצה והרשמה לקורס			שבוע 2	
	הגשת תרגיל רפלקציה על המפגש הלימודי <sup>2</sup>	יצירת קשר ראשוני עם מטופל	מפגש לימודי ביום שישי <sup>1</sup>	שבוע 3	
	הגשת סיכום אינטייק וקבלת פידבק <sup>2</sup>	אינטייק		שבוע 4	
במהלך פרק זמן זה על כל סטודנטית לשלוח כל שבוע מייל למרצה עם סיכום המפגשים שהתקיימו ולקבל מהמרצה פידבק אישי על התהליך	הגשת סיכום מפגש 1 וקבלת פידבק <sup>2</sup>	מפגש 1		שבוע 5	
	הגשת סיכום מפגש 2 וקבלת פידבק <sup>2</sup> הצגת האינטייק בפני הכיתה	מפגש 2	מפגש לימודי ביום שישי <sup>1</sup> (הצגת האינטייק)	שבוע 6	
	הגשת סיכום מפגש 3 וקבלת פידבק <sup>2</sup>	מפגש 3		שבוע 7	
	הגשת סיכום מפגש 4 וקבלת פידבק <sup>2</sup>	מפגש 4		שבוע 8	
	הגשת סיכום מפגש 5 וקבלת פידבק <sup>2</sup>	מפגש 5		שבוע 9	
	הגשת סיכום מפגש 6 וקבלת פידבק <sup>2</sup>	מפגש 6		שבוע 10	

<sup>1</sup> המפגשים יערכו בימי שישי בשעה 8 בבוקר בזום, או במועד אחר אשר יוסכם על כלל חברי הקבוצה והמרצה

<sup>2</sup> הגשה לצורך קבלת ציון בקורס. ההגשה מתבצעת במייל על ידי שליחת מייל למרצת הקורס [roniebarak@gmail.com](mailto:roniebarak@gmail.com). כל ההתכתבויות ישלחו במייל משורשר כל שבסוף הקורס יהיו בשירשור את כל המפגשים וכל התגובות של המרצה.



	הגשת סיכום מפגש הסיום <sup>2</sup>	מפגש סיום		שבוע 11	
	הצגת התהליך בפני הכיתה		מפגש לימודי ביום שישי <sup>1</sup> (הצגת התהליך)	שבוע 12	
	הגשת עבודה מסכמת <sup>3</sup>				

- **מרכיב עיוני:** שלושה מפגשים לימודיים מרוכזים בזום בימי שישי בבוקר (או ביום אחר אשר יקבע בהסכמת כל חברי הקבוצה) בתחילת, באמצע ובסוף הסמסטר.
- **מרכיב מעשי:** 8 שעות של "עבודה מעשית" אותם יקיימו הסטודנטים עם מטופל המאובחן עם מחלת נפש קשה (סכיזופרניה/מאניה דפרסיה/דיכאון מזורי). **כמו כן הסטודנט יעמוד בקשר עם מתאם הטיפול (לפחות 3 פעמים במהלך הסמסטר – בהתחלת ההתערבות, באמצע ובסוף)**
- **מרכיב הדרכת:** כל סטודנט ישתתף בשני מפגשי הדרכה פרטניים במהלך הסמסטר (יתואם באופן אישי) בהתאם להתקדמות ב-"מרכיב המעשי".

#### 1. התכנים הנלמדים בקורס:

הקורס ינתן באופן סמסטריאלי ויכלול העמקה ברקע התיאורטי, למידה ותכנון התערבות בהתבסס על הספרות הקיימת בתחום. הסטודנט יגיש תרגילים בהם הוא יתאר את תכנית התערבות שאותה הוא יבצע. לאחר מכן הסטודנט יבצע ההתערבות בשטח, יסכם את התהליך ויערוך אינטגרציה בין החלק התיאורטי וההתנסות בפועל.

#### רקע לקורס:

בישראל קיימות מספר אוכלוסיות מוחלשות אשר מאופיינות, בין היתר, בהרגלי תזונה לקויים ובמיעוט התנהגויות מקדמות בריאות. מצב זה משפיע לרעה על בריאותם של אנשים המשתייכים לאוכלוסיות אלו, ופוגע בתוחלת החיים שלהם.

בקרב נפגעי נפש, קיימים שיעורי תחלואה גבוהים במחלות כרוניות שונות (מלבד מחלות נפש) וכן שיעורי תמותה גבוהים בהשוואה לאוכלוסייה הכללית. האטיולוגיה לכך מורכבת וכוללת תזונה לקויה המובילה לעודף משקל והשמנה, התנהגויות בריאות בסיכון (עישון, מיעוט פעילות גופנית), השפעות לוואי של הטיפול התרופתי

<sup>3</sup> הגשה לצורך קבלת ציון בסמינריון. העבודה המסכמת תוגש במודל והיא תכלול את הגשת המייל המשורשר (עם כל המפגשים וכל התגובות של המרצה) וכן את מילוי הטבלה המצורפת במודל.



הפסיכיאטרי ומחוסמים בקבלת שירותי בריאות. מחקרים מורים כי התערבות תזונתית הכוללת הדרכה לשינוי התנהגויות בריאות, יכולה לסייע ולשפר מדדי בריאות בקרב אוכלוסייה זו.

בנוסף, בקרב אוכלוסיית הקשישים, קיימת תופעה של תת תזונה הנובעת מירידה ביכולת לרכוש ולבשל מזון בצורה עצמאית. כן קיימת בקרב קשישים ירידה בתאבון ובהנאה ממזון לצד קשיים קוגניטיביים ומוטוריים המשפיעים לרעה על היכולת התפקוד בכלל ועל היכולת לאכול בצורה עצמאית בפרט. התערבות קבוצתית (לדוגמה – בקרב דיירי בתי אבות) יכולה לסייע ולהקנות כלים לשיפור התזונה והתנהגויות הבריאות בקרב אוכלוסייה פגיעה זו.

מצבים אלו ואחרים מהווים אתגר משמעותי בבריאות הציבור. היכולת לעמוד באתגר זה מחייבת את המטפלים בכלל ואת הדיאטנים בפרט להכיר באופן מעמיק את הצרכים הייחודיים של אותן אוכלוסיות, ולפתח מיומנויות ורגישויות המתאימות לעבודה עם אוכלוסייה מוחלשת, כדוגמת מיומנויות הנשענות על ערכי סולידריות וחמלה.

הסטודנטים יחשפו למגוון של מודלים להתערבות תזונתית בקרב אוכלוסיות מוחלשות. הסטודנטים יבחרו אוכלוסייה מוחלשת בה הם רוצים למקד את למידתם ויפתחו מודל התערבות ליצירת שינוי בתזונה והתנהגות בריאות בקרב האוכלוסייה. הסטודנטים ישתלבו בארגונים הנותנים שירותים וסיוע לאוכלוסייה מוחלשת (כדוגמת עמותת אנוש המסייעת לנפגעי נפש בקהילה), ויתנסו בעבודה מעשית. במסגרת הקורס יתקיימו גם מפגשים קבוצתיים בהם הסטודנטים ינתחו את החוויות מהפעילות המעשית וידונו בהן לאור מושגים שנלמדו בראשית הקורס.

## 2. תיאור מרכיב העשייה בקורס

כל הסטודנטים שישתתפו בקורס הם סטודנטים לתואר שני בעלי תואר ראשון במדעי התזונה.

הסטודנט יבצע ההתערבות הכוללת 8 מפגשים פרטניים בני שעה. כן יתקיים מפגש מקדים ומסכם עם הצוות בזירת ההתערבות.

כל סטודנטית תוצמד למטופל המשתייך לאוכלוסייה מוחלשת ומתגורר באזור המגורים של הסטודנטית. תהיה גמישות לרעיונות ואוכלוסיות שהסטודנט יציע. מרצת הקורס (ד"ר רוני אלרן-ברק) יצרה קשר מוקדם עם עמותת אנוש אשר מעוניינת לקיים ולבצע את ההתערבות בקרב אוכלוסייה של נפגעי נפש הגרים בהוסטלים שיקומיים או נפגשים במסגרת מועדונים חברתיים של העמותה.

אוכלוסייה נפגעי הנפש נבחרה היות והיא מאופיינת בשיעורי השמנה גבוהים וההזנחה בריאותית. לפיכך חשוב לפתח מודל התערבות ייעודי לשיפור התזונה והתנהגויות הבריאות של נפגעי הנפש.

מרצת הקורס (ד"ר רוני אלרן-ברק) יעמדו בקשר אישי עם גורמים בקהילות היעד (בעיקר באמצעות עמותת אנוש) ויסיעו לסטודנטים למצוא מטופלים מתאימים.

הקף ההשקעה בקהילה (לא כולל שלב התכנון, הביצוע, והסיכום) מוערך ב- 10 שעות על פי הפירוט הבא:



- שיחת הכנה, שיחת אמצע, ושיחת סיכום עם איש הקשר מטעם הקהילה (לדוגמא- מתאמת הטיפול, רכז/ת המועדון החברתי או מנהל/ת ההוסטל) = 2 שעות
- 8 מפגשים פרטניים של שעה = 8 שעות

### 3. מטרת הקורס

הסטודנט ילמד על הקשיים והאתגרים התזונתיים המאפיינים אוכלוסיות מוחלשות בארץ ובעולם. דגש יושם על האוכלוסיות הבאות: נפגעי נפש.

הסטודנט ייחשף למודלים של שינוי ולתוכניות התערבות הקיימות בארץ ובעולם להשגת שינוי תזונתי ושינוי בהרגלי בריאות בקרב אוכלוסיות מוחלשות.

הסטודנט יתכן ויבצע תכנית התערבות לביצוע שינוי תזונתי בקרב מטופל המשתייך לאוכלוסייה מוחלשת.

### 4. תיאור הקשר בין התכנים הנלמדים בקורס למרכיב העשייה

הסטודנט ילמד על אתגרים תזונתיים בקרב אוכלוסיות מוחלשות ועל התערבויות הקיימות בארץ ובעולם לשיפור תזונה והתנהגויות בריאות בקרב אוכלוסיות אלו.

לאחר שלב הלימוד הסטודנט יתכן ויבצע התערבות בקהילה, ויערוך אינטגרציה בין החומר הלימודי והמעשי.

הקורס יינתן באופן סמסטריאלי על פי הפירוט הבא:

העמקה ברקע התיאורטי, למידה ותכנון ההתערבות בהתבסס על הספרות הקיימת בתחום. הסטודנט יגיש תרגיל תיאורטי בו הוא מתאר את תוכנית התערבות שאותה הוא יבצע בהתאם לחומר שנלמד במהלך הסמסטר.

ביצוע ההתערבות בשטח, סיכום התהליך ועריכת אינטגרציה בין החלק התיאורטי וההתנסות בפועל. הגשה של עבודה מסכמת.



5. הסילבוס של הקורס יכול לבין היתר את המאמרים הבאים (מאמרים רבים נוספים מצויים במודל):

קילזי מ, הוד עובדיה, ס. (2019). תזונה בקרב אוכלוסיות מוחלשות. המגזין המקוון של עמותת עתיד, גיליון 7. <https://www.atid-eatright.org.il/Magazines/Magazine7/3/#zoom=z>

Teasdale SB, Ward PB, Rosenbaum S, Samaras K, Stubbs B. Solving a weighty problem: systematic review and meta-analysis of nutrition interventions in severe mental illness. The British Journal of Psychiatry. 2017 Feb;210(2):110-8.

**מאמרים מהעיתונות:**

<https://www.haaretz.co.il/health/2022-07-25/ty-article/.premium/00000182-35dd-dfe7-a792-7dfd67c40000>

<https://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3791341,00.html>