



## דיאטניות למזעל אוכלוסיות מוחלשות

קורס משלב עשייה שנה"ל תשפ"ב

שנה"ל תשפב, סמסטר א'+ב'  
שעת קבלה: לפי תיאום מראש  
מרצה: ד"ר רוני אלרן-ברק  
[roniebarak@gmail.com](mailto:roniebarak@gmail.com)

עוזרת הוראה: עדי יערן  
[Adi0103@gmail.com](mailto:Adi0103@gmail.com)

### הרשמה לקורס:

קורס זה מוגבל מבחינת מספר הסטודנטים היכולים להרשם אליו.  
הקורס פתוח רק לסטודנטים בתוכנית לתזונה בריאות והתנהגות.  
הרשמה לקורס היא רק באישור המרצה ד"ר רוני אלרן-ברק ולאחר ראיון קבלה (בזום) עם עוזרת ההוראה.  
מומלץ להרשם לקורס רק באופן שנתי ולא באופן סמסטריאלי.

תינתן מלגה נדיבה לכל הסטודנטים אשר ישלימו את השלב השני של הקורס – התערבות בשדה

ניתן לבצע סמינריון בקורס זה

## 1. שם הקורס:

דיאטניות למען אוכלוסיות מחולשות.

הקורס ינתן בפורמט של מפגשים מרוכזים בזום בימי שישי (או בימים אחרים אשר יקבעו בהסכמת כל חברי הקבוצה).  
יתקיימו 3-4 מפגשים בכל סמסטר.

## 2. שם המרצה:

ד"ר רוני אלרן-ברק

מרצה בבית הספר לבריאות הציבור, עובדת סוציאלית קלינית.

ד"ר רוני אלרן-ברק עבדה במשך שנים ארוכות כעובדת סוציאלית קלינית עם אוכלוסיות מוחלשות כדוגמת נפגעי נפש ונשים שעברו טרואמה מינית. תחום המחקר המרכזי שלה הוא תזונה, התנהגויות בריאות והפרעות אכילה. היא בעלת רקע קליני נרחב לצד ידע תיאורטי ומחקרי רלוונטי אשר בעזרתם היא תדריך את הסטודנטים ותבטיח שהפרויקט ילווה במערך הערכה. בנוסף, למרצה יש קשרים ענפים בקהילה, בדגש על עמותת אנוש, אשר יסייעו לה לאתר מסגרות בהם ניתן יהיה לקיים את הפרויקט.

עוזרת הוראה: עדי יערן, דיאטנית קלינית BSC

עדי עובדת במהלך 4 השנים האחרונות כדיאטנית במחלקה פסיכיאטרית בבית החולים העמק ובמרפאה לבריאות הנפש של קופת חולים לאומית. פיתחה תוכניות הכשרה בתחום של דיאטנית ובריאות הנפש. מדריכה סטאג'רים לתזונה בתחום הפסיכיאטריה. עבדה עם אוכלוסיית נפגעי הנפש בקהילה דרך משרד הבריאות ועמותת אנוש.

כל הסטודנטים אשר ישתתפו בקורס הם סטודנטים לתואר שני, בעלי תואר ראשון במדעי התזונה אשר סיימו את הכשרתם האקדמית כדיאטנים.

## 3. הרשמה לקורס רק לאחר ראיון קבלה עם עוזרת ההוראה.

## 4. מספר נ"ז ו/או גובה המילגה:

4 נ"ז עבור המרכיב האקדמי (סמסטר א+ב) ובנוסף מלגה בגובה של כ-1,800 ש"ח (סכום מדויק יקבע בהמשך) עבור המרכיב המעשי.

## 5. היקף הקורס (סמסטר/שנתי, מספר שעות):

הקורס יינתן בהיקף שנתי על פי הפירוט הבא:

סמטר א – 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.

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

## 6. התכנים הנלמדים בקורס:

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.

לדוגמא –

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 הפסיכיאטרי ומחסומים 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 (לדוגמא – 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.

בסמטר הראשון הסטודנטים ילמדו מגוון 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. בסמטר השני הסטודנטים ישתלבו בארגונים הנותנים שירותים וסיוע לאוכלוסייה מוחלשת (כדוגמת עמותת אנוש המסייעת לנפגעי נפש בקהילה), ויתנסו במיזם או פרויקט חברתי בהיקף של 20 שעות. במסגרת הקורס יתקיימו גם מפגשים קבוצתיים בהם הסטודנטים ינתחו את החוויות מהפעילות המעשית וידונו בהן לאור מושגים שנלמדו בראשית הקורס.

## 7. תיאור מרכיב העשייה בקורס

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

הסטודנט יבחר אוכלוסייה וזירה להתערבות ויבצע ההתערבות הכוללת כ-6 מפגשים קבוצתיים בני שעה וחצי. כן יתקיים מפגש מקדים ומסכם עם הצוות בזירת ההתערבות.

תהיה גמישות לרעיונות ואוכלוסיות שהסטודנט יציע. אולם 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.

רכזת הקורס (עדי יערן) ומרצת הקורס (ד"ר רוני אלרן-ברק) יעמדו בקשר אישי עם גורמים בקהילות היעד (בעיקר באמצעות עמותת אנוש) ויסיעו לסטודנטים למצוא קהילה מתאימה.

הקף ההשקעה בקהילה (לא כולל שלב התכנון, הביצוע, והסיכום) מוערך ב- 12 שעות במהלך סמסטר ב על פי הפירוט הבא:

- שיחת הכנה, שיחת אמצע, ושיחת סיכום עם איש הקשר מטעם הקהילה (לדוגמא- רכזת/ המועדון החברתי או מנהל/ת ההוסטל) = 3 שעות
- 6 מפגשים קבוצתיים שבועיים של שעה וחצי = 9 שעות

תשומת לב מיוחדת תינתן לבחירת ותכנון פרויקט התערבות אותו ניתן יהיה לבצע גם בזמן משבר הקורונה, ובהתאם להנחיות באותה תקופה. לדוגמא – התערבות קבוצתית בקרב דיירים בהוסטל של אנוש אשר תבצע בקבוצות של עד עשרה דיירים בחצר של ההוסטל בתקופת האביב וראשית הקיץ בה יש בחוץ מזג אוויר נעים. השאיפה תהיה לקיים את ההתערבות באופן פרונטלי, אולם התערבות תוכנן כך שניתן יהיה לבצע אותה גם בצורה דיגיטלית (במקרה בו יוטל סגר כללי).

## 8. מטרת הקורס

הסטודנט ילמד על הקשיים והאתגרים התזונתיים המאפיינים אוכלוסיות מוחלשות בארץ ובעולם. דגש יושם על האוכלוסיות הבאות: קשישים, אנשים החיים בעוני, נפגעי נפש.

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

הסטודנט יתכנן ויבצע תוכנית התערבות לביצוע שינוי תזונתי בקרב אוכלוסייה מוחלשת (לדוגמא – התערבות קבוצתית לשיפור תזונה והתנהגויות בריאות בקרב נפגעי נפש במועדון חברתי של עמותת אנוש).

## 9. 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 יתכנן ויבצע התערבות בקהילה, ישתתף בראיון איכותני, ויאסוף מהמשתתפים לפני, במהלך ואחרי ההתערבות שאלוני הערכה.

**10. הסילבוס של הקורס יכול בין היתר את המאמרים הבאים:**

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