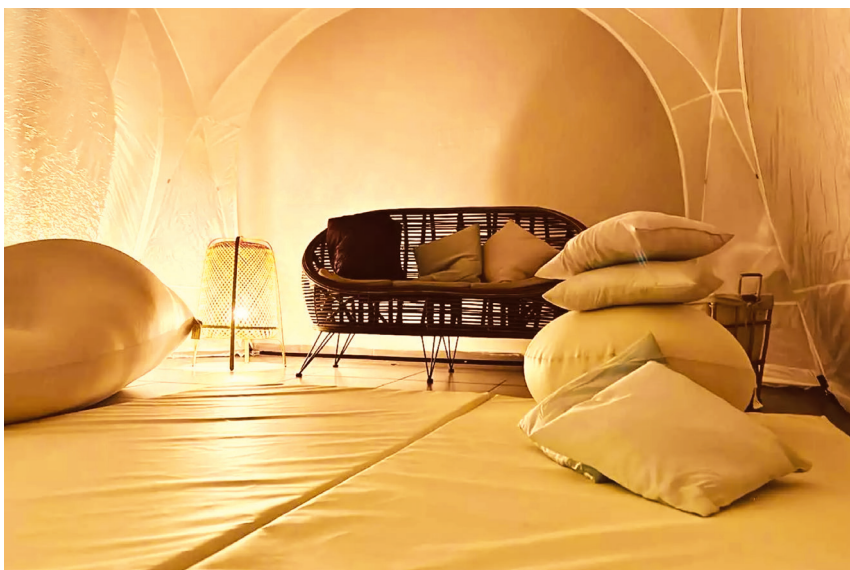


# מיזם "החדרים השקטים"

## במרכזי מפונים במצבי חירום

מודל הפעלה

יוני 2024



## צוות הפרויקט:

**שמעונה לב-און**, רכזת בכירה - תחום ילדים, השירות הארצי לריפוי בעיסוק, משרד הבריאות  
**ד"ר סיגל וקס**, ראש תחום פרסונליזציה ורצף שירותים, ג'וינט - ישראל מעבר למגבלות  
**ג'וש ישי-וואס מלדה**, מנהל תוכניות, ג'וינט - ישראל מעבר למגבלות  
**אחווה יאלר צוריה**, מנהלת מחקר ונתונים, ג'וינט - ישראל מעבר למגבלות  
**חנה ימין שרקי**, סמנכ"לית מקצועית, בית איזי שפירא  
**ד"ר דנה רוט**, מנהלת המחלקה למחקר והערכה, בית איזי שפירא  
**יעל יושעי**, מנהלת המיזם, רכזת פיתוח הסנוזלן וניהול משאבי הידע, בית איזי שפירא  
**אושרת נחמיאס**, רכזת המיזם, בית איזי שפירא

יועצים:

**תמיר גבאי**, מרפא בעיסוק, עמותת 'אותי', חוקר מוגבלות ומרצה בחוג לחינוך בקריה האקדמית אונו. אוטיסט עם הפרעת קשב ופעלתנות יתר  
**ד"ר תמי בר שליטא**, מרפאה בעיסוק, החוג לריפוי בעיסוק, הפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב  
**אליזבת קנטרביץ**, מעצבת פנים  
**ורד רז גצק**, מנהלת שותפויות מגזר עסקי, ג'וינט - ישראל מעבר למגבלות

ניהול ידע, הבניה ועריכה: **יעל יושעי**

מידענות: **גב' טובה אליאסף**

מחלקת ניהול משאבי ידע, בית איזי שפירא

© כל הזכויות שמורות לג'וינט ישראל ולמשרד הבריאות.

שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול במדריך זה

אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב

## תוכן העניינים

4	.....	<b>א. רקע</b>
4	.....	<b>ב. יוזמת "החדרים השקטים"</b>
5	.....	<b>ג. הרציונל למיזם</b>
6	.....	<b>ד. מודל העבודה של החדרים השקטים</b>
6	.....	מודל תאורטי
7	.....	תוכנית ניסיונית (פיילוט)
8	.....	<b>ה. מאפייני החדר ומרכיביו</b>
8	.....	מבנה החדר
8	.....	ריהוט וציוד
9	.....	אמצעים לוויסות חושי
9	.....	אמצעים נוספים אפשריים לרגיעה ולוויסות עצמי
9	.....	ציוד להדרכה, רישום ואיסוף נתונים
10	.....	ציוד לתחזוקת החדר
10	.....	<b>ו. תשתיות כוח אדם</b>
10	.....	רכזת מיזם
10	.....	רכזי פעילות החדרים השקטים
11	.....	<b>ז. שלבי הקמת החדרים השקטים</b>
11	.....	איתור חדרים
12	.....	רכישת הציוד
12	.....	גיוס רכזים
12	.....	הדרכת הרכזים
12	.....	<b>ח. מסע המשתמש</b>
14	.....	<b>ט. שיווק</b>
15	.....	<b>י. משובי משתמשים</b>
16	.....	<b>י"א. פעילות החדרים - סיכום ביניים</b>
18	.....	<b>י"ב. אתגרים ודילמות</b>
19	.....	<b>י"ג. שכפול המיזם</b>
19	.....	<b>י"ד. סיכום</b>
21	.....	ביבליוגרפיה
23	.....	נספחים

## **א. רקע**

בשבעה באוקטובר 2023 פרצה מלחמת "חרבות ברזל", שיצרה איום ביטחוני מתמשך ויום-יומי על תושבים רבים בחלקים נרחבים לאורך גבולה של מדינת ישראל.

בעקבות המלחמה פינה פיקוד העורף 56 יישובים באזור הדרום ועוטף עזה ו-34 יישובים הסמוכים לגבול הצפון. על פי נתוני רשות החירום הלאומית, 126 אלף תושבים פונו באופן ממוסד ורבים אחרים התפנו מיוזמתם. מספר המפונים הכולל עמד נכון לתקופת תחילת המיזם (נובמבר 2023) על כ-218 אלף תושבים (אלרן ואחרים, 2024). התושבים שנאלצו להתפנות מביתם לתקופה ממושכת עברו להתגורר במלונות במקומות שונים בארץ, רחוק מסביבתם המוכרת, לעיתים רחוק מחלק מקהילתם, והתמודדו עם צפיפות, המולה וחוסר ודאות.

## **ב. יוזמת "החדרים השקטים"**

"החדרים השקטים" לאוכלוסייה הכללית בזמן חירום היא יוזמה חדשנית, הנותנת מענה לצורך העולה בקרב קהילת המפונים ממלחמת "חרבות ברזל" המתגוררים במרכזי הפינוי, המתאפיינים בצפיפות, ברעש ובחוסר פרטיות. מרבית המפונים חווים רמות גבוהות של מתח וחרדה, מתמודדים עם חוסר ודאות ועם אובדן של תחושת השייכות והביטחון האישי. כל אלה מגבירים את הקושי בוויסות עצמי ואת הסיכון לנסיגה תפקודית ויכולים להוביל לפיתוח תסמונת פוסט-טראומטית או מצבי חולי מתמשכים. התערבות מוקדמת באמצעות התאמת הסביבה תומכת בבריאותם של המפונים ומסייעת לשפר את רווחתם האישית, איכות חייהם ותפקודם.

בסיוורים שקיים צוות משרד הבריאות במלונות המפונים עם פרוץ המלחמה, הוצפו מגוון צרכים, ובהם הצורך ביצירת מרחב שקט בתוך הסביבה הצפופה, המציפה והכאוטית במלונות (לב-און ואחרים, 2023).

"החדרים השקטים" הוא פתרון שנעשה בו שימוש באתרים הומים במקומות שונים בארץ ובעולם, כדי לאפשר השתתפות חברתית לאנשים עם מגוון נזירולוגי, דוגמת אוטיזם ותסמונות נזירולוגיות אחרות (לדוגמה, פסטיבל "מקומות שמורים"). חדרים כאלה מופעלים גם במרכזים לבריאות הנפש או בסביבות שבהן משתתפים אנשים המתמודדים עם הלם קרב (לדוגמה, באוניברסיטאות בארצות הברית לשימושם של סטודנטים שהיו בעברם חיילים קרביים).

לאור הצורך שעלה מן השטח, פותח מיזם "החדרים השקטים" על ידי השירות הארצי לריפוי בעיסוק במשרד הבריאות בשיתוף עם ג'וינט - ישראל מעבר למגבלות, ובהפעלה

של עמותת בית איזי שפירא, שהייתה אמונה על ניהול משאבי הידע, הייעוץ המקצועי ותפעול המיזם. המטרה - להתאים את המודל שפותח עבור אנשים עם מוגבלות נוירולוגית או נפשית, בשילוב הידע הקיים בריפוי בעיסוק לגבי ויסות חושי, לכלי המאפשר התמודדות טובה יותר בסביבות מציפות חושית לכלל האוכלוסייה במלונות המפונים, בהתחשב בחוויות הקשות שעברו ובתנאי חייהם הנוכחיים.

## ג. הרציונל למיזם

תנאי השהות במלונות, נוסף על האירועים הטראומטיים שחוו המפונים, יוצרים עומס רגשי ופיזי רב. עדויות מפונים מצביעות על חוסר בפרטיות, צפיפות, לכלוך ודוחק, סכסוכים ומקרי אלימות והטרדות מיניות, שימוש באלכוהול, חרדות כלכליות, דאגה מהעתיד, מצבים נפשיים מורכבים, דיכאון, חרדות, התפרצויות זעם, ניסיונות לפגיעה עצמית והתאבדויות וגעגועים למשפחה המורחבת, לשגרה ולשקט (פארי ואפללו, 2023).

השפעת סביבת המחיה על הבריאות הפיזית והנפשית נבדקה במחקרים שונים. קאן ועמיתיו (Kan et al., 2020) מציינים כי מאפייני הדיוור, כולל שטח המחיה של האדם, עשויים להוות גורמי דחק המשפיעים על הבריאות הנפשית והשְׁלוּמוֹת (Well-being). בתנאי מחיה צפופים אנשים עלולים לחוות אינטראקציות חברתיות מוגזמות ובלתי רצויות, ותפיסה של חוסר בפרטיות המשפיעה באופן שלילי על בריאותם הנפשית. וולתר ועמיתיה (Walther et al., 2020) מצאו כי מגורים כפליטים, לעומת מגורים פרטיים, היו קשורים בדחק רב יותר ושביעות רצון נמוכה יותר מן החיים. מגורים צפופים, שבהם פרטיות מועטה, אוטונומיה מוגבלת ובידוד מן הקהילה המקומית, מהווים גורם לעלייה בשכיחותן של בעיות בריאותיות. מעבר לתנאי המגורים המתגרים, מדובר באוכלוסייה שעברה טראומה קשה של איום מידי על חייה. השפעותיה השליליות של המלחמה יכולות להתבטא בתחושה של איום על החיים, חוסר אונים ודיסוציאציה (Charney et al., 2023).

אנשים החווים רמות גבוהות של מתח וחרדה עקב התמודדות עם האסון שחוו (אבל, אובדן) נמצאים בסיכון לנסיגה תפקודית, לקושי בוויסות עצמי ואף לפיתוח תסמונת פוסט-טראומטית. מחקרים מצביעים על קשר בין ויסות עצמי לבין ויסות חושי וכן על קושי בין ויסות חושי לבין סימנים פרה-טראומטיים, המהווים גורם סיכון לפיתוח בעיות נפשיות לאורך החיים (Bar-Shalita & Cermak, 2016; Brindle et al, 2015; Laughter et al., 2020).

מחקר נוסף (Charney et al., 2023) מצביע על קשרים מובהקים בין תגובתיות יתר חושית ובין סימפטומים הקשורים בטראומה. המרחב העמוס בגירויים מגביר את

הקושי התפקודי בקרב אוכלוסיות בסיכון (כגון אנשים עם מוגבלות נפשית, חושית או תקשורתית), ומשפיע גם על מי שאינו מתמודד עם מוגבלות באופן המעלה את הסיכון לקשיי תפקוד גם בעתיד.

נמצא כי יש בכוחה של התערבות מוקדמת ומניעתית באמצעות התאמת הסביבה לתמוך בבריאות הציבור ולשפר את הרווחה האישית, איכות החיים והתפקוד של אוכלוסייה זו (גולוס, 2016; Sadia, 2020).

## **ד. מודל העבודה של החדרים השקטים**

### **מודל תאורטי**

היוזמה כוללת יצירת חדרים ייעודיים המספקים הפוגה מרעש ומהצפה חושית. מרחב שקט מעין זה, שמותאם מבחינה סביבתית ושכולל אמצעים תחושתיים מגוונים המסייעים בוויסות החושי, מאפשר ויסות עצמי יעיל יותר (Sadia, 2020). כאמור, "החדרים השקטים" הם אמצעי שנעשה בו שימוש במקומות שונים בארץ ובעולם במרכזים לבריאות הנפש, במרכזים שיקומיים, במרכזים להתפתחות הילד ועוד. הרציונל העומד בבסיס רעיון זה הוא התבססות על סביבות טיפוליות מוכרות והתאמתן לכלל האוכלוסייה במלונות המפונים לצורכיהם המיוחדים.

מאחר שהחדרים נבנו בזמן חירום, בסביבה ארעית, ועבור קהל מגוון, עיצובם דבק בעקרון העיצוב האוניברסלי. עיצוב אוניברסלי של מוצרים וסביבות מאפשר שימוש על ידי כלל האנשים, ללא צורך בהתאמה או בעיצוב מיוחד. עקרונות העיצוב האוניברסלי מביאים בחשבון את מידת הקלות, הפשטות, היעילות והמהירות שבהן ניתן להשתמש בשירותים, במבנים ובמוצרים לטובת כלל המשתמשים בעלי צרכים מגוונים (Persson et al., 2015). בנוסף, הושם דגש על עיצוב מרחב שקט ומרגיע, מופחת גירויים חושיים. מטרת החדרים לספק הפוגה מרעש ומהצפה חושית שאנשים חווים במקומות אלו, וכך לאפשר ויסות חושי וויסות עצמי יעילים יותר (Sadia, 2020). ויסות חושי הוא התהליך שבו מערכת העצבים המרכזית משמרת איזון בין אקסיטציה ואינהיביציה (עירור ועכבה), על מנת לווסת ולארגן את העוצמה, משך ואופי התגובות לגרייה חושית בצורה מדורגת ומותאמת לסיטואציה, כדי לאפשר רמה אופטימלית של תפקוד והסתגלות למצבים משתנים (Dunn, 2001; Charny et al., 2023; Lane et al., 2010).

ליקויים בעיבוד החושי המתבטאים בתגובתיות יתר לגירויים חושיים, תת תגובתיות או חיפוש אחר גירויים חושיים, משפיעים על תפקודו של האדם בכל תחומי החיים.

ויליאמס ועמיתיה (Williams et al., 2023) מציינים כי ליצירת סביבה המפחיתה את העומס החושי ומצמצמת גירויים חושיים מציפים יש השפעה מובהקת וחיובית על הנוחות ועל תחושת השלמות של ילדים ונוער עם אוטיזם. לפיכך, דרך יצירת סביבה מותאמת חושית המאפשרת שליטה, ניתן לאפשר ויסות עצמי לאנשים הזקוקים לכך.

ויסות עצמי מתייחס לתהליכים המאפשרים לאדם לכוון, לנטר ולהתאים את רמת העוררות, הקשב, האפקט והפעילות לדרישות הפעילות וההקשר לשם השגת תפקוד מיטבי. מושג זה הוא רב ממדי ומתייחס לממדי ויסות נפרדים, אך חופפים במידה מסוימת, כולל ויסות רגשי, ויסות התנהגותי, ויסות קוגניטיבי, תפקודים ניהוליים וויסות חושי. ויסות עצמי מוגדר כ"יכולת עצמית לשנות, להחליף או לתקן התנהגות" (Hagger, 2010, p. 57). שונקוף ופיליפס (Shonkoff & Phillips, 2000) מגדירים את הוויסות העצמי כתהליך התפתחותי הכולל רכישה של מיומנויות שליטה בתפקודים פיזיולוגיים ונפשיים. בהמשך, הוויסות העצמי פירושו פיתוח יכולת לנהל רגשות עוצמתיים באופן קונסטרוקטיבי ולשמור על קשב. רות'ברט ועמיתיה (Rothbart et al., 2004) מגדירים ויסות עצמי כתהליכים שמטרתם לווסת תגובות. תהליכים אלו כוללים, בין השאר, התמצאות, אינהיביציה של פחד ושליטה על ההתנהגות. פחד, לדוגמה, הוא תגובה לאיום, אך הוא כולל גם ויסות עצמי המביא ליכולת לזהות מידע על האיום ועל מקום מבטחים. מחקרים שונים העלו כי ליכולת לוויסות עצמי יש השלכות חשובות על הבריאות ועל הרווחה האישית (Geldhof et al., 2010; McClelland et al., 2010).

תחושת שליטה נחשבת למשאב אישי שיש לו השפעה על השלמות וההסתגלות לאחר אירועי חיים מלחיצים (עזריה, 2018). תחושה זו כוללת את "אמונתו ותפיסתו של היחיד כי יש בידו לשלוט על המתרחש בסיטואציה נתונה" (שם, עמ' 8).

### **תוכנית ניסיונית (פיילוט)**

המיזם כלל שלושה שלבי עבודה:

1. ביצוע פיילוט בשלושה מלונות של אזרחים מפונים
2. הרחבה למקומות נוספים
3. העברת מיזם "החדרים השקטים" ליישובי הקבע

את התוכנית ליווה צוות היגוי שכלל נציגים ממטה הריפוי בעיסוק במשרד הבריאות, מארגון הג'וינט-ישראל מעבר למגבלות ומעמותת בית איזי שפירא. צוות זה נפגש בתחילת המיזם בתדירות של אחת לשבוע ובהמשך בתדירות של אחת לשבועיים. חלק מן הפגישות התקיימו באופן מקוון וחלקן התקיימו במלונות שבהם הוקמו החדרים.

לאורך המפגשים נדונו סוגיות שונות הנוגעות להפעלת המיזם ונבנה בסיס הידע לצורך הרחבתו:

- רכישת הציוד, הקמת החדרים ותפעולם.
- חשיבה על דרכי השיווק של החדרים ועיצוב הפרסומים.
- בניית המשוב שמילאו המשתתפים לאחר השהות בחדר.

## ה. מאפייני החדר ומרכיביו

החדר עוצב בהתאם לעקרונות העיצוב האוניברסלי ומתוך התייחסות למערכות החושים השונות: ראייה, שמיעה, מגע (המערכת הטקטילית) ותחושה עמוקה (המערכת הפרופריוצפטיבית) והשפעתן על התפקוד. שיקולים מרכזיים בתכנון היו נגישות, פשטות ועיצוב נעים ומרגיע, נוסף על פשטות ההקמה של החדר, כך שניתן יהיה להעביר אותו בהמשך ליישובי הקבע, או להקים חדרים דומים במקומות נוספים בקלות יחסית. להלן פירוט של החדר ותכולתו:

### מבנה החדר

- נדרש חדר ייעודי בגודל 4X4 מטר לפחות.
- חדר ללא חלונות או כזה שניתן לכסות בו את החלונות בוילון אטום או תריס.
- צבע קירות בהיר, מט ואחיד.
- יש לוודא כי החדר אינו נמצא באזור רועש, כדי לשמור על השקט ועל פרטיות המשתמשים.
- לחדר חייבת להיות אפשרות נעילה בשעות שבהן אינו פעיל.
- בתוך החדר ממוקם אוהל פתוח, 3.5 מטר מרובע, בגוון בהיר. לצורך הקמת האוהל נדרשים שני אנשים.
- החדרים הוקמו סמוך למבואה, המשמשת כאזור המתנה ועמדת קבלה עבור רכזת החדר. מיקום המבואה צריך להיות כזה המאפשר תחושת פרטיות לשוהה בחדר, אך עם אפשרות של הרכז לשמוע ולבדוק מה מתרחש בחדר מעת לעת ובמידת הצורך.

### ריהוט וציוד

- בעמדת הרכז במבואה יש למקם שולחן וכיסא. יש לוודא כי בעמדה ישנו חיבור לחשמל לצורך חיבור הציוד הזקוק לטעינה, ורצוי שתהיה גישה לאינטרנט לצורך שימוש במערכת הרישום והמשוב.
- רצפת החדר מכוסה בחלקה בשני מזרנים בצבע שמנת בגודל 1X2 מטר. במיזם זה נרכשו מזרנים מחברת פעלטון.
- חלקה האחר של הרצפה מכוסה בשטיח בצבע חלק ובהיר בגודל 2X3 מטר,



רך למגע. יש להקפיד על שטיח חלק, ללא דוגמה וקל לניקוי. השטיחים בפרויקט זה נקנו באיקאה.

- פופים לישיבה: פוף אחד בגודל 90X160 ס"מ ופוף עגול, שניהם בצבע בז'.
- כורסה עבור אנשים מבוגרים או אלו המעדיפים לשהות בחדר בישיבה. יש לבחור בכורסה או בכיסא מרופדים בצבעי לבן, בז' או עץ. בחדרים שהוקמו במלונות נעשה שימוש בכורסאות השייכות למלון.
- סלסילת קש/במבוק גדולה לאחסון הציוד.
- שילוט המוביל לחדר ובכניסה לחדר מודפס על קאפה.

### **אמצעים לוויסות חושי**

- תאורה - החדר מואר באמצעות נורת פחם המספקת אור צהוב רך ונעים, מוקפת באהיל נייר לפיזור האור. יש ליצור חור בתקרת האוהל כדי להעביר את הכבל של האהיל. שימו לב אם יש צורך במפצל או בכבל מאריך. מומלצת תאורה עם דימר במידת האפשר, על מנת לשלוט בעוצמת האור.
- בתוך האוהל מוצבת מנורת רצפה מוקפת באהיל נייר או קש, המספקת תאורה רכה נוספת.
- שמיכות משקל המספקות גרייה חושית עמוקה (שתי שמיכות בכל חדר).
- אוזניות חוסמות רעש (שני זוגות).
- פידג'טים: פריטים לעיסוק ידני המספקים גירוי חושי מארגן ומרגיע, כגון כדורי מעיכה, צעצועי מתיחה ועוד. לכל חדר נרכשו כעשרה פריטים.
- מוזיקה - האזנה למוזיקה באמצעות רמקול המאפשר חיבור Bluetooth. ניתן לאפשר למשתמשים להאזין למוזיקה ממכשיר הטלפון שלהם אם הם מעוניינים.
- קלפי רגיעה: כרטיסיות עם איורים של מנחי גוף המספקים תחושה עמוקה, רגיעה, ויסות ושחרור (ראו נספח מס' 1).

### **אמצעים נוספים אפשריים לרגיעה ולויסות עצמי**

- משקפי VR (מציאות מדומה) עם תוכנות להפחתת מתח. המשקפיים במיזם החדרים השקטים נתרמו על ידי חברת XR Health (בתמיכת הג'וינט). השימוש במשקפי ה-VR נעשה בהדרכת רכז החדר. את משקפי ה-VR יש לנעול במקום מאובטח. יש לדאוג לחיבור רציף של המשקפיים לטעינה במהלך הפעילות ואחריה, ועליהם להיות ממוקמים באזור שיש בו נגישות ל-Wi-Fi לצורך טעינה ועדכון נתונים.

### **ציוד להדרכה, רישום ואיסוף נתונים**

- רשימת הציוד הקיים בחדר וכיצד ניתן להשתמש בו: רשימה אחת עבור הרכז, שאותה יוכל להציג בפני המשתמשים בעת ההסבר על השימוש בחדר; ורשימה

נוספת, מנוילנת, להנחה בסלסילת הציוד, לשימושם של הנכנסים לחדר (נספח מס' 2).

- "ספר חוויה": מחברת משוב שבה מוזמנים המשתתפים לכתוב על חוויותיהם ביציאה מהחדר - מחברת עם כריכה קשה ודפים חלקים ועבים, המאפשרים כתיבה חופשית.
- מחשב לשימוש הרכז, המיועד למעקב אחר הזמנת החדרים ורישום חוויית המשתמשים על ידו.

### **ציוד לתחזוקת החדר**

- מגבונים אנטי בקטריאליים לצורך חיטוי וניקוי הריהוט והאביזרים בחדר.
- שואב אבק לניקוי השטיח.

## **ו. תשתיות כוח אדם**

### **רכזת מיזם**

מרפאה בעיסוק בעלת ידע וניסיון בנושא ויסות חושי והתאמת הסביבה. הרכזת אחראית לשמור על עקרונות הפעלת המיזם ועל הדרכת הצוות. הגדרת תפקידה מופיעה בנספח מס' 3.

### **רכזי פעילות החדרים השקטים**

כל חדר הופעל על ידי שני רכזים, אשר גויסו לתפקיד מתוך קהילת המפונים. במיזם זה, היקף המשרה של כל רכז היה 20 ש"ש (חצי משרה). היקף המשרה תלוי כמובן בהיקף האוכלוסייה המשתמשת בחדר ובשעות הפעילות של החדר. רכזי הפעילות של החדר מועסקים על ידי הגוף המפעיל ומקבלים ממנו את שכרם.

ישנן מספר דרישות בסיס לרכזים:

- רקע טיפולי/חינוכי המאפשר להם להבין את רציונל החדר ולתת שירות ומענה למשתמשים.
- אוריינות דיגיטלית לצורך שימוש באפליקציית הרישום, תיעוד הנתונים ותפעול משקפי המציאות המדומה.
- גמישות בשעות העבודה.

תפקיד הרכזים:

- שהות סמוך לחדר והשגחה על החדר לאורך כל שעות פעילותו.
- פתיחת החדר ונעילתו בתום השימוש היומי.

- שמירה על תקינות החדר והציוד.
- הכנת החדר לפעילות בתחילת כל יום, סידורו לאחר כל שימוש, איסוף הציוד ושמירה עליו בסיום היום.
- ניהול לוח הזמנים של החדר.
- קבלת פנים ומתן הסבר על האמצעים בחדר למשתמשים.
- ניקיון הציוד וחיתוי הציוד לאחר כל משתמש.
- איסוף מידע ממשתמשים על חוויית המשתמש.
- פיקוח על הנעשה בחדר במהלך השימוש.
- החתמת משתמשים על תקנון השימוש בחדר.
- זיהוי סימני מצוקה, מתן מענה ראשוני וקריאה לגורמים מסייעים במקרה הצורך.

## **ז. שלבי הקמת החדרים השקטים**

### **איתור חדרים**

בשלב ראשון על רכזת המיזם לבצע סקירה וסינון של מלונות פוטנציאליים על פי הקריטריונים הבאים:

- אוכלוסיות מגוונות: קהילות קיבוציות, תושבי ערים, תושבי הדרום והצפון.
- מלונות שקיים בהם מספר מפונים גבוה.
- מלונות שהעומס החושי בהם גבוה עקב צפיפות גבוהה של מפונים וסביבה מעוטת מרחבים.
- ניתנה עדיפות למלונות ששהו בהם אנשים עם מוגבלות.
- ניתנה עדיפות למלונות שצפי השהות בהם היה ארוך יותר.
- מלונות שנמצא בהם חדר מתאים להקמת המיזם.

לפיילוט נבחרו שלושה מלונות מתאימים:

- מלון לאונרדו טבריה: תושבי קריית שמונה, אילון ואביבים (כ-500 מפונים).
- מלון וורט נתניה: תושבי שדרות וקריית שמונה (יותר מ-700 מפונים).
- מלון ג'ייקובס חדרה: תושבי יד מרדכי (כ-250 מפונים).

רכזת המיזם עמדה בקשר ישיר עם מנהלי המלונות ורכזי קהילות המפונים כדי ליידע אותם על המיזם, לבחון את נכונותם לקחת חלק פעיל בהתנסות, לגייס את עזרתם באיתור חדר מתאים ובצדדים הטכניים של הקמת החדר, ולתאם איתם את דרכי הפרסום של החדר בקרב המתגוררים במלון.

## רכישת הציוד

איסוף הצעות מחיר ורכישת הציוד לחדרים, כמפורט לעיל, התבצע על ידי רכזת המיזם. בבחירת המוצרים יש לשקול היבטי בטיחות עבור כל המשתמשים (כולל ילדים ותינוקות, קשישים, אנשים עם מוגבלות), קלות השגה (כלומר ציוד שניתן להשיגו בקלות במגוון חנויות), יכולת ניווד הציוד בין מקומות שונים ועלות. במיזם הנוכחי עלות כל חדר, כולל ציוד, ריהוט ועלויות פרסום עמדה על כ-5,500 שקל (נכון לאפריל 2024).

## גיוס רכזים

לאחר בחירת המלונות יש לגייס רכזים מתוך קהילות המפונים המתגוררים בהם. ניתן לחלק את המשרה באופנים שונים בין מספר רכזים באופן שיאפשר להפעיל את החדר בהשגחה מלאה לפחות 30 שעות בשבוע. יש להשאיר זמן לרכזים לצורך הדרכה, ניקיון וסידור החדר וביצוע פעולות שיווקיות. רכזת המיזם עומדת בקשר ישיר ורציף עם הרכזים לאורך כל תקופת הפעילות של החדר כדי לתת מענה לכל קושי או צורך בתפעול החדר, הציוד או המשתמשים.

## הדרכת הרכזים

לפני תחילת עבודתם עברו הרכזים הכשרה לגבי הרציונל בשימוש בחדרים השקטים, תפעול החדר והציוד, רישום המשתמשים ואיסוף הנתונים. [כמו כן הועברו הרצאות בנושא הוויסות החושי והוויסות העצמי](#). הרצאות אלו הועברו על ידי מרפאים בעיסוק בעלי ידע וניסיון בתחום הוויסות החושי. הרצאה נוספת בנושא זיהוי סימני מצוקה הועברה על ידי פסיכולוגית שיקומית. הרצאות תוכן לכל הרכזים הועברו באופן וירטואלי (בזום), והדרכות לגבי תפעול החדר הועברו במלונות עצמם על ידי רכזת המיזם. הרכזים הונחו לערוך רשימת אנשי קשר במלון (כגון נציג הרווחה, מרכזי החוסן או בריאות הנפש) שאליהם ניתן לפנות ו/או להפנות את משתמשי החדר אם הם מזהים מצוקה מכל סוג שהוא.

## ה. מסע המשתמש

**צעד ראשון - רישום:** במיזם הנוכחי הרישום לשימוש בחדר נעשה באמצעות אפליקציית Easybizy. האפליקציה מאפשרת לכל אדם להירשם ולהזמין לעצמו זמן בחדר על פי לוחות זמנים מוגדרים. כדי לשמור על אווירת החדר השקט, אך גם לאפשר שהייה לקטינים ולאנשים עם מוגבלות, הנוהל הוא לאפשר שהייה של אדם אחד, אלא אם מדובר בקטין או אדם עם מוגבלות הזקוק לליווי, ורק עד שני אנשים.

מחשבה רבה הוקדשה לרישום המשתמשים בחדר, כך שהרישום יהיה קל ומהיר וישמור על פרטיותם של המשתמשים. הרישום נעשה באמצעות סריקת קוד המופיע בפליירים ובפוסטרים השיווקיים. סריקת הקוד מובילה למסך הרישום שבו המשתמש מתבקש למלא שם ומספר טלפון. לאחר מכן הוא מועבר למסך בחירת המלון ובחירת השעה שבה ירצה לבקר בחדר. בשימוש הראשוני באפליקציה המשתמש מתבקש לאשר את תנאי השימוש בחדר (ר' נספח מס' 4).

**צעד שני - אוריינטציה:** בעת ההגעה לחדר בפעם הראשונה, המשתמש מקבל הסבר מרכז החדר. כדי ליצור אחידות ולוודא כי כל משתמש יקבל את כל המידע הדרוש, נבנה "תסריט שיחה" עבור הרכזים:

נושא שיחה	תסריט קבוע
<b>אימות פרטים, התעניינות כללית</b>	<p>1. שלום וברוך/ה הבא/ה אל החדר השקט, איך את/ה מרגיש/ה?</p> <p>2. שמי X ואני מפעילה את החדר</p> <p>3. מה השם שלך?</p> <p>4. מה מספר הטלפון שאיתו נרשמת במערכת?</p>
<b>הצגת מטרת השימוש בחדר</b>	<p>5. החדר השקט נועד לספק מרחב שקט, מופחת גירויים ומרגיע</p> <p>6. החדר מעוצב כך שתרגיש/י בנוח וכולל אביזרים שתוכל/י להשתמש בהם</p> <p>7. החדר יעמוד לרשותך למשך 20 דק' מקסימום</p> <p>8. החדר הזה מופעל במסגרת פיילוט בכמה מוקדים נוספים בארץ. המשוב של מי שמשתמש בו יסייע לדייק ולפתח את השירות עבור כלל הציבור</p> <p>9. חשוב גם שתמלא/י משוב קצר על החוויה שלך בסיום השימוש בחדר</p>
<b>תיאור הנחיות לשימוש בחדר</b>	<p>10. תכף אכניס אותך לחדר ואציג לך אותו ואת האביזרים שבו</p> <p>11. חשוב לעשות שימוש זהיר ועדין באביזרים בחדר</p> <p>12. יש לחלוץ נעליים בכניסה לחדר</p> <p>13. מומלץ להעביר את הטלפון למצב טיסה</p> <p>14. אני אהיה כאן לוודא שאיש לא יפריע ואהיה זמינה לכל שאלה או עזרה</p>
	<p>15. הנחיות לשימוש במוזיקה</p> <p>16. הנחיות לשימוש בשמיכת כובד</p> <p>17. הנחיות לשימוש במשקפיים</p>
<b>סיכום שימוש בחדר</b>	<p>18. איך את/ה מרגיש/ה?</p> <p>19. איך העברת את הזמן בחדר?</p> <p>20. אשמח אם תוכל/י להשאיר מסר או תיעוד של החוויה שלך בספר החוויה שלנו</p>

**צעד שלישי - שהייה בחדר:** משך השהייה בחדר הוקצב לעשרים דקות. השיקול בבחירת זמן זה היה משך זמן שיהיה מספיק כדי ליצור תחושת רגיעה ושליטה, אך אינו ארוך מדי כך שהוא עלול לגרום לתחושה של הצפה או להביא להירדמות עמוקה. במהלך השהייה של האדם בחדר, רכז החדר נשאר במבואה הסמוכה, כאשר דלת החדר פתוחה מטעמי בטיחות.

**צעד רביעי - סיום ופרידה, עד לפעם הבאה:** עם סיום זמן השהייה בחדר, על הרכז להעיר בעדינות את תשומת ליבו של השוהה לכך שהזמן הסתיים. בזמנים שבהם החדר אינו פעיל, הרכז נועל אותו מטעמי בטיחות.

**צעד חמישי - הזמנה למתן משוב:** עם יציאתו של השוהה מן החדר, הרכז מזמין אותו לכתוב על חווייתו בספר האורחים הנמצא בעמדת הרכז. לאחר השהייה נשלח למשתמש בחדר קישור למשוב אנונימי שהוא מתבקש למלא, נוסף על כתיבה בספר החוויות. המשוב מקוון וקישור אליו מופיע בסעיף י' - משובי משתמשים.

## **ט. שיווק**

על מנת לחשוף את המפונים המתגוררים במלון לעצם קיומם של החדרים, יש לפרסמם במספר דרכים:

- שליחת פליירים בקבוצות הוואטסאפ של הקהילות בתדירות גבוהה (מדי יום) על ידי רכזי הפעילות, שהם גם חברים משמעותיים בקהילותיהם. יש לכלול מידע על החדר ולצרף קישור לאפליקציה להזמנת זמן שהייה בחדר.
- תליית פוסטרים ברחבי המלון, בעיקר סמוך לחדר האוכל, בפינות קפה וכו'.
- פרסום פוסטר דיגיטלי על מסך בלובי המלון.
- הצבת מעמדים עם פליירים קטנים על גבי השולחנות בלובי ובחדר האוכל.
- רתימת צוות החוסן במלון להפצת הידע על אודות החדר.

במיזם הנוכחי, באחד המלונות שבו קצב הרישום היה נמוך, נערך יום חשיפה ובו הובא הציווד מן החדר, כולל האוהל, אל לובי המלון, כדי לאפשר לאנשים להתרשם ממנו במקום מרכזי שאינו מצריך הגעה במיוחד לקומה שבה הוקם החדר.

[חומרי הפרסום של החדרים נמצאים בקישור זה.](#)

## י. משובי משתמשים

המשובים מן המשתמשים נאספים במספר דרכים:

1. משוב מילולי המתועד על ידי רכזי החדרים: הרכזים ממלאים באמצעות [טופס ייעודי](#) נתונים על השימוש בחדר, ללא פרטים מזהים של המשתמשים. אם המשתמשים הביעו את חווייתם מן השימוש בחדר, הרכזים מציינים זאת במילות המשתמשים. כמו כן, הם מציינים את התרשמותם ממידת המתח או הנינוחות של המשתמש לפני ואחרי השימוש בחדר.

2. "ספר חוויה" המונח מחוץ לחדר ומוצע למשתמשים לכתיבה חופשית של החוויה.

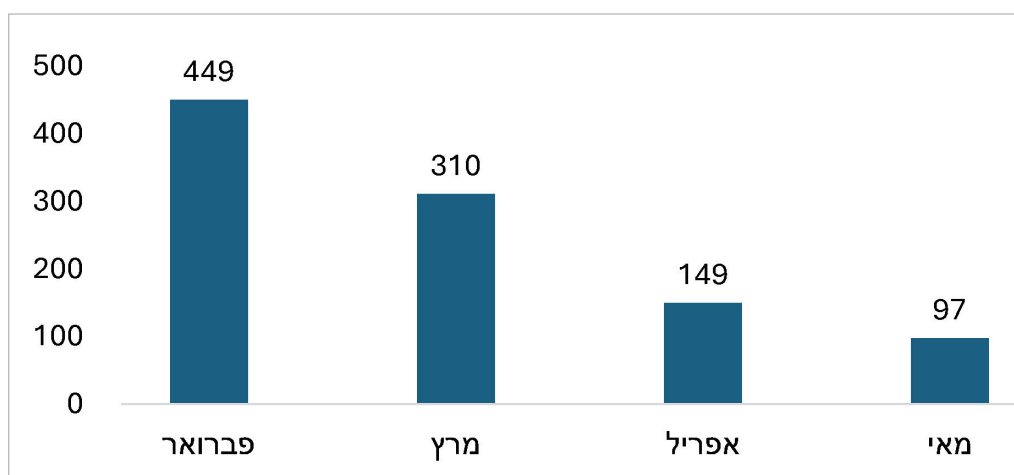
3. הודעה הנשלחת באופן אוטומטי כשעה לאחר השהייה בחדר ובה [קישור למשוב](#) קצר, שבו מתבקשים המשתתפים לדרג את תחושתם לפני ואחרי השהייה בחדר, לציין באילו פריטים נעזרו בעת השימוש, האם משך השהייה בחדר היה רצונם, ועוד מספר שאלות קצרות.

4. לבוחרים להשתמש במשקפי המציאות המדומה ישנו שאלון המופיע בזמן השימוש בהם.

## י"א. פעילות החדרים - סיכום ביניים

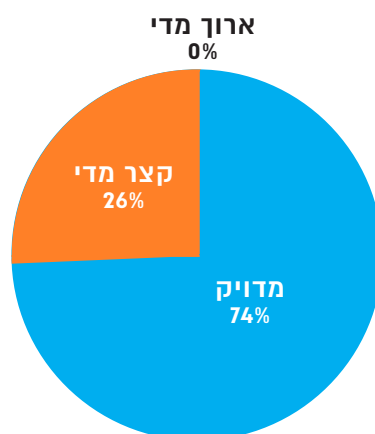
החדרים החלו לפעול במהלך חודש פברואר 2024. בחודש מרץ 2024 הוארכה פעילותם בחודשיים נוספים, עקב החלטת הממשלה להאריך את משך השהות של המפונים עד לחודש יולי 2024. חשוב לציין כי החל מחודש מרץ 2024 החלה ירידה משמעותית בכמות המפונים המתגוררים במלונות, בעקבות חזרתם של תושבי הדרום בהדרגה ליישוביהם, ולכן ההארכה ניתנה רק לחודשיים. הנתונים להלן מתייחסים לשלושת חודשי הפעולה הראשונים של החדרים (פברואר עד מאי 2024).

גרף 1 מציג את נתוני השימוש בחדרים בתאריכים 1.2.24 עד 27.5.24. נתונים אלו מתייחסים לכאלף הזמנות לשימוש בחדר, כשליש מהן היו ביקורים חוזרים.



גרף 1: נתוני הפגישות שהוזמנו בכלל החדרים בתאריכים 1.2.24 עד 27.5.24, על פי חודשים

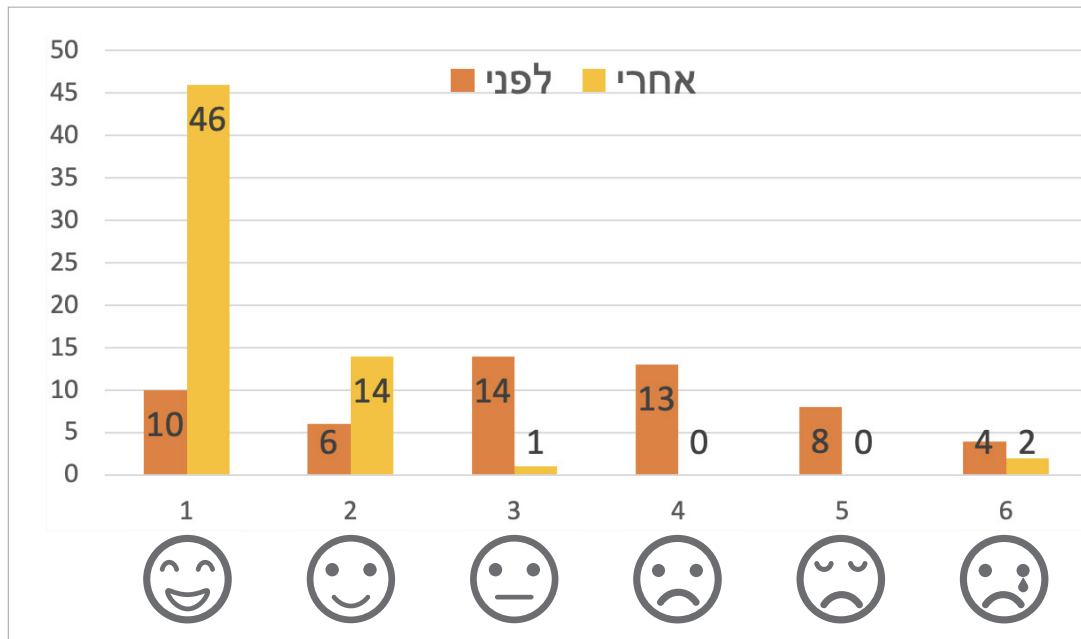
גרף 2 מציג את דירוג תחושת המשתמשים לפני ואחרי השימוש בחדר (נתונים מתוך ארבעה חודשי הפעילות הראשונים של החדר; "1" מציין הרגשה טובה מאוד, "6" מציין הרגשה רעה מאוד).



גרף 2: תחושת המשתמשים לפני ואחרי השימוש בחדר



גרף 3 מציג את מענה המשתמשים בנוגע למשך השימוש בחדר: ארוך מדי, קצר מדי או מדויק.



גרף 3: מענה המשתמשים בנוגע למשך השימוש בחדר

בתשובה לשאלה "האם היית חוזר לביקור בחדר פעם נוספת", ענו 91% מן המשתמשים כי היו חוזרים לביקור נוסף; 5% ציינו "אולי" ו-3% ציינו "לא". המשתמשים הוזמנו גם לכתוב במילותיהם מהי חווייתם מן השימוש בחדר. להלן מספר ציטוטים:

"החדר מייצר תחושה של שלווה, האביזרים, הריח, התאורה... בפעם הראשונה בחרתי לשכב על הפוף והתכסיתי בשמיכת כובד שנתנה תחושה אמיתית של ביטחון, של בית".

"...אחרי לילה קשה, בחרתי פשוט לשכב על הפוף עם שמיכה ולבהות. היה קשה לעצום עיניים. חוויה משחררת, מוזרה. מחכה לחזור עם הילד".

"זו חוויה שמנתקת אותך מכל המחשבות של היום. בפעמים הבאות השתמשתי באוזניות מסננות הרעש שהיו שם וזה הספיק. בעלי, איש קבע, היה חוזר כל שבוע ומשתמש בחדר. גם הבנות שלי נהנו מהחדר וביקרו בו הרבה פעמים".

## י"ב. אתגרים ודילמות

1. פרטיות המשתמשים לעומת בטיחות: נושא שנדון בוועדות ההיגוי של החדר לעומק היה פרטיות המשתמשים והצורך שלהם בתחושת שליטה, לעומת הצורך בהשגחה מטעמי בטיחות. השהייה בחדר נועדה לספק זמן שקט ופרטי למשתמש, אך משיקולי בטיחות הוחלט כי דלת החדר בין המבואה שבה נמצא הרכז והחדר עצמו תישאר פתוחה במהלך שהות המשתמש.

2. בטיחות: במהלך תכנון החדרים עלה רעיון להשתמש בוילונות כדי ליצור אווירה רכה ונעימה. מטעמי בטיחות הוחלט להימנע משימוש בוילונות ולכן נבחר במקום זאת אוהל, המספק סביבה סגורה, נעימה ואחידה. מטעמי בטיחות פתח האוהל נשאר פתוח במהלך שהיית המשתמש בחדר, וכך גם הדלת בין עמדת הרכז ובין החדר שבו מוצב האוהל.

3. אתגרים טכנולוגיים: הרישום לחדרים נעשה באמצעות סריקת ברקוד ומילוי טופס מקוון, דבר המחייב את המשתמשים למידה מסוימת של אוריינות דיגיטלית. בחלק מן המלונות שבהם שהתה אוכלוסייה שלא הייתה לה חשיפה רבה לשימוש מסוג זה, נתקלו המשתמשים בקושי ברישום. הפתרון היה חלוקת דפי הרשמה שאפשרו הרשמה ידנית וליווי צמוד של הרכזים בתהליך ההרשמה. הרכזים צריכים גם הם להיות בעלי אוריינות דיגיטלית, כדי להפיק את רשימות המשתמשים מן האפליקציה ולבצע רישום של השימוש בחדר. לרכזים שנתקלו בקושי בתחום זה ניתנו הדרכות חוזרות והרשמה בהנחיה של הרכזת.

4. יצירת מודעות ושיווק: מאחר שמדובר במענה שאינו מוכר, היה צורך בחשיפה של המפונים לעצם קיומו של החדר, עידוד השימוש בו והפחתת החשש ממעורבותם של גופים ממשלתיים. הפתרון לכך היה חשיפה חוזרת ונשנית באמצעי השיווק השונים, ובמלונות שבהם נרשם שימוש מועט יותר - קיום יום חשיפה שבו הובא החדר במלואו ללובי המלון, שיש בו תנועה רבה, ומתן הסבר למשתמשים הפוטנציאליים, כולל סיוע בתהליך הרישום. חשיפה זו הוכיחה את עצמה והעלתה באופן משמעותי את מספר המשתמשים לאחר קיומה.

5. מענה לקהלים שונים: אוכלוסיית המפונים היא מגוונת וכוללת קהילות קיבוצים, תושבי ערים ומושבים ואוכלוסיות מרקע סוציאקונומי שונה. כדי שהחדר ייתן מענה לאוכלוסייה רחבה ככל האפשר, הושם דגש על עיצוב אוניברסלי ונגיש עם רגישות תרבותית, שימוש בשפה הפונה לכל המגדרים והגילים, ניסוח פשוט של

המידע, ההסברים והשאלונים, ושימוש בתמונות מאוירות ולא מצולמות, המתאימות לילדים, למבוגרים ולמגוון אוכלוסיות.

6. שמירה על נהלים: הרכזים התמודדו עם מספר קטן יחסית של הפרות נהלים. הם הונחו להיעזר באנשי הביטחון של המלונות במקרה הצורך, אך בפועל לא היה בכך צורך. במספר מקרים הגיעו קבוצות לחדר או ילדים ללא ליווי מבוגר, אך נוכחות הרכז לאורך כל שעות הפעילות של החדר מנעה שימוש בניגוד לנהלים.

7. האוכלוסייה שהשתמשה בחדר היא אוכלוסייה שעברה טראומה רגשית, לעיתים גם פיזית, ונמצאת בתקופה מורכבת מאוד. הרכזים קיבלו מראש הדרכה על דגלים אדומים לסימני מצוקה אצל המשתמשים, והנחיה למי עליהם לפנות אם הם מזיהים סימנים אלו - עובדים סוציאליים, נציגי רווחה או נציגי מרכז חוסן, כדי לתת מענה מייד ומקצועי למצבים אלו.

## **י"ג. שכפול המיזם**

החדרים תוכננו מראש כך שניתן יהיה להקים חדרים נוספים, זהים במבנה ובדרך הפעילות, במקומות נוספים. פשטותו של החדר מאפשרת הקמה מהירה על ידי שני אנשים בלבד בתוך מספר שעות.

לאחר שלושה חודשים של פעילות החדרים, הוחלט לסגור את החדר באחד מן המלונות שנותרה בו אוכלוסייה מועטה של מפונים. במקביל, פנו נציגים מאחד מן הקיבוצים ששהו במלון שבו היה חדר וביקשו להקים מחדש חדר זהה בקיבוץ שבו חזרו להתגורר. כמו כן, התקבלה פנייה מבית החולים "תל השומר" להקים חדר בבית החולים עבור חיילים המאושפזים בו בעקבות המלחמה.

בדומה לבחירת החדרים במלונות, גם במקרים אלו בוצעה בדיקה אם קיים חדר מתאים שניתן להקים בו את החדר השקט, ואם ישנו גורם מקצועי שייקח על עצמו את ניהול החדר ותפעולו. תנאי בסיס אלו הוצבו כדי להבטיח את המשך השימוש התקין בחדר בהתאם לרציונל, ומניעת סכנות בטיחותיות למשתמשים או לצידוד. שכפול המיזם מחייב ליווי מקצועי למפעילי החדרים, לריכוז ולהדרכה שוטפת והקפדה על יישום הנהלים - ראו תיאור תפקיד לרכז התוכנית (נספח 3).

## **י"ד. סיכום**

"החדרים השקטים" לאוכלוסייה הכללית בחירום היא יוזמה חדשנית הנותנת מענה לקהילת המפונים ממלחמת "חרבות ברזל". הרציונל לחדר השקט מתבסס על סביבות טיפוליות, תוך התאמתן לכלל האוכלוסייה, באמצעות עיצוב אוניברסלי.

החדר השקט מספק מענה לצורך בוויסות חושי ובוויסות עצמי לאנשים המתמודדים עם רמות גבוהות של מתח, חרדה ואובדן תחושת השייכות והביטחון האישי על רקע המלחמה והאירועים המלווים אותה, והמתמודדים עם מגורים ארעיים בתנאים קשים וחוסר ודאות לגבי העתיד.

הצלחת המיזם, שהתבטאה במשובים מן המשתמשים ובתדירות הגבוהה של השימוש החוזר בחדרים, הובילה להכרה ביכולת השכפול שלו, המאפשרת יישום נרחב במצבים דומים בעתיד, בישראל או בכל מקום אחר בעולם. חשיבותו טמונה בתרומתו לבריאות הנפשית של כלל האוכלוסייה, במיוחד בתקופות חירום, ומהווה דגם לשילוב פתרונות נגישים במרחבים ציבוריים.

- אלרון, מ', שפירא, ע' ודויטש, מ' (2024, 6 בפברואר). שיבת המפונים לבתיהם ושיקומם - צו חיוני כביטוי לחוסן הלאומי. המכון למחקרי ביטחון לאומי. <https://did.li/ululw>
- גולוס, ע'. (2016). מסגרת העשייה המקצועית בריפוי בעיסוק בישראל: מרחב ותהליך (מתע"מ מחודש 2016). העמותה הישראלית לריפוי בעיסוק.
- לב-און, ש', גפני-לכטר, ל' וכהן, ה' (2023, 26 באוקטובר). מוקדי התערבות של מרפאים בעיסוק במרכזי מפונים ומתפנים בעקבות מלחמת 'חרבות ברזל'. משרד הבריאות. <https://did.li/rwulw>
- עזריה, ח' (2018). הקשר בין דיסוציאציה, תחושת שליטה, רמת דחק וערות בנייתוח תחת הרדמה כללית לבין תסמינים פוסט טראומטיים ותחושת דחק לאחר הניתוח - מחקר חלוץ (פרסום מס' 28753670) [עבודת גמר מחקרית (תזה), אוניברסיטת חיפה]. ProQuest Dissertations & Theses.
- פארי, א' ואפללו, א' (2024, 26 בינואר). הכל כלול. מאקו. <https://did.li/kTOCN>
- Charny, S., Cao, G., Gafter, L., Bar-Shalita, T., & Lahav, Y. (2023). Sensory modulation and trauma-related symptoms during rocket attacks. *European Journal of Psychotraumatology*, 14(2), 2213110. DOI: 10.1080/20008066.2023.2213110
- Dunn, W. (2001). The sensations of everyday life: Empirical, theoretical, and pragmatic considerations. *The American Journal of Occupational Therapy*, 55(6), 608–620. <https://doi.org/10.5014/ajot.55.6.608>
- Geldhof, G. J., Little, T. D., & Colombo, J. (2010). Self-regulation across the life span. In M. E. Lamb, A. M. Freund, & R. M. Lerner (Eds.), *The handbook of life-span development: Vol. 2. Social and emotional development* (pp. 116–157). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470880166.hlsd002005>
- Hagger, M. S. (2010). Self-regulation: an important construct in health psychology research and practice. *Health psychology review*, 4(2), 57-65. DOI:10.1080/17437199.2010.503594
- Kan, Z., Kwan, M-P., Ng, M. K., & Tieben, H. (2022). The impacts of housing characteristics and built-environment features on mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5143. DOI: 10.3390/ijerph19095143
- Lane, S. J., Lynn, J. Z., & Reynolds, S. (2010). Sensory modulation: A neuroscience and behavioral overview. *OT Practice*, 15(10), CE1–CE7.
- McClelland, M. M., Ponitz, C. C., Messersmith, E. E., & Tominey, S. (2010). Self-regulation: Integration of cognition and emotion. In W. F. Overton & R. M. Lerner (Eds.), *The handbook of life-span development: Vol. 1. Cognition, biology, and methods* (pp. 509–553). John Wiley & Sons, Inc: <https://doi.org/10.1002/9780470880166.hlsd001015>
- Persson, H., Ahman, H., Yngling, A. A., & Gulliksen, J. (2015). Universal design, inclusive design, accessible design, design for all: different concepts one goal? On the concept of accessibility-historical, methodological, and philosophical aspects. *Universal Access in the Information Society*, 14(4), 505–526. DOI: 10.1007/s10209-014-0358-z

Rothbart, M. K., Ellis, L. K., & Posner, M. I. (2004). Temperament and self-regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 357–370). The Guilford Press.

Sadia, T. (2020). Exploring the design preferences of neurodivergent populations for quiet spaces [Master's thesis, University College London]. <https://did.li/dru1w>

Walther, L., Fuchs, L. M., Schupp, J., & Von Scheve, C. (2020). Living conditions and the mental health and well-being of refugees: evidence from a large-scale German survey. *Journal of immigrant and minority health*, 22, 903-913. DOI: [10.1007/s10903-019-00968-5](https://doi.org/10.1007/s10903-019-00968-5)

Williams, G., Corbyn, J., & Hart, A. (2023). Improving the Sensory Environments of Mental Health in-patient facilities for Autistic Children and Young people. *Child Care in Practice*, 29(1), 35-53. DOI: [10.1080/13575279.2022.2126437](https://doi.org/10.1080/13575279.2022.2126437)

## נספחים

### נספח מס' 1: כרטיסיות רגיעה

(הכרטיסיות נמצאות גם בתיקיית חומרי הפרסום של המיזם).



תנוחה זו מאפשרת מתיחה ותחושת מגע עמוק. מזמינים אותך להתרכז בנקודה אחת מולך ולתת מקום לתחושות הגוף



תנוחה זו מומלצת לשחרור מתחים ולוויסות גופני. חבקו את הברכיים ואפשרו לנדנוד קל להתרחש



הניחו לעצמכם להיכנס לתנוחה עוברית, עם ידיים לצידי הגוף או שלוחות קדימה. תנוחה זו מרגיעה ומאפשרת הרפיה



בחר שלושה דברים בסביבתך שתוכל להסתכל עליהם. תאר אותם לעצמך בפירוט – הצבע, הצורה, הגודל, וכל פרט אחר שיכול לעזור לך להתמקד בהם

## נספח מס' 2: רשימת האביזרים בחדר לשימוש הרכזים והמשתמשים

### האביזרים העומדים לרשותכם בחדרים השקטים



#### שעון הבועות:

מאפשר למקד את המבט בתנועת הבועות כדי ליצור מיקוד ורגיעה.



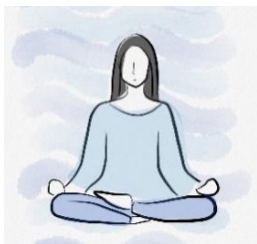
#### אוזניות אוטמות רעש:

מבודדות רעשים חיצוניים, מאפשרות הקשבה לנשימות ולתחושות הגוף.



#### שמיכת משקל:

נועדה לספק מגע עמוק ומרגיע ולהפחית תחושה של לחץ או חרדה. ניתן להתכסות בה או להניח אותה על הכתפיים או הברכיים.



#### מדיטציה ומיינדפולנס:

מדיטציה היא תרגול לשחרור המחשבות והרגשות ומציאת שקט ושלווה. מיינדפולנס (קשיבות) היא שיטה לתרגול מדיטציה באמצעות מיקוד הקשב בחוויות ובמחשבות, ללא שיפוט. ניתן לנצל את הזמן בחדר למדיטציה ומיינדפולנס ולהיעזר באביזרים השונים.



#### פידג'טים:

משחקי תחושה קטנים שנועדו להעסיק את הידיים בזמן השהות בחדר ולאפשר ריכוז והסחה.



#### משקפי VR

#### (מציאות מדומה):

מאפשרים הרגעות דרך "טיול" בסביבות שונות והתמקדות בנשימה רגועה.



## נספח מס' 3: הגדרת תפקיד רכזת "החדרים השקטים" רכזת מיזם "החדרים השקטים" במרכזי המפונים - הגדרת תפקיד\*

### מטרה

הקמת חדרים המספקים מרחב שקט, שיספק מקלט והפוגה מהסביבה המציפה והמלאה בגירויים במרכזי המפונים, לשיפור רווחה רגשית וחוסן בקהילה זו. החדרים השקטים יופעלו על ידי גורמים קהילתיים מקרב המפונים במטרה לעזור להם ליצור כלי שיוכלו לקחת עימם גם כשיעברו למגורים זמניים אחרים או ליישובי הקבע. מטרה נוספת היא יצירת מודל קל ויעיל לתפעול במצבי חירום הכוללים פינוי נרחב של אוכלוסייה.

### תיאור התפקיד

תפקיד הרכז הוא לנהל את הקמת החדרים ותפעולם עם הגורמים הרלוונטיים בכל מרכז מפונים, הדרכת הצוותים המפעילים וגיבוש מודל ההפעלה עם הגורמים הקהילתיים. התפקיד יכלול את המשימות הבאות:

- ✓ איתור חדרים שיכולים לשמש כחדרים שקטים, או מציאת פתרונות סביבתיים אחרים אם אין חדר פנוי, בשיתוף עם גורמי הניהול והתחזוקה של בית המלון.
- ✓ התאמת החדר וצידודו ליצירת סביבה חושית ניטרלית ומותאמת לצורכי הקהילה.
- ✓ הסתייעות ביועצים מתחומי ידע שונים על פי הצורך.
- ✓ גיוס והדרכה של רכזים מהקהילה במקום כדי שיתפעלו את הפרויקט.
- ✓ סיוע לרכזים והשתתפות בהרצאות לקהילה להבנת חשיבות החדרים השקטים ואופן השימוש בהם.
- ✓ כתיבת פרוטוקול להפעלת החדרים השקטים עם הרכזים הקהילתיים.
- ✓ וידוא עבודה בהתאם לפרוטוקול, ועדכון הפרוטוקול לפי הצרכים המשתנים מעת לעת.
- ✓ תכלול הפרויקט תוך קשר שוטף עם הגופים המעורבים השונים:
  - הגוף המפעיל - הנהלה, כספים, פיתוח ידע ועוד.
  - נציגי הבריאות/חינוך/רווחה במרכזי המפונים.
  - נציגי קהילת המפונים במקום.
  - יועצת וחוקרת המלווים את הפרויקט.
  - גורמי הנהלה ותחזוקה במרכזי המפונים - על פי צורך.
  - משרד הבריאות.

## **דרישות התפקיד**

1. 100-75 אחוזי משרה
2. יכולת ניידות (רכב חובה)
3. מרפאה בעיסוק בעלת רישיון מקצועי מטעם משרד הבריאות.
4. ניסיון עבודה רלוונטי של חמש שנים לכל הפחות.
5. ניסיון בניהול צוותים.
6. ידע בהתאמות סביבה ובוויסות חושי.
7. ניסיון בעבודה מול רשויות וגופים של הממשלה/החינוך/הרווחה.
8. היכרות עם נציגי קהילת המפונים - יתרון.

\* ההעסקה אינה באמצעות הג'וינט אלא מטעם גוף מפעיל

## נספח מס' 4: כתב הסכמה לשימוש בחדר השקט

### תנאי השתתפות ושימוש בחדר השקט

**על אודות הפעילות:** "החדרים השקטים" לאוכלוסייה הכללית בחירום הוא יוזמה חדשנית, המספקת מענה לצורך העולה בקרב קהילת המפונים המתגוררים בבתי מלון ובמקומות מגורים זמניים אחרים, המתאפיינים בצפיפות, ברעש ובחוסר פרטיות. החדר השקט מספק מרחב שקט, מופחת גירויים חושיים (ראייתיים, שמיעתיים) ומרגיע. **מטרת החדר:** לאפשר מרחב שקט ונעים, הכולל אמצעים חושיים מווסתים, מרגיעים ומארגנים.

### תנאי שימוש:

1. לצורך שריון שהותכם בחדר השקט, יהיה עליכם לבצע הרשמה מראש ולמלא את הפרטים הבאים:

- מספר חדר במלון
- מספר נייד

אנו נשתמש במידע שמסרתם למטרות הבאות:

1. אימות שהותכם במלון
2. הקצאת מועד לשימוש בחדר השקט
3. יצירת קשר לעדכונים/שינויים בהזמנת החדר

2. אישור הזמנת החדר מהווה את הסכמתכם לשימוש בחדר על פי הנהלים הבאים:

- יש להישמע לכל הוראות רכז החדר
- השהות בחדר מוגבלת ל-20 דקות
- אין לעשות בחדר כל שימוש שהוא, מלבד השימוש המוגדר לו
- הכניסה לחדר הינה לאדם אחד או אדם עם מלווה, במידה שמדובר בקטין.ה או אדם הנזקק.ת לליווי
- אין להיכנס לחדר ללא הרשאה מרכז החדר
- בכניסה לחדר יש לחלוץ נעליים
- אין להיכנס לחדר עם אוכל או שתייה מכל סוג שהוא ואין לעשן בו
- ניתן להיכנס לחדר עם טלפון נייד/טאבלט לצורך שמיעת מוזיקה לפי בחירתך
- יש לשמור על הצידוד בחדר ועל תקינותו
- אין להוציא מן החדר ציוד מכל סוג שהוא
- בכל מקרה שבו אינך חשה בטוב בזמן השימוש בחדר או לאחריו, אנא פנה.י מייד לרכז החדר.

אם אתה חשה בצורך בעזרה פיזית או רגשית - אנא פנה.י לגורמים הרלוונטיים במלון כדי לקבלה.

קראתי ואני מאשרת את התנאים

