

הערכת פיילוט תכנית "זוזו" - ביחד לחיים בריאים

ההערכה בוצעה על ידי 'מכלול'
יחידת הערכה ומחקר



חוקרת ראשית: ד"ר עדי לוי-ורד

אוקטובר, 2023

זוזו

ביחד לחיים בריאים

זוזו

ביחד לחיים בריאים

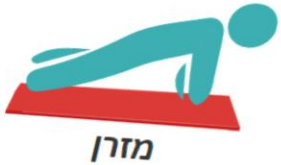
תודות לשותפים למיזם ולהערכתו:

- **שרון לוי בלנגה** – מנכ"לית הספיישל אולימפיקס.
- **כרמית כהנא** – פיזיותרפיסטית ראשית, מערך שירותי הבריאות, משרד הרווחה והביטחון החברתי.
- **רחל סרי** - מנהלת תחום פיקוח ארצי - שילוב בתעסוקה בקהילה, שירות בוגרים ומזדקנים, אגף קהילה, מינהל מוגבלויות, משרד הרווחה והביטחון החברתי.
- **נעמה שביט** - מנהלת תחום פיתוח ידע והכשרת כוח אדם, מינהל מוגבלויות - אגף להערכה, הכרה ותכניות - שרות להערכה והכרה, משרד הרווחה והביטחון החברתי.
- **מיקי כהן** - סמנכ"לית פיתוח פיזי, קרן שלם.
- **שרון גנות** - מנהלת ידע ומחקר, קרן שלם.



מטרות ההערכה

1. לבחון את המידה שבה מתקיימת הפעילות במסגרות ואת יציבותה (לאורך מספר חודשים).
2. לבחון את מידת ההשתתפות של מקבלי השירות (במטרה להגיע ל- 50% ומעלה).
3. לבחון את מידת המוטיבציה ושביעות הרצון של מקבלי השירות מפעילות ספורטיבית זו.
4. לבחון את מידת שביעות הרצון הנתפסת והתרומה של הפעילות למקבלי השירות – בעיני צוות המסגרת (רפרנטים/מדריכים ומנהלי המסגרות).



זו.זו.

ביחד לחיים בריאים





כסא



גומייה

זוזו

ביחד לחיים בריאים

כלי הערכה

- דיווח שוטף של המדריך בתום **כל** פעילות (כמות המשתתפים, משך הפעילות ומידת שיתוף הפעולה של מקבלי השירות).
- שאלונים למקבלי השירות, לרפנטיים ולמנהלי המסגרות (בתום 4-6 חודשי הפיילוט).

משתתפי ההערכה

על שאלוני ההערכה השיבו:

- 45 מקבלי/ות שירות**
(מ- 6 מסגרות היום שהשתתפו במיזם. 4 מסגרות חילוניות ו- 2 מסורתיות/דתיות).
- 6 מנהלי/ות מסגרות**
(3 נשים ו- 3 גברים, מחציתם עם ותק של מעל 5 שנים).
- 6 רפנטיים/ות**
(4 נשים ו- 2 גברים, כולם בעלי ותק של מעל ל- 3 שנים בעבודה עם מקבלי שירות עם מש"ה).





כדור

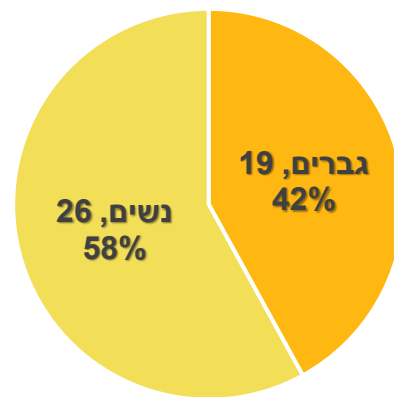
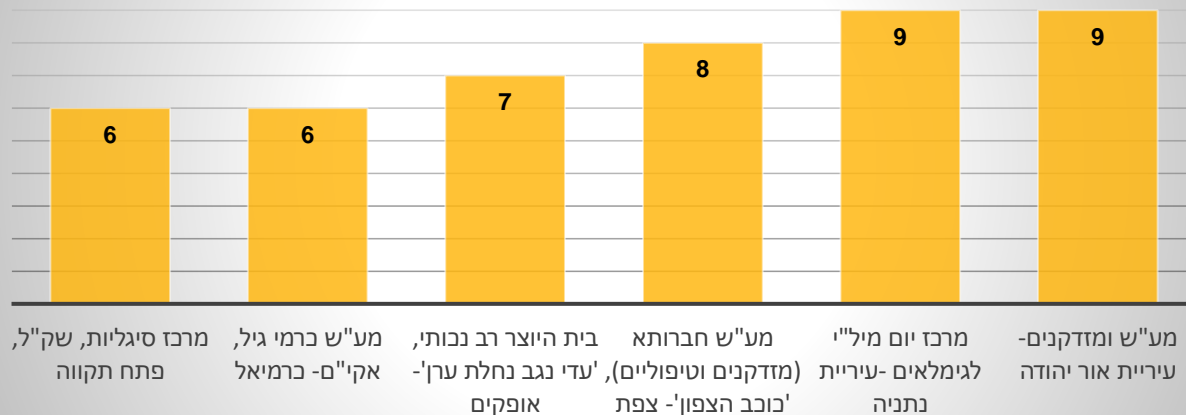


טבעת

זוזו

ביחד לחיים בריאים

כמות מקבלי השירות בכל מסגרת (n=45)



ממצאי ההערכה

"תנועה = בריאות, יש חניכים
בקבוצה שכמעט ולא היו
עובדים והחלו לעבוד, לנוע,
לרדת, לעלות ולהיות אקטיביים"
(מנהלת מסגרת)

צד ימין של הגוף שלנו נמתח

תיאור התהליך והפעלת תכנית "זוזו"



✓ המסגרות ביצעו את הפעילות באופן יציב, לאורך כל תקופת הפיילוט (בין 2.5 ל- 6.6 חודשים, כל מסגרת התחילה בזמן אחר)

✓ תדירות ממוצעת של 6.3 פעילויות בחודש, כלומר, פעם בשבוע לפחות (ופעם בשבועיים בתדירות של פעמיים בשבוע)

✓ מגוון פורמטים - ברוב המסגרות הרפרנטים העבירו את הפעילות באופן קבוע, באחת המסגרות הכשירו מדריכה להחלפות, ובאחת המסגרות התחלפו המדריכות בכל שיעור. בחלק מהמסגרות היו מדריכות נוספות שהצטרפו לפעילות שהעביר הרפרנט. במסגרת אחת בלבד העביר את הפעילות מדריך שהוא מוסמך לאימון גופני.

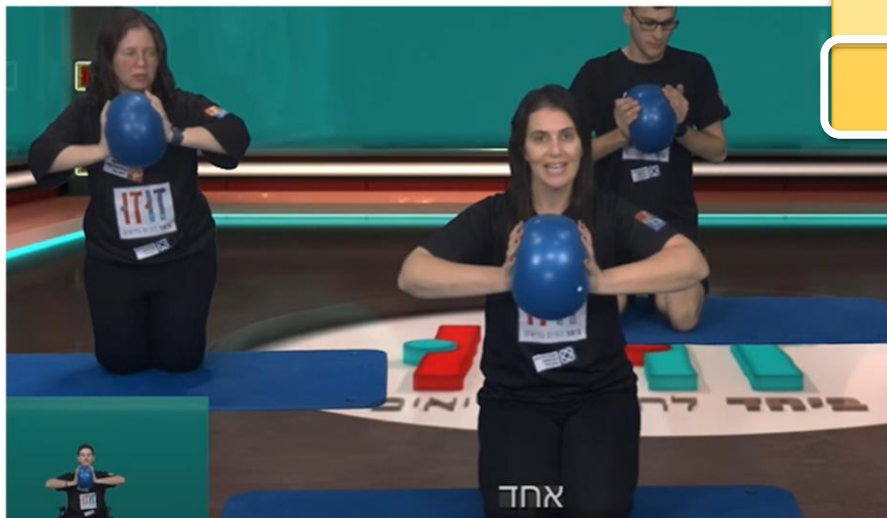
מועד ביצוע הפעילות	סך הכל מספר פעילויות	ממוצע מספר פעילויות בחודש
מסגרת מס' 1 20/4 עד 4/7	19 (ב- 2.5 חודשים)	7.6
מסגרת מס' 2 20/7 עד 30/1	50 (ב- 6.6 חודשים)	7.6
מסגרת מס' 3 28/6 עד 19/2	28 (ב- 4.3 חודשים)	6.5
מסגרת מס' 4 4/4 עד 16/1	34 (ב- 5.5 חודשים)	6.2
מסגרת מס' 5 30/7 עד 24/1	34 (ב- 6.3 חודשים)	5.4
מסגרת מס' 6 16/7 עד 8/3	21 (ב- 4.5 חודשים)	4.7
ממוצע כללי	31.0 פעילויות	6.3 פעילויות בחודש

✓ ממוצע נוכחים בפעילות: כ- 7 מקבלי שירות.

✓ פער קטן מאוד בין נוכחים למשתתפים בפועל (הסיבה השכיחה לאי-השתתפות היא שחשו לא טוב באותו היום או כאבים באיברים בגוף).

✓ משך פעילות ממוצע: כ- 24 דקות.

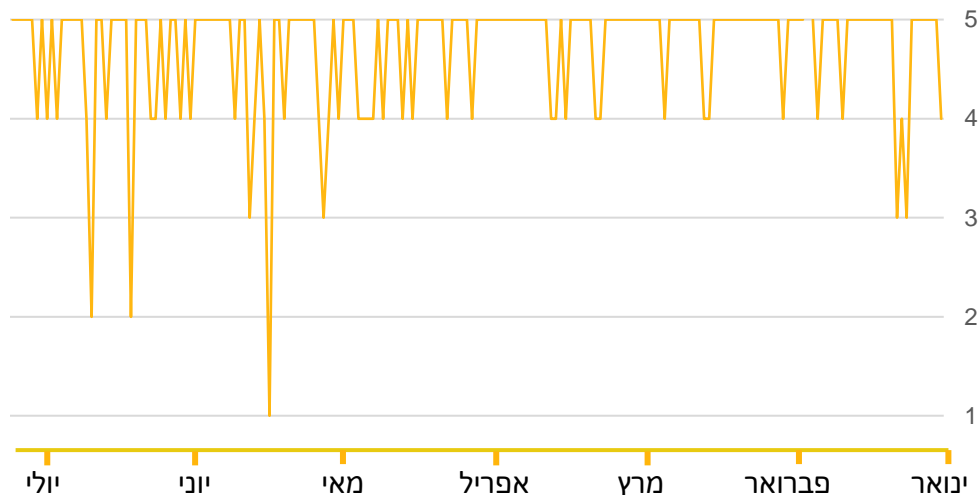
ממוצע נוכחים בפעילות	ממוצע משתתפים בפועל	ממוצע משך הפעילות	מסגרת מס'
6.79	6.61	37.6 דק'	1
8.04	7.47	19.5 דק'	2
7.84	7.52	21.8 דק'	3
9.28	9.16	23.1 דק'	4
4.51	4.00	15.3 דק'	5
6.14	5.14	25.5 דק'	6
7.1 נוכחים	6.7 משתתפים בפועל	23.8 דק'	ממוצע כללי



מידת שיתוף הפעולה של מקבלי השירות



מידת שיתוף הפעולה לאורך זמן (ינואר-יולי) בכל המסגרות:



ממוצע שיתוף הפעולה (1-5)	(דיווח הרפנטים)
4.90	מסגרת מס' 1
4.86	מסגרת מס' 2
4.83	מסגרת מס' 3
4.68	מסגרת מס' 4
4.56	מסגרת מס' 5
4.41	מסגרת מס' 6
4.71	ממוצע כללי

מידת שיתוף הפעולה של מקבלי השירות הינה גבוהה מאוד ואף נשארה כזו לאורך הזמן!

שביעות הרצון מהמיזם



ממוצע	5 = רבה מאוד	4	3	2	1 = כלל לא	משיבים	שאלה
4.8	5	1				מנהלים N=6	באופן כללי, מהי שביעות רצונך ממיזם "זוזו"?
4.5	3	3				מנהלים N=6	באיזו מידה לדעתך מקבלי השירות נהנים ומביעים נכונות להשתתף בפעילות?
4.5	4	1	1			רפרנטים N=6	באיזו מידה מקבלי השירות הביעו נכונות ומוטיבציה להשתתף בפעילות?
4.8	5	1				רפרנטים N=6	באיזו מידה לדעתך מקבלי השירות נהנו מהפעילות?
4.5	4	1	1			רפרנטים N=6	האם השימוש ב אביזרי העזר העלה את מידת ההתגייסות ו המוטיבציה של המשתתפים?

הן מנהלי המסגרות והן הרפרנטים דיווחו על **שביעות רצון רבה, הנאה, נכונות ומוטיבציה גבוהה** של מקבלי השירות!

האם חל שינוי במידת ההשתתפות לאורך זמן?



ממוצע	5 = רבה מאוד	4	3	2	1 = כלל לא	משיבים	שאלה
3.8	1	3	2			מנהלים N=6	באיזו מידה לדעתך המיזם הצליח להעלות את המודעות לאורח חיים בריא ולפעילות הגופנית?
4.1	3	1	2			רפרנטים N=6	

ממוצע	5 = רבה מאוד	4	3	2	1 = כלל לא	משיבים	שאלה
3.6	2	2	1		1	רפרנטים N=6	באיזו מידה מיזם זוזו הצליח לדעתך להביא לשיפור באורח החיים של מקבלי השירות?

דוגמאות לשינוי באורח החיים



"הרצון של מקבלי השירות לעשות ספורט יותר מפעמיים בשבוע"

"החניכים פשוט חיכו בכל פעם לתחילת הפעילות, במידה ופעילות נדחתה בגלל טיול או אירוע אחר, הם פשוט לקחו את זה קשה. התלונבו, וביקשו שלא נשכח לרגע לעשות"

"ראיתי בעיקר את הרצון וההמתנה"

"מודעות לספורט ואורך חיים בריא"



ומה חושבים מקבלי השירות שהשתתפו?

כמה את/ה אוהב/ת את הפעילות הגופנית שאתם עושים עם הסרטונים?



מה את/ה הכי אוהב/ת?



שינוי במצב הרוח בעקבות הפעילות הגופנית



ממוצע	5 = רבה מאוד	4	3	2	1 = כלל לא	שאלה לרפרנטים (N=6)
4.3	3	2	1			באיזו מידה חל לדעתך שיפור במצב הרוח של מקבלי השירות לאחר ביצוע הפעילויות הספורטיביות?

דוגמאות להתנהגויות או מילים ספציפיות שנאמרו:

- "כשהבינו את התרגיל.. וחזרו עליו בצורה נכונה.. **צחקו ונהנו מההצלחה**.. רוב הפעמים באו בריצה לחדר הפעילות. ואחד המשפטים שרץ הרבה היה: איזה כיף זוזו..."
- "כן, בטח! המשפט הכי בולט והכי חזר על עצמו זה: **ואוו!!! תראו כמה רייתי! איזה כיף! אני נהנה!!!**"
- "לאחר הפעילות החניכים נראים עייפים יותר **ושמחים יותר**, רואים לפי האנרגיה, הם באים לשיעור יותר רדומים וכשמסיימים הם נראים **יותר אנרגטיים ומלאי חיים**.."
- "היה מעולה זה גרם לנו **לאנרגיות טובות**"
- "בדרך כלל **יוצאים מחויכים** מהפעילות ואומרים תודה. יש אווירה כללית טובה"
- "אני חושבת שלא היה שינוי במצב הרוח לפני ואחרי חודשי ה"זוזו" אבל כן הייתי מגדירה את **ההמתנה והציפיה** מפעם לפעם כאיזשהו מצב רוח"

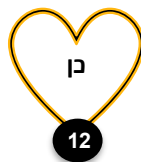
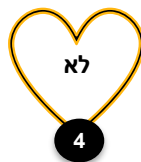
ומה חושבים מקבלי השירות שהשתתפו?

איך את/ה מרגיש/ה אחרי הפעילות? (שאלה פתוחה)



שכיחות	ציטוטי המשיבים	קטגוריה
8	"הייתי שמחה", "מרגיש כיף יש לי רגש כזה טוב", "היה לי כיף", "מרגישה יותר שמחה"	מרגישים שמחה וכיף
7	"מצוין" (4x), "בסוף האימון תמיד היה לי טוב מאוד", "מרגיש טוב מאוד"	מרגישים מצוין או טוב מאוד
13	"בסדר הכל טוב", "מרגיש טוב", "מרגישה טוב זה מרגיע", "נחמד"	מרגישים טוב
10	"בסדר", "מרגישה בסדר", "בסדר אני מרגיש חזק"	מרגישים בסדר
6	"עייף קצת" "בסדר עייפה", "אני עייפה קצת אחריי", "שותה מים והולך לנוח", "לפעמים יש לי כאבים", "לא טוב לי"	מרגישים עייפות או כאבים

האם הפעילות עוזרת לכם במשהו? (שאלה פתוחה)



פעילות "זוזו" כחלק משגרת המסגרת



ממוצע	5 = רבה מאוד	4	3	2	1 = כלל לא	משיבים	שאלה
4	2	2	2			מנהלים N=6	באיזו מידה אתם מצליחים כמסגרת להפעיל את מיזם "זוזו" באופן שוטף וכחלק משגרת היום-יום?
4.8	5	1				רפרנטים N=6	באיזו מידה הצלחתם לשמור על כללי הבטיחות בעת ביצוע הפעילות?
4.6	4	2				מנהלים N=6	באיזו מידה לדעתך המדריכים/רפרנטים התחברו למיזם ולחשיבותו?
4.6	3	2				מנהלים N=5	באיזו מידה לדעתך הצליחו המדריכים להפעיל את מקבלי השירות בעזרת סרטוני הפעילות?



(לרפרנטים) האם התכנית יכולה להפוך להיות חלק משגרת היום-יום של מקבלי השירות?

100% השיבו "כן".





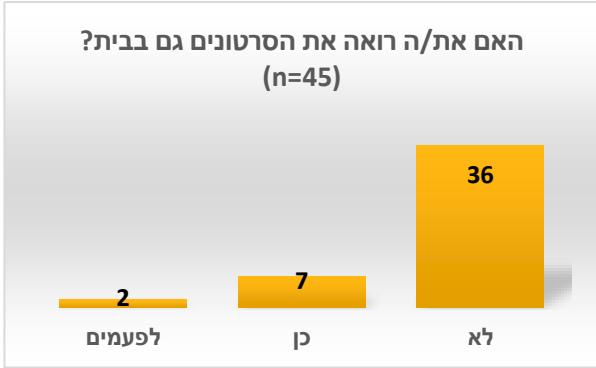
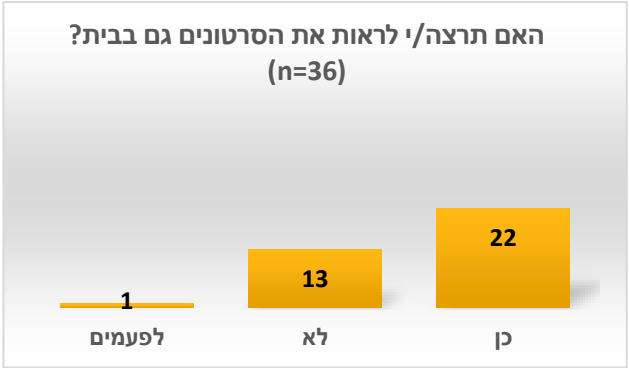
הערכת האתר והסרטונים של תכנית "זוזו"



ממוצע	שאלות לרפרנטים (N=6)				
	5 = רבה מאוד	4	3	2	1 = כלל לא
4.8	5	1			עד כמה לדעתך האתר נגיש ונוח לשימוש?
4.5	3	3			באיזו מידה מקבלי השירות הצליחו להבין ולעשות את מה שהוצג בסרטונים?

מה דעתך על אורך הסרטונים? ששת המדריכים השיבו כי הם בדיוק באורך הרצוי.

שאלות למקבלי השירות:



קשיים, אתגרים ודרכי התמודדות



ציטוטי המנהלים:	
דרכי התמודדות	קשיים/אתגרים
"תזכורות, במהלך הזמן החניכים נכנסו לשגרת זוזו וביקשו מעצמם לרדת"	"התמדה"
"שהיה חוסר צוות - אימונים בוטלו"	"מחסור בצוות שגרם לביטול אימונים, ארגון המרחב בכל פעם הקשה על הפעילות"
"נתנו הנחיה שכולם יושבים ולא עושים אף פעילות בעמידה"	"ישנם פעילויות שלא מתאימות לחברים, קשות מדי או מסוכנות מדי בשבילם"
"בתחילת שנת העבודה הקרובה בספטמבר מתוך רצון לייצר שגרת יום הפותחת את היום נתחיל בפעילות מותאמת בתוך קבוצות העבודה תוך שימוש באלמנטים מהסרטונים של זוזו"	"הפקת לקחים - גילינו קושי בהפעלה של הפרויקט בתוך חדרי העבודה על רקע הצפיפות שקיימת בחדרים"
"הכנסה ללוז קבוע"	"לעיתים ימי הפעילות השתנו"

ממוצע	שאלה לרפרנטים (N=6)					באיזו מידה העלו מקבלי השירות תלונות על קשיים, אי-נוחות או אי-שביעות רצון מהפעילות?
	5 = רבה מאוד	4	3	2	1 = כלל לא	
2		1	1	1	3	

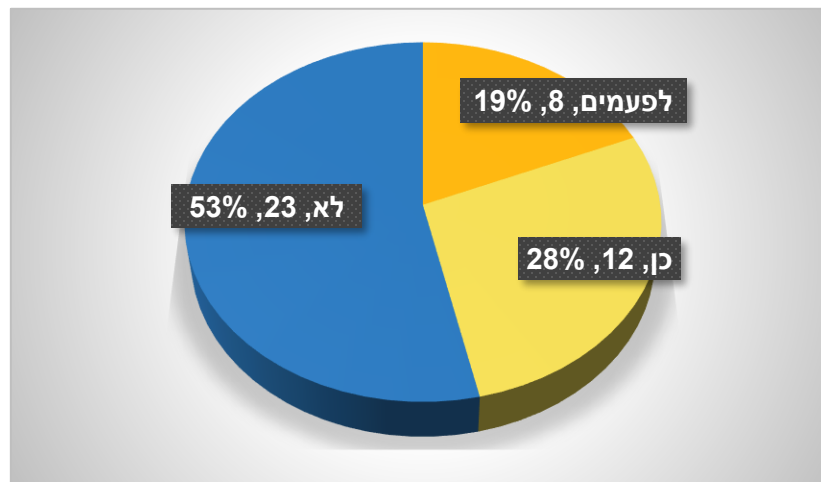
(התלונות היו בעיקר סביב תרגילים שהתקשו בהם, ביגוד לא מתאים לפעילות כגון שמלות, רצון לשבת ולא לעמוד, כאבים, קושי בהבנת תרגילים)

ומה חושבים מקבלי השירות שהשתתפו?

מה קשה או לא נעים לך? (שאלה פתוחה) N=23

שכיחות	דוגמאות מציטוטי המשיבים	קטגוריה
14	"לפעמים בידיים", "אני לא רואה טוב", "למתוח את הידיים לרגליים", "להרים את הרגל", "כואב לי הגב", "להתכופף", "קשה לי לעמוד", "אני עייפה", "התרגיל כואב"	קושי פיזי גופני
7	"קשה לי מזרן", "היה קשה עם הטבעת", "התרגילים אם הטבעת קצת קשים"	קושי עם סוג הפעילות
2	"לפעמים מפריע שמישהו בא לדבר איתי", "לא אוהב ספורט"	אחר

האם יש משהו שקשה או לא נעים לך בפעילות? N=43





מששו את הכרית ותראו כמה היא נעימה.

הרחבת המיזם והמלצות



(למנהלים) האם תרצו להרחיב את מספר מקבלי השירות בפעילות "זוזו"? **100%** השיבו "כן".

במה הדבר כרוך מבחינתכם (הרחבת היקף המשתתפים)?
"זמן קבוע, צוות קבוע", "צוות זמני", "הכנסה ללזז"
"הנגשה יותר מוצלחת של הסרטונים לרמת קושי יותר נמוכה"
"מימון של כוח אדם מקצועי וציוד. מומלץ להפיק סרטונים המותאמים לסביבת העבודה שכוללת שולחן/כיסא, בה הם נמצאים במשך היום - המטרה ביצוע הפעילות בתוך חדר העבודה"

(לרפרנטים) האם כדאי למדריכים ולמסגרות נוספות לאמץ את "זוזו"? **100%** השיבו "כן".

מדוע? (ציטוטי הרפרנטים)
"ברור!!!! בטח!!! לדעתי חובה! אבל ממש חובה!!!"
"החניכים שלנו מאוד זקוקים לפעילות גופנית כי הם מעבירים את היום שלהם בהרבה מאוד שעות של ישיבה הן בעבודה והן בבית, ולכן כמו שכולנו זקוקים לפעילות הגופנית אז הם בפרט ועל אחריות המדריכים לגרום להם לזוז מפעם לפעם, זוזו היא תכנית מדהימה שיכולה בהחלט להקל על המדריכים מלחשוב על דרכים להזיזם , ובהחלט הייתי מאמצת את זוזו כחלק מסדר יומם של החניכים שלנו. ואפילו כחובה של לפחות שלוש פעמים בשבוע"
"אני חושבת שזו פעילות מעשירה, ובגלל שהיא פיזית אני חושבת שבכל מקום צריך לעזור להם קצת לזוז, בסוף זו הבריאות של החברים"
"הפעילות הגופנית עם ההסברים יוצרת מענה מובן ונגיש למקבלי השירות.. הפעילות היא איטית ומאפשרת לכל מקבל שירות לעשות אותה..."
"יש לא מעט תרגילים טובים שיכולים להתאים להרבה מסגרות ולתת למקבלי השירות חוויה נעימה של התעמלות.."



הערות והמלצות המנהלים/רפרנטים:

התייחסות חיובית למיזם:

"כלי נהדר.. ומושלם..", "פרויקט מקסים", "מיזם נהדר נהנו מאוד", "להגיד תודה גדולה ונשמח להיות שותפים בהובלה של פרויקטים נוספים", "פרויקט מקסים ובעל השפעה... הכל נעשה בצורה נגישה וקלה לשימוש", "פרויקט מעולללה ומבורך! ליישם בכל המסגרות בארץ - חובה!"

המלצות לשיפור:

- "חשוב שהתרגילים ילוו בספירה של כמות הפעמים שצריך לעשות את התרגילים.. בחלק מהסרטונים זה לא קיים הייתי צריכה לחזור על התרגיל ולערוך ספירה"
- "לצאת מנקודת הנחה שהמבט תמיד מופנה לסרטון. כשהמציג אומר להסתכל לתקרה תוך כדי פעילות, זה לא נוח."
- ליצור כמה גרסאות שמותאמות לרמות שונות. למשל אצלנו רוב החברים עשו את הפעילות בישיבה בלבד, והסרטון הקטן של האדם בכיסא גלגלים קטן מדי."
- לא לשים בסרטונים כל כך הרבה אנשים ברקע, זה מבלבל. מספיק בן אדם אחד שמציג.
- ההסברים הכלליים על השרירים וכו' מיותרים. במילא אף אחד ממקבלי השירות לא הבין."
- "אולי לשלוח מדריך למרכז עצמו אחת לתקופה כי זה יוצר חיבור וקשר אישי שבעיני חשוב באוכלוסייה שכזו"
- "התוכנית היא מדהימה אך יש לציין כי פחות רלוונטית לבית אלא יותר לזמן העבודה ובליווי מדריך, מפני שהחניכים שלנו בהחלט היו מעדיפים לשבת ולצפות בטלוויזיה מאשר להתאמץ. אפילו כאן בעבודה אני יכולה לראות שאם אני לא מסתכלת עליהם הם פשוט מפסיקים לזוז"
- "... זקוקים עוד לחומר מקצועי מקביל לאימונים על חשיבות הספורט ואורח החיים הבריא"

זוזו

ביחד לחיים בריאים

שאלות נוספות שהופנו לרפרנטים ולמנהלים בעקבות הממצאים



השיבו 6 רפרנטים +
מנהלת אחת

... האם סרטונים מעולמות התנועה בריקוד, כמו NIA למשל, יכולים להתאים למקבלי השירות?

לא היתה תמימות דעים. חלק אמרו שזה יכול להיות מעולה, בעיקר לנשים, וחלק אמרו שזה תלוי בתרגילים וביכולת של מקבלי השירות – שהתנועות הללו יכולות להיות מורכבות מידיי, ושאיפילו ב'זוזו' לא הכל התאים לכולם מבחינת הקושי.

... האם ניתן לעשות פעילות ארוכה יותר מ 12-16 דקות? האם סרטונים שיכללו חימום בהתחלה, שחרור בסוף, ובאמצע פעילות מעולמות הריקוד, שיהיו באורך של כ- 30 דק', יכולים להתאים?

לא היתה תמימות דעים. כמחציתם אמרו שניתן להאריך ל- 30 (גם אם לחלק זה יהיה ארוך מידיי) וחלק אמרו שכדאי להשאיר באורך הנוכחי.

עד כמה העובדה שלא היה לכם חדר ייעודי קבוע רק לצורך פעילות "זוזו", יכולה להוות חסם/למנוע את הפעלת התכנית בעתיד או במסגרות אחרות?

הרוב אמרו שזה יכול להוות חסם אך שניתן להתגבר עליו אם יהיה חדר גדול מספיק שיאפשר מקום למזרונים לכולם, טלוויזיה בזווית נוחה, קביעת מערכת מראש, ומניעת הפרעות מבחוץ.

... האם פעילות מהסוג שיש בזוזו (עם הסרטונים) אכן יכולה להיות מועברת על ידי מדריך רגיל (ולא מדריך לחינוך גופני)?

לא היתה תמימות דעים, אך ניתן לסכם שאמנם עדיף מורה לחינוך גופני, אך זה כן יכול להתקיים גם עם מדריך רגיל מהמסגרת שיש לו מעט ידע בחנ"ג ויכולת לתקן ולדרבן את המשתתפים.

תודה על ההקשבה!

האם למישהו יש שאלות?



www.kshalem.org.il 'מכלול' יחידת הערכה ומחקר, קרן שלום
03-9601122 michlol.kshalem@gmail.com