



האָרסֶה הרשִׁמִית

אמות מידה להגדרת מטרות התערבות בריפוי בעיסוק

תוכן עניינים

עמוד

3	פרק א': מבוא
4	פרק ב': שלבי ניסוח מטרות טיפול.....
7	פרק ג': דוגמאות קליניות לניסוח מטרות טיפול.....
8	ג.1. תיאורי מקרה בתחום הילדים והנוער.....
10	ג.2. תיאורי מקרה בתחום בריאות נפש.....
12	ג.3. תיאורי מקרה בתחום הפיזיקאלי/גריאטרי.....
15	ג.4. תיאורי מקרה בתחום הקוגניטיבי.....
17	ניסוח מטרה להתערבות קצרה במיוחד.....
18	פרק ד': טבלאות סיוע ובקרה.....
20	סיכום.....
21	תודות.....
22	מקורות.....

פרק א' מבוא:

כתיבת מטרות בריפוי בעיסוק היא מיומנות מורכבת. מטרות מהוות חלק מתוכנית ההתערבות בריפוי בעיסוק ושואפות לשקף באופן מדיד את התהליך הטיפולי כך שיתאפשר מעקב ברור אחריו. המטרות משקפות גם את ההקשר של המסגרת הטיפולית בה מתקיימת ההתערבות ובוודאי את הגישה העומדת בבסיס ההתערבות.

מסמך זה מבוסס על מסגרת העשייה המקצועית בריפוי בעיסוק בישראל: מרחב ותהליך המתע"מ המחודש (2016) המבוסס על Occupational therapy practice framework (OTPF, 2014). המסמך מגדיר את אמות המידה הבסיסיות ביותר של מטרות בריפוי בעיסוק, באופן שיאפשר בתוכו דרגות חופש מספקות למגוון תחומי העשייה בריפוי בעיסוק. זאת כדי שנוכל לשמר את הייחודיות של הריפוי בעיסוק בעת הגדרת המטרות ולייצר שפה אחידה בניסוחן.

3 **מטרה אינה עומדת בפני עצמה. היא חלק מתוכנית התערבות רחבה יותר, המושתתת על חשיבה קלינית וגישות רלוונטיות.**

מטרות בריפוי בעיסוק מתייחסות לקידום ההשתתפות בפעילות רלוונטית ומשמעותית לאדם וכוללות בתוכן עיסוק, פעילות או תפקוד (המתע"מ המחודש 2016; Amini et al., 2014). הקפדה על כך מייחדת אותנו ממקצועות אחרים.

מגוון תחומי העשייה בריפוי בעיסוק מזמן דרכים שונות ותקפות לניסוח מטרות תפקודיות ולשקף תהליך הטיפול בריפוי בעיסוק הכולל היבטים רבים בכלל תחומי החיים של האדם. בחלק זה נתייחס לאופן הטכני בו נוכל להגדיר מטרה תפקודית ברורה וניתנת למדידה, מבלי לאבד את עומקו של התהליך הטיפולי על היבטיו השונים.

מסמך זה מהווה בסיס מוצע לניסוח מטרות, אין לראות בדוגמאות המוצעות להלן אפשרות קבילה יחידה, אלא תשתית מבנית לניסוח מטרות, בהתאם לצרכי האדם (המטופל/ מקבל השירות) , אופי הטיפול ומגבלות המסגרת הטיפולית.

הדוגמאות הבאות מבוססות על תיאורי מקרה היפותטיים, שנכתבו ע"י מרפאים בעיסוק ומייצגים תחומי העשייה מגוונים ושונים. חשוב לזכור כי **בעיה תפקודית**

המוצגת בתיאורי המקרה ניתנת לטיפול בדרכי התערבות שונות, בהתאם לשיקול הדעת הקליני.

תיאורי מקרה אלו הינם חלקיים וצומצמו לצרכי מסמך זה. הושמטו מהם פרטי האבחנות והאופן בו נקבעו וכן ממצאי הערכה מקיפים, על מנת להקל על הקורא ולמקדו באופן כתיבת המטרות. לכן, אין לראות בהם דוגמה לתיאור לקוח כפי שהייתה נכתבת לצרכים קליניים או מחקרניים.

פרק ב' : שלבי ניסוח מטרות טיפול:

שלב 1: ניסוח מטרת על:

מטרה זו מהווה את הצהרת הכוונות, את המניע של האדם לשינוי. היא תתמקד בקידום השתתפות בתפקיד משמעותי בחייו של האדם.

מטרה זו לא חייבת להיות מדידה, אך דרכה נוכל לגייס את האדם לתהליך. זיהוי מטרת על משקף את הערך המוסף לחייו הרחבים של האדם המתקיימים גם מחוץ לחדר הטיפולים ומעבר לפעילות הטיפולית הנקודתית המתקיימת בחדר

איך נדע האם זוהי מטרת על?

על מנת להחליט אם זוהי מטרת העל- נוכל לשאול את האדם ו/ או האחר המשמעותי לו, לשם מה ירצה להשיג את המטרה. לצורך ההמחשה: האם ירצה להשיג שיפור טווח תנועה על מנת לשפר יכולת מוטורית, או לשם שיפור תפקודו כעובד? במקרה זה מטרת העל תהיה זו הגבוהה/ כוללנית יותר (תפקידו כעובד). זיהוי מטרת העל יאפשר שיח מעמיק שיביא בתוכו את עומק תהליך ההתערבות ובכך יפחית תחושה של כתיבת מטרות באופן טכני.

שלב 2: ניסוח מטרה ארוכת טווח:

מטרות ארוכות טווח עונות על השאלה "מה מעוניינים להשיג?" רוצים לדעת לאן האדם והמרפא/ה מכוונים את הטיפול. על מטרות לטווח ארוך להיות כוללניות, ישימות, ממוקדות תפקוד, קשורות לעיסוק, פעילות או תפקיד (מתע"מ, 2016).

על מנת לסייע בקביעת מטרה, מבררים לאיזה תחום עיסוק קשורה המטרה? הגדרת המטרה באופן זה תאפשר מעקב אחר התקדמות ודיוק בניסוח. לדוגמא: אם ילד משחק משחק קופסא, אך מתקשה לשמור על תור או מתקשה להפסיד, תחום העיסוק בו מתגלה

הקושי יהיה השתתפות חברתית, והמטרה צריכה לשקף שינוי בהיבט של השתתפות חברתית.

לעומת זאת, אם ילד משחק במשחק קופסא ומתקשה לזכור את ההוראות, מדלג על שלבים או נתקע ללא רעיון, תחום העיסוק יהיה למידה או משחק, והמטרה תשקף שינוי בהיבט הקוגניטיבי.

תוכנית התערבות צריכה לכלול לפחות מטרה ארוכת טווח ושתי מטרות קצרות טווח. מטרות הארוכות הטווח מקדמות את מטרת העל.

מטרה ארוכת טווח מושפעת ממאפייני המסגרת, גישת ההתערבות והחשיבה הקלינית. פרק זמן "ארוך" יכול להיות חודש או שנתיים, אך מהם יגזרו פרקי הזמן של המטרה לטווח הקצר. מטרה קצרת טווח כוללת את אבני הדרך למטרה הארוכה.

כללים פשוטים לכתיבת מטרה מדידה: (הכללים רלוונטיים למטרות קצרות הטווח ולמטרות ארוכות הטווח).

מטרה מדידה עונה על שלוש השאלות הבאות:

5

- **מה יושג?** תפוקה כלשהי שתנוסח באמצעות פעלים ובתיאור התנהגות ניתנת לצפייה (ייסע באוטובוס, יכפתר חולצה, יגיע לעבודה וכד')
- **איך?** באילו תנאים תושג המטרה? שינוסח באמצעות תואר הפועל (באמצעות ליווי, באופן עצמאי, תוך שימוש באביזרי עזר, עזרה פיזית, התאמת סביבה או שימוש באסטרטגיה)
- **טיב ביצוע?** זהו פרמטר מדיד, כמו תפוקה, זמן (שבועות, במשך 20 דק, עד חצי שעה...), תדירות (3 פעמים בשבוע, כל יום, אחת לחודש...), הפחתת התנהגות חריגה, מספר שלבי פעילות (עם שתי הפסקות ביום, פעם אחת ברצף וכו). המדד צריך להיות מכוון למדידת מהות הקושי בביצוע - מדוע לא עושה זאת כעת? למשל, אם הלקוח פזיז - המדד יהיה זמן ביצוע... אם הלקוח לא מתמיד המדד יהיה מידת ההתמדה....
- לעיתים, על מנת לשמור על מבנה שפתי הגיוני, ניסוח המטרות מחייב כי סדר המילים במשפט ישתנה או יתמזג בהתאם למשמעות. באופן זה ה"איך" וה"מה" מחליפים מקום, אולם משמעות המשפט נותרת זהה. **לדוגמה:** משה ישלים בהצלחה את חובות הלימודים של שנה ג', בתוך שנתיים. ה"ישלים את חובות הלימודים" מהווה את ה"מה". ה"בהצלחה" מהווה את ה"איך" וקריטריון טיב

הביצוע וגם מסגרת הזמן הם "בתוך שנתיים". סדר ה"מה" ו ה"איך" משתנה כדי לשמור על הגיון תחבירי.

במידה וטיב הביצוע לא כלל בתוכו מרכיב זמן, חשוב להתייחס בכתיבת המטרה למסגרת זמן (או צפי להשגת המטרה) - מתי צפוי להשיג את המטרה. קביעת מסגרת זמן להשגת מטרה היא חיונית כדי לתחום את הטיפול, אך יש להפעיל שיקול דעת לגבי הוספת זמן במידת הצורך ו/או שינוי המטרה לפני תום הזמן המיועד בנסיבות בהן חל שינוי המצריך זאת.

תרשים 1: תיאור תהליך ניסוח מטרה הניתנת למדידה



שלב 3: ניסוח מטרה קצרת טווח (יעדים):

מטרות לטווח קצר נבדלות ממטרות לטווח ארוך א. בכך שהן לא כוללות את מהות השינוי אותו נרצה להשיג בטווח הארוך וכתוצאה מתהליך הטיפול, וב. בכך שהן מתארות את שלבים שיש להשלים כדי להשיג את המטרה לטווח הארוך; ו/או את ניתוח המרכיבים הנדרשים להשגתה.

גם בניסוח מטרה לטווח קצר יש להקפיד על שלוש שאלות המדידה (מה, איך, וכמה)

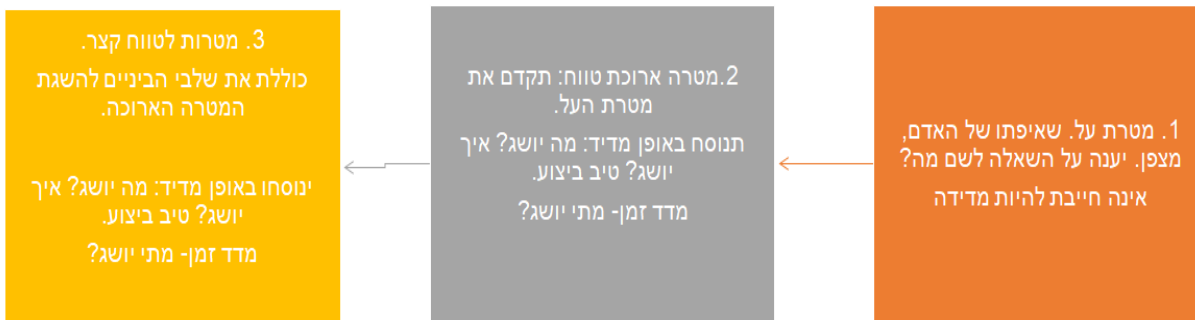
במטרה לטווח קצר המנוסחת היטב מתואר תהליך השגת המטרה עצמה או מה שצפוי לראות בתום התהליך.

מטרה לטווח קצר מתארת מה יקרה בתום תקופת התרגול ולא את מה שמתורגל בפועל. מה שתורגל בפועל שייך לתיאור ההתערבות / או לתיאור אמצעי ההתערבות.

מטרות לטווח קצר הן הבסיס עליו נבנית תוכנית התערבות רחבה יותר.

ניתן בשלב זה לעשות שימוש בסקאלת **GAS** (Goal Attainment Scaling) לקביעת מדד תוצאה של מטרה קצרה על פי בחירה.

תרשים 2: שלבי כתיבת מטרות טיפול:



7

פרק ג': דוגמאות קליניות לניסוח מטרות טיפול

הדוגמאות הבאות מבוססות על תיאורי מקרה היפותטיים, שנכתבו ע"י מרפאים בעיסוק ומייצגים תחומי העשייה מגוונים ושונים. חשוב לזכור כי **בעיה תפקודית המוצגת בתיאורי המקרה ניתנת לטיפול בדרכי התערבות שונות**, בהתאם לשיקול הדעת הקליני. לכן, הדוגמאות המוצעות אינן מייצגות אפשרות קבילה יחידה, אלא תשתית מבנית לניסוח מטרות בהתאם לצרכי הלקוח, אופי הטיפול, גישת ההתערבות ומגבלות המסגרת הטיפולית.

הדוגמאות נועדו להמחיש את אופן השימוש בתבנית הניסוח המוצעת, ולא בהכרח להדגים התערבות או לייצג רציונל להתערבות. כמו כן, חלק מהדוגמאות לבעיות התפקודיות להלן מחייבות יותר ממטרה אחת לטווח ארוך. כאן מוצגת מטרה ארוכת טווח אחת בלבד, מטעמי תמצות.

עומקו של התהליך יבוא לידי ביטוי בהמשך כתיבת תהליך ההתערבות שאינו מופיע בחלק זה.

**יש לזכור: מידת הפירוט של המטרה ומרכיביה תלויה במצבו וביכולתו של האדם
הוא המטופל.**

1.ג. תיאורי מקרה בתחום מוגבלות התפתחותית- ילדים והנוער

תיאור מקרה 1:

עודד, מתבגר בן 14 עם הפרעת קשב, מתקשה בניהול זמן בחיי היום יום שלו, בעיקר במהלך התארגנות הבוקר. הוא מאחר תכופות לבית הספר חזקוק לסיוע מאמו אשר מלווה אותו מרגע ההתעוררות ועד ליציאה, מעירה אותו מספר פעמים עד שקם מהמיטה, מדרבנת אותו להזדרז פעמים רבות במהלך הבוקר, מזכירה לו לבדוק אם לא שכח דבר מה. כל ההתארגנות יכולה להמשך מעל שעה, דבר המתסכל מאוד את שניהם.

מטרת העל: כפי שמנוסחת ע"י עודד - להיות תלמיד טוב ומאורגן

מטרה לטווח ארוך:

עודד יגיע לבית הספר כל יום בשעה 8 בבוקר (מה יושג) באופן עצמאי(איך יושג) כך שיבצע את כל פעולות הבוקר ברצף מלא (קריטריון) בתוך 3 חודשים (מסגרת זמן)

מטרה ראשונה לטווח קצר :

עודד יבצע רצף מלא של פעולות בוקר (מה יושג), עם תזכורות ועידוד האם (איך יושג) בתוך שעה ויצא מהבית בזמן (קריטריון לטיב הביצוע) בפרק זמן של חודש (מסגרת זמן).

מטרה שניה לטווח קצר :

עודד יבצע רצף מלא של פעולות בוקר בכוחות עצמו, עם עידוד קל מהאם, בתוך חצי שעה, בפרק זמן של חודש.

מטרה שלישית לטווח קצר :

עודד יבצע רצף מלא של פעולות בוקר בכוחות עצמו, יסיים את התארגנות הבוקר ויצא מהבית בזמן, באופן עצמאי מלא, בעשרים דקות, בתוך חודש נוסף.

תיאור מקרה 2:

יעל, בת שנה הגיעה לטיפול במכון להתפתחות הילד עקב דימום מוחי שהתרחש לאחר הלידה. בהערכה בריפוי בעיסוק נצפה תפקוד תואם לגילה בתחום המשחק ובמיומנויות מוטוריות עדינות. מההערכה מקיפה של תחום הוויסות החושי נראה כי השתתפותה של יעל מושפעת מסף נמוך לגירויים תחושתיים והתנהגותה מתאפיינת בדפוס של הימנעות/תגובתיות יתר למצבים שונים בסדר היום. ליעל קשר שמתואר חם עם האם אך רתיעה קיצונית מיצירת קשר עם זרים, המתבטאת בתגובה של הימנעות מפעילות ובכי לאורך כל שעות היום בגן, כך שלא ניתן להרגיעה ולטפל בה באופן יעיל. נצפה קושי רב גם במעברים ובהסתגלות למסגרת עם בני גילה.

המטרות שהותאמו לתיאור מקרה זה משקפות שינוי שיימדד ביחס ליכולת לייצר תגובה מסתגלת לגירוי חושי בסביבת הגן.

מטרת העל: יעל תשתלב במסגרת הגן עם בני גילה

מטרה לטווח ארוך:

יעל תגיב למגע של המטפלות בגן במהלך משחק, ניקיון והחלפות חיתולים (מה), באופן מותאם ומווסת (איך), כך שתישאר רגועה (קריטריון טיב הביצוע) בתוך שלושה חודשים (מסגרת זמן).

מטרה ראשונה לטווח קצר:

יעל תגיב למגע של המרפאה בעיסוק במהלך משחק בחדר הריפוי בעיסוק (מה) באופן מווסת ומותאם (איך) ותישאר רגועה במשך כל הפגישה (קריטריון לטיב הביצוע) בתוך חודש (מסגרת זמן).

מטרה שנייה לטווח קצר:

יעל תגיב למגע של מטפלת אחת במהלך משחק קצר בגן, באופן מווסת ומותאם, ותישאר רגועה, בתוך חודש נוסף.

מטרה שלישית לטווח קצר:

יעל תגיב למגע מתמשך של המטפלות במהלך משחק ובעת ניקיון החלפות חיתולים, בצורה מותאמת ומווסתת ותישאר רגועה, בתוך חודש נוסף.

ג.2. תיאורי מקרה בתחום מוגבלות פסיכיאטרית

תיאור מקרה 3:

שמעון בן 49 ואב לילדה מתבגרת, הגיע לאשפוז במחלקה הפסיכיאטרית לאחר התפרצות מאנית שבמהלכה היו לו התפרצויות זעם שפגעו במערכת יחסיו עם הקרובים לו. הוא מעוניין לחזור לבנות את חייו מחדש. לאחר פירוק מרכיבי התפקיד ההורי שלו, בחר לעבוד על ניהול כספי אחראי תוך שמירה על כללים שנקבעו על ידו בטיפול: עמידה במסגרת תקציבית ובחירת מתנה מותאמת לצרכיה של ביתו.

מטרת על: שמעון יבנה מחדש אמון עם ביתו ע"י ניהול כספי אחראי

מטרה לטווח ארוך:

שמעון ישמור על המסגרת הכספית שלו (מה) ע"י הכנת רשימת קניות שבועית ושימוש בה (איך) תוך עמידה בתקציב שנקבע מראש (קריטריון לטיב הביצוע) במשך חודש (מסגרת זמן)

מטרה ראשונה לטווח קצר:

שמעון ישתמש באסטרטגיה שזיהה כיעילה עבורו (מה) בליווי מלא של המרפאה בעיסוק (איך) ויעמוד בתקציב שניתן לו לרכישה בחנות אחת (קריטריון לטיב הביצוע) בתוך שבוע (מסגרת זמן)

מטרה שניה לטווח קצר:

שמעון ישתמש באסטרטגיה שזיהה כיעילה עבורו, ויעמוד בתקציב שניתן לו לרכישה בשתי חנויות שונות, בתוך שבוע.

מטרה שלישית לטווח קצר:

שמעון ישתמש באסטרטגיה שזיהה כיעילה עבורו יתקצב בעצמו, ירכוש מוצרים במספר חנויות ויעמוד בתקציב, באופן עצמאי, בתוך שבועיים.

תיאור מקרה 4:

חיה, בת 67 נשואה + 3 ילדים וסבתא ל-8 נכדים. היא אושפזה במחלקה הסגורה לאור התקפי חרדה המלווים במחשבות אובדניות. בסמוך לאשפוז הפסיקה לקחת חלק במטלות הבית הכוללות ניקיון, כביסה ובישול; הפסיקה ללכת למועדון אותו פקדה באופן יומיומי; והפסיקה לצאת לפעילויות פנאי וחברה עם בעלה. מתארת כי עסוקה במחשבה על מניעת התקפי החרדה ולכן נמנעת מעשייה.

מטרת על: חיה תחזור לנהל את משק ביתה באופן עצמאי.

מטרה לטווח ארוך: חיה תכין ארוחות שישי מסורתיות לילדיה ונכדיה (מה) בשיתוף פעולה עם בעלה (איך) אחת לשבוע (קריטריון לטיב הביצוע) תוך שלושה חודשים (מסגרת זמן)

מטרה ראשונה לטווח קצר :

חיה תכין ארוחת שישי הכוללת שני סוגי מאכלים אותם מכירה היטב (מה) בעזרת ליווי צמוד של בעלה (איך), אחת לשבועיים (טיב הביצוע) בתוך חודש (מסגרת זמן).

מטרה שניה לטווח קצר :

חיה תכין ארוחת שישי הכוללת מנה ראשונה אחת, מנה עיקרית אחת ותוספת אחת, בליווי חלקי של בעלה, אחת לשבוע בתוך חודש נוסף.

מטרה שלישית לטווח קצר:

חיה תכין ארוחת שישי מלאה הכוללת מבחר סלטים ומספר מנות, באופן עצמאי, אחת לשבוע בתוך חודש נוסף.

ג.3. תיאורי מקרה בתחום המוגבלות הפיזיקאלית/גריאטרית

תיאור מקרה 5:

אורן, בן 40, אב חד הורי לשני ילדים ועובד כעוזר וטרינר. הוא מדווח על תחושת כאב ברמה של VAS - 8 אובחן לפני שבועיים כסובל מכתף ימין קפואה, טווחי התנועה שלו בכתף מוגבלים. כתוצאה מהכאבים מתקשה לבצע את מטלות הבית אותן תופס כמשמעותיות ונעדר מהעבודה בתדירות גבוהה. אורן חושש לאבד את עבודתו וזקוק לפתרון מידי למצוקתו.

התערבות תכוון להשגת שלוש מטרות נפרדות לטווח ארוך, מטרה אחת תתמקד בשיפור בטווחי התנועה והפחתת כאב בעת ביצוע מטלות בישול ובהתאמת פתרונות מפצים זמניים. מטרה שנייה תתמקד בתפקוד בסביבת העבודה ומטרה שלישית תתמקד בהתאמת פתרונות לטיפול במשק הבית ובטיפול עצמי.

מטרת על: אורן יחזיר לעצמו את תפקידו כאב בבית וכמפרנס יחיד.

מטרה 1 ארוכת טווח:

אורן יכין ארוחות לילדיו (מה) ישתמש בכלי מטבח לקילוף וחיתוך, יאחז בחפצים ומצרכים קלים בשתי ידיו (איך) וידווח על רמת כאב פחותה של עד 2 - VAS (קריטריון לטיב הביצוע) בתוך שישה שבועות (מסגרת זמן)

מטרה ראשונה לטווח קצר:

אורן יכין כריכים לילדיו מדי בוקר (מה) תוך שימוש בקרש חיתוך מותאם, יקלף ויחתוך ירקות בעזרת יד שמאל בלבד, ישתמש בשתי ידיים לסגירת הכריך ועטיפתו, (איך) בתוך 15 דקות, בטווח תנועה של 45° בכתף וידווח על תחושת כאב של עד 6 - VAS (קריטריון לטיב הביצוע) תוך שבועיים (מסגרת זמן)

מטרה שניה לטווח קצר (בנוסח חלופי אפשרי):

אורן יניע את הכתף בטווח תנועה של 60° (מה) כך שיוכל להכין ארוחה חמה, פעמים בשבוע, יקלף ויחתוך ירק בעזרת יד שמאל, ייצב את הירק ביד ימין, ישתמש בשתי

ידיים להרמת חפצים ומצרכים קלים (איך) וידווח על תחושת כאב של עד 4 VAS- (קריטריון לטיב הביצוע) תוך שבועיים (מסגרת זמן).

מטרה שלישית לטווח קצר

אורן יניע את הכתף בטווח של 90° (מה) כך שיוכל להכין שתי ארוחות ביום, יקלף ויחתוך ביד ימין וישתמש בשתי ידיו להוצאה ונשיאה של חפצים ומצרכים קלים (איך) וידווח על תחושת כאב של עד 2 VAS- (קריטריון לטיב הביצוע) תוך שבועיים (מסגרת זמן).

תיאור מקרה 6:

משה, בן 76 עבר אירוע מוחי וסובל מחולשה בפלג גוף ימני. בעקבות כך טווח התנועה שלו מוגבל והוא מתקשה בהפרדת תנועה ובתיאום בילטרלי. משה אדם דתי וחשוב לו לשמור על שגרת יומו בהקשר זה, לחבוש כיפה ולהניח תפילין באופן עצמאי.

מטרת על: משה יוכל להשלים את שגרת יומו כאדם דתי

מטרה לטווח ארוך:

משה יחבוש כיפה ויניח תפילין של ראש (מה) באופן עצמאי (איך) עם שתי ידיו (קריטריון לטיב הביצוע), בתוך חודשיים (מסגרת זמן)

מטרה ראשונה לטווח קצר:

משה ישטוף את פניו (מה) כך שיגיע עם שתי ידיו עד לפנים (איך) בטווח התנועה של 45° בכתף ובמרפק (קריטריון לטיב הביצוע) תוך שבועיים (מסגרת זמן).

מטרה שניה לטווח קצר (ניסוח חלופי אפשרי)

משה יניע את יד ימין בטווח התנועה 90° בכתף ו-60° במרפק, כך שיוכל להגיע עם שתי ידיו לקודקוד הראש ולחבוש כיפה, תוך שבועיים נוספים.

מטרה שלישית לטווח קצר

משה יניח תפילין כך שיגיע עם שתי ידיו אל מעל הראש ולאחר מכן מאחורי העורף, בטווח התנועה של 90°, תוך חודש נוסף.

תיאור מקרה 7:

שרה, בת 66 עם דומיננטיות ימנית, החליקה בבית קפה ושברה את שורש כף יד שמאל- שבר של הרדיוס הדיסטלי. היא קובעה בגבס למשך חודש וחצי והגיעה לטיפול בריפוי בעיסוק לאחר הורדת הגבס. בקבלתה – נראתה הגבלה ניכרת בתנועות שורש כף יד, עם סגירת אגרוף תפקודית. היא מדווחת על כאבים חזקים (VAS - 8/10) במנוחה ונמנעת מכל פעילות בילטרלית - דבר המגביל אותה בתפקודי היום יום הבסיסיים והאינסטרומנטליים. כמו כן היא נמנעת מנגינה בפסנתר, פעילות שהייתה עושה בשעות הפנאי לפחות שלוש פעמים בשבוע.

מטרת על: שרה תחוש רווחה אישית וסיפוק בחייה

מטרה לטווח ארוך :

שרה תנגן על הפסנתר בשעות הפנאי (מה) למשך שעה ביום, 3 פעמים בשבוע (איך), ותדווח על ביצוע ללא כאבים, (קריטריון לטיב הביצוע) בתוך שלושה חודשים (מסגרת זמן)

מטרה ראשונה לטווח קצר :

שרה תנגן יצירה קלאסית למתחילים (מה) במשך 10 דקות ברצף, פעם בשבוע (איך) ותדווח על מדד כאב VAS נמוך מ 5 (קריטריון לטיב הביצוע) בתוך חודש (מסגרת זמן)

מטרה שניה לטווח קצר:

שרה תנגן יצירה מורכבת במשך 20 דקות ברצף, פעמיים בשבוע, ותדווח על מדד כאב VAS נמוך מ 5 בתוך חודש נוסף.

מטרה שלישית לטווח קצר:

שרה תנגן יצירה מורכבת במשך 20 דקות, ותדווח על מדד כאב VAS נמוך מ 5, 3 פעמים בשבוע בתוך חודש נוסף

ג.4. תיאורי מקרה בתחום הקוגניטיבי

תיאור מקרה 8:

איתי בן 26, רווק, סיים 14 שנות לימוד כהנדסאי אלקטרוניקה. מוכר ביטוח לאומי כנכה על רקע תאונת עבודה לאחר שנפל מסולם בגובה של כ-5 מטר בעבודה לפני שנה, מאז התאונה בשנה האחרונה לא עובד ומתגורר בבית ההורים. מתלונן על כאבי ראש בזמן פעולות הדורשות מאמץ חשיבתי כמו חישובים, וכן אובדן חלקי של הזיכרון לטווחי השונים. כמו כן מדווח על שינויים במצב הרוח בתכיפות גבוהה, על חוסר עניין בדברים רבים למשל, לא מצליח לקרוא ספרים, על אף שמעוניין בכך.

מטרת על: איתי יחזור לתפקד באופן עצמאי בפעילות פנאי מועדפת.

מטרה לטווח ארוך: איתי ישמור על קשב (מה) הנדרש לקריאת כ 7 עמודים ביום, תוך שמירה על קשב רצוף (איך) יבין את הנקרא ויזכור פרטים מרכזיים בסיפור מספר ימים לאחר הקריאה (קריטריון לטיב הביצוע), בתוך חודש וחצי (מסגרת זמן).

מטרה ראשונה לטווח קצר:

איתי ישמור על קשב (מה) הנדרש לקריאה של עמוד אחד מתוך קטע קריאה קצר (איך), וישחזר מידית בכתב פרטים מרכזיים שקרא (קריטריון לטיב הביצוע) בתוך שבועיים (מסגרת זמן).

מטרה שניה לטווח קצר:

איתי ישמור על קשב הנדרש לקריאה של עיתון יומי (קריטריון לטיב הביצוע), בתוך שבועיים (מסגרת זמן).

מטרה שניה לטווח קצר:

איתי יתכנן את סדר היום שלו לצורך ביצוע מספר מטלות בבית ומטלה אחת מחוץ לבית. עליו לזהות וליזום שימוש באסטרטגיה לניהול זמן באופן עצמאי, לבצע את המטלות עם אפשרות לחריגה של עד רבע שעה וידווח על מידת ההצלחה ושביעות רצונו המלא, בתוך שבועיים נוספים.

מטרה שלישית לטווח קצר:

איתי יתכנן לוח זמנים שבועי לצורך ביצוע מספר מטלות בבית ומחוץ לבית. עליו לזהות וליזום שימוש באסטרטגיה לניהול זמן, לבצע את המטלות באופן עצמאי, עם אפשרות לחריגה של עד רבע שעה וידווח על מידת ההצלחה ושיעור רצונו המלא, בתוך שבועיים נוספים.

נוסח חלופי למטרה שלישית:

איתי יבצע בכל יום שלוש מטלות בבית ושלוש מטלות מחוץ לבית (מה) במועדים קבועים באמצעות שימוש עצמאי בלוח זמנים שבנה (איר) ובחריגה של עד רבע שעה (קריטריון לטיב הביצוע), בתוך שבועיים (מסגרת זמן)

תיאור מקרה 10

אנה, בת 42 גנת במקצועה, נשואה, ואם ל 4 ילדים.. התלוננה על דיכאון שלא הגיב לטיפול תרופתי, עברה הדמיה מוחית ואובחנה עם גידול במוח מסוג מנינגיומה, שזוהה כמקור לדיכאון. היא עברה ניתוח להסרתו בבית חולים ולאחר מכן הועברה לשיקום בקהילה. בעקבות הסרת הגידול אובחנה המיפלגיה שמאלית והמיאנופסיה שמאלית. אנה סובלת בעיקר מתשישות ורוב הזמן עוצמת עיניה או ישנה. כמעט שאינה יחמת פעולות חקוקה לעזרה מלאה בכל תפקודי היום יום.

מטרת על: חזרה לתפקוד עצמאי בטיפול עצמי, כדי להרגיש בעלת מסוגלות (קומפוטנטית)

מטרה לטווח ארוך:

אנה תשתתף בארוחות המשפחתיות (מה) כמיטב יכולתה (איר): תשב אל השולחן בזמני הארוחות לאורך כל הארוחה (טיב ביצוע), תאכל באופן עצמאי, ותשתתף בשיחה "... בתוך חמישה חודשים (מסגרת זמן).

מטרה ראשונה לטווח קצר:

אנה תתייחס לגירויים חזותיים וקוליים (מה), עם עידוד המטפל תושיט יד שמאל לעבר חפצים, כלים, או אוכל מוצק (פרוסת לחם) המוגשים אליה מצד שמאל (איר) תאחז בהם

בעזרת אביזר עזר, בשניים מתוך שלושה ניסיונות (קריטריון לטיב הביצוע) בתוך חודש (מסגרת זמן).

מטרה שניה לטווח קצר:

אנה תושיט שתי ידיים לצורך אחיזת כלי אוכל בעת אכילה (מה), תתייחס לרוב (60% מהמרחב) המרחב החזותי ותשתמש בכלים בצורה יעילה בכל ארוחה, בסיוע פיזי קל ועם רמזים מילוליים מהמטפל (טיב), בתוך חודשיים נוספים.

מטרה שלישית לטווח קצר:

אנה תשתמש בכלי אוכל לצורך אכילה עצמאית יעילה, ותתייחס לכל המרחב החזותי בכל ארוחה, בתוך חודשיים נוספים.

מטרות טיפול נוספות יתמקדו בתפקודי טיפול עצמי אחרים כגון לבוש, רחצה, שימוש בשירותים, נידות ועוד. לחילופין, עבודה לפי גישה תפקודית תאפשר לה לאכול באופן עצמאי

ניסוח מטרה להתערבות קצרה במיוחד

ישנם מקרים בהם ההתערבות תתאפיין במספר מפגשים מצומצם או חד פעמי. למשל, הדרכה חד פעמית לתרגול תנועה, ביקור בית, הדרכה לתפקוד בזמן ההחלמה מהניתוח, ייעוץ להתאמת אביזר עזר, התאמת סד, התאמת סביבה, עידוד להשתתפות, העלאת מודעות לחשיבות הרחבת עיסוקים ועוד. במקרים כאלו לא מקובל לקבוע מטרת על, מטרות לטווח ארוך או לתכנן תוכנית התערבות הכוללת שלבים ומטרות לטווח קצר.

עם זאת, ניתן לנסח מטרה מתאימה שתכלול את המרכיבים "מה ואיך", כאשר מסגרת הזמן ממוקדת בהווה או בטווח הקרוב. כמו כן, תיאור אמצעי טיפול עשוי במקרה זה להוות חלק מניסוח המטרה.

דוגמה 1:

הלקוח ו/או בני משפחתו ו/או מטפלו, יטמיעו את ההנחיות לשמירה על מנח לאחר ניתוח, כפי שיוסברו להם בשיחת ההדרכה.

דוגמה 2:

הלקוח ידע להשתמש באביזרי העזר אשר הומלצו לו לשימוש בזמן תקופת ההחלמה ולאחריה, בהתאם לצרכיו.

דוגמה 3:

הלקוח ישתמש בסד DROP FOOT שהותאם לו, לשמירה על מנח תקין של הרגליים בזמן שכיבה ממושכת, במהלך אשפוזו במחלקת טיפול נמרץ.

דוגמה 4:

הלקוח יכיר את מגוון האפשרויות הזמינות לו להרחבת עיסוקים לשם שיפור מידת ההשתתפות בקהילה, לאחר שיחת ההדרכה

פרק ד': טבלאות סיוע ובקרה

הערכת איכות כתיבת מטרות לטווח ארוך וטווח קצר ד"ר שרון זלוטניק

קריטריון לבקרה	כן	לא	הערות
האם המטרה לטווח ארוך מייצגת מטרה תפקודית?			
האם המטרה לטווח קצר מפרטת את הדרך להשגת המטרה לטווח ארוך?			
האם המטרות לטווח קצר מדורגות כך שיובילו ברצף הגיוני להשגת המטרה לטווח ארוך?			
האם המטרה לטווח קצר מגדירה מה הלקוח יוכל לעשות בתום השלב?			
האם המטרה לטווח קצר מגדירה איך יעשה זאת?			
האם המטרה לטווח קצר מגדירה קריטריון להערכת טיב הביצוע?			
האם המטרה לטווח קצר מגדירה מסגרת זמן להשגת המטרה?			
האם קיימת התייחסות לאמצעי טיפול בניסוח המטרות והאם התייחסות זו			

			מוצדקת? (לרוב אמצעי לתרגול אינו חלק מהמטרה)
--	--	--	---

מטרות טיפול - טבלת סיוע לניסוח מטרות מדידות. ד"ר נעמה כץ

מטרת העל: עונה על השאלה למה האדם רוצה את עזרתי? הכוח המגייס, למה האדם בתהליך? מטרה זו אינה חייבת להיות בתחום בו אני עוסק/ת, ועשויה להתממש בעתיד הרחוק.

<p>מטרה ארוכת טווח: מה יושג? איך? ומתי? (עד שנה) רצוי שמטרה זו תהיה קשורה לתחום בו אני מלווה את האדם, אך תקדם את מטרת העל.</p>				
יעד: מה יושג? תיאור התנהגותי ניתן לצפייה, אני ואתה רואים אותו דבר.	מדדים- איך נמדדו תפוקות, פרקי זמן, הכחדת התנהגות...	משאבים- מה יש ברשותי שאוכל להשתמש בו כעזר / משאב (אנשי / לא אנשי)	חסמים: מה עלול להקשות עלי להשיג את היעד- הרי אני מכיר את עצמי הכי טוב	זמנים: מתי אני צופה שהיעד יושג

טיפים לחשיבה ובקרה עצמית

<p>טיפ: קביעת זמנים מחייבת את שנינו (אני והאדם) לבחינה מחודשת של ההתקדמות. צורך בבדיקה שונה מאדם לאדם. בתקופת מסוימות אני צריך בדיקה כל שבוע ובאחרות אחת לחודשיים. מחייב גמישות.</p>	<p>טיפ: חשבו יחד על מה יש בסביבה שלי שיכול לעזור לי. אדם שלא ראינו אבל נוכחותו, או משהו שהוא עושה עוזרים לי. או סביבה מסוימת שמאפשרת לי יותר. וכו' ולהגביל כנ"ל גם לגבי אנשים או סביבה שעלולה לחסום ולהגביל</p>	<p>טיפ: חשבו יחד על מדדים מתאימים. זכרו שלעיתים גם הפחתת התנהגות שלילית/ מקבעת יכולה להספר. כמו למשל: הורדת מספר פעמים לבקשת משוב מ3 ל17.</p>	<p>טיפ: אם נסחנו נכון יעד, נוכל לענות על השאלה- הושג? בתשובה של כן/ לא. למשל ייסע באוטובוס, יגיע לראיון וכו.</p>
--	--	--	---

דברי סיכום

סיכום

כתיבת מטרות טיפול מוכרת כמיומנות מורכבת למרפאים בעיסוק רבים, ולא בכדי. היא דורשת מאיתנו להיות מדויקים ולהתחייב למדד ברור, שאמור לכלול בתוכו את מהות התהליך הטיפולי, לחבר ולגשר בין ממצאי הערכה, רצונות וצרכים.

כתיבת מטרה באופן ממוקד השתתפות עיסוקית, עומדת בבסיס שמירה על ייחודיות המקצוע שלנו. היכולת להגדיר באופן מדויק מרכיבי תפקוד ומדידתם הם החוזה הייחודי שעומד ביננו לבין האדם (המטופל) הפונה אלינו לסיוע והמחויבות שלנו כלפיו.

נראה שאנו כאנשי מקצוע מבינים את החשיבות של כתיבת מטרות ברורות ממוקדות עיסוק, אך באותה נשימה מכירים גם באתגר העולה מהתמודדות איתן, ומהזמן הנדרש על מנת לנסחן כראוי.

20

מסמך זה הוא תוצר של עבודה מאומצת של מרפאים בעיסוק רבים, ממגוון תחומי העשייה, ששיתפו בקשיים, בלבטים ובשאלות שצפות מעצם ההתמודדות עם הגדרת מטרות. כתיבתו המחישה לכולנו כמה סימני שאלה עדיין קיימים, על אף הניסיון הרב בשטח. מסמך זה קורא לשיח מחודש על המטרות, והוא תחילתו של תהליך עומק. בשלב הראשון, אנו שואפים לייצר שפה משותפת רחבה ולהגדיר אמות מידה בסיסיות לכתיבת מטרות התערבות ראויות בריפוי בעיסוק. הוא מותיר מרחב חופשי להגדיר בתוכו את תהליכי ההתערבות, את גישות ההתערבות בהם נבחר, תוך התחשבות בדרישות הארגון ואילוציו. מתוך כך, המסמך עוסק אך ורק במבנה ובעקרונות הכתיבה והניסוח המקובלים.

אנו תקווה כי בשלב הבא נוכל להעמיק את השיח אודות המטרות, באמצעותו נדייק יותר ויותר את תהליכי הכתיבה שלנו, ומאמינים שזהו תהליך חשוב לכולנו כמקצוע.

נרצה להודות לכל מי שלקחו חלק בתהליך הכתיבה, החשיבה, התיקונים, העריכות, ועוד תיקונים וכמה עריכות. ובסופו של תהליך- חייבים להודות נהנינו, בעיקר מהזכות לחזור לבסיסי המקצוע ולשאול את הדברים שהפסקנו לשאול.

תודות

לכל מי שהייתה שותפה בשלב זה או אחר בתהליך הכתיבה, העריכה, התיקון, והשתתפות בקבוצה

ד"ר נעמה כץ

ד"ר שרון זלוטניק

אתי עמר

פרופ' עדינה מאיר

ד"ר רחל קיצוני

שרה אורית תורם

דנה ויסברם פדן

יעל ניסן

ד"ר ליאת גפני לכטר

ד"ר אלדד גרינברג

ד"ר יעל פוגל

סיון רגב

מור אלוס

ועוד תרמו:

ענת אבירן, הילה שחר, הדר אפשטיין, עוידה יאסמין, דליה למדני, אופיר גרינקה, איילה נוטה, אביבית יוחנן, רות כץ, קסם עומר, מיכל אלרון מוסטקי, רות שחר להב, מורן שחם לוי, סיגל גרנבואום, אפרת לוי, חנה מלכיאור, לילך שרר, שירה בר, טרי רודיק, יעל לדר, אויה מאירסון, עדי בכרך, חן שמידט, לינדה גילה שוורץ, שרון קרני, שרון מור, עירית פורת, אביבה ליטמן, אורלי בר,

יהודית אור, יעל דקל, שמעונה לב און, גונא חמדאן, גנאם עלי, ענת מן, איה חסדאי, מיה הובר
ומירה טל.

רשימת מקורות

ועדת המתע"מ המחודש. (2016). העשייה המקצועית בריפוי בעיסוק בישראל. תל -אביב :
העמותה הישראלית לריפוי בעיסוק.

Amini, D. A., Kannenberg, K., Bodison, S., Chang, P., Colaianni, D., Goodrich, B., &
Lieberman, D. (2014). Occupational therapy practice framework: Domain & process
3rd edition. American Journal of Occupational Therapy, 68, S1-S48.

World Health Organization. (2001). International classification of functioning,
disability and health (ICF). Geneva, Switzerland: Author.

