

הלאה הצ'יפס, קדימה הקינואה

תוכנית בריאות הסוהר 2008-2009 היא תוכנית בריאות ייחודית שנתפרה לצורכי שירות בתי הסוהר ומטרתה שיפור בריאות הסוהרים ואורח חייהם בארגון ■ על הובלת התוכנית אחראים 'נאמני הבריאות', הפועלים במחוזות, ביחידות ובבתי הסוהר ■ מהפכת בריאות בשב"ס

תקציבים מאושרים וחוזים כתובים, הכל לרווחת הסוהרים.

צחוק יפה לבריאות

התוכנית אמורה להתבצע בשני שלבים. "השלב הראשון הוא הענקת הידע לסוהרים כיצד לשמור על בריאותם, כשהמשמעות היא ניהול אורח חיים בריא, הכולל פיתוח מודעות לארבעה עוגני בריאות: תזונה, ספורט, הפסקת עישון והרפיה נפשית. השלב השני הוא שלב ההטמעה בארגון, במסגרתו יינתנו כלים ומסגרות ליישום הידע הזה".

סוהרי שב"ס ייהנו בשלב הראשון מימי עיון, הכוללים הרצאות וסדנאות בנושאי שיאצו, הרפיה, יוגה, בישול ותזונה נכונה. רב כלאי לונה כחלון, תקציבנית הקרפ"ר, מדברת על הרפיה בעזרת סדנאות צחוק וסדנאות ריקוד. "יצרנו קשר עם תרפיסטית מוסמכת בתנועה, המעבירה סדנאות באמצעות דמיון מודרך וריקוד, באמצעותן אנחנו יוצאים למסע מרתק בעולמנו הפנימי. סדנה אחרת מעניקה כלים להתמודדות באמצעות שימוש בהומור במהלך יום העבודה. זו סדנת סטנד-אפ מצחיקה, אבל גם מעשירה ומלמדת".

אדלר מוסיף: "עבודת הארגון שלנו מתאפיינת במתח ובאחריות אדירה, מול 'קליינטים' לא פשוטים. אנחנו בתוכנית הזו רוצים לצאת מהגבולות הללו, החשובים כל כך בעבודה היומיומית, ולאפשר לנפש ולרוח להתעופף". הסדנאות מתקיימות בשלושת המחוזות: בצפון - בבית נגלר בקריית חיים, בדרום - במרכז הצעירים בעיר העתיקה בבאר שבע, ובמרכז - בבית בארבור בתל אביב.

לימי העיון הוזמנו חברות הפועלות בתחומי הבריאות, והסוהרים יזכו בהם לבדיקות חינם של לחץ דם ואחוזי שומן, בבדיקות ראייה, אפשרות לרכישת ספרים בנושאי בריאות וכושר ועוד. בכל



אמנם נבנתה התוכנית, הכוללת הפקת לקחים והתאמות מיוחדות לשב"ס. בסופו של דבר הוחלט על ארבעה עוגני פעילות עיקריים: תזונה נכונה, פעילות ספורטיבית, הפסקת עישון ועישון פסיבי, הרפיה נפשית ומניעת שחיקה. מדובר על מודל בריאות שהוא בעצם מעטפת בריאות טיפולית, שאם כל סוהר יישם אותה - הוא יזכה בסופו של דבר בשיפור משמעותי באיכות חייו ובבריאותו. הסוהרים יזכו לליווי, למידה וחוויה מגורמים מקצועיים המובילים בתחומם בישראל". הפרויקט, מספר אדלר, מנוהל כמו מבצע צבאי מא' ועד ת', עם תוכנית עבודה שנתית מדויקת ומפורטת, עם

מאת: עין-יה גבע

בעשור האחרון החליטו חברות וארגונים לקחת אחריות על בריאות העובדים שלהם. מחקרים שנעשו, ואשר הוכיחו את הקשר בין שביעות רצון העובד במקום עבודתו, התפוקה שלו ובריאותו, הם שהביאו מעבידים רבים בעולם המערבי להשקיע בתוכניות בריאות מאורגנות במסגרת מקום העבודה. כל זאת, רגע לפני שאי אפשר יהיה לעמוד בעלויות ביטוחי הבריאות המאמירות (ראה מסגרת), מרכיב נוסף המכביד כבר כיום על תקציב החברה ועל כיס העובד.

את הכפפה הזו מרים כיום נציב שב"ס, רב גונדר בני קניאק, שיום תוכנית ייחודית לבריאות הסוהר והפקיד אותה בידיו האמונות של קצין רפואה ראשי בשב"ס, תג"ד דר' אלכס אדלר. שב"ס מצטרף בכך לארגונים מובילים בעולם שנטלו על עצמם אחריות לשמירה ולטיפוח בריאות העובד.

קצין רפואה ראשי ואנשיו, בשיתוף מומחים בתחומי הבריאות, שקדו ובנו במשך חודשים את תוכנית "בריאות הסוהר 2008-2009", תוכנית בריאות ייחודית התפרדה על פי אופי הארגון ובעיקר על פי צרכי הסוהרים.

עבודת הסוהרים, סדר יומם, סוגי הפעילויות, האתגרים, המשימות והמטרות - כל אלה עמדו לנגד עיני אנשי הקרפ"ר ואנשי ההדרכה - ראש מחלקת הדרכה, גנ"מ מרים פרידלנדר וסג"ד רפנה דואיב ממש ההדרכה. בשורה השנייה, על הובלת התוכנית אחראים מי שמונו במסגרת הפרויקט ל"נאמני הבריאות" - מנחי ומובילי התוכנית בשטח - במחוזות, ביחידות ובבתי הסוהר. מטרת התוכנית היא שיפור בריאות הסוהרים ואיכות חייהם בארגון.

דר' אדלר: "הנציב הנחה אותנו לבדוק פעילות דומה במפעלי היי-טק ובארגונים גדולים, וכך



סוהרי מטה הנציבות בסדנת שיאצו

יום כזה ישתתפו הסוהרים בשלוש סדנאות: שיאצו, הליכה ופעילות גופנית, וסדנה עם דיאטנית קלינית. ארוחת הצהריים תהיה כמובן על טהרת הבריאות ואת היום תחתום אחת מסדנאות ההרפיה והצחוק.

עוף בתנור במקום שניצל מטוגן

בשלב השני, ישודרג המזון בבתי הסוהר לדרגת "מזון בריאות". "כל השפים והטבחים של כלל מטבחי שב"ס ילמדו בסדנאות בישול לשפים בבי"ס תדמור בהרצליה". דר' אדלר מנסח את המטרה שהציב, במשפט שהפך כאן כבר למנטרה ומשונן על ידי כל עובדי קרפ"ר: "להחליף את השניצל המטפטף שמן בחזה עוף בתנור, ואת הציפסים בתפוחי אדמה אפויים". למעשה, אומר דר' אדלר, מדובר על בישול עם אותם חומרי גלם ששימשו במטבחים עד היום, רק אופן הבישול ישתנה. הצצה בתוכנית ההשתלמות של הטבחים מגלה רעיונות לתבשילים כמו כוסמת עם ירקות, חיטה, קינואה, פשטידות ירק וסלטים עם כרישה, עדשים וקולרבי קצוץ. כמו כן, שיטות בישול בריאות, כמו בישול באדים, צלייה ואפייה בתנור. אפשר בהחלט לשכוח מצ'יפס. היחידות המיוחדות הנמצאות בתנועה יקבלו אף הן מזון בריאות, הכולל לחם מחיטה מלאה עם גבינות דלות שומן, חלב ושוקו - אף הוא מחלב דל שומן. נציב שב"ס אישר כי כל סוהר יוכל לבצע פעילות ספורטיבית פעמיים בשבוע, למשך שעה, בזמן עבודתו. היוזמה והאחריות לביצוע מוטלת על מפקדי בתי הכלא. הכל, כמובן, בכפוף למגבלות

במתנ"סים ועוד. בחלק גדול מבתי הכלא יש חדרי כושר מודרניים שהוקמו גם לרווחת הסוהרים. הפעילות הזו מתוכננת מראש כמו כל מטלה בטחונת, כולל ימים ושעות קבועים, כחלק מלוח הזמנים של הסוהרים. ואם לא די בכל אלה, השב"ס מתכוון לדאוג גם לאוויר צלול במתקניו. "העישון ייאסר בכל המקומות הציבוריים בבתי הסוהר. כלומר, בית הסוהר יוכרז כ'שטח ללא עישון' למעט תאי האסירים. באגפים ובאגפי האסירים יוקצו תאים ללא עישון לרווחת האסירים".

דיאטה במשקל טון

בשב"ס מודעים לשחיקה הרבה במקצוע הסוהר. זו היתה אחת מנקודות המוצא בגיבוש תוכנית הבריאות הארגונית. בידי המפקדים מוטלת מעתה גם האחריות לממש וליישם את פעילויות ההרפיה. "המפקדים מונחים ליוזם ולבצע סדנאות הרפיה, הרצאות, יציאות מאורגנות לטבע, יציאות לפעילויות ספורט וכל פעילות אחרת המנעימה לסוהר את ההשתתפות בה ומשכיחה במעט את בעיותיו בעבודה"; ודר' אדלר מדגיש - "גם במסגרת יום העבודה וגם מחוצה לה". מרכיב חשוב ביותר בתוכנית הבריאות היא האפשרות שתיתפח בפני כל סוהר, לעבור בדיקות תקופתיות, בהתאם לקריטריונים שיקבע הקרפ"ר ובתיאום עם קרנות הסוהרים.

לכך מוסיף דר' אדלר את הקרם שבקצפת (דלת השומן): "ה'פרויקטון' - פרויקט נציב שב"ס שקבע את יעד הורדת המשקל הכולל ל-1 טון, בכל יחידות שב"ס. זהו פרויקט תחרותי שיפוקח על ידי רופאי היחידות, אשר יקפידו על כללי הדיאטה הנכונה, כולל שקילת המשתתפים, מילוי כרטיס משתתף ומעקב משקל. בין היחידות והמחוזות יוגרלו פרסים יקרי ערך. מעתה, ראו הוזהרתם, יוצב משקל בכניסה לכל חדר אוכל בשב"ס.

"אנחנו רואים חשיבות רבה בפרויקט הזה, ומצפים שהמפקדים הבכירים והזוטרים יירתמו להוצאתו לפועל ובעיקר ישיגו על בריאות הסוהרים, כדי שאלה יוכלו לטפל באסירים. סוהר שחוק, שאינו אוכל את ארוחתו בזמן, מעשן ואינו מוצא דרך להרפות את הלחץ בעבודתו - לא יוכל להמשיך בתפקידו לאורך זמן".

הביטחון. "מדובר על הליכות סביב חומות בתי הסוהר ובמושבים הסמוכים, טיולים מאורגנים, רכיבה מאורגנת על אופניים, יציאה למרכזי ספורט



בשיעור "ספינינג"

שימור בריאות העובד - מגמה עולמית

נתונים בעולם ובישראל מצביעים על תהליך מסוכן של שחיקה וזחלת בביטוחי הבריאות לעובדים, כך אומרת נאוה דולב, מנכ"ל "דעת" - מרכז המידע לבריאות הדסה יד-שרה בירושלים. "בארה"ב הנושא הוא כבר על סדר היום, כאן בישראל אנחנו נבין אותו רק בעוד שנים, אם לא נהיה ערים ומודעים. במצב כזה, הדרך היחידה, החיובית והבונה, הפתוחה בפני חברות וארגונים, היא השקעה בשימור בריאות העובד. זו בדיוק הגישה העולה מתוכנית 'בריאות הסוהר' של שב"ס. כך למעשה מרוויחים גם הארגון וגם העובדים. מנתונים שנאספו עולה, כי בארה"ב השמנה, למשל, מעלה כיום את דמי הביטוח (פרמיה) לעובד ב-1,500 דולר. עבור עובד מעשן גובות כיום חברות הביטוח דמי ביטוח של 1,850 דולר. כבר כיום ישנם עסקים המורידים משכרם של עובדים הנמצאים בסיכון בריאותי, את הסכומים הנוספים שהם נאלצים להוציא על ביטוח מיוחד עבורם. עסקים אחרים מציעים הנחות על ביטוח או החזרים, רק לעובדים שאינם נמצאים בסכנה בריאותית. לכל אלה יש כמובן גם השלכות על החדירה לצנעת הפרט, והם מעוררים ויכוח גם בהקשר הזה, אבל כדאי לדעת שרוב המעסיקים כבר החלו לחייב עובדים מעשנים בפרמיות ביטוח יקרות יותר.

יו.פי.אס. (UPS), חברת המשלוחים הבינלאומית, החליטה להיאבק בנתונים הבעייתיים הללו בדרך מיוחדת. החברה שכרה קואוצ'רים (מאמנים אישיים) שהם, לצורך ההשוואה, כמו 'נאמני הבריאות' של שב"ס ותפקידם, חוץ מהדרכה למניעה, גם לזהות אנשים במצב בריאות גבולי עם בעיות לב, מחלות כרוניות וכד' וללוותם עד להורדת רמות הסיכון. התוכנית עובדת יפה. בעקבותיה, מתברר ש-67 אחוזים מהחברות האמריקאיות הגדולות כבר משלבות קואוצ'רים בתוכניות בריאות לעובדים. תפקיד הקואוצ'ר או 'נאמן הבריאות' מקנה אישי יותר לליווי של החברה, זוכה לשיתוף-פעולה גבוה יותר מצד העובדים ותורם רבות להצלחת התוכנית. חשוב לדעת כי ככל שאנשים מבינים יותר את השלכות הבעיה הבריאותית שלהם, הקיימת או העתידית, כך הם ישתפו פעולה יותר בתהליך המניעה".