**עיצוב הבית**
**לילדים ומבוגרים עם הפרעת קשב**
דבורה צרויה

 הקשיים הבולטים שאנשים בעלי הפרעת קשב מתמודדים איתם הם קשיים בהתארגנות, בניהול עצמי ובריכוז. מעבר לטיפול הרפואי-התנהגותי, אנו יכולים להקל עליהם בעזרת עיצוב סביבה ביתית תומכת. העיצוב ייעשה על ידי תכנון אדריכלי ועיצוב פנים בהתאמה אישית לאדם, לילד, להרגלים ולצורה בה הקושי שלו בא לידי ביטוי. כדאי לאמץ מספר רעיונות עיצוב פשוטים ולתכנן מראש ריהוט ואביזרים שיסייעו באופן משמעותי וישפרו את התפקוד היומיומי של בעלי הפרעת הקשב.

[**בירור הקשיים בהתארגנות**](https://cp.responder.co.il/link.php?lid=8434041&sid=62812600&k=8109e55c1086605df6623d46371d2cd0)
מומלץ להתחקות אחר ההרגלים האישיים ברמת פירוט גבוהה, להאזין לסיפורי היומיום ואפילו ללוות את הפעולות. נדרשות שאלות רבות כדי לברר את פעולות השיגרה ואת סידרן. נוכחתי לדעת, שהשיחה המפורטת והליווי מעלים נושאים שונים למודעות ותורמים מידע רב לשיקולי התכנון.

הבית צריך לשרת את הדייר ולסייע לו בקשייו. בסביבה שאינה מאורגנת ומסודרת, יש חשש  שהדייר יחוש חוסר ביטחון. לכן אני, כמתכננת, שואפת להתאים את עיצוב הבית לדייר עם הפרעת קשב, באופן שיעניק לו מיקוד והכוונה בטוחה בתפקודי השיגרה ותחושה נעימה, תומכת ומכילה.

[**היציאה מן הבית בבוקר**](https://cp.responder.co.il/link.php?lid=8434041&sid=62812600&k=8109e55c1086605df6623d46371d2cd0)
הקושי בהתארגנות 'גורם' למפתחות ולטלפון הנייד להיעלם דווקא כשצריך אותם, בשעת הלחץ של הבוקר. כדאי לפתור את הקושי על ידי יצירת מקומות קבועים לחפצים. מומלץ לבחור את המקומות הקבועים בחברת אדם נוסף, כדי שהם יהיו הגיוניים, נגישים ומקובלים.  נישה, ארון עם מגירות בכניסה לבית, סלסילות אחסון לנעליים, אפילו שקע להטענת הניידים, בתוספת תאורה נעימה, אינם רק פריט עיצובי מעניין, אלא גם עוגן הצלה אמיתי כאשר כל מה שנחוץ ליציאה בבוקר מרוכז במקום אחד.

[**שליטה בעומס הניירת**](https://cp.responder.co.il/link.php?lid=8434041&sid=62812600&k=8109e55c1086605df6623d46371d2cd0)
פינת העבודה או שולחן המחשב הם מקום קבוע ונכון לניירת דואר ומסמכים שונים. רצוי להפריד את המסמכים הדורשים טיפול. קיימים מיכלים שונים לאחסון ניירת. למשל: מעמדים צבעוניים מקרטון קשיח, מעמדים מעץ, ארונית מגירות, מגשי ראטן או פלסטיק ססגוניים. כל אלה מספקים פתרון נעים למראה ובעיקר, סוג של רווחה ושליטה בעומס הניירת. תזכורות חשובות, קבועות ומשתנות, ניתן לכתוב בגיר על קטע קיר בצבע יעודי, ו/או להצמיד כפתקאות לקטע קיר הצבוע בצבע מגנטי. רשימה מרוכזת של קניות וסידורים ניתן להצמיד למקרר כדי להכניס את המשימות למסגרת ברורה ומאורגנת.

[**שעון בכל מקום**](https://cp.responder.co.il/link.php?lid=8434041&sid=62812600&k=8109e55c1086605df6623d46371d2cd0)
כדאי שבמקומות שונים בבית יהיה תלוי שעון עם תצוגה ברורה ונוחה של השעה ביממה. מעבר להיותו פריט עיצובי המוסיף חן ויופי והרגשה ביתית, הוא מסמן את גבולות הזמן לצורך התארגנות בשעות לחץ ובשעות רוגע. יש להתאים את סוג השעון, דיגיטלי או אנלוגי, עם ספרות או בלי ספרות, צבע הרקע והגודל בהתאם לסוג הקושי בקריאת שעון.

[**גירויים ויזואליים – פחות זה יותר**](https://cp.responder.co.il/link.php?lid=8434041&sid=62812600&k=8109e55c1086605df6623d46371d2cd0)
בית הסובל מעומס  גירויים ויזואליים עלול לגרום אי נחת וחוסר שקט. לבעלי הפרעת קשב הכלל המתאים הוא 'פחות זה יותר', כפי שאמר האדריכל מיס ון דה רוהה בזמנו. שימוש בצבעים בהירים  כמו גם גוונים ירוקים ותכולים יתרום לרוגע ולשיפור הריכוז. כדאי להימנע מתליית תמונות עם צבעים עזים, וגם להימנע משימוש בשטיחים או בבדים לריפוד משטחים גדולים בצבעים כהים. חפצים שאינם בשימוש מפריעים ומהווים מעמסה והטרדה מתמשכת. כדאי להיפטר מהם. מומלץ שחפצים שבשימוש יהיו גלויים, נגישים ובמקום קבוע. לדוגמא, מטבח עם מדפים עליונים פתוחים או ארונות סגורים בזכוכית שקופה יקלו על הבשלנים במציאת כלים ומצרכים בקלות ובמהירות.

[**תכנון פנימי פשוט**](https://cp.responder.co.il/link.php?lid=8434041&sid=62812600&k=8109e55c1086605df6623d46371d2cd0)
רצוי לגור במפלס אחד ואם ניתן, ליצור חדרים רחבים במחיר של פחות חדרים. פתחים רחבים שמכניסים אור טבעי, בפרט אם נשקף מהם נוף ירוק ונעים, יעזרו להרגיע ולרומם  את מצב הרוח. דלתות וחלונות אטומים מבחינה אקוסטית ימנעו רעשי רקע טורדניים ויאפשרו מחד ריכוז לאורך זמן בביצוע משימות, ומאידך, שינה עמוקה ובריאה. כאשר התכנון הפנימי הוא פשוט ופועל בשיטה ובהיגיון המתאימים לדיירי הבית, אזי סידור החדר על ידי ילד, וביצוע עבודות הבית על ידי מבוגר, לא יגזלו הרבה זמן ותעצומות נפש.

[**מיון חפצים**](https://cp.responder.co.il/link.php?lid=8434041&sid=62812600&k=8109e55c1086605df6623d46371d2cd0)
מומלץ לקבוע תאריכים ייעודיים, כמו לקראת החגים או פרקי זמן סבירים, כדי להקדיש זמן למיון חפצים. צריך להחליט מה לזרוק לאשפה, מה להעביר למיחזור ומה להעביר הלאה. מיון וסידור מחדש חוסכים כסף, כי אז מתגלים חפצים שחיפשנו ונחסך מאתנו לקנות חדשים. תוצאות המיון השונות תורמות לאיכות הסביבה. כדאי שכמות החפצים בסביבה הביתית תהיה נעימה לעין, לא עמוסה ולא בלויה, תגרום להרגשה קלילה ולמראה רענן ונקי. עומס בחפצים עלול לגרום למועקה ולאי נוחות, ועלול להוות תירוץ להימנע מניקיון.

[**סידור ארון הבגדים**](https://cp.responder.co.il/link.php?lid=8434041&sid=62812600&k=8109e55c1086605df6623d46371d2cd0)
ניתן לצמצם את המראה המבולגן בארון הבגדים על ידי תליית רוב הבגדים. כדאי להשתמש בקולבים אחידים ודקים שיתפסו מקום מועט. כדאי למנוע מראש את הבלבול שיוצר שפע צבעי הבגדים על ידי הפרדה בין בגדים בהירים לכהים הן באזור הבגדים התלויים והן באזור הבגדים המקופלים. גרביים ולבנים רצוי לשים בתיבות או בסלסילות. נעליים רצוי להניח במגירות או במיכלים שקופים או חצי שקופים על מדפים פתוחים. מומלץ שהארון יהיה עם דלתות, וכאשר איננו בשימוש הדלתות תהיינה סגורות.

[**סיכום**](https://cp.responder.co.il/link.php?lid=8434041&sid=62812600&k=8109e55c1086605df6623d46371d2cd0)
כדי שהבית יהיה מקור לשלווה ותמיכה, יש לתת פתרונות עיצוב פשוטים ומינימילסטיים. חשוב לערוך בירור עם האדם עצמו לצורך הבנת הצרכים וחשיבה פונקציונאלית. מתן מענה בעיצוב פנים בהתאמה אישית בבית, הגדרת מקומות והרגלים קבועים, בחירת פלטת צבעים הולמת והקטנת גירויים, יתרמו לשקט הפנימי, להרגשת הביטחון ולשיפור באיכות החיים של הילד והמבוגר עם הפרעת קשב בביתם.

**דבורה צרויה,**
תכנון אדריכלי ועיצוב פנים  **052-4438163**
[**www.tsruya-design.com**](https://cp.responder.co.il/link.php?lid=8434043&sid=62812600&k=8109e55c1086605df6623d46371d2cd0)