



פתרונות טכנולוגיים לאנשים עם מוגבלות הנמצאים במקום מגורים זמני

דצמבר 2023

פתרונות בעיצוב אוניברסלי:

עמ' 3 / הקדמה

עמ' 4 / פתרונות מעולם הבית החכם

עמ' 9 / מוצרים נוספים

עמ' 11 / פתרונות ייעודיים

עמ' 13 / שימוש בטלפון הסלולרי

- תפקודי יום יום

פתרונות טכנולוגיים לאנשים עם מוגבלות הנמצאים במקום מגורים זמני

מסמך זה נכתב כחלק מצורך שעלה במהלך מלחמת "חרבות ברזל", על מנת לאפשר עצמאות לאנשים עם מוגבלות שעזבו את סביבת חייהם המוכרת לתקופה זמנית אך ממושכת. במסמך זה יוצגו פתרונות אוניברסליים, פתרונות ייעודיים, ואפליקציות, תוך מתן הסבר על המוצר, השימוש ולמי יכול להתאים.

ההתמקדות היא על פתרונות טכנולוגיים שאינם דורשים חיבור קבע לדירה וניתן להעביר אותם ממקום למקום בקלות. לדוגמה נורות חכמות המופעלות ע"י אפליקציה ניתנות להרכבה בכל מקום בו יש בית מנורה תואם. פתרונות אחרים כדוגמת אוזניות שקטות וממואפ נבחרו מאחר והם יכולים לסייע לאדם שעבר להתגורר במגורים זמניים ונאלץ להתמודד עם השינויים הכרוכים במעבר זה ולהסתגל לתנאי חיים אחרים ממה שהוא מכיר.

יש להתייחס למסמך זה כמאגר רעיונות, כמו כן, ייתכן שיידרשו לפתרונות המוצעים התאמות נגישות נוספות.

המסמך נכתב על בסיס למידה שנעשתה בתכנית "בתים חכמים", הבוחנת את השפעתם של פתרונות טכנולוגיים מתקדמים לקידום חיים אוטונומיים ועצמאיים של אנשים עם מוגבלויות. התכנית פותחה על ידי ג'וינט ישראל מעבר למגבלות, בשיתוף מערך הדיגיטל הלאומי, משרד הרווחה, משרד הבריאות, משרד החינוך ובתמיכת הקרן המשפחתית על שם תד אריסון. התכנית מופעלת על ידי בית איזי שפירא וחברת Atvisor ולוותה במחקר ע"י מכון מאירס-ג'וינט-ברוקדיל. התכנית הראתה כי טכנולוגיות מתקדמות יכולות, בעלויות זולות יחסית, לספק בטחון ועצמאות, כמו גם לאפשר תפקוד רחב ויעיל יותר, עבור אנשים עם מוגבלות. במסמך מפורטים מוצרים שונים, חלקם בעיצוב אוניברסלי וחלקם ייעודיים לאנשים עם מוגבלות.

מסמך זה אינו מהווה המלצה על פתרון זה או אחר ואף אינו כולל את כל הפתרונות הקיימים בשוק. לכן מומלץ לפנות לקבלת ייעוץ ממומחה רלוונטי ממקצועות הבריאות לצורך התאמת הפיתרון לאדם.

מוצרים בעיצוב אוניברסלי היכולים לסייע בשיפור עצמאות וניתנים להעברה ממקום למקום:

פתרונות מעולם הבית החכם:

שקע חכם

מה זה?

מאפשר שליטה מרחוק באמצעות אפליקציה על הדלקה וכיבוי של מכשירי חשמל. מאפשר בניית תסריטים לפי שעות או קבלת התראה. לדוגמה, כיבוי כירה חשמלית בשעות הלילה או טוסטר לאחר 5 דקות עבודה, או כיבוי מנורה לאחר שעה מסוימת. השקע החכם נייד ומתחבר לשקע סטנדרטי. ניתן להעבירו משקע לשקע.



דגשים בהתאמה:

ניתן לרכישה ותפעול עצמאיים.

ניתן להגדיר התאמות אישיות של אופן ההפעלה (כגון שימוש בעוזרת קולית, תקשורת תומכת חליפית ועוד).

למי יכול להתאים ולמה?

מוגבלויות פיזיות - למתקשים בלחיצה על כפתורי כיבוי והדלקה או הוצאת תקע, ניתן לשלוט בזמני ההפעלה דרך הטלפון הסלולרי. לדוגמה, לאישה עם ניוון שרירים חובר שקע חכם למאוורר להפעלה עצמאית דרך הטלפון הסלולרי.

מוגבלות קוגניטיבית - מאפשר עצמאות לאדם ובו זמנית מאפשר למלווה להיות בבקרה מרחוק ולנטרל מכשירים שדורשים השגחה או למנוע הדלקת מכשירים מסוימים בשעות לא רצויות. **בריאות הנפש** - מאפשר בקרה על מכשירים דרך הטלפון הסלולרי. למי שחושש ניתן לבדוק אם מכשיר כבוי, ללא בדיקה פיזית וגם מרחוק.

לקויות ראייה - מאפשר הפעלה ובקרה על מכשירים דרך הטלפון הסלולרי או הוראה קולית. מתאים במיוחד אם למכשיר כפתור הדלקה או כיבוי קשים לאיתור או תפעול, או למתקשים בחיבור תקע לשקע.

לקויות שמיעה - למכשירים הנשארים דלוקים בסוף השימוש ומצפצפים כדי להתריע על סיום, למשל מכונת כביסה או תנור, ניתן לכוון תסריט לשקע החכם לכבות את המוצר לאחר משך הזמן הרצוי.

המלווה יכול לנטרל מרחוק שקעים אליהם מחוברים מכשירים הדורשים השגחה.

נורות מופעלות באפליקציה

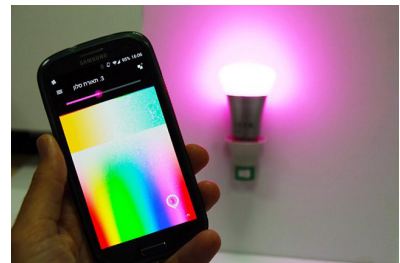
מה זה?

נורה הנשלטת בעזרת אפליקציה מהטלפון הסלולרי, ניתן להתאים עוצמת אור וצבע. מסייעת לוויסות חושי אצל אנשים עם רגישות לאור. מתחברת לבית מנורה קיים, בהתאם לסוג הנורה הנדרש. ניתן לרכוש נורות מחליפות צבעים או פסי לד צבעוניים בכל חנות תאורה. פסי הלד פעמים רבות ניתנים להדבקה על הקיר ומתחברים לחשמל באמצעות שקע USB.



דגשים בהתאמה

ההתקנה יכולה להתבצע באופן עצמאי. יש לוודא שגודל הנורה תואם לבית המנורה הנמצא בדירה. עלות הנורות ופסי הלד נמוכה, יחד עם זאת עוצמת האור לא חזקה במיוחד.



למי יכול להתאים ולמה?

מוגבלויות פיזיות - מנגיש את המתגים לאדם, במקום ללחוץ עליהם, ניתן להפעיל באפליקציה או בפקודה קולית, ללא צורך בהגעה למתגים.
לאנשים הזקוקים לרמות תמיכה גבוהות - שהייה בסביבה עם תאורה מותאמת יכולה לסייע בהרגעה או לחלופין לאפשר למלווה שליטה בתאורה מרחוק.
לקויות ראייה - מאפשר לאדם עם לקות ראייה שליטה בתאורה דרך האפליקציה ולכבות מרחוק. לדוגמא, אדם עם לקות ראייה שזקוק לתאורה חזקה בניידות בבית, יכול לכבות את האור באפליקציה לאחר הכניסה למיטה. * יש לבחון את האפליקציה של כל חברה אם מונגשת ומותאמת לקורא מסך.
כבדי שמיעה - מאפשר תקשורת מרחוק בין דיירי הבית דרך מסרים קבועים מראש המועברים דרך החלפת צבעים. לדוגמא, עמעום אורות - יש מישהו בדלת, אור כחול - צריך לצאת עוד חמש דקות, וכן הלאה.
בריאות הנפש - שימוש בתאורה מרגיעה או מעוררת על פי צורך. למי שחושש ששכח את האור דולק, ניתן לוודא באפליקציה שהאור כבוי.

בקר אינפרא אדום - IR

מה זה?

מוצר משלים לשליטה במוצרים שלהפעלתם נדרש שלט הפועל בטכנולוגיית אינפרא אדום, כמו מזגן וטלוויזיה*. מאפשר הפיכה של מכשירים לחכמים ולנשלטים מהטלפון הסלולרי, הטאבלט, או העוזרת הקולית.



*השליטה בטלוויזיה חלקית ומשתנה בין דגמי הטלוויזיה וספק שירותי התוכן.

למי יכול להתאים ולמה?

מוגבלות פיזית - לאדם המתקשה בתפעול פיזי של שלט, ניתן לשלוט בהדלקה וכיבוי של מכשירים, לרוב דרך הטלפון הסלולרי או עוזרת קולית.

מגבלה קוגניטיבית - עם התאמות נוספות ניתן להשיג עצמאות בהפעלה. לדוגמא - נער עם מגבלה שכלית התפתחותית, הזקוק לרמות תמיכה גבוהות, לא למד את השימוש בשלט, מפעיל טלוויזיה עם פלט קולי. בפלט הוקלטה פקודה קולית, הפקודה מזוהה ע"י העוזרת הקולית ומוציאה לפועל פקודה להדלקת טלוויזיה.

לקויות ראייה - מאפשר שימוש באמצעות הטלפון הסלולרי ובהפעלה קולית. לדוגמא - אדם התקשה בשימוש בשלט רגיל ורוצה להפעיל את המזגן דרך הטלפון הסלולרי.

גלאי דלת/ חלון

מה זה?

גלאי דלת/ חלון חכם הוא חיישן אלחוטי, אותו מחברים לשני צידי החלון/ הדלת (לחלק הזז ולחלק הקבוע). כאשר הדלת/ חלון נפתחים, שני צידי החיישן מתרחקים ומתקבלת התראה באפליקציה. המוצר אינו מנעול, הוא רק מתריע אם הדלת/ החלון פתוחים.

דגשים בהתאמה:

ניתן להדביק את החיישנים עם דבק דו צדדי.

החיישנים לרב מופעלים באמצעות סוללות.

ניתן להגדיר בתסריטים שתתקבל התראה רק בזמנים מסוימים - שעות הלילה לדוגמא.

למי יכול להתאים ולמה?

אנשים שחוששים להשאיר דלת/ חלון פתוח.

ליידע מלווה אם האדם עצמו שכח דלת/ חלון פתוח.



פעמון חכם / אינטרקום אלחוטי עם מצלמה

מה זה?

פעמון דלת וידאו אלחוטי חכם, עם מצלמה הנשלט מהסלולרי, באמצעות Wi-Fi. ניתן לקבל התראות לסלולרי ולראות מי בדלת. בחלק מהדגמים ניתן גם להקליט ולנהל שיחות דו כיווניות עם האדם מעבר לדלת.

דגשים בהתאמה

ההתקנה יכולה להתבצע באופן עצמאי.

למי יכול להתאים ולמה?

מוגבלות פיזית - מאפשר לראות מי בדלת דרך אפליקציה בסלולרי, עוקף את הצורך להגיע אל העינית.

מגבלה קוגניטיבית - מאפשר ליווי מרחוק לבן משפחה או מדריך, מעקב אחר מי נכנס או יוצא.

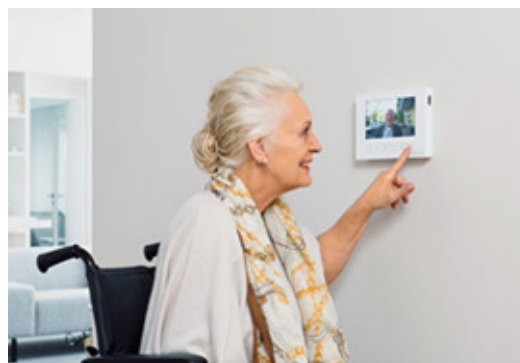
לקויות שמיעה - מעביר את ההתרעה כשמישהו מצלצל בפעמון ישירות לטלפון הסלולרי, בו ניתן

לקבל חיווי ברטט. מאפשר לאדם לתקשר עם מי שמצלצל דרך שיחת וידאו. בדגמים מסוימים יש אפשרויות התרעה שונות כמו לעמעם את אורות הבית, במידה ומוגדר, או לשלוח הודעת SMS שיכולה להגיע לשעון חכם.

לקויות ראייה - ניתן להתקין את האפליקציה גם בטאבלט עם מסך גדול יותר.

בריאות הנפש - יכול לספק מענה לאנשים עם חרדה שבודקים מי נמצא מחוץ לדלת לעתים קרובות.

גורם מלווה - אמצעי לביטחון והגנה, לוודא מי נכנס לדירה.



עוזרת קולית כדוגמת / GOOGLE NEST

AMAZON ECHO DOT / APPLE HOME POD

מה זה?

העוזרת הקולית היא רמקול חכם המאפשר לשלוט באביזרים החכמים בבית בפקודות קוליות, לשלוט במוזיקה, לקבל מידע, להגדיר שעון מעורר ותזכורות. רוב העוזרות הקוליות אינן נתמכות רישמית בישראל ולכן הורדת האפליקציה לעיתים בעייתית.

דגשים בהתאמה

נדרש ליווי במקרים בהם יש צורך בביצוע התאמות אישיות של אופן ההפעלה לאדם ואינטגרציה בין עזרים נוספים - מתגים, נורות ומחשבי תקשורת או פקודות קוליות. רוב העוזרות הקוליות אינן תומכות כיום בעברית. העוזרת הקולית של אמזון - אלכסה תומכת בערבית ספרותית.

למי יכול להתאים ולמה?

מוגבלויות פיזיות - מאפשר הפעלת מוצרים בפקודה קולית, לדוגמה הדלקת אור, דוד, הפעלת מוזיקה, תזכורות ועוד. **בריאות הנפש** - ניתן להגדיר תזכורת קוליות, עזרה בסדר היום וניהול השגרה. לדוגמה, משתתפת המתגוררת בגפה, סיפרה כי העוזרת הקולית הקלה במידת מה גם על הבדידות בזכות המוזיקה, תזכורות לתרגול מדיטציה ועוד.

לקויות ראייה - שליטה על אביזרים חכמים ללא מגע, ניהול יומן או אפליקציות שונות בפקודה קולית.

משתמשי תת"ח (תקשורת תומכת וחלופית) - ניתן להגדיר במחשב תקשורת/ בפלט הקולי פקודות מובנות מראש שיאפשרו לאדם להדליק אביזרים כמו אור (בשילוב מתג חכם או נורה חכמה), טלוויזיה (בעזרת בקר אינפרא אדום), לנגן שיר ועוד.



מוצרים נוספים:

אזניות מסוננות רעשים

מה זה?

אוזניות הממסכות את הרעשים מהסביבה. יש להעריך את הצורך של האדם, מידת הסינון הנדרשת ולחפש את מפרט האוזניות המתאים עבורו. קיימים סוגים שונים - קשת, תוך אוזן (In-Ear Bud) בצורות שונות וכדאי לבחור יחד עם המשתמש בהתאם להעדפותיו.

למי זה יכול להתאים ולמה?

קשיי קשב וריכוז - יכול לסייע בצמצום רעשי סביבה לצורך למידה ועבודה.



הפרעה בוויסות החושי, רגישות לרעשים, אוטיזם - יכול לסייע בהפחתת גירויים שמיעתיים ובכך הפחתת חרדה ומוסחות. לדוגמא אישה על הספקטרום האוטיסטי עם רגישות שמיעתית נמנעה מציאה מהבית בשל רגישות מוגברת לרעשי הסביבה, עם האוזניות מצליחה לצאת מהבית ואף לנסוע באוטובוס.

שעון חכם של חברת APPLE - APPLE WATCH

מה זה?

שעון חכם מאפשר ביצוע שיחות טלפון ושימוש באפליקציות דרך השעון (תלוי דגם). מיועד למי שיש אייפון ברשותו. מאפשר שימוש בסירי - עוזרת קולית באופן זמין ובעברית. עם האפליקציות ניתן ליצור תזכורות לתרופות, לשלוח הודעות, לנהל יומן, מעקב אחר מדדים גופניים כמו דופק, לחץ דם ושינה.



ניתן לחבר לאפליקציות של בית חכם ולשלוט על מכשירים מהשעון, במגע או הפעלה קולית - יש לוודא אילו מכשירים ואפליקציות נתמכים.

למי יכול להתאים ולמה?

מוגבלויות פיזיות - מאפשר שליטה בפונקציות רבות בסלולרי דרך השעון, יכול להיות נוח יותר לשימוש זמין יותר, ללא צורך באחיזה (בניגוד לטלפון הסלולרי). יכול להתריע למלווים על נפילות ולהתקשר למספרים מוגדרים מראש. מנתר מדדים ומעודד שמירה על בריאות. מנגיש מכשירים חכמים לשימוש זמין דרך השעון.

מוגבלות קוגניטיבית - ניתן לאתר את עונד השעון במידת הצורך, יחד עם זאת, יש שעונים ייעודיים לאיתור מיקום. יש סיכוי שהאדם יזדקק לסיוע בתפעול שעון זה בניגוד לשעונים הייעודיים (ראה בהמשך).

לקויות ראייה - מדיווח משתמשים, השעון מונגש ללקויי ראייה.

לקויות שמיעה - מאפשר קבלת התראות ברטט לפרק כף היד כך שאדם לא יפספס התראות כמו התרעות פיקוד העורף (ראה בהמשך), הודעות, תזכורות וכדומה.

שעון חכם או צמיד כושר

מה זה?

קיים מגוון שעונים חכמים וצמידי כושר רחב בשוק. אלו הם מוצרים לבישים היכולים לנטר את הפעילות הגופנית אותה האדם מבצע. ברוב המוצרים הללו יש התראה על שיחות טלפון נכנסות, הודעות, עידוד לעשיית ספורט, בקרת איכות שינה, מדד לחץ (חיווי המתריע כי האדם לחוץ ומומלץ להירגע וסיוע בתרגילי נשימה לשם כך). לכן, שעונים אלה יכולים לסייע גם בקידום בריאות. לכל מוצר, דרכי יישום מעט שונות ויש לבחון את המאפיינים בהתאמה לצרכי האדם. מדדים אלה אינם תמיד מדויקים. בחלק מהשעונים ניתן להשתמש בעוזרת קולית מובנית. יש צורך לסנכרן את המוצר לטלפון חכם.



למי יכול להתאים ולמה?

מוגבלויות פיזיות - מאפשר לאדם לקחת איתו את השעון ללא צורך באחיזה (בניגוד לטלפון הסלולרי), לאדם עם חולשה בידיים או לאדם המניע כ"ג ידני. יכול להתריע על נפילות ולהתקשר למספרים מוגדרים מראש (תלוי דגם).

בריאות הנפש - יכול להתריע על לחץ ולהציע תרגילי נשימה.

לקויות ראייה - השעונים ברובם אינם מונגשים ללקויות ראייה. יש לבחון כל אפליקציה לגופה.

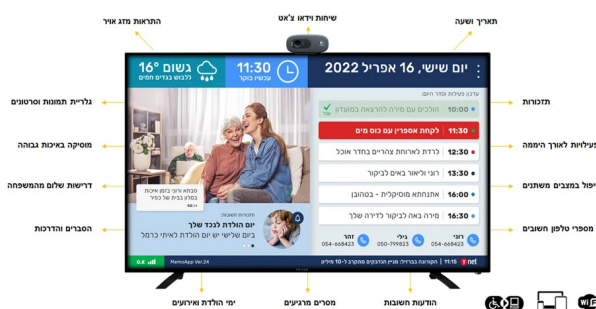
לקויות שמיעה - התראות ברטט על פרק כף היד כך שאדם לא יפספס התראות כמו הודעות, תזכורות וכדומה.

מוצרים ייעודיים לאנשים עם מוגבלות:

ממואפ - MEMOAPP

מה זה?

מסך חכם, בדומה למסך טלוויזיה. המסך מארגן את סדר היום ושולח תזכורות לפעולות שהוכנסו בו, לדוגמא פגישות, מועדים ללקיחת תרופות ועוד. ניתן לכתוב בו מספרי טלפון לחירום או להציג בו תמונות ושירים לתמיכה רגשית לאורך היום. מצ"ב



[קישור לסרטון](#) על מערכת MemoApp שצולם במסגרת התכנית.

למי יכול להתאים ולמה?

למתמודדים עם ירידה קוגניטיבית או ירידה בזיכרון.

בריאות הנפש - במקרים מסוימים יכול לסייע בהתארגנות. לדוגמא אדם עם קשיים תפקודיים עוזר בארגון סדר יום והנעה לפעולה, תמונות של ילדיו במהלך היום עוזרות לשפר את מצב הרוח.

שעון איתור או שעון לחצן מצוקה כדוגמת

FOXI-FINDER

מה זה?

שעון איתור ייעודי הכולל לחצן מצוקה - שעון הכולל GPS מובנה ומסייע לאיתור האדם. יכול, מחד לסייע באיתור האדם, ומאידך להפחית חרדות מצד האדם עצמו- יש לחצן מצוקה על היד ומלוויו יכולים, דרך אפליקציה, לאתרו בכל רגע נתון. ניתן להגדיר אפשרות לשיחה מתפרצת ללא צורך בלחיצה של האדם לצורך מענה. ברב השעונים ניתן להגדיר התראות למלווה במידה והאדם יצא מאזור מוגדר, למשל מהשכונה.

בחלק מהשעונים אפשרות להתרעה על נפילות. האפליקציה מתריעה כי הסוללה בשעון מתרוקנת. היתרון בשימוש בשעון מסוג זה בתקופה בה האדם עזב את סביבת חייו המוכרת, גם אם בה היה



עצמאי, היא לאפשר לו להיות עצמאי בתחושותיו גם בסביבה חדשה אך לקבל סיוע ואיתור מהירים בעת הצורך והמלווה יודע היכן האדם נמצא.

למי יכול להתאים ולמה?

מגבלה מוטורית - אנשים עם הפרעה בשיווי משקל ויציבות בעמידה / הליכה- התראה על נפילות למלווה במקרה הצורך. בשעון של פוקסי פיינדר למשל אנשי קשר מוגדרים יקבלו שיחת טלפון במקרה של נפילה עד שאחד מהם עונה, וכן יוכלו לראות באפליקציה היכן האדם נמצא. מגבלה קוגניטיבית - מאפשר תקשורת זמינה עם האדם ללא צורך במענה אקטיבי שלו. אדם שיכול לצאת מביתו עם מידה מסוימת של השגחה מרחוק. מתאים גם למקרים שלאדם אין טלפון סולרי, או אדם הזקוק לרמות תמיכה גבוהות יותר ונוטה לאבד את דרכו.

קלמיגו

מה זה?

מכשיר ביו פידבק אישי המשמש להרגעה והפחתת חרדות. נראה כמשאף קטן ופועל על סוללות. שואפים דרך האף ונושפים לתוך המכשיר דרך הפה עד שנדלקות 3 נורות. המכשיר משמש כמסייע לויסות הנשימה במהלך התקף חרדה. המכשיר מגיע עם לוחיות ריח הניתנות להסרה והחלפה.



למי יכול להתאים ולמה?

למתמודדים עם התקפי חרדה.

קבלת התרעות בשעת חירום

אפליקציית פיקוד העורף: התרעה על אזעקה. קיימות הגדרות נגישות נוספות- הוספת רטט, הבהוב פנס ועוד. [סרטון הסבר על הגדרות נגישות](#). [קישור ל Google Play](#) - [לאנדרואיד](#), [קישור ל App store](#) - לאייפון

קבלת התרעה בצלצול טלפון (למי שאין טלפון חכם)- יש לחייג למספר 073344400 ולהזין מראש עד 3 מקומות לקבלת התראות. מקבלים צלצול- ניתן למספר הטלפון שהוזן במערכות. מבוסס על הנתונים שהוזנו, ללא התייחסות למיקום נוכחי.

ישנם שעונים חכמים אליהם ניתן לקבל את התראות פיקוד העורף מהאפליקציה, יחד עם זאת הרטט המתקבל אינו חזק דיו ולעיתים ניתן לפספס התראות אלה. לרב בשעונים של חברת Apple (Apple Watch) ההתראות מקבלות טוב יותר.

קיימות בשוק אפליקציות ופתרונות טכנולוגיים נוספים אולם נכון לנקודת זמן זו הם לא אושרו ע"י פיקוד העורף.

שימוש בטלפון הסלולרי - תפקודי יום יום

במידה ויש טלפון סלולרי חכם ניתן להתקין אפליקציות שיכולות לסייע בתחומי החיים השונים:

ניהול סדר יום, ניהול משימות, יומן:

שם האפליקציה	מענה	לאנדרואיד	לאייפון
Tiimo - יומן ויזואלי	מסייע לניהול סדר יום על בסיס תמונות (בתשלום) www.tiimoapp.com	הורדת אפליקציה	הורדת אפליקציה
Medisafe	תזכורת ללקיחת תרופות, חידוש מרשם. אפשרות לשליחת התראה לאיש קשר במידה ולא סומן שניטלה התרופה.	הורדה וצילומי מסך	הורדה וצילומי מסך
תזכורת לשתית מים	אפליקציה נוחה ופשוטה ותומכת בעברית המתזכרת בזמנים קבועים לשתות מים וניתן לעקוב אחרי כמות המים היומית. קיים מגוון אפליקציות רחב	הורדה וצילומי מסך	הורדה וצילומי מסך
Alarmy קיימות עוד אפליקציות דומות	שעון מעורר עם בחירה בדרך בה מכבים את השעון המעורר. לדוגמה: פתרון תרגיל חשבון, צילום הברז במטבח וכדומה. מחייב לקום מהמיטה ולהתחיל את היום	הורדה וצילומי מסך	הורדה וצילומי מסך

תזכורות-
Google
Keep

אפליקציית תזכורות המסונכרנת עם שאר המכשירים על אותו החשבון- אפשר לצור תזכורת גם מהמחשב, תזכורות מבוססות מיקום, הקלטה קולית, צילום ועוד להלן דוגמא לסדר שגרת בוקר. לאחר כל תפקוד שבוצע ניתן לסמן וי וכך לשמור על רצף.

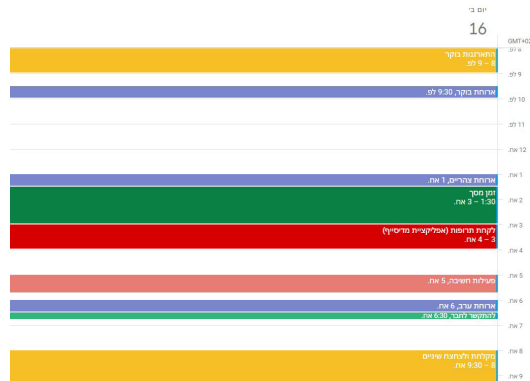
[הורדה וצילומי מסך](#) [הורדה וצילומי מסך](#)



יומן פגישות מובנה בטלפון הסלולרי

משתנה בהתאם לדגם המכשיר. בן המשפחה או מלווה יכולים להזין פגישות ולהזמין אליהן אדם נוסף, בהתאם לכתובת הדוא"ל המשויכת למכשיר וכך יופיעו תזכורות למשתמש. ניתן להשתמש גם ב Google Calendar לאותה המטרה ולהוסיף אימוג'י במידה והאדם אינו שולט בקריאה להלן דוגמא ללו"ז יומי הנעזר ביומן גוגל, אפשר להיעזר בצבעים לחלוקת המשימות, לראות כמה זמן מוקדם למשימה ולקבל תזכורות לפני תחילת משימה.

[Google calendar](#) [Google calendar](#)



אפליקציות לסיוע בהרגעה והפחתת חרדות

קיים מגוון אפליקציות רחב המתעדכן ומשתנה.
אפליקציות שונות המתרגלות נשימות- מיינדפולנס, מדיטציה.
אפליקציות לשליטה בכעס - [Calm counter social story](#)

נכתב בידי:

אורלי צבר / OT, MSc, מרפאה בעיסוק ומנהלת תוכניות, ג'וינט-ישראל מעבר למגבלות
אורית גרינשטיין / OT, MSc, מרפאה בעיסוק ומורשת נגישות השירות, רכזת תכנית בתים חכמים,

בית איזי שפירא

נטלי ג'ורנו / OT, BSc, מרפאה בעיסוק, מתאמת טכנולוגיה, תכנית בתים חכמים, חברת Atvisor.ai
סמדר רוזנברג / OT, BSc, מרפאה בעיסוק, מתאמת טכנולוגיה תכנית בתים חכמים, חברת Atvisor.ai