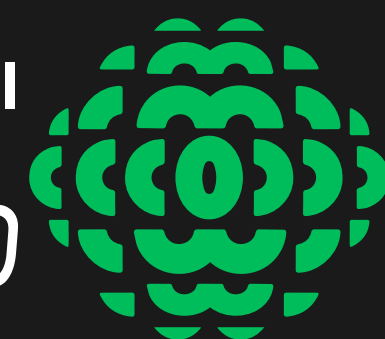


מדריך לתמיכה

יום המודעות הבינלאומי
לשיתוק מוחין 6 באוק'



צרו קשר לקבלת תמיכה
contact@worldcpday.org

עקבו אחרינו ברשתות חברתיות
[@worldcpday](https://www.instagram.com/worldcpday)



תוכן עניינים

03	עקרונות
04	מדוע התמיכה חשובה
05	מה באפשרותכם לעשות
10	גיליון עובדות על CP
13	היכן תוכלו להתחיל / אל מי תוכלו להגיע?

עקרונות

דברו איתנו, לא עלינו

אנשים עם CP הם מספרי הסיפור, לא נושא הסיפור.

הסמכה < השראה

ממסגרים את CP בגאווה, לא ברחמים.

התחילו מהיכן שאתם

כולם יכולים להשתתף – בכל דרך המתאימה לכל אחד.

קשר במקום עימות

חינוך באמצעות שאלות ודו-שיח, לא ביוש.

מדריך תמיכה ביום המודעות הבינלאומי ל-CP





מדוע התמיכה חשובה

המודעות חשובה כיוון שהיא השלב הראשון ביצירת שוני – בין אם השוני קטן או משמעותי. כאשר אנו מודעים יותר לבעיה או לאתגר הקולקטיבי, אנו יכולים לפתור אותם טוב יותר.

כאן נכנסת לתמונה התמיכה וזו הסיבה לחשיבותה. התמיכה היא השלב החשוב הבא אל נקיטת פעולה. כאשר אנו מחליטים לפעול, אנו מתחילים לראות מה אפשרי ומגלים שיש לנו היכולת לעצב את הסיפורים ואת העתיד שלנו. על ידי נקיטת פעולה, אנחנו יכולים להראות לעולם למה אנו מסוגלים, כאשר אנו עובדים יחד לקראת מטרה משותפת.

תמיכה היא הדרך שבה אנו מראים שאכפת לנו. תמיכה היא הדרך שבה אנו מחוללים שינוי. תמיכה היא הדרך שבה אנו מדרבנים שינוי אמיתי.

כתומך/ת בעצמי ובחברים שלי בקהילת שיתוק המוחין, אני מוסמך/ת לעשות כל דבר שביכולתי כדי להפוך את העולם למקום טוב יותר עבור אנשים עם מוגבלויות – סיפור אחד, שיחה אחת וקשר אחד בכל פעם.

על כן, ביום בינלאומי זה של מודעות לשיתוק מוחין, בואו להפוך את המאמץ שלנו למשמעותי יותר, על ידי תיעול האנרגיה שלנו אל התמיכה ועל ידי בחירתנו בחשיפת עצמנו ואת קהילתנו ברבים.

KATY GAASTRA, מייסדת הארגון
CEREBRAL PALSY STRONG

[@cerebralpalsyststrong](https://www.cerebralpalsyststrong.org)



ברזיל



טייוואן



קנדה



אוסטרליה



יפן



קניה



אינדונזיה



דנמרק

התחילו עם מעשה אחד קטן. הגביהו את הרף – אם תוכלו.

כל פעולה – גדולה או קטנה – מסייעת ליצור עולם שבו אנשים עם CP נראים, נשמעים ומוכלים.

בשנה זו, אנו עוברים ממודעות לפעולה.
אתם תבחרו כיצד.

שתפו את קולכם

אם יש לכם 5 דקות וטלפון – התחילו כאן.

✓ פרסמו מסר ברשתות תוך שימוש במילים שלכם

✓ השתמשו בתמונה או בתבניות סיפור שלנו כדי לומר מדוע אכפת לכם

✓ העלו צילום של אחד הפריימים שלנו עם תומכי CP

✓ שלחו הודעה קולית לקבוצת הוואטסאפ של משפחתכם

✓ הוסיפו "#WorldCPDay" לקורות החיים שלכם

אני גאה להיות חלק מקהילת ה-CP.
שאיפתי שהעולם יראה את הערך שלנו,
יאזין לקולות שלנו, ויסיר את המחסומים
שאיתם אנו מתמודדים.

#WorldCPDay 

הצעה למודעה

התחילו דיון

צרפו אחרים. תמיכה יכולה להתחיל בשאלה.

✓ השתמשו במדריך שלנו "כיצד תספרו את סיפורכם"

✓ ספרו את הסיפור שלכם בכיתה, בצוות או בקבוצה

✓ שתפו סרטון או צטטו את דבריו של אדם עם CP

✓ דברו על המשמעות של CP עם ילד, עם מבוגר או עם קולגה

✓ שאלו חבר: "מה אתה יודע על CP?"

האופן שבו אני חי את חיי עם CP
ייחודי – האם תהיו פתוחים לשמוע
את הסיפור שלי?

דוגמה להתחלת שיחה

דחפו לשינוי

עבדו בצוות. דברו גלויות. גרמו לקול שלכם להישמע ולהשפיע.

✓ שלחו מכתב לראש הרשות המקומית שלכם (מצורפת תבנית)

✓ אספו שמות לקראת עצומה הנוגעת לבעיה מקומית

✓ ארגנו קבוצה לקראת מפגש עם מקבל החלטות

✓ פרסמו את סיפורכם בעיתון או בקהילה

✓ הצטרפו לתומכים אחרים באזור מגוריהם

אנו פונים אל [השר/ראש העיר/וכד']
בדרישה לשפר את הגישה למערכת
החינוך הציבורית עבור ילדים עם שיתוק
מוחין. הכלה איננה אופציה – היא זכות.

דוגמה לבקשה/דרישה

עצות וטיפים

אינכם זקוקים לאישור כדי להתחיל.

פעולתכם יכולה להיות שקטה, אישית, מקוונת, או ציבורית.

אינכם צריכים לדבר בשמו של איש.
מספיק לשתף את האמת הפנימית שלכם.

על פי הערכות, קהילת ה-CP מונה כ-50 מיליון אנשים מאוחדים.
כאשר אתם מדברים, אתם מצטרפים לרבים אחרים.



עובדות מפתח וסטטיסטיקות הנוגעות ל-CP

מה זה CP?

- שיתוק המוחין או CP הוא המוגבלות הפיזית הנמשכת כל החיים והנפוצה ביותר ברחבי העולם. *מקור: [PETERSON 2024](#)
- שיתוק מוחין נגרם כתוצאה מנזק למוח במהלך ההיריון, סביב זמן הלידה או בשנתיים הראשונות לחיים.
- שיתוק מוחין משפיע בעיקר על התנועה, על היציבה ועל הקואורדינציה. עם זאת, ניתן לקשר זאת גם למצבים משניים – כגון אפילפסיה, הפרעות התנהגות שונות ומוגבלויות שכליות. אנשים עם שיתוק המוחין עלולים לסבול גם מקשיי תקשורת, אכילה, ראייה ושמיעה. *מקור: [ROSENBAUM, 2007](#)
- שיתוק מוחין משפיע על כל אחד בצורה שונה ודורש תמיכה רפואית ושיקומית מותאמת ומתמשכת.

עובדות מפתח וסטטיסטיקות הנוגעות ל-CP

מהו המצב העולמי של CP?

- **שכיחות:** על פי ההערכות, ישנם כ-50 מיליון* אנשים עם שיתוק מוחין ברחבי העולם, וכ-350 מיליון הורים, מטפלים ובני משפחה מושפעים ישירות.
*מקור: CIEZA 2021
- **שכיחות:** ככל שתמותת הילדים יורדת במדינות בעלות הכנסה נמוכה ובינונית (LMICs), מספר הילדים החיים עם מוגבלויות, כולל שיתוק מוחין, עולה – דבר היוצר לחץ גובר על מערכות הבריאות, החינוך והתמיכה החברתית.
*מקור: SUMON 2024
- **גישה לקבלת שירותים:** במדינות רבות בעלות הכנסה נמוכה, למעלה מ-80% מהילדים עם שיתוק מוחין אינם זוכים כלל לשיקום או להתערבות; זה כישלון עולמי המונע ממיליונים את ההזדמנות לנוע, ללמוד או להצליח.
*מקור: AL IMAM 2021, JAHAN 2021
- **מניעת השכלה:** במדינות רבות בעלות הכנסה נמוכה, יותר משני שלישים מהילדים עם שיתוק מוחין אינם מקבלים כלל חינוך פורמלי, בין אם בזרם החינוך הרגיל או אחר. *מקור: JAHAN 2021

עובדות מפתח וסטטיסטיקות הנוגעות ל-CP

מהו המצב העולמי של CP?

- **שוויון מגדרי ובריאות האם**
 - הטיפול בילד עם מוגבלות גובה מחיר ממשפחות, ובמיוחד מהאימהות; דבר זה מוביל לבריאות ירודה, להכנסה נמוכה יותר ולהשתתפות מופחתת בכוח העבודה. *מקור: [TONMUKAYAKUL 2018](#)
 - אימהות: שיפור בריאות האם והטיפול הפרינטלי יכול למנוע מקרים מסוימים של שיתוק מוחין, אך בכל זאת למיליוני נשים חסרה עדיין גישה לשירותים חיוניים. *מקור: [BADAWI 2020](#)
- **התערבות מאוחרת:** כאשר ילדים עם CP במסגרות דלות משאבים מקבלים גישה לשיקום, זה מתחיל לעיתים קרובות הרבה יותר מאוחר מהמומלץ; מצב זה פוגע בתוצאות ובאיכות החיים.
- **הזדמנויות שהוחמצו:** ברחבי העולם, ילדים עם CP מתמודדים עם גישה לא שוויונית לשירותים הבסיסיים ביותר – שיקום, חינוך והכלה, למרות ראיות ברורות לכך שאלה משפרים את התוצאות.
- **תמותה:** בעוד ששיעור התמותה העולמי בקרב ילדים מתחת לגיל 5 ירד מתחת ל-4%, ילדים עם שיתוק מוחין חמור נמצאים בסיכון גבוה עד פי חמישה, ולעיתים קרובות מתים מסיבות שניתן היה למנוע – כמו תת-תזונה וזיהומים.
*מקור: [UNICEF 2023; BLAIR ET AL., 2019; GLM-CPR](#)

אל מי תוכלו להגיע?

השתמשו בקולכם היכן שחשוב ביותר – ממש בסביבתכם.

אינכם זקוקים לבמה גדולה. יחד תחוללו השפעה גדולה.

תמיכה יכולה להתחיל בשיחה אחת – עם אדם שאתם מכירים.

זה כוחו של תחום ההשפעה שלכם.



סנט לוסיה



בנגלדש



הודו



נפאל



וייטנאם



פולין



הרפובליקה הדומיניקנית



אוגנדה

מהו תחום השפעה?

תחום ההשפעה כולל את כל אלו שבאפשרותכם לשוחח איתם, להתחבר אליהם או להיות להם השראה – ברגע זה ממש. הוא כולל את:



אנשים העוקבים אחריכם
באינטרנט



ראשי רשויות מקומיות או
צוותים בבתי הספר



עובדי שירותי בריאות
שאתם אתם נפגשים



המורים והשותפים
לעבודה שלכם



החברים והקהילה שלכם



בני המשפחה שלכם

מפו את האנשים שלכם

השתמשו בפעילות פשוטה זו כדי לחשוב על מי אתם יכולים להשפיע

קבוצה	את מי אתם מכירים בקבוצה זו?	מה הייתם יכולים לומר להם או לשתף איתם?
משפחה	[לדוגמה: דודתי, אחי]	שתפו סרטון, התחילו צ'אט, ספרו את הסיפור שלכם
חברים	[לדוגמה: מבית הספר, מהוואטסאפ]	פרסמו תרשים, התחילו שיחה על CP
אנשים מתחום הבריאות/ בית הספר/ העבודה	[לדוגמה: פיזיותרפיסט, מורה, מנהל]	בקשו מהם להצטרף ליום המודעות הבינלאומי ל-CP או שתפו איתם חומרים
קהילה	[לדוגמה: מהכנסייה, מארגון נכות, ממועדון נוער]	הזמינו אותם לתמוך בדיון או לארח דיון
אינטרנט	[לדוגמה: חברים או עוקבים מפייסבוק]	פרסמו מודעה תוך שימוש ב-#UNIQUELYCP ובמסר האישי שלכם

כיצד תוכלו להשפיע עליהם?



בקשה לנקוט פעולה

בקשו ממישהו לפנות לבר סמכא, לתמוך בעצומה או להיות נוכח באירוע מסוים



הסברה

שתפו סרטון, הסכת (פודקאסט) או את גיליון העובדות שלנו על CP



הזמנה

בקשו מהם לסייע לכם בתמיכה, בפרסום חוזר או בהצטרפות לקבוצה



שיתוף במדיה חברתית

פרסמו או שלחו סיפור, תרשים או ציטוט במסר אישי (DM)



שיחה

"היי, רציתי לספר לך קצת על המשמעות של CP עבורי."

סוג ההשפעה

דוגמאות



צרו קשר לקבלת תמיכה
contact@worldcpday.org

חברתי
[@worldcpday](https://www.instagram.com/worldcpday)

