

## Brace yourself, the hackathon is coming!

איזו התרגשות! ההאקתון מתקרב והגיע הזמן להתחיל לחשוב על נושא שבו תוכלו לתרום ולהשפיע!

### האקתון?

המילה 'האקתון' היא הלחם של האקינג (פיצוח) ומרתון. בהאקתון מתכנסים הרבה משתתפים על מנת לפתור באופן ממוקד **בעיה** חברתית ו/או טכנולוגית. המשתתפים מתחלקים לקבוצות, וכל קבוצה מנסה לפתח פרוטוטיפ למוצר שפותר את הבעיה בצורה הטובה והאפקטיבית ביותר.

### השנה ההאקתון שלנו הוא בסימן "HealTech"

#### HealTech מה זה אומר?

בשנה האחרונה, רבים בישראל חוו שינויים גדולים בעקבות המצב הביטחוני, בעקבותיהם אוכלוסיות שונות מתמודדות עם אתגרים חדשים שמשפיעים על חייהם האישיים, המשפחתיים והתעסוקתיים.

HealTech הוא תחום המשלב טכנולוגיה ובריאות במטרה לעזור לאנשים להשתקם ולחזור לשגרה בצורה טובה יותר. זה יכול לכלול אפליקציות לחיזוק הקשר בין אנשים במצב דומה, כלים חכמים לשיקום פיזי ונפשי, ופתרונות שיקלו על ההתמודדות של משפחות שלמות. בחרנו לפרט לכם על 3 קהלי יעד שונים תחת הנושא הזה (כמובן שיש עוד):

1. נשות ואנשי המילואים ומשפחותיהם
2. פצועות ופצועי הלחימה והמעגל התומך שלהם
3. אוכלוסיות המפונים מהצפון והדרום



כל קבוצה מתמודדת עם אתגרי אחרים, ולכן חשוב להכיר את אתגרי קהל היעד בו בחרתם להתמקד.

## בואו נכיר יותר לעומק את כל אחת מהקבוצות:

### נשות ואנשי המילואים ומשפחותיהם

כשחיילי מילואים נקראים לשירות, הם עוזבים את הבית, המשפחה והעבודה בלי לדעת מתי יחזרו. בזמן שהם רחוקים, בן או בת הזוג צריכים להתמודד לבד עם כל האחריות - גידול הילדים, ניהול משק הבית והתמודדות עם עומס רגשי וכלכלי. כשהם סוף סוף חוזרים, זה לא תמיד פשוט לחזור לשגרה. הילדים התרגלו לשגרה אחרת, בן/בת הזוג לקחו על עצמם תפקידים חדשים, ובמקביל



צריך לחזור לעבודה ולהשלים פערים - אך עבור רבים זה לא מובן מאליו, שכן שירות ממושך עלול להוביל לאובדן מקום העבודה, מה שמוסיף לחץ כלכלי נוסף. בנוסף, אחרי תקופה של שירות אינטנסיבי, החזרה לחיים הרגילים יכולה להיות מבלבלת, לפעמים עם תחושת ריחוק חברתי או קושי נפשי להתמודד עם מה שעברו.

### פצועות ופצועי הלחימה והמעגל התומך שלהם



פציעה במהלך לחימה משנה את החיים ברגע אחד. חיילים שנפצעו מוצאים את עצמם מתמודדים לא רק עם כאב פיזי ושיקום רפואי, אלא גם עם קשיים נפשיים, חוסר ודאות לגבי העתיד, ואובדן יכולות שהיו להם בעבר. השיקום יכול להיות ארוך ומאתגר, ודורש הסתגלות מחדש לכל פעולה יומיומית - בין אם מדובר בהליכה, כתיבה, או אפילו תקשורת עם הסביבה. לצד הפצועים עצמם, גם בני המשפחה והחברים הקרובים נדרשים לשנות את שגרת חייהם כדי לתמוך בהם, ולעיתים קרובות מתמודדים עם עומס נפשי וכלכלי משמעותי. עבור רבים, יש גם חוסר בהכוונה - איך להתמודד עם השיקום, איך לקבל את הזכויות שמגיעות להם, ואיך להמשיך קדימה למרות השינוי בחיים.

### אוכלוסיית המפונים מהצפון והדרום

אחרי חודשים של חיים מחוץ לבית, המפונים סוף סוף חוזרים - אבל השגרה שהם הכירו כבר לא בדיוק מחכה להם שם. בתים ומבנים עלולים להיות פגועים, שירותים חיוניים אולי לא חזרו לפעול במלואם, והתחושה האישית של ביטחון עדיין לא חזרה לגמרי. ילדים צריכים להסתגל מחדש לבית הספר ולסביבה, מבוגרים צריכים לבדוק אם מקום העבודה שלהם עדיין מתפקד, ולפעמים אפילו הקשרים עם הקהילה כבר לא אותם קשרים שהיו לפני הפינוי. חלק מהמשפחות החליטו שלא לחזור לבתיהם ולהשתקע במקום חלופי. בנוסף, ההתמודדות הרגשית עם חזרה למקום שבו הייתה סכנה אמיתית עלולה להיות קשה, ורבים ירגישו מתח או חרדה בניסיון לשוב לחיים הרגילים.

## דוגמאות לפרויקטים קיימים/ אפשריים:

מטרת הרעיונות הללו היא לספק לכם השראה ולפתוח כיווני חשיבה מגוונים. כמובן שכל רעיון נוסף יתקבל בברכה, וניתן ליישם כל אחד מהקונספטים בדרכים שונות ובהתאם לצרכים ולחזון שלכם.

1. מערכת לתרגול מדיטציה - הנחיית הנשימה מתבצעת באמצעות חיווי של טקסט או בדיבור (סאונד) וגם בצורה של הדמייה ויזואלית.
2. מערכת להפחתת פוסט טראומה בילדים ונוער - מערכת המושתתת על סכמת היהלום למניעת תגובת דחק בזמן אמת תוך שימוש במשחקים/ סאונד/ תקשורת עם האנשים הקרובים אליך.
3. משחק לשילוב בני המשפחה בתהליך השיקומי של המטופל - המשחק יעודד מעורבות רגשית ופיזית, תוך שימוש במנגנונים כמו חידות, משימות משותפות, ואתגרים מבוססי תנועה או זיכרון.
4. משחק אימון פיזיותרפי - משחק אינטראקטיבי שבו המשתמשים מבצעים תרגילים המסייעים לשיקום (למשל, תנועות ידיים לשיקום מוטורי - צריכים לעקוב עם האצבע אחרי דמות מסוימת שנעה על גבי המסך). המשחק מעודד שיתוף פעולה עם בני משפחה, חברים או מטופלים נוספים, מתוך ההבנה שחברה תומכת יכולה להגביר את המוטיבציה ולשפר את תהליך השיקום.
5. אפליקציה אינטראקטיבית לניהול סטרס המבוססת על צ'אטבוט - המשתמשים יכולים לתאר את רמת הלחץ שלהם ולקבל המלצות מותאמות אישית לתרגולי רוגע והרפיה, כגון טכניקות נשימה, קרקוע, וחיזוקים חיוביים.
- קרקוע (Grounding) - היא טכניקה מעולם הפסיכולוגיה והטיפול הרגשי, שנועדה לסייע לאדם להישאר מחובר לכאן ולעכשיו, במיוחד במצבי לחץ, חרדה או הצפה רגשית. המטרה היא לעזור לאדם להתמקד במציאות הפיזית סביבו, במקום להילכד במחשבות חרדתיות או רגשות מכבידים.
6. עזרה לאנשים עם קשיים מוטוריים/ חושיים - כמו שליטה באמצעות מערכת זיהוי קולי או סיוע בשפת הסימנים.
7. אפליקציה חברתית לחיזוק הקהילה - תהליך החזרה לשגרה ביישובים ובקיבוצים אינו מסתכם רק בבנייה פיזית, אלא גם בשיקום וחיזוק המרקם הקהילתי. האפליקציה החברתית תסייע להעמיק את הקשרים בין התושבים דרך פעילות משותפת, שיח קהילתי ושיתוף משאבים, תוך התמקדות בנושאים רלוונטיים לקהילה, למשל, פלטפורמה לשיתוף שעת סיפור לילדים, הופעות, מכירת יד שניה ועוד.
8. מערכות לחיזוק הקשר ולהתמודדות עם געגוע - האפליקציה מספקת תרגילים יומיים לבני משפחה שמופרדים זה מזה/ העלאת תמונות דינמיות שמתעדכנות באופן אוטומטי על מסך הטלפון של בני משפחתו/ שולחת מסרים מתוזמנים - רלוונטי לחיילים שאין ברשותם טלפון.

- מטרתה היא לחזק את הקשר הרגשי, לשמור על תחושת קרבה ולהקל על ההתמודדות עם הגעגוע באמצעות פעילויות משותפות מרחוק.
9. עזרה קהילתית מבחינה תעסוקתית - מילואימניקים רבים איבדו את עבודתם ומתקשים למצוא אחת חדשה. ניתן ליצור קהילה עם אנשים שמחפשים עובדים לעבודות מזדמנות/ קבועות ונותנים קדימות למילואימניקים, וכך נוצרת קהילה תומכת תעסוקה בקרב המילואימניקים
10. פתרונות להקלת ההתנהלות היומיומית - כמו כלים לעזרה בניווט במרחב, מערכות לניהול משימות שמותאמות למגבלות הפיזיות החדשות, ואפליקציות שמסייעות בהתמודדות רגשית.

## 😊 השמיים הם הגבול! אל תגבילו את עצמכם לפתרונות שאנחנו כתבנו

### שלב ראשון - מחקר מקדים

עכשיו אחרי שהכרתם לראשונה את הנושא שלכם, אנחנו מזמינים אתכם לקרוא עוד על אוכלוסיות רלוונטיות, יוזמות קיימות, להכיר את המצב הקיים ולפרוט את **הגורמים וההשלכות** של הבעיה שבחרתם להתמקד בה.

- הגורמים הם מה שקדם לבעיה, והביאו לכך שהיא נוצרה.
- ההשלכות הן התוצאות השליליות של הבעיה, כלומר הדברים השליליים שקורים בעקבות הבעיה שאנחנו מנסים לפתור.
- צרו לכם תרשים שמש שבמרכזו הבעיה שבחרתם להתמקד בה, מעליה: הגורמים שהובילו למצב, ומתחתיה: ההשלכות של הבעיה.

### לדוגמה:

- **הבעיה:** "לוקח לאבירם הרבה זמן להגיע לעבודה"

### ● גורמים:

- אין לו רכב
- התחבורה הציבורית לא מגיעה בתדירות מספקת
- קשה לו לקום בבוקר
- יש פקקים בגלל שכולם מגיעים לעבודה באותה שעה

### ● השלכות:

- אבירם עייף בעבודה ולא מצליח להתרכז
- אבירם לא מרוצה מהעבודה שלו כי הוא עצבני ורב עם אנשים בעבודה
- אבירם עובד פחות שעות כי הוא מאחר

מן הסתם, אפשר להמשיך עוד הרבה, אבל בכל מקום שנבחר להתמקד - בסוף נמצא פתרון ספציפי שיתאים לנו (למשל: אם אבירם יצא ב-5 בבוקר - ייקח לו פחות זמן כי אין פקקים, אבל הוא עדיין יהיה עייף).

### שלב שני - רעיונות - סיעור מוחות



שלב ההרחבה - עכשיו אחרי שעשיתם את התרשים, חישבו על לפחות 5 רעיונות שונים שאתם יכולים לממש. לא כל הרעיונות חייבים להיות טובים, לפעמים רעיונות גרועים מובילים לרעיונות טובים 😊

שלב הצמצום - רק אחרי שכתבתם לפחות חמישה רעיונות, ענו על השאלות הבאות **ובחרו את הרעיון המתאים ביותר:**

- האם הרעיון הזה פותר את הבעיה? והאם הרעיון הזה יוצר בעיות אחרות?
- האם הרעיון הזה ישים? כלומר האם אנחנו יכולים לממש אותו במסגרת הידע שלנו והזמן שיש לנו?
- **סקר שוק** - האם יש צורך בו? האם כבר קיימת חברה אחרת המספקת פתרון דומה? במידה וקיימת, איך אנחנו מחדשים לעומתה? מה היתרון שלנו?

**לאחר בחירת הרעיון פנו אל המדריכים שלכם לאישור!**

### שלב שלישי - שלב התכנון

אחרי שהתמקדתם ברעיון מנצח והמדריך אישר אותו, זה השלב להתחיל לתכנן את המערכת - לשם כך חזרו לקובץ 'מסמך יציאה לדרך'. בהאקתון עצמו יהיה לכם מעט זמן לתכנת, אז ככל שתגיעו מוכנים יותר לפני, כך תוכלו להגיע לתוצר ברמה גבוהה יותר.

**בהצלחה! מאמינים בכם :**

צוות ניצנים