

פיתוח תכנית להנגשת הזקנה לאנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית

מאת: ד"ר דליה נסים

בשנים האחרונות הרבה אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית מגיעים לגיל הזקנה ותוחלת החיים שלהם מתקרבת לזו של כלל האוכלוסייה. השינוי הזה מתרחש כנראה בגלל איכות חיים טובה יותר, ושירותי רפואה וטיפול טובים יותר. אולם, יחד עם העובדה שיותר ויותר אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית מגיעים לגיל הזקנה, נשאלות כמה שאלות: האם אנשים עם מוגבלות שכלית מודעים להזדקנותם? האם הם יודעים מה קורה לגוף ואיך לשמור עליו טוב יותר? האם הם מודעים להזדקנות של הוריהם? ממחקרים ומפגישות עם אנשים עם מוגבלות שכלית למדנו שחלק מהם לא תמיד יודע את הגיל שלו. בנוסף, אפילו אם הם בוגרים, מבוגרים או אפילו מזדקנים, הם לא תמיד מודעים ומוכנים לשינויים הצפויים עם העלייה בגיל, כמו ירידה בשמיעה, ירידה בראייה, פגיעה בזיכרון ועוד. חלקם לא יודעים אם ומתי הם יפרשו מהעבודה, והם כלל לא מתכוננים לכך. כמו כן, למדנו שהרבה פעמים אנשים עם מוגבלות מוטרדים משאלות הקשורות למשפחה שלהם: מה יקרה למשפחה ולהורים שלהם? מי ידאג להם ויבקר אותם כשההורים ילכו לעולמם? הרבה נושאים מעסיקים את הצוותים, את האנשים עם מוגבלות שכלית ואת בני המשפחה שלהם. לכן פותחה ע"י מכון טראמפ בבית איזי שפירא תכנית שנקראת הנגשת הזקנה לאנשים עם מש"ה, לצוות ולבני המשפחה. הרעיון שמאחורי התכנית הוא לאפשר למשתתפים להכיר את הנושאים שיכולים לקדם הזדקנות מוצלחת ולסייע להם לתכנן את הפעולות שלהם בהתאם לכך. למדנו ממחקרים שונים שהזדקנות מוצלחת כוללת שלושה מרכיבים מרכזיים:

1. שמירה על בריאות ועל תפקוד עצמאי עד כמה שניתן, שמירה על תפקוד פיזי ושכלי, ועניין מלא בחיי היומיום: פעילות, השתייכות משפחתית/חברתית/קהילתית, קיום מערכות יחסים ושמירה על תקשורת עם הסובבים.
2. שמירה של האדם על התפקידים שהוא מבצע ועל תפקוד עצמאי עד כמה שניתן, שמירה על האוטונומיה והשליטה בכל הפעילויות של חיי היום יום, וכן המשך עיסוק בפעילות פורה ויצרנית מתוך בחירה אישית.
3. שלאדם יהיו מקורות חברתיים, חומריים, פסיכולוגיים ותרבותיים וכן תחושת ביטחון, תכלית ומשמעות.

במסגרת פיתוח התכנית, נבנו סדנאות לצוותים, לבני המשפחה ובעיקר לאנשים עם המוגבלות השכלית עצמם. בסדנאות הראשונות, שהתקיימו בשנת 2020, התקיים שיח על הנושאים הקשורים להזדקנות מוצלחת ועל נושאים נוספים שעניינו אוכלוסיות אלה. למשל, עניין אותם מה יקרה עם העבודה שלהם והאם יצטרכו לפרוש ממנה? מה הם יעשו בזמן הפנוי אם לא יעבדו? מה יקרה אם יהיו להם קשיים והם לא יוכלו להיות עצמאיים? מה קורה בהזדקנות, האם זה מפחיד? מי יהיו החברים שלהם? מה יקרה אם ההורים שלהם יהיו מאוד זקנים ואף ימותו? הנושאים הללו היו להם כל כך חשובים, כך שבמסגרת הסדנאות ניתנה לכל אחד ואחת הזדמנות ללמוד על הנושא, ועל עצמו, ואף להכין לעצמם תכנית מתאימה שתעזור להם גם לתכנן את העתיד שלהם וגם להציג זאת בפני הצוות ובני המשפחה, בכדי שידעו על התוכנית שלהם.

הסדנאות מבוססות על עקרונות הגישה של "שירותי מכון אדם", לפיה "כל אדם יכול לעצב, לתכנן ולקבוע דברים עבור חייו אם תהיה לו הזדמנות ואם תהיה לו תמיכה מתאימה, על סמך הכוחות, היכולות, ההעדפות ורשתות התמיכה שלו. גישה זו מאפשרת הרחבת אפשרויות בחירה ושליטה של האדם בחייו ובכך היא מעצימה אותו

ומאפשרת לו להיות שותף פעיל בתכנון חייו ולהשמיע את קולו". בהתאם לכך, במסגרת הסדנאות ניתנה למשתתפים עם המוגבלות הזדמנות להכיר יותר את עצמם, לפתח תפיסה עצמית חיובית, להגדיל את המיומנויות לפיתוח קשרים חברתיים, להשמיע את קולם, לתכנן את העתיד ולהחליט עבור עצמם. העקרונות המרכזיים של גישת שירות מכוון אדם, כוללים:

- הגדרה עצמית- ידע של האדם על עצמו וזכויותיו, כך שיוכל לפעול ולנהל את עצמו מתוך מודעות ואוטונומיה ובהתאם לרצונו. בדרך זו יוכל להשמיע את קולו הייחודי.
- השתייכות חברתית- שימוש במיומנויות בין אישיות ותקשורתיות ליצירת חברות במערכות קשרים מגוונות.
- ניהול עצמי- קבלת סמכות על ניהול משאבי התמיכה שלו, ביצוע תפקידים חברתיים שונים ומוערכים הנשענים על הכישרונות והיכולות שלו.
- שילוב והשתתפות - במערכות חיים שונות, כמו: מגורים, עבודה, לימודים, ופנאי בקהילה עם כלל האנשים.
- גיוס היכולות האישיות- על מנת לייצר שינוי חיובי ותרומה לזולת.
- בחירה ושליטה בחיים האישיים - וצבירת ניסיון חיים יחד עם מיומנויות לצורך קבלת החלטות.



בסדנאות נבנתה תכנית חיים אישית ביחד עם כל משתתף, שבה כתובים דברים שנאמרו על ידי כל משתתף ביחס לכל תחומי החיים שלו (כמו בתמונה). בדרך זו, היתה לכל משתתף בסוף הסדנאות תכנית אישית, כאשר במרכזה יש את התמונה שלו, ומסביבה רשומים כל הדברים שחשובים לו ושהוא מעוניין לעבוד עליהם ולשמר אותם גם בהמשך. חשוב לציין כי המשתתפים מאוד אהבו להשתתף בסדנאות והיו גאים בכך שהם יכלו לספר על עצמם, ולהציג את התכנית האישית שלהם. המשתתפים למדו דברים

חדשים על עצמם ועל חבריהם וגם דרכים נוספות לשמור על בריאות גופנית ונפשית, לשמור על חברויות ועל קשרים משפחתיים. בנוסף, גם הצוות ובני המשפחה למדו דברים חדשים על הזדקנות בכלל והזדקנות של מקבלי השירות בפרט, ואילו עוד דברים ניתן לעשות יחד עם האנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית על מנת להגיע להזדקנות מוצלחת.

חשוב לזכור כשמכינים תכנית כזו, כדאי מדי פעם לבדוק אם חלו שינויים וצריך לשנות משהו: אולי נוספו חברויות חדשות, אולי צרכיו או יכולתו התפקודית השתנו ונדרשות התאמות חדשות. התכנית הזו יכולה לשרת את האדם, את הצוות ואת בני המשפחה כך ששלושתם ידעו כל הזמן מה חשוב לאדם, מה הוא רוצה ומה התכניות שלו לעתיד.

אפשר לקרוא עוד במאמרים הבאים:

[על הפרויקט כולו הזדקנות ומוגבלות שכלית התפתחותית: פיתוח והערכת תכנית להנגשת הזקנה וההזדקנות](#)

[עבור מקבלי השירות, המשפחות וצוות המסגרת.](#) באתר של קרן שלם ובאתר של בית איזי שפירא

סקירת על זיקנה מיוחדת ומה זו הזדקנות מוצלחת אפשר לקרוא בסקירת ספרות שנמצאת במאגר הידע של

בית איזי שפירא

על נושא שירות מכוון אדם ואיך הוא בא לידי ביטוי בעבודה עם מזדקנים עם מוגבלות שכלית התפתחותית אפשר

לקרוא במאמר: [אנשים מזדקנים עם מוגבלות שכלית- התפתחותית בעידן שירות מכוון אדם](#). שנמצא גם הוא

במאגר הידע של בית איזי שפירא