

## תקציר המאמר:

### 'אנשים מזדקנים עם מוגבלות שכלית התפתחותית בעידן שירות מכוון אדם'

מאת: ד"ר דליה ניסים

המאמר התפרסם לראשונה בכתב העת "שיקום" ביטאון עמותת חומש

נסים, ד'. (2018). אנשים מזדקנים עם מוגבלות שכלית התפתחותית בעידן שירות מכוון אדם. שיקום. 29, 76-83.

המאמר סוכם באישורה של המחברת ושל ביטאון עמותת חומש

המאמר סוכם ותורגם על ידי מכלול – יחידת מזידה והערכה של קרן שלם, מאי 2020

בעשורים האחרונים יותר ויותר אנשים עם משי"ה מגיעים לגיל זקנה. בעקבות כך, למדנו להכיר אותם יותר ולהבין כי זו אוכלוסייה משמעותית ונפרדת מאוכלוסיות אחרות ואשר יש לה צרכים אחרים, ולכן היא זקוקה להתייחסות פרטנית. בעקבות מספרם ההולך וגדל של מזדקנים עם משי"ה, החלה גם עלייה בכמות המחקרים בתחום מתוך רצון להבין טוב יותר את צרכי האוכלוסייה. גם קובעי המדיניות במשרד הרווחה והשירותים החברתיים מהיותם ערים לתופעה, פרסמו מדיניות בנושא וכן תכניות ושירותים מותאמים לאוכלוסייה. במקביל, נחשפו אנשי המקצוע לגישת שירות מכוון אדם ובה הם זיהו פוטנציאל לעבודה עם אוכלוסיית המזדקנים עם משי"ה, עם הצוותים הסובבים אותם ועם בני משפחתם. גישת שירות מכוון אדם מבוססת על ההנחה, כי לכל אדם יש יכולת לעצב את חייו, אך לשם כך הוא צריך לקבל הזדמנות ותמיכה מתאימים. הגישה שמה את האדם עם המוגבלות במרכז, מאמינה ביכולותיו להחליט החלטות בנוגע לחייו, להיות חלק מהקהילה, לעבוד, להיות בעל משפחה וכן עוזרת לו למצות את זכויותיו ( Salmon, 2014). שירות מכוון אדם מעצים את האנשים עם מוגבלות, את בני משפחתם ואת רשתות התמיכה שלהם, על ידי הגדלת אפשרויות הבחירה שלהם והשליטה על התמיכה ועל השירותים שהם מקבלים. הטמעת עקרונות גישה זו בקרב צוותים, בני משפחה ואנשים מזדקנים עם משי"ה, עשויה לקדם את איכות חייהם והזדקנותם המוצלחת.

**שירות מכוון אדם כמקדם הזדקנות מוצלחת של אנשים עם משי"ה** נבחן את עקרונות השירות מכוון אדם ואיך ניתן ליישם אותם בחיי היום יום בעבודה עם מזדקנים עם משי"ה:

1. גיל הזקנה מאופיין בירידה הדרגתית בתפקודים פיזיים ואחרים (ירידה ביכולת השמיעה, ירידה ביכולת הריכוז, ירידה בתפקודי הזיכרון ועוד). בהשוואה לכלל האוכלוסייה, אצל אנשים עם משי"ה, הירידה בתפקודים מתחילה לפחות עשור לפני כן. יחד עם זאת, לרוב לא נעשית עם האדם הכנה לקראת המעבר לגיל הזקנה והוא אינו מודע לירידה הצפויה בתפקודים השונים. גישת שירות מכוון אדם, מציעה את עיקרון הראשון שהוא הגדרה עצמית-ידע של האדם על עצמו וזכויותיו, המאפשר לו לפעול ולנהל את עצמו מתוך מודעות ובחירה עצמאית בהתאם לרצונו, כך גם יוכל להשמיע את קולו הייחודי. ניתן ליישם עקרון זה בפעילות עם האדם כבר מגיל צעיר, להכיר את שלבי התפתחותו ומהלכי חייו הצפויים ולתכנן את העתיד, באופן שהזקנה כאשר תגיע היא תהיה חלק

נורמטיבי מהתהליך. הידע אשר האדם ירכוש במהלך החיים, יעזור לו להתכונן בכל שלב בחיים באופן מתאים מבחינה תעסוקתית, חברתית ומשפחתית ובכך לתכנן את עתידו ולהשמיע את קולו הייחודי. ההכנה תכלול הכרות מעמיקה של האדם עם עצמו בתהליך הגדרה עצמית החל מגיל צעיר, ההגדרה הזו משתנה בהתאם להתפתחויות בחייו, צרכיו המשתנים רצונותיו ויכולותיו (Heller, Miller, Hsieh, & Sterns, 2000) האדם המכיר את עצמו יוכל לבחון מחדש בכל שלב בחיים את הרצונות והצרכים שלו וכן את ההתאמות הנדרשות הנובעות מיכולתו התפקודית, כישוריו, קשריו הבינאישיים ונושאים המעסיקים אותו באותה העת. מטרותיו האישיות של האדם יוגדרו על ידי עצמו תוך התבוננות על חייו ותכנון עתידו וכן בחינת הצעדים הנדרשים על מנת להגשים את מטרותיו. למשל אדם היודע שבשנים הקרובות יפרוש מעבודתו, יכול להתכונן בעזרת התומכים שלו ליום שאחרי הפרישה- במה יעסוק, איך ימלא את שעות היום בעיסוק משמעותי. במקביל, האדם בעזרת סביבתו התומכת ייצור את תכנית חייו האישית אשר תשמר את מקורותיו האישיים, התרבותיים והמשפחתיים, על מנת שילוו אותו גם ברגעים של ירידה בתפקודים. התכנית תכלול תכנון עתיד המתייחס לפרידות צפויות מבני המשפחה והערכות לחיים שאחרי הפרישה מהעבודה. זאת תוך קבלת תמיכה רגשית וביסוס תחושת שייכות.

2. בדרך כלל לאנשים מזדקנים עם מש"ה אין הרבה קשרים חברתיים משמעותיים. רובם נמצאים בקשרים בעיקר עם בני המשפחה, חבריהם למסגרת, צוותים טיפוליים ואנשי מקצוע ורבים מתקשים ביצירת קשרים חברתיים חדשים, למרות הצורך הטבעי ביחסים בין אישיים ותחושת שייכות חברתית. אמנם מרבית האנשים עם מש"ה גרים עם בני המשפחה, אך בבגרותם או עם הזדקנות או מות הוריהם, הם צפויים לעבור למקום מגורים תומך, דבר שיוביל להיחלשות הקשר בינם למשפחותיהם. המעבר מהסביבה החברתית המוכרת (בית משפחתם) ומהשכונה המוכרת (מכולת, בית כנסת/ מסגד/כנסייה) לסביבה שאינה מוכרת (בית מגורים תומך שנמצא בסביבה אחרת ועם אנשים אחרים), עשוי להוביל לקשיי הסתגלות, קושי להכיר אנשים חדשים וחשש להסתובב בשכונה לא מוכרת ולכן גם שימוש מופחת ב שירותי הקהילה. כל אלו יצמצמו עוד יותר את גבולות האינטראקציה החברתית שלהם ועשויים להוביל לתחושות בדידות, חוסר ודאות, דכאון וחרדה.

**גישת שרות מכוון אדם מציעה את העיקרון השני השתייכות חברתית- שימוש במיומנויות בין אישיות ותקשורתיות ליצירת חברות במערכות קשרים מגוונות** היא מעודדת את האדם להשתמש במיומנויות בין אישיות ותקשורתיות ליצירת חברות במערכות קשרים מגוונות, לשמור על תחושת המשכיות ושייכות וכן לשמור על קשרים חברתיים משמעותיים, לכן היא עשויה לקדם את ההזדקנות המוצלחת של אנשים עם מש"ה. גישת שירות מכוון אדם מעודדת את הצוותים הטיפוליים והאנשים המקיפים את האדם המזדקן לרכוש כלים לשימור קשריו הקיימים עם בני המשפחה, ליצור קשרים חברתיים חדשים וכן לשמור את הזיכרון האישי והמשפחתי של המזדקן באמצעים שונים (כגון יצירת אלבום אישי, הפקת סרט חיים, אלבום חיים אישי ועוד) ועל ידי פעילויות אשר מאפשרות יצירת קרבה, שיתוף, תמיכה והדרכה של בני המשפחה.

אמנם לא את כל המשימות המזדקנים עם מש"ה יכולים לעשות לבדם, ואולי הם יצטרכו סיוע בחלק מהפעולות (למשל בכתבה ועריכה תוך שימוש בתקשורת חלופית ופישוט לשוני, הכנת אלבום אישי, איסוף קטעי מידע מהמשפחה, איסוף מוזיקה מהבית), תפקיד מערכות התמיכה שלו הוא לאפשר לאדם לספר את סיפורו שלו מנקודת מבטו ועל פי רצונו. בנוסף, לעזור לו בפיתוח קשרים חברתיים בתוך בית המגורים ומחוצה לו על ידי פעילויות משותפות עם האחרים, פעולות התנדבות בסביבה, שימוש ברשתות חברתיות מותאמות כולל באינטרנט (נט-חבר למשל) ועוד. כל פעילות שתעודד אותו לחוש תחושת שייכות חברתית ותגדיל את המוטיבציה להשתתפות פעילה בחברה.

3. לאנשים עם מש"ה מעט הזדמנויות לנהל את חייהם באופן עצמאי. דבר שילך ויפתח עוד יותר עם הזדקנותם, תוך חשש של בני המשפחה והצוותים מהירידה ביכולות התפקודיות והקוגניטיביות בהזדקנות. **גישה מכוונת אדם** מציעה את עיקרון ה**ניהול העצמי- סמכות על אופן ניהול משאבי התמיכה המוקצים לו, ביצוע תפקידים חברתיים שונים ומערכים הנשענים על הכישרונות והיכולות של האדם**, יישום העיקרון יסייע לשנות את השיטה הקיימת היום, שבה משאבי התמיכה הינם משותפים לכל הקבוצה והאדם עם מש"ה אינו שותף בניהולם, לשיטות חדשות כמו שיטת השוברים או תקציב אישי שיאפשרו לו לנהל באופן עצמי את משאבי התמיכה שלו. בנוסף, ניתן כבר כיום לקדם את מעורבותם הפעילה של אנשים מזדקנים עם מש"ה בביצוע תפקידים חברתיים שונים, פיתוח והבלטת כישורונותיהם הייחודיים. כמו מנהיגות, סגור קהילתי, כתיבה, זימרה, משחק ועוד. יש הרבה מאוד פעילויות אשר עשויות לעזור לאדם המזדקן לשמור על תפקודו ועל יכולותיו לניהול עצמי, להמשיך ולמצוא עניין, לשמר ולפתח קשרים חברתיים עם הסביבה, לזכות בהערכה, להביע את עצמו, להשתלב בפעילות ואף לתרום לסביבתו. דוגמאות לכך נמצאו בפעילויות שונות שנחקרו. למשל: נמצא כי שימוש בריקוד מאפשרת יצירת בטחון גופני ונפשי ותחושת ערך עצמי (הירש, 2010). גירוי החושים עשוי לחזק את יכולת החישה, לשפר את יציבות הגוף ואופן הנשימה. ריקוד קבוצתי יאפשר מודעות קבוצתית, תחושת שייכות ואינטראקציה תקשורתית עם האחר. כמו כן, פעילויות אומנות ויצירה, עשויות לתרום להעלאת איכות החיים והבריאות וכן השפעה חיובית על מצב רוחם, דימויים העצמי ומעמדם החברתי של המשתתפים (גפני, 2005). פעולות רבות נוספות כמו צילום, ציור, פיסול מקנות לאומן תחושת עשייה ואף הערכה רבה כאשר עבודותיו מוצגות לראווה.

גם כאשר נדרש שינוי במקום מגוריו של האדם המזדקן חשוב מאוד לשמור על היכולת שלו להחליט באופן עצמאי, לבחור, ולהביע את דעתו. על פי **גישת שירות מכוון אדם**, יש להציג את המידע והתובנות הקיימות לאדם עם המוגבלות ולהקשיב להתחשב ככל האפשר בהעדפותיו האישיות של האדם לגבי מסגרת המגורים ומיקומה. להציג לפניו את התמונה במלואה, למשל מדוע הוא לא יכול להמשיך לגור לבד בבית הוריו שנפטרו, ומה הן האפשרויות העונדות בפניו, ככל שהאדם עם מש"ה יהיה שותף פעיל בבחירת מקום מגוריו, בכל גיל, יש ודאות רבה יותר כי הוא יוכל להשתלב ולהיות מעורב חברתית, לבטא את עצמו והעדפותיו האישיות, לבחור ולקבל החלטות. אלו יתרמו לתחושת השליטה החשובה לכל אדם בכל גיל וגם להזדקנות מוצלחת.

4. אנשים עם מש"ה מאופיינים בהשכלה נמוכה יותר, בשיעור תעסוקה נמוך יותר, ברמת שכר נמוכה ולרוב פורשים מהעבודה בגיל צעיר יחסית. מעורבותם בפעילויות הפנאי נמוכה יותר גם היא בשל מגבלות פיזיות וחוסר בכישורים חברתיים (Clarke & Lathham, 2014). על פי העיקרון הבא של **גישה מכוונת אדם, שילוב והשתתפות במערכות חיים שונות** הינה מפתח לא רק להעצמת האנשים עם מש"ה אלא גם להגברת הנגישות והסרת החסמים בפניהם, זאת על ידי הרחבת הידע של נותני השירותים, שינוי עמדות, הגברת המודעות של מקבלי השירות והגדלת מרחב האפשרויות העומדות בפניהם לצריכת שירותי פנאי, השכלה ובריאות בקהילה. לדוגמא שירותי הבריאות בקהילה, אינם נגישים מספיק לאנשים עם מש"ה. סיבה אחת חוסר הידע של אנשים עם מש"ה על שירותים רפואיים קיימים וכן לא תמיד הם מזהים כאב או שינוי גופני ככזה שמצריך בדיקה רפואית. במקביל, מבחינת הצוותים הרפואיים ישנו חוסר בידע והכשרה לטיפול באנשים עם מש"ה וכן לא תמיד יש ציוד רפואי מונגש (כמו מיטה גניקולוגית לאישה עם מוגבלות פיסית המתניידת באמצעות כיסא גלגלים). הצוותים הרפואיים נתקלים לא פעם בקושי לטפל באדם עם מש"ה בשל קשייו הקוגניטיביים, התקשורתיים או התנהגותיים, לא תמיד הם מבינים אותו או סומכים על הדיווח שלו או לעיתים גם חוששים מההתנהגות שלו. כל אלו עשויים למנוע קבלת טיפול רפואי ראוי או הזמנתו לבדיקות רפואיות מונעות. בהתאם

**לגישת שירות מכוון אדם**, נעשו מספר פעולות על מנת להגביר את מודעותו של האדם עם מוגבלות עצמו, לגופו, לצרכיו ולזכויותיו ובמקביל נעשו פעולות הדרכה על מנת לחזק את הידע המקצועי של אנשי הטיפול (למשל הכשרת צוותים בקהילה והגברת היכרות אנשי המקצוע עם האוכלוסייה). בנוסף, פותחו תכניות לקידום הנגישות הרפואית לאנשים עם משי"ה (למשל חדר מיון נגיש, שירות שווה רפואה בגובה העיניים ועוד), במקביל לתוכניות המקדמות כושר גופני ושמירה על בריאות אצל אנשים עם משי"ה.

**תחום הפנאי והתעסוקה:** הירידה הצפויה בתפקוד, ביצרנות ובהשתתפות של האדם המזדקן בתעסוקה ובפעילות פנאי, עשויה להוביל לירידה בעצמאותו, בקבלת החלטות וביכולת לבחירה אישית. בהקשר של אנשים מזדקנים עם משי"ה, ארגון הבריאות העולמי, הדגיש את החשיבות בפיתוח מיומנויות מעשיות ופעילויות פנאי, יכולת להגדרה עצמית, שמירה על קצב וגיוון בחיים והמשך התעסוקה והיצרנות, יחד עם קיומה של רשת חברתית מוגברת ומבוססת, והשתתפות על בסיס קבוע בחיי היומיום של הקהילה עם חברים ומכרים לפי העדפתו של האדם כל זאת על מנת לשמר את יכולותיו.

אנשי המקצוע רואים היום את תחום הפנאי כדבר מרכזי ומשמעותי בחייהם של אנשים מזדקנים עם משי"ה. לכן הם פועלים להגברת המעורבות החברתית של אוכלוסייה זו ושימוש במשאבים קהילתיים, תוך התחשבות ברצונות והעדפות האישיות של האדם עם משי"ה במידת האפשר. כיום קיימות פעילויות פנאי שונות עבור אנשים עם משי"ה: מקהלות, קבוצות תאטרון או ריקוד, לימודי העשרה ועוד, וכן חלה עלייה בפעילות ההתנדבותית של האדם עם משי"ה בקהילה.

**תחום הטכנולוגיה:** להתפתחותו המהירה של עולם המחשבים ונגישותם חשיבות רבה בגיוס ושימור היכולות של האדם המזדקן עם משי"ה. השימוש במחשב, טאבלטים וסמארטפונים, מהווה כלי עבודה לשימור ושיפור התפקוד הקוגניטיבי, דרך פעילויות אינטלקטואליות, משחקים, תקשורת, מוזיקה ועוד. השימוש במחשב מאפשר ביטוי של יכולותיו התקשורתיות והגופניות של האדם ומעודד מעבר ממצב פאסיבי וחסר שליטה למצב אקטיבי ורצון לחקור. שימוש במחשב מעלה את דימויו העצמי של המשתמש ומגביר את תחושת השליטה והעצמאות גם כאשר תפקודים אחרים בנסיגה וכמובן מאפשר לו קשר ותקשורת עם העולם. ניתן לקדם את השליטה והבחירה העצמית של המזדקן באמצעות אימוץ טכנולוגיה מסייעת, כל מכשיר המאפשר לאדם לבצע משימות הקשות לו תוך הגברת הבטיחות ושימור יכולותיו. השימוש בטכנולוגיות גורמות להקלה בתפקודי היום יום, עלייה בעצמאות ואיתם שמירה על תחושת ערך ורווחים פסיכולוגיים (כהן- מנספילד, 2008). טכנולוגיה מסייעת תעזור בהיבט הפיזי, על ידי שמירה ושיפור של תפקודים גופניים (למשל שימוש בתותבות או מכשירי שמיעה), ועזרים לשיפור או פיצוי על ירידה ביכולות הזיכרון. שימוש בעזרים כמו מחשב תעורר ותאגור את הקשרים במוח, דבר שעשוי להאט את ההידרדרות הקוגניטיבית (אייל ורייכנטל, 2008). מבחינה חברתית, עזרי התקשורת יאפשרו תקשורת ושיח למרות המוגבלות, יצמצמו את התלות באחר ויעזרו בקבלה חיובית על ידי החברה. לבסוף, עזרים להנגשת תחבורה ומקומות בילוי מסייעים גם הם להשתלבות והשתתפות רחבה יותר בחברה.

**5. העיקרון של הגברת הבחירה, השליטה בחיים האישיים ורכישת מיומנויות לקבלת החלטות מתוך מודל מכוון**

**אדם** מאפשר הכרות דינאמית עם האדם המזדקן ועם צרכיו המשתנים, התייחסות לאפיוניו המיוחדים ושימור יכולותיו, איתור העדפותיו האישיות והגברת יכולת לבחירה חופשית, פיתוח קשרים חברתיים וקיומם של מקורות תמיכה.

לעת זקנה, יש חשיבות רבה לשימור ההיסטוריה האישית של הפרט באמצעות תמונות ילדות, מוזיקה מהבית, מורשת משפחתית, מאכלים מסורתיים ועוד כחלק מהתהליך, ישנה חשיבות להכין ולשתף את האדם



מרכז שולם לתמיכה  
The Shoalem Fund  
for Development of Services for People with  
Intellectual Disabilities in the Local Councils  
מרכז שולם לתמיכה עם מוגבלות שכלית  
התפתחותית ברשויות המקומיות



בית איזי שפירא

לשינוי באיכות חייהם של אנשים עם מוגבלויות

בקמפוס ווילי וסיליה טראמפ

בתהליכים העוברים עליו, בשינויים הנחווים כעת או הצפויים בעתיד ובלקוחות חלק פעיל עד כמה שיוכל בכל פעילות נדרשת. על הצוותים הטיפוליים לשתף את המטופל בכל החלטה ופעולה הנוגעת לחייו ולמצבו. על נותני השירות לפרק כל פעולה למרכיביה באופן שיאפשר לאדם לבצע את הפעולות הנמצאות ביכולותיו, לעיתים תוך שימוש בעזרים ובמכשירים תומכים. חשיבות המהלך בכך שהוא מאפשר לאדם לחוש תחושת שליטה על חי ועל פעולות הקשורות לחייו

### לסיכום,

הזדקנות מוצלחת היא תקוותם של אנשים רבים, להמשיך לשמור על בריאות גופנית ונפשית להמשיך להיות מועיל וליהנות מהחיים, גם עבור אנשים מזדקנים עם משייה חשוב להזדקן באופן מוצלח. מצב זה יכול להתממש כאשר האדם נמצא במרכז ההתבוננות שלו ושלנו לאורך כל חייו ומקבל תמיכה המתאימה לו. יחד עם רכישת ידע ומיומנויות לבחירה. אלו יביאו לשימור הבריאות הפיזית והנפשית של האדם וכן לשימור עצמאותו, קשריו החברתיים ומעורבות פעילה בחיים ואף תרומה לקהילה. אנו מציעים לאמץ את עקרונות שרות מכוון אדם בקרב אנשי המקצוע, בני המשפחה והאנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית, ככאלו היכולים לסייע להתקדמות מהירה יותר להשגת מהלך חיים זה. הגישה, מאפשרת גם לאנשים המזדקנים להכיר את זכויותיהם, להביע את רצונותיהם וצרכיהם, להשתתף בפעילויות הקהילתיות, לקבל החלטות עצמאיות בנוגע לחייהם, לתרום לסביבה ובעיקר להשמיע את קולם. מחובתנו לייצר את התשתיות שתאפשרנה להם לממש את הזכות לבגרות וזקנה בחירות, הגשמה וכבוד.