



## **תכנית קידום אישית על פי חמשת תחומי איכות החיים**

**עבודת גמר לקורס תכניות קידום שניתן במסגרת קרן שלם**

מגישה : עינב אדור

מוגש למרצה הגר שמידוב ( במסגרת קורס "תכניות קידום אישיות"- קרן שלי"ם)

תאריך : 2008



### תוכן עניינים:

- מבוא וסקירת ספרות
- חלק א'- פרטים אישיים ורקע כללי
- חלק ב'- ראיון אישי
- חלק ב'- ראיון אישי
- חלק ג'- איסוף ידע והערכה אובייקטיבית של איכות החיים
- חלק ד'- ריכוז שאיפות, תמיכות ותחומי קידום רלוונטיים
- חלק ה'- טבלת תכנית אישית לשיפור איכות חייו של אדם בעל צרכים מיוחדים
- חלק ו'- הגדרת מערך/ רשת התמיכות
- חלק ז'- כתיבת תכניות קידום מיומנויות
- חלק ח'- סיכום ומשוב אישי
- חלק ט' - ביבליוגרפיה



## תכנית קידום אישית: הדייר שלום - מערך דיור נופרים, א.ד.נ.מ. בע"מ

### מבוא וסקירת ספרות:

תכנית קידום זו נכתבת במסגרת קורס "תכניות קידום אישיות" אשר התקיים בשנת 2009 במסגרת תכניות הלימוד של קרן של"ם והאגף לטיפול באדם עם פיגור שכלי, והיא מבוססת על האמונה בזכותו של האדם לאיכות חיים לפי חמשת תחומי החיים: רווחה פיסית, רווחה רגשית/נפשית, רווחה חברתית, רווחה חומרית, ורווחה אישית ועל כן אחל בחידוד המושג איכות חיים.

מערך דיור נופרים א.ד.נ.מ. מהווה מסגרת דיור מוגן בקהילה עבור אנשים בעלי לקות שכלית המוכרים ע"י האגף לטיפול באדם עם פיגור שכלי.

בתכנית זו אסקור את פרטיו האישיים של שלום, אבחן את תפקודו, נקודות החוזק והנקודות בהן הוא נזקק לתמיכות גבוהות יותר, אראיין אותו ואתיחס לרצונותיו ולשאיפותיו במטרה לחיות חיים איכותיים ואבנה על פי כל המידע הנ"ל תכנית קידום המתאימה לשלום ומבוססת על רצונותיו וצרכיו. כל הפרטים המזהים שונו על מנת לשמור על צנעת הפרט.

### מושג איכות החיים-

מושג איכות החיים, מציין כי קיום שיש בו משמעות תלוי במידה שבה היחיד מממש את הפוטנציאל האישי הייחודי שלו, הינו בעל סיפוק ורווחה פסיכולוגית. המונח "איכות החיים" הינו משוואה המייצגת פונקציה של מידת ההתאמה בין צרכיו של היחיד לבין סביבתו החברתית והחומרית, בתוך המשתנה של פילוסופית החיים ומערכת האמונות האישית של האדם ותפיסת משמעות החיים וקשרי אדם, חברה ומדינה שלו. איכות החיים נגזרת מתפיסתו הסובייקטיבית של האדם והיא כוללת תחומים כגון הרגשת השליטה והפיקוח שיש לו על חייו, היכולת לבחור בין אפשרויות שונות, קשרים חברתיים ויחסים בין אישיים, חיים יצרניים ויצירתיים, מימוש עצמי ושביעות רצון, כאשר האדם מודע למערכת הערכים והצרכים שלו ומשתתף פעיל בקביעתם. במושג הנורמליזציה יש לאפשר מקום וחשיבות להתפתחות אישית ולגדילה פסיכולוגית (רייטר, 1997).

משתנים רבים קשורים לאיכות חייו של אדם (שאלוק, 1988). איכות החיים הוא מושג המשקף את רצון הפרט לתנאי חיים המתאימים לשמונה מימדים מרכזיים של חייו:

1. רווחה נפשית (סביבה בטוחה ויציבה, היזון חוזר חיובי),
2. יחסים בין-אישיים (אהבה, אינטימיות, ידידות, אינטראקציה),



3. רווחה חומרית (בעלות, רכוש, תעסוקה),
4. פיתוח אישי (חינוך, שיקום, טכנולוגיה מסייעת),
5. רווחה פיסית (בריאות, מוביליות, רווחה, תזונה),
6. נחישות עצמית (בחירה, שליטה אישית, החלטות, מטרות אישיות),
7. שילוב חברתי (עזרה טבעית, סביבות משולבות, השתתפות),
8. זכויות (פרטיות, בעלות, סביבה נטולת מכשולים). (דוד, 2007)

### חלק א' - פרטים אישיים ורקע כללי

שלום כמעט בן 22, זכר.

מאובחן כלוקה באוטיזם וסובל ממחלת האפילפסיה, מאוזן ע"י טיפול תרופתי. שילובו במערך דיור המיועד לאוכלוסייה עם לקויות שכליות עונה על התרשמות כי שנות לימודיו במחיצת אנשים עם פיגור שכלי תרמו להתפתחותו בהיבט התקשורתי.

נולד באזור חיפה, בן בכור לזוג הוריו. יש לו אח בריא.

שלום למד בב"ס לחנ"מ (לאוכלוסיה עם פיגור שכלי קל עד בינוני) וסיים את לימודיו בקיץ האחרון. כיום, הוא נמצא שנה במערך דיור "נופרים" - א.ד.מ., בדירה שבקרית חיים עם עוד חמישה שותפים. מסגרת העבודה/לימודים שלו הייתה בעת בניית תכנית הקידום תכנית "מעל ומעבר" - תכנית שמופעלת ע"י מרכז התעסוקה "שילובים" המשלבת בתוכה שני ימי לימודים, שני ימי תעסוקה ויום אחד של התנדבות. התכנית נבנתה עבור צעירים שסיימו את בית הספר, כהכנה להשתלבות עתידית בתעסוקה (הכנה לעולם העבודה).

מבחינה תפקודית - שלום בחור עצמאי בתחום העזרה העצמית ובחלק מתפקודי חיי היומיום, בעל יכולות גבוהות, מצחיק ושנון.

קיים אצלו קושי ב"קריאת המפה" בפן החברתי, כאן באה לידי ביטוי הלקות התקשורתית (פירוט בחלק ג').

### חלק ב' - ראיון אישי

הראיון נערך בדירה, בחדר שקט ובאווירה נינוחה ונעימה. כל השמות של צוות ודיירים ומקומות העבודה שונן.

"שלום, מה שלומך? איך אתה מרגיש?"

"אני מרגיש בסדר"



**"יש משהו שאתה אוהב לאכול במיוחד"?**

"אורז, בשר ועוף. אני אוהב חומיות אבל לא כל יום, זה לא בריא. אני רוצה שנעשה בבית חומיות!"

**"מה אתה אוהב לבוש"?**

"אני אוהב שאני לבוש יפה".

**"מה מעצבן אותך"?**

ששירלי (דיירת אחרת בדירה) מציקה לי ושנוגעים לי בדברים הפרטיים שלי. גם שנוגעים בי".

**"מה עוזר לך להירגע"?**

"שנותנים לי לקחת דברים לבד, שלוקחים אותי לטייל ושאני ישן. אני אוהב לישון בחורף כי כיף לי מתחת לפוך".

**"מה אתה אוהב לעשות"?**

"אני אוהב להחליף מצעים ולאכול ארוחת בוקר? אני אוהב את העבודה שלי ורוצה שיצלמו אותי בעבודה ויעשו לי אלבום תמונות. אני אוהב לעבוד בכוסות. אני אוהב את סיון, שירי, יעקב וניסים. הם חברים שלי."

**"מה אתה אוהב לעשות איתם"?**

"לעבוד איתם בכוסות ולשחק".

**"מתי אתה שמח"?**

"כשיש לי מצב רוח טוב, כשלא קשה לי. משמח אותי לאכול משהו טעים".

**"מתי אתה עצוב"?**

"כשעזבתי את בית הספר הייתי רוצה לבוא לבקר".

**"אתה אוהב לטייל"?**

"כן עם המדריכה שלי מהתעסוקה".

**"מיהו החבר הטוב שלך"?**

"שיר".

**"האם יש לך חברים בדירה"?**

"כן. (מונה את שמות הדיירים). את שיר אני אוהב במיוחד ורוצה לשחק בכדור איתו."

**"האם יש מישהו שהיית רוצה לפגוש"?**

"הייתי רוצה לפגוש מורה מבית ספר ואת שרון חבר שלי."

**"האם יש לך בת זוג"?**

"לא".



**היית רוצה מישהי כבת זוג?"**

את ליה, אני אוהב את ליה".

**"אתה אוהב לבלות זמן עם המשפחה?"**

"כן".

**"מה אתה אוהב לעשות איתם?"**

"לראות טלוויזיה, לטייל עם ההורים, לנסוע לתל אביב. אני אוהב לנסוע עם המשפחה למסעדת אווזי, לאכול שיפודים וסלט ושווארמה וגם את מקדונלדס. הייתי רוצה ללכת לבורגר קינג עם הדירה".

**"האם יש לך כסף משלך?"**

"אין לי".

**"היית רוצה שיהיה לך כסף? מה היית קונה בו?"**

"כן. שלוה. והייתי הולך למסעדות ושווארמות?"

**"מה היית רוצה לקבל בתור מתנה?"**

"עוגייה".

**"מה אתה אוהב לעשות?"**

"להתארח בדירה של שמחה".

**"איפה אתה רוצה לעבוד?"**

"אני אוהב את מקום העבודה שלי".

**"איפה אתה רוצה לבלות?"**

"אני זוכר שפעם עשינו על האש בחצר הייתי רוצה שנעשה שוב".

אתה רוצה להגיד לי עוד משהו? עכשיו אני רושמת כל מה שאתה מרגיש, אם קשה לך במשהו זה הזמן לשתף,

אם אתה רוצה ללמוד משהו מסוים אז תספר לי עליו".

"הייתי רוצה ללמוד להכין אוכל לבד. הייתי רוצה לעשות יותר שיחות".

**"כמו עכשיו?"**

"כן. והייתי רוצה עבודה נקייה".

### **חלק ג' - איסוף ידע והערכה אובייקטיבית של איכות החיים**

סקירת תפקודו של שלום על פי חמשת תחומי איכות החיים:



1. **רווחה פיסיית** - עצמאי בכל תחומי ה-ADL. סובל ממחלת האפילפסיה ונזקק לטיפול תרופתי קבוע. סף הכאב אצלו הינו גבוה ועל כן קיים קושי להתריע על מחלה או כאב. תפקוד מוטורי כללי תקין.  
נקודות החולשה בהן שלום נזקק לתמיכות ברווחה הפיסיית הן: התמצאות בסביבה הקרובה ובטיחות. הוא נזקק לעזרה בחציית כבישים, אינו נוהר ממכוניות ברחוב, אינו שם לב להליכה בטוחה.
2. **רווחה נפשית/רגשית** - שלום בדרך כלל נמצא במצב רוח טוב, אינו נתון למצבי רוח, בריא נפשית ומקבל את עצמו כמו שהוא.
3. נקודות החולשה בהן שלום נזקק לעזרה ותמיכות ברווחה הרגשית הן: שלום נכנס למצבים של אי שקט, לחץ ודאגה כאשר דבר מה משתנה ומשנה את התבנית הקבועה שלו. בנוסף כאשר מעירים לו הערב הוא נלחץ. שלום מתקשה בזיהוי רגשות (עצוב, שמח, מופתע, מתרגש וכ"ו) ולכן פעמים רבות אינו מותאם בתגובותיו למצב.
4. **רווחה חברתית** - לשלום קשר הדוק עם משפחתו הקרובה/ האפוטרופוס (ביוזמתם). שלום לא נרתע מלהשתתף באירועים חברתיים מאורגנים כמו: ימי הולדת, טיולים ועוד. משתתף בפעילויות פנאי ותמיד מוכן להשתתף בפעילויות חברתיות.
5. נקודות החולשה בהן הוא נזקק לתמיכות ברווחה החברתית הן: תקשורת אל מול הדיירים והצוות המטפל, יצירת קשרים חברתיים, נורמות התנהגות בחברה והבנת סיטואציות חברתיות.  
שלום חווה קושי ונזקק לעזרה מול דמויות המביעות עוצמה וכוח. שלום בד"כ נענה לכל בקשה ולכן זה מעמיד אותו במצב שהוא נתון לניצול ע"י דיירים אחרים.
6. **רווחה חומרית** - שלום גר בקרית חיים, בסביבת חיים שקטה. הדירה מבחינה פיזית מותאמת לצרכיו והוא מרגיש בטוח בדירה ובסביבת מדוריו.
7. שלום שומר על פרטיותו (יודע היכן מתלבשים, מתלבש כראוי, שומר על חפציו בתוך המגירה והארון) ושומר על חפציו האישיים.
8. נקודות החולשה בהן הוא נזקק לתמיכות ברווחה החומרית הן: שימוש פרטי בכסף - שלום לא מקבל משכורת רוב כספו מנוהל ע"י האפוטרופוס שלו ולא על ידו ולכן עליו ללמוד כיצד להשתמש בכסף.
9. **רווחה אישית** - שלום מאוד אוהב להשתמש בפעילויות פנאי דירתי ומערכתית- חוגים, מסיבות ועוד. כך גם בקהילה- מסעדות, טיולים, נופשים וכו'.
10. מבחינה לימודית- שלום מאוד חזק במיומנויות למידה, מעוניין ללמוד דברים חדשים, משתלב בקלות במסגרת תעסוקה ובכלל- מאוד חרוץ.



נקודות החולשה בהן הוא נזקק לתמיכות ברווחה האישית הן: מבחינת עצמאות מחשבתית- שלום נזקק לתמיכה בקבלת החלטות, פתרון בעיות מול אנשים והתמודדות עם משברים, יכולת ביטוי והבעת דעה עצמאית. גם ביכולת בחירה, שלום נזקק לעזרה מכיוון שלעיתים הוא נותן לאחרים להחליט עבורו ואינו מבין שזוהי זכותו לבחור.

### חלק ד' - ריכוז שאיפות, תמיכות ותחומי קידום רלוונטיים

שאיפותיו של שלום:

- להכין בדירה חומיות
- להצטלם בעבודה ולעשות אלבום
- לבקר בבי"ס שעזב
- רוצה כבת זוג את ליה
- ללכת ל"בורגר קינג" עם החברים מהדירה
- שיהיה לו כסף
- להתארח בדירה מסוימת במערך.
- ללמוד להכין אוכל לבד
- עבודה נקייה

צורכי תמיכות:

- נזקק לתרופות קבועות
- השגחה בהתמצאות בסביבה ובבטיחות
- נזקק לתיווך בהבנת סיטואציות חברתיות אל מול דיירים/ אנשים אחרים
- עזרה ביצירת קשר עם ליה ובארגון פגישה
- עזרה בארגון הביקור בבי"ס
- צריך לעבוד בעבודה נקייה
- עזרה בקבלת החלטות והתמודדות עם משברים
- נתינת דמי כיס לשלום





תחומי קידום רלוונטיים:

- ילמד התמצאות בסביבה ובטיחות
- ילמד לבשל/ לאפות עוגיות
- ילמד להשתמש בכסף
- ילמד סיטואציות חברתיות (של ניצול) בתקשורת שלו עם חברים מהדירה
- ילמד לזהות רגשות בהתאמה לסיטואציה
- ילמד להסתכל בדפי זהב, עיתונים, אינטרנט, לבחור לבד את המסעדה ולארגן את היציאה

חלק ה' - טבלת תכנית אישית לשיפור איכות חייו של אדם בעל צרכים מיוחדים

תחומי קידום מיומנויות רלוונטיות לאדם	תמיכות נדרשות לאדם - ק/ח	שאיפות/ העדפות/ רצונות של האדם (שאותם הוא מביע) + סקירה תפקודית של האדם	
ילמד התמצאות בסביבה וכללי בטיחות רלוואנטים.	נזקק לתרופות קבועות. נזקק להשגחה בהתמצאות בסביבה ובבטיחות.		רווחה פיזית
ילמד לזהות רגשות בהתאמה לסיטואציה.	פעם בשבוע - שיחה עם שלום כ- 20 דקות. נזקק לעזרה בזיהוי רגש בהתאמה לסיטואציה	רוצה לעשות יותר שיחות	רווחה רגשית



רווחה חברתית	רוצה ללכת ל"בורגר קינג" עם מדריכה או למסעדה אחרת. רוצה לבקר ב"ס שעזב. רוצה להיות חבר של ליה.	עזרה בבחירת מסעדה אליה ילכו הדיירים. פעם בחודש הם ילכו למסעדה אותה בחר שלום. נזקק לעזרה ביצירת קשר עם ליה ובארגון פגישה עימה. נזקק לתיווך בהבנת סיטואציות חברתיות מול דיירים.	ילמד להסתכל בדפי זהב, עיתונים, אינטרנט, לבחור לבד את המסעדה ולארגן יציאה. ילמד לזהות סיטואציות חברתיות (של ניצול) בתקשורת שלו עם חברים מהדירה.
רווחה חומרית	רוצה שיהיה לו כסף.	קבלת דמי כיס שבועיים. שיחה עם ההורים וקבלת הסכמה מהם לגבי התשלום.	ילמד להשתמש בכסף ולנהל תקציב אישי.
רווחה אישית	להכין חומיות. ללמוד להכין אוכל לבד. רוצה עבודה נקייה. רוצה להתארח בדירה אחרת.	צריך לעבוד בעבודה נקייה. השגחה והכוונה בעבודה במטבח. נזקק לעזרה בקבלת החלטות והתמודדות עם משברים. נזקק לעזרה בהבעת דעה עצמאית ויכולת בחירה.	ילמד לבשל/ לאפות עוגיות. יתורגלו סיטואציות בהן ילמד שלום לזהות ולהביע ולהשיג את רצונותיו ובחירותיו.



**חלק ו' - הגדרת מערך/ רשת התמיכות**

אחריות	הנחיות לביצוע	סוג תמיכה - טבעית/ נותן שירותים	תמיכה נדרשת	
אם בית	יקבל הדרכה וליווי בחציית כבישים והתמצאות בסביבה. יקבל תרופות קבועות.	נותן שירותים	נזקק לתרופות קבועות. נזקק להשגחה בהתמצאות בסביבה ובבטיחות.	רווחה פיזית
מדריך	איש צוות ישוחח עם שלום פעם בשבוע.	נותן שירותים	פעם בשבוע - שיחה עם שלום כ- 20 דקות. נזקק לעזרה בזיהוי רגש בהתאמה לסיטואציה	רווחה רגשית
מדריכה/ כל הצוות. עו"ס.	איש צוות יעזור בארגון פגישות עם ליה. יקבל עזרה ותיווך בהבנת סיטואציות.	נותן שירותים	נזקק לעזרה ביצירת קשר עם ליה ובארגון פגישה עימה. נזקק לתיווך בהבנת סיטואציות חברתיות מול דיירים.	רווחה חברתית
מדריכה	שיחה עם ההורים ע"י עו"ס או איש צוות וקבלת הסכמה מהם. בניית תכנית ללימוד שימוש בכסף וניהול תקציב אישי.	טבעית/ נותן שירותים	נתינת דמי כיס שבועיים.	רווחה חומרית



רווחה אישית	צריך לעבוד בעבודה	נותן שירותים	יעבוד בעבודה נקייה.	אם בית.
	נקייה.		יקבל ליווי בקבלת החלטות.	עו"ס.
	השגחה והכוונה בעבודה במטבח.		עבודה על העצמה	
	נזקק לעזרה בקבלת החלטות והתמודדות עם משברים.		אישית וסגור עצמי כדי להגיע להבעת דעה עצמאית ויכולת בחירה.	
	נזקק לעזרה בהבעת דעה עצמאית ויכולת בחירה			

### חלק ז' - כתיבת תכניות קידום מיומנויות

1. תחום הקידום הרלוונטי שבחרתי הוא מתחום הרווחה הרגשית/ נפשית.
2. הגדרת מטרת הקידום - המטרה היא זיהוי רגשות. המטרה האופרטיבית היא ללמוד לזהות רגשות בהתאמה לסיטואציה (פחד, שמחה, עצב וכעס).
3. פירוק המילה לפרטיה - הגדרת שלבי ביצוע המטרה, הכרת המושג "רגש" - מהו? התחלה מלימוד רגש אחד ע"י הבעות פנים מתמונות, זיהוי הרגש שבתמונה. עבודה מעשית עם שלום עפ"י שיטות לימוד שיפורטו בהמשך. זיהוי מתי אני שמח/ עצוב/ כועס/ פוחד, בהתאמה לסיטואציה וכמובן מתי מזהים את הרגשות האלה אצל אחרים והתאמת עצמי למצב.
4. מיומנויות הנדרשות לביצוע מטלה - מיומנויות קוגניטיביות, אוצא מילים, הבנת הוראות, קריאה וכתובה לשם הבנת הגדרות, הכרת מושגים והבנת הנחיות מילוליות. מיומנויות חברתיות - הצגת סימולציות, משחקי תפקידים לשם הבנת סיטואציות חברתיות במהלך הלמידה. מיומנויות של קשב וריכוז - הקשבה להוראות ושיבה על מטלה, שלא תעלה על רבע שעה.
5. הגדרת שיטות הלימוד בתכנית הקידום - לימוד בעזרת מילון, דפי עבודה על הבנת שיר או סיפור, מסרים של רגשות העוברים מהשיר, המחשה בעזרת ציורים (ציורים ששלום צייר), תמונות של הבעות פנים, קלפים, בחירת תמונה ועוד. הדגמה - אני מדגימה ושלוש עושה אחרי או הדגמה עם דייר נוסף לרגש מסוים, הדגמה של סיטואציה מסוימת עם דיירים כששלוש צריך לפרש אילו רגשות עולים



מתוכה. הנחיה מילולית- שימוש במילים "רגשות". הכנת ראיון, למשל עם אמא- למה אמא שמחה, מתי? ועוד ראיונות שונים. מטלה של תמונה או סיפור ואז לתת לשלום להסביר מה הוא הבין מהסיפור או אלו רגשות עלו מן התמונה. לימוד חווייתי דרך הצגות, סימולציות, משחקי תפקידים, פנטומימה, הבנת סיטואציות דרך סרטים וסיפורים. לספר לשלום סיפור ולתת לו לכתוב מה הוא הבין, אלו רגשות עלו מן הסיפור ולצייר את זה. לבסוף- שיחות על הנושא וסיכום של מה למדנו.

6. הגדרת סדר הפעילויות ללימוד - שרשור קדמי- בהתחלה ללמד את המושג "רגש", אח"כ הוא ילמד לזהותו בתמונה ובהבעות הפנים ולבסוף עבודה מעשית לפי שיטות הלימוד השונות.
7. ארגון החדר וסביבת הלימודים - יש לדאוג לסביבה מותאמת: שולחן פנוי, מחשב פנוי, די וי די, וידאו וטלוויזיה תקינים, להרחיק גירויים מהמקום. הזמן לתכנית יהיה שעות הערב או הבוקר המוקדמות.
8. מתן חיזוקים - שלום יקבל חיזוק מילולי על כל הצלחה שלו באופן מיידי (נתון לשינויים).
9. משאבים נדרשים - אני אעבוד עם שלום בעזרת סרטים, תמונות, סיפורים שאחפש באינטרנט ובספריות. גם טלנובלות, קלפים ומוזיקה יהיו חלק מהתכנית.
10. הגדרת לוי"ז - 3 פעמים בשבוע. משך התכנית הכוללת- כשמונה חודשים.
11. שיתוף ומעורבות הצוות - מעורבות עקיפה של הצוות, הצוות גם יפעיל את שלום בנושא הזה ואני ארכז את התכנית.
12. דיווחים במחברת קשר וגם בתיק תכניות קידום של שלום - אחת לשבוע.

### חלק ח' - סיכום ומשוב אישי

אני שמחה שהשתתפתי בקורס זה.

הקורס נתן לי להכיר יותר מקרוב ובראייה קצת שונה מיהו האדם עם הפיגור השכלי, למה הוא זקוק וכיצד ניתן לקדם אותו ולראות בו אדם עם פוטנציאל. תהליך הלמידה היה כרוך בהכרת מושגים חדשים והבנתם. בהתחלה היה אצלי בלבול רב, אך אט אט כל המושגים החדשים והטבלאות הפכו לברורים יותר משיעור לשיעור. זה נתן לי כמדריכה כלי מקצועי נהדר. תוכנית הקידום שבחרתי להתמקד בה היא מאד מורכבת, ובזכות הקורס העזתי לבחור בה וראיתי שהשד לא נורא כל כך.



### חלק ט' - ביבליוגרפיה

דוד, ל. (2007), תפיסותיהם של אנשים עם מוגבלות קוגניטיבית ואנשי הצוות שלהם לגבי תכניות של לימודי המשך לאנשים עם מוגבלות קוגניטיבית. עבודת גמר, אוניברסיטת חיפה.

רייטר, ש. (1997). חבר חריג במערכות הרווחה, הבריאות והחינוך. גסטליט חיפה בע"מ.

שאלוק, ר. (1988). על מושג איכות חיים בתכניות קהילתיות לבעלי פיגור שכלי. סוגיות בחינוך מיוחד ובשיקום, 5.