

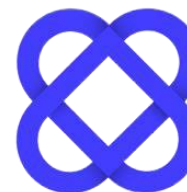
מדריך מעשי להתמודדות עם מצבי חירום עבור אנשים מזדקנים עם מוגבלות שכלית התפתחותית במסגרות יום

ד"ר אלון זמיר
פרופ' טובה בנד-וינטרשטיין
פרופ' יעקב בכנר

מק"ט 890-332-2020 נובמבר 2023



משרד הרווחה
והביטחון
החברתי



המדריך מבוסס על המחקר :
מציאות משותפת תחת איום: החוויה של אנשי צוות ואנשים מזדקנים עם מוגבלות שכלית התפתחותית בימי
קורונה, אונ' חיפה, 2023
[למחקר המלא באתר קרן שלום](#)<

המחקר במימון קרן שלום

וועדת היגוי מלווה למחקר –

- יעל שדלובסקי-פרס, מרפאה בעיסוק ראשית, מערך שירותי הבריאות, משרד הרווחה והביטחון החברתי
- נעמה שביט, מנהלת תחום פיתוח ידע והכשרת כוח אדם, השרות להערכה והכרה, אגף להערכה, הכרה ותכניות, מינהל מוגבלויות, משרד הרווחה והביטחון החברתי
- שרה גורפינקל, מנהלת תחום חירום ופיתוח, השירות לדיור תומך, אגף דיור, מינהל מוגבלויות, משרד הרווחה והביטחון החברתי
- שרון גנות, מנהלת ידע ומחקר, קרן שלום

וועדת היגוי מלווה להתאמת התדריך למסגרות יום בקהילה –

- אורנית נקש, מנהלת תחום מרכזי יום וגימלאים, שירות בוגרים ומזדקנים, אגף קהילה, מינהל מוגבלויות, משרד הרווחה והביטחון החברתי
- ד"ר אלון זמיר, מרכז מינרבה, אוניברסיטת חיפה
- טובה פנקס, מנהלת מרכזי יום, אלווין ישראל
- לירז אברמטו, עו"ס מנהלת מרכז הגימלאים ווינברג בירושלים, אלווין ישראל
- חני גרינוולד, מנהלת מרכז יום עוגן למזדקנים עם מוגבלות, אשדוד
- תמנע גבאי מרקביץ, מנהלת פיתוח מקצועי, קרן שלם
- שרון גנות, מנהלת ידע ומחקר, קרן שלם

- מדריך זה הוא תוצר של מחקר אשר במסגרתו רואיינו אנשי צוות ומקבלי שירות מזדקנים עם מוגבלות שכלית התפתחותית (מש"ה) אודות התמודדותם עם מגפת הקורונה שהיא בבחינת "מקרה בוחן" להתמודדות עם מצבי חירום.
- ממצאי המחקר מורים על שלושה אתגרים מרכזיים איתם מתמודדים אנשים מזדקנים עם מש"ה במצבי חירום:
 - א. חרדה
 - ב. בדידות
 - ג. שעמוםמכאן עולה חשיבות הכנת המדריך ככלי להיערכות עתידית.
- המדריך מציע תובנות והצעות אופרטיביות ומיועד לכלל סוגי מסגרות היום לאנשים מזדקנים עם מש"ה, תוך התמקדות בצרכים ובמשאבים הייחודיים של אנשים אלו.

מטרת המדריך

לסייע לאנשי צוות להתכונן ולהתמודד עם הפן הרגשי-חברתי-תפקודי במצבי חירום במסגרות יום לאנשים מזדקנים עם מש"ה באופן מעשי.

מצבי חירום ואנשים מזדקנים עם מש"ה

מצבי חירום, איום ואסון מוגדרים כמפגש בין תופעה קיצונית (טבעית או אנושית) לבין בני אדם. אנשים עם מש"ה (מוגבלות שכלית התפתחותית) נמצאים בסיכון מוגבר לפתח תסמינים נפשיים והתנהגותיים בעת מצבי חירום.

מאפייני המצוקה הרגשית-חברתית המתלווה למצבי חירום בקרב אנשים מזדקנים עם מש"ה:

- קשיי הסתגלות לשינויים
- חוסר הבנה של הסיטואציה המאיימת וההתנהגות המצופה בגינה
- יכולת שפתית מוגבלת המקשה על זיהוי מצבים של לחץ ומצוקה
- מעגלי תמיכה חברתיים מצומצמים

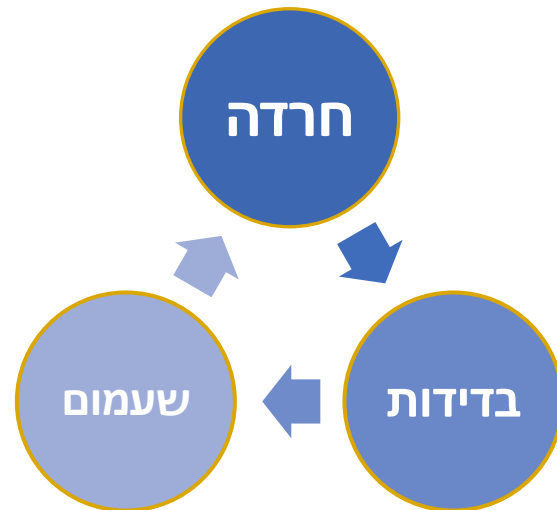
עבודת אנשי צוות במצבי חירום במסגרות יום לאנשים מזדקנים עם מש"ה

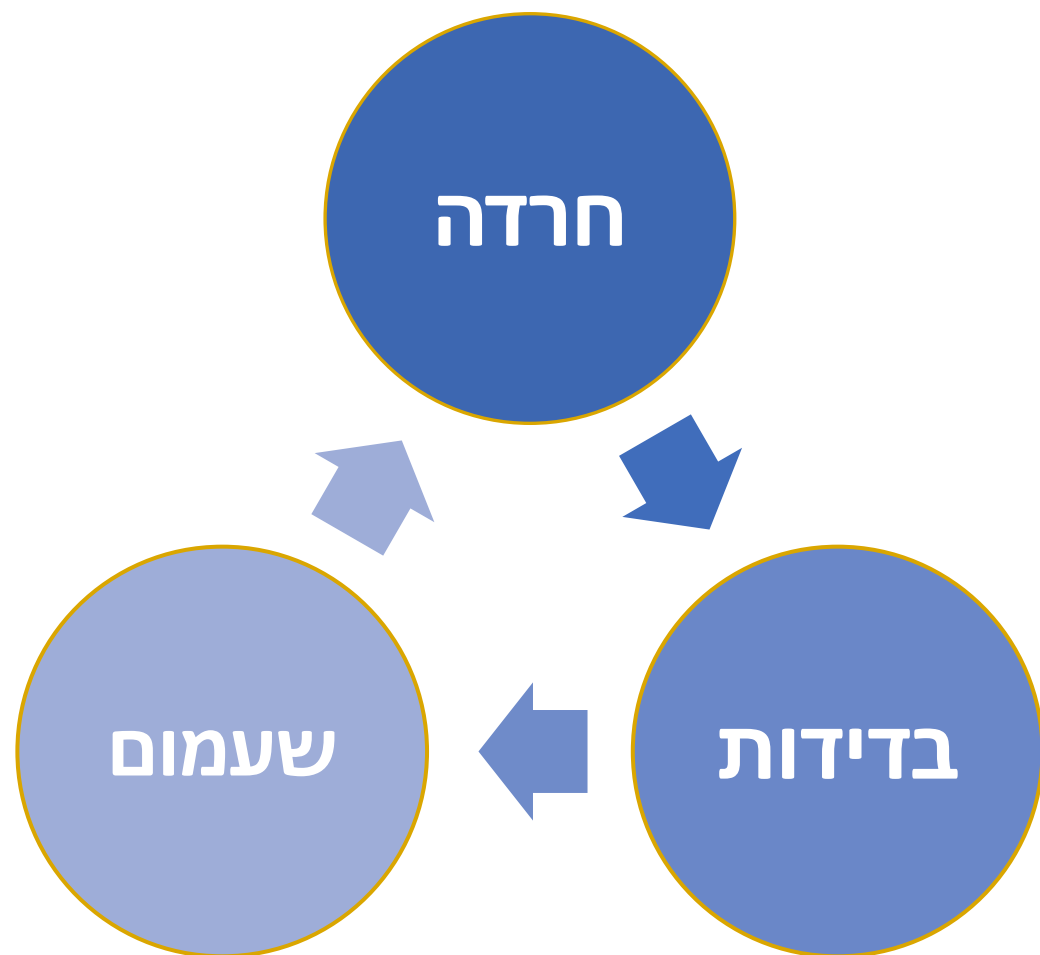
- **מצבי חרום מהווים אתגר רגשי ומקצועי לאנשי הצוות במרכזי היום. במצבים מאיימים אלה אנשי הצוות, נדרשים להתמודד הן עם האתגרים הנפשיים, החברתיים והתפקודיים שלהם עצמם והן עם הצרכים הרגשיים, החברתיים והתפקודיים של הדיירים המזדקנים.**
 - **מוגבלות פיזית עלולה להקשות על התפקוד במצבי חרום ובכך להגביר את התלות של האנשים המזדקנים עם מש"ה באנשי הצוות.**
 - **אנשים עם מש"ה, זאת בדומה לאנשים ללא מש"ה, קולטים ומרגישים את האווירה סביבם, את הלחץ, החרדה והבלבול המתלווים למצבי חרום.**
 - **שגרת חיים קבועה חשובה במיוחד לאנשים עם מש"ה, משום שהיא מעניקה תחושת ביטחון, וודאות ותחושת שליטה.**
- לכן, יש חשיבות עליונה לשמירה על שגרת חיים מוכרת, על סדר יום קבוע ופעיל תוך תיווך מציאות החרום והשינויים הנלווים לה.**

השילוב שבין

מצב חירום-מש"ה-הזדקנות

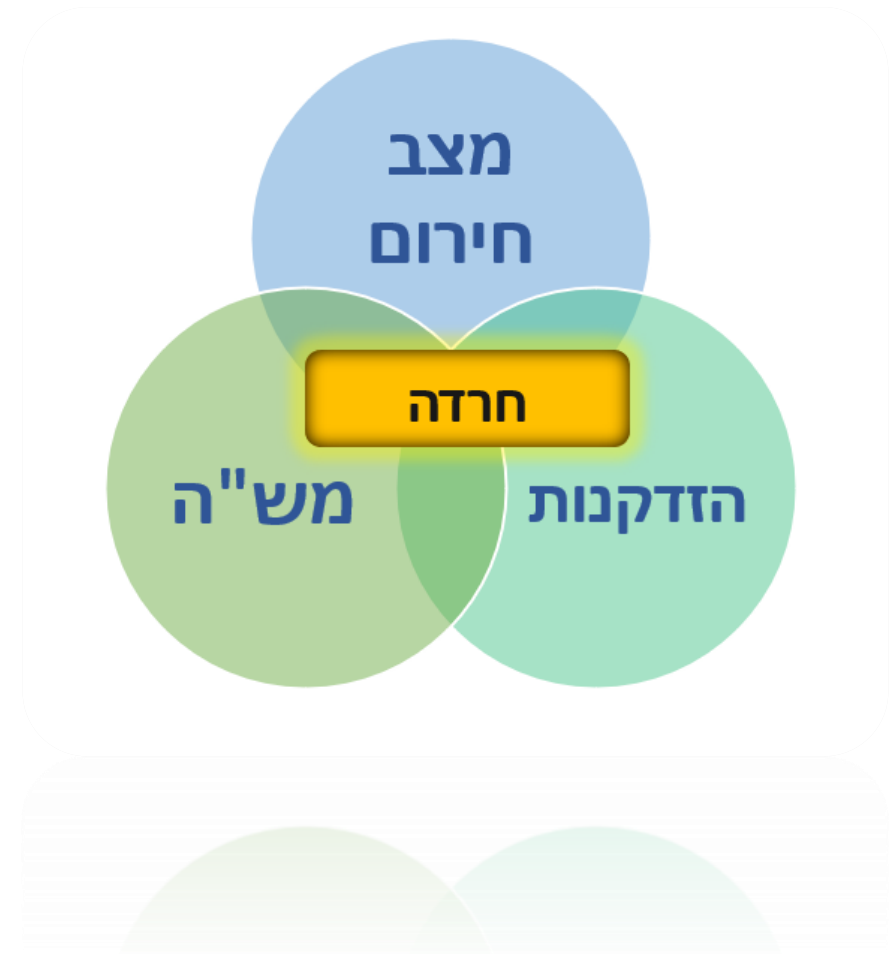
מייצר התמודדות ייחודית, המאופיינת
בסיכון מוגבר לפתח תסמינים
נפשיים והתנהגותיים בעת מצבי
חירום

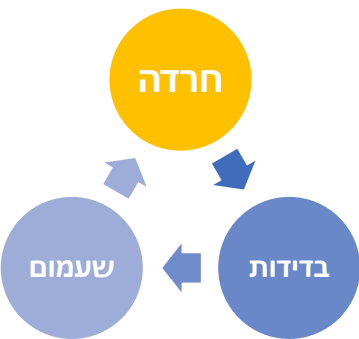




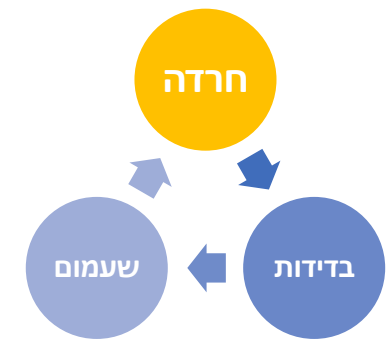
**בתדריך נציע
דרכים להתמודדות
עם כל אחד מהמצבים הבאים :**

חרדה





- חרדה היא רגש טבעי ובריא בעת מצבי חירום
- מש"ה מאופיינת בהנמכה ביכולת הקוגניטיבית, דבר המוביל לקושי בהבנת הסיטואציה המאיימת
- מש"ה מלווה לעיתים ביכולת **שפתית מוגבלת**, דבר המוביל לתסכול וקושי לבטא את החרדה והפחד
- מוגבלות פיזית עלולה להקשות על תפקוד במצבי חירום ובכך להגביר את תחושת חוסר השליטה והחרדה
- קיימת תפיסה שגויה שעדיף לא לתווך ולהסתיר את המציאות המאיימת מאנשים עם מש"ה
- הסתרה מובילה לבלבול ומגבירה את החרדה



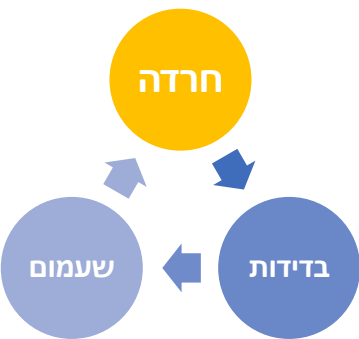
לאנשים מזדקנים עם מש"ה ישנם מאפיינים ייחודיים בהקשר של התמודדות עם חרדה

- הם חוו אירועים טראומטיים קודמים כחלק מניסיון חייהם
- יש להם קשיי תפקוד המלווים בתלות ובתחושת חוסר אונים
- הם עלולים לסבול מתחלואה נפשית ופיזית מוגברת.

כל אלה מגבירים את תחושת החרדה!

הצעות כלליות לעידוד חוסן והפחתת חרדה במסגרות היום לאנשים מזדקנים עם מש"ה

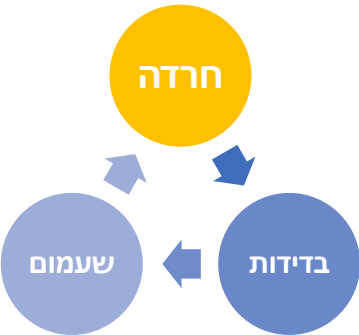
- לא להתכחש לרגשות השונים ולא להיבהל מהם. מותר לחוות מצוקה וחרדה במצבים קשים! אך העיקרון החשוב ביותר הוא להדגיש שאנחנו מסוגלים להתמודד.
 - חשיפה מוגזמת לאמצעי התקשורת והחדשות עלולה להגביר חרדה בשל ריבוי מראות וקולות מפחידים.
 - אנשים עם מש"ה, בדומה לאנשים ללא מש"ה, מרגיעים עצמם בדרכים שונות (כגון: מגע, יציאה לטבע, תרגילי נשימות, יצירה). יש לעודד את מקבל השירות לעסוק בפעילויות מפחיתות חרדה המתאימה לו.
 - פעילות למען האחר מפחיתה חרדה. כגון: הכנת חבילות לחיילים.
 - בעת מלחמה, חשוב לערוך למקבל השירות היכרות עם המרחב המוגן מראש.
- הדרך המומלצת ביותר להפחתת חרדה היא באמצעות שיחת תיווך יזומה על המצב. השיחה יכולה להיות שיחה קבוצתית או שיחה אישית. להלן עקרונות מנחים לתיווך מצבי חירום לאנשים מזדקנים עם מש"ה



עקרונות מנחים לתיווך מצבי חירום לאנשים מזדקנים עם מש"ה

מהלך שיחת תיווך אישית

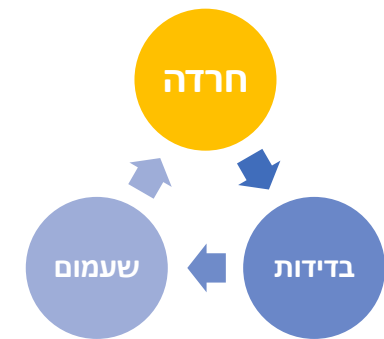
1. נקודת המוצא של שיחת התיווך היא שהאדם המזדקן עם מש"ה הוא אדם בוגר בעל ניסיון חיים עשיר, שהתנסה בעברו במצבי חרום.
2. השיחה צריכה להתקיים באופן המכבד את האדם המזדקן עם מש"ה שהוא מבוגר בעל משאבים וכוחות.
3. חשוב לוודא שהאדם המזדקן עם מש"ה נעזר במידת הצורך באביזרי סיוע חושיים ותקשורתיים כגון: לוח תקשורת; משקפיים; מכשירי שמיעה.
4. לפני שיחת התיווך, יש להיערך לכך כי תגובותיו של האדם עם מש"ה יכולות לנוע מאדישות לרגשות עזים. יתכן כי האדם עם מש"ה יגיב באופנים הנתפסים כלא מתאימים. לדוגמא: לפרוץ בצחוק בעת קבלת בשורה על מות אדם. גם אם האדם עם מש"ה מגיב בהתעלמות או מסתובב והולך, יש להישאר לצדו.



עקרונות מנחים לתיווך מצבי חירום לאנשים מזדקנים עם מש"ה

מהלך שיחת תיווך אישית

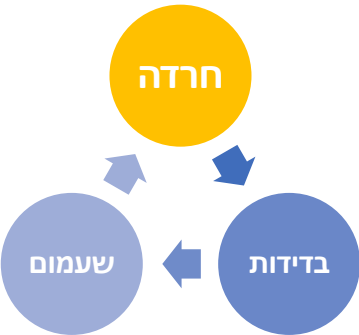
5. חשוב שאת שיחת התיווך יבצע איש צוות שחש מסוגלות לבצע שיחה זו.
6. מומלץ שאת שיחת התיווך תבצע דמות מוכרת, שהאדם עם מש"ה סומך עליה.
7. במידת האפשר, יש לבצע את שיחות התיווך האישיות במקום נוח ומוכר.
8. בתחילת השיחה מומלץ לברר האם קיים ידע מקדים בנושא. יש לשאול שאלות פתוחות כדי לעמוד על הידע המוקדם של מקבלי השירות אודות מצבי חרום. כגון: אתה יודע למה אנחנו עכשיו בממ"ד?
9. חשוב לומר משפטים קצרים וברורים המשקפים את המציאות. בשיחות התיווך יש להשתמש בשפה פשוטה, להימנע ממונחים מופשטים. מומלץ להשתמש בעזרים חזותיים. לדוגמא: הצגת מסכת אב"כ המגנה עלינו מפני מתקפה כימית, אפליקציה של פיקוד העורף מתריעה בעזרת רטט על אזעקה.



עקרונות מנחים לתיווך מצבי חירום לאנשים מזדקנים עם מש"ה

מהלך שיחת תיווך אישית

10. לעיתים, יש צורך לחזור שוב על אותו מסר כדי לוודא שהאדם עם מש"ה הבין.
11. יש להתבונן על תגובותיו של האדם עם מש"ה ולהגיב בהתאם, חשוב להרחיב ולמסור מידע נוסף בהתאם לשאלותיו.
12. מומלץ להתייחס לניסיון העבר של האדם עם מש"ה המזדקן על מנת להסביר ולתווך את מצב החירום הנוכחי. לדוגמא: "פעם כבר היו אזהקות והלכנו למרחב המוגן".
13. יש להעביר מסרים של מסוגלות, ובכך להגביר את תחושת השליטה על המצב. אנחנו יכולים לשמור על עצמנו עם ניכנס למרחב מוגן אם לא נצפה בסרטונים שיש בהם תמונות עצובות..."

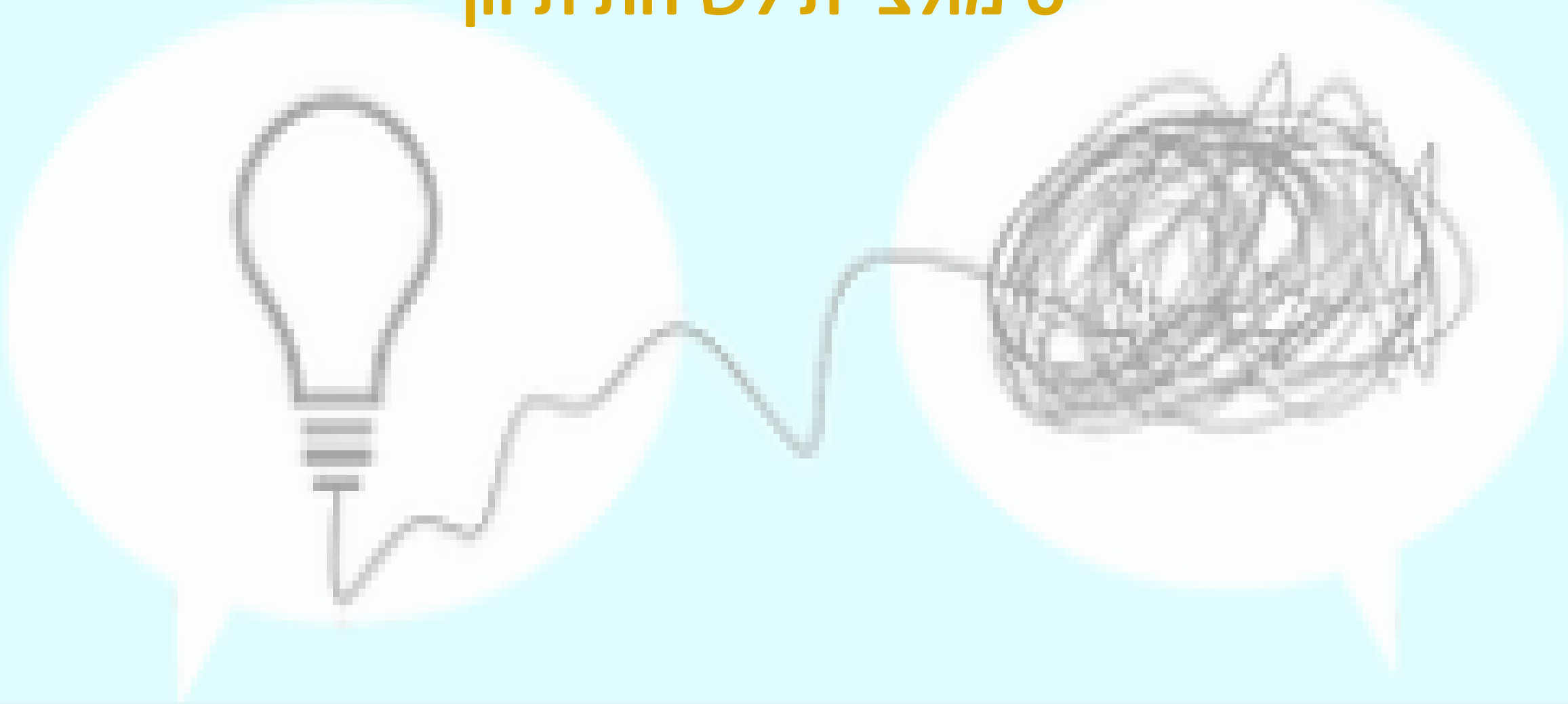


עקרונות מנחים לתיווך מצבי חירום לאנשים מזדקנים עם מש"ה

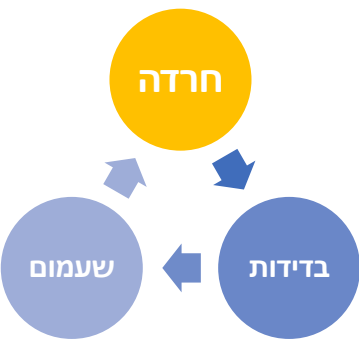
מהלך שיחת תיווך אישית

14. יש להימנע ממידע לא מבוסס שעלול לגרום לתקוות/חרדות שווא, כגון: "אומרים שהמלחמה הזאת תיגמר תוך יומיים".
15. יש להביע אמפתיה וסבלנות. חשוב לאפשר זמן לעיבוד התכנים שעלו בשיחה.
16. בסיום השיחה יש לסכם נקודות מפתח, יש להציע תמיכה רגשית מתמשכת.
17. חשוב לבצע מעקב על מצבו הנפשי של האדם עם מש"ה לאחר קיום השיחה.

סימולציית לשיחת תיווך



הפניות למידע נוסף שיכול לסייע בתיווך



מסירת הבשורה המרה
לאדם עם מוגבלות שכלית



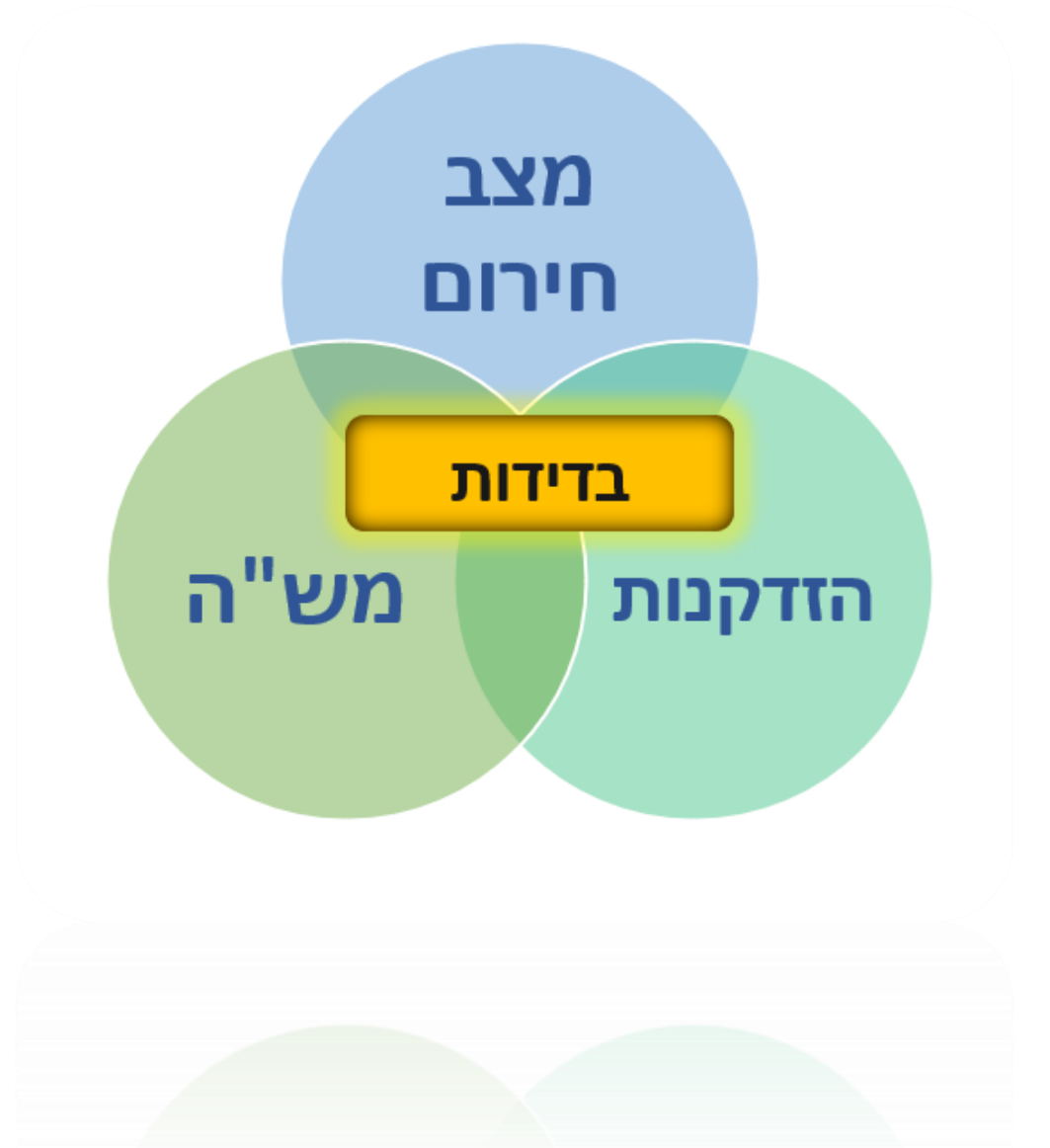
עקרונות לשיח מיטבי עם
אדם עם מוגבלות שכלית

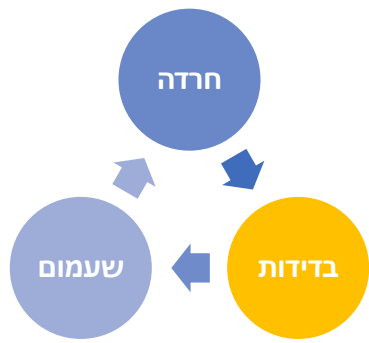


הנחיות לשעת חירום
בשפה פשוטה

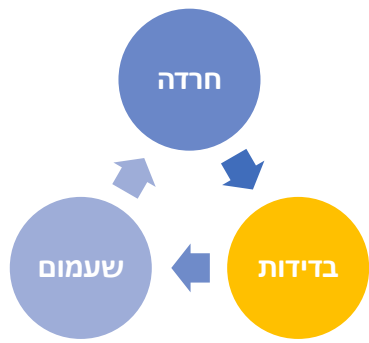
* ההנחיות לשעת חירום מתוך אתר פיקוד העורף ומשרד הרווחה והביטחון החברתי

בדידות





- בדידות היא תחושה סובייקטיבית
- כול אדם יכול לחוש בודד בזמנים מסוימים במהלך חייו
- אדם יכול להרגיש בודד גם כשהוא מוקף באנשים
- הסתגרות וצמצום הקשר עם העולם החיצוני עלולה להוביל לבדידות
- יש חשיבות עצומה לשימור הקשר של מקבלי השירות עם משפחותיהם ועם מקבלי שירות אחרים וצוות המסגרת

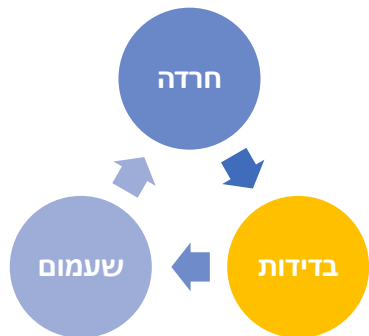


לאנשים מזדקנים עם מש"ה ישנם מאפיינים ייחודיים בהקשר של התמודדות עם בדידות

- יש להם מעגלים משפחתיים מוגבלים
- יש להם מעגלי תמיכה חברתיים מצומצמים
- בעלי אוריינות דיגיטלית נמוכה
- לעיתים קבוצת סיכון המחייבת צמצום מגע אנושי
- תחלואה נפשית ופיזית מוגברת
- תלות מוגברת באנשי הצוות לשם יצירת קשרים חברתיים

כל אלה מגבירים את תחושת הבדידות!

הצעות להגברת תחושת השייכות ו"הביחדיות" במצבי חירום למקבלי שירות מזדקנים עם מש"ה

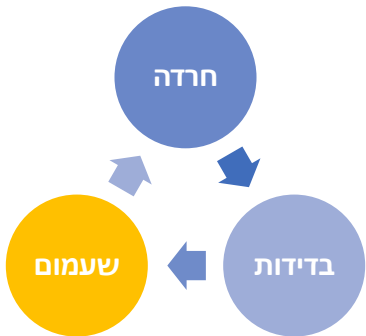


1. ניטור מצבי בדידות ודיכאון. לדוגמא: באמצעות שיחות עם מקבלי השירות, מעקב אחרי שינויים בהרגלי האכילה של קבלי השירות.
2. במידה ומקבלי השירות חיים בדיור בקהילה, חשוב לשמור על קשר עם משפחותיהם
3. יצירת פעילויות חברתיות המעניקות תחושה של 'ביחדיות'
4. שיח משותף בין מקבלי השירות
5. עידוד מקבלי השירות לקחת חלק ברשתות החברתיות וירטואליות (כגון: פייסבוק; וואטספ)
6. הדגשת שותפת הגורל - "כולנו באותה סירה" בין מקבלי השירות והצוות
7. פיתוח אכפתיות ואמפתיה לקשים והאתגרים המשותפים והשוניים
8. לבחון עם מקבלי השירות האם ירצו לחשוב על פעילות התנדבותית למען הקהילה באופן פרטני או כקבוצה

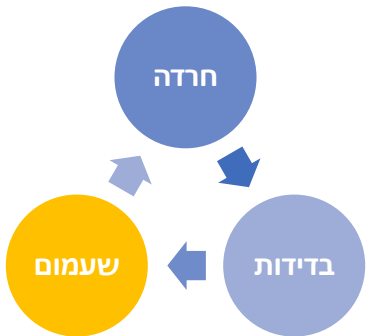
ניתן להיעזר במסמך: עקרונות לשיחת וידאו מיטבית למקבלי שירות עם מוגבלות שכלית המתגוררים במסגרות דיור, [באתר קרן שלם בקישור](#)<<

שיעמום





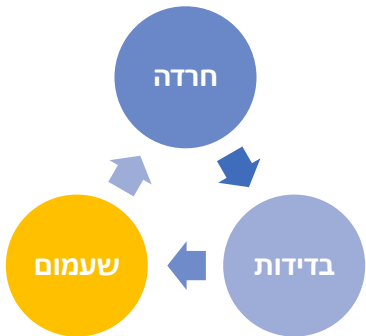
- **שעמום הוא רגש שלילי הנובע ממחסור או מחוסר עניין בגירויים פיזיים ורגשיים הסובבים את האדם.**
- **מצבי חירום מחייבים פעמים הסתגרות בבית וצמצום הקשר עם העולם החיצוני, דבר שעלול להגביר את השעמום.**
- **שעמום מוביל לפגיעה ברווחה הנפשית ובחוסן הבריאותי**



לאנשים מזדקנים עם מש"ה ישנם מאפיינים ייחודיים בהקשר של התמודדות עם שיעמום

- אורח חיים פאסיבי ורמת פעילות נמוכה
- קשיים פיזיים המונעים השתתפות בפעילויות
- שגרת חיים חזרתית
- מסביבם היצע חברתי ומגוון אנושי מצומצם

כל אלה מגבירים את תחושת השיעמום!



הצעות ליצירת עניין והתחדשות במצבי חירום לאנשים מזדקנים עם מש"ה

1. שמירה על שגרת חיים קבועה אך פעילה
2. שבירת שגרת החיים החזרתית
3. לקיים שיחה קבוצתית בנושא ולבקש ממקבלי השירות לחשוב בעצמם על רעיונות ליצירת עניין והתחדשות
4. התאמה ושילוב פעילות יצירה
5. התאמה ושילוב פעילות גופנית
6. התאמה, שילוב וליווי יציאה לטבע

רעיונות נוספים

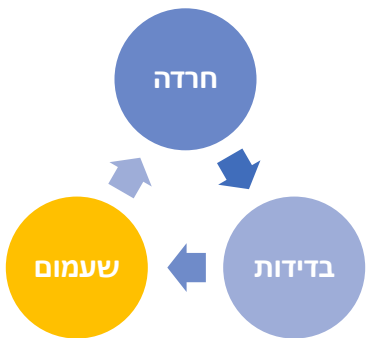
יצירת ערכה למניעת שיעמום

ערכות עם מבחר פעילויות מותאמות אישית לכל אחד ממקבלי השירות, בהתאם ליכולותיו והעדפותיו. ערכות אלו ישמשו במצבי חירום הדורשים שהות ארוכה במסגרות היום או בבית. לדוגמא: בעת שהות ממושכת במקלט או בבית כשהמסגרת אינה פועלת

יצירת אירועים שוברי שגרה (במידה ומסגרת היום פתוחה)

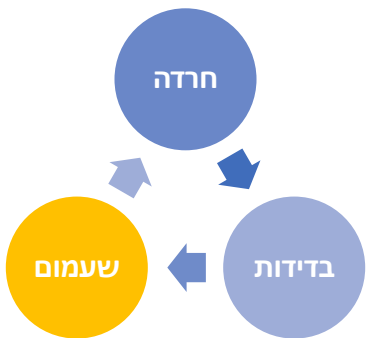
אירועים שוברי שיגרה מסייעים להפחתת תחושת השיעמום. מומלץ לכנס את מקבלי השירות ולבקש מהם לחשוב בעצמם על אירועים מסוג זה. להלן מס' דוגמאות לפרויקטים אפשריים:

- יום ספורט
- תחרות בישול בין מקבלי השירות
- ערב קריוקי
- מסיבת ריקודים
- הזמנת אוכל מבחוץ



לרשימת מתכונים
בשפה פשוטה

רעיונות נוספים



יצירת פרויקט מתמשך במסגרות יום

פרויקט משותף יוצר תחושה של ביחד ומעודד שיח ועניין. להלן מספר דוגמאות לפרויקטים מסוג זה :

- האכלת חתולי רחוב
- הקמת גינת ירק
- יצירת אלבום דיגיטלי של מרכז היום
- קישוט מרכז היום ביחד לקראת החגים
- תפילה משותפת במרכז היום
- פעילות למען חיילי צה"ל

מומלץ לכוון את הצוות ומקבלי השירות לחבר בין פרויקט במרכז היום לבין המצב המשברי ויוזמות שמתעוררות בשטח .

בתקופת מלחמת חרבות ברזל ישנם מיזמים במערך האזרחי שניתן לחבור אליהם.

לדוגמא –

- אריזת חבילות לחיילים וכתיבת מכתב נלווה

-מיזם כל בית תולה דגל - קישוט מרכזי היום בדגלי ישראל

ציוד עזר מותאם

ציוד מותאם הוא כלי חשוב לשמירה על אורח חיים פעיל מניעת שעמום בתקופת הסגר

- ציוד אמנות
- ציוד ספורט
- ציוד גננות

רעיונות נוספים

הגברת אוריינות דיגיטלית

אוריינות דיגיטלית מעודדת תקשורת עם העולם החיצון ומונעת שיעמום

- הקניית ידע, רכישת כלים ותרגול מיומנויות דיגיטליות
- ציוד מרכז היום באביזרי תקשורת מותאמים
- ליווי מקבלי השירות בשימוש ברשתות החברתיות



איך מפעילים זום?
לומדה בשפה פשוטה
המכון הישראלי להנגשה
קוגניטיבית

רעיונות אופרטיביים נוספים נמצא למצוא במחקר -

מציאות משותפת תחת איום: החוויה של אנשי צוות ואנשים מזדקנים עם מוגבלות שכלית התפתחותית בימי

קורונה, אונ' חיפה, 2023
[למחקר המלא באתר קרן שלם <<](#)

המחקר במימון קרן שלם

איסוף רעיונות לפעילויות בזמן חירום כאשר מרכזי היום סגורים



מענים מקוונים לפנאי והעשרה של אנשים עם מוגבלות שכלית ומוגבלות קוגניטיבית



כניסה <

סרטונים, משחקים ופעילויות בשפה פשוטה

כניסה <

סרטוני פעילות גופנית בשפה פשוטה

כניסה <

מילון מקוון בשפה פשוטה הכולל מונחים וסמלים

כניסה <

סביבת למידה להגברת המודעות לטיפוח והיגיינה אישית



תודה רבה!



משרד הרווחה
והביטחון
החברתי

