

שם המחקר : הקשר בין השמנה ואיכות חיים בקרב מוגבלים שכלית

רשות המחקר : אוניברסיטת חיפה

שנה : 2009

מס' קטלוגי : 30

שמות החוקרים : פרופ' יעל לצר,

פרופ' אריק רימרמן,

גליה גולן שפרינצק

### תקציר המחקר

ארגון הבריאות העולמי מתייחס להשמנה כאל המגפה של המאה ה-21. שכיחותה באוכלוסיה הכללית, עולה משנה לשנה. אוכלוסיית המוגבלים שכלית לא זכתה להתייחסות מחקרית רבה בתחום מצבה הבריאותי, אולם מהמחקרים שמעשו, עולה כי שיעור ההשמנה באוכלוסייה זו, גבוה אף יותר מאשר באוכלוסייה הכללית. השמנה נמצאה כמשפיעה על איכות החיים, אך למיטב הידיעה לא נבדק הקשר שבין השמנה ואיכות חיים בקרב מוגבלים שכלית.

איכות חיים היא מושג מוביל בכל הקשור לתכנון שירותים והערכתם בקרב מוגבלים. בעשורים האחרונים גוברת ההכרה כי מוגבלים שכלית ראויים וזכאים לכל התנאים שיאפשרו להם להשיג איכות חיים. לפיכך מטרתו של מחקר זה לבדוק האם קיים קשר בין השמנה לאיכות חיים בקרב קבוצה זו, והאם הקשר מושפע גם מגורמים כמו מסגרת דיור, תעסוקה, גיל, מין, פעילות גופנית ותזונה.

לצורך בדיקת ההשערה זו נדגמו 156 מוגבלים שכלית שמועסקים במסגרת מעשיים באזור חיפה - נתניה באמצעות שאלון של קאמינס ולא (Cummins & Lau, 2005) למדידת איכות חיים. וכן באמצעות כלים נוספים: סולם ידע על פעילות גופנית ותזונה, שאלון בריאות והרגלי חיים, כרטיסי מאכלים (Q-Sort Cards) לבדיקת הרגלי אכילה.

נמצא כי שיעור אנשים עם עודף משקל והשמנה גבוה יותר מאשר באוכלוסייה הכללית. לא נמצא קשר בין השמנה למגדר, מסגרת מגורים, רמת מוגבלות שכלית ואיכות חיים.

נמצא קשר מובהק בין מסגרת מגורים לבין פעילות גופנית, הרגלי אכילה ושימוש בשירותי רפואה.

לאור הממצאים מובאות מסקנות והמלצות.

## ההשלכות היישומיות

זה המחקר הראשון בישראל שבדק איכות חיים של מוגבלים שכלית תוך התבססות על שיחה עם האדם המוגבל עצמו ולא עם אחרים משמעותיים. הממצאים המרכזיים שלו הם כי שכיחות ההשמנה באוכלוסיית המוגבלים שכלית, גבוהה מאשר באוכלוסייה הכללית. מגמה זו מחייבת התייחסות של המערכת ויצירת תוכניות התערבות. ידוע כי יש כיום תוכניות לתזונה נכונה ופעילות גופנית, אך כנראה יש צורך במהלכים נוספים.

הממצא אשר הראה כי הדיירים בהוסטלים ודירות מוגנות אוכלים יותר מדיירים הגרים בבית מעלה שאלה באשר לדפוסי אכילה במסגרות השונות, המגוון המוצע, הדרך בה מוצע האוכל, סדר היום והמשמעת. יש מקום לתת את הדעת על כך בתכנון מדיניות. יש צורך בתכנון מקצועי של תפריטים גם בדירות מוגנות ודירות עצמאיות. יודגש שאין מדובר בצורך בהגבלה ומניעת הנאות החיים המתלווה לאכילה, אך הקפדה על תזונה נכונה ובריאה, יכולה למנוע השמנה ותחלואה רפואית מרובה הנלווית לה. עולה השאלה האם לנו כקובעי מדיניות, וכחברה מותר להחליט עבורם מה לאכול ומה לא לאכול? האם גם את מעט העצמאות ויכולת הבחירה שיש להם אנו רוצים לקחת מהם? האם זו לא פגיעה באיכות חייהם? אין לנו תשובה חד משמעית על השאלה הזו, אך היא בהחלט נושא לדיון מעמיק יותר.

נמצא קשר בין פעילות ספורטיבית לבין איכות חיים. ומאחר ואין אדם מוגבל שלא ניתן להתאים לו פעילות גופנית כלשהי, יש צורך בהנגשה ועידוד של פעילות גופנית לכלל אוכלוסיית המוגבלים. בהוסטלים יש מודעות גדולה לחשיבות הנושא וכמעט כל הדיירים עוסקים בספורט. כנראה בגלל אילוצים תקציביים, אין מספיק חוגים ולכן מעט מאוד דיירים מתעמלים לפחות שלוש פעמים בשבוע.

השימוש בשירותים הרפואיים נמוך בקרב אלו אשר גרים בבית. מאחר ומדובר בבדיקות שלעיתים מצילות חיים כמו למשל, בדיקה של גניקולוג, אשר יכולה להביא לגילוי מוקדם של סרטן שחלות, צוואר הרחם כד', ראוי להפוך את הבדיקות האלו לנגישות ורוטיניות. אפשרות אחת היא שצוות המע"ש ילווה אחת לשנה את כל העובדים שגרים בבית לבדיקות שיגרה.

יודגש כי גם באוכלוסייה הכללית לא כל האנשים שומרים על בריאותם, מתאמנים שלוש פעמים בשבוע והולכים אחת לשנה לבדיקות רפואיות, אבל כחברה אנו חייבים לדאוג לאלו שאינם יכולים לדאוג לעצמם. אישה עם מוגבלות שכלית לרוב לא מודעת לצורך בבדיקת שד לגילוי מוקדם של סרטן, והאפוטרופוסים שלה הם לרוב אנשים מבוגרים, אשר וגם להם לא תמיד יש את המודעות לצרכים האלו.



مؤسسة "شاليم"  
لتطوير خدمات للشخص ذو  
التخلف العقلي في السلطات المحلية

**The Shalem Fund**  
for Development of Services for People with  
Intellectual Disabilities in the Local Councils

פיתוח שירותים לאדם עם מוגבלות שכלית  
התפתחותית ברשויות המקומיות

מצבם הבריאותי של האנשים עם מוגבלות שכלית פחות טוב משל האוכלוסייה הכללית. ולעיתים מחלות כמו אפילפסיה, הפרעה פסיכיאטרית ושיתוק מוחין, "משכיחות" את העובדה שהם חשופים גם למחלות אחרות כמו לח"ד גבוה, מחלות לב, סרטן וסכרת.

תוחלת החיים של אנשים עם מוגבלות שכלית עולה בהדרגה ויש לעשות כל מאמץ לשמור על בריאותם הגופנית והנפשית, ולהקנות להם תנאים לאיכות חיים.