

מזדקנים עם מוגבלות שכלית התפתחותית, הצוות במסגרות ואיום הקורונה

ד"ר דליה נסים - מנהלת פדגוגית מכון טראמפ, בית איזי שפירא

מרס - 2020

בדומה לאנשים רבים סביבנו, גם אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית, בכל רמות התפקוד ואף אם היא קשה או עמוקה, עלולים לאבד ביטחון ולחוש לחוצים ואף מאוימים בעקבות שינויים בסביבה או אירועים, גם אם לא נתפסים על ידי הסביבה כמאוד מלחיצים.

הדבר נכון בחיי היום יום עוד לפני פרוץ מצב משברי מאיים כמו מגפת הקורונה: כאשר משנים לאדם את מקום המגורים, כאשר הצוות הטיפולי משתנה, או סדר היום משתנה וכו', הדבר נכון עוד יותר כאשר האנשים סביבם, בני משפחה ואנשי צוות בהם הם תלויים ועל סיועם הם נסמכים, נתונים אף הם ללחץ- כדוגמת מצבי מלחמה, אסונות טבע וכמו האירוע הנוכחי של מגפת הקורונה. חלק מהתחושה הקשה ומהלחץ בו יחושו האנשים יכול לנבוע מהקושי להסתגל למצבים משתנים למשל עם סגירת מקום העבודה או מועדון היום בו הם שוהים הם נאלצים להישאר בדירה או בהוסטל כל שעות היום, עם אפשרות ליציאה מוגבלת מחוץ למסגרת או בכלל לא. בנוסף, מפאת הקשיים הקוגניטיביים לא תמיד ולא כולם יבינו את מהות האיום ואת הקשר בין האיום כפי שהוא מתווך להם (ויורס/ מחלה קשה), לבין ההתנהגות הנדרשת (מה הקשר בין המילה קורונה או וירוס לבין השארות בבית לאנשים שאינם חולים ואינם מרגישים חולי או חולשה, מה הקשר בין איום שאינו נראה כלל לבין שטיפת ידיים והימנעות ממגע ומיציאה החוצה). לכך נוסף את המאפיינים הרגשיים של האדם היכולים לנוע על הרצף מנוקשות ועקשנות ועד רגשנות והגברת התלות.

לכל אלו מצטרפים משתנים נוספים המקשים על אנשים עם מוגבלות בשעת איום חיצוני: ההכרח להישאר בבידוד במסגרת המגורים, הצפיפות, היעדר חלק מהצוות הקבוע (הוא עצמו בבידוד, אינו יכול להגיע ועוד), לחץ ואי ודאות בו נתונים חברי הצוות, צמצום או העדר מוחלט של קשר עם בני משפחה מבוגרים כל אלו כאמור יפגעו בשגרת החיים ובאיכות החיים של האנשים עם מוגבלות.

בין התגובות האופייניות למצבי לחץ אלו נוכל לראות קשיי שינה, קושי להיפרד מהצוות הטיפולי, דאגה בלתי פוסקת להורים ולבני המשפחה, שאלות חוזרות ונשנות לגבי האירועים, חיקוי תגובות הצוות המטפל, הצמדות לטלוויזיה, הימנעות מפעילות או פעילות יתר, פגיעה בריכוז וביכולת האקדמית, עצבות, לקיחת סיכונים, הפרעות אכילה, זעם, התמקדות במוות, אימפולסיביות, בעיות התנהגות או תלונות על מחושים פיזיים, תחושה של חוסר ערך, חוסר אונים וייאוש, חרדה וחששות מן העתיד, רגישות רבה עד בכי מאירועים פשוטים, כעס ורוגז,

חוסר סבלנות. בלבול בהתנהגות, התעסקות בפרטים לא חשובים עד כדי חוסר יעילות, אדישות, ריבוי מריבות עם שכנים לחדר, עם הצוות, עם חברים.

הרחבה על כך ניתן למצוא במסמך המקיף הכולל סקרים, מחקרים ותובנות שנכתבו על אוכלוסיית אנשים עם מוגבלות בעקבות אירועי ההוריקן ריטה וקתרינה וכן מניסיונם באירועי 9/11 בניו יורק (Farrell, A, and Crimmins, D. 2007)¹

קשה עוד יותר מצבם של שתי קבוצות במיוחד: האנשים עם מוגבלות אשר אינם ורבליים, הם לא ידברו, לא ישאלו ולא יספרו את מצוקתם, לעיתים נוכל לזהות את המצוקה על ידי תגובה חריפה כמו תנועות סטראוטיפיות או התנהגות של נזק עצמי ותוקפנות ולעיתים על ידי התכנסות, ואף דיכאון. וקבוצה שניה כוללת את האנשים המזדקנים עם מוגבלות אשר להם יתכן ואין עורף משפחתי מפאת פטירת הוריהם והעדר קשר אחאי תקין או העדר אחים, ואחרים אשר להם הורים זקנים מאוד, לעיתים סיעודיים, חולים, נסמכים אף הם על סיוע טיפולי ובריאותי. האחריות והדאגה של בנם/בתם לגביהם, חוסר היכולת לבקר אותם ולהשגיח כי הכל כשורה במיוחד כאשר להורה הזקן אין אפשרות לתקשר איתם כלל, יכול לגרום להם לסערת נפש ומצוקה גדולים במיוחד.² לפיכך, אנו מציעים לראות בכלל האנשים עם המוגבלות ובעיקר המזדקנים שבהם, קהל יעד מובחן הדורש התייחסות והתערבות:

מטרות ההתערבות:

1. לסייע לאנשים מזדקנים עם מוגבלות להתמודד עם תחושות החרדה, אי הוודאות, חוסר השליטה והדאגה לעצמם ולמשפחתם שמקורם במצב החירום.
2. להעלות את רמת הידע, והמיומנות הנדרשת ובעקבות כך את תחושת השליטה שלהם במצב.
3. להוות מודל להתנהגות תומכת ומתמודדת.

ההתערבות תכלול:

- העברת מידע בפישוט לשוני ובהתאמה לקהל היעד על האירוע- מתן מענה לעובדות והפרכת השערות או פנטזיות בהקשר לאירוע. כדאי לשאול אותם מה הם יודעים, מה הם שמעו. לעיתים חלק גדול מהפחדים והחרדות נובע מהעובדה שהם שמעו חלק מהמידע או שמעו ופרשו לא נכון או שמעו תיאור והניחו כי הוא עובדה מוגמרת מסיבות אלו ואחרות יתכן כי המידע הקיים אצלם אינו המידע הנכון.

¹ <https://ici.umn.edu/products/impact/201/201.pdf>

² לאחרונה סיימו פרויקט הנגשת הזיקנה (יחד עם קרן שלם) בשתי מסגרות יום לאנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית, הדאגה להורים הזקנים, שאינם בריאים היוותה גורם משמעותי בשיחות, בהגדרת תפקידים בחיים ובאחריות שלהם כלפי המשפחה.



תהליך עיבוד האירוע : שיחה קבוצתית עידוד לשאלות ואפשרות להביע כל רגש שירצו : פחד, בהלה, דאגה, עצבות, אפשר ורצוי להשתמש בכלים לא מילוליים כמו ציור, משחק, מוזיקה, תנועה וכו', להדגיש כי זהו מצב זמני, זה יעבור ובינתיים לא כדאי להיות בחוץ ולא בסביבת אנשים אחרים, כולל לא בני משפחה לכן בני המשפחה מנועים מלהגיע למסגרת והם אליהם. להדגיש כי יש מערכת רפואית וכי יש אנשים שתפקידם לזהות, לאבחן ולטפל.

- בנייה של דרכים לשמירה הדוקה יותר של קשר עם המשפחות : טלפונים, תמונות מחיי היום יום, ועוד, לחפש ביצירתיות דרכים ליצירת קשר עם ההורה הזקן : דרך מטפל סיעודי שלו אם קיים או דרך אחד האחים המבקר אותו, או דרך שכן הנמצא בקשר טוב עימו. למצוא ביחד דרכים לחוות תחושה של שליטה ויכולת לפתור בעיות על ידי הצבת יעדים קטנים ברי השגה בטווח הקצר (להכין יומן מתקופת הסגר אותה יוכלו להראות לבני המשפחה לאחר מכן) . אפשר להטיל תפקידים אחראיים ופעילים בכל נושא שיאפשרו הגברת תחושת שליטה בסביבה והתמיכה ההדדית.
- בנייה משותפת של חיי המסגרת בה הם גרים באופן הדומה להתנהלות השגרתיית³ : בניית סדר יום ופעילויות מוכרות, חלוקת תפקידים, חלוקת אחריות, צמצום שעות טלוויזיה בעיקר חדשות ופרשנויות. חזרה לשגרה אף כשהיא הדרגתית, יש בה כדי לתת תחושת המשכיות ורציפות ולהחזיר את הביטחון שנפגע, זו אחת הדרכים להראות שיש סדר ומידה של שליטה גם במצבים אלה.
- תרגול ואימון במיומנויות חדשות נדרשות: הימנעות ממגע, הימנעות מלחיצת יד, שטיפת ידיים מדויקת, לצפות בסרטוני יוטיוב לתרגול, כולל תמונות וסרטונים הומוריסטיים המקלים על התחושה ועל ההתמודדות עם התקופה המבלבלת.

ומה לגבי הצוות המסייע ?

תגובות שונות המאפיינות את הצוות המסייע:

תחושת העצמה ושליחות, תשישות, קושי להתמודד עם אי הודאות והאיום, תחושת חוסר אונים. הזדהות עם הקושי של מקבלי השירות, קונפליקט תפקידים (מחויבות לתפקיד ולמקבלי השירות ומנגד מחויבות לבני המשפחה הפרטית), מטרה להתפרצויות, בידוד מקצועי בעיקר באיום כזה שמחייב השארות מקבלי השירות במקום ומניעת מבקרים, רגשות אשם (אני יכול לעשות יותר עבור..), מעורבות יתר ועוד.

³ פעילויות רבות ונוספות בערכה שנכתבה על ידי יעל שדלובסקי פרס בסיוע של ד"ר דליה ניסים ענת פרנק שושי אספלו ו כרמית כהנא. בערכה תמצאו מידע על התערבות בשעת משבר ושפע של פעילויות הפגה (המתאימות להנחיות של משרד הבריאות) באמצעים דיגיטליים (וחינמיים) או אחרים. הפעילויות מותאמות לרמות תפקוד שונות ולתחומי עניין מגוונים. ומופיעה בקהילת הידע "סובב מוגבלויות" של משרד הרווחה והשירותים החברתיים



על מנת שהצוות יוכל להמשיך ולשאת בתפקידים הקשים בשעת חירום, מומלץ כי תהיינה שתי מסגרות התייחסות: **האחת- הצוות עצמו מטפל בעצמו, והשנייה – הנהלת המסגרת תיתן מענה והתייחסות לצוות.**

הצוות כמטפל בעצמו:

לשוחח על הנושא, לשתף בקשיים, להתייעץ, להתחלק בפתרונות יצירתיים.

לשתף ברמה הרגשית לגבי פחדים אישיים, דאגות וחששות על מנת להיות חלק מקבוצת תמיכה

לעיתים קיימת התנגשות בין דרישות התפקיד, הדרישות של העובד מעצמו ודרישות הבית ובני המשפחה- התנגשות אשר עלולה ליצור מתח בחייו של העובד, כעס מיותר והאשמות כלפי עצמו או כלפי הסובבים אותו. תחושות אלו הינן מכבידות מאוד והן בנוסף לתחושות הקשות הנגרמות מהאירוע עצמו. לכן מומלץ לדבר על התחושות הללו עם חברים לצוות, עם ממונים.

לנסות למצוא זמן לדברים שאוהבים ולחבר אותו לעשייה במסגרת- להפוך תחביב אישי לחוג (בישול, סריגה, כתיבת יומן, פעילות גופנית וכו'), לחשוב על חלוקת תפקידים מחודשת בין אנשי הצוות הנותנת אפשרות להגברת תחושת השליטה האישית.

הנהלת המסגרת כגוף תומך:

העברת מסרים יומיים מההנהלה באמצעות מדיה דיגיטאלית, המשך התמודדות ופתרון בעיות יום יומי לצוות.

העשרת בנק הרעיונות והפעילויות לחיי היום יום במסגרת, העשרת הכלים לכך: ציוד מתכלה, מחשב וכו,

סדנאות הרפיה, תמיכה והעשרה לצוות בשעות שאינם במשמרת- מתן גיבוי והוקרה תוך כדי התקופה. התארגנות מערכתית המאפשרת לכל עובד לקבל זמן פנוי/ חופשה קצרה להפגה.