



## המאמר לקוח מתוך החוברת

### הזדקנות של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית



#### עורכות ראשיות

ד"ר עדי לוי-ורד  
גב' נגה חן  
מכלול - יחידת הערכה ומחקר, קרן שלום

#### שותפי עריכה

נעמה שביט | מנהלת תחום - פיתוח ידע  
והכשרת כוח אדם, שירות להערכה והכרה,  
אגף הערכה, הכרה ותכניות, מינהל  
מוגבלויות, משרד הרווחה והביטחון החברתי.  
שרון גנות | מנהלת ידע ומחקר, קרן שלום.

## עמדות של אנשים עם מש"ה כלפי הזדקנות

מאת: נירי דוד

תוחלת החיים של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית עולה בשנים האחרונות, וכמו כולנו, גם הם מתמודדים עם אתגרי הזקנה. ארגון הבריאות העולמי קבע את גיל 50 כגיל ההזדקנות עבור אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית, וכבר מגיל 40 הם מתחילים להרגיש תופעות של גיל ההזדקנות. ככל שהתפיסות והעמדות שלנו חיוביות יותר כלפי הזקנה, כך נצלח את התקופה הזו בצורה טובה יותר ונתמודד עם האתגרים בצורה חיובית.

### מה חושבים אנשים עם מוגבלות שכלית על הזדקנות?

תפיסה שלילית כלפי הזקנה מביאה אנשים עם מוגבלות שכלית לפחד להזדקן. נראה שהם מושפעים מהסטריאוטיפים שיש לכולנו על גיל הזקנה ומהחברה אשר רואה בגיל הנעורים כאידאל ליופי. על כן הם תופסים את האדם הזקן כאדם "לא יפה", עם קמטים וחוששים להגיע לגיל הזקנה. לכן, קיימת חשיבות רבה לשוחח עימם על הזקנה, להראות שיש צורות שונות להזדקן בהן, לעורר את המודעות לעמדות שלהם ולכך שתהליך ההזדקנות הוא חלק מהחיים של כולנו, ולנסות לעצב את תפיסותיהם כלפי ההזדקנות באופן חיובי יותר. עולם העבודה מקבל חשיבות עליונה אצל אנשים עם מוגבלות שכלית. הוא נתפס כמרחב בטוח ומספק להם קרקע יציבה ותומכת בפיתוח הזהות העצמית. הרצון שלהם הוא להתמיד ולעבוד ולא לפרוש לגמלאות, גם כאשר הם לא מרוצים מהשתכרותם המועטה ומעבודה פשוטה ומונוטונית. כיום יש אלטרנטיבות אחרות לפרישה מהעבודה, בדמות מרכזי יום לגמלאים. חשוב להכיר לאנשים עם מוגבלות שכלית את מרכזי היום, בהם ניתן להמשיך ולחוש משמעותיים, להמשיך להתפתח, ולהמשיך בעיסוקים רבים ומגוונים.

בהמשך לרצון לעסוק בכל העיסוקים אשר ליוו את האדם בצעירותו, יש לתת דגש גם לתחום הפנאי בגיל הזקנה, בשל הזמן הפנוי שנוצר. אנשים עם מוגבלות שכלית רוצים להמשיך ולהשתתף בכל הפעילויות בהן נהנו בעבר, כגון: חוגים, בילויים בחוץ וטיולים. חשוב להתאים את הפעילויות השונות לצרכים ההולכים ומשתנים, כך שאנשים מזדקנים עם מוגבלות שכלית ימשיכו לעסוק בפעילויות פנאי נרחבות, המתאימות להם בהזדקנותם, הן מבחינת התכנים והן מבחינת מורכבות הפעילות. תאוריות של הזדקנות מוצלחת מסבירות לנו שכאשר יש המשכיות למגוון רחב של עיסוקים, ניתן להגיע להזדקנות טובה יותר.

אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית מודאגים מעתיד הוריהם ומהזדקנותם. הוריהם, אשר תומכים בהם כל החיים, מתחילים להיות נזקקים בעצמם. אנשים עם מוגבלות שכלית רוצים לקחת חלק בטיפול בהוריהם, דבר אשר לא תמיד מתאפשר בשל יכולותיהם. הם חוששים מהתמודדות עם בדידות, אשר מגיעה לעיתים כאשר ההורים לוקחים חלק קטן יותר בחייהם ולעיתים אף מתמודדים עם מותם. זוגיות בגיל השלישי מפחיתה את תחושת הבדידות ומעלה את איכות החיים. ככל שבגיל צעיר יותר נטפח את הכישורים החברתיים של אנשים עם מוגבלות שכלית ואת היכולת לקרבה ולאינטימיות, כך הקשרים החברתיים יהיו עמוקים ומשמעותיים יותר גם בגיל הזקנה. תמיכה לא פורמלית יכולה לעזור לאנשים אלו להתמודד טוב יותר עם תחושת הבדידות המציפה בעת ההזדקנות.

נדבך חשוב נוסף באיכות החיים של אנשים עם מוגבלות שכלית, הן בצעירותם והן בהזדקנותם, הוא קבלת החלטות בנוגע לחיים שלהם. הם מוטרדים מסידורי מגורים שעלולים להיות מושפעים מהידרדרות פיזית ביכולות שלהם, והיו רוצים להשפיע על צורת המגורים שלהם.

בנוסף, כל ניהול סיכונים אודות מצבם המביא לעיתים להגבלות בעצמאותם (כמו לצאת לטייל רק בהשגחה, בשל חשש מפילות), חייב להיות בשותפות מלאה איתם ותוך הסבר מקיף ומונגש אודות מצבם הרפואי.

לסיכום, עמדותיהם של אנשים עם מוגבלות שכלית כלפי הזקנה דומות לעמדות של כלל האוכלוסייה ונוספים להן חששות המיוחדים להם. חשוב להעמיק עבורם את הידע בתחום הזקנה, על מנת לפתח בקרבם עמדות חיוביות יותר כלפי הזקנה. חשוב להסביר להם מהן האפשרויות העומדות בפניהם בגיל זה, על מנת שיוכלו לקחת החלטות שקולות על חייהם ובעיקר, חשוב להקשיב לקולם!