



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.

שימור איכות חיים של אנשים מזדקנים עם מוגבלות שכלית – מודל לתכנית/שירות בקהילה

מאת: חבצלת עמרמי

רקע

אחד השינויים המשמעותיים באוכלוסייה הכללית, וכך גם באוכלוסיית האנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית, הוא תוחלת חיים הולכת וגדלה ובעקבות זאת גידול מואץ באוכלוסיית הקשישים. כמו כן, בהתאם לגישה הקהילתית ועקרון הנורמליזציה - מזדקנים עם מוגבלות שכלית לרוב ממשיכים להתגורר בקהילה ולצורך את שירותיה. לאור חשיבות הנושא והרצון להמשיך ולשמר את איכות החיים של האדם המזדקן עם מוגבלות שכלית גם במסגרת הדיור בקהילה, יוצג כעת מודל לתכנית שמטרתה לשמש שירות נוסף על רצף התוכניות לוותיקים/מזדקנים, הנקראת: "יחידת גמלאים".

יחידת הגמלאים

זו היחידה הגבוהה ביותר על הרצף התפקודי ולכן רמת התמיכות הטיפוליות הנדרשת הינה הנמוכה ביותר. היחידה מציעה סדר יום ותכנים מותאמים במיוחד למקבלי השירות המגיעים לגיל פרישה (50+). מדובר במקבלי שירות שברובם עבדו בשוק החופשי במשך שנים רבות ומבקשים לפרוש מעבודתם ולצמצם את העשייה בתחום התעסוקה. המשתתפים בפעילות הינם ללא מגבלות בריאותיות משמעותיות כתוצאה מתהליכי הזקנה וללא צורך בתמיכות מוגברות. ביחידה זו ניתן דגש על העשרה, עיבוד תהליכי שינוי ומעבר מעבודה לפנאי, פיתוח תחומי עניין כישורים ומשמעות, חיזוק קשרים חברתיים, התנדבות בקהילה ועוד.

אוכלוסיית היעד: בוגרים עם מש"ה בגילאי 50+, שחלה אצלם ירידה במוטיבציה לתעסוקה ואף חלה ירידה בתפקוד, כתוצאה מתהליכי הזדקנות מוקדמים.

מטרות היחידה: 1. להקל ולסייע בתהליך ההסתגלות לשינויים וההשלכות של תהליכי ההזדקנות. 2. מתן הזדמנות למקבלי שירות מזדקנים לפרוש בהדרגתיות מחיי עבודה מלאים. 3. למנוע או להאט ירידה תפקודית, ולשמר מיומנויות קיימות ע"י מתן מענים טיפוליים מותאמים לצורכיהם.

פעילות היחידה לפי תחומים:

תחום הבריאות/הניידות והתחום הרגשי

התחלת התפתחות של מחלות כרוניות עם סימני עייפות וקושי לעבוד יום שלם, הובילו לעיסוק היחידה בתכנון סדר היום של מקבלי השירות, כולל פעילויות העשרה ולמידה בנושאים: חינוך לאורח חיים בריא, תזונה נכונה ומותאמת, ספורט, סביבה בטוחה, ועוד. הפעילות מתקיימת בשיתוף עם אנשי בריאות מהקהילה. מטרת המודעות לתכנים אלו היא לעודד את מקבלי השירות להיות אקטיביים יותר ואחראים באופן אישי לשמירה על בריאותם לקראת זקנה, על מנת לעכב את ההתפתחות של מחלות וקשיי תפקוד נלווים.

בנוסף, בשל צפי לירידה ביכולת להתמודד עם מצבי לחץ וקונפליקט, חוסר סובלנות, תלותיות וסף גירוי נמוך - היחידה מקיימת מפגשים ופעילויות קבוצתיות עם אנשי מקצועות התרפיה (באומנות, במוסיקה ועוד). בנוסף פועלות על בסיס קבוע קבוצת תמיכה, המתמקדת בפתרון קונפליקטים בינאישיים, וסדנא, המתמקדת בדרכי התמודדות עם אובדן תפקודי ועם אובדנים של קרובים (משפחה או חברים).

בתחום הקוגניטיבי

בשל ירידה בזיכרון, ירידה ביכולות הוורבליות, קושי בלמידה חדשה, קשיי הבנה והתמצאות במרחב - יוזמת היחידה פעילויות רבות לפיתוח ושמירה על מיומנויות קוגניטיביות, כגון: משחקי חשיבה, שימור למידה, פתרון תשבצים פשוטים ועוד.

בתחום התעסוקה

אנו מכירים בקשיים של אוכלוסייה זו, בהיבט של התעסוקה, כגון: קושי בעמידה בזמנים, ירידה בתפוקה, ירידה בעניין ובמוטיבציה, קושי לעבודה בלחץ, ירידה בשעות העבודה, ועוד. עם זאת, חשוב לשמר אותם במסגרת תעסוקתית גמישה אשר תאפשר את הצמצום התעסוקתי, אך תשמר בעיקר כאמצעי לשימור יכולות כמו מוטוריקה עדינה וגסה. כמו כן, מדובר באנשים עם מודעות קהילתית, רצון להיות בעלי משמעות ועם חדות חיים גדולה - ולכן היחידה משלבת גם היבטים של התנדבות בקהילה, למשל בבתי אבות. היציאה לקהילה והתרומה החברתית מעלה ושומרת עבורם על הערך העצמי למרות הסימנים הראשונים לירידה התפקודית לקראת זקנה. העבודה, שהייתה ערך מרכזי לאורך כל חייהם הבוגרים, צריכה להתמלא בתכנים חדשים, ולכן כחלק מהכנה לקראת זקנה לומדים המזדקנים כיצד לצרוך וליהנות מתכנים אחרים, למשל בתחום הפנאי (יציאה ביחד לפעילויות תרבות, הצגות והופעות בשעות היום).

החשיבות בעבודה משותפת של צוות רב-מקצועי

בכל השירותים הנותנים כיום מענה לאוכלוסיית המזדקנים חשוב לעבוד בשיתוף פעולה של צוות רב-מקצועי, כגון: מדריכים טיפוליים/סיעודיים, אנשי מקצוע מתחום התרפיות (מוסיקה, גינון טיפולי, תנועה, אומנות וכו'), אנשי מקצועות הבריאות (פיזיותרפיה, ריפוי בעיסוק, קלינאית תקשורת, מפעילי חוגי העשרה וספורט מותאמים), ועוד.

לסיכום, מטרת ההתערבות הטיפולית-שיקומית בתהליכי ההזדקנות של אנשים עם מש"ה היא קודם כל העלאת המודעות של מקבלי השירות ושל אנשי הצוות המטפלים בהם - לירידה האפשרית בתפקוד מקבלי השירות. כמו כן, לאחר העלאת המודעות, מטרה נוספת היא להביא לחשיבה ותכנון עתידי שימנע את ההתדרדרות, ובו בזמן יביא לשימור יכולות, שמירה על איכות חיים, התאמת שירותים, עידוד לחיים אקטיביים בבריאות מיטבית, לעצמאות ולמשמעות מרבית לאדם. יחידת הגמלאים הינה תוכנית התערבות חשובה עם סדר יום המתייחס לכל התחומים שעשויים להיפגע כתוצאה מתהליך הזדקנות נורמטיבי.