



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.

לקראת זקנה – תכנון עתידי, שימור יכולת והכנה לקראת זקנה בקרב אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית

מאת: יעל שדלובסקי – פרס

הקדמה

בשנים האחרונות אנו עדים לגידול מתמיד בתוחלת החיים של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית. ידוע, כי אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית מתחילים את תהליך ההזדקנות שלהם בד"כ 10-15 שנים קודם, בהשוואה לבני גילם שאינם עם מוגבלות שכלית התפתחותית. למרות זאת, תהליכי ההזדקנות הם דומים וכוללים ירידה בחושים (ראיה, שמיעה וכד'), וכן שינויים גופניים, תפקודיים, קוגניטיביים (שכליים) ועוד. לעיתים עצם היותם של האנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית מקשה עלינו באיתור תהליכי ההזדקנות, ואנו כצוות מטפל צריכים להיות ערים ומודעים לכך.

עלינו כצוות מטפל לשאוף שאנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית יחיו ויזדקנו בקהילה (עד כמה שניתן), בסביבתם הטבעית, באיכות חיים טובה, תוך שהם מקבלים את המענים והתמיכות המותאמים עבורם.

עקרונות מנחים:

1. עיקרון השימור

בעבודה עם אנשים מזדקנים חשוב לשמר את יכולותיהם בתחומים השונים. חשוב שנדע ונכיר מה הם יכולים לעשות (מבחינה תפקודית וקוגניטיבית), בכדי לעודד אותם לפעילויות שישמרו על תפקודם. לדוגמא: בתחום הטיפול העצמי - לחזק יכולות של הכנת ארוחה קלה, או אכילה עצמאית אם התפקוד נמוך, הליכה ממקום למקום, לבוש ורחצה בצורה עצמאית עד כמה שניתן וכד'. יש לבנות את התוכנית לשימור יכולות על פי היכולות של האדם. מומלץ לכתוב תוכנית מותאמת ובהתאם לתרגל את המיומנויות. מבחינה קוגניטיבית (שכלית) חשוב לשמר יכולות כגון: קריאה וכתיבה (מי שיכול), זיכרון, רצף, מיון והתמצאות. ניתן לעשות זאת על ידי קריאה בעיתונים יומיים פשוטים (לדוגמא: עיתון ינשוף), הצגת תמונות/ כותרות מהחדשות/מהעיתון, ע"י חבורת עבודה ייעודית, שימוש במחשב/טאבלט ומשחקי קופסא.

2. קשרים חברתיים, יחסים בין אישיים וזוגיות

ידוע כי שימור יחסים חברתיים ובין אישיים תורמים לזקנה בריאה ומקלים על תחושת הבדידות. על כן, חשוב לשמר יחסים חברתיים של האדם המזדקן. חשוב לזהות מיהם האנשים המשמעותיים עבורו (משפחה, קבוצת חברים, צוות מטפל וכד') ולעודד אותו לטפח קשרים חברתיים. אפשר לשמור על מיומנויות חברתיות גם בעזרת משחקים חברתיים מותאמים כגון: מונופול, רמי-קוב, דומינו, משחקי קופסא פשוטים, משחקי קלפים וכד'. כל המשחקים הללו קיימים בגרסאות פשוטות, וכן באופן מותאם לאנשים עם ירידה קוגניטיבית או מגבלות מוטוריות וחושיות. ניתן להתייעץ גם עם מרפא בעיסוק לרכישת משחקים מותאמים.

3. יצירת שיגרה קבועה ובריאה

בכדי לתכנן זיקנה בריאה חשוב לעודד את האדם לסדר יום קבוע ולשיגרה. אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית זקוקים לשיגרה על מנת שניתן יהיה לדרבן אותם לפעילות, להפחית חרדה ולעודד השתתפות. שיגרה בריאה היא כזו המעודדת השתתפות בפעילות משמעותית, תנועה וניידות מידי יום, מפגש עם חברים נוספים, שילוב פעילויות פנאי, וסדר יום יומי ושבועי הכולל פעילויות שונות. חשוב לאפשר סדר יום גמיש המאפשר "זרימה" בקצב של האדם. לדוגמא: להתעורר מאוחר יותר בבוקר, לאפשר פחות עבודה יצרנית ויותר דגש על עיסוק משמעותי ופעילות פנאי וכד'.

4. תכנון המעבר מתעסוקה לפרישה

חשוב להכין את האדם לקראת פרישה ולקראת מעבר למסגרת של מזדקנים. המעבר צריך להיות הדרגתי ובשיתוף האדם ולא פתאומי ביום אחד. כדאי לחשוב עם האדם על תחומים אחרים בהם ירצה לעסוק.

5. עידוד לפיתוח תחום הפנאי

בזקנה יש לאדם זמן רב לעסוק בפנאי. חשוב לחשוף את האנשים המזדקנים עם מוגבלות שכלית התפתחותית לתחומי פנאי רבים כגון: אומנות, מלאכת יד מגוונת, טיולים, בילויים, השתתפות בחוג קבוע, שירה וכד'. כדאי לעזור להם למצוא תחומים שמעניינים אותם, ובהתאם לעזור להם להשתבץ בפעילויות מתאימות.

6. שמירה על אורח חיים בריא

בגיל המבוגר חשוב להקפיד על אורח חיים בריא הכולל פעילות גופנית, תזונה נכונה ומאוזנת, וקיום בדיקות שגרתיות. בעבודה עם מזדקנים עם מוגבלות שכלית התפתחותית, כדאי להציף תכנים אלו במסגרת פעילות קבוצתית. למשל, קבוצה שתעסוק בתזונה נכונה, בביקור אצל רופא וכד'.
[פוסטר אורח חיים בריא בפישוט לשוני](#) ניתן להיעזר גם בחומרים הבאים -

7. שירות מכון אדם

חשוב לזכור כי גם בזקנה נתאים את התוכנית הטיפולית באופן אישי למקבל השירות עפ"י העדפותיו, רצונותיו, חוזקותיו וצרכיו, במטרה לתפור לו "חליפה אישית" שתתאים לו.

אז מה עושים?

[במצגת המצורפת](#) שפע של רעיונות לקבוצות, משחקים והפעלות לשימור מיומנויות קוגניטיביות לאנשים מזדקנים עם מש"ה.