



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.

קידום בריאות מיטבית בגיל זקנה בקרב אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית – היבטים של תנועה ופעילות גופנית

מאת: תמר נוב וכרמית כהנא

מחלות הקשורות בגיל מבוגר, ומושפעות מאי-ביצוע פעילות גופנית סדירה, כגון: סכרת, יתר לחץ דם, השמנת יתר וסיבולת נמוכה, מופיעות בקרב אוכלוסייה זו (מוגבלות שכלית התפתחותית) בשכיחות גבוהה יותר ובגילאים צעירים יותר מאשר באוכלוסייה הרגילה.

קיימים אתגרים בדרך להשגת הזדקנות מוצלחת אצל אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית בתחום של שמירה על הבריאות, תפקוד עצמאי, תפקוד פיזי וקוגניטיבי ועניין בחיי היומיום. אתגרים אלה ואורח חיים פסיבי יושבני, נובעים מחוסר תובנה ומחוסר מודעות לחשיבות התנועה, וכן בשל שימוש מוגבר בתרופות נזירולפטיות. מבוגרים עם תסמונת דאון, למשל, חווים הזדקנות מואצת הכוללת סיכון מוגבר לפתח מחלת אלצהיימר. פעילות גופנית מקדמת בריאות פיזית, נפשית וחברתית, מונעת תחלואה ומשפרת איכות חיים. פעילות גופנית כוללת פעילויות המבוצעות תוך כדי עבודה, משחק, מטלות פיזיות, ניידות במרחב ופנאי. ביצוע פעילות גופנית סדירה מפחיתה את הסיכון לתחלואה, לירידה תפקודית ולמוות מוקדם. ההמלצה למבוגרים עם מוגבלות שכלית התפתחותית היא לבצע חצי שעה פעילות גופנית בעצימות בינונית, 5 ימים בשבוע או יותר. כמו-כן, לא הוכח שלמבוגרים עם מוגבלות שכלית התפתחותית יש פחות מוטיבציה להיות פעילים פיזית בהשוואה לאוכלוסייה הכללית, מה שמחזק את החשיבות לעודד תנועה ופעילות גופנית בגיל המבוגר אצל אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית השוהים במסגרות חוץ-ביתיות. יש לשאוף לעידוד תנועה כחלק בלתי נפרד מהשיגרה הרגילה במסגרות השונות, בדגש על הפעילות היום יומית, על פי העיקרון של: "סביבה יוצרת מציאות". מומלץ להיעזר בפיזיותרפיסט/ית כמקדם/ת פעילות גופנית לבריאות.

המלצות לעידוד תנועה, ניידות ופעילות גופנית:

מומלץ לבחור פעילות גופנית מעניינת, מגוונת, מאתגרת, בטוחה ונגישה. כל פעילות יש להתחיל בהדרגה. מומלץ פעילות נוחה וזמינה אשר תאפשר התמדה. רצוי להקצות זמן לכל פעילות במהלך השבוע, כחלק מהשיגרה השבועית ומהתכניות האישיות והקבוצתיות. לכל פעילות תנועתית יש תרומה - גם אם קצרה בזמן. מומלץ להגיע למינימום של 150 דקות של פעילות גופנית בשבוע.

הצעות

1. פעילות גופנית מובנת כחלק משגרת היום:
 - א. מפגש בוקר: כולל סדר תנועות ידוע ומובנה מראש, לפי דף הנחיות עם תמונות (פיקטוגרם) ופישוט לשוני.
 - ב. בניית מסלול תנועתי בחלל קבוע כחלק משיגרת היום, תוך הדרכת צוות המסגרת על אפשרויות ההפעלה.
 - ג. יציאה קבוצתית להליכת בוקר/צהריים. מחוץ למבנה במידת האפשר או בתוך מבנה, אם אין אפשרות יציאה בימי גשם או שרב.
2. שילוב פעילות בשגרה היומית:
 - א. צריך להגיע לחדר האוכל/פעילות מחוץ לקבוצה? בחרו בדרך הארוכה, לפחות פעם ביום. במידת האפשר העדיפו שביל משופע על פני מישור. שימו לב למכשולים בדרך.

- ב. מקמו פעילות באזור ציבורי, מחוץ לקבוצה. אפשרו לקבוצה להגיע לפעילות ולא לפעילות להגיע לקבוצה.
- ג. העדיפו תמיד מדרגות על פני מעלית.
- ד. הקפידו על מעברים בהליכה ולא בכסא גלגלים, גם אם לוקח מעט יותר זמן. הדבר קריטי לצורך שמירה על יכולת הניידות הקיימת (הובלה בהליכה בתמיכה לשירותים או לחדר אוכל, עדיפה על ניידות בכסא גלגלים).
- ה. השמיעו מוזיקה שמחה וקצבית בקבוצה במהלך היום, שימו לב איך כולם מתחילים להתנועע (כולל הצוות).
3. פעילויות שיא לאורך השנה. ארועים מיוחדים/חגים:
- א. העדיפו פעילות אקטיבית כגון זומבה, הרקדה, על פני צפיה במופע. מוזיקה וקצב יעודדו תמיד קימה מהכסא.
4. שיבוץ בקבוצות:
- א. שיבוץ בקבוצות לוקח בחשבון מכלול שיקולים: חברתיים, תעסוקתיים, תפקודיים/מוטוריים ומצב קוגניטיבי. שלבו נציגות של צוות פיזיותרפיה בהליך השילוב והשיבוץ.
5. סביבה יוצאת מציאות:
- א. צרו חללים מעודדי תנועה כגון מגרש מתקני-חוץ, ומתקני חדר-כושר. קיימים מתקנים רבים אשר מותאמים לאוכלוסייה עם מוגבלות שכלית התפתחותית ולקויות מורכבות. ניתן להתייעץ עם פיזיותרפיסט/ית של המסגרת.
- ב. שימו לב: סביבה מונגשת הכרחית לביצוע פעילות גופנית בטוחה.