

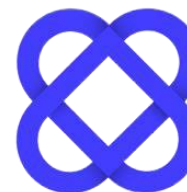
מדריך מעשי להתמודדות עם מצבי חירום עבור אנשים מזדקנים עם מוגבלות שכלית התפתחותית בדיור חוץ ביתי

ד"ר אלון זמיר
פרופ' טובה בנד-וינטרשטיין
פרופ' יעקב בכנר

מק"ט 890-332-2020 נובמבר 2023



משרד הרווחה
והביטחון
החברתי



המדריך מבוסס על המחקר :
מציאות משותפת תחת איום: החוויה של אנשי צוות ואנשים מזדקנים עם מוגבלות שכלית התפתחותית בימי
קורונה, אונ' חיפה, 2023
[למחקר המלא באתר קרן שלום](#)<

המחקר במימון קרן שלום

וועדת היגוי מלווה –

- יעל שדלובסקי-פרס, מרפאה בעיסוק ראשית, מערך שירותי הבריאות, משרד הרווחה והביטחון החברתי
- נעמה שביט, מנהלת תחום פיתוח ידע והכשרת כוח אדם, השרות להערכה והכרה, אגף להערכה, הכרה ותכניות, מינהל מוגבלויות, משרד הרווחה והביטחון החברתי
- שרה גורפינקל, מנהלת תחום חירום ופיתוח, השירות לדיור תומך, אגף דיור, מינהל מוגבלויות, משרד הרווחה והביטחון החברתי
- שרון גנות, מנהלת ידע ומחקר, קרן שלום

- מדריך זה הוא תוצר של מחקר אשר במסגרתו רואיינו אנשי צוות ודיירים מזדקנים עם מש"ה אודות התמודדותם עם מגפת הקורונה שהיא בבחינת "מקרה בוחן" להתמודדות עם מצבי חירום.
- ממצאי המחקר מורים על שלושה אתגרים מרכזיים איתם מתמודדים אנשים עם מש"ה מזדקנים במצבי חירום
 - א. חרדה
 - ב. בדידות
 - ג. שעמוםמכאן עולה חשיבות הכנת המדריך ככלי להיערכות עתידית.
- המדריך מציע תובנות והצעות אופרטיביות ומיועד לכלל סוגי מסגרות הדיור החוץ ביתי לאנשים מזדקנים עם מש"ה, תוך התמקדות בצרכים ובמשאבים הייחודיים של אנשים אלו

מטרת המדריך

לסייע לאנשי צוות להתכונן ולהתמודד עם הפן הרגשי-חברתי-תפקודי

במצבי חירום בדיור לאנשים מזדקנים עם מש"ה באופן מעשי.

מצבי חירום ואנשים עם מש"ה מזדקנים

מצבי חירום, איום ואסון מוגדרים כמפגש בין תופעה קיצונית (טבעית או אנושית) לבין בני אדם. אנשים עם מש"ה (מוגבלות שכלית התפתחותית) נמצאים בסיכון מוגבר לפתח תסמינים נפשיים והתנהגותיים בעת מצבי חירום.

מאפייני המצוקה הרגשית-חברתית המתלווה למצבי חירום בקרב אנשים עם מש"ה מזדקנים:

- קשיי הסתגלות לשינויים
- חוסר הבנה של הסיטואציה המאיימת וההתנהגות המצופה בגינה
- יכולת שפתית מוגבלת המקשה על זיהוי מצבים של לחץ ומצוקה
- מעגלי תמיכה חברתיים מצומצמים

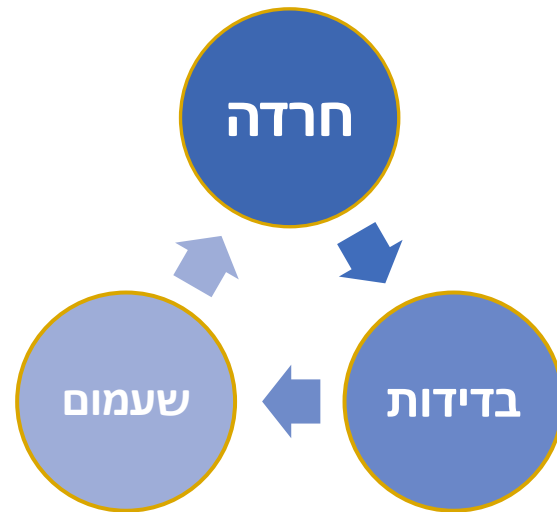
עבודת אנשי צוות במצבי חירום בדיור חוץ ביתי לאנשים מזדקנים עם מש"ה

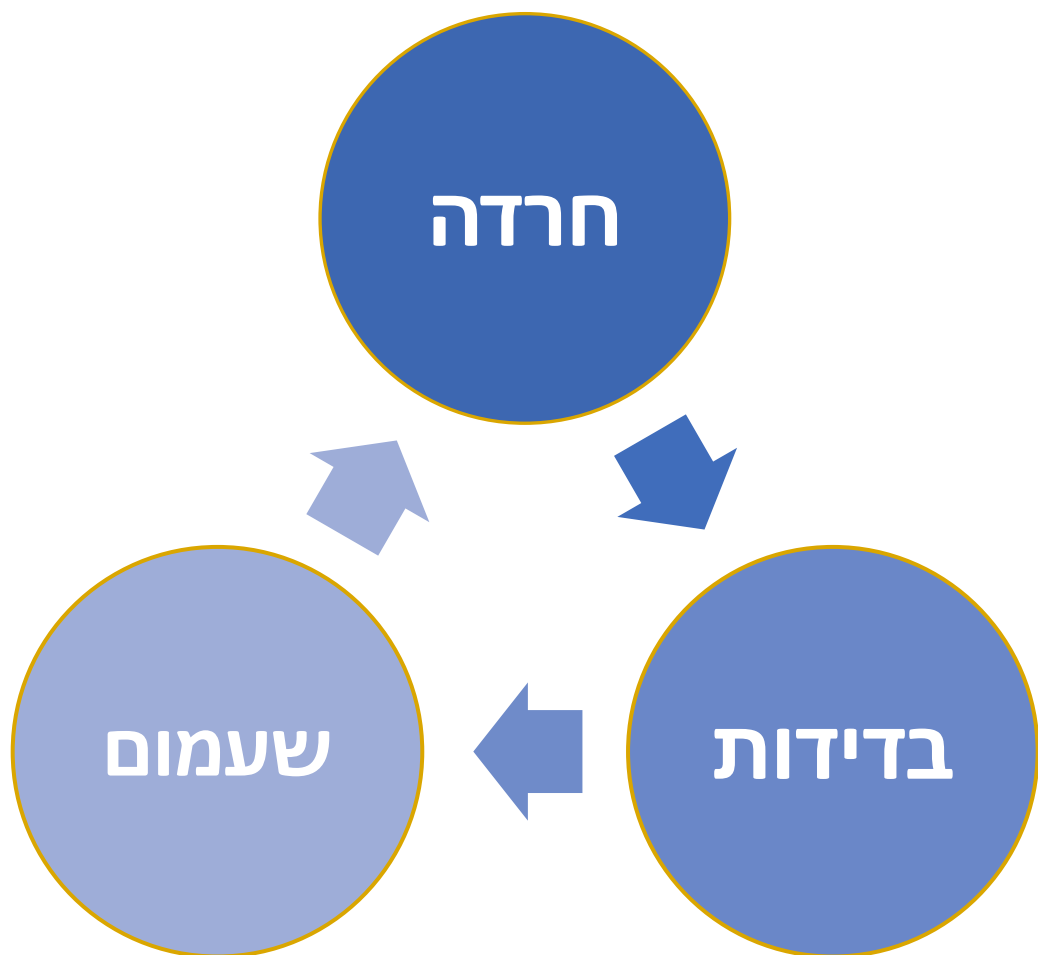
- **מצבי חרום מהווים אתגר רגשי ומקצועי לאנשי הצוות בדיור החוץ-ביתי. במצבים מאיימים אלה אנשי הצוות, נדרשים להתמודד הן עם האתגרים הנפשיים, החברתיים והתפקודיים שלהם עצמם והן עם הצרכים הרגשיים, החברתיים והתפקודיים של הדיירים המזדקנים.**
 - **מוגבלות פיזית עלולה להקשות על התפקוד במצבי חרום ובכך להגביר את התלות של האנשים המזדקנים עם מש"ה באנשי הצוות**
 - **אנשים עם מש"ה קולטים ומרגישים את האווירה סביבם, את הלחץ, החרדה והבלבול המתלווים למצבי חרום.**
 - **שגרת חיים קבועה חשובה במיוחד לאנשים עם מש"ה, משום שהיא מעניקה תחושת ביטחון, וודאות ותחושת שליטה.**
- לכן, יש חשיבות עליונה לשמירה על שגרת חיים מוכרת, על סדר יום קבוע ופעיל תוך תיווך מציאות החרום והשינויים הנלווים לה.**

השילוב שבין

מצב חירום-מש"ה-הזדקנות

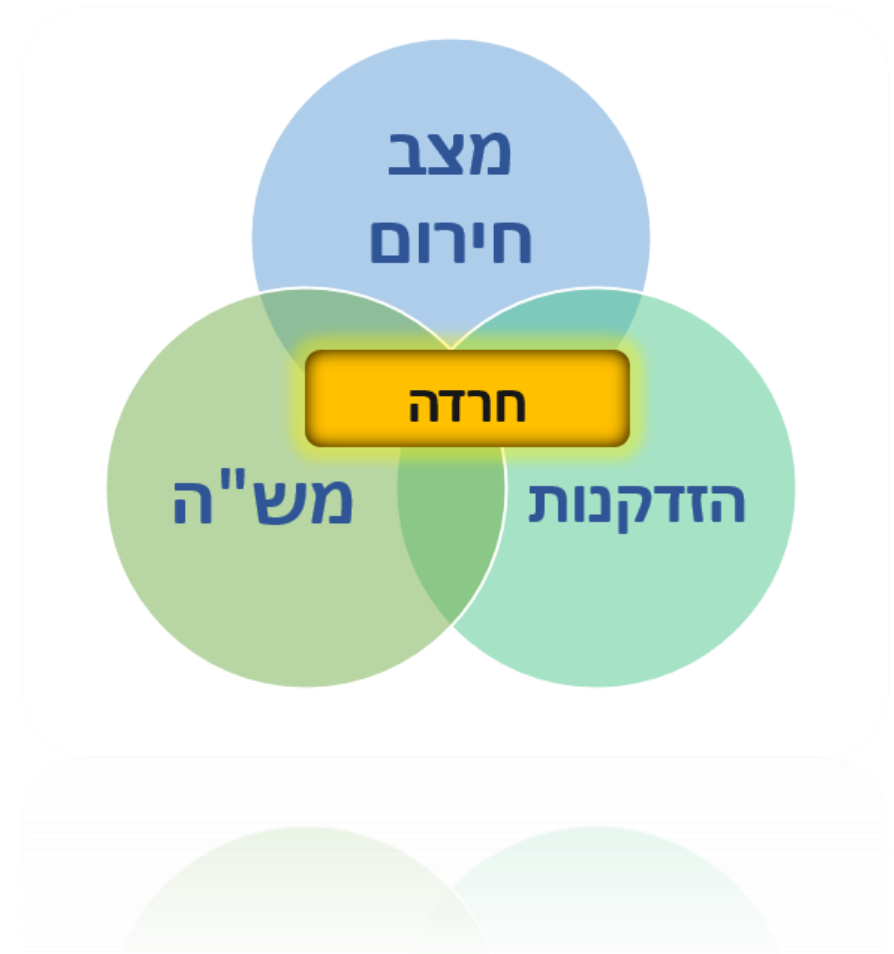
מייצר התמודדות ייחודית, המאופיינת
בסיכון מוגבר לפתח תסמינים
נפשיים והתנהגותיים בעת מצבי
חירום

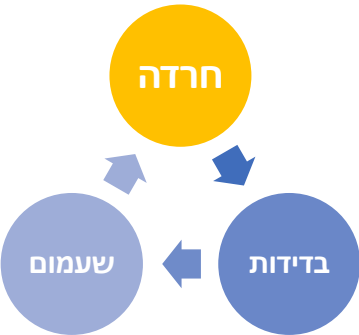




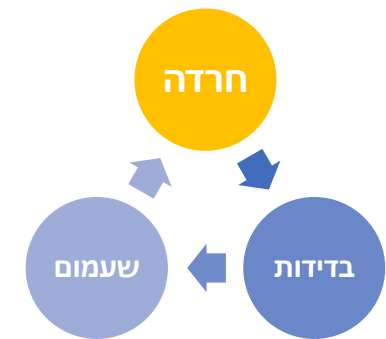
**בתדריך נציע
דרכים להתמודדות
עם כל אחד מהמצבים הבאים :**

חרדה





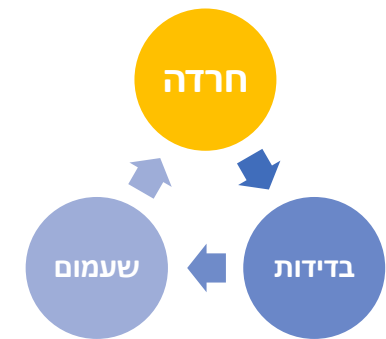
- **חרדה היא רגש טבעי ובריא בעת מצבי חירום**
- **מש"ה מלווה לעיתים ביכולת שפתית מוגבלת, דבר המוביל לקושי בהבנת הסיטואציה המאיימת**
- **מוגבלות פיזית עלולה להקשות על תפקוד במצבי חירום ובכך להגביר את תחושת חוסר השליטה והחרדה**
- **קיימת תפיסה שגויה שעדיף לא לתווך ולהסתיר את המציאות המאיימת מאנשים עם מש"ה**
- **הסתרה מובילה לבלבול ומגבירה את החרדה**



לאנשים עם מש"ה מזדקנים ישנם מאפיינים ייחודיים בהקשר של התמודדות עם חרדה

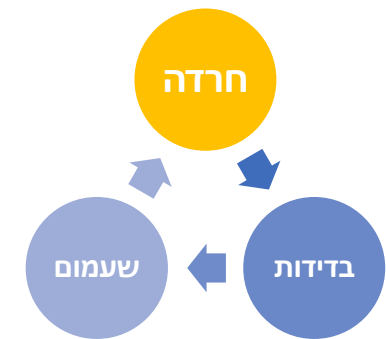
- הם חוו אירועים טראומטיים קודמים כחלק מניסיון חייהם
- יש להם קשיי תפקוד המלווים בתלות ובתחושת חוסר אונים
- הם עם תחלואה נפשית ופיזית מוגברת.

כל אלה מגבירים את תחושת החרדה!



תיווך המציאות באופן מותאם מפחית חרדה

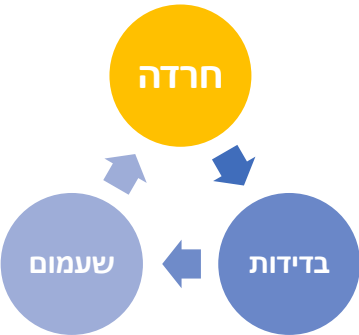
הדרך המומלצת ביותר לתיווך מצבי חירום היא באמצעות שיחה יזומה על המצב.
השיחה יכולה להיות שיחה קבוצתית או שיחה אישית.



עקרונות מנחים לתיווך מצבי חירום לאנשים מזדקנים עם מש"ה

מהלך שיחת תיווך אישית

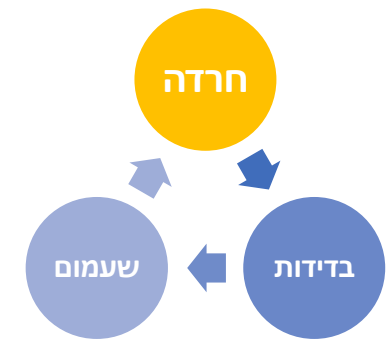
1. נקודת המוצא של שיחת התיווך היא שהאדם המזדקן עם מש"ה הוא אדם בוגר בעל ניסיון חיים עשיר, שהתנסה בעברו במצבי חרום.
2. השיחה צריכה להתקיים באופן המכבד את האדם המזדקן עם מש"ה שהוא מבוגר בעל משאבים וכוחות.
3. חשוב לוודא שהאדם המזדקן עם מש"ה נעזר במידת הצורך באביזרי סיוע חושיים ותקשורתיים (כגון: לוח תקשורת; משקפיים; מכשירי שמיעה)
4. לפני שיחת התיווך, יש להיערך לכך כי תגובותיו של האדם עם מש"ה יכולות לנוע מאדישות לרגשות עזים. יתכן כי האדם עם מש"ה יגיב באופנים הנתפסים כלא מתאימים. לדוגמא: לפרוץ בצחוק בעת קבלת בשורה על מות אדם. גם אם האדם עם מש"ה מגיב בהתעלמות או מסתובב והולך, יש להישאר לצדו.



עקרונות מנחים לתיווך מצבי חירום לאנשים מזדקנים עם מש"ה

מהלך שיחת תיווך אישית

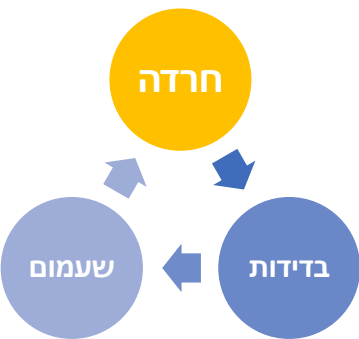
5. חשוב שאת שיחת התיווך יבצע איש צוות שחש מסוגלות לבצע שיחה זו.
6. מומלץ שאת שיחת התיווך תבצע דמות מוכרת, שהאדם עם מש"ה סומך עליה.
7. במידת האפשר, יש לבצע את שיחות התיווך האישיות במקום נוח ומוכר.
8. בתחילת השיחה מומלץ לברר האם קיים ידע מקדים בנושא. יש לשאול שאלות פתוחות כדי לעמוד על הידע המוקדם של הדיירים אודות מצבי חרום. כגון: אתה יודע למה אנחנו עכשיו בממ"ד?
9. חשוב לומר משפטים קצרים וברורים המשקפים את המציאות. בשיחות התיווך יש להשתמש בשפה פשוטה, להימנע ממונחים מופשטים. מומלץ להשתמש בעזרים חזותיים. לדוגמא: הצגת מסכת אב"כ המגנה עלינו מפני מתקפה כימית, אפליקציה של פיקוד העורף מתריעה בעזרת רטט על אזעקה.



עקרונות מנחים לתיווך מצבי חירום לאנשים מזדקנים עם מש"ה

מהלך שיחת תיווך אישית

10. לעיתים, יש צורך לחזור שוב על אותו מסר כדי לוודא שהאדם עם מש"ה הבין.
11. יש להתבונן על תגובותיו של האדם עם מש"ה ולהגיב בהתאם, חשוב להרחיב ולמסור מידע נוסף בהתאם לשאלותיו.
12. מומלץ להתייחס לניסיון העבר של האדם עם מש"ה המזדקן על מנת להסביר ולתווך את מצב החירום הנוכחי
13. יש להעביר מסרים של מסוגלות, ובכך להגביר את תחושת השליטה על המצב. כגון: "אנחנו יכולים לשמור על הבריאות שלנו באמצעות שטיפת ידיים".

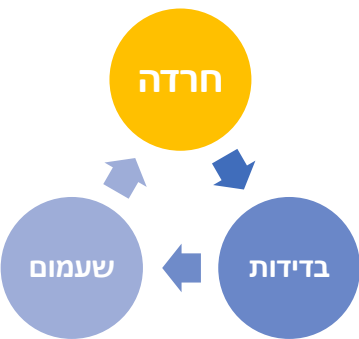


עקרונות מנחים לתיווך מצבי חירום לאנשים מזדקנים עם מש"ה

מהלך שיחת תיווך אישית

14. יש להימנע ממידע לא מבוסס שעלול לגרום לתקוות/חרדות שווא, כדוגמא: "אומרים שהמלחמה הזאת תיגמר תוך יומיים".
15. יש להביע אמפתיה וסבלנות. חשוב לאפשר זמן לעיבוד התכנים שעלו בשיחה.
16. בסיום השיחה יש לסכם נקודות מפתח, יש להציע תמיכה רגשית מתמשכת.
17. חשוב לבצע מעקב על מצבו הנפשי של האדם עם מש"ה לאחר קיום השיחה.

הפניות למידע נוסף שיכול לסייע בתיווך



מסירת הבשורה המרה
לאדם עם מוגבלות שכלית



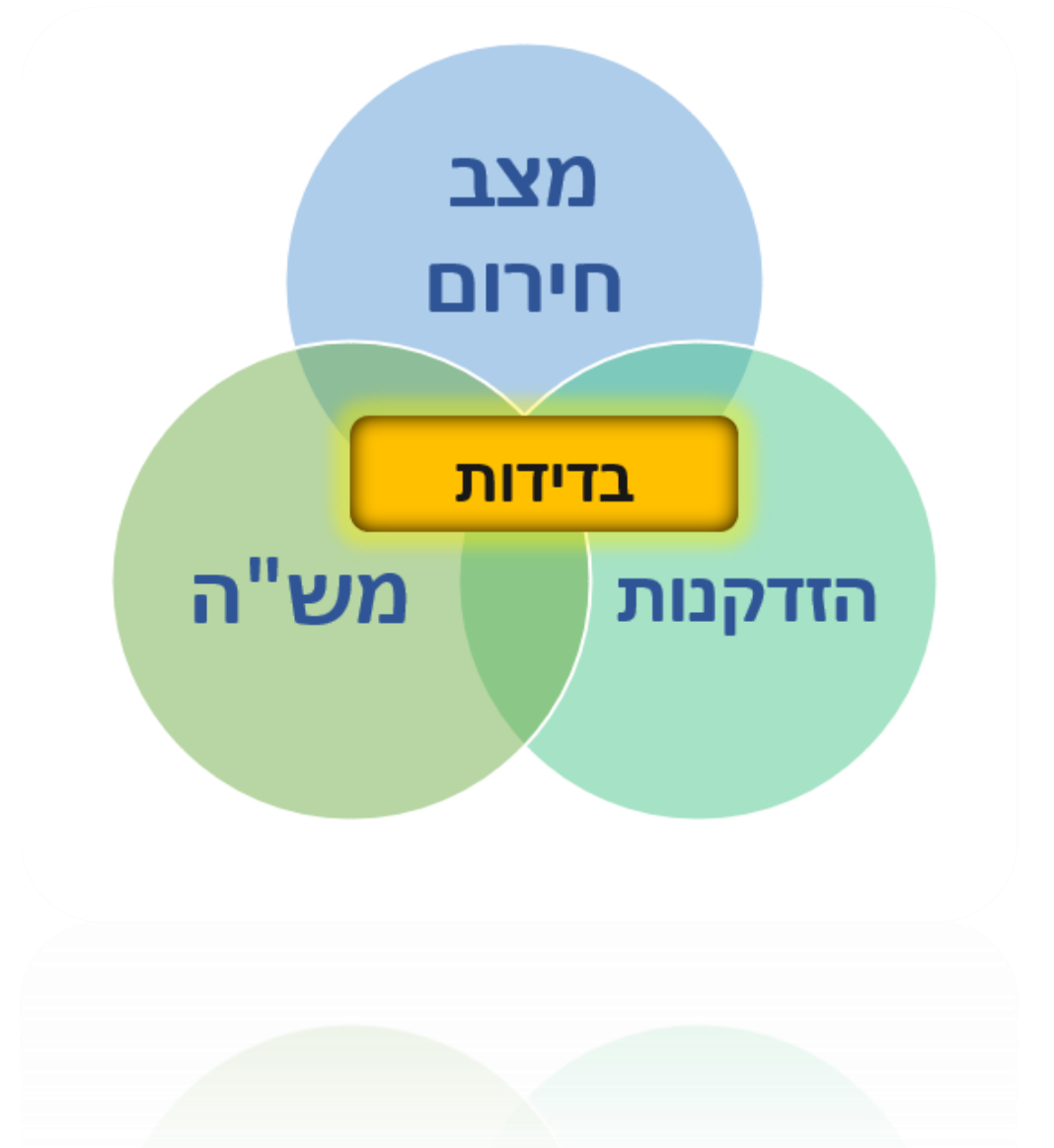
עקרונות לשיח מיטבי עם
אדם עם מוגבלות שכלית

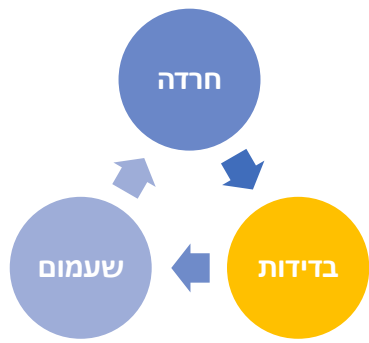


הנחיות לשעת חירום
בשפה פשוטה

* ההנחיות לשעת חירום מתוך אתר פיקוד העורף ומשרד הרווחה והביטחון החברתי

בדידות



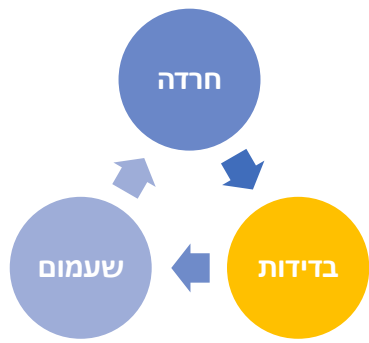


- **בדידות היא תחושה סובייקטיבית.**

- **אדם יכול להרגיש בודד גם כשהוא מוקף באנשים**

- **הסתגרות במסגרות הדיור וצמצום הקשר עם העולם החיצוני מובילה לבדידות**

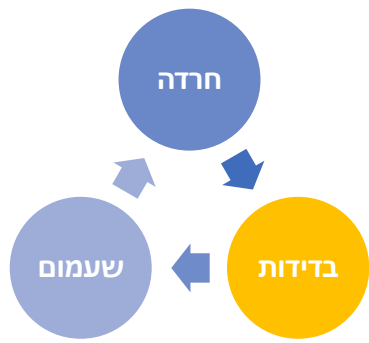
- **יש חשיבות עצומה לשימור הקשר של הדיירים עם משפחותיהם ועם חברים מחוץ למסגרות הדיור**



לאנשים עם מש"ה מזדקנים ישנם מאפיינים ייחודיים בהקשר של התמודדות עם בדידות

- יש להם מעגלים משפחתיים מוגבלים
- יש להם מעגלי תמיכה חברתיים מצומצמים
- בעלי אוריינות דיגיטלית נמוכה
- לעיתים קבוצת סיכון המחייבת צמצום מגע אנושי
- תחלואה נפשית ופיזית מוגברת
- תלות מוגברת באנשי הצוות לשם יצירת קשרים חברתיים

כל אלה מגבירים את תחושת הבדידות!



הצעות להגברת תחושת השייכות ו"הביחדיות" במצבי חירום לדיירים מזדקנים עם מש"ה

ניתן להיעזר במסמך : עקרונות לשיחת וידאו מיטבית למקבלי שירות עם מוגבלות שכלית המתגוררים במסגרות דיור, [באתר קרן שלם בקישור <<](#)

1. ניטור מצבי בדידות ודיכאון

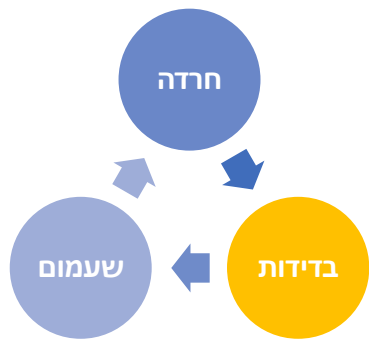
2. עידוד משפחות מזדקנות לשמור על קשר עם הדיירים

3. קביעת מועדים קבועים למפגשים/שיחות וירטואליות

4. עידוד והכוון לאוריינות דיגיטלית (שימוש עצמאי במחשב/פלאפון) על מנת שהדייר יוכל ליצור קשר עם קרוביו.

5. יצירת מרחב פרטי בו הדיירים יוכלו לשוחח עם משפחותיהם

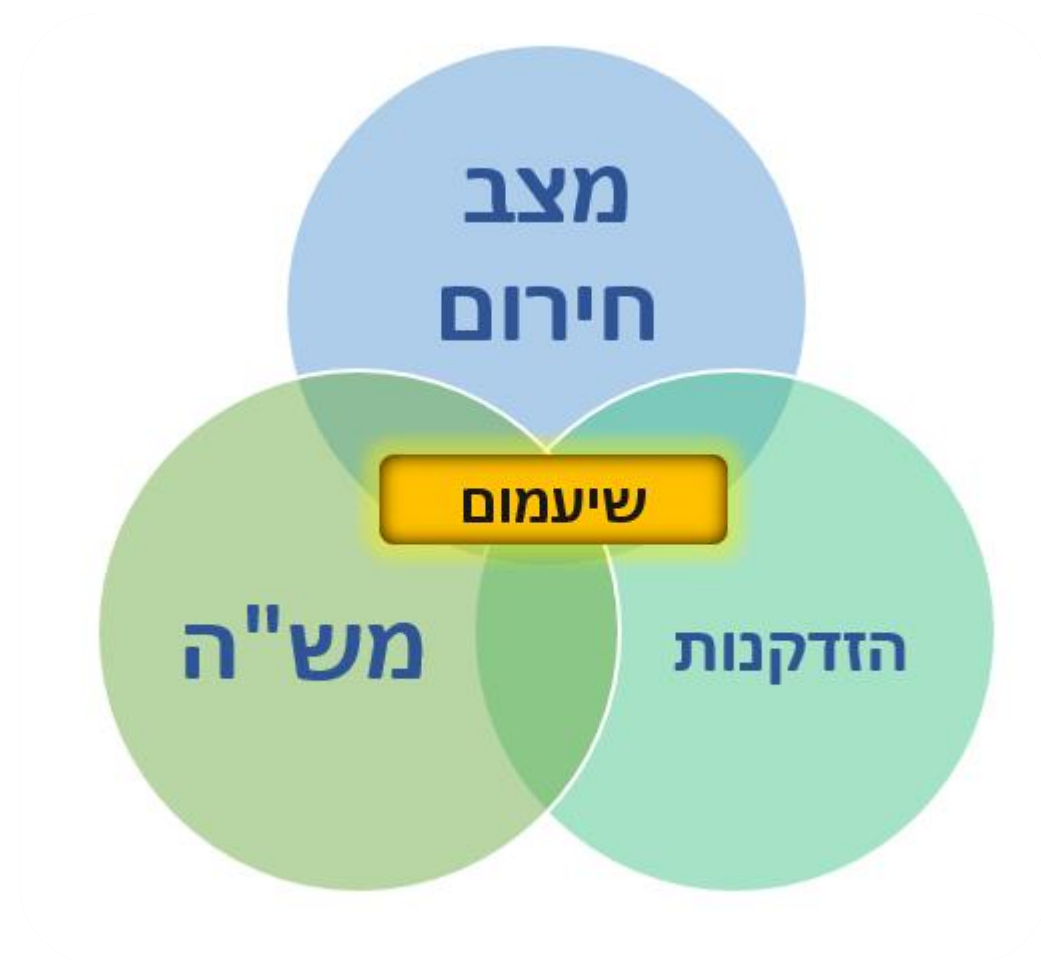
6. תיווך והכנה למצבים בהם המשפחה לא זמינה לשוחח

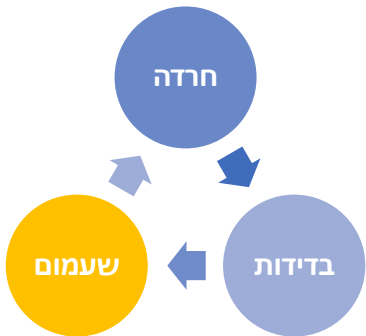


הצעות להגברת תחושת השייכות ו"הביחדיות" במצבי חירום לדיירים מזדקנים עם מש"ה

7. יצירת פעילויות חברתיות המעניקות תחושה של 'ביחדיות'
8. עידוד דיירים לקחת חלק ברשתות החברתיות וירטואליות (כגון: פייסבוק; וואטספ)
9. קביעת שיחות וירטואליות/מפגשים עם דיירים מדירות אחרות לשם הגדלת מעגל החברים ("קבוצת השווים")
10. הדגשת שותפת הגורל - "כולנו באותה סירה" בין הדיירים והצוות המטפל
11. פיתוח אכפתיות ואמפתיה לקשים והאתגרים המשותפים והשוניים
12. לבחון עם הדיירים האם ירצו לחשוב על פעילות התנדבותית למען הקהילה באופן פרטני או כקבוצה

שיעמום

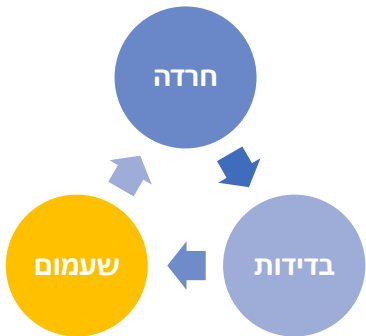




- **שעמום הוא רגש שלילי הנובע ממחסור או מחוסר עניין בגירויים פיזיים ורגשיים הסובבים את האדם.**

- **מצבי חירום מחייבים פעמים הסתגרות במסגרות הדיור וצמצום הקשר עם העולם החיצוני, דבר שעלול להגביר את השעמום.**

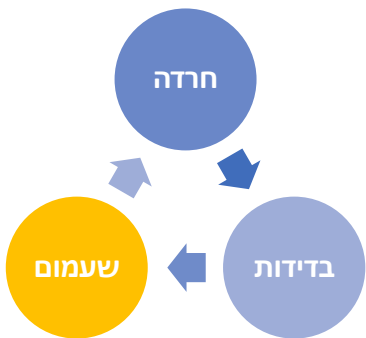
- **שעמום מוביל לפגיעה ברווחה הנפשית ובחוסן הבריאותי**



לאנשים עם מש"ה מזדקנים ישנם **מאפיינים ייחודיים** בהקשר של התמודדות עם שיעמום

- אורח חיים פאסיבי ורמת פעילות נמוכה
- קשיים פיזיים המונעים השתתפות בפעילויות
- שגרת חיים חזרתית
- מסביבם היצע חברתי ומגוון אנושי מצומצם

כל אלה מגבירים את תחושת השיעמום!



הצעות ליצירת עניין והתחדשות במצבי חירום לדיירים מזדקנים עם מש"ה

1. שמירה על שגרת חיים קבועה אך פעילה
2. שבירת שגרת החיים החזרתית
3. לקיים שיחה קבוצתית בנושא ולבקש ממקבלי השירות לחשוב בעצמם על רעיונות ליצירת עניין והתחדשות
4. התאמה ושילוב פעילות יצירה
5. התאמה ושילוב פעילות גופנית
6. התאמה, שילוב וליווי יציאה לטבע
7. יצירת רשת חברתית וירטואלית חוץ דירתית כגון : מפגשי ZOOM עם דירות אחרות, קבוצות וואטצאפ
8. הרחבת ההיצע החברתי והמגוון האנושי על ידי מפגשים עם א.נשים מחוץ למסגרת הקבועה

רעיונות נוספים

יצירת ערכה למניעת שיעמום

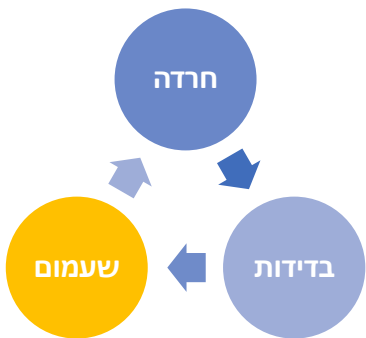
ערכות עם מבחר פעילויות מותאמות אישית לכל אחד מהדיירים, בהתאם ליכולותיו והעדפותיו. ערכות אלו ישמשו במצבי חירום הדורשים שהות ארוכה בדירה

יצירת אירועים שוברי שגרה

אירועים שוברי שיגרה מסייעים להפחתת תחושת השיעמום. מומלץ לכנס את מקבלי השירות ולבקש מהם לחשוב בעצמם על אירועים מסוג זה.

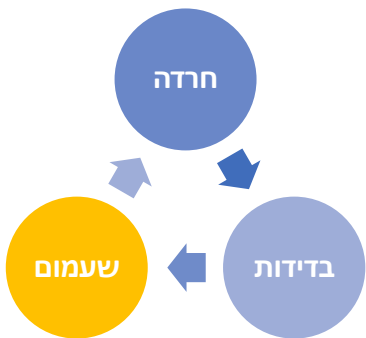
להלן מס' דוגמאות לפרויקטים שיזמו מדריכים בתוך מסגרות דיור :

- יום ספורט
- תחרות בישול בין דיירים
- ערב קריוקי
- מסיבת ריקודים
- הזמנת אוכל מבחוץ



לרשימת מתכונים
בשפה פשוטה

רעיונות נוספים



יצירת פרויקט דירתי מתמשך

פרויקט דירתי יוצר תחושה של ביחד ומעודד שיח ועניין. להלן מספר דוגמאות לפרויקטים מסוג זה :

מומלץ לכוון את הצוות והדיירים לחבר בין פרויקט דירתי לבין המצב המשברי ויוזמות שמתעוררות בשטח .

בתקופת מלחמת חרבות ברזל ישנם מיזמים במערך האזרחי שניתן לחבור אליהם.

לדוגמא –

- אירוח בעלי חיים שמשפחות מפונים לא יכולים לקחת איתן

- אריזת חבילות לחיילים וכתיבת מכתב נלווה

מיזם כל בית תולה דגל - קישוט הדירות בדגלי ישראל

- הכנסת בעל חיים לדירה (דגים, אוגרים)

- האכלת חתולי רחוב

- הקמת גינת ירק

- יצירת אלבום דיגיטלי של הדירה

- קישוט הדירה ביחד לקראת החגים

- קריאת תהילים משותפת מדי ערב

ציוד עזר מותאם

ציוד מותאם הוא כלי חשוב לשמירה על אורח חיים פעיל מניעת שעמום בתקופת הסגר

- ציוד אמנות

- ציוד ספורט

- ציוד גננות

רעיונות נוספים

הגברת אוריינות דיגיטלית

אוריינות דיגיטלית מעודדת תקשורת עם העולם החיצון ומונעת שיעמום

- הקניית ידע, רכישת כלים ותרגול מיומנויות דיגיטליות
- ציוד הדירה באביזרי תקשורת מותאמים
- ליווי הדירה באביזרי תקשורת מותאמים
- ליווי הדיירים בשימוש ברשתות החברתיות



איך מפעילים זום?
לומדה בשפה פשוטה
המכון הישראלי להנגשה
קוגניטיבית

רעיונות אופרטיביים נוספים נמצא למצוא במחקר -

מציאות משותפת תחת איום: החוויה של אנשי צוות ואנשים מזדקנים עם מוגבלות שכלית התפתחותית בימי

קורונה, אונ' חיפה, 2023
[למחקר המלא באתר קרן שלם <<](#)

המחקר במימון קרן שלם

מענים מקוונים לפנאי והעשרה של אנשים עם מוגבלות שכלית ומוגבלות קוגניטיבית



כניסה <

סרטונים, משחקים ופעילויות בשפה פשוטה

כניסה <

סרטוני פעילות גופנית בשפה פשוטה

כניסה <

מילון מקוון בשפה פשוטה הכולל מונחים וסמלים

כניסה <

סביבת למידה להגברת המודעות לטיפוח והיגיינה אישית



תודה רבה!



משרד הרווחה
והביטחון
החברתי

