

הזדקנות ומוגבלות שכלית התפתחותית



**פיתוח והערכת תוכנית להנגשת הזיקנה וההזדקנות
עבור מקבלי השירות, המשפחות וצוות המסגרת**

הזדקנות ומוגבלות שכלית התפתחותית:

פיתוח והערכת תוכנית להנגשת הזיקנה וההזדקנות

עבור מקבלי השירות, המשפחות וצוות המסגרת

כתיבת התוכנית וביצועה:

ד"ר דליה נסים וגב' טליה אלג'ם

מכון טראמפ, בית איזי שפירא

הערכת התוכנית:

ד"ר עדי לוי-ורד וגב' נגה חן

צוות 'מכלול', קרן שלם

פיתוח התוכנית והערכה בשיתוף עם:

- שרון גנות, מנהלת ידע, קרן שלם
- יואב אנקרי, מנהל תחום מרכזי יום וגמלאים, שירות בוגרים ומזדקנים, אגף קהילה, מינהל מוגבלויות, משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים
- יהלי בן עמי ויטנברג, מנהלת מכון טראמפ, בית איזי שפירא
- צוותי מעונות גל וצוותי אלוין ישראל

תשרי תשפ"א, ספטמבר 2020

תודות

להכנת התוכנית, פיתוחה וביצועה, שותפים ארגונים, גופים ואנשים רבים וטובים אשר תרמו מידיעותיהם, מזמנם וממרחם לקידום הנושא ולכולם שלוחות תודות: קרן שלם, על הגיית התוכנית ושותפות בפיתוחה, במהלך המחקר ובמימונו. צוות 'מכלול', יחידת המחקר של קרן שלם, על ביצוע מחקר ההערכה המלווה. דני כץ ויואב אנקרי, ממינהל המוגבלויות, משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים, על שותפותם בפיתוח ובאישור התוכנית וכן על ביצועה במסגרות. הנהלת אלוין ומע"ש אלוין בחולון, הנהלת רשת 'גל' ומע"ש 'גל' ברחובות, על שותפות פעילה בהגיית התוכנית, על פתיחת הדלתות למסגרות, על מתן תמיכה וכל סיוע אפשרי למימוש התוכנית במסגרותיהם. אלישבע מאי, על עריכת הלשון ודיוק השפה. מיטל רפואה על עיצוב גראפי מכון טראמפ ובית איזי שפירא, על שהציבו את נושא הזיקנה במקום גבוה בסדר העדיפויות שלנו ואפשרו התגייסותנו למשימה. החברות המוכשרות והנדיבות במכון טראמפ, על הסיוע הטכני, הלוגיסטי והמורלי. ואחרונים - מקבלי השירות המדהימים בחולון וברחובות, על שפתחו את זרועותיהם לקבלנו וללמדנו את חוויית הזיקנה ואת חוויית הנתינה.

התדריך תורגם לשפה הערבית בקישור המצורף : <https://bit.ly/3wRpEfa>

תוכן עניינים

1. תקציר מנהלים.....

2. הקדמה: זיקנה בקרב אנשים עם מש"ה.....

3. פרק א': תשתית עיונית.....

3. מזדקנים עם מש"ה.....

7. תכנון עתיד ושירות מכוון אדם לטובת הזדקנות מוצלחת.....

10. פרק ב': פיתוח התוכנית להנגשת הזיקנה.....

10. קווים מנחים לבניית התוכנית.....

10. מטרות התוכנית.....

11. מבנה התוכנית ותוכני הסדנאות.....

12. עקרונות התוכנית.....

12. שלבי העבודה בפיתוח התוכנית ובהפעלתה.....

14. שלבי הפיתוח, הפעלת התוכנית והערכתה.....

15. פרק ג': מהלכה למעשה.....

15. יישום התוכנית במפגשים עם צוותי המסגרות.....

16. יישום התוכנית במפגשים עם בני המשפחה.....

18. יישום התוכנית במפגשים עם מקבלי השירות.....

26. פרק ד': מחקר הערכה מלווה לתוכנית.....

26. מטרות ההערכה.....

27. מתודולוגיה.....

27. א. אוכלוסייה ומדגם.....

29. ב. הסכמה להשתתף במחקר ושמירה על חיסיון המשתתפים.....

30. ג. גיוס השותפים לטובת ההערכה.....

30. ד. כלי ההערכה.....

32. ממצאי ההערכה.....

32. חלק א': הערכת תוכנית הפיילוט בעיני מקבלי השירות.....

32. 1. מאפייני הרקע של מקבלי השירות.....

32. 2. מידת ההצלחה והתרומה של המפגשים.....

35. 3. שינוי עמדות בנוגע להזדקנות.....

38. 4. קשיים והערות/המלצות/רעיונות לשיפור.....

- 39..... חלק ב': הערכת תוכנית הפיילוט בעיני בני המשפחה של מקבלי השירות.
- 40..... 1. מספר המשתתפים במפגשים.
- 40..... 2. מידת ההצלחה והתרומה של המפגשים.
- 41..... 3. הערות/המלצות/רעיונות לשיפור.
- 41..... חלק ג': הערכת תוכנית הפיילוט בעיני אנשי הצוות.
- 42..... 1. מאפייני אנשי הצוות שהשתתפו בתוכנית.
- 42..... 2. ממצאי השאלונים בתחילת התוכנית.
- 44..... 3. התרומה האפשרית של התוכנית בעיני אנשי הצוות.
- 47..... 4. ממצאי השאלונים שהועברו בתום התוכנית.
- 49..... 5. מידת התרומה של המפגשים.
- 50..... 6. מידת רכישת הידע בנוגע להזדקנות.
- 53..... 7. שינוי בעמדות אנשי הצוות.
- 55..... 8. קשיים והערות/המלצות/רעיונות לשיפור.
- 60..... **רשימת מקורות**
- 63..... **נספחים**
- 63..... נספח מס' 1: מידעון – התוכנית להנגשת הזיקנה לאנשים עם מש"ה.
- 64..... נספח מס' 2: טופסי הסכמה מדעת.
- 69..... נספח מס' 3: אישור צילום להשתתפות בסרט הסברה/הדרכה/תיעוד - אנשי צוות.
- 70..... נספח מס' 4: קריטריונים להשתתפות בתוכנית.
- 71..... נספח מס' 5: מפגש התנעה לצוותים - הנחיות למנהלי מסגרות.
- 71..... נספח מס' 6: הצגת התוכנית למקבלי השירות - מונגש לקבוצה.
- 73..... נספח מס' 7: שאלון להערכת תרומת התוכנית בעיני מקבלי השירות.
- 75..... נספח מס' 8: שאלון להערכת תרומת התוכנית 'הנגשת הזיקנה' בעיני המשפחות.
- 76..... נספח מס' 9: שאלון ביחס לנושא הזיקנה PRE בעיני המדריכים.
- 77..... נספח מס' 10: שאלון ביחס לנושא הזיקנה POST ושאלות להערכת תרומת התוכנית 'הנגשת הזיקנה' בעיני המדריכים.

תקציר מנהלים

עם השנים אנו עדים לעלייה בתוחלת החיים ובכלל זה גם במספר האנשים המזדקנים בחברה, כך קורה בכל האוכלוסיות וגם בקרב אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית (להלן מש"ה). כיום, יותר ויותר אנשים עם מש"ה מגיעים לגיל זיקנה ותוחלת החיים שלהם מתקרבת לזו של האוכלוסייה הכללית. לצד התפתחות זו נשאלות שאלות אחדות: באיזו מידה האנשים עם מש"ה מודעים לשינויים הצפויים להם עם העלייה בגיל, האם הם מתכוננים לקראת שינויים אלו ומתכננים את עתידם כך שבבוא העת יוכלו להמיר את העבודה והפנאי בעיסוקים מותאמים לרצונותיהם ולגילם? האם יוכלו לפתח קשרים חברתיים ומשפחתיים במקום אלו שפחתו עם השנים? עד כמה הצוות ובני המשפחה ערים לשינויים תלויי הגיל ומתכננים לכך יחד עם מקבל השירות?

כהמשך לשאלות אלו נולדה התוכנית המתוארת בחוברת זו: **הנגשת הזיקנה לאנשים עם מש"ה, לחברי הצוות ולבני המשפחה**. התוכנית בנויה על עקרונות התפיסה הדוגלת ב'שירות מכון אדם', המתבססת על ההנחה, כי לכל אדם יש יכולת לעצב את חייו אם יינתנו לו ההזדמנות והתמיכה המתאימה, וכי האדם יכול לקבוע ולנתב את חייו על סמך עוצמותיו, יכולותיו, רשתות התמיכה שלו והעדפותיו. לצורך כך, על האדם להכיר את עצמו ואת רצונותיו ולהשמיע את קולו.

התוכנית המתוארת בחוברת עוסקת בפיתוח מודעות למאפיינים הייחודיים של תהליכי ההזדקנות של אנשים עם מש"ה בקרב מקבלי שירות, בני משפחה וחברי צוות; בפיתוח כלים להתמודדות עם תכנון העתיד ובהתמודדות רגשית עם השינויים והאובדנים בזיקנה. בהתאם לכך, התוכנית מאפשרת לאנשים עם מש"ה להכיר יותר את עצמם, לפתח תפיסה עצמית חיובית, להגדיל את המיומנויות לפיתוח קשרים חברתיים, להשמיע את קולם ולהחליט עבור עצמם. במהלך התוכנית נבנה עם המשתתפים כלי להצגת תוכנית חיים אישית, המשקפת ומבטאת את הדברים המשמעותיים עבור כל אחד ואחד ומהווה בסיס להמשך תכנון העתיד. המשמעות היא, שאנשים עם מוגבלות הופכים לשותפים פעילים בעיצוב חייהם ומקבלים במה להשמיע את קולם.

התוכנית לוותה במחקר הערכה של יחידת 'מכלול' בקרן שלם. תוצאות המחקר, יחד עם תובנות הצוותים והמשתתפים, מחזקות את ההבנה לגבי חשיבות התהליך הן ברמת הקניית ידע בנושא ההזדקנות, הן בחשיבות ההכנה ותכנון העתיד והן בהקשר למקומם של מקבלי השירות, בני המשפחה והצוות כשותפים מלאים בתהליך.

הקדמה: זיקנה בקרב אנשים עם מש"ה

עד לשנות ה-80 של המאה ה-20 רווחה ההנחה, כי אנשים עם מש"ה אינם זוכים להגיע לגיל זיקנה. לפיכך, רק בעשורים האחרונים הוגדרו אנשים מזדקנים עם מש"ה כקבוצת אוכלוסייה משמעותית, נפרדת, הזקוקה להתייחסות פרטנית. שינוי זה קשור, בין השאר, לעובדה, שכיום יותר ויותר אנשים עם מש"ה מגיעים לגיל זיקנה ותוחלת החיים שלהם מתקרבת לזו של האוכלוסייה הכללית. העלייה בתוחלת החיים היא, ככל הנראה, תוצאה ישירה של התקדמות המדע בתחומי הרפואה והחברה, של עלייה ברמת החיים ופיתוח שירותים ייעודיים (World Health Organization, 2000).

מסקירת השירותים של משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים, שפורסמה בשנת 2015 ובה נתונים עדכניים לשנת 2014, עולה שכ-8,200 איש, המהווים קרוב ל-24% מהמטופלים על ידי האגף לטיפול באדם עם מש"ה, הם בגילאי 45-64, ומעט יותר מ-5% (1,629 איש) הם בני 65+ (שלום, בן שמחון וגורן, 2017). העלייה בתוחלת החיים ובמודעות לצרכיהם השונים של מזדקנים עם מש"ה יצרה מציאות חדשה, שכללה עלייה במספר המחקרים בתחום, כתיבת מדיניות מותאמת על ידי האגף לטיפול באדם עם מש"ה במשרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים, ובניית תוכניות ושירותים מותאמים וייעודיים לאוכלוסייה זו. עם זאת, עדיין נותרו אתגרים מקצועיים בדרך להשגת הזדקנות מוצלחת: בתחום של שמירה על הבריאות ועל תפקוד עצמאי, על תפקוד פיזי וקוגניטיבי ועניין בחיי היומיום, שמירה על השתייכות משפחתית, חברתית וקהילתית ובעיקר ביישום גישת 'שירות מכוון אדם', המקשיב לקולו של האדם.

התוכנית המתוארת להלן מציעה כלים להבנה וליישום של שירות מכוון אדם כדרך לקידום הזדקנות מוצלחת בקרב אנשים עם מש"ה.

פרק א': תשתית עיונית

מזדקנים עם מש"ה

הזדקנות של אנשים עם מש"ה היא, כאמור בהקדמה, תופעה חדשה יחסית, שעדיין לא נחקרה מספיק ולא הרבה נכתב על אודותיה. אנשים זקנים עם מש"ה הם אחת האוכלוסיות החלשות והפגיעות ביותר מבין כלל האנשים עם הנכויות, וזאת בשל שתי סיבות עיקריות: (1) התלות שלהם בזולת אשר תלך ותגבר ככל שתפקודם ירד; (2) היעדר רשת תמיכה חברתית מספקת (Bigby, 2002).

סיבות אלו ואחרות הן המניע העיקרי במתן התייחסות ייחודית וחיפוש מענים מותאמים לאוכלוסייה זו. תחילת התהליך **בהגדרת גיל הזיקנה**, הגדרה מורכבת מלכתחילה ובוודאי כאשר מדובר באנשים עם מש"ה. זאת, משום שהתהליך כולל שינויים ביולוגיים, פיזיולוגיים, קוגניטיביים והתנהגותיים, בנוסף לירידה בתפקוד ומשום ששינויים רגשיים וחברתיים אינם מופיעים בצורה אחידה, לא באותו זמן ואף לא באותה צורה או עוצמה. לכן, ההגדרה מורכבת וההתייחסות אליה חייבת להיות רב-ממדית (רבינוביץ, 2003).

ההנחה הבסיסית לגבי אנשים עם מש"ה היא, שהזיקנה מתרחשת אצלם בגיל מוקדם יותר מאשר באוכלוסייה הכללית. בעיקר בקרב אנשים עם תסמונת דאון והפרעות נוספות מופיעה מחלת האלצהיימר כמייצגת ירידה קוגניטיבית ותפקודית, כבר החל מגיל 40 (כרמלי, ברחד, זיגר ושות', 2001). ואכן, עד לפני כשני עשורים מחקרים הציעו את גיל 40 כגיל של התחלת הזיקנה (Seltzer, 1987; Krauss, 1987). מחקרים שפורסמו לאחר מכן, קבעו את גיל 55 ומעלה (Campbell & Herge, 2000). בישראל, בשנת 1999 התכנסה ועדה של האגף לטיפול באדם עם מש"ה במשרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים אשר עסקה בנושא וקבעה את גיל 50 כגיל המעבר לזיקנה בקרב אנשים עם מש"ה ואת גיל 45 לאנשים עם תסמונת דאון (בן נון, נאון, ברודסקי ומנדלר, 2008).

מחקרים על **השינויים הגופניים** בגיל זיקנה בקרב אנשים עם מש"ה בוחנים מצב רפואי, שימוש בתרופות, מצב פיזי, מחלות וכדומה. הספרות המחקרית מראה, כי קיים דמיון בין תהליכי ההזדקנות הגופנית המתרחשים באוכלוסיית הזקנים הכללית לבין התהליכים אצל מזדקנים עם מש"ה, אך לעיתים בגיל צעיר יותר, בקצב מהיר יותר, או בעוצמה חמורה יותר ביחס לכלל האוכלוסייה (כרמלי ושות', 2001; Heller, Factor, Sterns, & Sutton, 1996; walsh, 2002).

במחקר אשר בדק מהן הסיבות לבעיות הפיזיות והבריאותיות המתפתחות בזיקנה נמצא, כי אורח חיים פסיבי אצל אנשים עם מש"ה, הנובע מחוסר תובנה ומודעות לחשיבות התנועה, בנוסף לשימוש מוגבר בתרופות נוירולפטיות, הן חלק מהסיבות לכך (כרמלי ושות', 2001).

עוד טוען כרמלי, כי ישנן שלוש קטגוריות עיקריות שבהן אוכלוסיית המזדקנים עם מש"ה שונה בתחום זה מאוכלוסיית המזדקנים הכללית: (1) תחלואת יתר במחלות, כמו לב ונשימה וכן מחלות של מערכת העצבים המרכזית; (2) אבחון לקוי בשל קשיי תקשורת וחוסר מודעות. אנשים עם מש"ה אינם מבטאים תלונות שמצריכות בדיקה. בנוסף לכך, בדיקות הדורשות שיתוף פעולה אקטיבי מצדם עלולות להיות בעייתיות; (3) טיפול לקוי בבעיות הבריאותיות כתוצאה מאבחון לקוי (Carmeli et al., 2004).

אנשים עם מש"ה חווים אף הם **לחצים וקשיים נפשיים** מרובים, כמו: פרידות, אובדנים ושכול, כתוצאה ממוות של הורה, קרובי משפחה, חברים ואנשי צוות במסגרת המטפלת. כמו כן, הם חווים בדידות, היעדר רשתות חברתיות, ירידה במוטיבציה וברצון לבלות, להשתתף וליהנות; הם חווים שינויים ביכולות ובתפקודים ולא תמיד מבינים את סיבת הופעתם. שינויים אלו ואחרים עלולים להיות בעלי השפעה ישירה על ההתנהגות, על הופעת מצבי רוח דיכאוניים ועל שכיחות מחלות הנפש בקרב אוכלוסייה זו. לאנשי המקצוע לא תמיד יש ידע וכלים מתאימים לאבחון ולטיפול בכך (Davidson, 2000; Prasher, & Janicki, 2003; World Health Organization, 2000).

הרשת החברתית של אנשים עם מש"ה בדרך כלל מצומצמת ולרוב נעדרת בן/בת זוג, ילדים או קרובי משפחה שנמצאים איתם בקשר אינטנסיבי. רובם תלויים ונסמכים על אנשי מקצוע או על בני משפחה לסיוע במשימות היומיום. רובם גרים בדיר נתמך, ואלו שעדיין מתגוררים בבית עם בני משפחה יצטרכו לעבור למקום מגורים נתמך עם מות ההורים או בעקבות הידרדרות הקשורה להזדקנות הוריהם או להזדקנותם הם (Bigby, 2002). מעבר זה מצמצם עוד יותר את עולמם החברתי ומעביר אותם ממקום מוכר למקום ולאנשים לא מוכרים. ייתכן שיתקשו להכיר את האנשים החדשים ואת סביבתם, יפחיתו את השימוש שלהם בשירותי הקהילה ובכך יצמצמו עוד יותר את יכולת החיברות שלהם.

על פי האגודה האמריקנית למש"ה, **בילוי בשעות הפנאי** נחשב לאחד מעשרת תחומי החיים המשמעותיים בסדר יומו של כל אדם עם מש"ה (Luckasson et al., 2002). בילוי פנאי מאפשר לאדם מעורבות אקטיבית וחברתית, ביטויים של העדפה אישית, בחירה וקבלת החלטות (Rogers, 1998; Hawkins & Eklund, 1998). בגיל זיקנה מתרחשים שינויים שיש להם השלכה על תחום זה. פרישה מהעבודה, אובדן ההורים וצמצום הרשת החברתית הקרובה, משאירים זמן רב פנוי לפעילויות. עם זאת, מתרחשת ירידה משמעותית בתפקודים הפיזיים וברמת העניין והמוטיבציה לבילוי, התוצאה המתקבלת היא ירידה בפעילות בילוי ופנאי דווקא כאשר יש לאדם זמן רב יותר לצורך כך. לא תמיד הירידה בתפקודים היא הגורם לחוסר עניין בפעילות, לעיתים הסיבה היא היעדר פעילויות מותאמות לעניין ולצרכים של אנשים עם מש"ה בגיל הזה, הגוררת ירידה בתפקוד החברתי (בן נון, נאון, ברודסקי ומנדלר, 2008).

גורם נוסף לדאגה בקרב אנשים מזדקנים עם מש"ה הוא **התמורות במצבם המשפחתי**. הוריהם מבוגרים או קשישים, לעיתים קרובות נחשפו למחלות הנובעות מתהליכי זיקנה ואף למקרי פטירה. כתוצאה מכך, חלה התרופפות בקשרים שבינם לבין משפחותיהם, בחלק מן המקרים אף הקשרים מנותקים לגמרי עקב פטירת ההורים והיעדר אחים או קשר טוב עמם. משמעות הדבר היא, שהאדם נותר ללא קרובי משפחה. שינויים אלה גורמים לדיכאון, לתחושות של נטישה המלוות בחרדה קשה, למחשבות על מוות, לאי-ודאות ואף לפחדים.

גם בתחום **התעסוקה** חלים שינויים משמעותיים. אנשים עם מש"ה, המועסקים בשוק הפתוח, עובדים בדרך כלל בעבודות פיזיות: גינון, סבלות, ניקיון ואחזקה. ירידה בתפקוד הפיזי שלהם בגיל מוקדם יותר, מחייבת שינוי בסוג התעסוקה והתאמתו ליכולות וכן לקצב האיטי יותר. הדבר נכון גם לגבי אנשים המועסקים בעבודות מוגנות. נוצר מצב שבו אנשים עם מש"ה נאלצים בגיל 50 ומעלה לשנות את עבודתם, מבלי שעברו הכנה לכך ומבלי שהם מבינים מדוע. לעיתים מתלווה לכך תחושה של פגיעה בדימוי העצמי ובערך העצמי, תחושת חוסר ערך ופגיעה בתחושת השוויוניות בינם לבין אנשים בחברה הרגילה.

תחושה דומה חשים אנשים עם מש"ה, הנאלצים לפרוש מעבודתם. **תהליכי הפרישה** בקרבם מלווים בתחושות דומות לתהליכי פרישה רגילים, אבל עצם הפרידה מהעבודה הקודמת והמעבר לעבודה במפעל מוגן או להשתייכות לקבוצת מועדון מזדקנים במסגרת, עלולים לגרום לפגיעה בדימוי העצמי שלהם, לתחושת חוסר ערך, לירידה בסיפוק המקצועי ובתחושת השוויוניות בינם לבין האחרים. הנושא מורכב עוד יותר בקרב אוכלוסייה זו בשל הקושי הקיים בתפיסה הגילית שלהם. למרות השינויים הגופניים והנפשיים שהם עצמם חווים, קיימת אצל חלקם התכחשות לעובדה שהם מתבגרים, או שקיים חוסר מודעות לגיל הכרונולוגי שלהם.¹

¹ לקריאה נרחבת ראו מאמריהם של פרדו, ע' (2012). זיקנה מיוחדת של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית, בית איזי שפירא ושל נסים, ד' (2018). [אנשים מזדקנים עם מוגבלות שכלית התפתחותית בראי שירות מכוון אדם](#). שניהם במאגר הידע של בית איזי שפירא

- בשנת 2006 התכנס ב-Graz שבאוסטריה הפורום האירופי לטיפול בנושא ופרסם מסמך המלצות בעניין מזדקנים עם מוגבלויות, שבו הומלץ בין היתר:
- להכיר בזכותם השווה של מזדקנים עם מש"ה כאזרחים מלאים ולפעול למיצוי זכויותיהם תוך מתן כבוד לבחירותיהם ולשוונותם.
 - לקדם את הנושאים: כבוד, אוטונומיה ובחירה גם בקרב אנשים מזדקנים עם מש"ה.
 - להבטיח כי לאנשים מזדקנים עם מש"ה תהיינה אותן זכויות לקבלת החלטות על חייהם כמו לשאר האנשים.
 - לוודא דרכים לספק תמיכה למי שיכולתו לביטוי עצמי ולבחירה מוגבלת. חשוב שהתמיכה תאפשר בחירה חופשית ומשוחררת מהשפעות.
 - לעצור חסמים ומגבלות המונעים את שיתופם המלא בחברה של אנשים מזדקנים עם מוגבלויות.
 - לזכור כי לאנשים אלו יש זכות שווה לאחרים בחברה לתוכניות מניעה ולתוכניות לקידום בריאות ואיכות חיים.
 - לוודא שהאנשים המבוגרים עצמם ומשפחותיהם יהיו שותפים בקביעת המדיניות.
 - לאפשר לאנשי הצוות ולבני המשפחה המטפלים לבטא את צרכיהם כתומכים העיקריים.
 - להיאבק על הכלה חברתית, אינטגרציה והשתתפות באמצעות חיזוק הרשתות החברתיות.
 - לפתח ולהטמיע תוכנית לפעילות גופנית מותאמת, הכוללת תזונה בריאה.
 - לשתף את האדם בתכנון ובהפעלת תכנים עבורו, כדי להגביר את הסיכוי להתאמת התוכנית ואת יישומה, להעלות את המוטיבציה לשימור יכולות של בחירה ויכולת החלטה עצמית ולקדם את כבוד האדם.
 - לפעול לחיזוק הקשר עם בני המשפחה: מרבית האנשים עם מש"ה אינם חיים בזוגיות ואין להם ילדים ונכדים, לכן חשוב עוד יותר לקדם ולשמר קשרים משפחתיים לאורך כל השנים: קשרים עם אחים, אחיינים והנכדים שלהם, וכן פעילות שגרתית שתניב ביקורים, התכתבויות, טלפונים ואירועים משותפים אשר יסייעו בשימור המשפחתיות.
- המלצות אלו ואחרות שימשו אותנו במהלך תכנון העבודה בתוכנית זו.

תכנון עתיד ושירות מכון אדם לטובת הזדקנות מוצלחת

פיתוח התוכנית להנגשת הזיקנה, המוצגת בחוברת זו, מתבסס, כאמור, על אימוץ הגישה 'שירות מכון אדם'. גישה זו שמה דגש על יכולתו של האדם להכיר ולדעת עוד על עצמו, כחלק מזכותו לאוטונומיה על חייו, וכן להרחיב את ידיעותיו על עצמו בכל שלב של חייו.

שירות מכוון אדם או שירות ממוקד אדם רואה את האדם כייחודי, בעל ערך, עם רצונות, צרכים וכישרונות. הגישה מציעה מגוון כלים להתבוננות, להקשבה ולהיכרות עם האדם מקבל השירות והיא מכוונת אל הפרט, מאמינה ביכולתו לכוון את חייו, להחליט החלטות בנוגע לעצמו ולמצות את זכויותיו. בבסיסה של הגישה - התייחסות מקפת לפיתוח שירותים, תוכניות לימוד ושיקום, וכן פעילויות להכוונה ולסגור עצמי מתוך נקודת המבט של האדם עם המוגבלות. כל זאת, לשם קידום איכות חייו ולהשתתפותו בחברה (Broady, 2014).

'שירות מכוון אדם' ממוקד בצורך לוודא, כי אדם עם מוגבלות הוא במרכז של כל ההחלטות והפעולות הקשורות לחייו וכי יש להעניק לו את התמיכות הנדרשות לשם כך. הגישה מונעת מהאמונה, כי צרכי השירות הם בעלי זכות לחיים אמיתיים, כולל הזכות להיות חלק מקהילה, להיות מועסקים, בעלי משפחה וחברים, לבחור היכן לגור ועם מי, להחליט מי יתמוך בהם ומה הם יעשו עם החיים שלהם (Salmon, 2014). דברים אלו הם ברוח אמנת האו"ם בדבר זכויותיהם של אנשים עם מוגבלות לשיפור הזדמנויות וגישה להשתתפות בכל היבטי החיים, כולל חינוך, תעסוקה, מגורים, ועוד.

הגישה מתבססת על ההנחה, כי לכל אדם יש יכולת לעצב את חייו אם יינתנו לו ההזדמנות והתמיכה המתאימה וכי האדם יכול לקבוע ולנתב את חייו על סמך עוצמותיו, יכולותיו, רשתות התמיכה שלו והעדפותיו. בשל כך, שירות מכוון אדם מעצים את האנשים עם המוגבלות, את בני משפחתם ואת רשתות התמיכה שלהם על ידי הרחבת אפשרויות הבחירה שלהם והגדלת השליטה על התמיכה שהם מקבלים. המשמעות היא, שאנשים עם מוגבלות אינם עוד לקוחות פסיכיים של הארגונים והשירותים, אלא הופכים לשותפים פעילים בעיצוב ובאספקת התמיכה והשירותים. הגישה מעודדת את 'השמעת קולו' של האדם, מעורבותו ושותפותו, בחירה וקבלת החלטות עצמאיות וכן מעצימה את פוטנציאל הגדילה שלו.

העקרונות המרכזיים ב'שירות מכוון אדם'

- **הגדרה עצמית:** ידע של האדם על אודות עצמו וזכויותיו, המאפשרים לו לפעול ולנהל את עצמו מתוך מודעות ואוטונומיה ובהתאם לרצונו. כך גם יוכל להשמיע את קולו הייחודי.
- **השתייכות חברתית:** שימוש במיומנויות בין-אישיות ותקשורתיות ליצירת חברות במערכות קשרים מגוונות.

• **ניהול עצמי:** קבלת סמכות על אופן ניהול משאבי התמיכה אשר מוקצים לו, ביצוע תפקידים חברתיים שונים ומוערכים הנשענים על הכישרונות והיכולות שלו.

• **שילוב והשתתפות** במערכות חיים שונות, כמו: מגורים, עבודה, לימודים ופנאי, בקהילה עם כלל האנשים.

• **גיוס יכולות אישיות** כדי לחולל שינוי חיובי ותרומה לזולת.

• **בחירה ושליטה בחיים האישיים** הן בעניינים פעוטים והן בנושאים גדולים וצבירת חוכמה וניסיון חיים יחד עם מיומנות לצורך קבלת החלטות בהמשך (מתוך: האתר של הארגון House with No Steps², ומתוך: מגור, סנדלר-לף, שטרן וטולוב, 2017).

לאור כל אלה, אנו מציעים להכין את האדם עם מש"ה לקראת מהלכי חייו הצפויים ושלבים בהתפתחותו, החל מגיל צעיר וכך גם בגיל בוגר, באופן שהזיקנה תיתפס כתהליך נורמטיבי הפותח פרק חדש במעגל החיים. הידע מאפשר לאדם היערכות מתאימה מבחינה תעסוקתית, חברתית ומשפחתית, תכנון עתידו והשמעת קולו. התוכנית המוצעת כוללת, אם כן, היכרות מעמיקה של האדם עם עצמו בתהליך של הגדרה עצמית החל מגיל צעיר, אשר תשתנה בהתאם להתפתחויות חייו, צרכיו המשתנים, רצונותיו ויכולותיו (Heller, Miller, Hsieh, & Sterns, 2000). במקביל להעמקת ההתבוננות שלו על חייו, האדם יוכל לבנות, יחד עם הרשת התומכת שלו, תוכנית חיים אישית.

מהי תוכנית חיים אישית?

תוכנית חיים אישית משמרת את מטענו ומקורותיו האישיים, התרבותיים והמשפחתיים של האדם, כדי שימשיכו ללוותו גם ברגעים של ירידה תפקודית. התוכנית מאפשרת לאדם לבחון מחדש, שוב ושוב בכל שלב בחייו, את צרכיו וההתאמות הנדרשות עבורו, הנובעות מיכולתו התפקודית, מיומנותיו, כישוריו, מארג קשריו הבין-אישיים ונושאים חדשים המעסיקים אותו. לתוכנית חיים אישית יש תפקיד חשוב במיוחד כאשר מדובר באנשים מזדקנים, משום שהיא מסייעת בהתאמת ההתייחסות לאדם בהתאם לגילו, בהקשבה ובהבנה של צרכיו ורצונותיו, בהגנה על פרטיותו, במתן מקום לאירועים בחייו, במתן בחירה חופשית ובבניית סדר יום מתאים לצרכיו, לרצונותיו ולרגשותיו המשתנים. בנוסף לכך, תוכנית זו מסייעת בשמירה על כבוד האדם, בהכנה לקראת התהליכים העתידיים להתרחש, בהעמקת תחושת הביטחון למרות השינויים סביבו, במתן תמיכה רגשית, בהישענות על האחר, בגילוי רגש וחיבה ובעיקר בביסוס תחושת השייכות.

הלר ושות' (Heller et al., 2000) הדגישו את מהלך **החשיבה והתכנון העתידיים** כרלוונטיים לכל גיל, החל מגיל צעיר, כך שההיכרות עם העצמי מתפתחת באופן ספירלי ובכל גיל נוספים לה מידע, חשיבה ואחריות הרלוונטיים לגיל. לצעירים בני 18-21, הלומדים עדיין במסגרת בית ספר, חשוב לקיים סדנאות הכוללות מידע וידע על עולם העבודה ומסגרות הפנאי והתעסוקה שהם עתידים לפגוש בגיל 21, תוך הדגשת גילם ובגרותם. לגילאים הבוגרים יותר יש לקיים הכנה לקראת הזדקנות, תכנון

² <https://www.aruma.com.au/>

עמיד המתייחס לפרידות צפויות מבני משפחה והיערכות לחיים שאחרי הפרישה מהעבודה. דוגמה לכך ניתן ללמוד מקבוצת מזדקנים צעירים (45-55), דיירי הוסטל במרכז הארץ³, אשר במהלך פגישות הסדנה להגדרה עצמית ולתכנון עתיד בנו כל אחד לעצמו את תמונת החיים הנוכחית שלהם בתחומי תעסוקה, פנאי, חברים ומשפחה מורחבת, וכן בנו בהתאמה את תמונת העתיד הרצויה להם בכל אחד מהתחומים. בנייה זו הדגישה את המקומות שבהם עליהם לפעול כדי לממש את תוכניתם, למשל: האם אני עדיין יכול לעבור מעבודה מוגנת לעבודה בשוק החופשי? מה עלי לעשות לשם כך? איך אני יכול לקדם את הקשר עם האחים והאחיינים שלי? מה יהיה בסיס התקשורת בינינו? איך אני יכול לשפר את היחסים החברתיים שלי עם בן/בת הזוג? איך אני יכול לקדם את מצבי הבריאותי, ועוד. מטרות אישיות אלו לא הוגדרו על ידי צוות המסגרת או על ידי איש המקצוע עבור האדם, אלא הוגדרו על ידי האנשים עצמם, בהתבוננות על חייהם ועל תכנון עתידם. הם השמיעו את קולם, בחרו והגדירו היכן הם רוצים להיות בשלבי חייהם הבאים ומהם הצעדים הנדרשים מהם כדי להגיע להזדקנות מוצלחת.

מהי הזדקנות מוצלחת?

מחקרים רבים מציינים את התחומים הבאים כנדרשים להזדקנות מוצלחת:

1. שמירה על בריאות ועל תפקוד עצמאי עד כמה שניתן; שמירה על תפקוד פיזי וקוגניטיבי ועל עניין מלא בחיי היומיום, הכולל: פעילות, השתייכות משפחתית, חברתית וקהילתית, וכן קיום מערכות יחסים ותקשורת עם הסובבים (Rowe & Kahn, 1987, 1998).
 2. שמירה אישית על תפקידים ותפקוד עצמאי, על האוטונומיה והשליטה בכל הפעילויות של חיי היומיום וכן המשך עיסוק בפעילות פורה ויצרנית מתוך בחירה אישית (Janicki, 1994).
 3. הישענות על מקורות חברתיים, חומריים, פסיכולוגיים ותרבותיים (Baltes & Baltes, 1990), תחושת ביטחון, המשכיות, תכלית ומשמעות (Nolan, Davies, & Grant, 2001).
- שלושת הרכיבים הללו: שירות מכון אדם, תכנון עתיד והזדקנות מוצלחת שימשו אותנו כתשתית רעיונית לפיתוח התוכנית להנגשת הזיקנה ולהפעלתה, כפי שמפורט בחוברת זו.**

³ סדנאות במסגרת קורס תכנון עתיד, שהועבר על ידי הכותבת, במסגרת ה'אוניברסיטה המשולבת' של בית איזי שפירא בשנים 2018, 2019.

פרק ב': פיתוח התוכנית להנגשת הזיקנה

קווים מנחים לבניית התוכנית

העקרונות והקווים המנחים לבניית התוכנית נגזרו, כאמור, מתוך העקרונות של הגישה 'שירות מכוון אדם' ומתוך רכיבי ההזדקנות המוצלחת:

- **הגדרה עצמית:** הגברת הידע על אודות מהלכי חיינו הצפויים ושלבים בהתפתחותו של האדם, עד כה ובעתיד, זיהוי תפקידים ויכולות להמשך עצמאות ואוטונומיה בהתאם לרצונו, והשמעת קולו הייחודי.
 - **השתייכות חברתית:** שימוש במיומנויות בין-אישיות ותקשורתיות ליצירת חברות במערכות קשרים מגוונות, כולל שימור והרחבת הקשרים עם בני משפחה והישענות על מקורות פסיכולוגיים ותרבותיים עצמיים.
 - **ניהול עצמי:** קבלת סמכות לביצוע תפקידים שונים, הנשענים על הכישוריות והיכולות של האדם, שמירה על בריאות ועל תפקוד עצמאי עד כמה שאפשר, על תפקוד פיזי וקוגניטיבי ועל עניין מלא בחיי היומיום.
 - **שילוב והשתתפות:** במערכות חיים שונות, כמו מגורים, עבודה, לימודים ופנאי.
 - **גיוס היכולות האישיות:** כדי לחולל שינוי חיובי, לתרום לזולת ולחיות חיים עם משמעות.
 - **בחירה ושליטה בחיים האישיים:** הן בעניינים פשוטים והן בנושאים גדולים, כמו שימור הזיכרון האישי והמשפחתי, שימור היבטים תרבותיים ושיתוף קבוצת החברים.
- בנוסף לכל אלה, בבניית התוכנית עמדו לרשותנו סרטוני קרן שלם,⁴ העוסקים בהנגשת הזיקנה בעקבות מחקרה של נירי דוד⁵ בנושא.

מטרות התוכנית

מטרות התוכנית נקבעו בהתאמה לשלוש האוכלוסיות שהשתתפו בתוכנית.

המטרות ביחס לחברי הצוות

- פיתוח מודעות למאפיינים הייחודיים של תהליכי ההזדקנות בקרב אנשים עם מש"ה.
- רכישת כלים להתמודדות עם תכנון העתיד ועם ההתמודדות הרגשית עקב שינויים ואובדנים בזיקנה, למשל ירידה בתפקודים, פרישה מעבודה.
- מתן אפשרות לאנשים עם מש"ה לפתח תפיסה עצמית חיובית, הגדלת המיומנויות לפיתוח קשרים חברתיים ויכולת החלטה עצמית.

⁴ סרטוני הנגשת הזיקנה: אתר קרן שלם בקישור: <http://kshalem.org.il/pages/item/1383>
⁵ למחקר המלא (2010) ראו אתר קרן שלם <http://www.kshalem.org.il/pages/item/477>

- הענקת כלים לחברי הצוות להתבוננות מחודשת על התוכניות המותאמות למזדקנים עם מוגבלויות.

המטרות ביחס לבני המשפחה

- פיתוח מודעות למאפיינים הייחודיים של תהליכי ההזדקנות בקרב אנשים עם מש"ה.
- רכישת כלים להתמודדות עם תכנון העתיד ועם ההתמודדות הרגשית עקב שינויים ואובדנים בזיקנה של האדם עם מש"ה (ירידה בתפקודים, פרישה מעבודה).

המטרות ביחס למקבלי השירות – האנשים עם מש"ה

- פיתוח מודעות למאפיינים הייחודיים של תהליכי ההזדקנות של אנשים עם מש"ה.
- פיתוח כלים להתמודדות עם תכנון העתיד ועם ההתמודדות הרגשית עקב השינויים והאובדנים בזיקנה.
- פיתוח תפיסה עצמית חיובית בקרב אנשים עם מש"ה.
- העמקת ההתבוננות של אדם עם מש"ה על חייו.
- הגדלת המיומנויות לפיתוח קשרים חברתיים, להשמעת קולם ולהחליט עבור עצמם.

מבנה התוכנית ותוכני הסדנאות

התוכנית בנויה ממפגשים/סדנאות המיועדים לכל אחת מאוכלוסיות היעד, ממפגש אחד משותף ומסיום המיועד לצוות המסגרת. להלן פירוט מבנה התוכנית:

- מפגשים עבור מקבלי השירות (אנשים עם מש"ה): חמישה מפגשים (שעתיים אקדמיות כל מפגש).
 - מפגשים עבור בני המשפחות (של האנשים עם מש"ה): שניים עד שלושה מפגשים (שעתיים אקדמיות כל מפגש).
 - מפגשים עבור אנשי הצוות במסגרות: שלושה מפגשים (שלוש שעות אקדמיות כל מפגש).
 - יום סיור (שש שעות אקדמיות) במרכז הגמלאים של אלוין בירושלים.
 - מפגש משותף למקבלי השירות, למשפחות ולצוות (שעתיים אקדמיות).
- המשתתפים בכל אחת מהקבוצות עסקו בזיהוי ובהבנת השינויים התפקודיים והחברתיים המתרחשים עם העלייה בגיל, בפיתוח תפיסת עצמי חיובית ובתכנון עתיד אישי של האנשים עצמם. כמו כן, מבחינת בני המשפחה והצוותים הסובבים אותם – התוכנית עסקה גם בהיערכות לקראת הזדקנות המטופל/בן המשפחה יחד עם היערכות לצמצום הבדידות ולהגברת המעורבות בקהילה.

נושאי הסדנאות נקבעו בהמשך למחקרה של נירי דוד (2010), אשר חשף שבע תמות מרכזיות המעסיקות אנשים ממדקנים עם מש"ה:

- חשיבות העבודה, רצון/חוסר רצון לפרוש.
- הפחד להזדקן: איך שומרים על תפקוד ובריאות ואיך מתמודדים עם הפחד להזדקן.
- איך שומרים על עצמאות ויכולת ההחלטה העצמית.
- חשיבות הקשרים החברתיים/הזוגיים בגיל השלישי.
- פיתוח תפיסה עצמית חיובית.
- חלופות נוספות בתחומי הפנאי.
- חיפוש ערך ומשמעות.

עקרונות התוכנית

- התוכנית מיועדת לשלוש הקבוצות: אנשים עם מוגבלות, הורים/בני משפחה, אנשי מקצוע.
- התוכנית נבנתה ברוח 'שירות מכון אדם'.
- התוכנית תוכננה כך, ששלושת המעגלים יהיו שותפים ויכולו להמשיך בה בעתיד.

שלבי העבודה בפיתוח התוכנית ובהפעלתה

מהלך התוכנית

- נבחרו (לפיילוט) שתי מסגרות מע"ש של הארגונים אלון ומעונות גל, אשר בהן משתתפים אנשים מבוגרים ומדקנים עם מש"ה.
- ניתן למסגרות 'מידעון', המסביר על התוכנית (ראו נספח 1).
- הנהלת המסגרת והעו"ס במסגרת מאתרים את המשתתפים, מכינים אותם להשתתפות בתוכנית ומשיגים את האישורים הנדרשים: טופסי הסכמה מדעת (להשתתפות בתוכנית ולהשתתפות בהערכה) (ראו נספח 2) ואישור צילום (ראו נספח 3).
- הקריטריונים לבחירת המשתתפים (מסמך מפורט מוצג בנספח 4):
- א. המועמד נבחר, לאחר שקיבל הסבר ראשוני, גילה עניין בסדנאות ובחר מרצונו החופשי להשתתף בהן.
- ב. גיל המועמד 45 ומעלה.
- ג. יכולת להשתתף בקבוצה לאורך זמן.
- ד. הבנת מושגים בסיסיים, כגון: מושגי זמן, יכולת בחירה וסנגור עצמי.

ה. בעל יכולת ורבאלית או יכולת הבעה עצמית - בדיבור, בלוח תקשורת או במחשב, מסוגל

להביע את דעתו בקבוצה.

ו. יכולת להיתרם מהפעילות בקבוצה.

ז. מסמכי הסכמה להשתתפות חתומים על ידי המועמד ועל ידי האפוסטרופוסות.

* יש לציין, כי כל מועמד נבחן באופן ייחודי ובהתייעצות עם הצוותים.

• המסגרות מקיימות מפגש התנעה לצוותים (ראו נספח 5).

• ביצוע סדנאות לשלוש האוכלוסיות (סך הכול 33 שעות הנחיה למסגרת):

א. אנשים עם מוגבלות: חמישה מפגשים (שעתיים אקדמיות למפגש).

ב. בני משפחה: שלושה מפגשים (שעתיים אקדמיות למפגש).

ג. אנשי צוות: שלושה מפגשים (שלוש שעות אקדמיות למפגש)

+ יום סיור במרכז גמלאים של אלון בירושלים (שש שעות).

ד. בסיכום: מפגש משותף בן שעתיים לכל משתתפי התוכנית מכל שלוש האוכלוסיות.

נושאי הסדנאות נקבעו, כאמור, בהמשך למחקרה של נירי דוד (2012), אשר חשף שבע תמות

מרכזיות המעסיקות אנשים מזדקנים עם מש"ה:

א. חשיבות העבודה, רצון/חוסר רצון לפרוש.

ב. הפחד להזדקן: איך שומרים על תפקוד ובריאות ואיך מתמודדים עם הפחד להזדקן.

ג. איך שומרים על עצמאות ויכולת ההחלטה העצמית.

ד. חשיבות הקשרים החברתיים/הזוגיים בגיל השלישי.

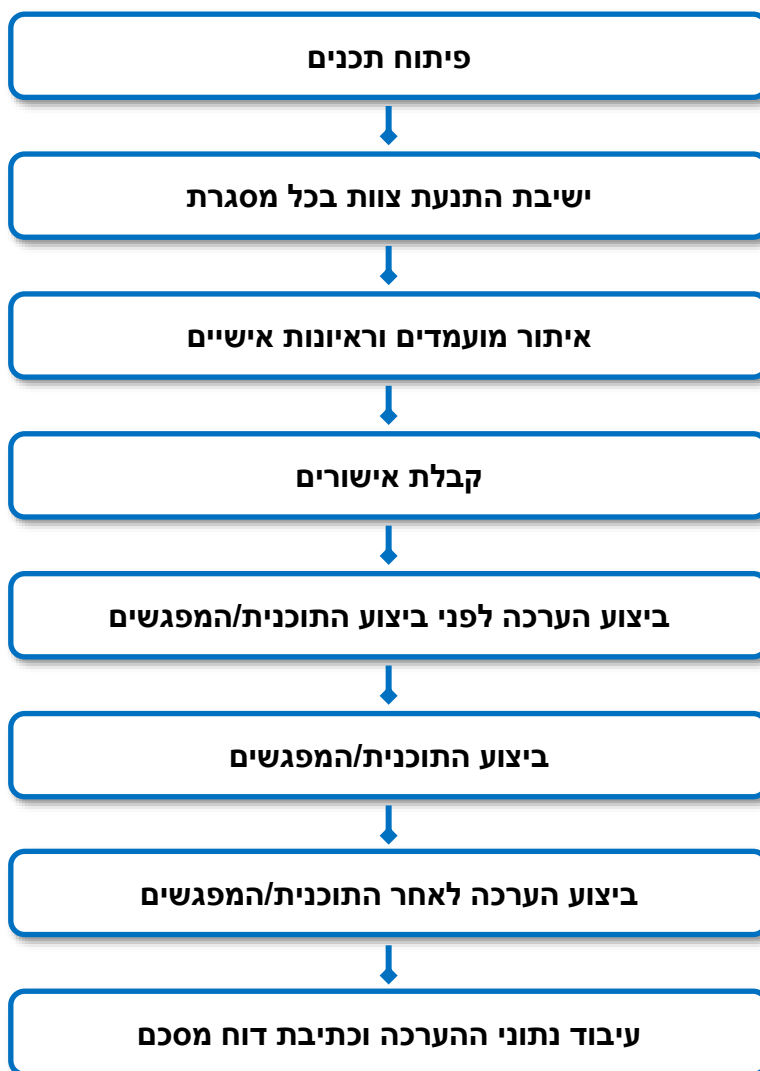
ה. פיתוח תפיסה עצמית חיובית.

ו. חלופות נוספות בתחומי הפנאי.

ז. חיפוש ערך ומשמעות.

במהלך הסדנאות נעשה שימוש גם בסרטוני קרן שלם מוגשים למזדקנים עם מש"ה.

שלבי הפיתוח, הפעלת התוכנית והערכה



פרק ג': מהלכה למעשה

בפרק זה נציג תדריך מפורט לביצוע התוכנית, שבו מתוארים המפגשים עם הצוות, עם בני המשפחה ועם מקבלי השירות, תוך התייחסות לתכנון, לביצוע ולשינויים ככל שהיו. חשוב לזכור, כי אנשים עם מש"ה אינם מקשה אחת, וכך גם ההורים, בני המשפחה והצוות. לפיכך, מגוון הנושאים וההצעות שיובאו להלן הם המלצות לתחומי פעילות ורעיונות לביצוע, כאשר העיקר מונח על כתפי מפעיל הסדנאות: עליו להכיר את המשתתפים, לשאול לדעתם, להתקדם בקצב המתאים להם, לנוע קדימה ואחורה אם צריך, לוודא הבנה והפנמה, להיעזר באמצעים המתאימים להם, רק אם אלה משרתים את המטרה ומקדמים את ההבנה, לשנות ולחשב מסלול מחדש, להקשיב למילים הנאמרות ואלו שאינן נאמרות, ובעיקר לאהוב את מה שהוא עושה.

יישום התוכנית במפגשים עם צוותי המסגרות

להלן יתוארו בקצרה המפגשים עם אנשי הצוות, כפי שתיארה אותם מנחת התוכנית:

מפגש ראשון

המפגש כלל היכרות עם הצוות ותכנון משותף לגבי הידע והכלים שבהם ייעשה שימוש בסדנאות ויישור קו לגבי הנושא עצמו. המידע והידע הועברו באמצעות מצגת וכללו את התכנים: הזדקנות ותהליכי הזדקנות בקרב אנשים עם מש"ה, מידע ונתונים, עקרונות הגישה 'שירות מכון אדם' כבסיס לסדנאות עם המזדקנים וכן שיחה פתוחה על הקשיים העיקריים, התובנות של הצוותים והציפיות מהסדנאות.

רשמים של מנחת התוכנית: בשתי המסגרות הגיעו אנשי צוות רבים, חלקם עובדי המסגרת, חלקם עובדים במסגרות הדיור שבהן המשתתפים מתגוררים, וחלקם מהרווחה המקומית או מהארגון המפעיל את מרכז היום למזדקנים. מרגש היה לראות את המחויבות של הצוותים שהגיעו בשעות אחר הצהריים והערב, על חשבון זמנם הפרטי ומשפחתם. הצוותים הגיעו חדורי רצון ומוטיבציה והביעו כמיהה ללמוד, לשמוע, להשמיע ולשתף. לחלק גדול מהמשתתפים היה ידע רב על מקבלי השירות, האמורים להשתתף בסדנאות, מתוך היכרות רבת שנים. התחושה הייתה של רצון אמיתי לקידום הנושא עבורם וללמידת כלים חדשים.

מפגש שני (סיור)

נערך סיור לימודי במרכז יום לזקנים עם מש"ה באלון ירושלים, כחלק מלמידה שיתופית ומרכישת ידע וכלים לעבודה עם מזדקנים. בגלל אילוצים ארגוניים, בסיור הלימודי השתתפו רק נציגים אחדים מכל מסגרת, שנפגשו עם צוותים ומקבלי שירות מזדקנים.

רשמים של מנחת התוכנית: במהלך הסיור נוצר דו-שיח פורה של למידת עמיתים ורכישת תובנות וכלים חדשים לעבודה. עם כל הקושי שסיור כזה מציב בפני הארגון, שוויו לא יסולא בפז! שני הצוותים, זה המסייר וזה מקבל הפנים חשו, כי עבודתם חשובה ומוערכת, כי יש מי שיכול ללמוד מהם, כי יש לאן להתקדם ומה ללמוד וכי הם לא לבד, אלא חלק ממערך גדול ומקצועי התומך בהם.

מפגש מסכם לצוותים

המפגש נערך בסיום הסדנאות ובו הוצג הכלי המסכם וכן הוצגו תובנות הדדיות. מפגש זה היה מרגש במיוחד בשתי המסגרות, זו בחולון וזו ברחובות.

רשמים של מנחת התוכנית: על אף שחברי הצוות לא השתתפו בסדנאות עם מקבלי השירות ולא היו חשופים באופן מסודר לתהליכים שהתרחשו עמם, הם הרגישו כי דברים קורים ואף קיבלו משוברים ספונטניים ממקבלי השירות. חברי הצוות התרגשו לראות ולשמוע תובנות של מקבלי השירות, רצונות וחלומות, חוסר שביעות רצון או ביקורת, תוכניות לעתיד ואמירות משמעותיות נוספות שנאמרו בסדנאות. במקביל, חברי הצוות שיתפו את מנחת הסדנאות במשובים של משתתפי הסדנה לגבי הרצון להמשיך בפעילות וכן לגבי החוויות שלהם. הצוותים בשתי המסגרות התלהבו מהכלי שהוצג להם וביקשו להמשיך להשתמש בו גם ביחס למקבלי שירות אחרים.

יישום התוכנית במפגשים עם בני המשפחה

בני המשפחה הביעו מראש את הסכמתם להשתתפותם יקירם בתוכנית וחתמו על המסמכים הנדרשים, חלקם אף הגיע למפגשים. לבני המשפחה נקבעו שתי פגישות: האחת בתחילת הסדנאות והשנייה בסיום התהליך. זימון בני המשפחה ואישור הגעתם לא היה תהליך פשוט, משום שלא כל המשפחות מתגוררות בעיר שבה גרים בנם/בתם, אחדים מבני המשפחה מבוגרים מאוד והתקשו להגיע למפגשים. כאשר מדובר באחים או באחיינים צעירים ופעילים, ההעדפה הייתה למפגש בשעות הערב, לאחר שעות עבודתם, ואילו לגבי ההורים, שמרביתם מבוגרים מאוד, העדפתם הייתה שעות הבוקר או הצהריים. על אף הקושי בתיאום, בשני המקומות התקיימו שני המפגשים ובכולם הייתה נוכחות יפה של בני משפחה.

חווית המפגש עם בני משפחה היא ייחודית: לעיתים מדובר באב בן 90, לעיתים באם מבוגרת מאוד ובנה (אח של מקבלת השירות), או חונך קבוע ומשמעותי המלווה את מקבל השירות שנים רבות; לעיתים זאת אישה צעירה, שמקבלת השירות היא דודתה שגידלה אותה בילדותה, ועוד ועוד. מפגשים מרגשים עם אנשים מיוחדים אשר להם קשר למקבלי השירות, אנשים המביעים הערכה למסגרת שבה נמצאים יקיריהם ודאגה בלתי נגמרת לעתידם.

המפגש הראשון

המפגש עסק בהיכרות עם אפיונים ייחודיים בהזדקנות של אנשים עם מש"ה, באמצעות שימוש במצגת. אולם בשתי המסגרות הנטייה של בני המשפחה הייתה לקיים שיחה ולא הרצאה. המעבר לשיחה אפשר פתיחות רבה של המשתתפים, העלאת דילמות, בקשות, דאגות ומחשבות לגבי העתיד שלהם ושל יקיריהם בהתאמה: "מה יקרה אם היא לא תוכל לבוא אלי בסופי שבוע?"; "מה יקרה אם תהיה הידרדרות בבריאות שלה והיא לא תוכל לגור יותר בדירה?"; "מי יביא לו דמי כיס כל שבוע אם אני לא אוכל?"; "מה יקרה אם יקרה לי משהו והאחים שלה מבוגרים מאוד ולא יכולים לקבל אותה בשבתות. היא מאוד קשורה למשפחה ולא תעמוד בזה".

רשמים של מנחת התוכנית: העלאת הדאגות והשאלות כבר במפגש הראשון אפשרה לשני דברים להתרחש: מצד אחד ניתנה למנחה הצצה ראשונית למחשבות ולדאגות שישמשו אותה בהמשך הסדנאות עם מקבלי השירות, מצד אחר, נוצרה קבוצת תמיכה של החלפת דעות, רעיונות, הצעות והבנה שהם לא לבד. כמו כן, נאמרו שתי אמירות מאוד משמעותיות נוספות: "אני יודעת/ת שהבן/בת שלי בידיים טובות וידאגו לו/לה כל החיים", "כל הכבוד שיש תוכניות חדשות ומפתחים עוד ועוד דברים בשבילם".

המפגש השני – מפגש מסכם

מפגש זה התקיים לאחר מספר שבועות והיה המפגש המסכם של הסדנאות. במפגש הוצג בפני בני המשפחה הכלי שפותח בסדנה יחד עם אמירות ייחודיות של המשתתפים.

רשמים של מנחת התוכנית: התחושה במפגש השני (בשתי המסגרות) הייתה, כי זהו מפגש רווי משמעות לבני המשפחה. הם התרגשו לראות את הכלי שהוצג להם ולשמע את יקיריהם מדברים בנחישות, בחופשיות ובעוצמה על מקומם, רצונותיהם והדברים המשמעותיים להם. חלק ממקבלי השירות הפגינו יכולת קריאה וייצוג את עצמם, האחרים דברו את התוכנית שלהם ללא הקראה, אך עם גאווה עצומה. בני המשפחה והצוות התרגשו מאוד. לעיתים הדברים שנאמרו על ידי מקבלי השירות לא היו ידועים לבני המשפחה והם שמחו לשמוע ולהתעדן או לאשר ידע קיים. כשאמא של ר' שמעה מבתה, כי שמירת המורשת האמנותית של אביה היא אחד הדברים המשמעותיים לה, היא הבינה מה היה פשר הביקורים האחרונים של בתה שהסתובבה בבית וצילמה בכל פינה וגם הופתעה מהתפקיד החשוב והמשמעותי שהבת לקחה על עצמה. דוגמה נוספת היא הפתעתם של הוריה של א', אשר הבינו את המשמעות של כלל בני המשפחה עבורה, כולל אחיינים ונכדים שידעה לציין בשמם ואף נקבה בעיסוקם ובמקום מגוריהם.

הגעתם של בני משפחה למסגרת גרמה להתרגשות רבה בקרב מקבלי השירות ובני המשפחה עצמם. ניתן היה לראות את הקשרים הטובים בניהם ובעיקר את ההבנה ותחושת הרגיעה של המשפחה, כי מקבל השירות מצא את מקומו בעולם מחוץ לבית ואת התחושה של מקבלי השירות,

כי הם אמנם אינם גרים עם המשפחה, אך זהו מהלך החיים הנורמטיבי ואינו מחייב ניתוק, אלא קשר בוגר שממשיך עם השנים.

יישום התוכנית במפגשים עם מקבלי השירות

המהלך המרכזי והמשמעותי בתוכנית הוא הנגשת הזיקנה **למקבלי השירות**. הרעיון היה להשתמש **בסרטים מונגשים**, שהוכנו על ידי קרן שלם בעקבות **עבודת המחקר של נירי דוד מ-2010**.

על המפגשים: כללי

בכל מסגרת השתתפו 10-12 גברים ונשים (טווח הגילאים נע בין 50-65), אשר בחרו מרצונם להשתתף בתוכנית. המשתתפים מתפקדים ברמות עצמאות שונה, בעלי רמה תקשורתית וורבאלית שונה, חלקם מתניידים עם הליכונים, חלקם מתגוררים במסגרות, חלקם בבית הוריהם, אחרים בדירה או בהוסטל. כלומר, הייתה שונות ומגוון אפיונים רחב אשר חייב יצירתיות והפעלות מגוונות בכל אחד מהמפגשים ובכל אחת מהמסגרות. בהתאם לכך, אפשר למצוא בסיכום מבחר הפעלות שניתן לבצע בקרב קהלים שונים (לא כולם היו בשימוש בכל מסגרת, אלא נבחרו בהתאמה לנדרש).

מאחר שהתוכנית התבססה על הנגשת הזיקנה באמצעות הגישה המקצועית 'שירות מכוון אדם', הצרכים והרצונות של החברים היוו רכיב חשוב בקביעת סדר היום במפגשים. משמעות הדבר, כי לא תמיד הפגישה עסקה רק בנושא שנקבע לאותו המפגש, אלא הנושאים עלו מהמשתתפים עצמם במהלך המפגש, בעוצמה שחייבה התייחסות, מבלי לדחות את הנושא למועד אחר. עם זאת, כל הנושאים שהוגדרו כתמות מרכזיות בנושא הזיקנה עלו לדיון, אך הסדר נקבע ברובו על ידי המשתתפים.

בכל פגישה לקחה חלק גם נציגה מהמסגרת, אשר תפקידה היה לסייע בהעלאת התכנים על הכתב. בשתי המסגרות הנציגה לא נדרשה לפעול עם הקבוצה, להסביר, לתווך, או לנווט, אלא לשמש **כמתעדת בלבד**.

נציג עתה את הפעילות בכל מפגש⁶ ואת השינויים והגיוון שנעשו בהתאמה, כך שישמשו בעתיד מנחים העובדים עם קבוצות מגוונות של מזדקנים.

פגישה ראשונה: היכרות, הזדקנות ושמירה על תפקוד ובריאות

המפגש הראשון כלל היכרות, פעילות גיל וזמן, פעילות תנועה ו'תרגילי מוח' (במידת הצורך) וכן פעילות להגדרת מטרות הקבוצה.

⁶ ניתן להיעזר גם ב**תדריך לצפייה בסרטוני הנגשת הזיקנה** אשר פותח על ידי קרן שלם ובו הדרכה לגבי בניית קבוצה והפעלתה וכן במסמך "**תיעוד קבוצת מעגלי החיים**" (2019), מאת ריטה סגל, ראש צוות מש"ה, ואדר אבישר, עו"ס מחלקת נכויות, האגף לשירותים חברתיים, רמת גן.

היכרות: החברים התבקשו להציג עצמם על ידי כך שכל אחד יבחר לספר על עצמו משהו אחד. התשובות נעו מ: "קוראים לי...", דרך תיאור נרחב של מחלות, מאכלים, תחביבים, ועוד. הפערים נבעו בחלקם ממידת הוורבליות של מקבלי השירות או מפערים ביכולת הקוגניטיבית, בהמשך התברר, כי חלקם ממעט בדיבור מפאת חוסר ביטחון וביישנות, שכן בהמשך הפגישות המשפטים התארכו וכללו מעבר למידע יבש גם תיאורים ורגשות.

לאחר ההיכרות חזרנו להגדיר את מטרת הפגישות, כאשר הזיקנה והגיל הוגדרו כנושא עיקרי. קיימנו מספר פעילויות כדי להבין את מושג הזמן והגיל של כל אחד מהם.

פעילות גיל וזמן: הבנת מושג הזמן וידיעת הגיל האישי ומיקומו על פני רצף הזמן: על השולחן/רצפה הונח סרגל שהוכן במיוחד (ארוך מאוד ובכתב גדול), שעליו שנתות החל מ-10 ועד 99; פוזרו תמונות צבעוניות של דמויות בגילאים שונים, שנגזרו מראש מכתבי-עת צבעוניים.

כל משתתף בחר שתיים עד שלוש תמונות, כאשר המשימה הייתה לתאר את הדמות שבחרו, לנחש את גילה ולהניח את הדמות על פני הסרגל בטווח גיל תואם (תינוק/ת, ילד/ה, נערה, בחור/ה, בוגר/ת, מבוגר/ת, זקן/ה). בסיום הפעילות התקיימה שיחה על מאפייני גיל (איך אנחנו יודעים שזה תינוק, מה מאפיין בחור/ה, איך יודעים שזה זקן וכו').

דוגמת סרגל:



המשימה הבאה הייתה, שכל משתתף יאמר את גילו וינסה למקם את עצמו על הסרגל ליד התמונות המונחות שם. משימה זו הייתה קשה, חלק מהמשתתפים לא ידע להגדיר בוודאות ובדיוק את גילו. הטעויות היו בעיקר בהגדרתם העצמית כצעירים יותר ממה שהם באמת, או שהיו אשר ידעו להגדיר את תאריך הולדתם בדיוק ניכר (כולל יום, חודש ושנה), אך לא ידעו להגיד מה גילם. כשליש ידעו להגיד את גילם המדויק ואת תאריך הולדתם. לאחר קביעת גילו המדויק של כל אחד, נותרה המשימה למצוא את המקום המתאים לו על הסרגל. מעבר להבדלים האישיים בין המשתתפים, היו הבדלים גם בין הקבוצות בשתי המסגרות השונות, בקצב ההתקדמות וביכולת הריכוז שלהן: בעוד שבמסגרת א' הפעילות זרמה, תוך ריכוז מלא והשתתפות ערה, הרי שמשתתפי מסגרת ב' הפגינו עייפות וחוסר ריכוז לאחר כ-20 דקות. משום כך, שילבנו לקבוצה זו מספר תרגילים בישיבה או בעמידה להנעת הגוף ולזרימת הדם, תרגילים שהשתכללו מפגישה לפגישה ואליהם נוספו תרגילים שנקראו על ידי המשתתפים "תרגילים לחיזוק המוח": חידוני מילים, מילים והיפוכן, חרוזים, ועוד.

פעילות להגדרת מטרות הקבוצה: שתי הקבוצות הגדירו את התחומים שעליהם חשוב לשמור עם ההזדקנות: שמירה על הגוף (לשתות מים, להתעמל, לאכול בריא, להתרחץ ולישון מספיק); שמירה על הנפש (לא לקלל, לא לדבר לא יפה, לא להתנהג באלימות, להיות טובים "ואהבת לרעך כמוך"); ביצוע פעילות פנאי (לפתח תחביבים) ולהיות מאושרים. הקבוצה במסגרת א' הגדירה את מטרותיה כך: " להיות בבריאות טובה, ליהנות מהחיים, לתת לאחרים, לעזור לאחרים ולחיות באושר"; קבוצה ב' הגדירה את מטרותיה: "לעשות מעשים טובים, לשמור על החיים, לשמור על הבריאות, לעשות ספורט, לתת כבוד לחברים, לשמור על המוח והשכל".

לקראת מפגש מספר 2 התארגנו מקבלי השירות בשתי המסגרות וביקשו לשנות את שעת הפגישה לשעה מוקדמת יותר כדי לשמור על ערנותם (10:00 או 11:00 ולא 14.30). הקבוצה הראשונה קיבלה את המלצת עו"ס המסגרת, כי עליה להביא את הנושא בפני המנחה ולהגיע איתה להסכמה. הקבוצה השנייה ביקשה את עזרת העו"ס בתיווך הבקשה. בכל מקרה, שתי הקבוצות הוקדמו וההבדל בערנות היה ניכר ומשמעותי. הקבוצה הראשונה זקפה לזכותה ובצדק את יכולת המנהיגות וההשפעה שלה על שינוי השעה.

פגישה שנייה: עצמאות ויכולת קבלת החלטה עצמית

המפגש השני כלל חזרה על מטרות הקבוצה, כלי מעגל אישי – הצגה ודיון, צפייה בסרטון - ["לא נותנים לי לעשות את מה שאני רוצה פה"](#), פעילות תנועה ו'תרגילי מוח'⁷ (במידת הצורך) וסיכום. **חזרה:** בתחילת המפגש (כמו בכל המפגשים שיבואו בהמשך) נעשתה חזרה על מטרות הקבוצה וכן חזרה על סיכום המפגש הקודם ועל משפט המפתח שהחברים קבעו, הכולל את התחומים שהם בחרו לשמר בגיל הזיקנה. החזרה כפתיחת המפגש נועדה ליצור עקביות ושימור הידע שנרכש.

מעגל אישי וסרטון: לאחר הפתיחה הוצג תרשים ראשוני של מעגל תחומי החיים⁸ (תרשים של הכלי שהתפתח במהלך הסדנאות עד לתוצר הסופי), שבו כל אחד מהמשתתפים היה אמור למלא את הדברים שהוא כבר עושה, או מתכנן לעשות, וכן כל מה שמשמעותי עבורו. כדי למלא את העיגול האישי נעזרנו בשאלות פתוחות (מה אתה אוהב לעשות אחרי העבודה? מה מרגיז אותך? מה התחביבים שלך? ועוד), נעזרנו בקלפי תמונות, בשיחה קבוצתית ובהקרנת סרטון שהופק על ידי קרן שלם: ["לא נותנים לי לעשות את מה שאני רוצה פה"](#) (סדרת סרטוני הנגשת הזיקנה).

⁷ "תרגילים לחיזוק המוח": חידוני מילים, מילים והיפוכן, חרזים, ועוד.

⁸ מעגל החלטות ובחירות אישי של כל משתתף בתחומים: פנאי, קשרים משפחתיים, חברים, אוכל, ועוד.

החברים במסגרת א' הגיבו בהתרגשות רבה, גם לעצם הצפייה בדיירי הוסטל בגילם בצפון הארץ, המתחבטים בשאלות דומות, וגם לעצם הנושא: "מי מקבל את ההחלטות על חיי". הנושא התפתח לשיחה משמעותית על הסיפור האישי של כל אחד, איך, מתי ולמה הגיע לגור מחוץ לבית הוריו, מי החליט על כך ומה הוא חושב היום על כך, האם הוא מרוצה מהבחירה או לא. הסרטון מציג מבחר סגנונות החל מ"החליטו עבורי" ועד "החלטתי לבד", כך שמקבלי השירות יכלו למצוא את מקומם ולהציע אפשרויות שונות באופן פתוח ולא שיפוטי. השיחה אפשרה אוורור רגשות ומתן לגיטימציה לגעגועים לעולם הקודם, שכלל את ההורים ואת המגורים איתם, וכן קידם אותם להציע הצעות יפות וחשובות לשמירה על זיכרון משפחתי (שימור מורשת, שימור זיכרון האוכל, המוסיקה, תמונות ילדות, קשר עם בני משפחה, ועוד).

החברים במסגרת ב' הגיבו להצגת הסרטון באופן שונה. מספר דקות לאחר תחילת הקרנתו (ההקרנה אינה מתחילת הסרטון, אלא מהנקודה שבה הקבוצה משוחחת על הנושא), החברים הביעו חוסר שקט וביקשו להפסיק את הסרט. לאחר פעילות התרעננות קצרה (תרגילי גוף ומוח), דיברנו על הקושי לצפות בסרט. רובם העדיפו לדבר על הנושא "החלטה עצמית" ללא צפייה בסרט. לכל חבר יש את סיפורו האישי על קבלת ההחלטה לצאת לדירה או להוסטל. רובם קיבלו את דעת בני המשפחה בהצדקה ובהשלמה ולא מצאו צורך להחליט בעצמם לגבי ההחלטה הזאת. בהמשך, חברי הקבוצה התגלו כנחרצים וכבעלי יכולת לקבלת החלטות בעניינים אחרים הקשורים לחייהם בעבודה, בדירה, בפעילות הפנאי, בקניות, בשימוש בכסף. בקבוצה זו מרבית החברים אחזו בדעות אישיות מוצקות והתעקשו לקבל את החלטותיהם בעצמם. השאלה עד כמה ההחלטות מתקבלות על ידי מקבל השירות באופן עצמאי ובאילו תחומים, היא שאלה שמומלץ שתידון בכל מסגרת, כך שהרעיון של שירות מכוון אדם ומימוש זכותו של כל אדם להחליט עבור עצמו יקבלו חיזוק ותאוצה.

פגישה שלישית: פיתוח תפיסה עצמית חיובית וקשרים עם חברים

המפגש השלישי כלל חזרה על מטרות הקבוצה, כלי מעגל אישי - המשך פעילות וסיכום. חזרה: גם פגישה זו התחילה בתזכורת של משפט המפתח הקבוצתי ובאזכור מטרת הקבוצה. בשלב זה החברים כבר ידעו להגדיר בעצמם גם את המטרה וגם את המוטו הקבוצתי.

המשך הפעילות בנושא המעגל האישי: בפני המשתתפים הוצג מעגל ההחלטות והבחירות האישיות (עדיין בפורמט ראשוני, אך עם תמונותיהם במרכז). המצגת כללה מספר מעגלים כמספר החברים, כאשר במרכזו של כל שקף נמצאת תמונתו של אחד החברים. המצגת עוררה התרגשות וכולם חיכו בסבלנות לתורם, כדי לראות את המעגל האישי שלהם עם תמונתם. החברים אימצו מיד את צורת התנהלות הפגישות: מציגים מעגל אישי והחבר מדבר על אותם סעיפים העומדים על הפרק. למשל: מה התכונות האישיות שלי, מה התכונות החזקות שלי, מה אני אוהב בתכונות שלי, מה אני יודע לעשות הכי טוב, מה אני אוהב לעשות, מה זה חבר טוב, מי חבר טוב שלי ולמה, מה אני יכול לתת

לאחרים, מה אני מקבל מאחרים, מה אני עושה בשעות הפנאי, איך אני שומר על בריאותי ועל שלמות גופי, איך אני שומר על קשרים עם אנשים אהובים, חברים, בני משפחה. בדיונים על נושאים נוספים, כגון: הפרטיות שלי, העצמי שלי, להחליט לבד, שלא יעזרו לי אם לא ביקשתי, שיקבלו אותי כמו שאני, שאמשיך ללכת לספרייה העירונית לקרוא את הסדרה שאני אוהבת, שהכסף שלי יגיע אליי ואני אחליט מה לקנות בו.

הדיונים התקיימו תוך הקשבה זה לזה, כאשר לעיתים החברים הציעו תוספות ואמירות עבור חברים, כגון: "היא חברה טובה, היא תמיד עוזרת לכולם"; "הוא לא אוהב שנוגעים בחפצים שלו"; "היא מאוד עצובה שאימא שלה נפטרה"; "את יודעת שהיה לה חבר והוא עבר למקום אחר כי הוא היה חולה". על פי רוב, החברים קיבלו בהבנה או בהשלמה את התוספות של חברים על חייהם שלהם עצמם, אך לעיתים הדבר עורר התנגדות: "אבל אני רציתי לספר לה את זה" או "למה את מתערבת לי". גם לכך הייתה התייחסות בקבוצה על מקומו של הפרט והרצון שלנו לסייע בהתאמה לרצון של הזולת לקבל סיוע.

בחלק מהמקרים התנסו **במשחקי תפקידים**: למשל, בהתאמה לנושא הנ"ל הוצגה בפני המשתתפים השאלה: "מה אני עושה כאשר אני רוצה לחצות את הכביש ואני רואה אדם עיוור עומד ליד מעבר החצייה". החברים התנסו במשחק התפקידים ובאמצעותו באו לידי ביטוי סגנונות וגישות שונות להצעת עזרה לזולת ולפנייה לאדם שלא מכירים. תשובותיהם היו, למשל: "אני יכול להעביר אותך את הכביש", או "סליחה אדוני, אתה רוצה עזרה?" או "גם אני עובר את הכביש", או הנחת יד על כתפו של 'העיוור' וללוותו לצד השני. בשיחות שהתקיימו לאחר משחק התפקידים, החברים הדגישו את חשיבות הפנייה המנומסת לזולת, הדיבור לפני הפעולה כדי שהאדם ידע מה כוונתו והחשיבות של קבלת רשות ממנו לפני שנעשה משהו עבורו (גם אם כוונתו טובה). היו בכך אמירות לא רק כלפי ה'עיוור' במשחק התפקידים, אלא גם על החוויה שלהם כאשר הם מקבלים סיוע מאנשי צוות במועדון, במגורים ובכל פעילות אחרת.

פגישה רביעית: מה משמעותי עבורי?

המפגש הרביעי כלל חזרה על מטרות הקבוצה, פעילות בנושא "מוחשי ומופשט", פעילות תמונות מהאלבום וסיכום.

חזרה: גם פגישה זו התחילה בתזכורת של משפט המפתח הקבוצתי ובאזכור מטרת הקבוצה והצגת המעגלים האישיים של החברים (כשתמונתם במרכז וחלק גדול ממה שהם אמרו במפגשים הקודמים כבר מופיע על המצגת). נוכחותו של איש צוות כמתעד הייתה קריטית בשלבים אלה, משום שהחברים שמחים לחלוק דברים מניסיונם ומחוויותיהם וכן להוסיף ולפתח רעיונות. ללא סיוע של מתעד חלק חשוב מדבריהם היה נעלם.

פעילות 'מוחשי ומופשט': פעילות זו עסקה במושג קשה להבנה משום שהוא מופשט - מה משמעותי עבורי? כדי להבין את המושג השתמשנו במושגים מוכרים וקרובים, כמו: מה הכי חשוב לי, מה גורם לי אושר, מה הדבר שאם הוא לא יהיה לי החיים יהיו פחות טובים. ההנחיה הייתה לא להתייחס לאנשים, לאוכל, לרכוש ולדברים מוחשיים, אלא למצבי חיים ולרעיונות. כאמור, זהו מושג מופשט ולצורך המחשה השתמשנו בקלפים, שעליהם ציור של חפץ מסוים, שאליו המשתתפים נתבקשו להתייחס - מה החפץ, מה תכונתו העיקרית, איך אתה מקשר אותו לתכונה או למשהו משמעותי עבורך. לאחר הבנת המשימה והדגמה של ציור אחד או שניים היה קל לקבל מחשבות, הצעות ורעיונות, לעיתים גם בסיוע החברים (למשל בציור של מגירת סכ"ם מסודרת - המשמעות הייתה: "אני אוהבת סדר ושקט לא יגע בחפצים שלי"; בציור של ארון סגור עלתה האמירה: "חשובה לי הפרטיות שלי ושיכבדו אותה"; בציור של כוס קפה עלתה האמירה: "חשובה לי העצמאות שלי, אני לא תינוקת". בזכות ההדגמות וההמחשה, רוב החברים הצליחו להגיע לאמירות חזקות לגבי הדברים המשמעותיים להם, שיש לשמוע ולכבד. דברים אלו נכתבו במצגת האישית של כל אחד.

תמונות מהאלבום: לפעילות זו המשתתפים התבקשו להביא תמונות מהבית, תמונות ילדות, תמונות משפחתיות וכדומה. בקבוצה אחת ההיענות הייתה גדולה, מפתיעה ומרגשת, כך שהחברים יכלו להציג את עצמם כילדים אהובים להוריהם, כאחים המשחקים עם אחיהם ובאירועי חיים שמחים כמו ימי הולדת, חתונות משפחתיות. בתמונות אלה המשתתפים הוצגו כאשר הם במיטבם וסביבם אנשים אהובים ומאושרים. הנוסטלגיה התפתחה לשני כיוונים - הכיוון האחד עסק באנשים אהובים שאינם כבר בחיים, ההתבוננות בתמונות העלתה זיכרונות וסיפורים, החברים קיבלו לגיטימציה ואישור להיזכר, להתעצב ולספר על המשמעות של האדם עבורם ("אני הכי מתגעגע לסבא שלי, שהוא היה היחיד שקיבל אותי כפי שאני מההתחלה"), ולגלות שחוויות הגעגוע לאיש משפחה אהוב, שהלך לעולמו, היא אוניברסלית ואפשר לדבר על כך. כיוון שני של שיחת הנוסטלגיה היה העלאת החוויות של מאכלים אהובים, מאכלים מבית "אימא" ("זה לא שאני מתגעגע לדייסה ממש, אלא למה שהיא מייצגת"), מוסיקה מהבית (אבא שלי ניגן בתזמורת האנדלוסית וזו המוסיקה שאני אוהבת), ועוד. העיסוק בשורשים ובתרבות שממנה הגיעו איפשר לחברים מקום של גאווה בעצמם, במשפחתם, בתרבותם, במאכלים המיוחדים להם. מתוך כך נמשכה השיחה לזיהוי החוזקות שלהם והתחומים שבהם הם, היום, מתגאים בעצמם. החברים הציגו תכונה או יכולת אישית שבה הם מתגאים במיוחד, שהתחברה לדברים המשמעותיים להם.

פגישה חמישית: חשיבות העבודה, פעילות פנאי וחוסר הרצון לפרוש מהעבודה

המפגש החמישי כלל חזרה על מטרות הקבוצה, הצגת הפנאי, הפרישה מהעבודה, מה תרצה בעתיד? וסיכום.

חזרה: גם פגישה זו התחילה בתזכורת של משפט המפתח הקבוצתי ובאזכור מטרת הקבוצה וכמובן בהצגת המעגלים האישיים של החברים (כשתמונתם במרכז וחלק גדול ממה שהם אמרו במפגשים הקודמים כבר מופיע על המצגת).

פנאי: החברים בשתי הקבוצות נהנים משעות פנאי רבות ומגוונות, כמו ריקודים, פלאמנקו, מקהלה, גינה, התעמלות בחוץ, התעמלות בפנים, אומנות, פאזלים, צילום, קרמיקה, קריאת עיתונים וספרים, טיול לפארקים ציבוריים, התעמלות במתקני הפארק, קניות בקניון או בחנויות, בתי קפה, תכשיטנות, בישול, אפייה, הכנת חלות, ועוד. ניתן היה לראות כי עיסוקי הפנאי מאוד חביבים על כולם. באומדן זהיר נראה, כי כמחצית מהפעילויות הן תחביביו האמיתיים של האדם, ואילו המחצית השנייה מתקיימת כחלק מההוויה הקבוצתית וההשתייכות למסגרת. עם זאת, לא היה ולו משתתף אחד שהביע רצון להפסיק איזו פעילות או להמירה באחרת. חלקם פיתחו מומחיות בתחום עיסוקי הפנאי שלהם ועל כך הביעו גאווה עצומה (למשל, קריאה, פאזלים, תכשיטנות, חלות).

פרישה מעבודה: למרות עיסוקי הפנאי העשירים והמהנים, רובם המכריע לא רוצה לפרוש מהעבודה ורואה בעבודה הזדמנות גדולה לזהות אישית של אדם פעיל, יוצר, משמעותי ושייך. חלקם הזכירו את נושא השכר כמשמעותי, אחרים תהו אם יוכלו לקבל שכר/פנסיה אם יפסיקו לעבוד. חלקם ציינו, שימשיכו לעבוד גם אם יהיו זקנים ממש, וחלקם ביקשו לקבל דגמי עבודה להוסטל אם יפסיקו להגיע למסגרת המע"ש.

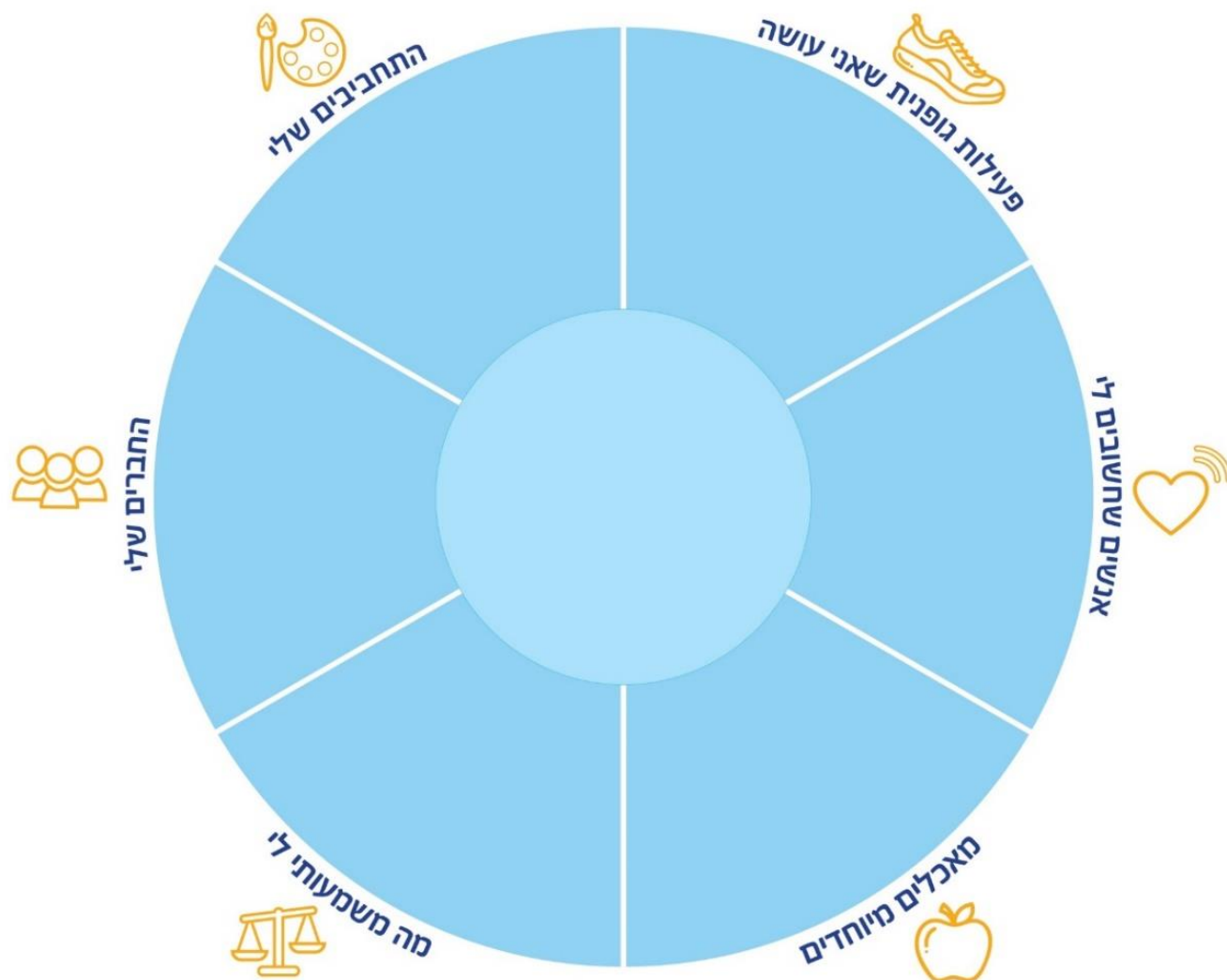
תיאור העתיד: כאשר נתבקשו לתאר את חייהם בעתיד (עוד חמש שנים), רובם התקשו ומרביתם המיר את הבקשה באיחולים ובתקוות לעתיד: "לשנות את המדינה - שיהיה בה טוב", "להיות בריא ולצלם", "לעשות תערוכה", "להיות פנסיונר יחד עם החברה שלי ולפתח את התחביב שלי צילום", "כשאיה בפנסיה אני אעזור בהוסטל", "להתחתן עם החבר שלי", "להיות בריא ולעמוד תמיד על הרגליים", "חס וחלילה להיות בפנסיה, להיות בריאה ולעבוד", "להיזכר בפגישות האלו ולחכות שיהיו עוד בעתיד".

סיכום חמשת המפגשים עם מקבלי השירות

בחמשת המפגשים עם שתי הקבוצות (שתי המסגרות), שבהן ניסינו להתייחס לכל אחת מהמטרות כפי שהוגדרו בתחילת התוכנית, לא תמיד הצלחנו להיצמד לנושא אחד בפגישה אחת. לרוב, הנושאים גלשו והתערבבו, אך בסיום המפגשים הם התכנסו לתוך מעגל אישי של החלטות ואיכות חיים עבור כל אחד מהמשתתפים. כך ניתן היה לייצר את הכלי במתכונתו הסופית (כפי שמופיע בהמשך), ככלי עבור מקבלי השירות וככלי עבור הצוות והמשפחה. לעיתים נעזרנו בעזרים מוחשיים,

כמו סרט (בעיקר סרטוני קרן שלם, אך גם בסרטונים אחרים, כגון סרטונים מצוירים קצרים), לעיתים במשחק תפקידים, בקלפי ציורים ובתמונות משפחתיות, ולעיתים בתרגילים ובהפעלות גופניות או במשחקי מילים ומספרים. כל זאת, כדי לחזק את יכולת הריכוז ואת המסר של שימור גוף, נפש ומוח.

מעגל החלטות ובחירות האישי



פרק ד': מחקר הערכה מלווה לתוכנית

מטרות ההערכה

הערכה זו נבנתה במטרה ללוות ולהעריך תוכנית חדשה, ולכן שימשה בעיקר לצורכי **הערכה מעצבת**, למידה ושיפור התוכנית. חשיבות ההערכה ניכרת בבחינת המפגשים/הסדנאות (באמצעות התבוננות רפלקטיבית של מנחת המפגשים אשר תוארו בפרק הקודם) ובתרומה שלהם לקהלי היעד של התוכנית (כפי שיפורט בממצאים אשר יוצגו בהמשך).

תהליך בניית התוכנית הציב מטרות רבות ושאיף להשגת מגוון השפעות על מקבלי השירות, על הצוות ועל בני המשפחה. כך למשל, ההשפעות הצפויות שהוגדרו עבור **מקבלי השירות**, הן:

- הרחבת הקשרים החברתיים במסגרות.
 - העמקת הקשר עם בני המשפחה ואיתור קשרים חדשים.
 - הגברת המודעות לצורך בהשקעה בקשרים אלו.
 - העלאת הידע על אודות תהליכים גופניים, נפשיים ואחרים הקשורים לעלייה בגיל.
 - שיפור בתפיסה העצמית: יכולת לזהות הצלחות, תכונות, ופעולות חיוביות.
 - הגדלת היכולת לבחירה ולקבלת החלטה עצמית.
- ההשפעות הצפויות שהוגדרו עבור **הצוותים ובני המשפחה**, הן:
- עלייה במודעות ובהבנת הצרכים החברתיים והרגשיים של מקבלי השירות המזדקן.
 - פיתוח יכולת התבוננות ממוקדת ומותאמת לצרכיו ולרצונותיו של האדם המזדקן.

על אף המטרות ומדדי ההצלחה הרבים שפורטו כעת, להערכת הפיילוט נבחרו מטרות אחדות בלבד, שהן:

- לבחון את הידע שרכשו מקבלי השירות בנושא זיקנה והזדקנות בעקבות ההשתתפות בסדנאות.
- לבחון את נקודת המבט הסובייקטיבית (תחושות, עמדות, תפיסות) של המשתתפים ביחס לזיקנה והזדקנות בקרב אנשים עם מש"ה.
- לבחון את שביעות הרצון של משתתפי התוכנית מהמפגשים ואת הערכתם ביחס לתרומתה של התוכנית עבורם.

מתודולוגיה

א. אוכלוסייה ומדגם

בהערכה זו לקחו חלק כל משתתפי התוכנית בשתי המסגרות שנבחרו לביצוע הפיילוט (ראו לוח 1):

- מע"ש חולון, בהפעלת אלווין.
- מע"ש רחובות, בהפעלת מעונות גל.

שתי המסגרות נבחרו בהתאם לשיקולים שונים הנוגעים למאפייניהן וכן מתוך הרצון לבחור מסגרות קואופרטיביות, שצפוי כי ישתפו פעולה עם התוכנית ועם תהליך הערכתה. בחירת מקבלי השירות שהשתתפו בתוכנית נעשתה על ידי מנהל/ת המסגרת, בהתאם ל"מסמך קריטריונים להשתתפות בתוכנית" (ראו נספח 4) שנבנה על ידי מכון טראמפ.

לא התבצעה דגימה של המשתתפים מתוך אלה שנבחרו להשתתף בתוכנית, זאת תוך ניסיון לכלול בהערכה את כל מי שהשתתף (אנשי הצוות, מקבלי השירות ומשפחותיהם), במטרה להגיע לאחוזי השבה גבוהים ככל הניתן (בעיקר בשל כמות המשתתפים הנמוכה יחסית, המאפיינת תוכניות מעין אלה). מדגם המשתתפים כלל בסופו של דבר את כל האנשים שהשיבו את השאלונים.

לוח 1: מדגם המשיבים על שאלוני המשתתפים - לפי חלוקה למסגרות

שם המסגרת	מספר המשיבים בקרב מקבלי השירות	מספר המשיבים בקרב בני המשפחה	מספר המשיבים בקרב אנשי הצוות	
			לפני התוכנית	בסיום התוכנית
מע"ש חולון – אלווין	9 מתוך 11 משתתפים	7	⁹ 14 מתוך 20 משתתפים	13 מתוך 20 משתתפים
מע"ש רחובות - מעונות גל	9 מתוך 11 משתתפים	- (לא מולאו שאלונים בשל אי-קיום המפגש האחרון)	¹⁰ 8 מתוך 10 משתתפים	6 מתוך 10 משתתפים
סה"כ	18	7	22	19

⁹ שניים מהמשיבים בקרב אנשי הצוות בחולון מילאו שאלונים לפני תחילת התוכנית בלבד ולא לאחריה. כמו כן, משיב אחד לא מילא שאלון לפני תחילת התוכנית, אלא עם סיומה בלבד.

¹⁰ שניים מהמשיבים בקרב אנשי הצוות ברחובות אשר מילאו שאלונים לפני תחילת התוכנית, לא מילאו את שאלוני סיום התוכנית.

מחקר ההערכה שילב בין גישות כמותיות לגישות איכותניות, באמצעות שאלונים שהועברו למשתתפים וכללו פריטים סגורים וכן שאלות פתוחות. ההערכה כללה איסוף נתונים באמצעות שאלונים לשלושת קהלי היעד של התוכנית, בהתאם לטבלה הבאה ולתרשים שלאחריה.

סיכום מערך ופעולות ההערכה שבוצעו

סוג השאלון	אוכלוסייה	מתי הועבר?	מי העביר?
שאלון להערכת תרומת התוכנית בעיני מקבלי השירות	מקבלי השירות	בשבוע שבו הסתיימו המפגשים למקבלי השירות	אנשי הצוות סייעו למקבלי השירות למלא את השאלונים.
שאלון להערכת תרומת התוכנית בעיני משפחות מקבלי השירות	בני המשפחה (שהשתתפו בתוכנית)	במפגש האחרון של המשפחות	מנחת התוכנית
שאלון ביחס לנושא הזיקנה PRE	מדריכים	לפני התוכנית (לפני שמנהל המסגרת הציג את התוכנית בפני הצוות)	מנהל/ת המסגרת
שאלון ביחס לנושא הזיקנה POST + שאלות להערכת תרומת התוכנית	מדריכים	במפגש האחרון של התוכנית	מנחת התוכנית

סדר פעולות ההערכה:



בנוסף לאיסוף מידע באמצעות שאלונים מובנים, **תועדו** בכתב המפגשים על ידי נציגה מצוות המסגרת (רישום אירועים משמעותיים, אימרות של המשתתפים, ועוד). בנוסף לכך, מנחת המפגשים מילאה **רפלקציה** בתום כל מפגש, במטרה ללמוד מכך על הנעשה במפגשים, על ההיבטים שיש לשמר וכן על אלה הדורשים חשיבה מחודשת ושיפור. נקודות משמעותיות מתוך התיעוד והרפלקציה מוצגות בדוח זה בפרק ג', שבו הוצגה התוכנית עצמה – מהלכה למעשה.

ב. הסכמה להשתתף במחקר ושמירה על חיסיון המשתתפים

למשתתפים בתוכנית הוסברה מטרת ההערכה והובהר להם, כי הם אינם מחויבים להשתתף בתהליך ההערכה וכי אי-השתתפות בהערכה לא תפגום בהעסקתם או בטיפול הניתן להם (בהתאם לאוכלוסייה).

כמו כן, הובהר למשתתפים, כי כל המידע שייאסף במהלך ההערכה הוא אנונימי וישמש למטרות ההערכה בלבד. כלומר, המידע ישמש אך ורק את המעריכים לצורך הערכת התוכנית וכי שמותיהם של המשיבים לא ייחשפו ולא יועברו לאף גורם נוסף. כל המשתתפים והאפוסטרופוסים התבקשו לחתום על טופס הסכמה מדעת להשתתפות בתהליך ההערכה (ראו נספח 2). כמו כן, נדרשה הסכמה מדעת גם של המשפחות/אפוסטרופוסים של מקבלי השירות עבור בנם/בתם וכן עבור עצמם כמי שישתתפו בהערכה, ולכן מטרות התוכנית וחשיבותה הוסברו גם להם.

מנהל המסגרת קיים מפגש השקה של התוכנית עבור המדריכים במסגרת. זאת, במטרה לרתום אותם להשתתפות במפגשים. כמו כן, ניתן הסבר על תהליך ההערכה. במסגרת המפגש התבקשו המדריכים למלא טופסי הסכמה.

ג. גיוס השותפים לטובת ההערכה

ראשית, בחירת המסגרות שישתתפו בפילוט (אשר נעשתה על ידי הארגונים המפעילים) נקבעה בהתאם לשיקולי קואופרטיביות ושיתופי פעולה צפויים עם המסגרות. שנית, התקיימה ועדת היגוי בבית איזי שפירא, שאליה הוזמנו מנהלי התוכנית ומפתחיה, נציגי קרן שלם, נציגי הרווחה ברשויות שנבחרו ומנהלי המסגרות שבהן התוכנית תתבצע. במפגש זה הוצגה התוכנית, הדרישות, המטרות ונערכו שינויים בהתאם להצעות שהנציגים העלו. שלישית, לאחר ועדת ההיגוי, כל מנהלת מסגרת קיבלה ערכת טפסים, מידע והסברים שהוכנו על ידי רכזת תוכנית ההכשרה, אשר סייעה לה לפעול באופן בהיר ועל פי שלבים מוגדרים (העברת שאלוני צוות טרום, קיום מפגש התנעה, גיוס משתתפים, גיוס אפוסטרופוסים, העברת טפסים והחתמה). כל השלבים בוצעו בהצלחה וכמתוכנן.

ד. כלי ההערכה

- להלן הכלים שפותחו להערכה הנוכחית על ידי צוות 'מכלול' ושותפי ההערכה:
- **שאלון להערכת "תרומת התוכנית (הנגשת הזיקנה) בעיני מקבלי השירות"** (ראו נספח 7): השאלון הועבר לאנשים עם מש"ה ומולא בסיוע אישי של המדריכים בתום התוכנית (במטרה להנגיש להם את השאלות, להסביר אם יהיו שאלות לא ברורות ולכתוב את תשובותיהם). מטרת השאלון הייתה ללמוד על תרומת הסדנאות בעיני מקבלי השירות. השאלון כלל מספר שאלות רקע, שלוש שאלות סגורות לדירוג (על סולם בן שלוש רמות) ושמונה שאלות פתוחות בנוגע לתרומת הסדנאות עבורם (למשל "האם למדת דברים חדשים, בזמן המפגשים?"; "איזה דברים חדשים למדת?"), שביעות הרצון מהמפגשים ("האם נהנית במפגשים עם דליה?"; "ממה הכי נהנית?") וכן את תפיסותיהם כלפי נושא הזיקנה ("לפני המפגשים עם דליה - מה חשבת על אנשים זקנים?"; "מה אתה חושב היום על אנשים זקנים?").
 - **שאלון להערכת "תרומת התוכנית (הנגשת הזיקנה) בעיני המשפחות"** (ראו נספח 8): השאלון הועבר לבני המשפחה של אנשים עם מש"ה אשר השתתפו בתוכנית. מטרת השאלון הייתה ללמוד על תרומת המפגשים ועל שביעות רצון המשפחות שהשתתפו. השאלון כלל שלוש שאלות סגורות לדירוג על סולם בין שלוש או ארבע דרגות (למשל "באיזו מידה המפגשים היו מוצלחים בעיניך?"; "מ-לא היו מוצלחים" ועד "במידה רבה") ושלוש שאלות פתוחות בנוגע לשביעות הרצון מהתוכנית, תרומת התוכנית עבורם וכן תחושת רכישת ידע חדש במפגשים ("אילו דברים חדשים למדת בנושא הזיקנה?").

- **"שאלון ביחס לנושא הזיקנה PRE בעיני המדריכים"** (ראו נספח 9): השאלון הועבר לאנשי הצוות אשר היו עתידים להשתתף בסדנאות להנגשת הזיקנה. מטרת השאלון הייתה לבחון את תחושת הידע שברשותם לפני תחילת הסדנאות וכן את תפיסותיהם של אנשי הצוות את תחושות מקבלי השירות בנושא הזיקנה. השאלון כלל פרטי רקע, שאלה סגורה אחת בסולם של ארבע רמות ("באיזו מידה יש לך כלים וידע לעסוק בנושא של הזדקנות בקרב אנשים עם מוגבלות שכלית?" מ-"אין לי בכלל ידע בנושא" ועד ל-"במידה רבה") ושלוש שאלות פתוחות, ביניהן אחת בנוגע לתחושות אדם עם מש"ה ביחס לזיקנה, וכן שאלות לגבי ציפיותיהם מהתוכנית.
- **"שאלון ביחס לנושא הזיקנה POST ושאלות להערכת תרומת התוכנית (הנגשת הזיקנה) בעיני המדריכים"** (ראו נספח 10): השאלון הועבר בתום התוכנית לאנשי הצוות אשר לקחו חלק בסדנאות להנגשת הזיקנה. מטרת השאלון הייתה להעריך את תרומת התוכנית בעיני הצוות, השינוי שחל/לא חל בעמדותיהם לגבי נושא הזיקנה ושיעור רצונם מהמפגשים. השאלון כלל שלוש שאלות לדירוג בעלות שלוש או ארבע רמות (למשל "באיזה מידה תרמו לך המפגשים בנושא הזיקנה" מ-"לא תרמו" ועד "תרמו במידה רבה"), ושש שאלות פתוחות בנושא תרומת המפגשים עבורם, השינוי בעמדותיהם בנוגע לנושא הזיקנה (למשל, "האם חל שינוי בעמדותיך כלפי אנשים מזדקנים בעקבות השתתפותך במפגשים? אנה הסבר ותן דוגמה לשינוי שחל בעמדותיך"). בנוסף, השאלון כלל שאלות לגבי שביעות הרצון מהמפגשים, קשיים שעלו במהלך המפגשים והמלצות להמשך.

ממצאי ההערכה

חלק א': הערכת תוכנית הפיילוט בעיני מקבלי השירות

כדי להעריך את תרומת התוכנית בעיני מקבלי השירות, התבקשו מקבלי השירות להשיב על השאלונים כשבועיים לאחר סיום התוכנית (בסיוע אנשי הצוות). להלן ממצאי השאלונים.

1. מאפייני הרקע של מקבלי השירות

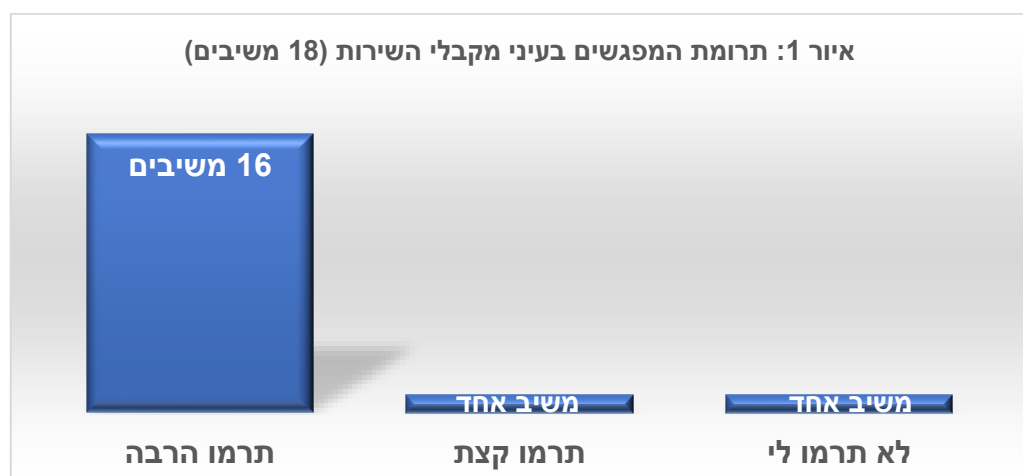
בלוח 2 מובאים נתוני הרקע של 18 מקבלי השירות משתי מסגרות הפיילוט, אשר השיבו על השאלונים

לוח 2: נתוני הרקע של מקבלי השירות

משתנים	ערכים	שכיחויות
מגדר	אישה	10
	גבר	6
משתתף לחברה ה:	יהודית	14
	אחר	2
ממוצע (וס"ת) גילאי המשתתפים עם מוגבלות (n=14): 58 (7.6). טווח הגילאים נע בין 48 ל-71.		
17 מהמשיבים ענו כי השתתפו בשלושה או בארבעה מפגשים (משיב/ה אחד לא ענה).		

2. מידת הצלחה והתרומה של המפגשים

ראשית, המשתתפים נשאלו: "האם המפגשים עם דליה (בנושא הזיקנה) תרמו לך?" באיור 1 ניתן לראות את התפלגות המענה בקרב 18 המשיבים על שאלה זאת.



בהמשך לכך, מקבלי השירות נשאלו: "כיצד (או במה) המפגשים תרמו?" 16 מקבלי שירות השיבו

על שאלה זו ואת פירוט תשובותיהם בחלוקה לקטגוריות ניתן לראות בלוח 3.

לוח 3: התייחסויות מקבלי השירות לתרומת המפגשים עבורם - בחלוקה לקטגוריות

חלק מהתייחסויות המשיבים נספרו במספר קטגוריות

קטגוריה	דוגמאות להתייחסויות המשיבים	שכיחות
מקום לשיח ולתקשורת עם מקבלי השירות האחרים	"בהכול, בחברים, בלדבר"; "אהבתי לשבת בישיבה ולדבר עם החברים"; "אני מבסוט מהמפגשים, זה נתן לי לספר על עצמי הרבה מידע"; "השיחות על החיים ועל עצמנו. עזרה לחברים זה מאוד חשוב".	6
עניין והנאה מהמפגשים	"עזרו לי לחייך יותר, נהניתי יותר מהחיים, ראיתי דברים במצגת כמו תמונות"; "זה תרם הרבה לשמחה שלי. אהבתי להיות חלק מהקבוצה"; "הדברים שאמרה היו מעניינים. נהניתי מכל רגע והייתה לי חוויה"; "הדיבורים בקבוצה היו מעניינים. הרגשתי שהכרתי יותר את החברים לעבודה".	4
העלאת המודעות בנושא הזיקנה	"הבנתי שזה דבר טבעי להזדקן ושלא צריך לפחד"; "ללמוד יותר ממה שידעתי עד עכשיו על זיקנה"; "העלו לי את המודעות לאנשים מבוגרים והטיפול בהם".	3
העלאת המודעות לשמירה על הבריאות	"תרם לי לחשוב שצריך לשמור יותר על הבריאות"; "העלה את המודעות לבריאות".	2
התייחסויות נוספות	"להיזכר איך כשהייתי קטנה".	1
תשובת המשיב שחש, כי המפגשים לא תרמו לו	"מרגיש שידעתי את הדברים לפני".	1

שנית, מקבלי השירות נשאלו: "האם למדת דברים חדשים, בזמן המפגשים האלה?" 15 מתוך 18 מקבלי שירות השיבו, כי הם למדו הרבה דברים חדשים ואילו השאר השיבו ש"לא". בהמשך לכך, מקבלי השירות נשאלו: "איזה דברים חדשים למדת?" את התייחסויות 15 ממקבלי השירות שהשיבו לשאלה זו בחלוקה לקטגוריות ניתן לראות בלוח 4.

לוח 4: התייחסויות מקבלי השירות לרכישת הידע במהלך המפגשים - בחלוקה לקטגוריות

חלק מהתייחסויות המשיבים נספרו במספר קטגוריות

קטגוריה	דוגמאות להתייחסויות המשיבים	שכיחות
רכישת ידע בנושא בריאות ותזונה	"למדתי על הבריאות והגוף שצריך לשמור עליו"; "שצריך לאכול בריא ולאמן את המוח"; "למדתי לשמור על הגוף שלי והראש שלי. למדתי על המוח. לא אוכלים סוכר ולא שותים שתייה מתוקה".	4
העלאת המודעות לכך שאנשים מזדקנים זקוקים לסיוע	"שאנשים מבוגרים צריכים עזרה כמו ההורים שלי, אז בעתיד גם אני אצטרך עזרה כשאהיה יותר מבוגר"; "איך להסתדר מבחינת בריאות, עזרה בטיפול באנשים זקנים"; "איך להתנהג ואיך לעזור לאחרים".	3
רכישת ידע על עצמי	"איך לחשוב בראש על הרגשות שלי, דברים שגורמים לי הנאה והתרגשות"; "דברים על עצמי"; "אני לא רוצה לצאת לפנסיה ולא רוצה לגור בבית אבות".	3
קבלה עצמית	"לאהוב את עצמי ואחרים בכל הגילאים"; "למדתי שצריך לקבל את הזיקנה באהבה וליהנות מכל מה שאפשר".	2
רכישת ידע על התפתחות האדם	"למדתי על איך מתחילה הזיקנה. למשל, הראו לנו תינוק ואיך הוא גדל לאט לאט. בסופו של דבר כולם מזדקנים".	1
מסוגלות בזיקנה	"שאנשים זקנים יכולים גם להיות עצמאיים".	1
התייחסויות המשיבים שדיווחו, כי לא למדו דברים חדשים	"מורשת של אבא. מה לעשות בפנסיה"; "אני מרגיש שהכול אותו דבר".	2

שלישית, מקבלי השירות נשאלו: "האם נהנית במפגשים עם דליה?" כל 18 מקבלי השירות דיווחו כי נהנו מאוד מהמפגשים.

בהמשך לכך, מקבלי השירות נשאלו: "ממה הכי נהנית?" את התייחסויותיהם של המשיבים לשאלה זו בחלוקה לקטגוריות ניתן לראות בלוח 5.

לוח 5: התייחסויות מקבלי השירות להנאתם המפגשים - בחלוקה לקטגוריות

חלק מהתייחסויות המשיבים נספרו במספר קטגוריות

קטגוריה	דוגמאות להתייחסויות המשיבים	שכיחות
הנאה מההיכרות עם מנחת הסדנאות ושיתופה	"מדליה עצמה. נהניתי מלדבר איתה ולשתף אותה בדברים אישיים שלי כמו תמונות שלי ושל המשפחה"; "שעניתי לשאלות של דליה והיא אמרה שאני 'ברמה של אוניברסיטה'"; היא אהבה את התשובות שלי וזה מחמיא לי"; "לשמעו אותה מדברת ועושה שיחות עם הקבוצה. אוהבת לדבר עם החברים למחלקה"; "בטח למה לא. אני מאוד מבסוט. דליה מאוד נחמדה ואין כמוה. הייתי רוצה שהיא תמשיך לבוא כל השנה".	10
הנאה מהמפגש ושיתוף עם האחר	"מדליה, ממפגש מרגש עם כולם"; "השיחות עם החברים. לשמוע אותם ולספר להם על עצמי"; "לדבר על המשפחה שלי"; "לספר לקבוצה על החיים שלי"; "היה כיף לדבר, לשמוע, שאת מכירה אותנו".	6
הנאה כללית מהמפגשים	"נהניתי מהכול, דיבורים וסרטים"; "נהניתי מכל המפגשים"; "לשמעו על העזרה שנותנים למבוגרים. אהבתי שדליה היא זאת שמעבירה את המפגשים. קיבלתי סיפוק מהשתתפותי".	4
הנאה מרכישת ידע על זיקנה	"נהניתי ולמדתי בהקשר לזיקנה"; "'לפגוש את דליה ולשמע ממנה דברים חדשים. ללמוד ממנה, יש לה הרבה ידע".	2
הנאה מהתמונות	"לראות את התמונות שהיא הכינה"; "נהניתי הכי מהתמונות של בית איזי שפירא. פעם גרתי ליד. גם מדליה נהנית".	2

3. שינוי עמדות בנוגע להזדקנות

מקבלי השירות נשאלו לגבי תפיסתם המוקדמת את נושא הזיקנה, באמצעות השאלה: **"לפני המפגשים עם דליה - מה חשבת על אנשים זקנים?"** את התייחסויותיהם של כלל המשיבים (N=18) לשאלה זו בחלוקה לקטגוריות ניתן לראות בלוח 6.

לוח 6: התייחסויות מקבלי השירות לעמדתם כלפי מזדקנים לפני תחילת התוכנית - בחלוקה

לקטגוריות

שכיחות	דוגמאות להתייחסויות המשיבים	קטגוריה
6	"חשבתי שמאוד קשה להיות זקן וחשוב שלא יהיו לבד"; "שהם בודדים ואין להם עזרה, הם מסכנים"; "שזה בטח מאוד קשה להיות זקן. במיוחד על כיסא גלגלים"; "שיש להם בעיה"; "אני לא זקנה, אבל חשבתי שהם מסכנים, שמסוכן שהם נוסעים באוטובוס. אנחנו מדברים אליהם יפה ואנחנו מחבבים אותם"; "הם לא יודעים לעבוד ולבשל. קשה להם להתקלח לבד".	התייחסויות הנוגעות לקשיים של אנשים מזדקנים
6	"חשבתי דברים חיוביים על אנשים זקנים - אם עולה אדם זקן לאוטובוס, אני מפנה מקום, הם זקוקים לעזרה יותר מאדם צעיר"; "שצריך לעזור להם, למשל ללכת. אני לא מרגיש זקן, יש לי זמן עד אז"; "הם צריכים הרבה עזרה"; "שהזקנים צריכים כל הזמן טיפול וצריך לדאוג להם"; "שהם גרים בבית אבות ושצריך לעזור להם".	התייחסויות הנוגעות לכך שיש לסייע לאנשים מזדקנים
2	"שהם לא עובדים ומשתעממים"; "שהם מתים מהר וכואב לי עליהם. אנשים זקנים הם פנסיונרים שנשארים בבית. לזקנים אין תעסוקה".	התייחסויות הנוגעות לחוסר התעסוקה של אנשים מזדקנים
1	"שהם בטח כל הזמן חושבים על המשך החיים ומה יהיה הלאה".	התייחסויות הנוגעות לדפוס המחשבה של אנשים מזדקנים
1	"שהם מסתדרים לבד".	התייחסויות הנוגעות לכך שאנשים מזדקנים מסתדרים לבד
2	"לא חשבתי על זה"; "חלום שלי לחבק אותם".	התייחסויות נוספות

כמו כן, מקבלי השירות נשאלו: "מה את/ה חושב/ת היום על אנשים זקנים?" את התייחסויותיהם של כלל המשיבים (N=18) לשאלה זו בחלוקה לקטגוריות ניתן לראות בלוח 7.

לוח 7: התייחסויות מקבלי השירות לעמדתם כלפי מזדקנים בסוף התוכנית - בחלוקה לקטגוריות

חלק מהתייחסויות המשיבים נספרו במספר קטגוריות

קטגוריה	דוגמאות להתייחסויות המשיבים	שכיחות
התייחסויות הנוגעות לכך שיש לסייע לאנשים מזדקנים	"צריך לעזור להם. יוצאים לגמלאות"; "אני חושבת שצריך לבקר אותם ולעזור להם"; "שצריך להמשיך ולטפל באנשים זקנים".	5
משיבים שלא היה שינוי בעמדתם לאחר התוכנית	"אותו דבר כמו שחשבתי בעבר"; "דעתי לא השתנתה אחרי המפגשים".	5
התייחסויות הנוגעות בקשיים של אנשים מזדקנים	"כואב לי מאוד שקשה להם וצריך לעזור להם"; "שהם מסכנים ולא יכולים לעבוד"; "שאינן להם הורים וזה קשה מאוד. כשמתבגרים וההורים מתים צריך לגור בהוסטל".	3
התייחסויות לחיבה וכבוד כלפי המזדקנים	"אין כמוהם. גם אנחנו נהיה מבוגרים"; "אני מחבבת אותם, מכבדת אותם יותר, הם בני אדם כמונו, הם אוהבים אותי ואני אותם, שמה לב יותר לזקנים ברחוב, אם הם פונים אליי ברחוב, אני אענה להם וזה גורם לי הנאה"; "הם טובים וגיבורים".	3
רמות שונות של תמיכה שמזדקנים זקוקים להם	"יש סוגים שונים של זקנים, לא כולם על כיסא גלגלים וצריכים עזרה"; "שיש זקנים שכן יודעים לעשות דברים לבד. יש כאלה שעצמאיים".	3
התייחסויות הנוגעות לכך שהוריהם הם מזדקנים	"צריך לעזור להם ובפנסיה עושים הרבה דברים, מעצבן אותי שאבא נהיה חלק ולא יכול לבד".	1
התייחסויות הנוגעות להשלכות הזיקנה על המשיבים	"שאינן להם הורים וזה קשה מאוד. כשמתבגרים וההורים מתים צריך לגור בהוסטל".	1

במקביל, מקבלי השירות נשאלו: "מה את/ה מתכננת לעשות כשתהיי/ה זקן/ה?" את התייחסויותיהם של כלל המשיבים (N=18) לשאלה זו בחלוקה לקטגוריות ניתן לראות בלוח 8.

לוח 8: התייחסויות מקבלי השירות לשאלה בנוגע לתכנון עתידם לקראת זיקנה - בחלוקה לקטגוריות

חלק מהתייחסויות המשיבים נספרו במספר קטגוריות

שכיחות	דוגמאות להתייחסויות המשיבים	קטגוריה
8	"לבלות, בפנסיה עם החברה"; "אני אשאר בהוסטל בפנסיה, אקרא עיתון ואשחק"; "נעשה חוגים"; "אני מתכננת לטייל יותר, לנוח ולראות טלוויזיה, לקנות לי דברים שאני אוהבת כמו בגדים וקוסמטיקה".	התייחסויות הנוגעות לפנאי ובילויים
8	"להמשיך לעבוד וגם לטייל, ללכת למועדון"; "להמשיך להגיע לעבודה ולעשות עבודות גדולות"; "אני רוצה להמשיך לבוא למע"ש אבל אני לא יודעת איך ארגיש"; "אני אמשיך לעבוד ואהיה עצמאי"; "אני מקווה להמשיך לעבוד כל עוד אוכל"; "להמשיך לבוא למע"ש. אני מקווה שיהיה לי כוח".	התייחסויות הנוגעות להמשך תעסוקה
2	"אני רוצה לנוח ולטייל ולהיות יותר עם המשפחה שלי".	התייחסויות הנוגעות לבילוי ולסיוע למשפחה
2	"אני אעזור לאבא ולאימא ואעשה תערוכת ציורים"; "יש לי תחביב של צילום והסרטה של סרטונים קצרים. יכול להיות שאצליח להגשים את זה. אולי אתחתן עם חברה שלי הילית".	התייחסויות הנוגעות להגשמה עצמית
2	"אני רוצה להתחתן עם זינגר, אני רוצה לרקוד, לעשות כף".	התייחסויות הנוגעות להקמת משפחה
1	"עוד לא החלטתי מה לעשות, יש לי זמן עד אז. אולי נצא לפנסיה".	התייחסויות המשקפות חוסר ידיעה בנוגע לעתיד

4. קשיים והערות/המלצות/רעיונות לשיפור

בשאלות שהופנו למקבלי השירות ניתנה התייחסות גם לקשיים, באמצעות השאלה הבאה: "האם הרגשת לפעמים שקשה לך במפגשים עם דליה? מה היה לך קשה?" 17 מתוך 18 משיבים השיבו, כי

לא מצאו קשיים במפגשים וחלקם אף הביעו את הנאתם מהתוכנית ("אני נהניתי מאוד לדבר ולשמוע", "לא הרגשתי שהיה לי קשה. אני מחבבת אותה ואוהבת אותה והיה לי כיף להקשיב לה"). עם זאת, משיב אחד ציין, כי אכן נתקל בקשיים וציין כי "לפעמים היו שאלות קשות". בנוסף לכך, המשיבים נשאלו: "האם צריך לשנות משהו במפגשים האלה? אם כן - מה צריך לשנות?". 17 מתוך 18 מהמשיבים ציינו, כי בעיניהם לא צריך לשנות דבר ("הכול היה ברור ונהדר"; "נהניתי מכל מפגש"; "הייתי משאיר כמו שזה") ואילו משיב אחד ציין, כי "אם יעשו עוד מחקרים בעתיד על אנשים זקנים אז נוכל לקבל יותר מידע במפגשים נוספים כאלה". לבסוף, המשיבים נשאלו: "האם תרצה לומר משהו נוסף לגבי המפגשים עם דליה?" את התייחסויותיהם של כלל המשיבים (N=18) לשאלה זו בחלוקה לקטגוריות ניתן לראות בלוח 9.

לוח 9: התייחסויות מקבלי השירות לשאלה זו - בחלוקה לקטגוריות

חלק מהתייחסויות המשיבים נספרו במספר קטגוריות

קטגוריה	דוגמאות להתייחסויות המשיבים	שכיחות
התייחסויות המביעות הנאה ומציאת עניין במפגשים	"היה נחמד וכיף. היה ממש טוב"; "נהניתי עם דליה ואהבתי להיות חלק מהמפגשים"; "אהבתי מאוד שדליה עשתה לכל חבר כמו תעודת זהות עם תמונה ושם כתובים הרבה דברים חשובים שאפשר ללמוד עליו"; "המפגשים עם דליה היו מעניינים והייתי רוצה להמשיך".	8
התייחסויות הנוגעות למנחת המפגשים	"אני אוהבת אותה, כיבדתי אותה"; "דליה אישה מדהימה ושכדאי להסתמך על המחקרים שלה. אני אשמח אם היא תחזור ותמשיך איתנו את המפגשים בשנה הבאה"; "זה עצוב שנגמר. נתגעגע אליה"; "הייתי מאוד רוצה להמשיך את המפגשים לפעמים. אהבתי מאוד מה שדליה עשתה ושתבוא שוב"; "דליה חמודה ונפלאה. עשתה לנו כיף חבל על הזמן והיה לי כיף להיות איתה"; "אני אוהבת להיות עם דליה ולשמוע מה שהיא מספרת. היא מאוד נחמדה ועשתה לכולנו תמונות עם דברים שסיפרנו לה".	8
התייחסויות המביעות רצון להמשיך עם המפגשים	"חבל שאין יותר מפגשים, מחר אני אדבר עם יערה"; "אני למדתי המון בהקשר לזיקנה ונהניתי מדליה והייתי רוצה להמשיך ולשמוע"; "חבל שזה אחרון"; "הייתי רוצה להמשיך את המפגשים עם דליה".	7
התייחסויות המביעות רכישת ידע במפגשים	"אני למדתי המון בהקשר לזיקנה ונהניתי מדליה והייתי רוצה להמשיך ולשמוע"; "אני מרגישה שזה עזר לי בדברים כמו איך לטפל בזקנים ולדאוג להם".	2

חלק ב': הערכת תוכנית הפיילוט בעיני בני המשפחה של מקבלי השירות

שאלוני בני המשפחה של מקבלי השירות התקבלו ממסגרת מע"ש 'אלונים' חולון בלבד ולכן בחלק זה מוצגים ממצאי מסגרת זאת בלבד.

1. מספר המשתתפים במפגשים

שבע משפחות השתתפו במפגשים, ארבע מתוכן שהשיבו על השאלונים השתתפו **בשני** מפגשים, בעוד ששלוש משפחות נכחו במפגש **אחד** בלבד.

2. מידת ההצלחה והתרומה של המפגשים

המשיבים התבקשו לדרג באיזו מידה המפגשים היו **מוצלחים** בעיניהם. באיור 2 ניתן לראות את התפלגות התשובות בקרב שבע המשפחות.



במקביל, התבקשו המשיבים לדרג באיזו מידה **המפגשים תרמו** להם. באיור 3 ניתן לראות את התפלגות המענה בקרב שישה משיבים על שאלה זאת.



בהמשך לכך, המשיבים נשאלו: "**כיצד ובמה המפגשים תרמו** לך?" בלוח 10 מובאות ההתייחסויות של שבעת המשיבים לשאלה זו.

לוח 10: התייחסויות בני המשפחה לתרומת המפגשים עבורם

"בהבנת התוכנית, בהבנת נושא התבגרות אצל אנשים בעלי מוגבלות שכלית".

"צורת הכנה לזיקנה (מה שלא הכרתי). רצון של בת המשפחה לעתיד - מה שסביר שלא תגיד ישירות".
"להכיר ולדעת נושאים שביומיום לא מגיעים לכדי שיחה עם החוסים".
"הייתי רק במפגש אחד וזה לא מספיק".
"הבנתי שזה דבר ייחודי ושזה קורה לראשונה".
"לדעת שהתייחסות לאנשים עם מוגבלויות היא בדיוק כמו לאנשים 'רגילים'".
"הבנה שקם גוף לטפל בתחום - עם סיכוי סביר להצלחה".

כמו כן, בני המשפחה נשאלו: **אילו דברים חדשים למדו** בנושא הזיקנה? חמישה משיבים ענו על שאלה זו והתייחסויותיהם מובאות בלוח 11.

לוח 11: התייחסויות בני המשפחה לרכישת ידע בנושא הזיקנה

"שאנשים בעלי מוגבלויות שכלית מזדקנים יותר מהר ובצורה שונה ולכן היחס צריך להיות שונה".
"רצונות של אנשים שונים לעתיד".
"את חשיבות העלאת הנושא מולם".
"דרך המפגשים אני למדה להכיר טוב יותר את החוסה (אחי) לדעת מהן שאיפותיו".
"עדיין לא למדתי כלום".

3. הערות/המלצות/רעיונות לשיפור

בסיום השאלון, בני המשפחה התבקשו להתייחס להערות נוספות, להמלצות או לרעיונות שיש להם לשיפור המפגשים. שישה משיבים ענו לשאלה זו ואת התייחסויותיהם ניתן לראות בלוח 12.

לוח 12: הערות והמלצות בני המשפחה לשיפור המפגשים

"לדעתי חשוב שצוות ההוסטל יקבל הדרכה בנושא הזה".
"דרך לבדיקת יישום השאיפות".
"הייתי מבקשת לקבל מהצוות שמלווה את החוסה יותר אינפורמציה ומה קורה בכלל איתו מאחר והוא די שתקן".
"הדרכה מתאימה של הצוות המטפל, ליווי רציני של דיאטנית מומחית לגיל הזה, ליווי פסיכולוג".
"יישר כוח".
"אני מאמינה שאחרי מספר מפגשים אוכל להביע את דעתי".

חלק ג': הערכת תוכנית הפיילוט בעיני אנשי הצוות

להערכת התרומה של התוכנית בעיני אנשי הצוות, התבקשו המשתתפים להשיב על השאלונים בתחילת התוכנית ובסופה. להלן ממצאי שאלונים אלו.

1. מאפייני אנשי הצוות שהשתתפו בתוכנית

בלוח 13 מובאים נתוני הרקע של 22 מתוך 23 אנשי הצוות משתי מסגרות הפיילוט (משיב אחד השיב רק על שאלון סוף התוכנית ולכן אין את פרטי הרקע עבורו).

לוח 13: נתוני הרקע של אנשי הצוות

(בכחול נתוני הרקע של מע"ש חולון ובסגול נתוני הרקע של מע"ש רחובות)

משתנים	ערכים	שכיחויות
גיל (n=22)	25-35	8 (2+6)
	36-45	3
	46-55	4
	56-65	7 (5+2)
משתייך לחברה ה: (n=22)	יהודית	22
ממוצע (וס"ת) ותק (בשנים) של ניסיון בעבודה עם אנשים עם מש"ה (n=22): 5.4 (4.7) שנים. טווח הוותק נע בין חודש ל-18 שנים. (במע"ש חולון ממוצע הוותק הוא 6.6 (5.0) שנים. טווח הוותק נע בין חצי שנה ל-18 שנים. במע"ש רחובות ממוצע הוותק הוא 3.4 (3.6) שנים. טווח הוותק נע בין חודש ל-11 שנים.		

2. ממצאי השאלונים בתחילת התוכנית

ידע בנוגע להזדקנות - לפני תחילת התוכנית

תחילה התבקשו אנשי הצוות לדרג באיזו מידה יש להם כלים וידע לעסוק בנושא של הזדקנות בקרב אנשים עם מש"ה. באיור 4 ניתן לראות את התפלגות מענה אנשי הצוות על שאלה זו.

איור 4: כלים וידע של אנשי הצוות בנושא מזדקנים עם מש"ה - בתחילת התוכנית (22 משיבים)



לאחר מכן, אנשי הצוות נשאלו: **מה לדעתם מעסיק/מטריד/מעניין אדם עם מש"ה בנושא זיקנה או הזדקנות.** דוגמאות להתייחסויותיהם של 20 אנשי הצוות שהשיבו לשאלה זו, בחלוקה לקטגוריות, ראו לוח 14.

לוח 14: התייחסויות אנשי הצוות בנוגע למה מעסיק/מטריד/מעניין מזדקנים עם מש"ה - בחלוקה לקטגוריות

חלק מהתייחסויות המשיבים נספרו במספר קטגוריות

קטגוריה	דוגמאות להתייחסויות המשיבים	שכיחות
התייחסויות הנוגעות לנושא הבריאות	"השינויים הפיזיולוגיים והקוגניטיביים שמתרחשים בגיל הזיקנה"; "בריאות, שייכות בחברה, תפקוד פיזי ושכלי"; "מחלות, התמודדות יומיומית"; "לדעתי, כמו אדם ללא מוגבלות, ההזדקנות מטרידה הרבה בתפקוד הפיזי והקוגניטיבי. מתעייפים יותר מהר וזקוקים ליותר מנוחה".	11
התייחסויות הנוגעות להיבטים הרגשיים של מזדקנים עם מש"ה	"הגוף משתנה ואין את הידע בנושא. ההרגשה שהם כבר לא מועילים בכלום"; "שדורשים ממנו דברים שקשורים בהוצאת אנרגיה מרובה, בדידות לעיתים, חוסר אנרגיה, אי-הבנת הצרכים שלו"; "השתפרות השירות בעיקר הבריאות ומה יהיה בעתיד"; "הדאגה לעתיד"; "לפי דעתי, הנושא של האי-ודאות, שישנו חוסר שליטה. שאלות, כגון: מי ישמור עליי? המחשבה שלהם שבעבר היו עצמאיים וכעת זה השתנה"; "אני חושבת שלאדם עם מוגבלות שכלית, כאשר הוא מזדקן יש לו את הקושי להבין לאיזה מציאות הוא הגיע, הוא לא מבין מה השתנה	8

שכיחות	דוגמאות להתייחסויות המשיבים	קטגוריה
	סביבו ואפילו למה יותר קשה לו לעשות דברים מסוימים במקרים מסוימים, אף תחושה של ה'לבד'."	
5	"ירידה בתפקוד פיזי, ירידה ביצרנות"; "מצב בריאותו ואיך יעבור את יומו"; "תעסוקה ופנאי, זוגיות, שינוי/אובדן יכולות פיזיות/קוגניטיביות".	התייחסויות הנוגעות לתעסוקה ולפנאי
3	"שאלת עתידם בעיקר הבריאותי ומי ידאג להם"; "מי ישמור עליו ומי ידאג לו".	התייחסויות הנוגעות למי ידאג להם בזיקנה
2	"בריאות, השתלבות חברתית, שינויים פיזיולוגיים".	התייחסויות הנוגעות לשייכות חברתית
2	"תעסוקה, פעילות בשעות הפנאי, נגישות לשירותים".	התייחסויות הנוגעות בשירותים והנגשתם
2	"לא יודעת"; "אין לי מושג".	התייחסויות הנוגעות לכך שחסר ידע על הנושא

3. התרומה האפשרית של התוכנית בעיני אנשי הצוות

אנשי הצוות נשאלו: מה לדעתם יכולה להיות תרומת התוכנית עבור מקבלי השירות? את התייחסויותיהם של 21 המשיבים על שאלה זו, בחלוקה לקטגוריות, ניתן לראות בלוח 15.

לוח 15: התייחסויות אנשי הצוות על התרומה האפשרית של התוכנית עבור מקבלי השירות - בחלוקה לקטגוריות

חלק מהתייחסויות המשיבים נספרו במספר קטגוריות

שכיחות	דוגמאות להתייחסויות המשיבים	קטגוריה
9	"לקבל ידע איך לעבוד איתם"; "קבלת כלים וידע שיעזרו בחיי היומיום בעבודה וישפרו את איכות השירות שמקבלים מקבלי השירות"; "שאנחנו כצוות נבין מה עובר עליהם ולפי זאת נוכל להכין תוכניות"; "קבלו מענה טוב יותר ומקצועי יותר לצרכיהם"; "הבנת הצרכים והדרישות של מקבלי השירות ויצירת מסגרת נכונה ותומכת"; "התרומה היא היכולת לדעת איך להתמודד עם נושאים כאלו, איך לדבר עמם ולעבור את זה יחד, ברגע שיש כלים הכול יותר קל ומובן"; "כאשר תהיה יותר הבנה מצד	התייחסויות הנוגעות לכך, כי ידע וכלים שירכשו אנשי הצוות יאפשרו סיוע מיטיב יותר למזדקנים עם מש"ה

קטגוריה	דוגמאות להתייחסויות המשיבים	שכיחות
	המטפלים, ממילא תהיה יותר הכלה והסיוע יהיה יותר מותאם ומונגש, ועבור מקבלי השירות יגיע המצב האידיאלי והטוב ביותר עבורם"; "איך לעזור להם בנושא הזדקנות"; "כל ידע שאיש צוות מקבל זאת תרומה. בשנים האחרונות אנו רואים במסגרת יותר חברים שמתבגרים וזקוקים ליותר כלים ושינוי סדר היום. כאשר צוות מקבל כלים וידע זה יכול למנף את השהייה של החברים וזו התרומה הכי גדולה".	
התייחסויות הנוגעות לרכישת ידע, להבנה ולהכנה לקראת הזיקנה של מקבלי השירות	"הבנה, יישום ומשוב להתרחשויות האישיות שאנוכי חווה אותם"; "צמצום הפער וחוסר ההלימה בין הגיל המנטלי לגיל הביולוגי"; "קבלת תעסוקה וידע".	5
התייחסויות הנוגעות להיבטים רגשיים של מקבלי השירות	"מידע, קבלה, מודעות, העלאת הביטחון העצמי"; "להביא את עצמם לאחרים, הם עברו כברת דרך ויש להם הרבה מה לתת, לא לתת לזיקנה מקום!!"; "לחזק אותם"; "לגיטימציה לדבר על מגוון נושאים והעלאת מודעות לצרכיהם ורצונותיהם".	4
התייחסויות הנוגעות לכך, שמקבלי השירות ירכשו כלים וידע להתמודדות	"הנגשת התהליך שהם הולכים לעבור בחיים, דרכי התמודדות נפשיים ופיזיים"; "התרומה בכך שהם ידעו להתמודד עם פחדים קיימים ואיך להעסיק את עצמם בלי לחשוב על ההזדקנות"; "התמודדות נכונה עם מצבים שמופיעים בגיל ההזדקנות".	3
התייחסויות הנוגעות לרעיונות לשעות הפנאי שיקבלו מקבלי השירות	"ללמוד ולנסות דברים שיכולים לעזור להם להעביר את שעות הפנאי שלהם בהנאה"; "העברת נושאים/תכנים שמתאימים להזדקנות: נושאים רגועים כמו מוזיקה, בינגו, סרטים".	2

לבסוף, אנשי הצוות נשאלו: **מה לדעתם יכולה להיות התרומה של התוכנית עבורם עצמם.** את התייחסויותיהם של 22 המשיבים על שאלה זו, בחלוקה לקטגוריות, ניתן לראות בלוח 16.

לוח 16: התייחסויות אנשי הצוות על התרומה האפשרית של התוכנית עבורם - בחלוקה לקטגוריות

חלק מהתייחסויות המשיבים נספרו במספר קטגוריות

קטגוריה	דוגמאות להתייחסויות המשיבים	שכיחות
התייחסויות הנוגעות להרחבת ארגז הכלים ודרכי ההתמודדות בעבודה עם מקבלי השירות	"מתן ידע וכלים להתמודדות עם הגיל השלישי (צרכים ויכולות) וכלים ליצירת משמעות ושיתוף כלפי מקבלי השירות"; "הבנה עמוקה יותר של נושא הזיקנה והשלכותיו, כלים להתמודדות וסיוע לאוכלוסיית מקבלי השירות במסגרת"; "ייתן לי כלים להתמודד עם אדם בעל מוגבלות שכלית"; "עבורי תוכנית זו יכולה לעזור לי לדעת כיצד להתמודד עם האוכלוסייה המזדקנת".	9
התייחסויות הנוגעות לרכישת ידע והבנה בנושא ההזדקנות באופן כללי	"הבנה בנושא"; "ההזדקנות עם הגיל עם נושא השינוי שחל בעת ההזדקנות"; "להעשיר את הידע שלי"; "עבורי זה יכולה להיות הקניית ידע. לגעת בנושאים שאין לי ידע בהם כל כך וגם עבור אנשים שהם בגילאי זיקנה שקרובים אליי"; "קבלת כלים וידע שלא היו לי עד עכשיו".	8
התייחסויות הנוגעות לרכישת מודעות לצרכים המיוחדים של מזדקנים עם מש"ה	"הבנה רחבה יותר של מקבלי השירות המזדקנים והצרכים המיוחדים שלהם. דרכי התמודדות והרחבת ארגז הכלים"; "מודעות לאוכלוסייה המזדקנת ולצרכים שלה. כאשר יותר אכיר את הצרכים שלה, אוכל גם יותר לתקשר אותם".	3
התייחסויות הנוגעות לשיפור ולהתאמת השירות שמקבלים מקבלי השירות	"מידע, קבלה, מודעות, בניית תוכניות מותאמות"; "קבלת כלים וידע שיעזרו בחיי היומיום בעבודה וישפרו את איכות השירות שמקבלים מקבלי השירות"; "עבורי זה טוב כי אני נמצא בסביבה מזדקנת ואני אדע איך לתת להם כלים יום יומיים שיהיה להם טוב".	3
התייחסויות הנוגעות למצב הרגשי של מקבלי השירות	"קבלת כלים, הבנה פסיכולוגית של המצב שבו הם נמצאים"; "לתת להם להרגיש כמו כולם".	2
התייחסויות הנוגעות לקבלת סיוע בעבודה עם מקבלי השירות	"לקבל ידע איך לעבוד איתם ועזרה"; "עזרה, התמודדות".	2
התייחסויות הנוגעות ליכולת לגשת לעוד שכבות באוכלוסייה	"התרומה עבורי היא אופציה לעבוד עם עוד חלק מהאוכלוסייה שאני פחות מכירה והעשרת ידע נוסף".	2
התייחסויות הנוגעות להזדמנות להכיר טוב יותר את מקבלי השירות	"אשמח להכיר אותם, את העבר, ללמוד מהידע שלהם ולא רק לראות את ההתבגרות שלהם".	1

שכיחות	דוגמאות להתייחסויות המשיבים	קטגוריה
1	"זה יהפוך אותי ודאי לאדם יותר טוב, עם יכולת לגשת לעוד שכבות באוכלוסייה בצורה המותאמת והמיוחדת עבורם, ארגיש טוב עם עצמי שיש לנו שפה משותפת ונוכל לגשר על הפערים בעזרת הלימוד".	התייחסויות הנוגעות לשיפור הדימוי העצמי של אנשי הצוות

4. ממצאי השאלונים שהועברו בתום התוכנית

מספר המשתתפים במפגשים

שישה משיבים מתוך 19 אנשי צוות שהשיבו על השאלונים השתתפו בשני מפגשים (שלושה ממע"ש חולון ושלושה ממע"ש רחובות), בעוד ש-13 מתוך 19 אנשי צוות השתתפו בשלושה או בארבעה מפגשים (10 ממע"ש חולון ושלושה ממע"ש רחובות).

כמו כן, תשעה מתוך 18 משיבים בקרב אנשי הצוות דיווחו, כי השתתפו ביום הסיור במרכז הגמלאים (חמישה ממע"ש חולון וארבעה ממע"ש רחובות) ואילו תשעה האחרים ציינו, כי לא השתתפו ביום הסיור (שבעה ממע"ש חולון ושניים ממע"ש רחובות).

5. מידת התרומה של המפגשים

אנשי הצוות התבקשו לדרג באיזו מידה המפגשים בנושא הזיקנה תרמו להם. באיור 5 ניתן לראות את התפלגות המענה של כלל אנשי הצוות על שאלה זאת.



בהמשך לכך, אנשי הצוות נשאלו: **כיצד ובמה הם חושבים שהמפגשים תרמו להם**. את התייחסויותיהם של 18 המשיבים על שאלה זו, בחלוקה לקטגוריות, ניתן לראות בלוח 17.

לוח 17: התייחסויות אנשי הצוות על תרומתה של התוכנית עבורם - בחלוקה לקטגוריות

חלק מהתייחסויות המשיבים נספרו במספר קטגוריות

קטגוריה	דוגמאות להתייחסויות המשיבים	שכיחות
התייחסויות הנוגעות לקבלת כלים ודרכי התמודדות בעבודה	"מודעות גם על עצמי וגם על מקבלי השירות, כלים להתמודדות, כלים לעשייה, כלים לפיתוח"; "בהבנת הנושא בצורה ברורה ונרחבת יותר ואפשרויות קידומו בעתיד ויישומו על ידי"; "יישום התאוריות באופן עדכני ועכשווי לגבי המציאות"; "הבנה טובה יותר של השינויים בזיקנה. כלים לשיח עם אותם חניכים"; "המפגשים תרמו לי בעבודה היומיומית עם המזדקנים ונתנו לי כלים כיצד להתמודד עם החברה ועם הבעיות שלהם"; "הם תרמו בזה שהיו שאלות למזדקן היו גם תשובות, נדע איך לענות להם".	8
התייחסויות הנוגעות לרכישת ידע והבנה לגבי תהליך הזיקנה של מקבלי השירות	"עזרו להבין יותר את הצרכים המיוחדים של האוכלוסייה ולתת חשיבות להנגשת המצב"; "יכולתי לראות את מקבלי השירות באור מלא, להבין את הרוח בתכנון עתיד"; "לחשוב על העתיד של מקבלי השירות שלנו, על תוכניות לעתיד שלהם וחשיבות העתיד שלהם"; "המפגשים תרמו לי בהבנה ובסובלנות רבה כלפי המזדקנים"; "תרמו במידה בינונית מכיוון שלא הגעתי לכל המפגשים. למדתי דברים חדשים כמו מה מעסיק או מטריד".	7
התייחסויות הנוגעות לידע כללי שנרכש על תהליך הזיקנה	"הנגשת המורכבות בתהליך הזיקנה, חוויות רגילות, רגשיות וקוגניטיביות של מה שעוברים בתהליך הזה"; "ידע על הזיקנה להזדקן בכבוד"; "מידע על זיקנה, זיכרונות של הילדות ואישיות של כל מקבל שירות. מרגש מאוד. דליה מקסימה, מודה על כל מידע שקיבלתי, יש על מה עוד ללמוד".	5
התייחסויות הנוגעות להיבט הרגשי בקרב מזדקנים עם מש"ה	"למדתי מהמפגשים שהבדירות מאוד עצובה ותמיד להיות לידם"; "העלאת המודעות לרצונות ולרגשות שלהם. אחרי יום הסיור קיבלתי המון רעיונות לתעסוקה לחניכים במסגרת שלנו".	3
התייחסויות הנוגעות לרכישת מודעות לגבי תהליך הזיקנה האישי	"לראות את עצמי בעתיד".	2

שכיחות	דוגמאות להתייחסויות המשיבים	קטגוריה
1	"הראייה על הזיקנה השתנתה, אני רואה במתבגרים היסטוריה שאפשר לנצל אותה ולהשתמש בחיים".	התייחסויות הנוגעות לשינוי עמדות כלפי נושא הזיקנה באופן כללי

כמו כן, אנשי הצוות התבקשו לתאר **ממה הכי נהנו במהלך המפגשים ולתת דוגמה לחוויה שחוו** (חיובית/שלילית). את התייחסויותיהם של 18 המשיבים על שאלה זו, בחלוקה לקטגוריות, ניתן לראות בלוח 18.

לוח 18: התייחסויות אנשי הצוות להנאתם ממפגשי התוכנית - בחלוקה לקטגוריות

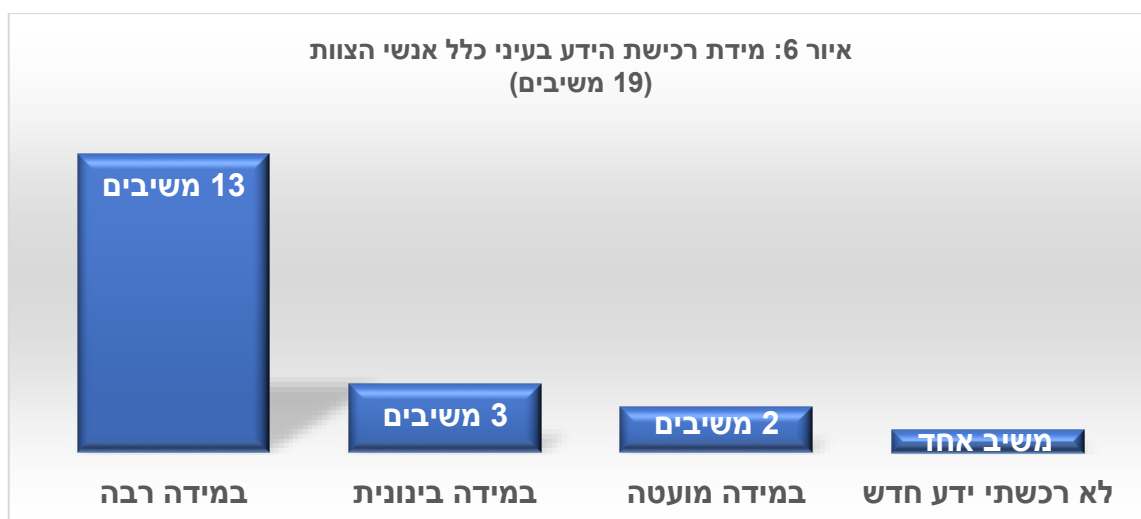
חלק מהתייחסויות המשיבים נספרו במספר קטגוריות

שכיחות	דוגמאות להתייחסויות המשיבים	קטגוריה
5	"האותנטיות של המרצה ד"ר דליה ניסים - רואה שהיא חיה את מה שהיא עושה"; "מההדרכה נהייתי מאוד"; "הנחייתה של ד"ר דליה ניסים תרמה לי להעצמת החוויה החיובית".	התייחסויות הנוגעות להערכה כלפי מנחת התוכנית
4	"נהייתי מהמרצה, מהדרך שהעבירה, נהייתי מהתוצאות של מקבלי השירות שבוצעו ולראות את המהלכים של השינוי, נהייתי לראות את פרצופם של המדריכים שהופתעו ממקבלי השירות"; "נהייתי והופתעתי לטובה מהתובנות של מקבלי השירות והתשובות שלהם לשאלות כמו מה חשוב להם".	התייחסויות הנוגעות להנאה מהתהליך והידע שנרכש על ידי מקבלי השירות במהלך התוכנית
4	"נהייתי לראות אותם מבטאים את הרגשות והפחדים והצרכים שלהם. נהייתי מהסימולציות איתם. נהייתי מהפגישות עם המשפחה".	התייחסויות הנוגעות להנאה מהשיתוף מצד מקבלי השירות
4	"קודם כל הכי נהייתי מד"ר דליה. העניין שהיא יצרה בנושא ההזדקנות. גיליתי נושאים שלא חשבתי עליהם כקשורים לזיקנה והזדקנות. העיקר אצל מקבלי שירות - מציאת מטרה! וזה מאוד חשוב"; "מפגשים מרגשים מאוד ולמידה כל שתהיה חושפת לניסיון"; "המפגשים היו מעניינים מבחינת הידע שהועבר והדיונים שהתקיימו בין המשתתפים. במפגשים של החניכים, הם היו שותפים	התייחסויות הנוגעות לרכישת ידע של אנשי הצוות

שכיחות	דוגמאות להתייחסויות המשיבים	קטגוריה
	והתעניינו בתכנים. נהניתי לגלות כמה תחביבים יש להם ותחומי עניין"; "נהניתי ללמוד יותר על המזדקנים".	
3	"נהניתי מהסיוע בירושלים במרכז למזדקנים וזה נתן לי אופציות מה לעשות עם החברה שלי בכיתה"; "נהניתי מכל המפגשים שהיו, נהנתי מהסיוע בירושלים"; "הסיוע באלווין ירושלים. היה שם חניך שהכין תמונות מדהימות מפסיפס נייר. התמונות נראות כאילו עשה אותן אומן בעל שם. מהמם!!"	התייחסויות הנוגעות להנאה מהסיוע
3	"נהניתי בעיקר מההליך ובעיקר מהשילוב של צוות, משפחות ומקבלי שירות"; "נהניתי מהחווייה של הביחד".	התייחסויות הנוגעות להנאה משילוב המשתתפים בתוכנית (אנשי צוות, מקבלי שירות ומשפחותיהם)
2	"המציאות והדוגמאות של כאן ועכשיו".	התייחסויות הנוגעות לדוגמאות והסימולציות ליישום תוכני התוכנית
1	"נהניתי לשמוע את מקבלי השירות שהם חושבים ומרגישים אותו דבר כמו כל אחד. פוחדים מהזיקנה וחשוב להם להיות בריאים ועצמאיים וליהנות מהחיים והמשפחה שכל כך חשובה להם".	התייחסויות הנוגעות לכך שתפיסת מקבלי השירות כלפי הזיקנה דומה לזו של כלל האנשים
1	"הכי נהניתי ממפגש הסיום, כאשר כל אחד דיבר על עצמו ועל חוויותיו האישיות".	התייחסויות הנוגעות להנאה ממפגש הסיום

6. מידת רכישת הידע בנוגע להזדקנות

עם סיום התוכנית נשאלו אנשי הצוות באיזו מידה רכשו **ידע חדש** בנושא הזיקנה באיור 6 ניתן לראות את התפלגות המענה של כלל אנשי הצוות על שאלה זאת.



כמו כן, אנשי הצוות נשאלו: **מה לדעתם מעסיק/מטריד/מעניין אדם עם מש"ה בנושא של זיקנה או הזדקנות.** את התייחסויותיהם של 18 המשיבים על שאלה זו, בחלוקה לקטגוריות, ניתן לראות בלוח 19.

לוח 19: התייחסויות אנשי הצוות (עם סיום התוכנית) בנוגע למה מעסיק/מטריד/מעניין מזדקנים עם מש"ה - בחלוקה לקטגוריות

חלק מהתייחסויות המשיבים נספרו במספר קטגוריות

שכיחות	דוגמאות להתייחסויות המשיבים	קטגוריה
7	"לעמוד על הרגליים ולא להיות חולה"; "מעסיק אותם הבריאות והבדידות וחוסר תעסוקה"; "המוגבלות הפיזית, הבעיות המוטוריות וגירוי של המחשבה שלהם לא יכולים לעשות מה שצעירים יכולים. המראה שמשתנה ועמה המוגבלויות השונות"; "להישאר עם תעסוקה, שינוי משפחתי וחברים/חברה".	התייחסויות הנוגעות להיבט הבריאותי והתפקודי
6	"במה תתבטא העשייה שלו ואיך יראה סדר היום בתהליך הזיקנה, מי שצריך שיש לו מוגבלות שכלית. רואה שזה נרחב גם לאדם נורמטיבי אז קל וחומר כשזה אדם עם מוגבלות"; "מעסיק אותם מה יקרה איתם בנושא מחלות, גם להישאר לשיקום עבודה"; "מעסיק נושא התקשורת עם החברים, משפחה וכמובן גם עבודות ופעילויות".	התייחסויות הנוגעות לתעסוקה ולפנאי
5	"הפסקת העבודה, אובדן משפחה"; "כישורים פיזיים ומשפחה - מי נשאר איתי מהמשפחה".	התייחסויות הנוגעות להיבט המשפחתי

שכיחות	דוגמאות להתייחסויות המשיבים	קטגוריה
4	"מאוד חשוב להבין את האישיות והעצמאות של כל אחד ואחד והרבה התחשבות על האישיות של מקבלי שירות".	התייחסויות הנוגעות לעצמאותם של מזדקנים עם מש"ה
4	"נושא הבריאות, שינוי משפחתי, מוות של הורים, אחים, נושא חברתי, חברויות".	התייחסויות הנוגעות להיבט החברתי
3	"מה יהיה התומך בו לקראת סוף ימיו".	התייחסויות הנוגעות למי יסייע לאנשים עם מש"ה עם הזדקנותם
3	"עצמאות, הישגים, תחושת תכלית"; "פחד להזדקן".	התייחסויות הנוגעות להיבט הרגשי
2	"מטריד אותו עניין הבדידות והקושי בלעשות דברים לבד".	התייחסויות הנוגעות לתחושת הבדידות של מזדקנים עם מש"ה
2	"לדעתי, הנושאים העיקריים הם: בריאות, זוגיות, עצמאות ומי ידאג לו בעת צרה".	התייחסויות הנוגעות להיבט הזוגי
1	"הבנה של הזיקנה, מציאת מטרות ועניין לעתיד שלהם".	התייחסויות הנוגעות להבנה של תהליך הזיקנה
1	"שינויים בריאותיים/תפקודיים שלהם ושל בני משפחתם/בני זוג. כל מה שמעסיק אדם בלי מוגבלות שכלית שגם מזדקן".	התייחסויות הנוגעות לכך, שהדברים המעסיקים מזדקנים עם מש"ה מעסיקים כל מזדקן

בהשוואה לתשובותיהם של אנשי הצוות על שאלה זו שנשאלה גם לפני תחילת התוכנית (ראה לוח 14), ניתן למצוא דמיון בשתי נקודות הזמן, כי מה שמעסיק/מטריד/מעניין אדם אם מש"ה בנושא זיקנה הם נושאים הנוגעים לשמירה על בריאותם ותפקודם, לתעסוקה ולפנאי, להיבטים רגשיים סביב נושא הזדקנותם ולתחושת הבדידות, דאגה מי יסייע להם בעת זיקנה וכן התייחסויות הנוגעות לשייכות חברתית. עם זאת, לאחר התוכנית, אנשי הצוות העלו התייחסויות **נוספות**, שלא נגעו בהם קודם, כמו

התייחסויות להיבט המשפחתי (אובדן של בני משפחה, למשל), לחשיבות העצמאות של אנשים עם מש"ה, לזוגיות בעת זיקנה עבור אנשים עם מש"ה.

7. שינוי בעמדות אנשי הצוות

עם סיום התוכנית, אנשי הצוות התבקשו לדרג האם ובאיזה מידה **חל שינוי בעמדותיהם כלפי אנשים מזדקנים** בעקבות השתתפותם במפגשים? באיור 7 ניתן לראות את התפלגות המענה של כלל אנשי הצוות על שאלה זאת.



הצוות התבקשו **לתת הסבר ודוגמה לשינוי שחל בעמדותיהם כלפי אנשים זקנים** (וכן במידה שלא חל שינוי, התבקשו המשיבים לנסות להסביר מדוע). את התייחסויותיהם של 18 המשיבים על שאלה זו, בחלוקה לקטגוריות, ניתן לראות בלוח 20.

לוח 20: התייחסויות אנשי הצוות לשינוי שחל בעמדותיהם - בחלוקה לקטגוריות

חלק מהתייחסויות המשיבים נספרו במספר קטגוריות

שכיחות	דוגמאות להתייחסויות המשיבים	קטגוריה
5	"להיות יותר קשובה וסבלנית ולבקר אותם יותר"; "נחשפתי לצורה שהם הגיבו ולסיטואציות וזה מראה על המנעד ההדדי/הרגשי המשמעותי שלהם"; "ההבנה שאף פעם לא מאוחר ללמוד דברים חדשים, גם בגיל מבוגר"; "שיח אישי שמכוון לדברים שאותו אדם אוהב וחשובים לו"; "השינוי הוא שאני יותר סובלנית, יותר מזדהה איתם במה שהם חושבים ועוברים".	התייחסויות הנוגעות לקשב ולאמפתיה למקבלי השירות

שכיחות	דוגמאות להתייחסויות המשיבים	קטגוריה
3	"גרם לי לפחד מהזיקנה"; "העברתי את הידע דרך התחושות שלי ומצאתי מתאם".	התייחסויות להשפעה הרגשית-אישית על אנשי הצוות
2	"המודעות שלי עלתה מאז שנפתחה מחלקת ותיקים במרכז שלנו, אך לא הבנתי כמה הם מודעים לנושא הזיקנה וכמה חשובה להם התעסוקה והיציאה החוצה למרות גילם והתשיות".	התייחסויות הנוגעות להגברת המודעות לנושא הזיקנה
2	"בתחילה חשבתי שאין צורך לדבר איתם על זה ולעמת אותם עם הגיל שלהם, אך היום אני מבינה את הכוח בידע ובתכנון. את זה שמגיע להם לדעת ולתכנן"; "אנסה להקפיד להציג בפניהם מספר אפשרויות ולתת להם בחירה. אנסה להזכיר להם ברגעים יותר קשים את התכלית שלהם ואת העבר - הצלחות, הישגים".	התייחסויות הנוגעות לזכות של מקבלי השירות לקבל ידע בנושא כדי שיוכלו לתכנן את עתידם
1	"שינוי במובן של הגברת המודעות. ודבר נוסף שעלה הוא - המשמעות הגדולה של מקבלי השירות לעצמאות. בהחלטות, בעבודה, בהוסטל, בבית".	התייחסויות הנוגעות לחשיבות העצמאות של מקבלי השירות
1	"חל שינוי. נוכל לדעת איך להתמודד עם השאלות שלהם".	התייחסויות לרכישת דרכי התמודדות מול מקבלי השירות
1	"לא חל שינוי כלפי מזדקנים אלא חשיבות מציאת עניין ומטרות לחיים שלהם".	התייחסויות ביחס לחשיבות תכנון עתיד של מקבלי השירות
2	"הראייה שלי השתנתה. מנסה להשתמש במוגבלויות השונות ולהפוך אותן לחיוביות. להראות להם שיש להם יותר לתת גם עם המוגבלויות הפיזיות"; "כל אחד ממקבלי השירות מעניין והאישיות שלו, כל אחד מישהו מיוחד והשינוי לכל אחד הוא ברמה שלו!" הפגישות עם דליה היו מאוד חשובות ומרגשות. מקבלי השירות השתתפו יפה, שיתפו ברגשותיהם וזיהו את הרצון לעצמאות. רצון רב לעזור לאחרים, להיות חשוב בחברה".	התייחסויות נוספות
4	"עמדותי הבסיסיות כלפי האוכלוסייה הזו ברורות לי ומושרשות. כאמור, הרחבתי ידע וזה מסייע לי מאוד"; "לא חל שינוי כי כבר	התייחסויות לכך, כי העמדות כלפי מקבלי

שכיחות	דוגמאות להתייחסויות המשיבים	קטגוריה
	עבדתי בעבר עם אנשים מזדקנים וקצת למדתי עליהם; "לא חל שינוי בגישה ובעמדותיי כי אני מכירה ועובדת איתם".	השירות לא השתנו, בשל ידע וניסיון קודם

8. קשיים והערות/המלצות/רעיונות לשיפור

אנשי הצוות נשאלו האם היו **דברים שהפריעו להם** או אם מצאו **קשיים במהלך המפגשים** והוזמנו לפרט מהם. 10 מתוך 16 אנשי צוות השיבו על השאלה וציינו, כי לא מצאו קשיים או דברים שהפריעו להם במהלך התוכנית. משיבה אחת ציינה: "ממש לא היו קשיים. הופתעתי לטובה והגעתי למסקנה שכל בן אדם חשוב לו להיות נאהב ובחברת משפחה". את התייחסויותיהם של שישה אנשי הצוות הנוספים, אשר שיתפו כי מצאו קשיים, ניתן לראות בלוח 21.

לוח 21: התייחסויות אנשי הצוות לקשיים שחוו במהלך התוכנית

"חווייתי את הנושא דרכי".
"קושי אישי עם נושא הזיקנה".
"הזיקנה עצמה מפריעה לי באופן אישי בשל רגשות שלי. ההתמודדות יחד עם המרצה גרמה לי להרגיש קצת אחרת ולהסתכל על המציאות ולנסות למצוא אותה".
"תחושת הבדידות שלהם/חלקם. אבל אולי זו רק אינטרפרטציה שלי".
"הדבר שהפריע לי שאומרים למזדקנים שכשהם צעירים אסור להם להביא ילדים לעולם והם לא יודעים למה".
"שאלו להם זכויות כמו לשאר אנשי האוכלוסייה (דמי פנסיה למשל)".

לבסוף, אנשי הצוות הוזמנו להעיר, להציע **המלצות או רעיונות לשינוי ולשיפור התוכנית**. בלוח 22 ניתן לראות את התייחסויות 11 אנשי צוות שהשיבו לשאלה זו.

לוח 22: הערות והמלצות של אנשי הצוות לשיפור המפגשים

"לדעתי צריך עוד מפגש לצוות גם על מחקרים, גם באוכלוסייה הרגילה וגם אולי מפגש של מקבלי השירות עם הצוות".
"בעיניי יש צורך רק במפגש סיכום עם המשפחות, כי הוא היה חזרתי וגם עם הצוות. אולי להקדיש זמן ללמד ולפתח את כתיבת המפה האישית".

"חושבת שצריך להאריך את הסדנה ולתת לרגשות יותר ביטוי ומקום. גם למקבלי השירות וגם לצוות".
"אולי להאריך במקצת את התוכנית המעניינת והחשובה".
"אני מאוד מקווה להמשך של מפגשים ולמידה נוספת. גם עם מקבלי שירות שבדרך להזדקנות. כי החיים ממשיכים וגם משתנים יחד איתנו. נשמח לפגישות בהמשך".
"המפגשים היו מעניינים מאוד והייתי ממליצה להמשיך ולשמוע את מקבלי השירות שתמיד הפתיעו אותי. דליה, שהעבירה לנו את הסדנה, הייתה פשוט נהדרת ורצינית וקשובה לכולם".
"הייתי מערבת את הצוות יותר במפגשי חניכים. חשוב לשמוע מה הם אומרים. חוץ מזה אני רוצה לציין שדליה מקסימה והעבירה הכול בצורה מעניינת".
"מפגשים כאלה מעשירים".
"ד"ר דליה מדהימה!"
"התוכנית מהממת ואני חושבת שצריך להעביר את זה בעוד מסגרות, כגון: מועדוני קשישים, בתי אבות וכו'.
" אין שום הערות. היו מפגשים מעניינים".

תובנות לאחר סיום התוכנית

כחודש לאחר סיום הסדנאות, לאחר שכל המשובים והשאלונים מולאו והועברו ליחידת המחקר של קרן שלם, כינסנו את התובנות המשמעותיות של צוות מכון טראומה, של מנהלות מע"ש אלון ישראל ומע"ש מעונות גל, שתי המסגרות שבהן התקיימה התוכנית, וכן של נציגי הפיקוח והשותפים האחרים. תובנות אלה הן:

1. **קיום סדנאות לשלושת המעגלים:** התחזקה בקרבנו חשיבות הרעיון המקורי של התוכנית, המחייב קיום סדנאות לשלושת המעגלים המקבילים: מקבלי השירות, אנשי צוות ובני משפחה. לאורך כל ההכשרה ניכר היה באופן ברור כיצד כל מעגל משפיע על המעגלים הנוספים באופן רפלקטיבי או אחר, כך שתהליכי ההבנה וההטמעה שהוגדרו כמטרות התוכנית היו יעילים יותר ובהירים עבור כל המשתתפים. כך למשל, בני משפחה זיהו נושאים חדשים המעניינים ומעסיקים את בניהם, כאשר אלו האחרונים שיתפו בהם את בני המשפחה בביקורים בסופי השבוע או בשיחות טלפון, כמו ההתעניינות הגוברת במורשת המשפחתית וברצון לשמרה, תמונות משפחתיות ותמונות ילדות כחלק משימור הזיכרון. כך גם קרה במפגש עם אנשי הצוות, שהתרגשו מצד אחד, להכיר עוד צדדים בקרב מקבלי השירות שהם מלווים, ומצד אחר התמלאו גאווה לשמוע ולראות את מקבלי השירות מציגים את בחירותיהם, העדפותיהם ורצונותיהם ללא היסוס. חשוב שתובנה זו תאמר ותובלט, בעיקר לאור שיקולים לוגיסטיים ומצוקות במשאבי זמן ותקציב אשר לרוב גורמות לקיים סדנאות רק לקבוצה אחת מתוך השלוש. ההבנה שהתחזקה באופן בולט היא תחושת המשמעות, הגאווה, ההשתייכות והחיבור שהיו לאבני היסוד בהכשרה.

2. **מפגש סיום לשלושת המעגלים:** מכאן גם נגזרת התובנה הבאה, המתייחסת למפגש סיום. יש חשיבות רבה להשתתפות כל המעגלים - בני משפחה, מקבלי שירות ואנשי צוות במפגש. מפגש הסיום תרם באופן משמעותי לדימוי עצמי חיובי בקרב מקבלי השירות; ברמה המקצועית המפגש גרם להעלאת המודעות לנושא בקרב כל הנוגעים בדבר, כמו גם לראיית המסגרת בעיני בני המשפחה ככזו הדואגת להתמקצע כל העת, להיותה חדשנית, הרואה את בנם/בתם במקום ראשון ובמרכז. כפי שציין אב גאה: "כל הכבוד למדינה ולמסגרת שחושבים איך לעשות יותר טוב לבנים שלנו".

3. **התאמה לכל מסגרת עתידית מתווה של מפגשים המתאים לבני המשפחה:** בהקשר להשתתפות בני המשפחה, בולט הקושי הלוגיסטי בגיוס בני משפחה ואפטרופוסים למפגשים. הקושי נובע מסיבות שונות: ההורים מבוגרים מאוד, לעיתים חולים ומתקשים בניידות ובהגעה, לפעמים גרים במרחק ניכר מהמסגרות, לעיתים אין הורים כלל ואז נכנסים האחים, הצורך לתמרן מפגש בשעות אחר הצהריים המוקדמות, שיתאים להורים קשישים, או בשעות הערב,

שיתאים לאחים יחסית צעירים, שהם אנשים עובדים. נושא זה הקשה מאוד על ארגון המפגשים. נראה, אם כך, שרצוי להרכיב עבור כל מסגרת עתידית את המתווה המתאים לבני המשפחה של החוסים בה, להבטיח הגמשה של שעות המפגש, אפשרות למפגשים מקוונים או אף אפשרויות אחרות. יש לציין, שעל אף הקשיים והאתגרים, שתי המסגרות גייסו בסופו של דבר קבוצה של בני משפחה שהגיעו לשני המפגשים, על אף המרחק וגילו מעורבות ועניין. בהקשר לכך נראה, כי הקשר בין המסגרת לבני המשפחה הוא כה חשוב ומשמעותי לכל הצדדים, שיש לעשות כל מאמץ למצוא כל דרך לקיימו בשגרה.

4. **בחירת מנחה מיומן ובניית מודל הטמעה:** בביצוע הסדנאות ניכר, כי יש חשיבות רבה למנחה הבקיא בתוכנית ובתחום הדעת של הזדקנות עם מוגבלות, בידע בהעברת סדנאות וביכולת להנגיש כל זאת לקהל היעד. לפיכך, מוצע לבנות בהמשך מודל הטמעה להפצה ולהעמקת השימוש בכלים. המודל יכלול הכשרת מנחים בקורסים בפריסה ארצית, מתן הדרכה וליווי למנחים המבצעים סדנאות בפועל - ליווי אישי, קבוצתי, פרונטלי או מקוון, כך שלאחר פרק ההכשרה והליווי המנחים יוכלו לקיים סדנאות באופן עצמאי במסגרות השונות ובמקביל להגדיל את מאגר הכלים שיעמוד לרשות כולם.

5. **הארכת ההכשרה לאנשי הצוות:** יש לשקול הארכת ההכשרה לאנשי הצוות מבחינת מספר המפגשים. לקח זמן להניע את הצוות, לא מבחינת שיתוף הפעולה, אלא כדי להיכנס ממש ו'להיות בתוך התוכנית', להבין לעומק את מה שמקבלי השירות עוברים, לשבת איתם ביחד לא רק במפגש הסיום, שהיה מאוד משמעותי, אלא גם במפגשי הלמידה עצמם.

6. **שיתוף צוות מסגרות הדיור במפגשים:** חשוב מאוד לשתף במפגשים לא רק את צוות המע"ש, אלא גם את צוות מסגרות הדיור של מקבלי השירות, מאחר שהם מהווים חלק משמעותי בטיפול ונמצאים עם מקבלי השירות בקשר יומיומי.

7. **יישום הגישה 'שירות מוכון אדם':** חלק ניכר מהחוויה המוצלחת והנעימה של התוכנית היה בזכות הגישה, הנותנת מקום אמיתי לכל אחד מהמשתתפים לבטא את עצמו. הדבר היה ניכר בציפיה של המשתתפים להגיע למפגשים וכן בתוצרי התוכנית.

ולסיום, נביא מעט מהמשובים של המשתתפים

היה כיף! כיף גדול! אני רוצה שיהיו עוד מפגשים.
אני רוצה להמשיך ... ותשאל אותנו עוד שאלות.
אני התרגשתי כשההורים שלי הגיעו למפגש.
המנחה התייחסה לכל מי שהיה בפרויקט כמו למשפחה.
למדנו להכיר את עצמנו ואיך לשמור על עצמנו והבריאות.
נמשיך לשאול כדי לקבל תשובות לשאלות.
שאר החניכים יותר צעירים מאיתנו. בעתיד, מה שלמדנו יכול להתאים להם.
למדתי שיש לי מוח ושכל.
הייתה לנו הזדמנות להכיר אחד את השני.
למדתי שיש לנו חברות טובה וש אפשר לסמוך על החברים ושהיו לנו עוד חברים.
אנחנו היינו במרכז, כל אחד סיפר על עצמו.
אני רוצה להמשיך לעבוד כמו שצריך. אני יכולה ללמוד דברים חדשים גם בגיל המבוגר.
רוצה להמשיך לעבוד. אני חייבת שתהיה לי תעסוקה ולא לשבת בבית.
אני רוצה להמשיך לנסוע, לטייל ולעבוד.

רשימת מקורות

- אלון-פרדו, ע'. (2012). זיקנה מיוחדת - אנשים מזדקנים עם מוגבלות שכלית התפתחותית. סקירת ספרות. מאגר הידע, בית איזי שפירא.
- בן נון, ש', נאון, ד', ברודסקי, ג', מנדלר, ד. (2008). הזדקנות של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית המקבלים שירותי דיור ו/או תעסוקה ממשרד הרווחה: תמונת מצב וצרכים. ירושלים: מאיר-ג'וינט-ברוקדייל.
- דוד, נ'. (2010). חוויית הזיקנה בעיניהן של נשים מזדקנות עם פיגור שכלי. חיבור לשם קבלת תואר מוסמך. אוניברסיטת חיפה: חיפה. קרן שלום. נדלה ב-27 במאי 2019: http://www.kshalem.org.il/uploads/pdf/article_4670_1383759931.pdf
- כרמלי, א', ברחד, ש', זיגור, צ'ו, וכרמלי, ו'. (2001). מאפיינים פיזיים ותפקודיים של אוכלוסיית המבוגרים הלוקים במוגבלות שכלית התפתחותית. גרונטולוגיה, 48: 45-55.
- מגור, ז', סנדלר-לף, א', שטרן, א', וטולוב, י'. (2017). שירות מוכון אדם לאנשים עם מוגבלות. סיכום שנת למידה וכנסים בינלאומיים, סדרת פרסומים 1. ירושלים: ג'וינט-מסד נכויות.
- מסמך גראז אוסטרית. (2006). נדלה מהאינטרנט במאי 2011 http://www.dielebenshilfe.at/fileadmin/inhalte/pdfs/GRAZDECLARATION_final.pdf
- נסים, ד'. (2012). שינויים בזיקנה באוכלוסייה עם מוגבלות קוגניטיבית ודרכי התערבות מותאמים. תוצאות מחקרים והמלצות. נדלה ב-27 במאי 2019: <http://www.kshalem.org.il/pages/item/1398>
- נסים, ד'. (2016). זיקנה "מיוחדת": אנשים מזדקנים עם מוגבלות שכלית. מאגר הידע בית איזי שפירא. נדלה ב-27 במאי 2019: <http://www.beitissie.org.il/kb/item/%D7%96%D7%A7%D7%A0%D7%94-%D7%9E%D7%99%D7%95%D7%97%D7%93%D7%AA>
- נסים, ד'. (2018). אנשים מזדקנים עם מוגבלות שכלית התפתחותית בעידן שירות מוכון אדם. בטאון עמותת חומש.
- רבינוביץ, מ'. (2003). גילו של אדם וזמנו האיש. תל-אביב: ביאליק.
- שלום, ג', בן שמחון, מ', וגורן, ה'. (2017). אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית. בתוך: י' צבע (עורך), סקירת השירותים החברתיים 2016 (עמ' 377-404). ירושלים: משרד הרווחה והשירותים חברתיים.

- Broady, T. (2014). What is a person-centered approach? Familiarity and understanding of individualised funding amongst carers in New South Wales. *Australian Journal of Social Issues*, 49 (3): 285-307,393
- Bigby, C. (2002). Ageing people with a lifelong disability: Challenges for the aged care and disability sectors. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 27(4): 231-241.
- Baltes P.B. & Baltes, M. M. (1990). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. (p. 397) Cambridge (England): Cambridge University Press..
- Campbell, J. E. & Herge, A. E. (2000). Challenges to aging in place: The elder adults with MR/DD. *Physical and Occupational Therapy in Geriatrics*, 18(1): 75-90.
- Carmeli, E., Barchad, S., Masharawi, Y., & Coleman, R. (2004). Impact of a walking program in people with down syndrome. *Journal of Strength and Conditioning, Research*. 18(1): 180-184.
- Davidson, P. W., Prasher, V.P., & Janicki, M. P. (2003). *Mental health, intellectual disabilities and the aging process*. Malden MA: Blackwell Publishing.
- Heller, T., Miller, A. B., Hsieh, K., & Sterns H. (2000). Later-life planning: Promoting knowledge of options and choice-making. *Mental Retardation*, 38(5): 395-406.
- Heller, T., Factor, A., Sterns, H., & Sutton, E.(1996). Impact of person-centered planning training program for older adults with mental retardation. *Journal of Rehabilitation*, 62, 77–83.
- Janicki, M. (1994). Policies and supports for older persons with mental retardation. In: M. Seltzer, M. Krauss, & M. Janicki (Eds.), *Life course perspectives on adulthood and old age* (146-164 pp.) Washington DC: American Association on Mental Retardation.
- Luckasson, R., Borthwick-Duffy, S., Buntinx, W. H. E., Coulter, D. L., Craig, E. M., Reeve, A. ... Tasse', M. J. (2002). Mental retardation: Luckasson, R., Borthwick-Duffy, S., Buntinx, W. H. E., Coulter, D. L., Craig, E. M., Reeve, A., Schalock, R. L., Snell, M. E., Spitalnik, D. M., Spreat, S., & Tasse', M. J. (2002). Mental retardation: Definition, classification, and systems of supports (10th ed.). Washington, DC: American Association on Mental Retardation.
- Luckasson, R., Borthwick-Duffy, S., Buntinx, W. H. E., Coulter, D. L., Craig, E. M., Reeve, A., Schalock, R. L., Snell, M. E., Spitalnik, D. M., Spreat, S., & Tasse', M.

- J. (2002). Mental retardation: Definition, classification, and systems of supports (10th ed.). Washington, DC: American Association on Mental Retardation.
- Luckasson, R., Borthwick-Duffy, S., Buntinx, W. H. E., Coulter, D. L., Craig, E. M., Reeve, A., Schalock, R. L., Snell, M. E., Spitalnik, D. M., Spreat, S., & Tasse', M. J. (2002). Mental retardation: Definition, classification, and systems of supports (10th ed.). Washington, DC: American Association on Mental Retardation
- Definition, classification, and systems of supports (10th ed.). Washington, DC: American Association on Mental Retardation.
- Nolan, M., Davies, S., & Grant, G. (2001). Integrating perspectives. In: M. Nolan, S.Davies & G. Grant, (Eds.), *Working with older people and their families* (pp. 160-178). Maidenhead, U.K.: Open University Press.
- Rogers, Nancy B., Barbara A. Hawkins, and Susan J. Eklund. 1998. "The Nature of Leisure in the Lives of Older Adults with Intellectual Disability." *Journal of Intellectual Disability Research* 42(2): 122–130. DOI: <https://doi.org/10.1046/j.1365-2788.1998.00103.x>
- Rowe, J. W. & Kahn, R. L. (1998). *Successful aging*. New York: Random House.
- Rowe, J. W. & Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science*, 237: 143-149.
- Salmon, R. (2014). Reflections on change; supporting people with learning disabilities in residential services. *British Journal of Learning Disabilities*, 42(2): 141-152.
- Seltzer, M. M., & Krauss, M. W. (Eds.). (1987). *Aging and mental retardation:extending the continuum*. Washington, DC: American Association of Mental Retardation.
- Walsh, P. N. (2002). Ageing and mental retardation. *Current Opinion in Psychiatry*,15: 509-514.
- World Health Organization. (2000). *Ageing and intellectual disabilities: Improving longevity and promoting healthy ageing. Summative Report*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

נספחים

נספח מס' 1: מידעון – התוכנית להנגשת הזיקנה לאנשים עם מש"ה

מכון טראמפ, בשיתוף קרן שלם ומשרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים, שמחים להציע תוכנית סדנאות להנגשת הזיקנה וההזדקנות עבור אנשים עם מש"ה.

מטרת הסדנאות היא לסייע למקבלי השירות בהכנה מתאימה לקראת גיל הזיקנה ולהתמודדות טובה יותר עם המעברים והאתגרים הצפויים עם העלייה בגיל. כל זאת, מתוך הכרה בזכותו של אדם עם מש"ה להזדקן בכבוד.

הסדנאות יעברו במהלך 2019 ויינתנו למקבלי השירות ולמעגלי התמיכה המלווים אותם: אנשי הצוות במסגרת ובני המשפחה.

מטרות התוכנית

- פיתוח מודעות למאפיינים הייחודיים של תהליכי ההזדקנות בקרב אנשים עם מש"ה.
- מתן כלים להתבוננות מחודשת על תוכניות אישיות בהתאמה למזדקנים עם מוגבלות.
- רכישת כלים להתמודדות עם תכנון העתיד והתמודדות רגשית עם השינויים והאובדנים בזיקנה של האדם עם מש"ה (ירידה בתפקודים, פרישה מעבודה).
- פיתוח תפיסה עצמית חיובית, הגדלת תחושת הערך העצמי והגדלת המיומנויות לפיתוח קשרים חברתיים ויכולת החלטה עצמית.

נושאים שיעלו במהלך הסדנאות

- חשיבות העבודה, רצון/חוסר רצון לפרוש.
- הפחד להזדקן.
- צמצום העצמאות ויכולת ההחלטה העצמית.
- חשיבות הקשרים החברתיים והזוגיים בגיל השלישי.
- פיתוח תפיסה עצמית חיובית.
- אלטרנטיבות נוספות בתחומי הפנאי.
- הצוות ובני המשפחה - תפקידים וציפיות.

מבנה הסדנה

- **למקבלי השירות:** שישה מפגשים, סה"כ 12 ש"א.
- **לצוותים מקצועיים:** שלושה מפגשים, סה"כ 11 ש"א + יום סיור מקצועי.
- **לבני המשפחה:** שני מפגשים, סה"כ שמונה ש"א.

*מועדים ותאריכים מדויקים יימסרו בהמשך.

**התוכנית מלווה על ידי יחידת המחקר של קרן שלם ובאישור משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים. משתתפי התוכנית יתבקשו לקחת חלק במחקר והערכה.

נספח 2: טופסי הסכמה מדעת

טופס הסכמת מקבל השירות להשתתפות בתהליך הערכת התוכנית

אני מחליט - אני מסכים להשתתף במחקר או אני לא מסכים להשתתף במחקר

מה זה מחקר?

מחקר הוא בדיקה או ניסוי. במחקר שואלים שאלות כדי לדעת על נושא מסוים (למשל, האם לאנשים עם שיער בהיר יש תמיד עיניים כחולות).

את השאלות של המחקר מכינים אנשים שקוראים להם חוקרים.

האנשים שעונים על השאלות הם אנשים כמוך - אלה המשתתפים.

המשתתפים יענו על השאלות רק אם הם מסכימים.

הטופס הזה הוא כדי להראות שהם מסכימים להשתתף במחקר.

הסבר על המחקר הזה

את המחקר עושים משרד הרווחה, קרן שלם ובית איזי שפירא. המחקר רוצה לעזור לאנשים עם מוגבלויות שכלית, לבדוק איך אפשר לעזור להם להבין מה זה להיות זקן.

מה חשוב שתדע כדי שתוכל להחליט אם להשתתף או לא?

1. אני אשתתף במחקר רק אם אני רוצה.
2. אם אני לא רוצה להשתתף במחקר, אז לא יפגעו בזכויות שלי (לא יקרה לי משהו רע).
3. לא יגלו את הפרטים שלי (שם, טלפון, כתובת) לאחרים ולא יפרסמו אותם.
4. אף אחד לא ידע שאני השתתפתי במחקר הזה.
5. אם אני רוצה אני יכול לענות רק על חלק מהשאלות.
6. אם אני אענה רק על חלק מהשאלות, לא יקרה לי משהו רע.
7. אם אני אבקש להפסיק - החוקרת תפסיק לשאול אותי שאלות.
8. אם אני לא רוצה להמשיך אני רק צריך להגיד "אני לא רוצה".
9. הסכמתי להשתתף במחקר בלי שיכריחו אותי.
10. אם יהיו לי עוד שאלות אוכל לפנות לדליה ניסים בפעם הבאה כשהיא תגיע לכאן.

האם אתם מסכים להשתתף במחקר?

אם כן –

הפרטים שלי הם:

שם פרטי ושם משפחה:	
מס' תעודת הזהות שלי:	
אני כתובת:	
שם משתתף	חתימה של המשתתף
	תאריך

חתום כאן כדי להראות שאתם מסכים להשתתף:

גם החוקרת חותמת כאן כדי לאשר שהיא הסבירה לך כל מה שצריך לדעת והיא חושבת

שהבנת את כל מה שהוסבר:

תאריך

שם החוקרת

חתימת החוקרת

טופס הסכמת המדריך להשתתפות בתהליך הערכת התוכנית 'הנגשת הזיקנה'

אני החתום מטה, נותן הסכמתי להשתתף בהערכה, כאשר ידוע לי, כי:

1. איני מחויב/ת להשתתף בהערכה.
 2. זכותי לפרוש בכל עת מהשתתפות בהערכה.
 3. אין קשר בין השתתפותי בהערכה לבין עבודתי במסגרת.
 4. כל המידע שייאסף במהלך ההערכה ישמש אך ורק את המעריכים, לא יתויג שמית (יישאר אנונימי) ולא יועבר לכל גורם נוסף.
- בכל שאלה נוספת ניתן לפנות לד"ר עדי לוי-ורד, רכזת 'מכלול', היחידה להערכה ומחקר, קרן שלם,

מייל: michlol.kshalem@gmail.com



שם פרטי

שם משפחה

חתימה

תאריך

טופס הסכמת האפוסטרופוס להשתתפות מקבל השירות בתוכנית 'הנגשת הזיקנה'

השיפור המתמיד באיכות החיים של האדם עם מוגבלות שכלית הביא איתו עלייה בתוחלת החיים. אנו עדים ליותר ויותר אנשים עם מוגבלות שכלית החיים זמן רב יותר ולמעשה תופעת ההזדקנות הופכת להיות חלק גם ממעגל חייהם.

כדי להרחיב את הידע בדבר השאלה מה אנשים עם מש"ה חושבים או יודעים על הזיקנה חברו יחד מינהל המוגבלויות במשרד הרווחה, מכון טראמפ, קרן שלם, עמותת אלון וחברת מעונות גל לתוכנית שמטרתה פיתוח סדנאות מותאמות לאוכלוסייה עצמה, לבני המשפחה ולצוות הסובבים אותה. זאת, מתוך מחשבה, כי סדנאות אלה יוכלו לסייע בהכנה מתאימה לקראת גיל הזיקנה והתמודדות טובה יותר עם המעברים והאתגרים הצפויים.

הפיילוט יערך בשתי מסגרות יום בקהילה אשר נבחרו לקחת חלק בתוכנית. בכל אחת מהמסגרות ייבחרו 10 מקבלי שירות ובני משפחותיהם שיוכלו להשתתף בתוכנית.

במסגרת התוכנית ישתתפו מקבלי השירות בסדנה בת חמישה מפגשים, שבה ילמדו מושגים הקשורים להזדקנות, פרישה לגמלאות, תכנון, חשיבות הקשרים החברתיים/הזוגיים בגיל השלישי, פיתוח תפיסה עצמית חיובית, אלטרנטיבות נוספות בתחומי הפנאי, ועוד. התוכנית תלווה במחקר הערכה.

אנו שמחים לבשר לך כי בנך/בתך/בן משפחתך/בן חסותך נבחר להשתתף בתוכנית ייחודית זו.

נבקשך למלא את הפרטים הבאים ולחתום שהנך מאשר את השתתפותו/ה בתוכנית.

שם פרטי של מקבל השירות	_____	שם משפחה של מקבל השירות	_____
שם פרטי שלך	_____	שם משפחה שלך	_____
קרבה משפחתית	_____	תאריך	_____
חתימה	_____		

טופס הסכמת האפטרופוס להשתתפותו בתהליך הערכת התוכנית 'הנגשת הזיקנה'

אני החתום מטה, נותן הסכמתי להשתתף בהערכה, כאשר ידוע לי כי:

1. איני מחויב/ת להשתתף בהערכה.
 2. זכותי לפרוש בכל עת מהשתתפות בהערכה.
 3. אין קשר בין השתתפותי בהערכה לבין שהותו של בני/בתי (או מי שאני אפטרופוס שלו) במסגרת.
 4. כל המידע שייאסף במהלך ההערכה ישמש אך ורק את המעריכים, לא יתויג שמית (יישאר אנונימי) ולא יועבר לכל גורם נוסף.
- בכל שאלה נוספת ניתן לפנות לד"ר עדי לוי-ורד, רכזת 'מכלול', היחידה להערכה ומחקר, קרן שלום, מייל : michlol.kshalem@gmail.com



שם משפחה

שם פרטי

תאריך

חתימה

נספח מספר 3: אישור צילום להשתתפות בסרט הסברה / הדרכה / תיעוד - אנשי

צוות

ידוע לי שקרן שלם ומכון טראמפ שבבית איזי שפירא, מצלמים סרט הסברה העוסק בנושא: הנגשת הזיקנה וההזדקנות לאנשים עם מש"ה, שבמסגרתו יצולמו/ירואיינו אנשים עם מש"ה, אנשי מקצוע בתחום ובני משפחה. בהתאם לכך אני מצהיר ומאשר, כדלקמן:

אני מאשר לצלם אותי לסרט (להלן: "**הצילומים**").

1. אני מאשר את השתתפותי בסרט בתור מרואיין בנושאים הקשורים בסרט.
2. אני מאשר לתעד אותי, את דמותי, תוך ציון שמי המלא וחשיפת תווי פני ללא טשטוש, כולל בחומר פרסומי על הסרט.
3. אני מאשר כי השתתפותי בסרט היא וולונטרית, ולא אהיה זכאי לכל תשלום ו/או טובת הנאה בעד הופעתי בסרט.
4. אני מאשר כי לא תהיינה לי ו/או למי מטעמי כל טענה ו/או דרישה ו/או תביעה ו/או זכות כלפיכם בכל עניין הקשור בהפקת הסרט ו/או ניצולו המסחרי, הצילומים ותפקידי בו ובכלל זה גם זכות לקבלת תמלוגים מאיזה סוג שהוא בגין צילומים אלה ו/או בסרט ובגין כל שימוש שייעשה באלה, לרבות מסחור הצילומים ו/או הסרט וכל הכלול בהם בכל דרך שהיא, לרבות בדיסק, קלטת וידאו, ספר וכיו"ב.
5. הנני מאשר, כי אין מניעה שקרן שלם ו/או המפיק יערכו/יקצרו/יחתכו/יתרגמו/יוסיפו פס קול ויבצעו כל פעולה אחרת הנדרשת ביחס לצילומים בסרט שבהם אני מופיע, לפי שיקול דעתם המקצועי, וכי אין ולא תהיה לי ו/או למי מטעמי כל דרישה למנוע שידורו של כל חלק בסרט בו אני מופיע.
6. הנני מאשר גם, שידוע לי כי ייתכן שקטעים מתוך הסרט בהשתתפותי לא ישודרו כלל, בהתאם לשיקול דעתם של קרן שלם ושל המפיק.
7. הנני מאשר כי מלוא זכויות השידור וההפצה של הסרט בהשתתפותי יהיו בבעלותה הבלעדית של קרן שלם ומכון טראמפ, שתהיה רשאית להביא לשידורו ולהפצתו של הסרט, בין בעצמה ובין באמצעות אחרים, בכל סוג של מדיה או אמצעי תקשורת (לרבות אינטרנט, פייסבוק, ערוצי יוטיוב וכיו"ב) ובמספר בלתי מוגבל של שידורים.
8. למען הסר ספק, הנני מצהיר כי אין בהשתתפותי בסרט כדי ליצור יחסי עובד ומעביד ביני לבין הקרן ו/או המפיק.
9. הריני מצהיר כי הבנתי את תוכן המסמך ואני מסכים לכל סעיפיו.

שם: _____ כתובת: _____

חתימה: _____ תאריך: _____

נספח 4: קריטריונים להשתתפות בתוכנית

קווים מנחים לבחירת המשתתפים לפיילוט הסדנאות בנושא הזדקנות לאנשים עם מש"ה
לקראת ועדת ההיגוי הקרובה, להלן קווים מנחים לבחירת המשתתפים לפיילוט הסדנאות בנושא הזדקנות:

1. תהליך גיוס המשתתפים לסדנאות יכלול את הקווים המנחים הבאים:

- מנהלי המסגרות או מי מטעמם יציגו לכלל הדיירים את פיילוט הסדנאות (הנחיות להצגת הסדנאות יבנו במשותף עם מנהלי המסגרות בוועדת ההיגוי הקרובה).
- מנהלי המסגרות או מי מטעמם יערכו ראיונות אישיים לכל מי שהתעניין/כל מי שעשוי להיתרם מן הסדנאות (הנחיות לתוכני הראיונות יבנו במשותף עם מנהלי המסגרות בוועדת ההיגוי הקרובה).
- בסיום התהליך מנהלי המסגרות יקבלו החלטה על קבוצת המשתתפים.
- מספר המשתתפים בכל קבוצה יהיה כ-15 איש ואישה.

2. קווים מנחים (קריטריונים) לבחירת המשתתפים:

- המועמד גילה עניין בסדנאות, ובחר מרצונו החופשי להשתתף בהן.
- המועמד הינו בגיל 45 ומעלה.
- למועמד קיימת יכולת להשתתף בקבוצה לאורך זמן (כל מפגש ימשך כשעה וחצי).
- למועמד קיימת הבנה למושגים בסיסיים, כגון: מושגי זמן, יכולת בחירה וסנגור עצמי.
- המועמד הוא בעל יכולת ורבאלית או יכולת הבעה עצמית - בדיבור, בלוח תקשורת או במחשב, ומסוגל להביע את דעתו בקבוצה.
- למועמד יכולת להיתרם מן הפעילות בקבוצה.
- למועמד קיימים מסמכי הסכמה להשתתפות חתומים על ידי ועל ידי האפוטרופסות.

נספח מס' 5: מפגש התנעה לצוותים - הנחיות למנהלי מסגרות

מנהל יקר,

ברכות על הצטרפות המסגרת שבניהולך לתוכנית "הנגשת הזיקנה וההזדקנות עבור אנשים עם מש"ה" של קרן שלום.

בהתאם לסיכום שהועבר בוועדת ההיגוי, עליכם לקיים מפגש התנעה לצוות בחודש ספטמבר 2019.

להלן דגשים והנחיות לקראת המפגש:

1. פגישת ההתנעה תתקיים במהלך חודש ספטמבר 2019. ניתן לקיימה כחלק משיבות הצוות של המסגרת או כמפגש נפרד.
2. נושא המפגש: השתתפות במיזם חדשני בנושא הנגשת הזיקנה וההזדקנות בקרב אנשים מש"ה.
3. יש לציין כי לפיילוט נבחרו רק שתי מסגרות לתוכנית, והמסגרת שלכם היא אחת מהן. אך לפני שהתוכנית תוצג, עליכם להעביר שאלון לכל הצוות: **"שאלון בנושא הנגשת הזיקנה (עבור הצוות) – בתחילת התוכנית"** המצורף לערכה זו (נספח 1).
4. את השאלונים המלאים יש לאסוף ולהעביר בהזדמנות הראשונה לדליה/ טליה.
5. במהלך הצגת תוכנית ההנגשה אפשר להסתייע באמצעים הבאים:
 - **מידעון המיזם** – מצורף בזה (נספח 1).
 - הקרנת סרטון קרן שלום: **"גיל הזהב בעיניים שלנו - הזיקנה בעיניהם של אנשים עם מוגבלות שכלית"**, סרטון הסברה של קרן שלום, 2016. ניתן לצפייה ביוטיוב, או [כאן](#).
 - הצגה ו/או הפניה למאמר בקישור הבא: **אנשים מזדקנים עם מוגבלות שכלית התפתחותית בעידן שירות מוכון אדם**. ד"ר דליה ניסים, בטאון עמותת חומש, ספטמבר 2018.
6. בסיום המפגש יש להעביר לצוות טפסים לחתימה:
 - **טופסי הסכמה** להשתתפות במחקר המלווה – מצורפים בזאת (נספח 2).
 - **אישור צילום לסרטון הסברה** שאולי יצולם במהלך התוכנית - מצורף בזאת (נספח 3).

יש להעביר את טופסי ההסכמה החתומים בהזדמנות הראשונה לדליה/ טליה.

תודה רבה של שיתוף הפעולה!

נספח מס' 6: הצגת התוכנית למקבלי השירות - מונגש לקבוצה

בעוד כמה זמן אנחנו נקיים פגישות עם מדריכה שקוראים לה דליה.

כל הגברים והנשים במע"ש שלנו, שהם מגיל 45 ומעלה, יכולים להשתתף.

דליה תדבר אתנו בקבוצה על דברים שקורים לנו בגיל הזה, מה אנחנו מתכננים לעתיד, על השינויים שאנחנו עוברים ועוד הרבה דברים.

מי שרוצה להשתתף מוזמן.

גם בחיפה הייתה סדנה כזו, בואו נראה סרטון מה אנשים שהשתתפו בסדנה אמרו לנירי, המדריכה שלהם.

בסיום הקרנת הסרט מומלץ לשאול:

מה ראיתם?

מה היה מעניין?

מה אתה חושב על הסרטון?

רצוי לא להוסיף למשתתפי הפגישה ידע חדש על ההזדקנות, מכיוון שהם אמורים למלא שאלון לפני ואחרי התוכנית.

שאלות אפשריות למתעניין

בן כמה אתה?

אתה רוצה להשתתף בסדנאות?

למה?

מה מעניין אותך לדעת בגיל הזה?

אתה מרגיש שאתה יכול להיות חלק מהקבוצה?

יש משהו שיכול להיות לך קשה בקבוצה?

יש לך תוכניות אחרי שתסיים לעבוד במע"ש?

נספח 7: שאלון להערכת תרומת התוכנית בעיני מקבלי השירות

שם המסגרת: _____ תאריך: _____

שאלון להערכת סדנאות בנושא הנגשת הזקנה - עבור מקבלי השירות

מדריך/ה יקרה,

נודה לך אם תוכל/י לסייע למקבל/ת השירות להשיב לנו על מספר שאלות לגבי שביעות רצונה/ה ותרומת הסדנאות בהם השתתף/ה בנושא הזקנה. אנא הסביר/י למקבל/ת השירות כי השאלון הוא **אנונימי** – כלומר לא צריך לכתוב את שמו/שמה, וכי המידע ישמש רק לצורך שיפור התכנית (לעשות את המפגשים יותר טובים).

חלק א' – פרטי רקע (ניתן למלא גם ללא מקבל/ת השירות)

1. מגדר: ☐ גבר ☐ אישה
2. שנת לידה: _____
3. משתייך לחברה ה: ☐ יהודית, ☐ ערבית, ☐ אחר, פרט: _____

חלק ב' – אנא הקרא למקבל השירות את השאלות הבאות וכתוב את תשובותיו (במידה והוא זקוק להסבר נוסף על מנת להבין את השאלה – ניתן להסביר לו את השאלה במילים אחרות)

1. בכמה מפגשים עם דליה (בנושא הזקנה) השתתפת? (סמל/י תשובתך ב- X בתוך המשבצת)

☐ במפגש אחד ☐ בשני מפגשים ☐ בשלושה-ארבעה מפגשים

2. האם המפגשים עם דליה (בנושא הזקנה) תרמו לך?

 תרמו הרבה	 תרמו קצת	 לא תרמו לי
--	---	---

• כיצד (או במה) המפגשים תרמו?

3. האם למדת דברים חדשים, בזמן המפגשים האלה?

 כן, הרבה דברים חדשים	 כן, קצת דברים חדשים	 לא
---	--	---

• איזה דברים חדשים למדת?

4. האם נהנית במפגשים עם דליה?

 נהניתי מאוד	 נהניתי קצת	 לא נהניתי
---	--	---

• ממה הכי נהנית?

1. לפי המפגשים עם דליה – מה חשבת על אנשים זקנים?

2. מה את/ה חושבת/ת היום על אנשים זקנים?

3. מה את/ה מתכננת לעשות כשתהיי/ה זקנה?

4. האם הרגשת לפעמים שקשה לך במפגשים עם דליה? מה היה לך קשה?

5. האם צריך לשנות משהו במפגשים האלה? אם כן – מה צריך לשנות?

6. האם תרצה לומר משהו נוסף לגבי המפגשים עם דליה?

תודה רבה על שיתוף הפעולה!

נספח 10: שאלון ביחס לנושא הזיקנה POST ושאלות להערכת תרומת

התוכנית 'הנגשת הזיקנה' בעיני המדריכים

שם המסגרת: _____ תאריך: _____

שאלון בנושא הנגשת הזיקנה (עבור הצוות) – בסוף התכנית

חבר/ת צוות יקר/ה,

על מנת להעריך את תרומת התכנית בנושא זקנה (והזדקנות) בה השתתפת, נשמח אם תשיב/י על מספר שאלות. השאלון הוא אנונימי וישמש למטרות למידה והערכה בלבד. אולם, על מנת להשוות בין תשובותיך כעת לתשובותיך לפני התכנית אנא מלא/י את 4 הספרות האחרונות של תעודת הזהות שלך: _____

1. התכנית בנושא הזיקנה כללה 4 מפגשים (שלושה לצוות ועוד מפגש משותף עם מקבלי השירות והמשפחות)

ובנוסף יום סיור למרכז ג'מלאים. במה מתוך כל אלה השתתפת? (סמני ב-X)

- בסיור: ☐ כן השתתפתי ☐ לא השתתפתי
- במפגשים: ☐ לא השתתפתי ☐ במפגש אחד ☐ בשני מפגשים ☐ ב-3-4 מפגשים

2. באיזו מידה תרמו לך המפגשים בנושא הזיקנה? (סמני ב-X)

☐ לא תרמו ☐ תרמו במידה מועטה ☐ תרמו במידה בינונית ☐ תרמו במידה רבה

- כיצד ובמה את/ה חושב/ת שהמפגשים תרמו לך?

3. באיזו מידה רכשת ידע חדש בנושא הזיקנה? (הקפד/י בעיגול)

☐ לא רכשתי ידע חדש ☐ במידה מועטה ☐ במידה בינונית ☐ במידה רבה

4. מה לדעתך מעסיק/מטריד/מעניין אדם עם מוגבלות שכלית בנושא של זקנה או הזדקנות?

5. האם חל שינוי בעמדותיך כלפי אנשים מזדקנים בעקבות השתתפותך במפגשים?

☐ לא חל שינוי ☐ חל שינוי מועט ☐ חל שינוי רב

- אנא הסביר/י ותני דוגמא לשינוי שחל בעמדותיך: (במידה ולא חל שינוי – נסה/י להסביר מדוע)

6. נסה/י לתאר ממה הכי נהנית במהלך המפגשים, ולתת דוגמא לחוויה שחוויית (חיובית או שלילית):

7. האם היו דברים שהפריעו לך או קשיים שעלו במהלך המפגשים? מהם?

אם יש לך הערות, המלצות או רעיונות לשינוי ושיפור התכנית – נשמח לשמוע:

תודה רבה על שיתוף הפעולה!

הזדקנות ומוגבלות שכלית התפתחותית

פיתוח והערכת תוכנית להנגשת הזיקנה וההזדקנות
עבור מקבלי השירות, המשפחות וצוות המסגרת



תודה על שיתוף הפעולה