

חיים עצמאיים

בסיוע אישי

כלים מעשיים
לתומכי העצמאות



מהם חיים עצמאיים?

חיים עצמאיים לכל אדם עם מוגבלות

האדם עם המוגבלות מוביל את חייו, ויוצק בהם תוכן בהתאם לרצונו ולשאיפותיו. הוא חופשי להחליט היכן ועם מי לגור, כיצד תיראה שגרת החיים שלו, האם להשתלב בקהילה ולאיזו קהילה להשתייך, והוא מקבל את ההחלטות הללו ומוציא אותן לפועל בעזרת תמיכה וסיוע של תומך עצמאות.

מיהם תומכי עצמאות?

תומך עצמאות מלווה אדם עם מוגבלות שמעוניין לצאת לחיים עצמאיים. הוא מסייע לו בהפיכת חלום החיים העצמאיים למציאות. הוא עוזר לחשוב על כל הפרטים, מסייע במציאת מקורות כוח שניתן להיעזר בהם, הוא שם כדי לעזור לאדם לבנות את תוכנית היציאה לעצמאות וליישם אותה. הוא שם עד שהאדם מרגיש בטוח ויציב בחייו העצמאיים, והוא שם כאשר התכנית משתבשת או נקלעת למשבר.

למי החוברת מיועדת?

חוברת זו הינה סיכום תמציתי של קורס תמיכה בחיים עצמאיים, ומיועדת למי שעבר את הקורס או שיש לו ידע קודם משמעותי בתחום. החוברת איננה מתיימרת להיות תחליף ללמידה מעמיקה של הנושא.

שותפים לכתיבה

נעמה לרנר - מנכ"לית התנועה לעצמאות

יותם טולוב - מייסד התנועה לעצמאות

מרב סדובסקי - מפתחת שיטות למידה, מפתחות

בשאלות נוספות ניתן לפנות לנעמה לרנר 052-8566219

במקומות בהם הפניה מנוסחת בלשון זכר, היא פונה לשני המינים



"דע מאין באת..."

מטרתנו היא להביא לכך שכל אדם עם מוגבלות ייצא לחיים מנקודת מוצא שוויונית, שיתאפשר לו חיים עצמאיים, חיים של כבוד, ושיקבל את אותן ההזדמנויות שמקבלים אנשים ללא מוגבלות. בכדי להבין מהי אותה נקודת מוצא שוויונית, ואיך נוכל להנגיש אותה ללקוח שלנו, כך שיוכל לעשות בה שימוש לפי רצונו, נסתכל על "האדם האוניברסאלי".

מה מאפיין את החיים של "האדם האוניברסאלי"?

- א. לאילו הזדמנויות הוא נחשף?
- ב. האם הוא מצליח להגיע לאותן הזדמנויות?
- ג. איך הוא יכול למצות את ההזדמנויות האלה?
- ד. איך נביא לכך שאדם עם מוגבלות יוכל להגיע לאותן הזדמנויות?
- ה. האם ניתן לשפר את הנגישות שלו להזדמנויות שאליהן נחשף כל אדם אחר?
- ו. לאלו התאמות נדרש האדם כדי שייפתחו לפניו הזדמנויות נוספות, רבות וטובות ככל האפשר?

ורגע לפני שנמשיך הלאה.... השימוש בטפסים ובהנחיות בהמשך החוברת, יהיה שלם רק אם נשתמש בהם לאורם של ערכים, אותם הערכים עליהם מושתתת התוכנית לחיים עצמאיים כולה:

1. **עצמאות** – ניהול והובלה של החיים, אך לא בהכרח עשיית פעולות בצורה עצמאית
2. **בחירה** – קבלת מגוון אפשרויות בכל תחום, ובחירה עצמאית ביניהן
3. **שוויון** – שימוש שוויוני בשירותים הקיימים בקהילה, תוך הנגשה שלהם לצרכי האדם
4. **בזכות ולא בחסד** – דרישה לקבלת זכויות בסיסיות, ומיצוי שלהן
5. **לא עלינו- בלעדינו** – שיתוף מלא של האדם בכל שלב, שאיפה להובלה של האדם עצמו
6. **איכות חיים** – נמדדת על פי הערכתו של האדם עצמו את איכות חייו
7. **חיים בקהילה** – חיים עצמאיים ואוטונומיים, שאינם מחייבים שייכות לקבוצה כלשהי

"...ולאן אתה הולך"

מטרתנו היא לבנות ביחד עם האדם תוכנית לחיים עצמאיים ולסייע לו ליישם אותה. בכדי שהתוכנית תצלח, חיוני שנתייחס לחמש חוליות עיקריות:



תמיכה בחיים עצמאיים, שלב אחרי שלב:

1. **מציאת מעגלי כוח** - מיהם מעגלי הכוח של האדם? מיהם האנשים הקרובים לו? על מי הוא סומך? מי יכול לסייע לו ואיך? (בתחום הכלכלי, החברתי, בניהול החיים העצמאיים ועוד)
2. **מיפוי צרכים ורצונות** - חוליה זו מאפשרת לאדם לראות את הכוחות, הנכסים, והמשאבים שיש לו - באלו תחומים האדם עצמאי ואיננו צריך תמיכה? באלו תחומים הוא צריך סיוע? מהי מידת הסיוע שהוא צריך?
3. **בניית התוכנית לחיים עצמאיים והתייחסות מיוחדת לצמיחה אישית** - חולייה זו מחולקת לשתי יחידות משנה:
 - א. **בניית התוכנית עצמה**, בהתאם למקורות הכוח, הנכסים והמשאבים של האדם: תומך העצמאות יסייע לאדם בבניית תוכנית, שתשקף את רצונותיו ושאיפותיו, ותספק לו את הסיוע הנדרש כדי לחיות חיים עצמאיים, תוך שהיא עושה שימוש במעגלי הכוח שלו.
 - ב. **צמיחה אישית והתפתחות**: תחום זה מפנה מקום לביטוי האישי. הוא "התבלין" של התוכנית, ויש שיאמרו הטעם לחיים עצמם. הוא משקף את אישיותו הייחודית של האדם, ואת התחום שעימו הוא יהיה מזוהה יותר מכל.
4. **יישום** - תומך העצמאות מסייע לאדם גם במימוש התוכנית האישית, במיצוי הזכויות ברשויות השונות ובמציאת הסיוע המתאים. לעיתים עליו לייצר פתרונות יצירתיים, במקום בו אין שירות או סיוע מובנה שניתן על ידי הממסד. בנוסף, עליו לפעול כאשר התוכנית משתבשת, ולסייע בפתורו של המשבר.
5. **מעקב** - כאשר התוכנית פועלת לאורך מספר חודשים בצורה יציבה, תמיכתו של תומך העצמאות תצטמצם למעקב מרחוק, סיוע בפתרון מצבי משבר והתייעצות כאשר האדם מעוניין לעשות שינוי בתוכנית האישית שלו. גם בשלב זה, יש לספק לאדם תחושה של נוכחות, תחושה שהוא לעולם איננו בודד, שתמיד יוכל לקבל סיוע אם יצטרך.









עקרונות והנחיות לשימוש מיטבי ברשימת הנושאים למיפוי רצונות וצרכים

- א. מטרת המיפוי היא לבחון באלו תחומים האדם עצמאי ובאלו תחומים הוא צריך ורוצה עזרה.
- ב. התחומים שנבדוק הם תחומים שבהם נתקל כל אדם שמנהל חיים עצמאיים, ושאלם הם אינם מנוהלים היטב, עלולה להיווצר פגיעה באיכות החיים או סיכון. התחומים העיקריים שנבדוק הם: מיומנויות אישיות, מיומנויות חברתיות, יכולת התנהלות בתחום הרפואי ובתחום הכלכלי, התנהגות, תרבות פנאי וזוגיות.
- ג. צרו אמון בסיסי תחילה
- ד. הקדישו את המפגשים הראשונים לאיסוף מידע
- ה. הימנעו ממתן תחושה של מבחן/בדיקה. אל תביאו איתכם את הטופס עצמו. אל תתנו הרגשה של ראיון.
- ו. ניתן למלא חלקית, ולהשלים בהמשך בשלבים מתקדמים יותר. שאלון לא מלא איננו מעכב התחלת פעילות ליציאה לחיים עצמאיים
- ז. השאיפה היא להגיע למידע מלא ולתוכנית מלאה ומקיפה לפני היציאה המעשית לחיים עצמאיים
- ח. ככל שהמידע מפורט יותר, יהיה קל יותר להימנע ממשברים
- ט. חסר נושא? הוסיפו בעצמכם. נשמח לדעת מה הוספתם, אולי התוספת תהיה משמעותית לאנשים נוספים.
- י. אל תוותרו על קבלת המידע מהאדם עצמו, גם אם יש לו קשיי תקשורת ניכרים.
- יא. אם האדם איננו מסוגל לתת מידע, עשו אתו דברים שיסייעו לכם לקבל את המידע.
- יב. ניתן לקבל מידע גם מהורים, מסגרת תעסוקה ועוד. זכרו לבקש אישור לכך מהאדם עצמו.



רשימת נושאים למיפוי רצונות וצרכים - סמנו באילו נושאים יש צורך בתמיכה

פנאי 	סיוע אישי בבית 
<input type="radio"/> סיוע בבניית תכנית פנאי	<input type="radio"/> ניקיון הבית
<input type="radio"/> מציאת חוגים	<input type="radio"/> בישול
<input type="radio"/> הנגשת מידע פנאי בעלונים	<input type="radio"/> כביסה
<input type="radio"/> סיוע בהרשמה לשירותי פנאי	<input type="radio"/> ניקיון אישי
<input type="radio"/> ליווי במהלך אירועי פנאי וחוגים	<input type="radio"/> אכילה
<input type="radio"/> סיוע ביצירת קשר עם המתנ"ס, בית הכנסת, שכנים	<input type="radio"/> לבישה
<input type="radio"/> ליווי ביציאה לבילוי	<input type="radio"/> מקלחת
כסף 	<input type="radio"/> סיוע פיזי במעברים
<input type="radio"/> סיוע בבניית תכנית כספית חודשית	<input type="radio"/> תיקונים קלים
<input type="radio"/> סיוע בניהול הוצאות משק הבית	<input type="radio"/> מתן תרופות וסיוע בעניינים רפואיים
<input type="radio"/> הנגשת מידע מהבנק וסיוע בהוצאת כסף מכספומט	<input type="radio"/> הזמנת איש מקצוע (חשמלאי, שרברב וכו')
<input type="radio"/> תיווך שימוש בכסף (תשלום, קבלת עודף)	<input type="radio"/> נוכחות בשעות היום
<input type="radio"/> תמיכה בקבלת החלטות כלכליות	<input type="radio"/> נוכחות בשעות הלילה
בריאות 	סיוע אישי מחוץ לבית 
<input type="radio"/> ניהול תיק רפואי	<input type="radio"/> קניות
<input type="radio"/> רכישת תרופות וסידורן בקלמר	<input type="radio"/> שירותי בנק
<input type="radio"/> מתן תרופות	<input type="radio"/> קופת חולים
<input type="radio"/> קביעת תורים	<input type="radio"/> תשלום חשבונות
<input type="radio"/> טיפול באמצעי הנשמה/פג/ קוצב וגאלי וכד'	<input type="radio"/> ליווי למסגרת תעסוקה או פנאי
<input type="radio"/> תיווך הקשר עם הרופא	<input type="radio"/> טיול
<input type="radio"/> תיווך הקשר בין רופאים שונים	<input type="radio"/> נהיגה וסיוע במעבר ממקום למקום
<input type="radio"/> ליווי לטיפולים פרא רפואיים	<input type="radio"/> תיווך תקשורת עם אנשי מקצוע
<input type="radio"/> סיוע במשימות פרא רפואיות (תרגילי פיזיותרפיה וריפוי בעיסוק)	<input type="radio"/> סיוע ביצירת קשר עם חברים
<input type="radio"/> תמיכה בקבלת החלטות רפואיות	<input type="radio"/> תיווך תקשורת עם שכנים
התנהגות 	תקשורת 
<input type="radio"/> תיווך התנהגות לסביבה	<input type="radio"/> הזמנת שירותים הביתה
<input type="radio"/> שמירה מפני סיכון אישי בבית	<input type="radio"/> פישוט לשוני במצבים שדורשים תקשורת
<input type="radio"/> שמירה מפני סיכון אישי בחוץ	<input type="radio"/> הנגשת מידע (חדשות, מידע מהבנק וכד')
<input type="radio"/> שמירה מפני סיכון לאחרים בחוץ	<input type="radio"/> סיוע בשימוש בתקשורת תומכת וחליפית
זוגיות 	
<input type="radio"/> ליווי זוגי מונגש	<input type="radio"/> סיוע בקשר עם מועדון פנויים פנויות
<input type="radio"/> שימוש בפלטפורמות קיימות בתחום	<input type="radio"/> סיוע בפניה לגופי הדרכה



רשמים לסיכום

תארו בכמה מילים את ההתרשמות שלכם לגבי כל נושא: האם צריך מטפל בתחום, איזה סוג מטפל, מהי התדירות, ואיך בסופו של דבר הסיוע מתכנס למה שהאדם נדרש אליו במציאות, ומה יהיה אופי הסיוע: האם אינטנסיביות של 24/7, או שניתן להסתדר בתדירות שבועית. חיבור של כל הרשמים ותיאורי השירותים שיתקבל, יוכל להיות כבסיס לתוכנית עבודה בפועל.

תחומים	הסיוע הנדרש
<input type="checkbox"/> סיוע אישי בבית	
<input type="checkbox"/> סיוע אישי מחוץ לבית	
<input type="checkbox"/> תקשורת	
<input type="checkbox"/> פנאי	
<input type="checkbox"/> כסף	
<input type="checkbox"/> בריאות	
<input type="checkbox"/> התנהגות	
<input type="checkbox"/> זוגיות	

תחומים חשובים שמצאתם

במידה ומצאתם תחום חשוב נוסף שאיננו מופיע ברשימה, נא הוסיפו אותו:

התייחסות לסיכום:



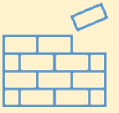
עקרונות לבניית תכנית למימוש חיים עצמאיים

- א. מטרת התוכנית היא לתת לאדם סיוע בתחומים **שבהם הוא מתקשה להתנהל באופן עצמאי**, ושמופו בשלב הראשוני.
- ב. **תכנית העבודה מנסה להקיף**, תחילה, את רוב תחומי החיים שמנהלים רוב בני האדם בשגרה.
- ג. **התוכנית בנויה משני מרכיבים**: סדר היום השיגרתי והקבוע שמנהל כל אדם (בניין), ותוכנית לצמיחה אישית.
- ד. **אדם יכול להחליט שאיננו מעוניין** בתוכנית בתחום מסוים.
- ה. **אדם יכול לפנות ולבקש סיוע רק בתחום מסוים**.
- ו. **האדם הביע רצון לתוכנית בתחום שאיננו נכלל בטופס?** הכניסו אותו ויידעו אותו. נשמח להציע תחום זה לאנשים נוספים
- ז. **התוכנית לצמיחה אישית היא התבלין האישי שמכניס האדם לחייו** (פירוט בנושא זה בהמשך).
- ח. **פעמים רבות אנשים עם מוגבלות מתקשים לענות על שאלות כלליות**. נסו לשאול שאלות קונקרטיות.
- ט. **אנשים עם צרכים מורכבים זקוקים להדגמה** כדי להבין לאן אתם חותרים.
- י. **אנשים שיוצאים ממוסדות וגם אנשים שחיו חיים מצומצמים**, אינם מכירים אפשרויות בחירה. תחשפו אותם למגוון הקיים.
- יא. **הצעתם משהו? לכו לראות אותו**. ישנם אנשים שתיאור אבסטרקטי לא מספיק עבורם.
- יב. **אל תחששו להציע אפשרויות** שאתם מעריכים שאינן לפי היכולת של האדם.
- יג. **הציעו ככל שניתן דברים שתואמים את הגיל הכרונולוגי של האדם**, לא את הגיל המנטלי או התפקודי שלו. אחר כך חפשו התאמות.



עקרונות לבניית תכנית לצמיחה אישית:

- א. **החיים של כולנו מורכבים מסדר יום כמעט אחיד**, ובו תעסוקה, פנאי, ארוחות, עיסוק בניהול הבית והיחסים עם הסביבה.
- ב. עצם ההצלחה לעמוד במטלות היומיומיות, **איננה מספיקה כדי ליצור אצל האדם תחושה של שייכות ושל סיפוק**.
- ג. צמיחה אישית היא היכולת לתת **מגע ייחודי לחיים**, באמצעות עשייה ייחודית שמשקפת את השקפת העולם, הערכים, הדגשים הייחודיים לכל אחד מאיתנו.
- ד. צמיחה אישית היא זו שתקבע **מה יהיה התחום שבו נשפיע על העולם ונטביע בו את טביעת האצבע** הייחודית שלנו.
- ה. צמיחה אישית היא **תהליך מתפתח** שמלווה אותנו לאורך כל חיינו.
- ו. ההבנה באיזה כוון אנו מעוניינים לצמוח ומה תהיה מידת ההשפעה של הצמיחה האישית שלנו על חיינו ועל חיי אחרים, **עשויה להבשיל רק שנים לאחר היציאה** לעצמאות.
- ז. אנשים עם מוגבלות צריכים, לעיתים, **סיוע במציאת הגרעין הבסיסי שממנו תתפתח הצמיחה**. בניית תכנית לצמיחה אישית, עשויה לסייע במציאת הגרעין הזה ובסיוע להנבטתו.
- ח. **הנושא בו תתרחש צמיחה, עשוי להשפיע על מהלך החיים** ולתת לו את המגע הייחודי. למשל, צמיחה בתחום מסוים עשויה להביא ללמידה והתמקצעות בתחום זה, התנדבות בארגון שעוסק בתחום, השתתפות בפעילות פוליטית, חברתית או קהילתית לקידום התחום, יצירת מאגר חברים או השתתפות במאגר חברים שמתעניינים בתחום ועוד.
- ט. **גילוי הנושא שבו תתרחש צמיחה יתרחש, בדרך כלל, רק לאחר היכרות מעמיקה עם האדם, תחומי העניין שלו והכוחות הגלומים בו**.



תאריך _____

תוכנית אישית לסל סיוע

ליצירת סדר יום עצמאי

כלי למיפוי רצונות וצרכים

	<input type="checkbox"/> התנהגות		<input type="checkbox"/> כסף		<input type="checkbox"/> סיוע אישי בבית
	<input type="checkbox"/> זוגיות		<input type="checkbox"/> בריאות		<input type="checkbox"/> סיוע אישי מחוץ לבית
	<input type="checkbox"/> נוסף		<input type="checkbox"/> תקשורת		<input type="checkbox"/> פנאי

סדר יום טיפוס ושיגרה (בניין):

מעוביין/אינו מעוביין	הסיוע המוצע	מהם הפערים שמצריכים סיוע	
			התארגנות בוקר
			נסיעה לתעסוקה
			תעסוקה
			נסיעה הביתה
			התארגנות בית
			ארוחת צהרים
			פנאי
			סדורים מחוץ לבית
			התארגנות ערב
			ארוחת ערב
			התארגנות לשינה
			שינה



הפעולות העיקריות בהן תומך עצמאות מסייע במעבר לחיים עצמאיים

- א. מיצוי זכויות בביטוח הלאומי - בדיקת הזכאות לקצבת נכות, קצבת שירותים מיוחדים וקצבת ניידות. סיוע בערעור כאשר נראה שהזכאות לא מוצתה.
- ב. מיצוי זכויות במשרד השיכון - בדיקת הזכאות לדיור ציבורי, דירת נ"ר או זכאות לסיוע בשכר דירה. סיוע בקבלת הסכום המקסימאלי האפשרי.
- ג. מציאת שותף - סיוע במציאת שותף, אם הוחלט על דיור ביחד עם שותף
- ד. מציאת עובד זר או מטפל/מדריך/מנקה/מבשל - סיוע במציאת מלווים קבועים על פי הצורך ובהתאם לתוכנית. סיוע בראיונות העבודה ותמיכה בקבלת ההחלטה על העובד המתאים
- ה. שכירות דירה - סיוע במציאת דירה ובעריכת חוזה השכירות, ריהוט ואבזור הדירה
- ו. סיוע במציאת עבודה, תעסוקה, פעילות פנאי מותאמת באזור המגורים, ובהתאם לצורך גם הסעות בתשלום או בהתנדבות
- ז. סיוע בהיכרות עם הקהילה הקרובה
- ח. תווך הקשר עם הרשויות - סיוע בהיכרות עם הלשכה לשירותים חברתיים ובמיצוי זכויות ברשות
- ט. תווך הקשר עם תוכניות קיימות - דיור נתמך, דיור נתמך מעובה, קהילה תומכת, תקצוב אישי
- י. התנעת סדר היום והתוכנית היומית
- יא. ליווי ומעקב עד ליציבות מלאה של התוכנית - קשר טלפוני, מפגש פיזי, מפגשים עם המשפחה, הדרכת המלווה/העובד הזר/המדריך/אנשי המקצוע, סיוע בקבלת החלטות הנוגעות לחיים העצמאיים ולשינויים בתוכנית, סיוע בשעות משבר.



מעקב קשר לאורך זמן

בדרך כלל בתום כשנה של ליווי ולאחר מספר חודשים רצופים של יציבות, מגיע הזמן להיפרד. תמיכתו של תומך העצמאות תצטמצם לסיוע בפתרון מצבי משבר ולהתייעצות כאשר האדם מעוניין לעשות שינוי בתוכנית האישית שלו.

☒ המודל בשלבי פיתוח, ותחום זה יפורט בהמשך



עקרונות בניהול משברים (כי הם יגיעו...)

במשבר עצמו:

- נסו לא להילחץ. משברים הם דבר צפוי לחלוטין.
- השנה הראשונה ליציאה לעצמאות רצופה במשברים. כדאי שתדעו זאת ושתכינו את האדם ומשפחתו לכך מראש.
- הגיע משבר? שתפו אותנו, אל תהיו לבד.
- בדקו באיזה תחום המשבר, והפעילו את האנשים המתאימים בתנועה לעצמאות (עובד זה, דיור – יקירה, קשר עם הקהילה – זוהר, משבר נפשי – יעקב, בעיה רפואית – חיה, כללי, עמידה מול הרשויות, מניעת זכויות – נעמה או יותם)

לאחר תום המשבר:

- בדקו מה ניתן ללמוד מהמשבר ומהפתרון שלו. עשו זאת ללא ביקורת עצמית או האשמה עצמית, רק לצורכי למידה.
- בדקו האם ניתן היה לצפות את המשבר.
- בדקו האם המשבר נבע מהיעדר מידע בשלב איסוף המידע.
- בדקו האם ניתן היה למנוע את המשבר או לצמצם את ההיקף שלו.
- מה התובנות שלכם לפעם הבאה? יצאתם מחוזקים?
- רוצים לעשות את הבדיקה ביחד עם שאר התומכים? – הציעו לנו. נשמח לכנס את כולם לחשיבה וניתוח משותפים.

"לא בשמיים היא"



בהצלחה!