

סוגי מוגבלויות ודוגמאות להתאמות

מוגבלות פיזית

מוגבלות פיזית היא תחום רחב הכולל בתוכו סוגים רבים ומגוונים של ליקויים מוטוריים. רמת הפגיעה ביכולת התפקוד היום-יומית משתנה מאדם לאדם. המוגבלות הפיזית עלולה להיגרם כתוצאה מתחלואה קבועה או זמנית, כמו לדוגמא במקרים של סרטן, סוכרת, מחלות לב, ריאות, פיברומיאליגיה ועוד.

הקשיים התפקודיים שעומים מתמודדים אנשים עם מוגבלות פיזית יכולים להיות מגוונים:

- שיתוק מלא או חלקי
 - קטיעת גפיים
 - פגיעה מוטורית או סנסורית
 - קושי בניידות והסתייעות בכיסא גלגלים, הליכון, קביים או מקל הליכה.
- בהעסקת עובד עם מוגבלות פיזית חשוב לזכור להנגיש את כל המרחבים הפיזיים בסביבת מקום העבודה שבהם העובד יכול להימצא: החל מחנייה נגישה, דרך ההגעה מתחנת התחבורה הציבורית והכניסה למבנה, ועד לחלקים שונים בתוך המבנה כגון חדר אוכל, שירותים, קפיטריה, חדר ישיבות, אזור העבודה האישי של העובד ועוד.

דוגמאות להתאמות למוגבלות פיזית:

- מעלית או מעלון בסמוך למדרגות במידת הצורך.
- רכישת אביזר טכנולוגי או תוכנת מחשב ייעודית (לדוגמא: עכבר מחשב מותאם או תוכנת "מיקוד מבט")
- מתן אפשרות להפסקות תכופות יותר לצורך מנוחה.

מוגבלות ראייה

מוגבלות ראייה היא שם כולל למגוון קשיים הנוגעים לחוש הראייה כגון קושי באבחנה בין אור וצל, עיוורון צבעים, בעיות בחדות הראייה ו/או בבעיות בשדה הראייה.

דוגמאות להתאמות למוגבלות ראייה:

- התקנת אמצעים טכנולוגיים כגון תוכנות ועזרים להקראה קולית, הגדלת מידע כתוב ומקלדת ברייל.



- מסמכים בפורמט נגיש (Word, PDF).
- הדרכות מקדימות לעובד להיכרות עם הסביבה הפיזית.
- הנגשת מרחב העבודה בהיבטים פיזיים וקוליים.
- ליווי ע"י עמיתים לעבודה במידת הצורך.

מוגבלות שמיעה

תחת ההגדרה הרחבה של מוגבלות שמיעה נכללות דרגות שונות של ירידה ביכולת השמיעה, החל מירידה קלה בשמיעה וכלה בחירשות מוחלטת. ישנם אנשים עם מוגבלות שמיעה, שאינם משתמשים כלל באביזרי עזר, בעוד שאחרים עשויים להיעזר במכשיר שמיעה או בשתל שבלולי (עזר מתקדם, הפועל על אותות חשמליים).

דוגמאות להתאמות למוגבלות שמיעה:

- שימוש באמצעים טכנולוגיים להגברה. למשל: אמצעי עזר לשמיעה מסוג לולאת השראה או אפליקציה.
- שימוש בתקשורת כתובה.
- תמלול/ מתורגמן לשפת הסימנים.
- אמצעים להפחתת רעש ושיפור אקוסטיקה.
- אמצעי חיווי ויזואלי.

מוגבלות נפשית

המונח "מוגבלות נפשית" מתייחס לפגיעה בתפקוד של אדם בתחום אחד או במספר תחומי חיים, על רקע לקות פסיכיאטרית, נורולוגית או התנהגותית. תחת המונח "מוגבלות נפשית" נכנסות לקויות שונות ומגוונות כגון דיכאון, הפרעה בי-פולארית, חרדה, סכיזופרניה, ועוד. לקויות אלו ייכנסו גם הן תחת הקטגוריה של מוגבלויות שקופות. לעומת מוגבלויות אחרות, מוגבלות נפשית יכולה להתאפיין בתקופות ארוכות של תפקוד תקין וסטנדרטי, לצד תקופות של משבר וירידה בתפקוד. חלק מהעובדים עם מוגבלות נפשית זכאים לקבלת סיוע ותמיכה במהלך העבודה מטעם גוף השמה וליווי שיקומי במימון המדינה.

דוגמאות להתאמות למוגבלות נפשית:

- התאמת תנאי העבודה: גמישות בשעות העבודה, היקף משרה חלקי או תדירות הפסקות.
- ליווי אישי של מנהל או עמית לעבודה.



- עבודה מהבית במידת הצורך.
- לדוגמא הפחתת גירוויים חושיים בסביבת העבודה.
- הכשרה לצוות שבו משולב העובד.

מוגבלות שכלית התפתחותית

אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית יכולים להתמודד עם מגוון קשיי תפקוד. חשוב לזכור כי הקשיים שיפורטו להלן הם כלל הקשיים שיכולים להיכלל תחת הגדרת מוגבלות שכלית. סביר כי העובד שלכם מתמודד רק עם חלק מקשיים אלו ולא עם כולם:

- קושי בהבנת מידע, קושי בעיבוד מידע מורכב או מופשט, קושי בזכירה ובשליפת מידע, מהירות תגובה איטית, קושי בהכללה ובהבחנה בין עיקר וטפל, קושי בפתרון בעיות, קושי בקריאה ובכתיבה
- קשיי דיבור, התנסחות וניהול שיחה.
- קושי בהבנת מצבים חברתיים או בהתייחסות לנורמות הנהוגות במקום העבודה.
- עובד שאינו מבין עד הסוף מה מצופה ממנו בתפקיד ובארגון עלול להתכנס בתוך עצמו, להיות שקט או מבולבל, או להפגין התנהגות שאינה מותאמת לסביבה מבחינת דרישות.

דוגמאות להתאמות למוגבלות שכלית התפתחותית:

- מתן הסבר בעל-פה ובכתב תוך שימוש בהמחשה ויזואלית (לדוגמא סרטון, תמונות).
- דיבור בקצב סביר, בשפה ברורה ובמונחים פשוטים, ווידוא הבנה (אבל בגובה העיניים).
- העברת מידע כתוב בשפה פשוטה או פישוט לשוני וקולי.
- פירוק משימות על ידי חלוקה לצבעים.

לקויות למידה והפרעות קשב וריכוז

לקות למידה היא הפרעה נירו-התפתחותית ספציפית, המתאפיינת בקשיים בלמידה ובקושי בשימוש במיומנויות אקדמיות – קריאה, כתיבה, מתמטיקה – באחת מהן, בחלקן או בכלן. הפרעת קשב וריכוז או ADHD היא הפרעה בקשב על בסיס אורגני, המקשה להתרכז בגירוי אחד בלבד תוך התעלמות מהגירוויים הנמצאים מסביב.

דוגמאות להתאמות ללקויות למידה ו/או הפרעות קשב וריכוז:

- הפחתת גירוויים חושיים בסביבת העבודה.
- שימוש בעזרים טכנולוגיים כגון תוכנת הקראה קולית, תוכנת STT.

▪ עבודה מהבית לפי הצורך

מוגבלות תקשורתית

המונח מוגבלות תקשורתית, או "אוטיזם", מתייחס למגוון רחב של לקויות, המכונות "הרצף (הספקטרום) האוטיסטי" המתבטאות בשני קשיי תפקוד מרכזיים:

1. קושי בתקשורת ובאינטראקציה החברתית, כגון: קשיים בתקשורת המילולית והבלתי מילולית, הבנת מצבים חברתיים (סלנג, הומור, ציניות וכד') ויצירת קשרים וחברויות.
2. דפוסי התנהגות חזרתיים אשר מתבטאים בהיצמדות לטקסים ולהרגלים קבועים, בתנועות גוף חזרתיות, בקושי להתמודד עם שינויים בלתי צפויים, בתחומי עניין מצומצמים ובנטייה לפתח מומחיות בתחום צר.

בנוסף למאפיינים שתוארו, רוב האנשים על הרצף האוטיסטי חווים במהלך חייהם קשיים בעיבוד החושי המתבטאים ברגישות לרעשים, אורות, טמפרטורה או מגע. כמו כן, לעתים קרובות הם מתקשים בגמישות מחשבתית ובעיבוד מידע חברתי כגון הבנת הבעות פנים, רמזים חברתיים ושפה.

דוגמאות להתאמות למוגבלות תקשורתית:

- סיוע בהבנת פרשנות מצבים חברתיים על ידי הגדרת כתובת ברורה לעובד.
- התאמת תנאי סביבת העבודה לרגישות החושית של העובד: עבודה בחלל שאינו משותף, או עבודה עם אוזניות.
- התאמות בתנאי העבודה: גמישות בשעות העבודה או בהיקף המשרה.
- הגדרת שגרות עבודה קבועות.
- חניכה אישית וליווי בתחילת העבודה.