

## פרק 14 - רווחה וחיזוק החוסן

בימים אלו של ההתמודדות עם התפשטות נגיף הקורונה במדינת ישראל, אנו מכירים בכך כי לאי הוודאות, החרדה מההדבקות ומהתפשטות נגיף הקורונה והבידוד, יש השלכות אישיות, רגשיות, משפחתיות, וחברתיות על כלל האוכלוסייה.

אוכלוסיית הקשישים מוגדרת כקבוצת סיכון ונאלצת לשמור על בידוד חברתי מוחלט במטרה לשמור על בריאותם וחייהם. הבידוד דורש הימנעות מיציאה ואיסור על בני המשפחה לבקרם. ובנוסף לכך לחלקם קשיים בשימוש בטכנולוגיה לצורך חיברות גורמת למצבי בדידות ומבודדות חברתית. השלכות מצב זה יכולות להיות שינוי במצב הרוח, דכדוך, דכאון, תסכול ועוד.

במסגרות בהם שוהים הקשישים: מקבצי דיור, דיור מוגן, בתי אבות ובתי חולים גריאטריים, ישנן הנחיות בנוגע לתיאום ביקורי משפחות. הקשישים חווים פגיעה בשגרת חייהם ואף כי הם נמצאים במסגרת מוסדית בעלת פוטנציאל חברתי, הצורך בשמירת ריחוק והניתוק מן החוץ ובעיקר מבני משפחתם מותיר אותם ללא עורף תמיכתי ומעצים את תחושת הבדידות שלהם. לבדידות קיימות השלכות קשות על הרווחה הנפשית, על מצב הרוח ועל הבריאות של הקשיש.

הגורם האחראי במסגרת בה שוהים הקשישים לרבות: הנהלה, עובדים, או צוותים מטפלים, יפעל לאיתור והתאמת מענים למען רווחתם האישית והחברתית של הקשישים והפגת בדידותם.

### אנשי הצוות

על הנהלה של כל מסגרת להבטיח את נוכחות אנשי הצוות העובדים במקום בימי שגרה לרבות אם בית, עובדת סוציאלית. בבתי החולים הגריאטריים יש להבטיח נוכחות צוות רב מקצועי: עבודה סוציאלית, ריפוי בעיסוק, מדריכות תעסוקה, פיזיותרפיה, דיאטנית, קלינאית תקשורת

יש לקיים חשיבה משותפת של כלל אנשי הצוות ו/או הצוות הרב מקצועי ולהיעזר בידע, בניסיון ובמיומנויות המיוחדות של כל מקצוע על מנת לבנות ביחד את שגרת החיים החדשה לנוכח ההגבלות. לחשוב על דרכים יצירתיות כדי לסייע למטופלים להרגיש מסופקים ומלאי עניין גם כאשר הם לבד ובריחוק.

### שמירה על שגרת חיים

חשוב לשמור על שגרה חדשה ומותאמת למצב, שתשמר את הרווחה הנפשית ואת הבריאות ותצמצם את תחושת הבדידות. יש להסדיר בשגרה החדשה סדר יום קבוע הכולל את שעות הארוחות, קשר עם המשפחות, פעילות פנאי, פעילות גופנית ופעילות תרבות.

## ■ "קרוב רחוק" - קשר עם המשפחות

מנהל המסגרת ימנה איש קשר שיהיה אחראי על הקשר בין הקשיש למשפחתו. במסגרות בהן עובדת סוציאלית נכללת בצוות, העובדת הסוציאלית במסגרת תהיה אחראית ליצירה ושמירת הקשר בין הקשיש לבין בני משפחתו/אפוטרופוס.

## ■ ביקורי משפחה

לניתוק והעדר תקשורת בין הקשישים ואנשים עם המוגבלויות הנמצאים במוסדות לבין אנשים אחרים בכלל ובפרט עם בני משפחתם, אפוטרופוס או אחר משמעותי, עלולות להיות השלכות חמורות מאוד על מצבם הבריאותי לרבות ירידה קוגניטיבית, דיכאון ובדידות המובילה להידרדרות בריאותית.

השלכות הניתוק על בני המשפחה יכולות אף הן להיות קשות והרסניות. עבור חלק מהמשפחות, הנתק גורם להם להרגיש שנשטו את היקרים להם בשעתם הקשה. הנתק גם עלול לעורר תחושות קשות של חוסר אמון בין המשפחות לבין המוסדות הגריאטריים.

לנוכח הניתוק הארוך והשלכותיו, להלן הנחיות המסדירות ביקורי משפחות:

- יש להבטיח ביקורי משפחות בכל המערך הגריאטרי והמסגרות לאנשים עם מוגבלויות.
- על הנהלת המוסד לבנות תכנית ביקורים סדורה, הכוללת את כלל המטופלים, תדירות, ימי ביקורים ותאום עם המשפחות.
- בכל ביקור מבקר אחד: בן משפחה, אפוטרופוס, מיופה כוח, אחר משמעותי, לפי בחירת המטופל. במידה ואינו יכול לקבוע - בהתאם להחלטת אפוטרופוס או מי שמוכר לגורמי הטיפול כגורם המטפל העיקרי.
- על מנת לשמור על בטיחותם של המטופלים, המבקרים והצוות, יש להבטיח מיגון המטופל, המלווה והמבקר לפי הנחיות משרד הבריאות.
- מיגון המשפחות יהיה באחריות המבקר.
- המיגון יותאם למצבו התפקודי של המטופל בהתאם להנחיות הצוות המקצועי.
- מומלץ לקיים את הביקורים ככל הניתן, בשטח פתוח בתחום המוסד, במרפסת או בכל מרחב תוך שמירה על הנחיות משרד הבריאות.
- מנהל המוסד יקבע מלווה מטעם המוסד בהתאם לצורך ולפי שיקול דעתו.

יובהר כי הנחיות אלה אינן חלות על מטופל הנמצא בבידוד או חולה. לגבי מטופלים אלה, על המוסד להבטיח תקשורת מקוונת שלהם עם בני משפחתם.

- לקיים את הקשר באמצעים טכנולוגיים: טלפון, טבלט, מחשבים וכו'.
- ליזום באופן פרואקטיבי את השיחות תוך תאום עם בני המשפחה.
- יש להכין תוכנית מובנית ומוסדרת לכל אחד, כולל שעות וימים בשבוע בהן יתקיימו השיחות עם המשפחה.
- לסייע בכתיבת הודעות בטלפון למשפחה.
- יש לקיים שיחות וידאו שיוכלו להפגיש וירטואלית את הקשיש עם בני משפחתו.
- יש להנגיש תרבותית את האמצעים והשיחות.
- לאוכלוסיה שאינה משתמשת בטלפונים חכמים, ניתן לתאם לבן משפחה מפגש עם איש צוות מחוץ למוסד

ולאפשר לו מפגש וירטואלי עם יקירו באמצעות טבלט.

- חשוב לאפשר לקשיש להגוג באופן וירטואלי אירועים אישיים ומשפחתיים כמו יום הולדת, לידת נכד כו'

**המלצה: פרויקט ("ההולכים באור") בוגרי ספירת מטכ"ל** - להתקנת מערכת ייעודית טכנולוגית-דיגיטלית, להפגת בדידות במסגרות מוסדיות. המערכת הותקנה בשלושה מוסדות ("המבריא" כפר סבא, "אור העמק" מזרע, "מול הכרמל" שער העמקים). בתוכנית להכניסה בשבוע הבא ל-30 מוסדות נוספים עם אפשרות ליצרם ולשווקם בעתיד בחינם למוסדות שיהיו מעוניינים בכך.

המערכת כוללת:

- מסך טלויזיה גדול (24 אינץ') המתאים לאדם הסייעודי יותר ממסך מחשב/טבלט
- גמישות בהפעלה - מערכת על גלגלים המאפשרת הצבתה במקום קבוע או ניודה בין חדרים
- אוטונומיה בהפעלה - המערכת כוללת סים/וואי-פיי, וניתנת להכוונה מרחוק ולהפעלת אפליקציות (זום, ווטסאפ...) ע"י מוקדנים של המיזם בצורה מהירה במקרה של קושי.
- מרכז תמיכה לסיוע בהפעלת המערכת למוסדות
- גו'נט - אשל תומכים ומסייעים בעזרת ליווי מקצועי, סיוע בתיאום, ובלמידה, ככל שיידרש.

## משפחות - איש קשר

- בני המשפחה מנותקים מיקירם הנמצא במסגרת, הם חווים דאגה לשלומם, חרדות וחששות לצד רגשי אשם.
- חשוב להקדיש תשומת לב לבני המשפחה ליצור ערוץ תקשורת זמין אתם, להעביר להם מידע לגבי יקירם ועדכון לגבי ההנחיות והשינויים במסגרת לנוכח המגבלות.
- עדכון בני המשפחה לעיתים קרובות באמצעים דיגיטליים כמו קבוצת ווטסאפ.
- העובדת הסוציאלית או הגורם שימונה ע"י מנהל המסגרת יצור קשר עם בני משפחה באופן יזום, תהיה ערה לצרכים שלהם ותתמוך בהם באופן מקוון בהתערבות קצרת מועד.
- העובדת הסוציאלית תפנה בני משפחה, לפי שיקול דעתה המקצועי לגורמים מטפלים בקהילה ולמוקדי תמיכה.
- מנהל המסגרת ימנה איש קשר זמין, אליו יוכלו בני המשפחה לפנות בשאלות, בקשות ובירורים
- המשפחות יקבלו את פרטי איש הקשר כולל מספר טלפון וזמני התקשרות
- יש לידע את המשפחות באפשרות לפנייה למוקד המשפחות של משרד הבריאות \*5400
- ניתן לפנות למוקד משרד הבריאות בשאלות, בקשות ובירורים וכן בבקשה לקבלת תמיכה רגשית מקצועית.

## ■ סביבה ורווחה נפשית

- יש לאפשר ולעודד את הקשישים לגוון את המרחבים הציבוריים בהם הם שוהים במהלך היום.
- יציאה החוצה בתוך מתחם המוסד מאפשרת התאוררות, גריית חושים טובה והחלפת אוירה.
- ניתן להיעזר בחיילים המסייעים למסגרות לשם ליווי והוצאת הקשישים למרחבים השונים. בעיקר לגבי אלו שצריכים ליווי והשגחה ביציאה, אלו שזקוקים לתשומת לב מיוחדת או שנמצאים באי שקט. החיילים ישמרו על כללי המיגון על פי ההנחיות משרד הבריאות.
- פינות ומרחבי ישיבה - יש לזהות מרחבים חדשים, מעבר למרחב הישיבה הקבוע והצפוף, כמו מבואות ומרפסות, שבהם אפשר להושיב קבוצה קטנה של מטופלים על מנת לגוון את הסביבות וליצור תחושה של ביחד. תוך שמירה על מרחק על פי ההנחיות.

## ■ פעילות פנאי

אי הודאות, החרדות והשעמום לפעמים יכולים ליצור אפקטים דרמטיים בעלי השפעה על הבריאות.

מנהל המסגרת אחראי להסדרת פעילות פנאי עבור הקשישים. במסגרות בהן המרפאה בעיסוק הינה חלק מהצוות, היא תהיה אחראית בשיתוף הצוות/ הצוות הרב מקצועי, להבטיח לקשישים פעילות פנאי במסגרת שגרת החיים החדשה. פעילות הפנאי תהיה באמצעים המוכרים ובאמצעים חדשים תוך שמירה על ההנחיות.

**המלצה: הדרכת עוסיו"ת/ים ומרפאות/ים בעיסוק של המוסדות** - באמצעות וובינרים מקצועיים על ידי מרכזי ההדרכה של ג'וינט-אשל, בשיתוף והכוונה של משרד הבריאות ומשרד הרווחה, במטרה להקנות סט כלים להפגת בדידות ייעודית לתקופת קורונה וללמידה בין המוסדות.

**המלצה: ערכת הפעלה** - ערכה אישית שהופקה ע"י ג'וינט-אשל, פותחה על ידי מרפאות בעיסוק. מכילה פעילות קלילה ומהנה ואביזרים כגון: כדור גומי, גומיית מתיחה, משחק קלפים ועוד ומספקת מענים מגוונים לפעילויות שונות למרחב הביתי, ובהם פעילות פיזית, קוגניטיבית ורגשית, פעילויות המגרות את החושים ופעילויות למשחק ופנאי. ניתן להתאים את ההערכה לאוכלוסיות שונות: סיעודיים, תשושים, עצמאיים ועוד. משרד הבריאות בוחן אפשרות מימון ערכות למוסדות שיהיו מעוניינים בכך.

## ■ פעילות קבוצתית

פעילות קבוצתית מעצימה את תחושת הביחד. ניתן לקיים פעילות קבוצתית בתנאים מגבילים. התארגנות בקבוצות קטנות, שמירה על מרחק בין המשתתפים, ללא שימוש בחפצים העוברים מיד ליד. ניתן להשתמש באמצעים ויזואליים שמיעתיים או לקיים שיח משותף בנושא אקטואליה.

## ■ פעילות תרבות

פעילויות תרבות לאנשים שרגילים לצרוך אותן בשגרה, מאפשרת להם תחושה של המשכיות, הנאה וקשר עם החוץ. ניתן להיעזר בפעילויות רבות המוצגות כיום ברשתות כמו: הרצאות, קונצרטים, הצגות, מופעי בידור, מופעי זמר וכו'

## פעילות גופנית

חשוב לעודד את הקשישים לפעילות גופנית. יש להתאים את סוג הפעילות ליכולות ולמגבלות של כל אחד. במסגרות בהן הפיזיותרפיסטית הינה חלק מהצוות היא תהיה אחראית על הפעילות הגופנית. דוגמאות לסוגי פעילות גופנית ניתן למצוא ברשתות ובחברות.

## תזונה

יש להקפיד על זמני ארוחות ותזונה בריאה לפי ההנחיות. יש לבחון אפשרות להבאת מזון מנחם מהבית ולהסדיר את דרכי ההבאה.

## מתנדבים

העובדת הסוציאלית תבחן אפשרות לשילוב מתנדבים לפעילות חברתית אישית, ולהפגת הבדידות של הקשישים באמצעים דיגיטליים.

**המלצה: תוכנית 'אמץ דייר' (במסגרת תכנית 'אמץ מוסד' של ושמרת) -** במסגרתה יתקיימו שיחות אישיות עם דיירים עריריים ע"י מתנדבים מארגון ושמרת.

**אנו חוזרים ומדגישים את האחריות המקצועית של הצוותים להבטיח את רווחתם האישית, הנפשית והחברתית של הקשישים הנמצאים במסגרות הגריאטריות לסוגיהן ולצמצם ככל הניתן את תחושת הבדידות שלהם. חשוב לגלות עירנות לשינויים בהתנהגות ובתגובות של הקשישים, להתייחס אליהם ולתת להם את הטיפול והתמיכה הנדרשים.**