

פרק 15 - שימור תפקוד ובריאות

להלן דגשים אשר רלבנטיים במיוחד לדיירי הדיור המוגן, הציבורי והפרטי, ולמסגרות לתושבים - אשר, בניגוד למצב בשגרה טרם הקורונה, כיום הם ספונים בדירותיהם או חדריהם ומנותקים במידה רבה מהעולם החיצון וממשאביו. נדרשת **הבטחת משאבים חיוניים אישיים לכלל הקשישים במסגרות**, בפרט לאלה במקבצי דיור/דיור מוגן, הנשענים במידה רבה על שירותים מחוץ למיתחם הדיור המוגן (לרוב אין מנגנוני אספקה מרכזיים בשגרה), תוך דגש על קשישים עם תחלואה כרונית.

להלן תחומים מרכזיים למניעת הידרדרות רפואית-סיעודית-בריאותית:

1. **תזונה ויעוץ דיאטני: בטחון תזונתי** תוך אספקה סדירה של **מזון באיכות** הנדרשת, והנגשת **יעוץ דיאטני** כדי למנוע הידרדרות תזונתית והשלכותיה החמורות.
2. **שימור תפקוד מערכות התנועה והניידות:** ביצוע פעילות גופנית **מותאמת** תוך שמירה על מסת שריר, גמישות המפרקים וכו', ומניעת הידרדרות תפקודית והשלכותיה.
3. **שימור יכולות תקשורת ובליעה.**
4. שמירה על **שגרה וסדר יום** תוך מתן מגוון אפשרויות **לפעילות תעסוקתית, תרבותית ורוחנית מגוונת ומעניינת.**
5. הבטחת האפשרות לשמירה על **רווחה חברתית ונפשית**, לרבות שמירה על **קשר אישי וחברתי** עם איש קשר **מהמשפחה או מהקהילה, וליווי הקשישים בהתנהלות היום יומית שלהם תוך מתן תמיכה וסיוע לפי הצורך.**
6. **כל זאת - תוך הבטחת מתן מכלול שירותי הבריאות, ובפרט:**
 - ניהול נאות של טיפול בתחלואה כרונית: אספקה סדירה של תרופות כרוניות ובדיקות מעקב רפואי ומעבדתי נדרשות בהתאם. קופות החולים נערכות לנושא זה, (לרבות שימוש באמצעי רפואה מרחוק במקרים שניתן) וחשוב להציף פערים להתייחסות.
 - הבטחת מענה רפואי נאות ונגיש בבעיות רפואיות חריפות שעלולות להתעורר: לעודד ולאפשר הגעה לטיפול רפואי בקהילה או באשפוז (לפי המצב הקליני), במקרים דחופים ובין היתר כאבים מחשידים בחזה, סימנים נירולוגיים גם אם הם קלים, כאבי ראש חריפים, כאבי בטן חריפים, דלקות עוריות, פצעים מזוהמים במטופלים סוכרתיים, בדיקות מעבדה חיוניות כמו רמת קומדין, רמת תרופות וכו'.
 - מתן טיפולים שיקומיים משמרים נאותים - אם באופן פיזי או וירטואלי - פרטני או קבוצתי, לשימוש במיומנויות פיזיות, תחושתיות, קוגניטיביות, ותמיכה רגשית, באופן שוטף, רציף ויומיומי. בין היתר - קידום שיקום יום לחולים הנזקקים לשיקום כגון לאחר ניתוחים אורתופדיים ולאחר אירוע מוחי ולוודא ביצועו תוך ניטור החולים הרלוונטיים (לרבות שימוש באמצעי רפואה מרחוק במקרים שניתן).
 - אספקה סדירה של מכשירי שיקום וניידות וכל ציוד אחר נדרש, על-פי המלצת אנשי המקצוע הרלוונטיים.

להלן מספר התערבויות ממולצות

ניתן לשפר מצב זה דרך מספר התערבויות:

1. גיוס אירגוני סעד נפשי כגון נ.ט.ל. לפתיחת ערוץ תיקשורת לזקנים מבודדים. זאת תוך ביצוע חיוג יזום ותוך פניה לקשיש בשפה שהוא בקי בה.
2. הקצאת דקות שידור ייעודיות לקשישים בערוצי השידור (בכל השפות) לעדכון בתחומי אורח חיים בריא, מידע ושיח הכולל המלצות לתזונה בריאה פעילות גופנית סדירה עיסוקים מעניינים ועוד.
3. החדרת תכני הפעלה חברתית דרך חברות הסיעוד הכפופות לביטוח לאומי. ניתן לצרף לגופים אלה "מפעילים חברתיים" (למשל בוגרי/ות קורס רכזות תעסוקה) ולבצע הפעלה חברתית תוך שימוש במטפלות מט"ב הנכנסות לבתי הזקנים. ניתן להוסיף 30 ד. בביקור לצורך זה.
4. ניתן להיעזר במתנדבי המשרד לשיוויון חברתי ליצירת קשר טלפוני עם זקנים במצב של בדידות. במקביל ניתן להטות צעירים וסטודנטים בפרוייקט פ.ר.ח. המהווים בני לוויה לזקנים, לאחזקת קשר חברתי בשיחה טלפונית ואמצעים טכנולוגיים. צעירים אלה מאופיינים בחמלה כלפי הקשיש ומיומנים בקשר עימו.
5. ראוי לשקול הקמת מטה, יתכן במשרד לשוויון חברתי לקשר עם אוכלוסיות מיוחדות, שלהן צרכים לשוניים ותרבותיים ייחודיים. במטה זה ניתן להחליט מהי הדרך הטובה ליצור קשר עם זקנים מקבוצות אלו.

חברת "התמודדות בריאה בגיל השלישי" במגוון שפות

כדי לשמר את התפקוד והבריאות של אוכלוסיית הקשישים, בפרט אלה שנמצאים בקהילה ובמסגרות הדיור המוגן ומקבצי הדיור, צרכים שהתחדדו נוכח ההגבלות והמגבלות המערכתיות בתקופת הקורונה, משרד הבריאות הפיק, בעבודה רב-מקצועית, חוברת הכוללת המלצות לשגרת יום פעילה ובריאה לגיל השלישי, תוך שיתוף פעולה עם ג'וינט-אשל. וכן עם משרדי הממשלה, תוך היערכות מקדימה להפצת החוברת לקהלי היעד השונים, בפרט למקבצי הדיור שבאחריות המשרדים הרלבנטיים, והמשרדים צרפו את ברכתם ודרכי התקשרות עמם.

החוברת פורסמה בדיגיטל, באתר משרד הבריאות (להלן קישוריות) בעברית, ותורגמה והותאמה גם לשפות ערבית, רוסית וצרפתית (בנוסף תרגום לספרדית בעבודה בימים אלה). ובמקביל חולקה, במהלך חול המועד פסח ומיד לאחריו, למפתן דלתם של 150 אלף קשישים.

להלן הקישוריות לחוברת באתר משרד הבריאות:

החוברת בעברית - באתר קורונה בעברית תחת נושא "התמודדות ושגרה בריאה למבוגרים":

<https://tinyurl.com/yb5dechl>

הקישור הישיר לחוברת בעברית: <https://tinyurl.com/y8mcyqss>

החוברת ברוסית - באתר קורונה ברוסית תחת נושא "התמודדות ושגרה בריאה למבוגרים":
<https://tinyurl.com/yak4gjrt> ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ
הקישור הישיר לחוברת ברוסית: <https://tinyurl.com/ycx92dn2>

החוברת בערבית בדף של שגרה בריאה למבוגרים בערבית **نمط حياتي صحي لكبار السن**:
<https://tinyurl.com/y8nfcs7x>
הקישור הישיר לחוברת בערבית: <https://tinyurl.com/y9dxssuh>

החוברת בצרפתית בדף של קבצי קורונה בצרפתית:
<https://tinyurl.com/teackqf>
והקישור ישיר לחוברת בצרפתית: <https://tinyurl.com/ycwufxkg>