

# המלצות לבני משפחה מטפלים על רקע "חרבות ברזל"

התמיכה באדם הזקן היא לעיתים קרובות מאתגרת, אבל בימים אלו המלווים בדאגה, חרדה וחוסר ודאות וחוסר ביטחון אישי, המשימה הזו מאתגרת פי כמה. לפיכך אנו מבקשים לצייד אתכם במספר כלים וטיפים להתמודדות עם המצב בהתאמה לצרכים השונים שיכולים לעלות בתקופת לחימה זו, שיוכלו לעמוד לרשותכם ולרשות הנתמכים בכם.

## 1 שימרו על עצמכם

בזמן משבר כפי שמתחולל כעת ייתכן ואתם נדרשים להוות מודל עבור בני משפחתכם. חשוב לזכור שאינכם חסינים. "כולנו באותה הסירה". כמו בהסברים הקודמים לטיסה - את מסכות החמצן לשים קודם כל על עצמכם - רק כך תוכלו לדאוג גם למי שבאחריותכם. חמלו על עצמכם. שתפו את בני המשפחה שגם אתם חוששים.

## 2 עידכונים

התעדכנו באופן יומיומי בהנחיות פיקוד העורף, משרד הרווחה והמשרד לשוויון חברתי לינק ובמענים השונים לבני משפחה מטפלים.

## 3 חשיפה מוגבלת למדיה

כולנו שואבים מהמדיה אבל גם נשאבים אליה. צריכה מוגברת עלולה להפריע לתפקוד ולהגביר חרדה. צרכו אותה בצורה מבוקרת וחפשו אחר מידע אמין ככל האפשר.

## 4 תגובה נורמלית למצב א-נורמלי

במצב של אי ודאות חשוב לתת לגיטימציה לתחושות של פחד, חרדה, בילבול ושינויים במצב הרוח. השתדלו להיות סבלניים לעצמכם ולתגובות התנהגותיות של בן המשפחה הזקן.

## 5 יצירת שגרת חירום ומשמעות

במצב כאוטי- תחושת משמעות היא קריטית. ניתן להשיג תחושת משמעות ע"י פעולות מכוונות למטרות חשובות. חפשו עשייה בעולם שיש עניין ואהבה בה. פעולה כזו יכולה למלא בטוב ולהרחיק מהמדיה.

## 6 היערכות חיונית

מותאמת לאזרח הותיק - ודאו שיש לכם בבית את כל הדברים החיוניים הנדרשים באם לא תתאפשר יציאה מהבית לכמה ימים.



## מספר מוקדי מידע ותמיכה שיכולים לסייע לבני משפחה מטפלים באזרחים וותיקים:

- מוקד \*118 אזרחים ותיקים - מוקד המידע והסיוע של משרד העבודה הרווחה והשירותים החברתיים
- עמותת CareGivers Israel - מידע ותמיכה לבני משפחה מטפלים לשאלות ותשובות בווטסאפ: 055-999-3311
- המדור לאזרח הוותיק במחלקת לשירותים חברתיים ברשויות המקומיות
- עמדא - קו מידע לבני משפחה של חולים עם דמנציה/אלצהיימר \*8889
- נט"ל - קו הסיוע לנפגעי טראומה - 1800-363-363
- ער"ן - עזרה נפשית 24/7 בשיחה או בצ'אט: 1201
- עזר מציון - שינוע תרופות חיוניות והסעות זקנים לבתי קרובים וכו': 073-247-7777
- מענה רגשי ראשוני לעובדים זרים בישראל - מספר טלפון של המוקד: 1700-707-889
- קופות החולים נותנות מענה טיפולי נוסף לתמיכה רגשית של 3 שיחות טיפוליות על ידי אנשי המקצוע
- \*8840 המוקד לאזרחים ותיקים במשרד הנגב, הגליל והחוסן הלאומי - מפגשים אישיים לתמיכה ללא עלות