

המלצות לבני משפחה מטפלים בשעת מלחמה

“שאגת הארי”

שמרו על עצמכם, כדי שתוכלו להמשיך לטפל



הטיפול באדם קרוב בתקופת חירום שואב כוחות רבים. גם אם קשה, נסו למצוא רגעים קטנים לעצמכם: מנוחה קצרה, ספורט, מוזיקה או שיחה עם אדם קרוב. זה לא מותרות - זה תנאי הכרחי כדי שתוכלו לתפקד.

סננו מידע והתאימו למצבו של האדם



חשוב להיות מעודכנים, אך גם להגן על עצמכם ועל האדם היקר לכם מעומס מידע. חשיפה לחדשות עלולה להגביר חרדה. התאימו את החשיפה ליכולת שלו ושלכם להתמודד, והעדיפו מידע אמין ומרגיע ככל האפשר.

שמרו על השיגרה תוך גמישות לשינויים



שגרות עלולות להיפגע: טיפולים מתבטלים, שירותים משתנים, והעומס גדל. נסו להחזיק “שגרה גמישה” שמאפשרת התאמות, ולהתמקד במה שכן מתאפשר כרגע.

שימו לב לשינויים במצב הרגשי והבריאותי



במצבי חירום עלולים להופיע בלבול, ירידה בתפקוד, חרדה או חוסר שקט אצל האדם בו אתם מטפלים. נסו להיות סבלניים לשינויים, להרגיע ככל האפשר, ולפנות לייעוץ אם צריך.

היעזרו בשותפים מסביבכם



אל תישארו לבד. שתפו בני משפחה, חברים או שכנים במצב. גם עזרה קטנה או אוזן קשבת יכולים להקל מאוד. בידקו אם יש אפשרות לחלק משימות ואחריות לעוד אנשים.

הערכו למצב חירום



ודאו שיש תרופות, מסמכים חשובים וציוד בסיסי זמינים ונגישים. תכננו מראש מה עושים במעבר למרחב מוגן או במקרה של שינוי פתאומי במצב.

אם העומס הנפשי גדל או עולות התלבטויות, אל תהססו לפנות לייעוץ ותמיכה באחד המוקדים:

- משרד הרווחה והביטחון החברתי - מוקד המידע והסיוע - 118
- המדורים לאזרח הוותיק במחלקות לשירותים חברתיים ברשויות המקומיות
- עמותת CareGivers Israel - מידע ותמיכה לבני משפחה מטפלים - מענה בוואטסאפ 055-999-3311
- משרד הבריאות- מוקד "קול הבריאות" לכל יחידות המשרד - *5400
- רשות ההגירה והאוכלוסין - מוקד שירות ארצי - *3450
- מרכז פניות CIMI - מוקד תמיכה נפשית ראשונית לעובדים זרים בשפות שונות - 1-700-707-889
- הביטוח הלאומי - שירות הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו - *9696
- הביטוח הלאומי - מוקד מידע כללי - *6050
- המשרד לשיוויון חברתי - סיוע במיגון, מיצוי זכויות, שינוע תרופות וחוסן נפשי, מענה 24/7 - *8840
- קופ"ח מכבי - קו חם בשעת חירום - *3555 שלוחה 2
- קופ"ח מאוחדת - מוקד +75 בעיתות חירום למידע, הכוונה ותמיכה נפשית - 076-8134343
- קופ"ח כללית - שיחת סיוע ראשוני למצוקה נפשית והכוונה לשירותי בריאות הנפש - *8703
- קופ"ח לאומית - מוקד מידע ותמיכה נפשית - *507, שלוחה 9
- עמותת עמדא - מרכז התמיכה והייעוץ הארצי לאנשים ובני משפחה המתמודדים עם דמנציה/אלצהיימר - *8889
- עמותת מלב"ב - לטיפול באנשים עם דמנציה ותמיכה בבני משפחה - מוקד סיוע 1-700-704533