



"כולנו זקוקים לחסד, כולנו זקוקים למגע" (נתן זך)

עצות לבני הגיל השלישי ולזקנים בימי מלחמה

נכתב ע"י צוות הייעוץ הגרונטולוגי של מכון באר אמונה

בתקופה הזו, בעת שכולנו מצויים בזמן של משבר וכאב,
גם הזקנים שבינינו נמצאים בהתמודדות המצריכה התייחסות מיוחדת.

לזקן יש נקודת מבט ונסיון חיים שצבר לאורך שנותיו ואלה וודאי תורמים לו ולכולנו בזמנים אלו,
אך לצד זאת, זקנים רבים נמצאים כעת לבד בבית, מתקשים בניידות, רחוקים מבני המשפחה
וחווים אתגרים לא פשוטים.

מכון באר אמונה רואה שליחות בפיתוח מענים ושיח ציבורי מותאם
עבור הזקנים ובני משפחותיהם.



צוות הייעוץ הגרונטולוגי של המכון ריכז עבורכם מספר המלצות (רלוונטיות לא רק הגיל השלישי...):

שמירה על הגוף, שמירה על הנפש:

- **צאו החוצה.** (כמובן ככל שניתן באופן בטוח) צאו לאוויר הצח. זה יכול להיות למרפסת, לגינה, לפיסת טבע, ואם אפשרי גם להליכה או טיול קצר כדי לספוג שמש ואור ולהזיז את הגוף.
- **פעילות גופנית.** מי שביכולתו - חשוב לשמור על תנועה ופעילות גופנית. זה משפיע על בריאות הגוף והנפש גם יחד.
- **מוסיקה.** הכינו בעצמכם או בקשו מבן משפחה להכין לכם פלייליסט עם שירים אהובים שעושים לכם טוב.
- **קחו אוויר!** יותר מתמיד חשוב לשים לב לנשימה, לשאיפה עמוקה ובמיוחד לנשיפה ארוכה. נשיפה מלאה וארוכה היא זו שגורמת לנו לנשום באופן יעיל.
- **אל תשמרו בפנים!** שוחחו עם בני המשפחה או עם אדם אחר, שתפו ברגשות, אל תשאירו אותם בפנים. (אם אין לכם עם מי לדבר פנו למוקד של משרד הרווחה 118 או עמותה באיזור שלכם. יש הרבה מתנדבים שישמחו להיות אוזן קשבת).

עשיה למען אחרים:

היו בעשיה ובנתינה. היו נדיבים. לכל אחד מכם יש משהו לתת לאחרים!!

- נתינה יכולה להיעשות מכל מקום, גם מהכורסה בבית: **כתבו מכתב** - לנכדים, לחייל, למשפחה מפונה. **שלחו ווטסאפ** לקרובים לכם לשאול מה שלומם.
- **שכנים וקרובים**. בשלו ארוחה לשכנה שבן זוגה מגוייס, הזמינו את ילדי השכנים לשחק אצלכם או להכין יחד עוגיות לשכן נוסף.
- **שאלו בן משפחה** במה תוכלו לעזור לו כעת.
- מה עוד? **חייכו** לשכן, למוכר בחנות, לטכנאי שהגיע.
- **הגידו תודה**. לילדים, לרופא, למטפלת. שימו לב שגם להם קשה. פנקו את המטפלת בשוקולד או מתנה מיוחדת.

למען עצמי:

- **טיפוח**. **דווקא עכשיו!** התלבשו בבוקר, מותר גם להתאפר: טפחו את הבית, סדרו אותו. טפלו בעציץ ואפילו העזו להתחדש.
- **מה יכול למלא אתכם?** הקדישו לכך זמן בכל יום - קפה עם חברה, אומנות, מדיטציה, סדרת טלוויזיה או מערכונים טובים, ריקוד או מוסיקה או כל דבר אחר שמשמח וממלא.
- **כתבו תפילה** אישית בכל יום
- **כתבו יומן**
- **תודה**. סיימו כל יום עם כתיבה של שלושה דברים שאת/ה מודה עליהם.



אל תחששו להשקיע בעצמכם, לשמוח, להוסיף טוב. אין כל פגם בהנאה ובהשקעה בחיים. להיפך, זו אנרגיה שתקרין על כולם. וכולנו זקוקים לחסד.



תקשורת עם בני המשפחה:

- **שתפו ושוחחו.** לא לחשוש לשתף את בני המשפחה שלכם על מה שעובר עליכם. חשוב להם לשמוע אתכם ולהשמיע את עצמם.
- **הרבו בחיבוקים:** טוב גם בשבילכם וגם בשבילם. מחקרים מראים שחיבוק של כ-20 שניות (כן, זה הרבה זמן) מביא לשחרור הורמונים ומוליכים עיצביים של הרגעה.
- **יש לכם נסיון!** ספרו לילדיכם ונכדיכם את הסיפור שלכם: מה עזר לכם בתקופות מלחמה, כתבו להם. שבו וכתבו את סיפור החיים שלכם, זו תהיה מתנה עבורם ועבורכם.



אנו מביטים בכם הזקנים ומתמלאים הערכה, פונים אליכם לעצה.

כמה תבונה ונסיון חיים יש לכם!

- **היזכרו בכוחות שלכם** היזכרו בתקופות משבר אחרות, בחוזקות שסייעו לכם בעבר, במלחמות ובזמני קושי, אלה יעמדו לצידכם גם הפעם. ספרו ושתפו גם את יקיריכם הצעירים בכך.
- איזה משאב אדיר אתם עבורם! כמה תקווה וכוח יש במילים של אדם זקן שראה מלחמות ותקופות קשות והיום נמצא כאן איתנו לספר ולהשמיע.

הנך אדם עם הסטוריה והנך מודל לילידיך ונכדיך.



עצות עבור בני המשפחה:

- **הקשיבו.** גם כשקשה, אפשרו לזקן לדבר על החרדות והחששות שלו, שלא יישאר איתם לבד.
- **בקרו** ככל שניתן, נסו לייצר זמנים משפחתיים. מיפגש עם ילדים מוסיף חיים, וכולנו זקוקים לזמן של יחד וקירבה.
- **חיבוקים חיבוקים** (כבר אמרנו? אבל גם מהצד שלכם:)
- **אין כמו נסיון.** שאלו את הוריהם מה עזר להם בתקופות מלחמה אחרות? איך הם התמודדו? מה נתן להם תקווה? היו ערניים שהשיחה באמת מיטיבה עם הזקן ולא מציפה מדי. יש מקרים שהעיסוק בעבר קשה מדי.
- **כמובן היו ערים למצבים שדורשים טיפול** או התערבות מקצועית. שימו לב למקרים שדווקא העלאת זכרונות העבר (מהשואה), או המפגש עם הקשיים הנוכחיים, הינם קשים מדי ומביאים לתגובות חרדתיות או דכאוניות חריגות. במצב כזה פנו להתייעצות מקצועית.
- **אי הסכמות.** המצב מזמן אפשרויות בהן יכולים לצוף פערים בדרך ההתנהלות בינכם לבין ההורים. למשל - אתם רוצים שאבא יעבור לגור אתכם בתקופה זו והוא מתנגד / אמא לא הולכת לממ"ד בזמן אזעקה. תרגלו שימוש במסרי "אני" במקום מסרי "אתה", לדוגמא: במקום "אתה" כזה חסר אחריות!"

עדיף להגיד: "מאוד מפחיד אותי כשאתה מסתובב רחוק ממרחב מוגן, בבקשה תשמור על עצמך". אם מאמצים שיח מסוג זה כל הזמן אז גם במצבי לחץ יש יותר סיכוי שנצליח להעביר את המסר הנכון.

- **כבדו את בחירתם.** זכרו שכל עוד ההורים צלולים הם בסוף אחראיים למעשיהם והחלטותיהם. דאגו כי יש להם את המידע הנכון לגבי סכנות והיערכות למצבי חירום, שוחחו על התחושות שלהם ושלכם, הביעו את דעתכם, אך בסוף הם יחליטו מה נכון עבורם.

כמה טיפים לבני משפחה של חולי דמנציה:

- **הקפידו לא להקשיב לחדשות משך זמן** ממושך כאשר אדם עם דמנציה נמצא בחדר. הוא עשוי לשמוע את הדברים כל פעם כאילו זו הפעם הראשונה ולהיבהל מכך.
- אם וכאשר יש אזעקה וצורך ללכת מרחב מוגן - **דברו בהנחיות ברורות** מה צריך לעשות: למשל, לך לחדר משמאל או קח את המקל ובוא איתי.
- **אמרו במילים פשוטות שאתם לצידם**, שלא תלכו בלעדיהם, שלא תעזבו אותם. צריך לחזור על המסר הזה שוב ושוב מטרה לחזק את רגש הביטחון בכם.
- **שתפו בכך שגם אתם מפחדים.** תנו להם הזדמנות לומר לכם כמה מילות נחמה ועידוד. הם הרי כבר עברו כמה מלחמות.
- **כדאי להיעזר במוסיקה:** זה ממסך רעשים חיצוניים, מרגיע ומסיח את הדעת. אם אפשר, הכינו רשימת שירים מוכנה בטלפון הנייד להשמעה.
- אם אתם מזהים החמרה משמעותית - **יש להתייעץ עם הרופא המטפל.**

זכרו את המטפלים והעובדים הזרים:

המטפלים שלכם / של הורכים / של בני הזוג שלכם נמצאים פה לבד, ללא בני משפחה, במציאות מפחידה עם הנחיות בשפה שהם לא מבינים. חלק מהנפגעים הם עובדים זרים.

- **זכרו - אתם הבית שלהם, המשפחה שלהם.**
- **דאגו כי יש להם את המידע וההנחיות** הרלוונטיות. עברו איתם על ההנחיות כיצד לנהוג בזמן אזעקה
- **דרשו בשלומם**, שאלו אם הם מפחדים, למה הם זקוקים.
- **חישבו איך תוכלו לתת להם הפוגה או איורור.**
- **פנקו אותם** במשהו מיוחד בתקופה הזו



”כולנו רוצים לאהוב, כולנו רוצים לשמוח. כדי שיהיה לנו טוב, שיהיה לנו כח.” (נתן זך)