



אגף ייעוץ לקשיש



המוסד לביטוח לאומי

הגיון לחדש

עיתון לאנשים מתחדשים

גיליון מס' 17 • יוני 2014

להרגיש בבית

17

מדור רפואי:
איכות חיים
בגיל המבוגר

18

מדור ספרותי:
משהו כמו בית

19

מהו בית?

4

אנשים מבוגרים
ואריזות מוצרים

7

"ביתי הוא מבצרי?"

10

מושג הבית אצל מהגרים

14

מתכונים נבחרים מתוך "אוכל מהבית"

מו"ל

אגף ייעוץ לקשיש - המוסד לביטוח לאומי

עורכות

ניצה אייל - פסיכולוגית וחוקרת זיקנה
יעל רייכנטל - גרונטולוגית

חברי מערכת

ורה שלום - מנהלת אגף ייעוץ לקשיש,
המוסד לביטוח לאומי
דפנה כהן - סגנית מנהלת אגף ייעוץ
לקשיש, המוסד לביטוח לאומי
רפאלה גינגר - מנהלת תחום ייעוץ לקשיש
סניף עפולה, המוסד לביטוח לאומי
גדי פורת - מנכ"ל ועורך דורות לקידום
אוכלוסיה מבוגרת

עריכה והפקה

דורות - לקידום אוכלוסיה מבוגרת

עיצוב גרפי

אפי אליסי

כתובת להחזרות דברי דואר

ביטוח לאומי, ייעוץ לקשיש
ת.ד. 10300 רמת גן

כתובת המערכת

ת"ד 1417 כפר סבא. טל 09-7658088
פקס 09-7662661
דואר אלקטרוני: gilhadash@gmail.com



המוסד לביטוח לאומי

מידע זכויות הגיל החדש

חידושים בענף הסיעוד קבלת גמלת סיעוד בכסף

במסגרת הוראת שעה, מקבלי גמלת סיעוד המעסיקים מטפל צמוד, יכולים מעתה לבחור לקבל את גמלת הסיעוד בכסף לחשבון הבנק שלהם, ולהעסיק את המטפל ישירות, ללא תיווך של חברת סיעוד.

יכול להגיש בקשה לגמלה בכסף מי שעוונה על כל התנאים האלה:

- הזכאי לגמלת סיעוד בכל רמות הזכאות.
- המעסיק מטפל צמוד 12 שעות ביממה לפחות, 6 ימים בשבוע, והמטפל אינו בן משפחה ומועסק בשכר על פי חוזה כתוב.
- המעסיק עובד זר, צריך שיהיה לו היתר מטעם משרד הפנים (רשות ההגירה) להעסקת עובד זר, והעובד צריך להיות שוהה כדין בישראל.

אופן הגשת הבקשה:

- מי שמעוניין להעסיק עובד זר, יתבקש לציין בעת הגשת הבקשה ברשות ההגירה, על גבי טופס הבקשה, אם הוא מעוניין לקבל גמלת סיעוד מהביטוח הלאומי בכסף או באמצעות שירותים מחברת סיעוד.
- מי שכבר מעסיק מטפל צמוד ומקבל גמלת סיעוד מהביטוח הלאומי, יגיש ישירות לביטוח הלאומי טופס "תביעה לתשלום גמלה בכסף, למעסיק של מטפל צמוד (בל/2655)". את הטופס אפשר להוריד מאתר הביטוח הלאומי.

לפרטים ולהורדת טופס התביעה (הכולל דברי הסבר) ניתן להיכנס לאתר הביטוח הלאומי, "קצבאות והטבות/סיעוד". אפשר גם לפנות למוקד הטלפוני *6050 או לסניפי הביטוח הלאומי. לשאלות נוספות ולהסברים אפשר לפנות למחלקת ייעוץ לקשיש בטלפון שמספרו 02-6463400.



קוראים יקרים,

כדי להשלים קניית ירקות בדרכנו הביתה. הקופאית הייתה נערה יפת תואר, מלאת מרץ ובזמן שערכה לנו את החשבון גם פטטה וצחקה באותו המרץ עם קונים אחרים שעמדו בהמשך התור.

בתוך ההמולה שהתרחשה סביבנו חשתי במיוחד בביתיות הכפרית שהשתקפה מהשיחות בין האנשים במרכול. כאשר סיימה הקופאית את עריכת החשבון שאלתי אותה בטבעיות, כאורחת במקום: "איפה אנחנו?", היא הרימה את עיניה אלי במבט נדהם ובחיוך רחב ובמבטא מקומי כבד אמרה: "מה שאלת? איפה את?...?" ובאותה נשימה אמרה לי: "איפה את רוצה להיות?...?" תבחרי מה שבא לך: ניו יורק, לונדון, איפה בא לך להיות?...? אבל פה זה כבר יסיף."

ואולי בכל זאת עומדת לזכותנו הבחירה? בין מציאות לדמיון, בין הבית שהיה ובין הבית כפי שהצטייר בזיכרוננו? באילו צבעים צבענו את בית ילדותנו? אלו תחושות עורר בנו אז ואלו כיום? והאם ממרחק השנים הדברים נראים אחרת?

שירות הייעוץ לקשיש של הביטוח הלאומי, באמצעות המתנדבים הנפלאים שעורכים ביקורי בית, מסייע לקשישים רבים, דרך הקשרים הבין אישיים שנוצרים, לספר את סיפור חייהם, להיזכר בבית בו גדלו ולהעלות זיכרונות, תוך מתן משמעות מחודשת והעצמה דרך תיעוד בכתב או בעל פה. דרך ההזמנה לאותנטיות ולסיפור החיים הפרטי של האדם והיזכרות בנוף ילדותו, נפתחות בפניו אינסוף אפשרויות גילוי ושימוש בכל מה שקיים בעולמו – בהווה, בעבר ובעתיד.

הבית שלנו אף הוא מזדקן לצדנו, וכפי שאנו מעניקים משמעויות חדשות לחיינו כך גם ביתנו בזקנתנו מעניק לנו משמעויות חדשות.

קריאה מהנה.

ורה שלום

מנהלת אגף הייעוץ לקשיש, המוסד לביטוח לאומי

ת בגיליון זה נעסוק בבית בו אנו בוחרים לחיות כאנשים בוגרים, ובבית ילדותנו – שהותיר בנו תמונות זיכרון וקשת תחושות ורגשות מימים רחוקים.

"home sweet home" – לכל אחד יש זיכרון מהבית הפרטי שלו. הבית ההוא, שמותיר בנו לרוב תחושה של משהו מתוק, משהו מנחם.

המושג "בית" הוא רחב, החל מהבית אשר נושא את משמעותו הראשונית והפיזית, הבית שמכיל את האנשים, המשפחה אליה אנו משתייכים ושהיא חלק מההוויה הקיומית שלנו. דרך משמועיות רגשיות של בית, שבין כתליו סופקו במידה זו או אחרת צורכי הביטחון, השייכות והאהבה להם נזקקנו.

המשמעויות הבסיסיות והעקרוניות של הבית, מלוות אותנו לאורך כל חיינו ולכל מקום שנכנה אותו "ביתנו": הבית בו גדלנו, הבית שהקמנו ובנינו ועד לבית שבו נזדקן. לכל הבתים הללו תפקיד אחד משותף – להיות "הבית שלנו".

אך אין זה מובן מאליו עבור כל בני האדם. יש כאלה שלא זכו לבית החם לו ייחלו ואחרים אשר איבדו את ביתם בנסיבות כואבות – אנשים אלו איבדו את המשמעויות החיוביות המיוחדת של "הבית". מלחמות, הגירה ומשברי חיים שונים, משפיעים ואף משנים את תפיסת עולמם לגבי מושג ה"בית". הם מעניקים למושג ה"בית" בהווה ובעתיד משמעויות אחרת שאותה יישא האדם לכל מקום ובכל מצב...

באחד הימים, בדרכנו חזרה מהצפון אל המרכז, מצאנו את עצמנו משתרכים בדרך עמוסת רכבים שנסעו באיטיות רבה. הייתה זו שעת ערב מוקדמת ושרשרת המכוניות העמוסה עברה דרך מרכז כפרים ערביים. הרחובות שקקו חיים, אורות המרכולים הצבעוניים הבהבו מכל עבר, המסעדות הצפופות ותנועת האנשים הרבה נראו כמו חג. החלטנו לעצור באחד המרכולים

מהו בית?

ד"ר יוכי בן-נון



לצייר בית

הפסיכולוגיה דנה רבות בבית כבסיס האיתן של קיום האדם, כמקור לביטחון הנדרש להתפתחות ולתפקוד תקינים. הפסיכואנליטיקן קרל יונג מתאר את הבית כייצוג של חיי הנפש והשינויים המתרחשים בהם. וויניקוט, פסיכיאטר הילדים הידוע, מציין את חשיבות הבית היציב להתפתחות אישיותו היציבה של הילד. בבדיקות פסיכולוגיות מבקשים מהילדים לצייר בית, ופסיכולוגים המנתחים משחקים וציורים של ילדים מצביעים על כך שהבית הוא ראי האווירה שבתוכו, מערכת היחסים של הילד עם משפחתו.

יש פסיכולוגים המשווים את הגוף לבית: הגוף כבית המשכן לנפש, וכשם שהבית מאפשר לנו מגורים בנוחות ומגן עלינו, כך הגוף מגן על נפשנו השוכנת בתוכו, בבטחה או בסבל. בית הוא מושג יסוד במפת נפשו של האדם, אבן יסוד בקיומו, לצד מושגים כמו "אימא" ו"ילד". הוא מסמל בסיס, קשר, שייכות, מרחב, נוחות וביטחון.

הבית אינו יוצא מן האדם

בתחום היצירה, נכתבו אין-ספור שירים על הבית. ומה נכתב בהם?

"האדם יוצא מן הבית והבית אינו יוצא מן האדם" (יהודה עמיחי).

להרגיש בבית

מהו "בית"? מעבר לפירוש הבסיסי של "מקום מגורים", כולנו מודעים לכך כי לבית יש משמעויות רבות – אישיות, רגשיות, חברתיות ולאומיות. האם בכל מקום מגורים באמת "נרגיש בבית"? מה צריך להיות שם כדי שנרגיש בבית? מה פירוש להיות "חסר בית"?

ה"בית" מהווה מצע לדיון בתחומי הפילוסופיה, הפסיכולוגיה והסוציולוגיה, והוא נושא מרכזי באמנות, בעיקר בשירה ובציור. הפילוסוף הגרמני מרטין היידגר מתאר את הבית כחוליה המקשרת בין האדם לעולם החיצוני. הבית מעניק לאדם תחושה של קרקע, של קשר לסביבה ולמולדת. האדם זקוק לבית. קיומו של הבית תומך בקיומו של האדם. הפילוסוף הצרפתי-יהודי עמנואל לוינאס, לעומתו, מדבר לא על בית קונקרטי, ממשי, אלא על הבית כמרחב שהאדם יוצר סביבו בכל מקום שבו יימצא. אלה הן שתי גישות פילוסופיות שונות; האחת מדגישה את השפעת הבית על האדם, והשנייה – את יכולתו של האדם ליצור לו תחושת בית בכל מקום שבו הוא נמצא.

ד"ר יוכי בן-נון

פסיכולוגית התפתחותית ורפואית בכירה, פסיכולוגית ראשית של בית חולים מאיר לשעבר, יו"ר הסתדרות הפסיכולוגים לשעבר



"האדם יוצא מן הבית והבית אינו יוצא מן האדם"

יהודה עמיחי

מוטיבציה לבנות את הבית הטוב ביותר עבורם ועבור המשפחה שהקימו, להנחיל לילדיהם את המיטב, למען יקבלו הם את הדוגמה הנכונה להמשך הדרך.

היהודי הנודד

הסוציולוגיה וההיסטוריה עוסקות בבית הלאומי של האדם: "לך לך מארצך ממולדתך ומבית אביך", אמר אלוהים לאברהם. ואנו היהודים חווים את חוויית הנדודים, הגולה, הכמיהה לבית של קבע, ההשתקמות הציונית שטרם הסתיימה, התרפקות על התקווה לשקט, לביטחון במדינתנו. אין ספק כי גם לעם יש בית, הבית הלאומי. ההיסטוריה היהודית שזורה לכל אורכה בשאלת הקשר בין העם, הלאום והארץ-הבית; ההתחבטות האידיאולוגית-מוסרית בין הנאמנות לבית לבין המשיכה למגורים בארצות אחרות.

משמעות הבית בגיל המבוגר

כמו רבים מהמושגים בחינוך, גם מושג ה"בית" עובר שינויים בתקופות החיים השונות. ויש גם הבדלים אישיים; יש להניח כי אדם שעבר בתים שונים בימי חייו, יתייחס לבית אחרת מאשר אדם שגר רוב ימיו באותו בית או דירה. יש לשער כי אדם שנאלץ לעזוב את ביתו מסיבות שונות, יהיה לו יחס אחר לבית מאשר לאדם שבחר מרצונו לשנות מקום מגורים, מטעמים אלה או אחרים.

בגיל המבוגר, יש בינינו המחליטים לעזוב את ביתם או את דירתם ולעבור לדיר מוגן, אם מתוך צורך, כמו מוגבלות או מחלה, ואם מתוך רצון להפיג את הבדידות, להרגיש שייכות לקהילה, ליהנות מן הנוחות שבבית המציע שכנים במצב דומה, פעילויות מגוונות ואנשי מקצוע מטפלים ותומכים, כמו צוות רפואי ועובדות סוציאליות.

יצאנו לבדוק מה אומרת לבני הגיל השלישי המילה "בית". פנינו אל 22 דיירים בדיר מוגן בני 84-78, ואל 16 אנשים הגרים בקהילה, בני 74-70. כמו כן שאלנו עשרה בני כ-40 מהו "בית" עבורם.

והנה התגובות שקיבלנו: רוב בני ה-40 ענו בפשטות ובקונקרטיבות: בית הוא המקום שאני גר בו, דירה, כתובת המגורים שלי, המקום שגרים עם המשפחה, יש בו כל הציוד

המשך בעמוד 7 ←

"קשה לדעת מה קורה בפנים, אם לא מספרים על הבית בו גרים" (שלומית כהן-אסיף).

"ללב שלי אין בית / אין לו קירות / אין לו תקרה / אין בו חלון לסגור / מול הרוח הרעה" (סיון שביט).

"אולי הוא בית חומה נטוש ונעזב / אולי הוא צריף קטן, אולי מגדל שנהב / דבר אחד עליו ידוע לי עכשיו / יגור בו איש אחד אשר אותי יאהב" (נעמי שמר, "בבית חלומתי").

"עוברים דירה / הרהיטים על המדרכה לפני הבית / כל התמונות, כל הספרים / בגדי החורף והקיץ / כל החיים שחייתי / כל המקומות שהייתי" (חווה אלברשטיין, "עוברים דירה").

"בית אבא"

"בית אבא" הוא מושג המאגד את כל זיכרונותינו מן הבית הראשון שהיינו בו, שנולדנו לתוכו - בית ההורים. הוא כולל את תמונת המקום - הדירה, המבנה, את דמויותיהם של אבא ואימא, את האחים והאחיות והקשר עמם, את האווירה המשפחתית, טקסים שהיו, כמו קבלת שבת, סעודות החגים, אירועים מיוחדים, טובים ורעים, שהיו בחיינו.

בדרך כלל יש לנו "אלבום תמונות" המייצגות את הבית הפיזי, את האנשים שהיו אתנו ואת החוויות שליוו אותנו בו. פעמים רבות עולות תמונות אלה בזיכרוננו בעיתות מצוקה, בצמתים חשובים בחיינו, בלוויית געגוע.

בית אבא, שהיה חם ומזין, הוא תשתית איתנה ומקור לחוזק בהמשך החיים, מעין מסד מוצק להתפתחות כל ימינו, באשר נהיה.

בית דל או "קר" עלול להקשות עלינו ליצור מודל של "בית חיובי" בהתבגרותנו, באין לנו דגם מופנם של הרצוי. אך יש אנשים, שגם במצב זה, מתוך המצוקה והחסר, פיתחו



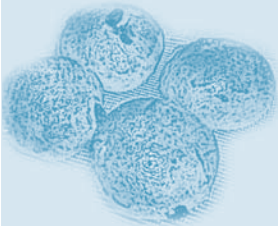
ואולי דווקא בגיל המבוגר, כשילדינו כבר פרחו מן הקן, יש לנו החופש והאפשרות לעצב את דירתנו לפי ראות עינינו וטעמנו, ולהתאים את סביבתנו לצרכינו ולרצונותינו

לחמניות קסם מתוקות

שנים היית לי "שיטה" להכין לחמניות בבית. הייתי קונה בצק של בגט בסופר (הוא היה מגיע קפוא) ושומרת אותו במקפיא. לארוחת בוקר מיוחדת הייתי מפרישה את הבצק, חותכת אותו, מעצבת לכדורים, מושחת בחלמון ומפזרת שומשום, קצח או מלח ואופה. אבל אז נתקלתי במתכון הפשוט והמדהים הזה, שלוקח אפילו פחות זמן וטעים פי מיליון. אפשר לשחק עם כמות הסוכר לפי החשק.

מצרכים:

- 230 גרם חמאה חתוכה לקביות
- 3/4 כוס סוכר
- 2.5 כוסות מים
- 4 ביצים
- 1/2 כפית אבקת אפיה



אופן ההכנה:

1. מחממים את התנור לחום גבוה מאוד (220 מעלות). מרפדים תבנית גדולה ושטוחה בנייר אפייה או משמנים ומקמחים תבנית שקעים.
 2. מכניסים את כל המרכיבים למעבד מזון ומעבדים 30 שניות. מורידים את כל מה שנידבק לשוליים ומעבדים עוד 30 שניות או עד שהתערובת אחידה וקרמית.
 3. קורצים כדורים מהבצק ומניחים על תבנית או בתוך השקעים. כשהלחמניות מתחילות לתפוח מנמיכים את חום התנור ל-190 מעלות ואופים 20 דקות בערך.
- *אני אוהבת להגיש את הלחמניות האלה עם שמנת חמוצה וריבת שזיפים. למרות שהן מתוקות הן נהדרות גם עם גבינות עזות טעם ואפילו עם חביתה.

מיכל אנסקי, מתכון מתוך ספרה: "אוכל מהבית"

שאני והמשפחה צריכים, המקום שאליו אני בא לאכול, לישון, להתרחץ ולבלות עם המשפחה. המבוגרים התייחסו גם לממד הרגשי, הנפשי: בית הוא מקום שטוב לי בו, מקום שבו אני מרגיש בטוח, מקום שנוח לי בו. רוב דיירי הדיור המוגן הוסיפו: מקום שבו שומרים עליי, שיש לי בו חברים שכנים, שמציע פעילויות מעניינות, שמעניק לי ביטחון שיעזרו לי כשאצטרך. היו שציינו: בית יכול להיות כל מקום. אפשר להחליף בית, ובלבד שיהיה לך בו נוח ותרגיש בו טוב. היו שהזכירו את הגעגוע לבית הקודם בקהילה: הדירה שהייתה גדולה ומרווחת יותר, הצורך להיפרד בעת המעבר מחפצים בעלי ערך רגשי ומשפחתי, הגעגוע לשכונה ולשכנים, לסביבת המגורים.

הבית הוא עוגן

מה אנו למדים מכך? שבגיל הצעיר אנו נוטים לראות בבית בעיקר את המשמעות המעשית והשימושית. רק בגיל המבוגר, בעקבות ניסיון החיים, מעברים והתפתחות, אנו לומדים להסתכל על הבית בהיבטים נוספים, במשמעות רחבה יותר, בהקשר לצרכים המאפיינים את הגיל – הצורך במעטפת מגוננת, בנוחות פיזית, בביטחון, בשייכות לקהילה קרובה. הבית הוא עוגן. אין זה הקירות והחדרים, אין זה החפצים, שגם מהם אפשר להיפרד; זה התוכן שחשוב, הקשרים האנושיים הקיימים. הם המקום הבטוח וההגנה שלנו בגיל המבוגר.

ואם נחזור לדיון הפילוסופי שהצגנו בתחילת המאמר, תגובות הנשאלים משלבות את שתי הגישות: האדם זקוק לבית, לפינה משלו, שבה יחוש בטוח, מוגן, נינוח ומסופק, אך אפשר ליצור את הבית בכל מקום שבו נגור. זו בחירה שלנו, והיא בידינו. ואולי דווקא בגיל המבוגר, כשילדינו כבר פרחו מן הקן, יש לנו החופש והאפשרות לעצב את דירתנו לפי ראות עינינו וטעמנו, ולהתאים את סביבתנו לצרכינו ולרצונותינו.

כל מעבר עלול לגרום לחוויית משבר, במיוחד בגיל המבוגר: הוא כרוך בשינוי הרגלים, בפרדה מנופים, מדמויות, מחפצים, אך תמיד יש בכך גם התחדשות, פתח להתחלות חדשות, לשיפור ולהטבה. ●



על אריזות, מוצרים ואנשים מבוגרים

פרופ' רון נבארו



הבריאות. אלו הנושאים היחידים המדוברים בכל דיון בנושא זה במדיה; מעט מאוד מדובר, אם בכלל, על איכות החיים היומיומית של האוכלוסייה המבוגרת, ובמיוחד על הדרכים שבהן אפשר לשמר את איכות חייהם, את סגנון חייהם, את עצמאותם ואת כבודם.

בעיניי שמירת העצמאות של אדם מבוגר היא ערך עליון שיש לחתור אליו בכל מחיר. היכולת של אדם מבוגר לתפקד באופן עצמאי בחיי היומיום מונעת ממנו לפתח תלות בבני משפחה או בחברים, משמרת את שמחת החיים, מעכבת הידרדרות לוותורים על עצמאות ושקיעה בייאוש ובדיכאון.

“זעם האריזה”

בחרתי לכתוב על עיצוב אריזות ועל הקשיים שמבוגרים חווים כשהם נדרשים לפתוח אותן, משום שמרבית הצרכנים מכירים את הבעיות מחיי היומיום ומתוך ניסיונם האישי. מאות נשאלים במחקרים שלי ושל הסטודנטים שלי מאששים עובדות אלו. יתר על כן, מי שמחפש באינטרנט את הביטוי “wrap rage” או “package rage”, בתרגום חופשי “זעם אריזה”, צפוי לראות שפע סרטונים המתעדים התמודדות של אנשים עם אריזות, בדרך כלל אריזות מזון. בסרטונים אפשר לראות את הקשיים לפתוח אריזות, את הכישלונות, את התאונות וגם את השימוש ב“כלי עזר” שונים ומשונים. אפשר להבחין בתסכול הרב, בזעם הגובר עד כדי עוינות ככל שהכישלון לפתוח את האריזה גובר. ידועה לשמצה במיוחד אריזה המכונה “אריזת צדף” (clamshell), אריזה סוררת שניסיונות כושלים לפתיחתה הביאו רבים וטובים לחדרי מיון.

ב הרצאות שאני נותן בכנסים, בפורומים ובסדנאות בבתי ספר לעיצוב ברחבי העולם, אני כולל במצגות תצלום של אימא שלי במטבח ביתה פותחת קרטון של מיץ תפוחים באמצעות פלייר. פלייר הוא כלי עבודה של מכונאים ומיועד לתפיסה ולאחיזה חזקה בעלת מנוף. אימא שלי לא סבלה מארתריטיס בכפות הידיים או ממחלה שהגבילה את כושרה המוטורי בכפות הידיים; אימא שלי פשוט הייתה אישה זקנה שחולשת ידיה הייתה נורמלית לגילה (ראו בתרשים שלהלן).

התמונה הנדונה מעוררת תמיד את המאזינים לפרוץ בצחוק, ובמקרים רבים אני נשאל אם היא מבוימת. ובכן, התמונה אינה מבוימת, ואלמלא היה לאימא שלי פלייר, היא הייתה נאלצת לוותר על שתיית מיץ או מים מינרליים עד שיגיע מי מהילדים או הנכדים כדי לפתוח לה את קרטון המיץ, את בקבוק המים, או אריזות אחרות שלא היה בכוחה לפתוח.

האו"ם הגדיר את העלייה בתוחלת החיים כתופעה המשמעותית והמשפיעה ביותר בתקופתנו מבחינה חברתית, כלכלית ודמוגרפית. מחקרים וספרים חדשים עוסקים בנושא הזיקנה והשינויים הדמוגרפיים והשפעתם העצומה על החברה ועל הכלכלה. הספרים The age of aging ו-Tomorrows world עוסקים בהיבטים הכלכליים של התופעה, בהם שינויים בכוח העבודה, בתחום הפנסיה, בדפוסי צרכנות ובעלות

פרופ' נבארו, מעצב תעשייתי, יזם, חוקר ומרצה. זכה בפרס: World Technology Network 2009, בתחום העיצוב וכן ב-24 פרסי עיצוב בארץ ובעולם. מוכר בעולם כמומחה לעיצוב ייחודי לגיל המבוגר. מרצה בבית הספר לארכיטקטורה באוניברסיטת אריאל וב-Detao master academy Shanghai

המשך בעמוד 9 ←



היטב לקידום מכירת המוצר, למניעת נזק למוצר בעת שינועו ולאופן שבו יהיה אפשר להעמידו על המדף. האריזה בדרך כלל מעוצבת באופן בטיחותי כנדרש בחוק, ועל פי כל התקנות המחייבות סימונים הנוגעים לתוכן האריזה, אופן השימוש, מיחזור ועוד.

במחקר אינטרנטי שערכה חברת נילסן ב-60 מדינות ברחבי העולם ופורסם השנה (2014), מחצית מהמשיבים דיווחו כי הם מתקשים למצוא תוויות מוצרים שקלים לקריאה ולהבנה, 43% מתקשים למצוא אריזות קלות לפתיחה, ורק 44% מהיצרנים מציעים כיום אריזות מזון בגודל מנה (אריזות קטנות) בעלות סימונים קריאים וברורים של ערכים תזונתיים.

לצערי הרב, המצב העגום בתחום האריזות הוא בבואה נאמנה של מצב שוק המוצרים והשירותים בכלל. היצרנים, המשווקים, המפתחים והמעצבים אינם מתייחסים כלל לפלח האוכלוסייה של המבוגרים ואינם מבינים כלל את השינויים הדמוגרפיים העצומים המתחוללים מאז שראשוני דור ה-baby boomers חצה את גיל 65 לפני שלוש שנים. אנשי עסקים טרם הפנימו את ההזדמנות הכלכלית העצומה הגלומה במצב החדש, ואינם מזדרזים לפתח מוצרים ושירותים על פי קריטריונים המותאמים לגיל השלישי. שוב ושוב אנו רואים מוצרים טכנולוגיים עם ממשק משתמש (שנעשו על ידי אנשי מקצוע מיומנים מאוד) שאינם מתחשבים בירידה ביכולות הקוגניטיביות והמוטוריות של אנשים מבוגרים. אנו מבחינים במוצרים שחווית המשתמש שלהם מקשה על מבוגרים ופוגעת בביטחונם העצמי. המעצבים המצהירים שהם "קולו של הלקוח" מועלים בתפקידם. בתעשייה רווחת הדעה שככל שהצרכן מזדקן, כך הוא אובד כלקוח פוטנציאלי. ייתכן שזה היה נכון בעבר, אבל זה בהחלט אינו נכון כשמדובר בדור הנדון.

כשרואים את הסרטונים האלה, המציגים אנשים צעירים בעלי מיומנויות מוטוריות תקינות מתקשים לפתוח אריזות, קשה להימנע ממחשבה על מצבם העגום של משתמשי מבוגרים הנאלצים להתמודד עמן באופן תדיר. כדי להמחיש זאת לקוראים ברצוני לצטט מתוך מחקר תזה שערכה אחת מתלמידותיי לשעבר בטכניון בנושא פתיחת אריזות מזון, ששאלה: "האם את/אתה מתקשים לפתוח אריזה מסוג יוגורט, אשל, שמנת או מעדן חלב?" אחת התשובות הייתה: "לא, אני נועץ את הכפית וקורע את המכסה" והיא סומנה במשאל כ"כן, אני מתקשה לפתוח אריזה כזאת". בשיחה חופשית בתום המשאל אמרו מרבית הנשאלים שהם מודעים לעובדה שנעיצת כפית וקריעת המכסה הן פתרון למצוקה שלהם כיוון שאינם מסוגלים לפתוח את האריזה בעזרת ידיהם בלבד.

במחקר מייצג שערך לפני עשר שנים בגרמניה BAGSO German national association of senior citizens' organisations, בהשתתפות 350 מבוגרים, נחשפו ממצאים מטרידים: 92% מהמשיבים אמרו שהם חווים מידה מסוימת של בעיות בפתיחת אריזות מזון, תרופות, מוצרי היגיינה אישית וכיו"ב; 66% מתקשים למצוא ולפענח את תאריך התפוגה של מוצרי מזון או תרופות; 64% טענו שהאריזות השונות קשות לפתיחה או בלתי אפשריות לפתיחה.

זאת ועוד, 56% טענו שהכיתובים על האריזות מודפסים באותיות קטנות ובלתי ניתנות לקריאה, במיוחד רשימת הרכיבים והערכים התזונתיים; 8% מתמודדים עם קשיים בפתיחת אריזות על בסיס יומי. מוצרים הסגורים באמצעות רדיד (foil) נמצאו מקשים מאוד על 73% מהנשאלים, 39.2% מהנשאלים מתקשים לפתוח קרטוני חלב, 28% - קופסאות שימורים, 27.4% - בקבוקים ופחיות שתייה, 15.5% - יוגורט וגבינות לבנות, ו-24.3% - צנצנות ריבה.

לחשוב מחוץ לקופסה

לאור הגידול בשיעור האוכלוסייה המבוגרת בעשור האחרון, הצטרפות דור ה-baby boomers (ילידי 1946-1964) וגדילת המודעות לצרכיו של פלח אוכלוסייה זה, היה אפשר לשער שמאז המחקר שנערך בגרמניה יהיה שיפור ניכר בעיצוב האריזות ובפתרונות לפתיחת האריזות למשתמשים בכלל ולמשתמשים המבוגרים בפרט. אך לצערי לא כך הדבר; מתקבל הרושם שהיצרנים השונים מתרכזים בעיקר בתכונות שישרתו אותם באופן המיטבי, דהיינו, האריזות מעוצבות



אנו מבחינים במוצרים שחויית המשתמש שלהם מקשה על מבוגרים ופוגעת בביטחונם העצמי. המעצבים המצהירים שהם "קולו של הלקוח" מועלים בתפקידם



מלפפונים חמוצים של סבתא חנה

צנצנת מלפפונים ביתית אישית ממש כמו כתב יד או טביעת אצבע. לכל אחד יוצא טעם אחר. סבתא שלי יוצקת על המלפפונים בקערה מים רותחים עם מלח לפי הטעם. טועמת ומוסיפה – אם צריך (היא יודעת לאיזה מליחות צריך להגיע וקשה לחשב את זה בכפיות). את השמיר והשום היא מכניסה לתחתית הצנצנת.

אחר כך היא מכניסה אליה את המלפפונים, מכסה בעוד שמיר ועלי גפן, יוצקת עליהם את מי המלח, סוגרת את הצנצנת ומעמידה בשמש.

אמא שלי לקחה את המתכון צעד אחד קדימה וכדי לזרז את התסיסה היא מניחה על השמיר בד גזור ועליו נשיקה של לחם אחיד.

יומיים ראשונים הצנצנת נשארת עם מכסה לא אטום. אחרי שהמלפפונים משנים צבע, היא מוציאה את הגזה והלחם, משלימה את הנוזלים שבצנצנת בחומץ, סוגרת היטב את הצנצנת ומכניסה הביתה.

אחרי יום –יומיים המלפפונים מוכנים ואז היא מכניסה אותם למקרר. בשיטת כבישה זו המלפפונים החמוצים תמיד מצליחים. גם אם הם גדלו בחורף בחממה הם יוצאים פריכים וטעימים. יש רק להקפיד לבחור מלפפונים קטנטנים וקשים, שבשרם ירקרק ולא לבן.

לצנצנת גדולה

2 ק"ג מלפפונים קטנים

10 שיני שום קלופות וחצויות לאורך

1 פלפל ירוק חריף, חצוי

2-5 גבעולי שמיר

2-3 עלי דפנה

1/2 כפית גרגרי פלפל שחור

מים

מלח

2-3 כפות חומץ טבעי



1. שוטפים את המלפפונים ומרחיקים מהם את השאריות שבקצבותיהם.
2. מפזרים את השום והפלפל החריף בתחתית צנצנת גבוהה ודוחסים לתוכה את המלפפונים וגבעולי השמיר, מוסיפים גת את עלי הדפנה והפלפל השחור.

3. מרתיחים מים עם מלח לפי יחס של כפית גדושה מלח על כל כוס מים, ואחרי שרותח מכבים את האש. מחכים 2-3 דקות ויוצקים את המים החמים והמלוחים על המלפפונים. מוסיפים את החומץ. שמים מעל בד גזה, ועליו נשיקה של לחם לא טרי במיוחד, וסוגרים. מחסים באופן לא הרמטי ומעמידים במקום מואר, על אדן החלון.

4. אחרי יומיים, כשהמלפפונים ומי הכבישה משנים את צבעם לצבע חאקי, המלפפונים מוכנים לאכילה.

מיכל אנסקי, מתכון מתוך ספרה: "אוכל מהבית"



היצרנים, המשווקים, המפתחים, המעצבים אינם מתייחסים כלל לפלח האוכלוסייה של המבוגרים ואינם מבינים כלל את השינויים הדמוגרפיים העצומים המתחוללים מאז שראשוני דור ה-baby boomers חצה את גיל 65 לפני שלוש שנים

להלן נתונים ממחקרים מסחריים שנערכו בארצות הברית על דור ה-Baby Boomers. המחקרים מציגים באופן פסקני וברור את מצב התעניינותם ומעורבותם של בני דור זה בשימוש בטכנולוגיה, ברכישות ברשת, את מעורבותם בחברה ובכלכלה, ובעיקר את ההזדמנות הכלכלית העצומה הטמונה בהתייחסות נאותה לפלח אוכלוסייה זה. לפי המחקר, בני הדור המדובר אחראים ליותר מ-50% של הקניות מההכנסה הפנויה בארצות הברית, מראים כוונות קנייה של מוצרי חשמל ביתיים יותר מכל קבוצת אוכלוסייה אחרת, מחזיקים 80% מחשבונות החיסכון בארצות הברית ואחראים ל-40% מדרישות הצרכנים בארצות הברית. הם מהווים 33% מכל משתמשי ה-online ומכלל הרשתות החברתיות וטוויטר, ושליש מהם הם משתמשי אינטרנט כבדים.

סוף דבר

רשויות הבריאות מציעות חיסון נגד שפעת חנים לכלל האוכלוסייה מעל גיל 55, כיוון שהגיעו למסקנה שמוטב להשקיע בבריאות המבוגרים מאשר לשלם עבור ימי אשפוז יקרים מאוד בבתי חולים. אין ספק שזוהי חשיבה נכונה וחיובית (אף שנראית קטנונית); זהו מצב מובהק של win win שבו כל צד נהנה.

הגיעה העת שתעשיינים וספקי שירותים, מעצבים ואדריכלים יפנימו שהמשוואה הזאת נכונה גם עבורם. הלכות המבוגר נאמן ומכיר תודה; זאת תהיה הזדמנות כלכלית יוצאת דופן עם ערך נוסף חשוב – ערך האכפתיות והנתינה.

● חשוב לזכור שגם אנחנו יום אחד נהיה זקנים.

"ביתי הוא מבצרי"?

מעברי דיור בגיל המבוגר



ד"ר עירית רגב

ההחלטה אינה פשוטה; לא קל להיפרד מהסביבה המוכרת, השכנים, הבית שבו התנהלו החיים בעשרות השנים האחרונות, החפצים שנאספו, הספרים, אלבומי התמונות, הנוף הנשקף מהחלון. כיצד מחליטים? מה הדבר הנכון לעשותו? יש המחליטים בקלות וכנראה החליטו כך לאורך כל חייהם בצמתים משמעותיים. אחרים מתלבטים, מהססים, מחליטים וחוזרים בהם, כל אחד וסגנונו האישי. ההחלטה מלווה בחששות שהם טבעיים ובתחושות אמביוולנטיות. אחד הדברים המסייעים במצבים אלו הוא מידע על כל האפשרויות העומדות בפניכם. חשוב לבחון את כל האלטרנטיבות ולקבל את ההחלטה המתאימה ביותר לצרכים האישיים.

שלב קבלת ההחלטה לגבי המעבר - לשמר או לשנות?

לגבי רוב האנשים, מעברי דיור בגיל המבוגר הם מעבר חיים דרמטי ורב-משמעות המלווה בספקות ובהתלבטויות עוד לפני קבלת ההחלטה. זוהי פרידה מהמוכר והידוע והליכה לקראת תקופה חדשה. בשלב זה עולות שאלות ותהיות כמו: האם אוכל לשמר את סגנון החיים הקודם שלי? האם אוכל להמשיך

נ בנר ויפית החליטו בגיל 70 כי הם עוברים לדיור מוגן: "זכרנו את ההורים של יפית סגורים בדירתם הקטנה, ללא אפשרות לצאת, מבודדים מחברים ומפעילויות וזקוקים לעזרתנו כל יום. החלטנו שלא נהיה במצב הזה", הם מספרים. לעומתם מספרים ירון ואתי כי "קשה לנו לחשוב על עזיבת הבית שבו חיינו שלושים שנה ואנחנו קשורים אליו מאוד".

ההתלבטות בשאלה אם לעבור לדיור מוגן או להישאר בבית, משותפת לאנשים רבים המעוניינים לשמור על איכות חייהם בגיל המבוגר. בעבר החליטו רבים לעבור לדיור מוגן עקב ירידה במצב הבריאות והתפקוד, כשהרגישו שאינם מסוגלים עוד לנהל בכוחות עצמם את משק ביתם. כיום, ההתלבטות רלבנטית גם לאנשים בריאים ומתפקדים הרואים במעבר למסגרת דיור מוגן אמצעי להבטיח לעצמם את צורת החיים המתאימה להם בהווה ובעתיד.

ד"ר עירית רגב, יועצת במכון "צמתים" - יעוץ פסיכולוגי לאוכלוסייה המבוגרת, מתמחה בתחום הפרישה והמשפחה הרב-דורית, מרצה במכללה האקדמית ספיר

"שינוי הוא חוק בחיים ואלה המתבוננים רק לעבר או להווה - יחמיצו בוודאי את העתיד" (ג'ון כ' קנדי)

שהתסריטים העתידיים האלו חיוביים יותר - כך יהיה קל יותר לקבל החלטה לגבי המעבר.

ככל שהשינוי (המעבר לדיור החדש) נתפס כקשה, בלתי מתאים או שאין לנו בארגז הכלים שלנו כלים מתאימים להתמודדות, כך הוא יאיים, יפחיד ויגרור תגובות והתנהגויות בלתי-מותאמות לאדם ולסביבתו.

תגובות והתנהגויות כאלו זיהיתי אצל שרה, בת 78, אישה רזה וקטנת קומה, שהגיעה אליי ליעוץ כחודשיים לאחר שעברה למסגרת דיור מוגן. חצי שנה קודם לכן נפטרה בעלה. נישואים של 50 שנה הגיעו לסיומם באופן פתאומי וטראגי. זמן קצר לאחר מכן החליטה לעזוב את הבית שבו גרו כ-40 שנה. את הגינה, כלב התחש האהוב, הריהוט והשכונה הוותיקה ברמת גן שכה אהבה. שרה החליטה על המעבר במהירות רבה. היא הרגישה שהבית עם הזיכרונות האצורים בו מעיק עליה, ובחרה כדבריה "להתחיל חיים חדשים". בתה וחתנה תמכו בהחלטתה ואף עודדו אותה. למרות זאת התקשתה להסתגל למקום החדש. היא פנתה ליעוץ, מוטרדת ממצב הרוח הקודר שלה, מחרדות שהתעוררו פתאום, מההינתקות החברתית שלה, מחוסר הרצון שלה לצאת מהבית ומחוסר עניין שגילתה בפעילויות תרבותיות. "אני מתעוררת מדי בוקר עם מועקה ולא זוכרת היכן אני נמצאת", אמרה בפגישתנו הראשונה.

משמעותם של מעברים

מעברי דיור בגיל המבוגר מוכרים בספרות המקצועית כאחד מהשינויים המסובכים והמאיימים עבור החווים אותם. במעבר יש קטיעה של רצף החיים הקודמים. הנוף המוכר משתנה ואיתו אנו נפרדים מהשכנה בדלת ממול, מחנות הספרים השכונתית, מהאחות במרפאה שמכירה את כל סיפורי המשפחה. שרה בחרה לכאורה מרצונה וללא כל כפייה במעבר הדיור, אך



ככל שאנו סבורים שהמעבר ייטיב את תנאי חיינו, ישפר את הסביבה הפיזית והחברתית, יאפשר יותר אינטראקציות חברתיות, פעילויות פנאי מאתגרות, ככל שהתסריטים העתידיים האלו חיוביים יותר - כך יהיה קל יותר לקבל החלטה לגבי המעבר

ולארח את הילדים והחברים כמקודם? אילו מהרהיטים שלי אוכל לקחת איתי למקום החדש? האם אצליח ליצור קשרים חברתיים חדשים? גם לאחר קבלת ההחלטה ממשיכים ללוות אותנו ספקות והתלבטויות: האם החלטתי נכון? האם השינוי יהיה לטובה? וגם: איזו מסגרת דיור עדיפה?

הפרידה מהסביבה הביתית המוכרת מלווה בקשת של רגשות דו-ערכיים. יש החשים עצב, כעס, בלבול וחרדה הכרוכים ברצון להיצמד למוכר ולידוע. עבור אלו - הפרידה מכל ספר, אלבום תמונות והכורסה הישנה בחדר העובדה, הוא תהליך כואב. אחרים מתרגשים ומצפים בסקרנות לקראת הבאות. עבורם האמירה של "מחר יהיה יום חדש" טומנת בחובה עוררות רגשית חיובית, והשינוי נתפס כהרפתקה מאתגרת שיש בה סיכוי לשיפור איכות החיים.

כל התגובות האלו הן אנושיות ואוניברסליות במצבי שינוי בכל גיל ובכל שלב במעגל החיים. עם זאת, חשוב להזכיר כי הן מתעצמות בגיל המבוגר. אחד ההסברים לכך הוא שמספרם הרב-יחסית של אירועי החיים הכרוכים בשינוי בגיל המבוגר (פרישה, אלמנות, שינויי גוף וכד') מאיים על שלמות העצמי (self) בזיקנה. היצמדות לדברים מוכרים ובטוחים מסייעת בשמירה על שלמות העצמי ומחזקת את הזהות האישית. לא מתמיה, אם כך, שבגיל הזיקנה מתגבר הצורך בהמשכיות, בשמירה על הקיים, בהיאחזות בעוגני החיים שנותנים משמעות ושומרים על הזהות האישית. מעבר למקום מגורים חדש (בית אבות, דיור מוגן, דירה על-יד הילדים) הוא שינוי המאיים על המשכיות הזאת. אם כך, ההחלטה על מעבר היא פרדוקסלית. במקום להיאחז במוכר, בידוע, בבטוח, יש הבוחרים לעשות שינוי משמעותי. לכן למהלך זה מתלוות, לא אחת, תגובות רגשיות עוצמתיות המעידות על הפגיעות בתקופה זו, שבה ממילא רבים השינויים. תהליך קבלת ההחלטה עשוי להימשך חודשים ולעתים גם שנים. חוקרים שעסקו בנושא קבלת ההחלטות לגבי מעבר לדיור חדש בזיקנה, התמקדו בהשפעתם של גורמים אישיים וסביבתיים על תהליך קבלת ההחלטה. הם גילו כי גיל האדם, מצבו הבריאותי וקרבת המגורים לבני משפחה אחרים היו גורמים שהשפיעו על שינוי מקום המגורים. לגורמים אלו מתווספים גורמים סביבתיים; מידת הקשר עם השכנים ומערכת היחסים איתם, הקשר של האדם לסביבת המגורים הוותיקה שלו, אך גם האמונה שלו ביכולתו ליצור קשרים חדשים מספקים במקום המגורים החדש. מתברר כי ככל שאנו סבורים שהמעבר ייטיב את תנאי חיינו, ישפר את הסביבה הפיזית והחברתית, יאפשר יותר אינטראקציות חברתיות, פעילויות פנאי מאתגרות, ככל



המשך בעמוד 13 ←

האישית הזאת קשורה לסגנון האישי והאישייתי שלנו. איך הגבנו בעבר לשינויים ומעברים? האם יכולנו לראות את חצי הכוס המלאה? כיצד הסתגלנו למצבים חדשים? שאלה נוספת, חשובה לא פחות, היא ממה אנו נפרדים ולאן אנו הולכים? האם תנאי חיינו ישתפרו לאחר המעבר? האם נוכל ליהנות מחיי תרבות ופעילות חברתית בעוד שעד היום הסתגרנו בשעות הערב בבית? שינוי המביא איתו שיפור בתנאי החיים יקל על המעבר.

רונית עברה להתגורר בבית דיור מוגן חדש. היא עזבה דירה ישנה, אפלולית, בקומה שלישית, בבניין ללא מעלית, ועברה לדירה חדשה, מוארת, בבניין רב-קומות שבו כמובן מעלית. לדבריה, ההסתגלות שלה הייתה כמהירות האור. מיד מהרגע הראשון הרגישה בבית. אחרי שנים שבהן חששה לצאת בשעות הערב מביתה, אחרי שנים שבהן התקשתה לעלות במדרגות לדירתה, מצאה עצמה חופשייה, מאושרת ופעילה יותר מאי-פעם.

ומה יקל על ההסתגלות ביום שאחרי?

אבנר ויפית החליטו בגיל 70 כי הם עוברים לדיור מוגן. "זכרנו את ההורים של יפית סגורים בדירתם הקטנה, ללא אפשרות לצאת, מבודדים מחברים וחסרי פעילויות וזקוקים לעזרתנו כל יום. החלטנו שאנחנו לא נגיע במצב הזה", הם מספרים. "בחרנו דיור המתאים לנו, המאפשר לאבנר להמשיך בהתנדבות שלו, ואילו אני גיליתי חוגים חדשים ונהנית מהבריכה הנמצאת לא רחוק", אומרת יפית.

מה הקל עליהם את ההסתגלות ביום שאחרי? אבנר ויפית סבורים כי תהליך הבחירה שלהם, שהיה אוטונומי, תרם לקלות היחסית שבה הסתגלו למקום החדש. החלטתם העצמאית נותנת להם תחושה של שליטה בחייהם, סיפוק והנאה. כזוג, המעבר שלהם פשוט וקל יותר. גם מצבם הבריאותי הטוב – יחסית, תכונות אישיותם ואופיים הדינמי – כל אלו מסייעים לתחושה טובה במקום החדש.

תכונות אישיות, מצב הבריאות, המצב הכלכלי, ניסיון החיים, התמיכה המשפחתית, יכולים לשמש משאבים בעלי ערך המקלים על המעבר ועל ההתמודדות עם השינוי. "מה שעזר לי יותר מכול", אומר עידן, "היו הביקורים התכופים שערכתי במקום לפני המעבר, הפגישות שלי עם דיירים אחרים ועם הצוות הסבלני". מתברר כי ככל שאנחנו יודעים

החלטתה התקבלה כשהייתה במצב פגיע ורגיש, מיד לאחר מות בעלה. היא הייתה בתקופה של אבל ופרידה, והנה ניצבה בפני התמודדות נוספת, הדורשת כוחות ומשאבים שלא עמדו לרשותה בתקופה זו. הבית שלה, שאותו בחרה לעזוב, עורר בה רגשות לא-פשוטים. היא סברה כי עזיבת הבית תביא עמה הקלה ושחרור מהמועקה. שרה לא הייתה מודעת לכך שממש בתוך אותו מרחב ביתי חוותה גם חוויות חיים אחרות מעשירות, מכוננות. חלק מרכזי מזהותה ומראיית העצמי שלה נבנה סביב החיים בבית הישן, ועתה – היא נפרדה מכל זה ללא הכנה וכמעט ללא מחשבה.

הסגנון האישי והאישייתי במעברים – ריצת מרתון או ריקוד ולס?

שרה פנתה לייעוץ בתקופה של בלבול, כעס חרדה. היא חוותה פרידה כפולה, גם מהבעל האהוב וגם מהבית – עוגן של ביטחון וחלק בלתי-נפרד מזהותה במשך שנים רבות. תגובתה למעבר היא צפויה, אוניברסלית ונורמטיבית לחלוטין. קבלת ההחלטה במצב פגיע ורגיש מיד לאחר התאלמנות, הייתה מאיץ (קטליזטור) לתגובה רגשית מועצמת. שרה לא עיבדה עדיין את אובדן בעלה. המשבר שחוותה עלה בעוצמה רבה דווקא משום שלא עיבדה זאת לפני ההחלטה על המעבר לדיור המוגן. רק לאחר שלושה חודשים החלה לסדר את דירתה החדשה. נראה היה ששרה מתחילה להתמודד עם האלמנות, אך עדיין היה עליה לפסוע בדרך לא פשוטה, בדרכה לביתה החדש במקום זה.

רוב האנשים אינם נדרשים להתמודדות מורכבת ודיאלקטית כזו. סיפוריהם האישיים צובעים את חוויית המעבר בצבעים שונים, אישיים וייחודיים. יש המבצעים את המעבר בצעדי ריקוד קלילים, אחרים רואים בזה ריצת מרתון. התגובה



בשלב המעבר למקום חדש. גם לבני המשפחה, לצאצאים (ילדים ונכדים), המעבר הוא שינוי משמעותי. גם הם נפרדים לעתים מהבית שליווה אותם כל שנות ילדותם ונעוריהם והיה מקום שבו אצורים זיכרונות מעברם



נזיד עדשים

"וַיֵּזֶד יַעֲקֹב נֶזֶד וַיָּבֵא עֲשׂו מִן הַשְּׂדֵה וְהוּא עֵיף: וַיֹּאמֶר
עֲשׂו אֶל יַעֲקֹב הַלְעִיטְנִי נָא מִן הָאֲדָם הָאֲדָם הַזֶּה ...
וַיֹּאמֶר יַעֲקֹב מִכֶּרֶה כִּיּוֹם אֶת בְּכֶרְתְּךָ לִי:" (בראשית
כה, 31-29)

כמה יפה הסיפור התנ"כי על האחים עשו ויעקב. למרות שיעקב זכה בבכורה אני דווקא מזדהה עם עשו, שוויתר על הכול בעבור נזיד עדשים מהביל ומגרה...

חומרים:

2 בצלים קצוצים דק

2 כפות שמן זית

3 גזרים קלופים וחתוכים לקלחים או לקוביות

2 כוסות עדשים כתומות

10 כוסות ציר עוף או מים

1 פלפל שאטה קצוץ או פלפל חריף גרוס

1 מקל קינמון

מלח, פלפל שחור

מיץ מחצי לימון



אופן ההכנה:

1. מטגנים את הבצל בשמן זית עד שהוא מתחיל להזהיב. מוסיפים את הגזרים ומערבבים עוד דקה או שתיים.

2. מוסיפים לסיר את העדשים ומערבבים עד שהן מתחממות. מוסיפים את הציר או המים הפלפל ומקל הקינמון.

3. מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש ומבשלים עד שהגזר רך והעדשים מתפוררות (שעה מקסימום). מתבלים במלח, פלפל ומיץ הלימון.

* אפשר להחליף את מקל הקינמון בגבעול רוזמרין.

** אפשר להעשיר את המרק באטריות אורז דקות.

מוסיפים אותן לסיר כשהמרק מוכן, מכבים את האש

ומכסים את הסיר. כעבור כ-10 דקות האטריות

יתרככו והעמילן שיפרישו יסמיך עוד את המרק. אם

המרק סמיך מדי ניתן לדללו במעט מים.

יותר, מכירים טוב יותר את הסביבה החדשה, מתוודעים אליה בהדרגה, כך המעבר פשוט וידידותי יותר. ההיכרות עם המקום החדש כוללת גם תכנון החדר, הכנת הריהוט המתאים, מדידת המקום לארון החדש, ובעיקר שיחות על החיים בבית, על כל אותם פרטים קטנים המרכיבים את פסיפס החיים במקום החדש, השירותים הניתנים, זמני הארוחות, פעילויות חברתיות. ככל שההלימה בין הציפיות של הדייר העתידי לבין המציאות במקום גבוהה יותר, כך תפחתנה האכזבות והמעבר יהיה נעים וקל. ככל שהסביבה החדשה תתאים לצרכים ולציפיות, ההסתגלות תהיה מהירה יותר.

תמיכה משפחתית וחברית הוא אחד הנכסים המשמעותיים בשלב המעבר למקום חדש. גם לבני המשפחה, לצאצאים (ילדים ונכדים), המעבר הוא שינוי משמעותי. גם הם נפרדים לעתים מהבית שליווה אותם כל שנות ילדותם ונעוריהם והיה מקום שבו אצורים זיכרונות מעברם. בבית הזה חוו אהבות ראשונות, אכזבות, כאן מתחת לעץ הזה שיחקו מחבואים ואת ארון הספרים הזה הרכיבו יחד עם אבא. משפחות שבהן דיברו בפתיחות על המעבר, על הפרידה והתחלקו ברגשות של העצב, הכעס, ההתרגשות והציפייה, התמודדו טוב יותר. כך או כך, עבור אלו שעוברים לבית חדש, תמיכה רגשית ופיזית וביקורים של האנשים הקרובים ביותר הם המשען והמגן בימים של בלבול, פגיעות והעדור אנרגיה.

סוף דבר

שרה עברה תקופה לא פשוטה. לאחר כמה חודשים של שיחות איתה, עם בתה וחתנה נראה היה שהיא מתרגלת בהדרגה לביתה החדש. הבת והחתן הבינו כי היא זקוקה לתמיכה ולליווי והרבו בביקורים. בשלב מאוחר יותר, ובשיתוף העובדת הסוציאלית וצוות העובדים במקום, החלה שרה להשתתף בפעילויות חברתיות. לבסוף יכלה לבטא הנאה מפעילויות חדשות כמו טיול שהשתתפה בו.

עבור רוב האנשים המעבר לדיור חדש, עם כל הקושי הכרוך בו, יסתיים בהסתגלות חיובית. חלקם מגלים שהמעבר הצמיח בהם כוחות חדשים. יש המרגישים שנפתח חלון הזדמנויות להיכרויות ולפעילויות חדשות. עבור חלקם התהליך ימשך שבועות אחדים, לאחרים זה יארך זמן רב יותר. דרך חדשה נפתחת ואיתה גם סיכוי להתחדשות, לצמיחה אישית ולאיכות חיים טובה. ●

רגל פה, רגל שם

מושג ה"בית" בראי ההגירה



ד"ר שירלי בר-לב וד"ר קארין אמית

טרנס-לאומית של הגירה. תנועות מסוג זה מתאפיינות בזיקתם המתמשכת של המהגרים לארצות המוצא, למרות העתקת מקום המגורים לארץ אחרת. זיקה זו יכולה להתבטא בביקורים תדירים במדינת המוצא ובתחזוק קשרים רשמיים עמה (אזרחות, תשלומי ביטוח לאומי, זכאות לקצבאות כגון פנסיה, הצבעה בבחירות). עבור עולים אלו ההגירה אינה מתבטאת בניתוק ממדינת המקור, אלא מלווה בכינונם של מגורים כפולים (בישראל ובצרפת) ו/או בתעסוקה כפולה בשתי המדינות. שימור הקשרים עם ארץ המוצא מתאפשר ביתר קלות בזכות הנגישות הרבה לטכנולוגיות תקשורת, שבעזרתה העולים שומרים על שפת מוצאם ואף מתחזקים אותה. במקביל, עולים אלו מבקשים להיקלט בישראל – למצוא עבודה ומקום מגורים ולהשתייך לקהילה תרבותית ו/או דתית.

דוגמאות לטענות אלו ניתן לראות בריאיון שנערך עם דבורה, עולה בת 49 מצרפת שחיה שנים מספר בצרפת ובישראל לסירוגין, וטוענת שהיא אוהבת מאוד את צרפת אך חשה בבית בישראל. בדבריה היא מנסה להסביר את השניות הזאת: "הפשרה אפשרית. אני לא מבטלת את מי שהייתי כדי להפוך לאדם אחר. אלו הנכסים שלי. הודות לעברי, אני מי שאני. החזרה שלי לצרפת אפשרה לי לראות את ישראל באור חדש".

מיוריאל, עולה מצרפת בת 53, דיברה על המשיכה האדירה לתרבות הצרפתית, למרות תחושת הביטחון שמעניקים לה המגורים בישראל: "אני אוהבת את צרפת, את התרבות הצרפתית ואת השפה הצרפתית. צרפת תמיד תהיה ארץ

"בית" ו"געגוע" הם מושגים מגדירי-זהות. הבית, המייצג את המרחב האחד, הקבוע והמבוצר, מופיע כמוטיב חוזר בסיפוריהם של מהגרים בארץ ובעולם. ההגירה בהקשר הישראלי נתפסת כ"שיבת תפוצות" ומכונה "עלייה". משום כך עולה השאלה האם יש משמעות מיוחדת למושג ה"בית" כשמדובר על שיבה של מהגרים למולדת היסטורית?

בעידן גלובלי וטכנולוגי, גם ההתייחסות אל הבית כאל מרחב פיזי יציב, שורשי וברור, מיטשטשת והולכת. מה המשמעות של ה"בית" עבור מהגר היכול בקלות יחסית לשמר את הקשר עם מולדתו (באמצעות ביקורים פיזיים או וירטואליים)? במאמר זה ננסה להבין את תפיסת מושג ה"בית" בקרב עולים לישראל, ונדגים זאת באמצעות סיפוריהם של עולים שהיגרו לאחרונה מצרפת לישראל. המאמר נסמך על מחקר איכותני שכלל ראיונות עומק עם 31 עולים מצרפת.

מהגרים מצרפת לישראל

מאז 1990 הגיעו לישראל כ-43,000 עולים מצרפת – כ-30,000 ילידי צרפת וכ-13,000 ילידי צפון אפריקה (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2013). עולים אלו מתנהגים כתנועה

ד"ר שירלי בר-לב, המחלקה להנדסה, המרכז האקדמי רופין; ד"ר קארין אמית, המחלקה למנהל עסקים והמכון להגירה ושילוב חברתי, המרכז האקדמי רופין

"אנשים חולמים על השיבה הביתה יותר מאשר הם חולמים על היציאה לדרך" (כאולו קואלו)

סוגיית הזהות בקרב העולים. כפי שאומרת עולה אחרת, המדברת על המחיר הזהותי ששניות זו תובעת מהעולים: "מאז ומתמיד רציתי לעבוד עם צרפתים. חשבתי שכך ארוויח יותר. בצרפת המשכורות גבוהות יותר ומשלמים בירו. אם אקים חברה משלי, אעשה זאת בצרפת. רופא המשפחה שלי צרפתי, המנתח שלנו צרפתי. כשאני הולכת למסיבות ישראליות, לחתונות ישראליות, אני מרגישה שונה. זה מוזר. זו מנטליות אחרת. אני לא בטוחה שאני באמת רוצה להשתייך אליה. אני בין לבין זהויות. כאן בישראל, אני צרפתייה ובצרפת אני 'הישראלית', זאת המתגוררת בישראל כבר שבע שנים. אבל אני לא ישראלית. אני לא שירתי בצבא וזה מאוד חשוב כאן. כשאני תופסת מונית או הולכת לקניות בסופר, ואנשים פונים אליי בצרפתי. יש לי מבטא צרפתי כבד, ואני לא מדברת עברית. אני צופה בערוצי הטלוויזיה הצרפתיים. כשאני בצרפת, אני תיירת. אני באה לבקר. אני מבקרת במגדל אייפל, את סבי ודודי".

"על הגדר"

האם לשיבה "על הגדר" התרבותית יש מחיר? או אולי דווקא עמדת ביניים זו היא המאפשרת לעולים לכונן בישראל בית קהילתי? עבור רבים מהעולים הזהות הפרנקופונית מהווה משאב תרבותי וחברתי שראוי לשמר ולתחזק. בערים כגון נתניה, רעננה, אשדוד, ירושלים ותל אביב ניתן לראות בבירור את צמיחתה של תרבות פרנקופונית הניכרת בפתיחתן של מסעדות, סוכנויות תיווך, חנויות למכירת מזכרות ומוקדי שירות המנוהלים על ידי עולים מצרפת ומיועדים לקהל לקוחות צרפתי בישראל ובצרפת. ייחודיות תרבותית מאפיינת גם את אורחות החיים הדתיים שאימצו העולים מצרפת, כגון: פתיחת מסעדות כשרות על טהרת האוכל הצרפתי, הקמת בתי כנסת ובתי לימוד תורה (Ben Rafael & Ben, 2013). נראה כי שמירה על הסממנים הפרנקופוניים לצד ההחצנה של הפרקטיקות הדתיות היא המאפיינת את זהותם הישראלית.

ממצאי המחקר הראשוני שלנו עשויים להתחבר לטענות של חוקרים הרואים בגלובליזציה, תנועה תרבותית ופוליטית, המבטאת את הרצון של יחידים להשתחרר מאחיזה הכפייתית של מדינת הלאום ולקיים חיים קוסמופוליטיים – להיות

המוצא שלי ובית. לא אכחיש זאת". עם זאת, היא מוסיפה, "בישראל אנחנו באמת מרגישים בבית. החגים, ימי הזיכרון, החירות לחבוש כיפה על הראש ולהסתובב. אנחנו שומרים שבת ואוכלים אוכל כשר. זה נותן לנו תחושה של חופש. אף אחד לא ייטפל אלינו משום שאנחנו יהודים וזאת תחושה נפלאה של הקלה שלא חשנו בצרפת".

אם כן, צרפת נותרת הבית התרבותי של מיריאל. ההיאחזות בשפה ובתרבות הצרפתית (ספרות, קולנוע, מוזיקה, קריאה בעיתונים צרפתיים ואפילו צפייה בתכניות הטלוויזיה ובמהדרות החדשות בערוצים הצרפתיים) ממלאת תפקיד רב עוצמה בזהותה, בו-בזמן שהיא ממקמת את ישראל כחוף מבטחים של המולדת ההיסטורית. ישראל היא בית במובן שהיא מאפשרת לעולים מצרפת לשמר את מטענם התרבותי ואת זיקתם התרבותית לארץ המוצא. מסיפוריהם של העולים עולה כי ישראל היא עבורם בית במובן שהיא מעניקה להם תחושת ביטחון פיזי, תחושת בעלות והערכה עצמית וחברתית, אולם עדיין אין היא נתפסת בעיניהם כבית תרבותי – כזה המסמל את תרבותם.

שניות זו ניכרת באופן שבו העולים תיארו את השתלבותם בשוק העבודה הישראלי. חלק מהעולים מצרפת מועסקים בשוק העבודה הישראלי אך בשפה הצרפתית, לרוב במוקדי שירות טלפוניים הנותנים שירות לחברות צרפתיות בארץ ובחול. דבורה, המועסקת במוקד שירות טלפוני, מדברת באופן אמביוולנטי על מקום עבודתה: "אני מתרשמת שמוקדי השירות הם כמו אוויר לנשימה להרבה עולים. אילולא היו הרבה מהעולים היו חוזרים לצרפת. המוקד מהווה מקור פרנסה לאוכלוסייה שלמה, אולם מצער שהעבודה מבודדת אותנו וגורמת לנו להסתגר בסביבה צרפתית. הבוסים מנצלים את זה ומנצלים את העובדים".

אם כן, תרבות העבודה בישראל, ובמיוחד במוקדי השירות הטלפוניים שבהם מועסקים חלק מהעולים, מאתגרת את



אחד המשתנים המרכזיים לניבוי תחושת איכות חיים בקרב עולים מבוגרים הוא ההון החברתי שברשותם, שנמדד באמצעות רמת פעילותם החברתית



המשך בעמוד 17 ←



גלי ההגירה בשנים האחרונות מגוונים יותר וכוללים גם גלי הגירה של פנסיונרים ואנשים בעלי ממון המחליטים דווקא לעזוב את ארצם לאחר שסיימו לעבוד

הכנסתם המשפחתית גבוהה והוותק שלהם בארץ גדול, אחד המשתנים המרכזיים לניבוי תחושת איכות חיים בקרב עולים מבוגרים הוא ההון החברתי שברשותם, שנמדד באמצעות רמת פעילותם החברתית. מבדיקת משתנה זה עלה במחקר כי העולים המבוגרים שלהם רמת איכות חיים הנמוכה ביותר לצד רמת פעילות חברתית נמוכה מאוד הם העולים מברית המועצות לשעבר, ואילו העולים המבוגרים המדווחים על רמת איכות חיים הגבוהה ביותר המלווה גם בפעילות חברתית גבוהה הם העולים מגרמניה. ממצאים אלו יכולים לרמז על חשיבות הוותק בארץ לתחושת איכות החיים של העולה. נוסף על כך, ניתן ללמוד מהם על חשיבות ההון החברתי ועל תרומתו לרווחה הסובייקטיבית של הפרט. ההון החברתי של קבוצות עולים אלו מתבסס בעיקר מתחזוק של קשרים חברתיים בתוך הקהילה שלהם. אם נחזור לדיון שלנו על עולי צרפת ועל ישיבתם “על הגדר” התרבותית, ממצא זה עשוי לחזק דווקא את היתרונות שהעולים מצרפת יכולים להרוויח מתחזוק הזהות הפרנקופונית שלהם ומשמירתה כ”בית” תרבותי. ●

“אנשי העולם הגדול”, או “אזרחים של העולם”. אנשים אלו חופשיים לחפש לעצמם פרנסה, רווחה, ביטחון וחיי קהילה בכל מקום בעולם. עם זאת, אנו משערות, על בסיס עדויות ראשוניות מהממצאים שלנו על עולי צרפת (חלק היו בני 60+), שתהליכים אלו אינטנסיביים יותר בקרב מהגרים צעירים מאשר בקרב מהגרים מבוגרים.

האם כשבוחנים מהגרים בגיל בוגר יותר מתקבלת תמונה דומה? חשוב לציין כי מחקרי ההגירה מתמקדים באנשים עד גיל 65. בספרות ההגירה הקלאסית המהגרים הם לרוב צעירים (גברים) העוזבים את ארץ מוצאם ממניעים כלכליים. מרבית המחקרים בתחום עסקו עד לאחרונה בהשתלבות המהגרים בשוק העבודה, ולכן התבססו על פרמטרים אובייקטיביים לבחינת השתלבות זו (הכנסות, סטטוס עיסוקי). אולם בשנים האחרונות גובר העניין בפרמטרים סובייקטיביים הקשורים להשתלבות מהגרים (סוגיות הקשורות לזהות, לתחושת אושר ולאיכות חיים) ואגב כך נבחנות גם אוכלוסיות מהגרים מבוגרות יותר. נוסף על כך, גלי ההגירה בשנים האחרונות מגוונים יותר וכוללים גם גלי הגירה של פנסיונרים ואנשים בעלי ממון המחליטים דווקא לעזוב את ארצם לאחר שסיימו לעבוד. כמו כן, יש לא-מעט מהגרים בוגרים שאמנם הגיעו כצעירים לארץ החדשה, אך חשים עדיין מחוברים לארץ מוצאם ודווקא לעת זיקנה מתרפקים יותר על עברם. בהקשר זה הטכנולוגיה (לדוגמה, חיבור לערוצי טלוויזיה של ארצות שונות) מאפשרת להם, לאחר שנים של ניתוק יחסי, לחזור לקשר מסוים עם תרבות מוצאם.

הגירה בגיל מאוחר

במחקר שנערך לאחרונה בקרב מבוגרים (בני 50+) בישראל, במסגרת מחקר בינלאומי רחב על האוכלוסייה הבוגרת בעולם, נבחנו תפיסת איכות החיים של עולים יוצאי ארצות מוצא שונות והגורמים המנבאים אותה (אמית, 2008). העולים שהשתתפו במחקר זה היו בחלקם עולים חדשים יחסית בעלי ותק בארץ הקטן מ-15 שנה (בעיקר עולים מברית המועצות לשעבר) וחלקם עולים ותיקים מארצות שונות (מרביתם עלו בשני העשורים הראשונים לקום המדינה). מעבר לממצאים הלא-מפתיעים כי תפיסת איכות החיים של העולים גבוהה יותר ככל שהם צעירים יותר, מצבם הבריאותי טוב יותר,

מקורות

אמית, ק' (2008). השתלבותם של ילידי חו"ל בני 50 ומעלה בישראל: איכות החיים כפונקציה של מוצא, ותק בארץ והון אנושי, כלכלי וחברתי. ביטחון סוציאלי, 76: 291-308.
הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (2013), שנתון.
Ben-Rafael, E. & Ben-Rafael, M. (2013). Sociologie et sociolinguistique des francophonies israéliennes. Francfort, Berlin, New York: Peter Lang.

להרגיש בבית

פרופ' יעקב גינדין



"מטפלת" הוא מושג אישי, מקצועי, שלעיתים מקטין את הנזקק. "עוזרת הבית" מסייעת לשמור את הבית, והבית נשמר בעזרתה. החשוב והמועדף הוא תמיד "בן הבית", והוא חבר טוב, אחד משלנו.

הילד שהוריו נפרדו מספר שאבא "עזב את הבית"; בתנ"ך "מגיעי בית בבית" הם אנשים רעים הניגשים עד ביתנו ויושבים לפתחו, מספסרים בביתנו ובאדמתנו; לאוכל הטוב יש לרוב טעם של הבית, הטעם שמתגעגעים אליו; גם "לרוח הבית" יש ניחוח של געגוע. "חיות בבית" היו הסביבה המיידית לחבק, ללטף ולהיות להם לחבר, למגן ולשומר; "חצר הבית" היא הסביבה הקרובה יותר אלינו מן החוץ. אנו חשים בה נוח, וניקיונה ואיכותה חשובים לנו; העיצוב הפנימי שלנו בתוכן הפנימי וההתנהגותי, באמנות שלנו, ברוחנו – מקורה וכוחה באים בעיקר מתוך "החינוך מהבית" וגם מתוך "המסורת מהבית".

וכשמשהו לא תקין בסביבה, אנו עושים "בדק בית", כדי לשמרו כערך לנו עצמנו וגם למען אוהבינו וסובבינו. לביתנו החברתי החשוב ביותר, יש משמעות נוספת בהרחבת המושג "בית" למבנים אחרים בחיינו הלאה "בית הספר", ומעבר לו – "לבית הכנסת".

בגריאטרייה טעינו כשקראנו למטופל הלוקה בניידות בשם "מרותק-בית"; מוטב לקרוא לו "מוגבל-חוץ", שמסיבות גופניות או נפשיות הוא למעשה "מוגן-בית". הבית משמר עצמאות, ולכן נשארים בבית עם קצת עזרה, בדיוור מוגן, בבית אבות, או עם היחידה לטיפול בית. ואם גם כשנזדקן נאמר "ביתי הוא מבצרי" – סימן שטוב לנו.

לפעמים בבית החיים קורה משהו לא טוב, לא נכון, לא מדויק. הלשון השאילה את הבית גם לחלק הזה של עולמנו, וכך נוצרו בשפה גם בית סוהר, בית חולים, בית זונות, ואפילו בית עבוס רחמנא ליצלן. חיים ועובדים בבתיים אלו אנשים, מכובדים או מודחים, מקצוענים ואנשי שוליים. ובסוף החיים מגיעים לבית העולם, הוא בית העלמין.

ועכשיו, יקירים, "בואו הביתה".

בית אינו רק מקום פיזי, הוא מקום נפשי ומקום רגשי, לא רק מקום של גג וקירות, אלא מקום שבו "אדם יכול להרגיש בבית", להרגיש בנוח, בשלו, בזכות ולא בחסד. בית הוא גם אנשים, "בני הבית", האנשים המוכרים במקום המוכר. "ביתיות" היא גם מושג בעולם הספורט, וקבוצת הכדורגל בית"ר ירושלים מרגישה טוב יותר במגרש הביתי בטדי. קבוצת הכדורסל של מכבי תל אביב היא בביתה אצטדיון נוקיה, וגם "בני סכנין" מעדיפים לשחק במגרש הביתי בגליל. ביתיות היא יתרון, בתחרות וגם ביום-יום, בחיים. כלי הבית ורהיטיו, ספריו ותמונותיו הם נוף נעים בדרך כלל, וצירופם משרה ביטחון ונוחיות.

הזיכרון הטוב והמעצב הוא לרוב מ"בית אימא" או מ"בית אבא", בית של זהות, של נוף הבנייה האישית. "חסר הבית" הוא היפוכו של "בעל הבית", האין הגדול והחלול בפנים ובחוץ, מול המלא והיציב יותר. "בעל-ביתיות" היא תכונה של נכבד או עשיר בעיירה היהודית, והאישה הטובה במסורת העיירה היהודית היא "הבלבוסטע" – "בעלת הבית", המכירה את הבית ויודעת לתחזקו. ציור של בית הוא מבטחם של הילדים, ופיוטו הוא מבטח בעלה של "אשת החיל", בצאתו לעבודת יומו.

בית הזיכרון יציב במיוחד, וחולה האלצהיימר "רוצה הביתה", לבית נעוריו וילדותו עם אבא ואימא, גם כשמזמן מתן בארץ אחרת, והוא נמצא בבית משפחתו עם צאצאיו. בית הוא הזיכרון המוטבע הראשון, והאחרון שנעלם כשהמחלה מוחקת את הזיכרון הקרוב, ומשאירה את הרחוק עדיין. הדמנטי נסוג אל הבטוח מתוך תעותועי המחלה.

בית הוא גם כיוון – "מבית" הוא פנימה, ושם נוח גם כשקשה יותר בחוץ. אי-אפשר לבצע לבד את כל מטלות הבית, ולכן נזקקים לעזרה של "עוזרת הבית". "מטפל" או

פרופ' יעקב גינדין, מומחה ברפואה גריאטרית, הפקולטה למדעי הבריאות והרווחה, אוניברסיטת חיפה





בעולם שונה



פרופ' יעקב גינדין

של קבוצות ובודדים בקולות, בצורות, בתנועה, במוזיקה ובהרבה צלמים. השתיים נהנו מאוד. המטפלת לא הבינה את השפה, ואמי לא הבינה את התוכן והמשמעות. בשבוע שאחרי, התפרסם במקומון תצלום חביב של שתיהן, מחזיקות ידיים ומחייכות, מטופחות ונאות. בצד התמונה היה הריאיון קצר של כתבת זריזה:

אסתר ומרינה מנהלות חיי זוגיות מאושרים וגרות יחד בביתן סמוך לגינת שינקין, והן בגילן משתתפות באירועי שבוע הגאוה בעיר. אסתר אוהבת את מרינה, והן מאושרות ולא מסתירות זאת. אסתר אמרה על באי שבוע הגאוה, ש"כולם יפים" וש"כולם חברים שלה", ושהיא מאחלת לכל הקהילה "שיהיו בריאים".

מסקנת המומחה מסיפור קצר זה: "איכות חיים עשויה להישמר גם במעמקי מחלה כרונית בזיקנה, וזה גם יכול להיראות ולהצטלם לא רע".

N ימא שלי הייתה שינקינאית תל-אביבית. היא נפטרה בגיל 84 מדמנציה מטיפוס אלצהיימר. שלוש שנים לפני מותה, נהגה לקיים את הטיול היומי עם המטפלת הזרה, לחוות את חוויית הרחוב. במשך כל חייה היה חשוב לה להיראות טוב, בשיער צבוע ובציפורניים עשויות היטב, ענודת עגילים. המטפלת הפולנייה שלה דאגה שתיראה מטופחת גם בימי מחלתה. דיבורה היה שמור יותר משיפוטה שדעך, והיה שבלוני וחמקני: "בקרוב אצלך", "שרק יהיה טוב", והיא ענתה לפונה אליה "מי אדוני?" (ובסוף גם לבניה...).

וכך ישבו השתיים, אמי והמטפלת, באותו אחר הצהריים של יום שישי שמשי בגינת שינקין. בגינה היו פעילויות

פרופ' יעקב גינדין, מומחה ברפואה גריאטרית, חבר החוג לגרונטולוגיה, אוניברסיטת חיפה





"משהו כמו בית"



ד"ר מירי ורון

בקתות עלים / אולב האוגה
מתוך "הנהר שמעבר לפיורד", הוצאת קשב לשירה

השיר הוא "משהו כמו בית"...
ביתו של המשורר הוא השיר, על אף היותו "ערמות מילים שהצטברו במקרה". הרוח בבתי השיר היא רוחו של המשורר, היא המקום שבו הוא מרגיש נינוח ובטוח כמו בבית מגוון ומחמם, והרי בשיר יש "בתים" האמורים להכיל אותו ולגונן עליו.

בתי השיר מעלים זיכרונות בעיני רוחו של המשורר. הוא זוכר את תחושת החום והביטחון שחש כילד בבתי העלים "שבנינו כשהיינו קטנים". אז, בקדמת ילדותו, אפילו בית עלים העלולים להינדף ברוח, נתן חום ומחסה. שם הילד, שיהיה ברבות הימים למשורר, היה יכול "להרגיש לבד בישימון" ואז לחוות טיפת גשם מן החוץ נוגעת לא-נוגעת בקצה האף. הגשם המזערי חודר אל הישימון, כלומר הנתק איננו מוחלט. בית העלים, המחבוא, משמש מפלט, כשם שהשירה גואלת ומגוננת. המחבוא הוא "כמו בית" שאליו אפשר להזדחל, על גחונך, להתעטף בעלים, לשמוע, להרגיש, לחוש. כל החושים מתחדדים במחבוא העלים. המתכנסים בו שומעים את החוץ, את הגשם, וחשים את הטיפה בקצה האף, אבל עטופים ביטחון. כי זה המקום הנכון. זה "הבית".

בית נוסף המציף את זיכרונו של המשורר הוא בית השלג בחג המולד. אפשר לסגור את פתחו בשק, ושם, לבד, להדליק את הנר האישי שלך, את האור המחמם את נשמתך בערבים של קור.

שני הבתים הללו הם בתי השיר המטאפוריים שלבשו "דמות" בבתי המסתור של הילדות. כל עוד המשורר ממשיך "לעסוק" בשירה, הוא מרגיש שהוא מוצא בה בית חם ומואר, את מקום קיומו האמיתי. בבתים הללו, בבתי השיר, יאיר נר הנשמה שלו ויפציע מבעד לעלים ולמעטה השלג. ●

השירים האלה

לא שווים הרבה, סתם

ערמות מילים שהצטברו

במקרה.

אני חושב

שבכל זאת

טוב לעסוק בזה, כי ככה

יש לי

לזמן-מה

משהו כמו בית.

אני אוהב לזכור את בקתות העלים

שבנינו

כשהיינו קטנים:

משהו להזדחל לתוכו פנימה ולשבת,

לשמוע את הגשם

ולהרגיש לבד בישימון.

לחוש טיפה בקצה האף,

טיפות בשערות -

או בתי שלג בחג המולד,

כאלה שאפשר לחמוק לתוכם

ולסתום את הפתח בשק,

להדליק נר

ולהישאר שם

בערבים של קור.

ד"ר מירי ורון, מרצה לספרות ותיאטרון



לתת מכל הלב

גמלאים מתנדבים למען האוכלוסייה המבוגרת

גמלאים וגמלאיות בני 55 ומעלה -

אם אתם מרגישים צורך להעניק, שירות הייעוץ לקשיש בביטוח הלאומי מזמין אתכם לתרום מזמנכם לעבודת התנדבות מעניינת וחשובה עם קשישים.

תרומה משמעותית לקהילה

בהתנדבות למען הקשישים תתרמו לאיכות חיי הקשישים: תסייעו להם במיצוי זכויותיהם, תערכו ביקורי בית חברתיים, ותתנו להם ייעוץ באופן אישי. במהלך ההתנדבות תקבלו הדרכה וליווי מאנשי מקצוע, ויוענקו לכם כל הזכויות המגיעות לכם כמתנדבים.

ללמוד באוניברסיטה

כמתנדבים תוכשרו בקורס לגרנטולוגיה (מדעי הזקנה) שיתקיים באוניברסיטה, ותלמדו על זכויות הקשיש והגמלאי בקהילה.

הירשמו עכשיו - ותוכלו להתחיל מיד בעבודת התנדבות מעשית.
פרטים והרשמה בטל' 02-6463400, בימים א'-ה', בשעות 8:00-13:00

מידע מפורט על מחלקות הייעוץ לקשיש ניתן למצוא
באתר האינטרנט: www.btl.gov.il/קצבאות/ייעוץ לקשיש



המוסד לביטוח לאומי
אגף הייעוץ לקשיש