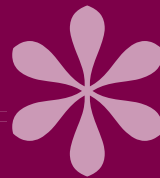




אגף ייעוץ לקשיש



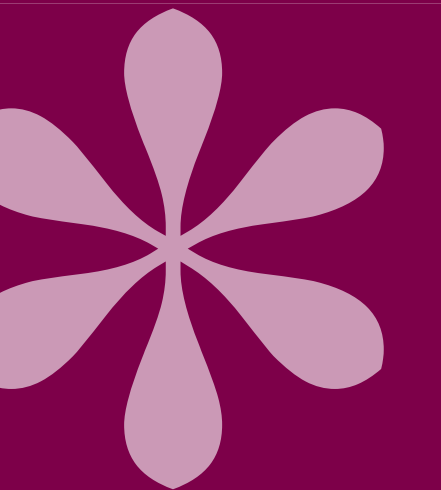
המוסד לביטוח לאומי



# הגיון לחדש

עיתון לאנשים מתחדשים

גיליון מס' 3 • דצמבר 2008



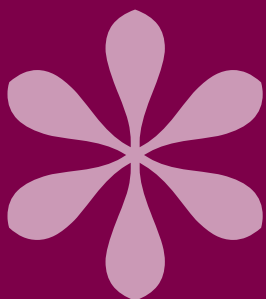
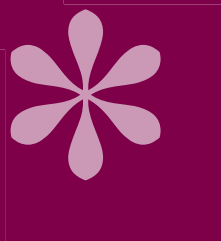
**גרוטכנולוגיה - טכנולוגיה**  
מסייעת בגיל המבוגר

**עיצוב ידידותי לגיל החדש**

**בית חכם, חם ונוח**

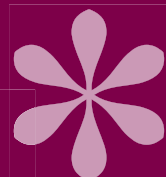
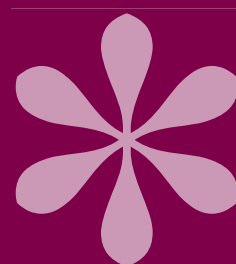
**סביבה ידידותית לזיכרון**

**מילב"ת - שירות מסייע**  
לטכנולוגיה מסייעת



**לקדם בריאות**  
**ולא לשכוח את החולים**

**הזכויות בחוק ביטוח סיעוד**



# קיצבת זיקנה ושהייה בחו"ל

- אם אתה שוהה בחוץ לארץ עד 6 חודשים, תשולם קצבתך לזכות חשבון הבנק שלך בישראל.
- אם אתה שוהה בחוץ לארץ יותר מ- 6 חודשים, עליך להודיע בכתב למוסד לביטוח לאומי (מחלקת זיקנה) על נסיעתך. בתנאים מיוחדים יוסיף המוסד לביטוח לאומי לשלם לך את הקצבה גם בזמן שהותך בחו"ל.
- אם אתה נמצא במדינה שנכרתה בינה ובין ישראל אמנה לביטוח סוציאלי – (אמנה בינלאומית לביטחון סוציאלי היא הסכם שנחתם בין מדינת ישראל ובין מדינה אחרת, והוא נועד להבטיח ולהסדיר את זכויותיו הסוציאליות של מי שעובר ממדינה אחת למדינה אחרת, כדי לגור בה באופן זמני או באופן קבוע. האמנות מקנות לתושבי ישראל ולתושבי המדינות שעמן נחתמה אמנה זכות לקבלת קצבאות, מניעת כפל תשלום דמי ביטוח, שמירה על רצף תקופות הביטוח ועוד, בהתאם לנקבע בכל אמנה). תשולם לך הקצבה באותה מדינה – והכול לפי הקבוע באמנה. (רשימת מדינות האמנה ניתן למצוא באתר האינטרנט של מוסד לביטוח לאומי – בכתובת: [www.btl.gov.il](http://www.btl.gov.il))
- אם יצאת לארצות הברית או בלגיה לאחר שנהיית זכאי לקצבת זיקנה, תשולם לך הקצבה גם בזמן שהותך בארצות הברית או בבלגיה.
- לתשומת לבם של השוהים בחו"ל ומקבלים קצבת זיקנה מהביטוח הלאומי, פעם בשנה אתם נדרשים להמציא טופס "אישור חיים" (טופס אישור חיים מהווה אסמכתא לקיומך בפני הקונסוליה או בפני הגורם המוסמך לכך על פי חוקי המדינה) – טופס אישור חיים אפשר לקבל בכל סניפי המוסד לביטוח לאומי וכן להוריד מאתר האינטרנט של הביטוח הלאומי בכתובת: [www.btl.gov.il](http://www.btl.gov.il)) למוסד לביטוח לאומי בישראל.
- מקבל תוספת השלמת הכנסה או גמלה להבטחת הכנסה חייב להודיע על כל יציאה לחו"ל.
- החל ב-1 בינואר 2007 תשולם תוספת השלמת הכנסה למי שהוא או בן זוגו הגיע לגיל הפרישה גם בעד תקופה שהם יוצאים לחו"ל, ובלבד שיצאו לחו"ל 3 פעמים לכל היותר בשנה קלנדארית אחת (מינואר עד דצמבר), ולתקופה של 72 ימים (רצופים או מצטברים) לכל היותר בשנה קלנדארית אחת.
- מי שיצאו לחו"ל יותר מ-3 פעמים בשנה קלנדארית אחת, או ששהו בחו"ל יותר מ-72 ימים בשנה קלנדארית אחת – לא תשולם להם תוספת השלמת הכנסה בעד כל התקופה ששהו בחו"ל באותה שנה קלנדארית, לרבות חודש היציאה וחודש החזרה מחו"ל.
- מי שיצא לחו"ל בגלל אבל על בן משפחה מדרגה ראשונה (בן זוג, הורים, ילדים, אח, אחות) למשך 3 שבועות לכל היותר – היציאה הזאת לא תיחשב במניין היציאות לחו"ל באותה שנה קלנדארית.
- מקבל קצבת זיקנה מיוחדת השוהה בחו"ל באופן זמני והוא ממשיך להיות תושב ישראל, ימשיך לקבל את הקצבה המיוחדת בחודש היציאה ובמשך חודש קלנדארי אחד לאחר חודש היציאה. הקצבה תחודש על פי שיקול דעתו של הביטוח הלאומי בחודש שבו יחזור לארץ.
- מקבל קצבת זיקנה מיוחדת השוהה בחו"ל לזמן ממושך, תופסק הקצבה מהחודש שבו יצא מן הארץ. הקצבה תחודש עם שובו לארץ, רק אם יוכר כתושב ישראל. בן זוג שנשאר בארץ, עליו לפנות לסניף הביטוח הלאומי הקרוב למקום מגוריו לברור זכויותיו.

## הגיל החדש

### מו"ל

אגף ייעוץ לקשיש – המוסד לביטוח לאומי

### עורכת

ניצה אייל – פסיכולוגית וחוקרת זיקנה

### חברי מערכת

והה 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

### עריכה והפקה

זורת – לקידום אוכלוסיה מבוגרת

### כתובת להחזרות דברי דואר

ת.ד. 20222 תל אביב 61201

### כתובת המערכת

ת.ד. 7141 כפר סבא. טל. 09-7658088,  
פקס. 09-7662661  
דואר אלקטרוני: [moc.liamg@hsadahlig](mailto:moc.liamg@hsadahlig)



## שלום רב,

נוספים בתחום זה, בהתאם לצורכי התקופה ומסייעים לאוכלוסיית המבוגרים לקבל ידע חדש ועדכני, לאמץ טכנולוגיות חדישות ולצרוך שירותים זמינים כדי לשפר את איכות חייהם.

מתנדבים גמלאים מלמדים אנשים זקנים מרותקים לבתיהם לתקשר עם הסביבה באמצעות האינטרנט ולהטמיע אמצעים ושיטות טכנולוגיות שונות לצורך יצירת קשרים וקבלת שירותים שונים. בכך ממלאים המתנדבים תפקיד משני הנולד מתוך הקשרים האישיים ויחסי אמון הנרקמים בין בני אדם – בין המתנדב לאדם הזקן, אשר במרכזם עומד תפקיד התיווך.

באמצעות תפקיד זה, נמנעת לא אחת, תחושת הריחוק, חוסר הביטחון והתסכול אשר אותן עשוי לחוות אדם מבוגר המתקשה להתמודד עם ההתפתחויות הטכנולוגיות המהירות ואשר לא אחת תלוי בהן בתחומים רבים ושונים בחייו.

על מפתחי הטכנולוגיות, שהם בדרך-כלל הדורות הצעירים, מוטלת האחריות להתאים את מוצריהם גם ליכולות, למיומנויות ולצורכי האנשים המבוגרים. בכך תימנע תופעת ההדרה החברתית של האדם הזקן ויישמר כבודו ומקומו בהתאם לערכים המחייבים אותנו לכך. ● **קריאה מהנה.**

### בברכה, ורה שלום

מנהלת אגף היעוץ לקשיש  
המוסד לביטוח לאומי

**ח** וברת זו מוקדשת לנושא "טכנולוגיות וסביבות בגיל מבוגר ובזיקנה" במטרה לפרוש בפני הקוראים את יחסי הגומלין המתרחשים בין ההתפתחות הטכנולוגית לבין איכות החיים בגיל המבוגר.

בעידן הטכנולוגיות המתקדמות, נפרצים גבולות ונשברים מיתוסים רבים ביחס לזיקנה ובמקומם נבנות תפיסות עולם אחרות הקובעות חשיבה חדשה וסדר חדש בחיינו.

בעוד האדם הזקן בעבר הרחוק-קרוב יכול היה להיאחז בזקנתו ביתר שלוה, להיעזר בידע הרב שנרכש במהלך החיים, לשמר שיטות וכלים מוכרים לו ולהימנע מעריכת שינויים בסיסיים בחייו, האדם הזקן כיום נאבק על מקומו בעולם הטכנולוגיות החדשות, על יכולתו להשתלב בהן, לתפעל אותן ולממש באמצעותן צרכים ושאיפות. טכנולוגיות חדישות הפכו לאמצעי המקשר בין דורות, בין לאומים ובין תרבויות.

כבר בימי הקמתו, הוגדר "שירות הייעוץ לקשיש" כגורם המקשר, באמצעות מתנדביו, בין אוכלוסיית הקשישים לבין הסביבה הביורוקרטית והמורכבת, למען מימוש זכויותיהם ושיפור איכות חייהם בקהילה.

כיום מתנדבי הייעוץ לקשיש ממלאים תפקידים

# מהי גרונטכנולוגיה ומדוע חוששים מטכנולוגיות חדשות



פרופ' יסכה כהן-מנספילד

## מהי גרונטכנולוגיה

גרונטכנולוגיה הוא ענף ידע חדש המשלב בין טכנולוגיה לבין הגיל המבוגר. הוא מתמקד בפיתוח כלים, עזרים ורעיונות, המיישמים טכנולוגיות לרווחה של אנשים מבוגרים ולתועלתם, וכן לאלה

אנשים מבוגרים אכן מתעניינים בסוגים מסוימים של עזרים טכנולוגיים, אך בה בעת הם בעלי רגשות מעורבים לגביהם, אינם מודעים לקיומם של עזרים נוספים ומתקשים בניצול של טכנולוגיות חדשות העומדות לרשותם

הדואגים לרווחה של אנשים מבוגרים כמו בני משפחה או מספקי שירותים שונים. לשימוש בטכנולוגיות בגיל מבוגר עשויים להיות הן רווחים פסיכולוגיים של עליה בעצמאות בתפקוד בחיי יומיום, שמירה על תחושת ערך וקבלה חיובית על ידי החברה, והן רווחים

**פרופ' יסכה כהן-מנספילד**, ראש מכון הרצג לחקר ההזדקנות והזיקנה, הפקולטה למדעי החברה ובית הספר לרפואה וראש החוג לקידום בריאות, בית הספר לרפואה, אוניברסיטת תל-אביב

של שמירה ואף שיפור תפקוד גופני וחושי. כאמור, ניתן להיעזר בטכנולוגיות לשיפור איכות החיים ורמת התפקוד של אנשים מבוגרים, ובמצבים של מוגבלות ומחלה לאפשר להם להישאר בביתם ובסביבתם הטבעית ולתפקד באופן עצמאי ככל האפשר. לכן פיתוח טכנולוגיות עבור מבוגרים וכן הקניית השימוש הנכון בהן הינו צורך מרכזי הן עבור האנשים עצמם, והן עבור בני המשפחה ואנשי המקצוע המספקים להם שירותים.

## מי משתמש בקופסה מנגנת לנטילת תרופות

למרות ההתקדמות המרשימה של פיתוח טכנולוגי בתקופתנו, השימוש המעשי בחיי יומיום בטכנולוגיות מתקדמות בקרב אנשים מבוגרים הוא מועט יחסית.

כדי להבין מהם המחסומים העומדים בפני אנשים מבוגרים בדרך לשימוש בטכנולוגיות מתקדמות, נערכה סקירת ספרות מחקרית ענפה ומעודכנת ובמקביל התקיימה קבוצת מיקוד של אנשים מבוגרים (בין הגילים 74 ו-92) המתגוררים בדוור עצמאי בקהילה (מרילנד, ארצות הברית). תפקידה של קבוצת מיקוד הוא לבדוק מה חושבים,

“פעם יכולת לדבר בטלפון עם בן אדם, היום חולפות יותר מעשר דקות עד ששומעים קול אנושי.” יש כאלה שתארו תחושת אין אונים כלפי השינויים הטכנולוגיים המהירים: “אני מרגיש שלא שמרתי על הקצב. טלפון נייד, העברת צילומים בטלפון, מצלמות מתקדמות וחידושים אחרים, משאירים אותי מאחור.” ואילו לאחרים היו הצעות איך להתמודד: “להמשיך לקרוא על חידושים באופן קבוע ולהקשיב לנכדים שרצים לפנינו.”

## הצעות לשיפור טכנולוגיות

לרבים מהמשתתפים בקבוצה היו הצעות לשיפור טכנולוגיות שאינן מתקשרות ספציפית לגיל מבוגר ולזיקנה. כמו איך בונים מתקן המשלב מיקרו-גל ותנור כדי לחסוך מקום במטבח או כיצד משפרים את התפעול של פתיחת המטריה. אחרים התייחסו לשינויים גופניים המתרחשים עם הגיל, והדורשים היעזרות בטכנולוגיות ספציפיות, כמו התקנת מדרגה נמוכה באוטובוס או פיתוח כסא קל ורחיץ שניתן לשבת עליו בזמן הרחצה. כמעט כולם בטאו צורך בעזרים שאינם דורשים כוח פיזי כדי להפעיל אותם, כמו פותחן קופסאות קל להפעלה ולשימוש, וכן בעזרים למציאת חפצים כמו משקפיים, מפתחות וארנקים. “אני רוצה משקפיים שיגידו לי היכן הם” ביקש אחד המשתתפים, ואחר חיפש עזר שיזכיר לו להחזיר ספרים לספריה בזמן.

תשובות המשתתפים המחישו כי אנשים מבוגרים אכן מתעניינים בסוגים מסוימים של עזרים טכנולוגיים, אך בה בעת הם בעלי רגשות מעורבים לגביהם, אינם מודעים לקיומם של עזרים נוספים ומתקשים בניצול של טכנולוגיות חדשות העומדות לרשותם.

## מהם המחסומים המונעים מאנשים מבוגרים להשתמש בטכנולוגיות מתקדמות

קיימים מספר מחסומים המונעים מאנשים מבוגרים להשתמש בטכנולוגיות מתקדמות.

**1. מחסור בידע ובהתעניינות:** המחסום הראשון העומד בפני צרכנים מבוגרים בדרכם לשימוש בטכנולוגיות מתקדמות הוא חוסר הידע לגבי קיומן של טכנולוגיות אלה. חוסר הידע מקורו גם במחסור בפרסום וגם בחוסר התעניינות של המבוגרים עצמם. האם ידעתם כי קיים כובע לחפיפת ראש שלאחר חימום במיקרו גל מנקה את

המשך בעמוד 5 ←

מרגישים, מצפים ומאמינים האנשים המשתתפים בקבוצה כלפי נושאים מסוימים המוצגים בפניהם. השאלות שעניינו את החוקרים במחקר זה התמקדו בעמדות של המשתתפים בקבוצה כלפי עזרים טכנולוגיים ובצורך שיש להם להשתמש בהם.

החוקרים הראו למשתתפים בקבוצת המיקוד מספר דוגמאות של עזרים טכנולוגיים שימושיים לחיי יומיום: מכשיר המאפשר להגיע אל דברים שהם מעבר להישג היד, מכשיר להגברת עוצמת הקול, ומכשיר עזר למי שקשה לו להתכופף, לנעילת נעליים. לאחר שראו את העזרים נשאלו המשתתפים בקבוצת המיקוד שאלות פתוחות

לשימוש בטכנולוגיות בגיל מבוגר עשויים להיות הן רווחים פסיכולוגיים של עליה בעצמאות בתפקוד בחיי יומיום, שמירה על תחושת ערך וקבלה חיובית על ידי החברה, והן רווחים של שמירה ואף שיפור תפקוד גופני וחשי

ולא מכוונות לגבי שימוש בטכנולוגיות וכן לגבי מידת הנחיצות שיש להם בטכנולוגיות אלה. בנוסף, תארו החוקרים עזרים נוספים, כמו מכוונות עיסוי, חיות מחמד רובוטיות, קופסאות המנגנות כשמגיעה שעת נטילת התרופות, ושאלו את חברי הקבוצה אם היו מעוניינים בעזרים אלה או באחרים.

## גם רוצים וגם חוששים

המשתתפים בטאו עמדות חיוביות ושליליות כאחד כלפי הטכנולוגיות. הם היו אמביוולנטיים. רוצים להשתמש ולא רוצים, מאמינים ביכולתם ולא מאמינים, מתקרבים לטכנולוגיות ונרתעים מהן.

חלקם בטאו רגשות חיוביים כלפי הטכנולוגיות: “אני אוהב כל דבר שיכול לעזור לי” וגם “אני אוהב לשלוח דואר אלקטרוני”. אחרים בטאו כעסים, במיוחד כלפי מערכות טלפון ממוחשבות:

כאנשים מבוגרים בעידן חדש מוטלת עלינו החובה לא להתחמק מהטכנולוגיות החדשות, ולמרות החשש שהן מעוררות, ללמוד להפעיל אותן ולשלב אותן בחיינו. כך נרוויח גם שיפור בתפקוד היומיומי וגם קידום איכות החיים

ולאורך מספר מפגשים עם הפסקות ביניהם, כדי שהלמידה תתורגל ותופנם.

**5. מחסור במערכות תמיכה:** באחד המחקרים דווח כי 70% מהאנשים המרכיבים מכשירי שמיעה מתלוננים על קשיים בהפעלת המכשיר. הדרכה ראשונית ואימון מקדים אינם מספיקים אם לא מתלווה אליהם מערכת תמיכה קבועה, ידידותית, זמינה ונגישה. לפעמים קושי בהחלפת בטריות עשוי למנוע שימוש במכשיר עזר מסוים, על אחת כמה וכמה קשיים בהפעלת מערכות ממוחשבות מתקדמות.

### איך מתמודדים עם המחסומים

לאחר שזיהינו את המחסומים לאימוץ טכנולוגיות מתקדמות ואת הרגשות המעורבים של אוכלוסיות מבוגרות לגבי שימוש בטכנולוגיות אלה שעשויות לשפר את איכות חייהן, אפשר לזהות מספר דרכי פעולה: פרסום והפצת ידע על קיומם של העזרים השונים ניתן לעשות דרך ערוצי התקשורת השונים, האינטרנט, קטלוגים בדיוור

הדרכה ראשונית ואימון מקדים אינם מספיקים אם לא מתלווה אליהם מערכת תמיכה קבועה, ידידותית, זמינה ונגישה. לפעמים קושי בהחלפת בטריות עשוי למנוע שימוש במכשיר עזר מסוים, על אחת כמה וכמה קשיים בהפעלת מערכות ממוחשבות מתקדמות

אישי, ובאמצעות מערכות ציבוריות לקידום הבריאות. על המפתחים, המייצרים והמשווקים טכנולוגיות אלה להיות מודעים להתאמתן לצרכים ולתפקוד העוברים שינוי בגיל מבוגר, לספק אימון אישי לשימוש בעזרים ולהבטיח מערכת תמיכה ידידותית קבועה. בכך אין די. כאנשים מבוגרים בעידן חדש מוטלת עלינו החובה לא להתחמק מהטכנולוגיות החדשות, ולמרות החשש שהן מעוררות, ללמוד להפעיל אותן ולשלב אותן בחיינו. כך נרוויח גם שיפור בתפקוד היומיומי וגם קידום איכות החיים. ●

### מקור לקריאה נוספת:

Jiska Cohen-Mansfield & James Biddison (2007). The Scope and Future Trends of Gerontechnology: Consumers' Opinions and Literature Survey. *Journal of Technology in Human Services*. Vol. 25(3), 1-19.

השער בלי להרטיב אותו? חשבו על ההקלה של אנשים זקנים ובני משפחותיהם שיחסכו לעצמם טרחה ואי-נוחות הנלווים לחפיפת ראש. וזו רק דוגמא אחת מני רבות המופיעות בעיתון זה.

**2. אי-התאמה:** התאמה בין אנשים מבוגרים לבין עזרים טכנולוגיים מושגת לא רק על ידי המענה הניתן לצרכים ספציפיים אלא גם על ידי היכולת להשתמש בטכנולוגיות אלה. טכנולוגיות מתקדמות דורשות עזרה בהתקנה ובהפעלה, וכן מערכות אחזקה ותמיכה קבועות. לעיתים יש לאנשים מבוגרים יכולות מוגבלות או קשיים תפקודיים (כמו ירידה בראייה ובשמיעה) המקשים עליהם להפעיל טכנולוגיות האמורות לשפר את תפקודם. לדוגמא, הטלפון הנייד יכול היה לתת

המשקל של עזר כלשהו, במיוחד של עזרים שאנו נושאים אותם באופן קבוע, הוא גורם מרכזי בשכיחות השימוש בו. ירידה סיפורה ל' כי לא תשכח את ההקלה הרבה שהרגישה כאשר את המשקפיים עבות הזכוכית והכבדות החליפה במשקפיים דקות וקלות משקל

מענה לצרכים משמעותיים של אנשים מבוגרים, כמו מאגר זיכרון חיצוני, תזכורות לפעולות, הפעלת אות מצוקה, אך גודל המשקשים, הספרות והאותיות, מקשה עליהם לעשות בו שימוש נרחב.

**3. תכנון לקוי:** צורה, גודל ומשקל הם גורמים משמעותיים המשפיעים על הנכונות של אנשים מבוגרים להשתמש בעזרים טכנולוגיים שונים. כאשר העזר מגושם בצורתו ומושך תשומת לב, האנשים חוששים מהמסר הסטיגמטי שהוא מעביר - מחלה, זיקנה, מוגבלות - ויסרבו להשתמש בו.

בנוסף, כאשר מרחב המגורים הוא מצומצם, הגודל של העזר הוא שיקול מרכזי. כנראה שמי שגר בדירה של חדר לא ירכוש הליכון או כורסא רחבה לעיסוי הגב.

**4. חוסר אימון בהפעלת העזרים:** פיתוח טכנולוגיות למבוגרים אינו מספיק אם לא נלווים לפיתוח הדרכה ואימון אישיים להפעלת הטכנולוגיות על ידי מדריכים ומאמנים שקיבלו הכשרה מיוחדת. מדריכים אלה אמורים להיות מיומנים בתקשורת עם אנשים מבוגרים ולהכיר את השינויים הגופניים, הקוגניטיביים והרגשיים המתרחשים עם הגיל. במהלך ההדרכה יוצגו גם היתרונות והחסרונות של העזר הטכנולוגי המסוים, במטרה למנוע ציפיות לא ריאליות שבעקבותיהן תבוא אכזבה. מי שמצפה בעקבות הרכבת מכשיר השמיעה לחזור לשמיעה של גיל עשרים, כנראה שיתאכזב. בנוסף, לכל אדם קצב משלו, לכן חשוב שהאימון בהפעלת הטכנולוגיה יעשה בקצב אישי

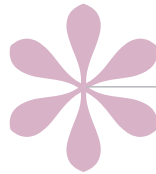


כאשר אתה מעצב עבור מבוגרים וזקנים אתה מכליל את הצעירים, כאשר אתה מעצב עבור צעירים אתה מפלה את המבוגרים והזקנים

# עיצוב ידידותי לגיל המבוגר

עיצוב מוצרים ושירותים לגיל המבוגר והזיקנה

פרופ' רון נברו



זקנים (בתפיסה הרווחת). הם ידרשו מוצרים ושירותים המתאימים לצרכיהם המשתנים ואשר יאפשרו להם המשך סגנון חיים "חסר גיל" (Ageless).

אנו חיים בתקופה יחודית ביותר, מעולם לא הייתה, בתרבות המערבית, תוחלת חיים כה ארוכה, מעולם לא היוו המבוגרים, המזדקנים והזקנים קבוצה כה גדולה ביחס לכלל האוכלוסייה ומעולם לא התעקשה האוכלוסייה המבוגרת והזיקנה לקיים אורח חיים עצמאי ומגורים עצמאיים כפי שהדבר בא לידי ביטוי כיום. תופעות אלה מעלות מספר רב של שאלות וסוגיות מורכבות העוסקות במערכת היחסים החברתית, התרבותית והכלכלית בין החברה המבוגרת והזיקנה לסובב אותה, היינו המשפחה, תעסוקה, לימודים, מערכות הרפואה, תוכניות גמל ועוד נושאים רבים מאד. במאמר זה נעסוק במערכת היחסים בין הצרכן המבוגר והזקן לבין הסביבה הפיסית דהיינו הסביבה הכוללת מוצרים, שירותים ותקשורת חזותית.

כאשר אנשים מזדקנים, זהותם, הערכתם העצמית ורווחתם הגופנית והנפשית תלויים במידה רבה מאוד ביכולתם לתפקד בסביבה המעוצבת, הפיזית והוירטואלית, בתחושת נוחות, עצמאות וכבוד.

(רון נברו, 2001)

**ב** פתח דברי ברצוני להבהיר שתי נקודות, הראשונה, השפה העברית הינה שפה שהתפתחה כאשר תוחלת החיים הייתה קצרה משהיא כיום. בעברית קיימת המלה זיקנה אך חסרה מילה המגדירה את גיל הביניים כפי שהוא מוגדר כיום בגילים 55-64, מילה המתאימה למונח האנגלי Older adult. אני נוהג להשתמש במלה "מבוגרים" לגילאי 55-64, לקבוצת הגיל הבאה 65-74 אני נוהג להשתמש במילה "מזדקנים" ולגילאי 75+ אני משתמש במלה "זקנים" (באנגלית Seniors). הנקודה השניה נוגעת לבני דור ה-בייבי בורמס", ילידי 1946-1964. בני דור מיוחד זה השייכים כרונולוגית לקבוצת ה"מבוגרים" וצועדים לקראת הזיקנה הם הדור אשר מסמן את ה"זיקנה החדשה" מתוך עצם העובדה שהם אינם מכירים בעצמם

## מפגשים עם הגיל המתקדם והזיקנה

יהיה זה משגה להתייחס לכל המבוגרים והזקנים כמקשה אחת אך בנושא אחד ההסכמה חוצה גבולות, קהל הצרכנים המבוגרים והזקנים הינו קהל בגיל מתקדם החווה ירידה, ברמות שונות, ביכולות הקוגניטיביות והמוטוריות מחד גיסא אך מאידך הינו בעל דחף עצום לשמירה על עצמאות, לשמירה על תחושת בטחון עצמי ותחושה של יכולת נתינה לסביבה ולזולת.

ישנם סוגים שונים של מפגשים עם הגיל המתקדם והזיקנה. אם עברתם את גיל החמישים סביר להניח שאתם ה"סנדוויץ" שמטופל

המשך בעמוד 8 ←

© כל הזכויות שמורות לפרופ' רון נברו 2008

**רון נברו** הינו מעצב תעשייתי, פרופ' במסלול ללימודי מוסמכים בעיצוב תעשייתי בטכניון. נשיא חב' Senior-Touch Ltd. העוסקת ביעוץ לחברות וארגונים באפיון והגדרת צרכים של משתמשים מבוגרים וזקנים לצורך עיצוב מוצרים שרותים, ותקשורת חזותית. כן מכהן כנשיא design4all קונסורציום בינלאומי המקדם פתרונות עיצוב עבור האוכלוסייה המבוגרת והזיקנה. פרופ' נברו מרצה בנושא עיצוב והגיל המבוגר בבתי ספר לעיצוב ברחבי העולם ובכנסים בינלאומיים.



## מי מצליח לקרוא את האותיות הקטנות של עלון התרופות? האם הזמנת כרטיס קולנוע באינטרנט? מה השימושים שיש לטלפון הנייד עבורך?

→ המשך מעמוד 7

# עיצוב יצרני

בילדים מצד אחד והורים מזדקנים מצד שני. הסיבה לציון עובדה חשובה זו לא באה כדי להמחיש את תוחלת החיים של ההורים אלא לציין תופעה שהיא יחודית וחדשה בתקופתנו – משפחות תלת-דוריות ואף ארבע-דוריות שבה דור הילדים חווה את הזיקנה על כל משמעותה באמצעות הוריהם. המפגש הזה מעמיד את הילדים הזוכים את מצב הוריהם בעבר הלא רחוק מול העתיד הצפוי להם. יתר על כן, במקרים רבים הילדים הם אלו העוזרים להוריהם בעת בחירה וקניית מוצרים חדשים והם אלו אשר מעריכים את הקשיים האפשריים והעתידיים של הוריהם המזדקנים בשימוש מוצרים אלה. מרבית האנשים איתם שוחחתי על חוויה זו מסכימים כי זהו מפגש לא קל עם העתיד ובהחלט מעורר מחשבות. במציאות החברתית והתרבותית של ימינו אם הינכם מעבר לגיל 50 גם אתם מוגדרים כצרכנים מבוגרים וככאלה נכון יהיה להתייחס בכובד ראש ומודעות רבה לעיצוב מכליל (inclusive design) בעיצוב של מוצרים ושרותים אותם אתם רוכשים כי אלה עשויים להקל מאד על המפגש שלכם עם הגיל הבא.

עיצוב מכליל הינו מושג בעברית למושג באנגלית Inclusive design שמשמעו עיצוב המתחשב בכל סוגי המשתמשים במוצר או השרות ובעיקר גם עם

קהל הצרכנים המבוגרים והזקנים הינו קהל בגיל מתקדם החווה ירידה, ברמות שונות, ביכולות הקוגניטיביות והמוטוריות מחד אך מאידך הינו בעל דחף עצום לשמירה על עצמאות, לשמירה על תחושת בטחון עצמי ותחושה של יכולת נתינה לסביבה ולזולת

מגבלותיהם העלולים למנוע מהם את השימוש המלא והבטוח במוצר או השרות.

אם הינכם מעבר לגיל 50 בודאי כבר גיליתם שלקנות כרטיס קולנוע כבר אינו ענין פשוט כמו שזה היה פעם ויתכן שאתם כבר במקום שויתרתם על הליכה לסרט כי פשוט לא הסתדרתם עם אתר האינטרנט לרכישת כרטיסי קולנוע. אם הינכם מעבר לגיל 50 סביר להניח שנאלצתם להתמודד עם ספר עב כרס בחמש שפות המשופע בביטויים טכנולוגיים שנקרא הוראות הפעלה לתנור מיקרוגל. בגלל עוביו של הספר קשה להניח אותו פתוח על השולחן ולשחרר את

עיצוב מכליל הינו מושג בעברית למושג באנגלית Inclusive design שמשמעו עיצוב המתחשב בכל סוגי המשתמשים במוצר או השרות ובעיקר גם עם מגבלותיהם העלולים למנוע מהם את השימוש המלא והבטוח במוצר או השרות

הידיים ותשומת הלב לביצוע הנחיות, מה גם שבמרבית המקרים גודל האותיות (חסכון בנייר?) בכל מקרה יחייב להחזיק עדשה מגדילה. אם אתם מעבר לגיל 50 יתכן שהדבר העיקרי שאתם עושים עם הטלפון הסלולרי זה לדבר בטלפון והשימוש ב-SMS ותכונות אחרות נראה לכם "לא ממש חשוב". קרוב לודאי גם שהמילים MP3, Hot Spot ובלוג לא אומרות לכם דבר. זהו איזור הדימומים של המעבר לגיל המבוגר, במרבית המקרים נוטים לבטל את התופעה ואף "להתייחס בקלילות" לפער הדיגיטאלי אך חשוב לזכור כי כל אלה הם גם חלק מהמפגשים היומיומיים של המבוגרים עם הירידה ביכולות, עם אובדן העצמאות ומעבר לתלות בצעירים יותר או במיקרים רבים כשמדובר בטכנולוגיה – ויתור על איכות חיים. אם הנכם מעבר לגיל 75 קרוב לודאי שהינכם מתקשים גם במשיכת כסף בכספומט ובפתיחת ארזות מזון או תרופות ונאלצים למצוא דרכים "יצירתיות" לפתיחת צנצנות או להתמודד עם תתועי השלט והממיר של חברת הכבלים או הלוויין.

עיון במחקרים העוסקים בהזדקנות וירידה ביכולות הקוגניטיביות והפיזיות מראים כי זהו מצב "נורמאלי" אשר מצביע על תהליך מתמשך ובלתי הפיך. לדוגמא: ירידה ביכולת השמיעה לתדרים מסוימים עקב גיל היא מצב נתון אשר רק יכול להחמיר. כך גם הירידה ביכולת הראיה, זכרון העבודה, מהירות התגובה, זכרון לטווח ארוך וכו'. מחקרים אלה מצביעים גם על מצב אשר בו הירידה בחלק מהיכולות הקוגניטיביות בגילאי 55-65 מגיעה לכדי 50% מהיכולת המקבילה אצל גילאי 20. מצב נתון זה במשולב עם הנתונים הדמוגרפיים והכלכליים אמור היה לגרום לתעשיית המוצרים והשרותים להתייחס ברצינות רבה מאד לעובדות אלה (ולו רק בגלל ההזדמנות העסקית) ולהציע פתרונות הולמים. תעשיית המוצרים והשרותים חייבת להטות אוזן קשובה לסקרים הבינלאומיים המצביעים על כך שקבוצות הצרכנים המבוגרים והזקנים עתידה להיות קבוצת הצרכנים הגדולה, המשפיעה ובעלת היכולות הכלכליות המשמעותיות ביותר, ליצר ולשווק מוצרים ושרותים המציעים פתרונות אמיתיים ומעוצבים הייטב למבוגרים ולזקנים. מצער הדבר שמעטים מידי מרימים את הכפפה ומרביתם ממתנים על הגדר ל"ראות מה יעשו המתחרים". ברצוני לציין כי לדעתי המעצבים, בתחומים השונים, עיצוב תעשייתי, עיצוב תקשורת



עצמאות כאשר האלטרנטיבה מבחינת הצרכן הינה ויתור שלצערי הינו מצב מאד שיכח במקרים כאלה. בדוגמא ספציפית זאת ויתור עלול גם לכלול נטילת סיכון. כמו תמיד עיצוב לגיל המבוגר ולזקנים מתחיל בהכרה שיש בעיה ובכוננות לתת לה מענה.

**ארצה לסיים את המאמר בדוגמא מצויינת לדעתי של עיצוב ידידותי לגיל המבוגר והזיקנה: חברת וירפול (whirlpool) יצרנית מכונות כביסה ומייבשי כביסה מציעה פתרון עיצובי יצירתי וידידותי למשתמש המבוגר.**

כפי שניתן לראות בתמונה מעצבי המוצר התמקדו במספר מצומצם אך ענייני של בעיות המטרידות את המשתמשים המבוגרים והזקנים (ואולי גם צעירים יותר הסובלים מכאבי גב תחתון), ראשית טיפלו בנושא גובה פתח המכונה (הפתח המיועד להכנסת והוצאת הכביסה) תוספת גובה של כ-40 ס"מ מונעת כמעט לחלוטין את הצורך להתכופף בעת ההכנסה וההוצאה של הכביסה (ובמיוחד את מציאת אותה גרב המסתתרת בקצה התוף



שמחייבת אותנו כבר לעמוד על ארבע...). כפתור ההפעלה מעוצב במתכונת כפתורי ההפעלה הישנים של שנות ה-60 (בכל מקרה in the retro) עיצוב העושה שימוש בשפה חזותית המוכרת למשתמש מעברו ולפיכך אינו מאיים כמו העיצובים המאד "עדכניים". המעצבים הקפידו לתת שמות פשוטים וברורים לתוכניות ההפעלה השונות שיתאימו גם לאנשים אשר אינם מרגישים בנוח עם מוצרים עתירי טכנולוגיה. בסיכומו של דבר מציעים המעצבים והמהנדסים מוצר אשר בהבטיו הארגונומיים וממשק המשתמש שלו הם מצויינים למשתמשים מבוגרים וזקנים אך בה בעת מציעים גם פתרון מעולה לאנשים הסובלים מבעיות גב תחתון, לנשים בהריון ועוד. כפי שניתן לראות המוצר אינו נראה כמוצר שעוצב למוגבלים, נהפוך הוא, המעצבים לא ויתרו על מראה עכשווי ועדכני. חשוב לציין שקהל הצרכנים המבוגרים אשר מתמודד יום יום עם מגבלות הגיל (כפי שתואר כבר קודם) יודע להבחין ולהעריך, ואף מוכן לשלם יותר, עבור פתרונות אשר ישמרו על סגנון חיים צעיר ואולי אף חשוב מזה ישמרו על עצמאות ועל כבוד עצמי. ●

חזותית, עיצוב פנים, עיצוב אפנה ועוד נושאים באחריות משותפת להתנערות וההתעלמות מבעיה זו. ברור לי כמובן, שלמעצב צעיר, זה נראה על פניו יותר "cool" לעסוק ב-look & feel עכשווי של מוצרים לצעירים מאשר בבעיות מוטוריקה עדינה של זקנים אשר מתקשים לפתוח בקבוק מים או מבוגרים המתקשים להתמודד עם אתר אינטרנט לקבלת תוצאות של בדיקות רפואיות.

## עיצוב מכליל מונע אפלייה

בקורסים וההרצאות שלי אני מרבה להשתמש באמירה "כאשר אתה מעצב עבור מבוגרים וזקנים אתה מכליל את הצעירים, כאשר אתה מעצב עבור צעירים אתה מפלה את המבוגרים והזקנים". נכון שהשימוש במלה אפלייה, שהיא מילה קשה שהשימוש בה רווח בהקשרים של גזע או מגדר נשמע קשה, אך במציאות כמעט 15% מהאוכלוסיה נאלצים להתמודד עם מוצרים ושירותים אשר אינם מעוצבים באופן המתאים ליכולות הקוגניטיביות והמוטוריות של גילם. נבחן דוגמא טיפוסית: על פי חוק בכל ארצות תרופות חייב להיות עלון המסביר את הרכב התרופה, הפעילות הרפואית של התרופה, מתי אין להשתמש בתרופה ובעיקר תגובות בין תרופתיות ותופעות לוואי. אין עוררין על כך שמרבית מרשמי התרופות מיועדים לאנשים מבוגרים וזקנים הצורכים סוגים שונים של תרופות במקביל. עובדה

תעשיית המוצרים והשרותים חייבת להטות אוזן קשובה לסקרים הבינלאומיים המצביעים על כך שקבוצות הצרכנים המבוגרים והזקנים עתידה להיות קבוצת הצרכנים הגדולה, המשפיעה ובעלת היכולות הכלכליות המשמעותיות ביותר, ליצר ולשווק מוצרים ושרותים המציעים פתרונות אמיתיים ומעוצבים הייטב למבוגרים ולזקנים

נוספת היא שהנסיון והמחקרים מצביעים על כך שלקות הראייה לקריאה הינה תופעה רווחת מאד המתחילה בגיל 45+. האם עובדות אלה נסותרות מעיניהם של יצרני התרופות? האם העובדה שגודל האות המתאים לקריאה על ידי מבוגרים וזקנים חייב להיות לפחות 12 נקודות אינו ידוע למנהל השיווק או למעצב הגרפי? מן הסתם ישנן סיבות כאלה ואחרות למצב הקיים המסתכמות קרוב לודאי במקרה הקל בחוסר תשומת לב ובמקרה החמור בחוסר איכפתיות. לעניינינו זהו מקרה בו מופלה הצרכן המבוגר. זהו שוב המקרה בו הצרכנים המבוגרים והזקנים נאלצים למצוא דרך להתגבר על הבעיה בעצמם ע"י שימוש בעדשה מגדילה, או להיות נצרכים לעזרה של בן משפחה או חבר. בשני המקרים שוב מדובר במצב מבייש וחוסר



# בית מכונים אורחים בני כל גיל

## אדריכלית יעל דניאלי להב



### מבוא

לאנשים מבוגרים רבים יש די פנאי ומשאבים לניהול בית פתוח שמזמין אליו אורחים בטווח רחב של גילים. רבים מאיתנו זוכים כיום להיות חלק ממשפחה רב דורית שכוללת שלושה ואפילו ארבעה דורות. על פי רוב משפחות אלה "מתנהלות" ע"י הדורות המבוגרים: הם בנים מסורים להורים זקנים מאריכי ימים, ובה בשעה הורים קשובים לבנים ובנות באמצע החיים וסבים פעלתנים לנכדים צעירים. לצד טיפוח בני המשפחה המורחבת מתחדשות חברויות מימים עברו ונבנים קשרי ידידות חדשים.

מסתבר שהבית הפתוח וחיי המשפחה הערים בגיל המבוגר דורשים ארגון מחדש של סביבת המגורים. בשנים האחרונות חודרת לתודעה הציבורית ההכרה בהשפעה הרבה שיש לעיצוב נכון של בתי מגורים על איכות החיים מינקות ועד לגיל המבוגר. בתי מגורים שמעוצבים נכון מחזיקים בכמה תכונות חשובות: הם מכניסי אורחים, נגישים לכולם, ומעוצבים בצורה מכלילה. בעלי הבתים הנוחים האלה לא צריכים לוותר על אורח חיים פעיל ועל חיי חברה עשירים בגלל שהם עצמם או מי ממכריהם מתקשה לטפס במדרגות או לעבור בפתחים צרים מדי, ובוודאי שאינם חווים בידוד חברתי בשל שמיעה לקויה או ראייה ירודה.

מאמר זה מציע לקוראים כמה עקרונות לסידור ועיצוב מחדש של דירת המגורים ולהתאמת הריהוט לצרכים החדשים של האנשים המבוגרים.

### בתי מגורים מותאמים לאנשים מבוגרים ולאורחיהם

בישראל, כמעט בכל בתי המגורים, מובילות מהרחוב לדלת הכניסה הראשית של הבניין מדרגות אחדות. בתוך הבניין מוצאים לא פעם קבוצת מדרגות נוספת שמובילה אל דלת המעלית, כשיש כזו. הדירות, קטנות כגדולות, מתוכננות כך שתתקיים בהן הפרדה מלאה בין אזור האירוח (מטבח ומגורים) לבין האזור הפרטי (חדרי שינה ורחצה). בישראל נהוג לבנות אזורי אירוח גדולים יחסית וחדרי שינה קטנים. המסדרונות, הדלתות וחללי השירות צרים ומותירים מעט מאד מרחב לתמרון. בדירות רב מפלסיות קומת הכניסה מכילה את החללים המארחים, ואילו חדרי המגורים ורחצה נמצאים בקומות שמעל או מתחת לה. בדרך כלל אין בקומת הכניסה חדר רחצה או חדר שיכול לשמש לשינה, וגם מעלית פנימית אין. לאורח החיים בגיל המבוגר מתאימים מרחבי מגורים פתוחים, נוחים לתנועה, מוארים היטב, שמאפשרים קשר עין וקשר שמיעה יעיל בין חלקי הבית השונים. בגיל זה אנשים מעדיפים דירה עם גישה נוחה מהרחוב או מהחניה, שטחי אחסון גדולים קלים להתמצאות ולתפעול, הרבה מקום לאירוח הן בהסבה והן לסעודה, בית מאורגן וקל לתחזוקה שוטפת. אם מחליטים לארגן מחדש את הדירה כדאי להקפיד על כמה כללים:

#### ● גישה מבחוצץ

לפחות כניסה אחת מהרחוב אל הדירה תתבצע ללא מדרגות בכלל. עדיף שזו תהיה הכניסה הראשית, אבל גם כניסה צדדית תביא תועלת רבה בשעת הצורך.

אדריכלית יעל דניאלי להב, בית הספר לארכיטקטורה, המרכז האוניברסיטאי אריאל, המרכז הישראלי לנגישות, עמותת 'שק"ל', ירושלים

## ● חניה

אם אפשר, כדאי להגיע עם השכנים להסכמה בנוגע למקום חניה קבוע ושמור רק לכם. עדיף שהוא יהיה במקום מואר, נוח לתמרון, עם גישה נוחה לתא המטען ולדלתות האחוריות של הרכב. כך תוכלו להוריד ולהעלות בנוחות יחסית הורה מבוגר או תינוק במנשא.

## ● סידור מחדש של חדרי הבית

ככלל – עדיף להחזיק במעט חדרים גדולים על פני יותר חדרים, אבל קטנים. זוג מבוגר ללא ילדים שגרים באופן קבוע בבית צריך לפחות שני חדרי שינה וחדר אירוח שמאפשר גם פתיחת שולחן לסעודה. בדירה קטנה אפשר להפריד את המטבח מחדר האירוח, ולהשיג באופן זה חדר אירוח עם דלת שיכול לשמש בשעת הצורך גם כחדר שינה נוסף.

## ● תקשורת בין-אישית

במבוא למאמר זה ציינתי שאנשים מבוגרים מארחים בביתם גם את הוריהם בני הגיל המופלג, וגם את נכדיהם הצעירים. עם אלה

כמו עם אלה חשוב לשמור על קשר עין ואוזן שוטף, לביטחונם של האורחים. כדי לקבל תוצאה טובה בתחום זה יש לשמור על כמה כללים: להושיב את האורח כך שפניו יופנו אל מקום הימצאו של בעל הבית המארח; להאיר היטב את חדרי הבית – תאורה טובה תאפשר לבעל הבית לראות מה מעשי האורח וכיצד הוא מרגיש וגם תאפשר לשניהם להבחין במחוות גוף והבעות פנים בשעה שהם משוחחים ביניהם; להתקין בבית וילונות, שטיחים וריהוט עשוי מחומרים סופגי הדהוד – תנאים אקוסטיים משופרים יסייעו בהבנת הנשמע אצל המארחים והאורחים גם יחד; להימנע מהפעלת מכשירי חשמל מרעישים או מוזיקה בקולי קולות כאשר רוצים לנהל שיחה עם אדם ששמיעתו ירודה (לדוגמה אבא שעבר את גיל 90).

## ● אירוח נכדים צעירים

נכדים צעירים דורשים תשומת לב רבה ונוטים להשתעמם בקלות. כדאי מאד להחזיק עבורם משחקים וצעצועים מסוגים שונים, חומרי כתיבה, ספרי קריאה, קלטות שמע וסרטים. ילדים בגיל צעיר אוהבים לשחק בקרבת מבוגרים. כדאי להקדיש לחפצים אלה מקום קבוע בחלקים נמוכים של ארון שיש אליו גישה נוחה. רחצת הילדים דורשת השגחה מלאה, וסיוע ישיר ועקיף. חשוב לספק לנכדים תנאים נאותים למנוחה.

בתי מגורים שמעוצבים נכון מחזיקים בכמה תכונות חשובות: הם מכניסי אורחים, נגישים לכולם, ומעוצבים בצורה מכלילה

בגיל זה אנשים מעדיפים דירה עם גישה נוחה מהרחוב או מהחניה, שטחי אחסון גדולים קלים להתמצאות ולתפעול, הרבה מקום לאירוח הן בהסבה והן לסעודה, בית מאורגן וקל לתחזוקה שוטפת

נכדים צעירים דורשים תשומת לב רבה ונוטים להשתעמם בקלות. כדאי מאד להחזיק עבורם משחקים וצעצועים מסוגים שונים, חומרי כתיבה, ספרי קריאה, קלטות שמע וסרטים

אנשים מבוגרים רבים מחזיקים בכמות אדירה של חפצים שצברו במהלך חייהם. חלק אפשר כנראה למסור לצדקה. את הנותרים כדאי לאחסן בארונות לא עמוקים במיוחד, כדי להימנע משתי שכבות אחסון

## ● אירוח הורים זקנים

הורים זקנים עשויים להגיע עם מלווה שאינו רואה עצמו חלק מהמשפחה, וזקוק בשל כך לפינת ישיבה נפרדת ומכובדת משלו. עיצוב הבית צריך לכלול מקום מתאים לאירוח המלווה האישי של ההורים הזקנים. ההורים עצמם זקוקים לתנאים נוחים לשהייה – ישיבה, אכילה, שירותים, מנוחה, ניידות.

## ● בחירת ריהוט חדש

האורחים של אנשים מבוגרים כבר לא תמיד מסתדרים עם כל מקום ישיבה שיוצע להם. אם פעם יכלו לשבת על כריות על הרצפה היום הגב תפוס, והם מתרוממים בקושי מכסא האוכל. למענם, כדאי לרהט את הבית במגוון של כסאות וכורסאות הסבה, במידות שונות ובעיקר בגבהים שונים, עם ובלי מסעדי יד, עם ובלי כריות רכות; גובה שולחן האוכל צריך להתאים לגובה הישיבה – הגובה הנכון הוא כאשר האמות מונחות על השולחן ללא התרוממות של הכתפיים; שולחן הקפה הנמוך מקשה על אנשים עם רעד בידיים – תופעה נפוצה מאד אצל צרכנים קבועים

של תרופות שונות. אפשר להגביה את שולחן הקפה המסורתי עד לגובה של 55 ס"מ או טוב יותר – להגיש את הקפה והעוגה בהסבה אל שולחן אוכל, כמו פעם; ספות ומיטות – הקימה ממשטח רך ששוקע כשמתישבים עליו עד לגובה של 37 ס"מ מהרצפה כבר לא נוחה לרוב האנשים המבוגרים. רצוי להחליף את הריפוד הרך בריפוד נוקשה יותר עשוי ספוג מוקצף, שיחזיק את היושבים עליו בגובה של 45 – 50 ס"מ מהרצפה. לספה כדאי להתקין מסעדי יד כדי להקל על הקימה ממנה; שולחן מחשב – אנשים שנוהגים לעבוד שעות רבות מול מחשב סובלים בדרך כלל מכאבים בשרירי צוואר וגב, וממאמץ יתר של העיניים. כדאי להתייעץ עם מרפאה בעיסוק בנוגע להתאמת פינת העבודה למשתמש הספציפי.

## ● בישול ועבודות בית אחרות

חשוב להפוך את מטלות הבית לעניין פשוט ונוח לתפעול. טיפול בכביסה, בישול, הברקת כלי כסף או סידור פרחים צריכים להיעשות בסביבת עבודה נוחה, רחבת ידיים, בטיחותית, ומונעת את הצורך בביצוע פעולות רבות ומיותרות שנגרמות רק בגלל תנאים ירודים. עדיף לוותר על שניים שלושה מטרים רבועים של חללי אירוח לטובת סביבת העבודה שמשמשת לתחזוקה שוטפת. בית שמארח

המשך בעמוד 12 ←



→ המשך מעמוד 11

לו משטחי דריכה רחבים ויש במה לאחוז בבטחה כאשר מטפסים למעלה. לא רצוי לעלות בסולם כשנמצאים לבד בבית.

### ● בתים רב מפלסיים

בבתים רב מפלסיים יהיה בקומת המגורים העיקרית חדר רחצה מלא (מקלחת, אסלה וכיור) שמאפשר מרחב תמרון סביר לאורח בכסא גלגלים או לרחיצת תינוק ולצידו יהיה חדר שיכול לשמש כחדש שינה זמני או קבוע; אם ניתן כדאי להכשיר מראש מקום מתאים להתקנת פיר מעלית שיחבר בין המפלסים השונים בבית.

### ● הגינה

גינה היא מקום נפלא שדורש הרבה תחזוקה. אפשר לשקול שינוי - לרצף שטח גדול מספיק לשיבה נוחה ולהקיף אותו בערוגות ועציצים שמקלים מאד על התחזוקה.

### ● בית חכם

תחום זה כולל הפעלה חשמלית של תריסים ומנעולים, אינטרקום ותקשורת מחשבים, שליטה מרכזית בחימום קירור ותאורה, השקיה ממוחשבת, הפעלה מכוונת כביסה וייבוש, מדיח כלים, טלוויזיה, טוחן אשפה, מתקנים למחזור מי דלוחין, בקרת תקינות הפעולה של מערכות שונות, ועוד כהנה וכהנה. מתוך מבחר אפשרויות צריך לקחת את הנושאים שמביאים תועלת של ממש.

### סיכום

נוחות היא שם המשחק. הבית צריך לאפשר לאנשים שונים עם יכולות מגוונות להגיע עד אליו, להיכנס, ולהישאר לפרקי זמן משתנים - משעות אחדות ועד לימים ושבועות. הבית שערך לקבל את האורחים עם הצרכים המגוונים משיג את שתי מטרותיו - הוא מאפשר לבעליו לגור בו בנוחות כל ימי חייהם, ולהמשיך ולקיים קשרים בינאישיים חמים עם כל המעגל חברתי, גם עם אלה שמצבם הבריאותי או התפקודי משתנה עם הזמן. ●

כדאי לרהט את הבית במגוון של כסאות וכורסאות הסבה, במידות שונות ובעיקר בגבהים שונים, עם ובלו מסעדי יד, עם ובלו כריות רכות

חשוב להפוך את מטלות הבית לעניין פשוט ונוח לתפעול. טיפול בכביסה, בישול, הברקת כלי כסף או סידור פרחים צריכים להיעשות בסביבת עבודה נוחה, רחבת ידיים, בטיחותית

גינה היא מקום נפלא שדורש הרבה תחזוקה. אפשר לשקול שינוי - לרצף שטח גדול מספיק לשיבה נוחה ולהקיף אותו בערוגות ועציצים שמקלים מאד על התחזוקה

אנשים מבוגרים רבים מחזיקים בכמות אדירה של חפצים שצברו במהלך חייהם. חלק אפשר כנראה למסור לצדקה. את הנותרים כדאי לאחסן בארונות לא עמוקים במיוחד, כדי להימנע משתי שכבות אחסון

נכדים קטנטנים צריך להקפיד לא להחזיק חומרי ניקוי מסוכנים.

### ● חדרי רחצה ושירותים

דלתות חדרי רחצה ושירותים יפתחו החוצה, כלפי המסדרון, והמנעולים שלהן יהיו מסוג "תפוס/פנוי" ויאפשרו פתיחה מבחוץ. כלל זה חשוב במיוחד בבתים שמתארחים בהם הורים זקנים מאד או נכדים רכים בשנים; לצד כל אחת מהאסלות יהיה מאחז יד לסייע לזקוקים לכך לשמור על שיווי משקל. כך גם בקיר המקלחת המיועדת לאורחים; וונטה לשחרור אדים ורווח של 2 ס"מ לפחות בין תחתית כנף הדלת לרצפה ימנעו הצטברות של אדים על קירות חדר הרחצה והרצפה ובכך תקטן הסכנה שאורחים מבוגרים או ילדים צעירים יחליקו באמבטיה; וילון עדיף על דלתות זכוכית כפיתרון לסגירת תחום הרחצה.

### ● מעברים ותמרון

דלתות בבית יאפשרו פתח מעבר ברוב של 82 ס"מ לפחות; המסדרונות ומעברים אחרים יהיו ברוב של 110 ס"מ לפחות; כדאי להשאיר סביב שולחן האוכל מספיק מקום לתנועה של סועדים שמסיבה כלשהיא רוצים לקום מהשולחן ולצאת לחדר אחר בבית; סידור הרהיטים בחדרים השונים ובמיוחד באזור האירוח צריך להשאיר די מקום לתנועה חופשית ממכשולים.

### ● אחסון

אנשים מבוגרים רבים מחזיקים בכמות אדירה של חפצים שצברו במהלך חייהם. חלק אפשר כנראה למסור לצדקה. את הנותרים כדאי לאחסן בארונות לא עמוקים במיוחד, כדי להימנע משתי שכבות אחסון. אל השכבה האחורית כמעט שלא מגיעים. בחלק הנמוך של הארון כדאי להתקין מגירות או מדפים נשלפים כדי להקל על הגישה. במדפים גבוהים עדיף לאחסן חפצים שמשמשים בהם לעיתים רחוקות. אם מחזיקים בבית סולם, כדאי לרכוש אחד שיש

קריאה נוספת:

IDEA - אוניברסיטת בופלו, ארה"ב

<http://www.ap.buffalo.edu/idea/visitability/designforlifespan/index.htm>

# סביבות וטכנולוגיות לתיגבור הזיכרון

ניצה אייל, יעל רייכנטל



**איפה המכתב  
שרציתי לשלוח?  
מי ראה את  
המסמך שעליי  
להכין לפגישה  
מחר?  
היכן שמתי את  
הטלפון הנייד?  
שאלות מטרידות  
כגון אלה חוזרות  
על עצמן וגוזלות  
זמן ואנרגיה יקרים.  
נוכל להימנע  
מהמתחים  
שגורמים לנו  
החיפושים אחרי  
חפצים שזה עתה  
היו כאן ומבלי  
משים נעלמו ואינם,  
בעזרת בניית  
סביבת זיכרון**

וגוזלות זמן ואנרגיה יקרים. נוכל להימנע מהמתחים שגורמים לנו החיפושים אחרי חפצים שזה עתה היו כאן ומבלי משים נעלמו ואינם, בעזרת בניית סביבת זיכרון.

כעיקרון כללי - סביבת זיכרון היא סביבה שיש בה סדר וארגון. ואולם, מאחורי העקרונות הכלליים מצויים אנשים פרטיים. כל אחד בונה לו את הסדר שלו. מה שנראה כאי-סדר בעיני אדם אחד, הוא סדר מופתי עבור אדם אחר. כיוון שכך, אין הצעה אחידה לסביבה מאורגנת עבור כולם, חשוב לאמץ את העיקרון ולאחר מכן ליישם אותו לפי ההעדפה האישית.

## הצעה ראשונה - בניית מקומות קבועים

ההצעה הראשונה והקלה לביצוע היא בחירת מקומות קבועים, מעין פינות זכירה, לחפצים כמו מפתחות, משקפיים ותרופות. אלה הם חפצים שאנו משתמשים בהם באופן אוטומטי ולכן מתקשים להיזכר היכן הנחנו אותם. אם נקפיד להניחם במקום קבוע, נחסוך גם זמן וגם עוגמת נפש.

דוגמאות מבית? בבקשה: מתלים למפתחות ממש בכניסה לבית. כל הדואר המתקבל מרוכז במגש כסוף

המשך בעמוד 14 ←

לפני זמן לא רב היו גמדי הזיכרון נסתרים מהעין האנושית והתגוררו בתוך "קופסה שחורה", כך כינו המדענים את המוח. ניתן היה לראות מה נכנס לתוכה ומה יוצא ממנה, אך המתרחש בה היה סמוי מעיניהם. והנה, בימינו מאפשרים מכשירי סריקה מתוחכמים הצצה אל תוך המוח, אם כי הדרך לפענוח המורכבות שבו עדיין ארוכה. כיום מסכימים הכול שהזיכרון אינו מבודד ומנותק בתוך קופסה שחורה. נהפוך הוא. הוא מקיים קשרים הדדיים ומתמידים עם סביבות פיזיות וטכנולוגיות; הוא מגיב אליהן, מושפע מהן ומתעצב בעקבות קשרים אלה. סביבה ידידותית לזיכרון - מתגברת אותו, סביבה שאינה ידידותית עבורו - פוגעת בו.

## איך בונים סביבת זיכרון

**איפה המכתב שרציתי לשלוח? מי ראה את  
המסמך שעליי להכין לפגישה מחר? היכן שמתי  
את הטלפון הנייד?  
שאלות מטרידות כגון אלה חוזרות על עצמן**

**ניצה אייל**, פסיכולוגית, מכון צמתיים  
לייעוץ פסיכולוגי לגיל המבוגר  
**יעל רייכנטל**, רכזת תחום זיקנה, המחלקה לחינוך  
ולקידום בריאות, שירותי בריאות כללית

# סביבות וטכנולוגיות לתיגבור הזיכרון

## הקופסה מנגנת? הגיע הזמן לקחת את התרופה

→ המשך מעמוד 13

בהשוואה לפנקסים או יומני קיר, היא הניידות שלה. היא משמשת להעברת תזכורת במקום הפעולה עצמו, כמו הפתקית המודבקת ברגע זה על דלת היציאה מהבית ובה כתוב: לקחת את הדרכון לחידוש. הסתיימה השביתה במשרד הפנים.

כדאי לקבוע לוח רישום הניתן למחיקה במקום בולט במטבח, על המקרר למשל. זהו עזר זיכרון יעיל לניהול משק הבית. נרשום עליו מצרכים לקנייה בזמן אמיתי, ברגע ששמנו לב לחסרונם או התמעטותם: חומרי ניקוי, סוכר, קפה, מטליות אבק ואוכל לחתול. לצד לוח הרישום הקבוע אפשר להיעזר במגנטיים

### לעזור לחושים לחוש

במהלך החיים פוחתת חדות החושים. כדי לקרוא עלינו להרכיב משקפי ראייה, וכדי לשמוע את החדשות צריכים להגביר את הקול בטלוויזיה. אם לא נדאג לפצות על הירידה בחושים נגרם במו-ידינו לאובדן מידע, לקליטה חלקית או שגויה של מידע, לתסכול, לחוסר סובלנות מצד הסביבה ולרגעי מבוכה לא מעטים.

המשקפיים אינם מעוררים כיום אסוציאציה של נכות או של זיקנה. שיעור המרכיבים אותם בכל גיל גבוה והם אופנתיים ויפים. ישנם אפילו כאלה שאינם זקוקים למשקפיים, אך מרכיבים אותם משום שהם סבורים שהם נראים טוב יותר כך. בן-זוגי טוען שרק בגלל המשקפיים משכתי את תשומת לבו. אין אפוא כל סיבה לא להרכיבם.

לעומתם, מכשירי השמיעה, למרות שהם בדרך כלל נסתרים מהעין ואינם מושכים תשומת לב, נתפשים בחברה כסימן למחלה ולזיקנה. לכן, רבים מסרבים להשתמש בהם, בתירוצים שונים ומתוחכמים, וכך גוזרים על עצמם פגיעה בזיכרון.

מי שלא שומע – לא זוכר.

נקשיב לחושים ונעזור להם לחוש בעזרת הטכנולוגיות המודרניות העומדות לרשותנו.

על השידה הקטנה במסדרון. במגרה האמצעית של השידה נחים מפתחות זרוויים. התרופות נמצאות תמיד בתוך קופסת התרופות, בארון מצד שמאל, ופתקים עם הודעות טלפוניות שהתקבלו מוצמדים במגנטיים צבעוניים למקרר. מקומות קבועים לחפצים רצוי ליצור גם בתיק היד, במכונית ובמקום העבודה. ולאלה המוכנים להיות מאורגנים עד התג האחרון, מוצע להניח את המפתחות או את הארנק תמיד באותו כיס.

מומלץ לבנות פינות קבועות גם עבור דברים שעדיין לא הסתיים הטיפול בהם, כמו מסמכים לטיפול או חשבונות לתשלום. פינה זו מאפשרת שליטה על זכירת פעולות שאנו אמורים לבצע בעתיד.

מקומות קבועים לספרים ולתיקיות בחדר העבודה וכן גם הנחה או תיוק של המסמכים (רצוי מידי) בתיקים המתאימים, יחסכו שאלות בנוסח: מישוה ראה את המסמך שהשארתי אתמול בלילה על שולחן הכתיבה?... כדאי להשקיע דקה בהווה ולמנוע חיפושים של שעות בעתיד.

### הצעה שנייה - שימוש באמצעי רישום רבים, וגם בפתקיות צהובות

הרבה פעמים, כאשר רוצים לזכור מידע כלשהו, אנחנו מרגישים בחסרונו של משהו כה בסיסי כמו נייר ועפרון זמינים. כדאי שיהיו לנו פנקס וכלי כתיבה בהישג יד: ליד הטלפון לרישום הודעות; על המקרר לרשימת הקניות; במקום קבוע להעברת מסרים בין בני המשפחה; בתיק, בארנק ובמכונית, לרישום דברים שאנחנו נזכרים בהם לפתע מחוץ לבית. גם פתקיות צהובות הניתנות להדבקה הן כלי עזר מצוין לתזכורות ספציפיות בכל מקום אפשרי, בסביבת העבודה ובבית.

בשנות ה-80 של המאה העשרים, כאשר הומצאו הפתקיות הצהובות (במקרה. כמו כל ההמצאות הגדולות), לא תיארו לעצמם הממציאים איזו השפעה תהיה לפתקית הצהובה על חיי היומיום. אחד מיתרונותיה הגדולים של הפתקית הצהובה,



מומלץ לבנות פינות קבועות גם עבור דברים שעדיין לא הסתיים הטיפול בהם, כמו מסמכים לטיפול או חשבונות לתשלום. פינה זו מאפשרת שליטה על זכירת פעולות שאנו אמורים לבצע בעתיד

וכל החושש שמא רשימות ופתקים מחלישים את הזיכרון יכול להירגע. חוקרי הזיכרון מבטלים חשש זה. לדעתם, כל פעילות של טיפול במידע, כולל כתיבה ועריכת רשימות, מחזקת את הזיכרון



בורכנו בתקופה מרובת עזרים טכנולוגיים. נוכל למצוא מחסניות לתרופות המחולקות לפי שעות והמנגנון בהגיע הזמן לנטילת התרופה, רשמקול זעיר להקלטת תזכורות ורעיונות ומפתחות המצפצפים כאשר קוראים להם

כיום עשויות הטכנולוגיות החכמות לתגבר את המוח, לשרת אותנו ולשמש כמנגנוני זיכרון חיצוניים. הן אינן מחליפות את הזיכרון האנושי וגם אינן מתחרות בו. הן מעצימות אותנו

שאין לו חניה קבועה ליד הבית, מכוניתו חונה בכל פעם במקום אחר. פעם בחניון הקרוב ופעם ברחוק, פעם ברחוב הסמוך, ופעם ברחוב המקביל, ואם היה מזל, ממש בסמטה ליד הבית. יזם חכם המציא את עזר הזיכרון הבא: לוח מברזל ועליו מפת הרחובות מסביב מקום המגורים העירוני, מלווה בשתי מכוניות ממוגנטות, האחת לבנה והשנייה אדומה. אם מחנים את המכונית בסמטה הסמוכה, מגיעים הביתה ו"מחנים" את המכונית האדומה בסמטה שעל גבי הלוח. כל מה שנותר לעשות לפני היציאה הוא להציץ בלוח. ועכשיו מגיעה השאלה המתבקשת, ומה עם המכונית הלבנה? היא שמורה לאורחים נבחרים.

בורכנו בתקופה מרובת עזרים טכנולוגיים. נוכל למצוא מחסניות לתרופות המחולקות לפי שעות והמנגנון בהגיע הזמן לנטילת התרופה, רשמקול זעיר להקלטת תזכורות ורעיונות ומפתחות המצפצפים כאשר קוראים להם. כולם משרתים אותנו ביעילות ובדייקנות.

עזרים אלה מהווים למעשה שלוחה חיצונית של הזיכרון. הם מרחיבים את מאגרי הזיכרון הפנימיים, חוסכים אנרגיה יקרה, זמינים ואמינים. צריך רק לזכור להחליף את הסוללה ברשמקול או בשעון המעורר.

## איך משפיע המחשב על הזיכרון?

למעשה, המערכות והמנגנונים של הזיכרון האנושי לא השתנו באופן משמעותי במרוצת 100 אלף השנים האחרונות. הטכנולוגיות הן אלה שעברו שינויים דרמטיים. כיום עשויות הטכנולוגיות החכמות לתגבר את המוח, לשרת אותנו ולשמש כמנגנוני זיכרון חיצוניים. הן אינן מחליפות את הזיכרון האנושי וגם אינן מתחרות בו. הן מעצימות אותנו. מה היתרונות של המחשב הביתי והנייד לזיכרון? הוא אינטראקטיבי, שומר מידע חדש, שולף מידע קודם, ובה-בעת יכול להתחבר למאגרי מידע חיצוניים ומעודכנים, לרבות ארכיונים ואנציקלופדיות, ולוודא שהמידע הוא נכון

המשך בעמוד 16 ←

צבעוניים המושכים את תשומת הלב, שמאחוריהם נצמיד פתקית ובה נרשום תזכורת לסידורים או לפעילות עתידית כלשהי.

עזר נאמן נוסף הוא לוח שנה שבועי או חודשי התלוי על הקיר. נבחר בלוח המשמח את העין ואת הנפש (ציור מהנה או שיר לכל חודש) וגם מרווח דיו כדי שנוכל לרשום בתאריכים המתאימים את האירועים הצפויים: הקונצרט הבא, יום ההולדת של החברה, סוף שבוע באילת. רצוי שהרישום בלוח יהיה בולט ובצבעים נפרדים לכל סוג של פעילות.

וכל החושש שמא רשימות ופתקים מחלישים את הזיכרון יכול להירגע. חוקרי הזיכרון מבטלים חשש זה. לדעתם, כל פעילות של טיפול במידע, כולל כתיבה ועריכת רשימות, מחזקת את הזיכרון. עם זאת, לא צריך להגזים. לא כל פעולה צריכה להיות מגובה בפתקית צהובה. ועל כך כבר נאמר בדלפי העתיקה על-ידי כוהנות האורקל: הכול במידה.

## הצעה שלישית - בניית רמזים סביבתיים להזכרות

נעזר בסביבה לבניית רמזים שתפקידם להזכיר לבצע פעולה מסוימת. נשנה את מקומם של חפצים קבועים, ונניח אותם במקום בולט, כמו בפתח היציאה מהבית, כך שבשום פנים ואופן לא נוכל שלא להיתקל בהם. בימים גשומים נתלה את המטרייה על ידית דלת היציאה מהבית, ובימי שמש - את הכובע. כך ננהג עם המתנה שברצוננו להחליף או עם המכתב שכבר שלושה ימים מונח בתיק ואינו מגיע אל תיבת הדואר. תפקיד דומה ממלא הקשר במטפחת של סבתא או שעון היד שמעבירים מיד ליד כדי לרמוז על פעולה שעלינו לעשות.

## הצעה רביעית - שילוב עזרי זיכרון בסביבה

מי מתושבי העיר הגדולה אינו מתייסר בשאלה היומית: איפה החניתית את המכונית שלי? מטבע הדברים, מי



בניגוד לתחומים אחרים שבהם אנו נעזרים בניסיון העבר, הרי שבהפעלת מחשב עלינו להתמודד עם בעיות חדשות לחלוטין בתחום שאינו מוכר מהתנסויות קודמות. התמודדות זו מאתגרת את המוח, יוצרת קישורים חדשים בין תאי המוח ומפעילה אזורי מוח חדשים

או להשלים אותו. המחשב הנישא הוא הרחבה של כלי כתיבה ושל משטחי רישום. ובניגוד להם הוא איננו קבוע על הקיר או בעל קיבולת מוגבלת: בעזרת המצאה ישראלית נישאים מאגרי הידע בשרוך צבעוני על הצוואר או בכיס החולצה. איזה עולם מופלא.

אופן הבנייה של מאגרי הזיכרון במחשב משתנה בהתאם לסגנון הקוגניטיבי האישי של כל אחד. בעל חשיבה לוגית יבנה במחשב את התיקיות המייצגות עולם תוכן לפי חלוקות ותת-חלוקות מקובלות לנושאים. לעומתו, בעל חשיבה אסוציאטיבית ומסתעפת יבנה תיקיות וחלוקות אחרות, וכנראה גם יכנה אותן בשמות יצירתיים.

הפעלת המחשב דורשת לימוד מיומנויות חדשות, זכירת סדרות של פעולות ושליטה במגוון של תוכנות ונהלים המתחדשים בתדירות גבוהה. בניגוד לתחומים אחרים שבהם אנו נעזרים בניסיון העבר, הרי שבהפעלת מחשב עלינו להתמודד עם בעיות חדשות לחלוטין בתחום שאינו מוכר מהתנסויות קודמות. התמודדות זו מאתגרת את המוח, יוצרת קישורים חדשים בין תאי המוח ומפעילה אזורי מוח חדשים.

משחקי המחשב על סוגיהם השונים, מהווים חדר כושר לכישורים הקוגניטיביים. "אילו היה לי עם מי לשחק שח, החיים שלי היו אחרים", אמר לי לפני שנים רבות אדם עירי ובודד, שחמטאי אמן. היום יש לו עם מי לשחק. המחשב מציע מגוון של משחקים לכל אדם ובכל גיל, שאותם הוא יכול לשחק באינטרנט עם אנשים מרחבי העולם. וכך אנו יכולים לשחק משחקים קלאסיים כמו שחמט, ברידג' ושש בש עם אנשים בהודו, במישיגן וגם בקהיר.

בצד המשחקים מצויות תוכנות למידה (לומדות) המאפשרות לרכוש שפות ומידע חדש בכל תחום שרק עולה על הדעת. רוצים להכיר את היצירה "תמונות בתערוכה" של מוסורגסקי? ללמוד סינית? ואולי לפגוש את התרבות האסקימואית או ללמוד על המפץ הגדול? הכול אפשרי. בין הלומדות מצויות גם תוכנות מיוחדות לשיפור הזיכרון. אחת מהן

## זה דווקא כן בשבילי לכל הסובלים מכחד מחשבים

לכל הסובלים ממחשבופוביה - פחד מפני מחשבים - ומוצאים סיבות טובות ומנומקות מדוע זה לא מתאים להם, במצבם, בגילם, באישיותם. אני אומרת: מספיק עם תירוצים. אתם כן מסוגלים. אתם יכולים. צריך רק למצוא את המדריך הנכון, בקצב הנכון, ואצלכם בבית, מול המחשב האישי. עולמות חדשים ונרחבים נפתחים מהמסך הקטן הזה. בעזרתו ניתן לא רק לשפר את הזיכרון, אלא גם לטפח קשרים חברתיים, להתכתב עם ילדים ועם נכדים, להתקרב אל דורות אחרים ותרבויות שונות, ואולי גם להחליט שזה הזמן

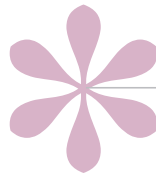
היא "מיינדיפיט", פיתוח ישראלי מקורי של פרופסור שלמה ברזניץ, מומחה עולמי בנושאי לחץ וקוגניציה, שכינה כנשיא אוניברסיטת חיפה. מטרת התוכנה היא חיזוק כישורים קוגניטיביים באמצעות תרגול ומניעת נסיגה קוגניטיבית המתרחשת עם הגיל. בין השאר מתרגלת התוכנה קשב, זיכרון חזותי ושמייעתי קצר מועד, זיכרון עבודה, זיכרון ארוך-טווח ולמידה, תיאום עין-יד ומהירות עיבוד מידע, תפישה חזותית ומרחבית, סריקה חזותית, הערכת זמן ומהירות, שיום [מתן שם], תכנון ומודעות. התוכנה כוללת מערכת אימון אישית, ייחודית וחדשנית שהיא אינטראקטיבית ומתאימה את עצמה לצורכי האימון של המשתמש.

איך מגיעים אל התוכנות ואל משחקי המחשב? דרך גלישה ברשת כמובן. קיימים אין-ספור אתרים עם משחקים כלליים, עם לומדות ועם משחקי זיכרון וחשיבה. כל מה שצריך הוא להקליד במנוע חיפוש (כמו גוגל, למשל) את מילות המפתח הנכונות, כמו: משחקי חשיבה, אתגרי מוח, משחקי זיכרון, שיפור הזיכרון, חידות חשיבה, פאזלים, תשבצים, סודוקו, שחמט. ●





# העיקר הבריאות! ומה עם החולים?



פרופ' יעקב גינדין

**פ** עם, בעבר, כשחלינו הלכנו לקופת החולים. כשמחלתנו קשתה הלכנו לבית החולים. היה רופא והייתה אחות רחמנייה. היום האחות התמחתה והיא מקצוענית בסיעוד. קופת החולים הפכה "לשרותי-בריאות", ובית החולים הוא "מרכז רפואי". החולים אבדו בדרך, ובעיקר הללו החוזרים והכרוניים. והזקנים היכן? הפרסומות בעיתונים ובשלטי הרחוב של קופות החולים אמרו בשנים האחרונות לצעירים – בואו "לקופה שלנו", יש לנו מרכזי בריאות הילד ורפואת המטייל, ובריאות האישה, ומרכזים להריון, ורפואת ספורט, ורפואה משלימה ואלטרנטיבית. לא ראינו פרסומת שאמרה: "חולה? מקומך עמנו", או – "זקן ומוגבל? בוא ונחבק אותך". בלשון אחרת כאילו אמרו: "זקן וחולה? נשמח לראותך בקופה המתחרה". אנשים מבוגרים וזקנים בישראל מרגישים טוב יותר במועדון השכונתי ובמתנ"ס, המזמינים אותם עם כל מוגבלותם – להשתייך. מאות עמותות של הזקנים ולמענם, פיתחו שירותים חברתיים ושל פנאי במרכז ובפריפריה. הרפואה מסיבות שונות וקשות לשינוי, נשארה בעיקר במרכז, אליטיסטית ושבויה יותר ויותר בסיסמאות השיווק של עצמה.

חלילה לנו לשכוח שהמערכת השירותית המקצועית ברפואה ובסיעוד, תפקידה קודם כל לשרת את החולה, ואת המוגבל והסובל, ולהחזירם למרכז. רק אחר כך נוכל כולנו לחגוג מצוינות, ולצאת לריצה מבריאה של בין-ערביים בנעלי הספורט החדשות

**הרופא הצעיר יחשוב פעמיים, לפני שיכוון את עתידו לרפואה הפנימית הקשה, לכירורגיה הכללית התובענית, לגריאטריה. הוא ינהל למקצועות הקלים יותר, וליוקרתיים**

לא ראינו פרסומת שאמרה: "חולה? מקומך עמנו", או – "זקן ומוגבל? בוא ונחבק אותך". בלשון אחרת כאילו אמרו: "זקן וחולה? נשמח לראותך בקופה המתחרה"

כלכלנים ומומחי שווק ופרסום אמרו לקברניטי הבריאות, שהציבור לא אוהב חולי, הוא אוהב בריאות. את זאת קשה להכחיש. עוד הציעו – למשוך את הקהל ואת כספו בבריאות. שאם לא נשחק לפי כללי המשחק העדכני, כך חשבו, ואולי בצדק, ילכו הכספים לרפואה המשלימה, לסופרמרקטים של הפארם, ואז איך נממן אנו נותני השירות לחולים את כל ההוצאות, המשכורות, המבנים,

התרופות, התחזוקה? הרופא הצעיר יחשוב פעמיים, לפני שיכוון את עתידו לרפואה הפנימית הקשה, לכירורגיה הכללית התובענית, לגריאטריה. הוא ינהל למקצועות הקלים יותר, וליוקרתיים – כרוח הארגונים המפרסמים את עצמם לדעת. "פעם" האמצעים היו דלים יותר, וגם הידע היה שונה. הרפואה הייתה בעיקרה טיפולית, והדגש היה במבצרים של בתי החולים הציבוריים. היה רופא מנוסה והיה רופא אחר. גם המקצועות הרפואיים היו אחרים – נקראו והתמיינו פשוט יותר. כיום בצרכנות הרפואה – האורטופדיה של העבר התפצלה לענפים. אנו במאה ה-21 נחפש מומחה לעמוד שדרה, לכף יד, לברך, ולאוסטאופורוזיס (המכונה בציבור "בריחת עצם"). "הרופא הכללי" פינה מקום למומחי הרפואה הקהילתית ורפואת המשפחה – הללו מצויות בעלייה, על חשבון המרכזים הרפואיים הגדולים. הרפואה המונעת הראשונית, והשניונית, בולטות בבסיס ההוצאה לבריאות, ובזמן עבודת הרופא. כך מבלי שסיפרו לנו, תוחלת חיינו בארץ נושקת ל-80 שנה, ולא דווקא בזכות הרפואה הטיפולית, אלא בזכות התבססות המעמד הביניני, ואימוץ סגנון חיים "בריא".

## אז האמת, כמו בדרך כלל, נמצאת באמצע.

רובנו כציבור, ואפילו המבוגרים והזקנים שבינינו, רוב הזמן בריאים ומתפקדים, ואנו עובדים ונהנים מהפנאי. חשוב לזכור עם כל זאת, שהבריאות אכן ראוי לה שתקודם, אך חלילה לנו לשכוח שהמערכת השירותית המקצועית ברפואה ובסיעוד, תפקידה קודם כל לשרת את החולה, ואת המוגבל והסובל, ולהחזירם למרכז. רק אחר כך נוכל כולנו לחגוג מצוינות, ולצאת לריצה מבריאה של בין-ערביים בנעלי הספורט החדשות. ●

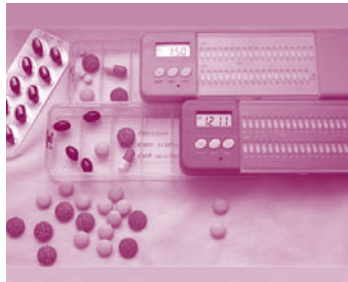
**פרופ' יעקב גינדין**, החוג לגרונטולוגיה, הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות, באוניברסיטת חיפה, והמכון הגריאטרי במרכז הרפואי קפלן ברחובות.

# "עזר כנגדנו" בגיל מתחדש

## על טכנולוגיה מסייעת ועמותת מילב"ת

על ידי מתנדבי מילב"ת באתר העמותה:  
[www.milbat.org.il](http://www.milbat.org.il)

● **מאגר המידע של מילב"ת** – הגלישה באינטרנט מעשירה אותנו במידע, חוסכת כיתות רגליים, ומאפשרת חיפוש וסינון מידע וביצוע פעולות כגון קניות ופעולות בנקאיות. מילב"ת ואש"ל (האגודה לתכנון ופיתוח שירותים למען הזקן בישראל) יזמו והקימו יחד עם שותפים נוספים, משרדי ממשלה, עמותות וארגונים ובמיומן המוסד לביטוח לאומי ותרומות, את אתר "עזרים" ([www.azarim.org.il](http://www.azarim.org.il)), מאגר המידע הישראלי לטכנולוגיה מסייעת. הגולש יוכל למצוא פרטים על למעלה מ-10,500 אביזרי עזר בכל תחומי החיים, כולל תמונות ופרטי התקשרות לכל המשאילים, הספקים והיצרנים.



סדרן תרופות עם תזכורת קולית



טלפון סלולרי עם לחצן חירום

### מילב"ת עד הבית

במסגרת השירותים למען המבוגר בקהילה, מפעילה העמותה את "ניידת מילב"ת". השירות כולל הדרכות של מרפאים בעיסוק מוסמכים על אביזרי עזר בתחומים שונים, כגון בטיחות ומניעה, איכות חיים ופנאי, זיכרון ועוד. ההדרכות ניתנות במרכזים שונים בכל רחבי הארץ ובשפות: עברית, ערבית, רוסית, אמהרית ואנגלית. ●

**מילב"ת שוכנת בביתן 23 א' בתל השומר**  
ו**פתוחה בימים א'-ה' בשעות 09:00 - 15:00.**  
ניתן לסייר במרכז התצוגה, להתרשם ממגוון אביזרי עזר ולהזמין הרצאות והדרכות (מומלץ לתאם מראש). טלפון: 03-5303739; פקס 03-5357812

דואר אלקטרוני: [milbat@netvision.net.il](mailto:milbat@netvision.net.il)

### שרונה דולמן

מרפאה בעיסוק, מילב"ת

### שושנה גולדברג מאיר

מרפאה בעיסוק ומנהלת מקצועית, מילב"ת

**ב** ערבי שבת מגיעים נכדיי לארוחת ערב. אני מבשל כל שבוע משהו חדש. בסיום הארוחה אני מחלק מתנות לנכדים. בפעם האחרונה זו הייתה מכונית מרוץ. נכדי בן השלוש התלהב ומיד התחיל להתרוץ בבית. בשלב מסוים נתקעה המכונית בחרץ מאחורי הספה ואז התחיל הבכי: "סבא... האוטו מאחורי הספה..." שלפתי את "יד העזר" שלי ברוגע, הוצאתי בקלות את המכונית וצפיתי בנכדי המאושר ממשיך לשחק עד שנרדם.

טכנולוגיה מסייעת מוגדרת ככל מכשיר או מערכת, המאפשרים לאדם לבצע משימות בהן מתקשה, מגבירים את רמת בטיחותו בעת הביצוע ומשמרים את יכולותיו. מדובר מחד על אביזרים פשוטים, כמו זכוכית מגדלת או כרית, ומאידך על מערכות מורכבות יותר, כמו יישומים ומערכות של "בית חכם".

טכנולוגיה מסייעת יוצרת לרוב את ההבדל בין עצמאות להזדקקות לסיוע. מחקרים מלמדים שרוב המשתמשים המבוגרים באביזרי עזר שיפרו את רמת עצמאותם והמעייטו תלות באחרים. כך "יד העזר" מסיפורו של סבא – מוצר טכנולוגי פשוט, בעל זרוע ארוכה ומלחציים בקצה, המגדילה את מרחב ההגעה כדי לקחת משהו – צעצוע שנפל מאחורי הריט, קופסת שימורים על מדף גבוה וכד'.

עוד נלמד כי שימוש בטכנולוגיה מסייעת מוביל לירידה בהוצאות כספיות עבור שירותים רפואיים וסיוע אנושי, ובעקבות שיפור העצמאות ממשיכים המשתמשים לגור בביתם ונמנעו ממעבר למסגרת מוגנת.

### היכן אפשר לקבל מידע על הטכנולוגיה המסייעת

מילב"ת, המרכז הישראלי לאביזרי עזר בינוי ותחבורה, היא עמותה ללא כוונת רווח, הפועלת מזה 26 שנים לשיפור איכות חייהם



## מסכת הילד הבוכה

ד"ר מירי ורון



**ב** ספרו המאוחר, "מקדמות", שנכתב אחרי שתיקה בת כמעט שלושים שנה, מספר ס. יזהר על חג פורים בתל-אביב הקטנה, בשנות העשרים המוקדמות. לחג הפורים הוא קורא "פורים הסרוח"... הילד, גיבור הסיפור, אינו רוצה להשתתף בתהלוכת התחפושות:

**"אמרו לו למה לא, הלא פורים היום ובפורים מצווה להיות שמח... ובוא תראה, בוא יחד עם כולם".** (שם עמ' 117)

וכך, על אף סירובו הנחרץ הוא נסחב, יד ביד אביו ואשר יגור - בא לו:

**"הרחוב הולך ומתמלא... המון אנשים וכל העולם כולם בוססים בחול שריבצו אותו והפך לחול מלוכלך, וצפוף... והמסכות והגרגורים והבלונים והדגלים והרעשנים ואקדחי פורים וכל הלחץ וההילחצות - ופתאום ואין לך עוד ידך שבתוך ידו של אבא... ופתאום ואתה באמצע המוני אנשים לא מוכרים הם נתקו מעליך ונסחפו הלאה ואתה ניתקת מהם ונסחפת הלאה... ופתאום אתה יודע בלי טעות שזה אבוד, שנשארת לבד ואבוד, שבתוך מיליון הנדחקים האלה אין לך אף אחד ואתה עצמך אינך עוד".** (שם, עמ' 118).

הטקסט העמוס והצפוף הזה משחזר תחושת בדידות קשה ומייסרת, תחושת אין-אונים של ילד שנקלע לתוך המון סואן שכולו מחופש לדמויות קולניות, מכוסות במסכות, המון מנוכר זר. היד הקטנה, שהייתה עד כה שמורה ומוגנת בכף ידו של אבא איבדה את המגע, והילד נותר מבוהל ונרגש. הוא לבדו בעולם.

הזיכרון המדויק, רווי הפחד והרעש צף ועלה במוחו של יוצר מבוגר, בשנות השבעים לחייו, משום שהחיים משיבים אותנו לא פעם כמו במעגל סגור אל החוויות הראשונות של ילדותנו, אשר נצרכו בתודעה בשל עוצמת המשמעות שלהן בשעה

ד"ר מירי ורון, מרצה לספרות ותיאטרון במכללת סמינר הקיבוצים ומכללת אחוזה

מגדיר: מרגע זה את רכוש בית החולים ושמן יהיה "המקרה מחדר 3". החולה מסיר מעליו את בגדיו, את מקצועו, את סביבתו המוכרת, את האיפור שלו, את הכובע ונשאר חשוף ובלתי מוגן. אבל אז מונחת עליו מעין מסכה אחרת, מסכה דמיונית, הלא היא מסכת החולה.

תיאטרון שלם מתחולל בכל רגע בחיינו. אבל התיאטרון הזה, תיאטרון בית החולים, איננו אשליה. הוא איננו תהלוכת פורים סואנת שבסיומה מסירים את המסכות והולכים הביתה. הרי לא נקום ממיטת החולה בבית החולים ונלך. כרגע זוהי מציאות חיינו. המצוקה הגדולה שלנו על הבמה הזאת נובעת מההרגשה שמה שאתה רואה סביבך אינה מציאות מוכרת, שכלליה מובנים, אלא זוהי כעין קליפה שמתחתיה רוחשים תנועות נפש, רמזים וסודות. אני אינני אני, אסתר איננה אסתר ואחשוורוש איננו אחשוורוש. רב הנסתר על הגלוי.

את הרגשת החרדה והמצוקה של מי שהמציאות מתכסה בפניו וכל סביבתו מוקפת מסיכות, ביטא, כפי שראינו, ס. יזהר בערוב ימיו, בתארו את תהלוכת פורים בתל-אביב. האם אותה תחושת התכווצות, שאתה הופך להיות קטן קומה ומכווץ אינה רק זיכרון? ואולי היא תחושתו של אדם מבוגר שכוחו מתמעט והוא נתון לא פעם בתוך סצנה שלא בחר בה, כמו בסצנת בית החולים? שם מרגיש אדם לעיתים שהוא עזוב ואבוד. שוב הוא מוצא את עצמו כמו לא פעם בילדותו, מתקשה לזהות במי שמסביבו את האדם מאחורי המסכה, שוב הוא מוצא את עצמו בוכה מבפנים ואין שומע.

**בסופה של אותה תהלוכה מנסה הילד לברוח ולשוב אל ביתו:**

**"קשה לו ללכת בוכה, מתיבב בשקט, ואיש לא שם לב מפני שהלוא זו רק עוד מסכה, והוא רק כאילו בוכה, מסכת הילד הבוכה, ועצוב כל כך לבכות בקול ואין שומע..."** (שם, עמ' 121).

שקרו. הילד החושש ממסכות מאבד אמון בעולם כאשר העולם מופיע בפניו בסוג של תרמית - מה שהוא רואה אינו המציאות, אלא המסכה, הכיסוי המסתיר את האמת. כי הרי אסתר המלכה איננה אסתר, אחשוורוש איננו אחשוורוש, ואולי הקצין הבריטי אינו קצין בריטי! כולם קליפות חיצוניות מקושטות וקולניות - מסכות זרות ואטומות. היוצר המבוגר, כמו כל אחד מאיתנו, חוזר ומרגיש את האימה, הניתוק, הבדידות והזרות בסיטואציות מגוונות של החיים. ועל כן הוא משחזר תחושות מוכרות אלה בתיאור סיטואציה שהתרחשה שבעים שנה קודם לזמן הכתיבה.

המסכות אינן משויכות אך ורק לחג "פורים הסרוח". הן ממשיכות ומלוות את כולנו בכל ימות השנה. רק כאשר חובש שוטר את כובע התלבושת שלו - הוא הופך להיות מוסתר במסכת השוטר. כאשר מהדק הגנרל את דרגותיו לדש בגדו, הוא עוטה את מסכת הגנרל, גם הרופא הלובש חלוק לבן מעוטר בשמו עוטה על עצמו מסכה. והרי כל העולם במה וכל האנשים שחקנים הם... כמו שאמר ז'אק, גיבור מחזהו של שקספיר "כטוב בעיניכם".

אחד המצבים התיאטראליים, שבו אדם נפגש עם מסכות גם מחוץ לעולם התיאטרון מתרחש במפגש עם הממסד הרפואי, שכולנו נזקקים לו יותר ויותר ככל שחולפות השנים. הרופא המנתח היוצא מה"תיאטרון", כך נקרא חדר הניתוח, מסיר מעל פניו את המסכה. תנועת היד שלו מסירה מחיצה המסתירה את פניו. רק כאשר הוא מסיר את המסכה לומדים הקרובים המודאגים מהבעת פניו מה הוא מרגיש ומה התרחש מאחורי הדלתות הסגורות.

בסצנת מסכות אחרת נכנסת אישה לבושה היטב, מאופרת ומסורקת אל מאחורי הפרגוד ויוצאת משם בחלוק דהוי, מעין תלבושת אחידה, נקייה ומנוכרת. על החלוק מתנוסס שם בית החולים כמו

# ביטוח סיעוד

צרכי הזקן ועל פי החלטה של ועדה מקומית מקצועית לענייני סיעוד. ואלה השירותים שמתוכם ייבחרו השירותים לזכאי לגמלת סיעוד, כל זמן שיש במקום מגוריו השירותים האלה ואפשר לספק לו אותם: עזרה של מטפלת-בית בפעולות היום-יום (להתלבש, להתרחץ, לאכול, לטפל בהפרשות, להתהלך בבית), בניהול משק הבית והשגחה על הזקן.

- **אספקת מוצרי ספיגה חד פעמיים.**
- **טיפול במרכז יום לקשיש.**
- **שירותי מכבסה.**
- **לחצן מצוקה.**

## איך לתבוע גמלת סיעוד?

כדי לקבל גמלת סיעוד יש למלא טופס תביעה לגמלת סיעוד, ולמסור אותו לפקיד התביעות בסניף המוסד לביטוח לאומי שבמקום המגורים (טופסי תביעה אפשר לקבל בכל סניפי המוסד לביטוח לאומי וכן להוריד מאתר האינטרנט של המוסד לביטוח לאומי ולשלוח בדואר).

המתקשה במילוי טופס התביעה יוכל לקבל עזרה מפקיד התביעות או ממתנדבי מחלקת הייעוץ לקשיש בכל סניפי המוסד. בטופס התביעה יש לקבל חוות דעת מן הרופא המטפל, ולטופס יש לצרף אישורים על הכנסות.

את התביעה לגמלת סיעוד יכול להגיש גם אדם אחר המייצג את התובע (כגון בן משפחה, האפוטרופוס, העובד הסוציאלי או האחיות), לאחר שהתובע חתם על התביעה.

**גמלת סיעוד בכסף - בסניפי הניסוי בלבד:** נהרייה, רמת גן, בני ברק, אשקלון.

המוסד לביטוח לאומי עורך ניסוי בסניפים הנ"ל, בהם יוכלו מקבלי גמלת סיעוד, המעסיקים מטפל צמוד, לקבל את גמלת הסיעוד בכסף במקום בשירותים. הניסוי נערך למשך שנתיים למבוטחים השייכים לסניפי הניסוי ועונים בין היתר על התנאים הבאים:

הם זכאים לגמלת סיעוד בשיעור 150% או 168% (או לגמלת סיעוד מופחתת עקב הכנסות בשיעור 75% או 84%).

הם מעסיקים מטפל צמוד, שאינו בן משפחה, 6 ימים בשבוע ברוב שעות היממה, בשכר על פי חוזה כתוב.

## סכומי הגמלה בכסף (בינואר 2008)

שיעור הגמלה שנקבעה לזקן	סכום הגמלה בכסף
150%	2,234 ₪
75%	1.117 ₪
168%	2.501 ₪
84%	1,251 ₪

## בקשה לגמלה בכסף

יש להגיש על גבי טופס "בקשה לקבלת גמלה בכסף", שניתן לקבל בסניפי הביטוח הלאומי, או באתר האינטרנט.

המוסד לביטוח לאומי מפעיל, בשיתוף עם משרד הרווחה, משרד הבריאות וקופות החולים, את חוק ביטוח סיעוד. על פי החוק ניתנת גמלת סיעוד לאנשים שהגיעו לגיל הפרישה, הגרים בבית, וזקוקים לעזרת אדם אחר בפעולות היום-יום (להתלבש, להתרחץ, לאכול, להתהלך, בבית וכיו"ב), וכן לזקנים הזקוקים להשגחה בבית למען בטיחותם ובטיחות הסובבים אותם.

## גמלת סיעוד

גמלת סיעוד היא גמלת שירותים, לזכאי לגמלת סיעוד יינתנו שירותי סיעוד לסייע לו בפעולות היום-יום ובניהול משק הבית.

## מי זכאי לגמלת סיעוד?

תושב ישראל שהגיל לגיל הפרישה והוא תלוי בעזרת הזולת בפעולות היום יום או נזקק להשגחה.

## תנאי הזכאות לגמלת סיעוד:

- **גיל - גיל פרישה.**
- **מגורים בקהילה - לא במוסד.**
- **מבחן הכנסות - הזכות לגמלה ושיעור הגמלה מותנים במבחן הכנסות.**

המבוטח אינו מקבל קצבה לשירותים מיוחדים (קצבה מיוחדת לנכה עבודה או לנכה כללי) מן המוסד לביטוח לאומי, ואינו מקבל גמלה לטיפול אישי או להשגחה מאוצר המדינה (המקבל גמלה כזאת, יבחר בינה ובין גמלת הסיעוד שעל פי חוק ביטוח סיעוד).

המבוטח נמצא תלוי במידה רבה בעזרתו של אדם אחר בעשיית פעולות היום-יום (להתלבש, להתרחץ, לאכול, לטפל בהפרשות, להתהלך בבית וכיו"ב), או המבוטח נמצא זקוק להשגחה בבית למען בטיחותו ובטיחות הסובבים אותו.

(את מידת תלותו של הזקן בעזרת הזולת וכן את מידת ההשגחה שהוא זקוק לה, יקבע המוסד לביטוח לאומי על פי בדיקה של איש מקצוע (אחות, פיזיותרפיסט, מרפא בעיסוק) שתיעשה בבית הזקן, במקרים שההגבלה בתפקוד היא זמנית, תינתן גמלת סיעוד לתקופה זמנית. לאנשים מגיל 90 שנים ומעלה, אפשר שבדיקת הזכאות תיעשה על ידי רופא גריאטר או פסיכוגריאטר.

## גמלת הסיעוד ניתנת בשלושה שיעורים:

- 91% גמלה ( 9.3/4 שעות שבועיות) למי שנמצא תלוי במידה רבה בעזרת הזולת ברוב פעולות היום-יום, וכן למי שנמצא זקוק להשגחה.
- 150% גמלה (16 שעות שבועיות) - למי שנמצא תלוי במידה רבה מאוד בעזרת הזולת ברוב פעולות היום-יום, ברוב שעות היממה.
- 168% גמלה (18 שעות) למי שנמצא תלוי לחלוטין בעזרת הזולת לביצוע כל פעולות היום-יום בכל שעות היממה וכן למי שנמצא זקוק להגחה מתמדת.

## אילו שירותים יינתנו לזכאים לגמלת סיעוד?

על פי חוק ביטוח סיעוד יינתנו לזכאי גמלת סיעוד שירותים שיש בהם כדי לעזור לו עזרה ישירה בפעולות היום יום ובניהול משק הבית - הכל לפי