



אגף ייעוץ לקשיש



המוסד לביטוח לאומי



הגיון לחדש

עיתון לאנשים מתחדשים

גיליון מס' 1 • דצמבר 2007

אנשים אחרים
הסתכלות חדשה, חיים אחרים,
עיתון חדש

מי אנחנו?
חיים יותר, משכילים יותר,
משתתפים פחות בכוח העבודה

מהפכה גדולה בפתח
הגימלאים של היום הם לא
הגימלאים של אתמול

התעמלות למוח
ראש חדש לאנשים מתחדשים

אחריות חדשה
צרכנות נכונה ואקטיבית
של בריאות





שלום רב,

גף הייעוץ לקשיש במוסד לביטוח לאומי קיבל על אחריותו את חידוש עריכתו והפצתו של עיתון "הגיל החדש לאנשים מתחדשים". מטרת העיתון הינה להביא בפני ציבור הקשישים והגמלאים ידע רלוונטי וגישות עדכניות מתחומי חיים שונים.

העלייה הדרמטית בתוחלת החיים האריכה את תקופות הבגרות המאוחרת והזיקנה בשנים רבות בהן ניתן לבחור באפשרויות שונות, ליהנות מהקשר עם הדורות במשפחה ומזמן פנאי, שבו עשויות להיבנות קריירות נוספות והתנסויות חדשות, כדי להפיק את מלוא האפשרויות הטמונות בתקופה זו יש להיפתח אל מקורות ידע ומידע ואל חוויות מאתגרות המעניקות משמעות לחיים.

המאפיין הבולט ביותר של תקופה זו הוא ריבוי המידע, מורכבותו והשינויים המהירים החלים בו. עלינו להכיר את השינויים שחלים בתחום הערכי והחברתי, לצד שינויים מהותיים בתחום הטכנולוגי המאפיינים את זמננו כדי להשכיל להתמודד עימם ולהפיק מהם את המירב. שינויים אלה מהווים לעיתים מכשול בדרך ההתמודדות היומיומית. רבים מצליחים להסתגל ולהפנים את התמורות החלות סביבנו כחלק מהווית עולמם, עם זאת רבים אחרים עדיין מתקשים להתמצא בנבכי המודרניזציה ולעקוב אחר ריבוי המידע והשינויים הטכנולוגיים המתרחשים בקצב מואץ. כולנו זקוקים לחוליות מתווכות בין המוכר והידוע לבין החדש והשונה, לצורך מימוש הצרכים והזכויות ושיפור איכות החיים.

עיתון "הגיל החדש לאנשים מתחדשים" נרתם למשימה חשובה זו.

זה הרגע הנכון להודות למייסדי ועורכי העיתון הקודמים, שהיו בעלי הרעיון, החזון והיוזמה. אנו הולכים בעקבותיהם: למר אלחנן גפני, לד"ר יהודית קינג ולד"ר עירית רגב. ●

בברכה,

ורה שלום

מנהלת אגף הייעוץ לקשיש
המוסד לביטוח לאומי

הגיל החדש ברשת

www.health.gov.il

אתר משרד הבריאות באמצעותו ניתן לקבל מידע על סל שירותי הבריאות, זכויות הקשיש בבתי אבות, מדריך לבחירת בית אבות ורשימת המוסדות הפועלים באישור המשרד.

www.btl.gov.il

האתר הכללי של המוסד לביטוח לאומי, באמצעותו ניתן לקבל מידע לגבי כל השירותים הניתנים על ידי הייעוץ לקשיש, זקנה, סיעוד וגמלאות אחרות.

www.moital.gov.il

אתר משרד התמ"ת ובו יחידת הסמך לעובדים זרים - באתר מידע על מתן היתרי העסקה למעבידים המבקשים להעסיק עובדים זרים ועל אכיפת הוראות חוק עובדים זרים וחוקי העבודה השונים החלים על המעביד.

www.motke.co.il

נקודת המפגש לאוכלוסיה המבוגרת, אתר קהילה הכולל פורומים, תמיכה קבוצתית, יומנים אישיים, הכריות וכתבות.

הגיל החדש

עיתון לאנשים מתחדשים

מו"ל

אגף ייעוץ לקשיש - המוסד לביטוח לאומי

עורכת

ניצה אייל - פסיכולוגית חוקרת-זיקנה

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

עריכה והפקה

זויות - לקידום אוכלוסיה מבוגרת

כתובת להחזרות דברי דואר

ת.ד. 20222 תל אביב 61201

כתובת המערכת

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



מה חדש בשירות הייעוץ לקשיש

ורה שלום

זרות של אנשים בעלי צרכים שונים לחלוטין. אגף הייעוץ לקשיש מתאים ומרחיב את שירותיו ככל שניתן לצרכים המשתנים והחדשים של האוכלוסייה.

מה חדש בשירות הייעוץ לקשיש?

מענה טלפוני מיוחד לאוכלוסייה המבוגרת: ניתן בחמש שפות שונות. מענה זה נפרד מהמוקד הטלפוני הכללי של המוסד לביטוח לאומי ומאויש במחלקות הייעוץ לקשיש ע"י מתנדבים. המענה זמין חמשה ימים בשבוע, ארבע שעות בכל יום. ביתר השעות ניתן להשאיר הודעות הנענות בהקדם האפשרי.

עברית: 02-6463400, ערבית: 02-6463401, רוסית: 02-6463402, אמהרית: 02-6463403, אנגלית: 02-6463404.

קבוצות תמיכה במגוון תחומים: העונות על צרכים שונים ובאזורים שונים. כמו, קבוצות תמיכה לאלמנות/ים בגיל המבוגר, קבוצות תמיכה לבני זוג וזוג לקשישים סיעודיים. קבוצות לבני דור הביניים המבוגר. קבוצות תמיכה לבני משפחה המתמודדים עם דמנציה/אלצהיימר. הנחיית הקבוצות נעשית על ידי העובדים המקצועיים ואנשי מקצוע המתנדבים בשירות.

ימי מידע לפרשים חדשים: אחת לחודש, בהתאם לתנאים ולביקוש, מתקיים בכל מחלקות הייעוץ לקשיש שירות מיוחד של ימי מידע לפרשים. בימים אלה ניתן מידע רלוונטי על זכויות הפרשים במסגרת המוסד לביטוח לאומי, ידע על השירותים הקיימים באזור, סוגיות רלוונטיות בתחום הכלכלה, המשפחה והחברה המתייחסות לתקופת החיים אחרי הפרישה מהעבודה.

מסגרת מקצועית להתנדבות: אגף הייעוץ לקשיש בנוסף לתחומי עיסוקיו הרבים, מהווה גם מסגרת מקצועית ומאורגנת להתנדבות המעניקה למתנדביה תפקיד משמעותי הכרוך בנתינה חברתית חשובה והמלווה בהכשרה מקצועית מתמדת. ●

הכרות עם שירות הייעוץ לקשיש

אגף הייעוץ לקשיש, הפועל מזה 35 שנה במוסד לביטוח לאומי, שומר בנאמנות על עקרונותיו המקצועיים, על פיהם הוא קובע את מטרותיו ומתאים את שירותיו לצרכי האוכלוסייה שבתחום אחריותו: מבוגרים בני 55 ומעלה ובני משפחותיהם.

התפיסה המקצועית על פיה פועל השירות, תומכת במתן ידע, ייעוץ וסיוע חברתי לאוכלוסייה המבוגרת בקהילה.

מחלקות הייעוץ לקשיש פרושות בכל סניפי הביטוח הלאומי ומנוהלות על ידי עובדים סוציאליים. השירות ניתן באמצעות מתנדבים גמלאים המקבלים הכשרה אוניברסיטאית והדרכה קבועה לאורך כל תקופת התנדבותם.

פרישתו הארצית של השירות באמצעות מתנדביו הרבים מאפשרת שיתוף פעולה עם ארגונים ייעודיים אחרים וכך להגיע אל אוכלוסיות מסוימות ולקדם מטרות חשובות עבורן. כפי שנעשה בנושא ניצולי השואה (סיוע במיצוי זכויות ניצולי השואה, סיוע במילוי דפי עד להנצחת שמות הנספים עם עמותת יד ושם, קשר מקצועי בנושאים ייחודיים הקשורים לקרן רווחת ניצולים, קשר עם ארגון ילדי שואה). שיתוף פעולה מקצועי נוסף מתקיים עם עמותת האלצהיימר לצורך הגשת סיוע למשפחות והכוונתם אל הגורמים המקצועיים המטפלים.

מה הם התפקידים הבסיסיים של השירות?

ייעוץ: מתנדבים-יועצים מלווים ומסייעים בתהליך מיצוי הזכויות ובאיתור המשאבים העומדים לרשות האנשים המבוגרים במסגרת הביטוח הלאומי והשירותים השונים הקיימים בקהילה.

ביקורי בית: מתנדבי השירות עוסקים במתן תמיכה חברתית ורגשית לאנשים מבוגרים וקשישים המרותקים אל ביתם בעקבות משבר זמני או מתמשך, עקב קשיי תפקוד ואבדנים שונים. נערכים גם ביקורי בית ראשוניים לצורך ייעוץ לקשישים והתעניינות במצבם. כלל הפניות אל ציבור המבוגרים והקשישים הן אישיות והביקורים בביתם נעשים בתיאום איתם ובהסכמתם המלאה.

השינויים שחלו במבנה החברתי בקרב האוכלוסייה המבוגרת במדינת ישראל, מציבים אותנו בפני קשת רחבה של צרכים העולים על פני רצף גילאים הנעים מ-55 ועד 120. טווח גילאים זה יכול להכיל שלושה

ורה שלום - מנהלת אגף הייעוץ לקשיש

מי אנחנו?

מאפיינים דמוגרפיים של המבוגרים החדשים

ג'ני ברודסקי



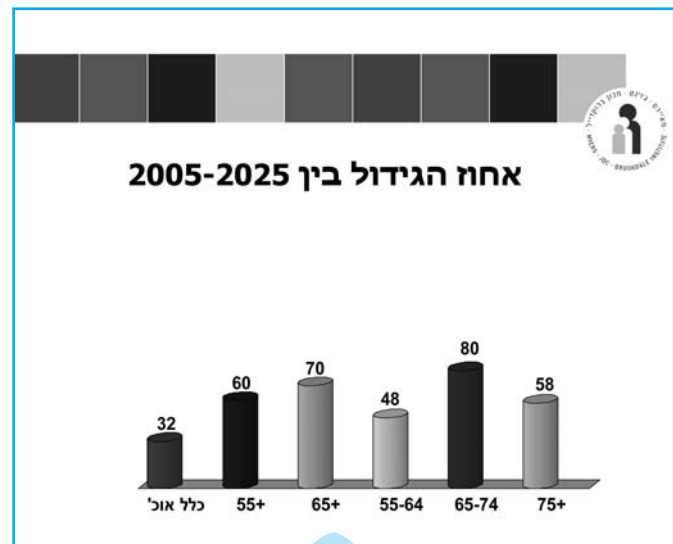
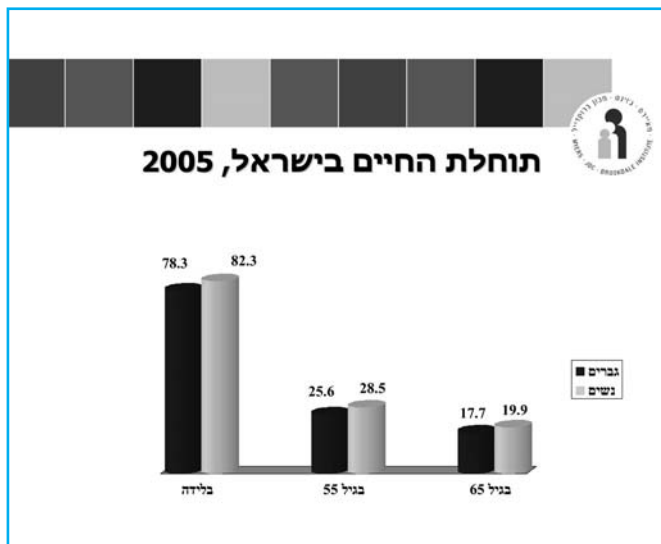
מתרחש גידול בתוחלת החיים, ובצדו צמצום בהשתתפות בכוח העבודה של אנשים מבוגרים וזקנים. למרות שאנשים כיום יכולים לבלות כשליש מחייהם בפרישה מעבודה, המבנים החברתיים אינם עומדים בקצב של תהליך זה.

במאה העשרים ואחת, עומדת החברה בישראל, כחברות רבות אחרות, בפני אתגר משמעותי ביותר. הגידול העצום במספר המבוגרים וזקנים הנהנים מבריאות טובה יותר, מרמת השכלה גבוהה יותר, ומצרכים וציפיות שונים – כמו גם מכוח פוליטי רב יותר – יביא לצורך בפתחת אפשרויות רבות יותר של מסגרות תעסוקה, פעילויות זמן פנאי ומעורבות חברתית בעלת משמעות. ●

חד עם העלייה בתוחלת החיים בחברה הישראלית חלים שינויים משמעותיים במאפייני האוכלוסייה המבוגרת והזקנה בארץ. המבוגרים של היום שונים במאפיינים הדמוגרפיים שלהם מהדורות הקודמים להם ומאלה שיבואו אחריהם.

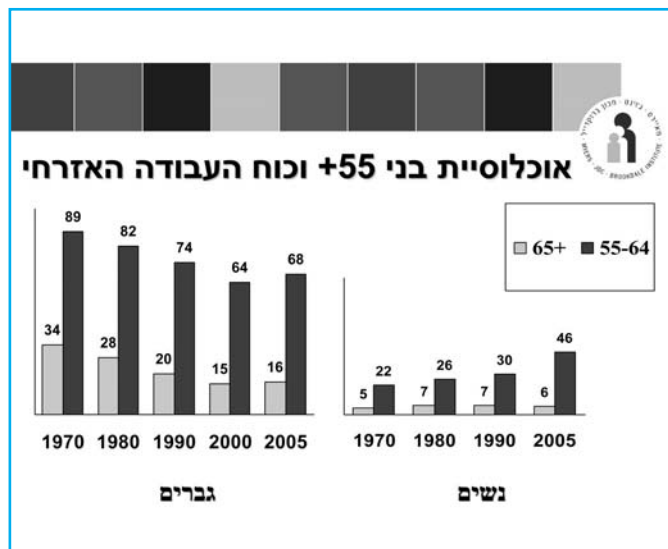
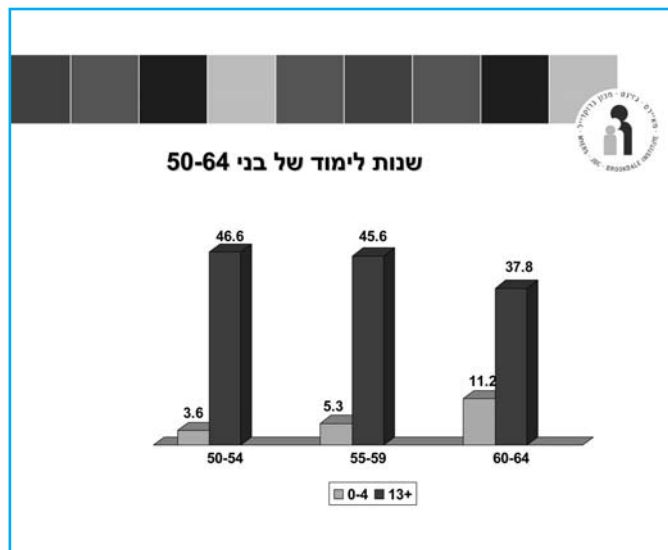
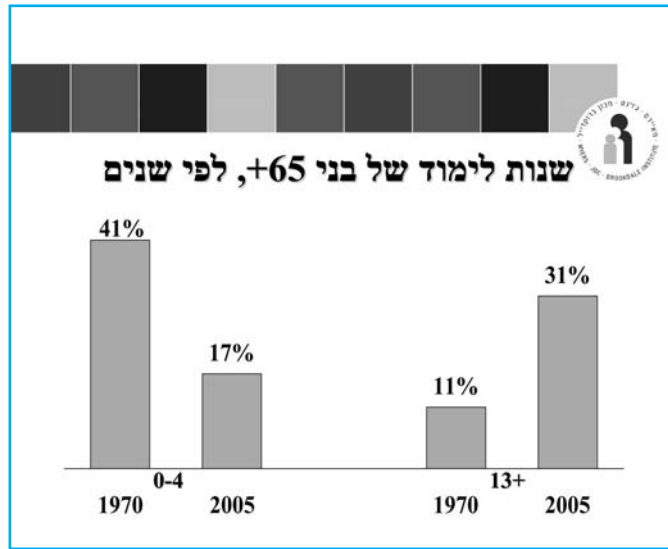
האם ידעת כי בעשורים האחרונים הייתה עלייה משמעותית בתוחלת החיים, וגבר שהגיע לגיל 55 צפוי לחיות עד גיל 80.6 בממוצע ואישה עד גיל 83.5? במקביל חלה עלייה משמעותית ברמת ההשכלה של האנשים המבוגרים. מצד שני, מתרחשת ירידה בהשתתפות בכוח העבודה של אנשים מעל גיל 65, ועקב שינויים מבניים בשוק העבודה והפעלת מדיניות חברתית המעודדת פרישה מוקדמת, מתרחשת ירידה בהשתתפות בכוח העבודה גם של גברים בגילאי 55-64. כך קרה שלקראת סוף המאה העשרים נוצר פרדוקס:

ג'ני ברודסקי - מנהלת המרכז לחקר הזיקנה, מאיירס-ג'וינט, מכון ברוקדייל



האם ידעת כי בעשורים האחרונים הייתה עלייה משמעותית בתוחלת החיים, וגבר שהגיע לגיל 55 צפוי לחיות עד גיל 80.6 בממוצע ואישה עד גיל 83.5?







הגימלאים של היום הם לא הגימלאים של אתמול

ד"ר עירית רגב



גילם בדורות הקודמים. המהפכה החדשה מביאה איתה הגדרות חדשות ותפישות רעננות של תקופה החיים אחרי העבודה. "הפרישה הישנה" נתפשה כתחילת גיל הזיקנה: זמן של מנוחה, סיכום חיים ואפילו קיפאון והינתקות הדרגתית. מצוידים בכוחות, משאבים וכאשר לפנייהם עוד תקופת חיים ארוכה כל-כך, מפתחים הגימלאים החדשים בהדרגה תפישות מחודשות לגבי שלב החיים העומד בפניהם. זמן חיים חדש המאפשר גילויים, התחדשות תפקידים חדשים והעברת הניסיון ותבונה לדורות הבאים.

דור הפורשים החדש הזה, הוא בבחינת החלוץ ההולך לפני המחנה, לרבים מהם עדיין קשה לראות עצמם כ"לא עובדים", אך רובם לאחר תקופת הסתגלות מגלים עולם חדש הנפרש לפניהם על מגוון אפשרויותיו.

מאתגרת ומחדשת - פניה הרבות של הפרישה המודרנית

הפסיכולוגיה ההתפתחותית מתארת תהליכים אישיים ייחודיים במחצית השנייה של החיים שמאפייניהם הם נכונות וצורך לבדוק צרכים אישיים, להשתחרר מנורמות וכבלים חברתיים ולברור את אותם דברים אמיתיים

החדשות הניצבות בפני רונן ובני דורו מעמידות אותם בפני שיח פנימי לא פשוט שבו מתנגשים הערכים הישנים עם הערכים החדשים שהמהפכה מביאה אותם איתה.

שימו לב - המהפכה הגדולה בפתח כי אכן מהפכה דמוגרפית-תרבותית חדשה נכנסת בסערה לחיי האדם המודרני, שורשיה של המהפכה נעוצים בעלייה הדרמטית

הפרישה אינה סוף הדרך, זוהי התחלה של מסע חדש שבצידו התפתחות, עשייה ויצירה. דור הפורשים החדשים מוביל את המחנה ונושא את הקול, שום דבר לא יכול לעצור את המהפכה שאנו בעיצומה

בתוחלת החיים שמשמעותה תוספת של כעשרים ועד שלושים שנות חיים לאדם לאחר הפסקת העבודה. אך לא זו בלבד, אנשים בגיל 60-70 כיום שונים מבני הדור הקודם. הם בעלי משאבים בריאותיים, השכלתיים, חברתיים ולעיתים גם כלכליים טובים יותר, הם מתפקדים ופועלים כצעירים יותר מבני

רון פכר את ידיו, ההצעה שקיבל לפני מספר ימים מהנהלת החברה, העמידה אותו בפני דילמה קשה: "אתה יכול לפרוש מיידית", נאמר לו, "למרות שטרם הגעת לגיל הפרישה הרשמי, זכויותיך תישמרנה....." גם לאחר מספר שיחות עם אשתו וילדיו עדיין חש עייף, מבולבל ונבוך, לא הצליח לפענח את רגשותיו ולקבל החלטה. המחשבות שהתרוצצו במוחו נעו בין שמחה על השחרור מעול העבודה לבין חרדה מפני היום שאחרי: מה אעשה בלי העבודה? שאל רונן את עצמו. זכר את אביו הולך ומתכנס בעצמו לאחר שהפסיק לעבוד וחשש כבד ניקר במוחו - האם אני מזדקן? ומה אעשה בחיי ועם הזמן הפנוי שלי?

רבים מהפורשים חולקים מחשבות ורגשות דומים לאלו של רונן, כמי שגדלו וחוננו על ברכי ערכי העבודה, נתפשה הפרישה כאיום מוסווה או גלוי לסגנון חייהם ואף לזהותם האישית. אך הדילמה בפניה ניצב כיום רונן מעידה על הדו-ערכיות המאפיינת היום אנשים רבים. אכן, ערכי העבודה מהווים בסיס מרכזי באושיות זהותם של בני הדור הוותיק אלא שהמהפכה הנמצאת בפתח, מחלחלת גם אליהם ובמביאה איתה בשורה שאי אפשר להתעלם ממנה. מהפכה שרואה בפרישה שלב חיים חדש, משחרר ומאתגר. האפשרויות

עכשיו קיימת הזדמנות לבדוק ולבחור. מהם החלומות? מה הם הצרכים? מה הדברים המתאימים לאדם הפורש? מי שיבחר במסלול האתגרי הזה, עשוי לגלות עולמות חדשים, אופקים חדשים וכן סיכוי לצמיחה והתפתחות

הפסקת העבודה. הפרישה החדשה אינה רואה עוד בתקופת החיים שלאחר העבודה, תקופה של מנוחה, הקלה, שעמום וציפייה למוות חברתי או פיזית. הפרישה החדשה רואה את התקופה שלאחר העבודה כזמן-חיים של גילויים, שליטה בחיים, חיפוש משמעויות והצבת מטרות, תקופה של התפתחות וצמיחה אישית. תפישה חדשה זו מציבה "רף" גבוה בפני כל אחד מהגימלאים החדשים, מוטל עליהם להפוך ולהיות מנהלים-אישיים, מנהיגים עצמיים אשר ינהלו את חייהם, יקבלו החלטות, יציבו מטרות ויבנו מסלול חיים ייחודי המתאים לצרכים, לשאיפות וליכולות. הסתכלות סביבנו מראה שיש היום יותר ויותר פורשים כאלו, מנהיגים עצמיים, מנהלים

אחות ותיקה בקופת-חולים אשר נפגשתי איתה כשנה לאחר הפסקת עבודה. "לא יודעת מתי היה לי זמן לעבוד" היא אומרת. "כיום אני עוסקת בעבודה יצירתית, למדתי תכשיטנות ואני מוכרת תכשיטים לבתי עסק רבים" בין יתר עיסוקיה, אודליה מתנדבת יום בשבוע בקופת-חולים, לומדת במכללה ונהנית לבלות עם הנכדים.

הפורשים החדשים - מנהלים של עצמם

עם זאת עדיין לא ניתן לשרטט כיום תמונה אחידה של סגנון ואופי החיים בתקופה זו. בעוד רבים מהגימלאים החדשים אכן מתארים חיים פעילים, יצירתיים ומאתגרים

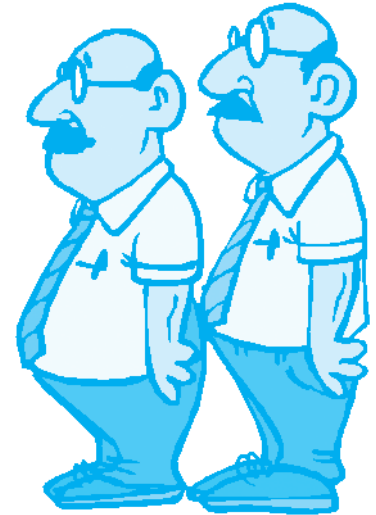
הפרישה החדשה אינה רואה עוד בתקופת החיים שלאחר העבודה, תקופה של מנוחה, הקלה, שעמום וציפייה למוות חברתי או פיזית. הפרישה החדשה רואה את התקופה שלאחר העבודה כזמן-חיים של גילויים, שליטה בחיים, חיפוש משמעויות והצבת מטרות, תקופה של התפתחות וצמיחה אישית

אישיים, אשר משכילים לנצל את ההזדמנות שנקרתה לפניהם, רבים מהם מרגישים מאתגרים במגוון פעילויות פנאי, הם מחוזרים על-ידי מכללות המציעות תוכניות לימודים מגוונות, מחוזרים על-ידי מרכזי פנאי וחברה, פרויקטים התנדבותיים וקהילתיים, ואפשרויות תעסוקה.

בתחילתו של העידן החדש, בראשיתה של התקופה החדשה בחיי האדם נדרש הוא לחשיבה, ארגון ותכנון של מסלול חייו. האם ידע לעשות זאת? האם ירים את הכפפה?

המשך בעמוד 8

בדומה לאודליה הרי שבצידם יש אחרים המרגישים כי ללא עבודה חייהם נעים ללא כיוון ומטרה ומקומם החברתי והאישי נפגע. תהליכי שינוי מטבעם אורכים זמן. יכולתם, רצונם והקצב של דור הגימלאים הצעיר להגיב לשינויים המתחוללים היא ייחודית ושוונה. טבעה של מהפכה שהיא סוחפת אחריה חלקים מהאנשים ואילו אחרים נצמדים למוכר, לידוע לשגרת החיים והערכים שהכירו בעבר. אני מאמינה כי על-אף השונות הרבה הקיימת עדיין בתגובות ובדפוסי ההתנהגות של פורשים, המהפכה כבר כאן. נכנסת בסערה. אנחנו משתנים ואיתנו ההגדרות של תפקידים, מטרות ומשמעויות החיים שלאחר

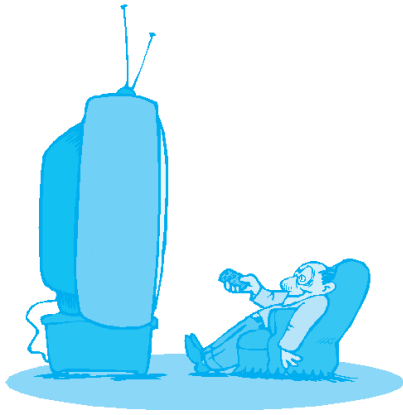


המתאימים ל"אני האמיתי". המגמות החדשות של הפרישה המודרנית מתאימות ככפפה ליד למגמות אלו של ההתפתחות של הפרט, הן מאפשרות בחירה אישית והתפתחות אינדיבידואלית, משחררות בכבלי העבודה על כל הנורמות, החוקים והמגבלות שבה. ההתפתחות הפסיכולוגית הולכת בד בבד עם שחרור הזמן לאחר הפרישה המאפשר למידה חדשה, התנסויות מאתגרות וגילוי עצמי מחדש.

במחקר חדש על הפרישה המודרנית מציג פרופ' גיין כהן, פסיכיאטר וגרונטולוג מאוניברסיטת ג'ורג' וושינגטון תמונה חדשה הסותרת לחלוטין מיתוסים שהכרנו לגבי תקופת חיים זו. במחקר בו השתתפו נשים וגברים בגיל הפרישה, סיפרו רוב הנחקרים כי אינם מעוניינים לחזור לעבודה, רובם חווים חוויה מעצימה בעקבות ההתנסויות החדשות והמאתגרות. רובם ציינו כי שחרור הזמן ותחושת השליטה על הזמן האישי היא אחד מהגורמים להרגשת כוח ואוטונומיה. כהן מצא כי בניגוד למיתוסים הישנים, רמת הפעילות של האנשים בשנים שלאחר הפרישה לא פחתה אלא דווקא עלתה. נראה אפוא, כי ה"פורשים החדשים" מנצלים את הזמן, מתנסים בפעילויות חדשות ומעורבים בעשייה רחבה. תמונה זו אינה מפתיעה כלל את אודליה,

המהפכה הגדולה בפתח

המשך מעמוד 7



והכשרה מחדשת. חיפוש עצמי ומימוש עצמי הן ה"תורות והאמונות החדשות" של בני הדורות הצעירים, המבוגרים בחבורה עדיין מתקשים לאמץ אל חיקם את הגישות המודרניות, אך מבלי משים הם משתנים גם כן. המהפכה החברתית הצועדת לצידה של המהפכה הדמוגרפית והאישית אשר תוארה קודם לכן, תושלם רק כאשר הגימלאים החדשים יתבקשו לקחת תפקידים חברתיים חדשים. או אז ניתן יהי לראות מעשה טלאים את השזירה המושלמת של בין עולמות עבודה, תעסוקה, ופנאי, כאשר תפקידים חדשים ומגוונים יוצעו לאנשים בגילאים שונים ובתקופות חיים שונות.

נחזור אל רונן. אנו פוגשים אותו מתבונן בהזמנה שקיבל להגיע לאירוע שנתי של פורשים במקום עבודתו ומחייך. הוא נזכר בפרידה הקשה שהייתה לו רק לפני שנה מהעבודה. בשנה שחלפה מאז הפסיק לעבוד, למד בקורס טכנאי מחשבים והתחיל לעסוק בכך חלקית. אבל גולת הכותרת היא עבורו עבודת היצירה שלו - פיסול באבן, חלום ישן שהתחיל בהיסוס תוך ניצול החצר בביתו. חלק מהעבודות הן משותפות לו ולעידו, הנכד שלו, פרי הדמיון, החשיבה והתכנון של שניהם. הזדמנות מיוחדת לבילוי משותף ולגילוי האחד את השני. סבא, לא ידעתי שאתה כל כך מוכשר, אומר לו עידו בהתפעלות. רונן חושב על כל התוכניות שלפניו, פיסול, קורסים באמנות, השתלמות בתחום המקצועי החדש, טיול משפחתי לבת המצווה של הנכדה, התנדבות בבית הספר. הזקנה נראתה לו רחוקה כל-כך.

Cohen, G.D., (2005). The Mature Mind Basic. Books

ד"ר עירית רגב - מכון צמתיים - יעוץ לאוכלוסייה המבוגרת ולמשפחה הרב-דורית, בית הספר לעבודה סוציאלית, מכללת ספיר

במסגרות שונות, חיוני להתפתחות ושמירה על מיומנויות וכישורים אישיים. בחר את סוג הפעילות ואת היקפי הפעילויות - פעילויות רציפות, ממושכות וארוכות טווח (לא חד-פעמיות) וכן הרחבת היקפי הפעילויות תורמות לתחושת רווחה אישית.

■ פיתוח והעמקת קשרים משמעותיים ואינטימיים. יצירת קשרים חדשים היא אתגר, אך תרומתם רבה יותר אם יש בהם תחושה של קרבה, אמון ואינטימיות.

■ הענקה של ניסיון החיים והמומחיות האישית לאחרים. תרומה ועזרה לזולת נותנת תחושה של משמעות ומטרה לחיים. כתבת מרי מריל, מתנדבת, באתר העוסק בהתנדבות ומשמעותה: "היתה לנו הזדמנות לפגוש גם מתנדבים מארצות נוספות, אלו אנשים המעניקים מהידע והכישורים שלהם לאחרים. כולם חולקים אמונה שהם חלק מהכפר

נא להצטייד - ארגז כלים לפרישה

כך בצידה של התקופה החדשה מוטלת אחריות חדשה על האדם הפורש אשר דורשת יכולת התבוננות פנימה, חיפוש אישי - ארכיאולוגיה של הנפש. אולי לראשונה נדרש הפרט לחפש, לבדוק ולשאול את עצמו שאלות ולפתח תובנות חדשות לגבי חייו. זוהי משימה קשה ומורכבת לרבים אשר מסלול חייהם בעבודה, צמצם את יכולת הבחירה ולא אפשר הצבת שאלות ותובנות אישיות. עכשיו קיימת הזדמנות לבדוק ולבחור. מהם החלומות? מה הם הצרכים? מה הדברים המתאימים לאדם הפורש? מי שיבחר במסלול האתגרי הזה, עשוי לגלות עולמות חדשים, אופקים חדשים וכן סיכוי לצמיחה והתפתחות.

פרופ' כהן בספרו מציג כמה נקודות למחשבה

אנשים בגיל 60-70 כיום שונים מבני הדור הקודם. הם בעלי משאבים בריאותיים, השכלתיים, חברתיים ולעיתים גם כלכליים טובים יותר, הם מתפקדים ופועלים כצעירים יותר מבני גילם בדורות הקודמים

הגלובלי ויש להם כחברים בה, אחריות הדדית..."

הפרישה אינה סוף הדרך, זוהי התחלה של מסע חדש שבצידו התפתחות, עשייה ויצירה. דור הפורשים החדשים מוביל את המחנה ונושא את הקול, שום דבר לא יכול לעצור את המהפכה שאנו בעיצומה. המהמורות העומדות בפני החלוצים, אינן פשוטות, אך הרווח למי שיעזו לפרוץ דרך, לשאול שאלות ולחפש תשובות עשוי להיות אדיר. לצד האחריות האישית, והמהפכה האישית, אפשר לראות גם את ניצני המהפכה החברתית המגולמת בפתיחות הולכת וגוברת כלפי תפקידים חדשים, תקופות פנאי ללא עבודה ותקופות לימודים לאורך כל מעגל החיים.

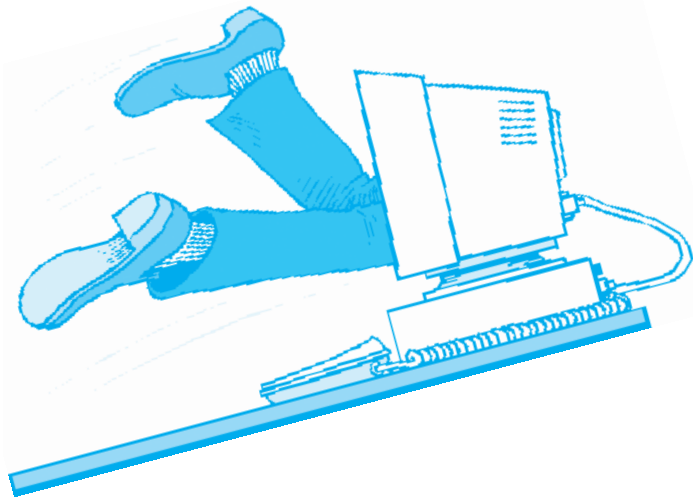
הצעירים כיום אינם נרתעים מזמניות עבודה, החלפת מקומות עבודה, שינויים תעסוקתיים

לפני היציאה למסע האישי בעידן הפרישה החדשה:

■ בדוק, תכנן וגלה. התכנון מתחיל במסע ארכיאולוגי אישי שמשמעותו בדיקה וגילוי של צרכים, חלומות, כישורים וכשרונות שנונחו ונשכחו בשלבי חיים קודמים. חשיבותו של המסע הארכיאולוגי היא בבניית הנדבך למסלול החיים לאחר הפרישה.

■ מציאת דרכים להשתלבות בקהילה. קהילות המגורים של הגימלאי צריכות לבנות מערך תפקידים בקהילה בתחומים שונים ובמגזרים שונים אך ישכילו לנצל את יכולותיהם וניסיונם של הגימלאים לטובת הקהילה.

■ עיסוק בפעילויות חברתיות מגוונות ומאוזנות. עיסוק בסוגי פעילות שונים, פעילות אינטלקטואלית, פיזית, חברתית ורגשית



ראש חדש לאנשים מתחדשים

פרופ' שלמה ברזניץ



בממוצע, אנשים משכילים וגם אנשים כעילים קוגניטיבית (העוסקים בפתרון תשבצים, ברידג', שחמט) נמצאים בסיכון נמוך יותר לחלות באלצהיימר. זה ממצא מאוד דרמטי

מעמיקים ומעניינים, על ההבדלים הבין-אישיים, שיכולים להסביר לפחות חלקית מדוע או מיהם אותם האנשים שמצליחים לעמוד בפני התלאות של הזמן. התשובה הראשונה קשורה להבדלים תורשתיים, גנטיים, בין אנשים. וזה עניין של מזל, אדם או שיש לו את התורשה הטובה או שאין לו אותה. אבל אולי יש דברים שהם כן תלויים במעשיו של האדם עצמו ולא רק בתורשה שלו. והנה מתברר מהמחקרים כי אנשים שזכו בהשכלה גבוהה, זאת אומרת מעל ל-12 כיתות בית-ספר תיכון, הסיכוי שהם יחוו ירידה קוגניטיבית עם הגיל הוא בערך שליש מהממוצע באוכלוסייה. ואף אחד כמובן לא יטען שאותן שלוש שנים נוספות במכללה או באוניברסיטה לפני 40 שנה הן שעושות את ההבדל. אלא העובדה שאנשים

ולהגיב. ואם מודדים עם מכשירים משוכללים, אפשר לקבוע כמה יותר זמן - עשרות או מאות מילי-שניות - דרוש למוח כדי לעבד את המידע ולהפיק את התגובה המתאימה. אבל האם זה משנה שהתהליכים במוח לוקחים כמה עשרות, אולי אפילו מאות מילי-שניות יותר מאשר קודם? את ההאטה אי-אפשר למנוע, אבל אין היום ספק שאין לה משמעות פונקציונאלית רבה, והיא זניחה בהשפעתה על התפקוד בחיי יומיום. מה עוד מצאו החוקרים? הם מצאו שבממוצע, היכולות הקוגניטיביות של האנשים מתחילות לרדת. אבל ראו איזה פלא, יש אנשים שאצלם הירידה מאוד דרמטית ויש אנשים שאצלם כמעט אי-אפשר להרגיש בשום שינוי. ואז כמובן השאלה המרתקת היא: מיהם האנשים האלה? מה הם עושים? מה הם עשו בחייהם שמגן עליהם בצורה כזו או אחרת מפני הירידה הזו? ושאלות אלה הובילו למחקרים מאוד

משך שנים רבות הניחו החוקרים כי היכולות השכליות והקוגניטיביות, אותן יכולות של המוח להתמצא בעולם הסבוך שבו האדם מתפקד, גדלות וצומחות ומתפתחות עד לגיל מסוים, מגיעות לשיא ומתחילות לרדת. היינו צריכים לחכות הרבה שנים עד שהחוקרים טיפלו בסוגיה הזו בצורה קצת יותר רצינית ומסודרת, עקבו אחרי קבוצה גדולה של אנשים לאורך זמן, ובדקו את היכולות הקוגניטיביות שלהם בגיל 30, 40, 50, 60-70, ואם יש להם מזל, אפילו בגיל 80 ואולי יותר. כיום קיימים מספר מחקרים מדהימים בחשיבותם, שממשיכים לעקוב אחרי קבוצות גדולות של אלפי אנשים במשך שנים ארוכות מאוד. והשאלה המעניינת אותנו היא מה נמצא במחקרים אלה, מה קורה למוחו של אדם כשהוא מתבגר ומזדקן.

מי יותר ומי פחות -
המוח בגיל מבוגר

הדבר הראשון שמצאו החוקרים הוא שעם הגיל מופיעה האטה בעבודת המוח. האדם המבוגר זקוק לקצת יותר זמן כדי לעבד מידע

המשך בעמוד 22

התעמלות למוח

המשך מעמוד 9

משאבים נוספים שגם והיה ומחלת אלצהיימר תתחיל להתפתח, ייקח לה הרבה יותר זמן עד שהיא תביא את האדם למצב חמור במיוחד.

ארבעת המופלאים - מנגנונים לבניית רזרבות מוחיות

השאלה המעניינת אותנו איך זה עובד? מה יש באותו מאמץ מוחי? מה זה נקרא לבנות רזרבות קוגניטיביות? ובכן, היום ידועים מספר מנגנונים מוחיים שבאמצעותם מתרחשים תהליכים אלה:

המנגנון הראשון הוא הנושא של אספקת הדם. מתברר שתאים שפעילים יותר, זקוקים ומקבלים יותר אספקת דם. הם דורשים את זה יותר, הם צריכים את זה יותר, והם מקבלים את זה יותר. ולכן תאים פעילים מקבלים יותר

כי אנשים עם השכלה גבוהה, רמת הסיכון שלהם לחלות באלצהיימר היא בערך שליש מרמת הסיכון באוכלוסייה הכללית. זה לא אומר לצערנו שכל מי שיש לו השכלה גבוהה לא יחלה. כל אחד מכיר מקרה פה, מקרה שם, של אנשים נהדרים, מופלאים, שהפעילו את ראשם כל ימי חייהם והמחלה בסופו של דבר השיגה אותם. אבל בממוצע, אנשים משכילים וגם אנשים פעילים קוגניטיבית (העוסקים בפתרון תשבצים, ברידג', שחמט) נמצאים בסיכון נמוך יותר לחלות באלצהיימר. זה ממצא מאוד דרמטי, צריך להסביר אותו, צריך להבין אותו.

עקרונות, יכולים להיות שני הסברים לעובדה הזאת. ההסבר האחד הוא שהעיסוקים הדורשים מאמץ מוחי מגנים על האדם מפני המחלה. ההסבר השני הוא שהעיסוקים האלה

שסיימו עוד שלוש שנים של לימוד, בדרך-כלל זוכים בסוג אחר של עיסוק, למשך שנים רבות מאוד בחייהם. העבודה שלהם יותר מורכבת, יותר מאתגרת, יותר מעניינת. אלה הן הפירות של אותן שלוש שנים שמתפזרים על פני החיים כולם.

אגב, התברר שחוקי מעיסוק וחוקי מהשכלה, יש דברים נוספים. למשל, הדרך שבה אנשים מבלים את הפנאי שלהם, באיזה תחביבים הם עוסקים. אנשים שמשקיעים קצת יותר זמן במשחק שחמט או במשחק ברידג' או בפתרון תשבצים או בקריאת ספרים או בנגינה, יהיו במצב קוגניטיבי טוב יותר. הנכונות הזאת להפעיל את הראש, היא מנבא טוב של מה שיקרה הרבה שנים לאחר מכן.

גם מחקרים בתחום הפיסיולוגיה וההיבטים הביולוגיים של פעולת המוח, נותנים אישוש לממצאים האלה. במוחות של אנשים בעלי השכלה גבוהה שנפטרו מכל מיני סיבות, באזור מסוים במוח (מרכז ורניקה - האחראי לשפה, לתרגום של צלילים למשמעויות), נמצאו תאי עצב עם הרבה יותר התפצלויות מאשר במוחות של אנשים ברמת השכלה יותר נמוכה. אנחנו יודעים שיותר התפצלויות פירושו יותר התחברויות עם תאים שכנים, וזהו אחד המנגנונים שבהם המוח משפר את ביצועיו.

כדי להדגים את העוצמה של המשתנים הללו אפשר ללכת צעד נוסף ולדבר לא על הזדקנות נורמאלית, אלא על מצב של מחלה, כמו הסבירות לחלות במחלת אלצהיימר. מתברר

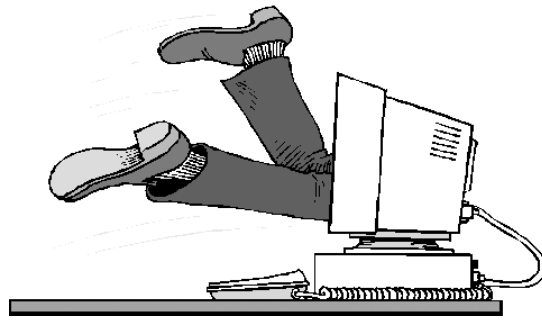
המפתח לנושא של השמירה על איכות הראש, זה היציאה מהשיגרה. לעסוק בפעילויות חדשות. אולי הדבר שהכי יכול לתרום למוחו של אדם מבוגר, זה לנסות ללמוד שפה חדשה. מדוע שפה? כי השפה נוגעת כמעט בכל מה שהמוח עושה

אספקה נחוצה של חמצן והסיכוי שהם ישמרו על רמת תפקוד לאורך שנים, כמובן הרבה יותר טוב.

המנגנון השני קשור להתפצלויות של תאי העצב ולקשרים שלהם עם תאים אחרים. יש חלק בתא העצב שקוראים לו דנדריט. הדנדריט, זה אותו החלק שיוצר את המגע בין תא אחד לתא אחר. תאים פעילים שולחים, ומפתחים המון זרועות כאלה של התחברות לתאים השכנים. לתא בודד יכולים להיות עד 30,000 דנדריטים. תא שיש לו הרבה קשרים עם שכניו, יש גם סיכויים רבים שהשכנים יפעילו אותו, זהו תא אקטיבי. כאשר תאים מפסיקים להיות מגורים והולכים קצת לנמנם, מכל מיני סיבות, כשהמוח הופך להיות קצת עצל, הקשרים האלה מתחילים להצטמצם, להיעלם. מנגנון שלישי, נקרא בשם הכללי Nerve growth factor. אלה הם חומרים

לא מגנים בסופו של דבר על האדם מפני המחלה, אלא מי שעוסק בעיסוקים האלה יותר, יש לו יותר רזרבות קוגניטיביות שמפצות על תהליכי הירידה הקוגניטיבית. לכן אנשים כאלה מאובחנים הרבה יותר מאוחר מאשר יתר האנשים, כי למרות שיש אצלם פגיעה לא רואים ירידה כלפי חוץ. יש היום מספר מחקרים שתומכים בהסבר השני. זאת אומרת, שההשקעה בעבודת המוח בונה

עד לפני בערך שמונה, תשע שנים, בכל ספרי הפיסיולוגיה ונוירולוגיה, ללא יוצא מן הכלל, היה כתוב שאין היווצרות של תאים חדשים במוח. אחרי גיל שנתיים מה שיש לנו, זה מה שצריך להספיק לנו לכל החיים. עכשיו התברר שגם במוחות של אנשים מבוגרים ואפילו מבוגרים מאוד, יש צמיחה של תאים חדשים



אי-אפשר לסמוך על כך שהחיים יפעילו את המוח בשבילנו, אנחנו צריכים לעזור להם. והדרך היא לחפש דרכים להפעיל את הראש או היבטים מסוימים של קוגניציה, שבדרך-כלל לא מתורגלים בחיי היום-יום

השתמש בו או שתאבד אותו - חדר כושר למוח

חדשות. אולי הדבר שהכי יכול לתרום למוחו של אדם מבוגר, זה לנסות ללמוד שפה חדשה. מדוע שפה? כי השפה נוגעת כמעט בכל מה שהמוח עושה. זה המשמעויות, זה התכנון. הרי משפט צריך לתכנן. המשפט שאני אומר זה לא דבר שלמדתי אותו ושיננתי אותו, יש לי רעיון בראש, רעיון לגמרי לא מסוגנן, יש איזה רעיון כללי ותוך כדי שאני מדבר, אני צריך לבטא את הרעיון הזה, ולתכנן איך אני אומר את זה. המוח צריך לעבוד כל הזמן קדימה ולתת את הפידבק, האם זה הולך בסדר, האם התהליך הוא סביר, והאם הוא כזה שהשומע מבין אותי. בכלל, לדבר זאת משימה אדירה. על כל פנים לדבר במובן זה שמעבירים מידע, והשומע מבין מה עובר בראש של המדבר.

אי-אפשר לסמוך על כך שהחיים יפעילו את המוח בשבילנו, אנחנו צריכים לעזור להם. והדרך היא לחפש דרכים להפעיל את הראש או היבטים מסוימים של קוגניציה, שבדרך-כלל לא מתורגלים בחיי היום-יום. ולכן, הרעיון לפתח תרגילים, במקרה זה תרגילים ממוחשבים, מבטיח שהתחום הרחב של היכולות הקוגניטיביות הבסיסיות יופעל ויתורגל. אני משוכנע, שלא רחוק היום ובכל חדר כושר יהיה גם חדר עם מחשבים. זה חייב להיות, כי אנחנו מגלים שגם הגוף וגם המוח זקוקים להפעלה ואסור לתת להם לדעוך ואסור לתת להם להתעצל יותר מדי. ●

עכשיו אני רוצה להציג שאלה: אולי בכלל אין צורך לאמן את המוח, אולי החיים עושים את זה בשבילנו. הרי אדם מפעיל כל הזמן את הראש, אז בשביל מה צריך להתאמן?

התשובה היא שלמוח האנושי יש יכולת מופלאה למצוא דרכים שיחסכו לו מאמץ. אפשר לומר שכאשר אדם נתקל בבעיה כלשהי, יש שתי דרכים שהן הוא עשוי לטפל בה. דרך אחת זה לחפש מהר במאגר הניסיון שלי מקרה דומה או אולי מקרה ממש זהה. זה מאוד יעיל וחסכוני מבחינת האנרגיה, אין בזה מאמץ. אבל יש גם דרך שנייה. והיא: לחשוב. רגע אחד, הבעיה היא כזאת, מה זה אומר? מה האלטרנטיבות? מה אני יכול לעשות? מה נובע מזה? מה ההשלכות לטווח ארוך?

המוח יעדיף תמיד את האפשרות הראשונה על פני השנייה. אם לא צריך להתאמץ, אם לא צריך לחשוב, לחשב, לתכנן, לשבור את הראש, להתרכז, אם אפשר לפתור את הבעיה על-ידי הישענות על איזה שהוא תקדים בהיסטוריה, זה תמיד עדיף. ומה רוצה הגורל? ככל שאדם יותר מבוגר, יש לו יותר ניסיון. ואז הוא צריך פחות לחשוב ולחשב. כי הוא יכול לסמוך על המאגר וממנו לדלות את התשובות לשאלות שמעסיקות אותו. הבעיה היא שההיעזרות במאגרי הניסיון מצמצמת וכמעט מונעת את המאמץ הדרוש למוח כדי לשמר את יכולתו.

המפתח לנושא של השמירה על איכות הראש, זה היציאה מהשיגרה. לעסוק בפעילויות

מסוימים שהתאים בעצמם מפרישים שתפקידם לדאוג לתקינותם של התאים. אסור לשכוח שחלק גדול מהתאים במוח הם תאים מאז גיל שנתיים, פחות או יותר. רובם מאוד מאוד ותיקים. ואחרי כל כך הרבה שנות עבודה, צריך לתחזק אותם ולדאוג לתקינותם. ומה מתברר? ככל שהתא יותר פעיל, הוא מפריש יותר חומר מתקן. זהו מנגנון חשוב.

אבל כל שלושת המנגנונים הראשונים מחוורים לעומת המנגנון הרביעי. עד לפני בערך שמונה, תשע שנים, בכל ספרי הפיסיולוגיה ונוירולוגיה, ללא יוצא מן הכלל, היה כתוב שאין היווצרות של תאים חדשים במוח. אחרי גיל שנתיים מה שיש לנו, זה מה שצריך להספיק לנו לכל החיים. עכשיו התברר שגם במוחות של אנשים מבוגרים ואפילו מבוגרים מאוד, יש צמיחה של תאים חדשים. יש תאי גזע שמתפתחים במקום שקוראים לו היפוקמפוס, אחד האזורים החשובים במוח, ותאי הגזע האלה נודדים לאותם המקומות ששם הם נחוצים. וברגע שהם מגיעים למקום ששם הם צריכים לפעול, הם מקבלים חינוך על-ידי התאים הוותיקים, מה הם צריכים לעשות. הם לומדים את פעולתם מתוך אינטראקציה עם הסובב אותם. ולכן גם במוח המבוגר יש דברים חדשים לגמרי, אבל עדיין לא ידוע מה ההיקף של התופעה הזאת. יודעים למשל שאחד מהמצבים שבהם יש הגברה של יצירת תאים כאלה היא כשיש פגיעת ראש קשה או שבץ מוחי. אז נוצרים תאי גזע והם נודדים לאזור הפגוע. הם צריכים ללמוד את תפקידם ובמידה ויש החלמה, בחלקה היא נובעת מהיווצרות של תאים חדשים.

פרופ' שלמה ברזניץ - מנהל המחלקה ללחץ פסיכולוגי, אוניברסיטת חיפה, מייסד חברת קוגניפיט (תקציר הרצאה שניתנה במסגרת הרצאות זיכרון לאהרן קציר, באוניברסיטת ת"א)

הגמלאי כצרכן בריאות במאה ה-21

ד"ר יעקב גינדין



הסוגניות הראשונות לדוגמאות אילו של גמלאים מתוחכמים כצרכני בריאות, מגיעות בשנים האחרונות לשולחן הרופא, האחות או המטפל האחר בצוות שרותי הבריאות. שכיח יותר לקבלן מנכד מודאג או מבת מתעניינת, מאשר מהצרכן המבוגר עצמו, או מבן/בת הזוג של החולה. אך התופעה גוברת. במרפאתי הגריאטרית - הפציינטיית האלקטרונית הפעילה מאד בדף הדואר שלי, היא בת 91. בהווה כאשר האדם הזקן שואל - פנים אל פנים, בטלפון או בדואר האלקטרוני, לרוב הנושא הוא

**הגמלאי העדכני לא רק יוזם, אלא
מכוון להשתמש באתרי האינטרנט
הזמינים, המוצעים כיום ללקוחות של
קופות החולים, או של בתי החולים
בכל קבוצות הגיל**

בודד: תרופה, אבחנה, תחזית, סיכון, העברה גנטית, זכות לשרות, או בקשת הסבר לדחייה. הצורך והיכולת להקיף וללמוד את כל היבטי מצב בריאות רחב הם נדירים, ומאפיינים את הגמלאי הצעיר או המשכיל יותר, שלמד להשתמש בכלי המידע הישנים והחדשים, ביניהם הספר, התוכנות האינפורמטיביות, וקשרי האינטרנט המקומיים והעולמיים. הגמלאי העדכני לא רק יוזם, אלא מכוון להשתמש באתרי האינטרנט הזמינים, המוצעים כיום ללקוחות של קופות החולים, או של בתי החולים בכל קבוצות הגיל.

בבואו למרפאה "הגמלאי האלקטרוני" מצויד לעיתים לא רק במידע רפואי עדכני אלא גם במידע ארגוני חשוב, העוזר לו ולרופאו במבוכ הביורוקרטי, זה של תקנות והנחיות, ונהלים והוראות משתנות. משרדים וקופות מפרסמים רשימות של שירותים ושל תרופות בשימוש, או בהגבלה, בעידוד, או שמא בהשתתפות עצמית. בדיקות

שלום דוקטור. מכתב זה נשלח אליך בדואר האלקטרוני " לכתובת הרשומה בקופת חולים. שלחתי לך גם ס.מ.ס. אך לא קבלתי עדיין תשובה. כל זאת ביחס לאבחנתך המשוערת "גסטריטיס" שרשמת בלטינית - GASTRITIS, על דף ההפניה שלי לגסטרואנטרולוג. קודם כל הבנתי שהאבחנה היא "דלקת של הקיבה". ישבתי קצת על אנציקלופדיית הבריאות שרכשתי אחר צאתי לפנסיה לפני 6 שנים. אז מצאתי שיש לי הרבה זמן פנוי לקרוא ולהתמצא בגוף שלי, שכבר מגלה סימנים של הגיל. אחרי שקראתי גלשתי ובדקתי גם באינטרנט, ובסך הכל מצאתי 6 סיבות נוספות המתאימות לי, מבחינת ההסבר או האבחנה לכאבי הבטן החדשים שלי, שבגללם הגעתי אליך. הכי חשוב לי ליידע אותך הוא, שמצאתי גם כי התרופה שרשמת לי לפני חודשיים - טבליות של ברזל, עלולה לגרום לכאבים הללו. הפסקתי לקחת אותן על דעת עצמי, והכאבים נעלמו לחלוטין. שאלתי אליך כעת היא - האם בכל זאת אני חייב להיבדק אצל המומחה, שאליו הפנית אותי. התור נקבע לעוד חודש, ולא נראה לי שכדאי לבדוק מה שכבר נעלם ואינו. אגב, מדוע התורים כל כך ארוכים? במחשבה נוספת לאחור, לא ברור לי בדיוק מדוע אני הייתי זקוק לתכשיר הברזל. האם חסר לי? מודה על תשובתך מראש.

על החתום: ישראל ישראלי - גמלאי.

המכתב הוא דמיוני. האם דוגמא למקרה נדיר? האם בכל זאת צפוי בחלק ממרפאות הקהילה? איך יגיב הרופא?

**בכלכלה של ראשית המאה ה-21
מתייחסים לאנשים המבוגרים לא רק
כאל "מייסדי השבט", או כאל כהורים
וסבים, אלא גם כאל "פלה שוק". פלה
זה הוא פנוי ומוגדר, ובחלקו גם בעל
אמצעים ומשאבים**



של המאה ה-21 - האנשים הזקנים. בכלכלה של ראשית המאה ה-21 מתייחסים לאנשים המבוגרים לא רק כאל "מייסדי השבט", או כאל כהורים וסבים, אלא גם כאל "פלח שוק". פלח זה הוא פנוי ומוגדר, ובחלקו גם בעל אמצעים ומשאבים. חברות התרופות מפרסמות בעבורו את מוצריהן. משווקי הקוסמטיקה ומוצרי הבריאות בבית המרקחת ובחנויות הטבע, מציבים מוצרים רבים ומגוונים אל מול פני הצרכן הגימלאי, ומכוונים אל אורח חייו, סדר יומו, העדפותיו, דאגותיו ותקוותיו המפולחות

צרכן הבריאות העדכני דורש מידע ברור ומשכנע לפני ניתוח או לפני פרוצדורה כולשנית בגופו. הוא מבקש סיכויים וסיכונים, ומבקש מידע על אופציות חליפיות ועל סיכוייהן. גם כשמקבל את המידע, הוא דואג לברר מעבר לנאמר

היטב בסקרים. אילו מגדירים ליצרן ולמשווק את אוכלוסיית הגמלאים בכללה, וגם את הקבוצות השונות שבתוכה. הצרכן המבוגר חכם וספקן יותר, ואינו מושפע מאופנות כבניו או כנכדיו. הפרסומת פועלת עליו מתון יותר, והוא חס על כספו. צרכן הבריאות העדכני דורש מידע ברור ומשכנע לפני ניתוח או לפני פרוצדורה פולשנית בגופו. הוא מבקש סיכויים וסיכונים, ומבקש מידע על אופציות חליפיות ועל סיכוייהן. גם כשמקבל את המידע, הוא דואג לברר מעבר לנאמר. במציאות של הביטוח הרפואי המשלים, הנפוץ בכמחצית הגמלאים מבוטחי קופות החולים, קל לו לקבל דעה נוספת של מומחה נוסף. גם המומחה היועץ עצמו עובר סינון ובדיקה לא אחת.

מצב חדש - אתגר חדש לקהילת הגימלאים, לרופאה, לבתי הספר ולסיעוד, ובעיקר לשירותי הבריאות למקבלי ההחלטות.

ד"ר יעקב גינדין - פרופסור חבר בחוג לגרונטולוגיה, בפקולטה למדעי הרווחה והבריאות באוניברסיטת חיפה, מנהל המכון הגריאטרי לחינוך ולמחקר במרכז הרפואי קפלן ומחלקות גריאטריה ג' ו-ד' בבית החולים הרצפלד

אין ספק שעניין גובר בבריאות ובמניעה, שהוא צורך ידוע של האדם הזקן, בין אם שמרני או מודרני, ימצא את מקומו על המפה של המידע האינטרנטי של ספקי שרותי הבריאות והרווחה הפרטיים והציבוריים, ושל משרדי הממשלה

המעבדה וההדמיה שבצע הלקוח בקופה, מוזרמות כיום ישירות לתיק האלקטרוני הרפואי של הרופא, אך הן גם זמינות לגמלאי המשתמש באינטרנט הקופתי.

הפנאי הגימלאי מנוצל כיום למטרות שונות, ביניהן למידה השכלה והתפתחות אישית. יותר ויותר אנשים מבוגרים מגיעים ללימודים אחרים הפרישה מתעסוקתם, עם יכולות גדולות מבעבר ועם ניסיון ומיומנות. קורסים וסדנאות המכוונים ומשווקים לאוכלוסיות הקשיות לסוגיהן ולרמותיהן, ומכללות למידה בתחומים מגוונים צצים חדשים לבקרים. קשישים משתמשים בדואר

האלקטרוני לקבלת הודעות, לצרכנות, לבידור, ולחיי חברה. סוורים אלקטרוניים על מסך המחשב הביתי, בארצות רחוקות, במוזיאונים, ובנבכי ההיסטוריה והביולוגיה, מוצאים מקום בסדר היום ובשיחות החולין של גמלאים רבים. אין ספק שעניין גובר

בבריאות ובמניעה, שהוא צורך ידוע של האדם הזקן, בין אם שמרני או מודרני, ימצא את מקומו על המפה של המידע האינטרנטי של ספקי שרותי הבריאות והרווחה הפרטיים והציבוריים, ושל משרדי הממשלה. ספריות ציבוריות ומקצועיות ואינדקסים בינלאומיים שמידען פתוח וחופשי לאנשי המקצוע ולציבור, הופכות את המידע לידידותי להדיט, ולברור יותר גם למשתמש המתקשה. חלק מספקי המידע מתפרנסים מהפצתו, ומכוונים לאוכלוסיות רבות, לרבות הצרכנים האטרקטיביים

מצב חדש - אתגר חדש לקהילת הגימלאים, לרופאה, לבתי הספר ולסיעוד, ובעיקר לשירותי הבריאות למקבלי ההחלטות

ספרים הם חברים

אדום עתיק מאת גבריאלה אביגור רותם
בהוצאת כינרת זמורה ביתן

שתי וערב לתפארת



עם זאת, יש בספר שמחה ונחמה על מימוש חלום השפה העברית. השפה חיה ומתחדשת ובוטטת ומייצרת בני בנים ונימי נימים של חוטים בשטיח. כל דמות מדברת בעגה המיוחדת לה, כל תקופה הנוגעת לחוטי התשתית מדייקת בלשון של אותם ימים, מבוססת על מחקר ועל האזנה מופלאה.

הקורא גולש על שטיח הספר מקולות העבר - אל קולות עכשוויים שהוא שומע אותם אבל לא תמיד יודע להשתמש בהם. לפעמים, תוך כדי קריאה, ישמע הקורא המבוגר את שיחם של נכדיו ליד השולחן, צץ ועולה מתוך קולה של גיבורת הספר וקולן של חברותיה.

אף שלרגע נדמה לך שהם מדברים בשפה חדשה, אתה שומע כמו אקורד מוכר את לשון בניך, את לשונך שלך ואת לשון אבותיך. זהו השתי והערב, שממנו ארוג ספר מלבב זה. ●

ד"ר מירי ורון - מרצה לספרות ותיאטרון במכללת סמינר הקיבוצים

ד"ר מירי ורון

אדום עתיק, ספרה האחרון של הסופרת גבריאלה אביגור רותם פרוש לפני כעין שטיח ארוג לתלפיות: צבעיו מגוונים, תבניות הרקמה שלו משולבות בקפדנות ובעדינות זו בזו והתמונה הכללית שלו ממלאת את חדרי הלב בעיקר במה שמורגש כחדוות הכתיבה - האריגה.

השתי של השטיח, כלומר חוטי התשתית הם עשרה סיפורי דמויות הקשורות להויתנו כאן בארץ. בחירת הדמויות מציגה מנעד תרבותי ואדאולוגי: רחל המשוררת, הסופר יוסף חיים ברנר, הסופר יוסף לואידור, גיבורת סיפור תל חי דבורה דרכלר, שרה אהרונסון, אבשלום פיינברג, "ילדת ההסתדרות" האלמונית שושנה בוגן ואחרים. בין קוריהם של חוטי התשתית הללו, החובקים חלומות כאב ואומץ של ראשוני היישוב עוברים ומתערבים חוטי הערב: בני הארץ של מציאות ימינו, צאצאיהם התרבותיים של אותם שמות מפורסמים וסמויים.

שתי דמויות חוטי הערב הן דמות אישה בשנות השלושים המוקדמות לחייה, ודמות גבר בשנות החמישים, אשר דרכיהם נפגשות לדק - ונפרדות לעד, כדברי המשוררת רחל. הפגישות אקראיות, מבשרות טוב, אך בסופו של דבר אינן יוצרות קשר בר קיימא. אולי כישלון הקשר הזה הוא הפן העצוב שבשטיח הצבעוני... החלום הציוני של חוטי השתי לא נושא פרי כמו שהיינו רוצים.

שאלה של בריאות



פרופ' יעקב גינדין

המדור "שאלה של בריאות" יעסוק בשאלות בנושאי בריאות שונים המטרידות את האדם המבוגר והקשיש אך אינן מוצאות מענה פשוט בעיתונות, בהדרכה של שירותי הבריאות למיניהם, ובשיח השקט עם רופא המשפחה. המדור יתמקד בנושאים הייחודיים המטרידים את האדם המבוגר מתוך מודעות לזמינות הנמוכה של אנשי מקצוע המומחים למחלות זיקנה - הגריאטר והפסיכוגריאטר - הן עבור האנשים המבוגרים הפעילים והתורמים, והן עבור אלה החולים, הסובלים והזקוקים לעזרה.

ידוע הקושי של האדם הזקן אל להגיע אל רופא מקצועי כשעדיין "המצב" בראשיתו, ולא לכשמחמיר. פניה מונעת בזמן הנכון ויוזמה אישית ומשפחתית חשובות ביותר, והן נתונות בידי השואל. התשובות המקצועיות מצויות בשדה שלנו - הגריאטרים - אך אנו צריכים את השאלות שלכם תחילה.

ביחד - אתם הקוראים ואני, נבנה את המדור. ויהיה שכרנו במניעת סבל, מגבלה, ואפילו חולי ואשפוז אם אפשר. בנוסף אדגיש במדור הימנעות מנזקים שבמזון רע, בעישון, באלכוהול, ובשימוש לקוי בתרופות. וביחד נקדם בריאות וכושר גופני ונפשי. אני אמליץ - אך הביצוע וההצלחה בידכם הקוראים. ●

לבריאות!

פרופסור יעקב גינדין - חבר בחוג לגרונטולוגיה, בפקולטה למדעי הרווחה והבריאות באוניברסיטת חיפה, מנהל המכון הגריאטרי לחינוך ולמחקר במרכז הרפואי קפלן ומחלקות גריאטריה ג' ו-ד' בבית החולים הרצפלד

זכויות הגיל החדש

ממס הכנסה

● הכנסה מקצבה המשולמת על פי חוק ישראלי או דיני חוץ, או על פי הסכם קיבוצי או חוזה עבודה שנעשו בישראל או בחוץ לארץ (כגון פנסיה ממקום העבודה או פנסיה מגרמניה).

● הפרשי הצמדה על מלוות או על פיקדונות או על תכניות חיסכון, ובלבד שהם פטורים ממס הכנסה.

תעודת אזרחות

הנפקת תעודת אזרחות ותיק מתבצעת על ידי המשרד לענייני גמלאים, החל מתאריך 8 ביולי 2007 לביירוטים ומידע על הזכויות שמקנה תעודת אזרחות ותיק, יש להתקשר לטל': 02-6547025, בין השעות 9:00 ל-13:00 או לפנות לדוא"ל vatik@pmo.gov.il אתר משרד הרווחה: www.molsa.gov.il

חוק האזרחים הותיקים

כל תושב הארץ, בהגיעו לגיל הקובע על פי חוק גיל הפרישה (התשס"ד - 2-4) מקבל "תעודת אזרחות ותיק".

תעודה זו מאפשרת הנחות שונות:

- תחבורה ציבורית - 50%
- גנים ואתרים - 50%
- אגרת טלוויזיה - 50%
- מופעים - 50%
- ארנונה כללית - הנחה על 100 מ"ר ראשונים לדירת מגורים אחת.

למקבלי השלמת הכנסה ניתנות הנחות נוספות:

- ארנונה כללית - פטור על 100 מ"ר ראשונים לדירת מגורים אחת
- רכישת תרופות שבסל התרופות - 50% מי שלא קיבל את התעודה כחודשיים לאחר היום הקובע, או מי שאיבד אותה, יכול לפנות למשרד לענייני גמלאים:
- טל': 02-6547025, פקס: 02-6547034
- כתובת: משרד לענייני גמלאים, משרד ראש הממשלה, קפלן 3, הקריה ירושלים 91919

מי שיש לו הכנסות שלא מעבודה

● אם הכנסתך שלא מעבודה (כגון משכירות או מריבית על השקעות) נמוכה מ-12,888 ש"ח (החל ב-01.01.2007) ליחיד או 17,184 ש"ח (החל ב-01.01.2007) לזוג (ההכנסה המרבית כפול 3) - אתה עשוי להיות זכאי לקצבת זקנה מלאה.

● אם הכנסתך שלא מעבודה גבוהה מהסכומים האלה, אתה עשוי להיות זכאי לקצבה חלקית או לא להיות זכאי לקצבה כלל, בהתאם לגובה הכנסתך.

מי שיש לו הכנסה מעבודה וגם שלא מעבודה

● אם הכנסתך מעבודה נמוכה מ-4,296 ש"ח (החל ב-01.01.2007) ליחיד או 5,728 ש"ח (החל ב-01.01.2007) לזוג (ההכנסה המרבית), וההכנסות שלך שלא מעבודה (כגון משכירות או מריבית על השקעות) נמוכות מ-8,592 ש"ח (החל ב-01.01.2007) ליחיד או 11,456 ש"ח (החל ב-01.01.2007) לזוג (פעמיים ההכנסה המרבית) - אתה עשוי להיות זכאי לקצבת זקנה מלאה.

אם הכנסותיך גבוהות מהסכומים האלה, אתה עשוי להיות זכאי לקצבה חלקית או לא להיות זכאי לקצבה כלל, בהתאם לגובה הכנסותיך.

הכנסות שאינן נלקחות בחשבון לצורך בדיקת זכאות לקצבת זקנה

● הכנסה מקצבה המשולמת על פי חוק ישראלי או דיני חוץ, או על פי הסכם קיבוצי או חוזה עבודה שנעשו בישראל או בחוץ לארץ (כגון פנסיה ממקום העבודה או פנסיה מגרמניה).

● הפרשי הצמדה על מלוות או על פיקדונות או על תכניות חיסכון, ובלבד שהם פטורים

קצבת זקנה

קיימים שני מועדים הקשורים לקביעת הגיל המזכה בקצבת זקנה

גיל הפרישה - הגיל שבו תהיה/תהיי זכאי/ת לקצבת זקנה, בתנאי שהכנסתך מעבודה אינה עולה, או עולה במעט על סכום ההכנסה המרבית, והכנסתך שלא מעבודה, כגון הכנסה מנכסים או מריבית על השקעות אינה עולה, או עולה במעט על כפליים ההכנסה המרבית. ההכנסה מפנסיה אינה נלקחת בחשבון.

עד 30 ביוני 2004 גיל זה היה לגברים 65 ולנשים 60.

החל ב-1 ביולי 2004 הגיל עולה בהדרגה עד שבסופו של התהליך הוא יהיה 67 לגברים ו-64 לנשים.

גיל הזכאות לקצבת זקנה - הגיל שבו תהיה/תהיי זכאי/ת לקצבת זקנה ללא קשר להכנסות.

עד 30 ביוני 2004 גיל זה היה לגברים 70 ולנשים 65.

החל ב-1 ביולי 2004 הגיל לנשים עולה בהדרגה, עד שבסופו ל התהליך הוא יהיה 70 לגברים ולנשים.

תנאי זכאות - מבחן הכנסות בגיל הפרישה עד גיל הזכאות לקצבת זקנה

מי שיש לו הכנסה מעבודה

● אם הכנסתך מעבודה נמוכה מ-4,296 ש"ח (החל ב-01.01.2007) ליחיד או 5,728 ש"ח (החל ב-01.01.2007) לזוג (ההכנסה המרבית) - אתה עשוי להיות זכאי לקצבת זקנה מלאה.

● אם הכנסתך מעבודה גבוהה מ-4,296 ש"ח (החל ב-01.01.2007) ליחיד או 5,728 ש"ח (החל ב-01.01.2007) לזוג (ההכנסה המרבית), אבל נמוכה מ-6,036 ש"ח ליחיד או 8,325 ש"ח לזוג - אתה עשוי להיות זכאי לקצבת זקנה חלקית.

● אם הכנסתך מעבודה גבוהה מ-6,036 ש"ח ליחיד או 8,325 ש"ח לזוג - לא תהיה זכאי לקצבת זקנה מגיל הפרישה עד גיל הזכאות לקצבת זקנה. כשתגיע לגיל הזכאות לקצבת זקנה, תהיה זכאי לקצבה בלי קשר להכנסותיך.

איתנו, אתה לא לבד!

מתנדבי "שירות הייעוץ לקשיש" מסייעים לאוכלוסייה המבוגרת במתן ייעוץ, הכוונה, ליווי ותמיכה. השירות ניתן באמצעות פגישות אישיות בסניף הביטוח הלאומי, שיחות טלפוניות ובמסגרת ביקורי בית.

השירות ניתן בתחומים הבאים:
 ׀ ייעוץ והכוונה: בנושאים אישיים, במימוש הזכויות הסוציאליות בביטוח הלאומי ובמוסדות אחרים, בתעסוקה בשעות הפנאי, בשירותים בקהילה
 ׀ ביקורי בית חברתיים-ידידותיים אצל קשישים המרותקים לבתיהם
 ׀ קבוצות תמיכה לאלמנים ואלמנות
 ׀ ימי מידע לגמלאים חדשים

קשישים או בני משפחה - פנו למחלקת "שירות הייעוץ לקשיש" בסניף הביטוח הלאומי הקרוב למקום מגוריכם ונשמח לעמוד לשירותכם.

מוקד טלפוני ארצי לפניות -
02-6463400

**שירות הייעוץ לקשיש -
 תמיד אתך בסיוע ותמיכה**

www.btl.gov.il

בטל

המוסד לביטוח לאומי
 א ת ת ל א ו ר ר כ ל ה ד ר ר

