



אגף ייעוץ לקשיש



המוסד לביטוח לאומי

הגיון להחדש

עיתון לאנשים מתחדשים

גליון מס' 24 | יוני 2017

**מבוגרים,
טכנולוגיה ומה
שביניהם...**

קוראים יקרים,

גיליון זה מוקדש רובו ככולו לחלומות.

החלומות שזורים בחיינו לאורך השנים ורק אופיים, צורתם, ממשותם ופרשנותם משתנה מעת לעת. בתקופת הילדות המוקדמת הורים מצפים שילדיהם ילמדו לשחק כדי לעורר ולהרחיב את דמיונם. בתקופת הנעורים, לרוב, הורים מבקשים מילדיהם להפסיק לחלום, להזדרז, לפעול, להיות פרודוקטיביים ולהרבות בלימודים ובעשייה. בבגרות, שוב חוזרות המוטיבציות שמעוררות חלומות על העתיד ועל החיים. וכך אנחנו משוטטים לאורכם של השנים בין חלומות למשחקים, בין אשליה למציאות, בין אכזבה להגשמה, כי אלה הם החיים.

בעתות מצוקה יש לחלום תפקיד חשוב במיוחד. הוא כחבל ההצלה עליו יתלה האדם את התקוות ואת המחר. רבים הם סיפורי החיים ששמענו מפיהם של אנשים ששרדו מלחמות, מאסרים וקשיים, וכולם לא פסקו לחלום גם בתוך הכאוס, הייאוש והאובדן. הם המשיכו לחלום על המחר, על הניצחון, על החופש, על אהבה ועל הגשמת משאלות הלב.

אנשים חולמים לאורך חייהם, לפעמים חלומות גדולים ולעיתים חלומות קטנים. לעיתים החלומות מתגשמים ולעיתים הם רק נערמים בצמתים שונים לאורך השנים.

אלפי המתנדבים הפועלים במסגרת מחלקות שירות הייעוץ לקשיש בכל 23 סניפי הביטוח הלאומי בארץ, מגשימים בסיפוק אדיר חלומות ומאפשרים לאנשים רבים להמשיך ולחלום. בזכות שירות הייעוץ לקשיש, מגשימים המתנדבים את חלומותיהם החבויים והגלויים באמצעות עבודתם ההתנדבותית. ההתנדבות היא חלק מההגשמה העצמית, אשר גם באמצעותה מצליחים המתנדבים לבטא רגשות ומשאלות לב. הם חובקים בהתנדבותם קשישים אחרים, יוצרים חברות אמיצה ועוזרים להם להמשיך ולחלום ואף להגשים. וגם לי יש חלום גדול שמאיר לי את הדרך - והוא שבני הגיל השלישי במדינת ישראל יזכו לכבוד הראוי להם ולהכרה רחבה - משפחתית, מקצועית, חברתית, ממשלתית ומוסדית.

חולמים הם אלה הרואים פני עתיד ולכן אני לא מפסיקה לחלום.

אני תקווה שכל מי שיקח גיליון זה לידי ויקרא בעיון את המאמרים שבו, יתמלא בחלומות ובעיקר ברצון ובכוחות להגשימם.

זיכרו, החיים מולידים חלומות וחלומות יוצרים חיים.

חלומות נעימים,

ורה שלום

מנהלת אגף הייעוץ לקשיש

הגיל החדש

ייתן לאנשים תחדשים

מו"ל

אגף יעוץ לקשיש

ביטוח לאומי

עורכת

שרון כץ

חברי מערכת

ורה שלום

מנהלת אגף ייעוץ לקשיש,

ביטוח לאומי

דפנה כהן

סגנית מנהלת אגף ייעוץ לקשיש,

ביטוח לאומי

עירית בינות

אחראית תחום הדרכה באגף ייעוץ

לקשיש, ביטוח לאומי

גדי פורת

מנכ"ל ועורך, דורות

לקידום אוכלוסיה מבוגרת

עריכה והפקה

דורות לקידום אוכלוסיה מבוגרת

עיצוב גרפי

studiofux

כתובת להחזרת דברי דואר

ביטוח לאומי, סניף רמת גן

רחוב חשמונאים 15, רמת גן

כתובת המערכת

ת.ד. 1417 כפר סבא

טל. 09-7658088

פקס. 09-7662661

gilhadash@gmail.com



המוסד לביטוח לאומי

מידע וזכויות - הגיל החדש

מידע למקבל קצבת זקנה ו/או קצבת שאירים מעל גיל פרישה, עם תוספת השלמת הכנסה, היוצא לחו"ל

לפני שאתה יוצא לחו"ל, חשוב שתקרא בעיון את דברי ההסבר המובאים כאן על הזכאות שלך לתוספת השלמת הכנסה בעת שאתה שוהה בחו"ל. דברי ההסבר המובאים כאן הם כלליים, ואין לראות בהם נוסח מלא ומוסמך של החוק. כל האמור בלשון זכר מכוון גם לנשים.

השנה - תישלל זכאותך לקבלת תוספת עבור כל התקופות ששהית בחו"ל בכל נסיעותיך באותה השנה, ויהיה עליך להחזיר לביטוח הלאומי את הסכומים שקיבלת עבור תוספת השלמת הכנסה בשלושת היציאות הקודמות. תשלום התוספת יחודש לך ב-1 בחודש שלאחר חזרתך לארץ מהנסיעה האחרונה באותה השנה.

● **בנסיעה החמישית** באותה השנה תישלל זכאותך לקבלת תוספת השלמת הכנסה עבור כל התקופות ששהית בחו"ל בכל נסיעותיך באותה השנה, ויהיה עליך להחזיר לביטוח הלאומי את הסכומים שקיבלת עבור התוספת ששולמה לך בעד תקופות קודמות באותה השנה.

● **לתשומת לבך, לצורך חישוב תקופות השהות בחו"ל:** אין מונים את יום היציאה ואת יום הכניסה. אין מונים את היציאות וימי השהייה בחו"ל שהיו לך לפני המועד שבו נעשית זכאי לתוספת השלמת הכנסה, באותה השנה.

חשוב להבהיר שאם נשללה זכאותך לתוספת השלמת הכנסה בתקופות ששהית בחו"ל, על פי הכללים המפורטים כאן, יציאות אלה נלקחות בחשבון, ואתה עלול לא להיות זכאי לתוספת עד סוף אותה השנה הקלנדרית.

● **תשלום תוספת השלמת הכנסה לכן זוג /בת זוג שלמקבל הקצבה:** בני זוג שיצאו וחזרו ביחד - מונים את הימים ששהו בחו"ל פעם אחת וכן את מספר היציאות.

בני זוג שיצאו בנפרד וחזרו בנפרד, ואין ימים שבהם שהו יחד בחו"ל - מונים את הימים ששהו בחו"ל ואת מספר היציאות של כל אחד בנפרד, כלומר כל יציאה של אחד מהם תיחשב כיציאה אחת.

במקרים שאין זכאות לתוספת השלמת הכנסה לזוג, בגלל שאחד מהם נמצא בחו"ל - תיבדק הזכאות של בן הזוג שנשאר בארץ ביחיד.

● **מי שיצא לחו"ל בגלל אבל** על בן משפחה מדרגה ראשונה (בן זוג, הורים, ילדים, אח, אחות) למשך 3 שבועות לכל היותר - היציאה הזאת, לפי שיקול דעתו של הביטוח הלאומי, לא תיחשב במניין היציאות לחו"ל באותה שנה קלנדרית.

● **מי שיצא לחו"ל לצורך קבלת טיפול רפואי** שאין אפשרות לקבלו בארץ או מי שנלווה לכן משפחה חולה לצורך קבלת טיפול רפואי כזה, וקיבל אישור ליציאה ממשד הבריאות, יוסיף לקבל את תוספת השלמת הכנסה גם בתקופה שהוא שוהה בחו"ל, אך לא יותר מ-6 חודשים.

מידע מפורט על הזכאות לתוספת השלמת הכנסה תמצא באתר האינטרנט של הביטוח הלאומי www.btl.gov.il.

בעת שהותך בחו"ל אתה עשוי להמשיך ולקבל תוספת השלמת הכנסה, עד מקסימום של 72 ימים בשנה.

זכאותך לתשלום התוספת תלויה במספר הפעמים שאתה יוצא לחו"ל בשנה קלנדרית אחת (מ-1 בינואר עד 31 בדצמבר) ובמספר הימים שאתה שוהה בחו"ל.

● **חשוב שתדע:** שהות בחו"ל במשך 100 ימים ויותר בסך הכול בנסיעה אחת או בכמה נסיעות באותה השנה; או נסיעה לחו"ל בפעם החמישית באותה השנה - שוללים את זכאותך לתשלום תוספת השלמת הכנסה בעד כל תקופות השהות שלך בחו"ל באותה השנה (מ-1 בינואר עד 31 בדצמבר).

אם קבלת כבר תוספת השלמת הכנסה בעד תקופות קודמות באותה השנה, תיאלץ להחזיר את כספי השלמת הכנסה שקיבלת.

● **להלן פירוט הכללים לקבלת תוספת השלמת הכנסה בעת השהות בחו"ל:**

● **בנסיעה הראשונה, השנייה והשלישית לחו"ל** באותה השנה אתה עשוי להיות זכאי לתוספת בהתאם לכללים האלה: אם שהית בחו"ל פחות מ-72 ימים בסך הכול בנסיעה אחת או בכמה נסיעות באותה השנה - תשלום לך התוספת עבור כל תקופת השהות בחו"ל.

אם שהית בחו"ל יותר מ-72 ימים אך פחות מ-100 ימים בסך הכול בנסיעה אחת או בכמה נסיעות באותה השנה - תשלום לך התוספת עבור התקופה שעד 1 בחודש שבו הצטברו לך 72 ימי שהות בחו"ל באותה השנה. ומתאריך זה לא תהיה זכאי לתוספת השלמת הכנסה.

תשלום השלמת הכנסה יחודש לך ב-1 בחודש שלאחר חזרתך לארץ מהנסיעה האחרונה באותה השנה.

אם שהית בחו"ל 100 ימים ויותר בנסיעה אחת או בכמה נסיעות באותה השנה - תישלל זכאותך לתשלום התוספת בעד כל תקופות השהות שלך בחו"ל באותה השנה, ואם קיבלת כבר תשלום בעד תקופות קודמות באותה השנה, תיאלץ להחזיר את כספי השלמת הכנסה שקיבלת. תשלום התוספת יחודש לך ב-1 בחודש שלאחר חזרתך לארץ מהנסיעה האחרונה באותה השנה.

● **בנסיעה הרביעית לחו"ל** באותה השנה לא תהיה זכאי לתוספת השלמת הכנסה אם שהית פחות מ-100 ימים בסך הכול בנסיעה אחת או בכמה נסיעות באותה השנה - תשלום התוספת יופסק ב-1 בחודש שבו יצאת לחו"ל בפעם הרביעית, ויחודש ב-1 בחודש שלאחר חזרתך לארץ מהנסיעה האחרונה באותה השנה.

אם שהית 100 ימים ויותר בנסיעה אחת או בכמה נסיעות באותה

טכנולוגיות שעובדות בשבילכם: הסרת מחסומים והתגברות על קשיים

על האוכלוסייה המבוגרת לקפוץ על עגלת הטכנולוגיה ולא לעמוד בצד ולראות אותה דוהרת עמוסה רק באנשים צעירים

ד"ר מיכל איזקסון

טכנולוגיה. אפשר לאהוב אותה, אפשר לשנוא אותה, אבל מה שבטוח, אי-אפשר להתעלם ממנה. בעשורים האחרונים אנו עדים לתמורות רבות בכל אורחות החיים כתוצאה משינויים טכנולוגיים. מעקב אחרי הבריאות, דרכי התקשורת עם משפחה וחברים, הדרך שבה אנו עורכים קניות והדרכים שבהן אנחנו מתעדכנים בחדשות - כל אלו מושפעים מפיתוחים טכנולוגיים, שרק לפני עשור או שניים היו כמעט בגדר מדע בדיוני. בניגוד למה שהיה אפשר לחשוב, דווקא צרכנים מבוגרים, מעל גיל 65, הם קבוצה מובילה ברכישת מוצרי טכנולוגיה מסוימים. גם בסוגי טכנולוגיות, כגון טלפונים חכמים ושימוש במדיה חברתית, שאנשים מעל גיל 65 היו מתעכבים באימוצם ביחס לקבוצות גיל צעירות יותר, אנחנו עדים, בשנים האחרונות, לגידול משמעותי בשיעור השימוש בהם.

לעולם הטכנולוגי יש הרבה מה להציע בכל שלבי החיים, בעיקר לעת זיקנה וחבל שאוכלוסייה מבוגרת לא תהנה מאותם יתרונות שיש לעולם הזה להציע. אז איך אפשר בכל

כאשר אנשים מעל גיל 65 חוצים את המחסומים ומאמצים טכנולוגיה, הם נוטים להשתמש בה באינטנסיביות גבוהה



זאת לקפוץ על העגלה ולא לעמוד בצד ולראות אותה דוהרת עמוסה באנשים צעירים יותר?

אתם רוצים טכנולוגיה, גם אם אתם חושבים שאתם לא צריכים אותה

אחת השיחות שאני מנהלת שוב ושוב עם אנשים מבוגרים סובבת סביב הצורך שבאימוץ טכנולוגיה. זה יכול להיות ביחס לכל דבר, החל בטלפון חכם, דרך הצטרפות לרשת חברתית וכלה בשואב רובוטי. אותה שיחה חוזרת שוב ושוב כל פעם בהקשר של טכנולוגיה אחרת. "למה אני צריך את זה?" הם שואלים ואני מתקשה לענות. צודקים, בדרך כלל הם לא באמת צריכים את הטכנולוגיה. כבר 50 שנה שהם שוטפים רצפה עם דלי וסמרטוט ואפשר להמשיך בלי שינוי. אבל יש הרבה טכנולוגיות, שברגע שמתמשים בהן, מגלים מהר מאוד שיש הרבה סיבות לרצות להשתמש בהן. באמצעות שימוש בטכנולוגיות אנחנו יכולים להיות יעילים יותר, בריאים יותר, מקושרים יותר ואולי (ממש רק אולי) גם מאושרים יותר. אנחנו מוקפים בדברים שאנחנו לא צריכים, אבל רבים מהם משמשים אותנו יום יום.

טיפ: שאלו את עצמכם ואת מי שמציג לכם טכנולוגיה חדשה למה הוא חושב שאתם רוצים את הטכנולוגיה הזאת ולא למה אתם צריכים אותה.

בדרך כלל ניתן למצוא פתרונות לכל הדברים הנראים לנו כמחסומים בינינו לבין אותה טכנולוגיה



כדוגמה בואו נחשוב על טלפון חכם. זו דוגמה מצוינת לדבר שלא 'צריך'. הסתדרתם עד כה מצוין בלי זה ואין סיבה שכך זה לא ימשך. אתם לא צריכים לראות את התמונות של הנכדים בווטסאפ המשפחתי, אבל אנשים רבים ישמחו לראות את התמונות בזמן אמת ולהיות חלק מהשיח המשפחתי המתנהל לאורך היום. לא צריך את הטלפון החכם בשביל להזמין מונית, אפשר להרים טלפון לתחנת המוניות הקרובה, אבל האין זה פשוט יותר להיכנס לאפליקציה ולהזמין מונית בלי שאתם תלויים בפניותו של הסדרן? אחד הדברים שאנחנו רואים בבירור הוא, שכאשר אנשים מעל גיל 65 חוצים את המחסומים ומאמצים טכנולוגיה, הם נוטים להשתמש בה באינטנסיביות גבוהה. לדוגמה, בעוד ששיעור האנשים מעל גיל 65 שמתמשים באינטרנט הוא נמוך יותר מאשר בקבוצות גיל צעירות יותר, אותם אלה שכן משתמשים באינטרנט עושים זאת בתדירות גבוהה וכ-75 אחוז מהם מתחברים לרשת מידי יום.

הבנה של המניע שמאחורי הרצון לשלב טכנולוגיה חדשה בחיינו חשובה כדי לייצר את המוטיבציה, שבזכותה כבר נצליח לייצר את ה'איך'. בדרך כלל, ניתן למצוא פתרונות לכל הדברים הנראים לנו כמחסומים בינינו לבין אותה טכנולוגיה.

פחד

אין דבר משתק יותר מפחד ולעתים, אין דבר מפחיד יותר מהלא מוכר. שימוש בטכנולוגיה חדשה דורש התנסות בדברים חדשים, לימוד דרכי חשיבה חדשות והתהליך עשוי להיות מפחיד. רבים חוששים שיקלקלו את המכשיר או את המחשב על ידי שימוש לא נכון וחשש כזה עלול בהחלט להרתיע. אחד ההבדלים בין משתמשים צעירים למבוגרים הוא, שבמקרים של חוסר ידיעה וחוסר הכרה של טכנולוגיה, משתמשים צעירים פחות חוששים להתנסות בה. כולנו ראינו איך ילדים שעוד לא הולכים לבית הספר ואינם יודעים קרוא וכתוב מסוגלים להשתמש בטכנולוגיות מורכבות, כמו מחשב וטלפון חכם. הסוד שלהם הוא בכך, שהם לא מפחדים להתנסות והם מאפשרים לעצמם להיות סקרנים. ניסוי וטעייה היא הדרך הטובה ביותר 'לפצח' טכנולוגיה חדשה וללמוד איך אפשר להשתמש בה.

עצות שימושיות

אז מה אפשר לעשות על מנת להתגבר על החשש

מטכנולוגיה חדשה? להלן מספר עצות שעשויות להקל ולסייע:

1. **דאגו להדרכה מתאימה:** אנחנו מוקפים במשאבים של ידע והדרכה אותם ניתן לנצל על מנת ללמוד איך להשתמש בטכנולוגיות חדשות או להעמיק את ההבנה ולהגביר את תחושת הנוחות, שאנו חשים עם טכנולוגיות שבהן אנחנו כבר משתמשים. ברוו במתנ"ס או במועדון הקרוב לביתכם. פעמים רבות, ארגונים אלו מפעילים קורסים ללימוד טכנולוגיות, כגון שימושי מחשב או טלפון חכם. אם אתם מעדיפים ללמוד בשיעור פרטי, יש חברות שישלחו אליכם מורה הביתה, שילמד אתכם וילווה אתכם בקצב שלכם. הסתכלו סביבכם, אולי המורה הפרטי המתאים ביותר נמצא מתחת לאף. אולי היא הבת של השכנים או הסטודנט בדירה מול קרוב לוודאי, שאתם מוקפים באנשים שישמחו לעזור בתמורה לתשלום כספי או תמורת עוגיות ביתיות. אחד השידוכים הטובים שעשיתי היה בין סטודנט טוב לב נמרץ לבין סבתא של חברה. חודשים רבים הם נפגשו, הוא לימד אותה איך להשתמש במחשב, היא הנתה ממורה מקסים ואדיב ולו התשלום עזר במימון הלימודים. כשאתם רוכשים מוצר חדש ברוו איזו תמיכה מספקת החברה שמוכרת לכם את המוצר. חברות רבות כוללות ביקור של טכנאי בבית או מציעות ביקור כזה בתוספת תשלום. זו השקעה כדאית שתעזור למצות את המרב מהטכנולוגיה החדשה שרכשתם. על מנת להפיג חששות, נסו לשאול מה אסור לעשות עם המכשיר או מה עלול לשבש את הפעילות שלו באופן כזה שיהיה קשה לתקנו. אתם תופתעו לגלות עד כמה המכשיר שקניתם עמיד וכמה מאמץ דרוש בשביל לקלקל אותו באמת

<<

WhatsApp

היא אפליקציה העובדת על סמארטפון ויכולה גם לעבוד דרך המחשב שלנו. מטרתה: העברת מסרים מהירים, תמונות, סרטי וידאו וקבצים

אינטרנט לבני הגיל השלישי - הזדמנויות ואתגרים

עולם וירטואלי גדול ועשיר בלחיצת כפתור

רועי גולדשמידט

אינטרנט - למה זה טוב?

רשת האינטרנט (להלן גם: "הרשת"), המאפשרת זמינות ונגישות לשירותים ולמידע, מהווה זירה למעורבות חברתית ומשפרת את טווח אפשרויות התקשורת עם הסביבה. הרשת מאפשרת צריכה של תקשורת "מסורתית" - רדיו, טלוויזיה ועיתונות ושל דפוסי תקשורת חדשים. רשתות חברתיות (דוגמת פייסבוק, טוויטר ואחרות), הפועלות על גבי האינטרנט, מאפשרות ליצור קשר עם חברים ובני משפחה, לחלוק תחומי עניין ולהביע דעות. בנוסף לכך, השימוש באינטרנט מקנה גישה רציפה למידע עדכני, לשירותים מוניציפליים או ממשלתיים, לביצוע מטלות אדמיניסטרטיביות שונות או קניות. "מנועי חיפוש", המשמשים לאיתור מידע, מאפשרים בכמה הקשות על המקלדת להגיע להיקפי מידע עצומים - טקסטים, תמונות, סרטונים או קבצי קול, כמעט על כל נושא בעולם.

היכולת להשיג מידע, לעבד ולבחון אותו באופן ביקורתי ולהתמודד עם שטף המידע - כל זאת באמצעות טכנולוגיות המחשב והאינטרנט - הופכת בעידן המידע לכלי ולמיומנות חיוניים. יכולת זו עשויה לאפשר ניידות חברתית, ומאידך גיסא, היעדרה צפוי להחריף את הפערים החברתיים הקיימים. חוקרים טוענים, כי ל"מעורבות דיגיטלית" ול"הון דיגיטלי" ישנן השפעות רבות, בין השאר על הצלחה אקדמית, הצלחה בשוק התעסוקה, יזמות ואף אימוץ של שירותי בריאות דיגיטליים. אלו המתפקדים טוב יותר במציאות הדיגיטלית ומשתתפים באורח פעיל יותר בחיים החברתיים מתווכי הדיגיטציה, נהנים מיתרונות לעומת עמיתיהם הסובלים, על פי החוקרים, מ"אפליה והדרה דיגיטליים".

לומדים ממחקרים

ביחס לאוכלוסיית האזרחים הוותיקים, מחקרים מצביעים על השפעות חיוביות שונות, בהן: עלייה בתחושת שביעות

הרצון של מבוגרים; ירידה בסבירות לסבול מדיכאון; תחושת ההעצמה הנובעת מן האינטראקציות הבין-אישיות, משיפור התפקודים הקוגניטיביים ומתחושת העצמאות והשליטה. למרות ההשפעות החיוביות של השימוש בטכנולוגיות המידע, קיימים פערים בשיעור השימוש ובדפוסי השימוש באינטרנט ובטכנולוגיות המידע בין קבוצות אוכלוסייה שונות, ולענייננו בין צעירים למבוגרים. על פי נתוני הסקר החברתי 2015 של הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 49% מבני 65 ומעלה משתמשים באינטרנט (כולל דוא"ל) לעומת 83% מקרב הצעירים יותר. בסקר של איגוד האינטרנט משנת 2016 עלה, כי דפוסי השימוש של אזרחים ותיקים באינטרנט שונים מאלה של כלל האוכלוסייה: שיעור נמוך יותר של שימוש אקטיבי ברשתות חברתיות (29% לעומת 87% בכלל הציבור); שיעור נמוך משמעותית של ביצוע קניות באינטרנט (15% לעומת 56%) ושיעור נמוך של ביצוע תשלומים או קיצור תורים באמצעות האינטרנט (24% לעומת 62%). במחקר אחר נמצא, כי גם בקרב קשישים המדווחים על שימוש באינטרנט, דפוסי השימוש מתאפיינים בשמרנות: <<



מחקרים מצביעים על השפעות חיוביות שונות משימוש באינטרנט: עלייה בתחושת שביעות הרצון של מבוגרים; ירידה בסבירות לסבול מדיכאון; תחושת ההעצמה הנובעת מהאינטראקציות הבין-אישיות, משיפור התפקודים הקוגניטיביים ומתחושת העצמאות והשליטה

כאשר אנשים מעל גיל 65 חוצים את המחסומים ומאמצים טכנולוגיה, הם נוטים להשתמש בה באינטנסיביות גבוהה



הדרך הטובה ביותר 'לפצח' טכנולוגיה חדשה וללמוד להשתמש בה היא באמצעות ניסוי וטעייה



אתם לא צריכים להתנצל או להרגיש פחות מסוגלים או חכמים. מוצרים צריכים לשמש אתכם ולהיות מתוכננים עבורכם ולא ההיפך. אם הממשק לא נוח, הגופנים של הטקסט קטנים מדי, הכפתורים מסורבלים או כל בעיית ממשק אחרת, חשוב שתשמיעו את קולכם. הקול שלכם חשוב על מנת לשפר גרסאות עתידיות של המוצר והשמעתו עוזרת למפתחים להישאר קשובים לצרכים של אוכלוסיות מגוונות.

4. לא חייבים להשתמש בכל סוגי הטכנולוגיה - בחרו טכנולוגיה מתאימה לצרכים שלכם: במקרים רבים יש מספר טכנולוגיות שניתן להשתמש בהן על מנת להשיג את אותה תוצאה. קחו, כדוגמה, תקשורת באמצעות אימייל או בקצרה, מייל אפשר לקרוא מייל במחשב שולחני או נייד, באמצעות טלפון חכם או באמצעות מחשב לוח (טאבלט). יש אנשים המשתמשים במחשב שולחני, הם מוצאים שהמקלדת המוכרת, המסך הגדול וסביבת העבודה הגמישה של המחשב נוחים וטובים עבורם. אחרים מתקשים להשתמש במחשב שולחני. עבורם השימוש במחשב מסורבל דורש מיומנויות שטרם רכשו. ייתכן שמחשב לוח, כזה שמוגבל בשימושים שלו ביחס למחשב שולחני, דווקא יכול להיות ממשק קל יותר לתפעול ובכך, מתאים יותר בשביל משתמש שרק רוצה לקרוא ולכתוב מייל. כשאתם רוצים להשתמש בטכנולוגיה חדשה בררו היטב אילו חלופות קיימות. כך תוכלו לבחור את החלופה המתאימה ביותר עבורכם. שימו לב לעלויות שיש לחלופות השונות, מרכיב התקציב יכול להיות גורם חשוב ומכריע.

טיפ: מחשבי טאבלט יכולים להיות פשוטים יותר לשימוש והם פתרון מצוין לקריאה ולכתיבה של מייל וגלישה באתרי אינטרנט.

לסיכום: העתיד כבר כאן וכולנו זוכים להיות חלק ממנו. זכרו שאתם משתמשים חשובים, (גם) בשבילכם נברא עולם הטכנולוגיה ויש הרבה תועלת שניתן להפיק ממנו. אז קדימה לעבודה - המקלדת קוראת לכם! ■

טיפ: מוצרים רבים כבר אינם מגיעים עם חוברת הדרכה מודפסת. את חוברת ההדרכה המודפסת מחליפה גרסה אלקטרונית של חוברת הדרכה או הפניה למסמך ששמור באתר האינטרנט של החברה. את החוברות או את המסמכים הללו ניתן להדפיס כך שיהיה נוח יותר להיעזר בהם. גשו לחנות המתמחה בסיוע משרדי שם תוכלו להדפיס את החוברת ואפילו לכוון אותה במידת הצורך.

2. התנסות ותרגול: לאחר שביצרתם מה ממשק אסור לעשות, זה הזמן לניסוי וטעייה. טכנולוגיה טובה מתוכננת כך שהיא תהיה סלחנית כלפי טעויות. נסו ותרגלו כמה שיותר. כשטכנולוגיה היא חדשה אל תתנו ליום לעבור בלי שהשתמשתם בה, כך הוראות השימוש לא יישכחו. שימוש יום-יומי יעזור לכם לרכוש ביטחון ויגרום לכך, שהפעולות הדרושות לשימוש בטכנולוגיה ייהפכו עבורכם לטבע שני.

3. זכרו שהמוצר שרכשתם נועד לשרת אתכם: אתם קהל יעד חשוב. מי שתכנן את המוצר אמור היה לדאוג לממשק משתמש נוח ושישי למגוון אוכלוסיות. אם אתם מתקשים להשתמש במוצר חדש, זכרו שהדופי נמצא במוצר ולא בכם.



ד"ר מיכל איזקסון, החוג לגרונטולוגיה - מדעי הזיקנה, אוניברסיטת חיפה



דפוסי השימוש של אזרחים ותיקים באינטרנט שונים מאלה של כלל האוכלוסייה: שיעור נמוך יותר של שימוש אקטיבי ברשתות חברתיות (29% לעומת 87% בכלל הציבור); שיעור נמוך משמעותית של ביצוע קניות באינטרנט (15% לעומת 56%); שיעור נמוך של ביצוע תשלומים או קיצור תורים באמצעות האינטרנט (24% לעומת 62%)

של אזרחים בודדים ויוצרות איתם קשר בפעילות משותפת; תכנית "הקשר הרב-דורי" במסגרתה מצוותים תלמידי בתי ספר לאזרחים ותיקים; ופרויקט "כיתות ותיקים" במסגרתו אזרחים ותיקים לומדים בבתי ספר על-יסודיים. נסו למצוא פרויקט או פעילות בנושא קרוב למקום המגורים שלכם.

אם לא מצאנו מה עושים?

אך גם אם אתם לא מוצאים מקום רשמי ומוסדר, לא חייבים להתיימש, חישובי האם יש לכם בן משפחה קרוב או מכר אחר שיש לו זמן וגישה לטכנולוגיה, ובקשו ממנו ללמד אתכם. בחרו משהו אחד קטן שאתם רוצים לעשות, והתחילו לאט. חשוב לזכור, שמה שעבור "ילידים דיגיטליים" – הוא מובן מאליה, עבורכם הוא עלול בתחילה להיות מעט קשה. עם זאת, זוהי גם הזדמנות. נסו, למשל, לתת לנכד שלכם ללמד אתכם ופתאום עשוי להיות לכם "זמן איכות" חדש איתו, ולו הזדמנות לסייע לכם וללמוד משהו עליכם.

אל תתנו למי שמלמד אתכם, ילד או מבוגר, להחזיק את המושכות, אלא בקשו לשבת מול המחשב או הטלפון ולעשות כל דבר בעצמכם. נסו לחזור על כל פעולה כמה פעמים או אפילו רשמו לכם על דף את סדר הפעולות. חשוב לדעת, לא כל התוכנות או המחשבים דומים. יש יישומים ייחודיים מאוד למשתמש ויש קשים יותר, וגם אם לא תשלטו בכל רזי

האינטרנט, היכרות עם תוכנה אחת, כבר יכולה להשפיע, למשל, על הקשרים החברתיים שלכם. לדוגמה, היכרות עם האפליקציה של "ווטסאפ" בטלפון הנייד יכולה לאפשר תקשורת מגוונת עם בני משפחה וחברים; היכרות עם מנוע החיפוש של "גוגל" יכולה לאפשר גישה לשפע של מידע וידע, דף "פייסבוק" יכול לשמש להצגה עצמית וליצירת קשרים חברתיים. ככל שתתמידו, תתאמנו ותזכרו יותר, כך השימוש יהפוך להיות טבעי יותר.

בכל זאת, צריך להיזהר באינטרנט?

כל טכנולוגיה חדשה הנכנסת לחיינו דורשת התרגלות ונתקלת לרוב בהתנגדויות חברתיות שונות, המוצדקות רק באופן חלקי. כך היה כאשר מוניות החלו להחליף כרכרות ברחובות לונדון, וכך היה כאשר הוכנסו מכשירי הרדיו והטלוויזיה לבתים. לכן, באופן כללי, חוץ מהצורך להתרגל לשימוש באינטרנט, אין יותר מדי ממה לפחד.

עם זאת, מומלץ: (1) ללמוד לשמור על הסיסמאות ושמות המשתמש שלכם ולזכור אותם. הם נדרשים לרבים מהשירותים הדיגיטליים; (2) לא לתת סיסמאות או גישה למידע אישי למי שאתם לא סומכים עליו – לא באינטרנט ולא בעולם "האמיתי"; (3) לא להאמין לכל דואר אלקטרוני שנשלח אליכם (בפרט לא אם הוא מבטיח לכם כי זכיתם בהון כסף "במקרה" מגורם עלום שם); (4) כשאתם מתקדמים ומתחילים לבצע תשלומים וקניות, ודאו כי האתר אמין וכי פרטיכם ופרטי התשלום מדויקים; (5) כשאתם נדרשים לשנות את הסיסמה או את שם המשתמש – אנא כנסו לאתר עצמו ובצעו את שינוי הפרטים בו. כך תמנעו מקרים של גניבת המידע האישי שלכם.

אינטרנט כהזדמנות

לסיכום, רשת האינטרנט משנה את חיינו והיא כאן כדי להישאר, שירותים ומידע רב זמינים ברשת ועוד שירותים עוברים לרשת מידי יום. במקום לעמוד בתור בבנק או בקופת החולים, ניתן כבר כיום לבצע שלל פעולות מרחוק. למרות החששות שעשויים לנבוע מחוסר ההיכרות, האינטרנט הוא הזדמנות – הזדמנות ללמוד דברים חדשים, הזדמנות לפגוש חברים חדשים או ישנים, לראות סרטים ולקרוא עיתון (בשלל שפות, שלא בהכרח אפשר לקנות בחנות). נסו ותגלו עולם וירטואלי גדול ועשיר בלחיצת כפתור. ■

*רועי גולדשמידט הוא חוקר במרכז המחקר והמידע של הכנסת וכותב על אינטרנט וטכנולוגיות מידע; הערה: הדברים בפרסום זה אינם משקפים בהכרח את עמדת מרכז המחקר והמידע של הכנסת. לעיון נוסף והרחבה בהיבטי מדיניות ציבורית בנושא, ראו: מרכז המחקר והמידע של הכנסת: "אינטרנט ושירותים דיגיטליים לאזרחים ותיקים", רועי גולדשמידט, 12 בפברואר 2017.

למצוא מישהו שמכיר

אז הסתקרנו, מאיפה מתחילים? מי שלא מכיר את האינטרנט ולא יודע כיצד להפעיל "דפדפן" – התוכנה המאפשרת לגלוש ברשת, עלול למצוא עצמו אובד עצות. לכן, כדאי למצוא מישהו שיש לו מעט פנאי, ידע וסבלנות, כדי שיתן לנו להציץ אל העולם החדש הזה. בקשו ממנו, למשל, לחפש לכם מידע על נושא המעניין אתכם, תמונה של מקום אהוב שמזמן לא הייתם בו, אדם שאתם רוצים מידע אודותיו או כל דבר אחר, ותופתעו לגלות כמה הרבה ניתן לרוב למצוא. לחלופין, בקשו ממנו לעזור לכם לשלם חשבון שכבר מזמן אתם דוחים את הטיפול בו, ותופתעו לגלות איך לעתים קרובות, ניתן לבצע זאת מרחוק, ובקלות יחסית.

לעבור קורס או הדרכה

עכשיו, שאתם כבר מגלים עניין ומבינים מה התועלת, הגיע הזמן להתחיל ללמוד. אפשר ללמוד בכל מיני אופנים ומקומות. אם יש לכם מחשב או טלפון חכם המחובר לאינטרנט, אתם כבר נקודת התחלה טובה, שתאפשר לכם זמן תרגול ושימוש רב יותר. אך גם אם לא, במקומות רבים ישנם מחשבים, גישה לאינטרנט ואף הדרכות, ספרייה, מתנ"ס ואפילו בית של בן משפחה – כל אלה יכולים להיות מקום להתחיל. שירותים חברתיים עירוניים, דוגמת מועדוני קשישים או עמותות למען קשישים, מפעילים כיתות לימוד או אף מציעים למידה פרטנית בבית.

גופים וארגונים שונים פועלים בנושא: בפריפריה פרוסים מרכזי להב"ה – לצמצום הפער הדיגיטלי, המופעלים באמצעות משרד המדע והטכנולוגיה ומפעילים קורסים והדרכות; ארגון הג'וינט-אשל מפעיל תוכניות שונות דוגמת "ותיקים ברשת"; המשרד לשוויון חברתי מפעיל פרויקטים שונים בהם: "סטודנטים למען אזרחים ותיקים" בשיתוף התאחדות הסטודנטים, במסגרתו נכנסים סטודנטים למרכזים קהילתיים ומעבירים שיעורים לקבוצות של אזרחים ותיקים; "והדרת", במסגרתו מגיעות בנות שירות לבתים



הדרה מן המרחב הדיגיטלי עקב חוסר יכולת לעשות שימוש בטכנולוגיה או בשל חסמים אחרים עשויה להשפיע לשלילה ולהקשות הן על ההתנהלות היומיומית והן על ההשתתפות החברתית המתאפשרת באינטרנט

17.7% בלבד מן המשיבים עושים שימוש נרחב ברשתות חברתיות ונטילים חלק פעיל ביצירת תוכן אינטרנטי – דפוס שעל פי המחקר הוא בעל האפקטיביות הגבוהה יותר למעורבות פעילה ולשביעות רצון בקרב אזרחים ותיקים. מכאן, כי רוב האוכלוסייה המבוגרת לא מפיקה את מלוא הפוטנציאל של רשת האינטרנט.

המעבר לסביבת שירות דיגיטלית ולשימוש נרחב בטכנולוגיות מידע הוא בבחינת חרב-פיפיות: הטמעה של יכולות, מיומנויות ודפוסי השתתפות באינטרנט עשויה להשפיע לחיוב על אזרחים ותיקים במובנים רבים – בהקלה על אפשרויות קבלת שירות וביצוע פעולות אדמיניסטרטיביות שונות; כמו גם במובנים מנטליים וקוגניטיביים, למשל לשפר את הביטחון העצמי ואת תחושת המסוגלות, להגדיל את שביעות הרצון ולהפיג בדידות. מנגד, הדרה מן המרחב הדיגיטלי, עקב חוסר יכולת לעשות שימוש בטכנולוגיה או בשל חסמים אחרים, עשויה להשפיע לשלילה ולהקשות הן על ההתנהלות היום-יומית, והן על ההשתתפות החברתית המתאפשרת באינטרנט.

ואיפה הממשלה בכל הסיפור?

נראה שהמודעות הממשלתית לצורך במענים ייעודיים לבני הגיל השלישי עדיין בראשית דרכה. השפעה של קבוצות בעלות עניין עשויה לעודד את הממשלה, את ארגוני המגזר השלישי ואף את ספקי שירות פרטיים, לחזק את פעילותם בתחום, הן בהדרכה על השימוש בשירותים דיגיטליים והן בבחינת הצורך במענים ייעודיים לאוכלוסיית האזרחים הוותיקים, למשל באמצעות אתרים או יישומים מותאמים. אציון, כי השדולה למען הגמלאים בכנסת עסקה בנושא זה בפברואר 2017 וועדת המדע והטכנולוגיה של הכנסת מתעתדת לקיים דיון בנושא זה בחודשים הקרובים.

הדרך להתיידד עם הרשת בחמישה שלבים מעשיים

אחרי שראינו איך יכולה רשת האינטרנט להועיל לנו ואילו תועלות גלומות בה, אציע להלן כמה רעיונות כיצד אפשר להכיר אותה יותר.

קודם כל, להסתקרן

סקרנות היא נקודת מוצא טובה. לכל אחד מאתנו יש נושאים המעניינים אותנו: אקטואליה, ספורט, מוזיקה, סריגה, לימוד שפות, תקשורת עם נכדים או עם חברי ילדות. האינטרנט יכול להיות נקודת מוצא טובה. כדי למצוא את הכוחות להכיר את העולם החדש הזה, כדאי להתחיל בלחפש ברשת את הנושאים המעניינים אתכם, כל אחד ועניינו.

גם אני עושה סלפי!

בני הגיל השלישי והרביעי המאמצים טכנולוגיה, מצליחים להרחיב לעצמם את עולמות התוכן, הקשרים החברתיים והמשפחתיים

איציק לוי

כבר מספר שנים שאני מסייע למבוגרים בנושאים טכנולוגיים יום-יומיים. אני מדריך אותם לבחור את הטכנולוגיה המתאימה להם ומטמיע יחד איתם את השימוש בה. במילים אחרות, אני מלווה אותם, שלב אחרי שלב ובצורה איטית וסדורה, ל"ארץ מבטחים טכנולוגית". היום גם אני יכול בוודאות להעיד, כי בעזרת פתיחות ורצון ללמוד ולהשתמש בכלים שמציע העולם הדיגיטלי, בדמות תוכנות ויישומים (אפליקציות) בעזרת המחשב, הטאבלט או הטלפון, משתמשים מבוגרים רבים הצליחו לשנות הרגלים. הם גם מעידים על כך בעצמם, כי חשיפתם לעולם הדיגיטלי אפשרה להם לקצר תהליכים, למצוא חברים, לגלות תחומי עניין חדשים, להיזכר בימים שהיו, לחוות את המציאות העכשווית, להתעדכן בחיי המשפחה המורחבת, לדבר עם



מחקרים מצביעים על השפעות חיוביות שונות משימוש באינטרנט: עלייה בתחושת שביעות הרצון של מבוגרים; ירידה בסבירות לסבול מדיכאון; תחושת ההעצמה הנובעת מהאינטראקציות הבין-אישיות, משיפור התפקודים הקוגניטיביים ומתחושת העצמאות והשליטה

חברים וקרובי משפחה בשיחות פנים אל פנים, ועוד. במפגשים עם התלמידים שלי אני לא פעם שומע אותם מכריזים בייאוש: "זה קשה", "אני לא אצליח", "אני לא זוכר איפה לוחצים". כדי להרגיע ולעודד אותם, שהם בדרך הנכונה, אני מסביר, שעצם ההחלטה לבלות זמן למידה והתנסות מול המחשב היא כבר התקדמות אדירה ומנבאת הצלחה. אני משתמש לרוב בדוגמה מעולם הנהיגה ומדגיש בפניהם, כי ההבדל המהותי בין לחשוש לנהוג בגיל מבוגר (לרוב נוהגים לאט, לא נוהגים בליה, נצמדים לימין ונמנעים מעקיפה) לבין לחשוש להיות משתמש בעולם הדיגיטלי הוא במרחב הטעות והשפעת הטעות על הסביבה שלנו. על הכביש, מרחב הטעות הוא קיצוני ועלול לגרום גם לנזק פיזי. בעולם הדיגיטלי אנחנו נעשה הרבה טעויות, אבל הנזק שיגרם לנו הוא לכל היותר מחיקה של תמונה, מייל או קובץ. מהניסיון שיש לי עם תלמידים, מכרים ובני משפחה מבוגרים חוויית השימוש משתפרת, עולמות התוכן מתרחבים והמשתמש ממלא את זמנו באטרקציה חדשה, מגוונת ומעשירה.

אז מה, למעשה, אנחנו עושים ביחד - התלמידים שלי ואני?

תחילה, נקבל ביחד שלוש החלטות טכניות בסיסיות: **1. בחירת ספק תוכן לטלוויזיה שלנו וזאת על פי הרגלי צפייה ושימושים צפויים** (כמו למשל צורך בהקלטת תכניות או צפייה על פי דרישה - VOD). לעתים עולה השאלה: "מדוע אני צריך ספק תוכן אם בסוף אני צופה רק בערוץ 22 או 10?" ואכן, יש כיום קבוצה גדולה של לקוחות המסתפקים בשירותי עידן (וחוסכים סכום לא מבוטל מדי שנה) וצופים

בסרטים ובסדרות בדרכים אחרות.

2. בחירת ספק תשתית ותוכן לאינטרנט וזאת על פי צורך נוכחי ועתידי לתחום זה: מהירות הגלישה, מהירות העלאה או הורדה של התכנים מהאינטרנט ונתונים נוספים שהחברות השונות מנסות למכור לנו (ולא בהכרח אנחנו צריכים או ממש מבינים על מה מדובר).

3. בחירת סוג המחשב: נייד או ניח. לעתים נשאלת השאלה: "האם אני באמת צריך מחשב?" אולי יספיק לי טאבלט או סמארטפון גדול. זוהי החלטה עצמאית של המשתמשים המבוגרים על פי העדפתם האישית. אני שם לצדם, כדי לעזור להם להבין את העובדות והצרכים, ולהגיע להחלטה הנכונה על בסיס הממצאים שהם מספקים.

והתמורה? הנאה מעולם עשיר בתוכן 24/7

לאחר שבחרנו את כל המדדים הטכניים, אנחנו מתחילים ליהנות מעולם מלא תוכן, שזמין לנו 24/7 (24 שעות ביממה ולאורך כל השנה), עולם שלעתים חלק מהמבוגרים נרתעים ממנו, אך לאחר שלומדים את הבסיס ומשתמשים בו ביום-יום, הם תוהים איך הסתדרו בלעדיו קודם לכן.

בעזרת האינטרנט אנחנו מתנסים ביחד בביצוע פעולות רבות, כמו: למצוא חברים מהימים שהיינו צעירים ויפים ו/או חברים חדשים, להיות חבר של ידוען, שר או ראש העיר, להביע דעה, לקרוא עיתונות מגוונת ובשפות שונות ואף לבדוק כמה יעלה לנו לקנות את מה שאנחנו צריכים (מעלות של דג קרפיון לחג, דרך טיסה, חופשה, מכונת כביסה, הצגה ועד עלות של מכונת חדשה).

חוויית הגלישה באינטרנט יכולה להנעים את הזמן (צפייה בתמונות, מצגות מעניינות, סרטים), ולהקנות ידע באמצעות קריאת מאמר אקדמי, חשיפה למגוון דעות ולימוד מושגים חדשים דרך הוויקיפדיה. הגלישה באינטרנט עשויה להוביל את החברה המבוגרים להיות מעורבים ואקטיביים, להביע עמדה או לצאת נגד עמדה או אמירה של מישהו אחר.

בעזרת האינטרנט התלמידים שלי יכולים גם להחמיא על שירות טוב שקיבלו והיו שמחים שאנשים נוספים יוכלו ליהנות לפחות כמוהם, או להתלונן על שירותים לא טובים שחוו על מנת להזהיר את חבריהם.



מהניסיון שיש לי עם תלמידים, מכרים ובני משפחה מבוגרים, חוויית השימוש משתפרת, עולמות התוכן מתרחבים והמשתמש ממלא את זמנו באטרקציה חדשה, מגוונת ומעשירה



בעזרת פתיחות ורצון ללמוד ולהשתמש בכלים, שמציע העולם הדיגיטלי, בדמות תוכנות ויישומים (אפליקציות), משתמשים מבוגרים רבים הצליחו לשנות הרגלים

משתמשים מתקדמים, אשר משתמשים בסמארטפון (כל סוג), יכולים בעזרת האינטרנט ליהנות משירותי מקום (למכשירי הסמארטפון יש GPS מובנה וכל עוד לחצן שירותי המקום פתוח ניתן להשתמש וליהנות מהשירות). שירותי המקום כוללים: נווטן כמו Google Map ו-Waze. תוכנות אלו עוזרות מאוד לנוהגים. כמו כן, יש תוכנות המבוססות על שירותי מיקום לזמני אוטובוסים ורכבות, להזמנת מוניות, לחיפוש מסעדות ובנקים, ועוד.

חוויית משתמשים חדשים

רותי והפיליפס שלה

לאחר ארוחת צהרים מזינה, רותי (שם בדוי), בת 87, פותחת את המחשב, מדליקה את הרמקולים של המחשב, דבל קליק אחד והיא כבר בתוך Youtube. קליק נוסף וספריית השירים המועדפים עליה נפתחת ובקליק האחרון על עכבר המחשב, השיר "הללויה" של ליאונרד כהן מושמע בחדר. כוס היין האדום נמזגת ורותי יושבת ומתענגת על מוזיקה טובה וזמינה וכוס יין אדום טעים. רותי כבר מזמן ויתרה על התקליטים והקלטות למיניהן. היום כל שיר, כל אמן או שחקן שעולה בראשה היא מקלידה את שמו בגוגל ותוך שניות בודדות היא צופה (תרתי משמע) בתוצאה. לרותי יש גם סמארטפון ואת השירים שהיא אוהבת ושומעת ביוטיוב היא יכולה לשמוע ולראות גם כשהיא לא בבית מול המחשב שלה באמצעות הסמארטפון שלה. תחשבו על זה רגע - חובבי המוזיקה והסרטים שביניכם, כשאתם בתור לרופא, לבדיקות או בכל מקום אחר שצריך לשרוף קצת זמן עד שמגיע תורנו - אנחנו יכולים להיות מחוברים למוזיקה שאנחנו אוהבים.

משה וסרטי אנטבה

משה (שם בדוי), בן 80, רק לאחרונה החליט "להתחיל" עם המחשב. כמי שהיה אחד מחטופי אנטבה, יורם גאון וסרטי אנטבה הם החיפוש האהודים עליו. את שיטת החיפוש דרך גוגל הוא למד מהה. מאוד פשוט לכתוב בשורת החיפוש את הערך הרצוי, ללחוץ חפש ובשנייה אחת המסך מתמלא בהצעות הקשורות למילה שהקיש. משה נפעם כל פעם <<

טכנולוגיה והזדקנות בריאה

מעבדת החדשנות לגיל השלישי אשר פועלת במרכז לחדשנות דיגיטלית מקדמת טיפוח וזיהוי פתרונות וכן כלים ושירותים חדשניים, המשפרים את חייו של האזרח הוותיק

בועז גור לביא, עידן פפיאר וד"ר קרן מזוז, המרכז לחדשנות דיגיטלית - CDI-NEGEV



העלייה בתוחלת החיים טומנת בחובה הזדמנות לפיתוח ולתכנון שירותים לבני הגיל השלישי, המשלבים פתרונות טכנולוגיים שונים. מהפכת המידע והתקשורת הפכה את הסביבה הממוחשבת ועתירת הידע למרכזית בחיינו. פעולות תקשורת, פנאי וצרכנות משתפות נעשו לערך חברתי מוביל. מטרתה של הטכנולוגיה לפתח את החוזקות ולאפשר לאנשים לבצע פעולות במהירות, ביעילות ובהנאה ולכן השימוש בטכנולוגיה אינו מוגבל בגיל.

אז למה לי טכנולוגיה עכשיו?

עבור אזרחים ותיקים, המחשב והאינטרנט מספקים אפשרויות חדשות ליצירת תקשורת, לשמירה על קשרים בין-דוריים, לחיפוש מידע ולצרכנות. הנגישות לרשתות חברתיות והיכולת לתקשר הן משמעותיות לשיפור איכות חייו של האדם המבוגר ויותר אזרחים ותיקים משתמשים במחשב ובאינטרנט.

לפי דוח מרכז המידע של הכנסת משנת 2010, ניתן לראות בגרף הבא, כי בין השנים 2002-2009 חלה עלייה בשיעורי השימוש במחשב בכל קבוצות הגיל. הגידול המשמעותי ביותר חל בקרב אוכלוסיית האזרחים הוותיקים – יותר מפי 2.5 בקרב גילאי 65 ומעלה. עם זאת, שיעור המשתמשים במחשב בקרב אזרחים ותיקים עודנו נמוך משמעותית – 27% בשנת 2009 לעומת 62% בקרב גילאי 44-64 ו-82% בקרב גילאי 20-44.

חסמי האזרחים הוותיקים משימוש במחשב

סביר להניח, כי החסם העיקרי אינו מצוי בשימוש באינטרנט, אלא בשימוש במחשב. הדוח מציין שלושה חסמים עיקריים: אי-נגישות למחשב ולאינטרנט; חסמי כישורים ואוריינות מחשב; חסם הקשור ביכולת טכנית לעשות שימוש במחשב בשל מגבלות פיזיות ותפקודיות.

חסמים אלה, אשר אינם ייחודיים לאזרחים ותיקים, משקפים פער דיגיטלי לא שוויוני הקשור במצב סוציו-

קשה לאתר אותה) ולעבור לשליחת דואר דרך gmail. הלמידה לא קלה, עולם חדש של מושגים התגלה, אבל התוצאה מפתיעה, מהירה, מספקת ומפרגנת. אריאל שולח מכתב לנכדיו ובאותו היום כבר מקבל תשובה עם תמונות וחוויות מהנכדים. הדואר האלקטרוני זמין לאריאל גם במחשב בחדר העבודה וגם בטלפון הנייד שלו, כך שהוא תמיד מחובר.

ישראלה מבלה שעות בפייסבוק

ישראלה (שם בדוי), בת 80, גרה בתל אביב ולא כל כך נייזת. בנה, בן ה-60, מטייל בעולם. התקשורת אתו מתבצעת בדואר אלקטרוני (מייל) ושיחות וידאו דרך סקייפ ופייס טיים. בעזרת השימוש במחשב יכולה ישראלה להיות שותפה לחוויות בנה דרך תמונות שהיא מקבלת, שיחות וידאו ברמת איכות גבוהה מאוד, ועוד. בנוסף, ישראלה גילתה את הפייסבוק ממש לא מזמן וכבר יש לה מעל 200 חברים וירטואליים. אמנם לא כל החברים הם חברי ילדות, אך ישראלה מצאה במה פוליטית להביע דעה ולהגיב לדעות של אחרים. לפני שהעיזה לפתוח חשבון פייסבוק צפתה בעיקר בערוצי הכבלים (עקב מגבלה רפואית ישראלה לא יוצאת הרבה מהבית ואם כן אז בעיקר לחוגים ולהרצאות). כיום היא מבלה מספר שעות מידי יום במחשב ובפייסבוק.

אילנה מסדירה את ענייני הכספים והטוילים באמצעות המחשב

אילנה (שם בדוי), בת 82, משתמשת כבר מספר שנים באופן יום-יומי ובסיסי במחשב. לאחרונה ביצעה מספר פעולות בעזרת המחשב, שחסכו לה זמן רב והתלבטות ממושכת. לאילנה הייתה בעיה בין הבנק לגורם המעביר את הקצבה ולכן חשבה שעליה לסור לירושלים או לשלוח דואר דרך התיבה האדומה של רשות הדואר. ואולם, לאחר גלישה באתר השגרירות האמריקנית נודע לה, כי ניתן ליצור קשר לכתוב מה הבעיה ולקבל תשובה. ואכן כך היה. לאחר מספר ימים קיבלה אילנה תשובה למייל שלה במחשב ותוך שלושה שבועות הנושא הכספי הוסדר וזאת ללא המתנה בטלפון או במשרד ממשלתי.

על אף גילה החליטה אילנה לנסוע לטיול במרוקו. בעזרת המידע הזמין והמגוון באינטרנט היא למדה על המחיר, המסלולים, התאריכים והכי חשוב קראה את חוות הדעת של הגולשים האחרים על הטיול, על חברת הנסיעות ובמיוחד על המדריך שיוצא עם הקבוצה. כל אלו עזרו לאילנה לקבל את ההחלטה. ■

עבור אזרחים ותיקים, המחשב והאינטרנט מספקים אפשרויות חדשות ליצירת תקשורת, לשמירה על קשרים בין-דוריים, לחיפוש מידע ולצרכנות

מחדש ממה שיש ליוטיוב להציע - שאלה שכל הזמן נשאלת היא - איך כל הסרטים והשירים הגיעו למחשב שלי? לאחר הסבר קצר מבין משה, שעולם האינטרנט (המרשתת) מלא ומגוון ושהמידע הכמעט אין סופי שמגיע למחשב שלו מגיע דרך האינטרנט.

קלרה והאיפון ה"כמעט חדש" שלה

קלרה (שם בדוי), בת 82, מתגאה באיפון החדש שקיבלה מהבן שלה. על מנת לדייק, האיפון במצב כמו חדש. הבן קנה לעצמו חדש, את הישן שלו נתן לנכד וזה האחרון - באמצעות אביו - העביר את האיפון ה"כמעט חדש" לסבתא. שאלתי את קלרה איך היא מסתדרת עם הטלפון - תשובתה הייתה "לא מסתדרת, הבן בא, נתן את הטלפון והלך, לא הסביר או הזדריך". קלרה עדיין מתגאה בטלפון הכמעט חדש ומופתעת בכל מפגש ללמוד עוד דברים שניתן לעשות איתו: להדליק פנס שצריך, לקרוא חדשות, להיות חלק מקבוצת המשפחה בוואטסאפ, לשוחח עם הנכדים שגרים בארה"ב בווידיאו, ועוד.

אריאל שולח דואר באי-מייל

אריאל (שם בדוי), בן 90, החליט בגיל 90 להפסיק לשלוח דואר דרך התיבה האדומה של רשות הדואר (שגם ככה כבר



איציק לוי, איש צבא לשעבר, עצמאי, מדריך ומלווה מבוגרים לשימוש בטכנולוגיות thegoldentouch@gmail.com



Face book
אתר אינטרנט המופעל על ידי חברת פייסבוק האמריקאית. האתר הוא הרשת החברתית המקוונת הגדולה בעולם והוא זמין ביותר מ-70 שפות

שביעות הרצון שלהם גוברת והם יותר מרוצים מהקשרים שקשרו ברשת. בנוסף לכך, תחושת העצמאות מתחזקת כאשר הם משתמשים ברשת לצורכי קניית מוצרים, ביצוע תשלומים וניהול חשבון הבנק. במחקר שנערך בארה"ב (2014), נמצא כי הגישה והשימוש באינטרנט הפחיתו בשליש את הסיכון לדיכאון בקרב בני 65+.

הדרך להתיידד עם המחשב

החיבור החיוני בין בני הגיל השלישי למחשב ולאינטרנט הוליד בשנים האחרונות מגוון קורסים לאוריינות דיגיטלית לבני הגיל השלישי, המתקיימים במקומות רבים ברחבי הארץ. בחודשים האחרונים אף נפתח במרכז החדשנות הדיגיטלי קורס לאוריינות דיגיטלית לאזרחים ותיקים, תושבי העיר באר שבע, ובימים אלו נפתח כבר המחזור הרביעי. הקורס הוא פרי יוזמה של מרכז החדשנות הדיגיטלית - CDI, ארגון ג'וינט אשל, אגף החדשנות ומערכות מידע ואגף הרווחה בעיריית באר שבע. סטודנטים מתכנית "צוערים לשלטון המקומי" של עמותת "עתידים" מרכיבים את צוות ההדרכה. הקורס כולל תשעה מפגשים בתחומים דיגיטליים שונים, בדגש חברתי, אשר נבנו על פי צרכים שהועלו על ידי הגמלאים עצמם.

בתנאי מעבדה

ההבנה של מכלול החסמים והצרכים של בני הגיל השלישי ומתן מענה בין-תחומי ומקיף, המשלב טכנולוגיה, הם המטרות של המעבדה לחדשנות לגיל השלישי ב-CDI נגב. במסגרת המעבדה נוצרה סביבת עבודה והתנסות המדמה את חיי היום-יום של האזרח הוותיק ואת סביבתו. סביבה זו מאפשרת הבנה רחבה וכוללת של שגרת החיים של אזרחים ותיקים במטרה לבחון מקרוב את הצרכים, הרצונות, החסמים והקשיים. לצד סביבה זו מאפשרת המעבדה

לחוקרים, לאנשי מקצוע, לטכנולוגים, לסטודנטים, ליזמים, למוסדות ציבור ולאנשי טיפול – לחשוב, לאפיין ולעבוד בצורה משותפת ורב-תחומית סביב האתגרים הנוגעים בחיי האזרחים הוותיקים. כדי שמוצר דיגיטלי יתקבל, יאומץ ויצליח, אין דבר חשוב יותר מהבנת רצונותיהם וצרכיהם של בני הגיל השלישי. בהקשר זה, יש לציין, שקיימים פתרונות רבים, אך אין פתרון אחד, כוללני, המשלב את כל מעגלי החיים של הקשיש.

במעבדה אנו פועלים לקידום הזדקנות בריאה כתפיסה מקיפה וכוללת, המתייחסת להיבטים הנפשיים, הרגשיים, החברתיים והפיזיים המשפיעים על היכולת התפקודית ועל איכות החיים של האדם המבוגר. המשמעות היא, שהסביבה הפיזית והווירטואלית, העוטפת את האדם, צריכה לחזק ולשפר את היכולת התפקודית ולהגביר את עצמאותו של האזרח הוותיק ככל הניתן. למשל, אחד האתגרים המשפיעים על איכות החיים של האזרח הוותיק הן נפילות ומניעתן. ב-CDI התחלנו בבחינת האתגר, בשיתוף עם המוסד לביטוח לאומי, משרד הבריאות ואש"ל, לקידום מענים טכנולוגיים למניעת נפילות.

במסגרת הפרויקט נבחנו וייבחנו כלים טכנולוגיים ואחרים, המסייעים לאזרח הוותיק ולמערכת התומכת סביבו לנבא, למנוע ולהתמודד עם נפילות. זאת, תוך הסתכלות כוללת על ההשפעה של אירועי הנפילה על כלל מעגלי החיים. היתרון בשיטת העבודה במעבדת חדשנות לגיל השלישי נובע מחיבור כל השחקנים הרלוונטיים בתחום זה לשולחנות עגולים לשם לימוד ומיפוי הבעיה על רבדיה השונים, בחירה והבאת טכנולוגיות רלוונטיות ועדכניות לשטח וביצוע סימולציה במעבדה לפני יישום פיילוט. כל זאת נעשה בטווח זמן קצר של מספר חודשים בודדים. שיטה זאת נקראת "מודל מדרגות החדשנות" – היכולת לבצע התקדמויות מהירות מאוד ובעלויות נמוכות לבחינת פתרונות לאתגרים מורכבים. אין ספק, שהמהפכה הדיגיטלית טומנת בחובה הזדמנויות אדירות ואנו בוחנים מגמות חדשניות בתחום, כמו השימוש ב"אינטרנט של הדברים" (IOT) ורובוטיקה. ה"אינטרנט של הדברים" מתייחס ל"רשת של הרשת", קרי, ליצירת תקשורת בין חפצים פיזיים או "דברים"

עבור אזרחים ו תיקים, המחשב והאינטרנט מספקים אפשרויות חדשות ליצירת תקשורת, לשמירה על קשרים בין-דוריים, לחיפוש מידע ולצרכנות

מטרתה של הטכנולוגיה לפתח את החוזקות ולאפשר לאנשים לבצע פעולות במהירות, ביעילות ובהנאה ולכן השימוש בטכנולוגיה אינו מוגבל בגיל

המשובצים באלקטרוניקה, תוכנה וחיישנים, המאפשרים תקשורת מתקדמת בין חפצים ויכולת לאסוף ולהחליף מידע. לדוגמה, חיישן שנמצא על מזרן המיטה או בכיסא הגלגלים מסוגל לנטר ולשדר נתונים כמו קצב נשימה, דופק ועוד, ולשדר את הנתונים למטפלים השונים ו/או לבני המשפחה, במידת הצורך.

תחום טכנולוגי נוסף הנמצא בפיתוח מתקדם הוא הרובוטיקה. ב-CDI, בשיתוף ובעזרת אוניברסיטת בן-גוריון, אנו נעזרים ברובוטיקה לבחון פתרונות שישפרו את חייו של האזרח הוותיק. לדוגמה, רובוט המסוגל לעקוב אחר הקשיש בביתו ולסייע לו בפעולות בסיסיות, כגון תזכורת לנטיילת תרופות, תקשורת עם בני המשפחה והנגשה של שירותים נוספים. במסגרת זו זכתה CDI, ביחד עם אוניברסיטת בן-גוריון, בפרויקט "סוקראטס" שהוא קונסורציום של שש מדינות בפיתוח קוגניציה באמצעות רובוטיקה למען הגיל השלישי.

לסיכום, השילוב של טכנולוגיות במערך הטיפולי והחברתי מעשיר את האפשרויות העומדות בפני האזרח הוותיק, בני משפחתו וכלל המערכות התומכות בו ובכך טמונים היתרון וההתרגשות בפני העומד לבוא. בחזונו אנו מבקשים לבנות אקו-סיסטם, המסוגל להתמודד עם אתגרים מורכבים שמזמנת הזיקנה במאה ה-21. אנו מחויבים לחזון זה מתוך ראיית האזרח והאדם במרכז. ■

1. הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, הודעה לעיתונות: "נתונים לרגל יום הקשיש הבין-לאומי החל ב-1 באוקטובר", 21 בספטמבר 2010. http://www.cbs.gov.il/hodaot2010n/11_10_229b.pdf, כניסה: 18 באוקטובר 2010.
 2. נעמה שפירא, פסיכולוגית ומומחית בתחום האינטרנט. מתוך פרוטוקול מס' 25, ישיבת ועדת המדע והטכנולוגיה בכנסת, 17 באוקטובר 2007.

3. Cotten, S.R., Ford, G., Ford, S., & Hale, T.M. (2014). Internet use and depression among retired older adults in the United States: A longitudinal analysis. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(5), 763–771, doi:10.1093/geronb/gbu018. Advance access publication March 26, 2014

המרכז לחדשנות דיגיטלית Center for Digital Innovation

הוקם בפארק תעשיות מתקדמות בבאר שבע על ידי זיו אופק, שרון ספורטס ובוועד גור-לביא – יזמים מובילים בתחום הטכנולוגי והחברתי, בשיתוף עם אוניברסיטת בן-גוריון בנגב, בראשות הנשיאה, פרופ' רבקה כרמי. CDI פועל כגוף ללא מטרות רווח (חל"צ-חברה לתועלת הציבור) ומתמקד בארבעה תחומי פעילות עיקריים:

- בריאות דיגיטלית: מאפשרת מתן שירותים דיגיטליים, תוך זיהוי טוב יותר של צרכי המטופל והידוק הקשרים בינו לבין הרופא. CDI מזהה ומטפח פתרונות טכנולוגיים בתחום הבריאות הדיגיטלית, שיסייעו לאזרח לצרוך שירותי בריאות בצורה חכמה, מהירה, יעילה וזולה יותר.
 - גיל שלישי: מגמת הזדקנות האוכלוסייה בארץ ובעולם מעלה שאלות ואתגרים רבים. בתחום הגיל השלישי פועל CDI לזיהוי ולטיפול פתרונות, כלים ושירותים חדשניים, המשפרים את חייו של האזרח הוותיק על ידי יצירת סביבת התנסות ובדיקה המשלבת גישה כוללת להתמודדות עם האתגרים של האוכלוסייה הוותיקה.
 - חינוך: עולם החינוך משתנה לנגד עינינו ושיטות החינוך שהיו נפוצות עד עתה משתנות. ב-CDI יוקם מרחב טכנולוגי מתקדם וגמיש, שיאפשר בחינה אינטגרטיבית ומהירה של מיזמים חינוכיים חדשניים, בהשתתפות "שחקנים" מרכזיים מהאקו-סיסטם של עולם החינוך.
 - ערים חכמות: "עיר חכמה" היא עיר המקפידה על רמת שירות איכותי לתושבים ומשתמשת במידע הקיים בעיר כדי לקבל החלטות טובות לתושביה ועתידה. עיר חכמה חוזה ויוזמת פתרונות לבעיות, תוך שימוש בכלים חדשניים וטכנולוגיה. CDI מאתר ומטפח פתרונות חדשניים, המותאמים לאתגרי העיר הנוכחיים.
- ההתייחסות לארבעת התחומים במקום אחד מאפשרת ללמוד על הקשרים הפנימיים בין כל תחום כדי לספק מענה רחב ומקיף.

בוועד גור לביא, מייסד CFO; עידן פפיאר, דירקטור גיל שלישי וחדשנות; ד"ר קרן מזוז, מומחית לגיל השלישי, המרכז לחדשנות דיגיטלית - CDI-NEGEV

זכויות בזכות האינטרנט

היום יותר מתמיד, ודווקא בזכות המהפכה הטכנולוגית, אזרחים ותיקים יכולים לדעת בדיוק מה מגיע להם

שרון הורנשטיין, עו"ד

כמעט כל מי שעבר את גיל 65 מכיר את הסיטואציה הזו – הילדים והנכדים באים לבקר וכחלק משיחת חולין פתאום עולה איזו שאלה או אי-הסכמה לגבי משהו. מה הם עושים? שולפים מסך מהכיס או פותחים מחשב ונותנים לכם תשובה, תוך שניות. הטכנולוגיה מתקדמת במהירות שיא והדורות הצעירים מצליחים לעמוד בקצב, אך לפעמים נדמה, שדווקא האוכלוסייה המבוגרת היא זו הנשארת מאחור. קרה לכם שהרגשתם שהאינטרנט הוא מעבר לתפיסה שלכם, שעדיף להשאיר את זה לאנשים שמבינים יותר? חשוב שתדעו כי לא מדובר בגזירת גורל.

סך הכול המהפכה המקוונת הביאה לחיינו שינוי מבורך. כיום, ניתן לעשות דרך האינטרנט פעולות רבות שבעבר היו דורשת מאתנו מאמץ רב, והכול בצורה פשוטה ומהירה. האינטרנט יצר את התנאים לביצוע מהיר של פעולות, החל מהעברת צ'קים, דרך הזמנת פיצה ועד מילוי טפסים לחידוש דרכון.

מבוך החיפוש ברשת

מדוע אסן נוטים בני הגיל השלישי להתרחק מהטכנולוגיה ולוותר מראש על היתרונות שהרשת מציעה? נדמה, כי עומס המידע הוא מה שמרתיע אוכלוסייה מבוגרת. בתוך "ים המידע" שנמצא ברשת, לא תמיד פשוט לאתר את האינפורמציה הרלוונטית, האמינה והעדכנית ביותר. במובן הזה, מציאת מידע ברשת יכול לעתים להידמות לדליית מחט מערימת שחת. אין זה אלא טבעי כי האינטרנט מרתיע ומפחיד עבור מי שאינו בעל אוריינות טכנולוגית גבוהה, מכל סיבה שהיא. הדבר נכון במיוחד כאשר האינטרנט משמש אותנו להשגת מידע על זכויות והטבות המגיעות לנו. היות ומדובר לעתים על כסף רב, דווקא בתחום זה חשוב במיוחד שנקבל מידע נכון ועדכני. נדמה שזו הסיבה שבני גיל הזהב נטו בעבר לוותר מראש על האינטרנט כדירת

חיפוש וקבלת מידע והעדיפו את הקול או את הפנים האנושיים. הבעיה היא שלצורך כך יש לצלול בנבכי הברוקרטיה הישראלית – לגרור רגליים בין הלשכות השונות של משרדי ממשלה ועמותות או להמתין שעות על הקו על מנת לקבל מענה טלפוני אנושי. לכן, אין זה מפתיע לגלות, כי בתחום מיצוי הזכויות המצב לא אידיאלי כלל. מחקרים מראים, כי בערך מחצית מהזכויות המגיעות לאזרחים במדינת ישראל כלל לא ממומשות. אם לוקחים בחשבון את הצפת המידע באינטרנט ואת נבכי הברוקרטיה הישראלית שתוארו לעיל, ניתן להבין מדוע המצב כזה – על אחת כמה וכמה כשמדובר באזרחים ותיקים, אוכלוסייה המונה כ-1.5 מיליון איש בישראל כיום.

אם זה לא יהיה פשוט - זה פשוט לא יהיה...

החדשות הטובות הן, שעם התרבות המידע ברשת, נמצאו הדרכים לגרום לו להיות נגיש ואמין יותר. אתרים הופכים פשוטים ומזמינים מבחינת תוכן ומראה, מנועי חיפוש משתכללים, כדי להתאים את התוצאות לכוונות של המחפש, כותבי תוכן דואגים לעדכנו לעתים קרובות כדי למנוע הטעויות וכדומה. אם פעם השוטטות בנבכי הרשת הייתה מורכבת ואף מפחידה לחלקנו, היום האינטרנט הצליח להתאים את עצמו לכל פלחי האוכלוסייה, ולא רק לצעירים.

בתחום מיצוי הזכויות נעשה מאמץ רב לאפשר הנגשה מקוונת לאוכלוסייה המבוגרת בשני ערוצים מרכזיים: העלאת מידע אל הרשת והצגתו בצורה הפשוטה והברורה ביותר שניתן והעלאת המודעות והאוריינטציה בקרב הגיל השלישי לזירה האינטרנטית. אחד האתרים המובילים בתחום זה הוא אתר "כל זכות", המכיל כיום את מאגר המידע המקיף ביותר בארץ על זכויות והטבות הניתנות במגוון נושאים ומצבים ועל דרכי



הגיל השלישי הופך יותר מעורב ויותר מתעניין ברווחתו ובהטבות המגיעות לו, בעזרת גורמים ממשלתיים ועמותות הדואגים להעלות את המודעות ולשבור את מחסום הפחד

המימוש שלהן.

כל המידע המוצג מגובה במקור משפטי ובכל פעם שמוזכרים חוק או תקנה כלשהם, ניתן גם קישור ישיר לנוסח המדויק כדי לוודא אמינות.

המשימה: העלאת המודעות של האינטרנט כזירה למיצוי זכויות

"כל זכות" דואגת גם להעלות את המודעות של האוכלוסייה המבוגרת לפוטנציאל העצום של האינטרנט כזירה למיצוי זכויות. למשל, מתקיימות סדנאות לעובדים סוציאליים, עובדי ומתנדבי עמותות וגורמים אחרים שעובדים עם אוכלוסיית גיל הזהב, כדי שיוכלו להעניק להם את הכלים והסיוע הראשוניים ברשת. יצא לכם לבקר לאחרונה בסניף של המוסד לביטוח הלאומי? ודאי נתקלתם בפרסומים ש"כל זכות" מציבה שם, המסבירים איך "עובד" האתר וכיצד ניתן לגשת אליו.

מעבר לכך נעשה גם ניתוח מתמשך ועקבי של השעות שבהן אוכלוסייה מבוגרת יותר נחשפת לתקשורת, כמו תכניות רדיו או טלוויזיה, כדי לדעת באמצעות תכניות אלה לפנות אל הצופים ולעודד שימוש באינטרנט למיצוי זכויות. חשוב להדגיש כי אין כל מטרת רווח מאחורי האתר וכל המידע שניתן שם מסופק באופן חופשי וללא תשלום.

האם המאמצים הללו נושאים פרי? על פי כל הסימנים, כן. נתוני האתר מראים כי בשנת 2016, מעל 12% מהמשתמשים באתר היו בגיל 65 ומעלה. כמעט 2,000,000 צפיות נרשמו בערכים המפרטים את הזכויות של האוכלוסייה המבוגרת - עלייה של 36% בחשיפה לעומת השנה הקודמת, בנושאים כגון פנסיה, קצבאות זיקנה, הטבות בתרבות לאוכלוסייה מבוגרת,

שירותי בריאות הניתנים לבני גיל הזהב, ועוד. מכך ניתן להסיק כי האוכלוסייה המבוגרת בישראל עוברת למגמה שניתן לכנות אותה "גמלאות פעילה", כלומר יותר מודעות לזכויות, יותר הכרה של הדרכים להשגת מה שמגיע, יותר התעניינות בפתרונות הטכנולוגיים הכרוכים במימוש זכויות ובעיקר יותר רצון ויכולת "לעשות את זה בעצמי".

מגמה חיובית

אז מה הנושאים המעסיקים ביותר את האוכלוסייה המבוגרת בארץ? בדיקה של אתר "כל זכות" מעלה כי הדבר שהכי עניין את הגולשים באתר ב-12 החודשים האחרונים בתחום זכויות הגיל השלישי היה תעודת אזרח ותיק ותהליך הנפקתה, כאשר מיד אחר כך דורגו הנחות בארנונה לאזרחים ותיקים וזכאות לקצבת זיקנה. סך הכול כ-33,000 אנשים נכנסו בתקופה זו לפורטל (עמוד שער) העוסק בפנסיה ומרכז את כל הזכויות וההליכים הקשורים בפנסיה. מדובר בעלייה של כמעט 60% לעומת התקופה המקבילה, שנה קודם לכן – עדות נוספת למעורבות העולה של בני הגיל השלישי ובני משפחותיהם בבירור ומיצוי זכויות דרך הרשת. אין ספק, המידע ממשיך לדרום אל האינטרנט ויש לא מעט סכנות הכרוכות בכך, אך ישנם גורמים כמו "כל זכות" הדואגים שזרם המידע ימשיך להיות אמין, עדכני, נגיש ומנוסח בצורה המדברת אל הקורא. הגיל השלישי הופך יותר מעורב ויותר מתעניין ברווחתו ובהטבות המגיעות לו, בעזרת גורמים ממשלתיים ועמותות הדואגים להעלות את המודעות ולשבור את מחסום הפחד. זוהי בהחלט מגמה חיובית ויש רק לקוות, כי היא תימשך ותגבר. זהו אינטרס משותף גם של האוכלוסייה המבוגרת וגם של המדינה. ■

מיזם "כל זכות" הוקם על ידי אמתי קורן, יזם שהחליט להקדיש את זמנו ומרצו למשהו חברתי – "משהו שיביא לשינוי לטובה", לדבריו. האתר בנוי כמנוע חיפוש והוא משתמש בכלים החדשים ביותר על מנת להתאים בצורה המדויקת ביותר בין כוונת המחפש לבין התוצאות המופיעות על המסך מיד לאחר הלחיצה על "חפש".

עו"ד שרון הורנשטיין, העורך הראשי של אתר "כל זכות". לאתר: www.kolzchut.org.il

עולם המחשבים והאינטרנט - שני מסעות אישיים

מי שיועד להפעיל מיקרוגל ומכונת כביסה, גם יידע להפעיל מחשב

שרה קספרסקי-טירקל

אני אם לארבעה בנים, שנשמו וחיו מחשבים כל חייהם. בני תמיד דיברו ביניהם בשפה אחרת, מאיימת וגבוהה, מתובלת במונחים מקצועיים מעולם המחשבים. לא הייתי חלק משפה זו. החשב וחסר הביטחון שלי מעולם המחשב, שלא היה לי בו שמץ של מושג, הרתיע אותי במשך שנים מלנסות ולהתיידד עמו.

בביתנו תמיד היה מחשב. כל אשר ידעתי במחשבים היה איך לנקות אבק מהמסך, וגם פעולה זו הייתה תלויה בהנחיות שקיבלתי מהבנים שלי ("לא עם המטלית הזו... לא לגעת פה"). ככל שבגרתי, הבנתי שעלי לעשות מעשה ובראש ובראשונה להפסיק לפחד מהמחשב ולדעת להפעילו. כל שרציתי היה להתערות בעולם התוכן של ילדי ולהרגיש רלוונטיות ועדכניות.

כמוכן שמבני לא הצלחתי ללמוד בשל פער הדורות ומתוך הבנה ש"אין הקפדן מלמד". המוטיבציה להתוודע לעולם המחשבים - הכריעה. בנחישות ובהתמדה התגברתי על החסמים והתעמקתי בעולם מרתק זה כמעט בכוחות עצמי. מצאתי את עצמי גולשת! איזה סיפוק וחדווה היו מנת חלקי באותם רגעים מרגשים.

והפחדים, תשאלו בוודאי, איך התגברתי עליהם? קצת הומור והרבה פסיכולוגיה. לאחר שבני הצעיר, מהנדס מחשבים, הודיע לי חגיגית, שהמחשב לא יתחשבן איתי אם תיעשה טעות כל שהיא ושפעולה שלי לא באמת יכולה לקלקל בו משהו - נחה דעתי והצלחתי להיפתח יותר ללמידה ואף ללמוד מהטעותות.

מה רבה הייתה שמחתי כשצורפתי לפרויקט "מחשב לכל גיל" והצלחתי בעצמי ללמד קשישה מבוגרת גלישה באינטרנט.

המחשב פתח עבורי ערוצים ואופקים לתחומי עניין ולעיסוקים מגוונים: קריאה, לימוד, קניות ומכירות, קבלת ושליחת מייל, פייסבוק, משחק ברידג', צפייה בחדשות ובסרטים, שיחות סקייפ עם בני ונכדיי שגרים מעבר לים. אפילו התוודעתי למקורות ולקורות משפחתי מגירוש ספרד ועד היום. למדתי

להשתמש במחשב ככלי עזר. השנה חיתנתי את אחד מבני בטקס חילוני. צפיתי באינטרנט במאות טקסי חתונות אזרחיות והצלחתי ליצור ולהנחות טקס מלא חום ואהבה, הכול בזכות "אדון גוגל".

הקושי והאתגר

אמנם עם ההתקדמות בגיל יורדת היכולת ללמוד מידע חדש ופוחתת גם היכולת לשלוף מידע חדש זה מהזיכרון בשעת הצורך. מבוגרים גם מתקשים ללמוד טכנולוגיה, המשתנה בקצב כה מהיר. פרט לכך, רוב המבוגרים לא השתמשו בעבר במחשב, ולכן אין להם ניסיון רלוונטי להישען עליו. כתוצאה מכך, מבוגרים רבים מעדיפים להתרפק בחייהם על הניסיון המצטבר שרכשו ועל טכניקות שהם מכירים היטב ולא להתאמץ להיפתח לעולמות תוכן חדשים. לא פעם, הקשישים מתקשים בחלוקת קשב, המכביד עליהם את הממשק עם אתרים שיש בהם פרסומות קופצות ומהבהבות. אולם, המחשב הוא כלי אישי ואם אדם מבוגר חוסר ניסיון משתמש בו, הוא יכול לעבוד בקצב שלו ולא יעכב איש.

ולכן, המסר שלי לכל בני הגיל השלישי ולקובעי המדיניות הוא, שאין דרך אחרת - חייבים ללמד מבוגרים להכיר את שימושי המחשב ולשחרר את הפחד. עלינו ללמוד לפתוח מייל, עמוד פייסבוק, שיחות סקייפ ושימוש רציף באינטרנט, כדי להטיב עם איכות חייו. מי שיועד להפעיל מיקרוגל ומכונת כביסה, גם יידע להפעיל מחשב.

השינוי המיוחל

מאז שנפתחתי לעולם המחשבים, השיח עם עולם הצעירים במשפחה אינו זר, מאיים וגבוה כבעבר. לימוד של טכניקות חדשות, כמו שימוש בסמארטפון או תוכנות מתקדמות במחשב, הפך לקל ולנגיש יותר.

למחשב יתרונות רבים לקשישים, ובעיקר לכאלה הסובלים מבעיות זיכרון. המחשב תומך ביכולות הקוגניטיביות המושפעות לרעה מהגיל, שומר וזוכר במקומנו וגם מסייע בהתמודדות עם מגבלות פיזיות. האדם המבוגר יכול לחסוך לעצמו סידורים שונים ובעזרת האינטרנט אפשר לערוך

קניות, להתעדכן במצב חשבון הבנק ולבצע בו פעולות, להזמין חופשה או לקבוע תור לרופא. לעתים, אפילו חיפוש מידע באינטרנט יהיה יותר פשוט לביצוע לאדם מבוגר מאשר חיפוש באנציקלופדיה מודפסת.

האינטרנט הוא גם פתרון מצוין לבדידות. אפשר לשחק ברידג', שחמט או כל משחק אחר עם גולשים אחרים או באופן אישי - אנחנו מול המחשב. אפשר לפתח היכרות חדשות או לחדש ישנות, דרך רשת ו/או בפורומים שונים. המחשב גם מספק פתרונות לבעיות שלא קיימות במדיה המסורתית: לעתים, כתב היד של אנשים מבוגרים אינו קריא בשל רעד בידיים והתכתבות דרך המחשב מחפה על כך. הקלדה במחשב אינה מושפעת מדבר והכתב קריא. אם

גיטה גוטליב

אנחנו חיים היום בעולם מודרני, דינמי וטכנולוגי, המתפתח בקצב מהיר. מצב זה מייצר סקרנות גדולה בקרב כל אחד, גם בקרב אנשים מבוגרים, אבל בהם מציאות זו מעוררת גם חששות, שמא לא נצליח להדביק את הקצב. יתרה מזאת, אנחנו לא רוצים להישאר מאחור ולאבד קשר עם הדור הצעיר, דור האינטרנט. החשש של אנשים מבוגרים נובע לא רק מטכנופוביה, אלא פשוט כי הם פחות מאמינים שחיבור לעולם הטכנולוגי יצמיח להם תועלת ו/או יוסיף שיפור כלשהו לחייהם. באופן טבעי, גם יכולת הלמידה והזיכרון יורדים עם הגיל וכל המשימות הופכות למורכבות יותר. אחד הדברים המרתיעים במיוחד הוא, שגם בתוכנה שהם כבר מכירים ואף עושים בה שימוש, דעתם לא פעם מוסחת מפרסומות קופצות או מסרטונים עם מידע עמוס קישורים שונים, שמבלבלים ומפריעים לריכוז ולמיקוד.

לדעתי, היתרון הגדול של המחשב הוא דווקא הזיכרון שלו לעומת שלנו.

במסגרת תכנית "מחשב לכל גיל" של המוסד לביטוח הלאומי, הקמנו קבוצת תמיכה לכל האזרחים הוותיקים, המעוניינים בעזרה ובהדרכה בעבודתם עם מחשב ו/או סמארטפון. השירותים שקבוצת המתנדבים בפרויקט מספקת לאנשים המבוגרים כוללים הדרכה של מבוגרים בביתם וכן הדרכה לגמלאים מהקהילה, הפונים אל הביטוח לאומי ומגיעים להדרכה בסניפי המוסד.

לעתים, הם מגיעים רק משום שהצעירים קנו להם מחשב/

האותיות בעיתון קטנות מדי - צריך לחפש זכוכית מגדלת, אבל אם הטקסט במחשב קטן מדי - אפשר פשוט להגדיל אותו בלחיצת כפתור.

גם לבלוגים ולצ'טים יש ערך רב לבני הגיל השלישי. אמנם לרוב יש להם דימוי צעיר, אבל כל אחד מהם יכול להיות כלי תקשורת מצוין גם עבור משתמשים מבוגרים. באתר האינטרנט "מוטק'ה" מציעים, למשל, שירות צ'אט בין גולשים או צ'אט עם מתנדבים שהוכשרו על ידי ארגון סה"ר (סיוע והדרכה ברשת). בלוגים הם גם כלי מצוין לתיעד סיפורי חיים.

היתרונות של שימושי מחשב לבני הגיל השלישי רבים ומגוונים ואין לנו סיבה להישאר מאחור. ■

טלפון חכם שלא ישתעממו. לעתים, הדחף להתמצא בטכנולוגיה בא מתוכם, אבל הם עדיין חוששים. הדרך לחזק אצלם את תחושת המסוגלות והביטחון העצמי היא להראות להם הצלחות. אני מעודדת אותם ומשקפת להם את התמודדותם המוצלחת להתנהל בביתם, שאף הוא רווי בצורך לתפעל מוצרי חשמל ואלקטרוניקה.

אנו מדריכים אותם להיכנס לאתרים ידידותיים ודרכם להגיע בקלות רבה יותר למחוז חפצם. שימוש באתרים כמו אלה של קופת חולים, בנקים, ביטוח לאומי או היכרות עם פלאי גוגל, יוטיוב וסקייפ יכולים לחסוך למבוגרים זמן ואנרגיה. כל הצלחה שלהם להשיג מידע או לפתור סוגיה בדרך טכנולוגית - גורמת להם התרגשות וביטחונם העצמי עולה, כמו בימים "ההם".

ביקורי הבית מהווים עבורנו, המדריכים, כלי חשוב להגיע למבוגרים ולהציע להם להתיידד עם המחשב והם גם נותנים לנו סיפוק רב. למעשה, הם משרתים שתי מטרות: ביקור חברתי וסוציאלי להפגת בדידות ולמידה טכנית של רזי המחשב.

אחת לחודש מתקיים מפגש של מתנדבי הביטוח הלאומי בפרויקט "מחשב לכל גיל" ביחד עם העובדת הסוציאלית ובו דנים בכל הסוגיות, הבעיות ואף מחליפים מידע עדכני בנושא. המתנדבים מספרים חוויות מהמפגש עם המבוגרים, בעיקר בעת ביקורי הבית. לי אישית זכור מקרה של אישה עיוורת, שביקשה שנלמד אותה את כל הסמלים והיקצורים במקלדת. מאז אני אומרת לעצמי - אם אישה מבוגרת ועיוורת יכולה - כולם יכולים! ■

שרה קספרסקי-טירקל, גמלאית, מתנדבת בביטוח לאומי בשירות ייעוץ לאזרח הוותיק ובני משפחתו, מרכזת פרויקט "ביקורים ראשונים" | גיטה גוטליב, מתנדבת בביטוח לאומי ומרכזת פרויקט "מחשב לכל גיל"

שולם
.P.P
7001

במידה של החזרה:
ביטוח לאומי, סניף רמת גן
רחוב חשמונאים 15 רמת גן