

כיצד נלמד להשלים עם הזקנות הורינו ולהסתגל אליה

■ שירה הנטמן | ■ מם ברנשטיין ■

דור הסנדוויץ'



דור הסנדוויץ'

כיצד נלמד להשלים
עם הזדקנות הורינו ולהסתגל אליה

The Sandwich Generation

עריכה: נאורה יהב

איורים: רות גוילי

מזכירות ותיאום: סיגל ברזילאי

הוצאה לאור: טוביה מנדלסון, אשל

מסת"ב ISBN 965-70-73-16-2

מק"ט 212443

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או להקליט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני או אחר כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה, בין לשימוש פנימי ובין לשימוש מסחרי. כל שימוש החורג מציטוט קטעים קצרים אסור בהחלט, אלא ברשות מפורשת בכתב מהמוציא לאור.

Published with the support of The Harry and Jeanette
Weinberg Foundation, Baltimore, MD

הופק בסיוע קרן הרי וג'נט ויינברג, בולטימור, ארצות-הברית

©

כל הזכויות שמורות

למודן הוצאה לאור בע"מ

ת"ד 33316 תל-אביב 61333

ולאשל - האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים

למען הזקן בישראל

נוסדה על-ידי ג'וינט-מלביין

ונתמכת בידי ממשלת ישראל וג'וינט-ישראל

ת"ד 3489 ירושלים 91034

Printed in Israel-2000

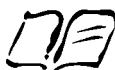
דור הסנדוויץ'

כיצד נלמד להשלים
עם הזדקנות הורינו ולהסתגל אליה

שירה הנטמן
מם ברנשטיין



מועדן הוצאה לאור



תודות

ברצוננו להודות לאנשים האלה על עזרתם ועל תרומתם בזמן ובידע: דוד בלומברג, עו"ד יעקב נאמן, ד"ר מ. שכטר, עודד איתן, ענת לדרמן, ד"ר נורית נוי, ניצה אייל, אתי אברג'יל, יפעה הרר.

תודות מיוחדות לבני משפחותינו ובעיקר להורינו, שהיוו השראה ומקור בלתי נדלה לדוגמאות ולחוויות אישיות.

שירה הנטמן, מם ברנשטיין

הערות

בשל אופייה של השפה העברית וכדי למנוע סרבול כתוב הספר כולו בלשון זכר (בנים, רופאים וכדומה) - אולם הכוונה היא תמיד לשני המינים, אלא אם צוין במפורש אחרת.

המילה בנים מתייחסת בעיקר לבנים ולבנות המטפלים בהוריהם, אך ברוב המקרים היא יכולה לחול גם על בני משפחה אחרים המטפלים בקרוב זקן (נכדים ונכדות, חתנים וכלות אחיינים וכדומה).

במקצועות הסיעוד משמש המונח מטפל למטפל בשכר - בספר זה הכוונה תמיד לבני משפחה התומכים בהוריהם או בקרוביהם ומטפלים בהם במסגרת המשפחה, אלא אם צוין במפורש אחרת.

פתח דבר

העלייה בתוחלת החיים ואריכות הימים יצרו בשנים האחרונות את המשפחה הרב־דורית: סבא וסבתא, אבא ואמא, הבנים והבנות, הנכדים והנכדות, ובמשפחות רבות - הנינים והנינות. זוהי תופעה נפלאה, ההודפת מונחים כמו "התפרקות התא המשפחתי", שכה מרבים להשתמש בהם בעידן הטכנולוגי המתקדם והמהיר שבו אנו חיים. גם היום המשפחה ממשיכה להיות התא החברתי בעל העוצמה הרבה ביותר. הרב־דוריות, על מורכבותה, עשויה לחזק דווקא את המסגרת המשפחתית, לגבש אותה, להעצים את המחויבות והאחריות ההדדיים, להעמיק את הקשרים הרגשיים בין בני המשפחה ולהעשיר אותם.

אלא שהדברים האלה אינה מובנים מאליהם. המסגרת המשפחתית, כמו כל מערכת יחסים אחרת, אינה נטולה קשיים ובעיות. מערכות היחסים בין הורים מבוגרים לבין בניהם ובנותיהם המבוגרים, שהם עצמם הורים לילדים ואולי אף סבים לנכדים, הן מורכבות וטעונות - רגשית ומעשית. לצד שמחות וסיפוקים רבים קיימים קשיים גדולים ומתחים עצומים, ולפעמים אנו חשים שאין לנו הידע והכלים להתמודד אתם. דומה כי הדברים נכונים במיוחד ביחס לדור הנמצא באמצע החיים, דור הסנדוויץ' - בני החמישים והשישים, שחייהם מתנהלים בין המחויבות והאהבה לילדיהם בני העשרים והשלושים (ולילדי־ילדיהם) לבין הרצון והחובה לדאוג ולהשפיע חום ואהבה על הוריהם המזדקנים תוך הבטחת רווחתם, איכות חייהם ובריאותם. זהו פלח אוכלוסייה הראוי לתשומת לב מיוחדת מצד החברה, בשל היותו בתווך מבחינה משפחתית.

הספר שלפניכם, היוצא לאור בהוצאת אשל ובשיתוף הרשות לפרישה של המוסד לביטוח לאומי, מתאר מצבים משפחתיים מוכרים לרבים מכם, הקוראים. חלקם פשוטים ונעימים, חלקם מורכבים וקשים. הספר אינו מציע נוסחאות קסם ותרופות פלא. המחברות, שירה הנטמן ומם ברנשטיין, מזהות ומגדירות את התופעות ואת המאפיינים של משפחות רב־דוריות ומציעות דרכים ואמצעים לפתור בעיות ולהתמודד, בחכמה וברגש, עם קשיים. התמודדות נבונה ומפוכחת עם האתגרים החדשים שמציב בפנינו דור ההורים המזדקנים תשפר את איכות החיים של כל בני המשפחה, ובמיוחד - תבטיח להורים המבוגרים זיקנה מוצלחת וטובה.

ד"ר יצחק בריק

מנכ"ל אשל

תוכן העניינים

9.....	הקדמה
25.....	פרק 1 - מי אנחנו?
47.....	פרק 2 - להבין את ההורים
77.....	פרק 3 - להיראות ולהרגיש טוב
115.....	פרק 4 - העבודה היא חיינו
137.....	פרק 5 - אנחנו נשארים בבית!
159.....	פרק 6 - לא טוב היות האדם לבדו
169.....	פרק 7 - כספים וחוק
185.....	פרק 8 - גימלאות וביטוחים
193.....	פרק 9 - כשאי אפשר עוד לחיות לבד
209....	פרק 10 - מוסדות לטיפול רפואי ממושך
227.....	פרק 11 - הימים האחרונים
237.....	אחרית דבר

הקדמה

באחת משיחות הטלפון היומיות הרבות שלי עם אמי היא שאלה אותי מהו הספר שאני כותבת. הסברתי לה שהספר עוסק ביחסים המיוחדים המתפתחים בין בנים בוגרים להוריהם המזדקנים. "אחרי כל מה שאת עוברת אתנו, בטח יש לך המון מה לכתוב", היא אמרה. ואכן, אין לי כל ספק שמעורבותי בכתיבת ספר זה היא פועל יוצא של אותן התנסויות שעברנו יחד ולחוד בשנים האחרונות. למדתי הרבה מתגובותיהם של הורי להזדקנותם. כל אחד מהם מגיב באופן שונה, בהתאם לתכונותיו ולאופיו, ותגובותיי מושפעות ממערכת היחסים שלי אתם לאורך השנים.

עד כה ניהלו הורי חיים עצמאיים מלאי תוכן ועניין. הם יוצאים ומבלים, נוסעים לחו"ל ונפגשים עם חברים. נוכחותי חשובה, אך אינה הכרחית.

האם יוכלו הוריי להסתדר בלא עזרתי גם בעתיד? נראה שהם יסתדרו היטב אם יקדישו מחשבה ויתארגנו לקראת תקופה שבה אולי לא יוכלו עוד למלא את צורכיהם בכוחות עצמם. אחת הדרכים היא ללמוד להיעזר במשאבים הקהילתיים והחברתיים, אולם - כפי שהסברתי לאמי - משאבים אלה הינם משניים לסיוע ולתמיכה שיקבלו ממני. מחקרים וניסיון מצביעים על כך שעיקר העזרה שמעניקים בנים בוגרים להוריהם מתבטאת בתמיכה, המאפשרת להורים להיות עצמאיים ובעלי שליטה מלאה על חייהם כל עוד הדבר אפשרי.

הספר הזה אינו מיועד להורינו אלא לנו, הבנים והבנות הבוגרים. מפורטות בו דרכים לשילוב הורינו בחיינו, תוך ניסיון להפוך את מסע ההזדקנות שלהם לחוויה מספקת יותר להם ולנו כאחד. במקרים רבים עלינו להסתגל למעמד חדש: לא עוד הילדים של

אבא ואמא, אלא המטפלים שלהם, אולם חשוב שנוכח שאין לנו זכות לומר להם מה לעשות ומה לא - אלא אם כבר אין ביכולתם לקבל החלטות. לכן, המיומנות הראשונה שעלינו לפתח כמטפלים היא היכולת להציע את עזרתנו להורינו כך שהיא תתקבל בברכה, כפתרון תומך לבעיה מסוימת, ולא תתפרש כהשתלטות על חייהם. תפקידי המטפלים מגוונים כמספר המצבים שההורים נתונים בהם, ובדרך כלל מצב הבריאות שלהם הוא הגורם המכריע. יש בנים שעזרתם להורים מתמצית בהדרכה לגבי השירותים העומדים לרשותם בקהילתם, ואילו אחרים מקבלים על עצמם אחריות מלאה לרווחת הוריהם.

המטפלים "במשרה מלאה" בינינו ראויים לתמיכה ולהערצה. שלא כמו אם לתינוק, הזוכה לאהדה מיידית על לילות ללא שינה ולשבחים יומיומיים, מעטים הם היודעים מה עובר, גופנית או רגשית, על מטפל בהורה מזדקן, על אף שגם הוא מבלה לילות בלא שינה. הקושי של הבנים מתעצם גם ביודעם כי ייתכן שמצב ההורה לעולם כבר לא ישתפר. המטפל במשרה מלאה הוא אחד הגיבורים נטולי התהילה של תקופתנו!

אין ספק שיש מקום לתיקון המדיניות של המדינה כלפי הזקנים, ושיחם החברה לאוכלוסייה המבוגרת טעון שיפור. בשלושים השנים האחרונות אנו עדים לניסיונות מוגברים יותר של החברה להתמודד עם בעיות הכרוכות בהזדקנות: נחקק חוק ביטוח סיעוד, המאפשר מתן טיפול סיעודי לזקן בביתו; הוקמו שירותי הרווחה המקומיים, המספקים שירותים כגון ארוחות חמות ועזרה ביתית; ומוסדות מקצועיים (אשל ומכון ברוקדייל) עוסקים במחקר ובפיתוח שירותים לזקן. אך למרות מאמצים אלה עדיין מעטה המודעות לנושא זה, שאינו אטרקטיבי דיו. האחריות המרבית ועיקר מעמסת הטיפול עדיין מונחים על כתפי המשפחות.

כדי להתמודד עם השינויים החלים במצב ההורים לעת זיקנה ועם השפעותיהם על חיי בניהם הבוגרים יש מקום ללמוד את מהות הקשר המיוחד הזה הקיים בינינו לבין הורינו.

"הזיקנה לא כשבילנו", אמרה אמי בת השמונים, עם שובה ממסע בן שלושה שבועות באירופה עם אבי בן השמונים ושלוש. "אנחנו כנראה כבר לא צעירים כמו פעם", הוסיפה בטרוניה. "למה ציפית אחרי שלושה שבועות בדרכים?" שאלתי. היא הביטה בי, הבעה מוזרה על פניה. לא עלה בדעתה שאולי הגיע הזמן לשנות את דפוסי הנסיעה שלהם, שאולי הם צריכים להביא בחשבון את העובדה שכבר אינם חזקים כפי שהיו לפני שנים אחדות, שצריך להסתגל למצב חדש.

נרמה שלעתים תכופות הורינו, וגם אנו, מנסים לעשות דברים שאינם תואמים עוד את כוחנו הגופני או הרגשי, משום שאיננו מוכנים להשלים עם העובדה שכבר איננו חזקים כפי שהיינו בעבר. שני מושגים בסיסיים צפים על פני השטח בהקשר זה: "הסתגלות" ו"השלמה" - הסתגלות לתהליך ההזדקנות הבלתי נמנע, והשלמה עם העובדה שהתהליך אכן בלתי נמנע. היכולת להסתגל ולהשלים עם מצב כלשהו היא סוד ההצלחה בקבלת מצבים המעוררים חוסר-ודאות, שלעתים הם גם בלתי נעימים, וללמוד לחיות אתם. ככל שיש לנו יותר מידע לגבי תופעה מסוימת, נשכיל להבין את מצבנו, ובהמשך אף נסתגל ונשלים עמו.

מסיבה זו בחרנו להתייחס בספר זה לשינויים הרגשיים והגופניים המתלווים להזדקנות, במקביל לאפשרויות השונות העומדות לרשותנו שיסייעו לנו להסתגל ולהשלים עם השינויים. תיאורנו בו שורה ארוכה של שירותים ומשאבים העומדים לרשות הזקנים, ודנו

גם באופן שבו אנו, הבנים המטפלים, נלכדים בצבתות של המחויבויות הרבות שלנו - הקצאת זמן וטיפול לילדינו, לבן-זוגנו, לקריירות שלנו ולהורינו המזדקנים.

הצבענו בספר על העובדה שבישראל רוב המטפלים בהורים שמצב בריאותם הגופני או הנפשי הידרדר הם נשים - רעיות, בנות וכלות. למרות העובדה שנשים הן עתה חלק אינטגרלי מכוח העבודה ואינן פנויות כבעבר, עדיין מוטל עליהן רוב הטיפול. לכן מטלה זו קשה ומייגעת כיום יותר מאשר בעבר, ובמקרים מסוימים כמות הזמן שיש להשקיע בטיפול משתווה בקלות לקריירה שנייה. הגרוע מכל הוא שהדברים אינם ברורים, שכן איש לא הניח יסודות מוגדרים לתפקיד המטפל.

הלחצים הכרוכים בטיפול מתעצמים בגין העובדה שכיום, בעידן הניידות הגדולה, רבים מאתנו גרים הרחק מהורינו. הדבר מקשה על שמירת מערכת תקשורתית בתוך המשפחה, ולעתים אף מסרבל אותה. כאשר המרחקים גדלים חשוב לדעת אילו משאבים עומדים לרשותנו בעת משבר או כאשר נדרש טיפול ארוך-טווח בהורה. במקרים כאלה נודעת חשיבות ראשונה במעלה למקורות מידע והפניה טובים. זהו אחד הנושאים החשובים שטופלו בספר זה, בצד הבנת התהליך הבסיסי של ההזדקנות: התוודעות לשירותים השונים המסייעים להקטנת הלחצים והחרדות ולשיפור איכות הטיפול.

ברצוננו להתנצל אם לפרקים אנו נשמעות כאילו הסתגלות לתפקיד המטפל בהורה מזדקן היא שאלה של הכרת השירותים התומכים ותו לא. יהיה בזה משום פישוט יתר נאיבי של תקופה מורכבת וטעונה רגשית במעגל החיים שלנו. יתר על כן, ברור לנו כי אין אדם היודע את כל התשובות. אדרבה, אנחנו נמצאים רק בתחילת הדרך להבנת התהליך המורכב של היחסים הבין-דוריים.

מערכת היחסים בין הורים מבוגרים לילדיהם הבוגרים נחשבה מאז ומתמיד לאחת המורכבות והטעונות ביותר מבחינה רגשית בחיי אנוש. בספרות הפופולרית מכונה לא אחת מערכת יחסים כזו כ"צער גידול הורים". התחושה שכיחה במיוחד בקרב בנים הנמצאים באמצע חייהם, מפני שהם במרכז הרצף המשפחתי שלהם: ילדים מתבגרים בקוטב אחד, והורים מזדקנים בקוטב השני. לא בכדי נקראת קבוצה זו "דור הסנדוויץ".

מספר התפקידים שאנו נדרשים למלא בשלב זה של חיינו הוא מדהים: בנים ובנות, חתנים וכלות, הורים, מחותנים, שכירים ועצמאים. ובדיוק כאשר מתחיל להסתמן איזשהו איזון עדין, נוסף התפקיד המורכב מכל – להיות בן להורה מזדקן. אנו נדרשים לשלב לתוך קיומנו היומיומי, הגדוש בלאו הכי, תפקיד חדש, המחייב מערכת התייחסות חדשה. אנו נאלצים לשנות את תפיסת עולמנו הבסיסית, הרואה את הורינו כרמויות סמכותיות, אוהבות, נותנות, מאפשרות. לפתע הופכים הורינו לאנשים, לפרטים בזכות עצמם, בעלי צרכים, זכויות, מגבלות והיסטוריית חיים, שבמידה רבה עיצבה את אישיותם עוד הרבה לפני שילדיהם – אנחנו – נולדו. הורינו, כישות העומדת בפני עצמה מצד אחד, ואנחנו הבנים, כישות העומדת בפני עצמה – זהו הבסיס למערכת היחסים הבוגרת שלנו עם הורינו.

מערכת יחסים חדשה זו מבוססת על תהליך הדדי, שאינו ניתן להגשמה ללא שיתוף הפעולה המלא של הורים וילדים כאחד. ללא עזרת ההורים וללא התפתחות הדדית ומקבילה של בגרות ההורים ובגרות הבנים, יהיה קשה לבנים הבוגרים למלא בהצלחה את המשימות החיוניות המצפות להם בשלב זה של חייהם ובעתיד.

היכולת לסייע מרצון להורים מבוגרים, מתוך אהבה ותחושת אחריות, ללא אבדן תחושת העצמאות במערכת היחסים ההדדית –

הבגרות הפיליאלית, הבגרות של הבנים ביחס להוריהם. מתוך בגרות זו, שלא קל להשיגה, מתגבשת האחריות הפיליאלית, האחריות כלפי ההורים, שהיא הבסיס למערכת היחסים הטיפולית בין בנים ובוגרים להוריהם. הבנת מהות הקשר הזה מסייעת להבנה טובה יותר של דפוסי העזרה ההדדית ושל הקונפליקטים שעלולים להתעורר בעת שמצבם הגופני או המנטלי של הורינו הזקנים מידרדר והם נעשים תלויים בסביבתם.

ניתן להבחין בבגרות הפיליאלית בכמה מרכיבים:

- **אהבה וקִרְבָּה** - המבוססות על ההתקשרות בין הורה לילד בשלבים הראשונים של התפתחות הילד.
- **מחויבות** - הנובעת מהקשר הבסיסי בין הורים לילדיהם.
- **מועילות** - המשקפת את הכוחות המניעים את הרצון למלא תפקיד של מטפל בהווה ובעתיד.
- **עזרה** - הניתנת באופנים שונים ובכמויות שונות.
- **אוטונומיה** - המתבטאת ביחסים הדדיים של כיבוד יכולתו ועצמאותו של הזולת.
- **התחשבות הדדית** - שהיא מידת ההדדיות בין המטפל למטופל.
- **סולידריות משפחתית וסיוע** - כלומר שיתוף הפעולה בין בני המשפחה.

כאשר ההורה הזקן מאבד בהדרגה את כשריו הגופניים, השכליים או החברתיים, אנו נדרשים ליצור מצב שיעורר אותו להאמין שניתן לסמוך עלינו, בלי תחושה של תלות העשויה להיתפס כמשפילה ומכבירה.

לא קל לזנק פנימה אל תוך המערבולת של תפקיד המטפל, וזאת מכמה טעמים:

- השינויים החלים אצל ההורה הזקן הם בדרך כלל ממצב של עצמאות למצב של תלות, גופנית ונפשית. קשה לראות את הורינו חסרי אונים וזקוקים לטיפול, במצב המזכיר במידה רבה את הטיפול בילד קטן.
- שלא כפי שהורגלנו עם ילדינו, השימוש בסמכות כלפי הורה אינו טבעי ומוכן מאליו. הוא מלווה בדילמות ובשאלות עמוקות, המעוררות את מעורבותנו הרגשית והמקשות לעתים על יכולתנו להגיש להם טיפול. כאן לא מדובר בילד קטן שכל עתידו לפניו, שניתנה לנו הסמכות הלגיטימית ללמד אותו ולהכין אותו לחיים, שאנו יודעים שכל סיוע שנושיט לו הוא זמני בלבד. אלה הורינו, שמילאו תפקיד משמעותי בחיינו, לימדו וחינכו אותנו.
- לעתים אנו מלאי כעס עליהם ואפילו שנאה, לפעמים אנו עוזרים להם מתוך מחויבות ולא מרצון אמתי לטפל.
- ואל לנו לשכוח את ההפתעה - לעולם איננו יכולים לצפות בביטחון את העומד להתרחש בחיי הורינו, ולכן איננו יכולים לתכנן לטווח ארוך. השינויים המשמעותיים בחייו של ההורה הזקן באים בדרך כלל במפתיע: תאונה, התקף לב, שטף דם במוח וכדומה, ולרוב אין אנו ערוכים להתמודד אתם. הבעיות של ההורים צצות תמיד כאשר הכי לא נוח לנו. לכן, עם הופעת הסימנים הראשונים המצביעים על הידרדרות במצב הורינו אנו חשים בלבול ופחד.

תפיסת האחריות ההדדית, של הבנים ושל ההורים כאחד, מושפעת מגורמים ערכיים, תרבותיים וחברתיים שונים, שתרמו למערכת היחסים ביניהם לאורך כל חייהם. שולמית שחר בספרה "החורף העוטה אותנו" ממשילה את מערכת היחסים בין הורים לילדיהם

לעץ: העץ מקבל את מזונו משורשיו, וכשהוא גדל הוא מצל על השורשים מפני השמש, כדי לאפשר להם להמשיך לשמש לו בסיס. הצו המוקדם ביותר הקובע מחויבות הבנים כלפי הוריהם מופיע כאחד מעשרת הדברות: "כבד את אביך ואת אמך", והוא חל, לפי המסורת, על הצאצאים במשך כל חיי הוריהם. בפרשנות לצו כיבוד אב ואם מועלות שתי הנמקות מרכזיות: חובת תודה על עצם מתן החיים והחובה לקיום הדדיות בנתינה. כלומר, ההורים טיפלו בילדיהם בילדותם, גידלו וחינכו אותם והעניקו להם ככל אשר יכלו, ועתה הגיעה שעתם של ילדיהם לטפל בהם ולסייע להם. אך גם בימי המקרא היה ברור, כנראה, שאין דרישה זו כה מובנת מאליה, ולכן הובטח גם שכר לכל המקפיד על דיבר זה: "למען יאריכון ימך ולמען ייטב לך על האדמה" (דברים, ה', 10). כלומר, הפרס של הבנים הוא שיאריכו ימים ויזכו בבוא הזמן לאותה מידת אנושיות מצד צאצאיהם. המשתמע מהנחיה זו היא ההמשכיות של הקשר: ילדים נוהגים בהוריהם כפי שאלה נהגו בהוריהם, וחוזר חלילה.

עם זאת, ידוע שאין סימטריה באהבה ובמסירות שבין הורים לילדיהם. אהבת בן לעולם לא תשתווה לאהבת הורים. והסיבה לכך היא שהורים רואים את ילדם כחלק מהם, כהמשכיות של ישותם, ואילו ילדים אינם מרגישים כך. אי-סימטריה זו ביחסי הורים-בנים היא הסיבה להיווצרות תהליכים סותרים בתוך המערכת המשפחתית, ואלה משפיעים על דפוסי הקשר ההדדי.

קונפליקטים בין בנים בוגרים להוריהם

מערכת היחסים בין בנים להוריהם מנותבת על רצף תפקידים ומעברי חיים המלווים את ההתפתחות המשפחתית: ילדות, התבגרות, בגרות, עזיבת הבית, נישואין, הורות. בתוך כל שלב

בהתפתחות קיימים מבנים ומערכות יחסים התואמים אותו. כאשר
 אנו מדברים על מבנה, כוונתנו להרכב המשפחתי ולתפקידים
 שממלאים בני המשפחה השונים. מערכת היחסים בתוך המשפחה
 היא הדינמיקה הבין-אישית המתרחשת בין בני המשפחה השונים.
 כל מעבר גורר שינויים הן במערכת התפקידים והן במבנה. לעתים
 עשויים שינויים אלה לגרום להיווצרות מצבי מתח, שעלולים
 להתפתח לקונפליקט. כדי למנוע היווצרות קונפליקטים חייבת
 המשפחה לגלות מידה רבה של גמישות, שתאפשר קבלת תפקידים
 חדשים ויותר על תפקידים ישנים, וכן שינוי הדדי של הציפיות.
 תקופת הזיקנה של הורינו, כאשר גובר בהדרגה הצורך שלהם
 לתשומת-לב ואף לטיפול ממשי מצדנו, היא נקודת מפנה בדפוסי
 הקשר שלנו אתם. בתקופה זו אנו עדים למעין התחברות מחודשת,
 המתעצמת כשחל שינוי במצבם של ההורים או של אחד מהם: לאחר
 פטירה של אחד ההורים, בעת מחלה או אשפוז, כשמידרדר מצבו
 של אחד ההורים, כשמתגלעים קשיים כלכליים, כשההורים זקוקים
 לתמיכה חברתית או רגשית או לשירותים כגון הסעות, בישול
 וקניות, כשמתעורר צורך בשינוי מגורים או במעבר למוסד.
 התחברות מחודשת זו עשויה להתהוות גם כתוצאה משינוי בחיי
 הבן הבוגר, כדוגמת גירושין, בעיות כלכליות או בריאותיות.
 התחברות מחודשת זו מתאפיינת בעיקר בשכיחות גבוהה יותר של
 מפגשים ובקשרי גומלין.

אנו מבחינים, בספרות המקצועית ואף בחיים, בשלושה סוגים שונים
 של קונפליקטים, העשויים להתעורר כתוצאה מהתחזקות הקשר בין
 בנים להוריהם: קונפליקטים מתמשכים, קונפליקטים חדשים
 וקונפליקטים מחודשים:

- **קונפליקטים מתמשכים** - אלה קונפליקטים שהיו קיימים בעוצמות שונות בין ההורים לילדיהם במשך כל חייהם. קונפליקטים אלה יכולים להיווצר בשל הבדלים ארוכי-טווח בין הדורות ביחס לסגנון חיים, לערכים או לדת, והם עשויים להתבטא בהתבצרות של כל צד בעמדתו. במקרים אחרים נגרמים קונפליקטים עקב שליטתו של ההורה מחד, ומאבקו המתמיד של הבן להגיע לעצמאות, מאידך.
 - **קונפליקטים חדשים** - אלה קונפליקטים המתעוררים כתוצאה מתהליך ההזדקנות של ההורים וקשורים לבעיות ההזדקנות. ביטויים הוא, למשל, תלות גוברת של הורה בילדיו כתוצאה מפטירת בן-זוגו או אי הסכמה באשר לתפקידי הבן הבוגר כלפי הוריו.
 - **קונפליקטים מחודשים** - אלה קונפליקטים בלתי פתורים שנעלמו באופן זמני עם יציאת הבן את הבית. תקופת ההתחברות המחודשת מעוררת קונפליקטים אלה מתרדמתם. לעתים הקונפליקטים האלה באמת היו רדומים, ולעתים הם הועתקו במשך השנים למערכות אחרות, כגון לבן-הזוג, לילדים או למקום העבודה. ההתקרבות המחודשת מספקת את הגירוי המתאים לעורר אותם מחדש או להפנותם לכתובת המקורית.
- כל הקונפליקטים שהוזכרו מתמקדים בשתי בעיות: תלות מול עצמאות וקבלה מול דחייה. שניים אלה פועלים באופן הדדי על שני הדורות וקשורים זה בזה. לא פעם הם נמצאים במקביל וקשה להבחין ביניהם:
- **תלות מול עצמאות** - במשך תהליך ההתבגרות רוצים ילדים תלות ועצמאות בו-זמנית, אך גם ההורים חווים חוויה דומה - הם מעוניינים שילדיהם יפתחו דפוסי התמודדות עצמאיים, אך

אינם רוצים לאבד את השליטה על חייהם. קונפליקטים פנימיים אלה באים לידי ביטוי בדינמיקה הבין-אישית המשפחתית ברמה המילולית וברמה הלא-מילולית. קונפליקטים שלא נפתרו שבים וצפים מאוחר יותר באותם ממדים אך בהקשר אחר. לעת זיקנה, למשל, עשוי ההורה להתלבט עד כמה הוא רוצה להיות תלוי בילדיו, וילדיו אולי יצטרכו להגדיר עד כמה הם רוצים שהוריהם יהיו תלויים בהם.

- **קבלה מול דחייה** - עם קונפליקטים אלה אנו נאלצים להתמודד כל חיינו. ילדים קטנים מעוניינים להשיג את אישור הוריהם, המתפרש כקבלה, ולהימנע מהתנגדותם, המתפרשת כדחייה. אם צורך זה סופק בילדות ולא נשארו משקעים בלתי מעובדים, אין סיכוי שיתעוררו מחדש בתקופת ההתחברות. אם הקונפליקט לא נפתר, ייתכן שהצורך לקבלה ולהימנעות מדחייה נמשך כל השנים באופן גלוי או סמוי, וייתכן שהוא הועתק לאדם אחר, כגון לילדינו או לבן-זוגנו. בכל מקרה, סבירים הסיכויים שעם חידוש הקשר יצוץ הקונפליקט מחדש, כאותה גברת בשינוי אדרת.

גם כאן יש לקונפליקט שתי פנים: החשש של הבן מדחייה, בעיקר אם ההורה נהג לבקר את מעשיו מאז ומעולם (התנגד בילדות לחבריו ובכגרותו לא קיבל את הבחירה בבן-הזוג, את סגנון ההורות שלו, את הקריירה שבחר וכדומה), והחשש של ההורה מדחייה ומאי קבלת ילדיו אותו. הורה עשוי לבטא את פחדו מתגובת הבן בתוקפנות כלפי נכדים, קרובים או מטפלים.

הקשר בין הקונפליקטים והדרכים העקלקלות שבהן הם מתגלים יוצרים מצבים של מתחים חריפים בין בני המשפחה, אשר אין להסבירם באמצעות אירועים בהווה.

במשך שנים הגדירה הגרונטולוגיה את מערכת היחסים בין הבן המטפל לבין הוריו המוגבלים כהיפוך תפקידים - הבן הפך להורה של הוריו, וההורה המוגבל הופך לילד. אך בשנים האחרונות חלוקות הדעות בקרב אנשי מקצוע וחוקרים לגבי אמותות תפיסה זו. כיום מקובל לחשוב שהמושג "היפוך תפקידים" הוא מזיק ופסול, בלתי מדויק, משפיל והרסני. יש המאשימים את הגרונטולוגים עצמם כאחראים להנצחתו. תפיסת היפוך התפקידים מבוססת על ההנחה שהזקן המוגבל חוזר, כביכול, לתקופת הינקות, שבה היה חסר אונים ותלוי במבוגר חזק ועצמאי, ועתה הכוח והביטחון הם בידי הבן הבוגר, הממלא את תפקיד ההורה כלפי הוריו. מצב זה קשה מאוד, כי הוא מחייב שינוי מהותי וכולל בתפיסת העולם של שני הצדדים.

כבואנו לדון בנושא עלינו להתייחס לכמה היבטים. ראשית, יש מקום לבדוק את המושג "תפקיד". במדעי ההתנהגות קיימת אבחנה בין מעמד לתפקיד: "מעמד" הוא יחידה במבנה החברתי (הורה, ילד, בעל, מורה וכדומה). ההתנהגות המיוחסת למעמד נקראת "תפקיד". הפרט הוא בעל מעמד וממלא תפקיד. קיימות נורמות מקובלות לגבי דפוסי מילוי התפקידים, ובצדן קיימים דפוסי ייחודיים של כל פרט. הדפוסי האישיים מושפעים מתכונות שונות, כמו גיל, מין ומעמד חברתי, והם משתנים עם הזמן, בהתאם לניסיון חייו ולחוויותיו של האדם. התפקיד עצמו משני ליחסים הבין-אישיים הנובעים ממנו, מחד, והמשפיעים על תוכנו, מאידך - אך הוא עצמו אינו משתנה. משמעות קביעה זו בקשר בין בנים להוריהם היא שהילד תמיד יישאר ילד להוריו, והם תמיד יהיו הורים בעיניו ובהרגשתו, ולכן לא ייתכן היפוך תפקידים.

הנקודה השנייה מתייחסת להבדל באופי הטיפול של הילד בהוריו לעומת טיפול ההורה בילדו. הטיפול הפיזי בילד הוא רק

אחד מתפקידי ההורה, ואולי לא החשוב ביותר. ההורה אחראי על רווחתם ובריאותם של ילדיו, על החברות, על סיפוק תמיכה רגשית ועל חינוכם. תפקידים אלה שונים מאוד מבחינה איכותית מהתפקידים שהבן הבוגר צריך לקבל על עצמו בעת הטיפול בהוריו המוגבלים פיזית או נפשית. תחומי האחריות של ההורה כלפי ילדו ברורים, בעוד שהטיפול בהורים כרוך בחוסר בהירות לגבי האחריות, באי נוחות ולעיתים בתחושות אשמה. להורה הזכות והחובה לטפל בילדיו, ואילו הבן הבוגר חש בדרך כלל חובה לטפל בהוריו, ורק מתי מעט מרגישים שזוהי זכות. הורות יוצרת היסטוריה חדשה, ואילו טיפול בהורה מבוסס על היסטוריה קיימת, עמוסת משקעים רגשיים.

הורה הבוחר להביא ילד לעולם יודע שצפויה תקופה שבה הילד יהיה תלוי בו, אך הוא גם יודע שהתלות היא זמנית ואמורה לחלוף עם התבגרות הילד. ההורה מלווה את הילד בדרכו לעצמאות, וכל צעד בכיוון זה הוא רגע של אושר בחייו. לא כן כשהמבוגר זקוק לעזרה. משמעות הטיפול בהורה זקן היא ירידה בעצמאותו, כל צעד בכיוון זה משנה את המצב לרעה, לא ניתן לצפות את אורכו של התהליך ולא את אופן התפתחותו, אין לדעת האם תהיה ההידרדרות הדרגתית או מהירה. כיום, עקב תוחלת החיים הארוכה, אף ייתכנו מצבים שבהם תקופת הטיפול בהורה תימשך זמן רב יותר מתקופת הטיפול בילד.

נקודה נוספת שראוי להתייחס אליה נוגעת למהות היחסים שבין הבנים הבוגרים להוריהם. אין, כביכול, הבדל אם מאכילים, רוחצים ומלבישים ילד או הורה. הפעולות נראות דומות - אך הדמיון הוא רק בעשייה, הוא מתייחס לאספקט הפיזי בלבד ומתעלם מהפן הרגשי וממשמעות הפעולות האלה למטפל ולמטופל. התנהגויות הנחשבות לנורמטיביות אצל הילד מסמלות בעייתיות אצל המבוגר.

תגובת האם לאי שליטה של תינוקה בסוגרים שונה מאוד מתגובת הבת לאי שליטה של האם בצרכיה. התפיסה המוטעית שהטיפול הוא מהות ההורות מאפילה על העובדה שהטיפול של הבן הבוגר בהוריו הזקוקים לעזרתו הוא חלק ממערכת יחסים של תן-וקח שנבנתה במשך שנים, ובכך היא שונה לחלוטין מהטיפול ההורי.

זאת ועוד, כדי שיתקיים היפוך תפקידים עלינו להניח שהזקן עובר ילדות שנייה. אך גם אם בראייה שטחית דומה ההתנהגות החיצונית של הזקן לזו של הילד, מבחינה רגשית וחברתית אי אפשר להשוות בין השניים. בדרך כלל ההתנהגות של הזקנים אינה חזרה לדפוסים קודמים, ילדותיים, אלא הקצנה של דפוסים קיימים, שאולי היו מוסווים יותר ועתה הם בולטים לעין בגלל מאבקו של הזקן לשמר מינימום של שליטה ויכולת. גם במקרים אחרים, כמו במחלת אלצהיימר, ההתנהגות אינה תהליך טבעי של חזרה לילדות, אלא תוצאה של פגיעה במוח. לכן, כשם שאין זו ילדות שנייה, כך אין היפוך תפקידים.

הנחת היפוך התפקידים משקפת, למעשה, תפיסה פילוסופית-אידאולוגית של יחסי הורים וילדים בזיקנה, אך מתעלמת לחלוטין מההיבטים החיוביים ומהכוונות הטובות של נותני העזרה ושל מקבליה. ההנחה אף מקשה על הבנת השינויים החלים בתהליך הקבלה והנתינה ברצף הזמן. הקשר קבלה-נתינה אינו ייחודי לתקופת הזיקנה או למצבי תשישות, הוא נכון לאורך כל רצף החיים המשפחתי. השינויים החלים בגיל מבוגר מתרחשים בתוך התפקיד ולא בעצם התפקיד.

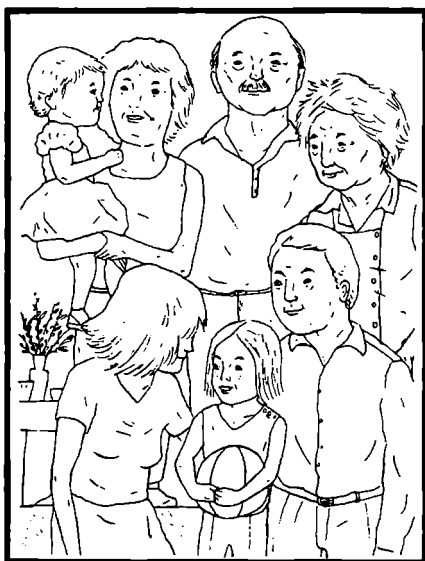
הנחת היפוך התפקידים מספקת הסבר נוח - כאילו הבן הבוגר משלם באמצעות הטיפול בהוריו הזקנים תמורת הטיפול בו כשהיה תלוי בהם בינקותו. אך למעשה אין כאן כל עסקה. תלות ההורה הזקן בילדיו דווקא מפרה את האיוון בין תלות לעצמאות שאפיינו

את היחסים הארוכים בין בנים להוריהם. כאמור לעיל, בתחילת הדרך אחריות ההורה כלפי ילדיו ברורה ולגיטימית. ככל שגדל הילד פוחתים שליטתו וכוחו של ההורה, אך משקעי מאבקי הכוח נשארים לכל אורך חייהם. וכך, לסבל של ההורה מחמת התלות הפיזית נוסף התסכול בשל אבדן השארית האחרונה של שליטה על ילדיו. הבן, מצדו, עשוי גם הוא לפעול בהשפעת משקעי העבר ומלחמתו הנצחית לעצמאות. לכן מצב תליתי של ההורה עשוי לשמש מקור לבלבול - למי הזכות לשליטה על הטיפול ועל קבלת ההחלטות? האם חוסר האונים של ההורה מתיר לבן להחליט במקומו?

לסיכום, חשוב לזכור שמערכת היחסים בין הורים מבוגרים לילדיהם היא פועל-יוצא של קשר ארוך וממושך, המורכב מהיסטוריה משותפת ועשירה. שני הצדדים אינם יכולים למחוק יותר מ-50 שנה של יחסי ילד-הורה. לכן על כל אחד למצוא את הדרך לחיות את התקופה הזאת בחייו ובחיי הוריו באופן המתאים ביותר לו ולהם.

פרק 1

מי אנחנו?



אחרי 43 שנות נישואים החליטו הורי חברתי להתגרש. היא גילתה זאת במקרה: כאשר התקשרה הביתה כדי לדבר עם אימה ענה לה אביה: "חכי, מיד אתן לך את מספר הטלפון שלה". הוריה אמנם לא היו מאושרים יחד שנים רבות, אבל היא לא העלתה על דעתה שאחרי 25 או 30 שנות נישואים זוגות עדיין חושכים על פרידה. בפעם הראשונה היא הבינה שלעולם לא מאוחר מדי. מאותו רגע היא החלה לראות את הוריה כאנשים נפרדים - סוף־סוף הגיעה חברתי לבגרות כבת.

הגירוסים הביאו לאימה שלווה נפש ותחושה מחודשת של עצמיות. לא כך הרגיש אביה. הוא המשיך לעבוד, אך לא הצליח לבנות לעצמו בית חדש. הוא שקע בדכדוך עמוק, ולא הניח לבנותיו להתקרב אליו. ארבע שנים לאחר הגירוסים היה לאימה בת השבעים בית חדש עם גבר שפגשה באמצעות פרסום מודעה אישית במקומו. האב אפילו לא פרק עדיין את הארגזים שהעביר לדירתו אחרי הפירוד.

חרדתן של חברתי ואחותה גברה כאשר עמד האב, אז בן שבעים ואחת, לפרוש מעבודתו. העתיד הצפוי לו נראה קודר. הן חששו ביותר מפני הידרדרות במצבו, אולם הייתה ביניהן תמימות־דעים כאשר לכמה "לאווים" שעליהן להציב נגד עיניהן ולציית להם:

- אל תשתלטו על חייו, אל תחליטו במקומו, אל תתייחסו אליו כאל ילד

- אל תגידו לו מה לעשות, מה להרגיש או מה לרצות
- אל תוציאו אותו מסביבתו המוכרת, אל תרחיקו אותו מחבריו.

ולמרות הכל - זה בדיוק מה שהן עשו...

הבנות בחרו דירה חדשה ליד בית האם, ריהטו אותה, קנו כלי-בית, מזון ובגדים, ואפילו החנו מכונית בכניסה לבית. ואז הן התקשרו אל אביהן, אמרו לו לעזוב את ביתו הישן, לנעול את הדלת מאחוריו ולבוא לביתה של חברתי. משם הן לקחו אותו אל חייו החדשים.

לתדהמתן - זה עבד. הוא יצא לאט-לאט מהדכדוך, הצטרף למועדון קשישים ונעשה פעיל בו. חבריו למועדון עודדו אותו לנצל את מיומנותו בקלפים ולפתוח כיתות משחק. כאחת הכיתות הללו פגש מישהי, והם התחתנו מקץ שנתיים.

לסיפור הזה יש סוף טוב, לפחות לעת-עתה. הניסיון של חברתי מפריך את "מיתוס הלאווים". הוא מזכיר לנו שכל אדם הוא עולם בפני עצמו, ושלא בהכרח מה שנכון לאחד נכון גם לאחרים. למזלה של חברתי, הייתה הסכמה מלאה בינה לבין אחותה לגבי דרך הפעולה, והן נשאו יחד באחריות מתוך אהבה ודאגה משותפת לאביהן. הקלה עליהן גם העובדה שהיו להן האמצעים להגשים את תכניתן. הניסיון הראשון שלהן כמטפלות הוכתר בהצלחה.

אבל לא תמיד הדברים יוצאים לפועל כפי שאנחנו מתכננים. לא תמיד יש לנו שותף מלא לפעולותינו, לא תמיד יש לנו תכנית

ברורה, לא תמיד יש לנו אמצעים, ולא תמיד הורינו בריאים. סוג היחסים של חברתי עם אביה אפשר לה "לתפוס פיקוד" על נקודת מפנה זו בחייו. ייתכן שלא הייתה מצליחה באותה מידה לו התערבה כך בחיי אימה.

היחסים שלנו עם הורינו המזדקנים מלאים קונפליקטים ורגשות משתנים. רבים מאתנו מנסים למלא את כל צורכי הורינו ולהאמין שאנחנו בלבד מסוגלים לבצע את העבודה. שבויים בגישה זו, אין אנו מעודדים את עצמאותם וגם איננו מניחים לאחרים לפתח את כישורי הסיוע שלהם. רק כאשר מטלות הטיפול מתעצמות, אנחנו מפתחים מודעות לצורך בעזרה מחברים וממשאבים אחרים.

כדי ללמוד כיצד עלינו להגיב על הצרכים הפיזיים המתעוררים אצל הורינו עקב גילם, כיצד נעשה זאת באורח יעיל ומעשי בלי לפגוע בכבודם, כיצד נציע להם תמיכה פסיכולוגית בלי לגלות יחס פטרוני, כיצד נגלה ונפתח את כישורי בקשת העזרה שלנו - לשם כל אלה עלינו להגריר תחילה מי אנחנו.

"לא הכינו אותנו"

אי אפשר, כמובן, לצייר דיוקן מדויק של כל אחד ואחד מאתנו, ולמעשה אין אנו אפילו בני דור כרונולוגי אחד, אולם קיימים קווים כלליים המשותפים לרובו של דור הבנים הבוגרים, ואליהם ננסה להתייחס.

בית ילדותנו והתפיסות לגבי התפקידים במשפחה עוררו בנו ציפיות מסוימות מהחיים. היה לנו "תסריט", אך הוא לא כלל את השלב הזה בחיינו.

רוכנו בנים בוגרים של משפחות מן "הסדר הישן", שבו הגירוש לא היו חזיון נפרץ, וחדר-הנרות הייתה נדירה עוד יותר. גדלנו

במשפחות שהאב היה המפרנס בהן, והאם בדרך כלל נשארה בבית וטיפלה בילדים, אלא אם הנסיבות הכלכליות היו דוחקות במיוחד. אמנם גם בחברה של הורינו נשים למדו באוניברסיטה, אך לרוב מתוך רצון לזכות בהשכלה טובה, ולא כהכנה לקריירה במקום העבודה. כישורי השיחה וההשכלה הנרכשים של האישה נחשבו בראש-וּבראשונה נכס לקריירה של הבעל. לעתים נדירות טיפלו אבותינו בתינוקות בוכים, ומעטים בלבד ניסו ללמוד כיצד לחתל. הטיפול הגופני באחרים היה מטבע הדברים באחריותה של האישה. דפוסי חיים אלה לא הכינו אותנו, הגברים, למצב שנצטרך לתמוך ואף לטפל בהורינו. לא הוכנו לעובדה שאולי נתגרש או שתפקידה של האישה יעבור שינוי כה קיצוני. שבירת הסכמות הותירה את הנשים שבינינו עם הגדרה מעורפלת בלבד של מה שהן רוצות להיות - להישאר בבית כמו האימהות שלנו בזמן? להתעקש להיות המפרנסות היחידות במשפחה, כמו האבות שלנו? כיצד לחלוק עם בני-זוגנו את המחויבויות למשפחה? (כיוון שהנשים הן עדיין המטפלות העיקריות בבית ובמשפחה, ייוחד לבת הבוגרת דיון מעמיק יותר בהמשך.)

היחסים הבין-דוריים במשפחותינו לא היו בדרך כלל נושא לדיון - היו מבוגרים והיו ילדים. לכל קבוצה היו תפקידיה שלה, ולנו, הילדים, לא נרמז מעולם שיום יבוא וכל זה ישתנה. הנחת היסוד המובנת מאלה הייתה שההורים הם בעלי הסמכות במשפחה ושיש לכבד אותם ואת החלטותיהם. אפילו במשפחות מתירניות יותר, שדגלו בגישות מתקדמות לגידול ילדים, מעולם לא נדונו באוזני הילדים נושאים מסוימים, כגון כלכלת המשפחה או מין. העדר כישורי התקשורת והחלוקה הברורה להורים-מחליטים מול ילדים-מצייתים יוצרים קשיים במציאות המשתנה ביחסינו עם הורינו ככל שהם מתבגרים.

ככלל, אנו דור ראשון שגדל בארץ משלנו. הורינו מסמלים את "המנטליות הגלותית", בעוד שאנחנו יוצרים מציאות חדשה. היינו דור ראשון שגדל עם המודעות לאימי השואה ולסכנה המתמדת המרחפת על קיום המדינה. החיים בעימות עם שנאת זרים בארצות נֶכַר ותחת איום קבוע של הכחדה גרמו לתחושה שעלינו להגשים את חלומנו במהירות, כי ייתכן שזו ההזדמנות היחידה שלנו להצליח בכך. פיתחנו צורך בסיפוקים מידיים, ועל כך יעיד האוברדרפט של רבים מאתנו. הורינו, שחיו בתקופת השואה והמיתון הכלכלי, רצו שלנו יהיה יותר מכפי שהיה להם. הם היו מוכנים לשלם כל מחיר כדי להבטיח שנזכה לכך. כולנו קיוונו לחיים טובים יותר. מעולם לא עלה בדעתנו שיום יבוא והגלגל יתהפך, וממטופלים נהפוך למטפלים של הורינו.

הבת הבוגרת

מסלול החיים של אימותינו התנהל לפי תכנית־אב יחידה: להתבגר, להינשא, להיות לאם ואחר כך לסבתא. מאז מלחמת העולם השנייה התרחשו בחיי הבת הבוגרת שינויים רבים יותר מאשר בחיי בני המשפחה האחרים. תחילת דרכה דמתה לזו של האימהות שלנו מבחינת הציפיות, אבל תכנית־האב השתנתה. הוצגו בפניה בחירות חדשות, ללא תכנית ידועה ומוגדרת. לנשים היו לפתע אפשרויות רבות יותר מאשר בעבר.

רכישת השכלה גבוהה בקרב נשים הייתה גורם מכריע לשינוי בחייהן. יותר ויותר נשים למדו במוסדות להשכלה גבוהה, ודלתות החלו להיפתח גם במקומות עבודה. נישואים לחבר מהתיכון או מהצבא וחיים של עקרת בית כבר לא היו בגדר החלטה אוטומטית. החל עידן שמאפשר לנשים להינשא מאוחר יותר ולדחות את מועד הפיכתן לאימהות.

יכולתן של הנשים להתפרנס הפכה את הנישואים לעניין של בחירה, חידוש שלא היה ברור כל כך בעבר. עם התפתחות שיטות מהימנות יותר למניעת הריון נעשתה גם האימהות לעניין של בחירה. נשים ובעליהן החלו לתכנן את הילודה בתוך מסגרת הנישואים - לקבוע את מספר הילדים הרצוי להם ואת המועד המתאים ביותר להביא ילד לעולם.

ההישארות בבית אחרי הלידה כבר לא הייתה אוטומטית. האישה יכלה לבחור בדרכים אחרות לגידול ילדיה, אם כי כל החלטה שלה עדיין הייתה עלולה לעורר מתחים במשפחה. במקרים רבים הוריה של אישה עובדת התרעמו מדוע אינה בבית עם הילדים. לעומת זאת, אם היא נשארה בבית תהיה בן-זוגה מדוע אין היא מממשת את הפוטנציאל שלה. בעלים אהבו תלוש משכורת שני וארוחה על השולחן גם יחד, ואילו הנשים חיפשו תשובה טובה לשאלה הבלתי נמנעת: "מה את עושה?".

ההחלטה לצאת לעבודה היוותה רק צעד ראשון לקראת שחרור האישה מהאחריות הבלעדית על הבית והילדים. בניסיון להתמודד עם המשרות חסרות הקידום שהיו פנויות לנשים פנו רבות לעבודה חלקית או לעבודה כעצמאיות. הן חיפשו פתרונות יצירתיים כדי למצוא סיפוק רב יותר בעבודה ללא ויתור על המחויבויות בבית. אך היו גם נשים שבחרו לפתח קריירה - חלק מהן המשיכו בלימודיהן כדי להתמחות בתחום מסוים, ואחרות החליטו להגביר את השליטה על חייהן ולהקים עסק חדש.

חלקן של נשים בכוח העבודה האזרחי בישראל הגיע בשנת 1967 ל-28%, לעומת 63.3% ב-1993. מתוך אוכלוסיית הנשים בנות 35-54 עבדו ב-1993 88.9%, ו-6.8% מהן היו עצמאיות (על פי סקר כוח אדם, 1993). מעניין לציין שבקרב אימהות לארבעה או לחמישה ילדים עבדו 45%, לעומת 69.6% מבין האימהות לילד

אחד. 67% מבין הנשים העובדות היו ילידות ישראל, 36.9% ילידות אסיה או אפריקה ו-42.1% ילידות אירופה ואמריקה.

תחושת הערך העצמי של הנשים בשוק העבודה גברה בשל המהפך האטי שחל בהערכה ליכולתן. בחברה המצ'ואיסטית השלטת, הניזונה מאחוות הגברים הנוצרת כצבא, קיימת ציפייה שהנשים ימלאו את תפקידיהן המסורתיים בטיפוח הבית והמשפחה. אולם חירותן החדשה של הנשים העניקה להן את היכולת לשלב את תרבות הנשים בתרבות הרווחת, בתרבות הגברית, ויצרה אפשרויות מגוונות, שבעזרתן יכולות הנשים להתגבר על המגבלות שמכתיבות הציפיות החברתיות מהן.

עם זאת, גם היום אין האישה חופשייה לחלוטין לבחור את סגנון חייה, כיוון שמעט מאוד מהמחויבויות הביתיות הוסרו מעליה. גם כיום, בתחילת המאה העשרים ואחת, רואים רוב הגברים את תפקידה הראשוני של האישה כמנהלת משק הבית. העול המוטל על האישה מכביד שבעתיים, כמובן, אם עליה לנהל משפחה חד-הורית.

שלא כמו אימותינו, שהנורמות החברתיות הגרירו את תפקידן, לבנות הבוגרות בימינו אין בדרך כלל דוגמאות לחיקוי. רבות מאתנו חונכו על ערכי משפחה מסורתיים למדי, ולכן תחושת האחריות שלנו חזקה, ואנו מרגישות אשמה כאשר אנו זונחות פן כלשהו בחיינו. מסיבות אלה בנות בוגרות רבות לוקות ב"תסמונת הסופרוומן" ומנסות לעשות ממש את הכול.

דור הסנדוויץ'

אך נראה שתחושות אלה אינן ייחודיות לנשים. אנו עדים לכך שלפתע השיחות שלנו עם חברים מקבלות תפנית חדשה - איננו מדברים עוד רק על הילדים, על הקריירות, על בני-הזוג ועל

גירושים, עכשיו אנחנו מדברים גם על הורינו. הצטרפנו ל"דור הסנדרוויץ".

אנחנו מוצאים את עצמנו לכודים בין הצרכים הגדלים בהתמדה של הורינו, בעודנו ממשיכים לענות על הצרכים של הילדים ושל בן-הזוג, עסוקים בקריירה ובמחויבויות חברתיות - ולא ויתרנו גם על השאיפה להגשים חלומות אישיים. זה תמיד מגיע אלינו מוקדם מדי. גיל המעבר מתואר כ"חמש-עשרה הדקות בין הזמן שבו ילדינו הולכים לצבא לזמן שבו אנחנו מתחילים לטפל בהורינו". לחלקנו הצהרה זו אף היא כגדר מותרות: רוב האנשים בטווח הגילים ארבעים - שישים עדיין מטופלים בילדים, ובמקביל מוצאים עצמם כבר נושאים על כתפיהם את האחריות הנוספת של טיפול בהורה זקן, אחריות שעשויה להימשך עשרות שנים. הניסיון לענות על הדרישות של שני הדורות בעת ובעונה אחת יוצר לחצים מעיקים. לעתים עלינו לבחור בין שני עולמות - בין זילוף טיפות לעיני הורינו לבין מחיית דמעות ילדינו.

כאשר מתחילה הידרדרות גופנית או נפשית של ההורה המבוגר חלים שינויים בדינמיקה המשפחתית. ההסתגלות לשינויים אלה אינה קלה, גם אם עול הטיפול מתחלק בין הבנים, וגם אם עומדת לרשותם מערכת משפחתית תומכת וחמה. מובן שההסתגלות קשה עוד יותר כאשר יש משבר במשפחת הבנים, כמו גירושים או פטירה מוקדמת של בן-הזוג. אם הכן המטפל מסתייע בילדיו כדי לשאת בנטל הדאגה להורה הזקן מתוסף לו לא פעם סבל נוסף - תחושת אשמה על שהוא מעמיס עליהם אחריות של מבוגרים.

יהודית הייתה גרושה במשך חמש שנים ועבדה כמתכנתת במשרה מלאה. היא חלקה משמורת על שלושת ילדיה עם בעלה לשעבר, אלי. באופן קבוע הייתה מקדישה ערב אחד בשבוע, כאשר הילדים היו

אצל אלי, ללימודים לקראת התואר השני. חיי החברה שלה הועתקו לסופי־שבוע. יהודית כנתה לה חיים מאורגנים, היו לה יעדים מוגדרים היטב ונכונות להשיגם - אך היא לא חזתה את מות אביה ואת ההידרדרות המהירה במצב בריאותה של אימה מיד לאחר מכן. מעתה, הביתה יהודית, משימתה העיקרית בחיים תהיה לעזור לאימה למצוא איזון מחודש בחייה.

לא רק לגרושים ולאלמנים חסרה תמיכה, גופנית ונפשית, במשימה הקשה של טיפול בהורה זקן. מצב כזה יכול להתרחש גם בתוך חיי נישואים, ובעיקר כאשר אלה נישואים שניים. במקרים רבים אין לבן־הזוג החדש זמן ומוטיבציה לטפח יחסים עם החותנים או עם החמים הזקוקים לטיפול, ואין הוא שש לעזור בטיפול בהם. ברור שגם ילדיו של בן־הזוג החדש לא תמיד מרגישים חובה להתחשב במצוקות של המטפל או של הזקן הנזקק. לנוכח שיעור הגירושים הגבוה בישראל (קרוב ל-25%, לפי השנתון הסטטיסטי), אין ספק שחשוב להתייחס להיבט בעייתי זה.

שרה התאלמנה בגיל שלושים ושמונה במהלך מלחמת לבנון, ויחסיה הקרובים עם ציפורה, אימו של בעלה המנוח, שהיה בן יחיד, נמשכו גם אחרי מותו. נישואיה השניים לאיש עסקים אמריקני אילצו אותה לעבור לארצות־הברית, שם המשיכה בלימודיה. כעת שכתבה את עבודת הדוקטורט שלה בפסיכולוגיה אובחנה אצל ציפורה מחלת הסרטן. שרה קיבלה על עצמה את הטיפול בחמותה למרות המרחק, והחלה לבוא לישראל מדי שישה שבועות כדי לטפל בה. בעלה החדש של שרה לא היה קשור לציפורה, והיו לו גם מחויבויות כספיות כלפי

הוריו המזדקנים, לכן הרגישה שרה שלא תוכל לקבל ממנו תמיכה כלכלית לטיפול בחמותה ולמימון הטיפות לישראל, והיא חזרה לעבודה במשרה מלאה.

המקרה של שרה הוא אכן מיוחד למדי, אולם מצבה המשפחתי המורכב מייצג את מצבם של רבים מבני דור הסנדוויץ' בישראל. הסיפור של שרה מצביע על עובדה אופיינית נוספת - אף שחל שיפור רב במעורבותם של גברים בטיפול בהוריהם, רוב המטפלים הבוגרים הם עדיין נשים. אין בכך כל חדש, כי מאז ומתמיד נתפשה האישה כדמות המזינה והמטפלת בעת חולי או צרה. אולם חשוב להדגיש כי העול המוטל על כתפיהן כיום הוא לעתים כבד מנשוא. נשים רבות מהדור שלנו עובדות במשרה מלאה נוסף לתפקידיהן בבית, והעומס הפיסי והרגשי מעורר בהן לעתים תחושות אשמה, כעס, תסכול וכישלון.

הידיעה שתוחלת החיים בימינו ארוכה מאי-פעם פירושה שאנו, הבנים הבוגרים, נצטרך לטפל בהורינו הזקנים זמן רב יותר מאשר בילדינו. בתחילת המאה הורים פרנסו את ילדיהם 19 שנים במוצק, וטיפלו בהוריהם תשע שנים; ההערכות הן שבדורנו אולי יצטמצמו מעט שנות הטיפול בילדים ל-18 שנים, אך הטיפול בהורינו יעסיק אותנו לפחות 19 שנים.

מירה הייתה בת ארבעים ושש כאשר בנה השלישי עמד לסיים את לימודיו בבית הספר התיכון. בעידודו של בעלה הסכימה לקבל סוף-סוף קידום במשרד יחסי-ציבור, במשרה שחייבה נסיעות רבות. הייתה זו תקופה מרגשת מאוד בחייה של מירה, אך היא לא הספיקה ליהנות ממנה זמן רב - אימה לקתה בשבץ, והטיפול בה נפל על כתפי הבת. לפני עשר שנים עברה האם לגור עם

בתה ועם חתנה, ומאז ממשיכה מירה לשאת בתפקיד
המטפל העיקרי. ההבדל הוא שהפעם הדאגה היא לאם
ולא לילדיה, שפרחו כבר מזמן מהקן.

למזלן של מירה ואימה היא הצליחה להימנע מהפיכת הטיפול באם
לאירוע הרסני. יועצים טובים כיוונו אותה למשאבים קהילתיים
שיכולים לסייע לה, ואכן - האם הולכת ארבע פעמים בשבוע למרכז
לטיפול יום בקשיש, שם היא מקבלת טיפול פיזי ונהנית ממסגרת
חברתית. אמנם מירה ויתרה על הקידום שתבע נסיעות, אך היא
יכלה להמשיך בעבודתה בידיעה שאימה נמצאת בידיים טובות
מאוד במשך היום.

בראותנו שמשפחות רבות כוללות ארבעה דורות ושנשים רבים
מנהלים חיים בריאים ומלאים זמן רב מעבר לגיל הפרישה
המסורתי, אפשר היה לצפות שנתכונן לעשרים או לשלושים השנה
הצפויות לנו אחרי גיל שישים. אולם מתברר שמעטים מאתנו
מקדישים מחשבה להזדקנותנו או להזדקנות הורינו לפני שמצבי
חירום רפואיים או כספיים מאלצים אותנו לראות את הדברים
נכוחה.

המשפחה הגרעינית החדשה

הגם שמבנה המשפחה הגרעינית המסורתית נותר עדיין בעינו ברוב
הבתים, חל בו שינוי הדרגתי, המורגש יותר במשפחות החילוניות.
המשפחה הדתית, הגדולה יותר, מצליחה עדיין לשמור על הדפוסים
המסורתיים של יחסים בתוך המשפחה, אך גם בקרבה אנו עדים לאי
שקט מסוים. בקהילה החרדית אין שינויים מובהקים בכל הנוגע
לגודל המשפחה או לקרבת המשפחה המורחבת, התפקידים
המסורתיים של גברים ונשים השתנו מעט מאוד, והטיפול בהורים
הוא נורמה מושרשת. בחברה החילונית, לעומת זאת, חלו שינויים

מכריעים: מספר הילדים בהן הצטמצם, בני המשפחה המורחבת אינם גרים בהכרח בקרבת מקום, רִנְחַת יציאת נשים לעבודה מחוץ למשק הבית, וכללי התפקידים וההתנהגויות בין בני־הזוג פחות מוגדרים.

במקרים רבים הדמות המרכזית במשפחה - הרעיה ואם - אינה עומדת עוד לרשות המשפחה באופן בלתי מוגבל כבעבר כדי לספק טיפול ושירותים למשפחה. אולם בעוד שמעונות היום לילדים התפתחו לכלל תעשייה שלמה, מעונות היום לזקנים עומדים בתחילת דרכם. וכך, פֶּצִיר אחד של הדור ממולא החלל בשירותי חברה ציבוריים, ואילו פֶּצִיר השני, שבין הבנים הבוגרים להוריהם הזקוקים להתייחסות כלשהי רוב הזמן, מוצעת עזרה חלקית בלבד. תפקיד הגבר במשפחה המודרנית השתנה אף הוא. אמנם לא חל מפנה דרמטי בבחירות החיים החשובות של בנים בוגרים, אולם לאחר נישואיהם הם בדרך כלל מעורבים הרבה יותר בענייני משפחתם החדשה ומושפעים מהתהליכים המתחוללים בקרב הנשים. רבים מהגברים בימינו נמצאים בקונפליקט - אם הם חונכו בידי אם שהתמסרה כולה למשפחתה, קשה להם להסתגל לציפייה של בת־זוגם שיגלו מעט יותר עצמאות. לעתים קרובות "נקרעים" בעלים אלה בין גאוותם על הישגי נשותיהם לבין כעסם על כך שלא בהם בלבד הן משקיעות זמן ואנרגיה. רבים רוצים שרעיותיהם יתמסרו להם ויתמכו בהם באופן מוחלט, אולם בד־כבוד חשוב להם שהן תהיינה מעניינות ועדכניות. בדומה לבנות בוגרות, גם לבנים אין דמות לעצב על פיה את התפקיד החדש של בת־זוגם. שינוי נוסף המאפיין את המשפחה בימינו הוא הקושי ליצור יחידה משפחתית בעלת קשרים פנימיים חזקים, שכן בני המשפחה מבלים פחות ופחות זמן יחד.

אולם אין בהכרח לראות שינויים פנימיים אלה של התפקידים במשפחה הגרעינית כשליליים. הם מאפשרים לנו גמישות רבה יותר בבחירות החיים ובחידוד הרגישות כלפי בני המשפחה האחרים. הילדים שלנו חשופים לאפשרויות רבות יותר, משוחררים יותר מסטראוטיפים ובעלי תחושה גוברת של בחירה. כאשר ילדים רשאים להשתתף בהליך קבלת ההחלטות במשפחה, הם מרגישים שותפים ומגלים מעורבות רבה יותר. יצירת דפוסים כאלה בשלב מוקדם עשויה להקל במצבי משבר, כמו מצבים הנגרמים עקב בעיות בריאות של הסבים.

העובדה שאנו, בני דור הסנדוויץ', עסוקים בפעילויות חוץ-משפחתיות עשויה לעודד את העמקת הקשרים בין הנכדים לסבים, במיוחד אם הם גרים בסמיכות מקום. קשר זה חשוב ביותר לתקופה שהורינו נזקקים לעזרתנו. הילדים מתקשים להבין כיצד זה אין לנו זמן להשתתף באירועים שלהם, אך אנו מצליחים להקדיש זמן להורינו. לכן אין לצפות לשיתוף הפעולה של ילדינו, או אפילו לכך שיבינו את תחושת האחריות שלנו כלפי הורינו - אלא אם התפתחו יחסים כלשהם בינם לבין סבם וסבתם במשך השנים. ככל שנשקיע יותר בטיפול יחסים בין-דוריים המושתתים על אהבה, כבוד ונתינה הדדית, כך יגברו התמיכה וההבנה של ילדינו כאשר ניאלץ להקדיש יותר זמן להורינו.

קבוצת אוכלוסייה נוספת המאופיינת בשינוי דפוסים במשפחה היא זו של העולים החדשים. בדרך כלל ילדים משתלבים מהר יותר בתרבות חדשה, וכך קורה שהורים פונים אל ילדיהם בבקשה שיעזרו להם כאשר השפה מהווה מחסום. מצבים כאלה מעבירים את הסמכות והשליטה, הנמצאות לרוב בידי ההורים, אל הילדים והדבר פוגם בתפקידי הורה-ילד המסורתיים. היפוך תפקידי הטיפול חל בחברה כזו זמן רב לפני שהוא קורה באופן נורמלי. קשה

לחזות את ההשפעות ארוכות-הטווח של השינויים הללו על קהילת העולים ועל החברה כולה.

רבות נכתב על המשפחה הישראלית. אבל כוונתנו כאן היא לבחון את אופייה המשתנה רק בהיבטים הקשורים ליחסינו עם ההורים. בישראל, מהיותה מדינת מהגרים, קיימות תרבויות שונות, המשקפות את ארצות המוצא של התושבים או של משפחותיהם. כל עדה וקבוצה ניכרת במאפיינים תרבותיים, במסורת ובערכים שונים, ואף על פי כן - דפוסי הטיפול הבין-דורי דומים מאוד זה לזה. יהיו דתו ומוצאו האתני-תרבותי של כל אדם אשר יהיו, ברור שלמשפחה תפקיד חשוב בטיפול בזקנים. הרכבה של המשפחה הישראלית מבוסס על העבר - הנותר כשהיה, על ההווה - העובר שינויים מפליגים, ועל העתיד הבלתי נודע.

גְּרוּשִׁים, נְשׂוּאִים - מַחֲדָשׁ וְרוּוָקִים

לא פעם המשפחה המקורית - אם, אב וילדים - משתנה, ונוצרים סדקים בתשתיתה. גירושים ונישואים-מחדש הגדילו מאוד את תופעת המשפחות המורכבות, וילדים מזוהים לעתים כ"שלי, שלך, שלנו". הצורך ללמוד לחיות עם ילדים והורים של משהו אחר הפך לעניין מרכזי.

הצד החיובי הוא שצירופים חדשים אלה יצרו רשתות משפחתיות גדולות יותר. טיפוח אווירה של שיתוף פעולה מגדיל את הסיכוי לחלוקה אמיתית של נטל העבודה, ובכך הוא מונע את הפלת המשא כולו על אדם אחד. יש להדגיש כי סוג זה של שיתוף פעולה נוצר באופן טבעי בעיקר בסרטים. במציאות חייבים להתאמץ כדי ליצור תקשורת טובה בין המשפחות ה"חדשות" וה"ישנות", וכדי להצליח בכך נדרשת השקעה כבירה של אנרגיה וזמן בלוח זמנים העמוס גם כך. אבל השגת שיתוף פעולה ותמיכה הדדית משתלמים בעליל,

והם ממש חיוניים כאשר המשפחה נאלצת להתמודד באותו זמן גם עם משבר בריאות אצל מישהו במסגרת הגרעינית או אצל הורה מזדקן.

מצד שני, אין להתעלם מכך שמשפחות "משולבות" כאלה עלולות להחליש את קשרי המשפחה ובכך להקטין את תחושת המחויבות המשפחתית. למשל, ילדים המתנתקים מהורה אחד, בעיקר עקב נישואים חדשים של ההורה שעמו הם גרים, עלולים לאבד קשר קרוב עם סבם וסבתם מצד ההורה הרחוק.

הורים שאינם נשואים נחשפים לכל הלחצים של בנות ובנים בוגרים, אך בלי מערכות תמיכה משפחתיות מסורתיות ועם פחות משאבים של קרובי משפחה שיעזרו להם בטיפול בהוריהם.

חלק מהאוכלוסייה נשארים רווקים על פי בחירה - הם החליטו לנהל את חייהם עם פחות מחויבויות מסורתיות, ותכניתם משתבשת כאשר מתעורר צורך לעזור לאחד ההורים או לשניהם.

חלק מהדילמות שלנו, הבנים והבנות, נובעות מהעדר הכנה פסיכולוגית נאותה לקראת התמודדות עם הצרכים של ההורים המזדקנים. מודעות למצבנו וניסיון להבין את דאגות הורינו הם כשלעצמם צעד גדול במניעת תחושת לחץ במצבים שעלינו לעזור להם.

הלחצים הכספיים

משפחות רבות עומדות היום בפני לחצים כלכליים. הדבר נגרם בחלקו בשל עליית רמת החיים והזדקקותנו לדברים חומריים רבים יותר. גידול הילדים מחייב הוצאות חדשות, ולעתים משפחה ששני ההורים בה עובדים מְכַלָּה את המשכורת השנייה על הוצאות הטיפול בילד. אמנם בחלק מהמשפחות יש כיום פחות ילדים מאשר היו במשפחות ההורים, אך העלות של "החינוך האפור" היא נטל

גובר. משפחות רבות שואפות להעניק לילדיהן את ההשכלה הטובה ביותר כדי שיהיו "מצליחנים".

לחצים כלכליים נובעים גם מכיוון אחר, מהתפתחות תופעה חדשה למדי של "פמיניזציה של העוני", כלומר: גידול חלקן היחסי של משפחות חד-הוריות עניות שבראשן עומדות נשים. המצב הכלכלי הקשה של משפחות אלה נובע לא רק מהעובדה שעול הפרנסה נופל על אדם אחד בלבד, אלא שלנשים רבות אין כישורי עבודה נאותים ומערכת משאבים תומכת שיאפשרו להן לממן בעצמן את הוצאות הריון וגידול הילדים. כן לא ניתן להתעלם מהמצב הכלכלי הכללי במדינה, המשפיע בעיקר על אותן משפחות הנמצאות בקו התפר בין המעמד הבינוני הנמוך לאמצעי. משפחות אלה מצליחות בקושי "לגמור את החודש" ולספק לילדיהן את המינימום הדרוש, כל שכן לספק את הצרכים של הוריהן.

בנים בוגרים רבים אינם יודעים מהו המצב הכלכלי של הוריהם, כי הם מעולם לא שותפו בענייני הכספים של "הגדולים". אי הידיעה מעוררת בבנים חששות ודאגות, שמא אין להורים די אמצעים לחיות ברווחה, אך הם אינם יודעים כיצד לדון בכך עם ההורים, ובעיקר - כיצד לעזור להם. בלי תכנון הולם אנו עלולים להיקלע למצב לא נוח, של הכרח לבחור בין קידום הצרכים האישיים שלנו ושל ילדינו לבין מציאת מסגרת מוצלחת להורים.

על אף שרוב הטיפולים הרפואיים ניתנים במסגרת הביטוח בקופות החולים, רובנו לא נוכל לעמוד בעלות האדירה של שירותי הסיעוד. ככל שנדע יותר אודות אפשרויות הביטוח העומדות לפנינו, כך יקל עלינו לייעץ להורינו ולערוך בעצמנו תכניות פיננסיות. שיתוף הורינו בכמה הצעות לתכנון פיננסי שיופיעו בספר זה עשוי להיות הצעד הראשון לקראת פתיחת הנושא לדיון נוסף ולהקלה במתח הכספי של כולנו.

תמיכה לתומכים

התמיכה בהורים והטיפול בהם עשויים להיות מתישים ומלחיצים ולעורר רגשות קשים. אם הבן או הבת מחליטים לפנות לעזרה, הם עלולים לחוש גם שנכשלו בתפקידם (תחושה כזאת אופיינית בעיקר לנשים הלוקות ב"תסמונת הספרוומן" שתוארה לעיל). לכן חשוב מאוד להבהיר ולהדגיש כי גם המטפל זקוק לתמיכה ולעזרה. יתר על כן, בריאותו חיונית לא לעצמו בלבד, אלא גם למתן טיפול נאות להורים.

קבוצות תמיכה

הדרך הטובה ביותר לבקש עזרה היא להצטרף לקבוצת תמיכה של אנשים החולקים אותה בעיה. מאחר שהחברה מתייחסת לתופעה הגוברת של נשים וגברים הלכודים בין שני דורות תלתיים, מתארגנות יותר ויותר קבוצות תמיכה לבנים בוגרים שיש להם הורים מזדקנים. שירותי הרווחה הקהילתיים מעניקים מניסיונם ומאפשרים לבנים המטפלים לפרוק לחצים ולזכות בתמיכה. בנים המטפלים בהוריהם מוחים לעתים שלוח הזמנים העמוס שלהם אינו מותיר להם זמן למחויבות נוספת כמו קבוצת תמיכה. אבל דווקא הם זקוקים לתמיכה זו. מחקרים מצביעים על החשיבות הרבה של מסגרת זו לשיפור תחושת הרווחה של הפרט. קבוצת התמיכה היא רשת מצוינת לקבלת עזרה נפשית ומורלית מאחים-לגורל ומהווה מקור עשיר למידע על שירותים הקיימים בקהילה. בעיה נוספת של בנים מטפלים היא חוסר אובייקטיויות. הם מעורבים מדי רגשית וקרובים מדי למצב מכדי לראותו מזווית ראייה שונה. קבוצות התמיכה מספקות אווירה אוהדת, שניתן לראות בה את המצב דרך עיניהם של אחרים. כך אנו יכולים להבין

את הבררות העומדות בפנינו ולשאוב עזרה בהתמודדות עם שינוי התפקידים מול הורינו.

התפקיד החשוב ביותר של קבוצות התמיכה הוא אולי בהפחתת תחושת הבידוד והברידות שחווים הבנים. אפילו בני משפחה קרובים אינם מבינים תמיד את הלחצים העצומים שחש בן האחראי לטיפול המלא בהורה. לכמה מאתנו יש אחים ובני-זוג המוכנים להקשיב לצורתיים, אחרים נתמכים בידי חברים. אך גם בני מזל אלה עשויים להפיק תועלת רבה מקבוצת תמיכה של אחים-לצרה, אשר בשל השיתוף בדאגות ובחוויות עשויים לחולל נפלאות במיגור תחושת הבידוד.

תכנון הזמן

כמה פעמים קרה לנו שלוח הזמנים שלנו היה עמוס, שהבטחנו להקדיש זמן רב יותר לאיזו מטלה או למישהו, ושנאלצנו לבטל את הבטחתנו תוך התנצלויות והבטחות לקבוע מועד אחר? - תכנון זמן יכול להיות מכשיר מצוין להפחתת לחצים כאלה.

אביו של רמי עבר אל בית בנו כאשר לא יכול עוד לחיות לבדו. רמי ניסה למצוא זמן למשפחתו בעודו דואג לצורכי אביו. המצב הפך קשה. רמי כינס את אָחיו לוועידה משפחתית והציע לחלוק ביניהם את האחריות על הטיפול באביהם. האב הוחזר לביתו, שם הרגיש נוח יותר בסביבה המוכרת לו. נשכר מטפל במשרה מלאה, וכל האחים נשאו בהוצאה. האחים תכננו שאביהם יבלה את סופי-השבוע בבתייהם חליפות. הסידור הפחית את הלחץ על המשפחה כולה, ואפשר למשפחות לשאת יחד בעזרה לאב. מדי כמה חודשים הם התכנסו לבחון את המצב.

הדוגמה דלעיל היא אחת מרבות. מספר הפתרונות הוא בלתי מוגבל. מה שחשוב הוא תכנון הולם לתנאי המשפחה - ומראש.

כאשר אימה של אורה עברה לגור אתה ועם משפחתה התמלאה אורה דאגה, שמא הקרבה שלה לילדיה תוסט לטיפול גוזל־הזמן בצרכיה של אימה. כדי לוודא שהדבר לא יקרה, קבעה אורה אחר־צהרים אחד בשבוע לבלות עם כל ילד בנפרד.

הלחצים מונעים בילוי במידה שהיינו רוצים עם הילדים או עם בני־הזוג, אך ניתן לפצות על כך אם השאיפה לבילוי זמן איכות מקבלת עדיפות גבוהה. תשומת־הלב האישית היא נפלאה לכולם: היא מפחיתה את האשמה על שאיננו יחד זמן רב יותר, גורמת לבני המשפחה להרגיש מיוחדים, ואנו המטפלים זוכים לאהדה גדולה יותר לחיינו העמוסים.

חלוקת תפקידים

כלי נוסף להפגת הלחץ ולהגברת אהדת בני המשפחה למשימות שלנו הוא חלוקת תפקידים. שכלית, בני משפחתנו מבינים את קשיינו הנובעים מאחריות וממחויבות, אולם כדי שיתגייסו לעזור לנו נדרשת מעורבות רגשית מצדם. קשה למי שאינו משתתף להבין ממש את הלחצים שאנו חווים.

יציאת הנשים לעבודה יצרה מודעות חדשה בין בני־הזוג - רעיות מגלות אהדה גדולה יותר לבעליהן החוזרים עייפים אחרי יום עבודה ארוך ואינם רוצים לצאת לבלות, והבעלים מבינים כיצד מרגישות הנשים החוזרות הביתה אחרי יום עבודה מלא כמוהם בידיעה שמטלותיהן לא נגמרו עדיין ועבודות משק הבית עדיין ממתינות להן. גם אישה העובדת בבית זקוקה לחלוקת הנטל באופן

שווה, לכן יש להניח לבני המשפחה לעזור - עלינו להתעקש שיעשו זאת.

הבעיה היא, שחלק מן הנשים אינן מסוגלות לוותר על תפקידיהן המסורתיים ולהתחלק באחריות. גם אם הן מבקשות עזרה בעבודות הבית, אין הן מסירות מעצמן את האחריות לביצוע המטלות, ולא כך צריך לנהוג. אם הכלל המשפחתי הוא שמי שהכין את הארוחה אינו צריך לנקות אחריה, אז הטבח פטור גם מהפיקוח על הניקיון. עליו להניח לאחרים אחריות מלאה על המשימה. חלוקת תפקידים - במשק הבית, בטיפול בילדים או בטיפול בהורה המזדקן - משנה רבות במצבי עומס ולחץ.

קל לתת עצה כזו, אך קשה לפעול לפיה. חשוב לזכור שהתקשורת חיונית להשגת שיתוף פעולה בכל דבר. עלינו למצוא את הדרך להבהיר לבני המשפחה מה אנחנו מרגישים, ולא להניח שהם יבינו בעצמם. איש לא יצא נשכר מכך שנגיע למצב של תשישות ואז נצעק חמס. אם נחלק תפקידים עם בני המשפחה לפני שנתמוטט, נעזור בכך לכל המשפחה. בני המשפחה מרגישים שהם תורמים, שהם חברים בעלי ערך בתוך קבוצה, ונחסך מהם הסבל הנובע מהמתחים, מהכעס ומחוסר הסבלנות שלנו.

הכרה ברגשות שלנו

לא נוכל להבהיר לאחרים את רגשותינו אלא לאחר שנכיר בהם בעצמנו, וזה לא קל. קבוצות תמיכה, כן-זוג, אחים וחברים טובים עשויים לעזור לנו להבין מה אנו מרגישים ביחס לעצמנו כבנים בוגרים הטרודים במגוון של תפקידי טיפול.

אצל חלק מאתנו, שהוריהם במשבר, התפקיד כמטפל ברור, והדאגה המיידית היא מציאת המשאבים ההולמים לשיפור המצב. בצד הדאגה הזאת קיימים חששות, כמו מן האפשרות של אבדן

הורה או אפילו מהינטשות על ידי בני המשפחה שאינם מעורבים. אצל אחרים, שהוריהם אינם במשבר, הדאגה פחות ממוקדת. מדובר יותר במודעות קיימת של חלוף השנים, חרטה על הזמן שלא בילינו יחד עם ההורים, מחשבות על החיים ללא הורינו. הפחד הנובע מן המודעות להיותנו בני תמותה מועצם מול הפגיעות הגוברת של הורינו המזדקנים.

יהיה התפקיד או המצב שלפנינו אשר יהיה, רובנו חשים בסוג מסוים של אשמה. אצל חלק זו אשמה על שאיננו רוצים לבלות יותר זמן עם הורינו המזדקנים, אצל אחרים זו אשמה על שאנחנו מעמידים את הצרכים של ילדינו מעל אלה של הורינו או אשמה על שאנחנו מתייסרים בגין שיקולים כלכליים. אשמה נוספת נובעת ממורת־רוח על שלא הסתדרנו טוב יותר עם הורינו בעבר, על שלא בילינו אתם יותר זמן בחיי היומיום ואולי על שאנחנו צעירים ובריאים, בעוד שיקירינו נחלשים והולכים.

לכל ילד רגשות מעורבים ביחס להוריו. זה חלק מהמאבק להפוך לאדם בוגר ועצמאי. כאשר אנחנו מגיעים לאמצע החיים, כאשר עלינו להתמודד עם התחושה החדשה של "מי אנחנו", חלק מהרגשות הישנים צפים ועולים על פני השטח. הכרת רגשות אלה וניסיון להבינם חיוניים להפגת הלחצים בטיפול. ואחרי שנרגיש שאנחנו מבינים טוב יותר מי אנו, נצטרך לבחון בעיון מיהם הורינו.

פרק ז

להבין את ההורים



כאשר הגעתי לבית הורי יצא אבי לקראתי, אחז בזרועי ואמר שברצונו להראות לי משהו. התנתקנו מבני המשפחה האחרים וצעדנו לעבר פינת החצר. הלכנו לאט, מדברים על לבלוב העצים, על תכלת השמים ועל קשת הצבעים בטבע. חשבתי שאבי לוקח אותי לגן הוורדים שלו, שהיה קצת יותר רחוק, אבל הוא עצר פתאום והצביע לעבר הקרקע. "החזרתי אותו לחיים", אמר לי, "ואני חושב שהוא יחזיק מעמד".

שם, בגובה שלוש סנטימטרים מעל הקרקע, ראיתי אורן זעיר. ניכר היה שהאדמה מסביבו נוקתה מענפים ומעלים מיותרים היוצרים את מצע הגינה כדי להבטיח לעץ סיכויי הישרדות טובים יותר.

התרגשתי מאוד וכרעתי ברכי, מעמידה פנים שאני מבקשת להעיף מבט קרוב יותר בעץ. זאת, כדי שאוכל להתעשת. איך יכול אבי, בן שמונים ושמונה, להתייחס בהתלהבות כזו לעתידו של אורן זעיר זה, עץ שלעולם לא יראה אותו בשיאו?

ואז התחוויר לי, שלמעשה לא הקדשתי מחשבה רבה לדברים הגורמים אושר לאבי בשלב זה של חייו. כמה מעט אני יודעת אודותיו! אין ספק שאפשר, לפחות חלקית, לייחס את היותו כה צעיר ברוחו לעובדה שהוא מגלה עניין כה רב בעתיד.

קשה לדמיין מצב שבו נוכל להיות מאושרים אחרי אבדן הורה, אח או דוד, מישהו בן גילנו, בן כיתה או חבר. עם זאת, אבי, שרכים מבני גילו כבר אינם בחיים, ידע לשאוב חדרוה מצמיחתו של אורן קטן.

מוזר לגלות שתפיסת העולם של הורינו כפי שאנו מדמיינים אותה אינה עולה בהכרח בקנה אחד עם נקודת הראות שלנו את העולם. יתר על כן, עם הזדקנותם חלים שינויים ברצונותיהם, ברגישויותיהם ובצורכיהם, אך אנו עסוקים מדי בעניינינו מלהתייחס אליהם. עלינו לזכור שאיננו הורינו, שתסריט החיים שלנו אינו התסריט שלהם - עלינו לצעוד צעד קדימה לקראת הבנת עולמם. מאחר שאנחנו בשלב שונה בחיים, עלינו להתמקד בהם ולבחון מיהם הורינו.

הרקע של הורינו

מיהם הורינו? הם אנשים מבוגרים, שניסיון חייהם משופע החוויות עומד לזכותם. חלקם ראו היווצרות של מציאות חדשה לעם היהודי, אחרים סבלו רדיפות על רקע דתי ושרדו, תוך סיכון הכול כדי להגשים חלום שחלמו על חיים חדשים במולדת היהודית. רובם היו מהגרים, והם בני הדור המזדקן הראשון של מדינת ישראל. ההתייחסות שלנו אליהם תקבע במידה רבה את היחס לזקנים מצד הדורות הצעירים בעתיד.

הורינו גדלו במהלך המיתון הכלכלי העולמי של שנות העשרים והשלשים, חלקם ניצולי שואה, נרדפים בשל אמונתם. הם עברו את תקומת המדינה ואת תקופת הצנע. נסיבות חיים אלה הרגילו אותם להיות חסכנים גדולים: "לא תבזבז, לא תחסר" היה המסר בבתים רבים. לא תמיד היה מספיק לאכול, וכילדים אולצנו להסתפק במועט. רבים מהורינו היו שמרנים ושילמו במזומן תמורת רכישותיהם, וקנו לרוב רק מה שיכלו להרשות לעצמם. הקנייה באשראי נחשבה למיותרת.

הערכים החברתיים והתרבותיים החלו להשתנות כאשר החומרנות החליפה את החזון האידאליסטי של חברה המבוססת על

שוויון סוציאליסטי. לאט-לאט, עם חלוף הזמן ותוך כדי מאבק בלתי פוסק בתהליך השינוי, התרגלו הורינו להשתמש במכשירי חשמל כמו מקררים, טלפונים וטלוויזיות. כאשר הדור הפך נגיש יותר, וכאשר הכבישים אפשרו ניידות גדולה יותר, הם החלו ליהנות מאיכות חיים טובה יותר. בזכות כל אלה הם הפכו לאנשים גמישים, הרבה יותר ממה שנדמה לנו. לכן עתה, בתקופת זיקנתם, יכולים רובם ליהנות מפירות הקדמה, ללא מורא מפני השינויים המפליגים המתרחשים בעולם.

הרבגוניות בגיל הזיקנה

כפי שכבר הובלט לא אחת, אי אפשר לכלול את הורינו בהגדרה גורפת אחת. הם מייצגים מגוון רחב מבחינת גיל, תרבות, מצב בריאותי ומצב משפחתי. נוכל להכליל כאשר מדובר בחוויות שעוברות על הרוב, אבל גילם והאופן שבו הם מזדקנים הם ייחודיים ומיוחדים לכל אחד ואחד. השונות היא עובדה הנכונה לגבי בני אדם בכלל, ועל אחת כמה וכמה לגבי זקנים.

רוב ההורים הם בני שישים וחמש עד תשעים וחמש. תקופת חיים זאת, שלאחר גיל העמידה, נקראת "גיל הזיקנה". זו התקופה הארוכה ביותר המיוצגת בקטגוריה אחת - בשלושים השנים הראשונות לחיי האדם נכללות הינקות, הילדות, הנעורים והבגרות הצעירה, ובשלושים השנים הבאות נכללות בגרות הביניים, אמצע החיים ותחילת הזיקנה. ואכן, גם בני גיל הזיקנה אינם מקשה אחת, וניתן לחלקם לשלוש קבוצות: "זקנים צעירים", "זקנים זקנים" ו"זקנים זקנים מאוד".

לכל קבוצה כזאת יש מאפיינים גופניים ונפשיים, אולם בגיל הזיקנה במיוחד אין חפיפה אוטומטית בין הגיל הכרונולוגי לקבוצת הגיל. בקרב בני שש בכיתה אל"ף קיים דמיון רב יותר מאשר בין

בני שישים וחמש. למעשה, הרבגוניות בקרב הזקנים בישראל רבה יותר מאשר בין ישראלים בכל גיל אחר. כולנו מכירים בני שבעים שיש להם שפה משותפת, הן מבחינה נפשית והן מבחינה גופנית, עם בני חמישים דווקא ולא עם בני גילם; ויש בני שבעים שהם פחות בריאים וקרובים יותר, גופנית ונפשית, לבני שמונים ומעלה מאשר לבני גילם.

נראה כי במקום הגיל הכרונולוגי מדויק יותר לקבוע את גילו של האדם על פי תחושתו ביחס לעצמו. כפי שאמר מרק טוויין: "גיל הוא עניין מול חשיבות - אם זה לא מעניין אותך, אז זה לא חשוב". הגיל הפנימי, האופן שבו אנחנו רואים את עצמנו, הוא הקובע את תפיסת עולמנו. עלינו למצוא דרך להשפיע על תפיסה זו של הורינו את עצמם או את השלב שבו הם נמצאים בחייהם.

דודתי מרים תיארה תקרית לא נעימה שקרתה לה כאשר חזרה מביקור בחו"ל. כאשר ירדה במדרגות המובילות אל המכס בשדה התעופה התייצב גבר צעיר מאחוריה ואחז בזרועה. התגובה הראשונה שלה הייתה חשש שמה הוא מנסה לגנוב את תיקה, אבל כאשר הביטה במראה שהייתה מולה, היא ראתה את ההשתקפות שלה ושל הצעיר והבינה שהוא פשוט עוזר לאישה זקנה לרדת במדרגות. להפתעתה, הזקנה הייתה היא!

ראשית, אנחנו צריכים להתמקד בתחומי העניין של הורינו ולא בגילם. למשל: אם לאבינו יש פנאי והוא מחפש שותפים למשחק שחמט, נכון יהיה לשקול הצטרפות למועדון באזור מגוריו; לעומת זאת, עבודה במוזיאון או הצטרפות לקבוצת שיח בצרפתית תהלוּם יותר אִם המגִלָה עניין בתחומים אלה. אם נבין את ההורים נִיטִיב לעזור להם למצוא את מה שִׁיֵּסֵב להם אושר.

שנית, האופן שבו הורינו תופשים את עצמם מושפע ממיתוסים ומסטראוטיפים הרווחים בחברה שלנו. הימנעות מהדבקת תוויות ומסגרות גיל והתמקדות ביחיד עשויות לעזור לנו להשתחרר מכמה מיתוסים ודעות קדומות ביחס לזיקנה, גורמים המשפיעים בהכרח על הדימוי העצמי של הורינו.

מיתוסים וסטראוטיפים

"הם רוטנים כל הזמן", "הם לא אוהבים להימצא במחיצת ילדים", "הם מתעניינים רק בעבר", "הם לא זוכרים כלום", "הם לא מקשיבים לאיש", "הם תמיד חולים", "הם לא אוהבים לצאת מהבית", "הם מדברים רק על עצמם", "הם לא מבינים", "הם יושבים כל היום וצופים בטלוויזיה", "הם כבר לא יצירתיים" - כך נהוג לאפיין זקנים. האמנם? והלא כולנו מכירים אנשים שעוד לא הגיעו לגיל חמישים שתיאורים אלה מתאימים להם. צעירים אלה ודאי ימשיכו לחיות כך את שארית חייהם - שכן בשנותינו המאוחרות אנחנו נוטים להישאר האנשים שהיינו. השינוי המרכזי שחל הוא בבריאותנו הגופנית והנפשית.

סקרנות, לימוד והתפתחות

אנחנו ממשיכים לצמוח ולהתפתח כל חיינו, בתנאי שאיננו סובלים מנכות גופנית או מבעיות נפשיות או מנטליות. בניגוד לדעה הרווחת, ההתפתחות האנושית אינה נעצרת לעולם, כולל תהליכי הלימוד. המתנה היפה ביותר שנוכל להעניק לילדינו לחיים מספקים וממושכים היא סקרנות אינטלקטואלית פעילה, שתשמש אותם גם בזיקנתם. זקנים שמצאו בצעירותם עניין בחיים סביבם, באנשים, בהאזנה, בעבודה על פרויקטים ימשיכו לשאוב עונג מאותם עיסוקים. אם הם היו נרגנים, מרוכזים בעצמם, משעממים ונטולי דמיון, אין סיבה לצפות לכך שהזיקנה תיראה להם מעניינת. מסיבה

זו חשוב לראות תכונות וכישורים אישיים כאפיוני אישיות של היחיד ולא כמוצרי לוואי של תהליך ההזדקנות, המהווים מיתוסים ויוצרים סטראוטיפים.

מין אחרי גיל שבעים

מיתוס אחד שהזקנים ישמחו לשכוח הוא שמין לא נועד להם. ראשית, זה לא נכון. שנית, התפישה הרווחת שאבדן הדימוי המיני של הורינו הוא חלק מתהליך הזדקנות פנימי מזיק ופוגע בדימויים העצמי, ומשפיע על יחס החברה אליהם.

רחל התאלמנה ונישאה בשנית בשנות השבעים המאוחרות שלה. בעלה השני היה בשנות השמונים המוקדמות שלו, והיו לו שלושה ילדים ונכדים רבים מנישואים קודמים. כהכנה לכתיבת הספר שאלתי את רחל איזו עצה תוכל לתת לבנים בוגרים כדי שיטיבו להבין את הוריהם. "תגידי להם שאנחנו אוהבים את תשומת-הלב שלהם", אמרה, "אבל שנעריך את כיבוד החיים הפרטיים שלנו. אל תיתנו לנו תמיד את החדר עם המיטות הנפרדות!"

הורים רבים משמיעים מסר זה. יש כאלה המפסיקים לפתח הרגלים חדשים בהגיעם לגיל זיקנה ומעדיפים להעמיק את ההתנסות במה שרכשו בתקופות חיים מוקדמות יותר. אלה שמצב בריאותם אינו מאפשר להם קיום יחסי מין מלאים יכולים ליהנות מהרכות ומהעדינות שבקרבה גופנית.

רגישות לנושא זה היא דרך להראות כבוד להורים, ויש להמשיך כך עד יום מותם. בבתי-אבות לרוב אין התייחסות גלויה לצורך הזה של דייריהם. מסגרות רבות אינן מאפשרות לדיירים להתייחד

בחדר, והם נדרשים להשאיר את הדלת פתוחה. כאשר מחפשים להורים בית-אבות הולם, עלינו לבחון גם את יחסו של המוסד לנושא המין וההתייחסות.

דימויי בריאות

בשלב זה של החיים, כשהגיל הכרונולוגי פחות חשוב, הבריאות היא הקובעת את זהותם של הורינו ואת דעתם על עצמם. אפילו הזקנים מאוד לא תמיד רואים את עצמם כחלק מקבוצת בני גילם, בעיקר אם אינם סובלים מבעיות בריאות המגבילות אותם בתפקוד. שיחות עם זקנים מעידות שרובם רואים את בריאותם באופן חיובי ביותר ומפריכים את המיתוס שרוב הזקנים חושבים את עצמם לחולים או חסרי אונים. רוב הרופאים מדגישים שהחלמה של חולים תלויה במצבם הנפשי ובבריאותם הכללית יותר מאשר בגילם. יתרה מזו, אפילו זקנים הסובלים ממחלות כרוניות שונות כשירים לפעילות גופנית רבה יותר מכפי שנדמה לנו, והרצון העז ביותר של רובם הוא להישאר פעילים.

עוד מיתוס שיש להפריך הוא שכאשר הבריאות מתחילה להתערער אין מנוס מהידרדרות. ההפתעה הנעימה היא שגיל שבעים יכול להיות טוב יותר משישים וחמש; אפילו תשעים ושש יכול להיות טוב יותר מתשעים וחמש! כמו בכל שלב בחיים, גם זקנים עלולים להיקלע למצבים מגבילים זמניים, שמהם יוכלו להשתחרר בעזרת טיפול הולם ובריאות כללית טובה.

אבי היה בן שמונים כאשר עבר, תוך חודשיים, שני אירועים מוחיים שגרמו לו לקשיים בהליכה וכדיבור. הוא התאושש באטיות, אך תוך כמה חודשים הליכתו השתפרה עד כדי כך שהייתה טובה יותר מאשר לפני האירוע הראשון.

קידום הבריאות בקרב האוכלוסייה הבוגרת זוכה כיום לתשומת-לב רבה. הבעיות מזוהות בבדיקות תקופתיות ובאמצעות חינוך לבריאות במרפאות לטיפול ראשוני. בעיות רבות מטופלות עוד לפני שהן משפיעות על כושר התפקוד, וכך יכולים זקנים לשמור על איכות חיים טובה ולצמצם את נזקי המחלות.

דימוי חדש להזדקנות

בשנים האחרונות אנו עדים להתחלה של שינויים ביחס החברה לזקן. כיום כבר לא כל-כך נורא להיות זקן. נשים פחות מהססות לגלות את גילן האמיתי, מפני שהן מרגישות טוב יותר ביחס לעצמן.

בעלי הביע את הפתעתו כאשר שמע שלשכנתנו מלאו השנה שישים: "היא לא נראית מבוגרת מחמישים וארבע", אמר. "אני חושבת שהיא נראית בת שישים", השבתי, "ואני מקווה שאיראה לפחות כמוה כאשר אגיע לגילה". כאשר סיפרתי לשכנתי את הסיפור, היא השיבה: "כך נראים בני שישים היום".

השינוי ביחס לזיקנה שאנחנו חווים בארץ הוא בעיקר עקב התארכות תוחלת החיים. העובדה שיותר אנשים חיים שנים רבות יותר באיכות חיים ובריאות טובה יותר מסייעת להתנער מדעות קדומות אודות חייהם של בני השישים והשבעים. סטראוטיפים אודות משמעות ההזדקנות משתנים נוכח גידול אוכלוסיית הזקנים, המשמשת מודל מעולה לחיקוי כיצד להזדקן באופן יצרני ומאושר. כיום אנו יכולים לצפות שנחיה לפחות עשרים שנה בתקופה המכונה "זיקנה". אנו נבלה יותר שנים כסבא וכסבתא, וגם יותר שנים כבנים להורה מבוגר.

מיתוס היפוך התפקידים

אחת הטעויות ביחס להורינו היא שהתפקידים מתהפכים ואנחנו הופכים להורי-הורינו. המשמעות העמוקה יותר של תפיסה זו היא, כמובן, שההורים הופכים לילדים. עלינו לבחון תפיסה זו ולהיזהר. אמנם התנהגות ילדותית ותלותית צפויה במקרים של סניליות, אבל סניליות היא מחלה ולא סימפטום של הזדקנות נורמלית. ההורה אינו הופך לילד גם כאשר ילד בוגר מטפל בו במשרה מלאה וחייב לספק לו עזרה גופנית, כמו האכלה והחלפת בגדים. זהו דימוי שהורינו, בצדק, שונאים, דימוי שאינו מדויק ואף מַסַּכֵּן את מערכת היחסים שלנו אתם. הצורך שלהם בעזרה או בלימוד דרכים חלופיות לעשיית פעולות שגרה אינו נובע מאי ידיעה כיצד לעשות זאת. נהפוך הוא, הם נעזרים בנו בתפקודים שאינם מסוגלים לבצע עוד בשל מוגבלות גופנית בלבד. פסיכולוגית ורגשית ההבדל הוא עצום. אי היכולת לבצע מטלות אישיות היא מצב מעליב ביותר; קבלת יחס כמו לילד רק מעצימה את העלבון.

אך לעתים קרובות העזרה להורים אינה נובעת מקוצר ידם, אלא מפני שאיננו אוהבים את האופן או את הקצב שבו הם פועלים. נדרשת מאתנו סבלנות רבה בבואנו לעזור להורינו לעשות דבר על פי דרכם. חשוב לזכור שיש להניח להם לשמור על עצמאותם ולחיות את חייהם בדרכם שלהם, גם אם הם מתקשים בביצוע המטלות. עלינו למצוא את הסבלנות הנחוצה כדי לעזור להם לשמור על כבודם העצמי. בביקור בביתם, לדוגמה, כדאי לבקש רשות לעזור להם במטלות מסוימות כדי להפיג את הרושם שאנחנו משתלטים על חייהם. בקשת רשות להכין ארוחה, להכניס את הדואר הביתה או אפילו לענות לטלפון עשויה להפוך את הפלישה לפרטיות המאיימת על עצמאותם למחווה של דאגה.

נקודת הראות של ההורים

על אף שההבדלים האישיים בין הורינו גדולים, יש מכנה משותף מסוים בניסיון חייהם, ניסיון שהתווה את הדרך להתמודדות עם עובדת הזדקנותם. הילדים שלהם מאוד חשובים להם. הם לא מפסיקים לדאוג, והם רוצים שילדיהם ידאגו להם - אך לא בהכרח שיטפלו בהם. חלק מההורים עבדו קשה כדי שילדיהם יזכו לחיים טובים יותר משהיו להם, עד כדי כך שהם חיים דרך הצלחות ילדיהם. הם חוששים להפוך לנטל ("לא חלמתי שאהיה במצב הזה"). הם רוצים לגור ליד ילדיהם, אך לא בהכרח לגור אתם. זוהי "אינטימיות ממרחק", כדברי הגרונטולוגים. הם גם אינם רוצים שילדיהם יראו אותם כדבר מובן מאליו. הם אומרים לנו שוב-שוב שהם אוהבים לבלות עם הנכדים, אבל אינם רוצים לשמש שמרטפים אוטומטיים.

נקודת הראות של הורינו שונה לעתים מזו שלנו. אנחנו מביעים דאגה רבה לבטיחותם, אבל הם מודאגים יותר באשר לאיכות חייהם, לכבודם ולעצמאותם.

מקס נסע יומיום באוטובוס לבית-האבות שבו עבד כמתנדב. נכדתו מיכל דאגה לבטיחותו, על אף שהתגאתה מאוד במעורבות הנמשכת שלו בחיי הקהילה. חששותיה גברו כאשר החליק על מדרגות האוטובוס ושבר את קרסולו. לצערה, עם שובו לעבודה סירב מקס לשעות לעצתה ולנסוע לבית-האבות במונית. חלק מתחושת העצמאות שלו התבטאה ביכולתו לקבל החלטות ביחס לעצמו, ולכן המשיך לנסוע באוטובוס. בגיל תשעים וארבע הוא עדיין חש שליטה על חייו.

לעתים קשה לקבל את הבחירות של הורים זקנים, אבל בלהיטות לטפל בהם אסור להתעלם מהזכות הבסיסית שלהם לבחור. מה שבנים רוצים למען הוריהם אינו עולה תמיד בקנה אחד עם רצונותיהם ביחס לעצמם.

כאשר בנו את ביתם החדש לפני כמה שנים, כללו אלי ומרים בתכניות הבית קומת אירוח. תכניותיהם התבססו על ההנחה שהוריהם ירצו לכרוח מהחורפים הקשים של ניו-יורק אל נתניה שטופת השמש ויחיו אתם במשך תקופת החורף. הם קיוו שביקורים מוגבלים אלה יוכלו, בסופו של דבר, לעלייתם של ההורים ארצה. אולם התברר שההורים חשו חמימות גדולה יותר של עצמאות בחורפים הקרים של ניו-יורק מאשר בשמש של נתניה, ומעולם לא נשארו כאן יותר משבוע-שבועיים.

לא פעם הרצון לשמור על הכבוד העצמי הוא המניע העיקרי בהתנהגות ההורים, המתבטאת בסלידה מפני השתלטות אחרים על חייהם. יש זקנים הרגילים לפעילות ואוהבים "לעשות דברים למען עצמם". "אני עוד לא בקבר", היא קריאת התרסה של רבים, המרגישים שהצעירים מתעלמים מכישוריהם.

לכבוד העצמי השפעות נוספות על התנהגות ההורים: הם אינם מוכנים "לכבס את הכביסה המלוכלכת לפני השכנים", ולכן לעתים מתבקשים הבנים והבנות לעזור בדברים שההורה מסוגל לבצע בעצמו אך מעדיף שיעשו זאת למענו כדי שלא ייודע דבר הזדקקותו. כמו-כן, לבני תרבויות מסוימות קל יותר לבקש מבת עובדת לשנות את לוח הזמנים שלה כדי להושיט להם עזרה מאשר מבן עובד. אפליה מינית זו, שהיא תוצאה של הרקע והמסורת שלהם, נעשית לרוב באופן לא מודע. בחלק מן המשפחות מגיבים

הבנים בעריכת שיחה כנה עם ההורים, במשפחות אחרות הדבר אינו אפשרי כלל.

הורים רבים אינם רוצים להודות שאין להם מה לעשות, ולכן הם "מותחים" את המטלות שלהם רק כדי למלא את הזמן. ההליכה לרופא או היציאה עם הכלב הופכות למרכז הפעילות היומית, גם אם לאדם המעורב בעיסוקים תובעניים יותר עניינים אלה נראים טפלים.

כמו אצל כולנו, העונג בחיים נובע מן הציפייה. אצל ילדים הפתעות הן כיף. להורינו הכיף הוא בציפייה - כולל הציפייה לביקורינו. כדאי תמיד להודיע להם מראש מתי אנחנו מגיעים, כדי שיוכלו להתענג על הביקור ולהתכונן עוד לפני שהוא מתרחש.

להבין את ההורים אינה משימה שונה מהבנת אנשים בכל שדרות החיים. זה לא קל, ולעתים דרוש לכך זמן ממושך, בעיקר משום שגם הם נמצאים בתהליך של הסתגלות למצבים חדשים, כולל הסתגלות לגוף שחלים בו שינויים מתמידים.

פחדים ורגישויות

הכרת הפחדים של הורינו עשויה לעזור לנו לשפר את התקשורת אתם. דברים שלא נראו כל-כך חשובים בשלב מוקדם בחייהם עשויים לקבל יתר חשיבות עתה, מפני שהורינו שוב אינם מרגישים כה חזקים. אילו דאגות עשויות להפחיד אותם?

- הידרדרות במצב הגופני
- בעיות כלכליות
- יחס של זלזול והעדר כבוד
- הפיכה לנטל על ילדיהם
- נטישה מצד הילדים
- סבל מכאבים

- הישארות לבד בלי אפשרות להשיג עזרה
- הפיכה לתלויים
- אבדן שליטה
- נפילת קורבן לפשע
- המוות העומד בפתח

ברור כי לא אצל כל הזקנים מתעוררים הפחדים האלה, אבל הם קיימים אצל רבים. הפחדים מתעוררים בעיקר עם תחילתה של בגידת הגוף, ומתחזקים ככל שהחולשה מתגברת. הפתרון הוא להתמודד עם גורמי הפחד אחד לאחד. האזנה פעילה ומודעות הן בנות־בריתנו. לדוגמה, הכרה בחששם של הורינו מפני מצבים גופניים מסוימים תאפשר לנו להבין תגובות בלתי צפויות שלהם.

א. שרון נפגעה והתאכזבה כאשר אימה דחתה את הזמנתה להשתתף בארוחת ערב מיוחדת שנערכה לכבוד פרס שקיבלה. משהרהרה בדבר התעורר חשדה ביחס למניע האמיתי להתנגדות אימה. ואכן, אחרי מעט הפצרות הודתה האם שהיא חוששת להביך את בתה כי יש לה בעיות בשליטה על הסוגרים. לאחר שהבעיה האמיתית אותרה, הועלה פתרון - לאם נשמר באולם מושב במעבר, המאפשר גישה קלה לחדרי השירותים, והוחלט שבאותו ערב גם תשתמש האם באמצעי ספיגה מתאימים.

ב. חבר טוב שלנו זעם על שהוריו דחו את כל ניסיונותיו לדון עמם בענייני כספים. אחותו הסבירה לו שהם נבוכים בשל האופן שבו טיפלו בכספיהם עד אז, ואינם רוצים שידע כמה כושלים היו בניהול ענייניהם, בעיקר

לנוכח הצלחתו הפיננסית. בהבינו את רגישויותיהם ואת חששם שיהפכו תלויים בו כספית, הוא נקט גישה אחרת: חברנו קבע להוריו פגישה בסניף הבנק שלהם. ההורים קיבלו הסבר מפורט על האפשרויות השונות לניצול נכסיהם המעטים כך שיוכלו לשמור על הכנסותיהם לעוד כמה שנים, ונחה דעתם.

ג. שולה ידעה שהוריה אינם רוצים להיות לנטל על ילדיהם, אבל היא לא הצליחה להסביר להם כמה חשוב לה להיות חלק מחייהם. בשיחת טלפון עם אימה נודע לה שאביה אושפז בבית־החולים. תדהמה אחזה בה כאשר התברר לה מפי הרופא שאובחנה אצל אביה סוכרת כבר שלושה חודשים קודם לכן. למרות שיחותיה התכופות עם שני הוריה כל אותה התקופה לא הוזכרה כלל מחלתו של האב.

ד. אביה של נטלי התגורר אצל אחותה. כשעמד לפני ניתוח לא הרשה לאחות להודיע לנטלי על הניתוח הצפוי, מפני שחייתה רחוק מכדי לעזור. ניסיון זה להגן על נטלי הסתיים במפח־נפש, מפני שנטלי הרגישה שהושארה מחוץ למשפחה.

ככל שהורינו מזדקנים אנו מגלים יותר ויותר שהם מהססים לספר לנו את העובדות על מצבם, לעתים כדי להגן עלינו ולעתים מחשש שיאבדו שליטה על חייהם. שולה ונטלי, כמונו, צריכות להבהיר להוריהן שהן רוצות ליטול חלק בחיי ההורים. הצורך להגן עליהן בשעת משבר עלול ליצור מתחים גדולים יותר מאשר הכללתן בפתרון. תקשורת עשויה להפחית מתחים, גם כאשר אינה מביאה בכנפיה שינוי.

הצורך להבין מסייע לנו ליצור תקשורת חיובית. ההבנה היא תהליך מתפתח, המשתנה עם היכולות האישיות שלנו. כמו ברוב שטחי החיים - ככל שנתאמן יותר, מיומנויותינו ישתפרו. ענייני המשפחה לעולם אינם פשוטים. אמר כבר ג'ון מויר, נטורליסט אמריקני: "כאשר מנסים לקטוף דבר אחד בלבד, מגלים שהוא מחובר לכל דבר אחר ביקום". אולם נוכל ללמוד להכיר את רגשותינו ולהקשיב לרגשות הורינו בכל גיל, וכישורים אלה הם העיקר ביצירת ההתייחסות הנכונה לטיפול מועיל. כפי שמעטים הזוגות שלומדים מראש להיות הורים, כך מעטים הבנים הבוגרים שלמדו לטפל בהוריהם. כל מה שנחוץ הוא מישהו שאוהב, מישהו בעל יחס נכון, והרבה מאוד רגישות לצורכי הזולת.

הורינו כמטפלים בבני-זוגם

כאשר מצב הבריאות של אחד מהורינו מתחיל להידרדר, הראשון המתגייס לטיפול בו הוא בן-זוגו. על אף שניתן למצוא זקנים המטפלים בהוריהם או בקרובי משפחה או בחברים, רובם מטפלים בבן-זוגם. אם הורינו הם המטפלים העיקריים של בן-זוגם, חשוב שנבין את כובד משקלה של מטלה זו. המאמץ הגופני עצום. הם מתפתים להרים, לתמוך או להזיז את בן-הזוג הפחות יציב, ולעתים גם רהיטים או פריטים כבדים אחרים הכרוכים בטיפול. המטפל תמיד ישן שינה קלה ובלתי מספקת, שכן הוא מודע היטב לאחריות המוטלת עליו, ואוזניו כרויות לקולות בן-זוגו במהלך הלילה. העייפות משולבת בעבודה ובמתח, ולעתים גם מתעלם המטפל מבעיות בריאות שלו עצמו - שילוב גורמים אלה הוא קרקע פורייה לנפילתו למשכב של המטפל.

הלחצים הנפשיים עצומים כאותה מידה. מדובר בבדידות גדולה, בצער אמיתי שעולה מאבדן החברות ומהפסד בן-הזוג כשותף.

לאחרים, החלק הקשה ביותר הוא שאין להם עוד עם מי לדבר ("לא נותרו כמעט זיכרונות משותפים"). צער זה מלווה כמעט תמיד במילים "ובכל זאת, לא הייתי רוצה לחיות בלעדיו". תחושת הברידות מחריפה אם החברים מתרחקים ומפסיקים לבקר, ובעיקר אם גם בן-הזוג המטפל אינו יכול לצאת מהבית ולהשאיר את החולה ללא השגחה. לפעמים התרחקות החברים נובעת דווקא מייחסו של המטפל, המגונן מדי על בן-זוגו החולה.

רבים מהמטפלים מרגישים אשמה. תחושת האשמה היא, בין השאר, על עצם הופעת המחלה, על שלא פנו לרופא מוקדם יותר ועל המחשבה הבלתי נמנעת כמה היו החיים קלים יותר ללא הנטל הזה. קיימת גם דאגה לעתיד וליכולתו של היחיד לטפל בכל הפרטים של ניהול משק הבית לבדו, ללא עזרת בן-זוגו. בתקופה זו נוספים לשגרת המטלות, הכבדה ממילא, סידורים חדשים - ובעיקר ניירת בלתי נגמרת. נשים שלא נהגו לטפל בצד העסקי של החיים נבהלות כאשר הן חייבות ללמוד לטפל בפנקסי המחאות ולעמוד מול המבוך הבירוקרטי של הביטוח הרפואי.

משתנים רבים קובעים את אופי ההתייחסות של ההורים למטלות הטיפול שלהם. ממדי ההלם מן המוטל עליהם קטנים יותר אצל מטפל בעל אופי נוח לטיפול ואשר יש לו ניסיון קודם. קריאת ספרים אודות המחלות תעזור לו להפיג חששות מפני הלא-נודע. מובן שתגובת המטפל מושפעת במידה רבה גם מסוג המחלה ומאישיותו של החולה.

יש לאפשר להורים המטפלים להביע את רגשותיהם. כדאי לעודדם להצטרף לקבוצות תמיכה למטפלים או לקבל עזרה בשירותי תמיכה אחרים, המזמנים אפשרויות רבות יותר להבעת רגשות. קשר עם מערכות הבריאות והרווחה הקהילתיות עשוי גם הוא להקל. ביקור של עובד סוציאלי אצל הורינו המטפלים מאפשר

הערכת מצב של אדם נוסף כדי לקבוע האם מומלצת עזרה נוספת או שעדיפה העברה למוסד סיעודי. לא כל ההורים מסוגלים לטפל בבני-זוגם, ויהיה זה בגדר שירות-דוב להורה החולה להחזיקו בבית אם אינו מקבל טיפול הולם.

לעתים קשה להורינו להניח לבני-זוגם לעשות דברים למענם, בעיקר אם המטפלים עצמם אינם מרוצים מהטיפול שהם מעניקים ומשדרים למטופל את תחושתם זו. התביעה לאפשר לחולה לעשות דברים כמיטב יכולתו, גם אם הביצוע אינו מושלם, מחייבת את בן-הזוג המטפל לגלות סבלנות רבה, שאולי אין הוא יכול לעמוד בה. הבעיה חמורה יותר אם המטפל חי בהכחשה ומאמין בסתר לבו שבן-זוגו יוכל לבצע את המטלה כראוי אם רק ירצה בכך. ניתן לעזור להורה המטפל אם נסיר את הנטל מעל כתפיו לעתים קרובות ככל האפשר ונספק טיפול חלופי להורה החולה.

בחינת ההוצאות הנגרמות בגין המחלה והמצב הכלכלי של המשפחה עשויה לעזור אף היא להפחתת הלחץ של המטפל. תחושת השליטה חוזרת להורה המטפל כאשר הוא בקי בעובדות על בורין (בפרק 7 מובא מידע שיעזור בכך).

מות בן-הזוג

מותו של אחד מבני-הזוג כתוצאה ממחלה או מזיקנה מעורר רגשות של צער, בדידות, אשמה, פחד וחרדה מפני העתיד. בבואנו להבין את הורינו, עלינו להיות מודעים לכך שתגובתנו למות אחד מהם עשויה להיות שונה מהתגובה שלהם, בעיקר אם ההורה הנפטר סבל ממחלה ממושכת. אנחנו עשויים לחוש הקלה על שההורה המטפל השתחרר מכבלי הטיפול היומיומי בבן-זוגו, אך בדרך כלל לא כך הוא אכן מרגיש.

לעתים איננו מבינים שתהליך הטיפול מעניק גמול רב למטפל, וכי גמול זה נעלם כאשר הטיפול מסתיים. האומץ והמסירות הנדרשים לטיפול מסור מחזקים את ההורה המטפל וממלאים אותו גאווה על שביצע כהלכה מלאכה קשה. הטיפול אף מחזק את הקשר בין ההורים, ובעקבותיו קשה יותר לנשאר להשלים עם המוות.

ההורה הנותר בחיים עלול לחוות תחושה של כישלון על שלא הצליח להאריך את חייו של בן-זוגו. אמנם תחושה זו אינה מוצדקת, אך אין ספק שהיא קיימת, ועלינו להיות מודעים ורגישים כאשר היא באה לידי ביטוי. עלינו לכוון את ההורה שהתאלמן למעורבות בעיסוקים אחרים בחיים, עיסוקים שנזנחו בשל ההתרכזות במחלת בן-זוגו (כמה אפשרויות נדונות בפרק 4).

אם ההורה אוטם אוזניים להצעות, כדאי לדבר עם רופאו. בני דור ההורים, הרוחשים בדרך כלל כבוד גדול לרופאים, עשויים להסכים לפנות לפעילות חדשה אם הרופא ימליץ על כך ולא בן בוגר. גישה כזו אף עשויה לעזור להורה לשמור על כבודו - שהרי איש אינו רוצה להודות בכך שהוא בודד, אך הוא יצטרף לפעילות קבוצתית בתירוף שהרופא דורש זאת (גבר אחד פתח במעורבות פעילה במרכז יום מפני שרופאו ציווה עליו לצעוד לפחות קילומטר וחצי ביום).

קשה לזקנים, לאחר שחיו חיי עבודה ואחריות, להגיד "לא" כאשר הם נקראים לעזור - זה יכול להיות המפתח להחזרת ההורה למעגל החיים.

חנה התגברה על הדעות הקדומות שלה נגד מועדוני זקנים כאשר אחרי מות בעלה שאלה אותה העובדת הסוציאלית שלה, האם תוכל להקדיש כמה שעות בשבוע לקריאה במרכז לזקנים כאוזני אלה שראיתם לקויה. המעורבות הראשונית של כמה שעות בשבוע התפתחה

לפעילות של כמה ימים בשבוע. עתה מדובר ביחסים הרדיים מפרים.

חשוב לעודד שיחה כנה אודות הרגשות שכולנו חווים בתקופת האבל על מותו של הורה, בניסיון להגיע לידי השלמה עם האבדן. בתקופה זו יש לעודד את ההורה האלמן להניח לאנשים אחרים לחזור לחייו, בעיקר אם המחלה הרחיקה אותם. למעורבות החברים יש חשיבות רבה בתהליך ההחלמה שלו. חברויות חדשות נוצרות במועדונים לקשישים, וכן בנסיעות ובטיולים המאורגנים במיוחד לבני הגיל המבוגר. הקשר עם אחרים המבינים מתוך ניסיון אישי מה עובר על אדם המתמודד עם אבדן בן-זוגו מסייע להתאוששות הנפשית.

מוות עלול לגרום הלם גם כאשר הוא צפוי. אנשים מדברים על אבדן, על מותם שלהם, אבל לעולם כנראה אין הם מוכנים למות בן-הזוג. הם אינם יכולים לדעת כיצד ירגישו בבוא אותו רגע. אך חשוב לזכור שניתן להתגבר על תחושת מועקה זו ולחזור לאחר זמן-מה לחיים פעילים ועשירים.

בן-הזוג שנותר עלול לחוש כעס על שהושאר לבד להתמודד עם המשך החיים. עלולה להתעורר בו תחושה ברורה של נטישה וחוסר-אונים אל מול המטלות היומיומיות העומדות לפניו. נראה שהורים המסוגלים לנהל בעצמם את משק הבית ואת הצד הכלכלי של קיומם נפגעים פחות מהאלמנות מאשר אלה שמעולם לא השתתפו בפעולות השגרה הביתיות או שלא חתמו מעולם על המחאה. האלמן או האלמנה עלולים ליפול למשכב רק מהפחדים שמעוררים צדדים אלה של החיים, שהיו עד עתה באחריותו של בן-הזוג שנפטר. מעניין לציין ששיעור התמותה של גברים לאחר מות בת-הזוג שלהם גבוה יותר משיעור תמותת נשים עם מות בן-הזוגן. אולי הסיבה לכך היא שעליהם גם להתגבר על צער האבדן וגם

להתמודד עם הקושי בביצוע הפעילויות הקשורות לקיום היומיומי ולתחזוקת הבית.

אין דרך "נכונה" להתאבל. יש המתגברים לכאורה על המשבר, אך מתמוטטים לאחר תקופה קצרה ושוקעים בדיכאון. אצל אחרים התגובה הראשונה למות בן־הזוג קשה ומלווה בפחד מההישארות לבד, אך עם הזמן הפחד מתפוגג והם ממשיכים בחייהם. לעתים קרובות מות בן־הזוג מביא למודעות בלתי נסבלת ש"כעצם זה מחכה גם לי", והפחד מפני המוות של עצמם ממש משתק את המתאלמנים החדשים. יום הזיכרון לפטירת אדם קרוב קשה במיוחד לרבים מבני־הזוג במשך שנים רבות. העסקת ההורים במהלך תקופה זו עשויה לעזור להם לעבור אותה בקלות רבה יותר.

חברים ושכנים

אין להמעיט בחשיבותם של חברים בחיי הורינו. כל הטיפול והדאגה שלנו לא יוכלו לבוא במקום קשר בין חבר יקר ואיש סוד לבין הורינו האלמנים. אלה האנשים המבינים באמת את מה שהורינו חווים. להם ולבני גילם יש רקע משותף של התנסויות דומות, המקרב אותם זה לזה. הקשר הוא בדרך כלל בלתי אמצעי עם דפוסי נתינה ולקיחה ללא התחשכנות ומאבקי כוח. חברים יכולים להיות בכל גיל, אבל בני דורם של ההורים משפיעים במיוחד על רבות מן ההחלטות שהורינו מקבלים, ודרכם נוכל לעתים להבין טוב יותר את רגשותיהם האמיתיים של הורינו.

חברים ושכנים הופכים חשובים יותר בחייהם של הורינו כאשר הם חיים בעיבורי עיר או באזורים כפריים יותר, שהשירותים החברתיים הקהילתיים מעטים בהם. אבדן חברים עלול לעורר פחד קיומי של בידוד, בשל החשש שאיש לא ידע אם יקרה להם משהו. מותו של חבר יקר עשוי לעורר לעתים תגובות קשות ביותר בחיי

הורינו, לא פחות ממות בן-הזוג. המוות עשוי לסמן את מותם הקרב ולגרום לדאגה ולדכדוך. שאלות מטרידות עשויות להציק להם: האם מכל החברים הם היחידים שנשארו בשכונה? האם עליהם לשקול מעבר לדירה אחרת?

אחת ההנאות הכלתי צפויות של ההזדקנות היא קיומה של אמפתיה גדולה בין מי שעוברים חוויות דומות, ולכן השמירה על חברויות ישנות ויצירת חברויות חדשות בתקופה זו חשובות כאותה מידה או אף יותר מאשר בשלבים אחרים בחיים. אמנם המודעות לערך החברות שונה מאדם לאדם, ואין לצפות שמי שהתקשה בעבר לרכוש חברים יהפוך לפתע לאיש חברה פעיל, אולם חשוב לזכור כי ככל שתגבר מעורבות ההורים שנותרו לבד בפעילויות חדשות, כן יגדלו סיכוייהם לא לשקוע בכדידות.

נישואים שניים

בנים בוגרים מגיבים לעתים קרובות בהפתעה או בכעס כאשר ההורה שהתאלמן מחליט להינשא שוב או לקשור קשר זוגי חדש. הדבר קשה לנו במיוחד אם איננו מכירים את בן-הזוג.

כמה שנים לאחר מות אימה של חברתי רחל ממחלה ממושכת נשא אביה אישה חדשה. רחל הרגישה שזהו עלבון לזכרה של אימה. היא לא הבינה מה אביה מוצא באישה החדשה, והגיבה בטינה עזה כלפיה. חברתי רצתה שאביה יהיה מאושר, שישוב לחיות, אבל מעולם לא עלה בדעתה שאישה אחרת תוכל למלא את החלל שנפער בחיי אביה כן השמונים ושתיים.

קיימות הוכחות לכך שזקנים נשואים מאריכים ימים על פני חבריהם הנותרים לבד. כן מראה הסטטיסטיקה שגברים נוטים יותר מנשים

להינשא בשנית, וייתכן שהדבר נובע מן העובדה הפשוטה שיש יותר נשים מבוגרות פנויות. אך ייתכן שחובר לכך גם צורך רב יותר של גברים לקרבה או קושי של גברים לנהל את משק הבית. פסיכולוגים גורסים שמציאת בן-זוג חדש במהירות עשויה להיות מחמאה גדולה לנישואים הקודמים, שכן הדבר מעיד על חוויה חיובית של האלמן מחיי נישואיו ולכן אין הוא רוצה לחיות לבד. קשר עם בן-זוג חדש יכול גם להיות אמצעי לעיבוד האבל.

חיות מחמד

זקנים רבים הפחיתו את תחושת הבדידות שלהם כאשר הכניסו חיית מחמד לחייהם. בעלי חיים - דגים, ציפורים, כלב או חתול - מעניקים לבעליהם חוויות רגשיות של קבלה, אהבה וחיבה, וכן תחושת מטרה. חיות המחמד, בעיקר כלבים, יכולות גם לשמור על הבית נגד חדירת אנשים בלתי רצויים. הקשר שנוצר הוא חזק מאוד לעתים, ולכן אל לנו להמעיט בערך ההשפעה המועילה שיש לחיית המחמד על הורינו.

כאשר נורית ושאול נשלחו לכמה שנים לארצות-הברית מטעם הסוכנות היהודית, הם חיכו בקוצר-רוח שאִימו של שאול תבוא לבקרם שם. תירוץ רדף תירוץ, והאם לא הגיעה. הם חשבו שמדובר בפחד טיסה, עד שחבר הסביר לשאול שאִימו לא יכולה לשאת את הפרידה מהכלב שלה: היא איננה יכולה להשאירו בארץ ואף לא לקחתו לארצות-הברית, כי החוק שם מחייב לשלוח כל בעל חיים להסגר של ארבעה חודשים עם היכנסו למדינה.

מחקרים הראו את ההשפעה החיובית העצומה של חיית מחמד על הבריאות הגופנית והפסיכולוגית של אדם החי לבדו. לרוע המזל,

מעט מאוד בתי־אבות מכירים בחשיבות חיות המחמד, ואינם מאפשרים את החזקתן במקום. יש להפעיל לחץ רב יותר על מנהלי בתי־האבות, כדי שיאפשרו הכנסת חיות מחמד לבתים שהם מנהלים. יש להדגיש שחיות מחמד אינן הפתרון המתאים לכל אחד, בעיקר לסובלים מאלרגיות. במקרים כאלה מתן חיית מחמד עלול לגרום ליותר בעיות מאשר אושר.

יצירת תקשורת עם הורינו

יחסי בן בוגר־הורה

עיקר ספר זה מתרכז ביחסים שיש לנו, בנים בוגרים, עם הורינו המזדקנים. כפי שהזכרנו בתחילת הספר, יחסים אלה ייחודיים ביותר ושונים אף בין הבנים השונים בתוך אותה משפחה. הכוונה היא שלכולנו יש היסטוריה משפחתית של מערכות יחסים, המבוססות על דפוסי התנהגות שנוצרו לפני שנים. דפוסי אלה הם תוצר של אירועים ונסיבות לאורך רצף החיים של המשפחה, חלקם בשליטתנו וחלקם לא. מספר האח־אים (אחים ואחיות), המצב הכלכלי או מערכת היחסים בין ההורים לבין עצמם הם חלק מהתנאים הקובעים את יחסינו הבוגר כלפי ההורים - האם נפעל מאהבתנו אליהם, האם נבחר בדרך של מאבקים נגדם או אפילו נתעלם מהם? המשותף לכל הדרכים הוא המשקעים הרגשיים שכל אחד מאתנו נושא בתוכו. קשה לשכוח העדפה של ההורים כלפי האח הקטן, או את ההזדמנות להשכלה גבוהה שניתנה רק לאח שנחשב למוצלח יותר. תחושות של קיפוח, כעס, אכזבה, ואפילו שנאה חבויה עשויות לפרוץ החוצה כאשר מצב ההורים דורש התגייסות למתן עזרה רגשית וחומרית. לא תמיד ניתן להתעלם ממשקעים אלה ולהמשיך כאילו לא קרה דבר, אך מודעות לחשיבות

הנושא תוך התבוננות מחודשת במהות הקשר עם הורינו עשויה להעניק לנו את הדחף לשפר את היחסים בינינו.

- ככל שהיחסים חזקים וכנים יותר, כן ניטיב להתמודד עם משברים העלולים לפקוד את חיינו כתוצאה מהזדקנות ההורים.
- ככל שקיימת יותר הבנה, יקל עלינו לסייע להורים לשמור על עצמאותם.
- ככל שניתן יותר בחייהם, יקטן הסיכון שנסבול מחרטות אחרי מותם.

סגנונות תקשורת

לאופן שבו מועברים מחשבות ורגשות יש חשיבות בכל מערכות היחסים הבין-אישיים שלנו. לכל אדם סגנון תקשור משלו, ובכל מערכת יחסים עשויה להיות דרך שונה להבעת הרגשות - יש העושים זאת באמצעות מגע, יש המשווחחים ויש המעדיפים להביע את רגשותיהם במכתב.

בת־שבע התקשתה ליצור קשר עם אביה, אבל היא אהבה אותו מאוד. כאם לילדים משלה הכינה איזה אב נפלא הוא היה. היא רצתה שאביה ידע עד כמה היא אוהבת אותו, אך מאחר שלא ידעה כיצד לומר לו זאת ישירות הכינה לאביה קלטת, ובה זיכרונותיה האהובים ממנו. מקץ שבועיים התבשרה בת־שבע שאביה, שהיה אדם כריא בן שבעים, מת לפתע מהתקף לב. היא התנחמה בידעה שהאזין לקלטת שהכינה וידע כיצד הרגישה כלפיו.

השימוש בקלטת אפשר לבת־שבע לא רק ליצור קשר עם אביה, כי אם גם לסגור מעגלים רגשיים ולמלא חללים שנפערו במשך השנים

כתוצאה מחוסר-תקשורת. מובן שניתן וכדאי לשלב כמה טכניקות יחד כדי להביע את עצמנו. לאנה, למשל, הפתרון באמצעות מגע היה טבעי יותר:

אנה אמרה שרק כאשר היה אביה בשנות השמונים שלו היא הרגישה נינוחה דיה להביע את אהבתה לו. אביה היה אדם רשמי מאוד, שתמיד קידם את פניה בלחיצת יד. היא רצתה קשר אחר. וכך, בכל פעם שנפגשו ואביה הושיט לה את ידו, עקפה אנה את המחווה וחיבקה אותו. כמה שמחה כאשר בפגישה החמישית אביה פשט את זרועותיו אליה עוד לפני שהיא הספיקה לעשות זאת.

קיימות הזדמנויות רבות לפתיחת נושאים רגישים או כאובים, בעיקר באירועים משפחתיים המסמלים נקודות מפנה, כגון הולדת נכד, בר-מצווה, חתונה, גירושים או פטירה של בן משפחה. אלו אירועים שמטבעם מחזקים או מערערים את יציבות המערכת המשפחתית ומסיבה זו מהווים הזדמנות פז להתמודדות עם כאבים ושאלות מהעבר.

בני בחר להינשא בנישואים אזרחיים - למורת רוחם של הורי, שהם שומרים מסורת. בתחילה איימו שלא ישתתפו באירוע משום שהוא נוגד את אמונתם. העימות זימן לנו פתח לשיחה על נושא כאוב שנמנענו מלהעלותו עד כה - המעורבות הרבה של הורי בדרך שבה בעלי ואני מגדלים את ילדינו. התהליך היה קשה, והשיחות הראשונות התנהלו בטונים גבוהים מאוד ובהרבה כעס. בסופו של דבר הבינו הורי, שכשם שאנחנו לא מתערבים בחייהם אנו מצפים שהם לא יתערבו בחיינו. מאוחר יותר הרגשנו כולנו שאכן כבדה נגולה מלבנו וממערכת היחסים שלנו.

אך לא תמיד נגמרים הוויכוחים בטוב. לעתים תכופות הכעס והמשקעים, בשילוב עם חוסר רצון של אחד הצדדים או של שניהם להתפשר, יכולים להביא לקרע עוד יותר עמוק ביחסים. הסיפור שלנו היה עשוי להיגמר אחרת, שהרי לולא ניסינו ללכת זה לקראת זה היו הורי עלולים "לשבת שבעה" על הבן שסרח, או שהבן היה מסרב לכל קשר נוסף אתם.

להקשיב ולאפשר להקשיב

בנים בוגרים רבים מתוסכלים מניסיונותיהם לשוחח עם הוריהם, מפני שמעולם לא הונחו יסודות לתקשורת כנה ביניהם, או מפני ששני הצדדים אינם יודעים להקשיב באמת. הכורח לשוחח כמבוגרים מתעורר כאשר אנו מבקשים להיות מעורבים בחיי הורינו ולהבטיח את איכות חייהם. אין מנוס - עלינו ללמוד להקשיב. בדרך כלל, רוב המשפטים הראשונים בשיחה עוסקים בעניינים של מה-בכך. משפט כמו "הכל בסדר, תודה שהתקשרת" עשוי להיות תגובה אוטומטית שאינה קשורה למצב הקיים. לעומת זאת, שאלה כגון "מה שלומך, מה שלום אבא?" או "מה הרופא אמר לכם?" עשויה לפתוח שטף דיבור אודות מחלות, פגישות עם רופאים ורכישת תרופות. לא תמיד מדובר בבעיה גופנית ממשית, לעתים זוהי רק קריאה לתשומת-לב. במקרים כאלה אנו נדרשים "לקרוא בין השורות", לחפש רמזים לנושא העיקרי.

גם אם אנו מאמינים שאנו אנשי שיחה טובים למדי, היוצרים תקשורת נוחה עם הסובבים אותנו, אולי לא די בכך לתקשור עם ההורים המזדקנים. ייתכן שבקשר אתם עלינו לדבר פחות ולהקשיב יותר. שיפור כישורי ההאזנה שלנו יעזור לנו לפתח יכולת נוספת - לשמוע את מה שאיננו נאמר. לדוגמה, כאשר הורינו דוחים הזמנה לארוחת ערב, אולי נוכל לגלות באמצעות שאלות נוספות שהתירוץ

לסירוב היה רק מסך עשן שנועד להסתיר את החשש לצאת מהבית בחשכה.

כאשר פרידה דחתה הזמנה להצטרף למשפחת בנה כליל הסדר, הוא הרגיש שהיא לא רוצה להיות אתם. לאחר שדיבר עם העובדת הסוציאלית של אימו הוא גילה שלא רצתה לבוא מפני שלא יכלה לצאת לקנות מתנות לחג לנכדיה. שכנה ידידותית הסכימה לערוך למענה את הקניות, ופרידה בילתה פסח נפלא ביותר עם בנה ומשפחתו.

אנחנו צריכים ללמוד לשנות את הרגלי ההאזנה שלנו ולהקשיב, לא רק לשמוע. טכניקה פשוטה לשיפור כישורי ההאזנה שלנו, שבאמצעותה גם הורינו מרגישים שהם נשמעים, היא לחזור אחריהם, במילים שלהם, על מה שאמרו לנו. כך אנו נאלצים להאזין במקום להתכונן למשפט הבא שלנו. ברגע שהורינו בטוחים ששמענו אותם, הם במצב רוח טוב יותר וגובר הסיכוי שיקשיבו לפתרון שנציע. להלן שיחה לדוגמה:

- "נשמח לסעוד אתכם, אבל בערבים אנחנו עייפים מכדי לבוא".

- "אני יודע שבערבים אתם עייפים מכדי לבוא, אבל לא ארצה שתחמיצו את המסיבה לכבוד לאה. האם נוכל להקל עליכם במשהו?"

- "טוב, אתה יודע שאביך לא אוהב לנהוג בלילה".

- "כן, אני זוכר שהוא לא אוהב לנהוג בלילה. אך, ידידינו,

יוסי ושולה המוזמנים גם הם, גרים לא רחוק מכם, ואני

בטוח שלא תהיה להם בעיה לאסוף אתכם בדרך. השעה

שש וחצי מתאימה לכם?"

חשוב לדבר לאט, בקצב דיבורו ויכולת הקשבתו של בן שיחנו. דפוסי החשיבה של הורינו זהים לדפוסי הדיבור שלהם. אם נדבר מהר מדי, נלחיץ את ההורים לתשובות מהירות, הבלבול שלהם יגבר והביטחון העצמי שלהם יקטן. טוב לתרגל יכולת זו, מפני שגילוי קצב הדיבור הנכון הוא ערובה להצלחה בתקשורת.

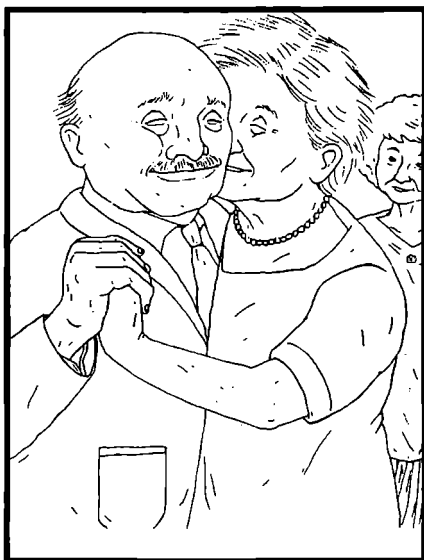
חוש הומור - המגן הטוב ביותר

חוש הומור שפותח במהלך חייו של אדם הוא נכס נפלא שניתן לשאוב ממנו נחמה בתקופות הקשות של ההזדקנות. באמצעות הומור ניתן להפוך רגע מביך לאפיזודה קלילה. כדאי להשתמש בהומור לעתים קרובות, כדי לפרוק מתחים שנבנים סביב מצבים שאינם קלים, רגשית ופיזית.

כאשר שכב אבי בחדר מיון לאחר שסבל מאירוע מוחי קל ניגשה אליו רופאה צעירה והחלה בבדיקתו. הבדל הגילים הגדול בין שניהם יצר אווירה של אי־נוחות מסוימת. כאשר ביקשה הרופאה הצעירה מאבי לחייך (כדי לבחון את הנזק שנגרם לשרירי פניו) אימץ אבי את פיו לחיוך רחב ואמר "נכון שאני יפה?" הרופאה הנדהמת פרצה בצחוק ומיד התפוגג המתח.

פרק 3

להיראות ולהרגיש טוב



מעולם לא נראה עתיד בריאותם של הורינו ורוד יותר. היום תוחלת החיים בעולם המערבי גבוהה יותר מבעבר, ואנשים מנהלים חיים בריאים ואיכותיים יותר. בתחילת המאה הייתה תוחלת החיים הממוצעת של הגברים 46 שנים ושל הנשים 49 שנים. כיום תוחלת החיים בישראל לנשים היא 79 שנים ו-75 לגברים. הורינו חיים זמן רב יותר, הם עצמאיים יותר, ואיכות חייהם משתפרת לכלי הכר.

מדוע הם הרבה יותר בריאים? תורמים לכך, כמובן, גורמים חיצוניים, כמו הטכנולוגיה הרפואית המודרנית, מתן תשומת-לב רבה יותר לתזונה ולהתעמלות, שיפור בתנאי המגורים ופיתוח תרופות מצילות חיים הנמצאות בהישג יד. אך קיים גם גורם פנימי - דימוי עצמי חיובי יותר.

במשך מאות בשנים ביססו תרבויות מזרח רבות את אמונותיהן על השילוב בין גוף ונפש. הרפואה המערבית, לעומת זאת, התבססה על ההנחה שאלה שתי ישויות נפרדות שיש לטפל בהן בנפרד. אמנם אנחנו יודעים שמבוכה מעלה סומק על לחיינו ושפחדינו משפיעים על קצב הלמות הלב, אולם אולי איננו מתייחסים ברצינות לרעיון שבדידות או צער יכולים להפיל אותנו למשכב ושאושר עשוי לסייע בשמירה על הבריאות.

בשנות השבעים הופרכה הטענה שמערכת החיסון פועלת בנפרד מן המוח, ויחס המדע לחולי השתנה. הקשר בין הגוף לרגש בולט גם בקרב הזקנים. ידוע שזקנים המנהלים חיים פעילים ומעורבים בסובב אותם מחוסנים יותר מפני מחלות, בעוד שתחושות של חוסר-אונים ובדידות מעודדות חולי. כן נמצא ששיעור המחלות והתמותה גבוהים יותר בקרב זקנים זמן קצר לאחר שאיברו בן-זוג או אחרי שחוו אירוע טראומטי אחר.

במחקר שערכו לנגר וחוקרים נוספים בבית-אבות בארצות-הברית חולקו הדיירים לשתי קבוצות - קבוצת ניסוי בקומה אחת,

וקבוצת ביקורת בקומה נפרדת. בקבוצת הניסוי קבעו הדיירים עצמם את הנהלים: הם החליטו באילו ימים ינוקו החדרים, אילו פעילויות פנאי יוצעו לדיירים, כיצד לקשט את האזורים הציבוריים של הקומה ומי יטפל בכל דבר. לקבוצה השנייה סידרו את החדרים וקבעו את נוהלי הביקורים ופעילויות הפנאי. שלושה שבועות מתחילת הניסוי ניכר שיפור רב בערנות, ברמת הפעילות ובתחושת הרווחה של הדיירים שדאגו לעצמם, לעומת קבוצת הביקורת. ניסוי זה מחזק את הגישה האומרת כי הדימוי העצמי של הורינו והיחס שהם מפתחים כלפי ההזדקנות של עצמם הם פועל יוצא של מידה תחושת השליטה שיש להם על חייהם.

גב' מוסקוביץ, גיבורת ספרו של יהושע קנז "בדרך אל החתולים", מקפידה להתאפר ולהתלבש יפה יומיום בבית-החולים שבו היא משתקמת לאחר נפילה. היא מסרבת להשלים עם נורמות ההתנהגות בבית-החולים ומנסה לשמר את עצמה כפי שהייתה לפני האשפוז. בכך היא מזרזת את תהליך החלמתה ואת שובה הביתה.

כוחה של השָׂאָה

ההשָׂאָה (סוגסטיה) היא שיטת ריפוי באמצעות הדמיה. יעילותה של שיטה זו ידועה, ויש לה חלק חשוב בתהליך ריפוי החולים לצד הרפואה המסורתית. החולה מדמיין את הבעיה - המחלה, הגידול הממאיר או הכאב - כמשהו בעל תכונות ברורות ומזוהות ומכוון אותו בדמיונו אל מחוץ לגוף. חולה סרטן צעיר שרואין בתכנית אירוח דמיון גידול במוח כטירת ענקים עשויה בשר טחון. ציפורים משחרות לטרף ניקרו את הטירה ונשאו ממנה במקוריהן פיסות בשר עד שלא נותר דבר. ברור שלא השחפים אכלו את הגידול שלו, אבל הצילומים הוכיחו שהגידול נעלם. בהוספיסים לעתים משתמשים אנשי הסגל בדימויים חזותיים ובשיטות של היפנוזה עצמית כחלק מתכנית הטיפול להפחתת סבלם של חולים סופניים.

כוחה של הנפש על הגוף אינו נהיר עדיין לגמרי, אבל אינו מוטל בספק. מנתחים אינם ששים לנתח אנשים שיחסם מלכתחילה שלילי לניתוח הצפוי להם. מצב רוח איתן חיוני מאוד לסיכויי ההישרדות. יש אומרים שאמונה יכולה לחולל נסים, אחרים קוראים לכך "תפיסת עולם" או "יחס חיובי". כולנו יודעים שהאמונה שמשהו יקרה היא צעד גדול לקראת הגשמתו. אם נתרגם כל זאת למצב הורינו, דומה שציפייה לבריאות טובה ולחיים מועילים בגיל מתקדם תסייע להם להיות בריאים ומועילים, ואילו התעסקות מתמדת במחלות עלולה להתגלות כנבואה המגשימה את עצמה.

כוחה של התלהבות

התלהבות ומעורבות בחיים הן מרכיב חשוב נוסף בשמירה על הבריאות. אלה מהורינו שיומם מלא אינם רק בני המזל, אלא הם גם אלה שבריאותם טובה יותר. תמיד היו זקנים שצעדו לפני המחנה והראו לאילו גבהים אפשר לנסוק כאשר מגלים יחס נלהב לחיים ושומרים על בריאות טובה: ורדי הלחין את אותלו בגיל שבעים וארבע ואת פאלסטאף בגיל שמונים; טיציאן, אמן הרנסאנס, צייר גם בשנות השמונים לחייו; ארתור רובינשטיין הרטיט לבכות בריטל לפסנתר בגיל תשעים; קלצ'קין המשיך בקריירת משחק פעילה גם אחרי גיל שמונים וכיכב בפרסומות כסמל לבריאות טובה ולספורטיביות. הוא הדין במדינאים שהמשיכו לפעול בשנות השבעים והשמונים לחייהם, כמו צ'רצ'יל ובן-גוריון או יצחק בן-אהרון.

קל לזקנים לראות את עצמם באור חיובי יותר לנוכח זקנים אחרים העוסקים בפעילויות יוצאות דופן. כמה עידוד שואבת אישה מזדקנת בשמעה את קולה של שושנה דמארי, הממלאת עדיין אולמות וממשיכה להקסים אנשים גם אחרי שמלאו לה שמונים, או

בראותה את דבורה ברטונוב, בת השמונים, העומדת על הבמה ומשחקת את סיפור חייה בכל-כך הרבה רגישות והומור.

הפיכת המיוחד לרגיל

הורינו מאריכים ימים. יחסם הוא שיקבע את ציפיותיהם מהשנים הנוספות האלה, את מידת מעורבותם בחיים ואת איכות חייהם. אין הם צריכים להיות אנשים מיוחדים במינם כדי לנהל חיים שיש בהם סיפוק רב. אֶזְכוּר הישגי אחרים עשוי לעודד אותם לכתוב מערכות חדשות ומכריקות במחצית השנייה של מחזה חייהם.

קבוצת זקנים מהעמותה לזקן ברחובות מפעילה זה כמה שנים בערוץ הטלוויזיה המקומית תכניות שבועיות בנושא הגיל השלישי. חברי הקבוצה השתתפו בתכנית הכשרה מקצועית ורכשו בה מיומנויות חדשות הקשורות בהפעלת המִיָּזם (הפרויקט). הם עצמם כותבים את התסריטים, מצלמים, מאפרים ועוסקים בכל הקשור להפקת התכנית. המִיָּזם, מייסודה של אשל, מופעל במספר אזורים נוספים בארץ.

אלפי זקנים מרגישים התרוממות רוח כל-אימת שמסופר בחדשות על זְקֵנָה שהדפה תוקף בעזרת תיקה. ההתרגשות האמיתית שמעוררים סיפורים אלה מקורה בהכרה שלא מדובר באנשים מיוחדים במינם. אלה אנשים מן השורה, שכל ייחודם הוא בכך שנשארו מעורבים בחיים. מעורבות היא אחד הגורמים המכריעים בקביעת מצב הבריאות. כל סוג של מעורבות, בעבודה או בחברה, חיוני לבריאות טובה. בעצם, אין גבול למגוון ההזדמנויות הרחב הניצב לפני הזקנים (דיון נרחב במעורבויות מובא בהמשך, בפרק 4). כבנים בוגרים נוכל לעזור בכך שנכוון את הורינו לאפיקים הרבים הפתוחים לפנייהם ואשר דרכם יוכלו לשלוט בבריאותם. תפקידנו לעודד אותם לעשות כרצונם, לא להחליט במקומם.

מלבד התייחסות חיובית והתלהבות חשוכים לבריאות טובה גם הבנה בסיסית של השינויים הגופניים הנפוצים המתקשרים להזדקנות. בהמשך מוצגים הדברים שיש לדעת בכואנו לעזור להורינו: כיצד לבחור רופא, כיצד ליצור קשר אתו, מהן הבעיות הרפואיות המיוחדות של ההזדקנות, כולל ליקויי ראייה, שמיעה וטיפול בשיניים, וכיצד לבחון את הסכנות שבהתמכרות לתרופות. כן נדון ביתרונות שבתזונה נכונה ובהתעמלות קבועה ואף בערכה של הופעה מצודדת.

זיקנה אינה מחלה

זיקנה אינה מחלה. על כך יעידו אין-ספור דוגמאות מחייהם של בני שישים וחמש ומעלה, היודעים כיצד להפיק מחייהם את המרב. למעשה, הזיקנה עשויה לייצג פרק בחיים המאפשר יותר מכל תקופה אחרת חירות הבעה והזדמנות לחקור את החיים. אנחנו יודעים שאיכות ההזדקנות תלויה בבריאות יותר מאשר בגיל הכרונולוגי עצמו. הסטטיסטיקה מראה, שכיום יש בני ארבעים ומעלה הנוטים לסבול ממחלות שהיו בעבר נחלתם של זקנים מופלגים, בעוד שזקנים שהצליחו לשרוד את הגיל המסוכן נהנים מבריאות טובה גם בשנות השמונים והתשעים לחייהם. כך נוצר מצב שבנים ובנות רבים עומדים כיום בפני ההחלטה הקשה כיצד לספר להוריהם הזקנים שהם עצמם סובלים ממחלה קשה, כגון סרטן או מחלת לב.

חשוב שנדע לעשות כמיטב יכולתנו למען הורינו בכל דבר שבו השפעתנו מורגשת ונניח לדברים שאין לנו שליטה עליהם. בזכו האנרגיה הגדול ביותר, לנו ולהורינו, הוא התייסרות ביחס למחלות או למצבים שעדיין לא קרו - ואולי לא יקרו לעולם. "מה אם אמא תלקה בהתקף לב" או "מה יקרה אם אבא יחלה באלצהיימר" הן

מחשבות פסולות בתכנון יצירתי. עדיף להתרכז במניעת בעיות, כלומר בתחזוקה מונעת, ובבעיות האמתיות הקיימות. עלינו למצוא דרכים להתמודדות עם המחלות והקשיים הידועים, לעשות כל מה שניתן ביחס אליהם ולטפל אך ורק כמה שקורה בפועל. מודעות המבוססת על מידע אודות התופעות הפיזיולוגיות האופייניות לגיל הזיקנה עשויה לסייע בהבנת השינויים המתרחשים אצל ההורים, ובאמצעות התערבות מוקדמת ונכונה תימנע הידרדרות במצבם.

בעיות בראייה

קהות ראייה (פרסביופיה)

אצל רוב בני הארבעים וחמש ומעלה חלים שינויים בכושר הראייה. אנו מתחילים להרחיק את העיתון מן העין כדי לראות את המילים בחדות וממצמצים ברצותנו להיטיב לקרוא. הסיבה לכך היא אבדן הגמישות של עדשת העין. העדשה מאבדת את יכולתה לשנות צורה, ואנחנו מתקשים בהדרגה למקד את הראייה, בעיקר בעצמים קרובים. זהו תהליך נורמלי לגמרי, הנקרא פֶּרְסְבִּיוּפִּיָּה, או קהות ראייה, והוא מתגבר עם הגיל. קהות ראייה אינה מחלה, והיא מופיעה בדרגות שונות אצל חלק גדול מאוכלוסיית המזדקנים.

משקפי קריאה או משקפיים רב־מוקדיים (מולטי־פוקליים) מתקנים את הערפול בראייה. כאשר נזקקים למשקפיים לקריאה או לראייה למרחק מגלים רבים מאתנו בפעם הראשונה בחייהם מהי ההרגשה של תלות בעזר חיצוני לשם תפקוד מלא. הדבר מעורר, בהכרח, יתר אהדה כלפי לקות הראייה של הזקנים.

רבים מההורים דוחים ביקור אצל הרופא, מפני שהם מרגישים שהירידה בראייה היא תופעה טבעית של ההזדקנות, ושאין מה

לעשות. אין זה כך כלל. למרבה המזל, ההתקדמות ברפואה ובאופטיקה, כמו שיפור עדשות מגע, פיתוח שיטות של ניתוחי לייזר חרשניים והשתלת עדשה בתוך העין, מאפשרת לרבים מהמבוגרים ליהנות מראייה טובה גם בגיל מתקדם. לכן עלינו לעודד את הורינו למהר אל הרופא מיד עם התעוררות בעיות ראייה, כאבים או צריבה בעיניים. נוסף לכך חשוב שיקפידו על עריכת בדיקת עיניים מקפת באופן קבוע, כך ניתן לעצור מחלות רבות בשלביהן המוקדמים ולמנוע החמרה במצב או אבדן מוחלט של כושר הראייה.

ברקית (גלוקומה)

הברקית, הידועה יותר בשמה הלועזי גלוקומה, נוצרת כאשר הלחץ הנוזלי בתוך העין נעשה גבוה מדי או נמוך מדי, והעצב האופטי נפגם בהדרגה. התוצאה היא ירידה בכושר הראייה, אשר ללא טיפול עלול לגרום לעיוורון. לא תמיד יש למחלה סימפטומים מוקדמים. כיוון שאבחון מוקדם חשוב מאוד לטיפול מוצלח במחלה, חייב כל אדם מעל גיל ארבעים וחמש להיבדק לאבחון גלוקומה כחלק מבדיקת עיניים שגרתית. ניתן לטפל במחלה באמצעות טיפות עיניים, תרופות הניתנות דרך הפה, טיפולי לייזר חרשניים ולעתים גם באמצעות ניתוחים.

ירוד (קטרקט)

ירוד, ובשם הלועזי קטרקט, נוצר כאשר אזורים מסוימים בעדשת העין נעשים עכורים או אטומים. עקב כך נפגעת בהירות הראייה ומתחזקת הראייה מקרוב. הירוד הוא תופעה נורמלית בעיניים מזדקנות, והטיפול המקובל הוא הסרתו באמצעות ניתוח. זהו הליך שכיח מאוד ובטוח באופן יחסי. מאחר שהירוד מתפתח לרוב

בהדרגה ובלא כאב, רשאי כל אדם להחליט אם לנתח אותו אם לאו, על פי מידת השפעתו על חייו. חשוב לוודא שהירוד הוא אכן הסיבה העיקרית או המשנית לאברן הראייה. הרופא, בבואו להחליט איזה שתל להתאים לעין, בודק גם את העין השנייה.

הפרעות ברשתית

הרשתית היא קרום הנמצא בחלק האחורי של העין. היא מורכבת מעצבים הקולטים דימויים, הנוצרים באמצעות העברת קרני אור דרך הקרנית. המסר מועבר מהרשתית דרך עצב הראייה אל המוח. יש שלושה סוגים כלליים של הפרעות ברשתית:

- **התנוונות בהרת** - הסוג השכיח ביותר של התנוונות בהרת מקושר לרוב לזיקנה. הוא משפיע בעיקר על היכולת לקרוא, ועלול להיות חמור למדי. במצב זה החלק המרכזי של הרשתית אינו מתפקד כראוי, ולכן הראייה הפריפריאלית (הצדדית) נשארת בהירה, בעוד שהראייה המרכזית נעשית מעורפלת או מעוותת. הקריאה הופכת לאתגר, וחפצים ישרים נראים לעתים גליים. בכמה מקרים אפשר לטפל בהצלחה בעזרת ניתוח לייזר, אבל רק אם האבחון נעשה בשלבים המוקדמים ביותר של המחלה.

- **ניתוק הרשתית** - הפרעה זו קורית כאשר השכבה הפנימית והחיצונית של הרשתית נפרדות זו מזו. בדרך כלל אפשר לאחר את השכבות באמצעות ניתוח ובטיפולי לייזר, ששיעור הצלחתם גובר בהתמדה.

- **רשתית סוכרתית** - זהו שטף דם בעין. כלי דם הדולפים בירכתי העין מעידים על שינויים ברשתית, והם אותות ראשונים לשינויים סוכרתיים בה. בשלבים מאוחרים יותר עלולים להיווצר ניתוק והצטלקות של הרשתית, ובעקבותיהם יתפתח

עיוורון. אמנם לא כל חולי הסוכרת סובלים ממצב זה, אך ככל שהמחלה נמשכת זמן רב יותר, גדלים הסיכויים ללקות בסיכור.

עיניה של מלכה נבדקו לאחרונה מחשש לגלוקומה. דאגתה התעוררה מפני שאימה סבלה ממחלה זו, ומלכה ידעה שהמחלה היא תורשתית. "בת כמה הייתה אמך כאשר התפתחה אצלה הגלוקומה?", שאל הרופא, "תשעים ושתיים", ענתה מלכה - והרופא צחק.

צחוק הגורל, אם אימה של מלכה הייתה מתה בשיבה טובה בגיל תשעים ואחת, הבעיה כלל לא הייתה מופיעה בהיסטוריה הרפואית המשפחתית. כמו מצבי ליקוי אחרים אצל זקנים, הפרעות ראייה רבות מופיעות בעקבות הארכת תוחלת החיים.

לראות טוב יותר

רקע נכון ותאורה ממוקדת חשובים מאוד בכל גיל, אבל הם חשובים עוד יותר אצל הזקנים. אין עדות שתאורה גרועה מזיקה לעיניים, אך ברור שהן מתעייפות יותר. כדאי להחליף נורות חשמל עמומות בנורות חזקות ובהירות. עדיף לקבוע אזורי קריאה במקומות מוארים, כשמקור האור מגיע מעבר לכתף כדי למנוע צללים.

במקומות שונים בארץ ובעולם נמצאו דרכים ייחודיות לעזור לכבדי ראייה, המסייעות גם לזקנים. למשל, בירושלים ובתל-אביב יש רמזורים המשמיעים קולות זמזום או צפצוף כאשר האור להולכי הרגל ירוק - כך יכולים לחצות את הכביש בביטחון גם כבדי ראייה, המתקשים לראות את תמרורי התנועה. סופרמרקטים רבים בארצות-הברית התקינו מערכות שמע לבדיקת מחירים. הלקוח משתמש בסורק המוסר את סיווג המוצר ואת מחירו ("דגני בוקר, שני דולרים ועשרה סנטיים") - כך הוא פטור מלאמץ את עיניו כדי

לבדוק את המחיר הרשום.

במסגרות גריאטריות רבות מודעים היום לצורך להתאים את סביבת המגורים לשינויים בתפיסת הצבע והממד החלים בראייתם של אנשים זקנים. צבעים משתנים של דלתות ומשקופים עוזרים לדיירים או לחולים לאמוד טוב יותר מרחקים ולהבחין באזורי הבית השונים; בניגוד לעיצוב שהיה מקובל בבתי-חולים בעבר, כיום נצבעים המשטחים במקומות אלה בגוונים לא בוהקים כדי למנוע כאב, עייפות לעין ותאונות; הצבעים השולטים הם רכים ובניגודי גוונים נכונים כדי להגביר את תחושת הנוחות של הזקנים; במוסדות לזקנים מנסים גם להקל על החולים לקווי הראייה באמצעות שלטים גדולים ועזרים רב-חושיים. תקוותנו, שעם חינוך הציבור והגברת המודעות לבעייתם של כבדי הראייה תגבר ההתחשבות בהם גם בשטחים הקהילתיים ובבניינים ציבוריים.

העזר הפשוט, הרווח והנוח ביותר הוא, כמובן, משקפי ראייה. חשוב שהמשקפיים יהיו תמיד בהישג-ידו של ההורה הזקן, וכדאי להקפיד להניחם במקום קבוע ונוח.

רגישות למגבלות הראייה של הורינו יכולה לעזור לנו למצוא את העזר המושלם לצורכיהם - עדי הנענד סביב הצוואר ומשמש למעשה כזכוכית מגדלת, האזנה בבית לספרים ולסיפורים מוקלטים בקלטות של הספרייה האורקולית, קניית מגוי לירחון או עיתון המודפסים באותיות גדולות ועוד. שיפורים אלה מבטיחים את יכולתם של ההורים לתפקד באופן עצמאי.

מידע נוסף

- המחלקות לשירותים חברתיים באזור המגורים
- המרכז לעיוור, שדרות בן-גוריון 94, תל-אביב
- הספרייה המרכזית לעיוור, רח' ההסתדרות 4, נתניה
- מדריך כתובות ומספרי טלפון של שירותים, מוסדות, מסגרות ועמותות לכבדי ראייה ולעיוורים (נובמבר 1995). בהוצאת השירות לעיוור, משרד העבודה והרווחה

בעיות בשמיעה

אחת התופעות השכיחות בזיקנה היא הירידה ביכולת השמיעה. מבחינה פסיכולוגית וחברתית, החירשות פוגעת לעתים יותר מאשר העיוורון. כיוון שאין סימנים חיצוניים לחירשות, מתעוררת מעט מאוד אמפתיה אוטומטית למצב זה. אי היכולת להבין שאלה עשויה ליצור רושם של טיפשות או של בלבול. יתר על כן, גם כאשר הסובבים מודעים לבעיית השמיעה של בן שיחם הם עלולים לראות בה טרדה ולהגיב בקוצר רוח. ברור שלכבד-שמיעה זו חוויה מאוד מבודדת.

אהדת הציבור לאוכלוסיית החירשים גְּלָה ככל שהמודעות לנושא מעמיקה. תרומה גדולה לכך הייתה בשנת 1987, כשמרלי מטלין זכתה בפרס האוסקר כשחקנית הטובה של השנה על הופעתה כגיבורה חירשת בסרט 'ילדים חורגים לאלוהים'. מרלי מטלין היא חירשת. בארץ תורמת למודעות זו להקת "קול ודממה" המצליחה, שכל רקדניה חירשים.

החירשות משפיעה על כל פן בחיי היומיום - החירש אינו יכול להיעזר בטלפון, נבצר ממנו ליהנות מהאזנה למוסיקה, והוא אף

חשוף לסכנות בחצותו את הכביש בגלל אי היכולת לשמוע מכונית מתקרבת במהירות.

ערנות לסימפטומים של אבדן השמיעה אצל הורינו ודאגה לכך שיקבלו עצה רפואית מיידית יכולות לסייע במניעת תחושת בידוד ורחייה חברתית ולמנוע פגיעה בעצמאותם. להלן כמה מן הסימנים להידרדרות בשמיעה:

- האזנה לטלוויזיה או לרדיו בעוצמת קול גבוהה מאוד
- בקשה לחזור על דברים שהושמעו
- האשמת האחרים במלמול דברים "מתחת לאף"
- אי רצון להימצא בסביבת אנשים
- אי הרמת הטלפון כאשר הוא מצלצל
- דיבור בלחש
- דיבור בצעקות
- אי הבנת דברים שנאמרו
- חוסר-סובלנות לרעשים רמים
- הופעת דיכאון
- הופעת חשדנות כלפי אנשים
- תלונות על שמיעת רעשי שריקה או צלצול באוזן
- הימנעות מצפייה בטלוויזיה (אם בדרך כלל נהגו לצפות בה).

התעלמות מאבדן השמיעה עלולה להביא לנזק גופני גדול יותר מאשר אי היכולת לשמוע. במצבים מסוימים עלינו להגביר עוד יותר את ערנותנו לשינויים בהתנהגות ההורים: בזמן שהם נוטלים תרופה חדשה, כשהם מחלימים ממחלה או כשידוע על מקרי חירשות במשפחה. אם אנו חושדים שקיימת בעיה, עלינו להתעקש שייבדקו מיד, אם כי חשוב כמובן שנעשה זאת בלא לפגוע בגאוותם.

כיצד לדבר עם לקויי שמיעה

התייחסות מנומסת עוזרת להורה כבד־השמיעה יותר מכל. רצוי שנעמוד מול ההורה כאשר אנחנו מדברים ונימנע מצעקות מחדר אחר, נתבטא בבהירות, ללא הגזמות. כלי תקשורת יעיל במיוחד הוא פתיחת נושא חדש לגמרי באמצעות פתיח המאזכר את הנושא. לדוגמה, לפני שאשאל את אבי אם קרן סיפרה לו על תפקידה החדש בהצגה, אוכל לומר שאני נרגשת מהעובדה שקרן מופיעה במחזה. ידיעת נושא השיחה עוזרת בשיחה הנרקמת לאחר מכן, גם אם אין ההורה מבין את כל המילים. כל מי שניסה להבין שפה זרה יודע עד כמה יכול כל רמז לעזור. משפטי פתיחה ואזכור מסייעים כמובן גם להורה שזכרונו מתחיל לבגוד בו.

עזרים ללקויי שמיעה

מאירה הייתה אישה יפהפייה ומטופחת להפליא. היא ביטלה בהינף יד את חשדותיהם של ילדיה ביחס לקשיי השמיעה שלה, אמרה שאלה הבלים, ולא עשתה דבר בנידון. למרות זאת, הילדים התעקשו וקבעו לה תור לבדיקת שמיעה. התוצאות הוכיחו מעל לכל ספק שכושר השמיעה שלה הידרדר ביותר. את הבעיה יכלו לפתור בעזרת מכשיר שמיעה, אך היא לא הייתה מוכנה אפילו לשקול זאת, בטענה שמכשיר שמיעה מכוער יהרוס את הופעתה החיצונית. ילדיה של מאירה "הכינו שיעורי־בית" והציגו בפני אמם משקפיים אופנתיים, שמוסווה בהם מכשיר בקרה להגברת שמיעה המופעל באמצעות סוללות ומחובר לכפתור אוזן זעיר. איזו הצלחה!

המשקפיים עם מתקן ההסוואה הם פתרון מושלם למאירה, וכך גם לזקנים רבים אחרים, אך יש המעדיפים מכשירים אחרים - כאלה המורכבים מאחורי האוזן או המותאמים לתעלת האוזן.

כפי שקרה למאירה, רבים חשים שמכשיר שמיעה ידביק להם סטיגמה, ולכן עלינו לפעול בעדינות יתרה בבואנו לשכנע לנסות מכשיר כזה. קודם, כמובן, יש לערוך בדיקת אוזניים מקפת. לא כל בעיות השמיעה נפתרות בעזרת מכשיר שמיעה, וחשוב לקבוע מהו העוזר הנחוץ בכל מקרה ומקרה. לפעמים השיפור עקב השימוש במכשיר הוא מדהים, אך לעולם אין הוא חוזר לרמתו הרגילה. יש גם לדעת שרוב העוזרים מגבירים את הרעש ללא סינון. פירוש הדבר שבסביבה שיש בה הרבה רעשי רקע, כמסעדה הומה, כל הקולות מוגברים, ואז קשה עוד יותר לשמוע את הנאמר. פתרון יחסי הוא לשבת באירועים מסוג זה בפינה שקטה כשהגב מופנה אל הקיר. יש לציין שבמכשירים מתוחכמים וחדשים ניתן כבר לחסום טוב יותר רעשי רקע.

בחברה ניכרת כיום התמודדות רבה יותר עם בעיות שמיעה, והיצרנים מציעים יותר ויותר עוזרים המסייעים ללקווי השמיעה. ניתן לשכור ציוד טלפוני מיוחד, שיש בו מגברי קול ושפופרות המהבהבות כדי לאותת על שיחה נכנסת. יש גם מחשבים המאפשרים לחירשים לקבל הודעות באמצעות הטלפון, והם כבר מותקנים בעסקים ובארגונים המטפלים בלקווי שמיעה.

בריאאות הפה

פרק זה, העוסק במראה ובהרגשה של הורינו המבוגרים, אינו יכול להיות שלם ללא התייחסות לטיפול שיניים. פה בריא חיוני למראה טוב, ומאחר שמצבו משפיע ישירות על מה שאנחנו אוכלים, הוא משפיע גם על תחושתנו. חשוב שהורינו לא יימנעו ממזונות חיוניים בגלל כאבים בשיניים או בחניכיים.

על פי הנתונים בספר "הזדקנות בישראל בשנות ה-90" מתברר שלכ-40% מבני השישים ומעלה (כולל בעלי שיניים תותבות) יש קשיים בלעיסה, ויותר מ-20% מבעלי השיניים התותבות סובלים מבעיות בלעיסה.

הזדקנות כשלעצמה אינה מחייבת את אבדן השיניים. הסיבה לבעיה זו היא התפתחות מחלות חניכיים קשות, שאפשר למנען או לטפל בהן בהצלחה. הסטראוטיפ של הזקן נטול השיניים יכול להפוך לנחלת העבר, אבל הדבר מצריך מאמץ מסוים. יותר מ-50% מהאנשים הסובלים מבעיות שיניים לא נכדקו במשך שנים. שיעור זה עולה ככל שהאוכלוסייה מתבגרת. בדיקה שנתית חשובה לבריאות הפה של כולם - כולל מי שכבר מרכיב תותבות.

הצרכים הדנטליים השתנו ביותר במהלך העשור האחרון. מחד גיסא, אבדן השיניים אינו הכרחי עוד בגיל מבוגר, אך מאידך גיסא, הארכת תוחלת החיים מטילה מעמסה נוספת על שני האדם הזקן. לכן חשוב לשמור על השיניים באופן קבוע ולהבטיח בכך שיישארו חזקות. חשוב יותר מתמיד שההורים המזדקנים יהיו בטיפול קבוע של רופא שיניים.

אחת ההתפתחויות האחרונות בטיפול השיניים היא השתלים הדנטליים. אלה שתלי טיטניום קטנים המוכנסים לתוך עצם הלסת. הם משמשים תחליפים לקטעי השורשים של שן טבעית אבודה, ופועלים כעוגן לשיניים חלופיות. שתלים דנטליים אלה יכולים להחליף שן אחת או שיניים חסרות רבות. מחקרים מדעיים הוכיחו את יעילותם ואת אריכות ימיהם של השתלים. השתלים מתאימים כמעט לכל אדם שאיבד את שיניו או העומד לאבדן. מבוגרים מביעים לעתים דאגה שמה גילם המתקדם לא יאפשר להם ליהנות מהיתרונות שבשתלים דנטליים, אולם יש לדעת כי הבריאות היא הגורם המכריע בתחום זה, לא הגיל.

הקווים המנחים בבחירת רופא כללי מתאימים גם לבחירת רופא שיניים: מיקום נוח, אישיות נעימה, מתקנים משוכללים, סגל מסביר פנים ויעיל, המלצות ותעריפים חשובים כולם. כן יש לוודא אילו נהלים מציע הרופא במקרי חירום הקורים מחוץ לשעות הקבלה שלו (הרחבה לגבי בחירת רופא - ראה בהמשך, עמ' 110).

להלן מספר בעיות בשמירה על בריאות הפה, האופייניות במיוחד בגיל מבוגר:

מחלות חניכיים

לא ברור מדוע אנשים מסוימים מפתחים מחלות חניכיים ואילו אחרים עמידים בפניהן. עם זאת, נמצא שבריאות כללית טובה, תזונה מאוזנת והיגיינת פה טובה עשויות להפחית את הפגיעות למחלות אלה. נראה שקו משותף לכל הלוקים במחלות חניכיים הוא תזונה גרועה.

אזורי כאב

השינויים הפיזיולוגיים אצל המזדקן, בגין תזונה לקויה או מחלות, פוגעים בבריאות הרקמות הרכות בתוך הפה והן הופכות לאזורי כאב. אם לא מזהים אזורים אלה ומטפלים בהם, הם עלולים להפוך לבעיה כרונית.

תותבות לא מתאימות

תותבות שהתאמתן לקויה עלולות לגרום לאזורי כאב ולאבדן עצם (נוסף לאבדן העצם הנגרם בשל המחסור בסידן). בעיות אלה ניתנות לטיפול בידי רופא שיניים טוב, המיומן בטיפול ברקמה הרכה ובניטור מצב העצם. הונחתן עלולה להסתיים בנוק בלתי הפיך לעצם.

חשיפת צוואר השן

ככל שאנחנו מזדקנים נחשף, כתוצאה מנסיגת רקמת החניכיים, חלק גדול יותר של פני שטח השורש של השן. צוואר השורש אינו חזק כמו האמייל של השן, ולכן אזור זה נוטה להישבר ולפתח נמק.

פטריות וזיהומים

אי יכולת לטפל בשיניים, בשל מוגבלות פיזית או נפשית, עלולה לגרום להתפתחות של זיהומים פטרייתיים בפה. ניקוי שיניים מקצועי, מעקב קבוע ובדיקות שנתיות יסודיות מסייעים במניעת מצבים כאלה.

עזרים לשמירה על בריאות השיניים

ניתן להתגבר על קשיים בצחצוח שיניים בשל בעיות שיגרון או מחלות אחרות באמצעות מברשות שיניים מיוחדות, שמותקנת בהן ידית מאחז מיוחדת המחברת את המברשת ליד, ובאמצעות מעמד כוס שאיבה לניקוי תותבות ביד אחת. מוצרים אלה מצויים בכל חנות לאספקה רפואית או בקטלוגים של חנויות אלה. ניתן לקבל מידע על עזרים גם מפ רופא השיניים.

צחצוח שיניים ושימוש בחוט דנטלי הם מיסודות השמירה על ניקיון הפה. חשוב להחליף את מברשת השיניים מדי שלושה או ארבעה חודשים. קיים מגוון של מברשות שיניים חשמליות ומתקנים להתזת מים, ויעילותם מוערכת על בסיס אישי. מומלץ גם להתייעץ עם רופא השיניים לגבי השימוש בהם.

פלואור הוא חומר המונע את ריקבון השן. לאחרונה נטען ששימוש יומי בפלואור הוא הדבר הטוב ביותר לשיניים. מהילת פלואור במי השתייה עשויה להפחית את ריקבון השיניים בחמישים עד שישים אחוזים. הפחתת הריקבון משמעותית עוד יותר כאשר

משתמשים במשחת שיניים פלואורידית. גם מי פה, שלא נועדו לצרכים רפואיים אלא קוסמטיים בעיקר, עשויים לתרום לבריאות השן אם הם מועשרים בפלואור. צחצוח, חוט דנטלי ומי שטיפה מועשרים יוצרים קו הגנה יעיל נגד ריקבון השיניים.

מניעת בעיות ומחלות

למרות ההמלצה להתמקד בבעיות הקיימות, יש מספר צעדים המסייעים למניעת בעיות, בעיקר אם ידועה במשפחה היסטוריה של מחלה כלשהי. להלן כמה המלצות:

- ערנות לסימנים המצביעים על התפתחות מחלה, בעיה או הפרעה. רופא המשפחה יוכל לסייע בקבלת מידע נוסף.
- סיוע בנקיטת אמצעי זהירות מומלצים.
- תזונה נכונה היא לעתים האמצעי הטוב ביותר למניעת מחלות כמו סוכרת, התקף לב, שבץ, מתח מוגבר או בריחת סידן.
- מעקב רפואי קבוע אצל רופא הדואג לערוך בדיקות שגרתיות תקופתיות. גילוי מוקדם חשוב ביותר במחלות כמו סרטן. מעקב רפואי מונע עשוי להפחית את סיכויי התפתחותן של מחלות קשות. חשוב גם ליידע את הרופא ביחס להיסטוריה של המחלות המשפחתיות.

שמירה על תחזוקה מונעת היא הדרך הטובה ביותר לעזור להורינו. תקשורת טובה ופתוחה עמם תוך שיתופם בידע ובדאגות שלנו תקדם את איכות חייהם. חשוב שלא נגביל את פעילויותיהם בגלל הפחדים שלנו באשר למה שעלול לקרות להם, ושלא ניטע בהם פחדים מפני בעיות שלא קרו.

להלן מספר דרכים המסייעות בשמירה על איכות חייהם של הזקנים:

תזונה נכונה

אם נכונה האמרה "הננו מה שאנו אוכלים", הרי שבתקופת הזיקנה המראה והבריאות שלנו משקפים, בין השאר, את הרגלי התזונה שהיו לנו במשך שנות חיינו. ההשפעה של חסכים תזונתיים על גופנו ניכרת יותר ויותר ככל שאנו מזדקנים.

תזונה לא מתאימה עלולה להוביל לבעיות בריאות קשות, כמו מחסור באנרגיה, תת־תזונה ובריאות לקויה. לעומת זאת, תזונה טובה ומתאימה עשויה בגיל מבוגר להיות מחסום חיוני מפני הידרדרות כללית במצב הבריאות ומפני ירידה באיכות החיים. דיאטה מאוזנת היטב יכולה למנוע ולמתן את סיבוכי הסוכרת, לעזור בהורדת לחץ הדם, לעצור התמעטות של חלבוני הדם ולמנוע אבדן משקל. לכן, אף שקשה ביותר לרגלי תזונה ואכילה שנרכשו במשך שנים, כדאי לעשות כל מאמץ לעזור להורינו לשנות הרגלי תזונה לא נכונים המזיקים להם.

חשוב לזכור שלעיתים השינויים שאנו עושים בתזונת המבוגר נראים לו משונים ביותר. תוספת של ביצה כל יום, גביע שמנת יומיומי, תוספת סוכרים פשוטים לשמירה על המשקל, תוספת מספר מנות ג'לי ביום לאדם המתקשה בבליעה, המלצה גם לחולי סוכרת על אכילת פסטות ולחם (בכמות הנכונה) - כל אלה עשויים לעורר בתחילה התנגדות, אך ברוב המקרים הסבר של איש מקצוע מצליח להפיג אותה ולזכות בהיענות.

עם הגיל נדרש לעתים שינוי גם בהרגלי השתייה - אבדן חלקי או מלא של השליטה בסוגר השתן גורם לזקנים רבים להימנע משתייה, במיוחד בעת יציאה מהבית. בכך הם מסתכנים בהתייבשות, בחום ובתופעות של כלבול, ולכן עליהם להקפיד על צריכה מספקת של נוזלים.

✓
האכילה תופסת מקום נכבד בסדר היום שלנו. נוסף לחשיבותה הרבה לבריאות הגוף היא גורמת גם הנאה לנפש. לכן חשוב שהמזון יוגש בצורה נאה ומושכת עין, שטעמו יערכ לחיך, שיהיה מגוון, ושכמותו תתאים באופן אישי לכל אחד ואחד על פי גילו, גובהו, משקלו, פעילותו הגופנית ומצב בריאותו.

לעתים כדאי שנתערב גם אנחנו (אולי בעזרת אנשי מקצוע) כדי לסייע להורינו לשמור על תזונה נכונה. לדוגמה, במקום לשלוח קופסת שוקולד בחג כדאי להגיע עם סלסלת פירות טריים ויבשים. כן אנו יכולים לגוון את מזונם ולחשוף אותם לרביר מזון או משקה שאינם מכירים או שאינם נוהגים לקנות לעצמם. לדוגמה, אספקה סדירה של משמש יבש להורה הזקן, בעיקר אם הוא אינו יכול להרשות לעצמו לקנות מצרך יקר כזה, היא גם פינוק מתוק, גם אמצעי למניעת עצירות וגם מקור לאספקת סידן.

אם ההורים מתקשים בלעיסה או בבליעה של ירקות טריים, ניתן להתגבר על כך באמצעות אידוי הירקות ואחסונם במקרר או בהכנת מחית המכילה את כל תכולת ארוחת הצהרים. כן ניתן להכין מחית מחלב ופירות, רפרפות (פודינגים) על בסיס חלב, גבינה או שמנת, בתוספת ביסקוויטים ופירות משומרים למניעת ירידה במשקל.

יש תערובות מזינות הנמכרות בבתי־מרקחת בפחיות, כמו אנשור (Ensure), אוסמוליט (Osmolight) ואחרות. מוצרים אלה הם תחליף לכל רכיבי התזונה ועשירים גם בקלוריות. כדאי להתייעץ עם דיאטנית או עם רופא המשפחה לגבי השימוש בתחליפי המזון. אפשר לשקול שימוש בשירות של ארוחות חמות, המספק ארוחות מוכנות לבית. שירות זה חוסך טרחה ומאפשר ליהנות מתפריט מגוון ובריא. מידע על השירות באזור המגורים של ההורים אפשר לקבל מעובדת הרווחה האזורית.

הסיבות לחוסר תיאבון אצל הזקן

חוסר תיאבון עשוי לנבוע מגורמים שונים - גופניים, נפשיים וטכניים. מודעות לסיבות לחוסר התיאבון ולחוסר העניין של הורינו במזון תבטיח שמירה על בריאותם.

ואלה הגורמים העיקריים לאבדן תיאבון:

- התקהות חושי הטעם והריח
- בעיות בקיבה ובמעיים
- בעיות בפה ובמערכת השיניים
- עצירות
- אבדנים משפחתיים
- בדידות
- בעיות כלכליות
- השפעת תרופות
- מיעוט פעילות גופנית
- אי יכולת לצאת לקניות ולהכין את המזון

אכילה וקשר חברתי

רבות ההוכחות המצביעות על כך שקשרים ותמיכה חברתית משפיעים לטובה על הבריאות ועל מצב הרוח. השפעתם ניכרת גם בתחום האכילה - זקנים רבים טוענים שהם אינם אוכלים רק משום ש"לא מתחשק" להם לבשל לעצמם או לאכול לבד. מאחר שלאוכל יש תפקיד חברתי ברור ולא ערך תזונתי בלבד, מומלץ לאנשים זקנים להצטרף למרכז יום או למועדון, שם יוכלו לאכול בצוותא בקבוצות קטנות. כיוון שהמועדון הוא מקום התכנסות לפעילויות שונות נוספות, הרי שבעודדנו את הורינו למעורבות במועדון נשיג מטרה כפולה: שמירה על קשרים חברתיים והנאה מתזונה טובה.

קניית המצרכים

גם את קניית המצרכים אפשר להפוך לאירוע חברתי - נעים יותר לצאת לקניות עם חבר, והדבר אף מאפשר לשני הזקנים להתחלק בנשיאת הסלים. פתרון נוסף לקושי בנשיאת המצרכים הוא שימוש בשירות המשלוחים המקובל במכולות ובסופרמרקטים רבים. שירות המשלוחים הפועל גם במסעדות רבות עשוי להיות יעיל ולחסוך יציאה מהבית במזג אוויר רע או כאשר לא חשים בטוב. קיימת עוד דרך קלה לעריכת קניות - שירות קניות בטלפון. השימוש בשירות זה חוסך מאמץ רב, ולכן יכול להתאים להורה המבלה את רוב זמנו בעבודה או בפעילות התנדבותית, וכמובן גם במצבים של חולשה. לעומת זאת, השירות עלול לגזול מההורים את ההנאה שבהתחככות החברתית המעורבת בעריכת הקניות בעצמם, לצמצם ביותר את הפעילות הגופנית היחידה של היום, ואולי גם את הפעילות החברתית היחידה מחוץ לבית. לכן יש לשקול היטב את היתרונות ואת החסרונות של הקניות בטלפון ולהחליט מה עדיף בהתאם לנסיבות.

שימוש נכון בתרופות

בעידן זה של מלחמה בסמים אצל בני הנוער מפתיע לגלות שגם הזקנים חשופים לסכנה זו. תרופות הניתנות על פי מרשם אמנם משחררות מכאב ומעניקות חיים ארוכים וטובים יותר, אך טמונה בהן סכנה של שימוש שגוי והתמכרות. המספרים מדברים בעד עצמם: לפני עשר שנים היו בשוק פחות ממחצית התרופות הנמצאות כו עתה. כיום אנשים בני שישים וחמש ומעלה צורכים יותר מ-25% מכלל התרופות הנצרכות במדינה.

תרופות משפיעות על כל אדם באופן שונה. זקנים מגיבים אחרת מצעירים, או אפילו מבני גילנו. התגובה לתרופות מושפעת גם

ממשקל הגוף, מההיסטוריה הרפואית האישית ומשינויים פיזיולוגיים מסוימים המתרחשים בגוף עם ההזדקנות, כמו עלייה בכמות רקמת השומן בגוף והתמעטות הדרגתית של אחוז המים והשרירים. לשינויים אלה מצטרפת האטה בתפקודי הכבד והכליות, שני האיברים האחראים לפירוק ולסילוק רוב התרופות מהגוף, וכולם יחד קובעים במידה מכרעת כמה זמן יישארו התרופות בגוף, ואיזו כמות מהן תיספג ברקמות.

אנשים מבוגרים פגיעים במיוחד, ולכן יש להיזהר משימוש יתר או משימוש לא נכון בתרופות. פגיעותם נובעת הן מעלייה ברגישותם הגופנית והן משימוש תכוף יותר בתרופות ובמגוון רב יותר. מחשש להתמכרות נרשמות לזקנים תרופות כסמי הרגעה, כדורי שינה ומשככי כאבים לתקופה קצרה בלבד, ותפקידנו לוודא שאכן אין הם ממשיכים לנטול תרופה כזאת לאורך זמן. כן עלינו לוודא שהורינו אינם נוטלים מספר תרופות בו־זמנית העלולות לגרום לתופעות לוואי בלתי צפויות. לכן חשוב לעבור מדי פעם עם ההורים על רשימת התרופות שלהם, ומוטב לעשות זאת בתיאום עם רופא המשפחה.

קווים מנחים לשימוש בטוח בתרופות

- להקפיד שהוראות השימוש על הקופסה יהיו ברורות. כדאי גם לסמן אותן בעט סימון צבעוני (מַרְקָר) להדגשה.
- להניח את התרופות בקופסאות קלות לפתיחה. מכסים הדוקים מדי, שנועדו להגן מפני ילדים, עלולים להיות לרועץ לאצבעות מוכות שיגרון של אדם זקן.
- להשליך תרופות ישנות - לתרופות רבות נקבעו חיי מדף מוגבלים ויעילותן משתנה עם חלוף הזמן. השימוש בתרופות ישנות עלול להיות מסוכן ביותר.

- להקפיד לנטול תרופות בדיוק על פי המינון הרשום - הגדלת הכמות יותר מהמומלץ אינה מועילה, וסכנתה רבה.
- כל אדם מגיב אחרת לתרופה - אין לתת לאחרים מרשמים או לקחת מרשמים ללא הנחיית רופא.
- להכין היסטוריה רפואית בשביל הרופא - הסבר פשוט וברור של כל התרופות שנלקחו תמנע בלבול ובליעת מנות יתר. אפשר לעזור להורים להכין את הרשימה.
- כדי לעקוב אחר נטילת התרופות ולמנוע בלבולים ניתן להשיג בכל בית-מרקחת מכלי תרופות שבועיים היעילים לשימוש ביתי. אפשר גם להניח את הגלולות בקרטון ביצים עם שקערוריות מסומנות לפי שעות או לפי ימים.

שילוב מזון ותרופות

פעולת התרופות בגוף ומהירות השפעתן תלויות ישירות באוכל הנמצא בקיבה ובמעיים. לכן חשוב להקפיד על נטילת תרופות בהתאם להוראות שבעלון המצורף אליהן (בליעת תרופה עם חלב, אחרי ארוחה, לפני האכילה וכדומה). התרופות משפיעות על האופן שבו מנצל הגוף את המזון, ממש כשם שמזונות מסוימים משפיעים על פעולת התרופות בגוף.

מפרסומי משרד הבריאות עולה שתרופות יכולות לחבל בתזונה בדרכים רבות. הן עלולות לגרום להפרשת חומרים מזינים מן הגוף ולפגוע בספיגת אחרים או לפגוע ביכולתו של הגוף להשתמש בוויטמינים ובמינרלים. ההוראות לנטילת התרופות מיועדות למנוע את המפגש הקטלני בינן למזון, בהנחה שהחומרים המסוכנים יופרשו מהגוף בזמן. אך כאשר צורכים תרופות במשך זמן ארוך המפגש עם המזון עלול להיות בלתי נמנע ולהוביל לחסכים חמורים.

עקב הנטייה לנטילת תרופות מוגזמת ממליצים הרופאים לא לתת לאיש יותר משלוש תרופות שונות בעת ובעונה אחת. הרופא של אמי אמר לי: "חולים חדשים באים למשרד עם תשעה מרשמים שונים, ומספרים שהם כולעים גם תרופות ללא מרשם. אני משליך אוטומטית מחצית מהן".

ואכן, כשמדברים על תרופות כוללים גם את אלה הנמכרות ללא מרשם רופא. רבות מתרופות אלה מכילות מרכיבים חזקים, שבתרופות הרפואיות נזהרים לשלבם במינון נמוך הרבה יותר.

פעילות גופנית

הדיון בבריאות הכוללת לא יהיה שלם ללא אזכור ההתעמלות. מומחים גורסים ש"אם אפשר היה לארוז את ההתעמלות בתוך גלולה קטנה, זו הייתה התרופה היעילה והנרשמת ביותר במדינה". כיום קיימת מודעות רבה יותר ליתרונות הפעילות הגופנית, אבל רבים חושבים שלאנשים מבוגרים אין בה צורך, כי הידרדרות גופנית בגילים היא תופעה בלתי נמנעת. חלק גדול מהפגיעות של הזקן מיוחסת להזדקנות, בעוד שהיא נובעת בעצם מניוון שרירים ומתזונה גרועה. תכנית התעמלות קבועה ותזונה טובה עשויות לפתור חלק גדול מהבעיות הגופניות, או לפחות להפחית אותן. הן יעודדו היווצרות של רקמות עצם חדשות וישפרו את סבולת הלב והריאות, את חוזק השרירים ואת הגמישות. כמות התרגילים ועוצמתם תלויים בעיקר בסגנון חייהם של ההורים בעבר.

לאה, רוכבת אופניים ואתלטית פעילה בת 35, התאכזבה מאוד מאימה, מודה שיצאה לגימלאות: "היא לא עושה כלום עם עצמה", טענה לאה. "עשיתי לה מנוי במועדון בריאות כדי שתשחה, והיא לא מוכנה לעשות אפילו את זה". בהמשך השיחה התברר שאימה של לאה לא הייתה

מעודה שחיינית ולא עסקה בשום פעילות גופנית. היה זה בלתי סביר לצפות שתתחיל תכנית כזו בגיל שישים ושש. עם זאת, האם תמיד אהבה ללכת כרגל, ועכשיו היא נפגשת בקביעות עם קבוצה מהשכונה לצעידות בוקר. בחירתה אינה עולה בקנה אחד עם תפיסתה של לאה, אבל זה הדבר המתאים לה ביותר.

הורים פעילים יודעים בדיוק למה הם מסוגלים. תכניות כושר חדשות צריכות לקבל אישור של הרופא שלהם, שכן תרגילים מסוימים עלולים להיות מסוכנים יותר מאשר מועילים. מבוגרים ששמרו על כושר יכולים להשתתף במגוון רחב של פעילויות - מהליכה וריצה איטית דרך ריקודים סלונים וריקודי מעגל, התעמלות אירובית לזקנים, יוגה ותכניות התעמלות אחרות, ועד שחייה, רכיבה על אופניים ופעילויות ספורט אחרות, ביחידים ובקבוצות. סוג הפעילות הגופנית הוא עניין של התעניינות ויכולת. רוב המועדונים מציעים מגוון של תכניות התעמלות ובריאות העונות על צורכיהם של הזקנים. חשוב שיתאימו את תכניות ההתעמלות לרמת הכושר שלהם, ליכולתם ולצורכיהם המיוחדים. עוד חשוב, שאנו לא נכפה על הורינו את הפעילויות שנראות לנו כמתאימות להם. נזכור שהורינו מכירים את יכולותיהם טוב יותר מכל אדם אחר.

ההופעה החיצונית

תפיסת היופי בגיל הזיקנה היא אישית. כיום העולם עדיין שייך לצעירים, ורק כאשר ישתנו התפיסות בעולמנו יוכל גם הדור המבוגר יותר להיות מוביל חברתי. סימנים ראשונים לשינוי ניכרים פה ושם במודעות פרסומת המציגות אנשים מבוגרים ומצודדים. המגמה מתחילה, והרבה תלוי ביכולת הזקנים עצמם לקדם את

הדימוי החדש של זקנים בריאים ומלאי מרץ בעלי יופי מיוחד. עלינו למחות נגד דימויים תקשורתיים המבוססים על סטראוטיפים ולעודד יצירת דימוי חדש, המציג את הזקנים כאנשים מיניים ושלמים, בעלי ניסיון חיים מגוון יותר מזה של הצעירים. אדם מרגיש כמו שמציגים אותו. דימוי תקשורתי טוב יעזור למלא את הפער בין הרגשתו של הזקן "החדש" לדימוי התקשורתי שלו. לכל אדם בכל מצב חשוב להיראות טוב.

ביגוד

יש קשר ישיר בין מראה הורינו להרגשתם - בגיל שמונים, ממש כמו בגיל ארבעים או עשרים. ההבדל הוא שבגיל שמונים הם חסרים, לעתים, את האנרגיה לצאת לקניות או לבחון את המלתחה שלהם. המחשבה על מדידת בגדים בחדר ההלבשה בחנות יש בה כדי לרפות ידיהם של רבים (מלבד המכורים לדבר). התגובה המופרת "מי יראה אותי בכלל?" יוצרת מעגל סגור. אם ידעו הורינו שהם נראים טוב, הם גם ירגישו טוב, וסביר להניח שיזמינו ביתר קלות חבר או חברה לארוחת צהרים, יתנדבו לעבודה במסגרת כלשהי ויסכימו לקבל הזמנות של חברים ומשפחה.

כשהייתה אמי בבית־החולים לאחר שלקתה באירוע מוחי הציעה לה הפיזיותרפיסטית לבקש מאיתנו שנביא לה חליפת טרנינג כדי שתוכל להרגיש בנוח בעת הטיפול. אמי הסתכלה עליה בפליאה: "מעולם לא היה לי טרנינג, בקושי לבשתי מכנסיים". כאשר סיפרה לי על כך הצעתי שנקנה לה חליפת מכנסיים אופנתית במקום הטרנינג. חליפותיה של אמי הפכו לשיחת היום בין המאושפזות והצוות, והרגשתה האישית השתפרה פלאים.

להלן כמה עזרים פשוטים ויעילים להקלת ההתלבשות וההתפשטות. עזרים אלה יכולים להיות הדוכבן על עוגת הניסיון שלנו לעזור להורים להיראות במיטבם:

- ידית ארוכה לסגירת הרוכסן מאחור - התקנת הידית על הרוכסן לפני לבישת השמלה מאפשרת עצמאות בזמן ההתלבשות.
- אם תנועת האצבעות מוגבלת, אפשר להסתייע בעזר לרכיסת כפתורים - העזר מחליק אל תוך הלולאה, תופס את הכפתור ומושך אותו דרך הלולאה.
- חזיות בעלות סגירה קדמית - חזיות כאלה קלות יותר ללבישה מחזיות הנסגרות מאחור.
- ידית ארוכה לחליצה ולנעילה של נעליים - חוסכת את הצורך להתכופף.

מוצרים לטיפול הופי

שפע של מוצרי טיפוח מכוונים אל שוק הזקנים הגדל והולך, ובעיקר לשוק הנשים המבוגרות. רבים היצרנים הלהוטים לספק לאנשים מבוגרים כל דבר שיקל עליהם ואשר ישפר את הופעתם החיצונית, משמפו ומוצרי שטיפה לשיער שיבה ועד למוצרי עיסוי לרגליים. המשווקים מפרסמים את המוצרים המיועדים לזקנים באמצעות דוגמניות מבוגרות יותר מהמקובל במוצרים אחרים, אך בלי לציין מפורשות מיהי אוכלוסיית היעד.

היום רוב חברות הקוסמטיקה מפתחות מוצרים המבטיחים להאט את תהליך ההזדקנות של העור ולהצעיר אותו. יש מוצרים המותאמים במיוחד למבוגרים ומזדקנים (למשל, שפתון יבש האמור להיספג פחות בעור שמסביב לשפתיים), אבל לרוב מבוססים השיקולים הקוסמטיים על אותו קריטריון כתמיד: צבעים, סוג עור, טעם, ריח, עלות וכדומה.

חשוב להדגיש שרוב מוצרי הקוסמטיקה אינם מוצרים רפואיים, והפרסומת עשויה להטעות.

ניתוחים פלסטיים

מאז ומעולם עסק האדם בחיפוש אחר מעיין הנעורים. ניתוחים פלסטיים, המבטיחים להסיר מעל אדם עשר או חמש-עשרה שנים במחיר-יד, הם התשובה של המאה העשרים לחיפוש זה. הפופולריות שלהם גוברת ככל שהטכניקה של הניתוח נעשית מתוחכמת יותר. אכן, תזונה טובה והתעמלות הם כלים חשובים לשמירה אמיתית על הנעורים, אך אין הם יכולים להתחרות בכוחו של הסכין (או של קרן הלייזר). מתיחת פנים עשויה לשמש לאלמנה בשנות השישים שלה, המעוניינת להתחתן שוב, מעיין מתיחת אגו שתעניק לה את האומץ לחזור אל הזירה החברתית. אולם יש להדגיש כי ניתוח פלסטי לא נועד לכל אחד - ובעיקר בגלל המחיר. ניתוחים אמנם עולים פחות ממכונית, אך מחירם זהה למחיר נסיעה לחו"ל, וגובהו מרתיע רבים. הביטוח הרפואי בישראל בדרך כלל אינו מכסה ניתוחים מסוג זה.

אולם העלות אינה הגורם היחיד שיש להביא בחשבון לפני שמחליטים על ניתוח פלסטי. חשוב שנעזור להורינו לשקול גם את ההיבטים שלהלן:

- האם ההורה הזקן בריא? רוב המנתחים הפלסטיים לא יעלו על דעתם לנתח אדם חולה, ועורכים לכל מתעניין בדיקות דם וא-ק"ג. כאמור, הבריאות היא יחסית לאדם ואינה קשורה לגיל. מנתח פלסטי אחד סיפר לנו שהוא ניתח בהצלחה שתי נשים בנות שמונים במהלך השנה האחרונה.

- האם המשפחה תומכת? קשה לאישה מבוגרת לעבור את תקופת ההחלמה אם בעלה מתנגד לניתוח. אפילו אלמנה, שבעלה התנגד לניתוח טרם מותו, עשויה לחוש רגשות אשם על שהיא מפרה את רצונו.
- האם ההורה ערוך לקראת תקופת ההחלמה? אדם מבוגר עלול להיות מרותק למיטתו למשך שבועיים או שלושה שבועות בעקבות הניתוח. הפצעים חייבים להגליר, והנפיחות יורדת לאט. אמנם הניתוח אינו מסובך, שכן הפגיעה היא רק בעור, בשומן ובשרירים קטנים, אבל די בחומר המרדים כדי להרגיש צורך במנוחה עד שהגוף יתאושש. אפשר לבצע את הניתוח גם בהרדמה מקומית, אבל מנתחים רבים מעדיפים הרדמה כללית קלה, כי היא מפחיתה את החשש מפני תזוזת המנותח ברגעים הקריטיים.
- האם ציפיותיו של ההורה הגיוניות? מתיחת פנים מסירה קמטים ומותחת את העור, אבל היא לא הופכת את החולה לצעיר, ואינה עוצרת את תהליך ההזדקנות.
- האם ההורה מוכן לתגובות המקרים הצפויות לאחר הניתוח? אם איננו גרים יחד עם ההורה נוכל לעזור לו להתנתק לתקופה מסוימת מסביבתו, ולחזור אליה לאחר ההחלמה. אחרי שהות של חודש הרחק מהחברים הם פשוט ישמחו לראות כמה טובים פניו ולא ישאלו שאלות.

אפשרויות הניתוח רבות, מגוון המנתחים רחב, ולכל אחד מהם כישורים שונים. לכן חשוב לשוחח עם כמה מנתחים, וכדאי גם לקבל המלצות מאנשים שהתנסו בניתוח פלסטי.

שירותי בריאות

בישראל קיימים שני סוגי ביטוח רפואי - ביטוח ממלכתי (חוק ביטוח בריאות) וביטוח פרטי. נוכל להימנע מאי-הבנות כספיות חמורות אם נבין את דרך פעולתה של המערכת הרפואית הציבורית ונרע מי אחראי למה.

שירותי הבריאות הציבוריים

במסגרת חוק ביטוח הבריאות הלאומי מוענק כיסוי נרחב לטיפול ראשוני, לטיפול מומחים, לאשפוז ולתרופות. חוק ביטוח הבריאות הלאומי מבוסס על גישה סוציאלית ביחס למימון הטיפול בחברי קופות החולים. המבוטחים משלמים פרמיות על פי הכנסתם, והמעבידים מוסיפים את חלקם, הנקבע על פי הכנסת העובד. הקצאת הכספים לכל קופה נקבעת לפי אחוז החברים בה מתוך כלל המבוטחים בארץ. נוסף לפרמיה החודשית נדרש החבר לשלם תמורת תרופות וביקור אצל רופא. סל השירותים הבסיסי של קופות החולים אינו מעניק טיפול שיניים, טיפול ממושך, טיפול נפשי וטיפול מונע.

האחריות למתן שירותי הבריאות הציבוריים נחלקת בין הממשלה לקופות החולים. ארגונים אלה פועלים בתוך מערכת מוגדרת היטב אך מורכבת, שבה האחריות נקבעת על פי טיב השירות ועל פי רמת המוגבלות. רמה זו מסווגת על פני רצף של תלות: עצמאים, תשושים הזקוקים לעזרה בפעילויות היומיום, ואנשים הזקוקים לסיעוד גופני ונפשי מלא.

משרד הבריאות אחראי לזקנים התלויים לגמרי בסיעוד גופני ונפשי. הוא משתתף במימון אשפוז במסגרות מוסדיות-סיעודיות. ביחידות להמשך טיפול וקופות החולים מסופק שירות לזקנים נכים במצב אקוטי (לאחר השחרור מבית-החולים) ושירות מוסדי לזקנים הזקוקים לטיפול סיעודי מורכב.

משרד העבודה והרווחה אחראי למימון בתי-אבות, לטיפול האישי ולשירותים הניתנים בבית לעצמאים ולתשושים, וכן להפעלת מועדונים, מרכזי יום ובתים מוגנים. המשרד פועל באמצעות רשת של אגפים מקומיים של שירותי הרווחה, המספקים שירותים אלה על פי שיקולים מקצועיים ובמגבלות התקציב שקובעות הרשויות המקומיות.

שירותי הבריאות הפרטיים

בשנים האחרונות גדלה מורת-הרוח בציבור עקב צעדים שננקטו במערכת הבריאות הציבורית, וחלה התעוררות גדולה בשוק השירותים הפרטיים. קופות חולים שונות מציעות ביטוח רפואי משלים. ביטוח זה כולל שירותים שאינם נכללים בסל שמחייב חוק ביטוח הבריאות הלאומי, או שירותים שבעיני הציבור אינם מספקים או בלתי גמישים (טיפול, ניתוחים פרטיים). כיום יש גם חברות פרטיות המציעות תכניות ביטוח בריאות.

הפוליסות הפרטיות משלמות עבור טיפולים למיניהם בדרכים שונות: הפוליסות המסחריות משלמות תגמולים על בסיס שיפוי, או על בסיס פיצוי. פוליסות שיפוי מחזירות הוצאות שהיו למבוטח בגין שירותי טיפול רפואי. פוליסות פיצוי משלמות תגמולים במקרה של מחלה הכרוכה בהוצאות רפואיות גדולות. קופות החולים מספקות בדרך כלל תגמול שירות, כלומר, המבוטח מקבל שירות ולא כסף לתשלום תמורת טיפול.

הניסיון מראה כי חשוב לוודא מראש שהשירותים המובטחים אכן ניתנים באופן מלא.

הרופא, ההורים ואנחנו

בחירת הרופא

אם ההורים נמצאים בטיפולו של רופא המשפחה הוותיק והמהימן, המִתְקַשֵּׁר אתם בהבנה ובסבלנות, איש שאינו שוקט על שמריו ולומד את כל חידושי הרפואה - מצבם טוב. במקרה זה לא נותר אלא לוודא שהרופא יודע כיצד ליצור קשר אתנו, ילדיהם, במקרה חירום. אך אם מסיבה כלשהי, כמו מעבר לעיר אחרת, הם זקוקים לרופא חדש, חשוב למצוא רופא מהימן על כולנו - וכך נזכה לשלוות נפש.

יצירת קשר עם הרופא

חשוב לספק לרופא מידע מקיף אודות ההורה ולשמור על ערוץ תקשורת פתוח אתו. ככל שבידי הרופא נתונים רבים יותר, גדלים הסיכויים שהוא יגיע לאבחנה נכונה. יש למסור לרופא תיקים מלאים עוד לפני הבדיקה הראשונית. כן מומלץ שישלח להורינו טופס היסטוריה רפואית לפני הביקור כדי שיוכלו למלאו בנחת ובתאורה טובה, ללא החיפזון של חדר ההמתנה אצל הרופא.

מה צריכים הורינו להכין בבואם אל הרופא?

- רשימה ברורה של הסימפטומים
- רשימה של שאלות לרופא, מנוסחות בבהירות ובסדר חשיבות יורד
- רשימה של כל התרופות הנלקחות, כולל תרופות ללא מרשם רופא, כגון אספירין ומשלשלים.

בפגישה הראשונה

בפגישה הראשונה עם רופא חדש חשוב לברר היבטים שונים שיבטיחו להורים טיפול יעיל והרגשה נוחה. לשם כך נשים לב לפרטים המוצעים להלן ונפנה לרופא את השאלות הבאות:

- האם הרופא מנוסה בתחום שבו מתרכזים הצרכים הרפואיים המיוחדים של ההורים (נוירולוגיה, רפואה גריאטרית, שיקום, קרדילוגיה, אונקולוגיה וכדומה)?
- האם הרופא מעורר בהורים תחושה של נוחות? האם הוא מתייחס אליהם כמבוגרים? האם הוא מקרין אורך־רוח? האם הוא מאזין למה שנאמר? האם הוא מוכן לענות על שאלות?
- האם הרופא מסביר בפירוט ובמונחים פשוטים מדוע הוא ממליץ על טיפול, על תהליך או על תרופה מסוימים?
- האם המרפאה נמצאת באזור שקל להורים להגיע אליו? האם היא באזור עמוס, המקשה על הנהיגה ועל מציאת מקום חנייה? האם המרפאה קרובה לתחנת אוטובוס? האם יש גישה למרפאה בכיסא גלגלים? האם יש בה חדר המתנה נוח?
- מהו יחס סגל המרפאה והאחיות? האם הם מתייחסים לחולים בכבוד ובסבלנות? האם הם עוזרים?
- האם יש די מעקב וטיפול חירום במרפאה? האם נהוג מעקב אחר השפעות לוואי אפשריות של תרופות?
- האם הרופא עורך ביקורי־בית? האם הוא מחזיר טלפונים? כמה זמן אורכת ההמתנה בדרך כלל?
- האם הרופא עורך צילומים ובדיקות במרפאתו? אם לא, לאן יצטרכו ההורים לפנות כדי לערוך בדיקות אלה?
- באילו בתי־חולים מותר לרופא זה לאשפז חולים? האם זהו בית־חולים שההורים מכירים וזכאים לקבל בו טיפול?
- האם הרופא יהיה מוכן לדבר אתנו, הבנים, בעת הצורך?

חוות־דעת נוספת

אם הרופא נבחר לצורך הליך ניתוחי מסוים, קבלת חוות־דעת נוספת היא חלק מובנה בבדיקת התאמתו. מעט מאוד דברים אנו קונים בלי להשוות איכות ומחירים. אנחנו והורינו ראויים לבדיקה מקפת לפחות כמו זו שאנו עושים לקראת קניית מקרר. נבדוק, נבקש המלצות מבתי־חולים, מאחיות, מחברים ומרופאים אחרים.

הרופא אינו אלוהים

אנשים מבוגרים רבים רואים ברופא סמכות עליונה, וקשה להם להיות החלטיים בכל הנוגע לבעיותיהם. חשוב שהורינו יבינו את הנאמר להם ולא יגיבו כהכנעה ובהשלמה. הם חייבים לשאול ולדעת מה הסיבה למתן הטיפול המוצע, ואם משהו אינו ברור, עליהם לבקש מן הרופא לחזור על הדברים בשפה פשוטה. ליווי ההורים בביקורם אצל הרופא הוא דרך לתמוך בהם נפשית ולעודד אותם לעמוד על זכותם לדעת. הדבר גם יאותת לרופא שבני משפחתו של החולה עוקבים אחרי הטיפול.

דודתי מרים בעלת הגינונים המיושנים פנתה בגיל שבעים ושתיים למומחה עיניים נודע ואפנתי בתל־אביב. "נו, מרים", אמר הרופא, "נראה שיש לך בעיה קטנה". "כן, בועז", ענתה, "נראה לך שתוכל לעזור?" "כמובן, גברת מנשה", לא איחרה להגיע תשובתו של הפרופסור, "מה הסימפטומים שלך?"

אני אוהבת לספר את הסיפור הזה. הפנייה אל המומחה בשמו הפרטי, כפי שנהג הוא כלפיה, אפשרה לדודתי מרים להבהיר לו, במשפט קצר אחד, שאינה מרוצה מיחסו המתנשא. היא הבהירה בכך שאמנם היא מבוגרת, אך אין היא נחותה בשל כך, ושהיא באה אל הרופא בבקשה לגיטימית לקבל חוות־דעת של מומחה.

אשפוז האדם המבוגר

הטלפון צלצל לקראת חצות, וקולו המתוח של אבי נשמע "אמא לא מרגישה כל כך טוב. טלפנתי לניידת טיפול נמרץ, ואולי כדאי שתבואי". כשהגעתי אל דירתם כבר עמד בחוץ האמבולנס, ובחורה צעירה במדים גלגלה אלונקה שעליה שכבה אמי כשמסכת חמצן על פניה. עשר הדקות עד לבית החולים היו הארוכות ביותר בחיי. למזלנו, חיכו לנו בחדר המיון, ואמי חוברה מיד למכשיר הנשמה. אולם באותה מהירות שחוברה אמי למכשירים נעלם גם הצוות הרפואי, ואנחנו נותרנו לצד אמי חסרי אונים ומפוחדים. הצוות היה יעיל מאוד, אך מילה אחת לא הוחלפה בינם לבינינו. רצינו לדעת מה קרה, ולא פחות חשוב - מה יקרה. אך לא היה עם מי לדבר, הצוות כאילו נבלע אל תוך הכוכים הידוקים של חדר המיון.

"תלכי לחפש את הרופא", אמר אבי, "אתך הוא בטח ידבר". לפתע הוא נראה כל כך זקן וחסר יוזמה. כמאמצים רבים הצלחתי להביא את הרופא למקום שישב בו אבי כדי שנוכל לדבר אתו יחדיו.

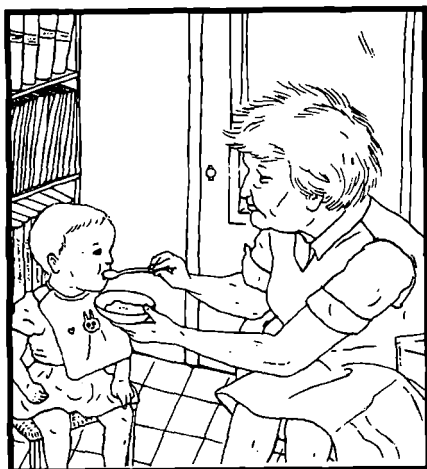
האירוע הקשה והטראומטי ביותר לכל זקן הוא האשפוז בבית החולים. השילוב של החולי, המערכת המנוכרת של חדר המיון והצוות העסוק כל כך בביצוע פעולות דוחקות יוצרים אווירה מאיימת ומפחידה לו ולמשפחתו. המזל שלנו היה שאמי הגיעה בניידת טיפול נמרץ ולכן גם קיבלה מיד את הטיפול הרפואי הנדרש. אך לא היתה כל התייחסות אישית אל אמי או אל אבי, ורק לאחר שדרשתי הסבר קיבלתי אותו. אמנם נוכחותי הקלה על מצוקתם של הורי, אך אין לי ספק שאם אבי היה מרגיש שיש בכוחו לעמוד מול הרופא, הוא לא היה זקוק לי.

החשיבות של תקשורת יעילה עם הרופא משמעותית מאוד בזמן אשפוז. מן הראוי שההורים, חמושים במידע מתאים ובתמיכה מלאה שלנו, ישלטו על הטיפול שלהם במצבים פגיעים אלה. בכל פגישה עם הרופא, ובעיקר בעת אשפוז, כראי להם לשאול את השאלות הבאות, וזכותם לקבל עליהן תשובה:

- מה פירושם של הסימפטומים?
- לשם מה נועדה הבדיקה הזו?
- האם יש לתרופות השפעות לוואי?
- מהם הסיכונים הכרוכים בטיפול?
- מהו היחס בין התועלת בטיפול לבין הסיכונים שבו?
- אילו אפשרויות טיפול נוספות קיימות?
- מהן התוצאות החזויות?
- מהן התגובות הרגשיות למחלה?
- האם אצטרך להישאר בבית־החולים? לכמה זמן?
- האם תוגבל הפעילות שלי בבית?
- מתי יש לפנות ולבקש עוד חוות־דעת מקצועית?
- כמה זמן יעבור עד שהמצב יתייצב?

פרק 4

העבודה היא חיינו



רבים מבני השישים וחמש ומעלה סולדים מכל ניסיון להכלילם בקבוצה אחת עם בני גילם הכרונולוגי. אפילו מונחים כמו "גימלאים" ו"בני גיל הזהב" מעוררים התנגדות אצל אחדים - והצדק עמם. רבגוניותה של אוכלוסייה זו כה רבה, שקשה מאוד לחלקה לקבוצת גיל אחת.

אם הורינו פעילים מבחינה מנטלית וגופנית, הם יכולים להשתלב במגוון רחב של פעילויות המתאימות לבני שישים וחמש ומעלה. מנקודת הראות של הבנים הבוגרים, יש מעט מאוד מקום לטיפול בהורים הפעילים והמנוסים האלה. זו ההזדמנות לנצל את הזמן ליהנות בחברתם, לתקן יחסים רעועים ולרקום בסיס חזק יותר להבנה ולתקשורת בהירה. עם זאת, נוכל גם לעזור להם במסירת מידע, בעידוד ואולי בסיוע בתכנון פיננסי (דיון מפורט בפרק 7).

אולם אם הורינו מסוגלים להיות פעילים אך חוששים לעשות את הצעד הראשון לצאת לחיים חדשים אחרי הפרישה, אם קשה להפעילם, אם הדימוי העצמי שלהם נמוך או אם הם סובלים ממוגבלות מסוימת, נוכל לתרום לפעילותם בדרכים רבות נוספות - בכך עוסק פרק זה. האנרגיה והזמן המושקעים בשימור הפעלתנות של ההורים יזכו לגמול מידי בכך שהם ימשיכו להיות עצמאים ובריאים במשך זמן רב ככל האפשר.

מה ניתן לעשות?

- להשיג מידע על המתרחש בקהילה - זהו צעד חשוב לקראת מעורבות ההורה בקהילה. אם קיימת אפשרות לפעילות המעניינת את ההורה, ניתן להשיג את חוות־דעתם של בעלי ניסיון דומה ולהפנות את תשומת לבו לאפשרות לקחת חלק בפעילויות אלה. ניתן לבדוק באופן אישי כיצד מתקבלים במקום אנשים חדשים.

- זיהוי תחומי העניין של ההורים - המפתח להצלחה הוא בהתאמת הפעילות לתחומי העניין של ההורים. מובן שקל יותר לשכנע הורה שאוהב משחק קלפים ושונא בישול להצטרף לקבוצת ברידג' מקומית מאשר לקבוצת בישול!
- זיהוי מכשולים - זהו האמצעי למניעת בזבז אנרגיה בניסיון לשכנע את ההורים במשהו שבו הם כבר מאמינים. האם סיבת התנגדותם להשתתף בפעילות כלשהי היא ביישנות, פחד מכישלון, חוסר-עניין, העדר משאבים הולמים, בעיות תחבורה או משהו אחר? פיתוח כישורי האזנה טובים, כמתואר בפרק 3, מסייעים בגילוי המכשול האמיתי.
- עידוד ההורים להשתתף בפעילות - לאחר זיהוי סיבת ההיסוסים נשוחח, נתמוך ונתעניין. ניתן להציע כמה אפשרויות למעורבות, לקרוא יחד חומר ללימוד הנושא - ובלבד שנוכח כי הבחירה נשארת בידם. הורה מהוסס עשוי להשתכנע ביתר קלות אם יקבל הזמנה לפעילות מזקן אחר.
- שיתוף שכנים וחברים של ההורים, שכבר מעורבים בפעילויות שונות - ההורים יוכלו לנצל את המידע שיקבלו כדי לבחור בצורה טובה יותר את הפעילות המתאימה להם. לעתים די שהרופא שלהם יציע להמשיך בפעילות גופנית כדי שיחפשו מסגרת של התעמלות.
- לעקוב אחר הנעשה, הן בתחילת הפעילות והן בהמשכה - כך אנו עשויים למנוע כישלון בגלל בעיות שניתן לפתור. חבל שעקב קליטה לא טובה בפעילות או בגלל מעצור טכני כלשהו יחווה ההורה כישלון מר. אחרי ניסיון ראשון גרוע יהיה קשה לשכנע אותו לנסות לפעול שוב. עדיף שבביקור הראשון במקום הפעילות יהיה שם איש קשר שיקדם את פני ההורה או שחבר יתלווה אליו או שנלווה אותו אנו עצמנו.

קריירה שנייה

יש בין הורינו רבים העוסקים בתחומים שאינם תלויי גיל ואשר ניתן להמשיך לפעול בהם גם אחרי גיל שישים וחמש, כמו אמנים, סופרים, עורכים, חקלאים, מתוכי דירות, עורכי־דין או רופאים. אחרים נאלצים לפרוש או שהם נפלטים מסביבת העבודה שלהם על אף שהם מרגישים שעדיין לא מיצו את עצמם. לעתים הם יוצאים לגימלאות אך חייבים להמשיך לעבוד משום שהם זקוקים להכנסה נוספת. קריירה שנייה מאפשרת להורים להמשיך להרוויח משכורת מלאה או חלקית בעודם מתמקדים בכיוון חדש, או להבטיח הכנסה חלקית אם הם זכאים לביטוח לאומי. גם למי שלא נאלץ לפרוש מומלץ לשקול את היתרונות שמציעה הקריירה השנייה.

הפיכת תחביב לעסק

כישרון טבעי ומיומנויות שנקנו במשך החיים יכולים להיות לעסק רווחי בגיל הפרישה. נתינת שיעורים פרטיים בפסנתר או בכלי נגינה אחר, למשל, היא עיסוק לא קשה ובלי הוצאות נלוות, המאפשר גם יצירת קשר בין־דורי תוך השתכרות נוספת. הוא הדין בפתיחת חוגים או בית־ספר לבישול, למשל. אהבה לעבודות עץ ונגרות עשויה לפתוח אפיק חדש של בניית פריטים כמו מדפים, עריסות עץ, אדניות או בתי־בובות למכירה.

יש הורים המוכשרים בתחביבם אך נעדרי כישורים עסקיים הנחוצים לשם הפיכת התענוג לרווח. נוכל לעזור להם באמצעות הכוונה בתחום הכספי, בהנהלת חשבונות, ביחצנות, בפרסום ובמכירות. תחומים אלה נראים מפחידים בהתחלה למי שאינו מצוי בהם, ולכן נדרשים עידוד והדרכה מאדם או מגוף בעל ידע בהם. המשרד לעסקים קטנים במשרד המסחר והתעשייה יכול להיות התחנה הראשונה.

להגשים חלום

במהלך חיינו אנו נאלצים לא פעם להתפשר. בבואנו לבחור עבודה ועיסוק אנו מקריבים לעתים את החלומות על מזבח המציאות. בתקופת הפרישה יש שוב הזדמנות לחזור אל האהבה הלא-ממומשת.

משה אהב לצייר בניינים, וכאשר סיים את בית-הספר לאדריכלות הצטרף לחברה גדולה כדי לעשות את מה שאהב. כשרונו למפרטים מדויקים הזרים אליו עבודה רבה בשטח זה, והוא לא חזר אל התכנון הצרופ שבשכילו החל בכלל להתעניין בתחום. עם פרישתו הרגיש משה חופשי לנתב את הקריירה שלו חזרה אל ימי בראשית, ועכשיו הוא מתכנן בתים ללקוחות נבחרים. את המפרטים מבצע עתה מישהו אחר!

רופאים, עובדים סוציאליים ואחיות שבילו את הקריירה שלהם בהתמחות צרה מדווחים לעתים בהתלהבות גדולה על ההנאה שהם שואבים מעבודה במרפאה כללית קטנה, שבה הם יכולים לעבוד לאט, להכיר כל פונה ולטפל בו כראוי.

הפיכת הבית עצמו לעסק

הורים רבים גרים בדירות השייכות להם. הדירות התרוקנו עם פריחת הילדים מהקן, ומצב זה מעניק להם חירות גדולה בבואם להפוך את ביתם לעסק. אפשרות אחת היא להשכיר חדרים בבית לנופשים ולתיירים (צימרים). חדרי האירוח הופכים להיות עסק פופולרי מאוד בישראל, ובמיוחד באזורים כפריים. מושבים שסבלו בשנים האחרונות מקשיים כלכליים פיתחו אטרקציות תיירותיות חדשות, המספקות לתייר חופשה זולה ואותנטית.

נחמה ומשה נהגו להשכיר חדר בביתם לילדי שכנם שהגיעו לביקורים מאירופה. עתה, לאחר שפרשו מעבודתם, הם הפכו את ביתם לאכסניה לבני המקום ולאורחים מבחוץ. מלבד ההכנסה הנוספת הם נהנים מהנוכחות המתמדת של אורחים בבית, הגורמת להם התרוממות רוח. נוסף לכך גם יצא שמעם של דברי המאפה והחמוצים של נחמה באזור כולו.

ניהול עסק מהבית

כמו נשים המטופלות בילדים קטנים, גם הורינו מגלים שאפשר לעבוד מהבית. שיווק בטלפון, ריוור, תקשורת טלפונית (עבודת סקרים) ועבודה על מסופי מחשב בבית הם רק חלק מן האפשרויות. קיימות שתי גישות בסיסיות להשגת עבודה מסוג זה. האחת היא לענות על צרכיו של מעסיק כלשהו. כלומר, לחפש הצעות עבודה במודעות ה"דרושים" בעיתונים ולשאול חברים ושכנים אודות האפשרויות הקיימות. הגישה השנייה היא יצירת משרה יש מאין. כדי להקים עסק עצמאי אולי יהיה עלינו לעזור להורים לאמוד את כישוריהם, לברר אתם מה יגרום להם הנאה ולתרגם יחד את הכישורים להכנסה. לדוגמה, אם להורה יש הכשרה כרואה-חשבון, הוא יוכל לפנות לעסקים לא גדולים ולספק להם את השירותים הנדרשים בפעלות נמוכה יותר ממחירם בשוק.

חברה של אמי, שהתאלמנה ועקב כך קוצצה הכנסתה, החלה לאפות עוגות ולמכור אותן לחברותיה. שמה החל ללכת לפנייה, וכיום היא נאלצת לקחת עזרה כדי לעמוד בקצב ההזמנות. כך היא פתרה בעיה כלכלית וגם מצאה לעצמה תעסוקה שאינה מותירה לה זמן לחשוב על היותה לכד.

לימודים

שלבם בחיים והמשך השכלה

מחקרים שנערכו בעידן זה של בחינה עצמית אומרים לנו באיזה שלב אנו נמצאים ולמה עלינו לצפות בשלב הבא במעגל החיים. אנו עדים לפרסומים רבים אודות סינדרום הקן המתרוקן, משבר אמצע החיים, המעבר מבגרות צעירה ועד פרישה, ההסתגלויות המתמידות בתוך חיי הנישואים, גירושים ואלמנות. מחקרים אלה מתייחסים, למעשה, למחצית השנייה של החיים.

בשלבם שונים של החיים חווים תחושות שונות של סיפוק, שחלקן נובעות מהצורך שלנו להרגיש בעלות על חפצים בני קיימא, בעוד שבתקופות אחרות בחיים הסיפוק נובע דווקא מדברים פשוטים יותר. בני ארבעים ומטה שמחים בחלקם כאשר יש בידיהם מוצרים, בעיקר בפעם הראשונה, כמו המכונית הראשונה, מערכת הסטראו הראשונה, הבית הראשון. אלה נחשבים למוצרים המעצימים את איכות החיים. נסיעות, מסעות, אמנות ואירועי ספורט גדולים ממלאים תפקיד חשוב בחיפוש אחר הסיפוק ומהווים חלק נכבד מחיינו בגילים אלה. במחצית חיינו הראשונה אנחנו נוטים לשלם, אם יש לנו האמצעים לכך, תמורת מלאכות שאיננו אוהבים לעשות בעצמנו, כגון גינון, ניקוי הבית או צביעה. אנו עושים זאת כדי לפנות זמן לפעילויות הנחשבות לחשובות יותר.

במקרים רבים, ככל שמזדקנים נודעת חשיבות רבה יותר לדברים הלא-חומריים, כמו יצירת קשר עם ה"עצמי", הנאה מהשקיעה, מטויל, משיחה ידידותית או מבילוי עם ידידים. לפי התפיסה הכללית, אחת ההנאות הגדולות בהזדקנות היא שהזקן נעשה חכם יותר. לימוד והבנת העולם והאנשים שבו הם מטרה מרתקת בעיניו.

בחזרה אל ספסל הלימודים

תפיסה זו תוכל אולי להסביר מדוע המחשבה על המשך לימודים מוצאת הד אצל רבים מהורינו. מדי פעם מתפרסמים בעיתונים מאמרים המעלים על נס בוגרים זקנים בטקסים של סיום לימודים באוניברסיטה. מספרם של הסבים והסבתות המחפשים דרך להעמיק את השכלתם באורח רשמי צמח במידה כזו, שאוניברסיטאות מתחילות לראות בדור של בני השישים וחמש ומעלה מרכיב חשוב בכלל הנרשמים אליהן.

יכולת הלימוד של זקנים היא ודאית, אך דומה שהתשוקה ללמוד קשורה ישירות לחוויית הלמידה הקודמת שלהם. יש התאמה ברורה בין מספר שנות הלימודים בעבר לבין הירשמות זקנים ללימודים. מתברר שזקנים שלא קיבלו השכלה רשמית זקוקים לעידוד כדי לנצל את הזדמנויות ההשכלה למבוגרים הקיימות. זאת, על אף שיש תכניות רבות שאינן מחייבות השכלה רשמית קודמת, ואפילו לא תעודת בגרות. יש קורסים לבגרות לאנשים שלא סיימו תיכון, וקורסים מיוחדים למי שעברית היא לו שפה שנייה. ברוב המרכזים הקהילתיים מתקיימות תכניות של הרצאות המיועדות לתושבי האזור המבוגרים יותר. הורים רבים חושבים שהם כבר "איחרו את הרכבת", איך עלינו לעודד אותם לגלות שלעולם לא מאוחר ללמוד. הורינו הם בני דור שבאופן כללי רבה הערכתו להשכלה, והם הטמיעו ברבים מבני דורנו את ערכה של ההשכלה. חלקם מודעים לכך שלמידה מתמשכת מקרבת אותנו אל חוויית החיים בדרך ייחודית. עתה, כשזמנם בידם, הם יכולים לשלב את הניסיון שספגו במשך שנות חיים ארוכות עם חשיפה להזדמנויות למידה ממשיות במסגרות שונות להשכלת זקנים. שילוב זה של ניסיון וסקרנות אינטלקטואלית הופך אותם לתלמידים המוערכים ביותר במסגרות הלימוד השונות.

מבוגרים שילדיהם או נכדיהם לומדים באוניברסיטה מתמלאים לעתים בחשק ללמוד בראותם את הידיעונים של האוניברסיטאות. לעתים גם אנחנו מייחלים להזדמנות ללמוד דברים שממש מעניינים אותנו, אבל נסיבות חיינו אינן מאפשרות זאת. מצבם של הורינו אחר - תורם הגיע, והם יכולים לחזור אל ספסל הלימודים. הם נמצאים בכיתה מתוך אהבת הידע, לא למען הציונים או התואר. באוניברסיטאות הם מהווים לעתים חלק בלתי נפרד ממערך השיעור, כשהם תורמים מהידע שצברו בחייהם.

אוניברסיטאות ומכללות

רוב האוניברסיטאות מציעות כיום לתלמידים מבוגרים שני מסלולים: הירשמות כתלמידים רגילים, במסגרת ההרשמה לסטודנטים העונים על דרישות האוניברסיטאות, ותכניות שאינן לקראת קבלת תואר, המיועדות במיוחד לתלמיד המבוגר יותר. בתל-אביב, למשל, מוצעת אפשרות לימוד זו במספר מסגרות:

- אוניברסיטת בר-אילן - בני שישים ומעלה יכולים להצטרף לתכנית ברוקדייל (מסלול לימודים מיועד לזקן), המעניקה הנחה של שליש בשכר הלימוד של שומע חופשי. הלומד בתכנית זו רשאי להשתתף באופן פעיל בכל השיעורים, אך אינו מקבל נקודות זכות לתואר. בדרך כלל לומדים משתתפי תכנית ברוקדייל עם כלל הסטודנטים באוניברסיטה, אבל יש גם שיעורים מיוחדים להם.

פרטים: בטלפון 03-5351823.

- **האוניברסיטה העממית בתל-אביב** (קיימת גם בערים אחרות) - האוניברסיטה מעניקה לגימלאים הנחה של 30% משכר הלימוד. הלימודים אינם לקבלת תואר ואינם מותנים בדרישות קבלה.
- פרטים: האוניברסיטה העממית, רח' אנטוקולסקי 4, תל-אביב. טלפון: 03-5229155.
- **האוניברסיטה הפתוחה** - האוניברסיטה מציעה קורסים במחירים מוזלים רק במסגרת לימודים מיוחדת לגימלאים. הלימודים אינם לימודים לתואר.
- פרטים: האוניברסיטה הפתוחה, רח' קלאוזנר 16, רמת-אביב, תל-אביב, טלפון: 03-6460460.
- **מכללות לגימלאים של הסתדרות העובדים הכללית - בתל-אביב-יפו** פועלות שמונה מכללות, והן מקיימות לימודים בתחומים שונים. עלות הלימודים אינה גבוהה.
- מידע מפורט ניתן להשיג במועצת הפועלים המקומית או בהסתדרות לגימלאים, טלפון: 03-5670806; 03-6921888.
- **ברוב המתנ"סים הקהילתיים** ניתן למצוא תכניות לימוד למבוגרים בנושאים עיוניים ואקטואליים.

אלדרהוסטל (Elderhostel)

כדאי אולי להזכיר כאן את תכנית אלדרהוסטל הפועלת בארצות-הברית ופתוחה גם לתושבי ארצות אחרות. אלדרהוסטל היא תכנית להשכלה לבני שישים ומעלה, לבני לוויתם או לבני-זוגם, הרוצים להמשיך להרחיב את אופקיהם ולפתח תחומי עניין חדשים. אלדרהוסטל, שקיבלה את השראתה מהוסטלים לצעירים באירופה, מבוססת על התחושה שהפרישה לגימלאות והחיים שאחריה הם הזדמנות ליהנות מחוויות חדשות. התכנית מופעלת ביותר מ-900

קולג'ים, אוניברסיטאות ומוסדות לימוד אחרים בארצות־הברית, בקנדה ובשלושים מדינות אחרות.

הקורסים נלמדים בפקולטה הרגילה של הקולג' או האוניברסיטה במשך שבוע או יותר, ובמהלך תקופה זו הסטודנטים מתגוררים בחדרי המעונות בשטח הקמפוס. השיעורים ניתנים במשך כל השנה, והם מגוונים ביותר - מספרות אנגלית, שפות ואמנות, ועד נושאים פחות שגרתיים כמו מחשבים, אסטרונומיה, פילוסופיה ודת. אפשר להשתתף בו־זמנית בשלושה קורסים, ללא נקודות לתואר, ולא נדרשת מהסטודנט השכלה מוקדמת כלשהי כתנאי לקבלה.

העלות כוללת הרשמה, דמי לימוד, מגורים ומזון, שימוש במתקני הקמפוס ומגוון של פעילויות חוץ־לימודיות הקשורות לעתים קרובות להיסטוריה או לתרבות של האזור המארח. קיימת גם תכנית אלדרהוסטל בינלאומית, הנמשכת לרוב שלושה שבועות, ובכל שבוע מתארחים משתתפי התכנית בקמפוס אחר. מחירם של כרטיס הטיסה וההובלות נכלל בסכום הקורס. לימודי האזור הם חלק אינטגרלי מהתכנית. נראה שרעיון זה משתלב יפה בתפיסה של חיפוש חוויה ולא ידע בלבד.

אלדרהוסטל מוציאים קטלוג שלוש פעמים בשנה: סתיו־חורף, חורף־אביב וקיץ. בתקופות שבין הקטלוגים הם שולחים מכתבי עדכון לרשימת הקורסים.

התנדבות

מבוגרים רבים רואים בהתנדבות עיסוק מתגמל במיוחד. "לעזור ולא להיעזר" - זו גישתם לחיים. הם אינם מצפים רק שהמדינה תעשה למענם, אלא חושבים כיצד יכולה החברה לנצל באופן הטוב ביותר את היכולת היצרנית הנובעת מניסיונם ומן האנרגיה שלהם.

מספרם של המתנדבים בישראל שעברו את גיל שישים מוערך בכ-40 אלף איש. הפרופיל והמספר של אלה התורמים מזמנם לרווחת הכלל משתנה במהירות. בעבר היו רוב המתנדבים נשים בנות גילים שונים. הן נטלו על עצמן את עיקר עבודת ההתנדבות האזרחית, מפני שתכנון הזמן שלהן היה גמיש יותר. עם יציאת רוב הנשים לשוק העבודה נותר חלל בשורות המתנדבים, המתמלא כיום בגימלאים ובגימלאים-למחצה מאוכלוסיית הנשים והגברים גם יחד.

הסיבות להתנדבות שונות ומגוונות, כמספרם של המתנדבים עצמם. יש האומרים שהם מתנדבים כדי לעזור לאחרים, ואילו אחרים עושים זאת כדי להרגיש שהם נחוצים ומועילים; לאלה שפרשו לא מזמן מהעבודה יש משום הגשמת חלום להקדיש את מלוא הזמן למטרה שבה הם מאמינים; לאחרים ממלאת הפעילות ההתנדבותית חלל שנפער בחייהם. ייתכן גם שזו דרך להמשיך לנצל כישרון מקצועי בכיוון חדש. מקבלי השירות נמצאים בעמדה המאפשרת להם להעריך במיוחד את המתנדב, ולעתים קרובות הדבר מעניק להם השראה והם מתנדבים בעצמם. רוב הזקנים מתנדבים בעקבות הפנמתה של הידיעה שיציאה לגימלאות אינה צריכה למנוע מעורבות פעילה בחיים.

ההתנדבות עשויה להוסיף עושר חדש לחיי הורינו, המתלוננים על אבדן מעורבות כתוצאה מיציאה לגימלאות, בשל התרוקנות הבית או עקב אבדן בן-הזוג. סקירת אפשרויות ההתנדבות שלהלן מציעה רק חלק מהאפשרויות המגוונות העומדות לרשות האוכלוסייה המבוגרת.

אפשרויות להתנדבות

רבים מארגוני הרווחה מנהלים את התכניות שלהם בעזרת מתנדבים מתוך הקהילה. הצורך במתנדבים עולה נוכח התרחבות התכניות בתחום החברתי, שרבות מהן מיועדות לזקנים.

הקהילה מאפשרת מעורבות דומה באמצעות ארגונים כמו ויצ"ו, נעמת, תכנית "אח גדול" וכן המוסד לביטוח לאומי. בשנת 1972 פיתח המוסד לביטוח לאומי שירות ייעוץ לזקנים ולפנסיונרים של המוסד עצמו. השירות פועל היום ביותר מ-16 סניפים של המוסד לביטוח לאומי בידי 3,500 מתנדבים, רובם זקנים שהוכשרו לכך, בהנחיית עובדים מקצועיים. רוב תחנות השירות ממוקמות בסניפי המוסד. כן אורגנה קבוצה של מאות מתנדבים העורכים ביקורי-בית ידידותיים אצל זקנים שאינם יכולים לבוא בעצמם לסניף הביטוח הלאומי כדי לקבל עזרה ועצות. מטרת השירות היא לשפר את השירות שמעניק המוסד לזקנים כך שלא יוגבל למתן גימלה כספית. מידע נוסף: בסניף המקומי של המוסד לביטוח לאומי.

גם במסגרת תכנית פתג"ם (בשיתוף אשל ומשרד העבודה והרווחה) פועלים זה שלוש שנים סיירת תיקונים, פרויקט כביסה, ספרייה בידיש ושירותים אחרים - וכולם געשים ומנוהלים בידי מתנדבים זקנים.

אפיקים אחרים להתנדבות הם בבתי-ספר, בספריות ובבתי-החולים. לעתים התנסות במחלה מסוימת מעודדת את הפרט להקדיש זמן לארגון הארצי הפועל למען נפגעי אותה מחלה ומשפחותיהם. האגודה למלחמה בסרטן, איגוד חולי הלב ועשרות איגודים דומים מיוצגים כמעט בכל קהילה, ותמיד זקוקים לידיים נוספות.

חיי האמנות והתרבות של הקהילה עשירים יותר כאשר התושבים מגלים בהם התעניינות. לעתים דווקא אנרגיה התנדבותית מעוררת

השראה במוזיאונים, בתיאטרות, בקבוצות מחול ובתזמורות היוצאות מן השגרה ומתעלות לכדי יצירת ניסיונות חדשים לטובת הקהילה. המוזיאון המקומי לתולדות חדרה נוסד בידי מתנדבים, שהקימו עמותה התנדבותית המנהלת את המוזיאון עד היום.

אפשרות נוספת היא יצירת אפיק אישי להתנדבות במקום השתלבות במסגרת התנדבותית מוכרת.

כאשר קלרה, אשתו של מקס, הועברה לבית-אבות אחרי ארבעים שנות נישואים, הוא רצה כמובן להמשיך להיות לצדה מדי יום. במהלך ביקוריו התיידד עם אנשי הסגל ועם דיירים אחרים. תוך זמן קצר כבר הגיש קפה לכל הדיירים במחלקה יחד עם הקפה שהגיש לקלרה. הדבר הפך למסורת, כך שכאשר קלרה נפטרה, לאחר חמש שנים, איש לא הופתע לראות את מקס ממשיך לבוא לבית-האבות מדי יום. מלבד הגשת קפה הוא פיתח תכניות התעמלות לאלה שהיו מוגבלים בתנועותיהם והקריא את העיתון היומי לדיירים כבדי הראייה.

הורים רבים ששפת אמם אינה עברית יכולים לתרום תרומה רבת ערך במתן שיעורים בשפה זרה או בעריכת תרגומים משפה זו בבתי-ספר, במוזיאונים ובבתי-חולים.

אימה של מידה, רינה, נוסעת לאוניברסיטת בר-אילן אחת לשבוע לעזור לתלמידה עולה מאתיופיה בחובות הקריאה שלה באנגלית. הודות לעזרתה סיימה התלמידה את לימודי התואר הראשון, ועכשיו היא ממשיכה לתואר השני.

בפרויקט מגורים לגיל הזהב ברמת-השרון בודקים הדיירים בעצמם זה את שלומם של זה בעזרת שיחות טלפון מדי בוקר. אם משהו זקוק לעזרה רפואית או סוציאלית, דואגת ועדה ממונה לכך שהדייר יקבל את תשומת-הלב הדרושה לו. התכנית הצליחה כל-כך - עד שהעובדים הסוציאליים המקומיים מפנים זקנים החיים לבדם לשירות טלפוני זה, המספק להם אוזן קשבת ומגע חברתי. אם בקהילה של ההורים אין תכניות כאלה, ניתן לייסדן באופן אישי או בעזרת שירותי הרווחה המקומיים. מידע נוסף: תכנית "אוזן קשבת" במועצה המקומית רמת-השרון, המחלקה לשירותים חברתיים.

מעורבות פוליטית

בבחירות הארציות בנובמבר 1992 נעשה ניסיון להקים מפלגה שתציג את האוכלוסייה המבוגרת. זה היה מבחן הכוח הראשון והרציני ביותר של הזקנים בישראל, ורק 6,157 קולות הפרידו בין כישלון להצלחה. גם ב-1999, לקראת הבחירות לכנסת, הוקמה מפלגת גימלאים במטרה להעלות את בעיותיהם הייחודיות של הזקנים בישראל ולדאוג לרווחתם.

אך כוחם הפוליטי של יותר מ-400 אלף גימלאים אינו רק ביכולתם להקים מפלגה משלהם. בראיון ל"גיל החדש" במארס 1993 הציע פרופ' שבח וייס "להקים שדולה חיצונית של בני הגיל השלישי, שדולה שתוביל מערכת של יחסי ציבור שוטפת בתקשורת לגיוס דעת הקהל לטובת הגיל השלישי ותמריץ חברי כנסת בוגרים וצעירים, הרגישים לנושא, לשפר את החקיקה. גם במישור המקומי יש מקום להתארגנויות של גימלאים וזקנים, בעיקר לקראת הבחירות לרשויות המקומיות, כדי להבטיח לפחות שיפור בשירותים".

טיולים ונסיעות

רבים מהורינו טיילו הרבה, ורבים מהם ממשיכים לטייל, בעיקר נוכח התנאים הנוחים המוצעים כיום. הם יודעים מהי העונה הבערת, ויודעים היכן כדאי לבקר. מה שלא כולם יודעים הוא שמגיעים להם מענקי נסיעות בזכות גילם.

היום התייר בן השישים וחמש ומעלה נחשב לאחר הלקוחות המחוזרים ביותר בתעשיית הנסיעות. אלה שמניחים שקשה להשביע את רצון קבוצת גיל זו יתברו, ובתעשיית הטיולים יודעים זאת טוב מאוד. האוכלוסיה המבוגרת מתוחכמת יותר מהטיילים הצעירים, הם יודעים במה כרוך הטיול ויודעים מה הם רוצים. רובם לא יצאו למסעי קניות יקרים. הם יעדיפו חוויות שיעשירו את חייהם באמצעות קירובם אל התרבויות שיבחרו לבקר, וכך גם ידרשו לתכנן את טיולם.

במהלך חייהם ראו הורינו את המרחקים מתקצרים ואת ההתקדמות הטכנולוגית מקטינה את העולם. כרטיסי הטיסה זולים יותר, ושלא כבעבר, האפשרות לנסוע פתוחה בפני כולם. הם מועמדים בשלים לטיולים מיוחדים, גם לסופי־שבוע. הזקנים נחשבים בתעשיית התיירות לחביבים במיוחד ולאנשים המסתדרים בקלות בקבוצה.

נסיעות מוזלות לזקנים

מועדוני חברים של חברות התעופה מציעים לעתים הנחות משולבות לשכירת רכב, מלונות ואפילו לרכישת כרטיסי תיאטרון. הטבות אלה ניתנות גם לבני השישים וחמש. על הזקנים לדעת גם שכן לווייה צעיר יותר רשאי להצטרף אליהם בהנחה זהה בתנאים מסוימים - הזדמנות מצוינת להראות לנכדים את העולם.

לא רק חברות התעופה מציעות הנחות מפליגות. גם באוטובוסים, ברכבת, בחברות להשכרת רכב ובספינות נוסעים להוטים למשוך לקוחות מבוגרים. תאים בספינות נוסעים שלא נרכשו עד הרגע האחרון מוצעים לאלה שלוח הזמנים שלהם גמיש והם יכולים להתאימו להטבה זו. ניתן לקבל מסוכן הנסיעות עדכון ביחס למבצעים כאלה, ובכך לחסוך לעתים עד 50% מעלות הכרטיס.

גם המלונות מחזירים אחרי "אזרחי הזהב" באמצעות תעריפים מוזלים, וייתכן שהצעותיהם עשויות לעניין במיוחד את הורינו. אפשרות נוספת, פופולרית מאוד בתעשיית המלונות בתקופה זו, היא קניית דירות נופש. אפשר לקנות שבוע, שבועיים, חודש, לפי המקום, ואפשר להחליף את השבוע הזה עם מלונות אחרים באותה רמה באתרים שונים ברחבי העולם. יש לזכור שמישהו צריך לרצות את הדירה שלנו כדי לערוך את החילופים, כך שכדאי לקנות דירה באתר מוכר ויפה.

ניתן גם להחליף בית עם אנשים במדינות זרות. השהות בבית פרטי במהלך חופשה עשויה להעניק להורינו תחושת עצמאות ושחרור מסידורים מבלבלים, והעיקר - זה עשוי להתאים במיוחד אם שוקלים לצאת לחופשה משפחתית.

סידורי נסיעה ושירותים לזקנים

הנוסע של היום ניצב בפני שפע של מחירים והטבות. סוכן נסיעות יכול לסייע, ללא עלות נוספת, ולמצוא את העסקה הטובה ביותר בהתאם לצורכי הלקוח. ההורים יכולים לפנות לסוכנויות נסיעות שצברו ניסיון בנסיעות של זקנים (אם כי כיום, בזכות השימוש במחשבים, כל סוכן משיג בקלות מידע מהיר על סוגי כרטיסים ועל המבצעים הקיימים בשוק). מכירת הכרטיס היא רק חלק מעבודתו

של סוכן טוב. הוא יכול לייעץ בענייני דרכון, אשרות כניסה, חיסונים ודרישות המכס, וגם להתייחס למזג האוויר, לשיקולי בריאות, לקניות וכדומה. הסוכנויות מציעות לעתים חברויות במועדוני נסיעות מיוחדים לבני 50 פלוס, הכוללים מכתבים לחברים, הרצאות חודשיות והקרנות של סרטי וידאו או שקופיות ממסעות מעניינים.

בשוק התחרותי של הנסיעות למבוגרים מוצעים כל הזמן שירותים מיוחדים חדשים. לטיולים כאלה יש כמה יתרונות ברורים:

- בטיולים מאורגנים אין צורך לדאוג למטען או להסדרת תחבורה ותשורים, ולרוב המארגנים מספקים גם שירות של החלפת מטבע עם הכניסה למדינות השונות. טיולים מאורגנים המטפלים בזקנים יוצאים מאוחר יותר בבוקר, עוצרים לעתים קרובות יותר ומגישים ארוחות ערב בשעה מוקדמת יותר.
- בטיולים המאורגנים יש התחשבות בצרכים תזונתיים מיוחדים, אם כי יש ליידע על כך את סוכן הנסיעות מראש (או להודיע לחברת התעופה ולמלונות זמן רב מראש).
- אין סיבה שאדם המוגבל לכיסא גלגלים או כבד שמיעה או ראייה יישאר מרותק לביתו, אך יש להתכונן לנסיעה זמן רב מראש. ענף הנסיעות אמנם ערוך לנכים, אך יכולתו להתמודד עם צרכים מיוחדים משתפרת עם הזמנת מקומות מוקדמת (כמו מושבים שיש בהם מקום רב יותר לרגליים, מקום לכלבי נחייה, מכונית שכורה עם אמצעים מיוחדים, כלי רכב מיוחדים עם מעליות לכיסאות גלגלים וכיוצא באלה).

כל סוכן נסיעות יכול לערוך את כל הסידורים הנחוצים לקביעת המלונות, חברות התעופה וחברות האוטובוסים, המסעדות והסוירים המתאימים, ולוודא שכל אלה ערוכים לקראת הצרכים המיוחדים

של הורינו. הוא אמור לספק מידע מיוחד על פי דרישה לכבדי ראייה ושמיצה או למרותקים לכיסאות גלגלים. סוכני הנסיעות מספקים מידע גם אודות טיולי מחנאות וטבע, מערכות שמע המגבירות צלילים ותכניות בכתב ברייל, כדי לאפשר גם לבעלי מגבלות שונות ליהנות מהופעות, מהצגות ומקונצרטים.

ביטוח נסיעות

אפשר להוציא פוליסות ביטוח כמעט לכל טיול, אך חשוב לזכור שהקנסות עבור ביטולים על רוב הנסיעות המיוחדות גבוהים במיוחד. עם זאת, חברות תעופה רבות אינן דורשות דמי ביטול אם מתקבל מכתב מרופא המצהיר על עילה רפואית המצדיקה את ביטול ההזמנה.

הביטוח יכול לכסות אבדן מטען, מקרי חירום רפואיים ואפילו תנאי מזג אוויר גרועים.

כל קופות החולים וחברות האשראי מעניקות כיסוי מיוחד משלהן לטיפולים בחו"ל עבור אשפוז וטיפול רפואי. תמורת תשלום נוסף אפשר להבטיח גם שירות של אמבולנס אווירי. יש גם כמה חברות ביטוח פרטיות המעניקות ביטוח נסיעות בטווח מחירים זהה, כולל חברת "שילוח", המספקת כיסוי של עשרים-וארבע שעות למתן עזרה רפואית או משפטית, או בנושאים אחרים הצצים במהלך הנסיעה.

עצות בנושאי בריאות לנוסעים

כבנים בוגרים אנחנו עשויים לדאוג כאשר הורינו יוצאים לטיול, בעיקר אם הם סובלים מבעיה גופנית כלשהי. הפתרון אינו לוותר על הנסיעות, אלא לעזור להם לנקוט את כל אמצעי הזהירות הדרושים למניעת סיבוכים בלתי נחוצים. להלן כמה עצות:

- בחירה קפדנית של סוג הטיול. במהלך תכנון הטיול יש להביא בחשבון מגבלות גופניות (לדוגמה, הגבהים הכבירים והאוויר הדליל של מקסיקו-סיטי אינם אתגר נופש מתאים למי שסובל מבעיות נשימה או למי שמחלים זה עתה מגיתוח לב). לכן חשוב שהורינו יודיעו לסוכן הנסיעות שלהם על כל בעיה רפואית כדי שיוכל לארגן להם טיול בטוח.
- חשוב שההורים יידעו את רופאם ביחס לתכניותיהם, וייתכן שהוא יציע דיאטה מתונה או כל עצה אחרת להימנעות מבעיות בריאות.
- חשוב שיבהירו למדריך הטיול את מצב בריאותם: פרטים על תרופות, אלרגיות, סוג דם ומידע רפואי בעל חשיבות למקרי חירום. טיול מאורגן עם רופא צמוד הוא הסידור האידאלי.
- חשוב שהורה יענוד צמיד רפואי כאשר המצב מחייב זאת. ניתן להשיג צמידים כאלה בכל בית־מרקחת.
- תהליך קבלת החיסונים נמשך לעתים כמה ימים, וכדאי להציע להורים לקבלם כשבועיים לפני תחילת הטיול, אלא אם אלה חיסונים המחייבים התכוננות מוקדמת עוד יותר (למשל, חיסונים לקראת נסיעה למזרח, לאפריקה או לדרום אמריקה).
- חשוב לקחת מלאי של תרופות וזוג משקפיים נוסף.
- להקפיד להימנע מן הפיתוי שבאכילת יתר ושתיית יתר, בעיקר אם אלה מאכלים חדשים.
- חשוב לשאול על מסעדות מקומיות, בעיקר בטיולים המשתרעים על מדינות רבות. המדריך יוכל להמליץ בפני הורינו על מסעדות, ויוכל אף לומר להם אם המים והקרח במקום ראויים לשתייה. עליהם להיזהר במיוחד באירועים הנערכים בחוץ, שבהם האוכל חשוף לזבובים ואמצעי הקירור אינם נאותים.

- מאחר שנסיעות לחו"ל עלולות לשבש את דפוסי השינה בגלל הבדלי השעות וזמני הטיסה, יש לשמור, עד כמה שאפשר, על הרגלי השינה הקבועים. שמירה על דפוסי השינה הרגילים תבטיח שמירה על אנרגיה מספקת ותאפשר השתתפות ברוב האירועים המזדמנים במשך היום.
- לארוז בגדים נוחים, ומעל לכל - נעליים נוחות. משטחי הליכה רבים בחו"ל עלולים להיות מחוספסים, ונקע בקרסול עלול לשבש את הטיול כולו. להקפיד לקחת נעליים נוחות להליכה, ואת העקבים הגבוהים לשמור לאירועים מיוחדים בערב.
- עדיף לתכנן נסיעה לארץ אחת או שתיים בלבד, ובכך להימנע מבזבוז הזמן הכרוך במעבר ממלון למלון.

בחורף, כשמחירי הטיסות לחו"ל הוזלו במידה ניכרת, החליטו הורי בני השמונים לטוס ללונדון לחופשה של שבוע אחד. לפני הנסיעה הם התלבטו כיצד יוכלו ליהנות מחופשתם על אף שלאמי קשה ללכת ולאבי קשה להרים משאות כבדים. משכירו, מצאו שיש פתרונות לא יקרים במיוחד להתגבר על מגבלותיהם: הם הזמינו שירות כיסא גלגלים ודיילת לשדה התעופה, ובלונדון חיכה להם נהג שנשא את מזוודותיהם והוביל אותם ישירות לבית המלון (במחיר מונית רגילה). בשובם מאושרים מהטיול אמרו: "הנסיעה הייתה מוצלחת כי היינו זהירים מאוד, וכל הזמן הזכרנו לעצמנו שאנחנו כבר לא מסוגלים לעשות את כל מה שיכולנו לעשות פעם".

בילויים

פן נוסף של הפנאי החדש שנוצר אצל הורינו הוא אפשרויות הבילוי הרבות העומדות בפניהם. יהיה זה יומרני מצדנו להניח, אחרי הצגת מגוון האפשרויות בפני הורינו, שכל הפעילויות יתאימו לכולם.

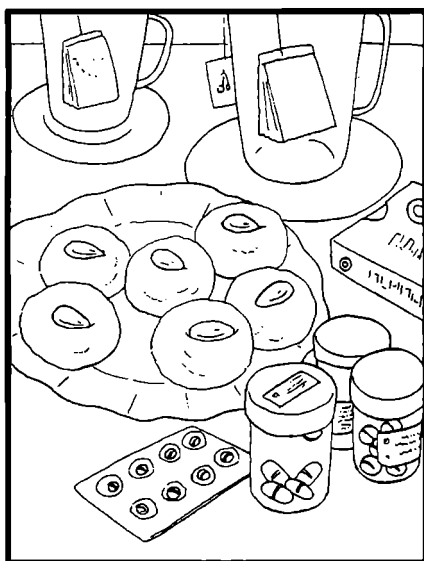
למרבה המזל, האפשרויות אינן מוגבלות. כל מה ששעשע את ההורים בשנים קודמות - ריקוד, סקי, ספורט, נסיעות, צעידה, ציור, הליכה לתיאטרון, האזנה למוסיקה, יציאה לקניות, קריאת ספר, צפייה בשקיעה - ימשיך להעניק להם עונג, בתנאי שבראותם מאפשרת זאת. התפנית החדשה היא שרבים מתחומים אלה מוצעים עתה בתעריפים מוזלים לשוק המבוגר יותר. ניתן להשיג ברוב קופות בתי-הקולנוע והתיאטראות כרטיסים מוזלים לזקנים, ומערכת התחבורה העירונית משפרת גם היא את יחסה אל הזקן.

בערים רבות מתכנסות קבוצות הליכה לזקנים, חינוך אין כסף, וכל החפץ יכול להצטרף לטיול היומי. אפשר למצוא מסלולי טיולים כאלה בעיתון או במועדוני הקשישים. זו דרך טובה לעניין את הורינו בפעילויות של המועדון לקשישים, שאינן מסתכמות בסטראוטיפ של חוגי מקרמה וציור.

השאלות יותר יכולים להצטרף לקבוצות טיפוס, בדרגות קושי שונות, המאורגנות באזורים כפריים או בפרברים. בקבוצות אלה חברים גימלאים רבים שזמנם בידם והם חפצים לבלות בטבע באמצע השבוע. החברה להגנת הטבע מכירה את רוב הקבוצות ואף מארגנת קבוצות משלה.

פרק 5

אנחנו נשארים בבית!



בסקר שערך מכון ברוקדייל בשנת 1998 נמצא כי כ-95% מבני השישים וחמש ומעלה חיים בביתם. לעומת כל גבר החי בדירתו לבד גרות 2.5 נשים לבד. יותר מ-50% מהנשים שעברו את גיל שמונים חיות לבד, בהשוואה ל-25% מהגברים. רוב הזקנים האלה חיים באותו בית במשך שנים ארוכות. אחוז הגרים לבד עולה ככל שעולה הגיל. רבים מזקנים אלה נשארים ללא מערכת תמיכה, שכן במקרים רבים בן-הזוג, האחים ואפילו הילדים כבר נפטרו.

הורים זקנים החיים לבד מדווחים על קשר תכוף עם ילדיהם, רובם גרים לידם, נפגשים אתם לעתים קרובות ומשוחחים אתם בטלפון בתכיפות. רוב ההורים בקבוצה זו חשים שאחד מבניהם יוכל להגיע לעזור תוך דקות אם יתעורר הצורך. 40% מהזקנים באוכלוסייה היהודית רואים את ילדיהם אחת ליומיים.

כמעט לכל הזקנים בישראל יש גישה למקורות מידע מסוג כלשהו, הכוללים לרוב בני משפחה, שכנים וחברים הגרים בקרבת מקום ושומרים על קשר תכוף. לבני-הזוג תפקיד חשוב בהענקת עזרה בבית ובטיפול האישי.

אחד היתרונות של עצמאות אישית הוא האפשרות לבחור היכן לגור. רבים מהורינו יסרבו לוותר על חירותם לטובת חיים אתנו, גם אם בתינו רחבי-ידיים ואנחנו מוכנים לקבלם בזרועות פתוחות. ההורים בריאים לאורך זמן רב יותר בהשוואה לדורות הקודמים, ורובם יודעים בדיוק כיצד הם רוצים לבלות את שנות הפרישה שלהם. מגוון האפשרויות הפרוס לפניהם מעניין למדי, כל עוד הם בחברת זקנים בריאים. בפרק זה ננסה לבחון כמה מהאפשרויות המקובלות ביותר העומדות לרשותם, ונדבר על השירותים ועל העזרים המאפשרים לאנשים מבוגרים לשמור על עצמאותם גם כאשר הם נחלשים (מוסדות סיעודיים ובתי-אבות לחולים יידונו בפרק 10).

אפשרויות דיור לעצמאים

רבים הרגשות הקושרים את הורינו לבתיהם, ורבות הסיבות המעשיות להעדפת הישארותם שם. סביבה מוכרת ותחושת שייכות מקנים לאנשים מבוגרים תחושת ביטחון. הם מוקפים בדברים שהם אוהבים ובשכנים שהם מכירים. השירותים המקומיים, כגון בית-כנסת, מרכזי קניות ושירותים רפואיים, נמצאים בהישג ידם.

רבים מהורינו גמרו לשלם את המשכנתה והוצאותיהם החודשיות קטנות יותר, אלא אם כן מסי הרכוש גדולים במיוחד. בית פרטי או דירה שאין עליהם חובות הם צורת הדיור הזולה ביותר, מן הסתם, אולם לפעמים כבר לא כל כך נוח לחיות בהם. אם הבית גדול וקשה למצוא עזרה לעבודות הניקוי, אם הבית ישן ומחייב תחזוקה שוטפת, אם הגינה משעבדת, אם ערך הבתים בשכונה ירד, אם השכנים הוותיקים עזבו או נפטרו, אם הדירה בקומה גבוהה בבית ללא מעלית - אולי הגיע הזמן לחפש חלופות. לעתים ההנאה שבמגורים מחוץ לעיר מתחלפת ברצון להתקרב לשירותים העירוניים, ולפעמים מוטב לעבור לדירה אחרת כי מזג אוויר שהתאים בעבר הופך בגיל המבוגר לפחות נעים ואפילו לבלתי נסבל. לעתים רצוי שההורים יעברו דירה לא בשל קושי שלהם, אלא שלנו. למשל: ריחוקם ממקום המגורים שלנו מקשה עלינו לתת את העזרה הנדרשת בעת הצורך.

אולם אם ההורים בכל זאת נוטים להישאר בביתם, נוכל להציע כמה שיפורים שיהפכו את חייהם לנוחים יותר ככל שהם מזדקנים (דיון מפורט - בהמשך הפרק).

אם ההורים החליטו לעבור לבית קטן יותר או לאזור טוב יותר, אנו יכולים להיות שותפים לשיקולים השונים לגבי העלויות הכרוכות ברכישת בית ובמעבר לבית חדש, כמו הלוואה לרכישת הדירה, ביטוח, מס רכוש ותשלומי משכנתה חודשיים.

אם ההורים חושבים על מעבר לאזור חדש, כדאי להציע להם לשכור תחילה בית או דירה בשכונה שאליה הם מתעתדים לעבור. מוטב שלפני בואם להחליט החלטות כספיות כבדות משקל, כמו קניית בית או דירה, יהיו בטוחים שהאזור מתאים להם ולצורכיהם. כאשר מדובר בקשישים בודדים ניתן להפנותם למחלקה לשירותים חברתיים, שם יופנו לעובדת סוציאלית שתסייע להם בטיפול בכל שינוי או שיפור הנוגעים לדור.

דירה פרטית

המגורים בדירה בבית משותף עשויים להתאים יותר לזקנים מאשר בבית גדול ונפרד: המרחב קטן ותחזוקתו פשוטה יותר; במקרים רבים יש מעלית, הפוטרת מן השימוש במדרגות; חדרי השירותים נגישים יותר בדירה בת מפלס אחד; יש שכנים, שניתן להיעזר בהם במקרי חירום; תחושת הביטחון רבה יותר והחשש מפריצות קטן. בדירה יהיו הורינו חופשיים מטיפול בשטחים שמחוצה לה ומטרדות הגינה, ואם הם חפצים להמשיך בטיפול הגוי - מספר עציצים ואדניות יהפכו גננות להנאה.

למרות היתרונות בדירה, חשוב להיערך למפגעים שאינם קיימים בבית פרטי. יש לבדוק האם יש רעש בדירה - רעש המעלית או רעש מהשכנים, ובעיקר השכנים ממעל. כדאי לבקר בבניין בשעה שהשכנים בבית כדי לבחון אילו רעשים עשויים להפריע להם. אם הדבר אפשרי, מוטב לבלות לילה בבניין לפני קבלת ההחלטה הסופית. טוב לבדוק אם רוחב המעלית והכניסה לדירה מאפשרים מעבר לכיסא גלגלים, למקרה הצורך בעתיד (כדאי לחשוב על בדיקה כזו גם בביתנו או בדירתנו כדי שההורים יוכלו לבקר אותנו בלי מגבלות).

דיוור מוגן

הדיוור המוגן מקובל מאוד בשנים האחרונות, והוא פותח כמענה לאנשים מבוגרים המרגישים צורך בסביבה תומכת תוך שמירה על הפרטיות שבחיים העצמאיים. בדיוור המוגן הדיירים יכולים לנהל את חייהם כרצונם, בלי לוותר על חירותם בפעילות יומיומית, ועם זאת ליהנות מפיקוח מקצועי וממגוון רחב של שירותים. שיטת מגורים זו מתאימה במיוחד לזקנים בריאים האוהבים להימצא בחברת בני גילם. הדיוור המוגן פתוח בדרך כלל לאנשים בני חמישים וחמש ומעלה; הוא מספק להם דירה המתאימה לצורכיהם עם מטבח משלהם, אך עומדת לרשותם גם האפשרות לסעוד בחדר אוכל מרכזי בחברת דיירים אחרים; למרות הבדלים מסוימים בין מרכזי הדיוור המוגן, בכולם מתקיימות פעילויות מתוכננות רבות, כמו שיעורי התעמלות, תכניות בידור ותרבות, קורסים וחוגים; בני המשפחה מתקבלים בדרך כלל בברכה, ולעתים אף נהנים עם הוריהם מהשירותים המוצעים במקום (חברה של אמי, המתגוררת בדיוור מוגן, הזמינה 30 מקומות לליל הסדר!). חלק ממרכזי הדיוור המוגן מכוננים אך ורק לזקנים בריאים, ובעת משבר רפואי יש לאתר פתרון חלופי, ואחרים מציעים עזרה סיעודית מלאה בעת הצורך.

היום יש כתשעים וחמישה מרכזים של דיוור מוגן - שישים במימון ציבורי ושלושים וחמישה בבעלות פרטית, והם נבדלים אלה מאלה בעיקר במחיריהם. בשני סוגי הדיוור המוגן קיימות שתי אפשרויות מימון: תשלום חודשי בלבד או הפקדה חד-פעמית ותשלום חודשי. ההבדל בין הסכומים הנתבעים בכל אחת מהדרכים הוא עצום. פיקדון בדיוור מוגן פרטי עשוי להגיע למאתיים אלף דולרים ויותר. לרוב מוחזרים דמי הפיקדון במקרה של מוות או אם ההורה מחליט לעזוב את המקום בשל סיבה כלשהי, בהפחתה של 2.8% לשנה, בכפוף לתנאי החוזה. שכר דירה חודשי עשוי להתחיל

באלף ש"ח ולהגיע לעשרת אלפים ש"ח, בהתאם למקום ולשירותים המוצעים בו.

זקן או זוג שאין להם סידורי מגורים הולמים והם זכאים לעזרה בתשלום שכר דירה חודשי או משכנתה יכולים לבקש עזרה כספית לדיוור מוגן. עליהם לקבל תעודת זכאות מאחד הבנקים למשכנתאות. ועדה מיוחדת מחליטה אם הם מתאימים למגורים עצמאיים, וגובה התשלומים שלהם נקבע לפי מצבם הכספי.

כאשר הורינו שוקלים לעבור לדיוור מוגן חשוב לוודא שהם מבינים את משמעות בחירתם ושאינן זו החלטה בתקופה של משבר, כמו מיד אחרי מותו של בן-הזוג. כיוון שמדובר בהשקעה גדולה, נפשית וכלכלית, עדיף שזו תהיה החלטה משותפת, שתאפשר לנו להגן על הורינו מפני היענות לפרסומת מפתה ולא מדויקת. כדי להבטיח את טובת ההורה רצוי לבקש מעורך-דין או מרואה-חשבון המוכרים למשפחה לבחון את המסמכים הכספיים הכרוכים בהשקעה. כלל חשוב הוא לא לקבל החלטות מסוג זה מתוך לחץ פנימי או חיצוני. מוטב לחכות, עד שיחלוף המשבר או עד שתירגענה הרוחות, ורק אז לשקול את כל המרכיבים והנתונים הרלוונטיים.

המעבר לדירה חדשה

בשבוע שבו הורי מכרו את ביתם וקנו דירה בקרבתנו הסתובבנו כולנו כמצב של הלם. זה הבית שבו גדלנו. במשך ארבעים השנים האחרונות כל אירוע משפחתי, שמח או עצוב, התקיים בבית הזה - ימי הולדת, נישואים (שלנו ושל ילדינו) בריתות ובר-מצוות. בתי בת ה-14 שאלה: "איך אתם מרשים לסבא וסבתא למכור את ההיסטוריה של המשפחה?". אותו שבוע עבר במעין

אווירת אבל, אך בסופו של דבר קיבלנו את העובדה שמצב בריאותם של הורי כבר אינו מאפשר להם לתחזק את הבית הגדול, ושיהיה להם טוב יותר בדירה קטנה.

תקופת התרגלות זו חשובה ביותר, כיוון שהמעבר מדירה לדירה כרוך גם בעבודה רבה. לכן, ככל שהורינו ואנו נתארגן ונתכנן טוב יותר את המשימות העומדות בפנינו, כך תהיה התקופה הלא קלה הזאת נעימה יותר לכולנו. למרות הקשיים, חשוב מאוד שההורים יהיו מעורבים בתהליך המעבר ויקחו בו חלק פעיל.

בדרך כלל, מעבר ההורים לבית או לדירה אחרים משמעו החלפת מרחב מחיה גדול במרחב מחיה קטן יותר. אמנם הטיפול בבית יהיה קל יותר, אבל כדי לבצע את המעבר יש צורך למיין את חפציהם של הורינו, ולעתים אף להיפטר מחלק גדול מהם - לזרוק, לחלק בין הילדים או למסור לאחרים. חלוקת הפריטים עלולה ליצור סדקים במרקם האחד של המשפחה, אך באמצעות מודעות לאפשרות כזו ניתן להימנע ממנה בדרכים יצירתיות. חלוקת החפצים צריכה להיעשות על דעתם של ההורים או על ידם, אף כי יש הורים שיעדיפו לשתף בכך את הילדים ויניחו להם לבחור את החפצים שברצונם לקחת. רצוי להתחיל במיון מבעוד זמן כדי לעשות זאת בנחת. לעתים אף רצוי לחזור ולמיין כמה פעמים. אפשר לקבוע סדרי עבודה - לפי חדרים, לפי ארונות, לפי נושאים - וכך להתגבר ביתר קלות על המשימה הקשה הזו, שכל כך הרבה רגשות מעורבים בה.

תקופה זו, שבה נדרשים הורינו (ולפעמים רק אחד מהם) לפרק משק בית שניהלו במשך שנים רבות, עשויה להיות טעונה רגשית וגופנית כאחד. כל פריט, כל רהיט מעוררים זיכרונות של ימים עברו. זוהי הזדמנות טובה לנו, הילדים, להצטרף להורינו למסע של היזכרות ולסייע להם ולנו לסגור מעגלים.

- להלן כמה עצות טכניות שנוכל לתת להורינו בנוגע להתקשרות עם חברת ההובלה, למכירת הבית ולסידורים הכרוכים במעבר:
- כדאי להתקשר לשתיים או שלוש חברות הובלה ולבקש ייעוץ ביחס להעברה בטוחה של החפצים. נבקש מחברות ההובלה מידע מפורט לגבי תעריפים, עם אריזה ובלעדיה. האריזה העצמית אכן חוסכת כסף אך כרוכה במאמץ, ולכן עדיף, אם המצב הכלכלי מאפשר זאת, לתת לחברת ההובלה לארוז. לחברות אלה יש גם שיטות יעילות להבטיח את שלמות החפצים. יתרון נוסף לאריזה מקצועית: הורינו יוכלו להשתמש בביתם באין מפריע עד יום או שניים לפני המעבר. אמי בחרה להסתייע בחברה שהסכימה לעבור דרך ביתנו כדי לפרוק גם אצלנו חלק מהפריטים, ואשר שלחה אורזים חודש קודם כדי לפנות כוננית שרצינו לשפץ לפני ההעברה. המידע לגבי שירותי האריזה צריך להתייחס לסוגי הארגזים, לנייר האריזה, לאופן האריזה (אילו פריטים נארוזים יחדיו) ולאופן הסימון.
 - נוודא שמדובר בחברת הובלות בעלת מוניטין. כדאי לקבל המלצות מחברים וממתווכי דירות.
 - כדאי לבקש מחיר סופי ולא הערכה בלבד לפני שההורים חותמים על החוזה.
 - כדאי לבטח את החפצים המובלים. יש לדעת שלא תמיד ניתן לבטח את החפצים כאשר אורזים לבד.
 - גם אם בכוונת ההורים למכור את הדירה בכוחות עצמם, כדאי לפנות למשרדי תיווך ולבקש ייעוץ. הפגניה תעזור לנו הן משום שתמיד ניתן ללמוד מגישה מקצועית והן כדי שהם יעריכו את מחיר הבית. הייעוץ אינו מחייב אותנו לקבל את שירותיהם. כדאי לשקול מכירה באמצעות מתווכים כדי לחסוך את הטרדה שבהתייחסות לכל מתעניין.

- חשוב שההורים יכינו רשימה של דברים שיש לעשותם לפני העזיבה: שליחת הודעות על שינוי כתובת, הפסקת שירותים שונים, סגירת חשבונות, איסוף מסמכים, העברת הביטוח.
- נסייע להורינו להכין רשימות של הדברים שיש לעשותם לפי התאריך האחרון לעשייתם (deadline). מה שנדמה בתחילה כמעמסה כבדה מנשוא הופך לדבר הרבה יותר פשוט אחרי שמפרקים אותו לגורמים ומפזרים אותו על פני תקופת זמן ארוכה. נזכור שאריזות שלוש תיבות ביום הופכת לתשעים תיבות בסופו של חודש עבודה! מיון ארון אחד בשבוע מסתכם לבית ממוין כולו ביום המעבר!

עזרים ביתיים

גם הורים המתגוררים בדירה משלהם מתקשים לעתים לשמור על סגנון חייהם בגין אבדן חושי או תפקודי ההולך וגדל. ניתן לרכוש היום מאות מוצרים חדשים המכוונים לעזור לזקנים לשמור על עצמאותם, וכך גם לשמור על כבודם העצמי. מוצרים אלה עשויים גם להקל עלינו, הבנים המטפלים, ולהסיר מכתפינו חלק מעול הטיפול. מוצר שנבחר היטב עשוי להביא שינוי מהותי באיכות החיים של כולנו.

מעניין לציין שרבים מהורינו אינם סקרנים במיוחד ביחס לפריצות דרך אלה ומעדיפים להישאר בנתיבים המוכרים להם בחיי היומיום. לכן לעתים קרובות אין הם בודקים חידושים כאלה ולא מחפשים אחריהם. כאן אנחנו נכנסים לתמונה: תפקידנו הוא להציג את המוצרים הללו בפני הורינו בצורה ידידותית, שתסייע להם לאמץ אותם.

פריצות דרך טכנולוגיות הופכות את הסביבה לידידותית יותר, ועוד צפויים שיפורים נוספים. אנו עדים לשינויים בעיצוב מוצרים

קיימים כדי להתאימם לצרכים של הזקנים, מאחר שהם הופכים להיות פלח שוק חשוב. לדוגמה: עיצוב אפנתי חדשני של מפסקי חשמל נוצל לנוחותם של זקנים שאצבעותיהם מוכות שיגרון - שטח הפנים הרחב של מפסקים אלה מאפשר למתקשים בהפעלת האצבעות להדליק את האור ולכבותו כלחץ הזרוע. במקרים רבים מוסיפים מוצרים אלה ממד של בטיחות לפעילותם (למשל, בישול במיקרוגל).

הצעד הראשון הוא לבחון יחד עם הורינו את חיי היומיום שלהם ולציין את כל התחומים שנראה כי קשה להם לבצעם, למשל נסיעה העירה או כתיבת מכתב. שנית, עלינו להכיר את כל המוצרים והשירותים העשויים לעזור והמוצעים בקהילה של הורינו. כדאי לשקול גם פנייה לבעל מקצוע, כפיזיותרפיסט או מרפא בעיסוק, לקבלת הדרכה וייעוץ. מרגע שנתחיל לחשוב באופן יצירתי, בדרך של פתרון בעיות, נוכל לסייע להורינו להתאים מוצרים גם אם הם לא עוצבו במיוחד לאוכלוסיית הזקנים. לדוגמה, רבים מאתנו משתמשים באינטרקום כדי לשמוע בכי של תינוק. העברת מוצר זה לשוק הזקנים יכולה למנוע ריצה מיותרת מחדר לחדר כאשר הורה זקן מטפל בכך-זוגו החולה.

שינויים שהורים אחדים מקבלים בהתלהבות עלולים להתקבל בציניות על ידי אחרים. זה הזמן לבדיקות באמצעות ניסוי וטעייה, תוך שימת דגשים על תקשורת ועל שיתוף פעולה. זה גם הזמן לדיפלומטיות רבה. בית הורינו אינו ביתנו עוד, ולמרות תחושתנו שאנו אחראים לשלומם, עלינו להימנע מלעורר את התנגדותם על שאנו "תופסים פיקוד". קשה להתמודד עם מחאות של הורה שאינו רוצה לבחון משהו חדש כאשר אנחנו יודעים שהדבר יועיל לו ביותר, אך זו זכותו. ניתן לפרקים להתגבר על התגובה השלילית הראשונית בהעלאת ההצעה בידי מישהו אחר - נכד, שכן, חבר טוב,

עובד סוציאלי, פיזיותרפיסט או רופא. רבים הסיכויים שהורינו יגלו פתיחות גדולה יותר לעזרים אישיים מאוד בבוא הזמן אם נקדים ונציג בפניהם מכשירים שמקלים על החיים בלי להיות אישיים מדי, כמו פותחן קופסאות מתוחכם.

הורי התנגדו בתוקף להכנסת מיקרוגל למטבחם. כל הפצרותינו היו ללא הועיל. יום אחד, כשקפצו אלינו לביקור, ראה אבי כיצד מכינה כתי תפוח אדמה אפוי במיקרוגל. "רק שבע דקות?", התפעל אבי, "הרי זה המאכל האהוב עלי ביותר". תוך שבוע עמד מיקרוגל חדש על השיש במטבחם!

המטבח ועזריו

- לכל בעיה ניתן למצוא פתרון. חשוב מאוד להשקיע מחשבה בעיצובו של המטבח כדי שיתאים לזקנים המתקשים בפעולות מסוימות, ממיקומם של הארונות ועד ידית של כף מרק המתאימה לנכים. יש להעמיד בראש סדר העדיפויות את הבטיחות ואת הנוחות של המשתמש. להלן כמה עצות שימושיות לתכנון המטבח:
- ארונות נמוכים לגישה נוחה במטבח משפרים את איכות החיים. יש לוודא שהמגירות ודלתות הארון קלות לפתיחה ולסגירה.
- כדי להימנע מהרמת מכשירי מטבח כבדים ולעתים לא נוחים אפשר להתקין מדף ארוך בקצה משטח העבודה ולהעמיד עליו את המכשירים לשימוש נוח ומידי. למעצבי מטבחים רעיונות מקוריים ואסתטיים להסתרת מכשירים אלה.
- נבדוק אם ההורים יכולים להגיע אל כל מה שהם צריכים במטבח (או בכל מקום אחר בבית) בלי לעמוד על שרפרפים או להתכופף. אפשר להתקין זרוע ארוכה המגיעה למקומות בלתי

נגישים רבים, משימורים במדף העליון ועד להוצאת לימונים שהתגלגלו מתחת למשטח העבודה.

- קשה לעמוד שעה ארוכה ולבשל או לדבר בטלפון. שרפרפים ניידים (עם משענות) יכולים לתמוך ברובו של משקל הגוף בעודם מספקים גמישות רבה יחסית.
- עדיף טלפון העונה אוטומטית אחרי מספר צלצולים קבוע ומאפשר דיבור ללא הרמת השפופרת. כאשר המתקשר מנתק, הטלפון מתנתק אוטומטית ומתכוון לשיחה הבאה. הדבר טוב לרגעים של ערבוב התבשיל בסיר, כשהידיים במים עם סבון או כאשר הטלפון רחוק ואין מספיקים להגיע אליו במהירות.
- אם ההורה נזקק לכיסא גלגלים כדאי להגביה את השולחן באמצעות לבני עץ או תמוכות כדי לאפשר גישה נוחה יותר. כדאי גם להתקין ראי המוטה בזווית נוחה מעל הכיריים ומאפשר צפייה לתוך הסירים.
- המוגבלים לבישול ביד אחת בלבד יכולים לייצב את הסיר על הכיריים באמצעות כפות יניקה הנצמדות אל הכיריים, תופסות את הסיר בעזרת שני מוטות פלדה, ומאפשרות ערבוב בטוח ביד אחת בלבד.
- מוצר נוסף שיכול לשמש את המוגבלים לעבודה ביד אחת בלבד נועד לסייע בסינון הירקות מן המים שבסיר. המתקן ננעל סביב חלקו העליון של הסיר - הוא אינו נופל כאשר שופכים ממנו את המים, והירקות אינם נשטפים לתוך הכיור.
- ספרי בישול הכתובים באותיות גדולות או יריעות הגדלה הם מתנה נאה להורה המתקשה בקריאה. כן אפשר להביא להורים מחזיקי ספרים, המחזיקים את הספר פתוח בעמוד הנכון.
- פותחן שימורים חשמלי הוא פתרון פשוט לבעיה רווחת.
- מה עושים כשהמכסה שעל הצנצנת אינו נפתח? רבים מאתנו

פותרים זאת בהעברת הצנצנת למישהו חזק יותר, אבל פותחני מכסים המופעלים מתחת למשטח העבודה באמצעות יד אחת בלבד או פותחני צנצנות בעלי מנוף פחות מתסכלים ומבצעים את המלאכה בסיבוב פשוט.

- מכשירים רבים מסייעים לזקנים שכושד האחיזה שלהם מוגבל בעקבות שבץ, שיגרון או מחלה אחרת. מחזיקים למכשירים מעוקלים, כבדים או גדולים מאוד יכולים לעזור, כמו רצועות לכף היד הפותרת מן הצורך לאחוז בכף או בסכין, וכדומה. שילובים של מזלג וסכין או כף ומזלג מקלים גם הם על החיתוך והאכילה. אפשר גם להשתמש בסכין חיתוך חשמלי, אך יש לנהוג בו בזהירות יתרה.
- צלחות בעלות שוליים מוגבהים מסייעות בהרמת האוכל מהצלחת בעזרת המזלג ומונעות שפיכת מזון ומבוכה מיותרת. אפשר להניח את הצלחת על משטח הלופת אותה מבחוץ ומונע את תזוזתה.
- עזרה נוספת לאצבעות מוכות שיגרון: מתקן לחיצים ענק הנצמד לטלפון הלחיצים הרגיל מקל את החיוג. מתקן להחזקת קלפים או מערבב קלפים אוטומטי להורים שזהו תחביבם. אם מחזיק עיפרון אינו מסייע דיו, אפשר להחליק מעליו מתקן עזר. ומעל לכל, עלינו להחליף את ידיות הדלתות העגולות בידידות שטוחות שאינן דורשות לפיתה חזקה וקל לפתוח אותן.

עזרים לגינון

ההורה יכול להמשיך ליהנות מעבודה בגינה למרות התרופפות מצב בריאותו. מעדר בעל זווית מיוחדת מאפשר לגנון לעמוד זקוף ולהפעיל מאמץ מזערי, מזמרות גינה בעלות ידיות ענק מאפשרות גזימת פרחים או עשבים בקלות, וכריות ברכיים יכולות לרכך את מלאכת העישוב.

כמה מוצרי גננות חוסכים זמן ומאמץ ומעניקים תחושה של סיפוק ממלאכה שבוצעה על הצד הטוב ביותר. לדוגמה: מפריח עלים הוא מכשיר קל יחסית, והוא יכול לנקות את החצר והמדרכה במהירות; יש מכונות נוחות מאוד לגיזום עשבים ודשא הפוטרות מהצורך להתכופף; להקלה על פתיחת ברזים ועל סגירתם כראוי ניתן להרכיב עליהם ידיית פלסטיות; קל יותר לסלק את האשפה בעזרת פחי אשפה על גלגלים.

עזרים בשירותים

מוצרים המיועדים לחדר האמבטיה מצויים בשפע, שכן אזור זה מלא סכנות פוטנציאליות לזקנים. רובנו מודעים לצורך להניח באמבטיה מדרכים נוסף למעקות. אמצעים מצוינים למניעת נפילות הם מושבים ושרפרפים לאמבטיה, מושבי אסלה מוגבהים וחיבורים המאפשרים להתקלח בישיבה באמבטיה. מברשות מירוק ארוכות בעלות קצה ספוגי הן מתנה נפלאה. ולמי שמתקשה באחיזת חפצים אפשר לתת מברשת שיער שעל הידית שלה יש רצועה העוטפת את כף היד.

כדאי לעבור על כמה קטלוגים כדי למצות באמת את מגוון המוצרים הקיים בשוק. אפשר להשיג קטלוגים כאלה בבתי־חולים או בחנויות לציוד רפואי, שם ניתן גם לקנות את המוצרים הפופולריים ביותר. חנויות אלה מחזיקות גם קטלוגים ובהם מוצרים פחות רגילים, שאי אפשר להחזיקם במלאי באופן קבוע ושניתן להזמין במיוחד. זה המקום להזכיר גם את מילבת ואת יד־שרה, המספקות ייעוץ וציוד מועיל במטרה להקל על חיי הזקנים.

בעיות בניידות ופתרון

ככל שהורינו מזדקנים קשה להם יותר לבצע מטלות פשוטות כמו קימה מכיסא. טלפון אלחוטי ושלט־רחוק לטלוויזיה, למנורה או למכשיר הרדיו מונעים הרבה תסכול כאשר ההורה מתקשה לנוע. וכמובן - קיימים בשוק סוגים שונים של כסאות מיוחדים לפתרון בעיה זאת: בקיבוץ צרעה מייצרים זה כמה שנים כיסא המתרומם בקלות, ויש כיסאות ארוכי רגליים בעלי מושב מוגבה, המאפשר להתיישב ולקום במאמץ מזערי.

כאשר קשיי הליכה יוצרים בעיות אפשר להתקין בבית מעקות במקומות בעייתיים כמו במטבח, בחדר הרחצה או בחדר הכביסה, ואלה יפתרו את הבעיה ויאריכו את תחושת העצמאות של ההורים. אם יש מעלית בבית ההורים, אפשר אולי לשים בה כיסא. אם הם מתגוררים בבית־דירות שאין בו מעלית, כדאי להוסיף מעקות קלים ללפיתה בחדר המדרגות ולקבוע אזורי מנוחה בין הקומות בעלות מזערית. העלייה במדרגות תהיה קלה יותר אם הורינו יוכלו לנוח על ספסל או כיסא שיועמדו על המישורת. חשוב לקבל את הסכמת השכנים לכל שינוי שמבקשים לערוך בשטחים הציבוריים של בניין המגורים. לרוע המזל, אין בישראל חוק המחייב גישה נוחה לבניין לנכים. עם זאת, יש כמה חוקים מקלים, ואפשר לבקש מארגון הנכים להתערב כאשר צצות בעיות.

למידע נוסף: הוועדה לדרכי גישה, ארגון הגג של ארגוני נכים ונכות בלתי מאוגדים.

שימוש במקל הוא הצעד הראשון בהשגת תמיכה בהליכה. מבחר מקלות ההליכה הוא רב ומגוון, וההורה יוכל אפילו לצאת בהצהרה אפנתית. זהו הזמן לבדוק אם יש בבית ההורים מרחב הליכה מספיק ללא חשש היתקלות ברהיטים עודפים. יש להרחיק רהיטים לא יציבים שעלולים להכשיל את הורינו, בעיקר אם יישענו עליהם

בשעת הצורך ויגלו שזו משענת קנה רצוץ. יש להצמיד שטיחים לרצפה למניעת מעידה בהם ולקשור או להרחיק מנורות וחפצים שבירים אחרים.

שימוש בהליכון מחייב את הרחבת כל פתחי הבית כדי לעורר את הזקן לתרגל הליכה מבלי שמעברים צרים וחסומים ירפו את ידיו. ניתן להצמיד להליכון מגוון אבזרים, ממשקפי ראייה ועד שקית מצרכים. השוק מוצף במבחר הליכונים - מתקפלים, בעלי גלגלים, גבוהים, נמוכים, כבדים וקלים. כדאי להתייעץ עם מומחה לפני שרוכשים הליכון.

כיסאות גלגלים, שהשימוש בהם נובע מבעיית ניידות חמורה, יכולים דווקא להעניק אפשרות תנועה בלתי צפויה. לעתים הורים מפתיעים בכושר התמרון, הניידות והגמישות שלהם בהיותם מרותקים לכיסא הגלגלים. מובן שהצורך בכיסא גלגלים עשוי לחייב התקנת מעלית או מעלון מדרגות, כפי שנגזר ממבנה הבית. כיום יכולים המוגבלים בניידות לעבור מרחקים גדולים בעזרת מוצרים כעגלות חשמליות (קלנועיות), הבנויות כעגלות גולף קטנות וקלות לתפעול. עיצובן של העגלות תפקודי מאוד, והן מצוידות בסלי קניות. באחדים מהדגמים יש כיסא מסתובב, המאפשר לזקן להסב לשולחן כתיבה או לשולחן אוכל. הנהיגה בעגלות אלה אינה מחייבת רשיון נהיגה. עלולה לצוץ בעיה בשל כך אם ההורה סובל מבעיה מנטלית שעלולה להפוך את הנהיגה בעגלה למסוכנת, לו ולסביבתו.

בשוק קיימים מוצרים רבים, ועלינו לבחון אותם כדי שנוכל לאפשר להורינו לשמר את עצמאותם למשך זמן ארוך ככל האפשר. חשוב להדגיש שהשימוש בכל אחד מהאמצעים הנזכרים לעיל חייב להיעשות בהתאמה מלאה למצבם הנפשי, השכלי והגופני של ההורים. זהו הזמן להזכיר שוב שלא די בכך שאנחנו מונחים על ידי

רצון טוב ודאגה לשלום הורינו - עלינו לכבד את רגשותיהם ואת עצמאותם. חשוב שנפעל תוך שיתופם המלא של ההורים במהלך עריכת השינויים בחייהם ושנערבם בתהליך קבלת ההחלטות. אנחנו צריכים להציע את האמצעים שאמורים להקל על תפקודם מתוך קשב ורגישות לתגובתם. לעתים ההורה עצמו עוד לא השלים עם הירידה בתפקודו, ולכן אף אינו מוכן לקבל שינויים במבנה הדיירה. שינויים אלה מסמלים בעיניו את ההידרדרות במצבו, לכן עלינו להיות זהירים, להציע בעדינות, לקבל סירוב ולחכות להזדמנות נוספת.

ברוב המקרים, זקן שנוקק לעזרים מיוחדים כתוצאה מירידה בתפקוד נמצא במעקב במסגרת רפואית כלשהי. ברוב מרפאות קופות החולים ניתן לפנות באמצעות רופא המשפחה להתייעצות עם אנשי מקצוע (מרפאת בעיסוק, אחות, פיזיותרפיסט) שיוכלו להמליץ על השינויים הנדרשים בבית כדי לאפשר לזקן המשך מגורים בתנאים נוחים.

בטיחות וביטחון

הורינו חשופים במיוחד לבעיות בטיחות, כלומר תאונות בבית ובחוץ, ולבעיות ביטחון הנובעות ממעשי אלימות כלפיהם. אנשים זקנים פגיעים יותר, משום ששליטתם בגוף אינה כשל צעירים ומשום ש יכולתם להתגונן נגד תוקפים מעטה יותר. ראוי להדגיש שזקנים רבים יותר נפגעים מנפילה בביתם מאשר משוד ברחוב, עם זאת, המחשבה על עצמם כקורבנות עלולה להזיק ולפגוע באיכות חייהם.

תחושת הביטחון שמעניקים אמצעי מיגון נאותים יכולה לפעמים לעזור כאמצעים עצמם. לדברי מומחים, הפשעים השכיחים ביותר נגד זקנים הם חטיפת תיקים, תרמיות מכירה, גנבת המחאות מתיבת

הדואר והשחתת רכוש. נקיטת אמצעי זהירות הולמים וערנות יבטיחו שהורינו לא ייכללו בסטיסטיקת נפגעי הפשע. להלן רשימת אמצעי הבטיחות שבעזרתם נוכל לעזור להורינו להימנע מלהפוך לקורבנות פשע ומלהיפגע מתאונות שכיחות הקורות בבית ובסביבותיו.

אמצעי בטיחות

- התקנת גלאי עשן
- הפחתת טמפרטורת המים באמצעות וסת כדי למנוע כוויות
- הוספת מעקות לאורך המסדרונות לייצוב ההליכה
- סילוק שטיחים רכים או הדבקת קצותיהם לרצפה
- פינוי מדרגות מעצמים מיותרים כדי למנוע מעידות
- הורדת חפצים שעודם בשימוש ממדפים גבוהים בארונות כדי להימנע מלטפס על סולם
- הדבקת מספרי טלפון לשעת מצוקה על כל מכשיר טלפון בבית
- הארת הכניסה לבית מדרת החשיכה
- בדיקת כבלי החשמל בבית, בעיקר אם הבית אינו חדש. חשוב גם לוודא שחוטי חשמל אינם מוסתרים מתחת לשטיחים, כי זוהי נקודת תורפה שבה הם נוטים להתבלות
- בדיקת בתי־מנורה לא יציבים
- התקנת זרקור המופעל באמצעות תנועה מחוץ לבית (כאזורים שאין בהם תאורת רחוב)
- התקנת מנורות לילה לתנועה בטוחה בעת הקימה בלילה
- הצמדת סרט הדבקה זוהר לחפצים שצריך לזהותם בחושך, כמו מפסקי אור
- הנחת פנסים תקינים בבית ובמכונית.

אמצעי ביטחון

- התקנת אזעקה נגד פריצות וכפתורי מצוקה שיזעיקו שומר בעת הצורך
- התקנת בריחים על כל החלונות ומנעולים חזקים על כל הדלתות
- רישום כתובת זמינה של שכן שניתן לפנות אליו בעת הצורך והנחתה במקום בולט
- התקנת דלת מוסך אוטומטית המופעלת באמצעות שלט־רחוק
- התקנת עינית בדלת הכניסה בגובה המתאים
- לא להסתיר מפתחות ליד דלת הבית
- הימנעות מהחזקת כסף מזומן רב בארנק או בבית
- הפסקת כל המשלוחים הקבועים כאשר ההורים מחוץ לעיר (עיתונים, לחמניות)
- השארת אורות ורדיו בדירה כאשר יוצאים בערב (אפשר גם להפעילם באמצעות שעון מיוחד)
- הימנעות מלהשאיר במשיבון הודעות המעידות על יציאה לחופשה ארוכה.
- לעולם לא לרשום שם וכתובת על מחזיקי מפתחות
- לא לפרסם במדריך הטלפונים את השם הפרטי, לציין רק את האות הראשונה, אם הטלפון רשום רק על שם האם והיא מתגוררת בבית לבדה
- הימנעות מנשיאת תיק על הכתף, כי בעת ניסיון לחטוף אותו אפשר ליפול. עדיף לשאתו בהצלב
- לצאת לבילויים בחברת בני לווייה.

נהיגה

כאשר בנים כוגרים מדברים על חרדותיהם ביחס להורים, תמיד מגיעה השיחה לנהיגת ההורים כנושא המעורר דאגה יתרה. לרבים מהזקנים יש היסטוריה של "כמעט תאונה", ותקריות אלה מגבירות כמובן את החשש מפני נהיגתם.

יש בנים שפשוט מסרבים לתת לילדיהם לנסוע במכונית כשהוריהם המבוגרים נוהגים בה, אם הם מרגישים שנהיגתם עלולה לסכן חיים. אבל אין בכך כדי להפיג את פחדינו לשלום ההורים עצמם. הבעיה היא שאנשים נעשים קשורים מאוד למכוניתם ולנהיגה, המכונית הופכת לשלוחה של האישיות ואישוש לעצמאות. האומר להורה שהוא זקן מכדי לנהוג, כאילו אמר לו שחיי העצמאיים הגיעו לקצם! ההורה לא ימסור את מפתחות המכונית בלי מאבק (בייחוד אם הוא גבר שהמכונית מהווה גם סמל לאגו שלו!).

להלן מספר הצעות להגבלות הנוגעות לנהיגה ולשיטות תחבורה חלופיות. ייתכן שההורים לא יתנגדו לכולן באותה מידה, וחלק מהן יתאים להם.

- **הסכמי נהיגה** - נבקש מהורינו להגביל את זמני הנהיגה לשעות היום ולתנאי ראות טובים, כלומר שלא ינהגו בגשם ולא למרחקים ארוכים.
- **נהג לנהיגת לילה** - אם נמצא נהג מחליף לנהיגה בשעות הלילה, למשל נכד הגר בסמיכות להורינו, נזכה בפתרון חלקי לבעיה, ואולי נתרום גם להידוק היחסים הבין-דוריים. שילוב ניסיונו של הסב עם הרפלקסים המהירים של הנכד עשוי ליצור שותפות אמת. הקושי הוא כמובן במציאת זמן מתאים לשניהם.
- **מוניות** - נציע להורים לנסוע במוניות במצבים מסוימים, כשלב מעבר לויתור מוחלט על המכונית ולנסיעת קבע במונית. שינוי

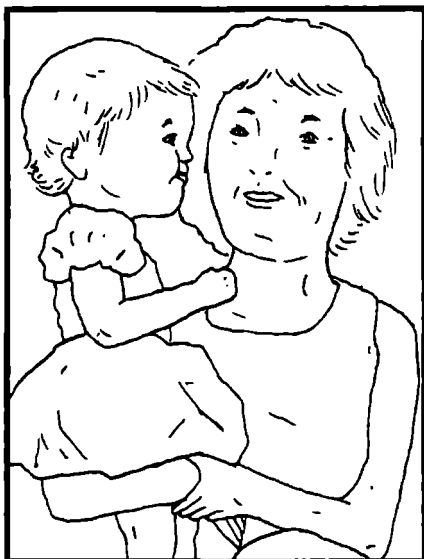
זה עשוי גם להיות זול יותר מאחזקת מכונית, הכוללת את הביטוח, את הדלק, את התחזוקה ואת התיקונים. אם קשה להורים "לבזבז" על מוניות אפשר לשכנעם להקים "קרן מוניות" מהכסף שהיו משקיעים במכונית בתקופה של חודש. הידיעה שהכסף היה מוצא בכל מקרה מסייעת לשבירת ההתנגדות ומשמרת את תחושת העצמאות. כאשר אבי גילה שהנסיעה במונית לקונצרט חוסכת מהם יציאה מוקדמת מהבית כדי למצוא מקום חנייה ושניתן לבקש מהנהג לחזור בסוף הקונצרט לקחתם הביתה, הוא אימץ את השיטה בשמחה.

- הנחות בתחבורה הציבורית - בשירותי הרווחה ניתן לקבל תעודת אורח ותיק, המזכה את בני השישים ומעלה בהנחות בתחבורה הציבורית.

יהיה הפתרון המתאים לכל אחד אשר יהיה, כדאי להתרגל לכך כבר עכשיו. חשוב להבין מלכתחילה שאנחנו לא נוכל להיות הנהגים של ההורים מרגע שהנהיגה תיאסר עליהם. רבים מאתנו, כבנים בוגרים, מבטיחים הבטחות גדולות כדי למלא את החלל הנוצר עם התמעטות היכולות של הורינו, ובכך אנו ניזוקים פעמיים - גם מוסיפים לעצמנו נטל מיותר וגם מפחיתים עוד יותר את עצמאות ההורים. מציאת פתרונות שיאפשרו להם להמשיך לדאוג לעצמם היא המתנה הגדולה ביותר שנוכל להעניק להורינו ולעצמנו.

פרק 6

לא טוב היות האדם לבדו



כדי לאפשר להורים להיות עצמאיים יותר כדאי להם ולנו לנצל את המשאבים הקהילתיים ואת שירותי הרווחה המוצעים בהם. שירותים אלה יוכלו להיות בני בריתנו באחריות לאיכות החיים של הורינו. בעבר הוטל הטיפול בהורים על המשפחה, בעיקר בקרב עדות מסוימות. ברור שבמשפחה המודרנית, שבה שני בני-הזוג מטפחים קריירה, ועל אחת כמה וכמה במשפחה חד-הורית, אין הבנים ערוכים לאפשרות לטפל בהוריהם במשרה מלאה. לכן אפשר לראות את הטיפול בהורינו כיוזמה משותפת שלנו ושל שירותי הרווחה הקהילתיים. יש להניח שבקרבת מגורי ההורים פועלת מחלקה לשירותים חברתיים, ונוכל להיעזר במגוון השירותים הגדול המוצע בה לקידום רווחתם של הורינו.

הזכרנו קודם שרעיונותיה של קבוצת בני השישים וחמש רבה יותר מאשר זו שבקבוצות גיל אחרות. ייתכן שהורינו רחוקים שנות-אור מהזדקקות לשירותים הקהילתיים - השאלה היא באיזה שלב עלינו, הבנים הבוגרים, להחליט שיש מקום לעזרה מבחוץ. מתברר שהגיל אינו הגורם המכריע. אל לנו גם להמתין עד שהורינו יבקשו עזרה, כי הורים רבים מנסים להסתיר את היחלשותם או את הצרכים שלהם, בניסיון להגן עלינו ועל גאוותם. אנשי מקצוע קובעים שבחירת העיתוי הנכון להצעת שירות כלשהו היא אחד הדברים הקשים ביותר הניצבים בפני הבנים הבוגרים. הקושי אינו נובע רק מתגובות ההורים, אלא טמון גם בנו - חלק מאתנו מתכחשים לעתים להזדקנות ההורים, ואילו אחרים נוטים להתנהג בצורה מגוננת מדי.

הטיפול בהורים כרוך בקבלת קשת מורכבת של החלטות, הקשורות למצב המשתנה בהתמדה ולכן מעורר בנו דאגות רבות. אין מכשיר מדידה שיאמר לנו איזו החלטה נכונה, ואיש אינו מבטיח לנו סוף טוב. נוכל לשאוב עידוד מהידיעה שהעובדים בשירותי

הבריאות מכירים בגודל המשא שאנו נוטלים על עצמנו ומוכנים לעזור לנו. במילים אחרות, הפנייה לשירותים הקהילתיים בבקשת תמיכה עשויה להיות חשובה לשלומנו שלנו באותה מידה שהיא חשובה לשלום הורינו מה גם שמצבם של הורינו קשור ישירות לרמת החרדה שלנו ולאיכות חיינו.

קשרים עם הקהילה

קיימים שני סוגי אמצעים ליצירת קשר עם הקהילה - אמצעים טכנולוגיים ואמצעים אנושיים.

זקנים יכולים ליצור קשר ישיר ומידי עם שירותי החירום של הקהילה באמצעות מכשירי אזעקה שונים. אחד המכשירים נענך על פרק היד, והוא מופעל באמצעות מתג המותקן עליו. המכשיר, הפועל 24 שעות ביממה, מפעיל יחידה ביתית, המחוברת לטלפון שמחייג אוטומטית אל מרכז החירום של הקהילה. המכשיר הזה ניתן להשגה ביד-שרה, וחברות אחרות מציעות מוצרים דומים. חלק מהחברות מציעות אפילו מערכות תגובה ביתיות המופעלות באמצעות קול. משרד העבודה והרווחה מציע את רוב שירותי החירום הללו לזקנים ולנכים באמצעות הלשכות הפזורות ברחבי הארץ. טענה מוכרת של הורים רבים היא שהם התקינו בביתם מערכת כזו רק למען שלווה נפשם של ילדיהם (וגם זה בסדר!).

קשר יותר אישי מוענק לזקנים רבים באמצעות תכנית מתנדבים שמפעיל המוסד לביטוח הלאומי. רוב המטפלים הללו, שרובם מבוגרים, עוזרים לזקנים המרותקים לבתייהם בביצוע מטלות קשות ומפיגים את בדידותם ואת בידודם החברתי. מאחר שרוב המטפלים עצמם הם גימלאים, נוצרות לפרקים ידידויות, ודרכן גם נוצר קשר בין המטופל לשירותי הקהילה המתאימים מחוץ לבית.

מידע נוסף: שירותי הייעוץ לזקן בסניפי המוסד לביטוח לאומי.

שירותי מידע והכוונה

תהליך מציאת השירות הנכון עלול להיות מתסכל וגוזל זמן. קל יותר להחליט לנצל משאב קהילתי כאשר יודעים שהוא קיים. לכן עדיף לבדוק את האפשרויות הקיימות בקהילה לפני שמתעורר הצורך בשירות, ולא לחכות לרגע של משבר. שירותי המידע וההכוונה המצויים ברוב הקהילות הם כלהלן:

- במחלקה לשירותי חברה בכל רשות מקומית קיימת יחידה לטיפול בזקן. עובדים סוציאליים אחראים למתן השירותים, ובשעת הצורך הם נעזרים בנותני שירותים סמך-מקצועיים. ואלה השירותים המוצעים:

- הערכה סוציאלית
- הפעלת חוק סיעוד
- עזרה בבית
- טיפול אישי
- ארוחות חמות
- טיפול יום לתשושים
- טיפול יום לתשושי נפש
- מועדוני זקנים
- דיור מוגן
- טיפול לזקוקים למנוחה

מידע נוסף אפשר לקבל במחלקת שירותי הרווחה המקומית.

- בסניפי המוסד לביטוח לאומי פועל שירות ייעוץ לזקנים ולגמלאים. השירות מספק מערכת רשמית ובלתי רשמית של ייעוץ ועזרה בנושאים הקשורים לתהליכים בירוקרטיים וכן תכנית של ביקורי-בית.

- ברוב מקומות העבודה הגדולים כבר קיימת מודעות לצרכים ולמגבלות הזמן של עובדיהם בכל הנוגע לטיפול בהוריהם

המבוגרים. נוכל לקבל מידע והכוונה מעובד הרווחה בחברה שבה אנו עובדים.

- בתי-חולים, בעיקר אלה המפעילים מרכזי שיקום או מרכזים גריאטריים, יוכלו לספק לנו מידע מהימן אודות ארגונים מקומיים מועילים. לפרטים אפשר לפנות אל השירות הסוציאלי של בית-החולים.

- במקרה של צורך בעזרה לאחר אשפוז נוכל למצוא רשימות של שירותים פרטיים וציבוריים ב"דפי-זהב", תחת הכותרת "שירותי סיעוד". כדאי לעבור על רשימות אלה עם רופא המשפחה של ההורים, עם בית-החולים שבו מאושפזים הורינו, עם העובד הסוציאלי שלהם או עם ארגוני הבריאות הרלוונטיים כדי לקבל מהם המלצות אישיות.

- אם ההורים סובלים ממחלה כרונית, נוכל לבקש עזרה מאחד הארגונים העוסקים בבעיות רפואיות כלליות או באותה מחלה מסוימת. למשל: האגודה למלחמה בסרטן, איגוד חולי הלב וארגון משפחות של חולי אלצהיימר. ניתן למצוא נציגים מקומיים של ארגונים ארציים אלה בקהילות ברחבי הארץ. נוסף למידע על מחלות הם יכולים לעזור במציאת קבוצות תמיכה, שחבריהן ניצבים בפני בעיה דומה.

- הסתדרות הגימלאים פתוחה לחברי ההסתדרות בלבד, וההצטרפות אליה נעשית באופן אוטומטי בהגיע החבר לגימלאות. החברות כרוכה בתשלום סמלי. ההסתדרות מפעילה צוות מתנדבים העוזרים לזקנים לא-עצמאיים, מארגנת טיולים לזקנים, מעניקה הנחות לקו-אופ ולסופר-פארם ונותנת ייעוץ משפטי וטיפול משפטי חינם. הסתדרות הגימלאים אף מפרסמת את "ניב הגימלאי", הכולל עצות טובות והפניה לשירותים.

למידע נוסף ניתן לפנות לבית ברנר, רח' ברנר 5, חדר 106, תל-אביב. טלפון: 03-5670806/5/4.

- "אשל-שרה" ומילכת מספקים ייעוץ והדרכה בבחירת ציוד עזר לזקנים מוגבלים, משאילים ציוד ומפנים לסוכן מתאים לשם רכישת ציוד. באולם התצוגה של הארגונים מוצגים אבזרים לשימוש באמבטיה ובמטבח, כיסאות מיוחדים, כיסאות גלגלים ועוד. הורינו יוכלו לנסות את המכשירים ולהתאים לעצמם את המכשיר הטוב ביותר לצורכיהם. הייעוץ מסופק ליחידים ולקבוצות, ללא תשלום ולאחר תיאום פגישה עם מנהלת המקום.

אולם התצוגה של "אשל-שרה" נמצא ברח' זמנהוף 37, תל-אביב, טלפון: 03-5231449.

מילבת - מרכז השיקום נמצא במרכז הרפואי על-שם שיבא, תל השומר, טלפון: 03-5303739.

- "דורות" - ירחון דור-חודשי, המספק מידע חדש ומפרסם מאמרים מעניינים בתחום ההזדקנות.

פרטים והרשמה בטלפון: 09-7658088.

- לשכת הבריאות המחוזית של משרד הבריאות, אגף הגריאטריה, מספקת מידע, הכוונה והשמה במסגרות מוסדיות וכן מספקת שירותים בקהילה.

למידע נוסף: רח' הארבעה 14, תל-אביב. טלפון: 03-5634848.

ייעוץ של עובד רווחה

כבנים בוגרים אנו מעורבים לעתים באופן רגשי מדי בחיי הורינו, או שאיננו מנוסים ומבינים די כדי לקבוע מהם הצרכים שלהם. ברבים מהארגונים המצוינים לעיל פועלים עובדים מקצועיים שתפקידם להעריך את מצב הזקנים בקהילה. לעתים שירות זה כולל

ביקור־בית. הערכות אנשי המקצוע יסודיות למדי, וכוללות התייחסות לצרכים הפסיכולוגיים והחברתיים של הזקן נוסף לפתרון הבעיות הגופניות הרגילות. לדוגמה, עובד עשוי להמליץ על מציאת בן לווייה מבוגר לזקן בודד שבריאותו טובה באופן יחסי, או להציע לזוג הנמצא במצב של עזובה תזונתית להצטרף לתכנית הבאת ארוחות חמות הביתה.

עובד הרווחה כוחן את המצב בעזרת ביקורים סדירים ומוודא שהתכניות אכן עוזרות. כפי שיורע כל מי שמטפל בזקנים על בסיס קבוע, שילובם בתכנית חדשה היא רק הצעד הראשון. לרוב יש לוודא שהשירות ניתן כיאות, וחשוב מכל - שהזקן ניאות לקבל את השירות ושצרכיו מסופקים.

אם החלטנו לא להיעזר בשירותיו של עובד רווחה, עלינו לבחון בעצמנו מזמן לזמן את השירותים הניתנים להורה - ייתכן שהוא אינו מנצל אותם כראוי או שאינו מרוצה מהם, וייתכן שהספק אינו עומד בהבטחותיו.

אמנם חלק מסוכנויות השירותים אינן למטרות רווח, אולם אחרות הן סוכנויות מסחריות ומחיר השירותים הניתנים בהן אינו אחיד, ולכן כדאי להשוות מחירים.

שירותי טיפול בבית

להלן רשימת השירותים הארציים. מקורות המידע וההכוונה בספר זה יכולים לעזור לנו לגלות גם אילו שירותים ייחודיים קיימים באזור המגורים של הורינו. רוב הרשויות המקומיות מפרסמות מדריכים המביאים לידיעת הציבור את השירותים המוצעים בקהילה. ניתן להשיג את המדריכים הללו במחלקת הרווחה המקומית.

- **שירותי ניקיון - המפתח לעזרה הולמת להורינו הוא הבנת הצרכים האמיתיים שלהם.** נפנה לשירותי ניקיון כאשר בריאותם של ההורים אמנם טובה, אבל הם זקוקים לעזרה בעבודות הבית בשל בעיות ראייה או תשישות. העובדים בחברות אלה מבצעים את כל עבודות הבית הנדרשות ואף עורכים קניות בסופרמרקט, מבצעים שליחויות קטנות, מוליכים את הכלב לטיול ומביאים תרופות מקופת־חולים. השירות ניתן במגזר הפרטי ובאמצעות ארגונים רבים שאינם למטרת רווח, הפועלים על פי רמות תשלום מדורגות. בן או בת המאצילים סמכויות לאנשי שירותים אלה מְפַנִּים לעצמם זמן שאפשר לנצל לביילוי בחברת ההורים, למנוחה ולמטרות חשובות אחרות.
- **שירות לעזרה אישית בבית - עובד השירות אחראי לצרכים הגופניים של ההורה הזקן, כולל האכלה, הלבשה, רחצה, הובלה לשירותים וגילוח.** הטיפול עשוי לכלול מתן תרופות, בפקוח רופא או אחות, הזלפת טיפות עיניים, הזרקת אינסולין וכדומה. שירותים אלה יעילים במיוחד לאחר אשפוז או בעת מחלה.
- **חוק ביטוח סיעוד - החוק הוחל ב־1988, והוא מספק שירותים תומכים לזקנים מוגבלים העונים על קריטריונים הקבועים בחוק.** התאמת האדם לתכנית נקבעת לאחר ביקור־בית של אחות מטעם המוסד לביטוח לאומי, שתפקידה להעריך את פעילויות היומיום שלו. מי שזכאותו הוכחה רשאי לקבל 10 עד 16 שעות בשבוע של טיפול ביתי יחידני. באישור סגל פיקוח מקומי רשאים הזכאים להמיר כמה משעות הטיפול בלחצן מצוקה, בשירותי כביסה או בסל שירותים הניתן במרכז לטיפול יום. העובד הסוציאלי המקומי, אחות ונציגי המוסד לביטוח לאומי מתכננים יחדיו את הטיפול בבית. השירותים ממומנים במלואם בידי המוסד לביטוח לאומי מכספי הביטוח הלאומי.

- ארוחות מוגשות כבית - זקנים הפונים לשירותי הרווחה המקומיים יכולים לקבל שירות "ארוחות על גלגלים", המספק ארוחות חמות וקרות באמצעות זכיינים פרטיים. התשלום מדורג לפי הכנסות, והחלוקה מתבססת על עבודת מתנדבים. הארוחות הללו מאוזנות מבחינה תזונתית ומאפשרות בחירה של תפריטים על פי טעם אישי. כן ניתן לקבל במסגרת זו ארוחות רכות לסובלים מבעיות שיניים וארוחות דיאטטיות. תכנית זו מספקת עד שתי ארוחות ליום, ואפשר להזמין גם ארוחות השלמה בלבד (למשל, בסופי־שבוע או אחת ליומיים).
- שירותי בית שונים - קניות בטלפון חוסכות זמן ומאמץ. אפשרות זו, הטובה כל־כך לבני דורנו העסוקים, עשויה להיות בגדר חסד גדול עוד יותר למבוגרים תשושים. הורינו יוכלו ליהנות ממגוון של קטלוגים לקניות מהבית ואף להסתייע בערוץ הקניות בטלוויזיה. ברוב השכונות יש חנויות ומסעדות המפעילות שירות משלוחים לבית הלקוח. גם שירותי ניקוי וכביסה מציעים משלוחים הביתה. אפשר אפילו לנהל את ענייני הבנק באמצעות הדואר או בטלפון (כדאי להתקשר אל הסניף המקומי לקבלת פרטים), ובכמה אזורים קיימות גם מרפאות ניידות.

קבוצות לתמיכה הדדית

בפרק 2, בסעיף הדן בהורינו כמטפלים, נדונו הסיבות להקמתן של קבוצות תמיכה למטפלים והוסבר כיצד לאתר אותן. קבוצות תמיכה עשויות לעזור לכל בני המשפחה. הקבוצות מוקמות עם גבור ההכרה בצורכיהם של הנושאים בעיקר הנטל הטיפולי. קיימות קבוצות תמיכה במטפל, קבוצות לבנים בוגרים של הורים מזדקנים, תכניות עזרה לאלמנות ולאלמנים וקבוצות תמיכה המיועדות

להתמודדות עם מחלות או עם מצבים מיוחדים כמו אלצהיימר וסרטן. הקבוצות מאפשרות לאנשים בעלי דאגות משותפות לחלוק את רגשותיהם אלה עם אלה בסביבה תומכת ושומרת סוד.

קבוצות התמיכה מאורגנות לעתים בידי עובדים סוציאליים או פסיכולוגים, המעודדים את חברי הקבוצה להביע את עצמם ולעבד בעיות בכוחות עצמם ובעזרת חברי הקבוצה. השתתפות בקבוצות כאלה מציגה בפנינו דרכי התמודדות חדשות ומקרבת אותנו לאנשים הנמצאים במצבים דומים. הצורך לחלוק את הבעיה שלנו עם אחרים המצויים במצבנו כה בסיסי עד שבהעדר קבוצות רשמיות אנשים בעלי בעיות דומות, לדוגמה אלמנות, מתכנסים באופן ספונטני למתן תמיכה הדדית.

אפשר גם לקבל ייעוץ משפחתי באופן פרטי או ציבורי. אפילו משפחות שהיחסים בתוכן טובים יצאו נשכרות מעזרה של יועץ מיומן במהלך תקופה קשה זו בחיי המשפחה. הלחצים עקב הטיפול בהורים המזדקנים משפיעים על כל בני המשפחה. לעתים הם יוצרים מתחים בין אחים או בין בעלים לנשים, ולעתים הם מעוררים רגשות נטישה אצל ילדי המטפלים.

פרק 7

כספים וחוק



תכנון פיננסי כולל הרבה יותר מאשר צוואות וקרנות נאמנות. פירוש בחינה מקיפה של נכסי ההורים ושל צורכיהם הצפויים. נוכל לתכנן אסטרטגיה לפתרון הבעיות הרגשיות, הכספיות והחוקיות הקשות המתעוררות באופן בלתי נמנע אך ורק מתוך הכרת התמונה הכוללת ותוך התחשבות מלאה במאוויי ההורים. נוכל להפחית את הלחצים המעיקים עליהם בשל מחלה או מוות פתאומי אם נצליח לשכנעם להעביר את נטל האחריות בתחום הכספי אלינו וליהנות מיתרונות הצעד הזה. עלינו לבחון עמם אפשרות שיפרשו לגימלאות ואת הבעיות הכלכליות שייווצרו עם הארכת תוחלת החיים.

לא קל לדון עם ההורים בנושאים אלה, המְעַרְבִים רגשות ומשקעים משפחתיים היסטוריים. ברוב המקרים קיימת נטייה לטאטא נושאים אלה מתחת לשטיח מתוך פחד להתמודד עם התכנים הטעונים. קל יותר להתכחש לעובדה שמותם של ההורים או מחלתם הם בלתי נמנעים, ובכך להתחמק מפתרון הבעיות או להשתהות מלנקוט אמצעים. הורינו, מְצַדֵם, מנסים לחמוק מהמחשבות על המוות ואינם רוצים לוותר על שליטה מלאה על ענייניהם, לכן גם הם דוחים את הדיון בנושא זה אתנו. אך ברור שהנושא חשוב ביותר, ויש לתכנן בקפידה את ההיערכות הכספית. בניגוד לאמונה הרווחת, אין בתכנון כספי טוב ויתור על שליטה. התכנון דווקא מאפשר להורינו לשלוט בחייהם ובכספם עד הרגע האחרון, והוא מבטיח שרצונותיהם יתממשו. תכנון נאות עשוי למנוע מהמשפחה עלויות רגשיות וכספיות בלתי נחוצות. הוא עשוי גם להפחית תשלום מסים, לספק כיסוי רפואי הולם, למנוע מאבקים משפחתיים בין היורשים הפוטנציאליים ולהקטין את העלויות של אישור הצוואה ושל ההוצאות המשפטיות האחרות.

עורכי־דין המתמחים בצוואות ובתכנון ירושות אומרים שנטל גדול מוסר מעל כתפי ההורה והבנים כאשר עניינים אלה מוסדרים. חשוב מאוד לטכס עצה עם מומחים ולשאול אילו אפשרויות עומדות בפנינו ובפני ההורים לקראת תכנון העתיד. הצעד הראשון לקראת תכנון כספי הוא חיפוש מידע על כל העובדות ועל כל האפשרויות הקיימות. אך לא די בכך, שכן ידע השאוב מקריאה על קרנות נאמנות, על מסים ועל נושאים כספיים אחרים אינו מקנה בהכרח את הכישורים המאפשרים לעשות את הדבר הנכון לבד. הצעד השני מצריך איסוף מידע על הנושאים המדאיגים ביותר ולימוד האפשרויות שנצטרך לשקול בנסותנו לעזור להורינו להתכונן לקראת עתידם.

פרישה לגימלאות

כאשר נקבע גיל שישים וחמש כגיל הפרישה לגימלאות רְוּוחה הדעה שזוהי השעה הנכונה לפרוש מכוח העבודה. הקביעה נעשתה כאשר תוחלת החיים הממוצעת הייתה שישים וחמש. אלא שמאז השתנה המצב - תוחלת החיים התארכה ביותר, ואילו המדיניות קפאה, פחות או יותר, על שמריה.

רוב הזקנים בארץ אינם עובדים. ב־1987 רק 23% מהגברים ו־7% מהנשים בני שישים וחמש ומעלה היו חלק מכוח העבודה. בשנים האחרונות מסתמנת בישראל תחילתו של תהליך פרישה מוקדמת, היינו פרישה כבר מגיל חמישים וחמש (כפי שנהוג בעולם המערבי). מצד שני, קיימת נטייה להעדיף עבודה במשרה חלקית על פרישה מלאה. הסיבה לכך היא שכ־60% מהזקנים בישראל אינם מקבלים פנסיה ממקום העבודה, ולחלק גדול מהזקנים האחרים יש זכויות פנסיה מעטות בלבד, ולכן המשכיות התעסוקה הינה גורם חשוב בהבטחת רמת חיים נאותה בגיל המבוגר.

נתונים אלה סותרים את התחושה הרווחת שאנשים מצפים בכיליון עיניים ל"שנות הזהב" שלהם, שהם מתאווים לכל הזמן הפנוי שיעמוד לרשותם. שנות הפרישה הראשונות הן פעמים רבות תקופה של תסכולים, דכרוך וקשיי הסתגלות. אבדן מקום העבודה, וחשוב יותר, אבדן התואר המתלווה למשרה (מנכ"ל, יו"ר או אחראי משמרת, נהג בוס וכדומה), מותיר בגימלאי תחושה שנגזלה ממנו זהותו. רבים מהגימלאים לוקים בדיכאון או נופלים למשכב זמן קצר אחרי הפרישה מעבודתם. ניתן להפחית תופעות אלה באמצעות הכנה לקראת המעבר לגימלאות.

כיום הפרישה לגימלאות היא צעד המחייב תכנון, בדיוק כמו שנות הלימודים והעבודה שלנו, ואף יותר מכך. יש לשנות את ההגדרה של תקופה זו, שכן עתה נפתח עידן חדש ויצרני של עוד רבע מאה. זו תקופה הלובשת עתה צורה חדשה בחיי הכול. אצל אחדים זו ההזדמנות לבלות יותר זמן עם המשפחה או לצאת לנסיעות; אחרים רואים בכך זמן מתאים לטיפול תחביבים חדשים או להקדשת זמן רב יותר לפעילויות שנהנו מהן בעבר; ויש המעדיפים תעסוקה חלקית, פתיחת קריירה שנייה, מעורבות פוליטית או מעורבות בחיי הקהילה (והדברים כבר נדונו בפירוט לעיל, בפרק 4).

מקומות עבודה רבים מציעים כיום לפורשיהם תכנית הכנה לפרישה. במסגרת תכנית זו, הכוללת את שני בני-הזוג, מוצגים האספקטים הנפשיים, החברתיים והכלכליים של הפרישה וכן אפשרויות לעיסוקים חלופיים. אך לא תמיד די בהצגת הפעילויות האלה בפני ההורים. דחיפה קלה, לעתים בצורת הזמנה לפעילות אחרי ארוחת צהרים משותפת אתם, עשויה להבטיח את ההשתתפות הראשונית של הורים שאינם נראים להוטים לצאת לדרך בכוחות עצמם.

למרות כל האפשרויות הנפלאות הקיימות, ועל אף שזקנים רבים מנצלים אותן, אני עדיין שומעת מחברותי לעתים קרובות את התלונה המוכרת: "אמי משתגעת. אבי פרש מהעבודה לפני שלושה חודשים - לא רק שאינו עושה דבר, אלא שהוא גם מצפה מאמי להפסיק הכול ולהצטרף אליו בעשיית הלא-כלום!" (ואמי אומרת בכדיחות: "נישאתי לו לטוב ולרע - אבל לא לארוחת צהריים!"). השפעת פרישתו של ההורה על חיי המשפחה יכולה להיות הרסנית. נוכל לעזור להורים להתמודד עם הפרישה אם נבין את הלחצים הנוצרים בעקבות שינוי קיצוני כזה בסגנון החיים היומיומי שלהם. האמצעי הפשוט והזמין ביותר לפריקת המתח הוא להאזין להם ולתסכוליהם.

כיום אבד הכלח על התפיסה ששנות הפרישה פירושן ישיבה בטלה. רבים מהורינו יחיו לפחות עוד עשרים וחמש שנים אחרי היציאה לגימלאות, ולא יעלה על הדעת שיעבירו אותן בחוסר-מעש מוחלט. תכנון הפרישה הוא הערובה לכך שהדברים שהתכוונו לעשות אכן יתבצעו.

נושאים כספיים

ההחלטה כיצד לממן את שנות הפרישה חשובה כמו השאלה מה לעשות בהן. תכנון לא נכון עלול לצמצם את האפשרויות שיבטיחו להורינו איכות חיים טובה, ואף להטיל עלינו, הבנים, עול כספי נוסף.

אם אין להורים אמצעי מימון מספיקים לתקופה זו אך הבית שבו הם מתגוררים נמצא בבעלותם, הם יכולים להשתמש בו כבסיס לביטחון כלכלי בתקופת חייהם המאוחרת. להלן כמה אפשרויות לניצול רכוש זה ולהמשיך לגור בו:

● **מימוש פיננסי של הנכס** - משמעות הליך זה היא מכירת הנכס בלי לאבד את זכות השימוש בו. כלומר, הורינו יכולים לקבל את דמי מכירת הנכס ולחכור אותו מהבעלים החדשים לתקופה מוגבלת תמורת תשלום שכר־דירה מסוים. לרוב, תוקפו של שטר החכירה כמניין שנותר של המוכר. בשיטה זו אין הם צריכים לפנות את הבית, ועם זאת יהיה להם כסף, אשר השקעתו בצורה נכונה עשויה להניב הכנסה לכל החיים. רצוי להתייעץ עם עורך־דין לשקילת היתרונות והחסרונות של שיטה זו.

● **משכנתה הפוכה** - זהו כלי ליצירת הכנסה חודשית לזקנים באמצעות שימוש בערך הבלתי ממומש של נכסיהם. אם הורינו אינם זכאים להלוואה אבל יש להם בית בעל ערך רב, הם יכולים לקבל הלוואה מהבנק על סמך ערכו של הבית וצפי תוחלת החיים שלהם. ההלוואה ניתנת בשיעורים חודשיים ומשמשת כהכנסה חודשית. ההורים יוכלו לשמור על זכותם לחיות בבית עד מכירת הנכס או עד יום מותם, ואז מיישב הבנק את החשבון עם היורשים. עם זאת, יש לנקוט אמצעים שיבטיחו שערכו של הרכוש יישמר, כדי שיהיה ממה להחזיר את החוב לבנק בבוא היום.

● **הלוואה דחויה או הלוואת ביטחון** - תכנית זו מאפשרת קבלת הלוואה מהבנק כנגד שעבוד הנכס לבנק. הבעלות על הנכס מאפשרת להורים לבקש "משכנתה לכל מטרה" מהבנק, כנגד הביטחון הנכסי. זהו בעצם קו אשראי, הניתן למשיכה כסכום חד־פעמי או בשלבים, בהתאם לצרכים. האשראי עשוי להגיע עד 60% משווי הדירה, על פי הערכת שמאי הבנק. שיעור המימון נקבע בידי הבנק. ההלוואה מוחזרת בסוף תקופת הקרן, עם ריבית וריבית־דריבית. ההלוואה נפרעת על פי מה שנקבע

בהסכם בין הלווים לבנק: אם בידי בעלי הדירה לאחר תקופה קצובה, ואם לאחר מותם - בידי שאריהם. פירעון החוב בידי השאירים אפשר שיהיה מפדיון מכירת הדירה או ממקור אחר. גם כאן חשוב להיוועץ ביועץ פיננסי, לשם ההחלטה על גובה הסכום הדרוש, על קצב משיכתו, על תקופת ההלוואה ועל דרכי ההחזר. כדאי גם להיוועץ ביועץ משפטי לגבי ההיבטים המשפטיים של תכנית זו.

- **הצמדה** - ברוב הבנקים ניתנות הלוואות ארוכות-מועד (משכנתאות) כשהן צמודות למדד המחירים לצרכן או לדולר. בבנקים מסוימים ניתן לקבל גם הלוואה בלתי צמודה לזמן ארוך.
- **מסלולי ריבית** - הבנקים מציעים כמה מסלולי ריבית, כגון הלוואה שקלית צמודה, הלוואה בריבית קבועה, הלוואה בריבית משתנה, הלוואה דולרית על בסיס הפריים ועוד.
- **ערבים** - הלווים יכולים למנות את ילדיהם או את נכדיהם לערבים. הבנק עשוי לדרוש, מפאת גילם של הלווים, ערבים להלוואות מקרב בני משפחה מקרבה ראשונה או מהשאירים שירכשו את הדירה לאחר מות ההורים.

בחירת עורך־דין, רואה־חשבון או יועץ פיננסי

כדי לנהל את ענייני הכספים בשום שכל וללא מתח מיותר חשוב מאוד לבחור איש מקצוע בקפידה יתרה. עליו להיות אדם שהורינו ואנחנו נרגיש נינוחים בחברתו (בעיקר אם הורינו, כרבים מבני דורם, אינם בוטחים בעורכי־דין), אדם שיכבד את פרטיותם של ההורים ואת החשאיות הנדרשת בתכנון ובקבלת ההחלטות הנוגעות לחלוקה הסופית של נכסיהם.

ניתן למצוא עורכי־דין בדפי־זהב. עורכי־דין רבים עורכים פגישות היכרות עם לקוחות פוטנציאליים במחירים זולים. בפגישות אלה יוכלו ההורים "למשש את הדופק" ולבחון את יחסו, את אישיותו ואת ניסיונו של עורך־הדין. עורכי־דין המתמחים ב"חוקי הזקנים" צצים עתה כפטריות אחרי הגשם, וכדאי להיוועץ בכמה מהם להבטחת בחירה מתאימה. גם אם יש להורים איש מקצוע המוכר להם, חשוב לוודא שהוא אכן מתאים לדרישות. לכן, עלינו לפנות זמן כדי למצוא את האדם המתאים, ולעתים יידרשו כמה ביקורים במשרדו לקבלת ההחלטה הנכונה.

איש המקצוע צריך לעתים להתמצא בכמה שטחי התמחות: היועץ הפיננסי, לדוגמה, יוכל לסכם את ערך הנכסים, כולל הכנסה עתידית צפויה, ולהגיש הערכות. הוא יוכל גם לטפל בנושאים כמו הגדלת התשואה ובקרת הסיכון באמצעות גיוון תיק ההשקעות. רואה־חשבון יוכל לעזור בהצבעה על אפשרויות החיסכון במס ובהזרה מפני מהמורות. ההמלצות של סוכן ביטוח מיומן חיוניות להבנת הקשרים בין קופת חולים, המוסד לביטוח לאומי, אשפוז סיעודי ותכניות ביטוח פרטיות. פריון הביטוח עשוי לממן מסי ירושה גבוהים. לעתים נדרש עורך־דין מיומן לענייני ירושות כדי לנסח צוואות או קרנות נאמנות מורכבות.

כדי להחליט האם עורך־הדין או היועץ הפיננסי מתאימים לנו, כדאי שנברר אתו לפני פגישת העבודה הראשונה את הפרטים שלהלן:

- מהו שטח ההתמחות שלו.
- האם יש לו המלצות של לקוחות (עדיף אנשים המוכרים לנו).
- מהו מבנה התשלום וגובהו. אפשר לבקש מכתב המציין את התעריפים המוסכמים.

לפני הפגישה צריכים הורינו לשאול אילו מסמכים עליהם להביא עמם: סיכום פיצויי הפרישה שלהם, שטרות המעידים בדיוק על נכסיהם בנדל"ן וברכוש אישי (בתים ומכוניות), רוחות מס, צוואות וקרנות נאמנות אחרות שכבר פועלות, פוליסות הביטוח שלהם, הלוואות מיוחדות ורשימה של כל נכסיהם וחובותיהם.

עליהם להכין רשימה של הנושאים שברצונם להעלות לדיון: צוואות, קרנות נאמנות, קרנות לצרכים מיוחדים, אפוטרופסות, ייפויי-כוח זמניים וייפויי-כוח לאורך זמן, חלוקת מתנות, טיפול מיוחד במגורים, חלוקת נכסים וכדומה.

תכנון אישי של העיזבון

תכנון העיזבון הוא גורם מכין יעיל. תקופה של מחלה או מוות היא תקופה קשה רגשית, וטוב שאפשר להסתמך אז על דברים מוכנים. אם אנו עוזרים להורים לתכנן את חלוקת העיזבון עלינו לפעול על פי מאווייהם, אולם חשוב שנמקד חלק גדול מהתכנון המוקדם באפשרות של אשפוז ארוך-טווח ושל אבדן הכושר המנטלי. מחלות דימנטיות כאלצהיימר עלולות לפגוע במשפחה כולה, במיוחד כאשר ההורה החולה אינו מהווה עוד שותף לקבלת החלטות.

בעת תכנון העיזבון נדאג שתישאר להורינו הבעלות על הנכסים ונייחס חשיבות גדולה לניצול חוקי החלוקה. כדאי להתייעץ עם מומחה בשטח זה למען הצרכים המיוחדים של ההורים.

הורים שאמצעיהם אינם מאפשרים להם לשכור שירותי עורך-דין להסדרת ענייני רכוש, נחלה, צוואות וקרנות נאמנות, יכולים לפנות לשירות לייעוץ משפטי במסגרת היחידות לטיפול בזקן של משרד העבודה והרווחה. יותר ממאה עובדים סוציאליים במחלקות לשירותים חברתיים התמחו ביישום החוקים שנועדו להגן על זקנים פגיעים. פקידי רווחה, שהוקצו במיוחד כדי למנוע ניצול זקנים,

ממנים אפוטרופסים ומציעים טיפול רפואי או אשפוז במקרה הצורך, והכל לטובת האדם שאינו יכול עוד לדאוג לעצמו.

צוואה והעברות

צוואה מורה מה יעשה בכספו וברכושו של אדם לאחר מותו. ללא צוואה מחולקים כספו ונכסיו של האדם על פי חוקי הירושה של המדינה. במקרים של העדר צוואה לא תמיד עולים בקנה אחד כוונת המוריש והוראת החוק.

משה רצה שאשתו, שושנה, תירש עם מותו את ביתו ואת חשבונות הבנק שלו, ולא היה מעוניין להוריש דבר לארבעת ילדיו, שהתנכרו לו כל השנים. הוא העלה את הדברים בכתב וחתם על השטר המביע את רצונו זה. אולם הוא לא ניסח נכון את רצונו מבחינת החוק, ולכן נקבע לאחר מותו שבהעדר צוואה תקבל שושנה רק מחצית מעיזבוננו, כקבוע בחוק, ושארבעת ילדיהם יחלקו ביניהם את המחצית הנותרת. שושנה הזקנה חייבת עתה למכור את ביתם כדי להעניק לילדיה את המחצית המגיעה להם מרכוש אביהם.

כאשר קשה לפנות אל ההורים בנושא צוואה, אפשר לנסות להעלות את הנושא בשיחה על צוואות שערכנו לעצמנו, בתואנה שאנחנו זקוקים לעצתם. שבירת הקרח בצורה כזו תאפשר להורים לשוחח ביתר חופשיות על צוואותיהם שלהם. יש לחזור אל הצוואות מדי פעם, שכן הנסיבות משתנות - נוספים נכדים, בני-זוג נפטרים, חוקי המס משתנים, וכדומה. השימוש בקרנות נאמנות בהקשר זה עשוי להועיל, והוא יידון בהמשך.

צוואות חשובות גם למתן הנחיות בנושאים לא-כספיים, כמו הוראות באשר לאמצעי החייאה (ואף נושא זה יפורט בהמשך הפרק).

המוציא-לפועל

אין בישראל מוציאים-לפועל של צוואה. נכסי הנפטר עוברים אוטומטית אל המוטבים, והם חייבים לחלקם על פי הצוואה. אם המוטבים חלוקים בדעותיהם באשר לחלוקת הנכסים, שתי דרכים פתוחות לפנייהם: האחת - פנייה לבית-המשפט המחוזי כדי שיכריע ביניהם או שימנה מנהל לביצוע הצוואה, והשנייה - למנות מוציא-לפועל של העיזבון. מוציא-לפועל זה יכול להיות חבר או בן משפחה או עורך-דין, ועדיף שיהיה תושב המדינה. מאחר שאין בישראל תפקיד מוגדר של "מוציא-לפועל", אין למנהל עיזבון שמונה באופן פרטי (כלומר, לא מטעם בית-המשפט) כל סמכויות חוקיות. כל אדם יכול להגיש לבית-המשפט בקשה למנות מנהל עיזבון. אם בעל העיזבון קבע טרם מותו מוציא-לפועל או מנהל לצוואתו, בית-המשפט נוטה להתחשב ברצונו וממנה אדם זה למנהל העיזבון.

המוציא-לפועל אחראי לטיפול בעיזבון ולניהולו, אך משמעותה של אחריות זו תלויה בגודל ובמורכבות של העיזבון. המטלה עשויה להסתכם בחתימה על כמה טפסים או להתבטא בניהול עסק מורכב, לצד צוות של עורכי-דין, רואי-חשבון ויועצים כלכליים מומחים. המוציא-לפועל רשאי לכהן בתפקידו לא יותר משנתיים, אלא אם האריך בית-המשפט את מינויו בצו מיוחד. המנהל מחויב לבית-המשפט, ועליו להגיש דוחות תקופתיים למשרד הרשם הראשי ולמשרד המשפטים (לא לבית-המשפט). אחרי חלוקת הנכסים הוא חייב לפנות לבית-המשפט ולבקש שחרור מתפקידו כמנהל העיזבון.

להלן כמה גורמים שעלינו להסב את תשומת-לבם של הורינו אליהם אם הם מבקשים למנות מוציא-לפועל:

- האם המוציא-לפועל מוכן ומסוגל למלא את חובותיו?
- האם הסיכוי הוא שהמוציא-לפועל יהיה בחיים ויהיה בריא כאשר יתעורר הצורך בשירותיו?
- כיוון שבמקרים מסוימים זכאי המוציא-לפועל לתשלום השווה לשכרו של עורך-דין, ואף למעלה מכך - האם יוותר המוציא-לפועל על שכרו?

אם אנו נתבקש לקבל על עצמנו אחריות כזו חשוב שנהיה מודעים למורכבות התפקיד.

קרנות נאמנות

קרן נאמנות היא אולי האמצעי החוקי הגמיש והנפוץ ביותר בתכנון הירושה או בהעברת רכוש ונכסים לצורכי מס. קרנות נאמנות מאפשרות להקדיש רכוש לאחר באמצעות מתווך: בעל הרכוש (יוצר ההקדש) מעביר את רכושו לקרן הנאמנות (מקבלת ההקדש) לטובת צד שלישי (הנהנה). מאחר שהקרן גמישה, יכולים יחידים או משפחות להשתמש בה כדי לארגן את רכושם לקראת שינויים בעתיד וכדי להסדיר בעודם בחייהם את נכסיהם של חלק מהשאיירים או של כולם. לרוב מקבל ההקדש הוא בעל הרכוש המועבר אל הקרן, אם כי הבעלות שלו אינה מוחלטת ותנאיה מגבילים את שליטתו בה. למקבל ההקדש סמכות משפטית מלאה על הרכוש, ופירושה שרק לו הזכות למכור או למשכן את הרכוש או לטפל בו בכל דרך שהיא, כאילו היה הבעלים המוחלט של הרכוש, בכפוף לתנאי הקרן. פעילות מקבל ההקדש חייבת לעלות בקנה אחד עם האינטרסים של הנהנה.

אפשר להקים את הקרן באחת משתי דרכים:

- **קרן חיים** (אינטר-ויווס), המוקמת באמצעות מסמך נאמנות שתוקפו חל במהלך חייו של יוצר הקרן. קרן חיים משמשת לעתים כהוכחת צוואה, מפני שהרכוש שנמסר לקרן הזו לפני מותו של מקימה מועבר לרשות היורש מחוץ לצוואה.
- **קרן נאמנות הכלולה בצוואה**, מוקמת לפי תנאי הצוואה ונכנסת לתוקף רק עם מותו של מייסדה.

החוקים הקובעים בענייני קרנות מפרטים את התנאים להקמת קרנות ומדגישים את החובות של מקבלי ההקדש ואת זכויותיהם של הנהנים. הטווח הרחב של המשמעויות המשפטיות והכספיות, כולל תחום המיסוי, של קרן נאמנות עלול להיות מורכב מאוד, וכדאי לנסות לצלול לתוכו רק בליווי סיוע מקצועי. בד-בבד עשויה הקרן להיות האמצעי היעיל ביותר לענות על צרכיו או על דרישותיו של יוצר ההקדש ולכן אין להקל בה ראש.

ההחלטה על הקמת קרן נאמנות צריכה להתקבל רק לאחר שנשקלה ביסודיות השפעתה על כל אדם במערך הפיננסי של המשפחה. במלים אחרות, חשוב להיוועץ בעורך-דין המומחה לנושא והמבין באופן מלא את הצרכים המיוחדים של הורינו ושל המשפחה.

אפוטרופוסות

מאחר שבישראל מינוי אפוטרופוס הוא הליך המחייב החלטה של בית-המשפט, הוא משמש לרוב רק במקרים שאדם אינו מסוגל לדאוג לעצמו וכאשר אין אדם מוסמך שיכול לטפל בו. מי שמסוגל לדאוג לעצמו אך אינו מעוניין לדאוג לעסקיו, מן הראוי שימנה מיופה-כוח, כדי שיוכל גם לבטל את ייפוי-הכוח בכל עת.

האפוטרופוס של העיזבון מנהל את העניינים הכספיים והמשפטיים של בן חסותו - חותם על חוזים, קונה או מוכר נכסים, משלם חשבונות, מקבל הכנסות, משקיע ורשאי לעשות כל פעולה כספית או משפטית שהחוסה היה עושה בעבר בעצמו. כן יכול האפוטרופוס, באמצעות צו של בית-משפט, לבטל ייפוי-כוח.

כל אדם רשאי לקבוע לעצמו אפוטרופוס גם אם לא איבד את כושרו. לדוגמה, אם מזדקנת עשויה למנות את בתה לאפוטרופוסית כדי להשתחרר מטרדת הטיפול בענייניה הכספיים המורכבים. על האפוטרופוס חלה חובה לנהל את כל העסקאות מתוך שמירה על טובתו של החוסה. מכירה או קנייה של נדל"ן או של מניות שאינן רשומות בבורסה כרוכות בדרך כלל בהסכמת בית-המשפט. לעומת זאת, רוב העסקאות, תשלומים יומיומיים של חשבונות וקבלת הכנסה אינן דורשות את התערבות בית-המשפט. על האפוטרופוס למסור לאישור בית-המשפט דוחות מפורטים של הנהלת החשבונות של החוסה, ואלה הופכים לנחלת הציבור.

החוסה יכול לקבל החלטות ביחס לטיפולו הרפואי אם הוא מסוגל לכך. אם לאו - מקבל האפוטרופוס את ההחלטה במקומו, בלא להזדקק להסכמה של בית-המשפט. בית-המשפט עשוי להסמיך את ידיו של האפוטרופוס לשנות את מקום מגוריו של החוסה, אבל לא ניתנת לאפוטרופוס הסמכות לאשפז את החוסה במוסד לטיפול בחולי נפש כנגד רצונו. קיימים הליכי שימוע מיוחדים המונעים אשפוז בכפייה ושלא לצורך והאוסרים על נטילת חירותו של אדם באופן שרירותי.

מותר לאפוטרופוס, בכפוף לאישור בית-המשפט, לתת מתנות מרכוש החוסה או לארגן מחדש את נכסיו. עם זאת, האפוטרופוס אינה אמצעי לתכנון הרכוש ולא נועדה לשימוש בני המשפחה המעוניינים לחלק מחדש נכסים משותפים.

כל אדם רשאי להתמנות לאפוטרופוס, אבל בית-המשפט מעדיף לרוב בני-זוג או קרוב משפחה. האפוטרופוס צריך לעבוד תמיד תחת הדרכתו של עורך-דין, שיש לשוֹכרו לטובת האפוטרופוסות.

חוק ההגנה על חוסים 1966 מאפשר לבית-המשפט, באמצעות מינוי עובד סוציאלי פקיד סעד, לכפות טיפול רפואי על זקן שאינו מסוגל לקבל החלטה למען עצמו או שהאחראי עליו אינו יכול לקבל החלטה כזאת. במקרה שהזקן אינו מוכן לקבל טיפול רפואי, רשאי בית-המשפט לצוות על כך רק במקרה שמוכח כי הסיבות לסירובו של הזקן אינן הגיוניות או שהוא סובל מהעדר כשירות המשפיע על החלטתו. זכותו של בית-המשפט גם להחליט על אשפוז הזקן לתקופה של עד שישה חודשים. בית-המשפט יכול להחיל חוק זה אפילו כאשר המשפחה מתנגדת להתערבות טיפולית חיונית.

פרק 8

גימלאות וביטוחים



הביטוח הלאומי

המוסד לביטוח לאומי מבטיח המשך הכנסה לזקנים בגין העדר השתכרות או הצטמקות השכר לאחר הפרישה לגימלאות. פרטים לגבי זכאות ניתן לקבל בסניפי המוסד לביטוח לאומי. כל גבר שהגיע לגיל שישים וחמש וכל אישה שהגיעה לגיל שישים, שהכנסתם פחותה ממחצית השכר הממוצע במשק או אם בן-זוגם אינו עובד, זכאים לגימלת זיקנה מהביטוח הלאומי. לקבלת הטפסים המתאימים יש לפנות לסניף המוסד לביטוח לאומי במקום מגוריהם.

מתי להגיש בקשה לגימלה?

כל אדם בהגיעו לגיל הפרישה מקבל אוטומטית את גימלת הפרישה מהמוסד לביטוח לאומי. אם מקבל הגימלה נפטר ותשלום הגימלה לחודש חייו האחרון לא שולם, על בן-הזוג לפנות לסניף המוסד לביטוח לאומי ולהגיש בקשה לתשלום. לרוב תשלום לו גימלה כמספר הימים שבעל הגימלה חי באותו חודש.

מי זכאי לגימלה?

גימלת הביטוח הלאומי מגיעה לעובדים ולתלויים בהם כאשר העובד פורש, לוקה בנכות קשה או נפטר. במוסד לביטוח לאומי נקבעו חוקים מיוחדים להגנת נשים. ניתן לקבל מידע נוסף בסניפי המוסד לביטוח לאומי.

כדאי מאוד להסדיר הפקדה ישירה של המחאות הביטוח הלאומי בבנק של ההורים. כך יימנעו עיכובים בתשלום, מחד, ואבדן המחאות או גניבתן, מאידך. במוסד לביטוח לאומי ישמחו למסור מידע באשר להפקדה ישירה. גם הבנקים מספקים מידע בנושא זה.

כיצד להגיש בקשה לגימלה?

לשם קבלת הגימלה החודשית על ההורים לקבל אישור זכאות ממקום עבודתם, המעיד על מספר השנים שעבדו ושילמו את תשלומי הביטוח הלאומי. מספר שנות העבודה קובע רק את זכאותם לקבלת הגימלה, ואילו הסכום נקבע באמצעות חוק. שיעור הקיצבה הבסיסית של הביטוח הלאומי הוא אחיד: ליחיד 16% ולזוג 24% מהשכר הממוצע במשק. שיעור הקיצבה בפועל גבוה יותר, בגין כמה תוספות:

- **תוספת ותק ביטוח** - כל מי שהיה מבוטח יותר מעשר שנים זכאי לתוספת של 2% מהקיצבה לכל שנת ביטוח שלמה, עד לתקרה של 50%.
- **תוספת דחיית קיצבה** - משולמת על פי החוק למקבל קיצבת זיקנה אשר מפאת הכנסותיו ממשלח ידו לא היה זכאי לקיצבה בגיל הזכאות הראשוני. תוספת דחיית הקיצבה היא בשיעור של 5% מהקיצבה לכל שנה שבה לא היה זכאי המבוטח לקיצבה, או שהיה זכאי לקיצבה חלקית אך ויתר עליה.
- **השלמת הכנסה** - סכום המשלים את קיצבת הזיקנה, לרבות תוספת ותק ותוספת דחיית קיצבה, לרמת השכר הממוצע במשק.

יציאה מתחומי המדינה לפרק זמן ארוך עשויה להשפיע על זכאותם של ההורים לקבל את המחאות הביטוח הלאומי. גבר עד גיל שבעים השב לעבודה ומקבל שכר תמורתה עלול לקבל גימלה קטנה יותר מהמוסד לביטוח לאומי.

פנסיות מעבודה

מטרתן העיקרית של מערכות הפנסיה מעבודה היא להבטיח לפורשים מעבודתם הכנסה ההולמת את רמת חייהם מלפני הפרישה. תקרת הפנסיה בישראל היא 70% משכרו הבסיסי של העובד קודם שפרש. בישראל נהוגות שתי שיטות של קבלת פנסיה מעבודה: קרנות הפנסיה ופנסיה תקציבית.

קרנות הפנסיה

קרנות הפנסיה נועדו לשלם לעובד שפרש מעבודתו עקב גיל או נכות קיצבה חודשית לכל ימי חייו, או לשאריו אחרי פטירתו. גובה הקיצבה נקבע על פי שכרו של המבוטח ועל פי מספר השנים שבהן צבר את זכויות הפנסיה. המעביד והעובד מפרישים לקרן בכל חודש סכום בשיעור קבוע ממשכורת העובד.

בישראל פועלות 14 קרנות פנסיה שאושרו על פי החוק. שבע קרנות קשורות להסתדרות, וכל אחת מהן מבטחת עובדים במגזרים מסוימים. לדוגמה: "מבטחים" מבטחת עובדי גופים גדולים כגון צה"ל; "מקפת" נועדה במקור לעובדי מינהל ושירותים.

ההצטרפות לקרן היא קבוצתית ומחייבת את כל עובדי המוסד המבוטח. חובה זו נובעת מכוחו החוקי של ההסכם הקיבוצי. יחידים אינם יכולים להצטרף לקרנות הפנסיה ההסתדרותיות, להוציא עובדים שהיו מבוטחים בעבר והפכו לעצמאים. במקרים כאלה חייב העובד להמשיך לשלם את מלוא הסכומים.

קרנות הפנסיה ההסתדרותיות מציעות שתי תכניות בסיסיות: פנסיית יסוד ופנסיה מקיפה. פנסיית יסוד מיועדת להקנות ביטחון כלכלי לעובד בעת זיקנה, אך היא אינה מכסה מקרים של אברן כושר עבודה או של פטירה. שארי עובד שנפטר זכאים לפדות את הכספים שנצברו עבורו בתוספת מענקים חד-פעמיים. בתכנית זו

העובד והמעביד מפרישים 5% מהשכר. הפנסיה מחושבת על פי היחס בין שכרו של העובד לבין השכר הממוצע במשק לגבי כל אחת משנות חברותו בקרן. סכום זה מחולק במספר שנות החברות ומוכפל בשכר הממוצע במשק בעת הפרישה. התוצאה המתקבלת היא השכר לצורך חישוב הגימלה, והיא מוצמדת למדר המחירים לצרכן. שיעור הפנסיה המרבי מוגבל ל-70% מההכנסה הממוצעת שהייתה לעובד לפני פרישתו. לאחר פטירת העובד זכאית אלמנתו לקבל 60%-80% מן הפנסיה.

פנסיה מקיפה מעניקה פנסיית שאירים ופנסיית נכות לאחר תקופת ביטוח מינימלית של כשנה. אם נפטר עובד לפני פרישתו - אלמנתו זכאית לפנסיה בשיעור של כ-40% מהשכר הקובע. במקרה של אבדן כושר עבודה זכאי העובד לקיצבה כשיעור פנסיית הזיקנה שהיה מקבל אילו הגיע לגיל הפרישה. במקרה של אבדן כושר עבודה כתוצאה מתאונת עבודה או פעילות מלחמתית על הנפגע לפנות למוסד לביטוח לאומי לקבלת פרטים.

פנסיה תקציבית

הפנסיה התקציבית נהוגה בשירות המדינה, בסוכנות היהודית ובמוסדות הלאומיים, בחלק מהרשויות המקומיות ובחברות ממשלתיות מסוימות. בסוג זה של פנסיה אין תשלומים שוטפים של העובד והמעביד. כל עובד צובר זכויות פנסיוניות וביטוחיות, ובשעת הצורך הוא מקבל את הקיצבה מהמעביד מתוך תקציב המדינה. הפנסיה התקציבית היא תכנית מקיפה המבטיחה קיצבת פרישה, קיצבת שאירים וקיצבת נכות.

קופות גמל וביטוח מנהלים

אפשרות נוספת היא בחירת תכנית ביטוח כגון קופת גמל, שבה משולם סכום חד-פעמי לעובד שכיר ולעצמאי או לשאריהם מכספים שנצברו לזכותם.

יש גם תכנית **ביטוח מנהלים**, המתבססת על סכומים שמפרישים העובד והמעביד. הפרמיה נקבעת כאחוז מהשכר השוטף, והיא צמודה למדר המחירים. תכנית זו מזכה בהקלות מס שונות. יתרונה בכך שניתן לצרף לתכנית הבסיסית תוספות רבות, כגון ביטוח אבדן כושר עבודה, ביטוח למקרה מוות וביטוח נכות.

ברמה הפרטית ניתן להשקיע בקופות גמל בנקאיות, המאפשרות שימוש בכספים שהצטברו כעבור חמש עשרה שנים מיום פתיחת הקופה, או כאשר אישה עברה את גיל חמישים וחמש וגבר את גיל שישים. למצטרפים לתכניות אלה מוענקות הקלות מס. אפשר להצטרף לתכניות ל**ביטוח חיים**, המבטיחות פיצוי כספי במקרה של מוות, נכות ואבדן כושר עבודה, ואף משמשות אפיק חיסכון לעת זיקנה.

המידע בנושאי הפנסיות נלקח מהחוברת "לקראת שנות חיינו המאוחרות", כרך ג', הוצאת אשל והאוניברסיטה הפתוחה.

ביטוח בריאות לאומי

כל אזרח ישראלי זכאי לטיפול רפואי על פי חוק ביטוח בריאות לאומי. התשלום לביטוח הבריאות נעשה אוטומטית על ידי הפחתה של 4.8% מהשכר. זקן המקבל פנסיה והכנסה נוספת משלם יותר מזקן המקבל פנסיה ללא הכנסה נוספת. סכומים אלה מופחתים אוטומטית מהגמלה שלו. הכנסות אחרות מעבודה או מפנסיה פטורות מתשלום לביטוח בריאות.

תכנית הביטוח מכסה את סל השירותים לטיפול הרפואי הבסיסי, כגון אשפוז, טיפול ראשוני, טיפול אצל מומחים ותרופות. בחוק זה לא נכללים טיפול שניניים, טיפול ארוך טווח וטיפול מונע. קופות החולים מרחיבות את שירותיהן מעבר לנדרש על פי החוק תמורת תוספת מחיר באמצעות ביטוח רפואי משלים.

השירותים הבסיסיים

להלן השירותים הבסיסיים שמספק חוק ביטוח הבריאות הלאומי:

- אשפוז גריאטרי-שיקומי - זקנים שמצב בריאותם מחייב אשפוז לשם שיקום או לטיפול סיעודי מורכב במסגרת גריאטרית ואשר הופנו בידי רופא קופת חולים משתתפים בהוצאות האשפוז. אלה שאינם יכולים להרשות לעצמם תשלום זה זכאים להנחה באמצעות משרדי קופת חולים.
- אשפוז סיעודי - באחריות משרד הבריאות. החולה נדרש להשתתף בעלות האשפוז, וגובה ההשתתפות נקבע באמצעות בדיקת זכאות.
- טיפול רפואי בבית - ניתן לזקן שאינו מסוגל להגיע למרפאת קופת חולים. ביקורי האחות פטורים מתשלום, אך עבור ביקור רופא יש לשלם לפי תעריף הקבוע בחוק.
- בדיקות מעקב וטיפולים של אנשי מקצוע כמו פיזיותרפיסט, מטפל תעסוקתי ועובד סוציאלי בבית אמורים להינתן במסגרת החוק.
- הנחה בקניית תרופות למחלות כרוניות כלולה בחוק.

הביטוח המשלים שמציעות קופות החולים השונות כולל לרוב השתתפות בניתוחים מיוחדים, בניתוחים פרטיים וכדומה.

ביטוח המכונת

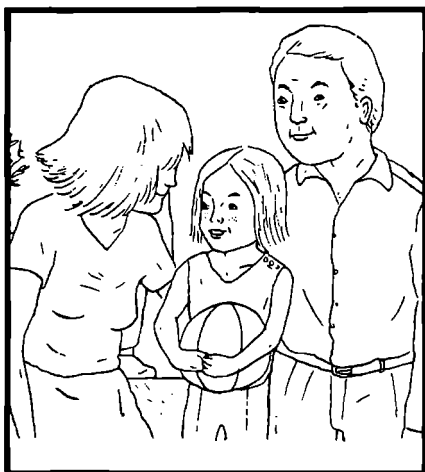
הנהיגה של הורינו היא אחת הדאגות הגדולות הנגרמות לנו, והנושא נדון כבר בפרק 5. אולם מלבד הדאגה הבטיחותית קיימת גם בעיית דמי הביטוח הגבוהים. ככלל, ביטוח המכונת מתייקר והולך, אולם זקנים עלולים להיפגע מכך יותר, משום שלרוב מצבם הכלכלי נמוך מזה של בני שכבות גיל אחרות.

חברות ביטוח רבות מציעות הנחות לנהגים שלא היו מעורבים בתאונה במשך תקופה מסוימת. רוב חברות הביטוח מציעות הנחות לאדם המחדש את פוליסת הביטוח שלו באותה חברה. חברות רבות לביטוח מכונות מציעות הנחות כאשר רוכשים אצלן סוגים שונים של פוליסות ביטוח, כמו פוליסת ביטוח לבית וביטוח חיים. חשיבותן של הנחות אלה עשויה להיות רבה ביותר להורינו, אם הם בריאים ונהנים מן הנהיגה. כדאי, אם כן, שיבררו אצל סוכן הביטוח שלהם אודות הטבות והנחות מיוחדות. נוסף לכך נשים לב לפרטים אלה:

- נערוך השוואה בין הפוליסות השונות.
- נגדיל את ביטוח הפחת.
- נשווה בין הערכת העלות של כיסוי מלא לנזקי תאונה לבין העלות הממשית של תיקון המכונת. זאת, כיוון שעלות הפוליסה של מכונת בעלת ערך שוק נמוך עשויה לעלות על שווי המכונת.
- נבדוק אם להורים יש ביטוח המגן באמת על נכסיהם.
- נוודא שפוליסות ביטוח הרכב אינן חופפות את פוליסות הביטוח הרפואי. ממילא אין הכיסוי הכפול מתבטא בתשלום כפול למבוטח במקרה של תאונה.
- נבדוק אם הכללת שירותי הגרר בפוליסה אכן כדאיים.
- נברר מהם התנאים לחידוש הפוליסה.

פרק 9

כשא' אפשר עוד לחיות לבד



כל בני המשפחה התכנסו בבית הורי כליל-הסדר. זו הייתה הפעם הראשונה שכל הילדים והנכדים נכחו יחדיו בארוחה אחת באותה שנה. סבי, שהיה בן שמונים וחמש ובריאותו טובה, התגורר עם הורי. הוא התיישב ליד השולחן בהתרגשות רבה וערך את הסדר כהלכתו. תוך כדי סיפור יציאת מצרים שזר סיפורים אודות ימי הפלמ"ח וההרפתקאות שבהן נטל חלק בהיותו צעיר. כמה מהנכדים שמעולם לא שמעו את המעשיות היו מרותקים והתחננו שימשיך לספר. הארוחה הסתיימה מוקדם מדי לטעמנו, אך סבי נזקק למנוחה. הוא מת באותו לילה בשנתו.

כולנו מאחלים להורינו להיות עצמאיים עד יומם האחרון, עד הלילה שבו יירדמו במיטתם ולא יתעוררו למחרת בבוקר. אלא שהמציאות באה וטופחת על פנינו. מעטים הזקנים הנשארים עצמאיים אחרי גיל שמונים וחמש, ורבים אף זקוקים לעזרה בגיל צעיר יותר. המכשלה היא שלא תמיד אנחנו מודעים לרמת העזרה הנדרשת כדי להבטיח להם איכות חיים סבירה.

מה קורה כאשר הורינו מגיעים לשלב שבו הם לא מסוגלים עוד לתפקד ללא עזרה מבחוץ? מעבר מעצמאות לתלות יכול להיות הדרגתי בתנאים אידאליים, אך במצבי משבר, כמו התקף לב או שבץ, אנחנו נדרשים לגייס את כל כוחותינו ומשאבינו כדי להסתגל ולסייע בשינוי הדרמטי שחל בצורכיהם.

בפרקים הקודמים הוצגו השירותים הקהילתיים ומקורות המידע וההפניה היכולים לעזור להורינו כל עוד הם עצמאיים. רבים מאותם שירותים הם מקור העזרה הגדול ביותר שלנו בכואנו לטפל בהורינו כאשר מצבם הגופני מידרדר והם נזקקים לעזרה מוגברת. שירותים קהילתיים אלו, שהוקמו כדי להקל על חייהם של הזקנים, עשויים

להיות חיוניים לשמירה על איכות החיים של הורינו ולסייע רבות בהבטחת המשך הקשר הטוב שלנו אתם.

איך מתכוננים לשלבים הבאים?

כולנו מקווים שנוכל להיערך מראש לפגישה משפחתית ויחד נתכנן בה עם הורינו את תכנית הטיפול שנפעיל במקרה שמצבו של אחד מהם יידרדר. אך זהו חלום באספמיה. רוב המשפחות דוחות, מטבע הדברים, את העיסוק בפרטים אלה עד שהמצב מחריף, וכבר אין ברירה אלא למצוא פתרון מהיר. החלטות אלה, הקשות כשלעצמן, מכבידות עוד יותר עם ההחמרה במצבם של הורינו.

אחת ההחלטות המכריעות ביותר שיש לקבל היא מי יקבל על עצמו את תפקיד המטפל. לעתים, כאשר יש בן יחיד, הבחירה ברורה מאליה, אבל קורה שדיונים משפחתיים כאלה מעוררים יריבויות עתיקות בין אחים וקונפליקטים בלתי פתורים בין ההורים לילדיהם. עוצמות רגשיות שהיו חבויות במשך שנים רבות צצות במפתיע כאשר נדרשים בני המשפחה לקבל על עצמם תפקיד כלשהו הקשור בטיפול בהוריהם.

כדאי לחלק את התפקידים, ורצוי שכל אחד יקבל על עצמו תחום שבו הוא מיומן ומורגל: בן אחד יטפל במסמכים של ההורים ובענייניהם הכספיים, אחר יטפל בכל סידורי השירות והטיפול האישי, וכן הלאה. חלוקה כזו מתחשבת הן בהיבט הרגשי והן בכישורים השונים של בני המשפחה. אם האחים גרים במרחק סביר מההורים וכולם נכונים לעזור, אפשר וגם רצוי לקבוע משמרות טיפול. במצב כזה קטן הנטל הנופל על כל בן. גם אם חלק מהבנים גרים במרחק רב מההורים אפשר לחלק את המעמסה - הבנים הרחוקים יכולים, למשל, לטפל בכל הניתן להיעשות בטלפון, או להגיע בימים מסוימים ולהיות עם ההורה.

עם זאת, יש דברים שניתן להתכונן אליהם לקראת התגברות התלות של ההורים. כדאי, למשל, לברר היכן מונחים מסמכים חשובים, כמו שטרות, צוואות, קרנות נאמנות ותכניות הלוויה (בפרק 7 נדונו פרטי ההכנות בנושאי מסמכים). זהו גם הזמן לבדוק מהו רצונם של ההורים כאשר להחייאה, להארכת חיים ולקבורה. האם הם חשבו על חלקה משפחתית? האם הם רוצים ארון קבורה? היום לרבים יש מסמכים המעידים על רצונם לתרום את איבריהם - האם החליטו ההורים לעשות זאת? ההתמודדות בזמן משבר תהיה קלה יותר ככל שנדע יותר מראש. הידיעה שאנחנו ממלאים את רצון הורינו גם תקל עלינו כבוא היום לעבור את התקופה שאחרי מותם. כולנו יודעים שמשפחות שונות זו מזו בדינמיקה שלהן. בחלק מן המשפחות לא קשה לדבר על חולי ומוות, בעוד שבאחרות שיחה מעין זו מסורבלת ביותר ולעתים אף אינה אפשרית. אם אנחנו הבנים, מעלים את נושא הצוואה בשיחה עם הורינו, נראה לרבים מהם שאנו "שוחרי טרף" עוד בטרם עזבו הם את העולם הזה. אפשרות אחת היא לנסות לשכנעם לדון בדברים בנימוק שככל שהעניינים הכספיים מסודרים יותר כך תגבר עצמאותם למשך זמן רב יותר. אחד הפחדים העיקריים של כולנו הוא להיות תלוי במישהו אחר, לא כל שכן כאשר מדובר בהורה הנזקק לעזרת בניו. הידיעה שהם ערוכים עד כמה שאפשר לדאוג לצורכיהם בכוחות עצמם עשויה לעודד אותם להיענות לנו ו"לעשות סדר" ברכושם. אם לא נוח לנו להעלות את הנושא, ניתן לבקש עזרה מצד שלישי, אולי מידיד משפחה שקיבל לאחרונה החלטות דומות. לעתים קל יותר לשוחח על דברים אלה עם זרים-קרובים מאשר עם בני משפחה. אפשרות נוספת היא לבקש מעורך-הדין של המשפחה שיסביר להורים כמה חשוב שבני המשפחה ידעו את כל הנדרש מהם לדעת בשעת משבר.

אם אנחנו אוכרי עיצות לגבי הצגת הנושא, נוכל להתחיל את השיחה בהחלטות משפחתיות שאנו הגענו אליהן עם בני המשפחה שלנו ואולי אף בדרך הומוריסטית: בשנות נישואי הראשונות היה לי מחסום נפשי ביחס לכתיבת צוואה. כל-אימת שבעלי הציע פגישה אצל עורך-הדין לצורך כתיבת צוואה, נלחצתי ולא יכולתי לדבר על כך. לא עזרו הבטחותיו האוהדות שמדובר בצעד פורמלי בלבד. יחסי השתנה לגמרי כאשר התברר על הנושא - התמונות המגוחכות שצייר בפני על חלוקה שרירותית של נכסינו גרמה לי לראות את האבסורדיות שבעמדותי, וההומור הפך מאז חלק מהדיונים בנושא זה במשפחתי. גישה זו סייעה לנו כאשר שאלנו את הורי לגבי הכנותיהם ורצונותיהם לגבי העתיד. הם הסבירו לנו בדיוק כיצד הם מצפים להתמודד עם הצפוי להם.

הערכת המצב

רבים מאתנו ניצבים בפני הרגע שבו עלינו להתערב ולהחליט על שינויים הנדרשים בחיי הורינו. לא תמיד ברור מתי מגיע הרגע לצעד הזה. כבנים כוגרים אנחנו דואגים לשלומם של הורינו ורוצים להגן עליהם, ואילו הם נאחזים בעצמאותם בכל מאודם. קיימים כמה קווים מנחים שיעזרו לנו להעריך אם יש הצדקה לדאגתנו או אם היא נובעת רק מחששנו לשלום הורינו:

- האם מצב הבריאות של ההורים השתנה בחודשים האחרונים?
- האם הם מסוגלים לדאוג לצורכיהם האישיים, כמו גילוח, רחצה, התלבשות?
- האם הם יכולים להכין את ארוחותיהם ולאכול בכוחות עצמם?
- האם הם מסוגלים לשלם את החשבונות שלהם?
- האם הם מתפקדים בבית בבטיחות - בעלייה במדרגות, בהסתובבות בפרוזדורים, בחדרי השירותים?

- האם הם מסוגלים לנטול תרופות באופן סדיר ואחראי?
 - האם הם מסוגלים להזעיק עזרה במקרה הצורך?
 - האם הם שולטים בסוגרים?
 - האם הם סובלים משכחנות מופרזת או מסימני סניליות אחרים?
- כדי להעריך באמת את איכות חיי הורינו כדאי לדבר לא רק אתם, כי אם לפנות גם לרופאם, לשכנים ולחברים.

מהן האפשרויות?

עם קבלת ההחלטה שיש לערוך שינויים בסגנון חייהם של ההורים עלינו לברוק מהם האמצעים העומדים לרשותנו בנסיבות המיוחדות שלהם. שלוש האפשרויות העיקריות הן מגורים בבית עם מערכת תמיכה מורחבת, חיים בביתו של אדם אחר או מגורים במוסד.

מצבם הכלכלי והרפואי של ההורים קובע במידה רבה את נגישותם לשלוש החלופות הללו, לצד השירותים שמציעה הקהילה ויכולתם או רצונם של בני המשפחה להשתתף בטיפול. חשוב להבין את מצבם הרפואי והתפקודי של ההורים על בוריו כדי להחליט על הדרך המתאימה. בעיות רפואיות חמורות מוציאות את ההחלטה מידינו, שכן ממילא עלינו לבחור בשירותים שבכוחם לספק את הטיפול הרפואי והסיעודי הנחוץ. קשה לקבל החלטה כזו לבר, ולכן חשובה מעורבותם של כל הנוגעים בדבר - הורים, בנים, רופא מטפל ואנשי מקצוע מתחום הסיעוד, הפיזיותרפיה והריפוי בעיסוק. עובדת סוציאלית תסייע במציאת מסגרת מתאימה או בשילוב כמה שירותים בקהילה.

בכל מקרה, חובה על בני המשפחה לברר ככל יכולתם מהן הבעיות הרפואיות של ההורים ולקבל החלטה משותפת, בעזרת ההורים אם אפשר, מה צריך לעשות.

תמיכה בזקנים בביתם

גם אם הורינו אינם מסוגלים עוד לתפקד בכוחות עצמם בביתם הם יכולים להישאר לגור בו בעזרת תמיכה נאותה, בעיקר אם אינם זקוקים לטיפול רפואי תמידי. ההחלטה תלויה במידת רצונו של ההורה להישאר בבית, בעצת הרופא, בשירותי הקהילה הזמינים במקום ובקיומו של אדם שיתאם בין כל השירותים הללו. השילוב המושלם מושג כשבני משפחה גרים בקרבת מקום ומוכנים לשתף פעולה עם ההורה הזקן וכשיש שירותים קהילתיים תומכים. אפשרות זו זמינה כיום יותר ויותר, והמגמה לספק שירותים לזקנים במסגרת ביתם הולכת ומתרחבת.

שלושה חודשים לאחר שעברה אמי אירוע מוחי וסבלה משיתוק חמור בפלג גופה השמאלי הודיעו לנו במחלקת השיקום שעלינו להוציאה מבית־החולים. היה לנו ברור שניקח אותה הביתה, אבל איך? היא לא הייתה עדיין מסוגלת לדאוג לעצמה והלכה בקושי כמה צעדים בעזרת הליכון. צוות המורכב מאחות, פיזיותרפיסטית ומרפאה בעיסוק ביקרו בביתה והמליצו על שינויים קטנים שיקלו על תפקודה: מעקה אחיזה באמבטיה, שרפרף ליד המיטה, ועוד הצעות שניתן לבצען בקלות יחסית. במסגרת חוק סיעוד פנינו לקבלת עזרה בבית, ואת השעות הנותרות ניסינו אנחנו להשלים. הסידור היה רחוק מאידאלי, ודרש מכולנו להיערך בהתאם.

כאשר עומדים משאבים חומריים לרשות המשפחה ותנאי הדיור מאפשרים זאת, ניתן להיעזר במטפלת זרה או מקומית, עם או בלי לינה. אדם נוסף בבית, המקבל תשלום עבור הטיפול שהוא נותן, משחרר את בני המשפחה מהמעמסה הפיזית היומיומית והם

מתפנים לבילוי איכותי יותר עם ההורים. אם המצב הפיזי של ההורה מאפשר זאת, עדיפה ההתארגנות בבית - ובמקרים רבים היא אף מזרזת את תהליך ההחלמה.

רבים מהורינו, שרק לפני שנים מעטות היו מועמדים טבעיים לבתי-אבות מהעדר מערכות תמיכה קהילתיות, יכולים עתה להישאר בביתם. שירותים קהילתיים רבים הוקמו במיוחד למען הזקן התשוש, נוסף לשירותים הרבים שתוארו בפרקים קודמים - מטפלים בבתיים, מטפלים בזקנים, ארוחות המובאות הביתה, מרכזי יום, הסעות לטיפולים וכדומה.

מרכזי יום לזקנים

כפי שמרמז השם, מרכזי היום לזקנים הם חלק מתכנית קהילתית לשעות היום לזקנים. התכנית מופעלת במרכזים המנוהלים בידי עמותות הפועלות למען הזקן, ארגונים שלא למטרת רווח, קבוצות קהילתיות ושירותים סוציאליים מקומיים. רבים בוחרים בחלופה זו ונמנעים מהטראומה ומהעלות הגבוהה של המעבר לבתי-אבות. מרכזים אלה מאפשרים לזקנים חלשים, שאינם יכולים להישאר בבית ללא טיפול במשך כל היום, שהייה במקום מוגן בשעות שכני המשפחה מתפנים לעיסוקיהם הרגילים. המרכזים נועדו גם לזקנים חלשים הזקוקים לשירותים רפואיים או שיקומיים במקום אשפוז במוסד. התאמתו של זקן למרכז יום מוכרעת על פי מצב בריאותו, לא על פי גילו.

תקציב המרכזים האלה מגיע מהממשלה ומהמועצות המקומיות. כיום משלם המוסד לביטוח לאומי את הוצאות הטיפול ישירות למרכזים, בעוד שבעבר מימן הביטוח הלאומי רק שירותים שניתנו במוסדות.

היום קיימים בישראל כ-120 מרכזי יום לזקנים, מבקרים בהם כ-9,000 זקנים. רוב המרכזים מופעלים בידי ארגונים מקומיים לזקן ונתונים לפיקוחו של משרד העבודה והרווחה. המרכזים שעומדים בדרישות משרד העבודה והרווחה זוכים לאישור כספקי שירות במסגרת חוק ביטוח סיעוד.

המבקרים במרכז יום לזקן יכולים להגיע אליו פעם בשבוע או יותר, על פי קביעת עובד סוציאלי או רופא. הממוצע הוא פעמיים עד חמש פעמים בשבוע. לרוב מארגן המרכז הסעות מהבית למרכז ובחזרה. זוהי הזדמנות נפלאה לזקן שחי לבדו בבית ליצור קשרים חברתיים. אך לא בזה בלבד יתרונם של המרכזים - הם מספקים גם שירותים כמו ארוחות חמות ורחצה יומית, יציאות לבידור, עיסוק באמנויות, מוסיקה ותרגילי שיקום. במרכזים ניתנים גם שירותי ייעוץ והנחיה, הכוללים לעתים את בני המשפחה. עובדי המרכזים משתדלים לערב את המבקרים בפעילויות רבות ככל האפשר. יש מקומות שמגלים את מכשיר הטלוויזיה לפינה רחוקה, והמהדרים אף מוציאים אותו לגמרי מהמקום, כדי לעודד את החברים לגלות מעורבות בפעילויות היום.

חלק ממרכזי היום לזקנים אף מספקים טיפול רפואי, ריפוי בעיסוק, פיזיותרפיה וריפוי בדיבור. טיפולים אלה מיועדים למצויים בתהליך שיקום אחרי שבץ או כתוצאה משחרור מוקדם מדי מבית-החולים. שחרורים מוקדמים אלה מבית-החולים, הנובעים משיקולים כספיים במערכת הבריאות, יוצרים משבר טיפולי חמור אצל החולה הזקן. הדבר מאלץ לעתים את הבנים הבוגרים לצאת לחופשה או לחופשה ללא תשלום ממקום העבודה כדי לסעוד הורה מחלים עד שיתאושש. מרכזי היום למבוגרים ממלאים את החסר ומסירים חלק מהנטל המונח על כתפי המשפחה.

כיום קיימים גם מרכזי יום למבוגרים המספקים תכניות מיוחדות לטיפול בחולי אלצהיימר, ואין ספק שהשירותים המתמחים עוד יתרחבו ככל שאוכלוסיית הזקנים-זקנים תגדל ותייצג חתך גדול יותר באוכלוסייה. כמה מהמרכזים אף מציעים קבוצות תמיכה למשפחות, בניסיון לשרת טוב יותר את הקהילה.

חשיבותם של מרכזי היום היא גם במתן הפוגה למטפל. הידיעה שהורינו זוכים להזדמנות ליצור קשרים חברתיים לצד טיפול רפואי ושיקומי מאפשרת לנו, כמטפלים, לנצל חלק מהזמן להשתחרר מאשמה ולהתרחק מהטיפול התובעני בהורינו. "זה לא שירות שמרטפות", אמר מנהל מרכז מסור, "אנחנו מקווים ללמד את המטופלים שלנו לנצל את כוחותיהם". מרכזי היום לזקנים חיוניים במיוחד לבנים ובנות המשלבים טיפול בהורה הזקן וקריירה.

כמו בכל השירותים האחרים, עלינו ללמוד להכיר את המרכז המתאים לנו. כדאי לבקר פעם אחת לאחר קביעת פגישה מראש ולהגיע לביקור נוסף ללא הודעה מוקדמת, בשעת יום אחרת לגמרי. כדאי לשאול שאלות, לשוחח עם הזקנים במקום ולשמוע מה דעתם של האחות או של הרופא של ההורה ביחס למעון זה. מחירים, איכות השירות וסוגי השירותים שונים ממקום למקום, וכמובן שונה הסגל עצמו.

אם אין בשכונת ההורים מרכז יום לזקן, ניתן לפרקים למצוא תחליפים באמצעות שירותים קהילתיים יומיים לזקן. ניצול שירותים אלו מאפשר לספק תמיכה לזקן החי בגפו בשילוב עם השירותים הנזכרים בפרק 6, כמו ביקורי-בית של אחיות, ארוחות המובאות הביתה, עזרי בריאות וטיפולים פיזיותרפיים.

המרכיב האחרון לניצול שירותים אלה הוא הפנייה אליהם והתיאום ביניהם. צעדים אלה ננקטים בדרך כלל בידי אחד הבנים או בידי העובד הסוציאלי האזורי.

בית הרחק מהבית

ההיבטים הפסיכולוגיים של חיי משפחה בת שלושה דורות הם מורכבים ביותר, ואפשר לכתוב על נושא זה ספרים רבים. לא בכל משפחה כרוך צירופו של הורה לבית ילדיו במהפכה גדולה או בתהליך מסובך של קבלת ההחלטה. אופיו של צער זה הוא פועל-יוצא ממערכת היחסים בתוך המשפחה לאורך רצף החיים. "כאשר אמא תהיה זקנה מכדי לדאוג לעצמה, היא תעבור לגור אתנו" – זוהי אמנם גישה נאותה כאשר המעבר אל בית הבן או הבת אפשרי מבחינת התנאים הפיזיים, הכלכליים והרגשיים. אך לא תמיד אנו מסוגלים להיערך לכך נפשית או פיזית. במקרים רבים ההורים הם שאינם מעוניינים לעבור להתגורר עם ילדיהם, וזאת גם משום שהם חוששים מאבדן חלקי של עצמאותם, ולעתים אף מהפחתה באיכות חייהם. על כל פנים, צריך לוודא שאכן הנסיבות מתאימות, ולכן יש להקדיש לצער זה מחשבה רבה. על כל הצדדים להיות מוכנים לקראת השינויים הבלתי נמנעים שיתרחשו בחייהם וביחסיהם ולהיות מודעים לווייתורים ולהסתגלויות הכרוכים בהחלטה.

מעבר אל בית הבן או הבת

כדי שהמעבר של הורים לבית אחד הבנים יצליח, חשוב לבחון מהן הסיבות העומדות מאחורי נקיטת צעד זה. הפתרון הזה עלול להתברר כמשגה אם ננקוט אותו מתוך רגשי אשם או אם אין לנו יכולת גופנית, נפשית או כלכלית לבצעו כראוי. חשוב לדעת שאי הזמנת ההורה לגור אתנו אין בה משום אמירה שאיננו אוהבים אותו. דווקא ביחסים של אהבה גדולה מוכנים הבנים לא לפעול מתוך פחד "מה יגידו האחרים", אלא מהחלטה לבחור למען הוריהם בטיפולים ובמסגרות טובים יותר המוצעים בקהילה. החלטה כבדת משקל כזו מצריכה בדיקה יסודית של האפשרויות הניצבות לפנינו.

תהיה ההחלטה אשר תהיה, כל נשכח שאין סיבה להניח שיחסים שהיו טובים מלכתחילה יורעו בשל החלטתנו, ואל לנו לצפות להטבה ביחסים אם היו רעועים מלכתחילה.

טוב להיוועץ באנשי מקצוע לפני נקיטת צעד כלשהו. כל בני המשפחה החיים בבית צריכים להיות שותפים לדיון בציפיות ובחששות מפני השינוי הצפוי. הרי כמה נושאים לדיון:

- לכמה פרטיות זקוק כל אחד מבני המשפחה?
- האם אנחנו ערוכים לספק להורה את הפרטיות שהוא זקוק לה?
- מי יהיה האחראי העיקרי לטיפול?
- האם כל בני המשפחה ייטלו חלק בטיפול הנחוץ?
- האם נוכל לצאת לעבודה? האם נוכל לצאת לבלות?
- כיצד ישפיע השינוי על מצבנו הכלכלי?

חשוב שכל בני המשפחה יבינו מהו מהלך מחלתו של ההורה, כדי להפחית את מספר ההפתעות. נזכור שנצטרך להתאים את ביתנו לצורכי ההורים ולהתקין בו את כל האמצעים שהומלצו בפרק 5, כדי לאפשר להם ניידות מסוימת ותנאים בטוחים בביתם החדש אתנו.

הייתי ילדה כאשר סבתי עברה להתגורר עמנו. אמנם אמי לא הייתה בתה המועדפת, ולמעשה מעולם לא היו לה יחסים קרובים עם אימה - היא פשוט הייתה היחידה שיכלה לטפל בסבתי בבית. סבתי הייתה אישה מפונקת, מורגלת בתשומת־לב, וידענו שבואה לביתנו יתבע שינויים רבים. הורינו, כידועם שהחידוש במצב ייעלם במהירות ואנחנו, הנכדים, נפסיק להציע את עזרתנו, כינסו אספה משפחתית וביקשו לדון כיצד ישתתף כל אחד מאתנו בטיפול בבת המשפחה שזה עתה נוספה

לביתנו. היה ברור שהיא תזדקק להמון תשומת-לב. מצאנו דרך פעולה והסכמנו עליה: אחיותיי ואני נתחלף בתפקיד אחת לשבוע, ונקבל שכר כאילו מדובר במשרה אמיתית. החובות כללו בעיקר מענה לקריאותיה של סבתי ודאגה לצרכיה הלא מסובכים, כמו הבאת האוכל לחדרה. אנרגיית הנעורים שלנו חסכה לאמנו מיליוני גיחות לחדרה של סבתי. שבוע בחברת סבתא אפשר לכל נכדה לפתח עמה יחסים ממשניים, ומסבתא נחסך הבלבול שוודאי הייתה מרגישה לו היינו מתחלפים כל יום. הכסף היה הסיפוק המידי שלנו, אבל ההיכרות עם סבתא והידיעה שאנחנו עוזרות לאמא היו הגמול האמיתי, שאותו אנו נוצרות עד היום הזה.

לסיפור זה יש סוף טוב, אך לצערנו במקרים רבים מתעוררות השלכות שליליות ארוכות טווח על המשפחה שבחרה להעביר אליה את ההורה הזקן.

אם אנו מחליטים שההורה יעבור לביתנו, כדאי לעשות זאת בתחילה באופן ניסיוני בלבד, למשך כמה שבועות. הדבר יאפשר לנו להחליט אם נוכל לחיות יחד - הן אם המגורים המשותפים מתאימים לנו והן אם הם מתאימים להורים! זהו גם הזמן להפעיל את השירותים הקהילתיים ולראות עד כמה הם מסוגלים להפחית מעלינו את עומס הטיפול בהורינו. רבים מהשירותים שנועדו לזקן החי בגפו ניתנים גם לזקן החי עם ילדיו.

נופשון, בית החלמה

נופשוניים הם מסגרת מוגנת למנוחה במשך תקופה קצרה, עד חודש. הם מיועדים למבוגרים ששחררו מבית-חולים וזקוקים לפיקוח ולטיפול עד שישבו הביתה, למקרי חירום ולתקופת מנוחה למטפל.

טיפול מנוחה מאפשר למשפחה המטפלת לצאת לחופשה של עד ארבעה שבועות ולהשאיר את ההורה בפיקוח ובטיפול הולמים. סוג השירות תלוי במצבו הרפואי של הזקן.

השימוש בנופשון עלול להיתקל בהתנגדות של הורים שאינם רוצים שאיש יטפל בהם מלבד ילדיהם. לעתים גם למטפלים לא קל להעביר לאחרים את האחריות על הוריהם, משום שהם מרגישים שרק הם מסוגלים לבצע את העבודה כראוי. אולם רוב אנשי המקצוע העוסקים בזיקנה ממליצים בחום על מנוחה למטפלים. הלחצים המופעלים על המטפל כבירים, והוא עלול להישחק. לעתים המטפל הוא האחרון המזהה את הצורך שלו במנוחה והוא מסתכן בנפילה למשכב או באבדן היכולת לטפל באחר. יציאה לחופשה רק לאחר שהמטפל הגיע למצב של תשישות היא בגדר שירות דוב לכל הנוגעים בדבר.

חלופות מגורים יצירתיות

אין הכרח להעביר את הזקן לבית בנו או בתו כדי שירגיש בבית. קיים מגוון פתרונות יצירתיים להורים שאינם זקוקים לטיפול רפואי, אך גם אינם יכולים לגור לבד לגמרי. למשל, זקנים הסובלים מבעיות זיכרון או ממחלת לב זקוקים לתנאי מחיה המספקים השגחה וליווי, אך לא לטיפול רפואי. ניתן ללמוד על חלופות מגורים מתכניות המבוצעות בהצלחה בארצות אחרות.

● **דיור אומנה** הוא תכנית חדשנית, המוצעת בארצות-הברית באמצעות סוכנויות מקומיות. הזכאות לתכנית נקבעת על פי אמות מידה גופניות וכלכליות גם יחד. בדיור אומנה גרים הזקנים החלשים בבתים פרטיים עם משפחות שקיבלו הדרכה מיוחדת ונמצאות בפיקוח השירות הסוציאלי המקומי. אדם צריך להיות מסוגל לתפקד באופן עצמאי עם השגחה מוגבלת

כדי להשתלב בתכנית זו.

- **טיפול משפחתי לזקן** הוא דוגמה נוספת לתכנית מצליחה המבוססת על הקהילה והממומנת בכספי המדינה וקרנות פרטיות. התכנית מפנה זקנים חלשים למגורים בבתי פרטיים במקום לשלבם בבתי-אבות. ההשתתפות בטיפול משפחתי מותנית בהסכמת רופאיהם של הזקנים. המשפחות נותנות השירות ובתיהם נבחרים בקפידה, ותשומת-לב מיוחדת מוקדשת להתאמת הזקן למשפחה. תכנית מסצ'וסטס היא דוגמה מוצלחת למגורים בין-דוריים מחוץ למשפחה הקרובה, ומדינות אחרות ממהרות לחקותה. הביטוח הרפואי מקדם את התכנית הזו, שכן ההקצבה היומית לטיפול משפחתי לזקן נמוכה בהרבה מהתשלומים שהיה על הביטוח הרפואי לשלם לו היה הזקן בבית-אבות. התכנית נוסדה במסצ'וסטס ב-1979 כדי לספק שירות במחוז אחד, ועתה היא מופעלת כמעט בכל מדינת מסצ'וסטס.

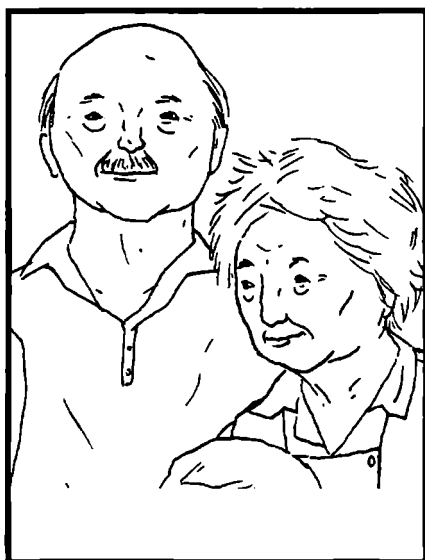
- **בתי פרטיים וציבוריים לזקנים** הם שירות נוסף של מעונות המנסים להשרות אווירה דמוית בית. לדיירים מוקצה חדר פרטי או חדר עם שותפים, אך כולם אוכלים בחדר אוכל משותף.

קיים מבחר גדול של מסגרות המשמשות חלופה לדיור לזקנים חלשים אך עצמאיים. השירותים המוצעים בהן שונים בתוכם, ברמתם ובאיכותם. המסגרות משרתות חתך רחב של אוכלוסיית הזקנים - החל במעדיפים סביבה עם פיקוח, שבה אין הם צריכים לעשות כמעט דבר גם אם בריאותם טובה ומערכת התמיכה שלהם רחבה, ועד הבודדים והחלשים, שאינם מסוגלים לבצע את מלאכות היומיום. תהיה הסיבה אשר תהיה, חשוב לברוק אם המוסד הנבחר קיבל רישיון מתאים ממשרד העבודה והרווחה או ממשרד הבריאות.

לקבלת מידע נוסף: מדריך לבתי-אבות, הוצאת אשל, טלפון
להזמנת המדריך 02-6557551; המעבר למעון או למסגרת סיעודית,
הוצאת אשל. ניתן להשיג את החוברת ברשות לפנסיונרים ולזקנים,
טלפון: 02-5386912; מדריך דיור (לדיור מוגן), ניתן להשיג ברשות
לפנסיונרים ולזקנים, טלפון: 02-5386912.

פרק 10

מוסדות לטיפול רפואי ממושך



בפרק "אנחנו נשארים בבית" נדונו אפשרויות דיור חלופיות להורים עצמאיים והודגש שם כי היזמה, ההחלטה והמעבר עצמו נתונים בדרך כלל לאחריותם. לא כך הדבר אם מצבם הגופני מונע את עצמאותם והם תלויים בטיפול צמוד. במקרים רבים עלינו להחליט עבורם, ולעתים האפשרות המתאימה ביותר היא לשפנם במסגרת מוסדית כלשהי. זוהי החלטה קשה וטעונת רגשות: עזיבת הבית, הסביבה המוכרת, מעוררת תחושות סותרות הן אצל ההורה והן אצלנו, הבנים. מצד אחד נראה לנו שההחלטה לעבור לבית-אבות היא הטובה ביותר בנסיבות המשפחתיות הקיימות ובהתחשב במצב הבריאות הפיזי והנפשי של ההורה, אך מצד שני, לעתים אנחנו מקשרים פעולה זו עם נטישה ורואים בה כשל מצדנו למצוא פתרון טוב יותר.

התפתחות "התעשייה הגרונטולוגית" בשנים האחרונות והכנסתם של מוסדות לזקנים למערכת הפרסום והשיווק תרמה רבות להעלאת המודעות הציבורית לפתרונות אלה, ואף מזערה את הסטיגמה שהייתה מיוחסת למוסדות האלה בעבר. אולם דווקא בגלל הפופולריות ההולכת וגוברת בתחום זה עלינו להיזהר הרבה יותר בעת בחירת מסגרת מוסדית להורינו.

על המוסדות בישראל

בישראל קיימים כיום יותר ממאתיים מוסדות לטיפול ממושך, ויותר ממחציתם בבעלות פרטית. רוב המוסדות נתונים לפיקוח משרד הבריאות ומשרד העבודה והרווחה. אוכלוסיית הזקנים מחולקת לשלוש קבוצות: עצמאים, תשושים וסיעודיים. בקבוצת העצמאים נכללים זקנים המתפקדים בכוחות עצמם; בקבוצת התשושים נכללים זקנים הזקוקים לעזרה ברחצה ובניידות, אך מסוגלים לאכול בכוחות עצמם; זקנים כמצב סיעודי זקוקים לעזרה באכילה

וברחצה ומרותקים לכיסא גלגלים. המוסדות לזקנים עצמאים או תשושים נתונים לפיקוח משרד העבודה והרווחה, ואילו משרד הבריאות אחראי לזקנים שמצבם סיעודי ולתשושי נפש.

בעשר השנים האחרונות עלה הגיל הממוצע של הזקנים העצמאים העוברים לבתי־אבות, והוא עומד עתה על שמונים ואחת. הגיל הממוצע בבתי־האבות הוא שמונים וחמש. ניתן להסיק מכך שאנשים נשארים בביתם זמן רב יותר ובוחרים לרחות את המעבר למסגרת מוגנת עד שחלה הידרדרות גופנית המגבילה את יכולתם להמשיך להתגורר בקהילה. בהשפעת מגמה זו מוקצות מיטות רבות יותר לתשושים ולסיעודיים.

מתי לעבור למוסד?

אחד הדגשים העיקריים של ספר זה הוא השמירה, עד כמה שאפשר, על עצמאותם של ההורים, בעזרת המשאבים המצויים בקהילה. מחקרים תומכים במה שידוע מניסיון, שזקנים מעדיפים להישאר בבית, ולעובדה זו השפעה ישירה על מצבם הגופני והנפשי גם יחד. אך לעתים המצב מחייב סביבה טיפולית מקצועית יותר, ופתרון זה עדיף במיוחד להורים הגרים לבדם.

ההחלטה לעבור למוסד לטיפול ממושך היא קשה, גם כאשר הדבר נעשה לטובת ההורים. כל משפחה חייבת לברוק מה היא מסוגלת לעשות ומה עליה לתת לאחרים לעשות. אחרי קבלת ההחלטה עלינו להניח לרגשות האשמה ולערוך את הסידורים המתאימים לשם העברת ההורה למסגרת המתאימה.

חשוב לברוק את האפשרויות במסגרות המוסדיות כיוון שההיצע גדול ומגוון. אם הורה לוקה במחלת אלצהיימר, למשל, כדאי לברר כבר בשלביה המוקדמים, זמן רב לפני שידקק לטיפול מוסדי, את האפשרויות שיעמדו לרשות המשפחה עם ההידרדרות הצפויה.

כיום קיימות מסגרות רבות המספקות שירותים מגוונים לזקנים על פי הצרכים הייחודיים שלהם, ואפשר לחלקם לכמה קטגוריות:

- **מסגרת שיקומית** - זוהי מסגרת המספקת טיפול רפואי ושיקומי כל היממה באמצעות מומחים לגריאטריה, אחיות מוסמכות, אחיות מעשיות וכוח עזר, וכן צוות של אנשי מקצוע בתחום העבודה הסוציאלית, פסיכולוגיה, פיזיותרפיה, ריפוי בעיסוק, ריפוי בדיבור ודיאטה. בית-חולים גריאטרי הוא דוגמה למסגרת שיקומית. מוסדות כאלה משרתים חולים המחלימים אחרי אשפוז או אנשים הזקוקים לטיפול רפואי לתקופה קצרה או מוגבלת. הפנייה למסגרות אלה נעשית באמצעות צוות המחלקה בבית-החולים ובאמצעות השירות הסוציאלי של בית-החולים.

- **מסגרת סיעודית** - מסגרת כזו מיועדת לזקנים שאינם מסוגלים לשרת את עצמם והזקוקים בעיקר לטיפול סיעודי. מסגרת זו מעמידה לרשות החולים סגל רפואי קטן יותר. יש בה סגל סיעודי במשך כל שעות היממה, ואילו טיפול רפואי מסופק רק בשעות מסוימות בשבוע או כשרופא מוזעק בשעת הצורך. ברוב בתי-האבות והדיור המוגן קיימת מחלקה מיוחדת לטיפול סיעודי המשרתת דיירים שמצבם הרפואי והגופני הידרדר.

- **מסגרת סגורה** - זו מסגרת המיועדת לאנשים הסובלים מתשישות נפש. יש מחלות המחייבות את אשפוז ההורה במוסד סגור שיש בו הגבלת תנועה. מחלת אלצהיימר או מחלת נפש, לדוגמה, מחייבות דלתות נעולות, כדי שהחולה לא ייעלם לפתע. לא בכל המוסדות יש מחלקה סגורה, לכן חשוב לבדוק את הנקודה אם מצב ההורה מכתוב זאת. ברוב בתי-החולים הפסיכיאטריים יש היום מחלקה פסיכו-גריאטרית מיוחדת, המציעה סביבה מוגנת ומספקת טיפול רפואי טוב. גם מסגרות

של דיור מוגן המשתדלות להציע את מלוא הטיפול לזקן כוללות מחלקות פסיכו-גריאטריות.

שושנה חוותה תהליך כואב של קבלת החלטות עם אימה כאשר הגיעה השעה להעביר את אביה למוסד. הוא סבל ממחלת אלצהיימר, ובשלב מתקדם של המחלה החל לפגוע באימה. עד לאותו שלב לא התעוררה אצלו בעיה של הליכה לאיבוד, ולכן שושנה לא שאלה במוסד אם יש להם שער נעול. אחרי שהאב הוכנס למוסד הופיעו סימפטומים נוספים למחלה, והוא החל להיעלם מהמקום. המטפלים לא הצליחו להחזיק בו, ושושנה ואימה ניצבו עתה בפני הייסורים הכרוכים בחיפוש מסגרת חדשה, מוסד שיש בו גם מחלקה סגורה.

לשכת הבריאות המחוזית מטפלת במקרים שזקן זקוק לטיפול סיעודי אישי וילדיו אינם יכולים לעמוד בהוצאה הכלכלית הכרוכה בכך. רופא המשפחה, עובד סוציאלי, אחות הקהילה או בני המשפחה יכולים להפנות לשם את הזקן. צוות מקצועי, הכולל רופא גריאטרי, אחות גריאטרית ועובדת סוציאלית, יעריכו את מצבו הרפואי, התפקודי והרגשי ויחליטו איזו מסגרת מתאימה לו. להתאמת מסגרת לזקנים הסובלים מתשישות פיזית ניתן לפנות למחלקות לשירותים חברתיים באזור המגורים.

כיצד לבחור מסגרת מוסדית?

- כראי לערב את ההורים בהחלטה, עד כמה שאפשר. אם שני ההורים בחיים אבל רק אחד מהם מועבר למוסד, חשוב לשתף את ההורה הבריא בתהליך קבלת ההחלטות.

- כדאי להשיג רשימה של כל המוסדות המתאימים באזור המגורים. ניתן לקבל את הרשימה בלשכת הבריאות המחוזית, בשירות הסוציאלי של בית-החולים, במחלקה לשירותים חברתיים באזור המגורים או להיעזר ב"דפי זהב". אשל הוציאה חוברת המספקת מידע מעודכן על המוסדות הקיימים בישראל.
- רצוי לבדוק את נגישות המקום לבני המשפחה. בעיקר יש להתחשב בניידות של בן-הזוג של ההורה שבמוסד. הנקודות החשובות לבדיקה הן האם המרחק ישפיע על תכיפות הביקורים, האם קיימת תחבורה ציבורית נוחה למקום, האם יש בו מגרשי חנייה, וכדומה.
- האם יש למוסד רישיון זמני או קבוע? ניתן להשיג מידע זה באמצעות לשכת הבריאות או המחלקה לשירותים חברתיים.
- כדאי להתייעץ! יש סוכנויות המתמחות בסיוע בבחירת מוסדות מתאימים.
- העובדים הסוציאליים הפועלים בבתי-החולים הם מקור טוב למידע מהימן אודות מוסדות מתאימים. רובם מכירים את הצוותים ואת הסגל במוסדות השונים ויודעים כיצד הם מנהלים.
- יש להיוועץ ברופא המשפחה, אם כי לרוב מידת המעורבות שלו פחותה מזו של העובדים הסוציאליים.
- ארגונים דתיים מסייעים בהפניה למוסדות, ולעתים מנהלים מוסדות משלהם.
- אין להתעלם מניסיון של חברים, בעיקר אלה שהעבירו לאחרונה בן משפחה אהוב למוסד. טוב לדעת אילו קשיים ניצבו בפניהם או אילו הפתעות נעימות או בלתי נעימות ציפו להם. עם זאת, עלינו לזכור שכל אדם מגיב למצב נתון באופן שונה.

- האם המוסד מקבל חולים ששהותם מסובסדת בידי משרד העבודה והרווחה או משרד הבריאות, והאם יאפשר לחולה להישאר במקום אחרי שמשאביו ייגמרו?
- חובה לבקר במוסד! חשוב לשאול שאלות ולבחון את האווירה, את יחס הסגל לחולים ואת התנהגותם של הדיירים. טיפול טוב וניהול הולם של המוסד ישתקפו ביחסם של הדיירים ואורחיהם למוסד ולאורחיו.
- אמות מידה כלליות, הקובעות מהו מוסד טוב, יעזרו לנו לקבוע אם מסגרת כלשהי מתאימה לצרכינו. מוסד נקי ללא רבב, עם מדשאות מטופחות ותושבים הצופים בטלוויזיה בשקט אמנם מושך את עין המבקר, אבל באופן אבסורדי - הדייר לעתיד עשוי להעדיף דווקא מקום פעיל ורועש, שאנשים נעים במסדרונותיו ובחוף.
- להלן שאלות שכדאי לשאול לפני בחירת מוסד, אם כי כל מתעניין עשוי לייחס חשיבות שונה לכל אחת מהן:
- האם יש מקומות פנויים? כמה זמן תימשך ההמתנה עד שיתפנה מקום להורה?
- האם הדיירים מקבלים תרופות הרגעה דרך קבע, שלא על פי הנחיות רופא?
- כמה מוגבלים המבקרים? האם הם זוכים לפרטיות בחברת החולים?
- מהו יחס העובדים לחולים? איזה הכשרה עברו?
- מהו קצב תחלופת העובדים?
- האם המזון מעורר תיאבון וטעים? האם התפריט מגוון? האם מכבדים במקום טעמים אישיים ודרישות דתיות לצד דרישות דיאטטיות?
- כמה זה עולה? מה נכלל בתשלום - כביסה אישית, טיפוח ההופעה, צרכים רפואיים, אמצעי ספיגה למבוגרים?

- איזה ביטוח רפואי מוכר במקום?
- מי מטפל בענייני הכספים של החולים?
- אילו חפצים אישיים אפשר להביא - בגדים, ספרים, רהיטים?
- האם מאורגנות פעילויות למרותקים למיטות?
- האם הופכים את החולים במיטותיהם בתכיפות שתמנע התפתחות פצעי לחץ?
- כיצד מספק המוסד טיפול רפואי שגרתי? האם רופאים מקצועיים עורכים ביקורים קבועים?
- כיצד נבחרים השותפים לחדר? מה נעשה כאשר מתעוררים חיכוכים על רקע אישי?
- האם יש במקום בית-כנסת?
- האם שומרים במקום על השבת ועל הכשרות?
- מהו הליך השחרור? האם מקבלים החוזרים?
- האם יש אפשרות להתקין בחדר הפרטי טלפון, רדיו או טלוויזיה? האם ניתן לקבל עיתונים?
- האם סגל המקום כולל עובד סוציאלי?
- האם דואגים לחולים הזקוקים להאכלה אישית?
- האם מנקים חולים שאינם שולטים בצורכיהם? באיזו תדירות מחליפים מכנסונים?
- כיצד נראים הדיירים - האם הם מטופחים, ציפורניהם ושיערם נקיים? האם הגברים מגולחים?
- האם הסגל מנומס?
- האם תלוי במקום לוח פעילויות שבועי?
- האם יש ספרייה במקום?
- האם עולים מהמוסד ריחות חזקים לא נעימים?
- האם הסגל פונה אל הדיירים בשם הפרטי או בשם המשפחה?
- האם הדיירים נראים ערניים?

- האם הסגל מתייחס אל הדיירים כמבוגרים או כילדים?
- האם נעשים מאמצים ליצור במקום אווירה ביתית?

דע את זכויותיך

המודעות הגדלה של המשפחות המחפשות שירותים מוסדיים חייבה את המוסדות לשפר את התנאים ואת השירותים הניתנים בהם. כאמור, הדיור המוגן, בתי-האבות והמוסדות הסיעודיים נמצאים בפיקוח משרד העבודה והרווחה ומשרד הבריאות, בהתאמה. מטרת הפיקוח היא להבטיח שהתנאים הפיזיים, השירותים והטיפול בזקנים יעלו בקנה אחד עם חוק הפיקוח על מעונות 1965 ועם תקנות הפיקוח על מעונות (אחזקת זקנים עצמאיים ותשושים במעון) 1986. כוונת התקנות האלה היא להבטיח אמות מידה אחידות לטיפול. כל מוסד נדרש לעמוד בשבעה תנאים בסיסיים:

- תנאי מגורים - לא יותר משני עצמאיים או תשושים בחדר אחד. גודלו של חדר לשניים צריך להיות 12 מטרים רבועים לפחות, ושטח חדר ליחיד צריך להיות 8 מטרים רבועים לפחות. בחדר חייבים להימצא רהיטים בסיסיים ומתקני חימום.
- תקשורת - כל דייר זכאי לשלוח ולקבל דואר. יש למקם טלפון ציבורי באזור נוח. במקרים שהדבר נחוץ, המוסד חייב לאפשר התקנה של טלפון פרטי.
- תזונה - שלוש ארוחות ביום, אחת מהן חמה. הארוחות חייבות להיות בפיקוח תזונאי מקצועי.
- תנאים היגייניים - נדרשת יחידת רחצה לכל ארבעה דיירים לכל היותר. על היחידה לכלול כיור, שירותים ומקלחת המופרדים מהחדר באמצעות דלת.
- שירותים רפואיים - מספר אנשי הסגל הרפואי תלוי בגודל המקום. כל מסגרת מוסדית חייבת לספק טיפול סיעודי קבוע ושירותי חירום 24 שעות ביממה.

- שירותים חברתיים, תרבותיים ודתיים - יש לספק את כל השירותים הללו.
- קשרים חברתיים ומשפחתיים - המעון חייב לספק תנאים הולמים להמשכיות היחסים עם המשפחה. יש לספק אזורי ביקור המאפשרים פרטיות ונוחות למשפחה המבקרת.

ההיבט הכלכלי של הכניסה למוסד

חשוב להבחין בין הסדרי תשלום הנעשים באופן אישי בין הדייר או בני משפחתו למוסד לבין הסדרים הנעשים באמצעות משרד הבריאות או שירותי הרווחה.

אם יתקבלו הורינו למוסד באמצעות שירותי הרווחה או משרד הבריאות נחסוך את הצורך לשאת-ולתת עם המסגרת המוסדית, שכן גובה התשלום ותנאיו יוסדרו דרך הרשויות. חלקם של ההורים בתשלום ייקבע בידי שירותי הרווחה או הבריאות לאחר בדיקת האפשרויות הכספיות שלהם ושלנו. כל דייר במוסד השייך למסגרת שירותי הרווחה מתחייב בפני הרשות המקומית להעביר לה 80% מקיצבת הזיקנה ומהשלמת ההכנסה שהוא מקבל מהביטוח הלאומי, וכן מכל הכנסה שיש לו מפנסיה, מרכוש או מכל מקור אחר, עד גובה התשלום על החזקתו במעון.

אם להורינו אין די כסף, נידָרש אנו, ילדיהם, להשתתף בתשלום על פי טבלאות זכאות, המביאות בחשבון את ההכנסות של כל הבנים ואת מספר הנפשות בביתם. את יתרת הסכום לתשלום משלימות רשויות הרווחה והבריאות, וזאת כדי למנוע מיקוח בין הדייר לבין המוסד.

אם הורינו בוחרים במוסד פרטי עליהם לשלם שני תשלומים: תשלום חד-פעמי (דמי כניסה), ותשלומים חודשיים במשך כל תקופת השהייה במוסד. גובהם של התשלומים שונה, לפי סוג

השירותים שהמוסד מציע, תנאיו הפיזיים ורמתו. לא כל המוסדות גובים דמי כניסה, ויש מקומות המאפשרים לדייר לבחור בין דמי כניסה ודמי אחזקה חודשיים לבין דמי אחזקה חודשיים בלבד, אך גבוהים יותר. אפשרות נוספת היא תשלום דמי פיקדון בתוספת דמי אחזקה חודשיים. דמי הפיקדון מוחזרים לדייר או ליורשיו בניכוי אחוז מסוים מדי שנה, כפי שמוגדר בחוזה הכניסה למוסד.

על פי שיטת ההיוון הקיימת במספר מקומות, נערך לדייר תחשיב של סכום חד-פעמי שעליו לשלם למוסד. סכום זה אמור לכסות את מלוא החזקתו במשך כל תקופת חייו. את התחשיב מבססים על פרמטרים כגון תוחלת חיים צפויה, מין ומצב תפקודי.

בכל מקרה, אין לשלם למוסד אלא לאחר חתימת החוזה, המגדיר בבירור אלה שירותים נכללים בתשלום, ובעבור אילו שירותים משלם הדייר בנפרד. כן חשוב להגדיר בחוזה במפורש מהם התנאים המאפשרים את קבלת רוב הסכום חזרה במקרה של פטירה או אם ההורה יחליט לעזוב את המקום.

המעבר

מעבר של הורה לבית-אבות אינו מאותת על סיומו של קשר קרוב, אך הוא בהחלט מסמל סיומה של תקופה. זהו תהליך קשה ורגיש, הדומה מאוד למצב של מעבר מבית לבית (שנדון לעיל בפרק 5). גם במצב זה יהיה המעבר קל יותר ככל שההורים יוכנו לכך מראש וככל שהם ישותפו יותר בקבלת ההחלטות. אך כאשר מצבו של ההורה כל כך קשה שאי אפשר לשתף אותו בהחלטה לעבור למוסד או בבחירת המקום, אנו צריכים להיות ערוכים לקלוט את המצוקה ואת העצב הכרוכים בעזיבת הבית ובמעבר לתלות מוחלטת במישהו אחר.

ברוב המקרים, כאשר ההידרדרות במצב הבריאות היא תוצאה מאירוע פתאומי שהולך וצובר תאוצה, אין שהות להתמודד עם הצדדים הרגשיים יותר של השינוי. קשה לנו לראות את ההורה הופך מאדם עצמאי השולט בעצמו ובסביבתו לאדם תלוי באחרים, לעתים מכולכל ולא מתמצא, שאינו שותף להחלטות הנוגעות לחייו. אנו חשים כאב לא רק בשל זיכרונות עצובים של חוויות קשות ולא נעימות, אלא גם כשעולים זיכרונות נעימים של שעות וימים שעברו במחיצת ההורה. זו אולי אחת התקופות הקשות שבהן אנו מתעמתים עם הבגרות הפיליאלית שלנו אל מול הילד הקטן שרואה כיצד הוריו כבר אינם מה שהיו. חברה שניסתה לתאר את מה שהיא עוברת אמרה "אני פשוט עצובה כל הזמן". חשוב מאוד שנמצא כתובת לשיחה המאפשרת לפרוק מעט את המועקה הזו - בן משפחה, חבר או איש מקצוע.

בדיון שלהלן אנו מתייחסים לעצם המעבר למסגרת מוסדית, מבלי להתייחס לתפקודו הפיזי או הקוגניטיבי של ההורה. לכן התיאור כללי ביותר, אך ניתן ליישום לפי הצורך.

מיום קבלת ההחלטה לגבי המוסד שההורה יעבור אליו ניתן לזהות שלושה שלבים:

- **תקופת ההכנות לקראת הכניסה לבית-האבות או למוסד -** לרוב כולל שלב זה ביקור היכרות במקום וקבלת מידע לגבי החפצים האישיים שניתן להביא. באותו ביקור אף נעשים הסידורים הכספיים, חתימה על החוזה וכדומה. במקביל מתחיל פירוק משק הבית - אם בידי ההורים עצמם ואם בידי הבנים או בעזרתם. זהו שלב קשה של פרידה מחפצים, מזיכרונות ומסביבה מוכרת. בשלב זה יש גם להחליט אילו חפצים יעברו יחד עם ההורה לבית החדש, שכן חפצים אהובים ומוכרים כמו

צילומי משפחה עשויים להפחית את תחושת הזרות ולהעניק לחדר אווירה אישית יותר.

- **יום הכניסה למוסד** - רוב המסגרות מקצות איש סגל מיוחד (אחות או עובדת סוציאלית, כנדרש על פי החוק) לקבל את פני הדייר החדש, להכיר לו את המקום, את אנשי הסגל ואת שכניו. חשוב שמישהו מבני המשפחה ילווה את ההורה ביום זה, כי הסביבה חדשה, האנשים זרים, הנהלים - כל אלה עשויים לגרום לו תחושת חרדה וחוסר אונים. נעים כאשר יש עם מי לדבר, וגם לנו, הבנים, זוהי הזדמנות לעמוד מקרוב על ביתו החדש של ההורה.

- **ההסתגלות** - זו עשויה להימשך ימים או חודשים, תלוי במצבו הגופני, הרגשי והחברתי של ההורה. גם לנו זוהי תקופה קשה, שכן עלינו להתמודד עם רגשותינו המעורבים ועם רגשות הורינו כאחד. ביקורים תכופים, או לפחות שיחת טלפון יומית, עשויים להפחית את תחושת הבדידות וגם להעביר מסר להנהלה שיש משפחה אוהבת המודעת למתרחש במקום. כדאי להישאר מספר שעות עם ההורה במשך התקופה הראשונה, כדי להכיר את האחראים עליו ואת שכניו לחדר. עם זאת, חשוב שלא רק אנו נבקר את ההורה, אלא גם בני המשפחה וחברים כדי שירגיש שעודו שייך לעולם שמחוץ למוסד. אם המצב הגופני מאפשר זאת, נוכל לעודד את ההורה בתקופת ההסתגלות הראשונית (וגם בהמשך) אם נביא אותו לביתנו ליום או לסוף־שבוע. יציאה מהמוסד לאירועים משפחתיים, כמו חתונה, בר־מצווה או חג, היא הזדמנות נוספת לשמירה על קשר ועל תחושת שייכות.

ביקורים נעימים

ההנאה החושנית מדברים קטנים גוברת אצל אנשים כאשר בריאותם הגופנית מתרופפת. זקנים רבים מספרים על העונג שהם שואבים מצפייה בשקיעה יפהפייה או מהתחושה הנעימה שמעניק להם זרם מים חמים במקלחת. לפיכך כדאי להעתיר על הורינו הנאות קטנות כאלה. לסרק את שיערה של האם באריכות, לעסות את עורפו של האב, לחבק חיבוק גדול - פעולות כאלה עדיפות על פרחים או על כרטיס ברכה.

ביקורי הנכדים חשובים גם להורים הזקנים וגם לילדים. הסב או הסבתא ישאבו הנאה גדולה ממגע ידו של נכד במהלך ביקורו אצלם. עם זאת, אולי יהיה עלינו להכין תחילה את ילדינו לקראת השינויים שחלים אצל הורינו, כדי שלא יפחדו להתקרב אליהם.

חלק מאתנו חשים מתח רגשי רב לקראת הביקור אצל ההורים, ולעתים המתח אף עולה על ההתלבטויות שקדמו למעבר ההורה לבית-האבות. מלבד רגשות אשמה אנו עלולים להיעצב משום שאיננו מוצאים מה לומר זה לזה. להלן כמה הצעות של דיירים ואנשי סגל במוסדות להתגברות על בעיית התקשורת עם ההורה הזקן במוסד:

- נביא פרחים ונסדר אותם יחד עם ההורה באגרטל.
- נביא את הילדים. תמיד נוכל למצוא אזורים שקטים, שבהם יוכלו הילדים לשחק.
- נביא בני משפחה אחרים לימי-הולדת וחגים, כדי שההורים ירגישו שעודם חלק מהמשפחה.
- נביא מכתבים מבני המשפחה ונקרא אותם בקול.
- נשמיע להורים הקלטות משיחות של בני המשפחה. נקליט שיחה עם הורינו כדי להשמיעה בבית.

- נביא צילומים עדכניים של בני המשפחה ואלבומי תמונות ישנים ונעלעל בהם יחדיו.
- נביא ירחונים ועיתונים, או נשיג בספריית המוסד, ונקרא בהם בקול.
- נביא קלטות של מוסיקה ונאזין להן באזור המשותף לכל הדיירים.
- נארוז ארוחת פיקניק ונאכל אותה בחוץ, ואם מזג האוויר גרוע נאכל בפנים. זה הזמן לשיחות על מתכונים.
- נביא דברים שניתן לעשותם יחד, כמו עבודות רקמה או תשבצים.
- נצא יחד לטיולים או לנסיעה במכונית ונעצור לארוחה במקום כלשהו.
- נצטרף לפעילויות ההורים הנערכות במוסד, כמו ערב בינגו או שירה, כדי שיוכלו "להשוויץ" במשפחה שלהם.
- נפנק את ההורה בטיפול מניקור או בעיסוי ידיים, בצפייה משותפת בטלוויזיה או בשיחה על הדברים שעשינו במהלך השבוע.
- נערב את ההורים כמה שקורה בבית ונבקש את עצתם לגבי החלטות משפחתיות.

ביקור הוא אמצעי הקשר הטוב ביותר והמועיל ביותר עם ההורה, אולם בלית ברירה, כאשר איננו יכולים לבקר, כדאי להקדיש תשומת-לב בדרכים אחרות כמו לטלפן או לשלוח פרחים, לשלוח מכתבים, גלויות, חבילות ותמונות.

חולי אלצהיימר

נתוני האגודה לחולי אלצהיימר מעידים על כך שיותר מ-50,000 איש בישראל סובלים מהידרדרות קוגניטיבית כלשהי. 75% מאוכלוסייה זו לוקים במחלת אלצהיימר, המתבטאת בהרס תאי מוח חיוניים.

מחלת האלצהיימר היא מחלה פרוגרסיבית, שבשלביה הראשונים סימניה אינם ניכרים בחולה והתנהגותו נראית נורמלית לגמרי. התנהגות זו מטעה כל כך, שהמשפחה מתקשה להאמין שהמצב יחמיר וילך. אלא שהכחשה בשלב המוקדם של המחלה גוזלת את האפשרות להיערך להתמודדות עם התלות המוחלטת של החולה בעתיד, שעלולה להימשך משלוש עד חמש עשרה שנים. המחלה מאופיינת באבדן זיכרון, בהידרדרות גופנית ושכלית, באי שליטה בסוגרים, בחוסר-יכולת לתקשר, בחוסר-התמצאות בסביבה, ולעתים היא אף עלולה לגרום לשינויים באופי החולה. מובן שתהליכים אלה משפיעים על המשפחה כולה ועלולים לפגוע בה פגיעה אנושה.

אימה של דבורה הייתה אישה פעילה ומעורבת בכל הנעשה סביבה. היא אהבה לצאת עם ילדיה ונכדיה לפעילויות חברתיות, כמו קונצרטים ומוזיאונים. במשך תקופה מסוימת חשו נכדיה כי חל שינוי הדרגתי בהתנהגותה - תחילה שכחה את הכרטיסים, ואחר כך תאריכים ומועדים, ולבסוף החלה להיעלם להם מדי פעם. הם נזפו בה וגילו קוצר רוח, מפני שלא קלטו שמשוהו השתבש אצלה. אלא שלא חלף זמן רב, והם נאלצו להכיר באמת - הם הבינו שסבתם אינה שולטת בהתנהגותה, ושהיא זקוקה לעזרה מקצועית. דבורה,

שחשבה תחילה שתוכל להתמודד עם המצב, העבירה את אימה לביתה. מצבה הנפשי של דבורה הידרדר לאחר חודשים של לילות בלא שינה וימים ללא מנוחה, והיא נאלצה להעביר את אימה למסגרת לטיפול ממושך המתמחה בטיפול בחולי אלצהיימר. דבורה וילדיה מבקרים תכופות את אימה, שכלל אינה מזהה אותם. הם הצטרפו לקבוצת תמיכה שמארגנת האגודה למשפחות של חולי אלצהיימר, בתקווה שיצליחו להתמודד טוב יותר עם הכאב הגדול הנגרם להם בעת ביקורים אלה. הפגישות לא ייטיבו את מצבה של החולה, אבל הן גורמות לדבורה וילדיה להרגיש שאינם לבד.

ההכרה הציבורית בחומרת המחלה גוברת והולכת, ובעקבותיה מתרבים המחקרים לבדיקת גורמיה. הסיבה למחלה עדיין לא ידועה. אחת ההשערות המרכזיות היא שהנזק לתאי העצב במוח נגרם מחומרים מחמצנים הנוצרים בגוף ואשר גורמים לפגיעה ביוכימית, הגורמת למותם של התאים. עם זאת, תוצאות המחקרים הביאו לעריכת ניסויים קליניים בתרופות שונות, שאחת מהן - AF102B - פותחה בידי פרופ' אברהם פישר במכון לחקר ביולוגי בנס־ציונה. מטרתה של התרופה לשמש תחליף לחומר העיקרי החסר במוחם של החולים במחלת אלצהיימר - אצטיל-כולין. תוצאות המעבדה מצביעות על אפשרות שהתרופה גם מאטה את קצב התקדמות המחלה.

מידע נוסף: האגודה למשפחות של חולי אלצהיימר, טלפון: 03-5353741.

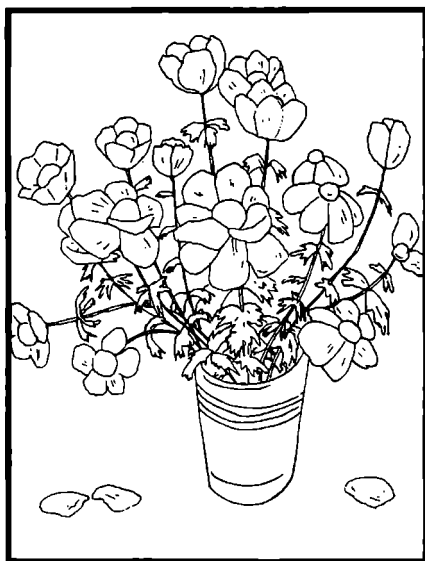
איריס קליין, כשהמוח בוגד בגוף, ספריית הפועלים, 1994.
ננסי מייס ופיטר רבינס, 36 שעות ביממה, הוצאת מלב"ב.

אליזבת לו, מדריך לשירותים פסיכו-גריאטריים, הוצאת אשל,
מכון ברוקדייל.

חמדה כהן, מדריך למשפחות המטפלות בתשושי נפש, הוצאת
אשל, 1987.

פרק 11

הימים האחרונים



הימים האחרונים והמוות, וכן הדרכים להתכונן אליהם, הם נושאים סבוכים מאוד. נוסף לכך יש הבדלים רבים בין האמונות הדתיות, האמונות האישיות והרצונות של כל משפחה. עד פרסום עבודותיה המוקדמות של אליזבת קובלר-רוס, חלוצת המחקר על המוות, הייתה נטייה להתעלם מהצורך האנושי לעבד את תהליך האבל הכרוך בהתקרבות אל המוות. עד אז גם לא הייתה מודעות רבה לצרכיו של העומד למות. המחקרים של קובלר-רוס ושל ממשיכיה פתחו בפנינו אפשרויות ונתנו לגיטימציה לעזור לבן משפחה אהוב לעבור את התקופה האחרונה בחייו בתמיכתם של בני משפחתו ושל חבריו. כתוצאה ממודעות זו קל יותר היום לגלות הבנה וסובלנות לשלבים שבדרך כלל עובר האדם המתקרב לקץ ימיו: הכחשה, כעס, דכדוך וצער.

תקשורת עם ההולכים למות

להצהרות המפירות בחומרת המצב ועם זאת מביעות תקווה יש ערך רב, ותרומתן חשובה לעידוד ולחיוזוק המעורבים כולם. אולם חשוב להיות קשוב לרצונותיו האמתיים של ההורה, כי לעתים הוא להוט לדון ברגשותיו רק כדי שבני המשפחה יכחישו בלהט את דבריו. בעצם, רצונו לשמוע מפיהם את המילים: "אינך הולך למות. איננו רוצים לשמוע דיבורים כאלה".

המפתח לאופי השיחה נמצא בידי ההורה הנוטה למות. אין סיבה לאלץ אותו לדבר על מותו אם אינו להוט לכך, אך חשוב להיות ערני לאפשרות שהוא דווקא רוצה לדבר על מצבו, ואולי אף לנצל רגעים אחרונים אלה לומר דברים שלא העז או לא רצה לומר קודם לכן. לכן על בני המשפחה ועל הרופאים להיות ערוכים לענות על שאלות החולה בכנות ולאפוף אותו בתשומת-לב אוהדת. אם הוא מבקש להישאר לבד - אף את רצונו זה יש לכבד, גם אם הדבר עלול

לפגוע בנו. עלינו להבין שיש אנשים הזקוקים לזמן כדי להתרגל למצבם, ולנו לא נותר אלא לוודא שהם יודעים שאנחנו עומדים לרשותם בכל רגע ורגע.

ההבנה שהמוות הוא חלק חשוב מהחיים עשויה להעניק לנו נקודת ראות חדשה לגמרי. המוות איננו סתם סוף - זהו סוף של תהליך. בעלי האמונה הדתית נתמכים בתחושה הפשוטה והכובשת שהמוות נובע ממקור של קדושה, ולפיכך פירושו ביטחון מוחלט. חומר קריאה נוסף: אליזבת קובלר-רוס, "על המוות והגוועים או: מוות, השלב הסופי של הצמיחה", ניו-יורק, קולייר, 1969. וכן שרוין נולנד, "איך אנחנו מתים", הוצאת עם עובד, 1996.

הוראות בנוגע למוות

אם ברור להורים או לנו מה העדפותינו ביחס לאמצעי החיאה ולאמצעי הארכת החיים, כדאי שנבחר מלכתחילה מוסד או מסגרת שיוכלו למלא את ציפיותינו, ושם עלינו להבהיר לסגל, לרופא ולחברים מהו רצון ההורים. מספר כלים משפטיים עומדים לרשות הורינו לסייע להם לבטא את רצונם בנושא זה: ייפוי-כוח, צוואה חיה וצוואה הולוגרפית.

ייפוי-כוח

ייפוי-כוח הוא מסמך כתוב, שבו אדם מעניק לאדם אחר או לאנשים אחרים את הזכות לפעול בשמו בעניינים הדורשים פעולה משפטית. נותן ייפוי-הכוח יכול לבטלו בכל רגע בעודו כשיר מנטלית. ייפוי-הכוח מתבטל אוטומטית מרגע שנותנו מאבד את כשירותו המנטלית או נפטר. לרוב נעשה שימוש בייפוי-כוח לטיפול בעניינים כספיים. לעתים אפשר לתת ייפוי-כוח לעסקה אחת בלבד, למשל כשיש צורך במישהו שיטפל בעסקת נדל"ן מסוימת.

שמואל מת בפתח־תקווה, ואלמנתו אביבה הייתה שקועה מדי באבלה מכדי לטפל בפרטי קניית בית קטן יותר לשנות זיקנתה במקום קרוב יותר לבית בתה כרעננה. אביבה נתנה לבתה ייפוי־כוח חד־פעמי, למטרה מוגדרת - לבצע את כל הפעולות המשפטיות הנחוצות למכירת ביתה ולרכישת בית חדש.

ייפוי־כוח לאורך זמן

סוג אחר של ייפוי־כוח נקרא "ייפוי־כוח לאורך זמן", והוא תקף במשך עשר שנים גם אם נותנו מאבד את הכושר להחליט. ייפוי־כוח כזה נוצר מהוספת המילים האלה למסמך הרגיל: "ייפוי־כוח זה לא יושפע מאבדן כשירותו המנטלית של נותנו". ייפוי־הכוח לאורך זמן הוא כלי משפטי ייחודי ורב חשיבות כי הוא מאפשר לאדם לשמור על שליטה בחייו עד הרגע האחרון. בדרך זו יכולים הורינו להורות מראש איזה טיפול רפואי ירצו או לא ירצו לקבל ולהביע את השקפתם ביחס לאמצעי החייאה. ייפוי־כוח כזה פוטר מהצורך בסיוע משפטי לשם מתן הוראה שלא להאריך חיים באמצעים מלאכותיים במקרה של מוות מוחי. על החולה לרשום את הדברים בנוסח המקובל עליו, לחתום על ייפוי־הכוח בנוכחות עדים ולציין תאריך ושעה.

צוואה חיה - הזכות למות

הטכנולוגיה הרפואית מאפשרת להחזיק בחיים אדם גוסס כמעט עד אינסוף, וכתוצאה מכך מושמעות יותר ויותר דעות התומכות בזכות למות. המונח "הזכות למות" מתייחס להחלטתו של היחיד לגבי הארכת חייו באמצעים מיוחדים, כלומר באמצעות הנשמה מלאכותית והזנה מלאכותית. הכלים או האמצעים המשפטיים

המאפשרים לאחרים לקיים את רצונו של האדם למנוע שימוש במכשירים המאריכים את החיים נקראים "צוואה חיה". הצורך להסמך אדם אחר להחליט על אופי הטיפול בו נובע מידעתו של המצווה שהוא עצמו לא יוכל, מפאת מחלתו, לפעול בבוא העת למניעת השימוש באמצעי ההחייאה.

הצוואה החיה צריכה להיות חתומה בידי כותבה ולשאת תאריך וחתומות של שני עדים שאין למצווה קרבת דם אליהם ואשר אינם יורשיו. יש לדרון בצוואה חיה עם הרופא, ולהוסיף עותק חתום שלה לתיק הרפואי האישי. עותק נוסף צריך להיות בידי בעל הזכות להחליט על אי הארכת החיים של המצווה. מדי שנה יש לבחון את המסמך כדי לעדכנו. לפרטים אודות הזכות לסרב לאמצעי החייאה להארכת חיים ובקשר לניסוח צוואה חיה ניתן לפנות לאגודת לילך, טלפון: 03-6830245.

לאחרונה נדונו עתירות של אנשים שחלו במחלות סופניות ודרשו שבית-המשפט ייאלץ את בתי-החולים להיענות לצוואות החיות שלהם בבוא העת. בכמה מן המקרים הללו נעתר בית-המשפט לבקשה, ובאחד מהם הכריז השופט שהחולה "זכאי לסרב לטיפול הארכת חיים כאשר הוא שוקע במצב של קיום כצמח". אולם החוק בסוגייה זו אינו מפותח יחסית, ולא בהכרח מתיר בית-המשפט לקיים צוואה חיה, וכל מקרה נבחן לגופו ומוכרע על פי הנסיבות המיוחדות לו. כל עוד אין חוק ברור, לא סביר שהרופאים יכריעו למלא בקשות לצוואה חיה ללא היתר מפורש של בית-המשפט.

הפנייה לבית-המשפט יכולה להיעשות בידי החולה עצמו, כל עוד הוא מסוגל לכך, או בידי קרובי משפחתו, אם אובחן אצלו אבחן הכרה בלתי הפיך. נראה שסיכויי ההיענות של בית-המשפט רבים יותר אם החולה עצמו מבקש זאת ומביע מפורשות את רצונו ואת כוונותיו לגבי מותו בפני בית-המשפט.

חנה ואימה דנו בפתיחות בנושא המוות, ואימה הייתה נחושה בדעתה שאינה רוצה שיחכרוה לאמצעי החיאה כלשהם במקרה של מוות מוחי. היא הייתה נחרצת בדעתה והחליטה להורות לרופאה לפעול ברוח זו. האם לא וידאָה שגם כל הצוות במוסד יודע אודות בקשתה. לרוע המזל לקתה האם בשבץ חמור בדיוק בשעה שחנה כתה והרופא לא היו במקום, וצוות האמבולנס שבא לפנותה חיבר אותה מיד למכונות החיאה. וכך חייתה האם, בעלות גבוהה מאוד, עוד שנה נוספת בעזרת המכונות, כשמבחינה טכנית היא כעצם נחשבה למתה. חנה סבלה כל אותה שנה, וגם אחריה, מאשמה על מצבה העגום של אימה. לו גילתה אימה של חנה לצוות המוסד מהי משאלתה האחרונה, הייתה נחסכת למשפחה שנה זו של ייסורים.

צוואה הולוגרפית

צוואה הולוגרפית (שנכתבה מתחילתה ועד סופה בכתב ידו של המצווה) היא חוקית בישראל ויכולה לרחות כל צוואה מודפסת. אין צורך בעורך־דין או בעדים, אם כי הדבר מוסיף למעמד יתר תוקף, ובעיקר אם המצווה נוהג לנטול תרופות. כל שעל כותב הצוואה לעשות הוא לציין במסמך באופן מפורש שזוהי צוואה, לציין תאריך ולחתום עליה כדת וכדין. כתיבת התאריך היא פרט חשוב מאוד - ועדיף אפילו לציין את התאריך על כל עמוד ועמוד ולכלול גם את שעת היום. השעה חשובה במיוחד כאשר כותב הצוואה נזקק לתרופות, כדי שיקל להוכיח את צלילות דעתו בעת כתיבת הצוואה ולהפריך טענה שהיה תחת השפעה של תרופות. אם לא צוין תאריך על הצוואה, חשוב שתהיה לבית־המשפט ראיה אחרת שתאפשר לו לקבוע מתי נכתבה.

ניסוח פרטי הצוואה צריך להיות ברור ומפורש, מפני שאין די בכוונה. לדוגמה: "ברצוני להוריש את ביתי לבתי" אינו ניסוח מספיק. צריך לציין איזה בית (אם יש כמה בתים) ואת שם הבת (בעיקר אם יש כמה בנות). אמצעי זהירות אלה נראים מיותרים אם איש אינו מתנגד לצוואה, אבל ליתר ביטחון עדיף לכתוב אותה נכון.

רוב האנשים הכותבים את צוואותיהם בכתב ידם עושים זאת משום שרכושם מועט מכדי להצדיק שכר טרחה של עורך־דין. אולם אם הרכוש אינו מזערי ויש חשש לחילוקי דעות בין היורשים, עלול הרצון לחסוך להתגלות כטעות, שתהיה כרוכה בתשלום סכומים גבוהים פי כמה נוכח בעיות שלא נחזו מראש. עורכי־דין המיומנים לענייני צוואות מוכנים ברוב המקרים לעזור לזקנים תמורת שכר טרחה צנוע. אפשר, בלי חשש, לשאול בטלפון מהו מחירה של צוואה פשוטה. חשוב לציין, שעד היוצא נשכר מהצוואה, עדותו מתבטלת אוטומטית.

מדיניות בית־החולים כלפי הנוטים למות

הנושאים המוסריים הכרוכים בהמתת חסד וגם ההשלכות הדתיות שלה אינם מותירים בידי הרופאים ובתי־החולים את ההחלטה לבצעה. החוקיות של ניתוק חולה ממכונות ההחייאה לאחר שמת מוות מוחי עשויה להיות סבוכה מאוד ומחייבת התערבות משפטית. עד שתתקבל החלטה גורפת בנושא, בתי־החולים פועלים באופן עצמאי ביחסם לטיפול בנוטים למות. חלק מבתי־החולים מסמנים קודים מסתוריים ליד שמות החולים, ובכך הם מציינים את רצון החולה לגבי החייאה. מערכות אלה מעידות על המבוכה הגדולה השוררת בשטח זה בהעדר תקנות והנחיות ראויות. הוראה מוקדמת של החולה עשויה להסיר מעל המטפלים בו ומכני משפחתו את נטל

קבלת ההחלטה הגורלית בזמן משבר, ולמנוע את חיבורו למכשירים שיחזיקו את גופו בחיים־שאינם־חיים במשך תקופה ארוכה.

הוספיס

כאשר המוות קרוב (שישה חודשים או פחות), והחולה ומשפחתו השלימו עם הבלתי נמנע, ההוספיס הוא פתרון רב ערך. ההוספיס הוא תכנית מתואמת של שירותים, כולל פקרת כאב וייעוץ, המאפשר למשפחה לטפל בחולה הסופני ביחידה מיוחדת במסגרת בית־החולים. צוות ההוספיס כולל רופא, שעבודתו הרפואית מתמקדת בניסיון להקטין ככל האפשר את הכאב והסימפטומים, וכן עובד סוציאלי, אחיות, כוח עזר ומתנדבים. כל הצוות עובד בשיתוף עם המשפחה, בניסיון לאפשר לבן המשפחה האהוב למות בצורה מכובדת, ללא כאב, כשהוא מוקף בבני משפחתו.

פטירת ההורה

גילוי מותו של ההורה הוא רגע קשה ומבלבל. הקושי עצום גם אם המוות היה צפוי, ועל אחת כמה וכמה אם היה פתאומי. בדרך כלל, למרות הכאב וההלם עלינו לדאוג מיד לפרטים טכניים ארגוניים, הכוללים החלטה על מועד ההלוויה וסדריה והודעה לקרובים ולחברים אודות הפטירה ואודות ההלוויה. להלן הצעדים שיש לנקוט לאחר מות ההורה:

- במקרה של מוות בבית נזעיק רופא, כדי שיקבע את המוות וימלא תעודת פטירה רשמית.
- נתקשר לחברה קדישא, כדי שיערכו את הסידורים הנדרשים להלוויה וכדי שישלחו אמבולנס לפינוי הנפטר מן הבית. אם ההורה נפטר בבית־חולים, אפשר לפנות אל משרד החברה קדישא שבבית־החולים.

- נפנה ללשכת הבריאות המחוזית עם תעודת הזהות של הנפטר ותעודת הפטירה לקבלת רישיון קבורה.
- את רישיון הקבורה מעבירים אל החברה קדישא, המטפלת בכל סידורי הקבורה.
- כל הוצאות הקבורה של יום הקבורה משולמות על פי החוק בידי המוסד לביטוח לאומי. חוק זה חל גם על תיירים ואורחים (תקנות הביטוח הלאומי, דמי קבורה, 1976). הוצאות הקבורה מועברות ישירות לחברה קדישא.
- אם קיימות הוצאות חריגות, הן חלות על המשפחה. לדוגמה, מסלול הלוויה מיוחד, השהיית הקבורה ליותר מיום לאחר המוות או בקשה לחלקה מיוחדת.
- כדי להוציא תעודת פטירה למי שנפטר בארץ ניתן לפנות בדואר למשרד הפנים, לצרף את מספר תעודת הזהות של הנפטר, שם המשפחה, שם פרטי, שם האב והאם כפי שהיו רשומים ביום הפטירה, מקום הפטירה, תאריך הפטירה, שם מבקש התעודה וקרבנו לנפטר, מספר תעודת הזהות שלו ומענו. כל המבקש תעודת פטירה בשם אדם אחר צריך לצרף לבקשה ייפוי-כוח נוטריוני.
- נתקשר לקרובי משפחה וחברים. נזדקק לתמיכתם ולעתים אף לעזרתם. נביא בחשבון שחלקם יזדקקו לכמה שעות לפחות כדי להגיע במועד להלוויה.
- אם ההורה השתייך לקהילה דתית או היה בקשר עם רב כלשהו - נתקשר לרב לתיאום השתתפותו בטקס ההלוויה.
- אפשר לפרסם מודעת אבל בעיתון, ולציין בה את מועד ההלוויה ואת מקומה.
- נתקשר לעורך-הדין המטפל בעיזבון.
- נטפל בענייני הביטוח של הנפטר.

סידורי ההלוויה

המתנה הנפלאה ביותר שיכול להעניק אדם לבני משפחתו היא בהוראת סידורי ההלוויה שהוא מייעד לעצמו. הורים רבים קנו חלקות קבורה וכתבו הנחיות מפורשות לעת מותם. במשפחתנו ידועות משאלות הקבורה של אמי זה עשרים שנה. הדבר מהווה מקור בלתי נדלה להקנטות, אבל מדובר למעשה בהתחשבות שהמשפחה כולה תעריך כבוא הזמן. אבי רוצה להיקבר בארון, והוא כבר ערך את כל הסידורים לשם כך.

עם השנים נפתחו בפנינו אפשרויות אחרות, נוסף לסידורי ההלוויה המסורתיים:

- המעוניינים בקבורה לא רתית יכולים ליצור קשר עם קיבוצים המספקים שירותי קבורה חילוניים.
- יש המעוניינים לתרום את גופתם למדע או לתרום אותה לשם השתלות איברים - מידע נוסף בנושאים אלה ניתן באדי, האגודה לקידום השתלות בישראל, וכן במרכז הארצי למידע על השתלות איברים, המרכז הרפואי על שם רבין, טלפון: 03-9245039.

אחרית דבר

בספר זה הועלו נושאים ומצבים שהם חלק מתהליך הזדקנותם של ההורים ונדון הצורך בהתערבות כלשהי של הבנים הבוגרים בחיי הוריהם. אחד הדברים שעולים הוא העובדה שבמצבים מסוימים, למרות העזרה והשירותים העומדים לרשות הבנים, אנו עלולים לחוש בדידות, תסכול ואף כעס על האחריות החדשה והבלתי מוכרת שהוטלה עלינו. על כך נוספות תחושות קשות - עצבות וחוסר אונים מול הזדקנות הורינו, ופגיעות לנוכח זיקנתם בשל החשש מפני עתידנו שלנו, מפני בגידת גופנו ונפשנו.

במהלך החיים אנו נוטים לדמיין את הזדקנות הורינו ואת תגובתנו לתהליך נורמלי זה, אלא שבמציאות הדברים קורים באופן שונה. הורים נישאים בשנית, נופלים למשכב, מתאלמנים והיחסים משתנים. שחקנים חדשים נוספים לכימת חיי המשפחה. התפאורה משתנה, יש ללמוד תפקידים חדשים. לפתע אנו מוצאים את עצמנו בקדמת הבמה, מתמודדים עם תסריט המשתנה ללא הרף, שלא תמיד יש לנו שליטה עליו וללא זמן ואפשרות לערוך חזרות.

רבים מאתנו מתקשים להתמודד עם תחושת חוסר האונים, הגורמת למתחים אצלנו ובקרב משפחותינו. אף שרבים מאתנו רוצים להאמין שאנו מסוגלים להתמודד עם כל דבר, לא כולנו מצליחים בכך ומתמוטטים. לפרקים אנו אומרים לעצמנו שהכל יהיה בסדר, שהרי כל השירותים ומערכות התמיכה עומדים לרשותנו, אך אז מתברר ששכחנו להוסיף למשוואה את המעורבות הרגשית שלנו עם הורינו. שנים ארוכות של יחסים מורכבים ולא קלים חוזרות לרדוף אותנו ויוצרות תחושה של חנק וחוסר ישע, ובינתיים הזמן אוזל במהירות ואינו מאפשר לנו לתקן את הדברים (בהנחה שהיינו יכולים לעשות זאת, כמובן).

ברוב המקרים יחסים גרועים בתוך המשפחה רק מחמירים בתקופת חיים זו. אנשים נוקשים מתחפרים ביתר שאת בעמדותיהם הבלתי מתפשרות; אנשים שיצרו תלות באחרים רק מעמיקים את תלותם; קמצנים נאחזים עוד יותר בכל אגורה; ואנוכיות אינה נעלמת לעת זיקנה. ובתוך כך מצפים ההורים מאתנו, ילדיהם הבוגרים, לטפל בהם ללא תנאי, ממש כפי שכנראה נצפה אנו מילדינו שיטפלו בנו בבוא העת.

אין פתרונות קלים או נוסחאות פלא. עלינו להתמודד עם מצבים קשים ומכאיבים המשתנים בהתמדה. בסופו של דבר, כל אחד מאתנו יאלץ למצוא לעצמו את התשובה הטובה ביותר, המתאימה למשפחתו, ליחסיו ולמשאבים העומדים לרשותו. יהיו ימים טובים וימים רעים. רגשות של "לבד" ושל "יחד", של תקווה ושל ייאוש חליפות. נצטרך ללמוד להשלים עם הבלתי נמנע בתהליך הבלתי הפיך של ההזדקנות, תוך הסתגלות מתמדת והשלמה עם הנשגב מאתנו.

ספר זה נכתב מנקודת ראות אישית מאוד, של ההתנסות שלנו ועל סמך השתתפותנו בהתנסויות של אחרים. התמקדנו בלחצים החדשים שנוספו לחיינו, העמוסים והמורכבים ממילא, והצענו דרכים להפגת חלק מהם. בספר מוצעת דרך חשיבה שתסייע להכין את ההורים ולמנוע מצבים מעוררי לחץ, בצד מידע על הזדמנויות ועל שירותים העומדים לרשותנו בשעה שאנו נקראים לסייע להורינו המבוגרים.

אנו מקווים שהספר יעזור לבני דורנו העומדים בניסיון מדי יום, מתמודדים עם הקשר המורכב של יחסיהם עם ההורים ועם מטלות הטיפול. אנו יודעות שאי אפשר לגעת בכל הבעיות, הצרכים והרגשות - אבל ניסינו, ואנו מקווים מכל הלב שעזרנו.



מערכת היחסים בין הורים מבוגרים לילדיהם הבוגרים נחשבת מאז ומתמיד לאחת המורכבות והטעונות ביותר מבחינה רגשית. התחושות המתלוות למערכת כזו מתעצמות במיוחד בקרב בנים ובנות הנמצאים באמצע חייהם.

זהו **דור הסנדוויץ'** - אותו דור הנמצא בין ילדיו מצד אחד לבין הוריו המזדקנים מצד שני; דור הנדרש למלא בשלב זה של חייו מספר תפקידים מדהים. הניווט והטלטלה בין המחויבויות השונות: לילדים, להורים, לקריירה ולצרכים האישיים מזמינים לחצים ויוצרים מתחים בכל תחומי החיים.

"דור הסנדוויץ'" מציע דרכים להבנת המצב ולהתמודדות עם הקשיים, ובכך לשפר את איכות החיים של כל בני המשפחה. הספר נועד במיוחד לסייע לדור הבנים למצוא דרכים לשיפור ההרגשה של ההורים המבוגרים, לקידום בריאותם וליצירת הכלים שיאפשרו להם לממש שיבה טובה וזיקנה מוצלחת יותר.

שירה הנטמן היא עובדת סוציאלית גרונטולוגית העוסקת בחקר הזיקנה ומרצה בבית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת תל-אביב. **מם ברנשטיין** היא נאמנת עמותת "אבי חי". ברנשטיין כתבה ספר בנושא זה בארצות-הברית, והשתתפה בכתיבתו מחדש ובהתאמתו לקהל הקוראים בעברית.



0 00200049665 4
דאנקוד 20-49665



ספרי
אשן

מודן הוצאה לאור



כח

