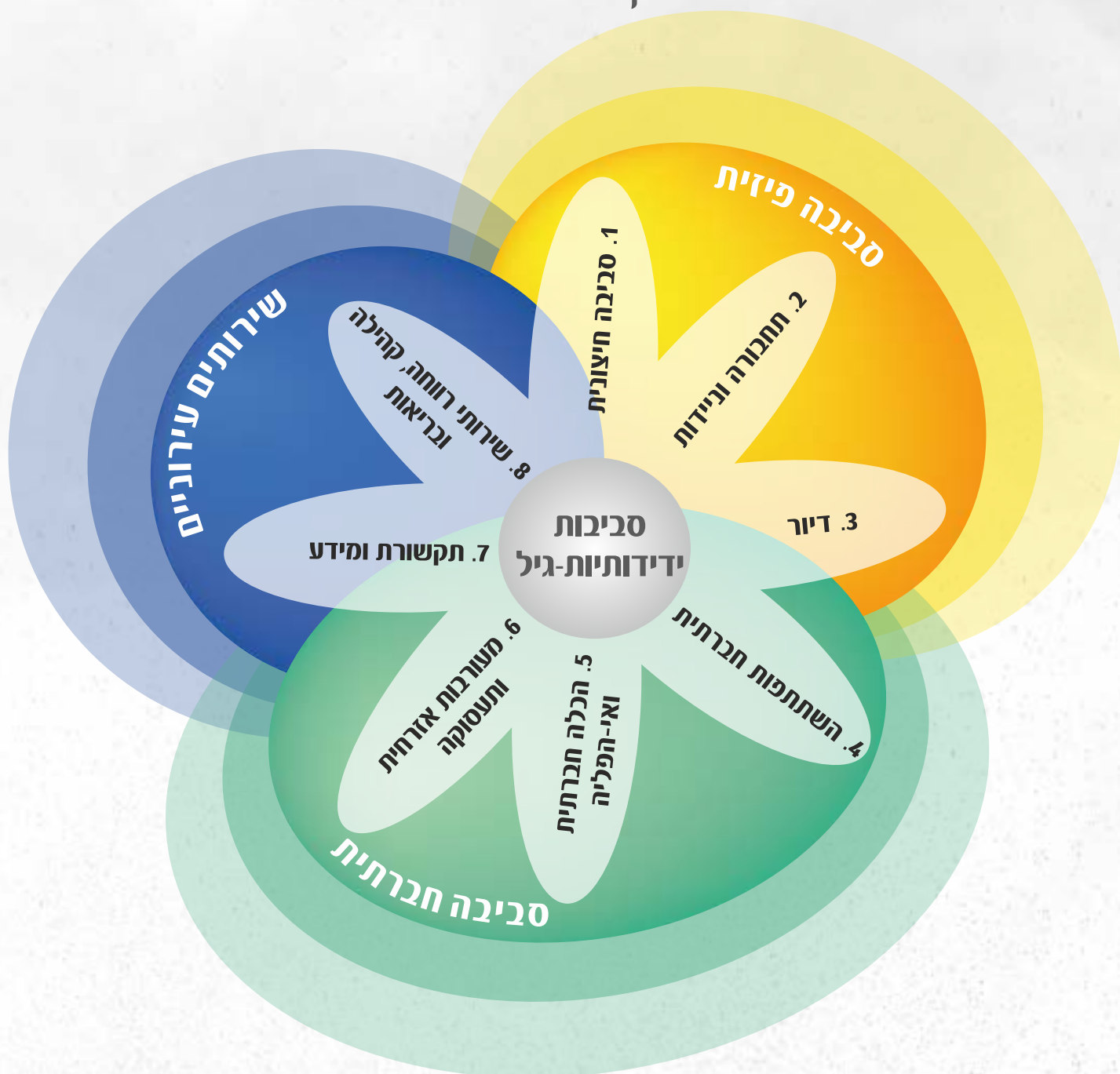


סביבות ידידותיות-גיל בישראל מדריך לרשויות המקומיות

תקציר
אוקטובר 2020



הם חיים, על כן צריך לשלבם במדיניות ובתוכניות בכל רמות הממשל. יחד עם זאת, הגיל השלישי עלול לטמון בחובו חוויה של בריאות רעועה, נכות, תלות ובדידות, זאת בשל היכולות התפקודיות של הפרט, וגם, במידה רבה, כתלות בסביבתו הפיזית והחברתית. סביבה תומכת מסייעת לאנשים בעלי יכולות שונות לתחזק את יכולותיהם ולהמשיך בפעילויות החשובות להם. לרשויות המקומיות יש תפקיד מרכזי בשימור ושיפור סביבות תומכות אלה.

תקופת הקורונה חידדה את הצורך בשינוי הגישה כלפי האזרחים הוותיקים ואכן, מכון זולת לשוויון זכויות אדם פרסם בימים אלה מסמך הבוחן את מדיניות הממשלה והתנהלותה ביחס לתחלואת הקורונה בקרב זקנים בישראל והשפעתן על זכויות האדם שלהם. המסמך מציע המלצות לקובעי מדיניות, הן כלליות והן ספציפיות לתקופת הקורונה.

<https://katzr.net/4461a5>

עיר ידידותית-גיל - המודל האירופי לפעולה

המושג עיר ידידותית-גיל גובש ב-2006 ע"י מטה ארגון הבריאות העולמי באמצעות קבוצות מיקוד מגוונות שהתקיימו ב-33 מדינות. התייעצויות אלה הניבו מודל שבו שמונה תחומים. הפרויקט האירופי של סביבות ידידותיות-גיל (Age Friendly Environments in Europe - AFEE) השלים את המודל על סמך ראיות ממחקרים ומניתוח פעילויות קהילתיות באירופה וקיבץ את שמונה התחומים לשלשה ממדים: סביבה פיזית, סביבה חברתית ושירותים מוניציפליים, שיש להתאים לצרכים של אזרחים ותיקים בעלי יכולות שונות (תרשים 1).

התערבות למען סביבות ידידותיות גיל יכולה לסייע בהתמודדות עם האתגרים המשמעותיים ביותר של הזדקנות בריאה ופעילה, כגון בידוד חברתי, בדידות, פציעות ונפילות, חוסר פעילות, התעללות באזרחים וותיקים ובריאות נפשית.

ארגון הבריאות העולמי הגדיר **הזדקנות בריאה** כ"תהליך של פיתוח ושמירה על יכולת תפקודית שמאפשרת שלומות (well-being) בגיל הזקנה". יכולת תפקודית זו נקבעת על פי היכולות הפיזיות, המנטליות והפסיכו-חברתיות של הפרט, על פי הסביבות הפיזיות והחברתיות ועל פי יחסי הגומלין ביניהן. זהו תהליך שנמשך בכל מהלך החיים.

חברת זו הנה תקציר של מדריך שנכתב ככלי עזר לרשויות מקומיות הפועלות לקידום סביבות ידידותיות-גיל ומסתמך על מודל שפיתח ארגון הבריאות העולמי. התפיסה הישראלית גובשה במהלך דיונים של שולחן עגול לנושא ונכתבה בידי מומחים בתחום הזקנה, קידום הבריאות, נציגי משרדי ממשלה, ארגונים לא ממשלתיים ומתאמי בריאות מרשויות החברות ברשת ערים בריאות.

מדוע יש צורך במדיניות מקומית, מערכתית ידידותית-גיל?

תוחלת החיים בארצות המפותחות, כולל ישראל, עולה בהדרגה ועמה גם שיעור האנשים שגילם מעל 65 שנה. שינוי זה במאזן הדמוגרפי מעסיק את רוב המדינות הללו ומהווה אתגר משמעותי לרשויות המקומיות. מגיפת הקורונה העצימה אתגר זה.

להזדקנות האוכלוסייה יש השלכות על כל מגזרי החברה, כולל תעסוקה ושוק ההון, דיור, תחבורה, הגנה חברתית כמו גם מבנה המשפחה וקשרים בין דוריים. האזרחים

הוותיקים יכולים לתרום לפיתוח וביכולתם לפעול למען עצמם ולמען החברה בה



פעילות לבני הגיל השלישי בבאר יעקב
צילום: עו"ד נטלי צ'רכי מסורי





רשות מקומית שמעודדת סביבות ידידותיות-גיל צריכה לראות באזרחים הוותיקים נכס ולשמור על זכויותיהם.

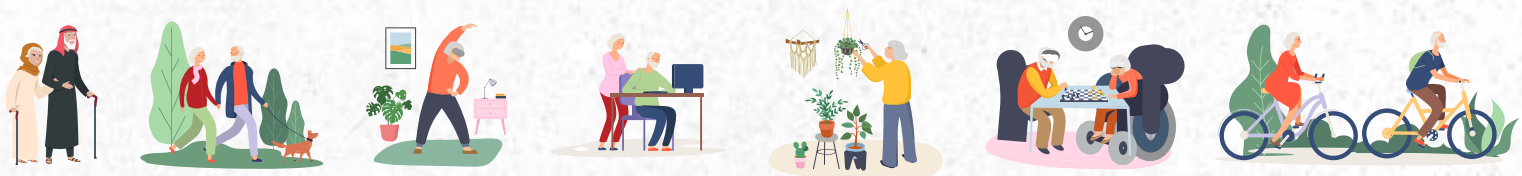
תרשים 1. שמונה התחומים לפעולה ידידותית גיל על פי שלשה הממדים של סביבה מקומית תומכת - <https://bit.ly/30UnOvw>

העקרונות המנחים קידום סביבות ידידותיות-גיל

העקרונות הבאים תומכים בחזון ובערכים של מדיניות ועשייה ידידותיות-גיל.

השתתפות אזרחים ותיקים - חשוב לערב את האזרחים הוותיקים ולחזק את יכולותיהם כדי להבטיח שניסיונם יהווה נקודת פתיחה לפיתוח יוזמות ידידותיות-גיל. יש לשנות את מתכונת העבודה מתכנון וקבלת החלטות על ידי בעלי מקצוע ופוליטיקאים בשביל האזרחים הוותיקים, להגדרת בעיות, תפיסות ושיטות יישום והערכת סביבות ידידותיות-גיל בהשתתפותם.

דגש על הוגנות - במסגרת יוזמת "בריאות 2020" הסכימו 53 המדינות החברות באזור האירופי של ארגון הבריאות העולמי, על הפחתת אי-השוויון בבריאות והתחייבו לזכות הבסיסית לפיה על כל אדם לקבל הזדמנות שווה למימוש מלוא פוטנציאל בריאותו. בהתאם לכך, על מדיניות ידידותיות-גיל לגלות רגישות לצרכים השונים של קבוצות שונות ולוודא שגם הנזקקים ביותר יפיקו תועלת מהתוכניות המוצעות.





התעמלות במים
בגליל עליון
באדיבות צוות
עמותת ותיקי הגליל



מועצה אזורית גזר,
צילום: אלה זיני, רכזת תרבות
והגיל השלישי, יד רמב"ם



פעילות לאזרחים ותיקים בעכו,
צילום: ראיסה דזיובוב

אזרחים ותיקים, יכולות להועיל גם לקבוצות אוכלוסייה אחרות.

ממשל רב-דרגתי - כל יוזמה ידידותית-גיל צריכה לפעול ברמה המתאימה. תקנות הנוגעות לתוכניות, מדיניות וחוקים מקומיים, אזוריים וכלל ארציים מעניקים את הבסיס לפעולה השכונתית או הכלל-קהילתית, ויש לתאם אותם היטב בין שכבות הממשל כדי להסיר מכשולים מיותרים ולסייע בשיתוף פעולה לסביבות תומכות ומכילות. דרושה מנהיגות חזקה ברמה המקומית, אך אין להתעלם מתפקידן המרכזי של מנהיגות אזורית ולאומית.

שיתוף פעולה בין-מגזרי - יצירת סביבות ידידותיות-גיל לא יכולה להיתפס כאחריות הבלעדית של מגזר הבריאות והרווחה; זוהי תוצאה של פעולה החוצה את כלל החברה. תוכניות ויוזמות מוצלחות בתחום הסביבות ידידותיות-הגיל מציגות מסגרת המקדמת עבודה משותפת של בעלי עניין שונים בקהילה.

גישת מהלך החיים - גישת זו מכירה בכך שרצף האירועים במהלך החיים מושפע ממגוון גורמים פוליטיים ותרבותיים שישפיעו, בתורם, על התוצאות הבריאותיות של הפרט והקהילה בגיל מבוגר יותר. התערבויות המתמקדות בעיקר בצרכים של



כיצד יכולה הרשות המקומית ליצור סביבות פיזיות וחברתיות ידידותיות-גיל

קהילות ידידותיות-גיל מעודדות הזדקנות בריאה ופעילה באמצעות התאמה או תכנון מראש של מבנים ושירותים לצרכיהם של אזרחים ותיקים בעלי מגוון יכולות.

סביבות פיזיות תומכות - מתייחסות שלושה

תחומים: 1. סביבה חיצונית 2. תחבורה וניידות 3. דיור מתאים. המרכיבים הרצויים הם שימושי קרקע ועיצוב קהילתי שמגדילים את האינטראקציה החברתית, מקטינים את התלות במכוניות, מציעים מבחר סוגי דיור בני-השגה ונגישים כמו גם מגוון אמצעי תחבורה ועזרי-ניידות. מתכנני ערים ומתכנני תחבורה הם שחקנים עיקריים בבניית הסביבות המתאימות ועליהם להיות יותר מודעים לגיל ולחשיבות העבודה המשותפת.

סביבות חברתיות משתפות ומכילות - מתייחסות לשלושה

תחומים נוספים: 4. השתתפות חברתית 5. הכלה חברתית ואי-הפליה 6. מעורבות אזרחית ותעסוקה. חיזוק המרכיב החברתי מסייע בהתגברות על מחסומים שיש לאזרחים ותיקים. בכדי לתת מענה לכל אלה צריכה להיות מדיניות חוצה מגזרים ופעילות ממוקדת, בכל רמות הממשל, הרשות המקומית היא שחקן המפתח.

תפקיד השירותים המקומיים - כולל: 7. תקשורת ומידע

8. שירותי רווחה וקהילה ושירותי בריאות. שירותים אלה צריכים להיות משולבים היטב זה בזה.

שיתוף בידע והתנסויות - כל הרשויות שמאמצות את

הגישה של סביבות ידידותיות-גיל יהוו תת-רשת לנושא. יתקיימו מפגשים משותפים מעת לעת בהשתתפות נציגי הרשויות וחברי צוות השולחן העגול לזקנה פעילה.



פעילות במ.א. גליל עליון,
באדיבות עמותת ותיקי הגליל



פעילות במ.א. גליל עליון,
באדיבות עמותת ותיקי הגליל

מהי עיר ידידותית גיל

עיר ידידותית גיל היא עיר/רשות מקומית/קהילה שהיא מקום טוב להזדקן בו. היא מעודדת הזדקנות פעילה ובריאה ומאפשרת שלומות בכל מהלך החיים. היא מסייעת לאנשים להישאר עצמאיים ככל האפשר ומספקת שירותים על פי צרכיהם, תוך כיבוד האוטונומיה והכבוד שלהם.





תרשים 2: גישה מערכתית לקידום סביבות ידידותיות גיל

גישה מערכתית - מודל, מתווה להכנת מדיניות ודרכים למימוש

קהילות היוצאות למסע ליצירת סביבות ידידותיות-גיל יכולות לבחור בגישה "עם כיוון השעון", כלומר להתחיל בשלב "התגייסות והכנה" (שלב א') ומשם להמשיך לכיוון התכנון, הביצוע וההערכה. אולם, רשויות מקומיות ככלל לא מתחילות מאפס, שכן מתקיימים בשטח פרויקטים שמשפיעים על האופן בו סביבות נבנות ומתוחזקות. לכן תהליך ליישום סביבות ידידותיות-גיל עשוי להתחיל בכל אחד משלבי המודל. קהילות יכולות להתחיל, למשל, בהערכה של פרויקט קיים. על מנת להצליח, קהילות צריכות לנצל חלון הזדמנויות ולהתאים את מהלכיהן למצב המקומי.

המודל האירופי, כאמור, מציג גישה מערכתית המשלבת שמונה תחומי פעולה הנגזרים מהתאמת הסביבה הפיסית, החברתית והשירותים העירוניים לצרכיו ויכולותיו של האזרח הוותיק. בלב המודל מצוינים העקרונות המנחים את העשייה, סביבו מתוארים שלבי הפעולה (תרשים 2). אופיים החזרתי של השלבים והתהליכים מאפשר את שיפורם המתמשך. המעבר לסביבה יותר ידידותית-גיל הוא מסע תמידי ומתמשך ותוכנית הפעולה הראשונית אינה נקודת הסיום.



ברשויות רבות
באירופה קיימת
מועצה של אזרחים
ותיקים נבחרים, עם
מנדט רשמי להשתתף
בתהליכי קבלת
החלטות הנוגעות
לזכויותיהם ולאיכות
חייהם.



פעילות ביבנה,
צילום: גדי מנקין

שלב ראשון - התגייסות, הבנה והתנעת התהליך

השלב הראשון במסע לקראת סביבות ידידותיות-גיל מתחיל בהתגייסות לשם בניית מחויבות פוליטית לתהליך. יוזמי המסע יכולים להיות ארגוני אזרחים ותיקים הדורשים סביבות יותר ידידותיות-גיל, אנשי מקצוע, או מנהיגות לאומית או אזרית שתחייב את הרשויות המקומיות לפעול בנושא. מומלץ לכל אחד מהיוזמים האפשריים להתחיל באיתור שותפים ובעלי-עניין מקומיים וביחד לצאת למסע הכולל את הצעדים הבאים:

הסכמה של ראש הרשות להוביל מדיניות כוללת של סביבות ידידותיות-גיל. רצוי לגייס את תמיכת כל חברי מועצת הרשות המקומית.

הקמת ועדת היגוי או צוות משימה לנושא. מוצע שבצוות ישתתפו נציגי הרשות המקומית: בריאות, תכנון, רווחה, חינוך, הנדסה, תחבורה, שיפור פני העיר, תשתיות, ספורט, תרבות, גזבר הרשות, נציגי משרד הבריאות, קופות החולים, המשרד לשוויון חברתי, משרד הרווחה, הביטוח הלאומי, עמותות וארגונים (למשל, אשל), הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים (הרלב"ד) נציגי ארגונים של אזרחים וותיקים, אזרחים

ותיקים המשקפים את המגוון הקהילתי ונציגי בני-משפחה מטפלים (family caregivers) ומטפלים אחרים.

מינוי מוביל עירוני לתוכנית. בעיר בריאה יוביל את התוכנית מתאם הבריאות העירוני. רצוי למנות גם צוות מוביל אשר יפעל עם המוביל העירוני.

מיפוי צרכים ונכסים. חשוב לבצע מיפוי של הארגונים הפועלים למען הקשיש, ולאתר נציגי ארגוני אזרחים וותיקים ולצרפם לוועדת ההיגוי. אומדן הצרכים והנכסים יתבצע בקרב האזרחים הוותיקים בקהילה, המטפלים שלהם ואנשי המקצוע הרלבנטיים ובשיתופם. מומלץ לאסוף מידע ביחס לכל שמונה התחומים של ידידותיות-גיל בסביבות הפיזיות, החברתיות והשירותים העירוניים וכן מידע חברתי-כלכלי על האזרחים הוותיקים. מומלץ לחבור לגופים אקדמיים שיסייעו באיסוף וניתוח המידע.

הפצת ממצאי המיפוי. הנגשת הממצאים לכלל הקהילה, ובמיוחד לאוכלוסייה המבוגרת ולקובעי מדיניות, הכרחית ליצירת שינוי: הצגת הממצאים לחברי המועצה המקומית מערבת אותם בתהליך ומעודדת דיון ציבורי בקדימויות העיקריות.



שלב שני - הכנת התוכנית וקביעת מדדי הצלחה וביצוע

השלב השני במסע לקראת סביבות ידידותיות-גיל כולל את המהלכים הבאים:

בניית חזון משותף - בו כל השחקנים, כולל האזרחים הוותיקים, חשים בעלות. שלב ראשוני זה בתכנון אסטרטגי מתמקד בשתי שאלות חיוניות: היכן אנחנו, והיכן אנחנו רוצים להיות. האתגרים העיקריים בשלב זה הם בניית חזון ברור, וניסוח ייעוד מציאותי ומעורר השראה.

ניתוח נקודות החוזק והחולשות בקהילה - מוצע לבצע ניתוח SWOT (חוזקות, חולשות, הזדמנויות ואיומים), בהסתמך על המידע שנאסף בשלב הקודם. ניתוח ה-SWOT עשוי לסייע בקביעת הקדימויות לפעולה.

פיתוח מסמך אסטרטגי מקיף והגדרת מטרות על - פיתוח אסטרטגיה ידידותית-גיל כוללנית ויישומה, מוודאות טיפול משולב בצרכי האזרחים הוותיקים בתחומים המשפיעים על איכות חייהם. עליה לכלול את הממדים שקובעים ידידותיות-גיל בסביבה הפיזית, בסביבה החברתית ובשירותים העירוניים. התוכנית כוללת את אופן הפעולה לקידום החזון המשותף, את העקרונות העיקריים לפעולה, את תחומי המדיניות המוסכמים על כל השותפים לתהליך ואת סדרי העדיפויות.

הגדרת מטרות, כיווני פעולה ויעדים משותפים - המטרות מבטאות את "מה רוצים להשיג" באמצעות התוכנית. רצוי להתייחס לכל אחד מהתחומים:

- **הסביבה החיצונית** - התערבות בתחום זה נועדה לתכנן את הסביבה הבנויה ושטחי הציבור ולעצבם מתוך מודעות לצרכי האזרחים הוותיקים ולשונות ביניהם, תוך התייעצות איתם. הכוונה היא לעיצוב/תכנון הולם של שכונות חדשות ולהתאמה של שכונות קיימות כך שיתמכו בהזדקנות במקום המגורים.
- **תחבורה וניידות** - לקידום שירותי תחבורה ותשתיות בטוחים, נגישים, הולמים ואמינים כדי לשמר חיים פעילים, כולל עיצוב סביבה המאפשרת הליכה בטוחה.
- **דיור** - התערבות בתחום זה נועדה לספק דיור מתאים, נגיש, בטוח ובר-השגה ותמיכה בהזדקנות במקום, באמצעות התאמות הדיור הקיים או בנייה חדשה מותאמת לאזרחים וותיקים.



הליכה נורדית לבני 60+ בעכו.
צילום: ראיסה דזיבוב



הליכה נורדית
פגליל עליין
באדיבות צוות
עמותת ותיקי
הגליל



הליכה נורדית לבני 60+ בעכו.
צילום: ראיסה דזיבוב



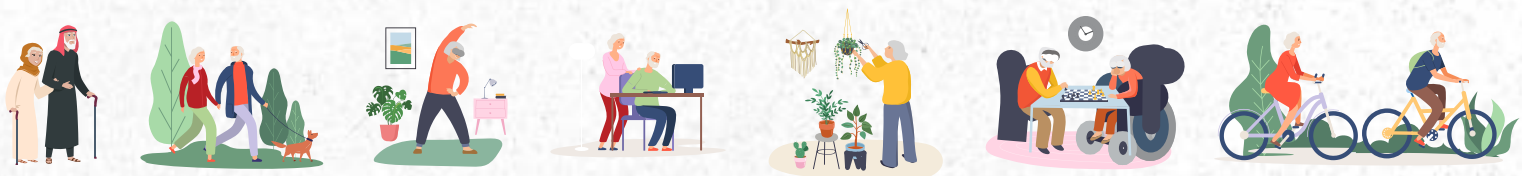


פעילות פיזית.
צילום: גדי מנקין



קרית גת
צילום: ילנה גלקר

- **השתתפות חברתית - לקידום** השתתפות האזרחים הוותיקים בחיי החברה ולמניעת בדידות ובידוד חברתי. זאת באמצעות יצירה, שימור וקידום סביבות תומכות המאפשרות אינטראקציה חברתית ואורח-חיים פעיל היוצרות הזדמנויות לפעילות חברתית משמעותית שתעודד אזרחים וותיקים לצאת מביתם עבודה, כולל פעילות בין-דורית, ולמידה.
- **השתתפות חברתית - לקידום** השתתפות האזרחים הוותיקים בחיי החברה ולמניעת בדידות ובידוד חברתי. זאת באמצעות יצירה, שימור וקידום סביבות תומכות המאפשרות אינטראקציה חברתית ואורח-חיים פעיל היוצרות הזדמנויות לפעילות חברתית משמעותית שתעודד אזרחים וותיקים לצאת מביתם עבודה, כולל פעילות בין-דורית, ולמידה.
- **תקשורת ומידע - התערבות** בתחום זה נועדה לאפשר לאזרחים הוותיקים נגישות למידע רלבנטי, אמין וברור, בעיתונות, ע"י שימוש בטכנולוגית המידע או מפה לאוזן. מומלץ לקיים מוקד שירכז מידע ובמקביל להגביר את האוריינות הבריאותית של האזרחים הוותיקים.
- **הכלה חברתית ואי-הפליה -** ליצירת סביבות שבהן מכבדים את כל האנשים ואשר מאפשרות להם להשתתף ולתרום - ללא קשר לגיל, מגדר, מצב חברתי, בריאותי או תפקודי.





פעילות ספורט לותיקי אופקים בטיילת אשקלון.
צילום: אילנה איטח



טאי צ'י וצ'יקונג עם אלי הדרקון
בקניון הראל מפשרת ציון.
צילום: יגאל מור



פעילות ספורט לותיקי אופקים
בטיילת אשקלון.
צילום: רינה דסה

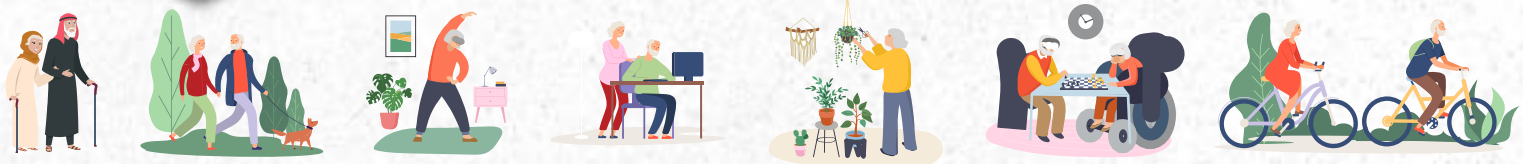
• שירותי רווחה וקהילה ושירותי בריאות - לקדם שירותי בריאות, רווחה וקהילה נגישים עבור האזרחים הוותיקים. למשל, ארוחות בנות השגה, תחזוקת בית וסיוע בפעילויות יומיומיות.

הגדרת יעדים - היעדים מפרטים את המטרות ומבטאים את מדדי ההצלחה של התוכנית. הם מתבססים על המצב הקיים ומבטאים שינוי מדיד ובר-השגה בזמן מוגדר.

קבלת אישור - יש להביא את התוכנית לאישור מועצת העיר על-מנת לקבל תמיכה פוליטית לסיוע באסטרטגיות הידידותיות גיל ולתוכניות הפעולה בנושא.

הגדרת תחומי האחריות של השותפים - זה יבוא לידי ביטוי בתכנון המפורט, בשלב של בניית תוכנית הפעולה.

קביעת מתכונת להערכה וגורם מעריך - את ניטור התוכנית והערכתה רצוי לפתח בעת תכנון התוכנית, טרם הפעלתה. מומלץ לקבוע את מודל ההערכה לפני שיוצאים לשטח לאיסוף המידע הבסיסי.





ותיקים מטיילים בגליל עליון, באדיבות עמותת ותיקי הגליל



באדיבות עמותת סחלב, יקנעם

שלב שלישי - יישום התוכנית ומדידת ביצועה והצלחתה

בשלב זה, מתאם הבריאות וצוות ההיגוי יתמקדו בהכנת תוכנית פעולה ובהבטחת ביצועה, תוך היוועצות המשכית עם אזרחים ותיקים ובהשתתפותם.

בניית תכנית פעולה - תכנית הפעולה היא כלי תפעולי למימוש היעדים ובה מוגדרות הפעולות, האחראי לכל פעולה, השותפים לביצועה, טווח זמן לביצוע והתקציב הנדרש לכך. התוכנית מנחה את העבודה היומיומית של כל המעורבים. רצוי להציגה כטבלה:

פעילות	באחריות	שותפים	אוכלוסיית היעד	לוח זמנים	תקציב	על איזה יעדים עונה

העלויות, והתשתיות הדרושים לרבות בניית יכולות והכשרה, ולפרט אותן עבור כל התערבות. לעיתים יש צורך בגיוס משאבים מגורמים ממשלתיים ובלתי-ממשלתיים.

יישום התוכנית - יישום יעיל תלוי במידה רבה בניהול נכון ובניטור מתמשך. הצבת אבני דרך (יעדי ביניים) מסייעת לניטור תהליך היישום ולהכנסת שינויים שיידרשו להשגת היעדים הללו.

התייעצות ושיתוף אוכלוסייה ותיקה - תהליכי התייעצות הם חלק בלתי נפרד מהפיתוח של תכנית פעולה ומהפעלתה. אזרחים ותיקים יכולים לשתף בחוויותיהם האישיות אותן ניתן לשלב בניסוח הפעולות הנדרשות, כדי שניתן יהיה לענות על צרכיהם באופן מיטבי בטווח הקצר והבינוני.

הבטחת תמיכה ומשאבים - על כל הפעולות המוצעות בתוכנית לכלול אומדן של משאבי האנוש,



הערכת וניטור ההתקדמות - רצוי להקים קבוצת עבודה שתגדיר את תהליך הערכת התוכנית ואת אופן ביצועה כבר בשלב תכנון התוכנית. ממצאי הערכת התהליך, המודד את האופן בו הפכה הקהילה ליותר ידידותית-גיל, מסייעים להבין עד כמה, אם בכלל, הושגה מטרת התוכנית. האזרחים הוותיקים, כולל אלה שהיו מעורבים בפיתוח התוכנית, יכולים להיות שותפים להערכה.

הערכת תוצאות והשלכות - הערכת התוצאות באה לבחון עד כמה הושגו היעדים (מדדי ההצלחה) לטווח הקצר והבינוני. ההשלכות מודדות את השגת היעדים ארוכי הטווח.

תחומי התערבות חוצי-ממדים

מניעת נפילות / קידום עצמאות / הליכה בטוחה

ליישום המניעה הראשונית וקידום הבריאות יש צורך בהתגייסות הרשות המקומית. הגישה ההוליסטית המוצעת ע"י ארגון הבריאות העולמי, של סביבות ידידותיות-גיל, עשויה לתת מענה לחלק גדול מהגורמים הנ"ל. לפחות מחצית מבין שמונה תחומי המודל, צריכים להשתלב בתוכנית היישובית. משרד הבריאות, בשותפות עם גורמים אחרים כג'וינט ישראל-אשל, הכינו תוכנית לאומית רחבה למניעת נפילות הכוללת העלאת מודעות, מניעה שניונית באמצעות קופות החולים, שיפור בטיחות הסביבה הביתית ומחקר ופיתוח.

עיר ידידותית לבעלי ירידה קוגניטיבית

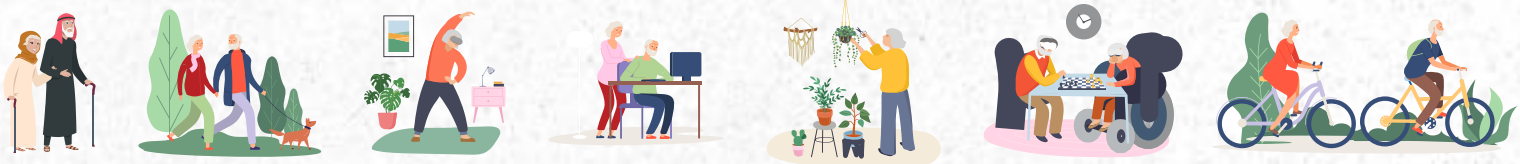
דמנציה מהווה את אחד הגורמים העיקריים למוגבלות בקרב אזרחים וותיקים ונחשבת לאחת המחלות הקשות לאדם, לבני-משפחתו ולחברה. בעלי ירידה קוגניטיבית זכאים גם הם לבריאות, לכבוד ולהערכה. הכרת האחר וקבלתו נועדו לתת לבעלי-המוגבלות הקוגניטיבית מקום בחברה ללא תיוג מכל סוג שהוא. עיר ידידותית לבעלי ירידה קוגניטיבית היא זו המשלבת את האדם באשר הוא באופן שוויוני בהתאם ליכולותיו, צרכיו והתאמתו לסביבה החברתית והפיזית שבה הוא חי. שיתוף הקהילה ומשרדי הממשלה, כמו בריאות, חינוך, כלכלה, תעסוקה נגישות ותחבורה, חיונית לשם מתן מענה לצרכים המורכבים של בעלי ירידה קוגניטיבית.



כפר כנא
צילום: אמל חנא



כפר כנא
צילום: אמל חנא



מה יכולה הרשות לעשות כדי למנוע בדידות:

- ליצור הזדמנויות ליצירת קשרים חברתיים, שירותים פורמאליים ובלתי פורמאליים שיזוהו את קבוצות היעד השונות ומנגנוני תמיכה ליוזמות המתחילות בקהילה.
- להגביר מודעות ציבורית להשפעה השלילית של בדידות ברמת החברה.
- להציע "תפריט" של התערבויות המותאמות לסוג המשתתפים ולוודא שילוב אנשים עם צרכים מיוחדים כמו מרותקי בית ואנשים עם דמנציה בפעילויות חברתיות.
- לספק מידע וידע על מגוון אפשרויות השתתפות, התנדבות ותעסוקה.
- להגביר נגישות לאירועים חברתיים על ידי סבסוד אירועי תרבות ותחבורה לאזרחים ותיקים ולהתאים את המיקום והשעה לצרכיהם.
- להגדיל את מערך המתנדבים ליצירת קשר או עזרה לאזרחים וותיקים.
- ליצור קשר עם בני משפחה מטפלים המלווים את האזרח הוותיק ולהיעזר בהם כגורם מתווך ומסייע.

פיתוח חוסן אישי וקהילתי

חוסן אישי וחוסן קהילתי הם מונחים המתארים מסוגלות אישית ומסוגלות של הקהילה – (הרשות המקומית או מסגרת קהילתית אליה שייך הפרט), להתמודד עם מצבי דחק ומשבר, יכולת להסתגל לנסיבות החיים שנוצרות בעקבות מצבים אלו ולהשתקם מפגעייהם.

המרכיבים הקהילתיים בחוסן הקהילתי כוללים:

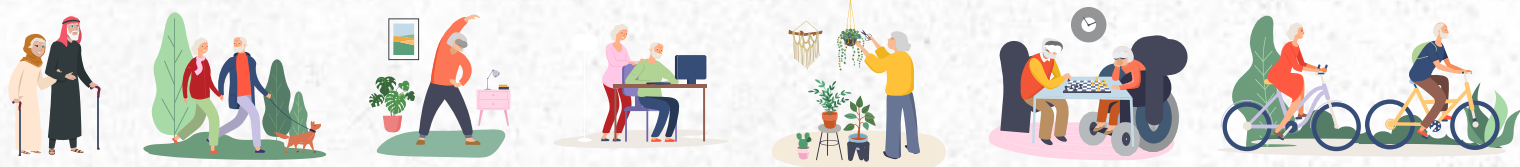
- ארגון אפקטיבי של משאבי קהילה להתמודדות בעת חירום, לכידות חברתית, הן ברמת הרשות המקומית והן ברמת בית המגורים, בין שכנים, ובהתייחס לכך שהאזרחים הוותיקים הם חלק אינטגרלי מאלו.



מרכז יום לקשיש בריינה
צילמה עו"ס מרוה
עואדה אסמאעיל

מניעת בדידות בקרב אזרחים ותיקים

בדידות היא אחד מהאתגרים הרבים שאזרחים ותיקים מתמודדים עמם ולה סיבות רבות. היא נוצרת, בין היתר, עקב טיפול בכך או בכת זוג חולה, מאובדן של בן או בת הזוג, חברים ולעיתים אף ילדים, כמו גם מסיבות הנעוצות באובדן הכנסה בשל פרישה, וממגבלות בתנועה ובקוגניציה הנובעות מהתדרדרות במצב הבריאות הגופני והנפשי. תחושת הבדידות ייחודית בשל הקשר המעגלי שלה לבריאות: היא מחמירה אצל אנשים עם בעיות בריאות האופייניות לזקנה מחד, וגורמת להיווצרן, מאידך, התערבויות למניעת בדידות באות להרכיב השתתפות של אזרחים וותיקים בחיים החברתיים, תוך אספקת הזדמנויות לפעילויות חברתיות בעלות משמעות המעודדות אזרחים וותיקים לצאת מבתייהם ולקיים רשתות חברתיות פעילות ותומכות. הכשרה ושימוש בטכנולוגיות דיגיטאליות עשויים לסייע. קיימים גם כמה סוגים של התערבות בסיוע בעלי חיים - גידול חיית מחמד.





צעדה הב חורית בגליל עליון,
באדיפות עמותת ותקי הגליל



סדנת בריאות ואיכות חיים
במרכז יום לקשיש, כפר כנא.
צילום: אמל חנא

• תחושת אמון של האזרחים בהנהלת הרשות נדרשת לתפקוד נכון של קהילה ידידותית-גיל כמו גם השותפות בקבלת החלטות וביישומן.

• הנגשת מידע ועדכון הציבור בכל אמצעי התקשורת החל במדיה הדיגיטלית וכלה ברדיו וטלוויזיה, עיתונות, מודעות רחוב ושימוש בהם בזמן אמת והנגשתם גם לציבור האזרחים הוותיקים.

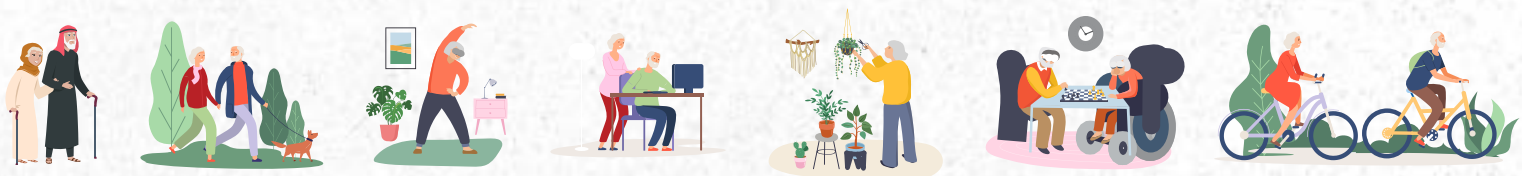
חיזוק החוסן משמעו הכנת האדם לתיפקוד טוב בעת מבחן וכן במהלך האירוע.

תזונה בריאה וביטחון תזונתי

ביטחון תזונתי מבטא מצב בו למבוגרים יש יכולת לנהל את התזונה שלהם באופן בריא, על פי ההנחיות התזונתיות ובצורה מותאמת אישית ככל הנדרש. תזונה משפיעה במגוון ממדים על התפקוד של הפרט והחברה. לתזונה השפעה בריאותית, חברתית, סביבתית וכלכלית. התזונה הבריאה תומכת בממדים הללו.

מדיניות תזונתית עירונית מותאמת גיל הכוללת:

תזונה בריאה בכל פעילות עירונית לגיל המבוגר. מערך הנגשה במרכולים ובשווקים המאפשר קניה בריאה בקלות. חיבור לקהילה ליישום הממד החברתי תזונתי. תוכניות ארוכות טווח להטמעת מסרים.





שיעור טאי צ'י בקרית גת -
צילום: ילנה גלקר



פאדיפת עמותת
סחלף יקנעם

עידוד פעילות גופנית

פעילות גופנית בגיל המבוגר הינה חיונית וחשובה לשמירה על בריאות פיזית, נפשית וחברתית, מונעת תחלואה ומשפרת משמעותית את איכות החיים. בגיל המבוגר ניתן להשיג את היתרונות הללו גם על-ידי פעילות גופנית במינון נמוך יחסית מההמלצות המקובלות על ידי ארגוני הבריאות השונים. ניתן לעודד פעילות גופנית ע"י:

התאמת הסביבה החיצונית - בניית שבילים/ מסלולים בטוחים ומוארים, הצבת ספסלים ותחזוקתם, הנגשת מכשירי כושר בגנים ציבוריים מבחינת תאורה והצללה, הנחיות לאימון הכתובות באופן בהיר וברור כולל תמונות, מתן עדיפות בשעות מסוימות לאורך היום לאוכלוסייה מבוגרת והתאמת הציוד לצרכי האוכלוסייה הזו.

מעורבות חברתית - מומלץ ליזום מסגרות בהן יוכלו האזרחים הוותיקים להשתתף כמו קבוצות הליכה, ופעילויות מתאמות אחרות בפארקים, גינות ציבוריות חוף הים ועוד.

תקשורת ומידע - קמפיינים

לעידוד פעילות גופנית והפחתת אורח חיים יושבני, פרסום באזורים בהם יש מדרגות ו/או שבילי הליכה המודדים מרחק או מספר מדרגות על מנת לעודד פעילות.

מה עושים משרדי הממשלה כדי לקדם את איכות החיים של אזרחים וותיקים

משרד הבריאות

גיבש המלצות בנושאי תזונה בגיל המבוגר, פעילות גופנית בגיל המבוגר, מניעת נפילות וסביבה בטוחה, חיסונים בגיל המבוגר, ירידה בשמיעה, התמודדות עם קור ועם מזג אוויר חם. פרוט בקישור:

<https://bit.ly/3Ev8Dh>





הליכה נורדית באופקים.
צילום: אילנה איטח

בריאות הפה והשיניים

טיפול שיניים משמרים לבני 75 ומעלה נכנסו לסל הבריאות בפברואר 2019, וטיפול שיניים משקמים עבור בני 80 ומעלה נכנסו לסל הבריאות באוקטובר 2019. פרטים נוספים בקישור -

<https://bit.ly/3dflwMy>

מבחן תמיכה לקופות החולים

מעת לעת מתפרסמים מבחני תמיכה לקופות החולים בנושאים רבים הנוגעים לגיל השלישי ביניהם: מניעת נפילות, צמצום פערים בבריאות וקידום בריאות, שימוש מושכל בתרופות, טיפולי בית, שיקום בקהילה, עבודת צוות במטופלים מורכבים בקהילה ועוד.

מידע נוסף בקישור:

<https://bit.ly/30UoO2K>

המשרד לשוויון חברתי

המשרד גיבש מדדי איכות חיים וזקנה מוצלחת. אימצו את מדד ה-AAI Active Aging Index של האיחוד האירופאי המודד את התקדמות המדינות בפיתוח תשתיות ומשאבים לזקנה פעילה. מדד ה-AAI בנוי מארבע תחומים: תעסוקה, השתתפות בחברה, עצמאות ובריאות, יכולת וסביבה מאפשרת להזדקנות פעילה.

תוכניות לאומיות:

למניעת נפילות - "צועדים למניעת נפילות"

פרטים על התוכנית

<https://bit.ly/2SMNo1a>

התוכנית הלאומית "אפשריבריא - לחיים פעילים ובריאים"

עוסקת בקידום אורח חיים פעיל ובריא ויצירת חוסן במהלך החיים, כולל בקרב הגיל השלישי.

מידע נוסף בקישור:

<https://www.efsharibari.gov.il>

התוכנית הלאומית להתמודדות עם אלצהיימר ודמנציה

מטרתה לאפשר ללוקים בדמנציה ולבני משפחתם לנהל חיים מכבדים, בסיוע של פריסת שירותים שיהיו באיכות ובנגישות; תוך הטמעת עקרונות עבודה וטיפול רב-מקצועיים והגברת התיאום ושיתוף הפעולה בין כל המעורבים.

<https://bit.ly/3iQzbLd>



הוטיק בחיפה

תכנית הבית הנגיש והבטוח - עמותת שילה הפעילה את התוכנית במשך ארבע שנים בקרב מבקרי מרכזי היום בחיפה. נערכו מעל 500 ביקורי בית להדרכה למניעת נפילות ולבצוע סקר בטיחות ונגישות הבית, ע"י גמלאים שעברו הכשרה ייעודית לנושא. בהמשך להמלצות הופעל מערך ליישום שיפורי הבטיחות. ערכת הדרכה של התוכנית נמצאת באתר אשל-ג'וינט ישראל:

<https://bit.ly/3jO6jV2>

תנועת של"מ - שרות לאומי למבוגר

תנועת של"מ היא תנועה עממית להתנדבות בקהילה שהוקמה ביוזמה משותפת של משרד החינוך והחברה למתנ"סים בתחילת שנת 2000. יעודה של התנועה הוא לממש את הפוטנציאל של ההון האנושי בחברה הישראלית ולהפוך את ערך ההתנדבות לאורח חיים.

<https://bit.ly/36Qizkl>

עמותת ידיד לחינוך

עמותת ידיד לחינוך הנה הגוף המוביל בהפעלת גמלאים מתנדבים במערכת החינוך ברחבי הארץ. העמותה הוקמה בסוף שנת 2007 והינה ארגון ללא מטרת רווח המבוסס על מתנדבים גמלאים הלוקחים חלק בכל מוסדות העמותה.

<http://www.yadidla.org.il/>

עמותת עמדה

פועלת מאז 1988 למען חולי אלצהיימר ודמנציה ובני משפחותיהם. העמותה מופעלת ע"י מתנדבים ב-52 סניפים ברחבי הארץ <https://il.org.emda/>

עמותת מרכז לטיפול בקשיש ובקהילה - מלב"ב

מלב"ב - הוקמה ב-1981. העמותה מספקת מעטפת שירותים מגוונים בקהילה ומעניקה רשת תמיכה וסיוע נרחבת לאדם עם דמנציה ולבני משפחתו, באמצעות שירותים ודרכי טיפול ייחודיים ומתקדמים.

<https://www.melabev.org.il/about/>

המשרד עוסק בתכנון פתרונות דיור לגיל השלישי כמו דיור מוגן ציבורי ומתחמי דיור ציבורי לעולים זקנים. כמו כן עוסק המשרד בקידום עיצוב עירוני המכוון לצרכי האוכלוסייה הוטיקה: מתחמי דיור מעורבים לאוכלוסייה רב גילאית, רשת של רחובות שמעודדים חיי רחוב תוססים והליכתיות באמצעות חזיתות אטרקטיביות ומדרכות רחבות ועידוד עירוב שימושי-קרקע לעידוד כלכלה מקומית, צמצום התלות ברכב פרטי, עידוד הליכה ורכיבה על אופניים, הנגשת שירותים ותמיכה בקהילות מעורבות.

משרד הבינוי והשיכון שותף לוועדה בין-משרדית העוסקת בפתרונות דיור לאוכלוסייה הוטיקה.

<https://bit.ly/2SK060x>

לאחרונה התניע המשרד פרויקט "תכנון לעת זקנה"

<https://bit.ly/2GVECv7>

ארגונים שעוסקים בתחומים אלה

ג'וינט - אשל

אשל הוקמה בשנת 1969 כאגודה העוסקת בתכנון ובפיתוח שירותים למען האזרח הוטיק ומשפחתו בישראל, ובפיתוח ידע הקשור בזקנה ובהפצתו. יעודה לפתח שירותים עבור אזרחים ווטיקים בישראל תוך שימת דגש על האוכלוסיות הפגיעות ביותר. תוכניות אשל נוגעות בכל תחומי-חיים של האזרח ווטיק: קהילות תומכות, תוכניות לפעילות גופנית ועוד. אשל העלתה על סדר היום הציבורי את החשיבות של מניעת התעללות והזנחה של אזרחים ווטיקים, התנדבות, הכנה לקראת פרישה ותעסוקת מבוגרים, תוכניות לניצולי שואה, הכשרות למטפלים ולבני משפחה שמטפלים באזרחים ווטיקים ופעלה לגיבוש, לפיתוח ולהפצת הידע על כל היבטי הזקנה.

<https://bit.ly/2GWOapq>

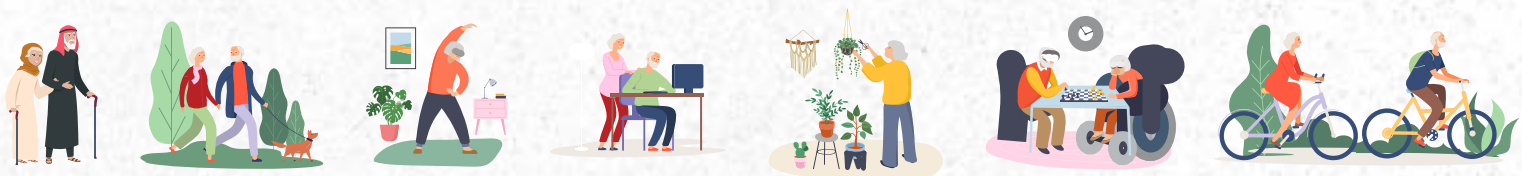
תוכנית המערבת אזרחים ווטיקים בתהליך קביעת מסלולי הליכה נגישים ובטוחים - **תוכנית "הקול שלנו"**

<https://www.eshelnet.org.il/HakolShelanu>



שותפים בתהליך החשיבה, הכתיבה וגיבוש המסמך (לפי א'-ב'):

גב' אלימלך מיכל, מתאמת בריאות, עיריית מודיעין-מכבים-רעות
גב' אלכסנדרה אלה, מנכ"ל עמותת מרחב - התנועה לעירוניות בישראל
דר' אפללו אפרת, מנהלת המחלקה לקידום בריאות, משרד הבריאות
גב' באום עליזה, MA בגרונטולוגיה
פרופ' בארי אליוט, אגף גריאטריה, משרד הבריאות
גב' ברס שולי, המחלקה לקידום בריאות, משרד הבריאות
גב' גאון דליה, יועצת לגיל השלישי, חברת המועצה הלאומית לאזרחים ותיקים
גב' ג'בארין נג'אח, מנהלת יחידת בריאות, עיריית אום אל פחם
גב' גולדברג מיכל, יועצת ארגונית, מנחת-קבוצות, יועצת לבני משפחה מטפלים
מר עמרי גולדוין, מנהל תכנון אסטרטגי, משרד הבריאות
גב' גולדפינגר שושנה, מבקרת פנים ומתאמת בריאות, עיריית בני-ברק
דר' גיטליץ תמר, מנהלת תחום מחקר ודיוור, המשרד לשוויון חברתי
גב' גרטל שולמית, מרכזת בכירה תכנון ערים, משרד הבינוי והשיכון
דר' דונחין מילכה, יו"ר רשת ערים בריאות
גב' דיסקין תמי, מנהלת תחום בדידות, משרד הרווחה
מר יונתן למברגר, אגף גריאטריה, משרד הבריאות
גב' כחל יוספה, רכזת בכירה תחום תזונה בגריאטריה, משרד הבריאות
דר' כץ מעיין, סגנית מנהלת השירות הארצי לריפוי בעיסוק, משרד הבריאות
דר' לקסר אירית, ראש אגף גריאטריה, משרד הבריאות
גב' מבורך גלית, מנהלת השירותים לאזרחים ותיקים, משרד הרווחה
גב' מלוויל לילך, יועצת, הכשרה ופיתוח תוכניות קידום בריאות
גב' מנור ניבה, מנהלת תחום סקרים והערכה, המחלקה לקידום בריאות, משרד הבריאות
מר מנצ'ר ליאור, מתאם בריאות, עיריית אילת
פרופ' מרגלית רות, המחלקה לחינוך רפואי, בית ספר לרפואה, הטכניון, חיפה
גב' סולמונוב סמדר, רכזת תכנית ה"הקול שלנו", אשל - ג'וינט ישראל
גב' סעד אודליה, ראש חטיבת סיעוד הקהילה, המרכז האקדמי לב
גב' ספרא כרמית, סגנית מנהלת אגף התזונה, משרד הבריאות
דר' עטאמנה-כעכוש סיהאם, מנהלת מחלקת בריאות, עיריית באקה אל גרבייה
דר' עצמון מיכל, המחלקה לפיזיותרפיה, אוניברסיטת אריאל
גב' ערגון שלומית, גרונטולוגית, מקדמת בריאות בעמותת שילה
גב' פוירינג רונה, מתאמת בריאות, מועצה אזורית בני שמעון
פרופ' צירקי חריקליה, האוניברסיטה העברית ועמותת מלב"ב



דר' קאופמן יקיר, נירולוג התנהגותי גריאטרי, משרד הבריאות
 גב' קובריגרו מירב, מתאמת בריאות, עיריית חיפה
 גב' קרבטרי תחיה, רכזת מנהלית, רשת ערים בריאות
 מר רוטשטיין אריה, מנהל מחוז מרכז בשל"מ (שירות לאומי למבוגר)
 גב' רותם גלילי יעל, המחלקה לפיזיותרפיה, משרד הבריאות
 גב' רייס מירי, מתאמת בריאות, עיריית ירושלים
 דר' רסולי איריס, אגף גריאטריה, משרד הבריאות
 גב' שילה מרגלית, מנהלת המערך לקידום בריאות, לאומית שירותי בריאות
 גב' שמלה ללום אילנה, רכזת מקצועית, רשת ערים בריאות
 גב' שרודר חני, מנהל תכנון אסטרטגי, משרד הבריאות

עריכה: גב' לילך מלוויל ודר' מילכה דונחין

