



חוזר מנכ"ל

גליון 26 | ספטמבר 2017

קשת | האגודה למען הקשיש תל אביב-יפו (ע"ר)



דבר המנכ"ל



חברים יקרים,

הזמן עף. הילדים חוזרים ללימודים, חגי תשרי כבר בפתח, כמו גם חג הקורבן – עיד אל אדחא לחברינו המוסלמים. אוגוסט הלוהט משאיר אותנו עם תקווה לסתיו (בהרי ירושלים כבר החלה פריחת החצבים) – שרק יבוא כבר.

כפי שתראו בגוף החוזר, עברו עלינו הקיץ הזה לא מעט דברים ורובם חיוביים ומצמיחים, ביניהם בקרות טובות, סקרי שביעות רצון מחמיאים, שיפורים בעבודה ואף עלייה לגמר בתחרות של יוזמות חדשניות. עם כל אלה, אסור לנו לשקוט על השמרים, עבודה רבה עוד לפנינו ועלינו להמשיך ולשאוף להיות מקצועיים, איכותיים ומכבדים. מי ייתן וזה יהיה גם הכיוון לשנה החדשה שלפנינו.

שתהיה שנת לימודים טובה ועם הישגים חיוביים לכל ילדינו / נכדינו ושנה טובה בכל תחום – לנו וליקרנו.

שלכם,

אתי פרחי-זהבי



שנה של נתינה והערכת הדברים הקטנים שבחיים
שנה של אופטימיות, תקווה, אהבה, בריאות והצלחה
שנה מאירה וזורחת עם לבלוב, פריחה ויצירתיות
הגשמת חלומות ומימוש שאיפות.

אתי פרחי-זהבי
מנכ"ל

קובי גינזבורג
סגן יו"ר

שרית גרינברג
יו"ר

לקראת השנה החדשה
שלוחה לכם ולבני ביתכם
ברכה בשלל צבעי הקשת:

www.keshetaguda.org.il

קשת | האגודה למען הקשיש תל אביב-יפו (ע"ר)



תאריכי הרמת כוסית לראש השנה

להלן תאריכים להרמת כוסית לקראת החג:

- ✓ מרכז יום לקשיש צהלון – 13.9 יום ד' בשעה 11:00, שד' ירושלים 100, יפו.
- ✓ מרכז גריאטרי משולב צהלון – 17.9.17 יום א' בשעה 10:30, שד' ירושלים 100, יפו.
- ✓ ביה"ח הגריאטרי לה גארדיה – 18.9.17 יום ב' בשעה 10:30, יד אליהו 75, תל-אביב.
- ✓ מרכז רב שירותים ע"ש גונדה – 18.9.17 יום ב' בשעה 11:15, רח' יגור 5 יד אליהו, תל-אביב.
- ✓ מרכז גריאטרי משולב גבעת השלושה – 19.9.17 יום ג' בשעה 10:30, רח' ארלוזורוב 35, פתח תקוה.
- ✓ מרכז יום לקשיש אביבים – 19.9.17 יום ג' בשעה 12:30, רח' חיים לבנון 75, תל-אביב.
- ✓ מרכז רב שירותים אביבים – 19.9.17 יום ג' בשעה 17:00, רח' חיים לבנון 75, תל-אביב.



בקרת איזו 2017

בסיכום הבקרה האחרונה שנערכה ב-2.8.17 סיפר הבודק, שהיינו הראשונים בתחום בתי האבות והמוסדות הגריאטרים, שנכנסו לתקן איכות והחמיא לנו על כך. הממצא היותר יפה בעינינו – כך אמר, היה שאחרי שנים רבות נשארנו בולטים וטובים יותר בין אלו שהצטרפו ונכנסו לתקן.

תודות לטל על עבודתה הטובה. תודות למאמתי האיכות על מבדקים ללא פשרות. ועכשיו, בואו ונתקן את שראוי תיקון ובעיקר נעבוד יחד על הטמעת הנהלים ועבודה עקבית ומסודרת לפיהם.

על כל מנהל, בכל דרג – לוודא שהוא מכיר את כל הנהלים הרלוונטיים ויתרה מכך – שהוא מוודא שעובדיו כולם מכירים את הנהלים ופועלים על פיהם.

סקר שביעות רצון 2017

במהלך יולי הושלם סקר שביעות הרצון. בימים אלו התקבלו תוצאות הסקר – שביעות הרצון הממוצעת הכללית מהמוסדות (8.2) ושיעור הממליצים עליהם (8.2) גבוהים. רוב הירידות שאפיינו חלק מהמדדים בשנים הקודמות נבלמו בשנה הנוכחית. המדדים המובילים הם: שירותי משרד, ניקיון במחלקה, תהליך העברת הדייר ויחס הצוות לדייר.

כל הכבוד לצוות לה גרדיה, שהראה שיפור במדדים רבים לעומת השנה הקודמת. כל הכבוד לצהלון ששומר בעקביות על מדדי שביעות רצון הגבוהים מכל המוסדות וכל הכבוד לצוותי התעסוקה בשלושת המוסדות (לה גרדיה, צהלון וגבעת השלושה), שהביאו לשיפור ניכר בשביעות הרצון של המשפחות מהתעסוקה של הדיירים.

כמובן שנמצאו גם מדדים בירידה ולא מעט נושאים שיש לשפר, עליהם נעבוד במהלך השנה. במהלך אוקטובר יתקיימו ישיבות עם צוותי המוסדות להצגת תוצאות הסקר ולהפקת לקחים ראשונית.

לה גרדיה – שיפור ועלייה בסל

באיחור של חמישה חודשים, הגיעו סוף סוף תוצאות הבקרה של משרד הבריאות שנערכה בחודש מרס. הבקרה התבצעה בשיא הסערה שהתנהלה בארץ סביב האלימות בבתי אבות. תוצאותיה מוכיחים, שלעבודה טובה ועקבית יש תמורה – ברכות לצוות לה גרדיה על עליית הסל. המשיכו כך.

העפלתה לגמר של תכנית הארוחות של אביבים

לפני כשלושה חודשים יצא "קול קורא" שביקש להגיש תכניות ויוזמות חדשניות בתחום הקהילתי. שתי תכניות הוגשו מטעם קשת לתחרות. לפני כשבועיים התבררנו, כי תכנית "חברוטר", בהפקת מועדון אביבים, עלתה לגמר. התכנית מתמקדת באירוח חברים לארוחות משותפות, אותן מבשלים שפים מתנדבים. הארוחות מתקיימות בבתי הקשישים, שאינם מסוגלים עוד לארח בכוחות עצמם ומתגעגעים לימים שבהם ישבו לסעוד עם חברים. על התכנית ראו במדור "מהעשייה שלנו" המצורף לחוזר.

בכנס שיתקיים ב-6.9.17 יוצגו כל התכניות העולות לשלב לגמר וביניהם קליפ שהכנו על הפרויקט שלנו – כולם מתבקשים להחזיק אצבעות ביום זה...

כותבים עלינו ב"דורות"

בגיליון "דורות" – המגזין לקידום השירות לאוכלוסייה המבוגרת, בגיליון אוגוסט 2017 הופיעו שתי כתבות עלינו. האחת "כולנו רקמה אנושית אחת", על התנדבות של ילדי מהגרי עבודה במרכז יום לקשיש של קשת צהלון והשנייה "סבים וסבתות למען הסביבה", על קשישים שהוכשרו לעשייה התנדבותית בתחום הקיימות (כתבה שפרסמנו במדור "העשייה שלנו" בחוזר המנכ"ל האחרון). כל הכבוד לעושים במלאכה.



נהלים



במהלך חודש יולי חודשו ונוספו מספר נהלים. להלן שמותיהם ומספרם:

מס' הנוהל	שם הנוהל	מטרת הנוהל
4.07	נוהל בקרת פתע פנימית במחלקות המוסד	הסדרת תהליך ביצוע דיווח ותייעוד בקרות פתע במחלקות המוסד, לשם וידוא טיפול נאות במטופלים, בזמנים שונים במהלך היממה. *עדכון הנוהל: שולבו מסמכי בקרה של גבעת השלושה.
3.04.3	נוהל הפעלת מצלמות במחלקות אשפוז (נוהל פנימי עבודה סוציאלית מס' 2)	הגדרת התנהלות בנושא הפעלת מצלמות במחלקות אשפוז צהלון. *עדכון הנוהל: שולב בנוהל טופס הסכמה להפעלת מצלמות במרכז גריאטרי.

גישה לנהלי קשת במחשב – שימו לב, גישה לנהלי קשת במחשב מופיעה על גבי שולחן העבודה בשתי וריאציות:

1. אייקון **chrom** הקרוי **תוכן נוהלי ISO קשת**. לקריאת הנהלים יש להיכנס לאייקון < חיפוש הנוהל הרלוונטי על פי מס' נוהל > פתיחת הקישורית.

2. אייקון **explorer** הקרוי **תוכן נוהלי ISO קשת** לקריאת הנהלים יש להיכנס לאייקון < חיפוש הנוהל הרלוונטי על פי מס' נוהל > פתיחת הקישורית.

כל תקלה בגישה לנהלים, יש להודיע מידית לטל אלחיאני, רכזת איכות בטלפון 03-5133418 או בדוא"ל tal@keshetaguda.org.il

הטמעת הנהלים

כחלק מהמלצות מכון התקנים, מנהלים וראשי סקטורים מתבקשים להטמיע נהלים באופן אפקטיבי יותר, בהתאם לדגשים הבאים: הדרכות הטמעה לנהלים לעובדים בקשר לכל סוגי הנהלים בארגון: נוהלי סיעוד (תחומים רלוונטיים), נוהלי ISO פנימיים של קשת, הוראות עבודה של משרד הבריאות ומשרד הרווחה.

- ✓ באחריות המנהלים/ראשי הסקטורים לשלב הדרכות הטמעה לנהלים במסגרת ישיבות צוות/מחלקה.
 - ✓ על המנהלים/ראשי הסקטורים לאפשר לעובדים זמן להבנה ולהטמעת הנוהל. מומלץ לא להדריך מס' נהלים בבת אחת, על מנת שהלמידה תהיה אפקטיבית.
 - ✓ באחריות המנהלים/ראשי הסקטורים להקפיד להחתיים עובדים על טופס קריאת נהלים מכל סוג ולתעד ולשמור טפסים אלו כראייה חשובה לביצוע הדרכה וקריאת הנוהל.
- בכל שאלה/בקשת עזרה יש לפנות טל אלחיאני רכזת האיכות.

הדרכה



הדרכות שבוצעו במהלך אוגוסט 2018 בנושא איכות

מיפוי תהליכים מרכזיים בעבודה סוציאלית: שלב ראשון של מיפוי תהליכים מרכזיים במוסדות קשת בעבודה סוציאלית יצא לדרך. במיפוי אותרו תשעה תהליכים מרכזיים, זוהו סיכונים ונעשתה חשיבה על פעולות להפחתת סיכונים. כחלק מהפעולות יעודכנו נהלים בתחומים רלוונטיים ויבוצעו הדרכות פנימיות לעובדים.



הדרכה בנושא בטיחות וכיבוי אש בלה גרדיה: בתחילת החודש התקיימה בלה גרדיה, לעובדי המוסד, הדרכה בנושא שמירה על בטיחות בעבודה וכיבוי אש. ההדרכה לוותה בהקרנת סרטונים על מפגעי בטיחות בעבודה והסברים בנושא התנהלות בעת שריפה. נערך דיון בשיתוף העובדים, כיצד ניתן להימנע מפגיעות וכיצד להתמודד באירועים אלו. הנחה: גל גורלניק, מנהל תפעול קשת.

הדרכות דומות התקיימו בחודש יולי האחרון בצהלון – בהנחיית גל גורלניק, מנהל התפעול, ובגבעת השלושה – בהנחיית אריק רוזנבליט, מנהל התפעול במוסד.

הדרכות צפויות במהלך חודש ספטמבר 2017

למידת עמיתות למנהלות בתחום הסיעוד: בתאריך 19/9/17 בשעה 11:30 יתקיים בגבעת השלושה מפגש למידת עמיתות בסיעוד. מפגש זה הינו המפגש השלישי בסדרת מפגשים דומים, ומטרתו קידום הידע הארגוני בתחום הסיעוד, התמקצעות סקטור הסיעוד, חשיבה משותפת לשם הפקת לקחים ארגונית בנושאים שונים, ועוד. משתתפות: אחיות ראשיות, סגניות אחיות ראשיות, אחיות קליניות ממוסדות קשת. במפגש הקרוב תשתתף מנכ"לית קשת. המפגש ינחה על ידי טל אלחיאני, מנהלת הדרכה ורכזת איכות.

הדרכה בנושא התנהלות בעת רעידות אדמה: בתאריך 5/9/17 בשעה 13:30 תתקיים באולם הכנסים בגבעת השלושה הדרכה של פיקוד העורף בנושא התנהלות ברעידות אדמה. ההדרכה היא חובה ומיועדת לכלל עובדי המוסד.

מיפוי צורכי ההדרכה לשנת 2018

בשבועות הקרובים יערך מיפוי צורכי ההדרכה במוסדות ובמרכזי קשת, לקראת בניית תכנית ההדרכה ל-2018. מטרת המיפוי:

- ✓ איתור צורכי ההדרכה, תוך שיתוף ומעורבות מנהלים ועובדים.
- ✓ הטמעת תהליכי עבודה.
- ✓ צמצום הפער בין המצוי לרצוי לצורך הגשמת יעדי הארגון.

המיפוי מתבצע בעיקר מול המנהלות – לבקשות/הצעות/רעיונות, ניתן לפנות לטל אלחיאני.

העסקת בני נוער בתקופת חופשת הקיץ

במהלך החודשים יולי ואוגוסט הועסקו 47 ילדי עובדים, בני נוער בגילאי 14 עד 18, בכלל יחידות קשת במגוון תפקידים: גינון, כביסה, תעסוקה, סיוע במרכזי יום, חצרנות, ועוד.

רוב בני הנוער היוו עזרה משמעותית במקומות שבהם הוצבו וקשת הפיקה רבות מהעסקתם.

בהפקת לקחים שנעשתה בצוות המוביל של קשת, סוכם כי בשנה הבאה יחתמו בני הנוער והוריהם – עובדי קשת – על מסמך תיאום ציפיות, אישור סודיות וכללי התנהגות.

פינת השוויץ



חתונת הזהב של מרכז גונדה

ב-30.7.17 התקיים אירוע מרגש מאין כמותו במרכז גונדה. שירה לחמן, מנהלת המרכז יזמה תערוכת יובל לחתונות של חברי המועדון. תוך כדי עבודה, עלה רעיון להרחיב את התערוכה למשהו יותר אקטיבי והוחלט לקיים חידוש נדירים – חתונת יובל למספר זוגות ששניהם חברי מועדון. המפיק מוטי רייף התנדב לעזור. הגברים הולבשו בקסטרו והנשים על ידי מעצבת האופנה ענבל דרור; מוקי בוגנים הגיע לאפר ולסרק, הוזמנו כליזמרים, הוכן כיבוד והייתה חגיגה מרגשת, אליה הגיעו גם ראש העיר, רון חולדאי, ואשתו (כתבה נרחבת על היוזמה תפרסם באחד החוזרים הבאים, במסגרת המדור "מהעשייה שלנו").



"קשר משפחתי" בגבעת השלושה

המרכז הגריאטרי גבעת השלושה פרסם לאחרונה מידעון בשם "קשר משפחתי". המידעון הופץ במייל לכל משפחות הדיירים בגבעה וכן חולק במחלקות השונות. מטרת המידעון להעביר לבני המשפחות מידע על תכניות והפעילויות הקיימות במרכז, מהן נהנים הדיירים, ולא תמיד מגיעות לידיעת בני המשפחות. בדרך זו מקווים בגבעת השלושה לחזק את הקשר עם בני המשפחות.



משאבי אנוש



ימי מועד לחודש ספטמבר 2017

חופשת ראש השנה

בערב ראש השנה – 20 בספטמבר 2017 ישהו עובדי המנהלה, עובדי היחידה לשירותי קהילה, מרכזי יום ומרכזים רבי-שירותים בחופשה מרוכזת.

במוסדות הגריאטריים תיקבע תורנות העובדים לפי סידורי עבודה והצרכים במקום, באחריות המנהלות.

ראש השנה: 21-22 בספטמבר 2017

חזרה לעבודה: 24 בספטמבר 2017

לקשת האגודה למען הקשיש דרושים

- ✓ כוחות עזר למרכזים הגריאטריים צהלון, גבעת השלושה ולה גרדיה במשרה מלאה.
 - ✓ אחראי מחלקות למרכז גריאטרי גבעת השלושה במשרה מלאה.
 - ✓ אחים מוסמכים למרכז גריאטרי גבעת השלושה וצהלון במשרה מלאה.
 - ✓ עובדות משק למרכז יום אביבים.
 - ✓ עובד סוציאלי למרכז יום אביבים למשרה חלקית.
 - ✓ מטפלות למרכז יום צהלון ומרכז יום רמת אביב.
- העבודה מיועדת לגברים/נשים כאחד.

נקלטו במערכת ומאחלים להם הצלחה

- ✓ חלין אולגה, אחות מוסמכת, לה גרדיה
- ✓ דוינקוב אירנה, עובדת משק, לה גרדיה
- ✓ כץ יוליה, אחות מוסמכת, צהלון
- ✓ בדארנה רנה, כוח עזר, צהלון
- ✓ עזר נעה, מזכירה, אביבים
- ✓ יגזאואסתר, אחות מעשית, גבעת השלושה
- ✓ גורביץ מריה, עו"ס, גבעת השלושה
- ✓ יוסופוב בהודור, כח עזר, גבעת השלושה
- ✓ אורלוב יוליה, אחות מוסמכת, גבעת השלושה
- ✓ מצרי מחמוד, אח מוסמך, גבעת השלושה



חבר מביא חבר

עובד אשר יביא לעבודה עובד חדש במקצועות מטפלים/כוחות עזר/אחים ואחיות/עובדי משק יקבל מענק חד-פעמי של 1,500 ₪ ברוטו לאחר שהעובד החדש יסיים העסקה של שלושה חודשי עבודה לפחות והתקבל אישור מנהל היחידה.

להגשת מועמדות יש לפנות ל: yosi@keshetaguda.org.il

ברכות ואיחולים



ברכות לעובדים

- ✓ אנטנך טאדפה זהבה – ללידת הבת
- ✓ דאלי מאיה – לבת המצווה

איחולי החלמה מהירה

- ✓ ברוק טטיאנה
- ✓ רופין טטיאנה

השתתפות בצער

- ✓ סופר שי – לפטירת האב
- ✓ פורוזניראק אולג – לפטירת האב

ימי הולדת לחודש ספטמבר

- | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|
| ✓ פרחי אתי | ✓ דוחובני פאינה | ✓ פפקוב טטיאנה |
| ✓ טרסקונוב אלה | ✓ וסילנקו גלינה | ✓ ודואיקר יונה |
| ✓ אמבה אמרץ | ✓ אוסיפוב מרינה | ✓ כמראני רחל |
| ✓ לחאם אלין | ✓ מיטיושין ילנה | ✓ ימליאנוב אולגה |
| ✓ סבן דוינה | ✓ שפירא ולדמיר | ✓ ברודולין מישל |
| ✓ קלנדריוב אדוארד | ✓ יעקב אורי | ✓ קידאנה שגה |
| ✓ פנטה אניאט | ✓ סלובודסקי גלינה | ✓ בשארה סמרה |
| ✓ רוזן ויקטוריה | ✓ חבה מלכה | ✓ בורוב ויקטוריה |
| ✓ קוקסין גלינה | ✓ הנדר שלום | ✓ סימון אלכסיי |
| ✓ יעקוב לב סרגיי | ✓ עובדיה שלמה | ✓ שלמה פזית |
| ✓ קסלמן מריק | ✓ כהן מרסל קרן | ✓ אברך יצחק |
| ✓ עיני אביגיל | ✓ סקריפצ'נקו אנה | ✓ ד"ר פישמן בוריס |
| ✓ דהוד יפה | ✓ אוחנה מאיר | ✓ חטיב עבדאל |

חוזר זה נכתב בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד והוא מיועד לגברים ולנשים במידה שווה.



מהעשייה שלנו

התמודדות עם בדידות בגיל המבוגר

יוזמה מיוחדת של מועדון "אביבים" מבית קשת להפגת הבדידות של אנשים זקנים

רקע תיאורטי קצר

לפעמים או מדי פעם. שיעור הנשים החשות בדידות גבוה משיעור הגברים (11% לעומת 8%, בהתאמה). מבוגרים חשים בדידות בשיעורים גבוהים יותר בהשוואה לצעירים. יותר מ-16% מבני 65 ומעלה חשים בדידות לעתים קרובות, בהשוואה ל-7% מבני 20-64. ל-11% מהישראלים אין למי לפנות בשעת משבר או מצוקה (כ-573 אלף איש). שיעור גבוה יחסית של אנשים שאין להם למי לפנות בזמן משבר או מצוקה נמצא בקרב האוכלוסייה הערבית - 29%, בקרב המדווחים כי מצב בריאותם לא טוב - 23%, 18% בקרב גרושים, ו-16% בקרב בני 65 ומעלה (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2014).

שני המושגים: בדידות ובידוד חברתי מופיעים יחדיו כאשר דנים בחוסר קשרים חברתיים. בידוד חברתי מוגדר כחוסר בקשרים חברתיים, הנגרם על ידי מחסור במערכות יחסים עם משפחה או עם חברים וחוסר בתקשורת עם הקהילה (Dykstra, 2009; Van Tilburg, 1998). בדידות, לעומת זאת, היא הרגשה של בידוד, הנובעת מחוסר סיפוק מהכמות ומהאיכות של מערכות היחסים של הפרט. להבדיל מבידוד חברתי, היכול להימדד באופן אובייקטיבי ומבחירה, בדידות היא חוויה סובייקטיבית ואינה תוצאה מבחירה חופשית של האדם. ישנם אנשים החיים לבד, אך אינם חשים בדידות וישנם אחרים המרגישים בודדים למרות חיי חברה נרחבים (Perlman & Peplau 1981; 1982).

נתונים שעלו מתוך הגל הראשון של המדגם הישראלי, בסקר הבריאות, הזיקנה והפרישה האירופי מראים, שבישראל תחושת הבדידות בתקופת הזיקנה היא תופעה נפוצה ושכיחה לעומת ארצות הברית. בישראל נשים, לא נשואים ודוברי ערבית מדווחים על בדידות רבה יותר מאשר הקבוצות האחרות. בניית רב-משתני נמצא, כי מצב משפחתי של "נשוי" הוא גורם מגן משמעותי מפני בדידות בזיקנה (שיוביץ-עזרא, 2011).

בדידות אינה נחלתם הבלעדית של מתי מעט, כי אם תופעה רווחת בחברה ובמיוחד בקרב בני הגיל המבוגר. מחקרים שבחנו את היקף תופעת הבדידות במדינות שונות מלמדים על כך, שבדידות היא תופעה חברתית שכיחה בקרב אנשים זקנים. מחקר עדכני הציג את שכיחות תופעת הבדידות בקרב בני 65 ומעלה מ-12 מדינות באירופה ובישראל. נתוני המחקר נאספו במסגרת פרויקט SHARE (סקר הבריאות, הזיקנה והפרישה האירופי). במדינות דוגמת דנמרק 25% מהנשאלים דיווח על בדידות, בשוויץ 26% ובשוודיה 30%; באיטליה 47%, בצרפת 45% ובישראל 48%. המדינה שהציגה את שיעור הבדידות הגבוה ביותר הייתה יוון, למעלה מ-60% מהנבדקים דיווחו על תחושות בדידות.

השלכות הבדידות על המצב הבריאותי

כיצורים חברתיים, בני אדם נשענים על סביבה בטוחה כדי לשרוד ולשגשג. התפיסות לגבי בידוד חברתי או בדידות מגבירות את הדריכות לאיום ולפגיעות ובכך מעלות את השאיפה להתחבר. ידוע, כי בדידות חברתית משנה תהליכים פסיכולוגיים, המשפיעים על התפקוד הפיזיולוגי, מצמצמת את איכות השינה, מגבירה תחלואה, דיכאון ותמותה.

מצב הבדידות בישראל

במחקר אורך ארצי, אודות הקשר בין בדידות, בריאות ותמותה, בגיל זיקנה, נמצא, שהרגשת בדידות קשורה בסיכון לתמותה תוך שש שנים. גורם זה אינו מוסבר על

מנתוני הלשכה הישראלית לסטטיסטיקה עולה, שבשנת 2013 בישראל, 9% מרגישים בדידות לעתים קרובות, כ-455 אלף איש ו-19% נוספים מדווחים על תחושת בדידות



ידי קשרים חברתיים או התנהגות בריאותית, אלא על ידי השפעות של המצב הבריאותי, כאשר בדידות היוותה את הגורם לירידה בבריאות (אך גם ירידה בבריאות היוותה גורם לבדידות ולמוגבלות תפקודית).

אז מה עושים? דרכים להתמודדות עם תחושת הבדידות

ישנן דרכים אחדות להתמודדות עם תחושת בדידות, ביניהן: מפגשים קבוצתיים וחיבור קהילתי, מפגשים אחד על אחד, גידול חיית מחמד, תקשורת טלפונית, ועוד. ברשימה זו נספר על הפגת בדידות באמצעות מפגשים חברתיים סביב ארוחות ויין בבתי הקשישים עצמם. בדרך

כלל, אנשים צעירים נוהגים להיפגש עם חברים, לאכול ביחד, לשתות יין, לשוחח וליהנות מחברת השווים. בגיל זיקנה, מתמעטות האפשרויות האלה, בעיקר אם בן/בת הזוג נפטר, אם קשה קצת להתנייד, לערוך קניות, לבשל, להגיש ולהכין את כל מה שקשור לאירוח. "כל כך הרבה פעמים אני שומעת אנשים זקנים אומרים לי 'כמה שנים כבר לא ישבתי עם חברים סביב ארוחה'..." אומרת נועה איתאל, מנהלת מועדון "אביבים" מבית קשת – העמותה למען הקשיש בתל אביב-יפו. נועה, גרונטולוגית בהכשרתה, ראתה את הפוטנציאל ברעיון שהעלה, לפני

מאז, באופן קבוע ומסודר, אחת למספר שבועות, מתקיימת ארוחה באחד הבתים, אליה מוזמנים בדרך כלל 10-12 איש, לא יותר מדי, כדי לאפשר שיחה אינטימית בין הנוכחים, כאשר תמיד מקפידים שיהיו בארוחה גם חברים חדשים וגם ותיקים. כך מתרחב המעגל, אנשים יוצרים היכרויות, נפגשים גם מחוץ למסגרת הארוחות ומפיגים את הבדידות. "לפעמים אני מזמינה אנשים שאני מכירה אישית ויודעת שהם ימצאו שפה משותפת, לפעמים אנשים הגרים באותו הרחוב או ברחובות סמוכים, כדי שבעתיד יהיה להם קל להיפגש, לפעמים אלה אנשים שמגיעים למועדון רק לעתים רחוקות ואני רוצה למשוך אותם לפעילות. אני משקיעה הרבה מחשבה בקביעת התמהיל של האנשים המוזמנים לכל ארוחה, מקפידה תמיד שיהיו ביניהם גם חדשים, מספר זהה של גברים ונשים – לא פשוט, כי יש יותר נשים בגילאים האלה", מסבירה נועה. ואכן, כבר נוצרו חברויות חדשות בין הקשישים ויש לא מעט זוגות המגיעים יחד למועדון לפעילויות אחרות. למשל, אלמן, שפגש אלמנה, עולה חדשה, שהייתה מנותקת בגלל קשיי שפה ולא הייתה יוצאת כמעט מהבית; אישה שטיפלה

כלל, אנשים צעירים נוהגים להיפגש עם חברים, לאכול ביחד, לשתות יין, לשוחח וליהנות מחברת השווים. בגיל זיקנה, מתמעטות האפשרויות האלה, בעיקר אם בן/בת הזוג נפטר, אם קשה קצת להתנייד, לערוך קניות, לבשל, להגיש ולהכין את כל מה שקשור לאירוח. "כל כך הרבה פעמים אני שומעת אנשים זקנים אומרים לי 'כמה שנים כבר לא ישבתי עם חברים סביב ארוחה'..." אומרת נועה איתאל, מנהלת מועדון "אביבים" מבית קשת – העמותה למען הקשיש בתל אביב-יפו. נועה, גרונטולוגית בהכשרתה, ראתה את הפוטנציאל ברעיון שהעלה, לפני





השולחן, דואג לכיבוד קל ולשתייה לפני הארוחה, בזמן שכולם מתכנסים וגם דואג לקינוח. כל השאר באחריות השף. אם המארח זקוק לעזרה בהתארגנות – הוא מקבל. חשוב לציין, שהשפים עושים עבודתם בהתנדבות. "היו כבר שלוש ארוחות שהשפים היו בוגרי התכנית 'מסטר שף' בטלוויזיה. הם מאוד התלהבו מהרעיון והתגייסו ברצון. השפים יושבים עם הקשישים, מדברים איתם, מספרים על חייהם והקשישים ממש מתלהבים", אומרת נועה.

מי שאין לו אפשרות לארוח מגיע רק כאורח. הכול זורם בנוחות, כדי להנעים לאנשים את החוויה. כך אפשר להירשם כמארחים, כאורחים וכבשלנים. הרעיון הוא להרחיב את היוזמה למקומות נוספים בארץ, כי כרגע היא מתקיימת רק במועדון "אביבים", הממוקם בשכונת רמת אביב.

"מרגש אותי להיות שותפה ליוזמה המאפשרת לאנשים לחזור על חוויות נעימות מהעבר. אני חושבת על עצמי, שאני אדם חברותי, ואולי בעוד 20-30 שנה לא יהיה לי עם מי לאכול ולהיפגש, וזה עצוב. אני רואה איך אנשים נהנים, כמה הם מצפים למפגשים האלה, והעובדה שזה משהו מתמשך ולא חד-פעמי, זה נותן לי סיפוק עצום".

שנים בבעלה וניתקה כל מגע חברתי, מאוד רצתה לחוות חוויה של לצאת עם חברות, ולא היה לה עם מי; גבר ואישה שנפגשו באחת הארוחות והתברר שהם גרים באותו רחוב, אבל לא הכירו זה את זה עד למפגש, עכשיו הם מגיעים יחד. באחת הארוחות האחרונות המארח היה נכה על כיסא גלגלים. השף שאל אם יש לו תנור אפייה, והאדם ענה שכן, אבל כשהשף הגיע להכין את הארוחה, הסתבר שהתנור מקולקל. הוא פנה לשכנים בבקשה להשתמש בתנור שלהם ונענה ברצון. המארח אמר לאחר מכן, שהתדמית שלו בבניין עלתה, כי ראו שגם הוא מארח בביתו על אף נכותו וגילו המבוגר.

"חשוב להבין", אומרת נועה, "שלחלק גדול מהאנשים האלה יש משפחות והם מוזמנים לארוחות משפחתיות, אבל שם הם תמיד על תקן של סבא או סבתא, והם דווקא מתגעגעים לחוויה מהעבר, שבה היו יושבים עם קבוצת השווים, אוכלים, שותים ומפטפטים, וזה בדיוק מה שאנחנו מאפשרים להם".

לפני כל ארוחה, השף יוצר קשר עם המארח ומברר את העדפותיו – ארוחה בשרית, צמחונית וכדומה. השף והמארח מחליטים יחד על התפריט, השף עורך את הקניות ומבשל. המארח מכין את הדירה ועורך את