

# שאלות ותשובות בעקבות חרבות ברזל עבור בני משפחה מטפלים באזרח הוותיק

נובמבר 23

שגרת החירום המתמשכת בעקבות המלחמה, מזמנת אתגרים ייחודיים לבני משפחה מטפלים באזרחים ותיקים. להלן תשובות לשאלות נפוצות שיסייעו לכם, בני המשפחה המטפלים, להתנהל באחריות תוך שמירה על הרווחה הנפשית, הבריאות והביטחון שלכם ושל יקיריכם.

טיפול באזרח הוותיק בשעת חירום | העסקת עובדים זרים | גמלת סיעוד | סוגיות בריאותיות ורגשיות המסמך נכתב בשיתוף פעולה עם השותפים בפורום הארגונים לבני משפחה מטפלים

**הביטוח הלאומי**  
אגף סיעוד



רשות האוכלוסין וההגירה  
Population & Immigration Authority  
سلطة السكان والهجرة



**משרד הרווחה  
והביטחון החברתי**



**משרד  
הבריאות**  
לחיים בריאים יותר



**הג'וינט**



**CareGivers** Israel  
הארגון הישראלי לבני משפחה מטפלים

לחצו כאן לאתר המתעדכן במידע על מגוון מענים רלוונטיים לבני משפחה מטפלים בעת הזו





## שאלה

**האם יש הנחיות והמלצות מיוחדות לטיפול באזרח הוותיק בעת חירום?**

## תשובה

אירוע חירום הוא אתגר משמעותי עבור כל אחד ואחת מאיתנו, אך, בקרב אנשים שמטפלים או מסייעים לאזרחים ותיקים האתגר מתעצם משמעותית.

הקשיים עלולים להתבטא ביכולת לעקוב אחר ההוראות, בחירת המרחב המוגן והגעה בטוחה אליו, הצטיידות במצרכים, תרופות וציוד חיוני והתמודדות עם התגובות הרגשיות והנפשיות בעקבות המצב. הנחיות ייעודיות לבני משפחה המטפלים באזרחים ותיקים באתר **פיקוד העורף** מומלץ לוודא שכולכם כולל האזרח הוותיק ואם יש עובד זר שמסייע לו, מכירים ויודעים לעקוב אחר ההנחיות.

### המלצות שנוגעות לכניסה למרחב מוגן:

אם קיים קושי בניידות, מומלץ בתקופה הקרובה למקם את מיטת האזרח הוותיק בממ"ד או בחדר פנימי (מתחת לקו החלונות ולא מול הדלת) ולוודא שאין מדפים וחפצים מעל המיטה.

במצבים בהם לא מתאפשר לאזרח הוותיק להגיע למרחב מוגן או שהוא מסרב להיכנס למרחב המוגן, מומלץ לקיים שיחה משותפת שלכם, עם האזרח הוותיק והעובד הזר (אם יש), כדי לחשוב יחד על המענה המתאים ביותר במצב הנוכחי. אם יש עובד זר חשוב שיהיה חלק מהשיח וישמע מכם את המסר שהוא רשאי ללכת למרחב המוגן כך שלא יסכן את עצמו, כדי שירגיש בנוח לעשות.

קישור לסרטון המלצות לארגון הבית בחירום **כאן**.

### המלצות ליציאה ושמירה על שגרת היום-יום:

המלחמה המתנהלת בימים אלה גורמת למצב מתמשך. החשש לצאת החוצה, השינוי באורח החיים והריתוק לכותלי הבית, עלולים לגרום להידרדרות מנטלית ותפקודית. פעילות גופנית מסייעת לחילוף החומרים, להחזרת תחושת השליטה, להפגת מתחים, לשמירה על התפקוד הקיים ולשיפור שמחת החיים ואיכותם. תרגול קבוע יסייע לשמירה על הבריאות והחוסן הנפשי בימים אלה. לכן חשוב לשמור על סדר יום ושגרה הכוללת גם טיולים מחוץ לבית. על מנת לאפשר יציאה לטיולים קצרים, כדאי שכן משפחה יגיע לבית האזרח הוותיק ויצא יחד עם העובד הזר או המטפלת הסיעודית לאזור הבית למציאת חלופות למסלול אפשרי, לבדוק יחד היכן נמצא המרחב המוגן הקרוב ולהתעדכן

בהנחיות פיקוד העורף של אזור המגורים הספציפי [www.oref.org.il](http://www.oref.org.il)

בנוסף, נסו לשמר את שיגרת הפעילות לה האזרח הוותיק מורגל, כולל פעולות תפקודיות שונות כמו עלייה וירידה במדרגות, בישול, פעולות ניקיון ועוד, וכן הוסיפו פעילות גופנית מגוונת עד כמה שניתן.

המלצות נוספות וסרטונים לתרגול ניתן למצוא **כאן**.

קישור לסרטון המלצות 'שומרים על השגרה' **כאן**.

### האם יש מענה לשעות הפנאי לאזרח ותיק שמתארח אצל בן משפחה שגר ברשות אחרת?

ניתן לבדוק אפשרות להשתלב במועדון החברתי המופעל ברשות על ידי המחלקה לשירותים חברתיים, יש לפנות למדור אזרחים ותיקים במחלקה לשירותים חברתיים או למוקד העירוני ברשות. הצעות לפעילות העשרה ופנאי בהתחברות מהבית **ניתן למצוא כאן**.



## האם יש הנחיות והמלצות מיוחדות לאדם עם דמנציה בזמן מלחמה?

תשובה

המצב הביטחוני המתוח משפיע על כולנו באופן קצת שונה, וכך גם על האנשים החיים עם דמנציה. חשוב לבחור לנהל את המצב לפי מה מתאים על פי ההיכרות עם האדם עצמו ועם עצמכם.

### מה כדאי לעשות:

- אם יש צורך ללכת למרחב מוגן, דברו בהנחיות ברורות: למשל, לך לחדר משמאל או קח את המקל ובוא איתי. (אדם עם דמנציה אולי יתקשה לזכור מה זה ממ"ד או היכן הוא, יש להשתמש במלים קונקרטיים כמו חדר משמאל, חדר ליד המטבח וכד'). כדאי מאד ללוות מילים בתנועות גוף והנחיות פיזיות.
- לחזור מספר פעמים על המסר שאתם לציידם, ונמצאים איתם, במטרה לחזק את הביטחון. גם אם לכם זה ברור, כדאי לומר זאת בקול לאדם עם דמנציה.
- לשתף בכך שגם אתם מפחדים. תנו להם הזדמנות לומר לכם כמה מילות נחמה ועידוד. הם הרי כבר עברו כמה מלחמות.
- להרבות בחיבוקים ולהיעזר במוסיקה מרגיעה המסיחה את הדעת.
- אם אתם מזהים החמרה משמעותית - יש להתייעץ עם הרופא המטפל.
- במידה ויש עובד זר החי בבית או מטפל סיעודי המגיע למספר שעות ביום, יש לערוך עמו שיחה בנושא ולהכין במשותף את הצידוד הדרוש.

### מה לא כדאי לעשות:

- לא להשאיר את הטלוויזיה עם חדשות ברקע משום שלאדם עם קושי בזיכרון זה עשוי להראות כל פעם כמשהו חדש.
- אין צורך לשתף את האדם עם דמנציה בתוכנית של מה יקרה בזמן אזהרה : סביר להניח שהם לא יזכרו את הפרטים. השיחה עשויה לעורר חרדה נוספת, אך לא תביא להפנמה של מה צריך לעשות.

## בעקבות המלחמה חל אצל האזרח הותיק שינוי לרעה בהתנהגויות כדוגמת חרדה, דיכאון, אלימות וכדומה, מה ניתן לעשות? במה אוכל להיעזר?

תשובה

הצורך להסתגל למציאות המשתנה עשוי להוביל לתגובות עוצמתיות לא אופייניות בעלות פוטנציאל להפריע לתפקוד היומיומי ולהתבטא במגוון סימנים או סימפטומים. הופעה של סימני חרדה ולחץ היא נורמלית בימים אלו (וחומרתה עשויה לגבור על פי מידת ההסתגלות הנדרשת). עם זאת, יש לשים לב לכך שהירידה בתפקוד הינה זמנית ושלאחר מספר ימים נראה מגמה של שיפור והסתגלות למצב החדש. כך למשל, אם בימים הראשונים, האדם הביע רגשות של עצב וחרדה באמצעות בכי מתמשך, נצפה שבתוך יום-יומיים הבכי יתקצר והיכולת לנהל שיחה תגדל מעט.

קיימות מספר טכניקות להרגעת לחץ וחרדה שניתן להיעזר בהן, אחת מהן היא נשימות. כאשר אדם שרוי במתח ולחץ, נשימתו נעשית מהירה ושטוחה. נשימה כזו יוצרת תחושת חרדה ופאניקה המגבירים את קצב הנשימה. נשיפה ולא שאיפה, מקושרת עם הרפיה, לכן מצאו מקום שקט ונוח, האטו את קצה הנשימה והתמקדו בנשיפה איטית וארוכה. כשהריאות מתרוקנות יש לעצור ולספור עד 4 לפני לקיחת נשימה איטית נוספת. יש לחזור על הפעולה ככל הניתן.

המשך <





## מתי יש לפנות לעזרה מקצועית?

- כאשר אנו חשים שהאדם במצוקה השתנה ושאינו שולט יותר ברגשות או בתגובות הגופניות ואינו מוצא מנוחה.
- כאשר אין מגמה של הסתגלות אלא החרפה בסימפטומים.
- כאשר האזרח הוותיק אינו יכול לישון מספר ימים.
- כאשר האזרח הוותיק נמצא בירידה תפקודית לאורך זמן.
- כאשר האזרח הוותיק מביע כעס רב כלפי הבאים לעזרתו.
- ניתן למצוא מענים לתמיכה רגשית **כאן**
- קישור לסרטון המלצות "מחזירים נשימה"

## העסקת עובדים זרים

2

### הנחיות כלליות

שאלה

היכן ניתן לקבל הנחיות ומידע בנוגע להעסקת עובדים זרים במצב הנוכחי?  
האם בשל המצב ישנן הקלות בעניין העסקת עובדים זרים?

תשובה

הנחיות ומידע מעודכן, וכן הקלות הקשורות להעסקת עובדים בתקופה זו, ניתן למצוא באתר רשות האוכלוסין וההגירה.

מצ"ב פירסום בנושא הקלות מיום 24.10.23: **קישור לאתר**

מינהל עובדים זרים ברשות האוכלוסין וההגירה ריכז עבור העובדים הזרים סרטון הסבר בשפה האנגלית, הכולל הנחיות חשובות, עצות וטיפים. אנו ממליצים להעביר את הקישור לסרטון לעובד:

**קישור לאתר**

### הנחיות בנוגע לשינוי מקום המגורים בשל המצב

שאלה

במצב בו האזרח הוותיק או בני משפחתו פונים לבקשת פינוי, האם העובד הזר יוכל להתלוות אליהם?

תשובה

במקרים בהם מדובר במעבר זמני נוכח המצב ועד 60 ימים, ניתן להמשיך ולהעסיק את העובד הזר. במידה ומדובר בפינוי של אזרח וותיק לבית אבות (למחלקות עצמאיים/ תשושים) באמצעות משרד הרווחה, על המעסיק להמשיך לשלם לעובד הזר את משכורתו. משרד הרווחה מממן את השהות לאזרח הוותיק ולעובד הזר.

המשך <

לחצו כאן לאתר המתעדכן במידע על מגוון מענים רלוונטיים לבני משפחה מטפלים בעת הזו





### מתי יש לפנות לעזרה מקצועית?

במקרה ומפנים את האזרח הוותיק למסגרת סיעודית בפיקוח משרד הבריאות, העובד יכול לעבור ולהתלוות אליו בהתאם להסכמת המסגרת הקולטת.

### במקרה של מעבר לאזור גיאוגרפי מרכזי יותר

מטופל סיעודי שעבר באופן זמני לאזור מגורים מרכזי יותר ביחד עם העובד הזר, רשאי להמשיך להעסיק את העובד הזר שמטפל בו. זאת, בלי שיידרש לשינוי האזור הגיאוגרפי ברישיונו של העובד.

## הנחיות בנוגע לכניסה או חזרה של עובד זר לארץ

### שאלה

**במקרה שעובד החמיץ את מועד החזרה בשל המצב ו/או נדרש להאריך אינטר-ויזה:**

### תשובה

במקרים אלו, על הלשכה הפרטית שלכם לפנות בדוא"ל ליחידת טיפול במעסיקים ברשות האוכלוסין ולדווח על כך, לצורך הארכת אשרת כניסתו החוזרת של העובד ללא עלות נוספת.

### שאלה

**האם ניתן לעובדים זרים חדשים להגיע לארץ בזמן מלחמה?**

### תשובה

כן. הבקשות להזמנת עובדים זרים מטופלות כרגיל, וישנה כניסת של עובדים זרים באופן שוטף.

## הנחיות בנוגע לסיום העסקה של עובד זר

### שאלה

**האם יש הנחיות מיוחדות במקרה שהמעסיק מבקש לסיים את עבודת המטפל בזמן המלחמה?**

### תשובה

לא. על המעסיק לעדכן את הלשכה הפרטית ('התאגיד') בעניין על מנת שזו תפעל לדווח על כך לרשות האוכלוסין, וכן תסייע לעובד במציאת מטופל אחר.

### שאלה

**במקרה שהעובד/ת מחליט/ה באופן פתאומי לצאת מישראל לצמיתות, האם יש לשלם את הפיצויים והאם תוכל / יוכל לפדות את כספי הפיקדון שהופקדו עבורו?**

### תשובה

על העובד לתת הודעה מוקדמת בהתאם לנהלים, וככל שהעובד לא נתן הודעה מוקדמת ניתן לנכות משכרו בהתאם למפורט בחוק מגמר החשבון. כאשר לדמי הפיצויים, ככל והעובד מתפטר, העובד זכאי לפיצויי פיטורין חלקיים שהיו מופרשים במסגרת ההפרשה הפנסיונית. **מצ"ב פירסום בנושא.**

למידע נוסף ניתן לפנות לממונה על זכויות עובדים זרים במשרד העבודה.

באשר לפדיית דמי הפיקדון שהופקדו לעובד, ככל שהעובד מבקש לעזוב את ישראל לצמיתות מבלי שוב, ואין בידו אישור כניסה חוזרת, העובד רשאי לפדות את כספי הפיקדון שהופקדו עבורו, וזאת טרם יציאתו בשדה התעופה.

לחצו כאן לאתר המתעדכן במידע על מגוון מענים רלוונטים לבני משפחה מטפלים בעת הזו





# היבטים רגשיים וחברתיים בקרב העובדים הזרים

שאלה

כיצד ניתן לסייע לעובדים הזרים בהיבטים רגשיים?

תשובה

נוכח המצב, עובדים זרים יכולים לקבל סיוע נפשי ראשוני במוקד טלפוני לעובדים זרים, באמצעות העובדים הסוציאליים של רשות האוכלוסין וההגירה, ומתורגמני המוקד בשפות שונות.

לצורך פתיחת פנייה, אנא השאירו פרטים ליצירת קשר בטופס מקוון: [בקישור כאן](#).

בנוסף, באפשרותכם ליצור קשר ישירות עם המוקד הטלפוני הנותן מענה לעובדים זרים בשפות שונות, בטלפון שמספרו: 1-700-707-889.

כמו כן, מתקיימים מפגשי זום לתמיכה ומתן כלים לעובדים הזרים, ניתן לפנות לריכוז מענים עבורם [בקישור כאן](#).

קישור לסרטון "כיצד נתמוך בעובדים הזרים המטפלים ביקירנו".

שאלה

מה ניתן לעשות במידה ובני המשפחה של המטפל/ת השוהים בחו"ל נסערים מהמצב בארץ וגורמים גם לעובד/ת ללחץ וחוסר שקט?

תשובה

קודם כל חשוב לזכור שהעובד הזר נמצא לבד ללא משפחתו במציאות מפחידה ולא מובנת. שגרת העבודה שלו נפגעה ויתכן וגם מפגשים חברתיים והרגלים אחרים בסדר היום. לכן, עליכם להיות עבירו עוגן בעת הזו, לסייע לו להבין את ההנחיות הרשמיות ולדרוש לשלומם. חשוב שגם לכם יהיה ערוץ תקשורת עם בני המשפחה בחו"ל, לתת להם מידע מאורגן ומרגיע כמה שניתן. כדאי לוודא שלעובד יש זמן קבוע בסדר היום, לשיחה עם המשפחה במועד שמתאים גם להבדלי השעות. ניתן להשתלב לשיחה משותפת על מנת להרגיע ולהראות להם שאתם מסייעים במה שנדרש.





## שאלה

**האם ניתן להגיש בקשה לגמלת סיעוד בתקופה זו ?**

## תשובה

ניתן להגיש בקשה לגמלת סיעוד בתקופה זו. מפונים או מתפנים מביתם מוזמנים לפנות למוקד ביטוח לאומי כדי לקבל סיוע במילוי התביעה, חשוב לצרף לתביעה מסמך רפואי עדכני.

## שאלה

**האם המטפלות הסיעודיות עובדות בתקופת המלחמה ?**

## תשובה

המטפלות הינן עובדות חיוניות ובהתאם לכך ממשיכות לספק שירותי סיעוד גם בעת הזו. הגעתן כפופה להנחיות פיקוד העורף. כדאי לדעת שביישובים בהם לא פועלת תחבורה ציבורית, המוסד לביטוח לאומי משפה את נותני השירותים בסיעוד כדי שיממנו שירותי הסעות פרטיים למטפלות. במקרים בהם המטפלת לא מוכנה להגיע או לא הגיעה, יש ליצור קשר עם נותן השירותים. נותן השירותים יבדוק מדוע המטפלת לא הגיעה ובמידת הצורך ישלח מטפלת מחליפה.

## שאלה

**זכאי שפונה או התפנה מביתו -  
האם ניתן לקבל שירותי סיעוד בכתובת בו הוא שוהה?  
כיצד יוכל להצטייד במוצרי ספיגה?**

## תשובה

ניתן לקבל שירות בכתובת השהיה, יש לפנות לצורך כך לנותן השירותים הקבוע או למוקד ביטוח לאומי - 6050\*  
להצטיידות במוצרי ספיגה יש ליצור קשר עם הספק שמספק לך את מוצרי הספיגה כדי שיוכל לשלוח מוצרי ספיגה למקום שהותך - מוקד טלפוני 6050\*  
חוגלה 08-9772800 שלוחה 3 / כמיטק 09-7620000 שלוחה 4 / טלפארמה 080-707-1700

## שאלה

**מרכז היום שמקבל הגימלה מבקר בו סגור, האם קיים שירות חלופי?**

## תשובה

ניתן לקבל שירות חלופי ממרכז היום, שירות הכולל אספקת ארוחות, פעילות חברתית, מטפלת, שיחות עם עובד סוציאלי של מרכז היום ועוד, וזאת בהתאם למענה הייחודי שפיתח מרכז היום בו מקבל הגימלה מבקר. לצורך כך יש ליצור קשר עם מרכז היום.  
**דגשים חשובים:**  
השירות החלופי יינתן על חשבון גמלת הסיעוד.  
אם הנך מעסיק עובד זר בביתך - עדכן את מרכז היום כדי שתוכל לקבל את הגמלה בכסף עבור הימים בהם מקבל הגימלה לא ביקר במרכז.





שאלה

אני זקוקה לתרופות ואין מי שיביא לי אותן. מה עושים?

תשובה

יש אפשרות לקבלת אספקת תרופות עד הבית. הזמנה מתבצעת באתר/ אפליקציית קופת החולים.

שאלה

האם התורים הרפואיים מתקיימים כרגיל?

תשובה

מלבד מס' מצומצם של מרפאות אשר נסגרו על רקע מצב בטחוני, כל שאר השירותים הרפואיים פועלים כרגיל. ניתן להתעדכן במוקד הקופה, באתר או באפליקציה של הקופה.

שאלה

אני מרגיש קושי נפשי בהתמודדות עם המצב, מה ניתן לעשות?

תשובה

משרד הבריאות וקופות החולים מעניקות מענה טיפולי תמיכה רגשית של 3 שיחות טיפוליות על ידי אנשי מקצוע, בנוסף למוקדי החרום של קופות החולים.

מידע על מגוון המענים לתמיכה רגשית הקיימים ניתן למצוא **באיגרת לבני משפחה מטפלים ובאתר** שהוקם המרכז את המענים הקיימים.





# המלצות לבני משפחה מטפלים על רקע "חרבות ברזל"

התמיכה באדם הזקן היא לעיתים קרובות מאתגרת, אבל בימים אלו המלווים בדאגה, חרדה וחוסר ודאות וחוסר ביטחון אישי, המשימה הזו מאתגרת פי כמה. לפיכך אנו מבקשים לצייד אתכם במספר כלים וטיפים להתמודדות עם המצב בהתאמה לצרכים השונים שיכולים לעלות בתקופת לחימה זו, שיוכלו לעמוד לרשותכם ולרשות הנתמכים בכם.

## 1 שימרו על עצמכם

בזמן משבר כפי שמתחולל כעת ייתכן ואתם נדרשים להוות מודל עבור בני משפחתכם. חשוב לזכור שאינכם חסינים. "כולנו באותה הסירה". כמו בהסברים הקודמים לטיסה - את מסכות החמצן לשים קודם כל על עצמכם - רק כך תוכלו לדאוג גם למי שבאחריותכם. חמלו על עצמכם. שתפו את בני המשפחה שגם אתם חוששים.

## 2 עידכונים

התעדכנו באופן יומיומי בהנחיות פיקוד העורף, משרד הרווחה והמשרד לשוויון חברתי לינק ובמענים השונים לבני משפחה מטפלים.

## 3 חשיפה מוגבלת למדיה

כולנו שואבים מהמדיה אבל גם נשאבים אליה. צריכה מוגברת עלולה להפריע לתפקוד ולהגביר חרדה. צרכו אותה בצורה מבוקרת וחפשו אחר מידע אמין ככל האפשר.

## 4 תגובה נורמלית למצב א-נורמלי

במצב של אי ודאות חשוב לתת לגיטימציה לתחושות של פחד, חרדה, בילבול ושינויים במצב הרוח. השתדלו להיות סבלניים לעצמכם ולתגובות התנהגותיות של בן המשפחה הזקן.

## 5 יצירת שגרת חירום ומשמעות

במצב כאוטי- תחושת משמעות היא קריטית. ניתן להשיג תחושת משמעות ע"י פעולות מכוונות למטרות חשובות. חפשו עשייה בעולם שיש עניין ואהבה בה. פעולה כזו יכולה למלא בטוב ולהרחיק מהמדיה.

## 6 היערכות חיונית

מותאמת לאזרח הותיק - ודאו שיש לכם בבית את כל הדברים החיוניים הנדרשים באם לא תתאפשר יציאה מהבית לכמה ימים.

## מספר מוקדי מידע ותמיכה שיכולים לסייע לבני משפחה מטפלים באזרחים וותיקים:

- מוקד 118\* אזרחים ותיקים - מוקד המידע והסיוע של משרד העבודה והרווחה והשירותים החברתיים
- עמותת CareGivers Israel - מידע ותמיכה לבני משפחה מטפלים לשאלות ותשובות בווטסאפ: 055-999-3311
- המדור לאזרח הוותיק במחלקות לשירותים חברתיים ברשויות המקומיות
- עמדה - קו מידע לבני משפחה של חולים עם דמנציה/אלצהיימר 8889\*
- נט"ל - קו הסיוע לנפגעי טראומה - 1800-363-363
- ער"ן - עזרה נפשית 24/7 בשיחה או בצ'אט: 1201
- עזר מציון - שינוע תרופות חיוניות והסעות זקנים לבתי קרובים וכו': 073-247-7777
- מענה רגשי ראשוני לעובדים זרים בישראל - מספר טלפון של המוקד: 1700-707-889
- קופות החולים נותנות מענה טיפולי נוסף לתמיכה רגשית של 3 שיחות טיפוליות על ידי אנשי המקצוע
- 8840\* המוקד לאזרחים ותיקים במשרד הנגב, הגליל והחוסן הלאומי - מפגשים אישיים לתמיכה ללא עלות