



לאף אחד לא מגיע להיות לבד

יוסי קפלן*

ד"ר מוגן

מה אנחנו בסך הכול מבקשים בגיל השלישי בתקופה כזו • אילו תובנות הביאה איתה שנת 2020? • הכמיהה שלנו לחיים מלאים הביאה תובנה משמעותית: "לא לבידוד ולא לבדידות!"

• • •

באופן רציונאלי ואמיתי. ריבוי החדשות הסותרות והפייק ניוז, גם באמתלה של ידיעה חדשותית מסעירה, הבהירו לי, כי חייבים לתת מענה מקיף לצרכים של בני הגיל השלישי. אם עד היום שמענו דיווחים שמוסדות כבתי האבות וכדיוור המוגן הם מוסדות מסוכנים, אני אומר בפסקנות מקצועית את ההיפך.

בנתוני משרד הבריאות נמצא באופן מובהק כי התחלואה וההדבקה בקרב דיירי הדיוור המוגן הייתה הנמוכה ביותר, בהשוואה לפלח זה באוכלוסייה. בכל מקום בו נמצאו בני הגיל השלישי בביתם, הם חוו ניתוק מחברה, מתרבות, מפעילות, מתמיכה רפואית וממגע אנושי, בזמן שדיירי הדיוור המוגן המשיכו את שיגרת חייהם בהתאמה לימים הנוכחיים ולא הפסיקו ליהנות מעושר תרבותי ומפעילות פיזית וחברתית.

אני מאמין שהדיוור המוגן הוא הפתרון היחידי שמאפשר לבני הגיל השלישי ליהנות משיגרת יום עשירה. החיוניות שדיוור מוגן מציע היא מהותית ואף מצילת חיים. חשוב לציין שכל הצוות שעוטף מידי יום את דיירי הדיוור המוגן, כולם, נדגמים ומנוטרים מידי שבוע במטרה למנוע חס וחלילה הדבקה.

יוסי קפלן, גרונטולוג (מומחה לחקר ההזדקנות) ממונה הקורונה מטעם א.ב.א (איגוד בתי אבות ודיוור מוגן), חוזר ואומר "לאף אחד לא מגיע להיות לבד", דברים נוקבים על המציאות של בני הגיל השלישי.

בדידות מסוכנת

אם יש משהו שהשנה האחרונה לימדה אותנו זה שאנחנו צריכים לדאוג לעצמנו, העיקר הוא להבין ש"לבד" זו לא אופציה, או ליתר דיוק, זו אופציה מסוכנת.

ל-"לבד" יש מספר רבדים: הפיזי, הפרקטי, הבריאותי, הרגשי והקוגניטיבי. בדידות לאורך זמן איננה בריאה בשום אספקט, ומה שקרה בשנה האחרונה לבני הגיל השלישי פשוט מקומם.

התקשורת וגורמים אינטרסנטיים אחרים צבעו את כל המוסדות שיש היום לבני הגיל השלישי כפתרונות ומוסדות מסוכנים ולא בריאים, כאשר בפועל, אין מקום יותר בטוח לגיל השלישי מאשר הדיוור המוגן.

בימים אלו אני חובש מספר כובעים, אחד מהם הוא ממונה הקורונה מטעם א.ב.א. זהו מינוי חדש. הסיבה שהחלטתי לחבוש את הכובע הזה דווקא בימים אלה היא כי מאסתי בדיבורים והחלטתי שהגיע הזמן גם לעשות וגם להסביר

חשיבות הסביבה החברתית

המחקרים, יחד עם ניסיוני המקצועי מלמדים שסביבה אנושית מהותית לבריאות ולאיכות החיים. מטבע הדברים, מעגל החברים של בני הגיל השלישי הולך ומצטמצם, וקשה להם למצוא בעלי תחומי ענין משותפים, כאלו שמבינים את הבדיחות שלהם ושנהנים מאותם נושאי שיחה משותפים. בכל הגילאים אנו מחפשים "שותף" לשתות איתו קפה וליהנות משיחה טובה ובריאה, והדבר נכון גם לבני הגיל השלישי אמנם, בני משפחה חשובים מאד לבריאות הנפשית, יחד עם זה הצורך האנושי הבסיסי הינו לקיים קשרים עם חברים בני אותו גיל. הרי ברור שאין כמו שיחה עם חבר טוב... זאת ועוד, התפיסה כי לבני 70 או 80 אין צרכים





היא הגנה מפני הבדידות על ידי תוכן, עשייה, משמעות, ומירקם אנושי. הגנה שלמה היא גם המעטפת המקצועית שהאדם מקבל לצד העצמאות שלו. קיים חוסר הבנה בסיסי בקרב מקבלי ההחלטות, לרבות בכנסת, בכל מה שקשור בגיל השלישי וזה מסוכן. מסכן חיים.

אם אומרים לאדם להיתקע בין 4 קירות, בין אם בגלל מגיפה בחוץ ובין אם מסיבה אחרת, זה דבר מסוכן! העובדות מדברות בעד עצמן, וכגרונטולוג וכממונה קורונה, אני יכול לקבוע כי בבתי הדיור המוגן הצליחו להמשיך לקיים שיגרת חיים איכותית לצד הקורונה, בעוד שבני הגיל השלישי, שישבו בין 4 קירות סגורים ומסוגרים, שלא קיבלו את "התזונה החברתית והתרבותית" הבסיסית החיונית להם, שהיא אינטראקציה אנושית שמותאמת לגילם, דרכם לדיכאון התקצרה מאוד.

לאף אחד לא מגיע להיות לבד.

להיות "לבד" זו לא אופציה - אפשר גם אחרת.

kaplan@levganim.co.il

*מנכ"ל דיור מוגן

חברתיים, תרבותיים ותחומי עניין איננה נכונה. ההיפך הוא הנכון! עכשיו, כשסוף סוף מגיעים לגיל המכובד של 70 וצפונה, יש את הזמן ליהנות מהרצאה מצוינת, מחוגים שיגרמו לקום בשמחה בבוקר, מתוכן ומחיים ששומרים את האדם חיוני ומשמעותי.

דיור מוגן

הדיור המוגן מביא פתרון לעצבות ולדיכאון שמגיעים בעקבות בידוד ובדידות.

בין אם הקורונה תישאר ובין אם לא, לאף אחד לא מגיע להיות לבד. בדיור מוגן הדיירים ממשיכים ליהנות מפעילויות ותוכן שבביתם לא היו נחשפים אליהן, גם אם מדובר "בבליינים", שבשנה החולפת - נאסר עליהם לצאת ולבלות.

מה יעשה "איש צעיר" בן 80 שאומרים לו שאסור לו להשתתף בפעילות, מה יעשה אותו אחד, שילדיו ובני משפחתו רחוקים ממנו וללכת לסופר זה כבר סיפור... על מה אנחנו מדברים? אנחנו מדברים על החיים! ואת הסיפור הזה התקשורת לא מספרת.

צמד המילים דיור מוגן מצביע על המהות. גם מגורים וגם הגנה כוללת. ההגנה אינה רק בריאותית או פיזית, ההגנה

צאו התנדבו!!