

## תوصיות لأبناء العائلة الذين يقدمون برعاية قريبهم المسن في ظل أزمة الكورونا

أحيانا قد تشكل رعاية الإنسان المسن نوعا من أنواع التحدي.. ولكن في هذه الأيام المقلقة وعدم اليقين، فإن رعاية الإنسان المسن المعرض بشكل كبير للإصابة بمرض يحمل اعراضاً قاسية جداً، قد يشكل تحدياً أصعب بكثير. من هذا المنطلق نود أن نُزودكم ببعض الآليات المساعدة للتعامل مع هذا الوضع وفقاً لإحتياجاتكم وإحتياجات المسن المختلفة. بما أن العائلات تختلف عن بعضها البعض، اذ ان كل عائلة هي عالم مليء بالذكريات، التجارب الحسيّة، القدرات والإحتياجات، فلذلك ليست هناك طريقة او نصيحة واحدة يمكنها أن تلائم الجميع. أنتم على معرفة عميقة أكثر من غيركم فيما يتعلق بقريبكم المسن وما قد يكون ملائم له، ولكن نحن نستطيع ان نضيف او أن نوضح لكم بعض التعليمات وطرق العمل والتعامل:

4 حافظوا على أنفسكم: في أوقات الشدة، عليكم ان تكونوا قدوة لأبناء عائلاتكم، ولكن هذا لا يعني انكم محصنون بشكل تام. فيمكنكم بل ومن المفضل لكم ان تشاركوا الاخرين بأنكم أنتم أيضا تشعرون بالقلق، ورغم ذلك فأنتم تتغلبون على شعوركم بالهلع. حاولوا ان تحافظوا على قواكم وطاقتكم قدر المستطاع. كونوا متسامحين مع أنفسكم.

5 حافظوا على إستمرارية التواصل مع المسن: استعملوا الوسائل التقنية كالهاتف، واتس اب، او سكايب للمحافظة على إستمرارية العلاقة وتقديم المساعدة. قوموا بتشجيع بقية افراد العائلة والأحفاد بالتواصل مع المسن من خلال هذه الوسائل أيضاً.

6 حافظوا على وتيرة الأيام العادية قدر المستطاع: عندما يمر بفترة ضيق وشدة، نحن بحاجة للمحافظة على الحدود وعلى نظام ثابت والذي بدونهما قد يصيبنا هلع ونشعر بالبلبلة، لذلك من المهم المحافظة على الروتين ونفس الوتيرة بقدر الإمكان. كونوا على يقظة وانتبهوا للتعليمات التي تتغير طيلة الوقت. جربوا رغم ذلك ان تقوموا بتخطيط وتيرة مساندة ومعالجة تكون ملائمة لكل حدث (سيناريو)



1 ردة فعل طبيعية لوضع « غير طبيعي» عند وجود حالة من عدم اليقين، من المهم أن نعطي المصداقية لمشاعر الخوف، القلق، البلبلة والتغيرات في المزاج. حاولوا أن تكونوا صبورين اتجاه ردود فعل وتصرفات شاذة أو غير عادية لدى قريبكم المسن.

2 حاولوا ان تحصلوا على تعليمات وزارة الصحة المحتملة بشكل يومي، قوموا بالتأكد ان المسن وباقي افراد العائلة يقومون بالعمل وفقها قدر الإمكان.  
<https://www.health.gov.il/Subjects/disease/corona/Pages/default.aspx>

3 تقليل الاستماع للأخبار... وسائل الاعلام التي تغطي الاحداث الجارية يمكنها ان تسبب زيادة في الضغط النفسي والقلق وان تُعمق الشعور بالهلع. حافظوا على نسبة معتدلة من الاستماع للتقارير الإخبارية وانقلوها للمسّن بشكل واعي ومدروس.

## لا تنسوا المعالجين والمرافقين بالاجرة وقوموا بالسؤال عن صحتهم وصحة عائلاتهم.

- مركز ١١٨ - مركز المعلومات والمساعدة التابع لمكتب العمل والرفاه الاجتماعي والذي يعمل على مدار ٢٤٧ ساعة/المرکز جاهز للإجابة على الأسئلة والإستفسارات المتعلقة بتقديم خدمات الرفاه الاجتماعي للمسنين وأبناء عائلاتهم بشكل عام و على الأسئلة المتعلقة بكيفية التعامل مع فيروس الكورونا بشكل خاص. وهو محتلن وفق تعليمات وزارة الصحة ومقر الأمن القومي ( التأمين الوطني قسم الاستشارة للمسن وعائلة - ٩٦٩٦\* جمعية كيرجيفيرس (caregivers) إسرائيل - معلومات ومساندة لأبناء العائلة الذين يقومون برعاية الانسان المسن عن طريق أسئلة وأجوبة على الواتس آب ٥٥٩٩٩٣٣١١
- ياد لتوميخ - يد للمساند - مساندة لأبناء العائلة الذين يقومون برعاية الانسان المسن من قبل يد سارة ٥٢٤٤٦٧٨-٠٢
- " خط كورونا" من قبل يد سارة - توزيع معدات طبية حتى البيت مقابل ٦٠ ₪ ٦٤٤٤٦٣٩-٠٢
- رعوت - صداقة - مركز معلومات يُعنى بمختلف المواضيع المتعلقة برعاية المسن في إسرائيل ٧٠٠-٧٠٠-٢٠٤
- مركز تسيبورا فريد - لمن يقومون برعاية المسن المصاب بأمراض الديلنتسيا الخرف ٣٩٥٦٨٠٧-٠٧٣
- جمعية عيمدا - لمساندة عائلات المسنين المصابين بأمراض الزهايمر ٨٨٨٩\* IN ٥٣٤١٢٧٤-٠٣
- عيزر متسيون - خط معلومات ومساندة لأبناء العائلة الذين يقومون برعاية الانسان المسن ٨٠٠-١-٣٠-٢٠-٨٠
- مركز الزهايمر - الخط الدافئ ٧/٢٤ ٥٥٩٩٣٣٣-٠٣
- نتال - خط طوارئ متخصص بحالات الضغط النفسي والهلع من جراء الكورونا ٧٣٦٣٣٨٠-٠٧٣

اليكم ارقام هواتف مراكز معلومات ومساندة يمكنها تقديم المساعدة لأبناء العائلة الذين يقومون برعاية المسنين:

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