



### סכנות מקור בגיל המבוגר – ומניעתן.

מעובד מתוך אתר משרד הבריאות, מדינת ישראל, 2017.

**1** בעונת החורף, ובפרט במזג אוויר סוער, החשיפה לקור עלולה לגרום לירידת חום הגוף מתחת לרמה התקינה (36.5 מעלות צלזיוס) ולהיפותרמיה - מצב בו טמפרטורת הגוף יורדת מתחת ל - 35 מעלות או פחות, מצב אשר גורם לפגיעה רב-מערכתית ותמותה מוגברת.

בגיל המבוגר ובקרב קשישים סכנת החשיפה לקור ולהיפותרמיה גבוהה במיוחד והסיכון לירידת חום הגוף קיים כבר בעת ירידה קלה של טמפרטורת הסביבה.

עקב שילוב של גורמים גופניים (פיזיולוגיים) והתנהגותיים וביניהם העובדה שקשישים פגיעים יותר מצעירים לקור, פעמים רבות הם שוהים בחוסר תנועה בבית וכן אינם שותים מספיק ולכן יכולים להתייבש. כמו כן יש קשישים חסרי יכולת ולעיתים, יש נטייה לחמם פחות את הבית על מנת לחסוך בהוצאות החימום.

לשם מניעת הסכנות הנובעות מהקור כדאי לנקוט במספר צעדים. הן הנוגעים לבית והן הנוגעים להתנהגות. **10** ראשית, נושא חימום נאות והימנעות מחשיפה לקור. חשוב לשמור על טמפרטורה קבועה בחדרי המגורים בגבולות של 20-24 מעלות צלזיוס. מומלץ לרכוש מדחום (טרמומטר), שמודד את טמפרטורת החדר. יש לחמם את הבית באופן בטוח כך שלא יקרו שריפות. בנוסף, חשוב שהמבוגרים יקפידו על לבוש חם ונוח, בכמה שכבות, על מנת למנוע איבוד חום, אך כזה שאינו מגביל את התנועה בבית. חשוב גם להימנע מלצאת החוצה במזג אוויר קר או סוער. מומלץ לעקוב אחר תחזיות מזג האוויר ולהיערך בהתאם. באם יש צורך כדאי להעזר בבן משפחה או מתנדב.

שנית, בנוגע להרגלי בריאות. יש לשתות, גם בחורף, בכמות מספקת (8-10 כוסות שתייה ליום) – אף ללא תחושת צמא. חשוב לשתות מים או תה ולא אלכוהול ומשקאות המכילים קפאין. בנוסף, יש להקפיד על ארוחות קלות יחסית, לעתים קרובות ( 5-6 פעמים ביום), והימנעות מארוחות כבדות. שתייה ואוכל חמים מסייעים לשמור על חום הגוף. כמו כן, בעת השהות בבית, יש להקפיד על פעילות ותנועה, כדי להגדיל את **20** זרימת הדם ואת חום הגוף.

קשישים המתגוררים לבד נמצאים בסכנה מוגברת שכן הם עלולים להתקשות בחימום הבית ובטיפול בעצמם (לבוש, אכילה ושתייה וכדומה) והם בסיכון מוגבר להיפגעות מקור. לעיתים קשישים החיים לבדם נופלים בביתם ונמצאים שרועים זמן רב על הרצפה הקרה, מצב העלול להסתיים בהיפותרמיה קשה. לכן מומלץ לוודא, בנוסף לנאמר לעיל שבני המשפחה, חברים, שכנים, או מתנדבים - שומרים על קשר עם הקשיש ומבקרים בביתו, לפחות פעם ביום.

חשוב מאוד להכיר את סימני ההיפותרמיה. במקרים של היפותרמיה ניתן לראות שהבית קר והקשיש ירוד בפעילותו. בשלבים ההתחלתיים של ירידת חום הגוף, העור קר, תיתכן הכחלה של קצות האצבעות והשפתיים, ירידה בעירנות, בלבול קל, דיבור לא ברור ועם זאת, יתכן שהקשיש הסובל מקור לא ירעד ולא יתלונן על תחושת קור. יש להדגיש שלא ניתן לזהות את ירידת חום הגוף באמצעות מדידת חום במדחום הביתי (היות **30** והמדחום הרגיל מיועד רק למדוד עליית חום!). אם ימשך המצב, האדם המבוגר יהיה פחות ערני והמצב המבולבל עלול להחמיר. במצב זה קיימת סכנה לפגיעה בתפקוד מערכות חיוניות – בפרט בנשימה ובפעילות הלב - ונדרשת פניה מיידית לבית החולים.



אם יש חשד לירידת חוס הגוף יש להזעיק מיד עזרה רפואית ו/או לפנות מיידית לבית החולים. עד להגעת הסיוע יש להעביר את הקשיש בעדינות למקום חם ויבש, אם הבגדים רטובים יש להסירם ולכסות בבגדים יבשים ובשמיכות, יש להיזהר מטלטול של הקשיש ולהשקותו במשקה חם.

### הביטו בהם, זה העתיד שלכם/

מעובד לפי המאמר של יחיאל אקשטיין\* 01.01.13 ynet

**1** חוזקה החברתי והאנושי של חברה נקבעות על פי האופן שבו היא דואגת לחלשים שבה. בישראל 2013 יש אוכלוסיות חלשות רבות. חמישית מהישראלים מוגדרים עניים. האוכלוסייה החלשה ביותר לכל הדעות היא הקשישים.

הקשישים מהווים כיום כ-10 אחוזים מכלל האוכלוסייה וחמישית מהם נמצאים מתחת לקו העוני. אותם קשישים חסרי ישע תלויים באופן כמעט מלא בחסדי החברה ובתמיכת המדינה. לקשישים שאין להם הכנסות מפנסיות או חסכוניות, המדינה מעניקה קצבאות השלמת הכנסה המביאות אותם להכנסה של כ-2,700 שקלים לקשיש בודד ו-4,000 שקלים לזוג. דובר רבות על יוקר המחיה בישראל, וברור לכולנו שבסכומים שכאלה אין שום סיכוי לאדם או למשפחה לדאוג ולו לצורכיהם הבסיסיים ביותר.

בחורף מזנקות הוצאות המחיה של כולנו בגלל הצורך בחימום הבית. בתקופה זו, מצוקתם של עשרות אלפי **10** קשישים בישראל מחריפה ומעמיקה יותר מתמיד.

קשישים חשופים יותר מכל אדם אחר לפגעי הקור בחורף. עם הזקנה חלה ירידה ביכולת הגוף לווסת חום, ולקור השלכות בריאותיות קשות. משרד הבריאות והמשרד לאזרחים ותיקים דואגים לפרסם הנחיות לגבי מניעת פגעי הקור בקרב קשישים הקובעות כי על קשישים לחמם את ביתם באופן קבוע לטמפרטורה של כ-24 מעלות, לדאוג לתזונה מלאה ולפעילות גופנית. הבעיה המרכזית היא שלחלק גדול מהקשישים אין אפשרות כלכלית למלא אחר ההוראות.

עשרות אלפי קשישים עניים מתקשים לעמוד בהוצאות החימום הגבוהות ונאלצים לוותר על חימום ביתם לעיתים קרובות או לגמרי. הכנסתם הזעומה של קשישים מעמידה אותם בפני בחירה בלתי אנושית בין חימום ביתם לבין צרכים אחרים כמו רכישת מזון, תרופות, פעילויות חברתיות ונסיעות לביקור קרובים. הדעת אינה סובלת שבמדינה המתפארת בהישגיה הכלכליים יהיו תופעות שכאלה.

**20** הקרן לידידות מסייעת מדי חורף לעשרות אלפי קשישים לחמם את ביתם באמצעות מענקים כספיים וחלוקת שמיכות או תנורי חימום, אך פעילותנו אמורה להשלים את מאמצי המדינה ולא לשאת באחריות לאזרחים. המדינה נותנת מענה חלקי מאוד לקשישים באמצעות הנחות בחשמל לחלק מהנזקקים ומענקי חימום לכ-30 עד 40 אלף קשישים נוספים, אך המצוקה גדולה בהרבה מהמענה הזה.

הקשישים אינם יכולים לצאת ולמחות. הם נותרים הרחק מעין הציבור וסובלים בשקט. המצב הזה בלתי נתפס והוא בוושה למדינת ישראל. אלה ההורים שלנו, הסבים והסבתות שלנו, וזה עתידם של רבים מאיתנו אם לא נתעשת.



במסורת היהודית הזקן הוא בעל מעמד, כבוד וחוכמת חיים ואנו מחויבים לכבד אותו - "והדרת פני זקן". אריכות ימים הייתה פעם מתנה שכל אחד איחל לעצמו ולאחרים. בישראל 2013, הזקנה היא דבר שיש לרבים סיבה לפחד ממנו. קשישים בישראל, עם הירידה בתפקודם הפיזי וחוסר יכולתם לתרום חומרית למדינה 30 ולמשק, מושלכים רחוק מהעין ורחוק מהלב של רובנו וכתוצאה מכך גם אינם מעניינים את חברי הכנסת והשרים. אנו חייבים לעשות יותר למען הקשישים החלשים בישראל.

\*הרב יחיאל אקשטיין, נשיא הקרן לידידות. הקרן לידידות הינה ארגון התנדבותי העוזר לחיזוק חוסנה החברתי של החברה הישראלית ומתן תקווה לחיים טובים יותר לחוליות החלשות ביותר בתוכה: עולים, ילדים ונוער בסיכון, קשישים, מיעוטים וכדומה. הקרן הוקמה בשנת 1983 בארה"ב ע"י הרב יחיאל אקשטיין ובשנת 2000 נפתחו משרדי הקרן לידידות בישראל.



## ישראל 2013: המחירים עולים, הקשישים סובלים

מעובד לפי הכתבה של עומרי אפרים 01.01.13, ynet

### **סקר מעיד כי רבים מהקשישים בישראל מוותרים על מזון, תרופות או פעילות גופנית כדי לממן חשבונות חשמל בחורף**

**1** אני חוסך את החשמל ומדליק את החימום רק לכמה שעות ביום. לפעמים הבית קר מאוד אבל לי אין הכסף הזה, ובעצם גם אין לי ברירה. אז אני לובש מעיל ומנסה לשמור על עצמי". כך סיפר ל-ynet נפתלי סלומון, קשיש ערירי בן 80, על ניסיונותיו לחמם את ביתו בתנאי מצוקה כלכלית. "לחיות בתנאים האלה זה לא קל", אמר, "אבל אדם צריך לשמור על עצמו".

**5** סלומון ממש אינו היחיד: כמעט מחצית מהקשישים (44%) מוותרים על חימום בחודשי החורף לעיתים קרובות עד קרובות מאוד. כך עולה מסקר שערכה "הקרן לידידות" בקרב 400 קשישים.



"קונים רק מה שחייבים". נפתלי סלומון בביתו (צילום: חגי אהרון)

בסקר שביצע מכון גיאוקרטוגרפיה זה השנה השנייה נמצא כי אחד מכל חמישה קשישים (21%) נאלץ לוותר על שימוש במים חמים במהלך השבוע. אחד מכל ארבעה קשישים דיווח כי הוא נאלץ לוותר על צרכים בסיסיים כמו מזון, תרופות או פעילות חברתית כדי לממן את עלויות החשמל בחודשי החורף.

**10** לפני מספר חודשים השתחרר סלומון מאשפוז ממושך בבית החולים לאחר שחווה אירוע מוחי. מאז שב לדירתו הקטנה שבה הוא מתגורר בגפו מאז שרעייתו טינה נפטרה לפני כשלוש שנים לאחר שחלתה בסרטן. "הבדידות הורגת", סיפר.

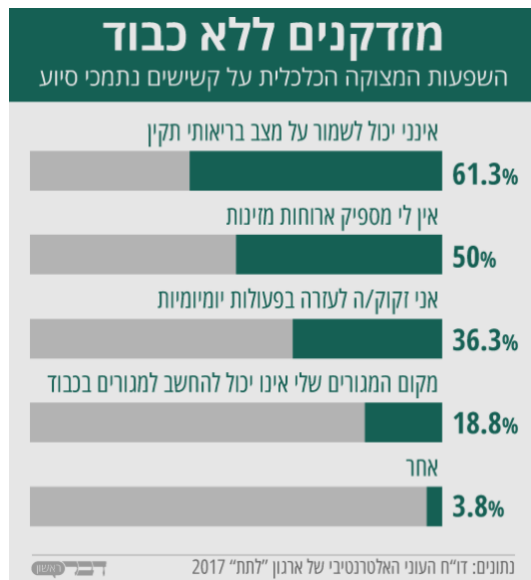
"אתה יודע מה זה להיכנס הביתה ולראות ארבעה קירות?! לפעמים אני מסתכל על התמונה שלה ומדבר אליה". ב-1970 הוא עזב את ארץ הולדתו רומניה ועלה לישראל. את פרנסתו מצא כחרט בנמל חיפה.

**15** לדבריו, כיום הכנסתו מסתכמת ב-2,800 שקל מהביטוח הלאומי. "כל כספי הפנסיה התבזבזו על בית האבות שבו גרנו", העיד. לשאלה איך שורדים עם הכנסה נמוכה כל כך השיב: "חוסכים באוכל, בחשמל ובתרופות, מצטמצמים בכל דבר וקונים רק מה שחייבים". עוד הוסיף: "הממשלה צריכה יותר לב. המפלגות מבטיחות אבל לא עושות שום דבר. לא יכול להיות שמנכ"לים ירוויחו מאות אלפי שקלים ואנחנו נחיה ככה בצורה כזאת. הם לא יודעים שכולם יהיו זקנים בסוף?"



**20** מרואיין נוסף, א', רק בן 70, אולם כבר סובל מאותן הבעיות בדיוק. במשך היום הוא משתדל לשהות במעון של עמותת "ידיד" המסייעת לקשישים וגמלאים במצוקה כלכלית וחברתית. "כאן חם, נעים ואני רואה את החברים". המצב בבית מעכיר את רוחו: "בבית קר. אפילו תנור אני לא מדליק, שלא לדבר על דוד. פשוט לא יכול. גם עם ההנחה שאני מקבל מחברת החשמל, אני לא מצליח לשלם את החשבונות". הוא מספר עוד "הגענו למצב שאין לנו מספיק כדי לשלם לחשמל וללכת לקניות. אני חושב יותר מפעמיים אם לקנות דבר מה או לא 25 לקנות. אם רציתי לקנות לחם אני קונה היום חצי לחם. אם רציתי לקנות יוגורט, היום אני קונה רק אחד ומתחלק בו עם אשתי. על בשר או דגים ויתרנו כמעט בכלל, ואם אנו אוכלים אז רק ביום שישי וגם לא תמיד". עקב העלייה במחירי החשמל, החליטו א' ואשתו להפחית את מספר המקלחות בשבוע: "כדי לחסוך, הורדנו את המקלחות לפעמיים בשבוע. המים החמים עולים הרבה".

תרשים 1.



קשישים: הקצבה זעומה, התרופות והטיפולים רפואיים נדחקים הצידה

92.2% מהקשישים הנתמכים מעידים כי קצבת הזקנה אינה מאפשרת להם או מאפשרת להם באופן חלקי בלבד למלא את צרכיהם הבסיסיים למחיה בכבוד, בדומה לשנה שעברה (92.6%).

78.3% מהקשישים נתמכי הסיוע ויתרו על רכישת תרופות או טיפול רפואי נחוץ ו-80% ויתרו על טיפול שיניים בעקבות מצבם הכלכלי. 85.7% מהקשישים נתמכי הסיוע לא יוכלו לעמוד בתשלומים עבור סיעוד במידה ויזדקקו לכך, עליה בהשוואה לשנה שעברה (83.4%).

65.1% מהקשישים נתמכי הסיוע זקוקים לשיפוץ בביתם על מנת להתאימו למצבם הבריאותי אבל לא יכולים לשלם עליו.

78.9% מהקשישים הנתמכים חוו בדידות לעיתים קרובות או מדי פעם, בהשוואה ל-74% בשנה שעברה. 44.4% חוו בדידות לעיתים קרובות. עליה בשיעור של 21.6% בהשוואה לשנה שעברה (36.5%).

בנוסף, שאלו ב"לתת" את הקשישים נתמכי הסיוע מהן ההשפעות היומיומיות של המצוקה הכלכלית על חייהם: 61.3% השיבו כי אינם יכולים לשמור על מצב בריאותי תקין, 50% השיבו כי אין להם מספיק ארוחות מזינות, 36.3% אמרו כי הם זקוקים לעזרה בפעולות יומיומיות ו-18% אמרו כי מקום מגוריהם אינו יכול להיחשב למגורים בכבוד.

<http://www.davar1.co.il/98881> דו"ח העוני של לתת. דצמבר 2017. דבר ראשון