



# מתמודדים עם הקורונה בדרך מבוגרת ואחראית

מגיפת הקורונה משאירה את המבוגרים בבית. זו האוכלוסייה עם הכי הרבה נסיון חיים, שראתה כבר דבר אחד או שניים או יותר בחייה, ולמדה כי ניתן להתמודד גם עם המצבים הקשים ביותר ועם חוסר הוודאות המתלווה אליהם. מכיוון שמדובר בבעלי נסיון, אוכלוסיית המבוגרים זוכה לניקוד גבוה ביחס לחוסן שלה וליכולת לתפקד תחת לחץ.

ומי אלה שמנהלים אותנו? גם הם מבוגרים. ראש הממשלה הוא בן 70, ושר הבריאות הוא בן 72, ואפילו ראש האופוזיציה כבר עבר את ה-60

**בדפים הבאים תקראו על:**

**ניהול מצב של אי-ודאות**    **כאדם מבוגר, מה עלי לדעת?**

**שגרת חיים בבידוד**    **עברנו את פרעה - נעבור גם את זה**

# ניהול מצב של אי-ודאות

הקורונה היא עוד דוגמא לניהול של מצב אי וודאות. פרופ' מולי להד, מומחה בינלאומי להתמודדות במצבי לחץ ומשבר, מציג שלוש גישות מרכזיות לניהול של אי וודאות:

## גישה זהירה

מתייחסים למצב בזהירות רבה, נצמדים להנחיות ואפילו מחמירים בהן, נמנעים מכל מה שעשוי להפוך לגורם סיכון ("למה להסתכן אם לא צריך")

## גישה אמונית

מתייחסים למצב מתוך עמדה פטאליסטית, מתייחסים להנחיות כהמלצה לא מחייבת, מעבירים את האחריות לגורמים חיצוניים שאינם בשליטה ("הכל בידי שמיים")

## גישת ה"מומחה"

מקשיבים ל"מומחים" המופיעים בתקשורת, מתייחסים לכל מילה ולכל המלצה ("ברדיו / טלוויזיה / עיתון אמרו...")

## ויש את הגישה המומלצת

לאסוף מידע בדוק ומהימן ולפעול בשיקול דעת לפי הנחיות הגורמים המקצועיים

# כאדם מבוגר, מה עלי לדעת?

## מה מצבי הבריאותי הנוכחי?

ניתן להתייעץ עם רופא המשפחה ולבחון יחד איתו את רמת הסיכון שלי, כאדם מבוגר, במצב הנוכחי. האם מחלת הקורונה מהווה סיכון מסוכן עבורי או שעברתי מחלות חורף בעבר והתאוששתי מהן ושאין לי מחלות רקע מסכנות חיים.

## מה החשיפה של הסביבה הקרובה?

האם בני משפחתי הקרובים הם בקבוצת סיכון לקורונה? האם יש בסביבתי מישהו שחלה או יש חשש שהוא נשא של הנגיף? האם יש מישהו שנמצא בבידוד ועלי להימנע מלהתקרב אליו? מה הסביבה הכי בטוחה עבורי בשלב זה להיות בה?

## האם יש לי אלטרנטיבה?

האם אני יכול לשנות את המצב הנוכחי ולהחליף את המיקום שלי לסביבה בטוחה יותר? האם יש אלטרנטיבה למצבם של בני המשפחה שלי?

## מה דרכי ההתמודדות שלי?

אחרי שצברנו מידע וניתחנו את המצב הנוכחי שלנו עלינו לפנות לאפיק מעשי. במידה ואנחנו יכולים לשפר את המצב – כדאי לנקוט בצעדים שיקדמו אותנו. במידה ואין אפשרות לבצע שינוי – כדאי להסתגל למצב ולנקוט בפעולות שיסייעו לנו להתגבר על המצוקות.

# שגרת חיים בבידוד

אם מצאתם את עצמכם ב"בידוד" כדאי שתשמרו על כמה כללים חשובים:

ודאו שלבני המשפחה יש מפתח של הבית.

מיצאו מקום מאובטח שבו בני המשפחה יכולים להניח מצרכים בלי שיהיו אתכם במגע.

קיבעו לעצמכם סדר יום לכל יום: מתי לאכול, מתי לקרוא, מתי לעבור על מסמכים, מתי להתקשר לרשויות, מתי לדבר עם בני משפחה.

יש לכם תחביבים? זה הזמן הטוב ביותר לטפח יכולות וכישורים שכבר הרה זמן רציתם לשפר. זה הזמן לעשות סדר באלבומי התמונות המשפחתיים – מיינו כל יום 50 תמונות משפחתיות וכיתבו את ההקשר שלהן למען הדורות הבאים.

זה הזמן לפתוח את הספר שכבר מזמן רציתם לקרוא.

זה הזמן ללמוד להשתמש טוב יותר במחשב ולהתאמן בהפעלת תוכנות.

זיכרו, ביומיום אתם עסוקים מדי ונוטים לדחות את הפעולות האלה לזמן אחר לכן, ברכו על האפשרות להתמקד בתחומים אלה עכשיו

ה"בידוד" הוא זמן נהדר לקדם את עצמכם בנושאים שונים ומגוונים

נקיון - הקפידו על נקיון אישי וסביבתי

אוכל ושתייה - קיבעו שעות לארוחות הבוקר, הצהריים והערב,

הקפידו לשתות הרבה (לפחות 8-10 כוסות של מים ביום)

פעילות גופנית - השתדלו לעשות מדי יום כמה תרגילים כדי לשמור על גמישות הגוף

לעשות סדר - סדרו את החפצים בבית שכבר מזמן רציתם לסדר, מיינו את הבגדים שכבר מזמן רציתם להיפטר מהם, רכזו חפצים מיותרים וחפשו דרך לתרום אותם לנוקמים.

סמנו לעצמכם מה אתם אוהבים לעשות:

**להתפלל:** אפשר גם לבד ■ **ללמוד:** באמצעות פודקאסטים או יוטיוב

**לצחוק:** חפשו את האמצעים שעוזרים לכם לחייך ■ **להעסיק את המוח:** תשבצים / סודוקו וכיו"ב

**מדיטציה:** לתרגל טכניקות להרפייה ולרגיעה

סדר יום ושגרה  
זו התרופה  
הטובה ביותר



# עברנו את פרעה - נעבור גם את זה

אם כבר הצלחתם להרגיע את עצמכם זה הזמן להרגיע גם אחרים. נהלו עם בני המשפחה המודאגים שיחות השומרות על קוד רוח, שליטה במצב וללא רגשנות יתר, האשמות או עלבונות. כאשר אתם יוצאים החוצה - הקפידו על כיסוי דרכי הנשימה ועל כפפות חד פעמיות



## חשוב לזכור,

אנחנו, המבוגרים, כבר עברנו דברים רבים: מלחמות, מצוקות, משברים ובסוף, תמיד, חזרנו לשגרה היומיומית.

גם מגיפת הקורונה תגיע יום אחד לסופה, או שנפתח לה חיסון טבעי, או שיימצא לה חיסון או שהוירוס ייעלם בגלל מזג אוויר, לכן כדאי לשמור על גישה חיובית ואופטימית.

## במהלך הימים הקרובים המועצה תספק מענה טלפוני למגוון שירותים:

### רווחה

העובדים הסוציאליים של המועצה יספקו מענה בטלפון מספר 02-9958926.

### המרכז לגישור ודיאלוג

המתנדבים עומדים לרשותכם לתמיכה טלפונית וייעוץ בטלפון מספר 052-7250969.

### השרות הפסיכולוגי החינוכי (שפ"ח)

- עובדי השירות נרתמים לסיוע להורים בהתמודדות עם אתגרי השהייה בבית ושינוי מתכונת בתי הספר למתכונת מקוונת. השירות ניתן ע"י פסיכולוגיים חינוכיים מהשרות הפסיכולוגי במטה יהודה. ניתן להתקשר בכל נושא רלוונטי להתמודדות עם הילדים בגילאי 3-18 טלפון מספר 02-9958807. השירות יינתן בין השעות 09:00 לשעה 12:00.

שימו לב: לא תתקיים קבלת קהל במועצה עד להודעה חדשה.

מוקד המועצה עומד לשירותכם בטלפון מספר \*8108

בשליחת הודעת וואטסאפ למספר 052-7250801 או באמצעות השירותים המקוונים המוצעים באתר המועצה. לנוחיותכם, להלן הנחיות המועצה לאור מקרה החשיפה לקורונה: <https://www.m-yehuda.org.il/804/>

מידע זה נערך על ידי המועצה האזורית מטה יהודה, בסיוע המלצותיו של פרופ' מולי להד וצוות עמותת משאבים לשעת חירום