



ירושלים, ט' באייר תש"פ
03 במאי 2020
סימוכין 5326960999

היערכות מדינות בעולם לסיוע בהתמודדות האוכלוסייה הוותיקה בקהילה במהלך שלב "החיים בנוכחות הקורונה"

לבקשת רח"ל

1. מדינות רבות נדרשות לבחון את המשך המדיניות כלפי האוכלוסייה הוותיקה, נוכח סיכוני המגפה לקבוצת גיל זו גם בתקופה הבאה, במהלכה יתקיימו הקלות בסגרים ברחבי העולם. קיימות בעולם שתי גישות מרכזיות לנושא: גישה ראשונה גורסת, כי האוכלוסיות בסיכון צריכות להמשיך ולהימצא בהסגר ביתי. מנגד, מחקרים רבים טוענים, כי צעדי הבידוד החברתי עלולים להוביל לתופעות רפואיות ונפשיות הנובעות מבידוד ומשינויים בשגרה, כגון חרדה, דיכאון, מחלות לב, לחץ דם גבוה ואף למוות מוקדם¹.
2. ככל שעובר הזמן, גובר הלחץ מתוך האוכלוסייה הוותיקה להקל את הבידוד. כך למשל, בצרפת, קבע ראש המועצה המדעית של הקורונה, כי על האוכלוסייה הוותיקה, כ-18 מיליון איש, להישאר בבית עד ה-11 למאי, גם כשהסגר ייפתח. קביעה זו עוררה תרעומת ציבורית, שגררה תיקון של הנשיא מקרון, כי לא תהיה אפליה בין קבוצות גיל, וכי הציפייה מאזרחי צרפת היא לגלות אחריות בהחלטתם כיצד להגן על עצמם מפני הנגיף².
3. לדברי מומחים מתחום הגריאטריה - פסיכיאטריה, האוכלוסייה הוותיקה אינה מקשה אחת. קבוצת המשכילים בעלי האמצעים יתמודדו טוב יותר עם השינויים בעת הנוכחית. מנגד, וותיקים ללא נגישות לטכנולוגיות, יתקשו להתמודד עם השינוי ויסבלו יותר ממגבלות הבידוד³. קבוצה נוספת שתסבול יותר בתקופה זו מורכבת מקשישים ללא משפחות וחברים קרובים, שנהגו ללכת מדי יום למרכזים קהילתיים/דתיים, וכעת אין להם אפשרות כזו⁴.
4. בניסיון להתמודד עם האתגר מולו ניצבת אוכלוסייה זו, גם בתקופה הבאה, מנסות מדינות בעולם לשלב בין מאמץ לשימור אוכלוסייה זו מבודדת באופן יחסי, לבין סוגי הקלות

¹ <https://abcnews.go.com/Health/unspoken-covid-19-toll-elderly-loneliness/story?id=69958717> (ראה: ארה"ב)

² <https://www.france24.com/en/20200418-france-will-not-age-discriminate-in-covid-19-lockdown-lift-govt-says-in-about-turn>

³ ד"ר אלן וייט (Whyte), פסיכיאטר ויו"ר שירותי הגריאטריה - פסיכיאטריה בביה"ח Western UPMC בארה"ב. מתוך: ארה"ב.

⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7104160/>



שיאפשרו לה "להתאוורר" ולקיים חיים פעילים ככל הניתן. במסגרת המאמץ לשימור אוכלוסייה זו ב"בידוד נושם":

א. מומלץ על שימור השגרה הקיימת ככל הניתן. משפחות וקהילות במדינות רבות בעולם פועלות לשימור "שעון פעילות" קבוע לאוכלוסיות הוותיקות (קימה ושינה, הכנת ארוחות, פעילויות וכד'), בסיוע מתנדבים או בני משפחה. **בסינגפור** למשל, ארגוני סיוע לקשישים **מגיעים לביקורי בית** כדי להסביר על כללי הריחוק החברתי וההיגיינה ולאמוד את מצבם, ובמידת הצורך מקשרים בינם לבין הרווחה⁵.

ב. מומלץ על שימור הקשרים החברתיים. בהקשר זה, לפי הערכות **בבריטניה**, 2 מיליון איש בני 75 ומעלה גרים לבד, ויותר ממיליון מהם ספונים בביתם כבר חודש, מבלי שהיו בקשר עם איש⁶. **בסינגפור** - ארגונים חברתיים מקיימים שיחות טלפון או וידאו עם קשישים, קיים סיוע בטלפונים סלולריים למי שחסר לו ובחיבור לאינטרנט⁷. **מחקרים מקצועיים**⁸ ממליצים לשמור על שגרה של שיחות טלפון או זום עם בני משפחה מבוגרים (למשל - ארוחות או הפסקות קפה משותפות ואפילו קריאת סיפור לנכדים באמצעות הזום). לקשישים שמתקשים בשמיעה מומלץ לכתוב מכתבים. מומלץ גם לעודד קשישים לעמוד בקשר עם קשישים בודדים אחרים, באופן שייתן להם משמעות. בהקשר זה, לקהילה תפקיד חשוב באיתור הקשישים הבודדים המתקשים בתפעול מכשירים אלקטרוניים או חסרי חיבור לאינטרנט, ובמתן סיוע באמצעים ובהכשרה.

ג. סיוע ביציאה למרחב הציבורי לצורך קניות ושירותים נוספים: רשתות שיווק גדולות בבריטניה ובארה"ב מסייעות לקשישים באמצעות פתיחת סניפים בשעות הבוקר המוקדמות עבור לקוחות מבוגרים בלבד, קופות מיוחדות וקדימות בתורים, וכן שמירת מוצרים מסוימים עבורם, כדי למנוע מחסור. לחילופין, ניתנת להם עדיפות בקניות און-ליין ובמשלוחים. גם בתי מרקחת עושים משלוחים לקשישים⁹. קיימות

⁵ <https://www.channelnewsasia.com/news/singapore/covid-19-loneliness-isolation-among-elderly-safe-distancing-12611158> (ראה: סינגפור)

⁶ <https://www.telegraph.co.uk/global-health/science-and-disease/can-help-elderly-vulnerable-people-coronavirus-lockdown-advice/> (ראה: בריטניה)

⁷ סינגפור

⁸ <https://www.folio.ca/how-to-help-seniors-feel-less-isolated-during-the-covid-19-pandemic/>

⁹ בריטניה



גם המלצות מקצועיות עבור רשויות מקומיות לספק למבוגרים אמצעי תחבורה ציבורית ייחודיים, לשם ניוודם לטיפולים רפואיים וקניות¹⁰.

ד. שימור פעילות אקטיבית, בדגש על ספורט ופעילות אינטלקטואלית ותרבותית. בבריטניה הומלץ לאוכלוסייה המבוגרת לחלץ עצמות באמצעות יציאה למרפסות או לחצר, ולקיים פעילות ספורט לפי הפעלות ייחודיות לגיל זה בטלוויזיה. בארה"ב ובאירופה מופצות לאוכלוסייה זו גם תרפיות קוגניטיביות (תשבצים וכד') ונפתחים ערוצי תרבות, ספורט ומוסיקה ברדיו, בטלוויזיה ובאינטרנט. בארה"ב, קיימות תוכניות לימוד אוניברסיטאיות למבוגרים, שבעת הזו ממשיכות לתפקד באופן מקוון¹¹. יצוין, כי יוזמה לאפשר לקשישים לטייל בפארקים ציבוריים בשעות מסוימות יושמה בישראל, ע"י עיריית רעננה.

¹⁰ <https://www.psychologytoday.com/us/blog/hope-resilience/202004/how-help-older-adults-fight-loneliness-during-covid-19>
¹¹ ארה"ב