

# היערכות קשישים בחירום

איגרת זו מוגשת לכם, ציבור הקשישים בישראל,  
וגם לבני משפחותיכם ולמוטפלים בכם.



פיקוד העורף

**מרבית הקשישים עצמאים, אך ישנם עדיין אחרים, המוגבלים יותר בפעולותיהם. לכן כדאי להקפיד לנהוג על פי ההמלצות המובאות להלן, בהתאם ליכולותיו ולמגבלותיו של הקשיש.**

רקע: ירי הרקטות המתרחב מציב אזרחים רבים בפני מציאות חדשה ולא מוכרת, העשויה להתלוות בתחושות חרדה. תגובה זו טבעית ולרוב מלווה במתח. על אף שתחושות אלו הן תגובות נורמאליות למצב לא נורמאלי, חשוב לזכור שניתן להתמודד עם מצב זה ולשמור על שגרת חירום.

לציבור הקשישים עלולות להיות מגבלות שונות מאשר ליתר האוכלוסייה, המחייבות התייחסות נוספת, כמו קשיים במהירות התגובה והתנועה, קושי בראייה ובשמיעה וקושי להסתגל לשינויים מהירים המאפיינים מצבי חירום. קשיים אלו חושפים את הקשיש לאפשרות שלא יוכל לבצע את הפעילות הנדרשת על פי הוראות פיקוד העורף.

מנגד, לקשישים רבים יש יתרונות שהופכים אותם למשאב עבור סביבתם דווקא בתקופה זו: לקשיש ניסיון רב, ולרוב החששות והפחדים אותם הוא חש מתונים יותר ולכן באפשרותו גם לסייע בהרגעת סביבתו וכן בהדרכה וסיוע לקרוביו.

**זכרו! קיימות חשיבות רבה לקשר רציף עם המשפחה והסביבה הקרובה לצורכי תמיכה והדרכה, הן בזמן ההכנות והן בזמן האירועים עצמם.**

### **המלצות לציבור הקשישים:**

**לסובלים מבעיות רפואיות:** השתדלו להצטייד במלאי מספיק של תרופות ומרשמי תרופות רזרביים, זוג משקפיים ועוד זוג רזרבי, סוללות למכשירי עזר, מזון מיוחד, אביזרי הליכה, שיניים תותבות וכדומה. הצטיידו במסמכים רפואיים החתומים על ידי הרופא המטפל, המציינים את מצבכם הבריאותי, רשימת התרופות שאתם לוקחים והמינון הנדרש ורשימת בדיקות שגרתיות שעליכם לעבור. הקפידו על רישום תרופות שאסור לכם להשתמש בהן.

**כרטיס חירום אישי:** מומלץ להכין כרטיס חירום אישי, אותו תישאו במצב חירום בצמוד אליכם, הכולל: שם ושם משפחה, מספר תעודת זהות, קופת חולים ושם הרופא המטפל, פרטי המטפל הצמוד (אם יש), רשימת תרופות ומינון נדרש, סוג הדם, צרכים מיוחדים, רגישויות, דגשים רפואיים, וכן טלפונים של בני משפחה וקרובים.

### **המרחב המוגן:**

רצוי לפנות חפצים שאתם עלולים להיתקל בהם בדרך למרחב המוגן, לדוגמה: עציצים ואגרטלים העומדים על הרצפה, מנורות, שרפרפים ושטיחים.

- הקפידו שהדרך למרחב המוגן תהיה מוארת באופן סביר בכל שעות היום והלילה.
- ודאו כי במרחב המוגן קיימים אמצעי תקשורת זמינים כמו רדיו, טלוויזיה, אינטרנט ומכשיר טלפון. לבעלי טלפון נייד, דאגו כי המכשיר יהיה טעון וכי המטען יימצא בהישג יד בכל עת.
- הכינו רשימת טלפונים חיוניים, כמו קרובי משפחה ומוקדי מידע ברשות המקומית.

**אנשים המרותקים לבית:** המתנה ממושכת בבתים, ובמיוחד בחדר מוגן, עלולה להגביר תופעות חרדה, לחץ ותגובות של חוסר הסתגלות. כדי לצמצם את התחושות הלא נעימות שנובעות מהשהייה הממושכת, מומלץ לשוחח עם קרובי משפחה וחברים. בנוסף, במוקד מידע של הרשות המקומית ישמחו לשלוח אליכם מתנדבים שיעזרו לכם ככל הניתן.

### **המלצות כלליות למסייע לקשיש:**

יש להסביר לקשיש את הפעולות שיש לעשות כדי שיבצע אותם בעצמו (ככל האפשר), וכן להיעזר בו לסיוע לקשישים עם מסוגלות נמוכה יותר. אם אתם יושבים עם הקשיש כדי להסביר את המצב ואת הנחיות פיקוד העורף, מומלץ להשתמש בדוגמאות המוכרות לו מעולמו ומניסיונו ולהתמקד בדרכי פעולה ברורות ופשוטות.



כחלק מההיערכות המשפחתית למצב החירום, כדאי לוודא שההיערכות מותאמת לצורכי הקשיש, ובמידת האפשר לשלבו ולאפשר לו לתרום לתהליך. לדוגמה: התקשרו ועדכנו אותו במצב, וודאו שביצע את פעולות ההתגוננות ודרשו בשלומם.

הנחו את הקשיש כיצד לבחור מרחב מוגן בהתאם להנחיות פיקוד העורף. בעת בחירת החדר קחו בחשבון את הזמן הדרוש לו להגעה מהירה אליו.

הנחו את הקשיש כיצד להתנהג במקרה אזהרה ואף תרגלו את הפעולות שעליו לבצע.

דאגו ליידע, לפרש ולהסביר לקשיש את ההנחיות וההתרחשויות המסוקרות בתקשורת, תוך העברת מסרים מרגיעים.

### **המלצות כלליות לקשיש ולמסייע לו:**

בעת השהייה במרחב המוגן, מומלץ ככל הניתן לשהות בחברת אנשים מוכרים וליצור סביבה תומכת.

רצוי ליידע שכן, קרוב משפחה או חבר וכן את גורמי הסיוע ברשויות על שהותכם במקום, ולמסור מספר טלפון, כתובת דואר אלקטרוני וכדומה, בהם ניתן להשיגכם.

מומלץ לפנות למוקד העירוני על מנת לוודא שיהיה מי שיסייע לכם במידת הצורך.

הצטיידו מראש במספרי טלפון, פקס, כתובות דואר אלקטרוני וקהילת תמיכה באינטרנט של אנשי קשר חיוניים.

---

**למידע נוסף ניתן לפנות למוקד המשרד לענייני גמלאים בטלפון \*8840, או למוקד משרד הרווחה בטלפון 118.**

**במקרה הצורך ניתן ליצור קשר עם המחלקות לשירותים חברתיים ברשויות המקומיות.**

**מידע נוסף ניתן לקבל בשידורי הטלוויזיה בערוץ 33, במרכז המידע של פיקוד העורף בטלפון 1207 ובאתר האינטרנט בכתובת [www.oref.org.il](http://www.oref.org.il).**

**יש להמשיך ולהישמע להנחיות באמצעי התקשורת.**

