

## דיור מוגן כן או לא- המדריך למתלבטים

### "החלטת חיים":

"...אורנה, האם אצעה את הצעד הנכון ככך שאצבור לחיות בדיור מוגן, כיילי ומצבי?..."

"... אני תוהה אם המצבר לדיור המוגן, יהיה הדבר הנכון עבור הוריי מתלפטים מאד את זה יהיה נכון עבורם..."

שאלות אילו ועוד רבות דומות, אני שומעת לעיתים קרובות- מבני הגיל השלישי ומילדיהם.

ההתלבטות אם לעבור לחיות בדיור מוגן מעסיקה מאד את בני גיל-הזהב ואת דורות ההמשך: ההחלטה אם לעבור לדיור מוגן היא "החלטת חיים"- ונלווים אליה סימני שאלה רבים, ספקות והתלבטויות.

אני יודעת זאת, ממאות שיחות שקיימתי עם אנשים שחיים בדיור מוגן, ששוקלים לעבור לדיור מוגן, או בניים ובנות להורים מבוגרים שמתלבטים וחווים דילמה בסוגיה זו.

**"דיור מוגן כן או לא- המדריך למתלבטים"** ייתן לך מענה על השאלות, יאפשר לך להסיר ספקות והתלבטות ובעזרתו ניתן לקבל החלטה שקולה, מאוזנת ונכונה האם המעבר לדיור מוגן מתאים, בשלב זה בחיים, או בשלב אחר.



### השאלה החשובה והמהותית ביותר כששוקלים מעבר לדיור

### מוגן היא: איך והאם אני רוצה לתכנן את המשך חיי?

להלן תשובותיי לשאלות שכיחות ששמעתי, שיעזרו לך מאד לקבל החלטות מתאימות לך:

"...יש לי את הדירה שלי! שהתראתי אליה כבר 42 שנה. אמנם אני כבר מתקשה למכור על ניקיונה ותפוצל מטלות הבית, שאף פעם אינן נאמרות. ואת הטיפוס במדרגות כבר מקשה קצת. והאמת? את די מעצמתי ואני לבד... אבל מדוע לעזוב את הבית, לטובת דיור מוגן?..."

הגעת לגיל השלישי?, ברצונך ליהנות מבריאות טובה ויציבה, מנוחות, איכות חיים ונחת. לאחר הפרישה לגמלאות, עזיבת הילדים את הבית והשנים הרבות שהוקדשו לקריירה, פרנסה, ניהול הבית ועוד. בוודאי נוכחת שעם העלייה בגיל, מתרחשים שינויים- **ברובם טבעיים**- בכל טווחי החיים : האטה וירידה בתפקוד (היחלשות פיזית), הפחתה במעגל חיי החברה, בעיות בריאותיות חדשות וישנות, שינויים במצב הרוח ובאנרגיה הנפשית.

לעיתים קרובות אפשר לפגוש אדם מבוגר הנהנה מזמן פנוי בשפע, אך סובל ממחסור באנרגיות פיזיות ונפשיות לנצלו.

אם אדם נתקל יותר ויותר בקשיים בביצוע פעילויות יומיומיות כגון רחצה, הלבשה, התנהלות וניידות בבית- וביצוע סידורים בחוץ, מסגרת הדיור המוגן יכולה להיות מסגרת ההולמת מצבים אלו, בפרט אם המצב הנפשי והבריאותי תקין.

מסגרת הדיור המוגן מאפשרת לאנשים רבים להמשיך לשמור על עצמאותם, ליהנות מהעשרת חיי החברה, הגברת פעילות הפנאי, לקבל טיפול רפואי שוטף או של חירום בעת הצורך.

השירותים שונים שמספק הדיור המוגן (כגון: כביסה, הסעדה, ניקיון, שירותי שמירה ומיגון וכד') יוכלו "לפנות" אותך לעסוק בפעילויות תרבות, פנאי, ספורט וחברה- עפ"י בחירתך.

*"...מאז שאימי התאלמנה, היא הפסיקה לצאת לקונצרטים ולהצגות... היא מאד בודדה, מצאל החברים שלה הצטמצם מאד ואס קשה לה ללכת לבקר את חברותיה ביצי. נראה לה שיהיה לה טוב יותר בדיוק מולן?..."*

בתשובה לאדם המתלבט ולבני המשפחה המודאגים, אני ממליצה לשקול האם ובאיזה אופן יחול שיפור באיכות החיים: בידיעה שכאשר מתרחש שינוי במצב הבריאותי- תפקודי, נדרש מענה למצב החדש.

המעבר לדיור מוגן נותן מענה לצורך הזה- של ירידה ביכולת לתפקד באופן עצמאי לחלוטין. בדיור המוגן תוכל אימך להרחיב את המעגל החברתי שלה, ליהנות מקונצרטים ומופעים המוצגים במקום וכן משלל פעילויות תרבות, ספורט וחברה. אבל- בעיקר: בדיור המוגן תימצא התשובה לבדידות שממנה סובלת אימך, כמו רבים מאד מבני גיל הזהב.

*"...כמה צריך הדיוק המולן על פני חייט בבית? מה הצרכ שאקבל אם אחיה בדיוק מולן?..."*

השאלה שחשוב לברר, היא בראש ובראשונה- מה הצורך שלך?

הפגת הבדידות? חברה? פעילות? עזרה בניהול הבית? השגחה רפואית? תרבות ופנאי? נגישות? עניין? בטיחות וביטחון?

*האם מתאים לי להישאר בבית, לבד? או לעבור להיות בחברה בדיוק המולן? האם לעבור לחיות במקום שנותן שירותים היקפיים שאוכל לרכוש אותם, או בבית- עם עזרת מטפלות ועזרת הילדים שיצאו עבוי את מה שאני מתקשה?*

אם בקהילה ובבית יש קושי להשיג ולמלא את הצורך, אזי רצוי לשקול אפשרות לעבור לדיור המוגן שיתן מענה לצורך שהגדרת.

אורנה לוטן אשכנזי | **אורנה לגיל הזהב** | <http://www.seniorsonline.com> | 0548-1717-29 | [contact@seniorsonline.com](mailto:contact@seniorsonline.com)

© כל הזכויות שמורות אין להעתיק, לשכפל, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע או להפיץ מוצר זה או קטעים ממנו בשום צורה ובשום אמצעי, אלקטרוני, אופטי או מכני (לרבות צילום, הקלטה, אינטרנט ודואר אלקטרוני), ללא אישור בכתב מהמוציא לאור

תתפלאו לשמוע, אבל ישנם מקרים לא מעטים בהם האדם המבוגר עשוי לגלות תחום עניין חדש, לפתח תחום עיסוק שחפץ בו ולא מימש זאת בעבר. נוצרות חברויות חדשות, אולי אף זוגיות חדשה, יציאה לטיולים, פעילויות תרבותיות, אירוח של בני המשפחה והחברים ובאופן כללי- אפשרי לקרוא למקום החדש בית לכל דבר.

*"...האט יש באפשרותי הכספית לעבור לדיריך מואן? איך אתנהל פיננסית מאידה ואכור דיריך המואן... "*

מובן שהחלטה משמעותית, כמו מעבר לדיריך מוגן, דורשת בדיקה, בירור והכנה מוקדמת של המצב הפיננסי: חשוב לברר ולרשום את מכלול הכספים, הנכסים והכלים הפיננסיים העומדים לרשותך. מומלץ להיעזר בשירותי רו"ח או עו"ד לצורך חתימה על החוזה עם בית הדיריך המוגן שנבחר ולקחת בחשבון גם את ההתנהלות הפיננסית העתידית.

חשוב לקחת בחשבון שעסקת הדיריך המוגן הינה ארוכת שנים. בהיותה צמודה למדד המחירים לצרכן- ואף מעבר לכך (דוגמת לקיחת משכנתא).

כמו בלקיחת משכנתא: יש לכלכל את מערך ההוצאות וההכנסות, בידיעה שבנוסף לתשלומי הפיקדון/ דמי האחזקה החודשיים לדיריך המוגן, חיוני להיערך פיננסית, לשינויים אם יהיו- במצב האישי ( העסקת מטפלת/ צמודה, אשפוז או טיפול רפואי וכיו"ב). וכמובן, יידרשו כספים גם לקיום שוטף: (בגדים, נעליים, מזון, מתנות לנכדים...).

*"...עט אילו קשיים אתמודד, כשאעבור לדיריך מואן? (כרידה מהבית, מהחברים, מאנשים ומחפצים, כניסה לחברה לא מוכרת, שינויים רבים במאן קצרי) ... "*

אכן- המעבר לדיריך המוגן, מכתוב בד"כ שינויים מהותיים בסגנון החיים, הסתגלות לסביבה פיזית שונה ולקהילה וסביבה אנושית חדשה.

ברוב בתי הדיריך המוגן, הדיירים עוברים מדירה גדולה (במקום שממנו באו) לדירה קטנה- בדיריך המוגן. נדרשת אם כן, התאמה של הרהיטים, החפצים לתנאים הסביבתיים החדשים. לעיתים קרובות מתבקש ויתור על חפצים/החלפת הריהוט. ישנו יתרון בכך שאפשר להתחיל התחלה חדשה ורעננה- להיפרד מרהיטים ישנים ומהזיכרונות והסנטימנטים שלנו כלפיהם- ולקנות ולהתחדש ברהיטים וחפצים. אך בכך טמון גם החיסרון של כאב הפרידה והניתוק הכואב מהעבר והזיכרונות- אותם מייצגים החפצים והרהיטים.

חשוב לזכור שהמעבר לדיריך מוגן אינו פותר את כל הבעיות בחיים ואינו רק "חלום שמתגשם". נדרשים כוחות התמודדות וההסתגלות לשינוי.

גם אם אתם שלמים לחלוטין עם ההחלטה על המעבר לדיור המוגן, אל תשכחו שזהו תהליך מורכב- פיזי ונפשי. צריך לקחת בחשבון שבשלב המעבר אנו נדרשים לגייס כוחות רבים: הפרידה מאנשים, מחפצים בעלי ערך (רגשי וכספי), מהחברים והשכנים ומהסביבה שאליה התרגלת (לרוב במשך שנים רבות)- מעלים את רמת הלחץ והרגישות שלך בתקופה הראשונה. התהליכים (של ההתלבטות, ההחלטה, ההכנה והמעבר לבית הדיור המוגן) מאד מתישים – גופנית ונפשית. ההתלבטות והפקפוק אם עשית את הצעד הנכון עלולים להוביל לשחיקה נפשית, לירידה במצב הרוח או חולשה ועייפות פיזיים.

### **אסור לשכוח שזהו מצב זמני!**

לאחר תקופת ההסתגלות, ברוב המקרים- ישנה הקלה, הנאה ורגיעה. ובעיקר- מתחזקת ההרגשה שעשית את הדבר הנכון וקיבלת את ההחלטה הנכונה והטובה עבורך.

*"...מה יהיה בדיור המוגן, במידה ואצבי התפקודי ישתנה, ואלדקק  
לצורה וטיפוּל?...?"*

מסגרת הדיור המוגן מיועדת לבני גיל הזהב המבקשים ליהנות מכל היתרונות של העצמאות, אך לוקחים בחשבון את השינויים העשויים לחול במצבם, ומבינים כי יתכן שיזדקקו לסיוע רב יותר בעתיד. מהלך הבחירה בדיור המוגן, יסייע בידך לשמור על עצמאותך ויקל על בני משפחתך בידיעה כי במקרה של שינויי בריאות- יהיה לך טיפול מתאים וטוב.

מהלך זה יסייע לך לבחור בדרך ובאופן שבו תרצה לחיות ב פרק זה של חיך ובהמשכם. מה שיאפשר לך שליטה על חיך גם בשלבים פחות עצמאיים.

*"...האט ההחלטות שלי הן הפיכות? מה יקרה אם אתחרט? ארצה  
לעשות?...?"*

ההחלטות הן הפיכות. כמו כן, ניתן להאריך (בחוזרה) את "תקופת ההסתגלות".

היתרון בכך הוא שזה ייתן לך את הידיעה שאפשר להתחרט.

אך יש לכך גם חסרונות: קשה מאד לאורך זמן להישאר "לשבת על הגדר". הפקפוק וחוסר ההחלטיות עלולים להאט את ההשתלבות במסגרת החברתית של הדיור המוגן וגם- חזרה למקום הקודם עלולה להיות קשה יותר ומסובכת.

אני מציעה לשקול היטב לפני קבלת ההחלטה- אבל להימנע מ"התלבטות יתר": מניסיוני הרב, אני יכולה להעיד, שההסתגלות וההתערות הטובים והמוצלחים ביותר בדיור המוגן היו של אנשים שלא האריכו את תקופת ההסתגלות שלהם במקום, מתוך הבנה שההתמהמהות מעכבת אותם מלהשתלב. רצוי אם כן, שתאפשרו לעצמכם להחליט "ללכת על זה!"

"... אמנת עך אתה הצלחתי לעשות את רוב הדברים באופן עצמאי. אפליה אולי ממני לזמן וכוחות רבים. ההתלבטות שלי אם כדאי לי לדחות ככל האפשר את המעבר לדיור מולן (ובכך לדחות את ההתמודדות עם הקושי שכרוך במעבר), או לעבור כעת - כשיש לי עוד כוחות לכך?..."

ישנם יתרונות - להישאר בבית המוכר, האהוב שהתרגלת אליו - ככל שהעצמאות האישית מאפשרת לך.

יחד עם זאת, ישנם גם חסרונות: להישאר בבית "עד הדקה ה-90" - לבחירה זו יש גם מחירים: אפשרויות הבחירה שלך עלולות להצטמצם אם המעבר לדיור המוגן יעשה ברגע האחרון ובעקבות החרפה או התדרדרות מצבך ויכולתך להסתגל לדרך החיים החדשה, עלולה להיות קשה ומורכבת יותר.

רצוי לא להגיע למצבי המשבר וה-"אין ברירה" שדוחקים בנו לקבל החלטות דחופות בגלל מצב משברי (מחלה אקוטית, נפילה ועוד צרות - שלא נדע).

לעיתים קרובות, המעבר לדיור המוגן דוחה את התלות שלך במטפל צמוד משום שהשירותים הניתנים, הנגישות והאפשרויות שמספק המקום - יכולים להוריד ממך הרבה פונקציות של תפעול הבית וסידורים.

בדרך כלל, הכניסה לדיור מוגן תביא ליותר עצמאות - בעיקר אם כבר קיים קושי כלשהו להסתדר לבד בבית. לכן יפה שעה אחת קודם: לא לחכות לדקה ה-90, רצוי לעבור בשלב שבו אפשר ליהנות, להיות ניידים ופעילים ולצרוך את מירב האפשרויות המוצעות במקום.

לכן, אני ממליצה לך לעבור לדיור המוגן מוקדם ככל האפשר, במצב שבו יכולת ההסתגלות שלך גבוהה.

"...מתי הייצ הזמן לעבור לדיור מולן?..." --- "...האם יש סימנים e"מאותתים" על הצורך לעבור?..."

סימנים ואיתותים ניכרים בעיקר בהתנהגות, במצב הרוח ובמצב הגופני:

בדידות: הבדידות היא כמו מחלה - משפיעה על כל טווחי החיים ויוצרת תופעות לוואי קשות - פיזיות ונפשיות. הצורך האנושי הבסיסי בחברה וביחסים, הוא משמעותי מאד וחשוב להמנע ככל האפשר מחוויית הבדידות.

התאלמנות: זהו מצב של משבר חריף. יחד עם זאת, זהו זמן נכון לשקול שינוי בחיים. ההתאלמנות הינה סיבה שכיחה להחלטה על שינוי בחיים ומעבר לדיור מוגן.

התרופפות הבריאות. מחלות תכופות, ירידה במנגנון החיסוני, דלקות, נפילות חוזרות, חולשה, קשיי שינה ועוד.

שינויים במצבי הרוח, המתבטאים ב: בכי תכוף, עצבנות, נרגנות וסערת נפש, תלונות, חוסר סבלנות.

התנהגות שאיננה רגילה. האדם יכול אדם להפגין התנהגות נסערת, תוקפנית, אפאטית או דיכאונית. להיות חסר שקט, להזעיף פנים, לרטון, להתלונן ללא הרף ואף להעליב את סביבתו.

בלבול – (לאו דווקא כזה הקשור לדמנציה), אלא יותר כביטוי לחרדה או לבעיה נפשית המעידה על מצוקה.

חרדה וחוסר ביטחון לגבי היכולת והעתיד- שמתעוררים בשל השינויים במצבו של האדם המבוגר.

הימנעות מפני עשייה, התכנסות, בוששה והתנהגות תוקפנית או חשדנית. או לחילופין- פעילות יתר וחוסר מנוחה.

דיכאון. ביטוי קושי להתמודד, איבוד עניין בחיים, ייאוש ועצבות.

מצבי משבר. נפילה, פציעה או התפרצות מחלה- אקוטית או כרונית, אשפוז של בן/ בת הזוג, או חלילה התאלמות.

במקרה של צורך במעבר פתאומי לדיור מוגן, בעקבות משבר- תהליך קבלת החלטות משמעותיות הינו קשה ודחוף. עלולה להיווצר תחושה של חוסר אונים, אובדן השליטה על החיים, ועקב זאת להסתגלות קשה וממושכת יותר למסגרת החיים החדשה בדיור המוגן.

מצבי משבר ולחץ מחייבים את בני המשפחה למצוא סוג של דיור מוגן המתאים למצב החדש, בתוך תקופת זמן קצרה, עם יכולת בחירה מוגבלת.

לכן, רצוי לקבל החלטות אם לעבור לדיור מוגן- באופן מתוכנן, במצב יציב ולא בשעת משבר.

ההחלטה אם לעבור לדיור מוגן, אולי עלולה להיות קשה לכם- בין אם הנך האדם המבוגר ובין אם הנך מבני המשפחה- אבל, המעבר עצמו יהיה קל יותר וההסתגלות תהיה מוצלחת יותר, כאשר ההחלטה נעשית בשיקול דעת, במתינות ומתאפשרת בדיקה נרחבת של הנתונים ולוקחת בחשבון את החששות אבל בעיקר את התוצאות החיוביות שיכולות להתגשם עם המעבר.

"... אבא חולפה לב וחרד לבריאותו. אימי עם התחלה של דאגות (עלבים ראשוניים). ההתלבטות שלי היא מה הטוב ביותר עבורם? האם רצוי שיצטרכו יחד, ואם כן לאילו מסגרות? האם צריך שייכחדו בלבד השוני במצבם ופשוני של הדברים שלהם הם נלקקו? מה המצב...?"

זוגות רבים וילדיהם, מתלבטים בשאלת המעבר לדיור המוגן, בפרט כשאחד מבני הזוג, או שניהם- סובלים מבעיה או התדרדרות בריאותית. השאלה נוגעת גם לאפשרויות שקיימות עבורם כזוג עם בעיות או צרכים שונים.

ראשית, חשוב לבדוק עם ההורים עצמם, כיצד הם רואים את עתידם ומה הם רוצים. לצערנו, אנשים שאינם צלולים וכשהשיפוט שלהם פגוע, עלולים להתקשות להגדיר באופן מציאותי את רצונותיהם והציפיות שלהם. לכן חשוב מאד שהילדים ייקחו זאת בחשבון ורצוי ביותר להתיעץ יחדיו- כמשפחה, עם איש מקצוע.

ישנם בתי דיור מוגן רבים המציעים "רצף טיפולי"- שמשמעו: בית הדיור המוגן מספק מענים שונים לצרכים שהשתנו אצל הדיירים: \*דיור מוגן לעצמאים, \*אפשרות העסקה של עובד- צמוד (עו"ז: עובד זר), \*מחלקה של דיור תומך (בו יש תגבור של שירותי הסיעוד וההשגחה), מחלקה סיעודית ו/ או מחלקה לאנשים עם דמנציה ("תשושי נפש"). המטרה במערך שירותים אילו היא לאפשר מענה טיפולי הולם לדיירי הבית, כאשר ואם משתנה מצבם התפקודי או הקוגניטיבי. בכך האדם יכול להישאר במסגרת הדיור המוגן ולא נאלץ לעבור למקום אחר, עיר אחרת או מוסד אחר.

*"...אימא צלצלה בפאניקה: משהו התקלקל בחמלה... היא צריכה להלמין חמלה... אהל פוחדת ש"סדר" אותה וי"אה אחיר מופקע כי היא "מבארת". יש לי הרגשה שכל פעולה קטנה וכל סידור, נורא מלחיצים אותה. היא ממלה לא ראוה..."*

**הבדידות היא אחד הגורמים המשפיעים ביותר על ההחלטה אם לשנות מסגרת מגורים- ולעבור לדיור מוגן.** לעיתים אחד מבני הזוג נפטר, והאדם המבוגר שנשאר בגפו, מתמודד עם תחושת האובדן והאבל בין ארבעת הקירות בבית.

תחושת הבדידות והאובדן משפיעים על המצב הנפשי והגופני.

לעיתים קרובות נוצרת החלשה של המערכת החיסונית- המביאה ליתר תחלואה, היחלשות והאטה בתפקוד הגופני ולבריאות רופפת.

מבחינה נפשית הבדידות היא כר נוח להתפתחות דיכאון, מחשבות טורדות, חרדה, דאגה עצבות וחוסר ביטחון.

דואגים לאמא? נאלצים לצאת מהעבודה ו"לרוץ" להתאים עבורה (שוב...) את השלט של הטלוויזיה? להזמין שרברב? חשמלאי? ללוות לקניות בסופר? לבקר במרפאה?

בני משפחה רבים בארץ מקדישים זמן ואנרגיה לטיפול באדם אהוב שהתבגר, וסובל מבדידות, ניתוק חברתי או קשיים רפואיים.

במצבים מסוימים, לעיתים קרובות הטיפול בבן משפחה הופך למעמסה ומשבש את מהלך החיים ושגרתם: *היעדרות מן העבודה, שחיקה פיזית ונפשית של בני המשפחה המטפלים, תחושת עומס ועייפות. לפעמים גם עלויות הטיפול הופכות להיות גבוהות מידי.*

כל אילו יכולים להיות גורמים לשיקול שלך-האם רצוי להורה שלי לעבור לדיור מוגן? אם מצאת את עצמך מתקשה לשאת בנטל הטיפול בהורה המבוגר- זה מצב טבעי ונפוץ מאד! יתכן כי בשלב זה, הגיע הזמן לשיקול מעבר לדיור המוגן- בו ניתן יהיה לקבל מענה לצרכי הפיסיים והרגשיים.

במקרים אילו, המעבר של ההורה לדיור מוגן יאפשר לכם- הילדים המטפלים, לשחרר אתכם מעיסוק ב"סידורים", "ריצות" וטיפול אינסטרומנטלי (קניות, ניקיון, הסעות, בישול) ולהיות פנויים יותר להעניק ליקירכם loving care: אהבה ותמיכה נפשית.

לפיכך, בהרבה מקרים, המעבר לדיור מוגן יכול לעזור במידה רבה לבני המשפחה המטפלים להפחית את העול הכרוך בדאגה וטיפול בהורה המתבגר.

*"...נשארו בצ'י הדירה היחידים בפניין האמות'. כל שאר דיורי הפניין הם שוכרים- סטודנטים ומשפחות צעירות, שאין לנו קשר אמת. כבר היו לא אצט פריצות בדירות הסמוכות ונחרדנו ללמוד אצל ניצול קשיים צ"י מתחילת..."*

עקב השינויים בתפקוד וביכולת, לא תמיד מותאם ביתו של האדם המבוגר לצרכים החדשים: מעקה, מפתן דלתות צר/רחב, נגישות השירותים, הרחצה באמבטיה מסוכנת, הארונות גבוהים (צריך לטפס על סולם...), מדרגות ועוד.

כמו כן הפחד מפני פריצה, ניצול, מצבי משבר בהם אין בסביבה אדם מוכר שאפשר לסמוך עליו שיחלץ לעזרה- מניעה את האדם המבוגר לחפש מסגרת שתעניק ביטחון ובטיחות.

## מהו אם כן "דיור מוגן" ?

הדיור המוגן מיועד לבני הגיל השלישי בעלי תפקוד עצמאי מלא וחלקי. מדובר באנשים שבחרו לעזוב את ביתם, מסיבות שונות, ולעבור לבית דיור מוגן, אשר מספק להם מסגרת חיים עצמאית ורגילה ככל האפשר, אך כזו שמגלמת בתוכה את כל היתרונות שבמגורים תחת השגחה. מסגרת הדיור המוגן היא אפשרות מגורים חדשה יחסית לבני גיל הזהב, וקיימת רק מספר עשורים בישראל. בעבר, האופציה היחידה עבור בני הגיל השלישי, הייתה להישאר בבית או לעבור לבתי אבות- שנועדו למבוגרים סיעודיים או תשושים, או למבוגרים עצמאיים. הסביבה הפיסית של בתי דיור מוגן לרוב מטופחת ואטרקטיבית- הם מציעים סגנונות דיור אישיים בגדלים וברמות שונות על פי בחירה. בדרך כלל כולל מערך דיור, בנוסף למבחר דירות פרטיות ומאובזרות במגוון רחב של גדלים, גם מטבחון, מקלחת, מערכת מיזוג אוויר, וציוד נוסף. בסל השירותים נכללים גם מערכת קריאת מצוקה, שמירה, שירותי ניקיון, אחזקה ומרפאה. סל השירותים הבסיסי מסופק ללא עלויות נוספות.



השטחים הציבוריים ברובם נרחבים, מטופחים ומזמינים: להתכנסות ולפעילויות שונות. לדיירים מוצעות פעילויות פנאי נרחבות: חיי תרבות וחברה עשירים, ספורט וכושר (בריכה, אולמות התעמלות וכושר), סביבה בטוחה ומוגנת, נגישות לשירותים השונים הנדרשים לאדם המבוגר כגון: אוכל והסעדה, שירותי כביסה, ניקיון, אבטחה ועוד. לרוב, מציע הדיור המוגן מציע שירותים רפואיים במינונים שונים בבית הדיור המוגן, או מסייעים לדיירי הבית לקבל טיפול רפואי מחוץ לו.

מילת המפתח הינה "בחירה": ניתן לבחור באילו פעילויות להשתתף ואילו שירותים לצרוך- כאשר בבתי הדיור המוגן מוצעים שפע של שירותים ופעילויות.

הדיור המוגן נחשב, מבחינת החוק, כהמשך מגורים בקהילה ועל כן זכותו של אדם להמשיך ליהנות מהשירותים והזכויות המגיעות לאדם המבוגר בקהילה. ניתן ליהנות מזכויות גמלת הסייעות, של הביטוח הלאומי, במידה ונוצר צורך בעזרה וטיפול אישי בעקבות התדרדרות במצב הרפואי והתפקודי. ישנם בתים בהם ניתן להעסיק עובד זר בתחומי הדיור המוגן. מרכזי דיור מוגן נועדו לספק לדיירים סיוע בפעולות יומיומיות בסיסיות כגון רחצה, טיפוח, הלבשה ועוד. מקומות מסוימים מציעים אף סיוע בנטילת תרופות או תזכורות.

**מסגרת הדיור המוגן מיועדת לבני גיל הזהב המבקשים ליהנות מכל היתרונות של העצמאות, אך לוקחים בחשבון את השינויים העשויים לחול במצבם, ומבינים כי יתכן שיזדקקו לסיוע רב יותר בעתיד.** במידת הצורך ניתן לרכוש בתשלום שירותים נוספים כגון: שעות טיפול, ייעוץ דיאטני, חלוקת תרופות, פיזיותרפיה וכיו"ב.

כמו בכל תחום, גם בתחום הדיור המוגן בארץ קיימים טרנדים שונים: כפרי גמלאים, באזורים הכפריים בארץ, ולעומתם בתי קומות השוכנים בלב הערים, דיור מוגן לאוכלוסיות ולקהילות ספציפיות (כגון דיור מוגן לציבורהדתי, החרדים, יוצאי עדות מסוימות וכד').

**דיור תומך** - מחלקות ייעודיות (במתחם הדיור המוגן), לדיירים שמצב בריאותם התדרדר במהלך המגורים בדיור המוגן והם מתקשים בחלק מתפקודי היומיום - בבתי דיור מוגן פרטיים מסוימים, או לאלו המגיעים עם המטפל הצמוד).

**בית אבות** - מיועד לבני גיל הזהב, הנזקקים לעזרה מסוימת או להשגחה מסיבות שונות: רפואיות, תפקודיות, קוגניטיביות, חברתיות, בטיחותיות ועוד- ועל כן אינם יכולים או רוצים, להמשיך לגור בביתם במסגרת הקהילה. בשונה מהדיור המוגן, בבית האבות, (הנחשב למסגרת מוסדית)- מקבלים הדיירים שירותי טיפול כולל במסגרת הבית (3 ארוחות ביום, ללא מטבחון בחדר, טיפול רפואי, פנאי, חברה ותעסוקה) ועל כן אינם יכולים ליהנות מזכויות בני הגיל השלישי בקהילה ("חוק ביטוח סיעוד", מרכזי יום לקשיש, וכיו"ב). ישנם בתי אבות אשר מציעים מחלקות מגורים נפרדות עבור בני גיל הזהב שזקוקים לעזרה מועטה בתפקוד היומיום (עצמאים או תשושים) ומחלקות ייעודיות עבור סיעודיים הזקוקים לעזרה צמודה ותשושי נפש (דמנטיים), הזקוקים להשגחה צמודה.

## מסלולי תשלום לדיור מוגן:

**"...עסקת הדיור המוגן: עסקה כספית יקרה, אבל עסקת איכות חיים נהדרת..."** (נ.ח. - מנכ"לית לשעבר ובכירה בארגון אב"א).

המעבר לדיור משפר במרבית המקרים את איכות חייהם של הדיירים. עם זאת, בישראל ישנם מי שנרתעים, מן המעבר לדיור המוגן משום שעסקת הדיור המוגן היא יקרה לאורך זמן: הכניסה והשהות בבית הדיור המוגן כרוכות בעלויות כספיות גבוהות באופן ניכר בהשוואה לעלויות של המשך המגורים בביתך.

לכן- כדי להבטיח כי זכויותיהם של הדיירים יישמרו במלואן, חשוב להכיר את נהלי הרישום למתחמים אלו, את מסלולי התשלום השונים במסגרת חוזי המגורים בדיור המוגן ואת ההיבטים המשפטיים הכרוכים בכך.

שלב התשלום, כרוך בדרך כלל בהוצאה כספית משמעותית, משום שעלות החיים בדיור המוגן היא גבוהה יחסית, וביחס ישיר לסטנדרטים הגבוהים שמוצעים ללקוחותיהם. לכן, טרם החתימה על הסכם לדיור מוגן- ובמהלכו, מומלץ ביותר להיעזר בשירותי איש מקצוע מומחה בנושא. בתי הדיור המוגן מציעים מסלולי תשלום שונים- כדי להתאים באופן פרטני ללקוחותיהם.

חשוב להדגיש שבכל אחד מהמסלולים- העסקה הכספית הכוללת היא זהה, אך אפשרויות התשלום הן שונות על פי הבחירה של הלקוחות. מה שאומר: אין שיטה "זולה" יותר ושיטה "יקרה" יותר. אלא- תוכלו לבחור באיזו שיטה לשלם לפי הזמינות הכספית שלכם ונוחותכם האישית.

### 1. מסלול הפיקדון- פיקדון + תשלום חודשי (דמי אחזקה)

הפיקדון הינו תשלום כספי, שמחולט במהלך השנים בדיור המוגן בשיעור של כ 2%-4%, למשך כ- 10 – 15 שנים. משמעו שבמידה והחילוט הינו לדוגמא: 3% ל- 10 שנים, אזי, אם ישהה הדייר בדיור 10 שנים ומעלה, יקוזזו מהפיקדון 30% מהסכום + מע"מ כחוק.

דמי אחזקה : הינו סכום כספי קבוע (הצמוד למדד) ומשולם עבור "סל" השירותים השוטפים בדיור המוגן, שכוללים בין היתר שירותי ניקיון, מרפאה, מזון, אירועי תרבות ופנאי ואבטחה. ובחלק מבתי הדיור המוגן גם תשלומים על חשמל, ארנונה, מים, טלוויזיה, טלפון וכיו"ב.

### 2. דמי כניסה + תשלום חודשי (דמי אחזקה):

במסלול זה דמי הכניסה שנקבעו, מחולטים בכ- 25%-20% לשנה, כך שבמהלך 3 עד 5 שנים "נאכל" סכום דמי הכניסה כולו. ובנוסף- משלמים גם דמי אחזקה חודשיים.

### 3. תשלום חודשי (דמי אחזקה) בלבד :

תשלום דמי שכירות הוא מסלול נטול תשלום פיקדון או דמי כניסה, ומורכב מתשלום דמי שימוש חודשיים קבועים.

## יש לוודא מראש את העלויות הנוספות שנוצרות:

- א. הצמדת תשלום האחזקה החודשי למדד (העולה) מדי חודש בחודשו.
- ב. לדיור המוגן ישנה אפשרות להעלות את התשלום ב% נוסף מידי שנה וחשוב לבדוק תנאי זה על מנת להבטיח את יכולת העמידה שלך בתשלומים לאורך זמן.

### **קביעת שיטת ההתקשרות.**

חשוב להבין באופן שלם ומוחלט אלו שירותים נכללים במסגרת התשלום החודשי (מצויים בסל השירותים הבסיסי) ועל מה תידרשו לשלם בנפרד. סל השירותים הנוספים מפרט את השירותים שאינם בסל הבסיסי ומפרט את עלויותיהם ואופן העדכון)

### **בטוחה לכספי הפיקדון:**

בית הדיור המוגן מחויב במתן בטוחה לכספי הפיקדון.

מומלץ לבדוק מהי הבטוחה ושהיא אכן מספקת. תמיד ניתן לקחת ערבות בנקאית, אך יש לזכור שעלותה גבוהה מאד ומרבית הדיירים מסתפקים בבטוחה שמעניק הדיור המוגן.

## **מה לבדוק כששוקלים מעבר לדיור מוגן?**

הצעתי היא שתהיו מוכנים לפגוש מגוון גדול ו"מבלבל" של הצעות ואפשרויות.

אל תילחצו- ריבוי האפשרויות והדיירים המוגנים המגוונים שיוצעו לכם, יכול לעזור לכם להחליט בצורה מדויקת ונכונה.

לפני הכניסה לדיור מוגן, מומלץ להיערך מראש, להכין שאלות.

**אבל קודם כל- לשאול את עצמך: מה אני רוצה? מה הם הצרכים שלי? באילו מצבים אני אזדקק לעזרה? מה חשוב/ מעניין/ נחוץ לי?**

- מי הם הדיירים? טווח הגילאים, מכנה משותף שלי עם הדיירים במקום.
- רצוי מאד לשוחח עם הדיירים ולשאול: מה חושבים/ אומרים דיירי המקום על הבית ועל החלטתם לעבור לדיור המוגן?
- כיצד מתייחס הצוות לדיירים?
- מידת ההסדר והניקיון במקום, האווירה הכללית.
- להכיר את סל השירותים הבסיסי אותו מציעה מסגרת הדיור המוגן: רפואיים, הסעדה, בילוי, פנאי, תרבות וחברה, ספורט וכושר, בטיחות וביטחון (לחצני מצוקה, ספקי שירות רפואי, שירותי אבטחה וכד'), ומהו סל השירותים הנוספים שבתשלום.
- מיהו הצוות הטיפולי וצוות הטיפול סיעודי, מהי זמינותם ומה כוללים השירותים הרפואיים?
- האם המקום מכיל ספרייה, חדר כושר, אולמות תרבות, בריכה?
- האם מותר להביא חיות מחמד?

- האם יש סופרמרקט או מרכז קניות סמוך? בית מרקחת?
- תחבורה, נגישות, קרבה למרכזי קניות, למרכז עירוני, או כפרי ופסטורלי, מחוץ לאזורים אורבאניים?

אני ממליצה לך לבקר במספר מקומות ולהשוות ביניהם ולבחון איזה מביניהם מתאים יותר לצרכים שלך.

במסגרת הסיור המקדים במקום יש לבדוק את התנאים המוצעים, חשוב לברר את טווח המחירים, אפשרויות התשלום, ומדיניות החזרי התשלום בעת הצורך.

עצתי לך- **להגיע לדיור המוגן להתנסות:** לבקש להגיע לשבוע הניסיון! לשהות מספר ימים בבית הדיור המוגן וגם- מומלץ לבוא לביקור בבית הדיור המוגן בשעות ובימים שונים. **ולבדוק איך אני רואה את עצמי במסגרת הזו?** כל זאת בטרם קבלת ההחלטה וחתיתמת החוזה.

## "מיתוסים מתנפצים":

הרבה מיתוסים בנושא הדיור המוגן, נפוצים בציבור- חשוב "לעשות סדר" ולהפריך מיתוסים ודעות קדומות .

### מיתוס:

**החיים בדיור מוגן יגרמו לי לדיירים להפסיק לעשות דברים באופן עצמאי, לא להיות בפעילות כבעבר- כי כל השירותים והמענים לצרכים שלי יסופקו ע"י המקום.**

\*פיתיע אותך- אך חשוב לדעת שרוב הסיכויים שבדיור המוגן יישאר לך פחות זמן פנוי, כי רוב זמנך יוקדש לפעילויות פנאי, תרבות, ספורט וחברה. אכן השירותים בדיור המוגן נגישים ומאפשרים נוחות רבה: במרבית הדיורים המוגנים ניתן לקבל שירותי כביסה, בישול, ניקיון וטיפול רפואי במקום. יחד עם זאת- רוב הדיירים אשר בחרו "להשתחרר" מהמטלות הללו, מציינים כי ההפחתה והצמצום של ה'מעמסות' הללו גרמו להם הרחיב את העיסוק שלהם בפנאי: שעות הבילוי, הספורט התרבות, החברה והלימודים ממלאות את היום ומותירים אותם פעילים יותר מבעבר- בשנות הגמלאות בביתם בקהילה.

### מיתוס:

**"החיים בדיור המוגן הם כמו חיי קיבוץ- כולם יודעים על כולם, ויש הרבה התערבות בחיי הפרט..."**

כאנשים בוגרים, ידוע לנו שמינון ההתערבות של הזולת בחיינו, נתון להחלטתנו ושיקול דעתנו. החיים בדיור המוגן, מאפשרים לבחור עם מי להתראות ולהתחבר ועם מי שפחות- כמו בכל תחום בחיים (כפי שהתחברת בעבודה, בלימודים, עם שכנים בבניין או עם מכרים אחרים).

ריבוי המתחמים הציבוריים מאפשר אינטראקציות מגוונות עם הרבה אנשים שמתוכם יתאפשר לך לבחור חברים, מכרים בהתאם לטעמך ורצונך. הפרטיות בדירתך בדיור המוגן, נשמרת ומכובדת ויש בידך להחליט את מי להזמין ולארח ואת מי שלא.

אני ממליצה לך לאפשר לעצמך היכרות ופתיחות לקשרים חברתיים חדשים, מתוך הבנה שהחברה בדיור המוגן מקלה מאד על הרגשת הבדידות, מאפשרת תחושת שייכות ומכניסה הרבה עניין ומוטיבציה לפעילות והשתתפות.

#### מיתוס:

**"... המעבר לדיור מוגן יאלץ אותי להיפרד מחיי הקודמים- מהבית, מהחברים, מסביבתי המוכרת והותיקה. לא אוכל להמשיך בעיסוקי הקודמים..."**

נושא השינוי שיתרחש בחיים עם המעבר לדיור מוגן, מעסיק את כל מי ששוקלים לעשות מהלך זה. שינויים אכן מתרחשים. המעבר לדיור המוגן מחייב פרידה מדברים מסוימים והסתגלות לחדשים. לא מעט מהדיירים, שומרים על עיסוקיהם הקודמים או מתחילים בעיסוק חדש בהתאם לתנאים של המקום ושל יכולותיהם: ישנם שממשיכים בעבודתם, ממנה לא פרשו- סוכני ביטוח, פסיכולוגים, אנשי מכירות ורופאים, בעלי עסקים ומורים. חלק ניכר מהדיירים בוחר לעסוק בפעילויות התנדבות וקהילה- כפועל יוצא מהזמן שהתפנה להם (כבר לא צריך לבשל, לכבס, לנקות, לעסוק בחשבונות וסידורים וכיו"ב...). מזמינים אורחים, ביניהם גם חברים ותיקים, או שכנים מביתם הקודם- ואפשר למצוא לא מעט דיירים ש"משכו" אחריהם את מכריהם, בני משפחותיהם (אחים, מחותנים) או את חברי העבר שלהם להתגורר אף הם בדיור המוגן (ממש "שכונה"...).

#### מיתוס:

**"...שמעתי שהילדים מעדיפים שההורים המבוגרים ישארו לגור בביתם- כדי לשמור על הירושה..."**

ההוצאה הכספית הכרוכה במעבר לדיור המוגן הינה גבוהה, ודורשת תכנון פיננסי ארוך טווח, הלוקח בחשבון הוצאות נלוות והיערכות ל"ימי סגריר". יש מי שמחליטים למכור את ביתם, כדי לממן את העלויות הללו. השאלה- "איזה רכוש שאיר לילדיי?" מעסיקה הורים רבים מאד. הנושא הכספי של רכוש הורים והירושה מעסיקים גם את ילדיהם והיא אחד הגורמים למתחים ובעיות ביחסים בתוך המשפחה (בין הילדים להוריהם ובין הילדים כאחים לבין עצמם).

באופן גורף- אני ממליצה על תקשורת פתוחה במשפחה, שיחה ושיתוף- בין ההורים המבוגרים וילדיהם. חשוב לברר עמדות וציפיות בין כל בני המשפחה, מבלי לשכוח שזכותו של ההורה המבוגר לנהל את חייו ואת החלטותיו כפי בחירתו.

למעט- אם ההורה סובל ממצב מנטאלי (דמנציה וכד') או בריאותי שבו אינו צלול, או אינו יכול לקבל החלטות או לבצען בכוחות עצמו.

מניסיוני האישי, אני יודעת שקשה לנהל ולארגן שיחה כזו- רצוי להיעזר באיש מקצוע ניטראלי שיכול לקדם ולשפר את התקשורת במשפחה.

ברוב המקרים- הילדים מחשבים קודם כל את טובת ההורה ובמרבית הפעמים תומכים במהלך המעבר לדיור מוגן, גם במחיר של מכירת רכוש והקטנת הירושה לעתיד. חשוב לציין שמרבית הילדים גם מביעים שביעות רצון ומרוצים מהמהלך שעשו הוריהם.

כפי שצינתי קודם: חלק גדול מהאחריות האינסטרומנטלית (לטיפול בסידורים, טיפול פיזי, השגחה, פעולות ביתיות כגון בישול, ניקיון, קניות וליווי למרפאה ולבנק) 'יורדת' מכתפי הילדים ומפנה להם יותר זמן לקשרי אהבה- **Loving Care** ובילוי משותף עם ההורים המבוגרים.

בהסתמך על מחקרים ועל סמך ניסיוני הרב, מצאתי שככל שההורים המבוגרים משתפים את ילדיהם בתהליך הבחירה וההחלטות לעבור לדיור מוגן, כך גם יש יותר תמיכה מצד ילדיהם למהלך זה.

## טיפים שימושיים וכלים פרקטיים לקבלת ההחלטה:

### טיפ: שיתוף והתייעצות עם מערכת התמיכה המשפחתית והחברתית.

כלי שימושי: הטלפון, המחשב והכי טוב- לשבת על כוס קפה ולדבר...

**חשוב לשתף את בני המשפחה**, להתייעץ ולדבר על ההתלבטות ועל ההחלטות אפשר לשוחח עם חברים ומכרים ולשמוע מניסיונם. הכי חשוב- לשמור על "ראש פתוח" ונכונות להקשיב ולשתף. אבל לתחום את הזמן ולהגדיר לעצמך שלא להתמהמה או להתלבט יותר מידי, משום ששלב ההתלבטות עצמו, מקשה מאד ויוצר מתח נפשי ודאגה מיותרים. "עדיף להיות אחרי זה..."

### טיפ: לעשות סדר בסידורים:

כלי שימושי: טבלת אקסל לצורך רישום מדויק של הנכסים/ הכספים העומדים לרשותך.

לאחר התייעצות עם רואה חשבון/ נציג הבנק / אנשי הביטוחים וקופות הגמל/ יועץ ההשקעות שלך וכד' יהיו בידך הנתונים והמידע המלא אודות האמצעים הכספיים שבידך מה שיאפשר לך מעקב אחר ההכנסות והוצאות ותכנון פיננסי להוצאות מתוכננות ו/או בלתי צפויות.

### טיפ: יתרונות וחסרונות: בחירה מושכלת

כלי שימושי: טבלה\* (מצורפת)

- **מה הבעיה/ הצורך שלך?** (חשוב להגדיר: בדידות/ שינוי במצב הבריאות/ קושי לנהל את הבית הגדול/ פחד משהיה לבד בבית/ צורך בחברה ופעילות/ צורך בהשגחה רפואית מוגברת/ קושי או מרחק המונעים מהילדים לעזור/ אבדן הביטחון האישי/ צורך בנגישות שירותים עקב ירידה בניידות ועוד...)
- **מה האפשרויות/ חלופות** העומדות בפניך?
- **איזה מידע יש לך על החלופות והאפשרויות שבפניך?**



לסיכום:

למדנו כי ההחלטה לעבור לדיור מוגן היא **החלטת חיים** הנוגעת לאיכות החיים בגיל השלישי. המדריך **'דיור מוגן כן או לא- המדריך למתלבטים'** בא לתת לך כלים לקבל את ההחלטה הנכונה עבורך.

אם כן, מה קיבלנו?

- **ידע ומידע**
- סקירה תמציתית אודות הדיור המוגן.
- **אפשרויות וחלופות:**
- תשובות לשאלות ודילמות נפוצות: האם לבחור בדיור מוגן.
- **סיכונים וסיכויים**
- ניפוץ מיתוסים המגבירים את ההתלבטות ומעכבים החלטה.
- **המלצות** מקצועיות לקבלת החלטה מושכלת ומתוכננת.
- טיפים וכלים שימושיים ליישום.

כאשר כתבתי את המדריך, *עמד לנגד עיניי הצורך שלך*. אני כל כך מבינה את הקושי וההתלבטויות המאפיינים את השלב הזה בחיים, ואני יודעת שאני יכולה לעזור לך לבחור נכון.

אני מכירה את הצורך שלך בתשובות מותאמות אישית, משום שבעבר הלא רחוק ניהלתי שירות סוציאלי בדיור מוגן גדול ויוקרתי במרכז הארץ, שם צברתי שנות ניסיון והיכרות מעמיקה עם תחום הדיור המוגן בארץ. הקשר שלי עם האנשים במקום היה מקצועי ואישי, קרוב ותומך מאד. משם הבנתי עד כמה נחוצים הייעוץ והתמיכה לאנשים בתהליכי ההתלבטות וקבלת ההחלטות.

ידוע לכולנו שהרשת מוצפת במידע על דיור מוגן ושמידע נגיש ופתוח לכול. יחד עם זאת, רוב המידע מבוסס על פרסומים של בתי דיור מוגן ובעלי עניין שונים המעוניינים למכור את מרכולתם. מניסיוני העשיר בתחום גיל הזהב, **חיפשתי דרך אישית יותר**, להביא אליך את התשובות להתלבטויות ולשאלות ולהעניק את הכלים והמידע שברשותי.

כמי שיועצת, מטפלת ותומכת בבני הגיל השלישי ובבני משפחותיהם, אני נוכחת, מידי יום, באפקטיביות ובתרומה של הייעוץ לאנשים המתלבטים בשאלות חיים אילו- ובשביעות הרצון של מי שקיבלו החלטות לשיפור איכות חייהם ב"שנות הזהב" שלהם.

אני מזמינה אותך להיפגש, להתקשר (0548-171729) ולהגיב ([contact@seniorsonline.com](mailto:contact@seniorsonline.com)) כדי להתייעץ עמי ולקבל תשובות לשאלות הנוגעות לסוגיות הגיל השלישי בכלל ודיור מוגן בפרט.

בהצלחה!!

*אורנה.*