

הגיל השלישי

ללמוד לחיות את השינויים שבאים עם הגיל



לחשוב על ההורים כמו שמגיע להם
(מתאימה גם לאנשים בעלי מוגבלויות)

ענת פרידמן – מבט אחר

מומחית להנגשה של בתים

050-205-6633

פתיחה – איך מתארגנים ליום שאחרי

אלה החיים החדשים
וצריך לדעת איך
לחיות אותם הכי טוב
שאפשר

הרבה מהידע והניסיון שצברתי בתחום באו בזכות הורי
מהמחשבה איך לבנות להם בית פרקטי
איך לעזור להם להכיר את מה שמלווה את הכניסה לגיל השלישי
כך הפכתי למומחית בתחום

המצב החדש משנה חיים זה כמו לחפש יציבות במים סוערים

המצב החדש משנה חיים
זה כמו לחפש יציבות
בתוך מים סוערים

קשה ולא מהר אנשים מוכנים
לשנות הרגלי חיים
וכשזה נופל עליהם פתאום כך –
קשה יותר לקבל זאת ולהעריך לכך



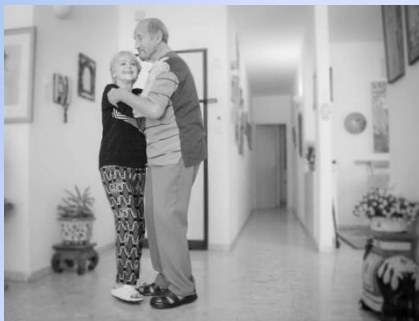
אלה הם הורי

אבא היקר שלי נפטר

ואמא היקרה שלי בת 93

חששות גדולים נולדים -

איך וכיצד נערכים לקראתם ?



➤ הכרת המצב החדש מהבחינות:

פיזיולוגית

נפשית

גופנית

המצב החדש מעלה שאלות חדשות להתנהלות בחיים

➤ איך מתמודדים עם מצב החיים החדש?

➤ מה נדרש לעשות?

➤ איך נרגיש שלא נהיה לנטל על בן הזוג ועל הילדים?

➤ איך ממשיכים לחיות?

➤ איך ממשיכים לחייך?

➤ **לא פשוט** לקבל את השינוי (הקושי) שנכנס ככה סתם לחיים

זה קשה אך זוהי המציאות החדשה

➤ הרימו הראש , לא ליפול ...

איכות החיים משתנה

הקפידו להרים הראש ולא ליפול

אתם משמעותיים בחיי הילדים

שלכם גם במצב החדש

אתם "שווים" גם במצב החדש

לא פשוט לקבל את השינוי ההתקדמות

תלויה רק בכם

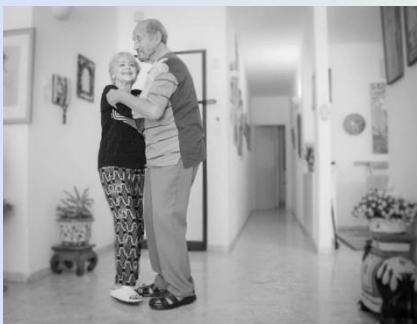
אתם תקבעו איך יראו החיים החדשים

חששות גדולים נולדים

איך וכיצד נערכים לקראת המצב החדש בבית ?

על מה יש לתת את הדעת

- **הכנה של הבית** לצרכים החדשים ומציאת פתרונות הולמים
 - **מי בתמונה** – גבר / אשה / שני ההורים
 - **לשלב את בני המשפחה** בתמונה – הם ישמחו לתת יד ולתמוך
 - **חיפוש המומחים** בתחום . לשמוע מהם מה נכון לעשות
- והם עושים זאת מכל הלב



מצד אחד - החיים יהיו אחרים
וגם בהם אפשר להנות למרות הקשיים
אל תאמרו -
אני כבר לא אני , אני לא שווה כלום
זה לא נכון

מצד שני **כפנסיונרים** יש לכם זמן איכות עם עצמכם



לפני כל פעולה - מה מרגיש המבוגר ?

התחושות הראשונות הן **חשש , פחד**
יש להבין שהחיים משתנים ויהיו חיים אחרים – וזה לא קל
כבר לא צעירים והחיים אחרים

- פחד שאתה כבר לא אתה – הגוף השתנה
- חשש משינוי הרגלי חיים שאנו רגילים אליהם
- פחד שבן / בת הזוג יעברו משהו טראומטי ואיך חיים עם זה

➤ הפחד להיות **נטל** על הילדים – הבולט והחזק מכל

הילדים שלכם רוצים לעזור –

אתם לא נטל ולא מכבידים גם כאשר יש לנו משפחה משלנו כעת
ואל תאמרו – מה אתם צריכים אותנו על הראש

פחד
חשש
להציק
להטריד
לא רוצה להכביד
לא רוצה להיות לנטל

אנחנו הילדים והנכדים
כאן למענכם

אתם דאגתם לנו
עכשו אנחנו נעזור
לדאוג לכם



לפני כל פעולה - מה מרגיש המבוגר ?

- הבית – האם הבית יתאים או לא יתאים לצרכים החדשים ?
- מה עושים - משפצים או עוזבים ?
- חשוב לשלב את בני המשפחה בתמונת החיים החדשה של ההורים
- לא לנסות ל"טייח"
- להבין – היינו במצב א' ועכשו אנחנו במצב ב' ואתם
- הפחד הגדול – **היום שאחרי....** והחיים בהמשך איך יראו???
היכולת להבין שעם השינויים שיגיעו
נשאר לכם לחשוב איך אפשר **להמשיך לחיות ולהנות מהחיים**

לא לטייח - לספר את האמת
(להיות אמיתיים - לא לשקר)
ואנו הילדים כאן על מנת לסייע

אתם לא מטרידים
אתם לא נטל
אתם לא מציקים
אתם ההורים שלנו

נקודות לבדיקה

הנגשת הבית והסביבה	הכנה של הבית להתמודדות עם כל קושי משנה חיים שעומד באופק
ארגון הבית לחיים החדשים	ליווי מקצועי של אנשי מקצוע המכירים את הפתרונות לכל השלבים מרמת האבחון ועד רמת העשייה
מוקדי התמיכה	הכרת שירותי התמיכה הקיימים בשוק העומדים לרשות המבוגר ובני משפחה
הכשרת בני המשפחה	המשפחה כולה לומדת לחיות את המצב החדש כולם כאחד נכנסים לתמונה : הורים-ילדים-נכדים
שיפור איכות החיים והביטחון	איבזור הבית לשגרת החיים החדשה כדי להשאיר עצמאי, עד כמה שניתן
ארגון הנילוה	קווי טלפון ישירים לכל בן משפחה / למשטרה / לחברות העזר הנמצאות בסביבה

והיום בימי הקורונה – אתם נשארים לבד ואין מי שדופק בדלת

יש פתרונות : טלפון-זום-מפגש מרפסת

אני באופן אישי מבקשת כל הזמן מהנכדים להתקשר

כיצד יש לארגן את הבית החדש

התאמת הבית וסביבת המגורים .

חושבים על יצירת - נוחות, נגישות, בטיחות ואיכות חיים

כמעצבת פנים אגיע
להכיר אתכם
לבחון את הבית
מצב, מבנה
ויחד נחשוב
מה הכי נכון
ומתאים
לעשות למענכם

אקיים שיחה עמכם
שיחה עם הילדים
להקיף את התמונה
מכל הכיוונים



➤ נדרשת השקעה כספית (לפעמים לא קטנה)

➤ לחשוב איך נשמור על עצמאות, נוחות ובטחון ?

➤ **למנוע טעויות והוצאות מיותרות של כסף ועוגמת נפש**

מומלץ להעזר **מעצבת פנים** המתמחה בתכנון בית מונגש

מי שתהיה אחראית על :

א. התכנון – ארגון הבית למצב החדש

ב. ביצוע השינויים מא-ת

ג. שיתוף כל בני המשפחה בתהליך

ד. להעלות חיוך על הפנים

כיצד יש לארגן את הבית החדש



התאמת הבית וסביבת המגורים – בעצם בונים בית חדש

- בדיקת **מצב הבית – מה נשאר – מה משתנה**
- בדיקת **עלות השיפוץ** הנדרש ?
- התייחסות **לבניין, הבית או הדירה** - גישה מהכביש, מחניה
- **ארגון אביזרים נילווים** כמו מעלית, כסא מעלון, כסא גלגלים ואביזרים נילווים...
- אם מתנהל מעבר לדיור מוגן – המלצות של איך וכיצד יעשה המעבר
נערוך סיור שלנו אני ואת/ה – נכיר את המקום דרך העין שלי ושלך

אני כמעצבת פנים עורכת גם סיור לבד להכיר את המקום
ועל סמך ההכרות שלי אתכם, אדע לכוון, להסביר, ולעזור

הפרמטרים הנידרשים להנגשת הבית

• שיחת פתיחה והכרות שלי עם המבוגר

- בחינה של **האהבות ודברים שהם פחות אהובים**
- בחינה של **ההעדפות**
- בחינה של **המגבלות**

• אסביר איך אני רואה את התמונה הכללית

- על מה ארצה להמליץ
- המלצות להתאמת הבית – עד מה הוא ערוך למצב החדש
- אילו גופים ממשלתיים אמליץ שיהיו בתמונה
- יצירת מעורבות של בני המשפחה – איך הם ישתלבו בחיים החדשים של ההורים וימשיכו בחיים שלהם

המלצות שלי
לאדם שבכם
על למצב החדש

המלצות על גופים
ממשלתיים

שילוב בני המשפחה
כולם כאחד
נושאים שיטופלו



על מה אנחנו בעצם מדברים ביצירת בית מותאם להנגשה

המטרה – להקל על החיים, שתמשיכו לחייך ולהנות

מסתמכת על
תורת
הפאנג שוואי

- **איכות חיים** – מסתכלים לטווח ארוך
- **בטחון** – הבית – תכנון הבית הבטוח
- **בטיחות** – יצירת מרחבים ומעברים בטוחים
- הכנה של אביזרי סיוע נדרשים
- **כבוד** – מה אני צריך לא מה אני רוצה
- לאדם, לאהבות, לסגנון החיים שהיו בבית
- **נוחות** – לחשוב על התהליך והטיפול בצורה רחבה

הנגשת הבית בחלקו החיצוני

- דרכי הגישה אל הבית מהכביש או מהחניה
- השבילים נוחים למעבר
- התאורה בדרך עד הבית
- מדרגות, רמפה
- לחצן האינטרקום פעיל או דלת הנפתחת אוטומטית
- המעלית – מבנה ומידות- האם נכנס כיסא גלגלים ועוד אדם?
- דלת הכניסה לדירה – צרה או רחבה
- מבואת הכניסה הפנימית - האם מאפשרת כניסה חופשית?
- הצבת תאורה ליד דלת הכניסה עם הדלקה חיצונית

מרצפה
עד השמיים
אגע
בכל דבר ונקודה
שקשור אליכם





המלצות

דרך העין שלי כמעצבת פנים

מה חשוב לתכנן בכל חדר
(כניסה לפרטים הקטנים)

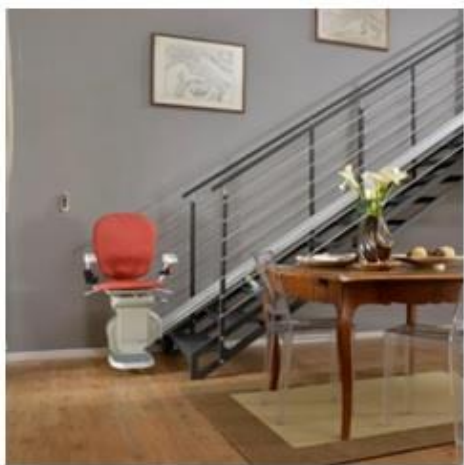
שיפוץ הבית - החדרים

- ✓ התאמת הבית – מראה של פנים והמראה של החוץ
- ✓ מה מחייב השינוי הנדרש? לנגוע בנקודות החשובות עבורכם
- ✓ כמה חדרים בבית? האם צריך את כולם? ואם משנים אז מה יש להציע?
- ✓ יש להרחיב את פתחי דלתות
- ✓ יש לבחון את מבנה המסדרון – האם הוא רחב או צר
- ✓ התייחסות לחלונות והתריסים (בית פרטי)
- ✓ תכנון תריס חשמלי במיוחד בחדר שינה
- ✓ בדיקת מצב הרצפה – חלקה, בליטות, שברים או אריחים רופפים

הורי למשל ביטלו
חדר אחד בבית
מצד אחד אמא רצתה סלון גדול
מצד שני החדרים הריקים
עשו לה רע בנשמה



שיפוץ הבית - החדרים



תכנון המקום
והתאמתו
למצב החדש

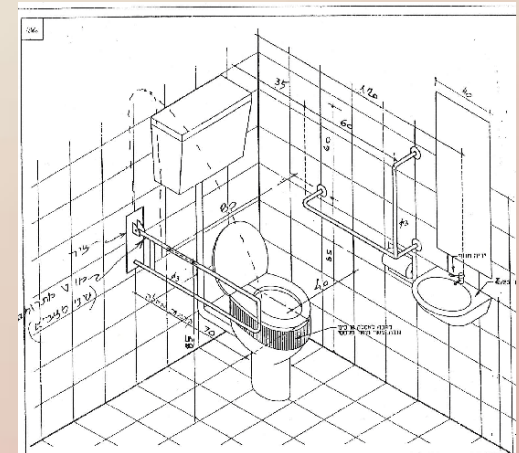
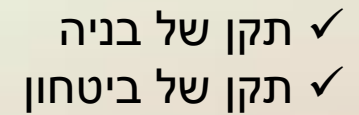
- ✓ בדיקת ארון החשמל – הזנה של איש מקצוע
- ✓ הנמכת גובה השקעים – מותנה בעלות
- ✓ רענון התאורה בבית
- ✓ בית בקומות – האם ניתן להתקין כסא מעלון או מעלית
- ✓ חדר השינה - גודל , מבנה , גובה המיטה
התאמת החדר והריהוט לצרכים
- ✓ ארון תרופות נגיש
- ✓ **יצירת חדרים מרווחים, מסדרון רחב**
- ✓ הריהוט בסלון – **ממליצה לפנק עצמכם בכורסת נוחות מפנקת**
- ✓ אקססורیز (חפצי נוי) – הכנה של קיר עם תמונות המשפחה
- התייחסות לדברים הקיימים בבית
- ✓ צביעה של הבית – להכניס אור חדש

שיפוץ חדר הרחצה - המקלחת



- ✓ שדרוג המקלחת - גישה , ניידות , נוחות
- ✓ איך בנוי המסדרון – הגישה לחדר הרחצה
- ✓ בחינת תשתיות המים והביוב
- ✓ הרחבת דלת הכניסה –
- מומלץ פתיחה החוצה ולא פנימה
- ✓ רצפה אנטי סליפ
- ✓ יצירת מרחבים בין - **אסלה – מקלחון – ארון**
- ✓ ביטול האמבטיה – עדיפות למקלחון ללא דלתות זכוכית
- ✓ הצבת אביזרי אחיזה נדרשים
- ✓ האם ניתנת כניסה של אדם נוסף וכסא גלגלים ?
- ✓ ארון - (המלצה) תכנון של ארון בו החלק **מתחת לכיור פנוי** לטובת כסא גלגלים

ההשקעה הכללית יכולה לנוע בין 10,000 - 30,000 אלף



ענת פרידמן – מבט אחר 0502056633
שירות נותנים מאהבה ולא כי צריך

ציור 16 - תא שירותים עם אסלה פינתית (המידות בסנטימטרים)

המטבח ופינת האוכל

- **המטבח** חדש מומלץ שהגובה לא יהיה מעל 85 סמ
- כיריים אינדוקציה (למניעת תאונות וכוויות) –
אך יתכן ויצור בעיה עם הפסקת חשמל
- **התאמת כלי האוכל**
- **התאמת פינת האוכל** – ישיבה עם כסא גלגלים שיכנס מתחת
- **רכישת עגלת תה** לאנשים בכסא גלגלים תקל בהוצאת מזון מהמקרר
כך שלא יציב את מגש על הברכיים ,
ומצד שני קל לדחוף אותו לכל מקום

מי מתפקד
במטבח?

ליצור מגירה
אחת מיוחדת
לבעל הבית



כללי - המלצות

- התקנת **גלאי עשן** בכל חדר
- רכישת **לחצן מצוקה** שמחובר למוקד עם שלוחה בחדרי רחצה
- רכישת **שעון מצוקה** –
- רבים לא מקפידים לענוד אותו וברגע האמת הוא לא עליהם
- בשוק נמצא **חיישן מזהה התנהגות** המותקן בבית הלומד בתוך עשרה ימים על ההתנהגות וההתנהלות
- ב"ד שרה" פיתחו **גלאי שמזהה נפילה** באופן אוטומטי ומזעיק סיוע מידי



תמונת המדינה בסיפור

- המדינה מממנת התאמת הבית בהגבלות מסויימות
 - התחשיב הוא לפי –
- עד 60 אלף שח לבית ועוד 13 אלף שח למעלון במדרגות.
הבעיה היא שיש לבחון אם המבוגר **זכאי** לקבל הטבה זו

התנאים לקבלת ההטבה :

1. מול המוגבלים מוטורית קשה מאוד
2. הכנסות מהפנסיה שאינה פחות מ- 4,500 ליחיד ו- 7,500 לזוג
3. הדירה צריכה להיות בת **לא** פחות מ-4.5 חדרים

רב המבוגרים בשל ההגבלות לא זכאים להטבה . וזה עצוב
הגיע הזמן שהמדינה תשנה כיווני חשיבה

למי פונים , במי נעזרים ומהי הפרוצדורה

1. בדיקה מול קופות החולים או גורם רפואי אחר בו אתם חברים
2. המקום יפנה עם המלצה למשרד הבריאות.
3. במשרד הבריאות יבקשו טפסים אישיים:
רמות הכנסה, דף מהבנק, אישור שהבית שייך לכם,
4. לאחר חודש תתקבל תשובה שלילית או חיובית.
5. רוב האנשים מוותרים מראש על ההליך מסיבות כמו :
- אם שהעניין דחוף - אין זמן וסבלנות לחכות,
- יתכן והעניין חסר סיכוי מראש, אז למה בכלל להתאמץ?

המלצה –

לגייס את ילדים או קרובי משפחה לבדיקה והסדרת הנושא

טלפונים

6444*	יד שרה
03-5777000	עזרה למרפא
03-6144444	עזר מציון
02-9990000	עזרת אחים
072-2555577 / 5688 *	חברת נגיש

מי אני ?

ענת פרידמן בעלת חברת "מבט אחר"
נולדתי בירושלים וגרה בקבוץ גבעת חיים מאוחד

מלווה את הבונה והמשפץ בתכנון ועיצוב פנים ובעלת רישיון תיווך
החברה ליוותה כבר למעלה מ- 250 לקוחות במגזר הפרטי עיסקי

בין השאר -

מומחית בתכנון בתים לבני הגיל השלישי ולבעלי מוגבלויות שונות

❖ התאמה של הבית או הדירה למצב החדש

❖ ליווי לקוחות העוברים לדיור מוגן

נשואה לחנן , אמא לארבעה (3 בנים ובת) סבתא ל-7 נכדים



מאמינה כי שירות נותנים מאהבה ולא כי צריך



הלקוחות חולמים – אני מעצבת

" עיצוב פנים מתחיל בסיפור יותר טוב הנרקם עם הלקוח "

הרצון לסייע ללקוח שרוצה לבנות או לשפץ את הבית או בית העסק חשוב לנו שיעבור את התהליך ברוגע, לדעת שיש גב תומך ומלווה אנחנו מומחים בכל נושא, ונדע ללוות כל לקוח חדש וישן מאת-

אנחנו בוחרים את הלקוחות שלנו

מחפשים את הבטוחים שיקבלו את התוצאה המושלמת

אנו עוסקים במגוון רחב של תחומים ובכל קנה מידה

הלקוחות יגדירו רצון והתקציב – אנחנו נפעל

התחומים שאנחנו מטפלים בהם:

ליווי לקוח
רוכש דירה

תכנון חצר
ומרפסת

הום
סטיילינג

שיפוץ –
קטן / גדול

בניה
מאת

ליווי לקוח מוכר
דירה

השבחת
נכס

ליווי אנשים עם
צרכים מיוחדים

ליווי בני
הגיל השלישי

תכנון
בית העסק

תמצאו אותנו גם בפייס בוק

סדנא בת יום
סדרת סדנאות

פאנג שוואי

שיתוף פעולה הנוול מהקשבה לדרישות

המוביל לעבודה משותפת ופורייה



www.frianat.co.il • E-mail: frianat@gmail.com

ענת פרידמן – מבט אחר - 0502056633



תודה שהייתם כאן

על כל שאלה - אני לרשותכם

ענת פרידמן – מבט אחר
מומחית להנגשת בתים



יש חיים אחרי

050-205-6633

www.frianat.co.il • E-mail: frianat@gmail.com