



צילום: שאטרסטוק, א.ס.א.ב. קריאייטיב

יד ביד

שירות החזקת יד ומגע אנושי לקשישים ערירים לקראת ניתוח

ניתוח הוא אירוע טראומתי לא רק לגוף אלא גם לנפש. זוהי סיטואציה קשה לחולים ולמשפחותיהם, ועל אחת כמה וכמה לקשישים ערירים. עמותת לב נעמי יזמה שירות חדש לקשישים – החזקת יד ומגע אנושי לקראת ניתוח. במסגרת השירות יגיעו מתנדבי העמותה לבית החולים לקראת הניתוח ויציעו את חברתם לחולים ערירים הזקוקים למישהו שישב לצדם בחדר ויסייע לפני ההליך. השירות מיועד גם לבני הזוג של המנותחים, הממתנים בחדר ההמתנה ומייחלים לבשרות טובות. את השירות אפשר לקבל באמצעות יצירת קשר עם העמותה או על ידי דיווח הסביבה על המקרה. מתנדב או מתנדבת יגיעו לבית החולים, יזהו את החולה ובן הזוג לפי התיאור שמסר המדווח, ינסו לפתוח בשיחה נעימה וטבעית וכך ישמשו כמשענת ללא ידיעת החולה. העמותה גם תפנה לבתי חולים ותבקש מהם ליצור קשר קבוע כשמגיע מנותח ערירי או זוג ערירי שישמחו ליהנות מ"מחזיקי ידיים".

חיים ומוות

62 אחוזים מהציבור בארץ תומכים בהמתות חסד

בשנים האחרונות קיימת מגמה בינלאומית להתיר המתות חסד, בעוד בישראל הנושא נמצא בדיון ציבורי ופרלמנטרי מתמיד. הצורך האנושי להיטיב עם החולה ולמנוע את סבלו אל מול ערך קדושת החיים, עקרונות רפואיים וציווי הלכתי ממשיכים להתנגש זה בזה על רקע מציאות פוליטית וחברתית הולכת ומקצינה. לכן, מפתיע לגלות ש-62 אחוזים מהציבור תומכים בהמתות חסד, כפי שנתגלה בסקר שנערך לקראת כנס במכללה האקדמית גליל מערבי בנושא המתות חסד ותהליכי סיום חיים. יתרה מכך, בקרב האוכלוסייה החילונית מגיע שיעור התמיכה ל-82 אחוזים. 61 אחוזים מבין תומכי המתות החסד סבורים כי יש "למנוע סבל מיותר מהחולה" זוהי הסיבה העיקרית לתמיכתם, ואילו 63 אחוזים מהמתנגדים עושים זאת מטעמי דת. ד"ר עידו ליברמן, מרצה וחוקר בחוג לסוציולוגיה במכללה האקדמית גליל מערבי, אומר כי: "הממצאים מבשרים את התרחבות התמיכה של הציבור הישראלי בכללותו בהמתות חסד במצבים מסוימים. לאור הארכת תוחלת החיים באופן משמעותי ועל רקע הגידול העצום שחל באחוזי האוכלוסייה המבוגרת, החברה הליברלית מרשה לעצמה להפנות את הדיון הציבורי מהפן הטכני של 'אורך חיים' לפן המהותי של 'איכות החיים', ואף להציב סימן שאלה בוטה על היחס הנכון בין הארכת החיים לאיכותם".



צילום: שאטרסטוק, א.ס.א.ב. קריאייטיב

שירת הסירנה

יישומון לקיצור זמני הטיפול בשבץ מוחי

בבתי החולים

כמי שעומד בחזית המערכה, ארגון מד"א מודע היטב לרוצח השקט, הלא הוא השבץ המוחי. מרגע התרחשותו מתחילה "ספירה לאחור", ובכל דקה שעוברת ללא טיפול מתאים מאבד המטופל כשני מיליון תאי מוח, אובדן העלול להוביל לנזק בלתי הפיך ולנכות קשה. קשה להמעיט בחשיבותם של אבחון מהיר ומתן טיפול בסמוך ככל האפשר לאירוע. שיתוף פעולה בין מד"א ובית חולים שערי צדק הוביל לפיתוח מודל מיוחד לטיפול באירוע מוחי, שפותח בקרב הצוותים של מד"א ומציע מענה וטיפול רפואי ממוקד. היישומון נוסה בהצלחה בחודשים האחרונים, והראה שיפור של כ-30 דקות בזמן החציון בהגעת מטופל עם שבץ מוחי חד למיפוי סיטי. היישומון פועל כך שמיד עם קליטת המטופל משדר צוות מד"א לבית החולים את כל המידע הדרוש לקליטת המטופל ישירות במרכז הטראומה. עם קבלת המידע מופעל קוד מיוחד בבית החולים, נפתח למטופל תיק רפואי ומזומנות בדיקת סיטי – וכך הזמנים מתקצרים. מדובר בשינוי גישה רפואית – במקום שהמטופל יחכה למערכת, המערכת ממתנה למטופל. כעת השאיפה היא כי האפליקציה תורחב ותיכנס לשימוש בכלל בתי החולים בארץ.

מים בששון

מסקר שנערך באחרונה עולה כי הישראלים שותים בממוצע שש כוסות וחצי מים ביום

כולנו יודעים עד כמה חשוב לשתות מים, וההמלצה היא לכמות של שש עד עשר כוסות מים ביום. בעקבות יום המים הבינלאומי, שחל ב-22 במרס, אספה חברת שטראוס נתונים על הרגלי שתיית המים בקרב האוכלוסייה בארץ, ולהלן התוצאות. אנוחנו שותים בממוצע שש כוסות וחצי מים ביום; רובנו, 60 אחוזים, נוהגים להכניס לתיק בקבוק מים לפני היציאה מהבית, והילדים עושים זאת אפילו יותר – 89 אחוזים לוקחים עמם מים ושותים מחוץ לבית. רוב הילדים שותים מים בבית ו-97 אחוזים מהם מגיעים לכמות ממוצעת של שש כוסות ביום. לעומת זאת, 62 אחוזים מההורים חושבים שילדיהם לא שותים מספיק מים, אף ש-83 אחוזים מהם מקפידים שילדיהם ישתו מספיק מים ביום. המחקר נערך בקרב 1,200 נשאלים בגילים 21-75 המנהלים משק בית עצמאי, מתוכם 512 נשאלו על הרגלי השתייה של ילדיהם בגילים שנה עד 18.



צילום: שאטרסטוק, א.ס.א.ב. קריאייטיב



מחקר ופיתוח

המשרד להגנת הסביבה תומך ב-12 מחקרים אפידמיולוגיים וסביבתיים במפרץ חיפה

מפרץ חיפה הוא דגל אדום בכל הקשור לזיהום סביבתי ועולה תדיר על סדר היום הציבורי. המשרד להגנת הסביבה הודיע על מתן תמיכה כספית ב-12 מחקרים אפידמיולוגיים וסביבתיים חדשים במפרץ חיפה בהיקף של 10.2 מיליון שקלים. המחקרים עברו תהליך של שיפוט מדעי ומנהלי בהתייעצות עם משרד הבריאות. בתחום האפידמיולוגיה הוגשו למשרד להגנת הסביבה 16 הצעות מחקר ואושרו שישה מחקרים בתקציב כולל של 8.4 מיליון שקל, ובתחום הסביבה הוגשו 12 הצעות ואושרו שש מתוכן בתקציב כולל של 1.8 מיליון שקל. את המחקרים מובילים גופים כגון ההסתדרות המדיצינית הדסה, המרכז הרפואי אסף הרופא, המכון הלאומי לחקר ימים ואגמים ועוד. המחקרים האפידמיולוגיים עוסקים בקשרים בין מרכיבים שונים ורמות שונות של זיהום אוויר במפרץ חיפה ובין תחלואה בקבוצות אוכלוסייה שונות ובאזורים שונים. המחקרים הסביבתיים בודקים את השפעת הזיהום הסביבתי על המערכות האקולוגיות במפרץ חיפה ואת תהליכי ההסעה והפיזור האטמוספריים של חומר חלקיקי.



צילום: שאטרסטוק, א.ס.א.פ. קריאייטיב

מקדימים תרופה

פרויקט חדש מאפשר לחולים למצות את זכויותיהם בקבלת תרופות חיוניות

לא אחת מתפרסמים בתקשורת מקרים שבהם קופות החולים אינן מאפשרות למבוטחים לקבל תרופות שנרשמו להם על ידי הרופא, דבר היוצר חוסר אונים של אותם מטופלים מול המערכת. פרויקט "מקדימים תרופה" של האגודה לזכויות החולה מאפשר לחולים למצות את זכויותיהם בקבלת תרופות חיוניות ומסייע בהתמודדות עם הביורוקרטיה. חולים שלא אושרה להם תרופה כלשהי יכולים לפנות לאגודה באמצעות המוקד הטלפוני או המייל ולהעביר את פרטי המקרה ומסמכים המאפשרים לבצע פעולות בשם אל מול הגופים השונים. עם קבלת החומר מועבר התיק לבדיקת צוות מקצועי המורכב מיועץ ביטוחי ועורכת דין ומרופאים מקצועיים. הצוות ממפה את האפשרויות העומדות בפני החולה, מסייע בהכנת הניירת ואף יוזם פנייה לגוף הרלוונטי, וכל זאת ללא עלות.



להזדקן בכבוד

כנס שנערך באחרונה הציג נתונים קשים על מצב הקשישים בישראל

העלייה בתוחלת החיים מציבה בפני העולם כולו דילמות הנוגעות לזקנה. כנס העמותה הישראלית לגרונטולוגיה בחן סוגיות הנוגעות ל-1.7 מיליון קשישים החיים כיום בישראל. מהנתונים שהוצגו עלתה תמונת מצב עגומה: כל זקן רביעי נמצא מתחת לקו העוני, למחצית מהזקנים אין כלל פנסיה, אלפי זקנים ובמיוחד עולים ממתונים לדיור ציבורי וכשליש מהקשישים מרגישים בודדים. חוק הסיעוד, שנחקק בשנת 1986, מאפשר לאזרחים ותיקים שהגיעו לגיל פרישה לקבל שירותי טיפול וסיוע אישי, במימון המדינה, במטרה לסייע להם להישאר בסביבת ביתם. המדיניות הישראלית נחשבת לאחת המתקדמות בעולם המערבי ומוכיחה את עצמה בכך ש-97 אחוזים מהקשישים מזדקנים בבית. נקודת התורפה היא הטיפול הסיעודי, הניתן על ידי עובדים זרים וישראלים, בעיקר נשים, המקבלים שכר מינימום. מספר המטפלים אינו עונה על הדרישות, שצפויות לעלות בעתיד. ממשקנות הכנס עולה כי כדי למשוך אנשים למקצוע הסיעוד לקשישים יש צורך בהעלאת שכר המטפלים הסיעודיים, בעיגון חובת הכשרה מקצועית ובפיתוח מסלולי קידום. צעדים אלה אמורים למנוע או לפחות לצמצם התעללויות בקשישים.

צילום: שאטרסטוק, א.ס.א.פ. קריאייטיב



מתוך תערוכת תעשיית השואה במכון משואה

תערוכת קבע "תעשיית השואה -

אנטישמיות, גזענות" תערוכה חדשה, המתמקדת במאה השנים שבין שנות ה־20 של המאה שעברה לשלהי העשור השני של המאה ה־21, בוחנת את הסכנות הטמונות בתעמולה והסתה שמבוססות על גיוס אמצעי התקשורת ההמונית המודרנית. החלק הראשון של התערוכה מתמקד בתעמולה הנאצית ומציג כרזות וקריקטורות ששימשו את השלטון לעיצוב דמות היהודי כאויב הרייך. בחלק השני מוצגת התקופה שמתחילה בשנות ה־50 ונמשכת עד היום, הנעה בין הטמעת לקחי השואה להתגברות הגזענות והאנטישמיות מוזיאון משואה, תל יצחק.

www.massuah.org.il

24 באפריל סדנת מדיטציית מיינדפולנס

ונשימה חמישה מפגשי מדיטציה ונשימה ברשפון בהנחיית דריה איל. הסדנה כוללת תרגול ולמידת טכניקות שונות של נשימה, סוגי מדיטציות שונות מעולם הצי' קונג והיוגה ומיינדפולנס מדיטיישן וקבלת כלים פשוטים ויעילים לתרגול עצמי של מדיטציה ונשימה. המפגשים מיועדים למתחילים ולמתקדמים, למתרגלים ולמורים ולכל מי שמחפש להכניס שקט לחייו. הפרס 11 רשפון, בימי שני בשעה 19:00. בפייסבוק: "סדנת 5 מפגשי מדיטציית מיינדפולנס ונשימה".



עולים כיתה

תכניות ניסיוניות לגיבוש מודל בריא לקפיטריות בבתי הספר התיכוניים בתל אביב-יפו לפני שנה בדיוק, באפריל 2016, פרסם משרד החינוך חוזר מנכ"ל הקובע כי חל איסור על מכירה או הגשה של ממתקים, של חטיפים עתירי שומן, מלח וסוכר ושל משקאות ומוצרים מתוקים וממותקים בגני הילדים ובבתי הספר. למרבה הצער, תמונת המצב לא השתנתה בהרבה, אך יש בכל זאת יוזמות המנסות לשפר את תזונת הילדים במוסדות החינוך. פרויקט "הקפיטריה" הוא פעילות ניסיונית המתקיימת בבתי הספר התיכוניים בתל אביב-יפו לגיבוש מודל עירוני חדש לשירות הקפיטריות. המודל מבקש לאפשר מזון בריא, מזין וטעים במחירים הוגנים, ולהטמיע אותו כבר בשנות הלימודים הקרובה בכמה בתי ספר בעיר. בו בזמן, חברה לפעילות תכנית "בתיאבון", תכנית עירונית הפועלת במסגרת הרשות לאיכות הסביבה לקידום מזון בריא, מזין ומקיים, בין היתר במסגרות חינוך. בית הספר העל יסודי תיכון ט' שבעיר נבחר כמקרה בוחן, והוקמה בו קפיטריה זמנית הבוחנת מודלים שונים המתייחסים לשיטות תפעול וחלוקת מזון.



חי וקיים

הכנס הישראלי הראשון לקיימות, לקהילה ולשינוי חברתי נערך בחודש שעבר במרס נערך הכנס הראשון לקיימות, לקהילה ולשינוי חברתי שאורגן על ידי מרכז השל לקיימות בשיתוף עם עיריית ירושלים. 170 משתתפים ויותר מ-40 דוברים בתחומי הקיימות, הקהילה, הסביבה והיזמות החברתית והסביבתית נפגשו כדי לרכז יוזמות לקידום קיימות בארץ ובעולם, לתת השראה ולייצר הזדמנויות לשינופי פעולה. אורח הכבוד של הכנס היה פוראן דסאי, מייסד ארגון ביורג'יונל (Bioregional), שהרצה על יישום עשרת ערוצי הפעולה לחיים מקיימים, מודל שאומץ על ידי המרכז לקיימות מקומית במרכז השל. בכל מושב שותפו סיפורי הצלחה, אתגרים ומסקנות מהיזמות השונות כגון פרויקט קומפוסט בשכונה ד' בבאר שבע, בשיתוף עם דיירים ובני נוער מהשכונה, או אגודת הדיור המשותף - ארגון שמייצג פנסיונרים המנסים לבנות קואופרטיב דיור שבו יקדמו כלכלה שיתופית.



העתיד. האירועים מלמדים בין היתר כיצד ליצור סינכרוניות וחושפים תפיסות חדשות וגילויים על עתידה של האנושות. היום הראשון יעסוק באנרגיות עמוקות, בתקשורים ובמידע חדש מקרול ומקריון, והיום השני יכלול סמינר תקשורים עמוקים של קריון, הרצאות של קרול, מדיטציות מעצימות ומוזיקה שמימית מלאכית של קריון. 12 במאי, בשעות 19:30-23:00 במשכן לאמנויות הבמה בתל אביב; 13 במאי, בשעות 9:00-17:00 בתיאטרון הבימה בתל אביב. tinyurl.com/hnmq5wa

14 במאי סדנת עתיד הבריאות סדנה בת שלושה ימים העוסקת בקשר בין הרפואה לרופא ולחולה, בפריצות דרך מדעיות ובכוחות הפסיכולוגיים הסמויים המעצבים את העתיד. הסדנה תסתיים במרתון חדשנות ברפואה, בהשתתפות חברות סטארט אפ פורצות דרך בתחום הבריאות. המרכז הבינתחומי הרצליה. ee@idc.ac.il



11-13 במאי פסטיבל היוגה הבינלאומי השני כאלף מתרגלי יוגה מהארץ ומחוץ לארץ, עשרות סדנאות עם מיטב המדריכים מרחבי העולם, מתחם משפחות ומתחם מים, הרצאות ומופעים - והכול בטבע, בפארק הלאומי גן השלושה. פסטיבל היוגה הבינלאומי, שיצא לדרכו בשנה שעברה בהצלחה, חוזר בפעם השנייה תחת הכותרת "Be The Change", ויכלול גם סדנאות שיועברו במשותף על ידי מורים ישראלים ופילסטינים. yogafestival.co.il

4-6 במאי הפסטיבל הסופי השישי הפסטיבל נוצר כדי לתת לדרך הסופית, אמנות וחוכמה נצחית שהועברה מדור לדור, מקום ובמה. מדובר במסע מוזיקלי עם יותר מ-15 הופעות חיות של עשרות מוזיקאים מהארץ והעולם. בלבו של הפסטיבל יתקיימו כינוס ייחודי של אנשי רוח ואקדמיה מהשורה הראשונה, כיתות אמן עם מוזיקאים מובילים וסדנאות עם מנחים הצועדים בדרך הסופית בשישה מתחמים שונים שיעסקו ברבידיה השונים של הדרך הסופית. www.desertashram.co.il

5 במאי שיעור הפילאטיס הגדול בעולם לרגל ציון 40 שנות פילאטיס בישראל יתקיים בספורטק בתל אביב אירוע שיסבור את שיא גינס

העולמי בהשתתפות 5,000 מתאמנים ובהנחיית דליה מנטב, הכהונת הגדולה של הפילאטיס בישראל. האירוע יתקיים במעמד שרת התרבות והספורט מירי רגב, ראש עיריית תל אביב-יפו הון חולדאי ונציג גינס העולמי, ויכלול תרגול מתיחות בהנחיית המתעמלת האולימפית נטע ריבקיין, שיעור הפילאטיס הגדול בעולם בהנחיית דליה מנטב והכרזה על שיא גינס. ההשתתפות בשיעור אינה דורשת ידע מוקדם או ניסיון בפילאטיס. pilatesrecordil.co.il

12-13 במאי קריון בישראל לי קרול, הסופר הבינלאומי והמתקשר את קריון, חוזר לישראל לשני אירועים, שבהם יעביר, הוא וקריון, תכנים ומסרים מהעבר ומההווה ומידע על



18-20 במאי פסטיבל יערות מנשה **התשיעי** שלושה ימים שבמהלכם יתקיימו עשרות מופעים בכמה במות ומתחמים מקבילים בלב המרחב הביוספרי מגידו. בין האירועים: מופעי חוצות, הפקות מקור ושיתופי פעולה מיוחדים, מופעים ממגוון ארצות ותרבויות, יוצרים חדשים, אירועים ומיצגים רב-תחומיים מעולם האמנות הפלסטית ואמנויות הבמה, הרצאות, סדנאות ופעילויות לגדולים ולקטנים. www.yearot.com

מידע לעניין חדש ולהתפתחויות אפשר לשלוח ל: sharonbd7@gmail.com