



## התמודדות וטיפול בהורים מבוגרים

התקדמות הטכנולוגיה והתפתחות הרפואה האריכו את תוחלת החיים פלאים, אך אין זה אומר שהם הצליחו חד משמעית לשפר את איכות החיים בזמן המוארך. מצב זה מצריך מאיתנו התמודדות עם הורים שלא מזמן היו עצמאיים ואף עזרו לנו בגידול הילדים שלנו, וכעת הפכו לנוקקים לסיוע, תלויים בנו ואף סיעודיים. מדובר בהיפוך תפקידים נפוץ ולא פשוט כלל שדורש התארגנות מחודשת בחיים, הן מבחינת הזמן, מבחינה כלכלית, מבחינה חברתית, משפחתית וכמובן גם נפשית.

מיכל היא המטפלת הראשית של אביה כבר למעלה משנה, והיא לא צריכה לרפרף בתמונות ישנות כדי להבחין בהידרדרות הדרסטית שהתרחשה במצבו של אביה.

אט אט, מבלי ששמה לב, מביקור דו-שבועי בו היא הייתה האורחת, היא הפכה להיות מקבלת ההחלטות הראשית והמטפלת העיקרית של אביה. הוסיפו לזה עבודה במשרה מלאה, בית, ילדים וחיי חברה, אין זה פלא שלא פעם מצאה את עצמה מיכל על סף קריסה.

החודשים בהם הכירה תודה על המצב בשל הזמן הנוסף, הנכסף, בו זכתה להיות עם אביה הפך לזיכרון רחוק, וכעת כל יום הוא מסע כומתות שלא נראה לו סוף, אם מהבחינה הפיזית של להעביר את אביה, בן 84, אל ומכסא הגלגלים כדי להוציאו לנשום קצת אויר נקי בחוץ, לעשות קניות, לסדר, להלביש, לקלח ועוד שלל ממתקים, ואם מהבחינה הרגשית, היפוך התפקידים של אב ובת, משגיח ומושגחת, לוודא שכל הכדורים נלקחו, לנסות להאכיל, לריב שוב שחשוב שיאכל – כולו כחוש, לשאול שאלות זיכרון, להבין ולהפנים שחלק מהזמן הוא כבר לא נוכח, שזו הסיטואציה עכשיו, אין מה לעשות וצריך להתמודד, ועדיף גם לשמור על השפיות בדרך.

למיכל נקרו באמצע הדרך לא מעט אנשים טובים שעזרו להכווין, להבין ולהשלים עם הטיפול באביה ועם מצבו, אולם תהליך הלמידה היה ארוך ונגרמו לא מעט חיכוכים בדרך מחוסר הבנה או תשומת לב.

אנו מביאים לכם 7 טיפים להתמודדות וטיפול בהורים מבוגרים, אשר נלמדו במשך שנה של טיפול באב שהפך ממבוגר עצמאי לקשיש סיעודי.



## 1 סמכו על עצמכם והיו בטוחים ביכולתכם להיות מטפל ראשי בהורה קשיש.

טיפול באדם מבוגר ואהוב יכולה להיות חוויה מאוד מתגמלת. במשך מאות שנים, משפחות דאגו להורים המבוגרים בבית, ללא כל הדרכות חיצוניות מעבר ליכולת להשתמש בשכל הישר, הבנה של הזולת ורמות גבוהות של כבוד. קחו את זה כמובן מאליו שדברים יתפספו, שלא תמיד תגיבו בצורה האופטימלית לכל סיטואציה, שחררו את הצורך שלכם לשלוט בכל התנהלות הקשורה לטיפול בהורכם, הפסיקו לדאוג בקשר לדברים שמחוץ לשליטתכם, ולמדו להגיד 'לא' (בנחמדות) כיוון שאתם לא חייבים לעשות הכל בעצמכם. אין שום פסול בנחישותכם לספק את הטיפול הכי טוב שאפשר ליקירכם, אך החליטו גם שאינכם הולכים לוותר על החיים שלכם בתהליך.

## 2 כבדו את ההורה הקשיש והתייחסו אליו כאל מבוגר.

במצבים רבים, המשוכה הכי קשה להתגברות כמטפל ראשי בהורה היא ההבנה שהקשיש אינו ילד שזקוק לעזרה. אמנם נכון שחלק מבעיות הזיכרון כמו מחלת האלצהיימר, עשויות להפוך את ההורה האהוב לילד מבחינה נפשית וחסר יכולת לטפל בעצמו, אך עדיין יש להתייחס אל כל הקשישים באותו הכבוד שהם היו רגילים לקבל לפני שגופם וראשם הכלו להדרדר.

## 3 זכרו, יהיו הרבה דברים לא נעימים שיגרמו לחוסר נוחות

טיפול במבוגרים, במיוחד אם מבחינה מנטלית הם לא תמיד נוכחים, יכולה להיות עבודה כפויית טובה ולגרום למתח רציני בכלל מערכות היחסים בחיכם. זה לא השינוי היחיד שיקרה. צפויים שינויים רבים בהליך הטיפול בהורה מבוגר, חלקם יגרמו לכם להתרע, כגון רגעים הקשורים באובדן הצניעות וקושי הולך וגובר בשליטה על תפקודי הגוף. הדבר החשוב ביותר הוא סבלנות, ואמפטיה, ולדעת לפנות לגורמים מקצועיים לעזרה כשאתם לא בטוחים שתוכלו להתמודד לבד. זכרו, התפקיד של רופאים הוא להאריך את חיי הורכם, לא לשפר את איכותם, וזו הבחנה מאוד חשובה. בראש ובראשונה, רופאים יתמודדו עם החששות הפיזיים, ויפעלו להאריך את תוחלת החיים ככל הניתן, יאזנו רמות לחץ דם, יטפלו בכליות ובסכרת. המשמעות היא המון כדורים ובדיקות וביקורים אצל הרופא, ומאוחר יותר, אם תתרחש גם נפילה, אזי אשפוז בבי"ח ונקיטת צעדים כדי "להבריא". הבינו שתתרחש הידרדרות, היא בלתי נמנעת, ותפקידכם לדאוג לרווחה הרגשית והנפשית של הורכם, בעוד הרופאים ידאגו לרווחה הפיזית. לעתים חשוב יותר לדאוג שהשנים והחודשים האחרונים של הורכם יהיו מאושרים ונוחים ככל הניתן, מאשר לברר כיצד ניתן להאריך אותם עוד קצת אפילו שהמחיר לכך כבד.

## 4 צרו לוח זמנים והצמדו אליו.

מטפלים בקשישים לעתים קרובות מוצאים שזה מועיל לבנות תוכנית יומית ולהצמד אליה. תכנון ותזמון יום קפדני עוזר להקל קצת על הלחץ הכרוך בלהיות מטפל להורה מבוגר, כאשר היום רצוף התחייבויות רבות נוספות. כל אותם פרטים חשובים, בירורים, תורים לרופאים וחידוש מרשמים, יכולים בקלות ליפול בין הסדקים של יום עמוס ומטורף, אז תכננו את היום שלכם. הקפידו להשאיר מספיק זמן למתן תשומת לב למצב הבריאותי של ההורה, למצב רוחו, לשיחה עם אחד מאנשי הצוות אם הוא מתגורר במוסד חיצוני וכמובן לשיחת חולין עם ההורה להפרכת הבדידות שרווחת בקרב קשישים רבים, גם אם רק למספר דקות.



## 5 בקשו עזרה מבחוץ בכל עת שהיא נדרשת.

כשעולות סוגיות ומשימות חדשות שמצריכות טיפול, בנוסף לתמהיל הקיים, ואתם מרגישים שאתם שוקעים מרוב כל מה שאתם צריכים להספיק לעשות, היו ריאליים ותדאגו לקבל עזרה. אל תנסו לעשות הכל לבד. העריכו את החוזקות והמשאבים שלרשותכם ולא רק את המגבלות והחולשות, ותאפשרו לאנשים סביבכם לבצע משימות חשובות באופן עצמאי מכם.

## 6 קחו מדי פעם הפסקות כדי להטעין מצברים.

הטיפול בעצמכם הוא לא אופציונאלי. למעשה, הוא חובה - במיוחד אם יש לכם בני משפחה שסומכים עליכם. אתם יכולים לקרוא את כל הספרים בעולם על טיפול במבוגר. אתם יכולים להתחמש ביותר מידע ממה שתצטרכו אי פעם, אך עד שלא תקבלו את ההחלטה שאתם חשויים, שהמצב הפיזי והבריאותי שלכם משנה, שום דבר לא הולך להשתנות. נקיטת צעדים בכדי למנוע שחיקה בזמן טיפול בבן משפחה מבוגר במודע היא הדבר החשוב ביותר שאתם יכולים לעשות לא רק עבור עצמכם, אלא גם עבור בן המשפחה המטופל. עיקבו אחר מצבכם הבריאותי באופן הדוק וזכרו לקחת מדי פעם הפסקות כדי למנוע שחיקה. חשוב מאוד לעשות גם דברים עבור עצמכם כל יום, כגון להיות פעילים גופנית ולמצוא זמן להתקשר עם חברים.

## 7 צרו סביבה שמחה עבור ההורה שאתם מטפלים בו.

ישנם סוגים רבים ושונים של חובות מטפל בקשיש, וכל מצב הוא ייחודי. ישנם קשישים פעילים מאוד שאין להם כלל יכולת להעלות זכרונות ויש קשישים מרותקים למיטה שזוכרים את הפרטים מכל יום בחייהם. בכל המצבים, חשוב לזכור כי אושר הוא מרכיב מפתח לחיים. אנשים מגיבים בצורה שלילית כשהם משועממים, מתוסכלים, סובלים מכאב או אומללים. זה מהותי למצוא דרך ליצור סביבה שמחה ואופטימית להורים המבוגרים בהם אנו מטפלים.