
דף מידע

שירותים לאזרחים ותיקים

קופ"ח מאוחדת בירושלים והסביבה
2025



מבוטחת יקרה
דף המידע כולל את השירותים העיקריים לאזרחים ותיקים הניתנים באזור
ירושלים והסביבה.
*ניתן לקבוע תור לכל השירותים דרך מוקד זימון תורים *3833, מזכירות המרפאה
או באפליקציה.
*אתר מאוחדת <https://www.meuhedet.co.il> / אזרחים ותיקים
לשמירה על בריאותך, אנו ממליצים להגיע לפחות אחת לשנה לביקור במרפאה
אצל רופא המשפחה ואחות המרפאה.

הערכה וייעוץ גריאטרי לבני +65:

למה זה חשוב?

עם הגיל ישנם שינויים גופניים ותפקודיים, בייעוץ הגריאטרי נעשה מיקוד בשינויים אלו בראייה
ביו-פסיכוסוציאלית לדוגמא במחלות הרקע, תרופות, מצב תפקודי, מצב רגשי, מצב
קוגניטיבי ועוד ובניית תוכנית טיפול והמלצות מותאמות אישית במטרה למנוע או לדחות את
הדרדרות ואף לשפר את איכות החיים ומצב הבריאות.

מתי כדאי להגיע?

- כאשר אתם חשים באחד או יותר מהמצבים הבאים:
- ירידה בתפקוד היום יומי כמו שליטה חלקית במתן שתן, עזרה ברחצה ועוד
 - שינויים בזיכרון
 - ריבוי מחלות כרוניות כמו סכרת, לחץ דם, שומנים גבוהים בדם, בעיות מפרקים ועוד
 - נפילות חוזרות, חוסר שווי משקל, הליכה לא יציבה
 - מצב רוח ירוד
 - מספר אשפוזים או הגעה למיון בשנה האחרונה
 - במידה והולכים למספר רב של רופאים או שירותי בריאות נוספים

ישנן מספר אפשרויות לייעוץ גריאטרי:

1. רופא גריאטר
2. אחות מומחית בגריאטריה
3. צוות מרפאה רב מקצועית (רופא גריאטר, אחות, עובדת סוציאלית)

מה עושים בהערכה וייעוץ גריאטרי?

- שיחה מקיפה עם המטופל ובני משפחתו הכוללת רקע רפואי, בדיקות מעבדה, תרופות,
אומדן גופני ועוד.
- ניתן מכתב מסכם הכולל גם הפניות לגורמי טיפול נוספים כמו רופאים מקצועיים שונים,
דיאטנית או פיזיותרפיה ועוד בהתאם לצורך. בנוסף, ממשיכים מעקב תקופתי בהתאם לצורך.
- יש לשים לב שבמידה וההערכה היא ראשונה יש לקבוע תור לשעה.
 - יש לבקש מרופא המשפחה או אחות המרפאה הפניה עם מכתב רפואי מסכם הכולל
פירוט הבעיות הרפואיות והטיפול השוטף וכן הבעיות / השאלות העיקריות.

מה חשוב להביא?

- מומלץ להגיע (אם יש) משקפיים, מכשיר שמיעה ואביזרי הליכה כמו מקל / הליכון.
- מומלץ להגיע בליווי בן משפחה / מטפל עיקרי
- להביא סיכומי אשפוז, רופאים מומחים, תרופות שלוקחים

ייעוץ הערכה גריאטרית של צוות רב מקצועי:

1. מרפאת מומחים בית אגד, רח' יפו 208 | טל': 02-5770820 | פקס: 02-5770817
beteged@meuhedet.co.il
2. מרפאת קריית ארבע, רח' כלב בן יפונה | טל': 02-9967888
3. מרפאת הטיילת, רח' בית"ר 2 | טל': 02-5654222 | פקס: 02-5654220
clinichatayelet@meuhedet.co.il

ייעוץ והערכת רופא גריאטר:

- ד"ר יצחק פרברוב - מרפאות מעלה אדומים, פסגת זאב, מרפאת בית אגד
- ד"ר איזבלה בראושטיין - מרפאת בית אגד
- ד"ר לב סימר - מרפאות הטיילת וקניון מלחה
- ד"ר אשרף חוסייני - מרפאת אלחיאט
- ד"ר רוברט ברגמן - מרפאת "רפא נא" גבעת שאול
- ד"ר אסתר זרצר - מרפאות חפציבה ורמת נוף, בית שמש
- ד"ר קוטוואק דליה - מרפאת רימונים, רמת בית שמש ג'

ייעוץ והערכת אחות מומחית בגריאטריה:

- גב' עידית וולף - מרפאת קניון פסגת זאב

צוות רב-מקצועי - מתי מומלץ לפנות?

יש לבקש הפנייה מרופא או אחות | קביעת תור דרך מזכירות המרפאה או מוקד ארצי 3833*
עובדת סוציאלית

במידה ואתם חשים קושי רגשי עקב גילוי מחלה חדשה או התמודדות עם מצב בריאותי, קיימת מצוקה כלכלית (בקניית תרופות וכד'), ייעוץ לגבי מעבר לדיור מוגן או סידור במוסד סיעודי, מצוקה עקב הזנחה או אלימות מצד כל אדם.

ריפוי בעיסוק

במידה וישנה ירידה בזיכרון, פגיעה במוטוריקה עדינה כמו קושי לכפתר כפתורים, צורך להתאים את הבית.

פיזיותרפיה

במידה ויש ירידה בתפקוד, נפילות חוזרות, צורך להתאים אביזר עזר כמו מקל או הליכון, צורך להתאים את הבית.

דיאטנית

כאשר ישנו חוסר איזון במחלות כרוניות כמו סוכרת, יתר לחץ או יתר שומני בדם, אנמיה, עודף או תת משקל, עצירות או שלשולים.

קלינאית תקשורת

כאשר ישנה פגיעה במנגנון הבליעה שיכול להתבטא בשיעול תוך כדי אכילה, ירידה בשמיעה, פגיעה בדיבור.

קידום בריאות:

לכל הפעילויות בקידום בריאות ניתן להירשם ולקבל פרטים נוספים דרך מתאמות הבריאות במזכירות המרפאה או במייל kbj@meuhedet.co.il

הפעילויות כוללות:

- סדנאות לחיזוק שווי משקל ומניעת נפילות - על ידי פיזיותרפיסטים
- אימון אישי לאורח חיים בריא
- סדנאות לאורח חיים בריא לבני +65 - על ידי מנחי קבוצות מוסמכים ממקצועות הבריאות במאוחדת

זכויות ושירותים נוספים:

גמלת סיעוד דרך ביטוח לאומי:

במידה ואתם חשים קושי בתפקוד היומיומי כמו להתלבש, להתקלח ועוד ניתן לפנות לביטוח לאומי לבדוק זכאות לגמלת סיעוד באתר האינטרנט של הביטוח הלאומי או בטלפון *6050

ביטוחים במאוחדת:

במאוחדת ישנם מספר ביטוחים - ביטוח עדיף, ביטוח שיא וביטוח סיעודי זהב. יש מספר רב של טיפולים והנחות שתוכלו לקבל בהתאם לסוג הביטוח. ניתן וחשוב להתעדכן באתר מאוחדת meuhedet.co.il או דרך המוקד הטלפוני *3833

תמיכה נפשית:

אם אתם חשים מצוקה או חרדה אל תישארו לבד. ניתן לקבל מענה טלפוני מיידי לטיפול ממוקד של 3 שיחות טיפוליות. ניתן לפנות דרך המוקד *3833 ולבקש מהנציג טיפול של 3 שיחות. אל תהססו ותתלבטו, דברו עם אנשי המקצוע של בריאות הנפש והשרות הסוציאלי שייתנו לכם כלים להתמודדות עם קשיים רגשיים ונפשיים.

בדיקות דם בבית:

- במידה ואתם מתקשים לצאת מהבית מסיבות רפואיות ותפקודיות, יש לבקש מרופא המשפחה הפניה לבדיקות דם בבית ולתאם עם האחיות או מזכירות המרפאה.
- במידה ואתם מעוניינים שיגיעו אליכם הביתה לבדיקות דם, ניתן לפנות לחברה חיצונית העובדת עם מאוחדת ולתאם מולם בעלות סמלית (בהתאם גם לביטוח עדיף) דרך מוקד *3833 או מזכירות המרפאה.

רפואה משלימה:

- הרפואה המשלימה פועלת לצד הרפואה המערבית ומסייעת בתהליכי הריפוי וההחלמה
- מחקרים בעשורים האחרונים מוכיחים את יעילותן של הרפואות המסורתיות בשיכוך כאב לסוגיו, הפחתת סטרס, איזון מדדים, ועוד
- הטיפולים במרפאות כוללים דיקור סיני, כירופרקטיקה, רפלקסולוגיה, עיסוי רפואי, אוסטאופתיה, נטורופתיה ועוד
- הטיפולים ניתנים ע"י רופאים ומטפלים עם הכשרה מקיפה, וותק וניסיון קליני רב שנים
- הטיפולים אינם נכללים בסל הבריאות וכרוכים בהשתתפות עצמית (בהנחה למבוטחי שיא ועדיף)
- יש לבקש מרופא המשפחה הפניה למרפאת משלימה ולציין באם קיים מצב רפואי שבגינו הוא פונה ו/או מגבלות רפואיות שכדאי שהמטפלים במרפאת המשלימה יהיו מודעים להן
- סוג הטיפול המומלץ, יינתן ע"י רופא מייעץ במרפאת הרפואה המשלימה

המרפאות:

- ירושלים, קניון מלחה 02-5684000
- בית שמש קניון נעימי, דרך רבין 2 02-9909663
- מבשרת ציון חרמון 2 02-5331774
- מעלה אדומים הרכס 31 02-6405325

דמנציה:

- במידה ואתם או בני משפחתכם סובלים מירידה בזיכרון או דמנציה ישנו מענה רחב אליו ניתן לפנות:
- מוקד שירות טלפוני במספר 076-8134200 או במייל dementia@meuhedet.co.il
- מיון היברדי דרך המוקד *3833
- סדנאות תמיכה ומידע לבני משפחה מטפלי באמצעות 8 מפגשים מקוונים. לרישום dementia@meuhedet.co.il או דרך המוקד *3833
- *המענים יכולים להשתנות, יש להתעדכן במזכירות המרפאה או במוקד הטלפוני *3833

סדנת עיצוב אורח חיים בריא 65+



תוכנית לעיצוב אורח חיים בריא ופעיל בגיל השלישי

מה בסדנה?

- תכנון זמן
- שיפור זיכרון
- מדיטציה להרפיה
- תקשורת בין דורית
- יחסים במשפחה ופנאי
- תזונה
- פעילות גופנית
- מניעת נפילות
- נטילת תרופות
- מושכלת ועוד



איך?

ההרשמה במוקד
3833* שלוחה 8,
או במרפאה שלכם

מי?

הסדנה בהנחיית
מנחי קבוצות מומחים
ממקצועות הבריאות

כמה?

משך הסדנה: 8 מפגשים
כל מפגש – 90 דקות
אחת לשבוע