

---

דף מידע

# שירותים לאזרחים ותיקים

---

קופ"ח מאוחדת במרכז והסביבה  
2025



מבוטחת יקרה

במאחדת דואגים לבריאותך ולאיכות חיך!

אנו שמחים להגיש לכם עלון מידע מקיף אודות השירותים הניתנים לאזרחים הוותיקים במאחדת במחוז מרכז והסביבה.

בתקופת חיים זו, חשוב במיוחד להכיר את מגוון האפשרויות והזכויות העומדות לרשותכם, על מנת לאפשר איכות חיים מיטבית, עצמאות ורווחה.

\*אנו ממליצים להגיע לפחות אחת לשנה לביקור פיסי במרפאה אצל רופא. המשפחה ואחות המרפאה.

ניתן לקבוע תור דרך מוקד זימון תורים 3833\*, מזכירות המרפאה, אפליקציה.

## הערכה וייעוץ גריאטרי לבני +65:

זימון תור דרך מזכירות המרפאה או דרך המוקד 3833\*

### למה זה חשוב?

עם הגיל ישנם שינויים גופניים ותפקודיים. הערכה גריאטרית מתמקדת בשינויים אלו בראייה ביו-פסיכו-סוציאלית (מחלות הרקע, תרופות, מצב תפקודי, מצב רגשי, מצב קוגניטיבי ועוד). בהתאם, מותאמת תוכנית התערבות והמלצות מותאמות אישית במטרה למנוע או לדחות את הדרדרור 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, שמנים גבוהים בדם, בעיות מפרקים ועוד
- ריבוי תרופות
- 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

## במאחדת מספר אפשרויות לייעוץ גריאטרי:

1. רופא גריאטרי

2. מרפאה רב תחומית (רופא גריאטרי, אחות, עובדת סוציאלית).

## מה עושים בהערכה וייעוץ גריאטרי?

- במהלך הייעוץ וההערכה מתקיימת שיחה מקיפה עם המטופל ובני משפחתו וכוללת סקירה של: רקע רפואי, בדיקות מעבדה, תרופות, אומדן גופני ועוד. בסיכום הביקור ניתן מכתב מסכם בהתאם לצורך עם המלצות לפנייה לגורמי טיפול נוספים במאחדת ובקהילה (כגון רפואה מקצועית, אחיות, שירות סוציאלי, פיזיותרפיה, תזונה, ריפוי בעיסוק, קלינאות תקשורת, רשויות רווחה, ביטוח לאומי ועוד) והמלצה למעקב גריאטרי תקופתי.
- זמן הביקור בייעוץ גריאטרי נמשך לרוב כשעה.
  - זמן הביקור במרפאה רב תחומית נמשך כשעתיים (לצורך הערכה על ידי כל אנשי הצוות).

## מה חשוב להביא?

- יש לבקש מרופאת המשפחה או אחות המרפאה הפנייה עם מכתב רפואי מסכם הכולל פירוט הבעיות הרפואיות והטיפול התרופתי השוטף וכן הבעיות / השאלות העיקריות ליעוץ הגריאטרי
- סיכומי אשפוז, מכתבי ייעוץ מרופאים מומחים, תרופות שנוטלים
- מומלץ להביא (אם יש) משקפיים, מכשיר שמיעה ואביזרי הליכה כמו מקל / הליכון.
- מומלץ להגיע בליווי בן משפחה / מטפל עיקרי

## השירותים הניתנים במחוז מרכז:

ייעוץ הערכה גריאטרית של צוות רב מקצועי:

1. מרפאת נתניה, רח' רמז 16, 09-8601333 | פקס 09-8601333
2. מרפאת פתח תקווה, רח' רוטשילד 171, 03-9051616 | פקס 03-7250510
3. מרפאת תל אביב, רח' שפרינצק 15, 03-6941555 | פקס 03-6941624  
מייל [telaviv15@meuhedet.co.il](mailto:telaviv15@meuhedet.co.il)
4. מרפאת הוד השרון, רח' סוקולוב 16, 076-8134180 | פקס 09-748280

## ייעוץ והערכת רופא גריאטר:

- ד"ר חייט ולדימיר - מרפאת נתניה רמז
- ד"ר חייט ולדימיר - מרפאת כפר סבא הירוקה
- ד"ר ברזנסקי יבגני - מרפאת פתח תקווה רוטשילד
- ד"ר ברזנסקי יבגני - מרפאת תל אביב שפרינצק
- ד"ר זאורוב לריסה - מרפאת רעננה ירושלים
- ד"ר אלונה נווה - מרפאת רמת גן
- ד"ר אלונה נווה - מרפאת פתח תקווה רוטשילד

## מענים נוספים לאנשים החיים עם דמנציה:

במידה ואתם או בני משפחתכם מתמודדים עם ירידה בזיכרון או אחת ממחלות הדמנציה ישנו מענה רחב אליו ניתן לפנות:

- מוקד שירות טלפוני במספר 076-8134200 או במייל [dementia@meuhedet.co.il](mailto:dementia@meuhedet.co.il)
- מיון היברדי דרך המוקד \*3833
- סדנאות תמיכה ומידע לבני משפחה מטפלים באמצעות 8 מפגשים מקוונים.
- לרישום [dementia@meuhedet.co.il](mailto:dementia@meuhedet.co.il) או דרך המוקד \*3833

## צוות רב מקצועי

לצד הרפואה פועל במאוחדת צוות רב מקצועי, המשלב מומחיות מתחומי הבריאות שונים במטרה לקדם את בריאותכם. ורווחתם. באופן מיטבי. המענה ניתן על ידי צוות אחיות, שירות סוציאלי, פיזיותרפיה, ריפוי בעיסוק, תזונה, קלינאות תקשורת, רוקחות וקידום בריאות.

## מתי מומלץ לפנות למערך אחיות?

- בעת הצורך הערכה כללית לתפקוד אישי
- בניית תכנית טיפול
- לצורך בהדרכה לטיפול אישי
- \*לא נדרשת הפנייה, הפנייה הינה עצמאית במרפאת האם

## מתי מומלץ לפנות לשירות סוציאלי?

- תפקיד העובדת סוציאלית. הינו לסייע למטופלים ובני משפחותיהם להתמודד עם האתגרים הרגשיים, החברתיים והמעשיים הכרוכים בהזדקנות ובמצבי חולי.
- בעת ירידה משמעותית בתפקוד היומיומי
- אבחנה חדשה של מחלה כרונית או מורכבת
- לאחר אשפוז או במעבר בין מסגרות טיפול
- התמודדות עם דמנציה
- מצבי משבר ושינויים במצב המשפחתי, כמו: אובדן בן/בת זוג, תחושת חוסר משמעות ובדידות והעדר תמיכה חברתית, קונפליקטים משפחתיים סביב הטיפול בזקן, תמיכה במטפל עיקרי.
- מיצוי זכויות בקופה ובקהילה
- חתימה על טפסי יפוי כח רפואי ויפוי כח לפי חוק החולה הנוטה למות
- קשיים בהסתגלות לשינויים בחיים
- התמודדות עם אובדן עצמאות ושינוי תפקוד.
- \*לא נדרשת הפנייה, הפנייה הינה עצמאית. קביעת תור דרך מזכירות המרפאה או מוקד ארצי \*3833

## מתי מומלץ לפנות לריפוי בעיסוק?

- ירידה בזיכרון
- פגיעה במוטוריקה עדינה (כמו קושי לכפתר כפתורים)
- התאמת פעילות פנאי

- צורך להתאים את הבית
- \*יש לבקש הפנייה מרופאה או אחות.

### מתי מומלץ לפנות לפיזיותרפיה?

- ירידה בתפקוד (מעברים, הליכה)
- נפילות חוזרות
- צורך בהתאמת אביזרי עזר לשיקום וניידות
- צורך להתאים את הבית
- \*יש לבקש הפנייה מרופאה או אחות.

### מתי מומלץ לפנות למערך תזונה?

- חוסר איזון במחלות כרוניות כמו סוכרת, יתר לחץ או יתר שומנים בדם
- אנמיה
- עודף או תת משקל
- עצירות או שלשולים.
- לאחר ניתוחים במערכת העיכול
- שימוש במזון רפואי (כגון אנשור)
- \*יש לבקש הפנייה מרופאה או אחות.

### מתי מומלץ לפנות לקלינאות תקשורת?

- פגיעה במנגנון הבלעיה (יכול להתבטא בשיעול/השתנקות תוך כדי אכילה)
- ירידה בשמיעה
- הפרעה בדיבור
- \*יש לבקש הפנייה מרופאה או אחות.

### מתי מומלץ לפנות לרוקחות?

- לצורך ייעוץ תרופתי רוקחי
- הדרכה לנטילת תרופות
- \*רלוונטי במצבים בהם ישנה צריכה של 6-9 תרופות. ההפניה על ידי צוות בית המרקחת.

### קידום בריאות:

- לכל הפעילויות בקידום בריאות ניתן להירשם ולקבל פרטים נוספים דרך מתאמות הבריאות במזכירות המרפאה או במייל [hana\\_amram@meuhedet.co.il](mailto:hana_amram@meuhedet.co.il)
- הפעילויות כוללות:
- סדנאות לחיזוק שיווי משקל ומניעת נפילות (במסגרת מכוני פיזיותרפיה)
- אימון אישי לאורח חיים בריא
- סדנאות לאורח חיים בריא לבני 65+ - על ידי מנחי קבוצות מוסמכים ממקצועות



# סדנה לאורח חיים בריא לבני 65+

במאחדת אנו מציעים סדנא ייחודית בת 8 מפגשים אחת לשבוע אשר תאפשר לכם לקבל כלים, לשתף באתגרים, לעודד אתכם לבצע פעילויות לאורח חיים בריא ולקבל כלים לניהול בריאות עצמי.

כל זאת בהובלת מנחה קבוצות מקצועי ושיתוף הדדי בין חברי הקבוצה של ההצלחות והאתגרים אותם אתם חווים בחיי היום יום שלכם.

**נושאי המפגשים העיקריים:**

- פעילות גופנית
- תזונה
- שמירה על הזיכרון
- שינה
- התמודדות עם מצבי לחץ
- סדר יום מובנה וניהול זמן
- בדיקות שגרתיות ושימוש מושכל בתרופות.
- כלים לניהול בריאות עצמי כולל שימוש בכלים דיגטליים
- המפגשים מלווים בסרטונים קצרים וממוקדים לעדכוני ידע דיגטליים.

ניתן להוריד גם את אפליקציית קידום בריאות הנקראת WOW בה יש מספר גדול של שירותים והדרכות לשמירה על אורח חיים בריא.

**זכויות ושירותים נוספים:**

גמלת סיעוד דרך ביטוח לאומי:

במידה ואתם חשים קושי בתפקוד היומיומי (כגון הלבשה, רחצה, נייחות, השגחה ועוד) ניתן לפנות לביטוח לאומי לבדיקת זכאות לגמלת סיעוד באתר האינטרנט של הביטוח הלאומי

או בטלפון 6050\*

## ביטוחים במאחדת:

במאחדת ישנם מספר ביטוחים: ביטוח עדיף, ביטוח שיא וביטוח סיעודי זהב. יש מספר רב של טיפולים והנחות שניתן לקבל בהתאם לסוג הביטוח. ניתן וחשוב להתעדכן באתר מאחדת [meuhedet.co.il](http://meuhedet.co.il) או דרך המוקד הטלפוני \*3833

## תמיכה נפשית:

אם אתם חשים מצוקה או חרדה אל תישארו לבד. אנשי המקצוע מבריאות הנפש והשירות הסוציאלי יסייעו לכם במתן כלים להתמודדות עם קשיים רגשיים ונפשיים. ניתן לקבל מענה טלפוני מידי לטיפול ממוקד ו/או 3 שיחות טיפוליות. לקבלת השירות יש לפנות למוקד \*3833

## בדיקות דם בבית:

במידה ואתם מתקשים לצאת מהבית מסיבות רפואיות ותפקודיות, ניתן לבקש מרופא.ת המשפחה הפנייה לבדיקות דם בבית. השירות יכול להינתן על ידי:

1. אחות המרפאה (בתיאום עם צוות האחיות או מזכירות המרפאה).
2. חברה חיצונית, הנמצאת בהסכם עם מאחדת. ניתן לתאם בסיוע המוקד \*3833 או מזכירות המרפאה. שירות זה ניתן בעלות סמלית (בהתאם לביטוחים הקיימים).

## רפואה משלימה:

הרפואה המשלימה במאחדת 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 (בהתאם לביטוחים הקיימים)
- יש לבקש מרופא.ת המשפחה הפניה למרפאת משלימה ולציין באם קיים מצב רפואי שבגינו הוא מפנה ו/או מגבלות רפואיות שיש ליידע את המטפלים במרפאת המשלימה
- סוג הטיפול המומלץ, יינתן ע"י רופא מייעץ במרפאת הרפואה המשלימה

## המרפאות:

הוד השרון, סוקולוב 46, 09-9538515  
רמת השרון, סוקולוב 91, 03-5481515  
תל אביב, פנקס 14, 03-7760066  
נתניה, רמז 16, פתח תקווה, ראשון לציון 1, 09-8890111  
תל אביב, אחימאיר אבא 28, 03-9184117

\*המענים יכולים להשתנות, יש להתעדכן במזכירות המרפאה או במוקד הטלפוני \*3833



**מאחדת**   
רמה אחרת

**\*3833**