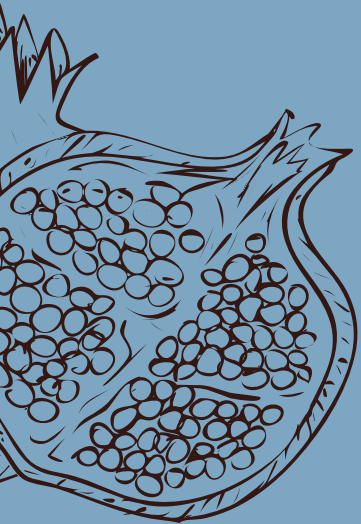




אז איפה אתם בחג?

החגים הם זמן משפחתי, מלא שמחה, מסורת
והתרגשות.

אבל עבור בני משפחה מטפלים הם יכולים
להפוך גם לתקופה של מתח ולחץ.

עומס ההכנות, הצורך לדאוג שלאף אחד לא
יחסר דבר, ויותר מהכול - הדאגה לאדם שאנו
מטפלים בו, הופכים את החג לאירוע שדורש לא
רק שמחה, אלא גם תכנון, רגישות וגמישות.

הכנתי לכם מדריך קצרצר עם כמה כלים
ורעיונות שיעזרו לכם להתכונן אליו טוב יותר.

בואו נצא לדרך!

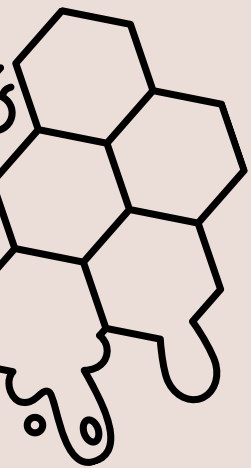


1. דברו על זה



אל תניחו שהכול ברור ומובן מאליו.

אם יש משהו שמכביד עליכם בקשר לחג – דברו עליו כבר עכשיו. שיחה גלויה מאפשרת שינוי ותצמצם חיכוכים ואי הבנות בזמן אמת.



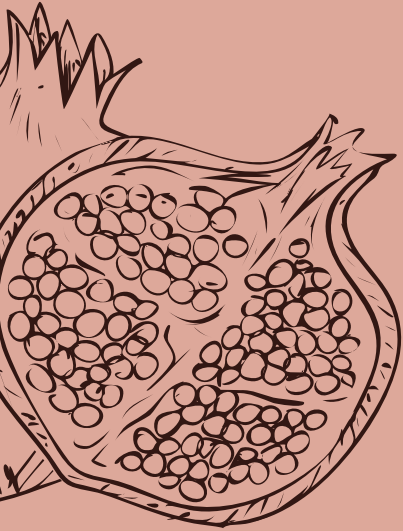
למשל: אם אתם רוצים לשנות משהו בשולחן החג, או שיש דברים שחשוב לכם שהמשפחה תדע – אל תחכו לערב חג. דברו עליהם כבר עכשיו.

זה יכול להיות לגבי סידורי הלינה, התפריט ואפילו לגבי עצם קיום חג משפחתי גדול.

תמצאו זמן מתאים, תתכוננו לשיחה ודברו עכשיו, ולא בערב החג.



2. מה נשתנה?

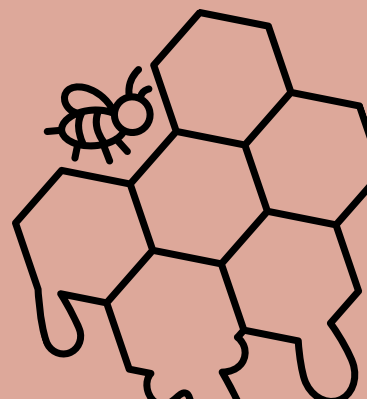


נכון, אנחנו בחגי תשרי, אבל גם לקראתם כדאי לשאול מה השתנה מהשנה שעברה?

אולי המצב הבריאותי או הקוגניטיבי כבר לא מה שהיה וצריך לעשות התאמות בסידור החג?

אולי צריך לחשוב מחדש על חלוקת התפקידים לקראת תקופת החגים, כדי שהעומס יתחלק בצורה מתאימה יותר?

תכנון מקדים הוא חשוב בכל דבר, גם כבני משפחה מטפלים לקראת החגים.





3. צרו סביבה מותאמת ונוחה

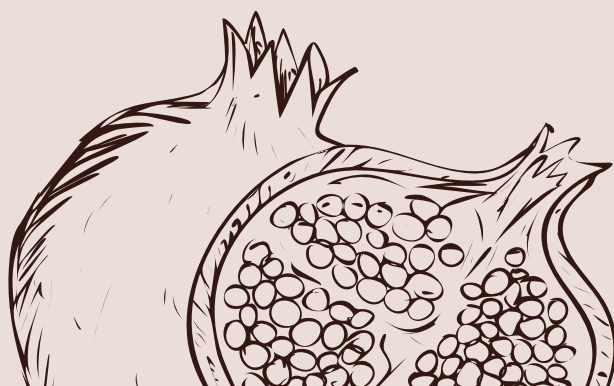
כדאי להקדיש מחשבה לסביבה הפיזית של החג.

איפה בן המשפחה שמטפלים בו יושב?
נסו למצוא את **האיזון** בין מקום שנוח לו להגיע אליו מצד
אחד, ושלא יהיה בפינה מרוחקת מההתרחשות מצד שני.

הכינו חדר צדדי או פינה שקטה שבה הוא יוכל לנוח אם
ירצה בזה.

אם יש מטפל זר - דברו איתו מראש, הסבירו על החג
ושאלו אם ירצה לשבת עם המשפחה או להיות זמין בצד.

**התאמות פשוטות כאלו יכולות להפוך את החג להרבה
יותר נעים.**



4. בלי מבחני זכרון

מארחים אדם שחולה בדמנציה?

תכינו מראש את האורחים.

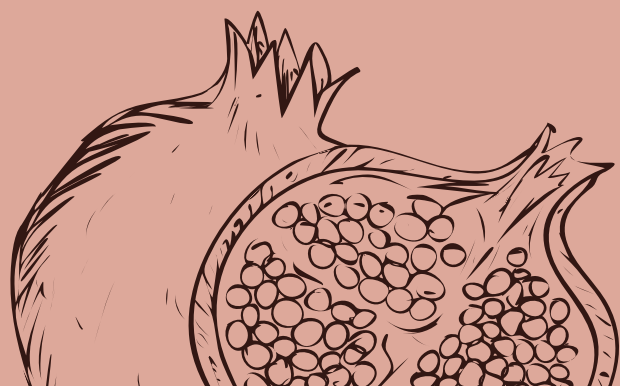
עדכנו אותם במצב הבריאותי ותציעו להם מה כדאי לעשות ומה פחות כדאי.

לדוגמא: שאלות כמו "אתה זוכר מי זה?" רק מכניסות ללחץ. במקום זה, בקשו מכל אחד להציג את עצמו בשם ובהקשר ("אני רונית, הבת של דורון").

הכינו את הילדים מראש לשינויים שיכולים לפגוש אצל סבא או סבתא. בלי להפחיד, אלא בשפה פשוטה ומכבדת.

התאמות קטנות כאלו יוצרות סביבה נעימה יותר, ומאפשרות לכולם להגיע מוכנים יותר.

לכלים נוספים חפשו באתר עמותת עמד"א ומלב"ב





5. נצלו את ההזדמנות כדי ליצור זכרונות משמעותיים

**החגים הם הזדמנות נהדרת ליצור זיכרונות חדשים
במשפחה.**

זה היופי בזכרונות - אפשר לבנות סביבה שתאפשר לנו
לייצר זכרונות משמעותיים כמשפחה.

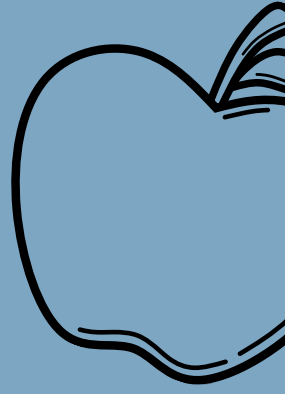
מה למשל?

אפשר לשלב מוזיקה או שירה, משחק ששיחקתם פעם והיה
מוצלח, או כל רעיון אחר שיכול לחבר בין הדורות סביב
השולחן.
אפשר לתת תפקיד מתאים לבן המשפחה בו אתם מטפלים
בפעילות המשפחתית.

אגב, **האינסטגרם** הוא מקור טוב להשראה 😊



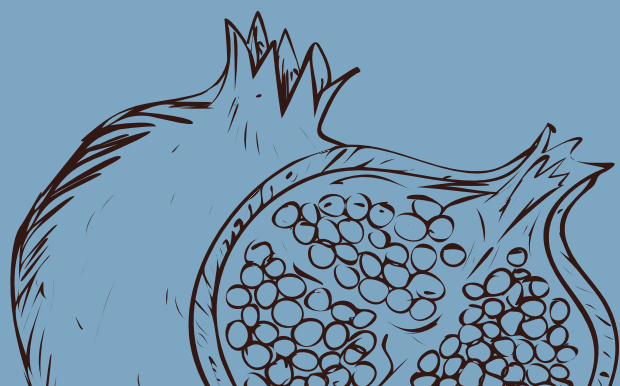
שלושה טיפים שיעזרו לכם במשימה



צרפו בני משפחה נוספים לחשיבה ולתכנון.

תעדו את הרגעים (אם אפשר) - בתמונה, סרטון או אפילו
בכתיבה.
תזכרו - זה לא חייב להיות מושלם.

גם אם לא כולם משתפים פעולה, עצם הניסיון מוסיף צבע
ושמחה לחג.



אהבתם את המדריך?

ספרו לי מה חשבתם, ותעבירו אותו הלאה לאנשים שיכולים להעזר בו!

לתכנים נוספים אפשר לבקר בבלוג ["כל אחד והפעקלע שלו"](#)
ולהצטרף לקבוצת וואטסאפ שקטה ולקבל עדכונים על תכנים חדשים
להצטרפות לקבוצה סירקו את קוד הQR



אבל רגע, מי אתה?

נעים מאוד 🙌

קוראים לי חגי מלמד - עו"ס, גרונטולג ובלוגר.
אני מרצה ומנחה סדנאות וקבוצות לבני משפחה מטפלים.

בנוסף, אני מלווה משפחות בצמתים של קבלת החלטות
וקשיים אחרים במסע הדאגה לבן משפחה מבוגר.

מאחל לכולנו שנה טובה ובשורות טובות!

