

שלום חברים,

מה שלומכם? הקיץ כאן, לא עושה הנחות, ואנחנו מקווים שאתם בטוב, שותים הרבה מים, ושומרים על עצמכם. אצלנו באשכול, על כל ענפיו, ממשיכים לשים דגש על קידום בריאות ומניעת מצבי חולי וסיכון. מצרפים לכם כאן קצת פירוט מהנעשה.

יש נושא שמעסיק אתכם? מוזמנים להיפגש עם כל אחת ואחד מאיתנו, להציף נושא אישי, לשתף לגבי חבר אחר שאתם דואגים לו, או לחלוק מחשבות לשיפור השירות. נשמח לשמוע מכם. פרטי הקשר בטבלה.

כאן בשבילכם,

דפנה גונר וצוות אשכול בריאות

צוות אשכול בריאות, סיעוד ורווחה

תפקיד	שם	נייד	דואר אלקטרוני
מנהלת אשכול	דפנה גונר	052-4204788	briut@naan.co.il
מזכירת אשכול – בחופשת לידה 😊	יעל שריד שבירו		brevaha@naan.co.il
ניתן לפנות לרותם אוקו רחמוט			
אב בית	אייל מזרחי	052-5525057	
בית הדרים	הדס פוקס	052-4572056	hadarim@naan.co.il
מרפאה	צוות המרפאה	08-9442821	בשעות הפתיחה או באפליקציה
מרפאת שיניים	מאריאנה שחם	052-6205052	shinaim@naan.co.il
סיעוד ביתי וביטוח בריאות	אהובה פוקס	050-7689781	ahuva@naan.co.il
רווחה וצרכים מיוחדים	רותם אוקו רחמוט	052-6931190	rotemrevaha@naan.co.il

בריאות בשטח

- **תזכורת:** יש שינוי במצב הרפואי? זקוקים ליותר עזרה או תמיכה לקראת שינוי צפוי? רוצים לברר האם אתם זכאים לעזרה מביטוח לאומי? צרו איתנו קשר ונשמח לסייע.
- **מפגשים בנושא החייאה ועזרה ראשונה** – בחודש מרץ התקיים קורס מד"א בהשתתפות כ-20 חברי נען. במאי קיימנו מפגש בנושא החייאה ותפעול דפיברילטורים עם איתי וייס. היה חשוב ומלמד. במחצית השנייה של השנה יתקיים סבב נוסף של מפגשים, כדאי לעקוב ולהשתתף.
- **דפיברילטורים חדשים** – לאחרונה הוספנו מכשירים במעבדה, בבית ברל ובמקלט ניגונים (בית כנסת). אלו התווספו לוותיקים שכבר מוצבים בכולבו, בחדר האוכל, במרפאת השיניים, במגרש כדורגל, בחדר הכושר, ובתוך אולם הספורט. תיבות הדפיברילטורים נעולות. במקרה חירום יש לשבור את חלון התא הקטן שבו נמצא המפתח, לפתוח את התיבה ולקחת את הדפיברילטור. **מומלץ מאוד שכולנו נכיר את המיקומים בקיבוץ, ונדע איפה נמצא הדפיברילטור הקרוב לבית.** סרטי הדרכה נעלה בקרוב לאתר נען (תחת בריאות) ולקבוצת נען בפייסבוק – חשוב להקדיש רגע זמן ולצפות בהם.
- **סדנת "לחיות בריא" לגיל השלישי** – סיימנו סבב שני של סדרת מפגשים מעניינים הכוללים טיפים יעילים לאיכות החיים. עדיין לא הספקתם ומעוניינים? צרו קשר עם אהובה ונבדוק היתכנות לסדרה נוספת.
- **אב בית לגיל השלישי** – תזכורת, אייל מזרחי לשירותכם במגוון נושאים כגון תליית אביזרי נגישות, תיקונים קלים ושליחויות בתוך נען.

מרפאת כללית

- **להיות על זה** – קופת החולים מוציאה תזכורות על בדיקות סקר ומדדים, אבל חשוב שגם אתם תהיו "על זה". עשו לכם נוהג – פעם בשנה קובעים פגישת ביקורת אצל רופא/ת המשפחה.
- **בדיקות מעבדה עד הבית!** – אין זמן או חשק להגיע לבדיקות מעבדה במרפאה? כללית מציעה: אחות או אח מוסמכים מגיעים ללקוח בבית או במקום העבודה לביצוע בדיקות דם או שתן. השירות ניתן מגיל 5 ומעלה. עלות ללקוחות כללית מושלם וכללית פלטינום: 20 שקלים בלבד.
- **ביצעת בדיקות דם? – מעולה. עכשיו באחריותך ליצור קשר עם הרופא/ה לברר את התוצאות ולהבין.**

מרפאת שיניים

- **ילדים** – מומלץ להגיע לביקורת פעם בחצי שנה כבר מגיל שנתיים - הקפידו לקבוע תור וודאו שילדיכם במעקב שנתי רציף. אם מבטלים תור - זכרו לקבוע מחדש.
- **בעיה רפואית** - בימים שאין רופא שיניים – ניתן להתקשר למאריאנה ולבדוק אופציות לעזרה ראשונה.
- **תוכנית טיפול** - בסוף כל בדיקה, במידה ויש צורך בטיפול, מומלץ לבקש תוכנית טיפול. אם יצאתם מהמרפאה ולא קיבלתם תוכנית, אנא השאירו הודעה ותקבלו אותה איך שתבקשו – מודפסת/במייל/ בווטסאפ.

רווחה וצרכים מיוחדים

- **חברים הנקלעים לקושי או מזהים חבר אחר הנמצא בקושי וזקוק לעזרה**, מוזמנים לפנות לרותם אוקו רחמוט, מנהלת רווחה וצרכים מיוחדים. יש לנו אפשרויות לסייע ונשמח להיות בשבילכם.
- **החזרים על טיפול רגשי** – נען רואה חשיבות רבה בעידוד חברים ללכת לטיפול ויעוץ. במסגרת השירותים לחבר, זכאי כל חבר להשתתפות כספית עבור טיפולים רגשיים - החזר בסך 90 ₪ למפגש, עד 9 מפגשים בשנה אצל מטפלים מוסמכים: פסיכולוגים, עו"ס קליניים, מטפלים בעלי תואר שני ומעלה בתחום הטיפול. את הקבלות יש לשים בתא הרווחה במזכירות או בתא הקבוע מחוץ למשרד הרווחה בקיבוץ.
- **תזכורת בנושא הטרדות מיניות בקהילה** – הממונה למניעת הטרדות מיניות בקהילה הוא רונן רחמוט. מוזמנים לפנות אליו בכל עניין הקשור בכך. סודיות מוחלטת מובטחת. 052-2232485

בית הדרים

- **אם אתם לקראת או אחרי פרוצדורה רפואית ויתכן ותזדקקו לסיוע זמני או ארוך טווח** – אל תהססו ליצור קשר עם הדס, לשמוע על אפשרויות הסיוע השונות והתנאים לשהות.
- **פעילות תעסוקה ופנאי** – בבית הדרים מתקיימת פעילות תעסוקה חמישה ימים בשבוע, הכוללת מלאכות יד, התעמלות, יוגה ופיזיותרפיה. חברי נען מוזמנים מאוד להצטרף לפעילויות. למידע נוסף צרו קשר עם הדס.