**הלוחם - גיליון 290**

**ביטאון ארגון נכי צה״ל |** נובמבר - דצמבר 2022 תשפ״ג

**תוכן עיניינים:**

[דיבורים בעלמא ........ עמ' 2](#דיבורים)

[יום ההוקרה – נתונים ................עמ' 3](#הוקרה)

[עושים היסטוריה ........ עמ' 4](#הסטוריה)

[דבר היו"ר - עו"ד עידן קלימן ........ עמ' 4-5](#דבר_עידן)

[דבר מ״מ היו״ר - רפי כהן צמח ........ עמ' 5](#דבר_רפי)

[עדכונים וחדשות ........ עמ' 5-7](#עדכונים_חדשות)

[משולחנות יושבי ראש המחוזות ........ עמ' 8-9](#יורים)

[יחד החזון יתגשם - אירועי יום ההוקרה ........ עמ' 10](#ארועי_ההוקרה)

[אכ"א למענכם ........ עמ' 11-12](#אכא)

[הגיבורים שלנו ........ עמ' 13-18](#קמפיין_ידידים)

[נגישות ורגישות - יובל וגנר ........ עמ' 19-20](#וגנר)

[זה כן עסק - עפר עדן ........ עמ' 20-21](#עדן)

[העיקר הבריאות - פרופ' רפי חרותי ........ עמ' 22-23](#חרותי)

[זכויות ורווחה - אבנר גולן ........ עמ' 23-24](#אבנר)

[קשה במדור, קל במטבח - אנני רויזמן ........ עמ' 25-26](#אנני)

[מעיין היצירה - אילן שדה ........ עמ' 26-27](#אומן)

דיבורים בעלמא

**יום ההקשבה**

"מכיוון שהיום הוא יום ההוקרה לנכי צה"ל, והיום אתם מקשיבים לנו, יש לי בקשה אחת - תאהבו יותר ותשנאו פחות, היו רגישים, אכפתיים ואמפתיים. היו עם מודעות ומעט רגש לסביבה"

לוחמת מג"ב, עדי חייל, שנפצעה בפיגוע דריסה, בטור אישי ליום ההוקרה, "ישראל היום" 11 בדצמבר.

**תכלס, ישר מהלב**

"המסר שלי לכל מי שחולה ופצוע וקשה לו, אם הוא פיזי או פוסט-טראומטי, החיים יפים, ובגלל זה אנחנו נלחמים עליהם, ויש לנו סיבוב אחד. בואו נעשה את זה כמו שצריך"

יו"ר הארגון, עידן קלימן, בכתבה בחדשות 12 על התמודדותו עם מחלת הלוקמיה, יום ההוקרה, 11 בדצמבר.

**א-פוליטי**

"הרפורמה בצה"ל צריכה להמשיך ולהיבנות. נושא הפצועים והנפגעים חייב להתקדם ולהיות מעל לכל שיקול פוליטי"

שר הביטחון, בני גנץ, באירוע המרכזי של יום ההוקרה, 11 בדצמבר.

**המילה האחרונה**

"חבריי, אני מצדיע לכם בפעם האחרונה במדים, אבל אמשיך להצדיע לכם כל חיי" הרמטכ"ל, אביב כוכבי, מסיים את נאומו באירוע המרכזי של יום ההוקרה, 11 בדצמבר.

**עוד יום שגרתי בלבנון**

"כל מה שעניין אותי, זה לא להיחטף. מותר למות, להיפצע, הכול, רק לא להיחטף. אנחנו תחת אש, כל יום כל היום"

איתי אלימלך, יו"ר מחוז חיפה והצפון, משחזר את חוויותיו מרצועת הביטחון במאי 2000, בראיון לרדיו חיפה לכבוד יום ההוקרה, 11 בדצמבר.

**ההיית או חלמתי חלום**

"ראיתי את כף היד ולא היה שם כלום. עשיתי משא ומתן עם עצמי, זה חלום אם זה כל כך מוחשי? הזרימה של הדם? בצבוץ העצם ממה שנשאר? ואז הבנתי שאין מצב שאני יכול לחלום חלום כזה. הבנתי שזה זה"

איתי אלימלך, באותו ראיון

**זוזי לקחת מדליה**

"כשכבר הגיעו למקום הראשון זזתי קצת אחורה, ופתאום כשהכריזו את השם שלי הייתי בשוק מוחלט. המאמנת שלי, ילנה פייטליכר, ממש דחפה אותי קדימה כדי שאני אגיע לקחת את המדליה"

תומר מרגלית, רקדנית פרלימפית ומתאמנת בבית הלוחם תל אביב, נכנסה להלם קל בזמן ההכרזה

על זכייתה בתחרות, אתר ספורט 5, 25 בנובמבר.

יום ההוקרה לפצועי מערכות ישראל ופעולות האיבה

**כמה אנחנו**

• באגף השיקום במשרד הביטחון מטופלים 59,973 נכי צה"ל, המספר הגבוה ביותר מאז הקמת האגף

• מתוך כלל הנכים 50% הם בני הגיל השלישי ו 10%- הם עד גיל 30

• 12% מתמודדים עם פוסט טראומה

• 6% נשים

• כ- 1% נכים בעלי נכות מיוחדת (+100)

**בקשות לאגף השיקום**

• בשנה האחרונה טיפל אגף שיקום נכים במשרד הביטחון בכ- 700,000 בקשות שירות של נכי צה"ל בנושאי רפואה, רווחה, שיקום ותעסוקה, גידול של כ- 25% בהשוואה ל- 2021

• השנה הוגשו יותר מ- 4,200 בקשות להכרה, מדובר בעלייה של כ- 30% לעומת 2021 , מתוך הבקשות להכרה 1,400 הן על רקע פוסט טראומה

• יותר מ- 5,700 בקשות להכרה טופלו בשנה האחרונה, עלייה של 50% לעומת 2021

• למעשה, צומצם ב 60%- פער 10,000 הבקשות להכרה משנים קודמות

• בשנה האחרונה הוכרו כ- 1,200 מתמודדים עם פוסט טראומה, עלייה של 50% לעומת 2021

• 95% מההחלטות לגבי פוסט טראומה ניתנו לצמיתות, לעומת 61% בשנים קודמות

**פעולות אגף השיקום**

• כ- 11,000 ועדות רפואיות נערכו השנה, כ- 2,000 מתוכן בבתי החולים השיקומיים.

• השנה התקיימו 138,968 שעות טיפול נפשי לנכי צה"ל ובני משפחותיהם וכן 134,688 שעות טיפול אלטרנטיבי.

\*\* נתונים: אגף שיקום נכים, משרד הביטחון

עושים היסטוריה

**1989**

גרסה קדומה של יום ההוקרה, 33 שנה אחורה. מדינת ישראל חוגגת 41 ובהתאמה, ארגון נכי צה"ל מציין ארבעים שנה לייסודו באירוע חגיגי בלטרון הזוכה לסיקור בעיתון "מעריב".

עם או בלי סידורי נגישות, גם המרותקים לכיסאות גלגלים מוצאים את דרכם לאירוע וכל צמרת המדינה מגיעה לכבד את הנכים והנכות: נשיא המדינה, חיים הרצוג, אביו של הנשיא יצחק הרצוג; מ"מ ראש הממשלה, שמעון פרס; יו"ר הכנסת, דב שילנסקי; הרמטכ"ל דן שומרון ועוד אלופים רבים. בתוכנית, מופע אורקולי העוסק בקום המדינה, הקרב על משטרת לטרון וסיפורי פציעה של שלושה נכים. נשיא המדינה, הרצוג האב, דיבר על "גבורתו של הנכה שהיא גבורה הנמשכת לאורך כל ימי חייו". כמעט כמו הסיסמה של הדור הנוכחי "להיות גיבור זו משרה לכל החיים". ניכר כי הוקרה והצדעה היו קיימות מאז ומתמיד.

מעת לעת לובשת ההוקרה צורות חדשות וכותרות מעודכנות, הכול לפי רוח התקופה.

צילום: ארכיון עיתונות יהודית היסטורית

דבר היו"ר - עו"ד עידן קלימן

חברות וחברים יקרים,

בי"ז בכסלו תשפ"ג, 11 בדצמבר 2022 , חל זו השנה השמינית יום ההוקרה השנתי לפצועי מערכות ישראל ונפגעי פעולות האיבה.

מאורע חשוב זה היה ליום ממלכתי המציין את הוקרת המדינה ואזרחיה למי ששמו את גופם ונפשם על הכף, למען ביטחון העם והמולדת. פצועי מערכות ישראל מונים כ- 60 אלף איש ואישה, המתמודדים מדי יום עם הפציעות ולא אחת נאבקים לשוב למעגל החיים כאזרחים יצרניים ותורמים לחברה. יום ההוקרה הוא היום שבו החברה מחבקת אותנו ומודה.

השנה ציינו את יום ההוקרה בסימן שיפור היחס והטיפול בפצועים. לאחר שנים ארוכות שבהן הטיפול לא היה טוב, מדינת ישראל לקחה על עצמה את האחריות ושיפרה את היחס והטיפול במסגרת רפורמת נפש אחת.

עם כינונה של ממשלה החדשה אנו מוצאים את עצמנו בהתמודדות מחודשת.

שר הביטחון גנץ היה ידיד אמת לפצועים, שהביט למציאות בעיניים ושאף באופן כן ואמיתי לתקן את העוול ארוך השנים.

הממשלה המסתמנת תושבע בקרוב, ועם כניסתה לתפקיד נמשיך ונפעל בדיונים סגורים, בוועדות, בשיחות עם חברי כנסת בשטח ובתקשורת, עד להשלמה מלאה של הרפורמה.

בעת האחרונה מתרחשים תיקונים חשובים: קיצור התורים בשער הכניסה לאגף השיקום, שיפור הטיפול בפגועי ראש ובנפגעי פוסט טראומה, טיפול בנכה המתבגר ועוד. ועדיין, חלק של הרפורמה עודנו בגדר תוכנית הואיל ורק שליש מהתקציבים שאושרו לה תוקצבו בפועל. לא נפסיק לפעול עד להוצאת התוכנית מן הכוח אל הפועל.

אבקש לסיים בתודה לחברותיי וחבריי בהנהגת הארגון העומדים בלב העשייה. תודה לחברי וממלא מקומי, רפי כהן צמח, הפועל לילות כימים לקידום העשייה למען חברי הארגון, ולעדי שטראוס, יו"ר אגודת הידידים, הפועל עם חברי האגודה בהתנדבות מלאה למען הפצועות והפצועים.

שלכם, עידן.

דבר מ״מ היו״ר - רפי כהן צמח

חברות וחברים יקרים,

אנו נמצאים לקראת סיומם של אירועי ההוקרה הרבים שנערכו ברחבי הארץ, צעדת צועדים ומצדיעים המסורתית שהתקיימה בעשרה מקטעים, ואירועים ממלכתיים חשובים.

כעת חוזרים לשגרת העבודה במרץ רב, ונערכים להקמת הממשלה החדשה כדי להמשיך בכל הכוח וליישם באופן מלא את רפורמת נפש אחת.

כחלק מהרפורמה, נערכו לאחרונה פעילויות לנכים בגיל השלישי, הצגות ברחבי הארץ ומגוון אירועים. בימים הקרובים מתקיימים סמינריונים של ארבעה ימים באילת לגיל השלישי.

כפי שהבטחתי, שלחנו לבתי החברים והחברות חוברות הדרכה של חברות השטיח המעופף ואשת טורס, לזכאים לחמי מרפא והבראה רפואית.

באתר הארגון ובאתר אגף השיקום עלו סרטי הדרכה להזמנת חמי מרפא והבראה רפואית, כדי להקל

עליכם, ציבור יקר, את תהליך ההזמנה לפי בקשתכם. ביקרנו במרכזי ההזמנות של החברות כדי לעמוד מקרוב על השירות הניתן לחברים.

בברכה,

רפי כהן צמח,

מ"מ יו"ר ארגון נכי צה"ל

וכל הכבוד לשר

**באירוע מרגש בבית הלוחם ירושלים נפרד הארגון משר הביטחון, בני גנץ**

שר הביטחון היוצא, בני גנץ, מסיים קדנציה שהייתה גדושה באירועים ובעשייה למען נכי ונכות צה"ל. ב 7- בנובמבר התקיים בבית הלוחם ירושלים טקס פרידה חגיגי ומרגש מכבוד השר, עם סיום תפקידו.

תרומתו של השר לקידום זכויותיהם של פצועות ופצועי צה"ל ובני המשפחות היא חשובה וניכרת. לאורך כל כהונתו עסק השר גנץ בנושאים הקשורים לליבת העשייה של ארגון נכי צה"ל ובעיקר בגיבושה של רפורמת נפש אחת ובמהלכים המורכבים הדרושים ליישומה המלא. גנץ הכיר בזכויותיהם של פצועי הקישון ופעל ללא לאות לקדם את יישום הרפורמה.

באירוע אמר גנץ כי "רפורמת נפש אחת לטיפול בנכי צה"ל ומערכת הביטחון עדיין בראשיתה וכדי להשלימה נדרשים צעדים רבים בחקיקה ובביצוע". גנץ הבהיר כי אין מנוס מליישם את הרפורמה, כדי לבצר את העיקרון שאין מפקירים פצוע, וכי הרפורמה היא צעד הכרחי לשמירה על ביטחון המדינה. "אמשיך ללוות את רפורמת נפש אחת בכל תפקיד שאמלא ובכל דרך שתידרש", הדגיש השר גנץ והוסיף כי "הרפורמה הזאת היא הוכחה שאפשר לשנות, לעבוד שכם אל שכם, שאפשר לעבור מהמורות וקשיים אדירים, אם המטרה מצדיקה זאת".

**שיקום תוצרת הארץ**

משלחת של מחוקקים אמריקאים הגיעה לבית הלוחם תל אביב בעשור האחרון מתקיים שיתוף פעולה פורה בין שלוחת AIPAC-AIEF לבין קרן נכי צה"ל. השלוחה מארחת בארץ משלחות של מחוקקים ממדינות בארצות הברית, המגיעים ללמוד ולהכיר מגוון מערכות ותחומי חיים בישראל. בין המחוקקים לא מעט וטרנים ששירתו בצבא ארצות הברית ולהם עניין מיוחד בעשייה למען נכי צה"ל בישראל ורצון ללמוד כיצד מטפלים בארץ בפצועי מלחמה.

ב- 7 בדצמבר התקיים ביקור של משלחת מחוקקים בבית הלוחם תל אביב. הופיעו בפני המשלחת וחלקו עימה את סיפוריהם:
אמנון שרון, פדוי שבי ממלחמת יום כיפור, וחנוך בודין, שנפצע במלחמת לבנון הראשונה והפך לשחיין ומדליסט פרלימפי (בודין משתתף במדור העיקר הבריאות, עמוד). בביקור התנסו האורחים בירי במטווח ובמשחק כדורסל בכיסאות גלגלים.

**הצדעה למשטרה**

אירוע הוקרה לפצועות ופצועים ממשטרת ישראל בחודש נובמבר התקיים אירוע ההוקרה השנתי לפצועות ופצועים ממשטרת ישראל במחוז חיפה הצפון בנוכחות כ- 400 משתתפים ומשתתפות.

באירוע השתתפו מ"מ יו"ר ארגון נכי צה"ל, רפי כהן צמח; מפקד מחוז הצפון במשטרה, ניצב שועאע (שוקי) תחאוכה ומפקדים נוספים. ארגון נכי צה"ל ימשיך לפעול למען שיתוף פעולה עם פצועות ופצועי המשטרה ולסייע ככל האפשר בהליכי השיקום המורכבים.

**אמיצים בקנדה**

ההרשמה למחזור 2023 של קייטנת ילדי האומץ בקנדה יצאה לדרך ארגון נכי צה"ל בשיתוף בית הלוחם קנדה שמחים להזמין ילדים וילדות לנכי ונכות צה"ל להשתתף בקייטנת ילדי האומץ.

המשלחת פתוחה לילידי 2009 עד 2010 ; ילדים להורה בעל 70 אחוז נכות לפחות; ילדים להורה בעל 50 אחוז נכות המוכר בגין חבלה מוחית. טופסי מועמדות אפשר לקבל במשרדי המחוזות. בשלב זה הכניסה לקנדה מותרת למחוסנים לקורונה בלבד.

מידע נוסף והגשת מועמדות danap@inz.org.il או במחוזות הארגון

**חלום אמריקאי**

אגודת הידידים בארצות הברית עושה חיל בפעילויות גיוס מקוריות ומוצלחות ב- 12 בספטמבר התקיים זו השנה ה- 12 המירוץ השנתי, The Beit Halochem Annual 5K Run / Walk , פרי יוזמתו של ד"ר אייזק סיינוק, Dr. Isaac Seinuk , ותחת חסותה של אגודת הידידים של בית הלוחם בארצות הברית, ,Beit Halochem USA .Friends of Israel Disabled Veterans ד"ר סיינוק הוא רופא שיניים החי בארצות הברית ורוכב מדי שנה בארץ במסע הרכיבה אומץ בתנועה, שאותו מארגנת אגודת הידידים קנדה )ראו ידיעה בעמוד זה(. לאחר שנחשף לארגון נכי צה"ל והחברים בבתי הלוחם, החליט לנסות ולהפיק אירוע במקום מגוריו בלונג איילנד, ניו יורק. התוצאה היא מירוץ עממי, בהשתתפות משפחות וילדים. דמי ההרשמה והתרומות באירוע הם לטובת הפעילות השיקומית בבתי הלוחם.

השנה השתתפו כמאתיים רצים. בו בזמן, באופן סמלי וירטואלי, באותו יום השתתפו ספורטאים וחברים בבתי הלוחם במירוצים ומשחקי ספורט: הליכה, ריצה, חץ וקשת, ירי במטווח, טניס שולחן, שחייה ורכיבה על אופניים, כאות הזדהות עם התמיכה של החברים היהודים מניו יורק.

ב- 18 בספטמבר ארגנה אגודת הידידים אירוע התרמה במועדון Deer Creek Country Club בפלורידה, בהשתתפות כמאתיים מוזמנים. באירוע חלקו כבוד לאל בן נס ז"ל, Al Ben Ness , אשר התנדב ועמד במשך שנים בראש סניף ידידי בית הלוחם ב- Boynton Beach . אורחי כבוד היו סגן הקונסול הכללי הישראלי במיאמי, מייק דריקז; עפר עדן, נכה צה"ל שאיבד את זרועו במלחמת יום כיפור; אלה לוין, מנהלת אגודת הידידים של בית הלוחם ארצות הברית, תורמים וידידים.

**רוכבים לקירוב לבבות**

מסע האופניים, אומץ בתנועה, פרי יוזמתה של אגודת הידידים בית הלוחם קנדה, נערך 15 שנה ברציפות. השנה התקיים המסע בתאריכים 23 עד 27 באוקטובר. הפרויקט המיוחד במינו מבטא ידידות עמוקה וסולידריות של אמת בין ידידינו בחו"ל לבין פצועי צה"ל. במהלך חמישה ימים קסומים,

מאה רוכבי אופניים מקנדה, מארצות הברית ומבריטניה רוכבים לצד 120 נכי צה"ל מכל בתי הלוחם, לאורך הנופים המרהיבים של דרום הארץ, במסלולים המותאמים לפי דרגת הקושי, בין חמישים ל- 135 קילומטר בכל יום רכיבה. המסע זכה להצלחה רבה מבחינת גיוס הכספים. היעד לשנה היה 500 אלף דולר אמריקאי, ונכון להיום הצליחו המשתתפים מחו"ל לגייס קרוב ל- 1.2 מיליון דולר. כל התרומות קודש לפעילויות השיקום של נכי צה"ל בארבעת בתי הלוחם.

משולחנות יושבי ראש המחוזות

**מחוז תל אביב-יפו והמרכז - קובי יצחק**

חברות וחברים יקרים,

לאחר תקופת חגי תשרי אנו חוגגים את חג החנוכה, חג האורים, המלמד אותנו יותר מכל על האחדות והתקווה שהובילו לנס ניצחון המעטים על הרבים, ניצחון האור על החושך. הדברים יפים ומקבלים משנה תוקף גם בימינו, שבהם עלינו לפעול כאחד לעתיד טוב, פורה ומוצלח, אל מול האתגרים החשובים העומדים לפתחנו ותוך עיצוב דמותה של החברה במדינה ביחסה אלינו, בנותיה ובניה, נכי צה"ל. המחוז מקיים ערבי הוקרה בערים וברשויות המקומיות במחוז ואנו מצפים לראותכם.

**מחוז באר שבע והנגב - שמעון מלול**

חברות וחברים יקרים,

ביום הוקרה לפצועי מערכות ישראל ופעולות איבה אנו מגלים את החשיבות העליונה של מפגשי הדורות בבתי הלוחם, בהרצאות בבתי ספר, ובערבי הוקרה ברשויות המקומיות. בצעדת צועדים ומצדיעים התקיים מפגש בין נכים, נוער וחיילים והמטרה היא להיחשף ולספר את סיפור הפציעה בדרך הטובה ביותר, ולאפשר לכמה שיותר מאזרחי מדינת ישראל ליטול חלק ביום החשוב.

לאחרונה חילקנו מלגות לכשבעים נכים אשר מתמידים ללמוד לאורך השנים ומגיעים להישגים מרשימים. אנו, במחוז ובבית הלוחם, מתמידים בפעילות ענפה לטובת כלל הנכים לאורך השנה

כולה ומגיעים להישגים מרשימים. חברים חדשים מצטרפים לבית הלוחם והפעילות הענפה במחוז ובבית הלוחם משקפת את תמצית העשייה של ארגון נכי צה"ל ומעוררת בנו גאווה גדולה.

**מחוז ירושלים - ורד יצחקי**

חברים וחברות יקרים,

חודשים נובמבר ודצמבר 2022 הוקדשו לאירועי יום ההוקרה לפצועי מערכות ישראל ופעולות האיבה. השתתפנו באירוע צועדים ומצדיעים ביד קנדי עם כ- 800 חיילים, תלמידים ורכזי טיולים מירושלים והסביבה. באירוע שמעו המשתתפים סיפורים מעוררי השראה מפי חברי המחוז ולאחר מכן צעדו לכיוון עין לבן שליד גן החיות התנ"כי.

במיזם "פרח לפרח" במחוז ביקרו חיילי גדוד ניצן וחניכי מכינת מלח הארץ בבתים של חברים בני שמונים ומעלה, והעניקו להם פרח ותעודת הוקרה. בוצעו מפגשים בין תלמידים לחברי מחוז ספורטאים והתנסויות בספורט נכים. מספרי סיפורים ביקרו בבתי ספר בעיר ובפריפריה וסיפרו את סיפורי הקרב והפציעה שלהם.

מחוז ירושלים מודה על הנכונות, ההירתמות ושיתוף הפעולה של מספרי הסיפורים שחשפו את סיפורם האישי, ושל הספורטאים שהקדישו מזמנם למען התלמידים הרבים שביקרו בבית הלוחם.

לקראת חג החנוכה אנו מקיימים סיור חנוכיות ואת אירועי יום ההוקרה נקנח באירוע מרכזי עם הזמר חנן בן ארי. המחוז ימשיך בפעילות ועשייה למען החברים והחברות גם בשנה הקרובה.

**מחוז חיפה והצפון - איתי אלימלך**

חברות וחברים יקרים,

אנו ממתינים לסיום תקופת המעבר הפוליטית כדי שנוכל להמשיך בצעדי החקיקה במסגרת רפורמת נפש אחת. בד בבד אני רואה חשיבות אדירה וחובה להנגיש את המחוז ושירותיו לפריפריה, ולקיים פעילות תרבות ורווחה. לאור תפיסה זו קיימנו ערבי שאלות ותשובות ברחבי המחוז, ונקיים ערבים נוספים בהמשך, כדי להתעדכן, לשאול, ולהשמיע את רחשי הלב.

סיירת המתנדבים אשר הושקה בשנה החולפת מעמיקה את פעילותה ובין יתר מטרותיה השמירה על קשר רציף עם אוכלוסיית הנכים המתבגרת. אנו מתעתדים לפעול גם במסגרת פורום הנשים, אשר הוקם לאחר פילוח של כלל חברי המחוז שהבהיר את הצורך לקיים פעילות מגדרית לחברות המחוז.

בטקס מלגות לימודים ויוצרים לחברי המחוז חולקו מלגות ל- 156 חברי המחוז. את יום ההוקרה לפצועי מערכות ישראל ופעולות האיבה ציינו בשלל אירועים והרצאות לאורכה ולרוחבה של הארץ. ב-29 בנובמבר נערכו צעדות בשיתוף תלמידי בתי ספר בגני הנדיב בזיכרון יעקב, טבריה ורמת הגולן. החודש חל חג החנוכה ואני מבקש לברככם באור, שמחה ובריאות איתנה בחיק משפחותיכם. בברכת ימים טובים.

**מחוז שפלה - שלומי אסרף**

חברות וחברים יקרים,

במסגרת חודש ההוקרה, נערך המחוז להעלאת המודעות לציבור נכי צה"ל באמצעות סיפורי מופת וגבורה בקרב הקהילה ובאמצעות סיפורי מורשת בקרב בני נוער. הסיפורים מעלים את המוטיבציה ומשמרים את מעמדם של נכי צה"ל שהם אות ומופת לחברה הישראלית. אנו רואים חשיבות רבה בחינוך לציונות וערכים לדורות הבאים. צוות המחוז ואנוכי עומדים לרשותכם בכל עת, בזמינות ובנגישות.

אני מאחל לכולם בריאות איתנה והמשך עשייה מבורכת.

יחד החזון יתגשם

**השנה התקיים לראשונה טקס ממלכתי לציון יום ההוקרה**

השנה צוין יום ההוקרה בטקס ממלכתי רשמי שבו השתתפו 1,600 איש. את האירוע כיבדו בנוכחותם שר הביטחון, בני גנץ; שר התרבות והספורט, חילי טרופר; הרמטכ"ל, אביב כוכבי; סמנכ"ל וראש אגף שיקום נכים במשרד הביטחון, לימור לוריא; יו"ר ארגון נכי צה"ל, עו"ד עידן קלימן; ראשי מחוזות ארגון נכי צה"ל; יו"ר ארגון נפגעי פעולות איבה, אייבי מוזס; ואורחים רבים.

את הערב הנחתה גלית גוטמן.

בנאום שנשא יו"ר הארגון, עידן קלימן, הדגיש את חשיבות היום בעבור הפצועים והפצועות והתווה את המשך הדרך: "חברות, חברים, תסתכלו סביבכם, לימינכם או לשמאלכם נמצאים אדם או אישה שנתנו את כל כולם בשביל הביטחון שלנו, בשביל החיים שלנו כאן, בארץ המקודשת הזאת, היום הזה הוא היום שלהם. קרוב ל- 60 אלף מאיתנו, נכות ונכי צה"ל, מתמודדים יום יום בגבורה ובאומץ עם הפציעות הפיזיות והנפשיות, נאבקים בשגרת החיים עם אינסוף אתגרים ומוגבלויות שהם מעבר לדמיון שלכם.

היום הזה בשנה, שבו אתם שומעים אותנו ומצדיעים לנו, זה היום שבו אנחנו מרגישים אתכם אומרים תודה. מודים לנו על המסירות, התרומה וההקרבה שלנו לחוסנה הלאומי של מדינת ישראל. רפורמת נפש אחת, תכליתה לוודא כי ביתר 364 הימים שיש בשנה, היחס יהיה בהתאם.

הדרך עוד ארוכה, אבל כל עוד אנחנו חותרים יחדיו, משרד הביטחון, צה"ל וארגון נכי צה"ל, החזון יתגשם".

**מרצים ומוקירים**

סביב יום ההוקרה מתקיימים ברחבי הארץ עשרות מפגשים והרצאות של פצועי ופצועות צה"ל מול תלמידות ותלמידים וחיילות וחיילים. במפגשים נשמעים סיפורי פציעה בגוף ראשון והנוכחים זוכים להכיר מקרוב את ההתמודדות והכוח הגלום בסיפורי השיקום.

**לב של זהב**

ביום ההוקרה ויום למחרת התקיים ברחבי הארץ "לב זהב", אירוע הוקרה לנכים מבוגרים. 700 נכי צה"ל מעל גיל שבעים החיים בגפם קיבלו תעודת הוקרה, פרח וכרבולית לחורף. האירוע הוא שיתוף פעולה של ארגון נכי צה"ל, אגף השיקום, משטרת ישראל ועמותת לב זהב. על תעודת ההוקרה חתום אמיר אשל, מנכ"ל משרד הביטחון.

התשורה נמסרה לנכים בתוספת איחולים לאריכות ימים וחורף חם ונעים.

**הצדעה בכנסת**

יום למחרת יום ההוקרה, ב- 12 בדצמבר, התקיימו כמה אירועים בכנסת ישראל לציון היום החשוב: דיון מיוחד בוועדת חוץ וביטחון, דיון בוועדת העבודה והרווחה, דיון במליאת הכנסת ואירוע בטרקלין שאגאל

**משדרים הוקרה**

בתחילת יום ההוקרה הקדישו תוכניות הבוקר בערוץ 12 וערוץ 13 שידורים מיוחדים לכבוד הפצועים והפצועות. יום ההוקרה צוין גם ביום שידורים בתחנת הרדיו גלי צה"ל שפתחה אולפן בבית הלוחם תל אביב. נכי צה"ל, עובדי הארגון ועובדי משרד הביטחון עלו לשידור ובחרו שירים.

"אתם גיבורי התהילה"

ראש אכ"א, אלוף יניב עשור, באיגרת אישית לפצועות ופצועי צה"ל לכבוד יום ההוקרה

צילום: דובר צה"ל, שלומי יוסף

אחיי ואחיותיי, פצועי צה"ל,

בזיכרונותיי כמפקד לוחם במשך שנים רבות, שזורים הרגעים הקשים של דיווחים בהולים בקשר: "יש לנו פרח בכוח". דיווחים שלאחריהם סדרת פעולות דחופות ובהן טיפול מהיר, העלאה לאלונקה, ריצת שיא למנחת המסוקים. המסוק ממריא, הלב שלנו יוצא אל החבר הפצוע ונושא תפילה לשלומו. יעברו עוד דקות ארוכות והטייסים יכריזו על הכנה לנחיתה. מנחת בית החולים בכוננות, אתם מובלים פנימה לחדרי הטראומה והניתוח, והמסע שלכם חזרה לחיים מתחיל.

באותן הדקות, מחוץ לחדרי הטיפולים מתאספים בני המשפחה ומקבלים דיווחים מהצוותים הרפואיים וממפקדיכם שהיו עימכם בשטח בזמן הפציעה. גם אנחנו, חבריכם ללחימה, מפקדיכם ופקודיכם, נגיע למסדרון בית החולים. לפעמים, זו תהיה הפעם הראשונה שבה נכיר את ההורים שלכם, ייתכן שגם נפגוש שם לראשונה את אהובת ליבכם. בהדרגה ניכנס אליכם, עטופים בחיבוק של המשפחה ובחלוק סטרילי. לחיצת יד, לחישה, בזווית העין דמעה של התרגשות, וחרף פציעתכם אתם שואלים לשלומם של החבר'ה.

מסדרון בית החולים מחוץ לחדרכם יהיה מעתה גדוש חברים ומשפחה, דואגים ואוהבים. הפנים במסדרון ישקפו את פניה של הארץ, הארץ המתעצבת בדמותכם וסופגת לרגבי אדמתה את סיפור גבורתכם.

הימים הללו יהיו הימים הראשונים של מסע הריפוי והשיקום מעורר ההשראה שלכם. מסע שפעמים רבות יהיה ארוך בזמן ועמוק בתעצומות נפש וגוף. מסע מורכב של עליות וירידות.

מסע אישי, מסע משפחתי, מסע חברי, מסע ישראלי.
לפני כשנתיים, בעת מסע הלמידה שלי על אגף כוח אדם בצה"ל, הגעתי לביקור במחלקת הנפגעים. באותה תקופה פגשתי את יושב ראש ארגון נכי צה"ל, עידן קלימן. הביקורים והמפגשים המכוננים הללו, לצד מעשהו הנואש ומכמיר הלב של איציק סעידיאן, שנפגע בקרב בסג'עייה במבצע צוק איתן, גרמו לי לחשוב לעומק על ערך הרעות ביחס לפצועי צה"ל.

הבנתי כי עלינו לשפר את ההתייחסות של מערך הנפגעים בצה"ל כלפי פצועי הצבא. הלכה והתחדדה התובנה כי מערך הנפגעים צריך לטפל בפצועי צה"ל, לדאוג להם, ללוותם ולתמוך בהם באותה שומת לב ורגישות שבה הוא נהג כלפי משפחות חללי צה"ל לאורך השנים.

ברמה הלאומית יש יום זיכרון לחללי מערכות ישראל, יש טקס התייחדות לכל חטיבה, אבל לא היו ימים או טקסים להוקרה של אחינו הפצועים. יש הכרח להעלות על נס את גבורתם עד הפציעה וגם לאחריה, במסע השיקום היומיומי והאינסופי, מסע מעורר השראה. יש לכך חשיבות בבניית האתוס הישראלי, החינוך לערכים, והאמירה כלפיכם שצה"ל אינו משאיר פצועים מאחור.

צה"ל, ארגון נכי צה"ל ואגף השיקום במשרד הביטחון מבינים כי עליהם לשלב זרועות ולפעול ביתר שאת למען מזור ונחת לכם, אחינו הנכים והפצועים בגוף ובנפש.

מוטלת עלינו החובה לשפר את מנגנוני ההכרה, הליווי והטיפול בכם. אנו נפעל לחזק את ההכרה הציבורית בגבורתכם. נחנך את בני הנוער לראות בכם עמוד האש שהלך, ועדיין הולך, לפני המחנה.

לנגד עיניי חולף מצעד גבורתם של חברים, מפקדים ופקודים לאורך השנים, מצעד המייצג בעבור כולנו את ערך הנתינה. גבורתו של סא"ל אלון מיחידה 8200, אשר נפצע קשה בקרב בבינת ג'בייל, במלחמת לבנון השנייה; תעצומות הנפש של אל"ם במיל', יואב ירום, ותא"ל אופיר לויוס, קטועי רגליים שחזרו לשירות פעיל ולתפקידים בכירים; יכולות המנהיגות והמוטיבציה יוצאת הדופן של אל"ם רועי לוי ואל"ם יונתן, מן הפצועים הקשים בצוק איתן אשר נמצאים בחזית העשייה המבצעית. אני משתאה נוכח מסע השיקום המופלא של מג"ד 12 , אל"ם שי סימן טוב, שהוגדר פצוע אנוש לפני שמונה שנים וחצי, וכעת ממחיש לדור המפקדים העתידי שלנו מהו ניצחון הרוח. אליהם מצטרפים טייס הקרב לשעבר, נועם גרשוני, ספורטאי פרלימפי בטניס הזוכה להישגים כבירים; לוחם החי"ר לשעבר, איתן חרמון, שיאן מרתון קטוע רגל, ועוד אלפי פצועים ופצועות שבסיפורם האישי מנצחים מחדש בכל יום.

כולכם גיבורים, כל אחד ואחת בדרכו שלו.

אחיי ואחיותיי, אתם גיבורי התהילה. אני מבטיח לכם כי נעשה כל אשר לאל ידינו כדי להיות נוכחים בחייכם, לחבק, ללוות, להצדיע ולאהוב.

**בהערכה רבה,
אלוף יניב עשור, ראש אכ"א**

כמו בתמונות, בזיכרונות

**מאחורי קמפיין יום ההוקרה מסתתרים סיפורים אנושיים מרגשים. על פציעה ושיקום, ובחירה בחיים בכל מצב. היכרות מקרוב עם הגיבורים שלנו**

לכבוד יום ההוקרה, הפיקה אגודת הידידים בישראל קמפיין להעלאת המודעות לפצועים ולפצועות. סרטונים באורך כחצי דקה התמקדו בארבעה פצועים ופצועה אחת, תחת הכותרת "לפעמים, להיות גיבור, זו משרה לכל החיים, לכל המשפחה". תצלומי הקמפיין התמקדו גם במשפחות המלוות את תהליך השיקום.

מ- 1 עד 12 בדצמבר שודרו הסרטונים בערוצים 11, 12, 13, 14 . כמו כן נרכש קמפיין דיגיטל לאותה תקופה וקבוצת דן העניקה פרסום על כאלף אוטובוסים בגוש דן למשך עשרה ימים, מ- 3 בדצמבר. משרד הפרסום No, No, No, No, No, Yes , בבעלות גדעון עמיחי, יצר את הפרסומות בהתנדבות מלאה; חברת יוניון מדיה, בבעלות אורן יונייב, רכשה מדיה בהתנדבות מלאה; וחברת מולה הפקות, בבעלות רונית מולה, הפיקה את יום הצילום וערכה את הסרטונים בהתנדבות מלאה. חברות מסחריות העניקו חסות ליום ההוקרה: אלטשולר שחם, בנק הפועלים, סמלת, דן, כלל ביטוח ופיננסים, ישראל קנדה, דִמרי, הקרן לידידות.

**"מסתכלים עלינו אחרת"**

**לואי מרעי בן 39, גר בחורפיש, נשוי ואב לארבעה**

**"לפעמים, להיות גיבור"**

"נפצעתי בחורף 2002 בגבול לבנון. הייתי מפקד סיור בגדוד חרב, ונקלענו לזירת מטענים. חטפתי ברגליים והחלטתי להמשיך להילחם. פתחתי את ההאמר, אני קופץ והרגליים נופלות. מנסה לזחול, לא יכול.

מיישר את הרגליים איכשהו ומתחיל לנהל אירוע עם פציעה קשה מאוד. המשכתי לתת פקודות לחיילים, שלא ייכנסו לפאניקה. הכאב היה קשה, הורדתי את האפוד והכנתי לידי שני רימונים, כי לא הייתי מוכן להיות חלק מאירוע חטיפה. הגיע חובש ואחריו כוח חילוץ, קיבלתי מורפיום ומעלים אותי למסוק.

לפני ההמראה אני עוד מצליח להעביר מסר להורים שאני בסדר, בהכרה מלאה, שלא יפחדו. ממריאים לרמב"ם, בדרך אני מתחיל להרגיש חולשה, אני רואה את הידיים כחולות ומבין שלא אשרוד. מתחיל לראות את הסרט של החיים מול העיניים. האחים שלי, ההורים שלי, אח שלי התאום. הגעתי לבית החולים כמעט בלי דופק ובהכרה.

הכניסו אותי מיד לניתוח של תשע שעות וקטעו את שתי הרגליים מעל הברך. בפעם הראשונה שהתעוררתי, הייתי לבד בטיפול נמרץ ברמב"ם. אני פותח את העיניים, כל המכשירים לידי ואני מחייך, כי הבנתי שאלוהים השאיר אותי בחיים. בפעם השנייה שהתעוררתי, כבר ידעתי שאחיה בלי רגליים ורציתי לדעת מאיפה קטעו. ראיתי את קצה הגדמים, וחייכתי, שהשאירו לי קצת בשר. משם עברתי לתל השומר לשיקום ארוך".

**"זו משרה לכל החיים"**

"בשיקום הייתי צריך לקבל החלטה. או שאני מרים ידיים או שאני ממשיך בחיים ומקבל את עצמי. ומפה כמו נולדתי מחדש. בכל בבוקר אני רואה חצי מיטה ריקה, כי חצי מהגוף הלך, וככה אני מתחיל את היום. אני לא מסתכל על הפציעה שלי כמכשול, להפך, אני לוקח אותה כדי למנף את החיים, לומד ממנה ונותן לאחרים ללמוד. הצלם זיו קורן ליווה אותי מעל שנה וחצי, הגיע אליי לבית חולים והיה איתי בכל מקום, בבריכה, בחדר כושר. התפתח בינינו קשר משפחתי ואנחנו עד היום בקשר כמו אחים. הוא הציג שלוש תערוכות והוציא עליי ספר: 'לואי מרעי, סמל, הולך הביתה'. רוב הזמן אני על הכיסא. משתמש בפרוטזות מעט. אני יכול לעמוד וללכת כמה צעדים, והצעדים הקטנים הם גדולים בשבילי. לעמוד קצת מול הילדים וללכת ולתת לגוף זרימת דם זה בשבילי הכול. בשנת 2004 התחתנתי ונולדו לנו ארבעה ילדים. הייתי חבר מועצה ואני מעביר הרצאות בכל הארץ. אני גם שוחה, משחק כדורסל בליגה בבית הלוחם חיפה, עושה סקי וגם טיפוס הרים. הכול בעזרת האנשים הטובים שלידי, בלעדיהם אני לא יכול".

**"לכל המשפחה"**

"האנשים שלידנו יכולים לעזור לנו בכל האתגרים. בשיקום היו לידי המשפחה, חברים וכמובן אחי התאום, שעד היום מלווה אותי. הוא עזב את כל החיים שלו והוא כל הזמן לידי. אני נותן לו כוח והוא נותן לי כוח. בזכות האנשים האלה אפשר להגיע להרבה מקומות. בן אדם שנפצע, לא רק הוא נפצע, גם המשפחה שלו נפצעת.

לצערי איבדתי את אבא שלי שנפטר בגיל 52. הוא לא שרד את המכה. אנחנו על כיסא גלגלים, ואם אנחנו נשדר חולשה, כולם יהיו חלשים, כל המשפחה, אם נשדר חוזק, כולם יהיו חזקים. אני מחזק אותם והם מחזקים אותי, וזה חשוב מאוד לאדם כמוני שמרותק לכיסא".

**יום ההוקרה 2022**

"יום ההוקרה הוא יום גדול. הגיע הזמן שאנשים יראו את נכי צה"ל שתרמו את חייהם והגנו על מדינה בגופם. ובאמת, עכשיו מסתכלים עלינו אחרת. אנחנו נתנו למדינה ורוצים לחבק אותנו חזרה. אנשים אמרו לי 'כל הכבוד, אתם הגיבורים שלנו'.

התגובות מעודדות ומחזקות, ואנחנו מקבלים כבוד. תרמתי חצי גוף למען המדינה וביום ההוקרה העם מחזיר לנו את הכבוד. אני מרגיש גאווה גדולה".

**המסר שלי**

"לכל פצועי ופצועות צה"ל אני רוצה לומר שאנחנו צריכים להיות כל הזמן יחד, כי אנחנו משפחה אחת. אנחנו צריכים לחזק זה את זה. אם נהיה מאוחדים, יהיה בסדר. ולכל פצוע ופצועה, אסור שהחיוך ייעלם מהפנים שלנו, צריך תמיד לחייך ושאף אחד לא ייקח לנו את החיוך".

**"יכולים לקום מכל דבר"**

**הילאל ביסאן בן 41 , גר ביאנוח ג'ת, נשוי ואב לשלושה**

**"לפעמים, להיות גיבור"**

"נפצעתי בשנת 2014 באירוע ירי בשירות בתי הסוהר. התגייסתי לאחר שירות צבאי קרבי, כדי להמשיך את דרכו של אחי, שנספה באסון הכרמל. ספגתי שני כדורים, פגיעה קשה בריאה, דימום רחב וקריסת מערכות.

הפציעה נקראת פגיעה רב־מערכתית. ביקשו ממני להעביר אסיר מאגף לאגף, הוא נכנס לשירותים וסגר את עצמו. נכנסתי אחריו כדי להחזיר אותו לתא, דיברתי איתו ואמרתי לו שיירגע. ואז הוא שלף אקדח וירה בי. הכדור הראשון חדר מהחזה דרך הכתף ובמזל פספס לי את העין. חתרתי למגע, כדי שהאסיר לא יפגע בעצמו. בעטתי בדלת ואז קליע שני, נכנס מהחזה ויוצא מהגב, יותר קטלני, פתח את כל הריאה השמאלית. הבנתי שזה ירי והמשכתי לתפקד על הכוח שהוקפץ לאגף.

אחרי שהשכיבו אותי על אלונקה המצב התחיל להידרדר, הייתי פצוע אנוש. יחידת הימ"מ ומצדה של שב"ס הגיעו וקפצו עליי פרמדיקים. לפני שאיבדתי את ההכרה הבטחתי לעצמי שאני לא אתן משפחה שלי לעבור את השכול שוב, אני אלחם. התרכזתי רק במילים של עפיף, הפרמדיק של מצדה, 'אני אציל אותך'. עשו לי פעולה מצילת חיים, תקעו לי מחט לחזה ואם הם היו מפספסים במילימטר, היו הורגים אותי".

**"זו משרה לכל החיים"**

"בדרך לבית החולים קובעים לי מוות. בבית חולים מאיר בכפר סבא היה ד"ר גיא לין, הרופא של 669, אחראי על מערך הטראומה.

הם נלחמו עליי חזק, שני רופאים הרימו ידיים ורצו לקבוע מוות והוא פתח לי את בית החזה והתחיל עיסוי ידני והחייאה.

תוך כדי הוא מנער אותי ואומר 'תקום, אני מציל רעים, תקום, תילחם'. ואחרי כמה דקות טובות הלב חוזר לפעום. קיבלתי יותר מארבעים מנות דם. והייתי מורדם מונשם בטיפול נמרץ שבעים יום. המשכתי לשיקום אינטנסיבי של כמעט ארבע שנים, ללמוד הכול מחדש. כמו תינוק. היום אני עם קביים וכיסא גלגלים. יש לי שיתוק בצד שמאל, פגיעה אורטופדית קשה, פוסט טראומה".

**"לכל המשפחה"**

"המשפחה שלי עברה את שני הצדדים, גם לאבד בן וגם לחיות עם פצוע קשה. אנחנו היינו שלושה אחים שהתגייסו לצבא בשנת 1999 . נלחמנו בלבנון ובעזה, עברנו שירות קשה. את ההזדהות עם המדינה ינקנו מהבית. כי אח של אבא שלי היה מהקצינים הדרוזים הראשונים שנפלו למען המדינה.

אנחנו משפחה שכולה וגדלנו על המורשת שלו. אחי, ג'לאל, התגייס לשב"ס, התקדם ורצה להיות מהבכירים, ואז מצא את מותו באסון הכרמל ב־ 2010 . החלטתי לעזוב הכול ולהמשיך את הדרך שלו שם. על האירוע קיבלתי צל"ש ועיטור מופת. אבל אני מגדיר את אשתי כצל"ש ועיטור המופת, הם מגיעים לה לא פחות ממני. לדעתי, נשים של נכי צה"ל צריכות לבקש הכרה בנכות על כל מה שהן עוברות. בזמן שנפצעתי הייתי אבא לתינוק בן שלושה חודשים. בלילות הקשים שלי, אם אני מתעורר בצרחות, אשתי רצה בין החדר שלי לחדר של הילדים, כדי להרגיע את כולם. דברים קשים. צריך להעריך, להוקיר ולדבר על זה".

**יום ההוקרה 2022**

"היה לי חשוב לעשות את הקמפיין, כדי להעלות למודעות של עם ישראל שאחרי שנפצעים ממשיכים בחיים. צריך לטפל בפצועים בהרבה היבטים והדבר לא תמיד מובן מאליו. התגובות שקיבלתי מחממות את הלב. אמרו לי ׳איזה גיבור אתה׳ ו׳עכשיו אנחנו מבינים מה המשפחה שלך עוברת׳.

הרגשנו הערכה גדולה ואנשים מבינים עכשיו גם את המשפחות. ביום ההוקרה רואים שאכפת לעם ישראל מהפצועים, ולא משנה ימין או שמאל או דרוזים, וזה ממלא את הלב".

**המסר שלי**

"לפעמים אני אומר שמשהו בנו צריך למות כדי שאנחנו נחיה. אם אתה מעריך את החיים כמו שצריך ונכנס לפרופורציות, כל מצב מתקבל בצורה נכונה. בעזרת הרבה אמונה וכוח אנחנו יכולים לקום מכל דבר. זאת המלחמה של החיים שלנו. אחרי שנלחמתי עבור המדינה, זה הזמן שלי להילחם על החיים שלי. וזה תלוי בי אם אני בוחר בחיים או בוחר לחיות את הפציעה. במקרה שלי, בחרתי בחיים. המסר שלי הוא שבכל מצב שאנחנו חושבים שהגענו נמוך ביותר, אפשר להצמיח כנפיים, הכול תלוי בנו".

**"אני הייתי שקוף"**

**משה ברכה בן 61 , גר בבאר שבע, גרוש ואב לשישה, חי בזוגיות**

**"לפעמים, להיות גיבור"**

"התגייסתי בשנת 1990 למשטרת ישראל. האינתיפאדה הראשונה הייתה בשיאה. עשינו המון פעולות, מעצרים, חשפנו אמצעי לחימה, סמים. ועסקנו בעיקר במניעה של פעילות חבלנית עוינת. רוב השירות שלי היה באזור עזה. אני יודע בוודאות שסיכלנו שני פיגועים גדולים, שני רכבים ממולכדים, אבל לאירועים כאלה אין הד, כי לא קרה כלום. נקלעתי להרבה הפרות סדר ומהומות

ולדעתי, בכל פעם נפצעתי מחדש. היו שני אירועים בולטים. האחד, במחסום ארז.

שוטר נעלם וחשבתי שחטפו אותו. בזמן החיפושים כמעט ביצעו בי לינץ'. אחרי שזה קרה נהייתה מועקה בלב. הפסקתי להיות בעל, אבא, הפסקתי לעבוד. באו אליי בטענות, ולא ידעתי מה יש לי. הייתי בן 35, בשיא אוני. שלחו אותי למסוף רפיח, לעמוד בשער. במסוף שוטר פלסטיני ניסה לחטוף

לי את הנשק, קפצתי עליו ולקחתי לו את האקדח. אנשי הביטחון קפצו עליי ואזקו אותי. עד שמישהו צעק 'זה משה ברכה, מה, אתם גנובים?' ושחררו אותי. פה נראה שמשהו בי פקע בפנים. תפסתי אוטו ונסעתי הביתה. הרגשתי שאני בוער מבפנים, רציתי לראות את המשפחה שלי ורציתי למות.

הגעתי הביתה, לגברת שלי, הייתי נשוי אז, ואמרתי לה 'אני אוהב אותך ואת הילדים, תנסי לחיות את החיים שלך כמו שהם'. אחרי כמה דקות באה משטרה וחיפשו אותי. משהו השתבש לי במוח לגמרי. לקחו אותי לבית חולים פסיכיאטרי ואשפזו אותי, הייתי בהלם, קשרו אותי למיטה עם חגורות".

**"זו משרה לכל החיים"**

"לא רציתי לצאת לפנסיה, אבל בגיל 35 אמרו לי 'שב בבית תקבל משכורת'. עברתי משבר נפשי קשה, ניסיתי להתאבד. ומאז אני משתקם. באשפוז הראשון נפל לי האסימון שמפה אתה לא הולך אחורה, אתה מתקדם קדימה. הבעיה שהאירועים קרו לי עם אזרחים. הייתי בתוך קבוצה והם עשו בי לינץ'. לכן בכל פעם שאני בהמון, במשחק כדורגל, מטייל בעיר, אני חוזר לאותו מקום. אם מישהו היה עושה תנועה שמאיימת עליי, הייתי קופץ עליו. הטיול איתי נהיה סיוט. בערך שלוש שנים לא יצאתי מהבית. עד שמישהו בא והזמין אותי למועדון שהיום נקרא רעות. התחלתי לצאת ומשם התקדמתי לאט לאט. הטיפול שאני מקבל נקרא נוירו פידבק טריינינג, במרכז לבריאות הנפש, ובמשך קצת יותר מעשור טיפל בי ד"ר אחמד אבו ג'מעה. הטיפול קילף את הקליפות. ובעבורי טיפול הנוירו פידבק בטווח הארוך הוא הטוב ביותר עלי אדמות. היום אני מטפח את עצמי ועושה למען הקהילה. אני מתנדב בבית החולים הפסיכיאטרי בבאר שבע ויש לנו את להקת יחד, אני מנגן בגיטרה ושר ואנחנו עושים דברים טובים. חזרתי ללמוד ספרות ואני מעביר חוג לספרות בבית הלוחם, וגם חוג לכתיבה יוצרת. אני גם מרצה".

**"לכל המשפחה"**

"בעקבות המשבר, המשפחה שלי התפרקה, הפסקתי להיות בעל ואבא. התגרשנו.

היום אני אבא אחר לגמרי. אני חי עם בת זוג, אירנה, והיא זאת שהצטלמה איתי עם שתיים מבנותיי, ניצן, בת 25 , ויובל, בת הזקונים, בת 16. אני יודע שיש הרבה אנשים שלא עושים דברים מתוך בושה. אבל מישהו צריך לקחת אותם. יש לי חבר, יוסי חיון, שלקח לי את היד וזרק אותי החוצה.

נתן לי להתמודד, ללכת לבית הלוחם, לראות את הפועל באר שבע. דברים שלא הייתי חולם להגיע. וזאת חתיכת תהליך. אני בחרתי להוציא את משה ברכה, כדי שיראו שיש שינוי. והבושה יורדת ממני".

**יום ההוקרה 2022**

"בזכות הקמפיין התקשרו אליי אנשים שלא ראיתי עשורים. ועד לפני שלוש שנים, אני הייתי שקוף. גרתי בבית משותף, ואנשים עשו עליי חרם, כי לא הבינו מי זה, מה הוא צועק באמצע הלילה. החלפתי המון דירות.

היום אני יכול לומר שיום ההוקרה משנה תודעה, אצל הפצועים וגם בציבור. בשנה שעברה, הרציתי בתיכון מקיף ג' וניגש אליי תלמיד כיתה י"ב שאמר שהוא לא מתגייס לצבא. אחרי ההרצאה הוא שאל אותי 'איפה אתה חושב שאני אתרום הכי הרבה' והיום הוא כבר סיים טירונות גבעתי ועתיד לצאת לקורס מ"כים".

**המסר שלי**

"מה שמחזיק אותי זאת ההתנדבות למען הקהילה. אנחנו סוג ד'. ואם אני, עם הסוג ד' שלי, בא ועוזר לקהילה, אני משפר את העמדה. אני אומר לבני הנוער: תתגייסו, תעשו שירות משמעותי, ואם יקרה לכם משהו, המדינה לא תזרוק אתכם. המדינה עוזרת ומסייעת ומטפלת. אני כבר עשרים ומשהו שנה מטופל ואני יכול לומר שעשר שנים אני משוקם. השיטות השתנו, הגישה השתנתה, בימי ההוקרה פתאום רואים בטלוויזיה אנשים שהתביישו לצאת מהבית. רואים אותם חשופים בכל העולם והם לא מפחדים ומתביישים. זאת קפיצת מדרגה. לפני יום הזיכרון התקשרו מהעירייה לשאול אם הזיקוקים מפריעים לי. ממתי בכלל שאלו אותנו דברים כאלה?

אני יכול לומר בוודאות שיש שיפור עצום".

**"מתחתי את הגבולות שלי"**

**מנֵלָהֶ אַנדְלָאֵוּ בן 30, גר בראשון לציון. נשוי ואב לשניים**

**"לפעמים, להיות גיבור"**

"שירתי בדובר צה"ל כצלם קרבי. בצוק איתן הצטרפתי לכוח של הנח"ל ונכנסנו רגלית. הלכנו כל הלילה ולפנות בוקר אני שומע בקשר שהכוח מקדימה הותקל.

ביקשתי אישור לעבור קדימה, פתחתי את המצלמה, ירדתי למצב שכיבה והתחלתי לתעד. כעבור כמה שניות היה פיצוץ אדיר. הגוף שלי היה מאוד חם וגם רדום, לא ידעתי מה קרה, אם נפגעתי בכלל, ואני זוכר כאילו מרחוק מישהו מדבר איתי, שואל 'איך קוראים לך, אתה יודע איפה אתה נמצא', ולא ממש ידעתי לענות לו. איבדתי הכרה והתעוררתי, אמרתי שאני רוצה לקום אספתי את הדברים ונפלתי אחורה. פינו אותי לסורוקה ורצו שאהיה ער, אז בכל פעם שעצמתי עיניים נתנו לי כאפה. צבטתי את עצמי, מנסה להבין איפה נפצעתי. היה נורא חם. הפנים שלי היו מכוסות דם דבוק וקשה, וניסיתי לקלף את זה ולראות איפה נפצעתי.
אמרו לי שנפגעתי בראש ובהמשך הבנתי שרסיס של פצמ"ר חדר את הקסדה ופגע בי מצד ימין של הראש".

**"זו משרה לכל החיים"**

"הייתי מאושפז בסורוקה. הגיעו לבקר הרבה אנשים, עמדו בתור, חוויה מטורפת. יצאתי מהאשפוז ואחרי ארבעה חודשים שחררו אותי על פרופיל 24 . אני מוצא את עצמי בלי שום תמיכה. יושב בבית חצי שנה ומתחרפן. הפציעה עדיין לא החלימה, היה יורד לי דם, מגרד וכואב. המשפחה שלי לא ידעה איך להתמודד. הייתי נשאר ער עד חמש בבוקר ואימא שלי, זיכרונה לברכה, הייתה באה ופותחת את הדלת והייתי עושה את עצמי ישן. לא ידעתי בכלל שאני סובל מפוסט טראומה. אחרי חצי שנה אספו את כל החיילים שנפצעו בצוק איתן ועשו לנו אבחון. הפסיכולוג מזמן אותי ואומר לי שאני צריך ללכת לטיפול. לא הבנתי, כי אני לא מכיר את הדבר הזה. בקהילה שלי יש חוסר הבנה על פוסט טראומה והדרך היחידה שלי להתמודד הייתה לרצות את כולם, כאילו הכול בסדר איתי. התקשרה אליי קצינת נפגעים ושלחה אותי לבית הלוחם תל אביב.

שם פגשתי את רויטל, רכזת הצעירים, וגם את הפסיכולוג מתל השומר ואז התחלתי ללכת לפגישות וטיפולים בשיקום. ואז רויטל סיפרה לי על יוזמה של אגודת הידידים שמוציאה חיילים פצועים לטיול שחרור. יצאתי לטיול בהודו עם אנשים שלא הכרתי והייתי בהלם. למה שמישהו יציע לי כזה דבר? זאת הייתה פעם ראשונה אחרי השחרור מבית החולים ששוב החזירו לי את החיבוק, אמרו לי שיש מחיר למלחמה ולפציעה שלי ויש מי שרוצים לחבק אותך ולחזק. לא מפקירים אותך".

**"לכל המשפחה"**

"היום אני עובד כפרילאנסר בתעשיית הטלוויזיה, ואני נשוי ארבע שנים. הכרתי את עצמי ומתחתי את הגבולות שלי והיכולת שלי להתמודד דרך השיקום.
אשתי ואני התחלנו גם ללכת יחד לייעוץ זוגי, ורציתי שזה יקרה כי הרבה פעמים יש לי נטייה לא לספר דברים שאני עובר.

עם הזמן והדרך שעברתי קיבלתי את הכוח להגיד 'אני רוצה שתדעי'. אני רוצה שנעבור יחד תהליך כדי שנוכל לצמוח יחד. וצריך אומץ. במיוחד שאני כבר אבא לשני ילדים.

הדברים נהיים מאתגרים יותר. אנחנו לא יכולים להתמודד שנינו עם הכול לבד, שנינו צריכים ללמוד.

"בטיול בהודו פגשתי את עדי שטראוס. לא היה לי מושג מיהו. בטראק של ארבעה ימים בהימלאיה הוא תפס אותי לשיחה. הביטחון העצמי שלי היה נמוך, לא ידעתי לדבר, אבל הוא הבין אותי. הוא שאל אותי מה אני רוצה לעשות בחיים. וזאת פעם ראשונה ששאלו אותי מה המטרה ומה החלום. ידעתי שאני רוצה ללמוד קולנוע ולא ראיתי מעבר.

הוא שאל 'מה הלאה?' ואני זוכר את המשפט ומשתמש בו. מאז באמת למדתי, התחתנתי, התחלתי לעשות ספורט, עשיתי טיפול ארוך עם פסיכולוג. עדי אימץ אותי ועל זה אני רוצה לומר לו תודה ענקית. הייתי נעלם לו לחודשים והוא לא התייאש. הוא היה אומר שאני הבן שישי שלו. הייתי אומר לעדי שאין לי זמן. עשינו בדיקה יחד ויצא ש־ 16 שעות ביממה אני לא עושה כלום. היום זה הפוך, אני עובד 16 שעות ביממה. אני אוהב את העבודה, וכמה שזה קשה, שאני לא רואה את המשפחה, הם מבינים את המשמעות".

**יום ההוקרה 2022**

"החשיפה בקמפיין הייתה קצת מלחיצה.
אני לא רגיל לדברים האלה ולכמות ההודעות שקיבלתי. אבל לאט לאט התחלתי להכיל ולקבל שיש כאן גאווה, וכל אחד מנסה להביע מה הוא הרגיש כשהוא ראה אותי. אנשים התקשרו אליי בהתלהבות, 'עכשיו ראינו אותך במונדיאל'.

הטקס היה מרגש, הלכתי עם אשתי וזאת פעם ראשונה מאז הפציעה שהיא הכירה סיפורים מקרוב, ואני הרגשתי טוב שהיא הייתה שם. בציבור הישראלי אין מספיק מודעות להתמודדות היומיומית שלנו. במיוחד של פוסט טראומטים. הייתה פעם בסופרמרקט שמישהו אמר לי 'איך אתה עומד בתור של הנכים? אתה בכלל לא נכה'.

זה מצחיק וגם עצוב. לא צריך ללכת עם דגל, אבל החשיפה חשובה. אנשים שאני עובד איתם, פוגש כל בוקר, ראו אותי בטלוויזיה ואמרו 'לא ידענו'".

**המסר שלי**

"חשוב לקבל את הפציעה. אני לא יכול לחזור להיות מנלה של פעם, וברגע שהבנתי את זה, משם צמחתי, הבאתי מנלה חדש. בחיים לא חשבתי שארוץ מרתון, והיום אני מתאמן למרתון. כל אחד יכול למצוא את עצמו ולגלות כוחות חדשים, כי ככה צומחים".

הגיע הזמן שיקשיבו לנו

**מהממשלה העתידית ועד חופשה בבית מלון, חשוב להוסיף ולקדם את זכויותינו**

יובל וגנר - מייסד ונשיא עמותת נגישות ישראל, נכה צה"ל, טייס בדרגת סא"ל, נפצע בתאונת אימונים

<www.aisrael.org>

יום המודעות לשוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות כמדי שנה, ב- 3 בדצמבר מצוין יום המודעות הבינלאומי לשוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות. היום הוא חלק מפעילות האו"ם שבו יש מחלקה העוסקת בסוגיות הקשורות לאנשים עם מוגבלות. בכל שנה בוחרים נושא ליום המודעות, והשנה התמקדנו ביוזמות חדשניות כדי לקדם שילוב בתעסוקה ולהקטין את אי השוויון בקרב אנשים עם מוגבלות.

היום הוא חלק מפעילות האו"ם לפיתוח בר-קיימה הכוללת 17 יעדים, יעדי Sustainable ,SDG Development Goals, שאותם צריכים לקדם מדינות ועסקים. קידום העסקה של אנשים עם מוגבלות שייך ליעד SDG-8 והקטנת אי השוויון ונגישות לאנשים עם מוגבלות שייכת ליעד .SDG-10 לאורך כל השנה האו"ם מקדם נגישות פיזית, שירותית, טכנולוגית, מעמדית ותעסוקתית.

בישראל, לכבוד יום המודעות מפעל הפיס ואתר שווים מאירים מבנים בצבע סגול, המזוהה עם אנשים עם מוגבלות. כמו כן, הפיקה עמותת נגישות ישראל סרטון מודעות העוסק בתופעה הבעייתית של בני משפחה של נכים העושים שימוש בתו נכה כנגד החוק. נוסף על כך, קיים סניף אילת של עמותת נגישות ישראל צעדה בהשתתפות אנשים עם ובלי מוגבלות בסגול, ומנכ"לית העמותה, עו"ד מיכל רימון, הנחתה מושב בכנס של האו"ם לרגל יום המודעות.

יום המודעות הוא הזדמנות נהדרת לראות מה השגנו ובעיקר מה האתגרים לעתיד.

**ציפיות מהממשלה החדשה**

עברנו את הבחירות לכנסת ה- 25 שזכו לציון בינוני נמוך בעניין הנגישות. אנו בתקופת המשא ומתן הקואליציוני, מאזינים לחדשות ושומעים על ביטחון פנים, ביטחון חוץ, אוצר ומשפטים, אבל לא שומעים דבר על סוגיות הנוגעות לנו, אנשים עם מוגבלות בכלל ונכי צה"ל בפרט. היינו רוצים לשמוע על נבחרים המבקשים לעסוק בעניינים שלנו. בכל מקרה, בקרוב יהיו שרים וסגני שרים, יושבי ראש של ועדות ושל ועדות משנה, חברי ועדות וחברי כנסת, ואנו, עמותת נגישות ישראל, נגיע אליהם. נגיע ונבקש לטפל באנשים עם מוגבלות. נבקש מהם לטפל בנושאים החשובים לנו: חניות נכים, מוניות נגישות, אתרי טבע נגישים, היערכות למצבי חירום, מערכת בריאות נגישה, בתי ספר נגישים, מקומות עבודה ותעסוקה, צימרים ומלונות נגישים יותר, אולמות מופעים עם נגישות משופרת והרשימה עוד ארוכה. לא נרפה עד שלא יירתמו ויילחמו למעננו.

**נגישות במלונות**

מתי מישהו עם מוגבלות בדרגה גבוהה הרגיש ממש נוח בחופשה בבית מלון? על אף החקיקה המחייבת הנגשת בתי מלון וחדרים לנכים, המצב רחוק מלהיות משביע רצון. השנה פגשתי איש תיירות נגישה מחו"ל שסיפר כי הם שואפים לרמת נגישות במלון שתהיה נוחה כמו בבית. עד כמה שזה נשמע הגיוני, כיום זה בגדר חלום. דמיינו שאין בעיה עם חניות נכים, אין בעיה עם שיפועים, דלפק הקבלה נמוך, המעליות רחבות ויש בהן כפתורי הפעלה בדיבור, בחדר יש מרווח גדול משני צידי המיטה, המיטה מתכווננת, יש גישה נוחה לתאורה ולמזגן, אפשר להתגלגל למרפסת בעלת נוף, חדר האמבטיה מאובזר, מאחזי היד בהתאמה אישית ועוד. הגיע הזמן שגם לנו חופשה בבית מלון תהיה נוחה כמו בבית.

**טיול נגיש בצפון אשדוד**

המלצה חמה על טיול נגיש באשדוד הכולל שתי אפשרויות. אפשר לטייל בכל אחת בנפרד או לטייל בשתיהן יחד. באזור הצפוני-מערבי של אשדוד, בטיילת החוף הצפוני נמצאים חוף מי עמי וטיילת

פארק נחל לכיש. כדי להגיע לחניה לטיילת מומלץ לרשום בווייז "סמטת אל הים", שבה יש מגרש חניה עם חניות נכים, משם מתגלגלים דרך שבילים נגישים לכיוון הים והחוף. נוף הים מהמם ביותר. מכאן יוצאים ימינה או שמאלה לטייל, ולאורך המסלול שפע ספסלי ישיבה נגישים. אורך המסלול כמה מאות מטרים וכולו אופקי וקל.

**תלונות נגישות:** כל אחד ואחת יכולים לסייע בקידום הנגישות.

נתקלתם בבעיית נגישות, צלמו, ופשוט כנסו לאתר נגישות ישראל www.aisrael.org

ומלאו את טופס תלונות נגישות ואנו נטפל. יחד ננגיש את ישראל.

מחושך לאור

**להמציא את עצמנו מחדש וליצור נס חנוכה פרטי**

עפר עדן - יזם ותעשיין, נכה צה"ל ממלחמת יום הכיפורים 054-2330003

oferpiocasing@gmail.com

סוף השנה האזרחית מגיע וכולם מחכים להתחלות חדשות באופק. באותה תקופה מגיע גם חג החנוכה, חג האור והגבורה, פוגש אותנו בדרך וממחיש את הרצון לשינוי ותזוזה. אנחנו אולי מעט תקועים, אולי רוצים לצאת מחושך לאור. וגם אם נראה שחשוך מסביב, בכולנו יש יכולת למצוא מסלול חדש ונכון, מסלול שיוליכנו בכיוון המתאים לנו. אז יוצאים מהשגרה, מהיומיום, זונחים את הפחדים, הבלבול וחוסר ההבנה ופשוט שועטים קדימה.

**העצה הנכונה**

בדרך לשינוי, רבים יחלקו לנו עצות חכמות ומעניינות. כיצד להתנהל ואיך לנהוג, כיצד להשתנות תוך כדי תנועה וזרימה. אבל הדבר נכון בעיקר למי שכבר עלו על הכביש, תפסו תאוצה והם מחפשים פסגות נוספות, ריגושים אחרים. אני מצדיע להם. רובנו, שעדיין מתלבטים, צריכים ללכת בדרך שונה. להבין כיצד מרגיש אדם מן היישוב שברצונו לקחת החלטה עסקית או חברתית ולשנות את חייו. השלב הראשון הוא שלב של החלטה, של ההבנה שדרוש שינוי.

ההבנה מחלחלת ואנו רוצים להתחיל לזוז. יש רעיון. ומכאן עולה סדרה שלמה של שאלות: איך מתחילים לגלגל את הרעיון, האם בכלל מתאים לנו לצאת לעצמאות, איך מתנהלים עם הרשויות, מה יגידו החברים, מה יקרה אם ניכשל ועם מי אפשר להתייעץ.

**רגע של החלטה**

אני על זה, החלטתי. כעת מגיע החשש להיכנס למשהו אחר, לעיסוק חדש, שחקנים חדשים. רוח קרה נושבת בחוזקה. אני לא פחדן, אני לא טירון, עשיתי משהו בחיים, אבל עכשיו הכול נראה שונה. מהיר יותר, מודרני יותר. היועצים אומרים ללכת על שיתופי פעולה, שהעולם גלובלי. אבל הכושר, המהירות והגמישות, אולי אינם מתאימים. באיזו רגל להתחיל? האם רואים שאני מהסס? ההחלטה וההתחלה מפחידות. מסביב נשמע משפטים כמו "יש להפנים שהיום בעסקים אתה לא יכול לבד לאגור אינפורמציות"; "העולם גלובלי. חייבים להיעזר במדיות שונות"; "יש לשים לב לתמרורים שבדרך". והאמת, זה מלחיץ.

**חכם כבעל ניסיון**

גם אם פעלתם בעבר בתחום העסקים או בתעשייה, כל שינוי הוא מלחיץ וצודקים החוששים. הסיפור האישי שלי רצוף שינויים ואני דוגמה טובה לתהליכים מתמשכים של החלטות ושינויים.

בארבעים השנה האחרונות יצא לי להחליף, לשנות ולהמציא את עצמי לפחות 15 פעם. קיבלתי החלטות בנושאי נישואים וגירושים שלוש פעמים, הקמתי מפעלים, הרמתי השקעות, הצטרפתי לקהילות, לחוגים, וכדומה. מכל דבר למדתי משהו. ובכל פעם הגעתי לצומת. צומת גדול יותר, סואן או קטן, אבל תמיד צומת שחייבים לקבל בו החלטה. אי אפשר לדעת אף פעם אם ההחלטה נכונה או לא. כי הנבואה הרי ניתנה לשוטים. אבל להחליט צריך.

**המכבים של ימינו**

החיים מהירים וזורמים. הזדמנויות יש כל הזמן. צריך רק לפגוש אותן במקום הנכון ובזמן הנכון. למי שעומדים כרגע בצומת בחייהם - עסקי או אישי, כדאי להיזכר בהיסטוריה ובגיבורים של פעם, המכבים.

הם אלו שחגגו את ניצחון האור על החושך, ניצחון הרוחניות על החומריות. את הניצחון הזה הייתי מגדיר היום אחרת, כשימוש באנרגיות הפנימיות שלנו על מנת לעבור את המדרגה, הקיר או המכשול.

באתר חב"ד מסבירים את הייחודיות של חג החנוכה ומדוע החנוכייה ממחישה את האתגר הרוחני. אנו מדליקים נרות בשל נס פך השמן, אולם במנורת בית המקדש היו שבעה קנים, ואילו בחנוכייה יש שמונה.

ההסבר הוא שמנורת שבעת הקנים התאימה למצב רגיל שבו אפשר לקיים את רצון השם ללא הפרעות.

אולם נוצר מצב בלתי רגיל, והחשכה הרוחנית עלתה וגברה, ולפיכך לא היה אפשר להסתפק בשבעה נרות וצריך היה להדליק שמונה. באותו אופן, כל אחד ואחת מאיתנו יכולים למצוא בקרבנו את הנר השמיני.

**לחצות את הצומת**

כל אחד ואחת חווים אתגרים בחיים. לפעמים הם מכאיבים. לעיתים קרובות החיים סוחטים אותנו, מתישים את גופנו ורוחנו, אולם בעזרת החוכמה נוכל לזהות, לרוב במבט לאחור, כיצד ניסיון החיים עזר לנו לגדול ולהתפתח. ניקח את האתגר, לא נפחד, ובכוח האנרגיה שלנו נעבור ונחצה את הצומת לעבודה, תעסוקה או מצב חדש בחיים. תמיד מצבנו יהיה טוב יותר. בהצלחה וחג אורים שמח.

לשחות במים עמוקים

**ליווי רפואי ומקצועי הוביל להישגים מופלאים בשחייה הפרלימפית בטוקיו 2020.**

**המדור נכתב בשיתוף חנוך בודין, נכה צה"ל, שחיין פרלימפי ושיאן עולם**

פרופ' רפי חרותי - פרופ' רפי חרותי מומחה ברפואת שיקום; מנהל חטיבת השיקום במרכז רפואי שיקומי רעות בתל אביב; חבר סגל בפקולטה לרפואה של אוניברסיטת תל אביב; מנהל אישי - מרכז לטיפול מיני, זוגי, פרטני וטיפולי סרוגייט; שימש רופא בית הלוחם תל אביב במשך 15 שנה.

**חנוך בודין**

נכה צה"ל קטוע מתחת למרפק ממלחמת לבנון הראשונה. בשיקום החל להתאמן בשחייה בבית הלוחם תל אביב.
השתתף בשישה משחקים פרלימפיים, זכה בשמונה מדליות, בהן שתי מדליות זהב.

לאחר פרישתו מהשחייה השתלב כמסווג בינלאומי טכני מוערך ומבוקש. בשנת 2009 היה הנכה הראשון שהשתתף בתוכנית הטלוויזיה "הישרדות".
אתם מוזמנים להפנות שאלות למדור heroti@reuth.org.il

הדרך שבה ליווינו את נבחרת השחיינים למשחקים הפרלימפיים בטוקיו 2020 הייתה מרגשת ומעניינת. במשחקים גרפו השחיינים, תחת שרביטו של המאמן המהולל, יעקב ביננסון, שמונה מדליות, בהן שש מדליות זהב. זהו ההישג הגדול ביותר של ספורט הנכים מאז המשחקים בסיאול 1988. לשם השוואה, במשחקים בריו בשנת 2016 חולקו 152 מדליות. ישראל שלחה שבעה שחיינים, שהשתתפו ב- 23 משחים, הגיעו לעשרה משחי גמר, וזכו במדליית ארד אחת. מיד לאחר סיום משחקי ריו, כתב ביננסון: "צוות מקצועי ורפואי הוא חיוני וחשוב ביותר, בעיקר מבחינת הקשר הרצוף עם השחיינים. צוות זה חייב להיות קבוע, וכזה שילווה את השחיינים באופן רציף ומתמשך. עליו להכיר היטב כל שחיין מבחינה רפואית ומבחינת ביצועיו הספורטיביים, וכן גם את יכולותיו הפיזיות ואפשרויות הסיווג. ספורט הנכים הפך להיות מקצועני. אם לא נתחיל לשקם מיידית את ענף השחייה, התוצאה תהיה שבעוד ארבע שנים הוא ייעלם ויפסיק להתקיים בישראל".

כדי להבין מה קרה בין ריו לבין טוקיו צריך להכיר מושג בסיסי בספורט הנכים: סיווג או כפי שכל ספורטאי מכיר, קלסיפיקציה. כל ספורטאי המתחרה בספורט נכים עובר סיווג של רמת התפקוד, לפי סוג הנכות וחומרתה. לכל ענף שיטת סיווג משלו, לפי התפקוד הנדרש בענף. משנת 2008 חלו שינויים גדולים בדרכי קביעת הסיווג והוא נקבע ללא אפשרות ערעור. הפיקוח עבר בצורה מוחלטת לוועדת השחייה העולמית (World Para Swimming). בכל המדינות הנחשבות בעולם החל תהליך מרשים של השקעה ומחקר בתקנונים, הן של הסיווג הן של חוקת השחייה.

גם ביננסון החליט שהמעטפת המקצועית של השחיינים הישראלים חייבת לכלול ליווי מקצועי ורפואי וטיפול בנושא הסיווג. בעקבות לחצים עצומים שהוא הפעיל, הוא החל לקבל מאיתנו ליווי מקצועי. נרתם גם בית החולים רעות תל אביב, והחל לספק ליווי רפואי הנמשך עד היום, בדרך לפריז 2024. לכל סיווג בינלאומי הוצמד צוות המבצע גם הכנה מנטלית ופיזית. כל שחיין זוכה ליחס אישי ולייעוץ. בו בזמן, נעשתה בדיקה מקיפה לגבי הסיווגים בעבר.

כל שחיין עבר מבדקים וסיווג בארץ והוכן לו תיק מקצועי מקיף, כדי להכינו באופן מיטבי לבדיקה. חוקת השחייה נלמדה באופן מקיף ונבחנו טעויות עבר שגרמו לפסילת שחיינים. השחיינים הרגישו עטופים מקצועית, רפואית וגם מנטלית. נותר להם רק להתאמן כהלכה.
במשחקי טוקיו 2020, שהתקיימו ב- 2021 בשל מגפת הקורונה, זוכה נבחרת ישראל בשש מדליות זהב, מדליית כסף ומדליית ארד. נשברים שיאי עולם.

עמי דדאון גורף שתי מדליות זהב ומדליית כסף, מרק מליאר זוכה בשתי מדליות זהב ומדליית ארד, שניהם עם שיתוק מוחין. איאד שלבי, שחיין עם פגיעת חוט שדרה, זוכה בשתי מדליות זהב, והוא הספורטאי הערבי הראשון שזוכה במדליה. במשחקים השתתפו גם אראל הלוי, אריאל מליאר, ורוניקה גירנקו ויוליה גורודיצ'וק, כולם שיפרו שיאים אישיים והגיעו למשחי גמר. יעקב ביננסון מופיע בכל במה אפשרית וזוכה בפרס משרד החינוך על מפעל חיים. השחיינים זוכים לכבוד עצום, מלגות כספיות ושלטי חוצות ענקיים.
מה השתנה? בעיקר, הביטחון. של המאמן ושל הספורטאים. הוסרו מגבלות חוסר הוודאות, הוסרו מכשולים מנטליים רבים. הספורטאים פיתחו יותר אמון במערכת, ויכלו להתפנות לאימונים הקשים, ולהתרכז במשחים. האבחנה של ביננסון הוכחה כנכונה ומדויקת. הליווי המקצועי הצמוד הוכיח את יתרונותיו. אנו עם הפנים לפריז 2024.

עדכון זכויות דצמבר 2022

כל הרשום בלשון זכר אמור גם ללשון נקבה

אבנר גולן - מנהל אגף זכויות ורווחה

**ביטוח רכב רפואי - בשורה חשובה**

לאחר דיונים ממושכים, אותם הוביל ארגון נכי צה"ל בהשתתפות נציגי החשב הכללי באוצר ונציגי אגף השיקום, אנו שמחים לבשר כי התקבלה בברכה בקשתנו לצרף נכי ונכות צה"ל בעלי רכב רפואי למכרז ביטוח הרכב הפרטי של עובדי המדינה.

מינואר 2023 יוכלו נכי ונכות צה"ל לבטח את רכבם הרפואי אצל החברות הזוכות.

מכרז ביטוח הרכב הוא מהגדולים והמובילים בארץ, והוא מאפשר לרכוש ביטוח לרכב פרטי במחירים מועדפים ובתנאים אטרקטיביים. את המכרז פרסם לאחרונה החשכ"ל וזכו בו שתי חברות ביטוח: ביטוח ישיר ו- WE SURE. הכיסוי הביטוחי יכלול ביטוח חובה וביטוח מקיף. תעריפי הביטוח יהיו בתוקף בכל שנה קלנדרית (ינואר עד דצמבר) ויחולו גם על מי שיצטרפו להסדר במהלך השנה ועל בעלי רכב המחליפים את רכבם במהלך השנה, בחישוב יחסי, לפי מועד ההצטרפות.

השתתפות משרד הביטחון בתשלום פרמיות הביטוח תהיה בהתאם לתעריפי הביטוח המפורסמים במחירון החשכ"ל של הרכב היציג הרלבנטי לו זכאי הנכה. סכום הביטוח ישולם לתגמול הנכה בחודש דצמבר של כל שנה, בהתאם לכללים ולשיעורים הקבועים בהוראת הרכב הרפואי. כל נכה חופשי לבחור ולהחליט היכן לבטח את רכבו הרפואי וישלם ישירות למבטח. להלן הסבר על הביטוח.

1 . הביטוח מיועד לנכי ולנכות צה"ל שברשותם רכב רפואי, וכן לבני או בנות הזוג שבבעלותם רכב פרטי.

2. משרד הביטחון העביר לחשכ"ל קובץ נתונים הכולל, בין היתר, את פרטי הנכים שברשותם רכב רפואי, את אמצעי ההתקשרות עימם ואת דגם וסוג הרכב. המידע הועבר בכפוף לדרישות מחמירות של אבטחת מידע והגנת הפרטיות.

3. בהתאם, קיבלו החברות הזוכות מהחשכ"ל אך ורק את פרטי הנכים שברשותם רכב שאותו הן יכולות לבטח, בהתאם לתוצאות המכרז.

4. החברות הזוכות במכרז יפנו באמצעות מסרון או באמצעות שיחת טלפון לנכי ונכות צה"ל ויציעו לחדש את ביטוח הרכב באמצעותן.

5. נכים ונכות שלא יקבלו מסרון או שיחת טלפון מחברת הביטוח, ככל הנראה בשל היעדר מידע באגף השיקום, ייאלצו לפנות לעובדי הרווחה במחוז השיקום ולהצטייד בטופס המאשר את זכאותם לרכב רפואי בגין נכותם, והמפרט את סוג ודגם הרכב שברשותם. ראו טופס לדוגמה של אגף השיקום.

6. לאחר פנייה של נכה לאחת מחברות הביטוח הזוכות, תעביר החברה למבוטח הצעת מחיר בכתב, לביטוח חובה ולביטוח מקיף.

7. חברת ביטוח ישיר יצרה כתובת מייל ייעודית לנכי צה"ל באמצעותה אפשר לפנות ולהשאיר פרטים: army@5555555.co.il

8. ראו בעמוד זה את רשימת סוגי הרכבים לפי חברת הביטוח ואמצעי קשר.

אפשר להצטרף גם דרך אתר החשכ"ל.

**מערכת חדשה להזמנת תרופות באזור האישי**

במסגרת שיפור השירות והכנסת פלטפורמות דיגיטליות חדשניות, שולבה לאחרונה מערכת להזמנת תרופות באזור האישי באתר. כל התרופות הקבועות מופיעות במערכת, יש להיכנס לאזור האישי, לסמן את התרופה ולהזמין בממשק דיגיטלי חדשני. פעולות נוספות שאפשר לבצע: מעקב אחר הטיפול בהזמנה;

שליחת הערות לבית המרקחת; חידוש מרשם קיים או דיווח על פקיעת תוקף מרשם; הודעה על תרופה שחסרה במלאי וניפוק מרשם לרכישה עצמית; הורדת דו"ח ניפוק תרופות עבור חידוש רישיון לקנאביס רפואי; צפייה בהיסטוריית תרופות והזמנות.

**הרחבת השירות להנפקת רישיון לקנאביס רפואי**

נכי צה"ל הזקוקים לרישיון לקנאביס רפואי בשל מצבם הרפואי הנובע מהנכות המוכרת, יכולים לקבל הפניה מהמרפאה במחוז השיקום לרופאים המורשים להנפיק או לחדש רישיון:

ד"ר מלכה לזר מומחית בפסיכיאטריה, קליניקה ברמת גן; פרופ' אבי ויינרום מומחה בפנימית וטיפול נמרץ, קליניקה בתל אביב; ד"ר דרור רובינסון מומחה באורטופדיה, קליניקה בבת ים; ד"ר נתן כספי מומחה בפסיכיאטריה, מיועד רק למטופלי שלוחת נתניה.

**לקבלת הרישיון לשימוש בקנאביס רפואי, יש להגיע עם המסמכים:**

• הפניה לרופא ממרפאת מחוז השיקום;
• רשימת סעיפי הפגיעה המוכרת במשרד הביטחון;
• דו"ח ניפוק תרופות ממשרד הביטחון;
• דו"ח ניפוק תרופות מקופת החולים;
• סיכום מידע רפואי מרופא משפחה כולל אבחנות;
• סיכום רפואי עדכני מרופא מומחה מטפל, כולל המלצה מנומקת לקנאביס ואישור כי אין התוויית נגד לטיפול;|
• במקרה של פוסט טראומה או פגיעה נפשית, דו"ח סיכום עדכני מפסיכיאטר מטפל.

**לחידוש רישיון או שינוי מינון או שינוי צורת צריכה, יש להגיע עם המסמכים:**

• הפניה לרופא ממשרד הביטחון;
• רשימת סעיפי הפגיעה המוכרת במשרד הביטחון;
• דו"ח ניפוק תרופות ממשרד הביטחון;
• דו"ח ניפוק תרופות מקופת החולים;
• במקרה של פוסט טראומה או פגיעה נפשית, דו"ח סיכום עדכני מפסיכיאטר מטפל.

**טיפולי שיניים בפריסה ארצית במרפאות ד"ר בוחניק**

אגף השיקום מרחיב את רשימת הספקים למתן טיפולי שיניים לנכי ונכות צה"ל הזכאים לטיפול.

מהיום אפשר לקבל טיפול ברשת שיניים - ד"ר עמוס בוחניק. לרשת 24 מרפאות בפריסה ארצית, בין היתר ביישובים: נהריה, חיפה, חדרה, תל אביב, בני ברק, ירושלים, מעלה אדומים, מודיעין עילית, אשדוד, נתיבות, באר שבע, דימונה ואילת. הזכאות לטיפולי שיניים מפורטת בהוראה 53.17 .

[www.shinaim.net](http://www.shinaim.net)

מתחת לפוך

**תזונה מתאימה לחורף תעזור לעבור את הימים הקרים בחמימות ובבריאות | אנני רויזמן**

עונת המעבר ועונת החורף מתאפיינות בשינויים במזג האוויר המשפיעים על המערכת החיסונית שלנו ואף עלולים להחליש אותה ולהפחית את יכולתה להתמודד עם פתוגנים הגורמים למחלות.

לתזונה נכונה השפעה ניכרת על תפקודה של מערכת החיסון. בעונת החורף מומלץ לאכול מזונות מחממים. בחורף נבחר לשלב בתפריט מזונות כמו דייסת שיבולת שועל חמימה, מרק ירקות או מרק עוף, תבשילי קדרה חורפיים וחליטות צמחים מחממות.

להלן כמה רכיבי תזונה ומאכלים המסייעים בהתמודדות עם הקור.

**נוגדי חמצון**

נוגדי חמצון מסייעים להילחם בהצטננויות החורף ואף מונעים אותן. ויטמין סי הוא בין נוגדי החמצון הידועים והוא נמצא בפירות הדר, קיווי, תות שדה, פלפל אדום ועוד.

**ירקות שורש**

לירקות שורש איכות מחממת, והמומלצים הם גזר, שורש סלרי, שורש פטרוזיליה, דייקון, צנון, בצל, כרישה, שום, סלק, דלעת ובטטה. הצורה הטובה ביותר לאכילתם היא במרק שבושל על חום נמוך בתהליך בישול איטי, השומר על כל הרכיבים החיוניים של הירקות. ראו מתכון.

**פחמימות מורכבות**

כדי לשמור על רמות אנרגיה מאוזנות לאורך זמן, רצוי לאכול פחמימות מורכבות אשר מתפרקות לאט ומשרות תחושת שובע מתמשכת. לדוגמה: כוסמת, דוחן, שיבולת שועל, אורז מלא, גריסי פנינה.

**קטניות**

אמנם ברפואה הסינית לקטניות יש איכות מקררת, אך עדיין כדאי להוסיף אותן בכמות קטנה תבשילים ולמרקים שכן יש להן יכולת לייבש ליחה. כדאי לאכול קטניות כמו חומוס, אפונה, שעועית ועדשים בצבעים שונים. את הקטניות רצוי תמיד להשרות לילה לפני הבישול, ולבשל בבישול ארוך לספיגה טובה יותר במעי.

**שומנים טובים**

שומנים טובים הם בעלי איכות מחממת, ולכן בחורף מומלץ לצרוך מהם קצת יותר ממה שצורכים בקיץ. שמן שומשום וטחינה נחשבים למחממים מבין כל השמנים.
כמובן לא נשכח לצרוך אגוזי מלך ושקדים במתינות, אלו תורמים לחיזוק הגוף והזנתו.

**תבלינים**

כדאי להעשיר את המזון בתבלינים חורפיים ומחממים כמו כורכום, פלפל שחור, כמון, הל, ג'ינג'ר, קינמון. את התבלינים רצוי להוסיף לתבשילים לקראת סוף הבישול, כדי למנוע חמצון ואיבוד התכונות המסייעות לגוף.

**מים וחליטות**

בחורף קשה יותר להרגיש צימאון בגלל הטמפרטורות הנמוכות, אך חשוב בדיוק כמו בקיץ להמשיך ולשתות לפחות עשר כוסות מים ביום. אפשר ואף רצוי להוסיף חליטות מחממות, ראו מתכון.

הכותבת היא נטורופתית, מנחת סדנאות "בישול מבריא"

**חליטה חורפית מחממת**

חומרים לארבע מנות 1 מקל קינמון | חצי לימון פרוס | רבע ג'ינג'ר טרי פרוס | 3 תרמילי הל | 1 מסמר ציפורן | 1 ליטר מים רותחים הכנה להרתיח מים בסיר ולהוסיף את כל המרכיבים. לבשל חמש דקות על אש קטנה ולכסות את הסיר במכסה. לתת לחליטה להתקרר מעט ולמזוג. לאוהבי המתוק אפשר להמתיק עם מעט סטיביה.

**מרק כתום מעושן**

חומרים לארבע מנות 4 עגבניות בשלות | 2 בטטות | רבע דלעת | רבע שורש ג'ינג'ר טרי | 1 ליטר מים רותחים | 1 מיכל שמנת אורז או סויה | מלח, כורכום, כמון, פלפל שחור, אגוז מוסקט - לפי הטעם | 3 כפות שמן זית הכנה לחמם תנור ל- 180 מעלות.

לחתוך את העגבניות לרבעים, לקלף את הבטטה והדלעת ולחתוך לקוביות. לסדר את הבטטה והדלעת בתבנית אפייה ולהזליף שמן זית, להכניס לתנור עד שהדלעת יוצאת רכה. בתבנית נפרדת לסדר את העגבניות, להזליף שמן זית, להכניס לתנור לעשרים דקות או עד שהקצוות של העגבניות נשרפות מעט. לאחר שהירקות מוכנים להעביר אותם לסיר, להוסיף ג'ינג'ר טרי מגורד, תבלינים לפי הטעם, ולהתחיל לטחון בעזרת טוחן ידני, להוסיף מים רותחים עד קבלת מרקם קרמי אחיד, בסוף להוסיף מיכל שמנת ולתקן תיבול.
בתיאבון.

אילן שדה. יוצר בקרמיקה

חוויות ורגשות בחומר וצבע, מהפציעה בכיפור ועד הנצחה של לוחמת מג"ב

**מי אני**

אילן שדה, יוצר בקרמיקה. בן 67 , גר בקריית אתא, נשוי ואב לשלושה, סבא לתריסר.

**המלחמה ההיא**

"אני נכה צה"ל ממלחמת יום הכיפורים.
גמרתי קורס מ"כים והטיסו אותנו לסיני בפרוץ המלחמה בשלוש לפנות בוקר.
יצאנו בשיירת זחל"מים לכיוון מוצב המזח והגיעה פקודה לבטל כי היו שם מלא מצרים. חזרנו לבלוזה ולאחר שלושה ימים נכנסנו למוצב בודפשט, פרצנו פנימה ונשארנו עד הפסקת האש. עברנו קרבות מטוסים וחי"ר. נפצעתי פיזית ואני לא כל כך אוהב לדבר על מה שעברתי במוצב עצמו. ראיתי מראות שעדיין קשה להבין אותם.
הייתי זקוק למשהו שיוציא אותי מזה והיצירה בשבילי היא עולם ומלואו.
אני יוצא ושוכח מהכול. זה עושה בשבילי פלאים, ממש תרופה".

**למה קרמיקה**

"לפני שש שנים התחלתי להשתתף בחוג קרמיקה בבית הלוחם חיפה. אני פנסיונר ויש לי זמן פנוי, גם אשתי נכת צה"ל ושנינו מטפלים בנכדים. אני יצירתי, אוהב לעשות דברים עם הידיים. בסטודיו לקרמיקה יש לנו את כל המכשור, תנור ומרדדת, וכל מה שצריך. המורה שלי לקרמיקה היא רבקה דאובר, אני מגיע שלוש פעמים בשבוע, ובכל משמרת יש שמונה עד עשרה יוצרים בסטודיו.
האווירה נעימה, יש לנו מערכת ואנחנו מקשיבים למוזיקה של שנות השישים.
לכולם יש חשק ליצור, להאזין למוזיקה טובה, לשתות קפה. המפגש החברתי הוא נהדר, והעבודה בסטודיו ממש עושה לי טוב בנשמה".

**הרפתקה בסטודיו**

"להגיע ליצירה גמורה לוקח כשלושה שבועות. אחרי העיבוד מייבשים במשך שבוע או שבוע וחצי, שורפים פעם ראשונה ושורפים פעם שנייה עם גלזורה, כדי שהצבעים ייפתחו. מה שאני אוהב ביצירת החמר הוא שאי אפשר לדעת איך בדיוק היא תצא מהתנור כי החמר נפתח והצבעים נפתחים. כל צביעה היא שונה, וכאן היופי, כי היצירה היא כמו הרפתקה".

**היצירה היא חיים**

"יצרתי עד היום הרבה עבודות ואני אוהב להעניק לחברים ומשפחה ובבית הלוחם. בחצר הבית שלי יש עבודות. פסלים, טוטמים, בובות, אגרטל פרחים מקרמיקה, מיני פירות כמו רימונים ולימונים שנראים אמיתיים לגמרי. גם דמויות של חיילים. יצרתי דמות של חייל צעיר במוצב בודפשט עם דגל ישראל ורשמתי על הפסל ' 1973 בודפשט'.
החייל מזכיר לי קצת את עצמי, צמוד לשפת הים בגזרה הצפונית מול פורט סעיד. פיסלתי מלך ומלכה בהשראת פסל שיש בכניסה למוזיאון ישראל. וגם פסלי נשים שיושבות על מדף. הוספתי להן חתיכת עץ כדי שאפשר יהיה להעביר אותן ממקום למקום".

**הנצחה מכל הלב**

"הדס מלכא, לוחמת מג"ב, נפלה בשנת 2017 בשער שכם בעת מילוי תפקידה. הסיפור שלה נגע לליבי ורציתי לנסות לנחם את המשפחה בעזרת יצירה שתנציח אותה. יצרתי צלחת שיש עליה את שער שכם, סמל של משמר הגבול, וידיים המניפות את דגלי ישראל, לאות המשכיות. בסוף נובמבר קיימנו מפגש מרגש בבית הלוחם חיפה, בנוכחות האב השכול, דוד מלכא, הענקנו לו את היצירה וגם את הספר 'תמיד תישאר תמונה' שבו שיר שכתב יוסי מורג ז"ל לזכרה של הדס. האבא סיפר על הבת שהגיעה לגדולות בגילה הצעיר. זאת הייתה מעין סגירת מעגל".

**פתח לתקווה**

"בכל פעם שאני פוגש פצועים ופצועות בבית הלוחם, בחדר האוכל ובכל פינה, אני שואל אם הם עושים משהו ומעודד אותם להיכנס אלינו, כי לדעתי העשייה יכולה להוסיף המון. אני הגעתי בלי ידע. מספיק שאתם אוהבים לשחק בפלסטלינה, כמו בגן. לאט לאט מתקדמים. היצירה בשבילי נמצאת כל הזמן ברקע וללא ספק היא עזרה לי מאוד. החזירה לי ביטחון. והמראות שחוויתי התחילו קצת להתערפל. הייתי רוצה להגיד לכל מי שמתמודדים עם פציעה, שעצם זה שיוצרים משהו ונהנים, לוקח את כל תשומת הלב ליצירה ויכול להשכיח דברים אחרים. היצירה יכול להעניק פתח לתקווה. ככה אני מגדיר את הדברים".