

מרכז רפואי
מעיני הישועה

מיסודו של ד"ר משה חטשילד ז"ל

מסונף לפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב



כבר 30 שנה, מקצוענים עם נשמה.



**חוברת הדרכה סביב אכות חיים, זכויות
עמותות וארגונים של חולי סוכרת**

תוכן עניינים

3	מחלת הסכרת
4	תועל"ת לחיים מתוקים
4	תזונה וטיפול
4	עישון
5	לחץ
9	תנועה
10	מדריך זכויות לסוכרתיים
10	תרופות ומערכת הבריאות
11	קצבאות
12	נהיגה וניידות
13	מיסים
13	דיור
14	הנחה בעמלות בנק
14	הגנה במקום העבודה
15	מידע נוסף
15	אתרי אינטרנט
15	עמותות ואגודות





מחלת הסכרת

סוכרת מסוג 2 היא מחלה שכיחה, שמספר החולים בה נמצא בעלייה מתמדת. רוב האנשים הסובלים מסוכרת מקיימים אורח חיים רגיל.

הידע הקיים היום מעמיד לרשותך כלים לטיפול טוב בסוכרת ולניהול עצמי של מצב בריאותך. טיפול נכון ועקבי בסוכרת מקטין בדרך כלל את סיבוכי המחלה. כשותף/ה פעיל/ה בניהול המחלה, חשוב שתדע/י מהי סוכרת וכיצד יש לטפל בה.

מסיבה זו בבית החולים מעייני הישועה אנו מעמידים לרשותך כמה חוברות העוסקות בתחומים שונים של מרכיבי הטיפול בסוכרת. חוברת זו של השירות הסוציאלי בבית החולים מעייני הישועה מתמקדת בהסבר הפסיכו-חינוכי, בכלים להתמודדות ולשמירה על איכות החיים לצד הסוכרת ובזכויותיך; כמו כן היא כוללת רשימת ארגוני סעד ותמיכה לחולי סוכרת.

השירות הסוציאלי מסייע בהתמודדות הרגשית עם הסוכרת והשלכותיה, כל זאת בהתאם למודל העבודה הביורפסיכו-סוציאלי. מומלץ להפנות לעובדת סוציאלית אם אתה מתמודד עם בעיות הנובעות ממצבי חולי ונכות, המשפיעים על אחד או יותר מהתחומים הבאים: גופני, רגשי, נפשי, משפחתי, חברתי ותעסוקתי.

מהי סוכרת

סוכרת היא מחלה מטבולית המתאפיינת בריכוז גבוה של סוכר (גלוקוז) בדם ובשתן. בלטינית שם המחלה הוא Diabetes mellitus - המשמעות: 'שתן מתוק'. הבעיה המרכזית בסוכרת היא חסר יחסי או מוחלט של ההורמון אינסולין. אינסולין מיוצר בבלוטת הבלבל ומופרש ממנה לדם בתגובה לעליות ברמת הסוכר. האינסולין מבצע העברה של הסוכר מהדם אל תאי הגוף השונים, שם נדרש הסוכר לצרכי הפקת אנרגיה. אצל חולי סוכרת קיים חסר באינסולין, פגם בפעילותו או תנגודת גבוהה של הרקמות אליו, כך שבעת עליית רמת הסוכר בדם, אין תגובה הולמת של שחרור אינסולין. כתוצאה מכך מצטבר הסוכר (גלוקוז) בדם, מצב המכונה 'היפרגליקמיה'. כאשר רמת הסוכר בדם עולה מעל סף מסוים, תחל גם הפרשה שלו בשתן, מצב המכונה - 'גליקוזוריה'. הסימפטומים נובעים מרמת סוכר מוגברת וכוללים השתנה מוגברת, צמא ואיבוד משקל.

ארגון הבריאות העולמי מכיר בשלוש צורות עיקריות של סוכרת: סוכרת מסוג 1 (סוגה בעבר כ'סוכרת התלויה באינסולין' וכ'סוכרת נעורים'), סוכרת מסוג 2 (סוגה בעבר כ'סוכרת שאיננה תלויה באינסולין'), וסוכרת בהיריון.

הטיפול בסוכרת כולל שינוי הרגלי חיים: תזונה נכונה ונטילת תרופות דרך הפה; לעיתים נדרש גם טיפול באינסולין; הפסקת עישון; התמודדות נכונה עם לחצים בחיים; ותנועה (פעילות גופנית).

תועלת (תזונה וטיפול, עישון, לחץ, תנועה) לחיים מתוקים

תזונה וטיפול

אחד מתפקידיו החשובים של האינסולין הוא להכניס את הסוכר מהדם אל תוך התאים בגוף כדי ליצור אנרגיה. לכן חשוב מאוד שתהיה התאמה בין התזונה לבין האינסולין, גם במינונים וגם בזמני ההזרקה. התאמה בין התזונה לאינסולין יכולה למנוע רמות סוכר גבוהות (היפרגליקמיה) או נמוכות (היפוגליקמיה) של סוכר. תזונה מתאימה יכולה להאט את התקדמותם של סיבוכים ארוכי טווח הקשורים לסוכרת. ולכן ישנה חשיבות גדולה על שמירת התזונה והטיפול התרופתי.

עישון וסוכרת

כלי דם בלתי תקינים עלולים להתפתח אצל חלק מהסוכרתיים. הדבר מתייחס הן לכלי דם קטנים הנמצאים בעיניים ובכליות, והן לכלי דם גדולים כגון אלו שבלב, ברגליים ובמוח. סיבוכים כאלה נוטים להתפתח כאשר רמות הגלוקוז גבוהות באופן כרוני (איזון בלתי תקין) ובמקרים של אורח חיים לא בריא (תזונה בלתי בריאה והיעדר פעילות גופנית).

ישנן הוכחות שהסוכרתי המעשן נוטה יותר לפתח סיבוכים אלה. כמו כן עלולים להופיע התקפי לב ונזקים לכליות. לכן, חשוב ביותר שסוכרתי מעשן יפסיק

הרגל מזיק זה! כמו כן, חשוב ביותר לסוכרתי צעיר לא להתחיל כלל לעשן!

לחץ

לחץ והתמודדות במצבי לחץ עלולים להשפיע על הסוכרת שלך ועל איזון רמת הגלוקוז בדמך בכמה דרכים. ד"ר כריסטופר סאודק, מנהל מרכז הסוכרת בבית החולים ג'ונס הופקינס אומר שלשני דברים יש להתייחס כאשר מתמודדים עם מצבי לחץ: 1. מצבי לחץ המשפיעים על הגוף. 2. מצבי לחץ המשפיעים על ההתנהגות.

באשר להיבט הגופני, כאשר קיים איום קיומי מייד, גופנו מגיב לכך בחלקיקי של שנייה. הבלוטות מפרישות הורמונים כמו אדרנלין, והכבד משחרר מתוך המאגרים שלו כמות גדולה של גלוקוז כאספקה נוספת הדרושה לשרירים לצורך מאמץ גופני נוסף. כאשר נמצאים תחת לחץ נפשי, הגוף מגיב באותה צורה, גם אם לא קיימת סכנה פיזית, והתוצאה היא רמה גבוהה של גלוקוז בדם. סאודק ציין כי 'אפקט האדרנלין' משתנה מאדם לאדם. "מחקרים מוכיחים שאנשים לא תמיד מגיבים בעלייה של רמת הגלוקוז בדם. אצל חלק מהאנשים תחת לחץ נמצאה דווקא רמת גלוקוז נמוכה מהרגיל".

בהיבט ההתנהגותי, "ההשפעה הבולטת ביותר - שיבוש תוכנית הטיפול העצמי של הסוכרתיים", אומר סאודק. "הם אוכלים יותר, שוכחים ליטול את התרופות, מפסיקים לעסוק בפעילות גופנית, שוכחים לנטר את רמות הגלוקוז בדם. שגרת החיים המאפשרת התמודדות עם סוכרת משתבשת, כאשר התמודדות עם גורמי הלחץ הופכת לחשובה יותר."

האם אתה עומד בפני שינוי בחיך?

כל שינוי עלול להתבטא במצבי לחץ.

השינויים הבאים עלולים להכניס אותך למצבי לחץ:

נישואין או גירושין

שינויים במעמדך במקום העבודה

שינוי במצבך הכלכלי

לידה או אימוץ ילד

מוות של אדם יקר

שינוי מקום מגורים

טיפול בקרוב משפחה או ידיד החולה במחלה כרונית קשה

אבחון סוכרת או מחלה כרונית אחרת אצלך

מה גורם ללחץ?

הגורמים ללחץ שונים כמו השונות בין בני האדם. מה שמציק לך ומכניס אותך למערבולת רגשית עשוי שלא להשפיע כלל על אדם אחר, ולהפך. אבל דבר אחד משותף לכל הגורמים ללחץ - שינוי. גורם זה נמצא כמעט בכל מצבי הלחץ. ד"ר מרק פיורוט, מנהל המרכז למחקר חברתי וקהילתי בבולטימור, מתאר את

הגורמים ללחץ במונחים: "מאקרו מלחיצים", שהם שינויים גדולים בחיים, ו"מיקרו מלחיצים" שינויים קטנים בחיים, שמשפיעים על חיי היום-יום שלנו. "נניח שאתה מחליף עבודה", אומר פיירוט. "זהו שינוי גדול - מאקרו מלחיצ. אבל הדברים הקטנים שמתלווים לתהליך זה, כמו היכרות עם הצוות החדש או אפילו מציאת דרך נוחה לנסיעה לעבודה, גם להם יש השפעה. אלו הם גורמים מיקרו מלחיצים. שינויים אחרים שעלולים לחשוף אותך למצבי לחץ מופיעים במסגרת שכותרתה "האם אתה עומד בפני שינויים בחיך?" פיירוט מצביע על העובדה שלא כל הגורמים ללחץ הם בהכרח שליליים, ולא כל ה"מיקרו מלחיצים" הם תוצאה של מצבי "מאקרו לחץ". "יציאה לחופשה היא דוגמה קלאסית" הוא אומר. "זה אינו שינוי גדול בחיים, אבל הוא יכול להיות בעל השפעה גדולה על התפקוד היום-יומי. ההכנות לחופשה, האריזה, המימון, תוכנית הטיול עלולים להכניס ללחץ". גם מטרת היציאה מהבית היא בעלת השפעה. אינה דומה יציאה לחופשה וטיול שיוצרת לחץ חיובי, לנסיעה לצורך טיפול בקרוב או חבר חולה שיוצרת לחץ שלילי, אם כי עצם ההכנות הכרוכות ביציאה מהבית הן דומות.

הסוכרת עצמה היא גורם למצבי לחץ, הן ללחץ נפשי והן ללחץ גופני. פיירוט מציין כי היפוגליקמיה היא מצב שמעורר לחץ גופני. "כאשר יש לך רמת גלוקוז נמוכה בדם, אתה עלול לסבול מרעד. נוסף לכך, גופך משתמש בכל הרזרבות של הגלוקוז שמאוחסנות בכבד, דבר שהוא עצמו מצב של לחץ". סאודק מציין כי גם להיפרגליקמיה יש השפעה. "מצב של היפרגליקמיה גורם לך לחוש תשוש ועייף, עד כדי כך שתחוש בלחץ הולך וגובר", הוא אומר. הסוכרת עצמה גורמת ללחץ נפשי ומשפיעה על הבריאות. אבחון הסוכרת עלול להיות אירוע מלחיץ ביותר שכן הוא מבטא שינוי עצום בסגנון החיים שאליו היית מורגל. אתה עלול להיות מודאג מהתפתחות סיבוכים, להיות מוטרד בשאלות כמו כמה זמן הסוכרת הייתה סמויה וכמה נזקים כבר נגרמו, וכיצד תשפיע הסוכרת על המשפחה. חלק מהאנשים חוששים שיהיו להם אירועים היפוגלקמיים במקום העבודה או בבילוי חברתי. "חלק מהסוכרתיים מפחיתים את הבילויים החברתיים שלהם ואת היציאות מהבית. דבר זה גורם לשינוי בסגנון החיים". נוסף לכך יש אירועים מיקרו מלחיצים של חיי היום-יום. "אומנם תלוי כיצד אתה מתייחס לדבר, אבל בדיקת הדם לניטור רמת הגלוקוז יכולה להיות מלחיצה", אומר סאודק. "אנשים רבים פוחדים לבצע בדיקות דם, או שהם נכנסים ללחץ כאשר הרמה גבוהה. אנו נתקלים באנשים שהיו היפרגליקמיים במשך חודשים, משום שהם מפחדים לבצע את הבדיקה. אנו מלמדים את האנשים להגיב על מצבים כאלה בפעולות חיוביות כדי לסייע להם להרגיש שהם בשליטה".

סימנים גופניים ללחץ

- ◆ כאבי גב
- ◆ כאבים בחזה
- ◆ ידיים קרות
- ◆ עצירות
- ◆ שלשול
- ◆ כאבי ראש
- ◆ קשיי עיכול
- ◆ התכווצויות שרירים
- ◆ דופק מואץ
- ◆ קוצר נשימה
- ◆ שינויים ברמות הגלוקוז בדם

אם תסמינים אלה פתאומיים או חמורים, או שהם מתמשכים, פנה לטיפול רפואי.

סימנים נפשיים ללחץ

- ◆ חרדה
- ◆ קושי בחשיבה מסודרת
- ◆ שכחה
- ◆ תסכול
- ◆ הססנות
- ◆ קשיים בשינה
- ◆ רוגז
- ◆ עצבנות

חלק מהתסמינים דומים לאלה של היפוגליקמיה. אם יש לך תסמינים אלה, בדוק את רמת הגלוקוז בדמך וראה אם היא בגדר הרגיל.

לדעתה של ד"ר קרול ווטקינס, פסיכיאטרית בבית חולים בבולטימור, קיימים צעדים אחדים שניתן לבצע כדי להשיג הקלה מיידי ולסייע בהתמודדות עם מצבי לחץ. צעד ראשון הוא לעשות סדר בדברים. "לעיתים, כאשר יש לאנשים הרבה מטלות לבצע והרבה דברים מטרידים אותם, הדבר גורם לתחושה של נפילה חופשית", אומרת ווטקינס. "נסה לארגן את המטלות שלך וקבע להן סדר עדיפויות. מפתיע מה תכנון המטלות יכול לעשות להפחתת הלחץ".

לאחר מכן הבטח לעצמך שאתה מטפל בדברים הבסיסיים. הקפד על מספיק שעות שינה. עייפות עלולה לגרום לבעיות קטנות להיראות גדולות ומאיימות. ווטקינס מציינת כי אכילה נכונה חשובה, לא רק לאיזון הסוכרת, אלא גם להתמודדות עם מצבי לחץ. זה חשוב במידה כזו ש'דיאטת כאסח' הן פשוט לא רעיון טוב בתקופה של לחץ.

"נוסף לכך, קורה לעיתים שאנשים מתחילים בדיאטת כאסח כדי להפחית במשקל, וחלק מהדיאטות הללו משפיעות על המטבוליזם ביצירת מצבי לחץ", היא אומרת. "איזון הסוכרת הוא צעד נכון שמסייע בהפחתת הלחץ. למעשה, ברגע שאנחנו יודעים כיצד משפיע הלחץ על רמת הגלוקוז שבדם, יכול ניטור קפדני להתריע על מצב לחץ חבוי", מציינת ווטקינס. "אם אתה שם לב שרמת הגלוקוז שלך עולה, זה יכול להיות בבחינת דגל אדום".

שים לב שלהיפוגליקמיה ולהתקפי חרדה יש סימפטומים דומים, כולל רעידות, דפיקות לב מואצות והזעה. "אם אינך יודע מה קורה לך, עליך להניח שיש לך אירוע של היפוגליקמיה", אומרת ווטקינס. "בדוק את רמת הגלוקוז שלך, ואם יש צורך טפל במצב על פי תוצאות הבדיקה. אם אחרי שטיפלת בהיפוגליקמיה

הסימפטומים נמשכים, יש להניח שהמדובר בהתקף חרדה".

ד"ר סאודק ממליץ בחום על ביצוע פעילות גופנית. "פעילות גופנית יעילה מאוד בהפחתת הלחץ. אתה מתכנן ליישם את העצה? התייעץ עם הרופא שלך לפני שאתה מתחיל בפעילות גופנית, אבל אני אומר לכל החולים - התייעץ עם הרופא שלך לפני שאתה **מפסיק** את הפעילות הגופנית."

לשם הפחתת הלחץ יש צורך ביותר משיטות גופניות בלבד. עם זאת, מיומנויות התמודדות הן חשובות ביותר. אדם בעל מיומנויות התמודדות יעילות יכול להשתחרר ממצבי לחץ טוב יותר", אומר פיירוט. מחקר שביצע לאחרונה מוכיח שמצבי לחץ גורמים לעלייה חדה ברמת הגלוקוז בדם אצל אנשים שלא רכשו מיומנויות להתמודדות במצבי לחץ, לעומת עלייה קלה אצל אנשים בעלי מיומנויות בשחרור לחץ". פיירוט שם לב שיש שתי דרכים עיקריות להתמודדות: "התמודדות ממוקדת בעיה", בה אתה פונה אל מקור הלחץ ומשתדל לתקנו. "התמודדות ממוקדת רגשות", בה אתה לומד לחיות עם הגורם ללחץ ומלמד את עצמך לשנות את ההתייחסות אליו.

הוא משתמש במצבים בעבודה כדי להבהיר: "נניח שהבוס שלך כל הזמן צועק עליך. אתה הולך אל הבוס ואומר לו - הצעקות שלך גורמות לי לעצבנות ולקשיים בעבודה. הבוס שלך יחשוב על הדברים. ייתכן שהוא אף לא היה מודע לבעיה עד שהעלית את הדברים על פני השטח. אם הוא מפסיק לצעוק עליך, שינית את הסביבה שלך והגורם ללחץ נעלם. זוהי התמודדות ממוקדת בעיה. התמודדות ממוקדת רגשות פועלת מזווית אחרת: אתה יכול לחשוב - אני יכול לשנות את הבוס שלי, אבל אני יכול לשנות את הדרך שבה אני מגיב על התנהגותו. אני יכול לספר בדיחה או לשכנע את עצמי שאין לי מה לחשוש, או אפילו להסביר את המצב בצורה שונה. ניתן להתמקד במסרים של הבוס ולא בדרך שבה הוא מעביר אותם. האם יש דרך שהיא טובה יותר? המצב הרצוי הוא שיהיו לך שתי המיומנויות", אומר פיירוט. "למשל, לאנשים שמשתמשים בדרך של 'התמודדות ממוקדת בעיה' מתאפשר, פעמים רבות, לסלק את הגורמים ללחץ מסביבתם. אבל יש מקרים שלא ניתן לסלק את הגורמים ללחץ, ואז אם אתה יכול לפעול בדרך של התמודדות ממוקדת רגשות, אתה יכול לפקח על תחושותיך כלפי מצבים מלחיצים."

"כבר ניסיתי כל דבר"

יש מצבים שבהם אתה עסוק בהתמודדות עם איזון הסוכרת ואתה עייף מהתמקדות בשיפור יכולת ההתמודדות שלך במצבי לחץ. עם זאת, אתה חש שהכול מלחיצ אותך. למעשה, אתה מרגיש ששום דבר לא קורה כמו שאתה רוצה שיקרה, ואתה מתחיל לחשוב שאולי לא כדאי להתאמץ יותר. קשה לך לצאת מהמיטה, אפילו אם אתה לא ישן טוב. קשה לך להתלבש ולצאת מהבית. אתה מעדיף לא לשוחח על כך, אפילו לא עם ידידיך הקרובים ובני משפחתך. אתה אפילו חש שלמשפחתך אולייהיה טוב יותר אם לא תהיה עוד. עליך לעצור מיידי!

אלו סימנים לכך שעברת ממצב לחץ אל מצב של דיכאון קליני או הפרעה נפשית אחרת. אם סימנים אלו נמשכים יותר משבועיים, או שיש לך מחשבות אובדניות, אתה חייב לקבל סיוע מקצועי. אל תרגיש כאילו אתה לבד. מספר הולך וגדל של מחקרים מצביעים על העובדה שסוכרתיים חשופים יותר למצבי לחץ מאנשים שאינם סוכרתיים. חלק מהחוקרים סבור שיש לכלול את הדיכאון כאחד מסיבוכי הסוכרת. חשוב שתדע שאתה לא חייב לחוש כך ושעזרה מקצועית היא זמינה. עליך לפנות אל מרפאת הסוכרת או רופא המשפחה שלך ולעזור לעצמך ככל האפשר.

תנועה (פעילות גופנית) טובה לכל אדם, ובמיוחד.

פעילות גופנית תשפיע על הרגשתך הנפשית והגופנית. היא יכולה לשפר את בריאותך ולמלא תפקיד חשוב בבקרה על איזון רמות הסוכר בדם. פעילות גופנית היא כלי חשוב באיזון הסוכרת. רוב חולי הסוכרת העוסקים בפעילות גופנית צורכים כמות פחותה של תרופות, מכיוון שפעילות גופנית מורידה את רמות הסוכר בדם. ההשפעה של פעילות גופנית על רמות הסוכר בדם יכולה להמשך 12-72 שעות.

כדי להפיק את התועלת הבריאותית המרבית, עליך לעסוק בפעילות גופנית לפחות 4 פעמים בשבוע ולהגיע בהדרגה ל-40-50 דקות של פעילות בכל פעם. לפני שמתחילים בפעילות גופנית יש להיבדק על ידי רופא ולהתייעץ עימו על סוג הפעילות.

המידע נילקח מאתר אגודה הישראלית לסוכרת www.sukeret.co.il



מדריך זכויות לסוכרתיים

תרופות ומערכת הבריאות

משאבת אינסולין לחולי סוכרת

חולי סוכרת או סוכרת נעורים הזקוקים להזרקת אינסולין, זכאים לקבל משאבת אינסולין מקופת החולים בהתאם להפניית הרופא. הזכאות כוללת גם את הציוד המתכלה הנדרש לתפעול המשאבה המשאבה ניתנת ללא תשלום מצד החולה. למידע נוסף היכנסו לאתר 'קול הבריאות' של משרד הבריאות.

ציוד רפואי לשימוש עצמי לחולי סוכרת

סל הבריאות כולל זכאות לקבלת ציוד מתכלה לשימוש עצמי לחולי סוכרת או סוכרת נעורים. חלק מהציוד ניתן בחינם וחלק אחר תמורת תשלום השתתפות עצמית בהתאם להסדרים החלים בקופת החולים. למידע נוסף היכנסו לאתר 'קול הבריאות' של משרד הבריאות.

תקרת תשלום ברכישת תרופות לחולים כרוניים

חולים כרוניים זכאים לפטור מתשלום עבור תרופות בסל הבריאות שהם רוכשים מעבר לתקרה מסוימת שנקבעה להם. גובה התקרה משתנה בין קופות החולים השונות. חולים כרוניים שהגיעו לגיל פרישה ומקבלים תוספת השלמת הכנסה לקצבה או קצבת זקנה לנכה, זכאים למחצית מהתקרה הקבועה לכלל החולים הכרוניים. למידע נוסף היכנסו לאתר 'קול הבריאות' של משרד הבריאות.

פטור מתשלומים בקופות החולים

מקבלי קצבת נכות כללית עשויים להיות פטורים מתשלום השתתפות עצמית עבור שירותים שונים בקופות החולים. למידע נוסף היכנסו לאתר 'קול הבריאות' של משרד הבריאות.

סיוע במימון מכשירי הליכה

משרד הבריאות משתתף במימון מכשירי הליכה, נעליים רפואיות ותותבות גפיים. יש לפנות ללשכת הבריאות טרם רכישת המכשיר. לצורך מימוש ההטבה

יש להצטייד בהמלצה של רופא אורתופד או רופא שיקומי. למידע נוסף היכנסו לאתר משרד הבריאות .

מידע על תרופות וציוד רפואי לחולי סוכרת תוכלו למצוא באתר 'קול הבריאות'.

תמיכה נפשית בחולים ונכים על ידי קופות החולים (טיפול פסיכולוגי רפואי ושיקומי)

מבוטחים הסובלים מבעיות נפשיות על רקע מחלה או נכות גופנית, זכאים לקבל טיפול ואבחון פסיכולוגי מפסיכולוגים שיקומיים או רפואיים. הזכאות לקבלת הטיפול אינה מותנית באבחון על ידי פסיכיאטר, והיא חלק בלתי נפרד מהטיפול הרפואי שבאחריות ובמימון קופת החולים. המטופלים ובני משפחתם זכאים גם לקבלת טיפול פסיכו־סוציאלי במסגרת הטיפול הרפואי.

קצבאות

קביעת נכות לחולי סוכרת

במסגרת הליך התביעה של חולי סוכרת בוגרים לקצבת נכות כללית, נקבעת דרגת הנכות הרפואית שלהם. חולה שנקבעה לו נכות רפואית, אך הוחלט כי אינו זכאי לקצבה, עשוי לקבל זכויות בנין נכות רפואית ללא התניה בקצבת נכות. לרשימת הליקויים ואחוזי הנכות הנקבעים על פיהם, ראו תקנות הביטוח הלאומי, תשט"ז-1956. למבוטחים הסובלים מסוכרת וגם ממחלות או ליקויים אחרים, עשויה להיקבע נכות משוקללת שתורכב מכל הליקויים.

קצבת נכות והטבות נלוות

מי זכאים לקצבת נכות, כיצד מקבלים אותה ואילו הטבות היא כוללת? קצבת נכות כללית היא קצבה חודשית המשולמת על ידי המוסד לביטוח לאומי לבוגרים שליקוי גופני, שכלי או נפשי פוגע ב-50% לפחות מכושרם להשתכר למחייתם. הזכאות לקצבת נכות עשויה להקנות הטבות נוספות בתחומים שונים, כגון דיור, תחבורה ובריאות. בפורטל זה תמצאו את השלבים בתהליך התביעה לקבלת קצבת נכות וכן את הזכויות וההטבות הניתנות למקבלי הקצבה.

גמלת סיעוד

אנשים שהגיעו לגיל פרישה ומתגוררים בקהילה והם זקוקים לעזרה בפעולות היום־יום או להשגחה בבית למען בטיחותם יכולים לקבל גמלת סיעוד. ניתן למצוא את רשימת החברות והארגונים המספקים את שירותי הסיעוד באזור המגורים וכן את פרטי ההתקשרות עימם, באמצעות אתר הביטוח הלאומי.

גמלת הבטחת הכנסה

מי שאין לו כל הכנסה, זכאי לגמלת הבטחת הכנסה. מי שיש לו הכנסה הנמוכה מהסכומים שנקבעו, זכאי לגמלת הבטחת הכנסה חלקית. סכומי הגמלה נעים בין 1,409 ש"ח ליחידים עד גיל 25 החייבים להתייצב בשירות התעסוקה, ל-4,480 ש"ח להורים יחידים בני 55 שנים ומעלה עם 2 ילדים לפחות. מקבלי הגמלה זכאים להטבות שונות. למימוש הזכות ראו 'הגשת תביעה לגמלת הבטחת הכנסה'. ניתן לבדוק את הזכאות על פי הנתונים האישיים במחשבון המוסד לביטוח לאומי. למידע נוסף היכנסו לאתר המוסד לביטוח לאומי.

גמלת ניידות

גמלת ניידות מעניקה הטבות שונות לילדים ובוגרים שיש להם ליקויים ברגליים המגבילים אותם בניידות, כדי לסייע להם להשתלב בקהילה ולפתח חיים עצמאיים. ניתן להיעזר במחשבון לבדיקת זכאות להטבות בניידות באתר המוסד לביטוח לאומי. למידע נוסף היכנסו לאתר המוסד לביטוח לאומי.

הכרה בסוכרת לניצולי שואה

ניצולי שואה המקבלים תגמול לפי **חוק נכי רדיפות הנאצים**, רשאים לפנות בכל עת ולבקש הכרה במחלה נוספת שקיים קשר סיבתי בינה לבין הרדיפות. החל מחודש יוני 2014 זכאות זו חלה גם על ניצולי שואה המקבלים **קצבה ליוצאי מחנות וגטאות** ממשרד האוצר, ועל ניצולי שואה המקבלים קצבה **מקן סעיף 2 של ועידת התביעות**. החל משנת 2010 מחלות לב, יתר לחץ דם וסוכרת מוכרות לפי חוק נכי רדיפות הנאצים. ראו מידע נוסף באתר הרשות לזכויות ניצולי השואה.

נהיגה וניידות

הוצאת רישיון נהיגה

חולי סוכרת וסוכרת נעורים יכולים להוציא רישיון נהיגה ברכב פרטי, ברכב מקצועי קל וברכב דו-גלגלי בלבד, בהתאם לאישור מהמכון הארצי לבטיחות בדרכים. סוכרתיים התלויים באינסולין אינם יכולים לקבל רישיון נהיגה לרכב ציבורי או רכב מקצועי כבד. חידוש רישיון הנהיגה מותנה בבדיקה נוספת מדי שנתיים. למידע נוסף ראו 'תקנים להתאמה רפואית לרישיון נהיגה' באתר משרד הבריאות.

תג חנייה לנכה ולקרוב המסייע לבוגר או ילד נכה

משרד הרישוי מנפיק תגי חנייה לנכים להקלה על ניידותם. ניתן לקבל תג חנייה

עבור שני כלי רכב אם שניהם משמשים להסעת הנכה. על אחד הרכבים ניתן, בהתאם לתנאים, לשלם אגרת רישוי מופחתת. למידע נוסף היכנסו לאתר משרד התחבורה והבטיחות בדרכים.

אגרת רישוי מופחתת לרכב עם תג חנייה לנכה

בעלי רכב הנושא תג חנייה לנכה זכאים לשלם עבורו אגרת רישוי מופחתת, בהתאם לתנאים שיפורטו. סכום האגרה המופחתת הוא 27 ש"ח בלבד. למידע נוסף היכנסו לאתר השירותים והמידע הממשלתי.

סיוע במימון מכשירי ניידות

משרד הבריאות משתתף במימון מכשירי ניידות בשיעור 90% מהמחיר שנקבע או מתקרת ההשתתפות שנקבעה. לילדים עד גיל 18 ולאוכלוסיות שיפורטו בהמשך ניתן מימון מלא. משרד הבריאות מממן את תיקון מכשירי הניידות לאחר תום תקופת האחריות שלהם. מידע נוסף ראו באתר משרד הבריאות.

מיסים

פטור ממס הכנסה לבעלי נכות רפואית

אנשים שנקבעה להם נכות רפואית בשיעור של 100% או בשיעור של לפחות 90% לפי חישוב מיוחד, עשויים להיות זכאים לפטור ממס הכנסה על הכנסה מיגיעה אישית והכנסה שאינה מיגיעה אישית. מי שזכאותו החלה לפני שנת המס הנוכחית, עשוי להיות זכאי להחזרי מס רטרואקטיביים עד 6 שנים. מי שלא ענה על תנאי הזכאות ועבר אירוע רפואי או שמצבו הוחמר, רשאי לפנות לוועדה רפואית של מס הכנסה הנערכת על ידי המוסד לביטוח לאומי לחישוב אחוזי הנכות. ראו מחשבון באתר המוסד לביטוח לאומי. למידע נוסף היכנסו לאתר רשות המיסים.

הנחה בארנונה לנכים

נכים עשויים לקבל, בהתאם לתנאי הזכאות, הנחה בתשלומי הארנונה מהרשות המקומית. מידע נוסף ראו באתר משרד הפנים.

דיור

סיוע בהתאמת תנאי דיור לאנשים המוגבלים בניידות

משרד הבינוי והשיכון מסייע במימון התאמת הדירות ותנאי הדיור של אנשים המוגבלים בניידותם. הסיוע ניתן כשילוב של מענק והלוואה או כהלוואה בלבד, בהתאם לכל מקרה. לדיירי הדיור הציבורי ניתן מענק מלא. סיוע עד 65,000

ש"ח ניתן עבור שינויים פנימיים או חיצוניים בדירה. סיוע עד 130,000 ש"ח ניתן לצורך התקנת מעלון. למידע נוסף היכנסו לאתר משרד הבריאות ולאתר משרד הבינוי והשיכון.

הנחה בעמלות בנק

ההנחה: זכאות לארבע פעולות בחודש על ידי פקיד בנק במחיר פעולה בערוץ ישיר. הזכאות תינתן לאזרח ותיק וללקוח נכה הסובל מנכות בשיעור של 40% לפחות.

הגנה במקום העבודה

- ◆ חולי סוכרת אשר אינם יכולים לעבוד בשל מצבם הבריאותי הלקוי, זכאים לקבל מהמעסיק תשלום בעבור ימי מחלה, בסך 18 ימי מחלה בשנה ועד לתקופה מקסימלית של 90 ימים.
- ◆ כאשר החולה תלוי לחלוטין בעזרת הזולת בביצוע פעולות יומיומיות, גם בן הזוג זכאי לדמי מחלה.
- ◆ במקרים מסוימים של התפטרות מסיבה בריאותית ובכפוף להוכחות על סיבה מספקת להתפטרות, החולה יהיה זכאי לפיצויי פיטורין. הדבר נכון גם לגבי קרובי משפחה מדרגה ראשונה המטפלים בחולה.
- ◆ החוק אוסר אפליית עובדים או דורשי עבודה מחמת מוגבלותם.

נילקח מאתר כל זכות. <https://www.kolzchut.org.il>



מידע נוסף

טבלת אתרי אינטרנט של נופים פורמליים ועמותות

שם	כתובת האתר	טלפון
משרד הבריאות	http://www.health.gov.il	
המוסד לביטוח לאומי	http://www.btl.gov.il	*6050 או 04-8812345
משרד המשפטים	http://www.justice.gov.il	
שירותי בריאות כללית	http://www.clalit.co.il	*2700
מכבי שירותי בריאות	http://www.maccabi4u.co.il	*3555
מאוחדת	http://www.meuhedet.co.il	*3833 או 1-222-3833
לשכת הסיוע המשפטי	http://www.justice.gov.il	02-6211350

עמותות ואגודות

שם	כתובת האתר	טלפון
האגודה הישראלית לסוכרת	http://www.sukeret.co.il	
האגודה לסוכרת נעורים	http://www.jdrf.org.il	
אתר הקהילות והמומחים המקיף בישראל בתחום המוגבלויות	http://www.abiliko.co.il	
ארגון אמון הציבור	http://ong.nana10.co.il	
אתר מתוקים	http://www.metukim.co.il	
האגודה לזכויות החולה בישראל	http://www.patients-rights.org	03-6022934
עמותת חברים לרפואה	http://www.haverim.org.il	טל. 03-5792220 פקס 03-5792223
השרות הסוציאלי במערך הכללי		טל 03-5771268 033-5771262



זימון תורים:
03-5771188
