

# התיקייה החכמה – ניווט במערכת



שיעור 5 · המדריך הפרקטי – ניווט במערכת עם חגי

לא חייבים למלא הכל. קחו מה שמתאים לכם.

אף אחד לא אוהב בירוקרטיה. אבל עם סדר, אפשר להפוך אותה ממפלצת למשימה. הנה הכלים.

## 1 לפני פגישה מול המערכת

1. תכננתי זמן ביומן – בירוקרטיה היא פגישה, לא "על הדרך"

2. בדקתי תנאי סף ושלבי התהליך מראש

3. הכנתי את כל המסמכים הרלוונטיים

4. רשמתי שאלות שאני רוצה לשאול

5. יש לי מספר פניה / שם של איש קשר קודם

6. אני יודעת למי לפנות אם תקועה – 118\* מיצוי זכויות

## 2 התיקייה החכמה – מה צריך להיות בפנים

מסמך

יש לי

סיכומי ביקורים אחרונים

בדיקות דם ותוצאות מעבדה

רשימת תרופות עדכנית

אנשי קשר רפואיים (רופא משפחה, מומחים)

ייפוי כוח / אפוטרופסות

מסמכי ביטוח (סיעודי, בריאות)

אישורים מביטוח לאומי

רשימת סיסמאות קריטיות (אתרי בריאות, ביטוח)

### מה מגיע לכם – 3 דברים שחשוב לדעת:

- גמלת סיעוד מביטוח לאומי – גם אם האדם היקר חי בבית
- ימי מחלה בגין מחלת בן משפחה – עד 6 ימים בשנה (חוק)
- למידע נוסף: 118\* (מיצוי זכויות) או שירות ייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו

## אם מחר אני לא זמין.ה – המחליף.ה שלי ידע.ת הכל

לוח יומי

### אנשי קשר דחופים

שם	טלפון	תפקיד

### רשימת תרופות

---

---

---

---

### מה חשוב לדעת

---

---

---

---

### מי המחליף.ה שלי?

מה הם/ן צריכה לדעת שלא כתוב למעלה?

---

---

---

שתפו את התיקייה וגם את הדף הזה עם ה-My Five שלכם. שום דבר לא ברור עד שהוא דובר, סוכם ומתועד. 

← בפרק הבא והאחרון: סגירה, קהילה ומשמעות. הדף הזה ילווה אתכם.

"סדר וידע הם כוח. ההבדל בין הצפה לבין שליטה הוא תיקייה אחת מסודרת."