

ידיעון נטלי

2025



הנהלה ראשית: "בית נטלי", החילוץ 4 רמת גן 5252268
נטלי שירותי רפואה  | www.natali.co.il

***3380** | **נטלי** 
מכל האז, אכלו ראשפחה

דבר ההנהלה

כמדי שנה, אנחנו שמחים לשלוח אליכם חוברת זו בה תמצאו, בין היתר, מידע חיוני, כתבות שונות, הודעות והצעות במיוחד עבורכם.

מנויי נטלי היקרים,

השנה היתה שנה לא רגילה שבמהלכה, חיי היום יום של כל אחד מאיתנו, אזרחי המדינה, השתנו לבלי היכר.

בהיותנו חלק ממערכת הבריאות בישראל ומתוך מחויבות עמוקה ללקוחותינו, הקדשנו מאמצים רבים במטרה להמשיך ולהעניק את כלל השירותים, בכל מקום בארץ, זאת למרות המצב הבטחוני המאתגר.

אנו מסכמים גם את תקופת החורף שבשנה זו, כמו בכל השנים האחרונות, אופיינה בתחלואה מוגברת בשל השפעת ומחלות חורף אחרות אשר הובילו לעומסים גדולים על מערכת הבריאות הציבורית. בתקופה זו במיוחד, למנויי החברה ישנו יתרון בקבלת שירותים רפואיים בבית.

המציאות של השנה וחצי האחרונות, השפיעה לא רק על חיי היום יום שלנו אלא גם על הבריאות הנפשית של רבים מאיתנו והתחושות שכולנו מרגישים בעת מלחמה וחשש מפני העתיד, עלולים להוביל למצבי מועקה נפשית, חרדה, ירידה במצב הרוח ואף למצבים חמורים מכך.

הקדשנו חלק מחוברת זו לנושא ולשתף עמכם מספר כלים להתמודדות עם האתגרים.

בנוסף, אנו מזכירים לכם שמוקדי החברה זמינים עבורכם סביב השעון ובמצבים בהם יש צורך, תפנו אלינו ונציגי המוקדים יסייעו ככל שניתן.

במהלך השנה, השקנו מספר מכשירים ושירותים חדשים שמטרתם להרחיב את ההגנה, הבטחון והשקט הנפשי שאנו מעניקים לכם.

"השעון החכם של נטלי" הינו מכשיר חדש שפותח והושק לבקשתכם ובמיוחד עבורכם. השעון החכם מאפשר קבלת שירותים מאתנו, גם מחוץ לביתכם, כתוספת לשירותים הניתנים בבית. לראשונה, כל מי שמנוי על מגוון של שירותים בביתו, יוכל לענוד שעון מתקדם, בעל אפשרויות רבות, משולב עם לחצן חירום, אמין ויעיל המאפשר להזעיק אותנו בעת הצורך במקרי חירום, גם מחוץ לבית.

המכשיר משווק רק למנויים של החברה, להם מערכת מצוקה קיימת בבית.

פרטים נוספים אודות המוצר "השעון החכם מבית נטלי", כמו גם מוצרים ושירותים נוספים, תוכלו למצוא בהמשך חוברת זו.



אנו רוצים להודות לכם על האמון ושיתוף הפעולה. אנו עושים לילות כימים במטרה לתת לכם את השירות והעזרה לה אתם ראויים, ביעילות ובמקצועיות ונמשיך להיות כאן בשבילכם.

**בברכת בריאות שלמה,
הנהלת נטלי שירותי רפואה**

נציגי נטלי כאן בשבילכם ולמענכם!

שירות לקוחות
1-800-555-222

מוקד החירום והסיוע
1-700-505-066

מוקד מכירות
1-700-501-212

א.ש. סיעוד ורווחה
1-700-700-557



משדר אלחוטי DECT

לחצן ביתי הכולל רמקול עוצמתי ומיקרופון המאפשר לקבל גם שיחות טלפון רגילות ופועל גם מהמרפסת או מחצר הבית



משדר קיר

בעל חוט משיכה להתקנה במקומות שונים בבית כאשר ניתן להתקין מספר יחידות בדירה, מצויין לחדרי השינה והאמבטיה

שפופרת DECT

מכשיר טלפון אלחוטי לכל דבר הכולל גם לחצן מצוקה



רכזת מתקדמת וחכמה

ליבת המערכת הכוללת לחצן מצוקה מובנה ומאפשרת תקשורת ישירה עם מוקד החירום



משדר יד משולב לחצן ("שעון")

"נטלי פלוס+"

תנו לטכנולוגיה לסייע לכם

נטלי פלוס+ הינה מערכת מתקדמת וחכמה, בלעדית למנויי נטלי, של לחצני ומשדרי מצוקה המבוססת על תקשורת באמצעות רשת קווית או סלולרית ונותנת מגוון רחב של פתרונות השומרים עליך בעת הצורך, בעיקר במצבי מצוקה. המערכת מבטיחה חיבור מהיר ונוח למוקד החירום והסיוע של נטלי על מנת לחזק את תחושת הביטחון שלך ולספק סיוע ככל שנדרש.

הצטרפו לעשרות אלפי לקוחותינו שכבר מחוברים למערכת הטכנולוגית המתקדמת.

*ניתן להזמין את המערכת במגוון שילובים של האביזרים המופיעים במודעה

לפרטים חייגו:
1-800-800-267

4G Sim קרדיו

מכשיר א.ק.ג. לשימוש ביתי

מכשיר א.ק.ג. 12 ערוצים, ייעודי לחולי לב ולבעלי גורמי סיכון

קל וידידותי לתפעול, בביתכם, כמו בבית חולים

שידור מיידי של תוצאות הבדיקה למוקד הרפואי הפועל 24/7

אבחון מהיר של תוצאות הבדיקה ע"י צוות רפואי מנוסה*

מונע במקרים רבים הגעה למיון שלא צורך

מאושר בתקינה אירופאית (CE)

- המכשיר מאפשר לכם לבצע בדיקת א.ק.ג. בשימוש עצמי בבית, בצורה פשוטה ונוחה.
- המכשיר משמיע הנחיות קוליות בעברית.
- המכשיר משדר את תוצאות ה-א.ק.ג. בזמן אמת למוקד הרפואי של נטלי בכל זמן ומכל מקום בו יש קליטה סלולרית.



*לאחר שידור הא.ק.ג. יש ליצור קשר עם המוקד של נטלי לשיחה עם הצוות הרפואי.



לפרטים חייגו:

1-800-800-267

מלחמת חרבות ברזל והשלכותיה על האזרחים הוותיקים בישראל

"התמודדות נפשית בחירום"

רגשות ותחושות סבירות ונורמליות למצב הנוכחי

חרדה - לפתע החיים נראים הרבה פחות בטוחים, הרבה פחות ניתנים לניבוי, הרבה יותר מאיימים - "אולי אשבר" "מה יקרה לי כעת?" "מה יקרה ליקרים שלי כעת?"

בושה - אנשים מבוגרים מרגישים שהם חסרי אונים ומתביישים בכך ומרגישים בושה על כך שזקוקים לעזרה.

קשיי ריכוז - מחשבות חוזרות על דברים קשים שקרו בעבר, המגבירות את הקושי להתרכז ולזכור.

ביעותי לילה - הלומות שאנו חולמים הקשורים לאירועי המלחמה המעירים אותנו משנתנו.

עצבנות - באה לידי ביטוי בכל מיני סיטואציות מתוך רצון לשקט מוחלט.

תחושות פיזיולוגיות נורמליות למצב - עייפות, קושי להירדם, קשיי נשימה, בכי, תחושת הנק, תחושת כובד בחזה, דופק מואץ, מתח בשרירים, סחרחורת, אובדן התיאבון ובהלה מרעש פתאומי שבדרך כלל לא אמור להיות מפחיד.

המלחמה הקשה והמאתגרת שאזרחי ישראל חווים כבר יותר משנה מחזקת את עוצמת החרדות ותחושת חוסר האונים ובמיוחד בקרב האזרחים הוותיקים שמרביתם מתגוררים לבדם או מרותקים לביתם בשל מוגבלויות רפואיות ותפקודיות שלהם ו/או של בן/בת הזוג.

המציאות הנוכחית מגבירה את חוסר הביטחון האישי, החרדות והדכדוך המלווים את האזרחים הוותיקים במשך כל השנה האחרונה ואף ייתכן שאצל חלקם המעשים האכזריים שבוצעו בימים הראשונים של המלחמה העלו בהם זיכרונות מימים קשים ואכזריים שעברו.

אנו בנטלי עושים את מירב המאמצים לתת שירותים ומענים לעידוד וחיזוק האזרחים הוותיקים בתוכניות ופעילויות בפריסה ארצית ובחשיפה למידע שיכול לסייע בהתמודדות היומיומית. כחלק מכך, ברצוני לשתף אתכם בעיקרי הדברים מתוך פירסום עדכני של משרד הבריאות בנושא "התמודדות נפשית בחירום", זאת על מנת שתוכלו לאמץ המלצות להתנהגות מרגיעה ומקלה ושתכירו את המצבים המצביעים על הצורך בפנייה לגורמי מקצוע רפואיים.

כיצד יש לנסות להתגבר?

שיח והבעת הרגשות - "דברו על זה" ואל תחששו מלספר שוב את הסיפור אלא להיפך תנו לסיפור ולרגשות לצאת. היו מודעים לכך שחשוב שתבטאו את הרגשות שלכם, "חסימה" בכוח של הרגשות עלולה להביא לבעיות בטווח הזמן הארוך.

אוכל ושתייה - השתדלו לאכול ולו מנות קטנות והקפידו על שתייה מרובה.

שינה טובה - הקפידו ללכת לישון לפני חצות ולשמור על שנת לילה מספקת.

מנוחה - גם אם אינכם נרדמים לילה שלם, חשוב שתקפידו על מנוחה, הקשיבו למוזיקה או צפו בסרט או תכנית שאתם אוהבים.

שיגרה - נסו לשוב בהדרגה לשגרת החיים לה הייתם רגילים טרם המלחמה.

השתייכות - השתדלו להיות בסביבה בה אתם מרגישים בנוח כמו משפחה וחברים אותם תוכלו לשתף ברגשותיכם ללא מבוכה ואפשרו לאחרים לבטא את אשר על ליבם.

מתי מומלץ לפנות לעזרה מקצועית?

• כאשר אתם מרגישים כי אינכם שולטים יותר ברגשות, בתחושות או בתגובות הגופניות, למרות הניסיונות לשלוט בהם וכאשר תחושה זו אינה משתפרת עם הזמן ואף מחריפה.

• כאשר אינכם יכולים לישון מספר ימים ברציפות.

• כאשר אינכם מוצאים מישהו לשתף אותו ברגשות שלכם ויש לכם צורך חזק לשתף מישהו במה שאתם מרגישים.

• כאשר אתם מתקשים לתפקד כפי שתפקדתם עד פרוץ המלחמה.

במידה ותחליטו לפנות לעזרה מקצועית זכרו שהקשיים שאתם מתנסים בהם הינם זמניים ולאנשי המקצוע יש דרכים לסייע לכם להתגבר ולחזור לתפקוד. חזרה לתפקוד רגיל לוקחת זמן אך מרבית מהאנשים יוצאים מהמצב מחוזקים יותר ועם חוסן אישי המאפשר להם להמשיך את שיגרת חייהם.

סימנים לשיפור במצבכם

• חזרה לשיגרה, יכולת ביצוע משימות בבית, השתתפות בפעילויות שאתם רגילים להן ועוד.

• חזרה של התיאבון.

• שינה רצופה של מספר שעות בלילה.

• ירידה במחשבות על האירועים הקשים.

• ההרגלים הישנים חוזרים.

• המרץ והאנרגיה מתמלאים לעשות מה שאתם אוהבים.

טיפים להתמודדות עם לחץ ומצבי חרדה:

- תרגלו הרפיית שרירים ובצעו מדי יום מדיטציה ונשימה
- כתבו את מה שאתם מרגישים - גם חוויות חיוביות
- מצאו זמן לתחביב קבוע שמעניין ומאתגר אתכם
- שמרו על קשרים עם חברים ומשפחה
- הרבו לצחוק - להקלה על העומס הנפשי
- מומלץ שלא לצרוך יותר מדי חדשות שיגיבירו את תחושת החרדה והמצוקה
- הכירו ותוקירו את הטוב בחייכם

תהיו טובים לעצמכם,
ד"ר קובי מונוביץ, פסיכיאטר מומחה

לסיכום,

בעקבות המצב, החלו לפעול מענים רבים בתחום מתן הטיפול רגשי/נפשי לאלו שהמלחמה משפיעה באופן קשה על מצבם הנפשי. בין היתר, נחשפתי לתכנית אישית שהוצגה ע"י אישה גיל השלישי (חברה בתכנית קהילה תומכת), תכנית המחזקת מניעה של חרדות ודכדוך.

הפעילות מוצעת ברוח טובה, ממריצה את המאזינים להתגייס לתכנית החל מטיפול בצרכי הבית, יציאה מהבית לפעילויות חברתיות, הליכה לאירועי תרבות, שימור הקשרים החברתיים ועוד. כל אלו מסיחים במידה רבה את החרדה ומאפשרים התמודדות טובה יותר עם המצב הנוכחי והשלכותיו.

בחברת נטלי אנו מעניקים בימים שבשגרה שירותים ותכניות רבות אשר עונים על הצרכים והרצונות של בני הגיל השלישי בדגש על בריאות איתנה, מניעת בדידות, חיזוק הערך העצמי והשתתפות בפעילויות תרבות וחברה המוצעות בשוב בו אתם גרים.

**בתקווה לימים טובים ושלוים יותר,
רונית גולדינר, עובדת סוציאלית בתחומי הזיקנה, בריאות הנפש ומוגבלויות**

דבר המנהל הרפואי

מנויי נטלי היקרים,

לקראת חג החירות אני שמח לאחל לכם בריאות, אריכות חיים ואושר. כמנהל הרפואי של חברת נטלי, אני גאה במגוון השירותים שאנו מעניקים לכם, בעזרתם אתם יכולים להמשיך לחיות בביתכם באופן בטוח. אנחנו, צוות חטיבת הרפואה בנטלי, כאן כדי לסייע לכם בכל יום לאורך השנה.

כולנו עוברים תקופה קשה של עצב, חרדה ואי וודאות. בתקופה זו, אנחנו צריכים לעשות כמיטב יכולתנו להקל על עצמנו ככל שניתן. השתדלו לראות ולהקשיב פחות לחדשות, השתדלו לצאת מהבית ולהיות באוויר החופשי בחוץ, השתדלו לעשות דברים שמשמחים אתכם כמו להיפגש עם חברים ומשפחה.

השירותים הרפואיים שלנו כוללים את מוקד המצוקה, רופאי ביקורי הבית, צוותי ניידות הטיפול הנמרץ, טיפולים ביתיים ושירותים סיעודיים מגוונים הזמינים עבורכם למתן מענה למגוון בעיות: רפואיות, רגשיות, סיעודיות ואחרות, בביתכם, ובכך לשמור על בריאותכם בצורה בטוחה.

שמרו על בריאותכם, הגופנית והנפשית, יחד נמשיך להיות בריאים ושמחים יותר.

בברכה,

ד"ר יעקב (ג'קי) אור  **מנהל רפואי, קבוצת נטלי**

*ד"ר אור הינו מומחה לרפואה פנימית ולרפואה דחופה ורופא משפחה.

השתדלו לצעוד בכל יום למשך חצי שעה

אכלו ארוחת בוקר בריאה בכל יום

הקפידו על שתיית מים מרובה

הוסיפו לתפריט היומי סיבים תזונתיים

הקפידו על שינה סדירה, לפחות 5-6 שעות בלילה

מרחו קרם הגנה כאשר אתם נמצאים בשמש

מערכת

+ הבית הבטוח

פתרון הגנה מקיף בבית המנוי המעניק ביטחון ושקט לדיירי הבית.

מערכת ביתית חכמה המאפשרת השגחה מרחוק ושליחת התרעה אוטומטית למוקד החירום של נטלי הפועל 24/7 במקרים של זיהוי אי תנועה / מצבי מצוקה.

המערכת כוללת לחצני מצוקה, מספר גלאי תנועה וחיישנים הפרוסים בביתכם במטרה לאתר ולזהות מצבי חירום ומצוקה או מצבים של אי תנועה.

◀ התקנה ידידותית

◀ ללא קדיחות

◀ ללא מצלמות

*ניתן להוסיף למערכת גלאי נפילה המשולב עם לחצן מצוקה, בתשלום נוסף.

לפרטים חייגו:

1-800-800-267



**חיבור 24/7 למוקד
החירום של נטלי**

**פריסה רחבה של חיישנים
למטרת זיהוי מצבי מצוקה**

**ניטור שגרת היום של המנוי
ומתן התראות על חריגות**

**מתן ביטחון אישי על ידי
ניטור דלת הכניסה בשעות
לא שיגרתיות**



**רכזת סלולרית
עם כרטיס SIM בעלת
לחצן מצוקה**



**משדר יד
משולב לחצן
("שעון")**



**משדר
מגבר שמע**



עולם הסיעוד

זקוקה למטפלת לסיוע בבית הקשישה?
תנו לנו לעזור לכם!

בקבוצת נטלי שירותי רפואה שתי חברות בתחום הסיעוד:

וואן ONE
עובדים זרים בסיעוד

"וואן ONE עובדים זרים בסיעוד",
תאגיד מוביל בתחום העובדים הזרים,
המתמחה בהתאמת מטפלים זרים,
דוברי כל השפות, מהארץ ומחו"ל
בזמינות מיידית.

א.ש. סיעוד
מקבוצת **נטלי**

א.ש. סיעוד הפועלת משנת 1984
בתחום שירותי הסיעוד ומסייעת לאלפי
קשישים חולים בביתם.

ייעוץ ראשוני, ללא עלות,
הכולל ליווי עד לקבלת הזכאות

אנשי סגל מנוסים ומקצועיים
ב-33 סניפי החברה ברחבי
הארץ

הדרכה ותמיכה למטופל
למשפחתו לאורך כל הדרך

אלפי מטפלים ישראלים
הנותנים שירות במסגרת חוק
הסיעוד בפריסה ארצית

אלפי עובדים זרים דוברי
מגוון שפות

לפרטים חייגו: 1-700-700-557

או היכנסו לאתר האינטרנט שלנו www.e-s.co.il



אח/אחות מוסמך/ת עד הבית

מגוון שירותי בריאות מתקדמים ישירות לבית המטופל, תוך שמירה על זמינות ואיכות.

מגוון השירותים המוצעים:

- **השגחה בבית או בבית חולים** – עם דגש על יחס אישי מקצועי ואנושי.
- **מענה לצרכים רפואיים** – טיפול תרופתי, ניטור מדדים, טיפול בפצעים, החלפת קטטר, הזנה בגסטרוסטום ועוד.
- **שיקום וטיפול לאחר ניתוחים** – החלפת חבישות, איזון כאב, טיפול בפצעי ניתוח והדרכת סטומה.
- **ליווי נשים בהיריון ולאחר לידה** – מעקב רפואי, ייעוץ הנקה, ייעוץ טיפול בתינוק ומעקב רפואי אישי מותאם לצרכים המשתנים של האם והתינוק.
- **מומחים בתחומים מיוחדים** – טיפול בסיבוכי סוכרת, מטופלים גריאטריים עם צרכים יחודיים, טיפול בפצעים קשיי ריפוי, פסיכיאטריה וטיפול פליאטיבי תומך.

להזמנת השירות* ולפרטים נוספים חייגו *5228

*השירות ניתן על ידי וונדר קיור בע"מ.

מנויים אומרים "תודה!"

"אני מנוי אצלכם ומבקש להודות לאפרת מנהלת קשרי לקוחות, באמצעותכם, על היחס, המקצועיות והאדיבות שקיבלתי, כן ירבו עובדים שכאלה בחברתכם".

אזולאי דוד, ראשון לציון.

"מרוצה מאוד מהשירות האדיב של אב הקהילה ומבקש לעדכן שמאוד מעריכים".

כורך יוסף, ראשון לציון.

"הרופא שהגיע לביקור בית לטפל באשתי הוא רופא מעולה, יסודי ומקצוען. בדק אותה ביסודיות ועל כך מבקש להעביר לו תודה והערכה רבה, רופא לתפארת. תודה מקרב לב"

יהודה אללוף, חיפה.

"תודה מעומק הלב על השירות, הרופא ששוחח עימו הציל לו את החיים"

שמואל לרה, ראשון לציון.

"תודה לחברת נטלי על כך שבעזרת המערכת החכמה של הבית הבטוח המותקנת אצלי בבית, הצליחו לזהות שאיני מרגישה טוב ולא מצליחה לקום מהמיטה כלל. המוקדן התקשר לשאול לשלומי, אבחן את מצבי בעזרת שאלות רפואיות ואף שלח לי רופא הביתה!"

לאה אונפסונג, אשדוד

"אחותי ואני מנויות לשירות של נטלי. אנו מזמינות ביקור בית לעיתים קרובות, ההגעה תמיד מהירה, השירות נעים ואדיב וסיכום של הביקור עם ההמלצות הרפואיות מגיע למייל מיד עם תום הביקור. הכל מהיר, שירותי ותמיד עם חיוך והרגשה טובה. יישר כח".

רות כהן, רמת גן

"אני מודה לכם על ההתחשבות ומוסר תודה רבה ממני למנהלת, אני לקוח מאוד מרוצה מהשירות ואני מהדור השני שמקבל שירות מחב' נטלי".

דביר זאב, ראשון לציון.

עניין ופנאי - סודקו

עליכם למלא את כל המשבצות הריקות באופן שכל שורה, כל עמודה וכל בלוק 3X3, יכילו את כל הספרות מ-1 עד 9, ורק פעם אחת:

סודקו בינוני

	6	3	7				4	1
9			1	4	5		3	
1	5					2		
		1		8				
	3		2	1	4		6	
				5		4		
		5					8	3
	8		5	2	1			4
4	1				9	7	2	

סודקו קל

			9	4	8		2	
9	1		2	3	7	6		
8						3	7	
	9	1		5	6	8		
5								6
		6	1	9		5	4	
	6	3						8
		8	6	2	9		5	3
	5		8	7	3			

*ניתן למצוא פתרונות באתר החברה, בעמוד **מידע למנויי נטלי**

שעון חכם סלולרי

תמיד איתכם, בכל מקום.

משמש גם כלחצן מצוקה, לשימוש מחוץ לבית.

שעון יד חכם סלולרי, קל משקל, מתקדם וחדשני המתאים לשימוש מחוץ לבית, נוח ופשוט לתפעול, בעל תפריטים בעברית ובאנגלית ועמיד בפני מים.

השעון מחובר ישירות למוקד החירום והסיוע של נטלי המאוייש 24 שעות ביממה, 7 ימים בשבוע.

תומך מיקום מבוסס GPS ו/או WIFI. בעת הצורך השעון מאפשר איתור מיקום בזמן אמת ושליחת כוחות הצלה אל המנוי*.

לפרטים חייגו:

1-800-800-267

*מותנה בקליטת לווין, GPS ו/או WIFI. האמור אינו מחליף הצורך בשיחה עם המוקד החירום של נטלי ומהווה כלי עזר בלבד. מיועד עבור מנויי נטלי בלבד וניתן להזמין אותו כשירות נוסף על מגוון השירותים הקיימים.

