



# אביזרי עזר למתקשים בפעילויות יומיומיות





## תוכן העניינים:

מס' עמוד

4	הקדמה	
5	חֹשִׁים	
5	שיפור הראייה	
8	שיפור השמיעה	
10	שיפור יכולת הדיבור	
12	עזרים לתקשורת באמצעות הטלפון	
13	עזרים חיצוניים לשיפור הזיכרון	
17	תיפקוד יומיומי	
17	אביזרי עזר לניידות	
22	שיפור תפקודי שכיבה, ישיבה וקימה	
25	הכנת אוכל, אכילה ושתייה	
29	לבוש והנעלה	
31	רחצה והיגיינה	
31	רחצה	
34	שימוש בשירותים	
36	היגיינה אישית	
38	פעילויות פנאי	
40	מרכזי רכישה והשאלה של אביזרי עזר	
43	המלצות כלליות לבטיחות	

# הקדמה

הקידמה הטכנולוגית כיום, הביאה לפיתוח שיטות ואמצעים רבים ומגוונים. הם נועדו לסייע לאנשים המתקשים בפעילויות היומיום השונות, כמו הליכה, אכילה, שמיעה, ראייה, זכירה ועוד.

בחוברת זו, ריכזנו בעבורכם מידע על מירב האביזרים והאמצעים כדי להקל עליכם.

את האביזרים השונים המוצגים בחוברת, ניתן להתאים לסוג ולדרגת הקושי האישיים.

כדי לבחור באלה המתאימים לכם ביותר, מומלץ להיוועץ באיש מקצוע. כדאי גם לבדוק האם ניתן להתנסות בהפעלתם של האביזרים המומלצים לפני רכישתם, כדי לוודא שהם אכן מתאימים לכם. חלק מאביזרי העזר ניתנים להשאלה או לרכישה, ואת חלקם אף ניתן להכין באופן עצמי.

לקבלת מידע מפורט יותר, ניתן לפנות לאנשי מקצוע. החוברת היא בגדר מידע בלבד ואינה מהווה תחליף לייעוץ אישי של איש מקצוע מוסמך.

שירותי בריאות כללית או מי מטעמה אינם אחראים בכל צורה ואופן לנזק שייגרם כתוצאה משימוש כלשהו באביזרים השונים.

## שיפור הראייה

עם העלייה בגיל, חלים בדרך - כלל, שינויים בכושר הראייה. חלק מבעיות הראייה השכיחות ניתנות לטיפול באמצעים רגילים: משקפיים, עדשות מגע, טיפות עיניים. חלק ממצבי הלקות בראייה אפשר לשפר באמצעות ניתוחים. במקרים בהם משקפיים אינם עוזרים, היועצו ברופא העיניים המטפל בכם. מידע נוסף לכבדי ראייה, ניתן לקבל באתר משרד הרווחה והשירותים החברתיים - השירות לעיוור [www.molsa.gov.il/MisradHarevacha/Disabilities/Blindness](http://www.molsa.gov.il/MisradHarevacha/Disabilities/Blindness)

### אמצעי עזר לראייה

**אביזרים אופטיים לכבדי ראייה:**  
**עדשות מגדילות** - אמצעי פשוט ויעיל לשיפור הראייה כשיש קשיי ראייה מקרוב. קיימות עדשות בצורות ובעוצמות שונות, החל מפי 1.5 ועד פי 20. ישנן גם עדשות מגדילות שבתוכן קיים מקור תאורה.



ע ד ש ו ת מ ג ד י ל ו ת

### משקפיים טלסקופיים לשיפור

**הראייה מרחוק** - משקפיים המתאימים לסובלים מקשיי ראייה למרחק. הם מאפשרים צפייה בטלוויזיה, בהצגות ובסרטים. למתקשים בראייה גם מקרוב, ניתן להרכיב עדשה מיוחדת על מנת שהמשקפיים יתאימו גם לקריאה.

**משקפיים מיקרוסקופיים ופריזמתיים לקריאה** - המשקפיים המיקרוסקופיים מאפשרים קבלת שדה ראייה מירבי, בהשוואה לאביזרים בעוצמת הגדלה מקבילה. שימוש במשקפיים מיקרוסקופיים מחייב אחיזה של חומר הקריאה קרוב לעדשה.

## מכשירים אלקטרוניים לכבדי ראייה

**מכשירי הגדלה לקריאה ולכתיבה** - טלוויזיה במעגל סגור (טמ"ס) מאפשרת קריאה וכתיבה באמצעות צג המחשב / מסך טלוויזיה. כמו-כן, קיימים מכשירים ניידים המאפשרים קריאה וכתיבה בכל מקום. מכשירים אלו הם קלים ביותר - במשקל 300 גרם. ניתן לחבר אותם לכל רשת חשמל, בכל מקום בעולם, או באמצעות סוללה נטענת.

**טלסקופים אלקטרוניים לראייה למרחק הניתנים לכיוון** - מאפשרים ראייה ברורה, חדה וממוקדת של עצמים מרוחקים. הטלסקופ מתוכנן במיוחד עבור כבדי ראייה ומכיל מערכת אופטית איכותית. הוא יעיל מאד בעת צפייה בטלוויזיה, תיאטרון וקונצרטים. ניתן לקבלו בהגדלות שונות עם שדה ראייה רחב יחסית. כמו כן, ניתן להתאימו על פי המצב, לעין בודדת או לשתי העיניים.

**תוכנות הגדלה והקראה למחשב** - תוכנות הגדלה המאפשרות עבודה במחשב. התוכנה מגדילה את כל מה שמופיע על התצוגה, ממסך מלא ועד חלקי מסך מוגדלים, על-פי צרכי המשתמש.

**תאורה מותאמת ככלי לשיפור תפקודי הראייה** - אנשים עם ליקוי ראייה זקוקים, בדרך-כלל, לכמות אור גדולה יותר מאנשים עם ראייה תקינה. כדי שיוכלו לראות כמיטב יכולתם, חשוב להתאים את התאורה לצרכיהם.

הכללים הבאים עשויים לעזור בהתאמת התאורה:

## סוג התאורה

אור יום טבעי הוא הטוב ביותר, אולם קיימים סוגי תאורה רבים. בעת בחירת התאורה, יש לקחת בחשבון העדפות אישיות והתאמה לצרכים, כמו לדוגמא, אנשים עם ירוד (קטרקט) מגלים לעתים חוסר נוחות בחשיפה לנורות פלורסנט.

**מנורות הלוגן** - אינן מתאימות כמנורת שולחן, עקב החום הרב שהן פולטות.

## מיקום התאורה

- חשוב להתקין תאורה במעברים, על מנת למנוע נפילות והיתקלות בחפצים.
- יש לכוון את האור בדיוק לנקודה בה זקוקים לו - לכן עדיפות מנורות מתכווננות.
- התאורה צריכה להיות ממוקמת כך שלא יוצר מצב בו האור מוחזר מהחפץ חזרה לעיניים.
- יש לכוון את האור כך שלא יטיל צללים על החפץ.
- לעתים, יש צורך להתקין שני סוגי תאורה בחדר: תאורה כללית ותאורה מרוכזת למשטח העבודה.
- ככל שהחדר מואר יותר ומותאם יותר לאדם, כך תתאפשר לו ראייה טובה יותר.



מנורות שולחן

## שיפור השמיעה

ירידה בשמיעה היא תופעה שכיחה, במיוחד עם העלייה בגיל. מכשירי שמיעה הם חלק מהאביזרים היכולים לסייע לשיפור השמיעה, ובכך למנוע פגיעה ביכולת לתקשר עם הסביבה, לקלוט מידע חדש ולהבין את הנאמר. בנוסף למכשירי השמיעה, קיימים אמצעי עזר נוספים המסייעים להגברת עוצמת הצלילים והקולות. להלן דוגמאות למכשירים אלו:

### מגבר שיחה לטלפון

מגבר להגברת עוצמת הקול. ניתן לחבר אותו לכל מכשיר טלפון, והוא מומלץ במיוחד למרכזיות. ניתן לווסת בו את העוצמה והתדרים.



מגבר שיחה לטלפון

### טלפון לכבדי שמיעה

סדרת טלפונים מיוחדים לכבדי שמיעה, בעלי יכולת הגברה של עוצמת השיחה והצלצול. אפשר לכוון עוצמה ותדרים - לשיחה נעימה וקולחת. מותקנת בהם נורה מהבהבת בעת הצלצול. המכשירים פועלים גם בשילוב מכשיר שמיעה במצב "T". מכשירי שמיעה ניתן לכוון למצב "T" - מצב המאפשר קליטה טובה יותר של הנאמר בטלפון.



## טלפון אלחוטי

טלפון אלחוטי מיוחד ללקויי שמיעה, בעל אפשרות להגברת עוצמת השיחה והצלצול, וכן אפשרות לוויסות עוצמה וצלילים בהתאם לירידה בשמיעה. הוא בעל שפופרת רוטטת, צג לשיחה מזוהה וזיכרונות. נוח לשימוש מכל מקום בבית.



**דיבורית ניידת לטלפון סלולארי**  
דיבורית מיוחדת לשמיעה רצופה ללא הפרעות ורעשי רקע. הדיבורית פועלת בשילוב עם מכשיר השמיעה האישי במצב השראה "T". היא מתאימה לכל סוגי המכשירים הסלולאריים מכל רשת.

דיבורית ניידת לטלפון

## מערכת התראה

מערכת לכבדי שמיעה ולחרשים בעלת יכולת התראה על השכמה, צלצול בדלת, צלצול באינטרקום, צלצול טלפון או פקס, בכי תינוק, אזעקת מלחמה, פריצה או שריפה. כל זאת, באמצעות נורה מהבהבת וכרית רוטטת, עליה יושבים והיא מופעלת על-ידי קולות. המערכת הינה אלחוטית וניתנת לחיבור בכל בית.



מערכת התרעה

## מערכת שמיעה לסלוויזיה

מערכת אלחוטית לשמיעה ולהבנה של הנאמר בטלוויזיה. מאפשרת כיוון העוצמה והתדרים בהתאם לירידה בשמיעה של המשתמש. המערכת מותאמת גם לאתרים בהם הותקנה מערכת שמע.



מגבר אישי

### מגבר אישי

מגבר אישי סטריאופוני לאנשים הסובלים מירידה בשמיעה. המגבר ניתן לשימוש בהצגות, הרצאות, ישיבות ושיחות בחברה. ניתן לכוון עוצמה ותדרים בהתאם לירידה בשמיעה.

## שיפור יכולת הדיבור

עוצמת הקול יכולה להיחלש או להיפגע כתוצאה ממחלות נירולוגיות, כמו פרקינסון, ALS (מחלת כיוון השרירים) ועוד, או כתוצאה מבעיות קול הנלוות לגיל המבוגר.

קיימים עזרים יעילים להגברת עוצמת הקול והדיבור, כמו אלה המפורטים להלן:

### מערכת הגברה לדיבור

מערכת להגברת קול לאנשים שקולם נחלש כתוצאה מחולשה במיתרי הקול או מצרידות. כמו-כן, היא משמשת אמצעי להגברת עוצמת הקול של מדריכים ומורים.



"מדונה" להגברת דיבור

### עזרים לתקשורת לחסרי יכולת דיבור

ישנם אנשים שיכולת הדיבור שלהם נפגעה עד כדי חוסר יכולת לדבר, כמו למשל, עקב מחלות נירולוגיות, אירוע מוחי וכו'. כדי לאפשר להם לתקשר עם הסביבה, הם יכולים להעזר באביזרים כמו: לוח תקשורת, מחברות, מחשב, אביזרים לתקשורת חלופית המתוכננים במיוחד לצרכים הייחודיים של כל אדם.

### **מערכת מסייעת לדיבור**

מערכת להפקת צלילי דיבור לאנשים שמערכת מיתרי הקול שלהם נפגעה או נכרתה.

למכשיר מחוברת ציבורית פלסטיק המוכנסת לחלל הפה ובאמצעות תנועות הפה, הגרון, הלשון והשפתיים, מפיקה המערכת את ההברות וצלילי הדיבור. ניתן לכוון את עוצמת ההגברה וצלילים בהתאם לצרכי המשתמש בה.

### **שיניים תותבות מותאמות**

אצל אנשים שיש להם שיניים תותבות עלולים לחול שינויים בהתאמת התותבות ללסת, כתוצאה מכך נגרמת חוסר יציבות של התותבות. הן מתחילות להתנדנד ותפקודי האכילה והדיבור נפגעים. אפשר לטפל בכך באמצעות דבק מיוחד בעזרתו מדביקים את השיניים התותבות. ניתן לרכוש את הדבק בבית-מרקחת. מומלץ לגשת לרופא שיניים, כדי לטפל בנושא ולמנוע פגיעה ביכולת הדיבור והאכילה.

## עזרים לתקשורת באמצעות הטלפון

הטלפון הוא אמצעי קשר חשוב, ולעיתים אף חיוני בעת צורך בעזרה. להלן כמה המלצות שעשויות להקל את השימוש בו:

- מומלץ להשתמש בטלפון בעל זיכרונות וחיוג מקוצר.
- רצוי להשתמש במכשיר בעל לחצנים גדולים במיוחד, עם ספרות גדולות, או עם אפשרות להוספת תמונות.
- ניתן להוסיף חוגה חיצונית עם ספרות גדולות.
- כדי להקל על החיוג - ניתן להשתמש במקלון או בעיפרון. ניתן לעבות אותם באמצעות כדור גומי או רצועת ספוג, כך שאפשר יהיה לאחוז בהם בנוחיות רבה יותר.
- מומלץ להניח מרבד גומי (Dycem) או משטח סיליקון מתחת לטלפון, כדי למנוע את תזוזת המכשיר בעת החיוג.
- קיימים אביזרים המאפשרים דיבור בטלפון ללא החזקת שפופרת.
- כדאי שבבית יהיו לפחות 2 מכשירי טלפון, רצוי שאחד מהם יהיה אלחוטי.
- מומלץ להכין רשימת טלפונים חיוניים ליד הטלפון, במקום בולט ובגיש.



טלפון לחצנים

## עזרים חיצוניים לשיפור הזיכרון

עם העלייה בגיל, מתרחשים שינויים טבעיים ביכולות הזיכרון. השינויים הם תוצאה של האטה בפעילות מערכת העצבים. הם מתבטאים בירידה ביכולות הריכוז, זמני תגובה, זכירת שמות ופנים ופגיעה בזיכרון לטווח קצר. על מנת להתמודד עם שינויים אלה, פותחו עזרים שונים שמסייעים לזיכרון. מדובר בעזרים קלים לשימוש שיעילותם גבוהה. מומלץ לאמץ אותם כדי להקל על הזיכרון ועל התפקוד בחיי היומיום.

### עקרון חשוב שמסייע לזיכרון - יצירת מקומות קבועים לחפצים שונים:

1. **מתלה למפתחות** - ליצירת מקום קבוע וידוע למפתחות.
2. **סלסלה/קערה/מגירה במקום קבוע לחפצים** - ליצירת מקומות קבועים לארנק, טלפון נייד, מפתחות ולכל החפצים הקטנים בשימוש יומיומי שנוטים להיעלם.
3. **דפים דביקים הניתנים להדבקה במקום בולט** - כמו דלת הכניסה/מקרר, כדי שיזכירו לנו פעולה שעלינו לעשות במועד המתאים.



**4. לוח מודעות - לוח שעם/ לוח מחיק -**

לתליית חשבונות שיש לשלם, רשימת קניות, לכתבת סידורים שיש לעשות ופגישות חשובות. כדאי למקם את הלוח במקום בולט בבית, כמו בכניסה/מטבח/סלון.

**5. קלסר עם חוצצים לניהול**

**חשבונות וסידורים -**

לריכוז חשבונות ותכתובות בצורה מאורגנת על-פי חלוקה לנושאים.



**6. שעון מעורר, טיימר, שימוש**

**ביומן ובתזכורת בטלפון הנייד -**

למתן תזכורת, כדי לבצע פעולה מסויימת, כמו לכבות דוד מים חמים, אש בכיריים.

שעון טיימר

**7. קופסת תרופות למילוי בכמות**

**קבועה כל יום או פעם בשבוע -**

עוזרת לנטילת התרופות בכמויות ובמועדים המתאימים.



קופסת תרופות

## כמה כללים שיקלו על תפקוד הזיכרון:

### 1. שמירה על תפקוד חושים תקין -

במהלך החיים פוחתת חדות החושים, כמו ירידה בשמיעה, בחדות הראיה. אם לא משתמשים באביזרי עזר מתאימים, כמו משקפיים, מכשיר שמיעה, עלולים לגרום לאובדן מידע, לקליטה חלקית או שגויה של מידע, לתסכול, ואף לרגעי מבוכה.

### 2. אירגון הסביבה כמסייעת לזיכרון -

מומלץ לבנות פינות קבועות עבור דברים שהטיפול בהם עדיין לא הסתיים, כמו מסמכים, חשבונות לתשלום. פינה זו מאפשרת לזכור פעולות שאנו אמורים לבצע בעתיד.

### 3. הכנת רשימה מאורגנת -

רשימה זו עוזרת לזיכרון. אפשר לארגן אותה לפי נושאים ותת-נושאים, או לפי סדר עדיפויות או דחיפות, לפי ימי השבוע, לפי אנשים הקשורים בפעילויות השונות. שימוש בסמנים זוהרים ובעטים צבעוניים מדגיש את הדברים העקריים שיש לזכור.



**4. שימוש בטלפון עם זיכרון -**

אפשר לשמור בו מספרי טלפון חשובים, וכאלה שמרבים להשתמש בהם. מומלץ גם להכין רשימת טלפונים של קרובי משפחה וחברים בכתב גדול וקריא, וכן טלפונים חשובים, כמו מרפאה, הרופא המטפל, מגן דוד, משטרה, מכבי אש, חברת מוביות.

**5. שימוש באביזרים טכניים -**

טלפון נייד, מחשב, מחשב נייד, מחשב כף יד (פאלם), עוזרים לתגבור הזיכרון ומשמשים כמגנוני זיכרון חיצוניים ש"זוכרים" עבורנו.



**מי שמרגיש ירידה בזיכרון הפוגעת בתפקודו היומיומי, מומלץ שיועץ ברופא המשפחה.**

**סדנאות לשיפור הזיכרון**

לאנשים החשים ירידה טבעית בזיכרון (שאינה עקב מחלה) ורוצים לשפר את תפקודו - מציעה הכללית סדנאות לשיפור הזיכרון, לפרטים נוספים \*2700 מכל טלפון.



## אביזרי עזר לניידות

כיום, עומדים לרשות אנשים עם מגבלות שונות ביכולת התנועה, אביזרי עזר מגוונים המסייעים לניידות, ומאפשרים להם בטחון ויציבות בהליכה. האביזרים מתאימים למגוון של צרכים, החל מתמיכה קלה ועד לתמיכה רבה. רצוי לבסות את האביזר לפני רכישתו, כדי לוודא שהוא אכן מתאים. על-מנת להתאים באופן אישי את האביזר הנכון, יש לקבל הפנייה מצוות המרפאה, לאיש המקצוע המתאים.

## אביזרים המסייעים להליכה ולניידות

**נעליים מתאימות** - מאפשרות יציבות בעמידה ובהליכה. על הנעל להיות רחבה מספיק כדי למנוע לחץ ויבלות, וכדי ליצור בסיס איתן שיעזור לשיפור היציבה. חשוב שהנעל תהיה סגורה מאחור, ושתהיה עשויה מחומר יציב, כך שתינתן תמיכה לכל כף הרגל. מומלץ שסגירת הנעל תעשה באמצעות צמדן (וולקרו) או שרוך מגומי. להקלה על נעילה עצמאית, מומלץ להשתמש בכף נעליים - עם ידית ארוכה. להקלה על גריבת גרביים, ניתן להשתמש בגורב גרביים (ראה עמ' 30).



נעל עם צמדן

**מקלות\*** - נותנים תמיכה המאפשרת בטחון ויציבות בהליכה ובעמידה.

### סוגי המקלות הקיימים:

מקל מעץ

מקל מתכוונן מאלומיניום (ניתן לשינוי גובה)

מקל מתקפל

מקל משולב עם מושב

### מקל טריפוד וקוודריפוד (3 רגליים ו- 4 רגליים) -

מאפשר הליכה עם תמיכה רבה לאנשים מוגבלים בניידות, תורם לביטחון ולבטיחות, וכן משפר את היציבות, על-ידי הגדלת בסיס המשען. ניתן להתאמה לפי גובה המשתמש. מתאים למי שיכול להשתמש ביד אחת.



מקל טריפוד וקוודריפוד

\*אזהרה - הגומיות בקצה המקל הן אמצעי בטיחות למניעת החלקה. כאשר הן נשחקות - יש להחליף אותן.

## הליכונים -

מגבירים יציבות, נותנים תחושת ביטחון ושמירה על שווי המשקל של המשתמש בעת ההליכה. ההליכונים עשויים מאלומיניום בצורת מסגרת מלבנית בעלת בסיס תמיכה של 4 רגליים. המשתמש מוגן בתוכה ונעזר בשתי ידיו לתמיכה. ניתן להתאים את הגובה למשתמש. ישנם הליכונים עם מסגרת קבועה וישנם הליכונים מתקפלים.

### קיימים אביזרים נוספים אותם ניתן להוסיף להליכון:

- גלגלים קדמיים
- סל לנשיאת חפצים
- מושב

### הליכון מסוג רולטור

בעל 3 או 4 גלגלים - מאפשר ניידות לאנשים מוגבלים בהליכה:

- הליכה למרחקים גדולים יחסית מחוץ לבית.

- מעבר בשטחים משובשים ובמעברים צרים.

- הוא מתקפל וניתן לאחסן אותו בקלות ברכב.

ניתן להוסיף לרולטור:

- מעצור יד
- מושב
- סל לנשיאת חפצים



ה ל י כ ו ן

## הליכון אמות -

הליכון עם תמיכות לאמות, בעל 2 גלגלים קדמיים. מאפשר תמיכה של האמה כאשר השימוש בכף היד מוגבל. נותן תמיכה רבה לפלג הגוף העליון ומוריד את המשקל והעומס מפלג הגוף התחתון. מאפשר ניידות מוגבלת בתוך הבית. משמש יותר לתרגול.

## עמידון -

מתקן תומך המאפשר מצב עמידה לאנשים עם קושי ביכולת עמידה עצמאית.



ה ל י כ ו ן א מ ו ת



ע מ י ד ו ן

## אביזרי עזר תומכים המותאמים אישית -

מאפשרים פיצוי על מגבלות קיימות בגפיים התחתונות, על-ידי תמיכה במקום המגבלה. משפרים יציבות, תורמים לעצמאות ולבטיחות בהליכה. האביזרים הקיימים הם: סדים לתמיכת הרגל (אורטוזות) ואביזרי עזר נוספים.

יש להיוועץ ברופא מומחה או באיש מקצוע, לצורך התאמת האביזר הנכון.

## כסא גלגלים

מאפשר ניידות בבית ומחוץ לבית באופן עצמאי בעזרת שתי הידיים, או בעזרת מלווה, לאנשים שאינם מסוגלים ללכת. קיימים סוגים שונים של כסאות גלגלים המתאימים למגבלות שונות ולצרכי ניידות שונים.

ניתן לשאול כיסא גלגלים לתקופה מוגבלת מעמותות, כגון: יד שרה, עזר מציון ועוד. לצורך התאמת כיסא קבוע, יש להגיש בקשה ליחידה להמשך טיפול באמצעות רופא/אחות.

נציג היחידה להמשך טיפול יגיע לביקור בית, במסגרתו תתבצע בדיקת הצרכים והכנת מפרט בהתאם לצרכים האישיים.



## פתרונות לניידות במדרגות

שימוש באביזרי עזר לניידות, כמו הליכון וכסא גלגלים, יוצר קושי בשימוש במדרגות. ישנם אמצעים שונים כדי לפתור בעיה זו, כמו מעקות אחיזה, משטח משופע (רמפה), מעלית, סוגים שונים של מעלונים, זחליל.

יש להיוועץ במרפא בעיסוק/פיזיותרפיסט כדי למצוא את הפתרון המתאים. התאמת הפתרון תלויה בסוג המוגבלות, תנאי הסביבה והאפשרויות הכספיות.

## שיפור תפקודי שכיבה, קימה, ישיבה

המעבר בין תנוחות שונות, כמו שכיבה, קימה וישיבה, יכול להיות משימה לא קלה לאנשים המתקשים בתנועה. על מנת להשיג נוחות, יציבות ובטיחות בכל אחד ממצבי תנוחה אלה ובמעברים ביניהם, מובאות ההמלצות שלהלן:

### שכיבה

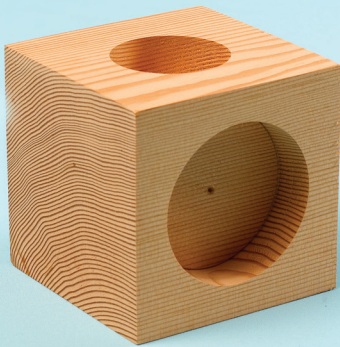
יש לאפשר את התנאים המתאימים ביותר לשכיבה נוחה לאדם על פי צרכיו, תוך התייחסות אל: גובה המיטה, רוחבה, רכות המזרן, תמיכות לבטיחות ואביזרי עזר לקימה.

### הגבהה למיטה

גובה המיטה המומלץ הוא כ- 50 ס"מ מהרצפה, כולל המזרן. ניתן להגביה את המיטה בעזרת קוביות עץ מיוחדות, מתחת לרגלי המיטה, כדי לאפשר קימה בטוחה וקלה.

### כריות מיוחדות למיטה

מאפשרות תמיכה לנוחות מירבית, וכן עוזרות לקימה קלה יותר. קיימות כריות בצורת משולש המאפשרות הגבהה של פלג הגוף העליון.



קוביות עץ להגבהת המיטה

## מעקה למיטה

מאפשר תמיכה חיצונית ובטיחות. חלק מהתמיכות יכולות לשמש כאמצעי עזר בעת קימה מהמיטה.

## אביזרי עזר נוספים לקימה מהמיטה

מתלה מעל למיטה, מוט תמיכה (בר), סולם חבלים.

על האביזרים להיות מותאמים באופן אישי לתנאי הבית ולמצב התפקודי.

## מיטות מתכווננות

קיימות מיטות שאפשר להגביה בהן את החלק העליון או התחתון של המיטה, או את שניהם.



מיטה עם מתלה לסיוע בקימה

## אזהרה:

כדי למנוע נפילות - סביבת המיטה צריכה להיות פנויה ממכשולים. לא מומלץ להניח שטיחונים ליד המיטה, חוטי טלפון או תאורה, אביזרי חמום וקירור.

## ישיבה וקימה

יש לאפשר ישיבה בכסאות מתאימים שהם נוחים למשתמש, בטיחותיים ויציבים בעת הישיבה ובעת הקימה. מומלצים כסאות בעלי משענת לגב ותמיכות לידיים, המותאמות למבנה הגוף ולמגבלות הקיימות. גובה הכסא המומלץ 45 ס"מ - 50 ס"מ מהרצפה. חשוב שכפות הרגליים תהיינה מונחות במלואן על הרצפה. במידת הצורך ולמטרת נוחות, ניתן להשתמש בהדום לכפות הרגליים.

## כסאות ישיבה מיוחדים

מאפשרים ישיבה בכסא למוגבלים בתנועה עם צרכים מיוחדים. הכיסאות הקיימים:

### כסא עם מושב קפיצי/ כורסת העמדה

מאפשר קימה ביתר קלות באמצעות מנגנון המביא את היושב למצב עמידה.



כסא קפיצי במצב ישיבה



כסא קפיצי במצב העמדה



# הכנת אוכל, אכילה ושתייה

## עבודה במטבח

מומלץ לארגן את המטבח לפי העקרונות המפורטים להלן, כדי להקל על הניידות והתפקוד. לסיוע בהתאמה אישית של המטבח, יש לפנות למרפא/ה בעיסוק.

## ההמלצות:

- לארגן את המטבח בצורה שתאפשר תנועה חופשית ובטוחה.
- לאחסן מצרכים וכלים בגובה נוח, כדי להימנע מהושטת ידיים לגובה ומכפיפות מיותרות.
- לדאוג למשטח עבודה חלק ורצוף, כדי להקל את העברת הכלים ממקום למקום.
- לבצע בישיבה, עד כמה שאפשר, את העבודה הכרוכה בהכנת האוכל.
- בשוק קיימים מוצרי חשמל רבים לשימוש במטבח – כדאי לקבל ייעוץ לפני הרכישה, כדי להתאימם למבנה המטבח ולסוג המגבלה של המשתמש, לדוגמא: בחירת כיוון הפתיחה של דלת תנור האפייה וקביעת מיקום התנור במטבח.

## עזרים להכנת האוכל



פּוֹתְחָנִים

**קרב חיתוך מותאם -**  
להקלת החיתוך ולעבודה ביד אחת.

**פּוֹתְחָנִים לִבְקֻבּוּקִים, לצנצנות ולקופסאות -**  
להקלה על הסובלים מחולשת ידיים, או למשתמשים ביד אחת.



פּוֹמְפִיּוֹת

**קולפן -**  
מכשיר המקל את קילוף הפירות והירקות. קיימים קולפנים שונים המותאמים לסוג ולרמת הקושי של המשתמש. קיים גם קולפן המתחבר לשולחן לשימוש ביד אחת.

**פומפיה משולבת במיכל עם כריות ואקום להצמדה -**  
מקלה מאוד על כולם, ובעיקר על המשתמשים ביד אחת לביצוע מטלת הגירוד.



מתקן מזיגה לקומקום

**מתקן למזיגה מקומקום -**  
למזיגה בטוחה, נוחה, קלה, וגם למשתמשים ביד אחת.

**עגלה להעברת חפצים במטבח ולפינת האוכל.**

## עזרים לאכילה ולשתייה

בעת אכילה ושתייה, חשוב לשבת על כסא יציב עם משענת, בגובה המתאים, כך שכפות הרגלים מונחות על הרצפה.

### אביזרי עזר מומלצים:

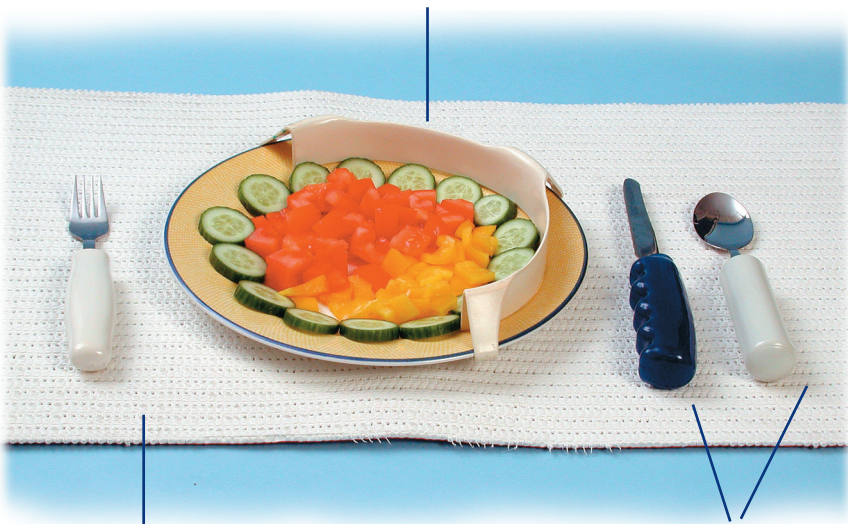
**משטח גומי מיוחד ( Dycem ) או משטח סיליקון -**  
מונע תזוזות של הצלחת או הכוס בשעת אכילה ושתייה.

### הגבהה לשולי הצלחת -

מונעת את גלישת האוכל לצדדים, נשלפת וניתנת להרכבה בהתאם לצורך. ניתן להשתמש גם בצלחת עמוקה.

**צינורות גומי או ספוגים בעלי עובי שונה, סכו"ם מכופף -**  
אביזרים להקלת האחיזה והשימוש בסכין, בכף ובמזלג ולאכילה.

הגבהה לשולי הצלחת



משטח גומי/ סיליקון

צינורות גומי לעיבוי הסכו"ם



תומכי עזר לסכו"ם

**תומכי עזר לסכו"ם וחיבורם ליד -**  
מאפשרים שימוש בסכו"ם כשאינ  
יכולת אחיזה ביד. קיימים פתרונות  
מגוונים לעזרה בשימוש בסכו"ם,  
בהתאם ליכולת האחיזה,  
מידת הכוח וצורת השימוש,  
לדוגמא: הוספת עיבוי או הארכה  
לידיות האחיזה של הכלים.  
ההתאמה נעשית על-ידי מרפאות  
בעיסוק.



כוס עם מכסה ופיה

**ספל מפלסטיק, כוס עם מכסה**  
**ופיה, כוס עם ידיות דו-צדדיות**  
**גדולות, קש ארוך ומתקפל -**  
אביזרים אלו מקלים את הרמת  
הכוס והחזקתה, מקלים את  
השתייה ומסייעים לשתייה  
ללא צורך בהרמת הכוס.

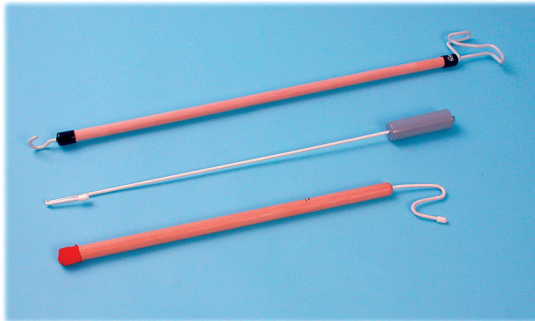
## לבוש והנעלה

חשוב שההלכשה תתבצע בישיבה או בשכיבה. מומלץ להכין את כל פריטי הלבוש בהישג יד.

### עזרים המקלים על ההתלבשות

#### מוטות הלבשה -

מותאמים להרמת הבגד וללבישת חולצה.



מוטות הלבשה

#### יד עזר ( Helping Hand )

#### מסוגים שונים -

עוזרת במשיכת בגדים כלפי מעלה ובהרמת חפצים מהרצפה.

#### כתפיות (שלייקס) -

עוזרות בהרמת המכנסיים.

#### צמדן בצבעים שונים -

במקום רוכסנים,

אבזמים וחגורות.

גומי במכנסים או בחצאית

מקל על לבישת הבגדים ומונע

את נפילתם.



יד עזר

**גורבי גרביים -**  
עוזרים לגריבת הגרביים מבלי צורך להתכופף.



גורב גרביים

**כף נעל בעלת ידית ארוכה, צמדן במקום שרוכים, שרוכים מחוט גומי, שרוכים ללא קשירה - להקלה על נעילת נעליים.**



כף נעל בעלת ידית ארוכה

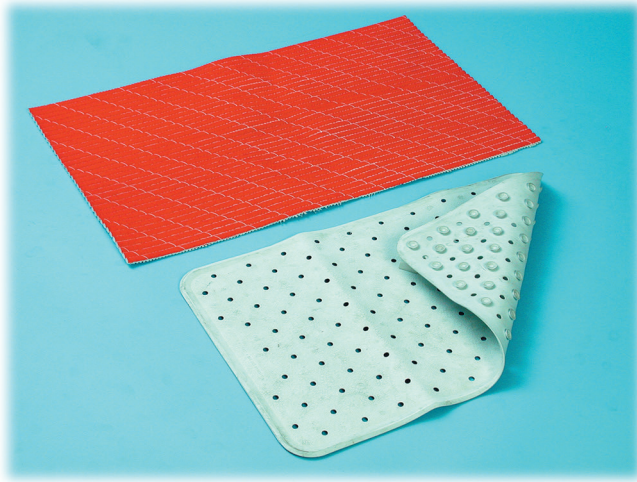
## רחצה

חשוב מאוד לדאוג לבטיחות בזמן הרחצה.  
**לפניכם כמה המלצות בטיחות כלליות:**

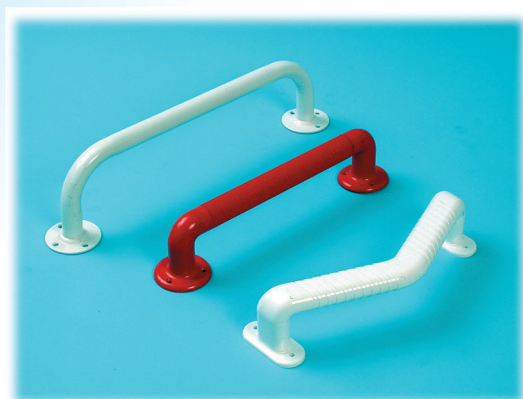
- מוטב להתרחץ בישיבה ולהצטייד באביזרים מונעי החלקה ונפילה.
- רצוי שבזמן הרחצה ימצא אדם נוסף בבית.
- מומלץ לא לנעול את דלת חדר האמבטיה בזמן הרחצה.
- מומלץ שדלתות חדר האמבטיה, המקלחון והשירותים תפתחנה גם פנימה וגם החוצה (ציר דו-כיווני), או להתקין דלת הזזה.

## עזרים לרחצה ולשמירה על הבטיחות

**שטיחון גומי עם כריות גומי** - על הרצפה ובתוך האמבטיה,  
למניעת החלקה.

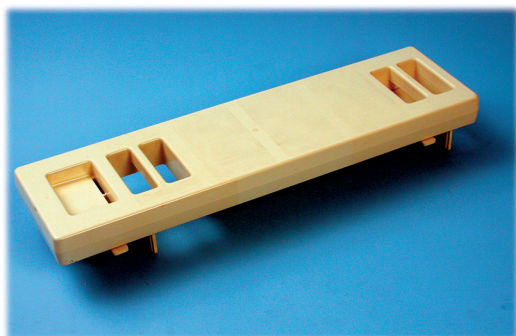


שטיחון גומי עם כריות גומי



מאחזים לקירות

**מאחזים לקירות -**  
 מותקנים על קיר האמבטיה  
 או המקלחת. חשוב  
 להתקינם בגובה מתאים.



מושב לאמבטיה

**מושב לאמבטיה -**  
 מאפשר כניסה ויציאה  
 מהאמבטיה במצב של ישיבה.  
 חשוב להתקינו היטב,  
 כשהוא יציב ובטוח, בהתאם  
 להמלצות איש מקצוע.



כיסא פלסטיק

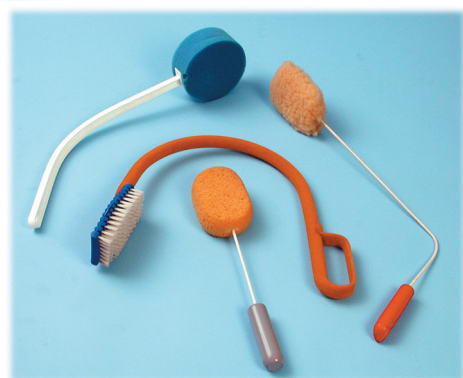
**כסא פלסטיק יציב בעל**  
**משענת גב, ידיעות תמיכה**  
**ומושב מחורר למקלחת -**  
 יש להתקלח תמיד בישיבה. ניתן  
 להתקין כסא מתקפל בכינת  
 המקלחת.



**וילון לאמבטיה/מקלחת** - מונע התזת מים לכל עבר ומגן מהחלקה.  
רצוי להתקין וילון ולא סוגר קשיח וקבוע.

**וילון מטריה** - ניתן לסגירה גם בישיבה.

**מברשת בעלת ידית ארוכה ומעובה** - אביזר לרחצה המקל על ההגעה  
למקומות, כמו גב ורגליים.



**ספוג רחצה קטן בעל**

**ידית ארוכה** -

הידית הארוכה ניתנת לקיפול  
ולעצוב בזווית הנוחה למשתמש.

**ספוג רחצה קטן בעל ידית**

**ארוכה ומעובה** -

לניקוי בין אצבעות הרגליים.

**סבון נוזלי או סבון מוצק שנמצא בתוך גרב ניילון** -  
מומלץ לקשור את הסבון ואביזרי העזר לצינור האחיזה  
או לברז, כך שאם יפלו ניתן יהיה למשכם חזרה.

**מברשת ציפורניים נצמדת לכיור באמצעות ואקום** -

ניתן להיעזר בה כשמשתמשים ביד אחת.

**מברשת שיניים חשמלית** - מקלה על ניקוי יסודי של השיניים.

**מברשת לשיניים תותכות הנצמדת לכיור באמצעות ואקום** -

מקלה על ניקוי השיניים התותכות למתקשים בתפקוד בשתי הידיים.

**ברזים עם ידיות** - ידיות המתאימות למגבלה בתפקוד הידיים ומקלות

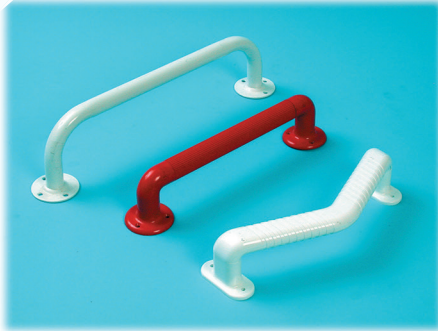
את פתיחת ברז המים.

**ברז אלקטרוני** - מיועד למי שאינו יכול להשתמש בידידות רגילות.

## שימוש בשירותים

יש להימנע משימוש בשטיחונים מכל סוג בחדר השירותים. מומלץ להצטייד באביזרים המונעים נפילה ומקלים על התפקוד. רצוי להשאיר אור בשירותים בלילה.

### עזרים לשירותים



מאחזים לקירות

**התקנת מאחזים על הקירות משני צידי האסלה או מסגרת ידיות המונחת סביב האסלה - להקלת הקימה מהאסלה.**

**ניר טואלט חתוך (קנוי או מוכן מראש) במתקן עם מכסה - מקל את תלישת הנייר הנדרש.**



הגבהות למושב האסלה

**הגבהות למושב האסלה בגבהים שונים - להקלת הישיבה והקימה מהאסלה. ההגבהה ניתנת להרמה בקלות לצורך ניקוי.**



קומוד

**קומוד - כסא עם פתח לסיר וידידות -**  
מיועד להעמדה ליד המיטה  
למתקשים בהגעה לשירותים.

**בידה - שטיפה אינטימית לאחר**  
השימוש בשירותים.

**בידן - תוספת לאסלה רגילה,**  
המאפשרת שטיפה וייבוש של האזורים  
האינטימיים.  
ניתן להתאים גם להגבהה לאסלה.



כלים סניטריים שונים

**כלים סניטריים שונים לנשים**  
**ולגברים לשימוש במיטה -**  
ניתנים לניקוי בקלות לאחר השימוש.

## היגיינה אישית

ישנם מצבים בהם אין שליטה על הסוגרים (דליפת שתן, דליפת צואה) ויש צורך במוצרי ספיגה. חשוב להקפיד על היגיינה אישית, רחצה וייבוש טוב של עור הגוף והאזורים האינטימיים, כדי למנוע פטרת ופצעים.

### עזרים לשמירה על ההיגיינה

קשישים וחולים רבים המוגבלים בתיפקודם סובלים מאי-שליטה על הסוגרים מסיבות שונות. כתוצאה מכך, הם סובלים מלחות, רטיבות, ריחות לא נעימים, ובהמשך עלולים להתפתח גירוי, ואף פצעי לחץ. לכן, חשובה מאוד שמירה על ההיגיינה באופן תכוף, ושימוש במוצרי ספיגה על-פי המלצתו של איש מקצוע.

#### לפניכם רשימת מוצרי עזר:

##### פדים (סופגנים) -

מתאימים למצבים של טפטוף ושליטה חלקית על מתן שתן. הפדים הם בגדלים ובצורות שונות ומותאמים לפי רמת הספיגה או מבנה גוף האישה/הגבר. מומלצים לשימוש עם תחתון רשת, שמטרתו להחזיק את הפד טוב יותר. התחתון גמיש, עדין ומתאים לשימוש ממושך.

**חיתולים חד-פעמיים** - לספיגת שתן במצב של חוסר שליטה על הסוגרים (דליפת שתן ו/או צואה). קיימים בגדלים שונים ברמות ספיגה שונות.

**תחתוני מכנס חד פעמיים** - מתאימים לאנשים הסובלים מחוסר שליטה על הסוגרים, כדי לאפשר יציאה מהבית ללא חשש מהרטבה. קיימים בגדלים שונים.

**סדיניה** - להגנה על המיטה מפני הרטבה.

**פנרוס לגברים** - מיועד לגברים שיש להם קשיים בשליטה על מתן שתן, כאשר האבחנה היא שאין להם בעיה בהתרוקנות, אלא ביכולת לאגור את השתן. פנרוס הוא אביזר מגומי או מלטקס, המולבש על אבר המין ומוצמד אליו בעזרת דבק או פלסטר.

ישנם מספר גדלים: קטן, בינוני, גדול, גדול מאד (Small, Medium, Large, XLarge). ניתן לקבוע את המידה לפי סרגל מדידה של היצרן.

הפנרוס מתחבר לשקית שתן.  
ישנם שני סוגים של שקיות:

**שקית רגל** - המוצמדת לרגל בעזרת רצועות.  
**שקית רגילה** - שהיא בעלת קיבולת גדולה יותר, לשימוש בשעות הלילה.

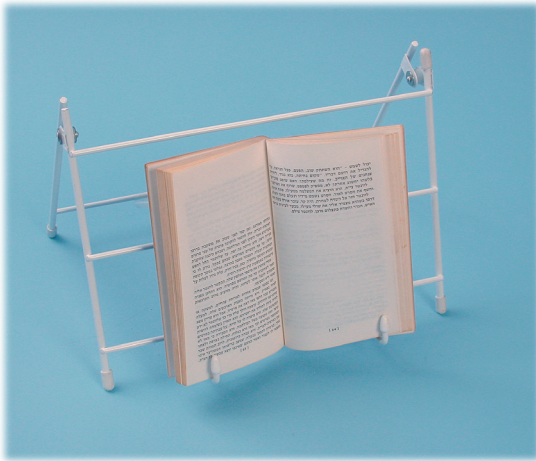
**בקבוק לנשים** - מותאם אנטומית למבנה האישה. ניתן להשתמש בבקבוק גם במצב שכיבה ללא חשש לנזילה. ישנם מספר דגמים של בקבוקים לאישה.

## פעילויות פנאי

פעילות הפנאי חשובה לשמירה על תפקודים גופניים ושכליים שונים, ונותנת אפשרות לבילוי בצורה מהנה ומספקת. ניתן להתאים אביזרים שונים שיאפשרו להמשיך ולעסוק בעיסוקים קודמים, גם כשיש שינויים ביכולת הניידות והתפקוד, או ללמוד תחביב חדש לשעות הפנאי.

**להלן דוגמאות למתקנים שונים המאפשרים פעילות בשעות הפנאי:**

**מתקנים מיוחדים להחזקת קלפים, ספר, עתון -**  
מאפשרים שימוש ביד אחת, או אף ללא צורך בהפעלת הידיים.



**מסגרות מיוחדות לרקמה, מכשיר להשחלת חוט תפירה, מספריים ליד שמאל, מספריים קפיציים -** מאפשרים עבודות רקמה ותפירה, למתקשים בהפעלת שתי הידיים.

**מתקן לאחיזה נוחה לכלי כתיבה -** מקל את תפיסת העט או העיפרון באמצעות חיבור לכף היד.

**אמצעי עיבוי שונים לכלי כתיבה ומכחולים, התאמת "מחזיק אוניברסלי"-**  
מאפשרים שימוש בכלי כתיבה ללא סגירת אצבעות.

**התאמת אביזרים ותוכנות ייחודיות למחשב -** מאפשרים כתיבה  
ביד אחת, גלישה באינטרנט.

**גינון -** לאוהבי עבודות גינון, אפשר ללמוד לעסוק בגינון בישיבה,  
גינון בעציצים, להתאים אביזרים שונים לעבודות הגינה.

**קיימים מרכזי יום בפריסה ארצית המציעים מגוון פעילויות פנאי**  
**והעשרה המותאמות לאנשים עם מוגבלויות בטיפקוד.**

## מידע על מרכזי רכישה והשאלה

לפני רכישת האביזרים, מומלץ להיוועץ באיש מקצוע, כגון: אחיות, מרפאות בעיסוק, פיזיותרפיסטים, קלינאי תקשורת, לגבי התאמת האביזרים לצרכיך האישיים. חלק מהאביזרים המוצעים בחוברת זו ניתן לרכוש בחנויות רגילות לחפצי בית או בבתי-מרקחת, וחלק בחנויות מכר מיוחדות, שהרשימה שלהן מופיעה להלן.  
(מומלץ להתקשר למרכז המכירה ולוודא שהאביזר הדרוש נמצא אצלם במלאי, לפני ההגעה למקום).

### שימת חנויות לאביזרי עזר בשירותי בריאות כללית

גדרה - בית חולים הרצפלד, בקומת כניסה - חנות של "נתיב החסד"

טלפון: 08-8595247

פתוח בימים: א'-ו', בשעות 10:00-12:00; ב', בשעות 17:00-19:00;

ג', בשעות 17:30-19:00; ה', בשעות 16:00-17:00.

---

### עפולה - מרכז רפואי העמק, המכון לריפוי בעיסוק

טלפון: 04-6494135, 04-6494140

מכירה בימים: א'-ה', בשעות 9:00-14:00.

לייעוץ והדרכה - יש לתאם טלפונית מראש.

---

### פתח תקווה - מרכז שיקומי גריאטרי, בית רבקה

טלפון: 03-9373875

פתוח בימים: א'-ה', בשעות 9:00-12:30;

בימים א', ב', ד', בשעות 16:00-18:30.

מומלץ להתקשר לפני שמגיעים.

---

### קריית שמונה - מרפאת קנב, המכון לריפוי בעיסוק, רחוב הרצל 21

טלפון: 04-6958817

פתוח בימים: א'-ה', בשעות: 8:00-16:00.



## ספקי שירות נוספים לאביזרי עזר

קיימות עמותות המשאילות ציוד ונותבות ייעוץ מקצועי. להלן רשימת העמותות:

**מ.י.ל.ב.ת. - מרכז רפואי שיבא, תל-השומר, ביתן 23 א', טלפון: 072-2230007**  
ייעוץ מקצועי ואישי בכל הקשור להתאמת אביזרי עזר. הפעלת מרכז תצוגה של אביזרי עזר להתנסות אישית.

פיתוח אביזרי עזר מיוחדים המותאמים אישית לפונה על-ידי מתנדבי מ.י.ל.ב.ת.  
שעות הפעילות: בימים א'-ה', בשעות 09:00-15:00.

מידע נוסף באתר: [www.milbat.org.il](http://www.milbat.org.il)

**יד שרה - ירושלים, בית יד שרה, שד' הרצל 124, טלפון: 02-6444455**

פתוח בימים: א'-ה', בשעות 08:30-18:45; ו' וערבי חג, בשעות 11:45-8:30.  
בסניפי "יד שרה" ברחבי הארץ, ניתן לשאול ציוד רפואי ומכשירים, וכן לתקן ציוד רפואי.

מידע נוסף באתר [www.yadsarah.org.il](http://www.yadsarah.org.il)

**אשל שרה - תל-אביב, רחוב זמנהוף 37, טלפון: 03-5231449**

להשאלת ציוד ולביקור בתצוגה - יש לתאם ביקור מראש.  
במרכז ההדרכה והתצוגה, מוצגים בדירה לדוגמא אביזרי עזר ושיקום המיועדים להקל על תפקודם של אנשים בעלי צרכים מיוחדים, בבית ומחוצה לו.  
צוות רב-מקצועי נותן ייעוץ והדרכה פרטניים.

**עזר מציון - בני ברק, רח' רבינוב 5, טלפון 03-6144500**

השאלת ציוד רפואי ושיקומו לשימוש ביתי.  
שעות פעילות: בימים א'-ה', בשעות 09:00-11:00, 17:00-20:00.

**השירות לעיוור - תחנות מידע (באמצעות עמותת על"ה), טלפון 03-6393938**

התחנות ממוקמות ב-20 מרפאות עיניים גדולות בבתי-חולים, בעיקר. מטרתן לסייע בקיצור משך הזמן ממועד הירידה בראייה ועד לקבלת שירותי שיקום, לסייע לעיוורים לפנות לשירותי השיקום הקיימים, לגשר בין שירותי הבריאות לשירותי השיקום.

מידע נוסף לכבדי ראייה, באתר משרד הרווחה והשירותים החברתיים - השירות לעיוור: [www.molsa.gov.il/units/wings/recovery/pages/agafshikum\\_sh1.aspx](http://www.molsa.gov.il/units/wings/recovery/pages/agafshikum_sh1.aspx)

**בקול - ארגון כבדי שמיעה ומתחרשים**  
**טלפון: 03-5257001 פקס. 03-5257004**  
**כתובת דוא"ל: [info@bekol.org](mailto:info@bekol.org)**

ארגון "בקול" מפעיל מרכז ארצי לתצוגה של אביזרי עזר לשמיעה, השאלת מערכות הגברה מסוג FM, יעוץ אודיולוגי חינם, הדרכה כיצד להתמודד עם הירידה בשמיעה, קורסים לקריאת הדיבור ומידע על זכויות ושיקום. מרכזים דומים נפתחו גם בחיפה ובירושלים.

קו הטלפון משמש גם כקו מידע ותמיכה לכבדי השמיעה ובני משפחותיהם בכל הקשור לירידה בשמיעה.

מידע נוסף באתר "בקול" <http://bekol.org>

## המלצות כלליות לבטיחות

חשוב להקפיד על כללי בטיחות שמתאימים לכולם, כדי למנוע תאונות וחבלות, ובמיוחד במצבים בריאותיים שעלולים להגביר את הסיכון לתאונות שונות בבית ובסביבה.

### לפניכם כמה המלצות לשמירה על הבטיחות:

- כדאי להתקין בבית לחצן מצוקה אישי.
- חשוב להשאיר בלילה אור דולק בבית.
- מומלץ שתהיה בבית תאורת חרום.
- הדרך לשירותים צריכה להיות חופשית למעבר ופנויה מחפצים.
- רצוי להסיר שטיחים, אך במידה והם נמצאים בבית - יש להדביק אותם לרצפה.
- יש לדאוג למעקה תקין בחדר המדרגות.
- חשוב להתקין תאורה קבועה בחדר מדרגות.
- מומלץ להתקין מחזירי אור על המדרגות, במיוחד במדרגות חיצוניות.
- בעת היציאה מהבית בחושך, מומלץ לקחת פנס.
- כדאי להתקין מחזירי אור על הבגדים ואביזרי עזר להליכה, כשיוצאים מהבית.

בהכנת החוברת השתתפו (לפי סדר א"ב):  
נאוה אקשטיין, טובה ארצי, שוש גן-נוי, רות כספי,  
ד"ר יחזקאל לוי, ד"ר דיאן לוין, נעמי סיון, אורנה עמית,  
אריאלה צור, לריסה ראם, יעל רייכנטל.

עריכה וריכוז הפקה:  
שוש גן-נוי ויעל רייכנטל, המחלקה לחינוך וקידום בריאות

תודתנו להנהלה ולצוות העובדים של בית רבקה - מרכז רפואי גריאטרי,  
על עזרתם הרבה בהכנת הצילומים לחוברת.  
תודתנו לארגון "בקול" על עזרי השמיעה.

שירותי בריאות כללית  
חטיבת הקהילה - האגפים לרפואה ולסיעוד  
המדורים לפיזיותרפיה, לקלינאות תקשורת ולריפוי בעיסוק  
המחלקה לחינוך וקידום בריאות

**לפרטים ולהצטרפות:**

**\*2700** מכלטלפון  
**clalit.co.il**  
חפשו אותנו גם ב-f

מק"ט 1000044655 ©



כל הזכויות שמורות 2015

