

אביזרי עזר להליכה ולניידות לאחר השחרור מהמחלקה - מידע והנחיות

רקע

- הקדמה הטכנולוגית הביאה לפיתוח שיטות ואמצעים רבים ומגוונים שנועדו לסייע לאנשים המתקשים בפעילויות היומיום.
- ניתן להתאים את האביזרים לסוג ולדרגת הקושי האישיים ומומלץ להיוועץ באיש מקצוע ולבדוק האם ניתן להתנסות באביזרים המומלצים לפני רכישתם, כדי לוודא שהם מתאימים
- מידע זה אינו תחליף לייעוץ אישי של איש מקצוע מוסמך, ולקבלת מידע מפורט יותר מומלץ לפנות לאנשי מקצוע מצוות המחלקה או מרפאה.
- בדף זה מידע על אביזרים ואמצעים המקלים בהליכה, בישיבה ובשכיבה לאחר השחרור מהמחלקה. שירותי בריאות כללית והמרכז הרפואי סורוקה, אינם אחראים בכל צורה ואופן לנזק שיגרם כתוצאה משימוש כלשהו באביזרים השונים.



אביזרי עזר להליכה ולניידות

לרשות אנשים עם מגבלות שונות ביכולת התנועה יש אביזרי עזר מגוונים המסייעים לניידות ומאפשרים להם בטחון ויציבות בהליכה. האביזרים מתאימים למגוון של צרכים - מתמיכה קלה ועד לתמיכה מרובה.

• נעליים מתאימות המאפשרות יציבות בעמידה ובהליכה

- על הנעל להיות רחבה מספיק כדי למנוע לחץ ויבלות, וכדי ליצור בסיס איתן לשיפור היציבה
- חשוב שהנעל תהיה סגורה מאחור, ושתהיה עשויה מחומר יציב, כך שתינתן תמיכה לכל כף הרגל
- מומלץ שסגירת הנעל תעשה באמצעות צמדן או שרוך מגומי, להקלה על נעילה עצמאית
- מומלץ להשתמש בכף נעליים עם ידית ארוכה
- להקלה על גריבת גרביים, ניתן להשתמש בגורב גרביים.

• מקלות לתמיכה, לביטחון וליציבות בהליכה ובעמידה. סוגי המקלות הקיימים:

- מקל מעץ
- מקל מתכוונן מאלומיניום (ניתן לשינוי גובה)
- מקל מתקפל
- מקל משולב עם מושב
- מקל טריפוד וקוודריפוד (3 ו-4 רגליים): מאפשר הליכה עם תמיכה רבה לאנשים המוגבלים בניידות. תורם לביטחון ולבטיחות ומשפר את היציבות, על ידי הגדלת בסיס המשען. ניתן להתאמה על פי גובה המשתמש ומתאים למי שיכול להשתמש ביד אחת.

• הליכוניים - מגבירים יציבות, נותנים תחושת ביטחון ושמידה על שיווי המשקל בעת ההליכה.

- עשויים מאלומיניום בצורת מסגרת מלבנית בעלת בסיס תמיכה של 4 רגליים, שהמשתמש מוגן בתוכה ונעזר בשתי ידיו לתמיכה
- ניתן להתאים את הגובה למשתמש.
- קיימים הליכוניים עם מסגרת קבועה והליכוניים מתקפלים
- ניתן להוסיף להליכונין גלגלים קדמיים, סל לנשיאת חפצים, מושב.

○ הליכון מסוג רולטור בעל 3 או 4 גלגלים - מאפשר ניידות לאנשים מוגבלים בהליכה.

- הליכה למרחקים ארוכים יחסית מחוץ לבית
- מעבר בשטחים משובשים ובמעברים צרים
- מתקפל וניתן לאחסן אותו בקלות ברכב
- ניתן להוסיף לרולטור מעצור יד, מושב וסל לנשיאת חפצים.

○ הליכון אמות

- הליכון עם תמיכה 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

● כיסא גלגלים- מיועד לאנשים שאינם מסוגלים ללכת.

- מאפשר ניידות בבית ומחוצה לו באופן עצמאי בעזרת הידיים או בעזרת מלווה
- קיימים סוגים שונים של כסאות גלגלים המתאימים למגבלות שונות ולצרכי ניידות שונים
- ניתן להשאל כיסא גלגלים לתקופה מוגבלת מעמותות כמו יד שרה
- להתאמת כיסא קבוע, יש להגיש בקשה ליחידה להמשך טיפול באמצעות רופא/אחות. נציג היחידה יגיע לביקור בית לבדיקת הצרכים האישיים ולהכנת מפרט בהתאם.

● פתרונות לניידות במדרגות - בעת שימוש במדרגות יש קושי שימוש באביזרי עזר לניידות, כמו הליכון וכיסא גלגלים

- קיימים אמצעים עזר, כמו: מעקות אחיזה, משטח משופע (רמפה), מעלית, סוגים שונים של מעלונים וזחליל.
- למציאת הפתרון המתאים, יש להיוועץ במרפא בעיסוק או בפיזיותרפיסט.

שיפור תפקודי שכיבה, קימה, ישיבה

אנשים המתקשים בתנועה, עלולים להתקשות במעברים ובקימה מהתנחות השונות - שכיבה, ישיבה ועמידה. המלצות להשגת נוחות, יציבות ובטיחות בכל אחד ממצבי תנוחה אלה ובמעברים ביניהם:

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

- למניעת נפילות, סביבת המיטה צריכה להיות פנויה ממכשולים. לא מומלץ להניח שטיחונים ליד המיטה, חוטי טלפון או תאורה, אביזרי חימום או קירור.
- הגבהה למיטה - כדי לאפשר קימה בטוחה וקלה, גובה המיטה המומלץ הוא כ-50 ס"מ מהרצפה כולל המזרן. ניתן להגביה את המיטה בעזרת קוביות עץ מיוחדות המונחות מתחת לרגלי המיטה
- כריות מיוחדות למיטה - מאפשרות תמיכה לנוחות מרבית, וכן עוזרות לקימה קלה יותר. קיימות כריות בצורת משולש המאפשרות הגבהה של פלג הגוף העליון
- מעקה למיטה - מאפשר תמיכה חיצונית ובטיחות. חלק מהתמיכות יכולות לשמש כאמצעי עזר בעת הקימה 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.

● ישיבה וקימה

- יש לאפשר ישיבה בכיסאות מתאימים ונוחים למשתמש, בטיחותיים ויציבים בעת הישיבה ובעת הקימה
- מומלצים כסאות בעלי משענת לגב ומשענות תמיכה לידיים, המותאמות למבנה הגוף ולמגבלות הקיימות
- גובה הנושב המומלץ הוא 45 - 50 ס"מ מהרצפה
- חשוב שכפות הרגליים תהיינה מונחות במלואן על הרצפה
- במידת הצורך ולמטרת נוחות, ניתן להשתמש בהדום לכפות הרגליים
- כורסת העמדה – מקלה את הקימה באמצעות מנגנון המביא את היושב למצב עמידה ותומך בו בעת ההתיישבות.

בברכת בריאות טובה - צוות המחלקה

עדכון אחרון: דצמבר 2021, ט"כ