

## נגישות לאנשים עם מוגבלות בהליכה שאינם מתניידים בכיסא גלגלים

### ד"ר גבריאלה עילם

#### מבוא

אנשים עם מוגבלות בהליכה שאינם מתניידים בכיסא גלגלים או בקלנועית, מהווים צבור גדול ומגוון של אנשים בכל הגילאים שיש להם דרגות שונות, סיבות שונות וסוגים שונים של מוגבלות בהליכה. מוגבלות בהליכה יכולה להיות קלה או חמורה, זמנית או קבועה. במדינות מערביות שונות ההערכה הינה שיותר מ- 5% מהאוכלוסייה הם אנשים עם מוגבלות או קושי מובהק בהליכה שאינם מתניידים בכיסא גלגלים. נוסף לכך אחוז גבוה של אנשים עם קושי או מוגבלות זמניים בניידות שרובם לא משתמשים בכיסא גלגלים.

טווח היכולות של אנשים עם מוגבלות בהליכה רחב מאד ושונה מאד מאדם לאדם. לא כל האנשים עם מוגבלות בהליכה משתמשים באמצעי עזר להליכה כגון קביים, מקל, הליכון או רולטור (הליכון עם גלגלים). לפעמים גם כשמוגבלות ההליכה חמורה אנשים אינם משתמשים באמצעי עזר, לרוב בגלל קושי גופני כמו לדוגמה חולשה או מוגבלות תנועה בידיים; לעתים בגלל יחס שלילי או פוגע של אנשים בחברה כלפי אנשים עם מוגבלות ומכיוון שהשימוש באמצעי עזר מדגיש את המוגבלות. בנוסף, ישנם הרבה מאד אנשים עם קושי קבוע או זמני בהליכה שאינם מגדירים עצמם כאנשים עם מוגבלות ויש ציבור גדול של קשישים עם מוגבלות בהליכה.

אי אפשר שלא לראות כשאדם מתנייד בכיסא גלגלים. לעומת זאת, לא תמיד ניתן לראות שלאדם יש מוגבלות בהליכה. לדוגמה: לא תמיד רואים כשאדם הוא קטוע רגל ויש לו פרוטזה, או כשהאדם מוגבל בהליכה כתוצאה מפגיעה במפרקים או החלפת מפרק, מחלת לב, דלקת ורידים ברגליים ועוד.

הליכה היא פעולה גופנית מורכבת מאד המתבצעת בהשתתפות הרבה מאד אברים, מפרקים, שרירים, עצמות וגידים הפועלים בתיאום ובנוסף לכך כמובן פעילות של כלי הדם ומערכת העצבים. עבור אנשים שאין להם מוגבלות בהליכה, פעולת ההליכה מתבצעת בדרך כלל באופן אוטומטי וללא קושי מיוחד. כאשר נפגע אחד ממרכיבי ההליכה, בין אם הפגיעה זמנית (כמו נקע בקרסול, גיד קרוע, שריר פגוע, מכה במפרק או עצם שבורה) ובין אם זו פגיעה בלתי הפיכה, נדרשים פיצוי והתאמה בכלל המערכת הגופנית כדי ללכת. בדרך כלל הפעלת מנגנוני פיצוי גופני כאלה לאורך זמן גורמת לשחיקה ובלאי באברים שונים בגוף. לדוגמא: צליעה למשך תקופה ממושכת גורמת נזק ישיר לגב ולעמוד השדרה; קושי או מוגבלות בהליכה פוגעים תמיד במפרקי הקרסוליים, הברכיים והירכיים.

שימוש באמצעי עזר להליכה כרוך במאמץ רב של הידיים ושל אברי גוף נוספים. מאמץ כזה לאורך זמן גורם לשחיקה, לנזק ולירידה ביכולת להשתמש באמצעי העזר. לדוגמא: אצל אנשים המשתמשים בקביים תקופה ממושכת נגרם נזק בלתי הפיך לבתי השחי, לכתפיים, לזרועות ולמפרקי הידיים. לכן הרבה אנשים שהלכו תקופה ממושכת בעזרת קביים עוברים להתניידות בכיסא גלגלים.

אנשים עם מוגבלות או קושי בהליכה מתמודדים בחיי היומיום עם קשיים ומכשולים שאינם מוכרים כלל לאנשים שאין להם מוגבלות כזו. גם מי שהתנסה באופן זמני בקושי או מוגבלות בהליכה אינו יכול להעריך את המשמעות המעשית של פרטי התמודדות יומיומית כזו באופן קבוע.

בדרך כלל אנשים עם מוגבלות בהליכה הולכים לאט יותר והם משקיעים מאמץ וריכוז רבים יותר בהליכה מאשר אנשים שאין להם מוגבלות כזו.

האפשרות להגיע ממקום למקום, כמו גם המאמץ והריכוז הנדרשים מאדם עם מוגבלות בהליכה כדי ללכת ולהגיע, תלויים במידה רבה מאד בתנאי הסביבה. מכשולים "קטנים" לכאורה שאינם מהווים מכשול לאנשים שאין להם מוגבלות בהליכה הם לעתים קרובים עבור אדם עם מוגבלות בהליכה. בגלל אי יציבות בהליכה וחוסר בשיווי משקל, נפילה מהווה סיכון גדול עבור אנשים עם מוגבלות בהליכה בכל גיל; וככל שהאדם בגיל מבוגר יותר כך עולה הסיכון לנפילה ולשבירים בגפיים, באגן הירכיים ובאזורים אחרים בגוף. פציעות או פגיעות הגורמות לנזק זמני עבור אנשים שאין להם מוגבלות בהליכה, כגון מתיחת גיד או שריר, שבר באחת הגפיים, פציעה במפרק, הן כמעט תמיד חמורות וקריטיות יותר עבור אנשים עם מוגבלות בהליכה ועשויות לגרום לנזק בלתי הפיך שאינו מאפשר להם לשקם את יכולת ההליכה.

אנשים עם מוגבלות בהליכה מתקשים בדרך כלל לשאת חפצים או לפתוח דלת, מכיוון שידיהם אוחזות באמצעי עזר להליכה או בגלל קושי בשמירה על שיווי משקל.

## עזרה

היכולת ללכת באופן עצמאי (עם או ללא אמצעי עזר), להיות כמה שיותר עצמאיים, היא הישג אדיר עבור רוב האנשים עם מוגבלות בהליכה, תוצאה של השקעת הרבה זמן והרבה מאמץ. חשוב לכבד את המאמץ הזה. כאשר מציעים עזרה לאדם עם מוגבלות בהליכה, או לכל אדם (עם או בלי מוגבלות כלשהי), יש להציע את העזרה באדיבות וברגישות, לברר עם האדם עם המוגבלות אם וכיצד לעזור. ככל האנשים גם אנשים עם מוגבלות בהליכה שונים מאד זה

מזה, חלקם רגישים במיוחד לכל מה שנוגע למוגבלותם וליכולתם ללכת באופן עצמאי. עם זאת, כל אדם זקוק מדי פעם לעזרה והיכולת לעזור ולהיעזר מתוך רגישות לרגשות וליכולת של הזולת חשובה לא רק כשעוזרים לאדם עם מוגבלות אלא ליחסי אנוש בכלל. הצעת עזרה הנעשית מתוך התחשבות והקשבה לאדם הזקוק לעזרה יוצרת אווירה של שותפות, של "ביחד" בין העוזר והנעזר.

כאשר אין תנאי נגישות מתאימים, אנשים עם מוגבלות בהליכה נקלעים לא אחת למצבים בלתי אפשריים עבורם. בחלק מהמצבים האלה אין דרך פשוטה לעזור לאדם עם מוגבלות בהליכה. לפעמים קשה יותר לעזור לאדם הולך שיש לו מוגבלות בהליכה מאשר לאדם המתנייד בכיסא גלגלים. לדוגמה: כיצד תעזרו לאדם עם מוגבלות בהליכה המתקשה לעלות במדרגות כשאינן דרך נגישה אחרת? האם תוכלו לשאת אותו על הגב מבלי להזיק לו או לעצמכם? גם במצב שאדם עם מוגבלות (או כל אדם אחר) נופל, חשוב להציע עזרה. אך לפני שעוזרים לברר עם האדם עם המוגבלות לאיזו עזרה הוא זקוק וכיצד לעזור כדי להועיל מבלי להזיק.

### **הסביבה הבנויה – התאמות נגישות לאנשים עם מוגבלות בהליכה שאינם מתניידים**

#### **בכיסא גלגלים**

רוב התאמות הנגישות הנחוצות עבור אנשים בכיסא גלגלים או קלנועית מתאימות, בדרך כלל, גם עבור אנשים עם מוגבלות בהליכה. עם זאת, ישנן התאמות נגישות שהן הכרחיות עבור אנשים עם מוגבלות בהליכה ואינן מהוות חלק מהתאמות הנגישות לאנשים המתניידים בכיסא גלגלים. דוגמה אחת היא הצורך במקום ישיבה מותאם למנוחה. טווח היכולות של אנשים שונים עם מוגבלות בהליכה רחב מאד ולכן גם תנאי הנגישות ההכרחיים שונים מאד מאדם לאדם. בקביעת התאמות נגישות לאנשים עם מוגבלות בהליכה שאינם בכיסא גלגלים ישנם כמה תחומים עיקריים שיש להתייחס אליהם:

#### **א. משטחי הליכה – בשטחי פנים ובשטחי חוץ.**

משטח הליכה חלק או משטח שאינו אחיד ויש בו מכשולים אינו מתאים עבור אנשים עם מוגבלות בהליכה כיוון שעשוי לגרום לאיבוד שיווי המשקל ולנפילה. מקדם חיכוך המותאם לכיסא גלגלים וכן בליטות או שקעים על גבי משטח ההליכה שאינם מפריעים לתנועת כיסא גלגלים מהווים לעתים מכשול מסוכן לאנשים עם מוגבלות בהליכה. בשטחי פנים של מבנים, מכשולים שהם בעייתיים ומסוכנים במיוחד עבור אנשים עם מוגבלות בהליכה הם רצפה חלקה וכן משטחים שהם חלקים כתוצאה מרטיבות כמו

במלתחות, מקלחות ושירותים, הפרשי גובה בין אריחים ומשטחים, משטח הליכה שאינו אחיד ויש בו בליטות סמויות, שטיח עם קצוות או שוליים בולטים או מתקפלים, שטיח מקיר אל קיר שאינו מתוח על משטח ישר ויציב או שיש בו פסי חיבור בולטים.

בשטחי חוץ אדם עם מוגבלות בהליכה עשוי לאבד את שיווי משקלו וליפול כתוצאה מהיתקלות במכשולים "קטנים" לכאורה כגון אבן בולטת (גם אם האבן קטנה) או שקע במשטח ההליכה. דוגמאות: שקיעות ובלטות במדרכות העשויות אבנים משתלבות או בליטות של מכסה ביוב או מכסה אחר במדרכה, משטח העשוי אבנים בולטות, ריצוף אבן לא מסותתת עם מפרצים שקועים בין המרצפות, משטח כורכר מהודק עם אבני חצץ בולטות, שטיח בולט או פס בולט ממתכת, עץ או אבן בכניסה.

לכן חשוב להגדיר ולהבטיח שבמשטחי הליכה נגישים בשבילים ודרכים המובילים עד הכניסה למבנה לא תהיינה בליטות גסות כמו באספלט גס מאד או כורכר המכיל אבני חצץ. משטחים כאלה עשויים להיות נגישים לאנשים המתניידים בכיסא גלגלים אך אינם נגישים (אפילו מסוכנים) לאנשים עם מוגבלות בהליכה המתקשים להרים את רגליהם ואינם נגישים לאנשים המתניידים בעזרת הליכון/רולטור. (גלגלי הרולטור קטנים יחסית לאלה של כיסא הגלגלים, נתקעים במכשולים ואינם מאפשרים דחיפת הליכון או הרולטור והליכה).

### **ב. מרחקי הליכה**

במקרים רבים אנשים עם מוגבלות בהליכה מתקשים ולעתים אינם יכולים ללכת מרחקים ארוכים ללא מנוחה בישיבה. מה נחשב מרחק ארוך? הקושי ללכת תלוי בתנאי השטח (כגון איכות ואחידות משטח ההליכה, שיפוע, עליה או ירידה). כמובן שלכל אדם יש יכולת שונה. מרחק של 50-75 מטרים נחשב בדרך כלל כמרחק הליכה סביר (מחוץ לדירת המגורים) עבור מרבית האנשים ההולכים שיש להם מוגבלות בהליכה. לכן הרבה אנשים עם מוגבלות בהליכה זקוקים לחניה קרובה.

עם זאת, גם אנשים עם מוגבלות בהליכה שאינם יכולים ללכת ברצף מרחק רב ללא מנוחה בישיבה, יכולים לפעמים ללכת גם במסלולים שאינם נגישים לאדם בכיסא גלגלים, כמו לדוגמה: לעלות במדרגות או לעבור במעברים שהם צרים מדי למעבר של כיסא גלגלים.

### **ג. מקום ישיבה**

מקום ישיבה יכול לאפשר להרבה אנשים עם מוגבלות בהליכה להשתלב ולתפקד באופן מלא ועצמאי. אך למרות הקושי הרב לעמוד, כאשר מקום הישיבה אינו יציב, נמוך מדי, שוקע בעת הישיבה או שאין לצידי אמצעי אחיזה יציב שניתן להיעזר בו כדי לקום מהמושב, אנשים עם מוגבלות בהליכה נמנעים לעתים מלשבת בגלל קושי להתיישב ולקום. לכן חשוב שיהיו

מקומות ישיבה מותאמים ונגישים המתאימים ליכולות של מירב האנשים עם מוגבלות בהליכה.

(ראו מאמר: "מקום ישיבה לאנשים עם מוגבלות בניידות").



#### **ד. מיקום מקומות ישיבה נגישים.**

(ראו מאמר: "מקום ישיבה לאנשים עם מוגבלות בניידות").

היכן נחוצים מקומות ישיבה מותאמים? כשמרחק ההליכה גדול מחוץ למבנה או בתוכו, במקומות המיועדים לישיבה ממושכת כגון המתנה בתור, קבלת שירות בישיבה, בית קפה או מסעדה, אולמות, גני אירועים ומקומות שונים בהם מתקיים אירוע, סרט או הופעה, תערוכות, פארקים, גנים צבורים, בתי מסחר גדולים, תאי הלבשה בחנויות, מלתחות, ברחוב לאורך המדרכות.

על פי הגדרת הנתונים של מקומות ישיבה נגישים לא מדובר בכיסאות או ספסלים אורתופדיים מיוחדים. ישנו מגוון רחב של כיסאות רגילים המשמשים את כלל הציבור ומתאימים לנתונים הנדרשים והמחייבים.



### **ה. עמידה - אמצעי להישענות או לאחיזה כשאין מקום ישיבה.**

חלק מהאנשים עם מוגבלות בהליכה מתקשים לעמוד במשך דקות אחדות. אמצעי הישענות כגון מאחז יד ו/או מאחז או משטח מתאים יאפשר להם לבצע פעולות במקומות בהם ניתן שירות בעמידה, כגון עמידה בתור כשאין מקום ישיבה מתאים או שימוש במכשור אלקטרוני כמו כספומט.

### **ו. רמפה**

חלק מהאנשים עם מוגבלות בהליכה יכולים ולעתים מעדיפים להשתמש במסלולים ובמתקנים שאינם נגישים לאדם בכיסא גלגלים. לדוגמה: יש אנשים עם מוגבלות בהליכה שיעדיפו לעלות ולרדת באמצעות רמפה. אחרים יעדיפו להשתמש במדרגות. הסיבות להעדפה כזו יכולות להיות שונות מאדם לאדם. לדוגמה: חולשה בכף הרגל, חולשה במפרק הקרסול (פגיעה באחד הגידים, השרירים ו/או drop-foot). גם פגיעה במפרקי הברכיים לרוב מקשה מאד על הליכה בשיפוע כדוגמת רמפה. בהרבה מקרים שיפוע רמפה תיקני לכיסא גלגלים הוא תלול מדי ואינו אפשרי לאדם עם מוגבלות בהליכה. ככל ששיפוע הרמפה מתון יותר כך הוא מהווה מסלול נגיש לאוכלוסייה רחבה יותר ובתוכה גם אותם אנשים עם קושי או מוגבלות בהליכה שאינם מתניידים בכיסא גלגלים ואינם יכולים או מתקשים מאד להשתמש במדרגות.

### **ז. מדרגות**

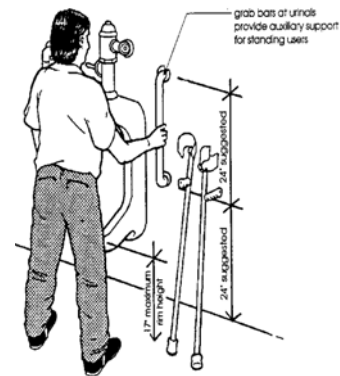
חלק מהאנשים עם מוגבלות בהליכה יכולים ולפעמים מעדיפים להשתמש במדרגות, אך זקוקים למאחז יציב ונוח. מדרגה קצת יותר גבוהה בעלייה למדרכה, שלוש מדרגות ללא מאחז בכניסה למבנה הם מכשולים שחלק מהאנשים עם מוגבלות בהליכה אינם יכולים להתגבר עליהם. לכן במדרגות הנמצאות בשטחי פנים או בשטחי חוץ (כגון פארקים, גנים, שמורות טבע), חשובה עמידה בדרישות התקן לגבי גובה מדרגות, אחידות בגובה המדרגה ובשלח (עומק/רוחב) המדרגה ומעקה יציב ונוח לאחיזה לכל אורך המדרגות.

## ח. מאחזים.

בנוסף לדרישות החוק, התקנות והתקן למאחזי יד תקינים, חשוב להדגיש את הצורך להתאים את איכות המאחזים באופן שיאפשר שימוש בהם בכל זמן. בשטחי פנים המבנה חשוב שמאחזים לאורך מדרגות או רמפה לא יחליקו במגע של יד מזיעה. בשטחי חוץ חשוב שהמאחזים יהיו מחומר שאינו מתחמם בשמש ואינו מחליק ברטיבות כדי שניתן יהיה להשתמש במאחזים (לאורך מדרגות ולאורך רמפות) בכל תנאי מזג אוויר.

## ט. שירותים.

אנשים עם מוגבלות בהליכה שאינם מתניידים בכיסא גלגלים לא תמיד זקוקים לשירותי נכים בהם גודל תא השירותים מותאם לכיסא גלגלים. עם זאת, הם אינם יכולים להשתמש בשירותים הרגילים כשתא השירותים קטן מאד או כשהכניסה לתא השירותים צפופה וכמו כן הם זקוקים לגובה ישיבה מתאים על מושב האסלה ולמאחזי יד במיקום מתאים. (ראו מאמר: "שירותים ידידותיים")



Grab Bars at Urinal

## י. מעברים פנויים ללא מכשולים במלוא רוחבם.

רוחב מספיק של מעברים הכרחי לאנשים בכיסא גלגלים וגם לחלק מהאנשים עם מוגבלות בהליכה בעיקר כשהם משתמשים באמצעי עזר להליכה.

## מסקנות

התקדמות הרפואה והטכנולוגיה, השיפור המתמיד באמצעי עזר שונים והעלייה בתוחלת החיים יוצרים את האפשרות ליותר אנשים עם מוגבלות ולקשישים להשתתף באופן פעיל בחיים החברתיים והתרבותיים. ללא תנאי סביבה נגישים ומתאימים האפשרות הזו נבלמת ונעצרת עבור צבור גדול מאד של האוכלוסייה.

סביבה לא מותאמת, לא נגישה שיש בה מכשולים המקשים מאד על ההליכה, אינה מאפשרת לאנשים עם מוגבלות בהליכה (קבועה או זמנית), בכל גיל, להשתלב באופן שוויוני עצמאי ומלא בכל תחומי הפעילות בחברה ובתרבות, לבטא את מירב יכולותיהם בכל תחומי החיים וליהנות מאיכות חיים טובה.

ברוב המדינות המתקדמות בעולם החוקים, התקנות והתקנים בתחום הנגישות והשילוב של אנשים עם מוגבלות מפרטים בעיקר את דרישות הנגישות המותאמות לאנשים בכיסא גלגלים ואינם כוללים את כל התאמות הנגישות הדרושות באופן ספציפי לאנשים עם מוגבלות בהליכה שאינם בכיסא גלגלים. עם זאת, בשנים האחרונות ישנן מדינות, מחוזות וערים (לדוגמה: בארה"ב ובבריטניה) שהגדירו, בנוסף להתאמות הנגישות עבור אנשים המתניידים בכיסא גלגלים, גם סטנדרטים מקומיים מחייבים להתאמות נגישות עבור אנשים עם מוגבלות בהליכה.

ישראל מתקדמת ומובילה בתחום החקיקה לשוויון של אנשים עם מוגבלות. תקני הנגישות והתקנות לנגישות מבנים תשתיות וסביבה ולנגישות לשירות, שכתבתם לקראת סיום בתקופה זו בישראל, הם מהמחדשים והמתקדמים בעולם וחשוב שיהוו אבן דרך ליצירת סביבה פיזית וחברתית מותאמת, נגישה, שוויונית ונוחה גם לאנשים עם מוגבלות בהליכה שאינם מתניידים בכיסא גלגלים או בקלנועית.

כמובן שהביצוע חשוב לא פחות מהחוק עצמו.

סביבה משלבת ונגישה תאפשר לאנשים עם מוגבלות בהליכה ולכל המשתמשים בה להשתתף באופן עצמאי ושוויוני בהתאם ליכולתם. חשוב שקובעי המדיניות ביחד עם האדריכלים והמהנדסים המתכננים, מעצבים ובונים את סביבת חיינו יידעו ויבינו את החשיבות והמשמעות המעשית והיומיומית של נגישות הסביבה הבנויה עבור אנשים עם כל סוג של מוגבלות ולמעשה עבור הציבור כולו.