

# נגישות לאנשים עם מוגבלות בהליכה



ד"ר גבריאלה עילם  
[www.negishut.com](http://www.negishut.com)

יום עיון נגישות לשירות, מכבי שירותי בריאות מחוז הדרום 26.1.2009

# מוגבלות בהליכה

- הליכה היא פעולה גופנית מורכבת מאד וכמובן חשובה מאד המבוצעת בהשתתפות הרבה מאד אברים, מפרקים, שרירים, עצמות וגידים הפועלים בתיאום ובנוסף לכך כמובן פעילות של כלי הדם ומערכת העצבים.
  - בדרך כלל פעולת ההליכה היא אוטומטית ואינה כרוכה בקושי מיוחד.
  - כשישנה פגיעה זמנית (כמו נקע בקרסול, גיד קרוע, שריר פגוע, מכה במפרק או עצם שבורה) או פגיעה בלתי הפיכה באחד ממרכיבי ההליכה נדרשים פיצוי והתאמה בכלל המערכת הגופנית כדי ללכת.
- מוגבלות בהליכה יכולה להיות קלה או חמורה, זמנית או קבועה.**

# לא רק בכיסא גלגלים

טווח יכולות הניידות של אנשים עם מוגבלות קבועה או זמנית בהליכה רחב מאד ושונה מאדם לאדם:



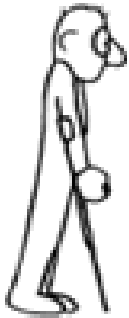
- משתמשים בכיסא גלגלים: כל הזמן / חלק מהזמן
- משתמשים באמצעי עזר להליכה: כל הזמן / חלק מהזמן
- אינם משתמשים באמצעי עזר להליכה

# נתונים בארץ ובעולם המערבי

הערכה:

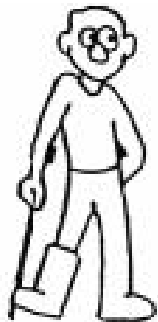


- אנשים המשתמשים בכיסא גלגלים כ – 0.4% מהאוכלוסייה



- אנשים ההולכים באופן קבוע רק עם אמצעי עזר להליכה: כ – 5%

- אנשים עם מוגבלות או קושי בהליכה שאינם משתמשים באמצעי עזר: רבים מאד (כנראה יותר מ – 5%)

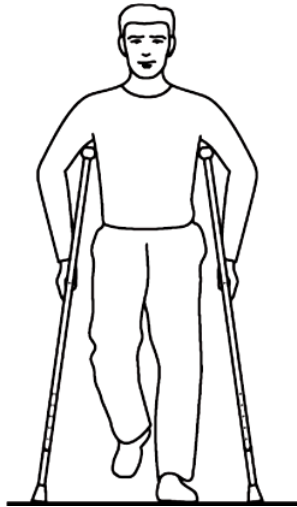


- ובנוסף, אנשים המשתמשים באופן זמני בכיסא גלגלים או באמצעי עזר להליכה

# אמצעי עזר להליכה

- כיסא גלגלים ידני/ממונע, עם או ללא עזרת מלווה

- הליכון (ללא גלגלים או עם 2 גלגלים קדמיים)



- הליכון (רולטור) עם 3 או 4 גלגלים

- קביים (ארוכים, קצרים)

- מקל הליכה (ביד אחת, בשתי ידיים, עם בסיס צר או רחב)

# השימוש באמצעי עזר

▪ השימוש באמצעי עזר מתאים להליכה תלוי במכלול יכולות התנועה, הכוח והשליטה (כגון יכולות תנועת רגליים ויכולות הפעלת הידיים).

▪ שימוש באמצעי עזר להליכה כרוך במאמץ רב של הידיים ושל אברי גוף נוספים ולאורך זמן גורם לשחיקה, לנזק ולירידה ביכולת להשתמש באמצעי העזר (לדוגמא: קביים)

# מוגבלות בהליכה: גלויה או סמויה?

## מוגבלות גלויה:

כאשר אדם משתמש בכיסא גלגלים או באמצעי עזר להליכה קל לזהות שזהו אדם עם מוגבלות בהליכה.

## מוגבלות סמויה:

כאשר אדם אינו משתמש באמצעי עזר להליכה לא תמיד ניתן לראות שלאדם יש מוגבלות, גם כאשר המוגבלות בהליכה היא חמורה (קטיעה, לב, ריאות, מחלה...).

## אנשים עם מוגבלות בהליכה: מאפיינים (1)

- התמודדות יומיומית עם הקושי הפיזי האישי
- מאמץ בהליכה
- ריכוז בהליכה (פחות אוטומטי)
- קצב הליכה ותנועה (בד"כ יותר איטי. צריך יותר זמן להגיע, לפעמים גם יותר זמן להתארגן, להתלבש, לנעול נעלים...)
- סכנת נפילה (קריטית)

## אנשים עם מוגבלות בהליכה: מאפיינים (2)

- סכנת פגיעה (בשריר, שבר בעצם, מפרק) כתוצאה מנפילה, מאמץ, תנועה שגויה עשויים לגרום נזק בלתי הפיך שלא יאפשר שיקום ההליכה
- קושי/אי-יכולת ללכת מרחקים ארוכים (מקסימום 100 מ')
- קושי לשאת חפצים (משקל, ידיים תפוסות לשימוש באמצעי עזר, חוסר שיווי משקל)
- קושי לפתוח דלת
- שימוש רב בידיים לתמיכה כדי ללכת, להתיישב ולקום, לעמוד, להזיז רגל, לשכב ולקום, להסתובב בשכיבה

## נגישות: תנאי הכרחי

- עבור אנשים עם מוגבלות בהליכה נגישות הסביבה הפיזית (הדרך אל המבנה, במבנה, העיצוב והריהוט) היא תנאי הכרחי כדי שיוכלו להגיע למקום, לקבל שירות, להשתתף בפעילות.

- **רוב אך לא כל נתוני הנגישות הנחוצים לאנשים בכיסא גלגלים או קלנועית מתאימים גם לאנשים עם מוגבלות בהליכה.**

- נתוני הנגישות הפיזית הדרושים לאדם עם מוגבלות בהליכה תלויים ביכולות הניידות / הליכה, ביכולות תנועה נוספות (כגון: חוזק ותנועת ידיים וגב), באמצעי העזר בהם הוא/היא משתמשים לניידות, בנתונים גופניים (מער' העצבים, נשימה, לב, כלי דם, כליות...)

# מסלול נגיש: משטחים, מרחק, שטח

**משטחי הליכה:** ללא בליטות ושקעים, ללא סכנת החלקה (בדרך, במקום, בשירותים, במקלחות) / **מרחקי הליכה:** מקסימום 75-100 מ' מהחניה / חניית הנכים, תחנת האוטובוס, הורדת נוסעים, לקבלת השירות בתוך המבנה, לאזור המתנה וממנו לשירותי נכים.



מקומות ישיבה נגישים למנוחה בדרך. **שילוט:** להגעה בדרך הקצרה ביותר.

**שטח פנוי:** גם לאדם עם קביים או הליכון כדי להתיישב ולקום באזור המתנה, בחדר הלבשה, בחדר טיפול/בדיקה.

# מסלול נגיש: גבהים ושירותים

## גבהים:

- כשהשירות בעמידה: אמצעי לאחיזה / תמיכה, חשוב שתהייה גם אפשרות לשבת.
- מקום ישיבה נגיש: מושב יציב, גובה מושב מתאים ומשענות ידיים (בדרך, באזור המתנה, בעמדת השירות, במקום קבלת השירות)
- גובה משטח לכתיבה בנוחות (בישיבה, בעמידה)
- גובה מיטה טיפולית (מתכוונן, בלי צורך לטפס כדי להגיע),
- מדפי מידע ומוצרים בטווח הגעה נוח בעמידה.

## שירותים:

שירותי נכים, שירותים רגילים (צפופים, מרווחים, מומלץ עם מאחזים) גובה מושב

# מסלול נגיש: גישה אנכית

## גישה אנכית:

מעלית (המיקום),

רמפה (עליה, ירידה),

מדרגות רגילות (עליה, ירידה),

מדרגות נעות

מאחזים (ברמפה ובמדרגות)



# מוגבלות בהליכה +

בחלק מהמקרים מוגבלות בהליכה מלווה בקשיים או מוגבלויות נוספות.

לדוגמה: אצל קשישים שיש להם ירידה ביכולת ההליכה, השמיעה, הראיה לעתים גם הקשב, והריכוז.



# עצמאות ועזרה

- המצב של עוזר ונעזר אינו סימטרי. כל אדם רוצה להיות עצמאי, אף אחד אינו מרגיש בנוח להיות כל הזמן בצד נעזר.
- אנשים עם מוגבלות בהליכה משקיעים מאמץ רב כדי להיות עצמאים וחשוב לכבד מאמץ זה.
- הציעו עזרה והיענו לבקשת עזרה באדיבות ורגישות.
- פנו ישירות לאדם עם המוגבלות בררו איתו/ה כיצד לעזור ותנו לו/לה להנחות אתכם, אל תחליטו בשבילם אם ולאילו עזרה הם זקוקים.
- לא תמיד האדם עם המוגבלות רוצה עזרה.
- לא תמיד אפשר לעזור לאדם עם מוגבלות בהליכה.
- עזרה מתוך התחשבות והקשבה יוצרת אווירה של שותפות בין העוזר והנעזר והיא תמיד יותר יעילה ויותר נעימה.

תודה!



[www.negishut.com](http://www.negishut.com)