

מילבת



On Line

העלון שפותח חלון לפעילויות עמותת מילבת ולעולם הטכנולוגיה המסייעת

התמודדותה של אימא בעלת מוגבלות



התשמע קולי עזרים להורים עם ליקוי בשמיעה או בראייה



דבר המנכ"ל



עולל תעלול טיפים להורים מתחילים



תכנית אמ"א – אימהות מלוות אימהות



זה התחיל בשני הורים... בת להורים נכים



אבא על גלגלים



דבר העורכות

אתר מומלץ

לאתר עזרים:



מאגר המידע הישראלי לאביזרי עזר ולטכנולוגיה מסייעת.

אודות מילבת

אימהות אוטרליות למען אימהות



קצרים

דבר העורכות

קוראים יקרים,

"הורות" היא נושא הגיליון של "מילבת און-ליין", אבל הורות היא כמובן נושא גדול ורחב מכדי שניתן יהיה להקיפו בגיליון אחד. לכן החלטנו להתמקד במידע להורים בעלי מוגבלויות בתחילת דרכם, שנדרשים להתמודד עם סיטואציה מורכבת וחדשה לחלוטין, הקשה אף יותר מפאת המוגבלות.

סקרנו עבורכם לקט של אביזרים – הן אביזרי מדף והן אביזרים שהכינו מתנדבי מילבת – שמסייעים להורים בעלי מוגבלויות בתנועה, בראייה או בשמיעה לתפקד כהורים.

אי אפשר כמובן בלי טיפים להורים בראשית דרכם. "ותק" בהורות תמיד יכול לסייע – תוכלו לקרוא על כך בכתבה על תכנית אמ"א, שבמסגרתה אימהות בעלות מוגבלויות מלוות בהתנדבות נשים בהיריון, אף הן בעלות מוגבלויות, ואנחנו הוספנו רשימת טיפים משלנו. נוסף לכך תוכלו לקרוא כתבות משני הכיוונים של החוויה ההורית – האחד הוא כיצד מתמודדת בת של הורים בעלי מוגבלויות, והאחר – חוויות הורות של שני אנשים בעלי מוגבלויות, אב ואם.

באשר למידע מחוץ לגבולות הארץ, בגיליון יש מידע מרתק על ארגון אוסטרלי שמטרתו לשפר את איכות חייהן של נשים בעלות מוגבלויות ולסייע להן בהקמת משפחה ובצמיחה אישית, וסקירה של אתר להורים בעלי מוגבלויות מבריטניה.



נאחל לכם קריאה מהנה, ונשמח אם תגיבו.

צוות העורכות.

דבר המנכ"ל

יוני 2009

בס"ד

גיליון זה מוקדש להורים עם מוגבלות, והוא עוסק בהתמודדות שלהם עם הטיפול בילדיהם.

בשנים עברו, שבהן תוחלת החיים הייתה קצרה, רבים מהילדים לא זכו לחוות את חוויית הסבתא והסבא. היום ההורים עם מוגבלות הם גם בני שמונים+. וכך גם הילדים וגם הנכדים נרתמים לעזרתם. הדיבר "כבד את אביך ואת אמך" רחב. חז"ל הרחיבו אותו הרבה מעבר לילדים ונכדים, כשהם גזרו ממנו את "והדרת פני זקן". זה שנתיים שמילבת, בתמיכת המשרד לענייני גמלאים ואשל, מעבירה מאות הדרכות בשנה במטרה לשפר את איכות חייהם של הזקנים.

בתחילת יוני התקיימה "תערוכת סיוע" בגני התערוכה בתל אביב, ולמילבת היה ביתן בן 120 מ"ר! במסגרת התערוכה נערכה ישיבת מתנדבים חגיגית. אני מקווה שבזכות התערוכה הצלחנו להגביר את המודעות לפעולותינו.

המשבר הכלכלי שהמשק מצוי בו בארץ ובעולם לא פוסח עלינו. שומה בשעה זו לפנות לכל אותם המוכנים להתנדב, לבוא ולעזור לנו בעבודת הקודש שאנו עוסקים בה – מתנדבים טכניים, מזכירות, צבעים, גרפיקאים, מוזיקאים, נגרים ומעצבים, ואפשר למנות עוד מקצועות רבים. כולם מוזמנים לעזור.

קריאה מהנה,
נחמן פלוטניצקי
מנכ"ל מילבת.

התשמע קולי

עזרי מדף המסייעים להורים עם ליקוי בשמיעה או בראייה לטפל בילדיהם
עזרים להורים בעלי ליקוי בשמיעה:



ביפר רוטט

יחידת התרעה ניידת המתריעה באמצעות רוטט על התרחשויות בבית:
בכי תינוק, דפיקה בדלת, צלצול טלפון, אזעקה ועוד.
לביפר נורות שונות להבחנה בין סוגי ההתרעות. ניתן לחבר למטען המסופק עם הביפר
כריות רוטטות, כדי לאפשר התרעה גם בשעות הלילה.



מערכת התרעה המותקנת על שעון מעורר

המערכת מתריעה על בכי תינוק, צלצול דלת, פקס או טלפון, אזעקה ועוד. ההתרעה
נעשית באמצעות צלצול, רוטט או תאורה, על פי בחירת המשתמש.



גלאי אלחוטי לזיהוי בכי של תינוק

הגלאי מורכב משתי בובות: האחת קולטת את קול הבכי ורוטטת, והשנייה משדרת את
הקול הבכי. הגלאי רגיש לכל בכי של תינוק. הוא פועל באמצעות סוללות בגודל AAA
שצריך לרכוש בנפרד. טווח הקליטה שלו הוא 50 עד 70 מטרים.

מערכת אינטרקום לתינוק

מערכת גלאי בכי מתוחכמת המתריעה כאשר התינוק בוכה בשתי דרכים: 1. התרעה בזמן
שהתינוק משמיע קול, המאפשרת להורה להבחין גם בקולות שאינם בכי.
2. התרעה לאחר בכי רצוף הנמשך שנייה אחת או יותר.

המערכת כוללת גם מתקן רוטט קטן וחזק, שאפשר להתקין מתחת לכרית, ומהווה אמצעי
נוסף להעיר את ההורה בזמן הבכי.

המערכת יעילה מאוד בסיוע להורים שאינם מתעוררים בקלות ובמניעת התרעות שווא.

עזרים להורים כבדי ראייה או עיוורים:

אביזרים שיצרו מתנדבי מילבת:

הורים עיוורים, שבתם רואה, ביקשו מענה לחוסר היכולת שלהם לשחק עם בתם. מתנדבי מילבת פיתחו פאזלים המאפשרים להורים לשחק עם בתם. המתנדבים שוקדים על פיתוח משחקים נוספים, למשל משחק מונופול. כמו כן תרגמו המתנדבים את הספר "מעשה בחמישה בלונים" לכתב ברייל.



מונופול ברייל

עזרי מדף שהותאמו לאם עיוורת על-ידי מתנדבת מילבת

עובדת סוציאלית בת 34, עיוורת מלידה, אם לשני ילדים – פגועת בן 4 ותינוק בן 8 חודשים, ביקשה את עזרתה של מתנדבת מילבת בפתרון כמה בעיות תפקוד שנבעו מעיוורונה.

1. קושי לתת מינון נכון של טיפות בשעת מתן תרופה לתינוקה. אמנם רוב התרופות מכילות מד טיפות, אך היא אינה רואה את הסימון על התרופה.

הפתרון: מתנדבת מילבת קיבלה מרוקח של קופת חולים שלוש טפטפות בגדלים שונים: ל-2.5 cc נוזל, ל-5 cc ול-10 cc. הפונה ביקשה מהרופא ל"תרגם" את מספר הטיפות הנדרשות לכל תרופה למידות CC, והצמידה לכל טפטפת מדבקה עם שם התרופה בכתב ברייל. מלבד זאת הומלץ לה להשתמש בנרות רפואיים, במידת האפשר.

2. חשש לפצוע את התינוק בעת האכלתו בכפית.

הפתרון: כפית סיליקון רכה של חברת "מוצצים" שמצאה עבורה המתנדבת.

3. אי-יכולת להתאים את החלקים הנכונים של חליפות הבגדים לאחר הכביסה.

הפתרון: שימוש בסיכות ביטחון בטיחותיות לחיבור החלקים של חליפות הבגדים, כדי שהללו לא ייפרדו זה מזה במכונת הכביסה, וכך היא תוכל להלביש את התינוק בחליפות תואמות.

4. קושי להפוך חביתה בלי להפיל אותה.

הפתרון: המתנדבת רכשה עבורה מחבת כפולה, המשמשת להכנת חביתיות. ניתן לשים את הביצה בחלק אחד של המחבת, לסגור את המכסה, לטגן צד אחד ואז להפוך ולטגן את הצד השני.

אביזרי מתנדבים להורים בעלי מוגבלויות

יצירת אביזרים המאפשרים לאנשים בעלי מוגבלויות לתפקד כהורים היא אחד מנתיבי הפעילות הוותיקים והחביבים על מתנדבי מילבת. כבר במהלך ההיריון פונים זוגות רבים למילבת לקבלת ייעוץ ומידע לגבי אביזרי עזר שיסייעו להם לטפל בילדם לאחר הלידה.

הסבת מיטת תינוק לשימוש הורה בכיסא גלגלים

היא אחת הבקשות הנפוצות המופנות למתנדבי מילבת. כדי להתאימה להורים בכיסאות גלגלים יש צורך לשנות את שיטת הפתיחה של המיטה ולעתים גם את גובהה. את הדופן הקדמית של המיטה (זו שבמיטה רגילה מורידים למטה כדי להגיע לתינוק) מסב המתנדב לפתיחה צדית, כמו בדלת הזזה. ההורה יכול להתקרב למיטה עם כיסא הגלגלים (כשרגליו נכנסות מתחת למיטה), להסיט את הדופן הצידה ולקבל מרחב גישה פתוח ונוח לטיפול בתינוק.



מתקן לאמבטיה: לא די במיטה – תינוקות זקוקים גם לרחצה יום-יומית. כדי לרחוץ את התינוק זקוקים ההורים למתקן שניתן להציב עליו אמבטיה, שיהיה נגיש ונוח ויאפשר להם לרחוץ את התינוק מכיסא הגלגלים. המתקן מתוכנן ונבנה על פי הצרכים של כל אחד מהפונים.

למתנדב אברהם פלד ניסיון רב-שנים בהסבת מיטות ובהכנת מתקנים לאמבטיות לתינוקות ובהתאמתם לשימוש להורים על כיסאות גלגלים.





מנשא לתינוק גם הוא אביזר מבוקש בין הפונים. קיים אמנם מבחר מגוון של מוצרי מדף, אבל הורים בעלי מוגבלויות זקוקים לעתים קרובות להתאמה של מוצר המדף או לאביזר אחר שיותקן כדי לענות על הצרכים המיוחדים להם.

תמר בשן, מתנדבת מילבת, מתמחה בייצור והתאמה של מנשאים וכריות הנקה, וגם היא בעלת ניסיון עשיר במציאת הפתרון הנכון לכל הורה.

חיבור סלקל לכיסא גלגלים עוצב עבור אשיה העומדת ללדת, כך שיאפשר לה הן להאכיל את התינוק והן להתנייד איתו. המתנדבת רותי רפאלי חיברה מתקן

נשלף לכיסא הגלגלים של האם. אל המתקן מתחבר כיסא בטיחות לרכב בו ניתן להושיב את התינוק בבטחה. כאשר המתקן נשלף נשאר רק צינור אחד צמוד לכיסא שלא חורג מגבולותיו ולא מפריע לתפקוד הרגיל. ניתן לסובב את המתקן בזווית ישרה וכך להשתמש בו בשתי צורות: 1. לאורך - לצורך משחק טיפול או



האכלה, 2. לרוחב - לצורך שינוע וכניסה למעלית.

המתנדבת רותי רפאלי היא מעצבת מוצר המתמחה בעיצוב אביזרי עזר ובמציאת פתרונות מגוונים לקשיי תפקוד של בעלי מוגבלויות.

למציאת פתרונות המותאמים אישית לצרכים, יש לפנות לעמותת מילבת בטלפון: 03-5303739

לימור זגה-שבת – התמודדות של אימא בעלת מוגבלות

מראיית: תמרה נוביס, עבור התכנית "בואי אימא" בערוץ 2.

לימור נשואה ואם לשני בנים, הגדול בן תשע וחצי והצעיר בן ארבע. בשל חולשת שרירים היא נעזרת בכיסא גלגלים ממונע. לימור מרכזת במילבת את פורום "נעם לנעם" – נשים עם מוגבלות למען נשים עם מוגבלות – פורום ארצי של נשים וארגונים לקידום נשים עם מוגבלות. הפורום הוקם בשיתוף עם היחידה לנכויות ושיקום בארגון הג'וינט.

*כאימא לשניים וכרכזת של פורום "נעם לנעם", מהם הקשיים בתפקוד
כאימא בעלת מוגבלות?*

דבר ראשון: חשוב לי להדגיש שאימא עם מוגבלות מתמודדת עם אותם קשיים ואתגרים בדיוק כמו כל אימא. מובן שנוסף לכך היא מתמודדת עם קשיים שנובעים מהמוגבלות האישית שלה. כשאני חושבת על הקשיים, המשותף למרביתם הוא גורם הנגישות – זו מילת המפתח! הנגישות היא בתוך הבית ומחוצה לו בסביבה ובקהילה. למשל: האם גן השעשועים שאני רוצה ללכת אליו עם הילד שלי נגיש? אם יש שם חול או חצץ, אין לי אפשרות להתקרב אל הנדנדה ולהיות ליד בני! האם החוגים נמצאים במקום נגיש, כלומר ללא מדרגות או עם מעלית? האם הבית של החברים של הילד שלי נגיש לי? ושאלות רבות נוספות.

בהקשר של הגן, אני נהנית לבוא אל הגן כל יום ולאסוף את הבן שלי בזכות העובדה שהגן שלו נגיש, אבל זה לא דבר מובן מאליו. כשהבן הבכור שלי עלה לכיתה א', חוויתי את אותה התרגשות גדולה כמו כל אימא, אבל כולם חשבו שמוצדק שהכיתה שלו לא תהיה בקומת הקרקע. ולי היה חשוב מאוד להדגיש שלא מספיק שאספת ההורים תהיה נגישה לי, אלא גם שהדלת לכיתה של בני תהיה פתוחה עבורי כמו לכל הורה אחר. לאחרונה שאלתי את הבן הבכור שלי מה הוא מרגיש כלפי העובדה שיש לו אימא בכיסא גלגלים. הוא ענה לי: זה גם כיף וגם לא כיף.

זה כיף כי את יכולה לקחת אותי על הכיסא הממונע במהירות גדולה, אבל זה לא כיף כי לפעמים אנחנו מגיעים למקום עם מדרגות בלי רמפה!!!

אילו פתרונות מצאת כשהילדים שלך היו תינוקות?

למשל בתחום של המשחק – כולנו יודעים שתינוקות נמצאים הרבה על הרצפה כחלק מהתהליך ההתפתחותי שלהם, ולאימא בכיסא גלגלים קשה מאוד לרדת אל הרצפה, ולעתים כמעט בלתי-אפשרי. הפתרון שלי בבית הוא כיסא שיוורד אל הרצפה. אני ארגנתי סביבו פינת משחקים, וכך יכולתי לשחק עם הבן שלי בגובה העיניים בסביבה שהיא נגישה לצרכים שלי.

יש איתך מטפלת? ממי קיבלת עזרה?

קיבלתי עזרה מהמשפחה הקרובה שלי. כמובן ככל שהילדים גדלים העזרה האינטנסיבית והפיזית הולכת ופוחתת. אבל ודאי שבתחילת הדרך דרושה עזרה רבה. חשוב לי להדגיש כי הגישה המומלצת היא לראות אילו תפקידים האימא יכולה לקחת על עצמה, גם אם הם לא "מלאים" – למשל לרחוץ את הילד אבל מישהו אחר מנגב ומלביש אותו, או לתת לילד לאכול אבל לקבל עזרה בהכנת האוכל. כלומר המסר הוא: לא לוותר על המקום שלי גם אם אני צריכה עזרה מסביב!

ממה שאת שומעת מנשים שאת פוגשת, איך הסביבה מתייחסת לכך שאישה נכה בוחרת להיות אימא? האם יש גם חוסר פרגון לפעמים?
אני אישית קיבלתי תגובות של "וואו", "כל הכבוד" וכאלו, אבל...
בפורום מספרות לי נשים גם על עמדה פטרונית – מבטים, התייחסויות שליליות. אמירות שמשדרות חוסר לגיטימציה לזכות להיות אימא.

לסיום, איזו עצה את, כאימא מנוסה יותר, היית נותנת לאימא צעירה עם מוגבלות?

חשוב לומר שגם אם מקבלים עזרה חשוב להגדיר את הגבולות של העזרה. גם אם האימא עם המוגבלות אינה יכולה לעשות דבר כלשהו בעצמה, חשוב מאוד שהיא תהיה נוכחת בסיטואציה עם הילד שלה, אפילו אם היא יכולה לבצע רק חלק קטן או גדול מהטיפול שהילד צריך, וזה חשוב מאוד בחיזוק הקשר והאהבה לתינוק שלה!

זה התחיל בשני הורים...

מאת: שיא בכר, חברת המערכת

"זה התחיל בשני הורים, עליזים וצעירים"... עד כאן סיפור אהבה רגיל, בחור מכיר בחורה, מתאהבים, מתחתנים. סיפור אהבה רגיל, כמעט... הבחור, עיוור בשתי עיניו, והבחורה, משותקת (פוליו). השניים מתחתנים ומביאים אותי לעולם. לכאורה, דבר פשוט.

עד לרגע שבו אני הפכתי לאימא, לא הבנתי כמה הדבר מסובך וקשה. הזוג המופלא הזה, ההורים שלי, תפקדו כמו צבא קטן ויעיל: היא, שימשה העיניים שלו, והוא הרגליים שלה. תינוקת טובה ככל שהייתי, עדיין דורשתי הרבה כוח, סבלנות ואנרגיה אין-סופית.

ככל שגדלתי (כן, התבגרתי מאוד מאוד מהר...) החיים הפכו קצת יותר קלים. מהר מאוד הבנתי את "חוקי המשחק": בלילה, אם אני מרגישה לא טוב, אני קוראת א ב א ! כי הוא זה שיכול להגיע למיטה שלי הכי מהר... בפורים הייתה זו אימא שאיפרא אותי ואת כל הבנות בשכונה...

חוץ מלהיות "הורה מלווה" בטיול השנתי, ההורים שלי עשו הכול. לפעמים, או יותר נכון בדרך כלל, אפילו הצלחתי למצוא בזה יתרונות. לדוגמא, לקראת הופעה של זמר שהערצתי מאוד מאוד, הגעתי עם אימא שעתיים לפני הזמן, כי ההופעה התקיימה באצטדיון, והיה חשוב שאימא (שעוד התהלכה אז עם קביים) תרד בלי המולת אנשים. ואז, כיוון שהגענו כל כך מוקדם, ואדם (כן, אפשר לחשוף) הזמר, שערך חזרות באותה השעה, ראה אותנו, (ילדה בוכייה ואמה, עם קביים) וניגש אליי... מובן שהרגשתי אז הילדה הכי בת מזל בעולם...

הרבה שואלים אותי איך זה לגדול בבית שבו שני ההורים נכים? התשובה שלי תמיד הייתה והנה – לא מכירה משהו אחר. נולדתי לתוך מציאות כזאת ואיתה התמודדתי, ממש כמו כל ילד אחר.

הבית שלי היה בית חם ואוהב. מעולם לא היה חסר בו דבר. אולי בגלל הנכות שלהם, ניסו ההורים שלי לפצות בכל דבר אחר...

מאחלת אני לבנות היפות שלי, לגדול ולהעריך את ההורים שלהן, ממש כמוני...

אמא, אבא, שוב תודה

אבא על גלגלים

כשאבא עופר נכנס לגן של נועה הקטנה, כל הילדים קופצים ומבקשים "סיבוב" על כיסא הגלגלים.

עבורם, כיסא הגלגלים הוא אטרקציה של ממש. נועה בת ה-4, הילדה עם האבא "המגניב", מכירה את הכיסא, ממש מרגע שנולדה.

חיייו של עופר ג'אן (40) השתנו בגיל 17. בזמן חופשה משפחתית הוא קפץ "קפיצת ראש" לברכה, אך גילה מאוחר מדי שהסימון של המים העמוקים היה שגוי, ולמעשה המים היו רדודים. עקב כך הקפיצה הפכה אותו משותק מהצוואר ומטה (שיתוק מלא מחולייה C5).

מהרגע בו חזר עופר לביתו לאחר שיקום ארוך, המשיך עופר כמעט מהנקודה שבה "נעצר". הוא המשיך את לימודי הבגרות שלו, ואחר כך את הלימודים באוניברסיטה, הקים לעצמו סטודיו בבית, בו הוא שר (הפריטה בגיטרה הפכה בלתי אפשרית). ובכלל, חיי חיים מלאים ככל האפשר.

עופר ידע תמיד שהוא יקים משפחה. מבחינתו לא היה כלל ספק בכך. ואכן, עשר שנים לאחר שהכיר את רחלה, החליטו השניים להינשא ולהרחיב את המשפחה.

אחת התזכורות הכואבות למוגבלות שלו הייתה חוסר היכולת שלו להרים את התינוקת שנולדה. בזכות תושייה של אחת האחיות בבית היולדות, למד עופר לחוש את התינוקת הרכה כשהניחו אותה עליו בזמן ששכב.

נועה, כאמור, נולדה לתוך מציאות שבה אבא מרותק לכיסא גלגלים, ומטפל שוהה לצידו בכל שעות היום.

הילדה הנבונה, שמבחינתה זהו המצב הטבעי, כמעט אינה שואלת שאלות, כיוון שהיא מבינה את המצב לאשורו. למשל נועה יודעת שאם הטלפון הסלולרי של אבא נשמט, הוא לא יוכל לחייג בו, ולכן, בטבעיות, היא מרימה את המכשיר לירך, כך שהוא יוכל לחייג.

"אני לא מסוגל לדמיין את חיי בלי האדם הקטן והמופלא הזה", אומר עופר. "מבחינתי, הילדה הזו, היא אחד הדברים הטובים שקרו לי בחיים", הוא מוסיף.

* עופר משמש כעובד סוציאלי בעמותת מילבת.



עופר ונועה:

תכנית אמ"א – אימהות מלוות אימהות

כתבה דנית קמעו, מנכ"לית עמותת מפר"ש בגליל.

"אימהות" היא מושג המכיל רגשות רבים. כאשר אישה הופכת לאם חייה משתנים מקצה לקצה. הנשיאה באחריות על תינוקה משנה את סדר היום שלה, את סדרי העדיפויות האישיים והמשפחתיים, ולעתים גם את תפיסת העולם. כאשר אישה נכה הופכת לאם, עליה להתמודד עם שגרת חיים מורכבת אף יותר. לאתגר הפיזי נלוות התמודדויות רגשיות וחברתיות ייחודיות. היחידה לנכויות ושיקום של ג'וינט ישראל, בית איזי שפירא ומפר"ש בגליל, חברו יחד להקמת תכנית אמ"א – אימהות מלוות אימהות. במסגרת תכנית זו אימהות נכות מתנדבות ילון נשים הרות בעלות מגבלה דומה במהלך ההיריון ובמשך שנת ההורות הראשונה. למתנדבות אמ"א ניסיון בגידול ילדים תוך התמודדות עם נכות, ויכולת להקשיב, להבין ולקבל את העובר על אישה צעירה בסוף היריון ולאחר לידה. הליווי מותאם לצרכיה של האם הצעירה על פי הגדרתה.

"אנו מאמינים שליווי תומך, מקבל ומאפשר של אישה נכה במהלך סוף הריונה ושנת ההורות הראשונה, על-ידי אישה שהתמודדה בהצלחה עם אותם קשיים, יחזק את יכולותיה של האם, ובכך יתרום לאיכות של חייה וחיי תינוקה", אומרת קמעו.

קבוצת המתנדבות של אמ"א פועלת בצפון הארץ (חיפה וצפונה). נשים צעירות הרות או בשנה הראשונה שאחרי הלידה מוזמנות ליצור קשר עם דנית קמעו בטלפון 054-5248363 או בדואר אלקטרוני

נשמח ללוות נשים הרות במסען המופלא, להפוך לאמהות:

mifrasbagalil@walla.com

עולל תעלול

טיפים להורים מתחילים

גישה למיטת התינוק

הורה בכיסא גלגלים אינו יכול להשתמש במיטת תינוק רגילה משום שכדי לפתוח אותה צריך להוריד את הדופן הקדמית, והדופן אינה מאפשרת לו להתקרב למיטה ולטפל בתינוק. מתנדבי מילבת מיומנים בהתאמת דופן המיטה לצורכי ההורה בכיסא הגלגלים. על כך קראו בכתבה על מוצרי מדף להורים בעלי מוגבלויות.

החתלה ושימוש בסיר

1. בטיחות בהחלפת חיתולים:

כדאי להניח את התינוק על משטח בגובה מתאים להורה ולחבר את התינוק לשולחן החתלה באמצעות רצועה או רתמה, כדי למנוע ממנו להתגלגל לקצה השולחן. מומלץ בפעמים הראשונות לחתל את התינוק בסיוע אדם נוסף, ואם יש צורך, בשילוב אנשי מקצוע. צוות העובדים והמתנדבים של מילבת ישמח לסייע בתרגול מטלה זו ואחרות, עוד לפני הלידה, וכמובן גם אחריה. כמו כן יש משטחי החתלה מותאמים לפי מידה – הן מוצרי מדף והן מוצרים שהותאמו באמצעות מתנדבי מילבת.

2. הקלת הגישה לציוד החתלה:

מומלץ לשים את הציוד והתכשירים השונים בתוך קופסה או סל, ללבוש סינר בעל כיסים קדמיים, לשמירת חפצים קטנים, ולבחור מוצרים נוחים לשימוש, כגון כדורים של צמר גפן במקום חבילת צמר גפן, או מטליות נייר בקופסה נוחה לשליפה.

3. שימוש בסיר:

יש לבחור בסיר יציב בעל ידית שמתאימה ליכולת אחיזה של ההורה. אפשר להושיב את הפעוט על הסיר בין רגלי ההורה שיושב בכיסא הגלגלים. כך הפעוט יכול להשעין את גבו על רגלי ההורה, וההורה יכול לתמוך בכתפי הפעוט ולסייע לו בעת הצורך.

רחצה

תינוק קטן אפשר לרחוץ בכיור (שקל יותר למלא ולרוקן מאשר אמבטיה או גיגית). יש למלא מראש את הכיור במים בטמפרטורה מתאימה – מסוכן למלא מים בזמן שהתינוק שוכב בכיור או באמבטיה. יש כיור שניתן לכוון את גובהו – מתאים להורה בכיסא גלגלים. תינוק יושב אפשר לרחוץ באמבטיה גדולה ולפרוש שטיחון למניעת החלקה. אפשר לפרוש מגבות גדולות על הרצפה של חדר האמבטיה. לאחר הרחצה ניתן להניח את התינוק על הרצפה. אפשר לנגבו לפני כן או לנגבו על הרצפה, ומשם הוא יכול להמשיך לזחול. כך נחסך הצורך להרימו מהאמבטיה לתוך עגלה או אל הברכיים, פעולה קשה לעתים.

בחירת עגלת תינוק וטיולון

יש לבדוק את הפרטים הבאים: משקל העגלה/הטיולון, גובה הידיות, גובה המזרן, אם העגלה/הטיולון יציבים כאשר נשענים עליהם ואם ניתן לחגור בקלות את התינוק – הן בפתיחה והן בסגירה. בדרך כלל דרושים שיווי משקל תקין ושימוש בשתי ידיים לקיפול עגלה/טיולון, ולכן יש לוודא שניתן לקפל ולפתוח אותם בקלות. כמו כן יש לבדוק כיצד העגלה/הטיולון מתפקדים כשעולים ויורדים במדרגות ובמדרכות. מומלץ שבעגלה/בטיולון יהיה מעצור יד. התראות:

עגלת תינוק או טיולון אינם מהווים תחליף לאביזר הליכה (כגון הליכון או קביים)! מי שבכל זאת רוצה להישען על עגלת התינוק, חייב להתקין התקנים שיבטיחו שאין כל סיכון שעלול להיגרם בשל ההישענות על העגלה.

הורים רבים תולים סלי קניות על הידיות של העגלה או הטיולון – שימו לב שמשקל הקניות לא יהפוך את העגלה.

מומלץ לנסות עגלות שונות בחנות ולקבל ייעוץ מאיש מקצוע שיקומי.

בחירת כיסא האכלה

יש לוודא שהכיסא יציב, שמגש ההאכלה שלו נשלף ושאפשר לכוון את הגובה שלו כך שהוא יגיע לגובה המתאים להורה שיושב בכיסא גלגלים.

לפרטים נוספים ולהתייעצות מומלץ לפנות למיכל הירש, מרפאה בעיסוק במילבת,

בטלפון 03-5303739, או בדואר אלקטרוני Michal@milbat.org.il.

רחוק מהעין קרוב אל הלב

נשים אוסטרליות בעלות מוגבלויות מעלות קול מחאה

הארגון האוסטרלי WWDA הוא ארגון ארצי המייצג יותר משני מיליון נשים אוסטרליות מכל סוגי המוגבלויות. מטרת הארגון לשפר את איכות חייהן של נשים אלה ולספק להן הזדמנויות להתפתחות אישית. את הארגון מנהלות נשים בעלות מוגבלויות.

הארגון פרסם נייר עמדה בשם " Parenting Issues for Women with Disabilities in Australia" (בקישור <http://www.wwda.org.au/parentingpolicy09.pdf>).

המסמך מצטט את ההכרזה בדבר זכויות האדם, שנתקבלה בעצרת האו"ם ב-1948, המצהירה שזכותו של כל אחד להקים משפחה. אולם נשים רבות אינן יכולות לממש זכות זו, ובכללן נשים עם מוגבלויות, שלא מעודדים אותן ללדת ולגדל ילדים. הן נחשבות כתלויות וזקוקות לעזרה ולא כבעלות יכולת לטפל בילדים. גורמים קהילתיים ורפואיים לוחצים עליהן לעבור הפלות, כריתות רחם ותהליכים אחרים אך ורק בשל נכותן. בה בעת הן מתמודדות עם קשיים רבים אחרים כגון תנאים סביבתיים לא מתאימים, חוסר בציוד מתאים, צורך במימון, תלות בעזרה ועוד. נייר העמדה מציג המלצות ברורות לממשלה האוסטרלית ובמיוחד למשרדים האחראים על מדיניות חברתית, למשל לערוך מחקר מקיף על חוויות וניסיונות הורות של נשים עם מוגבלויות לשם איסוף נתונים מדויקים יותר, ולהקים מרכז מידע ארצי להפצת מידע על סוגיות רפואיות פרקטיות וחברתיות.

ליד הטקסט משולבים קטעים קצרים של חוויות אישיות של נשים, קטעים שמבליטים את ההדגשים בטקסט הכללי.

נייר עמדה זה הוא יסודי, מקיף סוגיות חשובות, נכתב בבהירות ודייקנות ומבוסס על חומר רב שהנשים עצמן הביאו וגם על מחקר של אנשי מקצוע עם רשימה ארוכה של מראי מקום. המסמך זכה להוקרתם של ארגונים של זכויות אדם באוסטרליה ומחוצה לה.

אתר הגיליון:

www.disabledparentsnetwork.org.uk

האתר שייך ל-Disabled Parents Network (DPN) – ארגון אנגלי ארצי לתמיכה בהורים בעלי מוגבלויות, במשפחותיהם ובמלווים שלהם. באנגליה ישנם כשני מיליון הורים נכים מכל סוגי המוגבלויות, כולל נכויות פיזיות, חירשות, עיוורון, קשיי למידה והפרעות נפשיות. מטרת הארגון היא לספק מידע, ייעוץ ותמיכה להורים בעלי מוגבלויות, לפעול להסרת המחסומים הפיזיים והחברתיים המגבילים אותם, לסייע בשיפור השירותים והמימון הניתנים להם ולקיים קורסים וסדנאות לאנשי מקצוע בתחום השיקום והשירותים הסוציאליים. הפעילים בארגון – הן העובדים והן המתנדבים – הם הורים בעלי מוגבלויות.

האתר עשיר במידע בתחומים רלוונטיים. להלן כמה דוגמאות: בקישור "שירותים" יש מידע על יצירת קבוצות תמיכה מקומיות הפרושות בכל המדינה לעזרה הדדית של הורים בעלי מוגבלויות. בקישור "מקורות" נמנים ספרי ילדים המשלבים בעלילותיהם בני משפחה בעלי מוגבלויות.

הקישור "ציוד" מפרט מידע רב, כולל קישורים, על ציוד מיוחד ומותאם להורים בעלי מוגבלויות. לדוגמה, טיולון שניתן לחבר אותו לכל כיסא גלגלים ידני, או כרית הנקה עם ידיות עבור אם ששתי ידיה קצרות מאוד ולכן היא אינה מסוגלת לחבק את תינוקה.

הקישור "סיפורים ומאמרים" מכיל סיפורים אישיים מרגשים על התמודדותם של הורים בעלי מוגבלויות, למשל ההתחבטויות בעת קניות במרכול או המאבק להנגשת "טיפת חלב".

האתר מרשים בהתייחסותו לתחומים נרחבים הקשורות בהורות עם מוגבלות, והוא כר פורה לייעוץ, דיונים והחלפת חוויות.

קצרים

באחרונה מילבת קיבלה מהאוניברסיטה הפתוחה תרומה של מחשבים רבים. צוות של מתנדבים מיחידה צבאית מתקן ומסדר אותם, ומילבת מוסרת אותם למוסדות המטפלים בקשישים כדי שהקשישים והצוות יוכלו להשתמש באתר המידע "עזרים".

בתאריכים 2/6-4/6 התקיימה בגני התערוכה תערוכת "סיוע". התערוכה מתקיימת מדי שנה בשנה, ומשתתפים בה רוב הסוכנים בארץ של אביזרי עזר ונציגים של עמותות שונות. השנה הציגה מילבת בתערוכה דוכן ענקי ויפהפה, שזכה להתעניינות רבה.



מילבת זכתה לביקורים של נציגים מטעם האגף לגריאטריה במשרד הבריאות (ב-27/5), ובראשם ד"ר אהרון כהן, ראש האגף לגריאטריה, ושל נציגים מהמשרד לענייני גמלאים (ב-11/6), ובראשם ד"ר לאה נס, סגנית השר. בשני הביקורים נידונו הפעילות המשותפת של המשרדים ומילבת והוצגו החידושים האחרונים במילבת, בפרט בתחום של פנאי טיפולי לגיל המבוגר והשימוש במכשיר ה-xsensor לאיתור נקודות לחץ מסוכנות בעת ישיבה.

אודות מילבת

מילבת פועלת יותר מ-27 שנים למען שיפור איכות החיים של אנשים בעלי מוגבלויות ושל קשישים באמצעות אביזרי עזר. מילבת, הוקמה ע"י פרופ' רפי רוזין ז"ל ודני ברק ממכון וייצמן ושוכנת במתחם של בית החולים תל השומר, היא עמותה ציבורית ללא כוונת רווח. במילבת מרכז תצוגה גדול של אביזרי עזר. הצוות, הכולל כ-30 אנשי מקצוע בשכר וכ-300 מתנדבים, הנו רב-מקצועי, בעל ידע מקיף וניסיון רב-שנים בתחום. הצוות מסייע לקשישים, לילדים ולמבוגרים בעלי מוגבלויות שונות, לבני משפחותיהם ולאנשי המקצוע המטפלים בהם. השירות במילבת ניתן בשפות עברית, אנגלית, ערבית, רוסית ואמהרית.

השירותים הניתנים במילבת:

- * ייעוץ מקצועי ואישי בכל הקשור להתאמת אביזרי עזר בתחומי התפקוד: ניידות, הושבה, טיפול אישי, תפקוד במטבח, עיסוקי פנאי, שימוש במחשב, מניעת נפילות, נגישות ועוד.
- * מתן מידע היכן לרכוש או לשאול אביזרי עזר חדשים או מיד שנייה. מילבת איננה עוסקת במכירת ציוד או בהשאלתו.
- * הפעלת מרכז תצוגה של אביזרי עזר להתנסות אישית.
- * פיתוח אביזרי עזר מיוחדים המותאמים אישית לפונה על-ידי מתנדבי מילבת.
- * פיתוח, הקמה והפעלה בהתנדבות של מרכזי משחק ייחודיים לילדים בעלי מוגבלויות.
- * הפעלת ניידת מילבת – מרכז הדרכה ותצוגה נייד בנושא אביזרי עזר לשיפור איכות החיים בגיל המבוגר, הגברת הבטיחות האישית ומניעת נפילות. הניידת מסיירת בכל רחבי הארץ ונפגשת עם קבוצות גמלאים וקשישים במרכזי יום, בבתי אבות, בשכונות תומכות ובמועדוני גמלאים, עם בני משפחותיהם ועם אנשי מקצוע. התוכנית מופעלת בסיוע המשרד לענייני גמלאים ואש"ל.
- * הרצאות לבני נוער במסגרת פרויקט "גם אני יכול" בשיתוף עם משרד החינוך.
- * הרצאות לאנשים עם מוגבלות בכל קצוות הארץ בסיוע הגוינט.
- * הפעלת פורום "נעם לנעם" - נשים עם מוגבלות למען נשים עם מוגבלות בסיוע הגוינט.

כיצד פונים למילבת:

טל' 03:5303739/59 פקס' 03:5357812

דואר אלקטרוני milbat@milbat.org.il

מילבת On Line

אתם מוזמנים להגיב על הכתבות השונות בעיתון. דעתכם חשובה לנו.

נשמח לשמוע הערות, הארות, תגובות (וגם מחמאות :-)

milbatonline@milbat.org.il

מערכת עיתון "מילבת און ליין"

שושי גולדברג-מאיר – מרפאה בעיסוק, המנהלת המקצועית של מילבת
אסנת להט – עורכת לשונית, מתנדבת
מיכל דויטשר – רכזת המתנדבים, מתנדבת
אליזבת אנהולט – מרפאה בעיסוק, מתנדבת
שיא בכר – מתנדבת
מיכל רינדה – מרפאה בעיסוק, מילבת
תומר סולמי – אחראי טכני

להסרה מרשימת התפוצה: milbatonline@milbat.org.il