

העלון שפותח חלון לפעילויות עמותת
מילבת ולעולם הטכנולוגיה המסייעת

עמותת
מילבת
מעניקים איכות לחיים

On Line

לאתר מילבת לחץ כאן

מזור לקור

להגדלה או הקטנה

של הטקסט יש

ללחוץ על סימני



בסרגל העליון

רק באקרויבט רידר

לאתר עזרים:

עזרים

לחץ כאן

מאגר המידע
הישראלי לאביזרי
עזר ולטכנולוגיה



עמוד

גיליון מזור לקור - תוכן עניינים

3	דבר המנכ"ל	●
4	דבר המערכת	●
5	קבוצות שסובלות מחום וקור	●
7	טיפים להתגוננות מפני קור	●
9	חזית חמה – רכישת ביגוד ואביזרי חימום	●
12	גלגולי מלתחה	●
14	חם וחכם – כללי בטיחות בשימוש באמצעי חימום	●
16	חום ללא חשבון – חימום יעיל וחסכוני	●
20	לקט עצות חכמות להתגוננות מפני טמפרטורות משתנות	●
21	אביזרי מתנדבים	●
23	טיפ (טיפה) על מטרייה	●
25	קצרים	●
27	אודות מילבת	●
30	מערכת העיתון	●

דבר המנכ"ל

לקוראינו היקרים שלום רב!
החורף בעיצומו, ולפיכך הגיליון הפעם עוסק בהתמודדות עם הקור. אמנם ארצנו מבורכת בשמש ברוב ימות השנה, אך ימות הקור המועטים גורמים סבל רב, בייחוד לאנשים עם מוגבלות.

באשר למילבת, בפתח שנת 2012 אנו מתמקדים בהקמת מיזם "פט"ל", מרכז פיתוח טכנולוגי למען בעלי צרכים מיוחדים, האמור להזניק את מוצרי מילבת לרווחת ציבור גדול של נזקקים בארץ ובעולם.

"מבשלים איכות חיים", מיזם בשיתוף המשרד לאזרחים ותיקים ואשל – האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים למען הזקן בישראל, זוכה לתגובות מדהימות. היכנסו לקישור לסרט ותיהנו:

<http://www.youtube.com/watch?v=SUJsR11Ccxk>

צוות מתנדבי מילבת, העוסקים יום יום במלאכת הפיתוח והייצור של אביזרי עזר המותאמים אישית לצורכי הפונים, יזכה לתוספת משמעותית עם הצטרפותה של קבוצת מתנדבי הטכניון במילבת. סדנת העבודה בטכניון מוקמת בימים אלו, ומכאן שלוחה ברכה לפרופסור כץ ולמר בוקעי – ברוכים הבאים!

אי-אפשר לסיים בלי הבעת תודה ענקית למתנדבים, לצוות המנטורים, להנהלה ולצוות מילבת. כל הכבוד!

שלכם,
מנכ"ל מילבת,
נחמן פלוטניצקי.



דבר המערכת

כתבה מיכל דויטשר, רכזת המתנדבים וחברת המערכת

השמש אמנם זורחת – רוב הזמן, השמיים – יותר תכולים מאשר אפורים וקודרים, וגשם יורד רק לפרקים, אך אין ספק – החורף כאן, וקר, וקר מאוד!

מתקפת קור היא מעמסה נוספת על חייהם של אנשים עם מוגבלויות, והיא הובילה אותנו לחפש ולמצוא עבורכם, קוראינו, מידע, רעיונות ועצות כיצד להתמודד עם קור. התחלנו מעצות כלליות – כמו הכתבה על חימום חסכוני ויעיל של הבית ושלל "טיפים" להתנהגות נכונה בחורף. סקרנו שפע של פריטי ביגוד ואביזרים קטנים מחממים במיוחד, וציינו גם את כתובות הספקים באינטרנט, שיסייעו לכם לרכוש אותם בקלות מבלי לצאת מהבית.

חלק מאתנו סובלים מקור הרבה יותר מאחרים. בגיליון תמצאו סקירה מפורטת על קבוצות רגישות במיוחד ואיך ניתן להקל עליהן.

על חלק מאתנו מכביד ומקשה אפילו הצורך להתכסות בלילה או ללבוש בכל בוקר יותר משכבת בגדים אחת. לכן הצגנו בפניכם אביזרים שמתנדבי מילבת תכננו ובנו במיוחד כדי לפתור קשיים אלה.

רק מי שנעזר באביזרי ניידות שונים יודע עד כמה הם משפיעים על אופן הלבוש. כתבתנו חלקה אתכם ואתנו את ניסיונה העשיר בשימוש במלתחת החורף שלה, שהשתנתה עם שינויי האביזרים.

אנו מקווים שתפיקו תועלת מהגיליון החדש, שאמור לסייע לכולנו לעבור את החורף בשלום ובחום.

קבוצות שסובלות מחום וקור

כתבה אליזבט אנהולט, מרפאה בעיסוק וחברת המערכת

אנשים רבים עם מגבלה גופנית סובלים מקושי לשמור על טמפרטורת הגוף. אנו נתאר כאן חלק מהתופעות האופייניות לקבוצות השונות.

קשישים: עורם של קשישים דק יחסית ויכולת ההגנה שלו על הגוף נחלשת. בנוסף, לחלק מהקשישים קשה לנוע, וחוסר התנועה מגביר את תחושת הקור ומקשה לשמור על חום הגוף או להתחמם. עקב כך כאשר הם שוהים בסביבה שאינה מחוממת דייה טמפרטורת הגוף שלהם עלולה לרדת, להגביל את זרימת הדם ולגרום ליצירת קרישי דם. היות שרבים מהקשישים סובלים ממחלות לב וכלי דם וקשישים נפגעים יותר ממחלות חורף כמו שפעת ודלקת ריאות, חשוב במיוחד שהם ישמרו על חום גוף תקין כדי להימנע מקרישי דם ומחלות.

סוכרת: חולי סוכרת סובלים לעתים קרובות מאולקוס, מכאבים נוירופטיים בכפות הרגליים וגם מרגליים קרות מאוד, בשל הפרעות בזרימת הדם והירידה בתחושה הנובעות מהמחלה. חשוב לציין שלא מומלץ לסובלים מסוכרת להשרות את הרגליים במים חמים וגם לא לשים עליהן בקבוק חם. ההמלצה היא לעסות את כפות הרגליים באמצעות הידיים ולגרום גרבי כותנה עבים מבד נושם, או כמה שכבות של גרביים דקים. חשוב מאוד לבדוק את כפות הרגליים בקפדנות יום-יום כדי להישמר מפצעים או מחריצים בעור.

פוליו: רגישות לקור שכיחה מאוד אצל חולי פוליו והיא מתגברת עם הגיל. בקרב חולי פוליו לעתים קרובות חלה פגיעה במערכת העצבים הסימפטטית האחראית על ויסות הטמפרטורה בגוף. כמו כן דם ורידי אינו חוזר ללב אלא שוקע ברגליים וגורם לסינדרום של רגל כחולה/סגולה (Purple cold foot/leg syndrome). יתרה מזאת, ניוון השרירים מחליש את זרימת הדם, וקור הסביבה מכווץ את כלי הדם ומגביל את זרימת הדם לנימים. ככלל, 75% מכוח השריר הולך לאיבוד כאשר הטמפרטורה יורדת מתחת ל-20 מעלות. לפיכך לנפגעי פוליו חשוב להתחמם על-ידי חום חיצוני כגון אמבטיה חמה, אמבטיה לרגליים, רטיות (קומפרסים) חמות וכדומה.



קבוצות שסובלות מחום וקור- המשך

חשוב גם שחולי פוליו יחממו את גופם לפני שהם מתלבשים. באשר ללבוש, מומלץ ללבוש כמה שכבות לבוש: שכבה ראשונה על הגוף מבד דק כמו משי או פוליפרופילין, שכבה שנייה מבד חם כמו פליס (Polarfleece 100) ושכבה שלישית חיצונית להגנה מגשם ורוח. נפגעי פוליו יכולים לסבול מקור גם כאשר הם יושבים בתוך חדר מחומם, לכן חשוב להוסיף אמצעי חימום כמו קומפרס חם או שמיכה ולשתות משקה חם.

דלקת פרקים: קור משפיע לרעה על הנוקשות והכאבים במפרקים הפגועים. אמבטיות חמות מקלות על הנוקשות והכאבים, ואחריהן מומלץ לעסוק בפעילות ותנועה. כמו כן כפפות יכולות להקל על ידיים קרות.

נפגעי חוט שדרה: אצל אנשים עם פגיעת חוט שדרה יש הפרעה בוויסות של חום וקור בגלל פגיעה במערכת העצבים הסימפטטית. כמו כן בשל הפגיעה בחוט השדרה אותות על שינויי טמפרטורה אינם מגיעים למוח. קיימת גם ירידה בתחושה בידיים ורגליים או אפילו חוסר תחושה. ירידה קיצונית של טמפרטורת הגוף יכולה להשפיע על תפקודי המוח ולגרום לבלבול, לדופק לא סדיר ולהפרעה בתפקודי הריאות. לפיכך גם להם מומלץ להתלבש בשכבות, לשתות חם ולשהות בסביבה מחוממת בצורה מתאימה.

אולם יש להקפיד על טמפרטורה מאוזנת ולא חמה מדי. זאת משום שנפגעי חוט שדרה אינם מזיעים מתחת לגובה הפגיעה, ולעתים גם לא מעל גובה הפגיעה. עקב כך בתנאי חום מעל 37 מעלות בחוץ, בפרט כשהלחות גבוהה, חום הגוף שלהם יעלה. במקרה כזה יש לפרוש מגבת רטובה סביב העורף ולנגב את העור במגבות לחות, כדי ליצור אפקט של הזעה מלאכותית. יעיל גם להתיז בעדינות מים קרים על הראש. כמובן עדיף להישאר בצל.

טרשת נפוצה: בדומה לנפגעי חוט שדרה גם אנשים עם טרשת נפוצה מאבדים את יכולת הוויסות של חום הגוף בגלל פגיעה במערכת העצבים. כמו כן בעת עלייה בחום הגוף יחמירו הסימפטומים של המחלה והחולשה. אפשר להשתמש בקומפרסים קרים שתפורים בתוך וסט כדי לסייע לקירור הגוף. לקירור הסביבה בחוץ – למשל במרפסת – אפשר להשתמש במאווררים המתזים מים ומקררים את הסביבה מבלי להרטיבה.

טיפים להתגוננות מפני קור

ליקטה אליזבט אנהולט, מרפאה בעיסוק וחברת המערכת
 המידע לקוח מה-DLF: http://www.dlf.org.uk/factsheets/Dressing_for_Warmth.pdf

ילדים קטנים, קשישים ואנשים עם מוגבלות רגישים במיוחד לקור. ישנם עקרונות שכדאי לפעול על-פיהם כדי להתחמם בצורה המיטבית.

לבוש:

הלבוש אינו יוצר חום אלא שומר על חום הגוף. למעשה, שכבת האוויר שבין העור לבין הבגד היא המבודדת ומשמרת את חום הגוף. חשוב לדעת שכל הגוף זקוק לבידוד – הגו, הזרועות והרגליים, כולל כפות הרגליים וכפות הידיים.

בגדים העשויים מבדים עבים וכבדים יעילים פחות בהגנה מפני קור משום שמשקלו של הבד נוטה לדחוף החוצה את שכבת האוויר החם. לעומת זאת בדים רכים וקלים אוגרים את האוויר בתוכם. כאשר לובשים כמה שכבות של בדים כאלה הן שומרות על חום הגוף על-ידי כך שהן אוגרות את האוויר שבינן לבין הגוף והאוויר משמש כמבודד.

סוגי בדים:

צמר מחמם, אבל הוא כבד ומתכווץ בכביסה. **בדים אקריליים** זולים יותר, מתכבסים בקלות אבל מאבדים את צורתם אם מייבשים אותם במייבש. לעומת זאת, בדים שעירים בעלי נפח (pile) או בד מגבת (terry) – מבודדים היטב. גם בד הג'ינס (denim) או כותנה סרוקה שעירה – **מולסקין** – הנם בדים שומרי חום.

סריגים ממשי או מכותנה מתאימים במיוחד להילבש צמוד לגוף. שימו לב שבדים ישנים נעשים דחוסים ופחות יעילים בהגנה מפני קור.
ניתן לרכוש גרביים וכפפות המחוממים במתקני חימום הפועלים באמצעות סוללות.

איך להתלבש כדי לשמור על חום הגוף:

* מומלץ להשתמש בבגדים המצויים בארון ולחדש כל חורף בפריט אחד, כדי להיחשף לפירות הטכנולוגיה המתפתחת בקביעות וליהנות מהם.

* כאמור לעיל, רצוי להרכיב מערכת לבוש הכוללת כמה שכבות דקות. בחנויות לציוד ספורט וסקי נמכרים פריטים רבים מהסוג המומלץ ברוב דפי ההדרכה כגון חולצות תרמיות ובגדים מפליס איכותי שפותחו לשמירת חום והם קלי משקל.

* רצוי לכסות את כל חלקי הגוף במידת האפשר באמצעות שרוולים ארוכים, צווארונים גבוהים, גרביונים ארוכים, מכנסיים ארוכים, כפפות וכדומה.



* הרגליים מהוות שלישי משטח הגוף. לכן מכנסיים ארוכים מעל תחתונים ארוכים וגרביים חמים או גרביונים ישמרו היטב על חום הגוף.

טיפים להתגוננות מפני קור- המשך

* דרך הראש אנו יכולים לאבד 20% מחום הגוף. לכן בשעת הצורך, ובעיקר בלילה, כדאי לחבוש כובע.



* חלוק ונעלי בית חמות חיוניים כשקמים מהמיטה, אפילו אם רק כדי ללכת לשירותים בלילה. יש לציין שחלוקים קצרים בטיחותיים יותר מחלוקים ארוכים, בפרט כמשתמשים במדרגות.



* כשנמצאים בחוץ רצוי להתכסות כמה שאפשר, למשל בכובע, צעיף, כפפות ומעיל רוח או גשם, שתחתיו לובשים כמה שכבות ביגוד.



* תנועה ופעילות גופנית, במידת האפשר, מאיצות את מחזור הדם ותורמות גם הן להעלאת הטמפרטורה של הגוף.

חימום הסביבה

אמנם הלבוש ממלא תפקיד חשוב מאוד בשמירה על חום הגוף – אבל חייבים לשים לב גם לטמפרטורה של הסביבה.

ביום – כדי לשמור על חום הבית רצוי מאוד קודם כול לאטום את הסדקים שסביב החלונות והדלתות. אם פרצי רוח נכנסים הביתה כדאי להניח מחיצה ניידת שתחסום את פרצי הרוח. כמו כן היא יכולה ליצור פינה קטנה בתוך חדר גדול, ובכך להקל את שמירת החום בחדר. חשוב לזכור שחימום-יתר אינו מתאים לכל בני הבית ויש לדאוג לפתרון אישי עבור האדם הסובל במיוחד מקור, למשל לבוש מתאים, הצבת תנור לידו, שימוש ברטיות רטובות חמות (קומפרסים) וכדומה. כאשר יושבים באזור מסוים בבית אפשר לחמם אותו על-ידי רדיאטור המופעל בשמן, הנחשב לאמצעי חימום בטיחותי ויעיל יחסית בהשוואה לתנורים אחרים, והוא גם זול לרכישה. **בלילה** – כמה שעות לפני שהולכים לישון מומלץ לחמם את המיטה באמצעות סדין חשמלי או בקבוק חם, בשימת לב להוראות הבטיחות (קראו על כך בכתבה "חם וחכם"). רצוי לחמם מראש גם את חדר השינה, היות שחדר שינה מחומם ישמור על חום הגוף עד שיושלמו כל הסידורים של ההכנה למיטה, כגון התפשטות, לבישת הפיג'מה וכו'. מידע נוסף על חימום חסכוני של הבית תוכלו לקרוא בכתבה "חום ללא חשבון".

חזית חמה

רכישת ביגוד ואביזרי חימום

מאת אליזבט אנהולט, מרפאה בעיסוק וחברת המערכת

בחורף איננו יכולים להישאר לעד מתחת לשמיכה העבה או בחדר המחומם. כשאנו יוצאים מהבית אל החורף הקר עלינו להתלבש בהתאם ולהשתמש באמצעי חימום נוספים.

ביגוד תרמי:

מטרתו של הביגוד התרמי לשמש שכבת לבוש בסיסית הלוכדת את חום הגוף בשכבת האוויר שבין העור לבגד ועל-ידי כך לשמר את חום הגוף במזג אוויר קר. בייצור של בגדים תרמיים משתמשים בסוגי בדים שונים: משי, ניילון, ספנדקס, פוליאסטר, פליס, צמר וכותנה המשולבת בחוט סינטטי. באשר לשני הבדים האחרונים, יש לזכור שצמר המרינו שומר על חום הגוף גם אם הבגד נרטב, בניגוד לבד הכותנה.

חלק מהבדים מנדפים לחות מהגוף אל האוויר (וכך למעשה מצננים את הגוף), ולחלקם תכונות אנטי-בקטריאליות למניעת ריח זיעה. שתי הקבוצות הללו משמשות בעיקר לבגדי ספורטאים. בהיצע הבגדים התרמיים הקיים בשוק יש לבוש תחתון, גרביים, חולצות, ז'אקטים, כובעים וכפפות. קיימת גם שכבת בסיס תרמית – glove liners – שמי שידי נשארות קרות גם כשהוא לובש כפפות, יכול ללבוש מתחת לכפפות.

*באתר "עזרים"

<http://www.azarim.org.il/HEBREW/PRODUCTS/CLOTHINGFOOTWEAR/CLOTHING/WARMCLOTHINGRAINPROTECTION/Pages/default.aspx>

ניתן למצוא מבחר גדול של בגדים חמים, בגדים מגנים, גרביים חמים ובגדים תרמיים. * בגדים חמים במיוחד ניתן לרכוש גם בחנויות למוצרי מחנאות וטיולים. למשל, חברת קולומביה מייצרת בגדים תרמיים, שמחממים באמצעות טכניקה בשם "OMNI HEAT Thermal reflective technology" שבה נקודות כסף המפוזרות על הבגד והחום חוזר לגוף ביעילות. פרטים באתר: www.columbia.com.

ביגוד מחמם:

*כפפות וגרביים המחממים באמצעות סוללות:

כשקר חשוב מאוד לחמם את קצות הגפיים.

לעתים הכפפות הרגילות אינן מספיקות כדי לחמם את הידיים. כדי להתחמם יותר מומלץ ללבוש כפפות המחוממות על-ידי סוללות או שקיות חימום:

www.azarim.org.il/Hebrew/Products/ClothingFootwear/Clothing/WarmClothingRainProtection/Gloves/Adults/Pages/default.aspx

ישנם סוגים רבים של גרביים מחממים לחורף, העשויים מחומרים שונים:

<http://www.azarim.org.il/HEBREW/PRODUCTS/CLOTHINGFOOTWEAR/CLOTHING/SOCKSTIGHTS/SOCKS/Pages/default.aspx>

גרביים מחממים על-ידי סוללות יעילים מאוד לחימום כפות הרגליים. הסוללות ממוקמות בצד החיצוני של הגרב באזור השוק, ואילו גופי החימום נמצאים באזור האצבעות של הגרב.

חזית חמה- המשך

באתר של היצרן מצהירים שהשימוש בגרביים בטוח נגד התחשמלות ונגד כוויית. פרטים נוספים באתר עזרים: http://www.azarim.org.il/Hebrew/Products/ClothingFootwear/Clothing/SocksTights/Socks/Adults/Pages/Battery_Heated_Socks.aspx



*הלבשה תחתונה מסריגי משי:

לבוש תחתון מסריגים של משי תרמי, שעברו בדיקה של דרמטולוגים, מתאים במיוחד לסובלים מירידה בזרימת הדם ואחרי ניתוחים:

http://www.azarim.org.il/Hebrew/Products/ClothingFootwear/Clothing/Underwear/Briefs/Adults/Pages/Silk_Thermal_Underwear.aspx

גם באתר www.staplesonline.com יש מבחר גדול של הלבשה תחתונה מסריגים העשויים 100% משי טהור. אתר זה משווק את מוצריו לכל מקום בעולם.

*מגפיים אוסטרליים מצמר כבשים UGG BOOTS

מגפיים אלה הפכו פופולאריים מאוד בשנים האחרונות. הם עשויים מעור כבשים והריפוד הפנימי שלהם עשוי מצמר כבשים. הם מחממים מאוד ונוחים במיוחד, ומתאימים גם למי שמרכיב מכשירים (סדים) על רגליו. עם זאת, הם אינם עמידים לגשם:

http://www.azarim.org.il/Hebrew/Products/ClothingFootwear/Footwear/Boots/Adults/Pages/EMU_BOOTS.aspx

*מדרסים מחממים:

מדרסים מחממים הם פתרון מושלם להליכה בחורף. לכל מדרס יש כיס קטן שאליו נכנסת סוללת ליתיום זעירה שיכולה לחמם עד 45 מעלות צלזיוס. פרטים בקישור

http://www.azarim.org.il/Hebrew/Products/ClothingFootwear/Footwear/ShoeAids/Insole/Pages/Soles_EXO2.aspx

מידע נוסף על לבוש מחמם אפשר למצוא בגיליון מילבת און ליין שעסק בלבוש, בכתבות "חורף חם ולא רק בלב" ו"תמונות מתערוכה":

<http://clickit.ort.org.il/files/upl/127146691/412557762.pdf>

חזית חמה- המשך

אביזרי חימום קטנים:

*כריות ג'ל לחימום:

כריות הג'ל לחימום הן התחליף המודרני לבקבוק החם מימי הסבתא. ניתן למצוא אותן בחנויות הפארם השונות, במבחר צורות וגדלים. מחממים אותן במיקרוגל, מכניסים אותן מתחת לשמיכה, והן שומרות על חום השמיכה במשך שעות ארוכות. באתר "עזרים", במדור "שיקום", יש פירוט של כריות ג'ל מסוגים שונים. דרך אגב, עבור מי שמתגעגע לבקבוק חם – יש כרית ג'ל בצורה ובגודל זהים.

*כריות חימום חד-פעמיות:

כריות חימום קטנות וחד-פעמיות יעילות לחימום כובעים, כפפות, כיסים וגרביים. פרטים נוספים באתר עזרים:

<http://www.azarim.org.il/Hebrew/Products/ExercisingBreathingCare/TrainingCare/AccessoriesforHotColdTreatment/BagsCompresses/Pages/Heatpax.aspx>

ניתן לרכוש אותן גם בחנויות למוצרי מחנאות וטיולים ובאתר www.heatpacksuk.co.uk שמשווק גם כריות חימום שטוחות בגודל מושב – לחימום מושבים קרים באירועים המתקיימים בחוץ.

היות שהכרית מפיצה חום זמן מוגבל בלבד – מדובר בפתרון לא זול. טיפ קטן: בחלק מהמקרים, אחרי שימוש של כמה שעות בכרית התרמית החד-פעמית, ניתן לאטום אותה בשקית ניילון ולהפסיק את תהליך החימום. כך ניתן יהיה להמשיך להשתמש בכרית שוב ושוב כמה פעמים, כאשר בכל פעם יש לסגור את השקית התרמית בשקית ניילון אטומה אחרי שימוש של מספר שעות – ונרוויח שימוש מושכל שמוזיל עלויות.

לסיום, קטן ומדליק – עכבר מחשב מחמם:

מי שסובל מקור בזמן העבודה ליד המחשב, יכול להשתמש בחורף בעכבר מחומם! ניתן לצרף אליו גם משטח לעכבר, כרית למקלדת, כרית לכיסא ואפילו כפפות ונעלי בית. כל האביזרים הללו מתחממים כשמחברים אותם למחשב בחיבור UBS. הם נמצאים באתר:

www.heatedmouse.com



גלגולי מלתחה

מאת בתיה רוגלסקי, חברת המערכת

המלתחה של כולנו לובשת ופושטת צורה על-פי גילנו, על-פי עונות השנה ועל-פי האופנה. אצלי השינויים האלה עברו דרך מבחן נוסף: מבחן הניידות. בשנים שהתהלכתי בעזרת מכשירים וקביים, ההליכה דרשה ממני מאמץ גדול והוצאת אנרגיה רבה. על כן הייתי חייבת לבחור בגדים קלי משקל ואריגים שאינם עבים במיוחד, שאם לא כן התוצאה הבלתי-נמנעת הייתה הזעת-יתר. בחורף, כאשר האנשים לבשו מעיל בצאתם לרחוב, אני פשטתי אותו כדי להקל את הליכתי. וכאשר כולם נכנסו לבית ופשטו את המעיל, אני לעומת זאת התעטפתי בו מפאת הקור שתקף אותי כשישבת.



לגבי מכנסיי הייתי פטורה מדאגה. החיכוך במכשירי ההליכה גרם לכך שהמכנסיים היו מחוררים דרך קבע ושחוקים, ולכן זכיתי למכנסיים "אווריריים". בשלב הבא החלפתי את אביזרי ההליכה בכיסא גלגלים ידני. ימים טובים באו על מכנסיי – הם לא חוררו יותר. סוף סוף אף יכולתי ללבוש מעיל חם בחורף ככל האדם, גם אם מעיל לא מסורבל מדי, כדי שהידיים יישארו חופשיות לעשות במלאכת גלגול הכיסא. אך למגינת לבי, שרוולים ארוכים התלכלכו תמיד כשגלגלתי את הכיסא. הדבר המשמח שהביא באמתחתו כיסא הגלגלים הוא שיכולתי להיפטר מהנעליים האורתופדיות המכוערות. גל קניות של נעליים שטף אותי. נעליים בשלל הצבעים ובמגוון צורות, מנעלי בד אווריריות לקיץ ועד נעליים גבוהות ומרופדות לחורף. רק אחרי ששלוש מגירות התמלאו בנעליים, נרגעתי. ואם במגירות עסקינן, גם מגירות אחרות עולות על גדותיהן והפעם בגופיות. גופיות ללא שרוול, עם חצי שרוול או שרוול שלם, עבות ודקות, וביניהן מונחות כמה גופיות מבוישות וּשְׁמָן – גופיות תרמיות.

גלגולי מלתחה- המשך

כמו כולנו, התפתיתי לאחד הפרסומים, שהבטיח שהן יחממו אותי אפילו בקוטב, וקניתי כמה מהן באחת החנויות המוכרות ציוד מחנאות וציוד לחיילים.

אך כגודל הציפייה – כך גודל האכזבה ועוצמת הקור. במקומן אני מתנחמת, ומתחממת, בגופיות האנגורה החמימות והנעימות, אך להודות על האמת, טרם ניסיתי אותן בתנאי הקוטב...

לאחרונה שדרגתי את כיסא הגלגלים הידני לכיסא ממונע, וראו זה פלא – שודרגו גם אפשרויות הלבוש. לבחירת הבגדים כמעט אין מגבלה (פרט למגבלה כספית כמובן...). לפתע אפשר להתקשט בבגדים עם שנצים וסרטים, והכול "יושב" במקום. אפשר ללבוש סוודר עבה, ושרוליו הלבנים הארוכים נשארים ללא רבב, ואפילו להתהדר בזוג כפפות אם צריך.

עתה הגעתי לשלב שבו אני יכולה גם יכולה לבחור בגדים לפי הגיל, לפי העונה ולפי האופנה, למעט פריט אחד – והוא מעיל ארוך, שקשה לי להעביר תחתי.

חם וחכם

כללי בטיחות בשימוש באמצעי חימום

מאת אליזבט אנהולט, מרפאה בעיסוק וחברת המערכת

אביזרי חימום שונים טומנים בחובם סכנות. לפיכך כדאי להקפיד על כללי בטיחות נאותים.

כללי בטיחות לסדין חשמלי:

חשוב מאוד להשתמש אך ורק בסדין חשמלי תקין. הנה כמה עצות חשובות:

להקפיד להשתמש בסדין על-פי הוראות היצרן.

לוודא שכבל החשמל תקין.

לא להשתמש בסדין אם הוא רטוב או מקומט.

לא להשתמש בסדין אם יש סימני חריכה או אם חוטי החימום חשופים.

לא להשתמש בסדין יחד עם בקבוק חם.

לא להשתמש בסדין ישן.

כל שנתיים לתת את הסדין למומחה לבדיקת תקינותו.

מומלץ לא להשאיר את הסדין פועל כאשר נרדמים.



לא להכניס את תקע הסדין למתאם ("מפצל חשמל") יחד עם מכשירי חשמל אחרים.

להוציא את התקע מהשקע כאשר הסדין אינו בשימוש.

להשתמש רק בסדין פרוש – לעולם לא כשהסדין מקופל.

לאחסן את הסדין בזירות על-פי הוראות היצרן.

לרוב לא ניתן לכבס את הסדין – יש לבדוק זאת בהוראות היצרן.

חם וחכם- המשך

כללי בטיחות לשימוש בבקבוק חם:

לא להשתמש במים רותחים אלא במים חמים מאוד.
 למלא 2/3 בלבד מהבקבוק וללחוץ עליו להוצאת האוויר.
 לסגור היטב את הבקבוק ולהפוך אותו כדי לוודא שאין נזילה.
 יש לכסות את הבקבוק במהלך השימוש גם אם לא סופק לו כיסוי כשהוא נקנה.
 לא לשכב על הבקבוק.

כללי בטיחות לשימוש בכרית כוסמת:

לא לחמם זמן ממושך מדי בתנור המיקרוגל. הזמן המקובל הוא שלוש דקות.
 אחרי אחסון ממושך יש לבדוק את הכרית ולוודא שלא חדרו אליה חרקים.

בהצלחה בהתחממות בחורף.

חום ללא חשבון

חימום יעיל וחסכוני

מאת יעקב גילת, הקואופרטיב לאנרגיות מתחדשות

החורף הגיע, ואתו הקור וחשבון החשמל המנופח. אבל כמה פעולות פשוטות יאפשרו לצמצם את הנזק. לשם כך ליקטנו עבורכם כמה כללים לחימום יעיל וחסכוני של הדירה.



חימום הדירה באמצעות מזגן – הפתרון החסכוני

חימום בעזרת מזגן עולה כ-70% פחות מכל האפשרויות האחרות – רדיאטור, מפזר חום, תנורי גז או נפט.

החיסרון הבולט של חימום באמצעות מזגן הוא ייבוש האוויר שמתלווה אליו, מה שעלול להפריע במיוחד לסובלים מבעיות עור ונשימה. לכן כדאי להוסיף לחות לחדר. קל ופשוט מאוד לעשות זאת: אפשר להשתמש במכשיר אדים, להניח בחדר קערות מלאות מים, לפרוש במקום מרכזי מגבת ספוגה במים או פשוט לתלות את הכביסה לייבוש על מתקן מתקפל סמוך למזגן. כדי לשמור על יעילות המזגן ועל תקינותו לאורך זמן יש לפרק את המסנן (פילטר) מדי פעם בפעם, לשטוף אותו במים ולהחזירו לאחר הייבוש. כמו כן חשוב לא לכסות את פתחי המזגן בזמן שהוא פועל.

אם אתם מתכננים לקנות מזגן חדש, כדאי להתאים אותו לתנאים של החדר שבו תתקינו אותו: גודל החדר, מיקום החלונות, סוג הגג בבית פרטי או מיקום הדירה בבניין. בכל מקרה, מומלץ לקבל ייעוץ מקצועי לפני בחירת המזגן. החוק מחייב את היצרנים לסמן כל מזגן חדש במדבקה שבה תוכלו למצוא את פירוט ההספק שלו, את צריכת החשמל ואת הדירוג האנרגטי שלו – יעילות החימום והקירור בהשוואה למזגנים דומים. הדירוג מסומן באותיות לטיניות, כשהאות A מסמנת את היעילות הגבוהה ביותר.

מזגנים בטכנולוגיית אינוורטר* יעילים יותר בשימוש ממושך ומסוגלים לשמור על טמפרטורה אחידה, אבל הם גם יקרים יותר בהשוואה למזגנים הרגילים.

חום ללא חשבון- המשך

התשובה לשאלה איזה מזגן מתאים לצרכים שלכם תלויה כאמור בתנאים של החדר שבו הוא יותקן, ויש לבחון כל מקרה לגופו.
*מידע נוסף על מזגני אינוורטר:

<http://inverter-israel.com/Index.asp?CategoryID=186&ArticleID=252>

רדיאטורים, מפזרי חום, חימום חשמלי רצפתי

בשונה ממזגנים, רדיאטורים ומפזרי חום אינם מייבשים את אוויר החדר, אך הם צורכים פי שלושה יותר חשמל. בדגמי רדיאטורים מסוימים יש מתקנים ייעודיים למילוי מים שמהם המים מתאדים ומוסיפים לחום לאוויר החדר. מבחינה בטיחותית, חשוב מאוד לא לכסות רדיאטורים ומפזרי חום מחשש לשריפה. חימום חשמלי רצפתי יוצר תחושה נעימה, אך גם הוא צורך כמויות גדולות של חשמל וחולף זמן עד שפעולתו מורגשת.

גז

לרוב חימום הדירה באמצעות תנור גז יקר פי שלושה מחימום באמצעות מזגן. חימום בגז דורש גם תשומת לב והקפדה על כללי בטיחות – אם אתם משתמשים במתקני גז כדי לחמם את הבית עליכם להקפיד על אוורור קבוע של החדר מחשש לפליטת הגז הרעיל פחמן חד-חמצני. כמו כן תנור גז עלול לגרום לכוויות אם נוגעים בו באופן ישיר.

סולר, נפט, עצים

תנורי סולר, נפט ועצים מסוכנים לשימוש, בייחוד אם אין בבית ארובה, והם יקרים להפעלה. שימוש בהם מחייב פתיחת חלונות לאוורור מסיבות בטיחותיות, אך תוך בזבז אנרגיה. חימום בעזרת מזגן יעלה כ-80% פחות.

הסקה מרכזית

חימום הדירה בסולר או בגז יקר ומזהם את הסביבה (בייחוד סולר). אם אתם גרים בבניין שמתקנת בו מערכת מרכזית לחימום בסולר תוכלו להחליף אותה ללא תשלום ב"משאבת חום" שפועלת כמו מזגן. מערכת כזאת תזרים מים חמים לרדיאטורים הקיימים או למערכת ההסקה התת-רצפתית שכבר מותקנת, תוך כדי חיסכון של כ-70% בצריכת החשמל – ובעקבות זאת, בהוצאות הכספיות. התשלום לחברה המתקינה ייפרס לאורך כמה שנים וימומן מתוך החיסכון בצריכה.

סיוע לחימום ולקירור הדירה תוך שימוש בחלונות ובתריסים הקיימים

סגירת החלונות ואיטומם: בחורף יש לסגור את חלונות הדירה כולם, כמידת הנוחות של הדיירים. לצורך אוורור הבית כדאי לפתוח את החלונות בשעות הצהריים החמות כדי למנוע בזבז אנרגיה. אם משתמשים בתנורי גז, סולר או עצים יש לשמור על פתחי אוורור בכל זמן שהחימום פועל.

כדי למנוע זליגת חום החוצה, כדאי לוודא שכל החלונות והדלתות אטומים. הדרך לעשות זאת קלה מאוד – פשוט להעביר את היד סביב מסגרות החלונות והדלתות בזמן שבחוץ נושבת רוח קרה, ולאתר את האזורים שמהם חודר קור.

חום ללא חשבון- המשך

רוח יכולה לחדור סביב כנף החלון (החלק הנע של החלון), או בין משקוף החלון לבין הקיר. מאחר שתיקון הבעיה עשוי לכלול פירוק חלקים של החלון, מומלץ להזמין לשם כך איש מקצוע. שימוש בקרינת השמש לחימום הדירה

כל חלון שדרכו חודר אור שמש, גם אם רק בשעות בודדות במהלך היום, מהווה נכס אנרגטי עבור הבית. חום השמש יכול לספק לבית אנרגיה שמקבילה למאות וואט לשעה לכל מטר מרובע של חלון. לפיכך בשעות שבהן חודר אור שמש דרך החלון כדאי לסגור את הזכוכית, לפתוח תריסים ולהרים הצללות חיצוניות. אם אור השמש מסנוור את יושבי הבית אפשר להשתמש בצלון או בוילון קל פנימי, כך שקרינת השמש עדיין תחדור דרך הזכוכית. חלון שפונה לדרום יספק יותר אור שמש מחלונות שפונים לצדדים אחרים, אבל גם חלונות מערביים ומזרחיים יכולים להיות יעילים בשעות מסוימות.

חימום אישי

לבוש חם ביום ושמיכות מוך (פוך) בלילה מומלצים תמיד. על אנשים מוגבלי תנועה להיזהר במיוחד בהפעלת אמצעי חימום אישיים, ובמצבים כאלה מומלץ שאדם נוסף יישאר להשגיח. אם מציבים מפזרי חום ליד הרגליים או משתמשים בשקיות חימום ובבקבוקי מים חמים יש להישמר מכוויות. סדינים וכריות חשמליים כבר גרמו בעבר לדלקות, ולכן יש להפעילם רק בהשגחה וחובה לכבותם לפני השינה.

על הקואופרטיב



הקואופרטיב לאנרגיות מתחדשות הוא אגודה שיתופית שנוסדה באוקטובר 2009 במטרה לקדם את תחום האנרגיות המתחדשות וההתייעלות האנרגטית בישראל. חברי הקואופרטיב מגיעים מכל שדרות הציבור ורובם ככולם שותפים לתפיסת עולם סביבתית-חברתית. מטרת הקואופרטיב:

1. לפתח ולהקים פרויקטים בתחומים של האנרגיות המתחדשות, ההתייעלות האנרגטית והחיסכון במשאבים, בדגש על פעילות בתחומים שבהם קיימים חסמים בירוקרטיים ושבהם הקואופרטיב יוכל להביא ערך מוסף.
2. שיתוף והעצמה של ציבור החברים בקואופרטיב על-ידי שילוב הכוח הפיננסי שלהם, אשר מתבצע באמצעות רכישת מניות הקואופרטיב, וכן באמצעות עידודם למעורבות אקטיבית בפעילות השוטפת של הקואופרטיב.
3. יצירת שיתופי פעולה עם שלל גורמים בכל רחבי הארץ; רשויות מקומיות, גורמים עסקיים וקהילות מקומיות.
4. ביסוס הקואופרטיב כמרכז ערכי וחינוכי מוביל. 18

חום ללא חשבון- המשך

קואופרטיבים דומים בתחום האנרגיות המתחדשות נפוצים בעיקר בצפון אמריקה ובמערב אירופה. ייחודו של הקואופרטיב הוא פעילותו על-פי מודל של מיזם עסקי-חברתי. ככזה, הקואופרטיב מקדם מטרות סביבתיות וחברתיות תוך כדי פעילות כישות פיננסית עסקית לכל דבר.

לקט עצות חכמות להתגוננות מפני טמפרטורות משתנות

ליקטה בתיה רוגלסקי, חברת המערכת

לעתים אין צורך בפתרונות מורכבים כדי לפתור בעיות קשות. קרובת משפחה שסובלת מגלי חום ופניה מתלהטים עקב כך – נושאת בתיקה דרך קבע מאוורר ידני קטן המופעל באמצעות סוללה. בשעת הצורך היא שולפת מתיקה את המאוורר הקטן ומפנה אותו לעבר פניה. רעיון זה יכול לעזור גם לקרר חלקי גוף אחרים הנמצאים במצוקה דומה. חברה אחרת סובלת כאשר רגליה הקרות מפריעות לה להירדם. במקרה כזה היא פורשת מתחת להן שמיכה קטנה עשויה מבד פליס (Fleece). לטענתה זהו פתרון נפלא. שווה לנסות. שכן סיפר לי שבימים קרירים, בעודו צופה בטלוויזיה, הוא מניח מגבת על הרדיאטור החם, וכשהמגבת חמה הוא עוטף באמצעותה את ברכיו הכואבות והחמימות מקלה עליו. זוג חברים, המרבים לנסוע בעולם, מספרים שכאשר הם נקלעים לבית מלון קר במיוחד הם מגייסים את מייבש השיער לעזרתם. הם מפנים אותו לעבר המיטה ומחממים בעזרתו את המצעים ואף קצת את עצמם. אלתור מעניין ללא ספק.



ומה הפתרונות שלכם?

אביזרי מתנדבים להתגוננות מפני קור וגשם

מאת מיכל דויטשר, רכזת המתנדבים וחברת המערכת

מתכסים בלילה

החורף הקר גורם למרביתנו להתכרבל בשמיכה חמה כאשר אנו נכנסים למיטה. אנו מתכסים, מסתובבים, מושכים סביבנו את השמיכה ושומרים שיהיה לנו חם ונעים בכל תנוחה. חולה בניוון שרירים מתקדם, שאינו מסוגל לשנות תנוחה בלילה בגלל כובד השמיכה, פנה למילבת בבקשת עזרה – הוא רצה להפסיק להעיר את אשתו בכל פעם שהוא חש צורך לקום מהמיטה.

המתנדב יוסי רובין הגה את הרעיון לפתרון והיה מעורב בתכנון והמתנדבים עופר ארנולד ושלמה איציקובסקי בנו את המתקן שמאפשר לפונה לשלוט בשמיכה באמצעות לחיצה על מתג. תצלום המתקן מספר את סיפורו: השמיכה מחוברת למסגרת מתכת שתלויה מעל המיטה, ובעזרת מנוע חשמלי עולה ויורדת בלחיצת מתג. הפונה יכול להתעורר, להרים את השמיכה בלחיצה על המתג ולקום מהמיטה – מבלי להפריע לאשתו לישון.



מתלבשים ביום

כאשר נרצה לצאת מהבית בימים קרים נזדקק למעיל. למתקשים ללבוש מעיל בעצמם הכין המתנדב אברהם פלד מתקן שמורכב ממוט עץ המחובר למשקוף הדלת. למוט העץ מחוברים שני ווים ארוכים המעוגלים בקצותיהם, על הקצוות מורכבים שני כדורי עץ. את המעיל מניחים על כדורי העץ, כך שניתן להשחיל את הידיים לשרוולים. ידית עץ מאפשרת להעלות את המתקן למעלה כאשר הוא אינו בשימוש ולהורידו בשעת הצורך.

אביזרי מתנדבים להתגוננות מפני קור וגשם- המשך

הנה תמונת המתקן כאשר הוא אינו בשימוש:



נמנעים מגשם

אביזר להחזקת מטרייה על כיסא גלגלים, פרי עיצובה של רותי ראובני (גבריאלי). אם אנו יושבים בכיסאות גלגלים ולא נהיה מוגנים כהלכה – הרי כאשר ירד גשם נירטב מכף רגל ועד קצות השיער. אמנם הגיליון הנוכחי עוסק בהתגוננות מקור, אבל אם וכאשר יורד גשם ואנו נרטבים, התוצאה הבלתי-נמנעת היא שיהיה לנו קר עוד יותר. אדם יושב זקוק למטרייה ארוכה פי שניים מאשר אדם עומד. המתנדבת רותי ראובני (גבריאלי) פתרה את הבעיה על-ידי שימוש במטרייה שנועדה במקור לשני אנשים (מטריית אוהבים). מבנה המטרייה ייחודי – היא מלבנית ואינה עגולה – ולפיכך היא יכולה לכסות אדם יושב, ובזכות המבנה המלבני היא אינה בולטת לצדדים ומפריעה. המטרייה מונחת בתוך מתקן אלומיניום בצורת האות ריש אשר מחובר למסעד היד של כיסא הגלגלים. בימים יפים ניתן לשלוף את המתקן ולהשאיר צינור קצר בלבד מתחת לכרית המסעד.



טיפ (טיפה) על מטרייה

בהמשך למטרייה לכיסא גלגלים שפיתחה מתנדבת מילבת, רותי ראובני (גבריאלי) [ראו בכתבה על אביזרי מתנדבים], רותי הציעה כמה סוגים של מטריות המיועדות לכיסאות גלגלים, וכעת פרטיהן מצויים גם באתר עזרים

<http://www.azarim.org.il/Hebrew/Products/Mobility/Wheelchairs/AccessoriesAidsforWheelchairs/Umbrellas/Pages/default.aspx>

מטרייה שמחוברת לידית ההסעה של כיסא הגלגלים:



אביזר המתחבר לכיסא הגלגלים, עגלת ילדים וכדומה, וניתן לחבר אליו מטרייה, מקל ואביזרים נוספים – כשלא משתמשים במטרייה, היא מחוברת לכיסא הגלגלים כשהיא סגורה, וניתן לפתוח אותה בקלות בעת הצורך:



Brella Buddy hands free umbrella היא מטרייה המחוברת לגוף ולא לכיסא הגלגלים ובכך ייחודה:



טיפ (טיפה) על מטרייה- המשך

Hands Free broly היא מטרייה המתחברת לידית של עגלת ילדים ויכולה להתאים גם לכיסא גלגלים:



מתאם כללי להחזקת מטרייה המתאים לאופניים וכדומה, ויכול להתאים גם להליכון:



שימו לב

מטריות עלולות להוות בעיה לאנשים בכיסא גלגלים, משום שהמים מהמטרייה נוטפים תדיר גם על הברכיים והנעליים של היושב בכיסא הגלגלים וגם על התיק שתלוי על משענת הגב של הכיסא.

פתרון יעיל לבעיית המים שנוטפים מהמטרייה הוא לבישת מכנסיים מפלסטיק מעל המכנסיים הרגילים, כך שהגשם שנוטף מהמטרייה אינו מפריע. מכנסי הפלסטיק קרויים "חליפות סערה" וניתן לקנותם בחנויות של ציוד מחנאות וטיולים. יש לסייג ולומר שלא כדאי לרכוש חליפות של אופנוענים, כי אלה עשויות מפלסטיק עבה וגס. חשוב להזהיר גם שרוח חזקה עלולה להעיף את המטרייה ועמה את כיסא הגלגלים. משום כך בעתות סערה מוטב ללבוש מעיל גשם במקום להשתמש במטרייה.

קצרים

*קבוצת מתנדבים חדשה בצפון: אנו שמחים לבשר על הקמת סניף מתנדבים חדש של מילבת בטכניון, שיספק סיוע נוסף לפריפריה הצפונית בהכנת אביזרים מיוחדים המתאימים לצורכי הפונים כאשר אין מענה מתאים מבין אביזרי העזר המצויים בשוק. מנהל הפעילות יהיה מר יצחק בוקעי מהפקולטה להנדסה ביו-רפואית בטכניון והמתנדבים יהיו עובדים וסטודנטים מהטכניון וכן גמלאי הטכניון. בימים אלה מאתרים מקום להפעלת הסניף.

*מסיבות חנוכה נגישות לילדים עם צרכים מיוחדים:

א) במסגרת שיתוף פעולה חדש בין עמותת מילבת לבין עמותת כנפיים של קרמבו (תנועת צופים לילדים עם צרכים מיוחדים), יצרו קבוצת מתנדבי מילבת ממל"מ-התעשייה האווירית מגוון אביזרי עזר למסיבת חנוכה מיוחדת במינה שהתקיימה בהוד השרון. בתקופה שלפני המסיבה התקיימו פגישות הכנה של צוות מילבת והמתנדבים יחד עם צוות ההדרכה המופלא של הילדים – בני נוער ללא נכות שמתנדבים בעמותה – לצורך אפיון המתקנים שייבנו כמענה לצורכי הילדים. המתנדבים יצרו מגוון מתקנים המאפשרים לילדים לסובב סביבונים ללא צורך בתנועות עדינות של האצבעות אלא באמצעות לחיצה על מתגים שונים.



בטקס המרגש של הדלקת הנרות, השתתפו כל הילדים בזכות חנוכיות מיוחדות שפיתחו עבורם המתנדבים ואשר מופעלות באמצעות מתגים. הילדים התקבצו סביב החנוכיות, וכל ילד קיבל מתג שאפשר לו להדליק את אחד הנרות. בחגיגה היו כמה חנוכיות כאלה – כדי שבעת טקס ההדלקה כל הילדים עם הנכות יוכלו להדליק בעת ובעונה אחת את הנרות שלהם. ההתרגשות שאחזה בילדים, בבני הנוער המדריכים אותם, במשפחות, במתנדבים ובצוות מילבת הייתה רבה ודרבנה את כולנו לתכנן את הפעילות המשותפת הבאה. תודתנו שלוחה לקרן אריסון על מעורבותה בפרויקט, המאפשרת לצוות מילבת ללוות את משפחות הילדים ולהעניק להם את כל שירותי מילבת.



קצרים- המשך

ב) בגן אליע בפתח-תקווה, מסגרת חינוכית לפעוטות לקויי ראייה ועיוורים, התקיימה הדלקה חגיגית של נרות חנוכה, שהתאפשרה בזכות חנוכייה מרהיבה שבנה המתנדב מרדכי ברנד. מדובר בחנוכייה חשמלית גדולה מאוד, שבה כל נר נדלק על-ידי מתג אחר. החנוכייה נדלקה על-פי ההלכה – לחיצה ראשונה הדליקה את השמש ואחר כך נדלק הנר הראשון, אחר כך השני וכן הלאה.



צילמה: אנה רבינוביץ

בהזדמנות זאת נציין שחג פורים מתקרב. אנו מזמינים מוסדות ומתנדבים להצטרף לפעילות של "פורים על גלגלים": <http://www.milbat.org.il/Hebrew/Documents/Purim.pd>

*מילבת בכנס בין-לאומי: מילבת הוזמנה להשתתף ולהרצות בכנס הבין-לאומי IPRED II שעסק בהיערכות ובמתן מענה לקראת מצבי חירום הנגרמים בשל אסונות טבע או מעשי ידי אדם. בכנס השתתפו יותר מ-700 אנשי מקצוע מהארץ ומחו"ל. הרצאתה של מילבת בכנס עסקה בערכת השירותים הניידת למקלטים עבור אנשים עם נכות ועבור קשישים, שמילבת פיתחה בשיתוף עם ג'וינט ישראל ומגבית יהודי קנדה בעקבות לקחי מלחמת לבנון השנייה. במלחמת לבנון השנייה אנשים עם נכות וקשישים לא נכנסו למקלטים כי לא היו בהם חדרי שירותים נגישים.

לצערנו, עדיין מחסני החירום בישראל לא ערוכים לספק שירותים כימיים מותאמים! בעמותת מילבת פותח המוצר המתאים "ערכת עמלן" בשיתוף עם ג'וינט ישראל ומגבית יהדות קנדה.

על כולנו לדרוש את תיקון המצב. היכנסו לקישור והאזינו לראיון ששודר אתמול ברדיו עם נחמן מנכ"ל מילבת: <http://www.iba.org.il/bet/?entity=819845&type=1>
 כיתבו לנו את דעתכם: במייל milbat@netvision.net.il בפקס 03-5357812 או בדף [הפייסבוק של מילבת](#)

אודות מילבת

אודות עמותת מילבת

מילבת – המרכז הישראלי לאביזרי עזר, בינוי ותחבורה לנכה – היא עמותה ציבורית ללא כוונת רווח, שבראשה עומד ד"ר יגאל בן שלום, המנכ"ל (לשעבר) של המוסד לביטוח לאומי.

מילבת פועלת משנת 1981 במטרה להעלות את רמת עצמאותם, לשפר את תפקודם ולהקל את השתלבותם בחיי הקהילה של ילדים ומבוגרים עם מוגבלויות ושל קשישים באמצעות סביבה טכנולוגית נגישה ומותאמת.

הוגי מילבת ומייסדיה הם המהנדס מר דניאל ברק ממכון ויצמן והפרופסור רפאל רוזין ז"ל – שהקים וניהל את יחידת השיקום בבית החולים תל השומר. הצטרפו אליהם הגב' עליזה בגין ז"ל (רעיית ראש הממשלה דאז), המוסד לביטוח לאומי, ארגון ג'וינט ישראל, משרד הביטחון וקרן יהל.

תרומתה הייחודית של מילבת זוכה להכרה ולהערכה רבה מצד אנשי רפואה, רווחה וחינוך, ומאלפי האנשים שנעזרו בשירותיה. מילבת נבחרה לקבל את אות ההתנדבות מטעם המשרד לאזרחים ותיקים לשנת 2010, פרס יו"ר הכנסת לאיכות החיים לשנת 2006, אות הנשיא למתנדב לשנת 2004, מגן שר הבריאות לשנת 2002 ועוד.

תחומי הפעילות של מילבת:

במילבת צוות שיקומי רב-מקצועי (מרפאים בעיסוק, קלינאית תקשורת, פיזיותרפיסטים ועובד סוציאלי) וכ-300 מתנדבים, המעניקים מגוון שירותים בשפות שונות: עברית, ערבית, רוסית ואנגלית:

- **פיתוח בהתנדבות של אביזרי עזר מיוחדים** במקרים שבהם לא קיים כל פתרון מסחרי המתאים לצורכי האדם עם המוגבלות – פעילות זו היא ייחודית בישראל ומבוצעת רק במקומות ספורים נוספים בעולם;
- **פיתוח ובנייה של מתקני פנאי טיפוליים המותאמים לקשישים, ילדים ומבוגרים עם צרכים מיוחדים** המסייעים בשיפור יכולות מוטוריות, קוגניטיביות וחברתיות באמצעות משחק ונגינה. במסגרת זו מילבת מפעילה בשיתוף עם מרכז וראיטי בירושלים מרכז פנאי טיפולי לילדים עם צרכים מיוחדים.
- **הפעלת מרכז מידע** היכן ניתן להשיג אביזרי עזר לרכישה או לשאילה (מילבת אינה קשורה במכירה של המוצרים המסחריים);
- **מתן יעוץ מקצועי אישי לבחירת אביזרי עזר** מתאימים בכל תחומי החיים (טיפול אישי, נידות, ישיבה, מחשב, מניעת נפילות, תקשורת תומכת וחלופית, בקרה סביבתית, פנאי, משחק, עבודה ועוד);
- **הפעלת מרכזי תצוגה** להתנסות אישית במגוון רחב של אביזרי עזר;

אודות מילבת- המשך

- **מתן שירותי הדרכה מקצועיים** לקבוצות של אנשים עם מוגבלויות, לבני משפחותיהם ולקשישים וכן לאנשי מקצוע וסטודנטים מתחום הבריאות, החינוך והרווחה.
- הקמה וניהול אתר המידע "**עזרים**" www.azarim.org.il – מאגר מידע ללא כוונת רווח בשפות עברית, ערבית ורוסית, ובו מידע מפורט על יותר מ-14,000 אביזרי עזר, תמונות, קישורים לאתרים של יצרנים ומשווקים.
- נוסף לכל, מפעילה מילבת פרויקטים מיוחדים:
- **"מסירה" (מסע)** – פרויקט המופעל בשיתוף ג'וינט ישראל לשיפור איכות חייהם של אנשים עם מוגבלויות במגזר הערבי.
- **גם אני יכול** – פרויקט לקידום חשיבה טכנולוגית יצירתית בקרב בני נוער (בריאם) וקירובם לעולמם של אנשים עם מגבלות. במסגרת הפרויקט המופעל בשיתוף האגף לחינוך טכנולוגי במשרד החינוך עוסקים התלמידים בפיתוח אביזרי עזר חדשניים לאנשים עם מוגבלות בקהילתם.
- **פורים** – פרויקט הנערך במוסדות של החינוך המיוחד שבו בונים תחפושות פורים לאביזרי הניידות של ילדים עם נכות. במסגרת זו אנו מקיימים סדנאות שבהן הופכים את כיסא הגלגלים של ילד שרוצה להתחפש לשוטר למכונית משטרה, הליכון של ילדה שרוצה להתחפש לפיה הופך לגן פורח עם פרחים ופרפרים ועוד.



קהל היעד של מילבת:

- בשנת 2010 הסתייעו באופן ישיר בשירותי מילבת יותר מ-30,000 איש מכל קשת החברה הישראלית, ו-305,046 איש באמצעות אתר המידע "עזרים":
- **ילדים ובני נוער** עם מוגבלויות
 - **מבוגרים** עם מוגבלויות;
 - **קשישים** המתמודדים עם ירידה תפקודית בשל הגיל או עקב מחלה זמנית או קבועה;
 - **נכי צה"ל; נפגעי פעולות איבה;**
 - **בני משפחה;**
 - **אנשי מקצוע וסטודנטים** מתחום הבריאות, השיקום, הרווחה, החינוך והעיצוב;
 - **תלמידים ומורים** בבתי ספר ובחטיבות הביניים (במערכת החינוך הרגילה).

אודות מילבת- המשך

מתנדבי מילבת:

פעילותה היצריתית והנרחבת של מילבת מתאפשרת הודות למעורבותם הרבה של כ-300 מתנדבים מתחומי הנדסה ואלקטרוניקה, בריאות, מחשבים, מנהלה, עיצוב, משפט, שיווק ועוד, בכללם אנשים פרטיים וקבוצות עובדים וגמלאים מארגונים מובילים בארץ:



תקציב מילבת:

פעילות מילבת מתאפשרת הודות לשיתופי פעולה ותמיכות של משרדי ממשלה (הבריאות, הביטחון, העבודה והרווחה והמשרד לאזרחים ותיקים), אש"ל, הג'וינט, המוסד לביטוח לאומי ותרומות מעסקים, מאנשים פרטיים, מקהילות יהודיות ומקרנות מישראל ומחול"ל. התרומה למילבת מוכרת לצורכי מס בישראל, בארצות הברית ובאנגליה.

בעלי התפקידים במילבת:

יושב ראש: ד"ר יגאל בן שלום מנכ"ל (לשעבר) של המוסד לביטוח לאומי ומשרד העבודה והרווחה;
 מנכ"ל: מר נחמן פלוטניצקי;
 מנהלת התחום המקצועי: גב' שושנה גולדברג-מאיר, מרפאה בעיסוק;
 יו"ר כבוד של ארגון ידיד מילבת: תא"ל (מיל) ירמי אולמרט;
 יו"ר חוג ידידי מילבת: ד"ר נדיר צור.

עמותת מילבת ביתן 23 א' בית החולים תל השומר
 טלפון 03-5303739 פקס 03-5357812 דוא"ל milbat@netvision.net.il
 אתר מילבת www.milbat.org.il אתר המידע "עזרים" www.azarim.org.il

מערכת העיתון

אתם מוזמנים להגיב על הכתבות השונות בעיתון. דעתכם חשובה לנו.
נשמח לשמוע הערות, הארות, תגובות (וגם מחמאות..)
milbat@netvision.net.il

מערכת העיתון

שושי גולדברג-מאיר – מרפאה בעיסוק, המנהלת המקצועית של מילבת
אסנת להט – עורכת לשונית, מתנדבת
מיכל דויטשר – רכזת המתנדבים, מתנדבת
אליזבט אנהולט – מרפאה בעיסוק, מתנדבת
בתיה רוגלסקי – מתנדבת
תומר סולמי – אחראי טכני
חזי כהן – מעצב גרפי

להסרה מרשימת התפוצה: milbat@netvision.net.il