

אדר תשפ"ו
מרץ 2026

תמיכה בתלמידים, בהורים ובצוותים- ע"י פיזיותרפיסטים בעת סגירת מוסדות חינוך בחירום

נאוה גלקופ, ד"ר נילי ויסרברג וסיהאם קואס- מדריכות ארציות לפיזיותרפיה

מטרה

מסמך זה מציע התערבות מסוג "תמיכה" בתלמידים המטופלים בשגרה בפיזיותרפיה במערכת החינוך ושוהים בביתם כשמוסדות החינוך סגורים. זאת בתפיסה של התערבות בשעת משבר, בהתאמה להנחיות השעה הכוללות.

רציונל

הפיזיותרפיסט נותן מענה טיפולי לאוכלוסיית תלמידים עם מוגבלות פיזית, ASD, מוגבלות שכלית התפתחותית, לקויות חושים ומוגבלויות נוספות על פי צורך תפקודי. אוכלוסיית התלמידים הזו עלולה להיות בסיכון להחמרה במצבם הגופני כתוצאה מהיעדר טיפול פיזיותרפי שוטף.

לפיזיותרפיסטים במערכת החינוך, כישורים וידע מקצועיים שמאפשרים להם לתרום לתלמידים בשעה שאינם מגיעים למוסדות החינוך, במספר היבטים:

- פיתוח, שמירה וקידום תפקוד גופני של התלמיד
- מניעת החמרה בתפקוד הגופני בשל מצב רפואי
- רכישת מיומנויות מוטוריות חדשות
- התאמת הסביבה הביתית ללמידה מרחוק
- התאמת אפשרויות ניידות בתוך הבית ובסביבה הקרובה
- התאמה אישית של ההמלצות לתנועה

הטיפול יעשה בהתאם לכללי הקוד האתי בפיזיותרפיה, שמירה על פרטיות המטופל ונקיטת אמצעי זהירות מרבית לבטיחות המטופל ולשמירה על פרטיותו.

יש להתייחס בעת מתן ההנחיות להכרות עם התל"א/ התח"י והשינויים במצב הבריאותי או התפקודי של התלמיד.

יש להתייחס לצרכים ולרצונות העולים בזמן השהייה בבית מצד התלמיד ומשפחתו

אמצעים

- יצירת קשר עם התלמיד ומשפחתו ומיפוי הצרכים והחלטה משותפת על דרכי ההתקשרות המתאימות ביותר למשפחה -יש לזכור "אין דרך אחת שמתאימה לכולם"
- דרכים אפשריות ליצירת קשר: שיחת טלפון, מרחב וירטואלי, על פי כללים והנחיות להתנהלות נכונה ובטוחה במרחב הווירטואלי, קיימים בפורטל הפדגוגי: [מפגש כיתה וירטואלי](#). שליחת הנחיות והדרכות כתובות, אפליקציות יעודיות לאימון ותרגול
- התאמת תוכנית אישית לשמירה על בריאות ורמת פעילות גופנית
- התאמת תוכנית לניהול שינויי תנוחה ויציבה
- הדרכה לטיפול נשימתי ואוורור ריאתי לתלמידים בסיכון
- הפיזיותרפיסט ינהל רישום של תוכנית ההתערבות המותאמת לכל תלמיד בשפה ברורה מובנית לתלמיד ומשפחתו

- הפיזיותרפיסט ינהל מעקב קבוע, לצורך בחינת התוכנית, יישומה ובמידת הצורך ביצוע שינויים
- הפיזיותרפיסט ימלא טבלת מעקב (מצורפת), שתאפשר לזהות מקרים קיצוניים, ומקרים הזקוקים להתערבות רפואית מיוחדת
- תהליך קביעת המטרות והחלטה על המעקב אחר ההתקדמות נעשית בשיתוף עם התלמיד ומשפחתו

התארגנות

- ברור הנחיות לטיפול בזמן זה במתי"א או בבית הספר
- ידוע מנהל/ת המוסד החינוכי, גנן/ת או מחנך/ת הכיתה על כוונתנו ליצור קשר עם התלמידים המטופלים תוך דיון משותף בסוגיות שעולות בעיניים
- יצירת קשר עם הורי התלמידים ולאחר מכן עם התלמידים עצמם (במידת האפשר)
- מיפוי ציוד הקיים בבית, אזורים האפשריים לתנועה ולהתערבות טיפולית, סדר היום בבית, בני המשפחה שיכולים להיות מעורבים
- שמירה על קשר רצוף עם הגורמים החינוכיים והטיפוליים של התלמיד
- קיום שיחות משוב ומעקב בתדירות קבועה ומוסכמת על ידי הגורמים המעורבים

אופן ההתערבות

- יצירת קשר אישי עם כל התלמידים בטיפול המטפל
- הגדרת חוזה טיפולי לתקופה זו:
- 1. ניתן ליצור קשר בזמנים הקבועים מראש ומוסכמים על הצדדים
- 2. הגדרת מסגרת הטיפול
- 3. מומלץ שהתקשורת המרכזית תהיה במועד המפגש הקבוע תוך גמישות וזמינות של הפיזיותרפיסט גם בשעות אחרות
- 4. חשוב ליידע שתנאי החיסיון לא יכולים להישמר באופן מוחלט כמו בטיפול בחדר/ במוסד החינוכי
- 5. הגדרת מטרות טיפול ייעודיות לתקופה זו ואפיוניה (על פי המוצג ברציונל), מומלץ מטרות לטווח קצר למספר שבועות בלבד
- 6. הסכמה משותפת עם התלמיד ומשפחתו על המצופה מכל הנוגעים בתהליך ההתערבות

הצעות להתערבות

- ההתערבות הנה מותאמת אישית לכל תלמיד, מובאות שלוש הצעות המכוונות לשמירה על יכולות התלמיד ולמניעת נזק משני מהיעדר טיפול פרטני שוטף:
1. הנחיות לפעילות גופנית ותנועה בילדים
- על ילדים ונוער לנהל אורח חיים פעיל, תוך שמירה על איזון בין שינה, יושבנות ופעילות פיזית וזאת לצורך התפתחות בריאה, אורח חיים בריא ומניעת החמרת מצב בריאותי
 - ילדים ונוער צריכים לשמור על הגיינת שינה, הגבלת זמן יושבנות וזמן מסך והשתתפות ממגוון פעילויות מוטוריות
 - יש לנסות ולשמור על ההנחיות לתנועה ופעילות גם בזמן חירום, בעיקר כאשר זמן זה מתמשך

- שמירה על ההנחיות לפעילות גופנית ותנועה בילדים, מקדמת בריאות לבבית-נשימתית, מקדמת תפקוד מערכת השלד-שריר ואף משפיעה על יכולות קוגניטיביות, רגולציה רגשית ויחסים בין אישיים
- ההמלצות יכולות להתאים לילדים ונוער במצבים רפואיים שונים וילדים ונוער עם מוגבלויות שונות, אך יש צורך בהתייעצות עם פיזיותרפיסט כדי להתאימן, הפיזיותרפיסט יבנה תוכנית מתאימה לכל ילד ומשפחה, בהתאם ליכולות

| גיל | תנועה מאומצת | תנועה | שינה | ישיבה וזמן מסך |
|-----------|---|---|---|--|
| 3-4 שנים | כ 60 דקות ביום, תנועה מאומצת | לפחות 180 דקות במגוון פעילויות בתנועה, מחולק לאורך היום | 10-13 שעות שינה באיכות טובה, הקפדה על שעות שינה קבועות | למנוע ישיבה מעל שעה רצוף. זמן מסך מוגבל לשעה ביום (עדיף פחות) |
| 5-17 שנים | כ 60 דקות ביום של פעילות גופנית בעצימות בינונית-גבוהה שילוב של פעילות אירובית וחיזוק שרירים | מספר שעות ביום של פעילות גופנית בעצימות נמוכה. פעילות מובנית ופעילות שאינה מובנית | גילאי 5-13: 9-11 שעות שינה ללא הפרעה גילאי 14-17: 8-10 שעות שינה ללא הפרעה. יש להקפיד על זמני שינה קבועים | הגבלת זמני ישיבה. הגבלת זמן מסך לשעתיים ביום. מומלץ שחלק מזמן המסך יעשה בתווך מבוגר, לצורך למידה |

2. הנחיות לבנית תוכנית לניהול תנוחה ויציבה

- תוכנית לניהול תנוחה ויציבה במהלך היממה, על פי הגישה המקיפה את כל תחומי הפעילויות וההתערבויות המשפיעות על תנוחתו ותפקודו של התלמיד
- מטרת התוכנית ליצור אפשרויות שונות של מנחים המקדמים תקשורת, קוגניציה ותפקוד, לשפר נוחות של הילד ויכולה לסייע למניעת דפורמציות
- התוכנית יכולה לכלול: ישיבה מותאמת, מנחים לשינה, תוכנית העמדה, פעילות גופנית, סדים, אביזרי עזר לניידות ועוד
- מצורפת טבלה לתוכנית ניהול תנוחה ויציבה לדוגמא

3. הנחיות לעמידה בעמידון לילדים שאינם עומדים והולכים באופן עצמאי

- קיימת חשיבות רבה לעמידה יומיומית של ילדים ונוער אשר אינם ניידים בהליכה
- עמידה בעמידון חיונית לשמירה על צפיפות עצם, אורך שרירים וטווחי תנועה
- עמידה בעמידון מסייעת במניעה של פצעי לחץ ומסייעת למערכת העיכול ולנשימה
- עמידה בעמידון מומלצת לפחות 5 ימים בשבוע 90 דקות בכל יום (ניתן לחלק למספר פעמים במהלך היום)
- במידת האפשר, יש לוודא כי התלמיד עומד בביתו במנח אופטימלי

4. הנחיות לטיפולים נשימתיים

- טיפולים נשימתיים יומיומיים חיוניים לילדים ונוער הסובלים מריבוי הפרשות ריאתיות ותפקוד לקוי של מערכת הנשימה
- טיפול נשימתי כולל נשימה בקצב, עצמה ומשך משתנים
- מטרת ההתערבות הנשימתית: ניתוק הליחה שהצטברה וניודה לדרכי האוויר המרכזיות והעליונות, עידוד שיעול ופינוי ליחה, חיזוק שרירי נשימה, שמירה והגדלה של נפחי נשימה

- במידת האפשר, יש לוודא כי התרגול הנשימתי נעשה בביתו של התלמיד, באופן תדיר, יעיל ובטיחותי

מערך תמיכה למטפלים

- מערך ההדרכה השגרתי יישמר ככל הניתן, בהתאם להנחיות שהתקבלו, בתיאום בין מומחית התחום למודרכות, בין אם בקבוצות או בקשר אישי עם מומחית התחום. המפגשים יתקיימו על פי הנחיות של משרד החינוך ויכללו להתנהל באופן מתקשב.
- מומחית התחום תיענה לכל פניה בנושא היוועצות מקצועית על מקרים מדאיגים.
- מומחית התחום תהווה כתובת לפניה ולתמיכה אישית במטפל/ת – על פי צורך.
- תלמידים או הורים שזקוקים למענה מקצועי טיפולי נוסף/אחר- יופנו לצוות המוסד החינוכי (מנהל/ת, יועצ/ת, מחנכ/ת) לצורך סיוע במציאת מענים בקהילה.
- הדרכה לשימוש באמצעי תקשורת טכנולוגיים תינתן במידת הצורך ע"י גורמים מקצועיים.

דוגמא לטבלה לתוכנית יציבה ותנועה לתלמיד

שם התלמיד: _____ שם המטפל/ת: _____ מוסד חינוכי: _____

מומלץ לפרט את השעות בהן הילד יהיה בתנוחה המבוקשת וכן את ההתאמות הנדרשות

| יום א | יום ב | יום ג | יום ד | יום ה | יום ו | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
| | | | | | | ישיבה מותאמת ללמידה |
| | | | | | | ישיבה מותאמת לאכילה |
| | | | | | | מנחי ישיבה מותאמים לפעילויות נוספות |
| | | | | | | עמידה |
| | | | | | | פעילות גופנית |
| | | | | | | מנחי שינה |
| | | | | | | שימוש בסדים או מכשירי עזר |
| | | | | | | אביזרי עזר לניידות |
| | | | | | | תמיכה נשימתית |

