

ליאת רייבמן, סטודנטית לפיזיותרפיה, אוניברסיטת חיפה

<http://www.aisrael.org>

מטרת האתר: "...לספק לאנשים עם מוגבלות - חנים - מידע חיוני וקריטי בכל תחומי החיים בישראל. השימוש במידע יאפשר לאנשים עם המוגבלות לצאת מהבית ולבצע פעילויות יומיומיות שעד כה נמנע מהם מלעשותן" (נלקח מתוך האתר).

המידע אותו מספק האתר: האתר מציע "מידע משנה חיים" (ציטטה מהאתר), כגון:

- ✓ מידע על תנאי הנגישות בכ-11,000 מסעדות, בתי קפה, מוזיאונים ותיאטראות, משרדי ממשלה ועוד
- ✓ מידע עדכני על אירועי תרבות ופסטיבלים נגישים
- ✓ מידע על מסלולי טיולים המותאמים ונגישים במיוחד
- ✓ מידע על קלפיות נגישות לקראת הבחירות לכנסת
- ✓ מידע בנושאים שונים כגון בריאות, כושר, זכויות, רכבי נכים ועוד
- ✓ פורומים להחלפת מידע
- ✓ חדשות ואקטואליה בנושאים כללים שונים ובנושאי נגישות בארץ

מקור המידע: עורכי האתר הם: גיא משה, ברנדן מאירס. האתר כולו הוקם ע"י עמותת "נגישות ישראל" וכל הכתוב בו נאסף מידע חברי העמותה. מכיוון שהמטרה העיקרית של האתר הוא הנגשה של אתרים ומקומות שונים, חלק מהמידע שנכלל באתר הינו מהימין מכיוון שהוצא או מקושר לאתרי ממשלה או למקום עצמו, בעוד שחלק מהאינפורמציה מהימנה פחות היות ומדובר בניסיון האישי של הכותבים (לדוג' המלצות לטיולים).

נגישות האתר: האתר בנוי בצורה ידידותית למשתמש. מחולק לתתי נושאים הגיוניים. בחלק מהסעיפים ישנן אף תמונות להמחשה. בכניסה לכל קישור יש תתי חלוקה ברורים עם הסברים והמעבר בין קישור לקישור הוא חלק וברור.

תרומת האתר: אתר זה מאפשר לנו, בתור אנשי מקצוע, לספק אינפורמציה חשובה שתוכל לסייע להקל על שילוב אנשים עם נכויות מגוונות בחברה ובקהילה. חשוב להמליץ על אתר זה גם לאנשי מקצוע וגם לאנשים עם מוגבלות.

<http://www.sportsinjuryclinic.net>

מטרת האתר: לספק אינפורמציה על פגיעות ספורט שונות ממקורן ועד הטיפול בהן. המטרות מופיעות ברור בדף הבית.

המידע אותו מספק האתר: האתר מספק מידע הכולל תיאורי כללי של הפתולוגיות השונות בספורט לפי המפרקים השונים. לכל פתולוגיה יש חלוקה פנימית לסימפטומים, סיבות, טיפול, שיקום ו-3 טכניקות טיפול עם הדגמה (taping), מתיחות ומסאז' רפואי). לכל סוג אינפורמציה יש כותרת ברורה והסבר קצר מתחתיה. לרוב ישנה גם תמונה להמחשה. כמו כן, האתר מספק מידע על קליניקות טיפול ברחבי העולם, מידע מחקרי מעודכן ופורומים שונים של ספורטאים.

מקור המידע: המידע באתר מפורסם ע"י - SportInjuryClinic.net. לא ברור לגמרי מהיכן נלקח החומר. מצוין באתר כי כל החומר הכתוב נכתב ע"י אנשי מקצוע, אם כי אין הדבר מהווה אבחנה רפואית אלא רק המלצה ויש לבצע בדיקה מלאה ומקיפה לאדם בכל מקרה ולא

להסתמך בלעדית על הכתוב באתר. כמו כן, חלק מהחומר כפי הנראה, נלקח מהקישורים השונים שביניהם מצויים גם עיתוני רפואה ידועים כדוגמת British Journal of Sports Medicine. מלבד זאת נראה שהחומר מתעדכן לפי עדכונים אקדמיים ומחקריים.

נגישות האתר: האתר בנוי בצורה יחסית מאוד ברורה וקלה לשימוש. ישנה חלוקה פנימית לפי המפרקים השונים בגוף בצורה מדורגת או שניתן ישר להיכנס לפרופילים הרצויים תחת כותרות המשנה. הנגישות למרבית החומר היא בחינם. אבל אל מנת לצפות בכל קטעי הוידאו יש צורך להירשם לאתר. העלות לשלושה חודשים \$39, ולשנה \$58.

תרומת האתר: האתר רלוונטי לציבור הקוראים מכיוון שמכיל אינפורמציה רבה לגבי מגוון רב של פתולוגיות. כמו כן, קיימים קישורים לסרטוני הדגמה לטיפול בפתולוגיות השונות. זהו אתר שמאפשר גישה מהירה, קלה וברורה שיכול לעזור בפתרון בעיות שונות או לפחות לתת נקודת מבט נוספת.

ממדף הספרים

Moffat, M., Lewis C.B. (2006)
Age-Defying Fitness: Making the Most for Your Body for the Rest of Your Life
 Peachtree Publishers, Atlanta, US
 כתבה: גב' יוספה דנציגר, PT, MA

שתי פיזיותרפיסטיות בכירות בארה"ב דר' מרילין מופט (המשמשת היום י"ור הארגון העולמי לפיזיותרפיה) ודר' קרול ברנשטיין לואיס חברו ספר עממי המיועד להדרכה בתרגול גופני עבור מבוגרים וקשישים בריאים כמו גם עבור קשישים המתקשים בפעילויות יום יומיות שונות.

מיד עם פרסומו זכה הספר להצלחה מרובה וכיכב במקום הראשון באמזונס במשך חודשים מרובים.

הספר מחולק לחמישה פרקים עיקריים: יציבה, שפור הכוח, שווי משקל, שפור הגמישות ושפור הסבולת. כל פרק כולל בדיקה עצמית קלה לביצוע לצורך התאמת התרגילים האישיים, הדרכה לתרגול עם תמונות ברורות ומאירות עיניים.

בספר הסברים מעולים על תהליך ההזדקנות והשינויים החלים בגוף, כמו גם פרוט והסבר של תרגילים המותאמים לנסות ולהתגבר על השינויים הללו.

למרות שהספר מיועד לקהל הרחב, גם פיזיותרפיסטים העוסקים בגריאטריה ימצאו בו כלי עזר חשוב בעבודתם עם קשישים בריאים וחולים. מומלץ!