



סכנות מקור בגיל המבוגר – ומניעתן

מעובד מתוך אתר משרד הבריאות, מדינת ישראל, 2017.

- 1 בעונת החורף, ובפרט במזג אוויר סוער, החשיפה לקור עלולה לגרום לירידת חום הגוף מתחת לרמה התקינה (36.5 מעלות צלזיוס) ולהיפותרמיה - מצב בו טמפרטורת הגוף יורדת מתחת ל-35 מעלות או פחות, מצב אשר גורם לפגיעה רב-מערכתית ותמותה מוגברת.
- 5 בגיל המבוגר ובקרב קשישים סכנת החשיפה לקור ולהיפותרמיה גבוהה במיוחד והסיכון לירידת חום הגוף קיים כבר בעת ירידה קלה של טמפרטורת הסביבה.
- עקב שילוב של גורמים גופניים (פיזיולוגיים) והתנהגותיים וביניהם העובדה שקשישים פגיעים יותר מצעירים לקור, פעמים רבות הם שוהים בחוסר תנועה בבית וכן אינם שותים מספיק ולכן יכולים להתייבש. כמו כן יש קשישים חסרי יכולת ולעיתים, יש נטייה לחמם פחות את הבית על מנת לחסוך בהוצאות החימום.
- 10 לשם מניעת הסכנות הנובעות מהקור כדאי לנקוט במספר צעדים. הן הנוגעים לבית והן הנוגעים להתנהגות. ראשית, נושא חימום נאות והימנעות מחשיפה לקור. חשוב לשמור על טמפרטורה קבועה בחדרי המגורים בגבולות של 20-24 מעלות צלזיוס. מומלץ לרכוש מדחום (טרמומטר), שמודד את טמפרטורת החדר. יש לחמם את הבית באופן בטוח כך שלא יקרו שריפות. בנוסף, חשוב שהמבוגרים יקפידו על לבוש חם ונוח, בכמה שכבות, על מנת למנוע איבוד חום, אך כזה שאינו מגביל את התנועה בבית. חשוב גם להימנע מלצאת החוצה במזג אוויר קר או סוער. מומלץ לעקוב אחר תחזיות מזג האוויר ולהיערך בהתאם. באם יש צורך כדאי להיעזר בבן משפחה או מתנדב.
- 15 שנית, בנוגע להרגלי בריאות. יש לשנות, גם בחורף, בכמות מספקת (8-10 כוסות שתייה ליום) – אף ללא תחושת צמא. חשוב לשתות מים או תה ולא אלכוהול ומשקאות המכילים קפאין. בנוסף, יש להקפיד על ארוחות קלות יחסית, לעתים קרובות (5-6 פעמים ביום), והימנעות מארוחות כבדות. שתיה ואוכל חמים מסייעים לשמור על חום הגוף. כמו כן, בעת השהות בבית, יש להקפיד על פעילות ותנועה, כדי להגדיל את זרימת הדם ואת חום הגוף.
- 20 קשישים המתגוררים לבד נמצאים בסכנה מוגברת שכן הם עלולים להתקשות בחימום הבית ובטיפול בעצמם (לבוש, אכילה ושתיה וכדומה) והם בסיכון מוגבר להיפגעות מקור. לעיתים קשישים החיים לבדם נופלים בביתם ונמצאים שרועים זמן רב על הרצפה הקרה, מצב העלול
- 25



להסתיים בהיפותרמיה קשה. לכן מומלץ לוודא, בנוסף לנאמר לעיל שבני המשפחה, חברים, שכנים, או מתנדבים - שומרים על קשר עם הקשיש ומבקרים בביתו, לפחות פעם ביום.

חשוב מאוד להכיר את סימני ההיפותרמיה. במקרים של היפותרמיה ניתן לראות שהבית קר והקשיש ירוד בפעילותו. בשלבים ההתחלתיים של ירידת חום הגוף, העור קר, תיתכן הכחלה של קצות האצבעות והשפתיים, ירידה בערנות, בלבול קל, דיבור לא ברור ועם זאת, יתכן שהקשיש הסובל מקור לא ירעד ולא יתלונן על תחושת קור. יש להדגיש שלא ניתן לזהות את ירידת חום הגוף באמצעות מדידת חום במדחום הביתי (היות והמדחום הרגיל מיועד רק למדוד עליית חום!). אם ימשך המצב, האדם המבוגר יהיה פחות ערני והמצב המבולבל עלול להחמיר. במצב זה קיימת סכנה לפגיעה בתפקוד מערכות חיוניות – בפרט בנשימה ובפעילות הלב - ונדרשת פניה מיידית לבית החולים.

אם יש חשד לירידת חום הגוף יש להזעיק מיד עזרה רפואית ו/או לפנות מיידית לבית החולים. עד להגעת הסיוע יש להעביר את הקשיש בעדינות למקום חם ויבש, אם הבגדים רטובים יש להסירם ולכסות בבגדים יבשים ובשמיכות, יש להיזהר מטלטול של הקשיש ולהשקות במשקה חם.

השאלות.

תואמות מיצ"ב שפה תשע"ז טקסט קולנוע.

1. כתבו ארבעה גורמים לכך שקור מסוכן במיוחד בגיל המבוגר.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

2. בשורה 24 כתוב שקשישים המתגוררים לבד נמצאים בסכנה מוגברת. הביאו דוגמה מהטקסט הממחישה את הסכנה.



3. יש הטוענים כי חוסר תנועה מסוכן לקשיש בחורף.
הביאו סיבה לכך על פי הטקסט.

4. לפי הטקסט, ציינו שני תפקידים של בן משפחה בעזרה לקשיש.

1. _____

2. _____

5. לפניכם חמישה מקרים לפי סדר דברים שקרו אצל קשיש מסויים בחורף.
סמנו ✓ ליד שני המקרים שסביר שקרו באותו זמן, לפי שורות 30-36.

_____ (1) ידיו ושפתיו של הקשיש כחולות.

_____ (2) הקשיש הובא לבית החולים ושם טופל.

_____ (3) הקשיש לא חימם את ביתו בשל מצוקה כלכלית.

_____ (4) הקשיש מדבר באופן לא ברור.

_____ (5) הקשיש שוחרר מבית החולים לביתו.

6. מה גורם להיפותרמיה?



7. אחת התלמידות שקראה את הטקסט אמרה שצריך להוסיף את המשפט שלהלן בתחילת הטקסט לפני שורה 1.

יש לדעת: אף שאנחנו לא מדינה צפונית כמו קנדה או נורווגיה, והחורף הישראלי נוח רוב הזמן, הרי גם בו יש ימים קרים במיוחד - ולא רק בפסגות של ההרים הגבוהים. "מכות קור" אפשר לספוג גם במדבר - שם עלולה הטמפרטורה לצנוח בליל חורף - וגם על חוף הים בעת שנושבת בו רוח מקפיאה. השילוב של טמפרטורה נמוכה, של רטיבות ושל רוח הוא הקטלני מכולם

האם אתם מסכימים איתה? נמקו את תשובתכם.

8. סמנו ליד כל משפט אם הוא **פעיל** או **סביל**.

סביל	פעיל	המשפטים
☐ ₂	☐ ₁	1. התנור הודלק מדי ערב
☐ ₂	☐ ₁	2. הקשישים הפעילו מיזוג אוויר כדי לחמם את הבית.
☐ ₂	☐ ₁	3. הרופא בדק את החולה ומצא שיש לו היפותרמיה

9. " חשוב שהמבוגרים יקפידו על לבוש חם ונוח..."

העתיקו מהמשפט –

1. פועל אחד : 1. _____
2. שני שמות תואר : 1. _____ 2. _____
3. שני שמות עצם : 1. _____ 2. _____



10. כתבו במילים את שם המספר שבסוגריים.

1. יש לשתות לפחות _____ כוסות מים ביום.
[8]
2. בשבוע שעבר _____ זקנים קיבלו עזרה.
[5]
3. תלמידים התנדבו לבקש קשישים בכל שבוע.
[12]

11. הרעיון המובע בשורות 17-18 חוזר בהמשך המאמר.

העתיקו משפט אחר מתוך המאמר המביע רעיון זה.

12. בשורות 6–7 כתוב: "... **עקב** שילוב של גורמים גופניים (פיזיולוגיים) והתנהגותיים ...

הקשישים יכולים להתייבש".

באיזה מן הביטויים שלהלן אפשר להחליף את הביטוי **עקב**... כך שתישמר משמעות המשפט?

- | | |
|---------|---------------------------------------|
| לכן... | ☐ ₁ |
| בגלל... | ☐ ₂ |
| אחרי... | ☐ ₃ |
| אבל... | ☐ ₄ |

13. מהו תפקיד הספרה 1 ליד המילים 'קצבאות השלמת הכנסה'?

- | | |
|---|---------------------------------------|
| לציין שמידע על המושג מופיע בפסקה הראשונה. | ☐ ₁ |
| לכוון למקום שממנו נלקח המושג. | ☐ ₂ |
| לרמז על חשיבותו של המושג. | ☐ ₃ |
| להפנות להערת שוליים עם הסבר. | ☐ ₄ |



14. אתם בועד הכיתה. בשנה זו החלטתם שעל חברי הכיתה להתנדב - כל מספר ילדים

"יאמצו" קשיש בודד מהשכונה וישמרו איתו על קשר. חלק מהתלמידים מתנגדים
ליוזמה שלכם. כתבו לתלמידי הכיתה באתר הכיתתי והסבירו להם מדוע התנדבות זו
חשובה בעיניכם.

כתבו כ-10 שורות.
