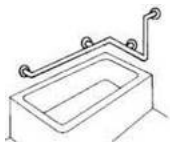
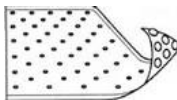
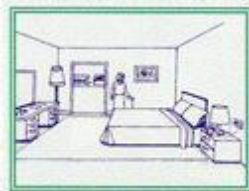


## דף מידע בנושא מניעת נפילות

(סימוכין: עלון מידע "מניעת נפילות, שיפור ניידות וסביבה בטוחה", משרד הבריאות)

נפילות מהוות את אחת מבעיות הבריאות הקשות ביותר בקרב אנשים מגיל 65 ומעלה. כ-30% מאוכלוסיית המבוגרים נפלים לפחות פעם בשנה. נפילות מסכנות את עצמאותו של הפרט ואיכות חייו. נפילות ופגיעות רבות מתרחשות בבית. חשוב לדעת – **ניתן למנוע נפילות!**

### חשוב לשמור על סביבה בטוחה!



- לפנות את הרצפה מחפצים, כגון: חוטי חשמל, חוטי טלפון, חפצים שאינם במקומם הרגיל וכד'.
- לדאוג כי מכשיר הטלפון ימצא במקום נגיש ונוח. רצוי להשתמש בטלפון אלחוטי.
- להצמיד שטיחים לרצפה באמצעות חומר הדבקה או לא להשתמש בהם כלל, היות ועלולים להתקל בשולי השטיח וליפול.
- למקם רהיטים כך שלא יפריעו למעבר, ולהקפיד לסגור מגירות ודלתות של ארונות.
- להשתמש בריהוט יציב (לא על גלגלים).
- להקפיד על תאורה נאותה: חזקה מספיק – אך לא מסנוורת, מנורה ליד המיטה בהישג יד, תאורת לילה במעברים ובשירותים. חשוב במיוחד שהמעבר מחדר השינה לשירותים יהיה פנוי ומואר בלילה.
- למקם חפצים בשימוש יומי בהישג יד. לבקש עזרה בפעולות המצריכות טיפוס -אין לטפס על דרגש, כיסא או סולם.
- לדאוג לבטיחות המדרגות (בתוך הבית ובחוץ) - יציבות ושלמות, לתקן מדרגות שבורות, מעקה יציב (רצוי משני הצדדים). מומלץ לצבוע את קצה המדרגה בצבע בולט או/ו לשים חומר מונע החלקה.

### חדר האמבטיה והשירותים:

- אין לנעול את דלת האמבטיה והשירותים מבפנים, כדי לאפשר הושטת עזרה בעת הצורך. רצוי גם שהדלת תפתח כלפי חוץ.
- להעדיף רחצה במקלחון – היא בטוחה יותר מאשר באגן האמבטיה.
- להשתמש בסבון נוזלי –סבון המוצק עלול להחליק מהיד ולהביא לנפילה.
- להתנגב טרם היציאה מהמקלחון או האמבטיה.
- לנגב מיד רטיבות ברצפה למניעת החלקה.

### אביזרי בטיחות:

- להתקין שטיח גומי נדבק במקלחון או באגן האמבטיה - למניעת החלקה.
- להתקין שטיח גומי נדבק גם ביציאה מהמקלחון או האמבטיה. רצוי ריצוף מונע החלקה בחדר האמבטיה כולו.
- להתקין ידיות אחיזה יציבות במקלחון, באמבטיה וליד השירותים.
- להשתמש בכיסא פלסטיק יציב בתוך המקלחון או האמבטיה.
- להשתמש בהגבה יציבה לאסלה במידת הצורך, שתקל עליך להתיישב ולקום.

### חשוב לעסוק בפעילות גופנית באופן סדיר!

- מומלץ לעשות פעילות לפחות במשך 30 דקות ביום ולפחות 5 ימים בשבוע. הפעילויות המומלצות: הליכה, תרגילים לשמירה על כוח שרירים, גמישות ושווי משקל. פעילות גופנית סדירה הינה ההגנה הטובה ביותר מפני נפילות. היא תורמת לבריאות הכללית, מחזקת את השרירים והעצמות, ומשפרת את ההרגשה ואיכות החיים.



- לנעול נעליים יציבות ונוחות, סגורות מאחור, עם עקב רחב ונמוך וסוליות שמונעות החלקה, רצוי ללא שרוכים ולהקפיד על שרוכים קשורים.
- לדאוג להלבשה במידה מתאימה, לא מסורבלת ולא ארוכה מדי.
- לא לתת לפחד מנפילה למנוע פעילות. חוסר פעילות מגביר את הסכנה לנפילות.



### חשוב לדאוג לתזונה נבונה ולשתיה נאותה!

- לאכול תזונה מגוונת מכל קבוצות המזון.
- לא "לדלג" על ארוחות – זה עלול לגרום לחולשה וסחרחורת.
- לדאוג לשתיה מספקת (בד"כ 8-10 כוסות ליום), בפרט בימים חמים.
- להימנע משתית משקאות אלכוהוליים.



### חשוב לדאוג להשתמש בתרופות בתבונה!

- לדווח לרופא על כל התרופות אותן הנך נוטל – כולל תרופות ללא מרשם ותרופות "טבעיות".
- להכיר תופעות לוואי וסיכון בשילוב התרופות. במידה ונטילת התרופה גורמת לסחרחורת או נמנום להתאים את הפעילות כך שלא תהיה בסכנת נפילה.



### חשוב לשמור על הראייה והשמיעה!

- לבדוק ראייה ושמיעה לפחות פעם בשנתיים. ראייה לקויה וירידה בשמיעה עלולות לגרום לנפילות.
- לבדוק אם יש צורך בהתאמת משקפיים או אם יש בעיה נוספת שיש לטפל בה, כגון קטרקט או גלאוקומה.
- להשתמש באביזרי עזר אם ישנם – מכשיר שמיעה, משקפיים.



### חשוב לנוע בתבונה ולהשתמש בעזרים במידת הצורך!

- לקום לאט ממיטה או מכיסא. קימה מהירה עלולה לגרום לסחרחורת ונפילה.
- לקום דרך צד הבריא במידה וקיימת בעיה.
- אין למהר בהליכה, בעליה או בירידה במדרגות ולאחוז במעקה.
- להקפיד להסיר את משקפי הקריאה בעת הליכה או ירידה במדרגות.
- חשוב להשתמש במקל או בהליכון במידה וההליכה אינה יציבה. להקפיד שהגומי בבסיס המקל או ההליכון שלם ולא משופשף.
- להיעזר בעזרים נוספים שיכולים לסייע בהלבשה, במטבח וכדומה.
- לפנות לרופא לבדיקה וברור במקרים של נפילות חוזרות (פעמיים בשנה אחרונה) או אם יש בעיה בהליכה ו/או בשיווי משקל שלא הייתה קודם או שהחמירה.



### למקרה של נפילה... חשוב!

- להכין מראש מספרי טלפון חיוניים בכתב גדול וברור סמוך למכשיר הטלפון.
- להתקין מבעוד מועד לחצן מצוקה במידת הצורך.
- לא לקום מיד לאחר הנפילה, קודם חשוב לבדוק אם אין פגיעה.
- להזעיק עזרה במידת הצורך.



### חשוב לקבל הנחיות!

- לשיפור ניידות, לתכנון ותאום סביבה בטוחה, לתזונה נבונה, לשימוש בטוח בתרופות ובעזרים, ולקבלת המלצות נוספות חשוב להתייעץ עם אנשי מקצוע שהוכשרו לכך.
- למידע נוסף ניתן לפנות לצוות המטפל במחלקות האשפוז!

