

# המלצות למניעת נפילות



שׁוֹמֵר רָבָה,

צׁוּמַת פּוֹצִיּוֹגְרַפִּיָּה שֶׁל הַיָּם מְחַיֵּי אֲנֵיִם אֲרֵי מְחַבְּרֵי צוּ כִּדֵי אֶהְדִּירֵךְ  
 אֲוֵךְ בְּאֲמִצָּעִים שֵׁשׁ אֲנִקֹּט עַל מִנַּת אֲמֵנֵעַ נְפִיאוֹג בְּהִיג וּמְחֻצָּה אִו. נְפִיֵּאֶה  
 הִינֵה גִפְלֵה שְׂכִימָה בְּקִרְבֵּי אֲוִכּוֹסִיִּיג בְּנֵי 65 וּמֵעֵלָה. רֹבֵה הַנְּפִיאוֹג קֹוֹוֹת  
 בְּהִיג אֲפֶשֶׁר אֲמֵנֵעַ מֵאֵךְ נִיכֵר מְנְפִיאוֹג אִלוֹ אִם גִּישְׁמֵוֹ אֵג הַהַנְּמִיּוֹג.

## תאורה

- ▼ המנע ממעבר חד בין אור לחושך. עמוד מספר שניות במקום עד שעיניך יתרגלו אל החושך היחסי.
- ▼ דאג לתאורה תקינה בחדר מדרגות ובכניסה לבית.
- ▼ תאורה בפרוזדור המוביל לשירותים חייבת לדלוק כל הלילה. ישנן גם תאורות לילה קטנות הנכנסות לשקע בקיר וצורכות מעט חשמל.
- ▼ שים תאורה בהישג יד, ליד המיטה.



## סידור הבית

- ▼ סלק חפצים אשר עלולים לגרום למעידה כמו שטיחים בפרוזדור וליד המיטה. ניתן להצמיד קצוות של שטיחים אל הרצפה בעזרת חומר מיוחד.
- ▼ סלק חפצים בלתי נחוצים, כגון: שולחנות נוי נמוכים ועציצים, אשר לא נמצאים בגובה העיניים ועלולים לגרום למעידה.
- ▼ מומלץ לא לשנות את סידור הרהיטים והחפצים בבית וזאת משום שאנו נוטים לשכוח שהזנו דברים ועלולים להתקל בהם.
- ▼ תקן מרצפות הבולטות מהמשטח הישר.
- ▼ אחסן חפצים שהשימוש בהם הוא לעיתים קרובות, בגובה המתאים להושטת היד ללא מאמץ, ללא הצורך לעלות על קצה האצבעות וללא הצורך לעלות על סולם.
- ▼ אין לעשות פוליש בבית או להשתמש בחומרים המכילים ווקס. אלה עלולים לגרום להחלקה בעיקר כאשר הרצפה רטובה.
- ▼ מומלץ להתקין מעקה לאורך הפרוזדור.
- ▼ מומלץ לא לטפס על סולם או חפץ אחר. עמידה על משטח לא יציב בשילוב עם הרמת הראש עלול לגרום לאיבוד שיווי משקל.



## מקלחת ושירותים



▼ התקן ידית אחיזה בשירותים ובמקלחת אשר יעזרו להיאחז בזמן הרחצה, להתיישב ולהתרומם בבטחה.

▼ רצוי לא להתקין וילון בחדר רחצה, מכיוון שבמקרה של מעידה הקשיש יאחז בו בחוזקה וכובד המשקל עלול לגרום להתמוטטות המתקן אשר יגרום לו לנפילה.

▼ על מנת למנוע החלקה בחדר רחצה מומלץ:

1. לרכוש ריצוף המיועד למקלחות.

**או**

2. לשים מדבקות מיוחדות למניעת החלקה.

**או**

3. למרוח את הרצפה בחומר המונע החלקה.

▼ מומלץ להשתמש בטוש ולא באמבטיה.

▼ כדאי לשבת על כסא פלסטיק מתחת לטוש.

▼ באמבטיה אפשר לשים קרש מיוחד המותקן לרוחב האמבטיה ועליו ניתן לשבת.

כך קל יותר להיכנס ולצאת מהאמבטיה.

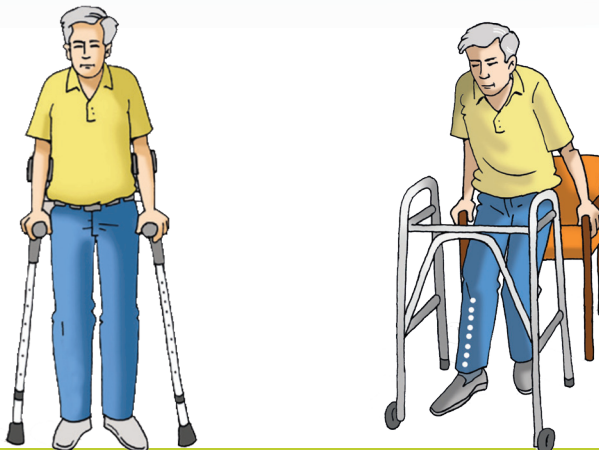


## קימה מהמיטה והליכה

- ▼ לפני קימה מהמיטה מומלץ להניע את כפות הרגלים מעלה מטה כדי להזרים את הדם ולמנוע ירידת לחץ דם לאחר הקימה.
- ▼ יש לקום באופן הדרגתי: לשכב על הצד, להוריד רגליים מהמיטה, להתיישב, לבדוק שאין סחרחורת ורק אז לעמוד. לאחר כמה שניות ניתן להתחיל ללכת.

## אמצעי עזר

- ▼ אנשים המשתמשים באמצעי עזר להליכה, צריכים לבדוק את תקינות הגומיות ובמקרה הצורך להחליפן. יש צורך להתאים את גובה ידיית אמצעי העזר לגובה המשתמש.
- ▼ יש לבדוק תקינות מעצורים במידה והם קיימים.
- ▼ הימנע מללכת במקומות רטובים.
- ▼ מומלץ ללכת במסלולים קבועים כגון: ביקור ילדים ונכדים, סופר ובית מרקחת. במסלול קבוע הינך מודע למכשולים השונים ויודע היכן ניתן לנוח.



## הנעלה



▼ מומלץ לנעול נעליים סגורות עם סוליה שאינה עבה מידי (פלטפורמה) ואשר עשויה מחומר שאינו מחליק. סוליה עבה מפחיתה את תחושת הרגל על הרצפה.

▼ מומלץ לא לנעול כפכפים (כולל "קרוקס") או כל נעל אשר אינה נותנת תמיכה טובה לרגל.

## תרופות



▼ אנשים הלוקחים יותר מ-4 תרופות וסובלים מחוסר שווי משקל או סחרחורת צריכים להתייעץ עם הרופא המטפל.

▼ רצוי לבצע, מידי מספר חודשים, בדיקות תקופתיות של לחץ דם, דופק, סוכר וכו'. כמו כן יש צורך לערוך בדיקת ראייה תקופתית ולהתאים משקפיים במקרה הצורך.

## תקשורת



**מומלץ מאד לחצן מצוקה בבית.** חובה לשים את "שעון" המצוקה או "שרשרת" המצוקה על הגוף כל העת כולל במקלחת. במקרים רבים נופלים הקשישים רחוק מלחצן המצוקה ואינם יכולים לגשת ללחצן על מנת להזעיק עזרה.

באגף השיקום ע"ש ויינרב, בבית חולים לניאדו, מתקיימות  
קבוצות לשיפור שיווי משקל ולמניעת נפילות. בקבוצות אלו  
משפרים את מערכת שיווי המשקל באמצעות תרגילים  
מאתגרים. ניתנת תמיכה, הדרכה והתייחסות אישית.  
לפרטים והרשמה: 09-8609114



**בברכת בריאות טובה,  
צוות מחלקת פיזיותרפיה**  
**טלפון: 09-8609114**  
**פקס: 09-8609139**  
**אתר: www.laniado.org.il**

©זכויות שמורות לבית חולים לניאדו



**www.laniado.org.il | 09 - 860 - 91 - 14**

**רחוב דברי חיים 16 קרית צאנז, נתניה | 09-860-46-66 | www.laniado.org.il**