



הנחיות למניעת נפילות למטופלים ולבני משפחותיהם

שימוש מושכל בתרופות

- דווחו לרופא על כל התרופות אותן הנכם נוטלים ובידקו איתו אם יש סיכון בשילוב התרופות.
- במידה והנכם נוטלים תרופה הגורמת לסחרחורת או נמנום, התאימו את פעילויותיכם.

מעקב אחר הראייה והשמיעה

- ראייה לקויה עלולה לגרום לנפילות. לכן הקפידו לבדוק את ראייתכם הכינו מראש מספרי טלפון חיוניים בכתב גדול וברור.
- מערכת השמיעה היא אחת המערכות החשובות ביותר לקיום יום-יומי. לאוזן יש תפקיד כפול, בנוסף לתפקיד השמיעתי היא מתפקדת כאיבר התחושה של שיווי המשקל. שמיעה טובה יכולה לספק מידע אקוסטי המגיע מהסביבה ומאפשרת לאדם לקלוט קולות וצלילים ולשמור על שיווי משקלו.
- ירידה בשמיעה עם הגיל גורמת להשתתפות מעטה באירועים חברתיים, מעלה את הסיכוי לדיכאון וחרדה, משפיעה על היכולת הקוגניטיבית, מורידה את הפעילות הגופנית ומעלה את הסיכוי לנפילות (פי 1.4).

מה ניתן לעשות כדי למנוע את הנפילה הבאה (בהיבט השמיעתי)?

- יש לבצע בדיקת שמיעה בכל מבוגר מעל גיל 65 שנה. בדקו שמיעה לפחות פעם בשנתיים.
- ירידה בשמיעה יכולה לסכן אותך.
- במקרה של איתור ירידה קבועה בשמיעה בילד ובמבוגר יש להתאים מכשירי שמיעה ואביזרי עזר לשיפור השמיעה ולהשפעה חיובית על היציבה.

בברכת בריאות
חטיבת הרפואה

מק"ט 5004393

נפילות בגיל המבוגר

נפילות הן אחד מהגורמים העיקרים לירידה תפקודית ולפגיעה באיכות החיים בגיל המבוגר. אחד מתוך שלושה אנשים מעל גיל 65 נופל אחת לשנה ואילו אחד מתוך שני אנשים מגיל שמונים ומעלה נופל פעם אחת ויותר בשנה.

עיקר הנפילות קורות בסביבה המוכרת והביתית, חלק מהנפילות גורמות לשברים ומוגבלות. מטופל שנפל עלול לחשוש מפילה נוספת ובשל כך להימנע מפעילות ולהפחית את עצמאותו. באמצעים פשוטים ניתן למנוע נפילות. לשם כך יעדנו עלון זה

כיצד ניתן למנוע נפילות

- התאמת דירת המגורים
- הליכה בטוחה
- פעילות גופנית
- שימוש מושכל בתרופות
- מעקב אחר הראייה והשמיעה

התאמת דירת המגורים

חדרי מגורים (סלון, חדר שינה וכו')

- פנו את הרצפה מחפצים, חוטי טלפון וחשמל - למניעת התקליוות ומעידות
- הוציאו ו/או הצמידו שטיחים לרצפה ע"י חומר הדבקה - למניעת סכנת התקלות בשולי השטיח. (אין להשתמש בשטיחים שאינם צמודים)
- דאגו למעברים פנויים - מקמו רהיטים בחדרים ולא במעבר
- הקפידו על סגירת המגירות ודלתות הארונות
- השתמשו בטלפון אלחוטי או מקמו את הטלפון הנייד במקום נגיש
- הימנעו מטיפוס לגובה ומקמו חפצים בשימוש יומיומי בהישג יד

חדרי אמבטיה ושרותים

- העדיפו רחצה במקלחון, מומלץ להתקלח בישיבה על כסא
- השתמשו בסבון מוזלי - סבון מוצק עלול להחליק מהיד ולגרום לנפילה
- נגבו מיד רצפה רטובה למניעת החלקה
- הקפידו להתנגב טרם יציאתכם מהמקלחון

אביזרי בטיחות

- התקינו שטיח גומי נדבק במקלחון או באגן האמבטיה
- התקינו ידיות אחיזה יציבות במקלחון, באמבטיה ובשרותים (חשוב להתייעץ עם בעל מקצוע)
- השתמשו בכסא יציב בתוך המקלחון או האמבטיה

- במידת הצורך, השתמשו במתקן הגבהה לאסלה שתקל על הקימה והישיבה
- מומלץ להשתמש בלחצן מצוקה

תאורה נאותה

- התקינו תאורה חזקה, אך לא מסנוורת
- הניחו מנורה ליד המיטה בהישג יד
- הדליקו תאורת לילה במעברים ובשרותים
- חשוב במיוחד שהמעבר מחדר שינה לשרותים, יהיה פנוי ומואר כלילה

מדרגות

- וודאו שהמדרגות בביתכם יציבות, שלמות ומוארות היטב (תקנו מדרגות שבורות)
- פנו את המדרגות מחפצים ושהמעקה יציב משני הצדדים
- מומלץ לצבוע את קצה המדרגה בצבע בולט

הליכה בטוחה

- נעלו נעליים יציבות, נוחות וסגורות מאחור
- מומלץ עקב נמוך, רחב וסוליות המונעות החלקה
- הימנעו מהליכה בגרביים או גרביונים
- הימנעו מהליכה בקבקים/קרוקס'

התנהגות במדרגות

- האטו בעלייה ובירידה במדרגות
- הקפידו לאחוז היטב במעקה
- הקפידו להסיר משקפי קריאה בעלייה ובירידה

השתמשו בעזרים לפעילותך ובטיחותך

- במידה והליכתכם אינה יציבה, השתמשו לבטיחותכם במקל או בהליכון
- התייעצו עם פיזיותרפיסט/מרפא בעיסוק להתאמת גובה המקל או ההליכון
- הקפידו על גומי שלם ושאינו משופשף בבסיס המקל או ההליכון

פעילות גופנית

- ניתן להתחיל לבצע פעילות גופנית בכל גיל!
- רצוי לבצע פעילות גופנית הכוללת את כל ארבעת מרכיבי הכושר:
- חיזוק שרירים שיפור סיבולת, גמישות וקואורדינציה
- התייעצו עם פיזיותרפיסט

