



הנחיות למניעת נפילות למטופלים ולבני משפחותיהם

מאוחדת
רמה אחרת



***3833**
meuhedet.co.il

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 מנפילה נוספת ובשל כך להימנע מפעילות ולהפחית את עצמאותו. **באמצעים פשוטים ניתן למנוע נפילות. לשם כך ייעדנו עלון זה.**

כיצד ניתן למנוע נפילות

- התאמת דירת המגורים
- הליכה בטוחה
- פעילות גופנית
- שימוש מושכל בתרופות
- שימוש מושכל בעזרים לפעילות ובטיחות
- מעקב אחר הראייה והשמיעה
- התאמת תזונה

התאמת דירת המגורים

חדרי מגורים (סלון, חדר שינה וכו')

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

חדרי אמבטיה ושירותים

- העדיפו רחצה במקלחון, מומלץ להתקלח בישיבה על כיסא.
- השתמשו בסבון נוזלי - 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 ובשירותים (חשוב להתייעץ עם בעל מקצוע).
- השתמשו בכסא יציב בתוך המקלחון או האמבטיה.
- במידת הצורך, השתמשו במתקן הגבהה לאסלה על מנת להקל על הקימה והישיבה.
- מומלץ להתקין לחצן מצוקה בבית.

תאורה נאותה

- התקינו תאורה חזקה, אך לא מסנוורת.
- הניחו מנורה ליד המיטה בהישג יד.
- הדליקו תאורת לילה במעברים ובשירותים, חשוב במיוחד שהמעבר מחדר שינה לשירותים, יהיה פנוי ומואר בלילה.

מדרגות

- וודאו שהמדרגות בביתכם יציבות, שלמות ומוארות היטב (תקנו מדרגות שבורות).
- פנו את המדרגות מחפצים וודאו שהמעקה יציב משני הצדדים, והקפידו לאחוז היטב במעקה.
- מומלץ לצבוע את קצה המדרגה בצבע בולט.
- האטו בעליה ובירידה במדרגות.
- הקפידו להסיר משקפי קריאה בעליה ובירידה.

הליכה בטוחה

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

שימוש בעזרים

- 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.

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.

שימוש מושכל בתרופות

- דווחו לרופא/ה, אח/ות או רוקח/ת 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 והכינו מראש מספרי טלפון חיוניים בכתב גדול וברור.
- מערכת השמיעה היא אחת המערכות החשובות ביותר לתפקוד 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).
- חשוב להבדק אצל רופא א.א.ג לפחות כל שנתיים מעל גיל 65 ובהתאם לעשות בדיקת שמיעה.
- במקרה של איתור ירידה קבועה בשמיעה במבוגר יש להתאים מכשירי שמיעה ואביזרי עזר לשיפור השמיעה ולהשפעה חיובית על היציבה.

התאמת התזונה

- ישנה חשיבות לשמירה על תזונה מאוזנת, כולל ויטמינים ומינרלים לחיזוק העצמות, שמירה על משקל גוף תקין (לא משקל נמוך או עודף משקל) אשר גם משפיעים על מניעת הנפילות.
- ההמלצה הינה לתזונה ים תיכונית המבוססת בעיקרה על צריכת מזונות טבעיים, בלתי מעובדים. תזונה זו עשירה מאוד בחומרים אשר חיוניים לגוף.
- התייעצו עם דיאטנית להתאמה תזונתית במידת הצורך.