

המלצות למניעת נפילות

ניתן למנוע נפילות על ידי דאגה לסביבה בטוחה ממפגעים וביצוע פעילות גופנית מותאמת באופן קבוע.

המלצות להתאמת הבית לפי חדרי הבית השונים

1. חדרי אמבטיה ושירותים

- יש להעדיף רחצה במקלחון ולא באמבטיה.
- יש להעדיף רחצה בישיבה ולא בעמידה.
- רצוי להשתמש בסבון נוזלי ולא מוצק (עלול ליפול על הרצפה ולהביא לנפילה בניסיון להרימו).
- רצוי לשים משטח מונע החלקה על הרצפה במקלחון ומחוץ לו.
- מומלץ להתקין ידיות/מעקות אחיזה.
- (ניתן להתייעץ לגבי מיקום הידיות עם פיזיותרפיסט או מרפא בעיסוק).

2. חדרי הבית השונים

- מומלץ להוציא שטיחים מהבית, או להצמידם לרצפה בהדבקה.
- יש לסלק מהרצפה חוטי טלפון, חוטי חשמל וכד' שיכולים למעוד עליהם.
- מומלץ שימוש בטלפון נייד או אלחוטי.
- יש לסדר את הרהיטים כך שלא יפריעו לתנועה בתוך החדר.

3. תאורה

- יש לדאוג לתאורה חזקה מספיק.
- מומלץ להתקין תאורת לילה במעברים ובשירותים.

4. מטבח

- מומלץ למקם חפצים שבשימוש יומי כך שיהיו בהישג יד.
- הימנעו מטיפוס על סולם או כיסא.
- דאגו לנגב ריצפה שנרטבה על מנת למנוע החלקה.

5. תנועה

- קומו לאט מישיבה על מיטה או כיסא על מנת למנוע סחרחורות.
- בשימוש במדרגות השתמשו במעקה לתמיכה ורדו לאט ובבטחה.

פעילות גופנית

מומלץ לבצע פעילות גופנית באופן קבוע, 5 פעמים בשבוע במשך 30 דקות ביום לפחות. פעילויות מומלצות: הליכה, תרגילים לשמירה על כוח שרירים, גמישות ושווי משקל. להליכה בטוחה יש לנעול נעליים סגורות, עם עקב רחב ונמוך וסוליות מונעות החלקה.

ראייה ושמיעה

בדקו ראייה אחת לשנתיים. ראייה לקויה מגדילה סיכון להיתקלות במכשולים ונפילות. בדקו שמיעה אחת לשנתיים שמיעה לקויה יכולה להיות מסוכנת בעת חציית כביש.

אביזרי עזר

במידה והליכתכם אינה יציבה פנו לרופא לקבלת הפניה לפיזיותרפיסט להתאמת אביזרי עזר מתאימים.

למקרה של נפילה

הכינו מספרי טלפון חיוניים בזמנינות.
השתמשו בלחצן מצוקה ודאגו שיהיה צמוד אליכם (תלוי על הצוואר או כשעון יד).

**אל תתנו לפחד מנפילה למנוע פעילות.
חוסר פעילות מגביר את הסכנה לנפילות.**

דף המלצות לאחר בדיקת מסוכנות לנפילות

שם הנבדק _____

גיל _____

ז/נ _____

תאריך _____

המלצות

☐ המשך/י לשמור על אורח חיים בריא ופעילות גופנית סדירה.

☐ אנא פנה לרופא האישי לקבלת הפניה לפיזיותרפיה לשם חיזוק שרירים ושיפור שווי משקל בהתחשב בבעיות נלוות מהן אתה סובל.

☐ הפנייה להערכת רופא מטפל לשקילת הצורך בהתערבות טיפולית.
הרופא המטפל ישקול צורך בהערכה גריאטרית כוללת, הפניה לבניית תכנית פעילות גופנית למניעת נפילות וביצוע הערכת בטיחות של סביבת המגורים.