



## הדרכה למניעת נפילות בבית

סידור הבית בצורה נכונה יסייע למנוע נפילות בתוך הבית.

נפילה יכולה לגרום לשברים, ולאיבוד הביטחון, איבוד היכולת לזוז ממקום למקום ולפחד לצאת מהבית.

להלן מספר עצות אשר יסייעו להפוך את הבית למקום בטוח יותר:

### ↔ תאורה:

- ✓ יש לוודא כי הבית מואר היטב. בית מואר יסייע להימנע ממעידות על חפצים אשר קשה להבחין בהם.
- ✓ רצוי להתקין תאורת לילה בחדר השינה קרוב למיטה, במסדרונות (בין המיטה לשירותים), במדרגות ובחדר האמבטיה.

### ↔ רצפות:

- ✓ רצוי להסיר מהרצפה את כל השטיחים או להצמיד אותם היטב לרצפה (במיוחד קצוות רופפים).
- ✓ יש לשמור על רצפה פנויה מספרים, ניירות או כל דבר שיכול להכשיל ולגרום לנפילה.
- ✓ רצוי לסדר את הרהיטים בבית כך שיהיה ניתן לעבור בקלות מחדר לחדר.
- ✓ אין להשאיר כבלים חשמליים (חוטי חשמל של מנורות, טלפונים וכו') על הרצפה.

### ↔ חדרי אמבטיה ושירותים:

- ✓ מומלץ להתקין ידיות אחיזה בחדרי אמבטיה, במקלחת ובשירותים.
- ✓ עדיף להשתמש במקלחון, הוא בטוח יותר מאשר אמבטיה.
- ✓ רצוי להשתמש בסבון נוזלי - הסבון המוצק עלול להחליק מהיד ולהביא לנפילה.
- ✓ רצוי להתנגב לפני היציאה מהמקלחון או האמבטיה.
- ✓ למניעת החלקה – יש לנגב מיד את הרטיבות ברצפה.
- ✓ אין לנעול את דלת האמבטיה והשירותים מפנים על מנת לאפשר הושטת עזרה בעת הצורך.

**פעילות גופנית קבועה**

**תורמת לקידום הבריאות**



#### ↩ מטבחה:

- ✓ יש לוודא, כי כל החפצים בשימוש יום יומי נמצאים בהישג יד.
- ✓ עדיף לא לאחסן חפצים במקום גבוה מדי או נמוך מדי על מנת לא להשתמש בסולם או להתכופף כדי להגיע אליהם.
- ✓ אם יש צורך להגיע לחפץ במדף גבוה, מומלץ להשתמש בשרפרף יציב ולא בכיסא.

#### ↩ מדרגות:

- ✓ מומלץ לתקן מדרגות שבורות.
- ✓ יש להימנע מלהשאיר נעליים או ספרים על המדרגות.
- ✓ מומלץ להתקין מפסק תאורה בתחילת גרם המדרגות ובסופו.
- ✓ מומלץ להתקין מתקני אחיזה משני צידי המדרגות (או לפחות מצד אחד), לצורך תמיכה.

#### ↩ חדרי שינה:

- ✓ יש להשאיר את הטלפון קרוב למיטה.
- ✓ מומלץ להתקין בבית לחצן מצוקה במידת הצורך.

#### ↩ נעליים:

- ✓ עדיף לנעול נעליים עם סוליות המונעות החלקה.
- ✓ יש להימנע מנעילת נעלי בית גדולות ממידתך שעלולות לגרום למעידה.
- ✓ יש להימנע מנעילת נעליים פתוחות או כפכפים.

#### ↩ קימה מהמיטה:

- ✓ בשלב הראשון יש לשבת על צידה של המיטה. לחץ הדם עלול להיות נמוך מדי אם קמים במהירות, והדבר עלול לגרום לסחרחורת ולאיבוד שיווי המשקל ולנפילה. כאשר יושבים, לחץ הדם יסדיר את עצמו לאחר מספר דקות וניתן לקום.

**פעילות גופנית קבועה**

**תורמת לקידום הבריאות**



### תופעות לוואי של תרופות: ⇐

יש להתייעץ עם רופא המשפחה באשר לתופעות הלוואי שעלולות להיות כתוצאה משימוש בתרופות. ישנן תרופות מסוימות, או שילוב של מספר תרופות, שיכולות לגרום להרגשה של סחרחורת או אפילו עילפון. בעיות הנוצרות מתופעות לוואי של תרופות הן סיבות שכיחות לנפילות. יש להתייעץ עם הרופא כיצד עליכם לנהוג.

### בדיקת ראייה: ⇐

יש להיבדק אצל רופא עיניים לפחות אחת לשנה. קטרקט ומחלות עיניים אחרות עלולות לפגוע בראייה, דבר שעלול לגרום לנפילות.

### פעילות גופנית: ⇐

פעילות גופנית על בסיס קבוע מחזקת ועוזרת בשמירה על שיווי המשקל והקואורדינציה. יש להתייעץ עם רופא המשפחה בנוגע לסוג הפעילות המתאימה.

**פעילות גופנית קבועה**

**תורמת לקידום הבריאות**