

מניעת נפילות ותאונות בית בגיל המבוגר



כללית 

צעד לפני
בשביל הבריאות שלך

שלום לך,

נפילות ותאונות בית אחרות הן תופעה שכיחה בגיל המבוגר, והן עלולות לגרום לפגיעה קשה בבריאות. כידוע, נפילות ופגיעות אינן קורות מאליהן אלא נגרמות, והן ניתנות למניעה. הכרת הגורמים המביאים להן ונקיטת אמצעי הזהירות הדרושים, עשויים למנוע רבות מהפגיעות והתאונות בבית.

חוברת זו נועדה לעזור למנוע נפילות ופגיעות גופניות. תמצאו בה מידע על הגורמים הסביבתיים, הבריאותיים וההתנהגותיים המביאים לנפילות, חבלות ופגיעות גופניות, במיוחד בגיל המבוגר, וכן עצות כיצד למנוע אותן. אנחנו מקווים, שעיון בחוברת ויישום ההצעות המובאות בה, יסייעו למניעת פגיעות אלו ובכך יתרמו לבריאות ולשיפור איכות החיים.

תוכן חוברת זו הוא בגדר מידע כללי בלבד ואינו בא במקום ייעוץ והדרכה אישיים.



מהן הפגיעות השכיחות בגיל המבוגר ומהן תוצאותיהן?

הפגיעות השכיחות בגיל המבוגר הן: נפילות, חבלות ופציעות מחפצים שונים, כוויות והרעלות.

התוצאות של פגיעות אלו יכולות להיות חמורות, עד כדי צורך באישפוז בבית-חולים. במקרים מסויימים כרוכה הפגיעה גם בסכנת חיים.

פגיעות קשות, ובעיקר נפילות, גורמות לחשש ולחוסר בטחון. הן עלולות להגביל את הפעילות היומיומית, וכתוצאה מכך את המגעים החברתיים, כך שהבדידות החברתית גדלה.

נפילות ותאונות אחרות בבית הן אחת הסיבות השכיחות ביותר לקבלתם של קשישים לבתי אבות ולמחלקות גריאטריות בבתי החולים.

מי הם הנפגעים ומה היקף הבעיה?

הסיכון לנפילות ולפגיעות קיים בכל גיל, אולם שכיחותו עולה בגיל המבוגר. כשליש מבני 65 ומעלה וכמחצית מבני 80 ומעלה, נופלים פעם אחת או יותר בכל שנה. מרבית המחקרים מראים, ששכיחות הנפילות בקרב נשים גדולה פי 2 מאשר בקרב גברים, ובעיקר כשמדובר

בנשים הגרות לבדן. מעל גיל 85, אין הבדל בין המינים בשיעור הנפילות.

בעיית הנפילות בקרב נשים אינה חמורה רק בגלל שכיחותה הגבוהה יותר, אלא גם משום שתוצאות הנפילות אצלן, בדרך-כלל, חמורות יותר. בקרב נשים מבוגרות, לאחר הפסקת הווסת, מתרחשים שינויים גופניים, הגורמים לירידה בצפיפות העצם (אוסטאופורוזיס), דבר הגורם להחלשות העצמות. לפיכך, כל חבלה קלה, כמו מכה או נפילה, עלולה לגרום שברים, בעיקר בידיים ו/או ברגליים. תופעה זו, הגורמת לעליה במספר השברים כתוצאה מנפילות ומחבלות, קיימת גם בקרב גברים בגיל המבוגר, אם כי במידה פחותה.

מהן הסיבות לעלייה בשכיחותן של נפילות ופגיעות?

נפילות אינן חלק הכרחי מתהליך ההזדקנות. לא כל גורמי הסיכון שלהן ידועים כיום, אולם נמצאו כמה סיבות לעלייה בשכיחותן של הנפילות והפגיעות בגיל המבוגר:

- ירידה בחדות החושים, המתריעים על סכנות שונות, ובעיקר ירידה בחדות הראייה והשמיעה.
- ירידה בכושר שיווי המשקל, וכן במהירות התגובות האחראיות לתיקון שיווי משקל שנפגע.
- ירידה בכושר הגופני ובגמישות.

- עלייה בשכיחותן של מחלות הפוגעות בשיווי המשקל וביציבות הגוף - הכוונה בעיקר למחלות כרוניות הגורמות להגבלות בתנועה וביציבות, כמו ארטריטיס, פרקינסון ועוד.

- נטילת תרופות מרובות, ובעיקר תרופות להרגעה ולשינה - דבר העלול לגרום קושי בשמירה על שיווי המשקל ופגיעה בעירנות ובמהירות התגובה למצבי סיכון.

- ירידה בחדות הזכרון - עלולה להגביר מצבי סיכון, כמו שכחה של תכשילים על האש, נטילה לא נכונה של תרופות וכד'.

מעבר לגורמים אלה, המגבירים את הסיכון לנפילות ולפגיעות, יש לזכור כי קיימים גם גורמים סביבתיים, כמו מפגעים שונים הנמצאים בבית ובסביבתו, המגבירים את הסכנה לתאונות.



מה ניתן לעשות כדי למנוע נפילות?

מה שלא היווה סיכון לאדם בהיותו צעיר ובריא יחסית, עלול להפוך לסיכון בעבורו כאשר הוא מזדקן ובריאותו נפגעת. נמצא, כי דווקא הסביבה הביתית המוכרת היא לעיתים מסוכנת, בשל מפגעים בטיחותיים שונים הקיימים בה.

לפניכם בעיות שכיחות העלולות לגרום לנפילות ולהחלקה, והצעות לפתרון:

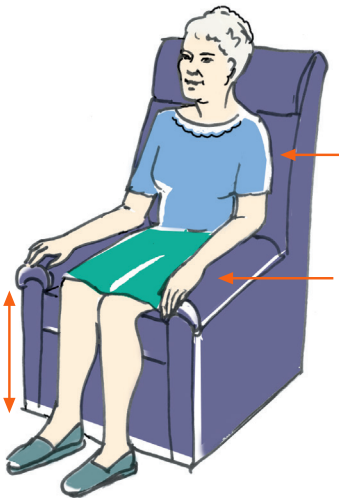
⊗ הבעיה:

קיימת סכנת נפילה כאשר הרהיטים עליהם יושבים נמוכים מדי. המעבר משיבה נמוכה מדי לעמידה, מחייב מאמץ גופני גדול והכבדה על שווי המשקל.

גם רהיטים שבורים או ללא משענת עלולים לגרום לנפילות.

✔ הפתרון:

- מומלץ להשתמש ברהיטים תקינים ויציבים בגובה מתאים, שיש בהם משענות לגב ולידיים, או להתקין משענות המאפשרות תמיכה בזמן הישיבה והקימה.



- ניתן להגביה את המיטה על-ידי הנחת המיטה על הגבהות מיוחדות המיועדות לכך.



- גם את מושב האסלה ניתן להגביה, ובנוסף מומלץ להתקין בשירותים ידיות אחיזה על הקיר.

⊗ הבעיה:

- הימצאותם של רהיטים, חפצים ושטיחים על הריצפה ובמעברי הליכה, עלולה לגרום התקלות ונפילה.



- שולי שטיחים או שטיחונים, בעיקר אלה שאינם מהודקים לרצפה וקצותיהם מגולגלים, גורמים להיתקלויות, איבוד שיווי המשקל ונפילות או פגיעות מרהיטים סמוכים.

✔ הפתרון:

- יש לדאוג שמעברי ההליכה בבית יהיו פנויים, ללא חפצים ו/או רהיטים, היכולים להוות מכשול.
- כדאי להסיר שטיחים ושטיחונים מהרצפה.
- אנשים שבביתם בעלי חיים, חשוב שיזהרו שלא להיתקל בהם ולמעוד.

❌ **הבעיה:**

חוטי חשמל וטלפון המונחים על הרצפה, יכולים לגרום אף הם להיתקלות ולנפילה.

✅ **הפתרון:**



- יש להרחיק חוטי חשמל וטלפון מהרצפה, ולהצמיד אותם לקירות. כדאי להשתמש במכשירי טלפון אלחוטיים.
- מומלץ למקם את הטלפון במקום שיאפשר גישה נוחה אליו וללא מכשולים בדרך אליו.

❌ **הבעיה:**

מעברים לא מוארים בבית, יכולים לגרום לנפילות כאשר מבקשים ללכת למטבח או לשירותים, בשעות החשכה.

✅ **הפתרון:**



- חשוב להתקין תאורה טובה ומתאימה בבית, תאורת לילה בחדר השינה, במסדרון ובשירותים.
- כדאי גם לוודא שהגישה למתקני התאורה ולמפסקים בטוחה ונוחה.

⊗ **הבעיה:**

מדרגות עלולות לגרום לנפילות ופגיעות, אם בגלל בעיות של שיווי משקל, ואם בגלל קשיים בהבחנה בשולי המדרגה. מדרגות שבורות, רטובות או מלוכלכות, עלולות אף הן לגרום לנפילות.

✔ **הפתרון:**

- יש לדאוג לתקינותם של מעקות בחדרי המדרגות או בבית.
- חשוב לדאוג לתקינותן של המדרגות, לנקיון ולייבושן.
- כדאי לסמן את המדרגות בפסים זוהרים שיסייעו להבחין בשוליים שלהן.

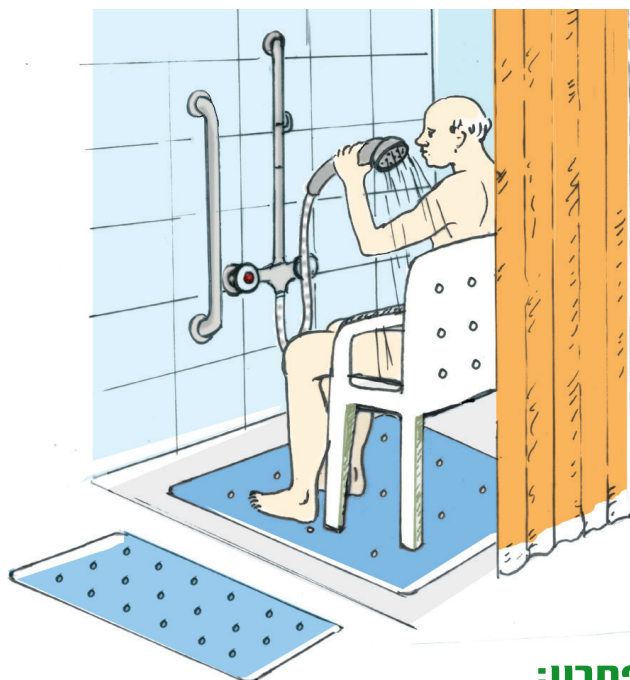
חשוב מאוד להתקין תאורה מתאימה בחדר המדרגות או בגרם המדרגות, וכדאי שאור יאיר בקביעות בלילה.



מה ניתן לעשות כדי למנוע החלקה ?

⊗ הבעיה:

קיימת סכנת החלקה, פגיעה ונפילה בזמן הכניסה לאמבטיה וביציאה ממנה, הן בשל הקושי לשמור על שיווי המשקל בעת הרמת הרגליים, והן בשל סכנת ההחלקה בעת הישיבה והקימה מקרקעית האמבטיה הרטובה.



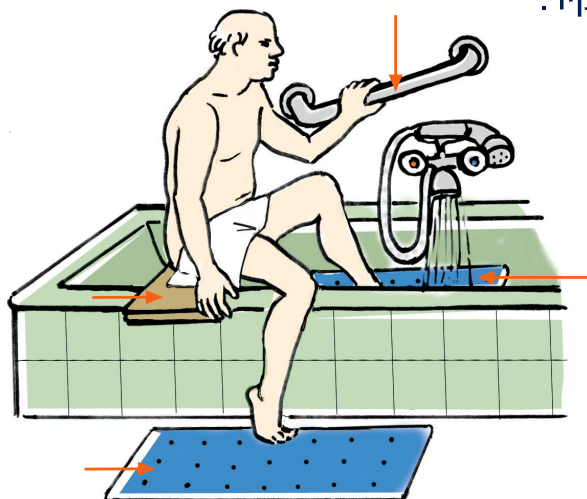
✔ הפתרון:

- מומלץ להתקין ידיות אחיזה באמבטיה ובמקלחת, ולאחוז בהן לשם הגברת היציבות, בייחוד בעת רחצת הרגליים, ובעת הכניסה והיציאה מהמשטחים הרטובים.

- רחצה במקלחת בטוחה יותר מרחצה באמבטיה.

- מומלץ להתרחץ במקלחת בישיבה על כסא פלסטיק תקין ויציב, בגובה המתאים, עם משענות לגב ולידיים, כדי להפחית את סכנת ההחלקה.

- אם בכל זאת מתרחצים באמבטיה, יש להכנס ולצאת ממנה תוך כדי ישיבה על קרש מיוחד, המונח לרוחב האמבטיה, ותוך שימוש בידיית אחיזה המותקנת על הקיר.



- חשוב להניח שטיח גומי עם כריות וואקום הנצמדות לרצפה, באמבטיה, במקלחת וגם ביציאה מהן. שטיחונים אלה מונעים החלקה על המשטח הרטוב.

על מנת למנוע את הרטבת הרצפה רצוי:

- להשתמש בוילון או בדלת למקלחת ו/או לאמבטיה.
- להתנגב כראוי לפני היציאה מהמקלחת או מהאמבטיה.

⊗ **הבעיה:**

סבון מוצק כשהוא רטוב, עלול להחליק מהיד וליפול. הנסיון להרימו במקלחת יכול לגרום להחלקה, לאיבוד שיווי המשקל ולנפילה.



✔ **הפתרון:**

רצוי להשתמש בסבון נוזלי במקום בסבון מוצק. אולם, אם מעדיפים את הסבון המוצק, אפשר להכניסו לגרב ניילון ולקשור את הגרב למקלחת, כך שלא יחליק ויפול.

⊗ **הבעיה:**

רצפה רטובה או מכוסה בשאריות מזון עלולה לגרום החלקה.

✔ **הפתרון:**

יש להימנע מהליכה על רצפה רטובה ולדאוג שתהיה נקייה משאריות מזון. באיזור הכיור במטבח, כדאי להשתמש במשטח מונע החלקה הסופג מים.

⊗ **הבעיה:**

חומרי ניקוי לרצפה, המכילים חומרי הברקה דוגמת "ווקס", מגבירים את סכנת ההחלקה.

✔ **הפתרון:**

כדאי להשתמש בחומרי ניקוי לרצפה שאינם מכילים חומרים הגורמים להחלקה.

מה ניתן לעשות כדי למנוע כוויות וחנק?

מצבים רגילים ויומיומיים, כמו רחצה, בישול, חימום הבית וכד', עלולים לגרום פציעות שונות ופגיעות חמורות, אם לא נוקטים באמצעי זהירות מתאימים.

אימוץ כמה כללי התנהגות, המפורטים להלן, עשויים למנוע כוויות וחנק:

רחצה

במקלחת ובאמבטיה - חשוב לבדוק את טמפרטורת המים לפני הרחצה, במיוחד כשיש ירידה בתחושה וביכולת להעריך את חום המים. לכן, אין לעשות זאת בעזרת כף היד, אפשר לעשות זאת בעזרת המרפק, הרגיש יותר לחום, או בעזרת מד-חום מיוחד לאמבטיה. יש להוריד את דרגת החום בטרמוסטט, כדי למנוע חימום יתר של המים.

בישול



חשוב להשתמש בכפפות מיוחדות המבודדות חום, כאשר אוחזים בכלים חמים, כשרוצים להוציאם מהתנור או להסירם מהאש.

- כדאי להפנות את ידידות הסירים והמחבתות כלפי פנים, הרחק מקצה הכיריים, כך שלא יבלטו כלפי חוץ, וגם הרחק מהלהבות האחרות.

- מומלץ להימנע מלבישת בגדים שעלולים להפריע בעת ביצוע עבודות אלו וגם עלולים להתלקח בקלות (כמו שרוולים ארוכים ורפויים, צעיפים ארוכים וכו').

- חשוב לוודא שברזי הגז ותנור הבישול סגורים היטב לאחר גמר השימוש בהם - דליפות במערכת הגז יכולות לגרום לחנק ולשריפה.

- יש לבצע בדיקה תקופתית לכיריים ולמערכת הגז, על מנת להבטיח את תקינותם.

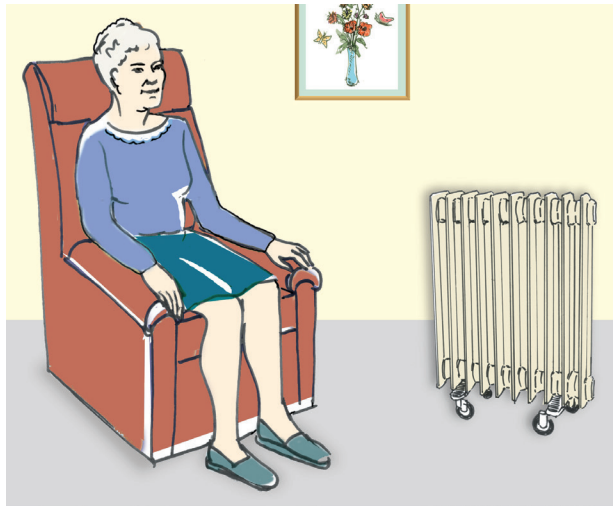
ניקוי הבית

כדאי להימנע משימוש בחומרי ניקוי חריפים, ולהשתמש בכפפות גומי המגינות על עור הידיים מפני כוויות ופגיעות, בעת השימוש בחומרי ניקוי.



חימום הבית

- אין להפעיל תנור חימום בזמן השינה (כגון-תנור נפט, מפזר חום, תנור ספירלה, תנור חימום בעל אש גלויה), ולא מומלץ להשתמש בסדין או בשמיכה חשמליים - על מנת לא לגרום להתלקחות.
- אמצעי החימום הבטיחותיים יותר הם מזגן או רדיאטור.
- יש להרחיק חפצים מתנורי חימום, ולדאוג שפתחי האיוורור שלהם ישארו פתוחים.
- בזמן חימום הבית, יש להשאיר פתח איוורור לכניסת חמצן ולמינעת חנק.



- חשוב לשמור על מרחק ישיבה של כמטר לפחות מהתנור. עקב ירידה בתחושה, עלולים שלא להרגיש

בהתחממות יתר של העור, ולסבול מכוויות כתוצאה מכך.

- יש לבדוק בדיקה תקופתית את תקינותם של אביזרי החימום, הן אלה החשמליים, והן אלה המופעלים באמצעות גז, נפט או סולר.
- מומלץ להתקין ממסר פחת (מפסק מגן) למניעת התחשמלות.

● לתשומת ליבם של המעשנים!

יש להימנע מעישון במיטה, כדי למנוע סכנת שריפה עקב הרדמות כשהסיגריה בוערת עדיין, וכדאי להימנע מעישון בכלל, על מנת לקדם את הבריאות.

מומלץ להתקין **גלאי עשן** בדירה לגילוי מוקדם של שריפה.



מה ניתן לעשות כדי למנוע הרעלות?

חומרי ניקוי למיניהם ותרופות עלולים לגרום הרעלות כאשר אין משתמשים בהם בצורה נכונה ובהתאם להנחיות. חשוב להקפיד על הנחיות השימוש וכללי הבטיחות הבאים:

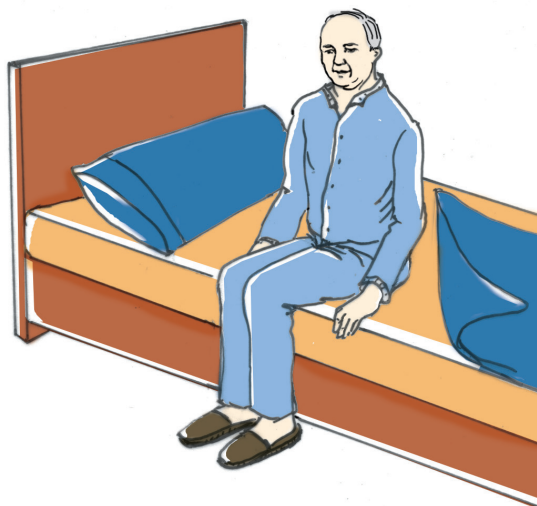
- **חומרי ניקוי** - נמכרים בבקבוקי פלסטיק צבעוניים, שחזותם שונה מבקבוקי השתייה, ואולם לעיתים מעבירים כמות מסויימת של חומר לכוס או לבקבוק שהכיל משקה, וכשאלה מצויים על השיש או על השולחן, אפשר לשתות מהם בטעות. על-כן, אין להעביר חומרי ניקוי לכוסות, לבקבוקי שתייה ריקים, או לכל מיכל שעלול לגרום טעות מזיהוי הנוזל.
- **תרופות** - יש לשמור באריזתן המקורית ולא להעבירן למיכלים שונים, כדי שניתן יהיה לזהות את התרופה שנוטלים (פרט למקרים בהם מסדרים את התרופות בקופסת תרופות מיוחדת וסגורה לשימוש יומי). חשוב לשים לב לתאריכי התפוגה של התרופות המצויות בבית, תרופות שתוקפן פג, יש להשליך למיכל לאיסוף תרופות, הנמצא בבית המרקחת או במרפאה, מכיוון שאלו עלולות להיות מקולקלות ולגרום הרעלה, בין אם מקבלים אותן על-פי מרשם רופא, ובין אם קונים אותן ללא מרשם.

המלצות לביצוע פעולות בצורה בטיחותית

מלבד גורמים סביבתיים, שעלולים לגרום פגיעות מסוגים שונים, גם התנהגות לא בטיחותית עלולה לגרום תאונה. חשוב מאד לאמץ התנהגויות בהתאם לכללי הזהירות, ובמיוחד להתאים אותן ליכולת הגופנית ולמצב הבריאות האישי.

- מומלץ לאחסן חפצים, כלים שימושיים, וכן דברי אוכל הנמצאים בשימוש יומיומי, בגובה מתאים, כדי שלא יהיה צורך לטפס על כסא או על סולם כדי להוריד אותם, מה שעלול לגרום לנפילה.
- חשוב להקפיד ולסגור מגירות ודלתות של ארונות, כדי למנוע חבטות ונפילות.
- בעת הרחצה או שימוש בשירותים, עלולים להרגיש חולשה וסחרחורת, ואף ליפול, לכן כדאי להימנע מנעילת דלת חדר השירותים והאמבטיה מבפנים.
- מומלץ להתקין את דלתות חדרי השירותים והאמבטיה כך שיפתחו כלפי חוץ, דבר שיאפשר כניסה מהירה, אם יתעורר צורך בהגשת עזרה.

- מומלץ לקום ממצב של שכיבה לעמידה באופן הדרגתי: קודם להתיישב, להמתין מעט, ורק אחר-כך לקום, כדי למנוע שינויים בלחץ הדם, סחרחורות ואיבוד שיווי המשקל.



- בעת מעבר ממקום מואר למקום חשוך, כדאי לעצור ולחכות עד שהעיניים תתרגלנה לשינוי במצב האור, ואפשר יהיה להבחין בקירות, בחפצים וברהיטים.
- חשוב לנעול נעלי הליכה שהן יציבות, מתאימות ותקינות. יש להקפיד על קשירת שרוכי הנעליים, או הידוקן בסרט נצמד, כך שהרגל תוחזק היטב ובנוחות.
- כדאי להימנע מהליכה בגרביים בלבד, ובמיוחד על מדרגות, או על רצפה חלקה ו/או רטובה, כדי למנוע החלקה.

טיפול בבעיות בריאות ושיפור תפקודי הגוף

כאמור, בגיל המבוגר חלים שינויים גופניים המגבירים את מידת הסיכון לנפילות ולתאונות בית אחרות. אולם, טיפול נאות בבעיות הבריאות ושימוש בעזרים מתאימים, המסייעים להתגבר על מגבלות גופניות, יכולים להפחית את הסיכון לפגיעות מיותרות.

שיפור הכושר הגופני

עם חלוף השנים, מאבד הגוף מגמישותו ומיציבותו. הגוף אינו זקוף כבעבר, ההליכה איטית יותר, ובזמן ההליכה הרגליים אינן מתרוממות גבוה כמקודם, דבר הגורם להתקליוות רבות יותר בחפצים המצויים על הרצפה או המדרכה. כמו-כן, הצעדים קטנים יותר, ולעיתים ההליכה מתנדנדת, דבר שעלול לפגוע בשיווי המשקל. בנוסף, השליטה בשרירים פוחתת והתגובות נעשות איטיות יותר. לכן, במקרה של היתקלות במכשול בלתי צפוי, קשה יותר לשמור על שיווי המשקל.

אחת הגישות למניעת פגיעות ובמיוחד נפילות היא שיפור הכושר הגופני. בעזרת תרגול גופני מתאים, ניתן לחזק את השרירים ואת העצמות.

יש תרגילים המשפרים את מהירות התגובה, כמו משחק מסירות בכדור, ויש פעילות גופנית, כמו הליכה יומיומית, המשפרת את כושר הלב והריאות.



פעילות גופנית תורמת לחיזוקם של השרירים, משפרת יציבות ושיווי משקל, ובכך מפחיתה את הסיכון לנפילה.

מחקרים מצאו כי ירידה במהירות התגובה קשורה יותר לחוסר פעילות גופנית מאשר לזקנה. על-כן, קשישים המקפידים על פעילות גופנית רצופה, תגובתם מהירה יותר והם סובלים פחות מנפילות.

לכן חשוב:

- לעסוק בפעילות גופנית מבוקרת, לאחר היוועצות מוקדמת ברופא המטפל.
- גם במקרה של הגבלה בניידות, קיימת אפשרות לתרגל בישיבה או בשכיבה.

ניתן להוריד חינם את החוברת בנושא "פעילות גופנית בגיל המבוגר" מאתר הכללית, תחת הלשונית בריאות לכל גיל, חוברות קידום בריאות.

פרטים על טיפולים פרטניים וקבוצתיים לשיפור היציבות ושיווי המשקל ומניעת נפילות, המתקיימים במכוני הפיזיותרפיה של הכללית, ופרטים על קבוצות התעמלות בריאותית וסדנאות לשיפור הכושר הגופני -
בטל' 2700*

שיטות ואמצעים לשיפור הזיכרון

ירידה בחדות הזיכרון עלולה להביא למצבים בהם שוכחים לכבות מכשירי בישול וחימום, או שלוקחים תרופות בצורה לא נכונה - יותר מדי או פחות מדי.

כדי למנוע מצבים אלה, ניתן להעזר באמצעים הבאים:

- שימוש במכשירי בישול בהם מותקנים שעונים המפסיקים באופן אוטומטי את פעולת המכשיר. אפשר גם להיעזר בשעונים מעוררים או בקוצבי זמן (טיימרים), על מנת לזכור לכבות את האש בכיריים או להפסיק אוטומטית את פעולת התנור.



- כדי לשמור על נטילה נכונה של התרופות, מומלץ מאד להשתמש בקופסאות מיוחדות לארגון מנות התרופות היומיות לכל השבוע. בקופסאות אלה יש אפשרות לחלק את התרופות השונות בתאים נפרדים, בהתאם למינון שרשם הרופא.

- יש שיטות, תרגילים ומשחקים מתאימים העוזרים לשיפור הזיכרון.

ניתן לבקש את החוברת בנושא "שימוש נכון ובטוח בתרופות בגיל המבוגר" מצוות המרפאה או ניתן להורידה חינם מאתר הכללית תחת הלשונית בריאות לכל גיל, חוברות קידום בריאות.

טיפול בסחרחורת, חולשה ומחלות פרקים

עם העלייה בגיל נפוצות יותר תופעות של חולשה וסחרחורת, שמגבירות את הסיכון לנפילות.

אחת הסיבות לכך עלולה להיות ירידה פתאומית בלחץ הדם, בייחוד אצל אלה המקבלים תרופות לאיזון לחץ הדם.

סחרחורת יכולה להעיד על בעיות במערכת שווי המשקל כתוצאה ממחלות שונות.

בנוסף לכך, ישנן מחלות הגורמות להגבלה בתנועה, כמו מחלות פרקים. מי שחולה במחלה כזו נמצא בסיכון מוגבר לאבד שיווי משקל עקב היתקלות וליפול.

מומלץ לנקוט באמצעים הבאים:

- לפנות לרופא המטפל במקרה של סחרחורת, חולשה, או נפילה פתאומית. טיפול מתאים בבעיה הגורמת לתופעות אלו, עשוי להפחית את סכנת הנפילות והפגיעות, ובעיקר כשמדובר בנפילה חוזרת.
- לקום ממצב של שכיבה לישיבה, כפי שצויין, בשני שלבים: קודם להתיישב לאט ולהמתין מספר דקות, ורק אחר-כך לקום.
- ללבוש חלוקים או בגדים באורך מתאים ולדאוג שלא יהיו ארוכים מדי, כדי שלא להתקל בשולי הבגד.
- אם משתמשים במקלות הליכה ועזרי הליכה אחרים, עליהם להיות במצב תקין ובגובה המתאים. לשם כך, יש לפנות לצוות הרפואי לקבלת הדרכה.
- רצוי לקבל הדרכה גם לגבי התרגול המתאים למצב הבריאותי.

איבחון וטיפול בירידה בחדות החושים

חושי השמיעה, הראייה, הטעם והריח מזהירים אותנו מפני סכנות ומצבים העלולים להזיק לבריאותנו. עם העלייה בגיל, עולה הסיכון שתפקודם ייפגע, ויש להיות ערניים ומודעים לכך כדי לטפל במצב.

שמיעה וראייה

שמיעה שאינה תקינה פוגעת ביכולת לשמוע סימני אזהרה, כמו צעקה, אזעקה או צפירת מכונת.



ליקויים בראייה עלולים לגרום היתקלויות, נפילות וטעויות בזיהוי חומרים ותרופות שונות.

על-כן חשוב:

- לפנות לאיבחון וטיפול בליקויי שמיעה וראייה, ולהשתמש במשקפיים ובעזרי שמיעה מתאימים.
- לערוך בדיקה תקופתית אצל רופא עיניים ולהתאים את המשקפיים לשינויים אפשריים במצב הראייה.
- להתאים את הסביבה לבטיחות האדם על-ידי התקנה ושימוש בתאורה מתאימה בכל חדרי הבית ובחדרי מדרגות. השעות המועדות לפורענות במיוחד הן שעות

אחר-הצהריים המאוחרות בהן מתחיל להחשיך, או השעות לפנות בוקר, בהן עדיין חשוך. על-כן מומלץ להשתמש בתאורת לילה, ולהרחיק מכשולים שונים מהמעברים בבית.

חושי הטעם והריח

פגיעה בחושים אלו עלולה לגרום לאכילת מזון מקולקל מבלי שהאדם ירגיש בכך. לכן, יש לשים לב לתאריכי התפוגה של מזונות, ובמיוחד אלה הזקוקים לקרור.



שימוש נכון בתרופות

תרופות מסויימות גורמות לחוסר עירנות ולטשטוש ופוגעות בשיווי המשקל, דבר העלול לפגוע בתשומת הלב למכשולים, ובמהירות התגובה למפגעים. בין תרופות אלה חשוב לציין את התרופות להרגעה ולשינה, שהשפעתן יכולה להמשך לטווח ארוך, ולהגיע לעיתים עד לשלושה ימים.

חשוב להיות מודעים להשפעתן של התרופות על מידת היציבות ועל מידת הערנות. יש להימנע, ככל האפשר,



מלקחת תרופות הרגעה ושינה, או להפחית את השימוש בהן. בכל מקרה, יש לקחת תרופות אלו רק בפיקוח רפואי.

אם סובלים מסחרחורת, טשטוש, נמנום, או אם נופלים לאחר נטילת תרופה כלשהי, יש לדווח על כך לרופא המטפל.

ניתן לבקש את החוברת בנושא "שימוש נכון ובטוח בתרופות בגיל המבוגר" מצוות המרפאה או ניתן להורידה חינם מאתר הכללית תחת הלשונית בריאות לכל גיל, חוברות קידום בריאות.

כיצד לנהוג לאחר נפילה או פגיעה ?

במקרה של נפילה

- חשוב לא לנסות לקום ולעמוד מיד, כי יתכן שהנפילה גרמה לפגיעה בעצם.
- תחילה כדאי לנסות ולהתיישב, ולשם כך כדאי להיעזר ברהיט כבד, או חפץ אחר שניתן להיאחז בו, ולהתרומם למצב ישיבה. אם החפץ מרוחק, כדאי לנסות להגיע אליו בזחילה על הבטן, או להגרר על האחוריים. רק לאחר שמתיישבים, אפשר לנסות לעמוד, אך אם הדבר גורם כאבים קשים, יש להמנע מכך.
- אם הנפילה מתרחשת בחורף, כשהרצפה קרה ואין אפשרות להתרומם ממנה, עד להגעת העזרה - חשוב מאד לדאוג לחימום הגוף בעזרת כל דבר שבהישג יד: בגדים, כיסויים, שמיכות, שטיח וכד'. יש להניח אותם גם מעל וגם מתחת לגוף.
- אם בעת הנפילה מצוי בבית מישהו, שאינו יכול לעזור לנופל לקום, עליו להזעיק עזרה כדי להרימו, וכן לדאוג לעזרה רפואית.

במקרה של פגיעה, כוויות, הרעלה

- אם הפגיעה קשה ומופיעות מלכד הכאב גם תופעות נוספות, כמו סחרחורת, חולשה, טשטוש, הקאות וכד' - יש להזעיק עזרה רפואית.
- אם הפגיעה אינה קשה ואפשר להגיע למרפאה - כדאי לעשות זאת, כדי לאבחן את מצב הפגיעה ואת הטיפול הנדרש לה, במידת הצורך.
- כוויות או פצעים פתוחים לא גדולים עלולים גם הם להזדהם. כדי למנוע זאת, חשוב לטפל בהם.
- בכל מקרה בו אין יודעים מה יש לעשות, אפשר להתקשר לקבלת יעוץ למוקד האחיות בטל' 2700*.

מהם האמצעים להזעקת עזרה במקרה של נפילה או פגיעה אחרת?

- מומלץ להתקין בבית לחצן מצוקה או אזעקה, המחוברים לשכן או לקרוב משפחה המתגוררים בסמוך, שנמצאים בדרך-כלל בבית. חשוב לענווד את הצמיד, המאפשר להפעיל את האזעקה, על היד או סביב הצוואר, לאורך כל שעות היממה.



- ניתן גם להתחבר למוקד סיוע הפועל 24 שעות ביממה. הדבר חשוב במיוחד למי שסבל בעבר מנפילות ומפגיעות.
- חשוב שמפתח הדירה יהיה בידיו של אדם נוסף, שניתן לאתרו במהירות, כמו שכן או קרוב משפחה המתגורר בסמוך. לכן, יש לזכור גם לשלוף את המפתח מחור המנעול ולא להשאיר אותו בדלת.
- חשוב להכין רשימת טלפונים למקרה חרום, שתכלול מספרים של מי שיכול לעזור בעת מצוקה, או להזעיק עזרה מתאימה.

להלן המספרים שכדאי שיהיו ברשימה:

- טלפון של הרופא המטפל.
- טלפונים של קרובי משפחה, חברים, או שכנים, שניתן להזעיקם במקרה שמתעוררת בעיה.



- מגן דוד אדום 101
- מכבי אש 102
- משטרה 100

את הרשימה כדאי להצמיד למכשיר הטלפון. עדיף להזעיק עזרה בטלפון ובאמצעים שפורטו לעיל, מאשר בעזרת צעקות המתישות את הכוחות.

איזה מידע חשוב למסור לצוות המטפל לאחר נפילה או פגיעה אחרת?

עם הפנייה למרפאה לאחר נפילה או פגיעה אחרת, חשוב לתת לרופא או לאחות מידע מדויק ככל האפשר, שיאפשר להם לאבחן את הגורמים לנפילה או לפגיעה, ולעיתים גם את תוצאות הארוע. המידע צריך לכלול את הפרטים הבאים:

- האם איבדת את ההכרה לאחר הנפילה או הפגיעה?
- באילו נסיבות התרחשה הנפילה או הפגיעה: האם התרחשה בעקבות אירוע מסויים?
- האם עסקת בפעילות מסויימת בזמן שהתרחשה?
 - היכן התרחשה התאונה?
- האם לקחת תרופה או תרופות במועד הסמוך לנפילה, ואם כן, איזו תרופה או תרופות לקחת?
- האם לפני הנפילה או הפגיעה הרגשת שאתה עומד ליפול?
- האם הרגשת דברים נוספים, כגון סחרחורת, בחילה וכד'?
- כיצד קמת מהנפילה?

סיכום

חלק לא מבוטל מהנפילות ומהפגיעות האחרות אינן קורות מאליהן, אלא נגרמות על ידי גורמים שונים שניתן לטפל בהם. אפשר להקטין את סכנת הנפילות והפגיעות על-ידי נקיטת אמצעי מניעה וזהירות, המבוססים על הדברים הבאים:

הכרה וידיעה של המגבלות הגופניות, המשפיעות על הסיכון לתאונה.

אימוץ התנהגויות בטיחותיות, המותאמות לסביבה וליכולת האישית.

שמירה על סביבה בטוחה בבית, תוך התאמה לצרכים האישיים.

ביצוע פעילות גופנית מתאימה התורמת ליציבות, לגמישות ולכושר הגופני.

מודעות להשפעות אפשריות של תרופות.

יידוע הצוות המטפל על השפעות של תרופות ועל מקרים של נפילות ופגיעות.

ייעוץ מקצועי (לפי סדר א"ב):

ד"ר לאה אהרוני, ד"ר שי בריל, ד"ר דורית וייס, יגאל לברן,
פרופ' דיאן לוין, אורנה עמית, אריאלה צור, לריסה ראם.

עריכה וריכוז הפקה: שוש גן נוי, ענתי יום-טוב
המחלקה לחינוך וקידום בריאות.

חוברת זו מבוססת על החוברת "מניעת נפילות אצל קשישים"
שנכתבה על-ידי דליה גולדשטיין, וביעוץ של רות כספי, נעמי סיון,
עופרה פלד, ד"ר מיכאל רוזנבלוט, ציפי שדה, פרופ' מיכאל שרף.

שירותי בריאות כללית
חטיבות הקהילה ובתי-חולים • לשכת אחות ראשית
האגפים לרפואה ולסיעוד
המחלקה לחינוך וקידום בריאות

עיצוב: סודיזו כרמלי • מק"ט: 1412003590



clalit.co.il *2700

© כל הזכויות שמורות 2024