התאמת בית להפחתת הסיכון לנפילות ולתפקוד מיטבי בגיל המבוגר

רויטל אריאלי מרפאה בעיסוק
טיפולי בית שירותי בריאות כללית

נפילות בגיל המבוגר – נתוני רקע

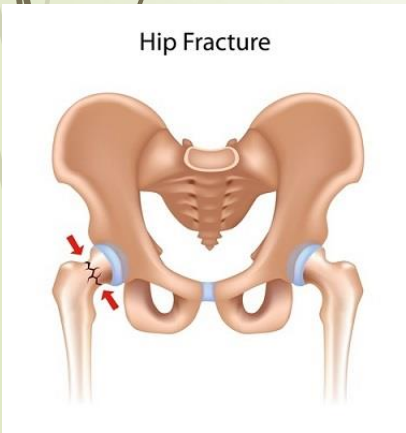
- **אחד מכל 3 אנשים** מעל גיל 65 ייפול לפחות פעם אחת בשנה, והשכיחות עולה עם הגיל.

- **כ 1000 אנשים** מעל גיל 65 נופלים בישראל מדי יום.

נפילות בגיל המבוגר – נתוני רקע

- **כ- 10% מהנפילות מסתיימות באירוע חמור** כמו דימום תוך מוחי, שבר בירך, כף יד, פריקה של כתף, נזק לחוליות ע"ש ועוד

- לאחר שבר בצוואר הירך כ-50% מהקשישים **לא חוזרים ליכולת הליכה ותפקוד** שהיו לפני השבר.



- **נפילות בעבר** כמעט מכפילות את הסיכוי לנפילה כעבור שנתיים

פחד מנפילה

- גורם סיכון בעל יכולת ניבוי של נפילות עתידיות
- כ-50% מהקשישים שנפלו בעבר, מפתחים פחד מנפילות, ואצל מחציתם פחד זה עלול אף להוביל להפרעות בתפקוד היומיומי.
- גורם להגבלת פעילות, ירידה בתפקוד פיזי ונפשי, בידוד חברתי – מוביל לפגיעה באיכות החיים

גורמים באדם

גיל ומין
ירידה בראייה ובשמיעה
מחלות כרוניות
ירידה בתפקוד הפיזי
ירידה בתפקוד הקוגניטיבי
התנהגות
ירידה במשקל

גורמים בסביבה

מפגעים וסיכונים
בבית ובסביבה
שטיחים, תאורה לא
מספקת, העדר מעקים
וכו'

גורמי סיכון לנפילות

תרופות

ריבוי תרופות

תופעות לוואי

איך תוכלו לשפר לעצמכם את איכות החיים ולשמור על גופכם וביטחונכם

שימוש מושכל בתרופות

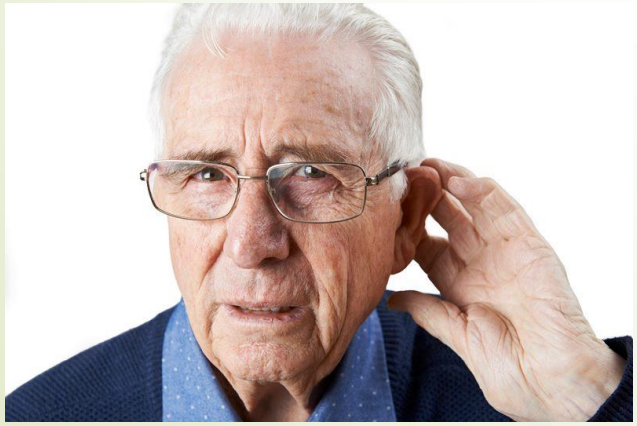
- לעדכן את הרופא בכל התרופות ולוודא נחיצותן
- לשים לב לתופעות לוואי, טשטוש, ישנוניות, סחרחורת, ירידה בראייה וכו'

תזונה נכונה ושתיה מרובה

- לא לדלג על ארוחות
- תוספת סידן וויטמין D
- לשתות 8-10 כוסות מים ביום

ראייה ושמיעה

- בדיקות ראייה ושמיעה תקופתיות
- להרכיב משקפיים ומכשירי שמיעה לפי צורך



אימון גופני בכל גיל ובאופן סדיר

- הליכה, שחיה, ריקוד, טאי צ'י
- אימון גופני מכוון לשיווי משקל, שיפור הליכה וכוח שרירים

אביזר עזר לניידות חיוני ביותר

- התאמת סוג, גובה וכו'

במקרה של נפילה

- לחצן מצוקה בכל זמן
- מספרי טלפון חיוניים

התאמת סביבה נוחה ובטוחה

כניסה לבית

- מעקה לצד המדרגות

- הדבקת פסים נגד החלקה/זוהרים על המדרגות

- הסדרת סף בכניסה לדלת

- **תאורה** ארוכה מספיק בחדר המדרגות
- להימנע מ**שטיח** בכניסה לבית
- הסרת **מכשולים** היכולים לגרום לנפילה

חדר הרחצה

- **להתרחץ במקלחת** בטיחותי יותר מאמבטיה
- **להתרחץ בישיבה** על כיסא יציב
- להשתמש **בסבון נוזלי** ולמקם אותו בגובה נוח
- שטיח גומי נגד החלקה

- מאחז יד רגיל – במאוזן, מאונך, באלכסון. מגיע באורכים שונים
- מאחז יד L
- לנגב מיד רטיבות ברצפה
- **אין לנעול** את דלת האמבטיה מבפנים

חדר הרחצה

- במידה ומשתמשים באמבטיה מומלץ לשבת על קרש/ספסל אמבטיה

- להתקין ידית אחיזה בקיר בגובה כ 30 ס"מ מדופן האמבטיה

- ידית נשלפת על דופן האמבטיה

- שטיח גומי נגד החלקה

חדר השירותים

- מאחז יד רגיל – במאוזן, מאונך, באלכסון. מגיע באורכים שונים

- מאחז יד מתרומם – מומלץ להתקנה לצד שירותים כאשר אין קיר צדי עליו ניתן להתקין מאחז יד סטנדרטי.

- הגבהה לאסלה

מרחבי הבית

- חברו לקיר חוטי חשמל, תנור וטלפון

- הסירו שטיחים או הניחו מתחתם משטחי גומי

- השתדלו לפנות את המעברים ממכשולים
- הקפידו להדליק מנורת לילה ליד המיטה ובדרך לשירותים
- הימנעו משטיפת הרצפה בחומרים מבריקים
- הגבהת כיסא/מיטה נמוכים – כדי לקום בבטחה

חדר שינה

- להתלבש בישיבה

- לשים מעקה למיטה

- הגבהות למיטה

מטבח

- מגירות נשלפות,
אחסון בגובה נגיש

- כיסא גבוה מול השיש

שימוש באביזרי עזר

יד עזר

גורב גרביים

כף נעליים ארוכה

לבוש

ספוג רחצה מאורך

רחצה

סיוע כספי להתאמת בית

- ועדה בין משרדית משרד הבריאות ומשרד השיכון
- כאשר נדרשות התאמות מבניות כגון החלפת אמבטיה למקלחת, התאמת הכניסה לבית וכו'
- ניתן סיוע על פי מבחן הכנסות
- לברר זכאות לסיוע כספי – אתר משרד השיכון, מוקד משרד הבריאות *5400

מידע נוסף

- ניתן להשאיל או לרכוש אביזרים :

יד שרה – משרד ראשי ומרכז תצוגה בירושלים

נתיב החסד

עזר מציון

עזרה למרפא

עמותת מילב"ת תל השומר – מרכז תצוגה, התאמה אישית

חנויות לכלי בית כגון: הום סנטר, ACE וכו'

- אתר "עזרים" מאגר המידע הישראלי לטכנולוגיה מסייעת, שיקום, טיפול ונגישות

- הפניית רופא לייעוץ מרפאה בעיסוק להתאמת בית ומניעת נפילות

תודה על ההקשבה