

מרכז רפואי
מעני הישועה
מיסוד של ד"ר משה חטשילד ז"ל
מקצוענים עם נשמה



צעדים
קטנים
להישגים
גדולים



לונקחים
את הבריאות

פתיחה

Giulzi

מק"ט 77101027

מרכז רפואי
מעני הישועה
מיסוד של ד"ר משה חטשילד ז"ל
מקצוענים עם נשמה



רח' הרב פוברסקי 17 בני ברק 5154475
טל: 03-5771111

www.mymc.co.il



כך תמנעו ירידה תפקודית בעקבות אשפוז

מהי ירידה תפקודית באשפוז?

שמה המקצועי הינו Deconditioning, זהו תהליך של שינוי פיזיולוגי המתרחש לאחר שכיבה ממושכת וירידה תפקודית אשר אופיינית לאשפוז או למטופל הממעט להתנייד.

חוסר פעילות באשפוז מוריד ופוגע לא רק ביכולת התפקודית אלא גם בתפקוד קוגניטיבי המשפיע על יכולת ביצוע פעילות יום יומיות (כגון: רחצה, הלבשה, שליטה על סוגרים וכדו'..). בנוסף משפיע על החוסן המנטלי, יכולת חשיבתית, פגיעה בזיכרון, והגברת הסיכון לבלבול בפרט אצל מי שכבר סובל מירידה קוגניטיבית, אך לא רק.

מחקרים מראים שהליכה במהלך אשפוז בגילאי - 65 ומעלה מונעת ירידה תפקודית.

הליכה של מעל 900 צעדים הינה ההתערבות היעילה ביותר למניעת ירידה תפקודית. לכן, אנו ממליצים לשמור על פעילות במהלך האשפוז.

בקבלתכם למחלקה אנו נעריך את מצבכם ובהתאם לכך תותאם בעבורכם תוכנית הליכה אישית.



למטופלים עצמאים -

הליכה מומלצת של 900 צעדים ליממה (כ-700 מטר) שימו לב לשילוט במחלקה

אכלו בישיבה בכורסא ולא במיטה, במיטה ולא מתאפשר - הקפידו על הושבה גבוהה במיטה



השתדלו לשהות מחוץ למיטה ככל האפשר



למי שלא מתאפשרת ירידה מהמיטה - מומלץ לבצע תרגילים במיטה (הנעת רגליים, תרגילי נשימה)



ליושבים בכורסא - נסו לשבת ולקום מספר פעמים במקום



הביאו מהבית ציוד אישי משקפיים, מכשיר שמיעה

הביאו עימכם הליכונים או ציוד שאתם זקוקים להליכה, סמנו את שמכם למניעת אבדות



הקפידו על שתיה ואכילה נאותה