



McCANN ERICKSON 7710000257

**המקצוענים לשרותך.**  
בכל שאלה ניתן לפנות לצוות הפיזיותרפיה  
במרכז הרפואי מעיני הישועה  
טל.: 03-5771111



מרכז רפואי  
מעני הישועה

*מעיני הישועה. מקצוענים עם נאמה.*

לפרטים נוספים 03-577-1111 | רחוב הרב פוברסקי 17, בני ברק | [www.mymc.co.il](http://www.mymc.co.il)

**דף הדרכה  
למניעת נפילות**



מרכז רפואי  
מעני הישועה

*מעיני הישועה. מקצוענים עם נאמה.*

## דף הדרכה למניעת נפילות

כל אחד מאיתנו יכול ליפול, אך הסיכון גבוה יותר עבור אנשים מבוגרים. הסיכון המוגבר לנפילה הוא תוצאה של שינויים אשר מתרחשים עם העלייה בגיל כגון ליקויי ראייה, בעיות פרקיות, בעיות שיווי משקל ועוד.

**כדי לצמצם את מס' הנפילות יש לפעול בשני מישורים:**

### 1. שמירה על בריאות גופנו

- בצעו בדיקות עיניים אחת לשנה. קטרקט ומחלות עיניים אחרות עלולים לפגוע בראייה שלכם, דבר העלול לגרום לנפילות.
- התייעצו עם הרופא המטפל בקשר לתרופות הנלקחות. בעיות הנוצרות מתופעות לוואי של תרופות הן סיבות שכיחות לנפילות.
- טפלו היטב בכפות הרגליים שלכם. כאב בכפות הרגליים, יבלות וציפורניים ארוכות ועבות עלולים לפגוע ביציבה.
- התייעצו עם הרופא שלכם במידה ואתם חשים סחרחורת.
- אל תעשנו
- כאשר אתם קמים מהמיטה לאחר שכיבה ממושכת, שבו על צידה של המיטה במשך מספר שניות לפני שאתם עומדים ע"מ למנוע ירידה פתאומית בלחץ הדם, דבר הגורם לנפילות.
- אם קיבלתם המלצה מרופא/ פיזיותרפיסט להליכה עם אביזר עזר (הליכון, מקל וכו') הקפידו על כך. אביזר העזר יקנה לכם יציבות.
- עסקו בפעילות גופנית על בסיס קבוע. פעילות גופנית תורמת לחיזוק השרירים, לבניית העצמות, לשיווי משקל ולשיפור הקואורדינציה.



### 2. התאמת סביבת המגורים

- וודאו כי ביתכם מואר היטב. בית מואר היטב יסייע לכם להימנע ממעידות על חפצים אשר קשה להבחין בהם. התקינו תאורת לילה בחדר השינה שלכם, במסדרונות, במדרגות ובחדרי האמבטיה.
- הימנעו מהליכה על שטיחונים.
- אין להשאיר כבלים חשמליים על הרצפה באזורים בהם הולכים.
- התקינו מתקני אחיזה בחדרי האמבטיה שלכם באמבטיה, במקלחת ובשירותים.
- הניחו שטיחון גומי על רצפת האמבטיה/ רצפת המקלחון למניעת החלקה
- התקינו מתקני אחיזה משני צידי המדרגות, לצורך תמיכה.
- במטבח, וודאו כי כל החפצים נמצאים בהישג יד. אל תאחסנו חפצים במקום גבוה מדי או נמוך מדי. כך, לא תצטרכו להשתמש בסולם גבוה או שרפרף על מנת להגיע אליהם. רצוי לא לאחסן חפצים במקום נמוך מדי, כך שלא תצטרכו להתכופף על מנת להגיע אליהם.
- נעלו נעליים עם סוליות המונעות החלקה. הימנעו מנעילת נעלי בית גדולות ממידתכם, שעלולות לגרום לכם למעוד.

### מומלץ לפנות לרופא במקרים הבאים:

- < אם אתם חשים חוסר יציבות, חוסר שיווי משקל או בעיה בהליכה.
- < אם נפלת יותר מפעמיים בשנה החולפת.
- < אם נזקקת לטיפול רפואי עקב נפילתך.



**מאחלים לכם בריאות טובה,  
צוות הפיזיותרפיה  
בי"ח מעיני הישועה**