

בית בטוח

כמה עצות טובות
למניעת נפילות



הבית הוא המקום הכי בטוח שלנו, אבל נפילות עלולות להתרחש גם בו.

כדי למנוע החלקות ונפילות בבית, חשוב להתאים אותו לצרכינו ולהפוך אותו לבטיחותי ככל הניתן. הנה כמה עצות טובות למניעת נפילות:

צרו מסלולי הליכה פנויים ובטוחים

ודאו שאפשר ללכת ברחבי הבית באופן חופשי ובטוח:

- פנו הפצים מהדרך - רהיטים, כבלים חשמליים, עציצים, שרפרפים.
- הסירו שטיחים קטנים שמחליקים בקלות. אם אין ברירה, חשוב מאוד להשתמש ברשת נגד החלקה מתחת לשטיח.
- ודאו שהריהוט יציב.
- היזהרו מרטיבות! נגבו מיד רטיבות ושאריות מזון מהרצפה.
- אין לטפס על סולמות או מדרגות ללא מעקה כדי להגיע להפצים גבוהים. בקשו עזרה במידת הצורך.
- העדיפו שימוש במכשירי השמל אלהוטיים - טלפון, מזגן, מנהץ.

הקפידו על תאורה מספקת

- ודאו שהתאורה בבית טובה ואינה מסנוורת.
- ודאו שיש מנורה פועלת ליד המיטה בהישג יד ותאורת לילה במעברים ובשירותים.



שבו על הגובה

- העדיפו ישיבה ושכיבה על כורסה/ספה/מיטה גבוהה ולא נמוכה.
- ניתן לרכוש הגבהה ב"יד שרה".

הכינו מראש אמצעי סיוע וקריאה לעזרה במקרה של נפילה

- הטלפון צריך להיות במיקום נגיש ונוח. רצוי להשתמש בטלפון אלהוטי או סלולרי.
- הכינו רשימת מספרי טלפון בכתב גדול וקריא של בני משפחה ומד"א.
- מומלץ להתקין לחצן מצוקה. זיכרו לעגוד אותו כשעון או כשרשרת.



בכל פעילות בבית או בחוץ, חשוב שתנעלו נעליים סגורות ושטוחות עם עקב רחב וסוליה שמונעת החלקה.



מנבי

שירותי הבריאות הטובים בישראל

חדדו את חושי הראייה והשמיעה

- מומלץ לעבור בדיקת ראייה ושמיעה לפחות אחת לשנתיים ולהתאים משקפיים או מכשיר שמיעה.
- הקפידו להשתמש במשקפיים, במשקפי שמש ובמכשיר שמיעה - החושים השונים מאוד לאיתור סכנות בזמן אמת ולמניעת נפילה.

נועו בזהירות ובתשומת לב

- קימה זהירה: קומו לאט מהמיטה או מהכיסא. קימה מהירה עלולה לגרום לסחרחורת ולנפילה.
- מדרגות: כאשר אתם עולים ויורדים במדרגות עשו זאת לאט ובתשומת לב. הסירו את משקפי הקריאה לפני הירידה במדרגות.
- ריכוז בעת פעילות: "בהליכה ללכת, בשיחה לדבר", שילוב בין השניים גורם להפרעה בהליכה ולחוסר תשומת לב למכשולים בדרך.

התאימו את הדר האמבטיה והשירותים

- העדיפו רחצה במקלחון, היא בטוחה יותר מאשר באמבטיה. בתוך המקלחון או האמבטיה רצוי להשתמש בכיסא פלסטיק יציב.
- רצוי להשתמש בסבון נוזלי, הסבון המוצק עלול להחליק מהיד ולגרום לנפילה.
- התקינו ידיות אחיזה יציבות במקלחון, באמבטיה וליד השירותים.
- כדי למקם את הידיות בצורה הנכונה והבטוחה חשוב להתייעץ עם מרפא בעיסוק או עם פיזיותרפיסט.
- ניתן להתקין הגבהה יציבה לאסלה לפי הצורך.
- הקפידו להתנגב לפני היציאה מהמקלחת או מהאמבטיה ונגבו מיד רטיבות מהרצפה.
- התקינו שטיח גומי נדבק בתוך המקלחת או באמבטיה, ושטיח גומי נוסף גם ביציאה מהמקלחת או מהאמבטיה.
- אין לנעול את דלת האמבטיה והשירותים מבפנים כדי לאפשר הושטת עזרה בעת הצורך. רצוי שהדלת תפתח כלפי חוץ.



התאמות בבית ונקיטת אמצעי זהירות לשויות לסייע לכם למנוע נפילות.

השתמשו באבזר עזר להליכה, אם המליץ על כך איש מקצוע.



מנבי

שירותי הבריאות הטובים בישראל

יש קופות חולים ויש מנבי

ייעוץ מקצועי: יעל רוט, איילת שור, ד"ר זוריאן רדומיסלסקי