

חינוך למטופל ולמטפל

מה אפשר לעשות כדי להימנע מפילה

מידע זה מתאר מה ניתן לעשות כדי להימנע מפילה בבית ובזמן ההגעה לפגישה ב-MSK.

אודות נפילות

נפילות עלולות לגרום לנזק רב, אך יש דרכים רבות שבהן ניתן למנוע אותן. נפילה עלולה לעכב את הטיפול בך ולהאריך את השהות שלך בבית החולים. ייתכן שגם תצטרך/י בדיקות נוספות עקב נפילה, כגון בדיקות אם. אר. איי. (MRI). טיפולים מתמשכים לסרטן עשויים גם הם להגדיל את הסיכויים שלך לנפילה ולפציעה.

דברים שעלולים לגרום לנפילה

כל אחד יכול ליפול, אך ישנם דברים מסוימים שמגדילים את הסיכוי לכך. את/ה נמצא/ת בסיכון גבוה לנפילה אם:

- את/ה בגיל 60 ומעלה.
- נפלת בעבר.
- את/ה חושש/ת מפילה.
- את/ה מרגיש/ה חלשה, עייף/ה או נוטה לשכוח דברים.
- יש לך חוסר תחושה או עקצוץ ברגליים או בכפות הרגליים.
- את/ה מתקשה בהליכה או שאינך יציב/ה.

- אינך רואה היטב.
- אינך שומע/ת היטב.
- את/ה מרגיש/ה סחרחורת או בלבול.
- את/ה משתמש/ת בהליכון או במקל הליכה.
- את/ה סובל/ת מדיכאון (תחושות חזקות של עצבות) או חרדה (תחושות חזקות של דאגה או פחד).
- עברת לאחרונה ניתוח בהרדמה (תרופה שגורמת לך לישון).
- את/ה נוטל/ת תרופות מסוימות, כגון:
 - חומר משלשל (כדורים שגורמים לתנועת מעיים).
 - חומר משתן (כדורי מים).
 - כדורי שינה.
 - תרופות למניעת פרכוסים.
 - תרופות מסויימות נגד דיכאון וחרדה.
 - תרופות להפגת כאב, כגון תרופות אופיואידיות.
 - נוזלים בהזנה תוך-ורידית (נוזלים המוזנים לתוך הוריד).
 - כל תרופה שגורמת לך להרגיש עייפות או סחרחורת.

כיצד להימנע מפילה במהלך הפגישות שלך ב-MSK

Please visit www.mskcc.org/he/cancer-care/patient-education/video/tips-avoid-falling-during-your-appointments-msk to watch this video



להלן מספר עצות שיסייעו לשמור על בטיחותך ולמנוע נפילה בזמן
השהות ב-MSK:

- מומלץ להגיע לפגישה עם מישהו שיכול לסייע לך להתמצא.
- אם את/ה משתמש/ת במכשיר עזר, כגון כיסא גלגלים או מקל הליכה, יש להביא אותו איתך לפגישה.
- יש לנעול נעליים בטוחות עם תמיכה. לדוגמה, נעליים עם עקב נמוך, סוליה אמצעית דקה וקשיחה, סוליה המונעת החלקה ושרוכים או סקוץ' (Velcro®) לשריכת הנעל. אין לנעול נעליים פתוחות מאחור. לקבלת מידע נוסף אודות בחירת נעליים בטוחות, ניתן לקרוא בעמוד *How to Choose Safe Shoes to Prevent Falling* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/safe-shoes>)
- בקש/י עזרה מחבר/ת צוות שלנו, כגון מאבטח או מישהו מדלפק הקבלה, בזמן השהות שלך ב-MSK. אנשי הצוות יוכלו גם לספק לך כסא גלגלים לשימוש במהלך הפגישה שלך.
- בקש/י ממישהו לעזור לך בחדר ההלבשה או בשירותים. אם אין לך מישהו איתך, ספר/י זאת למישהו הנמצא בדלפק הקבלה. אדם זה יוכל לעזור לך למצוא אחות שתסייע לך.
- השתמש/י בידיות האחיזה בזמן שאת/ה בשירותים.
- בעת קימה משכיבה, שב/י בצד המיטה או שולחן הבדיקה לפני שתעמוד/י.
- בעת קימה משיבה, אל תמהר/י. בעת הקימה, קח/י את הזמן כדי שלא תאבד/י את שיווי המשקל.

- אם את/ה מרגיש/ה סחרחורת או חולשה, אמור/י זאת למישהו. אם את/ה נמצא/ת בשירותים, חפשי/י כפתור מצוקה שבאמצעותו ניתן לקרוא לעזרה.

כיצד להימנע מפילה בבית

להלן מספר עצות שיסייעו לשמור על בטיחותך וימנעו מפילה בבית:

- סדר/י את הרהיטים שלך כך שתוכל/י להסתובב בבית מבלי שמשהו חוסם את דרכך.
- השתמש/י במנורת לילה או הנח/י פנס קרוב אליך בלילה.
- הסר/י שטיחים וחפצים רופפים אחרים מהרצפה. אם יש לך שטיח המונח על רצפה חלקלקה, יש לוודא שאין לו שוליים רופפים או פרנזים.
- אם חדר השירותים אינו קרוב לחדר השינה שלך (או לכל חדר אחר שבו את/ה מבלה את מרבית הזמן שלך במהלך היום), השגי/י כיסא קומודה. כיסא קומודה הינו סוג של בית שימוש נייד שניתן להציב בכל מקום בבית. הצב/י אותו במקום קרוב כך שלא תצטרך/י ללכת לשירותים.
- התקן/י ידיות אחיזה ומעקות ליד האסלה ובתוך המקלחת. לעולם אין להשתמש במתלים למגבות כדי למשוך את עצמך למעלה. הם אינם חזקים דיים כדי לתמוך במשקלך.
- התקן/י מדבקות נגד החלקה על רצפת האמבטיה או המקלחת שלך.
- קנה/י כיסא למקלחת וראש מקלחת נישא כך שתוכל/י לשבת בזמן המקלחת.

- בעת קימה משכיבה, שב/י מספר דקות לפני שתעמוד/י.
 - הנח/י חפצים בארונות המטבח וחדר המקלחת בגובה הכתפיים כדי שלא תצטרך/י להתאמץ להגיע אליהם או להתכופף נמוך מדי.
 - כשאת/ה נמצא/ת בפגישה עם ספק שירותי הרפואה שלך ב-MSK, יידע/י אותך לגבי התרופות שאת/ה נוטל/ת. תרופות מסוימות עלולות להגדיל את הסיכון שלך ליפול. זה כולל תרופות מרשם ותרופות ללא מרשם.
 - הישארי/י פעיל/ה פיזית. ביצוע פעולות יומיומיות פשוטות, כגון הליכה, עשוי לסייע לך להישאר חזק/ה ובעל/ת יכולת תנועה משופרת.
- אם את/ה חושש/ת לגבי הסיכון שלך לנפילה, שוחח/י עם ספק שירותי הרפואה שלך.

משאבים נוספים

למידע נוסף אודות הדרכים למניעת נפילות בבית, ניתן לקרוא את חוברת המידע של המרכזים לבקרת מחלות ומניעתן (CDC) *Check for Safety* (בדיקת *A Home Fall Prevention Checklist for Older Adult* (בדיקת בטיחות: צ'ק ליסט למניעת נפילות בבית למבוגרים). החוברת זמינה באנגלית ובספרדית בכתובת www.cdc.gov/steady/patient.html או בטלפון 800-232-4636 (CDC-INFO-800).

אם יש לך שאלות, יש להתקשר ישירות לאחד מאנשי הצוות הטיפולי שלך. אם את/ה מטופל/ת ב-MSK ויש לך צורך בקשר עם איש צוות רפואי אחרי השעה 17:00 בערב, במהלך סוף השבוע או בזמן חופשות, יש להתקשר לטלפון 212-639-2000.

למשאבים נוספים אנא בקר/י ב- www.mskcc.org/pe כדי לחפש בספריה הוירטואלית שלנו.

What You Can Do to Avoid Falling - Last updated on August 4, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center-ל- הזכויות בבעלות ושמורות ל-