חינוך למטופל ולמטפל

מה אפשר לעשות כדי להימנע מנפילה

מידע זה מתאר מה ניתן לעשות כדי להימנע מנפילה בבית ובמהלך הפגישות שלך 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. בנוסף, לאחר נפילה ייתכן שיהיה לך צורך בבדיקות נוספות, כגון סריקות דימות בתהודה מגנטית (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 מנפילה.
- את/ה מרגיש/ה חלש/ה, 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 (קיבלת תרופה שגרמה 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 מסוימות נגד דיכאון וחרדה.
  - תרופות לשיכוך כאבים, כגון תרופות אופיואידיות.
  - נוזלים בהזנה תוך-ורידית (נוזלים המוזנים לתוך הוריד).
  - כל תרופה שגורמת לך להרגיש עייפות או סחרחורת.

עליך לוודא כי ספקי הרפואה שלך ב-MSK מודעים לכל התרופות שאת/ה נוטל/ת, כולל תרופות במרשם ותרופות ללא מרשם. תרופות מסוימות עלולות להגדיל את הסיכון שלך לנפילה.

כיצד להימנע מנפילה 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.

עצות אלה יכולות לסייע לך להישאר בטוח/ה ולהימנע מנפילות בזמן שהותך ב-MSK:

- מומלץ להגיע לפגישה עם מישהו שיכול לסייע לך להתמצא.
- אם את/ה עושה שימוש 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* (www.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 מעבר לעמידה.
- בעת קימה מישיבה, 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, חפש/י כפתור מצוקה שבאמצעותו ניתן לקרוא לעזרה.

כיצד להימנע מנפילה בבית

עצות אלה יכולות לסייע לך להישאר בטוח/ה ולהימנע מנפילות כשאת/ה נמצא/ת בביתך:

- סדר/י את הרהיטים שלך כך שיהיה באפשרותך 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), השג/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 נייד כך שיהיה באפשרותך לשבת בזמן המקלחת.
- בעת קימה משכיבה, שב/י מספר דקות לפני מעבר לעמידה.
- הנח/י חפצים בארונות המטבח וחדר המקלחת בגובה הכתפיים כדי שלא תצטרך/י להתאמץ להגיע אליהם או להתכופף נמוך מדי.
- הישאר/י פעיל/ה פיזית. ביצוע פעולות יומיומיות פשוטות, כגון הליכה, עשוי לסייע לך להישאר חזק/ה ובעל/ת יכולת תנועה משופרת.

שוחח/י עם ספק שירותי הרפואה שלך אם קיים חשש לגבי הסיכון שלך לנפילה.

משאבים נוספים

לקבלת מידע נוסף אודות מניעת נפילות בבית, ניתן לקרוא את החוברת של המרכז לבקרת מחלות ומניעתן (CDC) *בדיקת בטיחות: רשימת מטלות לביצוע עבור הגיל השלישי למניעת נפילות בבית*. החוברת זמינה בשפות אנגלית וספרדית בקישור www.cdc.gov/steadi/pdf/steadi-brochure-checkforsafety-508.pdf או באמצעות התקשרות למספר 800-232-4636 (CDC-INFO-800).

בכל שאלה או בעיה פנה אל איש הצוות הרפואי המטפל בך. חבר בצוות הטיפול שלך יענה על שאלותיך בימים שני עד שישי, בין השעות 9:00 בבוקר עד 17:00 בערב מחוץ למסגרת זמן זו, ניתן להשאיר הודעה, או לשוחח עם ספק אחר ב-MSK. תמיד ישנם רופא או אחות בתורנות. אם אינך בטוח/ה כיצד להשיג את ספק שירותי הרפואה שלך, יש להתקשר למספר 212-639-2000.

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

כל הזכויות בבעלות ושמורות ל-Memorial Sloan Kettering Cancer Center