



חינוך למטופל ולמטפל

# מה אפשר לעשות כדי להימנע מנפילה

מידע זה מתאר מה ניתן לעשות כדי להימנע מנפילה 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 בכך ולהאריך את השהות שלך בבית החולים. ייתכן שגם תצטרך/י בדיקות נוספות עקב נפילה, כגון בדיקות א.מ. 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 מנפילה.
- 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 מסוימות 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](http://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* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/safe-shoes](http://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, ספרי/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 מנפילה בבית

להלן מספר עצות שיסייעו לשמור על בטיחותך וימנעו נפילה בבית:

- סדר/י את הרהיטים שלך כך שתוכל/י להסתובב בבית מבלי שמשוהו 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 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.
- הישאר/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: 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](http://www.cdc.gov/steady/patient.html) או בטלפון 800-232-4636 (800--800 CDC-INFO).

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000

למשאבים נוספים אנא בקר/י ב- [www.mskcc.org/pe](http://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 כל הזכויות בבעלות ושמורות ל-