



מניעת נפילות בבית

לאחר שחרור משיקום



צעדים פשוטים לבית בטוח יותר

לאחר תקופת אשפוז ושיקום עלול להיות סיכון מוגבר לנפילות, במיוחד כאשר קיימים חולשה, ירידה בשיוי המשקל, קושי בהליכה, סחרחורת או שינוי בתרופות.

מניעת נפילות מתחילה בהכנת הבית, שימוש נכון בעזרי הליכה והקפדה על ההמלצות שקיבלתם מצוות השיקום.



סביבה בטוחה
וללא מכשולים



נעליים מתאימות
ויוציבות



תאורה טובה
בכל שעות היממה



שימוש נכון בעזרי
הליכה



עזרה והשגחה
לפי הצורך



בית בטוח
משפר איכות חיים



יחד, נצמצם את הסיכון לנפילות
ונשמור על עצמאות וביטחון בבית.



GASHER
NeuroBridge

גשר לשיקום בטוח
המחלקה לשיקום נוירולוגי
המרכז הרפואי הגריאטרי דורות
[GASHER.org.il](https://www.gasher.org.il)



בית בטוח

מפחית את הסיכון לנפילה

הכינו את הבית למניעת נפילות



סביבה מסודרת, מוארת וללא מכשולים
היא חלק חשוב ממניעת נפילות.

פנו מעברים מחפצים,
כבלים ורהיטים מיותרים.



הסירו או קבעו היטב
שטיחים שעלולים להחליק.



הקפידו על תאורה טובה,
במיוחד בדרך לשירותים בלילה.



שמרו חפצים שימושיים
במקום נגיש כדי להימנע מטיפוס
או התכנפות מסוכנת.



היזהרו מרצפה רטובה
או חלקה.



השתמשו במעקות
ובמאחזי יד בהתאם
להמלצת הצוות.



בית בטוח
הוא צעד
חשוב בדרך
להחלמה
ושמירה
על ביטחון.



GASHER
NeuroBridge
גשר לשיקום בטוח

המחלקה לשיקום נוירולוגי
המרכז הרפואי הגריאטרי דורות
GASHER.org.il



התאמות קטנות בבית
עושות הבדל גדול!

הליכה ומעברים בטוחים

אל תמהרו – קומו והלכו בבטחה

- עברו משכיבה לישיבה ומישיבה לעמידה בהדרגה. המתינו מספר שניות לפני תחילת ההליכה.



- השתמשו בהליכון, מקל או אביזר אחר כפי שהומלץ על ידי צוות השיקום.



- נעלו נעליים סגורות, יציבות ומתאימות. הימנעו מכפכפים או הליכה יחפה.



- אל תישענו על רהיטים שאינם יציבים. השתמשו במאחזי יד או במעקות.



- אם נדרשת השגחה או עזרה בהליכה – אל תלכו לבד.



חשוב לזכור!

אל תשנו או תפסיקו שימוש באביזר הליכה ללא התייעצות עם איש מקצוע.



הקפדה על הליכה בטוחה מפחיתה את הסיכון לנפילה ומסייעת לשמור על העצמאות והביטחון.



GASHER
NeuroBridge
גשר לשיקום בטוח

המחלקה לשיקום נוירולוגי
המרכז הרפואי הגריאטרי דורות
GASHER.org.il



בית בטוח

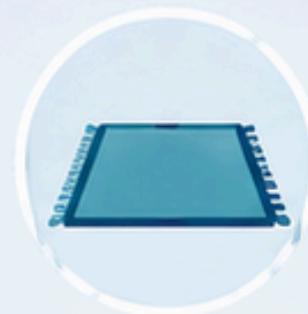
מפתח להפחתת נפילות



התאמות פשוטות בבית יכולות
למנוע נפילות ושמור על עצמאות
ובטיחות ביום-יום.



**סביבה בטוחה היום
היא איכות חיים מחר**



הסירו מכשולים

הסירו שטיחים, כבלים
וחפצים מהמעבר.



תאורה טובה

הקפידו על תאורה חזקה
בכל הבית, במיוחד בלילה.



נעליים נוחות ובטוחות

נעילו נעליים סגורות,
יציבות ובעלות סוליה
שאינה מחליקה.



מעקות ומאחדים

התקינו מאחזי יד במקלחת,
בשירותים ובמדרגות.



ריהוט יציב ונגיש

השתמשו בריהוט יציב
וגללו בגובה מתאים.



גובה מיטה מתאים

ודאו שהמיטה בגובה
נוח לכניסה וליציאה.



סדר וארגון

שמרו על סדר בבית
כדי למנוע מעידות.



מכשיר טלפון נגיש

מקמו טלפון נייד או קווי
נגיש בכל חדר.



בטיחות בחדר הרחצה

התקינו מחצלת נגד החלקה
ושקללו שימוש במושב
אסלה מוגבה.



GASHER
NeuroBridge
גשר לשיקום בטוח

המחלקה לשיקום נוירולוגי
המרכז הרפואי הגריאטרי דורות
GASHER.org.il

יחד, נצמצם את הסיכון לנפילות
ונשמור על עצמאות וביטחון בבית



הרגלים קטנים

השפעה גדולה על הבטיחות



סביבת בית בטוחה, שימוש נכון
בעזרים והרגלים יומיומיים –
כולם יחד מסייעים למניעת נפילות
ולשמירה על עצמאות ואיכות חיים.



בטיחות מתחילה בבית –
השקעה קטנה, הגנה גדולה!



GASHER
NeuroBridge
גשר לשיקום בטוח

המחלקה לשיקום נוירולוגי
המרכז הרפואי הגריאטרי דורות
GASHER.org.il



טיפים חשובים למניעת נפילות בבית



שמרו על סדר וניקיון
הסירו מכשולים, חפצים מיותרים
וכבלים מהרצפה.



דאגו לתאורה טובה
הקפידו על תאורה מספקת בכל החדרים,
במיוחד בלילה ובמעברים.



בחרו הנעלה מתאימה
נעולים סגורות, יציבות, עם סוליה
מונעת החלקה.



התקינו מעקות ותמיכות אחיזה
במקלחת, שירותים, במדרגות
ובאזורים מועדים להחלקה.



השתמשו בעזרים לפי הצורך
מקל, הליכון או אביזרי תמיכה נוספים –
להגברת הבטחון והיציבות.



בקשו עזרה כשצריך
היון להתבייש לבקש סיוע
בפעילויות מאתגרות.

יחד, יוצרים בית בטוח
לעצמאות ולחמשק דרך בטוחה



טעויות שכדאי להימנע מהן

כדי לשמור על בטיחות בבית

- ☒ תכנון נכון
- ☒ התאמה אישית
- ☒ סביבה בטוחה
- ☒ תשומת לב יומיומית
- ☒ עצמאות וביטחון



מניעה חכמה

היא המפתח לבית
בטוח ולשיקום מוצלח!

✗ חפצים ותקלות בדרך

שטיחים לא מקועים, כבלים על הרצפה
או חפצים הפזורים במעברים.



✗ תאורה לא מספקת

מעברים, מדרגות וחדרים חשוכים
מגבירים את הסיכון לנפילה.



✗ נעליים לא מתאימות

נעליים חלקות או ללא תמיכה
עלולות להוביל להחלקה.



✗ מהירות ונסיסות מיותרת

קימה פתאומית, ירידה מהירה או נשיאת משאות כבדים
מגדילות את הסיכון לאיבוד שיווי משקל.



✗ התעלמות מבעיות רפואיות

סחרחורת, ירידה בראייה או נימול –
חשוב לדווח לצוות ולהתאים את הסביבה.



GASHER
NeuroBridge

גשר לשיקום בטוח

המחלקה לשיקום נוירולוגי
המרכז הרפואי הגריאטרי דורות

 GASHER.org.il



זכרו:

סביבה בטוחה והתנהלות נכונה
מצמצמות את הסיכון לנפילות!

