

מעון רוגלית לחינוך מיוחד
בפיקוח משרד הרווחה והשירותים החברתיים

נפילות ומניעתן בקרב אוכלוסיה

בעלת מוגבלת שכלית

התפתחותית.

2014



עריכה והדרכה: ר.ת.ק- בוזגלו אתי

מושב נווה מיכאל ד.ג האלה מיקוד 99865 טל. 02-9919537, פקס 02-9920910

E-mail: mrlm@017.net.il

מעון רוגלית לחינוך מיוחד בפיקוח משרד הרווחה והשירותים החברתיים

נפילה מוגדרת כאירוע שבעקבותיו מוצא עצמו האדם באופן לא מכוון על משטח אחר, הנמצא נמוך ממקום הימצאו הקודם (אייזן 2001).

נפילות בקרב האוכלוסייה הן תופעה נפוצה, המהווה בעיה חמורה הן בשל שכיחותה והן בשל תוצאותיה. פציעות מהוות את הגורם השישי בגודלו למוות בקרב אנשים מבוגרים, בני 65 ומעלה, כשנפילות מהוות גורם עיקרי לתופעה. לתוצאות הנפילה השלכות רבות על איכות ותוחלת חייו של האדם.

גורמי סיכון לנפילות:

חלק קטן מהנפילות נגרמות עקב גורם יחיד הניתן לזיהוי, אך רוב הנפילות נגרמות משילוב של מספר סיבות פנימיות, סביבתיות או כאלה הקשורים לפעילות. זיהוי והערכת גורמי הסיכון לנפילות והשלכותיהן יאפשר להבין את מנגנון הנפילה ולפתח פעולות ופתרונות להתמודדות ואף לצמצום ו/או למניעה.

1. זקנה

לפי ארגון הבריאות העולמי אדם עם פיגור שכלי נחשב זקן החל מהעשור השישי לחייו. ישנם חוקרים שחולקים על כך, אך ההסכמה הכללית היא כי תהליך ההזדקנות מתחיל מוקדם יותר מאשר האוכלוסייה הרגילה, כבר בשנות ה-50. ההזדקנות יכולה לערער יכולות תפקודיות, קוגניטיביות ואחרות שהושגו במאמץ רב במשך השנים.

2. מין

מחקרים הראו סבירות גבוה לנפילות בקרב נשים מזו של גברים.

3. ירידה במצב הגופני

מעון רוגלית לחינוך מיוחד בפיקוח משרד הרווחה והשירותים החברתיים

עם חלוף השנים מאבד הגוף מגמישותו ומיציבותו, הגוף אינו זקוף כבעבר, ההליכה הופכת איטית. באופן כללי ניתן לצפות כי לאנשים הלוקים בשכלם סיכוי גדול לסבול מבעיות תנועה וסבירות גבוהה לנפילות וזאת בגלל אורח חיים פאסיבי הנובע מחוסר תובנה ומודעות לחשיבות התנועה. בעיות תנועה נובעות גם משימוש ממושך בתרופות נוירוטיות שמדכאות תנועה יזומה וגורמות לנוקשות שרירים וכדומה.

4. מצב בריאותי כרוני

מחלות כרוניות גורמות בגיל מבוגר להגבלת התנועה וביציבות הגוף, פוגעת בשיווי המשקל וגורמות לסחרחורת. אנשים מזדקנים עם פיגור שכלי דומים כל כך לעמיתיהם באוכלוסיה הרחבה באפיונים של אובדן ניידות: ריבוי מחלות ותרופות התורמים את חלקן לאובדן היציבות ולהגברת ההפרעות בהליכה.

5. תרופות והשפעתן

נטילת תרופות מסוימות מגדילה את פוטנציאל תופעות הלוואי כמו בלבול ונפילה. בין תרופות אלה ניתן למצוא תרופות להרגעה ולשינה ותרופות אנטי אפילפטיות היכולות לפגוע בערנות, ביציבותו ובשיווי משקלו של האדם. לא רק סוג התרופה קובע את תרומתה לסיכון אלא גם המינון.

6. גורמי סיכון סביבתיים

הסביבה הפיזית יכולה לאפשר או להקשות על התפקוד בפעילות שונות, בעיקר לגבי אנשים עם מוגבלות. מידת התלות של אנשים עם מוגבלות בסביבה הפיזית ובהתאמה לצורכיהם גבוהה יותר מזו של אנשים ללא מוגבלות. גורמים מרכזיים: תאורה לקויה, תנועה חיצונית בלתי צפויה, העדר מעקה, מבנה מדרגות לקוי, מזג אויר קשה ובעיקר ביגוד ונעליים לא מתאימים.

דרכי טיפול הערכה ומניעה

כ-30% מבני 65 ומעלה מדווחים על נפילות בסביבת מגוריהם לפחות פעם אחת בשנה. הסיכון לנפילות עולה עם הגיל, זאת בשל גורמים אישיים, כגון: מצב בריאותי וטיפול תרופתי, יכולת ניידות ומצב נפשי, וכן גורמים סביבתיים, כגון: משטחים מחליקים, סביבה עמוסה במכשולים, בעיות תאורה ועוד. נפילות אלו עלולות לגרום לשברים ולקשיי ניידות, ולפיכך להשפיע על איכות החיים ומידת עצמאותו של האדם.

ברוב הסיכונים לנפילות ניתן לטפל, הן רפואית והן באמצעות התאמת הסביבה.

מעון רוגלית לחינוך מיוחד בפיקוח משרד הרווחה והשירותים החברתיים

להלן מספר טיפים והמלצות לשינויים שניתן לערוך בסביבת מגורינו ובאביזרי העזר שיכולים לשמש אותנו על מנת למזער סיכונים, למנוע נפילות ולהעלות את רמת הבטיחות האישית בגיל המבוגר.

בכניסה לבית יש לדאוג לתאורה מספקת בחדר המדרגות. בבניינים משותפים, ניתן לבקש מחשמלאי להאריך את זמן התאורה הדולקת בחדרי מדרגות, או לדאוג לתאורה קבועה. יש לחזק את המעקה במקומו. ניתן להדביק פסים למניעת החלקה באם המדרגות מחליקות, ורצוי בצבע זוהר בחושך.

מחדר המגורים כדאי להוציא שטיחים עקב סכנת היתקלות או החלקה. במידה ובוחרים להשאיר את השטיח יש להיעזר ברשת למניעת החלקה, הניתנת להשגה בחנויות שטיחים ו"עשה זאת בעצמך".

במידה וקיים קושי בקימה מכיסא, כורסא או מיטה בגלל גובהם הנמוך ניתן להיעזר בקוביות הגבהה המונחות תחת רגלי הרהיט.

יש לשמור על תאורה דולקת גם במשך הלילה. לשם כך יש להשתמש בגוף תאורה המאיר מספיק את המעברים בבית אך לא מסנוור. בחורף מומלץ להטעין תאורת חירום בחדר המגורים ובחדר השינה.

חדרי רחצה ושירותים מסוכנים יותר עקב המשטחים החלקלקים, הרטיבות, גופי החימום בהם אנו משתמשים וכד'. בחדרי רחצה חשוב להתקין מאחזי יד על מנת להגביר יציבות ולהקטין סיכוי לנפילה. כדאי להשתמש במאחזים בצבע המנוגד לצבע הקירות על מנת להבליט את מיקום המאחז.

באמבטיה ניתן להשתמש בספסל רחצה או כיסא רחצה מיוחד המאפשר מעבר בישיבה לתוך האמבט וכן רחצה בישיבה. חשוב לבדוק שכיסא הרחצה יציב דיו, אינו מתנדנד ואינו מחליק, בעל משענת גב ומשענות ידיים שיקלו על ישיבה וקימה מהכיסא.

כדאי לפרוס בחדר שטיחים למניעת החלקה. כמו כן קיימות מדבקות למניעת החלקה המיועדות להדבקה בתוך האמבט. רצוי להימנע מנעילת הדלת, על מנת שניתן יהיה לחלץ אדם שנפל בחדר, ולענוד את שעוני המצוקה גם בזמן רחצה.

לחימום חדר הרחצה אפשר להשתמש בתנור או מפזר חום, אך חשוב לבודדו מחפצים אחרים. ניתן להתקין את גוף החימום על הקיר ולהאריך את חוט ההפעלה כך שלא יידרש טיפוס כדי להדליק ולכבות.

מעון רוגלית לחינוך מיוחד בפיקוח משרד הרווחה והשירותים החברתיים

על מנת להימנע מכוויות, קיימים התקנים לברזים בחדר האמבטיה ובמטבח, הפועלים באמצעות חיישן המגיב לחום. זרם המים מופסק כאשר הטמפרטורה עולה מעל מידה סבירה ובכך נמנעת סכנת כוויה בעת רחצה. פתרון אחר הוא לבקש מאיש מקצוע לכוון את גוף החימום בתרמוסטט הדוד לחום שימנע כוויות.
בחדר השירותים רצוי מאוד להתקין מאחזים לתמיכה, ולמי שמתקשה בישיבה וקימה מהאסלה מומלץ להיעזר בהגבהת אסלה, המיוצבת על מושב האסלה ומאפשרת קימה נוחה יותר.

כאשר מתלבשים בחורף יש להקפיד על לבוש מתאים ובשכבות. כשקר מאד ניתן ללבוש "מכנסי גטקס" מתחת לבגדים. לשינה, פיגימה מבד משי או סאטן מחממת ומפחיתה את מידת החיכוך עם הסדין לעומת בדים אחרים, ומסייעת לנוע במעברים וביסובובים במיטה. כאמצעי בטיחות יש לבדוק כל מקרה לגופו, ולוודא שהמעברים והסיבובים לא נעשים בקלות יתר, ועלולים להביא לנפילה. במידה וקיימת נטייה לנפילות, ובייחוד לאנשים עם אוסטיאופורוזיס (בריחת סידן מהעצמות), מומלץ ללבוש מגן ירכיים (Hip Protector), המקטין את הסכנה לשבר צוואר הירך כתוצאה מנפילה.

אנשים המתקשים להתכופף ולגרוב גרביים יכולים להיעזר בגורב גרביים, המאפשר ביצוע הפעולה בישיבה ללא צורך בכיפוף או הרמת הברך. עבור נעילת נעליים, ניתן להשתמש בשרוכים אלסטיים המוכנסים באופן חד פעמי לנעל, ואין צורך בקשירת שרוכים חוזרת.

ביציאתנו לרחוב יש לנעול נעליים עם סוליות מונעות החלקה. יש לדאוג ללבוש קונטרסטי לתנאי התאורה בזמן שהותנו בחוץ – בחושך יש ללבוש בגדים בהירים ולהיעזר במחזירי אור. כך יש גם לתחזק אביזרי ניידות שברשותנו – לבדוק תקינות מעצורים בכיסא הגלגלים, חידוש גומיות במידה ונשחקו מרגליות הקביים, המקלות או ההליכונים ויציבות האביזר.

במטבח יש לנקוט באמצעי זהירות למניעת החלקה ושריפות. עזרים חיצוניים כגון שעון עצר (טיימר) עם צלצול יכול לשמש כתזכורת שמיעתית לכיבוי התנור או הגז. במצבים אחרים, כשאין פיקוח מתאים בבית, אפשר לסגור לחלוטין את ברז הגז או להסיר את כפתורי הגז והתנור למניעת שימוש במכשירים אלו.

מעון רוגלית לחינוך מיוחד בפיקוח משרד הרווחה והשירותים החברתיים

בחורף אנו משתמשים פעמים רבות בקומקום חשמלי לחימום מים ומזיגתם. קשיים בהרמת הקומקום או בתחושה עלולים לגרום לשפיכת המים או הפלת הקומקום. למניעת סכנה ניתן להשתמש במתקן מזיגה, המאפשר מזיגת תכולת הקומקום בהטיה קלה בלבד וללא צורך בהרמת הקומקום.

יש למקם כלים שבשימוש תדיר בהישג יד, במקומות נגישים שאינם גבוהים, כדי שיהיה קל להגיע אליהם. כלים או קופסאות שימורים שאינם נצרכים ברמה היומיומית ניתן לאחסן בארונות מרוחקים יותר. נוכל להימנע מטיפוס באמצעות שימוש ב"יד עזר" המאפשרת הגעה למקומות מרוחקים ואיסוף חפצים שאוחסנו במקומות גבוהים (קופסאות שימורים, בגדים) או חפצים שנפלו. אביזרי עזר רבים ומגוונים מסייעים לנו בשמירה על עצמאותנו ובטיחותנו.

עיסוק בפעילות גופנית באופן סדיר תורמת לחיזוק ויציבות הגוף. פעילות גופנית סדירה הינה ההגנה הטובה ביותר מפני נפילות.

מעון רוגלית לחינוך מיוחד בפיקוח משרד הרווחה והשירותים החברתיים

פעילות למניעת נפילות במסגרת המעון

כל דייר ייבדק על ידי הפיזיותרפיסט ותבוצע הערכת רמת הסיכון לנפילה באמצעות מבחנים קליניים מקובלים.

מיפוי: איתור אוכלוסיית היעד:

- דיירים אשר נפלו בעבר- על פי דוחות אירועים חריגים.
- דיירים אשר נמצאים בסכנה לנפילה על פי המלצת הרופא, בהתייחס ל: תרופות המעלות סכנה לנפילה, כגון: תרופות לשינה, להרגעה, משתנים, תרופות המורידות לחץ דם וכדומה.
- בעיות יציבות ומחלות רקע, CVA: פרקינסון וכדומה.
- רמה קוגניטיבית המאפשרת שיתוף פעולה.
- הסכמת הדייר להשתתפות בתוכנית ושיתוף פעולה מצידו.

הפעלת התוכנית המצוינת לעיל.

הדרכה:

- **הדרכה לצוות** -תועבר לצוות המעון הדרכה שמטרתה העלאת המודעות ומתן מידע לגבי נושא הנפילות, משמעותן והדרכים למניעתן, וכן העלאת מידת שיתוף הפעולה של אנשי הצוות השונים לטובת הגברת יעילות ההתערבות. לכל איש צוות יוסבר תפקידו ויוגדר תחום אחריותו במסגרת התוכנית.
- **הדרכה לצוות המטפל בדיירים הנמצאים בכיסאות גלגלים.**
שלמות ובטיחות השימוש בכסא גלגלים, הליכון, תקינותם. עבודה בצורה בטוחה ולהיות ערני וקשוב לדייר. העברה מכיסא גלגלים למיטה, ממיטה לכיסא וכדומה. שימוש בעזרים ובציוד למניעת נפילות כגון: קסדה, כסא אמבט ועוד.
- **הדרכה לדיירי המעון**

מעון רוגלית לחינוך מיוחד בפיקוח משרד הרווחה והשירותים החברתיים

הדרכה שמטרתה הגברת המודעות לנושא הנפילות, הסבר על התוכנית ועידוד הדיירים המתאימים לקחת בה חלק פעיל.

▪ מניעה - עבודת אחזקה וטיפול למניעת מפגעים

אנשי התחזוקה, הפיזיותרפיסט יבקרו בחדרי הדיירים משתתפי התוכנית ויתנו המלצות לגבי הצעדים שיש לנקוט על מנת להפחית את גורמי הסיכון לנפילות, הן בסביבת החדר והן בסביבת המוסד: שטיחים, תאורה לקויה, צורך בידיות אחיזה ומשטחים למניעת החלקה במקלחת וכדומה. השינויים וההתאמות יבוצעו בסיוע אנשי האחזקה של המעון.

▪ טיפולי פיזיותרפיה {באחריות הפיזיותרפיסט}

חיזוק שרירי הרגליים ע"י תרגילים רפואיים.

שיפור טווח תנועה של המפרקים בדגש על הגב והצוואר ע"י תרגילים רפואיים ומובילזציות הנעשות ע"י הפיזיותרפיסט.

תרגילים ממוקדים לשיפור שיווי המשקל.

תרגול מעשי של קימה מהרצפה, כך שבמידה ונפלת תדע כיצד לקום.

מקורות ידע:

▪ טיפולי פיזיותרפיה לשיקום ומניעת נפילות.

▪ תוכנית התערבות למניעת נפילות- בית אבות ליאון רקאנטי, דיור מוגן לאוכלוסיה המבוגרת.

▪ http://www.old.health.gov.il/Download/pages/ger_nofall.pdf

▪ [http://physio-](http://physio-tnoa.co.il/%D7%98%D7%99%D7%A4%D7%95%D7%9C%D7%99%D7%9D/%D7%98%D7%99%D7%A4%D7%95%D7%9C%D7%99-%D7%A4%D7%99%D7%96%D7%99%D7%95%D7%AA%D7%A8%D7%A4%D7%99%D7%94-%D7%9C%D7%A9%D7%99%D7%A7%D7%95%D7%9D-%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9B%D7%94-%D7%95%D7%9E%D7%A0%D7%99%D7%A2)

[tnoa.co.il/%D7%98%D7%99%D7%A4%D7%95%D7%9C%D7%99%D7%9D/%D7%98%D7%99%D7%A4%D7%95%D7%9C%D7%99-%D7%A4%D7%99%D7%96%D7%99%D7%95%D7%AA%D7%A8%D7%A4%D7%99%D7%94-%D7%9C%D7%A9%D7%99%D7%A7%D7%95%D7%9D-%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9B%D7%94-%D7%95%D7%9E%D7%A0%D7%99%D7%A2](http://physio-tnoa.co.il/%D7%98%D7%99%D7%A4%D7%95%D7%9C%D7%99%D7%9D/%D7%98%D7%99%D7%A4%D7%95%D7%9C%D7%99-%D7%A4%D7%99%D7%96%D7%99%D7%95%D7%AA%D7%A8%D7%A4%D7%99%D7%94-%D7%9C%D7%A9%D7%99%D7%A7%D7%95%D7%9D-%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9B%D7%94-%D7%95%D7%9E%D7%A0%D7%99%D7%A2)

מעון רוגלית לחינוך מיוחד
בפיקוח משרד הרווחה והשירותים החברתיים

▪ מצורף טופס ריכוז נפילות – נכתב בעזרתה של אראלה קמין פיזיותרפיסטית רכזת תחום בריאות אליאור.

טבלת ריכוז נפילות

ת.ז. שם	גיל	מין	רמת פיגור	תאריך נפילה ושעת נפילה	תוצאות נפילה	ציין מקום, מתחם דירת/ חיצוני	מס נפילות לדיר בשנה	תרופות פסיכאט ריות אפילפס יה שינה	סיבת הנפיל ה ומי נכח	מצב ניידות עצמאי אביזר תמיכה מרותק	אוסטופורו זיס במידה וידוע	מצב תזונתי Hb t.pro תקין	מצב ראייה תקין/ לא תקין	מחלות כלליות נאורולוגיות ריאה מטבוליות