

## מניעת נפילות במחלקה לרפואה דחופה (מלר"ד)

הטופס מנוסח בלשון זכר אך מיועד לנשים וגברים כאחד

### מטופל ומלווים יקרים,

בכל גיל קיים סיכון לנפילות ולפגיעות במסגרת האשפוז בבתי החולים, אולם בגיל המבוגר השכיחות של מקרים אילו גדלה בצורה משמעותית. על מנת להפחית את הסיכון, להלן מספר הנחיות בנושא מניעת נפילות ושמירה על סביבה בטוחה במהלך שהותך במחלקה לרפואה דחופה. אנא קרא אותם בעיון. הצוות המטפל ישמח לענות על שאלות נוספות.

### סביבה בטוחה

- יש להתהלך באזורים יבשים ו**להימנע מהליכה בעת שטיפת הרצפה** או באזורים עמוסים בצידוד.
- בעת שכיבה במיטה, בקש מהמלווה או מאיש צוות לוודא כי דפנות המיטה מורמות, מעצורי הגלגלים נעולים והמיטה במצב נמוך.

### תנועה

- חשוב להשתמש בהליכון / מקל / כיסא גלגלים במידה והליכתך אינה יציבה.
- במקרה של שימוש בכיסא גלגלים, יש לשמור על מעצורים סגורים בעת קימה / מעבר / המתנה.
- מומלץ לנעול נעליים יציבות, נוחות וסגורות מאחור. יש עדיפות לנעליים עם סוליות המונעות החלקה. נעלי פלסטיק (כגון "קרוקס") מסוכנות לשימוש (נוטות להחלקה במקומות רטובים).
- כל מעבר מישיבה לעמידה עלול לגרום לשינויים בלחץ דם ותחושת סחרחורת ועל כן חשוב להימנע מקימה באופן פתאומי.
- במידה והנך סובל ממוגבלות בראיה או בשמיעה, הקפד להשתמש באביזרים המתאימים כגון משקפיים ומכשירי שמיעה.

### טיפול תרופתי

- לידיעתך, לעיתים טיפול תרופתי עלול לגרום למצב של הפרעות בערנות, אי יציבות או טשטוש. בדוק עם האחיות האם אתה מטופל בתרופות כאילו.
- נטילת תרופות מְשִׁתְנֹות או משלשלות עלולות להוות גורם סיכון לנפילה עקב הצורך לגשת לשירותים בתדירות גבוהה.
- במקרה שאתה מטופל בתרופות הנ"ל, יש לרדת מהמיטה ולהתהלך בליווי בלבד.

### עזור לנו כדי שנוכל לעזור לך ☺ !

- שיתוף הפעולה שלך ושל משפחתך חשובים ביותר!
- אנו ממליצים על ליווי של בן משפחה / מטפל לצד המטופל בזמן השהות במלר"ד.
- השתמש/י בפעמון הנמצא ליד המיטה, על מנת לקרוא לצוות בכל שאלה ובקשה.
- במידה והמלווה עוזב מטופל המצוי באי שקט ו/או סכנת נפילה (אף לדקות ספורות) עליו ליידע את האחיות !

### מטופל יקר, הקפד על הוראות הבטיחות למענך!