

מניעת נפילות בדרך למרחב המוגן

רקע

במצבי חירום ביטחוניים, ישנה חשיבות עליונה להגעה מהירה ובטוחה של כלל מקבלי השירות למרחבים מוגנים. אוכלוסיות רבות במסגרות הרווחה – ובמיוחד מבוגרים, אנשים עם מוגבלויות פיזיות, קוגניטיביות או רגשיות – מתמודדות עם אתגרים ייחודיים המגבירים את הסיכון לנפילות ולחבלות במהלך פינוי חירום. לאור זאת, יש לפעול באופן יזום לתכנון הסביבה וההתנהלות במסגרות, כדי להבטיח מרחב מוגן שאינו רק בטחוני – אלא גם נגיש ובטוח מבחינה פיזית. מטרת מסמך זה היא להעלות מודעות לגורמי הסיכון ולהציע דרכי פעולה לצמצום הסיכון לנפילות בעת מעבר למרחבים המוגנים.

גורמי סיכון

במצב המתוח שאנחנו נמצאים בו כרגע, נבקש להפנות תשומת לב לכמה גורמי סיכון ייחודיים בהקשר של מקבלי השירות שלנו:

- קושי בניידות במהירות הנדרשת על מנת להגיע בבטחה למרחב המוגן.
- קושי במעברים – שכיבה לישיבה, ישיבה לעמידה, עמידה להליכה.
- ירידה בתפקוד החושים – שמיעה (אזעקה), ראייה (זיהוי מכשולים) וכו'.
- נטילת תרופות – המשפיעות על ערנות, שיווי משקל וכו'.
- ליקוי בהבנה, בלבול וחרדה.
- גורמים סביבתיים – מעבר צר, מכשולים, מדרגות, הליכה יחפה או עם גרביים/נעלי בית.
- שימוש בעזרי נידות ו/או בנעליים רפואיות.

כיצד נפחית סיכון לנפילה וחבלה במהלך התרעה:

- **סביבה בטוחה** – יצירת מסלול וסדר כניסה למרחב המוגן, כולל מיקום קבוע במידת האפשר.
- **פינוי מכשולים מהדרך** – שטיחים, רהיטים, נעליים, כבלים, עציצים וכו'.
- **מיקום** – שהות קרובה למרחב המוגן לאלה עם קושי בניידות.
- **לבוש הולם** – בגדים נוחים תואמי מידה, נעליים סגורות ותומכות.
- **השגחה וליווי** – הגעה מהירה למקבלי השירות הצריכים יותר זמן, מתן תמיכה בזמן מנוחה, רחצה ושירותים ובלילה.
- **תרגול** – תרגול המסלול למרחב המוגן יחד עם מקבלי השירות הרלוונטיים; מומלץ תרגול יומי כחלק משמירה על אורח חיים פעיל.
- **תאורה וסימון** – השארת אור חירום בלילה במסלול אל המרחב המוגן, צביעת פתחים בצבע זוהר בחושך.
- **הנגשה** – התקנת מעקות, מאחזים, מדבקות מונעות החלקה בהתאם להמלצת צוות הפיזיותרפיה.
- **הדרכה** – הדרכת צוות ותרגול משותף על המסלולים הבטוחים, גורמי סיכון או אירועים חריגים

סיוע מקצועי

הפיזיותרפיסט/ית במחוז הוא/היא כתובת מקצועית לתמיכה, חוסן ופתרון אתגרים מקצועיים בזמן חירום.

מאחלים ימים שקטים ובטוחים לכולם