

מרכז המומחיות 'גדולות בשנים'
עמותת נשים לגופן



נשים לגופן المرأة وكيانها
Women and their Bodies

יציקות

איך נפחית את
הסיכון לנפילות?



מרכז המומחיות 'גדולות בשנים'
עמותת נשים לגופן



נכתב ע"י צוות עמותת נשים לגופן
רוני נוף מלץ, מנהלת מרכז הידע והפעולה
דנה וינברג, מנכ"לית
נאוה ברורמן, יו"ר העמותה
אור רם, מנהלת מרכז הידע והפעולה בעבר

עריכה מדעית:
שיר פרינגרו, פיזיותרפיסטית מוסמכת

עיצוב:
ורד וידנפלד,
מנחה, מאמנת ומעצבת גרפית



בתמיכת חברת מגדל
המסייעת לנו בקידום בריאותן
של נשים גדולות בשנים



יציבות

בעשורים המאוחרים של חיינו רבות מאיתנו חוששות מפילות אשר עלולות לגרום לנו לפגיעה פיזית וריגשית משמעותית. נפילות הן אירוע לא צפוי והן עלולות לקרות במהלך פעילות יומיומית. חשש מפילות הוא טבעי והגיוני. על אף שהנושא אינו נעים, חשוב לעסוק בו. ידוע לנו כיום שכ-1,000 מבוגרות ומבוגרים נופלים מדי יום בישראל. נשים מאריכות חיים יותר מבעבר ואנו חיות בממוצע ארבע שנים יותר מגברים, ואולי זו הסיבה שנשים מדווחות על נפילות יותר מגברים.



האם ידעת שגורמי הסיכון התורמים לנפילות ידועים ואנו יכולות להשפיע עליהם?

אורחי הסיכון

נהוג לחלק את גורמי הסיכון לגורמים פנימיים ולגורמים חיצוניים.

גורמים פנימיים



הקשורים למצבנו הפיזי והנפשי

מצבים כרוניים כמו:

סכרת

שבץ מוחי

דלקת פרקים

פרקינסון ודמנציה

שליטה על הסוגרים

גיל

חולשת שרירים

תחושת סחרחורת

מצב כפות הרגליים

ירידה בראייה ובשמיעה

ירידת לחץ דם בשינוי תנוחה

קשיים בשיווי משקל ובהליכה

ירידה לא רצונית במשקל



*בעליות אוטובנות, והאיווח
אנשים עם טרשת נפוצה
ופאיטות בעמוד השדרה,
נמצאים בסיכון אבוה יותר
לנפילות ביחס לאוכלוסייה
הכללית. השכיחות של נפילות
בקרה אנשים מלדקניטות
עם אוטובנות היא כפולה
מלו של אנשים לקניטות.
ללא אוטובנות.*



טוראי הסיכון

גורמים חיצוניים



הקשורים לסביבה והשפעותיה



מדרגות מסוכנות

(מדרגות שבורות או עקומות)



אמבטיה לא מותאמת

(העדר מעקה בטיחות, רצפה חלקה)



מכשולים המהווים סכנה

(שטיח מקופל, משטח רטוב, גובה לא אחיד)



השפעה של תרופות

(קראו בהמשך על סקירת תרופות)



תאורה עמומה או חלשה



הפחד מנפילות ומנפילות חוזרות

הפחד מנפילות עלול לגרום לנו להגביל את טווחי התנועה שלנו ומהווה גורם סיכון כשלעצמו. חשוב שלא נבהל בגלל קיומו של גורם סיכון אחד. רוב הנפילות מעל גיל 65 נגרמות משילוב של מספר גורמי סיכון, ולכן חשוב שנכיר את גורמי הסיכון ואת דרכי ההתמודדות עמם כדי להפחית את הסיכון.



שימוש שגוי באביזרי עזר

שימוש לא נכון באביזרי עזר לניידות (מקל הליכה, הליכון).



משקפיים מולטי פוקליים פוגעים בתפיסת העומק (כדאי לשקול להחליף למשקפי ראייה רגילים למרחק בעת הליכה וכדומה).

כואב נדבדב על פה

מה אנחנו יכולות לעשות כדי לשפר את מצבנו ביחס לגורמים הפנימיים ולהפחית את הסיכון שלנו ליפול?



חווה קושי בהליכה או בשמירה על שיווי המשקל?



האם עדכנת את רופאת המשפחה?



האם את יודעת מהי סקירת תרופות?



חשוב לעדכן את הרופאה אם נפלנו, או אם אנו חוששות ליפול, או אם אנו מרגישות קושי בהליכה ובשמירה על שיווי המשקל.



מומלץ להתייעץ עם הרופאה או הרוקחת. האם נטילת תוסף תזונה של ויטמין D, לשיפור בריאות העצמות והשרירים, נכונה עבורנו.

סקירת תרופות

ישנן תרופות העלולות להגביר גורמי סיכון לנפילות כמו למשל סחרחורות, ולכן מומלץ לבקש מהרופא.ה לעבור אתנו יחד על רשימת התרופות שאנו נוטלות, כולל תרופות ללא מרשם. הליך זה נקרא **סקירת תרופות**, במהלכה מבוצע מעקב אחר הטיפול התרופתי הקבוע ומבוצע תהליך של איזון והתאמת המינוים. מומלץ לבצע את הבדיקה אחת לשנה.



הסקירה נעשית על ידי רוקח.ת, רופא.ת משפחה ו/או הרופאים.ות מומחים



הסקירה כוללת בחינה מקיפה אודות כלל הטיפול התרופתי הניתן



נבחנות תופעות לוואי, והאם יש צורך בהחלפת תרופה או בשינוי מינון



מעל גיל 75 ישנה זכאות לבצע את הסקירה עם רוקח.ת המומחים לנושא



מומלץ להתייעץ האם נטילת תוסף תזונה של ויטמין D לשיפור בריאות העצמות והשרירים, נכונה עבורנו

במסגרת ההתייעצות וסקירת התרופות אנו מציעות לבקש ייעוץ על אפשרויות טיפוליות אחרות שאינן כוללות תרופות המעלות את הסיכון לנפילות, הכוללות פעילות גופנית מתונה ומתאמת, פיזיותרפיה, ריפוי בעיסוק, הידרותרפיה, הרפיה ועוד.



בריאות תנועתית

להישאר פעילות



הידעת שפעילות גופנית קבועה מסייעת לבריאות וליציבות?

הידעת שישנן פעילויות המשפרות את שיווי המשקל ומחזקות את הרגליים?



*פעילות גופנית קבועה מסייעת כאופן
מאמצי לשיפור הבריאות וההרצאה
הכללית ותורמת רבות לחיפוק הביטחון.*

ישנו קשר בין איזון ריגשי ופנימי לשיווי משקל פיזי. ככל שנהיה יותר מרוכזות וממוקדות בפעולות שאנו מבצעות, הסיכוי ליפול קטן. לעומת זאת, ביצוע פעולות בהיסח הדעת או במצב של מתח ומחשבות טורדניות משפיע לרעה על הריכוז והקשב שלנו ועלול להגדיל את הסיכוי שלנו ליפול.



כדי להפחית את הסיכון לנפילות חשוב לעסוק בפעילות גופנית אשר משפרת את שיווי המשקל ומחזקת את הרגליים. פעילויות כאלה יכולות להיות עבודה כנגד התנגדות (משקולות), הליכה, יוגה, פילאטיס, טאי צ'י ופעילויות דומות.

אפשרות נוספת מומלצת היא להתייעץ עם פיזיותרפיסטית ולקבל הנחיות לתרגול יומיומי שיכלול לימוד טכניקות ותרגילים שונים לשיפור שיווי המשקל, לחיזוק השרירים ולשיפור ההליכה. טיפול פיזיותרפי מסייע למנוע נפילות ובשיקום מהיר יותר לאחר נפילה כדי לסייע, בין היתר, במניעה של נפילה חוזרת. התרגול מותאם לצרכים וליכולות של כל מטופלת, ויש לעשות אותו בהתאם להנחיית הפיזיותרפיסטית.

בדיקות תקופתיות

ראיה, שמיעה ומצב כפות הרגליים



מתי לאחרונה ביצעת בדיקת ראייה?

בגיל מבוגר, מחלות ראייה ועיניים הופכות להיות נפוצות יותר ועל כן מומלץ לבצע בדיקות אלו בתכיפות גבוהה יותר - אחת לשנתיים. בדיקת ראייה אינה פולשנית ומתבצעת על ידי רופאת עיניים או אופטומטריסטית בצורה ידנית או ממוחשבת. הפנייה לבדיקה תוכלי לקבל מרופאת המשפחה שלך ובהתאם לצורך.

מחקרים מהנים האחרונות מצאו קשר בין ירידה באיכות השמיעה לנפילות



האם את חשה ירידה בשמיעה?

ירידה באיכות השמיעה נפוצה מאד בגיל מבוגר, מחקרים מצאו כי 30% מבניו 60 ומעלה נוטים לפתח קשיי שמיעה בדרגות שונות. בשנים האחרונות פותחו שלל מכשירים שיכולים להקל על קשיים בשמיעה ואף לשקם אותה, הם מעוצבים בצורה שנראית פחות לעין ונוחים יותר מבעבר לשימוש יום יומי. למשל, ישנם מכשירים שמתחברים ל-Bluetooth, לרמקולים, לטלפונים ניידים ועוד. במידה ונחוש ירידה בשמיעה, ו/או מקבל פידבקים מהסובבים לגבי ירידה בשמיעה, מומלץ לתאם תור לביצוע בדיקה. ככל שהבעיה אינה מטופלת, היא עלולה להחרף לאורך הזמן. מומלץ לבצע בדיקת שמיעה אחת לשנתיים.

בדיקות תקופתיות

ראיה, שמיעה ומצב כפות הרגליים



האם את יודעת מה מצבן של כפות הרגליים שלך?

בריאות, תנועתיות וגמישות של כפות הרגליים חשובה מאד לשמירה על יציבה נכונה, חלוקת משקל גוף מאוזנת ושמירה על שיווי משקל. בתרגול תנועתי חשוב לשים דגש גם על תנועתיות כפות הרגליים, הנעת הבהונות, שיפור חלוקת משקל בעמידה על כל חלקי כף הרגל ועיסוי הרקמות של סוליות כף הרגל. את התרגול חשוב שנעשה במידה המתאימה לנו וליכולותינו.

מומלץ להתייעץ עם אורתופדי או פיזיותרפיסטית כדי לבחון אם יש לנו בעיות בכפות הרגליים, והאם נכון עבורנו להתנהל עם נעליים גם בבית.

כאידה וההמלצה האתקאיה עבורך היא להתנהל ארבעית הפאון עם נעליים, אוחל:

לנעול נעליים עם תמיכה טובה בעלות סוליה מותאמת, מונעת החלקה, בעלות תומך קרסול וללא עקב.



להימנע מנעילת נעלי עקב שאינן מטיבות עם כפות הרגליים שלנו ועם היציבה והיציבות שלנו.



סביבה ביתית בטוחה

פעולות שנוכל לעשות כדי לשפר את מצבנו ביחס
לגורמים החיצוניים:



הידעת שרוב הנפילות
מתרחשות בבית?

האם ביצעת שינויים בביתך
להפחתת הסיכון ליפול?



האם ביתך עמוס
בחפצים?

האם בדקת אם ביתך
מואר מספיק?



מרבית הנפילות מתרחשות בבית.

ישנן פעולות רבות שנוכל לעשות כדי להפוך את הסביבה הביתית שלנו לבטוחה יותר ולהוריד משמעותית את הסיכון לנפילה בביתנו. אנו מציעות להיעזר בבניויות משפחה או בחברים. את או בעלת מקצוע בביצוע ההתאמות בבית. לפניך רשימת פעולות שמומלץ לבצע במרחב הבית כדי להפחית משמעותית את הסיכון לנפילות וליצור לעצמנו סביבה בטוחה יותר:

נשתדל לדאוג שביתנו לא יהיה עמוס בחפצים או רהיטים ולפנות את הרצפה ממכשולים או מחפצים מפוזרים שעלולים לגרום למעידה כגון: עיתונים, ספרים, בגדים, נעלים ועוד.



כדאי לאחסן חפצים וכלים אשר בשימוש תדיר בארונות או במדפים גישים שלא דורשים מאיתנו לטפס. במידה ואנו נאלצים לטפס, מומלץ לטפס על שרפרף או סולם יציבים ורחבים עם מעקה ולהמנע משימוש בכיסא.



נעדיף רחצה במקלחון הבטוח יותר משימוש באמבטיה. הצבת כסא פלסטיק יציב, שימוש בפסי הדבקה מונעי החלקה והקפדה להתנגב לפני היציאה מהמקלחון או האמבטיה, וכן שימוש בסבון נוזלי הבטוח יותר מסבון מוצק.



התקנת מושב הגבהה יציב לאסלה בעת הצורך. הימנעות מנעילת דלת חדר השירותים/הרחצה מבפנים.



התקנת מעקה בטיחות ותאורה מספקת במדרגות הבית. תיקון מדרגות רופפות או לא שלמות כך שגובה כל המדרגות יהיה זהה וכן, התקנת מעקות בטיחות לצד ובתוך האמבטיה או המקלחון והשירותים.



הנחת הטלפון במקום גיש ונח, הכנת רשימה של מספרי טלפון חיוניים בכתב גדול וברור.



שימוש במכשירי חשמל אלחוטיים, הצמדת חוטי חשמל וכבלים לאורך הקירות כך שלא יהוו מכשול.



בדיקה שהשטיחים נצמדים לרצפה ואינם מחליקים או זזים.




מומלץ להתקין לחצן מצוקה - העדפה ללחצן דמוי צמיד או שרשרת שאפשר לענוד על הגוף.




תאורת הבית


לדעת ולבדוק




בלילה, להשאיר אור
דולק במסדרון או
מחוץ לחדר השינה



נמקם מנורת לילה
קרוב למיטה
ובמיקום נגיש



ככל שאנו מתבגרות,
אנו זקוקות לתאורה
חזקה יותר כדי לראות
טוב. מומלץ אפילו
לשקול מתגים
הזהירים בחושך



נשקול לתלות
וילונות
קלי משקל או
תריסים
כדי למנוע סינוור
מאור השמש
בשעות מסויימות

מעברים הדרגתיים ואביזרי עזר



האם את חשה סחרחורות
בעת שינוי תנוחה?

נשתדל לקום בהדרגה/באיטיות משכיבה לישיבה ומישיבה לעמידה ולהמתין כמה רגעים לפני תחילת תנועה. לפני מעבר משכיבה או מישיבה ממושכת לעמידה מומלץ להניע מעט את הגוף ואת כפות הרגליים בתנועה סיבובית עדינה.

דרך הפעולה הזאת חשובה במיוחד אם אנו סובלות מסחרחורות (עקב ירידה חדה בלחץ הדם) בעת שינויי תנוחה. שינויי תנוחה איטיים, כמו קימה איטית מישיבה לעמידה, מאפשרים לגוף להסתגל למצב החדש ללא סחרחורות וסכנה של איבוד שיווי משקל ונפילה.



האם שקלת שימוש
באביזר עזר?



במידת הצורך, שימוש במקל או בהליכון מונע ביעילות נפילות. המעבר להסתייעות באביזר עזר נראה לעין יכול אמנם להרתיע, אך חשוב לשמור על בריאותנו ועל יכולתנו להיות בתנועה בטוחה ולהימנע, ככל הניתן, מנפילות.

אם אנו חשות ירידה ביציבות, מומלץ להתייעץ עם פיזיותרפיסטית בבחירת אביזר העזר המתאים ביותר עבורנו ולקבל הדרכה על צורת השימוש הנכונה והבטיחותית. יש להעדיף אביזר עזר שניתן להתאימו לגובה.



תזונה, סידן וויטמין D



כמה כוסות מים את שותה ביום?

תזונה מאוזנת ושתייה בכמות מספקת חשובות לבריאותנו ויכולות להשפיע גם על הפחתת הסיכון שלנו לנפילות. מומלץ להקפיד על מועדי ארוחות לאורך היום, שמירה על רמת סוכר מאוזנת בדם, ושתייה מרובה (8-10 כוסות מים ביום).



האם את מקפידה על תזונה עתירה בסידן?



סידן הינו מינרל המצוי בעיקר בעצמות. מחסור בסידן הוא אחד הגורמים לאוסטאופורוזיס (ירידה בצפיפות העצם), מחלה שקיים בה סיכון מוגבר לשברים, במיוחד לשבר בצוואר הירך. המקור העיקרי לסידן הוא חלב ומוצרי חלב, אך גם אם אנו לא צורכות מוצרי חלב ניתן לצרוך סידן בתזונה מותאמת או עם תוספים. בגיל מבוגר עולה השכיחות של אי סבילות ללקטוז (סוכר החלב), המתבטאת בנפיחות בבטן, גזים ואי נוחות ויציאות רכות עד שלשול לאחר צריכת מוצרים המכילים לקטוז. מצב זה יכול להקשות על צריכת חלב ומוצרים, ולגרור ירידה בצריכת הסידן. במקרים אלו מומלץ לצרוך מזונות נוספים אחרים המכילים סידן כמו עלים ירוקים, שקדים וכד' וכן להתייעץ עם רופא.ה או רוקח.ת על נטילת תוסף סידן. את התוסף מומלץ לקחת לאחר ארוחה לא חלבית.

קפאין פוגע בספיגת הסידן ולכן מומלץ לצמצם את צריכת הקפאין ולהשתדל לא לצרוך יותר מ-3 כוסות ביום של קפה, תה או משקה אחר המכיל קפאין.

ויטמין D



האם שקלת ליטול תוספי
סידן וויטמין D?



ויטמין D חשוב לספיגת סידן בגוף.

עם הגיל, היכולת של הגוף לייצר ויטמין זה פוחתת, ולכן מומלץ לקחת תוסף של ויטמין זה ולהתייעץ עם רופאה או רוקח.ת על המינון המתאים לנו.

בכדי להעשיר את רמות הסידן וויטמין D מומלץ לאכול מאכלים המכילים אותם למשל חלב מועשר, גבינות, סרדינים, סלמון, טונה, ביצים, כבד, ברוקולי, תרד, אגוזי ברזיל וטחינה משומשום מלא.

כמו כן, במקרה שאנו חשות חוסר יציבות רצוי להימנע מצריכת אלכוהול.



תלונה שתירה בסידן ובוויטמין D
שנוכה לצורך תחלוקת עצמות תקינה.



החשש ליפול



האם את חוששת ליפול?



האם החשש ליפול גורם לך להימנע מפעולות מסוימות?

נשים רבות מתארות חשש מנפילות הנוטה אף להתעצם לאחר נפילה קודמת. למרות שניתן להבין חשש זה, חשוב לזכור כי הפחד מנפילות הוא גורם סיכון בפני עצמו. הוא פוגע בביטחון העצמי ועלול לגרום לנו להימנע מתנועה ולהפסיק פעילות יומיומית או פעילות גופנית שעשינו קודם לכן. הפעילות הגופנית בעלת חשיבות גדולה ביותר לשמירה על יציבות ובריאות הגוף והפחתת הפעילות מובילה לנוקשות במפרקים ולחולשת שרירים, ואלה מעלים עוד יותר את הסיכון לנפילות.

ההתמודדות הטובה ביותר עם החשש מנפילות היא להמשיך להיות פעילות, לבצע משימות יומיומיות ולעסוק בפעילות גופנית שאנו נהנות ממנה. כך גדל הסיכוי שנתמיד. אחת הדרכים להפחתת החשש הזה היא הכרת הגורמים לנפילות ויישום הדרכים הרבות להפחתת הסיכון ליפול.



אם קרה ונפלת יותר מפעם בשנה מומלץ ללמוד מהי הטכניקה הנכונה שבאמצעותה רצוי לקום מהרצפה. ניתן להיעזר בפיזיותרפיסטית לעניין זה. הפניה לפיזיותרפיה תוכלי לקבל מרופאת המשפחה. כמו כן, מומלץ לשקול לעגוד לחצן מצוקה למקרה של נפילה נוספת.

דלדול רקמת שריר

Sarcopenia



האם את חשה ירידה
בכוח השרירים?

האם את חשה ירידה
ביציבות בזמן הליכה?



השרירים הם רקמה חשובה ביותר בגוף האדם, בזכותם אנחנו יכולות לנוע במרחב ולעשות פעולות שונות. השריר גם ממלא תפקיד חשוב בתהליכים פיזיולוגיים שונים כמו חמצון הגוף ופירוק הסוכרים.

עם ההתקדמות בגיל, השרירים מידלדלים.

דלדול ברקמת השריר
(באנגלית: Sarcopenia)
הוא מצב של ירידה מעבר
לנורמה, באיטה ובכוח של
השריר. הדבר אורט
לטיפול הנ"ל, כאשר
שכיחות התופעות הולכת
ועולה ככל שאנו מליקנות.

חולשה ←

עייפות ←

ירידה ביכולת ההליכה ←

חוסר שיווי משקל ←

ירידה בתפקוד ←

הדרכים לעכב דלדול שרירים כוללות בעיקרן שימוש בשרירים וחיזוקם באמצעות פעילות גופנית מותאמת, תנועתיות רבה ככל הניתן ביום יום כגון הליכה, עלייה במדרגות, עבודות פיזיות קלות כמו גינון, סידור ובישול - המשמרות מגוון יכולות תנועה פונקציונלית, נטילת תוסף של ויטמין D והקפדה על תזונה נכונה - על כל אלה פירטנו מעלה.

אוסטאופורוזיס

(בריחת סידן)



האם את יודעת מה זה
אוסטאופורוזיס?

הידעת שאפשר להאט את
ההחמרה של אוסטאופורוזיס?



האם ביצעת בדיקת צפיפות עצם
(DXA) בחמש השנים האחרונות?

אוסטאופורוזיס (OSTEOPOROSIS) היא דלדול של רקמת העצם. כלומר, העצם שלנו הופכת להיות פחות דחוסה וצפופה וחשופה יותר לשברים. רמת דחיסות העצם שונה מאשה לאשה ונקבעת ע"י גורמים תורשתיים וגורמים סביבתיים. הגורמים הסביבתיים כוללים, בין היתר, תזונה, פעילות גופנית, מחלות והשפעה של טיפולים שונים שנעשו במהלך השנים.



נשים מצויות ברמת סיכון גבוהה יותר מאשר גברים לחלות באוסטאופורוזיס. אצל נשים יורדת דחיסות רקמת העצם לאחר הפסקת המחזור החודשי ולכן ישנה ירידה הדרגתית ומתמשכת בכמות העצם ובצפיפותה, בעיקר בהשפעת ירידה בהפרשת ההורמון אסטרוגן.



קצב איבוד העצם הוא איטי יחסית: בין 1% לכמה אחוזים בודדים בשנה. אולם עם השנים מדובר באובדן מצטבר, שאליו מתלווים שינויים במבנה העצם. התוצאה של התהליכים האלה היא ירידה בצפיפות העצם ובחוזקה וסיכון גבוה יותר להופעת שברים.

אוסטאופורוזיס (בריחת סידן)

גורמים שונים משפיעים על הסיכויים לחלות באוסטאופורוזיס כגון:



מחלות כרוניות שונות, שימוש ממושך בתרופות מסוימות

זריכה מופרפת *se* אלכוהול או קפאין



חוסר בוויטמינים ומינרלים והעיקר ויטמין D וסידן

קרובות משפחה מרצה ראשונה *se* לקו במחלה



עברים בעבר *se* נארו כחצאה מטראומה

שכיבה ממושכת - *se* בעקבות מחלה



נשים בעלות מבנה גוף קטן ורזה יותר עלולות להיות בסיכון גבוה יותר לפתח אוסטאופורוזיס.



אוסטאופורוזיס היא לרוב "מחלה שקטה"



ההולכת ומתפתחת בהדרגה בלי שחשים בה משום שהיא אינה גורמת לכאבים כלשהם. נוסף על כך, התסמין העיקרי שלה - הנטייה ללקות בשברים - עלול שלא להתגלות במשך שנים רבות פשוט משום שלא סבלנו משברים כלשהם. השברים שנגרמים בגלל בריחת סידן יכולים להופיע כמעט בכל עצם בגוף, אולם הם שכיחים במיוחד בחוליות עמוד השדרה, בשורש כף היד ובצוואר עצם הירך. בחוליות עמוד השדרה יכולה המחלה לבוא לידי ביטוי לא רק בשברים אלא גם בעקמת, באובדן גובה, בהגבלות תנועה ובכאבים מתמשכים ולכן, בגיל המבוגר חשוב להיות במעקב של רופא.ה או של אחות אחרי הגובה והמשקל.

אוסטאופורוזיס היא מצב כרוני...



אך אפשר להאט את החמרתה באמצעות תרופות ושינוי אורח החיים. ככל שמאבחנו את המחלה מוקדם יותר, כך ניתן להפחית את נזקה. האבחנה נעשית באמצעות בדיקת צפיפות עצם (DXA). זוהי בדיקה שמומלץ לכל אישה לעשות אחת לחמש שנים החל מגיל 60 שנים (לגברים - החל מגיל 70 שנים). במקרה של סיכון מוגבר ללקות באוסטאופורוזיס, מומלץ לעשות את הבדיקה לראשונה כבר בגיל 50. לעיתים אוסטאופורוזיס מאובחנת בעקבות שבר שנגרם שלא כתוצאה מטרומה או עקב נפילה שלא מגובה (בעקבות מעידה).

טיפול באוסטאופורוזיס כולל שינויים באורח החיים ולקיחת תרופות



לנשים הנמצאות בסיכון לאוסטאופורוזיס מומלץ לתרגל התעמלות בונה עצם כגון הליכה, עבודה מתונה עם משקולות ועבודה כנגד משקל גוף. כמו כן, מומלץ לשמור על תזונה נכונה, חשיפה מבוקרת לשמש וצריכה מוגברת של סידן ושל ויטמין D ממזון או מתוספי תזונה. כאשר יש ירידה ניכרת בצפיפות העצם מומלץ לקבל גם טיפול תרופתי לאוסטאופורוזיס. ישנן מגוון תרופות לטיפול באוסטאופורוזיס ואנו ממליצות לפנות לייעוץ רפואי כדי לקבל התאמה אישית.




אם ישנה אבחנה לאוסטאופורוזיס, חשוב להדווק אחת לפחות את צפיפות העצם.



נשים לגופן المرأة וכיאنها
Women and Their Bodies

עמותת 'נשים לגופן' פועלת להובלת שינוי ולהעלאת מודעות בנושאי גוף, מיניות ובריאות של נערות ונשים בישראל. העמותה הוקמה ב-2005 והיא משמשת קורת גג לכלל תחומי הידע המקצועיים בתחום באמצעות פעולה בשני אפיקים מרכזיים: איסוף והפצת ידע בהיר ונגיש באמצעות ספרים, חוברות ודפי מידע; וכן עבודה בסדנאות ובקבוצות ידע ופעולה בשפות: עברית, ערבית, רוסית ואמהרית. בעמותה שותפות נשות מקצוע בתחומי הרפואה, המגדר והשינוי חברתי, המייצגות מגוון רחב של תרבויות, דתות, חברות וגילים מכל רחבי הארץ.

חפשו אותנו באתר: www.wtb.org.il

 בפייסבוק

 או באינסטגרם

להזמנת סדנאות ולפרטים נוספים:

sadnaot@gmail.com



רשימת מקורות



התכנית הלאומית למניעת נפילות, משרד הבריאות.

המלצות למניעת נפילות בסביבה הביתית והציבורית, מרכז רפואי כרמל
מקבוצת קופת חולים כללית.

ד"ר גל איתי (2022), מחקר ישראלי: ירידה בשמיעה מגבירה את הסיכון לנפילות אצל קשישים, ynet.

ד"ר דליות דניאל (2023), דלדול שרירים אצל קשישים (סרקופניה),
קופת חולים כללית.

ד"ר פלורנטין דנה, ד"ר מושקוביץ יבגני, ד"ר כהן קובי (2020),
אוסטאופורוזיס - בריחת סידן, קופת חולים כללית.

ד"ר רדומיסלסקי זוריאן (2022), הולכים על בטוח: מניעת נפילות ושיפור הניידות בגיל השלישי, מכבי שירותי בריאות.

ד"ר רואש ונסה (2022), אוסטיאופורוזיס - מידע רפואי, מכבי שירותי בריאות.

טנצר לירז (2018), מניעת נפילות בגיל השלישי, קופת חולים כללית.

מכשירי שמיעה עשויים לשפר את שיווי המשקל, מכון שטיינר.

פרופ' יקוביץ אסתר (2016), להזדקן עם מוגבלות תפקודית,
משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים.

רם אור, וינברג דנה, ברורמן נאוה, ד"ר שחר-אוחיון סיגל, ד"ר להד קרני,
תמיר טל, בדיקות חשובות לנשים בגילאי +60, עמותת נשים לגופן.

רם אור, וינברג דנה, ברורמן נאוה, טנדלר רותי, מוסיפות איכות לשנים - בריאות ואיכות חיים לנשים בגיל +60, עמותת נשים לגופן.

Health Benefits of Treating Hearing Loss - Overview,
Hearing Partnership.

Researchers Find Hearing Aids May Improve Balance (2014),
The Hearing Review.a