

הטלת שתן לילית - NOCTURIA



- בגיל המבוגר קיימת סכנה גבוהה לנפילות
- קימה מספר פעמים בלילה לשירותים מגדילה משמעותית את הסיכון לנפילה



מה ניתן לעשות כדי ליצור סביבה בטוחה ולהפחית את הסיכון לנפילה?

להשתמש באמצעים סופגי שתן כדי לא לרוץ לשירותים



לא לשתות 2-3 שעות לפני השינה \ במהלך השינה



ללבוש ביגוד נוח וקל לפתיחה והורדה



ליטול תרופות משתנות בבוקר (בהתייעצות עם רופא)



להשאיר אור דולק בשירותים ואו בדרך לשירותים



להניח אביזר עזר להליכה קרוב למיטה



להגביה את מושב האסלה (ע"פ הצורך)



לפנות את הדרך לשירותים מחפצים (כולל מרבדים ושטיחים)



לישון על מיטה בגובה נוח לקימה



להתקין מאחזים בשירותים ליד



לא לשטוף את הבית עם חומר מבריק ומחליק



נכתב ונערך ע"י:

סיגל ציגלר, נועה נסים, מאי דיאב, אפגאן עינאש, מנאר צרצור, במסגרת קורס שיקום רצפת האגן, העמותה לקידום הפיזיותרפיה, 2020