

איך לטפל בחתכי סכין מטבח

כדי למנוע חתכים במהלך הבישולים והעבודה במטבח, בחרו סכין חדשה; כן, דווקא חדשה. הסיכויים של סכין חדשה להחליק ולהישמש נמוך כיום יותר. ואם בכל זאת עשיתם את המהלך השגוי, ודם התחיל לרדת, הנה כמה עצות לטיפול בחתך (וגם: מתי לקבל עזרה):

1. שטפו את החתך תחת זרם המים הקרים. הקור יסייע גם לעצור את הדם מום.
2. כסו את החתך, כאשר אתם משיי תמשים בבד נקי, והפעילו לחץ ישיר על הפצע עד 10 דקות.
3. ברגע שהדימום פסק, מרחו על



החתך מעט משחה אנטיביוטית וכסו אותו באגר מרבה. המשחה תמנע מהפי לטטר להידבק לפצע.

4. שמרו על החתך יבש למשך כשלושה ימים. אם התחבשות נרטבת, החליפו אותה. לפצע רך ולח לוקח זמן ארוך יותר להחלים.
5. בדקו סימנים לזיהום, כמו אדמומיות, רגישות או חום. אם וריקת הטטנוס האחרונה שלכם היתה לפני יותר מחמש שנים (או יותר מכך, שאתם אפילו לא זוכרים מתי) – התייעצו ברופא. באופן כללי, חתכי מטבח הם נקיים, אבל אם הנשק שלכם היה חלוד או מלוכלך, או אם הפצע שלכם הוא דקירה עמוקה – ייתכן שתזדקקו לחיזוק.

ומתי לגשת לרופא? אם הפצע נפער, ממשיך לרמם, או התרחש מעל למפרק, ייתכן שתזדקקו לתפריים בהקדם האפשרי. אם חתכתם קצה אצבע, הפעילו לחץ על הפצע ורצו לחדר מיון. קחו איתכם גם את קצה האצבע – עטפו אותה בכר לך, הכניסו לשקית פלסטיק אטומה, והניחו את השקית על קרח.



צילום: סי.די. בנק

איך להתאים את סניבת המגורים לגיל הזהב

לראו לתאורה חזקה יותר באזורי עבודה, כמו המטבח. מומלץ להשתמש בתאורת פלורסנט, שאינה צורכת חשמל רב מדי. יש להוסיף תאורת התמצאות ללילה ליד המיטה ובאזור השירותים – לנוחות מירבית. לחילופין ניתן להשתמש במפסק אוטומטי, שנדלק כאשר קמים מהמיטה.

מדרגות – רצוי שיהיו כמה שפחות מדרגות בסביבת מגוריו של הקשיש. אם יש מדרגות, מומלץ לראו לידית אחיזה נוחה ותקנית, המסייעת בעלייה ובירידה מהן.

טלפון – רצוי שיהיו כמה מכשירי טלפון בבית. מכשיר אחד ליד המיטה לשעת חירום, ומכשיר נוסף בחדר המגורים. יש לשמור את מספרי הטלפון של חברי משפחה, רופא המשפחה, מגן דוד, מכבי אש, וכן של שכן שגר קרוב. מספרים אלה כדאי לכתיב תוב בגדול, ולקבע במקום ידוע מראש, קרוב למכשיר הטלפון.

לשים מגן שטיח מתחתיו. מגן מסוג זה ניתן לרכוש ברשתות עשה זאת בעצמך או בחנויות השטיחים.

בלי בית – אבירים שהקשיש נזקק להם באופן יומיומי יש לקרב לאזור נגיש בהרמת יד. זאת כדי למנוע עמידה על קצות האצבעות, או לחילופין למנוע התכופות על הברכיים. מומלץ להשתמש במגירות נשיות ליצור גישה נוחה יותר.

שירותים ואמבטיית – רצוי להותקן מקלחון במקום אמבטיה, במידת האפשר. יש לדאוג להרכבת ידיות אחיזה נוחות ותקניות בכל האזורים הרטובים בבית (חדרי שירותים ומקלחון). תוספת של שטיחוני אמבטי בתוך האזורים הרטובים תמנע החלקה. כמו כן רצוי להניח בתוך המקלחון כיסא מפלסטיק עם משענת – לשיבה נוחה בשעת הרחצה.

תאורה טובה – לרוב, קשישים נוטים לראות פחות טוב. לכן יש

אחת מסיבות המוות העיקריות בקרב אנשים בני 65 היא נפילות. בממוצע, בישראל מתרחשות כחצי מיליון נפילות קשישים בשנה. כ-60% מהן מתרחשות בבית.

מיגון הבית בפני ילדים קטנים הוא דבר ברור מאליו עבור כל הורה מתחיל. אבל לא כולם מודעים לכך שגם מבוגרים נוטים, פעמים רבות, למעורר ולהיפגע מנפילות שונות בביתם. הדבר עלול לגרום לאי נעימות רבה, במיוחד אם הקשיש נמצא לבדו בבית.

גלית פנינה אבינועם, אדריכלית פנים, היא מעצבת הבית של אחוזת בית – מרכז דיוור מוגן לגיל הזהב ברעננה. היא ממליצה לעצב את ביתו של האדם המבוגר בהתאם לצרכיו, באמצעות אבירים שימנעו או יפחיתו עד כמה שניתן נפילות ואירועים לא נעימים.

שטיחים – כדי למנוע החלקה של השטיח כאשר פוסעים עליו, יש

איך תדעו אם ילד אסתמטי זקוק לטיפול רפואי דחוף

אחד מכל 10 ילדים בגיל בית הספר יסבול מאסתמה. התקף אסתמה עלול להיות אירוע מפחיד להורים, כמו גם לילד. אם הילד שלכם סובל מאסתמה, יש ליצור עם הרופא, מבעוד מועד, תוכנית כתובה, שמפרטת כיצד להתמודד עם ההתקף. זוהי ההמלצה של מומחים ממרפאת מיו קליניק, התוכנית צריכה לכלול רשימה של קריטריונים, שיסייעו לכם לזהות מתי תסמיני האסתמה של הילד מחריפים, הופכים להיות חמורים ודורשים התייחסות רפואית. ככלל, במהלך התקף אסתמה, עדיף לקבל עזרה רפואית בשלב מוקדם. סימנים וסימפטומים, כמו שיעול מתגבר, קוצר נשימה או חרחורים וצפצופים – עשויים להצדיק צלצול לרופא של הילד או ביקור בחדר המיון. אצל ילדים הסובלים מאסתמה חמורה יכול להיות קשה לקבוע קצב נשימה ספציפי (מספר נשימות ברקה) במהלך התקף אסתמטי. סימנים וסימפטומים המעידים על



איורים: אורית ברגמן

כך שהילד עובר התקף אסתמה חמור וזקוק לטיפול רפואי מיידי:

- הילד נושם כל כך חזק, עד שהוא נאלץ להפסיק לדבר באמצע משפט כדי לסדר את נשימתו.
- הילד משתמש בשרירי הבטן שלו כדי לנשום.
- הילד מרחיב את הנחיריים כאשר הוא שואף אוויר פנימה.
- הבטן של הילד נשאבת מתחת לצלעות כאשר הוא נושם.

כתבה: ליאת משאט-פריזם