



מאפייני הנפילות בקרב קשישים המתגוררים בקהילה

מחקר SCOPE = Screening for Chronic Kidney Disease in Older Persons across Europe

יהודית מלצר^{1,2}, פרופ' יצחק מלצר², דר' ראדה ארצי מדבדיק², דר' אילן יהושע¹,
דר' שי קרמר¹, מרב גרין שמאי¹
'מכבי שירותי בריאות | ²אוניברסיטת בן גוריון בנגב

רקע מדעי

נפילות הן סיבת המוות השישית בקרב בני 65 ומעלה. בשנת 2021, ארגון הבריאות העולמי העריך כי כ-684,000 אנשים מתו כתוצאה מנפילות ברחבי העולם, וכי 37.3 מיליון נפילות גרמו לפגיעות חמורות. הפגיעות החמורות ביותר הן שברים ופגיעה מוחית טראומטית. עלויות הנפילות בקרב קשישים הן כ-50 מיליארד דולר בארה"ב והוצאות הבריאות באיחוד האירופי מוערכות ב-25 מיליארד אירו בשנה.

מטרות המחקר

- לבחון את מאפייני הנפילות (סיבה, מצב, מיקום, השלכות) בקרב קשישים החיים באופן עצמאי בקהילה, ולהשוות את מאפייני הנפילה בתוך הבית לעומת מחוץ לבית.
- לחקור את מאפייני הנפילה של משתתפים שנפגעו קשה כתוצאה מהנפילה.
- לבחון את מאפייני הנפילה בקרב הנבדקים: נשים לעומת גברים.

שיטות

המחקר "Screening for Chronic Kidney Disease" בקרב אנשים מבוגרים ברחבי אירופה (SCOPE), הוא מחקר עוקבה פרוספקטיבי רב-מרכזי שנמשך שנתיים שכלל 2,461 בני 75 ומעלה (340 מהם במרכז הישראלי), החיים באופן עצמאי בקהילה באוסטריה, גרמניה, ישראל, איטליה, הולנד, פולין וספרד.

המשתתפים ביקרו במרפאות הקופה וביצעו בדיקות שכללו: דמוגרפיה, הערכה גופנית קלינית, מספר מחלות ותרופות שנלקחו, פעילויות בסיסיות (ADL), סולם דיכאון גריאטרי (GDS), ביצועים פיזיים (SPPB) ובדיקות דם. בנוסף, נאספה ההיסטוריה של נפילות ונסיבותיהן לאורך שנות המחקר.

תוצאות

1754 מבוגרים בגיל ממוצע 80 שמילאו "דוח נפילות", דווחו על 2508 נפילות לאורך שלבי המחקר (62.5% נשים, 37.5% גברים). 938 (53.5%) נפילות דווחו בתחילת המחקר (זמן 0), 773 (44.1%) נפילות בשנה הראשונה ועד 12 חודשים מתחילת המחקר, 797 (45.4%) נפילות בין 12-24 חודשים מתחילת המחקר. התרחשויות הנפילות היו בסבירות גבוהה יותר מחוץ לבית ולא בבית (62.3% לעומת 37.7%, בהתאמה) (תרשים 1).

קשישים שדיווחו על נפילה, התבקשו לציין את הפעילות בה עסקו בעת נפילה. סיכום הממצאים מראה שהליכה דורגה כפעילות הגבוהה ביותר (64.6%), ויציאה או כניסה מהמיטה, או קימה מכיסא הייתה הפעילות השנייה שגרמה לאובדן שיווי משקל ונפילה (15.2%). (תרשים 2).

הנופלים דיווחו על הסיבות לנפילה, 50% מהנפילות יוחסו לתאונה, החלקה, התנגשות בחפץ, ו-28.3% יוחסו לליקוי בשיווי משקל ובהליכה. (תרשים 3). כ-42.1% מהנפילות הסתיימו ללא פציעה, בעוד ש-8.5% מהנפילות נגרמו שבר של אחת העצמות. (תרשים 4).

דיון ומסקנות

תוצאות מחקר זה מספקות תובנה לגבי נסיבות והשלכות של נפילות בקרב קשישים עצמאיים המתגוררים בקהילה ועשויות להציע דרכים אפשריות למניעת נפילות.

קשישים המתגוררים בקהילה צריכים להיזהר בעת יציאה מביתם ולנסות להכיר היטב את הסביבה שבה הם הולכים. סביר להמליץ להם יותר לבדוק את הסביבה ולאתר סכנות, להניע אותם לאמן את שיווי המשקל שלהם ולאזן באופן ספציפי תגובות תגובתיות למצב שבו שיווי משקל אובד באופן בלתי צפוי.

