

הערכת התוכנית למניעת נפילות בקרב זקנים



ד"ר איילת ברג-ורמן • ד"ר יפית כהן • ד"ר שירלי רזניצקי

התוכנית הופעלה ביזמת אנג' גריאטריה במשרד הבריאות וקרן הסיעוד במוסד לביטוח לאומי ובשיתוף עיריית ירושלים, עמותת ותיקי הגליל ויד שרה

שיטת המחקר



ראיונות טלפוניים עם 772 זקנים שהתקנה אצלם ערכה בחודשים ינואר-יוני 2023 (627 בירושלים, 121 בגליל העליון, 24 בבאר שבע).

הזקנים נשאלו על נפילות בחודש שלפני ההתקנה, ובחודש השלישי לאחר ההתקנה.

רקע



ניתן למנוע נפילות, בין היתר, על ידי פעילות גופנית, יצירת סביבה בטוחה, הדרכה, אמצעי עזר לשיפור שמיעה וראייה ונטילת ויטמינים



גורמי סיכון לנפילות: מפגעים וסיכונים בבית; ירידה ביציבות, במסת שרירים ובשיווי משקל; ירידה בראייה/בשמיעה; תופעות לוואי של תרופות



כרבע מבני 65+ נופלים לפחות פעם אחת בשנה (לפי משרד הבריאות)



נפילה בבית היא התאונה השכיחה ביותר בקרב זקנים שגורמת לתחלואה, להגבלת תפקוד ולתמותה

עלות האשפוזים של בני 65+ בבתי חולים בשנת 2022 מוערכת ביותר מ-350 מיליון ₪

מספר ימי אשפוז ממוצע כפול עלות יום אשפוז במחלקה פנימית



התוכנית

רכיבי הערכה:



פריטים אישיים לזקן: שרוכים אלסטיים, כף נעליים ארוכה



סלון: ערכה למניעת תזוזת שטיחים



חדר שינה: קוביות בגבהים שונים למיטה, שטיחים למניעת החלקה



כללי לבית:

גלאי עשן, תאורת חירום, פנס ובטריה, קופסה לתרופות, מנעול כפר, מתלה למפתח ליד הדלת, מתלה כביסה מתקפל, הגבהת כיסאות, פסי רמפה לסף דלתות, תופסנים להידוק חוטי חשמל וטלפון



חדר אמבטיה או שירותים: כיסא רחצה, שטיחון למניעת החלקה, יד עזר ארוכה, מושב לשירותים, ידיות אחיזה

מטרות התוכנית:

שיפור איכות החיים של זקנים בסיכון לנפילות

שילוב בפעילות חברתית

מניעת נפילות והקניית תחושת ביטחון

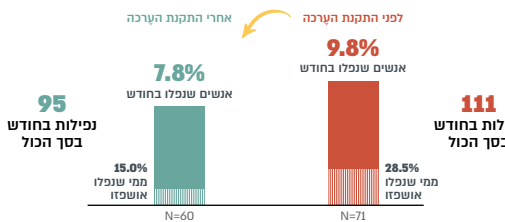
משתתפים:

יישוב	קריטריון קבלה	מספר ערכות מותקנות (ינואר-יוני 2023)
ירושלים	בני 70+	3,500
גליל עליון	חברי קהילה תומכת בני 75+	300
באר שבע	נדחי חוק סיעוד ורמה 1	100

ממצאים

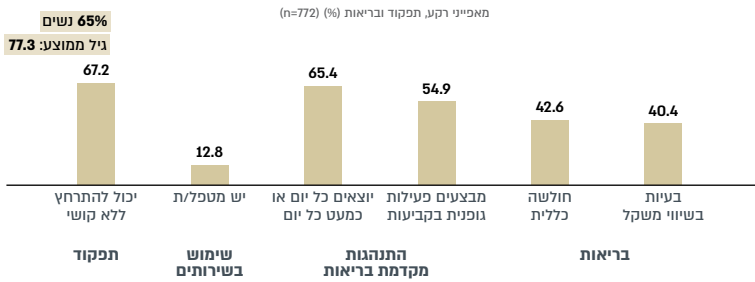
87.7% קיבלו הסבר מהמתקין בעת ההתקנה | מאחזים בשירותים/באמבטיה **תרמו באופן מובהק** למניעת נפילות

הערכה תרמה להפחתה במספר הזקנים שנפלו, בחומרת הנפילות ובמספר הנפילות הכולל



רוב המשתתפים עצמאיים וניידים. קרוב למחצית סובלים מבעיות שיווי משקל ו/או חולשה כללית

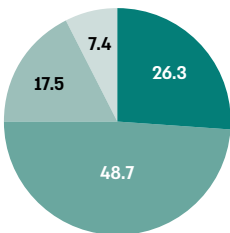
מאפייני רקע, תפקוד ובריאות (n=772)



בסיכון מוגבר לנפילות: נפילה קודמת, מוגבלות בתפקוד, עם חולשה כללית, לא מרוצים מההתקנה (לפי ניתוח רב-משתני)

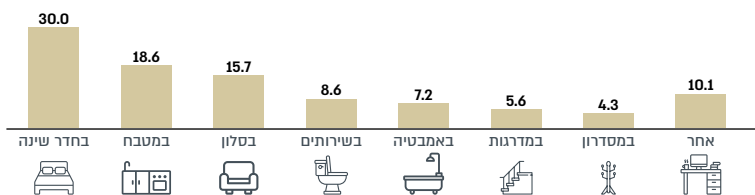
כ-75% השיבו שהערכה מגבירה תחושת ביטחון להתנייד בבית

תרומת הערכה להגברת תחושת הביטחון להתנייד בבית (%)



כשליש מהנפילות הן בחדר השינה

איפה הייתה/היו הנפילה/ות (N=95)



המלצות



המשך המחקר



הוספת פריטים בחדר השינה (למשל פס תאורה הנדלק אוטומטית, מאחז ליד המיטה) ומתן הסברים מתאימים



הרחבת התוכנית לאזורים נוספים עשויה לתרום לשיפור איכות החיים ולחסכון בעלויות אשפוז



הערכה תרמה להגברת תחושת הביטחון להתנייד בבית



למאחזים ולמתן הסברים בזמן ההתקנה יש תרומה למניעת/הפחתת נפילות



הערכה תרמה להפחתת מספר הנפילות, מספר הנזקים ומספר האשפוזים



המקומות השכיחים לנפילה הם חדר שינה ומטבח



גורמי סיכון לנפילות: נפילה קודמת, מוגבלות בתפקוד וחולשה כללית