

שיטת המחקר

ראיונות טלפוניים עם 772 זקנים שהותקנה אצלם ערכה בחודשים ינואר-יולי 2023 (627 בירושלים, 121 בגליל העליון, 24 בבאר שבע). הזקנים נשאלו על נפילות בחודש שלפני ההתקנה, ובחודש השלישי לאחר ההתקנה.

רקע

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

מטרות התוכנית:

מניעת נפילות והקניית תחושת ביטחון

שיפור איכות החיים של זקנים בסיכון לנפילות

שילוב בפעילות חברתית

משתתפים:

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

רכיבי הערכה:

חדר אמבטיה או שירותים:

כיסא רחצה, שטיחון למניעת החלקה, יד עזר ארוכה, מושב לשירותים, ידיות אחיזה

חדר שינה:

קוביות בגבהים שונים למיטה, שטיחים למניעת החלקה

סלון:

ערכה למניעת תזוזת שטיחים

כללי לבית:

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

פריטים אישיים לזקן:

שרוכים אלסטיים, כף נעליים ארוכה

ממצאים

בירושלים ובגליל העליון רוב המשתתפים עצמאיים. בבאר שבע נמצאה רמת תפקוד נמוכה ושכיחות גבוהה של בעיות בריאות

מאפייני רקע, תפקוד ובריאות (%) (n=772)

קטגוריה	ירושלים	גליל עליון	באר שבע
יכול להתרחץ ללא קושי	65.7	86.0	12.5
יש מטפלת/ת	11.7	13.1	41.7
יוצאים כל יום או כמעט כל יום	62.5	90.9	12.5
מבצעים פעילות גופנית בקבוצות	50.2	83.5	36.0
חולשה כללית	45.4	20.7	79.2
בעיות בשיווי משקל	41.4	29.9	65.2

כ-75% השיבו שהערכה מגבירה תחושת ביטחון להתנייד בבית

תרומת הערכה להגברת תחושת הביטחון להתנייד בבית (%)

ישוב	נמוכה/בכדל לא	בינונית	רבה	רבה מאוד	סה"כ
ירושלים	6.6	18.6	48.2	26.6	74.8
גליל עליון	11.0	13.6	51.7	23.7	75.4
באר שבע	12.5	8.3	45.8	33.3	79.1

כשליש מהנפילות הן בחדר השינה

איפה הייתה/היו הנפילה/ות – סך הכול (%) (N=95 נפילות)

מיקום	אחוז
בחדר שינה	30.0
במטבח	18.6
בסלון	15.7
בשירותים	8.6
באמבטיה	7.2
במדרגות	5.6
במסדרון	4.3
אחר	10.1

המלצות

המחקר

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

הרחבת התוכנית לאזורים נוספים

סיכום

הערכה תרמה להגברת תחושת הביטחון להתנייד בבית

למאחזים ולמתן הסברים בזמן ההתקנה יש תרומה למניעת/הפחתת נפילות

הערכה תרמה להפחתת מספר הנפילות, מספר הנופלים ומספר האשפוזים

המקומות השכיחים לנפילה הם חדר שינה ומטבח

גורמי סיכון לנפילות: נפילה קודמת, מוגבלות בתפקוד וחולשה כללית