

# הקשר בין נפילות, פחד מניפולות ותפיסת תפקוד פיזי

## בקרב נשים זקנות

אימאן בדיר, רואיה עואד בהנחיית הגב' מלכה איצקוביץ'

החוג לריפוי בעיסוק, הפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב



החוג לריפוי בעיסוק  
בית הספר למקצועות הבריאות  
ע"ש סטנלי שטייר  
הפקולטה לרפואה ע"ש סאקלר  
אוניברסיטת תל אביב

### מבוא

נפילות נחשבות לסיבה הראשית לחבלות שגורמות למוות אצל זקנים. כשליש האנשים הזקנים הגרים בקהילה נופלים לפחות פעם אחת בשנה. גורם חשוב ומשמעותי בתחום הנפילות הוא הפחד מנפילה, פחד מנפילות זוהה כאחד הגורמים הפסיכולוגיים החשובים ביותר שקשורים לנפילות בקרב הזקנים. בנוסף לזה, פחד מנפילות גורם לתפיסה סובייקטיבית נמוכה של האדם הזקן לגבי יכולתו לבצע את משימות חייו היומיומיות בסביבות שונות.

מטרת המחקר הנוכחי היא לבדוק את הקשר בין נפילות, פחד מנפילות ותפיסת תפקוד פיזי אצל נשים זקנות מהמגזר הערבי.

### השערות המחקר

1. יימצאו הבדלים בפחד מנפילות בין נשים שנפלו בשנה האחרונה וכאלה שלא נפלו בשנה האחרונה.
2. יימצאו הבדלים בתפיסת תפקוד פיזי בין נשים שנפלו בשנה האחרונה וכאלה שלא נפלו בשנה האחרונה.
3. יימצא קשר שלילי בין פחד מנפילות ותפיסת תפקוד פיזי בכלל המדגם.
4. יימצא קשר שלילי בין פחד מנפילות לתפיסת תפקוד פיזי בשתי תתי הקבוצות (קבוצת הנשים שנפלו בשנה האחרונה וקבוצת הנשים שלא נפלו בשנה האחרונה).

### שיטה

#### מדגם

במחקר השתתפו 30 נשים זקנות בגיל 65 ומעלה מהמגזר הערבי שגרות בקהילה. 19 מבין הנשים נפלו לפחות פעם אחת במהלך השנה האחרונה ו 11 מבין הנשים לא נפלו כלל במהלך השנה האחרונה.

קריטריונים להכללה: זקנות במצב בריאותי וקוגניטיבי תקין שמתגוררות בקהילה.

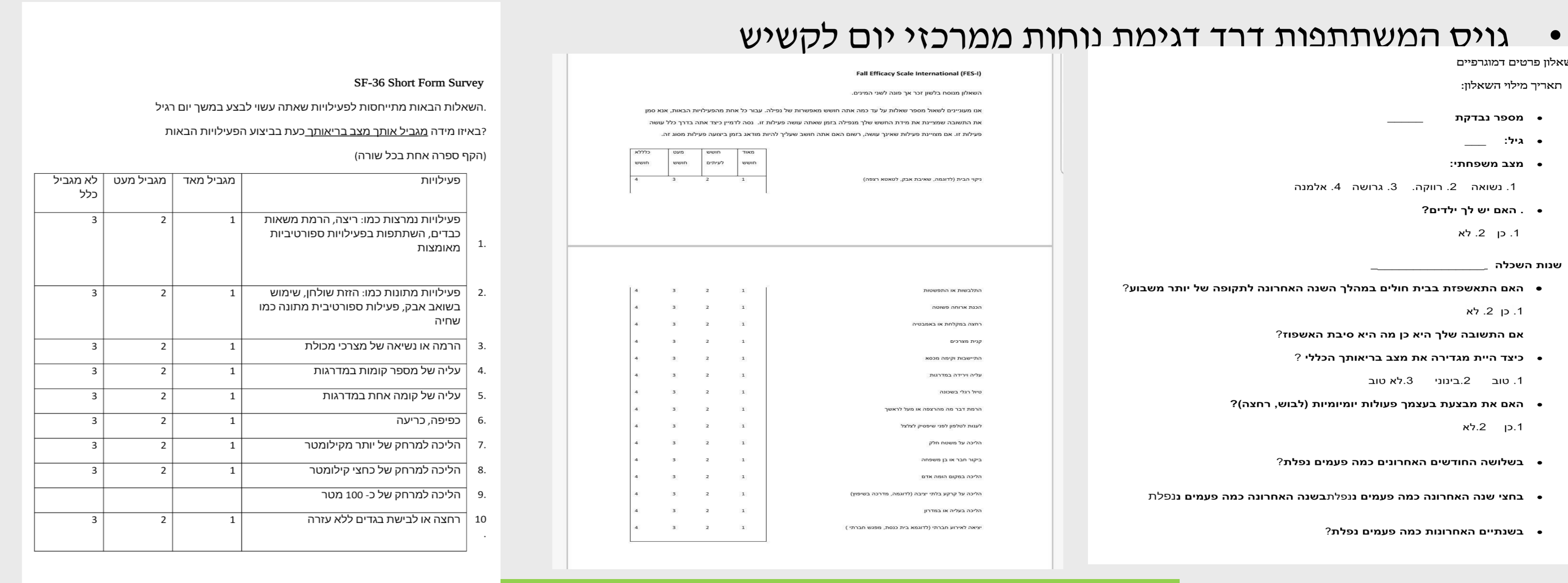
קריטריונים להוצאה: נשים זקנות שאושפזו במהלך החצי שנה האחרונה לתקופה מעל שבוע.

נשים עם ירידה קוגניטיבית, נשים זקנות שאינן מתפקדות באופן תקין.

### כלי המחקר

- **שאלון פרטים אישיים:** חובר במיוחד למחקר זה.
- **FES-I (Falls Efficacy Scale International) (Tinette)** - כלי להערכת פחד מנפילות, שאלון בודק את רמת הביטחון של הפרט לבצע 16 פעולות יומיומיות בלי ליפול. והוא נמצא מתאים בעיקר לאוכלוסייה מבוגרת עם רמת ניידות נמוכה, סקלת הציונים לכל פריט 1-4, כאשר 1 "מאוד חושש" ו 4 "כלל לא", ציון סופי 16-64, ציון נמוך יותר מעיד על תחושת פחד מנפילות נמוכה.
- **SF-36 Short Form Survey (Ware)** - שאלון למדידת תפיסת תפקוד פיזי, המדד כולל מושגי בריאות שמתקבצים לשני מדדים: בריאות פיזית ובריאות נפשית, סקלת ציונים 1-3 כאשר 1 "מגביל מאוד" ו 3 "כלל לא", ציון סופי 10-30, ציון נמוך יותר מעיד על תפיסת תפקוד פיזי ירודה. במחקר הנוכחי אנחנו השתמשנו רק בחלק של התפקוד הפיזי של השאלון (שאלות 12-3).

גויס המשתתפות דרך דגימת נוחות ממרכזי יום לקשיש



### הליך המחקר



### תוצאות

- ההשערה ראשונה שיימצא הבדל מובהק בפחד מנפילות בין קבוצת הנשים שנפלו בשנה האחרונה ובין קבוצת הנשים שלא נפלו בשנה האחרונה אוששה (טבלה 1).
- ההשערה השנייה שיימצא הבדל בתפיסת תפקוד פיזי בין קבוצת הנשים שנפלו בשנה האחרונה ובין קבוצת הנשים שלא נפלו בשנה האחרונה אוששה (טבלה 1).

טבלה 1: קשר בין פחד מנפילות ותפיסת תפקוד פיזי בכלל המדגם ובשתי קבוצות המחקר ע"פ מבחני T-TEST וMANN WHITNEY

המשתנה	נשים שנפלו בשנה האחרונה (n=19)	נשים שלא נפלו בשנה האחרונה (n=11)	כלל המדגם (n=30)	Z/t*	Pv**
FES ממוצע(סטיית תקן)	35.63 (3.07)	48(4.25)	40.16(14.71)	2.39	0.02
SF ממוצע(סטיית תקן)	16.84(1.36)	22.36(1.52)	18.86(6.16)	2.03	0.04

ההשערה השלישית שיימצא קשר שלילי בין פחד מנפילות לבין תפיסת תפקוד פיזי אצל נשים זקנות בכלל המדגם אוששה.(טבלה 2)

ההשערה הרביעית שיימצא קשר שלילי בין פחד מנפילות לתפיסת תפקוד פיזי בשתי תתי הקבוצות: קבוצת הנשים שנפלו בשנה האחרונה, וקבוצת הנשים שלא נפלו בשנה האחרונה אוששה.(טבלה 2)

טבלה 2: קשר בין פחד מנפילות ותפיסת תפקוד פיזי בכלל המדגם ובשתי קבוצות המחקר ע"פ מבחן ספירמן:

נשים שנפלו בשנה האחרונה (n=19)	r*	p**
נשים שנפלו בשנה האחרונה (n=19)	0.627	0.00***
נשים שלא נפלו בשנה האחרונה (n=11)	0.602	0.00***
כלל המדגם (n=30)	0.845	0.00***

### דיון

הבדלים בתחושת פחד מנפילות בין קבוצת נשים שנפלו לבין קבוצת נשים שלא נפלו: נמצא שאצל קבוצת הנשים שנפלו תחושת פחד מנפילות יותר גבוהה מזו של קבוצת הנשים שלא נפלו. ממצא זה תואם את מחקרו של Cumming (2000) שמצא שאצל 40% מהזקנים שנפלו יש פחד מנפילות בעוד שרק אצל 23% מהזקנים שלא נפלו נמצא פחד מנפילות.

הבדלים בתפיסת תפקוד פיזי בין קבוצת נשים שנפלו לבין קבוצת נשים שלא נפלו: בקבוצת הנשים שנפלו בשנה האחרונה יש תפיסת תפקוד פיזי נמוכה באופן מובהק לעומת קבוצת הנשים שלא נפלו בשנה האחרונה. במחקר הנוכחי אפשר לראות שממוצע ציון שאלון הערכת תפקוד פיזי אצל קבוצת הנשים שנפלו בשנה האחרונה הוא בערך באמצע סולם הציונים של השאלון ( 16.84/30), ולא ציון נמוך מאוד לעומת הציון שקיבלו קבוצת הנשים שלא נפלו(22.36), תוצאה זו אפשר להסביר על ידי זה שיכול להיות שתוצאת הנפילה לא גרמה לנוק פיזי גדול (שבר למשל) העלול להגביל את הנשים מלצע את פעילויות היומיום שלהם או שהנפילה גרמה לנשים לנקוט אמצעי זהירות מנפילה חוזרת, דבר העשוי, לפי דעתנו, להעלות את תפיסת התפקוד הפיזי.

קשר שלילי חזק ומובהק בין תפיסת תפקוד פיזי לבין פחד מנפילות אצל נשים זקנות בכל המדגם: כלומר, נשים שיש להן תפיסת תפקוד פיזי נמוכה יותר יש להן פחד מנפילות גבוה יותר. ממצאים אלו אפשר להסביר על ידי זה שיכול להיות שתפיסת תפקוד פיזי נמוכה גורמת לאדם להימנע מלצע חלק מפעילויות היומיומיות דבר היכול להוריד את הביטחון שלו לבצע משימות בלי ליפול.

ימצא כי בכל אחת מהקבוצות(קבוצת הנשים שנפלו וקבוצת הנשים שלא נפלו) יש קשר שלילי חזק ומובהק בין תפיסת תפקוד פיזי לבין תחושת פחד מנפילות. ייתכן שהנשים בשתי הקבוצות אינן מרגישות בטחון בתנועתיות בגלל משתנים שקשורים לגיל ולכן פוחדות ליפול דבר היכול להשפיע על תפיסת תפקוד פיזי.

### מסקנות

הממצאים מעידים על זה שקבוצת הנשים שנפלו יש אצלן פחד מנפילות גבוה יותר ותפיסת בריאות פיזית ירודה בהשוואה לכאלה שלא נפלו. ועם זאת אפשר לראות שאצל קבוצת הנשים שלא נפלו יש פחד מנפילות לא נמוך, את הממצא זה הסברנו על ידי השלכות של תהליך ההזדקנות. בכל הקבוצות של המחקר נמצא קשר שלילי בין פחד מנפילות לתפיסת בריאות פיזית, כלומר ככל שתחושת פחד מנפילות גבוהה יותר יורדת תפיסת התפקוד הפיזי. **המלצות:** בעתיד מומלץ לקחת מדגם גדול יותר ומגוון יותר, ממספר מקומות בארץ וממגזרים שונים ולבדוק איך תוצאות המחקר משתנות בין אזורי מגורים שונים, עדות שונות, תנאי מגורים שונים, בנוסף היינו ממליצות לקחת מגוון מגוון מגדרית ולעשות השוואה בין גברים ונשים בנוסף לזה, היינו ממליצות לפשט את השאלונים באופן שיהיה קל להבין אותם, וגם להשתמש באמצעים ויזואליים כדי לדרג את הסעיפים בשאלונים. ממצאי מחקר זה חשובים

