רפואה מרחוק למניעת נפילות בקרב אנשים מבוגרים: מחקר אקראי מבוקר, פרוטוקול מחקר

עדי טולדנו-שובי[1,2], דפנה ליבנה[1], הילה שריג בהט[2], חגית הל-אור[3], מסעד ברהום[1]

1. המרכז הרפואי לגליל 2. החוג לפיזיותרפיה, אוניברסיטת חיפה 3. החוג למדעי המחשב, אוניברסיטת חיפה

רקע

1,000 מבוגרים נופלים בישראל מידי יום.

כ- 1/3 מהנפילות מובילות לירידה בתפקוד, פחד מנפילות, פציעה או מוות.

תכנית אימון לחיזוק שרירים ושיפור שיווי משקל מצמצמת את שיעור הנפילות ב 24-42%

בתקופת הקורונה האוכלוסייה המבוגרת חוותה ירידה תפקודית ועלייה בשיעור הבדידות והדיכאון (גורמי סיכון לנפילות)

תוכניות אימון פרונטליות הופסקו והצורך ברפואה מרחוק התחדד

רפואה מרחוק למניעת נפילות נחקרה מעט מאוד וקיים מחסור בידע מבוסס מחקר

אנו עומדים בפני מגמה האופיינית לתקופות שלאחר מגיפה, בה צפויה עלייה בשיעור הנפילות באוכלוסייה המבוגרת

מטרת המחקר

לבחון את היעילות, הישימות והבטיחות של תכנית אימון למניעת נפילות באוכלוסייה המבוגרת ברפואה מרחוק, בהשוואה לתרגול מרריר

שיטות

סוג המחקר

מחקר התערבות אקראי מבוקר עם Cross-over design

אוכלוסיית המחקר

בני 65 ומעלה המתגוררים בקהילה

מתהלכים באופן עצמאי

בעלי סיכון קל עד בינוני לנפילה

ללא מחלות שימנעו השתתפות בטוחה ויעילה באימון

כשירים לאימון מרחוק על פי אבחון קוגניטיבי (MoCA>21)

ומבדק שיווי משקל (Mini-BESTest >20)

מדדי תוצאה

שיעור נפילות

הערכת איכות חיים

פחד מנפילות

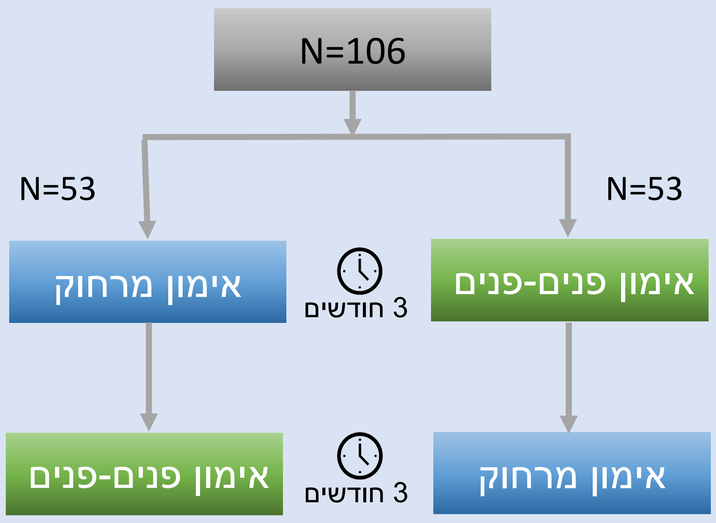
מבדקי שיווי משקל, כוח והליכה

שביעות רצון

היענות והתמדה בתוכנית האימון

המבדקים יתועדו ע"י מצלמות. מידע זה ישמש לייעול השיטות המשמשות כיום להערכת מועדות לנפילה באוכלוסייה המבוגרת, באמצעות כלים חישוביים

הליך המחקר



מועדי איסוף מדדי התוצאה

בכניסה למחקר

לאחר 3 חודשי אימון - זרוע התערבות ראשונה

לאחר 6 חודשי אימון - זרוע התערבות שניה

לאחר 12 חודשים - 6 חודשים מתום ההתערבות

חשיבות המחקר לעולם הרפואה

מחקר חלוץ זה מציע פלטפורמה המנגישה את התוכנית למניעת נפילות למבוגרים רבים המתקשים לצאת מהבית או מעדיפים להשתתף מרחוק

☆☆☆

הנגשת תכנית המניעה תסייע ב:

- צמצום שיעור הנפילות הגבוה והשלכותיהן על הפרט והחברה
- שיפור איכות חיי המבוגרים בישראל
- הפחתת העלויות הגבוהות הנלוות לנפילות

☆☆☆

שירות זה, לא נועד להחליף את השירות מקרוב, אלא להרחיב את היריעה ולייעל את המשאבים

☆☆☆

מחקר זה, יאפשר צבירת ידע לגבי האוכלוסייה המבוגרת, הזקוקה מצד אחד לשירותי רפואה מרחוק, לא רק בעתות משבר, ומנגד מתמודדת עם קושי בצריכת שירותים אלו, בשל אוריינות נמוכה

☆☆☆

יישום המחקר

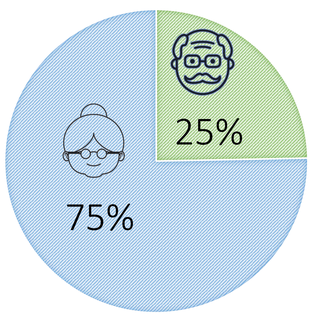
ינואר 2022
תחילת אימון כפר ורדים
(N=30)
3 קבוצות

מרץ 2022
תחילת אימון משגב
(N=51)
5 קבוצות

יוני 2022
צפי לתחילת אימון נהריה
(N=25)
3 קבוצות

יוני 2023
סיום איסוף נתונים

תיאור הנבדקים שגויסו עד כה (N=81)

טווח גילים 65-84
גיל ממוצע 73

מגדר