

ABC Activities specific Balance Confidence - הגרסה בעברית

ד"ר מיכל אלבוים, החוג לפיזיותרפיה אוניברסיטת חיפה

פעמים רבות קיים קושי בזיהוי מה קדם למה: הנפילה או הפחד מן הנפילה.⁶ ההשלכות של פחד מנפילה הן שליליות וכוללות ירידה תפקודית וחברתית. פחד מנפילה עלול לגרום להימנעות מפעילויות מסוימות, כגון הימנעות מעלייה במדרגות, ואשר עלולה עם הזמן להתרחב למספר רב יותר של תפקודים יומיומיים ופעילות פנאי. פחד מנפילה עלול לגרום לירידה בפעילות הגופנית.

ההערכה של פחד מנפילה נעשתה בעבר באמצעות שאלה דיכוטומית: "האם אתה פוחד ליפול: כן/לא".⁹ נמצא כישאלה זו תקפה רק לגבי אנשים קשישים עם הגבלה ניכרת בתפקודם הגופני כיוון שאינה מכילה דירוג של מידת הפחד מנפילה.⁵

כלי מדידה נפוץ להערכת פחד מנפילה הוא שאלון Falls Efficacy Scale (FES). שאלון זה מודד את רמת הביטחון העצמי של הפרט בביצוע 10 פעולות יומיומיות בסיסיות ללא חשש מנפילה ופותח על-ידי Tinetti ועמיתיה.⁸ שאלון ה-FES נמצא מתאים בעיקר לאוכלוסייה מבוגרת עם רמת ניידות נמוכה.^{9,7} לשאלון ה-FES "אפקט תקרה" לאוכלוסיות עם רמת תפקוד גבוהה כיוון שהוא אינו כולל פעילויות יומיומיות המתרחשות מחוץ לבית, כמו עריכת קניות.^{9,7}

שאלון ה-ABC Activities specific Balance Confidence פותח על-ידי Powell ו-Myers (1995)^{10,11} כדי לפתור את בעיית "אפקט התקרה" הקיימת בשאלון FES. השאלון מודד את רמת הביטחון העצמי בביצוע תפקודים רבים ומורכבים יותר המבוצעים מחוץ לבית ובביצוע משימות בעלות דרגת קושי יותר גדולה ממשימות ה-FES. לכן, שאלון זה מיועד לקשישים בעלי יכולת הליכה בינונית עד גבוהה.^{10,11} השאלון המקורי, שאלון ה-ABC, נמצא תקף ומהימן בקרב מבוגרים ברמות תפקוד שונות, לרבות מבוגרים בעלי רמת תפקוד גבוהה.¹¹ השאלון המקורי חובר בשפה האנגלית ותורגם לשפות רבות, בהן צרפתית, סינית, הולנדית, גרמנית ועברית,¹² וגם הגרסות המתורגמות נמצאו תקפות ומהימנות.

העברת שאלונים בקליניקה הם אמצעי מדידה נפוץ בקליניקה בשל סיבות של עלויות הנמוכות, החיסכון בזמן, הזמינות וקלות השימוש בו. קיימת חשיבות רבה בתרגום של שאלונים שפותחו מן האנגלית, שפת המקור, בשפה האנגלית לשפה המדוברת של האוכלוסייה הנבדקת. לשימוש בכלי אבחון משותף בארצות שונות יש פוטנציאל של יצירת מאגר עולמי של נתונים מאוכלוסיות שונות. חלק מן התרגום צריך לכלול תהליך של התאמת השאלונים לצרכיה הייחודיים של האוכלוסייה הנבדקת.¹ שימוש בכלי אבחון משותף בארצות שונות עשוי להביא ליצירת מאגר עולמי של נתונים על אוכלוסיות שונות. הכתבה הנוכחית מציגה את השאלון ה-ABC Activities specific Balance Confidence (ABC) להערכת פחד מנפילות שתורגם ותוקף לעברית.

תופעת הנפילות בגיל המבוגר היא בעיה בריאותית וציבורית הנפוצה בעולם כולו. נפילות שכיחות בגיל המבוגר, ובישראל כ-20% מבני 60 ומעלה דיווחו על נפילה בבית או מחוצה לו לפחות פעם אחת במהלך שישה חודשים.^{2,3} נפילות עלולות לגרום לפגיעות פיזיות, כגון שברים והגבלות תפקודיות, ואף למוות. נוסף על כך, נמצא שלנפילות עלולות להיות תוצאות חברתיות ופסיכולוגיות שליליות, כגון דיכאון, ירידה באיכות החיים, ירידה בביטחון העצמי,³ הימנעות מתנועה ופחד מנפילה.^{4,2}

בעבר, היה מקובל לחשוב שפחד מנפילה הוא טראומה פסיכולוגית שנגרמת מנפילה פיזית, ולכן כונתה התופעה בשם "סינדרום שלאחר הנפילה" (Post fall syndrome).⁵ כיום, נמצא שפחד מנפילה בקרב קשישים הוא בעיה בריאותית בפני עצמה, ושכיחותה גבוהה גם בקרב קשישים שלא חוו נפילה.^{6,4} שכיחות התופעה, המדווחת בספרות, נעה בטווח רחב של 20%-85% מבני 65 ומעלה.⁷ פחד מנפילה שכיח יותר בקרב נשים, ושכיחותו עולה ככל שעולה הגיל, המצב הבריאותי ירוד וכאשר יש היסטוריה של נפילות קודמות. גורמי הסיכון של פחד מנפילה וגורמי הסיכון של נפילות הם חופפים וכוללים מספר רב של משתנים פיזיולוגיים, פיזיקאליים ופסיכולוגיים.^{5,7,8}

תיאור הכלי: שאלון ה-ABC¹¹ מודד פחד מנפילה דרך מדידת חוללות עצמית. השאלון מכיל 16 פריטים ומודד את הביטחון העצמי של הנבדק בשמירה על שיווי משקל בזמן ביצוע משימות יומיומיות. ההערכה נעשית על גבי סקאלה מ-0 עד 100, כתגובה לשאלה: "כמה אתה בטוח שאתה לא תאבד שיווי משקל או שתהיה לא יציב במהלך...?". בסקאלה זאת, אפס מצביע על חוסר ביטחון ו-100 מצביע על ביטחון מלא בביצוע המשימה. הציון הכללי הוא הציון הממוצע והוא מחושב על ידי סכום הציונים עבור כל 16 השאלות חלקי 16.^{5, 13}

טבלה 1: מאפייני שאלון ABC

זמן הביצוע	דוגמאות למצבים רפואיים המתאימים לבדיקה	תחומי ההערכה	המיומנות הנדרשת לביצוע המבחן	סוג: שאלון/מדד ביצוע	הציוד הנדרש
15 דקות	Elderly Multiple Sclerosis Parkinson's Disease and Parkinsonism Stroke Unilateral Transtibial Amputation Vestibular Disorders	Balance Vestibular; Balance Non- Vestibular; Functional Mobility	נמוכה מאוד	שאלון למילוי עצמי או ע"י תשאול של המטפל	טופס השאלון וכלי כתיבה

ערכים נורמטיביים - הערך עבור קשישים החיים בקהילה בגיל ממוצע של 70.96 שנים (ס.ת. 6.91) הוא 79.89 (ס.ת. 20.59).¹⁷

מהימנות (Test-retest Reliability): השאלון נמצא כבעל מהימנות מצוינת בבדיקת קשישים החיים בקהילה,¹¹ מטופלים עם פרקינסון¹⁵ ומטופלים לאחר אירוע מוחי¹⁸ (ערכי ICC: 0.92, 0.79, 0.93, בהתאמה).

מהימנות בין בודקים: אין מידע בספרות.

עקביות פנימית: השאלון נמצא כבעל עקביות פנימית מצוינת בבדיקת קשישים החיים בקהילה (Cronbach's alpha = 0.96),¹⁷ מטופלים עם פרקינסון (Cronbach's alpha = 0.95)¹⁵ ומטופלים לאחר אירוע מוחי (Cronbach's alpha = 0.94).¹⁹

תקפות הקריטריון: בקרב אוכלוסיית נשים קשישות בנות 78.7 שנים בממוצע (ס.ת. 4.9) נמצאו הערכים האלה:²⁰

תחום ההערכה על-פי החלוקה של ICF: פעילות (Activity) יחידות המדידה: סקאלה בין 0-100.

Standard Error of Measurement (SEM): ערך השגיאה עבור קשישים החיים בקהילה בגיל 77.33 שנים בממוצע וסטיית תקן (ס.ת.) 7.59 שנים הוא 1.197,¹⁴ בקרב חולי פרקינסון - 4.01,¹⁵ ובקרב מטופלים לאחר אירוע מוחי 5.05 - 6.81.^{18, 19}

Minimal Detectable Change (MDC): בקרב חולי פרקינסון - 11.2.¹⁵

Minimally Clinically Important Difference (MCID): אין מידע בספרות.

ציוני חתך: ציון של פחות מ-67 מעיד על סיכוי מוגבר לנפילה של הנבדק.¹³ ציון של 81.1 אצל נבדק לאחר אירוע מוחי יכול להעיד על כך שלנבדק אין היסטוריה של נפילות מרובות.¹⁶

מקורות

1. Laufer Y, Elheiga-Na'amne BA, Rozen N. Translation and validation of the Arab version of the fear avoidance beliefs questionnaire. Journal of back and musculoskeletal rehabilitation. 2012;25(3):201-208.
2. Martin FC, Hart D, Spector T, Doyle DV, Harari D. Fear of falling limiting activity in young-old women is associated with reduced functional mobility rather than psychological factors. Age and Ageing. 2005;34(3):281-287.
3. Whooley MA, Kip KE, Cauley JA, Ensrud KE, Nevitt MC, Browner WS. Depression, falls, and risk of fracture in older women. Archives of Internal Medicine. 1999;159(5):484-490.
4. Suzuki M, Ohyama N, Yamada K, Kanamori M. The relationship between fear of falling, activities of daily living and quality of life among elderly individuals. Nursing & health sciences. 2002;4(4):155-161.
5. Legters K, Verbus NB, Kitchen S, Tomecsko J, Urban N. Fear of falling, balance confidence and health-related quality of life in individuals with postpolio syndrome. Physiotherapy theory and practice. 2006;22(3):127-135.
6. Friedman SM, Munoz B, West SK, Rubin GS, Fried LP. Falls and fear of falling: which comes first? A longitudinal prediction model suggests strategies for primary and secondary prevention. Journal of the American Geriatrics Society. 2002;50(8):1329-1335.
7. Scheffer AC, Schuurmans MJ, Van Dijk N, Van der Hooft T, De Rooij SE. Fear of falling: measurement strategy, prevalence, risk factors and consequences among older persons. Age and ageing. 2008;37(1):19-24.
8. Tinetti ME, Speechley M, Ginter SF. Risk factors for falls among elderly persons living in the community. New England journal of medicine. 1988;319(26):1701-1707.
9. Evitt CP, Quigley PA. Fear of falling in older adults: a guide to its prevalence, risk factors, and consequences. Rehabilitation nursing: the official journal of the Association of Rehabilitation Nurses. 2003;29(6):207-210.

טבלה 2: מידת התאמה בין שאלון ה-ABC לבין מספר מדדי הערכה אחרים

Correlations between the ABC and Other Clinical Assessments:	
SAFE	-0.65*
Balance Test	0.57*
Gait Speed	0.51*
TUG	-0.39*
Activity Restrictions	-0.43*
Depression Scale	-0.38*
Fall History	-0.20*
Medical Condition	-0.32*
Assistive Device Use	0.51*

*p ≤ 0.001

בקרוב נבדקים בני 60.8 עם אבחנה של peripheral vestibular disorder נמצאה קורלציה מספקת בין שאלון ה-ABC לבין היענות (Responsiveness): בקרב קשישים החיים בקהילה

נמצא שהשינוי הממוצע בציון ה-ABC בין שתי בדיקות שנערכו בהפרש של 8 שבועות זו מזו היה (6.61) -3.58 וללא מובהקות סטטיסטית (p = 0.07)¹⁷.

הוא שאלון המומלץ לשימוש בקרב ABC-לסיכום, שאלון ה-אוכלוסיות שונות. שאלון זה יכול לסייע באיתור של קשישים הסובלים מפחד מנפילה ובבניית תכניות התערבות רב-מקצועיות לשיפור תפקודם הגופני והקניית כלי התמודדות עם פחד מנפילה

10. Myers AM, Fletcher PC, Myers AH, Sherk W. Discriminative and evaluative properties of the activities-specific balance confidence (ABC) scale. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*. 1998;53(4):M287-M294.
11. Powell LE, Myers AM. The activities-specific balance confidence (ABC) scale. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*. 1995;50(1):M28-M34.
12. Elboim-Gabizon M; Barzilai N; Chemel I; Lahav D; Sulam H. Validity and reliability of the Hebrew version of the Activities-Specific Balance Confidence Scale. In Hebrew. *Journal of the Israeli Physical Therapy Society (JIPTS)*, 2008 Aug; 10 (2) 26-28(in Hebrew).
13. Legters K, Whitney SL, Porter R, Buczek F. The relationship between the activities-specific Balance Confidence Scale and the Dynamic Gait Index in peripheral vestibular dysfunction. *Physiotherapy Research International*. 2005;10(1):10-22.
14. Nemmers TM, Miller JW. Factors influencing balance in healthy community-dwelling women age 60 and older. *Journal of Geriatric Physical Therapy*. 2008;31(3):93-100.
15. Dal Bello-Haas V, Klassen L, Sheppard MS, Metcalfe A. Psychometric properties of activity, self-efficacy, and quality-of-life measures in individuals with Parkinson disease. *Physiotherapy Canada*. 2011;63(1):47-57.
16. Beninato M, Portney LG, Sullivan PE. Using the International Classification of Functioning, Disability and Health as a framework to examine the association between falls and clinical assessment tools in people with stroke. *Physical therapy*. 2009;89(8):816-825.
17. Huang T-T, Wang W-S. Comparison of three established measures of fear of falling in community-dwelling older adults: psychometric testing. *International journal of nursing studies*. 2009;46(10):1313-1319.
18. Botner EM, Miller WC, Eng JJ. Measurement properties of the Activities-specific Balance Confidence Scale among individuals with stroke. *Disability & Rehabilitation*. 2005;27(4):156-163.
19. Salbach NM, Mayo NE, Hanley JA, Richards CL, Wood-Dauphinee S. Psychometric evaluation of the original and Canadian French version of the activities-specific balance confidence scale among people with stroke. *Archives of physical medicine and rehabilitation*. 2006;87(12):1597-1604.
20. Talley K, Wyman JF, Gross CR. Psychometric Properties of the Activities-Specific Balance Confidence Scale and the Survey of Activities and Fear of Falling in Older Women. *Journal of the American Geriatrics Society*. 2008;56(2):328-333.