

הערכת מועדות לנפילה: מדריך קליני מקיף למניעה בקרב מבוגרים

שלב 1: סינון ראשוני (STEADI)

זיהוי סיכון ראשוני

תשובה חיובית ("כן") על אחת מהשאלות הבאות מעידה על צורך בהמשך הערכה קלינית מקיפה.

האם נפלת בשנה האחרונה?



האם אתה מרגיש חוסר יציבות בעמידה או בהליכה?



האם אתה חושש מנפילה?



שלב 2: הערכת כוח וניידות תפקודית



מבחן קום ולך (TUG - Timed Up and Go)

הערכת ניידות תפקודית: מדידת זמן הליכה ל-3 מטרים, סיבוב וחזרה לישיבה.

15 שניות ומעלה

(מעיד על סיכון מוגבר לנפילה)

מבחן קימה מישיבה (STS - 30)

הערכת כוח בגפיים תחתונות וסיבולת. ביצוע מספר מרבי של קימות מלאות מכיסא ללא שימוש בידיים.

ערכי סף לפי גיל ומגדר

קבוצת גיל	נשים (מספר קימות)	גברים (מספר קימות)
60-64	< 12	< 14
65-69	< 11	< 12
70-74	< 10	< 12
75-79	< 10	< 11
80-84	< 9	< 10
85-89	< 8	< 8

שלב 3: הערכת שיווי משקל ומהירות הליכה



מבחן הליכה ל-4 מטרים (4MWT)

מדידת מהירות הליכה נינוחה.

ערך סף: 0.8 מטר/שנייה

(מהירות נמוכה מכך מבטאת נפילות עתידיות)

מבחן שיווי משקל ב-4 שלבים (4-Stage Balance Test)

הערכת יציבות בתנוחות עמידה; חוסר יכולת להחזיק עמידת טנדם למשך 10 שניות מעיד על סיכון לנפילה.

מבחן שיווי משקל של ברג (BBS)

הערכה מקיפה של שיווי משקל סטטי ודינמי.

ציון מתחת ל-45 מעיד על סיכון מוגבר לנפילה.

שלב 4: הערכה משלימה וסיכום



מדד הפחד מנפילה (FES-I)

כלי להערכת הביטחון העצמי של המטופל בביצוע פעילויות יומיומיות ללא חשש מנפילה.

שקלול התוצאות להערכה מקיפה

שילוב של מספר כלי מדידה מאפשר זיהוי מדויק יותר של גורמי הסיכון הספציפיים ובניית תוכנית טיפול אפקטיבית.