
הליכה ספורטיבית, תפקודים קוגניטיביים ונפילות

בקרבת קשישים עצמאיים הגרים בקהילה

אורית שגב יעקובובסקי, רותם עדי יעקוביאן, הדר אפשטיין, גלית חג'י, שרון זלוטניק

אורית שגב יעקובובסקי, MSc, OT, החוג לריפוי בעיסוק, אוניברסיטת חיפה, תכנית מבח"ר. מרכז רפואי גריאטרי בית רבקה, פתח תקווה. דוקטורנטית בחוג לריפוי בעיסוק, האוניברסיטה העברית בירושלים.
oritsj@walla.com

רותם עדי יעקוביאן, סטודנטית לריפוי בעיסוק בחוג לריפוי בעיסוק, אוניברסיטת חיפה, תכנית מבח"ר.
הדר אפשטיין, סטודנטית לריפוי בעיסוק בחוג לריפוי בעיסוק, אוניברסיטת חיפה, תכנית מבח"ר.
גלית חג'י, סטודנטית לריפוי בעיסוק בחוג לריפוי בעיסוק, אוניברסיטת חיפה, תכנית מבח"ר.
שרון זלוטניק, PhD, OT, החוג לריפוי בעיסוק, אוניברסיטת חיפה, תוכנית מבח"ר.
sharonzlotnik5@gmail.com

מאמר זה מבוסס על עבודת מחקר שנכתבה במסגרת סמינר מחקר בלימודים לתואר ראשון בחוג לריפוי בעיסוק באוניברסיטת חיפה, תכנית מבח"ר.

מילות מפתח: קשישים עצמאיים הגרים בקהילה, קוגניציה, תפקודים ניהוליים, נפילות והליכה ספורטיבית

תקציר

מחקרים עדכניים מראים כי יש קשר בין תפקוד קוגניטיבי, ירידה ביכולת קשב ובתפקודים ניהוליים ובין נפילות, בקרב אוכלוסיית הקשישים: ככל שהתפקוד הקוגניטיבי הכללי נמוך יותר, כן מספר הנפילות גבוה יותר. נמצא כי ליקוי באחד או יותר ממרכיבי התפקוד הניהוליים, קשור לאי יכולת הפרט ללכת באופן יעיל ובטוח, מה שגורם לעלייה בסיכון לנפילות. פעילות גופנית ידועה כתורמת לאדם הן בהיבט הפיזי והן בהיבט הנפשי. מטרת המחקר הזו הייתה אפוא לבדוק באיזו מידה יש הבדל בתפקוד הקוגניטיבי, בתפקודים ניהוליים ובמספר הנפילות בשנה האחרונה בין קשישים שהולכים הליכה ספורטיבית לפחות 90 דקות בשבוע לבין קשישים שאינם הולכים הליכה ספורטיבית. **שיטה:** המדגם כלל 64 קשישים מעל גיל 65, עצמאיים, המתגוררים בקהילה וללא אבחנה הכוללת ירידה קוגניטיבית. **כלי המחקר:** אבחון ה-Trail ו-Clock Completion Test (CCT), Mini Mental State Examination (MMSE), Making Test A/B TMT (A/B). **ממצאים:** נמצא הבדל מובהק בין קבוצת ההולכים לקבוצת הלא הולכים בזמן הביצוע של אבחון ה-TMT A/B, כך שמהירות הביצוע של קבוצת ההולכים הייתה גבוהה יותר. לא נמצא הבדל מובהק בין הקבוצות בממוצע ציוני MMSE, במספר הטעויות באבחון TMTA ו-TMTB, בביצוע ציור שעון ובמספר הנפילות. **מסקנות:** נמצא קשר בין הליכה ספורטיבית של 90 דקות בשבוע למהירות עיבוד המידע. עם זאת, הליכה ספורטיבית של 90 דקות בשבוע לא נמצאה במחקר זה כגורם מגן מפני נפילות. אבל

מרפאות בעיסוק יכולות לעודד קשישים לעסוק בהליכה כפעילות פנאי כחלק מן הצעדים למניעת ירידה קוגניטיבית.