



ג'וינט ישראל אשל
יחד בעשייה חברתית למען הזקנים



זקנה בימי קורונה

סקר השפעות הקורונה על בני +65 בישראל

בשיתוף מכון ERI

| נובמבר 2020 |

סקר השפעות מגבלת הקורונה על המדדים להזדקנות מיטבית

01

משתתפים

מדגם מייצג של בני 65+ בישראל
גל 2: 642 (גל 1: 704)

02

כלים

שאלון בן 40 (36 פריטים) [בעברית, ערבית ורוסית]
איסוף ע"י מכון מדגם, משולב טלפוני [כ-60%] ואינטרנטי [כ-40%]
טעות הדגימה +/- 3.87%

03

תקופת איסוף נתונים

תקופת "שגרת קורונה" 20.8 – 07.09
(תקופת תחילת ההקלות במגבלות 13-27.5)




מפת המדדים להזדקנות מיטבית


מדדים להזדקנות מיטבית

חוסן כלכלי

הכנסה פנויה 
מדד בפיתוח


משמעות

איכות חיים 
36 נק' (מתוך 48)
ציון ב-CASP

בדידות 
28% חשים
בדידות

בריאות


תפקוד 
21% מתקשים ב-ADL
36% מתקשים ב-IADL

שנים בריאות 
גברים: 56% (11.2 שנים)
נשים: 47% (10.6 שנים)

מדדים מנבאים להזדקנות מיטבית

מוכנות כלכלית


הכנסה | נכסים, חסכון,
תעסוקה מותאמת 

אוריינות פיננסית נמוכה
13.7/21 נק' 


אורח חיים פעיל

השתתפות בתעסוקה 28% 


השתתפות בפעילות
חברתית 39% 


רישות 
• מערכות תמיכה
• בני משפחה | חברים

אורח חיים בריא


BMI – מיקוד לזקנה 


תזונה ים תיכונית* 

16.9% עישון |
1.9 ליטר אלכוהול 

פעילות גופנית -
מתונה | מאומצת 

ניהול בריאות

כ-50% בעלי אוריינות בריאות
נמוכה 

יישום | התמדה -
שיקום
תרופות 

אוריינות דיגיטלית – גורם מנבא רוחבי אשר משפיע על כל קבוצות המדדים



שינויים במדדים להזדקנות מיטבית

חוסן כלכלי

כ-20% נפגעו כלכלית

מחצית מהזקנים העובדים
נפגעו תעסוקתית
(כ-13% מכלל הזקנים)

משמעות

89% דיווחו על קשיים רגשיים כלשהם

החמרה בשיעורי הבדידות והדיכאון, והחשים במצב
נפשי ירוד בכמה מימדים
לצד שחיקה ברשת תמיכה המשפחתית

בריאות

51% דיווחו על החמרה במדדי
שבריריות

לא השתנה על אף הקלות
יכול להעיד על התפתחות של
שבריריות כרונית

מדדים מנבאים להזדקנות מיטבית

נתונים דומים לגל הראשון

אוריינות דיגיטלית

ירידה חדה בשיעור הזקנים
שמינפו את המשבר לפעילויות
מעשירות ומפתחות

עדות לשחיקה בסתגלנות

אורח חיים פעיל

"חזרה לשגרה": הרגלי חיים
חוזרים לתדירות טרום-קורונה

אורח חיים בריא

פחות זקנים מוותרים על
בדיקות רפואיות

25% עדיין לא השלימו
בדיקות - בעיקר עקב חשש
מהידבקות

ניהול בריאות

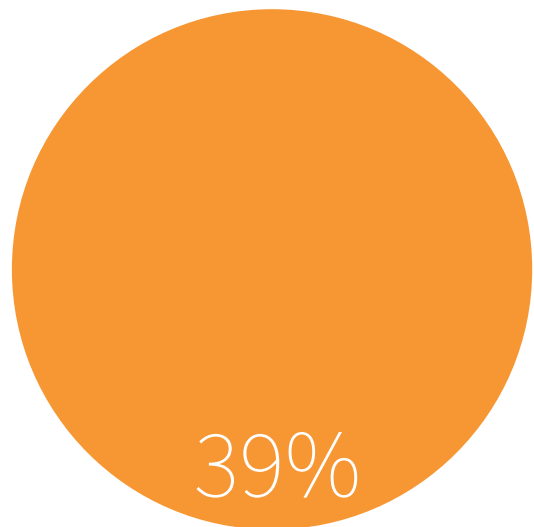
ירידה חדה בנכונות לקבל סיוע "מרחוק"

25% דיווחו שלא קיבלו סיוע משמעותי על אף ש80% מהם דיווחו על קושי רגשי או מעשי

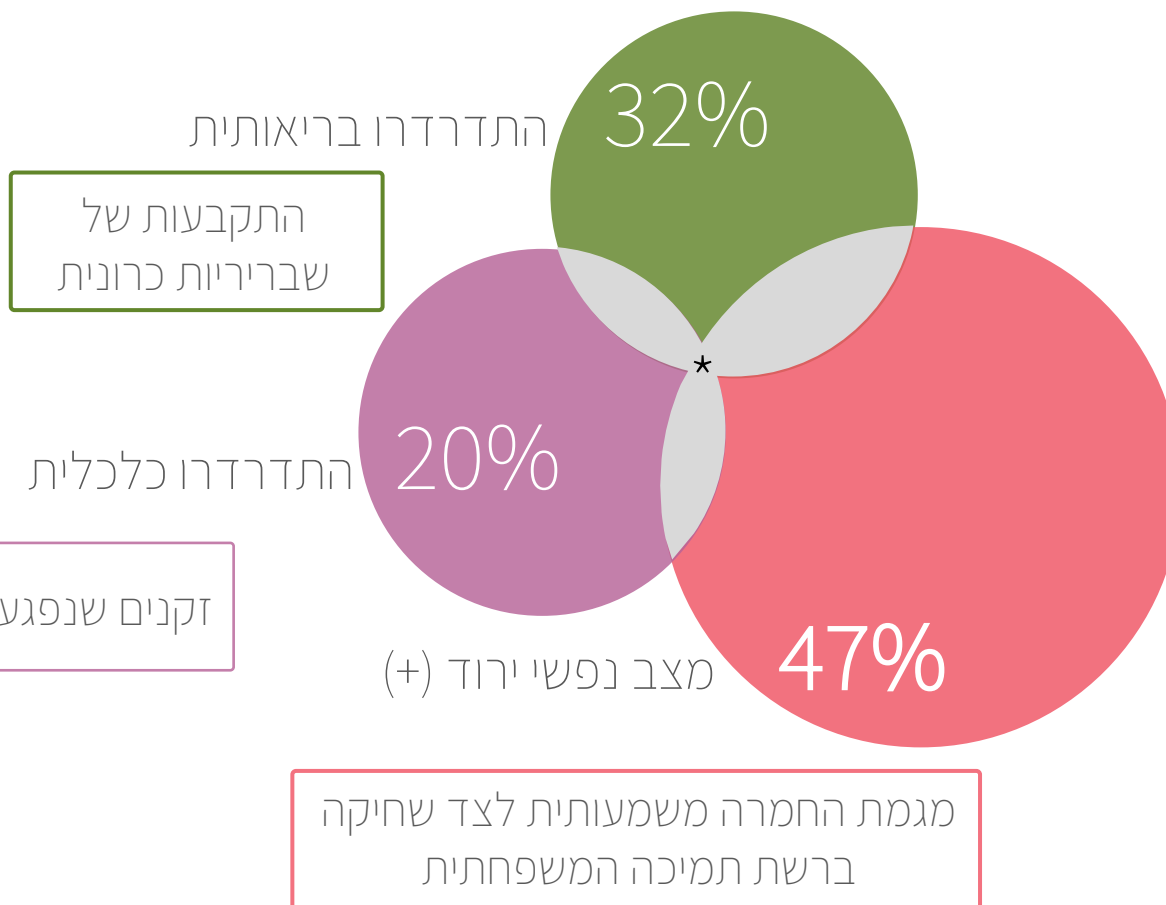
שינויים בקרב זקנים שחוו התדרדרות – קבוצות הסיכון

29%* התדרדרות רב ממדית (+)

שלושה מכל ארבעה זקנים שחוו התדרדרות בריאותית או כלכלית, התדרדרו גם בממדים נוספים



לא חוו התדרדרות משמעותית בקורונה כלל (-)



זקנים שנפגעו תעסוקתית לא חזרו לעבוד או פוטרו

שלב א' - במי צריך להתמקד? (מחקר קודם)
מיפוי קבוצות הסיכון/חוסן והמאפיינים המנבאים שלהן

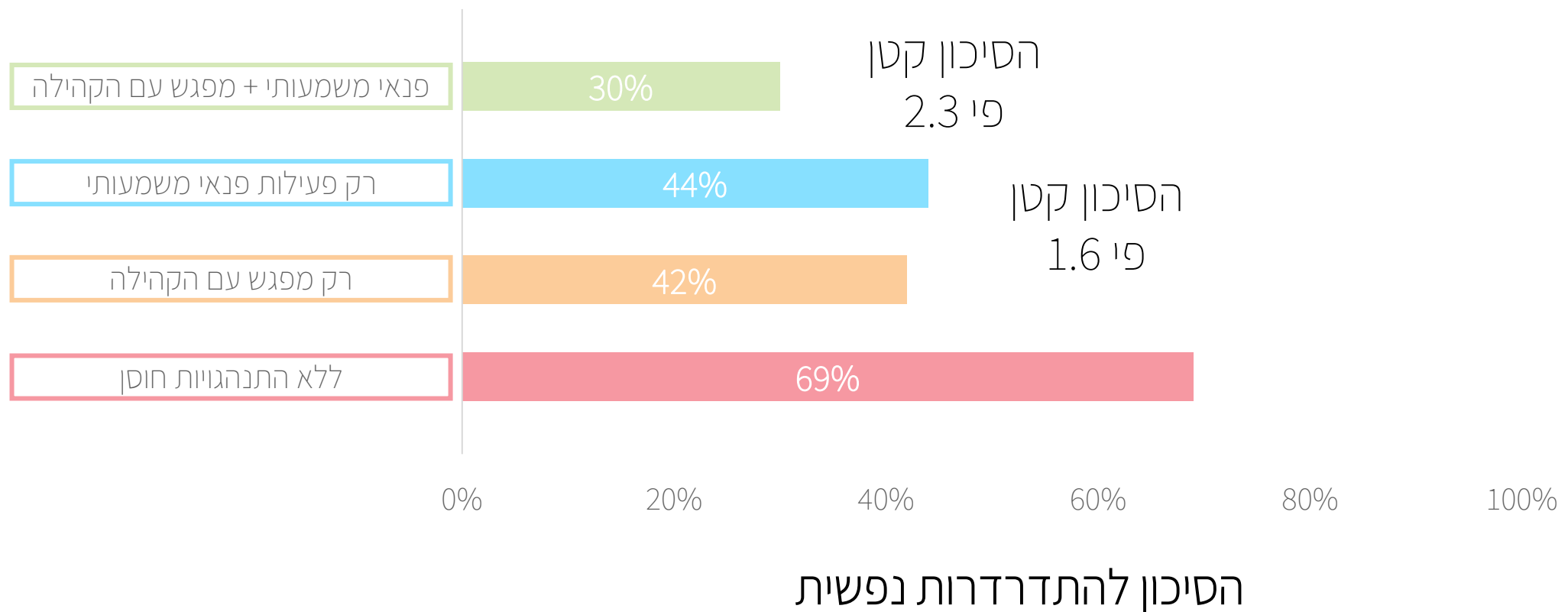
שלב ב' - במה צריך להתמקד? (מחקר נוכחי)
מיפוי ההתנהגויות שעשויות לתרום באופן האפקטיבי ביותר לבלימת מגמת ההתדרדרות
(דגש על התדרדרות תפקודית ורגשית)

שלב ג' - איך נעשה את זה? (מחקר עתידו)
כיצד לתרגם את ההתנהגויות המקדמות החוסן לכדי תוכניות התערבות אפקטיביות

התנהגויות מעודדת חוסן נפשי

1. מפגש פנים אל פנים עם הקהילה
2. פעילות פנאי משמעותית

המפגש עם הקהילה או ההשתתפות בפעילות פנאי משמעותית, מפחיתים כל אחד בנפרד את הסיכון למצב נפשי במידה דומה, אך לשילוב בין שתי ההתנהגויות הערך הגדול ביותר להקטנת הסיכון להתדרדרות נפשית



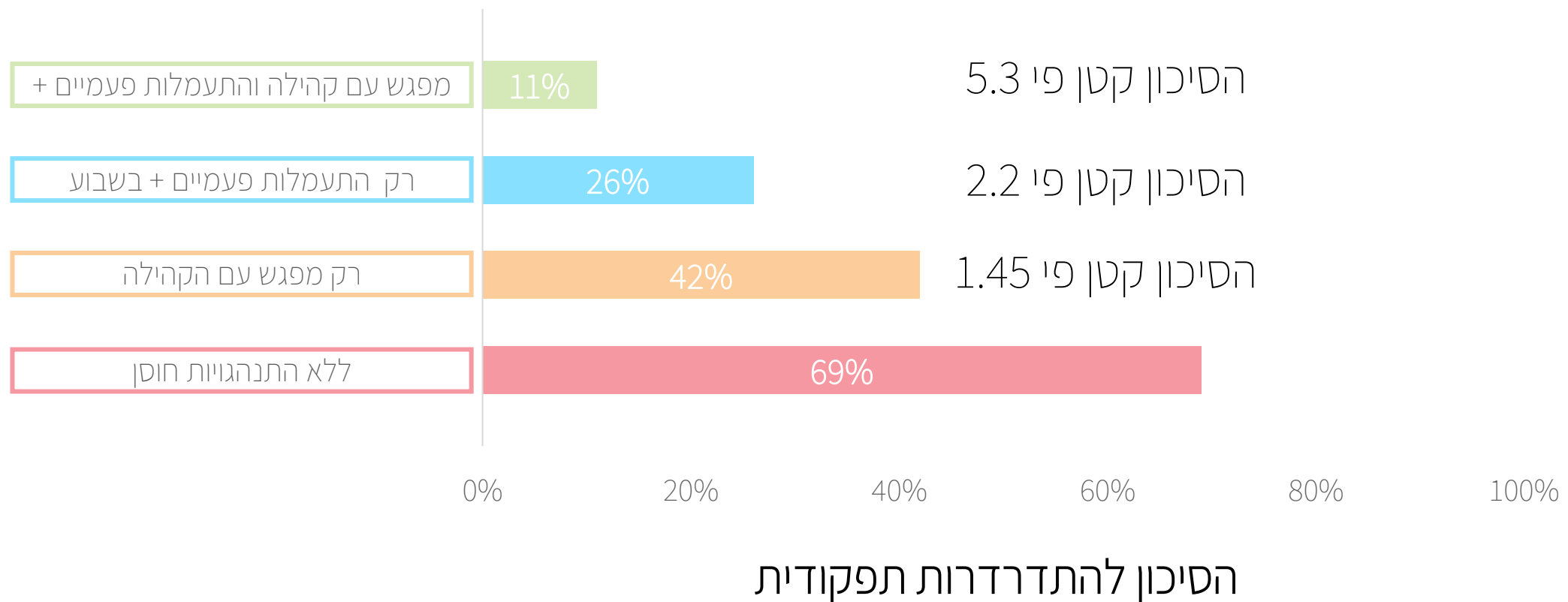
נובמבר 2020

השפעות הקורונה על בני 65+ בישראל

התנהגויות מעודדת חוסן תפקודי

1. מפגש פנים אל פנים עם הקהילה
2. תדירות התעמלות שבועית (כפעמיים בשבוע)

ההתעמלות מפחיתה את הסיכון להתדרדרות תפקודית יותר מאשר המפגש עם הקהילה לבדו, אבל לשילוב בין שניהם תועלת העולה על ערכה של כל התנהגות בנפרד



במי ובמה כדאי למקד את הזרקור בכדי לבלום התדרדרות במשבר?

מנבאי סיכון

קושי כלכלי

שברירות וקדם-שברירות

השתייכות למגזר הערבי

ערירות

בני 75+



שלושת גורמי הסיוע המרכזיים שהזקן פגש
משפחה | קופ"ח | קהילה
נשחקים וזקוקים לתמיכה

מנבאי חוסן

אוריינות דיגיטלית

מפגש פיזי עם הקהילה

התעמלות לפחות 2 בשבוע

פעילות פנאי משמעותית



בקרב הזקנים ניכרת שחיקה ופגיעה
ביכולת הסתגלות בכל מימד
תפקודי | נפשי | כלכלי



מסקנות אופרטיביות

יולי 2020

במי?

01 זקנים במצוקה תלת ממדית – כ-8%



חיזוק התמיכה הקהילתית בזקנים וקיום מפגשים פנים מול פנים

במה?



קידום עיסוק בפעילות פנאי משמעותית

איך?

פיתוח כלים לאיתור וזיהוי קבוצות בסיכון בדגש על זקנים במצוקה תלת ממדית

02 תמיכה בזקנים במגזר הערבי



ביצוע פעילות גופנית אפקטיבית לפחות פעמיים בשבוע



אוריינות דיגיטלית



מיפוי התערבויות אפקטיביות לקידום התנהגויות מעודדות חוסן ושימור תעסוקה

03

זקנים בסיכון מוגבר: קושי כלכלי, עריריים, שבריריים, בני 75+



השלמה של בדיקות רפואיות שגרתיות



תמיכה וחיזוק רשתות תמיכה

משפחה מטפלת ומערכות תומכות בקהילה