




# הזדקנות בימי קורונה חלק ב': "החיים בשגרת הקורונה"

סקר צרכים בקרב בני 65+ בישראל  
ספטמבר 2020



# מפת המדדים להזדקנות מיטבית

## מדדים להזדקנות מיטבית


### חוסן כלכלי

הכנסה פנויה   
מדד בפיתוח

### משמעות


איכות חיים  | בדידות   
36 נק' (מתוך 48) ציון ב-CASP  
28% חשים בדידות


### בריאות

תפקוד  | שנים בריאות   
21% מתקשים ב-ADL  
36% מתקשים ב-IADL  
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 

# שני סקרים בקרב מדגם מייצג של בני 65+ בישראל: **גל 1** מול **גל 2**

**גל 1: 13-27.5.2020** תחילת ההקלות במגבלות הסגר הראשון

**גל 2: 20.8-7.9.2020** לאחר כארבעה חודשים של "שגרת הקורונה", על רקע דיווחים על התפרצות מחודשת של המחלה אולם טרם הכרזה על סגר שני

**תקופת איסוף נתונים:**

01

704 נכללו בניתוח

גל 1: 765

סה"כ משיבים:

שני מדגמים מייצגים בלתי תלויים של בני 65+ בישראל שאינם סיעודיים מורכבים, אינם גרים במוסדות ושלא חלו בקורונה

**משתתפים:**

02

642 נכללו בניתוח

גל 2: 706

טעות הדגימה:

אינטרנטי

טלפוני

# פריטים:

שאלון

+/-3.69%

40%

60%

36

בעברית, ערבית ורוסית איסוף ע"י מכון מדגם

**כלים:**

03

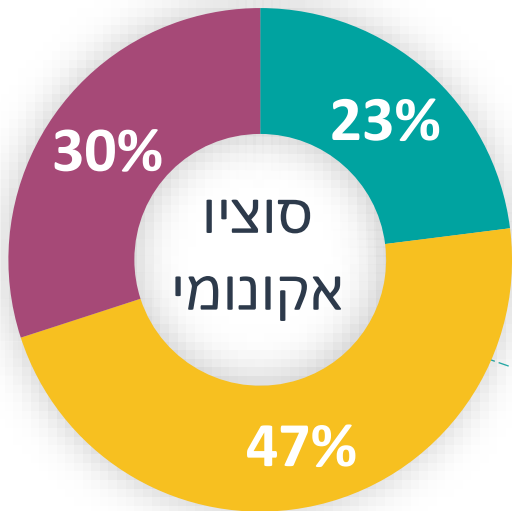
+/-3.87%

37%

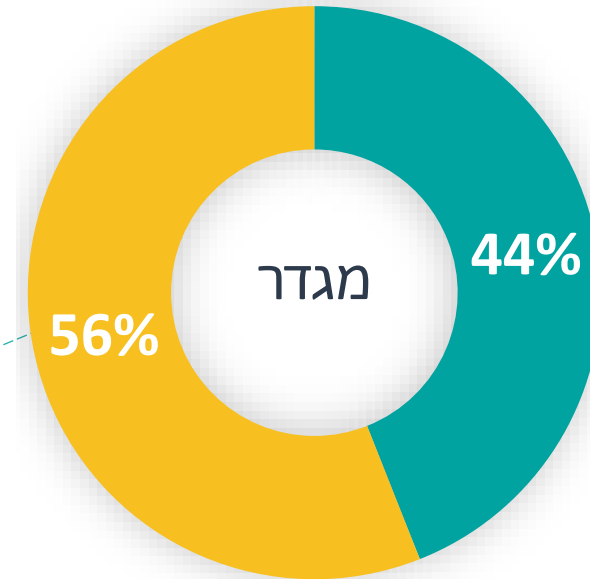
63%

40

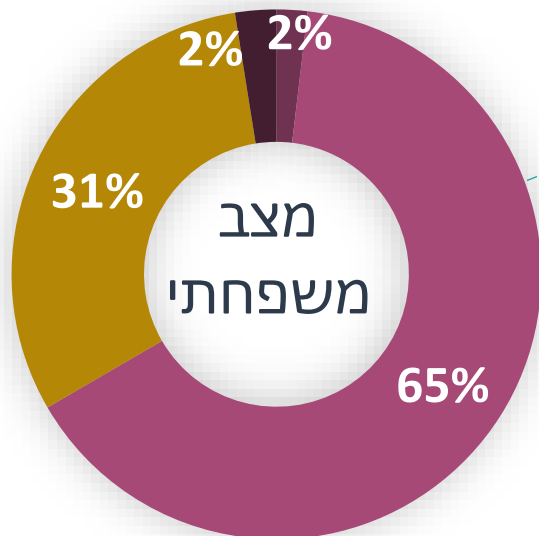
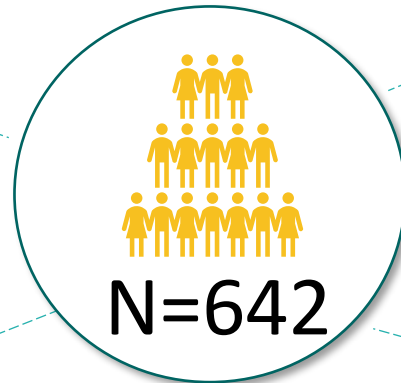
# פילוח מדגם גל 2: מדגם מייצג של אוכלוסיית בני +65



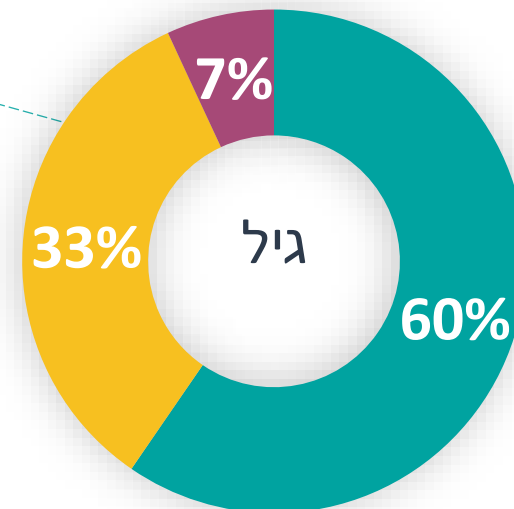
- 1-4 אשכולות
- 5-7 אשכולות
- 8-10 אשכולות



- גברים
- נשים



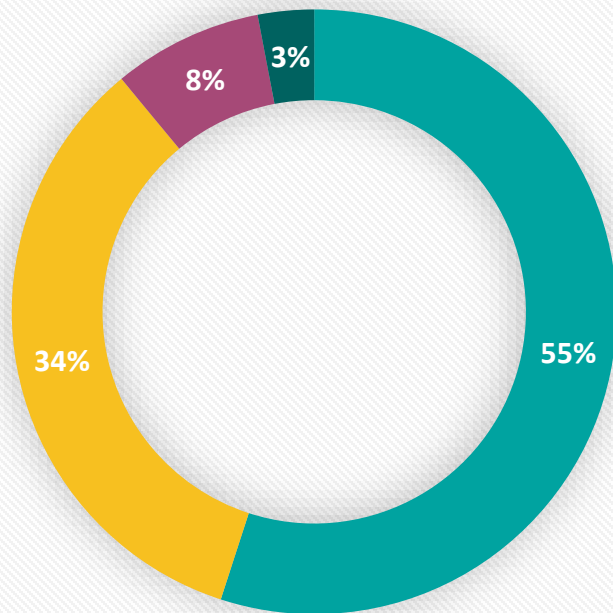
- חי עם בן זוג
- נשוי
- גרוש/פרוד/אלמן
- רווק



- 64-74
- 75-84
- +85

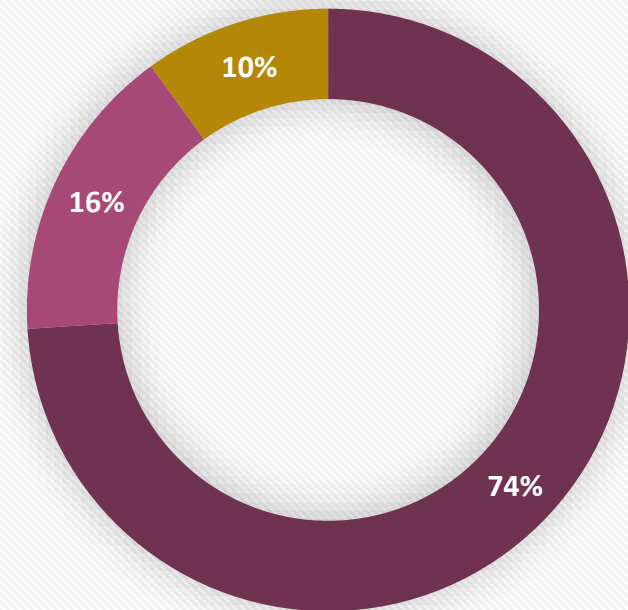
מדגם גל 2: מייצג את המגזרים הגדולים באוכלוסיית הזקנים בישראל.  
 \*בשל מגבלת גודל המדגם לא ניתן היה לבחון לעומק קבוצות מגזריות קטנות יותר באוכלוסייה.

התפלגות נבדקים יהודים לפי מידת דתיות  
 N=577



חילוני מסורתי דתי חרדי

התפלגות נבדקים לפי קבוצה חברתית  
 N=642



יהודי ותיק עולה מבריה"מ מגזר ערבי

# מטרות המחקר: כיצד משפיעה התמשכות הקורונה על אוכלוסיית הזקנים בישראל? מה השתנה מאז פרוץ המשבר?

03

האם חלו שינויים ברשתות התמיכה בהם מסתייעים הזקנים לאחר התקופה של "שגרת הקורונה"?



01

האם חל שינוי בפרופיל הקשיים המאפיינים את אוכלוסיית הזקנים בישראל לאחר תקופה של "שגרת הקורונה"?



04

לאילו התנהגויות יש את הפוטנציאל הגבוה ביותר לסייע בבלימת ההידרדרות במצבם של הזקנים ולהגברת חוסנם בפני השלכות המגיפה?



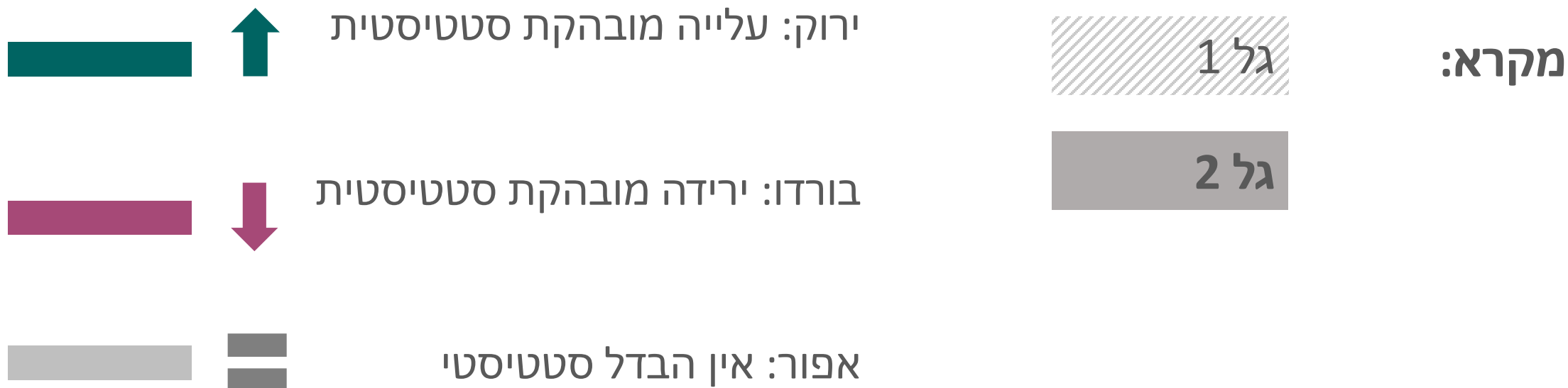
02

האם חלו שינויים באורח החיים של הזקנים לאחר התקופה של "שגרת הקורונה" העשויים להשפיע על הזדקנותם המיטבית בעתיד?



# מה השתנה במצבה של אוכלוסיית הזקנים לאחר 4 חודשים של "שגרת הקורונה"?

השוואה בין שני גלים: גל 1 – עם תחילת ההקלות של הסגר הראשון (מאי)  
גל 2 – "שגרת הקורונה" (תחילת ספטמבר)



# מבנה השאלון: מותאם למפת המדדים להזדקנות מיטבית

חוסן כלכלי



משמעות



בריאות



מדדים  
להזדקנות  
מיטבית

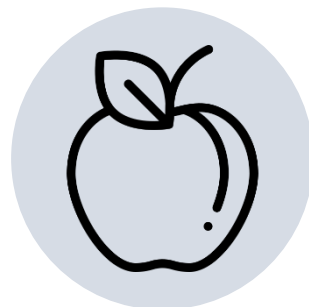
אוריינות  
דיגיטלית



אורח חיים פעיל



אורח חיים בריא



ניהול  
בריאות



מדדים  
מנבאי  
הזדקנות  
מיטבית





# השפעות הקורונה על ההזדקנות של בני 65+



# מפת המדדים להזדקנות מיטבית (מותאמת קורונה)

חוסן כלכלי



משמעות



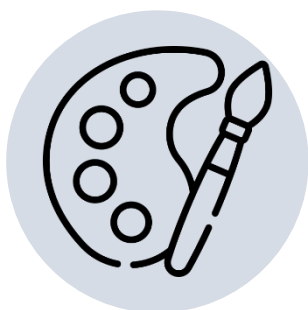
בריאות



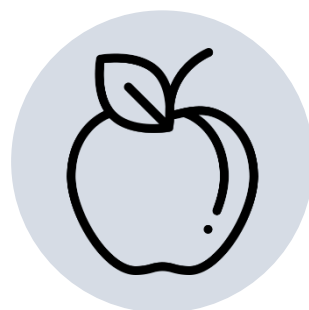
אוריינות  
דיגיטלית



אורח חיים פעיל



אורח חיים בריא



ניהול  
בריאות



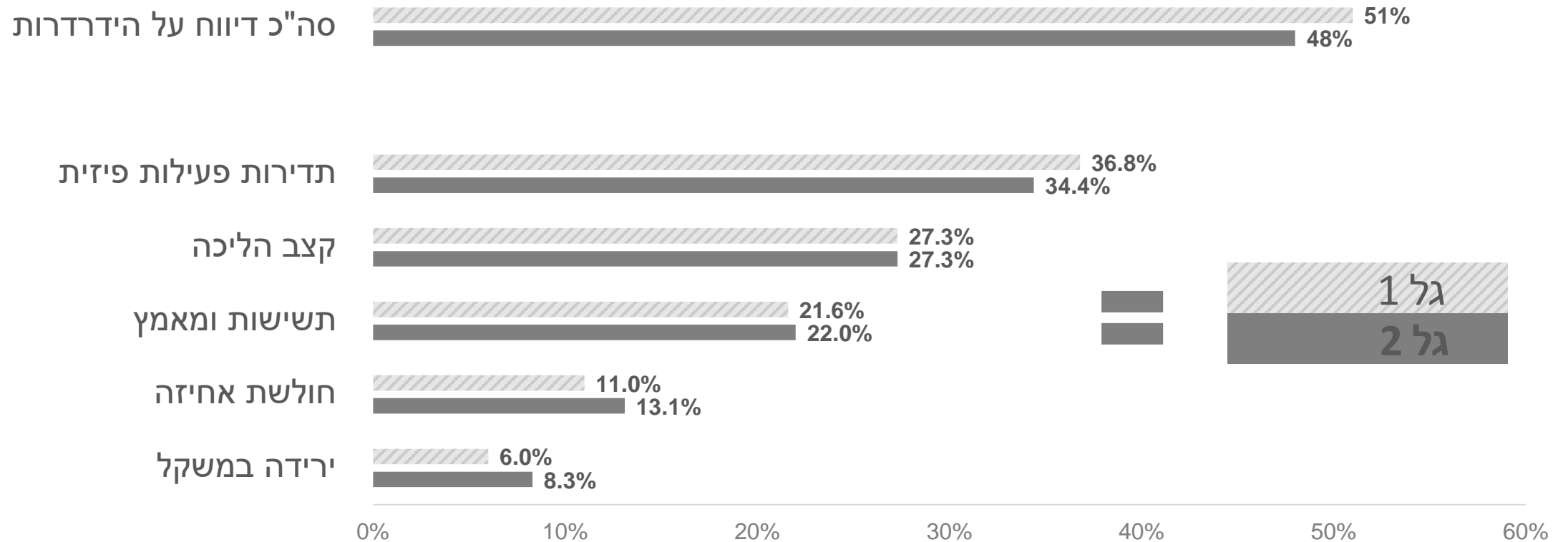
**מדדים  
מנבאי  
הזדקנות  
מיטבית**



# הידרדרות בריאותית: גם לאחר תקופה של "שגרת הקורונה" כל זקן שני מדווח על הידרדרות במונחי תסמינים לשבריריות – סימן להידרדרות תפקודית כרונית

**שורה תחתונה:** כמחצית מאוכלוסיית הזקנים ממשיכה לדווח על החמרה במדדי השבריריות והחולשה גם בגל השני של המחקר, זאת בניגוד לציפייה למצוא מגמת התאוששות ושיקום בעקבות הסרת המגבלות על פעילות פיזית

באילו תסמינים מתוך מדד פריד לשבריריות דווחה הידרדרות מתחילת הקורונה?

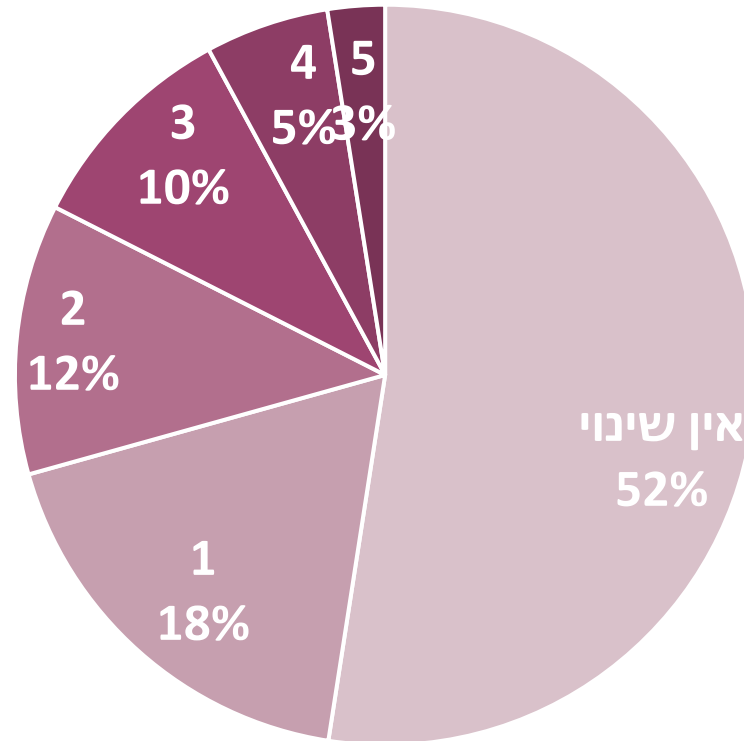




# היזרדרות בריאותית: גם לאחר תקופה של "שגרת הקורונה", אצל מרבית הזקנים ההיזרדרות במונחי שבריריות באה לידי ביטוי בתסמינים בודדים

**שורה תחתונה:** לא חל שינוי בעוצמת ההיזרדרות הבריאותית של הזקנים: גם בגל השני של המחקר, שני שלישים מהזקנים שדיווחו על היזרדרות, דיווחו על היזרדרות בתסמין אחד או שניים בלבד

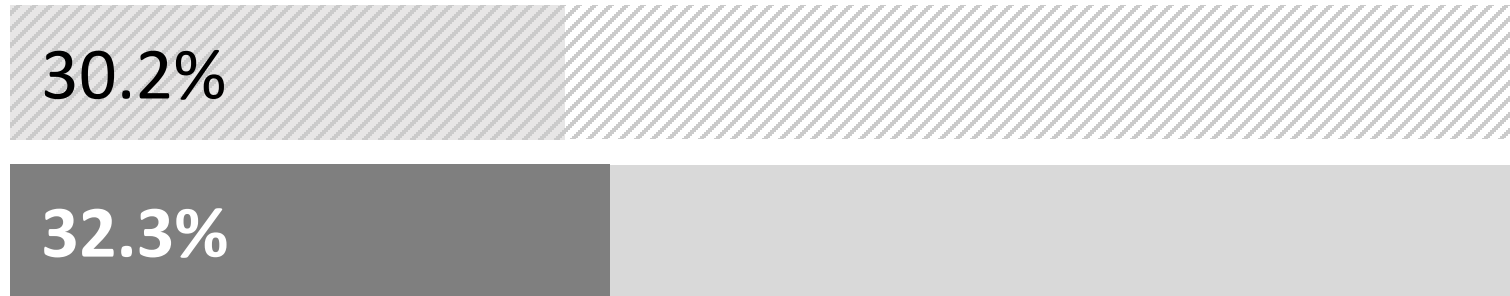
בכמה תסמינים מתוך חמישה במדד פריד לשבריריות דווחה היזרדרות מאז תחילת הקורונה? (גל שני)





## זקנים שחוו הידרדרות בריאותית במידה הפוגעת בתפקוד היומיומי

כ-320 אלף זקנים חוו הידרדרות בריאותית במידה הפוגעת בתפקוד היומיומי בגל השני - אין הבדל משמעותי בהשוואה לגל הראשון, למרות ביטול ההגבלות. חשש להידרדרות בריאותית כרונית.



הגדרת הידרדרות בריאותית:  
זקן שדיווח כי חש הידרדרות בלפחות תסמין שברירות אחד במידה המביאה כיום לפגיעה בתפקוד היומיומי



# מפת המדדים להזדקנות מיטבית (מותאמת קורונה)

חוסן כלכלי



משמעות



בריאות



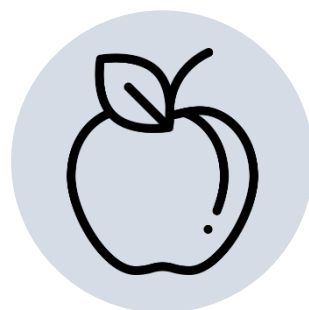
אוריינות  
דיגיטלית



אורח חיים פעיל



אורח חיים בריא



ניהול  
בריאות



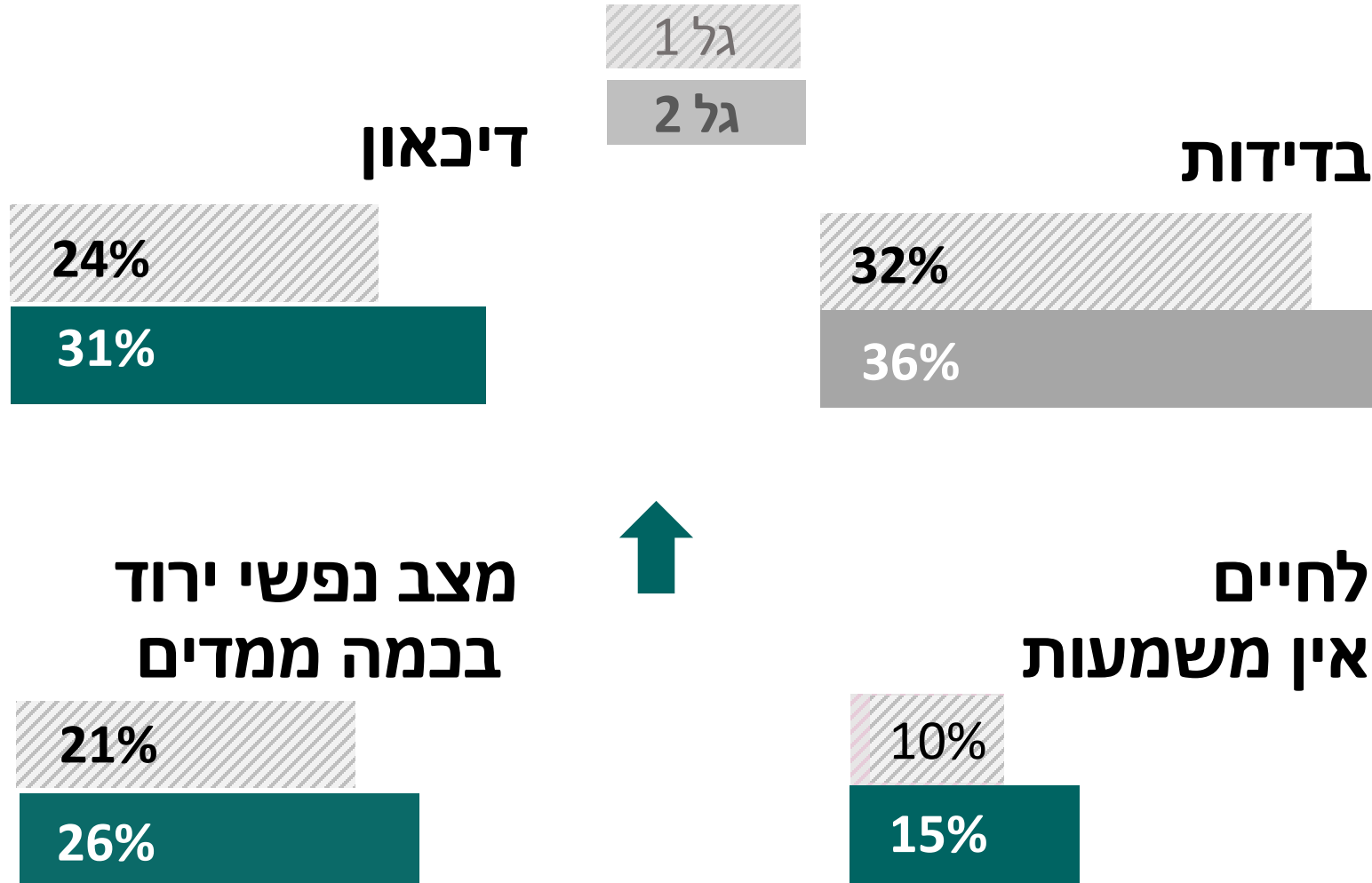
**מדדים  
מנבאי  
הזדקנות  
מיטבית**



# התמשכות "שגרת הקורונה" הביאה לעלייה בשיעור הזקנים הסובלים ממצב נפשי ירוד במספר מדדים שונים

## שורה תחתונה:

- בעוד שבגל הראשון של המחקר לא נמצאה עלייה בשיעור הדיכאון והבדידות בקרב הזקנים ביחס לשגרה, התמשכות הקורונה הביאה לעלייה משמעותית בשיעורי הדיכאון בקרב הזקנים.
- סקרי החוסן האזרחי של הלמ"ס מציגים מגמה דומה של החמרה במצב הנפשי של אוכלוסיית הזקנים לאורך המשבר, דומה למגמת עלייה בשיעור הדיכאון והבדידות בציבור הכללי, אך חריפה ממנה.





כ-470 אלף זקנים חוו מצב נפשי ירוד בגל השני -  
עלייה ניכרת בהשוואה לגל הראשון



הגדרת מצב נפשי ירוד:  
זקן שדיווח על תחושת בדידות ו\או דיכאון ו\או על התחושה ש"במצב הנוכחי, לחיים אין משמעות"







# קשיים חברתיים-נפשיים: החמרה בקשיים רגשיים בתקופת שגרת הקורונה

הקשיים הרגשיים שמטרידים אותי במיוחד בשבועות האחרונים: הזדהות עם היגדים (%)

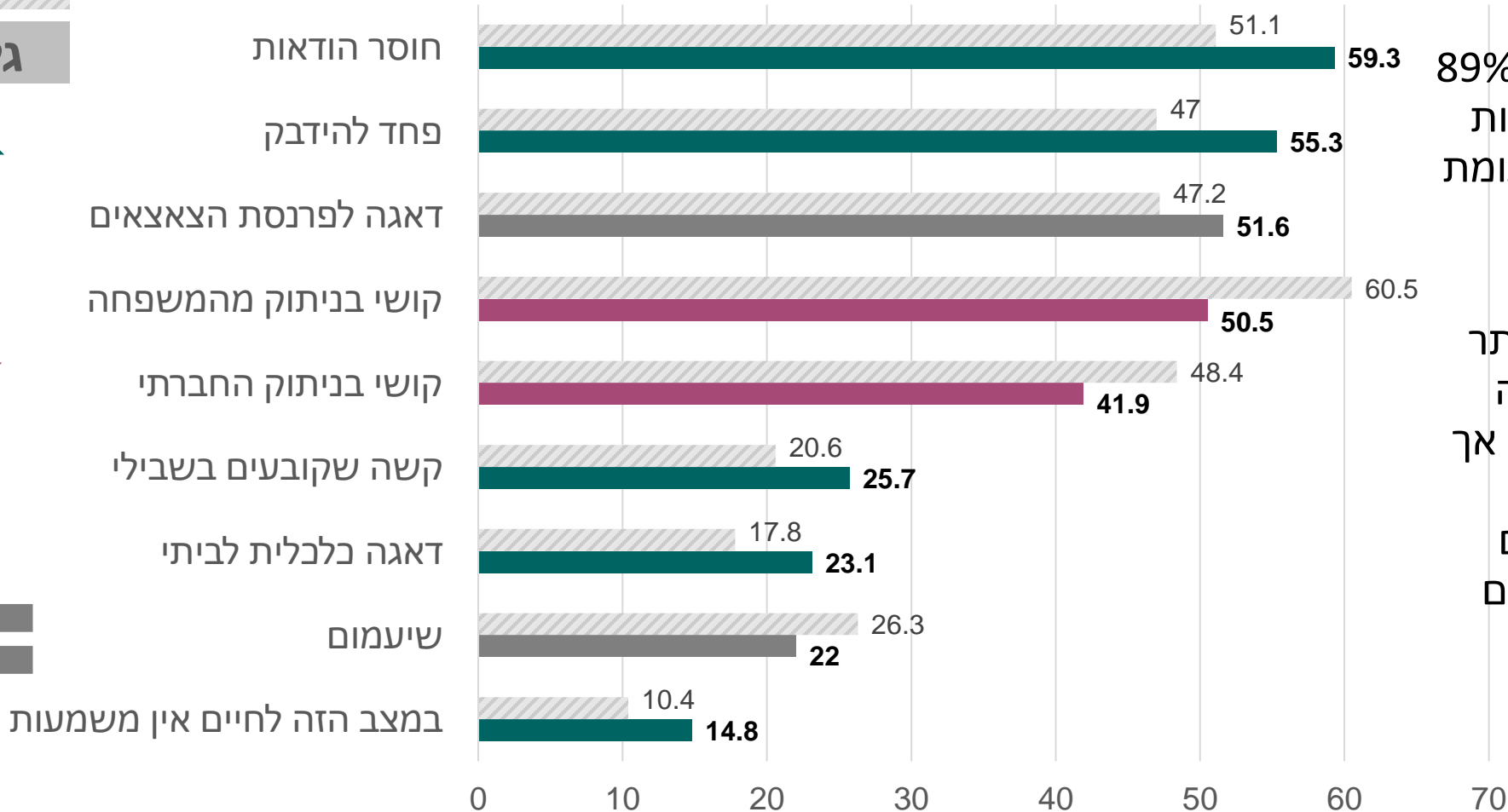
גל 1

גל 2



## שורה תחתונה:

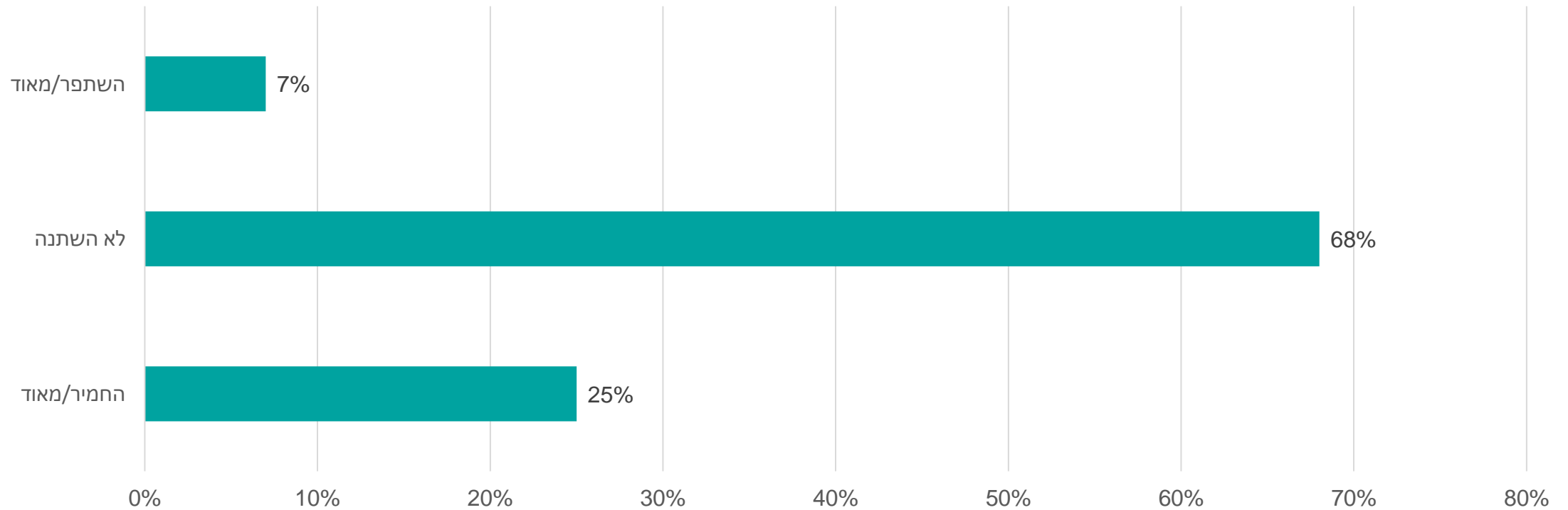
- בגל השני של המחקר 89% מהזקנים מדווחים לפחות על קושי רגשי אחד, לעומת 85% בגל הראשון
- חששות ומתח הן התחושות הרווחות ביותר גם בגל השני, ואף חלה בהן עלייה משמעותית. אך במקביל, למרות הסרת הסגר, קשיים הקשורים בניתוק חברתי ממשיכים להיות נפוצים מאוד.





# כרבע מהזקנים טוענים כי מצבם הנפשי החמיר בהשוואה לתקופה שלפני הקורונה

דיווח עצמי על החמרה במצב הנפשי בהשוואה ללפני הקורונה (גל 2)



הממצאים דומים לאלה העולים מסקר החוסן האזרחי של הלמ"ס שנערך במאי, בו 27% מבני 65+ דיווחו על החמרה במצבם הנפשי (בפעילות הבאות של הסקר פורסמו הנתונים רק לגבי האוכלוסייה הכללית. אלה, מעידים על עלייה בשיעור המדווחים על מצב נפשי ירוד גם בציבור כולו - 20% במאי, 26% ביולי, ו-30% מהאוכלוסייה הכללית המדווחים על החמרה במצבם הנפשי בסקר נובמבר 2020).

# מפת המדדים להזדקנות מיטבית (מותאמת קורונה)

חוסן כלכלי



משמעות



בריאות



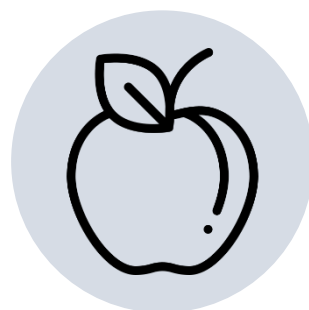
אוריינות  
דיגיטלית



אורח חיים פעיל



אורח חיים בריא



ניהול  
בריאות

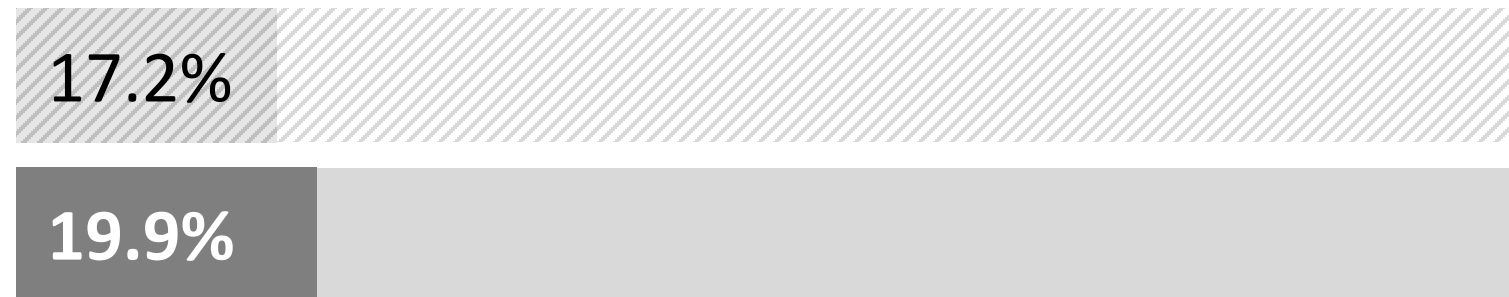


**מדדים  
מנבאים  
להזדקנות  
מיטיבה**



## זקנים שחוו הידרדרות כלכלית

כ-200 אלף זקנים חוו הידרדרות כלכלית נכון לגל השני -  
אין הבדל משמעותי בהשוואה לגל הראשון



### הגדרת הידרדרות כלכלית:

זקן שדיווח שהיכולות שלו לכסות הוצאות חודשיות נפגעה בעקבות הקורונה  
\* ממצא זה דומה לממצאי סקר החוסן האזרחי בחודש נובמבר 2020 לפיו 21% מהזקנים (42% מכלל האוכלוסייה) דיווחו כי "בעקבות הקורונה חלה החמרה במצבם הכלכלי".

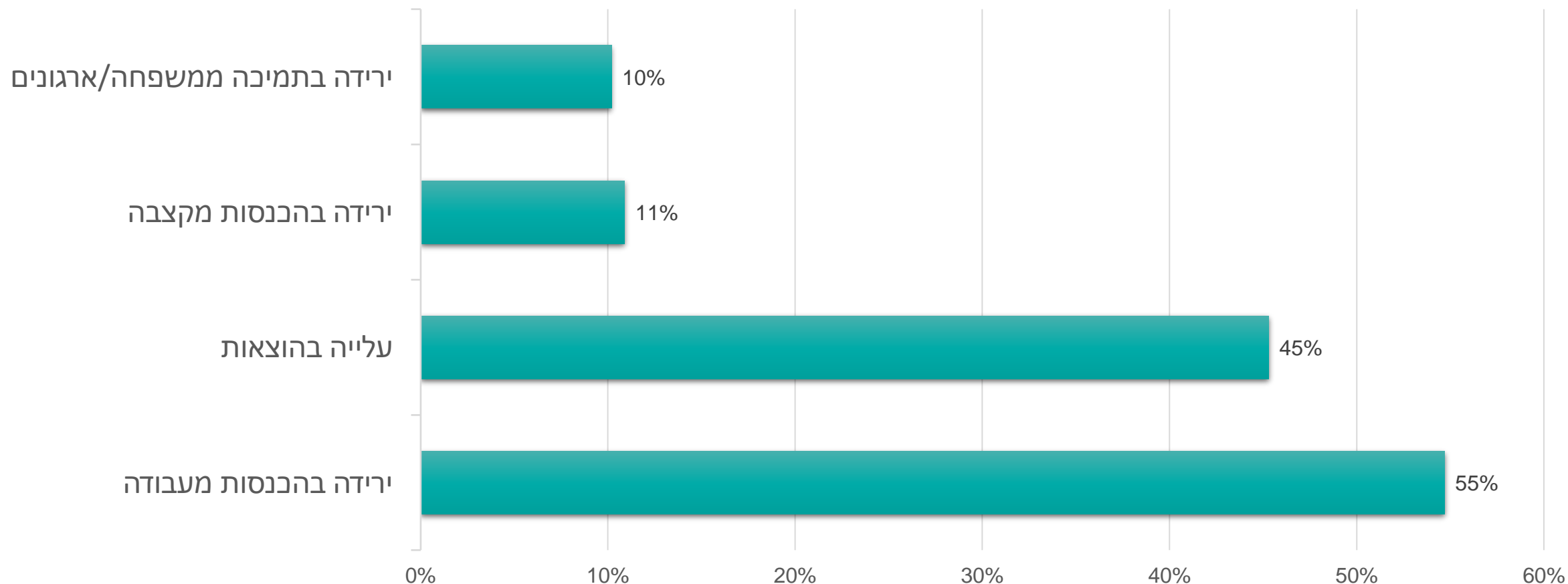




## הגורמים להידרדרות במצב הכלכלי של זקנים: ירידה בהכנסות מעבודה ועלייה בהוצאות

מאז שהחל משבר הקורונה, חלה במשק הבית שלי...

■ % מקרב משתתפים שיכולת יכולת כיסוי ההוצאות שלהם ירדה (גל 2)



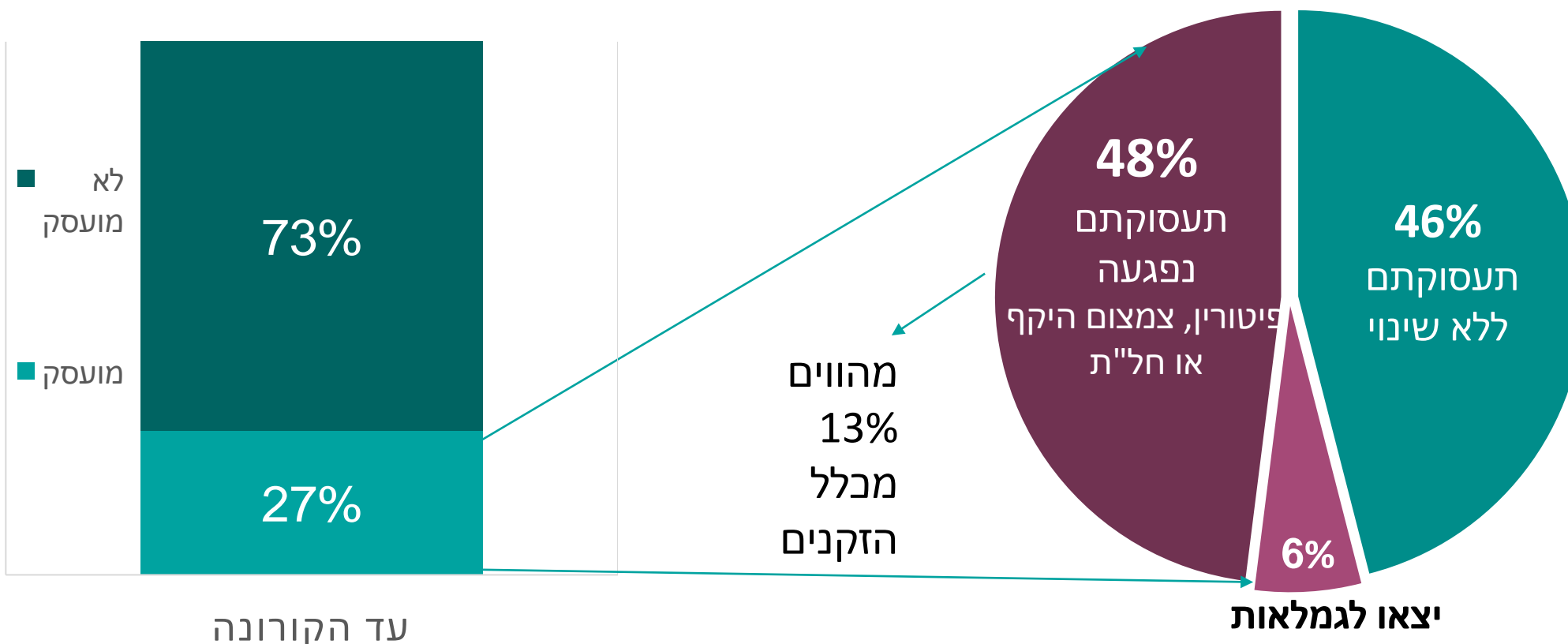


# שינויים במצב התעסוקתי: לאחר חצי שנה לתוך המשבר, כמחצית מהזקנים העובדים מדווחים על פגיעה תעסוקתית

האם בשלב כלשהו במהלך משבר הקורונה חל שינוי בתנאי העסקתך? (גל 2)

כרבע מכל בני ה-65+ עובדים בעבודה קבועה

% נפגעים מתוך הזקנים שעבדו עד לקורונה



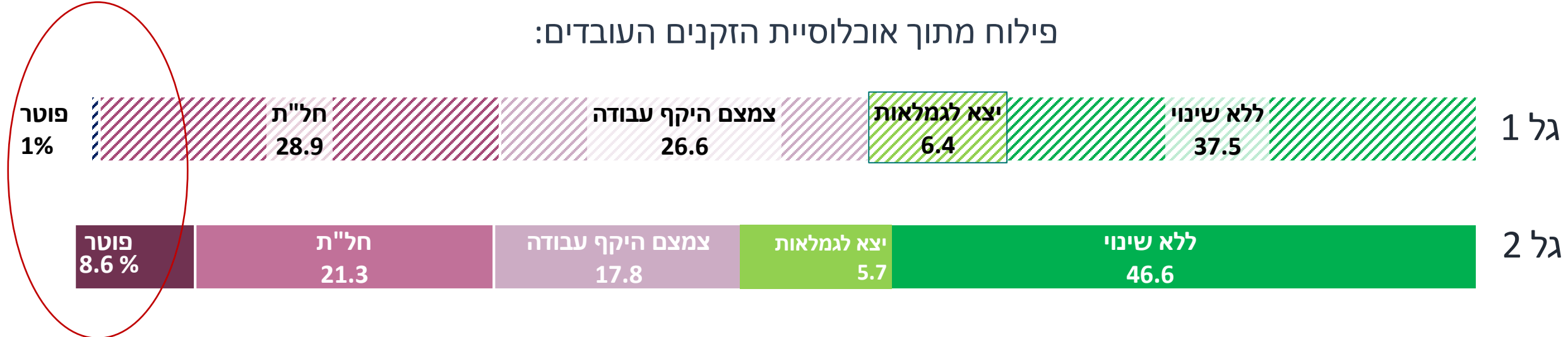
ע"פ נתוני סקר החוסן האזרחי מנובמבר 2020, 28% מהעובדים בכוח העבודה הכללי מדווחים על פגיעה תעסוקתית. כלומר – משבר הקורונה פגע בזקנים עובדים יותר מבאוכלוסיית העובדים הכללית.



# שינויים במצב התעסוקתי: עלייה בשיעור הזקנים המפוטרים

שורה תחתונה: בגל השני של המחקר (לפני הסגר השני), ניכרת עלייה משמעותית בשיעור הזקנים שפוטרו מעבודתם, וסביר שלא יוכלו לשוב למעגל העבודה (וחלה ירידה בשיעור המוצאים לחל"ת או לצמצום משרה).

פילוח מתוך אוכלוסיית הזקנים העובדים:



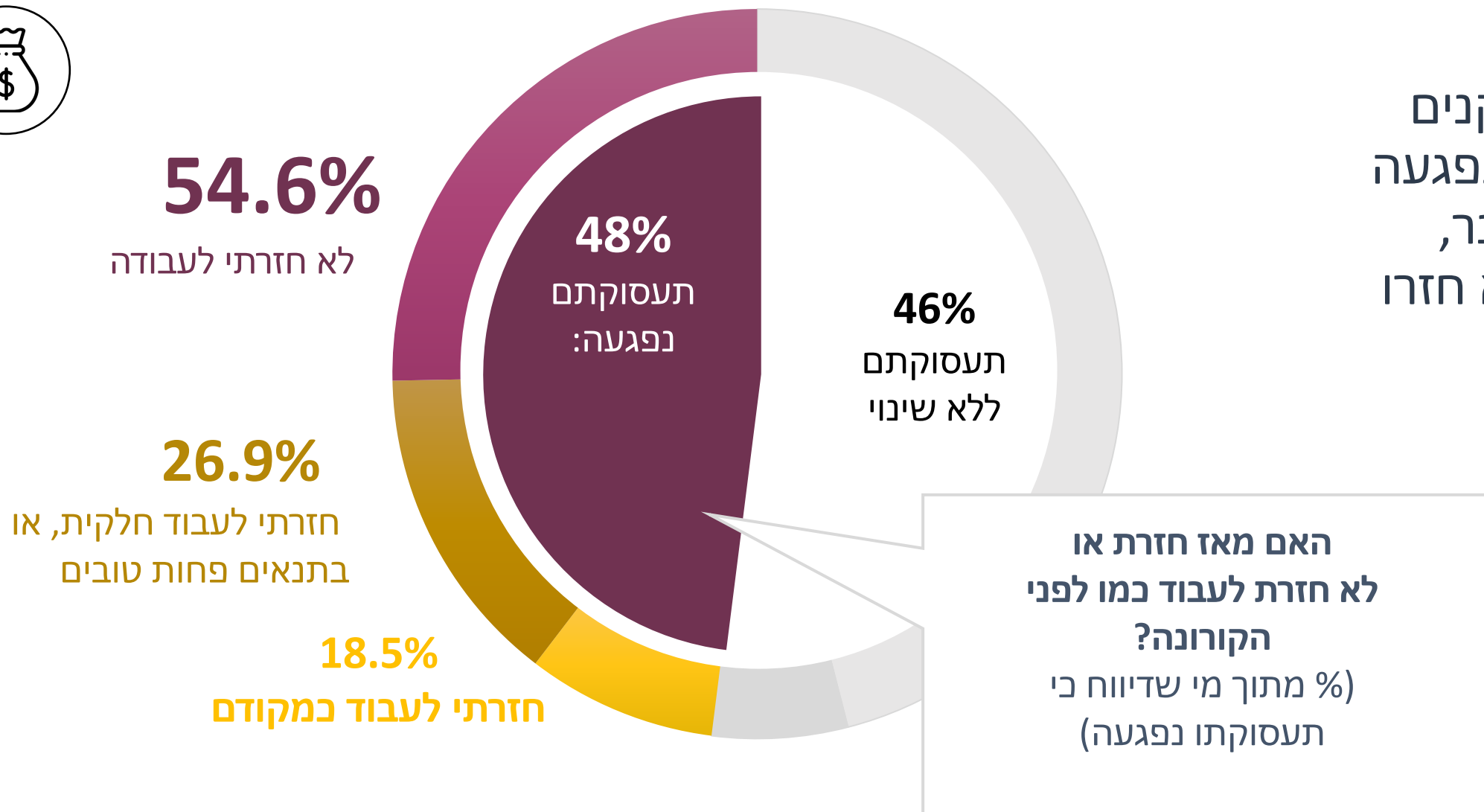
נתוני סקר החוסן האזרחי מנובמבר, לשכת התעסוקה ונתוני סקר כוח האדם של הלמ"ס מאוקטובר מדווחים על בין 2 ל-4% מפוטרים מתוך כוח העבודה במשק מאז מרץ 2020. נראה כי שיעור הזקנים שפוטרו גבוה משמעותית.

\*חשוב להדגיש כי הנתונים המוצגים כאן מבוססים על מדגם קטן יחסית (כ-174 נסקרים עבדו טרם הקורונה, מתוך מדגם גל 2). לכן ניתן להסיק מהממצאים תובנות בדבר מגמות שינוי מובהקות בין גלי המחקר, אך יש לקחת בחשבון את מרווח הטעות בהערכת השיעורים הספציפיים באוכלוסייה.



## בגל השני:

רוב גדול מהזקנים שתעסוקתם נפגעה במהלך המשבר, מדווחים כי לא חזרו לעבוד כרגיל



מנתוני הלמ"ס עולה כי בכוח העבודה הכללי מרבית העובדים חזרו לעבודה מאז הכניסה לשגרת הקורונה: באפריל 33% מהמשק היו בחל"ת, ואילו באוגוסט רק 5%. נראה כי לזקנים העובדים קשה יותר לחזור לכוח העבודה עם הכניסה לשגרת הקורונה (אך ההשוואה מוגבלת מכיוון שאין בידינו נתוני למ"ס על "חזרה חלקית" לעבודה).



# מפת המדדים להזדקנות מיטבית (מותאמת קורונה) הידרדרות רב-ממדית בקורונה

חוסן כלכלי



משמעות



בריאות



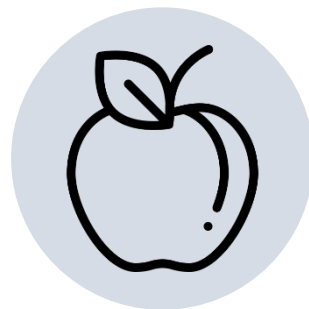
אוריינות  
דיגיטלית



אורח חיים פעיל



אורח חיים בריא



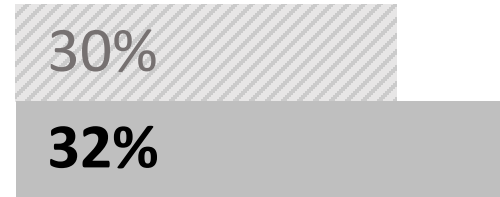
ניהול  
בריאות



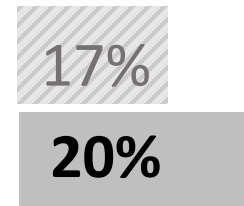
**מדדים  
מנבאי  
הזדקנות  
מיטבית**

מה שינתה שגרת הקורונה במצבה של אוכלוסיית הזקנים?  
תמונת מצב לרוחב שלושת המדדים להזדקנות מיטבית

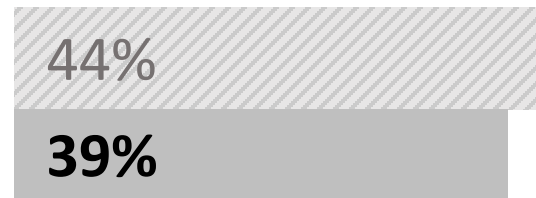
### היזדרות בריאותית



### היזדרות כלכלית



### לא היזדרו בשום מדד

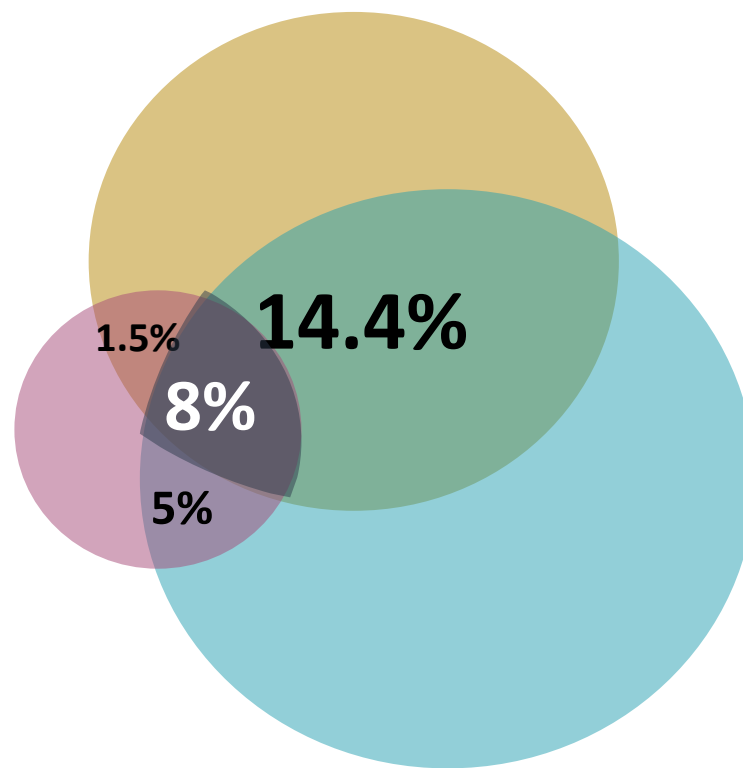


### היזדרות נפשית



# ישנו קשר חזק בין ממדים שונים של הידרדרות בקורונה

**השורה התחתונה:** שלושה מכל ארבעה זקנים שחווי הידרדרות בריאותית או כלכלית, הידרדרו גם בממדים נוספים



**מבין הזקנים שהידרדרו בריאותית**

**76%**

**הידרדרו בממדים נוספים, בעיקר נפשית**

**מבין הזקנים שהידרדרו נפשית**

**58%**

**הידרדרו גם בממדים נוספים**

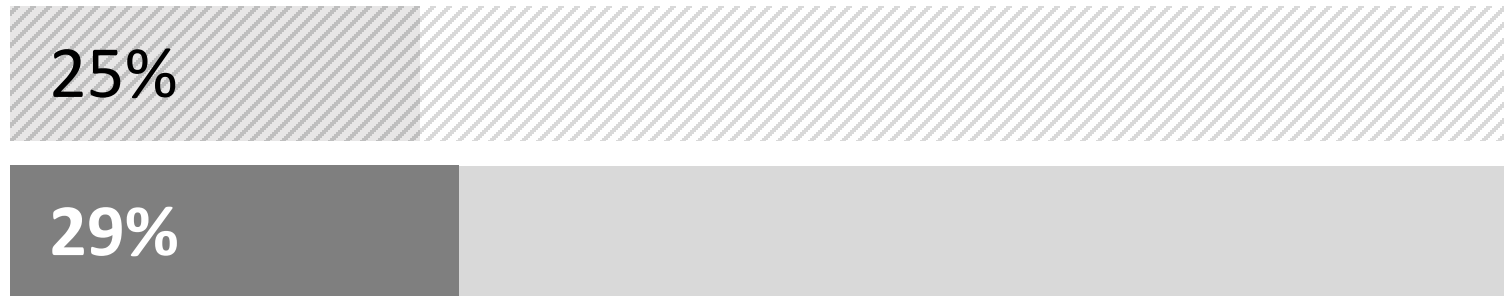
**מבין הזקנים שהידרדרו כלכלית**

**76%**

**הידרדרו גם בממדים נוספים, כמחציתם הידרדרו בכל שלושת הממדים**

## זקנים שחוו הידרדרות בכמה ממדים

כ-290 אלף זקנים חוו הידרדרות רב-ממדית בגל השני -  
אין הבדל משמעותי בהשוואה לגל הראשון  
כרבע מתוכם (8% מכלל הזקנים) הידרדרו  
בכל שלושת הממדים.



הגדרת הידרדרות רב ממדית:  
זקן שזוהה עם הידרדרות בשניים או יותר ממדים (בריאותי \  
נפשי \ כלכלי)





# שינויים באורח החיים בעקבות הקורונה



# מפת המדדים להזדקנות מיטבית (מותאמת קורונה)

חוסן כלכלי



משמעות



בריאות



אוריינות  
דיגיטלית



אורח חיים פעיל



אורח חיים בריא



ניהול  
בריאות



**מדדים  
מנבאי  
הזדקנות  
מיטבית**



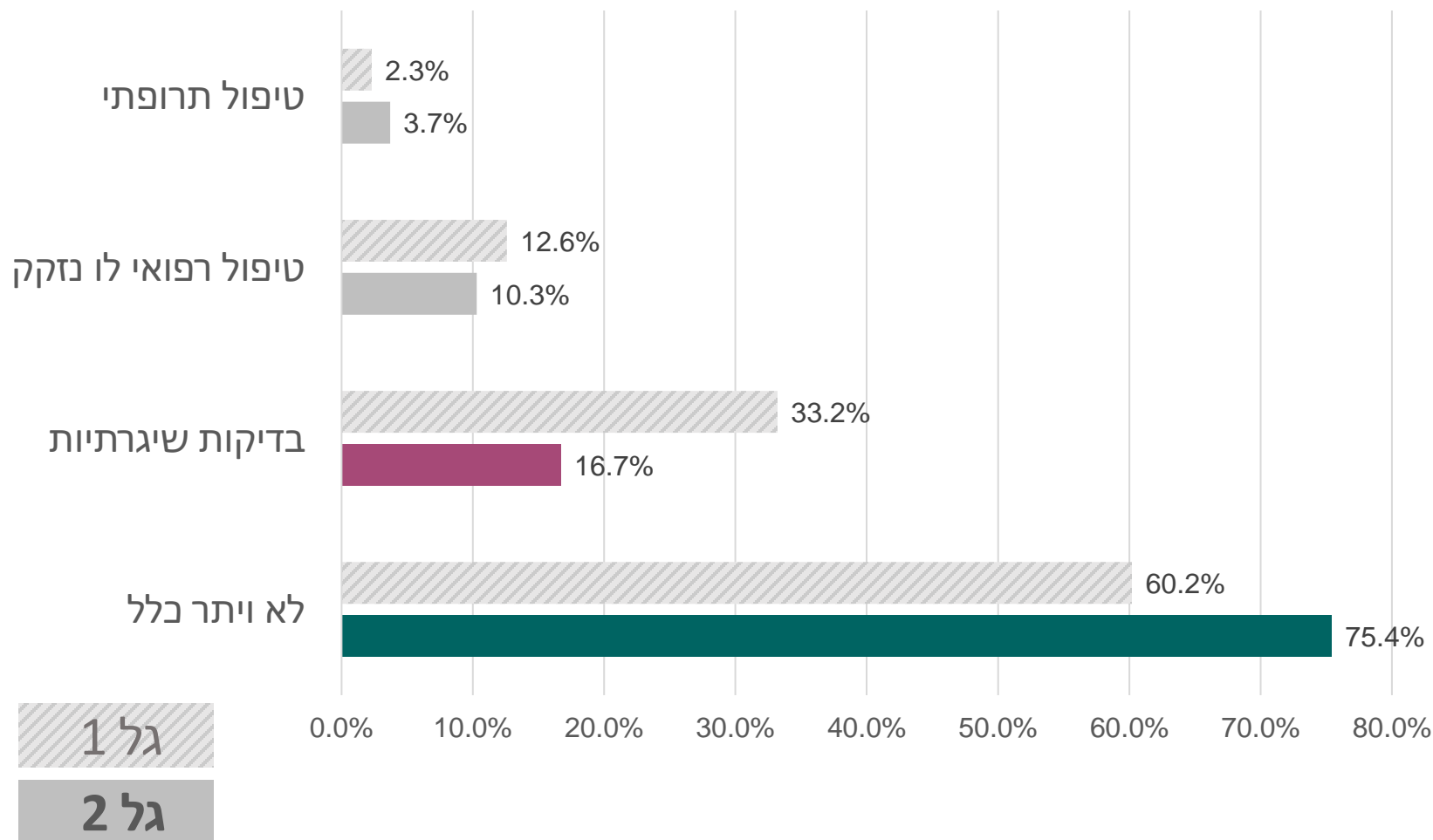
# ניהול בריאות: חזרה איטית לשגרת מעקב רפואי

## שורה תחתונה:

בגל השני של המחקר ניכרת ירידה בשיעור הזקנים המוותרים על טיפול רפואי ובפרט על בדיקות שגרתיות (בין השאר עקב חזרה לפעילות של שירותי הבריאות).

יחד עם זאת, כרבע מהזקנים עדיין מדווחים כי ויתרו על טיפול רפואי כלשהו, ולכך עלולות להיות השלכות בריאותיות חמורות בעתיד.

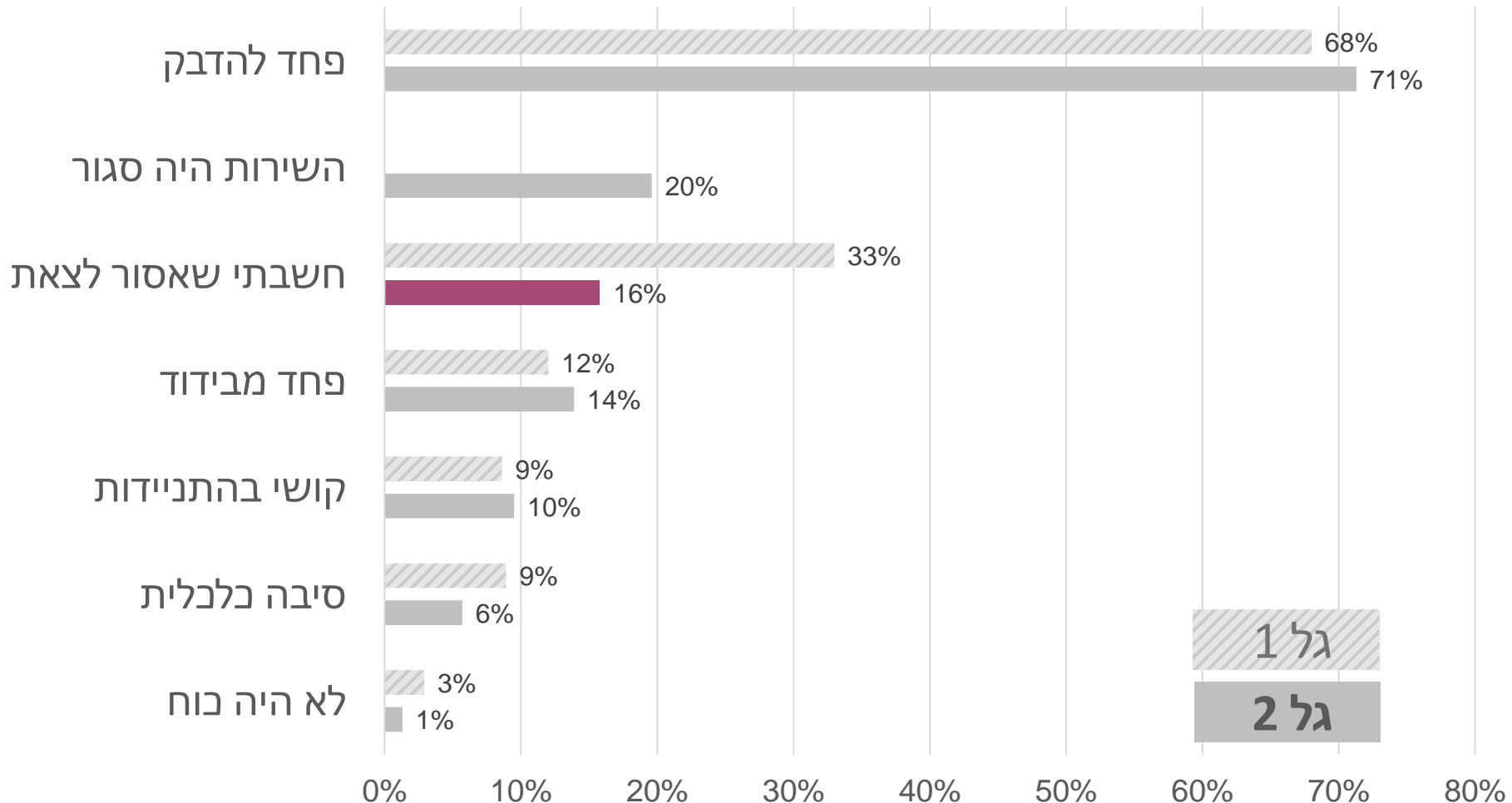
ויתור על טיפולים רפואיים





# ניהול בריאות: סיבות לויתור על טיפולים רפואיים בימי הקורונה

## סיבות לויתור על טיפול רפואי

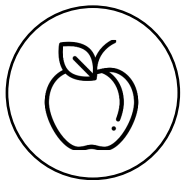


### שורה תחתונה:

הפחד להידבק ממשיך להיות הסיבה העיקרית לויתור על טיפולים רפואיים גם בגל השני של המחקר.

על מנת למנוע השלכות בריאותיות עתידיות העלולות להיגרם מהזנחה רפואית, כדאי לחשוב על הנגשת שירותים רפואיים לזקנים בסביבה מוגנת.





## אורח חיים בריא: שינויים בשגרת חיים בריאה

מה מהדברים הבאים את/ה עושה היום פחות משהיית עושה בעבר, טרם הקורונה, ומה יותר?  
(דיווח עצמי)



פעילות גופנית

16  
16.2



אוכלים ארוחות  
מבושלות

26.8  
19.9



לוקחים תקופות  
בקביעות ובזמן

13.4  
15.6

גל 1  
גל 2

% המדווחים  
שמבצעים

יותר מבעבר:

פחות מבעבר:

33  
23.4



7.5  
7.8

3.4  
2.2

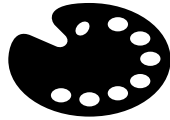
גל 1  
גל 2

**שורה תחתונה:** לאחר שבגל הראשון ראינו כי ההיסגרות בבית הביאה חלק מהזקנים לטיפוח הרגלי חיים בריאים יותר, אך את חלקם להזנחה עצמית, בגל השני נראה כי הרגלי החיים מתחילים לחזור לתדירות טרום-קורונה – "חזרה לשגרה". במקביל, חלק משמעותי מהזקנים שימרו התנהגויות חיוביות שאימצו בזמן הגל ה-1 (למשל להתעמל יותר).



# אורח חיים פעיל: שינויים בשגרת חיים והפנאי

מה מהדברים הבאים את/ה עושה פחות היום משהיית עושה בעבר, טרם הקורונה, ומה יותר?  
(דיווח עצמי)



עושים דברים  
שמעניינים אותם

25.6

19.9



משוחחים  
עם משפחה  
וחברים

48.9

32.6



לומדים  
טכנולוגיות  
חדשות

36.2

28.9



קוראים  
ספרים

32.7

25.6



גל 1

גל 2

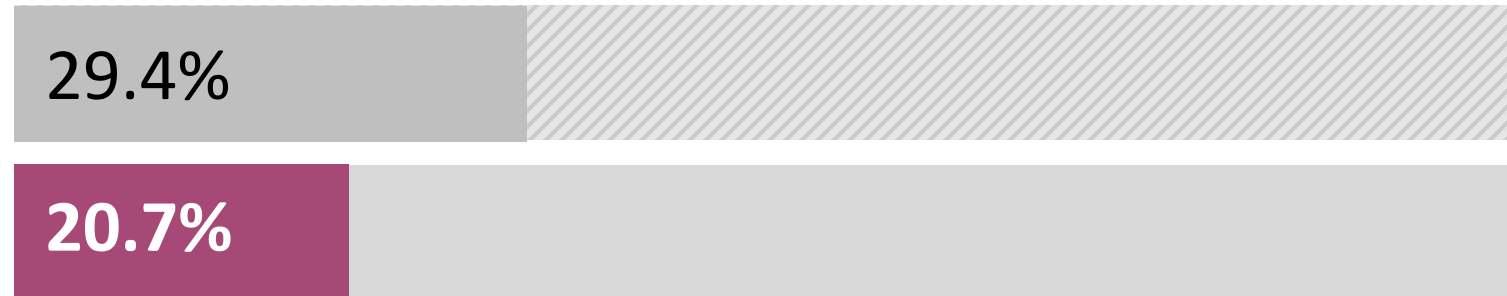
**% המדווחים  
שמבצעים  
יותר מבעבר:**

**שורה תחתונה:** הסתגלנות שהציגו רבים מן הזקנים בגל הראשון של הקורונה – תוך מינוף המשבר להעשרה ולמידה, נשחקה עם התמשכותו. במהלך הגל השני פחת משמעותית שיעור הזקנים המדווחים כי בעקבות הקורונה הגבירו עיסוקים המכניסים פעילות ומשמעות לחיים.



## זקנים שמינפו את תקופת הקורונה

כ-200 אלף זקנים הגבירו את עיסוקם בפעילויות חיוביות בגל השני של המחקר - ירידה ניכרת במינוף בהשוואה לגל הראשון

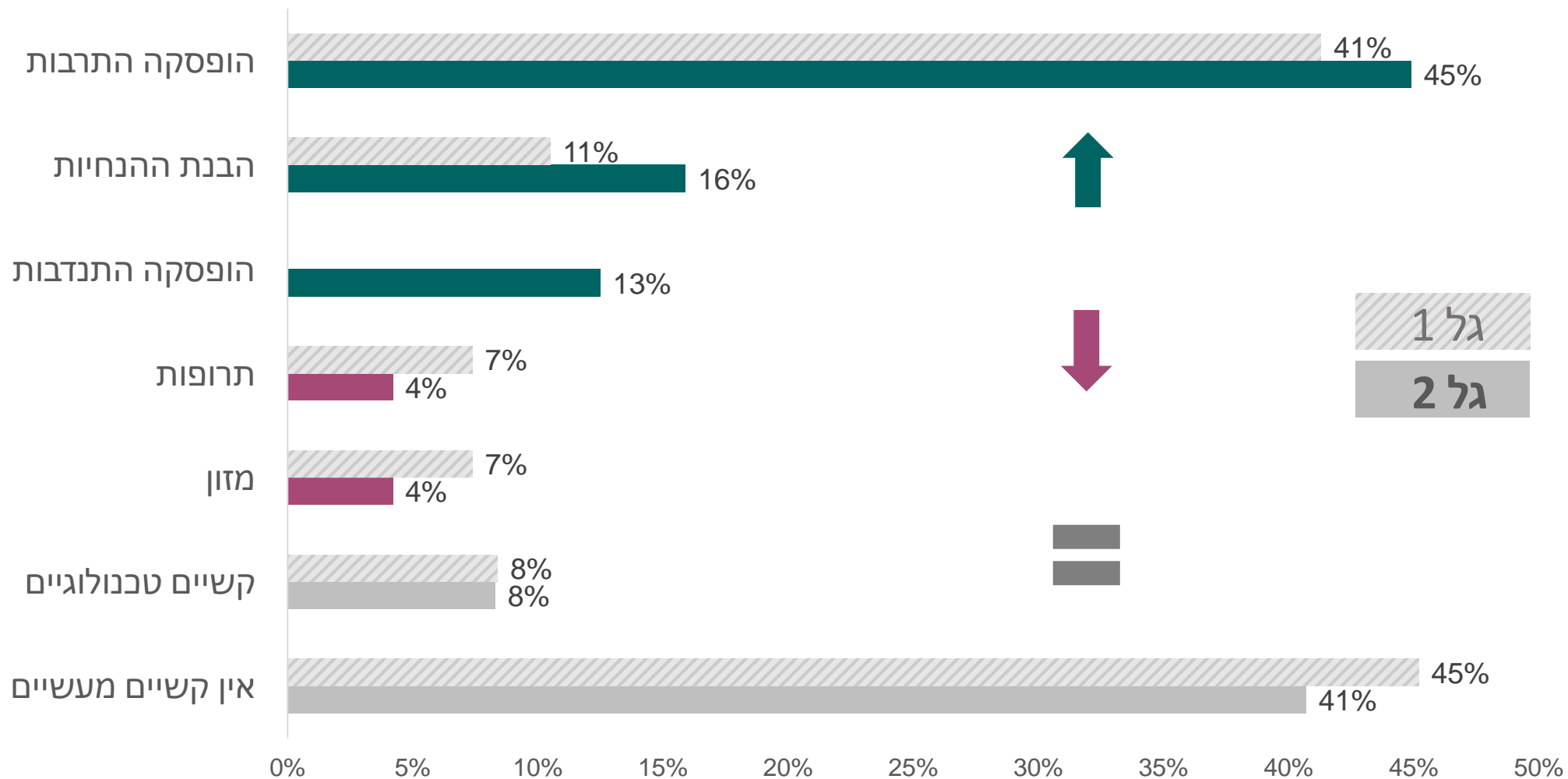


הגדרת מינוף חיובי:  
זקן שדיווח על הגברת תדירות פעילותו בלפחות שלוש פעילויות הקשורות באורח חיים פעיל, בריא ומשמעותי (קריאת ספרים, שיחות עם חברים או משפחה, פעילות גופנית, למידת אמצעים טכנולוגיים חדשים, פיתוח תחומי עניין) במהלך השבועות האחרונים לפני המחקר



# קשיים מעשיים ביום יום: תחילת ההקלות בסגר הראשון מול שגרת הקורונה

**שורה תחתונה:** שיעור הזקנים המדווחים כי הקורונה הביאה לפגיעה בצרכיהם הקיומיים פחת בגל השני, ואילו שיעור הזקנים החשים פגיעה בצרכים "גבוהים" יותר, כמו הצורך בוודאות ומימוש עצמי- עלה



**אוריינות דיגיטלית:** בשני גלי המחקר נמצאו ממצאים דומים בדבר שיעורים גבוהים של נגישות דיגיטלית ומיומנויות דיגיטליות בסיסיות בקרב הזקנים, ושיעור נמוך של מדווחים כי הדיגיטציה של שירותים בעקבות הקורונה מקשה על תפקודם ביומיום.

בדומה לגל הראשון, גם בגל השני רק 8% דיווחו על קשיים בתפקוד היומיומי בשל מגבלות בשימוש באמצעים דיגיטליים.

בפועל, נראה כי מעל למחצית הזקנים נדרש למצוא פתרונות עקיפים – ייתכן על ידי בני משפחה שעזרו בלמידה ו\או בנגישות.

**12.5%**  
אין נגישות למכשיר טלפון חכם/מחשב או אינטרנט



**17.1%**  
לא יודעים לבצע שום פעולה דיגיטלית



**76%** יודעים לשלוח הודעות טקסט ולגלוש ברשת  
**67%** יודעים לקיים שיחת וידאו בוואטסאפ או בזום



כמחצית יודעים להזמין מצרכים באינטרנט  
מעט יותר ממחצית יודעים לשלם חשבונות באינטרנט או להזמין תור לרופא





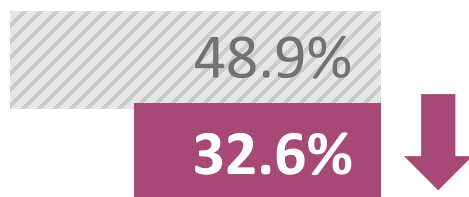
זקנה בימי קורונה: רשתות תמיכה  
ומענים לרוחב האוכלוסייה





# רשת התמיכה החזקה של המשפחה והחברים נשחקה והתרופפה עם התמשכות הקורונה - בגל השני ניכרת ירידה חדה בכל מדדי הקשר

משוחחים יותר מבעבר עם משפחה / חברים, בשבועות האחרונים:



משוחחים עם משפחה/חברים כל יום בשבועות האחרונים:



חשים כי אילו היו במשבר או במצוקה יש להם על מי לסמוך (בסקר החברתי מ-2018: 89%)

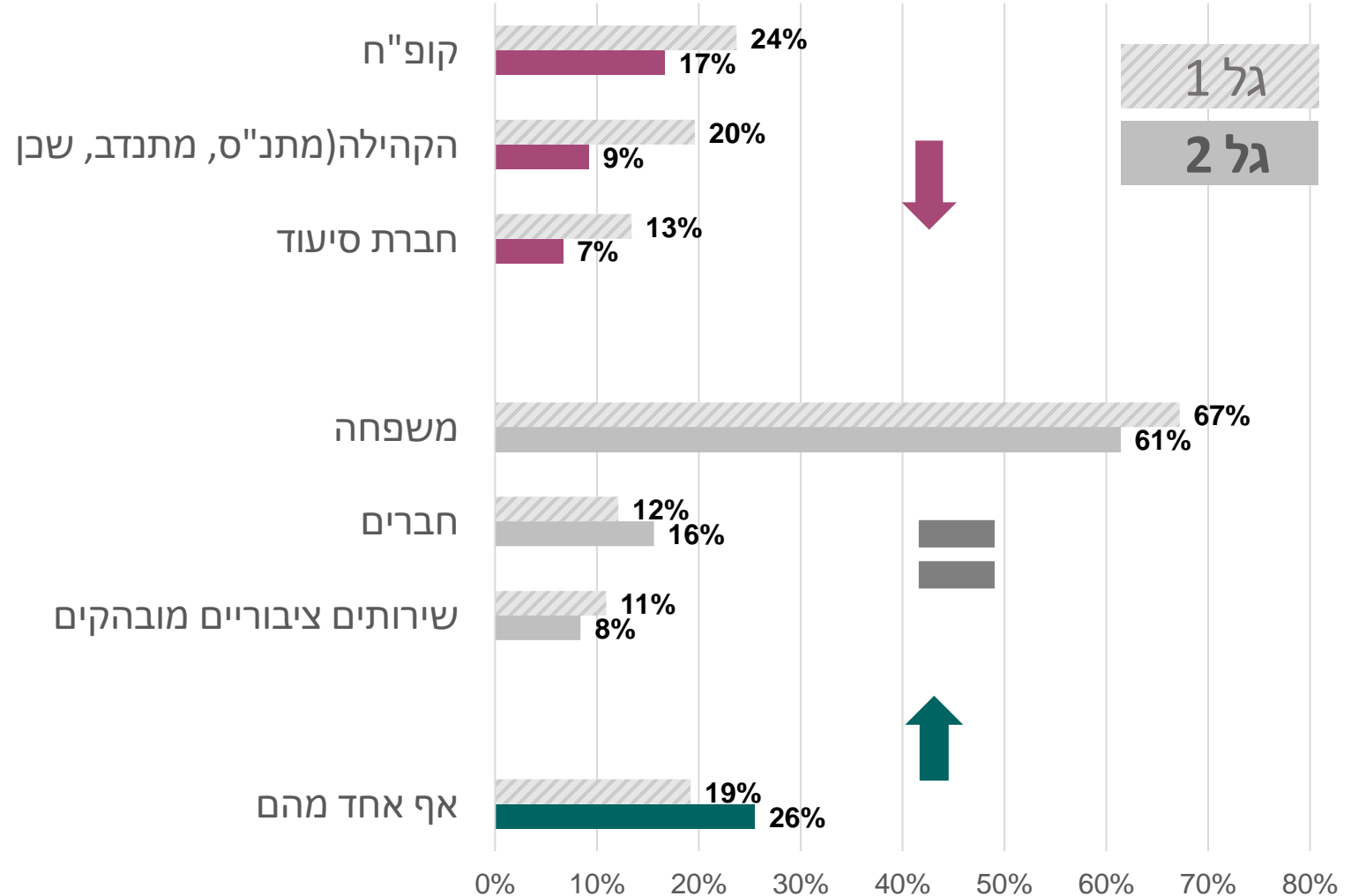


מרוצים / מרוצים מאוד מהקשר עם המשפחה, בשבועות האחרונים:



# רשתות תמיכה וסיוע משמעותי בימי קורונה: בשגרת הקורונה - ירידה בתמיכה הקהילתית

מי נתן לך סיוע חשוב ומשמעותי בתקופת הקורונה? (%)



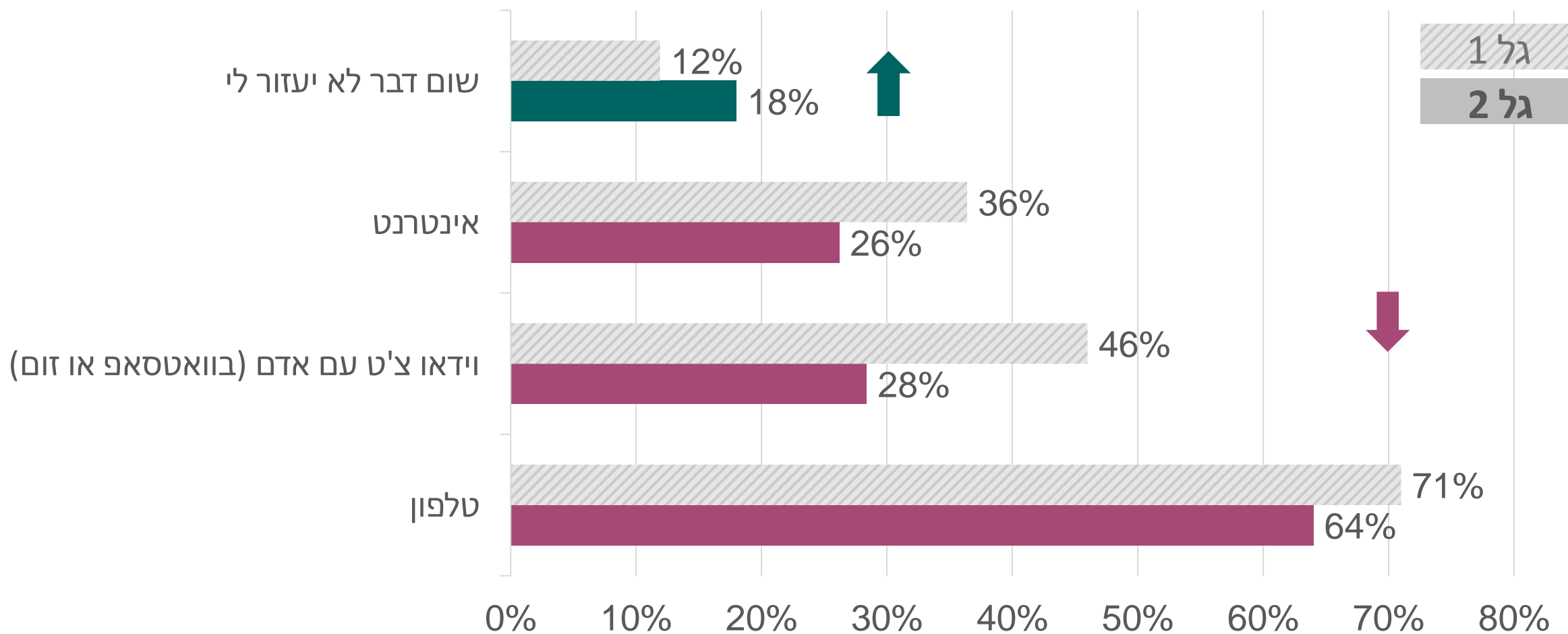
## שורה תחתונה:

- בגל השני מעל רבע מהזקנים מדווחים כי לא קיבלו סיוע משמעותי מאף גורם, עלייה מובהקת לעומת הגל הראשון (19%). בדיקה נוספת מעלה כי מרבית הזקנים שלא זכו לסיוע, אכן נזקקו לו: כמעט 80% מהם חוו קשיים רגשיים או מעשיים.
- ניכרת ירידה מובהקת בסיוע שהזקנים מדווחים כי הם מקבלים מהקהילה, מקופות החולים ומחברות הסיעוד.
- המשפחה היא עדיין גורם התמיכה המרכזי, למרות שניכרת ירידה קלה בהסתמכות עלייה (לא מובהק).



## מענים רצויים לתמיכה בהתמודדות עם קושי (בהינתן שסיוע פיזי אינו אפשרי)

**שורה תחתונה:** בגל השני חלה ירידה משמעותית בנכונות של הזקנים לקבל תמיכה "מרחוק" ובאמצעים מקוונים בפרט, ועלייה מובהקת בתחושה של זקנים ש"כלום לא יכול לעזור להם" להתמודד עם קשיי המגיפה.



# לסיכום: "שגרת הקורונה" המתמשכת הביאה לשחיקה במנגנוני החוסן ובמערכות התמיכה של הזקנים

על אף הסרת מרבית המגבלות על מפגשים חברתיים ועל פעילות פיזית, ניכר כי לזקנים קשה להשתקם ממגבלות הסגר הראשון, ובכל המישורים שנבדקו בגל השני של המחקר - תמונת המצב בספטמבר 2020 (עוד לפני הסגר השני) אינה מעודדת.

אין סימנים להתאוששות מהפגיעה התפקודית שחוו הזקנים בעקבות מגבלות על התנועה – מתקבעת שבריריות כרונית.



זקנים שנפגעו תעסוקתית לא חזרו לעבוד או פוטרו



הסתגלות שהפגינו זקנים רבים בתחילת המשבר – עם אימוץ פעילויות מעשירות - הולכת ופוחתת, וכך גם יורדת נכונותם לקבל סיוע באמצעים "חדשניים" – מרחוק.



ניכרת החמרה בפגיעה הנפשית, שנמצאה קשורה בשחיקה במנגנוני התמיכה המשפחתיים והקהילתיים שעטפו את הזקנים בתחילת המשבר.





## אז מה אפשר לעשות?

נראה כי "שגרת הקורונה" תימשך עוד זמן רב, לכן חשוב לבחון דרכים לחזק את החוסן של הזקנים.

חלק ב' במחקר: מהן ההתנהגויות בעלות הפוטנציאל הגדול ביותר לתרום להגברת החוסן באוכלוסיית הזקנים בכלל, ובקבוצות הסיכון בפרט?



# מטרת המחקר: לזהות מהן ההתנהגויות בעלות הפוטנציאל הגדול ביותר לתרום להגברת החוסן באוכלוסיית הזקנים בכלל, ובקבוצות הסיכון בפרט



## הרציונל:

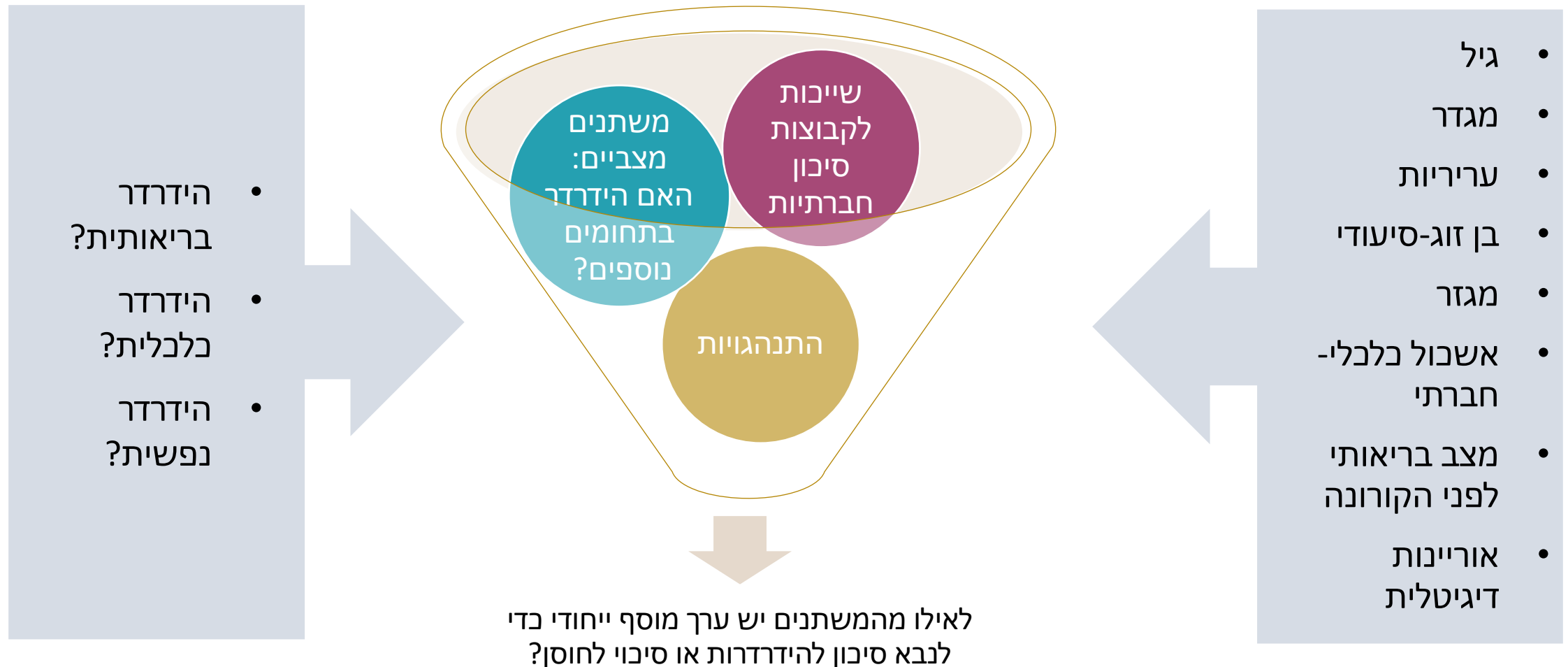
- בגל הראשון של המחקר מיפינו את הקבוצות החברתיות בעלות הסיכון הגבוה ביותר להיפגע ממשבר הקורונה – הגדרנו **במי צריך להתמקד**
- לנוכח הצפי כי שגרת הקורונה תימשך, עולה צורך לזהות התנהגויות שעשויות לתרום באופן האפקטיבי ביותר לבלימת מגמת ההידרדרות – **במה צריך להתמקד?**
- בפרט נתמקד **בהתנהגויות "המחסנות" בפני הידרדרות נפשית ותפקודית של הזקנים** – אשר ברות השפעה באמצעות התערבויות ברמת הפרט יותר מאשר השפעות שליליות אחרות של המשבר, כמו ההשפעות התעסוקתיות, המחייבות מהלך לאומי רחב.



- ניתוח נתוני סקר גל 2 של מחקר ההזדקנות בקורונה, שבוצע בתחילת ספטמבר 2020 בקרב מדגם מייצג של כ-700 מבוגרים בני 65+, במטרה להפיק מהם תובנות באשר להתנהגויות המנבאות חוסן ועמידות בפני המשבר.
- נערך ניתוח אקספלורטורי תוך שימוש במודלים סטטיסטיים (רגרסיות לוגיסטיות מסוג STEPWISE) לאיתור התנהגויות אשר יש להן ערך ניבוי משמעותי לצמצום הסיכון להידרדרות נפשית או תפקודית.
- במודלים אלו שלטנו על משתנים דמוגרפיים (למשל, גיל, מין, מוצא) ומצביים (למשל, פיטורין) על מנת לצמצם הסברים אלטרנטיביים לתרומה של ההתנהגויות לתוצאה.
- ההתנהגויות שעלו כבעלות השפעה מובהקת במודל, הן התנהגויות אשר יש להן תרומה ייחודית מעבר לכלל המשתנים האחרים לצמצום ההידרדרות. תהליך זה, בניגוד לבדיקת קשרים פשוטים, מאפשר לאתר את ההתנהגויות המשמעותיות ביותר אשר יש להן את הפוטנציאל הגדול ביותר להיות אפקטיביות כהתערבות.
- מתוך ההתנהגויות שנמצאו במודל, הודגשו ההתנהגויות שיש להן תיקוף תיאורטי כמסבירות את החוסן או ההידרדרות, על מנת לבסס את הקשר הסיבתי בין ההתנהגות לבין התוצאה: צמצום ההידרדרות הנפשית או התפקודית.

# אילו משתנים הוכנסו למודל? (פירוט)

בכדי להגיע לממצאים ותובנות יצירתיים ואובייקטיביים ככל הניתן, בחרנו בשיטת ניתוח שאינה מתמקדת ב"חשודים המיידים" להידרדרות – הקבוצות המוחלשות המוכרות. במקום זאת, הכנסנו למודל את כל המאפיינים הסוציו-דמוגרפיים וההתנהגותיים שאספנו במחקר כ"לוח חלק", ואפשרנו למודל הסטטיסטי להגדיר מהם המאפיינים המשפיעים ביותר על הסיכון להידרדרות. כך, הממצאים מכווינים אותנו להתמקד בקבוצות הסיכון הרלוונטיות ביותר ובהתנהגויות בעלות פוטנציאל ההשפעה הגדול ביותר בהקשר הנוכחי.



# פירוט ההתנהגויות שנבחנו במודל:

## העשרה קוגניטיבית

- עלייה או ירידה ביחס לשגרה בתדירות:
- הקריאה,
- הגלישה באינטרנט,
- עיסוק בתחביבים,
- למידת מיומנויות
- טכנולוגיות חדשות
- התנדבות

## שגרה וסדר יום

- עלייה או ירידה ביחס לשגרה בתדירות:
- אכילה מסודרת
- וארוחות מבושלות
- השכמה בשעה קבועה
- לקיחה מסודרת של תרופות בזמנים קבועים
- ויתור על בדיקות רפואיות שגרתיות
- ויתור על טיפולים אקוטיים בעת הצורך

## פעילות פיזית

- תדירות פעילות פיזית בבית (ניקיונות, סידורים, עבודה בגינה)
- תדירות התעמלות
- עלייה או ירידה בתדירות ההתעמלות ביחס לשגרה

## סוגים שונים של קשר חברתי

- תדירות הקשר הטלפוני/מקוון עם בני משפחה וחברים
- מפגש פנים אל פנים עם נותני שירות
- מפגש פנים אל פנים עם משפחה
- מפגש פנים אל פנים עם חברים
- מפגש פנים אל פנים עם שכנים או מתנדבים (הקהילה)
- עלייה או ירידה בתדירות הקשר עם בני המשפחה ביחס לשגרה



# התנהגויות המקדמות חוסן בפני הידרדרות נפשית







מיהן הקבוצות המצויות בסיכון גבוה במיוחד למצב נפשי ירוד?

## ממצאים מניתוח נתוני הגל הראשון:



1. שבריריים או קדם-שבריריים



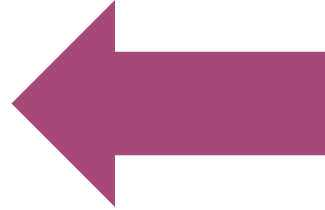
2. קושי כלכלי (לכסות הוצאות)



3. בני 74+



4. נשים



## תוספות מתוך ניתוחי הגל השני:



עריריים נוספו לקבוצות הסיכון עם התמשכות שגרת הניתוק החברתי



המגזר הערבי עלה כקבוצת סיכון לפגיעה נפשית ככל שהמשבר מתמשך



# לאילו התנהגויות יש תרומה מוספת ייחודית לקידום חוסן נפשי מעל ומעבר לשייכות הדמוגרפית ולהידרדרות בתחומים אחרים, ולאילו לא?

העשרה קוגניטיבית	שגרה וסדר יום	פעילות פיזית	סוגים שונים של קשר חברתי
<ul style="list-style-type: none"><li>• עלייה או ירידה ביחס לשגרה בתדירות:</li><li>• הקריאה,</li><li>• הגלישה באינטרנט</li><li>• למידת מיומנויות</li><li>• טכנולוגיות חדשות</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• עלייה או ירידה ביחס לשגרה בתדירות:</li><li>• אכילה מסודרת וארוחות מבושלות</li><li>• השכמה בשעה קבועה</li><li>• לקיחה מסודרת של תרופות בזמנים קבועים</li><li>• ויתור על בדיקות רפואיות שגרתיות</li><li>• ויתור על טיפולים</li><li>• אקוטיים בעת הצורך</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• תדירות פעילות פיזית בבית (ניקיונות, סידורים, עבודה בגינה)</li><li>• תדירות התעמלות</li><li>• עלייה או ירידה בתדירות ההתעמלות ביחס לשגרה</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• תדירות הקשר הטלפוני/מקוון עם בני משפחה וחברים</li><li>• מפגש פנים אל פנים עם נותני שירות</li><li>• מפגש פנים אל פנים עם משפחה</li><li>• מפגש פנים אל פנים עם חברים</li></ul>
<p><b>עלייה בעיסוקי פנאי משמעותיים (תחביבים, התנדבות)</b></p>			<p><b>מפגש פנים אל פנים עם שכנים או מתנדבים (הקהילה)</b></p>
			<ul style="list-style-type: none"><li>• עלייה או ירידה בתדירות הקשר עם בני המשפחה ביחס לשגרה</li></ul>

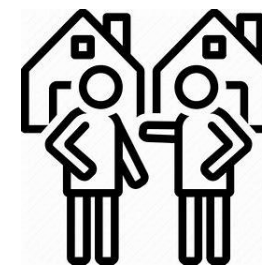


## התנהגויות המקדמות חוסן בפני הידרדרות נפשית



א. מפגש פנים אל פנים עם חברי הקהילה

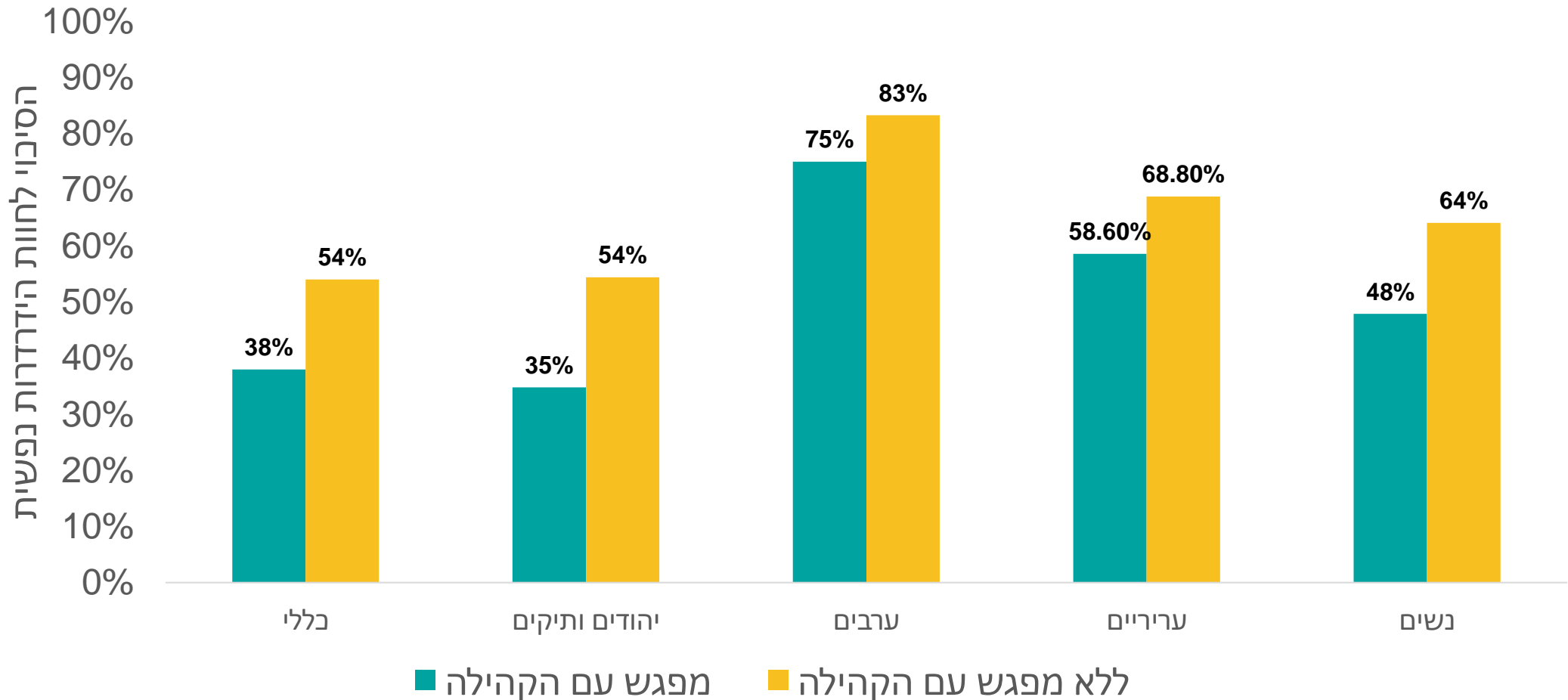
בסה"כ 42% מהזקנים נפגשו פנים אל פנים  
עם חברי הקהילה במהלך שגרת הקורונה  
(במגזר הערבי רק 15% נפגשו עם חברי קהילה רחוקים)





# הדגמה: איך מפגש עם חברי הקהילה משפיע על הסיכוי למצב נפשי ירוד?

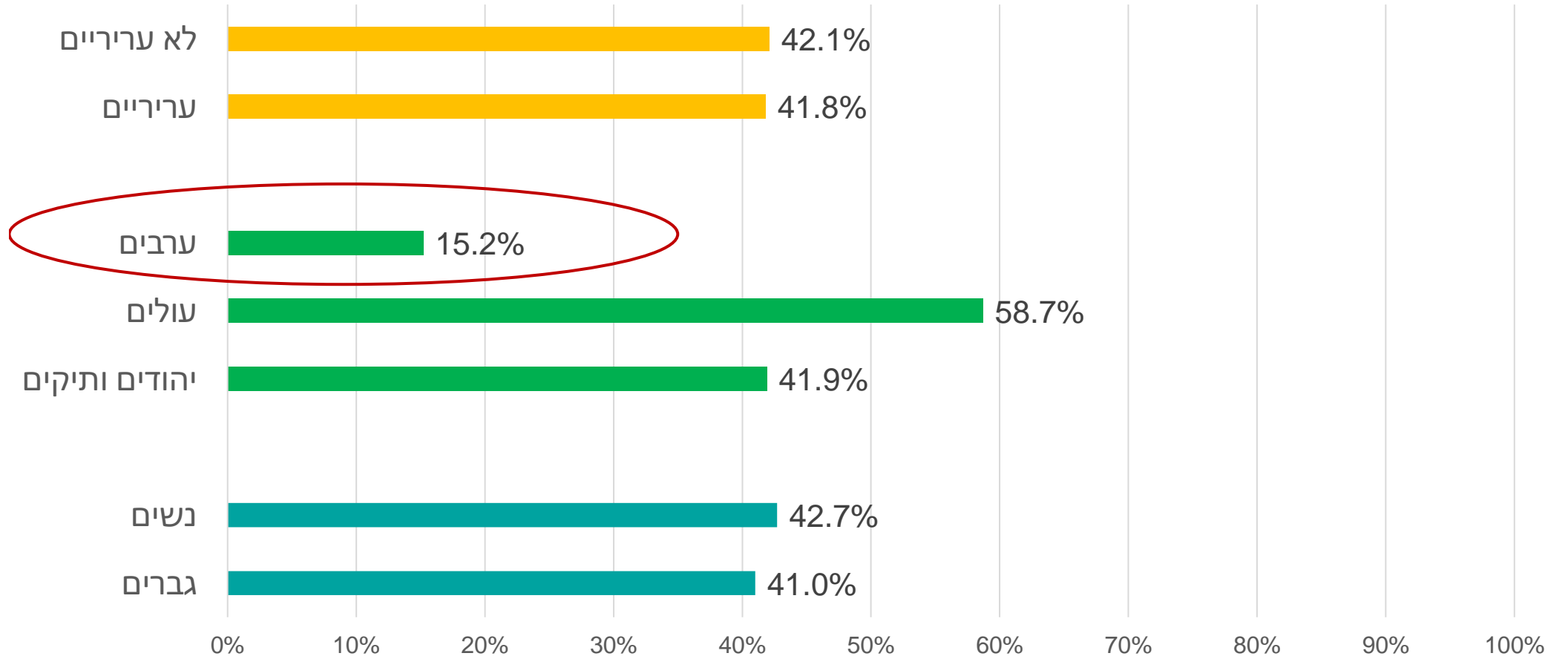
**שורה תחתונה:** מפגש פנים אל פנים עם חברי הקהילה מהווה גורם חוסן מובהק, המפחית את הסיכון של זקן לחוות מצב נפשי ירוד, גם בקרב זקנים השייכים לקבוצות בסיכון מוגבר להידרדרות נפשית





# את מי צריך לעודד להיפגש עם הקהילה? שיעור הנפגשים עם חברי הקהילה נמוך במיוחד בקרב המגזר הערבי

שיעור הנפגשים עם חברי הקהילה





## מהו הערך הייחודי של מפגש עם חברי הקהילה?

מחקרים רבים העוסקים בהבחנה בין סוגים שונים של קשרים חברתיים, מעידים כי כל סוג של קשר – משפחתי, חברי, או קשרים "פריפריאליים" (עם אנשים מחוץ לרשת החברתית הקרובה) – מספק גישה למשאבים ייחודיים ולכן בעל תרומה מובחנת לבריאות הנפשית והפיזית של זקנים. המחקר מעיד כי לסוגים שונים של מפגשים עם קהילה תומכת (כגון קבוצת השווים, שכנים או מתנדבים) יש ערך מוסף ייחודי לזקנים, העונה על צרכים וקשיים המאפיינים את תקופת הקורונה.



להלן מספר דוגמאות מהספרות:

פחות ביקורים משכנים ופחות השתתפות באירועים חברתיים מאורגנים – מנבאים דיכאון יותר מאשר טיב הקשרים עם המשפחה  
(Adams et al., 2010)

מפגשים עם חברים שאינם נחשבים כקרובים מאוד – נמצאו קשורים בפחות שיח על חוויות קשות וקשורים יותר במצב רוח משופר, לעומת מפגשים עם בני זוג או בני משפחה  
(To Ng et al., 2020)

מפגשים עם קשרים רחוקים אך לא עם קרובים – נמצאו קשורים ביותר פעילות פיזית, יציאה מהבית והימצאות פחות זמן בישיבה  
(Fingerman et al. 2019)



## מדוע מפגשים עם בני המשפחה לא נמצאו כמנבאים של חוסן נפשי?

1. תוצאות ניתוח הנתונים המוצגות בדו"ח מצביעות על ההתנהגויות שיש להן ערך מוסף ייחודי לקידום החוסן, מעבר למאפיינים אחרים שנבחנו במודל. לא ניתן להסיק מכך שהתנהגויות אחרות שלא נמצאו בעלות השפעה מובהקת בניתוח, אינן משפיעות כלל על קידום החוסן, אלא שהשפעתן אינה משמעותית מספיק בהינתן ההשפעה המשוקללת של כל המשתנים שנבדקו. היתרון של שיטה זו הוא שאפשר לזהות את ההתנהגויות המשמעותיות ביותר לבלימת ההידרדרות.

מפגש פנים אל פנים עם בני משפחה אמנם לא עלה במודל כהתנהגות מקדמת חוסן נפשי, אך בחינה של הקשרים הפשוטים בין המשתנים הראתה כי אכן קיים קשר בין פגישות עם המשפחה לחוסן נפשי, אך הוא אינו בעל ערך מוסף מעבר למשתנים האחרים שנבחנו.

2. המדד ששימש במחקר לבחון האם המרואיין נפגש פנים אל פנים עם משפחתו היה בעל רגישות נמוכה יחסית, מאחר ונמצא כי כמעט כל הזקנים (85%) נפגשו עם בני המשפחה לפחות פעם אחת במהלך שגרת הקורונה (בניגוד למפגשים עם הקהילה שרק 42% ביצעו). ייתכן כי מדידה רגישה יותר, למשל של תדירות הפגישות או איכותן, הייתה מעלה אפקט משמעותי יותר למפגשים עם המשפחות.



## התנהגויות המקדמות חוסן בפני הידרדרות נפשית



ב. עלייה בתדירות העיסוק בפנאי משמעותי  
(כגון תחביבים או התנדבות)

- בסה"כ 16% מהזקנים עוסקים בהתנדבות, עפ"י הממצאים בשנתון ברוקדייל.
- 13% ממשתתפי המדגם דיווחו כי הפחיתו עיסוק בהתנדבות בעקבות הקורונה וכי הם חווים קושי בשל כך.
- 20% מהמדגם דיווחו כי במהלך הגל השני ("שגרת הקורונה") הם עוסקים בתחביבים יותר מבעבר ו-15% דיווחו כי עיסוקם בתחביבים פחת.

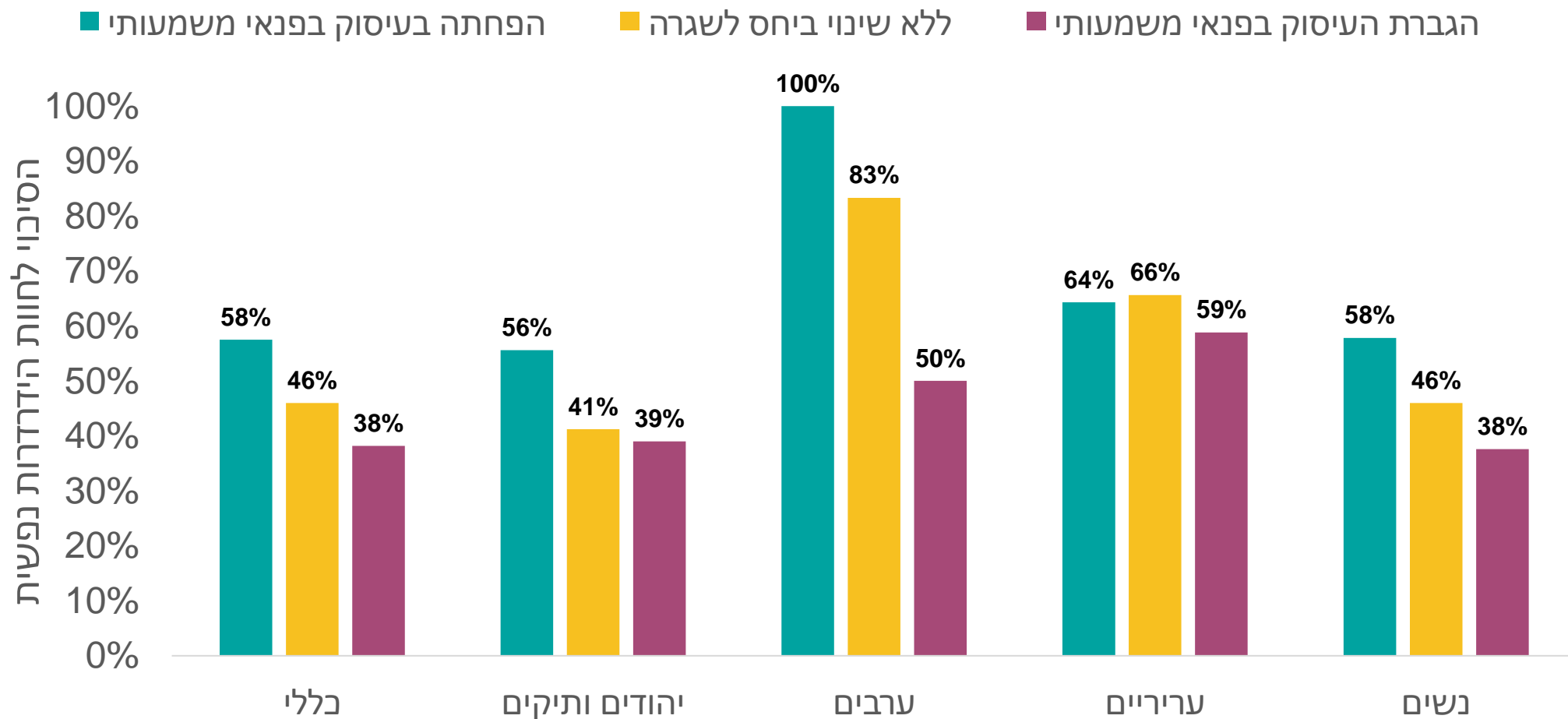






# הדגמה: כיצד תדירות העיסוק בפנאי משמעותי משפיעה על הסיכוי להימצא במצב נפשי ירוד

**שורה תחתונה:** עיסוק מוגבר בפנאי משמעותי מפחית משמעותית את הסיכון למצב נפשי ירוד בקרב זקנים, כולל בקרב אוכלוסיות בסיכון



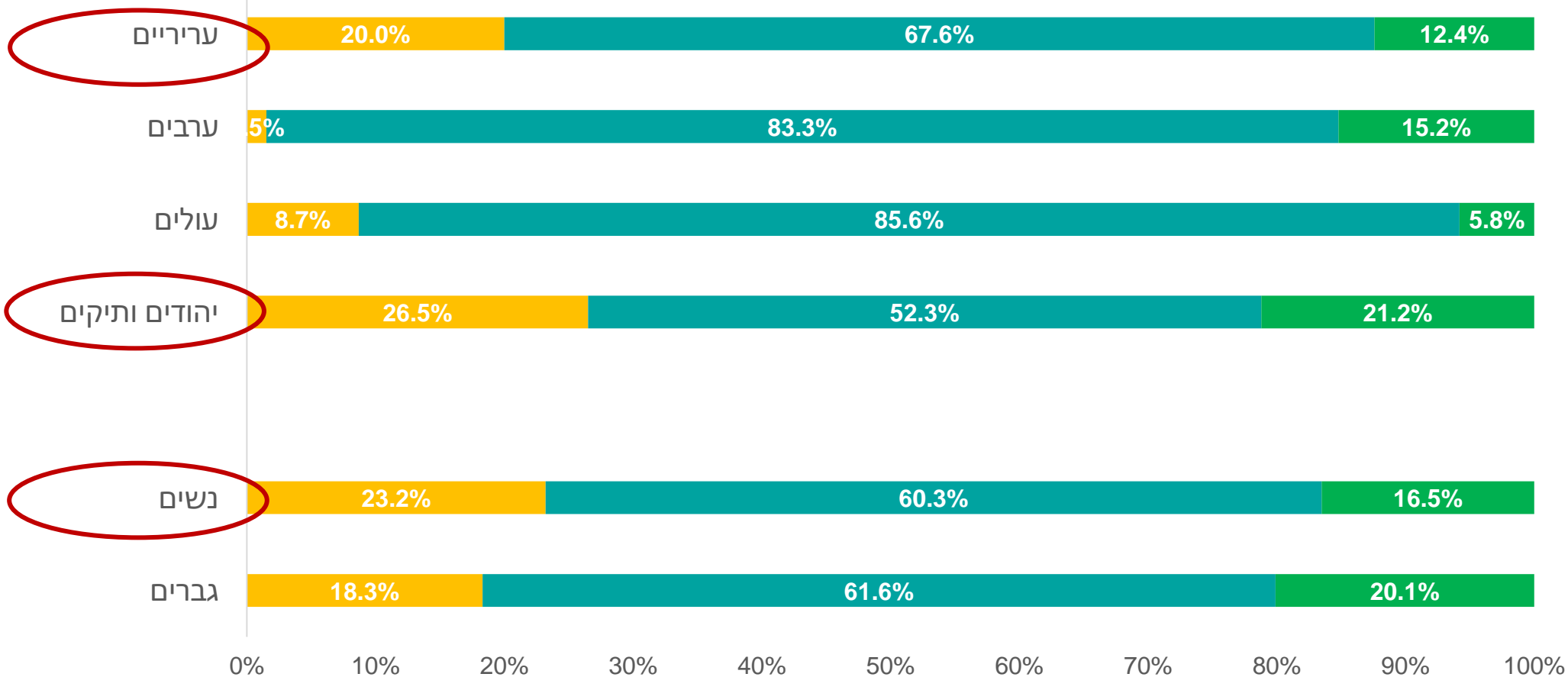


# את מי צריך לעודד להגביר עיסוק בפנאי משמעותי?

**השורה התחתונה:** הירידה בפעילות הפנאי בימי הקורונה ניכרת במיוחד בקרב יהודים ותיקים, בפרט בנשים ביניהן. בקרב העריריים השינוי לרעה בולט במיוחד משום שמעטים מהם הצליחו להגביר את העיסוק בפעילות פנאי במהלך המשבר.

שיעור העוסקים בפעילות התנדבותית ו/או בתחביבים

■ הגברת העיסוק בפנאי משמעותי ■ פעילות שגרתית ■ ירידה בעיסוק בפנאי משמעותי





# מהו הערך הייחודי של העיסוק המוגבר בפנאי משמעותי?

הספרות המחקרית מעידה כי פעילות התנדבותית כמו גם סוגים רבים של פעילות פנאי משמעותית תורמים למדדים שונים של רווחה אישית בקרב זקנים, ובפרט להפחתת דיכאון, כמודגם להלן.



ישנן עדויות לקשר הפוך בין פעילות פנאי לדיכאון בקרב קשישים: אנשים שעסקו בפעילות פנאי, בין אם מדובר בפעילות גופנית או בפעילות בישיבה, היו פחות בדיכאון מאנשים שלא עסקו בפעילות פנאי (Fine et al., 2001; LEE ET AL., 2012)

גוף ספרותי מתפתח מעיד על קשר בין התנדבות ובריאות בקרב קשישים: ההתנדבות מאטה הידרדרות בריאותית ותפקודית, ומפחיתה דיכאון (Lum 2005)

ראיות אמפיריות מצביעות על קשר בין התנדבות לבין שיפור כמעט בכל אינדיקטור לרווחה אישית בזקנים, במיוחד בקרב גברים (Gil LaCruz et al., 2019)



## התנהגויות המקדמות חוסן בפני הידרדרות נפשית



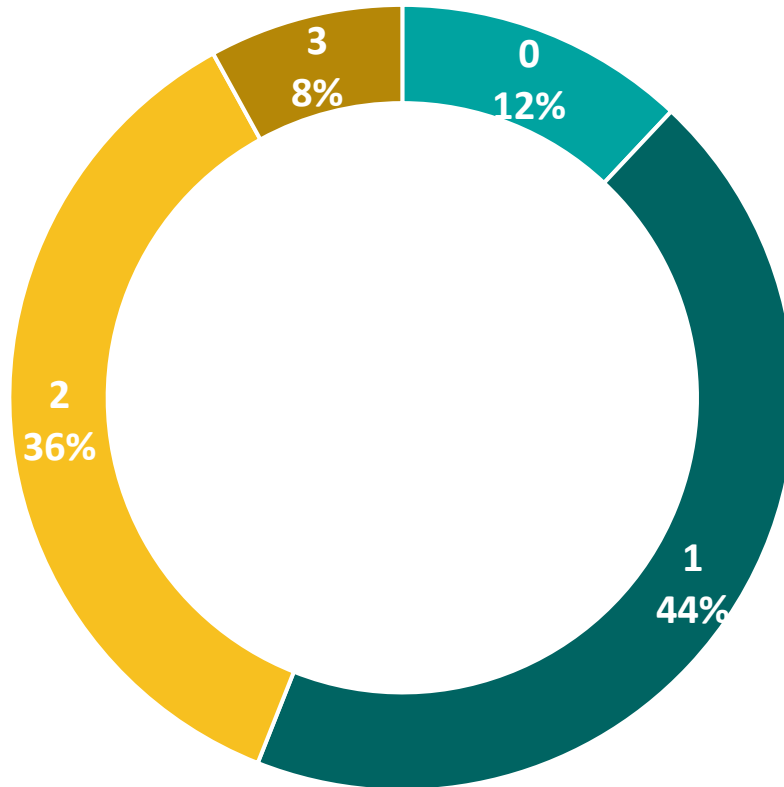
ג. שילוב של מפגש עם הקהילה ותדירות מוגברת  
של עיסוק בפנאי משמעותי





# שילוב מספר פעילויות מקדמות חוסן נפשי: התפלגות ביצוע ההתנהגויות באוכלוסיית הזקנים

כמה התנהגויות מקדמות חוסן נפשי ביצעו הזקנים?



ציון כולל המסכם את מספר פעילויות החוסן שביצע כל זקן:

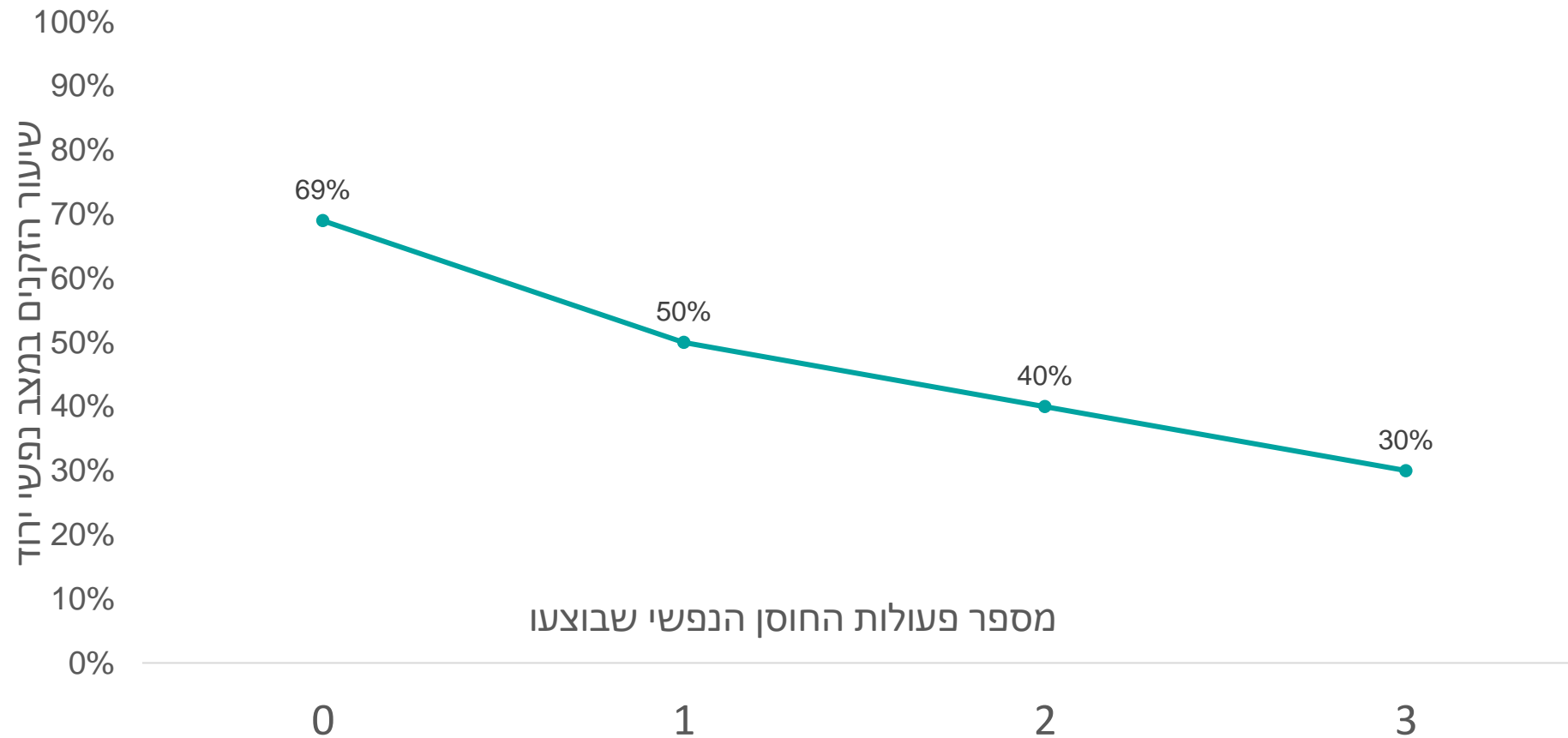
+ האם הוא קיים מפגש פנים אל פנים עם הקהילה?

+ האם הוא מתנדב בעת הקורונה? (יותר, פחות, כבשגרה)

+ האם הוא עוסק בתחביבים בעת הקורונה? (יותר, פחות, כבשגרה)

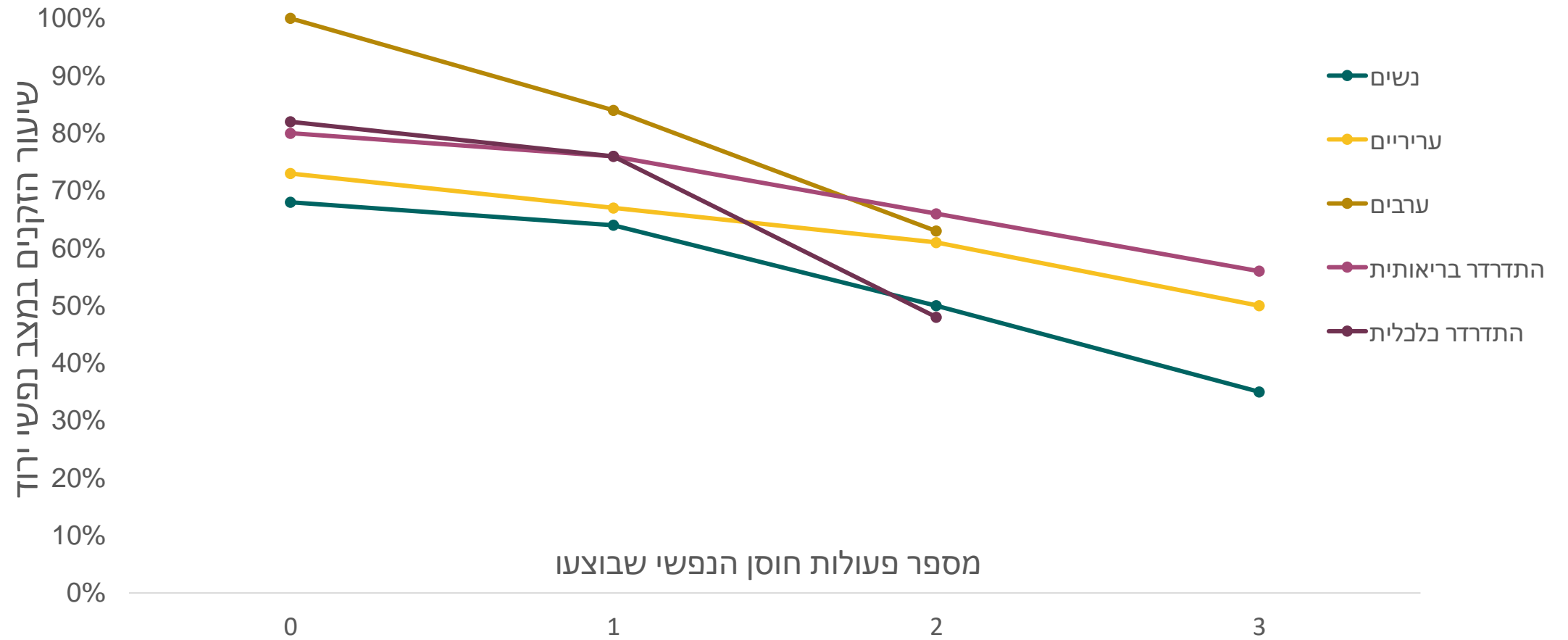


## ביצוע של יותר פעילויות מקדמות חוסן – מפחית עוד יותר את הסיכון למצב נפשי ירוד





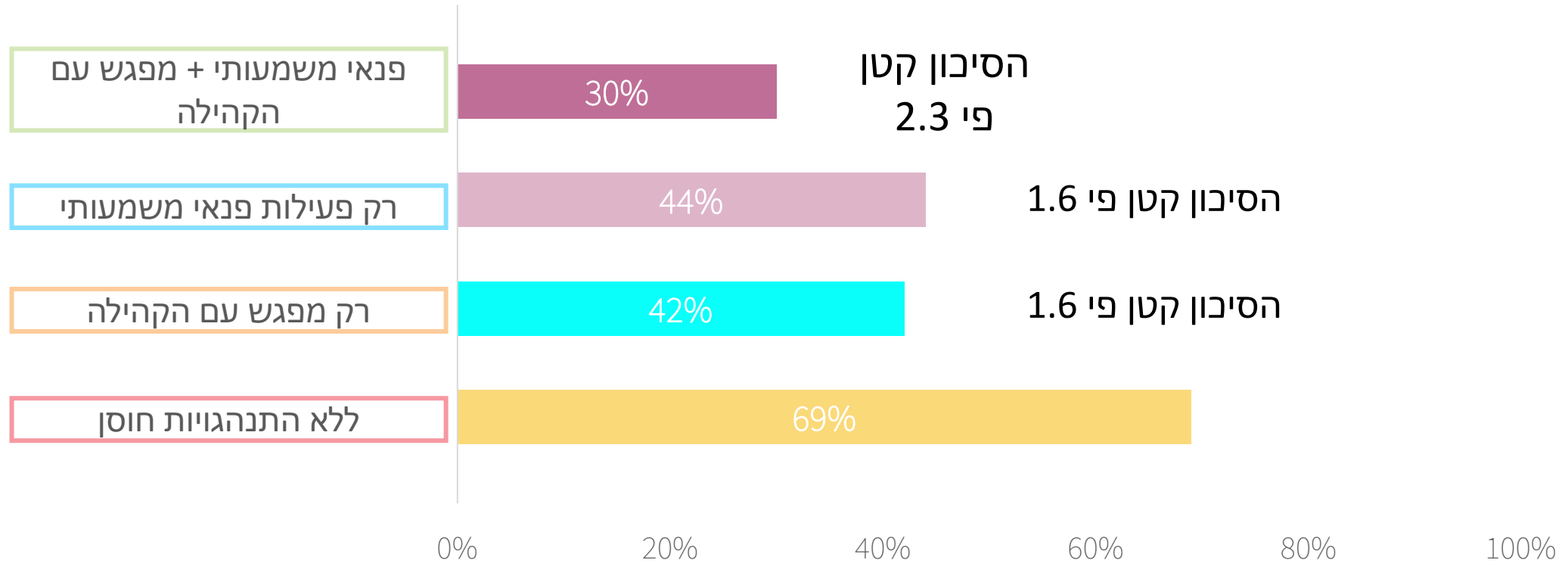
# ביצוע של יותר פעילויות מקדמות חוסן נפשי - מפחית עוד יותר את הסיכון למצב ירוד גם בקרב קבוצות הסיכון, אם כי באופן מתון יותר





# השפעת סה"כ התנהגויות החוסן על הסיכון להידרדרות נפשית

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 להידרדרות נפשית



הסיכון להידרדרות נפשית





# התנהגויות המשפיעות על חוסן בפני היזדרזות תפקודית



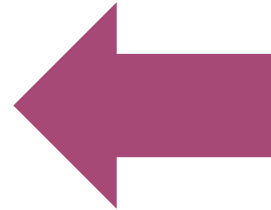


מאפייני הזקנים שחוו הידרדרות תפקודית-בריאותית: מי בסיכון מוגבר?

תוספות מתוך ניתוחי הגל השני:

ממצאים מניתוח נתוני הגל הראשון:

אנשים שמצב  
בריאותם היה לקוי  
טרם הקורונה



1. קושי כלכלי  
(אי-עמידה בהוצאות)



2. המגזר הערבי



3. בני 85+





# לאילו התנהגויות יש תרומה מוספת ייחודית לקידום חוסן תפקודי מעל ומעבר לשייכות הדמוגרפית ולהידרדרות בתחומים אחרים, ולאילו לא?

העשרה קוגניטיבית	שגרה וסדר יום	פעילות פיזית	סוגים שונים של קשר חברתי
<ul style="list-style-type: none"><li>• עלייה או ירידה ביחס לשגרה בתדירות: הקריאה,</li><li>• הגלישה באינטרנט</li><li>• למידת מיומנויות טכנולוגיות חדשות</li><li>• עיסוק בתחביבים</li><li>• התנדבות</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• עלייה או ירידה ביחס לשגרה בתדירות: אכילה מסודרת וארוחות מבושלות</li><li>• השכמה בשעה קבועה</li><li>• לקיחה מסודרת של תרופות בזמנים קבועים</li><li>• ויתור על בדיקות רפואיות שגרתיות</li><li>• ויתור על טיפולים אקוטיים בעת הצורך</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• תדירות פעילות פיזית בבית (ניקיונות, סידורים, עבודה בגינה)</li></ul> <p><b>• תדירות התעמלות</b></p> <p><b>• עלייה או ירידה בתדירות ההתעמלות ביחס לשגרה</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• תדירות הקשר הטלפוני/מקוון עם בני משפחה וחברים</li><li>• מפגש פנים אל פנים עם נותני שירות</li><li>• מפגש פנים אל פנים עם משפחה</li><li>• מפגש פנים אל פנים עם חברים</li></ul> <p><b>מפגש פנים אל פנים עם שכנים או מתנדבים (הקהילה)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• עלייה או ירידה בתדירות הקשר עם בני המשפחה ביחס לשגרה</li></ul>



## התנהגויות המקדמות חוסן בפני הידרדרות תפקודית



א. מפגש פנים אל פנים עם חברי הקהילה

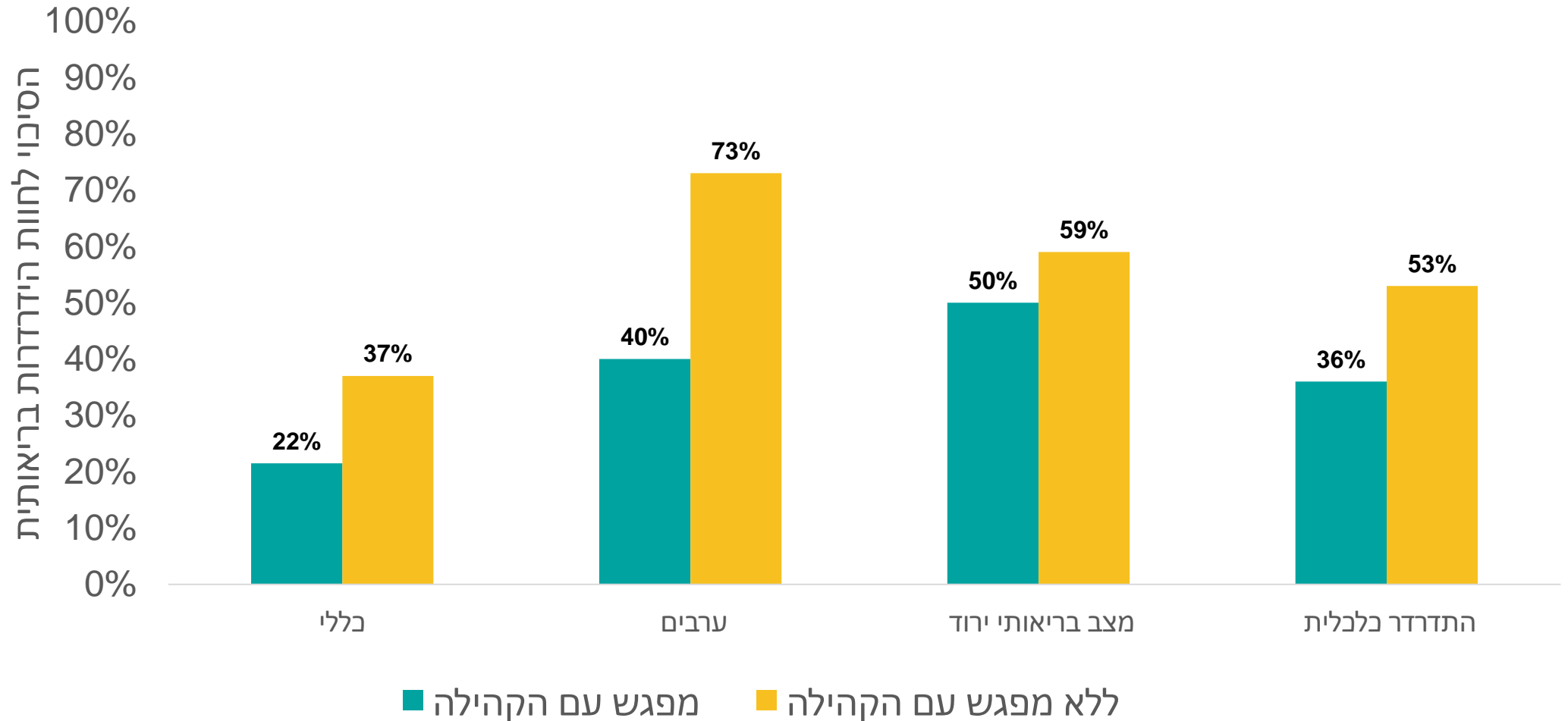
בסה"כ 42% מהזקנים נפגשו פנים אל פנים  
עם חברי הקהילה במהלך שגרת הקורונה  
(במגזר הערבי רק 15% נפגשו עם חברי קהילה רחוקים)





## הדגמה: איך מפגש עם חברי הקהילה משפיע על שיעור הסיכון להידרדרות בריאותית

**שורה תחתונה:** מפגש פנים אל פנים עם חברי הקהילה מהווה גורם חוסן בפני הידרדרות בריאותית, המפחית את הסיכון להידרדרות כזו גם בקרב קבוצות סיכון





## מהו הערך הייחודי של מפגש עם חברי הקהילה?

מחקרים רבים העוסקים בהבחנה בין סוגים שונים של קשרים חברתיים, מעידים כי כל סוג של קשר – משפחתי, חברי, או קשרים "פריפריאליים" (עם אנשים מחוץ לרשת החברתית הקרובה) – מספק גישה למשאבים ייחודיים ולכן בעל תרומה מובחנת גם לבריאות הפיזית של זקנים.



מהספרות עולה כי אינטראקציה עם מעגלים חברתיים רחוקים יותר, קשורה בפעילות פיזית וקוגניטיבית מוגברת, ולכן בשיפור המצב התפקודי בקרב זקנים.

להלן מספר דוגמאות מהספרות:

היעדר אינטגרציה חברתית בקהילה ומספר קטן יותר של קשרים חברתיים – נמצאו כמגבירים את הסיכון להידרדרות קוגניטיבית (Zunzunegui et al., 2003)

בעוד שמגעים עם המשפחה נמצאו קשורים בזיכרון פחות טוב ובירידה קוגניטיבית, מגעים עם חברים ומכרים נמצאו כמגבירים את היכולת הקוגניטיבית (Sharifian et al., 2019)

מפגשים עם קשרים חברתיים רחוקים (אך לא עם קרובים) נמצאו קשורים ביותר פעילות פיזית, יציאה מהבית והמצאות פחות זמן בישיבה, ומכאן נמצאו כמביאים לשיפור איכות החיים ומדדי רווחה גם פיזיולוגיים (Fingerman et al. 2019)



## התנהגויות המקדמות חוסן בפני הידרדרות תפקודית



ב. תדירות התעמלות והשפעתה על חוסן תפקודי:  
במהלך החודשיים האחרונים, מאז ההתפרצות  
המחודשת של הקורונה, בממוצע, כמה פעמים בשבוע  
עסקת בפעילות גופנית מתונה? (הליכה, התעמלות)

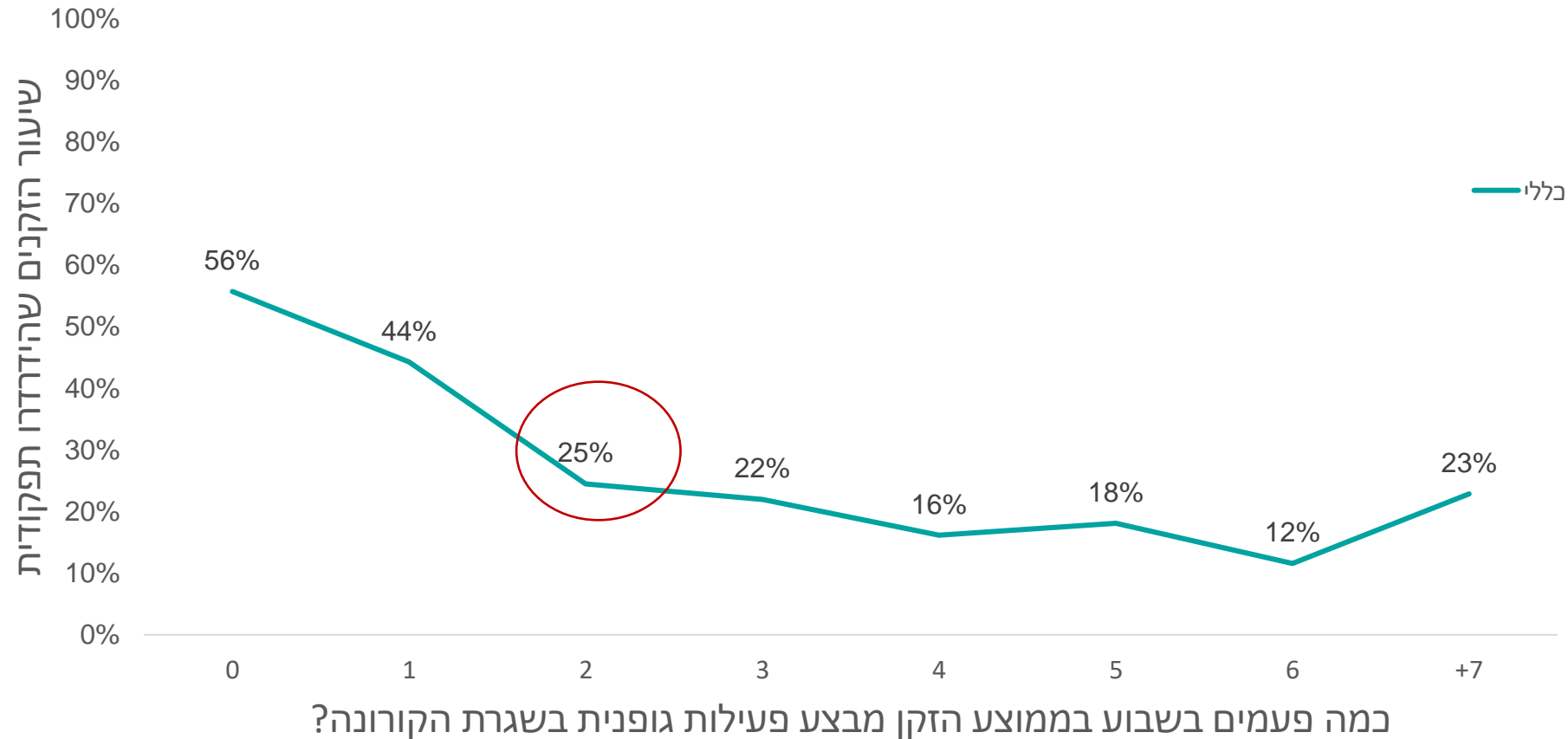
- 24% ממשתתפי המחקר לא עושים התעמלות כלל (בדומה ל-21% עפ"י הסקר החברתי 2017)
- 9% עושים התעמלות עד פעם בשבוע
- 27% פעמיים-שלוש בשבוע
- ו-43% טוענים כי מתעמלים ארבע פעמים בשבוע או יותר (דומה לממצאי הסקר החברתי)
- במהלך "שגרת הקורונה" - הגל השני 16% מתעמלים יותר מבעבר, ו-23% מתעמלים פחות





# סיכוי להידרדרות בריאותית לפי תדירות התעמלות

**שורה תחתונה:** התעמלות לפחות פעמיים בשבוע מצמצמת משמעותית את ההסתברות להידרדרות תפקודית, ואין ערך מוסף משמעותי למעבר לפעמיים

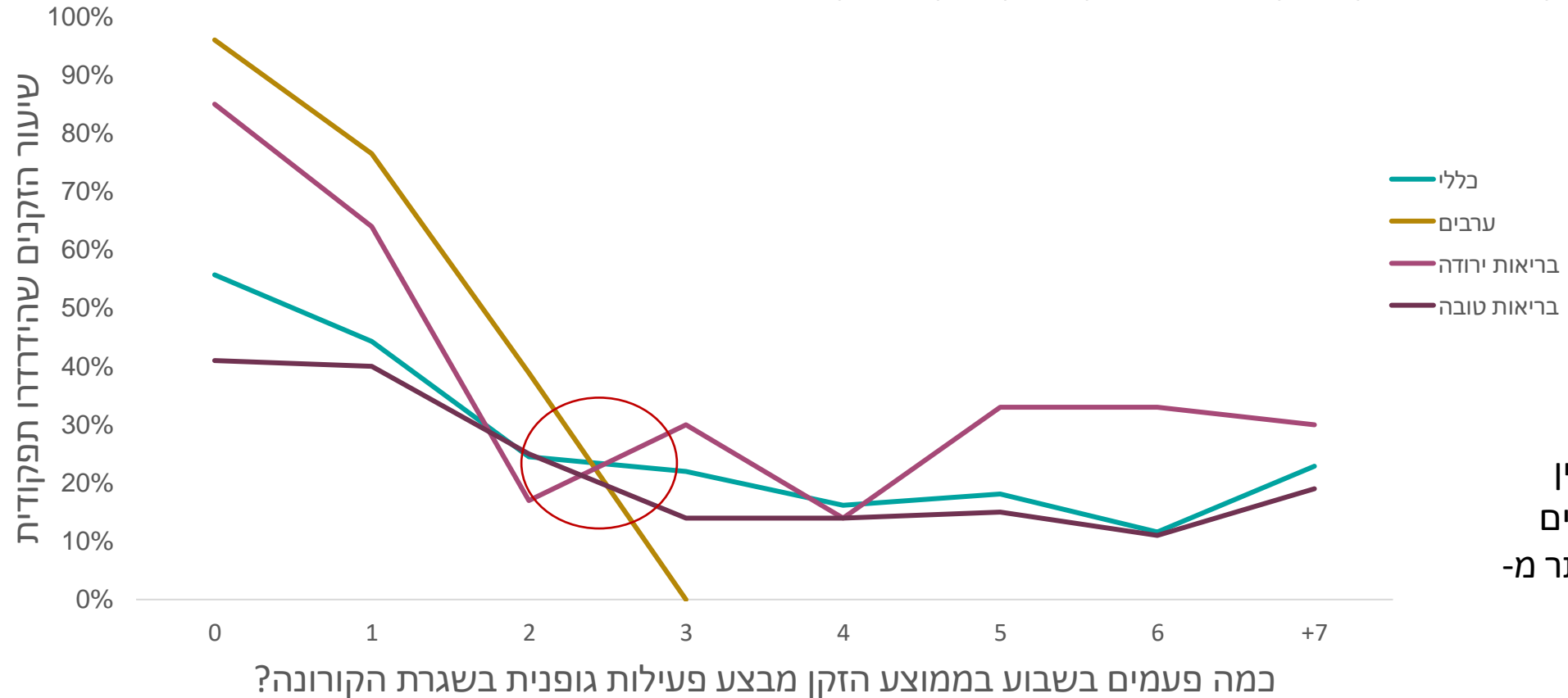






# סיכוי להידרדרות בריאותית לפי תדירות התעמלות

**שורה תחתונה:** התעמלות לפחות פעמיים בשבוע מצמצמת משמעותית את ההסתברות להידרדרות תפקודית גם בקרב קבוצות סיכון, ואין ערך מוסף משמעותי למעבר לפעמיים

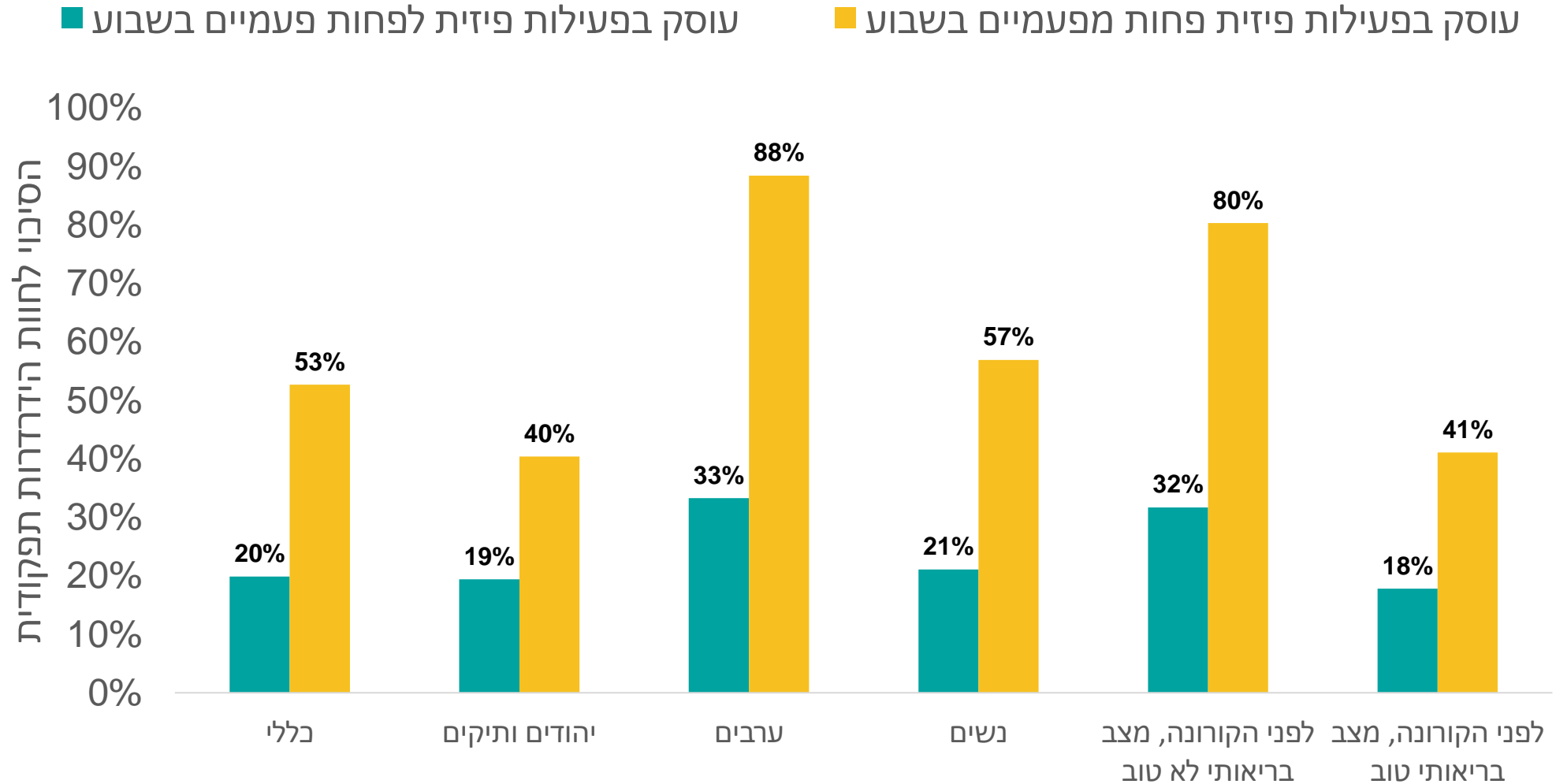


\* בקרב הערבים אין משתתפים שעושים פעילות גופנית יותר מ-3 פעמים בשבוע



# הדגמה: כיצד תדירות ההתעמלות משפיעה על הסיכוי להידרדרות תפקודית

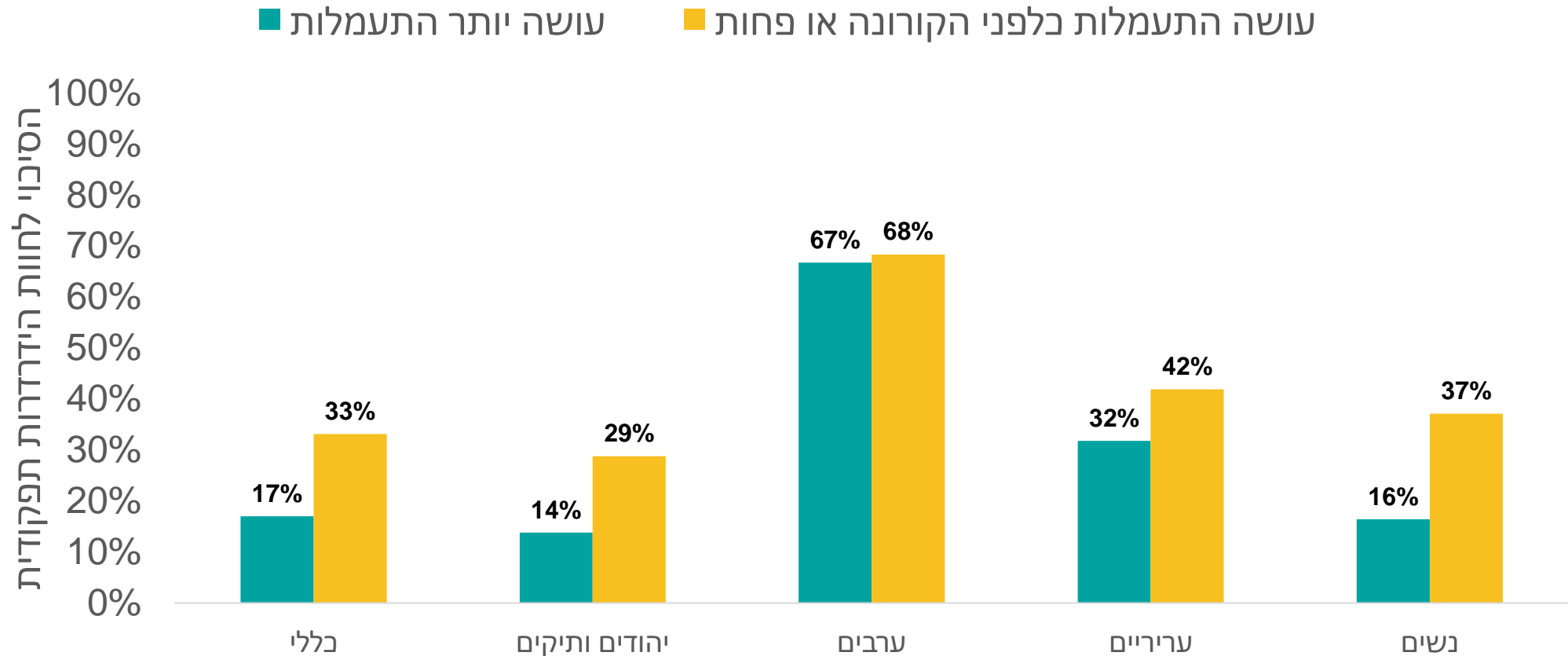
**שורה תחתונה:** התעמלות לפחות פעמיים בשבוע מפחיתה משמעותית את הסיכון להידרדרות פיזית גם בקרב קבוצות הסיכון





# הדגמה: כיצד עלייה בתדירות ההתעמלות בזמן הקורונה משפיעה על הסיכוי להידרדרות תפקודית

**שורה תחתונה:** הגברת תדירות ההתעמלות ביחס לימים שלפני הקורונה מביאה להפחתה משמעותית בסיכון להידרדרות תפקודית גם בקרב מרבית קבוצות הסיכון

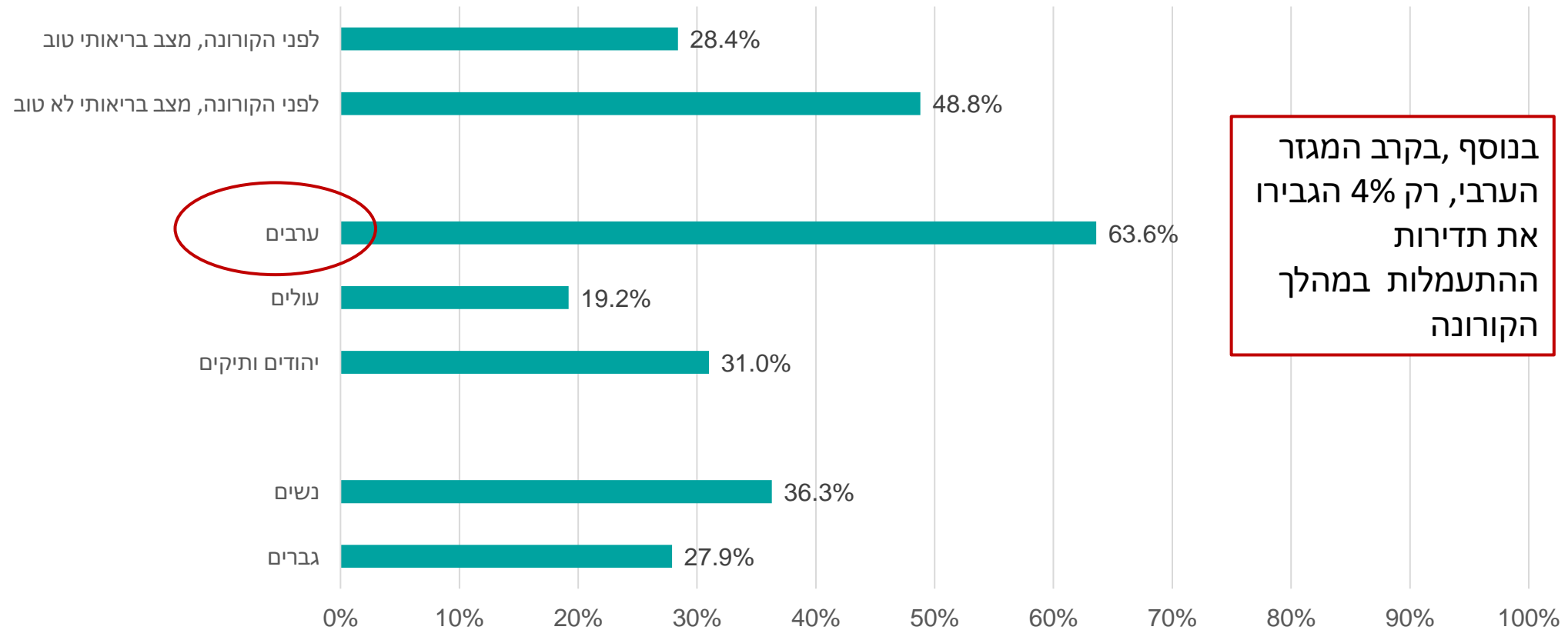




# את מי צריך לעודד להתעמל לפחות פעמיים בשבוע?

**שורה תחתונה:** במגזר הערבי תרבות הספורט חסרה במיוחד ויש לעודדה כדי לחזק את החוסן התפקודי

שיעור העושים התעמלות פחות מפעמיים בשבוע





# מחקרים רבים מעידים על התרומה של התעמלות לבריאות הפיזית והנפשית בזקנה

מחקרים בקורונה: התעמלות מוגברת במהלך המגיפה הביאה למצב רוח משופר (Chang 2020)

על פי מטה-אנליזה רחבה, התעמלות אירובית ב"רמה ממוצעת" הביאה לתוצאות היעילות ביותר לשיפור בתסמיני דיכאון בזקנים, הפחתת כאבי גב, שיפור במדדים הקרדיו-וסקולרים, חוזק, יכולות תפקודיות, חוללות עצמית ורווחה כללית (Netz et al., 2005)

התעמלות מפחיתה תסמיני דיכאון במבוגרים בריאים ולא בריאים (Penninx, 2002, Lok, 2017)



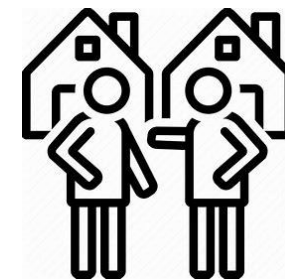
בקרב מבוגרים, יותר זמן מסך (טלוויזיה, מחשב) וישיבה גורמים לדיכאון. (Madhav 2017)

# שילוב בין מספר פעילויות המקדמות

## חוסן תפקודי:



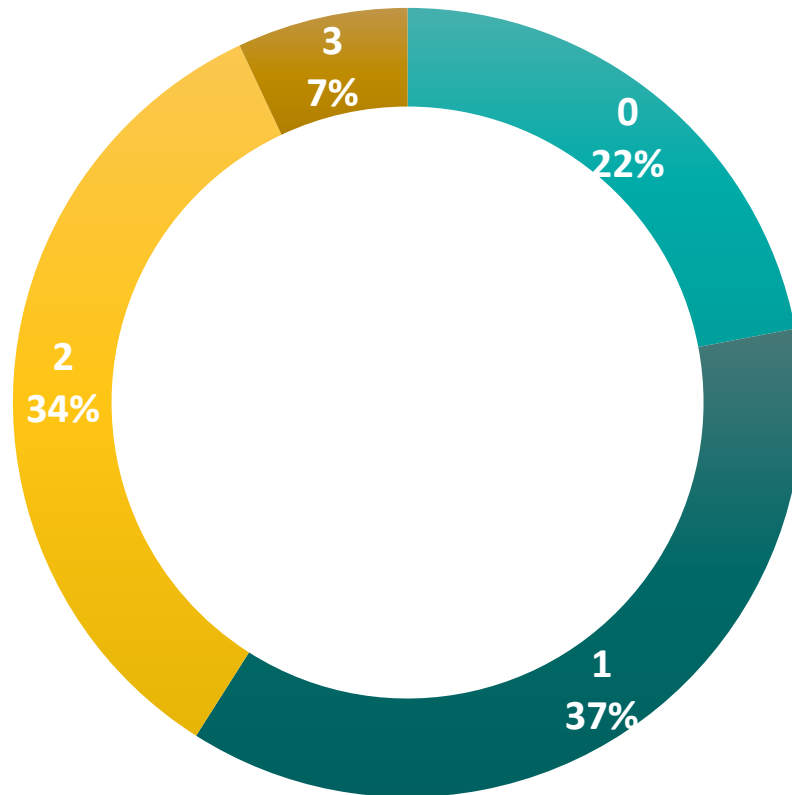
ג. השילוב בין מפגש עם הקהילה,  
עיסוק בספורט לפחות פעמיים בשבוע  
ותדירות מוגברת של עיסוק בספורט





# שילוב מספר פעילויות המקדמות חוסן תפקודי: התפלגות ביצוע ההתנהגויות באוכלוסיית הזקנים

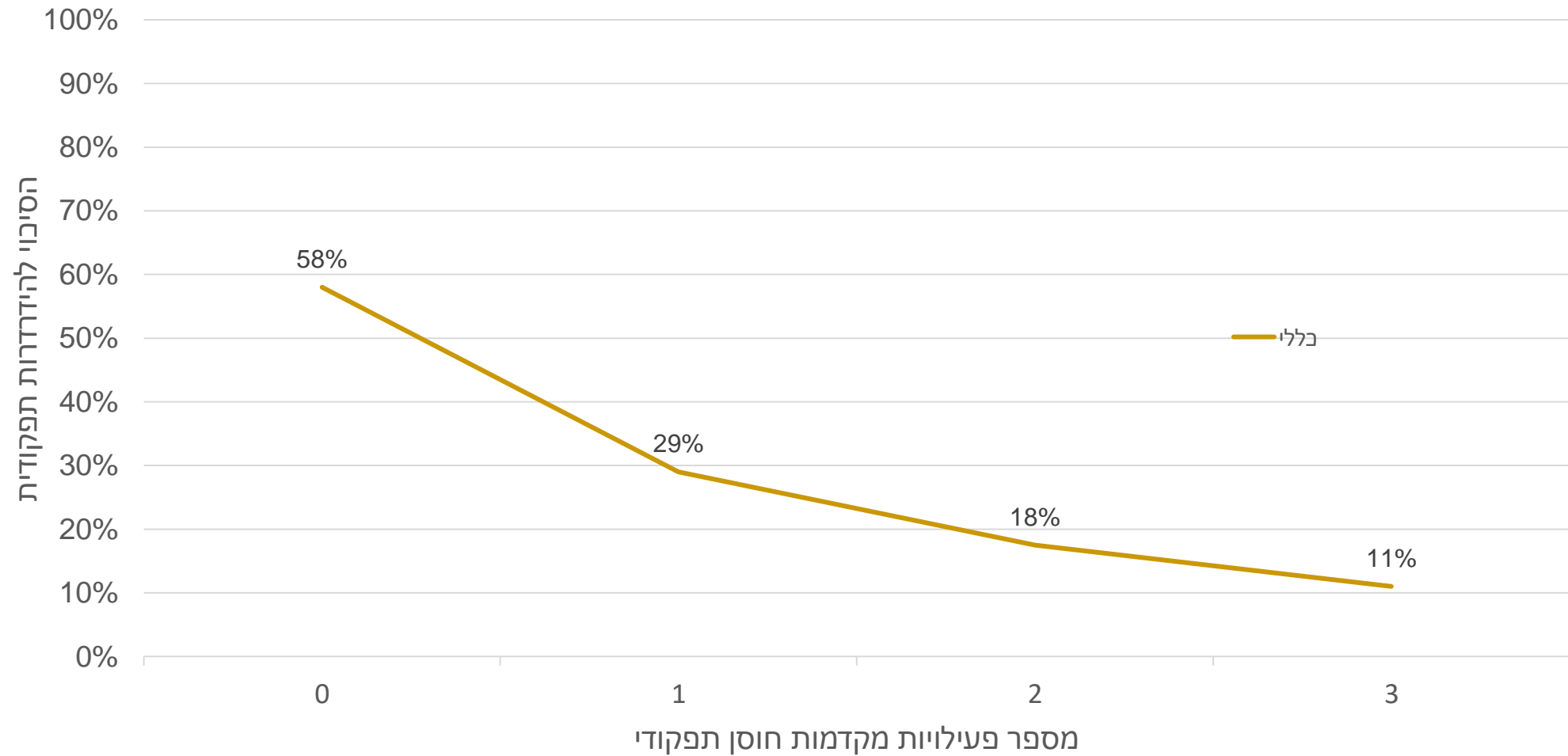
כמה התנהגויות מקדמות חוסן תפקודי ביצעו הזקנים?



ציון כולל המסכם את מספר פעילויות החוסן שביצע כל זקן: מפגש פנים אל פנים עם הקהילה + התעמלות פעמיים בשבוע או יותר + הגברת תדירות ההתעמלות במהלך הקורונה



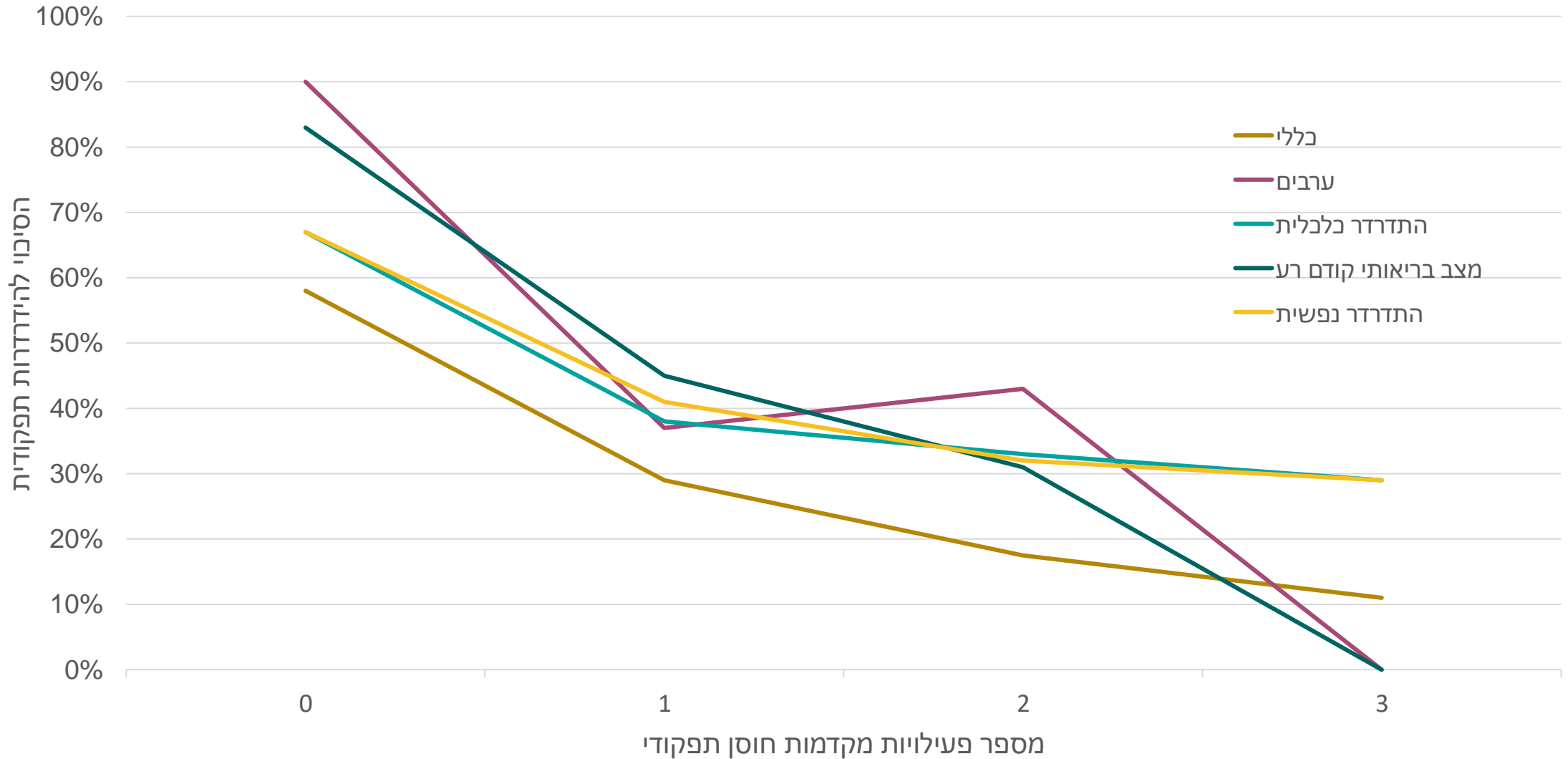
## ביצוע של יותר פעילויות מקדמות חוסן תפקודי – מפחית יותר את הסיכון להידרדרות







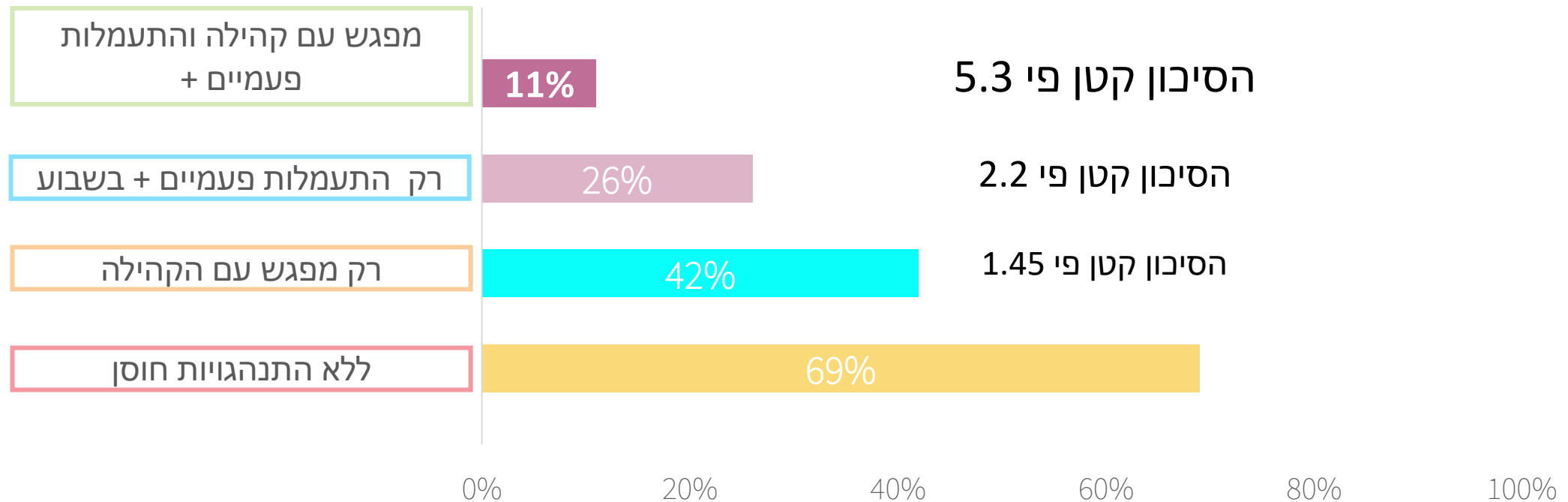
# ביצוע של יותר פעילויות מקדמות חוסן תפקודי – מפחית יותר את הסיכון להידרדרות, גם בקרב קבוצות סיכון





## התנהגויות מעודדת חוסן תפקודי

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



הסיכון להידרדרות תפקודית



## זקנה בימי שגרת הקורונה: סיכום הממצאים העיקריים



# סיכום ממצאי הגל השני: שינויים במדדים להזדקנות מיטבית ספטמבר 2020

על אף הסרת המגבלות לא ניכרת מגמת שיקום ואף ישנה החמרה בחלק מהמדדים, המעידה כי שגרת החירום המתמשכת הביאה לשחיקת החוסן

## חוסן כלכלי

כ-20% נפגעו כלכלית

מחצית מהזקנים העובדים

נפגעו תעסוקתית

(כ-13% מכלל הזקנים),

רובם לא הוחזרו לעבודה

כמקודם

## משמעות

89% דיווחו על קשיים רגשיים כלשהם

החמרה בשיעורי הבדידות והדיכאון, והחשים במצב

נפשי ירוד בכמה ממדים

לצד שחיקה ברשת תמיכה המשפחתית

## בריאות

51% דיווחו על החמרה במדדי

שבריריות

לא השתנה על אף ההקלות

יכול להעיד על התפתחות של

שבריריות כרונית

## מדדים מנבאים להזדקנות מיטבית

אוריינות דיגיטלית:

ל-12% אין נגישות לרשת, 17% לא

יודעים לבצע אף פעולה דיגיטלית

רק 8% מדווחים על מגבלות יומיומיות,

וכנראה מוצאים פתרונות עקיפים

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

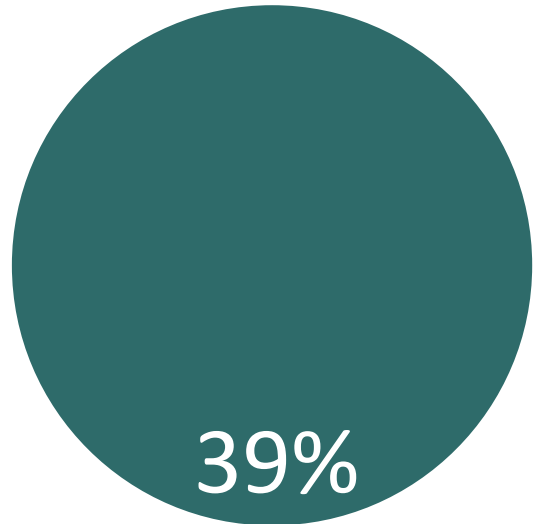
ירידה חדה בנכונות לקבל סיוע "מרחוק"

25% דיווחו שלא קיבלו סיוע משמעותי על אף ש-80% מהם דיווחו על קושי רגשי או מעשי |

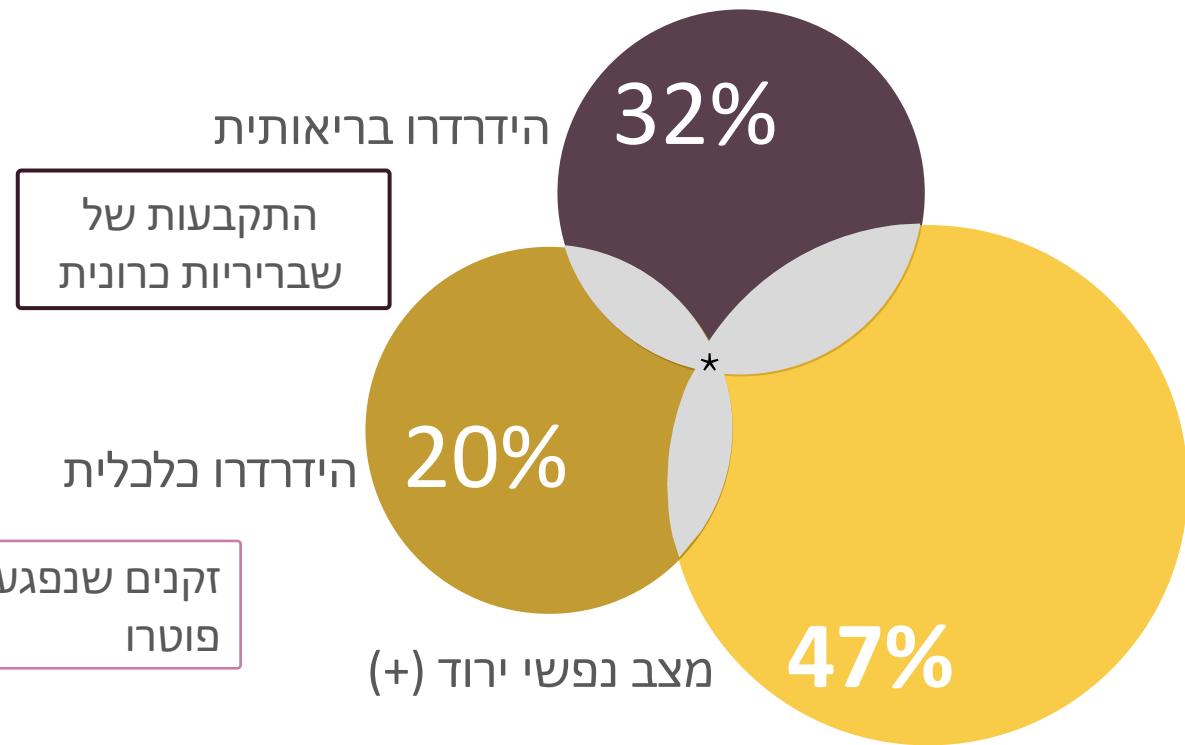
# שיעור הזקנים שחוו הידרדרות נכון לתחילת ספטמבר 2020

29%\* הידרדרות רב ממדית (+)

שלושה מכל ארבעה זקנים שחוו הידרדרות בריאותית או כלכלית, הידרדרו גם בממדים נוספים



לא חוו הידרדרות משמעותית בקורונה כלל (-)



זקנים שנפגעו תעסוקתית לא חזרו לעבוד או פוטרו

מגמת החמרה משמעותית לצד שחיקה ברשת התמיכה המשפחתית

# התנהגויות בעלות פוטנציאל לתרום באופן האפקטיבי ביותר לחיזוק החוסן ולבלימת מגמת ההידרדרות הנפשית והתפקודית של הזקנים בקורונה

1. **אינטראקציה פנים אל פנים עם אנשים מהקהילה** (יש לחקור לעומק את ערכם של מפגשים קהילתיים מסוגים שונים – עם קבוצת השווים, שכנים, מתנדבים) – התנהגות בעלת יתרון של "שניים במחיר 1": היא מגבירה משמעותית הן את החוסן הנפשי והן את החוסן התפקודי.
2. **עידוד התעמלות מכוונת, מאומצת ומותאמת פעמיים בשבוע בקרב זקנים:** בעלת השפעה מצטברת על בלימת ההידרדרות הבריאותית הרחבה הצפויה לצוף בטווח הארוך כתוצאה מהשפעות משבר הקורונה על הזקנים, ולהשפיע על התלות של דור זה במערכות השונות.
3. **עידוד עיסוק בפנאי משמעותי בקרב אוכלוסייה בוגרת גם בתקופת משבר:** העיסוק בפנאי משמעותי נמצא תורם לחוסן הנפשי של הזקנים. הממצאים מעידים כי העיסוק בהתנדבות, שרווח בפלח קטן יחסית מאוכלוסיית הזקנים מלכתחילה, פחת משמעותית בתקופת "שגרת הקורונה", ושגרה זו גם הביאה לירידה במגמה שנראתה בתחילת המשבר של עיסוק מוגבר בתחביבים. מומלץ לעודד רבים יותר לעסוק בפעילויות אלה.

**נדרש מחקר נוסף כדי לתרגם את שלוש ההתנהגויות מקדמות החוסן לכדי תוכניות התערבות אפקטיביות.** לדוגמה: לבחון האם מפגשים עם שכנים או מתנדבים יעילים באותה המידה, האם יש משמעות לאופי התחביב לקידום החוסן, וכדומה.

# במי ובמה כדאי למקד את הזרקור בכדי לבלום הידרדרות 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 פעמיים  
בשבוע

פעילות פנאי משמעותית



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



# מסקנות אופרטיביות

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