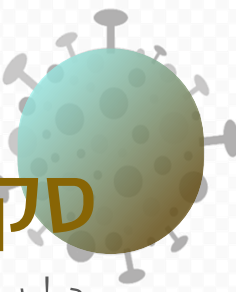


סקר שלישי

ג'וינט-אשל ומכון ERI



הזדקנות מיטבית בישראל

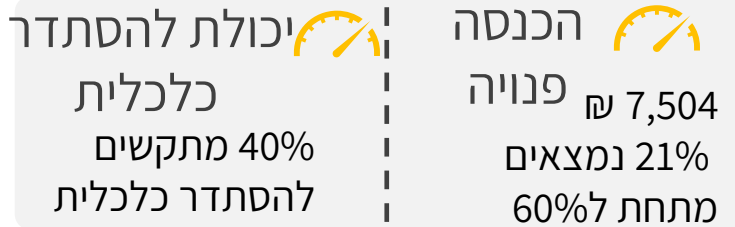
סקר קורונה 3 - "תקופת החזרה לשגרה"

יוני 2021

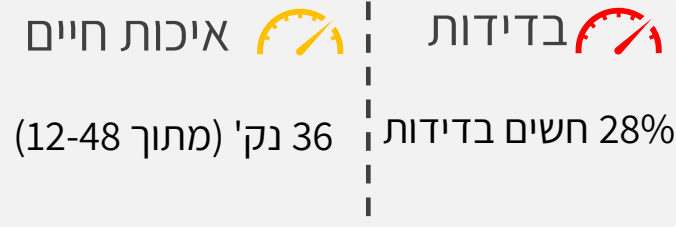
מפת המדדים להזדקנות מיטבית

מדדים להזדקנות מיטבית

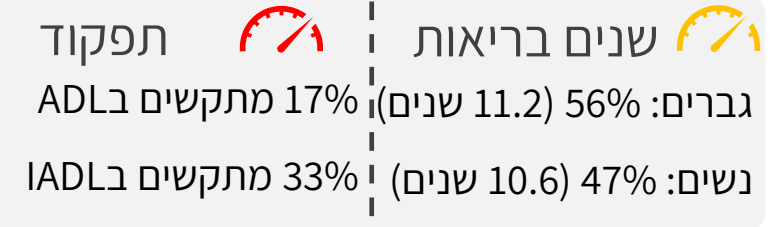
חוסן כלכלי



משמעות

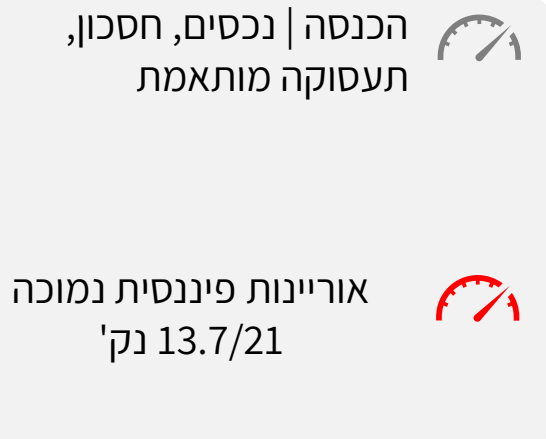


בריאות

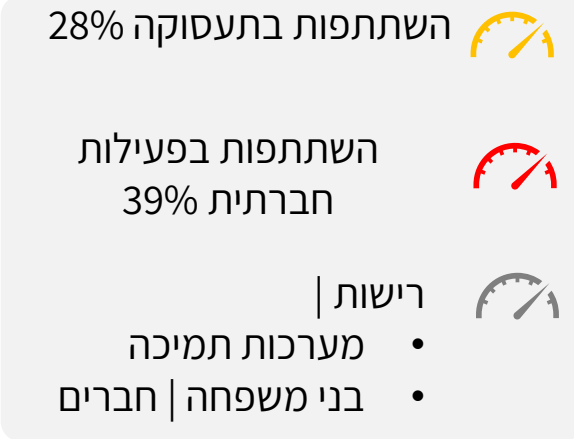


מדדים מנבאים להזדקנות מיטבית

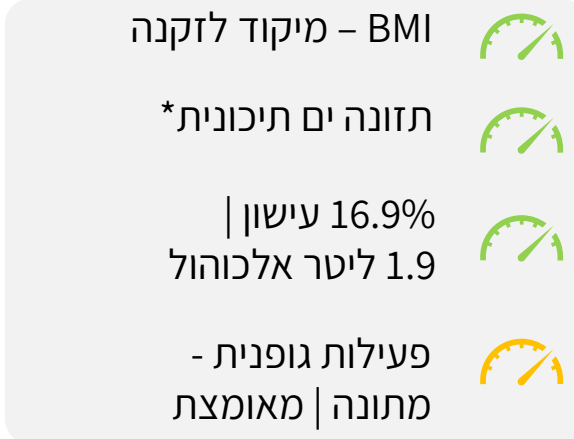
מוכנות כלכלית



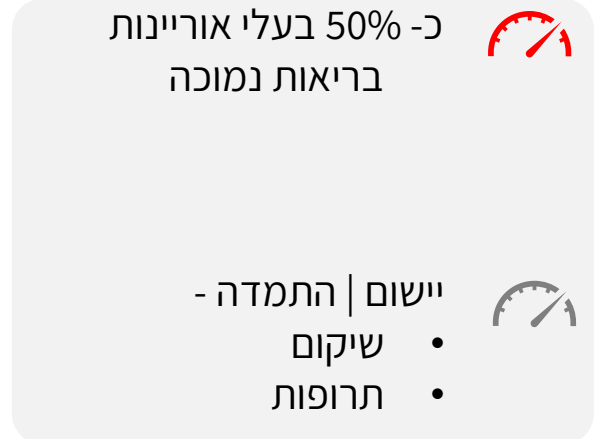
אורח חיים פעיל



אורח חיים בריא



ניהול בריאות



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



שלושה סקרים בקרב מדגם מייצג של בני 65+ בישראל:

תקופת איסוף נתונים:

01

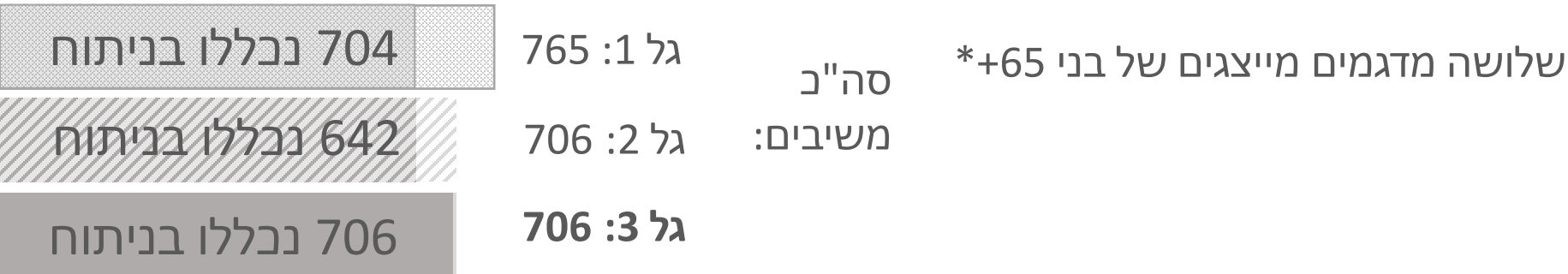
גל 1: 13-27.5.2020 תחילת ההקלות במגבלות הסגר הראשון

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

גל 3: 1-14.6.2021 לאחר החיסונים, ביטול מגבלות "התו הירוק" ופתיחת המשק

משתתפים:

02

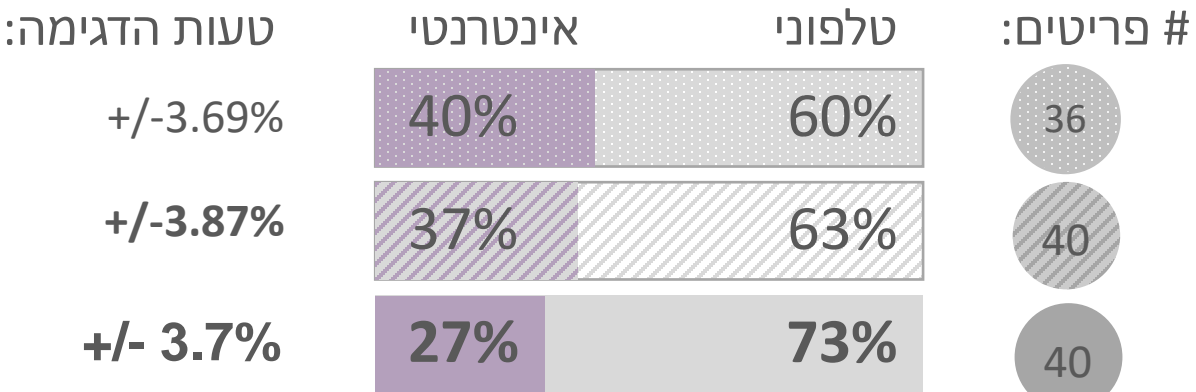


03

כלים:

שאלון

בעברית, ערבית ורוסית
איסוף ע"י מכון מדגם



שלושה סקרים בקרב מדגם מייצג של בני 65+ בישראל (שאינם סיעודיים מורכבים): ההבדלים

שני מדגמים מייצגים בלתי תלויים של בני 65+,
שאינם גרים במוסדות (חיים בקהילה), ושהם או
משפחתם הקרובה לא חלו בקורונה

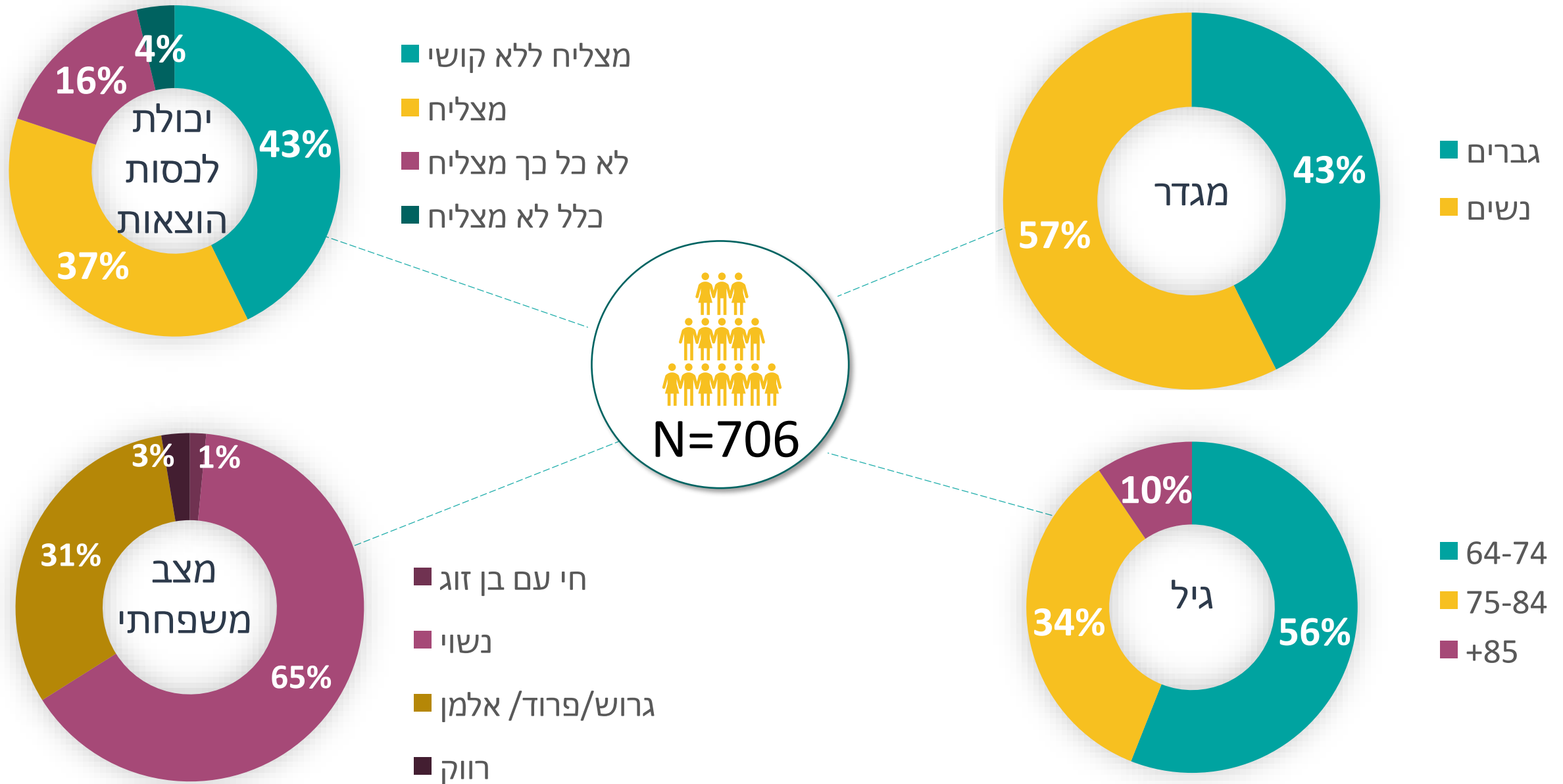
גל 1: 13-27.5.2020 תחילת ההקלות במגבלות הסגר הראשון

גל 2: 20.8-7.9.2020 "שגרת הקורונה"

מדגם מייצג של בני 65+ כולל משיבים המתגוררים
במוסדות (דיור מוגן או בתי אבות), וכולל אלה שהם
או משפחתם הקרובה חלו בקורונה.

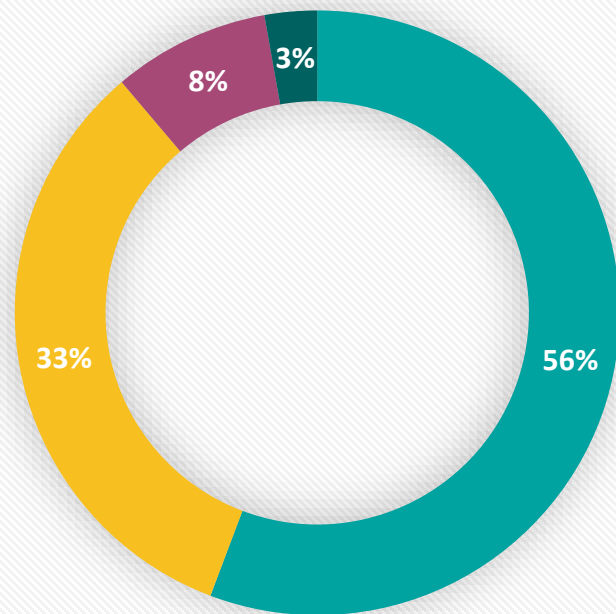
גל 3: 1-14.6.2021 "תקופת החזרה לחיים"

פילוח מדגם גל 3: מדגם מייצג של אוכלוסיית בני +65



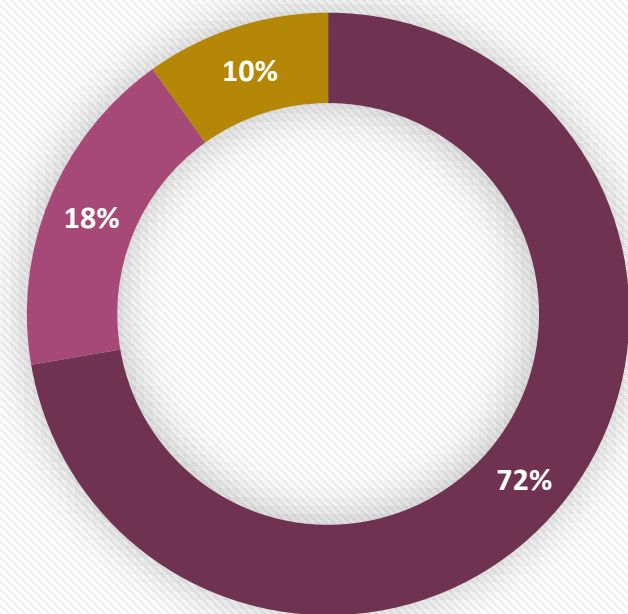
מדגם גל 3: מייצג את המגזרים הגדולים באוכלוסיית הזקנים בישראל.
 *בשל מגבלת גודל המדגם לא ניתן היה לבחון לעומק קבוצות מגזריות קטנות יותר באוכלוסייה.

התפלגות נבדקים יהודים לפי מידת דתיות
 N=636



חילוני מסורתי דתי חרדי

התפלגות נבדקים לפי קבוצה חברתית
 N=706



יהודי ותיק עולה מבריה"מ מגזר ערבי

מטרות המחקר: כיצד משפיעים מבצע החיסונים ותקופת הסרת מגבלות הקורונה על אוכלוסיית הזקנים בישראל?

03

מיהם הגורמים (הפורמאליים והבלתי-פורמאליים) שהזקנים סומכים עליהם להענקת סוגים שונים של סיוע בעת משבר?



01

האם חל שינוי בפרופיל הקשיים המאפיינים את אוכלוסיית הזקנים בישראל לאחר הסרת מגבלות הקורונה? האם יש סימנים לשיקום, או להשלכות ארוכות טווח של המשבר?



02

האם חלו שינויים באורח החיים של הזקנים לאחר הסרת מגבלות הקורונה, העשויים להשפיע על הזדקנותם המיטבית בעתיד?



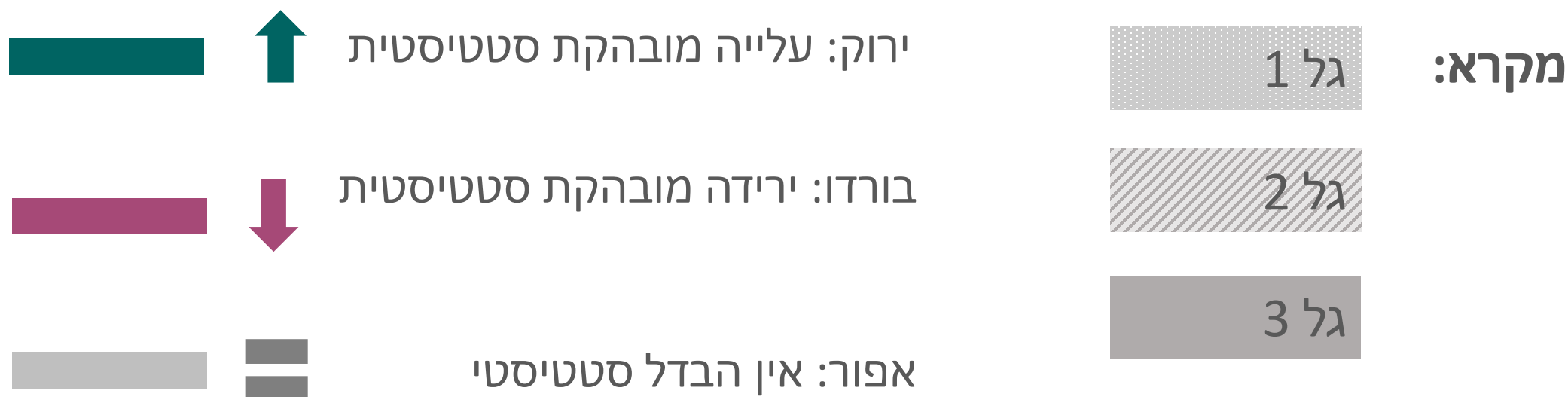
מה השתנה במצבה של אוכלוסיית הזקנים לאחר "החזרה לחיים"?

השוואה בין שלושה גלים של סקר:

גל 1 – עם תחילת ההקלות של הסגר הראשון (מאי 2020)

גל 2 – "שגרת הקורונה" (תחילת ספטמבר 2020)

גל 3 – "תקופת החזרה לחיים" (יוני 2021)



מבנה השאלון: מותאם למפת המדדים להזדקנות מיטבית

חוסן כלכלי



משמעות



בריאות



מדדים
להזדקנות
מיטבית

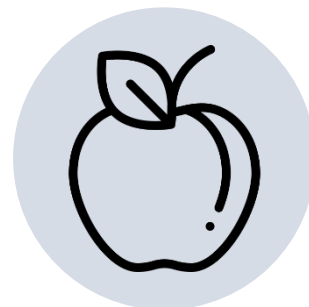
אוריינות
דיגיטלית



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



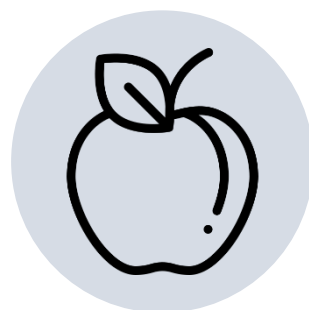
אוריינות
דיגיטלית



אורח חיים פעיל



אורח חיים בריא



ניהול
בריאות



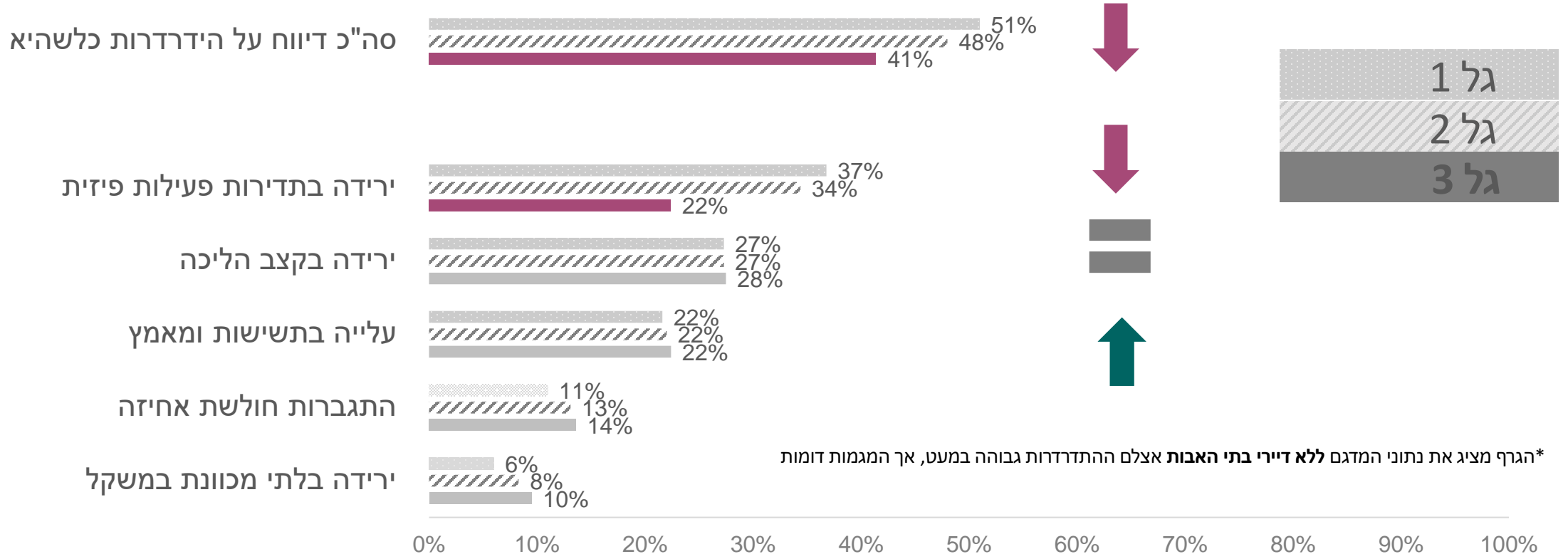
**מדדים
מנבאי
הזדקנות
מיטבית**



הידרדרות בריאותית: ירידה משמעותית בשיעור הזקנים המדווחים על התדרדרות בתסמיני השבריריות, הנובעת מבלימת הירידה בתדירות הפעילות הגופנית.

שורה תחתונה: עם הסרת המגבלות ירד שיעור הזקנים המדווחים על התדרדרות כלשהי בתסמיני שבריריות, כתוצאה מירידה בשיעור המדווחים על הפחתה בפעילות הפיזית. יחד עם זאת, אין סימנים לשיפור בדיווחי ההתדרדרות בתסמינים הפיזיולוגיים לשבריריות – מגמת ההתדרדרות יציבה. שתי סיבות אפשריות: א. זהו ביטוי מתמשך להשלכות הפיזיות של תקופה ממושכת ללא פעילות, ב. המגמה המדווחת משקפת את ההתדרדרות הפיזיולוגית הטבעית המאפיינת אוכלוסייה מזדקנת, גם מחוץ למשבר הקורונה.

באילו תסמינים מתוך מדד פריד לשבריריות חשת הידרדרות לאחרונה?





אין עדויות לשיפור בתסמיני השבריריות לאחר הסרת המגבלות

שורה תחתונה: הסרת המגבלות לא הביאה למגמת שיפור משמעותית בתסמיני השבריריות, פרט לדיווח קל על עלייה בתדירות הפעילות הפיזית. בסה"כ רק כ-16% מהמדגם דיווחו על שיפור כלשהו.

באילו תסמינים מתוך מדד פריד לשבריריות חל שיפור מאז הוסרו מגבלות הקורונה? (גל 3 בלבד)

תדירות פעילות פיזית 9%

קצב הליכה 6%

תשישות ומאמץ 6%

חולשת אחיזה 3%

ירידה במשקל 3%

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

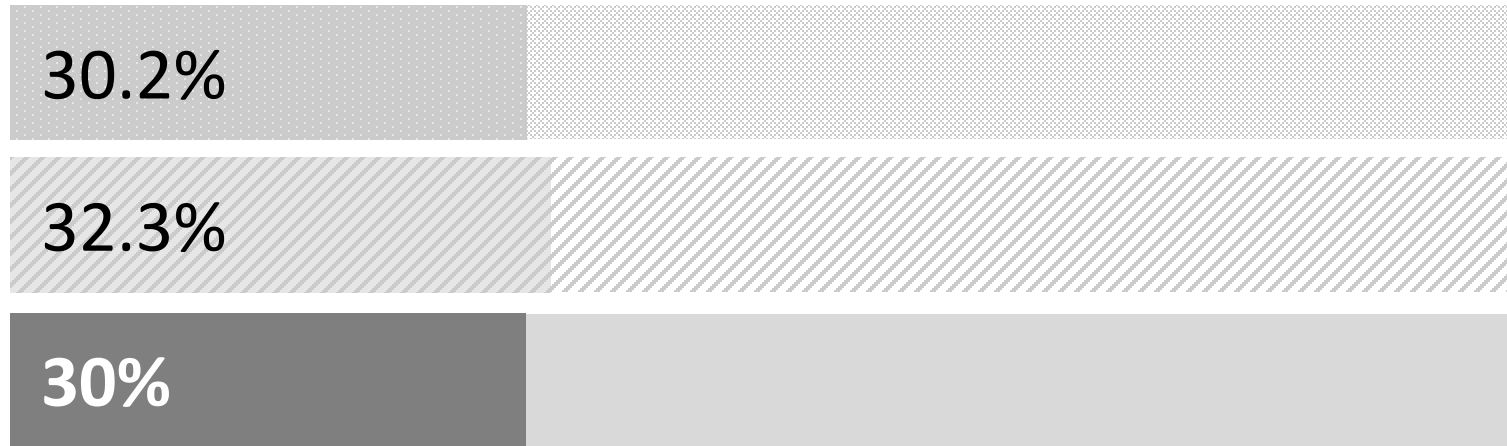


זקנים שחוו הידרדרות בריאותית במידה המתבטאת בפגיעה בתפקוד היומיומי

בגל השלישי כ-300 אלף זקנים חשו הידרדרות בריאותית הפוגעת בתפקוד היומיומי - אין הבדל משמעותי בהשוואה לגלים הקודמים. למרות ביטול ההגבלות – תמונת המצב באוכלוסייה קבועה.



הידרדרות
בריאותית



הגדרת הידרדרות בריאותית:

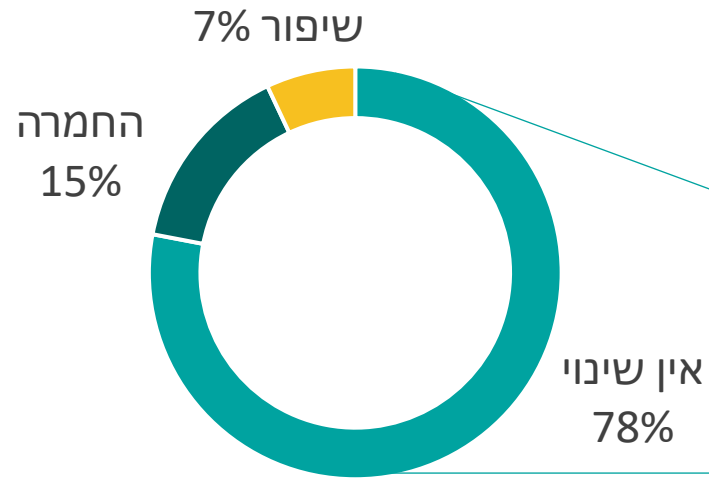
זקן שדיווח כי חש הידרדרות בלפחות תסמין שברירות אחד במידה המתבטאת בפגיעה בתפקוד היומיומי



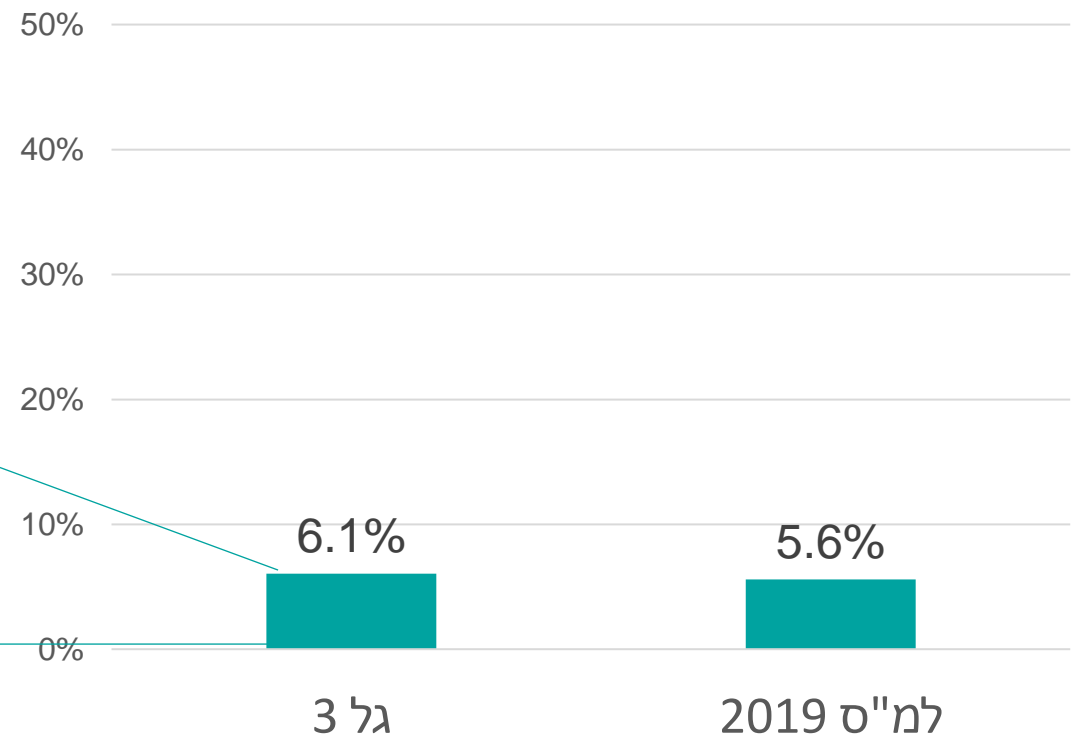
בטחון תזונתי בקורונה ואחרי החזרה לשגרה: ללא שינוי

שורה תחתונה: נראה כי שיעור הזקנים הסובלים מחוסר ביטחון תזונתי אינו מושפע מהקורונה, מאחר ולא חל שינוי בשיעורו בעת שגרה, בעת הקורונה, ולאחר הסרת המגבלות

בקרב מי שדיווח כי ויתר על ארוחות חמות בקורונה (N=43):
האם חל שינוי במצב מאז הסרת המגבלות?



זקנים שוויתרו על ארוחה חמה לפחות פעם
ביומיים בשנה האחרונה, בגלל קשיים כלכליים



מפת המדדים להזדקנות מיטבית (מותאמת קורונה)

חוסן כלכלי



משמעות



בריאות



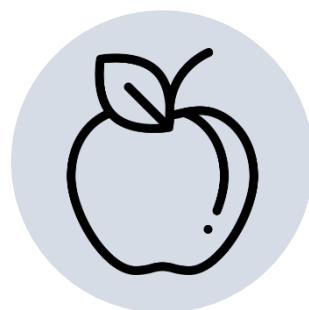
אוריינות
דיגיטלית



אורח חיים פעיל



אורח חיים בריא



ניהול
בריאות

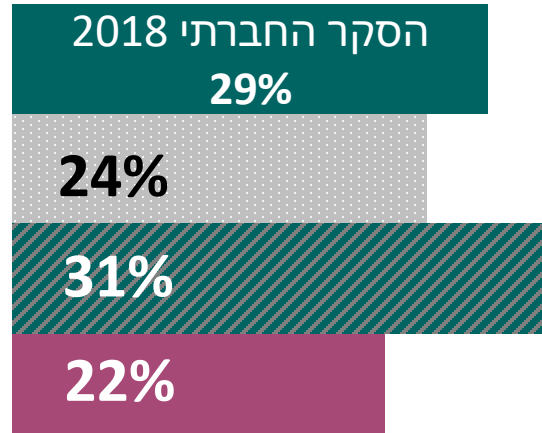


**מדדים
מנבאי
הזדקנות
מיטבית**

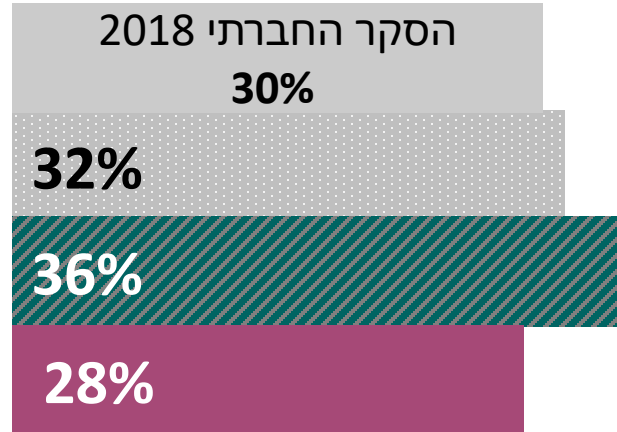


החזרה לחיים הביאה לירידה בשיעור הזקנים הסובלים ממצב נפשי ירוד, ביחס לרמתו בעיצומה של שגרת הקורונה

דיכאון

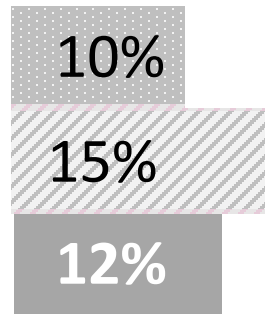


בדידות



שורה תחתונה: בעוד שבגל השני של המחקר נמצאה עלייה בשיעור הדיכאון והבדידות בקרב הזקנים ביחס לשגרה ולגל הראשון, החזרה לשגרה הביאה לירידה משמעותית בשיעורי הדיכאון והבדידות בקרב הזקנים בדומה לשיעור בשגרה, ואף ירידה בדיכאון ביחס ל-2018.

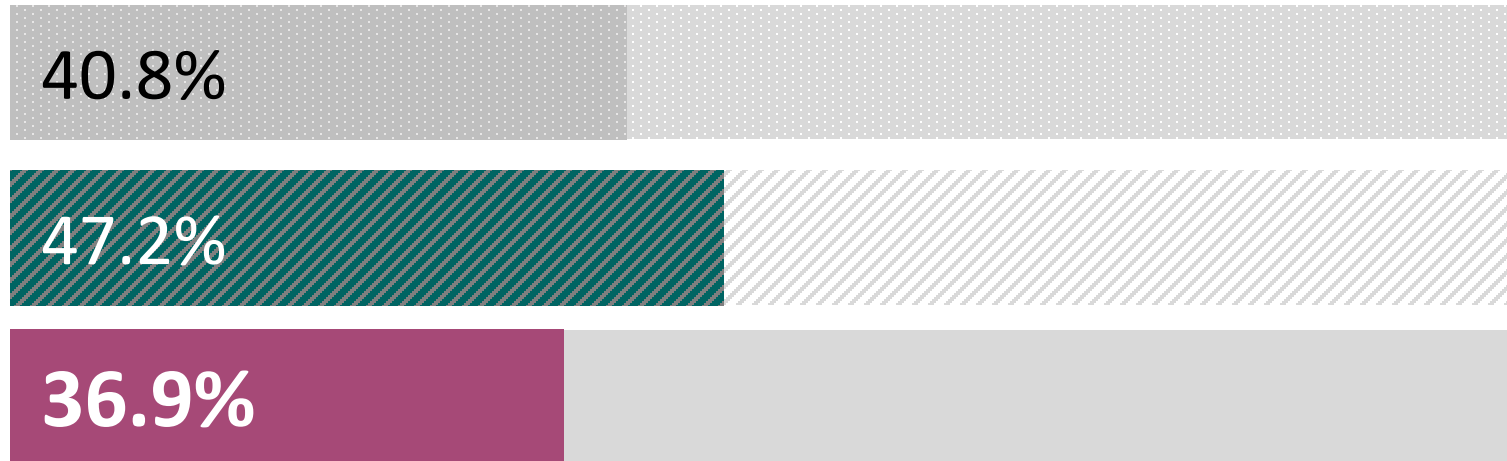
לחיים אין משמעות





זקנים שחוו מצב נפשי ירוד

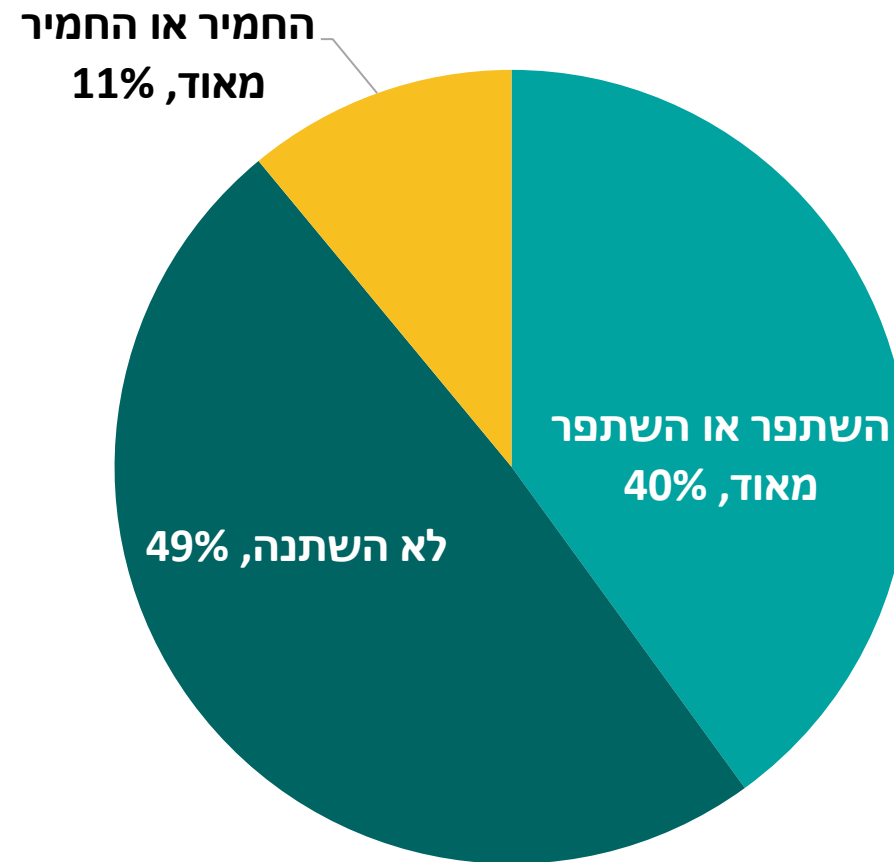
כ-370 אלף זקנים חוו מצב נפשי ירוד בגל השלישי -
ירידה משמעותית בהשוואה לגל השני



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

החזרה לשגרה הביאה לשיפור במצבם הנפשי של הזקנים, או לכל הפחות לא השפיעה עליו לרעה

מקרב 37% שמצבם הנפשי ירוד: בהשוואה למצבך הנפשי במהלך שנת הקורונה, איך היית מתאר את מצבך הנפשי כיום מאז שהחלה החזרה לשגרה?

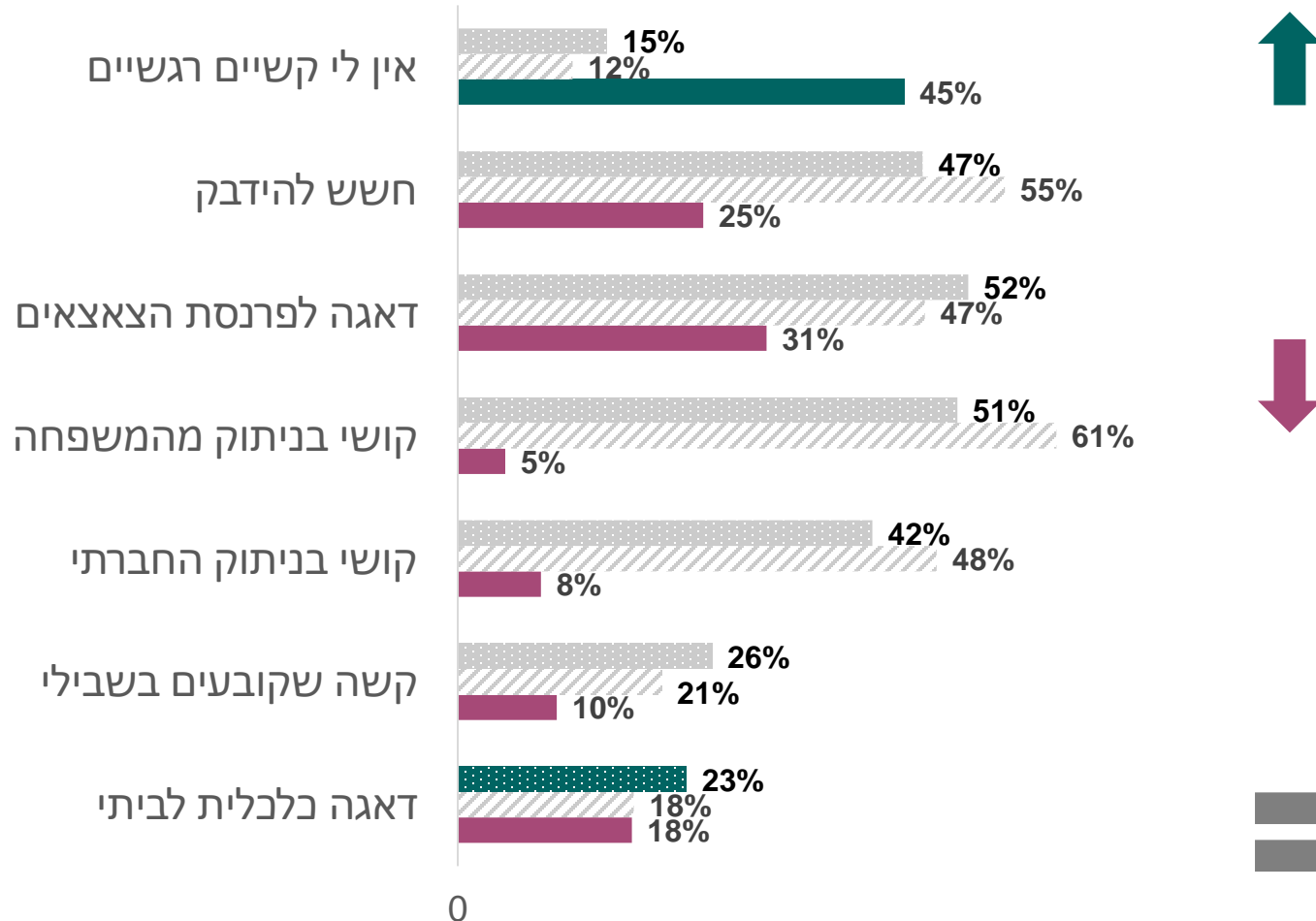




קשיים חברתיים-נפשיים: הדאגות והטרדות הולכים ודועכים

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

- גל 1
- גל 2
- גל 3



שורה תחתונה:

- עם החזרה לשגרה רק 55% מהזקנים מדווחים על קושי רגשי כלשהו, לעומת קרוב ל-90% במהלך המשבר.
- כצפוי בעקבות הסרת הריחוק החברתי, קשיים הקשורים בניתוק חברתי ומשפחתי ירדו באופן משמעותי.
- החשש מהיזבקות ומההשלכות הכלכליות של הקורונה עדיין רווחים בקרב יותר מרבע מהזקנים.



הקשר עם המשפחה והחברים מתחזק לאחר המשבר – הקורונה כ"חוויה מגבשת"

משוחחים יותר מאשר בקורונה
עם משפחה / חברים, בחודש
האחרון:

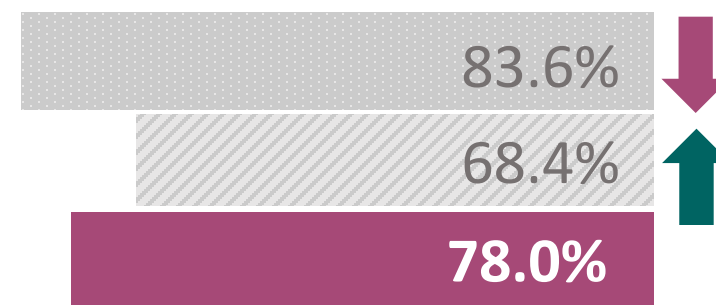


חשים כי אילו היו במשבר או
במצוקה יש להם על מי לסמוך*
(בסקר החברתי מ-2018: 89%)

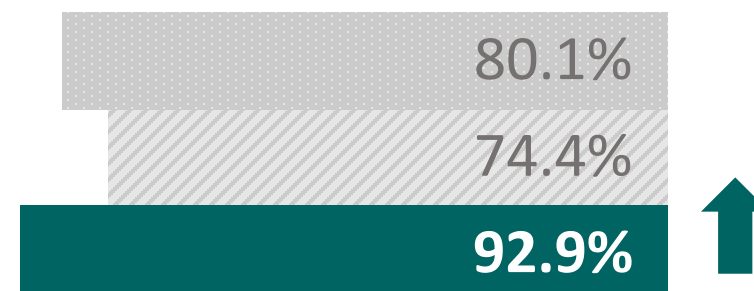


* בהשוואה לגל 1

משוחחים מרחוק עם משפחה/חברים
כל יום בחודש האחרון:



מרוצים / מרוצים מאוד מהקשר
עם המשפחה, חודש האחרון:



מפת המדדים להזדקנות מיטבית (מותאמת קורונה)

חוסן כלכלי



משמעות



בריאות



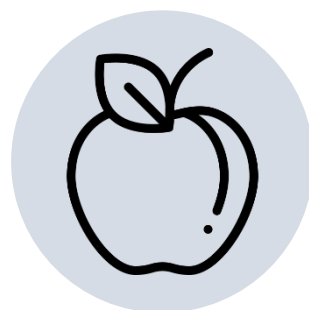
אוריינות
דיגיטלית



אורח חיים פעיל



אורח חיים בריא



ניהול
בריאות

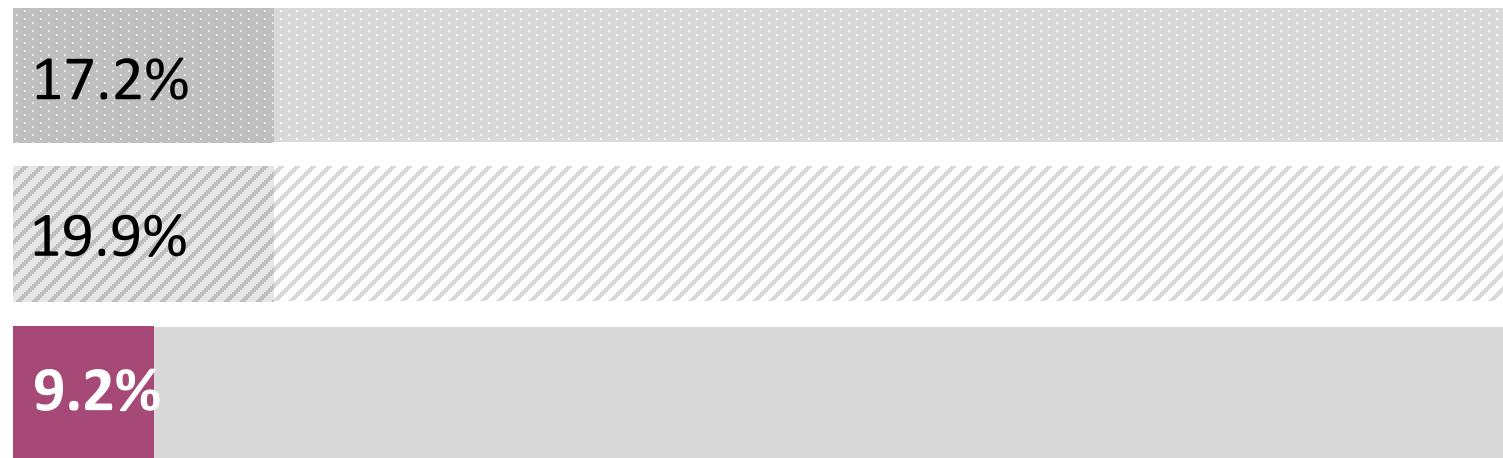


**מדדים
מנבאים
להזדקנות
מיטיבה**



זקנים שחוו הידרדרות כלכלית

כ-90 אלף זקנים חוו הידרדרות כלכלית בקורונה, שנמשכת גם עם פתיחת המשק. כלומר, כמחצית מהנפגעים כלכלית לא הצליחו להשתקם.



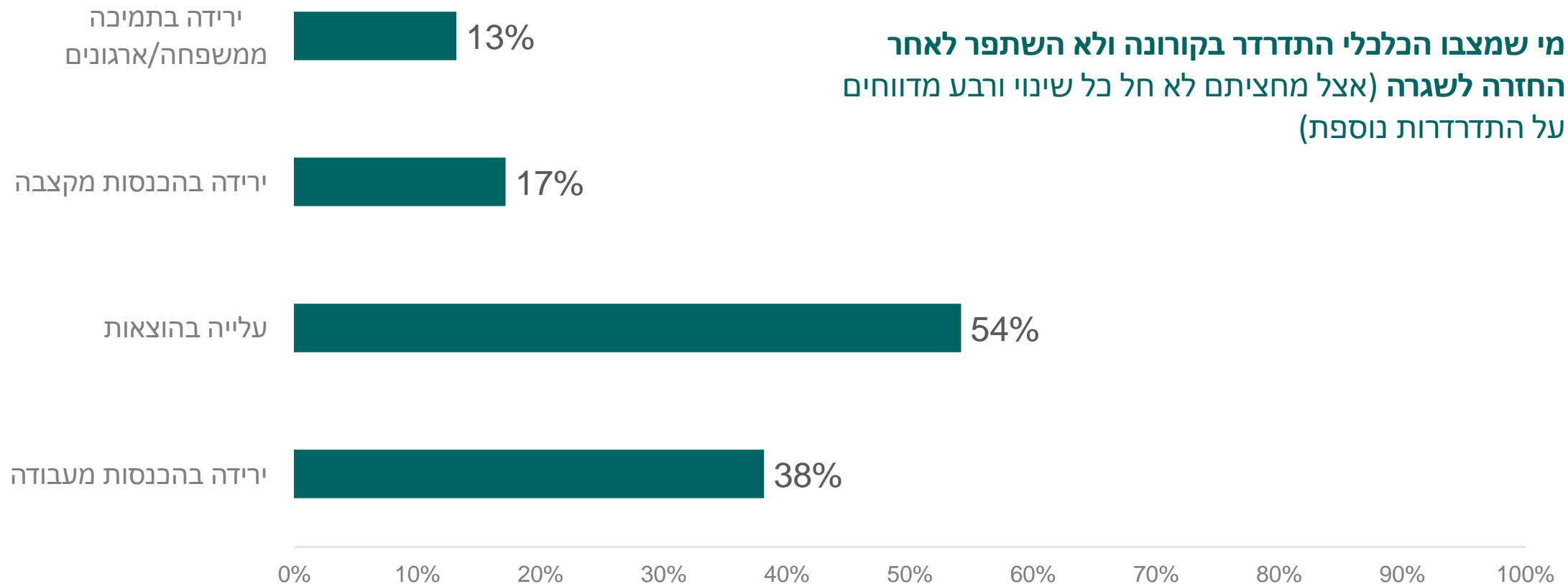
הגדרת הידרדרות כלכלית:

זקן שדיווח שהיכולות שלו לכסות הוצאות חודשיות נפגעה בעקבות הקורונה, ולאחר החזרה לשגרה מצבו לא השתנה או ממשיך להתדרדר (גל 3).





כיצד השפיעה הסרת מגבלות הקורונה על משק הבית של זקנים שחוו התדרדרות כלכלית בקורונה? התפלגות השינויים בקרב מי שמצבו התדרדר בקורונה ולא השתפר לאחר החזרה לשגרה



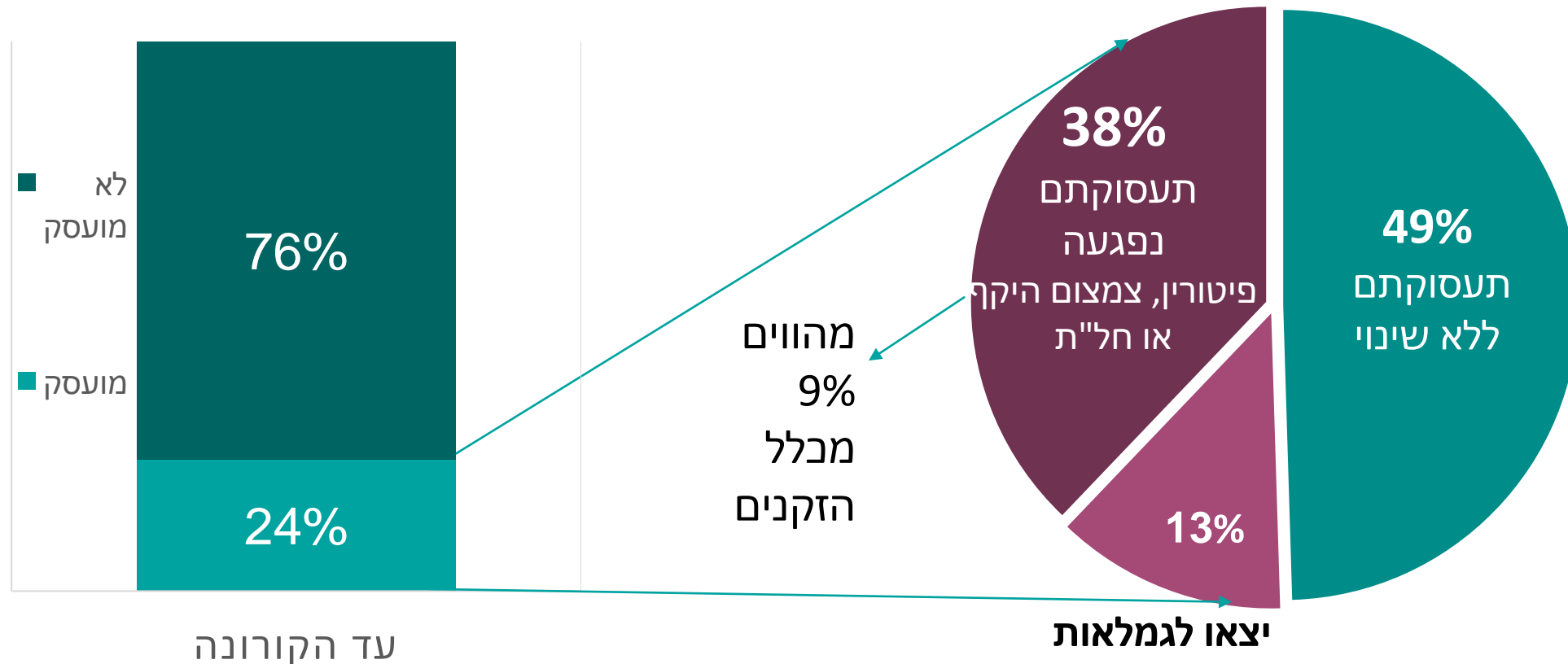


שינויים במצב התעסוקתי: עם פתיחת המשק, כ-40% מהזקנים העובדים מדווחים כי נפגעו תעסוקתית במהלך משבר הקורונה

האם בשלב כלשהו במהלך משבר הקורונה חל שינוי בתנאי העסקתך? (גל 3)

כרבע מכל בני ה-65+ עובדים בעבודה קבועה

% נפגעים מתוך הזקנים שעבדו עד לקורונה





**האם חזרו לעבוד עם פתיחת המשק?
כשני שלישים מהזקנים
שתעסוקתם נפגעה
במהלך המשבר לא
חזרו לעבוד כרגיל לאחר
הסרת המגבלות,
כלומר כ-60,000 איש**

42%

לא חזרתי לעבודה
(מחציתם פוטרו - 21%)

26%

חזרתי לעבוד חלקית, או
בתנאים פחות טובים

32%

חזרתי לעבוד כמקודם

38%
תעסוקתם
נפגעה

**האם מאז חזרת או
לא חזרת לעבוד כמו לפני
הקורונה?
(% מתוך מי שדיווח כי
תעסוקתו נפגעה)**

3.6% מהזקנים
המועסקים, עובדים
מהבית גם אחרי הסרת
מגבלות הקורונה

מגמת החזרה לעבודה נמשכת: בגל השני של הסקר 18% מהנפגעים דיווחו כי שבו לעבוד כמקודם (ו-55% לא חזרו לעבודה כלל). עם הסרת המגבלות שיעור החוזרים לעבודה מלאה גדל, אך עדיין רבים מהנפגעים תעסוקתית עדיין לא חזרו לעבוד. מתוך קבוצת הזקנים שעבדה עד לקורונה, מדובר על כ-15% שלא חזרו לעבודה כלל, ו-10% נוספים מכלל הזקנים העובדים המדווחים על חזרה חלקית לעבודה – בסה"כ 25% מכלל הזקנים המועסקים שלא חזרו לעבודה לאחר הקורונה, [בדומה לדיווח הלמ"ס ממאי 2021 על 25% מקרב המועסקים בגיל 60-64 שנעדרו מעבודתם כל השבוע או חלק מהשבוע](#), קבוצת הגיל שנפגעה באופן המשמעותי ביותר מקרב המועסקים.

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

חוסן כלכלי



משמעות



בריאות



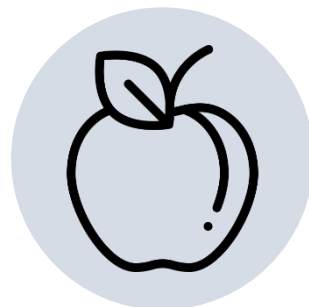
אוריינות
דיגיטלית



אורח חיים פעיל



אורח חיים בריא



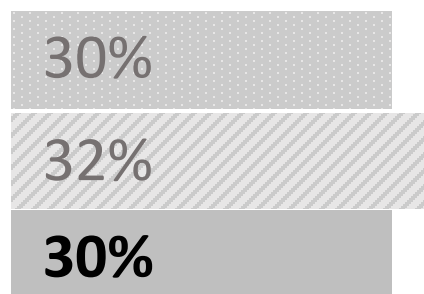
ניהול
בריאות



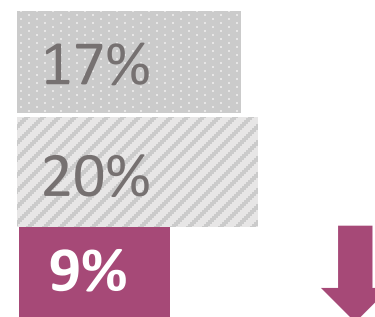
**מדדים
מנבאי
הזדקנות
מיטבית**

אילו שינויים חלו במצב אוכלוסיית הזקנים לאחר הסרת מגבלות הקורונה?
תמונת מצב לרוחב שלושת המדדים להזדקנות מיטבית

היזדרות בריאותית



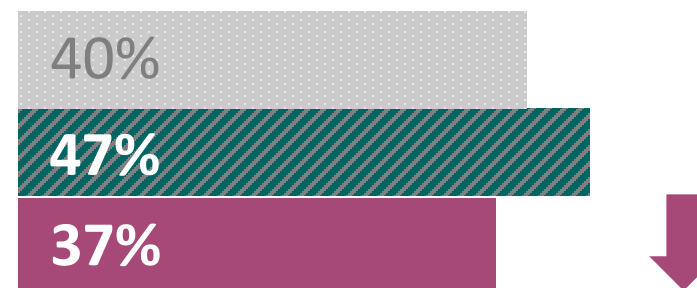
היזדרות כלכלית



לא היזדרו בשום מדד

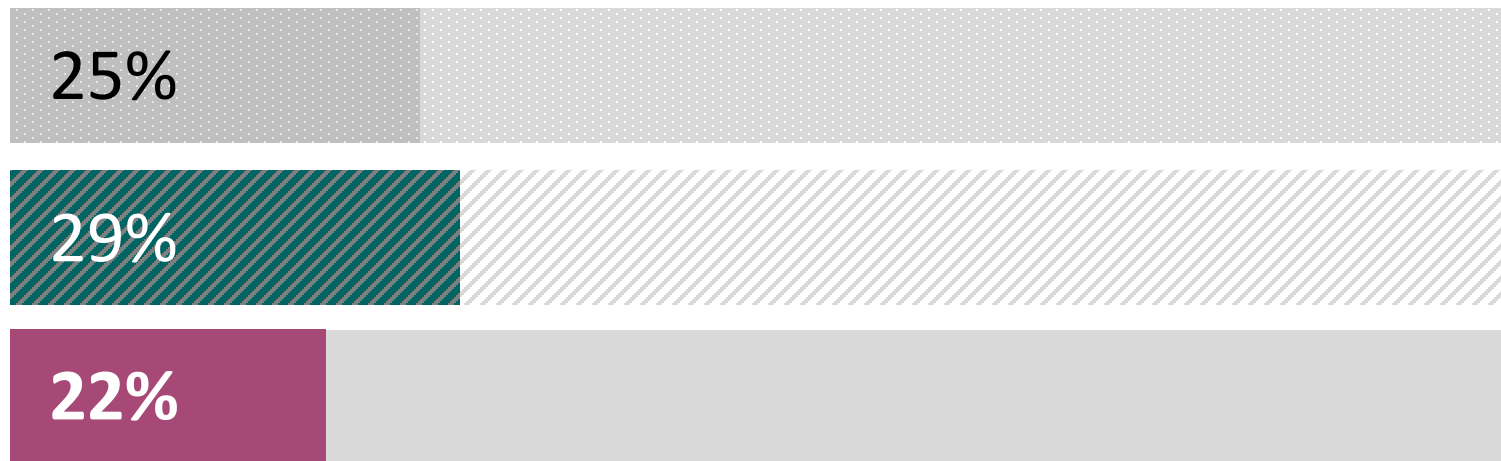


היזדרות נפשית



זקנים שחוו הידרדרות בכמה ממדים

כ-220 אלף זקנים חווים מצב ירוד רב-ממדי גם לאחר הסרת המגבלות, משמעותית פחות מהגל השני, אך ללא הבדל מהגל הראשון. **כחמישית מתוכם (4% מכלל הזקנים) חווים מצב ירוד בכל שלושת הממדים.**

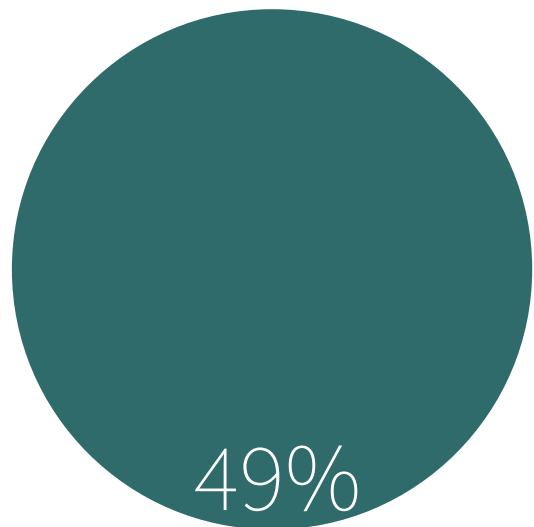


הגדרת הידרדרות רב ממדית:
זקן שזוהה עם מצב ירוד בשניים או יותר ממדים (בריאותי \ נפשי \ כלכלי)

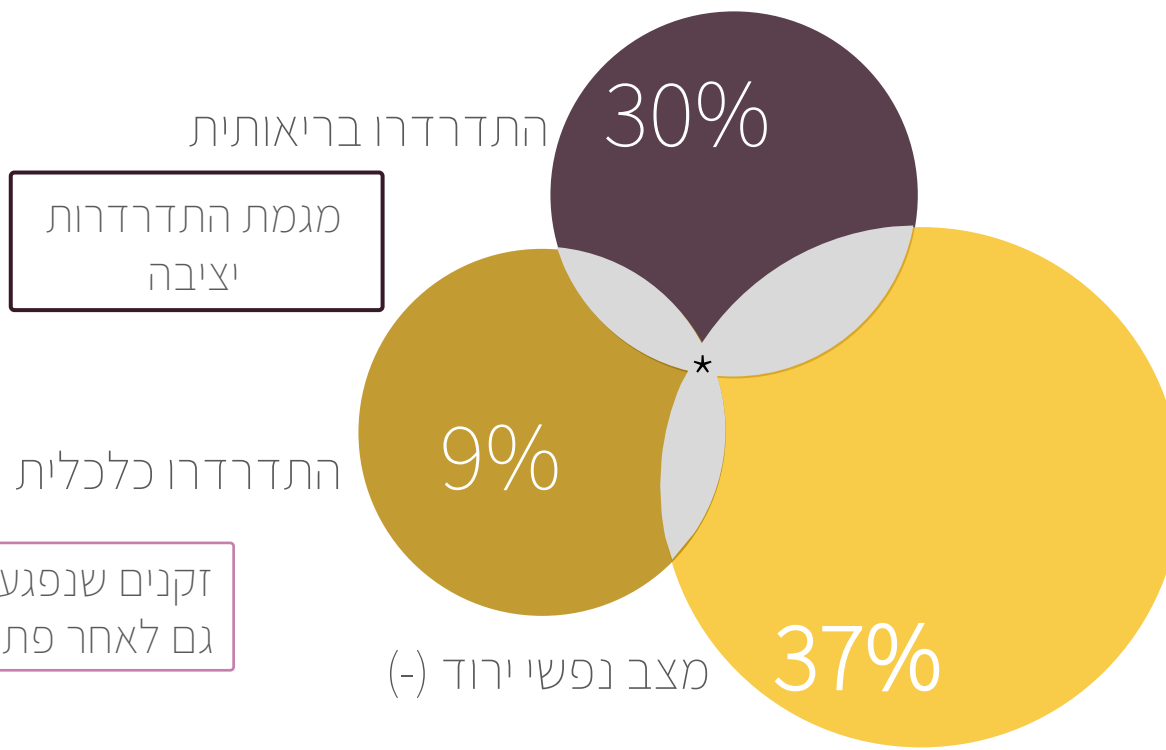
שינויים בקרב זקנים שחוו התדרדרות – קבוצות הסיכון

22%* התדרדרות רב ממדית (-)

שלושה מכל ארבעה זקנים שחוו התדרדרות בריאותית או כלכלית, התדרדרו גם בממדים נוספים
4% מכלל הזקנים עדיין חווים מצב ירוד בכל שלושת הממדים



לא חוו התדרדרות משמעותית (+)



זקנים שנפגעו תעסוקתית לא חזרו לעבוד או פוטרו גם לאחר פתיחת המשק

מגמת שיפור משמעותית (10 נק' האחוז) - חזרה לטרם קורונה



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

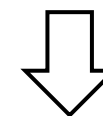


**מדדים
מנבאי
הזדקנות
מיטבית**

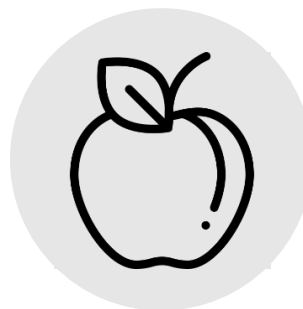
מפת המדדים להזדקנות מיטבית (מותאמת קורונה)

מדדים
מנבאי
הזדקנות
מיטבית

ניהול
בריאות



אורח חיים בריא



אורח חיים פעיל



אוריינות
דיגיטלית



כרבע מהזקנים החמיצו בדיקות רפואיות שגרתיות או טיפולים רפואיים במהלך הקורונה,

כ-16.4% עדיין לא השלימו אותם:

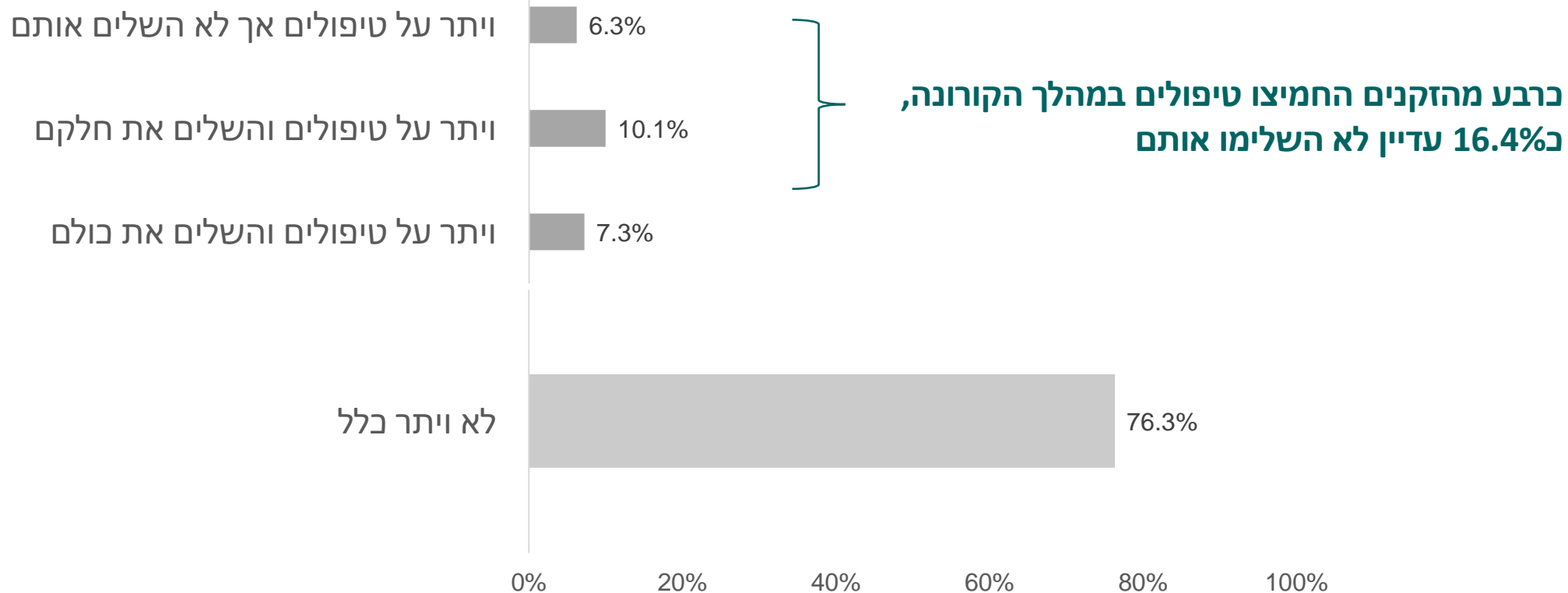
- 10% השלימו את חלקם
- 6% לא השלימו כלל



ניהול בריאות: עדיין לא כולם השלימו את הטיפולים הרפואיים שהחמיצו בקורונה

האם ויתרת על בדיקות שגרתיות או טיפולים רפואיים במהלך משבר

הקורונה?



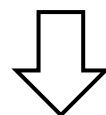
מפת המדדים להזדקנות מיטבית (מותאמת קורונה)

מדדים
מנבאי
הזדקנות
מיטבית

ניהול
בריאות



אורח חיים בריא



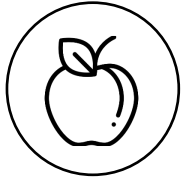
אורח חיים פעיל



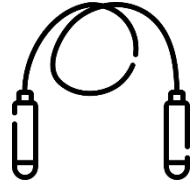
אוריינות
דיגיטלית



- בתקופת הריחוק החברתי אומצו הרגלים בריאים (למשל: עלייה של 10-19% בלקיחת תרופות בזמן ובאכילת ארוחות מבושלות). עם הסרת המגבלות – ההרגלים נשמרו ולא ניכרת ירידה חזרה להרגלי טרום-המשבר
- במהלך הקורונה כ-25% מהזקנים הפחיתו את תדירות העיסוק בספורט וכ-16% הגבירו אותו. עם הסרת המגבלות ישנה חזרה לשגרה ולרמות הפעילות טרום המשבר.



אורח חיים בריא: שינויים בשגרת חיים בריאה ביחס למשבר



פעילות גופנית

16% הגבירו התעמלות
כרבע הפחיתו התעמלות



אוכלים ארוחות
מבושלות



לוקחים תרופות
בקביעות ובזמן

10-19% שיפור

שינוי בקורונה
(סה"כ גל 1 ו-2)

עם הסרת המגבלות יש התכנסות
חזרה לשגרה – חזרה לנורמה:
14% הפחיתו תדירות התעמלות
20% הגבירו תדירות התעמלות

הרגלים בריאים שאומצו בקורונה נשמרו, לא
ניכרת ירידה חזרה להרגלי טרום-המשבר

שינוי בתדירות לאחר
הסרת המגבלות

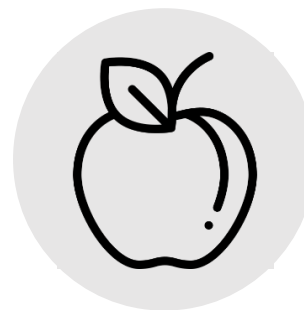
מפת המדדים להזדקנות מיטבית (מותאמת קורונה)

מדדים
מנבאי
הזדקנות
מיטבית

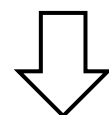
ניהול
בריאות



אורח חיים בריא



אורח חיים פעיל



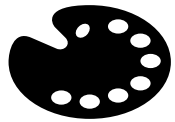
אוריינות
דיגיטלית



- בתקופת הריחוק החברתי בין 20 ל-48% מהזקנים הגבירו את תדירות פעילויות הפנאי וההעשרה במהלך המשבר (פחות בגל השני).
- המגמה נשמרה עם החזרה לשגרה: הזקנים ממשיכים להשתמש במיומנויות הטכנולוגיות החדשות שרכשו, לשוחח בתדירות מוגברת עם המשפחה, ולעסוק בתחביבים (שעלו עוד יותר בשל פיתחת מסגרות הפנאי).
- רק בקריאת ספרים ניכרת ירידה משמעותית עקב החזרה לפעילות מחוץ לבית. בנוסף, חלק מהמתנדבים עדיין לא חזרו להתנדב.



אורח חיים פעיל: שינויים בשגרת חיים והפנאי



עושים דברים
שמעניינים אותם



מתנדב



משוחחים
עם משפחה
וחברים



משתמש
בטכנולוגיות
חדשות



קוראים
ספרים

בין 20 ל-48% מהזקנים הגבירו את תדירות פעילויות הפנאי במהלך המשבר (פחות בגל השני)

במהלך הקורונה

**שינוי בתדירות לאחר
הסרת המגבלות**

העלייה המשמעותית בתדירות עיסוקי הפנאי וההעשרה במהלך הקורונה נשמרה עם החזרה לשגרה.

עלייה נוספת (21%) ניכרת בעיסוק בתחביבים (בשל פתיחת מסגרות הפנאי)
ניכרת ירידה בקריאת הספרים (16%) – פעילות ישיבתית שיורדת עם היציאה מהבית

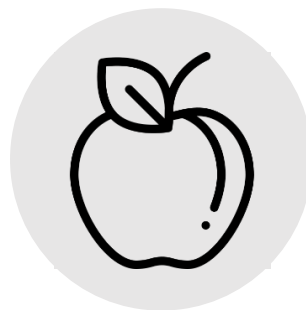
מפת המדדים להזדקנות מיטבית (מותאמת קורונה)

מדדים
מנבאי
הזדקנות
מיטבית

ניהול
בריאות



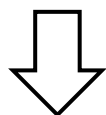
אורח חיים בריא



אורח חיים פעיל



אוריינות
דיגיטלית



- נמצאו שיעורים גבוהים של נגישות דיגיטלית (90%) ומיומנויות דיגיטליות בסיסיות בקרב הזקנים (כ-70% יודעים לשלוח הודעות טקסט, לגלוש ברשת ולנהל שיחות וידאו בוואטסאפ או זום), בדומה לסקרים הקודמים
- בקרב 12% שדיווחו כי אינם יודעים לבצע כל פעילות דיגיטלית – 75% דיווחו כי הם נעזרים בבני משפחה כדי לבצע פעילויות כאלה

אוריינות דיגיטלית: אלה שאינם אוריינים דיגיטלית, נעזרים ברובם באחרים לצרכים אלו.

נמצאו שיעורים גבוהים של נגישות דיגיטלית ומיומנויות דיגיטליות בסיסיות בקרב הזקנים, בדומה לסקרים הקודמים

9.1%
אין נגישות למכשיר טלפון חכם/מחשב או אינטרנט,



71% יודעים לשלוח הודעות טקסט
73% יודעים לגלוש ברשת
66% יודעים לקיים שיחת וידאו בוואטסאפ או בזום



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



12%
דיווחו כי אינם יודעים לבצע כל פעילות דיגיטלית*



75%
מתוכם דיווחו כי הם נעזרים בבני משפחה כדי לבצע פעילויות כאלה

*שיעור חסרי האוריינות הדיגיטלית נמוך מעט ביחס לגלי הסקר הקודמים (12% לעומת 16-17% בגלים הקודמים), ככל הנראה בשל שינוי בנוסח השאלה בסקר



זקנה בקורונה - תקופת החזרה
לשגרת החיים:

סיכום הממצאים העיקריים



סיכום מגמות ב3 הסקרים:

לאחר תקופה ארוכה של שגרת קורונה שהביאה לשחיקה במנגנוני החוסן ובמערכות התמיכה של הזקנים, מבצע החיסונים והסרת המגבלות הביאו למגמת "חזרה לשגרה", אך נקודת הפתיחה לגל הרביעי נמוכה יותר מאשר בגלים קודמים

01  ניכרת חזרה חלקית למדדים טרום קורונה

02  לא כולם סגרו את הפער – בפרט ההשלכות הכלכליות

03  גדלו הפערים בין הזקנים שהפגינו חוסן אל מול קבוצות מוחלשות

לסיכום: הסרת מגבלות הקורונה החלה מגמה של "חזרה לשגרה", אך נקודת הפתיחה לקראת סגר נוסף נמוכה יותר מאשר בסגרים קודמים

בממדים המרכזיים של ההזדקנות המיטבית מרבית הזקנים חזרו לקו הבסיס טרום הקורונה, אולם לא כולם סגרו את הפער, ובפרט, השלכותיו הכלכליות של המשבר עדיין ניכרות. מניתוח הנתונים מצאנו כי בעוד שהקבוצות החזקות גילו חוסן ואף מינפו את המשבר להתפתחות, הקבוצות העיקריות שנפגעו מן הקורונה היו הקבוצות המוחלשות מלכתחילה: הפגיעים כלכלית, בריאותית ונפשית. לכן יש מקום לחשוש כי הקורונה הביאה להיחלשות הקבוצות המוחלשות והרחבת הפערים בין הזקנים, הדורשת התערבות לנוכח התמשכות המגיפה.

כ-30% מהזקנים ממשיכים לדווח על התדרדרות תפקודית במונחי שבריריות. נראה כי זו מגמת שחיקה שצפויה להימשך. בנוסף, 16% לא השלימו בדיקות רפואיות נדרשות. לשני נתונים אלה השלכות בריאותיות עתידיות חמורות ויש לאתר ולטפל בקבוצות הרלוונטיות.



כמחצית ממי שנפגע כלכלית בקורונה לא הצליח להתאושש וכ-60,000 זקנים לא חזרו לעבודה וסיכוייהם להשתלב שוב נמוכים. התדרדרות כלכלית מביאה לרוב גם להתדרדרות נפשית ובריאותית, ורבע מהזקנים חשים שאין להם ממי לקבל סיוע בתחום זה. לכן התערבות מערכתית חשובה במיוחד.



ישנה גם "מורשת חיובית" למשבר: הקשרים עם המשפחה התחזקו, הזקנים רכשו מיומנויות דיגיטליות וחלקם אימצו הרגלי פנאי ובריאות חיוביים – כדאי להשקיע בחיזוק החוזקות התומכות בחוסן אצל זקנים רבים.



שיעור הזקנים הסובלים ממצב נפשי ירוד חזר לרמת שגרה – כשליש סובלים מבידוד או דיכאון (אך לא ניתן לדעת האם חומרת מצבם דומה לזו טרום הקורונה).





זקנה בימי קורונה: רשתות תמיכה וגורמים מתווכים



מטרת המחקר: לזהות מיהם הגורמים (הפורמאליים והבלתי-פורמאליים) שהזקנים סומכים עליהם להענקת סוגים שונים של סיוע בעת משבר?



הרציונל:

- בגל הראשון של המחקר מיפינו את הקבוצות החברתיות בעלות הסיכון הגבוה ביותר להיפגע ממשבר הקורונה – הגדרנו במי צריך להתמקד
- בגל השני של המחקר התמקדנו בזיהוי התנהגויות שעשויות לתרום באופן האפקטיבי ביותר לבלימת מגמת ההידרדרות – במה צריך להתמקד?
- בגל השלישי של המחקר ביקשנו להתמקד בשאלה: מי יכול לתווך לזקנים את הסיוע לו הם זקוקים?

במי ובמה כדאי למקד את הזרקור בכדי לבלום התדרדרות במשבר?

מנבאי סיכון

קושי כלכלי

שבריריות וקדם-שבריריות

השתייכות למגזר הערבי

עריריות

בני 75+



מנבאי חוסן

אוריינות דיגיטלית

מפגש פיזי עם הקהילה

התעמלות לפחות 2 בשבוע

פעילות פנאי משמעותית



מיהם מקורות התמיכה של הזקן?

- עם מי נמצא הזקן בקשר בתדירות גבוהה יחסית?

**מיהן הרשתות החברתיות
הזמינות לזקן לאחר הקורונה?**

תמיכה חברתית נתפסת בארבעה סוגים של צרכים

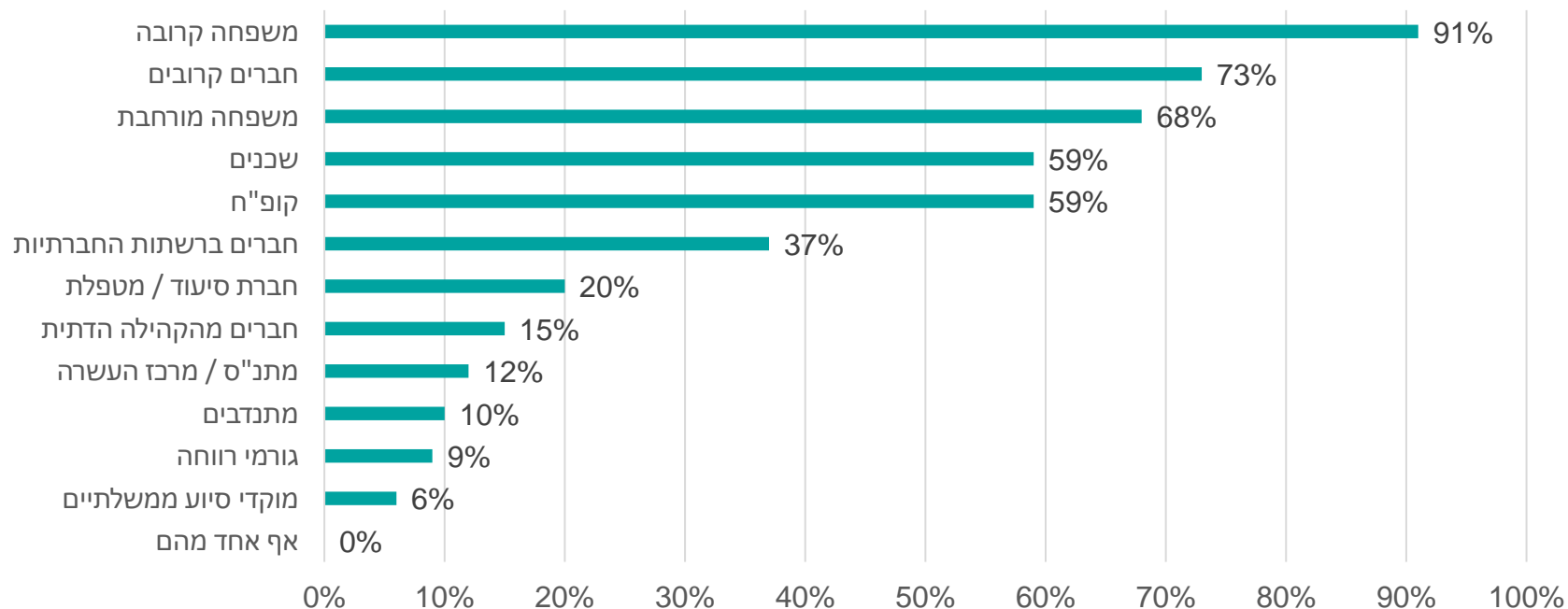
(Cochran et al., 1990):

1. טיפול ישיר עזרה רפואית או תפקודית
2. מתן מידע
3. תמיכה רגשית
4. תמיכה חומרית-כספית

**מיהם מקורות התמיכה שהזקן
בוטח בהם שיעזרו לו בצרכים
שונים?**

תדירות קשר עם גורמים שונים בימי חזרה לשגרה: תפקיד חשוב לגורמים בקהילה

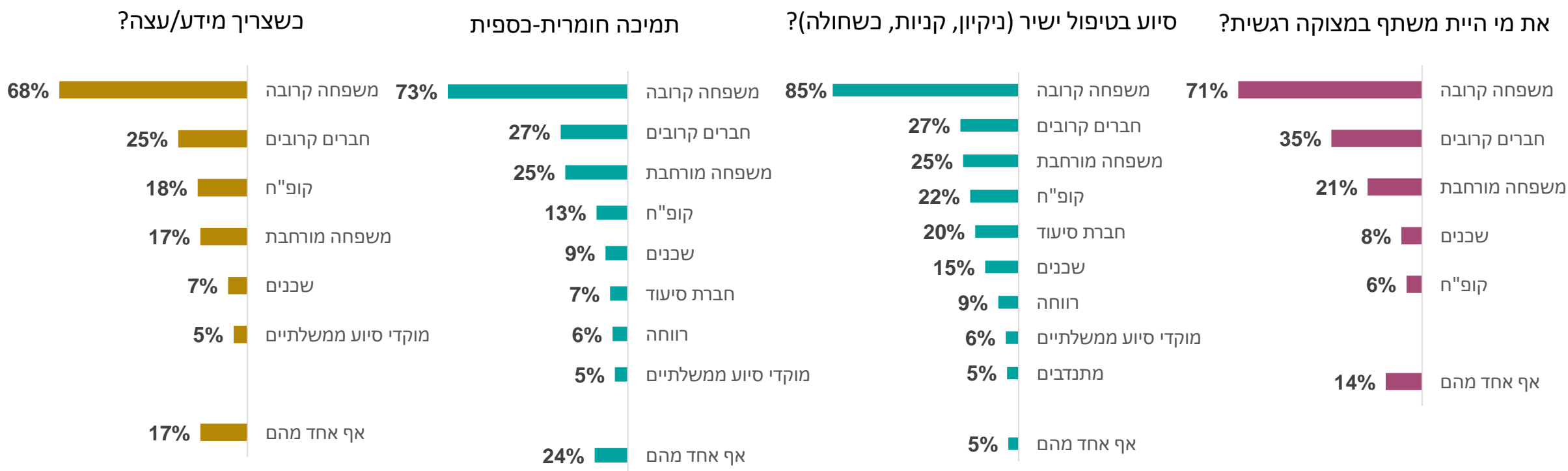
עם מי היית בקשר (בטלפון או פנים אל פנים) לפחות פעמיים במהלך החודש האחרון, מאז הוסרו מגבלות הקורונה וחזרנו לשגרה?




בדומה לממצאים בגלים הקודמים, למעגל המשפחתי והקהילתי יש תפקיד חשוב מאוד בקשר עם זקנים. בגלים הקודמים נמצא כי המשפחה היא הגורם המשמעותי ביותר שסייע לזקנים במהלך הקורונה, ואחריו קופת החולים וגורמים בקהילה (שכנים, מתנדבים, מתנ"ס). אכן, אלו הן רשתות התמיכה שהזקן נמצא עימן בקשר תכוף גם עם החזרה לשגרה, נוסף על החברים שחזרו לתקשורת תכופה, אך היוו גורם משני בהגשת סיוע במהלך המשבר.

תמיכה חברתית פוטנציאלית עם החזרה לשגרה*: תפקיד חשוב לגורמים בקהילה

האם ברשימה יש אנשים שאם היית זקוק, היית מבקש מהם לטפל בך בעת הצורך?



* גורמים שמתחת ל-5% מהזקנים דיווחו כי מסייעים אינם מוצגים

רפואי/תפקודי 

כלכלי 

רגשי 

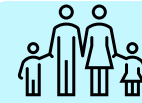
מידע 

מעבר לגורמי רווחה וסיעוד בקהילה,
זוהו 3 גורמי תמיכה מרכזיים

ועם זאת

כחמישית מהזקנים מרגישים
שאין מי שיסייע להם
במצבי מצוקה כלכלי או במידע

משפחה וחברים

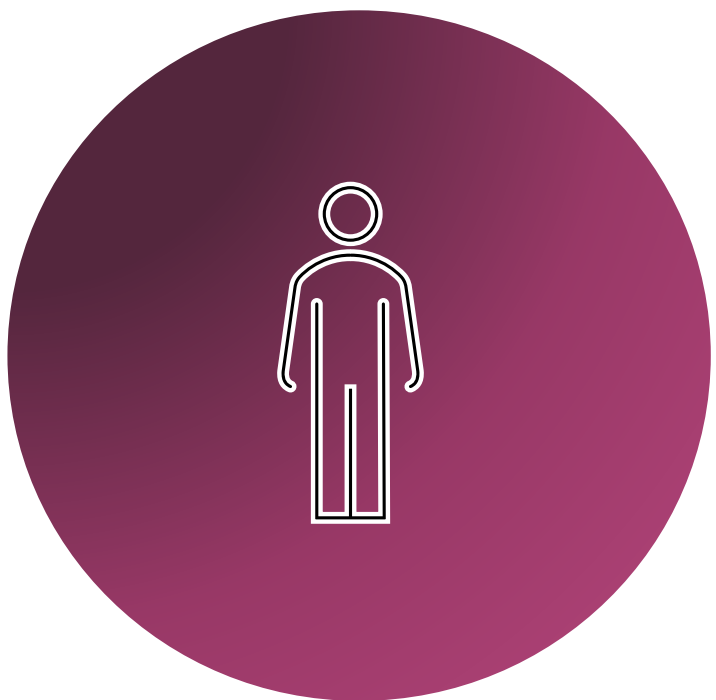


קופות החולים



הקהילה ובפרט השכנים



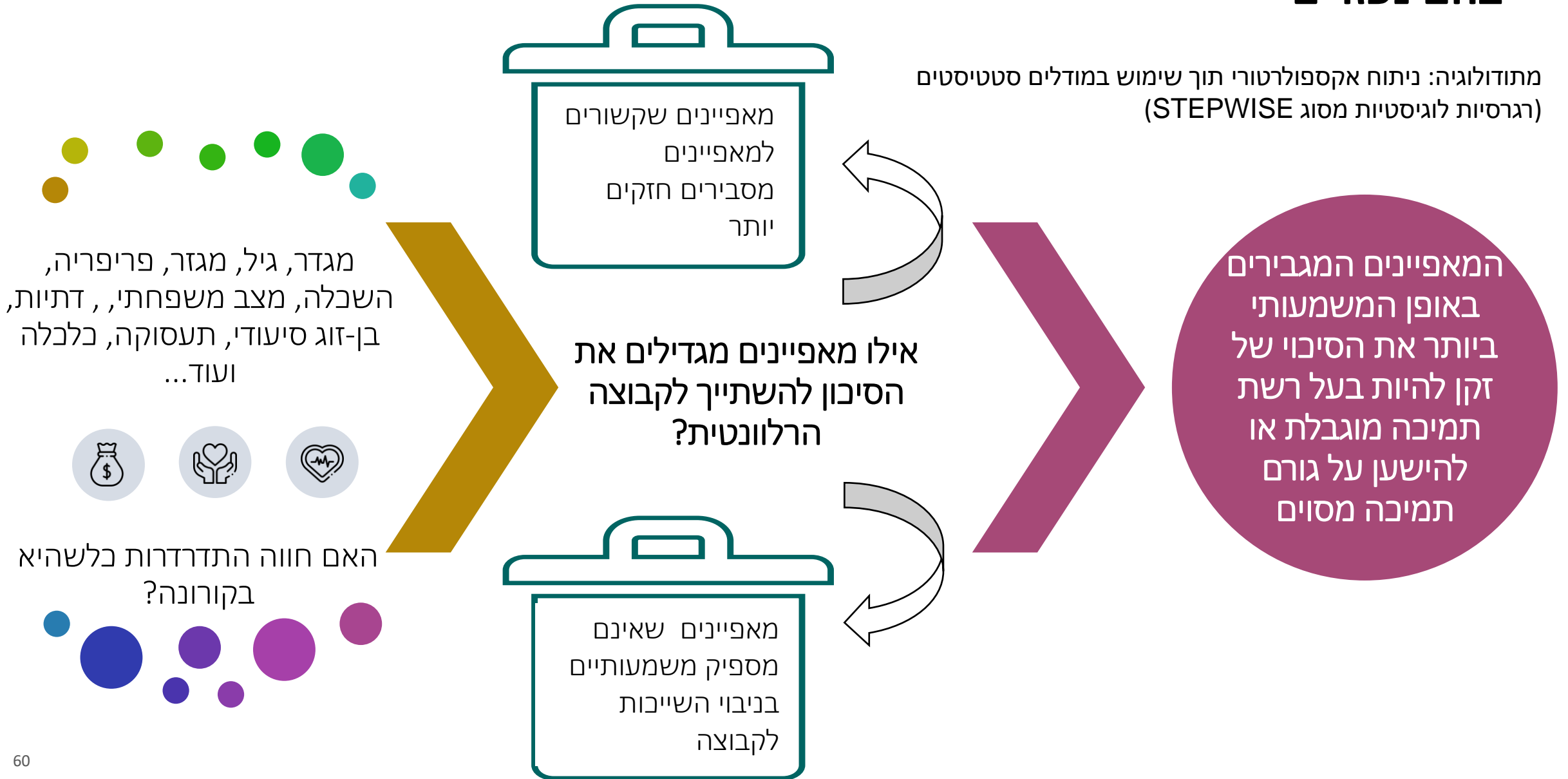


במי צריך להתמקד וכיצד ניתן להגיע אליהם?

1. מהם המאפיינים של זקנים שיש להם רשתות תמיכה מוגבלות: נטולי כל תמיכה, ובעלי תמיכה מגורם יחיד?
2. מהם המאפיינים של זקנים הנעזרים בגורם תמיכה ספציפי באופן ייחודי?



אפיון פרופילים של זקנים על פי סוגי רשתות התמיכה שלהם וסוגי גורמי-התמיכה בהם נעזרים



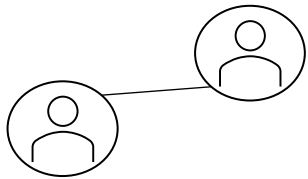


מה מאפיין זקנים שלפחות בסוג סיוע אחד אין להם רשת תמיכה?

- זקנים שילדיהם אינם מתגוררים בארץ (אך לא עריריים או מטפלים בבן-זוג סיעודי)
- קבוצות מיעוט ובפרט יהודים מסורתיים, המגזר הערבי (בייחוד ערבים-נוצרים), יהודים דתיים וחרדים
- בני 75 ומעלה
- בעלי הסתברות גבוהה לחוות בדידות, התדרדרות רגשית והתדרדרות רב-ממדית בקורונה ולכן זקוקים לסיוע בהווה
- קבוצות שיש לאתר ולספק להן סיוע באופן פרואקטיבי בהיעדר גורם מתווך רלוונטי ←

*לזקנים נטולי רשת תמיכה רגשית מאפיינים בולטים נוספים:

- מתגוררים בבתי אבות או בדוור מוגן
- גברים יותר מאשר נשים



מה מאפיין זקנים שלפחות בסוג סיוע אחד יש להם רשת תמיכה חד-ממדית? (לרוב רק משפחתית)

- מצבם הכלכלי "שברירי"

הם אינם בעוני חמור (לא מאופיינים בחוסר בטחון תזונתי משמעותי) אך מתקשים לכסות את ההוצאות החודשיות, לא עבדו טרם הקורונה או נפגעו תעסוקתית במהלכה, והסיכוי להשתייך אליהם גובר בקרב זקנים המתגוררים ביישובים מאשכולות חברתיים-כלכליים נמוכים.

- בני 75 ומעלה

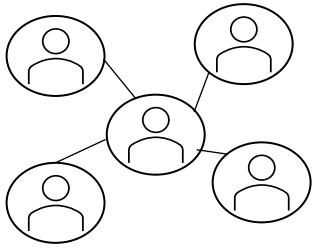
- גורם התמיכה העיקרי בו נעזרו: המשפחה - קרוב ל-90% בכל אחד מתחומי הסיוע. בתחום הטיפול הישיר מתווספים גורמי הסיעוד (9%), ובתחום הרגשי – חברים (11%).

חסרי מודעות לזכויות ולמנגנוני הסיוע – יש להנגיש ידע הן לזקנים והן למטפלים



*זקנים בעלי רשת תמיכה חומרית חד-ממדית מאופיינים גם במצב משפחתי יחידני (גרושים/אלמנים) אך עם ילדים בארץ, ואינם מאופיינים דווקא כמבוגרים יותר (כלומר בני 65 ומעלה)

* זקנים בעלי רשת תמיכה חד-ממדית בנושאי טיפול ישיר הם בעלי סיכוי גבוה לחוות התדרדרות נפשית בקורונה



מה מאפיין זקנים שלפחות בסוג סיוע אחד יש להם רשת תמיכה רב-ממדית?

1. מצליחים לכסות הוצאות

2. בני 65-74

3. השכלה: בעלי תעודת בגרות ומעלה

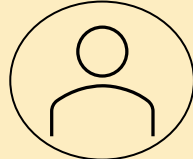
4. חילוניים

5. מגיעים מיישובים בעלי דירוג סוציו-אקונומי גבוה

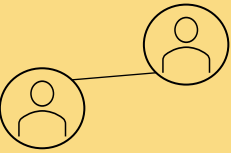
* סיכוי מופחת שחוו התדרדרות נפשית במהלך הקורונה

מאפייני זקנים לפי סוג רשתות תמיכה

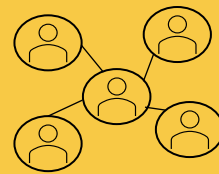
- ילדים בחו"ל
- קבוצות מיעוטים (מגזר ערבי, מסורתיים, דתיים, חרדים)
- בני 75+ (בסיכון מוגבר לבדידות והתדרדרות רב ממדית)

 ללא רשת

- מצב כלכלי "שברירי" (לא עניים)
- בני 75+ (בסיכון מוגבר לבדידות והתדרדרות רב ממדית)
- גורם תמיכה מרכזי - המשפחה (בדגש על עולי בריה"מ*)

 רשת חד
ממדית


- רשת תמיכה מגוונה – משפחה+
- מצב כלכלי יציב ובעלי חוסן
- בני 64-75

 רשת רב
ממדית

מידע 

רגשי 

כלכלי 

רפואי/תפקודי 





במי צריך להתמקד וכיצד ניתן להגיע אליהם?

2. מהם המאפיינים של זקנים הנעזרים בגורם תמיכה ספציפי באופן ייחודי?



15% מהזקנים מסתמכים רק על משפחה או חברים לסיוע לרוחב כל סוגי התמיכה

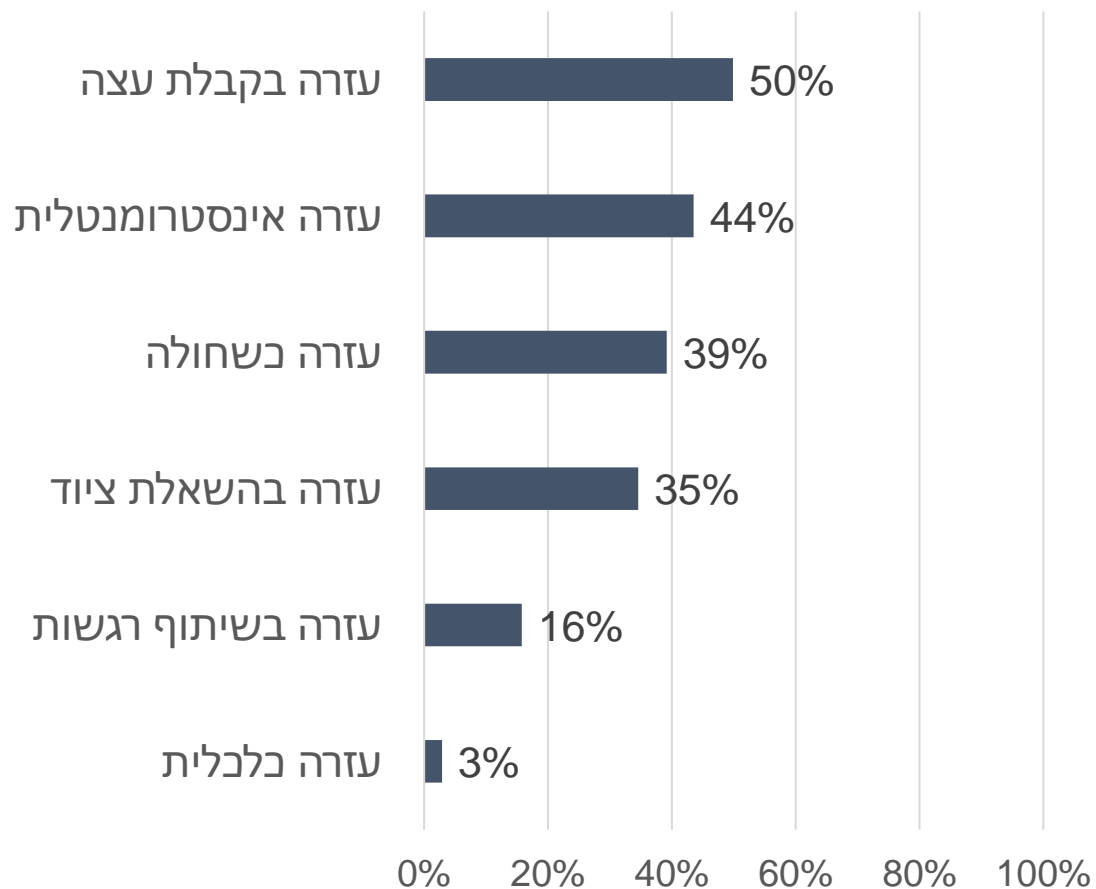


מאפייניהם של זקנים המסתמכים רק על משפחה או חברים לסיוע בכל תחום, לפי מדרג חשיבות:

1. הילדים שלהם גרים בארץ
2. אין להם בני-זוג
3. עולים מבריה"מ לשעבר (מאפייני הגירה)
4. מסוגלים לכסות את הוצאותיהם החודשיות (לא מכירים את שירותי הרווחה)

כ-36% מהזקנים רואים בקופת-החולים מקור לתמיכה רב-ממדית, מעבר לגבולות תפקידיהן

הזקנים רואים בקופות החולים מקור סיוע לא רק בטיפול רפואי, אלא מענה למגוון צרכים



מה מאפיין את מי שנעזר בקופת חולים לפחות בשני

תחומי-סיוע - לפי היררכיית השפעה*:

1. שייכים למגזר היהודי ולא למגזר הערבי

2. בני 65-74

3. מצליחים לכסות את הוצאותיהם החודשיות

4. גברים

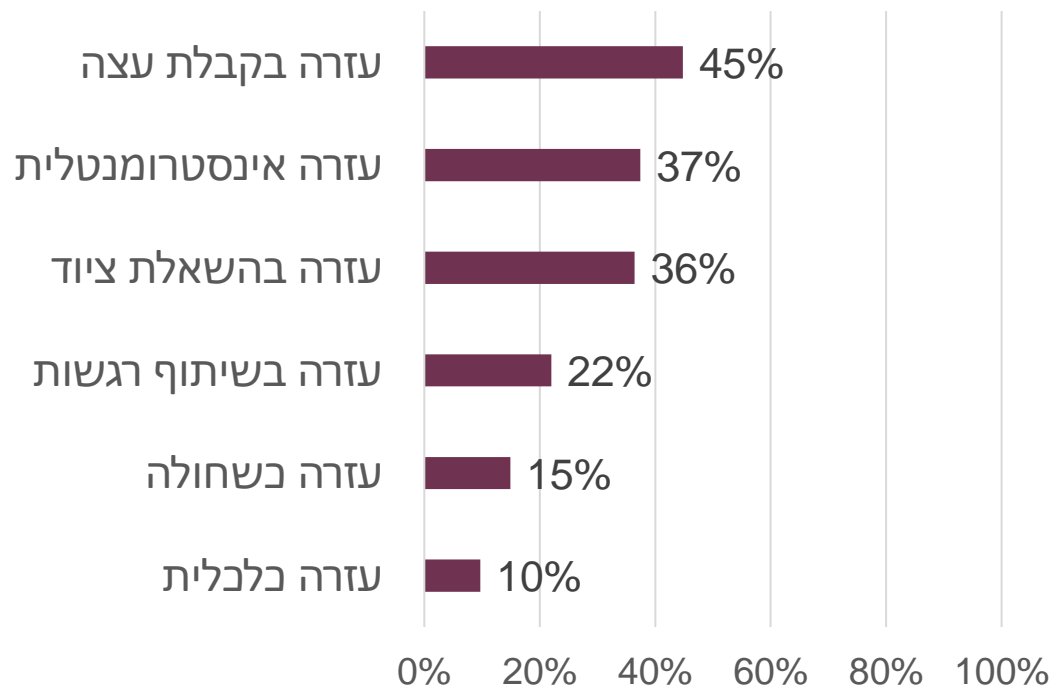
+ לא חוו התדרדרות נפשית במהלך הקורונה

* זקנים רווקים, שלא נישאו מעולם, נוטים גם הם להיעזר בקופה"ח באופן רב ממדי, אך זו קבוצה קטנה.

כעשירית מהזקנים מסתמכים על הרשתות החברתיות באינטרנט כמקור לסיוע רב-ממדי

קבוצת הזקנים המשתמשת ברשתות החברתיות באינטרנט מסתמכת על קהילות הרשת כגורם סיוע רב-תחומי ולכן הרשת יכולה לשמש עבורם כגורם מתווך איכותי בעת משבר

הזקנים מסתמכים על הרשתות החברתיות לסיוע במגוון תחומים:



מה מייחד את מי שנעזר ברשתות חברתיות לפחות בתחום אחד? (9.4%) – לפי היררכיית ההשפעה:

1. במהלך הקורונה, עברו לעבוד מהבית (מעיד על אנשים בעלי עבודות ברות-ביצוע ממוחשב, ואכן – אוריינות דיגיטלית גבוהה מאפיינת אותם)
2. חילונים
3. החזיקו בעבודה קבועה לפני הקורונה

העמקה ב2 גורמי תמיכה רב ממדים ייחודיים

- שייכים למגזר היהודי (ולא למגזר הערבי)

- בני 65-74

- לא מתקשים כלכלית (מצליחים לכסות הוצאות חודשיות)

- גברים

- לא חוו התדרדרות נפשית במהלך הקורונה



קופת החולים
(36% מהזקנים)

מידע

רגשי

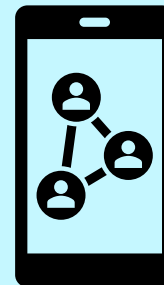
כלכלי

רפואי/תפקודי

- עובדים – לפני וגם במהלך הקורונה (מהבית)

- אוריינות דיגיטלית

- חילונים



רשתות חברתיות
(כ-10% מהזקנים)



אילו גורמים מתווכים יכולים לסייע בתמיכה בזקנים בעת משבר? מסקנות אופרטיביות

בראש גורמי התמיכה עומדת המשפחה, במקרים רבים הגורם היחיד עליו מסתמך הזקן לסיוע, ובכך גם גלומה חולשתה.

- חשוב לתת למשפחות המטפלות את הכלים לספק סיוע רב-תחומי לזקנים בעת משבר, ובפרט את הידע לגבי מנגנוני הסיוע הפורמאליים הזמינים לזקן, במיוחד לגבי מנגנונים לסיוע כלכלי גם לזקנים שאינם בעוני – תחום בו המשפחה נתפסת כגורם תמיכה כמעט בלעדי. כדאי להנגיש מוקדי מידע וייעוץ לבני משפחה בצמתים קריטיים – קופ"ח, בתי חולים, בנקים, בטוח לאומי, עמותות, חברות סיעוד וכו'.
- חשוב לשים את הזרקור על עולים יוצאי בריה"מ לשעבר אשר המשפחה מהווה עבורם גורם תמיכה בלעדי – ולהציע סיוע לזקנים ולמשפחותיהם במידע, מיצוי זכויות וסיוע חומרי (למשל במקבצי דיור של משרד הקליטה או דיור ציבורי).
- במקביל יש לאתר את אותם זקנים אשר אין להם מסגרת משפחתית תומכת בפרט אלה **שילדיהם מתגוררים מחוץ לישראל ובני מיעוטים** ולהציע להם תמיכה חליפית.

הגורם הפורמאלי המשמעותי ביותר לסיוע בעיני הזקן הן קופות החולים – אשר יותר משליש מהזקנים מסתמכים עליהן כמוקד לסיוע במגוון תחומים הפורצים את גבולות תפקידיהן המוגדרים כולל סיוע רגשי, מידע וייעוץ.

- ניתן למנף את אמון הזקנים בקופות כדי להפוך אותן למוקד לסיפוק מגוון מענים ומידע לזקן בעת משבר, ויש לצייד את הצוותים הרפואיים במידע הנדרש על מנת לספק תמיכה כזו. לחזק את הממשק בין גורמי הרווחה לקופות החולים, הפרושות בכל הארץ ונגישות לכולם במיוחד בתקופת הקורונה, לטובת סיוע רגשי/נפשי, בדגש על גברים (שכנראה מרגישים נוח יותר לשתף בקופות) ועל דיירי בתי האבות והדיור המוגן.
- בחברה הערבית האמון בקופות החולים נמוך יותר והן אינן נתפסות כגורם תמיכה נרחב – ייתכן שכדאי לטפח תפיסה זו.

זקנים צעירים יותר, בפרט אלה המצויים במעגל העבודה, נוטים להיעזר גם בקהילות הרשת (רשתות חברתיות באינטרנט) לסיוע רב-ממדי – וזהו מקור זמין וחשוב להפצת מידע ותיווך תמיכה עבורן.

מסקנות אופרטיביות – סיכום 3 סקרים

במי?

01

זקנים במצוקה תלת ממדית – כ-4%



חיזוק התמיכה הקהילתית בזקנים וקיום מפגשים פנים מול פנים

במה?



קידום עיסוק בפעילות פנאי משמעותית

איך?



חיזוק ותמיכה בבני משפחה בדגש על זקנים עם רשת חד ממדית

02

תמיכה בזקנים במגזר הערבי



אוריינות דיגיטלית



שיפור האמון מול החברה הערבית והידוק הקשר בין קופ"ח לגורמי הרווחה והקהילה

03

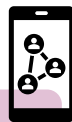
זקנים בסיכון מוגבר: קושי כלכלי, עריריים, שבריריים, בני +75



ביצוע פעילות גופנית אפקטיבית לפחות פעמיים בשבוע



השלמה של בדיקות רפואיות שגרתיות



מינוף רשתות חברתיות כמקור זמין להפצת מידע ותיווך תמיכה לזקנים



התאמת התערבויות לפי הגורמים המתווכים ברשת של הזקן

פיתוח כלים לאיתור וזיהוי זקן לפי קבוצת סיכון ורשתות התמיכה