

הזדקנות בימי קורונה

סקר צרכים בקרב בני 65+ בישראל
מאי 2020

הזדקנות בימי קורונה

רקע לביצוע הסקר – מפת המדדים
להזדקנות מיטבית

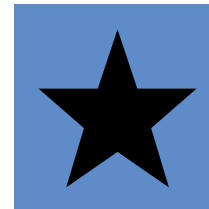
רקע לסקר - מפת המדדים להזדקנות מיטבית

במסגרת תהליך אסטרטגי להתמודדות עם אתגר הזדקנות האוכלוסייה, של ג'וינט אשל יחד עם השותפים הממשלתיים, ביקשנו לייצר שפה משותפת מבוססת נתונים ש:

מסתכלת על האדם הזקן בצורה הוליסטית
(תיאוריית הרזרבות)



מגשרת בין המשרדים, גורמי שטח
ואקדמיה העוסקים בזקנה



מתמקדת במניעה ולא רק בטיפול



היקף תשתית מחקרית למפת המדדים

FHS – 6G

ארה"ב
15,500 איש
71 שנים

HRS

ארה"ב
29,000 זקנים
29 שנים

NHATS

ארה"ב
8,000 זקנים
8 שנים

CLSA

קנדה
50,000 זקנים
9 שנים

SHARE

OECD וישראל
140,000 זקנים
15 שנים

91 מאמרים אקדמיים
מרביתם פורסמו ב-5 שנים האחרונות

ELSA

אנגליה
11,500 זקנים
17 שנים

TILDA

אירלנד
8,500 זקנים
10 שנים

HUNT

נורבגיה
75,000 איש
33 שנים

מפת המדדים להזדקנות מיטבית

מדדים להזדקנות מיטבית

חוסן כלכלי

עמידה בהוצאה לא צפויה
הכנסה פנויה



משמעות

בדידות



11.5% חשים בדידות לעיתים קרובות

בריאות

תפקוד



21% מתקשים ב-ADL
36% מתקשים ב-IADL

תחלואה



9.4 שנים לא
בבריאות

מדדים מנבאים להזדקנות מיטבית

מוכנות כלכלית

הכנסה | נכסים, חסכון,
תעסוקה מותאמת



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



מפת המדדים להזדקנות מיטבית

מדדים נוספים

חוסן כלכלי

- שיעור תחולת עוני של קשישים
- מדד ג'ני למשקי בית
- שיעור יכולת לעמוד בהוצאה לא מתוכננת
- שיעור יכולת לכסות הוצאות חודשיות

משמעות

- תחושת משמעות בחיים [בתחומי חיים שונים]
- שביעות רצון מהחיים
- תחושת משמעות

בריאות ותפקוד

- | תפקוד | תחלואה |
|--------------|-------------------------|
| • שבריריות | • שיעורי תמותה ממחלה |
| • GALI | • שיעורי הישרדות ממחלה |
| • קשיי שמיעה | • שכיחות מחלה |
| • קשיי ראייה | • תפיסה עצמית של בריאות |

מדדים מנבאים נוספים

מוכנות כלכלית

- בעלות על נכסים
- גובה קצבת זקנה
- קיום צוואה
- ביטוחים
- ...

אורח חיים פעיל

- תחושה שיש על מי לסמוך
- שביעות רצון מיחסים עם בני משפחה / שכנים
- שביעות רצון מתחבורה ציבורית
- באזור מגורים
- ...

אורח חיים בריא

- נפילות
- STRESS
- שינוי חד במשקל בתקופה של 6 חודשים
- הפרעות שינה
- ...

ניהול בריאות ותפקוד

- נטילת תרופות
- אשפוזים חוזרים
- איזון סכרת
- הנחיות מקדימות
- התמדה בתוכנית [לדוג' שיקום]
- ...

רקע לסקר - מפת המדדים להזדקנות מיטבית

- כשהתחיל משבר הקורונה ביקשנו בג'וינט אשל לבחון ולאמוד את השפעת המשבר על מדדי ההזדקנות המיטבית של בני ה-65+ בישראל
- ביחד עם מכון מחקר ERI ביצענו סקר אשר התבסס על מפת המדדים, וממצאיו מוצגים בהמשך הדוח

הזדקנות בימי קורונה

תיאור הסקר:

- מטרת
- נתונים דמוגרפיים של נדגמים
- מתודולוגיה

מטרות המחקר

04

מיפוי מענים ורשתות תמיכה
שיכולים לסייע בהתמודדות



01

מיפוי הקשיים המאפיינים את
אוכלוסיית הזקנים בישראל
בעקבות משבר הקורונה



02

איתור "פרופילים" של זקנים
המאופיינים בהתדרדרות חד\רב ממדית



03 מיפוי שינויים שחלו באורח החיים של
הזקנים בעקבות הקורונה ועשויים
להשפיע על הזדקנותם המוצלחת בעתיד



סקר בקרב מדגם מייצג של בני 65+ בישראל

מדגם מייצג של בני 65+ בישראל שאינם סיעודיים מורכבים / גרים במוסדות;
סה"כ 765 משיבים, 704 נכללו בניתוח

משתתפים:

01

שאלון בן 36 פריטים (בעברית, ערבית ורוסית) איסוף ע"י מכון מדגם, משולב טלפוני (60%) ואינטרנטי (40%)
טעות הדגימה +/-3.69%

כלים:

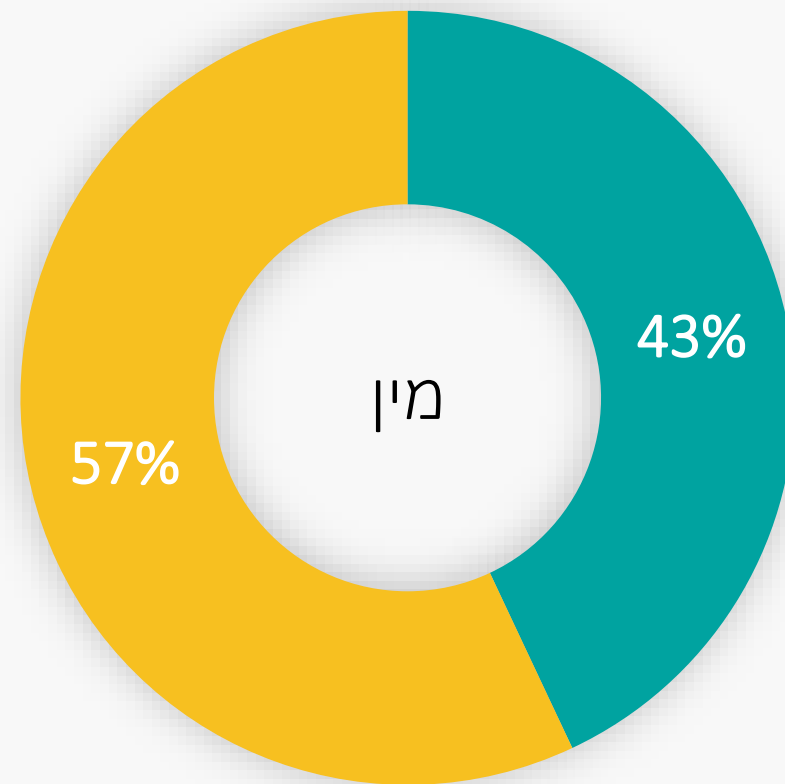
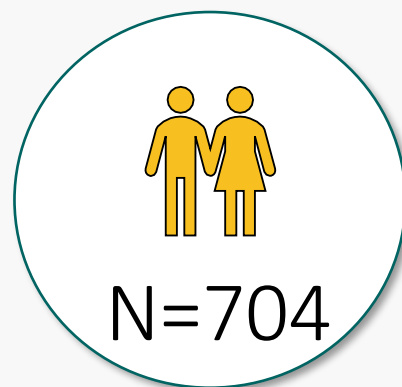
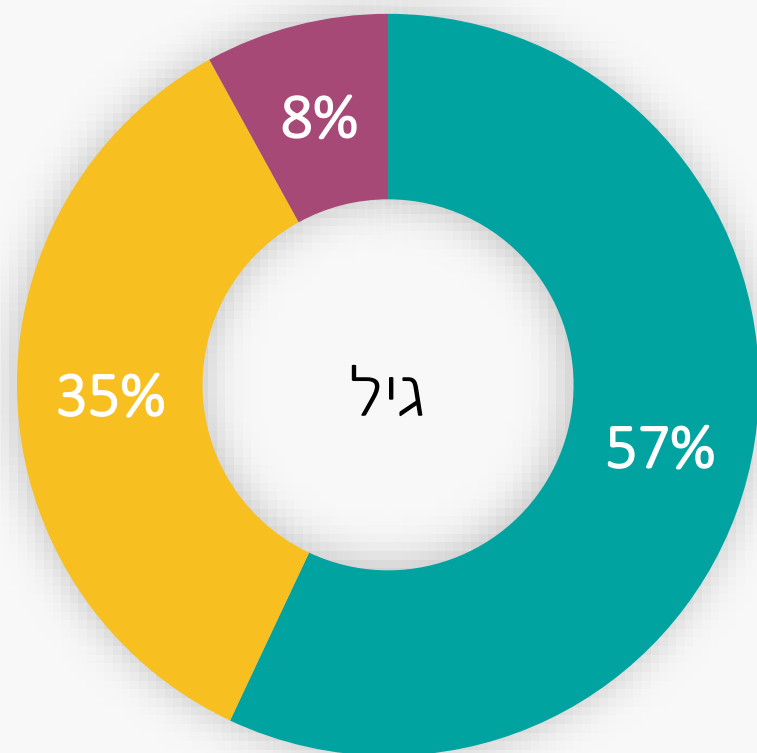
02

תקופת תחילת ההקלות במגבלות
13-27.5.2020

תקופת איסוף נתונים:

03

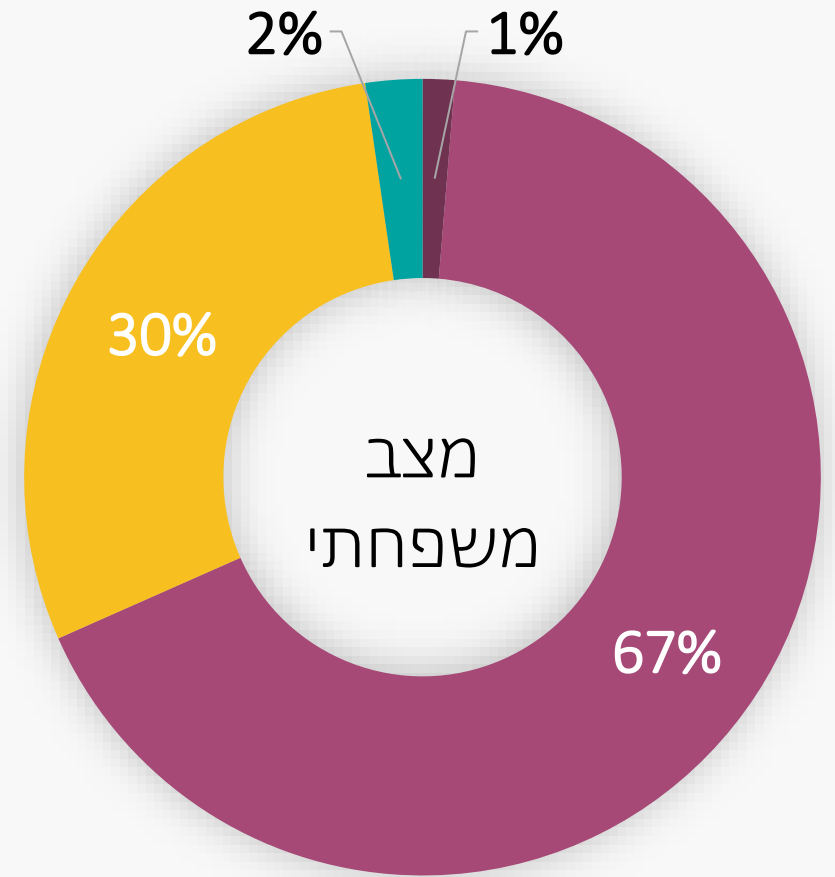
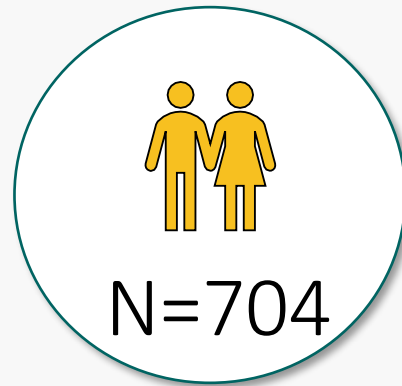
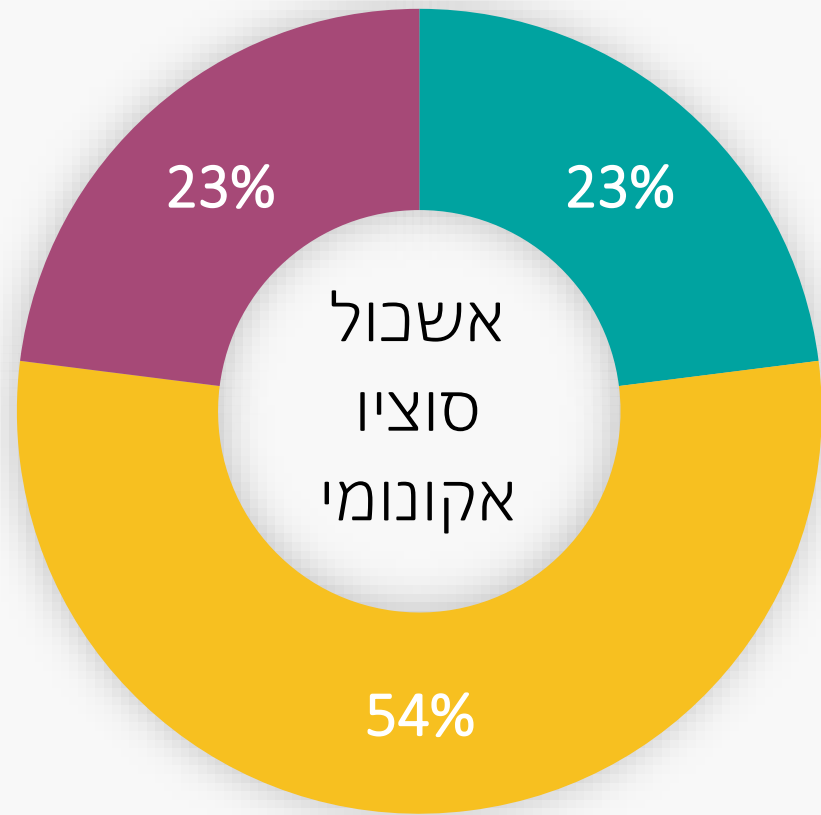
נתונים דמוגרפיים כללים



■ 64-74 ■ 75-84 ■ +84

■ גברים ■ נשים

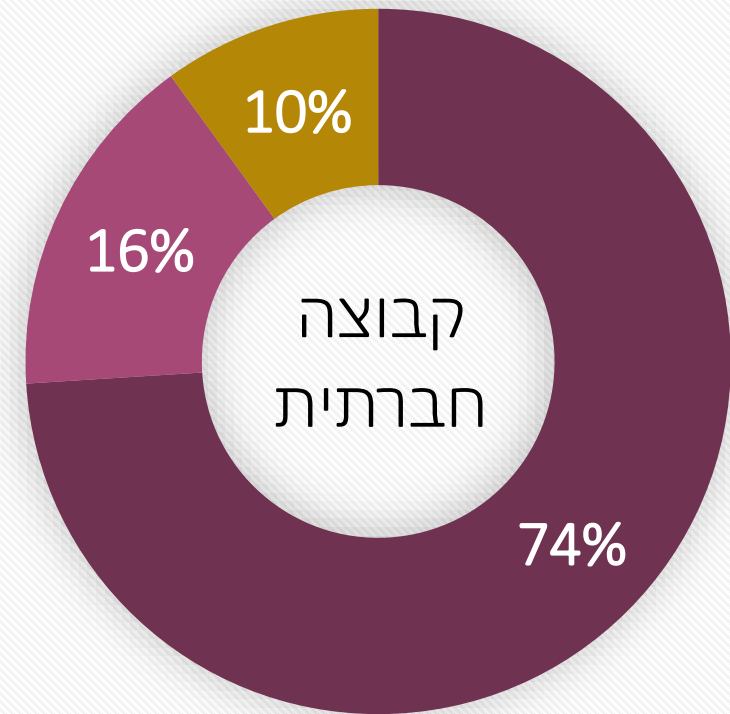
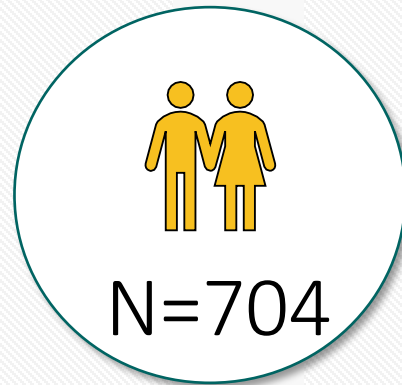
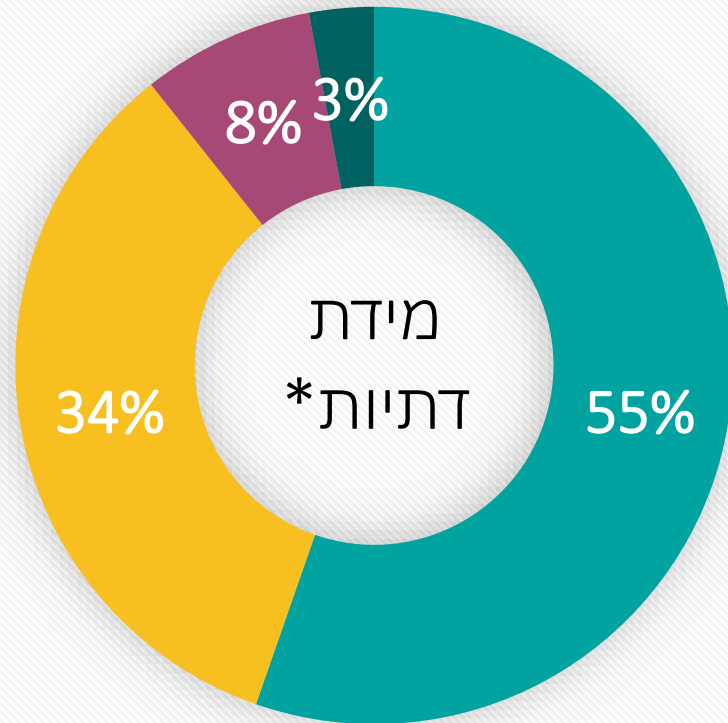
נתונים דמוגרפיים כללים



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

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

נתונים דמוגרפיים כללים



■ חרדי ■ דתי ■ מסורתי ■ חילוני

■ מגזר ערבי ■ עולה מבריה"מ ■ יהודי ותיק

*התפלגות נבדקים יהודים לפי מידת דתיות - N=638

מתודולוגיה - מבנה השאלון מותאם מפת מדדים

מדדים להזדקנות מיטבית

בריאות

משמעות

חוסן כלכלי



מדדים מנבאים להזדקנות מיטבית



ניהול בריאות

אורח חיים בריא

אורח חיים פעיל

אוריינות דיגיטלית

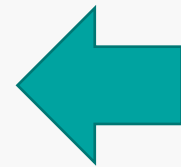
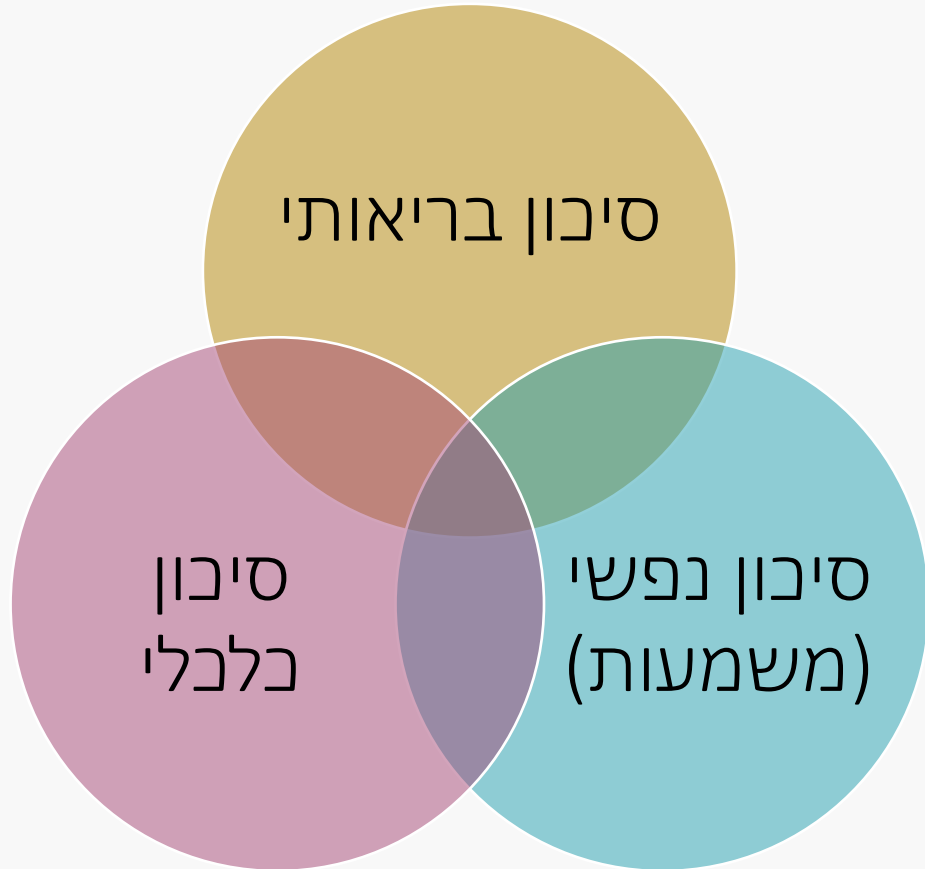
כל מדד נבחן משתי זוויות
אפשריות:

1. השוואה למדד מתוקף
(נתוני למ"ס)
2. באמצעות דיווח עצמי
על שינויים שחלו
בעקבות הקורונה
(לטובה או לרעה)

מתודולוגיה - מה נציג? שלושה מדדים להזדקנות מיטבית

שלב 1: מה שינתה הקורונה במצבה של אוכלוסיית הזקנים?
השפעות על המדדים להזדקנות מיטבית

שלב 2: מאפיינים של הזקנים בקבוצת סיכון



חוסן כלכלי



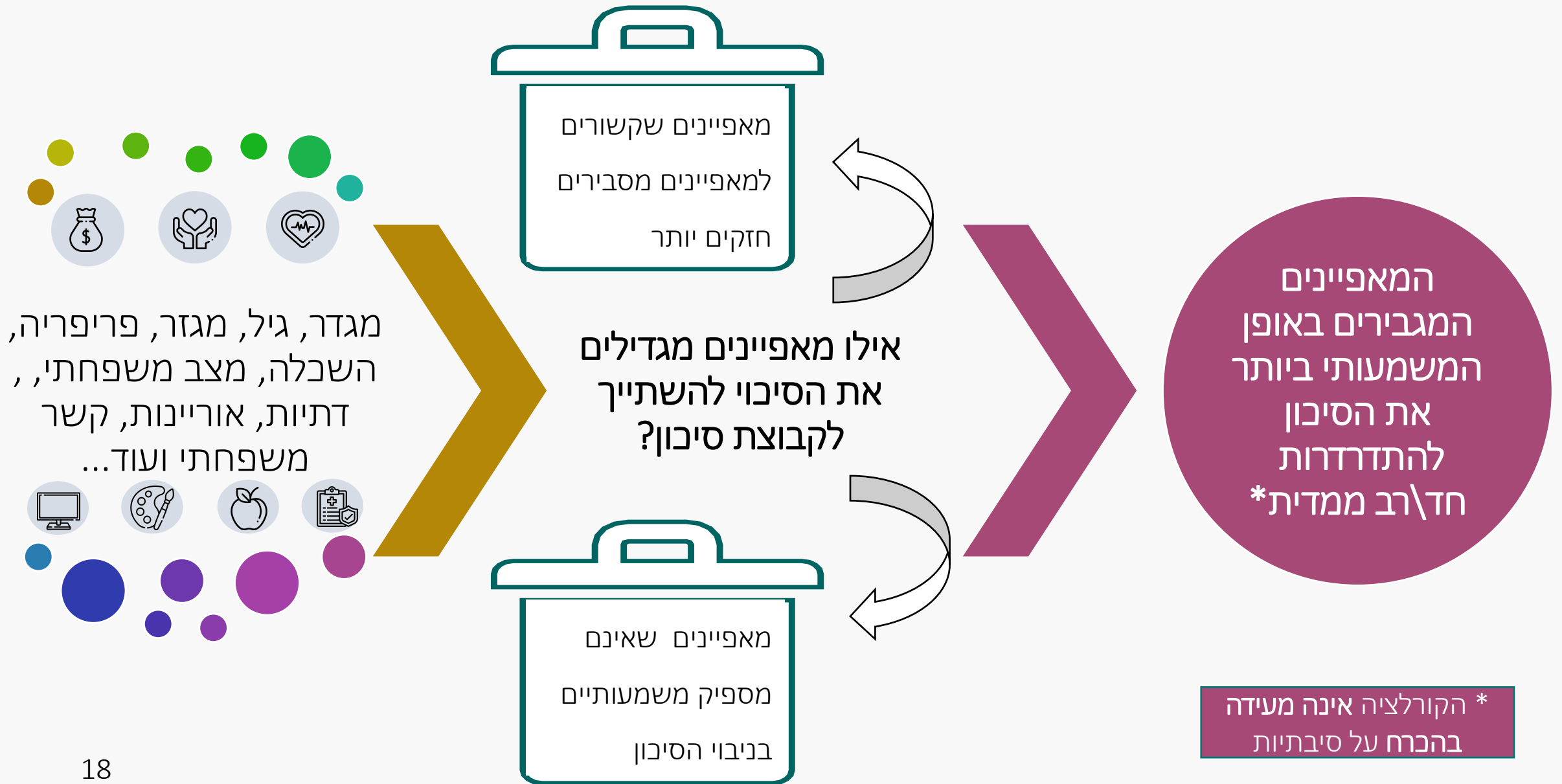
משמעות



בריאות



מתודולוגיה - כיצד זהו מאפייני זקנים בסיכון להתדרדרות במשבר?



הזדקנות בימי קורונה

הצגת הממצאים



השפעות הקורונה על ההזדקנות
של בני 65+ ומיפויי קבוצות סיכון

מפת המדדים להזדקנות מיטבית (מותאמת קורונה)

חוסן כלכלי



משמעות



בריאות



מדדים מנבאים להזדקנות מיטבית



אוריינות דיגיטלית



אורח חיים פעיל



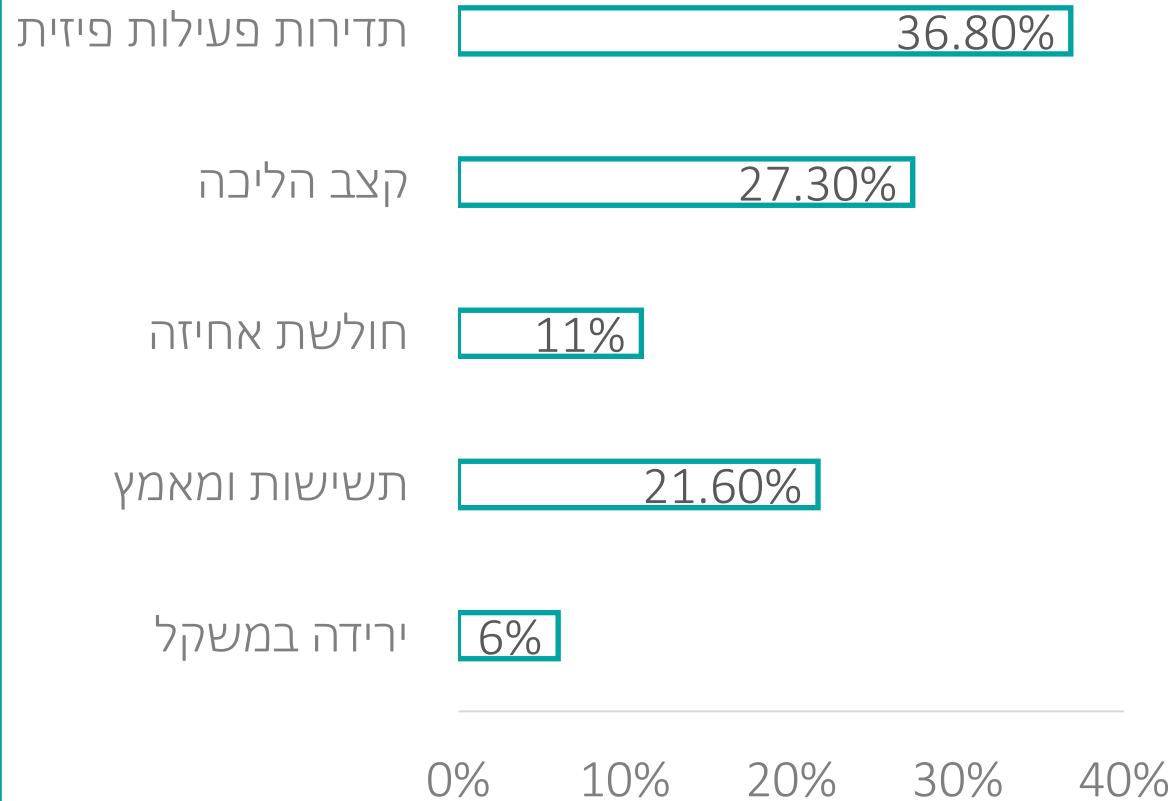
אורח חיים בריא



ניהול בריאות

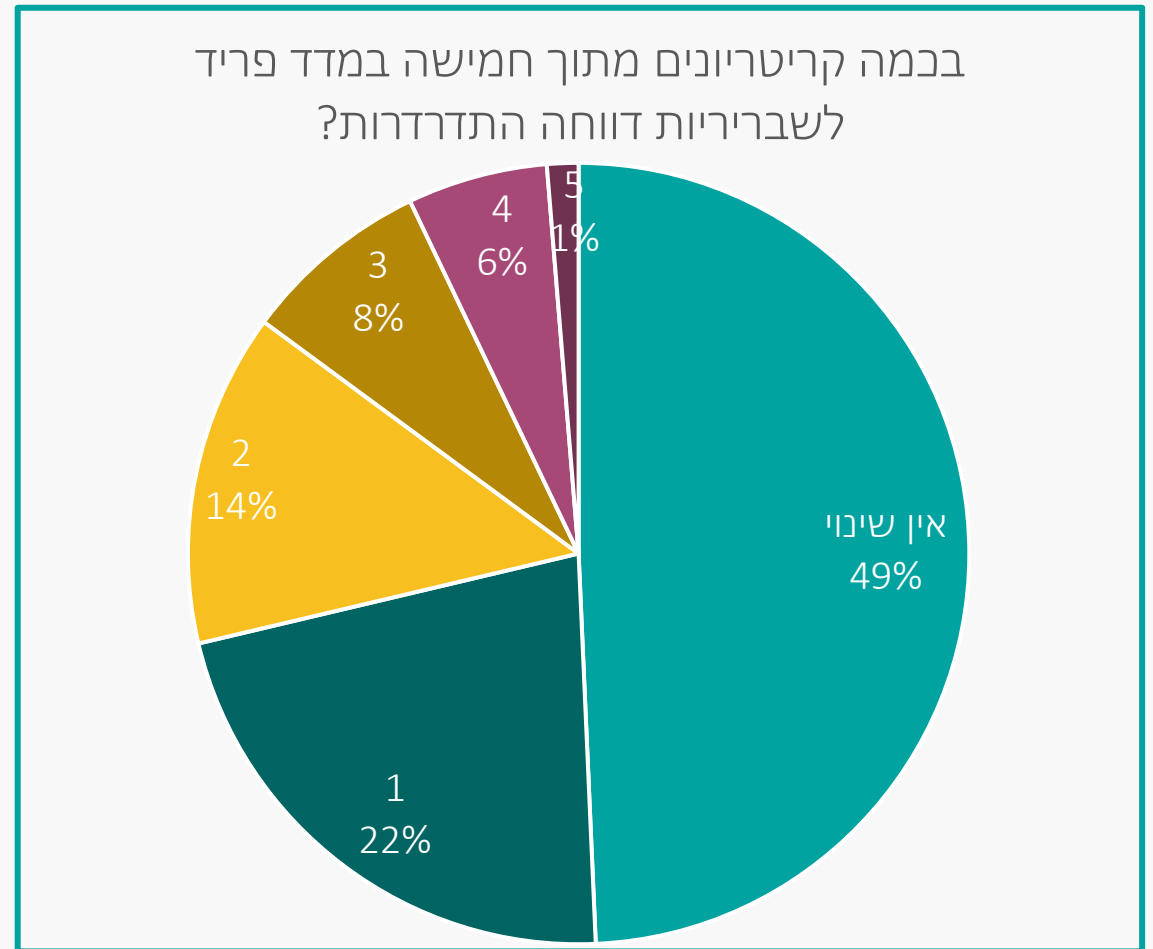
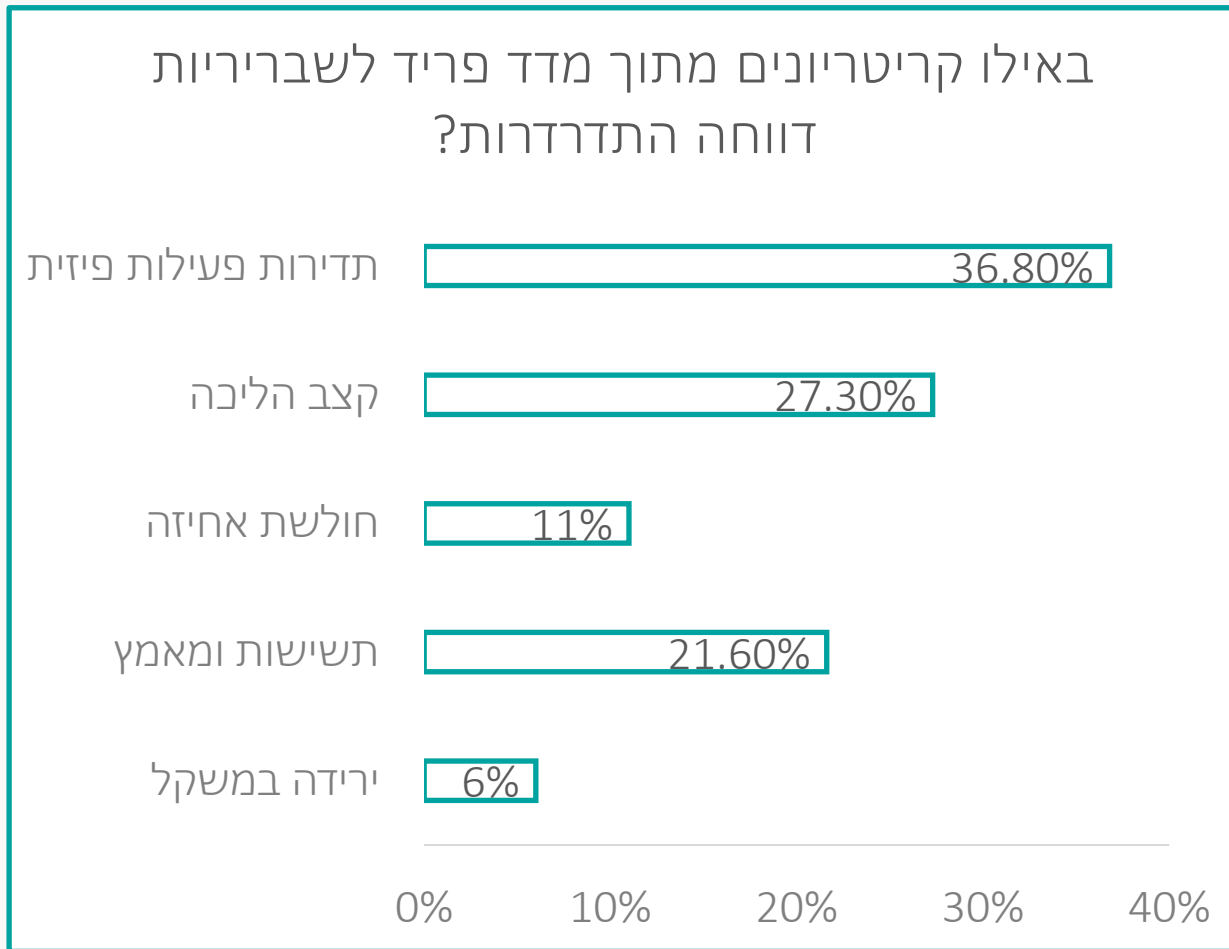
קשיים בריאותיים: התדרדרות במונחי תסמינים לשבריריות

באילו קריטריונים מתוך מדד פריד
לשבריריות דווחה התדרדרות?



שורה תחתונה: בקרב 51% מהזקנים הייתה החמרה במדדי שבריריות (בעיקר במדדים הקשורים בחולשה), כנראה כתולדה של המגבלות על פעילות פיזית

קשיים בריאותיים: כל זקן שני חווה התדרדרות במונחי תסמינים לשבריריות



שורה תחתונה: בקרב 51% הייתה החמרה במדדי שבריריות (בעיקר במדדים הקשורים בחולשה) כנראה כתולדה של המגבלות על פעילות פיזית

זום אין: זקנים שחוו התדרדרות בריאותית

30.3% (כ-300 אלף זקנים*) חוו התדרדרות בריאותית



הגדרת התדרדרות בריאותית:

זקן שדיווח כי חש התדרדרות בלפחות תסמין שבריריות אחד + במידה הפוגעת בתפקוד היומיומי

מאפיינים המנבאים* התדרדרות בריאותית

זקנים המתקשים לכסות את הוצאותיהם החודשיות (לא כל כך מצליח/ כלל לא מצליח) הם בעלי הסיכון הגבוה ביותר להתדרדרות בריאותית בעת משבר

זקנים מהמגזר הערבי מצויים בסיכון גבוה יותר להתדרדרות בריאותית משמעותית, גם אם מצבם הכלכלי טוב.

הסיכון עולה, אך במידה פחותה, גם בקרב יוצאי בריה"מ

לזקנים המבוגרים במיוחד סיכוי גבוה יותר להתדרדר בריאותית, אולם ההסתברות עולה באופן משמעותי רק מגיל 85 ומעלה (למעשה אין הבדל בין בני 65 ו-80)

1. קושי כלכלי



2. המגזר הערבי



3. גיל +85



דוגמא מהנתונים - שיעור ההתדרדרות הבריאותית בקבוצות השונות

בקרב זקנים המתקשים
בכיסוי הוצאות

50%

50%

70%

יהודי
ותיק

עולי
בריה"מ

מגזר
ערבי

בקרב זקנים בעלי יכולת
לכסות הוצאות

22%

34%

49%

מפת המדדים להזדקנות מיטבית (מותאמת קורונה)

חוסן כלכלי



משמעות



בריאות



מדדים מנבאים להזדקנות מיטבית



אוריינות דיגיטלית



אורח חיים פעיל



אורח חיים בריא



ניהול בריאות

קשיים חברתיים-נפשיים: קשיים רגשיים בימי קורונה

שורה תחתונה: 85% מהזקנים חוו

קשיים רגשיים הקשורים ל:

1. ניתוק הפיזי ממערכות

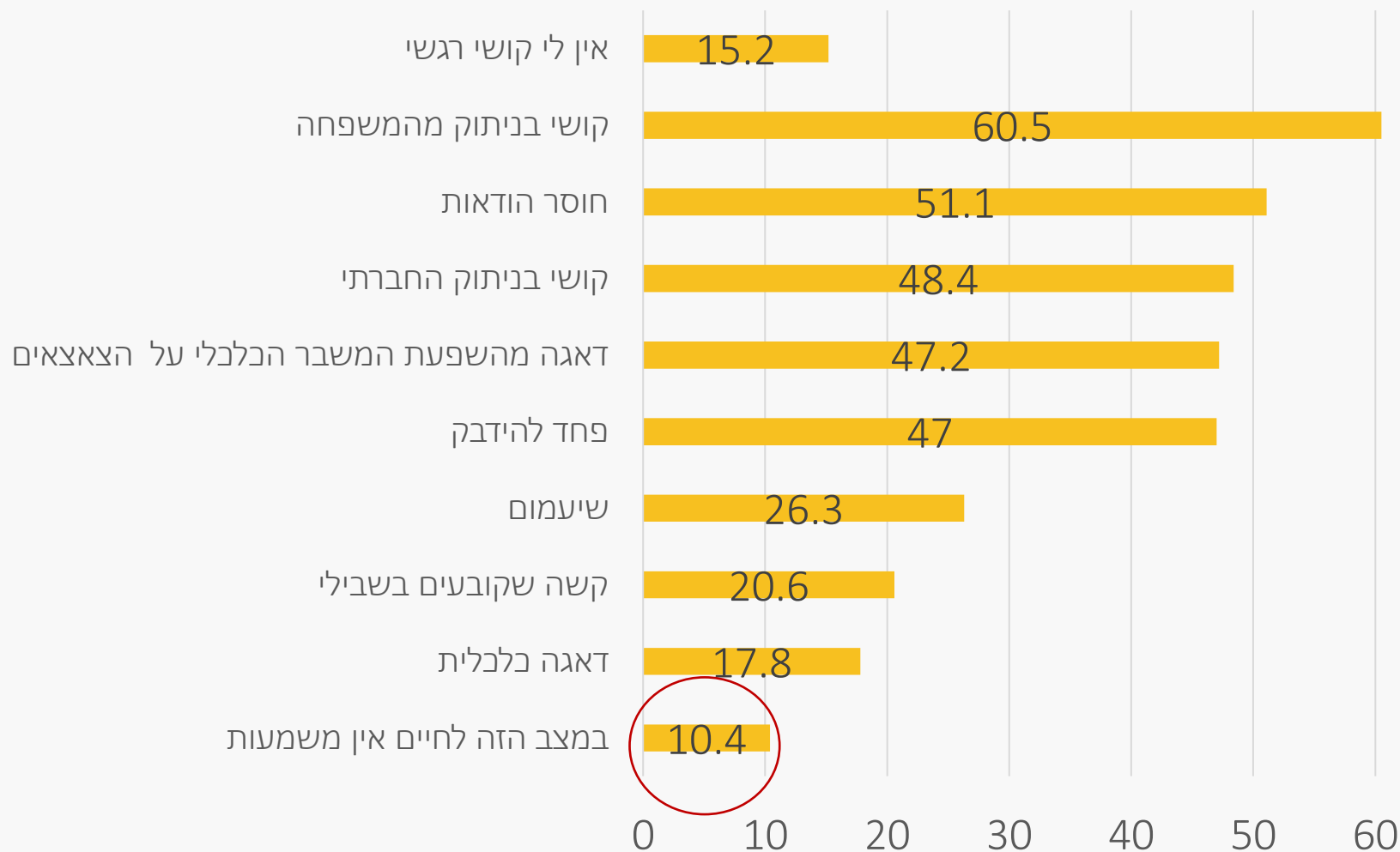
התמיכה

2. דאגה\חרדה מהעתיד - לבני

משפחה, חוסר הודאות והפחד

להידבק

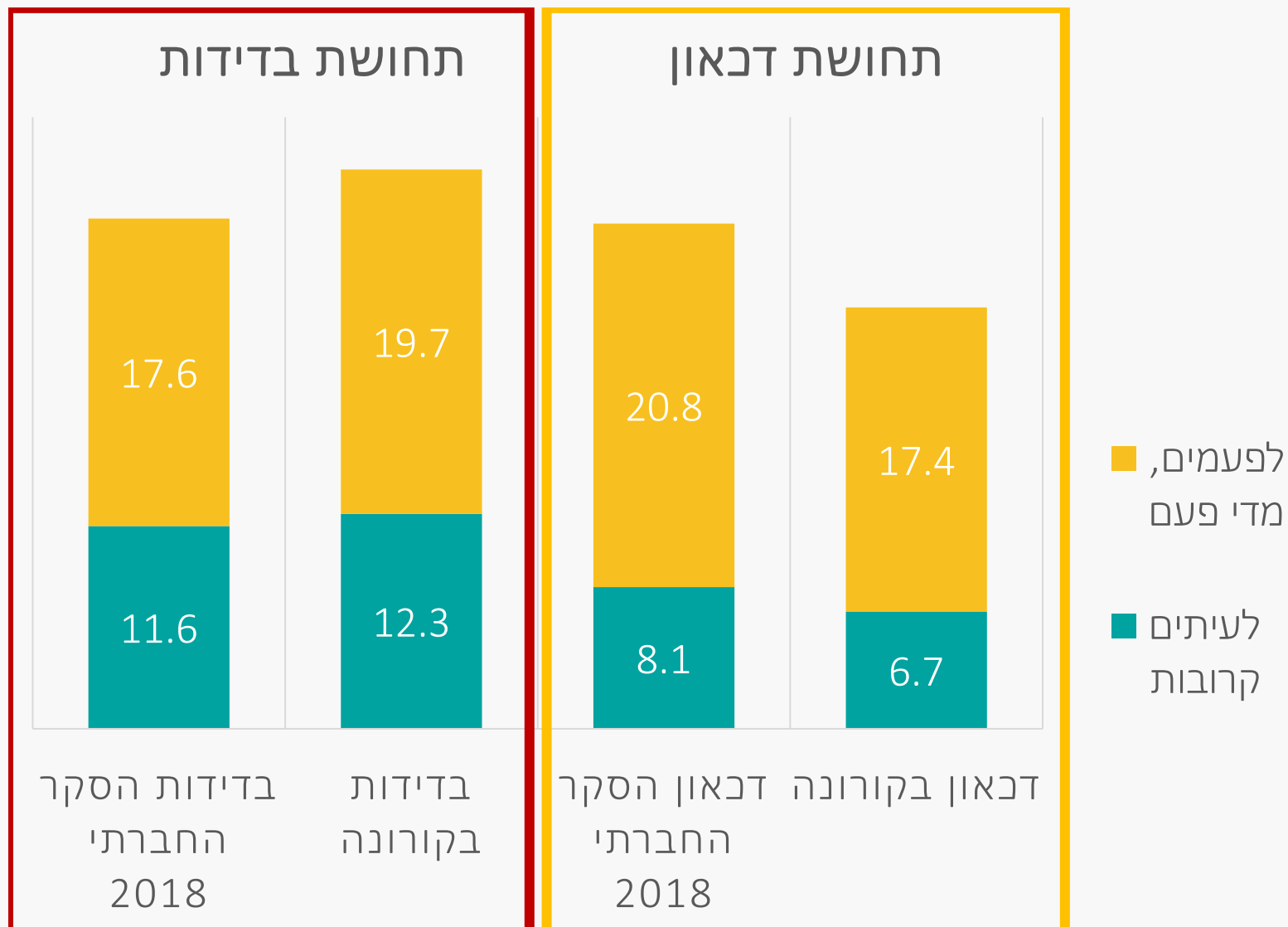
הקשיים הרגשיים שמטרידים אותי במיוחד בתקופת הקורונה:
הזדהות עם היגדים (%)



קשיים חברתיים-נפשיים: בדידות ודיכאון בימי הקורונה

שורה תחתונה: לא חל שינוי משמעותי בתחושת הבדידות והדיכאון מאז החלה הקורונה

הממצאים דומים לממצאי סקר "החוסן האזרחי" שערכה הלמ"ס, המל"ל ולשכת רה"מ במאי 2020



קשיים חברתיים-נפשיים: קשר עם משפחה וחברים

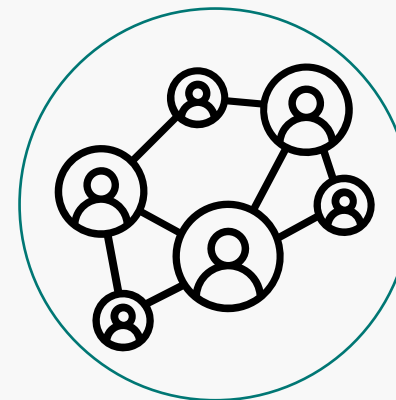
שורה תחתונה: למרות הניתוק הפיזי הכפוי, הרשת המשפחתית היוותה גורם מייצב קריטי

הסבר אפשרי נוסף ליציבות הוא עיתוי המחקר:

1. שיא המשבר
2. "צרת רבים חצי נחמה"

48.9% משוחחים יותר מבעבר עם משפחה \ חברים (5.7% דיווחו שפחות)

משוחחים עם משפחה \ חברים:
כל יום - 83.6%
כל שבוע - 14.5%



93.8% חשים כי אילו היו במשבר או במצוקה יש להם על מי לסמוך (לעומת 89% בסקר החברתי מ-2018)

80% מרוצים או מרוצים מאוד מהקשר עם המשפחה

זום אין: זקנים שחוו מצב נפשי ירוד

40.8% (כ-400 זקנים) חוו מצב נפשי ירוד



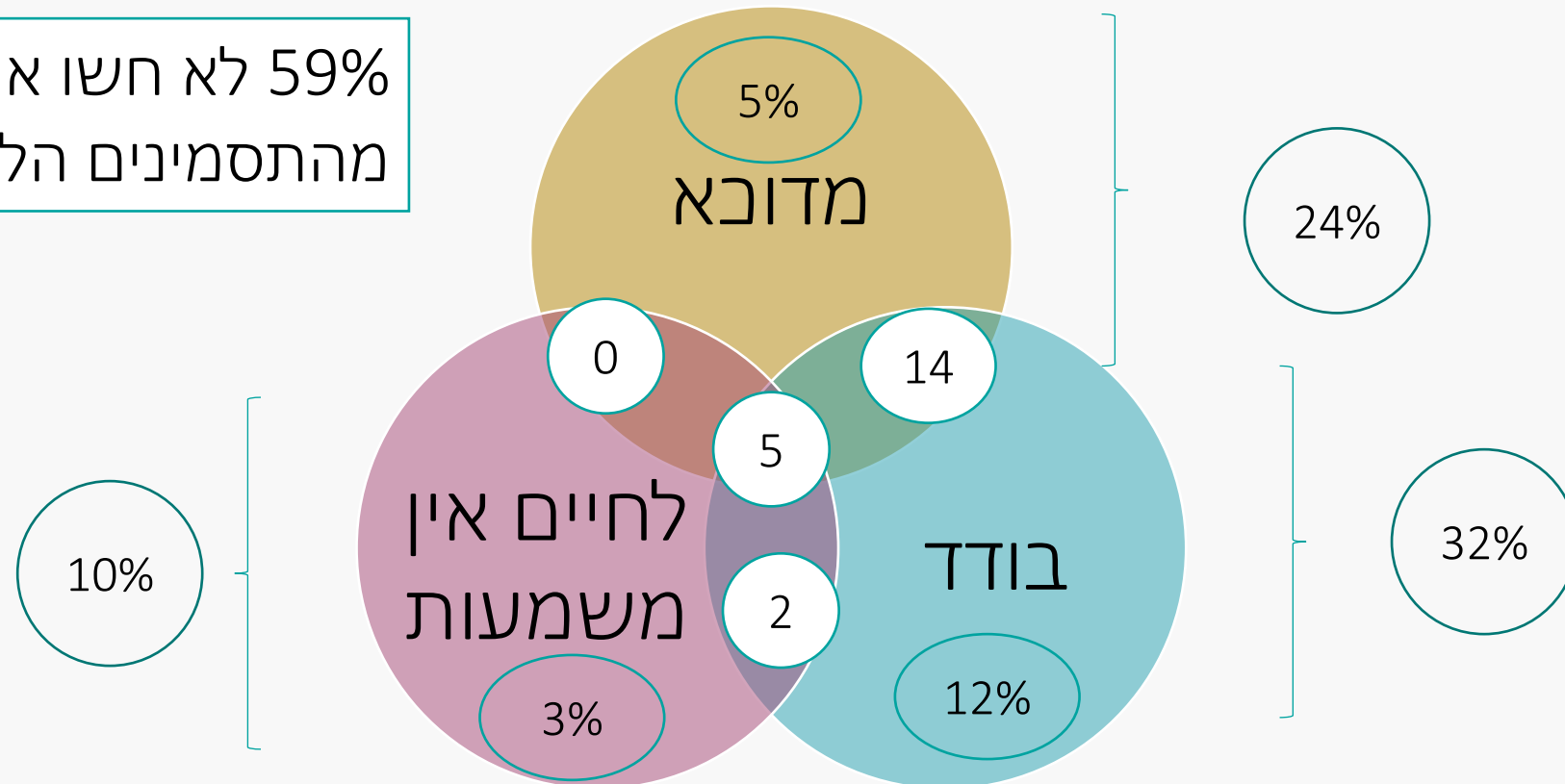
הגדרת מצב נפשי ירוד:

זקן שדיווח על תחושת בדידות ו\או דכאון ו\או על התחושה ש"במצב הנוכחי, לחיים אין משמעות"

זום אין: זקנים שחוו מצב נפשי ירוד

זקו במצב נפשי ירוד הוגדר כזקן שדיווח בימי הקורונה על תחושת בדידות או על דיכאון, או על תחושה כי לחיים אין משמעות, או על כמה מהתסמינים הללו (סה"כ 40.8% מהזקנים חוו במהלך הקורונה אחד או יותר מהתסמינים הללו)

59% לא חשו אף אחד מהתסמינים הללו



מאפיינים המנבאים* מצב נפשי ירוד

קדם שבריריות ושבריריות הם המאפיינים המרכזיים המנבאים מצב נפשי ירוד אצל הזקנים
75% מהשבריריים היו במצב נפשי ירוד בקורונה, לעומת 46% מהקדם-שבריריים ו-23% מהזקנים העצמאיים

זקנים המתקשים בכיסוי הוצאותיהם מצויים בסיכון מוגבר למצב נפשי ירוד גם אם הם עצמאיים תפקודית

זקנים מעל גיל 74 מצויים בסיכון גדול משמעותית למצב נפשי ירוד, ביחס לצעירים

הסיכוי למצב נפשי ירוד גדול יותר בקרב נשים מאשר בקרב גברים.
47% מהנשים במצב נפשי ירוד לעומת 32% מהגברים

1. שבריריים או קדם-שבריריים



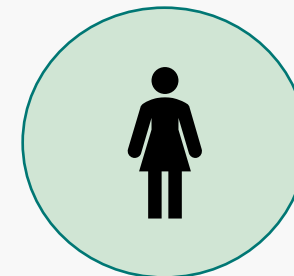
2. קושי כלכלי



3. בני 74+



4. נשים



דוגמא מהנתונים - שיעור הזקנים שחוו מצב נפשי ירוד בקבוצות השונות

בקרב זקנים שבריריים
המתקשים בכיסוי הוצאות

84%



בקרב זקנים עצמאיים תפקודית
ובעלי יכולת לכסות הוצאות

21%

67%



10%

מפת המדדים להזדקנות מיטבית (מותאמת קורונה)

חוסן כלכלי



משמעות



בריאות



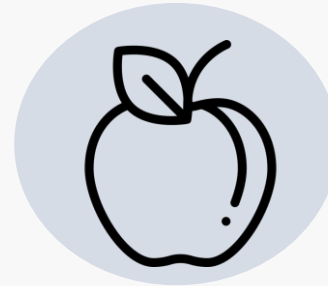
מדדים מנבאים להזדקנות מיטבית



אוריינות דיגיטלית



אורח חיים פעיל

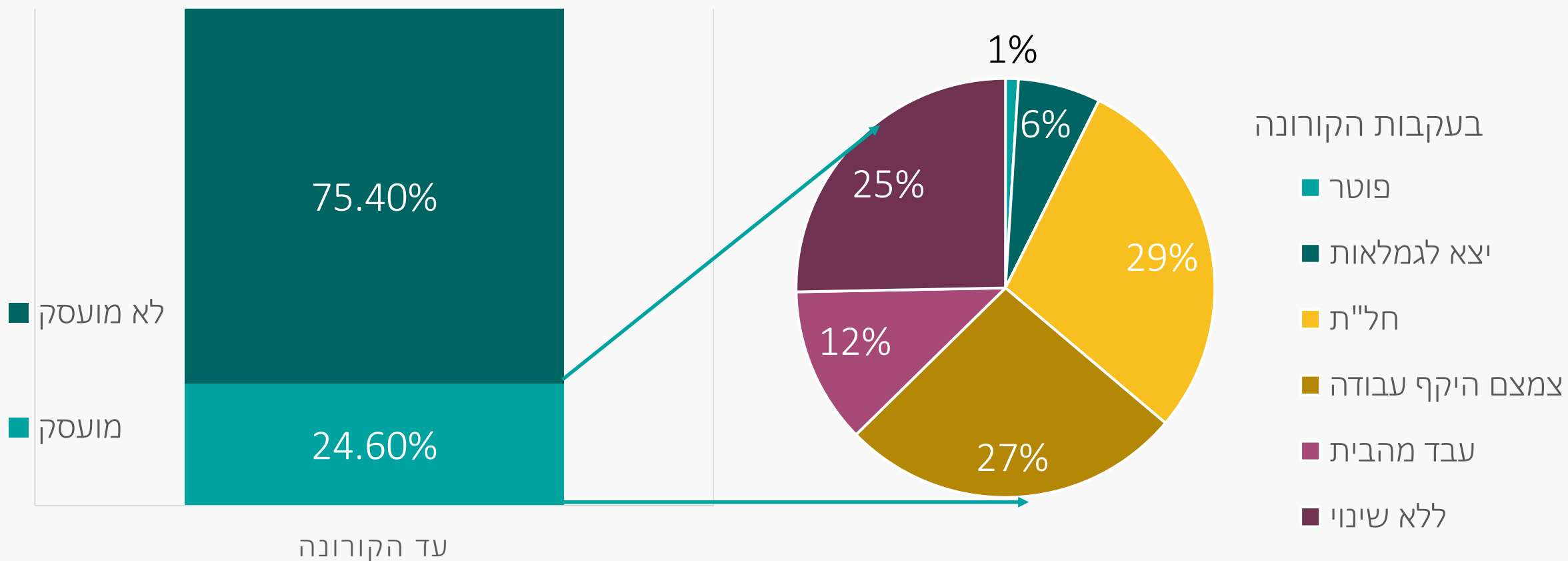


אורח חיים בריא



ניהול בריאות

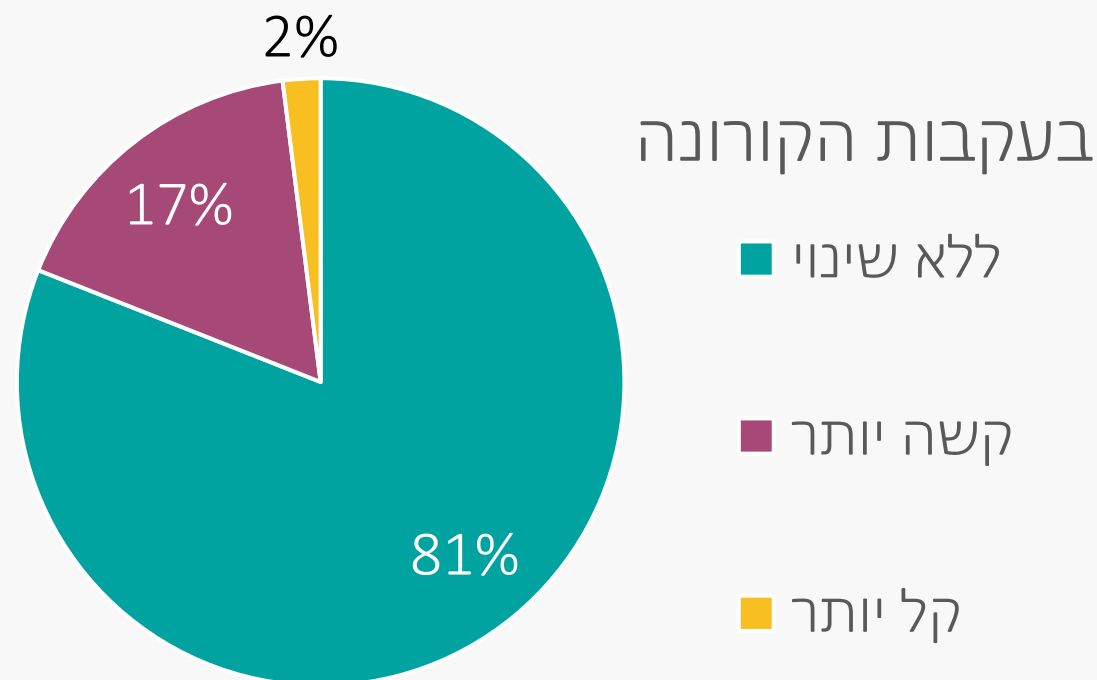
קשיים כלכליים: השפעה על מצב תעסוקתי בקרב האוכלוסייה המועסקת



בקרב הזקנים העובדים כ-57% נפגעו מהמשבר (16% מכלל הזקנים). בעוד פחות מרבע מהמשק הוצא לחל"ת, בקרב זקנים עובדים הנתון עומד על כמעט שליש. 17% מהמזגם דיווחו על התדרדרות ביכולת לכסות הוצאות חודשיות. 35% מהם נפגעי תעסוקה

קשיים כלכליים: שינוי ביכולת לכסות הוצאות

שינוי ביכולת לכסות הוצאות



שורה תחתונה: כ-17% דיווחו על התדרדרות במצבם הכלכלי בעקבות הקורונה

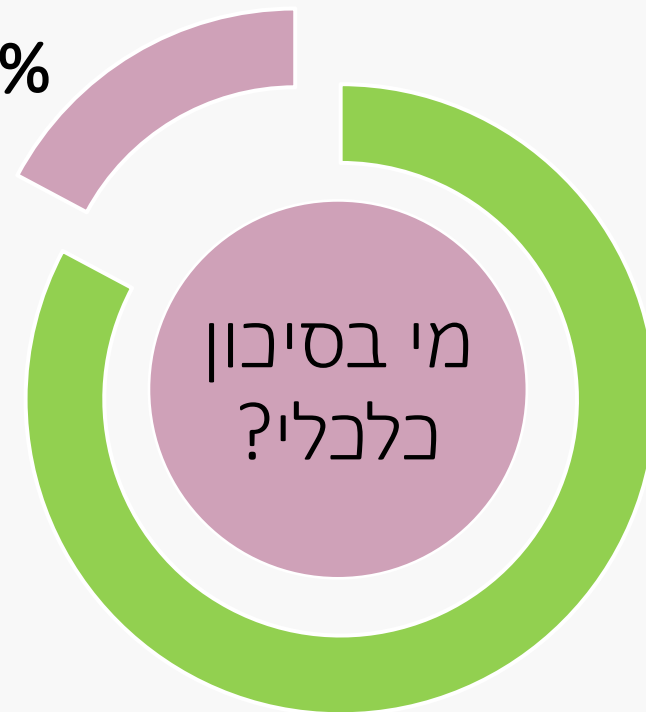
הפגיעה הכלכלית חלה בעיקר בקרב:

1. מי שהיקף תעסוקתו נפגע
2. מעמד סוציו-אקונומי נמוך

בעוד מרבית המשיבים לא דיווחו על שינוי – אין בכך להסיק על היכולת שלהם לכסות את ההוצאות. כמו כן אין להסיק מיכולת כיסוי הוצאות למעמד סוציו-אקונומי

זום אין: זקנים שחוו התדרדרות כלכלית

17.2% (כ-170 אלף זקנים) חוו התדרדרות כלכלית



הגדרת התדרדרות כלכלית:

זקן שדיווח שהיכולות שלו לכסות הוצאות חודשיות נפגעה בעקבות הקורונה

מאפיינים המנבאים* התדרדרות כלכלית

זקנים שהתקשו קודם לנסות את הוצאותיהם החודשיות ("צפים") היו בעלי הסיכון הגבוה ביותר להתדרדרות כלכלית בעת משבר, בין אם עבדו ובין אם לאו.

זקנים עובדים אשר פוטרו או היקף העסקתם צומצם בעקבות המשבר מצויים בסיכון גדול להתדרדרות כלכלית גם אם היו אמידים טרם הקורונה.

הסיכוי להתדרדרות כלכלית גבוה במיוחד במגזר הערבי, גם בקרב אמידים במגזר

1. קושי כלכלי



2. נפגעו
תעסוקתית



3. המגזר הערבי



דוגמא מהנתונים - שיעור הזקנים שחוו התדרדרות כלכלית בקבוצות השונות

בקרב זקנים המתקשים
בביסוי הוצאות
(שלא עבדו לפני הקורונה)

40%



בקרב זקנים בעלי יכולת
לכסות הוצאות
(שלא עבדו לפני הקורונה)

3.4%

67%

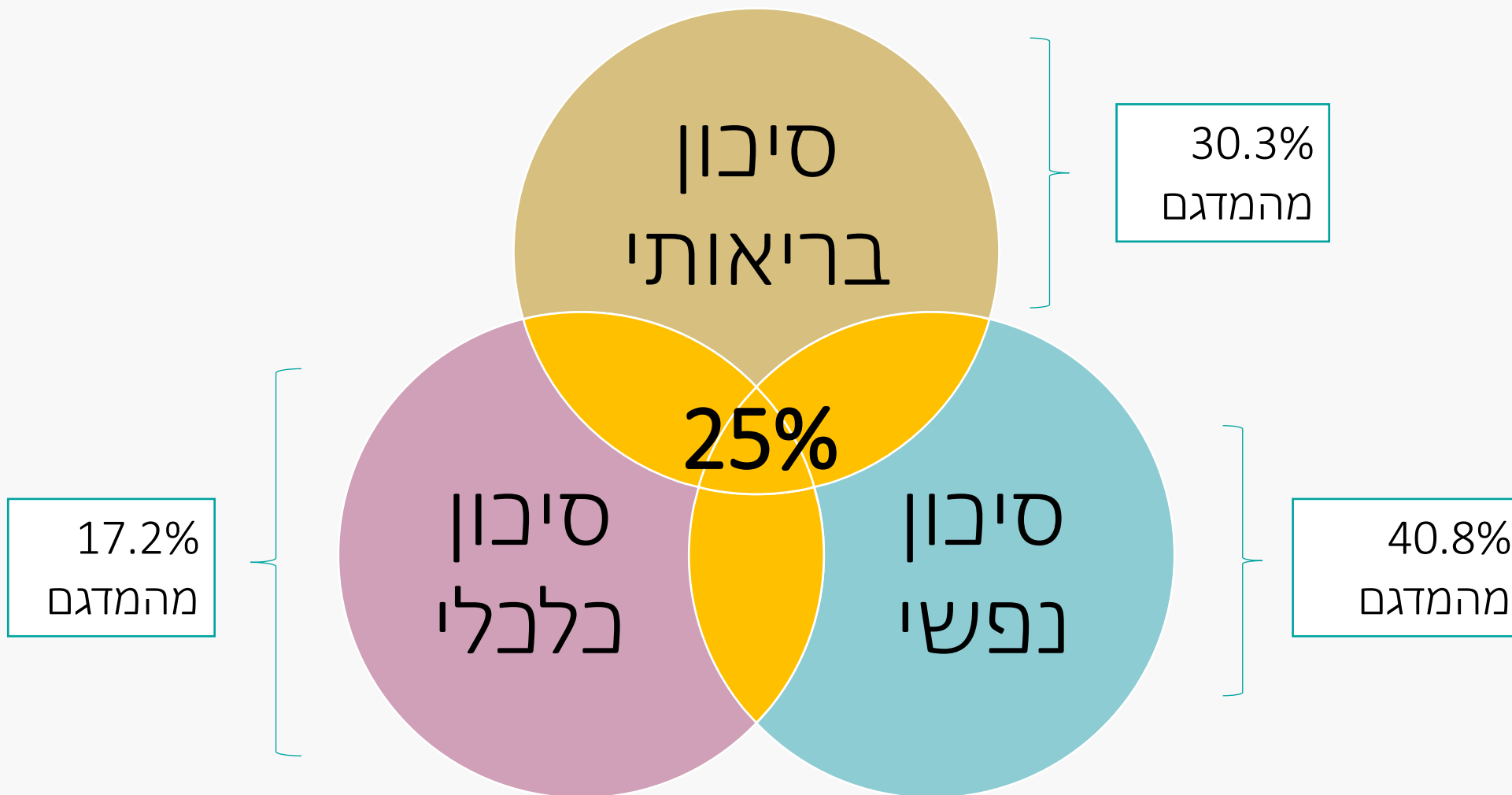


23%



זום-אין: מיהם הזקנים שחוו
התדרדרות רב-ממדית בקורונה?

הזקנים המצויים בסיכון להתדרדרות רב-ממדית במשבר



זום אין: זקנים שחוו התדרדרות רב ממדית

25% (כ-250 אלף זקנים) זהו כחויים התדרדרות רב ממדית

כשליש מתוכם (8% מכלל הזקנים) התדרדרו
בכל שלושת הממדים להתדרדרות



הגדרת התדרדרות רב ממדית:

זקן שזוהה עם התדרדרות בשניים או יותר ממדים (בריאותי \ נפשי \ כלכלי)

"אותות מצוקה": מאפיינים בולטים

קבוצות ספציפיות נפגעו ממשבר הקורונה פגיעה קשה עד כדי פגיעה בצרכי יסוד קיומיים. הסקר סיפק עדויות אנקדוטאליות לקבוצות אלה.

- מתוך 425 ראיונות טלפוניים שבוצעו במסגרת המחקר, ב-15 שיחות (12 בעברית ו-3 בערבית, סה"כ 3.5% מהשיחות) הביעו המרואיינים מצוקה קשה עד כדי פריצה בבכי במהלך השיחה, ובקשה לעזרה.
- רובם דיווחו על שילוב של כמה סוגי מצוקות, לרובם מחלות רקע, מצוקה כלכלית ומצוקה נפשית. רובם ביקשו סיוע כלכלי (או סיוע במימון מטפל), או סיוע טכנולוגי.
- 12 מתוך ה-15 מתגוררים לבדם (גרושים/אלמנים) או עם בן/בת זוג סיעודיים.
- רק ארבעה מתוכם בעלי אוריינות בסיסית בשימושי מחשב
- רובם המוחלט הביעו הזדהות עם תחושות של בדידות ודכאון

כל הבקשות לעזרה הועברו לטיפול גורמי הרווחה הרלוונטיים באישור המרואיין

מאפיינים מנבאים* להתדרדרות רב-ממדית

היותו של אדם שברירי או קדם שברירי תפקודית היא גורם סיכון מרכזי לניבוי התדרדרות רב-ממדית במשבר.
69% מהשבריריים התדרדרו בכמה ממדים לעומת 29% מהקדם-שבריריים ורק 5% מהעצמאיים

זקנים המתקשים לכסות את הוצאותיהם החודשיות הם בעלי סיכון גבוה להתדרדרות רב ממדית בעת משבר, גם אם הם עצמאיים או קדם-שבריריים תפקודית

1. שבריריים
וקדם שבריריים



2. קושי כלכלי



דוגמא - שיעור ההתדרדרות הרב ממדיית בקבוצות השונות

בקרב זקנים הקדם
שבריריים

22%



בקרב זקנים בעלי עצמאות
תפקודית

3%

58%



39%



שינויים באורח החיים בעקבות
הקורונה

מפת המדדים להזדקנות מיטיבה (מותאמת קורונה)

חוסן כלכלי



משמעות



בריאות



מדדים מנבאים להזדקנות מיטיבה



אוריינות דיגיטלית



אורח חיים פעיל

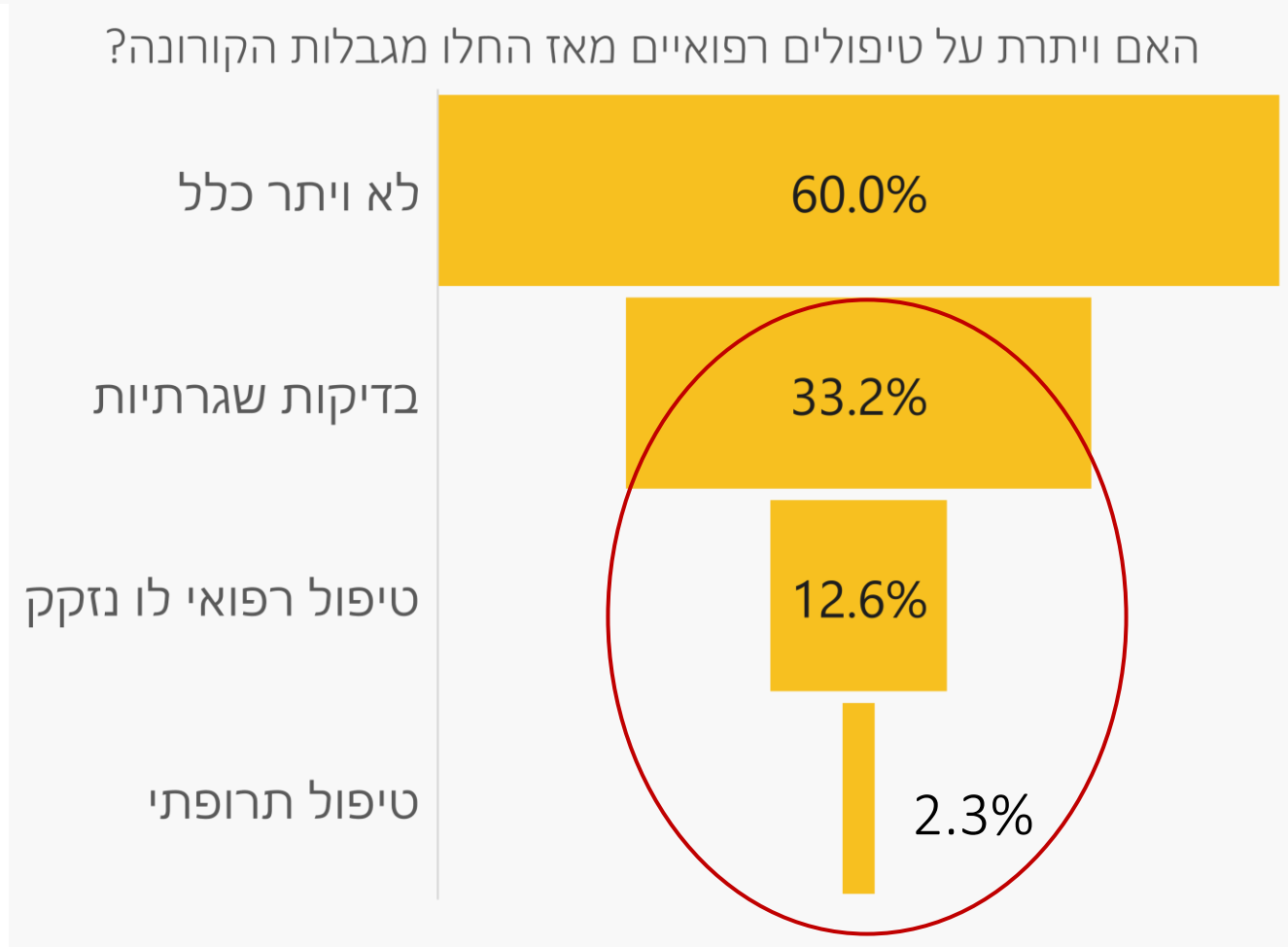
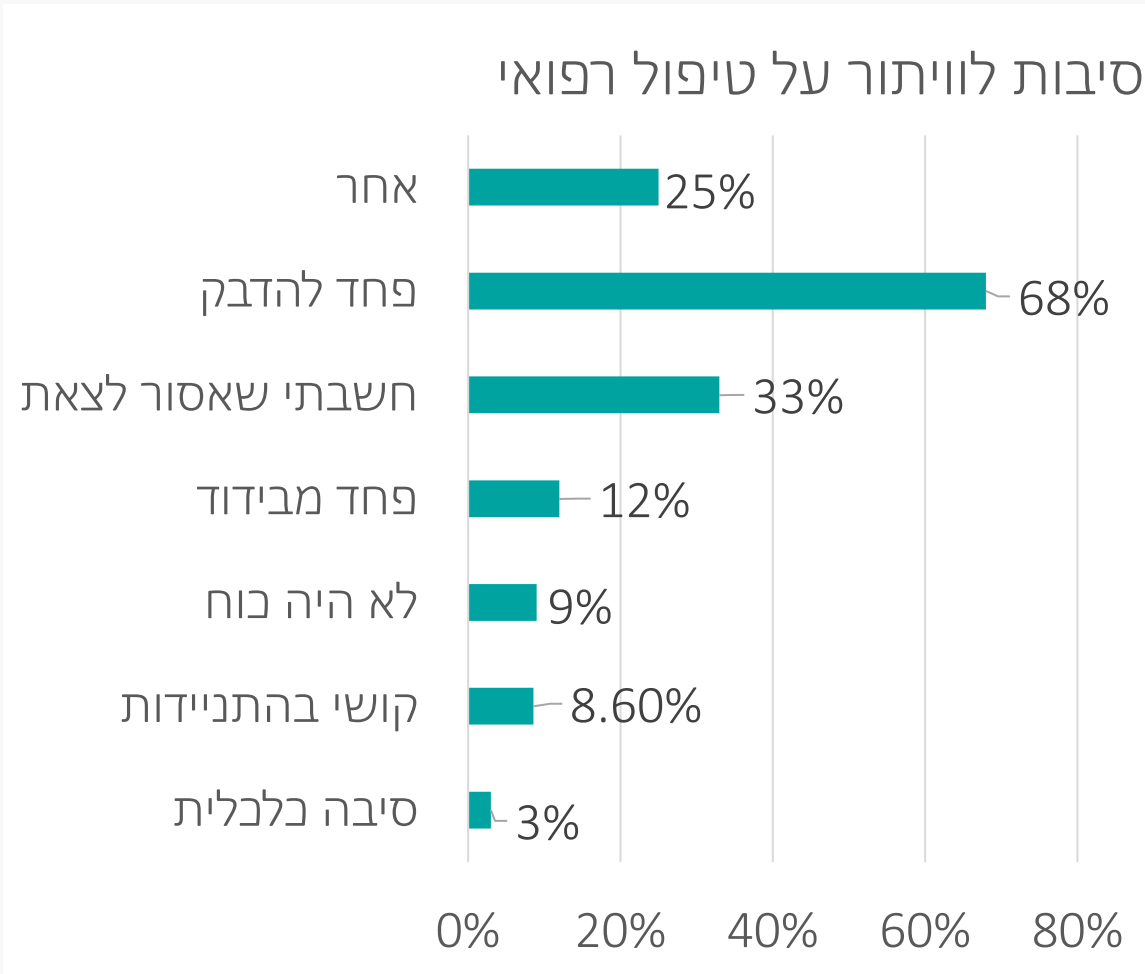


אורח חיים בריא



ניהול בריאות

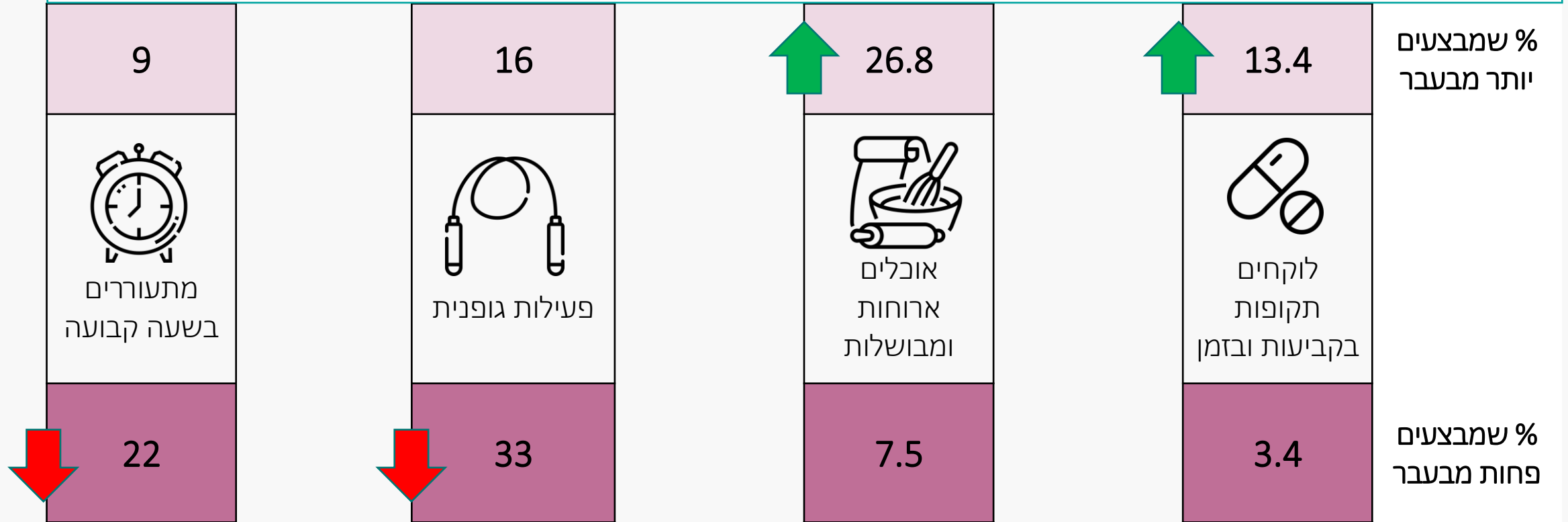
ניהול בריאות: ויתור על טיפולים רפואיים בימי הקורונה



שורה תחתונה: כ-40% ויתרו על טיפול רפואי כלשהו
כ-14% ויתרו על טיפול רפואי או תרופתי נדרש

אורח חיים בריא: שינויים בשגרת חיים בריאה

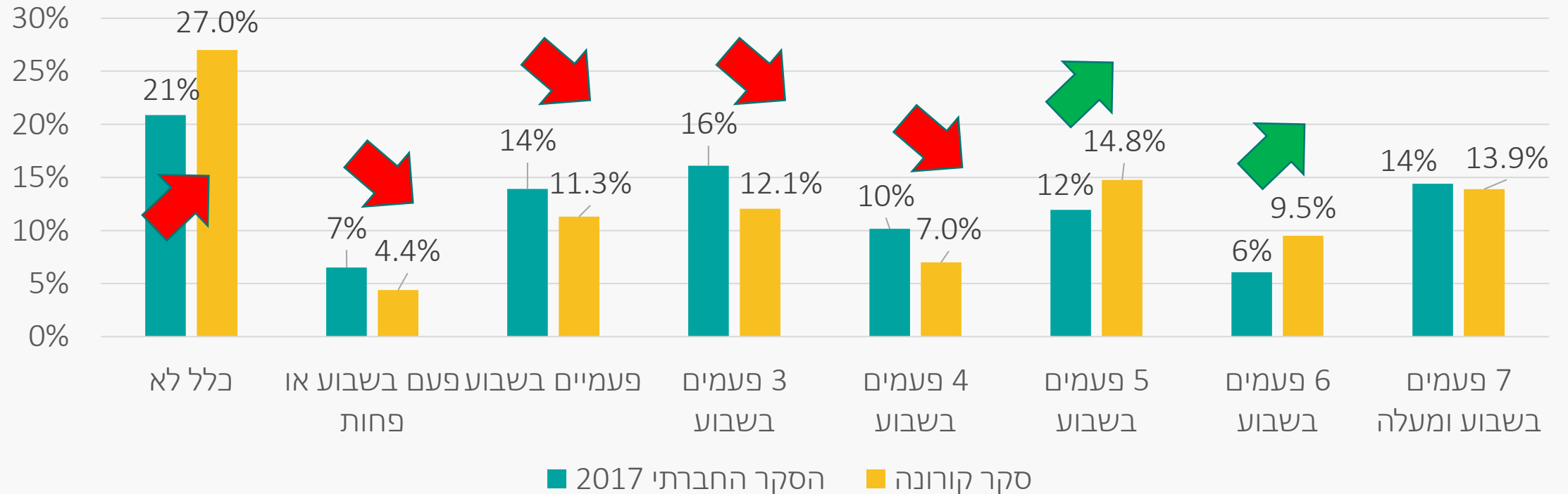
מאז שהחלו מגבלות הקורונה, מה מהדברים הבאים את/ה עושה פחות משהיית עושה בעבר, ומה יותר? (דיווח עצמי)



שורה תחתונה: ניכר כי בעקבות הקורונה והשהות בבית ישנם זקנים שאצלם: **נוצר שיבוש בסדר יום:** פחות פעילות גופנית ופגיעה בהרגלי שינה (עשוי להעיד על מתח נפשי) **נוצר חיזוק לסדר יום:** אכילת ארוחות מסודרות ומבושלות, ולקיחת תרופות בזמן ובקביעות

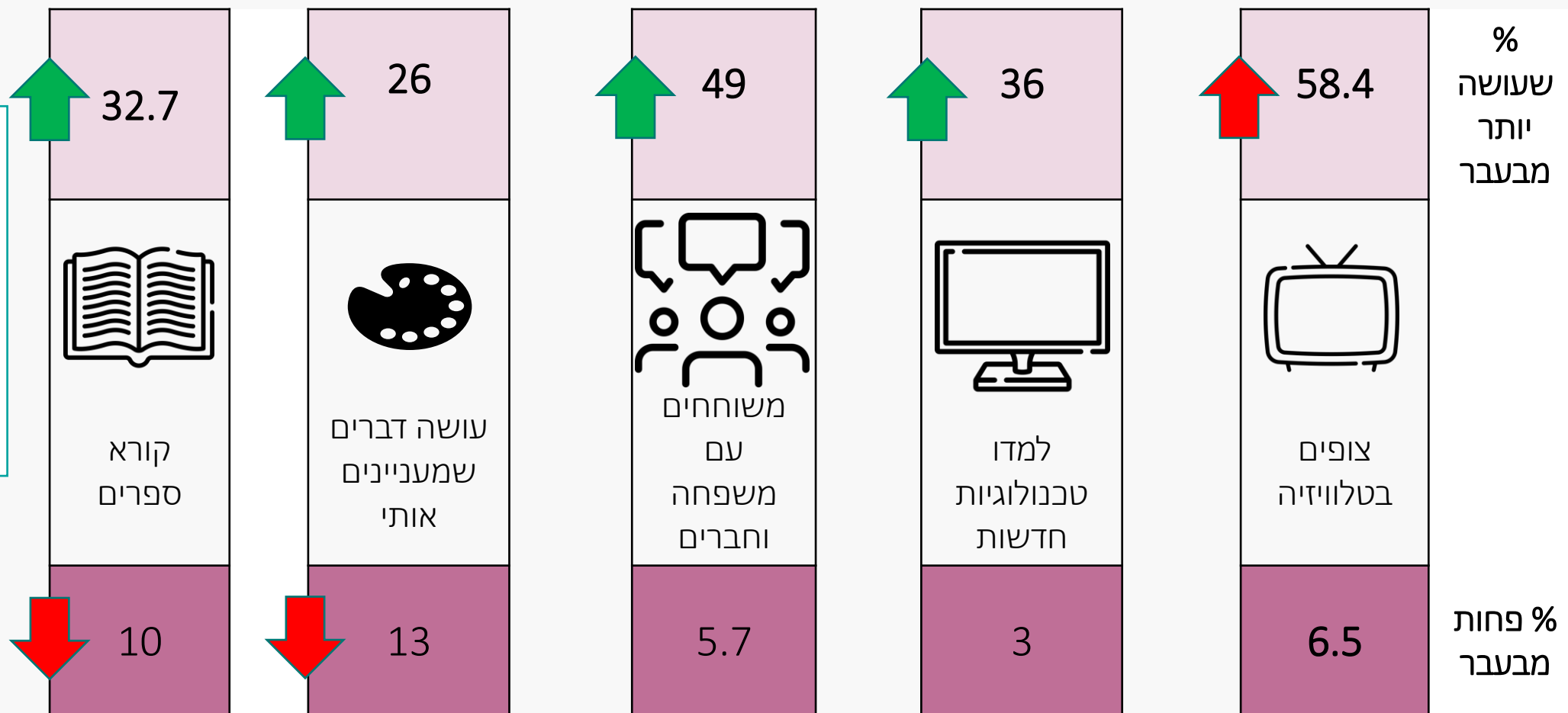
אורח חיים בריא: תדירות הפעילות הגופנית

כמה פעמים בשבוע את/ה עוסק/ת בפעילות גופנית מתונה?
ימי קורונה בהשוואה לימי שגרה



ניתן לראות שחלה עלייה משמעותית במספר הזקנים שלא עושים פעילות גופנית בכלל.

אורח חיים פעיל: שינויים בשגרת חיים והפנאי



שורה תחתונה: ניכר כי בעקבות הקורונה והשהות בבית ישנם זקנים שאצלם **התגברו התנהגויות מנבאות הזדקנות מוצלחת**: כגון קשר עם המשפחה, למידת טכנולוגיות חדשות ופנאי משמעותי

שגרת חיים: קשיים מעשיים בימי קורונה

מה הקשיים המעשיים שמטרידים אותך במיוחד בתקופת הקורונה?

הופסקו התרבות וההעשרה

41.3%

להבין את ההנחיות מה מותר ואסור

10.5%

להשתמש באמצעים דיגיטליים לפעולות

8.4%

להשיג תרופות וטיפול רפואי

7.4%

להשיג מזון ומצרכים

7.4%

אין לי קשיים מעשיים

45.5%

0%

20%

40%

שורה תחתונה:

על אף שכמעט חצי לא דיווחו על קשיים עדיין ישנה קבוצה **במצוקה משמעותית**:

1. 7.4% דיווחו על קשיים

בצרכים בסיסיים (טיפול

רפואי\תרופתי או השגת מזון

– לא חופפים במלואם)

2. 8.4% דיווחו על קשיים

בשימוש באמצעים דיגיטליים

מרבית הזקנים (41.3%) התקשו

עם הפסקת פעילויות התרבות

וההעשרה

אוריינות דיגיטלית

במקביל,
רק 8% דיווחו על קשיים בתפקוד
היומיומי בשל מגבלות בשימוש
באמצעים דיגיטליים.

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

10.4%

אין נגישות למכשיר טלפון חכם/מחשב או אינטרנט



16.1%

לא יודעים לבצע שום פעולה דיגיטלית



75% יודעים לשלוח הודעות טקסט ולגלוש ברשת
67% יודעים לקיים שיחת וידאו בוואטסאפ או זום



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



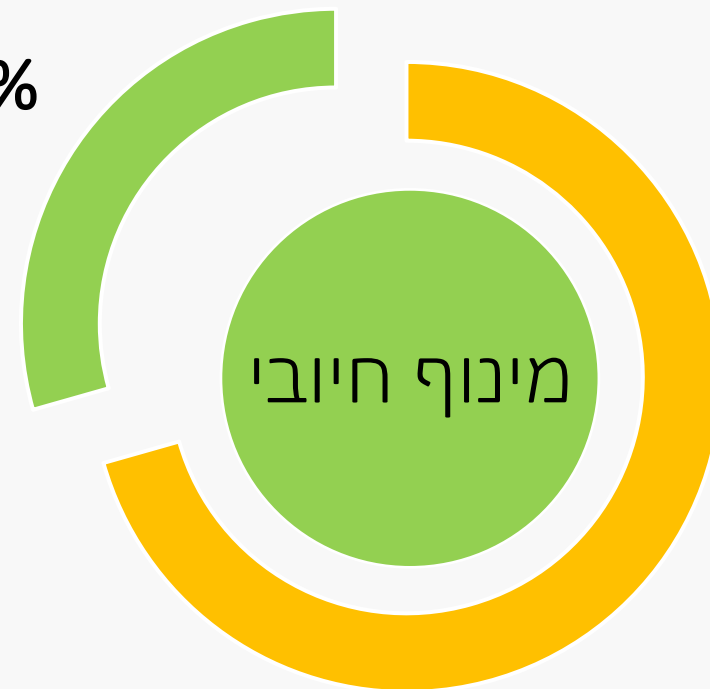


זום-אין: מיהם הזקנים שהצליחו
למנף את המשבר?

זום אין: זקנים שמינפו את תקופת הקורונה

29.4% (כ-290 אלף זקנים) זהו כזקנים שהצליחו למנף את תקופת הקורונה

כמחצית מתוכם מינפו למרות שבמקביל חוו גם התדרדרות



הגדרת מינוף חיובי:

זקן שדיווח על הגברת תדירות פעילותו בלפחות שלוש פעילויות הקשורות באורח חיים פעיל, בריא ומשמעותי (קריאת ספרים, שיחת עם חברים או משפחה, פעילות גופנית, למידת אמצעים טכנולוגיים חדשים, פיתוח תחומי עניין)

מאפיינים מנבאים* של מינוף חיובי במשבר הקורונה

יכולת דיגיטלית היא מנבא חזק וחשוב ליכולת למנף את מצב המשבר לטובת פעילות מעשירה ומפתחת. מעטים מאוד מהזקנים שכלל לא יודעים להיעזר באמצעים דיגיטליים לתקשורת ומידע, הצליחו להגביר פעילויות מחזקות בעת המשבר, לעומת זקנים שיש להם רמה כלשהי, אפילו בסיסית, של אוריינות דיגיטלית.

עצמאיים הצליחו למנף את המשבר לפעילות חיובית יותר מאשר קדם-שבריריים ושבריריים.

יחד עם זאת, אוריינות דיגיטלית ואפילו בסיסית, הגבירה משמעותית את היכולת למנף את המשבר גם בזקנים שהם קדם-שבריריים ושבריריים.

העדר אוריינות דיגיטלית מפחית מאוד את היכולת למנף את המשבר, גם בקרב זקנים עצמאיים.

1. אוריינות דיגיטלית



2. עצמאות תפקודית



דוגמא מהנתונים - שיעור המינוף החיובי של המשבר בקבוצות השונות

בקרב זקנים בעלי מיומנויות
דיגיטליות

40%



בקרב זקנים חסרי מיומנויות
דיגיטליות

17.6%



25%

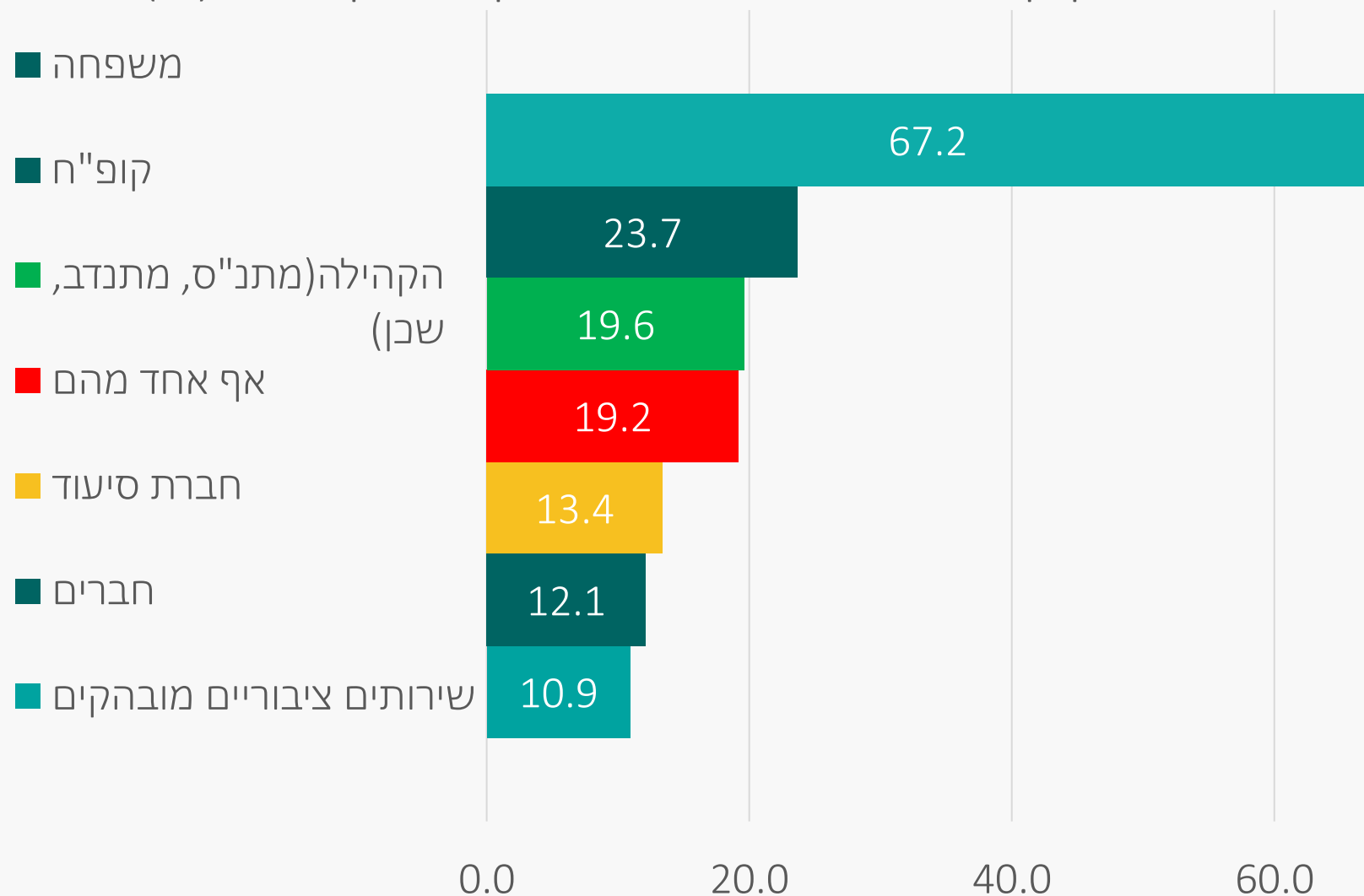
6.8%



זקנה בימי קורונה: רשתות תמיכה
ומענים לרוחב האוכלוסייה

רשתות תמיכה וסיוע משמעותי בימי קורונה

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



שורה תחתונה:

1. מעל 80% הרגישו כי יש להם

מקורות תמיכה

2. 3 גורמי הסיוע המשמעותיים

ביותר הם: המשפחה, קופ"ח

והקהילה

3. מתוך 19% שלא הסתייעו

באיש בתקופת הקורונה, מעל

חצי הם כאלה שדיווחו כי לא

היו להם קשיים משמעותיים

בתקופה זו.

הערה – מדובר בדיווח עצמי של

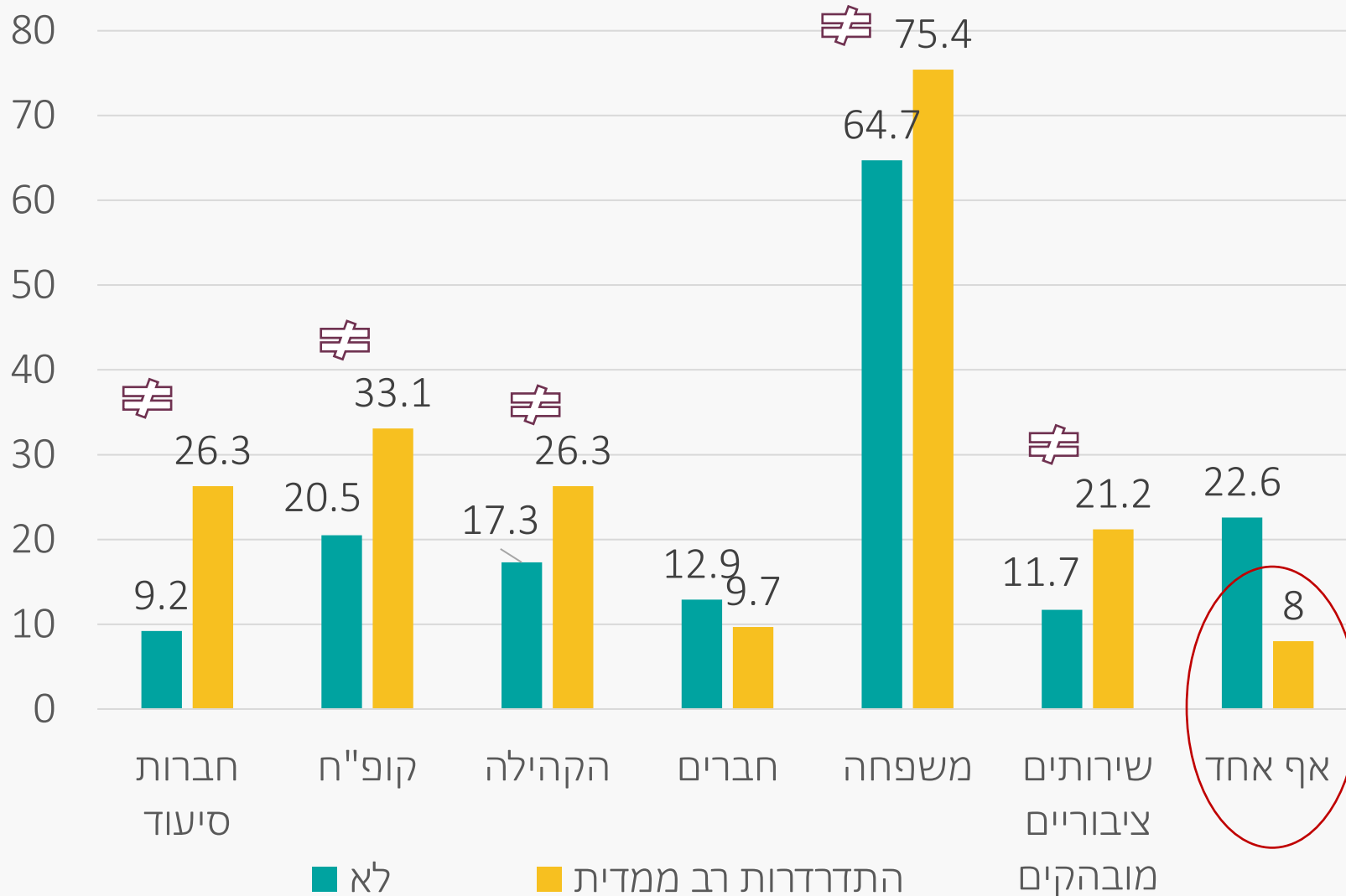
הזקן אשר לא תמיד מסוגל לזהות

מי שלח את גורם הקצה שנתן את

הסיוע (כגון גורמי רווחה ברשות)

רשתות התמיכה שסייעו לזקנים שחוו התדרדרות בקורונה

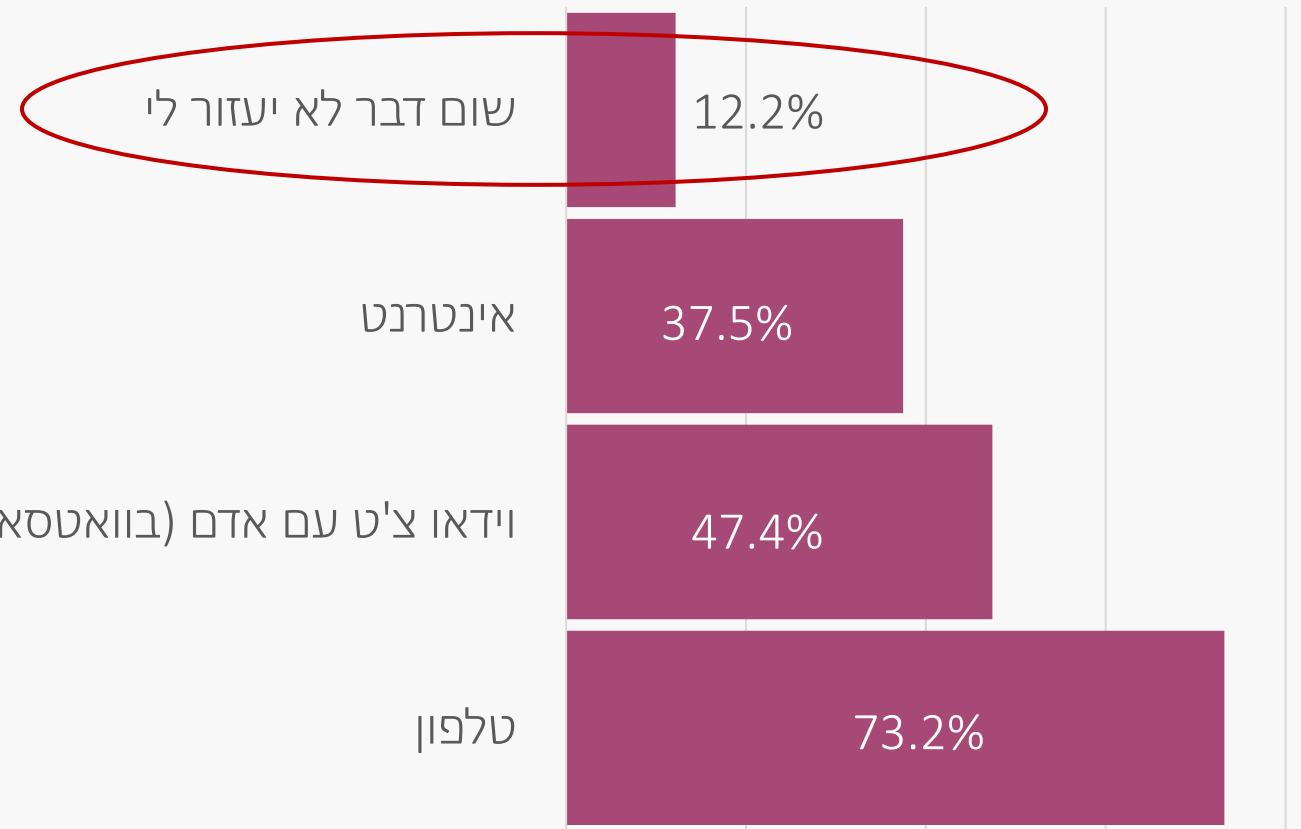
מי נתן לך סיוע חשוב ומשמעותי בתקופת הקורונה (%)



- מרבית הזקנים שחוו התדרדרות בקורונה (מכל סוג) קיבלו סיוע ממערכות התמיכה הפורמאליות והבלתי פורמאליות יותר ממי שלא התדרדר.
- סוגי גורמי התמיכה שסייעו לזקנים שחוו התדרדרות מסוגים שונים דומים לאוכלוסייה כולה.
- בממוצע, כ-45% מהזקנים שחוו התדרדרות מסוג כלשהו נפגשו במהלך הסגר עם מטפלים מקצועיים – פי 2 ממי שלא חוו התדרדרות כלל.
- למרות המעטפת המשמעותית של רשתות התמיכה, כעשירית מהזקנים הנזקקים לכך אינם זוכים לתמיכה כלל.

מענים רצויים למשבר הבא

ביחס לחששות המדאיגים אותך: אם לא ניתן לקבל סיוע לגביהם פנים אל פנים, כיצד תעדיף לקבל סיוע?



שורה תחתונה:
ניתן לראות כי מרבית הזקנים מעדיפים ערוצי שיח המאפשרים שיח אנושי

עם זאת, 12.2% דיווחו כי ללא מענה פנים מול פנים לא יוכלו לקבל סיוע

מצב משפחתי וסיכון להתדרדרות בעתות משבר: ממצאים נוספים



במחקר נמצא כי עריריות אינה מנבאת סיכון יתר להתדרדרות בריאותית, כלכלית או רב ממדית בעת משבר. נמצא קשר בין עריריות למצב נפשי ירוד (בעיקר משום שעריריים מדווחים יותר על תחושת בדידות), אולם עריריות אינה גורם ניבוי מרכזי גם להתדרדרות נפשית אצל זקנים.



במחקר נמצא כי זקנים שיש להם בן או בת זוג סיעודיים, מצויים בסיכון גדול משמעותית מאחרים להתדרדרות מכל הסוגים. כמעט מחציתם חוו התדרדרות רב ממדית (פי 2 משאר הזקנים). עצם קיומו של בן זוג סיעודי אינו גורם המסביר את הסיכון המוגבר להתדרדרותה אלא, כנראה, מצבה הכלכלי או התפקודי של המשפחה, אך זוהי אוכלוסייה שסיכוייה להיפגע בעיתות משבר גדול משמעותית.



זקנה בימי קורונה: סיכום
ממצאים מרכזיים

תמצית הממצאים

חוסן כלכלי

17% נפגעו כלכלית

בעיקר מועסקים ובני
המעמד נמוך

משמעות

כשליש בודדים וכרבע חשים דכאון (בדומה לעבר)

85% דיווחו על קשיים רגשיים כלשהם
בעיקר עקב הניתוק הפיזי ו\או חרדה ודאגה מעתיד
רשת תמיכה המשפחתית היוותה גורם מייצב קריטי

בריאות

51% דיווחו על החמרה במדדי
שבריריות

תסמיני שבריריות: חוסר
פעילות, חולשה, תשישות.

מדדים מנבאים להזדקנות מוצלחת

ל10% אין נגישות לרשת

16% לא יודעים לבצע פעולה דיגיטלית

רק 8.5% מדווחים על מגבלות, וכנראה
מוצאים פתרונות עקיפים

אוריינות דיגיטלית

ל41% קשה שהופסקו פעילויות
הפנאי

60% רואים יותר טלוויזיה

כשליש מינפו את המשבר
ללמידה, עיסוק משמעותי,
קריאה ועוד

אורח חיים פעיל

שליש הפחיתו התעמלות ל7.5%
קשה להשיג מזון או תרופות.

כחמישית מתעמלים יותר
מבעבר, אוכלים ולוקחים תרופות
יותר מסודר.

אורח חיים בריא

כ33% ויתרו על בדיקות
רפואיות שגרתיות

כ-14% ויתרו על טיפול
רפואי או תרופתי

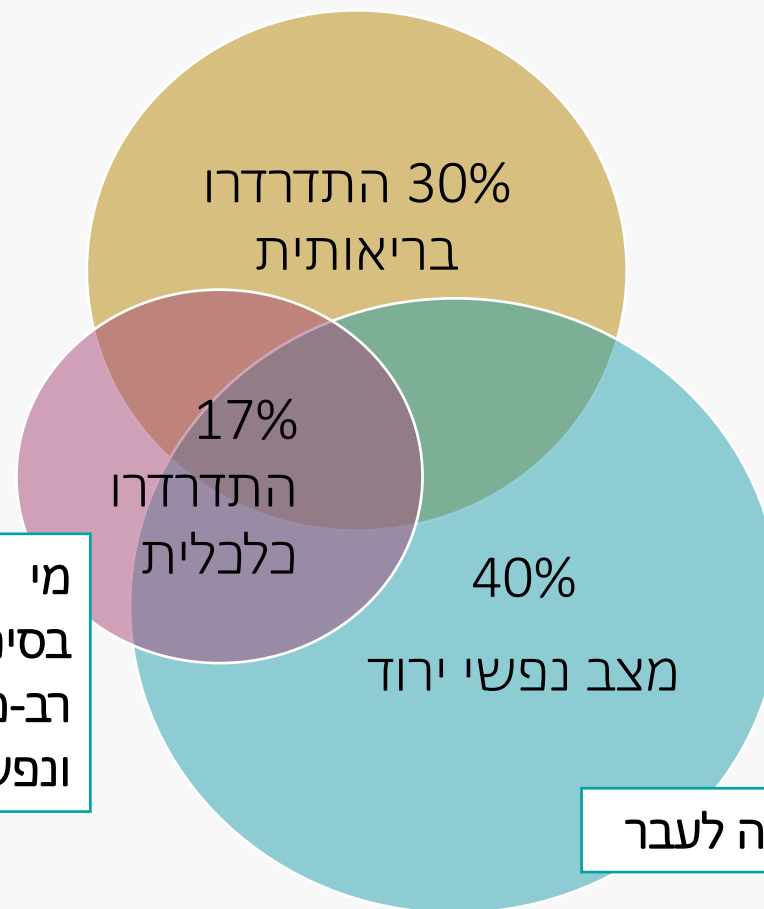
ניהול בריאות

ל80% יש רשת תמיכה, בעיקר מהמשפחה והקהילה (קופ"ח, מתנ"ס, מתנדבים). הרוב מעדיפים סיוע אנושי, בטלפון (73%) או בידאו צ'ט (47%).

תמונת המצב באוכלוסיית הזקנים ביום שאחרי הקורונה והשלכותיה



מי שנפגע כלכלית מהמשבר נמצא בסיכון גבוה מאוד (78%) להתדרדרות רב-ממדית ונזקק לסיוע הוליסטי, חומרי ונפשי.



נפוץ, בדומה לעבר

7% מהזקנים חוו בקורונה קושי בהשגת צרכים בסיסיים כמזון או תרופות – רובם מתוך קבוצת ההתדרדרות הרב-ממדית



במי ובמה כדאי למקד את הזרקור בכדי לבלום התדרדרות במשבר?

שלושת גורמי הסיוע המרכזיים
שהזקן פגש:



משפחה
קופ"ח
קהילה

מנבאי חוסן

מנבאי סיכון

קושי כלכלי

שבריריות וקדם-
שבריריות

השתייכות למגזר
הערבי

אוריינות
דיגיטלית

עצמאות
תפקודית

+ בסיכון גבוה:
בני זוג
המטפלים
בקשישים
סיעודיים

מסקנות אופרטיביות

1. איתור ומתן סיוע הוליסטי לזקנים במצוקה תלת ממדית – כ-8%
2. איתור ומתן סיוע לזקנים במצוקה כלכלית – כ-17%
3. איתור וסיוע לזקנים בסיכון שדיווחו שאין להם למי לפנות – כ-10%
4. עידוד השתתפות ושייכות להתמודדות עם שיעורי הבדידות והדיכאון הגבוהים – כ-30%
5. עידוד קיום בדיקות רפואיות שגרתיות – במיוחד בקרב קבוצות הסיכון
6. תמיכה בזקנים במגזר הערבי
7. תמיכה בבני משפחה מטפלים – במיוחד באלו עם בני זוג סיעודיים
8. השקעה באוריינות דיגיטלית

מחשבות להמשך

1. חידוד והרחבת השאלון
2. ביצוע סקר המשך למשתתפי הסקר
3. ביצוע סקר מייצג נוסף בעיתוי עתידי
4. ביצוע מחקר איכותני להעמקת ההבנה של פרופילים בסיכון ו"הממנפים"
5. בחינת נתונים בהשוואה לאוכלוסייה הכללית (במדדים שניתן)