



איכות חיים ובדידות בזקנה

לקראת דיון שותפים

יולי 2021

בניית המרחב לפעילות היוזמה מבוססת על בחינה כללית של תופעות הזקנה וכיצד הן באות לידי ביטוי בהבטי איכות החיים, בדגש על משמעות



בניית המרחב לפעילות היוזמה מבוססת על בחינה כללית של תופעות הזקנה וכיצד הן באות לידי ביטוי בהבטי איכות החיים, בדגש על משמעות



על פי רוב, האוכלוסייה הוותיקה מוגדרת מגילאי 65+

זקנה

65+

65-74 Young-Old

75-84 Middle-Old

85+ Oldest-Old

או

ע"פ רצף תפקודי

סייגים לאבחנה המסורתית קוראים להבנייה של פרדיגמות נוספות מטעמי גילנות:

"[Ageism is] stereotyping, prejudice and discrimination towards people on the basis of age..."

....Ageism cuts across the life-course and stems from the perception that a person might be too old or too young to be or to do something...

...Ageism has been shown to have significant impact on our participation in society, health and longevity..."

מתוך:

WHO - A global campaign to combat ageism

ארגון הבריאות העולמי וגופי בינ"ל אחרים מגדירים את אוכלוסיית הזקנים לפי גיל 65+:

"Categorical definitions of the old, elderly, aged and ageing are neither straightforward nor universally applicable..."

...The definitions can differ for the sexes as life-course events contribute to the ageing transitions, for example, retirement from work...

A chronological definition of elderly or aged is commonly used but contested...

...The WHO uses categories starting at the age of 65 and 80."

מתוך:

WHO - Men Ageing And Health

WHO - A global campaign to combat ageism, Differences in youngest-old, middle-old, and oldest-old patients who visit the emergency ,Men Ageing And Health Achieving health across the life span – WHO מקור: department,

הגישה המקובלת באופן מסורתי להגדרת אוכלוסייה וותיקה היא גיל, אולם גישות חדשות מבטאות תפיסת תהליך הזדקנות ביולוגי אינדיבידואלי במהירות שונה

“Frailty is a geriatric syndrome characterized by weakness, weight loss, and low activity that is associated with adverse health outcomes. Frailty manifests as an age-related, biological vulnerability to stressors and decreased physiological reserves yielding a limited capacity to maintain homeostasis”¹

הטענה המרכזית נגד גישת הגיל הכרונולוגי

היא שאיננה מבטאת את הממד הביולוגי של תהליך ההזדקנות; כל אדם הוא "מכונה" ביולוגית שונה מבחינה גנטית והיסטורית תזונה, זיהום אוויר וכו', כך שתהליך ההזדקנות מתחיל בגילאים שונים ומתקדם במהירויות שונות

אחת הגישות החדשות היא הגישה התפקודית

כיום יש מספר דרכים למדוד ולסווג תפקוד, לדוגמה מדד ה Frailty 'Aging Index (FAI), אך הגישה הזו עדיין חדשנית ורוב הדיון עדיין נמצא במרחב האקדמי ללא זליגה למרחב הפעולה הציבורי

“Measures of biological aging and functional aging differ in their predictive value for entry into care and mortality for men and women, suggesting that both are necessary for a complete picture of the aging process across genders.”²

מקור: (1) Functional Aging Index Complements Frailty in Prediction of Entry Into Care and Mortality (2019), (2) The Biology of Aging and Frailty (2011)

גישה נוספת לתאר את גילו של אדם היא הגיל הסובייקטיבי; נמצא כי גיל סובייקטיבי מתואם להשפעות בריאותיות בגיל המאוחר ובאופן הזה הגישה מחוברת לרעיון התפקודי

“Subjective age (SA) is a core indicator of the individual ageing experience, with important consequences for successful ageing.”¹

גיל סובייקטיבי:

“Subjective age (SA), referring to how individuals experience themselves as younger or older than their actual age, has been highlighted as an important predictor of late-life health outcomes.”²

תפיסה סובייקטיבית של גיל איננה מקבילה לגיל הכרונולוגי אצל אנשים רבים וישנה שונות גבוהה²

לתופעה הזו שלושה הסברים אפשריים המקובלים בספרות³

פיזיולוגית

ישנם מעט מחקרים בתחום הפיזיולוגי³

נמצא כי תחושה סובייקטיבית של זקנה מעידה על מבני מוח המזקנים מהר יותר²

Our findings suggest that feeling subjectively older than one’s age may reflect relatively faster aging brain structures, whereas those who feel subjectively younger would have better-preserved and healthier structures.²

פסיכולוגית

ניתן למצוא הסברים דרך תופעות עקיפות⁴

ישנו קונצנוס שלחץ מהווה מקור כמעט דטרמיניסטי לתחלואה ופגיעה בתפקוד⁴



הסיבה שלחץ מקור "כמעט" דטרמיניסטי היא שהפגיעה לא תתרחש כל עוד למתמודד ישנם מנגנוני פיצוי כמו מודעות גבוהה, הערכה עצמית גבוהה ותמיכה חברתית⁴



נמצא כי תחושה סובייקטיבית של גיל צעיר מתפקדת אף היא כמנגנון פיצויי ללחץ ותופעותיו השליליות⁴

התנהגותית

ההסבר זה הוא המבוסס ביותר מבחינה מחקרית³

באחד המחקרים נמצא כי הגיל הסובייקטיבי איננו מתואם עם רוחה ותפקוד פיסי, אלא דווקא "הרצון להיות יותר צעיר" הוא זה המתואם איתם (באופן שלילי)²

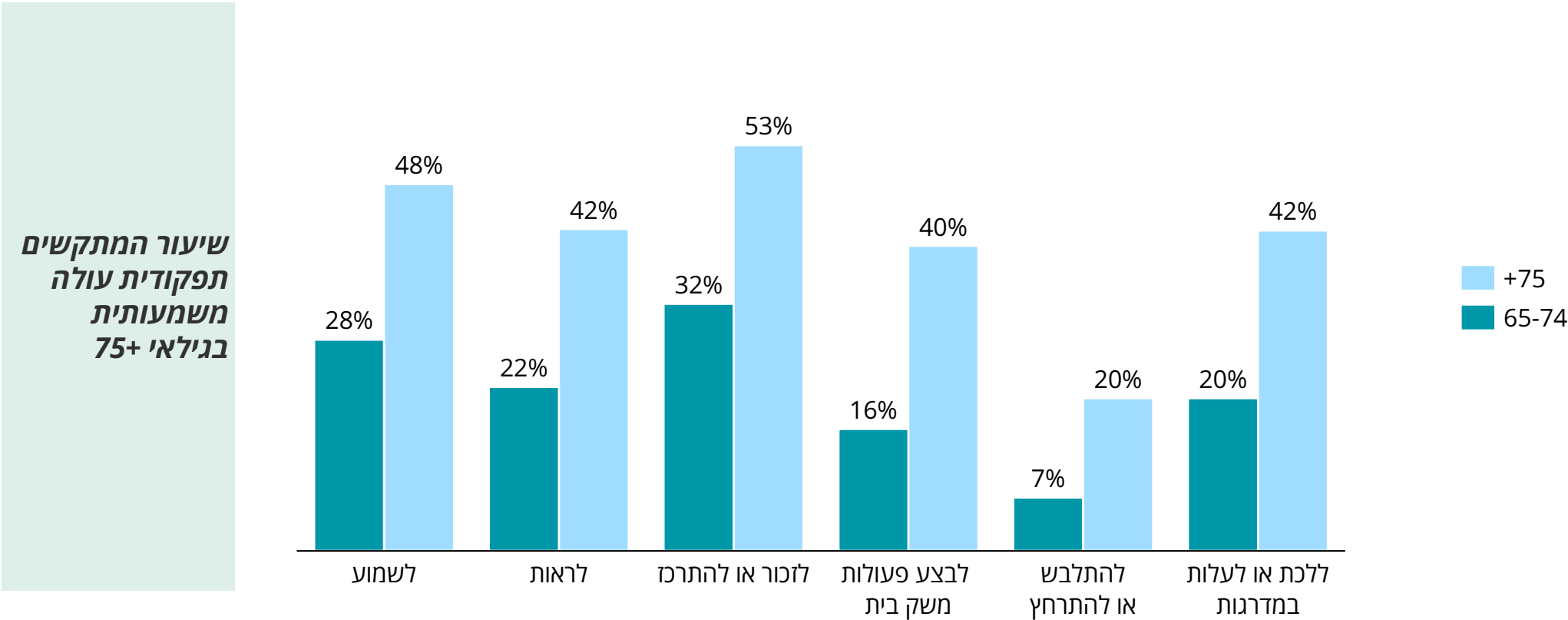
Our findings support the psychological pathway from satisfaction with age(ing) to subjective wellbeing and physical functioning over time. ²

מקור:

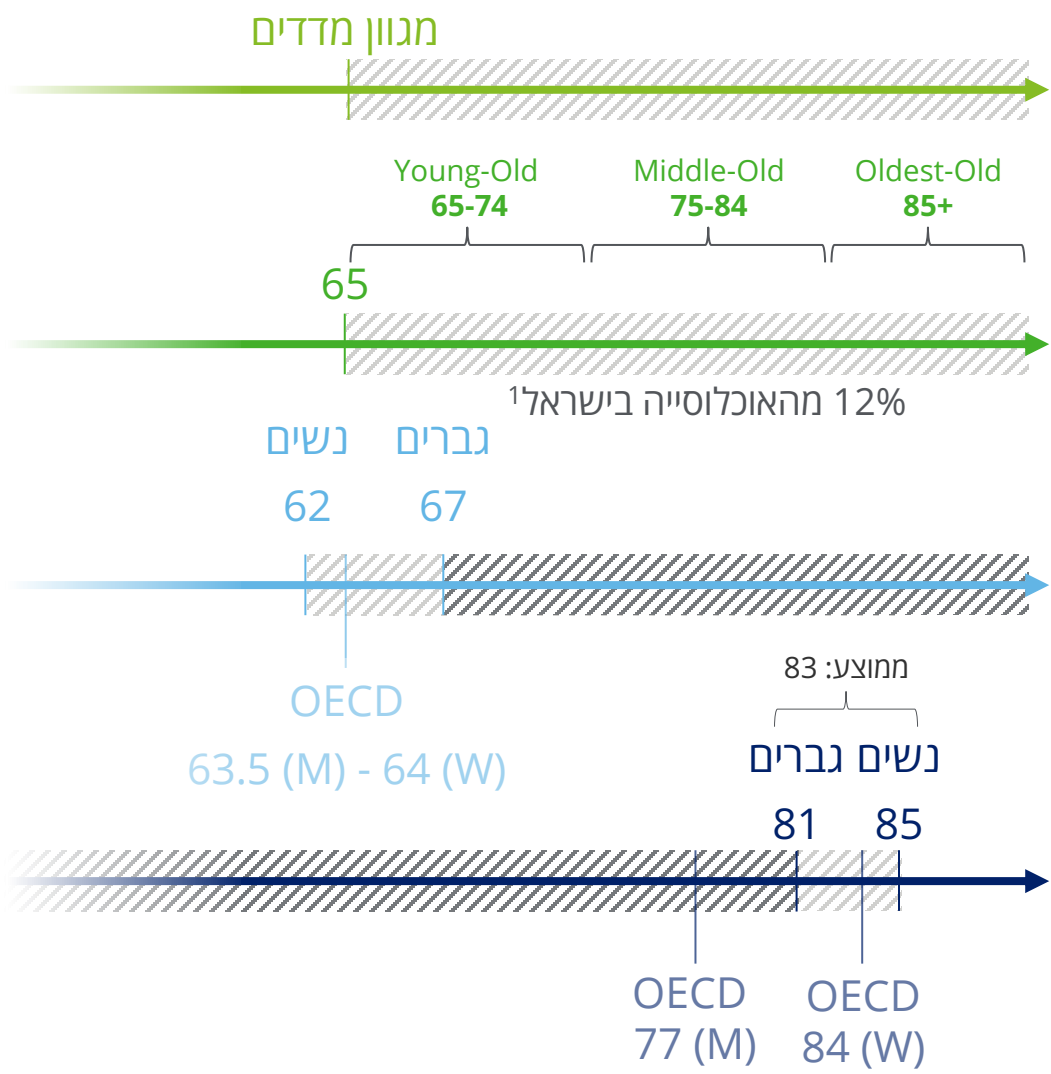
(1)The role of subjective age in sustaining wellbeing and health in the second half of life (2020), (2) Feeling How Old I Am: Subjective Age Is Associated With Estimated Brain Age (2018), (3) Subjective Aging and Health (2018), (4) Feeling Younger as a Stress Buffer: Subjective Age Moderates the Effect of Perceived Stress on Change in Functional Health (2021)

הגישה התפקודית עודנה בהתפתחות; קיימת קורלציה בין עליה בגיל לירידה בתפקוד. נראה כי בשלב זה נכון לייצר תפיסה הוליסטית המתייחסת לשתי הגישות

תפקוד באוכלוסייה הוותיקה – אחוז המתקשים לבצע פעולות



בניסיון להתבונן באופן רחב על הגדרת זקנה, ניתן להצליב בין הגישות השונות ואירועים מרכזיים נוספים



גישות הרצף התפקודי והגיל הסובייקטיבי, זקנה מתפתחת במהירות שונה עבור כל אחד
מדדים מגוונים, לדוגמה מדד Frailty Aging Index

גישת הגיל הכרונולוגי, זקנה = +65
לרוב משמשת קובעי מדיניות



גישות לזיהוי קהלי היעד

גיל פרישה בחוק בישראל
(וזכאות לביטוח סיעודי)

תוחלת חיים בישראל

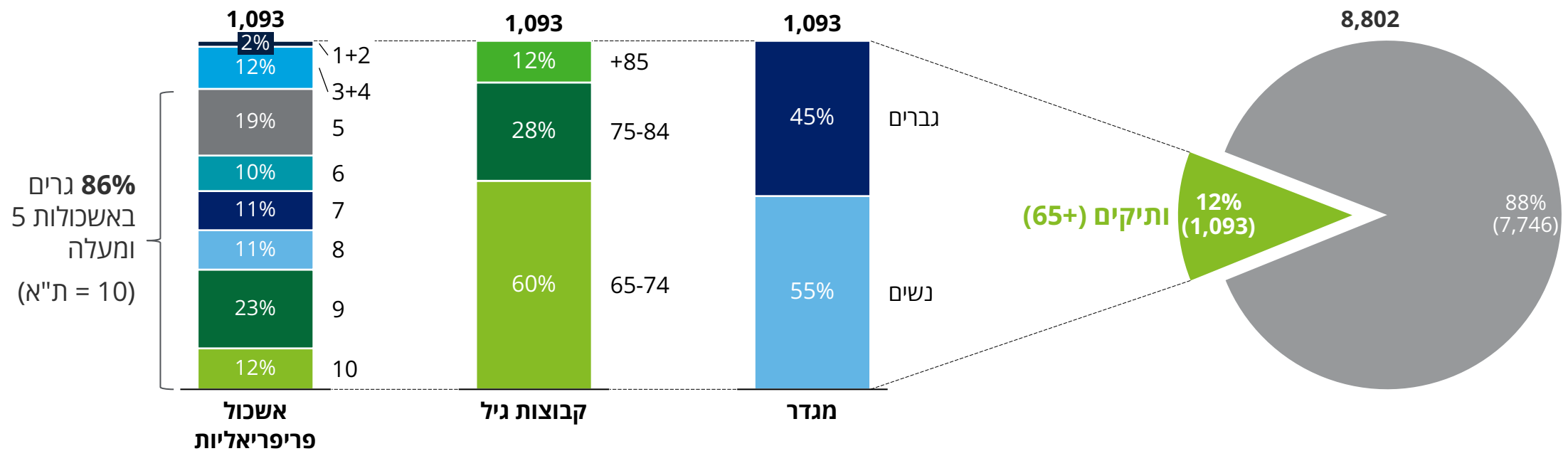


גמלאות בישראל ובעולם

בישראל ישנם כמיליון אזרחים וותיקים, רובן נשים, כ-60% מהם מתחת לגיל 75 וכ-35% מתגוררים באשכולות פריפריאליים 5 ומטה

התפלגות האוכלוסייה בישראל

(א', 2019)

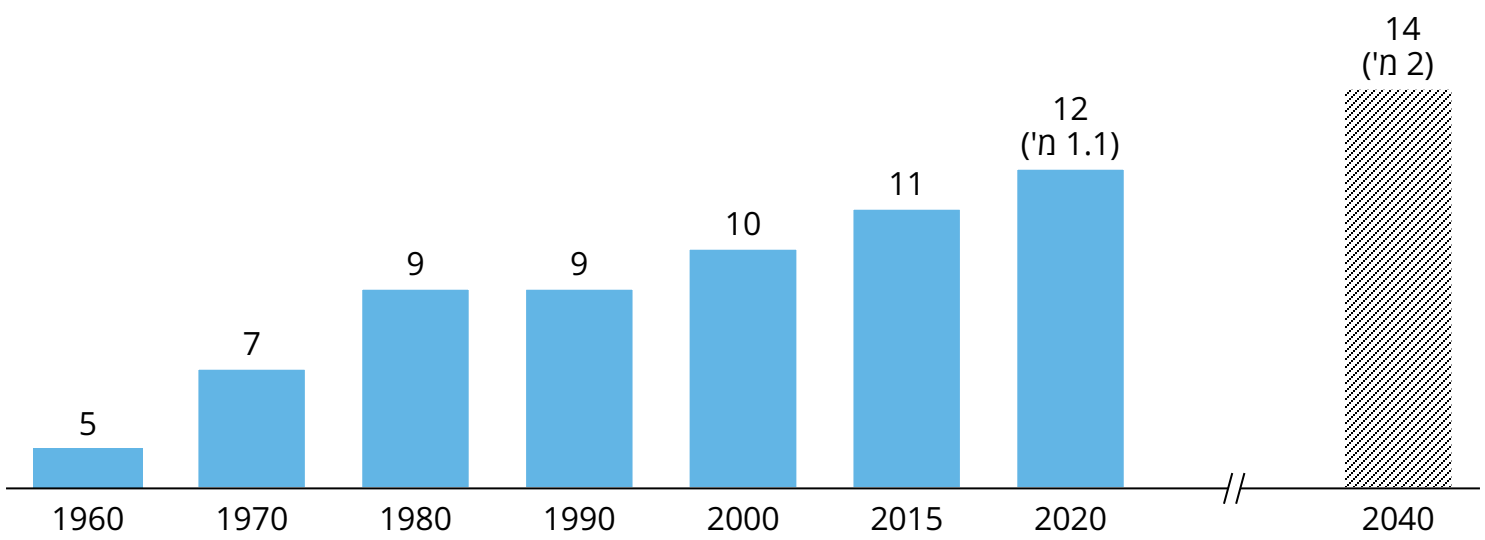


מוערך כי 4.9% מהאוכלוסייה הוותיקה מוגדרים כ-Frail¹

מקור: הזקנים בישראל 2017, ג'וינט ישראל, אשל: אחוז בני 65+ באוכלוסייה, למ"ס, (1) נכון ל-2018, (2018) Estimated frailty prevalence among Israeli elderly – results from a cross sectional national survey

אחוז האזרחים הוותיקים מסך האוכלוסייה צפוי להמשיך לגדול ולעלות מ-12% ל-14% במהלך שני העשורים הקרובים

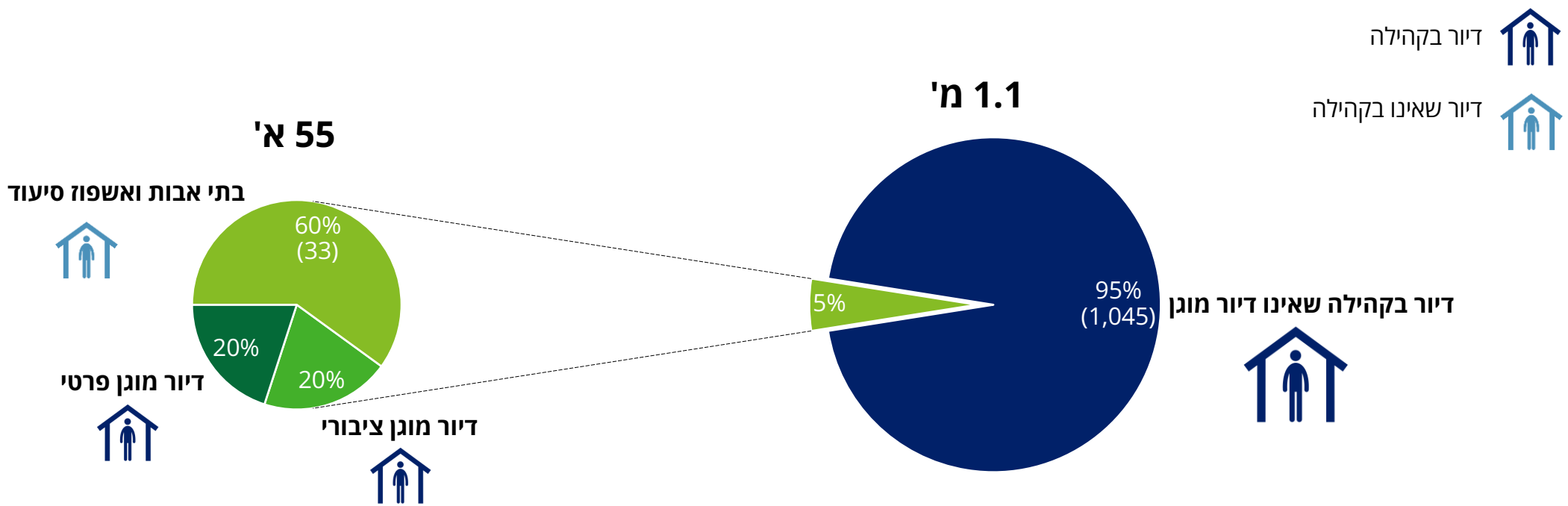
אחוז האזרחים הוותיקים מסך האוכלוסייה



הערה: לפי תחזיות למ"ס, אוכלוסיית ישראל צפויה למנות 11.4 מ' אזרחים, מכאן ש 1.7 מ' = 15% מקצתם יהיו אזרחים. מקור: ניתוח דלויט על בסיס סקרי למ"ס 2016-17, הזקנים בישראל 2017, ג'וינט ישראל, אשל: אחוז בני 65+ באוכלוסייה, עיבוד לנתוני למ"ס 2016

95% מאוכלוסיית הוותיקים (כ-מיליון תושבים) מתגוררים בקהילה שאינה דיור מוגן –
כ-33 אלף תושבים וותיקים בלבד אינם גרים בקהילה

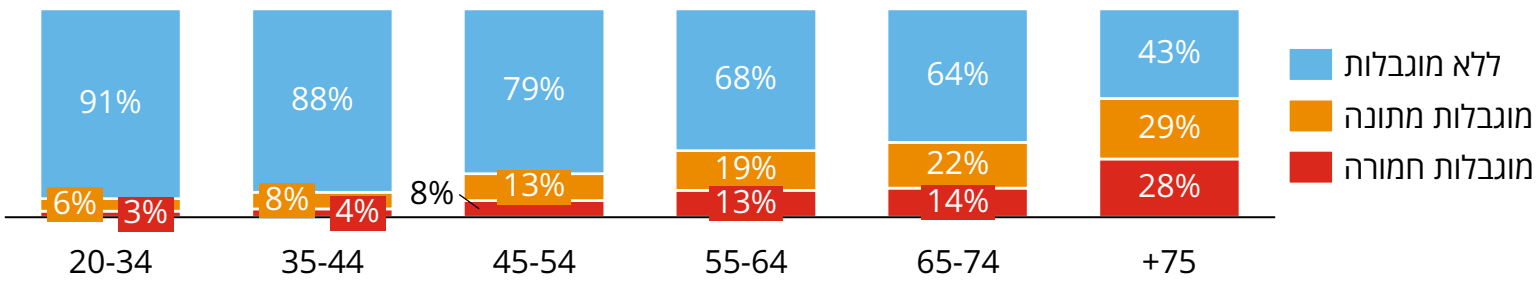
התפלגות אזרחים וותיקים בישראל לפי סוגי דיור



שיעור בעלי מוגבלות מתונה וחמורה עולה עם הגיל

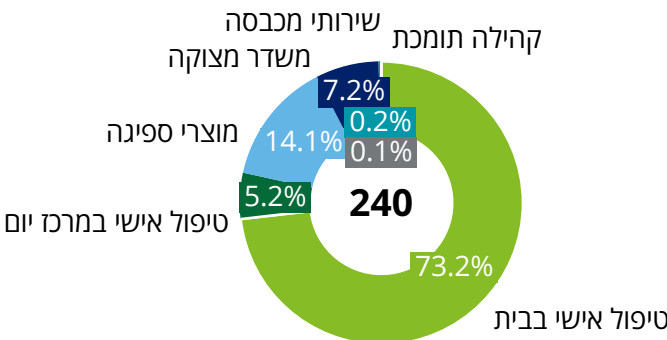
בני 20+, לפי מידת המוגבלות ולפי קבוצות גיל

(2019)



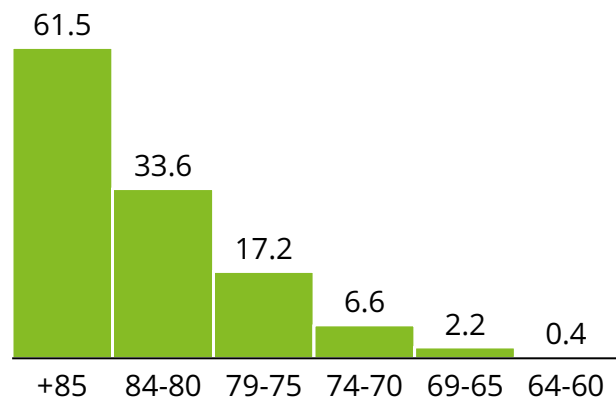
זכאים לגמלת סיעוד מטעם המוסד לבט"ל

(2018, בא')



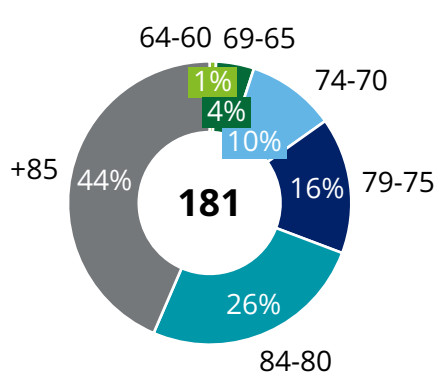
אחוז הזכאים לביטוח לאומי מתוך האוכלוסייה המתאימה*

(2018, בא')



מספר זכאים לביטוח לאומי

(2018, בא')

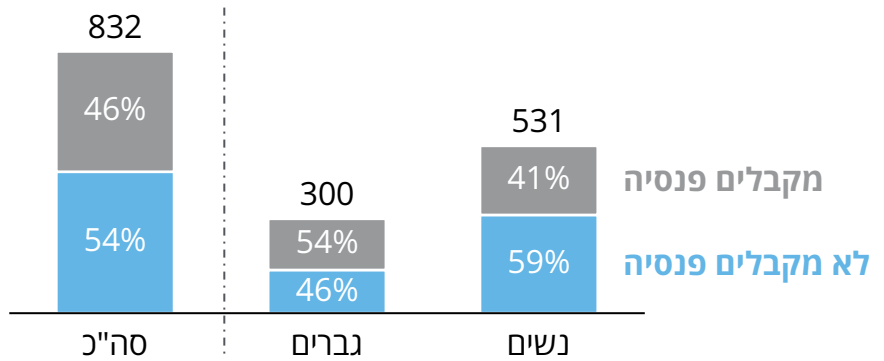


* האוכלוסייה הרלוונטית כוללת גברים בני 67+ ונשים בנות 64+ מקור: אנשים עם מוגבלות בישראל 2020 נתונים סטטיסטיים נבחרים, ברוקדייל שנתון סטטיסטי 2020

46% מבין האוכלוסייה הוותיקה שפרשו מקבלים פנסיה; כ-12% מהקשישים נמצאים מתחת לקו העוני; 16% הם ניצולי שואה ו-16% לא יודעים בכלל או מתקשים בעברית

נשים וגברים בגיל הפרישה שאינם עובדים

(2018, א')



נתונים נוספים

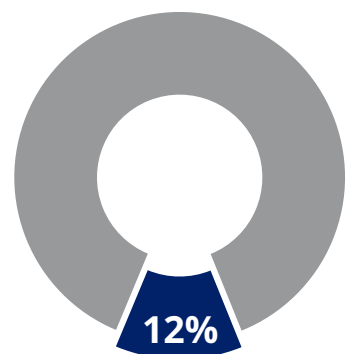
(2019)



אינם מדברים עברית כלל או שרמת הדיבור נמוכה



ניצולי שואה



מתחת לקו העוני

* נשים בנות 62+ וגברים בני 67+ מקור: ברוקדייל שנתון סטטיסטי 2020, ביטוח לאומי רמת החיים, העוני והאי-שוויון בהכנסות – 2020 ל-7 ואומדן 2018-2019, למ"ס 2019

מגמות בולטות ביחס לזקנה כפועל יוצא של תמורות טכנולוגיות ותרבותיות

- התבגרות האוכלוסייה הכללית: עליה בתוחלת החיים לצד ירידה בשיעורי פוריות
- שינויים טכנולוגיים המרחיקים בין העולמות המשותפים לאוכלוסייה הוותיקה והצעירה מצד אחד, אך מצד שני מאפשרים פלטפורמות ליצירה ושימור קשרים ובנוסף משפרים את סביבת המחיה שלהם
- עלייתו של נושא הגילנות והשפעותיו הן על המצב הבריאותי והן על ההשתלבות בשוק התעסוקה
- סוגיית הדיור עולה כדטרמיננטה חשובה לרווחתם הכלכלית ובריאותם הנפשית והפיסית
- רמת ההשכלה של בני 65+ גבוהה מזו של בני 65+ לפני עשרים שנה



המושג איכות חיים בעל פנים מגוונות בספרות המקצועית ואין לו הגדרה אחת חד - משמעית

Successful Aging

מקור

קיבל פופולאריות רחבה בשנת 1987 לאחר פרסום הספר "Successful Aging" ע"י המדענים John Wallis Robert Kahns' ו- Rowe's

הגדרה:

- חופש ממוגבלות או מחלה
- יכולת קוגניטיבית ופיסית גבוהה
- קיום אינטראקציה בעלת משמעות עם אחרים

כיום ההגדרה פתוחה לדיון עם מעל 80 הגדרות אופרטיביות כאשר הפוקוס המרכזי על הרחבת השנים הבריאות והתפקודיות

Quality of Life

מקור

לא ידוע

הגדרה:

על אף שאין הגדרה חד משמעית, ניתן למצוא בספרות מספר נקודות דמיון כמו אוטונומיה, פעלתנות, תפיסת בריאות, מערכות יחסים, סתגנות ונוחות רגשית.

על פי רוב, הגישה הזו רב-ממדית ובעיקרה סובייקטיבית והיא מתייחסת לרבדים החיוביים והשליליים של החיים יחדיו

גישה רב ממדית ובעיקרה סובייקטיבית; אין הגדרה חד משמעית בספרות אלא ישנן מספר רב של תיאורים בעלי נקודות דמיון משותפות

Well-Being

מקור

מחקר שפורסם ע"י דניאל כהנמן ושותפיו בשנת 1999

הגדרה:

מצב של רווחה מבחינה פיסית, מנטלית וחברתית – לא בהכרח בהיעדר מחלה.

במחקר הוצעו חמישה רבדים לרווחה:

1. מצבים חיצוניים אובייקטיביים כמו הכנסה, שכונה ודיוור
2. רווחה סובייקטיבית – דיווח עצמי על סיפוק
3. מצב רוח עקבי כגון אופטימיות למול פסימיות
4. הנאות מיידות כמו שמחה או כעס
5. רובד ביוכימי – בסיס עצבי של התנהגות

בנוסף, ישנו גם את סולם הרווחה של Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale הסולם מונה 14 פריטים שמטרתם למדוד אלמנטים רגשיים ותפקודיים של רווחה אישית חיובית ע"י שאלון

חוסר האחידות בין המונחים בספרות המקצועית בא לידי ביטוי גם בהמשגה של גופים בינ"ל



איכות חיים
Eurostat

בחנו כיצד גופים הפועלים אל מול קובעי מדיניות מודדים "איכות חיים" בישראל ובעולם

איכות חיים

המידה בה אדם הינו בריא, חש בנוח ומסוגל להשתתף או להנות באירועי החיים. על אף שברובה סובייקטיבית, איכות חיים לרוב מפורקת למספר ממדים:



"Quality of life, the degree to which an individual is **healthy, comfortable, and able to participate in or enjoy life events.** The term quality of life **is inherently ambiguous**, as it can refer both to the experience an individual has of his or her own life and to the living conditions in which individuals find themselves. Hence, **quality of life is highly subjective.**

מתוך אנציקלופדיה "Britannica"

"Quality of life is **shaped by various factors and aspects.** In order to better comprehend and measure this broad concept, it can be **divided into different dimensions**"

מתוך: "Quality of Life" - Eurostat

הערה: * (מתייחס לממד "אוריינות טכנולוגית") מדד זה נכלל בישראל תחת "איכות חיים" אך אינו נכלל בOECD או Eurostat
מקור: מילון "Britannica", Eurostat

בישראל, איכות חיי התושבים נמדדת על פני 11 ממדים הנמצאים באינטראקציה זה עם זה

מדדי איכות חיים בלמ"ס	
שביעות רצון מהחיים, ציפיות ביחס לעתיד , תחושת יכולת להתמודד עם בעיות, בדידות , תחושת אפליה , תחושה שאין על מי לסמוך בעת צרה	רווחה אישית וחברתית
מעורבות אזרחית, אמון בממשלה, שיעור הצבעה , אמון במערכת המשפט, הערכה על יכולת השפעה על מדיניות , נשים וערבים במגזר ציבורי	מעורבות אזרחית וממשל
שיעור תעסוקה , שביעות רצון מעבודה, שביעות רצון מהכנסה, שיעור אבטלה , תחושת אפליה בעבודה ועוד.	איכות התעסוקה
שביעות רצון מהאיזון בין עבודה לתחומי חיים אחרים, עיסוק בפעילות התנדבותית	פנאי, תרבות וקהילה
מועסקים בתחום טכנולוגיית המידע, כישורי בוגרים בפתרון בעיות בסביבה מתקשבת, נגישות למחשב ביתי , שיעור שימוש באינטרנט, ממשל מקוון.	טכנולוגיית המידע
עושר פיננסי נטו, צריכה אינדיבידואלית , העברה סוציאלית, שביעות רצון מהמצב הכלכלי, ג'יני, חוב (ממשלתי ומצד משקי הבית) ועוד.	רמת חיים חומרית
שיעור הוצאה על דיור , שביעות רצון מהדירה ומאזור המגורים, חיבור לטיפול בשפכים ותשתיות מים , תחבורה ציבורית באזור, צפיפות ועוד.	דיור ותשתיות
שיעור בעלי השכלה על תיכונית וגבוהה, שיעור למידה, שיעור זכאי בגרות , 5 יח' מתמטיקה בבגרות, אוריינות קריאה , שביעות רצון הורים ועוד.	חינוך, השכלה וכישורים
פסולת ממוחזרת, שביעות רצון מהניקיון באזור המגורים, רעש מפריע, אנרגיה מתחדשת , איכות מי שתייה, מגוון ביולוגי ועוד.	סביבה
שיעור פגיעה מעבירות אלימות ומין , תחושת ביטחון ללכת לבד באזור המגורים בשעות החשיכה, מקרי רצח , פעולות איבה, תאונות דרכים , ועוד	ביטחון אישי
תמותת תינוקות , תוחלת חיים, שנות חיים בריאים , תמותה נמנעת, הערכה עצמית של בריאות, עודף משקל, דיכאון , עישון , אמון ועוד.	בריאות

מקור: למ"ס מדדי איכות חיים ראשיים

חלק מהמדדים האלו אובייקטיביים וחלק סובייקטיביים

מדדי איכות חיים בלמ"ס

	רווחה אישית וחברתית
	מעורבות אזרחית וממשל
	איכות התעסוקה
	פנאי, תרבות וקהילה
	טכנולוגיית המידע
	רמת חיים חומרית
	דיוור ותשתיות
	חינוך, השכלה וכישורים
	סביבה
	ביטחון אישי
	בריאות

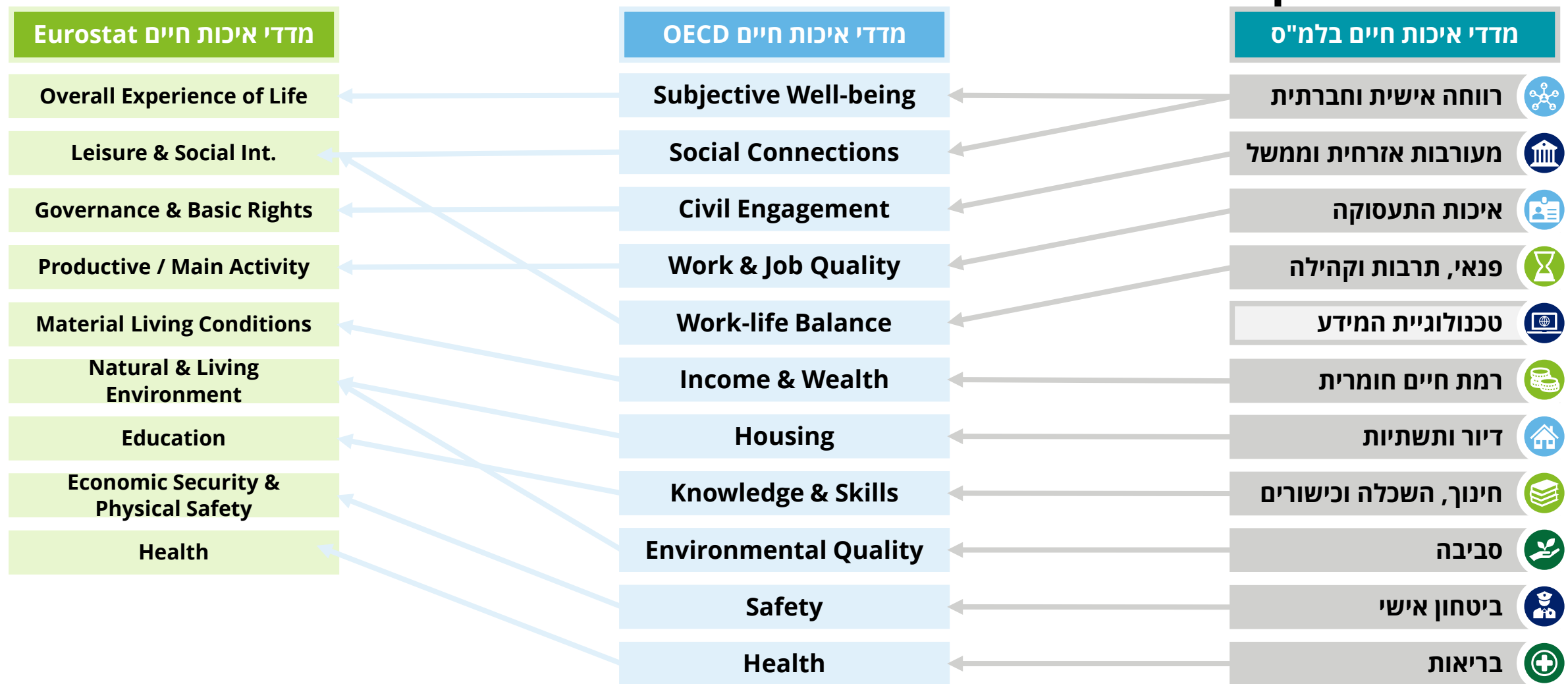
דוגמאות למדדים סובייקטיביים

שביעות רצון מהחיים, ציפיות ביחס לעתיד, בדידות, תחושת אפליה
אמון בממשלה, הערכה על יכולת השפעה על מדיניות
שביעות רצון מעבודה, שביעות רצון מהכנסה, תחושת אפליה בעבודה
שביעות רצון מהאיזון בין עבודה לתחומי חיים אחרים
תחושת ביטחון בסביבה מקוונת
שביעות רצון מהמצב הכלכלי
שביעות רצון מהדירה ומאזור המגורים
שביעות רצון ממערכת החינוך
שביעות רצון מהניקיון באזור המגורים, רעש מפריע
תחושת ביטחון ללכת לבד באזור המגורים בשעות החשיכה
הערכה עצמית של בריאות, אמון במערכת הבריאות

דוגמאות למדדים אובייקטיביים

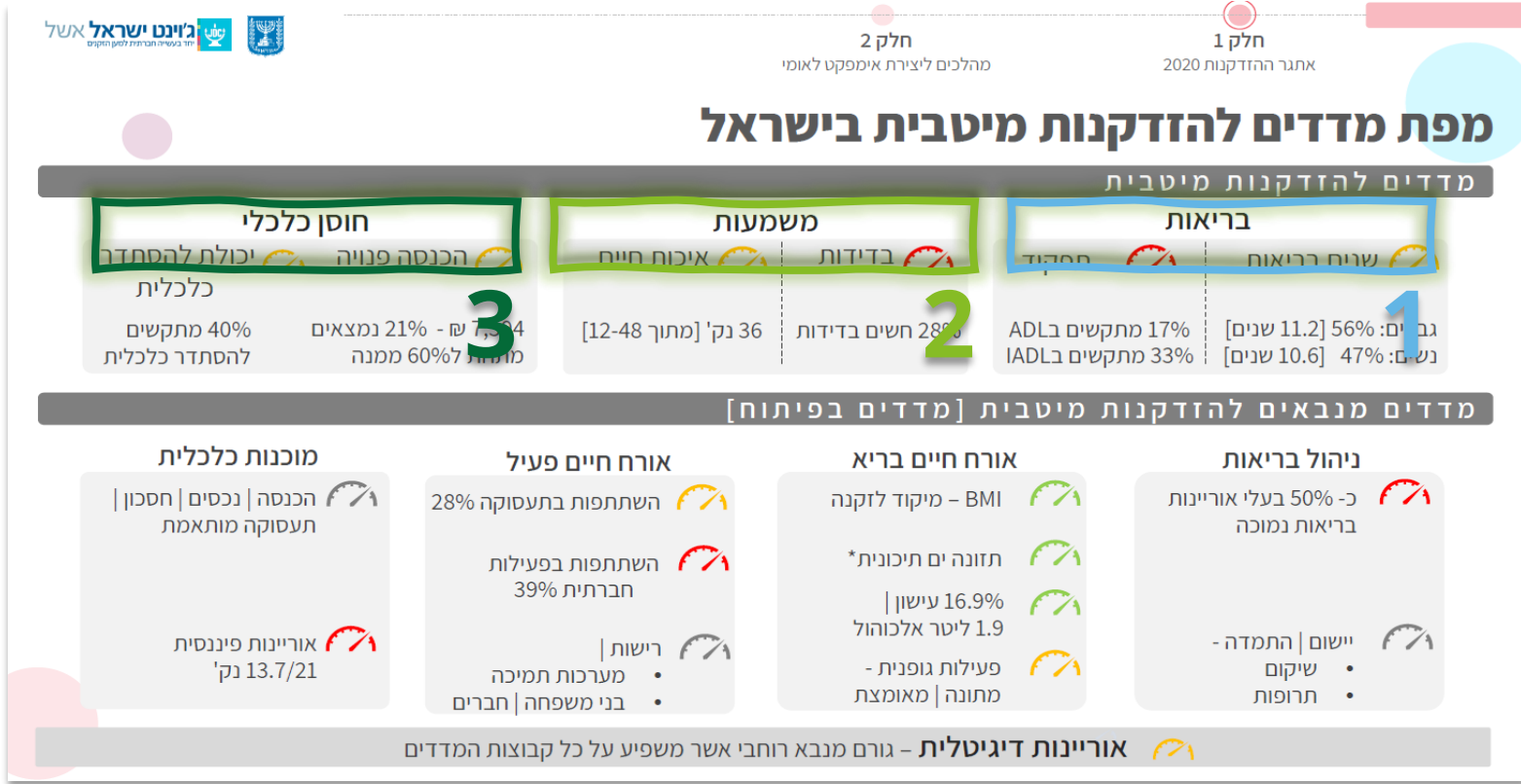
מעורבות אזרחית, שיעור הצבעה, נשים וערבים במגזר ציבורי
שיעור תעסוקה, שיעור אבטלה
עיסוק בפעילות התנדבותית
נגישות למחשב ביתי, שיעור שימוש באינטרנט.
צריכה אינדיבידואלית, ג'יני, חוב (ממשלתי ומצד משקי הבית)
שיעור הוצאה על דיוור, חיבור לטיפול בשפכים ותשתיות מים ועוד.
שיעור בעלי השכלה על תיכונות וגבוהה, שיעור זכאי בגרות
פסולת ממוחזרת, אנרגיה מתחדשת, איכות מי שתייה, מגוון ביולוגי
שיעור פגיעה מעבירות אלימות ומין, מקרי רצח, פעולות איבה ועוד
תמותת תינוקות, תוחלת חיים, שנות חיים בריאים, תמותה נמנעת..

ניתן לחבר את המדדים הקיימים בישראל למדדים גלובליים של איכות חיים לטובת יצירת בנצ'מרק



מקור: למ"ס מדדי איכות חיים ראשיים

מפת המדדים של איכות חיים בזקנה הינה פיתוח של אשל ג'וינט על פי תפיסת ההזדקנות המיטבית, והיא מבוססת על שלוש קטגוריות: בריאות, משמעות וחוסן כלכלי תפיסה זו מהווה תשתית לפעולת היוזמה ולהתנעתה

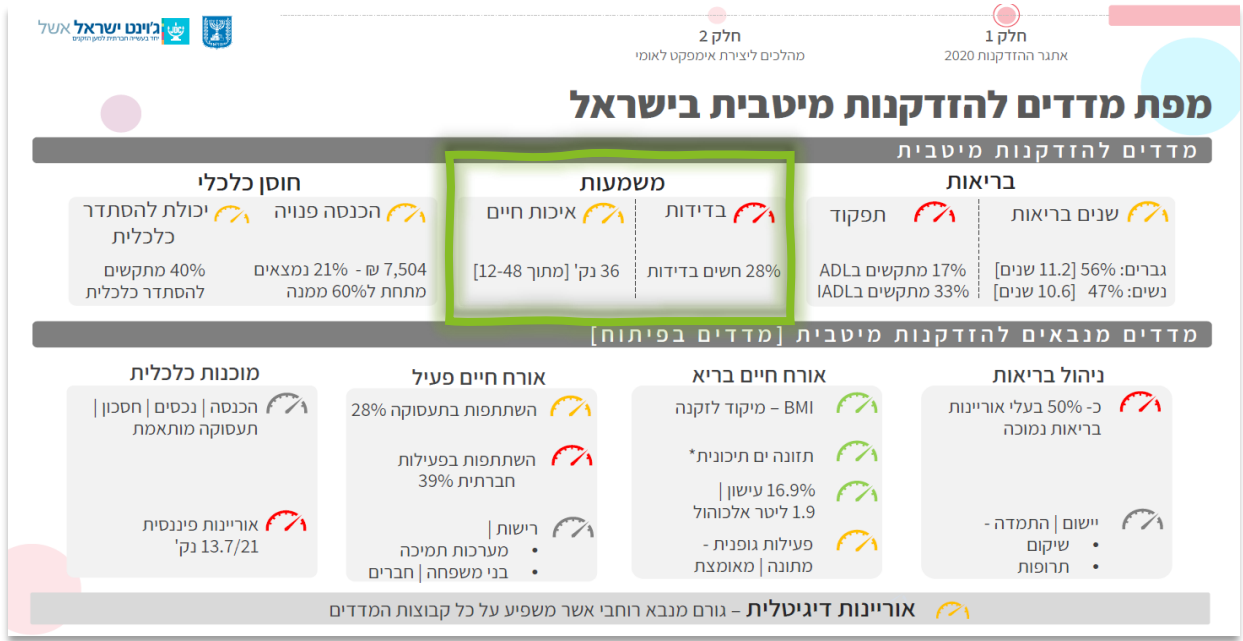


איכות חיים בזקנה

תפיסה זו מהווה תשתית לפעולת היוזמה ולהתנעתה.
* המפה פותחה יחד עם פורום השותפים הממשלתי ועברה בהחלטת ממשלה ביולי 21



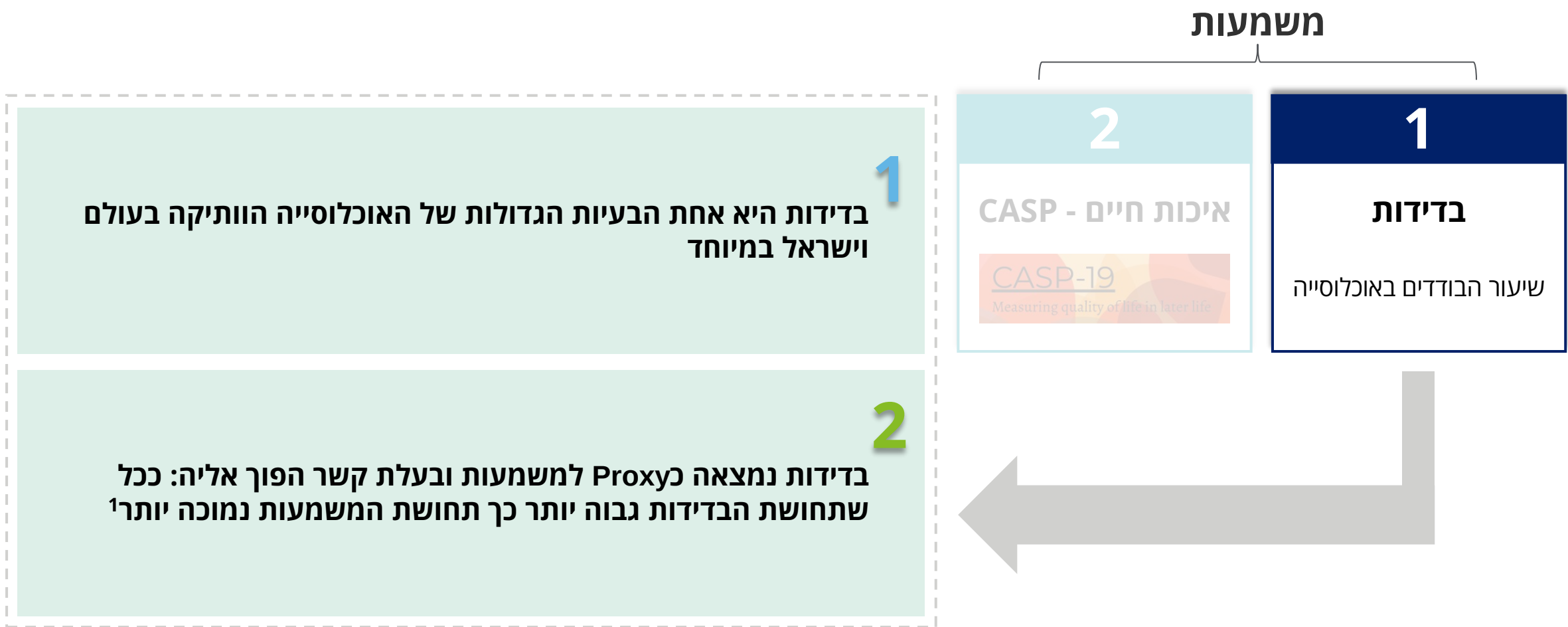
ההסתכלות על "משמעות" כחלק מאיכות חיים היא חדשנית ועל כן חסרה בשיטות מדידה ייעודיות; כפתרון זמני (אך מספק), נבחרו ע"י הג'וינט שני מדדים: בדידות CASPI



חלקים מן המפה הזו תוקפו לאחרונה ע"י הממשלה וצפויה לצאת מפה מעודכנת בתקופה הקרובה

הערה: דוגמאות לשאלות בשאלות CASP: "I feel that my life has meaning", "I look forward to each day"
מקור: ג'וינט אשל, casp19.com

הקשר בין בדידות למשמעות - בדידות מהווה Proxy משמעותי לתחושת משמעות ומאפיינת כשליש מאוכלוסיית הזקנים בישראל



ראו בהמשך שקפים 28-41 התייחסות מפורטת לדרכי המדידה של בדידות ולמאפיינים עיקריים של התופעה בישראל ובעולם

מקור: (1) RELATIONSHIP OF LONELINESS AND MEANING OF LIFE AMONG ADOLESCENTS (2015)

מדד CASP בנוי בעיקר משאלות שמתייחסות ליכולתו של אדם להתערב בסביבתו, להתנהל באוטונומיה ולממש את עצמו ע"י ביצוע פעולות הגורמות לו הנאה

משמעות

2

איכות חיים - CASP



1

בדידות

שיעור הבודדים באוכלוסייה

"CASP הוא כלי מתוקף לרווחה אישית וסובייקטיבית, המורכבת מארבעה ממדים תיאורטיים: שליטה, אוטונומיה, מימוש עצמי והנאה"

מתוך מרכז הידע להזדקנות האוכלוסייה בישראל

ניתן גם להבחין כי חלק מהשאלות מתייחסות לחוויה המושפעות מגורמים בריאותיים וכלכליים

Item no	Sub-domain item no		Often	Sometimes	Not often	Never
1	C1	My age prevents me from doing the things I would like to	0	1	2	3
2	C2	I feel that what happens to me is out of my control	0	1	2	3
3	C3	I feel free to plan for the future	3	2	1	0
4	C4	I feel left out of things	0	1	2	3
5	A1	I can do the things that I want to do	3	2	1	0
6	A2	Family responsibilities prevent me from doing what I want to do	0	1	2	3
7	A3	I feel that I can please myself what I do	3	2	1	0
8	A4	My health stops me from doing things I want to do	0	1	2	3
9	A5	Shortage of money stops me from doing the things I want to do	0	1	2	3
10	P1	I look forward to each day	3	2	1	0
11	P2	I feel that my life has meaning	3	2	1	0
12	P3	I enjoy the things that I do	3	2	1	0
13	P4	I enjoy being in the company of others	3	2	1	0
14	P5	On balance, I look back on my life with a sense of happiness	3	2	1	0
15	SR1	I feel full of energy these days	3	2	1	0
16	SR2	I choose to do things that I have never done before	3	2	1	0
17	SR3	I feel satisfied with the way my life has turned out	3	2	1	0
18	SR4	I feel that life is full of opportunities	3	2	1	0
19	SR5	I feel that the future looks good for me	3	2	1	0

במסגרת היוזמה ניתן לשקול שימוש במדדים נוספים שרלוונטיים לציר המשמעות כגון מדד האושר ומדד הקהילתיות

מדד הקהילתיות

אמצעי בעל שישה ממדים למדידת מידת הקהילתיות ביישוב מסוים, שנאסף על ידי שליחת שאלון אינטרנטי לתושבי היישוב. המדד פותח בליווי מקצועי של מכון המחקר ERI.

- 1. אמון והדדיות** - הנכונות של יחידים לתמוך ולסייע לאחרים במרחב הקהילתי ללא תלות בהיכרות אישית וללא ציפייה לתמורה מידית, מתוך אמונה בנורמות המשותפות של חברי הקהילה.
- 2. שייכות** - המידה בה פרטים מרגישים כי הקהילה היא חלק חשוב מזהותם, חשים זיקה וגאווה וחולקים נרטיב משותף
- 3. חיבוריות** - כמות, איכות וגיוון הקשרים החברתיים בין פרטים בקהילה ומידת השימוש בהם
- 4. מחויבות** - מידת הנכונות והיכולת של הפרט בקהילה לפעול למען טובת הכלל
- 5. משמעותיות** - המידה בה הפרט מרגיש בעל ערך ומשפיע בקהילתו
- 6. פעולה קולקטיבית** - הנכונות והיכולת לפעול ביחד מתוך הסכמה לקידום מטרות קהילתיות ופתרון

מדד האושר: Subjective Happiness Scale (SHS)

אמצעי בעל ארבעה אלמנטים שנאסף על ידי דיווח עצמאי להערכת סך האושר שאדם חווה דרך הערכה עצמית.

- In general, I consider myself:
 - 1 - not a very happy person to
 - 7 - a very happy person
- Compared to most of my peers, I consider myself:
 - 1 - less happy to
 - 7 - more happy
- Some people generally very happy...to what extent does this characterize you? (1-7)
- Some people are generally not very happy...to what extent does this characterize you? (1-7)



הבדידות מוגדרת באופן ברור וחד משמעי בכל המקורות הזמינים

בדידות

בדידות היא תחושה שנובעת מתפיסה סובייקטיבית של המציאות, בה ישנו פער בין הקשרים החברתיים הרצויים לאדם לבין אלו שבפועל עומדים לרשותו

"בדידות מוגדרת כפער, הנתפס אופן סובייקטיבי, בין הקשרים הרצויים לאדם לבין אלו שבפועל עומדים לרשותו. תחושת בדידות תתעורר כאשר האדם יתפוס פער זה כלא רצוי."

מתוך "דוח ועדת בדידות" (עמ' 6)

"תחושת בדידות (Loneliness) היא חוויה סובייקטיבית, והיא שונה מבדידות חברתית (Social Isolation) אובייקטיבית הנכפית על אוכלוסיית האזרחים הוותיקים בתקופה זו."

מתוך "תכנית לאומית להפגת בדידות" (עמ' 1)

"Loneliness is a feeling of distress people experience when their social relations are not the way they would like. It is a personal feeling of social isolation."

מתוך: Australian Loneliness Report 2018 (עמ' 3)

"בדידות ממשוגת.... כתופעה סובייקטיבית וכתוצר של תהליך הערכה של הקשרים החברתיים העומדים לרשותו של אדם. בדידות קשורה לציפיות ולשביעות הרצון מתדירות הקשרים, ממידת הקרבה של המגע החברתי וממידת האינטימיות המתקבלת ממנו. שביעות רצון נמוכה מן הקשרים החברתיים, ממספרם או מאיכותם, וכן פער בתפיסה בין מה שהאדם היה רוצה לבין מה שאכן יש לו בזירת הקשרים האובייקטיבית מולידים תחושה של בדידות"

מתוך: "המיזם להפחתת תחושת הבדידות בקרב זקנים ולהתמודדות עימה" (עמ' 2)

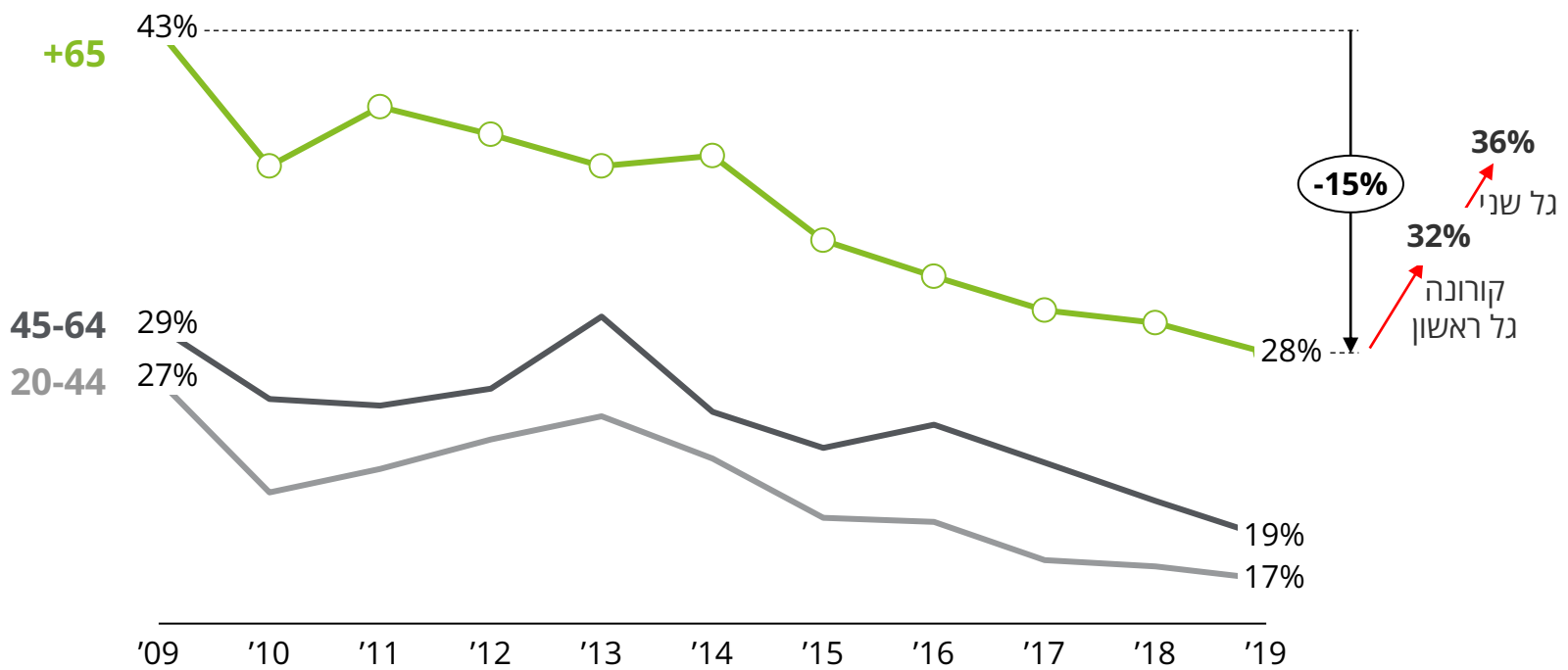
כ-28% (300 א' תושבים) מבין בני גיל +65 בישראל הגדירו את עצמם כחווים "תחושת בדידות לעיתים קרובות או מדי פעם"

שיעור המדווחים על עצמם כבודדים מתוך קבוצות אוכלוסייה

28% (300 א' תושבים)
מבני גילאי +65 הגדירו את עצמם כחווים "תחושת בדידות לעיתים קרובות או מדי פעם"

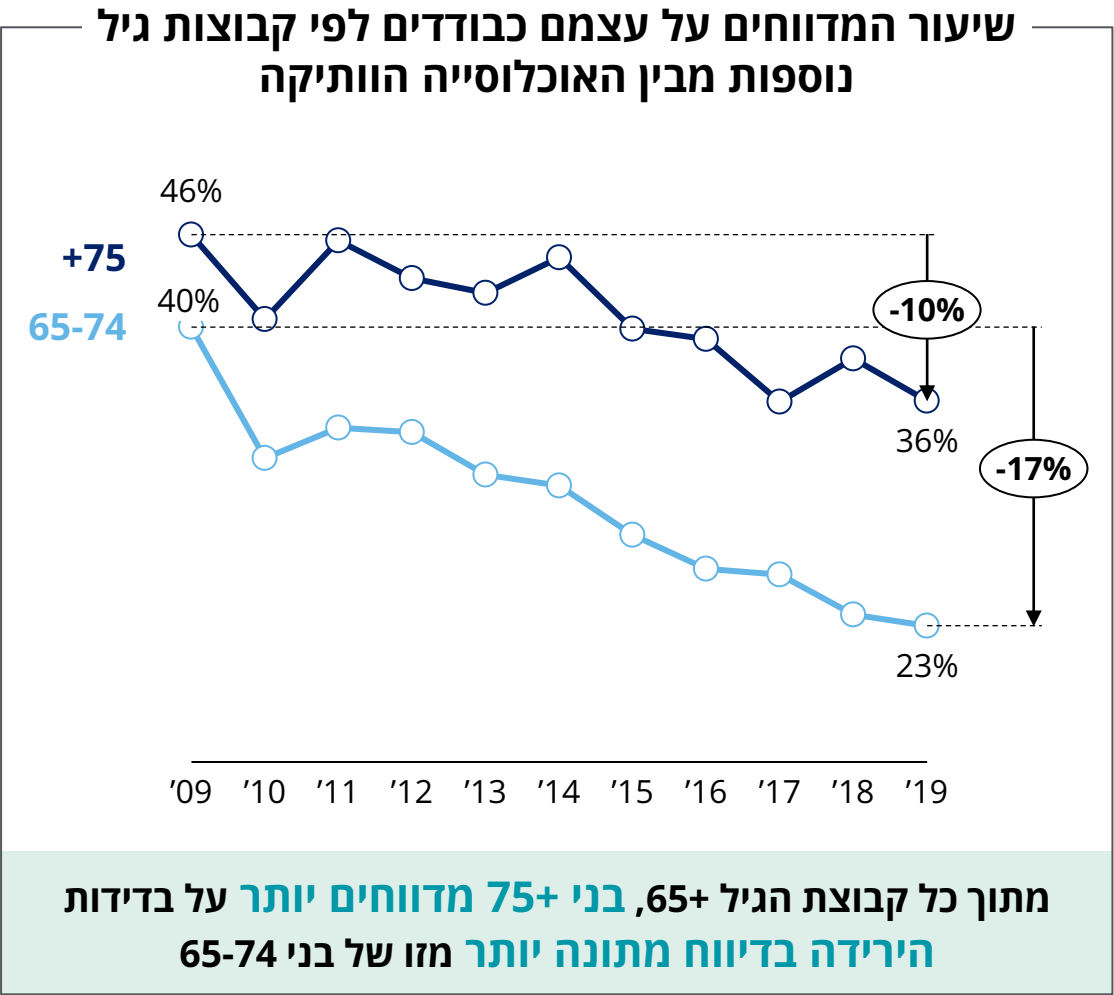
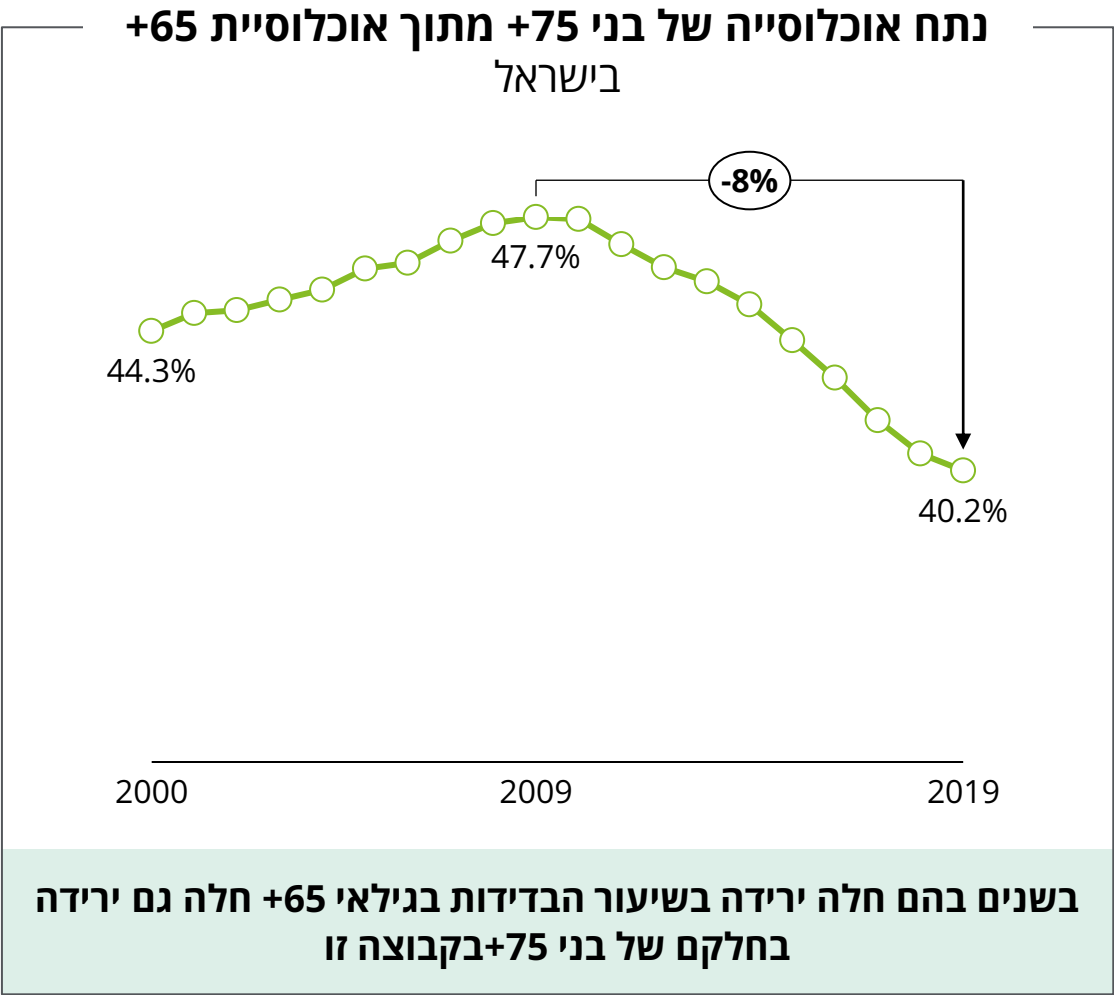
הסיכוי לבדידות עולה עם הגיל
כצפוי, שכיחות תופעת הבדידות במתאם גבוה עם קבוצות גיל

נראה כי התופעה מצטמצמת לאורך זמן ובקצב מהיר יותר עבור בני גילאי +65. ראו הסבר בשקף הבא



השפעות נוספות של הקורונה (גל שני) - עלייה בכל הפרמטרים הבאים: שיעור בני +65 המדווחים שלחיים אין משמעות עומד על 15%, שיעור המדווחים על דיכאון עומד על 31% ומצב נפשי ירוד עומד על 26%

הירידה החדה בשיעור תחושת בדידות בגילאי +65 נובעת משתי סיבות: הראשונה היא שיפור משמעותי בגילאים ה"צעירים"; השנייה היא שינוי בתמהיל לטובת הצעירים



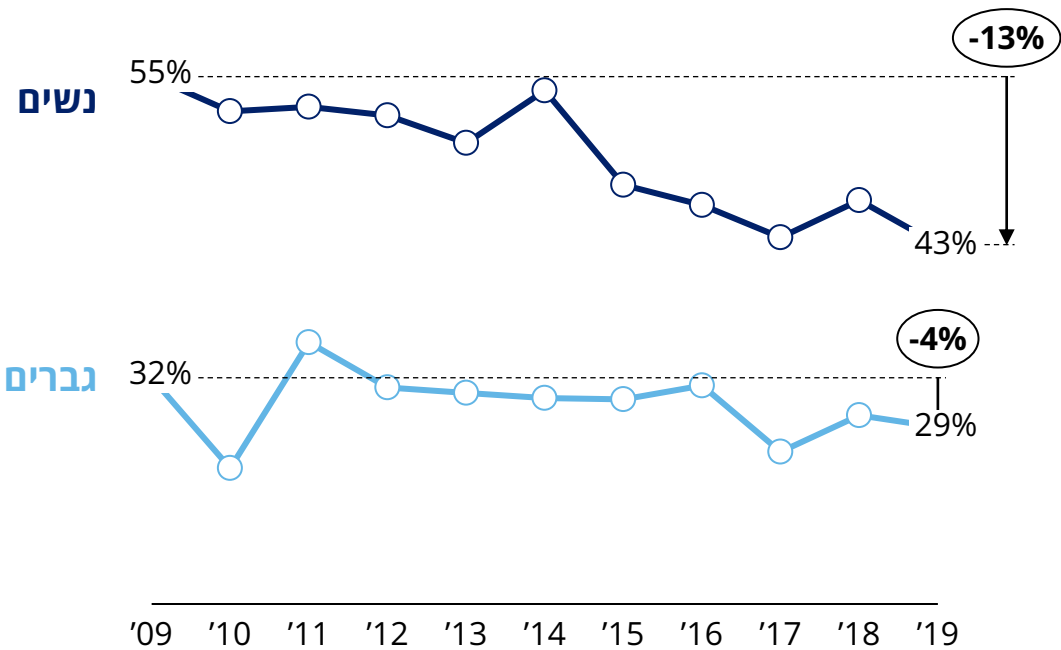
מבין בני גיל 75+, 43% מהנשים מדווחות על בדידות, אצל גברים מגמת הירידה נבלמת ושיעור הבודדים הוא 30%; מחיר תופעת הבדידות בזקנה כ-16 מיליארד ₪

אומדן Lifetime Value של העלויות התוספתיות **הכוללות** היוצאות באופן ישיר ממשרדי הממשלה השונים על בדידות בזקנה (2019)

סך ההוצאה (במיליוני ₪)	הוצאה לכל בודד (באלפי ₪)	שיעור הבודדים (סה"כ באלפים)	
1,870	38	(49) 16.2%	גבר 65-74
6,100	61	(100) 28.6%	אישה 65-74
2,050	39.2	(52) 28.6%	גבר 75+
6,000	55	(109) 42.6%	אישה 75+
כ-16,000			סה"כ

לתחשיב **המלא**

שיעור המדווחים על תחושת בדידות מבין בני 75+ לפי מגדר בישראל



מתוך כל קבוצת הגיל 75+, 43% מהנשים מדווחות על בדידות, מספר גבוה מזה של הגברים העומד על 29%; שיעור הגברים הבודדים ירד רק בכ-4% בעשור האחרון

מקור: למ"ס, SFI - אומדן כלכלי לעלויות תופעת בדידות הקשישים בישראל (2018)

לצורך הבנת תופעת הבדידות נתאר אותה תחילה - את מקורותיה והדינמיקה שהיא מייצרת; לאחר מכן נתייחס לגורמים המשפיעים על בדידות ועשויים לתרום להפגתה



היותו של אדם במצב של מבודדות חברתית (social isolation) איננו בהכרח מעיד שהוא בודד

אבחנה 1: עקרון הפער בודדות איננה בדידות¹

סולנות: אדם יכול להיות נטול קשרים חברתיים ולא בודד, כל עוד איננו מעוניין בקשרים אלו וטוב לו עם עיסוקיו לבד. באותו אופן, אדם בעל קשרים חברתיים רבים יכול להרגיש בודד אם הוא חש כי אינם איכותיים כפי שהיה רוצה שיהיו.

הדגש באבחנה זו הוא על הפער בין הרצוי למצוי



(1) מכונה בספרות גם "The Deficit Perspective".

מקור: Social and Emotional Loneliness Among Divorced and Married Men and Women: Comparing the Deficit and Cognitive Perspectives (עמ' 2)

היותו של אדם במצב של מבודדות חברתית (social isolation) איננו בהכרח מעיד שהוא בודד

עקרון הפער וביטוי בתרבויות שונות

- היבטים תרבותיים יכולים להשפיע על היווצרותו של הפער הסובייקטיבי
- בחברות יותר אינדיבידואליסטיות הציפייה מקשרים חברתיים נמוכה יותר, לכן ייתכן שיעור בדידות נמוך יותר גם אם הבודדות גדולה יותר

אבחנה 1: עקרון הפער בודדות איננה בדידות¹

הדגש באבחנה זו הוא על הפער בין הרצוי למצוי



(1) מכונה בספרות גם "The Deficit Perspective".
מקור: Social and Emotional Loneliness Among Divorced and Married Men and Women: Comparing the Deficit and Cognitive Perspectives (עמ' 2)

כדי להבין את בדידותו של אדם, יש להבין את מהותו של הפער שהוא חווה;
בנוסף, הסיכוי שישנו פער עולה ככל שהאדם מבודד יותר

אבחנה 2: מקור הבדידות
בדידות רגשית וחברתית

ע"פ עקרון הפער, סוגי הקשרים החסרים מייצר סוגים שונים של בדידויות.
עבור שני הסוגים, מספר הדיווחים על בדידות נמוך יותר ככל שכמות ואיכות הקשרים עולה

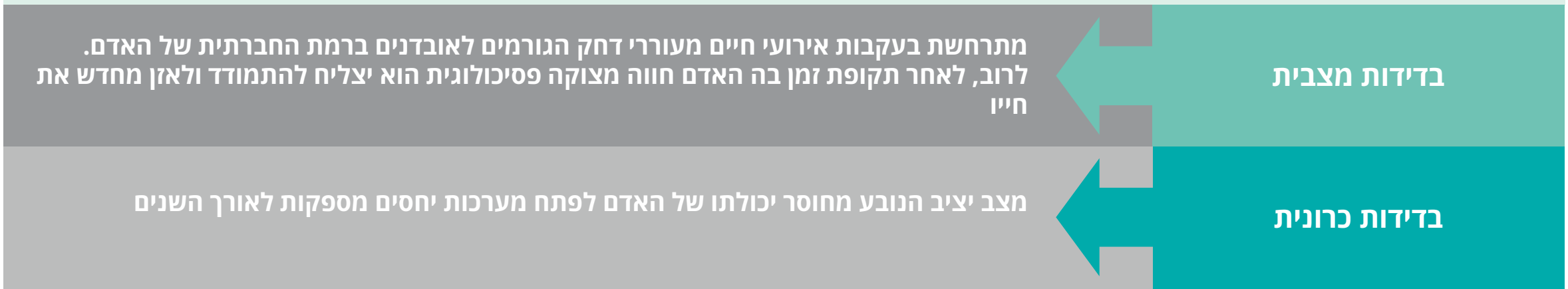


סיווג חשוב נוסף בספרות המקצועית מבחין בין שני גורמים שונים ליצירת הפער בין הרצוי למצוי

אבחנה 3: חוויה זמנית או קבועה בדידות מצבית אל מול בדידות כרונית

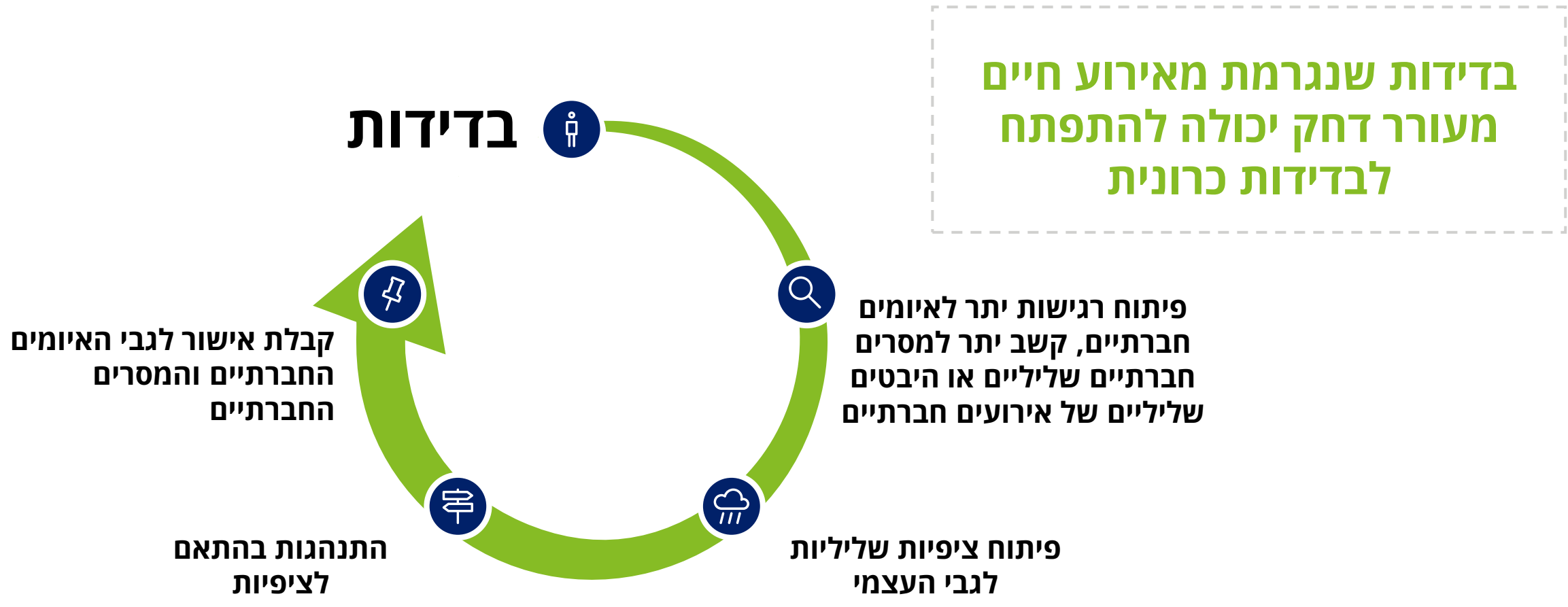
הדגש באבחנה הזו הוא על **מקור הפער (או, הגורם לו)**: הסיווג נעשה באמצעות השאלה "האם האדם חווה אירוע משמעותי חריג או שהפער נוצר באופן סיסטמתי לאורך ימי חייו"

במונחים של תחלואה או תמותה – הסובלים מבדידות כרונית פגיעים יותר



מקור: "דוח הוועדה לבחינת דרכי התמודדות עם בדידות בקרב אנשים זקנים" (עמ' 6)

לאור כל זאת, הצורך בהתערבות חיצונית עולה מכך שבדידות מזינה את עצמה; לפי העקרון הזה, בדידות מצבית עשויה להיהפך לבדידות כרונית



מקור: "דוח הוועדה לבחינת דרכי התמודדות עם בדידות בקרב אנשים זקנים" (עמ' 6)

תחושת הבדידות מתעצמת בזקנה גם בשל ההשלכות של אירועים מעוררי דחק שמייצרים פער בין הקשרים הרצויים לאלו שקיימים בפועל



- 1** בגילאים הצעירים יותר, אירועי חיים מעוררי דחק הפוגעים באיכות החיים ועשויים להביא לבדידות מתרחשים באופן אקראי וניתן להתגבר עליהם בצורה ישירה, כמו מעבר מתעסוקה לאבטלה וחזרה לתעסוקה
- 2** לעומת זאת, בגילאי הזקנה קיימים אירועים וודאיים: גיל הפרישה, אבדן תפקוד ואבדן בן/בת זוג. עם היווצרות הפער, מכיוון שלא ניתן לפצות עליו בדרך ישירה, מישורי חיים אחרים יכולים להיכנס לתמונה
- 3** המאפיינים של התרבות הישראלית מעצימים את השפעותיה של התופעה הזו ומקשים על ההתמודדות של הסובלים – כ-1.1 מיליון זקנים

שיעור הבדידות בזקנה גבוה יותר בישראל לעומת העולם בשל שני מאפיינים ייחודיים המעצימים את תחושת הבדידות

3

המאפיינים של התרבות הישראלית מעצימים את השפעותיה של התופעה הזו ומקשים על ההתמודדות של הסובלים – כ-1.1 מיליון זקנים

היבטים המעצימים את תחושת הבדידות אצל זקנים בישראל

היבטים תרבותיים

ישראל היא חברה קולקטיביסטית. לעומת חברות המבוססות על אינדיבידואליזם, **הציפייה מקשרים חברתיים בחברות קולקטיביסטיות גבוהה יותר**, לכן ייתכן ששיעור הבדידות גבוה יותר גם אם הבודדות בפועל נמוכה יותר



היבטי תעסוקה ופנאי

עובד ממוצע בישראל מבלה **כ-37 שעות בשבוע בעבודה**, כ-33% יותר מאשר 27 שעות העבודה הממוצעות של העובד הגרמני. מכאן שתרבות הפנאי והתחביבים פחות מפותחת ועם הפרישה מתעסוקה נפער פער גדול יותר הן מבחינת זמן ללא תעסוקה והן מבחינת הרגלים שמקשה על הפורש משמעותית



בדידות בזקנה: סיכום ביניים



בדידות מצבית אל מול בדידות כרונית

הדגש באבחנה הזו הוא על **מקור הפער (או, הגורם לו)**: הסיווג נעשה באמצעות השאלה "האם האדם חווה אירוע משמעותי חריג או שהפער נוצר באופן סיסטמתי לאורך ימי חייו"



בדידות רגשית וחברתית

ע"פ עקרון הפער, סוגי הקשרים החסרים מייצר סוגים שונים של בדידויות. עבור שני הסוגים, מספר הדיווחים על בדידות נמוך יותר ככל שכמות ואיכות הקשרים עולה



בודדות איננה בדידות

אדם יכול להיות נטול קשרים חברתיים ולא בודד, כל עוד איננו מעוניין בקשרים אלו



28% מגילאי +65 חווים בדידות במהלך שגרתם; 11.5% חווים אותה לעיתים קרובות או תמיד
זו שכיחות גבוהה הרבה יותר מאשר בקבוצות גיל אחרות

היבטים כלכליים

אומדן Lifetime Value של העלויות הכוללות היוצאות באופן ישיר ממשרדי הממשלה השונים על בדידות בזקנה

~16
מיליארד ₪

היבטי בריאות

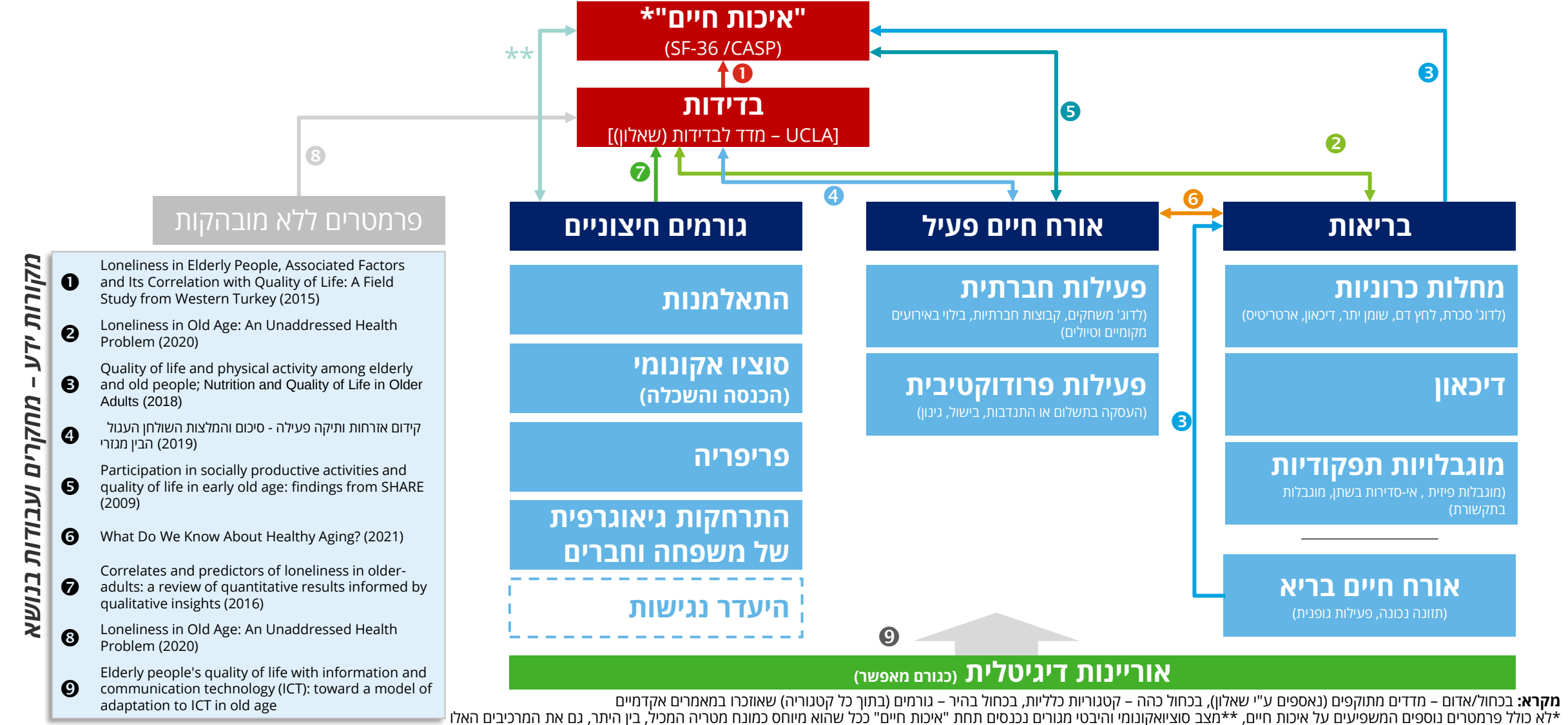
בדידות נקשרת לסיכון מוגבר של...

- | | |
|--|--|
| 29% למחלות לב  | 68% לאשפוז  |
| 32% לשבץ  | X6 לדיכאון  |
| 18% לסוכרת  | 50% לדמנציה  |

הערה: חישוב האומדן נעשה על בסיס שלושה צירים: שירותי בריאות ציבוריים, תחלואה וסיעוד
מקור: יום האזרח הוותיק הבין-לאומי 2020: מבחר נתונים על אזרחי ישראל הוותיקים בני 65 ומעלה, אומדן כלכלי לעלויות תופעת בדידות הקשישים בישראל (נובמבר 2018), למ"ס



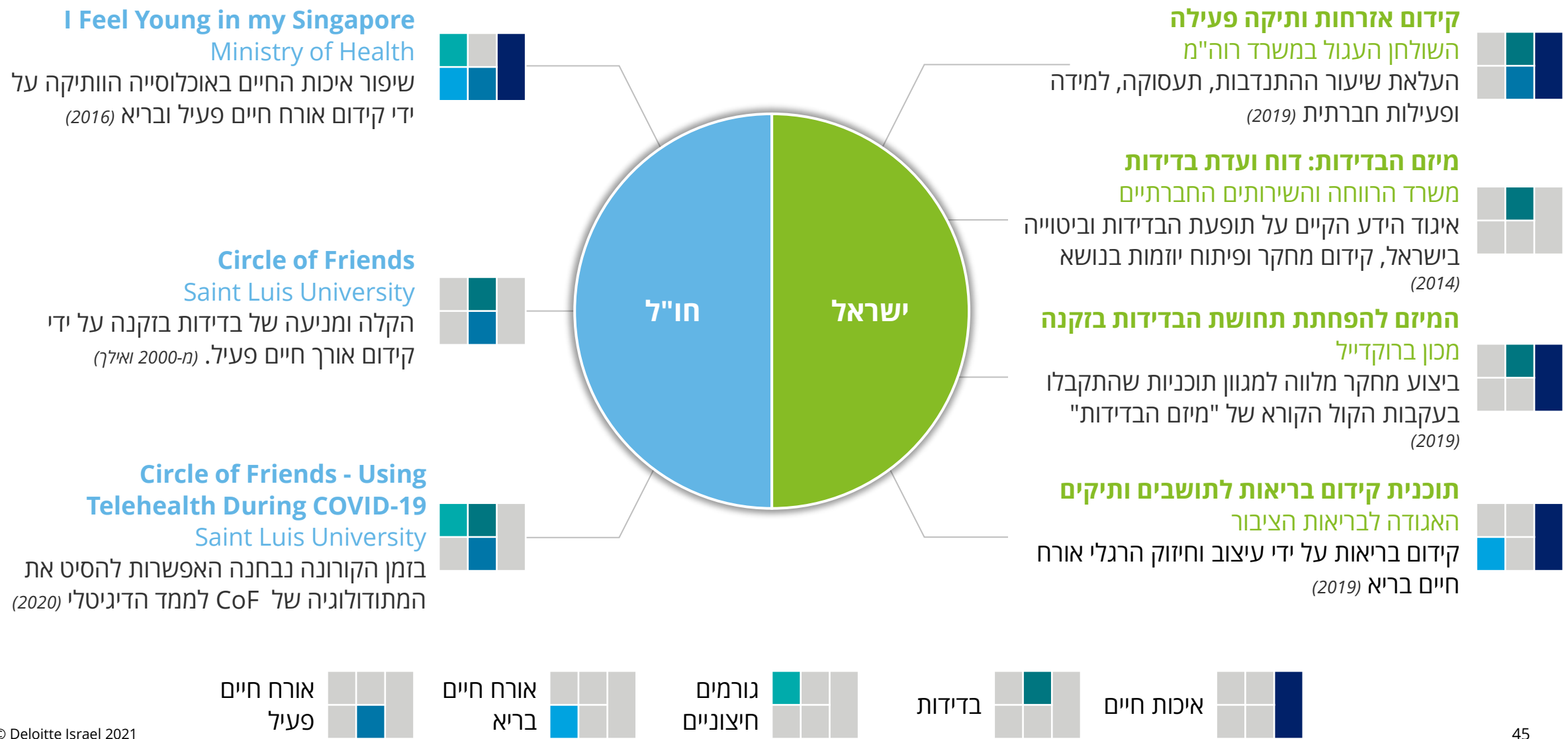
את מישורי החיים הללו - אורח חיים בריא ופעיל - ניתן לתאר במפת הקשרים המשפיעים על בדידות ואיכות החיים



מקורות ידע - מחקרים ועבודות בנושא

- Loneliness in Elderly People, Associated Factors and Its Correlation with Quality of Life: A Field Study from Western Turkey (2015)
- Loneliness in Old Age: An Unaddressed Health Problem (2020)
- Quality of life and physical activity among elderly and old people; Nutrition and Quality of Life in Older Adults (2018)
- קידום אזרחות ותיקה פעילה - סיכום והמלצות השולחן העגול (2019) הבין מגזרי
- Participation in socially productive activities and quality of life in early old age: findings from SHARE (2009)
- What Do We Know About Healthy Aging? (2021)
- Correlates and predictors of loneliness in older-adults: a review of quantitative results informed by qualitative insights (2016)
- Loneliness in Old Age: An Unaddressed Health Problem (2020)
- Elderly people's quality of life with information and communication technology (ICT): toward a model of adaptation to ICT in old age

דוגמאות לפעולות בנושא בארץ ובעולם (דוגמאות ראשוניות טרום בנצ'מארק)



תהליך ההזדקנות מלווה באירועי חיים מעוררי דחק, המעלים תחושת בדידות וחוסר משמעות; מתן מענה דרך הגורמים הנכונים עשוי להשפיע בכל רבדי איכות החיים



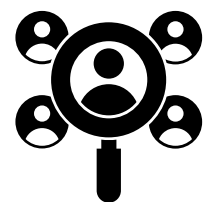
אורח חיים פעיל		בריאות
פעילות פרודוקטיבית (העסקה בהתנדבות, תחביבים כמו בישול, גינון וכו')	פעילות חברתית (לדוג' משחקים, קבוצות חברתיות, בילוי באירועים מקומיים וטיולים)	אורח חיים בריא (תזונה נכונה, פעילות גופנית)
אוריינות דיגיטלית (כגורם מאפשר)		

את השפעת האבדנים הבלתי הפיכים על חוויית המשמעות ותחושת הבדידות ניתן למתן באמצעות שיפור ברכיבים אחרים באיכות החיים

שיפור בתחומים אלו יביא לשיפור גם בהיבטים אחרים של איכות החיים (בנוסף לציר החוויית המשמעות) ויניעו מעגל היזון חוזר חיובי

פרישה מתעסוקה	אבדן יכולות ותפקוד	אובדן בן/בת זוג	ציר החיים
פעילות פרודוקטיבית (העסקה בתשלום)	מחלות כרוניות (לדוג' סכרת, לחץ דם, שומן יתר, דיכאון, ארטריטיס) מוגבלויות תפקודיות (מוגבלות פיזית, אי-סדירות בשתן, מוגבלות בתקשורת)	התאלמנות	
↓	↓	↓	
אירועים וודאיים המלווים את תהליך ההזדקנות עשויים להיות מעוררי דחק, כלומר ליצור פער בין הקשרים הרצויים לאדם לבין אלו שיש לו בפועל; אירועים אלה מעלים את הסיכוי לחוויית בדידות ופוגעים באיכות החיים			

זיהוי קהלי היעד



איתור קהלי יעד לפעילות היוזמה על בסיס מקורות זמינים
במועד ביצוע עבודה זו במקורות הידע הרשמיים בישראל

ממצאים בולטים מניתוח סוגיית הבדידות המשמעות
ואיכות החיים בזקנה על סמך נתונים קיימים - או
משהו כזה



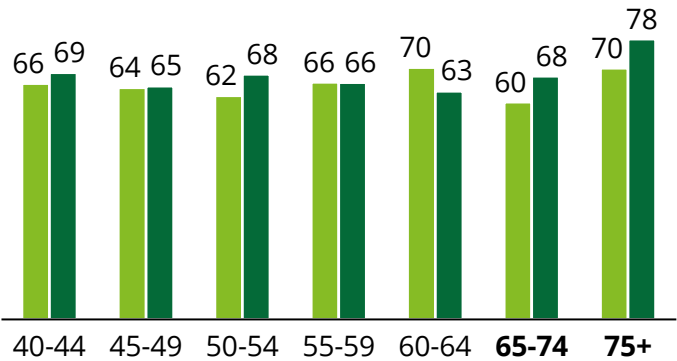
תמונת מצב בישראל: בריאות

בריאות

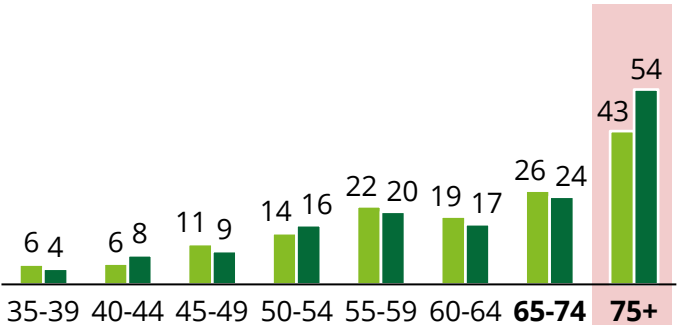
מוגבלות תפקודית

(%, 2019)

הפרעה בתפקוד: מפריע או מפריע מאוד



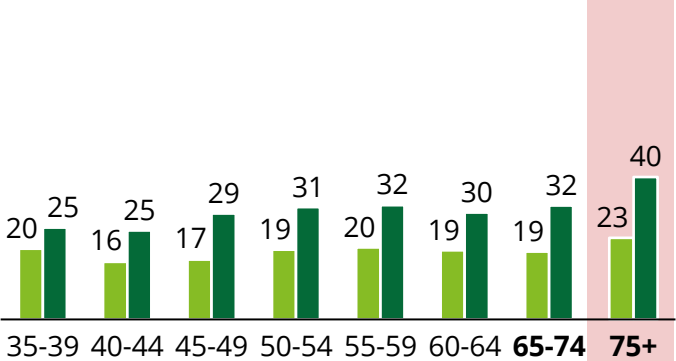
בעלי מוגבלות תפקודית חמורה



דיכאון

(%, 2019)

חשים דיכאון תמיד, לעיתים קרובות ולפעמים



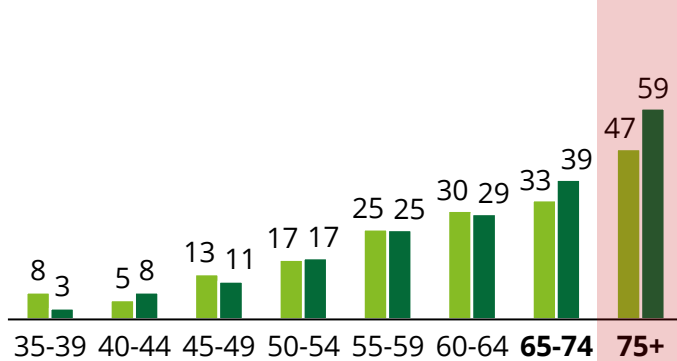
גברים נשים

מצבם של בני 65-75 פחות טוב מאשר יתר האוכלוסייה בכל פרמטר בריאותי, מצבם של בני 75+ גרוע אף יותר

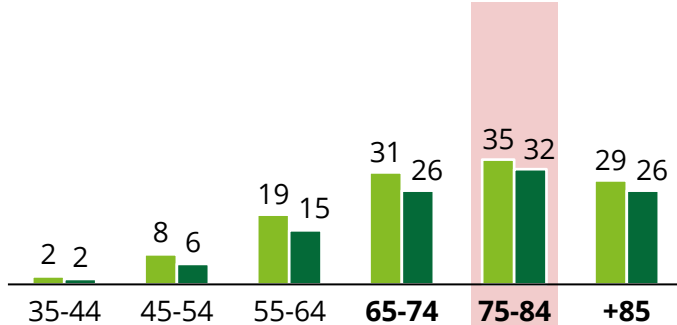
בריאות כללית ומחלות כרוניות

(%)

מצב בריאותי לא כל כך טוב או בכלל לא טוב



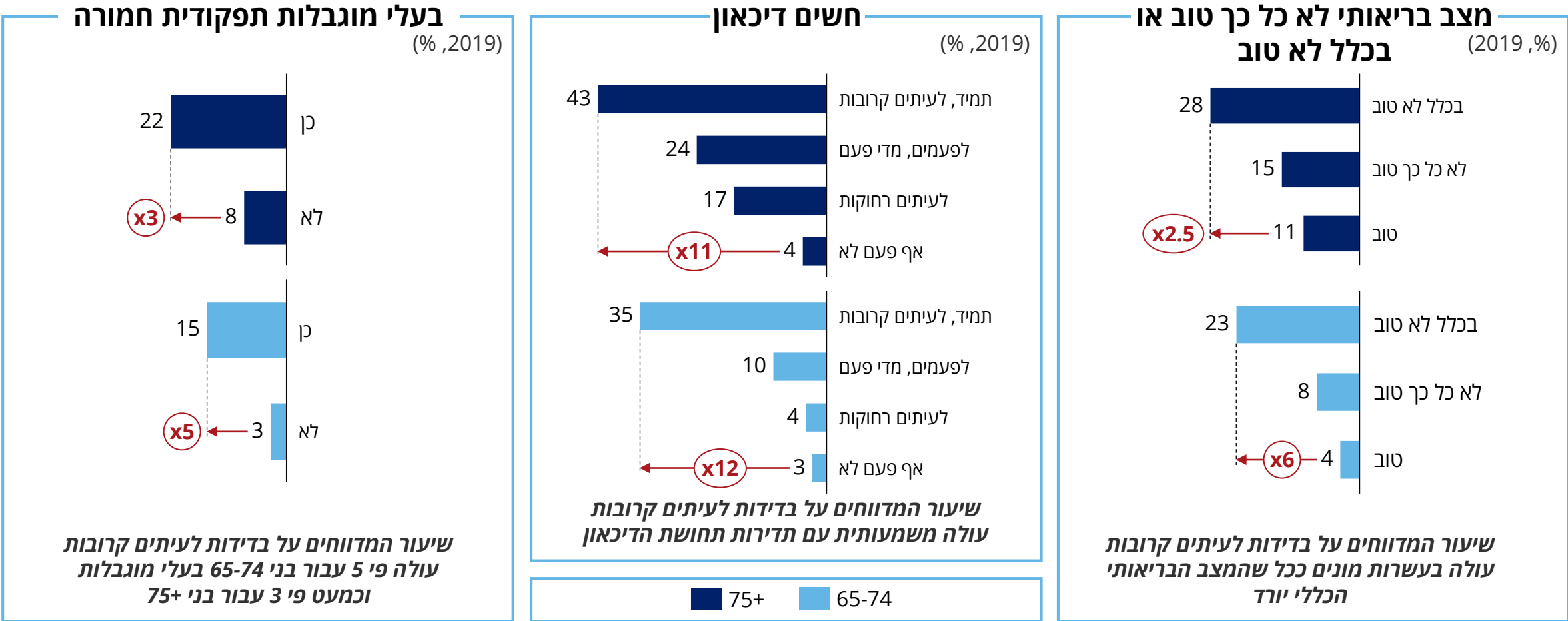
שכיחות סוכרת באוכלוסייה (2016)



מקור: תרשימי בריאות למ"ס (2019), הרישום הלאומי לסוכרת (נתוני 2016)

שיעור המדווחים על תחושת בדידות לעיתים קרובות עולה ככל שהמצב הבריאותי יורד, תדירות תחושת הדיכאון עולה וישנה מוגבלות תפקודית חמורה

שיעור המדווחים על בדידות לעיתים קרובות מבין המדווחים על מצבים בריאותיים



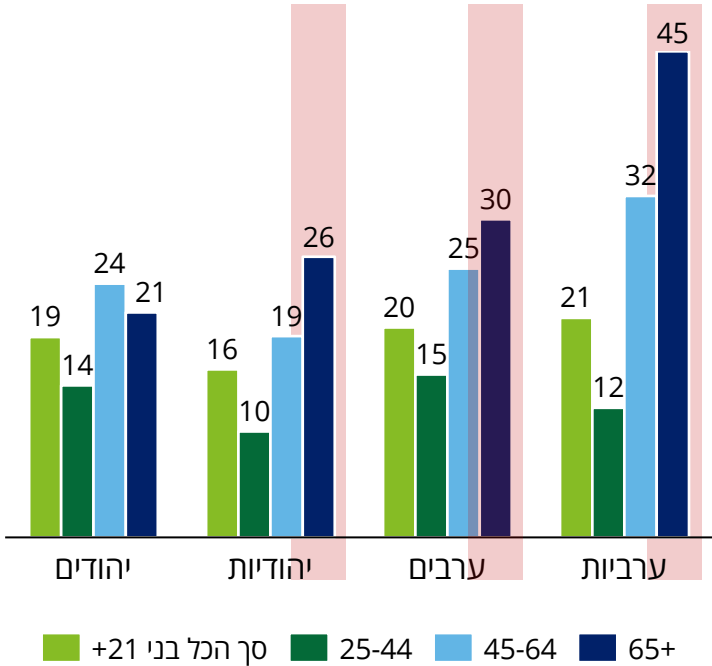
תמונת מצב בישראל: אורח חיים בריא

אורח חיים בריא

השמנה (תזונה)

(2019, %)

בני 21 ומעלה בעלי השמנה

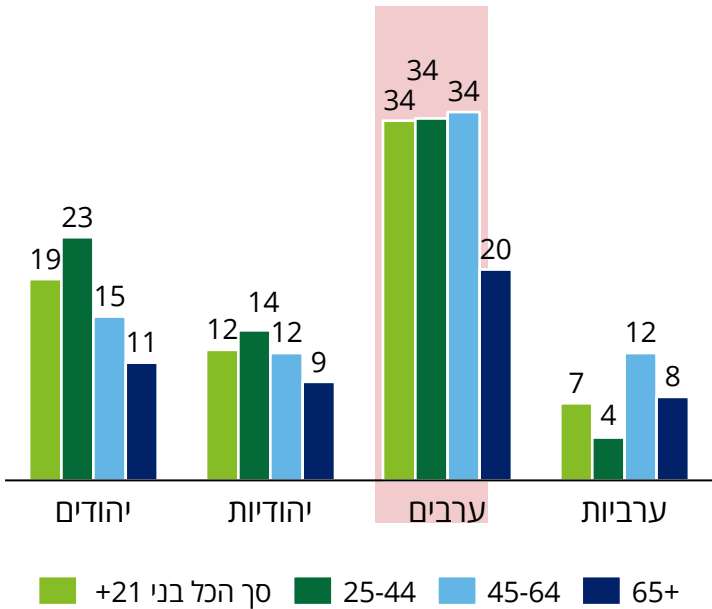


שיעור ההשמנה עולה החל מגילאי 45+ ולמעט אצל גברים יהודים הוא גבוה במיוחד בגילאי 65+

עישון

(2019, %)

בני 21 ומעלה מעשנים

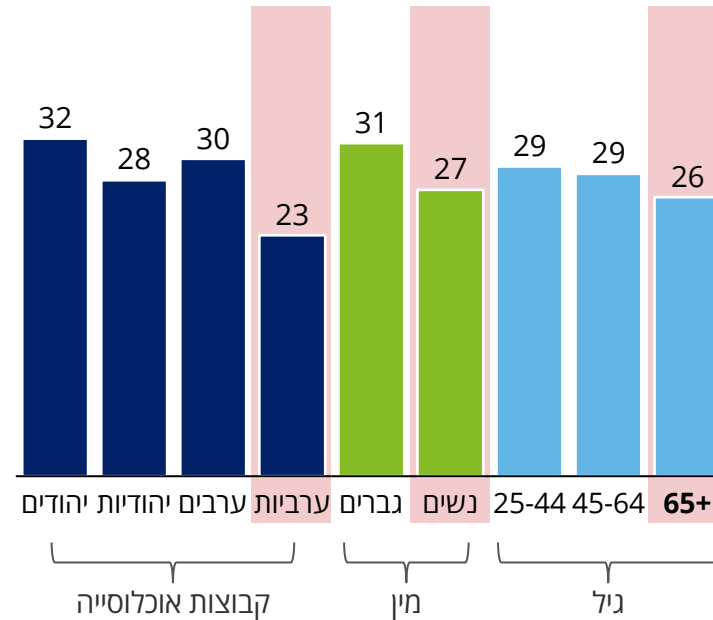


שיעור המעשנים יורד עם הגיל (למעט אצל נשים ערביות); שיעור המעשנים גבוה במיוחד אצל גברים ערבים

פעילות גופנית

(2019, %)

בני 21 ומעלה המבצעים פעילות גופנית



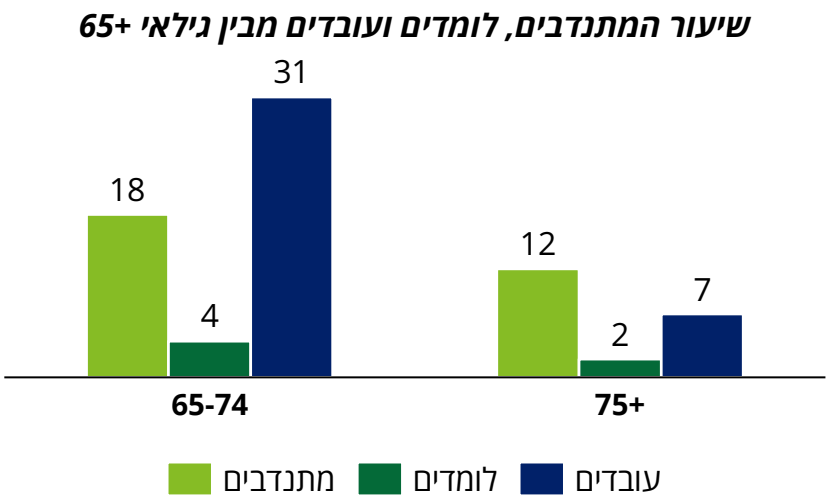
שיעור הפעילים גופנים יורד עם הגיל, נשים פעילות פחות ונשים ערביות במיוחד

תמונת מצב בישראל: אורח חיים פעיל

אורח חיים פעיל

פעילות פרודוקטיבית

(2019, %)

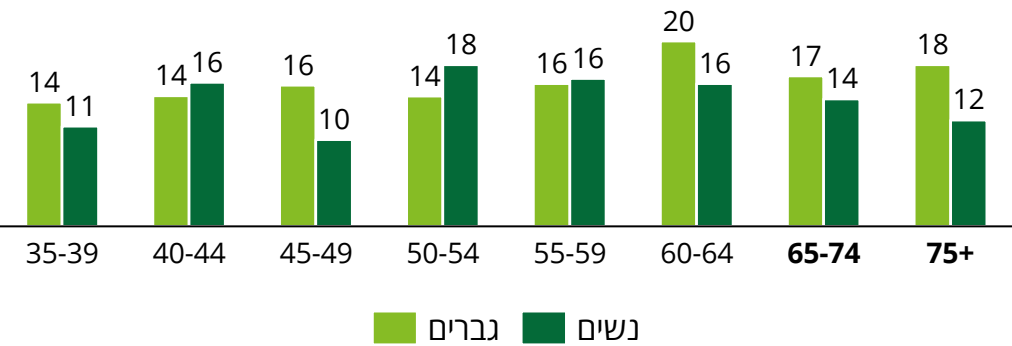


לא נמצא קשר בין התנדבות ותעסוקה לדיווח על תחושת הבדידות; בנתוני הלמ"ס; עם זאת, ניכרת מגבלת נתונים לגבי לימודים, התנדבות ובעיקר פנאי ותחביבים

פעילות חברתית

(2019, %)

תדירות קשר עם חברים פעמיים בחודש או פחות



תדירות הקשר עם החברים איננה משתנה משמעותית עם הגיל, אך נשים בגילאי הזקנה נמצאות פחות בקשר

מקור: למ"ס, השולחן העגול במשרד ראש הממשלה – זקנה פעילה (2019)

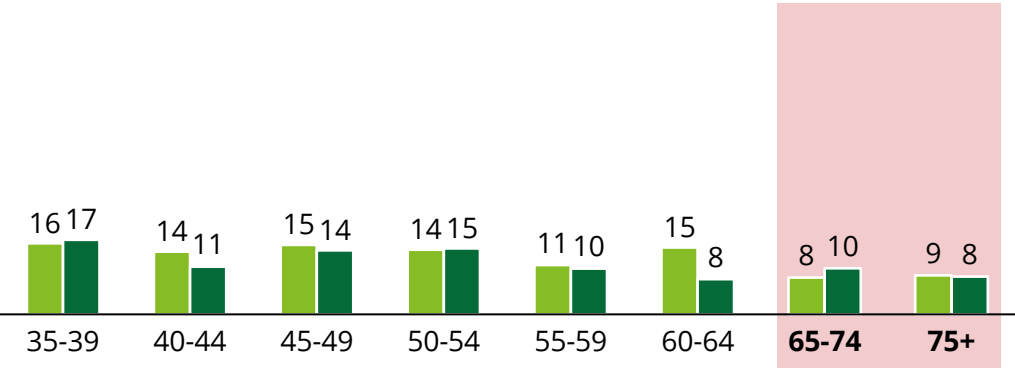
תמונת מצב בישראל: הגורמים החיצוניים הקשורים לבדידות

גורמים חיצוניים

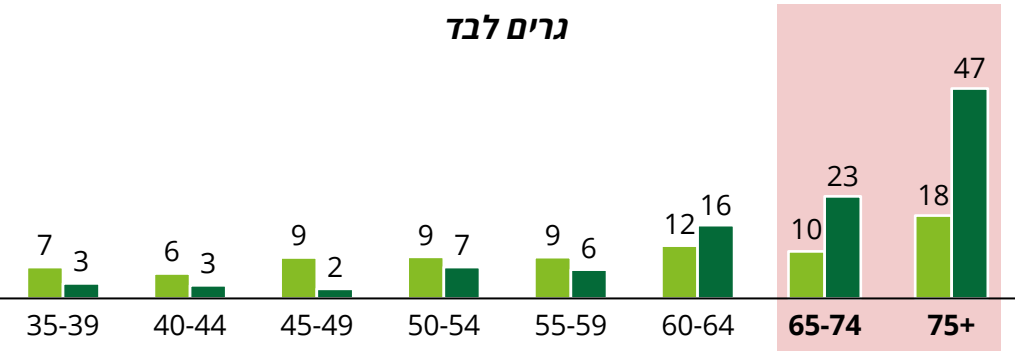
התרחקות גיאוגרפית של משפחה וחברים

(2019, %)

תדירות קשר עם המשפחה פחות מפעם בחודש או אף פעם



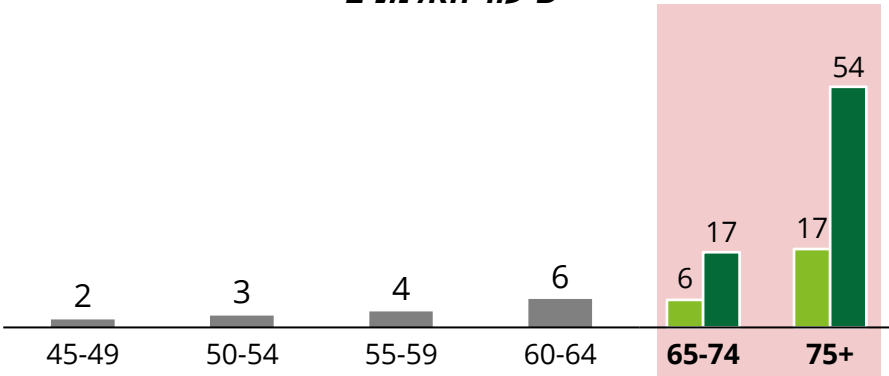
גרים לבד



התאלמנות

(2019, %)

שיעור האלמנים



סה"כ גברים נשים

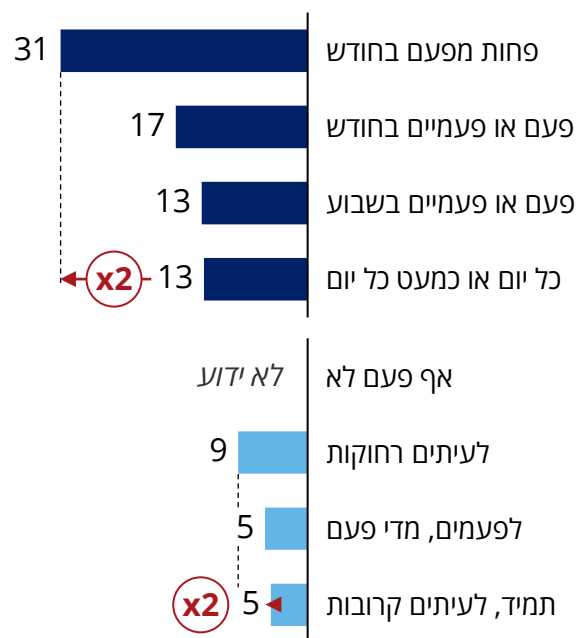
שיעור האלמנים עולה משמעותית עם הגיל ובמיוחד אצל נשים; ההתרחקות הגיאוגרפית באה לידי ביטוי בשיעור עולה של גרים לבד וקשר בתדירות נמוכה יותר בגילאי הזיקנה

שיעור המדווחים על בדידות לעיתים קרובות גבוהה יותר עבור לא נשואים ועולה ככל שתדירות הקשר עם המשפחה יורדת

שיעור המדווחים על בדידות לעיתים קרובות לפי מצב משפחתי וקרבה למשפחה וחברים

תדירות קשר עם המשפחה

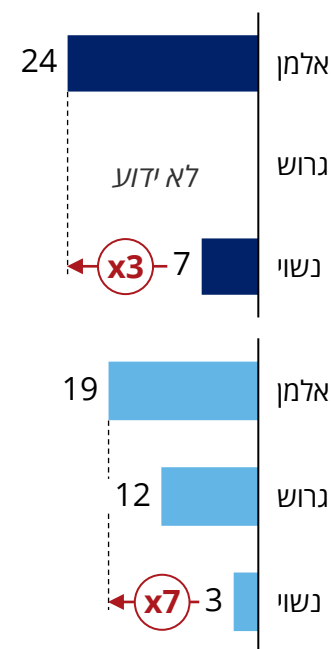
(2019,%)



שיעור המדווחים על בדידות לעיתים קרובות עולה ככל שתדירות הקשר עם המשפחה יורדת, עיקר השיעור נמצא בין פעם או פעמיים בחודש לפחות מפעם; בגילאי +75 התופעה חמורה יותר

מצב משפחתי

(2019,%)



שיעור המדווחים על בדידות גבוהה יותר אצל לא נשואים



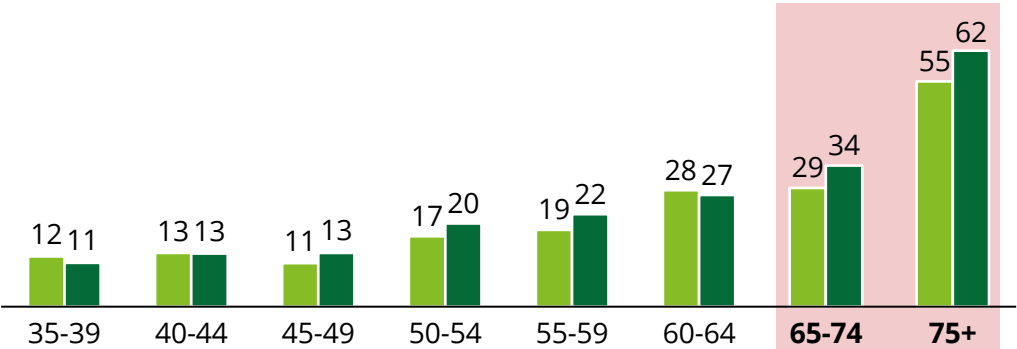
תמונת מצב בישראל: אוריינות דיגיטלית

אוריינות דיגיטלית

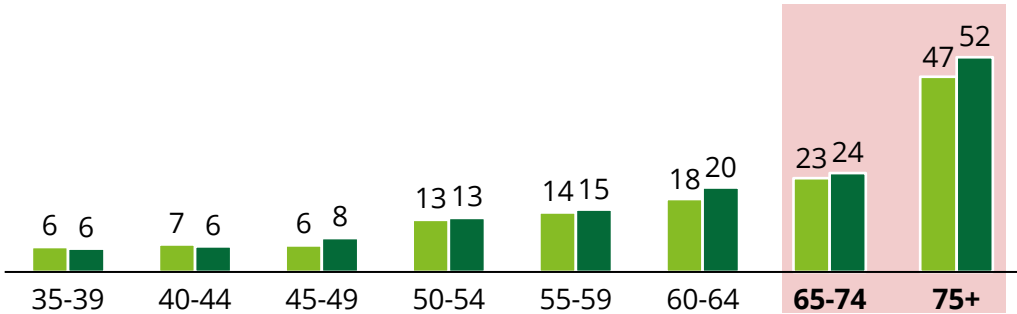
אינטרנט וטלפון נייד

(2019, %)

לא השתמשו באינטרנט בשלושת החודשים האחרונים, לצורך חיפוש מידע, כגון חשבון בנק, חדשות, מוקדי מידע ושירות, היכריות או לא משתמשים בכלל



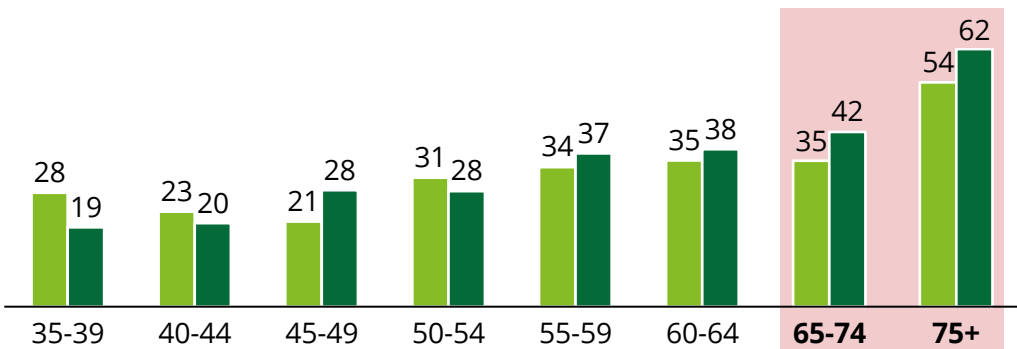
לא השתמשו באינטרנט בטלפון הנייד בשלושת החודשים האחרונים



שימוש במחשב

(2019, %)

לא השתמשו במחשב בשלושת החודשים האחרונים

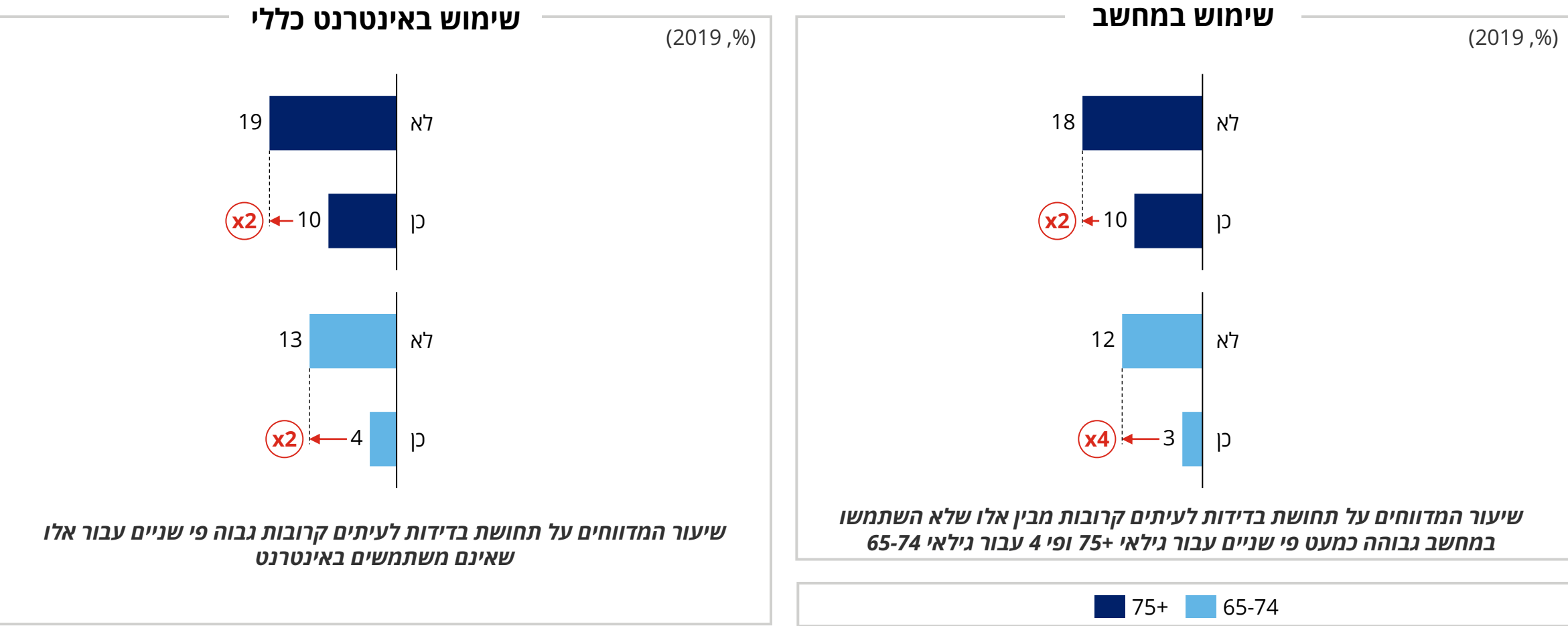


גברים נשים

שיעורי המשתמשים במחשב, באינטרנט בנייד ובאינטרנט באופן כללי לצרכי מידע, יורדים עם השנים ומגיע לשיא בגילאי הזקנה

הסיכוי לתחושת בדידות לעיתים קרובות גבוהה יותר אצל בעלי אוריינות דיגיטלית נמוכה

שיעור המדווחים על בדידות לעיתים קרובות לפי מידת האוריינות הדיגיטלית



סיכום זיהוי קהלי היעד: קבוצות הסיכון שאותרו בעזרת מפת הקשרים ונתוני למ"ס מונות כ-140-230 א' בני גילאי +75 וכ-160-230 בני גילאי 65-74 כל אחת

עם זאת, נדרש איסוף נתונים נוספים, היות שהעדר נתונים מקשה על ניתוח אורח חיים פעיל ובריא; התאלמנות ואי-שימוש באינטרנט לא נמצאו כמעידים על סיכוי גבוה יותר לבדידות בקרב בני גילאי 65-74

פרמטר	שיעור בקבוצת הגיל	גודל אוכלוסייה רלוונטית (באלפים)	עצמה (מידת השינוי בסיכוי לבדידות)	סה"כ סיכוי לבדידות ברמה הגבוהה ביותר
מצב בריאותי לא טוב	53%	233	קיימת	28%
סובלים מדיכאון	32%	141	גבוהה מאוד	43%
מוגבלות תפקודית חמורה	49%	215	גבוהה	22%
אלמנים	49%	215	גבוהה	24%
ללא קשר עם המשפחה	9%	40	קיימת	31%
ללא שימוש במחשב	59%	258	קיימת	18%
ללא שימוש באינטרנט	51%	224	קיימת	19%

75+

פרמטר 65-74	שיעור בקבוצת הגיל	גודל אוכלוסייה רלוונטית (באלפים)	עצמה (מידת השינוי בסיכוי לבדידות)	סה"כ סיכוי לבדידות ברמה הגבוהה ביותר
מצב בריאותי לא טוב	36%	235	גבוהה	23%
סובלים מדיכאון	26%	170	גבוהה מאוד	35%
מוגבלות תפקודית חמורה	25%	165	גבוהה מאוד	15%
אלמנים	27%	177	גבוהה מאוד	19%
ללא קשר עם המשפחה	9%	59	קיימת	9%
ללא שימוש במחשב	39%	256	גבוהה	12%
ללא שימוש באינטרנט	23%	150	קיימת	13%

65-74



www.deloitte.co.il

Deloitte refers to one or more of Deloitte Touche Tohmatsu Limited, a UK private company limited by guarantee (“DTTL”), its network of member firms, and their related entities. DTTL and each of its member firms are legally separate and independent entities. DTTL (also referred to as “Deloitte Global”) does not provide services to clients. Please see www.deloitte.com/about for a more detailed description of DTTL and its member firms.

Deloitte Israel & Co. is a firm in the Deloitte Global Network. Deloitte Israel Group is a leading professional services firm, providing a wide range of world-class audit, tax, consulting, financial advisory and trust services. The firm serves private and publicly traded companies, domestic and international clients, public institutions and promising fast-growth companies whose shares are traded on the Israeli, US, European and foreign capital markets.

©2021 Deloitte Israel & Co.

נספחים ב' – מקורות למפת הקשרים

בדידות נמצאה כבעלת קשר הפוך לאיכות חיים

פירוט המחקר



במגוון מחקרים נוספים נמצא אותו קשר
מובהק בין בדידות לאיכות חיים

*"...there is **significant**
relationship between
loneliness and quality of life
among elderly people..."²*

במחקר מקיף שנערך ב-2015 נמצא קשר
הפוך מובהק בין בדידות לאיכות חיים

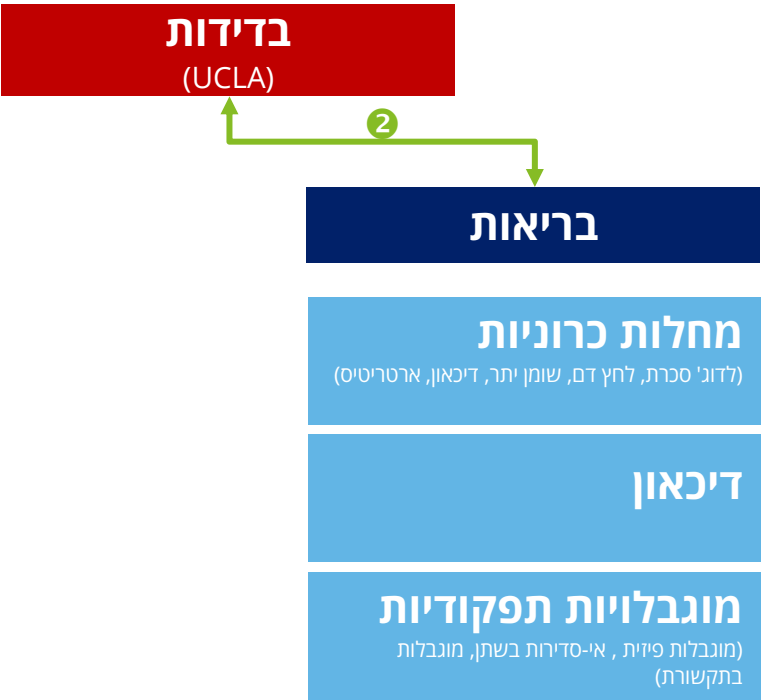
*"A negative relationship was
identified between all sub-scales
in the QOL scale and
loneliness."¹*

פרקטיקה: יוזמות רלוונטיות

דוח וועדת בדידות: משרד הרווחה (2014) 
מיזם הבדידות: ג'וינט, המוסד לביטוח לאומי, משרד 
הרווחה (2014-2019)

(1) Loneliness in Elderly People, Associated Factors and Its Correlation with Quality of Life: A Field Study from Western Turkey (2015)
(2) Loneliness and Quality of Life Among Elderly People (2014)

בנוסף לקשר בין בדידות לבריאות, ניתן לבסס גם קשר בין מצבים בריאותיים מסוימים לבדידות



פרקטיקה: יוזמות רלוונטיות

התוכנית הלאומית לקידום אורח חיים פעיל ובריא: משרדי הבריאות, החינוך והתרבות (2012)

הצעה לתוכנית לקידום בריאות לתושבים וותיקים: האגודה לבריאות הציבור (2019)

פירוט המחקר

באותו המחקר מ-2015 נמצא גם קשר ישיר בין קיומן של מחלות כרוניות ושימוש תכוף בתרופות אצל ותיקים לבין בדידות

"It was found that the existence of chronic diseases and physical handicaps, regular use of medication [...] increased loneliness" ²

במחקר נוסף מ-2020 נמצא שגם דיכאון ואי-סדירות בשתן תורמים לבדידות³

במחקר אחר שנערך בישראל ב-2016 נמצא קשר בין בריאות ירודה ומוגבלות תפקודית לבדידות

"...poor health and functional impairment limit an older adult's ability to leave the house to attend social functions or to be involved in activities, which could help alleviate the boredom that contributes to loneliness." ¹

(1) Correlates and predictors of loneliness in older-adults: a review of quantitative results informed by qualitative insights (2016)

(2) Loneliness in Elderly People, Associated Factors and Its Correlation with Quality of Life: A Field Study from Western Turkey (2015)

(3) Loneliness in Old Age: An Unaddressed Health Problem (2020)

אורח חיים בריא: תזונה בריאה ופעילות גופנית נמצאו כמשפיעים על איכות החיים אצל מבוגרים דרך שיפור המצב הבריאותי



פירוט המחקר

מחקר אחר בנושא תזונה מציג שיפור במדדי איכות חיים כתוצאה מתזונה טובה יותר

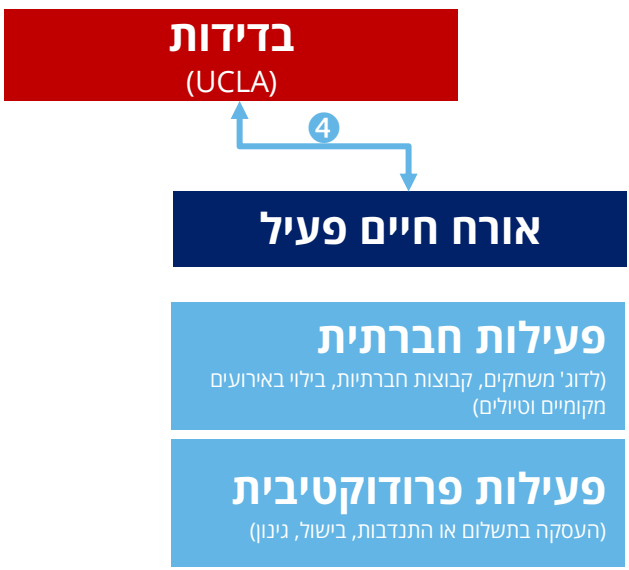
*"Good nutrition improves HRQOL by promoting health, preventing dietary deficiency disease, and ameliorating or averting secondary malnutrition that is caused by or associated with other disease."*²

במחקר שנערך ברוסיה ב-2018 נמצאה עליה במספר מדדי איכות חיים כתוצאה משיפור המצב הבריאותי דרך אימוני הליכה

*"After 12 months of regular Nordic walking it was registered an **increase of the quality of life** estimated on the scales of role-playing physical functioning, overall health, **role emotional functioning, vitality, psychological health, social functioning**, which correlated both with the physical and psychological components of health."*¹

(1) Quality of life and physical activity among elderly and old people (2018)
(2) Nutrition and Quality of Life in Older Adults (2001)

באותו אופן, הקשר בין אורח חיים פעיל לבדידות גם הוא דו-כיווני



פרקטיקה: יוזמות רלוונטיות

קידום אזרחות ותיקה פעילה: השולחן העגול במשרד רוה"מ (2019)

Saint Louis University :Circle of Friends (2021)

פירוט המחקר

בתוכנית לקידום אזרחות וותיקה פעילה מדגישים את הקשר בין פעילות פרודוקטיבית וחברתית לבדידות

"פעילויות התנדבות נמצאו כבעלות קשר ישיר להפחתת בדידות וצמצום מצבי דכאון [...] פעילויות חברתיות מחזקות קשרים, מחזקות פעילות קוגניטיבית ומונעות בדידות ודכאון." ²

בנוסף, באותו המחקר נמצא גם קשר ישיר בין היעדר תחביבים לבדידות

"It was found that the existence of [...] **lack of hobbies** [...] increased loneliness"¹

(1) Loneliness in Elderly People, Associated Factors and Its Correlation with Quality of Life: A Field Study from Western Turkey (2015)
 (2) קידום אזרחות ותיקה פעילה - סיכום והמלצות השולחן העגול הבין מגזרי (2019)

מעבר לתרומתו של אורח החיים הפעיל למיגור הבדידות, ישנה לאורח החיים הפעיל גם תרומה ישירה לאיכות החיים

פירוט המחקר



"...socio-economic position and participation in a socially productive activity exert significant effects on quality of life, in particular participation in voluntary work and informal help. [...] this latter effect is contingent on characteristics of exchange, specifically on the experience of a balance between efforts spent and rewards received in turn. In these cases of noncontractual activity, non-material rewards are provided in terms of recognition and esteem." ^{1,*}

במחקר שהתבסס על נתוני SHARE ו-CASP, נמצא כי פעילות פרודוקטיבית בתשלום או בהתנדבות משפרת את איכות החיים, אך בתנאי שיש תגמול מספק; הכרה והערכה יכולים לשרת כתגמול לא-חומרי לפעילויות התנדבותיות

הערה: המשך הציטוט: These associations were apparent in cases of voluntary work and informal help, but not in the case of care for a person
מקור: (1) SHARE (2009) Participation in socially productive activities and quality of life in early old age: findings from SHARE

מכיוון אחד, מצבים בריאותיים מסוימים עשויים להגביל אורח חיים פעיל; מכיוון שני, אורח חיים פעיל תורם לבריאות

פירוט המחקר



פרקטיקה: יוזמות רלוונטיות

קידום אזרחות ותיקה פעילה: השולחן העגול במשרד רוה"מ (2019) 🇮🇱

I Feel Young: Singapore (2016) 🇸🇬

*“Older adults who participated in **social activities*** or **productive activities**** lived longer than people who did not report taking part in these types of activities...*

*...older adults who participate in what they see as **meaningful activities**, like volunteering in their community, **reported feeling healthier and happier**”¹*

**for example, played games, belonged to social groups, attended local events, or traveled*
***for example, had paid or unpaid jobs, cooked, or gardened)*

לפי המכון הלאומי על זקנה בארה"ב, נמצא שוותיקים אשר הרבו להשתתף בפעילויות חברתיות ופרודוקטיביות חיו עד גיל מבוגר יותר ודיווחו על תחושת בריאות טובה יותר

(1) What Do We Know About Healthy Aging? (2021)

בנוסף לגורמים הפנימיים לאדם, כמו מצבו הבריאותי ואורח חיו, גם גורמים חיצוניים עשויים לתרום לתחושת הבדידות



פירוט המחקר

במחקר שנערך בנושא בדידות בקרב אוכלוסייה ותיקה ב-2020 נמצאו גורמים נוספים לבדידות²

- *Living in rural area*—being left behind when other migrate
- *Widowhood*
- *Lower income and education*—those at higher levels may have more resources/networks
- *Living alone*

במחקר ישראלי מ-2016 נמצאו מספר גורמים סוציו-דמוגרפיים המתקשרים לבדידות באוכלוסייה הוותיקה

“Socio-demographic attributes that predicted greater loneliness in older persons included female gender, non-married status, older age, poor income, and low education levels...”

...Social resources that were associated with loneliness in older persons included living alone, residence in non-urban areas, and a low quality of social relationships.”¹

(1) Correlates and predictors of loneliness in older-adults: a review of quantitative results informed by qualitative insights (2016)

(2) Loneliness in Old Age: An Unaddressed Health Problem (2020)

במטרה לכסות את כלל מרחב ההשפעה על בדידות, בחנו בספרות גורמים נוספים שעשויים להיות רלוונטיים ומצאנו שעל חלקם ישנה אי הסכמה



פירוט המחקר

במחקר עדכני מ-2020 נבדקו פרמטרים נוספים כגורמים לבדידות ונמצאו כלא מובהקים¹

- “
- Gender
 - Marital Status
 - Level of Education
 - Lifestyle
 - Visual Handicap
 - Auditory Handicap
 - Speech Handicap
- ”

חלק מהפרמטרים האלו נמצאו ככן משפיעים במחקרים אחרים ועל כן נסיק שאין הסכמה גורפת לגביהם

(1) Loneliness in Old Age: An Unaddressed Health Problem (2020)