



בדידות בקרב זקנים

ד"ר מיכל לרון ואיתי מנהיים

הצגה בפני הוועדה המשותפת
לבניית תכנית אב לאומית
בתחום הזקנה

5 במרץ 2018



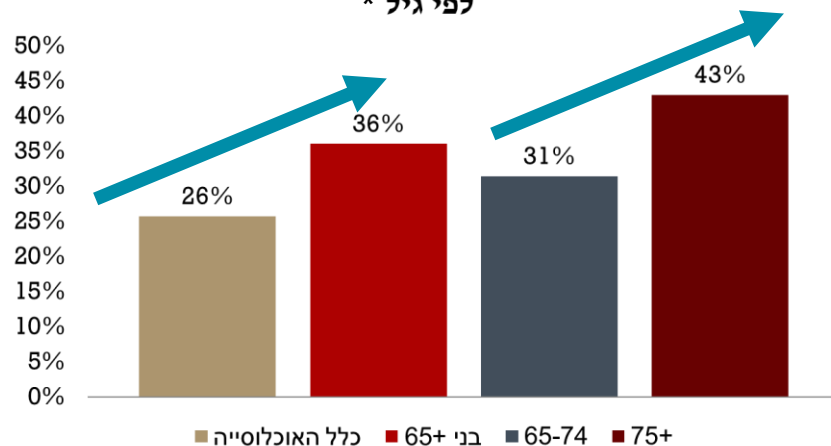


בדידות - מומשגת כחוויה סובייקטיבית שלילית, הנגרמת מפער נתפס בין מספר הקשרים החברתיים העומדים לרשותו של האדם ואיכותם לבין מספר ואיכות הקשרים שהאדם היה רוצה שיהיו לו (Russell et al. 1980; de Jong Gierveld, 1998; de Jong Gierveld & Havens, 2004; Dykstra et al., 2005).

זיקנה מאופיינת בשיעור גבוה של בדידות

בדידות מהווה גורם סיכון בריאותי:

הרגשת בדידות – לפעמים/לעתים קרובות, 2013-2015 [%]
לפי גיל *



* מתוך בני 65+ בישראל שנתון סטטיסטי 2016

theguardian

Dementia linked to loneliness,

Dutch research reveals that people with feelings of loneliness more likely to suffer from mental deterioration



Loneliness harms aging health. This new campaign aims to curb isolation

הבריטים הבינו: הבדידות לעת זקנה הורגת

מחקרים רבים מצביעים על בדידות כגורם בהידרדרות בריאותם של בני 65 ומעלה. הרשויות בבריטניה התגייסו למאבק בתופעה, אך הן מתקשות לשבור את מעגל הבדידות

ראשת ממשלת בריטניה תמנה שרה לענייני בדידות

מחקרים חדשים מצאו כי תשעה מיליון בריטים מרגישים בודדים, וכי כ-200 אלף מבוגרים לא ניהלו שיחה עם קרוב למעלה מחודש. מיי: "הבדידות היא מציאות עצובה של החיים המודרניים"



מאפיינים שמשפיעים על תחושת בדידות בקרב זקנים

פעילות חברתית פורמלית והפרשנות שהזקן נותן לה

(לא משתתף/לא מרוצה):

1. מצב תעסוקתי
2. מועדון/ מרכז יום
3. פעילות פנאי/חוגים
4. התנדבות
5. מסגרת דתית

פעילות חברתית בלתי פורמלית והפרשנות שהזקן נותן לה:

1. תדירות הקשר עם בני משפחה (נמוכה)
2. איכות הקשר עם בני משפחה (חוסר שביעות רצון)
3. תדירות הקשר עם חברים ומכרים (נמוכה)
4. איכות הקשר עם חברים ומכרים (חוסר שביעות רצון)

מאפיינים סוציו-דמוגרפיים:

1. גיל (מבוגר)
2. מגדר (אישה)
3. מצב משפחתי (אלמן)
4. הסדר מגורים (לבד או עם בן זוג סיעודי/ עם דמנציה)
5. מצב תפקודי (ירוד)
6. מצב כלכלי (נמוך)
7. קבוצה אתנית (מיעוט חברתי)

אמונה, מוטיבציה ועניין בשינוי המצב הקיים (ציפיות נמוכות):

1. עניין ביצירת קשרים חברתיים חדשים
2. עניין בחיזוק קשרים חברתיים קיימים
3. עניין בהצטרפות למסגרות חברתיות

תחושת בדידות

מאפיינים אישיותיים ונפשיים



ממצאים ראשוניים ממחקרים שנעשו בתחום

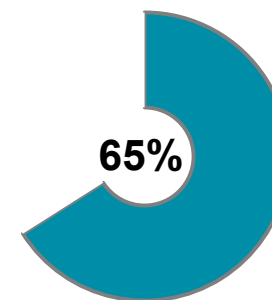
במחקר שליווה את התוכנית פעילות פנאי למרותקי בית בקהילה תומכת (של אשל ומשרד הרווחה):



יותר פעילות מחוץ לבית



יש צורך ב"סל כלים" להתמודדות עם הבדידות, בתוכניות שיתנו מענה תדיר יותר ולטווח ארוך



דיווחו שהתוכנית שיפרה את מצב רוחם ואת תחושת הבדידות שלהם

אך מדדי תוצאה עקיפים לא הצביעו על שיפור בתחושת הבדידות

סוגי התערבויות להפחתה והתמודדות עם בדידות



- שיפור המיומנויות החברתיות
- תמיכה חברתית-מקצועית
- הרחבת ההזדמנויות לאינטראקציה חברתית
- טיפול בתפיסות חברתיות שאינן מעודדות הסתגלות (שאינן אדפטיביות) לרוב באמצעות טיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT)

Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*. 15(3) 219–266.



חסמים אפשריים להתערבויות להפחתת בדידות – תובנות מ"מיזם בדידות" (של הביטוח הלאומי, אשל ומשרד הרווחה):

- איתור אנשים בודדים
- העלאת מודעות בקרב אנשי מקצוע בקהילה
- שבירת הטאבו "לדבר על בדידות במקום שבדידות היא מילה גסה"
- איתור מתנדבים
- איתור והכשרת אנשי מקצוע שעוסקים בבדידות
- יצירת המשכיות ופעילויות לטווח ארוך



תודה על ההקשבה!

ד"ר מיכל לרון: michalla@jdc.org
איתי מנהיים: ittayma@jdc.org

