

מאיירס-ג'וינט-ברוקדייל
MYERS-JDC-BROOKDALE
مایرس - جوینت - بروکدیل



היחידה לחקר הזיקנה

זה הזמן לפנאי –
פעילות פנאי למרותקי בית בקהילה תומכת:
מחקר הערכה

מיכל לרון

המחקר נערך ביוזמת אשל ובמימונו

דוח מחקר

דמ-777-18

זה הזמן לפנאי – פעילות פנאי למרותקי בית בקהילה תומכת: מחקר הערכה

מיכל לרון

המחקר נערך ביוזמת אשל ובמימונו

עריכת לשון : רונית בן-נון
תרגום לאנגלית (תקציר ותמצית מנהלים) : אוולין איבל
עיצוב גרפי : ענת פרקו-טולדנו

מכון מאירס-ג'וינט-ברוקדייל

היחידה לחקר הזיקנה

ת"ד 3886

ירושלים 9103702

טלפון : 02-6557400

פקס : 02-5612391

כתובת האינטרנט : brookdale.jdc.org.il

עוד פרסומים של המכון בנושא

ברג-ורמן, א.; ברודסקי, ג'י.; גזית, ז. 2010. קהילה תומכת – מחקר הערכה 2010. דמ-569-10.

ברג-ורמן, א. 2003. קהילה תומכת – מחקר הערכה 2001-2000. דמ-392-03.

מזרחי, א.; הימבלאו, י. 1999. קהילה תומכת – מחקר הערכה. דמ-345-99.

את הפרסומים אפשר להוריד ללא תשלום מאתר המכון : brookdale.jdc.org.il

תקציר

רקע

תוכנית "קהילה תומכת" מיועדת לספק לזקנים שגרים בקהילה תחושת ביטחון ולהציע להם פעילויות חברתיות ותרבותיות, בין היתר כדי לסייע להם להתמודד עם הבדידות ועם הצורך בתעסוקה משמעותית. כיום, כרבע מן החברים בתוכנית "קהילה תומכת" הם בני 85+, וכחמישית מרותקים לביתם, ולכן הם מתקשים להשתתף בפעילויות החברתיות בקהילה ואינם ממצים את זכותם ליהנות משירותים אלה. לפיכך, הומלץ להפעיל שירותים משלימים עבור מרותקי הבית, אשר ישפרו את נגישותם לפעילויות חברתיות. נוסף לכך, בתוכנית החומש התשיעית של אשל נבחר נושא הבדידות להיות אחד מתחומי הפעולה החדשים שבהם יתמקד הארגון, וזקנים המרותקים לביתם הוגדרו קבוצת ייחודית ומועדפת לפיתוח תכניות.

בסוף שנת 2013 גיבשה אשל, בשיתוף משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים, תוכנית פיילוט לפעילות חברתית עבור מרותקי בית בקהילות תומכות. ההתערבות שהוצעה הייתה הנגשה של הפעילות החברתית על ידי קיומה בביתם, באמצעות מתנדבים. מכון מאירס-ג'וינט ברוקדייל נתבקש ללוות את הפיילוט במחקר הערכה.

מטרה

בחינת תהליך היישום של התוכנית ותרומתה למשתתפים בה, תוך התמקדות בתחושת הבדידות, במעורבות החברתית וברווחה הנפשית, והתייחסות לנקודות מבטם ולשביעות רצונם של מרותקי הבית, המתנדבים והצוות של הקהילה התומכת.

שיטה

ניתוח טופסי אינטייק של 142 ממשתתפי התוכנית וראיונות עם 71 מהם כחצי שנה לאחר הצטרפותם לתוכנית, לבדיקת שביעות הרצון שלהם מן התוכנית ותרומתה עבורם. כמו כן, רואיינו מתנדבים ומובילי התוכנית ברמה הארצית והמקומית וכן חברי הצוות בקהילות התומכות שהשתתפו בתוכנית.

ממצאים

- מספר הצמידים (מתנדב ומרותק בית) שפעלו במקביל (ברגע נתון) היה 15-20 במוצע ביישוב.
- בהתאם להעדפות של רוב מרותקי הבית, ברוב המקרים, המפגשים בין המתנדב לבין מרותק הבית נשאו אופי של מפגש חברתי, יותר מאשר מפגש שבו עוסקים בפעילות פנאי שממוקדת בעשייה.
- שביעות הרצון מן התוכנית הייתה גבוהה מאוד בקרב מרותקי הבית, המתנדבים וצוותי הקהילות התומכות.

- כשני שלישים ממרותקי הבית דיווחו שהתוכנית סייעה להם לשפר את מצב הרוח ולהפחית את תחושת הבדידות. כשליש דיווחו על שיפור בהשתתפות בפעילות חברתית/פנאי, בקשר עם קהילה תומכת, בתפקוד היום-יומי ובתחושת הבריאות הכללית. עם זאת, בדיווח העקיף של מדדי התוצאה, לפני ההצטרפות לתוכנית ואחריה, לא נמצא שיפור במוצעי תחושת הבדידות, ברווחה הנפשית, בשביעות הרצון מן החיים ובשביעות הרצון מבילוי הזמן.

סיכום

הישענות על תשתיות קיימות בקהילה לצורך איתור וגיוס משתתפים תורם לחיסכון במשאבים ולהתייעלות של התוכנית, אך שיתוף הפעולה בין הרכזת לבין הצוות של הקהילה התומכת הוא חיוני להצלחתה. אין מניעה לשלב בתוכנית אנשים עם התדרדרות קוגניטיבית, ובלבד שתינתן למתנדבים הכשרה הולמת.

ייתכן כי לצורך הגדלת התרומה של התוכנית יש להגדיל את תדירות המפגשים או להעשיר אותם בתכנים ובפעילויות שהזקן יוכל לעסוק בהם גם מחוץ לשעות המפגש. נוסף לכך, כדאי לעודד אנשים להשתתף בפעילות חברתית מחוץ לבית ולפתח מענים נוספים עבור אנשים החווים בדידות לאורך זמן רב ו/או השרויים בדיכאון, כך שתוכנית זו תחבור לתכניות ולהתערבויות נוספות שיתנו מענה לתחושת הבדידות ושיספקו למרותקי הבית מעטפת של פעילות פנאי, חברה, ביטחון ותחושת שייכות לקהילה.

תמצית מנהלים

רקע

תוכנית "קהילה תומכת" מיועדת לספק לזקנים שגרים בקהילה תחושת ביטחון ולהציע להם פעילויות חברתיות ותרבותיות, בין היתר כדי לסייע להם להתמודד עם הבדידות ועם הצורך בתעסוקה משמעותית. כיום, כרבע מן החברים בתוכנית "קהילה תומכת" הם בני 85+, וכחמישית מרותקים לביתם, ולכן הם מתקשים להשתתף בפעילויות החברתיות בקהילה ואינם ממצים את זכותם ליהנות משירותים אלה. לפיכך, הומלץ להפעיל שירותים משלימים עבור מרותקי הבית, אשר ישפרו את נגישותם לפעילויות חברתיות (ברג-ורמן, 2003; ברג-ורמן, ברודסקי וגזית, 2010). נוסף לכך, בתוכנית החומש התשיעית של אשל נבחר נושא הבדידות להיות אחד מתחומי הפעולה החדשים שבהם יתמקד הארגון, וזקנים המרותקים לביתם הוגדרו קבוצת יעד ייחודית ומועדפת לפיתוח תכניות (רותם, 2011: 34-37).

בסוף שנת 2013 גיבשה אשל, בשיתוף משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים, תוכנית פיילוט לפעילות חברתית עבור מרותקי בית בקהילות תומכות. ההתערבות שהוצעה הייתה הנגשה של הפעילות החברתית על ידי קיומה בביתם, באמצעות מתנדבים.

מטרות המחקר

1. בחינת תהליך היישום של התוכנית – דרכי הגיוס של מרותקי הבית ושל המתנדבים, תפוקות התוכנית, מאפייני התוכנית, ההדרכה שניתנה וכן תיאור הפעילות במפגשים.
2. בחינת תרומת התוכנית למשתתפים בה, תוך התמקדות בתחושת הבדידות, במעורבות החברתית וברווחה הנפשית, ותוך התייחסות לנקודת מבטם ולשביעות רצונם של מרותקי הבית, המתנדבים והצוות של הקהילה התומכת.

שיטת המחקר

המחקר מבוסס על מערך מתודולוגי מעורב (mixed methods study), הכולל שיטות מחקר כמותניות ואיכותניות. אלה הם מקורות המידע של המחקר:

1. טופסי האינטייק של משתתפי התוכנית.
2. ראיונות מובנים, פנים אל פנים, עם מרותקי הבית שהשתתפו בתוכנית כחצי שנה לאחר שצוות להם מתנדב.
3. ראיונות טלפוניים עם מדגם אקראי של מתנדבי התוכנית.
4. ראיונות מובנים למחצה, טלפוניים ופנים אל פנים, עם מובילי התכניות, הן ברמה הארצית והן ברמה המקומית וכן עם הצוות בקהילות התומכות שהשתתפו בתוכנית.
5. קריאת מסמכים רלוונטיים ועריכת תצפיות על ישיבות ומפגשים שהתקיימו במסגרת התוכנית.

איכות התוכנית נבחנה בשתי שיטות:

1. בדיקת שביעות הרצון מן התוכנית (כממד איכות התפוקה) ותפיסת התרומה שלה באמצעות שאלות ישירות למשתתפים, בריאיון שמתבצע כחצי שנה לאחר ההצטרפות לתוכנית.
2. בדיקת מדדי תוצאה של התוכנית, באמצעות שאלות זהות המופנות למשתתפים לפני ההצטרפות לתוכנית (בטופס האינטייק) ואחריה (בריאיון), והשוואה ביניהן.

עיקרי הממצאים

- מרותקי הבית שאותרו על ידי "קהילה תומכת" היו ברובם בני 80 ומעלה, עם קשיי תפקוד משמעותיים והתדרדרות קוגניטיבית קלה או בינונית. רובם גרו לבד, לא השתתפו בפעילות חברתית והיו מעוניינים להשתתף בפעילות כזו. שיעור הבדידות שנמצא בקרבם היה גבוה מאוד ביחס לקהילה, וכך גם שיעור הדיכאון וחוסר שביעות הרצון מבילוי הזמן.
- אוכלוסיית המתנדבים הייתה הטרוגנית מבחינת הגיל, הרקע וההשכלה. היישובים נבדלו זה מזה בתשתית לגיוס מתנדבים ובמידת קיומה של תרבות של התנדבות. המתנדבים קיבלו מן הרכזת הדרכה אישית עם הצטרפותם לתוכנית וכן ליווי וייעוץ לאורך השתתפותם בתוכנית. נוסף לכך, ברוב היישובים נערכו מפגשי מתנדבים תקופתיים. שביעות הרצון שלהם הייתה גבוהה מאוד. ההתנדבות תרמה להעצמה של המתנדבים.
- מספר הצמדים (של מתנדב ומרותק בית) שפעלו במקביל (ברגע נתון) נע על טווח של 15-20 ביישוב. הפעילות כללה מפגש שבועי של שעה-שעה וחצי. ברוב המקרים, המפגשים בין המתנדב לבין מרותק הבית נשאו אופי של מפגש חברתי (כמו שיחה), יותר מאשר מפגש שבו עוסקים בפעילות פנאי (כמו ציור או כתיבת זיכרונות). זאת, בהתאם להעדפות של רוב מרותקי הבית שהשתתפו בתוכנית.
- שביעות הרצון מן התוכנית הייתה גבוהה מאוד, אך שביעות הרצון מתוכן הפעילות במפגשים הייתה נמוכה יותר (יחסית). רק במקרים בודדים, הפעילות עם המתנדב הביאה את מרותק הבית לעסוק בפעילות זו גם שלא בנוכחות המתנדב (מחוץ לשעות המפגש). כמחצית ממרותקי הבית היו שמחים למספר רב יותר של מפגשים. נמצאה שביעות רצון רבה מן הרכזות, מצד הצוותים של הקהילה התומכת, המתנדבים ומרותקי הבית.
- כשני שלישים ממרותקי הבית דיווחו שהתוכנית סייעה להם לשפר את מצב הרוח ולהפחית את תחושת הבדידות. מבין אלה שדיווחו בשלב האינטייק שהם חשים בדידות לעיתים קרובות, 74% דיווחו לאחר חצי שנה בתוכנית שחל שיפור בתחושת הבדידות שלהם. תחושת הבדידות השתפרה לאחר חצי שנה גם בקרב 56% מקרב אלה שבשלב האינטייק נמצאו אצלם סימנים לדיכאון. כשליש דיווחו על שיפור בהשתתפות בפעילות חברתית/פנאי, בקשר עם קהילה תומכת, בתפקוד היום-יומי ובתחושת הבריאות הכללית.
- במדדי התוצאה שבהם אין התייחסות ישירה לתוכנית, לפני ההצטרפות לתוכנית ואחריה, לא נמצא שיפור בממוצעי תחושת הבדידות, ברווחה הנפשית, בשביעות הרצון מן החיים ובשביעות הרצון

מבילוי הזמן. עם זאת, נמצא הבדל מובהק בשיפור תחושת הבדידות בין מי שדיווחו בשלב האינטייק על כך שהם חווים בדידות לעיתים קרובות ובין מי שדיווחו על תדירות נמוכה יותר של בדידות; שיעור האנשים שנמצאה אצלם ירידה בתדירות הבדידות גבוה יותר בקרב מי שדיווחו על תדירות גבוהה יותר של בדידות בשלב האינטייק.

- מניתוח רב-משטני עולה כי התוכנית תרמה יותר להפחתת תחושת הבדידות בקרב בעלי השכלה על תיכונית ובקרב מרותקי בית בני 65-79.

סיכום

- הישענות על תשתיות קיימות בקהילה לצורך איתור וגיוס משתתפים תורם לחיסכון במשאבים ולהתייעלות של התוכנית
- אין מניעה לשלב בתוכנית אנשים עם ההתדרדרות קוגניטיבית, ובלבד שתינתן למתנדבים הכשרה הולמת.
- כשמגדירים את צפי מספר המשתתפים, יש להביא בחשבון את ההתדרדרות במצבם של משתתפי התוכנית ואת נשירתם ממנה וכן את האפשרות למתן מענה חברתי, שאינו בהכרח הכנסת מתנדב. במקרים שבהם זה אפשרי, כדאי להשקיע משאבים בעידוד אנשים להשתתף בפעילות חברתית מחוץ לבית.
- מקצוע הריפוי בעיסוק מעשיר את צוותי הקהילה התומכת בנקודת מבט חדשה ובידע מקצועי. עם זאת, כשמדובר במפגש שהוא בעיקר חברתי ופחות בעיסוק בפעילות פנאי, יכולתה של רכזת התוכנית, כמרפאה בעיסוק, להתאים למרותק הבית פעילות המתאימה ליכולותיו באה לידי ביטוי במידה פחותה.
- שיתוף הפעולה בין הרכזת לבין הצוות של הקהילה התומכת הוא חיוני להצלחת התוכנית – באיתור מרותקי הבית וברכישת אמונם, בגיוס מתנדבים לתוכנית, בהפניית מרותקי הבית לפעילויות אחרות שמתקיימות בקהילה וביצירת פעילויות משותפות עבור המתנדבים ומרותקי הבית.
- ייתכן כי לצורך הגדלת התרומה של התוכנית יש לגדיל את תדירות המפגשים או להעשיר אותם בתכנים ובפעילויות שהזקן יוכל לעסוק בהם גם מחוץ לשעות המפגש. נוסף לכך, כדאי לפתח מענים נוספים עבור אנשים החווים בדידות לאורך זמן רב ו/או השרויים בדיכאון, כך שתוכנית זו תחבור לתכניות ולהתערבויות נוספות שיתנו מענה לתחושת הבדידות ושיספקו למרותקי הבית מעטפת של פעילות פנאי, חברה, ביטחון וקהילה. קהילה תומכת.

דברי תודה

אני רוצה להודות לאנשים אשר ליוו אותי בשלבי השונים של המחקר ושהיו לי לעזר רב. לרכזות, על שיתוף הפעולה במסירת הנתונים ועל השיתוף בסיפורים ובדוגמאות שריגשו והעמיקו את היכרותי עם התוכנית. לצוותים של הקהילות התומכות בגלבוע, בכפר סבא, בעמק חפר, בשפרעם ובתל אביב, על שחלקו איתי את התרשמותם וחוויותיהם מן התוכנית.

אני מודה למראיינים שסייעו לי באיסוף הנתונים מכל רחבי הארץ, הגיעו לבתיים של מרותקי הבית והביאו את התנסותם מן התוכנית, תוך שהם מגלים מקצועיות, אכפתיות ורגישות. תודה מיוחדת לשרה טוויטי על מסירותה הרבה למחקר.

תודה לכל מי שקרא את טיוטת הדוח, העיר, הוסיף, ייעץ ושיפר אותו. תודה לאיתי מנהיים, על חשיבה משותפת וסיוע סטטיסטי, ותודה לגיני ברודסקי, מנהלת היחידה לחקר הזיקנה, על הליווי, היעוץ והאוזן הקשבת בתהליך הניתוח והחשיבה שהוביל לניסוח התובנות.

ולבסוף, תודה לרונית בן-נון על עריכת הלשון של הדוח, ולענת פרקו-טולדנו על הפקתו והבאתו לדפוס.

תוכן עניינים

1	1. רקע
2	2. סקירת ספרות
2	2.1 הריתוק לבית
3	2.2 בדידות בעת זיקנה
5	2.3 פעילות פנאי בזמן הפנוי
5	3. היקף הפעילות של התוכנית
6	4. תיאור המחקר ומטרותיו
6	4.1 מטרות המחקר
7	4.2 מערך המחקר ותפוקות המחקר
10	4.3 כלי המחקר
11	5. ממצאים
11	5.1 רכזות התוכנית ביישובים השונים
12	5.2 גיוס מרותקי הבית לתוכנית
13	5.3 מאפייני מרותקי הבית שעברו אינטייק לתוכנית והצרכים שלהם
21	5.4 המתנדבים בתוכנית – דרכי איתור, מאפיינים, הדרכה והקשר עם הרכזות
26	5.5 התנהלות התוכנית – תפוקות, תוכן המפגשים, הרכזות והקשר עם הצוות של קהילה תומכת
30	5.6 שביעות הרצון מן התוכנית
33	5.7 תרומת התוכנית
40	6. סיכום
44	רשימת מקורות

רשימת לוחות

- 8 לוח 1 : התפלגות טופסי האינטייק והראיונות עם מרותקי הבית, לפי הקהילות התומכות
- 8 לוח 2 : ראיונות פנים אל פנים מתוך טופסי האינטייק, לפי הקהילות התומכות
- 9 לוח 3 : סטטוס האנשים שעברו אינטייק, בעת ביצוע הראיונות
- 10 לוח 4 : סטטוס האנשים שצוות להם מתנדב, בעת ביצוע הראיונות
- 14 לוח 5 : מאפייני רקע של מרותקי הבית
- 15 לוח 6 : מאפייני המצב התפקודי של מרותקי הבית
- 17 לוח 7 : מאפייני הפעילות החברתית של מרותקי הבית
- 18 לוח 8 : מאפייני פעילות הפנאי שבה מעוניינים מרותקי הבית שעברו אינטייק
- 19 לוח 9 : מאפייני הרשת החברתית של מרותקי הבית
- 20 לוח 10 : תחושות של בדידות, דיכאון ורווחה נפשית בקרב מרותקי הבית
- 22 לוח 11 : מאפייני הרקע של המתנדבים
- 27 לוח 12 : סיבות להצטרפות מרותקי הבית לתוכנית
- 36 לוח 13 : השוואת מדדי תוצאה לרווחה נפשית
- 37 לוח 14 : ירידה בתדירות תחושת הבדידות בקרב מרותקי הבית, כחצי שנה לאחר ההצטרפות לתוכנית
- 38 לוח 15 : רגרסיה לוגיסטית לניבוי הירידה בתדירות תחושת הבדידות לאחר כחצי שנה של ההשתתפות בתוכנית
- 39 לוח 16 : נתונים על מרותקי הבית ועל אלה שזקוקים לעזרת אדם אחר כדי לצאת מן הבית

רשימת תרשימים

- 9 תרשים 1 : ראיונות ביחס לאינטייקים ולמתנדבים
- 42 תרשים 2 : מה כללה ההדרכה למתנדבים
- 42 תרשים 3 : באיזו מידה ההדרכה סייעה למתנדבים
- 31 תרשים 4 : שביעות הרצון של המתנדבים מן התוכנית
- 32 תרשים 5 : שביעות הרצון של מרותקי הבית מן התוכנית
- 35 תרשים 6 : תרומת התוכנית למרותקי הבית, מנקודם מבטם