המסלול העקיף ממחלות כרוניות לדיכאון דרך בדידות בקרב מבוגרים מארבע מדינות: פינלנד, צ'כיה, ישראל ופורטוגל

ד"ר תמי פורת פקר וד"ר ג'יזל גרין, המרכז גריאטרי שהם,
משרד הבריאות, ישראל והמכללה האקדמית עמק יזרעאל ע"ש מקס שטרן

רקע

ריבוי מחלות כרוניות בגיל המבוגר קשור לעלייה בבדידות ולתסמיני דיכאון, כאשר בדידות עשויה להוות מנגנון מרכזי המקשר בין עומס תחלואה לבין פגיעה בבריאות הנפש. במקביל, שימוש באינטרנט עשוי לסייע בשימור קשרים חברתיים ולהפחית תחושת בידוד; עם זאת, עדיין לא ברור האם שימוש באינטרנט מחליש את הקשר בין ריבוי תחלואה לבדידות, ובכך ממתן את המסלול העקיף לתסמיני דיכאון

מטרת המחקר

לבחון האם שימוש באינטרנט ממתן את המסלול העקיף שבין ריבוי מחלות כרוניות לתסמיני דיכאון באמצעות בדידות, בקרב בני 50 ומעלה מפינלנד, צ'כיה, ישראל ופורטוגל

שיטות: בוצע ניתוח של נתוני חתך מתוך סקר הבריאות, ההזדקנות והפרישה באירופה (SHARE), גל 9. המדגם כלל 7,459 משתתפים מפינלנד, צ'כיה, ישראל ופורטוגל. מודל תיווך ממותן (Moderated Mediation) נבחן באמצעות PROCESS (מודל 7) עם 5,000 דגימות bootstrap. מספר המחלות הכרוניות שימש כמשתנה מנבא, בדידות כמשתנה מתווך, דיכאון כמשתנה תוצאה, ושימוש באינטרנט שימש כמשתנה ממתן של הקשר בין מספר המחלות הכרוניות לבדידות

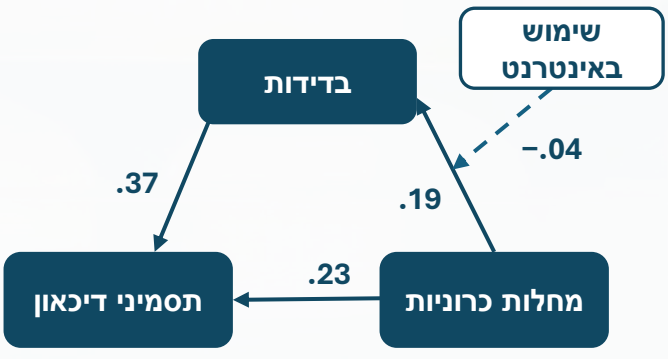
תוצאות: מתוך טבלה 1 ותרשים 1 ניתן לראות כי ריבוי מחלות כרוניות נקשר לבדידות ולדיכאון, ובדידות נקשרה לדיכאון. שימוש באינטרנט החליש את הקשר בין מחלות כרוניות לבדידות: האפקט העקיף נמוך יותר אצל משתמשי אינטרנט מאשר אצל מי שאינם משתמשים.

טבלה 1. תוצאות מודל התיווך הממותן

משתנה	β	95% CI
ניבוי בדידות (מתווך)		
מספר מחלות כרוניות	.19	[.17, .22]
שימוש באינטרנט	−.10	[−.13, −.08]
מחלות כרוניות × אינטרנט	−.04	[−.06, −.02]
ניבוי תסמיני דיכאון (תוצאה)		
מספר מחלות כרוניות	.23	[.21, .25]
בדידות	.37	[.35, .40]
אפקט עקיף מותנה (דרך בדידות)	**indirect effect**	
לא משתמשים באינטרנט	**.09**	[.08, .11]
משתמשים באינטרנט	**.06**	[.05, .07]

כל מקדמי הרגרסיה המוצגים היו מובהקים (p<.001), רווחי הסמך של האפקטים העקיפים לא כללו אפס

תרשים 1. מודל התיווך הממותן



מסקנות והמלצות: הממצאים מצביעים כי שימוש באינטרנט עשוי לשמש גורם מג המחליש את הקשר בין ריבוי מחלות כרוניות, בדידות ותסמיני דיכאון בקרב מבוגרים. בהתאם לכך, מומלץ לשלב אוריינות בריאות דיגיטלית, נגישות לטכנולוגיות תקשורת ותמיכה בשימוש בהן כחלק מתוכניות טיפול ושיקום, במיוחד עבור אוכלוסיות בסיכון להדרה דיגיטלית.

מסר לקחת הביתה: צמצום הפער הדיגיטלי עשוי להיות לא רק יעד טכנולוגי, אלא גם רכיב חשוב בקידום בריאות נפשית, שוויון ונגישות בקרב מבוגרים עם ריבוי תחלואה.

מקורות מדעיים