



ד"ר בועז בן-דוד. "הפתרונות הם זולים, פשוטים ויעילים" | צילום אלדד רפאלי



ויהי אור

ניתן בנקל לפתור חלק מהקשיים בהם נתקלים האזרחים הוותיקים • ד"ר בועז בן-דוד מבית הספר לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי בהרצליה מציג כמה דוגמאות לכך

קשיש בדרך למקלט בימי מבצע "צוק איתן" | צילום: צביקה טישלר

לראות את המדרגות מולו בכירור. הוא היה מעדיף לרדת לאט, בבטחה – "אבל אמרו בחדשות שיש לי רק חצי דקה להגיע למקלט". הוא ממחר ונופל.

על כתפינו

"הפתרון", מדגיש ד"ר בן-דוד, "מונח על כתפינו וביי כולתנו לשנות – מנורה חזקה וזולה עשויה לעשות את ההבדל. עדויות פיזיולוגיות מראות שכמות האור הנקלטת דרך מערכת הראייה פוחתת פי שלוש לערך בין גיל 20 לגיל 60. כלומר, אחרי שמדרגנו את כמות האור שנוחה לבחור בן ה-20 בשביל לרדת במדרגות בבטחה – יש להגדיל אותה באופן משמעותי כדי להתאימה עבור בן ה-60".

ומדוע באמת אף אחד לא טורח לעשות זאת?

"מפני שאנחנו עדיין שבוים בתפיסה המיושנת לפיה העולם שייך לצעירים. בני ה-20 וה-30 מתכננים את המוצרים ומככבים בפרסומות שמוכרות לנו את המוצרים. אבל העולם השתנה. שיעור בני 65+ באוכלוסייה גדל באופן מתמיד. העולם בו גדלו בני ה-65, בו הילדים היוו את פלח האוכלוסייה הגדול ביותר, והסבים והסבתות התבקשו לשבת בבית ולא להפריע, איננו עוד. תוחלת החיים התארכה, האזרחים הוותיקים מעורים בחיים העסקיים ומכנהים בתפקידי ניהול ושליטה בכל תחומי החיים. האוכלוסייה המבוגרת לומדת לתבוע לעצמה איכות חיים טובה יותר והתאמת תנאי הסביבה לצרכיהם".

דוגמה נוספת שהציג בן-דוד לבעייתיות ביחס החברה לבני הדור השלישי היא הניסיון לקרוא תפריט במסעדה. האור במסעדות עמום בדרך כלל, והדבר פוגע ביכולת של האזרחים הוותיקים ליהנות מהחוויה – והרי לשם כך הם מגיעים למסעדות. חוויות כאלו ואחרות כמוהן, גורמות לרבים מהמבוגרים להדיר את רגליהם מהמרחב הציבורי והתרבותי. כך הם הופכים ל"נוכחים נעדרים". ההפסד מכך הוא של כולנו, מדגיש ד"ר בן-דוד. "הניסיון, הידע והמומחיות הנרכשים עם הגיל מתבזבזים במקום להיות מתועלים לעשייה – כי איננו פתוחים לשלב את בני ה-60. עמותת של"מ מבליטה את ההיפך. אזרחים ותיקים שמצאו את מעיין הנעורים אינם מחכים שהחברה תקלוט אותם, אלא יוצאים מהבית אל החבריה, אל גן הילדים, אל העמותות השונות – ומציעים עזרה. בכך החברה מרוויחה את התבונה שנרכשת עם הגיל והמתנדבים מרוויחים משמעות ואימון קוגניטיבי יומיומי המשמר ומשפר את יכולותיהם וכישוריהם".

קצת רצון טוב ומודעות. "עלייה וירידה במדרגות נראית לכולנו משימה פשוטה לכאורה, גם אם לעיתים מעייפת", מסביר ד"ר בן-דוד. "כפועל, מדובר בפעולה מורכבת ביותר הדורשת שימוש בחושים ובקשב. לכולנו ברור כי אנחנו משתמשים בעיניים בשביל להעריך ולתכנן את הצעד הבא. אבל מחקרים מראים שאפילו השמיעה משמשת אותנו בירידה במדרגות – כך כאשר ביקשו מסטודנטים צעירים ובריאים לרדת במדרגות תוך כדי האזנה למוזיקה באוזניות, הירידה הייתה קשה להם יותר ואיטית יותר". ד"ר בן-דוד מציין כי גם לקשב יש מקום חשוב בתהליך הזה. ההנחה המקובלת היא שהירידה במדרגות היא תהליך אוטומטי ומאומן שאינו דורש הפניית קשב, ובכך, מציע ד"ר בן-דוד, "נסו לרדת במדרגות תוך כדי שיחה בטלפון או שליחת הודעת טקסט או קריאת הודעה וראו כיצד אתם מאטים, כדי להתאים את עצמכם למורכבות המשימה. המצב קשה עוד יותר במצבי לחץ, כאשר הצורך להפנות משאבי קשב לעבר האיום עלול להשאיר משאבים פחותים להתמודדות עם הירידה במדרגות. "עכשיו נסו לדמיין את הסב בן ה-73 יורד במדרגות בדרך למקלט", ממשיך ד"ר בן-דוד. "האזעקה מנסרת באזניו ומונעת כל רמז שמיעתי שיכול היה להיעזר בו. האזעקה תוכננה היטב כדי למשוך קשב ולכוון לעבר המסר 'צריך לרוץ למקלט!'. הלחץ ודאי אינו מקל על המשימה. כך הסב ניגש למדרגות, בידעו שיש לו זמן קצר להגיע למקלט, והוא מגלה שאין אור בחדר המדרגות או שהאור עמום. כמות האור לא תספיק לו כדי

"שיעור בני 65+ באוכלוסייה גדל באופן מתמיד. תוחלת החיים גדלה, האזרחים הוותיקים מעורים בחיים העסקיים ומכנהים בתפקידי ניהול ושליטה בכל תחומי של החיים. האוכלוסייה המבוגרת לומדת לתבוע לעצמה איכות חיים טובה יותר והתאמת תנאי הסביבה לצרכיהם"

הלקחים ממבצע "צוק איתן" נטחנו עד דק – ועדיין נבחנו מן הסתם בחדרי החדרים של המטכ"ל. מחפשים את נקודות החוזק והחולשה. כולם מפארים את העמידה האיתנה של העורף, אך יש נקודה שמעט נעלמת בין הדיונים על מינהרות וטילים – האזרחים הוותיקים. הסבים והסבתות, השכן מקומה ג' ניצול השואה שנפצע במהלך הריצה בחדר המדרגות החשוך לעבר המקלט, השכנה ששברה את הירך כשנפלה.

האזרחים הוותיקים אינם מככבים במהדורות החדשות ולא תראו אותם בתמונות בעיתונים. הנפילה שנראית לצעירים כתקלה קטנה – עבורם היא אובדן. רגל שבורה מובילה לאובדן העצמאות, אובדן היכולת להתנייד, ריתוק לכיסא גלגלים, לפעמים לתקופה ארוכה, חוסר יכולת להתנהל ללא עזרה. ההשלכות עלולות להיות קשות. אובדן העצמאות עלול להוביל לאובדן הכבוד העצמי – ומכאן קצרה הדרך לאובדן הרצון להמשיך אותה שורה בעיתון על גב' ג' השכנה מקומה שלישית בבאר-שבע ששברה את הירך בריצה למקלט – היא עבורה ועבור משפחתה עולם ומלואו. אכן, בכל העור לם הראשונה להיפגע היא תמיד האוכלוסייה המבוגרת יותר. מנתונים שפרסמה לאחרונה נציגת המשרד לאיכות סביבה בארה"ב בכנס באוניברסיטת וושינגטון, עולה כי כ-80% מהנפגעים וההרוגים באסונות הטבע האחרונים בארה"ב היו אנשים מעל גיל 65 – אם זה בהצפות בניו אורלינס, הוריקן קטרינה, או בגלי החום וגלי הכפור הקשים הפוקדים את ארה"ב בשנים האחרונות. אך לא מדובר בגזירה מהשמיים, וקיימים פתרונות לבעיה. אחדים מהם הוצגו על ידי ד"ר בועז בן דוד, מרצה בכיר בבית הספר לפסיכולוגיה

וראש המעבדה לתקשורת ונירופסיכולוגיה לאורך החיים במרכז הבינתחומי הרצליה, בכנס שנערך באחד רונה בבית הספר לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי הרצליה בשיתוף עמותת של"מ – שרות לאומי למבוגרים.

ביכולתנו לשנות

"המחקרים הנעשים בעולם מראים כי נפילות הן מהסכנות הגדולות ביותר בגיל השלישי", מדגיש ד"ר בן-דוד. "הסכנה הולכת ומתעצמת ככל שאנחנו מתקדמים לעבר גילאי ה-70 וה-80. אך יש פתרונות ולו חלקיים לבעיה. הפתרונות האלה הם זולים, פשוטים ויעילים – ובידינו היכולת לממש אותם. לעיתים כל ההבדל הוא עוד מנורה חזקה המאירה את חדר המדרגות, ושכנים עם