



על ירידה בראייה מותר להתלונן (גם לצעירים זה קורה), אך ירידה בשמיעה מתייגת אדם כזקן ואנשים מתביישים להודות בה צילום: Berna / Namoglu / Shutterstock.com

זקנה במסדרון

## דברים שלא שומעים

ירידה בשמיעה? שיכחה? בדידות? אנשים אינם מודים בכך כדי שלא להיות הזקנים האלה, שהכל מחייכים אליהם בחביבות מזויפת



עקוב

נורית וורגפס

פורסם ב-23.12.19



מתי שמעתם אדם מבוגר אומר, סליחה, אני לא שומע טוב. תוכלו לדבר יותר ברור (או יותר לאט, או להרים את הקול)? קרוב לוודאי שלא שמעתם ולא תשמעו. על ירידה בראייה מותר להתלונן (גם לצעירים זה קורה), אך ירידה בשמיעה מתייגת אדם כזקן ואנשים מתביישים להודות בה. פרופ' בועז בן דוד, מהמרכז הבינתחומי בהרצליה, אומר שאפשר להבין את הבושה, במיוחד לנוכח מחקר שנעשה בצרפת ובאנגליה, והתגלה ממנו ששני שלישים מהאנשים שהיתה להם ירידה בשמיעה סברו שלועגים להם בשל כך.



שמיעה: 75% מהם סברו שאף פעם אחת לא לועגים להם בשל המכשיר. לדבריו, "זהו פחד מיושן, בין היתר מפני שמכשירי השמיעה המודרניים כמעט בלתי נראים". אם מביאים בחשבון את המחיר ששמיעה גרועה עלולה לגבות — נזק לבריאות, ירידה קוגניטיבית ובידוד חברתי — הוא סבור שכדאי להעלות את בדיקת השמיעה למקום גבוה בסדר העדיפויות. לדבריו, במחקר לטווח ארוך נמצא קשר בין שימוש במכשיר שמיעה לעצירת הירידה בזיכרון.

### זקנים רבים סובלים מבידוד. מחקר חדש קושר בינה לבין רמות האוקסיטצין בגוף

אם שמעתם אדם אומר, סליחה, שכחתי — על מה דיברנו? קרוב לוודאי שזה היה אדם צעיר. שיכחה של צעירים היא נסלחת, אפילו מגניבה. אבל מי שכבר נספר בסטטיסטיקה כוותיק (גיל 65 ויותר) חושב פעמיים בטרם יודה בשיכחה, פן ייתקל בשתיקה מלווה במבט מסוים. אולי אפילו יתעניינו על מצבו בעדינות אצל בני משפחתו, או שמא יהססו להטיל עליו משימות בעבודה.

זה אולי הפחד הגדול ביותר והסטריאוטיפי הקשה ביותר בזיקנה, אומר פרופ' יובל פלגי, ראש החוג לגרונטולוגיה באוניברסיטת חיפה. במחקר משותף חקרו ד"ר דקלה סגל־כרפס מהחוג לגרונטולוגיה ופרופ' פלגי את הקשר בין תפישת הגיל הסובייקטיבי של אדם לבין תפישתו את השינויים בזיכרון. שלא במפתיע, הם מצאו כי ככל שגילו הסובייקטיבי של אדם "צעיר" יותר, כך הוא נוטה לזלזל יותר בסימנים המעידים על ירידה בזיכרון. לדברי ד"ר סגל־כרפס, "לכולם יש ירידה בזיכרון עם הגיל — לא בהכרח פתולוגית. אלה שמרגישים מאוד צעירים עשויים להיות אופטימיים מדי ולהתעלם מסימנים הטעונים בדיקה".

מתי שמעתם אדם מבוגר מתלונן על בדידות? קרוב לוודאי שלא שמעתם ולא תשמעו. כדי שאדם זקן יאמר אני בודד, הוא צריך להודות (לפחות בפני עצמו) שהוא כישלון חברתי ואולי גם משפחתי, ומי יודה בכך? רבאב אבו אלהיג'א, דוקטורנטית באוניברסיטת חיפה שערך יחקר על בדידות, אמרה שהיא



ריאיינה יותר ממאה זקנות וזקנים ואיש מהם לא התלונן על בדידות. ובכל זאת, ארגון הבריאות העולמי הכריז על בדידות בגיל השלישי כעל מגפה.

מתי שמעתם את החבר לעבודה הכמעט־פנסיונר מתלונן שקשה לו? קרוב לוודאי שלא שמעתם, ובוודאי לא שמעתם שמישהו ביקש הקלות בשל כך. אשה בגיל הוותיק, שעבודתה כרוכה במאמץ פיזי, אמרה פעם לעמיתה שהיה לה יום קשה. אותה עמיתה, שמתלוננת על קשיי החיים לפחות פעמיים ביום, נעצה בוותיקה מבט רציני ואמרה, "כן, שמת לי לב שכבר קשה לך". הוותיקה נשבעה שלא תאמר זאת עוד. היא איננה פוחדת מפיטורים, אבל היא ראתה איך התייחסו לוותיקה אחרת, שהתעקשה להמשיך לעבוד. לדבריה, "אני לא רוצה להיות הזקנה הזאת, שכולם מחייכים אליה בחביבות מזויפת, אבל מאחורי הגב אומרים שהיא כבר לא שווה".

מתי שמעתם פנסיונרית חדשה אומרת, איבדתי חלק חשוב בחיי, אני פוחדת שאהיה לא־רלוונטית? קרוב לוודאי שכל מה שתשמעו מהפנסיונרים החדשים (ולא חשוב בני כמה הם) הוא כמה הם מאושרים וכמה חייהם מלאי משמעות. באמת? יוסי רזי, בספרו "המדריך לגמלאי", המשיל את היציאה לפנסיה לספינה ששקעה בחול: אי אפשר להזיז אותה ואי אפשר לנווט. לעתים קרובות אנשים עוברים באחת ממעמד של אדם נחוץ, שאולי יש דברים שרק הוא יודע לעשות בארגון, למחלקת המיותרים.

דרך אחת להתמודדות רואים ברשתות החברתיות, העמוסות בצילומים של אנשים מבוגרים בכל פינה בעולם. זו דרכם לומר, אולי ויתרו עלינו אבל אנחנו חיים, אנחנו נהנים. דרך אחרת היא לחזור לשוק העבודה. לרוב זו דרכם של אנשים שנוכחו לדעת, כי הפנסיה שלהם לא מספיקה לקיומם (סיבה לבושה בפני עצמה). ריבי בלר, המייסדת והמנכ"לית של עמותת "והדרת", שמסייעת למבקשי עבודה מבוגרים, אומרת שיש אנשים שמתביישים להודות שהם זקוקים לעבודה, "כי בגיל הזה אדם אמור כביכול להיות מסודר, וגם כי סביר להניח שכל עבודה שתמצא תהיה כרוכה בירידה ברמה: פחות כסף, פחות אחריות, פחות מעמד". לדבריה, "אנשים אפילו מתביישים לבוא אלינו ויש כאלה שכבר אמרו שיבואו, ואז מתקשרים ואומרים שהילדים לא מסכימים".

*nuritwu@gmail.com*





מרחבי הרשת

**/ News**

כוכבי התשואות  
בקרנות ההשתלמות  
לשנת 2019



מרחבי הרשת

**/ חדשות היום**

ככה תרוויח עוד  
"משכורת שלישית"  
בסך 3,000 שקל  
בחוודש (לפחות) בלי  
יישום מיידי



**/ דעות**

החל מהחודש, מקרון  
הוא אנטישמי



GRASSET  
VANESSA

**/ בלוגים**

ספר על פדופיליה  
מטלטל את צרפת,  
זהות הפדופיל הרבה  
פחות - אירופה  
המלונטית



מסייעים להפחית את המזנק  
מרחבי הרשת יותר

**/ AXA**

שוכח דברים? כדאי  
שתראה את הסרטון  
הזה



מרחבי הרשת

**...eals | Search ads**

מחירי ביטוח רכב  
עלולים להפגיע אותך  
בגדול



**/ דעות**

דמוקרטיה קורסות  
בדממה



**/ דעות**

ביי ביי סנטה כחלון

**תגובות**

**שם**

הזינו שם שיוצג באתר

**תגובה**

משלוח תגובה מהווה הסכמה לתנאי השימוש של אתר הארץ

**שלחו**

**▼ מהאחרונה לראשונה**

סדרו את התגובות



0  0 

זקן אינו מתלונן, כי יחסית לאלה שכבר מתו מבני גילו=הוא המנצח. חלק ומבצעי ישראל המופלאים, חלקם חסויים=זה לא עזר להם, הם מתים, חלק מתו ממחלות, הקומנדו הקישון הכור האטומי את יודעת.

למרות שהיו עשירים מאתנו, הורים משכילים ומסודרים מאתנו, אפילו מפורסמים כמו אסי דיין, חתיך משגע, לא יכולנו להתחרות בו, אנחנו עדיין חיים, הוא כעס על שיר שכתב ואביו לא סבל=מוצדק להרוס עצמך בשביל זה וגם העניין הזה עם מכשירי השמיעה-שיש לכל מאבטח, ונער חובב מוסיקה לא מפריע לנו =ואנחנו אפילו לא בודדים, טוב לנו אחרי 40 שנה כל הדירה לרשותינו, אין ילדים ובנות צווחניות, את האשה אנחנו באמת כבר לא זוכרים איפה שמנו,, כוס וודקה או וויסקי בתחתונים שחודשיים לא החלפנו, לא רוצים רעש רקע, מנצחים כן, את כולם שומעים מצויין, רואים מצויין, ו=אז יש גם ילדים פגועי מוח חרשים נכים =גם אותם ניצחנו = בפעם הבאה הוולדו עם הגנים הנכונים במשפחה הנכונה =והרבה מזל=חג שמח

דווחו כפוגעני

הגיבו

24.12.2019 06:02 **גמלאות אינה מצב של נבכיות, ואפשר חיים מלאים בעשייה**

9

0  2 

נורית, נון כ לגמלאים/יות יש קשיים אישיים וחברתיים, אולם גמלאים הרוצים להרגיש טוב עם עצמם, יכולים לפעול הן בקרב משפחתם ותרום לילדיהם ונכדיהם, והן בהתנדבות בגופים ציבוריים למען גמלאים אחרים עם פחות מזל הסובלים ממחלות ובדידות. אפשר להצטרף לחוגים המעשירים את הידע, למכון ספורט התורם לבריאות ועוד כהנה וכהנה.

דווחו כפוגעני

הגיבו

24.12.2019 01:01 **שמ-ברו**

8

0  1 

לי, ברוך השם, אין בעיות מסוג זה! על מה מדובר?

דווחו כפוגעני

הגיבו

24.12.2019 00:25 **דליה**

7

0  4 

מקימה עכשיו בשכונות ברמת גן, קהילה שנקראת "זהב בשכונה", שנועדה לבנות קבוצה של אנשים מעל גיל 60 שגם מבלים יחד וגם עוזרים אחד לשני, ובאמת נתקלת בהרבה מאד הכחשה בנושא בדידות, חברה, נזקקות לעזרה, אבל לאט לאט אנשים מתחברים. זה לוקח זמן, אבל הקרבה הפיזית מאד חשובה. חוזרים אל השכונה כי טוב שכן טוב מאח קרוב. זה גם מאד עוזר לילדים שלהם, מעצים אותם והם פחות תלויים בבנים שלהם. הם גם יכולים לתרום לאנשים מבוגרים יותר בשכונה ולבנות פרויקטי טח משפחות אטירות. ורר להרר לחייה משמעות.



דווחו כפוגעני

הגיבו

← מדוע לא התחלת 24.12.2019 05:04 ← דליה

0 לוב 2 ויק

עם גילאי 40 במקום שישים ? אין גבול. זהב הוא שמונים +80

דווחו כפוגעני

הגיבו

← עמוס 24.12.2019 19:04 ← דליה

0 לוב 0 ויק

כל הכבוד לך - נשמעת כיוזמה מרשימה.

דווחו כפוגעני

הגיבו

6 24.12.2019 00:03 עדנה

1 לוב 0 ויק

מי ששכח אותנו היא המדינה שבה עבדנו עשרות שנים ושלמנו לקרנות הפנסיה, ובמשך שנים הן לא מעדכנות את הפנסיה ועוד מאיימות לקצץ אותן. אי עדכון של הפנסיות גורם בעצם לשחיקה וירידת ערך הפנסיה משנה לשנה. אז יקצצו אותם?

דווחו כפוגעני

הגיבו

← אין לי ולמיליונים 24.12.2019 05:06 ← עדנה

0 לוב 0 ויק

נוספים פנסיה. ראשית מדינת רווחה אמיתית. קצבת זקנה ריאלית ומעל לשכר מינימום.

דווחו כפוגעני

הגיבו

5 23.12.2019 23:04 אנממנון

8 לוב 0 ויק

מעלותיה של ההתגברות האם פגשתם בחור צעיר שיודה ברבים שהוא אימפוטנט? או בחייל קרבי שיודה כי הוא מפחד? הסתרת חולשות ופגמים אינה ייחודית לזקנים, אלא משותפת לבני אדם בכל הגילים. להסתרה הזאת יש ערך רב: היא מסייעת לאדם להתגבר על חולשותיו. כי הדימוי העצמי הוא זה הנשקף אלינו ממבטו של הזולת. עומר ברלב, מפקד סיירת מטכ"ל לשעבר, נשאל פעם על ידי מראיינו יעקב אגמון אם הלוחמים פוחדים בעת היציאה למשימה. ברלב אישר כי אכן כן. "אז מה עושים?" היקשה אגמון. ברלב השיב: "הולכים עם הפחד". וזו היא התורה כולה על רגל אחת.

דווחו כפוגעני

הגיבו



0  0 

תודה.

דווחו כפוגעני

הגיבו

24.12.2019 00:04 ← אגממנון

0  1 

וזיכרו את שימון פרס, לאחר כישלוננו המחפיר בתרגיל המסריח, שואג לעבר חברי המרכז: "אני לוזר?".

דווחו כפוגעני

הגיבו

23.12.2019 22:59 **אני עברתי את גיל 70 ואני מאלה שאומרים אני לא שומעת!**

4

0  5 

אני גם לא מסתירה מכשיר שמיעה, כדי שידעו שאיני שומעת. לא לשמוע פרושו לא להיות מעורב חברתית, אם אתה לא שומע, גם אין לך מה להגיד, ווהאדם הופך להיות לא רלוונטי, לא מוזמן לאירועים ואף לא זוכה לביקורים. חשוב להקפיד ולבקש דיבור אם וברור, וחשוב להיות מעורב, זה, בפירוש, חשוב לאיכות החיים!

דווחו כפוגעני

הגיבו

23.12.2019 22:42 **דנה יחזקאל**

3

0  1 

מקורות מגוונים ומעניינים. הקטע שאצטט לחברים הוא על המחיר הגבוה שאיבוד שמיעה גובה, ועל סדר העדיפות של בדיקת שמיעה (וטיפול בליקוי שמיעה, כמובן). זה מאד רלוונטי לאנשים בגילי שמתחילים להזדקן וצריכים לחשוב איך לעמוד מול המגבלות המצטברות. האדם הקדמון רק היה צריך לחשוב איך להתגבר על ממותה אחת או שתיים, כי הוא מת בגיל צעיר. אנחנו צריכים לחשוב איך לצוד את הממותה השלישית, וזה הרבה יותר מסובך.

דווחו כפוגעני

הגיבו

23.12.2019 22:05 **עדד**

2

0  0 

שמיעה אינה המכה הקשה של הזיקנה. המכה הקשה ביותר היא חוסר הקשבה לזקן והיא כוללת את כולם - מנהיגי האומה ועד הצעיר בילדיה. כארבעים אחוזים מדרי ארץ האבות מתים הרבה לפני מותם.

דווחו כפוגעני

הגיבו



7  0 

המאמר הכי חשוב שהופיע כאן היום, ואולי השבוע.

**דווחו כפוגעני**

**הגיבו**

23.12.2019 21:59  ← ילד מזדקן

0  0 

אתה הדבר הכי טוב שקרה לי, בחמש דקות האחרונות.

**דווחו כפוגעני**

**הגיבו**

עמי 23.12.2019 22:57 ← ילד מזדקן

2  0 

אמת. מכל הספקולציות, זורחת אמת אחת- אם נצליח לשרוד את ההווה, הזיקנה מחכה לכולנו.

**דווחו כפוגעני**

**הגיבו**

**כתבות מומלצות**

