

"לקשישים אין בעיות זיכרון. זו סטיגמה"

שלחו להדפסה

אנחנו נוטים לחשוב שהם מבולבלים, חושבים לאט, לא קולטים מה אומרים להם, לא מבינים שום דבר. אבל פרופ' בועז בן דוד, פסיכולוג קוגניטיבי, טוען שהדבר היחיד שנחלש אצל קשישים זה חוש הראייה והשמיעה. דיבור חזק, אור בהיר ואותיות גדולות - ותגלו שהם יותר חכמים מכולנו
רותם אליזרע

האם חלק מסימני הגיל, אלה שלא ניתן להימנע מהם, כולל ירידה קוגניטיבית וירידה בזיכרון? פרופ' בועז בן דוד, פסיכולוג קוגניטיבי, טוען שזו הנחה שגויה. במחקרים שערך בשנים האחרונות הוא מוכיח שקשישים סובלים מירידה בשמיעה ובראייה - אבל לא מירידה באינטליגנציה. "אם רק נגביר את האור ונפחית את הרעש, נוכל לסייע לקשישים להתנהל בדיוק כמו צעירים", הוא טוען.

לחצו כאן להגדיל הטקסט

"את התואר הראשון עשיתי בפיזיקה", מספר בן דוד, ראש מכון תבונה לחקר פוטנציאל המוח הבוגר - בבית הספר ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי בהרצליה. "כשהבנתי שלא אהיה פיזיקאי דגול עשיתי גם תואר בפסיכולוגיה, המשכתי לתואר שני, בחרתי בפסיכולוגיה קוגניטיבית ועשיתי דוקטורט ב'מידול מתמטי של קשב וזוהי'. היופי בנושא הזה: הוא נשמע משעמם בדיוק כמו שהוא באמת".



ירידה בזיכרון - חלק מסימני הגיל? (צילום: shutterstock)

תרדים אותי

כמה משעמם? "זוגתי אמרה לי: אתה פסיכולוג כל כך דגול. אולי תקריא לי עוד עמוד מהדוקטורט שלך כדי שאוכל להירדם יותר מהר", מתבדח פרופ' בן דוד. "אחרי הדוקטורט הבנתי שזה לא מעניין אותי מספיק", הוא מודה. "למרות שבאותם ימים גם הייתי פעיל מאוד חברתית - בין היתר שימשתי כנשיא אגודת הסטודנטים באוניברסיטת תל-אביב - החלטתי לעשות פוסט-דוקטורט בטורונטו בתחום של זקנה. זנחתי את כל מה שעשיתי עד אותו זמן והתחלתי לעסוק בתפיסת שפה דבורה' - היכולת שלנו להבין דיבור אחד של השני".



פרופ' בועז בן דוד. הסוד הוא בחושים (צילום: צביקה טישלר)

ההסבר: "כשאנחנו משוחחים קורים המון דברים: המאזין צריך להתעלם מרעשי הרקע כמו הרעש של המזגן, להפריד בין ההברות של הדובר, להפריד בין המילים, להתמודד עם עיוותים של מילים שמתחברות, לעשות את זה תוך כדי שהוא חושב ומבין את המשמעות, ובמקביל לנסח את המשפט הבא. זה פשוט כשאנחנו אנשים צעירים, כשאנחנו משוחחים זה עם זה בשפת האם שלנו והשמיעה שלנו תקינה. שוו בנפשכם מה קורה אם אותה סיטואציה מתרחשת בארוחת שישי אצל סבתא. הרבה פעמים עברית היא לא שפת אמה, יש הרבה רעש, אין מספיק אור והיא לא קוראת שפתיים, השמיעה שלה נחלשת ואז השיחה הזו הופכת לאתגר לא פשוט. ואת הנושא הזה החלטתי לחקור.

"מיד כשהגעתי לטורונטו, המנחה שלי בפוסט-דוקטורט אמר לי: 'לפני שאתה מתחיל לעבוד - שב שלושה חודשים ותקרא חומרים'. כבר אז ראיתי משהו שהטריד אותי: שההנחה הכללית בכל הספרות המקצועית ובתפיסות החברתיות היא שלאדם זקן יש ירידה ביכולת הקוגניטיבית, שאצל קשיש נפגעת היכולת לרכוש מידע ולהשתמש במידע הזה. למשל, שיש לו ירידה ברמת הקשב, הזיכרון, האסטרטגיה והאינטליגנציה. ככל שחקרתי יותר ויותר הבנתי שזה לא הגיוני. שלא ייתכן שיש כזו ירידה משמעותית בגיל השלישי".

למה זה לא הגיוני? הרי אנשים מבוגרים סובלים מירידה בתפקוד הגופני, אז אולי יש ירידה גם בתפקוד המוח?

"נכון, יש שינויים פיזיים ככל שאנחנו מזדקנים. יותר מזה, ישנם גם שינויים מוחיים מאוד משמעותיים עם הזקנה. אבל אני סבור שהשינויים האלה לא חייבים להיות מלווים בירידה קוגניטיבית מאוד דרמטית כמו שנהוג לחשוב. הטענה שלי היא שהירידה הקוגניטיבית לא כל כך עמוקה כמו שאנחנו חושבים. אני סבור שאם נשנה כמה דברים בסביבה שלנו אפשר לשפר את הביצוע של הקשישים באופן משמעותי.

"המחקר הראשון שלי היה מבחן קוגניטיבי מאוד מפורסם, שנועד לבחון את ירידת הקשב. הקשיש צריך להסתכל על המילה 'כחול' שכתובה בגופן בצבע אדום ולהגיד מה הוא רואה. אם אותו משתתף במבחן אמר 'כחול' - אין לו פגיעה ברמה קשה. אם הוא אמר 'אדום', מניחים שיש פגיעה. הלכתי לספרות המדעית וראיתי שכל שאנחנו מזדקנים יש ירידה ביכולת שלנו לראות את הצבעים בגלל מגוון סיבות פיזיות.

"לכן, החלטתי לעשות את הניסוי הזה עם צעירים. לקחתי 88 סטודנטים מאוניברסיטת טורונטו ופגעתי להם בראייה באמצעות זה שדיללתי להם את הצבע הכחול. בעצם דימיתי להם מצב של ראייה של קשיש, ואז נתתי להם לעשות את המבחן. התוצאה: הצעירים אמרו שהם רואים 'אדום', ממש כמו הזקנים. המשמעות היא שקשישים לא סובלים מירידה קוגניטיבית אלא מפגיעה ביכולת הראייה, ולכן הם אומרים 'אדום' ולא 'כחול'. לא שיניתי לצעירים את המוח, אלא רק את הראייה. המסקנה היא שגם אצל קשישים הפוטנציאל של המוח קיים - ורק היכולת הפיזית שלהם נפגעת", מסביר פרופ' בן דוד.



עם השנים רק היכולות הפיזיות נפגעות. לא הקוגניציה (צילום: shutterstock)

רעשי הרקע

"אני סבור שאם מציגים לאדם קשיש את המציאות עם צבעים חדים יותר, עם אותיות גדולות יותר, יהיה לו הרבה יותר קל להתמודד עם המציאות, כי בעצם המוח שלו לא נפגע, אלא רק החושים", הוא טוען. "לדוגמה: מספר חברות קשישות יושבות ומפטטות בבית קפה. אבל יש שם רעשי רקע נוראיים. ככל שאנחנו מתבגרים קשה לנו יותר לסנן את הרעש בגלל שנפגעת לנו השמיעה. בנוסף, האור מעומעם וקשה לקרוא את התפריט. ואז מגיעה המלצרית ושואלת את אחת הקשישות איזו מנה היא תרצה להזמין, אבל בגלל שהמלצרית מדברת מהר ולא בעוצמה מספיק גבוהה הקשישה מצליחה לקלוט רק חלק מהדברים. היא נאלצת להשקיע הרבה מאוד משאבים כדי לפרש את הסיטואציה. לכן, יכול לקרות הרבה פעמים שאותה קשישה תזמין את המנה הלא נכונה, את זו שהיא בכלל לא אוהבת. ירידה חושית בראייה ובשמיעה גורמת לכך שהמידע שמגיע למוח הוא מעוות, ואז הקשיש צריך להשקיע יותר אנרגיה כדי לפרש את המציאות. המשמעות היא שנשארת לו פחות אנרגיה על מנת לעשות פעולות נוספות כמו לזכור ולעבד את המידע".

לדבריו, "בשנים האחרונות התפתחו טלפונים סלולריים גדולים יותר ממה שראינו בעבר. החברות הגדולות מבינות שהכסף הגדול נמצא אצל הזקנים, ולכן ייצרו מכשירים גדולים יותר שיתאימו גם לסוג הזה של האוכלוסייה. אפל יצא גדול יותר, סמסונג הגדילו את המסך מתוך הנחה שאנשים רוצים פונט גדול יותר כדי שיהיה להם נוח לקרוא. אני אומר לקשישים: 'תגדילו את הגופן בטלפון הסלולרי. לא בגלל שאתם לא יכולים לקרוא פונט קטן, אלא בגלל שקריאה של פונט קטן גורמת לכם להתאמץ יותר'. אני לא רוצה שהם ישקיעו את המאמץ בקריאה של האותיות, אלא שישקיעו מאמץ בלעבד את המידע.

"בזקנה יש מונח שמכונה 'אסטרטגיית פיצוי'. לדוגמה: אם בכביש 4 יש פקק, אני אמצא דרכים עוקפות כדי לא לעמוד בו שעות ארוכות. אותו דבר מתרחש בזקנה. ככל שאנחנו מזדקנים וקשה לנו לשמוע או לראות, אנחנו משתמשים יותר בקונטקסט. אם המידע מעוות ואני לא שומע מספיק טוב אני עושה שימוש בהקשר כדי להבין את החלק שלא שמעתי. ככל שאנחנו יותר ויותר זקנים אנחנו עושים שימוש בקריאה של שפתיים. אבל לשימוש באסטרטגיית הפיצוי יש מחיר: האנרגיה מתבזבזת על פענוח המידע וההבנה שלו, ונותרים פחות משאבים פנויים לעשות עיבוד של המידע הזה".

פרופ' בן דוד מסביר כי "ישנם שלושה מעגלים הקשורים לקשישים: המעגל הראשון נקרא 'חושים', וככלל, כשאנחנו מתבגרים נפגעות לנו הראייה והשמיעה. העיניים והאוזניים מעבירות לנו מידע מעוות יותר. אדם מבוגר מתקשה יותר להבין את המילים ולפענח אותן, הוא מתקשה יותר לסנן רעשים. הקשיש משקיע מאמץ בניסיון לפענח אותן, הפענוח לא תמיד מדויק וגם לא נותרו לו משאבים על מנת לעשות פעולות כמו ניתוח, עיבוד וזיכרון.

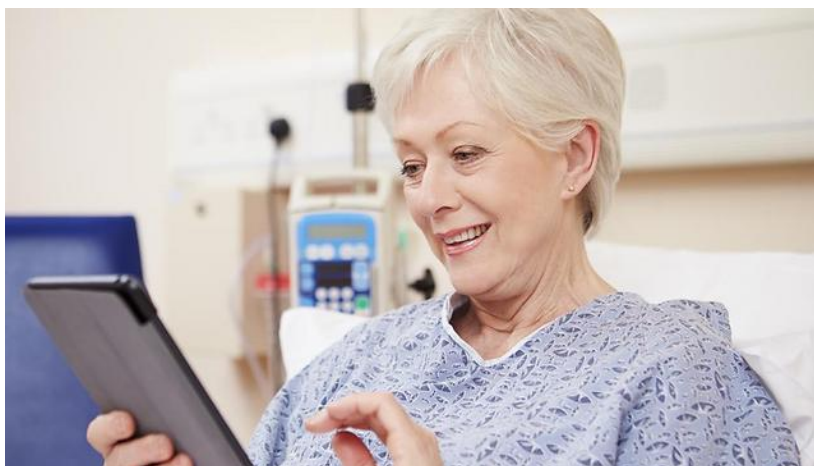
"בשנה האחרונה יש הבנה ששיקום שמיעתי קשור למניעת אלצהיימר. לאחרונה פורסם מחקר בכתב העת 'לנסט', שבו מיפו את גורמי הסיכון לאלצהיימר שניתן להתערב ולטפל בהם. המרכזי ביניהם היה ירידה בשמיעה. אם מטפלים בשמיעה של הקשיש אפשר להקטין את הסיכון לחלות בדמנציה ואלצהיימר, כי אם האדם הזקן ישמע טוב יותר, הוא יוכל להשתמש במידע בצורה טובה יותר ולא לתת למערכת הקוגניטיבית שלו 'לשקוע'. בנוסף, קשיש ששומע טוב יותר יוצא יותר מהבית, פוגש יותר אנשים וככה אפשר למזער את הסיכוי לאלצהיימר. הרבה קשישים שלא שומעים טוב יושבים מול הטלוויזיה. זה נוח להם, אבל זו מלכודת. הם צריכים לצאת מהבית ולהפעיל את המערכות הקוגניטיביות.

"המעגל השני הוא 'מעגל החברה': יש בחברה תופעה שנקראת אייג'זם (גילנות) - דעה קדומה כנגד אדם הנובעת מגילו. היא דומה לתופעות רבות אחרות. אם השוטר האמריקאי מצפה מראש שהאדם השחור מולו יתנהג באלימות - הוא באמת יתנהג באלימות. אם אתה מצפה מראש שהילדה שלך לא תצליח במתמטיקה - היא לא תצליח במתמטיקה. אם יש בבית ילד שמתייגים אותו ככבשה השחורה - הוא יתנהג ככזה. זה נקרא אפקט פיגמליון, זו נבואה שמגשימה את עצמה. כשקשיש מגיע לכל מיני מקומות - מסניף הבנק, דרך ביטוח לאומי וכלה במכולת - אנשים מסתכלים עליו ואומרים: 'נו, הוא כבר זקן, מה הוא כבר מבין'. מצפים ממנו להתנהג כאדם עם פגיעה קוגניטיבית. הרבה פעמים אנחנו, כחברה, מתנשאים על הקשישים שלנו. לי יש בכיתה שני תלמידים כבדי שמיעה. אני לא מתנשא עליהם על אף שאני מבין את החומר הרבה יותר טוב מכולם. אפשר לדבר עם הקשיש בצורה ברורה ונעימה מבלי לצפות ממנו מראש להיכשל כי זרקה שיבה בשער.

"יש מחקר שבו ביקשו מאנשים להעריך את הגיל שלהם — לא בני כמה הם באמת, אלא בני כמה הם מרגישים. לאחר מכן עשו להם מבחן אינטליגנציה מלא ונתנו להם שוב להעריך את הגיל שלהם. החוקרים מצאו שצעירים השאירו את הגיל שלהם בדיוק באותו מקום, וקשישים העריכו את הגיל שלהם בחמש שנים יותר ממה שהם סימנו בתחילה. בחלק נוסף של המחקר אמרו לנחקרים לסמן את הגיל שלהם ולאחר מכן הקריאו להם הוראות למבחן זיכרון: 'אנחנו הולכים לעשות לכם מבחן זיכרון. ניתן לכם רשימת מספרים ואתם תצטרכו לחזור עליהם בסדר הפוך'.

"עוד לפני שהקשישים נדרשו לעשות את המבחן הם התבקשו להעריך שוב את גילם - וצינו מספר גבוה בהרבה מלפני כן, כי הם האמינו בסטיגמה החברתית שקשישים סובלים מירידה בזיכרון והחילו את זה על עצמם. אבל לקחו גם קבוצה אחרת של קשישים ואמרו להם שזה לא מבחן זיכרון אלא מבחן אוצר מילים - שזה תחום שהם חזקים בו יותר, כי ככל שאנחנו מבוגרים יותר השפה שלנו עשירה יותר. החוקרים מצאו שחלק מהקשישים הצליחו לעשות את המבחן הזה בצורה דומה ואפילו טובה יותר מצעירים. הרבה פעמים קשישים מרגישים שהחברה מצפה מהם להיכשל בכל מה שקשור לזיכרון ואז הם מצפים לכך מעצמם. כשגורמים למישהו לחשוב שהוא ייכשל - הוא נכשל. כשקשישים אומרים לעצמם, 'אוי, אני כבר זקן ולא זוכר כלום', זה לא באמת בגלל שהם סובלים מפגיעה בזיכרון. זה בגלל הבנייה חברתית ובגלל שהם זוכרים שסבא וסבתא שלהם 'סבלו' מירידה בזיכרון, והם מאמצים את אותה התנהגות".

המעגל השלישי, לדבריו, הוא "סגנון החיים". תזונה ופעילות גופנית קשורות באופן ישיר לפעילות המוחית. המוח שלנו הוא לא מחשב. אם לא שומרים על תזונה ולא עושים פעילות גופנית אנחנו פוגעים בו. אי-הקפדה על אורח חיים בריא עלול לגרום לסטרס, לסוכרת ולמחלות נוספות. תראו את שמעון פרס ואת בן גוריון ששמרו על אורח חיים בריא, היו צלולים ועבדו עד גיל מבוגר.



הקשישים יכולים ללמוד כל דבר (צילום: shutterstock)

"לומדים מצוין"

האם היכולת של אדם בן 70 ללמוד טובה או גרועה יותר משל סטודנט בן 20?

"תלוי בסוג הלמידה. הייתה פעם תפיסה שקשישים לא יכולים ללמוד, אבל היום אנחנו יודעים שאנשים בגיל השלישי מסוגלים לייצר כישורים חדשים במוח. ללמוד בגיל עשרים זה קל יותר בגלל שאדם צעיר טרי יותר בעולם הלמידה. בגיל המבוגר אנשים מגיעים עם הרבה יותר ידע קיים שנמצא ברשתות צפופות יותר. לכן, הידע הנרכש מתחרה עם הרבה ידע קיים. ולמרות הכל - קשישים לומדים, ולומדים מצוין", מסביר פרופ' בן דוד.

"כל דבר אפשרי ללמוד בגיל שבעים. כמו שפעילות גופנית מורכבת יותר בגיל הזהב, גם אדם שהולך ללמוד בגיל מבוגר צריך לקחת בחשבון שיהיה לו יותר מורכב ויהיו לו יותר קשיים. מנגד, לקשיש יש גם נקודת חוזקה כמו ידע כללי רחב יותר וניסיון חיים משמעותי יותר. קשישים גם מבינים יותר טוב מצעירים שיש אפור, שהחיים הם לא רק שחור ולבן, שהעולם מורכב יותר. בנוסף, כאשר אנחנו צעירים אנחנו מנסים להשיג עוד ועוד יעדים. אנשים בגיל המבוגר מנסים לשמור על הקיים ולא לאבד אותו. המוטיבציה שלהם היא לא לכבוש עוד יעד, אלא לטפח ולשמור על הקיים. זה גורם להם לקבל החלטות נבונות ולא להתנהג בפזיזות. יש יתרונות לגיל. הבעיה היא שהעולם שלנו לא מכון לשם".

החברה שלנו יודעת לזהות את אותם יתרונות?

"לצערי הרב לא. אם את מפרסמת קורות חיים וכותבת שאת בת שישים, אכלת אותה. התפיסה של החברה שלנו לגבי קשישים, ברוב המקרים, היא 'מה אתה עושה פה? אתה תופס לנו מקום'. במחקרים של פרופ' ענת אילון מאוניברסיטת בראון, היא מראה שכשנותנים לרופאים מקרה רפואי של חולה בן שישים ומקרה רפואי של חולה בן עשרים, הם מוכנים להשקיע הרבה יותר כסף, מאמץ ומשאבים בטיפול בחולה הצעיר.

"אני תוהה למה. למה לאמא שלי מגיע יחס פחות טוב? למה לקשישים שלנו מגיע יחס גרוע יותר? הבעיה היא לא רק במערכת הבריאות, היא גם בשוק העבודה. הבת שלי הייתה חולה והבאתי אותה באחד הימים לעבודה. בעוד עשרים שנה כשהיא תהיה חולה אני לא אביא אותה לעבודה. מקסימום אקפוז לדירה השכורה שלה ואביא לה מרק עוף. לכאורה, למקום העבודה שלי עדיף אותי זקן ב-20 שנה כי אני לא אביא את הילדה לעבודה, פחות איעדר בגלל צורך בטיפול בילדים וגם לא אעשה מילואים. ובכל זאת, מקומות עבודה רוצים אנשים צעירים ולא מבוגרים".

אבל איזה מקום עבודה ירצה להעסיק אנשים מבוגרים שכמה שנים לאחר מכן ייצאו לפנסיה?

"פיטורים על רקע גיל זה דבר שערורייתי שקיים במדינת ישראל", עונה פרופ' בן דוד. "כשאתה מגיע לגיל 67 זה כמו גזר דין. למה צריך להכריח מישהו לצאת לגמלאות בגיל הזה? הם פרודוקטיביים, הם תורמים לחברה, הם בעלי ניסיון. למה נפטרים מהם? יש אפליה נגד קשישים. החברה שלנו סובלת מאייג'זם. לפני כמה שנים היו מפלים נשים. ברגע שהן היו נכנסות להיריון היו מפטרים אותן, כמו שבעבר אנשים שהיו עושים הרבה ימי מילואים היו מפוטרים. והיום זה נראה הזוי. אז למה זה נשמע למישהו הגיוני לפטר אנשים שהגיעו לגיל 67? למה מותר להשתמש במילה 'זקן' כמילת גנאי?"

תוחלת החיים נמצאת בעלייה. להערכתך, המציאות תשתנה כי יהיו יותר קשישים?

"המציאות כבר השתנתה. יש יותר קשישים. צריך לשנות את הנורמות והכללים בחברה הישראלית. תוחלת החיים עולה, היכולת לעבוד עד גיל מבוגר עולה, היכולות הקוגניטיביות לא נפגעות. יותר מזה, יש היום פחות ופחות עבודות פיזיות. ברור שקשיש לא יכול לקטוף כותנה, או לעבוד בסבלות. אבל אין סיבה שקשיש לא יהיה מנהל בנק, עיתונאי, פקיד ממשלתי וכדומה. בקנדה עבר חוק שלפיו פיטורים על רקע גיל זו עבירה פלילית, ומאז שהוא עבר שם השמיים לא נפלו והכלכלה הקנדית לא קרסה", מסביר פרופ' בן דוד. "הלואי שיהיו לי הרבה יותר סטודנטים מבוגרים. אני אגואיסט, אני בן 44 ואני רוצה שבגיל 70 ו-80 יתנהגו אליי יפה כמו שמתנהגים אליי היום. ולפי כל המחקרים, אין סיבה שלא אגיע לגיל תשעים במצב קוגניטיבי מעולה".

מה קורה במוח במחלת האלצהיימר?



תגיות: זיכרון | קשישים
[חזרה](#)