

מוסף הזהב

לצעירים בני 60 פלוס

יוני 2020



מנחם הורוביץ
צעיר לנצח

איך תוכלי להפחית

10

שנים מגילך?

באושר ובכושר
תרגילים ייחודיים
לבנות 70

על אהבה

האם יש סיכוי
לזוגיות בגיל 70?

ועל פרידה

למה יותר זוגות
נפרדים בגיל מבוגר?

ישראל היום
מחלקת מוספים מיוחדים

איזו מכונית עוברת את
נסיעת המבחן שלנו?

האם הקורונה
מעצימה את
הבדידות?

עשרה
גאדג'טים
מטריפים
למבוגרים

כן לבידוד

לא לבדידות

אומנם הריחוק החברתי מונע ממבוגרים להיזקק בקורונה, אולם מחקרים חדשים מעידים כי השלכות הבדידות עלולות להגביר תחושות דיכאון וחרדה, ואצל ניצולי שואה גם מצוקה ופוסט-הפגיעה בבריאות הנפשית

אילן בן חור

הקורונה, או הקובידי-19 בשמה המדויק, קצועו, היא בעלת השלכות חמורות והרת גורל על האוכלוסייה המבוגרת. הסיכוי לתמותה גדל בצורה משמעותית בקרב אנשים מבוגרים: בקרב בני 85 ומעלה, אחוזי התמותה הם 27-10 אחוזים, זאת לעומת אפס אחוזים בקרב בני 19 ומטה. למרות שההערכות השתנו מעט, ויש כיום דיווחים על מוות גם בקרב אנשים צעירים ועל החלמה בקרב זקנים, עדיין ברור כי אוכלוסיית הזקנים היא פגיעה ערה במיוחד ויש להגן עליה. אבל מעבר לפגיעה הבריאותית, וירוס הקורונה הוא בעל השלכות קטלניות הרבה יותר על האוכלוסייה המבוגרת. גילנות, מבודדות, בדידות, חרדה, דיכאון, שנינוּים במצב הכלכלי ופגיעה בטיפול הם רק חלק מה"תוצרים הנלווים" למשבר הקורונה.

"גילנות מוגדרת כאפליה ודעה קדומה כלפי אנשים בשל גילם", אומרת פרופ' ליאת אילון מביה הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת בר-אילן, חברה בקבוצה בהוללת ארגון הבריאות העו"ל, העוסקת בכתיבת הנחיות בנוגע למוסדות טיפול ממושך בקונים בזמן התפרצות הקורונה. "ההתייחסות לאנשים זקנים כאל פגיעים במיוחד נובעת ממניעים חיוביים, ללאור, הכוללים רצון להגן ולשמור. אולם, אנו יודעים ממחקרים שהת"קיימו בעבר, שאנשים זקנים מפנימים את העמדות כלפיהם ומתנהגים לפיהן. הדבר משפיע לא רק על התנהגויות הבריאות שלהם ועל בריאותם ה"פ"שית והפיזית, אלא גם על הסיכוי שלהם להישאר בחיים. אנשים התופסים את זקנתם באופן של"י מתים לפני אלו התופסים את הזקנה בצורה חיובית. חשיפה למסרים של פגיעות, חולי וקושי עשויה להיות בעלת השפעה מאוד קשה על אנשים זקנים.

"המסרים אינם רק מילוליים, אלא גם מע"שיים. למשל, מסעדות בקולורדו אסרו על מתן שירות לבני 60 ומעלה על מנת "לא להפיץ את הווירוס". אנו גם עדים לילדים, שמחליטים כי על הוריהם להישאר בביתם ולהימנע מכל מגע. מב"חינה רפואית, הדבר אולי מוצדק ומשמש כהגנה בפני וירוס הקורונה, אולם מבחינה משפחתית חל היסור תפקידים - הצעירים מחליטים מהי ההתנהגות הראויה עבור זקנים. באופן זה, העצמאות של אנשים זקנים נפגעת מספר רב של פעמים: גם לאור העובדה שלא הם, אלא ילדיהם, קיבלו את ההחלטות עבורם, גם לאור העובדה שהם מוצגים ונתפסים כפגיעים בחברה ובמשפחה, וגם לאור העובדה שהם מבודדים מהחברה. יתרה מכך, גילנות לא קורית רק מתוך רצון להגן על אנשים זקנים. המשבר הנוכחי מהווה קר פורה לגילנות שלילית כלפי אנשים זקנים.

"בריס ג'ונסון, ראש ממשלת בריטניה, נקט בתחילה במדיניות המעודדת הדבקה מאסיבית על מנת ליצור חיסון בקרב האוכלוסייה הצעירה, הכותרות בעיתונים דיברו על הרווח הכלכלי שי"צמח מכך שהזקנים והפגיעים ביותר ייעלמו. גם באיטליה דובר על כך שלאור המצב, הרופאים בוחרים מי יחיה ומי ימות, כאשר לאוכלוסייה הצעירה יש העדפה. כך, בחסות 'המצב', נוצר כר פורה להתנהגויות מפלות ביחס לאוכלוסייה הזקנה ולדיבור המדגיש את פגיעותה וקשייה במקום להתייחס לחוזקות של אוכלוסייה זו ול"חשיבותה בחיינו".

מה עם הבדידות?

"מבודדות ובדידות הן תוצרים נוספים של המ"גפה. בעוד מבודדות מתארת מצב אובייקטיבי של היעדר קשרים, בדידות מתארת את החוויה

הסובייקטיבית. המצב החדש מכריח את החברה ככלל, ובמיוחד אנשים זקנים, לשמור על מרחק חברתי, המעודד מבודדות ובדידות. מחקרים מע"דים כי השלכות של מבודדות ובדידות חמורות לא פחות מההשלכות של לחץ דם גבוה, השמ"נת יתר או עישון. הבידוד הכפוי, בצל ידיעות על התפשטות המחלה, חומרתה והשפעתה, עשויים להגביר תחושות בדידות, דיכאון וחרדה. אשר קשורים באופן ישיר למחלות ואף למוות מוקדם יותר בקרב אוכלוסיית הזקנים. יתרה מכך, אנשים זקנים במצב הנוכחי עשויים שלא לקבל את השירותים שלהם הם זקוקים. למשל, אדם זקן שקיבל שירותים של מטפלת בית, עשוי לא לקבל לם בתקופה הקרובה, על מנת להימנע מחשיפה לאנשים זרים מחוץ לאותה המשפחה המצומצמת. בדיוורים מוגנים ובמרכז יום, הפעילות החברתית הופסקה לחלוטין, מתוך מטרה להגן על הזקנים, אולם הדבר גם פוגע באנשים זקנים ומאפשר התייחסות לסכנות הטמונות במגע חברתי, אבל לא לצרכים החברתיים והרגשיים של אנשים זקנים, שנתפסים כמתור ואל הכהר".

יש גם את הפגיעה הכלכלית.

"בתחום הכלכלי, ההשלכות של התפרצות הקורונה רק מתחילות להתגלות. בעקבות התפרצות הקורונה, משפחות רבות איבדו את מקום עבודתן. אנשים זקנים, התלויים בעזרה כלכלית של המשפחה לשם מימון המוסד שבו הם שוהים או לשם מימון מטפלת בית, הם בין הראשונים להיפגע. המטפלות, אף הן, עשויות להיפגע קשות מבחינה כלכלית, משום שבמידה והן נאלצות לפרוש מעבודתן בגלל מחלה או בידוד, הן לרוב לא מקבלות שכר. כך מדובר בשתי אוכלוסיות פגיעות במיוחד - אנשים זקנים ואלו המטפלים בהם, אשר חשופים לפגיעה משמעותית באורך חייהם ובמחיתם.

"בנו לעכשיו, הימנעות ממגע נתפסת ככהר"חית לשם שמירה על החיים. עם זאת, ההשלכות של הימנעות ממגע בעלות השלכות רבות וקשות במיוחד בקרב אוכלוסיית הזקנים. לאור זאת, יש לשנות את השיח המדגיש את פגיעותם של אנשים זקנים, לדאוג למגע אלטרנטיבי באמצעים טכנו"לוגיים ולהבטיח שאנשים זקנים ואלו המטפלים בהם לא יאבדו את ביתם ומחיתם במידה והמצב הכלכלי יידרדר בצורה משמעותית".

טראומה לניצולי שואה

"ביחס למדינות מפותחות רבות בעולם, בישראל אחוז הזקנים נמוך אך תוחלת חייהם גבוהה במיוחד, וכך גם רמת התחלואה הפיזית ממנה הם סובלים". אומר פרופ' עמית שריא, פסיכולוג קליני המתמחה בגיל השלישי. "כלומר, הזקנים בישראל זקנים יותר וחולים יותר. לצד הסכנה הפיזית שבה מצויים הזקנים בישראל, ישנו גם העול הנפשי בעקבות המשבר. בהקשר זה יש לתת את הדעת לגבי השפעותיה הקטלניות של הבדידות בגיל זקנה. בתקופה זו, שבה זקנים רבים נמצאים בבידוד, מתמודדים יומיום עם ש"ע" מום גובר ותחושה של חוסר תכלית, הם עלולים לפתח סימפטומים של דיכאון שבתורם גם פוגעים בבריאות הפיזית. דיכאון ומתח מתמשך מפח"תים את המוטיבציה לשמור על שגרה בריאה של פעילות ובנוסף גורמים לשנינוּים הורמונליים המחלישים מערכות גופניות שונות.

"חד עם זאת אין להסתכל על בני הגיל הש"לישי כקבוצה הומוגנית אחת; בוודאי ישנם זקנים המתמודדים היטב ובכוחות עצמם עם המצב. ואף כאלה התומכים בדרכים שונות




 המסדרים אינם רק
 מילוליים, אלא גם
 מעשיים. למשל, מסעדות
 בקולוהדו אסרו על מתן
 שירות לבני 60 ומעלה על
 מנת לא להפיץ
 את הווירוס


 בוריס ג'ונסון, ראש ממשלת
 בריטניה, נקט בתחילה
 במדיניות המעודדת הדבקה
 מאסיבית על מנת ליצור
 חיסון בקרב האוכלוסייה
 הצעירה. הכותרות בעיתונים
 דיברו על הרווח הכלכלי
 שיצמח מכך שהזקנים
 והפגיעים ביותר ייעלמו



"הילדים קובעים להוריהם", פרופ' קוליק

"זקנים בישראל חולים יותר", פרופ' שרירא

שיושקעו ביצירת רשתות תמיכה סוציאליות לבני הגיל השלישי בתקופה קשה זו."

בצעירים. אך לצדם קיימות קבוצות ספציפיות של זקנים הזקוקים לעזרה וסיוע. למשל, זקנים הסור בלים ממחלות רקע שונות, זקנים ללא רשת תמיכה חברתית מספקת כמו אלמנים ועיריית, או זקנים עם רקע טראומטי כגון ניצולי שואה. ידוע לנו ממחקרים קודמים שזקנים עם משאבים פיזיים ונפשיים מעטים סובלים מרמת חרדה משמעותית בבואם להתמודד עם מצבי משבר. לדוגמה, ניצולי שואה ואפילו צאצאים לניצולי שואה - שרבים מהם כבר בגיל העמידה וזקנה - מראים רמות מצוקה גבוהות יותר כשהם מתמודדים עם מצבי משבר בריאותיים. כגון מחלות קשות. זאת, לעומת זקנים שלא נחשפו לשואה ומתמודדים במשבר בריאותי גם הם. חרדת הניצולים עלולה לעלות על רקע הפחד לחלות או כתוצאה משהייה בבידוד - מצבים שבכוחם העלות זיכרונות טורדניים של תחלואה, חולשה, תלות ובדידות מזמן המלחמה - זיכרונות שהעשייה היומיומית עזרו להפיג עד כה."

שליש חווים בדידות

המחקר, שבוצע על ידי חוקרים באוניברסיטאות בר-אילן וחיפה, קושר בין בדידות בזמן מגפת הקורונה ועלייה בסימפטומים פסיכיאטריים בקרב קשישים, כולל סימפטומים של חרדה, דיכאון וסימפטומים נוספים העולים בעקבות חשיפה למצבים טראומטיים.

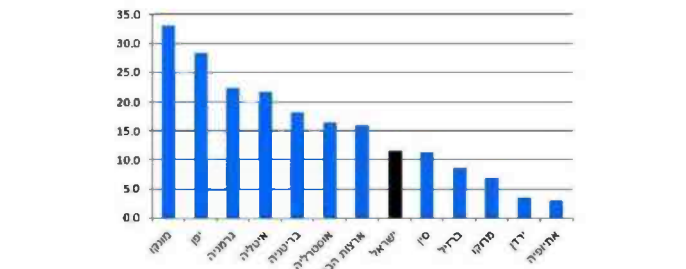
מהמחקר עולה כי 59 אחוזים מהם חשו שחסר להם חברה, 31 אחוזים חשו שהם מחוץ למעגל החברתי, 21 אחוזים סבלו מסימפטומים של טראומה ברמה גבוהה.

"האופן שבו זקנים תופסים את גילם ואת תהליך ההזדקנות הוא בעל השלכות משמעותיות יותר להתמודדותם ולרווחתם מאשר גילם הכרונולוגי", אמר פרופ' שרירא מהתכנית לגרונטולוגיה בחוג המשולב למדעי החברה, אוניברסיטת בר-אילן. המחקר בוצע בהובלתו ובשיתוף פעולה עם פרופ' אהוד בודנר וד"ר יעקב הופמן מאוניברסיטת חיפה. בר-אילן ועם פרופ' שרירא פלגי מאוניברסיטת חיפה. המחקר התמקד באנשים בני 60 ומעלה, המהווים קבוצת גיל הנמצאת בסיכון גבוה יותר לסיכונים בריאותיים על רקע הידבקות בנגיף הקורונה. לפיכך, רבים מהם ממשכים לשהות בבידוד ארוך יותר יחסית לקבוצות גיל אחרות. החוקרים

מה ניתן לעשות?

"עלינו להתגייס לסייע לבני הגיל השלישי הזקנים לכהן, ומעבר לעזרה אינסטרומנטלית יש להעניק להם תמיכה נפשית. תוך שמירה על הניחיון משרד הבריאות, יש לקיים עמם קשר רציף, להתעניין בשלומם, ברווחתם, לקיים שיחות עידוד, ובחשיבה משותפת לסייע להם ליצור ולשמר שגרתי יום בריאה ומשמעותית. על החברה ליזום מיזמי התנדבות ועל המדינה לספק תקציבים מיוחדים

אחוז בני 65 ומעלה במדינות נבחרות



מקור: שונר, י. ובאר, ש. (עור'). (2019). בני 65+ בישראל, שנתון סטטיסטי 2018. ירושלים: מאיירס-ג'וניט-ברוקדייל ו'ניט-אשל

בעקבות מפגשים וירטואליים. "הממצאים הראו שונים מראים כי ההשתתפות במסגרת קבוצתית בזמן ובוטסטאפ מפחיתה את רמות המצוקה הרגשית ומשפרת את תפישת איכות החיים של המשתתפים". מסבירה פרופ' אורלי שרירא, ראש המחלקה לעבודה סוציאלית.

במחקר נקטו החוקרות בגישה טכנולוגית ייחודית עבור מתן תמיכה רגשית, מספרת ד"ר דפנה ישועה-כ"ץ מהמחלקה לתקשורת. "החלטנו לרתום את הטכנולוגיות הקיימות ולהשתמש בהן לרווחת המשתתפים. באמצעות אפליקציית זום, המשתתפים יכולים ליצור קשרים חברתיים וללמוד כיצד להתמודד עם הבידוד והבידודות בימי קורונה. באמצעות קבוצת וואטסאפ ייעודית, בין המפגשים הקבוצתיים הפורמאליים המשתתפים יכולים לשמוע על קשר זה עם זה ללא הנחיה".

מצאו כי תחושות בדידות קשורות לסימפטומים פסיכיאטריים במיוחד בקרב זקנים שהרגישו מבודדים מגילם הכרונולוגי (גיל סובייקטיבי מבוזבז). לעומת זאת, זקנים שהרגישו צעירים מגילם (גיל סובייקטיבי צעיר) לא דיווחו על סימפטומים פסיכיאטריים בעקבות בדידות.

הממצאים עשויים לסייע בזיהוי זקנים הנמצאים בסיכון גבוה לפתח סימפטומים פסיכיאטריים על רקע בדידות בזמן מגפת הקורונה. בנוסף, הממצאים עשויים לסייע בתכנון התערבויות פסיכוסוציאליות מתאימות שפחיתו תפישת גיל שליליות ותחושות בדידות. לפיכך ממצאים אלה יסייעו לאתר ולסייע לזקנים במידה ויידרשו להמשיך לשהות בבידוד עם הופעת גלים נוספים של הווירוס. משתתפי מחקר אחר, הפעם באוניברסיטת בר-גוריון, דיווחו על ירידה ברמת המצוקה הרגשית

תנו לעבוד בשקט

אם אנחנו רוצים חברה בריאה, שבה סבתא וסבא מתפרנסים בכבוד ופעילים תעסוקתית וחברתית, יש לעודד שילובם בשוק העבודה



עו"ד הילה אראל-שמש

דוח חדש של מכון ברוקדייל מאשש את מה שעוד לא מהשטח: משבר הקורונה הפך את שוק העבודה לכלתי אפשרי כמעט עבור עובדי ועובדות הגיל השלישי.

בחודש אפריל הוצאו 65 אחוז מכלל המועסקים בישראל לחל"ת, ובהם גם העובדים המבוגרים, אלה הקרובים לגיל פרישה ואלה שאחרי. ממחקרים שק"דמו למשבר הקורונה, שנעשו בארץ ובחו"ל, עולה שבנימיה הגילית קבוצת העובדים המבוגרים, להבדיל מהצעירים, סובלת מקושי רב להשתלב בשוק העבודה, מאחר שהיא נתפסת חדשנית פחות, שאינה משתלמת מבחינת השקעה בהון האנושי, יקרה יותר לעתים, ובכלל, מתוך תפיסות של גיל. אם יפוטרו, ושוב - להבדיל מעובדים צעירים - לא יהיו זכאים לדמי אבטלה, מי שעבר את הפרישה, או לדמי אבטלה מופחתים, מי שטרם הגיע לגיל פרישה ומקבל קצבת אזרחות. הם יחיו על פנסיות וקצבאות, ויתקשו לשוב למעגל העבודה, ויש סיכויים רבים יותר שיפלטו למעגל העוני ויחוו דיכאון, חולי וייאוש.

טלה מופחתים, מי שטרם הגיע לגיל פרישה ומקבל קצבת אזרחות. הם יחיו על פנסיות וקצבאות, ויתקשו לשוב למעגל העבודה, ויש סיכויים רבים יותר שיפלטו למעגל העוני ויחוו דיכאון, חולי וייאוש.

"המשבר העמיק עוד את הפערים בין הצעירים למבוגרים", מסבירה עורכת הדיון הילה אראל-שמש, מומחית דיני עבודה. "תחילה, בדמי האבטלה להם לא היו זכאים עובדים שעברו את גיל הפנסיה. בעקבות ביקורת נוקבת בעניין הוחלט על מתן מענק הסתגלות במקומם של דמי האבטלה ששולם לפי מדרגות, כאשר מי ששכרו עולה על 5,000 שקלים לא קיבל דבר. מבוגרים שזכאים לקצבת אזרחות ותיק קיבלו דמי אבטלה מופחתים בלבד, בשל קיזוז כפל הקצבאות. גזירה זו בוטלה מאוחר מדי ומעט מדי. הנוזק כבר נוצר והפער העמיק. המשך הפערים בהנחיות התו הסגול שהוצאו לפני חודשיים, שקבעו בין היתר כי עובדים מעל גיל 67 לא ישובו לעבודה - הנחיה מפלה על בסיס גיל בלבד שבוטלה כעשרה ימים לאחר מכן. מתווה המענקים למעסיקים גם הוא החריף את מצבם, כאשר אין בו תמריץ להשבת 100 אחוז מהעובדים. המסמר האחרון פורסם לפני מספר ימים, בדבר הארכת תוקף דמי האבטלה ב-35 ימים נוספים עבור עובדים שתמה זכאותם, קרי צעירים, בעוד שתוקף המענק לגמלאים לא הוארך באופן מאוזן, אלא (שוב!) רק לאחר ביקורת נוקבת.

"כל אלה, ובהתווסף ביטויים שנשמעים ללא הרף בתקשורת כגון 'קורונה היא מחלה של מבוגרים', מקטינים עד כדי מחסלים את סיכויי אוכלוסיית המבוגרים לשוב לעבודה, בעוד דם נתפסים כעת יותר מתמיד חולניים יותר. חלשים יותר ופגיעים יותר. האינטרנט להשבה ושילוב קבוצת העובדים המבוגרים לעבודה הוא של כלל החברה. דוח ברוקדייל ממליץ על תכנון רב גילי במקומות העבודה, ובצדק. אם אנחנו רוצים חברה בריאה שבה סבא וסבתא מתפרנסים בכבוד ופעילים תעסוקתית וחברתית, יש לעודד שילובם בשוק העבודה. לרבות חקיקה בדבר תקנים מינימאליים במקומות העבודה בהתאמות, ודאי במגזר הציבורי."