



אגף ייעוץ לקשיש



המוסד לביטוח לאומי



הגיון להחדש

עיתון לאנשים מתחדשים

גיליון מס' 8 • ספטמבר 2010

המחשב - ידיו
הטוב של הזיכרון

[14]

איפה שמת
את המפתחות -
זיכרון וגיל

[4]

מהי דמנציה ואיך
מאבחנים אותה

[15]

דרכים
לחיזוק הזיכרון
בחיי היומיום

[7]

מדור רפואי
שימוש מבוקר
בתרופות

[18]

אימון גופני
לחידוד המוח

[11]

מדור ספרותי
בעקבות הזיכרון
הראשון

[19]



המוסד לביטוח לאומי

מדור זכויות הגיל החדש

גם סובלים מירידה בזיכרון יזכו בגמלת סיעוד

החל מ-1 לאוגוסט, חל שינוי בשיטת הניקוד במבחן התלות עבור ההשגחה:

- עד עתה הניקוד לקביעת זכאות להשגחה (חלקית) בסיעוד, עבור קשישים אשר סובלים מירידה בזיכרון ו/או בעלי קושי מנטאלי חלקי בתפקוד היומיומי, שניתן להשאירם לבדם לפרקי זמן קצרים, נקבע לפי בדיקת מסוגלות הקשיש לביצוע פעולות היום יום.
- מעתה, במקביל לניקוד בפעולות היום יום, יינתן ניקוד של 2.5 נקודות להשגחה חלקית (זכאות בשיעור 91%) עבור קשישים אלה.
- במצבים בהם לא ניתן להשאיר את הקשיש לבדו, אפילו לפרקי זמן קצרים מאחר שבמצבו או בהתנהגותו, עלולים להתרחש מצבים בלתי צפויים ויש להשגיח עליו באופן צמוד על מנת למנוע סכנה לעצמו או לאחרים, יוענקו לקשיש 9 נקודות בהערכת התלות עבור השגחה מתמדת (זכאות בשיעור 168%), כפי שהיה נהוג עד היום.
- יש לציין שהניקוד בהשגחה וסעיפי פעולות היום יום (ADL) אינו מצטבר, הזכאות תקבע על פי הניקוד הגבוה מביניהם.

מיזם לחצני מצוקה חכמים לקשישים הסובלים מדמנציה

הקרן לקידום תוכניות סיעוד של המוסד לביטוח לאומי, החלה בשלהי 2008 במיזם ארצי, בשיתוף עם אגף ייעוץ לקשיש.

המיזם מיועד לקשישים הסובלים מדמנציה השוהים בקהילה. הוא כולל חלוקת לחצני מצוקה חכמים לקשישים אלה והקמת מוקד ארצי לחיפוש במקרה מצוקה המאפשרים איתור של הקשיש היוצא מתחומי מרחב שיקבעו.

הירידה הקוגניטיבית הינה תהליך איטי ומתמשך ואחת הבעיות הנוצרות בעקבותיו היא אובדן ההתמצאות בזמן ובמקום. עם זאת מתברר כי אצל הקשיש הסטבל מדמנציה עולה דווקא הרצון להסתובב באופן חופשי. קשישים רבים ממשיכים לגור בביתם בסיוע מטפלים 24 שעות. אך הצורך להסתובב חופשי, יוצר תופעה של הליכת קשישים לאיבוד, שתסתיים במקרים קיצוניים בפגיעה בקשיש ואפילו במוות. המיזם החדש מפעיל טכנולוגיה חדישה בדמות

אורנה בר



מו"ל

אגף ייעוץ לקשיש - המוסד לביטוח לאומי

עורכת

ניצה אייל - פסיכולוגית וחוקרת זיקנה

חברי מערכת

ורה שלום - מנהלת אגף ייעוץ לקשיש, המוסד לביטוח לאומי

דפנה כהן - סגנית מנהלת אגף ייעוץ לקשיש, המוסד לביטוח לאומי

רפאלה גינגר - מנהלת תחום ייעוץ לקשיש

סניף עפולה, המוסד לביטוח לאומי

גדי פורת

עריכה והפקה

דורות - לקידום אוכלוסיה מבוגרת

עיצוב גרפי

אפי אליסי

כתובת להחזרת דברי דואר

ת"ד 20222 תל אביב 61201

כתובת המערכת

ת"ד 1417 כפר סבא. טל 09-7658088

פקס 09-7662661

דואר אלקטרוני: gilhadash@gmail.com



שלום רב,

החיים הם חיוך, דמעה וזיכרון. החיוך חולף הדמעה נמחית והזיכרון נותר"

(תרגום מהשפה הערבית -ראדה חורי,
מתנדבת ייעוץ לקשיש סניף חיפה)

האומנם?

בעשורים האחרונים תופעת הירידה בזיכרון בגיל הזיקנה מעסיקה אנשי מקצוע רבים מתחומי הרפואה, מדעי החיים, הפסיכולוגיה והחברה.

אנשים רבים חוששים ומאוימים מהשינויים העלולים להתחולל בזיכרון בתהליך ההזדקנות. שינויים העלולים להוות פגיעה משמעותית באיכות החיים, ולגרום לתסכול ולאובדן הביטחון העצמי עקב התלות הגוברת בסביבה. כמו כן, התהליך הפנימי המתלווה לתופעה זו מחדד את תחושת הזרות, מצמצם את תחושת השייכות ומביא להעמקת תחושת הבדידות.

לאחרונה, הרחיב המוסד לביטוח לאומי את שירותיו גם לקשישים הסובלים ממחלות דמנציה ולוקים ביכולת התמצאותם. זאת מתוך הראייה הכוללת של צורכי הזקן אשר באה להבטיח את הקיום בכבוד ולאפשר לאלה

הזכאים לקבלת שירותי טיפול בבית להמשיך ולהתקיים בסביבתם הטבעית ככל שניתן.

המפגשים והקשר הבלתי אמצעי המתקיים בין מתנדבי הייעוץ לקשיש לבין האנשים המבוגרים החוששים מפגיעה בזיכרון או המתמודדים עם מצב זה, מסייעים בשימור היכולות הקיימות, בחיזוק תחושת הביטחון העצמי ובהפחתת תחושת הבדידות.

בגיליון זה בחרנו לעסוק בנושא הזיכרון על היבטיו השונים כאחד הנושאים החשובים והמשמעותיים לאיכות חייו של האדם המבוגר. כי הרי אריכות ימים המלווה באיכות חיים טובה היא תקוותו של כל אדם באשר הוא.

הכתבות בגיליון מציגות זוויות שונות המסייעות להבנת הנושא, להגברת המודעות, להרחבת המידע ולהיכרות עם דרכי ההתמודדות.

הזיכרון הוא השייכות אל העבר וההסתכלות אל העתיד, ובנתיביו הרבים קושר ביניהם ומעניק לנו זהות ותחושת המשכיות.

קריאה מהנה, ורה שלום

מנהלת אגף הייעוץ לקשיש
המוסד לביטוח לאומי

איפה שמתי את המפתחות שינויים בזיכרון עם הגיל



ניצה אייל

ולקרוא עיתונים וספרים, הוא משחק שח עם חברים, שומע מוסיקה, מעורב בחיי המשפחה ואפילו כותב לעיתונים מכתבי תגובה על מאמרים שונים. לאחרונה רכש מחשב בעידוד הנכדים.

מהם קשיי זיכרון נורמאליים ומדוע דניאלה ומנחם כה שונים בתפקוד הקוגניטיבי שלהם?

נהר החיים זורם - אנחנו משתנים וגם הזיכרון

נהר החיים זורם ואנחנו איתו. התנועה בנהר החיים משמעותה תהליך מתמשך של שינויים ושל מעברים. אלה הם שינויים בכיוונים שונים, לפעמים כלפי מעלה ולעתים כלפי מטה, והנם תקינים וטבעיים. כמו, קבלת הווסת הראשונה, הריונות ולידות, התקרחות או האפרת שיער והקמטים המתחילים להיאסף על הפנים עם השנים.

ואולם, לא רק בגוף אלא גם בתפקודי הזיכרון

דניאלה בת ה-65, פרשה לא מזמן מעבודתה במשרד ממשלתי. היא מספרת כי בזמן האחרון שכחה כמה פעמים את מפתחות המכונית והייתה צריכה לחזור הביתה כדי לקחת אותם, אתמול ניסתה להיזכר בשם של אחת השכנות שלה ולא הצליחה, וגם את מספרי הטלפון של הילדים היא לא תמיד זוכרת.

דניאלה מתגוררת כיום לבדה, ואת מרבית שעות הערב היא מעבירה מול הטלוויזיה. אחד מבניה מתגורר בארצות הברית והשני בצפון הארץ והיא מרגישה עצמה בודדה ומתוסכלת. כשעברה בדיקה אצל נוירולוג אמר לה שתפקוד הזיכרון שלה תקין, אבל היא לא מפעילה את המוח מספיק.

לעומתה ממשיך מנחם בן ה-80, למרות כאבי הפרקים וקשיי ההליכה, להקשיב לחדשות

ניצה אייל, פסיכולוגית, מכון צמתיים ומכון הרצג לחקר הזיקנה באוניברסיטת תל אביב



לא רק בגוף אלא גם בתפקודי הזיכרון מתרחשים שינויים מסוימים עם הגיל. חשוב להכיר שינויים נורמטיביים אלה, ההיכרות עמם מסייעת בהפחתת חרדות וכחדים ומעודדת התנהגות המכוונת לשמירה על תפקודי הזיכרון ולשיפורם



**פעילות גופנית,
תזונה נכונה
ומגוונת, שימוש
פעיל ביכולות
שכליות, רכישת
השכלה ומומחיות
מקצועית - כל
אלה שומרים על
תפקוד הזיכרון
בכל גיל, גם בגיל
מבוגר. חוסר
פעילות וחיים -
מונוטוניים -
כוגעים בו.**

במצבים מסוכנים על הכביש. בנוסף, קשה לנו יותר לבצע שתי משימות במקביל, וכתוצאה מכך זמן התגובה מתארך.

המשמעות המעשית של האטת התפקוד של מערכת העצבים היא, שאם אנו רוצים ללמוד תחום חדש, ולא משנה אם זה מחשבים או שפה חדשה, נזדקק ליותר זמן מבעבר. יכולת הלמידה נשמרת, הקצב - משתנה. אם אדם מבוגר חושש מפני לימוד תחום חדש, כדאי שישים לב לתנאי הלמידה המתאימים עבורו: יתכן ועליו לפנות יותר זמן ולעשות יותר חזרות? אולי קבוצת לימוד קטנה יותר? שיעורים פרטיים? במרבית המקרים, גם אם קיים קושי, עדיין אין פירוש הדבר שאי-אפשר ללמוד, אלא שצורת הלמידה צריכה להשתנות. מודעות לכך תעזור לחפש ולמצוא את הדרך הנכונה והיעילה ביותר ללמוד ולזכור מידע חדש.

● **השקעה פחות עמוקה בעיבוד מידע חדש:** מחקרים מראים שבגיל מבוגר, תהליכי עיבוד מידע ההכרחיים לאחסון ולשליפה נכונים, כמו ארגון המידע הנקלט וקישורו של מידע חדש למידע קודם, מבוצעים באופן פחות יעיל. מדוע זה קורה? בין החוקרים יש הסכמה (שזו תופעה נדירה בפני עצמה), כי עם השנים הולכת ופוחתת כמות המשאבים לעיבוד מידע העומדים לרשותנו. ואומנם, אחת ההשלכות המעשיות של השינויים בזיכרון עם הגיל היא, שככל שהמטלה תובענית יותר, כך מורגש קושי גדול יותר בתפקוד הזיכרון.

● **ירידה בריכוז:** ריכוז הוא תנאי הכרחי ללמידת מידע חדש ולזכירתו. כאשר דעתנו מוסחת מסיבה כלשהי לא נקלוט את המידע - ולכן גם לא נוכל להיזכר בו. בגיל מבוגר חלה ירידה בריכוז וביכולת לחלק את תשומת הלב בין מספר דברים, לכן גורמים כמו מתח, רעשים או הרגשה גופנית לא טובה מסיחים את הדעת בקלות.

● **שינויים באברי החישה:** עם השנים חלה לעתים קרובות ירידה בתפקוד החושים:

המשך בעמוד 6 ←

מתרחשים שינויים מסוימים עם הגיל. חשוב להכיר שינויים נורמטיביים אלה, ההיכרות עמם מסייעת בהפחתת חרדות ופחדים ומעודדת התנהגות המכוונת לשמירה על תפקודי הזיכרון ולשיפורם.

כל אחד והנהר שלו. אין נוסחה קבועה שעל-פיה בגיל מסוים יחולו בנו שינויים כאלה ואחרים. ישנם בני תשעים נמרצים, יצירתיים וצלולים, ולעומתם בני חמישים עייפים, המרגישים כי חייהם הסתיימו וכי זיכרונם לקוי. קצב השינויים בזיכרון, כנראה מתוכנת בנו מלידה, אך מושפע מנסיבות החיים ומסגנון החיים. פעילות גופנית, תזונה נכונה ומגוונת, שימוש פעיל ביכולות שכליות, רכישת השכלה ומומחיות מקצועית - כל אלה שומרים על תפקוד הזיכרון בכל גיל, גם בגיל מבוגר. חוסר פעילות וחיים מונוטוניים - פוגעים בו.

מהם השינויים התקינים החלים בזיכרון עם הגיל

בחיי היומיום, השינויים החלים בזיכרון עם הגיל באים לידי ביטוי בעיקר בקשיים בזכירת שמות ובזכירת אירועים שהתרחשו באחרונה, בחיפוש אחר חפצים אבודים כמו המפתחות או המשקפיים הנצחיים. בשאלה מה רציתי להגיד או מה רציתי לקחת מהחדר הסמוך, בקושי להתרכז במצבי למידה ובתחושה שהמילה עומדת על קצה הלשון ומסרבת להישלף.

איזה מנגנונים עומדים מאחורי שינויים אלה?

● **האטה בתהליכי הזכירה:** תהליך ההזדקנות מאט את מהירות התפקוד של מערכת העצבים המרכזית, ולכן הקצב שבו אנו רוכשים מידע חדש ושולפים מידע ממאגרי הזיכרון, איטי מאשר בעבר. אם נחשוב על הזיכרון כעל מכונית, הרי שבבואנו להתניע את מכונית הזיכרון, נדע שברשותנו מנוע שעוצמתו מופחתת. המכונית נעה לאט, ועלינו להתאמץ יותר כדי להגיב נכון

→ המשך מעמוד 5

- **האם, לעתים קרובות, קשה לי לזהות את מקום הימצאי, גם אם הייתי בו פעמים רבות, או שאני מתקשה לדעת איזה יום היום ומהו התאריך?**
- **האם אני מתקשה לקבל החלטות פשוטות, שעד לפני זמן לא רב לא הטרידו את מחשבתי כלל? כמו באיזו שעה לצאת מהבית כדי לא לאחר או איזה מתנה לקנות לנכדים?**
- **האם אני נוטה להתבלבל בנושאים כספיים אלמנטריים?**
- **האם לעתים קרובות קשה לי מאוד לעקוב אחרי התפתחותה של שיחה, ופתאום לא מובן לי במה מדובר?**
- **האם לאחרונה אני מגלה אדישות לנושאים שעניינו אותי רק לפני כמה חודשים?**

אם ענית "כן" אפילו לשאלה אחת, רצוי לערוך בירור רפואי. במקרים רבים הסימפטומים עשויים לנבוע ממחלות שאינן דמנציה, או שהם תופעת לוואי של תרופות מסוימות, והם הפיכים.

ולכל המודאג יש תשובה סטטיסטית מרגיעה. אחוז עד שניים בלבד מהמבוגרים בגיל 65 סובלים מהפרעות בזיכרון שמקורן במחלות דמנטיות. כל האחרים: אלה המחפשים את החפצים האבודים, או השואלים את עצמם אם כיבו את הגז או אם נעלו את הדלת, ואלה שאינם מסוגלים להיזכר בשמה של מגישת החדשות בטלוויזיה – שייכים לרוב הבריאים. עם זאת, כל חמש שנים מכפיל אחוז האנשים הסובלים מדמנציה את עצמו, ובזיקנה מופלגת (גיל תשעים) שיעור הסובלים ממחלות דמנטיות עשוי להגיע לכ-50%. בקרב בני מאה, לפי ממצאי מחקרים אחרונים, חלה ירידה בשכיחות הדמנציה. ועד שנגיע לגיל מאה, מהן הדרכים העומדות לרשותנו להשפיע על תפקודי הזיכרון ולחזק אותם? על כך בכתבה הבאה שתעסוק ב"חדר כושר לזיכרון".

הראייה, השמיעה, הטעם, הריח והמישוש. שיעור הנזקקים למשקפיים עולה מאמצע החיים, ובגיל מבוגר יותר חלה ירידה משמעותית בשמיעה. הירידה בחושים, ובעיקר זו שבחושי הראייה והשמיעה, פוגמת ביכולת לרכוש מידע חדש: היא עשויה לגרום לקליטת מידע חלקי או מוטעה מבלי שנהיה אפילו מודעים לכך. למרבה המזל, קיימות כיום טכנולוגיות שונות באמצעותן ניתן לפצות את החושים שנפגעו בעזרת מכשירי עזר שונים.

איך נדע אם השינויים בזיכרון תקינים או שאינם תקינים?

התשובה לשאלה זו אינה פשוטה ואינה חד-משמעית, והיא דורשת סדרת בדיקות בידי מומחים (ראו כתבה על דמנציה). רצוי לפנות לבדיקה כאשר האדם או בני משפחתו מרגישים שחל בזיכרון שינוי הפוגע בתפקוד הרגיל של האדם או ביכולתו לנהל חיים עצמאיים. גם דאגה רבה מצדיקה פנייה לבדיקה.

למי לפנות? כמעט בכל מחלקה נוירולוגית בבית-חולים גדול בארץ, פועלת קליניקה לזיכרון, שניתן לפנות אליה כדי לקבל הערכה על הזיכרון באמצעות בדיקות נוירולוגיות ופסיכונורולוגיות. ההערכה תכלול גם סקירה מפורטת של ההיסטוריה הרפואית של האדם, בדיקות של המצב הגופני והנפשי ובדיקות מעבדה שונות.

תשובותיך לשאלות הבאות עשויות לעזור לך לאתר שינויים בזיכרון, אשר מצדיקים פנייה לבדיקה:

- **האם אני מתקשה לאחרונה לבצע משימות הדורשות סדרה של פעולות (למשל הפעלת מערכת DVD או בישול)?**
- **האם יש לי בחודשים האחרונים בעיות, שלא היו לי בעבר, בהתמצאות בזמן או במרחב?**



אם אדם מבוגר חושש מפני לימוד תחום חדש, כדאי שישים לב לתנאי הלמידה המתאימים עבורו: יתכן ועליו לפנות יותר זמן ולעשות יותר חזרות? אולי קבוצת לימוד קטנה יותר? שיעורים פרטיים? במרבית המקרים, גם אם קיים קושי, עדיין אין פירוש הדבר שאי-אפשר ללמוד, אלא שצורת הלמידה צריכה להשתנות

הירידה בחושים, ובעיקר זו שבחושי הראייה והשמיעה, פוגמת ביכולת לרכוש מידע חדש: היא עשויה לגרום לקליטת מידע חלקי או מוטעה מבלי שנהיה אפילו מודעים לכך. למרבה המזל, קיימות כיום טכנולוגיות שונות באמצעותן ניתן לפצות את החושים שנפגעו בעזרת מכשירי עזר שונים

חדר כושר לזיכרון דרכים לתגבור הזיכרון בחיי היומיום

יעל רייכנטל



הכושר שלו, מוטב שנתייחס אליו כאל כזה. הכול יודעים ששרירים מוטב לאמן מדי יום, לחזקם ולטפחם, וכן לדאוג לתזונה המתאימה להם. המוח רוצה שנתנהג אליו לפחות כמו אל שרירי הרגליים. גם הוא זקוק לאימון יומיומי, לטיפוח ולהזנה. בזכות תרגול המוח והזיכרון נוצרים קשרים חדשים בין סיבי העצב, מתעוררים אזורים במוח שלא הופעלו ואולי גם צומחים תאי עצב חדשים. כל עשייה חדשה או לימוד של דבר-מה חדש משפיעים לטובה על המוח והזיכרון.

בשנים האחרונות, על רקע ממצאי מחקרים לגבי גמישות המוח האנושי, התעורר עניין מדעי ומחקרי מחודש ביעילותן של הדרכים השונות לחיזוק הזיכרון ובשאלה כיצד הן פועלות. חיזוק הזיכרון יעשה באמצעות למידת שיטות ועזרים המסייעים להפעיל את הזיכרון בדרך יעילה יותר. העזרים לשיפור הזיכרון (המכונים בספרות המקצועית בשם עזרים נמוניים) מתחלקים לשני סוגים עיקריים: עזרים חיצוניים ועזרים פנימיים.

● **העזרים החיצוניים** משמשים כתזכורת לפעולות בעתיד או כמאגרי זיכרון חיצוניים. הם נגישים ואמינים, קלים לתפעול ואינם דורשים מאמץ רב מצדנו. כל שעלינו לעשות הוא לשלבם בשגרת החיים. עזרים אלה הם חלק מהסביבה הפיזית הקרובה. לדוגמא: ארגון הסביבה, בניית מקומות קבועים להנחת חפצים, עריכת רשימות ושימוש בעזרים טכניים שונים, כמו שעון מעורר, טלפון נייד ומחשב.

המשך בעמוד 8 ←

כל בוקר אני מגיעה למשרד, מכינה כוס קפה, מדליקה את המחשב, ועוברת על המיילים החדשים שהתקבלו. המיילים האהובים עלי הם אלה שאני מקבלת דרך "פורום המומחים" של שירותי בריאות כללית. אני מקלידה את הסיסמה (היא תלויה על לוח השהם מעל שולחן העבודה), המייל נפתח ואני קוראת בשקיקה. לעיתים המייל נכתב בהומור ולעיתים בדאגה כלפי אדם יקר, לפעמים הכותב מזדהה בשם, גיל או מין ולפעמים נשאר אנונימי. אבל משהו אחד משותף לכולם, הנושא. כולם עוסקים בזיכרון. אנשים כותבים על מצבים בחיי היומיום בהם הם נתקלים בשיכחות שונות, מספרים על קרוב חולה בדמנציה או מתייעצים לגבי אורח חיים ותפקוד זיכרון. ומהי השאלה הנפוצה ביותר: האם ניתן לשפר את הזיכרון? ואם כן, כיצד? לשמחתי, התשובה חיובית, היום כבר יש הוכחות, אפשר וכדאי לחזק ולתגבר את הזיכרון, הדרכים – מגוונות. בהמשך אתאר מספר דרכים מעשיות לתגבור הזיכרון בחיי היומיום.

כיצד ניתן לשפר את הזיכרון?

ממצאי מחקרים רבים מראים באופן חד-משמעי כי אנשים שמפעילים את תאי המוח שלהם, שומרים על כושרם ועל יעילותם. המוח אינו שריר, אבל אם בכוונתנו לשמור על

יעל רייכנטל, גרונטולוגית, מנהלת המחלקה לחינוך וקידום בריאות, מחזן דן פתח תקווה, שירותי בריאות כללית

המוח אינו שריר אבל הוא דורש אימון מתמיד

→ המשך מעמוד 7

ריכוז ספציפית המתאימה לו. אם ניקח כדוגמה השפעת צלילים וקולות – הרי שיש הזקוקים לשקט מוחלט ומסתגרים מאחורי דלת סגורה, אחרים מעדיפים מוזיקת רקע רגועה, ויש הבוחרים לעבוד דווקא במקומות ציבוריים רועשים, כמו בתי-קפה.

איך זוכרים שמות חדשים?

לעתים קרובות אדם מסוים מעניין אותנו, אנו רוצים להיזכר בשמו ולא מצליחים. לא נעים. הנה כמה מהאפשרויות הפתוחות בפנינו כדי לזכור את השם החדש הבא:

הקפדה על קליטה נכונה של השם: לפעמים אנו כל-כך עסוקים בלחיצת היד, בסקירת האדם החדש, במחשבות על הרושם שאנו עושים עליו – ומחמיצים את הרגע הקצרצר והחד-פעמי שבו האדם אמר את שמו. לכן עלינו לעצור, להתמקד, להקדיש יותר תשומת לב לדבריו ולוודא ששמענו את השם בבירור וקלטנו אותו.

חזרה על השם במהלך השיחה ואחריה: לאחר שקלטנו את השם, נשתמש בו במהלך השיחה כמה פעמים. אבל זהירות! לא יותר מדי. חזרה עודפת על השם עלולה לעורר תחושת אי-נוחות באיש שמולנו. נמשיך ונחזור על השם גם לאחר הפגישה ובמשך הימים הבאים לפי כלל "חמש הפעמים".

קישור השם לשם קודם: עכשיו נשאל את עצמנו למה מתקשר השם החדש. האם במאגרי הזיכרון מצויים שמות קודמים שיש בהם דמיון לשם זה במשמעות, בצליל, במספר ההברות או האותיות. אם שמו של האדם שפגשתי גבריאל, אני יכולה לקשר אותו למלאך גבריאל, לשחקן גברי בנאי ולדוקטור גב.

איך נזכרים במילה שעומדת על קצה הלשון, ומדוע כדאי לעשות פסק זמן?

איך קוראים לה? היא התגוררה בקומה מעליי לפני עשרים שנה, היינו נפגשות כמעט בכל בוקר בחדר המדרגות. דיברנו על ועד הבית שאינו דואג לניקיון החצר. אני אפילו זוכרת שהיה לה סוודר חום עם צווארון גבוה ואת השם של החתולה שלה. סופי. אבל איך קוראים לה? אני יודעת שאני יודעת, ובשום פנים לא מצליחה להיזכר. השם שלה עומד על קצה הלשון.

● **העזרים הפנימיים** דורשים מאיתנו מודעות, מאמץ והשקעה. הם מתבססים על דרכים שונות לעיבוד פעיל של המידע שאנו רוצים לזכור. דוגמאות לעזרים כאלה הן חזרות מרובות על המידע, סימון של משפטי מפתח בטקסט בעטים צבעוניים, בניית ראשי תיבות של מילים המכילות את המידע או קשורות אליו, קישור המידע החדש למידע קודם ויצירת תמונות בדמיון המתקשרות למידע שרוצים לזכור.

איך משתמשים בשיטות אלו בחיי היומיום?

אציג בפניכם מספר מצבים יומיומיים בהם אנו עלולים להיתקל בקשיים בתפקוד הזיכרון והצעות מעשיות להתמודדות.

כיצד להישאר מרוכזים?

מה הוא אמר? אני שואלת את עצמי. זה עתה סיימנו את השיחה ובזיכרוני לא נשאר דבר. מדוע? בזמן שהוא דיבר חשבתי שאני מאחרת לפגישה הבאה ושעדיין לא הספקתי להחזיר טלפון לחברה שלי ושאני חייבת בדרך הביתה להוציא כסף מהכספומט. המחשבות שלי היו במקום אחר. חייכתי אליו, הנהנתי וגם אמרתי מדי פעם: "אהה, מעניין מאוד", אבל לא הייתי שם. גופנית – כן, נפשית – לא. לא הייתי מרוכזת בדברים שסיפר לי. מוכר? אני בטוחה שכן. מתסכל? כמעט תמיד.



איך קוראים לה? היא התגוררה בקומה מעליי לפני עשרים שנה, היינו נפגשות כמעט בכל בוקר בחדר המדרגות. דיברנו על ועד הבית שאינו דואג לניקיון החצר. אני אפילו זוכרת שהיה לה סוודר חום עם צווארון גבוה ואת השם של החתולה שלה. סופי. אבל איך קוראים לה? אני יודעת שאני יודעת, ובשום פנים לא מצליחה להיזכר. השם שלה עומד על קצה הלשון

מה עושים?

ביצוע של פעולה אחת ויחידה בכל פעם, ולא מספר פעולות יחד: זו דרישה לא קלה, במיוחד לאלה בינינו שיש להם יכולת חלוקת קשב טובה ואשר נוהגים לעשות כמה דברים בעת ובעונה אחת. אך גם להם מוצע להעמיד במרכז הקשב בכל פעם פעולה אחת בלבד. הרווח יהיה כולו שלהם.

לא למהר: האטה טובה לריכוז ולזיכרון. ננוע לאט יותר, נעשה דברים לאט יותר וגם נקרא ספרים לאט יותר. נלך עם המילים ולא נרוץ איתן. נעצור וננשום.

בניית סביבת ריכוז: לכל אחד ישנה סביבת

בזכות תרגול המוח והזיכרון נוצרים קשרים חדשים בין סיבי העצב, מתעוררים אזורים במוח שלא הופעלו ואולי גם צומחים תאי עצב חדשים. כל עשייה חדשה או לימוד של דבר-מה חדש משפיעים לטובה על המוח והזיכרון



השיטות השונות לשיפור הזיכרון יעילות משום שבאמצעותן האדם מקבל אחריות על איכות זיכרונו והוא מטפל באופן פעיל במידע שברצונו לזכור. האמירות "יש לי זיכרון טוב" ו"אין לי זיכרון טוב", אינן מדויקות. הזיכרון אינו שחור או לבן. הוא דינמי ומשתנה, והתפקוד שלו תלוי במידה רבה באופן שבו אנו מתייחסים אליו ומפעילים אותו

ספרים או מתנה שקנינו, שנעלמים מן העין ומן הזיכרון, ודווקא אותם הנחנו במקום בטוח ביותר. כל-כך בטוח שאיננו זוכרים. אחת הדרכים היעילות כדי לזכור היכן מסתתרת המתנה לחברתי מיכל היא לומר בקול בזמן שמיניחים אותה: המתנה למיכל נמצאת במדף השני בארון הספרים.

בניית רמזים בסביבה: כזכור, סביבה עשויה לרמוז לנו היכן הנחנו חפצים שונים. נניח את הדברים במקום שאי-אפשר להתעלם ממנו או לחלופין על פניו מבלי משים. נצמיד את התשלום לעירייה במגנטים למקרר או נשים אותו בתיק התלוי על ידית דלת היציאה.

המשך בעמוד 10 ←

כאן "אנחנו הפעמים"

לחזרות ולשינון תפקיד חשוב ביצירת עקבות זיכרון. לזכירת שמות, חומר לקראת בחינה, כתבה שקראנו בעיתון או מידע חדש שאליו הגענו בזמן גלישה ברשת, ניעזר בכלל "חמש הפעמים". נחזר על המידע (ורצוי בקול רם) בזמנים הבאים:

1. מייד
2. באותו היום לפני השינה
3. למחרת
4. כעבור שבוע
5. כעבור שבועיים

כל חזרה מקדמת את השליפה הבאה של השם ומשפרת את הזיכרון. חשוב לזכור מעיקרון זה את הספרה חמש ואת המרווחים ההולכים וגדלים בין החזרות.

כיצד נמצא את המילה החסרה?

נסה לאתר את המילה דרך הצורה והצליל שלה: נשאל את עצמנו כמה אותיות ישנן במילה החסרה, כמה הברות היא כוללת, איזה חרוז היא מזכירה. במרבית המקרים אנו יודעים כמה הברות יש במילה הנמצאת על קצה הלשון ויודעים להגדיר אם המילה היא ממין זכר או ממין נקבה.

היזכרות במצב שבו נרכש המידע: כדי לשלוף את שמה של השכנה אוכל להיעזר בכמה רמזים: תוכן השיחות בינינו (מחדלי ועד הבית), מה לבשה (סוודר חום), מי מלבדנו נכח בפגישות (החתולה סופי) ולפתע פתאום מתעורר מאי-שם הזיכרון של שם.

לעשות פסק זמן: כשמחפשים זיכרון נשכח שעומד על קצה הלשון, חשוב מאוד לא להתעצבן או להיכנס ללחץ. מאמץ יתר להגיע אל הזיכרון האבוד עשוי להביא לתוצאה הפוכה לחלוטין. ככל שנתעקש לפרוץ את מחסום הזיכרון – כן יגברו המתח והחרדה, וכתוצאה מכך יתחזק המחסום. לכן ננשום עמוקות, נרפה את הגוף, נירגע והחשוב מכול – ניקח פסק זמן. לא לחשוב על המילה החסרה, לא להתאמץ להיזכר. כשאנו רגועים ועסוקים בפעילות אחרת, נכנסים לפעולה גמדי הזיכרון המתחילים לנוע בין מיליארדי התאים במוח; וכשהם מגיעים אל המטרה, נשלפת המילה החסרה בבת-אחת.

איך זוכרים היכן מניחים חפצים?

מי ראה את המשקפיים שלי? איפה שמתתי את המפתחות של המכונית? שאלות אלה ועוגמת הנפש הנלווית אליהן, מוכרות לכל אחד מאיתנו. כולנו מכירים את השיטוט המיוסר בין חדרי הבית ואת החיטוט הזעפני במגירות. הבעיה מתחילה ברגע שבו הנחנו את המשקפיים או את צרור המפתחות במקום כלשהו בלי לשים לב. הידיים מניחות והראש חושב על דברים אחרים. במרבית המקרים פעולות אלה נעשות במצבים של כניסה או יציאה מהבית, ממקום העבודה או מהמכונית, כאשר ממהרים או עושים כמה דברים בבת-אחת.

כיצד מוצאים חפצים אבודים?

מקומות קבועים: כפעולה ראשונה נבחר כמה מקומות קבועים בבית שבהם נניח את החפצים: מתלים למפתחות הבית, מקום מיוחד למשקפי הקריאה, למכתבים הנכנסים ולכל המסמכים הדורשים טיפול.

אמירה בקול: בעזרת מקומות קבועים נזכור היכן הנחנו חפצים הנמצאים בשימוש יומיומי, אך ישנם חפצים כמו



כשמחפשים זיכרון נשכח שעומד על קצה הלשון, חשוב מאוד לא להתעצבן או להיכנס ללחץ. מאמץ יתר להגיע אל הזיכרון האבוד עשוי להביא לתוצאה הפוכה לחלוטין. ככל שנתעקש לפרוץ את מחסום הזיכרון - כן יגברו המתח והחרדה, וכתוצאה מכך יתחזק המחסום. לכן נגשם עמוקות, נרפה את הגוף, נירגע והחשוב מכול - ניקח פסק זמן. לא לחשוב על המילה החסרה, לא להתאמץ להיזכר

במועדן, לא נזכור לערוך קניות, נשכח לקחת את התרופות או לא נפרע את החשבונות במועד? אם לא נזכור את התוכניות בעתיד, נתקשה מאוד לתפקד. מה עושים?

שימוש בעזרי זיכרון חיצוניים: חלק ניכר מהעזרים שאנו משתמשים בהם ביום-יום, תומכים בזיכרון העתיד - שעונים מעוררים, יומנים, פנקסים, טיימרים, טלפונים ניידים או מחשבים. כל אחד מהם הוא ידיד נאמן לזיכרון. הם מכילים אפשרויות רבות הכוללות יומן שבועי, תזכורות מצלצלות וספרי טלפונים.

הצמדת הפעולה העתידית לפעולות סדירות: דרך יעילה לזכור פעולה שעלינו לבצע בעתיד היא להצמיד אותה אל פעולה אחרת הנעשית באופן קבוע מדי יום ביומו. למשל, לקחת את התרופות לפני החדשות של שמונה בערב.

לא לדחות פעולות שאמורות להתרחש בעתיד: נבצע או לפחות נעזור לזכור פעולות שיש לעשותן, ברגע שאנו נזכרים בהן. אם למשל עלינו לשלם מחר את אגרת הרכב, נניח אותה עכשיו בתיק, ואם עלינו לקחת את השעון המקולקל, המונח כבר שבועיים במגירה, לתיקן, נניח אותו ברגע זה על השידה לפני דלת היציאה מהבית.

השתמשו בראש או שתאבדו אותו

השיטות השונות לשיפור הזיכרון יעילות משום שבאמצעותן האדם מקבל אחריות על איכות זיכרונו והוא מטפל באופן פעיל במידע שברצונו לזכור. האמירות "יש לי זיכרון טוב" ו"אין לי זיכרון טוב", אינן מדויקות. הזיכרון אינו שחור או לבן. הוא דינמי ומשתנה, והתפקוד שלו תלוי במידה רבה באופן שבו אנו מתייחסים אליו ומפעילים אותו. ואם לסכם במשפט אחד: "השתמשו בו - או שתאבדו אותו", זהו הסוד לשמירה על זיכרון מתפקד ובריא. ●



מה הוא אמר? אני שואלת את עצמי. זה עתה סיימנו את השיחה ובזיכרוני לא נשאר דבר. מדוע? בזמן שהוא דיבר חשבתי שאני מאחרת לפגישה הבאה ושעדיין לא הספקתי להחזיר טלפון לחברה שלי ושאיני חייבת בדרך הביתה להוציא כסף מהכספומט. המחשבות שלי היו במקום אחר. לא הייתי מרוכזת בדברים שסיפר לי

איך זוכרים היכן חונה המכונית?

חיפוש המכונית בחניון ציבורי של מרכז קניות, ההליכה העצבנית בין שורות המכוניות המלווה במלמול: איפה החנית את המכונית? בשורה הזאת? זה היה מאחורי העמוד? גם היא תמונה מוכרת לרבים מאיתנו. איך זה יכול להיות שאנחנו לא זוכרים איפה החנינו את המכונית? הסיבה לשכחה נמצאת ברגע החניה. לכן, אם אנו רוצים לחסוך את עוגמת הנפש הבאה בחניון, עלינו ליצור את הזיכרון בזמן החניה. ההצעות הבאות יעזרו:

הימנעות מפעולות אוטומטיות: לא נמהר, ונימנע מפעולות אוטומטיות כאשר מחנים את הרכב ועוזבים אותו. נשים לב לפעולות השונות כמו כיבוי אורות ונעילה, למרחק של הרכב ממכוניות אחרות ומעמוד הבטון מאחור (וזאת מסיבה נוספת שאינה קשורה לזיכרון אלא לפחחות).

קריאת תמרורי החניון: מומלץ לעצור ולקרוא היטב את סימוני החניה שנמצאים כמעט בכל חניון ציבורי גדול ומציינים קומה ואזור חניה. בנוסף, נציין "תמרורים לזיכרון" שנמצאים בסביבת המכונית: ברז כיבוי אש, תיבת דואר, גדר בולטת, שלט פרסומת.

רישום מקום המכונית בחניון: לא להתבייש להוציא את הפנקס הקטן שהוא ציוד חובה, לרשום את מקום החניה ולהכניס לארנק שאנחנו לוקחים איתנו. פשוט ויעיל.

איך זוכרים את התור לרופא או לשלוח פרחים לחברה?

לזיכרון של התוכניות בעתיד יש השלכות מעשיות וחשובות ביותר על חיי היומיום. מה יקרה אם נשכח להגיע לפגישות

תנועות חכמות

אימון גופני לחידוד המוח

פרופ' אלי כרמלי



הסוד של האימון הגופני

אימון גופני דורש מאמץ פיזי שבו חלים שינויים ביצירה ובניצול מקורות האנרגיה בגוף. אנרגיה זו משפיעה על

תפקוד עצבים מסוימים המעורבים במעבר אותות מולקולאריים השולטים ומבקרים התנהגויות אנרגטיות שונות כמו: תיאבון, צימאון, פירוק וספיגת המזון, הפקת כוח משריר, שינה, חשיבה ודיבור.

על מנת להבין ולהסביר כיצד אימון גופני משפיע על יכולות קוגניטיביות ומנטליות הצליחו החוקרים לפענח את מבנה ואופי התפקוד הספציפי של הגורמים האחראים לכך. אלו הם 'גורמים מזינים שמקורם ברקמה מוחית' (Brain Derived Neurotrophic Factors: BDNFs). נמצא כי בעקבות אימון גופני עולות רמות ה-BDNF באזורים מסוימים במוח הקשורים לתהליכי למידה וזיכרון כדוגמת ההיפוקמפוס (אזור במוח הממוקם בתוך האונה הרקתית, והוא נפגע במיוחד במחלת אלצהיימר).

המשך בעמוד 12 ←

ימון גופני יכול להפחית מתחים או דיכאון, לשפר מצב רוח, לשפר איכות שינה ולשפר יכולות קוגניטיביות (יכולות ניהוליות וביצועיות של המוח כמו תכנון, ארגון, חשיבה, למידה וזיכרון). כל אימון גופני טוב למוח.

גוף ונפש חד הם

סגנון החיים שלנו הוא למעשה סוג של הסדר שבו ההכרות והמחשבות בוחרות צורת חיים המשפיעה על הגוף והמוח. המדע של המאה ה-21 - בניגוד לתאוריה של דקארט - מכיר בעובדה שהגוף, באופן ישיר ועקיף, משפיע על ה'פלסטיות' של המוח. גוף ונפש אחד הם. במילים רגילות אפשר לומר שאימון גופני הוא התנהגות נבחרת (כמו תזונה ודיאטה שהן התנהגויות נבחרות) ולאיימון הגופני יש השפעה על תפקודי המוח השונים. במילים מקצועיות ניתן להסביר כיצד שיפור האנרגיה באמצעות אימון גופני יכול להשפיע על תהליכים שכלתניים (קוגניטיביים) כדוגמת למידה וזיכרון.

פרופ' אלי כרמלי, החוג לפיזיותרפיה, ביה"ס למקצועות הבריאות, הפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב



בעשור האחרון פורסמו מחקרים שונים אשר הצביעו על כך שאימון גופני בקרב אנשים מבוגרים משפר למידה, זיכרון, הרגשה ומצב רוח, ואף מאיץ התאוששות של רקמת מוח לאחר חבלה ופציעה



מסתבר כי תרגילים גופניים מפעילים מעגלים עצביים הקשורים בתהליכי חשיבה, למידה, ריכוז, קשב וזיכרון. נשאלת השאלה כיצד גירוי מכני - כמו תרגילים שביניהם הקשרים (סינפסות) שביניהם לתפקודים קוגניטיביים? למעשה, כיצד צליל החיוג מתורגם למילים כששפופרת הטלפון מורמת? ובכן, מסתבר כי תרגילים מפעילים עצבים במספר דרכים. דרכים אלה מוכרות כמסלולים של 'מעבר אותות'. במסלולים אלה קיימים חלבונים מסוימים המעבירים תשדורת מסוימת המתורגמת לתשדורת אחרת ולחלבונים אחרים אשר מעבירים את התשדורת לחלבונים אחרים בצורה אחרת וכך הלאה.

האדם המודרני (איש תעשייה, איש משרד, הי-טק וכו') איננו פעיל פיזית כפי שהיה האדם רק לפני כ-100 שנים. התפתחות הטכנולוגיה 'הושיבה' את האדם המודרני ושינתה את אופי עבודתו. לפני המהפכה הטכנולוגית שנכנסה לחיינו, היה האדם פעיל פיזית וכך כושרם הגופני הסטנדרטי של כל בני האדם הקדמונים היה ככל הנראה כמו כושרו הגופני של האדם המודרני העוסק באימון גופני. על פי תורת האבולוציה של צ'רלס דרווין ניתן להבין כי בעבר ההישרדות היתה תלויה בכושר גופני. היכולות לצוד, למצוא מזון, ללקט שורשים ולנצלם ליצירת מקורות אנרגיה, תרמו להישרדותו ולהתפתחותו של המין האנושי. הפעילות הגופנית הייתה הכרח להתפתחות גנים שכלתניים. רק האדם הקדמון שהיה מסוגל לבנות כלי צייד, לתכנן יציאה לצייד ולבצע בהצלחה ולהכין מזון, התפתח לשלב מתקדם באבולוציה. וכך נוצרו אצל בני האדם בהדרגה כישורים פיזיים ושכלתניים והתהדקו הקשרים ביניהם.

מסתבר כי תרגילים גופניים מפעילים מעגלים עצביים



לחיזוק המוח מוצעות שיטות הרפיה כמו מדיטציה וטאי צ'י אשר נותנות תשומת לב מיוחדת לגוף, תוך כדי תרגול אקטיבי ופסיבי ללמידת מודעות פנימית וערנות לשינויים הבאים וחולפים באיברי החישה והתנועה השונים של הגוף

וכך נוצרת רשת תקשורת שמתחילה מגירוי מכני (פיסיקה), וממשיכה באופן חשמלי (פיזיולוגיה) וכימי (כימיה). במהלך העברת האותות לאורך רשת התקשורת נוצרים קשרים בין העצבים. לקשרים אלה קוראים כאמור סינפסות. הקשרים האלה הם למעשה 'שינוי' ברקמת המוח. שינוי זה מכונה 'למידה'. כך 'לומד' או 'זוכר' המוח. ככל שישנם יותר קשרים (סינפסות) והם חזקים יותר 'למידה' ו'הזיכרון' טובים יותר. חלבון ה-BDNF משתתף בבניית סינפסות סוג I הידועות כסינפסות של חשיבה, למידה וזיכרון. תהליך זה מתרחש בעיקר בהיפוקמפוס ובעקבות אימון גופני.

חשיבות האימון הגופני למוח בגיל מבוגר

ככל שאנחנו מזדקנים האונה הקדמית במוחנו (האחראית, בין השאר, על בקרה מוטורית) הולכת ומתכווצת וכן רמת הפעילות שלה יורדת בהדרגה. אזורים אחרים במוח האחראים על חשיבה וזיכרון כמו ההיפוקמפוס עוברים אף הם שינויים

יש לזכור כי התשתית הפיזיולוגית לשינויים ברקמת המוח והשריר מתבססת על הספקת דם טובה המוליכה לרקמות המוח והשריר חמצן ומזון. ללא תשתית זו לא תתרחש למידה (כלומר, לא יתרחש שינוי) במוח או בשריר. לפיכך בכל אימון יש לכלול כ-20-15 דקות של תרגילים לשיפור מערכת לב-ריאה-כלי דם



מספר דואטאות לפל המאזוניין למדד את אורו:

ריקודי עם: יש בהם שינוי קצב, רצף, כיוון ומהירות, יש בהם תיאום (קואורדינציה ושינוי משקל) עם בן/בת הזוג תוך כדי שימת לב למוסיקה ולקצב (תיזמון, זמן תגובה). בריקודים יש חלוקת קשב. בה הרוקד מחלק את תשומת ליבו לפעולות שונות עם גופו תוך כדי התאמתן למוסיקה ולהתמצאות הסביבה.

משחקי כדור: תרגילים באמצעות כדור (כידור, הקפצה, זריקה, תפיסה) תוך כדי שינוי בתנוחה (ישיבה, עמידה) ו/או בתנועה (הליכה קדימה, הצידה ואחורה). שימוש בכדורים בגדלים ובמשקלים שונים.

גיוון תנועתי: תרגילים שונים באמצעות מכשירים חיצוניים שונים (מקל, טבעת, חישוק, מטפחת, גומי, בלונים, בקבוק פלסטיק, מדרגות) עם ובלי בן/בת זוג, עם או בלי מוסיקה. תרגילים אלה יפתחו את מיגוון ודיק התנועות, את מיגוון צורות האחיזה והלפיתה וישפרו את התפיסה (פרספציה), החושים (סנסציה), וויסות הכוח והמהירות.

משחקים: א) משחקי זוגות – טניס שולחן (פינג פונג), טניס, בדמינטון, מטקות, סטנגה. ב) משחקי תורות – כל אחד בתורו – גולף, כדורת (באולינג), כדורת דשא, צלחת פריסבי. ג) משחקי "ילדים" – מחניים, עמודו, גע, גע.

שיטות הרפיה: כמו מדיטציה וטאי צ'י אשר נותנות תשומת לב מיוחדת לגוף, תוך כדי תרגול אקטיבי ופסיבי ללמידת מודעות פנימית וערנות לשינויים הבאים וחולפים באיברי החישה והתנועה השונים של הגוף.

יש לדאוג לביצוע בטוח ומהנה של התרגילים וכך אפשר יהיה להתמיד בהם לאורך זמן. מומלץ לגוון ולהתנסות בתרגילים שונים באמצעים ובמקומות שונים.

כל מתאמן חייב לדאוג לקבל אישור מרופא המשפחה המכיר את מצב בריאותו. ●

ומצטמקים. כן נמצא במחקרים כי רמות ה-BDNF פוחתות עם הגיל. אזורים מוחיים אלה, העוברים שינויים עם הגיל, יפיקו, לדעת מומחים ואנשי מקצוע, תועלת רבה מאימון גופני.

בעשור האחרון פורסמו מחקרים שונים אשר הצביעו על כך שאימון גופני בקרב אנשים מבוגרים משפר למידה, זיכרון, הרגשה ומצב רוח, ואף מאיץ התאוששות של רקמת מוח לאחר חבלה ופציעה.

איזה תרגילים גופניים מתאימים לשיפור התפקודים הקוגניטיביים

ראשית, יש לזכור כי התשתית הפיזיולוגית לשינויים ברקמת המוח והשריר מתבססת על הספקת דם טובה המוליכה לרקמות המוח והשריר חמצן ומזון. ללא תשתית זו לא תתרחש למידה (כלומר, לא יתרחש שינוי) במוח או בשריר. לפיכך בכל אימון יש לכלול כ-20-15 דקות של תרגילים לשיפור מערכת לב-ריאה-כלי דם. התרגילים המומלצים ביותר הם הליכה ושחייה. קצב ההליכה והשחייה חייב להיות מותאם באופן אישי לכל מתאמן ועצמותם עולה בהדרגה. לעומת זאת, על מנת שתרגילים אלה ישפרו יכולות קוגניטיביות, חוקרים שונים ממליצים על תרגילים שאינם חוזרים על עצמם, אלא תרגילים המשלבים תנועות שונות וחושים שונים וכן תרגילים המשתפים את שני צידי הגוף (יד ורגל ימין ושמאל). תרגילים אלה יש לבצע 3-4 פעמים בשבוע, למשך 20-30 דקות בכל פעם. ●



גיוון תנועתי: תרגילים שונים באמצעות מכשירים חיצוניים שונים (מקל, טבעת, חישוק, מטפחת, גומי, בלונים, בקבוק פלסטיק, מדרגות) עם ובלי בן/בת זוג, עם או בלי מוסיקה. תרגילים אלה יפתחו את מיגוון ודיק התנועות, את מיגוון צורות האחיזה והלפיתה וישפרו את התפיסה (פרספציה), החושים (סנסציה), וויסות הכוח והמהירות

לזכור עם מחשבים

פרופ' שלמה ברזניץ



1 ונתן ואילנה זוג נשוי באמצע שנות השישים עמדו לצאת לפנסיה. בקורס הפרישה שנערך מטעם מקום העבודה של יונתן הציעו להם ללמוד ולעבוד עם המחשב. יונתן טען בתוקף שזה כבר לא בשבילם אך אילנה אמרה לו "בוא ננסה" והצליחה לשכנע את יונתן שהם ייקחו ביחד קורס מחשבים. הם אכן נרשמו לקורס וגילו עולם חדש. היום הם לא מבינים כיצד לא התחילו בזה קודם. ממצאי המחקרים מאשרים את מה שאילנה ויונתן מרגישים. היום הם מתקשרים עם הנכדים והילדים גם בעזרת המחשב והם למעשה מדברים עם הנכדים שלהם בשפה חדשה. שפת המחשב. הם מרגישים שבעקבות העבודה עם המחשב ועם תוכנות לאימון המוח, הירידה ביכולות הזיכרון שלהם נבלמה, המחשב עוזר להם להרגיש שהם עדיין צעירים.

לפי ממצאי מחקרים עצם העיסוק במחשב והגלישה ברשת טובים לחיזוק המוח. לימוד חומר חדש הוא אחד מהדברים הטובים ביותר שאדם יכול לעשות עבור עצמו. האקטיביות שבה האדם נוקט בלימוד ובהפעלת המחשב, המעורבות שלו בעולם החדש והמודרני, הפעלת החושים, השילוב ביניהם ותאום תנועות היד בהפעלת המחשב, כל אלה דרושים כדי לגלוש ברשת ולשלוט במחשב. לאט לאט יוצר האדם קשרים עם ובין רשתות ואתרים במחשב. ניתן לעשות הקבלה בין הקשרים החדשים הנוצרים בין

פרופ' שלמה ברזניץ, מנהל המחלקה ללחץ פסיכולוגי, אוניברסיטת חיפה, מייסד חברת קוגניטיב

הרשתות והאתרים לבין הקשרים החדשים הנוצרים במוח כתוצאה מהעבודה עם המחשב ועם התוכנות לאימון המוח. בדיוק כמו פעילות גופנית שלא מתחילים בה רק כאשר זקוקים לפיזיותרפיה, אלא כאמצעי כדי להגיע לרמות גבוהות של בריאות גופנית, כך הוא המקרה עם האימון הקוגניטיבי הממוחשב. מומלץ להתחיל איתו בהקדם ולאמץ אותו כחלק קבוע מאורח

מספר טיפים כיצד להצליח באימון המוח: הפעלת המחשב:

1. היו סבלניים כלפי עצמכם. לכל אדם קצב התקדמות משלו. לאט לאט סודות המחשב יתגלו לכם.
2. המחשב יתאים את עצמו לקצב שלכם. אינכם צריכים להגיע למהירויות הביצוע של הנכדים.
3. בחרו מדריך מחשבים שיש לו סבלנות, מדבר לאט ובגובה העיניים.
4. אל תפחדו לעשות טעויות. המחשב לא יתקלקל כתוצאה מטעויות שלכם.
5. רישמו את הנחיות המדריך. במידה ולא תזכרו מה לעשות ההנחיות תהיינה בהישג ידכם.
6. אל תתביישו לשאול אם אינכם יודעים או זוכרים את הוראות השימוש. לפי פתגם סיני זה ששואל טיפש לחמש דקות, וזה שאינו שואל - טיפש לכול החיים.

בהצלחה!

חיים. זהו חדר הכושר למוח. לאימון קוגניטיבי באמצעות המחשב יש מספר יתרונות אשר הופכים אותו לבחירה הטבעית עבור אימון המוח. יתרון מרכזי הוא האפשרות למדוד שורה שלמה של נתונים שלא יכולים להיות זמינים בדרך אחרת. לפיכך, ניתן למדוד את המהירות המדויקת של כל החלטה, כל תנועה עם העכבר, אפילו היסוס קל שבקלים. בנוסף, כל המידע מאוחסן ונשלח למסד נתונים לעיבוד הן מקוון והן למחקר עתידי, כך מתאפשר להתאים את רמת האתגר לכל אדם עבור כל משימה. התאמה זו קריטית לאפקטיביות של האימון כולו. תוכנות מחשב לאימון קוגניטיבי בונות את תוכנית העבודה עבור המשתמש בהתאם לצרכיו, וככל שהוא מתקדם ניתן לבנות תוכנית מעניינת ומאתגרת יותר. התוכנה מאפשרת מתן משוב מיידי למשתמש, עקרון חשוב העומד מאחורי לימוד כל מיומנות. יכולתו של המוח המבוגר להפיק תועלת מאימון קוגניטיבי היא כיום עובדה מוכחת וכמעט שלא חולף שבוע מבלי שיתפרסם מחקר נוסף שתומך בקביעה זו. כל פעילות קוגניטיבית יעילה צריכה להיות מאתגרת ודורשת מאמץ של עיבוד מידע. לא קלה מדי, לא משעממת, לא קשה מדי וברור שלא מתסכלת. זהו ההבדל בין אימון קוגניטיבי ממוחשב לבין בחירה בסתם משחקי מחשב. אנו יכולים ליהנות ממשחקי מחשב או מעבודה על מחשב, אך הנאה אינה מספקת לקידום הזיכרון ולחיזוק המוח, לשם כך נדרש מאמץ ואתגר המצויים בתוכנות של האימון קוגניטיבי. ●

דמנציה



פרופ' עמוס קורצ'ין

דמנציה היא פגיעה שכלית קשה ומתקדמת אשר פוגעת בתפקוד היומיומי הרגיל של אדם. למרות שהמינוח דמנציה מזוהה בפי העם עם מחלת אלצהיימר, יש מחלות רבות מאד אשר פוגעות במוח ועלולות לגרום להפרעות דומות. הקביעה מהי סיבת ההפרעה באדם זה או אחר חשובה מאד, שכן לגבי הפרעות רבות יש טיפולים שיכולים לעצור את התקדמות המחלה או אפילו להביא להבראת החולה. הבדיקות הנדרשות כוללות קודם כל הערכה נאורולוגית, ובהמשך בדיקות דם, בדיקות הפעילות החשמליות של המוח (EEG) והדמייה אנטומית של המוח על ידי בדיקות רנטגן ממוחשבות של המוח (CT) או הדמייה בתהודה מגנטית (MRI).

האם זו דמנציה

החשד להופעת דמנציה מתעורר במקרים רבים כאשר נראית הפרעה בזיכרון. אולם, הפרעת זיכרון לכשעצמה, אם איננה מלווה בהפרעות נוספות, איננה מספיקה לקביעת אבחנה של דמנציה, ונדרשים ביטויים נוספים, כגון הפרעות דיבור, שיפוט, תכנון וכדומה. כל פגיעה כזו מאפיינת את אזור המוח האחראי לפעילות, ולכן עוזרת באבחון מדויק של סוג ההפרעה. כך למשל אם קיימות הפרעות דיבור יתכן שהנזק האנטומי הוא באונת המצח משמאל בה נמצא אזור ברוקה האחראי לדיבור.

כאמור, התופעה הראשונה הנה לעתים קרובות הפרעת זיכרון. תלונות שכיחות בתחום זה הן: אינני זוכר היכן הנחתי את המפתחות, פגשתי חבר מוכר ושכחתי לרגע את שמו, אני הולך לחדר השני ופתאום אינני זוכר מה רציתי לעשות שם. למרות שאנו מתייחסים אל כל אלה כהפרעות

פרופ' עמוס קורצ'ין, ראש הקתדרה לנאורולוגיה
ע"ש שירצקי אוניברסיטת תל-אביב

את/אתה לא לבד?

מספר חולי אלצהיימר ומחלות דומות בארץ מוערך כיום בכ-100,000 גברים ונשים. עומס פיזי, כלכלי ונפשי רב מוטל על כל בני המשפחה המטפלים בחולה, כאשר יכולת ההתמודדות היא נמוכה, עד כדי תחושה של חוסר אונים וחוסר ישע.

עמותת אלצהיימר ומחלות דומות בישראל (עמדה) הוקמה על-מנת לסייע למשפחות החולים במצוקתן. העמותה מופעלת על-ידי מתנדבים ב-52 סניפים ברחבי הארץ. מקורות המימון הם דמי חבר שנתיים, תרומות מחברים ואוהדים, ומענקים מקרנות ומרשויות. העמותה מנוהלת על-ידי ועד מנהל הנבחר על-ידי האסיפה הכללית, ולצדו פועלת המועצה המדעית, אשר מרבית חבריה הם אנשי מקצוע מהשורה הראשונה בארץ בתחומי הרפואה, הסיעוד, המשפט.

מטרות העמותה:

- יצירת רשת מידע ותמיכה רגשית למשפחות החולים.
- פיתוח מערך שירותים תומך לחולים ולמשפחותיהם.
- הסברה לציבור אודות המחלה ובעיותיה, וזכויות החולה ובני משפחתו.
- השפעה על מקבלי החלטות להרחבת סל השירותים, ולקידום זכויות החולים והמשפחות.
- שיתוף פעולה עם גורמים מקצועיים.
- קידום המחקר בנושא המחלה, והקמת מרכזי מידע.

דרכי קשר עם העמותה: טל. 03-5341274
אתר העמותה: www.alz-il.net



חשובה התייחסות למצב הנפשי: האם מדובר באדם הסובל מדיכאון או מחרדה? אלו הפרעות שכיחות, לעתים קרובות בגיל הזיקנה, אשר אף הן יכולות לפגוע בתפקוד השכלי. טיפול בתופעת אלו, אם הן קיימות - בעזרת תרופות או בשיטות אחרות - יכול להועיל ולפתור את הבעיה

והם אלה שצריכים לדאוג שיתקיים בירור רפואי מסודר.

למי פונים ואיזה בדיקות עוברים

במקרים של חשד, יש צורך בבירור יסודי. הרופא הראשוני, רופא המשפחה, מבצע בדיקות דם שגרתיות הכוללות רמת ויטמין B12, תפקודי בלוטת התריס, הכבד והכליות - הפרעות בכל אלה יכולים להביא לירידה בכושר הריכוז והזיכרון. שתיית אלכוהול מוגזמת ותרופות המשפיעות על מערכת העצבים יכולות להיות משמעותיות אף הן.

חשובה התייחסות למצב הנפשי: האם מדובר באדם הסובל מדיכאון או מחרדה? אלו הפרעות שכיחות, לעתים קרובות



המחקר הענף בשטח זה הביא לפיתוח תרופות אשר יכולות לסייע. השפעתן של התרופות הללו הוכחה במיוחד במחלת אלצהיימר אך קיימת גם במחלות אחרות. חלק מתרופות אלו הוכנסו לסל הבריאות, תודות למאמץ עיקש וממושך של עמותת עמדה

בגיל הזיקנה, אשר אף הן יכולות לפגוע בתפקוד השכלי. טיפול בתופעת אלו, אם הן קיימות - בעזרת תרופות או בשיטות אחרות - יכול להועיל ולפתור את הבעיה.

אם מתבסס החשד של ירידה בתפקוד הקוגניטיבי, הרופא המקצועי - נאורולוג, פסיכיאטר או גריאטר - אמורים לבדוק את התופעות לעומק. ראשית לכול, יש להעריך את חומרת ההפרעה. אם זו קלה, מדובר בתופעה הקרויה כיום "ליקוי קוגניטיבי קל" - mild cognitive impairment. זהו מצב גבולי בין הנורמאלי לדמנציה. אנשים הסובלים ממצב זה נמצאים בסיכון מוגבר להתפתחות של דמנציה, אך בודאי שלא כל הסובלים מליקוי קוגניטיבי קל ימשיכו להידרדר מבחינה שכלית.

ככל שגובר החשד שמדובר בדמנציה כך נדרש בירור מעמיק

זיכרון יותר נכון לחשוב עליהן כהפרעה בריכוז או בתשומת הלב. התופעות הללו אינן תמיד בעלות משמעות, שכן הן שכיחות מאד באוכלוסייה הבריאה, אך אם הן מתמידות או מחמירות, כדאי לבדוק אותן לעומק.

הפרעות יותר משמעותיות הן כאלו שבהן אדם שוכח חוויה שקרתה לו לאחרונה, כגון אירוע (הליכה להצגה או לחתונה). באופן טיפוסי במחלת אלצהיימר שוכחים אירועים מהעבר הקרוב אך זוכרים כאלה שחלו לפני שנים רבות. האזור האחראי לזיכרון זה נקרא היפוקמפוס, חלק קטן בעומק המוח אשר משמש כצינור לסינון ושמירת הזיכרון. מאגר הזיכרון עצמו איננו נמצא בהיפוקמפוס אלא מפוזר על פני המוח כולו.

כאמור, הפרעות בחולי דמנציה אינן רק בתחום הזיכרון. קושי בביצוע פעולות - למשל נהיגה, הן בשל איבוד ההתמצאות והן בשל הפרעה בשליטה על הפעלת הרכב, או חוסר תשומת לב לנעשה סביב. בעיות אחרות המעלות חשד לדמנציה הן שינוי באופי, כגון אדם שהיה רגיש מאד הפך לאדיש (או להיפך), הפרעה בשיפוט או בניהול העניינים. באופן טיפוסי במקרים אלה התלונות אינן באות בדרך כלל מפי הנפגע עצמו, ואלה הסובבים אותו הם אשר חשים בשינוי,

בכורסא עם פיקאסו

אחת הבעיות החוזרות ונשנות מפי קרובי משפחה המטפלים באנשים עם דמנציה היא שהחיים מאוד שגרתיים ושוחקים. מטפלים רבים מדברים על תחושה של ריחוק ובדידות מהאדם שפעם היה 'החבר הכי טוב'. אנו שומעים רבות על כך שיש הרגשה שאין כבר עם מי ועל מה לדבר עם האדם החולה.

לשם כך נוצרה הערכה "בכורסא עם פיקאסו". מטרת הערכה היא לעורר זכרונות ורגשות שאינם נגישים בשגרת היום. הגירוי נעשה בעזרת יצירות אמנות. הערכה מורכבת מחמישים תמונות שונות המופיעות על גבי תקליטור המאפשר צפיה בטלוויזיה או על מסך מחשב. בנוסף, לכל תמונה כרטיס עבודה, כשבגב הכרטיס שאלות מלוות שנבחרו לתמונה. הזו כדי לעורר שיחה על הזיכרונות והרגשות שהתמונה מעוררת באדם. על גב הכרטיס יש חומר רקע על התמונות והצעות לפעילויות נוספות שניתן לעשות בהתבסס על התמונה.

הערכה מלווה בחוברת הסבר על הדרך להסתכל ולדבר על התמונות ומידע על כל אחד מהציורים והתמונות המופיעים בערכה. בנוסף, התמונות מחולקות לחמישה עשר נושאים מקשרים שיחד יוצרים אפשרויות לפעילות סביב נושאים כמו, שבתות וחגים, בתיאבון, הורים וילדים ועוד. בתקליטור התמונות מחולקות על פי הנושאים המקשרים ועל פי שמות האמנים.

ניתן לראות כרטיסים ועוד מידע על הערכה

באתר עמותת עמדה www.alz-il.net



הפרעות בחולי דמנציה אינן רק בתחום הזיכרון. קושי בביצוע פעולות - למשל נהיגה, הן בשל איבוד ההתמצאות והן בשל הפרעה בשליטה על הפעלת הרכב, או חוסר תשומת לב לנעשה סביב. בעיות אחרות המעלות חשד לדמנציה הן שינוי באופי, כגון אדם שהיה רגיש מאד הפך לאדיש (או להיפך), הפרעה בשיפוט או בניהול העניינים

האם אפשר למנוע או לעכב את הופעת הדמנציה

פעילות גופנית מסודרת ומאורגנת, וכן גירוי אינטלקטואלי הם אמצעים אחרים שיש להקפיד עליהם כדי למנוע את הופעת הדמנציה והתקדמותה. השמנת יתר היא אחת מהתופעות השכיחות והמסוכנות, והיא מופיעה אצל אנשים מבוגרים משום שאלה ממעטים בפעילות גופנית, לעתים עקב יציאה לגמלאות. חשוב לכן להיכנס למשטר של פעילות גופנית יומיומית מסודרת.

הגירוי האינטלקטואלי חשוב אף הוא. קריאת ספרים, הליכה להצגות, משחקי שח וברידיג', ובייחוד כתיבה (למשל כתיבת זיכרונות) - כל אלה מגבירים את הרזרבות המוחיות וכך משמשים כמעצור בפני הידרדרות שכלית.

המחקר הענף בשטח זה הביא לפיתוח תרופות אשר יכולות לסייע. השפעתן של התרופות הללו הוכחה במיוחד במחלת אלצהיימר אך קיימת גם במחלות אחרות. חלק מתרופות אלו הוכנסו לסל הבריאות, תודות למאמץ עיקש וממושך של עמותת עמדה. תרופות אחרות נמצאות בשוק אולם יש לרכוש אותן בתשלום. התרופות הללו עוזרות באופן חלקי ומוגבל, ואינן עוצרות את התקדמות המחלה. אולם גם אם הן נותנות מרווח זמן של שנה או רק 6 חודשים - מדובר ברווח חשוב לחולה אשר יוכל להמשיך ולהיות בסביבת משפחתו, במקום מוכר לו. ●



יתר לחץ דם, סכרת, יתר שומנים בדם, הפרעות בקצב הלב, היצרות של עורקי הצוואר המספקים דם למוח - כל אלה הם גורמים אפשריים. טיפול בגורמים אלה, כגון איזון לחץ דם, הפחתת השומנים וכו' יכולים למנוע את היצרות הדמנציה או להפחית את קצב התקדמותה, ולכן חשוב מאד להקפיד עליהם. בדיקות ההדמייה הללו מגלות לעתים נדירות גם נזקים אחרים כגון גידולים (ברוב המקרים מדובר בגידולים שפירים).

פרויקט "קשרים וכישורים - פעילות לבריאות"

פרויקט "קשרים וכישורים - פעילות לבריאות", שיזמה ופתחה עמותת עמדה ומחלות דומות בישראל בשיתוף עם המוסד לביטוח לאומי - הקרן למפעלים מיוחדים, מהווה תכנית לשימור יכולות ומיומנויות, להכנסת עניין וסיפוק לחיי חולה אלצהיימר ולשיפור איכות החיים שלו ושל המטפלים בו בבית.

הפרויקט מבוסס על ערכה (תיק הפעלות) בו מגוון רחב של גירויים קוגניטיביים, חושיים, משחקיים ויצירתיים כגון:

אוסף אימון מוחי - חידודי מוח שונים, כרטיסיות תקשורת, תמונות מספרות, פתגמים.

אוסף משחקים - דומינו, קלפים, משחק זיכרון, בינגו.

אוסף העלאת זיכרונות - "תמונות מחיי", היו זמנים, ספר זיכרונות.

אוסף יצירה - דפי עבודה וצביעה, אוסף שירים.

כחלק מהתכנית, מתנדבים, שהוכשרו לפעול בעזרת הערכה, מגלים יכולות של האדם החולה ומערבים אותן בפעילות ובה בעת מדריכים את בן המשפחה ו/או המטפל העיקרי איך להמשיך להפעיל את החולה בפעילויות על בסיס יומי; המטפלים מקבלים הדרכה וכלים, כיצד לתקשר ולהתמודד עם החולה והמחלה.

יותר. כפי שנאמר לעיל, יש סוגים רבים של דמנציה. יתכן שמדובר במחלה ניוונית של המוח, אך במקרים רבים אחרים הפגיעה במוח היא תוצאה של נזק לכלי דם, או של הפרעות במערכת החיסון, בזיהומים, או במצבי דלקת לא זיהומיים, וכדומה. בעבר היה נהוג לחשוב כי לכל פגיעה באספקת הדם למוח יהיה ביטוי נאורולוגי כגון שיתוק או חולשה של חלק בגוף. אולם מתברר כי הפרעות בתפקוד השכלי הן שכיחות בחולים אלה ויכולות להופיע גם ללא חסרים אחרים בתפקודי המוח.

בדיקות ההדמייה, CT ובעיקר MRI, יכולות להצביע על נזקים כאלה. תפקיד הנאורולוג הנו למצוא את מנגנון היווצרותם - יתר לחץ דם, סכרת, יתר שומנים בדם, הפרעות בקצב הלב, היצרות של עורקי הצוואר המספקים דם למוח - כל אלה הם גורמים אפשריים. טיפול בגורמים אלה, כגון איזון לחץ דם, הפחתת השומנים וכו' יכולים למנוע את היצרות הדמנציה או להפחית את קצב התקדמותה, ולכן חשוב מאד להקפיד עליהם. בדיקות ההדמייה הללו מגלות לעתים נדירות גם נזקים אחרים כגון גידולים (ברוב המקרים מדובר בגידולים שפירים).

מדור רפואי

שימוש בתרופות בקרב אנשים מבוגרים - חרב פיכיות



פרופ' יעקב גינדין

לנת היא אחות בבית החולים. אמה היא דמות מוכרת בין המתנדבות הטורחות שנים רבות לסייע לחולים ולצוות. אני הכרתי אותה בשלהי גל העלייה הגדול מברית המועצות, כאשר סייעה בקליטת רופאים עולים, שהגיעו למוסד. האם בת השמונים היא אישה תמידית ואמיצה פנים, שידעה במבט קצר להעמיד אנשים ודברים על מקומם. ענת בקשה שאעזור לה בבחירת מוסד סיעודי מתאים לאם. "בערך שנה שהיא במיטה בחיתולים, לא יודעת מי היא ומי אני. היא בוהה בנו, וכבר ששה חודשים עם מטפלת." "האלצהיימר תקף אותה בבת אחת. הגיע בבת אחת."

הגעתי לביתה של האם במושב ירוק משגשג. האם ישבה בחדרה בכסא גלגלים, שמוטה על מגש שהונח עליו, מבט לא ממוקד בעיניה. ענת ספרה שההתדרדרות התפתחה במשך מספר חודשים, ובירור כולל CT היה עקר. "ככה נעלמה אישה יפה," הצטערה. "העצירות וההאכלה קשים. עצירות אף פעם לא הייתה לה," דווחה ענת.

בסוף הבירור הביתי הקצר לא הייתה רוחי נוחה מדמנציה סוערת ומהירה, כך סתם, ללא גורם מחולל. הירידה בכישורים הקוגניטיביים ברב המכריע של מקרי המחלות הניווניות המוחיות איטי יותר. בין התרופות החדשות בשנתיים האחרונות לא הייתה רשומה תרופה

פרופ' יעקב גינדין, החוג לגרונטולוגיה הפקולטה למדעי הבריאות והרווחה באוניברסיטת חיפה

משום תופעת לוואי תרופתית. מחקרים לא מעטים גורסים כי שימוש לא מבוקר בתרופות גורם לסבל רב, וכי בקרה אחת לחצי שנה המכוונת למטרה זו, עלולה למנוע סבל שכיה. כל תלונה חדשה היא עילה לרוויזיה (בקור מחדש). אנשים בודדים, הלוקים בראיה, בהשכלה נמוכה, ובריבוי (מעל 6 סוגים) של תרופות - הם בסיכון גבוה. נשים בסיכון גבוה מגברים, וגם אילו שאינם בקשר טוב עם רופא המשפחה.

המיועדת להרגעה או כזו הניתנת לטיפול ממושך המשפיעה על המוח. המעבדה החוזרת כללה ספירות דם מחמת אנמיה שהתפתחה, ומעקב הסוכרת הקלה המטופלת. "אישה בריאה תמיד," אמרה ענת. כדרכי בקשתי: "רוצה לראות את כל התרופות, התוספים, הטיפות, ומוצרי הקוסמטיקה וההיגיינה של האם."

כוונות טובות ותוצאה גרועה

בשקית הקטנה היו פריטים בודדים. ביניהם הייתה התשובה. לאם היתה "הרעלת ויטמין D", שניתן לה בהמלצת רופא ידוד, שחשב שבחוסר התנועה שלה עלולה האם לדלדל את עצמותיה מסיכון. היא קבלה ויטמין D בטיפות ובנוסף סידן בטבליטות. רמת הסידן בדמה בבדיקה זריזה נמצאה גבוהה ברמות רעילות. הדבר הסביר גם את העצירות, לא רק את הטשטוש המנטלי. מקץ שבועיים הגיעה ענת לדווח שהאם התעוררה וחזרה לדעתה. כעת היה צורך לשקם את ההליכה והתנועה. אחרי חודש וחצי הגיעו השתיים לבקרני בהליכה. האם הייתה בדרך למספרה "צריך עכשיו לצבוע את השיער."

ביקור סדיר למעקב אחרי התרופות

חשוב לזכור בכל מקרה של אדם מבוגר הנוטל תרופות או תוספי מזון ובריאיות, ומתלונן על בעיה או סבל שלא היו קודם, כי יש לסרוק את החומרים הניתנים בידי רופא, ולוודא שאין בתלונה חדשה המתפתחת

התרופה נועדה להועיל ולא להזיק

עייפות, סחרחורות, יובש בפה, בלבול ועצירות הן תלונות שכיחות בתחום זה. אין לזלזל בלא סביר: טיפות עיניים (מסוג חוסמי בטא) המשמשות לטיפול בגלאוקומה השכיחה בגיל המבוגר, הם סיבה מוכרת לירידת לחץ דם ודופק עד לכדי סחרחורות ואיבוד הכרה. רוב התרופות שנועדו להפחית ערך של מדד פיזיולוגי או ביוכימי (לחץ דם, סוכר, גודש נוזלים, פעילות הורמונלית, או פעילות חשמלית) או שנועדו למתן או לעורר, עלולות "להגזים" ולעשות יותר מדי, מעבר לרצוי, וכך להזיק. לרוב עלינו להפחית ולווסת ולא להפסיק טיפול.

חשוב לזכור שהתרופה הניתנת בזהירות ותוך בקרה, נועדה קודם כל להועיל. כך ברוב המקרים. סוכן הפקוח חייב להיות הרופא, וחשוב ליידעו ולהיוועץ בו. הפסקה ללא התייעצות עלולה להיות מסוכנת. כמו בדברים החשובים לנו, שביל הזהב - דרך האמצע, וצרכנות חכמה הם הסוד. ●



מדור ספרותי

בעקבות הזיכרון הראשון

ד"ר מירי ורון



המראה. כפי שהזכרתי בראשית הרשימה, לא במקרה "נבחר" הזיכרון המסוים הזה להיות ראש וראשון לזיכרונותיו של הסופר. הזיכרון הזה הוא כותרת ראשונית למה שירגיש הסופר במהלך חייו...

"מה חש התינוק? על כך אני יכול להעיד די בדיוק מפני שירשתי מן התינוק שהוא את מה שהרגיש באותו רגע: חדווה פולחת, חדווהההה פרועה מסחררת הנובעת מכך שכל הקהל מרוכז לרגע רק בו, מופתע ממנו, נהנה ממנו, מצביע עליו."

הסופר חולק עם העולם את עצמו והדה של הסביבה הוא הטעם של קיומו. הקהל מרוכז בו מופתע ממנו ונהנה. הנה הגרעין המרכזי של קיומו כסופר: מהנה את שומעיו ונמצא במרכז.

כל זה קורה בנוכחות האם, אשר מנסה להנעיל את הנעל. היא מופיעה, אוהזת בכף הרגל, מחליקה אותה לתוך הנעל, עוזרת, תומכת, מכוונת, מסייעת, מותחת את השרוכים, קושרת ומותחת את הלשון כך שהרגל כולה נתונה בתוך המחסה המגונן החם הקשור והבטוח תחת כפות ידיה של האם. זה הוא החיק החם שנחרט בזיכרונו של הסופר.

זה היה הזיכרון הראשון, הפעם הראשונה, שאדם זוכר את עצמו נוכח בעולם הזה מוקף ביטחון ואהבה. זה הוא גם מחוז הגעגועים שאוהזים בכלנו לפעמים, בין השמשות, בזמן ובמקום שלא תכננו אותם מראש. ●

"ויהי חיקך מקלט ראשי" שר ח.ג. ביאליק בשירו "הכניסיני תחת כנפך". וגם "ישוב טלה לחיק האם" בשירה של לאה גולדברג מאזכר מקום נכסף זה. ההגנה והחום שיוצרים את גן העדן של הילדות הם מחוז כיסופים לכל אורך החיים.

בגיל מבוגר, כאשר כולנו משתוקקים שוב להגנה ולמחסה, חוזרים ניחוחות חיק האם והופכים לחלום גן העדן האבוד. "אולי תכיני לי פלוימען צימעס כמו שאימא שלי עשתה"? שאל אותי אבי על ערש דווי, חמישים שנה לאחר מות אימו.

מקום חם וחובק כמו חיק מוצא עמוס עוז בספרו "סיפור על אהבה וחושך" כשהוא מתאר בדייקנות את הזיכרון הראשון שלו:

"במה מתחיל הזיכרון שלי? הזיכרון הראשון הראשון הוא נעל: נעל קטנה חומה חדשה וריחנית, עם שרוכים תאומים ועם לשון חמימה ורכה..... כל כך אהבתי את ריחה, משב מענג של עור חדש, מבהיק, כמעט חי ושל דבק סוליות חריף ומסחרר עד כדי כך, שכנראה ניסיתי בהתחלה לנעול את הנעל החדשה היא על פני, על אפי, כמו זרבובית, כדי להשתכר מן הניחוח."

ביטויי הרכות, החום והריח המשכר הם המעידים על החיבור המהודק של מערכת החושים עם החפץ החדש, האינטימי, החם.

בהמשך מתאספים סביבו הוריו ומספר שכנים וכולם פורצים בצחוק ונהנים מן

ולנו מעוניינים לדעת מה קרה בדיוק ברגע שבו הגחנו לעולם. בניגוד לרגע שבו ניעלם מן העולם, רגע שאין איש יודע איך הוא יראה, לרגע הופעתנו היו עדים! כל עוד הורינו בחיים יש מי שנכח באותו רגע ובזיכרונו אנו מתקיימים. איש אינו יכול לזכור בכוחות עצמו את ראשיתו. כאשר הולכים הורינו בדרך כל בשר אנו יתומים לא רק מנוכחותם בחיינו, אלא גם ממי שחוה רגע הולדתנו ושימר אותו בזיכרונו. מעתה ואילך נמוג אותו רגע מן העולם ואין לו קיום.

עמוק בנבכי הזמן מסתתר בצנעה הזיכרון הראשון שאנו עצמנו מסוגלים לראות בעיני רוחנו, לשמוע את קולו, לחוש בו ולהריח את ריחו. יש אומרים שלא במקרה "בחרה" רוח האדם לשמר בין קפלי מוחה ובמסתרי ליבה דווקא זיכרון צלול מסוים: זהו זיכרון שהדיו ממשיכים ל"נגן" בנו במהלך החיים. הם מעין כותרות שהחיים נתנו להם תוכן או רמזים סמליים שהחיים פענחו אותם מאוחר יותר והספיגו אותם במשמעות.

למתבונן בנושא זה מן ההיבט הספרותי מתברר, שרבים מן היוצרים מזהים את המקום הראשון שלהם בעולם בהקשר עם אימא ובמיוחד מאופיין הקשר בהזכרות במקום האינטימי, החובק: חיק האם.

ד"ר מירי ורון, מרצה לספרות ותיאטרון



לתת מכל הלב

גמלאים מתנדבים למען האוכלוסייה המבוגרת

גמלאים וגמלאיות בני 55 ומעלה -

אם אתם מרגישים צורך להעניק, שירות הייעוץ לקשיש בביטוח הלאומי מזמין אתכם לתרום מזמנכם לעבודת התנדבות מעניינת וחשובה עם קשישים.

תרומה משמעותית לקהילה

בהתנדבות למען הקשישים תתרמו לאיכות חיי הקשישים: תסייעו להם במיצוי זכויותיהם, תערכו ביקורי בית חברתיים, ותתנו להם ייעוץ באופן אישי. במהלך ההתנדבות תקבלו הדרכה וליווי מאנשי מקצוע, ויוענקו לכם כל הזכויות המגיעות לכם כמתנדבים.

ללמוד באוניברסיטה

כמתנדבים תוכשרו בקורס לגרנטולוגיה (מדעי הזקנה) שיתקיים באוניברסיטה, ותלמדו על זכויות הקשיש והגמלאי בקהילה.

הירשמו עכשיו - ותוכלו להתחיל מיד בעבודת התנדבות מעשית.
פרטים והרשמה בטל' 02-6463400, בימים א'-ה', בשעות 8:00-13:00

מידע מפורט על מחלקות הייעוץ לקשיש ניתן למצוא
באתר האינטרנט: www.btl.gov.il/קצבאות/ייעוץ לקשיש



המוסד לביטוח לאומי
אגף הייעוץ לקשיש