

דעות היום

אמירה פז



הגידו "כן" לזיקנה

בשבת הקרובה, 1 באוקטובר, יצוין "יום הקשיש". חלקנו כבר קשישים, חלקנו נגיע לשם בעתיד, אם נזכה לכך.

כהורים, אין כמעט רכר שלא נעשה עבור התפתחותם תם התקינה של ילדינו. בריקות, אכזונים וייעוץ של אנשי מקצוע הם כלים שאנו, כפרטים, נוהגים להשיג תמש בהם, ושהמערכת הציבורית והפרטית משקיעה בפיתוחם. אין אנו שלא נהפוך כדי לקדם את ילדינו היקרים לנו מכל. מנגד, כילדים להורים מזדקנים אנחנו נוטים לקבל את גזירת ההזדקנות.

האם אנחנו משקיעים מספיק בהורינו? האם אנחנו דורשים שירותים הולמים עבורם? האם אנחנו דואגים להם בצורה מיטבית? העולם שלנו מזדקן בקצב מהיר. בעולם המערבי, במדינות שנחשבות "זקנות" כמו גרמניה ואיטליה, שיעור בני ה-65 חצה מזמן את רף ה-20%, וכיפן הוא אף מגיע ל-25%.

1
אמירה פז
בין יום הדין
ליום הקשיש

גיל 65, הגיל שאותו קבע הקנצלר אוטו פון ביסמרק כגיל פרישה לפני כ-150 שנה, נקבע בתקופה שבה אורך החיים הממוצע היה כ-50 שנה. העולם שלנו מזדקן בקצב מהיר

בישראל הצעירה יחסית עם שיעורי הפרייה הגבוהים, שיעור הזקנים צפוי להגיע לכ-14% בשנים הקרובות. כדי להיערך נכון, נדרשים כמה שינויים בתפיסה – הן באוכלוסייה הכללית והן ברמה המוסדית.

שינוי תפיסתי חשוב הוא בהגדרת מיהו זקן – מאיזה גיל את או אתה נחשבים זקנים? גיל 65, הגיל שאותו קבע הקנצלר אוטו פון ביסמרק כגיל פרישה לפני כ-150 שנה, נקבע בתקופה שבה תוחלת החיים הממוצעת היתה כ-50 שנה.

מי שחוגג או חוגגת בתקופתנו 65 צפויות לו או לה עוד כ-20 שנות חיים בממוצע, ולעיתים אף יותר, הרבה יותר. מה שלמדנו בעבר, כבני אדם וכחוקרים על זיקנה, לא תואם לחיים המודרניים.

הרפואה, הטכנולוגיה ורוח הארס מסייעות ומקדמות שינוי לא רק בהארכת תוחלת החיים, אלא גם בהקניית איכות חיים טובה יותר לאורך הדרך.

כשנעשה שינוי בהגדרות ונתאים אותן, נסייע לפרטים לחוש במלוא אונם, ולא כמי שזמנם עבר, ולמערכות השונות להשקיע בפיתוח המשאב האנושי גם בכני הגיל הזה, ולא להדיר אותם מעולם התעסוקה או משירותים מושקעים בעולמות הרפואה.

שינוי אחר וחשוב לא פחות הוא בשינוי הגילנות הרווחת. ההבנה שהזקן הוא האני העתידי שלי (ככל שיתמזל מזלי) צריכה להיות חלק מהחינוך שלנו. כשנאמץ ונחבק את הזקן או הזקנה שנהיה, נוכל להתחיל לדאוג לרווחתנו העתידית כבר היום, בין שבמובן הבריאותי על ידי אימוץ הרגלי חיים נכונים, בין שבמובן הכלכלי בהתארגנות נכונה לעתיד, ובין שבמובן הרגשי של קבלת תהליך ההזדקנות בהבנה ובאומץ.

פסימיות וחוסר השקעה ביחס לזקנים הם תפיסה חברתית רווחת. תפיסה זו מונעת מאיתנו לפתח שירותים לזקנים בקצב הרצוי לשיעורם באוכלוסייה, להשקיע באיכות חייהם בדיוק כפי שאנו משקיעים בילדינו, ומונעת מאיתנו אימוץ כלים שסייעו לנו בכך. חייבים לשים בראש סדר העדיפויות פיתוח שירותים ואנשי מקצוע שיתמחו בזיקנה בהיבטיה השונים (גם ברפואה הגריאטרית, החסרה מאוד אנשי מקצוע, אבל לא רק בה) מצד אחד, ומנגד – לעודד מודעות בציבור הרחב לאפשרויות הטיפול השונות בהורים המזדקנים, ולתת אפשרות להשקיע בהם כפי שהם השקיעו בנו במשך החיים.

ד"ר אמירה פז היא ראש התוכנית ליעוץ גרונולוגי במכון "באר אמונה"