

הגרונטולוגיה היא תחום ידע מדעי שעוסק בחקר הזקנה והשלכות הזדקנות האוכלוסייה על חיי היומיום והמדיניות. ההתייחסות לזקנה היא במגוון תחומים חברתיים ורפואיים. עם זאת, קשה מאוד להגדיר מיהו זקן שכן אין הגדרה אחת הנכונה לכלל בני האדם וכל אדם מזדקן במהירות אחרת ובאופן אחר. יש המנסים להגדיר זקן על פי גילו, אך האם הדבר נכון? אחרים מנסים להגדיר זקן על פי מראהו, אך אנו יודעים שכיום המראה יכול להטעות שכן שיער לבן ניתן לצבוע וקמטים ניתן להחליק בפרוצדורות רפואיות או קוסמטיות. הגדרה רווחת נוספת לזקנה היא על פי אמת מידה תפקודית. גם במקרה זה אנו יודעים שישנם אנשים צעירים המתקשים בתפקוד היומיומי ואפילו כאלו סיעודיים, מלידה או סיבות שונות אחרות.

אם כן, מובן לנו שאין הגדרה אחידה וברורה ל"מיהו זקן" ומתי הופך האדם להיות זקן, והדבר הבא שעלינו לברר הוא מדוע דחוף לנו כל כך להגדיר מיהו זקן. כיום, בעידן המודרני ובמדינות רבות, מוסכמה מקובלת היא שזקנים אשר עבדו כל חייהם, אין צורך שימשיכו ויעבדו גם בגיל זקנה. במצב כזה, אדם המוגדר כזקן פורש מתפקידו לגמלאות או לפנסיה ומתחיל לקבל קצבה פנסיונית שהיא, למעשה, חסכונות אותם חסך במהלך כל תקופת עבודתו, וכעת, בזקנתו הוא זכאי להם והם למעשה הכנסתו החודשית. לשם התחלת תשלום קצבה זו, יש צורך בהגדרת מיהו זקן ככלי למדיניות – קו חיתוך מלאכותי הקובע שמגיל מסוים מתחיל האדם להיות זקן ואז הוא זכאי לקצבה פנסיונית. עם זאת, גם כאן אין הגדרה אחידה וברורה ל"קו החיתוך" הזה והוא משתנה ממדינה למדינה ומוזז בהתאם להחלטות ממשלתיות ולמצב קרנות הפנסיה במדינות שונות ברחבי העולם.

אם כן, בואו ננסה לסכם מה ברור לנו עד כה: מיהו זקן? אין תשובה ברורה. באיזה גיל מתחיל האדם להיות זקן? גם לכך אין תשובה ברורה. כלומר, ההחלטות שלנו בינינו לבין עצמנו הן אישיות וניתן לומר שהגדרות אלו הן על פי הבניות חברתיות המקובלות בכל חברה וחברה. ועדיין, ישנם דברים אותם אנחנו כן יכולים לומר בהקשר לזקנה ולהזדקנות: תהליך ההזדקנות לעולם יהיה בכיוון אחד של הידרדרות בתפקודים ודעיכה. אחדים יחוו תהליך זה בצורה מהירה יותר ואצל אחרים התהליך יהיה איטי, ידלג על שלבים או מואץ בחלק אחר שלהם. בנוסף, כל

יצור חי יחווה את התהליך באם יזכה להאריך ימים שכן הזקנה היא שלב המזוהה עם השנים המאוחרות בחייו של האדם.

כאמור, כל אדם יזכה להגיע לגיל זקנה אם יאריך ימים. בעולם המודרני התפתחות של טכנולוגיות רפואיות הובילה למצב בו אנשים ממשיכים לחיות גם כאשר הם חולים במחלות אשר רק לפני שנים אחדות הוגדרו כמחלות סופניות שמתים מהן. כיום, אנו עדים לפיתוחים רפואיים שונים, בעיקר במחלת הסרטן, המאפשרים להמשיך ולחיות עם המחלה, כאשר המחלה עצמה הופכת למחלה כרונית ולא סופנית. זהו מצב בו תוחלת החיים של בני האדם עולה, ומספר הזקנים באוכלוסייה הולך ומאמיר, לצד הזדקקות לשירותי בריאות, סיעוד ורפואה רבים יותר, כמו גם טיפול רב יותר במסגרת הטיפול הבלתי פורמאלי שניתן על ידי בני משפחה ומכרים או טיפול פורמאלי שניתן על ידי שירותי הבריאות והרווחה. כלומר, תוחלת החיים, שהיא מספר השנים אותן צפוי לחיות אדם, הולכת וגדלה אך במקביל, היא לא הופכת לחופשית ממחלות, שכן, כאמור, אנו מזדקנים יותר אך ביחד עם מחלות שאופייניות לזקנה, אשר בעבר היו מתים מהן וכיום מלוות אותנו. ישראל היא אחת המדינות עם תוחלת החיים הגבוהה ביותר.

תהליך מקביל שמתרחש הוא ירידה בשיעורי הילודה. גם תהליך זה הוא תהליך גלובאלי אשר עדיין לא בא לידי ביטוי בכל עוצמתו בישראל. בישראל, שיעורי הילודה עדיין גבוהים, באופן ממוצע, מאלו שבמדינות אחרות, בעיקר בגלל האוכלוסייה היהודית החרדית והדתית אשר מביאות לעולם מספר גבוה יחסית של ילדים. כתוצאה מכך, שיעור הזקנים באוכלוסייה עדיין נמוך משיעורם במדינות אחרות, דבר שהופך את ישראל למדינה צעירה יחסית למדינות אחרות.

שימו לב – תוחלת החיים הגבוהה בישראל והיותה של ישראל מדינה צעירה יחסית אינם קשורים האחד בשני, על אף שנדמה שהם שני קצוות של אותו רצף. אלו הן שתי תופעות שיש להתייחס אליהן במסגרת תכנון המדיניות העתידית בנוגע לזקנה ולהזדקנות האוכלוסייה מתוך הבנה שבשנים הקרובות מספר הזקנים בישראל יגדל, והם יהיו זקנים יותר, וכפועל יוצא מכך גם יזדקקו ליותר טיפול ושירותים.

הזדקנות האוכלוסייה מעלה סוגיות נוספות שיש לתת עליהן את הדעת. סוגיות חברתיות אלו אינן נמצאות רק בתקופת הזקנה, אך הן מתעצמות ומשפיעות יותר בתקופת חיים זו. אחת התופעות הקשות ביותר, היא תופעת הגילנות (אייג'יזם). גילנות מוגדרת כאפליה כלפי זקנים רק בשל היותם זקנים והיא תהליך של יצירת סטריאוטיפים (שליליים) כלפי הזקנים. תהליך זה של גילנות מאפשר לכלל האוכלוסייה להתייחס לזקנים כקבוצה נבדלת ולהרחיק אותם מיתר החברה. הגילנות נגרמת בעיקר כתוצאה מחשש שלנו מהזקנה ומהמוות המתקשר אליה במקרים רבים. לאף אחד מאיתנו לא נוחה המחשבה שנמות יום אחד, ובמקרים רבים המוות יהיה במצבי חולי. הנטייה הראשונית של האדם היא להרחיק זאת ממחשבתו, להתעלם ולהדחיק. עצם המפגש עם הזקנים והזקנה שהם מביאים עמם, מציבה בפנינו מעין "מראה" ומחייבת אותנו להתייחס לזקנה שנוכחת סביבנו. כאשר אנו נוקטים בגילנות, אנו, למעשה, מרחיקים את הזקנים לקרן זווית ומסתירים אותם וכך אנו לא צריכים להתעמת עם עובדת היות הזקנה והמוות נוכחים בחיינו.

אם אמרנו שהסטריאוטיפים הם שליליים, הרי שאפשר למפות שלושה סוגים של סטריאוטיפים גילניים: סטריאוטיפים גופניים שטוענים שהזקנים כולם, או לפחות רובם, הם חולים, עם ירידה בתפקוד המוחי והגופני, מאבדים מיכולותיהם ואינם מסוגלים לרכוש חדשים, מקומטים ובעלי הופעה חיצונית פחות מושכת. הסוג השני של הסטריאוטיפים הוא סטריאוטיפים שכליים. לפי סטריאוטיפים אלו, כל הזקנים, או רובם, הם עם דמנציה או אלצהיימר, שוכחים דברים ומתקשים להתמצא בזמן בו הם חיים ובמקום בו הם נמצאים. הסוג השלישי של הסטריאוטיפים הגילניים הוא סטריאוטיפים נפשיים שעוסקים ברובם בשינויי מצב רוח הנגרמים כתוצאה מהיות האדם זקן. כך, רוב הזקנים נתפסים כעגמומיים, מתבודדים. הסוג הרביעי והאחרון של סטריאוטיפים גילניים הוא סטריאוטיפים המתבססים על עמדות חברתיות וכלכליות. סטריאוטיפים מסוג זה יטענו שהזקנים אינם יצרניים, אינם יעילים, ותרומתם לחברה נמוכה. סטריאוטיפים אלו יתפסו את הזקנים כעניים, ככאלו שאין להם כסף והם צורכים שירותי רווחה כתוצאה מכך שאין להם כסף ומכך שהם עניים.

תפיסות גילניות אלו כלפי הזקנים באות לידי ביטוי בהתנהגותנו אליהם. כך, נראה התעלמות מה, שיח "מעל ראשם" כאילו אינם קיימים או שאינם מבינים את הנאמר להם, דיבור אליהם בטון

מתיילד ומתנשא וכן, במקרים רבים, החלטה על גורלם מבלי להתייעץ עמם או להתחשב בדעתם, משל היה הזקן "חבילה" שיש להעביר ממקום למקום.

תופעה נוספת אשר מתעצמת בזקנה היא הבדידות. בני האדם הם יצורים חברתיים מטיבם והבדידות היא מנגנון אבולוציוני קדום אשר מאפשר להם לא להיוותר לבד, וכך להמשיך ולשרוד. במצב בו לא מתקיים קשר עם בני אדם אחרים, מועל המנגנון באופן בו האדם חש חוסר נוחות כאשר הוא לבד, והוא מחפש חברה. לרוב, בדידות נחווית כתוצאה מהפער שבין מספר ותדירות הקשרים שיש לאדם לבין אלו שהוא היה רוצה שיהיו לו. ככל שהפער גדול יותר, כך תיחווה תחושת בדידות גבוהה יותר. בישראל למשל, בה תחושת המשפחתיות היא מפותחת באופן יחסי, אנו עדים לתופעה בה 84% מבני ה-65+ דיווחו שיש להם חברים איתם הם נפגשים או משוחחים בטלפון ועדיין – 30% מבני ה-65+ מדווחים על תחושות בדידות. כלומר, קיים פער בין מספר הקשרים שיש לאותם אנשים לבין המספר שהיו רוצים בפועל שיהיו להם.

הבדידות נחווית בעוצמות חזקות ביותר בזקנה והיא נושאת עמה תחושות של סבל. ואכן, ככל שמזדקנים גדל הסיכוי לחוש בדידות באופן מוגבר בגלל אובדנים שונים של בני משפחה וחברים אם כתוצאה ממוות ואם כתוצאה מירידה ביכולות תפקודיות, ירידה המונעת מהזקנים לצאת מביתם ולקיים קשרים חברתיים באופן אותו עשו בעבר.

לבדידות השלכות משמעותיות על הבריאות הפיזית של האדם הזקן, כמו גם על בריאותו הנפשית והרגשית. היא עשויה להביא לדיכאון, כתוצאה מתחושת הבידוד והריחוק מהאחרים, למצוקה רגשית רבה שמשפיעה על התפקוד. בנוסף, הבדידות יכולה להביא לנפילות אשר בהיעדר קשרים חברתיים רבים או ללא קשרים חברתיים בכלל, עשויות שלא להתגלות בזמן וכתוצאה מכך להוביל אפילו למוות.

סוגיה נוספת הקשורה בזקנה היא התעללות בזקנים והזנחתם. ההתעללות היא אירוע חד פעמי או תדיר המתרחש במסגרת יחסי אמון, לרוב בין האדם הזקן שצריך טיפול, לבין המטפל בו – בין אם הוא פורמלי או בלתי פורמלי (בן משפחה למשל). התעללות והזנחה יכולות לנבוע משחיקה בטיפול אינטנסיבי או מגורמים אחרים שאינם קשורים בטיפול (כמו למשל במקרים של ניצול כלכלי).

בנוסף, הזנחה של הזקן יכולה להיות מכוונת או לא מכוונת, כאשר האדם המטפל אינו מודע בכלל לכך שהוא מזניח את הזקן (למשל במתן תרופות במינונים לא מתאימים או בני משפחה הנמצאים רחוק מהזקן ואינם מגיעים לבקרו בתדירות מספקת).

להתעללות והזנחה השלכות משמעותיות על נפש האדם הזקן שחווה את ההתעללות, כמו גם על משפחתו של הזקן ועל המתעלל עצמו. כיום ברור ששיעורי ההתעללות וההזנחה הידועים לרשויות הם רק קצה הקרחון ואנו מודעים אך ורק למקרים המדווחים המגיעים לידיעתנו. כלומר, ישנו תת-דיווח על מקרי התעללות והזנחה כלפי זקנים שנובע מחששות, מחוסר מודעות וחוסר ידיעה האם אכן מדובר על התעללות והזנחה, וכן מחוסר היכרות עם הסיוע אותו ניתן לקבל במקרים אלו. במידה ומי מכם נתקל באדם זקן אשר ישנו חשד שחווה התעללות והזנחה, מוטלת עליכם חובה חוקית לדווח על כך, כיוון שהזקן מוגדר על פי חוק כחסר ישע. אי-דיווח עשוי לגרור בעקבותיו ענישה.

לסיכום, עולם הזקנה פנים רבות לו. לרוב, הזקנה הינה טובה, כזו המסייעת לזקן לסיים את חייו בשלווה, בנחת, במבט לאחור על כל מה שהשיג. עם זאת, עלינו כאנשי מקצוע חובה לדאוג ולהיערך לטפל בזקנים בכלל ובאותם זקנים אשר הזקנה מקבלת אצלם משמעויות אחרות, קשות יותר מבחינה חברתית. בפודקאסט זה הבאתי על קצה המזלג את המשמעויות של הזדקנות האוכלוסייה וצרכים ייחודיים שעלינו לתת את הדעת עליהם. נגעתי בעיקר בסוגיות שליליות אשר עשויות להשפיע במידה רבה על איכות הזדקנותם של הזקנים. עם זאת, אל לנו לשכוח שהזקנה היא לעיתים קרובות יפה יותר ושלווה יותר.