



# "מי שיישאר באזור הנוחות - ימות"

## TheMarker Labels | לא על הגיל לבדו

פרופ' יורם יובל רואה ביציאה לפנסיה והפסקת הפעילות בגיל המאוחר את אחת הסיבות המרכזיות להידרדרות קוגניטיבית, אלצהיימר ותמותה. גם מחקרים חדשים מחזקים את תרומתה של פעילות מאומצת בשנות החיים המאוחרות לאריכות ימים איכותית

31 במאי 2022

"אל תלך בנחת אל הטוב שבלילות", אומר שירו הנודע של המשורר הוולשי דילן תומס, ודומה כי בשנים האחרונות הולך ומתבהר המסר המשתמע ממנו על אורח החיים המומלץ בגיל המאוחר, אחרי היציאה לפנסיה. עוד ועוד עדויות מצביעות על הנזק הכולל, הגופני והנפשי, לאלה שבערוב ימיהם יוצאים לגמלאות, מבקשים להפסיק פעילות ולנוח.

"מי שיישאר באזור הנוחות שלו ימות", מחדד פרופ' יורם יובל, פסיכיאטר וחוקר מוח, מרצה בפקולטה לרפואה באוניברסיטה העברית וחבר האגף לרפואת המוח בבית החולים הדסה עין כרם.

לדבריו, הדרך הטובה ביותר לחיים ארוכים וטובים היא יציאה מאזור הנוחות שלנו והמשך הפעילות החיונית לאורך זמן.

"מדובר במסר חשוב שאין כיום ארגונים עם מוטיבציה כלכלית לקדם אותו. אין כאן אינטרס מסחרי של חברות תרופות או מרפאים אלטרנטיביים, ולכן אנשים לא שומעים את המסר, ולא יודעים מה הדרך הטובה ביותר לשפר את חייהם בגילים מאוחרים".

מודל הפנסיה שהגה אוטו פון ביסמרק, הקנצלר הראשון של גרמניה המאוחדת, בסוף המאה ה-19 היה רצוף כוונות טובות. בעזרת הפנסיה ביקש ביסמרק להיטיב עם אלו שעבדו קשה בחייהם הבוגרים ולאפשר להם לפרוש מהעבודה בכבוד ותוך רמת חיים נאותה. אולם הזדקנות האוכלוסייה בעשורים האחרונים והעלייה המשמעותית בתוחלת החיים שאף צפויה להימשך בעתיד הנראה לעין - מגלה איך הפך המודל להרסני.

"לאורך השנים, מבלי שהרגשנו, העבודה הפכה מפעילות חזרתית שמבוססת על עמל כפיים, לעבודה הרבה יותר מגוונת ופחות משעממת, שמאתגרת את המוח והגוף", אומר פרופ' יובל, "לכן, בעשורים האחרונים מתברר כי הפסקת העבודה והפעילות בגילי הפנסיה, מובילה להידרדרות קוגניטיבית מהירה, ומצער שלמרות שהתקדמות הרפואה הובילה לעלייה בתוחלת החיים, הרפואה עדיין לא מצליחה לטפל במחלות הדמנציה שמתבטאות בירידה קוגניטיבית, שהופכות שכיחות יותר בחברות מערביות. מדובר ממש בטרגדיה".



## זקנה פעילה

החדשות הטובות בשנים האחרונות מגיעות ממחקרים שעוקבים באופן יזום אחר אנשים לאורך זמן. אלה חושפים כיצד שינוי התנהגותי ותודעתי בגיל המבוגר עשוי למנוע ברוב המוחץ של המקרים, את הפגיעה הקוגניטיבית בגיל המבוגר ולאפשר חיים בריאים ואיכותיים בעשורים האחרונים של החיים. "חשוב לבצע שינוי התנהגותי מבעוד מועד, לפני שמתחילה ההידרדרות הדמנטית, אז המצב במקרים רבים כבר מאוחר מדי לתיקון", מבהיר פרופ' יובל.

מחקרים אחרים בוחנים את הקשר בין עבודה לתחלואה ומזהים עקומה גלית: "אלה שעובדים פחות מ-6 שעות ביום הם בעלי סיכון מוגבר לתחלואה ותמותה, אלה שעובדים 7 - 9 שעות ביום נמצאים בסיכון הנמוך ביותר, וגם מי שעובדים יותר מדי - מעבר ל-9 שעות ביום, מגדילים את סיכוייהם לסיבוכים", מסביר פרופ' יובל.

שני מחקרים אמריקאים פרוספקטיביים וחשובים בהקשר זה זיהו את יתרונותיה של זקנה פעילה לאורך שנים. במחקר האורכי של סיאטל שהחל לעקוב אחר נבדקים בעיר סיאטל בשנת 1956, בוצעו בדיקות קוגניטיביות לנבדקים מהמעמד הבינוני, בעלי ביטוח בריאות פרטי, מדי 7 שנים. התבהר כי הנבדקים ברובם נוטים לשמור על תפקודם הקוגניטיבי במלואו עד גיל 60, אולם מגיל 67 מתחילה ירידה קוגניטיבית שנמשכת לאורך השנים, החל ממועד היציאה לפנסיה. בהמשך, תוכנית שהותאמה לנבדקים ששימרה פעילות מחשבתית, שוות ערך לעבודה לא אגרסיבית במיוחד, לא רק שעצרה ההידרדרות, אלא גם סייעה לשיפור הקוגניציה, כאשר כ-40% מהנבדקים, השתפרו בתפקודי חשיבה למצב שתועד בגילים מוקדמים יותר ב-14 שנה.

"מדובר בממצא מדהים שמדגים כיצד ניתן להפוך את המוח לצעיר יותר", אומר פרופ' יובל.

מחקר הנזירות של אוניברסיטת מינסוטה שהחל בשנת 1986, עקב אחר חייהן של נזירות קתוליות במטרה להעמיק את הידע על מחלת האלצהיימר. נמצא כי נזירות שאינן נוהגות לצאת לפנסיה וממשיכות בפעילות קוגניטיבית לאורך חיי הזקנה - משמרות איכות חיים טובה עד מותן.

"הנזירות קיבלו תואר ועבדו כמורות בחינוך הציבורי בארה"ב באזורי עוני ופשיעה בארה"ב, וגם לאחר היציאה לגמלאות, כששבו למנזר, לא הפסיקו את עבודתן ונותרו פעילות", מספר פרופ' יובל.

נזירות שהשתתפו במחקר תרמו את גופן למדע, ובנתיחות שלאחר המוות זוהו במוחן סימנים ברורים לניוון תאי מוח ואלצהיימר, אולם במפתיע - הן לא הציגו תסמיני אלצהיימר בסוף חייהן. "התברר שמוחן של הנזירות אמנם התמודד עם ניוון תאי שאופייני לגיל המאוחר, ושאינו לרפואה עדיין מענה כנגדו, אך המוח יצר במקביל קשרים חדשים בזכות פעילותן המתמשכת. כך הן הצליחו לפצות על אובדן התאים ולהותיר תפקוד קוגניטיבי תקין ולעתים אף לשפר אותו", מסביר פרופ' יובל.

המחקרים מדגישים כיצד פעילות גופנית, חברתית ומנטלית מתמשכת בגיל המבוגר, משפרת דרמטית את איכות החיים.

"לא מספיקה פעילות של פעם בשבוע בחוג כדי לצאת ידי חובה. אמנם אחרי הפנסיה ישנה פריבילגיה שכבר לא חייבים לעבוד במה שלא רוצים, אך מומלץ להקדיש עשרות שעות בשבוע לפעילות, להמשך עבודה או התנדבות, טיולים או כתיבה, חשוב להתמסר לזה", מדגיש פרופ' יובל.



## לדחוף את הגבולות

מחקרים רבים קושרים בין תנועתיות במשך היום לבין הישרדות ושיפור באיכות החיים. עבודות מיפן, שבה תוחלת חיים ארוכה, מראות כיצד פעילות גופנית סדירה מונעת שבריריות פיזית ונפשית בגיל המבוגר. ההמלצה הכללית היא לפעילות מאומצת בפרק זמן מצטבר של לפחות שעתיים בשבוע. "לא מדובר על הליכות איטיות בפארק, אלא על פעילות שמשלבת מאמץ, כמו ריצה, שחייה או משחקי כדור כמו טניס. חשוב להתאמץ ולדחוף את הגבולות", לחיות על גבולות המעטפת. לא להפסיק לחלוטין את המנוחה, אלא להקדיש זמן מוגבל למנוחה, בעיקר אחרי יום של פעילות ובסופי שבוע".

מגפת הקורונה חידדה את הנזקים של העדר פעילות בגיל המבוגר, כאשר עדיין לא נחשפנו לגודל הנזקים של ימי הסגר על חייהם של המבוגרים שנותרו בודדים בביתם ונטולי פעילות.

"התרופות החדשות כנגד אלצהיימר מצליחות, במקרה הטוב, רק להאט את התקדמות המחלה, לכן הטיפול הטוב ביותר הוא המשך פעילות. נכון שכולנו נמות בסופו של דבר, אבל באמצעות פעילות מתמשכת, נוכל להיות הרבה יותר בריאים בעשורים האחרונים של החיים, ולהימנע מדמנציה. מנוחה בגיל המבוגר עלולה להרוג", מזהיר פרופ' יובל.