

21.54x30.82	31	76	עמוד	לאשה	25/06/2012	32596304-2
לזרוס לונג בן 213 מאת יעקב בן שאו - 1155650						

## בריאות ואושר

אמי קראת  
צקנה?

גם אם יצאתם לפנסיה ועברתם את גיל 65,  
זה עדיין לא אומר שאתם זקנים.  
**רוצים לדעת בני כמה אתם באמת?**  
**ענו על השאלון הבא**

| מאת תמי שם-טוב

גפיים לחלק מחולי הסוכרת, 'הצערה' של מערכת החיסון, תרופה למניעת נזקים משכץ מוחי, יכולת למנוע היווצרות גרורות כסרטן ועיכוב דרמטי במחלות המזוהות עם זקנה - כל אלה נמצאים בהישג יד". כחובב מדע בדיוני, משלב ד"ר בן שאול בספרו פרק שהוא מחווה לתור הזהב של "המדע הבדיוני הקשה", משנות ה-50 של המאה הקודמת. באמצעות ספרו הקלאסי של הסופר רוברט היינליין "בני מתור שלח" וגיבורו לזרוס לונג וסקירת ספרים נוספים, בוחן בן שאול את התחזיות של סופרי המדע הבדיוני על חיים ארוכים בראי מחקרי ההווה, ומראה כיצד העולמות של ספרות המדע הבדיוני והפנטזיה הפכו למציאות הרפואית של ימינו.

ד"ר בן שאול פנה לד"ר גרי סינרף, רופא גריאטרי ותיק ומומחה מבית החולים "כרמל", וביקש ממנו ליצור שאלון אישי קצר וממוקד, המיועד למבוגרים עצמאיים, שמעולם לא עברו הערכה גריאטרית, אך הם בני 65 לפחות, הגיל המקובל למעבר להגדרה של זקנה. מטרתו של השאלון להוות כלי הערכה עצמי לשאלה חשובה אחת: האם, ללא תלות בגילי הכרונו-לוגי, אני זקן? לחילופין, היא מיועדת לתת אינדיקציה ראשונית, לידי ממלא השאלון או למקודביו, כדי לדעת האם עליו לפנות להערכה גריאטרית.

**לפני מילוי השאלון חשוב לזכור:** אדם הסובל ממחלה, אפילו כרונית, אינו בהכרח זקן. ולהפך: גם מי שאינו זקן, אינו בהכרח בריא. כל אדם, בכל קבוצת גיל, ייתכן שהוא סובל מליקוי רפואי ונזקק לטיפול.

לזרוס לונג בן 213. רפואת העתיד, מחקרי הווה וזיקנה", שכתב ד"ר יעקב בן שאול (הוצאת קונטנטו דה סמריק) הוא ספר יוצא דופן. הוא חתרני בתוכנו והוא חתרני במבנה שלו. ד"ר בן שאול, מומחה לגרונטולוגיה (תחום העוסק בחקר הזדקנות - לא במיחלות הזקנה, שהן בתחום הגריאטריה) לא מסכים עם הגדרות הזקנה המקובלות, והוא כנראה בתור הרי לאור השינויים בתורת חלת החיים ובאיכותם, ולאור התפתחות הרפואה, לא ברור מדוע בימינו גיל היציאה לפנסיה עדיין נחשב לגיל שבו "מתחילה" אצל כולם הזיקנה?

בספרו בורק ד"ר בן שאול, יליר 1957, בסיוע חברות ביוטכנולוגיות ומומחים בתחום, מה צופנת בחובה רפואת העתיד ובפיו בשורות מעודדות. למשל, "תוך שלוש שנים יהיו תרופות מאושרות מתחום תאי הגזע העובריים, שימנעו קטיעת



18.84x29.54	32	76	עמוד	לאשה	25/06/2012	32596468-3
1155650 - מאת יעקב בן שאו - 213 זרזרס לונג בן						



## שאלון לבדיקה עצמית

### האם אתם זקנים?

#### חלק א':

- מדדים אובייקטיביים והערכת תפקוד (ענו בכן/לא)
1. האם אני חש/ה חוסר ביטחון בירידה במדרגות?
  2. האם אני מרגיש/ה לאחרונה קושי בנהיגה שלי (או האם הפסקתי לנהוג)?
  3. האם אני חייב/ת להגביר את עוצמת הטלוויזיה כדי לשמוע?
  4. האם (למרות הרכבת משקפיים) אני מתקשה בקריאת עיתון בגלל אותיות לא ברורות?
  5. האם אני נוטל/ת שמונה תרופות שונות או יותר, כולל ויטמינים ותוספי תזונה?
  6. האם הפסקתי לצאת מהבית למפגשים חברתיים בגלל בעיית שליטה בשתן?
  7. האם לאחרונה שיניתי הרגלי אכילה וירדתי במשקל?
  8. האם אני חש/ה שאני שוכח/ת לסיים משימות או שוכח/ת בקביעות איפה שמתו הפצים?
  9. האם לאחרונה אני חש/ה עייפות יתר ללא סיבה?
  10. האם אני מרגיש/ה פגם באיכות השינה שלי, על אף שנת לילה בת כשבע שעות? (או האם יש לי הפרעות שינה?)

#### חלק ב':

- מדדים סובייקטיביים (ענו בנכון/לא נכון)
1. אני משתתף/ת בפעילות חברתית מסוג כלשהו (כמו מועדון).
  2. בתקופה האחרונה לא חל אצלי כל שינוי בתחושת הבריאות הכללית, ואינני מבקר/ת יותר מהרגיל אצל רופא המשפחה ורופאים נוספים.
  3. אינני מוטרד/ת מבעיות זיכרון.
  4. לעתים אני מתקשר/ת לבני משפחתי. אולם אינני מתקשר/ת כמה פעמים ביום (הם אינם מעירים לי על כך).
  5. אני חש/ה רצון להשתתף בפעילות חברתית.
  6. יש לי בן/ת זוג. לחלופין, אני פוגש/ת את אחד מבני משפחתי בתדירות של לפחות פעם בשבוע.
  7. יש לי תוכניות לעתיד.
  8. לאחר כל הטיפולים הרפואיים שעברתי (בעבר הקרוב או הרחוק) אני חש/ה בטוב.

#### תיוצאות:

1. מניו את מספר התשובות שסימנתם ב"כן" בחלק א', ומספר התשובות שסימנתם ב"לא".
2. מניו את מספר התשובות "נכון" בחלק ב', ומספר התשובות "לא נכון".
3. אם מספר תשובות "לא" בחלק א' הוא שמונה לפחות, ומספר התשובות "נכון" בחלק ב' הוא שש לפחות – אינך זקן/ה!
4. אם מספר תשובות "כן" בחלק א' הוא חמש לפחות – מומלץ לגשת להערכה גריאטרית, לבדיקה מדויקת יותר של התפקוד.
5. אם מספר תשובות "לא נכון" בחלק ב' הוא ארבע לפחות, מומלץ לפנות להערכה פסיכולוגית או קוגניטיבית, לאבחון המדויק יותר.
6. נברך שאינו מסוגל לענות באופן עצמאי על חלק ב' מומלץ להפנות אותו לאבחון רפואי (גריאטרי).