

## התנדבות טובה לבריאות

מי שמחכה לימי הפנסיה, וחולם על כך שיעביר את הזמן ללא פעילות, כדאי שיחשוב פעם נוספת על תוכניותיו. במחקר, שנערך בארה"ב נמצא, כי מבוגרים העוסקים בפעילות התנדבותית ובעזרה לאחרים, יחיו חיים ארוכים ומלאי תוכן לעומת אנשים שנמצאים רוב הזמן בבית, ואינם פעילים. על-פי המחקר אורך החיים של קשישים, המסייעים לקשישים אחרים, ארוכה ב- 60% מזו של אנשים שאינם מתנדבים. הסיבה היא פשוטה: כאשר אנשים נותנים מעצמם לאחרים, הם מסייעים בהארכת חייהם, מפני שכך יש משמעות ותוכן לחייהם. המחקר עקב אחר קבוצה של 423 זוגות מבוגרים ממקומות שונים בארה"ב. הם נשאלו על הקשר שלהם עם חברים, עם קרובי משפחה ושכנים. הם גם נשאלו, עד כמה הם מוכנים לעזור לאחרים. החוקרים מצאו כי בין הקשישים, שאינם זקוקים לאיש, ואינם מסייעים לאחרים, היו כמעט פי שניים מקרי מוות בהשוואה לאלו שעזרו ותמכו לאחרים. עורכי המחקר האמריקני סבורים, כי לאור התוצאות צריכים המטפלים בקשישים לשנות את הגישה שלהם: במקום לתת לקשישים תחושה שהם נתמכים (נעזרים), יש צורך לכוון אותם לסייע לאחרים.

הקשישים בישראל אינם זקוקים, כנראה, למחקר הזה, כדי לדעת שההתנדבות טובה לבריאות: 30 - 40 אחוז מהם עוסקים בפעילות התנדבותית. "התנדבות בקרב קשישים בישראל היא תופעה קבוצתית", אומר ד"ר יעקב גינדין, מבית החולים "קפלן". "יש בישראל כ- 500 אלף קשישים פעילים, ואחוז גבוה מאוד מהם מתנדבים בהשוואה להתנדבות קשישים במדינות אחרות. יחד עם זאת יש לי ספק, אם קיים קשר בין עזרה לאחרים לבין תוחלת החיים: המתנדבים הם הבריאים והחזקים בקבוצת הקשישים, ולכן הם תורמים לחברה, ועוזרים לחלשים מהם. מצד שני, ברור שהחולים והמוגבלים אינם יכולים להתנדב ולעזור, ואין להאשים אותם במצבם."

ד"ר ורדה גרין, מקופת חולים "מכבי", טוענת, כי מבוגרים, הפעילים מבחינה חברתית, חשים שביעות רצון רבה יותר בחייהם. לדעתה, ככל שיש קשרים משמעותיים עם אנשים אחרים מחוץ למשפחה, וככל שיש יותר חברים, כך איכות החיים גבוהה יותר. לדבריה, אחד הדברים החשובים ביותר לקשיש הוא היכולת להביא תועלת לחברה. לפעמים החברה משדרת לקשישים, שאין בהם תועלת, אבל אצל קשישים, הדואגים לחבריהם ונותנים להם תשומת לב, הדימוי העצמי גבוה.

פרופ' בני חבוב מבית החולים "שמואל הרופא" אינו מסכים לכל דבריה של ד"ר גרין. הוא טוען כי להתנדבות יש גם תוצאות שליליות: קשישים, המטפלים בחולים קשים, עלולים לסבול מדיכאון ומבעיות בריאותיות. צריך אומנם להמליץ לקשישים להתנדב, אך לא לעסוק בפעולות התנדבות, שיש בהן סכל ובעיות קשות.

(מעריב - 20/11/2002)

## ענו על השאלות הבאות לפי הקטע:

1) בשורה 10 כתוב: "לאור תוצאות המחקר צריכים המטפלים בקשישים לשנות את

הגישה שלהם." (א) מהן תוצאות המחקר האמריקני?

1. החוקרים מצאו כי הקשישים המתנדבים היו כמעט פי 2 מקרי מוות בהשוואה לאלו שלא מתנדבים.
2. החוקרים מצאו כי אין הבדל בין מקרי המוות של הקשישים המתנדבים לקשישים הלא מתנדבים.
1. החוקרים מצאו כי בין הקשישים, שאינם זקוקים לאיש, ואינם מסייעים לאחרים, היו כמעט פי שניים מקרי מוות בהשוואה לאלו שעזרו ותמכו באחרים.

(ב) מהי ההמלצה בעקבות המחקר?

1. כדאי לתת לקשישים תחושה שהם נתמכים (זקוקים לעזרה)
2. יש צורך לכוון אותם לבקש עזרה מאחרים.
3. יש צורך לכוון אותם לסייע לאחרים.

(ג) מהי הטענה שיש לד"ר גינדין כלפי המחקר האמריקני? (יש יותר מתשובה אחת)

1. מבוגרים, הפעילים מבחינה חברתית, חשים שביעות רצון רבה יותר בחייהם.
2. המתנדבים הם הבריאים והחזקים בקבוצת הקשישים, ולכן הם תורמים לחברה, ועוזרים לחלשים מהם.
3. ככל שיש קשרים משמעותיים עם אנשים אחרים מחוץ למשפחה וככל שיש יותר חברים כך איכות החיים גבוהה יותר.
4. שהחולים והמוגבלים אינם יכולים להתנדב ולעזור, ואין להאשים אותם במצבם.

(ד) בפסקה האחרונה כתוב: "פרופ' בני חבות...אינו מסכים לכל דבריה של ד"ר גרין.

מה הטענה של פרופ' חבות נגד הדעה של ד"ר גרין?

1. אחד הדברים החשובים ביותר לקשיש הוא היכולת להביא תועלת לטֶבְרָה.
2. ברור שהחולים והמוגבלים אינם יכולים להתנדב ולעזור, ואין להאשים אותם במצבם
3. קשישים, המטפלים בחולים קשים, עלולים לסבול מדיכאון ומבעיות בריאותיות