

## טובים השניים מן האחד: אימון קוגניטיבי אישי בגיל מבוגר

מאת: מערכת פסיכולוגיה עברית [📧 הצג כרטיס ביקור]  
תאריך פרסום: 28/9/2006

### תקציר

ניצה אייל, מכון הרצג לחקר ההזדקנות והזיקנה ומכון צמתים  
יעל רייכנטל, מכון הרצג לחקר ההזדקנות והזיקנה ושירותי בריאות כללית, המחלקה לחינוך וקידום  
בריאות

## טובים השניים מן האחד: אימון קוגניטיבי אישי בגיל מבוגר

ניצה אייל, מכון הרצג לחקר ההזדקנות והזיקנה ומכון צמתים  
יעל רייכנטל, מכון הרצג לחקר ההזדקנות והזיקנה ושירותי בריאות כללית, המחלקה לחינוך וקידום  
בריאות

”להזדקן, להזדקן בכבוד.  
להפסיק לברוח מן המילה הנוראה. מן הביולוגיה.  
לתפוש כי בעצם לא נורא כל-כך!  
כי כל-כך הרבה תלוי בדך. בתבונת ידיך. בסבר פניך.  
בערות שלא תרפה ממך להקשיב ולהבין, ללמוד ולשפר.”  
רינג, י. ”להזדקן בכבוד”.

הקופסה השחורה נפתחה: היכרות עם המוח  
המוח האנושי ודרכי פעילותו עוררו מאז ומתמיד את סקרנות החוקרים, אך האפשרויות לחקור אותו  
היו מוגבלות למדי. זו הסיבה לכינוי ”הקופסה השחורה”, שנתנו הפסיכולוגים למוח המשול  
לקופסה אטומה שתוכנה נעלם וסמוי מן העין. בשנים האחרונות נפתחה הקופסה השחורה לצפייה  
ולהתבוננות באמצעות טכנולוגיות חדשות של סריקות והדמיות ממוחשבות המאפשרות לקבל מידע  
לגבי מבנים מוחיים ותהליכים במוח המתרחשים בזמן הצפייה בהם. בעקבות ממצאי מחקרים  
חדשניים אלה מופרכות אמיתות שונות ומועשרת החשיבה המדעית.

בשורות טובות: המוח גמיש ומתחדש  
במוח מתרחשים תהליכים קוגניטיביים המופקדים על רכישת מידע, עיבודו ושימוש בו, בהתאם  
לצרכים ודרישות המצב. בזכותם אנו מסוגלים ללמוד, לזכור, לחשוב, לפתור בעיות ולתכנן, וכן לארגן  
את המידע המגיע ממקומות שונים ולהקנות לו מובן ומשמעות. מדענים בני זמננו סבורים כי גמישות  
המוח אינה נחלת תקופת הילדות בלבד, אלא קיימת לאורך כל טווח החיים כמו גם בתקופת הזיקנה.

המוח מגיב להתנסויות שאנו עוברים במהלך החיים. ככל שהתנסויות אלה תהינה עשירות ומגוונות  
יותר כן יפתח המוח מספר רב יותר של קשרים בין תאי העצב, ויותר מכך - לפי ממצאי מחקרים  
אחרונים - גם עשוי להצמיח תאי עצב חדשים (לדוגמא, באזור ההיפוקמפוס החיוני לפונקציות של  
למידה וזיכרון). מרגע הלידה (וגם במהלך ההיריון) ועד לרגע המוות עלינו להתייחס למוח כאל איבר

פעיל ומתחדש, הניתן לשינויים ועיצוב בעקבות פעולות והתנהגויות יומיומיות. תובנות חדשות אלה תומכות בהתייחסות אופטימית יותר מאשר בעבר לגבי התפקוד הקוגניטיבי בגיל מבוגר, אך הן גם מטילות אחריות על האדם להזין ולהעשיר את מוחו באופן מתמיד.

בניגוד לאברים אחרים בגוף האדם המוח אינו מתבלה כאשר משתמשים בו, נהפוך הוא. ככל שמאתגרים את המוח כן ילך וישתפר תפקודו. כמו במצבים של אימון גופני בהם השרירים מתחזקים בעקבות האימון, כך מתחזק המוח ומתייעלת פעילותו כאשר משתמשים בו ומאמנים אותו. שימוש מורכב ואתגרי ביכולות הזיכרון, הלמידה והחשיבה, ישמור על יעילותן ויגרום להרגשה טובה ולמצב רוח משופר.

יחד עם זאת ראוי לאזן את התמונה המעודכנת לגבי גמישות המוח והאפשרויות להשפיע עליו על ידי הכרות עם השינויים התקינים קשורי גיל החלים בתפקודים הקוגניטיביים. מעל ראשה של האורקול בדלפי, אליה היו מגיעים מכל קצות יוון לקבל עצה והנחיה איך להתנהל בעתיד, התנוסס המשפט הבא "הכר את עצמך". כל מסע חיצוני מתחיל בידיעה פנימית.

#### הכר את עצמך: שינויים קשורי גיל בתפקודים קוגניטיביים

במהלך הבגרות וההזדקנות מתרחשים באדם שינויים שונים: גופניים, חברתיים ונפשיים. בדרך כלל אנו מתייחסים אליהם כאל שינויים התפתחותיים טבעיים, להבדיל משינויים הכרוכים במחלות. גם בתחום הכישורים הקוגניטיביים מופיעים שינויים תקינים קשורי גיל, חשוב להדגיש כי שינויים אלה מתרחשים בגיל אחר ובקצב שונה אצל כל אדם. נפגוש אנשים בני 90 עם זיכרון מעולה ויכולת חשיבה בהירה ובצידם בני 50 המתלוננים על בעיות בזיכרון וקשיי חשיבה. התחלת השינויים המשמעותיים היא סביב גיל 80, גם אם קיימת ירידה לפני גיל זה היא אינה אמורה להפריע לתפקוד היומיומי.

מהם השינויים הקוגניטיביים התקינים המתרחשים עם הגיל?

- עיבוד מידע שטחי - תהליכי הטיפול במידע חדש, מיונו, עיבודו ואחסונו הם פחות יעילים עם הגיל. במיוחד קיימת ירידה בהשקעה האנרגטית בעיבוד מידע חדש. פעולות העיבוד השטחיות מביאות לאחסון לקוי במאגרי המידע במוח, ובעקבותיו לקשיים בשליפה. אנו יכולים לדמות לעצמנו ספריה ענקית עליה מופקדים חמישה ספרנים, עם הגיל שניים מהם יוצאים לגמלאות והשלושה האחרים מתעייפים, וכך הטיפול בספרים החדשים המתקבלים לספריה וירטואלית זו הוא פחות יעיל.
- ירידה ביכולת הריכוז - עם הגיל מופיעה ירידה ביכולת הריכוז של האדם וקושי לעשות מספר דברים במקביל. תשומת הלב של אנשים מבוגרים מופרעת בקלות יחסית, גירויים סביבתיים עשויים להסיח את הדעת וכן מחשבות מטרידות וכאבים גופניים.
- האטה בתהליכי למידה, זכירה וחשיבה - כתוצאה משינויים במערכת העצבית עם הגיל נדרש זמן רב יותר כדי לרכוש, לעבד ולשלוף מידע חדש. למידה אפשרית לאורך כל טווח החיים, אך בקצב שונה ובמאמץ רב יותר. כן נדרשות שיטות למידה וסביבת למידה המותאמות לשינויים החלים בריכוז ובתפקוד החושים עם הגיל.

בחיי היומיום מתבטאים שינויים אלה בעיקר בקשיים בזכירת שמות ובזכירת אירועים שהתרחשו לאחרונה, בחיפוש אחר המפתחות או המשקפיים האבודים, בשאלה מה רציתי להגיד או מה רציתי לקחת מהחדר הסמוך, בקושי להתרכז במצבי למידה, ובתחושה שהמילה נמצאת על קצה הלשון ומסרבת להישלף.

הכרות עם שינויים קשורי גיל בתפקודים קוגניטיביים עשויה למנוע חרדות ופחדים ולעודד פעילות המכוונת לשמירה עליהם ולשיפורם.

השתמש בו או שתאבד אותו: איך שומרים על יעילות התפקוד הקוגניטיבי בגיל מבוגר  
 שינויים קשורי גיל בתפקוד קוגניטיבי מושפעים מסגנון החיים של האדם, וכן מכמות ומורכבות הגירויים שהאדם נחשף אליהם בחיי היומיום. כאמור, אנשים בעלי סגנון חיים פעיל המשתתפים בפעילויות מורכבות ודרשניות ישמרו על היכולות הקוגניטיביות שלהם לאורך זמן בהשוואה לאנשים החשופים לסביבות שאינן מאתגרות את מוחם. הדרך הנכונה לשפר את התפקודים הקוגניטיביים היא להשתמש בהם. ירידה קוגניטיבית תתרחש גם אצל צעירים וגם אצל מבוגרים אם במקום להיחשף למגוון של גירויים, לרכוש ידע וכישורים חדשים, לשחק משחקי חשיבה (כמו ברידג' ושח) ולקרוא ספרים, יעדיפו לשבת כל היום על הכורסא בבית מול הטלוויזיה.

במחקר בארצות הברית שממצאיו התפרסמו לאחרונה נבדקה השפעת אימון קוגניטיבי על 2800 נבדקים בקהילה בגילים 65-94 (תוכנית ACTIVE). הנבדקים במחקר קיבלו אימון בקבוצות קטנות של עד 10 משתתפים, פעם בשבוע במשך שישה שבועות, הכישורים שתורגלו (זיכרון, שכיחה, מהירות עיבוד) נבחרו על סמך מחקרי מעבדה והקשר שלהם עם פעילויות יומיומיות. לפי ממצאי המחקר חל שיפור משמעותי בתפקוד הקוגניטיבי בכל אחד מהכישורים, שיפור זה נשמר בעזרת אימון נוסף במשך שנתיים.

ממצאי מחקר זה וכן ממצאי מחקרים נוספים מצביעים על יעילותן של תוכניות אימון קוגניטיביות שונות עבור אוכלוסיות מבוגרות ועל השפעתן לאורך זמן. קיימים מודלים רבים של תוכניות הדרכה ואימון, הנבדלים במטרות, בתכנים ובשיטות הנלמדות, אך מרבית התוכניות נערכות במסגרות קבוצתיות.

חממה לראש: אימון בקבוצה לשיפור תפקוד קוגניטיבי בגיל מבוגר  
 אימון בקבוצה לשיפור תפקוד קוגניטיבי בגיל מבוגר בא לענות על מספר מטרות - העשרת המשתתפים בידע רלוונטי (כגון, הכרות עם שלבים בתהליך הזכירה ועם סוגי זיכרון שונים, שינויים גיליים בזיכרון, סגנונות חשיבה אישיים, מאפייני למידה בגיל מבוגר ועוד), לימוד ותרגול של עזרים ושיטות, עבודה בקבוצה ובין המפגשים הקבוצתיים תוך קישור ויישום למטלות החיים של כל משתתף בסדנא.

נושא איכות התפקוד הקוגניטיבי בגיל מבוגר מטריד אנשים רבים ומלווה בפחדים ולפעמים בתגובות של הסתרה והכחשה. עצם ההשתתפות בקבוצה עם אנשים נוספים המוטרדים מתופעות דומות מביאה לתחושה של הקלה ופתיחות לרכישת ידע וכלים להעצמת היכולות האישיות. הקבוצה מהווה מערכת תמיכה רגשית וחברתית, מאפשרת התחלקות ברגשות וקבלת חיזוקים והיזון חוזר.

בצד היתרונות המשמעותיים של עבודה קבוצתית לשיפור תפקוד קוגניטיבי, היא אינה נותנת מענה להבדלים הבין-אישיים ההולכים וגדלים עם השנים. מנחה הקבוצה, במסגרת הזמן הקבוצתית המוגבל, אינו מסוגל לזהות ולאבחן במדויק את רמת היכולות הקוגניטיביות, את הקשיים הספציפיים ואת הקצבים האישיים של כל משתתף. כן אינו יכול לעקוב אחרי השפעת האימון על התפקוד בחיי היומיום, הן במהלך הסדנא והן לאחריה. כדי לענות על חסרים אלה ועל הצורך המשמעותי, הגובר עם הגיל ועם העלייה בשונות הבין-אישית, להתייחסות אישית ולא מכלילה או קבוצתית, פותח המודל של אימון קוגניטיבי אישי.

אני ואתה נשנה את העולם: אימון קוגניטיבי אישי למבוגרים  
 מקור המושג אימון (coaching) אישי הוא בתחום האימון הגופני, אך בשנים האחרונות לאור פריצות דרך בספורט שנעשו בעקבות ליווי של מאמן אישי, התרחב השימוש בו לעבר תחומים רבים ומגוונים. מטרות האימון האישי דומות לאלה של המאמן בחדר הכושר: ליווי והנחיה של האדם

המתאמן בתהליך של שיפור היכולות שלו בצורה מבוקרת ושיטתית. המתאמן מקבל את המתאמן כאדם הלוקח אחריות ושליטה ומערכת היחסים ביניהם היא שוויונית ומתאמת לקצב של המתאמן. המיקוד של האימון הוא בהווה, בחזקת של האדם וביכולות הטמונות בו להתחדשות ושיפור.

אימון אישי בתחום הזיקנה הוא חדשני ומתבסס, בין היתר, על אסכולת הפסיכולוגיה החיובית לפיה בכל אדם קיימים כוחות פנימיים ורזרבות שאינן מנוצלות. לאלה מצטרפים בגיל מבוגר התנסויות החיים, המומחיות, הפרספקטיבה והידע הנאגרים במשך עשרות בשנים. המתאמן מתלווה לאדם המבוגר בתהליך שיטתי, מובנה וממוקד של שדרוג איכות חייו תוך בניית תוכניות פעולה לביטוי מרבי של היכולות הקיימות בו והשגת יעדים החשובים עבורו.

המודל הספציפי של אימון קוגניטיבי אישי למבוגרים מתבסס על העקרונות הכלליים של אימון אישי והוא מהווה מענה אופטימאלי לשונות הרבה בתפקוד הקוגניטיבי המופיעה במחצית השנייה של החיים. מודל זה תואם ממצאי מחקרים אחרונים לגבי גמישות המוח המבוגר והאפשרויות לתגבורו. המודל המוצע דורש מהמתאמן לקיחת אחריות אישית על תפקודו ומחויבות לשינוי התנהגויות ודפוסי חשיבה.

ניתן לתאר את המודל של אימון קוגניטיבי אישי למבוגרים בעזרת הצעדים הבאים:

#### מי המתאמן?

- אדם המעוניין לתגבר ולשפר את היכולות הקוגניטיביות הקיימות
- אדם המרגיש ירידה בתפקוד הקוגניטיבי עם הגיל
- אדם החושש או חרד מפני שינויים הצפויים עם הגיל

#### מהי נקודת המוצא?

- עם הגיל מופיעים שינויים בתפקודים קוגניטיביים
- שינויים בנסיבות החיים בגיל מבוגר עשויים להשפיע על התפקוד הקוגניטיבי
- המוח גמיש ומגיב להתערבות
- אימון ותרגול משפרים תפקוד קוגניטיבי
- קיימות רזרבות של יכולות קוגניטיביות שניתן להפעילן באימון

#### בניית אבני דרך במסלול האימון:

- התאמת ציפיות
- זיהוי חוזקות וחולשות
- בניית סדרי עדיפויות והצבת מטרות ריאליות
- חיזוק היכולות האישיות הקיימות
- מזעור והרחקה של התנהגויות לא יעילות
- למידת שיטות ועזרים חדשים המייעלים את התפקוד הקוגניטיבי
- מעקב שוטף אחרי תפקוד בחיי יומיום, ליווי ותמיכה במידת הצורך

#### בניית תוכנית האימון:

המפגשים הראשונים מוקדשים לבחינת אורח החיים של המתאמן: הרגלי תזונה, שינה, פעילות גופנית, מחלות, תרופות הנלקחות על בסיס קבוע, סביבה חברתית, תפקידי החיים, פעילות בשעות הפנאי, מצב נפשי ולמעשה כל תחום חיים היכול באופן ישיר או עקיף להשפיע על תפקוד קוגניטיבי. בנוסף, מועבר למתאמן מבחן קצר הבודק את מצבו הקוגניטיבי ומזהה את התחומים בהם חלה ירידה משמעותית. במידת הצורך ובהתאם לאבחון הראשוני מופנה המתאמן לאבחון נוירופסיכולוגי מקיף. בשלב שני מוגדרת מטרת האימון (למשל, שיפור יכולת הריכוז) ונבנית במשותף תוכנית אימון אישית תוך בחינת שיטות שונות ומסלולי אימון. המפגשים לאחר מכן מוקדשים לעבודה משותפת בהתאם לקצב המתאמן, תוך התקדמות לעבר המטרה. תקופת האימון האישי מלווה בתמיכה טלפונית קבועה. לאחר השגת המטרה יורד היקף האימון למפגש תקופתי או לקשר טלפוני בלבד,

בהתאם להחלטה משותפת של המאמן והמתאמן.

אימון קוגניטיבי אישי הינו לא רק דרך למיצוי תפקוד קוגניטיבי בגיל מבוגר ולהעלאת הרווחה הנפשית, הוא מהווה הצהרה אישית של האדם המבוגר לגבי האחריות שיש לו על חייו והיכולת שלו להשפיע עליהם ולשפרם.

#### רשימת מקורות

- אייל, נ. (2004). נפלאות הזיכרון ותעתועי השיכחה. הוצאת אריה ניר.
- כ"ץ, ר. (2005). coaching - אימון לחיים. הוצאת אופוס בע"מ.
- רינג, י. (1982). להזדקן בכבוד. מתוך: א. בן-גוריון (עורך), בשיבה טובה. בית השיטה: ארכיון חוגים.
- Ball, K. (2002). Effects of cognitive training interventions with older adults. JAMA, 13, 2271-81.
- Cohen, D.G. (2005). The Mature Mind. Basic Books.
- Salthouse, T.A., Berish, D.E., Miles, J.D. (2002). The role of cognitive stimulation on the relations between age and cognitive function. Psychology and Aging, Vol. 17. No. 4, 548-557.

התכנים משקפים את דעת כותביהם ואין המערכת אחראית לתוכנם. מאידך, המערכת שומרת את הזכות לערוך או למחוק תכנים המפרים חוק בישראל או בניגוד לכללי האתיקה המקצועית.

© 2003-2008 כל הזכויות על התכנים בעמוד זה שייכים למערכת [פסיכולוגיה עברית](http://www.hebpsy.net).