

## מחקר: עזרה בגידול נכדים מסייעת להארכת תוחלת החיים

סבים וסבתות הלוקחים חלק בטיפול בנכדיהם חיים יותר מאלה שהשאירו את הדאגות לאחר הרחק מאחור. לגידול הנכדים במשרה מלאה, לעומת זאת, עלולה להיות השפעה שלילית על הבריאות

רויטרס 31.12.2016 19:07

לא מעט סבים וסבתות ממתנים חסרי סבלנות להולדת נכד חדש. הם מכינים לול בביתם, מפנים שעות יום יקרות כדי לשמש שמרטפים וכבר חושבים איזה מתנות ירעיפו עליהם לאורך השנים. עתה מתברר כי מי מביניהם שמתמיד בעזרה בגידול הנכדים, עוזר גם לעצמו. מחקר שנערך באחרונה בברלין מגלה כי קשישים אלה חיים זמן רב יותר משכניהם, שהשאירו את הדאגות לילדים הרחק מאחור.

"היעדר קשר כלשהו לנכדים יכול להשפיע באופן שלילי על בריאותם של סבים וסבתות", אמרה החוקרת הראשית במחקר, סוניה הילברנד, דוקטורנטית בחוג לפסיכולוגיה באוניברסיטת באזל. "הקשר הזה יכול להיות מנגנון, שיש לו שורשים עמוקים בעבר האבולוציוני שלנו, כשהטיפול בילדים היה קריטי להישרדות המין האנושי".

מהמחקר, שהתפרסם בכתב העת Evolution and Human Behavior, לא יוצאת קריאה לכל הסבים והסבתות להתגייס כדי לגדל נכדים במשרה מלאה — לכך דווקא יכולה להיות השפעה שלילית על הבריאות. אבל עזרה מפעם לפעם יכולה להועיל לקשישים. וכאן נכנס גורם נוסף, שעשוי לעודד את מי שאין לו צאצאים. מתברר כי גם תמיכה באנשים אחרים בקהילה, שאינם בהכרח בני משפחה, יכולה לתרום להארכת תוחלת החיים.

"טיפול עשוי להעניק למטפלים מטרה בחיים, משום שהמטפלים יכולים להרגיש שהם מועילים לאחרים ולחַבְרָה", אמר ברונו ארפינו, פרופסור עמית באוניברסיטת פומפאו פאברה בברצלונה שלא השתתף במחקר. "טיפול עשוי גם לאפשר למעניקי הטיפול להמשיך להיות פעילים מבחינה גופנית ונפשית". במחקר השתתפו 500 איש בני 70 ומעלה שרואיינו והשתתפו בניסויים רפואיים כל שנתיים בין השנים 1990 ל-2009. לאחר שלקחו בחשבון את גילם ומצב בריאותם, התברר כי עבור סבים וסבתות שטיפלו לפעמים בנכדיהם, הסכנה שימותו בתקופה של כ-20 שנה היתה נמוכה בשליש ביחס לאלה שלא טיפלו.

מחצית מהסבים והסבתות שטיפלו בנכדים היו עדיין בחיים עשר שנים אחרי השיחה הראשונית, וכמוהם גם משתתפים שלא היו להם נכדים אך הם סייעו לילדיהם המבוגרים בדרך כלשהי, כגון עזרה בעבודות הבית. לעומת זאת, כמחצית מהמשתתפים שלא סייעו לאחרים, מתו בתוך חמש שנים מתחילת המחקר.

באשר לקשישים חסרי ילדים, התברר כי מחציתם של אלה שסייעו לחברים או שכנים, היו עדיין בחיים שבע שנים לאחר תחילת המחקר, לעומת קשישים שלא סייעו לאף אחד שחיו רק ארבע שנים נוספת בממוצע.

פרופ' ארפינו מציין כי מחקרים קודמים כבר הראו שטיפול עשוי להביא לשיפור בתפקוד הקוגניטיבי, פשי והגופני. עם זאת, לדבריו, טיפול אינו הפעילות היחידה שיכולה לשפר את הבריאות, וכי אחריות טיפולית כבדה מדי עלולה לגרוע מיתרונותיהן של פעילויות מועילות אחרות כמו עבודה, חברות

במועדונים חברתיים או פעילות התנדבותית. "ילדים צריכים לקחת בחשבון את הצרכים של הוריהם, את נכונותם ורצונותיהם ולהסכים עמם בכל הקשור לתזמון ולמידת הטיפול", אמר. ואילו הילברנד מציינת כי "חשוב מאוד שכל אדם יחליט בעצמו מה המשמעות של 'מידת טיפול מתונה'". לדבריה, "כל עוד האדם איננו חש בלחצים בנוגע למאמצי הסיוע, ייתכן מאוד שהוא מועיל לעצמו כשם שהוא מועיל לאחרים".