

תרומתו של הכלב לקשיש

איילת ליטן



מעודדת תנועתיות במרחב והגדלת טווח תנועה. עוד נתון מעניין: נמצא שלרוב הקשישים שיש להם בעל חי קל יותר לעבור בדיקות רפואיות. אם בעל החיים נמצא במחיצתם הם יהיו במצב רוח טוב יותר ובתחושת מרגוע, וייתחסו פחות לכאב פיזי. גם לחץ הדם יורד בנוכחות הכלב ולכן הכלב מהווה סוג של "תרופה" מועילה לא פחות (ולא במקום) גלולה או זריקה. הליטוף והמגע נעימים ונותנים לקשיש תחושה טובה. עוד נמצא, שכלבים מהווים תמריץ לתפקוד טוב יותר של הקשיש, כאשר הם נוכחים עמו בטיפול פיזיותרפיה.

יתרון נוסף שיש לבעלי חיים הוא, שההגנות מתרככות ומתאפשרת פתיחות וקבלת אהבה וחברות. רגעים אלו יכולים לשנות חיים ולשפר מצבים קשים ובודדים. הכלבים מאפשרים תמיכה וקבלה מעצם נוכחותם, הם מסייעים להסיט את תשומת הלב מבעיות ומכאבים ומפחיתים לחץ וחרדה.

מסקנה: מי שבחר לחיות במחיצת כלב בחר בחיים מאושרים (יותר).

הכותבת היא מטפלת קוגניטיבית התנהגותית LI-CBT, עוסקת בטיפול רגשי, שיקום בעזרת כלבים ואימון כלבים ובעליהם, בעלת המיזם אלפי – אהבה ללא גבולות, פוגשת ילדים, נוער וקשישים. אלפי הוא מיזם התנדבותי-קהילתי, במסגרתו הורה וילד מגיעים לבקר קשישים ומטיילים עם כלבם.

www.ayeletlitan.co.il

להצטרפות לתוכנית מוזמנים ליצור קשר עם 'מגוונים' נוה רסקו 03-7600140 או עם המרכז העירוני להתנדבות 03-7600109.

שיש לבעלי חיים שונים בעזרה בטיפול בקשישים. הכלבים משפרים את מצב בריאותם של הקשישים מבחינה גופנית, נפשית וקוגניטיבית. בין אם הם מסתפקים בצפייה ובשהייה בסביבת הכלב, אפילו ללא מגע בו, ובין אם הם בוחרים להחזיק, ללטף או להאכיל. העניין בבעל החיים קיים ומשפיע בכל הרבדים. לקשישים דמנטיים, הסובלים מירידה ביכולת הקוגניטיבית, תעסוקה עם הכלב מאפשרת להתרכז ולהיות ממוקדים, להעביר את הזמן בדרך מיטבית ומהנה. קשישים דמנטיים ובכלל יכולים למצוא עצמם מדברים יותר לכלב מאשר לבני אדם מכיוון שהכלב אינו מאיים והם אינם צריכים להוכיח את יכולותיהם שאבדו. הכלב מרגיע את הקשישים ומקל עליהם לפתח קשר חברתי מיטיב וחם, כי הוא מספק נושא לשיחה; הכלב הוא גורם משחרר, מכניס חברה ושמחה לחיים ומנעים את השהות של הקשישים בבית אבות, בבית או במחלקות שונות. הכלב גם מהווה גורם מעודד לבני משפחת הקשיש לבקר יותר וההתעסקות עמו מפתחת תקשורת. הכלב מקבל את האדם ללא שיפוטיות ומעניק אהבה ללא גבולות גם אם האדם שעומד מולו הוא קשיש.

יש קשישים הסובלים מאיבוד היכולת לנהל שיחה, עקב ירידה קוגניטיבית; יש כאלה שעצם נוכחות הכלב מעודדת אותם לדבר (אפילו אם זה רק לתת הוראה לכלב), הכלב מוציא מהם צחוק וסוגי רגש רבים. קשישים רבים יושבים שעות רבות ללא שיח והם כבר שכחו מה זה לשמוע את קולם. שהייה עם כלב מאפשרת להם לפנות אליו, לדבר ולשמוע את עצמם. עם הכלבים יש אפשרות לעבוד על גירויים ולהפעיל כמה שיותר חושים. הכלב מעלה את מצב הרוח ומעניק אנרגיות ומוטיבציה. הימצאות עם הכלבים

כדי שבני האדם יוכלו להפיק תועלת וחיים מהנים עם ההולכים על ארבע, חשובה התקשורת ובניית יחסים טובים ביניהם. כשם שהאדם מוצא חיוניות במחיצת כלבו, כך גם לכלב חשוב שיהיה לו טוב במחיצת האדם. הקשר הדדי ומזין אחד את האחר. מחקרים מצאו, שכלבים מפיגים את תחושת הבדידות, הדיכאון והחולי של בני הגיל השלישי ומשרים עליהם אופטימיות, חיוניות ואושר.

חשוב להשקיע בקשר עם בעל החיים כשם שחשוב להשקיע בקשר עם האנשים הסובבים אותנו. כבר היום ידוע, שמדד האושר לא בהכרח תלוי בחשבון הבנק או בתפקיד שאליו אדם הגיע בעבודתו. אדם מאושר הוא מי שחי בשלום עם סביבתו, אדם שהשכיל לרקום קשרים חברתיים, משפחתיים, אמפתיים, טובים וחזקים. נמצא שבעל חיים קרוב משפר את אושרנו. הכלבים עוזרים לנו להשקיע באושרנו הפיזי והנפשי רק מעצם נוכחותם עמנו. עבור הרבה קשישים, שמשפחתם רחוקה או לא מבקרת באופן תדיר, עצם נוכחות הכלב מפחיתה מבדידותם ומונעת דיכאון. זאת ועוד, הכלבים נותנים לקשישים תחושת ערך וחיוניות שמישהו זקוק להם, לאחר שהם כבר לא חלק ממערך עבודה וסביבתם וחברתם השתנתה.

הסופר ג'וזף ברוצ'ק (Joseph Bruchac) צוטט בספר Animals as teachers & healers באומרו, שייתכן כי בעלי החיים פיקחים יותר מבני האדם, כי הם לא שוכחים איך להתנהג, לעומת בני האדם שלעיתים שוכחים מה עליהם לעשות: לדאוג למשפחתם ולהתייחס בכבוד לזולתם. בני אדם מתבלבלים עקב הסחות דעת של המדיה, כוח ושליטה. הכלבים ובעלי חיים בכלל מזכירים לנו שאפשר לעצור, להירגע, לשכב על הדשא ולרבוץ מול קרני השמש סתם כך, שאם רק נואיל ונסתכל, אפשר להירגע מהמרוץ ולהיות עם מי ומה שחשוב...

"בנוכחות הכלב המחשבות מתרחקות והלב מתמלא שמחה"

"אני רוצה לזכור או ללמוד איך לחיות ואלפי עוזר לי", כך שיתף אותי מנחם (שם שמור במערכת) כשהגעתי לבקרו בבית האבות עם כלבי אלפי לברדור הלבן... מנחם אמר: "בהגעה של אלפי אני מצליח לגייס ממעט האנרגיה שיש לי ולהתמקד במישהו אחר ולא בצרותי. המחשבות מתרחקות והלב מתמלא בשמחה". כיום ישנם מחקרים ודיווחים רבים המראים את היתרונות הרבים



איילת ליטן
טיפול רגשי בעזרת כלבים