

מכון הרצג

לחקר ההזדקנות והזיקנה

אוניברסיטת תל-אביב

עלון מס' 19, נובמבר 2019



מכון הרצג לחקר ההזדקנות והזיקנה

עלון מס' 19 - נובמבר 2019

תוכן העניינים

03.....	מכתב לקוראים
	מאמר מערכת: על חשיבות השינה בזיקנה וכיצד ניתן לשפרה
04.....	מר עומר שרון/
	סיכום כנסים במכון הרצג:
07.....	ביקורה של ד"ר פרנסין מיירן במכון
08.....	כנס להט"ב זהב: אוכלוסיית הלהט"ב והגיל השלישי
10.....	שירה: מות התמוז/ שאול טשרניחובסקי
	פרוזה: קטעים מתוך "האיש הזקן – פרידה" מאת נגה אלבלך
12.....	וראיון עם המחברת
15.....	רשימת פרסומים עדכניים של חוקרי מכון הרצג
20.....	אודות המכון

אתם מוזמנים לשתף ולהשתתף...

ברוח יוצרת
הבמה לתכנים המקוריים שלכם



דרכי התקשרות:

מכון הרצג לחקר ההזדקנות והזיקנה, בניין נפתלי למדעי החברה,

אוניברסיטת תל-אביב, ת.ד. 39040, תל-אביב 6997801.

טל. 03-6409544, פקס. 03-6407339.

אתר המכון: www.herczeg.tau.ac.il

פייסבוק: סמנו **אהבתי** לדף המכון בפייסבוק

דואר אלקטרוני: herczeg@tauex.tau.ac.il

הודעות המכון

הצטרפו אל:
רשימת התפוצה
ודף הפייסבוק
של מכון הרצג!

כך תוכלו להתעדכן,
באופן שוטף, בתכנים,
אירועים ופעילויות במכון.

נשמח אם תעבירו עלון
זה לכל המתעניינים
בתחום הזיקנה.

אתר המכון

בקרו באתר המכון
בכתובת:
www.herczeg.tau.ac.il

עיצוב ועריכה גרפית:
קרן אמסטרדם

עורך אקדמי:
תום עיבל

על השער:

A portrait by Mia Franco
<https://mfranco.portfoliobox.il>



מייסדי מכון הרצג:
הזוג רוזיטה ואסתר הרצג



קוראות וקוראים יקרים,

אנו שמחים להציג בפניכם את עלון מס' 19 של מכון הרצג לחקר ההזדקנות והזיקנה באוניברסיטת תל-אביב. העלון מציג בפניכם תמהיל מגוון: לצד מאמר של אחד מזוכי מלגת הרצג לדוקטורנטים מצטיינים, עומר שרון (על חשיבות השינה בזיקנה וכיצד ניתן לשפרה), תוכלו למצוא בעלון גם סיכומים של שניים מהכנסים שנעשו במכון הרצג השנה. בכנס אחד אירחנו את ד"ר פרנסיין מיירן, ציירת ופסיכיאטרית, שיוצרת ופועלת רבות בנושא הנצחת זכר השואה ורציחות עם נוספות. בכנס השני פעלנו בשיתוף פעולה עם ארגונים נוספים לקיום יום עיון בנושא: להט"בים בגיל השלישי.

במדור הספרות שלנו תוכלו למצוא בגיליון הזה את השיר *מות התמוז* מאת שאול טשרניחובסקי, וכן קטעים מתוך ספר הפרוזה *האדם הזקן – פרידה*, וכן ראיון עם מחברת הספר, נגה אלבלך. כן תמצאו, כרגיל, את רשימת הפרסומים העדכניים של חוקרי המכון.

בשנה האחרונה התרחבו שורותיו של מכון הרצג, עם הצטרפותם של ארבעה חוקרים וחוקרות חדשים לסגל המכון, וכן של 23 חוקרים וחוקרות לסגל עמיתי המכון. לצד זאת, אנו אבלים על פטירתה של גב' ניצה אייל, שהייתה ממייסדי המכון וחוקרת בולטת ומשפיעה בו. אנחנו מבקשים להקדיש את העלון הזה לניצה, שהייתה גם כותבת וסופרת מחוננת, ותמיד ידעה לסייע ולהעניק מתבוננה.

השנה חידשנו את סדרת ההרצאות של מכון הרצג לאנשי מקצוע בתחום הזיקנה, בשיתוף פעולה עם ארגון "דורות" לקידום האוכלוסייה המבוגרת. הסדרה עסקה בנושא: *בין המרחב האישי לעולם החיצוני: יצירת משמעות במציאות המתחלפת של הזיקנה*, והתקיימה במאי-יוני 2019 באוניברסיטת תל-אביב. לאור חוות הדעת הטובות על הסדרה, נמשיך בה גם השנה בשיתוף הפעולה עם "דורות". בקרוב נצא עם ההודעה הרשמית על פתיחת הסדרה, יחד עם פרטי ההרשמה המלאים.

אנו מאחלים לכולנו שנת פעילות מוצלחת ופורייה. כתמיד, נשמח לקבל תגובות, הערות והארות. אנא הישארו מעודכנים דרך רשימת התפוצה של המכון, בה יישלחו ההודעות על פעילותנו.

בברכה,

צוות מכון הרצג לחקר ההזדקנות והזיקנה באוניברסיטת תל-אביב



על חשיבות השינה בזיקנה וכיצד ניתן לשפרה

עומר שרון

סטודנט לדוקטורט בחוג לפיזיולוגיה ופרמקולוגיה בפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל-אביב.

המנחה: פרופ' יובל ניר

שנת לילה טובה היא חשובה ביותר. כאשר אנו מבילים לילה ללא שינה, או סובלים משינה לא טובה, ניכרות ההשפעות של כך למחרת. חסך שינה פוגע בתפקודי גוף רבים, החל מאלו הקשורים לשליטה על התיאבון ומערכת החיסון, ובעיקר בכל הקשור לתפקוד המח, בעיקר בתפקודים קוגניטיביים גבוהים, כמו היכולת ללמוד ולקבל החלטות.

כאשר אנחנו עייפים מאוד אנו שוקעים לרוב בשנת גלים איטיים (SWS - slow wave sleep), הנקראת כך על שם הגלים האיטיים הנצפים בהקלטת הפעילות החשמלית מהקרקפת באמצעות EEG. גלים אלו נצפים על הקרקפת כאשר תאי העצב במוח נמצאים בתקופה של שקט עצבי, כלומר פעילות מופחתת ביחס לפעילותם הרגילה. שנת גלים איטיים דומיננטית יותר בחלק הראשון של הלילה, וככל שאנחנו עייפים יותר, כך יהיו הגלים גדולים יותר. הגלים נוטים להיחלש במהלך הלילה, ובכך מבטאים אולי צורך שבא על סיפוקו.

שינה נוספת היא שנת החלום, הנקראת גם שינה פרדוקסלית, או שנת תנועת עיניים מהירה (rapid REM - eye movement sleep). במהלך שינה זו, הגלים החשמליים נראים דומים לאלו שבזמן ערות, אך מתח השרירים נותר נמוך מאוד, אפילו נמוך יותר מבשנת גלים איטיים, כך שהישן עדיין משותק. יחד עם זאת, תנועות העיניים מהירות, וכאשר האדם מתעורר הוא ידווח לרוב על חלומות. שינה זו מופיעה יותר בחלק השני של הלילה ולקראת הבוקר. שנה פרדוקסלית ושנת גלים איטיים מופיעות לסירוגין ובמחזוריות במהלך הלילה, ושתייהן מושפעות ממקצבים צירקדיים (circadian), כלומר נוטים להופיע בשעות טיפוסיות ביממה ולא ביחס לשעה שבה הלכנו לישון). כך, לדוגמה, אנשים שהולכים לישון מוקדם וקמים מוקדם יבלו פחות זמן בשנת תנועת עיניים מהירה.

במהלך תהליך ההזדקנות משתנים גם דפוסי השינה, או ארכיטקטורת השינה בעגה המקצועית. החל מהעשור החמישי לחיים נוטים אנשים (א) ללכת לישון מוקדם יותר ולקום מוקדם יותר. (ב) לבלות זמן רב יותר בהירדמות. (ג) לישון פחות זמן. (ד) להציג שינה מקוטעת יותר (יותר התעוררויות, יותר מעברים לשינה פחות עמוקה). (ה) שינה שברירית יותר (קל יותר להעיר ממנה באמצעות גירוי חושי חיצוני). (ו) לבלות פחות זמן בשינה בעלת גלים איטיים. (7) הגלים האיטיים בשנת גלים איטיים יהיו בעלי משרעת קטנה יותר. (8) לקיים פחות מחזורי שינה, כאשר כל מחזור קצר יותר.

עם זאת, ישנם הבדלים בינאישיים גדולים בדפוסי השינה בזיקנה. אצל חלק תהיה הפגיעה בשינה מזערית, בעוד שאחרים יסבלו משינויים דרמטיים. בנוסף, התדירות של שנת צהריים עולה מאוד עם העלייה בגיל. כרבע מבני ה-75-84 מדווחים כי הם ישנים שנת צהרים, כאשר אצל כחצי מהם שנת הצהרים אינה מתוכננת. ממצא זה תואם לממצא לפיו רבע מהזקנים מדווח על עייפות בזמן היום. עייפות זו חמורה כל כך, עד

שהיא מספיקה כדי למנוע את מהזקן לבצע את תוכניותיו היומיומיות הקבועות. ההשערה היא כי עייפות זו נובעת מהשינה השברירית, המקוטעת והחסרה. גם עייפות בזמן היום ונמנומי צהריים אינם תכונה אוניברסלית של זיקנה. אנשים רבים דווקא מדווחים על ההיפך עם המעבר מגיל העמידה לזיקנה, כנראה בעקבות היציאה לפנסיה. השינויים בשינה מתואמים גם עם מצבים רפואיים נוספים או מקבילים (למשל יתר לחץ דם וסוכרת), נטילת תרופות, הפרעות נשימה (apnea), כאב כרוני, דכאון, ומתן שתן תכוף בזמן הלילה.

מלבד שינויים כלליים בארכיטקטורת השינה, ישנם שינויים באוסילציות החשמליות (גלי השינה) עצמן, כפי שהן נמדדות באמצעות EEG. השינויים המשמעותיים ביותר הם בפעילות הגלים האיטיים (slow wave activity), כאשר ירידה בעוצמתם נצפית כבר בגיל העמידה. שינויים אלו מתגברים עם תהליך ההזדקנות, במיוחד באונת המח הקדמי (Pre frontal cortex).

מעבר להזדקנות טבעית, פגיעה בשינה נפוצה במיוחד במחלות ניווניות של המוח כגון דמנציה. נכון להיום, אנו יודעים שמחלת האלצהיימר מאופיינת בהצטברות חלבוני עמילואיד בטא במוח, וכן בהתפוררות השלדים החלבוניים (בעיקר TAU) של זרועות תאי העצב (אקסונים) לסיבים קטנים, המתחברים ביניהם ומייצרים גושי סיבים (tangles). התפוררות זו מובילה לכך שהקשרים בין תאי העצב הולכים ונחלשים, מה שמוביל למות התאים עם התקדמות המחלה. מדדים סובייקטיביים ואובייקטיביים של הדרדרות השינה נמצאים במתאם עם הצטברות העמילואיד בקליפת המוח, ובריכוזו בנוזל החוץ תאי. מחקרים חדשים בבני אדם הראו כי עמילואיד מקושר לאובדן האוסילציות האיטיות ביותר בשנת גלים איטיים ($<1\text{Hz}$). יחד עם מחקרים נוספים שקצרה היריעה מלפרט עליהם (ראו קריאה נוספת), נראה כי ייתכן ששינויים בשינה מקדימים סימפטומים קוגניטיביים במספר שנים, וייתכן כי ניתן יהיה להשתמש בשינה על מנת לעזור באבחון מוקדם. בנוסף, נראה כי ייתכן קשר דו-כיווני בין איכות השינה להצטברות העמילואיד. מחקרים חלוציים בעכברים הראו כי ככל שאנו מבלים זמן רב יותר ערים, כך רמות העמילואיד במח עולות, ואילו שנת גלים איטיים מנבאת את סילוק העמילואיד. זקנים בריאים קוגניטיבית, אך בעלי שינה מקוטעת יותר מלכתחילה, סובלים מירידה קוגניטיבית מהירה יותר וסיכון מוגבר לפתח אלצהיימר. מכאן, שיש הטוענים כי שינה לא מספיקה, או לא טובה, אינה רק גורם סיכון התורם לתהליך הניווני, אלא יכולה גם לספק הזדמנות טיפולית ואסטרטגית מניעה לדמנציות.

מומלץ לנקוט בצעדים הבאים על מנת להירדם בקלות:

- קודם כל, בלי פאניקה. אין דבר מזיק יותר לשינה טובה מדאגות, אז מוטב לא להיות מוטרדים מהשינה עצמה.
- חטיף קל לפני השינה עשוי לעזור. למשל, אנשים רבים מוצאים שחלב חם מגביר ישנוניות, הוא מכיל חומצות אמינו מרגיעות טבעיות.
- המנעו מממריצים כמו קפאין (נמצא בקפה, תה, משקאות קולה, ושוקולד) לפחות 3-4 שעות לפני השינה.
- אל תנמנמו בצהריים.
- בצעו פעילות גופנית בינונית אחרי הצהריים.
- יום מלא ומעניין יכולים להועיל לשינה טובה (לדוגמה, כשאנו מטיילים ופוגשים אנשים).

- המנעו מגירויים חזקים לפני השינה, למשל טלוויזיה או משחקי מחשב אלימים. מוטב להירגע לפני השינה.
- השתמשו במיטה לשינה ולפעילות מינית בלבד.
- המנעו ממוצרי טבק, במיוחד לפני השינה.
- שאלו את הרופא אם תרופה כלשהי שאתם לוקחים יכולה להשפיע על השינה.
- מומלץ לא להאיר את הבית בתאורה חזקה בשעות הערב, וכן לא להדליק אורות חזקים אם קמים בלילה לשירותים.

אם אתם לא נרדמים לאחר 20 דקות, צאו מהמיטה ועסקו בפעילות שקטה, כמו קריאה או הקשבה למוזיקה. כאשר אתם מרגישים שוב רדומים, חזרו למיטה ונסו שוב להירדם. אם עברו 20 דקות ושוב אינכם מצליחים להירדם, חזרו על התהליך. שתיית אלכוהול לפני השינה אמנם מרדימה, אך עדיף להימנע מכך, כיוון שהשתייה עלולה לגרום להתעוררות בשלב מאוחר יותר של הלילה. **בעיות נשימה** – הרבה מהפרעות השינה הן בעצם הפרעות נשימה הנובעות ממבנה הפה או הצוואר, או מעודף משקל שמכביד על הנשימה כאשר שוכבים. הפסקות נשימה קטנות במהלך השינה יכולות לפגוע משמעותית באיכות השינה. אם אתם חושדים שזה המקרה, כדאי להיבדק במעבדת שינה, ובכפוף לחוות דעת קלינית קיימים לכך פתרונות.

Julie Carrier, lecture at the Physiological Society (2016):

<https://www.youtube.com/watch?v=jSamfYTae8>

U.S. National Library of Medicine:

<https://medlineplus.gov/ency/article/004018.htm>

National Sleep Foundation:

<https://www.sleepfoundation.org/articles/aging-and-sleep>

Mander BA, Winer JR, Walker MP. Sleep and Human Aging.

Neuron. 2017, 94(1):19–36. doi:[10.1016/j.neuron.2017.02.004](https://doi.org/10.1016/j.neuron.2017.02.004)

הערה: מבוגרים בגילאי 60-80, שמעוניינים להשתתף במחקר ולישון במעבדה שלנו באיכילוב מוזמנים לפנות אלינו במייל, וניצור עמכם קשר עם פרטים ספציפיים כשתגיע העת. omerxsharon@gmail.com



הזוכים במלגת הצטיינות על מחקרי דוקטורט בעלי תרומה ייחודית לתחום הזיקנה לשנת תשע"ט מטעם מכון הרצג הם:

גב' מוריה דגן, המחלקה לנוירולוגיה, הפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב.

מר עומר שרון, המחלקה לפיזיולוגיה ופרמקולוגיה, הפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב.

מר אסף בוך, החוג לאפידמיולוגיה ורפואה מונעת, הפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב (פרס עידוד).

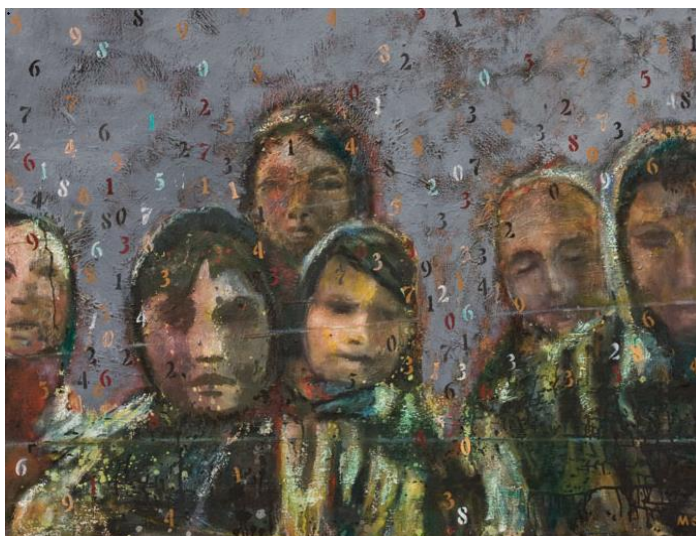
ביקורה של ד"ר פרנסין מיירן במכון הרצג



מכון הרצג לחקר ההזדקנות והזיקנה באוניברסיטת ת"א אירח (ביום 2.5.19) את ד"ר פרנסין מיירן (Francine Mayran), פסיכיאטרית וציירת משטרסבורג, צרפת. ד"ר מיירן מקדישה את רוב עבודתה האמנותית לקידום זיכרון השואה וכן רציחות עם בכלל. במהלך ביקורה, היא נפגשה עם חוקרים מאוניברסיטת ת"א, וכן העבירה הרצאה שכותרתה: "העברת זיכרון השואה דרך אמצעים אמנותיים: כלים ותובנות".

במהלך ההרצאה הציגה ד"ר מיירן כמה דוגמאות לציוריה, המתארים תמונות מתקופת השואה ופורטרטים של ניצולים, וכן תמונות מרצח העם של בני רומה במלחמת העולם השנייה, רצח העם הארמני, רצח בני הטוטסי ברואנדה ורצח העם היזידי במזרח התיכון. בעבודתה, ד"ר מיירן מנסה לעורר מודעות וזיכרון לרציחות העם האלו. היא הציגה את עבודתה במספר תערוכות באירופה, נפגשה עם ניצולים רבים, והפעילה תוכניות חינוכיות ואמנותיות עם ילדים ובני נוער בנושאים אלו. עבודה, עבודתה האמנותית (בציור וקרמיקה) מהווה לעיתים קול עבור אלו שלא יכולים לדבר, ושימור זיכרון של מה שלרוב לא ניתן לדבר עליו.

כאמור, חלק נכבד מעבודתה של ד"ר מיירן מתייחס לניצולי שואה, רובם בגיל הזיקנה. יש לציין בהקשר זה כי מכון הרצג, מאז הקמתו, פעל לביצוע מחקרים רבים ושונים על ניצולי שואה ועל טראומת השואה, כפי שזו משתקפת בהסתגלותם ובתהליכי הזדקנותם של הניצולים. אנו רוצים להודות לד"ר מיירן על ביקורה ועל המסרים המשמעותיים שהעבירה. מכון הרצג, בשיתוף מרכז צימבליסטה למורשת היהדות ומרכז קנטור לחקר יהדות אירופה בימינו, מארגנים תערוכה של ד"ר מיירן וכן ערב עיון על הביטוי האמנותי של זכרון השואה, שיתקיימו במרכז צימבליסטה באוניברסיטת ת"א בחודש אפריל 2020. **מידע נוסף על ד"ר מיירן ועבודתה אפשר למצוא באתר שלה – לחצו כאן** לאתר.



כריכת הספר-אלבום של
פרנסין מיירן

TEMOIGNER DE CES VIES

PEINDRE LA MÉMOIRE

FRANCINE MAYRAN

כנס להט"ב זהב – אוכלוסיית הלהט"ב והגיל השלישי

ב-21 לפברואר, 2019, התקיים באוניברסיטת ת"א יום העיון להט"ב זהב, עבור אנשי ונשות

מקצוע מתחומי הטיפול והמחקר העוסקים בקהילת הלהט"בים בגיל השלישי. יום העיון אורגן בשיתוף פעולה בין מכון הרצג לחקר ההזדקנות והזיקנה, האגודה למען הלהט"ב בישראל, ארגון ג'וינט-אשל, חוש"ן (חינוך ושינוי: מרכז החינוך וההסברה של הקהילה הגאה בישראל), מינהל השירותים החברתיים בעיריית ת"א-יפו, והמרכז הגאה - המרכז העירוני לקהילה הגאה בתל אביב.

יום העיון נפתח בדברי פתיחה וברכות מאת מארגני הכנס. בירכו: פרופ' דב שמוטקין, ראש מכון הרצג; ד"ר עינת ארגון, מנהלת תחום זקנה במינהל השירותים החברתיים בעיריית תל אביב-יפו; גב' חן אריאלי, יו"ר האגודה למען הלהט"ב; ומר יוסי היימן, מנכ"ל ג'וינט-אשל. בהמשך ניתנו ארבע הרצאות, שהתייחסו לצרכים ולייחודיות של הקהילה הלהט"בית המזדקנת. להלן פירוט ההרצאות.

זיקנה בצבעי הקשת – ממצאי סקר בנושא להט"בים מזדקנים. הרצאתם של **ד"ר יצחק שגור וד"ר**

איילת ברג-ורמן, ממכון מאירס-ג'וינט-ברוקדייל, תיארה את האתגרים והקשיים השונים של להט"בים מזדקנים/ות בישראל, וכן את יחסיהם עם שירותי מערכות החינוך והרווחה. באופן כללי, המחקר שבוצע מצביע על כך שקשיי הזיקנה – בעיקר מבחינת תופעות כמו ניכור או בדידות – מועצמים בקרב להט"בים. מבחינת היחסים עם שירותי החינוך והרווחה, רובם המכריע של הפונים למערכות אלו לא נתקל שם באפליה, אך אכן ישנם חששות רבים ואי נוחות במפגש בין הפונה לבין הצוות המטפל.

סוגיות משפטיות – להט"ב בגיל השלישי. **עו"ד מיכל עדן**, יו"ר ועדת זכויות להט"ב בלשכת עורכי

הדין, סקרה בהרצאתה את הקשיים והכשלים המשפטיים הקיימים בפני להט"בים בגיל השלישי במצבי משבר, כמו, לדוגמה, אשפוז או פטירה של בן/בת הזוג. אוכלוסייה זו נמצאת בסכנת הדרה כפולה: גם מפאת נטייתם המינית וגם מפאת גילם. ההרצאה סקרה גם דרכים משפטיות – כמו יפוי כוח, צוואות ועוד בכדי להתמודד עם כשלים אלו.

רווחה פסיכולוגית בקרב גברים הומואים וביסקסואלים מבוגרים וזקנים בישראל: אתגרים לצד

חוזקות. **ד"ר גבע שנקמן לכברג**, מהמרכז הבינתחומי הרצליה, **וד"ר כפיר יפרח**, מהמרכז האקדמי רופין, הציגו בהרצאתם ממצאים ממחקרים עדכניים אודות השניות של חוסן לעומת פגיעות, כפי שהיא מתבטאת באספקטים שונים של בריאות נפשית בקרב הומוסקסואלים וביסקסואלים מזדקנים וזקנים. כך, למשל, באוכלוסייה זו עמדות פסיכולוגיות שליליות כלפי זיקנה קשורות לפגיעות יתר, בעוד שהורות קשורה למשמעות רבה יותר בחיים. ממצאים אלו ורבים נוספים מהמחקרים הללו הם בעלי השלכות לשדה הייעוצי-טיפולי.

לסביות או לא להיות – כשסקסזם, הומופוביה ואייג'יזם נפגשים. **ד"ר רותי ליטוין**, עובדת סוציאלית,

פסיכותרפסטית וגרונטולוגית, עסקה בהרצאתה בהכרה ובהערכה של הנראטיב האישי של נשים לסביות בתהליכי ההתבגרות והזיקנה, והניסיון לפתח חוויה של נראות, משמעות והכרה אחרי שנים של הסתתרות וחרדה. כן הוצגו החסמים מהן סובלות לסביות מזדקנות במפגש מול מערכות הרווחה ובריאות הנפש, ונידונו דרכי ההתערבות שיש לפתח על מנת להגביר את ההיענות לטיפול בקרב אוכלוסייה זו.

יום העיון הסתיים בפאנל של סיפורי חיים אישיים מאת להט"בים מבוגרים/ות, בהנחיית נטע וולף, רכזת תחום חוש"ן זהב בעמותת חוש"ן. המשתתפים: **אפרת טילמה** (71), מראשונות הנשים הטרנסיות בישראל, מתנדבת במשטרת ישראל ומחברת הספר "לזאת יקרא אישה"; **מרדכי זילברמן** (85), אשר שכל לפני שנה את בן-זוגו לאחר 60 שנות זוגיות, פעיל למען הלהט"בים בגיל השלישי והרביעי; **רובין רוזנבאום** (64), עו"ס קלינית, עובדת בארגונים ציבוריים ובקליניקה פרטית, ופעילה בקהילה הגאה. המשתתפים סיפרו על התמודדותם עם ההדרה והאפליה סביב נטייתם המינית, ולצד זאת גם על רגעים של סיפוק והצלחה בחייהם.

מכון הרצג מבקש להודות לכל המרצים, המשתתפים והגופים המארגנים על תרומתם ליום העיון המוצלח והחשוב הזה. לקריאת תקצירי הרצאות נרחבים יותר אנא לחצו [כאן](#).



שלי נתן, מנהלת התחום הפסיכוסוציאלי באגודת הלהט"ב, וד"ר כפיר יפרח, חוקר במכון הרצג ומרצה במרכז האקדמי רופין.



מות התמוז/ שאול טשרניחובסקי

"והנה שם הנשים יושבות מבכות את התמוז" (יחזקאל, ח', י"ד)

צְאִינָה וּבְכִינָה,
בְּנוֹת צִיּוֹן, לַתְּמוּז,
לַתְּמוּז הַבְּהִיר, לַתְּמוּז כִּי מֵת!
הַיָּמִים הַבָּאִים יִהְיוּ יָמֵי עֶנָן,
יָמֵי לִקְוֵי נִשְׁמוֹת וּסְתִיו בְּלֹא עֵת...

עִם הַנֶּץ הַחֲמָה
בְּבֶקֶר הַבְּהִיר
נִשְׁכִּימָה לַחֲרָשָׁה שְׁחֻשְׁכָּה מִשְׁחֹר,
לַחֲרָשָׁה הַחֲבוּיָה בְּחִלּוּמוֹת וְרָזִים,
אֶל בְּמֵת הַתְּמוּז, אֶל בְּמֵת הָאוֹר.

מָה מְחֹל נְחוּלָה
מִסְבִּיב לְבָמָה,
מָה מְחֹל נְחוּלָה לַתְּמוּז הַיּוֹם?
נִימִינָה, נִשְׁמְאִילָה לוֹ שְׁבַע וְשְׁבַע,
נִקְדָּה, נִשְׁתַּחֲוֶה לוֹ: שׁוּבָה הַלּוֹם!

נִימִינָה, נִשְׁמְאִילָה
לוֹ שְׁבַע וְשְׁבַע.
אֶךְ רִגְלֵי יִשְׂרָאֵל – וְלֹאט לֹאט יָד אֶל יָד!
וְנִצָּא וְנִבְקֹשׁ הַתְּמוּז אֵיחָד,
הַנֶּעְרִים לְבַד וְהַנְּעָרוֹת לְבַד.

בְּרָאשֵׁי הַדְּרָכִים
בְּקִשְׁנוּ הַתְּמוּז, –
עַל אִם דְּרָכִים שְׁקוּעוֹת בְּשִׁמְשׁ וְאוֹר.
הַנוּחוֹת לְלִבָּב בְּשִׁלּוֹתֵן וְחֶמֶן,
הַאֲנֻקּוֹר שֵׁם מִפְּלִיג, טוֹבֶלֶת הַדְּרוֹר;

בְּמִשְׁעוֹל צָר נִמְתַּח
בֵּין קָמָה וְקָמָה
זָרוּעַ קִמְשׁוּנִים וּפְרָג הַבֵּר,
עַל שִׁפְתַּי מַעֲיָנוֹת וּשְׂדוֹת אֲגָמוֹן מְרֻשָּׁשׁ,
בְּמִקּוֹם שֵׁם סוּף רַעֲנָן וְקִנָּה אֲבִיב שָׁר;

לִנְחַל יִרְדְּנוּ,
עֲבָרְנוּ בְּבִקְעוֹת,
בְּשִׁיחִים, בְּחִרְצִים וּבְגִיא בֶן-עֲדוֹר...
הַרוּחַ הַמִּשְׁטָּה בְּדִשְׁאִים, עֲנֵנוּ!
הַתְּמוּז רְאִיתֶם – הַקּוֹרָא, הַתּוֹר?

בְּקִשְׁנוּ הַתְּמוּז...
בְּסֶבֶךְ בְּשִׁלְכָת,
בְּיַעְרוֹת גִּפְר, בְּמִסְבּוֹת הָאוֹג,
פֶּן יִישָׁן, פֶּן יָנוּם לִקְטָרְתּוֹ שֶׁל אֶרֶז,
לְרִיחוֹת פְּטָרִיּוֹת מִצְטָרְפוֹת לְחוּג.

בְּקִשְׁנוּ הַתְּמוּזָה –
וְלֹא מִצְאָנוּהָ!
עָלֵינוּ בְּגִבֵּעַ, יִרְדְּנוּ לְגִיָּא,
יִצְאָנוּ בְּעִקְבוֹת כָּל רֶזֶק וְכָל פְּלֹא,
כָּל מְקוֹם, אֲשֶׁר אֱלֹהִים חַיִּים בּוֹ.

רְאִינוּ: הַסֶּבֶךְ
וְהָאֲשֵׁרָה – עֵץ בָּעֵר,
תַּעֲלוּמוֹת הַחֲרָשָׁה – לְמֵאֶכָּל לֹאֵשׁ...
אֶךְ שְׁנֵעַת אֶפְרוֹחִים שְׁבֻטָנָם רַעֲבָה
מִסְבִּיב לְבִמָּה, וְהַבְּמָה – גֵּל נֶשֶׁשׁ.

וְעַל אֲשֵׁדוֹת הַנְּחָלִים,
אֲשֶׁר שֵׁם אִמְרָנוּ:
אֶךְ רוּחוֹת מְסֻפְרוֹת בְּמֵאֶמֶר אֲשָׁף, –
חֲרִיקָה וְשִׁרְיָה לְאִגְמוֹן, שְׂיָיִשׁ
עַל שִׁרְשׁוֹ בְּשָׂרָב, הַקִּיץ כִּי שָׁב.

וְלֹא נִמְצְאוּ עִקְבוֹת
כָּל שְׂדוֹת בְּכָרִים,
וּפֶסֶק קוֹל צִחְקוֹ עִם רִזֵּי הַגֵּל;
הַכֶּר – מְרַעֵה בְּקָר, וְיִתְּשִׁים יִרְקָדוּ
אֶל שְׁקִתוֹת הַמַּיִם עִם בְּקָר רוֹוֵי טַל.

צְאִינָה וּבְכִינָה,
בְּנוֹת צִיּוֹן, וְרֵאִיתֶן
אֶת צֶעַר הָעוֹלָם הַשָּׂרִי בְּלֹא נֹס,
אֶת צֶעַר הָעוֹלָם, לְקוֹיֵי נִשְׁמָתוֹ:
הַתְּמוּזָה הַבְּהִיר, הַתְּמוּזָה הַן מֵת.

מיכאילובקה, 1909.

פורסם ב"פרויקט בן-יהודה", פרויקט לשימור, הנגשת וחשיפת יצירות עבריות לציבור הרחב. ראו:
<https://benyehuda.org/>

שאל טשרניחובסקי (1875-1943) היה משורר, מתרגם ורופא. אחד מגדולי היוצרים העבריים. השיר מות התמוז מתייחס לסיפור מהמיתולוגיה השומרית על אל הפריה תמוז, שתיאר את מותו של תמוז בכל קיץ ושובו לחיים בהמשך השנה. שירו של טשרניחובסקי מתאר את יפי הטבע במהלך מסע החיפושים אחרי תמוז. נדמה שתיאור יופיו של העולם מדגיש, מצד אחד, את היעדרו של תמוז, אך גם משמש את הדובר, מצד שני, לנחמה באבלו. המחזוריות של עונות השנה והתחדשותו של הטבע יכולים גם כן להקל מעט על אבלו.



קטעים מתוך הספר "האיש הזקן – פרידה"

מאת נגה אלבלך

בהוצאת הקיבוץ המאוחד. זוכה בפרס ברנר 2018.

כשנכנסה המטפלת הפיליפינית הצעירה בפעם הראשונה לדירתו של האיש הזקן ואשתו, ניגש אליה האיש הזקן, הושיט לה את ידו ובירך אותה בחום רב:

Ich möchte Sie herzlich willkommen.

כלומר, ברצוני לברך אותך בלבביות בבואך.

בתו של האיש הזקן אפילו לא ידעה שאביה דובר גרמנית. בכך עלה לשבע מספר השפות שהוא דובר.

לו היה האיש הזקן בצלילותו בוודאי היה אומר: מה פתאום! בשבילי לעזוב ילדה קטנה ולטוס חצי עולם? בשום אופן לא! האישה הצעירה הזאת צריכה לחזור מיד לביתה בפיליפינים. אך מכיוון שהאיש הזקן לא נמצא בצלילותו יכולים בני משפחתו להתפרע מבחינה מוסרית ולעשות ככל העולה על רוחם.

האיש הזקן ישב על הכורסה בביתו, מולו ישיבה עובדת סוציאלית. ספר לי, היא אמרה בקול אמפתי, במה עסקת, מה היה המקצוע שלך?

האיש הזקן הסתכל בה ואז ענה בטבעיות גמורה, שעדיין יש בה גם שמץ גאווה: אני פועל בניין. הוא לא זכר מי האישה שיושבת מולו, כמו שלא זכר שיותר מחמישים שנה היה עורך דין. עורך דין מסור, רודף צדק, הגון, מקליינטים רבים לא דרש תשלום על שירותיו כי לא היה ביכולתם לשלם. את כל הדברים האלה הוא שכח, אבל זכר שבצעירותו היה פועל בניין, וליתר דיוק — טפסן. בערבים, אחרי העבודה בבניין, היה הולך לשיעורי ערב בשלוחה התל אביבית של האוניברסיטה העברית ולומד משפטים. השפה היתה לו קשה.

לפני שנים אחדות עבר עם בתו ליד בית ההסתדרות הגדול ברחוב ארלזורוב בתל אביב ואמר לה: את רואה? את הבניין הזה אני בנית. בערך הוויקיפדיה של הבניין מוזכרים שמות כל האדריכלים, תשעה במספר. שמו של האיש הזקן לא מוזכר שם. בכל פעם שבתו של האיש הזקן עוברת ליד בית ההסתדרות, היא חושבת שאבא שלה פעם בנה אותו.

נגה אלבלך (נולדה ב-1971) היא סופרת ועורכת ישראלית, ומנכ"לית הוצאת הקיבוץ המאוחד-ספריית פועלים. כלת פרס ראש הממשלה ע"ש לוי אשכול (2015). הקטעים מן הספר "האיש הזקן – פרידה", המתאר את פרידת המחברת מאביה, מובאים כאן באדיבות ההוצאה והמחברת. ראו ראיון עם נגה אלבלך בעמוד הבא. אנו מעריכים זאת מאוד ומודים לה מקרב לב.

לדף הספר באתר ההוצאה: https://www.kibutz-poolim.co.il/the_old_man



ראיון עם נגה אלבלך, מחברת הספר "האיש הזקן – פרידה"

מראיינים: קרן אמסטרדם ותום עיבל

מעניין אותנו לשאול מדוע כתבת את הספר בגוף שלישי. באיזשהו אופן, נדמה שנקודת המבט הזו מאפשרת התבוננות מעט זהירה, אולי ניטרלית במידת מה, על אביך ועל חייו. זה מצטרף, בעינינו, לסגנון הכתיבה האלגנטי והחסכני של הספר. ועם כל זאת, את מרבה להזכיר גם פרטים אישיים, ולא נרתעת מלפרט גם על קונפליקטים קשים שקורים בזמן טיפול באדם במצב סיעודי. נראה, שהשילוב הזה בין אובייקטיביות לכנות נותן לספר כוח גדול – גם מבחינה רגשית וגם מבחינה אוניברסלית.

תשובה: כשאבא שלי התחיל לאבד את הזיכרון ונהיה מבולבל, הרגשתי שמתחולל לנגד עיניי משהו גדול. גדול מהבחינה הפיזיולוגית, גדול מהבחינה הקוגניטיבית, גדול מבחינת ערעור הסדר הקיים והאמיתות שלאורן חייתי. נסחפתי לתוך מערבולת שלא הייתי מוכנה אליה. זו היתה מערבולת ששינתה את כל האיזון במשפחתנו ושבמקרה הפרטי שלנו לא היה כמעט זמן להתכונן אליה. לפעמים זה תהליך של שנים, אבל אצלנו, תוך חודשים אחדים מתחילתו של הבלבול, אבא שלי כבר לא היה אותו. הכל השתנה והתפרק במהירות והרגשתי שאני חייבת לתעד את הדבר הזה. ליתר דיוק: הרגשתי שאני חייבת להפוך את זה לאמנות.

מדי כמה ימים או שבועות, הייתי מתיישבת אל המחשב וכותבת את מה שקורה. כתבתי על "האיש הזקן". כתבתי על אבא שלי בגוף שלישי. הכתיבה בגוף שלישי הייתה בחירה אינטואיטיבית, מובנת מאליה. אולי לא יכולתי לדמיין את עצמנו – את אבי, אמי ואותי – בסיטואציה ההזויה שבה כבר היינו נתונים, ולכן תיארתי אותנו כאנשים זרים שאני מתבוננת בהם מרחוק. שהרי עד אותו רגע הייתה לנו משפחה רגילה מתפקדת, ולא עוד.

היום אני חושבת שהכינוי "האיש הזקן" היה זה שביטא בצורה הטובה ביותר את התדהמה שלי באותם ימים מאותו דבר גדול שהתחולל אז לנגד עיניי והלם בי, תדהמה מהעובדה הפשוטה והחותכת שאבא שלי הפסיק לתפקד כאבא שלי. ברגע שאבד לו התפקיד המכריע הזה, להיות אבא שלי, הוא הפך להיות "האיש הזקן". איש זקן ומבולבל, לפעמים כועס, לפעמים מעורר כעס, אבל בדרך כלל איש זקן ושובה לב בחמידותו.

גם כאשר מתוארת הירידה הקוגניטיבית של אביך, את מנסה במקביל לתאר את הישגיו בחיים ואת אמונותיו ודרך חשיבתו בעבר. בעצם אפשר לומר שהספר כולו נע בין עברו של אביך לבין מציאות חייו הנוכחית. כאשר היית צריכה להתמודד עם התדרדרותו של אביך, עד כמה ניחמה אותך ועזרה לך הידיעה שהוא היה אדם גאה שחי חיים ארוכים ומספקים?

תשובה: אובדן זיכרון של אדם קרוב, שכבר לא מזהה את בני משפחתו ולא מבין את הסובב אותו, נחוזה אצל קרובי משפחתו כמו ריקון מתוכן, כאילו שהאדם האהוב עלינו נמצא איתנו אבל איבד לגמרי את אישיותו. אני חושבת שכאשר כתבתי על אותם רגעים קשים שבהם לא היה ברור לגמרי מה נשאר מאבא שלי, היה חשוב לי להזכיר לעצמי מי הוא היה, היה חשוב לי להזכיר לעצמי מה הוא עשה בחייו, מה הוא עשה למעני, איזה קשר היה בינינו, איזו אישיות מדהימה הייתה לו ועד כמה הוא עיצב את חיי ואת אישיותי שלי. לכן הכתיבה על מצבו המדרדר כרוכה בלי הרף בתיאורים מן העבר, מחייו הבריאים והמלאים.

בהקשר הזה, את כותבת כמה פעמים כי העיקרון המנחה של אביך בחייו (וגם במותו), היה עיקרון של צניעות ועזרה לאחר. רצינו לדעת האם היום את מרגישה צורך להמשיך את דרכו של אביך בכך, ואם כן באלו מובנים.

תשובה: רק אחרי כתיבת הספר הבנתי כמה אישיותו של אבי עיצבה את חיי, כמה אורח חייו כבר טבוע בי מבלי שארגיש, שהרי את דרך חייו ואת תפיסת עולמו ינקתי מגיל אפס. ערכים של הגינות, צדק, אהבת אדם ועזרה לחלשים – אלה דברים שהנחו אותו בחייו. לא שמתי לעצמי מטרה להמשיך את דרכו, אבל אני מקווה שהדרך שלו היא כבר חלק ממני. צורת החשיבה שלו – החתירה לחיים כנים והגונים – היא כנראה חלק ממחזור הדם שלי.



2018

- Azmon, M., Gayus, N., Michal, H., Olmer, L., & **Cukierman-Yaffe, T.** (2018). The association between glucose control and functional indices in older people with diabetes. *International Journal of Endocrinology*. doi: 10.1155/2018/1053815
- Barer, Y. Ohad Cohen, **Cukierman-Yaffe, T.** (2018). The effect of glycemic control on cardiovascular disease in individuals with type 2 diabetes with pre-existing cardiovascular disease - a systematic review and meta-analysis. *Diabetes Obesity & Metabolism*. doi: 10.1111/dom.13581
- Bar-Tur, L., **Ifrah, K.**, Moore, D., Kamin, S. T., & Lang, F. R. (2018). How do emotional closeness and support from parents relate to Israeli and German students' life satisfaction? *Journal of Family Issues*, 39(11), 3096-3123. doi: 10.1177/0192513X18770213
- Bodas, M., Siman-Tov, M., **Kreitler, S.**, & Peleg, K. (2018). The role of victimization in shaping households' preparedness for armed conflicts in Israel. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 12(1), 67-75. doi: 10.1017/dmp.2017.38
- Cohen-Mansfield, J.** (2018). Do reports on personal preferences of persons with dementia predict their responses to group activities? *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*, 46(1-2), 100-108. doi: 10.1159/000491746.
- Cohen-Mansfield, J.** (2018). Non-pharmacological interventions for persons with dementia: What are they and how should they be studied? *International Psychogeriatrics*, 30(3), 281-283. doi: 10.1017/S104161021800039X
- Cohen-Mansfield, J.** (2018). The impact of group activities and their content on persons with dementia attending them. *Alzheimer's Research & Therapy*, 10-37. doi: 10.1186/s13195-018-0357-z
- Cohen-Mansfield, J.**, & Regev, I. (2018). Retirement preparation programs: An examination of retirement perceptions, self-mastery, and well-being. *Research on Social Work Practice*, 28(4), 428-437. doi: doi.org/10.1177/1049731516645194
- Cohen-Mansfield, J.**, **Cohen, R.**, Skornick-Bouchbinder, M., & Brill, S. (2018). What is the end of life period? Trajectories and characterization based on primary caregiver reports. *The Journals of Gerontology: Series A*, 73(5), 695-701. doi: 10.1093/gerona/glx195
- Cohen-Mansfield, J.**, **Hazan, H.**, Lerman, Y., Shalom, V., Birkenfeld, S., & **Cohen, R.** (2018). Efficacy of the I-SOCIAL intervention for loneliness in old age: Lessons from a randomized controlled trial. *Journal of Psychiatric Research*, 99, 69-75. doi: 10.1016/j.jpsychires.2018.01.014
- Cohen-Mansfield, J.**, Perach, R., Kadmon Stern, T., Albeck, S., Rotem, D., Arnow, T. L., & Lerman, Y. (2018). Telephone hotline for aging: Information needs, quality of service, and insights. *International Social Work*, 61(5), 681-691. doi: 10.1177/0020872816651702
- Cohen-Mansfield, J.**, Sela, A. H., Iecovich, E., & **Golander, H.** (2018). Quality of care for frail older persons in a homecare setting: What is it and how can it be measured? *International Psychogeriatrics*, 30(9), 1259-1267. doi: 10.1017/S1041610217002228

- Cohen-Mansfield, J.**, Skornick-Bouchbinder, M., & Brill, S. (2018). Trajectories of end of life: A systematic review. *The Journals of Gerontology: Series B*, 73(4), 564-572. doi: 10.1093/geronb/gbx093
- Cohen-Mansfield, J.**, Skornick-Bouchbinder, M., Hoshen, M., & Brill, S. (2018). The relationship between health services standardized costs and mortality is non-linear: Results from a large HMO population. *Health Policy*, 121(9), 1008-1114. doi: 10.1016/j.healthpol.2017.07.004
- Crimmins, E. M., Saito, Y., Kim, J. K., Zhang, Y. S., **Sasson, I.**, & Hayward, M. D. (2018). Educational differences in the prevalence of dementia and life expectancy with dementia: Changes from 2000 to 2010. *The Journals of Gerontology: Series B*, 73(suppl. 1), S20-S28. doi: 10.1093/geronb/gbx135
- Fajkowska, M., & **Kreitler, S.** (2018). Status of the trait concept in contemporary personality psychology: Are the old questions still the burning questions? *Journal of Personality*, 86(1), 5-11. doi: 10.1111/jopy.12335
- Hazan, H.** (2018). That's how we were: individual, group, and collective in the Tel Aviv of "Late summer blues". In H. Herzog and E. Ben-Rafael (Eds.), *Language and communication in Israel* (pp. 53-76). New York: Routledge. doi: 10.4324/9781351291040
- Hazan, H.**, & Romberg, R. (2018). Tilting the frame: Israeli suicide as an alternative to suicide in Israel. In H. Boas, Y. Hashiloni-Dolev, N. Davidovitch, D. Filc & S.J. Lavi (Eds.), *Bioethics and biopolitics in Israel: Socio-legal, political, and empirical analysis* (pp. 295-312). Cambridge, UK: Cambridge University Press. doi: 10.1017/9781316671986.016
- Ifrah, K.**, Shenkman, G., & **Shmotkin, D.** (2018). How does sexual orientation relate to openness to experience along adulthood? *Personality and Individual Differences*, 131, 164-173. doi: 10.1016/j.paid.2018.04.030
- Itzhaki, M., **Bluvstein, I.**, Peles Bortz, A., Kostitsky, H., Bar Noy, D., Filshtinsky, V., & Theilla, M. (2018). Mental health nurse's exposure to workplace violence leads to job stress, which leads to reduced professional quality of life. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 59. doi: 10.3389/fpsyt.2018.00059
- Jensen B. & **Cohen-Mansfield, J.** (2018). Attendance in recreational groups for persons with dementia: The impact of stimulus and environmental factors. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*, 33(7), 471-478. doi: 10.1177/1533317518788158
- Kreitler, S.** (2018). Empathy: How much is right? a methodology for the management of empathy in the context of healthcare. In C. Pracana & M. Wang (Eds.), *Psychology Applications & Developments IV* (Advances in psychology and psychological trends series) (pp. 12-23). Lisbon, Portugal: InScience Press. ISBN: 978-989-54312-0-5
- Kreitler, S.** (2018). Empathy without empathic exhaustion. In C. Pracana & M. Wang (Eds.), *Psychological applications and trends (InPact)* (pp. 3-7). Lisbon, Portugal: InScience Press. ISBN: 978-989-99864-5-9
- Kreitler, S.** (2018). Meaningfulness of life and existential distress in cancer patients with advanced disease. *Psycho-Oncology*, 27, 144. doi: 10.29011/acep-101.100001
- Kreitler, S.** (2018). Personality traits as patterns of meaning assignment tendencies. *Journal of Personality*, 86(1), 55-68. doi: 10.1111/jopy.12315.

- Kreitler, S.** (2018). The meaning profiles of anxiety and depression: Similarities and differences in two age groups. *Cognition and Emotion*, 32(7), 1499-1513. doi: 10.1080/02699931.2017.1311248
- Kreitler, S.** The mind-body problem: The perspective of psychology. (2018). *Open Journal of Philosophy*, 8(1), 60-75. doi: 10.4236/ojpp.2018.81006
- Lurie, L. (2018).** Gender and retirement – towards equality in public and private pension arrangements. (In Hebrew). *Research Report submitted to the National Insurance Institute*. Retrieved from: <https://www.btl.gov.il/Mediniyut/BakashatNetunim/dohot/Documents/luriya.pdf>
- Lurie, L.** (2018). Pension privatization in Israel. In A. Paz-Fuchs, R. Mandelkern, & I. Galnoor. (Eds.), *The privatization of Israel – the withdrawal of state responsibility* (pp. 101-121). Jerusalem: The Van Leer Jerusalem Institute and New York: Palgrave Macmillan.
- Mizrahi, E. H.,** Lubart, E., & Adunsky, A. (2018). Functional outcome of elderly hip fracture patients is not affected by prefracture dementia. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 97(11), 789-792. doi: 10.1097/phm.0000000000000969
- Natovich, R., Gayus, N., Azmon, M., Michal, H., Twito, O. G., Yair, T., ... & **Cukierman-Yaffe, T.** (2018). Supporting a comprehensive and coordinated evaluation of the elderly with diabetes by integrating cognitive and physical assessment in the evaluation process. *Diabetes/Metabolism Research and Reviews*, 34(7), e3030. doi: 10.1002/dmrr.3030
- Ohana, I., **Golander, H.**, & Barak, Y. (2018). Aging of Holocaust survivors: Discrepancies between subjective and general health in the greater Tel Aviv area. *The Israel Medical Association Journal (IMAJ)*, 20(4), 207-210.
- Raz, H., & Kreitler, S. (2019). Meaning correlates of mental pain in pediatric cancer survivors. *Acta Scientific Neurology*, 2, 88-100. doi: 10.31080/asne.2019.02.0090
- Sheehan, C., Montez, J. K., & **Sasson, I.** (2018). Does the functional form of the association between education and mortality differ by US region? *Biodemography and Social Biology*, 64(1), 63-81. doi: 10.1080/19485565.2018.1468239
- Shenkman, G., **Ifrah, K.**, & **Shmotkin, D.** (2018). Meaning in life among middle-aged and older gay and heterosexual fathers. *Journal of Family Issues*, 39(7), 2155-2173. doi: 10.1177%2f0192513x17741922
- Shenkman, G., **Ifrah, K.**, & **Shmotkin, D.** (2018). The association between negative attitudes toward aging and mental health among middle-aged and older gay and heterosexual men in Israel. *Aging & Mental Health*, 22(4), 503-511. doi: 10.1080/13607863.2016.1274374
- Shenkman, G., Shrira, A., **Ifrah, K.**, & **Shmotkin, D.** (2018). Interpersonal vulnerability among offspring of Holocaust survivors gay men and its association with depressive symptoms and life satisfaction. *Psychiatry Research*, 259, 89-94. doi: 10.1016/j.psychres.2017.10.017
- Tepper, S., Alter Sivashensky, A., Rivkah Shahrar, D., Geva, D., & **Cukierman-Yaffe, T.** (2018). The association between Mediterranean diet and the risk of falls and physical function indices in older type 2 diabetic people varies by age. *Nutrients*, 10(6), 767. doi: 10.3390/nu10060767
- Teshuva, K., **Cohen-Mansfield, J.**, Iecovich, E., **Golander, H.** (2018). Like one of the family? Understanding relationships between migrant live-in care workers and older care recipients in

Israel. *Ageing & Society*, 1-22. doi: 10.1017/S0144686X1800003X

Twig, G., Tirosh, A., Derazne, E., Haklai, Z., Goldberger, N., Afek, A., ... & **Cukierman-Yaffe, T.** (2018). Cognitive function in adolescence and the risk for premature diabetes and cardiovascular mortality in adulthood. *Cardiovascular Diabetology*, 17(1), 154. doi: 10.1186/s12933-018-0798-5

Van Raalte, A. A., **Sasson, I.**, & Martikainen, P. (2018). The case for monitoring life-span inequality. *Science*, 362(6418), 1002-1004. doi: 10.1126/science.aau5811

Books

Monterescu, D., & **Hazan, H.** (2018). *Twilight nationalism: From identity politics to politics of existence in a Palestinian-Israeli city*. Redwood City: Stanford University Press.

2019

Alon-Shenker, P., & **Lurie, L.** (2019). Do trade unions promote age diversity and intergenerational solidarity in the workplace? A view from Canada and Israel. *Labor Law Journal*.

Blokh, D., Stambler, I., Lubart, E., & **Mizrahi, E. H.** (2019). An information theory approach for the analysis of individual and combined evaluation parameters of multiple age-related diseases. *Entropy*, 21(6), 572. doi: 10.3390/e21060572

Cohen-Mansfield, J., & Sommerstein, M. (2019). Motivating inactive seniors to participate in physical activity: A pilot RCT. *American Journal of Health Behavior*, 43(1), 195-206. doi: 10.5993/ajhb.43.1.16

Cohen-Mansfield, J. (2019). What does conducting a clinical study teach you? Insights to improve care and enhance collaboration. *Journal of the American Medical Directors Association*, 20(2), 110. doi: 10.1016/j.jamda.2018.12.020

Cohen-Mansfield J., & Eisner R. (2019). The meanings of loneliness for older persons. *Aging Mental Health*, 17, 1-11. (Advance online publication). doi: 10.1080/13607863.2019.1571019

Cohen-Mansfield J. (2019). Who is informed and who uninformed? Addressing the legal barriers to progress in dementia research and care. *Israel Journal of Health Policy Research*, 8, 17. doi: 10.1186/s13584-018-0279-z. PubMed PMID: 30782212.

Cukierman-Yaffe, T., Bosch, J., Jung, H., Punthakee, Z., & Gerstein, H. C. (2019). Hypoglycemia and incident cognitive dysfunction: A post hoc analysis from the ORIGIN trial. *Diabetes Care*, 42(1), 142-147. doi: 10.2337/dc18-0690

Golander, H. (2019). Mini research projects as a mechanism to improve the quality of dementia care. *Israel Journal of Health Policy Research*, 8(1), 16. doi: 10.1186/s13584-018-0273-5

Bar-Tur, L., **Ifrah, K.**, Moore, D., & Katzman, B. (2019). Exchange of emotional support between adult children and their parents and the children's well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 1250-1262. doi:10.1007/s10826-019-01355-2

Kreitler, S. (2019). The many faces of creativity. In S. Kreitler (Ed.), *Frontiers in creativity*. Hauppauge, New York: Nova Publishers. ISBN: 978-1-53616-637-8

- Kreitler, S.** (2019). Towards a consensual model in personality psychology. *Personality and Individual Differences*, 147, 156-165. doi: 10.1016/j.paid.2019.03.009
- Lifshitz, R., Ifrah, K., Markovitz, N., & Shmotkin, D.** (2019). Do past and prospective adversities intersect? Distinct effects of cumulative adversity and the hostile-world scenario on functioning at later life. *Aging & Mental Health* (available online ahead of print). doi: 10.1080/13607863.2019.1597014
- Lifshitz, R., Nimrod, G., & Bachner, Y. G.** (2019). Spirituality and wellbeing in later life: A multidimensional approach. *Aging & Mental Health*, 23(8), 984-991 doi: 10.1080/13607863.2018.1460743.
- Lurie, L.** (forthcoming). Should age discrimination be an integral part of employment discrimination law? *Theoretical Inquiries of Law*, 21(1).
- Palgi, Y., Shrira, A., Kavé, G., Rubinstien, T., & **Shmotkin, D.** (2019). Which factors do older adults consider when estimating the time left for them to live? *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 74(1), 69-73. doi: 10.1093/geronb/gby048
- Sasson, I., & Hayward, M. D.** (2019). Association between educational attainment and causes of death among white and black US Adults, 2010-2017. *JAMA*, 322(8), 756-763. doi: 10.1001/jama.2019.11330
- Shenkman, G., & **Shmotkin, D.** (2019). Self-Perceived parental role and mental health concomitants among Israeli gay and heterosexual fathers. *Journal of Homosexuality* (available online ahead of print). doi: 10.1080/00918369.2018.1555392
- Shenkman, G., **Ifrah, K., & Shmotkin, D.** (2019). Interpersonal vulnerability and its association with depressive symptoms among gay and heterosexual men. *Sexuality Research and Social Policy* (available online ahead of print). doi: 10.1007/s13178-019-00383-3
- Shrira, A., Palgi, Y., & **Shmotkin, D.** (forthcoming). Aging in the shadow of trauma: Meaning in life as a resource for older adults in Israel. In O. Mayseless & P. Russo-Netzer (Eds.), *Search for meaning in the Israeli scene*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Twig, G., Reichman, B., Afek, A., Derazne, E., Hamiel, U..., **Cukierman-Yaffe, T....** & Pinhas-Hamiel, O. (2019). Severe obesity and cardio-metabolic comorbidities: A nationwide study of 2.8 million adolescents. *International Journal of Obesity*, 43(7), 1391-1399. doi: 10.1038/s41366-018-0213-z

Books

- Kreitler, S.** (2019). *Psycho-oncology for the clinician*. Basel: Switzerland: Springer International Publishing. doi: 10.1007/978-3-030-06126-5

(*) **השמות המודגשים** הם של חברי הסגל במכון הרצג לחקר הזיקנה

מכון הרצג לחקר ההזדקנות והזיקנה נוסד בשנת 1992 באוניברסיטת תל-אביב.

למכון אוריינטציה רב-תחומית המתבטאת בהנחיה משותפת של הפקולטה למדעי החברה והפקולטה לרפואה. נוכחותו של המכון בקמפוס מסמנת את הרחבת המחקר בנושאים הקשורים בהזדקנות במחלקות האוניברסיטה השונות.

מכון הרצג מוביל ומקדם שורה של מחקרים הנוגעים להזדקנות וזיקנה. אלה כוללים, לדוגמה, מחקרים הנוגעים לבריאות פיזית ובריאות נפשית, קידום בריאות, התמודדות והסתגלות בגיל המבוגר, רווחה ואיכות חיים לאורך טווח החיים, תהליכי הזדקנות קוגניטיביים ואמוציונאליים, זיקנה בחברה, מחלות בזיקנה, דמנציה, קשיי טיפול באוכלוסיות זקנות, אירועי חיים טראומטיים והשפעות ארוכות טווח של השואה.

מטרות נוספות של המכון כוללות הפצת עניין וידע גרונטולוגי באקדמיה ובקהילה, עידוד חוקרי הזדקנות וזיקנה במגוון דיסציפלינות עם דגש מיוחד על קידום חוקרים צעירים בתחום, וכן קיום קשרים עם קובעי מדיניות ומקבלי החלטות בתחומים הקשורים בהזדקנות וזיקנה.

בראש מכון הרצג עומד פרופ' דב שמוטקין.

סגל אקדמי

פרופ' חוה גולנדר, PhD

פרופ' חיים חזן, PhD

פרופ' יסכה כהן-מנספילד, PhD

פרופ' יעקב (ג'קי) לומרנץ, PhD

ד"ר לילך לוריא, PhD

ד"ר אלי מזרחי, MD

ד"ר טלי צוקרמן-יפה, MD

פרופ' שולמית קרייטלר, PhD

פרופ' דב שמוטקין, PhD

ד"ר יצחק ששון, PhD

סגל מנהלי

קרן אמסטרדם – רכזת אדמיניסטרטיבית

תום עיבל – רכז אקדמי

הצטרפו אלינו והישארו מעודכנים

המעוניינים במידע עדכני על תכנים, אירועים ופעילויות במכון, מוזמנים לפנות אלינו ואנו נוסיף אתכם לרשימת התפוצה, בנוסף אנו מזמינים אתכם להצטרף ולסמן 'אהבתי' לדף הפייסבוק של המכון. נשמח אם תעבירו עלון זה לכל המתעניינים בתחום הזיקנה.

דרכי התקשרות:

מכון הרצג לחקר ההזדקנות והזיקנה, אוניברסיטת תל-אביב

ת.ד. 39040 תל-אביב 6997801

טלפון: 03-6409544, פקס: 03-6407339

אתר המכון: www.herczeg.tau.ac.il

פייסבוק: סמנו [אהבתי](https://www.facebook.com/herczeg.tau) לדף המכון בפייסבוק

דואר אלקטרוני: herczeg@tauex.tau.ac.il

