

מניעת הידרדרות מנטלית אצל קשישים בסיכון באמצעות התערבות קוגניטיבית

ראובן פוירשטיין, רפי פוירשטיין, לו פאליק, ענת נגן, לאה יוסף
וצביקה וולק¹

הקדמה: זיקנה אינה 'סוף הדרך'

כ-750 אלף אזרחים ותיקים – בני 65 ומעלה - חיים כיום במדינת ישראל, ועד שנת 2030 המספר הזה צפוי לטפס ולהגיע ל 1.4 מיליון. בתשע השנים האחרונות בלבד עלתה תוחלת החיים בישראל בשלוש שנים. מגמה ברובה זו עתידה להימשך בעשורים הקרובים בקצב דומה לפחות אם לא מהיר יותר, זאת בעיקר בזכות ההתקדמות העצומה במדע וברפואה. אוכלוסייה הולכת וגדלה זו, האזרחים הותיקים, תזדקק לתשתית שירותים רחבה בתחומים שונים, על מנת לאפשר לה לשמור גם על איכות חיים ראויה, לצד העלייה בתוחלת החיים.

לצערנו, מי שנחשבים מבוגרים או קשישים נתפסים כאנשים שאינם מתאימים עוד לקחת חלק בפעילות של חשיבה ויצירה. תפיסה זו הובילה בעבר למתן פנסיה מוקדמת ולשאיפה להוצאת המבוגרים מסביבת העבודה הפעילה בגיל צעיר יחסית. אנשים מבוגרים המועמדים לתפקידים בכירים נתקלים במחסום הגיל. ניתן להזכיר בהקשר זה את פסילתו המתוקשרת של נגיד בנק ישראל סטנלי פישר לתפקיד יושב ראש קרן המטבע הבין לאומית בשל גילו, ואת היחס המזלזל שזיכתה בו התקשורת בארץ את חברי הוועדה לחקירת אירועי המרמרה (יועדת טירקלי), בשל גילם. האוכלוסייה המבוגרת, שיוצאת ממעגל העבודה והיצירה, עלולה למצוא את עצמה ללא אתגרים אינטלקטואליים בשל שיגרת יום סדורה ולא תובענית, ולעתים בשל 'שקיעה' העלולה להוביל לדיכאון. התופעה מתעצמת כאשר כפועל יוצא מתהליך הפרישה מעבודה, חלה ירידה דרמטית בהיקפי הפעילות ותחושה של היעדר חיוניות ונחיצות לחברה ולסביבה.

בעידן שלנו, הגיל המבוגר שלאחר הפרישה לגמלאות מאפשר לאדם המזדקן שלא להיות מאותגר קוגניטיבית. בשלבים הראשונים הוא מוקף בבני משפחתו, ובשלב מתקדם יותר במטפל אישי או בצוות סיעודי ומקצועי. הללו, מתוך כוונה לגונן ולהיטיב עם האיש, עושים עבורו חלק גדול מהפעילות הדרושה כל כך לשמירה על יכולתו – הן הפיזית והן הקוגניטיבית. שגרה נטולת דאגות, כמעט ללא דילמות, מאפשרת לזקן את החופש ותחושת 'חוף המבטחים' שאליו הוא שאף

1 הכותבים הם חברי צוות מכון פוירשטיין.

לאורך שנים רבות. אך לא רבים מודעים למחיר שעלולה לגבות, הן מידית והן בטווח הארוך, תקופה נטולת אתגרים קוגניטיביים.

ההתקדמות הדרמטית שחלה במהלך העשור האחרון במדעי המוח יצרה הבנות חדשות לגבי פוטנציאל השיפור של היכולות הקוגניטיביות אצל אוכלוסיות מגוונות ובהן הקשישים. מכון פוירשטיין והעומד בראשו, חתן פרס ישראל הפרופסור ראובן פוירשטיין, עוסק למעלה מארבעים שנה, בארץ ובארבעים מדינות נוספות, בקידום יכולות קוגניטיביות של אוכלוסיות שונות, בהן ילדים בעלי צרכים מיוחדים ונפגעי מוח, ובאיתור ומיון אוכלוסיות ייחודיות (בולט במיוחד פרויקט שלו לקידום חיילים יוצאי אתיופיה בצה"ל).

פיתוח שיטות למניעת הידרדרות מנטלית

שתי סיבות מרכזיות הביאו את המכון לפתח שיטות יישומיות למניעת תהליכי הידרדרות מנטלית בקרב קשישים:

1. ההצלחות בתחום השיקום הקוגניטיבי של פגועי ראש ואנשים אחרי אירועים מוחיים (במסגרת המרכז לשיקום קוגניטיבי של פגועי ראש הפועל במכון פוירשטיין ומוכר על ידי משרד הביטחון – אגף השיקום, הביטוח הלאומי ועוד) הובילו אל השלב הבא, והוא – הניסיון לעצור את ההידרדרות המנטלית של הקשיש, המיוחסת לפגיעה נוירולוגית.

2. הידע המצטבר מהמחקר העולמי מחזק את התפיסה בדבר הגמישות והניתנות-לשינוי של המוח (Brain Plasticity). מתפיסה זו משתמעת יכולתו של המוח לייצר מערכות קשרים חדשות כתוצאה מהתערבות וגירוי חיצוניים.

כל אלה ועוד הביאו את הנשיא והנהלה הבכירה של המכון לנסות ולתת מענה לבעיית שיפור חייהם של הקשישים, בניסיון לשמר את יכולותיהם השכליות ולבלום את ההידרדרות השכלית הצפויה לרבים מהם.

גמישות המוח (Brain Plasticity)

גמישות המוח היא אותה תכונה מופלאה המאפשרת לבנות בו נתיבים עצביים חדשים, ובאופן זה לגרום לבני אדם להשתנות, ללמוד ולהתפתח כמעט בכל גיל.

לאורך שנים רווחה הסברה כי המבנה האנטומי של המוח האנושי הבוגר אינו בר-שינוי ובוודאי לא בר-חידוש. כיום חוקרי מוח, נוירולוגים ורופאים רבים מצביעים על כך שהמוח שלנו הוא איבר דינמי וגמיש. האופן שבו מתרחשים השינויים במוח (במבנה שלו או בארגונו), ובעקבותיהם שינויים בתפקודים ובהתנהגות, מכונה פלסטיות או גמישות. השינויים במוח הם תולדה של מחשבות ו/או פעולות שונות שאנו עושים מלידתנו ועד זקנתנו. כלומר, המוח מגיב

להתנסויות, וככל שמאמנים ומארגנים אותו יותר כך ילך וישתפר תפקודו. תכונת הגמישות של המוח מאפשרת לבני אדם להמשיך ולהתמודד ביעילות עם השינויים המתרחשים ככל שהגיל עולה. אמנם רב הנסתר על הגלוי בתחום תפקודי המוח, אך הידע המחקרי הקיים מצביע על כך שתרגול המשלב אימון קוגניטיבי במטלות מגוונות, תרגול גופני ואינטראקציה חברתית מעצימה, עשוי להעניק למתאמן תוצאות טובות בכל גיל. הידע המצוי כיום לגבי הפוטנציאל לשינוי המבנה והתפקוד של המוח בתגובה לגירוי חיצוני (פלסטיות עצבית) מעניק משנה תוקף לתאוריה ולפרקטיקה של יצירת שינוי קוגניטיבי מבני (SCM) שפיתח פרופ' ראובן פוירשטיין עוד בשנים קודמות. תאוריה ופרקטיקה אלה נותנות מענה לצורכי הקשיש בסיכון ועשויות להאט ואף למנוע את ההידרדרות הקוגניטיבית אצל קשישים.

מהו אימון קוגניטיבי אפקטיבי?

אימון קוגניטיבי אפקטיבי יוצר את השינויים הדרושים במוחו של הלומד באופן סדור ומתמשך. המחקר והחיפוש אחר אותם מרכיבים המאפשרים את יצירת השינוי הקוגניטיבי אצל הלומד הובילו להגדרת 12 יסודות בסיסיים החיוניים לקידום גמישות עצבית. עשרה מהם מבוססים על מחקרם של קליין וגיונס (2008), ושניים נוספים, האחרונים שברשימה להלן, נקבעו על-פי תצפיות קליניות ונתונים אמפיריים שנצברו במכון פוירשטיין.

12 היסודות החיוניים להצלחת הפעילות:

- **הפעלה** – חייבת להיות השתתפות פעילה – תפיסתית ומוטורית.
- **ספציפיות** – על ההתערבויות להיות קשורות לתפקודים קורטיקליים מסוימים; ההתערבות צריכה להיות מוכוונת לתפקוד מוגדר.
- **חזרתיות** – יש לחזור על פעולות לצורך הטמעה, ומאידך לספק מגוון מאגר ומשתנה, המעודד התפתחות של יכולת הסתגלות למצבים חדשים.
- **עוצמה** – החשיפה חייבת להיות אינטנסיבית, לאורך תקופות ארוכות, מכיוון שנדרש פרק זמן ממושך כדי לחולל שינוי במבנה העצבי.
- **חידוש** – על הפעילויות להיות חדשות ומאתגרות. מטלות שאינן מוכרות הן הבסיס הנדרש ליצירת שינויים וגמישות עצבית.
- **התמדה** – מאחר שהיבטים שונים של פלסטיות מתרחשים בזמנים ובמקומות שונים, יש לחזור שוב ושוב על הגירוי הקוגניטיבי כדי להבטיח השפעה.
- **בולטות** – גירוי חייב להיות משמעותי ורלוונטי עבור הלומד (כמו מטלה בעלת גוון אישי/ משפחתי).

- **תזמון מיטבי** – ההנחה העומדת בבסיס התאוריה היא שאדם יכול להשתנות בכל גיל. עם זאת, יש מצבים שבהם גירוי מסוים אינו יעיל בגילים וברמות התפתחות מסוימות, ולכן הגירוי חייב לזהות התערבויות ולכייל בהתאם, על מנת להפעילו בזמן המיטבי ללומד.
- **התפשטות ההשפעה** – שינויים בתפקוד עקב התערבות אחת ישפיעו על אזורים אחרים, כך שהלמידה באזור אחד תועבר לאזורים אחרים.
- **בחירה** – יש לבחור פעילויות כדי לעורר ולהמריץ תפקודים קוגניטיביים קיימים ונחוצים ולהתאימם לשינויים שנצפו בהתנהגות.
- **מודעות** – המתאמן חייב להיות מודע להשפעת השיפור בתפקודים על התנהגותו. מודעות זו מסייעת לחיזוק שינויים אחרים בתפקוד ויוצרת מעורבות ונכונות לספוג את התסכול ולקבל את הצורך במאמץ מוגבר הנדרש מן המתאמן בתגובה לגירויים ומצבים.
- **רב חושית*** – מטלות צריכות לכלול דרישה מהמשתתף להשתמש בכלל חושיו: ראייה, שמיעה, תחושה/ מישוש! וכד'.

העשרה אינסטרומנטלית

תוכנית ההעשרה האינסטרומנטלית היא תוכנית להתערבות קוגניטיבית שצמחה מתוך תאוריית ההשתנות הקוגניטיבית-מבנית של האדם שפיתח פרופ' פוירשטיין. בתוכנית גלומים הלקחים שאספו פרופ' פוירשטיין ועמיתיו בעבודתם הקלינית במשך עשרות שנים בקרב אוכלוסיות מגוונות בארץ ובעולם.

העשרה אינסטרומנטלית היא מערכת של כלים העוסקים במיומנויות חשיבה נדרשות, והיא מיועדת לקדם תהליכי למידה באופן משמעותי. המטלות המוטלות על הלומד במסגרת ההעשרה האינסטרומנטלית ומופעלות באמצעות כלים שונים (ראו בסעיף הבא) הן נטולות תוכן לימודי ספציפי ומתייחסות לתהליכי למידה וחשיבה per se (בתור שכאלה). קיימת עדות מחקרית ענפה בדבר ההשפעה החיובית לטווח הארוך של תוכנית ההעשרה האינסטרומנטלית על התפקוד הקוגניטיבי של תלמידים. מחקרי מעקב מעידים על שניוני כזה, בעל אופי מבני, אךן מתרחש בלומדים, והשפעתו הולכת וגדלה גם לאחר שהתוכנית הגיעה לסיומה.

כלי ההעשרה האינסטרומנטלית

מערכת כלי 'ההעשרה האינסטרומנטלית' (פוירשטיין, 1980, 1991) כוללת יותר מחמש מאות תרגילי נייר ועיפרון המחולקים ל-14 'כלים'. כל כלי מתמקד סביב ליקוי קוגניטיבי מסוים, אך מתייחס בו-זמנית גם לרכישת תנאים מוקדמים הכרחיים ללמידה. תרגילי ההעשרה האינסטרומנטלית ניתנים לחלוקה לשתי קטגוריות רחבות: א. אלה שהם נגישים גם לאנשים שאינם יודעים לקרוא ולכתוב.

ב. אלה המצריכים רמה טובה יחסית של קריאה וכתובה והבנה מילולית. המטרה העיקרית בטיפול במערכת כלים זו איננה הקניית תכנים אלא שכלול יכולת הלמידה, הגמישות וההסתגלות.

- דוגמאות למטלות המועברות באמצעות כלי ההעשרה האינסטרומנטלית:
- **ארגון נקודות** – חיפוש ומציאת צורות גאומטריות בענן נקודות אמורפי.
- **התמצאות במרחב** – זיהוי מיקום יחסי במרחב האישי והגיאוגרפי.
- **השוואות** – בחינת מאפיינים של אובייקטים על מנת להשוות וליצור קשרים ביניהם.
- **תפיסה אנליטית** – ניתוח יחסי חלק / שלם באמצעות צורות גאומטריות.
- **מיון** – קטלוג אירועים ואובייקטים בקבוצות ראשיות וקבוצות משנה.
- **הבנת הוראות** – מטלות המועברות באופנים מילוליים וצורניים.
- **אבחון דפוסי פענוח הזותיים ודפוסים מספריים** על פי כללים ומערכות יחסים.
- **היקשים ויחסים** באמצעות חשיבה אנלוגית. פיתוח מערכות יחסים מורכבות ומופשטות.

מטרות נוספות לשימוש בהעשרה האינסטרומנטלית:

- הפעלה שיטתית, שיפור ותיקון של תפקודים, המהווים תנאים מוקדמים לפעילות קוגניטיבית תקינה.
- הקניית מושגי יסוד, הרחבת אוצר מילים, הבנת יחסים וכדומה; היחשפות למטלות המחייבות הפעלת תהליכי חשיבה גבוהים, בנוסף למטלות המצריכות תהליכי חשיבה ברמה נמוכה יותר.
- יצירת גמישות מחשבתית; העתקה והעברה שנוצרת על ידי החזרות המרובות – לא על המטלות עצמן אלא על התפקוד, הנשאר קבוע בעוד שהפעילויות משתנות.
- יצירת תובנה אצל המטופל לגבי תהליכי החשיבה שלו והתנהגותו הקוגניטיבית (מטא-קוגניציה), כך שיהפוך להיות פעיל ושותף בתהליך השינוי והלמידה.
- שינוי תפיסת המטופל את עצמו מקולט סביל של מידע ליוצר של מידע חדש.
- פיתוח מוטיבציה על ידי התייחסות לשני היבטים שלה:
- א. ההיבט האינטרינסי: יצירת הרגלים הנוצרים על ידי חזרות מרובות ומגוונות. לדוגמה: עבודה על נושא ההשוואה בין פריטים מילוליים, צורניים, מספריים.
- ב. היבט הקשור במטלה: המטלות מעוצבות כך שהן מעוררות סקרנות ותחושת צורך להשיג שליטה פעילה עליהן. צורך זה מתגבר ככל שעולה רמת הסיבוך של המטלה. ההצלחה בשלבים המוקדמים יוצרת צורך חזק להתמודד עם המטלות הקשות יותר ולהצליח באופן מושלם בביצוען.

תוכנית פוירשטיין לגיל השלישי

תוכנית פוירשטיין לגיל השלישי מציעה שיפור איכות החיים ושינוי לטובה בתפקוד הקוגניטיבי של הקשישים, על ידי טיפול בשלוש רמות: מניעת הידרדרות, צמצום תפקוד לקוי של תפקודים וירידה בתהליכים נפשיים, ושחזור פונקציות או תהליכים שאבדו. ההעשרה האינסטרומנטלית של פוירשטיין הותאמה לצרכים ולמאפיינים היחודיים של הקשישים. היא מקדמת שינוי קוגניטיבי באמצעות יישום של משימות שתוכננו במיוחד לצורך זה. השיטה עשויה להיות בעלת השפעה ארוכת טווח ומועילה בשני הממדים, הרגשיים והאינטלקטואליים, של תפקוד הלומד.

אוכלוסיית היעד לתוכנית זו

אוכלוסיית היעד מורכבת משתי קבוצות עיקריות:

- אוכלוסייה הנתונה בסיכון שעדיין לא אובחנה אצלה ירידה קוגניטיבית, משמע אוכלוסייה עצמאית המתפקדת באופן מלא.
- אוכלוסייה שאובחנה אצלה ירידה קוגניטיבית מסוימת, אך עדיין מסוגלת להקשיב, להשתתף בשיחה/דיון, לקרוא ולכתוב.

מטרת התוכנית:

לשמר יכולות קוגניטיביות ולעכב תהליכי הידרדרות אצל קשישים הנמצאים בסיכון לירידה מנטלית.

התוכנית הלכה למעשה

התוכנית החלה לפעול במהלך חודש פברואר 2012 בשיתוף עם הגיוינט-אש"ל והמשרד לאזרחים ותיקים בעשרה מרכזי יום לזקן ברחבי המדינה.

שלב ב' של התוכנית יצא לדרך ב-15 ארגונים נוספים ברחבי הארץ.

את התוכנית מעבירים מורים שהוכשרו במיוחד למטרה זו. תפקיד המורה מתמקד בפעילות התיווך על-פי עקרונות תורת הלמידה המתווכת של פוירשטיין. תפקיד המורה/המתווך הוא מרכזי וקריטי להצלחת התהליך. המתווך האנושי המגיב באופן בלתי אמצעי (בניגוד, למשל, למערכות המופעלות באמצעות מחשב) מסוגל לתח ולשכלל שורה ארוכה של נתונים ומצבים ולהתאים את פעילותו לצרכים ולהתנהגות/תגובה של הלומד.

היקף הפעילות ומתכונתה

הפעילות מבוצעת בקבוצות של 10-15 איש בקבוצה. לקבוצה תפקיד חשוב, שכן האינטרקציה הקבוצתית, לצד סיפוק התמיכה החברתית, תורמת ומסייעת להיווצרות תנאים שמאפשרים ומקדמים למידה.

התוכנית כוללת 30 מפגשים לקבוצה בתדירות של לפחות פעמיים בשבוע. משך כל מפגש שעתיים אקדמיים. המפגשים כוללים מטלות מגוונות בסיוע כלי העשרה אינסטרומנטלית, הנשזרים בשיח הקבוצתי.

תוצאות שלב א'

שלב א' של התוכנית, שהתקיים במהלך 2012, לוה במחקר שהתבסס על מערכת של שאלונים ומבחנים, ותוצאותיו הוצגו לשותפי התוכנית בביצוע ובמימון. מהתוצאות הראשוניות ניתן ללמוד על השינוי והשיפור ביכולת הקוגניטיביות של המשתתפים, מה שאפשר יציאה לשלב השני של הפרויקט במהלך 2013. תוצאות המחקר פורסמו בכתב העת המדעי *Life Span and Disability*, XV (2012), 21-25.

מנהלי מרכזי היום והצוותים המקצועיים, שליוו את הפעילות בשלב א' של התוכנית, הביעו את שביעות רצונם המלאה ממנה ומתוצאותיה. רובם הביעו את רצונם להמשיך בפעילות עם קבוצות נוספות של קשישים במרכז היום.

הקשישים שהשתתפו הביעו שביעות רצון מלאה ודיווחו על תחושה של שיפור בתפקודם.

להלן מספר ציטוטים נבחרים, כפי שעלו בראיונות יזומים עם המשתתפים:

'אוהב לבוא לשיעורים. מרגיש שיפור בריכוז, גם מחוץ לשיעורים.'

'הדאגות הולכות באותו זמן. השיעורים פתחו לנו את הראש, נתנו לנו הבנה, נתנו ביטחון וריכוז, כיוון שהתאמצנו למצוא פיתרון לדברים קשים. כמו התעמלות לגוף – התעמלות לראש. חיכיתי כל יום ליום של השיעור, אוהבת לפתור דברים קשים... חבל שנגמר.'

'כשהתחיל הקורס ראיתי שלמדתי לרכז את המחשבה. עשיתי דברים ששנים רבות לא עשיתי אותם. הצלחתי לעשות אותם הודות לשאלונים אלה. אני נהנה לראות את החברים יושבים ומתרכזים, כי חלקם מוגבלים ביכולת הפעילות ביום יום. לאנשים בגיל שלנו זה מעיר מהתרדמה. הינו רדומים והצלחנו שוב לחשוב.'

'שבע שנים אני קטוע רגל ומבקר במרכז-יום, וכתבתי חוברת, כתבתי ספרים, כתבתי שירים. ראיתי במסגרת הזו הזדמנות לחדש את הזכרון שלי. אני זוכר יותר, וכותב יותר. אני כותב הרבה דברים טובים.'

'התוכנית תרמה לי רבות ונתנה לי כלים חדשים. השיטה לא הייתה ידועה לי, ושמחתי להכיר אותה ולראות שיש תוכנית לאוכלוסייה המבוגרת. למדתי טוב יותר להגיע לפתרון בעיות והחלטות בנושאים יום יומיים.'

'התוכנית חיזקה לי את תחושת המסוגלות העצמית ודחפה אותי ללמוד כל הזמן בזמן הפנוי שלי וליישם את מה שלמדתי בחיי היום יום שלי'.

הכשרה בתחום הקוגניטיבי למטפלים בקשישים

רקע

תוכנית פוירשטיין לגיל השלישי כוללת גם הכשרה למטפל בקשיש. שילוב המטפל כנוטל חלק במאמץ לקידום הזקן גם בתחום הקוגניטיבי, עשוי לתרום לשיפור איכות החיים של המטופל והמטפל.

המטפל, הנמצא עם הקשיש מרבית שעות היממה, הוא דמות מרכזית ומשפיעה על איכות חייו של המטופל. במרבית המקרים הקשר שבין המטפל לקשיש מתרכז במתן מענה לצרכים הפיזיים של הקשיש (החשובים בפני עצמם). בחלק ניכר מהמקרים פועלים המטפל ובני משפחתו של הקשיש להסיר מטלות מהקשיש, מתוך רצון להקל עליו ולאפשר לו מנוחה. תהליך זה עלול דווקא 'לתרום' לירידה מוטורית וקוגניטיבית באופן ישיר ועקיף. למטפל ולקשיש יש, מטבע הדברים, לא מעט זמן שברוב המקרים אינו מנוצל באופן יעיל (צפייה ארוכה בטלוויזיה, שתיקות ארוכות וכד'). התוכנית מאפשרת למטפל ולקשיש להכניס תוכן נוסף ומשמעותי לאינטראקציה ביניהם ולתרום בכך לשיפור יכולותיו המוטוריות והקוגניטיביות של הקשיש מצד אחד, ולהעצים את משמעותו וחשיבותו של המטפל בחייו של הקשיש מצד שני.

נושאים שבהם התוכנית עוסקת

- הקניית מודעות לחשיבותה של הפעילות הקוגניטיבית לקשיש, כולל היכרות עם מושגים ברמה בסיסית ביותר (קלט – עיבוד – פלט).
- המטפל כמתווך – הדגשת החשיבות והיכרות בסיסית עם מושגים בתחום.
- תקשורת מילולית – חשיבות השיחה, פיתוח טכניקות שמיעה והקשבה של המטפל.
- דיבור לעצמו – לדוגמה: אני מחזיק/ה את ידיך כך שנוכל לחצות את הכביש באופן בטוח, אני מסתכלת/לשני הצדדים, כדי לראות מתי אפשר לחצות את הכביש בבטחה.
- קבלת החלטות והצורך לבחור בין חלופות (הצבת מספר חלופות לקשיש – לאן נצא היום: לגן הציבורי או למרכז המסחרי? למה אתה בוחר חלופה א או ב? מהם השיקולים?).
- ניצול ומיצוי אירועים (מפגש עם אדם שלישי או במהלך צפייה בטלוויזיה) להפעלה קוגניטיבית. עבודה על זיכרון – מה קרה בתוכנית? מי אמר מה למי ועוד...

- מודעות לזמן – הדגשת התאריך והשעה (היום ה-14 בחודש. בעוד יומיים, ב-16 בחודש, יש לנו תור לרופא). מתן חשיבות להתמצאות היומיומית – בדיקת לוח השנה כל יום, איזה חג מתקרב ועוד.
- ביצוע השוואות בין חלופות / עצמים / מוצרים ועוד.
- התמצאות במרחב – במהלך טיול או בעקבותיו (איזה צד שלנו היה בנין העירייה כשעברנו היום בכיכר?) לתת לקשיש להוביל את הדרך ולבחור (לאיזה כיוון לפנות?).
- קטגוריות – הכנת רשימת קניות במשותף על בסיס קטגוריות: משקאות – משקאות קלים – משקה מוגז... וכד'
- הכנת רשימת אירועים לדוגמה המהווים הזדמנות לאימון קוגניטיבי במהלך היום.

תוכנית ההעשרה האינסטרומנטלית של פוירשטיין למטפל עשויה לתרום לשיפור יכולות הקשיש בתחום הקוגניטיבי, לשיפור הממשק שבין הקשיש למטפל ולמתן משמעות נוספת ושונה לתפקידו של המטפל (לצד תרומה ישירה למטפל עצמו, הנובעת מהעיסוק בתחום הקוגניטיבי). זאת ללא צורך בהקצאת זמן או משאבים ייחודיים, מאחר והפעילות שזורה בפעילות היום יומית.

סיכום

העלייה המתמשכת בתוחלת החיים יוצרת מתח מובנה בין הרצון לאריכות ימים ושיבה טובה לבין הרצון לשמור על איכות החיים, וזאת לצד מתח אחר ומטריד לא פחות – בין הכשרים הפיזיים של האדם ליכולתו הקוגניטיבית. הנטייה אצל חלק מהאוכלוסיה היא לקשר בין ירידה פיזית לירידה קוגניטיבית, מה שמוביל במקרים רבים לויתור על עיסוק ממוקד בתחום כלשהו. תוכנית פוירשטיין לגיל השלישי משלבת בין הידע המדעי העדכני בתחום המוח לבין שיטת ההעשרה האינסטרומנטלית הוותיקה והמתוקפת של פוירשטיין. התוכנית תאפשר למשתתפים להאט ואולי אף למנוע הידרדרות קוגניטיבית ומנטלית, העלולה להוביל לחוסר תפקוד, לדיכאון ולדמנציה.

הפצה רחבה ומשמעותית של התוכנית, באמצעות אימוצה ברמה הלאומית (משרדי ממשלה/ ביטוח לאומי ועוד), תאפשר לשפר את איכות חיי הזקן במדינת ישראל, לצד חיסכון ניכר במשאבים ציבוריים ופרטיים כתוצאה מהעיכוב בהידרדרות המנטלית של אוכלוסיה זו.