

# חשיבות בעלי החיים בגיל ה-3 חברות, בריאות ושמחה

יוסי קפלן, מנכ"ל לב גנים – הדיור המוגן הכי משפחתי שיש

גידול בעל חיים בגיל ה-3 נתפס לעיתים כאתגר, ההתעסקות החדשה שמביאה איתה הרגלים חדשים, עלויות נלוות להכנסת בעל חיים חדש הבייתה, תשומת לב שנדרשת לבעל החיים, ושינוי גדול, אולי גדול מידי בגילאים הללו, האם רלוונטי בכלל להתחיל באימוץ בגיל המבוגר? האם יש יתרונות באימוץ בגיל הזה?

מחקרים מראים לנו שמי שחווה התחברות לחתול או כלב בשלב זה בגיל המבוגר חווה קשר ייחודי וחוויה משמעותית ומחזקת. הרי עין עוררין כי לא מעט מבני הגיל ה-3 חווים ומתמודדים עם תחושות של בדידות וניכור.

התרומה של בע"ח היא משמעותית, בעלי החיים מציעים תחושת שייכות ואהבה בלתי מותנית. הם מספקים חברות, מטרה והתחייבות, כל אלו תכונות שאנו נדרשים להם במיוחד בתקופה השלישית של חיינו.

## מערכת היחסים בגיל ה-3 עם בעלי חיים – הקשר האנושי

לפי מחקרים, גידול בעלי חיים יכול להקל על תחושות הבדידות. חיית המחמד איננה "מחליפה" את הקשר האנושי, יחד עם זאת היא מספקת אהבה ותמיכה. היא מציעה חברות יומיומית ואינטראקציה פיזית.

לאדם המבוגר אשר מתמודד לעיתים עם בדידות, חיות המחמד, מהווים פתרון יעיל להפגתו. זו אהבה שאינה מותנית ומאפשרת חברות יומיומית שמתעלה את הרוח ומביאה את החיוך לפנינו.

« בעלי החיים הם חלק מהמשפחה והם המלווים שלך » יסבירו בעלי כלבים וחתולים, « בעלי חיים יכולים לעזור לך להיות חברתי יותר, ולהרגיש פחות בודד או מבודד כשאתה בבית »



### סיכונים והכנה יסודית

אף על פי היתרונות הברורים, יש גם אתגרים. האם יש לנו, בגיל ה-3, את היכולת לטפל בכלב או חתול? האם אנחנו יכולים להרשות לעצמו את הוצאות התחזוקה של חיית מחמד?

רק עם ההתאמה הנכונה והתמיכה המתאימה, גידול בעל חיים בשנות הזקנה יכול להיות החוויה הטובה ביותר. זו הזדמנות לחיים מתוקנים, מסודרים ובעיקר מאושרים.

כמובן שבחירה כזו אינה מגיעה ללא סיכונים וההכנה היסודית היא חיונית. נדרשת הבנת הצרכים המיוחדים של החיה, הכרות עם הטיפול הנדרש וגם התמודדות עם האתגרים האפשריים. החלטה זו צריכה להיות מתוך הבנה מלאה וכנה למה שהיא כוללת.

### קהילה וחברה

אוכלוסיית הגיל ה-3 עד בהגיעם לגיל זה, הם חלק אינטגרלי מהקהילה והחברה, העבודה, המשפחה והקהילה, עד לא מזמן, הייתה חלק מהיום יום שלהם. בהגיעם לגיל ה-3, הם פעמים מעניקים השראה והשפעה על סביבתם, יחד עם זאת ככל שבני גיל זה הולכים ומזדקנים, הם חווים ירידה גם באינטראקציות היומיומיות וגם בהשפעה שלהם על סביבתם, אימוץ בעל חיים בגיל הזקנה יכול להעניק להם את החשיבות והתרומה החברתית שהם מחפשים. אחזקתם של בעלי חיים יכולה להוביל גם להתקשרויות עם אנשים חדשים בעלי חיות מחמד. הרבה פעמים היציאה עם הכלב (או החתול!) עשויה להביא להיכרות חדשות שבגיל ה-3 כל כך חשובות, היכרות על בסיס זה, הרבה פעמים תוביל לקשר חברתי חיובי, המכנה המשותף, האהבה להולכי על 4 והשיח שמתאפשר בעקבותיו פותח אותנו בכל גיל.

« בעלי החיים הם חלק מהמשפחה והם המלווים שלך » יסבירו בעלי כלבים וחתולים, « בעלי חיים יכולים לעזור לך להיות חברתי יותר, ולהרגיש פחות בודד או מבודד כשאתה בבית » אלו ציטוטים, **מסקרים רבים שנעשו על מבוגרים בני 65 ומעלה המחזיקים בבעלי חיים מסתמן כי בעלי החיים מספקים להם חברות, מעניק להם תחושת משמעות וקיום, מפחית את הבדידות ומאפשר ומגביר חברויות, גידול חתול או כלב יכול להציע לאדם המבוגר את האפשרות להתחבר לקהילה של אנשים אחרים באותו המצב.**

### התמודדות חרדה ודכאון

חיית המחמד מספקת לבעליה הזדמנות להרגיש מוערך ופעיל. הצורך להזין, לטפל ולשחק עם החיה על 4 מספקת לבני גיל הזהב את התחושה שיש להם מטרה ושהם נחוצים, למעשה, חיות הבה מספקות לבעליהן תחושה של משמעות והתחייבות, מחקרים מראים לנו כי חיית המחמד מסייעת בהתמודדות עם דיכאון וחרדה ושנוכחותן של חיות המחמד אף מסייעת בהורדת לחץ הדם, והפחתה של רמות הכורטיזול בגוף ואף גורמת לתחושות הרגעה.



### שמירה על בריאות הגוף

בעלי חיים, במיוחד כלבים, דורשים פעילות גופנית. הצורך לטפל בהם, להוציא אותם לטיולים ולשחק איתם מסייע בשמירה על פעילות גופנית תדירה. זו הדרך הטובה ביותר לשמור על בריאות הגוף והנפש בגיל הזהב. לצד שמירה על בריאות בעל החיים והטיפול שלו, בעלי החיים מצריכים רוטינה, הזנה קבועה ובריאה, טיולים יומיומיים וקבועים, שעות משחק קבועות ואפילו תנועות קבועות, דאגה זו מתרגמת לטובה להבראה ולשמירה על רוטינות יומיומיות, כך שהמערכת הגופנית תישאר בכוח מיטבי.

לסיכום, הולכי על 4 תמיד מוכנים לקבל אותך בברכה ולאחוב אותך ללא תנאי, אי אפשר להתחרות ביתרונות שיש בהחזקת חיית מחמד למבוגרים בני הגיל ה-3, בעלי החיים הם לא רק חיות. הם חברים, משפחה, והם יכולים להוסיף הרבה לחיים של בני גיל הזהב. הם מציעים אהבה, תמיכה וחברות, דברים שכולנו זקוקים להם, בכל שלב של החיים.