



שרון מועלם

איוה ניר גוכן
דברים שרופאים לא מספרים

מה קורה כשלא מקשיבים לרופא

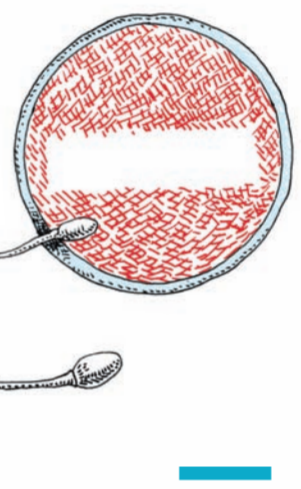
איך קצר בתקשורת נגמר בחדר מיון

אחת הבעיות אצל רופאים היא שלא מקשיבים להם. לפי מחקר שנערך לאחרונה באוניברסיטת הרווארד, רק כמחצית מהפצינטיים מצייתים להוראות רופאיהם, והמחצית השנייה פשוט מתעלמים, או מפסיקים את הטיפול באמצע. חלקם שוכחים לקחת את התרופות, אחרים מפסיקים מאימת תופעות הלוואי ואחרים, לפעמים בגלל אי הבנה או שיקול דעת מוטעה, לוקחים את כולן בבת אחת. ייתכן שזה נגרם בשל פערי שפה ותרבות, ייתכן שאלה תכונות אנושיות אחרות, ייתכן שזה בלבול שנובע מהוראות מורכבות מדי של איוה כדור לקחת לפני או אחרי ארוחה, אבל התוצאה היא שכאשר שר הטיפול מגיע לידידו של המטופל עצמו, הרבה פעמים קורים דברים שונים מאלה שהיו אמורים לקרות. וזה מה שקרה לאנה.

כאשה צעירה בשנות ה-20 לחייה, אנה לא רצתה להיכנס להיריון. היכולת לתכנן הריונות היא חדשה יחסית בתרבות האנושית, והיא אחד הרבים שאפשר לנשים לתכנן את חייהן. החיסרון העיקרי של הבחירה המבורכת הזאת היא שרבה נשים דוחות את ההפיכה לאם לעשור השלישי או הרביעי בחייהן, שבהם

הפריות שלה נמצאת כירידה. ביולוגית, לביציות יש חיי מרץ. החיסרון הפחות משמעותי הוא שכמו בטיפולים אחרים, גם אמצעי מניעה באים עם הוראות, שהן משתמש צריך לעקוב אחריהן. אנה החליטה שהיא לא רוצה להיכנס להיריון אחרי שאחותה נכנסה להיריון ונאלצה לעזוב את הלימודים בקולג' כדי לפרנס את עצמה ואת בתה. אנה לא היתה מטופלת שלי, אבל אני זה שקיבל את פניה בבית החולים כשהגיעה, מתלוננת על כאב בים חוקים בנרתיק שנלוו לידהם פטרייתית.

היא לא היתה פעילה מינית בת-קופה האחרונה, אך בחודשים האחרונים החלה להשתמש בנובה רינג (NuvaRing) כדי להרגיע את החשש שלה שתיכנס להיריון לא רצוי אם תיכנס למערכת יחסים. נובה רינג הוא סוג של אמצעי מניעה הורמונלי שיצר מהפכה במניעת היריון עבור נשים רבות, בייחוד כאלה שמתלוננות שהן שוכחות לקחת את הגלולות בזמן. זו טבעת מפלסטיק שמתקיימת בתוך הנרתיק, ושבתוך שלושה שבועות משחררת הורמונים לתוך הגוף. בתום שלושת השבועות האשה אמורה להוציא את ההתקן הקטן, ואז, לרוב, מגיע המחזור



בהרבה אי הבנות שני הצדדים משוכנעים שהכל היה ברור. אני בטוח שמי שהדריך את אנה בשלושה שבועות יש להוציא את הטבעת הישנה

החודשי. הטבעת עוצבת כך שנשים יכולות להשאיר אותה בגוף גם בשעת קיום יחסי מין. אלא שאיפשהו לאורך הדרך, מישהו כנראה לא הצליח להסביר לאנה כהלכה את פיסת המידע הקריטית הזאת. המחקרים שעוסקים באופן שבו אנשים מפרשים את מה שהועבר אליהם הם מרת-קים. אנשים שמתקשרים עם אחרים תמיד יוצאים מנקודת הנחה שהם ובני שיחם חר-לקים מציאות דומה ומערכת מושגים דומה. הבנות, בדרך כלל שני הצדדים משוכנעים שהכל היה ברור. עבור רופאים, לדעת, ההתמחות באיך להעביר הוראות ואיך לזרז את הובנה כפי שהרופא התכוון, חשובה לא פחות מהתמחותם המקצועית.

אני בטוח שמי שהדריך את אנה בשימוש בטבעת הנובה רינג אמר לה, בשע-תו, להחליף את הטבעת פעם בשלושה שבועות. אנה גם הודתה שהיא אהבה להשתמש בטבעת, כיוון שכך היא לא היתה צריכה להתאמץ לזכור לקחת גלולה בכל יום. אלא לאחר שעברתי איתה על אופן השימוש בנובה רינג, שלב אחרי שלב, היא פתאה הביעה הקלה רבה. מתברר שמאז שאנה התחילה להשתמש בנובה רינג, היא לא הסירה אף אחת מהטבעות. אלמלא הזיהום, ייתכן שלא היתה מגלה עוד תקופה ארוכה שהיא משתמשת בהן לא נכון. אני אפילו לא יכול להתחיל לנחש מה היה קורה לה עוד שנתיים-שלוש.

ר"ר מועלם הוא מומחה לביולוגיה אבולוציונית ומחבר רב המכר "חוקא החלשים שורדים" ושאלות לשרון מועלם: asksharon@calcall.co.il

שיזף רפאלי



מתבונן בעולם החדש

איך לטעות נכון?

את המשבר הבא ימנע רק עיסוק כפייתי בטעויות עבר

מה שלא הורג, מחשל - זאת היסמה מאחורי הגישה הצ'באית לטעויות. ההגדרה של טעות כהורמנות ללמוד ולהשתפר כבר נהפכה לקלישה. בכל ארגון כיום מקב-לים בברכה את מי שמנסה, טועה ולומד מכך, ונראה שמקומן של טעויות בחברה שלנו הוא כבר מובן מאליי.

המדינאי הרומי ציצרו אמר בשעתו שכל בן אנוש טועה, והשוטים הם אלה שלא לומד מכך.

אז שבכל פעם נדע להגיב וללמוד באופן שיאפשר לנו להתקדם עוד. היא מראה איך טעויות הן חלק מובנה מאיתנו בסקירה רחבה שכוללת הרגמות של אשליה אופטיות, עדויות ראייה לא אמין וטעויות בשיקול דעת שנובעות מלחץ חברתי ומלחצים אחרים. כל אחד מהם יכול להיות מקור ללימוד, או מעשה איוולת, וההבדל הוא ביכולתנו לתרגם את הפשלה ללקח, וללמוד איך לנהוג אחרת בפעם הבאה. היא חוזרת אל המר-יני הרומי ציצרו, שבשעתו אמר שכל בן אנוש טועה, והשוטים הם אלה שמתעק-שים לא ללמוד מכך.

טעויות הניהול וההנהגה שמוכילות לאטנות כלכליים, הטעויות הצבאיות שמוכילות למפלות, טעויות הערכת הסיכונים שמוכילות להפסד או לכישלון בכחינה - כולן היינו הך. כולן נובעות מה-חלטה שקיבלנו, ומדברים שאפשרנו להם להפריע לנו להחליט: כשלים חושיים, חשיבה לא רציונלית, הנטייה לראות ולש-מוע את מה שהיינו רוצים לראות ולשמוע, סיבות פסיכולוגיות, כגון פחד מהצלחה או הנאה שנובעת מהטעות - הנאה ששולץ-משווה אותה לזו שאנו חשים כאשר מר-ליכים אותנו שולל במופע קסמים. ובכולן יש הורמנות לגלות את הכשל, וללמד את עצמנו איך לנהוג אחרת בעתיד.

הדרך לתאר את השוטים שבינינו היא לבדוק מי מכחישים את טעויותיהם ואת התהליך שהוביל אותם לטעות. כפי שלי-מדורנו גדולי הפרשנים של תקופתנו, ובהם מחבר "הברבור השחור" נאסים טאלב ומייסדי אסכולת הכלכלה ההתנהגותית

דניאל כהנמן ועמוס טברסקי, האי-רואת היא נתון. איך מנהל או מומחה אינו יודע מה יהיה. הדרך להימנע מהמשבר הבא אינה להשכיל לחוות את העתיד, אלא להפוך בכשלי העבר, לגלות מה אפשר את המשבר הראשון, ואת זה לתקן. יכול-תנו הביולוגית להבין הסתברויות ולהי-מורד עמן היא כה מוגבלת ואין לנו דרך להשתפר על ידי צפי והחלטות, אלא רק על ידי תיקון תהליכים.

וזה גם מה ששולץ מציעה לעולם העי-סקים, ובעצם לכל אחד: טעויות הן כלי בידה של האבולוציה, והשורדים אינם אלה שלא טעו, אלא אלו שזכו לטעות וללמוד, וכך התאפשר להם להשתנות ולצמוח. רק מי שטועה יזכה בהפתעות, ורק לו יודמן לחוות חשיבה עמוקה, החו-רתת מעבר לרושם ראשוני, לדעה המוק-דמת ולמסקנות הבוק. וטעויות של אחרים כבחינה לא יעניקו את אותו השיי-עוד כמו טעות שלך, משהכרת בה.

אני נמנה עם אלה שמתקשים יותר מן הממוצע להודות בטעויותיהם. ספרה של שולץ מביא נמנה לשכמותי. היא מביעה הודות עם המבוכה והפחד, עם החררה מאובדן השליטה כאשר אין בידינו תסו-בה נחרצת, עם הפיתוי להשלים עם ני-סיון ההונאה שאנחנו עצמנו יוזמים. אבל אלה מבטיחים קיבעון ובינוניות, בעוד שהויתור על השכנוע העצמי והעיסוק - העבודה - באיתור הטעויות של עצמנו ובלימוד מהן הוא הדבר הטוב ביותר שא-נחנו יכולים להעניק לעצמנו.

חופי רפאלי הוא ראש מרכז שגיא ובית הספר לניהול באוניברסיטת חיפה sheizaf.rafaeli.net

להתעדכן 40 41



מה הלאה

אחרי רצדכונים מהשטח



1 דוקומנטרי: יהודים קופצים
"Punk Jews" היא סדרה דוקומנטרית שמצולמת בימים אלה ומתעדדת את סצינת הפרינג' של אמנים יהודים צעירים בניו יורק, מאורחודוקסים ועד מתפקדים מוחלטים. הסדרה ממומנת בחלקה בעזרת האתר קיקסטארטר, שם אפשר לצפות בחומרים מצולמים ולהתעדכן במצב ההפקה. את הסכום המבוקש, עשרת אלפים דולר, הם כבר השיגו מזמן.
<http://bit.ly/bd2f1p>



2 רכב: יותר חכם מסמארט
מעצב מכוניות המירוץ גורדון מאריי נכנס לנישה חדשה: מכוניות אורבניות ננסיות T.25 שלו קטנה מסמארט של מרצדס, ורוחבה, שעומד על מטר ובכלטה, מביא את מאריי להציע שבעתיד צמודי T.25 יתפסו נתיב אחד וכך יקלו על עומסי תנועה. יש על מה לדבר.
<http://bit.ly/a9JUNd>

3 נעליים: הסניקרים של הרמס
אדידס מוציאה דגם חדש של נעלי הכנפיים הנהדרות בעיצובו של ג'רמי סקוט האמריקאי. גרסה 2.0 של הסניקרים כוללת אקסטרה כנף בכל צד, מה שמבטיח, ובכך, לא באמת מבטיח כולם אבל נראה ממש מוצלח. להשיג בסחור.
<http://bit.ly/9ypUug>



4 אמנות: השיפוצניק החשאי
לפני שנתיים יצא האמן השבדי רולנד רוס לכפריקט מוזר ומעורר השראה: הוא תר ברחבי אירופה אחרי תמרוצים דהיים, קירות מתפוררים ועוד פגמים במרחב הציבורי, ותיקן אותם בלי לבקש רשות. באחד שלו אפשר למצוא את כל מה שתיקן ולחייך חיוך רחב.
<http://bit.ly/a2TpQ9>



5 ספר: איטלקי ומרהיב
ברגע הכי נכון בשנה יוצא לאור 'מתכונים מקיף איטלקי', אלבום חדש של הוצאת ספרי האמנות 'פאידון', שמביא 380 מתכונים מכל רחבי איטליה שנלקחו מתנ"ך הבישול האיטלקי 'Silver Spoon' ונגארוו מחדש בתוך פרקים עם שמות מעולם החיים היפים. פיקניקים, ארוחות קלילות, אירוח קיצי וכדומה. 40 דולר.
<http://bit.ly/ckt2HZ>

יוזמה: מסים בהתנדבות

למה לכפות מסים אם אנשים יכולים לשלם מרצונם? 'הבוסטון גלוב' מדווח על נמנה אמריקאית מתרחבת של מסים אופציונליים, שהכנסותיהם מוקדשות לחקר הסרטן והצלת חיות נכחדות. העיתון מצטט מחקר שמבטיח שאנשים ייאחו לשלם יותר מסים אם יוכלו לקבוע לאילו רשויות מסיהם יועברו. אוטופיה.
<http://bit.ly/dn6Mup>

7

גאדג'יט: מקרר יין דמוי כף

כמו שדניאל רוגוב מזכיר מפעם בפעם גם לבורים שכמותנו, זו לא בושה לשלם קוביית קרח בכוס יין במדינה חמה כמו שלנו. ועדיין, עדיף פתרון אלגנטי יותר. הגאדג'יט הזה מבטיח לא רק לקרר את היין במהירות של פי 20 מאשר דלת המקרר, אלא גם להעניק סוג של קלאסה מודבקת לקיום המצויז במרחב הלכנטיני החם הזה.
<http://bit.ly/dxsn2e>

