

אריכות ימים באריכות חיים



מדריך לשמירה על שגרת חיים בריאה ובטוחה

כתיבה ועריכה:
דורית אלהרר תזונאית קלינית ומקדמת בריאות

שותפים:
ד"ר דורית יצחקי, מנהלת מחלקת תזונה לגיל השלישי, אגף התזונה, משרד הבריאות
סיגלית לבונסקי, דיאטנית, מרכזת תחום בקרה ופיתוח, אגף לגריאטריה, משרד הבריאות
ד"ר רינת בן נון, מתכננת חברתית, מומחית לפיתוח שירותים יישובים לאזרחים ותיקים
זוהר אלוש, מאמנת כושר וסטודנטית לפיזיותרפיה, אוניברסיטת אריאל

מקורות :
משרד הבריאות אגף התזונה
חוברת הבית הבטוח והנגיש ג'וינט ישראל
חוברת תזונה ים תיכונית לקידום התזונה הבריאה:
איך לבשל טעים קטניות ודגנים מלאים? המחלקה לתזונה, לכבוד הכנס "לבריאות
2016 – תובנות ויעדים"

תושבים יקרים,

שמירה על אורח חיים בריא היא גורם חשוב בעל השפעה משמעותית על הבריאות הפיזית, הנפשית והחברתית במיוחד בגיל השלישי. הרגלים בריאים הם המפתח לשמירה על איכות החיים, עצמאות תפקודית וצמצום התלות בזולת. אשכול רשויות יהודה ושומרון שותף לקידום הזדקנות מיטבית על פי מפת המדדים הלאומית שאומצה בהחלטת ממשלה 127, ומיישם את ההמלצות המקצועיות לפיתוח שירותים המנבאים שיפור במדדי ההזדקנות, ביניהם מדד הבריאות.

במדריך זה תמצאו מידע מקיף ועצות מעשיות לשמירה על שגרת חיים בריאה ובטוחה, המסייעים בהטמעת הרגלים בריאים ובהתמודדות עם אתגרי הגיל השלישי.

המדריך מורכב מארבעה פרקים:

- 1. סביבה ביתית בטוחה:** כיצד להתאים את סביבת המגורים ולצמצם סיכונים.
- 2. תזונה בריאה:** המלצות לתזונה נכונה בגיל השלישי ומניעת מחסורים תזונתיים.
- 3. פעילות גופנית:** טיפים לשילוב שגרה פעילה לחיזוק הגוף, שיפור היציבות ושיווי המשקל.
- 4. הגברת שייכות:** כלים מעשיים להגברת פעילות והשתתפות חברתית והפגת בדידות.

חוברת זו הופקה במסגרת פרויקט מניעת נפילות, בסיוע קרנות הסיעוד של הביטוח הלאומי. הפרויקט כולל התקנת ערכות למניעת נפילות והגברת הבטיחות במאות בתים ברחבי האשכול, ופעילות הסברה להעלאת מודעות, לסיכונים ולגורמי המניעה המאפשרים חיים עצמאיים ושיפור איכות חיים.

מוזמנים לקרוא, ליישם את ההמלצות ולשתף את הידע עם בני משפחה וחברים.

"אַרְךָ יָמִים וְשָׁנוֹת חַיִּים יוֹסִיפוּ לָךְ" (משלי ג,ב)

בברכת בריאות איתנה

שירה הראל
מנהלת פיתוח חברתי

חיה רחל סטרולוויץ'
מנהלת תחום ותיקים

כרמית ספרא
תזונאית האשכול



סביבה בירתית בטווח



סביבה ביתית בטוחה

כ-30% מבני 65 ומעלה נופלים לפחות פעם אחת בשנה, כאשר רוב הנפילות מתרחשות בבית. פרק זה יעסוק ביצירת סביבה ביתית בטוחה על מנת להפחית את הסיכון לנפילות. **כיצד ניתן להפוך את הבית לבטוח יותר?**

צמצום מכשולים

- פנו את המעברים והמסדרונות מרהיטים.
- הקפידו שהרצפה תהיה פנויה מחפצים כגון חוטי חשמל, כבלי טלפון וחפצים שאינם במקומם הרגיל.
- הימנעו משימוש בשטיחים.
- מקמו חפצים בשימוש יומי בהישג יד.
- ודאו כי מכשירי הטלפון (הנייד והנייד) נמצאים במקום נגיש ונוח.
- מומלץ להשתמש בטלפון אלחוטי לנוחות מרבית.
- היעזרו ביד עזר במידת הצורך להגיע לחפצים מרוחקים.

שיפור התאורה

- ודאו שהבית מואר היטב, במיוחד באזורים כמו מסדרונות, מדרגות וחדרי אמבטיה.
- חשוב במיוחד שהמעבר מחדר השינה לשירותים יהיה פנוי ומואר בלילה.

חדר האמבטיה והשירותים

- אין לנעול את דלת האמבטיה והשירותים מבפנים, כדי לאפשר הושטת עזרה בעת הצורך. רצוי שהדלת תפתח כלפי חוץ.
- העדיפו רחצה במקלחון, היא בטוחה יותר מאשר באגן האמבטיה.
- השתמשו בסבון נוזלי. סבון מוצק עלול להחליק מהיד ולהביא לנפילה.
- התנגבו היטב טרם היציאה מהמקלחון או האמבטיה.
- כדאי לנגב מיד רטיבות ברצפה למניעת החלקה.
- בחרו נעליים מתאימות: המנעו מנעילת כפכפים והקפידו על נעליים סגורות גם בבית. העדיפו נעליים עם סוליות מונעות החלקה.

התקנת עזרים

- הוסיפו מעקות יציבים במדרגות ומוטות אחיזה בחדרי האמבטיה והשירותים
- הניחו משטח למניעת החלקה באזורים חלקים כגון חדרי אמבטיה וכיורים.
- הציבו כיסא בסמוך למדרגות למקרה שתזדקקו למנוחה.

מוכנות לחירום

- התקינו לחצן חירום במיקום נגיש.
- הכינו רשימת מספרי טלפון חיוניים לשעת חירום והניחו את הרשימה בסמוך לטלפון הביתי.
- מומלץ להגדיר מראש בטלפון הנייד מספרי חירום בחיוג מהיר.
- אין להשאיר את המפתח במנעול כשאתם בדירה.
- מומלץ להשאיר מפתח נוסף לדירה אצל השכנים.





תזונה בריאה

02

תזונה בריאה

תזונה בריאה

בגיל השלישי תזונה בריאה היא יותר מהמלצה, היא המפתח לבריאות טובה ומניעת מחלות. דווקא במקום מגורכם, ביהודה או בשומרון, יש לכם אפשרות מיוחדת להשיג את ההמלצות התזונתיות החשובות לגילכם. האזור ההררי והשקט, החקלאות המקומית וחיי הקהילה הנעימים, יכולים לעזור לכם להשיג תזונה בריאה.



כדי להבטיח תאבון בריא ואכילה מגוונת, הקפידו על יציאה לטיול באויר הצח לפני הארוחה, הזמינו חברים או משפחה לאכילה מהנה בשגרה, ושלבו בתפריט ממגוון המזון החקלאי המקומי כגון שמן זית, פירות וירקות שגדלים באזורכם, ומוצרי חלב ממקורות קרובים אליכם.

תזונה בהתאם לקשת המזון מכוונת לבישול ביתי, ממזונות טריים וגולמיים. קשת המזון מדגישה את המזונות מהצומח, שחשוב לגוון בהם כל ארוחה בצבעים ובמרקמים כפי שמתאים לכם.

תזונה לפי קשת המזון החדשה:

- **הבסיס לכל ארוחה** - ירקות/פירות ודגנים מלאים.
- **ירקות טריים** לפחות 5 ירקות ליום, רצוי במגוון צבעים.
- **פירות:** 2-3 ביום, אם לא קיימת מגבלה תזונתית או רפואית
- **מומלץ לשלב בארוחות לאורך היום:** שמן זית/קנולה, קטניות, אגוזים וזרעים, אבוקדו, טחינה ו/או מוצרי חלב.
- **מספר פעמים בשבוע:** דגים, עוף, הודו, ביצים.
- **בשר אדום:** מומלץ להמעיט ולא לצרוך יותר מ 300 גרם לשבוע.
- העדיפו **שתית מים** ולא שתיה ממותקת מכל סוג שהוא.

כל אלו מתאימים לכלל האוכלוסיה. לעיתים דיאטנ/ית מנחה באופן ספציפי ויש להקפיד על ההמלצות שניתנות.



המלצות חשובות נוספות:

- המנעו מדילוג על ארוחות - רעב עלול לגרום לחולשה וסחרחורת.
 - הימנעו מצריכת מזון מעובד עתיר מלח וסוכר.
 - הקפידו על ארוחות מסודרות: שלוש ארוחות עיקריות ביום ושתיים - שלוש ארוחות ביניים.
 - הקפידו על שתיית מים, לפחות 8 כוסות ביום.
 - אכלו עם משפחה או חברים כדי לעודד תיאבון.
 - התייעצו עם דיאטנית/ית במקרים של מחלות כרוניות כמו סוכרת, יתר לחץ דם או ירידה בתפקודי כליות.
- במידה וירדתם במשקל באופן לא רצוני לאחרונה/ סובלים מחוסר תיאבון/ מדלגים על רוב ארוחות היום פנו לדיאטנית/ית קלינית לקבלת ייעוץ.



זכרו: תזונה נכונה בגיל השלישי מסייעת בשמירה על כוח, שיווי משקל ובריאות העצמות ובכך מפחיתה את הסיכון לנפילות.

מהם החוסרים התזונתיים הנפוצים בגיל השלישי וכיצד ניתן למנוע אותם?

גורמים רבים עשויים להשפיע על תת תזונה וחוסרים תזונתיים בגיל השלישי, ביניהם: ירידה בתיאבון, תחלואה כרונית, שימוש בתרופות, שינויים בחוש הטעם, הלעיסה והבליעה וכן בדידות, דכאון וחרדה. חוסרים תזונתיים עשויים לפגוע במערכת החיסונית של הגוף ובכך להעלות את הסיכוי לתחלואה אקוטית וכרונית, חולשה, עייפות וסכנה לנפילות.

חיוניים לאיזון רמון הסוכר והשומנים ולמניעת עצירות

מה לאכול? ירקות ופירות בקליפתם, דגנים מלאים כגון: לחם מחיטה מלאה, כוסמת, שיבולת שועל, אורז מלא, **קטניות** כגון: חומס, עדשים, אפונה, שעועית יבשה.

סיבים תזונתיים



מסייעים בשמירה על מערכת החיסון, מסת השריר ובשמירה על מצב הבריאות והתפקוד היומיומי.

מה לאכול? חלבון מהחי: עוף, דגים, ביצים, חלב ומוצריו ובשר. **חלבון מהצומח:** טופו ובעיקר **קטניות** כגון: שעועית יבשה, סויה, עדשים וחומס.

חלבונים



מינרל חיוני ובעל תפקיד חשוב בשמירה על בריאות העצם ומניעת אוסטאופורוזיס (דלדול מסת העצם) השכיח בגיל המבוגר.

מה לאכול? מוצרי חלב, סרדינים, טחינה, קייל, ברוקולי, שקדים וטופו.



טיפ נוסף: במידה ואינכם צורכים מזונות אלו בתפריט היומי התייעצו עם רופא/ה או דיאטנית/ת מוסמכת לגבי שילוב של תוסף סידן.

מעודד ספיגת סידן וגם לו תפקיד חשוב בחוזק העצמות

מה לאכול? מקור עיקרי לויטמין D במזון הוא בדגים שמנים (סרדינים, פורל, סלמון, הרינג, מקרל ובורי), וצריכת מזונות נוספים כגון חמאה, שמנת, חלמון ביצה ומוצרי חלב מועשרים בוויטמין D.



טיפ נוסף: במצבי חוסר נמליץ בדר"כ על נטילת תוסף ויטמין D וחשיפה מבוקרת לשמש בהתאם להמלצת רופא/ה או דיאטנית/ת מוסמכת.

חשוב מאוד למניעת אנמיה ולשמירה על תפקוד תקין של מערכת העצבים.

מה לאכול? כבד, בשר, דגים, מוצרי חלב וביצים.

ויטמין B12



טיפ נוסף: במצבים של חוסר בוויטמין B12 יומלץ לשלב תוסף תזונה בהמלצת רופא/ה או דיאטנית/ת מוסמכת.

כמה המלצות מאיתנו

למתכונים בריאים



טחינה ורודה

אופן ההכנה

הכניסו את כל המצרכים למעבד מזון. טחנו עד לקבלת מרקם חלק. טעמו והוסיפו תיבול במידת הצורך.

- 1 כוס טחינה גולמית משומשום מלא
- 1/2 כוס מים
- 1 סלק מבושל
- 1 כף מיץ לימון סחוט טרי
- מעט מלח
- 2 שיני שום מגורדות



חומם מעדשים אדומות

אופן ההכנה

בשלו את העדשים עד לריכוך וסננו אותם. הכניסו את כל המצרכים למעבד מזון. טחנו למרקם חלק. טעמו והוסיפו תיבול במידת הצורך.

- 2 כוסות עדשים אדומות
- 4 כפות מיץ לימון טרי
- 2 כפות טחינה גולמית משומשום מלא
- 1 שן שום
- 2 כפות שמן זית
- 1 כפית מלח
- 1 כפית כמון



סלט זאסיאתי

צבעוני ועשיר בחלבון

לתיבול - רבע כפית דבש, חצי כפית חרדל דיזון, שום כתוש, לימון, שמן זית מלח, פלפל.

אופן ההכנה: על מחבת חם לקלות במשך דקה את השומשום עד להשחמה קלה. לערבב את כל החומרים בקערה, לטעום ולתבל במידת הצורך.

- רבע כרוב חתוך דק
- חצי גמבה חתוכה לרצועות
- 1 גזר מגורד
- 2 כפות תירס
- קופסת טונה שימורים
- כף שומשום קלוי על מחבת



לחם טחינה

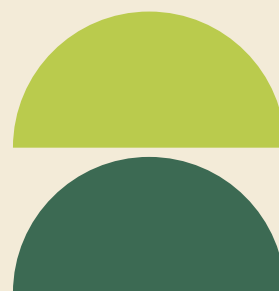
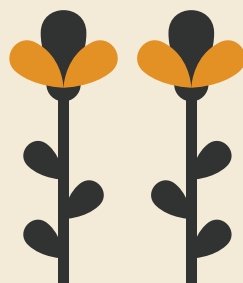
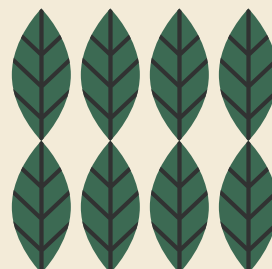
עשיר וקל להכנה

אופן ההכנה: מערבבים יחד את כל החומרים בקערה עד לקבלת תערובת אחידה. יוצקים את התערובת לתבנית אינגליש קייק מרופדת בנייר אפייה. מכניסים לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות למשך כ-20 דק'.

- 6 כפות טחינה גולמית משומשום מלא
- 4 ביצים
- 2 כפות דבש
- 1 כפית אבקת אפייה
- קורט מלח

שדרוגים אפשריים: הוסיפו כחצי כוס שקדים\אגוזים קצוצים\גרעיני דלעת לתערובת. או לחלופין, פזרו מעט מהשדרוגים מעל הלחם לפני האפייה.

03



פעילות גופנית

פעילות גופנית

פעילות גופנית סדירה היא אחת הדרכים החשובות ביותר לשמור על הבריאות שלנו ולסייע בהפחתת הסיכון לנפילות על ידי חיזוק השרירים, שיפור היציבות, חיזוק העצמות הגברת הניידות ושימור העצמאות.



מומלץ לבצע פעילות לפחות במשך 30 דקות ביום ולפחות 5 ימים בשבוע. הפעילויות המומלצות: הליכה, תרגילים לשמירה על כוח שרירים, גמישות ושווי משקל.

כיצד ניתן להתחיל?

- במידה ולא ביצעתם פעילות גופנית זמן רב, התחילו לאט והגבירו קצב ותדירות בהדרגה.
- כל פעילות גופנית נחשבת יעילה: הליכה, תרגילי חיזוק או פעילות קבוצתית.
- בחרו את הפעילות בה אתם נהנים כדי שתוכלו להתמיד בה.
- נסו לשלב את הפעילות בפעולות שגרתיות במהלך היום שלכם: עלייה במדרגות במקום במעלית, טיול מחוץ לבית או נשיאת מצרכים מהחנות.
- שמרו על כללי בטיחות: נעליים נוחות, שתייה מספקת והתייעצות עם איש מקצוע במידת הצורך.

אקספריבריא <



הבריאות < יחד נשמר



סרטונים לתרגול פעילות גופנית

בקישורים הבאים תוכלו למצוא סרטונים לפעילות גופנית שניתן לבצע בבית בקלות. לצפיה סרקו את הברקוד הרצוי.

כמה המלצות מאיתנו

לסרטוני תרגול פעילות גופנית

תרגול בישיבה <



תרגילי חיזוק <



תרגול אירובי <



טיפים לפעילות גופנית
בבית ותרגול נשימות <



תרגול שיווי משקל
והסבר על חשיבותו <



תרגילי חיוניים לשמירה
על תפקוד גופני <



לגברים

אימון אירובי גברים <

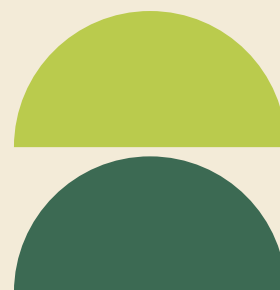
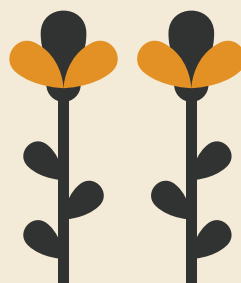
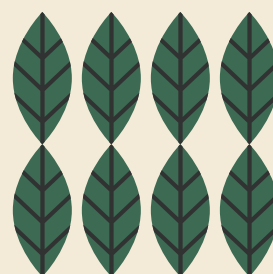


שיווי משקל גברים <



הגיל השלישי גברים <





הגברת שייכות

הגברת תחושת השייכות

תחושת שייכות היא מרכיב חיוני לבריאות הפיזית והנפשית, במיוחד בגיל השלישי. בידוד חברתי ובדידות עלולים להוביל לדיכאון, ירידה בתפקוד הפיזי, ואף להתפתחות מחלות כרוניות. קשרים חברתיים מספקים תמיכה רגשית, מעודדים פעילות גופנית ומשפרים את איכות השנה. בנוסף, השתתפות בפעילויות חברתיות מעניקה תחושת משמעות ומחזקת את תחושת השייכות.



כיצד ניתן לחזק את תחושת השייכות?

- **הצטרפות לפעילויות במרכזים קהילתיים:** מרכזי גיל שלישי מציעים מגוון פעילויות חברתיות ותרבותיות.
- **התנדבות בקהילה:** התנדבות מאפשרת יצירת קשרים חדשים ותורמת לתחושת המשמעות.
- **פעילות גופנית משותפת:** הצטרפו לקבוצות הליכה או ספורט ותינו מחברה תוך כדי שמירה על הבריאות.
- **שיחות יזומות:** קבעו מפגשים קבועים עם חברים או שכנים.
- **חיזוק קשרים עם שכנים:** פנו לשכנים שאינכם רואים לעיתים קרובות וצרו קשר חדש.

טיפים להתמדה

1. התחילו בקטן: אפילו מפגש שבועי יכול לעשות שינוי משמעותי.
2. שימוש במשאבים מקומיים: פנו למרכזים קהילתיים/לעובדי רווחה לקבלת מידע על פעילויות באזור.
3. שמרו על גישה חיובית: גם אם יש קשיים, ההתמדה משתלמת.

יצירת סביבה תומכת: הקהילה כמשפחה

בנוסף לפעילויות החברתיות, חשוב לזכור כי גם סביבה תומכת יכולה לחזק את תחושת השייכות. לדוגמה, יצירת קבוצות שכונתיות לשיתוף פעולה וסיוע הדדי יכולה להוביל להיכרות מעמיקה יותר עם הסובבים וליצירת רשת תמיכה קרובה. יוזמות כמו "שכנים למען שכנים" או ארגון מפגשים שכונתיים הן דרך נהדרת להפחית תחושת בדידות ולהגביר את החיבור לקהילה המקומית.



זכרו

כל שינוי קטן עשוי להשפיע! סגלו לעצמכם הרגלים נכונים בצעדים לחיים בריאים

