



# הזדקנות מיטבית

מפגש למידה לחברי רשת ערים בריאות ומתאמי

אפשרי בריא בעיר

ינואר 2021

# מפת מדדים להזדקנות מיטבית

## מדדים להזדקנות מיטבית

### חוסן כלכלי



### משמעות

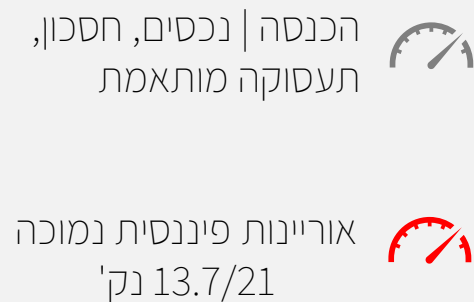


### בריאות



## מדדים מנבאים להזדקנות מיטבית

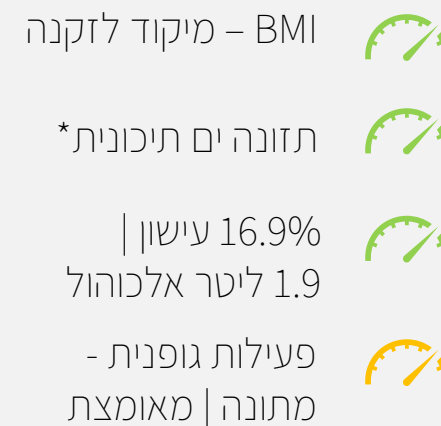
### מוכנות כלכלית



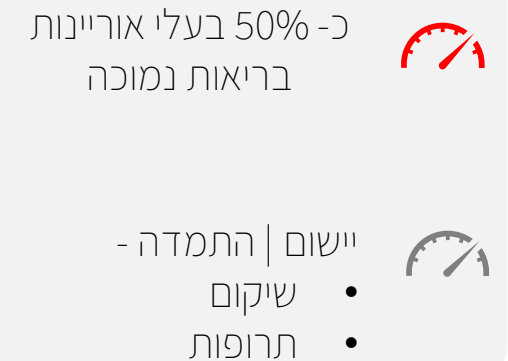
### אורח חיים פעיל



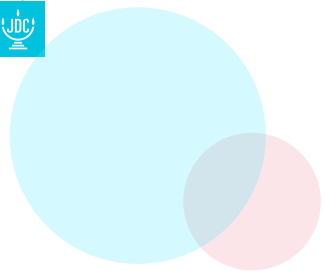
### אורח חיים בריא



### ניהול בריאות



אוריינות דיגיטלית - גורם מנבא רוחבי אשר משפיע על כל קבוצות המדדים



# האימפקט הרצוי



מיקסום העצמאות והאוטונומיה של האדם במהלך ההזדקנות,  
ודחיקת התלות שלו בזולת ובמערכת  
בגין סיכון בריאותי, חברתי או כלכלי  
ובהתאם למדדים להזדקנות מיטבית.  
האימפקט ישאף למקסם את התועלת לאדם ואת התועלת למשק.

# שינויים במדדים להזדקנות מיטבית

## חוסן כלכלי

כ-20% נפגעו כלכלית

מחצית מהזקנים העובדים  
נפגעו תעסוקתית  
(כ-13% מכלל הזקנים)

## משמעות

89% דיווחו על קשיים רגשיים כלשהם

החמרה בשיעורי הבדידות והדיכאון, והחשים במצב  
נפשי ירוד בכמה מימדים  
לצד שחיקה ברשת תמיכה המשפחתית

## בריאות

51% דיווחו על החמרה במדדי  
שבריריות

לא השתנה על אף הקלות  
יכול להעיד על התפתחות של  
שבריריות כרונית

## מדדים מנבאים להזדקנות מיטבית

נתונים דומים לגל הראשון

אוריינות דיגיטלית

ירידה חדה בשיעור הזקנים  
שמינפו את המשבר לפעילויות  
מעשירות ומפתחות

עדות לשחיקה בסתגלנות

אורח חיים פעיל

"חזרה לשגרה": הרגלי חיים  
חוזרים לתדירות טרום-קורונה

אורח חיים בריא

פחות זקנים מוותרים על  
בדיקות רפואיות

25% עדיין לא השלימו  
בדיקות - בעיקר עקב חשש  
מהידבקות

ניהול בריאות

ירידה חדה בנכונות לקבל סיוע "מרחוק"

25% דיווחו שלא קיבלו סיוע משמעותי על אף ש80% מהם דיווחו על קושי רגשי או מעשי

# מסקנות אופרטיביות

יולי 2020

במי?

01 זקנים במצוקה תלת ממדית – כ-8%



חיזוק התמיכה הקהילתית בזקנים וקיום מפגשים פנים מול פנים

במה?



קידום עיסוק בפעילות פנאי משמעותית

איך?

פיתוח כלים לאיתור וזיהוי קבוצות בסיכון בדגש על זקנים במצוקה תלת ממדית

02 תמיכה בזקנים במגזר הערבי



ביצוע פעילות גופנית אפקטיבית לפחות פעמיים בשבוע



אוריינות דיגיטלית



מיפוי התערבויות אפקטיביות לקידום התנהגויות מעודדות חוסן ושימור תעסוקה

03 זקנים בסיכון מוגבר: קושי כלכלי, עריריים, שבריריים, בני 75+

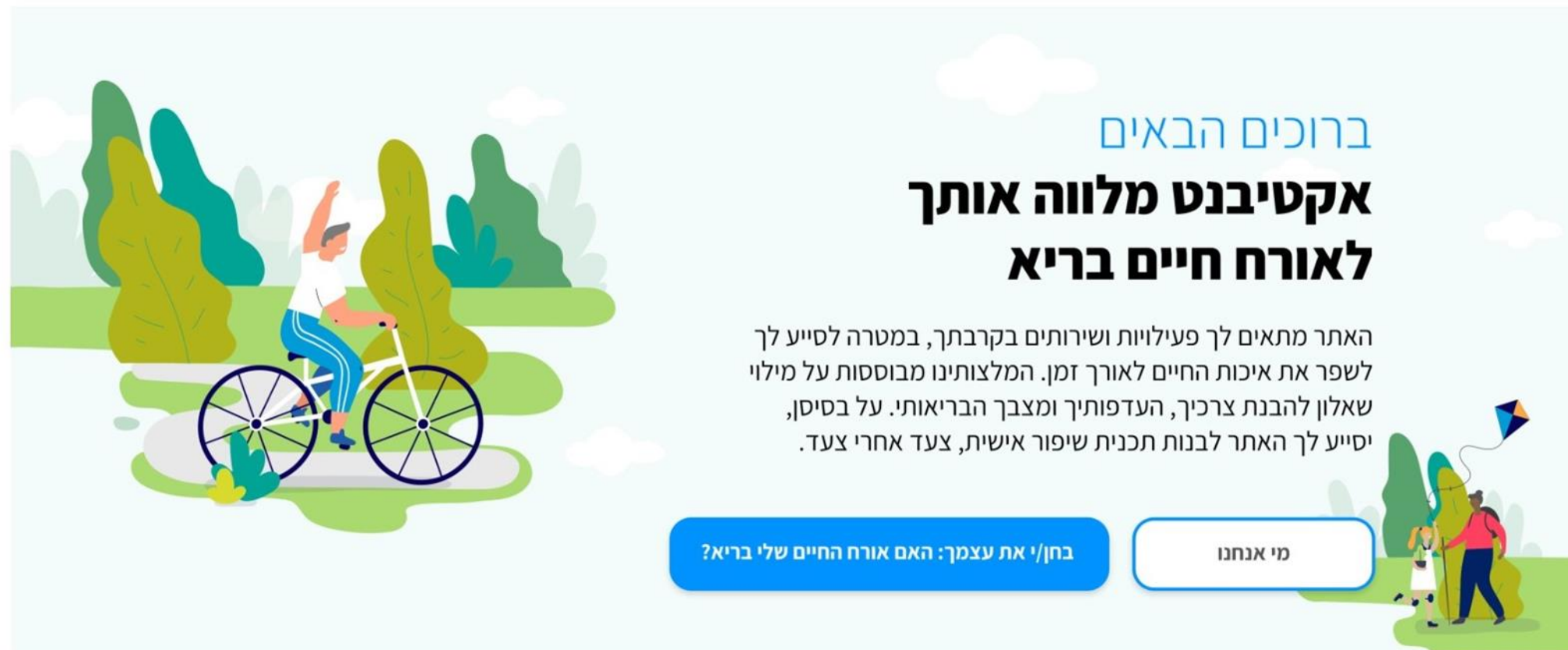


השלמה של בדיקות רפואיות שגרתיות



תמיכה וחיזוק רשתות תמיכה

משפחה מטפלת ומערכות תומכות בקהילה



## ברוכים הבאים אקטיבנט מלווה אותך לאורח חיים בריא

האתר מתאים לך פעילויות ושירותים בקרבתך, במטרה לסייע לך לשפר את איכות החיים לאורך זמן. המלצותינו מבוססות על מילוי שאלון להבנת צרכיך, העדפותיך ומצבך הבריאותי. על בסיסן, יסייע לך האתר לבנות תכנית שיפור אישית, צעד אחרי צעד.

[בחן/י את עצמך: האם אורח החיים שלי בריא?](#)

[מי אנחנו](#)

## מה המשמעות לקבל ACTIVENET?

מה רשות נותנת?

- הזנת הנתונים
- פרסום ושיווק לאנשי מקצוע ולציבור הרחב

מה רשות מקבלת?

- מיפוי זמן אמת של מצב תפקודי
- זקנים מקבלים המלצות לשימור ושיפור תפקוד ואורח חיים בריא פרסונאליים
- כלי תכנוני זמין
- הדרכה והכשרה להטמעת המערכת
- אזור ארגוני

מזמינה אתכם

לפנות אלי למייל [irali@jdc.org](mailto:irali@jdc.org)

להצטרף אלינו לקהילה המקצועית בפייסבוק

<https://www.facebook.com/groups/ElderlyIsrael/>

או לצרוך את תוצרי הידע המקצועיים בספרייה הדיגיטלית שלנו

באתר הג'וינט <https://www.eshelnet.org.il/books>



תודה רבה ובהצלחה בעבודה כל כך חשובה ומבורכת!