



הזדקנות מיטבית

קידום בריאותבאשכול
רשויות יהודה ושומרון

23 ביולי 2025

[illegible]

מפת מדדים להזדקנות מיטבית בישראל

מדדים להזדקנות מיטבית

חוסן כלכלי

**הכנסה פנויה**

**יכולת להסתדר כלכלית**

7,504 ש"ח - 21% נמצאים מתחת ל-60% ממנה

40% מתקשים להסתדר כלכלית

משמעות

**איכות חיים**

**בדידות**

36 נק' [מתוך 12-48]

28% חשים בדידות

בריאות

**שנים בריאות**

**תפקוד**

גברים: 56% [11.2 שנים]
נשים: 47% [10.6 שנים]

17% מתקשים ב-ADL
33% מתקשים ב-IADL

מדדים מנבאים להזדקנות מיטבית [מדדים בפיתוח]

מוכנות כלכלית

**הכנסה | נכסים | חסכון | תעסוקה מותאמת**

**אוריינות פיננסית**

13.7/21 נק'

אורח חיים פעיל

**השתתפות בתעסוקה 28%**

**השתתפות בפעילות חברתית 39%**

**רישות | מערכות תמיכה | בני משפחה | חברים**

אורח חיים בריא

**BMI - מיקוד לזקנה**

**תזונה ים תיכונית***

**16.9% עישון | 1.9 ליטר אלכוהול**

**פעילות גופנית - מתונה | מאומצת**

ניהול בריאות

**כ-50% בעלי אוריינות בריאות נמוכה**

**יישום | התמדה - שיקום | תרופות**

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

מניעת תחלואה בשגרה היא המפתח לבריאות

גורמים סביבתיים (10%)

איכות מים ואוויר,
סביבת מגורים

גורמים חברתיים כלכליים (40%)

קהילה תומכת, הכנסה,
קשרי משפחה וחברות, מצב
תעסוקה, חינוך

התנהגויות בריאות
(30%)

עישון, צריכת אלכוהול
וסמים, מניעת סטרס, תזונה
בריאה, פעילות גופנית,
התנהגות מינית

שירותי
הבריאות
(20%)

איכות, זמינות ונגישות
השירות

אורח חיים בריא

- תזונה בריאה
- פעילות גופנית
- שינה טובה
- ניהול מתח והגברת חוסן
- הימנעות ממקומות וחומרים מסוכנים
- קשרים חברתיים חיוביים



הרשות המקומית כמקדמת בריאות



- **תנאים וסביבה בריאה:** תשתיות נגישות, פארקים, מתקני כושר
- **אורח חיים בריא:** אירועים קהילתיים סדנאות, תכניות חינוכיות
- **נהלים ומדיניות:** כיבוד בריא בישיבות, מכרזים
- **שיתוף פעולה אזורי:** נציגי רשויות, קופות חולים, אקדמיה, משרדי ממשלה



מהו גורם התמותה
הרביעי בישראל?

סכרת

(סוג 2)



BMI תקין



תפריט מאוזן



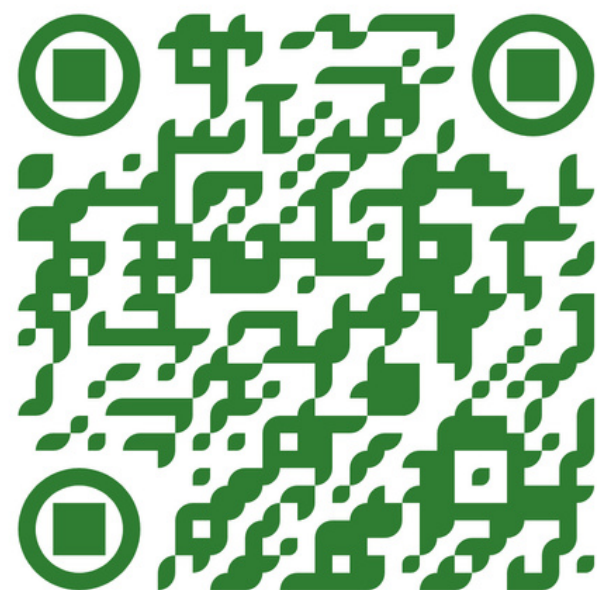
הימנעות
מאלכוהול



פעילות גופנית
סדירה



פורטל בריאות לעובדי הרשויות - אשכול יו"ש





רוצה להוביל שינוי
ולהשפיע על בריאותם
של אזרחים ותיקים בקהילה שלך?
הצטרף. אלינו!

קורס מנחי סדנאות לניהול בריאות ואוריינות בריאותית לאזרחים ותיקים

בשיתוף משרד הבריאות, בית הספר הלאומי לקידום הזדקנות מיטבית
על שם ג'ודית מורטון וג'וינט-אשל

פרטים על הקורס

- קבלה**
ראיון אישי
- מודל גמיש**
פרונטלי/היברידי
- מיקום**
משתנה על-פי
הצורך
- מתכונת**
5 מפגשים בהיקף
24 שעות +
פרקטיקום
- ליווי מקצועי**
מטעם בית הספר
- תעודה**
תעודת הסמכה
מטעם בית הספר

אנשי מקצוע שהם מנחי קבוצות
מוסמכים, או בעלי ניסיון מוכח בהנחיית
קבוצות בעיקר בגיל השלישי, המגיעים
מעולמות הבריאות, הטיפול והזקנה

קהל
יעד

זיהוי ומעקב אחר שינויים בריאותיים.
תקשורת אפקטיבית עם מערכת
הבריאות.
קבלת החלטות והתמודדות עם
בעיות בריאותיות.
חיזוק חוסן אישי והתמודדות עם
מצבי בריאות מורכבים.

תכני
הקורס

רכישת כלים יישומיים לחיזוק
בריאותם האישית של אזרחים
ותיקים בקהילה.
הכשרה מקיפה בתיאוריה
ובפרקטיקה.
תעסוקה בתחום מניעה וקידום
בריאות בגיל השלישי.

יתרונות
הקורס

הכשרת מנחי סדנאות לניהול בריאות עצמית בקהילה:

מפגש אוריינטציה 15.9
שבוע ראיונות 3-6.11
תחילת קורס 17/11/202



הכשרת מנחי סדנאות לניהול בריאות עצמית בקהילה:

החל מסוף הקורס - סדנאות בקהילה

הג'וינט



לוקחים אחריות על ניהול הבריאות

סדנה חווייתית ויישומית
לניהול בריאות ואוריינות בריאותית

סדנה ייחודית לבני 60+ המעוניינים לשמור על
בריאותם ולרכוש כלים מעשיים לניהול הבריאות

מה בסדנה?

נלמד דרכים לניהול הבריאות

נרכוש כלים מעשיים למעקב אחר סימפטומים
ולשיפור התקשורת עם הצוות הרפואי

נלמד על אמצעי קבלת החלטות
בריאותיות מושכלות ושימוש בכלים דיגיטליים

נתנסה בדרכים לשימור איכות החיים
ולמניעת בעיות בריאות

נציב מטרות ויעדים לשימור ושיפור בריאותנו

והכל תוך תמיכה קבוצתית,
למידה משותפת,
והעצמת תחושת
המסוגלות האישית!

7 מפגשים קבוצתיים
בני שעתיים

מתקיים ברחבי הארץ
בסביבה נעימה

לפרטים והרשמה:



סדנאות ופעילויות מטעם קופ"ח: יעלה בריל משולם - מקדמת בריאות במחוז ירושלים, כללית



משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר



שאלה למחשבה:



מה באפשרותי
לעשות במסגרת
תפקידי?



למידת עמיתים - יום בריאות ברשות קשת גרינברג וטל אברג'יל - מועצה אזורית בקעת הירדן



למידת עמיתים - יום בריאות לותיקים



אריכות ימים באיכות חיים בוקר בריאות לותיקי הבקעה

יום ג' ו 6.5.25 | ח' אייר | היכל התרבות



התכנסות וכיבוד קל	9:00
ברכת ראש המועצה	9:30
בריאות בהישג ידך - "הזדקנות מיטבית" - רבקה קליין	9:45
"ניכוח מיתוסים בתזונה - הדרך לתזונה בריאה" - הדר יהודאי, תזונאית קלינית	10:30
הפסקה בריאה	11:15
"גוף ונפש- האם אושר הוא בחירה או גורל?" - כרונ' רפי קרסו	12:00

לאורך ההפסקות יעמדו דוכנים לטובת הנגשת מידע לתושבים

כרטיס: 20 ש"ח (החל מתאריך 28.4.25 יעלה 30 ש"ח - מהרו לשריין)

תיפתח הרשמה להסעה מצפון הבקעה וגב ההר

הרשמה באתר המתנ"ס www.mjv.org.il



שאלות?



תודה

יחידת הבריאות
אשכול רשויות
יהודה ושומרון

