

שתהיו בריאים! טיפים לאורח חיים בריא בגיל המבוגר



צעד לפני
בשביל הבריאות שלך

עיצוב: סטודיו כרמלי
מק"ט 3-41200965-1



 [clalit.co.il](https://www.clalit.co.il) *2700

© כל הזכויות שמורות 2024

ייעוץ מקצועי: שוש גן-נוי, ד"ר הילה זהרוני, דני טל, רויטל קורן
עריכה והפקה: ענתי יום-טוב
שירותי בריאות כללית
חטיבות הקהילה ובתי חולים
האגפים לרפואה ולסיעוד
המחלקה לחינוך וקידום בריאות

מה ניתן לעשות?

- למי שאינו מעשן בעצמו - כדאי לבקש מאנשים שמעשנים לא לעשן לידו כדי למנוע ממנו עישון כפוי (פסיבי), ולא לעשן בבית או ברכב שלכם.
- לידיעת המעשנים - בשירותי בריאות כללית מתקיימות סדנאות קבוצתיות לגמילה מעישון או ייעוץ טלפוני אישי לגמילה מעישון בחינם.
- אפשר להיוועץ ברופא המטפל לגבי השימוש בתחליפי ניקוטין או בתרופות מרשם, שעשויים להקל את תהליך הגמילה מעישון.
- גם אם ניסיתם כבר בעבר להפסיק לעשן ולא הצלחתם, או שהצלחתם לתקופה מסוימת וחזרתם לעשן, לא צריך להתייאש ורצוי מאוד לנסות שוב-אנשים רבים הצליחו רק לאחר כמה נסיונות.



חברות בנושאים "טיפים לגמילה מעישון", "עישון כפוי מסוכן" ובנושאי קידום בריאות נוספים, תמצאו באתר כללית www.clalit.co.il במדור: **בריאות לכל גיל – חוברות קידום בריאות.**

מידע על השירותים לגמילה מעישון תוכלו לקבל מצוות המרפאה, באתר כללית או בטל. *2700.

לקבלת מידע נוסף ולשאלות בנושא אורח חיים בריא,
פנו לצוות המטפל במרפאה או למוקד האחיות
***2700 מכל טלפון**

שלום רב,

השמירה על אורח חיים בריא בגיל מבוגר יכולה להוסיף שנים לחיים ואיכות לשנים. לפניכם מספר המלצות שניתן לאמץ בחיי היומיום, בתחומי הפעילות הגופנית, התזונה והפסקת העישון.

פעילות גופנית

לפעילות הגופנית היומיומית השפעה חיובית הן במישור הגופני והן במישור הנפשי והחברתי.

כיצד ניתן לשלב את הפעילות הגופנית בחיי היום יום?

ניתן להתחיל בפעילות הגופנית בכל גיל, זמן ומצב, בתנאי שהפעילות הדרגתית ומותאמת ליכולת האישית ולמצב הגופני. לכן, אם עד עתה לא עסקתם בפעילות גופנית, חשוב שתיוועצו ברופא המטפל בכם לפני שתתחילו.

● אפשר לשלב את הפעילות הגופנית בפעילויות יומיומיות, כמו הליכה לקניות, עלייה של קומה או שתיים במדרגות במקום במעלית, בנסיעה באוטובוס לרדת תחנה אחת לפני וכד'.

● כדאי לבצע פעילות גופנית אירובית - 150 דקות בשבוע בצעידה, בשחייה, רכיבה על אופני כושר ועוד, במאמץ נמוך; או 75 דקות בשבוע במאמץ גבוה יותר.

● חשוב לשלב תרגילי כוח והתנגדות, כגון - תרגילי כוח, גמישות, שיווי משקל ויציבה, אימוני יוגה, פילאטיס, פלדנקרייז ועוד.

● חשוב לבצע פעילות גופנית באופן הדרגתי ולהגביר את המאמץ במתינות.

יש לבצע חימום לפני הפעילות ומתיחות בסיומה.

חברת בנושא "פעילות גופנית בגיל המבוגר" ניתן למצא באתר כללית www.clalit.co.il במדור **בריאות לכל גיל - חוברות קידום בריאות**



תזונה

תזונה והרגלי אכילה נכונים תורמים לתפקודו התקין של הגוף ולשמירה על בריאותו לאורך שנים.

● על מנת לספק לגופנו את כל המרכיבים הדרושים לתפקודו, חשוב לאכול תפריט מגוון המבוסס על עקרונות **התפריט הים תיכוני** הכולל מזונות מכל קבוצות המזון:

פחמימות - ניתן לאכול לחם מלא ודגנים מלאים אחרים.

חלבונים - עוף, הודו, דגים, ביצים, חלב ומוצריו ותוספת של קטניות מסוגים שונים לתפריט.

שומנים - מומלץ להוסיף לתפריט אבוקדו, טחינה, שקדים ואגוזים, להעדיף שימוש בשמן זית או קנולה ולהפחית במאכלים עתירי שומן רווי, כמו גבינות מעל 5%, בשר כבש ובקר שמן.

● **ויטמינים ומינרלים** - להקפיד על אכילת **ירקות**, כולל ירקות עליים, בכל הצורות: טריים, מאוידים, מבושלים שלמים או מרוסקים;

ופירות - מומלץ לאכול מגוון פירות ולשלב פירות יער מסוגים שונים, כמו לדוגמה, חמוציות, אוכמניות, תות עץ, תות שדה, פטל.

● חשוב להקפיד על שתיית מים 8 - 10 כוסות ביום.

● מומלץ להשתמש בשיטות בישול אשר משמרות את רכיבי התזונה הטבעיים המצויים במזונות, כגון אידוי והקפצה.



● הכנת מזון עצמית ממרכיבים גולמיים, עדיפה על פני מזון מוכן מראש או מזון אולטרא מעובד*.

● מזונות קשים ללעיסה ניתן לאכול מרוסקים או טחונים.

● מומלץ להישקל מפעם לפעם על מנת לוודא שאין ירידה לא מתוכננת במשקל. במקרה של ירידה לא מכוונת במשקל, יש לפנות לברור אצל הרופא.

למי שיש מחלות, כמו סוכרת, יתר לחץ דם, מחלות לב, חוסר איזון בשומני הדם וכולסטרול, מחלות כליה - מומלץ להיות במעקב רפואי סדיר ולקבל ייעוץ תזונתי מתאים.

* מזון אולטרא מעובד - כולל מרכיבים שמוצו מתוך מזון, וכן תוספים היוצרים צבע, מרקם וטעימות תעשייתיים ומתוחכמים, המשפיעים על הרגלי הצריכה ותחושת השובע הטבעית. הוא מוכן לאכילה, בכל מקום ובכל זמן (משרד הבריאות).

גמילה מעישון

עישון סיגריות ומוצרי טבק אחרים מזיק למעשן ולמי שנמצא בקרבתו.

לגמילה מעישון יתרונות רבים **בכל גיל ובכל מצב בריאותי.**

בטווח הקצר, הנשימה נעשית קלה יותר, רמות האנרגיה עולות, תפקודי הריאות משתפרים והשיעול פוחת.

בהמשך, הסיכון להתקף לב, שבץ מוחי וסרטן פוחת גם כן.

