



ב' באיר, התש"פ  
 26 אפריל 2020  
 סימוכין: 214558820

הנדון: שימור תפקוד ומניעת התדרדרות בקרב אזרחים וותיקים בקהילה בזמן קורונה ברמה התזונתית-חברתית

**רקע:** הכלים לשימור תפקוד ובריאות משלבים תזונה בריאה. זאת מכיוון שתזונה בריאה מאפשרת תפקוד פיזי, מונעת את החלשות הגוף ודלדול השריר וקשורה באספקת כלל רכיבי המזון התורמים לחוסן ולבריאות הגוף והנפש.

מעבר לעצם אספקת המזון והכנת האוכל, לחברתיות ולתחושת השייכות המושגות באמצעות הכנה ואכילה משותפת חשיבות גדולה לשימור הרגלי אכילה בריאים ומאוזנים. לשם כך, חשוב בתקופת קורונה, למצוא את הדרכים הנכונות ליצירת חברתיות טובה וחיזוק תחושת השייכות סביב התזונה (גם בזמן בידוד והסגר).

חשוב לוודא שקיים מזון בריא בבית ויכולת בישול, עצמאית או על ידי עזרה קיימת.

איתור הקשישים הנמצאים בסיכון לאי בטחון תזונתי צריך להיעשות בכל ישוב, בשיתוף הדיאטנית המחוזית, מחלקת הרווחה, עם קופות החולים ועם גורמים נוספים הרלוונטיים בישוב.

קשישים באי בטחון תזונתי יופנו לקבלת העשרה תזונתית קבועה, על ידי דיאטנית הקופה. אספקת מזון- הרחבת חלוקת סלי מזון וארוחות לקשישים.

### **על מנת להכין ולחזק את הקשישים מבחינה תזונתית-חברתית, להלן הצעה לפעילויות:**

- א. פעולות להעלאת מודעות הזקנים בני המשפחה ומטפלים בנושא התזונתי-חברתי. (גם באמצעות פניה לקבוצות האפ +60 הפועלות בשילוב העיריה ואשל במספר ערים).
- שאלון מקוון בנושאים תזונתיים. שאלון המאתר הרגלי תזונה, מעורר מודעות באמצעות מילוי ואף מכוון לשינוי נדרש במידת הצורך. את השאלון ניתן להעביר גם לבני המשפחה כדי לעורר מודעות לגבי חשיבות התזונה ויישומה אצל הקשיש/ה.
- סרטונים בנושא תזונה בריאה המיועדים לקשישים ובני משפחותיהם.
- עלוני מידע.
- פניה פרואקטיבית על ידי דיאטניות הקופות אל:
  1. זקנים שאותרו כבעלי סיכון לאי בטחון תזונתי.
  2. לזקנים עם מחלות כרוניות כגון סוכרת או בתת תזונה במטרה לבצע מעקב לתת יעוץ תזונתי.
- ב. רעיונות לכלים ופעולות להגברת הפעילות הפיזיות והמנטלית של הזקנים השוהים בביתם, באמצעות פעולות הקשורות לתזונה בריאה:
- ג. עידוד לטיול בכל יום לפני ארוחה בכדי לשפר את מצב הרוח והגברת התאבון



ד. מתן כלים ודרכים לבישול משותף וארוחה חברתית, ככל שניתן:

- תכנון תפריט היום מראש עם חברים
- שילוב הקשישים בהכנת המזון
- שליחת מתכונים/ קבלת מצרכים להכנת ארוחה עם הוראות הכנה. (יוזמה אמריקאית).
- מציאת דרכים לאכילה משותפת באמצעות אפליקציות מרחוק, חיבור עם שכנים 'מחוסנים'.
- יצירת מסגרת רחבה לארוחה שכוללת שיחה מובנית, טיפ בכל ארוחה באמצעות אפליקציה או תוכנית רדיו מכוונת לנושא זה.
- ערכה לסידור שולחן הארוחה, ופרחים.

מומלץ שכלל הקשישים ייטלו מולטיוויטמין, ואלו שאינם חשופים לשמש חשוב שייטלו תוסף ויטמין D.

**את הפעילויות המוצעות ניתן וחשוב ליישם גם בהוסטלים לקשישים, ובדיור המוגן.**

## נספח

האיגוד הגריאטרי של אסיה ואוקיינוסיה פרסם הנחיות מקדמות בריאות לקשישים בעידן הקורונה

ההמלצות הם שינה מספקת, לבצע פעילות גופנית, לצרוך תזונה בריאה ובריאות פה תקינה, שמירה על מרחק, יצירת תקשורת באמצעים שונים עם חברים ומשפחה, דאגה ליטול תרופות מרשם, חשיפה למספיק שמש (ויטמין D), כשמרגישים לא טוב לפנות לטיפול רפואי, שטיפת ידיים (היגיינה) הזמנת מזון/תרופות באמצעות משפחה, און ליין או על ידי מטפל עיקרי.



**Table 2**  
**The COVID-IAGG-AO guidance**

C	Catnap (get adequate sleep)
O	Optimistic (emotion to prevent depression)
V	Vigor (active exercise indoor)
I	Intake (adequate nutrition and maintain oral hygiene)
D	Distancing
I	Increase your social support/social contact through communication technology with family/friends
A	Administer routine medicine
G	Get enough sunlight in the morning
G	Go to Emergency Room/ Call emergency services if shortness of breath, chest pain, continuous fever, decrease food intake, feeling fatigued all the time, or when your caregiver/family cannot wake you up or you cannot communicate with them
A	Actively washing your hand with sanitizer or soap
O	Order your food and medical supplies through your family/caregiver/online

Chhetri JK, Chan P, Arai S et al. Prevention of Covid-19 in older adults: a brief guidance from the International Association for Gerontology and Geriatrics (IAGG) Asia/Oceania region. Journal Nutrition Health Aging 2020.



אגף התזונה

Nutrition division

משרד  
הבריאות  
לחיים בריאים יותר

עותקים: