

מרשם חברתי בישראל-מה מלכת אנגליה יכולה ללמד אותנו על מניעת התדרדרות בזקנה?

ד"ר שני בכר-אבניאלי

12.12.24



נעים להכיר...

ד"ר שני בכר - אבניאלי



מחברים לחוסן
בכל גיל



ריצה - אז והיום

ב-1950 אנשים רצו ברחוב
רק אחרי האוטובוס

והיום..



העולם משתנה ואנחנו איתו.

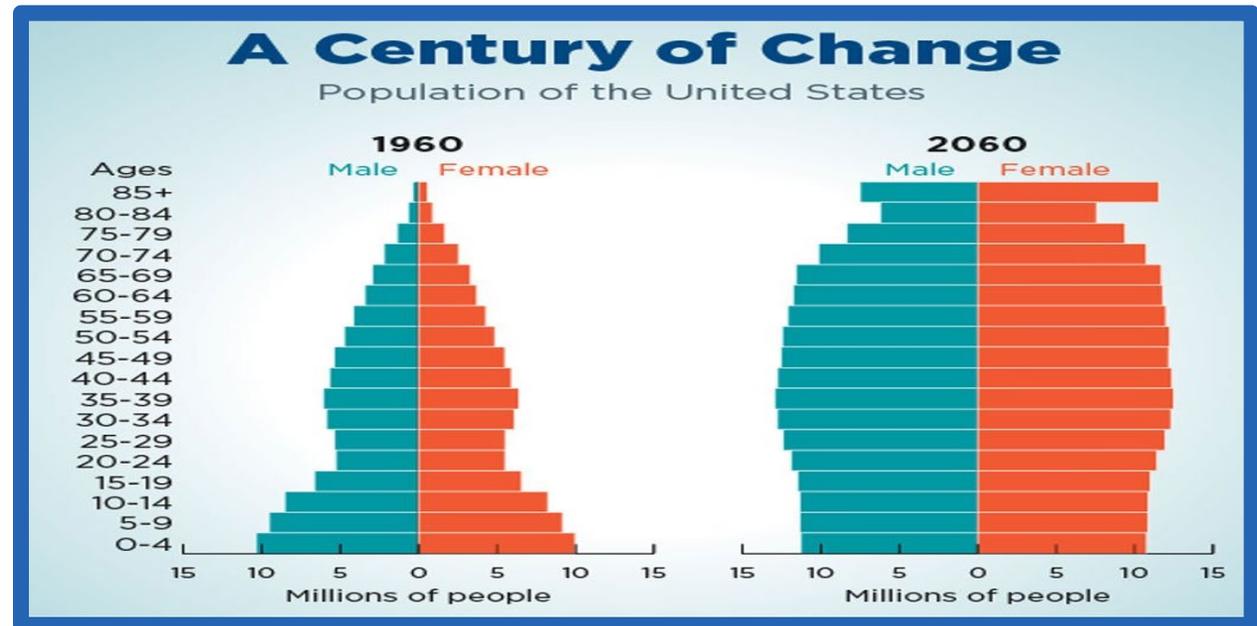
זקנה – תמונת מצב ומאפיינים

ביסמארק



גיל הפרישה נקבע על ידו כ-65
כשתוחלת החיים היתה 50 שנה.

עלייה בתוחלת החיים



Source: <https://www.study-aids.co.uk/> 2015.

זקנה – תמונת מצב ומאפיינים

השונות שבהזדקנות

הזדקנות מיטבית

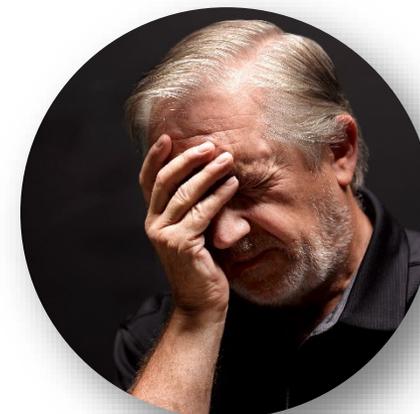


ירידה ברמה תפקודית



ירידה ברמה קוגניטיבית

ירידה ברמה הנפשית



אז בני כמה אנחנו בעצם?

- גיל כרונולוגי
- גיל ביולוגי



הגיל הביולוגי והגיל הכרונולוגי

הגיל הכרונולוגי-נקבע לפי שנת הלידה

הגיל הביולוגי-נקבע לפי המצב הפיזיולוגי של האדם



Blood sample



Genome
Metabolome

Stool sample



Gut Microbiome

Physical fitness examination



Phenome
body compensation

Imaging



Facial Imaging

מה משפיע על הגיל הביולוגי?



מחקרים מראים שלתפיסת הגיל שלנו והמחשבות שיש לנו על עצמנו, ישנה השפעה על הגיל הביולוגי.

מודל אפר"ת

אירוע <---- פרשנות <---- רגש <---- תגובה

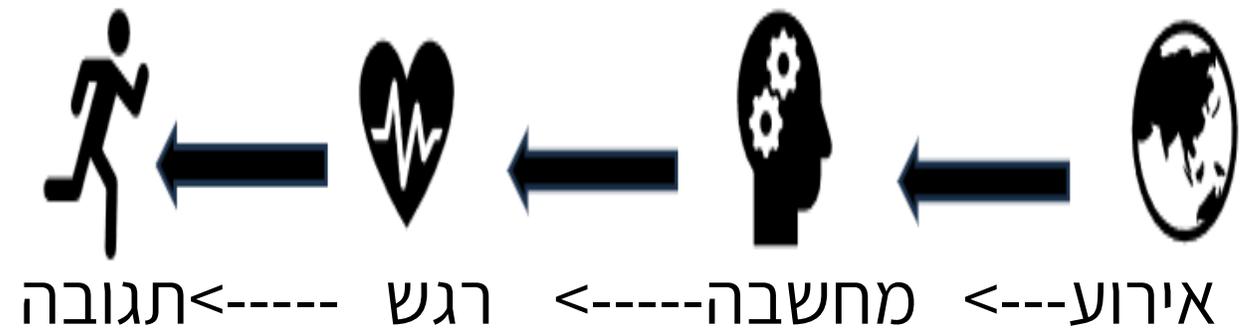


מודל אפר"ת



הדוגמא על מרדכי, בן 78

מרדכי-עבר, הווה, עתיד?

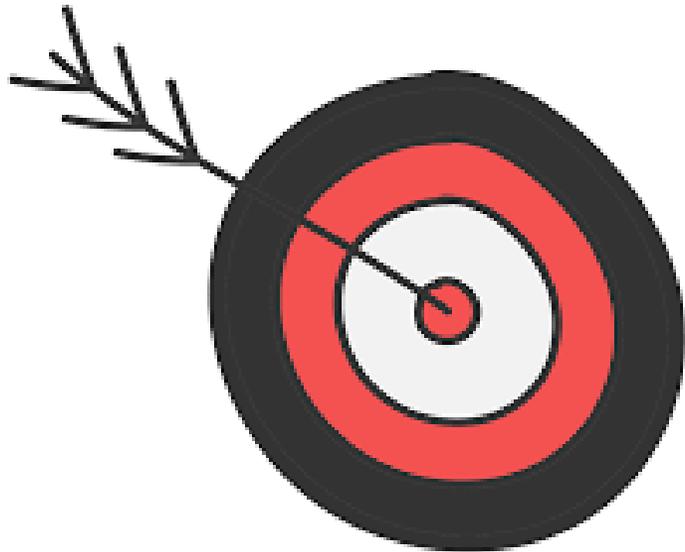


הפער בין הרצוי למצוי

מצוי-איך אני היום מ-1 עד 10?	כמה זה חשוב לי?	תחום
		תזונה
		פעילות גופנית
		למידה ותחביבים
		תחושה נפשית מאוזנת
		מערכות יחסים וחברה

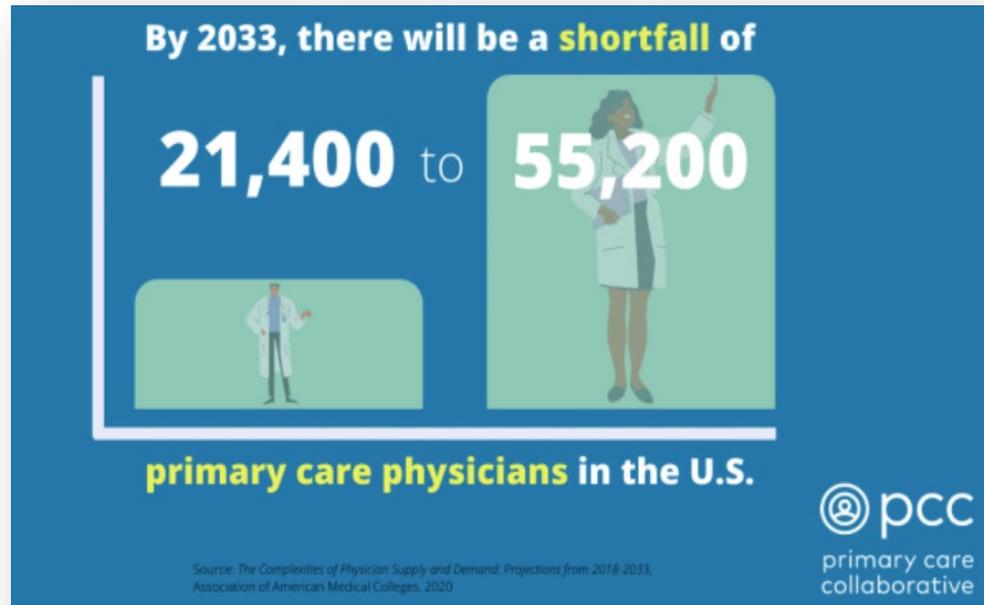


מה הפעולה שאני יכולה לעשות
כדי להביא את עצמי למצב הרצוי?

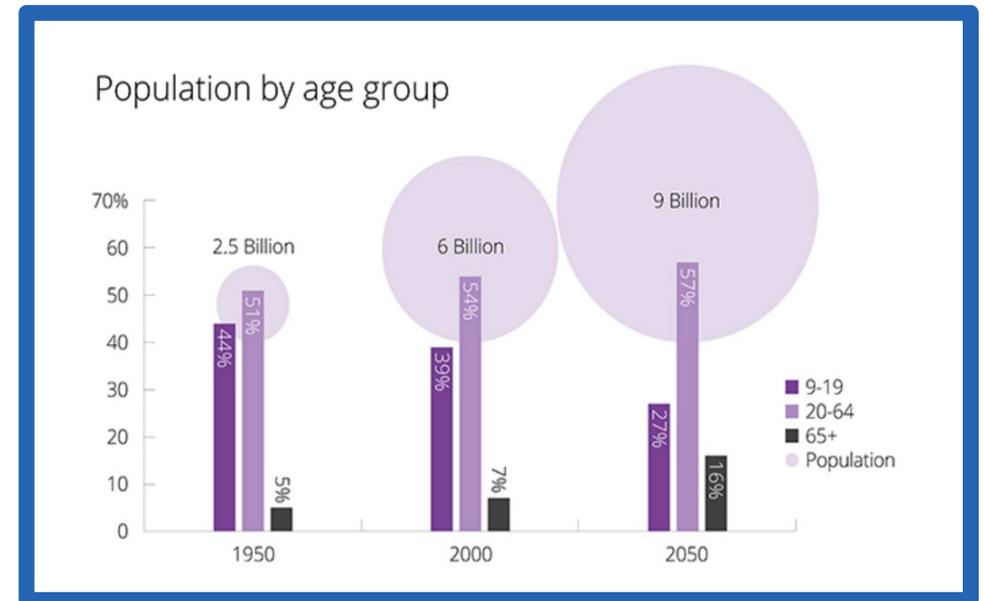


זקנה – תמונת מצב ומגמות גלובליות

מחסור הולך וגובר בצוות רפואי



עלייה בתוחלת החיים וגידול מספר הזקנים



Source: <https://www.study-aids.co.uk/> 2015.

זקנה – תמונת מצב ומגמות גלובליות

3.9 מיליון מבוגרים באנגליה
מגדירים את מכשיר הטלוויזיה
כמקור לחברה עבורם.

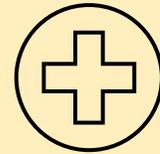


10% מבני 65 ומעלה פונים לרופא
על רקע בדידות ולא מסיבה
רפואית.



Source: Holt-Lunstad, 2010

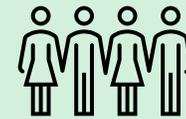
מודל מרשם חברתי



שירותי בריאות



שירותי רווחה



המגזר השלישי
וקהילה

מהו מרשם חברתי?

הפניה של מבוגרים לצורך שירותים חברתיים, רגשיים ובריאותיים הקיימים בקהילה, על-ידי מתאם שירותים (link worker).
השירות מותאם לפי צורך אישי של כל מטופל - בהתאם לפרמטרים הייחודיים שלו.

לדוגמא:

גיל	מצב משפחתי	מצב תעסוקתי	כמה פעמים חשת דכדוך בשבוע האחרון?
72	אלמנה	פנסיונרית	לעיתים רחוקות
70	נשוי	פרש לא מזמן מעסק פרטי אותו ניהל	לעיתים קרובות



מרשם חברתי-סרטון



יר

היתרונות באימוץ מודל המרשם החברתי

47.9%

חיסכון כספי פר מטופל,
שלוקח חלק בתוכנית

**מחקרים מראים כי מרשם חברתי
מפחית בדידות, ומעלה תחושת
שייכות וחיבור באופן מובהק.**

Reinhardt, et al., 2021
Leavell et al., 2019

21%

**ירידה במספר הביקורים
אצל רופא המשפחה**

A review of the evidence assessing impact of social prescribing on healthcare demand and cost implications, 2017
Perspect Public Health. 2021 Jul; 141(4): 204–213.

היחס בין תורשה לסביבה בהקשר של הזדקנות

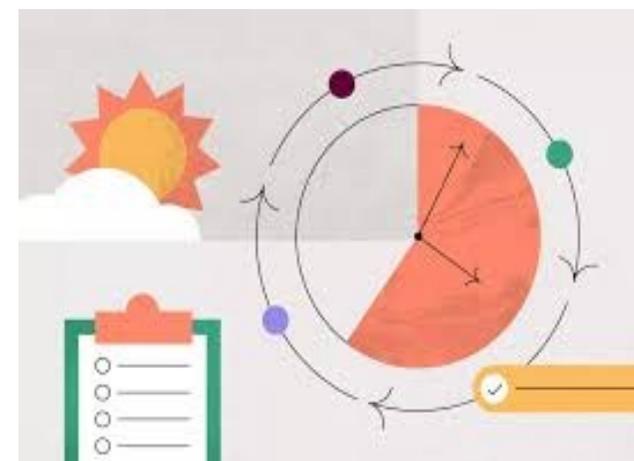
“Genetics account for around 25 % of longevity”

Environment and lifestyle count

Experts disagree on how much genetics influence a person's life span vs. their lifestyle. But most experts say that good genes will only get you so far.

Passarino & De Rango, 2016

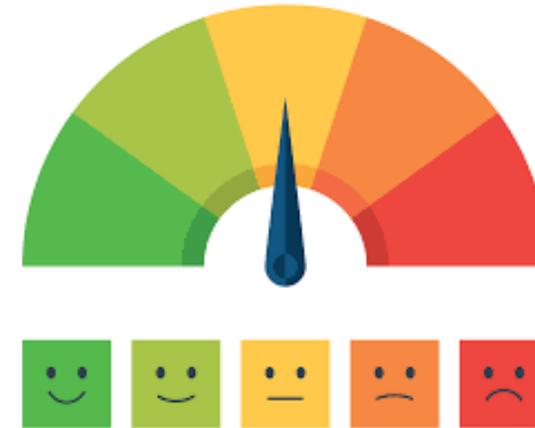
פעולות מיטיבות בשגרת היום המשפיעות על איכות החיים (התנהגות)



פעולות מיטיבות המשפיעות על איכות החיים (קוגניציה)



הוקרת הטוב



בחירה



קבלה



הקצאת
קשב

”העגלה נוסעת אין עצור
לא קפצת עליה היום
חלפו חודשיים
והנה נשארת מאחור..”
(מאיר אריאל)

ד"ר שני בכר-אבניאלי

052-8498122

Agewise.shani@gmail.com

www.agewise.health