

# הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם

משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ קופות החולים



מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

דצמבר 2007

## דיווח פעילות "הפורום" – 2007

אנחנו שמחים לבשר, שבשנה החולפת "הפורום" הרחיב את היקף פעילותו. כמו כן, השנה הכנו 6 ניוזלטרס, שנשלחו בתפוצה שהתרחבה ביותר.

### השנה התמקדנו באיתור בעלי סיכון לפתח מחלות לב וכלי דם בקרב המגזרים הבאים:

- עובדי התעשייה (לדוגמא: תוכנית המעקב שבוצעה במפעל "אל-אופ")
  - רשויות מקומיות: קריית גת, הרצלייה והקיבוצים: משמר העמק וקבוצת יבנה
  - הוחלט להפעיל תוכנית למניעת מחלות לב וכלי דם – מניעת תאונות עבודה ב- 5 מפעלים. התוכנית תופעל בשיתוף עם: המוסד לביטוח לאומי – "קרן מנוף", ההסתדרות החדשה, התאחדות התעשיינים והאגוד לרפואה תעסוקתית. משך הפרויקט כשנתיים.
- מטרת התוכנית להוכיח, שהשקעה בתוכניות מניעה, המתבססות על איתור בעלי סיכון לפתח מחלות לב וכלי דם והדרכתם לשינוי אורחות חיים, יפחיתו תאונות עבודה ויגבירו את פירון העבודה.

### יוזמות נוספות:

1. הדרכת נאמני בטיחות וגהות במפעלים במטרה להכשירם גם כנאמני בריאות, בשיתוף עם ההסתדרות החדשה והאגוד לרפואה תעסוקתית.
2. הגשת נייר עמדה למשרד האוצר בנושא- מניעת השמנת יתר ומניעת מחלות לב וכלי דם. יוזמה זו באה בעקבות פנייתנו הקודמת למשרד האוצר שימנע מהטלת מע"מ על פירות וירקות. "הפורום" מתכוון להגיע לדיון משותף עם משרד האוצר, כפי שהובטח לנו.
3. אתר הפורום [www.2life.co.il](http://www.2life.co.il) עובר שידרוג ושינוי פורמט. הוא יופעל באמצעות טכנולוגיות מודרניות שיאפשרו הצגת סרטונים באיכות גבוהה והכללת חומרים רבים. האתר המחודש יעלה לאויר בתחילת חודש פברואר 2008 באדיבות ובעזרת מפעילי אתר "עידן הדלי", מר אמיר לוי וגב' מלי לוי. "הפורום" מודה להם על תרומתם, מקרב לב.

### תיאור הפרויקטים:

1. **תוכנית מעקב** – לאיתור בעלי סיכון לפתח מחלות לב וכלי דם. תוכנית זו מופעלת בהצלחה רבה **במפעל "אל-אופ"**. עיקרי התוכנית: בדיקת העובדים (באמצעות 4 מדדים למחלות לב וכלי דם), איפיון העובדים (תוך שמירה על צנעת הפרט) כבעלי סיכון: קל, בינוני או ניכר לפתח מחלות לב וכלי דם, הדרכת בעלי הסיכון פעמיים בשבוע בפעילות גופנית ופעם בשבועיים לתזונה נבונה. נתוני הקבוצה: 70% מהם נמצאו בהתחלה כבעלי סיכון ניכר לפתח מחלות לב וכלי דם. כמעט כל הקבוצה השתתפה בהדרכה של צוות "הפורום", שחברת "אל-אופ" מימנה באדיבותה. לאחר שלושת חודשי ההדרכה לפעילות גופנית ולתזונה נבונה, וניתור של יישום הנלמד גם בבית, מצאנו שמספר בעלי הסיכון הניכר לפתח מחלות לב וכלי דם ירד מ- 70% ל- 34% בלבד. כמו כן, גם מספר האנשים עם סיכון קל עלה, כתוצאה של מעבר אנשים מסיכון גבוה לסיכון קל עד בינוני. רוב הגברים עם היקף מותניים גבוה, תיקנו את הערכים שלהם, חלק ניכר מתוך אלה עם יתר לחץ דם, הגיעו ללחץ דם תקין, למעט בודדים שלחץ הדם שלהם היה 140/90 מ"מ כספית. "הפורום" הציע להנהלת "אל-אופ" קו פתוח עבור עובדים אלה, שיוכלו להתקשר ולקבל הדרכה אישית מפרופ' ויסקופר – יו"ר "הפורום".

# הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם

משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ קופות החולים



מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

**תוכנית המעקב** מבוצעת גם בקיבוץ משמר העמק, בקבוצת יבנה ובקרוב בתעשייה האווירית. מתקיימות כעת סדנאות הדרכה לתזונה נבונה ולהפחתת משקל בחברת "טבע" ובמשרד החקלאות.

הרחבנו מאוד את הפעילות בנושא **"הלב בוחר ירוק"**. התוכנית מופעלת במספר מפעלים: "מפעלי נייר חדרה", מפעל "כרמל", התוכנית תופעל בקרוב במפעל "אינטל". כמו כן במשרד החקלאות ובמספר קיבוצים.

2. **תוכנית "הלב בוחר ירוק" – "מפעלי נייר חדרה"** – ביצענו סקר משוב של כל הסועדים בחדרי האוכל בעקבות הפעלת תוכנית "הלב בוחר ירוק". בסקר נבחנה מידת שביעות רצון העובדים מכל אחד מהשינויים שחלו בחדר האוכל בעקבות התוכנית. במוצע נמצא כי 96.5% מהעובדים מרוצים מאוד או במידת מה מהשינויים שחלו בעקבות התוכנית:

- 96.1% מבין העובדים היו שבעי רצון מתצוגת המנות בויטרינת הזכוכית.
  - 100% מהעובדים שהשתתפו בסקר היו מרוצים מתוספת מנות בריאות לתפריט.
  - 98.4% מהעובדים היו שבעי רצון מהסימון התזונתי לכל מנה.
  - 99.3% מהעובדים היו שבעי רצון מסימון המנות הבריאותיות בצבע ירוק.
  - 88.4% מהעובדים היו שבעי רצון מדפי המידע, עובד אחד ציין שלא ראה דפים אלו.
- שביעות הרצון הגבוהה מהתוכנית "הלב בוחר ירוק", יוצרת ציפייה להמשכיות ולבניית תוכניות משלימות. הנהלת מנא"י החליטה להזמין את "הפורום" להרחיב את התוכנית גם לארוחות הבוקר. כזכור, התוכנית מתמקדת בבדיקת כל המתכונים של ארוחת הצהריים בחדרי האוכל, החלפת המתכונים שאינם בריאים במתכונים בריאים, סימון המנות הבריאות בצבע ירוק וסימון המנות הפחות בריאות בצבע אדום בצירוף הסברים ודפי מידע. תוכנית "הלב בוחר ירוק" מתבצעת כעת בשני קיבוצים: משמר העמק וקבוצת יבנה. כמו כן, בשלבי ביצוע במשרד החקלאות וב"כרמל מערכות".

## מרכז השלטון המקומי:

- א. הוכשרו 5 צוותים של "נאמני בריאות" מטעם עיריית קריית-גת, אשר עוסקים בהצלחה בהדרכה, במסגרות שונות בעיר וגם קיימו מספר ימי בריאות.
- ב. עיריית אשקלון – נקבעה תוכנית להכשרת נאמני בריאות
- ג. עיריית הרצליה - תוכנית להכשרת נאמני בריאות בוצעה בהצלחה

## ירידי בריאות:

בחול המועד פסח הופעלה בהצלחה רבה, תוכנית של בדיקת 4 מדדים לפתח מחלות לב וכלי דם: לחץ דם, היקף מותניים, עישון ופעילות גופנית, במספר רב של סניפי רשת "סופר-פארם". נבדקו כ- 6,000 איש. בעקבות ההצלחה, החלטנו למסד את שיתוף הפעולה בין "הפורום", "סופר-פארם" ו"עמותת פרחי - רפואה" ולהציע לארגונים השונים לקיים ירידי בריאות, עם הרצאות מרכזיות מטעם "הפורום" ודוכנים לבדיקת לחץ דם והיקף מותניים. כמו כן תתאפשר הרשמה לסדנאות מטעם הפורום, כשלב ראשון להפעלת תוכניות הפורום. יש סיכום לקיים ירידי בריאות ב: משרד החקלאות, אוניברסיטת בר-אילן, בקיבוץ משמר העמק ובקבוצת יבנה.

# הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם

משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ קופות החולים



מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

## כתבות בעיתונות:

עפ"י בקשת "מעריב מוספי בריאות", הכנו מספר כתבות מטעם הפורום עבור מוסף בריאות שיתפרסם בירחון "את" באמצע חודש ינואר 2008. המוסף מוקדש למניעת מחלות לב וכלי דם, תוך התמקדות בבריאות האישה. (כל מנויי "מעריב" יקבלו את המוסף לביתם). תודתנו לכל הכותבים ונותני החסות.

## חבר הנאמנים:

החברות "שטראוס", "טבע" ו"סופר-פארם" החליטו יחד, לתמוך בפעילויות הפורום. הודות לתמיכה זו, אנו מתקדמים בהטמעת התוכניות לקידום בריאות – מניעת מחלות לב וכלי דם, בתעשייה, במקומות העבודה ובמרכז השלטון המקומי. אנו אסרי תודה על עזרתם.

## סקירת תוכניות הפורום בטלויזיה:

בחודש יוני הוקרנה בערוץ 2, בתוכנית התחקירים של דנה וייס, התוכנית "בנוגע ללב", על "תוכנית אשקלון" ועל פעילויות הפורום. בעקבות השידור, התפרסמו כתבות על תוכניות הפורום ב"הארץ" וב"ידיעות אחרונות". ישנה התעניינות רבה ועלייה בהיקף של ההזמנות להפעלת תוכניות הפורום.

"הפורום" רואה, כיעד הראשי, את הגברת המודעות שמניעה ראשונית של מחלות לב וכלי דם = שמירת כל המזדים לפתח מחלות לב וכלי דם במרחק ניכר מהערכים שבהם יש צורך להתחיל בטיפול תרופתי. אין ספק, שהשתתפות "הפורום" בתוכנית "בנוגע ללב" בטלויזיה, עזרה להשיג מטרה זו.

בברכה

פרופ' י.ר. ויסקופר – יו"ר