

מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

דיווח פעילות "הפורום" ינואר-ספטמבר 2008

מטרת "הפורום" הייתה, מאז ומתמיד:

קידום הבריאות – מניעת מחלות לב וכלי דם: מניעת השמנת יתר ומניעת עישון גם עישון כפוי.

לצורך קידום מטרת אלה נקטנו בפעולות הבאות:

1. **אתר הפורום:** www.2life.co.il שעבר חידוש ורענון הצורה באופן מרשים. הגענו לזאת הודות לעזרתם האדיבה וללא תמורה, של מפעילי אתר "עידן הדלי" אמיר ומלי לוי: www.idan-hadli.co.il. אנו מודים להם מקרב לב על כל עזרתם. במסגרת החידושים שבאתר, הוספנו אפשרות לקבלת ייעוץ טלפוני חינם של מומחי הפורום. פתוח עבור הנרשמים באתר. יש לדווח בסיפוק, ששירות זה מנוצל באופן נרחב. פורסמו גם הנחיות מעודכנות לשנת 2008 של ההנחיות למניעת מחלות לב וכלי דם (ראו בדף הבית). בנוסף, עלו 4 שאלוני אבחון:

- אבחון גורמי סיכון
- מתח בעבודה
- משוב למפעלים
- הערכה עצמית של ילדים

תודתנו מקרב לב לכל הצוות שטרח על הכנת השאלונים, בראשות הפסיכולוג מר אלון כהנא.

2. **השנה פרסמנו מאמר "עלות / תועלת של מניעת מחלות לב וכלי דם" ב-**

J. of "Cost effectiveness and resource, allocation", 2007,5:16. הוכחנו, שהשקעה בתוכניות מניעה ראשונית של מחלות לב וכלי דם באמצעות חינוך לאורח חיים בריא, יחד עם טיפול תרופתי (לפי הצורך), הביאו להפחתת התחלואה והתמותה וחיסכון ניכר בעלויות השונות.

3. **"קרן מנוף" – מטעם המוסד לביטוח לאומי** – אישרה לפורום להפעיל תוכנית למניעת מחלות לב וכלי דם ב-5 מפעלים, במטרה להוכיח, שתוכניות אלה יפחיתו ימי היעדרות עקב מחלות וכן יפחיתו את תאונות העבודה. התוכנית מבוצעת במפעלים הבאים: מקורות – בשדרות, עשות-אשקלון, תחנת הכוח – אשקלון, בתי הזיקוק לנפט – אשדוד ואלתא – אשדוד.

4. **תוכנית התערבות במפעלים** – עד כה בוצעה התוכנית במפעלים: אל-אופ, שב"ס, PMC – סיירה, נילית, סלטרו. תבוצע בקרוב במפעל נוקייה ובתעשייה הצבאית. הרחבנו את התוכנית באמצעות שאלוני אבחון מקוונים באתר הפורום, במדור "בחן את עצמך", באמצעותם ניתן לקבל אבחון אישי והמפעל המשתתף בתוכנית יכול לקבל אפיון ואבחון (אנונימי) של בעלי הסיכון לפתח מחלות לב וכלי דם ואת רמת השחיקה והמתח שלהם. כל מפעל מקבל אפיון מסכם בנפרד. הפורום מציע להכשיר נאמני בריאות בכל מפעל שיהיה מעוניין בכך. **תפקיד נאמני הבריאות** הוא לעזור לעובדים, המתקשים בזה, להקליד את נתוניהם בשאלונים שבאתר: שאלון לאבחון רמת השחיקה והמתח, שאלון לאבחון רמת הסיכון לפתח מחלות לב וכלי דם ושאלון משוב לאחר ההשתתפות בתוכנית ההתערבות. נאמני הבריאות יוכלו לאבחן את אחוז: המעשנים, בעלי הסיכון לפתח מחלות לב וכלי דם, הסובלים מרמת מתח ושחיקה גבוהים במפעל ולהציע להנהלת המפעל את הפתרונות הבאים:

- הפניית העובדים לאתר הפורום, תוך המלצה להשתמש בקלטות להרפיית מתחים הנמצאות באתר.
- סדנא לגמילה מעישון.

הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם

משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ קופות החולים

מרכז רפואי ברזלי, אשקלון 78306

- לגבי מי שימצאו כבעלי סיכון לפתח מחלות לב וכלי דם, הפורום מציע סדנאות הדרכה שבועיות להפחתת גורמי הסיכון באמצעות תזונה נבונה ופעילות גופנית. תוכנית זו הביאה להפחתת ניכרת של רמת הסיכון ושל רמות לחץ הדם.

הפחתת הסיכון:

רמה ב- % בהתחלה	רמה ב- % לאחר 9 חודשים	
75%	20%	סיכון גבוה
30%	5%	יתר לחץ דם
19%	14%	גברים עם עודף משקל

כל המפעלים, אשר יפעילו תוכנית זו יקבלו ללא תשלום:

- מידעון רבעוני עם החידושים האחרונים בתחום
 - אבחון באמצעות השאלונים המקוונים
 - אפשרות לייעוץ טלפוני של מומחי הפורום ללא תשלום
- על בסיס זה, הם יוכלו להמליץ בפני הנהלת המפעל, על היקף הפעלת תוכניות ההמשך במפעל.

5. **המוסד לבטיחות וגהות** - הוחלט במשותף, להכשיר את ממוני הבטיחות והגהות במפעלים שימשו גם כנאמני בריאות. פרויקט זה מבצע באמצעות האיגוד לרפואת המשפחה, באחריות ד"ר ארנונה אייל - מנהלת מרפאות גמילה מעישון ורפואה תעסוקתית, הכללית מחוז הדרום.

6. **הדרכה ברשויות המקומיות ובקיבוצים** – הוכשרו מספר רב של נאמני בריאות, אשר פועלים כל אחד בקבוצתו לפי העקרונות שלמדו בפורום (ראו לעיל), להפחתת גורמי הסיכון לפתח מחלות לב וכלי דם. ביצענו הכשרה זו ב: קריית-גת, הרצלייה, אשקלון, קבוצת יבנה וקיבוץ משמר העמק.

7. **ירידי בריאות** - יוזמה משותפת עם "סופר-פארם" ו"עמותת פרחי רפואה", שאנחנו מודים להם מקרב לב על עזרתם. קיימנו ירידי בריאות במספר מפעלי היי-טק: PMC – סיירה בהרצלייה, סלטרו – פתח תקווה, נילית – משמר העמק ובקרוב בנוקיה. כמו כן במכון וולקני של משרד החקלאות. לאחר הירידים הפעלנו סדנאות לאורח חיים בריא.

8. **התוכנית "הלב בוחר ירוק"** הינה תוכנית כוללת לשינוי מקיף של סביבת חדר האוכל והעבודה, המציעה מגוון פעילויות:

- ♥ סדנאות הדרכה לצוותי המטבח וחדר האוכל
- ♥ יצירת מנות בריאות
- ♥ סימון תזונתי של המזון המוגש, בכדי לאפשר בחירה מושכלת ע"י העובדים
- ♥ העברת מידע מעניין וקליט, להעשרת ציבור העובדים
- ♥ כתיבת חומר לאתר האינטרנט של החברה ועיתון החברה
- ♥ סדנאות תזונה לעובדים

התוכנית "הלב בוחר ירוק", הינה תוכנית דינאמית, המותאמת לפי צרכי המקום, ונבנית בשיתוף פעולה מלא.

ניתן לעיין בכתבות שנכתבו לגביה בעיתונים הגדולים ידיעות אחרונות ודה- מרקר כמו גם בעיתונים פנימיים של הגופים המשתתפים. **במפעלי נייר חדרה**, לאור ההצלחה בשיפור ארוחת הצהריים, הורחבה התוכנית " הלב בוחר ירוק" והיא כוללת גם את ארוחת הבוקר. חברות בת של מפעלי נייר חדרה כמו "**כרמל**" אימצו הן את הסימונים והן את השיטה.

הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם

משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ קופות החולים

מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

בקיבוצים **קבוצת יבנה** ו **משמר העמק** ביצעו שינויים רבים בחדר האוכל: סימנו את המנות בצבעים ירוק / אדום, שיפרו את כל המנות ואת חומרי הגלם. הפחיתו חומרים מזיקים, הגדילו את היצע המנות הבריאות. העבירו הדרכה לקבוצות הנוער ולהורים על הרגלי אכילה נכונה והפעילו תוכנית לחינוך לתזונה נבונה בגני הילדים. בקבוצת יבנה שיפרו את הכיבוד בפעילויות הנוער בעקבות התכנית. למטבח הוזמן השף - ד"ר רני פולק, לסדנה לבישול בריא לשפים ולטבחים. בחודשים האחרונים, לבשו המטבח החלבי והבשרי החיפאים בחברת **"אלביט מערכות"** ירוק. המנות סומנו ושופרו תזונתית. בליווי פרסומים לקידום התהליך. שביעות הרצון גבוהה מהתהליך שנמצא בעיצומו, סניפים אחרים של החברה מתעניינים בקידום התכנית אצלם. חברות נוספות נמצאות בתהליך הטמעת התכנית ה"לב בוחר ירוק". בחירה חשובה לשיפור איכות החיים של העובדים, שביעות הרצון והיעילות. המשתתפים מילאו שאלוני משוב, מהם עולה רמת סיפוק גבוה ואימוץ הרגלי אכילה בריאים אצלם ואפילו אצל קרוביהם. התכנית פותחה על ידי הדיאטנית –גב' אורית מגלד בן-אריה וכל השינויים בוצעו בהנחייתה האישית.

9. מניעת השמנת יתר - לתלמידי ביה"ס ולהוריהם "תוכנית בשביל הבריאות":

אין ספק, יש לשים דגש על מניעת השמנת יתר כבר בגיל הרך. השנה הגדרנו יחד עם "תוכנית קרב", גב' יהודית לרנר – מנהלת אזור מנהלת אזור ירושלים, חולון ומרכז ש.י.ט.ה: שילוב טכנולוגיות מידע בלמידה והוראה-"תוכנית קרב", תוכנית העשרה לתלמידי כיתות ג'-ה', להוריהם ולסגל ההוראה. שם התוכנית **"בשביל החיים"**. לפירוט התוכנית ראו: א. תיאור מפורט במידעון מס' 16 באתר. ב. באתר הפורום בדף הבית.

התוכנית תופעל החל מחודש ספטמבר 2008 במספר בתי ספר. בנוסף, הפורום מפעיל תוכניות להורים ולילדים בכל הארץ, באמצעות הרשמה לתוכנית באתר, על מנת לתת להורים מושג מה לקוי באורח החיים של ילדיהם. האבחון מתאפשר באמצעות שאלון קצר וקולע שלאחריו הם יקבלו המלצות מותאמות לניקוד שיתקבל. כל ההורים שירשמו לתוכנית באתר, יקבלו באופן תדיר, מערכים להעשרת הידע בתחומים הבאים: תזונה נבונה בבית, כולל אירוח ואכילה נבונה מחוץ לבית, פעילות גופנית בתא המשפחתי, הרפיית מתחים ושינה בריאה.

כאן המקום להודות מקרב לב לכל קבוצת העבודה הנפלאה, בה מיוצגים מומחים מכל הדיסציפלינות הדרושות, אשר בהתלהבות רבה וללא לאות, עבדו יחד כדי לכתוב את התוכנית.

10. **מידעונים** – בשנת 2008 פרסמנו 5 מידעונים, שהופצו בתפוצה רחבה ביותר. תוכלו למצוא את כולם באתר.

11. **יוזמות** – **מדידת לחץ ביתית** – הוכן סרטון הדרכה (נמצא באתר). יזמנו מבצע פרסום במדייה על החשיבות שבמדידת לחץ דם בבית.

יכולנו לבצע כל הפעילות הענפה והפורייה הזו הודות לתמיכה הנדיבה והמתמשכת של **חבר הנאמנים של הפורום: גב' עופרה שטראוס – יו"ר קבוצת "שטראוס", מר חיים הורביץ – סמנכ"ל בכיר הקבוצה הבינלאומית "טבע" ויו"ר החטיבה הפרמצבטית בהתאחדות התעשיינים ומר ליאור רייטבלט – מנכ"ל "סופר-פארם"**. תודתנו העמוקה נתונה להם. ברצוננו להודות מקרב לב להנהלה הרפואית של הפורום, להנהלת עמותת הפורום, לכל המרצים ולכל המפעילים האזוריים של תוכניות הפורום.

הפורום מאחל לכם וליקיריכם שנה טובה, בריאות טובה, חתימה טובה והמשך פעילות פורייה