

דיווח פעילות "הפורום" לשנת 2009

מטרת "הפורום" הייתה, מאז ומתמיד: **קידום הבריאות – מניעת מחלות לב וכלי דם**

לצורך קידום מטרות אלה נקטנו בפעולות הבאות:

מה יש באתר הפורום: www.2life.co.il ?

1. מדור "בחן את עצמך":

- מאפשר לכל אדם לבחון באמצעות 4 מדדים פשוטים, את רמת הסיכון האישי לפתח מחלות לב וכלי דם

- אבחון של רמת השחיקה והמתח

- אבחון עד כמה אורח החיים של הילדים בריא

2. הנחיות לגבי היעדים של איזון גורמי הסיכון למחלות לב וכלי דם

3. גישות טיפוליות:

- הדגמה של פעילות גופנית

- קלטות להרפיית מתחים

- הנחיות לתזונה נבונה

- הדרכה למדידת לחץ דם עצמית ומעקב אחר לחץ הדם

4. לכל הנרשמים באתר, אפשרות לקבל ייעוץ טלפוני אישי מפרופ' ויסקופר

5. מידעונים תקופתיים (ב-2008 פרסמנו ארבעה ובשנת 2009 פרסמנו עד כה 2)

תוכניות הפורום:

1. "קרן מנוף" – מטעם המוסד לביטוח לאומי- העמותה מפעילה תוכנית למניעת מחלות לב וכלי דם ב- 6 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, אלתא – אשדוד.**

2. **תוכנית התערבות במפעלים** – מעבר לתוכנית עם קרן מנוף, התוכנית בוצעה גם במפעלים: אל-אופ, שב"ס, PMC – סיריה, נילית, סלטרו. כל המפעלים קבלו ללא תשלום:

- מידעון רבעוני עם החידושים האחרונים בתחום

- אבחון באמצעות השאלונים המקוונים באתר

- אפשרות לייעוץ טלפוני של מומחי הפורום ללא תשלום

על בסיס זה, נאמני הבריאות יכלים להמליץ בפני הנהלת המפעל, על היקף הפעלת תוכניות ההמשך במפעל.

3. **צה"ל והשב"ס** – מציגים את החומרים שבאתר הפורום, באתר הפנימי שלהם. בין היתר את המידעונים והשאלונים.

4. **המוסד לבטיחות וגהות** – הוחלט במשותף, להכשיר את ממוני הבטיחות והגהות במפעלים שישמשו גם כנאמני בריאות. פרויקט זה מבוצע באמצעות האיגוד לרפואה תעסוקתית,

הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם



משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ שירותי בריאות

מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

באחריות ד"ר ארנונה אייל - מנהלת מרפאות גמילה מעישון ורפואה תעסוקתית, הכללית מחוז הדרום.

5. **הדרכה ברשויות המקומיות ובקיבוצים** – הוכשרו מספר רב של נאמני בריאות, אשר פועלים כל אחד בקבוצתו לפי העקרונות שלמדו בפורום, להפחתת גורמי הסיכון לפתח מחלות לב וכלי דם. ביצענו הכשרה זו ב: הרצליה, אשקלון, קבוצת יבנה וקיבוץ משמר העמק. בקריית-גת היו מספר מחזורים של הכשרת נאמני בריאות. התקיימו מספר סדנאות לנשים במתנ"סים וכן התקיים יום בריאות הלב בהשתתפות נאמני הבריאות.

6. **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, סלטר – פתח תקווה, נילית – משמר העמק ובקרוב בנוקיה. כמו כן במכון וולקני של משרד החקלאות. לאחר הירידים הפעלנו סדנאות לאורח חיים בריא.

7. **שיתוף פעולה עם מכללת אתגר** – המסייעת לנו בשיווק תוכניות העמותה.

8. **"בשביל החיים" – תוכנית לקידום אורח חיים בריא אצל תלמידי בית-הספר היסודי:**

רקע לתוכנית – "בשביל החיים" הינה תוכנית העשרה לבתי-ספר יסודיים בנושא אורח חיים בריא. התוכנית פועלת במסגרת שעות העשרה של תוכנית קרב למעורבות בחינוך ומקדמת ארבעה נושאים מרכזיים: פעילות גופנית, תזונה, שינה ועישון.

התוכנית פעלה השנה, במסגרת פיילוט בקרב כ-1,000 תלמידים מכיתות ג'-ה' מהמגזר הדתי והחילוני בשישה בתי ספר בישובים: אשדוד, אשקלון, בית-קמה ובת-ים ובהיקף של שעת העשרה שבועית במשך כל שנת הלימודים.

נושאי התוכנית ומסרייה – מסרי התוכנית פשוטים ותואמים את מסרי משרדי החינוך והבריאות כפי שהם מפורסמים בתקשורת. מסרי התוכנית ריאליים, אינם קיצוניים ונבנו תוך מודעות לצריכת המזון המהיר וללחץ החברתי המופעל על ילדים בתרבות השפע. לפיכך, המסרים מעודדים איזון בכמות ותדירות הצריכה של מוצרי מזון והפעילות הגופנית, תוך הפעלת שיקול דעת המתבסס, למשל, על לימוד אופן קריאת תוויות מזון, שינה של 8 שעות לפחות ללילה, ומודעות לסכנת העשן והעישון הפאסיבי.

נושאים אלה מועברים בצורה חווייתית הכוללת התנסות והסקת מסקנות מניסויים, טעימות, משימות קבוצתיות, פענוח צפנים, תשבצים, משחקי קופסא, סימולציות, סיפורים ו"משחקים של פעם" ששיחקנו אנו בחצר.

פעילויות נוספות בתוכנית – במקביל לשיעורי ההעשרה, התוכנית מפעילה "הפסקה פעילה", המעודדת את הפעילות הגופנית בסביבת בית-הספר. כמו כן, התוכנית מעבירה סדנה למורות בנושא "יום הולדת בריא". בנוסף, התוכנית דואגת לקישוט בתי-הספר במסרי אורח חיים בריא בעזרת פרסומים של משרד החינוך, משרד הבריאות, מועצת החלב, מועצת הירקות והפירות ויצירות של תלמידים.

הוליסטיות התוכנית – התוכנית מודעת לחשיבות הקשר עם הורי התלמידים ועל כן באה במגע עם ההורים בדרכים שונות, כמו: שליחת מכתב לעדכון ההורים בנושאים ובפעילות בהם השתתפו ילדיהם, קיום הרצאות בנושא תזונה המועברות על ידי דיאטנית וחשיפת התוכנית בימי שיא על ידי פעילויות משותפות של הורים וילדים.

פוטנציאל התוכנית – לתוכנית פוטנציאל רב לגדול ולהשפיע על אורח החיים של אוכלוסיות רחבות של תלמידים והוריהם ולגדול, כשעל פי הערכתנו בשנה השנייה ישתתפו בתוכנית כ-12 בתי ספר ובשנה השלישית כ-20 בתי ספר.

התוכנית פעלה השנה בחסות "מועצת החלב", שסיפקה בנוסף לחסות, גם ליווי מקצועי והרצאות דיאטנית ותרמה ערכות למידה.

בברכה

פרופ' י.ר. ויסקופר – יו"ר