

דיווח פעילות הפורום 2011

הקדמה:

"הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם" נמצא בתהליך של התרחבות ניכרת בכל תחומי הפעילות:

1. הגדרנו תוכנית, המתמקדת בצאצאים של אנשים עם מחלות לב וכלי דם, בשיתוף עם פרופ' לני בלידן – קרדיולוג ילדים בכיר ופרופ' חיים יוספי - יו"ר החוג לאפידמיולוגיה ומניעה קרדיוסקולארית, האגוד הקרדיולוגי. התוכנית מופעלת כעת בכל מרפאות קופ"ח לאומית באזור אשקלון ואשדוד. התוכנית מופעלת גם ע"י אחיות בריאות הציבור במרפאות לאם ולילד בנפת אשקלון. בקרוב תופעל התוכנית גם במגזר הערבי והדרוזי בצפון הארץ. מטרת התוכנית לנטר את גורמי הסיכון למחלות לב וכלי דם ולהביא להפחתתם.
2. "הפורום" ידריך מורים, הורים ותלמידים בבתי ספר בכל הארץ כדי שישמשו כ"שגרירי בריאות ואיכות חיים".
3. התוכנית לאיתור בעלי סיכון לפתח מחלות לב וכלי דם בתעשייה ובקהילה מתרחבת:
 - א. לכל מפעלי תעש (התעשייה הצבאית). בנוסף, ב-15 מפעלים נוספים בחסות קרן מנוף של המוסד לביטוח לאומי.
 - ב. למספר רב של קיבוצים ומושבים באזור עוטף עזה.
 - ג. בקהילה – הרצאות בהתנדבות של רופאים שנענו לפנייתנו ומוכנים לתת הרצאות במרכזים הקהילתיים.

עיקרי הפעילות:

1. **פעילות בתעש** - תוכנית לאיתור בעלי סיכון גבוה לפתח מחלות לב וכלי דם במפעלי התעשייה הצבאית ובכל מפעלי התעש בארץ – והדרכתם בדרכים להפחתת גורמי הסיכון. בוצע במפעלים בחיפה וברמת השרון. מתוכנן להפעיל את התוכנית בחמישה מפעלים נוספים של תעש. ברמת השרון התחלנו ביוזמה חדשה של שימוש במדי צעדים, שקיבלנו כתרומה מחברת "אגנטק", לצורך מחקר. ראינו כי השימוש בהם משפר את המוטיבציה והביצוע של שיפור הפעילות הגופנית. העובדים מציינים את שביעות רצונם מהתוכנית. גם בדיקות המדדים מוכיחות הצלחה גדולה בשיפור אחוז הסיכון לפתח מחלות לב וכלי דם.
 - הייחוד של התוכנית בתעש הוא הפעלת "נאמני הבריאות", עובדי המפעלים שעברו הכשרה ע"י הפורום. נאמני הבריאות מפעילים בעצמם את התוכנית, כשהם נעזרים בהדרכה ובייעוץ של הפורום.
 - בעקבות ההדרכה של הפורום להנהלת התעש, הגדרנו קריטריונים ונוהל לבחירת חברת הסעדה המספקת מזון איכותי לעובדים. בעקבות המלצתנו, הוחלפה חברת הקייטרינג המספקת את המזון במפעלי תעש.
2. העברנו "קול קורא" ל"קרן מנוף" של המוסד לביטוח לאומי – להפעלת תוכנית התערבות להפחתת גורמי הסיכון לפתח מחלות לב וכלי דם בעובדים, ב-15 מפעלים ברחבי הארץ. אנחנו נערכים לאישור של קרן מנוף. תחילת הפעלה משוערת - בתחילת 2012.
 3. **הפעלת תוכנית לקידום בריאות- מניעת מחלות לב וכלי דם במסגרת התק"ם (התנועה הקיבוצית המאוחדת)**. התקיים יום הדרכה מרוכז בקיבוץ שער הנגב, להכשרת נאמני בריאות, עבור משתתפים מכל קיבוצי עוטף עזה. התוכנית מופעלת בקיבוצים: **זורות, מגן, חצרים וכפר עזה**.

מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

4. תוכנית בריאות ותזונה בקיבוצים - "הלב בוחר ירוק" – מתבצעת הדרכת צוותי המטבח וחדר האוכל לשיפור איכות המזון המוגש בחדרי האוכל גל-עד, בקבוצת-יבנה, (התוכנית מופעלת כבר שנה שנייה) בהדרכת דיאטנית הפורום גב' אורית מגלד בן-אריה.
5. מפעל "אלביט" שדרות – בוצעה הדרכה תזונתית מקיפה לצוות עובדי המטבח.
6. "פורום תזונת עובדים במקומות עבודה" בתקופה זו הייתה התקדמות ניכרת לקראת הפעלת סדנת ההדרכה לחברות הקייטרינג בנושא תזונה בריאה ואיכותית במקומות העבודה.

תוכניות בקהילה:

התקיימה פגישת עם הנהלת האגף לבריאות הציבור במשרד הבריאות, פרופ' איתמר גרוטו - ראש שירותי בריאות אגף בריאות הציבור וגב' רותי ויינשטיין - מנהלת המח' לחינוך לבריאות בבריאות הציבור, לבדיקת האפשרות לקדם יחד את היעד של מניעת מחלות לב וכלי דם בקרב כל שכבות הגיל באוכלוסייה, עדיפות בגיל הרך ובגיל ביה"ס היסודי. במסגרת זו, התקבל מכתב תמיכה בתוכנית ממנכ"ל משרד הבריאות פרופסור רוני גמזו, המברך על שיתוף הפעולה. הדרכנו את אחיות בריאות הציבור בנפת אשקלון, בביה"ח ברזילי, כיצד להדריך את האמהות בטיפות החלב כדי למנוע מחלות לב וכלי דם במשפחה. תוכנית זו תופעל כחלק מעבודתן השוטפת. ההדרכה מתבצעת בתיאום מלא עם האחראים על בריאות הציבור בנפת אשקלון, ד"ר מיכאל גדלביץ – רופא נפתי וגב' יעל ארבלי – מפקחת מחוזית לאחר בחינת יעילות המודל ונרחיב אותו למחוזות נוספים. התוכנית מופעלת בקופ"ח לאומית באזור אשקלון ואשדוד. נבדקת אפשרות להפעלת התוכנית במגזר הערבי והדרוזי בצפון הארץ.

תוכנית להדרכת עולי אתיופיה – התוכנית הורחבה גם ל"מרפאת קיבוץ גלויות של "כללית שרותי בריאות" בחיפה. יעילות העבודה תובטח ע"י הכנסת כל ההדרכות לתיק הרפואי של המטופלים בשיתוף עם האחיות הראשית במרפאה. הפורום מברך את מקדמת הבריאות גב' לאה רזניקוביץ על שהצליחה יחד עם ד"ר מינה רותם – מנהלת הסיעוד של כללית שירותי בריאות מחוז חיפה, להרחיב את השירות לעולי אתיופיה במנהלת חיפה. עד כה בוצעו 99 פגישות הדרכה.

יישום החלטות ישיבת ההנהלה הרפואית של הפורום מחודש נובמבר 2010. הוקמו:

1. חוג לבריאות העובד בתחום –התמודדות עם מתחים – באחריות הפסיכולוגית ד"ר מירה אציל.
 2. חוג לבריאות העובד בתחום הפיזיולוגיה והפעילות גופנית – באחריות ד"ר נעמה קונסטנטיני.
- שני חוגים אלה יחדדו את ההנחיות, שנעביר למקומות העבודה בתחומים אלה.

יוזמות:

1. במסגרת התנדבות רופאים בקהילה, יוזמה של הפורום, שפורסמה באתר בליווי שתי מצגות: אחת מטעם הפורום ושנייה מטעם האגוד הקרדיולוגי. ניתנו שתי הרצאות בהתנדבות ע"י ד"ר לימור אילן בושארי, לכיתות אי-ג' בקיבוץ כפר גלעדי ולתלמידי בית ספר "עמק החולה" בקיבוץ כפר בלום כיתות זי-טי' בנושא הלב. ההרצאות היו אינטראקטיביות, הילדים שאלו הרבה שאלות גם לאחר ההרצאה והמורים היו מאוד מרוצים.
- דיווח - ד"ר לימור אילן בושארי, המערך הקרדיולוגי, בית חולים ה"עמק", עפולה.

הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם

משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ שירותי בריאות

מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

2. בשנת 2005 פנה הפורום לחברת "כלל ביטוח" והציע תוכנית של הפחתת גורמי הסיכון לפתח מחלות לב וכלי דם, שיישומה ע"י המבוטחים, יקנה להם הפחתה בפרמיית ביטוח החיים. כעת, אנחנו עדים לכך שהתוכנית קורמת עור וגידים ומבוצעת הלכה למעשה על ידי כלל ביטוח. הפורום מברך על כך ומקווה שגם חברות נוספות לביטוח חיים ילכו בדרכם ויקדמו תוכניות לשיפור הבריאות.
3. נפגשנו עם ד"ר עופרה קלטר ליבוביץ ממכון גרטנר, ללמוד על הלקחים שהופקו משני מחקרים, שבדקו תוצאות של התערבות באורחות חיים, שבוצעה במחוז חדרה של משרד הבריאות.
4. הגדלנו את מאגר הרופאים העומדים לרשות הפורום. הנהלת קופ"ח מכבי נענתה לפנייתנו וקיבלנו מספר ניכר של רופאים עם ניסיון בהדרכה.
5. הדרכת הורים, מורים ותלמידים לאורח חיים בריא – מניעת השמנת יתר. בשנה האחרונה שמנו דגש רב על נושא זה. הקמנו צוות, הכנו מצגת הדרכה ואנו במגע עם מספר בתי ספר להפעלת יוזמה זו. תחילה, נראה היה כי ניתן לשתף פעולה לצורך זה עם תוכנית "תפור עלי" בשיתוף עם משרד החינוך ובמימון חברת "פרולוג". התברר, שתנאי ההפעלה אינם מאפשרים זאת. לכן, הפורום יפעיל תוכנית זו ביוזמתו. עיקרי התוכנית המוצעת לבתי הספר: להכשיר 3 מורים ו-10 תלמידים מכל שכבה כנאמני בריאות "סוכני שכנוע" לאורח חיים בריא בבית הספר ובמשפחה.
6. איתור אנשים עם גורם תורשה לפתח מחלות לב וכלי דם מקרב עובדי התעשייה, אנחנו בוחנים אפשרות לארגן עבורם ועבור ילדיהם, שני ימים של הדרכה חווייתית לקידום בריאות, בהם ילמדו כיצד להפחית את רמת הסיכון.

כנסים והדרכות:

1. התקיימו כנסים לתעשיינים ולמנהלי משאבי אנוש בתעשייה "בבית ציוני אמריקה" בת"א – מר חיים הורביץ-חב' "טבע" יו"ר ענף הפרמצבטיקה בהתאחדות התעשיינים ויו"ר חבר הנאמנים של הפורום ועו"ד עופר יוחננוף - מנהל המחלקה למשפט בעבודה בהתאחדות התעשיינים, נתנו הרצאות וציינו את חשיבות תוכנית הפורום לתעשייה, בבאר שבע, חיפה ומתוכנן כנס נוסף בבית שמש. בכנסים אלה הצגנו את תוצאות הצלחת תוכניות הפורום במפעלים באזור הדרום, במרכז ובצפון. כוונתנו להרחיב את הכשרת נאמני הבריאות למפעלים נוספים, על מנת להפעיל את התוכניות לקידום בריאות – מניעת מחלות לב וכלי דם. התאחדות התעשיינים הציעה לקחת חלק פעיל בקידום ובהפעלת התוכניות בתעשייה. אנו אסירי תודה להם על שיתוף הפעולה.
2. כנס ארצי לטכנולוגיה ירוקה ניתנה הרצאה על קידום הבריאות במקומות העבודה – ע"י ד"ר ארנונה אייל.
3. במשרד האוצר – ירושלים, ניתנה הרצאה להתמודדות עם מתחים מטעם הפורום – ע"י ד"ר מירה אציל, במסגרת יום בריאות.
4. גייסנו מספר רופאים מובילים, העובדים בקהילה במגזר הערבי והדרוזי בצפון הארץ, נקיים איתם כנס סיעור מוחות, בשיתוף עם האגוד הקרדיולוגי – החוג לאפידמיולוגיה ומניעה קרדיוסקולארית, על מנת לבחון כיצד להפעיל תוכניות לקידום בריאות – מניעת מחלות לב וכלי דם במגזר זה.

הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם

משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ שירותי בריאות

מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

אתר הפורום www.2life.co.il עבר שדרוג ניכר. עודכנו הקווים המנחים לטיפול ולמניעת מחלות לב וכלי דם ונוספו חומרים רבים. אתם מוזמנים לגלוש ולהתרשם. עד כה פורסמו 25 מידעונים רבעוניים, גם אותם תוכלו למצוא באתר, ממוצע הכניסות לאתר לחודש: בשנה האחרונה בוצעו בממוצע כ-5,000 ביקורים ייעודיים לחודש. כ-160 ליום עם ממוצע של 25,000-30,000 דפים נצפים. בתקופה זו גדל זמן שהייה באתר באופן משמעותי. גדל באופן ניכר אחוז המשתמשים אשר העבירו את הקישור של האתר לחברים נוספים. כמו כן, גדלה באופן ניכר הצפייה בסרטוני הוידאו.

לסיכום: עולה מהדו"ח כי ישנה פעילות ניכרת בכל תחומי העשייה, תוך חתירה ליצירת פעילויות נוספות לאוכלוסיות נוספות.

בברכה

פרופ' י.ר. ויסקופר – יו"ר