

## דיווח פעילות הפורום - רבעון ראשון לשנת 2012

### הקדמה:

1. בתקופה האחרונה השקענו מאמץ רב בשדרוג התוכנית למניעת מחלות לב וכלי דם לעובדים במפעלים. הצעתנו, כמענה לקול הקורא של "קרן מנוף" של המוסד לביטוח לאומי להפעלת התוכנית ב- 15 מפעלים, קיבלה את אישורם ותופעל החל מהרבעון השני של 2012 בפריסה ארצית.
2. הגדרנו תוכנית להדרכת תלמידי בתי הספר בחטיבות העליונות, המתבססת על איתור צאצאים להורים עם תורשה למחלות לב וכלי דם, הדרכתם לאימוץ הרגלי חיים בריאים תוך שילוב קופות החולים בהדרכה בבתי הספר. התוכנית הוצגה בפני הנהלת משרד הבריאות. לאחר קבלת אישורם ואישור משרד החינוך, נפנה להנהלת קופות החולים.
3. הדרכה לאורח חיים בריא בקיבוצים.
4. איתור חולים עם גורמי סיכון מקרב עולי אתיופיה והדרכתם באמצעות מתורגמנים.
5. שירותים נוספים בתשלום המוצעים למפעלים / גופים המשתתפים בתוכניות הפורום: אימון אישי טלפוני לשימור ההישגים אליהם הגיעו המשתתפים בתוכניות ההדרכה וכן ייעוץ אישי טלפוני לגמילה מעישון.
6. מדי רבעון אנו מפרסמים באתר "הפורום" [www.2life.co.il](http://www.2life.co.il) מידעון עם מיטב הסקירות העוסקות בחידושים בתחום קידום הבריאות – מניעת מחלות לב וכלי דם.

1. **תוכנית לקידום בריאות תעסוקתית למניעת מחלות לב וכלי דם של עובדים בתעשייה – בחסות קרן מנוף של המוסד לביטוח לאומי** - לביצוע ב-15 מפעלים. התוכנית תבוצע בפריסה ארצית. אחרי פסח, נתחיל בהדרכת נאמני בריאות מקרב עובדי המפעלים באזור הצפון.

### שלבי התוכנית:

הכשרת 3 נאמני בריאות מטעם המפעל, בעדיפות מקרב: ממוני הבטיחות, משאבי אנוש וצוותי המרפאות אם יש. משך ההכשרה יהיה במהלך יומיים מרוכזים (כאשר אחד מימים אלה מוכר כ"יום כשירות" מטעם התמ"ת).

1. הרצאת רופא מטעם הפורום בפני כלל העובדים במפעל.
2. בדיקות מדדים לאיתור גורמי סיכון ל מחלות לב וכלי דם.
3. חלוקת אוכלוסיית העובדים לאנשים שנמצאו בסיכון גבוה לפתח מחלות לב וכלי דם ופנייה אליהם להשתתף בתוכנית הדרכה. העובדים הנמצאים בקבוצת הסיכון הגבוה, שישכימו להשתתף בתוכנית, יהוו את קבוצת ההתערבות ואלה שלא ירצו להשתתף בתוכנית, יהוו את קבוצת הביקורת. (לקראת הפעלת התוכנית בכל מפעל ומפעל – נכון יחד עם נאמני הבריאות לוי"ז לכל התוכנית).
4. התוכנית תכלול שבעה מפגשי עובדים לאימון גופני ושני מפגשים בנושא תזונה. בנוסף, ינתן יעוץ ארגוני לנאמן הבריאות במפעל וכן יעוץ למטבח או לחברת הקייטרינג.
5. לאחר שלושה חודשים מתחילת התוכנית תבוצע בדיקת מדדים פעם שנייה. לאחר שישה חודשים מתחילת התוכנית תבוצע - בדיקה מדדים פעם שלישית.
6. הוכנה חוברת הדרכה לנאמני הבריאות. כל מפעל, המשתתף בתוכנית יקבל את החוברת וגם תקליטור, המכילים את כל חומר ההדרכה, שעליהם לדעת וגם לחלק לעובדים (לצלם מתוך החוברת או לשלוח בדוא"ל).
7. קיימנו יום הדרכה מרוכז לכל המדריכים של התוכנית.

2. **תוכנית לאיתור תלמידים עם סיפור משפחתי של מחלות לב וכלי דם** - גייסנו מספר רופאים מובילים, העובדים בקהילה מהמגזר הערבי והדרוזי בצפון הארץ, בשיתוף עם האגוד הקרדיולוגי – החוג לאפידמיולוגיה ומניעה קרדיוסקולארית, אשר מפעילים תוכניות לקידום בריאות – מניעת מחלות לב וכלי דם בבתי הספר במגזר זה. שיתוף הפעולה מתבצע בזכות אימוץ של כל אחד מהרופאים את אחד מבתי הספר.

ס. ומ"מ יו"ר: דורון לוי

יו"ר: פרופ' יר. ויסקופר

פ

קס: 08-6745552 טל' 08-6745550/1 מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306 [reuenv@barzi.health.gov.il](mailto:reuenv@barzi.health.gov.il)

**"בואו נתחיל את המסע בשביל הבריאות, הקליקו לחיים" [www.2life.co.il](http://www.2life.co.il)**

# הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם



משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ שירותי בריאות

ידוע כי איתור וטיפול מוקדם בצאצאים להורים עם מחלות לב וכלי דם, גם מונעת תחלואה (ותמותה) ממחלות אלה וגם משפיעה לטובה על הישגי התלמידים.  
**התוכנית מתבססת על:**

- הדרכת "סוכני שכנוע לקידום בריאות", מקרב המורים והתלמידים
  - איתור תלמידים עם גורמי תורשה לפתח מחלות לב וכלי דם
- שלבי התוכנית:**

1. הרצאת רופא בפני כל צוות המורים וכל התלמידים.
2. לאחר ההרצאה, תהיה הרשמה של תלמידים שמעוניינים לקבל הכשרה ולהפוך ל"סוכני שכנוע לקידום בריאות".
3. הדרכת "סוכני שכנוע לקידום בריאות" ע"י מדריך מטעם הפורום.
4. "סוכני השכנוע לקידום בריאות" יעבירו לתלמידים שאלון לאיתור צאצאים אלה.
5. "סוכני השכנוע לקידום בריאות" ירשמו בטבלה את התלמידים שבשאלון האיתור יקבלו 2 נקודות או יותר. את הטבלה יעבירו לרופא האחראי על התוכנית בבית הספר.
6. לתלמידים אלה (עם 2 נקודות או יותר) הם יתנו מכתב הפנייה לרופא המטפל.
7. כעבור כחודשיים, "סוכני השכנוע לקידום בריאות", יפנו שוב לתלמידים הרשומים בטבלה ויבררו האם הרופא המטפל בדק את התלמיד ונתן לו המלצות.

**התוכנית תבוצע בהתנדבות וללא כל עלות לבית הספר.**

**קידום בריאות בתא המשפחתי בשיתוף עם משרד החינוך וקופות החולים** - לתלמידים בחטיבות העליונות (חטיבת הביניים והתיכון). המיוחד ביוזמה זו, שבזה נגרום לצוות המרפאה להתמקד בתלמידים:

- עם סיפור משפחתי תורשתי של מחלות לה וכלי דם
  - תלמידים עם BMI (פחות מ- 5% או מעל 85% מהנורמה לפי גיל ומין)
  - תלמידים עם סיכון לפתח מחלות לה וכלי דם
- לאחר קבלת הסכמה עקרונית של משרד החינוך, ננסה לקדם את הנושא במסגרת קופות החולים, כך שמרפאה של רפואת המשפחה תהיה אחראית על הפעלת התוכנית בבית ספר אחד, באזור הקרוב למרפאה.

**3. הדרכה לאורח חיים בקיבוצים** – הדרכנו בקיבוצים: חצרים, מגן, כפר עזה ובקרוב תורחב התוכנית למפעל "כפרית של הקיבוץ. החברים המשתתפים בתוכנית נעזרו במדי צעדים, אשר באמצעותם הגדילו את כמות הצעדים שביצעו במשך היום ובזה שיפרו את בריאותם והפחיתו את מדדי הסיכון לפתח מחלות לב וכלי דם.

**4. 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. הצטרפה רופאה חדשה כמנהלת סניף קיבוץ גלויות. הרופאה התלהבה מאוד מהפרויקט והציעה שביום שהם עובדים בסניף, כל הרופאים ישתדלו להזמין בעיקר את מטופליהם מקרב הקהילה האתיופית ואחרי הביקור אצלם להעביר אותם אליהן כדי לחזק ולהשלים את הביקור אצל הרופא. זה עשוי להגדיל באופן משמעותי את מספר המטופלים שיפיקו תועלת מהפרויקט.

**5. אימון אישי טלפוני לעובדים במפעלים ולחברי קיבוצים - לקידום הבריאות ושיפור איכות החיים** - "הפורום" ישווק את ההצעה לאימון אישי באמצעות ייעוץ טלפוני, בקרב מפעלים וקיבוצים שהוא עובד עימם. נועד לחזק ולשמר את ההישגים אליהם הגיעו המשתתפים בתוכניות ההתערבות.

ס. ומ"מ יו"ר: דורון לוי

יו"ר: פרופ' י.ר. ויסקופר

פ

קס: 08-6745552 טל' 08-6745550/1 מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306 [reuvnv@barzi.health.gov.il](mailto:reuvnv@barzi.health.gov.il)

**"בואו נתחיל את המסע בשביל הבריאות, הקליקו לחיים" [www.2life.co.il](http://www.2life.co.il)**

# הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם



משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ שירותי בריאות

6. שירות נוסף לבחירה ל"בוגרי" תוכניות ההתערבות – גמילה מעישון בעזרת ייעוץ טלפוני. הייעוץ מועבר על ידי מנחים מוסמכים ובעלי ניסיון בהנחיה לגמילה מעישון. התכנים מותאמים לצרכי הנגמל באופן אישי בהתאם לשלב בו הוא נמצא בתהליך.

ברצוננו לברך את פרופ' מיקי שיינוביץ - מאוניברסיטת תל-אביב, עם הצטרפותו להנהלה הרפואית של הפורום.

הנהלת "הפורום" מאחלת לכם חג פסח שמח ואביב בריא, לך ולבני משפחתך

בברכה

פרופ' ראובן ויסקופר – יו"ר  
דורון לוי - ס. ומ"מ יו"ר  
יעל פאי נסימיאן - מקדמת תוכניות קהילתיות

ס. ומ"מ יו"ר: דורון לוי

יו"ר: פרופ' יר. ויסקופר

פ

קס: 08-6745552 טל' 08-6745550/1 מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306 [reuenv@barzi.health.gov.il](mailto:reuenv@barzi.health.gov.il)

**"בואו נתחיל את המסע בשביל הבריאות, הקליקו לחיים" [www.2life.co.il](http://www.2life.co.il)**