

ידיעון - חידושים בתחום מניעת מחלות לב וכלי דם - מספר 26

1. חשיבות גורם התורשה להתפתחות מחלות לב וכלי דם

פרופ' י.ר. ויסקופר - יו"ר הפורום, ד"ר ד. גביש - מנהל מח' פנימית א' ביה"ח וולפסון, מזכיר החברה הישראלית לחקר מניעה וטיפול בטרשת עורקים ויועץ ליפידים במכבי, לאומית ומאוחדת, פרופ' ח. יוספי-יו"ר החוג לאפידמיולוגיה ומניעה קרדיווסקולארית, האגוד הקרדיולוגי.

עד כה "הפורום" בדק אוכלוסיות "בריאות" במקומות העבודה כדי לאבחן רמת סיכון לפתח מחלות לב וכלי דם, לפי המדדים הבאים: לחץ דם, היקף מותניים, עישון וסך פעילות גופנית לשבוע. יחד עם זה, לגורם התורשה חשיבות רבה בהתפתחות מחלות אלה. אנו יודעים, כי בקרב צאצאים מדרגה ראשונה אבא או אח, אשר לפני הגיעם לגיל 45, או אמא או אחות, אשר לפני הגיען לגיל 55 סבלו מאירוע מוחי או אירוע לבבי. במקרים אלה, יתכן שאצל שיעור ניכר של צאצאים, יש שינויים בתפקוד כלי הדם המתבטא בעובי השכבה הפנימית של העורקים (האינטימה).

לאחרונה התברר, כי חלק משינויים אלה הפיכים באופן חלקי, כאשר מטפלים היטב בכל גורמי הסיכון. לכן, יש משנה חשיבות לצאצאים אלה להקפיד על אורח חיים בריא: לחץ דם פחות מ-130/80 מ"מ כספית, הימנעות מוחלטת מעישון, רמה נמוכה של LDL ("הכולסטרול הרע") פחות מ-130 מ"ג%. יחד עם זה, מומלץ בסביבות גיל 30 לבצע בדיקת דופלקס של עורקי הצוואר (הקרטיס) לבחינת עובי השכבה הפנימית של עורקים אלה. אם נמצא שישנה התעבות שלהם, זה עלול להצביע על התחלה של תהליך הסתיידות שלהם והפחת בגמישות ובתפקוד. יש להתחיל לטפל ולשים דגש רב על כל גורמי הסיכון ולהפחית את ה-LDL לרמות המומלצות בהתאם לסיכון הכולל המחושב (בין-70 ל-130 מ"ג%).

אין ספק, שנוהל פשוט זה יתרום רבות לשיפור הבריאות. תוכנית זו מופעלת, הן במסגרת בריאות הציבור בתחנות לאם ולילד באזור אשקלון – אשדוד והן ע"י קופ"ח לאומית באזורים אלה. מתוכן להפעיל בקרוב גם באזור הצפון במגזר הערבי והדרוזי והן בנגב במגזר הבדווי.

2. התמודדות עם מתח ולחץ - במקום העבודה – ד"ר מ. אציל, פסיכולוגית בכירה

סקרים ומחקרים רבים בארץ ובעולם מראים שאנשים מדווחים על לחץ ממקור תעסוקתי כתורם המרכזי לתחושות של מתח ודחק נפשי. כ-30%. שאר הגורמים הם ממקור משפחתי, כלכלי, בעיות בריאות, שינויים אישיים וכדומה.

זה ממקד את הצורך לטפל בבעיה קרוב ביותר למקור שלה: מקום העבודה.

לחץ הוא תחושה אישית סובייקטיבית, שמתבטאת בכל מימדי החיים והתפקוד.

גופנית: מתח שרירי, כאבים, קשיי שינה, עייפות, עישון ואכילת יתר.

פסיכולוגית: ירידה בריכוז, תסכול, חרדה, קוצר רוח, ודמורליזציה.

תסמינים אלה מעידים על שחיקה נפשית ומצב של חוסר איזון בין העומס שחוה האדם, לבין תחושת המסוגלות שלו להתמודד מולו.

רוב המתמודדים חווים לחץ נפשי כמסכן את בריאותם ופוגע בתפוקות שלהם, וכן כגורם מרכזי הפוגם בתחושת הרווחה האישית שלהם, ובשביעות הרצון שלהם מעבודתם וחיהם.

כולנו יודעים שבלי מתח אי אפשר לחיות. המתח הוא במקור תגובה טבעית, הישרדותית, שמגייסת את כל מאגרי האנרגיה של האדם כדי שיוכל להתמודד עם אתגרים וסכנות. השאלה איך מטפלים במתח עודף, אשר אינו תורם לא לאדם ולא לארגון, ואפילו פוגע ומזיק?

הטיפול במתח בתוך מקום העבודה הוא דוגמא מצוינת להשקעה כדאית, שגורמת לרווחים אישיים וארגוניים בו זמנית.

השקעה בהתמודדות עם מתח ולחצים ישפרו את ההרגשה האישית של כל פרט, אך בו בזמן יתרמו למפעל: להגברת הבטיחות והגהות [ע"י השיפור בריכוז-פוחתות למשל תאונות], יקטינו היעדרויות מעבודה עקב כאבים [כאבי גב- הקשורים למתח הם גורם היעדרות משמעותי], יגבירו תפוקות [עייפות היא אחד מתסמיני לחץ-יתר], וישפרו את הקשר של העובד למקום העבודה, דבר שמגביר תחושת נאמנות ושייכות ומסייע בשימור עובדים טובים.

הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם



משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ שירותי בריאות

מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

חשוב לציין, שהשקעה בלימודים והעשרה אישית נחשבים בעיני עובדים כתמריץ בעל ערך לא פחות מתגמולים כספיים.

לכן, הכשרה של העובדים במיומנויות של ניהול מתח, נתפסת כבעלת ערך בעיני העובדים, כיוון שהיא מאפשרת להם לטפל במשהו שבאמת פוגע ברווחתם, ומעוררת תחושה שלמעביד איכפת לא רק מהתפוקות של העובד, אלא איכפת לו גם מבריאותו, שביעות רצונו, והעצמתו האישית. כך ההשקעה של מקום העבודה חוזרת אליו בצורת עובדים מרוצים, רגועים ויעילים יותר.

הרפיית מתח היא מיומנות שכל אחד יכול לרכוש. קיום קבוצות ללמידה ותרגול של ניהול אפקטיבי של מתח, משמשת כתמריץ בהיותה מסגרת המספקת מרחב של תמיכה ושיתוף. פתיחת הלב, ולמידת מיומנויות כיצד לשלוט במתח [במקום שהוא ישלוט בד'!], משפיעות לטובה על הבריאות הגופנית והנפשית וגם מעלות את התפוקות בעבודה. ניהול מתח הוא בפירוש מסר של העצמה. תחושה שלא מטפלים רק בגורמי הלחץ אלא משפרים את יכולת האדם להתמודד איתו.

מעבר מעמדה של תלונה וטרזנה על הקושי והעומס- לעמדה של "ניהול", שבה אתה פועל בתחומים שאתה עצמך אחראי ומשפיע עליהם ובכך מפחית את הסכנות והנזקים לבריאות- מחלות לב, יתר-לחץ-דם, אירועים מוחיים- כולם מושפעים ממתח.

לסיכום

מוצעת תוכנית של קיום קבוצות מאורגנות במקומות העבודה, כדי לאבחן ולטפל במתח ולחצים, ולהקנות מיומנויות להפגת המתח המיותר והמזיק. את הקבוצות מנחים פסיכולוגיים קליניים ורפואיים, האמונים על הבנת המתח כגורם סיכון ועל ניהול אפקטיבי של מתח כגורם המשפר את ההתמודדות ומגביר בריאות ורווחה אישית ותעסוקתית.

הכנסת הכשרה לניהול מתח והפגתו במקומות העבודה היא השקעה שכל הצדדים יוצאים ממנה מרווחים:

<u>תוצאות אישיות</u>	<u>תוצאות עסקיות</u>
עלייה בשביעות רצון	שימור עובדים
בריאות טובה יותר	פחות היעדרויות
עלייה בריכוז	שיפור הבטיחות והגהות
אווירה טובה	יחסי עבודה טובים
תחושה שאיכפת ממני	שיפור בשייכות, נאמנות ומחויבות

3. תפקידה המרכזי של הפעילות הגופנית במניעת מחלות לב וכלי דם

ד"ר נעמה קונסטנטיני, המרכז לרפואת ספורט "הדסה אופטימל", מחלקת אורתופדיה, מרכז רפואי אוניברסיטאי "הדסה", ירושלים, ד"ר גל דובנוב-רז, מרפאת ספורט, תזונה ואורח חיים בריא, בית החולים אדמונד וילי ספרא לילדים, מרכז רפואי ע"ש חיים שיבא, תל השומר

פעילות גופנית במניעת תחלואה

כמעט ואין טיפול, או אמצעי מניעתי ברפואה, אשר יעילותו מוכחת כל כך כמו הפעילות הגופנית. חשיבותה הרבה בהשמנת יתר, סוכרת, לחץ דם גבוה, טרשת העורקים ומחלת הלב הכללית מוכרת היטב ואין עליה עוררין. מחלות אלו קשורות זו בזו, הן דרך גורמי הסיכון המשותפים, והן דרך התחלואה הנוספת הנלווית להן – הפגיעה בלב ובכלי הדם.

רוב ארגוני הבריאות הגדולים ממליצים על מניעת המחלות הכרוניות השונות והטיפול בהן, באותה הדרך: שיפור אורח החיים. המדובר בשינוי התזונה לכזו אשר הינה עשירה בירקות, פירות ודגנים מלאים, ודלה בקלוריות, בשומן ובשומן מן החי, ובמלח; בשינוי הרגלי הפעילות הגופנית, אותה יש לבצע לפחות במשך 150 דקות בשבוע; וכמובן - הפסקת עישון. לגבי הפעילות הגופנית, חשוב לזכור כי בשונה מרוב גדול של התרופות, אשר מטפלות רק במחלה זו או אחרת, היא מונעת או משפרת כמעט כל מחלה קיימת במקביל. ביצוע פעילות גופנית סדירה מאפשר הפחתת הסיכון לתמותה ולתחלואה ממגוון עצום

מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

של מחלות: סרטן ממספר רב של סוגים, התקפי לב ושבץ מוחי, יתר לחץ דם, סוכרת, השמנת יתר, עודף כולסטרול בדם, אסתמה, דיכאון, אלצהיימר, דלקת פרקים, אוסטאופורוזיס – ועוד שורה ארוכה. כבר משנות החמישים ועד היום, הולכות ומצטברות העדויות לחשיבות הפעילות הגופנית במניעת מחלות לב וכלי דם. השינויים העיקריים אשר התחוללו במרוצת השנים לא היו במסקנות המחקרים – שכן פעילות גופנית כמעט תמיד נמצאה כמיטיבה – אלא בשיטות המחקר ובזיקוק המרשם לפעילות. בעוד מחקרי העבר היו ברובם תצפיתיים והשתמשו בשאלונים, בשנים האחרונות השתמשו יותר ויותר במדידות של הכושר הגופני על ידי מבחן מאמץ, ובמדידות של כמות הפעילות הגופנית על ידי מדי תאוצה – שיטות מדויקות בהרבה. בנוסף, ישנם כעת יותר מחקרים ארוכי טווח, בני עשרות שנים, בהם השוו את הסיכון לתחלואה ותמותה ממחלות לב וכלי דם, בקרב אנשים פעילים או בעלי כושר גופני טוב. שוב, המסקנות ברוב גדול של המקרים היו זהות: פעילות גופנית הינה תרופת פלא. סוג נוסף של מחקרים אשר נערכו בעקבות הממצאים התצפיתיים, הינם מחקרים התערבותיים. אחד המעניינים פורסם בשנת 2004, בו חולי לב לאחר צנתור אבחנתי הוקצו אקראית לקבוצה אשר עברה צנתור טיפולי, או לקבוצה אשר ביצעה 20 דקות של רכיבה על אופניים מדי יום למשך שנה (Hambrecht, Circulation 2004). בסיום שנת המעקב, בקרב קבוצת הפעילות הייתה שרידות גבוהה יותר (88% לעומת 70% בקבוצת הצנתור), כושר גופני גבוה יותר, וכן שיפור קליני כולל, פחות אשפוזים, פחות צנתורים חוזרים, ועלות טיפול מופחתת בכ- 50%. במעקב של שנתיים, נרשמה שרידות של 78% בקבוצת הפעילות לעומת 62% בקבוצת הצנתור בלבד, כושר גופני גבוה יותר, ורמות מופחתות של סמני דלקת (Walther, Eur J Cardiovasc Prev Rehabil. 2008). מאכזב לראות עד כמה בודדים מחקרים מסוג זה "בשטח", לאור מגוון היתרונות שנמנו. ומהפך הקליני, מעניין כמה חולי לב מופנים לתכנית פעילות גופנית מוסדרת, במקום לצנתור.

על מנת לזכות באותו אפקט מגן של הפעילות הגופנית, יש צורך לבצע באופן יעיל ובטוח. כמו לתרופות, גם לפעילות גופנית יש מרשם. יש להגדיר מהו סוג הפעילות, באיזו תדירות ולכמה זמן, באיזו עוצמה, ומתי ניתן להתקדם ולעלות במינון באופן יעיל ובטוח.

המרשם לפעילות גופנית - הצורך בגיבוש מרשם לפעילות גופנית עלה משתי סיבות עיקריות. האחת, כי ההמלצות הראשונות, מאמצע שנות השמונים, היו מעורפלות מדי ודרשו מאמץ רב מדי; השניה, כי עם ריבוי המחקרים הצטבר מידע לגבי כמות וסוג הפעילות אשר מניבים יתרון בריאותי זה או אחר. כעת ידוע כי גם פעילות גופנית בעוצמה בינונית ולפרקי זמן קצרים יעילה למניעת התפתחות המגוון הרחב של המחלות אשר נמנו מעלה. לפעילות מסוג זה, היכולה להשתלב טוב יותר באורח החיים המודרני וקצר-הרוח, יש סיכוי רב יותר מבחינת הטמעה והתמדה.

ראוי להדגיש כי כל אדם יפיק רווח בריאותי מפעילות גופנית, ובעיקר אלו שכושרם הגופני ירוד: ככל שהכושר הגופני ההתחלתי נמוך יותר, השיפור המתקבל בכושר הגופני בעקבות האימון גדול יותר – וכך גם הרווח במושגי הפחתת תחלואה. מרשם לפעילות גופנית בעלת אופי ספורטיבי כולל את סוג הפעילות, משכה, תדירותה, דרגת הקושי, והנחיות להגברת המאמץ. בנוסף לפעילות מסוג זה, ונניח שמדובר באדם מתמיד אשר מקפיד ללכת כל יום חצי שעה, בהתאם להמלצותינו, חשוב לזכור כי ישנן עוד 23.5 שעות ביממה. חשוב לנצל כל הזדמנות לפעילות גופנית כלשהי, בעבודה אן בבית. ללכת ברגל מרחקים קצרים בין משרדים (במקום לשלוח מייל...), לעלות במדרגות במקום במעלית, לחנות רחוק, וכדומה.

סוג הפעילות - הפעילות הגופנית המומלצת הינה בעיקר זו מהסוג "אירובי", אשר בה ישנן חזרות רציפות של תנועות לאורך זמן. המדובר בהליכה, ריצה, רכיבה על אופניים, חתירה, טיפוס מדרגות, שחייה, מחול אירובי, משחקי כדור וכדומה – כל אחד והספורט שלו, ומה שמהנה לו ביותר. באופן מעשי, הליכה היא הענף הנפוץ ביותר, כמו גם הפשוט, הזמין, והכלכלי ביותר... מומלץ להוסיף גם תרגילים לשיפור הכוח, בין אם בחדר כושר מוסדר ובין אם בעזרת מכשיר ביתי, גומיות או משקוליות, על ידי ביצוע 10-15 חזרות של תרגילים לקבוצות השרירים הגדולות, 3 פעמים בשבוע.

משך הפעילות - מומלץ לבצע את הפעילות למשך 150 דקות מצטברות בשבוע לפחות. ניתן גם לצבור מספר תקופות פעילות קצרות יותר של 10 דקות לאורך היממה.

תדירות הפעילות - התדירות המומלצת לפעילות היא 3 עד 5 פעמים בשבוע, וכמובן כי אין מניעה מעיסוק בפעילות גופנית בעוצמה סבירה מדי יום.

דרגת הקושי - מכיוון שמדובר באוכלוסיה הכללית, ולא במחקר מדויק בתנאי מעבדה, קשה לאמוד במדויק את דרגת הקושי המבוצעת. לשם פשטות, ניתן להעזר בנוסחה אשר מתרגמת את קצב הלב לעוצמת המאמץ. אלו אשר רק מתחילים, ושאינם פעילים גופנית באופן סדיר, צריכים לבצע פעילות

הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם

משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ שירותי בריאות



מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

בעוצמה המקבילה לכ- 55% - 64% מקצב הלב המרבי. זה האחרון ניתן לחישוב על פי נוסחה פשוטה – "220 פחות הגיל". לדוגמא, לאדם בן 50, קצב הלב המירבי הינו 170 (220 פחות 50). אם מתחיל פעילות, יש לשאוף לקצב לב בסביבות 90-110. קצב הלב המומלץ לפעילים גופנית יהיה גבוה מזה של המתחילים – כתלות בדרגת הכושר שלהם, עד כדי 90% מקצב הלב המירבי. תחושת המאמץ הסוביקטיבית, זו אשר אדם חש כי מבצע מאמץ "קשה במקצת", הינה מדד נוסף לעצימות המומלצת לפעילות. הנחייה זו הינה פשוטה עוד יותר מאשר חישוב הדופק – לכת במהירות אשר אתה מרגיש בה קושי מסוים אך לא מוגזם. כמובן כי לשם מתן מרשם מדויק, יש לבצע מבחן מאמץ משולב לב-ריאה, הכולל מדידת שחלוף גזים יחד עם דופק ורישום אק"ג (Cardio-pulmonary exercise test), אז נמדדים בדיוק הכושר המירבי והסף האנאירובי, כך שניתן לספק לנבדק דופק מטרה מדויק לאימון.

בטיחות – ניתן, ואף מומלץ, לבצע פעילות בנוכחות מחלת לב. לצורך כך ודאי שיש צורך בביצוע מבחן מאמץ קודם לכן, וכדאי לבצע את הפעילות במסגרת תכניות שיקום לב פורמאליות. מחקרים רבים הראו הפחתה של עשרות אחוזים בסיכוני התמותה בקרב חולי לב אשר נרשמו לתכניות שיקום, לעומת אלו אשר לא.

סיכום

למספר מחלות שונות כגון השמנה, סרטן ממספר סוגים, סוכרת, יתר לחץ דם, ומחלות לב וכלי דם, ישנם גורמי סיכון דומים - אורח חיים לקוי. פעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא מוכחת מעל לכל ספק כמפחיתה תחלואה ותמותה, ועליה להיות מנת חלקו של כל אדם – כולל חולי לב או חולים במחלות כרוניות אחרות. על מנת לבצע פעילות יעילה, יש לשאוף לפעילות מהסוג האירובי, במשך 150 דקות שבועיות לפחות, ברוב ימות השבוע, יחד עם פעילויות "מזדמנות" נוספות על פני היממה. אך פרטים אלו ידועים שנים רבות, והקושי העיקרי הוא ההטמעה והיישום. לפיכך, על מטפלים להקפיד להיות פעילים בעצמם, ולהניע את המטופלים לבצע זאת גם כן.

4. הפעלת תוכנית הפורום למניעת מחלות לב וכלי דם בתעשייה

סיפור מהשטח-מיטל עזר- דיאטנית קלינית וספורט – מרכזת התוכנית במפעלים

"הפורום למניעת מחלות לב וכלי דם" מתרכז בפעילות מונעת של מחלות לב וכלי דם באוכלוסיה הבריאה. התוכנית מתבצעת לרוב במקום העבודה בו אנו נמצאים רוב היממה ושם מתחיל השינוי. מטרת התוכנית, העלאת המודעות לחשיבות אורח חיים בריא כמונע מחלות לב וכלי דם בפרט וכמשפר איכות חיים בכלל. מטרת משנה הינה, להתחיל בשינויים קטנים לניהול אורח חיים בריא בעבודה ומחוצה לה בתא המשפחתי.

התוכנית כוללת הדרכה של "נאמני בריאות", אשר הוכשרו להנהיג את התוכנית ולהמשיך אותה לאחר מכן, הרצאת רופא על חשיבות התזונה והפעילות הגופנית לשמירה על הבריאות. 7 מפגשים של פעילות גופנית על ידי מאמן כושר מוסמך ו-2 הרצאות בנושא תזונה נכונה על ידי דיאטנית קלינית.

למה בכלל צריך תוכנית לאורח חיים בריא?

החיים המודרניים מציבים בפנינו אתגרים בכל הנוגע לאורח חיים בריא. ישנו שפע של מזון מעובד, עתיר שומן וסוכר, גודל המנה עלה ואנו אוכלים יותר. בעיה נוספת היא קצב החיים המהיר וחוסר הזמן לבצע פעילות גופנית, כך שאנו כמעט ולא זזים ביום יום ורמת הפעילות הגופנית נמוכה מאוד. המודעות לתזונה נכונה ופעילות גופנית עלתה מאוד בשנים האחרונות ואנו חשופים למידע בנושא כל הזמן, אך בכל זאת, ישנו קושי רב ביישום ההמלצות התזונתיות וההמלצות לפעילות גופנית.

ההשפעה של התוכנית

כולנו רוצים להיות בריאים יותר, ספורטיביים יותר ואולי גם רזים יותר. לכן כאשר מתחילה התוכנית, בעצם מגישים את העזרה הראשונית ומסירים עוד מכשול בדרך אל היעד. כאשר מתחילה התוכנית ישנה תכונה רבה, ונושא פעילות גופנית ותזונה עולה על סדר היום. החל מהרצאת רופא לכלל אוכלוסיית העובדים, בדיקת מדדים ראשונה של: היקף מותניים, לחץ דם כמות סיגריות ביום וכמות פעילות גופנית לשבוע.

לאחר מכן ישנו שיקוף מבחינת רמת הסיכון האישית לפתח מחלות לב וכלי דם בעתיד. בהמשך, מקבלים המשתתפים "פדומטרים" (מונה צעדים), אשר מתחיל לעורר עניין ומודעות למספר הצעדים

הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם



משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ שירותי בריאות

מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

ביום, כיצד ניתן להעלות את מספר הצעדים ומה זה דורש מכל אחד. ההמלצה עומדת על 10,000 צעדים ביום

לשמירה על משקל תקין וכ- 15,000 צעדים ביום על מנת לרדת במשקל. לרוב יש השוואות בחדר האוכל במקום העבודה של מספר הצעדים היומי, דבר שמוסיף למודעות הסביבתית מעבר לאנשים אשר הינם המשתתפים הפעילים בפרויקט.

התוכנית מהווה טריגר ליישום ההמלצות לאורח חיים בריא. ישנה פעילות גופנית ביום קבוע בזמן העבודה על חשבון המעסיק. ראשית, זה גורם להערכה מצד העובדים כלפי ההנהלה על ביצוע התוכנית, שנית, יש בהחלט שיפור בבריאות ובמצב הסטרס, כך שהעובדים מרוצים יותר וזקוקים לפחות ימי מחלה.

אני, מיטל עזר דיאטנית קלינית ומאמנת כושר מוסמכת, מרכזת תוכניות של ה"פורום למניעת מחלות לב וכלי דם" במפעלים שונים ובקיבוצים, שמה לי למטרה לקדם כל אחד באופן אישי ולהטמיע שינוי נוסף. כך שבסיום כל מפגש מקבלים "שיעורי בית" למשך השבוע הקרוב, כמו הקפדה על שתיית מים, העלאת כמות הצעדים, שילוב של ירקות במגוון צבעים כל יום, האטת קצב אכילה ועוד. המטרה במתן "שיעורי הבית" היא לגרום לאנשים להמשיך לחשוב על נושא התזונה והפעילות במהלך השבוע ולנסות להטמיע שינוי נוסף. כמו כן הם יהיו סוכני שינוי בקרב משפחותיהם וחבריהם.

הפעילות הגופנית

אני מאמינה, שפעילות גופנית צריכה להיות חוויה חיובית, כייף ולא סבל, דבר שנהנים לעשות, זכות ולא חובה. ישנן הרבה אפשרויות לביצוע פעילות גופנית, דרך משחק, בשילוב של מוזיקה, תרגילים בזוגות עבודה על קואורדינציה ושיוו משקל.

המטרה היא לראות את החינוך, תוך כדי העבודה ותוך הרגשה של הצלחה והתקדמות אישית, להדגיש את ההנאה מהאימון והיכולת לבצע אימון. אפשר לבצע תרגילים בכל מקום לא חייבים רק בחדר כושר,

אפשר גם בכיסא במשרד או בבית. מטרה נוספת הינה להגביר את המוטיבציה הפנימית להמשיך ולהיות פעילים ביום יום באופן עצמאי ולעודד את המשפחה להיות פעילה גם כן.

מה קורה אחרי התוכנית?

משך התוכנית כ-3 חודשים, שזה זמן מספק להתחיל ולהעלות אפשרויות להמשך עצמאי, לפי היכולת של הארגון. כגון הקמת קבוצת הליכה, קיום שיעורי ספורט באופן שוטף במהלך השנה, פתיחת חדר כושר לעובדים, קבוצות לגמילה מעישון, קבוצות לירידה במשקל. במקביל, נעשה גם שינוי במטבח הארגון לתזונה בריאה. צעד העוזר לשמר את ההישגים לאורך זמן. לאחר 6 חודשים נעשית בדיקת מדדים נוספת במטרה לראות השפעות ארוכות טווח.

תוצאות התוכנית:

התוכנית לקידום הבריאות, הביאה להפחתת אחוז בעלי הסיכון הגבוה לפתח מחלות לב וכלי דם בחצי, אחוז הסובלים מיתר לחץ דם ירד ב- 30%, אחוז המעשנים ירד ב- 20%. לסיכום, לעולם לא מאוחר לעשות שינוי, עם רצון ומודעות, ניתן להגיע להישגים מרשימים ולשפר את הבריאות, הביטחון העצמי והדימוי העצמי.

הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם

משרד הבריאות ♦ ההסתדרות הרפואית בישראל ♦ שירותי בריאות



מרכז רפואי ברזילי, אשקלון 78306

התנהגות בריאותית נאותה עושה את כל השינוי לטובה.

המערכת: פרופ' י.ר. ויסקופר • ד"ר ד. גביש • ד"ר ד. דיקר • פרופ' ח. יוספי • ד"ר א. מגן • מומלץ לבקר באתר האינטרנט של הפורום <http://www.2life.co.il/>, כדי לקבל כלים שיעזרו לכם לקדם את בריאותכם.

לפרטים נוספים: "הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם": פקס: 08-6745552
E-mail: reuenv@barzi.health.gov.il

לקישור לאתר מבית אתרי "רשת רפואה" [רפואה.אינפו](#) (נא הקליקו כאן).



שנה טובה ואמריכה

בברכה

פרופ' י.ר. ויסקופר – יו"ר