



מאחדת גיוניור

כלים לחיים של בריאות

ד"ר גל שגיא
מנהל תחום בריאות הילד ורפואת ילדים



המציג הינו רופא..

1. מנהל תחום בריאות הילד ורפואת ילדים במאוחדת
2. מומחה ברפואת ילדים
3. רופא ספורט
4. חבר המועצה הלאומית לבריאות הילד
5. חבר הוועד המנהל בחברה הישראלית לרפואת ילדים בקהילה
6. חבר בצוות גליון הציונים לפעילות גופנית ילדי ישראל



למעלה מ 40% ממבוטחי מאחדת הם מתחת לגיל 18

מאחדת ממוקדת בבריאות הילדים

עקרונות ליבה שלנו :

1. לכל ילד מגיעים הכלים לחיים של בריאות
2. ההורים כשותף
3. רופא/ת הילדים כעוגן לבריאות
4. התאמה למגזר שפה ואוכלוסיה

מניעת השמנה ואורח חיים פעיל ובריא

הצגת 3 תוכניות התערבות :

1. תזונת 1000 הימים
2. בריאות בכף ידך
3. מרשם לפעילות גופנית ובריאות

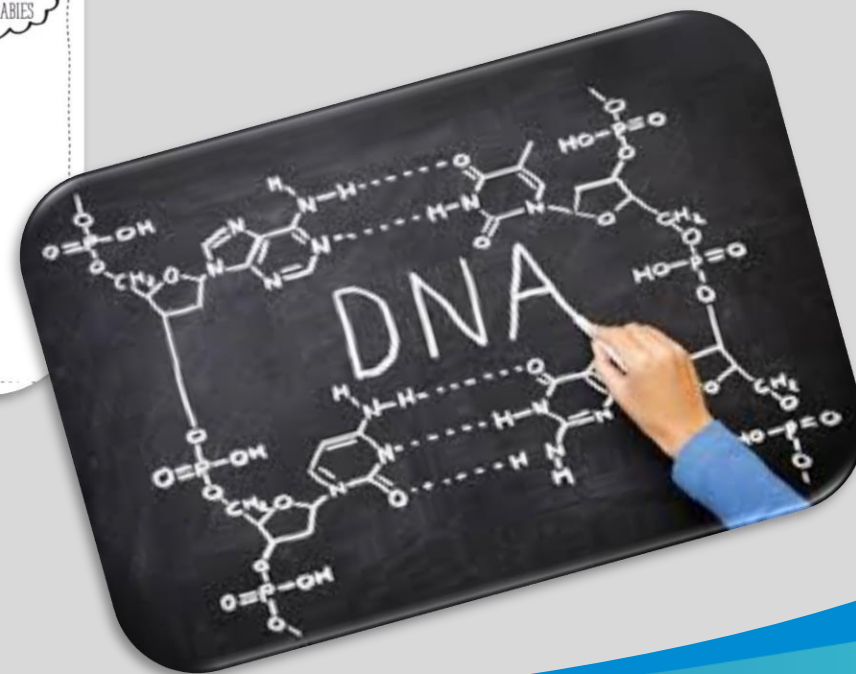


WHAT YOU DO AND EAT IN THE FIRST 1000 DAYS,
MAKES A DIFFERENCE FOR THE REST OF YOUR LIFE

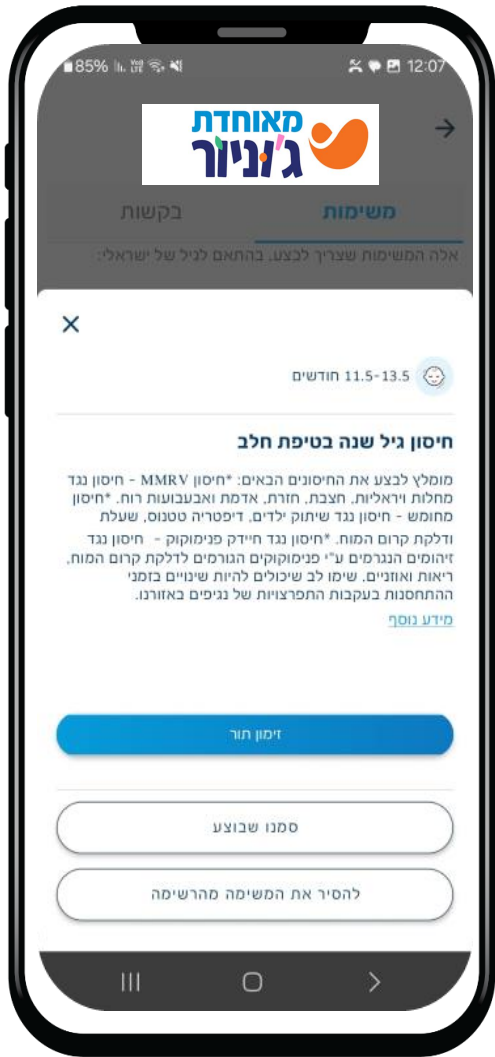
תוכנית 1 :

תזונת 1000 הימים הראשונים

מניעת השמנה
מהיום הראשון
לחיים ...
ואפילו לפני !



תוכנית 2: בריאות בכף ידך



1. ההורים ואנחנו כשותפים בגידול ילדים בריאים
2. חוקת משימות בריאות מלידה ועד גיל 18
3. משקל וגובה כל שנתיים
4. בהנתן ערך חריג /שבירת עקומה הפעלת תוכנית התערבות:

משימה חדשה להורים למפגש רפואי ✓
+
ניהול המקרה על ידי הצוות ✓

תוכנית 3: מרשם לפעילות גופנית

מרשם הינו המלצה רפואית
תרופה לכל דבר



המרשם כולל 4 מרכיבי
פעילות גופנית מותאם גיל



יהפוך לחלק מהמלצות
השגרה של הרופא המטפל
תוך שלוב עולמות תוכן,
דיגיטל וניטור עצמי



מאחדת
ג'וניור

ברוכים הבאים!

רשמנו עבורך מרשם ובו פעולות שצריך לבצע,
וכך נעזור לך לשמור על הכושר הגופני!

60 דקות מצטברות של פעילות
אירובית בינונית **כל יום**



60 דקות מצטברות ביום של פעילות
אירובית נמרצת **כ-3 פעמים בשבוע**



אימוני כוח שריר
כ-3 פעמים בשבוע



אימוני כוח עצם
כ-3 פעמים בשבוע



תכנית הפעולה ליישום במאחדת

מקבלים את המרשם
מהרופא.



קישור לעולם של כלים ולתכנים



אפשרות לניטור עצמי



שיקוף כלל הנתונים בתיק המטופל

למי שלא קיבל מרשם
משימת דחיפה למפגש עם
הרופא/ה



עידוד על הגעה
ליעדי פעילות

מנגנון עידוד
ללא מגיבים
או לפורשים

המרשם מלווה בעולם של תוכן וכלים בהתאמה לאוכלוסיות מגזרים וגיל

ערבית

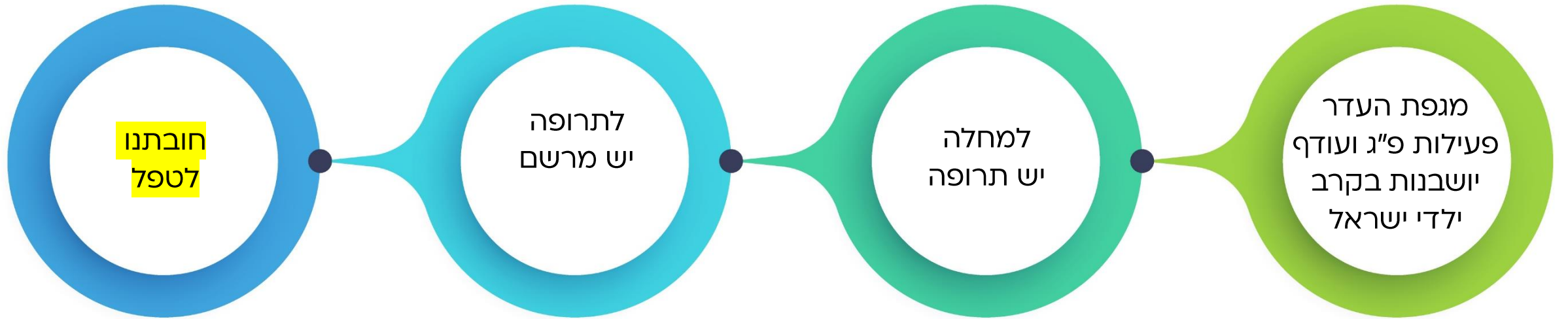
כלל אוכלוסיה

רופאים וצוותים

מותאם לאוכלוסיה לא דיגיטלית

במקביל תוכניות לשיתופי פעולה מול השלטון המקומי וגופים נוספים

רקע

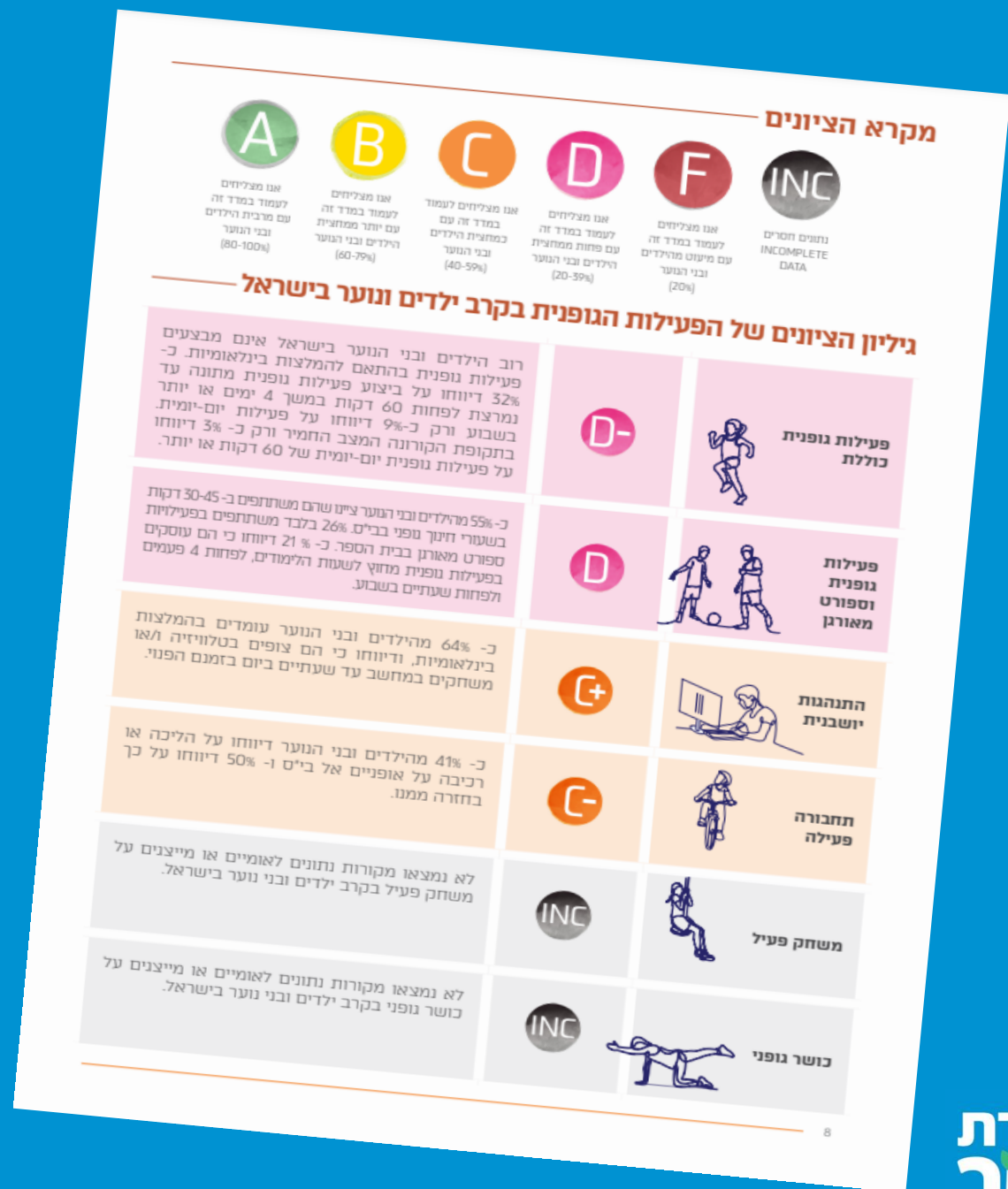




לכל ילד מגיעה מתנה לחיים של בריאות

גיליון הציונים של פעילות גופנית בקרב ילדים ונוער בישראל 2022

דווקא בגלל שהמצב כ"כ גרוע, ההשקעה טוביל לשינוי ...





התבקשנו על ידי משרד הבריאות להוכיח אפקטיביות

יצאנו למחקר פיילוט בקרב ילדי חדרה

מטרת המחקר

לבחון השפעת מרשם רפואי דיגיטלי מהרופא ומעורבות מערכת הרפואה הקהילתית בשיפור שיעור הפעלתנות ושיעור הפעילות גופנית בקרב ילדים ונוער.

מתודולוגיה

120 ילדים בגיל 6-18, משקל תקין, לא ספורטאים. RCT - חלוקה אקראית תוך התאמת גיל ומגדר

ג. התערבות משמעותית:

קבוצה ב + יישומון תחרותי
ופרסים, ליווי אישי מקוון שבועי
ע"י פיזיותרפיסט

ב. התערבות מינימלית:

מרשם דיגיטלי, תוכן מונגש
מקושר, הודעות אוטומטיות
לא אישיות

א. קבוצת ביקורת
ללא התערבות

כל הקבוצות קיבלו צמיד ניטור צעדים
3 חודשי ניטור

תוצאות | הצלחה !

תחרות+	מרשם	ביקורת	מדד
36	38	35	משתתפים
מובהק	מובהק		שיפור עצמי ביחס לביקורת
39%	19%	3%	שיפור ממוצע ביחס לעצמם
$p < 0.005$	$p < 0.005$		מובהקות גם אחרי תקנון

הקבוצות היו זהות במאפיינים דמוגרפים | גיל 6-18 | התוצאות נותחו ע"י אפידמיולוגית חטיבת הרפואה

הצגה במועצה הלאומית
לבריאות הילד :

המלצה גורפת למנכ"ל
משרה"ב על יישום לאומי
מלא (לרבות מבחני תמיכה
והקמת מדד איכות)

חובתנו לתת את
תרופת הבריאות



ניהול אוכלוסייה - הקמת רשם השמנה

מאפשר מיפוי וניהול פרואקטיבי של אוכלוסיית החיים עם עודף משקל והשמנה במאחדת

סטאטוס עדכני
עודף משקל והשמנה
במאחדת:

- כ 53% מהמבוגרים במאחדת חיים עם עודף משקל והשמנה (מתוכם 23% השמנה)

- כ 30% מבני הנוער במאחדת חיים עם עודף משקל והשמנה (מתוכם 14% השמנה)

- כ 15% מהילדים במאחדת חיים עם עודף משקל והשמנה (מתוכם 6% השמנה)



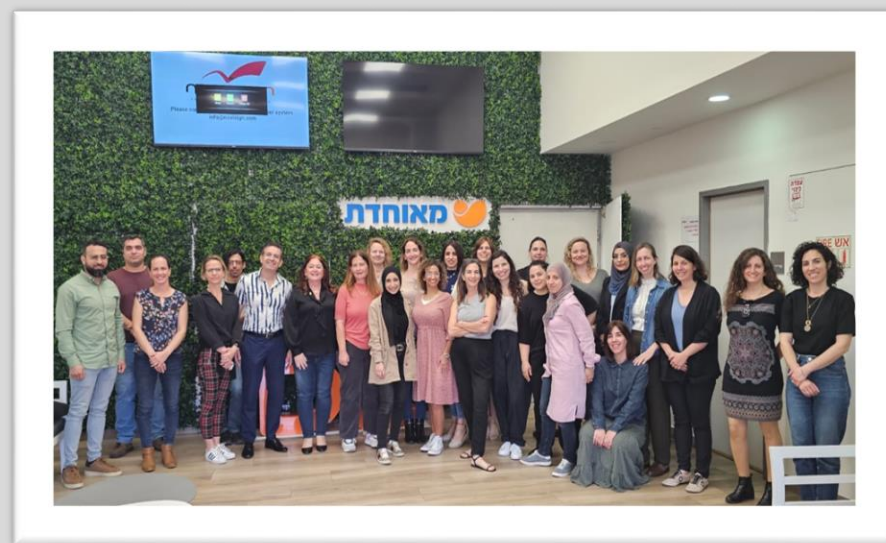
"שוקלים מחדש"

עד היום הוקמו 13 מרפאות "שוקלים מחדש"
למבוגרים ילדים ובני נוער החיים עם השמנה
מתוכן 5 מרפאות ייעודיות לילדים ונוער

עד סוף 2026 מתוכננות 24 מרפאות מתוכן 12 לילדים ונוער
בכל מרפאה מד הרכב גוף לטובת השגת יעדי טיפול תוך מניעת
Sarcopenic obesity (אבוד מסת שריר)

ב 2023 הוקם בי"ס "שוקלים מחדש"
להכשרת צוות רב מקצועי לטיפול בהשמנה

עד כה 120 רופאים, דיאטניות, עו"ס/פסיכולוגים ופיזיותרפיסטים
עברו הבחינה וקיבלו תעודה
המטפלים שובצו/ישובצו לעבודה במרפאות "שוקלים מחדש"
של מאוחדת



סיום ההכשרה בבית הספר - מחזור ראשון



מאחדת ג'וניור תודה

