

סילבוס - תוכנית הוראה לקורס

רפואת אורחות חיים

ד"ר לילך מלצקי | ד"ר ג'ומאנה עיסא-חדאד | בריאות האוכלוסייה

LIFESTYLE MEDICINE | 858142101

שיעור

סוג הקורס:

26 שעות

היקף נ"ז:

תשפ"ו

שנת לימודים:

ב'

סמסטר:

Lilach.malatskey@gmail.com

מייל מרצה:

Jumanah.essa-hadad@gmail.com

<https://lemida.biu.ac.il/course/view.php?id=99933>

קישור לאתר למדה:



תיאור הקורס ומטרות למידה

תקציר הקורס (להרחבה)

רפואת אורחות חיים התפתחה בשנים האחרונות על רקע עליה דרמטית בשכיחות המחלות הכרוניות הניתנות למניעה או לניהול טוב יותר בעזרת אימוץ אורח חיים בריא. רפואת אורחות חיים הפכה לחלק מהרפואה הקלינית וכוללת סדרת התערבויות מוכחות מדעית על מנת לסייע למטופלים לאמץ אורח חיים בריא. מהות הטיפול ברפואת אורחות חיים מתרכזת בהתערבות בסיבה למחלות ולא במחלה עצמה ומתוך טיפול בשורש גם להביא למניעת הופעת המחלה או להטבה חלקית או מלאה של תסמיניה.

מטרות/תוצרי הלמידה (להרחבה)

- הטמעת חשיבות הטיפול ברפואת אורחות חיים והשלכות על הבריאות
- העשרת ידע מבוסס ראיות בתחומים השונים של רפואת אורחות חיים
- מתן כלים מעשיים להערכת מטופל ולניהול תהליכי שינוי

ידע ו מיומנויות

1. יכיר לעומק את תחום רפואת אורחות חיים וחשיבותו לבריאות המטופלים
2. יאמץ עמדה חיובית כלפי רפואת אורחות חיים ויקדם שימוש בתחום זה הן ברמה האישית והן ברמת הטיפול הרפואי היומיומי.
3. ירכוש ראייה כוללת על עקרונות התזונה וידע לתת המלצות תזונה לבריאות ובמחלות שכיחות.
4. יכיר את ממדיי ונזקי מגפת ההשמנה וידע לתמוך ולנהל מטופל בעודף משקל.
5. ירכוש ידע ומיומנות לכתובת מרשם לפעילות גופנית במצבי בריאות ובמצבי מחלה שכיחים, ידע כיצד לבצע הערכה טרום ביצוע פעילות וכיצד להניע לפעולה
6. יכיר את נושא נזקי העישון ויקבל כלים לתמיכה במטופלים לגמילה מעישון.
7. ילמד על הקשר בין שינה ובריאות וירכוש כלים לאתר ולטפל בבעיות שינה.
8. ירכוש ידע ומיומנויות כדי לעזור למטופלים להתמודד עם לחץ ולשפר את החוסן
9. יקבל ויתנסה במגוון כלים מתחום שינוי התנהגות בריאות על מנת שיוכל לנהל מפגשים עם מטופלים לתמיכה והכוונה לשינוי בריאות



למידה פעילה - תכנון מהלך השיעורים: (להרחבה)

ניתן לתכנן תהליך למידה פעיל לכל הקורס או לפרט עבור כל שיעור פעילות של למידה פעילה בטבלה הבאה:

מס' השיעור	נושא השיעור	למידה פעילה	קריאה/ צפיה נדרשת	הערכה תהליכית/מעצבת (להרחבה)
1	פתיחת הקורס			

			הקדמה לעבודה בקבוצות סיפור אישי	
		עבודה בקבוצות	הבריאות שלנו תחילה : אנמנזת אורחות חיים ותרגול כלים לתמיכה בשינוי בריאות	2
			כלים לליווי תהליכי שינוי ברפואת אורחות חיים *קורס מקוון שיעור מס' 12 חלק א' + ב'	3
		מרצה אורח.ת	נזקי עישון וגמילה מעישון	4
		מרצה אורח.ת	מניעה וגמילה מעישון תשאול על הלימוד העצמי, המשך הרצאה ותרגול מקרים	5
		מרצה אורח.ת	המרשם לפעילות גופנית תשאול על למידה עצמית +דין המלצות לסקירה טרום פעילות גופנית	6
		עבודה בקבוצות	המלצות לפעילות גופנית במצבי מחלה	7
		מרצה אורח.ת	שינה ובריאות	8
		מרצה אורח.ת	סטרוס וחוסן	9
		מרצה אורח.ת	תזונה מושגי יסוד, דיאטות והשפעתן המטבולית על תחלואה	10
		מרצה אורח.ת	מגפת ההשמנה, מניעה וטיפול	11
		עבודה בקבוצות	טיפול תזונתי במחלות שכיחות	12

(בקורס שנתי, יש להוסיף את המפגשים הנוספים)

*ייתכנו שינויים בסילבוס בהתאם לקצב ההתקדמות ואפקטיביות הלמידה



ציון סופי



משקל בציון הסופי	תיאור התוצר
70% מהציון הסופי	מבחן סופי
30% מהציון הסופי	עבודה לליווי שינוי אורחות חיים



דרישות הקורס

- השתתפות פעילה במפגשי החובה – הרצאות ועבודה בקבוצות
- ביצוע מודולות לימוד מקוונות
- ביצוע עבודה לליווי שינוי אורחות חיים והגשת דו"ח
- עמידה בבחינת ידע בסיום הקורס

קורסים ולימודים שיש להשלים לפני הרשמה לקורס. מידע זה צריך להיות מתואם עם מזכירות המחלקה.
(לחילופין ניתן לציין ידע או מיומנויות בהם קיימת שליטה מלאה לפני ההרשמה לקורס)

שם הקורס	מס' הקורס
בריאות האוכלוסייה	858130001

ביבליוגרפיה: תכנים לקריאה, צפיה והאזנה (רצוי עדכני)

[אתר החוג לרפואת אורחות חיים](#)

האתר האמריקאי של האיגוד לרפואת אורחות חיים [ACLM](#)

[ארגון הבריאות העולמי](#)

אתר האיגוד האנגלי לרפואת אורחות חיים [BSLM](#)

[Exercise is Medicine](#)

אתר בנושא פעילות גופנית EIM

למעוניינים בהרחבה בנושאי שינוי התנהגות בריאות:

1. מילר, ו.ר. ורולניק, ס. (2009) הגישה המוטיבציונית. הגברת מוטיבציה לשינוי הוצאה לאור אח.
2. פרוצ'סקה, ג'.א., נורקרוס, ג'.ק., ודיקלמנטה, ק.ק. (1994). להשתנות לתמיד. הוצאת כרמל, ירושלים.