



The society of Lifestyle Medicine  
Israel Association of Family Physicians

החוג לרפואת אורחות חיים  
איגוד רופאי המשפחה

27/12/2017

## סכום שנת פעילות החוג לרפואת אורחות חיים - שנת 2017 ותכניות לשנת 2018

החוג לרפואת אורחות חיים פועל זו השנה השישית.

פעילותנו רצופה בעשייה יומיומית ענפה ועיקשת למען התגשמות תקוותנו לעתיד בריא ושמח יותר.

### חזון החוג

רופא המשפחה בישראל מקדם אורח חיים בריא להגברת שליטה על הבריאות ועל ניהול וטיפול

במחלות ע"פ תפיסת החוג בשת"פ רב תחומי.

אנו פועלים להעלאת המודעות וחשיבות א"ח ( שיפור עמדות ) , למתן ידע וכלים ( שיפור מסוגלות)

וליצור סביבת עבודה תומכת ( שת"פ ותמיכה סביבתית )

**מספר החברים** הרשומים בחוג למועד דו"ח זה: 321

**ועד החוג** מקיים פגישות אחת לרבעון לקידום מטרות החוג. כלל החברים בוועד פעילים מי באופן

אישי ומי במסגרת קבוצות עבודה לקידום הנושאים השונים. אנו מקווים כי תנופת העשייה של

פעילי החוג תמשיך קדימה במרץ, תשמח את העוסקים במלאכה ותביא לתוצאות מיטיבות בריאות

לכולם. להלן סכום פעילות השנה שחלפה ותכניות לשנה הקרובה.

בברכת שנה מוצלחת ופורייה, יו"ר החוג דר' לילך מלצקי.

### תכניות 2018



### סכום פעילות 2017



<p>• הטמעת ניר עמדה "תכנים ללימוד רפואת אורחות חיים" בקרב מומחים, מתמחים ברפואת המשפחה וסטודנטים לרפואה</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• המשך הובלת קורסים בתל אביב ובאר שבע. תמיכה בקורסים בחיפה.</li> <li>• המשך הובלת הלימוד בפקולטה לרפואה בצפת. בניה ושותפות בהעברת תכנית לימוד בטכניון. הצעה לבי"ס לרפואה בתל אביב ופיתוחה במהלך השנה. בדיקת אפשרות תמיכה בב"ש</li> <li>• הדפסת הסילבוס והפצתו למחלקות לרפואת המשפחה בארץ</li> <li>• שקילת צורך ובניית תכנית בהתאם</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• מתמחים ברפואת משפחה מתקיימים קורסים קבועים בתל אביב, חיפה, עפולה וחלקית ירושלים ובאר שבע.</li> <li>• סטודנטים לרפואה מתקיימת הכשרה קבועה בצפת. הוצגה תכנית בטכניון.</li> <li>• נבנה תיק כלים מלווה לסילבוס ברפואת אורחות חיים</li> <li>• בשלבי בירור בניית תכנית שנתית להכשרה לרופאים ראשוניים</li> <li>• קורסים להעשרה לרופאים ראשוניים</li> </ul>



The society of Lifestyle Medicine  
Israel Association of Family Physicians

החוג לרפואת אורחות חיים  
איגוד רופאי המשפחה

<ul style="list-style-type: none"> <li>• כללית צפון – בדיקת אפשרות השתלבות בהשתלמויות קיימות, מאוחדת – בניית תכנית ותמיכה, מכבי - הערכות לקורס רופאים והקמת מרפאות מקדמות בריאות</li> <li>• סיום והפצת קורס אינטרנטי בא"ח לרופא הראשוני ברחבי העולם ושימוש בו ב-5 יבשות</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• בכללית מחוז צפון ובמאוחדת עדיין לא יצאו לפועל</li> <li>• בשלבי סיום הגהה קורס אינטרנטי בא"ח לרופא הראשוני בפורטל NGU</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• מאמן קליני לאורח חיים בריא</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ליווי הקורס גומא- מאוחדת</li> <li>• בדיקת השתלבות בהובלת קורס מטעם WELLCOACH</li> <li>• המשך פיתוח יישום פעילות מאמנים קלינים במסגרת הקופות/שב"ן</li> <li>• גיוס משהב"ר לעידוד והכרה בחשיבות פעילות אימון קליני</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• נפתח קורס שני במסגרת בית ספר לאימון גומא בשיתוף קופ"ח מאוחדת</li> <li>• קיום קווים מנחים לאקרדיטציה של ההכשרה נדרשת</li> <li>• השתלבות מאמנים קלינים במסגרת מאוחדת ותה"ש</li> <li>• עדיין לא נמצא גורם תומך במשהב"ר לעידוד והכרה בחשיבות פעילות אימון קליני</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• בריאות הרופא</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• המשך הובלת ועדת הר"י לבריאות הרופא</li> <li>• הובלה וביצוע כנס שנתי ראשון לבריאות הרופא של הר"י בפברואר</li> <li>• פיתוח פינה באתר הר"י מוקדש לבריאות הרופא</li> <li>• פיתוח תכניות להפחתת סטרס, גמילה מעישון ועידוד לפ"ג</li> <li>• סקר רופא אישי בהובלת טוני היימן לבדיקת חלופות מועדפות לרופאים</li> <li>• בניית אזור באתר הרי לבריאות הרופא- רחלי ווילף</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• הובלת ועדת הר"י לבריאות הרופא</li> <li>• השתתפות בתכנון כנס שנתי ראשון לבריאות הרופא של הר"י</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• כנסים</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• הערכות וביצוע כנס שנתי חמישי בנושא אורח חיים ומגדר</li> <li>• תיבדק התכנות לסדנאות נוספות בנושאי השמנה ועישון תלוי תקציב</li> <li>• השתלמות להכרות עם תננות CBT לפברואר</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• הופק בהצלחה רבה כנס רביעי של החוג לכ-100 רופאים</li> <li>• הועברו 3 סדנאות לטיפול בהשמנה בהצלחה רבה לכ-140 משתתפים</li> </ul>



The society of Lifestyle Medicine  
Israel Association of Family Physicians

החוג לרפואת אורחות חיים  
איגוד רופאי המשפחה

<b>• הכשרת מדריכים בגישה המוטיבציונית</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• המשך קיום מפגשי ליווי מדריכים ותמיכה בקיום קורסים להדרכות ברחבי הארץ</li><li>• פיתוח כלים להכשרת צוותים למרפאה מקדמת בריאות</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• הסתיים קורס המדריכים עם כ-30 בוגרים.</li><li>• קבוצת המדריכים נפגשה עם רולניק לסכום ותכניות הדרכה עתידיות</li><li>• הוקמה קבוצת מדריכי מוטיבציונית לקידום ההדרכה בנושא זה ובכלל להעשרה בכלים לשינוי</li></ul>
<b>• מחקרים ומאמרים</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• איסוף נתוני סקר רופא אישי ופרסומם</li><li>• מציאת גורם מוביל לכתיבה ופרסום מאמר המוטיבציונית</li><li>• פרסום מאמר סקר בריאות הרופא</li><li>• פרסום מאמר סקר מוכנות מתמחים</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• פורסם מחקר בנושא השפעת קורס אורחות חיים על עמדות ומסוגלות מתמחים ברפואת המשפחה בנושאי א"ח</li><li>• לא מצליחים להביא לפרסום ממצאי מחקר מלווה פרויקט מוטיבציונית</li><li>• סקר בריאות הרופא בישראל הועבר לאישור פרסום</li><li>• נאספו נתונים ובהכנה הגשה לפרסום סקר מוכנות מתמחים ברפואת משפחה ליעוץ בנושאי אורחות חיים</li></ul>
<b>• 7. שת"פ בינלאומי</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• המשך פיתוח תכניות הדרכה באירופה ושותפות בועדה להפקת הכנס הראשון של החברה</li><li>• הצגת פעילות החוג במסגרת מפגש שנתי של הארגון האירופי</li><li>• שותפות בכתיבת תכנית הוראה למתמחים ברפואה ראשונית מטעם הקונסורציום העולמי</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• הובלת בנית תכנית הדרכה במסגרת האיגוד האירופי לאורחות חיים ושותפות בכתיבת קוריקולום שפורסם באתר האיגוד</li><li>• חברות מן המניין בארגון החדש של אסיה ומתן הרצאה בנושא תכניות לימוד באורחות חיים במסגרת כנס ההקמה של הארגון האסיאתי לאורחות חיים בטיוואן</li><li>• חברות מן המניין בקונסורציום עולמי לקידום א"ח בהובלת הארגון האמריקאי והשתתפות במפגש הקמה באוקטובר 17</li></ul>
<b>• אתר החוג</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• הכנסת תכנים לאתר בלשונית: מוטיבציונית עם כניסה מאובטחת למדריכים</li><li>• המשך העשרת האתר במחקרים, כלים</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• המשך ניהול אתר החוג לרפואת אורחות חיים, העשרתו בתכנים, מצגות, מאמרים, כלים ועדכונים שוטפים.</li><li>• הוספת פינה באתר לכלים ( פיי)</li></ul>



The society of Lifestyle Medicine  
Israel Association of Family Physicians

החוג לרפואת אורחות חיים  
איגוד רופאי המשפחה

• הפקת ניוזלטר דו חודשי לרשומים	• מלווים ומצגות המשך הפקת ניוזלטר חודשי
• קורס אינטרנטי בעברית	
• בדיקת אלטרנטיבה לקורס הרצאות מוקלטות בפלטפורמה חינוכית	• איתור מרצים והפקת הקורס. שיווקו באתר הר"י, אתר החוג והאיגוד
• ניהול שוטף ונושאים נוספים	
• הצטרפה לפעילות הועד נטע אלון – ברוכה הבאה! • נבנה קאדר מובילים מכל מחלקה בארץ לקידום תחום א"ח ותהליכי שינוי המשכנו בהצגת עשית החוג להעלאת מודעות והצעת שת"פ במסגרות שונות: כנס שבתאי, כנס חימ"ר, משהב"ר, כנס בטיוואן, מפגש אירופאי ומפגש קונסורציום אמריקאי • התפתח שת"פ חיובי עם העמותה לפיסיטרפיה • בוצעה סדנא אסטרטגית שלישית יוני 2017	• המשך איתור מתנדבים לפעילויות במסגרת מפגשי החוג והסדנאות • בדיקת אפשרות גיוס רופא נלווה לא"ח • המשך צרוף חברים לחוג – יעד 400 חברים • הרחבת פרקי הסילבוס שיכללו א"ח בתא המשפחתי וא"ח בגיל השלישי • המשך השתתפות בועד EIM • כתיבת שאלות למבחני רפואת המשפחה שלב א ו ב בנושאי א"ח • המשך פיתוח שיתופי פעולה עם ארגונים בעלי מטרות דומות

שתיה לכולנו שנה פורייה, מהנה ובריאה

דר' לילך מלצקי, יו"ר החוג לרפואת אורחות חיים