



קורס פעילי בריאות במסגרת המסע החברתי

ברוכים המצטרפים לקורס הראשון בזכרון יעקב במסגרת המסע החברתי. אנו תקווה שתפיקו את המיטב מהקורס ואף תוכלו לתמוך באחרים בקהילתכם.

הקורס יתקיים במרכז זאמרין (מתנ"ס זכרון יעקב, רח' שירה 5) בימי שישי בין השעות 9:00 לשעה 13:00. נא לדייק ולהגיע בזמן, לא ניתן יהיה להיכנס לאחר 15 דקות מרגע התחלת המפגש הלימודי. נשמח אם בכל פגישה, תביאו כיבוד בריא להנאת כולם. תודה.

להלן סדר המפגשים: (יתכנו שינויים בהמשך)

- **1/12/17 דר' אביבה אלעד ודר אלון מרגלית: הכרות, אופן ההשתתפות בקורס, עקרונות המסע החברתי להבראת הרפואה וגישת הרפואה השלמה.**
- **22/12 דר' אלון מרגלית ומר אלון סמולרסקי פרמדיק בכיר: התמודדות עם מצבי חרום: ביצוע החייאות למבוגרים ולילדים עד בוא אנשי המקצוע. עיקרי הבדיקה ופעולות ההחייאה המבוצעות במקרים שונים. נושאים אתיים הקשורים בביצוע החייאה לזר/ה.**
- **29/12 המשך נושא ההחייאות בדגש על תרגול: בקבוצות קטנות בעזרת בובות החייאה. בסיום פרק זה ידעו המשתתפים כיצד מזהים מקרי חירום רפואי וכיצד פועלים להצלת חיים עד בוא עזרה מקצועית.**
- **12/1 דר' תומר אגוזי, גב' תתי רוט: פעילות גופנית מומלצת, תזונה בריאה, חשיבות התזונה המאוזנת והרכבה בגילאים השונים ובמחלות מייצגות. הסכנה שבסוגי דיאטות שונות. שיטות מומלצות לשמירה על משקל מתאים. בסיום פרק זה ידעו המשתתפים לייעץ לאחרים כיצד לשמור על איכות חייהם.**
- **26/1 מר' מרק שרמן פסיכולוג רפואי ודר' אלון מרגלית: ניהול מתח בתקופות לחץ. הטוב והרע שבמתח. השלכות מתח מוגבר וממושך על בריאות ותחלואה. זיהוי דכאון וחרדה. יסודות ההרפיה ומיינדפולנס. שימוש בטכניקות של הרפיה ודמיון מודרך.**
- **9/2 המשך המפגש הקודם: היגינת השינה וחשיבותה לבריאות גופנית ונפשית. כיצד לישון באופן איכותי ללא שימוש בכדורי שינה. הרגלי שינה נכונים. תרגול בדמיון מודרך. שילוב דמיון מודרך בהרפיה. בסיום פרק זה יכירו המשתתפים דרכים להרפיה כחלק משגרת יומם.**



המרכז הבינלאומי לבריאות,
משפט ואתיקה
אוניברסיטת חיפה

ובחסות

המסע החברתי להבראת הרפואה

- **23/2 דר' אלון מרגלית:** לא טוב היות האדם לבדו - זוגיות ומיניות איכותיים. בריאות ותחלואה הקשורים בבדידות ובקשיים זוגיים. כיצד משפרים זוגיות במאה ה-21. משחקים, צחוק וזוגיות. חשיבות המיניות באיכות החיים ובריאות. האם קיימת מיניות נכונה? האתיקה של המיניות. בסיום פרק זה ידעו המשתתפים כיצד לשפר את הזוגיות שלהם.
 - **9/3 פר' דניאלה קידר ודר' אביבה אלעד:** שימוש בכלים מתחום האינטליגנציה הרגשית – הכרות עם הכלים והתנסות בשימוש בהם. התנהלות מול גורמים מטפלים. התנהלות מומלצת מול מערכת הבריאות. בסיום פרק זה יכירו המשתתפים דרכי התמודדות יעילות יותר בבריאות ובחולי.
 - **23/3 דר' אדווה צוק און:** גמילה מהתמכרויות. התמכרות לעישון, לאלכוהול ולסמים. הסיכון שבחומרי ההתמכרות. הדרכים לגמילה מעישון. יסודות הראיון המניע וטיפולים התנהגותיים. סוגיות אתיות בהתמכרות. תרגול התערבויות שונות. בסיום פרק זה ידעו המשתתפים איך ליעץ לאחרים לבחור, להתחיל ולהתמכר לגמילה מעישון לאורך זמן.
 - **13/4 דר' מיכל שקד:** עקרונות בריאות האשה. במה שונות נשים מגברים במצבי בריאות וחולי? למה בעיקר צריך לשים לב? שאלות אתיות במפגש האשה עם מערכת הבריאות. בסיום פרק זה יוכלו המשתתפים ליעץ לבנות משפחה וחברות כיצד לשמור טוב יותר על בריאותן.
 - **27/4 דר' תומר אגוזי:** התמודדות עם תופעות גופניות – מתי חשוב לפנות בהקדם לרופא? סימנים המרמזים על סיכון רפואי. משך הזמן הנדרש עד לבדיקת רופא. מתי וכיצד לטפל בעצמנו? תופעות שכיחות שניתן לטפל בהן ללא התערבות רפואית בילדים ובמבוגרים. כיצד בעיות גופניות ורגשיות קשורות זו לזו. מה תפקיד המשפחה בבעיות אלו ובפתרון. בסיום פרק זה ידעו המשתתפים מתי חשוב לפנות בהקדם לבדיקת רופא ומתי ניתן לטפל לבד.
 - **11/5 דר' גבי אלוך ודר' אלון מרגלית:** הגברת המודעות לנושא הטיפול בכאב ובסבל. גורמי הכאב השכיחים. דרגות כאב שונות והקשר בין לסבל. כיצד מזהים מרכיבי הסבל בתופעות כאב שונות ונושאים אתיים הקשורים לסבל. למי פונים כשכואב? הכרות עם יתרונותיו של כל מומחה בתחום. שיטות להקלת כאב ממקור שרירי. בסיום פרק זה יכירו המשתתפים דרכים להקלת סבל וכאב הפוגעים בהם.
 - **25/5 גב' מרגו הלמן, גב' רחל לדאני, דר' אביבה אלעד:** התנהלות במצבי מחלה כרונית, דמנסייה וסוף החיים. הגדרת מחלה כרונית. השלכת המחלה על האדם ועל משפחתו. בעיות אתיות הקשורות בטיפול במצבי דמנסייה וסוף החיים. תרגול
- <http://www.cure-medicine.co.il> / <https://www.facebook.com/masa.hevrati>



המרכז הבינלאומי לבריאות,
משפט ואתיקה
אוניברסיטת חיפה

ובחסות המסע החברתי להבראת הרפואה

"השיחה". בסיום פרק זה יכירו המשתתפים דרכים להקלת הסבל במצבי מחלות כרונית וסוף החיים.

- **8/6 דר' אדוה צוק און ודר' גבי אלוק:** בחירה נבונה של חיסונים מה מטרות החיסון? אילו חיסונים הכרחיים? בדיקות מניעה וגילוי מוקדם. אלו בדיקות מניעה רצויות ואילו מיותרות? צמצום רפואה ביתר - מה היא רפואה ביתר ומה הסיכונים שבה? סוגיות אתיות במענה לדרישת חולה לבדיקה או לטיפול מסוים. בסיום פרק זה יכירו המשתתפים את נושאי הרפואה המונעת הקשורים אליהם ולמשפחתם.
- **22/6 דר' תומר אגוזי וגב' סימה לבני, מומחית לרוקחות:** שימוש מושכל בתרופות. מתי רצוי להעזר בתרופות ומתי עדיף להמנע מהן? כיצד להתאים את נטילת התרופות למהלך חיי השגרה. מדוע חשוב להתמיד בתרופות מסוימות? תוספי מזון. סוגיות אתיות במתן טיפול תרופתי. בסיום פרק זה ידעו המשתתפים כיצד להשתמש באופן מושכל בתרופות ולא להפגע מהן.
- **6/7 דר' אביבה אלעד וגב' שירה פרידן.** חוק זכויות החולה, עקרונות הסכמה מדעת ושמירה על סודיות רפואית. בחירה ברופא המטפל, באחות ובאנשי הצוות המתאימים. מה חשוב לדעת ולשאל כאשר פונים לרופא? התנהלות מומלצת באשפוז בן משפחה - כיצד להיות מלווה יעיל ותומך. הכרות עם משאבים קהילתיים בסיום פרק זה יוכלו המשתתפים ליעץ לאחרים כיצד להתנהל מול משאבים רפואיים שונים.

לפני כל מפגש יענו המשתתפים על שאלון קצר של ידע ועמדות לגבי נושא המפגש. במפגש הבא, יועבר שוב אותו שאלון כדי להעריך מה נקלט והובן ע"י המשתתפים.

הקורס כולל השתתפות בפעילות קהילתית כגון ארגון חוגי בית, הפעלת תכתובות ברשת חברתית וכד'. הצלחת הפרויקט הקהילתי תבחן על פי מדדי הצלחה שייקבעו מראש.

בוגרי הקורס (ורק לאלה שהשתתפו בהדרכת ההחייאה ולא החסירו יותר משני מפגשים) יזכו בתעודת השתתפות בחסות המרכז הבינלאומי לבריאות, משפט ואתיקה והקתדרה של אונסק"ו באוניברסיטת חיפה.

בהצלחה!

דר' אלון מרגלית MD PHD

המסע החברתי להבראת הרפואה

<http://www.cure-medicine.co.il> <https://www.facebook.com/masa.hevrati>