

תוכנית מותאמת-תרבות המיועדת לשינוי אורחות-חיים לאישה הערבייה

מוניה אבו גזאלה, פיזיותרפיסטית מנהלת מכוני פיזיותרפיה מרחב מזרח ירושלים, חנה אלקלעי, מנהלת שירותי פיזיותרפיה מחוז ירושלים והשפלה מכבי שירותי בריאות מחוז ירושלים והשפלה

רקע

גורמים שונים משפיעים על הבריאות ויכולים לתרום לפערים בבריאות. מעריכים כי השפעת מערכת הבריאות היא כ-15-10% בלבד, כאשר השפעת אורחות החיים וההתנהגות היא כ-40-35% והיתר (50-55%) בהשפעת גורמים חברתיים (ד"ר נהאיה דאוד, 2010). נתוני סקר משרד בריאות 2012 בישראל מצביעים על פערים בין מגדרים ומגזרים שונים. לדוגמה: השיעור העומדות בהמלצות ארגון הבריאות העולמי ומשרד הספורט לביצוע פעילות גופנית הוא הנמוך ביותר בקרב נשים ערביות כ-18%. תכנית ההתערבות האינטנסיבית מותאמת תרבותית בקרב נשים ערביות עם עודף משקל הביאה לירידה משמעותית במשקל, ברמת הגלוקוז בדם ובתנגודת לאינסולין בתום 6 חודשים ו-12 חודשים (ד"ר נהאיה דאוד, 2012).

מטרות

להקים במכון הפיזיותרפיה במכבי במזרח ירושלים תכנית מותאמת-תרבות המיועדת לשינוי אורחות-חיים ולהעריך את השפעתה על מאפיינים של התסמונת המטבולית ועל איכות החיים.

שיטה

משתתפות: 130 נשים ערביות מעל גיל 20, הסובלות מהסינדרום המטבולי. הפרויקט מתקיים מזה שנתיים. משך ההתערבות 6 חודשים. כל אישה השתתפה ב-2 קבוצות פעילות גופנית וקבוצת תזונה, וב-4 הרצאות בתחומי בריאות. כל אישה קיבלה במתנה פדומטר וסדנת בישול בריא. נאספו המדדים הבאים: שאלון איכות חיים, שאלון תפקודי, רמת פעילות גופנית, לחץ דם, BMI, רמת גלוקוז בדם בצום, המוגלובין המסוכרר, רמת שומנים בדם.

תוצאות

130 משתתפות השלימו את התוכנית. שיפור מובהק מבחינה סטטיסטית בכל המדדים לאחר 3 ו-6 חודשים של התוכנית. שביעות רצון גבוהה של המשתתפות מהתוכנית, וחלקן ממשיכות את התוכנית בהשתתפות עצמית סמלית מעל 6 חודשים.

סיכום ומסקנות

קיימת אפשרות לשפר בריאות נשים ערביות הסובלות מסוכרת או טרום סוכרת ולהשפיע על מאפיינים של התסמונת המטבולית ועל איכות החיים.

תוצאות הפרויקט הוצגו בכנס שוויון של משרד הבריאות, כנס עובדים סוציאליים בישראל, כנס איכות ברפואה במכבי שרותי בריאות.