

## קידום פעילות גופנית בקרב חולי סוכרת

הדס קהלני, שרון נמרי  
פיזיותרפיה, כללית, ישראל

סוכרת הינה מחלה כרונית ששכיחותה עולה בהתמדה ומוגדרת כמגיפה בעולם המערבי. מחקרים הוכיחו שפעילות גופנית צריכה להיות חלק בלתי נפרד מהטיפול באדם הסוכרתי אך סוכרתיים רבים, אינם עוסקים בפעילות גופנית כלל. נכון להיום, פעילות גופנית היא בגדר המלצה בלבד ע"י הרופא המטפל ואין מספיק מסגרות ספציפיות לפעילות גופנית לחולי סוכרת.

**המטרה:** קידום פעילות גופנית לחולי סוכרת.

**היעדים:** - יצירת מסגרת מתאימה לפעילות גופנית לחולי סוכרת.

HbA1C - ירידה ברמת

שינוי אורח החיים והבאת הסוכרתי לעיסוק בפעילות גופנית באופן קבוע. -

- קידום בריאות בקהילה.

**דרכי הטמעה ומיסוד:**

- הכשרת פיזיותרפיסטים להדרכת אימון גופני לאוכלוסיות מיוחדות.

- תכנון והקמת קבוצות פעילות גופנית לחולי סוכרת, תוך מתן הדגשים ייחודיים למחלת הסוכרת, המלצות לפעילות גופנית לסוכרתיים והנחיות תזונתיות.

- קיום ישיבות עם צוות רב מקצועי במרפאות הראשוניות ובמרפאת סוכרת, תוך מתן הסבר על דרך ההפניה לקבוצה ואופן פעילותה.

- מתן הרצאות לקהל הרחב ושיווק הקבוצה במרפאות ראשוניות ובמרכזים קהילתיים/מרכזי יום לקשיש.

**תוצאות ראשוניות:** - חל גידול בהפניות ישירות של חולי סוכרת להתעמלות קבוצתית במכון לפיזיותרפיה.

- בחודשים 4-12/2010 התקיימו שתי קבוצות מקבילות, לחולי סוכרת, בהן השתתפו 39 סוכרתיים.

- נפתחה קבוצה נוספת לסוכרתיים, מחוץ לסל (בתשלום).

HbA1C - אצל 71.4% מהמשתתפים נצפתה מגמת ירידה בערכי

בקרב משתתפי הקבוצה ירד (מ- 8.44 ל-7.8) HbA1C ממוצע -

- ניתנו 5 הרצאות לקהל הרחב במרפאות ובמועדוני יום לקשיש בנושא: "חשיבות הפעילות הגופנית לחולי סוכרת". בהרצאות נכחו 205 אנשים.

- המודל הוצג בכנס קידום בריאות ארצי.

**סיכום ומסקנות:** בעקבות ההתערבות, נמצאה מסגרת המתאימה לחולי סוכרת שלא עסקו בפעילות גופנית כלל וישנה עלייה במודעות לחשיבות הפעילות הגופנית. הפיזיותרפיה, הובילה את פריצת הדרך והנהגת חולי הסוכרת למסוגלות, לשינוי הרגלים והקניית אורח חיים בריא יותר. הפיזיותרפיה מהווה חלק בלתי נפרד בניהול המחלה הכרונית. יש להמשיך ולפעול לפי המודל, (DVT), לשווקו במסגרות שונות ואף להתאימו לאוכלוסיות מיוחדות אחרות (כגון: חולי לב, חולים נשימתיים