ינואר 2026

שרות פיזיותרפיה לאנשים עם מחלות כרוניות שאינן מדבקות (Noncommunicable Diseases, NCDs)

רקע

מחלות כרוניות שאינן מדבקות (Noncommunicable Diseases, NCDs) הן מצבים כרוניים שאינם מתפשטים מאדם לאדם, בהם בדרך כלל משך המחלה ארוך והתקדמות המחלה איטית. לפי ארגון הבריאות העולמי (WHO, 2024) מחלות כרוניות שאינן מדבקות כוללות מחלות לב וכלי דם, סרטן, סוכרת ומחלות ריאה כרוניות. מחלות אלה גורמות לתחלואה, למוגבלות בניידות ובתפקוד ולתמותה מוקדמת.

גורמי הסיכון למחלות כרוניות שאינן מדבקות כוללים: גורמים מטאבוליים, גורמים סביבתיים וגורמים סוציו-אקונומיים. ניתן לחלק את גורמי הסיכון לכאלה הניתנים להשפעה וכאלה שאינם ניתנים להשפעה.

הגורמים העיקריים הניתנים להשפעה תלויים בהתנהגויות מסכנות בריאות- עישון, הרגלי תזונה לקויים, צריכת אלכוהול, יושבנות וחוסר בפעילות גופנית. הגורמים המטאבוליים העיקריים שמעלים את הסיכון למחלות כרוניות שאינן מדבקות הם יתר לחץ דם, יתר סוכרים בדם (Hyperglycemia) ויתר שומנים בדם (Hyperlipidemia). בישראל, השמנה מוגדרת כמחלה והיא נכללת בגורמי הסיכון המטאבוליים למחלות כרוניות שאינן מדבקות. בנוסף ישנם גורמים נוספים כמו זיהום אויר שהוא גורם סביבתי בולט.

גם מצב סוציו-אקונומי נמוך משפיע על הסיכון לתחלואה בעיקר בשל חשיפה לגורמים מסכנים כמו נגישות מופחתת לשירותי בריאות, חוסר ביטחון תזונתי והעדר פעילות גופנית מותאמת.

התערבות בפיזיותרפיה לאנשים עם מחלות כרוניות שאינן מדבקות היא חלק מרכזי מהטיפול במצבים אלה ונעשית בכל רצף הטיפול באשפוז ובקהילה.

לפיזיותרפיסטים יש ידע מבוסס מחקר ומיומנויות קליניות בתנועה וניידות, בקידום בריאות, חינוך לבריאות, למניעה באוכלוסייה בסיכון ובטיפול באנשים עם מחלות כרוניות שאינן מדבקות. ההתערבות בפיזיותרפיה כוללת איתור וזיהוי צרכים של הפרט והאוכלוסייה, ייעוץ והדרכה לרבות מתן מרשם לפעילות גופנית מותאמת, קידום בריאות, הערכה תפקודית וטיפול.

על פי הספרות, פעילות גופנית היא מרכיב הכרחי במניעה ראשונית ושניונית של מחלות כרוניות שאינן מדבקות. בפועל, רק ארבעים אחוזים מהאוכלוסייה בישראל עוסקים בפעילות גופנית בהתאם להמלצות ארגון הבריאות העולמי (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2023). פעילות גופנית מותאמת היא בטוחה, יעילה וחיונית לבריאות האוכלוסייה.

מסמך זה מציג אמות מידה למניעת מחלות כרוניות שאינן מדבקות לאוכלוסייה בסיכון וטיפול פיזיותרפיה באנשים עם מחלות כרוניות שאינן מדבקות. אמות המידה מבוססות על ידע מחקרי, ניירות עמדה בינלאומיים, ניסיון קליני והיוועצות עם נשות מקצוע בתחום.

מטרות המסמך

1. לקבוע אמות מידה להתערבות בפיזיותרפיה למניעה בקרב אוכלוסייה בסיכון, וטיפול באנשים עם מחלות כרוניות שאינן מדבקות
2. לתאר את ההתערבות בפיזיותרפיה לאנשים עם מחלות כרוניות שאינן מדבקות
3. להציג את תפקידי הפיזיותרפיסט במניעה בקרב אוכלוסייה בסיכון, וטיפול באנשים עם מחלות כרוניות שאינן מדבקות.

התערבות בפיזיותרפיה

התערבות בפיזיותרפיה נועדה לקידום בריאותו ותפקודו של האדם כחלק מטיפול כוללני על מנת לאפשר לכל אדם בכל גיל ובכל מצב בריאות להגיע למיצוי יכולות ניידות, תפקוד והשתתפות במעגלי החיים המגוונים תוך שאיפה לרווחה פיזית, פסיכולוגית, רגשית וחברתית של האדם.

ההתערבות כוללת איתור גורמי סיכון, בדיקה והערכה תפקודית, קביעת מטרות ותוכנית טיפול, טיפול בפיזיותרפיה, הדרכה, חינוך לבריאות, מתן מרשם לפעילות גופנית מותאמת, כלים לניהול עצמי של המחלה והמלצות לאורח חיים בריא.

מניעה

לפיזיותרפיסט יכולת להשפיע על גורמי הסיכון ההתנהגותיים באמצעות התערבות בכל רמות המנע והגברת מודעות הפרט והקהילה לאורח חיים בריא ופעיל.

מניעה תכלול:

- זיהוי גורמים ביו פסיכוסוציאליים שמשפיעים על התנהגות בריאות בשגרה
- זיהוי גורמי סיכון למחלות כרוניות
- קידום אורח חיים בריא ופעיל באמצעות גישות להובלת שינוי
- שימוש בכלי הערכה כגון כלי הערכה לתפקוד, שאלונים להערכת ביצוע פעילות גופנית וכלי סיקור מקובלים
- קידום עצמאות תפקודית ויכולת השתתפות בפעילות יומיומיות
- מתן מרשם לפעילות גופנית מותאמת
- הפנית המטופל לאנשי מקצוע רפואה ובריאות בהתאם לצורך שזוהה.

הערכה, הדרכה וטיפול בפיזיותרפיה יכללו:

1. <u>איתור גורמי סיכון</u>

הפיזיותרפיסט יאתר גורמי סיכון פיזיקאליים, התנהגותיים, פסיכוסוציאליים וסביבתיים בעזרת תשאול, הסתכלות, מידע מרשומה רפואית וכלי הערכה מקובלים של הפרט והסביבה.

2. <u>בדיקה והערכה תפקודית</u>

הערכה תפקודית היא רכיב מקצועי נדרש בתהליך ההערכה של הפיזיותרפיסט. ההערכה משקפת את כלל הממצאים בתהליך הבדיקה וכוללת מדדים פיזיקליים, מצב ניידות, תפקוד והשתתפות.

הפיזיותרפיסט ישתמש בכלי הערכה תפקודיים מקובלים המבוססים על הנחיות קליניות בין לאומיות בהתאם למצבו התפקודי של המטופל.

הפיזיותרפיסט יבצע מעקב תקופתי והערכה חוזרת על פי שיקול דעת קליני.

הפיזיותרפיסט יתרשם ממצב תקשורתי, תזונתי, קוגניטיבי וסוציאלי ויפנה את המטופל למקצועות הרפואה והבריאות לפי הצורך.

3. <u>מטרות ותוכנית טיפול</u>

הפיזיותרפיסט יקבע מטרות ותוכנית טיפול בגישת המטופל במרכז (Patient oriented) לפי הממצאים בבדיקות, לפי תפקודו ומצבו של המטופל ולפי העדפותיו בתהליך קבלת החלטות משותף.

4. <u>טיפול בפיזיותרפיה</u>

טיפול בפיזיותרפיה מסייע בשיפור איכות החיים ותפקודו של האדם, במניעת סיבוכים ותורם לאריכות החיים. הטיפול מותאם לממצאי הבדיקות, לתסמיני המטופל, יכולותיו והעדפותיו. טיפול בפיזיותרפיה כולל שימוש בטכניקות מגוונות כמו תרגול אקטיבי וטיפול מנואלי, שימוש בטכנולוגיות ומכשור מתאים, טיפול בגישה פליאטיבית לפי צרכי המטופל, הדרכה, התאמת אביזרי עזר לניידות וטיפולים ייחודיים בפיזיותרפיה.

5. <u>הדרכה</u>

הדרכה וייעוץ יינתנו למטופל, למשפחה, למטפל עיקרי ולצוות מקצועי לפי הצורך. הדרכה תינתן בנושאים בפיזיותרפיה כגון פעילות גופנית מותאמת, תפקוד בפעילויות יום יום (ADL), התאמת סביבה לקידום תפקוד, עצמאות ובטיחות, בטיחות הטיפול, מניעת נפילות, מניעת סיבוכים, שימוש בציוד, באביזרים ובטכנולוגיה מסייעת לשיקום, תפקוד וניידות, תרגול עצמי, המלצה להשתתפות בקבוצות פיזיותרפיה ייעודיות, ניהול עצמי (Self-Management), פעילות מקדמת בריאות, והפניה לגופים ומערכות מידע לסיוע ומיצוי זכויות.

6. <u>מרשם לפעילות גופנית מותאמת</u>

הנחיות קליניות בינלאומיות מבוססות מחקרית קובעות שפעילות גופנית מותאמת תהיה חלק מתוכנית הטיפול באנשים עם מחלות כרוניות שאינן מדבקות. פעילות גופנית מפחיתה את הסיכון לפתח מחלות כרוניות, משפרת מדדים רפואיים ותוצאות בריאות, ממתנת את השפעות המחלה, מאריכה תוחלת חיים ומגבירה את הרווחה הנפשית. לפעילות גופנית השפעה מכרעת בשמירה על תפקוד ושיפור איכות החיים.

יתרונות פעילות גופנית במניעה וטיפול במחלות כרוניות שאינן מדבקות כוללים: ירידה בסיכון למחלה קרדיווסקולרית או להחמרתה של מחלה קיימת, מסייעת במניעת סרטן, שיפור תפקוד ריאתי, שיפור צריכת

חמצן, איזון לחץ דם, שיפור מאזן הגלוקוז והורדת תנגודת התאים לאינסולין, איזון השומנים בגוף ואיזון כולסטרול.

בנוסף, פעילות גופנית משפרת את תפקוד מערכת השרירים והשלד, מסייעת למניעת סרקופניה, אוסטאופורוזיס ונפילות; משפרת את תפקוד המערכת החיסונית, איכות השינה, מצב הרוח ואת תחושת החוללות העצמית (Self-Efficacy).

לפיזיותרפיסט יש את הידע, ההכשרה, הכלים והמיומנות להתאמת פעילות גופנית למצבו הגופני והתפקודי של המטופל ומתן המלצות לפעילות באופן עצמאי כחלק משמירה על אורח חיים פעיל. הפעילות מתבצעת באופן עצמאי או בליווי של בן משפחה או מטפל, לפי המלצות הפיזיותרפיסט. במרשם לפעילות גופנית יש לכלול את כל מרכיבי הכושר הגופני בעצימות מותאמת להשגת השפעה מיטבית. המרשם יכלול לכל הפחות תרגול לסיבולת לב-ריאה (אירובי) לצורך הפחתת הסיכון למחלות לב וכלי דם, מניעה של סוכרת ואיזון שלה אם כבר קיימת; תרגול לשיפור מסה וכוח שריר התורם להרכב גוף תקין, שפור הרגישות לאינסולין ותפקוד מערכת הלב וכלי הדם ותרגילי גמישות ושיווי משקל להפחתת הסיכון לנפילות.

המטופל יקבל מהפיזיותרפיסט מרשם לפעילות גופנית מותאמת אישית לאחר הערכה ראשונית.

תפקיד הפיזיותרפיסט בפעולות לקידום, מניעה וניהול (advocating) מחלות כרוניות שאינן מדבקות

הפיזיותרפיסט יקדם מודעות, יפתח יוזמות וישתתף בפעולות לקידום, מניעה וניהול מחלות כרוניות שאינן מדבקות. הפעולות יכולות להתבצע ברמת הפרט, הארגון והקהילה ובהתאמה תרבותית וחברתית. פעולות לקידום מניעה וניהול יהיו בתחומים הבאים:

- ניהול עצמי של מצב הבריאות
- חינוך לעידוד פעילות גופנית סדירה
- הפניה לשירותי בריאות מתאימים
- התאמת סביבה לעידוד פעילות גופנית וניידות בטוחה
- מדיניות מקדמת פעילות גופנית סדירה
- יוזמות מחקריות והשתתפות במחקרים לקידום הידע.

דגשים להתערבות בפיזיותרפיה במחלות הכרוניות השונות (נספח 1)

בכל התערבות בפיזיותרפיה נדרשת חשיבה קלינית על מנת להתאים את המענה הטיפולי המתאים למטופל. להלן דגשים קליניים להתייחסות נוספת:

מחלות לב וכלי דם

- הפיזיותרפיסט יינטר מדדים חיוניים רלוונטיים בהתאם לצורך (דופק, לחץ דם, סטורציה, תחושת מאמץ סובייקטיבית).
- הפיזיותרפיסט ישתמש בכלי הערכה מתאימים להערכת סיבולת לב ריאה, כוח ושיווי משקל.
- הפיזיותרפיסט יזהה דגלים אדומים ומצבי חירום לדוגמה דגלים אדומים לאוטם שריר הלב והפרעות קצב.
- הפיזיותרפיסט יתאים את הפעילות הגופנית למצב המטופל לרבות התייחסות למדדים חיוניים.
- הפיזיותרפיסט יתאים את הפעילות הגופנית לטיפול התרופתי. לדוגמא, חלק מהתרופות עשויות להשפיע על הדופק, לחץ הדם, קצב הלב ותגובת הגוף למאמץ. תרופות נוגדות קרישה עשויות להגביר את הסיכון לדימום פנימי במקרה של חבלה.
- הפיזיותרפיסט ימליץ על השתתפות בתוכנית שיקום לב בהתאם לצורך.

מחלת הסרטן

- הפיזיותרפיסט יפעל לפי הנחיות המחלקה הארצית לפיזיותרפיה "שרות פיזיותרפיה למתמודדים עם מחלת הסרטן".

סוכרת

- הפיזיותרפיסט יתאים את ההערכה והטיפול לגורמי הסיכון, לסוג הסוכרת (סוג 1 או סוג 2) לטיפולים התרופתיים והשפעתם.
- הפיזיותרפיסט ימליץ במידת הצורך על ניטור רמות הסוכר לפני, במהלך ואחרי האימון כדי למנוע היפוגליקמיה (Hypoglycemia) או היפרגליקמיה (Hyperglycemia).
- הפיזיותרפיסט ישתמש בכלי הערכה מתאימים, לדוגמה כלי הערכה לסיבולת כגון 6MWT, כלי הערכה לתחושה שטחית, כוח ושיווי משקל.
- הפיזיותרפיסט יזהה את סיבוכי המחלה, יתאים את הטיפול ויפנה לגורמים רלוונטיים.
- הפיזיותרפיסט יזהה דגלים אדומים ומצבי חירום.
- הפיזיותרפיסט יתאים את הפעילות הגופנית למצב המטופל, ולמצבי הזהירות הדורשים התייחסות.
- הפיזיותרפיסט יתאים את הפעילות הגופנית לטיפול התרופתי בדגש על מצבים העשויים לגרום לשינויים ברמת הסוכר בדם.
- הפיזיותרפיסט יכיר את הטכנולוגיות לניטור וטיפול בסוכרת ובסיבוכי הסוכרת.
- הפיזיותרפיסט ימליץ על שיקום בהתאם לצורך.

מחלות ריאה כרוניות

- הפיזיותרפיסט יינטר מדדים חיוניים רלוונטיים בהתאם לצורך (דופק, לחץ דם, סטורציה, תחושת מאמץ סובייקטיבית, מספר נשימות).
- הפיזיותרפיסט יבצע הערכה מקיפה של תבניות נשימה, חוזק שרירי נשימה ויעילות שיעול.
- הפיזיותרפיסט ישתמש בכלי הערכה מתאימים, לדוגמה 6MWT, Borg Dyspnea scale
- הפיזיותרפיסט ידריך את המטופל לשימוש במדד תחושת מאמץ (RPE) בפעילות יום יומית ובפעילות גופנית.
- הפיזיותרפיסט יזהה דגלים אדומים ומצבי חירום כגון ירידה חדה בסטורציה וקוצר נשימה.
- הפיזיותרפיסט ימליץ על ניטור חמצן לפני, במהלך ואחרי הפעילות הגופנית בעת הצורך.

- הפיזיותרפיסט יתאים את הפעילות הגופנית למצב המטופל, תוך שימוש במדד תחושת מאמץ ובמעקב אחר רמות חמצן לפי הצורך.
- הפיזיותרפיסט יתאים את הפעילות הגופנית לטיפול התרופתי (מרחיבי סמפונות ; סטרואידים בשאיפה ; סטרואידים סיסטמיים ; מרככי ליחה ועוד)
- הפיזיותרפיסט יתאים את הטכנולוגיות לתרגול נשימתי (Respiratory Muscle Training (RMT למצב המטופל.
- הפיזיותרפיסט ידריך את המטופל לניהול קוצר נשימה, טכניקות שיעול ופינוי הפרשות ושימוש נכון במשאפים ובמכשור עזר נשימתי.
- הפיזיותרפיסט ימליץ על סדנה לשיקום ריאות בהתאם לצורך.

אמות המידה המופיעות במסמך זה הן הבסיס למתן טיפולי פיזיותרפיה לאנשים בסיכון ולאנשים עם מחלות כרוניות שאינן מדבקות.

יעל רותם גלילי

פיזיותרפיסטית ארצית

משרד הבריאות

נספח 1 - דגשים ייחודיים להתערבות בפיזיותרפיה במחלות הכרוניות השונות

		סוכרת	לב וכלי דם	מחלות ריאה כרוניות
בדיקות רפואיות רלוונטיות	**הפיזיותרפיסט יבין את ממצאי הבדיקות שנערכו למטופל ואת משמעותן לטיפול**			
	דוגמאות	בדיקות דם A1C Time In Range דופלר הרכב גוף	בדיקות דם אק״ג הולטר בדיקות מאמץ אקו לב מיפוי לב	צילום חזה ובדיקות דימות בדיקות דם תפקודי ריאה- ספירומטריה ונפחי ריאה בדיקת דיפוזיה בדיקות מאמץ MEP/MIP
ניטור	**הפיזיותרפיסט יינטר מדדים חיוניים באופן שוטף בהתאם לצורך**			
	דוגמאות	רמות סוכר לפני, במהלך ואחרי טיפול ופעילות גופנית	דופק, לחץ דם, סטורציה, תחושת מאמץ סובייקטיבית	מספר נשימות, דופק, לחץ דם, סטורציה, תחושת מאמץ סובייקטיבית
סיבוכים	**הפיזיותרפיסט יזהה סימנים למצבי חירום וסיבוכים ויפעל בהתאם**			
	דוגמאות	רמות סוכר חריגות שינויים במצב העור, פצעים ופצעי לחץ נפילות	בצקות פריפריות אירוע לבבי חריף הפרעות קצב אירוע מוחי	קוצר נשימה חריף זיהום ריאתי שינויים במצב הכרה כאבים בחזה
כלי הערכה	**הפיזיותרפיסט ישתמש בכלי הערכה מתאימים למצב המטופל ולגורמי הסיכון**			
	דוגמאות	6mwt , כוח אחיזה כלי סיקור בהתאם לצורך (קוגניציה, שבריריות, תקשורת, תזונה, מצב סוציאלי, רווחה נפשית, איכות חיים ואחרים) ברג (BBS), SPPB, DGI, FRIED, TUG RPE, MIP/MEP		
פעילות גופנית מותאמת טיפול תרופתי	**הפיזיותרפיסט יתאים את הפעילות הגופנית לטיפול התרופתי**			
	דוגמאות	התייחסות לשימוש באינסולין, GLP1	התייחסות להשפעת חוסמי בטא, נוגדי קרישה,	התייחסות למרחיבי סמפונות, סטרואידים, חוסמי בטא
שימוש בטכנולוגיות	**הפיזיותרפיסט יכיר את הטכנולוגיות השונות לניטור וטיפול**			
	דוגמאות	אמצעים לניטור סוכרת, משאבות אינסולין, משטחים למניעת פצעים, נעלים רפואיות, אפליקציות לפעילות גופנית	אמצעים לניטור דופק, לחץ דם. קוצב לב, אפליקציות לפעילות גופנית	טכנולוגיות לתרגול נשימתי (RMT) Respiratory Muscle Training מכשור רפואי למתן חמצן, משעל אפליקציות לפעילות גופנית
המלצות להמשך	**הפיזיותרפיסט ימליץ על המשך טיפול או הערכה נוספת במסגרות שונות ויפנה למקצועות נוספים לפי צורך**			
	דוגמאות	התאמת אביזרים, נעליים רפואיות, טיפול בפצעים, שיקום הפניה למקצועות נוספים	שיקום לב הפניה למקצועות נוספים	סדנה לשיקום ריאות שיקום ריאות מרחוק הפניה למקצועות נוספים

להרחבה

1. Hambleton, I. R., Caixeta, R., Jeyaseelan, S. M., Luciani, S., & Hennis, A. J. (2023). The rising burden of non-communicable diseases in the Americas and the impact of population aging: a secondary analysis of available data. The Lancet Regional Health–Americas. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667193X23000571
2. Jones, M., Bright, P., Hansen, L., Ihnatsenka, O., & Carek, P. J. (2021). Promoting physical activity in a primary care practice: overcoming the barriers. American journal of lifestyle medicine, 15(2), 158-164. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7958222/
3. Kettle, V. E., Madigan, C. D., Coombe, A., Graham, H., Thomas, J. J., Chalkley, A. E., & Daley, A. J. (2022). Effectiveness of physical activity interventions delivered or prompted by health professionals in primary care settings: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Bmj, 376. https://www.bmj.com/content/376/bmj-2021-068465
4. World Confederation for Physical Therapy (2019) Noncommunicable diseases Policy statement. https://world.physio/sites/default/files/2020-04/PS-2019-Noncommunicable-diseases.pdf
5. World Health Organization, & World Health Organization. (2001). International classification of functioning. Disability and Health. https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health
6. World Health Organization (2024) Noncommunicable diseases. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases
7. Tao, D., Awan-Scully, R., Ash, G. I., Gu, Y., Pei, Z., Gao, Y., ... & Baker, J. S. (2023). Health policy considerations for combining exercise prescription into noncommunicable diseases treatment: a narrative literature review. Frontiers in Public Health, 11, 1219676.
8. The Role of Physiotherapy in the Prevention and Management of Non-Communicable Diseases (NCDs), Europe Region of World Physiotherapy, October 2024.
9. Physical Activity Recommendations for Adults With Chronic Health Conditions and Disabilities, CDC (2025) https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pdfs/pa-adults-chronic-health-conditions-508.pdf
10. מניעה וטיפול בהשמנה, משרד הבריאות 2020 https://www.gov.il/BlobFolder/reports/2020-obesity-public/he/files_publications_MISC_2020-obesity_public.pdf
11. סקר חברתי 2023, בריאות ואורח חיים, הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה https://www.cbs.gov.il/he/Documents/%D7%A9%D7%90%D7%9C%D7%95%D7%9F%20%D7%94%D7%A1%D7%A7%D7%A8%20%D7%94%D7%97%D7%91%D7%A8%D7%AA%D7%99%202023.pdf