

## מידעון קורס: פעילות גופנית לאוכלוסיות מיוחדות - שוהם

תאריכים: 28.2, 7.3, 14.3, 21.3, 28.3, 4.4.2022

### רקע:

המפגש עם מטופל הסובל ממחלות "שאינן מדבקות" (NCDS) כמו מחלות לב, השמנה, סוכרת ועוד בקהילה בימים אלו מחייב את הפיזיותרפיסטים כאנשי מקצוע בריאות לנצל את המפגש כדי לעודד ולקדם אורח חיים בריא אצל מטופליו. ידע מקדים בנושא מחלות אלו, הגורמים, משמעות הטיפול התרופתי וכיצד לתכנן אימון גופני מותאם יאפשר לאיש המקצוע לקדם ולנהל תהליך של ייעוץ לפעילות גופנית מותאמת

### מטרות:

- המשתתף יכיר את עקרונות האימון האירובי ואימוני התנגדות לאוכלוסייה בריאה
- המשתתף יכיר את ההנחיות לפעילות גופנית לאנשים עם מחלות כרוניות שונות
- המשתתף ידע לתכנן אימון גופני לחולים במחלות כרוניות
- המשתתף ידע לקרוא בדיקות כמו: מבחן מאמץ, אקו ומיפוי לב ולהשתמש במידע זה לצורך הערכה ומעקב
- המשתתף יתנסה באימון אירובי, התנגדות ואינטרוולים באופן מעשי
- המשתתף יתנסה בתיאורי מקרה

### קהל יעד:

הקורס מיועד לפיזיותרפיסטים מוסמכים עם רישיון של משרד הבריאות

### היקף הקורס:

40 שעות

### מספר משתתפים:

פתיחת הקורס מותנת במינימום של 27 משתתפים. ומוגבלת במספר של 30 משתתפים.

### מקום:

הקורס יועבר במרכז הרפואי שהם – פרדס חנה

### תאריכים:

28.2, 7.3, 14.3, 21.3, 28.3, 4.4.2022

### שעות:

4 מפגשים ראשונים 13:00-19:30

2 מפגשים אחרונים 13:00-20:00

### עלות למשתתף:

עלות לעובד 1,500 ₪

**תאריך אחרון לרישום:**

**27.01.2022**

**הקורס מוגש לגמול השתלמות:**

אין העמותה מתחייבת כי הקורס יאושר לגמול השתלמות.  
אישור לפתיחת הקורס הוא זמני בלבד ורק הופעתו ב"אלפון קורסים מאושרים" מעידה על הכרתו כקורס המזכה את בוגריו בגמול השתלמות.

\* העמותה עושה את מרב המאמצים לשמירה על בריאותכם ובריאות משפחתכם, הקורס המעשי מותנה בהנחיות משרד הבריאות בעקבות התפשטות הקורונה ויועבר בהתאם להנחיות. כל המשתתפים ינהגו בהתאם להנחיות השעה נדרשת אחריות אישית מצד כל משתתף לשמור על בריאותו ובריאות שאר המשתתפים ואין העמותה אחראית על הדבקות במחלה שיגרם למשתתף בתקופת הקורס.

\* במהלך הקורס המעשי תוצב עמדת שתיה חמה (מזון באחריות המשתתפים).

\* לזכאים תשלח תעודה באימייל בפורמט PDF

**המטלות הנדרשות מן הלומדים:**

הגשת תיאור מקרה.

**תנאים לקבלת תעודה:**

חובת נוכחות של % 100 מהמפגשים  
עמידה במטלות הנדרשות.

**מרצה / מרצים עיקריים :**

**פרופ' רוברט קלמפנר** - מנהל שיקום הלב בתל השומר

**גב' גליה בוגומילסקי** - פיזיותרפיסטית ופיזיולוגית של המאמץ, מנהלת שיקום הלב בבי"ח לניאדו ובעזרה למרפא.

**גב' מיכל עצמון** - PhD, PT פיזיותרפיסטית, חברת סגל ומרצה במחלקה לפיזיותרפיה אוניברסיטת אריאל, פיזיותרפיסטית וחוקרת במכון האנדוקריני, בי"ח שיבא.

**פירוט תכני הקורס:** לצפייה בסילבוס [לחץ כאן](#)

**דרכי ההוראה הנקוטות בקורס:**

קורס פרונטלי עיוני ומעשי

1. Gommans, L. N. M. (2015). Supervised exercise therapy for intermittent claudication: subgroups, gait and physical activity. Maastricht: Maastricht University.
2. Colberg S, Sigal R, Yardley J, Riddell M, Dunstan D, Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association Diabetes Care 2016;39:2065–2079 | DOI: 10.2337/dc16-1728
3. Bird SR, Hawley JA. Update on the effects of physical activity on insulin sensitivity in humans BMJ Open Sport Exc. Med 2017;2: 000143. doi:10.1136/bmjsem-2016-000143
4. Kujala UM. Is physical activity a cause of longevity? It is not as straightforward as some would believe. A critical analysis. Br J Sports Med. 2018; 52:914–918.
5. Turner et al. Resources to Guide Exercise Specialists Managing Adults with Diabetes; Sports Medicine Open (2019) 5:20 <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0192-1>
6. UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines. 9/2019. <https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-uk-chief-medical-officers-report>
7. 2020 ESC Guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease. European Heart Journal (2020) 00, 180 ESC GUIDELINES doi:10.1093/eurheartj/ehaa605
8. Shoemaker MJ, Dias KJ, Lefebvre KM, Heick JD, Collins SM. Physical therapist clinical practice guideline for the management of individuals with heart failure. Phys Ther. 2020; 100:14–43.

**\*הנרשמים לקורס יחתמו בתחילת הקורס כי הם יודעים:**

בנוגע לאי חריגה מההנחיה המתייחסת לשעות הלימוד במהלך יממה (משתלם יכול ללמוד במפגש שיכלול עד 8 שעות ביממה לכל היותר, בימים א'-ה', בין השעות 08:00 ל- 22:00 ובימי ו' בין השעות 08:00-13:00) וכי ניתנת אפשרות למשתלם ללמוד בקורס אחד או ביותר מקורס אחד במהלך יממה, במוסד אחד או ביותר ממוסד אחד במהלך יממה אחת, ובלבד שלא יעלה מניין שעות הלימוד על 8 שעות לימוד ביממה למשתלם.

לשימוש המשדר:

שם המשתלם: \_\_\_\_\_ תאריך: \_\_\_\_\_ חתימה: \_\_\_\_\_