



בית הספר האקדמי לאחיות ע"ש זיוה טל
המסונף לבית הספר למקצועות הבריאות
ע"ש שטייר, אוניברסיטת תל אביב
משרד הבריאות, מדינת ישראל



המרכז הרפואי ע"ש חיים שיבא
המסונף לפקולטה לרפואה
ע"ש סאקלר, אוניברסיטת תל אביב
משרד הבריאות, מדינת ישראל

**שם הקורס: שימור וקידום בריאות - הנעת מטופלים לשינוי בריאותי לאורך זמן
לגמול השתלמות לאחיות מוסמכות
מרכזת גב' ברוריה כהן
56 שעות לימוד, 14 מפגשים פעם בשבוע
פתיחה אוקטובר 2017**

רקע:

בריאות מוגדרת כמצב של רווחה פיזית, נפשית, חברתית וכלכלית. שיתוף המטופל והגברת היענותו לטיפול הינם מן האתגרים הגדולים העומדים בפני מערכת הבריאות. התנהגויות הפוגעות בבריאות, מגבירות באופן משמעותי תחלואה, אשפוזים ותמותה. הפחתת התנהגויות אלה נמנית עם האתגרים הגדולים העומדים בפני מערכת הבריאות. מחקרים מוכיחים כי מחלות כגון סכרת, יתר לחץ דם, השמנת יתר והסינדרום המטבולי, ניתנות לשיפור משמעותי על ידי שני באורח החיים. אולם, למרות המודעות הגוברת לצורך בשנוי זה, יש קושי רב ליישמו. הפער הקיים בין השנוי הנדרש לבין המצב בפועל יוצר תסכול בקרב המטפלים והמטופלים, ומעמיס על מערכת הבריאות מבחינה כלכלית. הגישה של שימור וקידום בריאות נועדה כדי לגייס חולים ובריאים כאחד, לאימוץ אורח חיים בריא ולדבקות בטיפול במצבים בריאותיים שונים. במסגרת גישה זו מיושמים עקרונות וכלים המאפשרים להשיג שינוי חיובי ומתמשך בבריאותם של פרטים באמצעות שינוי בדפוסי החשיבה וההתנהגות.

מטרות הקורס:

- 1-למידה מתודית, חוויתית ויישומית, של כלים ומיומנויות להגברת המוטיבציה הפנימית של המטופל לביצוע שינוי בריאותי, להפחתת ההתנגדות לשינוי להגדלת הסיכויים לשינוי מוצלח בהתנהגות הבריאותית לאורך זמן.
- 2-שינוי אישי שאותו יחוו רוב המשתתפים בקורס

מרצה עיקרית:

מאמנת בכירה בוגרת איקא (האיגוד הישראלי לקואצינג), – התמחות באימון בריאות ואורח חיים בריא, מוסמכת ICF- ארגון המאמנים הבינלאומי. בעלת מכון תמורות לאימון וטיפול, מכשירה מאמנים מעל עשור.

גב' ברוריה כהן
MA



בית הספר האקדמי לאחיות ע"ש זיוה טל
 המסונף לבית הספר למקצועות הבריאות
 ע"ש שטייר, אוניברסיטת תל אביב
 משרד הבריאות, מדינת ישראל



המרכז הרפואי ע"ש חיים שיבא
 המסונף לפקולטה לרפואה
 ע"ש סאקלר, אוניברסיטת תל אביב
 משרד הבריאות, מדינת ישראל

תכני הקורס ולוח הזמנים

מפגש	שעות	תאריך	תכנים
1.	16:00-19:30		היכרות- מבוא , מהו אימון לבריאות? יישומו בסיעוד כלים לשימור וקידום בריאות
2.	16:00-19:30		חשיבה תוצאתית לעומת חשיבה תהליכית יישום של החשיבה התוצאתית בצמתים של שינוי בריאות
3.	16:00-19:30		מיומנויות תקשורת: הקשבה שאילת שאלות ושיקוף
4.	16:00-19:30		הגישה המוטיבציונית לשינוי התנהגות בריאות המסוגלות האישית ודרכים להגברתה
5.	16:00-19:30		ערכים ומשמעותם למטופל בתהליך ההנעה לשנוי ערכים, צרכים חוזקות – כלים בתהליך השינוי . חזון, ערכים, בריאות והקשר ביניהם
6.	16:00-19:30		חזון: סרט "כוחו של חזון". צפיה ודין, דרכים לכתיבת חזון אישי וחזון בריאות, השימוש הקליני בחזון
7.	16:00-19:30		מטרה מרכזית באימון בריאות וגזירת יעדים מודל SMART.
8.	16:00-19:30		תוכנית פעולה והנעת המטופל לביצועה חסמים ומעכבי שינוי. זיהויים והדרכים להתמודדות
9.	16:00-19:30		סביבה תומכת לעידוד יישום השינוי מעידות- זיהוי מוקדם ומניעה , הצגת מקרה קליני. סימולציה
10.	16:00-19:30		אתיקה באימון בריאות. הסכם אימוני ונוכחות אימונית דילמות אתיות מהשטח



בית הספר האקדמי לאחיות ע"ש זיוה טל
המסונף לבית הספר למקצועות הבריאות
ע"ש שטייר, אוניברסיטת תל אביב
משרד הבריאות, מדינת ישראל



המרכז הרפואי ע"ש חיים שיבא
המסונף לפקולטה לרפואה
ע"ש סאקלר, אוניברסיטת תל אביב
משרד הבריאות, מדינת ישראל

שימוש בכלים פסיכודרמטיים בתהליך האימוני	16:00-19:30	.11
הדגמה של תהליך אימוני שלם		
הצגת תהליך אימון בריאות שלם - עבודות סיכום	16:00-19:30	.12
העצמת המטפלים. התמודדות עם שחיקה		
הצגת תהליך אימון בריאות שלם בפני הכיתה – עבודות סיכום	16:00-19:30	.13
תהליך פרידה מן המטופל		
אינטגרציה של התהליך האימוני והכלים	16:00-19:30	.14
תהליך פרידה מהמשתתפים		
משוב סיכום וסיום		