5.7.20

**סילבוס קורס קידום בריאות במסגרת תואר שני**

**מרצה: דר' אילת שור**

**אופי הקורס**

שיעור פרונטלי

**חובת נוכחות**

חובת נוכחות לפי תקנון האוניברסיטה

**חובות הקורס**

מטלת ביניים – 30% מהציון

מבחן מסכם - 70% מהציון

**תקציר**

קורס זה יכיר בפניכם את בסיס עולם הידע והמונחים בתחומי קידום בריאות השונים.

יחד נלמד להבין מהן הבחירות הנכונות בתחומי אורח החיים הבריא ומה מניע את האדם בבחירה לבצע אותן או שלא.

במקביל נזהה את הסיכונים הטמונים בנקיטת אורח חיים שאינו פעיל ו/או בריא.

**מטרות הקורס**

1. הסטודנט.ית ת.ירכוש ידע בסיסי במונחי היסוד הרלוונטיים
2. הסטודנט.ית ת.יכיר את ההנחיות המקובלות לאורח חיים בריא
3. הסטודנט.ית ת.יכיר את המודלים והתיאוריות המובילות בתחומי שינוי התנהגות ות.ידע לעשות בהן שימוש

**הנושאים**

1. מבוא ומונחי יסוד - קידום בריאות, רמות מנע, גורמי סיכון, אוריינות בריאות
2. מניעה ראשונית - חיסונים, בדיקות סקר, לחץ, יושבנות
3. עישון – נזקי העישון, סיגריות, נרגילות, עישון פאסיבי
4. פעילות גופנית – השפעות הפעילות הגופנית, תמונת מצב בישראל
5. תזונה נבונה – עקרונות התזונה הנבונה והשפעתה על הבריאות
6. מודלים ועקרונות בשינוי התנהגות – פסיכולוגיה רפואית, מעגל השינוי, חוללות עצמית, תיאוריית ההתנהגות המתוכננת, מודל אמונות הבריאות
7. מיפוי והערכה של תכניות קידום בריאות – המודל הסוציו-אקולוגי, איבחון קהילתי, הערכה איכותנית, מודל RE-AIM
8. אורח חיים במחלות כרוניות - איזון המחלה, התמדה בתזונה ופעילות גופנית במגבלות המחלה, הענות לאורך זמן
9. אוכלוסיות מיוחדות – קשישים, ילדים, נשים, תרבויות, פגועי נפש, רמה סוציו-אקונומית
10. התנהגויות סיכון בבני נוער – דימוי גוף, אלכוהול, סמים, נהיגה, מיניות
11. הורות מקדמת בריאות – מקום ההורה כמטפל, תפיסות ועמדות כמכתיבות החלטות בריאות בנוגע לילדים (חיסונים ועוד).
12. סביבה מקדמת בריאות – סביבה פעילה ובריאה, רשת ערים בריאות, עיר פעילה ובריאה
13. אסטרטגיות בקידום בריאות -שיתופי פעולה, שיווק חברתי, מסגרות מקדמות בריאות

**ביבליוגרפיה**

**מבוא ומונחי יסוד**

אמנת אוטווה

<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

דו"ח ארגון הבריאות העולמי 2015

<http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2015/en/>

Beaglehole R. Yach D. Globalisation and the prevention and control of non-communicable disease: the neglected chronic diseases of adults. Lancet. 2003 Sep 13;362(9387):903-8

**מניעה ראשונית**

התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים

רשת ערים בריאות בישראל

<http://www.healthycities.co.il/siteFiles/13/91/5815.asp>

Thorp AA. Sedentary behaviors and subsequent health outcomes in adults a systematic review of longitudinal studies, 1996-2011. Am J Prev Med 2011 Aug; 41(2);207-15

**עישון**

דו"ח שר הבריאות על העישון בישראל 2015

<http://www.health.gov.il/publicationsfiles/smoking_2015.pdf>

Chaouachi KT. The narghile (hookah, shisha, goza) epidemic and the need for clearing up confusion and solving problems related with model building of social situations. Scientific World Journal 2007 0ct 22;7:1691-6

Raad et.al. Effects of water-pipe smoking on lung function: a systematic review and meta-analysis. Chest 2011 Apr 139;(4):764-74

**פעילות גופנית**

סקר הרגלי הפעילות הגופנית בקרב תושבי ישראל מעל גיל 21. שנת 2012

<https://www.health.gov.il/PublicationsFiles/activities21_01122012.pdf>

**תזונה נבונה**

אתר משרד הבריאות <http://www.health.gov.il/Subjects/FoodAndNutrition/Nutrition/diseases/Pages/MeatAndCancer.aspx>

Borraccino et.al. Unhealthy food consumption in adolescence: role of sedentary behaviours and modifiers in 11-13 and 15-year-old Italians. Eur J Public Health. 2016 Aug; 26(4):650-6

Estruch R. et.al. Effect of a high-fat Mediterranean diet on bodyweight and waist circumference: a prespecified secondary outcomes analysis of the PREDIMED randomised controlled trial. Lancet Diabetes Endocrinol. 2016 Aug;4(8):666-76

**מודלים ועקרונות בשינוי התנהגות**

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. Organizational behavior and human decision processes, 50(2), 179-211.

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), Encyclopedia of human behavior (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).

<https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/BanEncy.html>

Velicer, W. F., Hughes, S. L., Fava, J. L., Prochaska, J. O., & Di-Clemente, C. C.(1995). An empirical typology of subjects within stage of change. Addictive behaviors, 20(3), 299-320.

**מחלות כרוניות**

OECD (2013). Health at a Glance 2013: OECD Indicators, OECD Publishing. <http://dx.doi.org/10.1787/health_glance-2013-en>

Leon AS, et.al. Cardiac rehabilitation and secondary prevention of coronary heart disease: an American Heart Association scientific statement from the Council on Clinical Cardiology (Subcommittee on Exercise, Cardiac Rehabilitation, and Prevention) and the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Subcommittee on Physical Activity), in collaboration with the American association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation. Circulation, 2005 Jan 25; 111(3):369-76

O'Connor CM, et.al. Efficacy and safety of exercise training in patients with chronic heart failure: HF-ACTION randomized controlled trial. JAMA. 2009 Apr 8;301(14):1439-50

**אוכלוסיות מיוחדות**

דו"ח "בטרם" 2017

דו"ח משרד הבריאות על אי-שוויון בבריאות וההתמודדות עימו 2015

Ahluwalia N. Et al. Trends in overweight prevalence among 11-, 13- and 15-year-olds in 25 countries in Europe, Canada and USA from 2002 to 2010.
Eur J Public Health. 2015 Apr;25 Suppl 2:28-32

Pfortner TK. Et al. The association between family affluence and smoking among 15-year-old adolescents in 33 European countries, Israel and Canada: the role of national wealth. Addiction. 2015 Jan;110(1):162-73.

Moore GF. Littlecott HJ. School- and family-level socioeconomic status and health behaviors: multilevel analysis of a national survey in wales, United Kingdom. J Sch Health. 2014 Apr;85(4):267-75

Meydan, C., Afek, A, Derazne, E, Tzur, D, Twig, G, Gordon, B & Shamiss, A. (2013). Population‐based trends in overweight and obesity: a comparative study of 2 148 342 Israeli male and female adolescents born 1950–1993. Pediatric obesity, *8*(2), 98-111.

**בני נוער**

דו"ח צריכת אלכוהול בקרב ילדים ובני נוער <http://www.knesset.gov.il/mmm/data/pdf/m02326.pdf>

דוח הכנסת בנושא צריכת אלכוהול בקרב ילדים ובני נוער 2009

<http://www.knesset.gov.il/mmm/data/pdf/m02326.pdf>

Pförtner, T. K, Moor, I., Rathmann, K, Hublet, A, Molcho, M, Kunst, A.E., & Richter, M. (2015). The association between family affluence and smoking among 15‐year‐old adolescents in 33 European countries, Israel and Canada: the role of national wealth. Addiction, 110(1),162-173.

Hublet A, Bendtsen P, de Looze ME, Fotiou A, Donnelly P, Vilhjalmsson R, Baska T, Aasvee K, Franelic IP, Nic Gabhainn S, ter Bogt TF. Trends in the co-occurrence of tobacco and cannabis use in 15-year olds from 2002 to 2010 in 28 countries of Europe and North America. Eur J Public Health. 2015 Apr;25 Suppl 2:73-5.

Tesler R. Harel-Fisch Y. Baron-Apel O. School health promotion policies and adolescent health behavior in Israel: A multilevel analysis. J Sch Health 2016 June; 86(6): 435-43

Borraccino et.al. Unhealthy food consumption in adolescence: role of sedentary behaviours and modifiers in 11-, 13- and 15-year-old Italians. Eur J Public Health. 2016 Aug; 26(4):650-6

Melkevik, O. et. al. Are associations between electronic media use and BMI different across levels of physical activity? BMC Public Health. 2015 May 19 ;15:497

**הורות מקדמת בריאות**

משרד הבריאות. (2018א). חיסונים לנשים לפני היריון, בזמן הריון ולאחר הלידה. בתוך משרד הבריאות. נדלה מתוך: <https://www.health.gov.il/Subjects/pregnancy/during/Pages/vaccine_pregnant.aspx>

FISHER, B. M. et al. Behaviors and perceptions regarding seasonal and H1N1 influenza vaccination during pregnancy. Am J Obstet Gynecol, v. 204, n. 6 Suppl 1, p. S107-11, Jun 2011. ISSN 1097-6868. Disponível em: < https://[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21419386](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21419386) >.

POTTINGER, H. L. et al. Parental attitudes and perceptions associated with childhood vaccine exemptions in high-exemption schools. PLoS One, v. 13, n. 6, p. e0198655, 2018. ISSN 1932-6203. Disponível em: < https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29902199 >.

**מיפוי והערכה של תכניות קידום בריאות, סביבה מקדמת בריאות ואסטרטגיות בקידום בריאות**

קידום בריאות – מתיאוריה למעשה

בעריכת אורנה בראון-אפל, ניהאיה דאוד ודיאן לוין-זמיר

הוצאת דיונון