

"קהילה כחולה" - סדנאות קידום בריאות, כבסיס ליצירת קהילה לגיל השלישי

יוהנה רס BPT, מיכל לוי BPT, טל פלג MSCPT, ד"ר טטיאנה וונדר MHA MD, פרופ' טריף בדר

שירות הפיזיותרפיה מייסד "קהילה כחולה"

שנת
2022

*איים כחולים- הנם מקומות בהם יש הזדקנות מיטבית



• דאגה לרווחתם הפיזית, החברתית והנפשית של חברי הקהילה.

מטרה

• יצירת רצף טיפולי למאושפזי בית החולים
• ביסוס המרכז הרפואי כמוביל קידום בריאות בגדרה



• מפגש פרונטלי של שעה וחצי פעם עד פעמים בשבוע
• הרצאות בנושאי בריאות מגוונים
• אימון גופני מותאם ואימון בחדר כושר
• המלצות לתרגול בבית ועידוד הליכה
• יצירת פעילות חברתית במרחב וירטואלי

שיטות



• שיפור בכח STST, Grip
• ע"פ שאלון איכות חיים whoQoL עליה בשביעות הרצון מהבריאות הכללית, תפקודי BADL, עליה בפעילויות פנאי ושיפור איכות השינה, ירידה ברמת הכאב הכללי
• שיעור התמדה גבוה, חברויות
• מחצית מחברי הקהילה הנם מאושפזים שהשתחררו.

תוצאות

• הרצאה בכנס HPH ביפן ב 11.2024

תרגול יומי לבית



• מודל חדשני של סדנה מקדמת בריאות ויצירה של קהילה. השילוב בין פעילות גופנית חברתית וקוגניטיבית הנו מקדם את מדדי הבריאות באופן המקיף ביותר.
• ב 7.10 הקהילה הוותה משענת תומכת. למרות האזעקות הנוכחות בקבוצה נשמרה ועזרה לחבריה לשמור על שגרה בריאה

מסקנות



"אנשים יוצרים בריאות וחיים אותה בתוך

המסגרת של חיי היומיום שלהם.

היכן שהם לומדים, עובדים, משחקים ואוהבים"

(WHO 1986)