# השפעת מרשם דיגיטלי לפעילות גופנית ומעורבות צוות רפואי בקהילה על רמת הפעילות הגופנית בילדים ובני נוער


**מחקר אקראי מבוקר תלת־זרועי**

ד"ר גל שגיא | אלי מזרחי | ד"ר זיאד דאהר | מוחמד עבד אל רחמאן | ד"ר אפרת ווקסלר | פרופ' דב אלבוקרק


## רקע

פעילות גופנית בילדות חיונית לבריאות ולהפחתת הסיכון לתחלואה עתידית, אולם שיעור ניכר מהילדים אינם עומדים בהמלצות המקובלות. למרות תפקידו המרכזי של רופא הילדים בקידום אורח חיים בריא, קיים מידע מוגבל לגבי יעילותם של מרשמים דיגיטליים לפעילות גופנית והשפעת מעורבות הצוות הרפואי על היענות ילדים לפעילות.

## מטרות

להעריך את השפעתו של מרשם דיגיטלי לפעילות גופנית, עם וללא ליווי אישי ביישומון, על רמת הפעילות הגופנית בילדים ובני נוער.

## שיטה

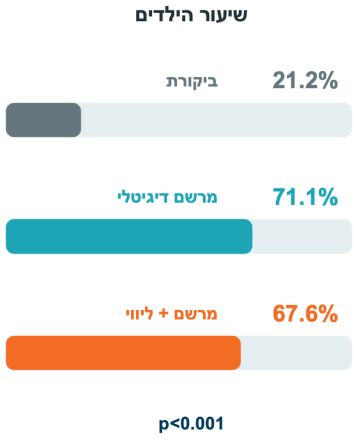
בוצע מחקר אקראי מבוקר במרפאת ילדים בקהילה. המשתתפים חולקו באקראי לשלוש זרועות:

- מרשם דיגיטלי - גישה לאפליקציה לצפייה במרשם ובנתוני הפעילות האישיים
- מרשם+ליווי - כלל מרכיבי קבוצת המרשם הדיגיטלי, ובנוסף ליווי ועידוד של רופא ילדים ופיזיולוג מאמץ, תכנים דיגיטליים ומשוב מתמשך.
- קבוצת ביקורת

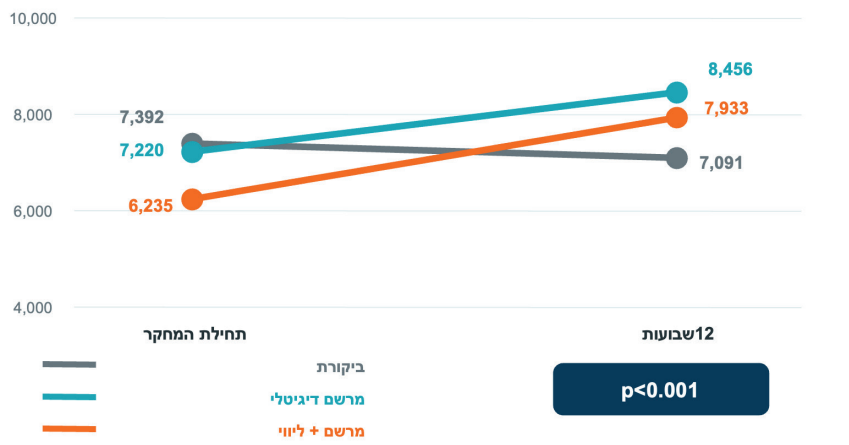
## ממצאים

מבין 121 המשתתפים שגויסו למחקר, 108 ילדים השלימו את תקופת המעקב נמצא הבדל מובהק בדפוס השינוי לאורך זמן בין הקבוצות ($p<0.001$)
שתי קבוצות ההתערבות השיגו שיפור משמעותי ביחס לקבוצת הביקורת, ללא הבדל מובהק בין שתי זרועות ההתערבות.

### שיפור של 10% לפחות




### שינוי במספר הצעדים היומי הממוצע




## מסקנות

מרשם דיגיטלי לפעילות גופנית במסגרת רפואת הילדים בקהילה הוביל לשיפור משמעותי ברמת הפעילות הגופנית הנמדדת באופן אובייקטיבי. שיעורי ההיענות הגבוהים שנצפו לאורך 12 שבועות מעידים על היתכנות גבוהה ליישום ההתערבות במסגרת רפואת הקהילה. ממצאים אלו תומכים בשילוב מרשמי פעילות גופנית וכלים דיגיטליים כחלק משגרת הטיפול ברפואת ילדים ובקידום בריאות האוכלוסייה ושיפור איכות הטיפול.

מאוחדת
רמה אחרת