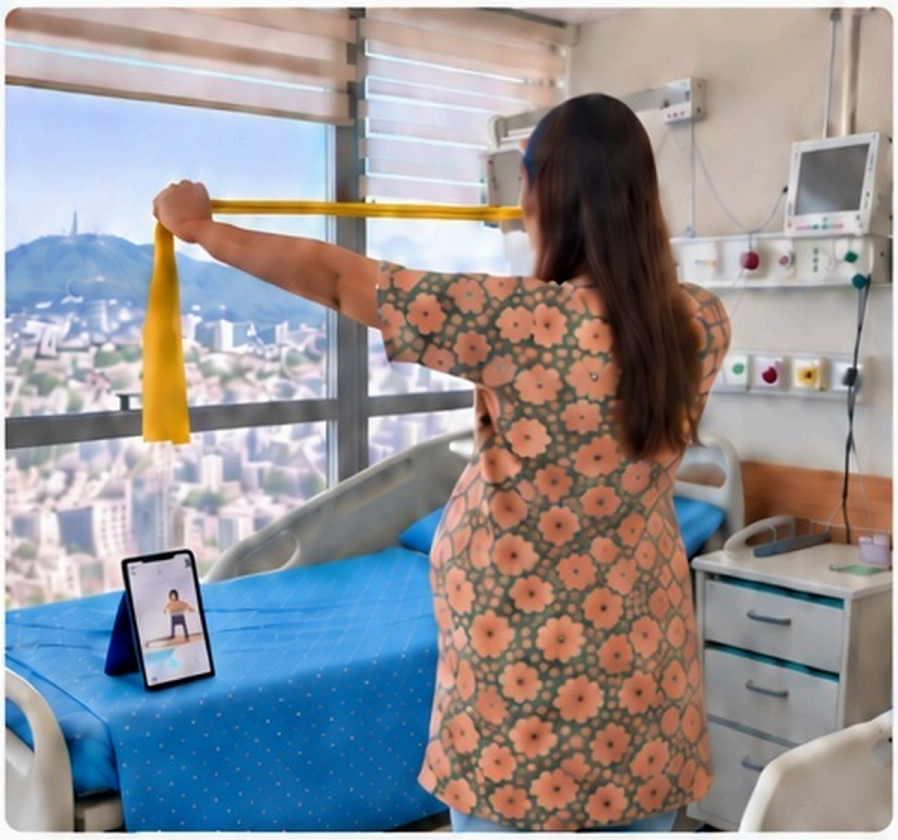
מרכז רפואי כרמל
ע"ש ליידי דיוויס
כללית

תנועה מבריאה במחלקת הריון בסיכון

ג'ני שלמוביץ', יעל מקל, מירי יהלום



רקע

נשים המאושפזות לאורך זמן בשל הריון בסיכון נוטות להפחית תנועה ופעילות גופנית מחשש לפגיעה בהריון. הדבר עלול להוביל להשלכות פיזיות ונפשיות. הספרות וההנחיות המקצועיות תומכות בפעילות גופנית מותאמת, מפוקחת ובטוחה במהלך ההריון.

שיטת ההתערבות

- איתור מטופלות ייעודיות ע"י צוות האחיות והפיזיותרפיה
- הדרכה אישית
- שימוש באפליקציית WizeCare
- תוכנית תרגול יומי מותאמת
- מעקב ותמיכה לאורך האשפוז

מטרת ההתערבות

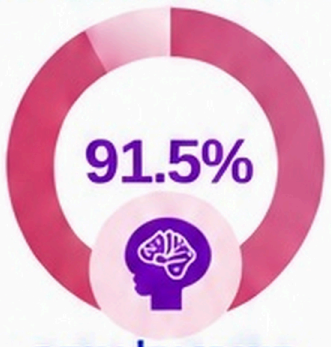
הדרכה אישית ותרגול מותאם ← הפחתת פחד מתנועה ← יותר פעילות גופנית

יעדי ההתערבות

1. דיווח על הפחתה בפחד מתנועה בכ-70% מהנשים.
2. דיווח על שיפור במצב הרוח והרווחה הכללית בכ-70% מהנשים.

תוצאות שאלון הערכה

אחוז הנשים שדיווחו על שיפור לאחר ההתערבות (n=48)





תוצאות נוספות

84.2% דיווחו על הפחתה בכאבים אורטופדיים מבין נשים שדיווחו על כאב. (n=38)

91.7% דיווחו על יותר פעילות גופנית

אוכלוסיה

67 נשים השתתפו בהתערבות
48 השיבו לשאלון הערכה (71.6%)

אבחנות עיקריות:

- איום בלידה מוקדמת
- דימומים בהריון
- האטה בגדילה תוך רחמית (IUGR)
- סוכרת הריונית

מסקנות וחידושים

- נתונים אלו מעידים על תרומתו של המודל בקידום טיפול הוליסטי, איכותי וממוקד מטופלת.
- שימוש בטכנולוגיה חדשה, תרגול מותאם אישית ומשוב רציף.
- עבודה רב צוותית.
- שילוב ההתערבות בשגרת האשפוז.

המלצות:

הטמעת המודל לעידוד פעילות גופנית מותאמת לנשים המאושפזות במחלקות הריון בסיכון בבתי חולים נוספים.

מגבלה: שאלון דיווח עצמי שאינו מתוקף וללא קבוצת ביקורת.