אחיות בתנועה: דוגמא אישית כמנוף טיפולי

ליאורה ברנסקי
כללית שירותי בריאות, מחוז ירושלים

אילת ענתבי
כללית שירותי בריאות, מחוז דן פ"ת

אינה ריבקין
כללית שירותי בריאות, מחוז מרכז

קטיה פריימן
מכבי שירותי בריאות, מחוז דרום

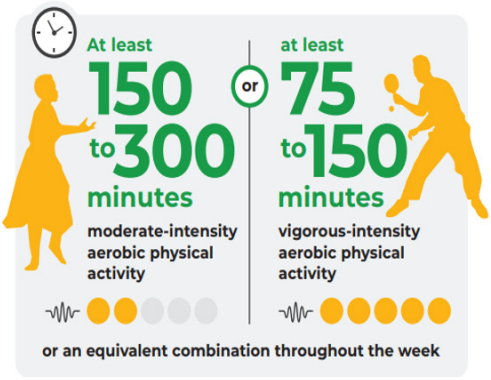
אחיות מומחיות קליניות לסוכרת

רקע:

פעילות גופנית מהווה מרכיב מרכזי במניעה ובטיפול בסוכרת סוג 2. הנחיות בינלאומיות EASD, (ADA ואחרות) ממליצות על לפחות 150 דקות פעילות שבועיות. למרות הידע וההמלצות, נמצא כי כ30% מהאוכלוסייה אינם עומדים ביעד זה. הפער בין המודעות לביצוע מעיד על אתגרים פסיכולוגיים והתנהגותיים עמוקים.

חלק מהצוותים המטפלים עצמם אינם שומרים על אורח חיים פעיל, בין היתר בשל עומסי עבודה, עייפות והעדר מסגרת תומכת. שינוי פנימי בקרב אנשי צוות עשוי לשפר את בריאותם האישית, ולהגביר את האפקטיביות החינוכית והקלינית כלפי מטופלים.

מטופלים רבים מתקשים להתחיל ולהתמיד בפעילות גופנית.
בין החסמים המרכזיים: חוסר מוטיבציה, העדר מסגרת תומכת ותחושת כישלון מוקדם. אחיות מומחיות לסוכרת, שמובילות תהליכי שינוי באורח החיים, זקוקות לא רק לכלים מקצועיים – אלא גם להזדהות עמוקה עם החוויה עצמה.



מטרות:

לאפשר חוויית שינוי אישי בקרב אנשי צוות – מ"אפס פעילות" לריצת 5 ק"מ.

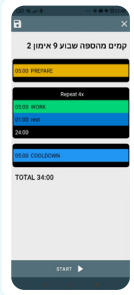
להעמיק את ההבנה של חסמים ומקדמים בשינוי התנהגותי.

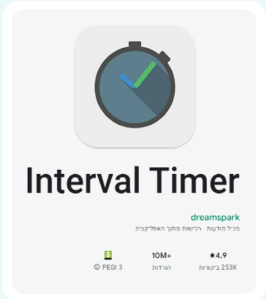
לשפר את איכות הליווי הטיפולי דרך דוגמה אישית ואמפתיה.

שיטות:

12 אחיות מומחיות קליניות לסוכרת (גילאי 31–61) הצטרפו לתוכנית קבוצתית להטמעת פעילות גופנית "קמים מהספה! מ 0 ל-5 ק"מ ריצה ב-9 שבועות", בהובלת העמותה לקידום הפיזיותרפיה. התוכנית כללה שלושה אימונים שבועיים דרך אפליקציה ייעודית, קבוצת WhatsApp תומכת וליווי מקצועי.

ההתערבות התבססה על מודל השלבים של Prochaska & DiClemente ועל עקרונות SMART – קביעת מטרות ממוקדות, מדידות, ברות השגה, רלוונטיות ומוגבלות בזמן.









תוצאות:

- 50% מהמשתתפות השלימו ריצת 5 ק"מ בשנת 2025.
- עלייה בממוצע הצעדים היומי מ־6,300 ל־8,300.
- 66% ממשיכות בפעילות גם לאחר סיום התוכנית.
- דיווח על עלייה בתחושת המסוגלות, המוטיבציה וההזדהות עם אתגרי המטופלים.
- שנה אחרי: 3 אחיות המשיכו בתוכנית והשתתפו במרתון 2026.



מסקנות:

שינוי התנהגותי אישי בקרב אנשי צוות מוביל לשינוי תפיסתי עמוק. הוא מגביר אמפתיה כלפי המטופל, משפר את איכות ההנחיה ומציע מודל חיובי להזדהות. תוכניות קבוצתיות מבוססות יעדים וכלים דיגיטליים מהוות מנוף יעיל לקידום בריאות – הן למטפלים והן למטופלים.

מקורות:

- https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/364452/9789240062740-eng.pdf
- American Diabetes Association Professional Practice Committee for Diabetes*; 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes—2026. Diabetes Care 1 January 2026; 49 (Supplement_1): S89–S131.
- Dai, J., Dai, W., & Li, W. Q. (2023). Trends in physical activity and sedentary time among U.S. adults with diabetes: 2007-2020. Diabetes & metabolic syndrome, 17(10), 102874.

כללית