



08.05.2013, יום ד'
כפר המכביה, רמת גן



Exercise is Medicine

דבר היו"ר

EIM (Exercise is Medicine) היא תכנית שהושקה לפני כארבע שנים בארה"ב על ידי החברה האמריקאית לרפואת ספורט, ACSM (American College of Sports Medicine), ופועלת כבר ביותר מ-25 מדינות במטרה לקדם פעילות גופנית לשיפור הבריאות. לאור ההצלחה הרבה של הכנס בשנה שעברה, ולאור התגובות החיוביות מכל הקשת הרפואית והפרה-רפואית, נקיים גם השנה כנס במתכונת דומה. מטרת הכנס היא לעודד את המטפל עצמו לעסוק בפעילות גופנית, ולהקנות לו ידע שיאפשר לו לתת למטופליו את המרשם החשוב ביותר לבריאות - המרשם לפעילות גופנית. לכנס שותפים יותר מ-15 איגודים, משרד הבריאות, צה"ל והמשטרה, והוא מיועד לכל הרופאים בארץ מכל ההתמחויות ולעוסקים במקצועות הבריאות. אורח הכבוד יהיה ד"ר רוברט סליס, יו"ר ארגון EIM העולמי ונשיאה לשעבר של החברה האמריקאית לרפואת ספורט. אנו מזמינים אתכם לקחת חלק בכינוס ייחודי זה בעבורכם ובעבור מטופליכם. להתראות בכפר המכביה בבגדי ספורט ב-8.5.13.

פרופ' נעמה קונסטנטיני

המרכז לרפואת ספורט - הדסה אופטימל, מחלקה אורתופדית, מרכז רפואי אוניברסיטאי הדסה

חברי הוועדה המארגנת

ד"ר רוברט איינבנדר - יו"ר ועדת כנסים והשתלמויות של איגוד רופאי המשפחה
ד"ר גל דובנוב-רז - נציג האיגוד הישראלי לרפואת ילדים
ד"ר גדי כהן - נציג האיגוד האורתופדי
ד"ר רוברט קלמפנר - יו"ר החוג לשיקום חולי לב, האיגוד הקרדיולוגי הישראלי
פרופ' אריאל רבל - יו"ר סניף ירושלים של האיגוד הישראלי למיילדות וגניקולוגיה
ד"ר אלי מזרחי - נציג האיגוד הישראלי לרפואה גריאטרית
ד"ר נעם אסנה - נציג האיגוד האונקולוגי
פרופ' נתן בורנשטיין - יו"ר האיגוד הניירולוגי בישראל
פרופ' חיים יוספי - יו"ר החוג לאפידימילוגיה ומניעה קרדיוסקולרית, האיגוד הקרדיולוגי בישראל
ד"ר דב גביש - חבר הנהלת האיגוד לרפואה פנימית
גב' מיכל עצמון - מנהלת העמותה לקידום הפיזיותרפיה בישראל

ד"ר רן פולק - נציג החוג לרפואת אורחות חיים באיגוד הישראלי לרפואת המשפחה
פרופ' אדי קרניאלי - נשיא האגודה הישראלית לאנדוקרינולוגיה
ד"ר סיימון וולפסון - יו"ר החברה הישראלית לרפואת שריר-שלד
פרופ' ישי לוי - יו"ר החברה הישראלית למחקר וטיפול בהשמנה
פרופ' ראובן ויסקופר - יו"ר הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם
פרופ' גדעון מן - אחראי על שירות פגיעות ספורט, מרכז רפואי מאיר, כפר סבא
פרופ' דני מורן - מנהל התכנית הלאומית לקידום אורח חיים פעיל ובריא, משרד הבריאות
ד"ר מנור שפריץ - ראש ענף בריאות הצבא, חיל הרפואה, צה"ל
ד"ר צבי לנקובסקי - קרפ"ר משטרה

תוכנית הכנס

06:45	התכנסות ורישום למשתתפי הפעילות הגופנית
07:30	<p>הליכה/הליכה נורדית NORDIC WALK 2 ק"מ ו-4 ק"מ בהדרכת מדריכים מקצועיים ובהובלת ד"ר נעם אסנה</p> <p>פילאטיס PILATIS בהדרכת מדריך מקצועי ובהובלת ד"ר לילך מלצקי</p> <p>ריצה RUNNING 2.5 ק"מ בהובלת פרופ' שלמה וינקר 5.0 ק"מ בהובלת ד"ר מנור שפריץ</p> <p>ELIPTIGO בהדרכת מדריך מקצועי ובהובלת ד"ר גל דובנוב-רז</p> <p>All in one - אימון כוח, גמישות ושרירי ליבה בתנועה מתמדת בהדרכת גב' מיכל עצמון</p> <p>שחייה SWIMMING בהדרכת מדריך מקצועי ובהובלת ד"ר אסנת לבציון-קורח</p>
בסיום הפעילות הגופנית ניתן יהיה להשתמש במקלחות שנמצאות במרכז הספורט בכפר המכביה	
08:30-09:10	התכנסות ורישום

מושב פתיחה

יו"ר: פרופ' נעמה קונסטנטיני - המרכז לרפואת ספורט - הדסה אופטימל, מחלקה אורתופדית, מרכז רפואי אוניברסיטאי הדסה

09:10-09:30
דברי פתיחה וברכות
פרופ' רוני גמזו - מנכ"ל משרד הבריאות
פרופ' שלמה וינקר - יו"ר איגוד רופאי המשפחה
ד"ר אוסנת לב ציון-קורח - מנהלת ביה"ח הדסה הר הצופים

מושב 1
יו"ר: ד"ר מיקי דור
יו"ר: ד"ר מנור שפריץ

09:30-10:00	Exercise is Medicine: Connecting Fitness with Healthcare <i>Robert Sallis, MD, FACSM</i> - Chair-EIM initiative, Past-President of the ACSM (American College of Sport Medicine), Family Physician at Kaiser Permanente in Fontana, California
10:00-10:25	מיזמים מקומיים של EIM חינוך רפואי ד"ר רני פולק התערבות במקום העבודה - מודל המשטרה ד"ר צבי לנקובסקי
10:25-10:55	Use of an Exercise Vital Sign to Assess and Promote Exercise <i>Robert Sallis, MD, FACSM</i>
10:55-11:15	שיטות להערכת פעילות גופנית וכוסר גופני פרופ' נעמה קונסטנטיני ושחר נייס
11:15-11:40	אישורים לפעילות - למי ומה? ד"ר דליה נבות
11:40-12:10	סיור בתערוכה וכיבוד קל

מושב 2
יו"ר: פרופ' חיים יוספי
יו"ר: ד"ר רונן דבי

12:10-13:20	מרשם לפעילות באוכלוסיות מיוחדות אי ספיקת לב - ד"ר רוברט קלמפנר יתר לחץ דם - ד"ר דב גביש פרקינסון - ד"ר גלעד יהלום קשישים - מר אריה בורשטין היריון - ד"ר אלעד מידן אוסטיאוארטריטיס - גב' נירית רותם חולי אסטמה - ד"ר גל דובנוב-רז
13:20-13:40	"Physician Heal Thyself.; The Importance of Physical Activity to Healthcare Providers" <i>Robert Sallis, MD, FACSM</i>
13:40-14:05	מבזקי פעילות גופנית ותזונה ישיבה כגורם סיכון עצמאי חילוף חומרים במנוחה - האם אפשר להעלותו? אימוני כוח - יותר ממה שחשבתם ירידה במשקל - מה עדיף דיאטה או ספורט? EDD - המגיפה האמיתית גב' רקפת אריאלי - דיאטנית קלינית וספורט; שחר נייס - המרכז לרפואת ספורט - הדסה אופטימל, מרכז רפואי אוניברסיטאי הדסה; יאיר להב - דיאטן קליני וספורט, מרכז בינתחומי לתזונה ופעילות גופנית
14:05-14:30	מעבר לקו מורן סמואל - פיזיותרפיסטית התפתחותית, ספורטאית בסגל הפראלימפי
14:30-15:30	ארוחת צהריים

במהלך כל הכנס תתקיימה במתחם התערוכה תחנות הדגמה ומדידה של מרכיבי הכושר הבריאותיים: כושר אירובי, כוח, גמישות, הרכב גוף: BMI, אחוז שומן והיקף מתנניים
FITNESS COMPONENTS MEASUREMENTS THRUOUT THE DAY + VO2Max demonstration

* התוכנית אינה סופית וניתנת לשינויים

דמי הרשמה

ברישום מראש עד 15.3.13	120₪
ברישום מראש החל מ-16.3.13 ועד 5.5.13	180₪
ביום הכינוס	250₪



להרשמה טלפונית: 09-8641106, 09-8641109