



שינה, סוכרת ומחלות כרוניות

סדנת אלומה | 6-8 בפברואר 2019
 מלון שפיים, קיבוץ שפיים

יום רביעי - 6/2/2019

08:30-09:00	התכנסות, רישום וחיבור לטכנולוגיות.
09:00-09:30	הכרות - איך השכן שלי ישן בלילה. חלומות פז. תרגיל
09:30-10:30	שעון ביולוגי בבריאות ובחולי (Gene Clock). ד"ר יעריט אדמוביץ.
10:30-11:30	שינה, סוכרת ובריאות. מילוי שאלון שינה ועיבודו במרפאה ראשונית או במרפאת סוכרת. ד"ר רחל דהן.
11:30-12:00	הפסקה
12:00-13:30	אינסומניה, סוכרת ותחלואה כרונית - עקרונות טיפול ב CBT. ד"ר רחל דהן.
13:30-14:30	ארוחת צהרים
14:30-15:30	הערכת השינה וטיב השינה. הקשר בין מחלות ריאה מוכרות והאיזון המטבולי - פרופ' אשר טל.
15:30-17:00	הרצאה וסדנה על טיפול בהפרעות שינה. פרופ' אשר טל.
17:00-18:00	אכילה באפילה: הפרעת אכילה לילית, הבטים קליניים, אבחנתיים וטיפוליים. פרופ' יעל לצר.
19:00	ארוחת ערב
20:30	התידדות עם החלום כמפתח לשינה בריאה. פרופ' אבשלום אליצור.



יום חמישי - 7.2.18

07:00-08:00	הפעלה גופנית עם רויטל קורן.
08:00-08:30	ארוחת בוקר
08:30-10:00	תיזמון ארוחות ומשק הגלוקוז. ד"ר דניאלה יעקובוביץ.
10:00-10:45	דום נשימתי בשינה, ההשלכות המטבוליות. ד"ר ג'ואל זינגר.
10:45-11:15	הפסקה
11:00-13:00	סדנת טכנולוגיות - מה אומרים לנו המספרים. עדי בצלאל וד"ר יהודית קרול
13:00-14:00	ארוחת צהרים
14:00-15:30	קלפי 'אברא כדברא', סדנה לשיח רפואי מיטיב בנושא שינה. ד"ר מרב סודרסקי וד"ר עדי יבזורי אראל.
15:30-16:30	כאב ושינה. ד"ר ליאורה שכטר
16:30-18:00	שינה ותרופות - מה משפיע על מי? רוקחת קלינית ורדית קלמרו.
19:00	ארוחת ערב
20:30	קיצור תולדות התזונה האנושית. מאיר ציזיק.

יום שישי - 8/2/18

07:00-09:00	הטייס הנושם. סדנת ריברסינג. נימרוד קאופמן.
09:00-10:00	ארוחת בוקר
10:00-11:00	משוב ואסיפה שנתית
11:00-12:00	סוד השינה המושלמת (NAP). אבי ברססט.
מארגנות הסדנה: ד"ר ג'ואל זינגר, ד"ר אילנה הרמן בהם, דבורה אורבך, אורית ויזניגר, ד"ר רונית קלמנוביץ דיקשטיין, עדי בצלאל, ד"ר יהודית קרול, רוחמה כהן ומאיה רודנאי	

נסיעה טובה הביתה

www.aluma-idea.co.il