

# "שעה ברפואה"

הצעות להרצאות ממוקדות בנושאים רלוונטים לחיי היומיום

## מאבק המתמחים - קיצור תורנויות 26 NO MORE

עשר שנים של מאבק, מה השתנה? איך פתאום פרצה המחאה מחדש באפריל האחרון? בואו לשמוע מהמתמחים לרפואה, המובילים של מאבק קיצור תורנויות שמסעיר את המדינה בחודשים האחרונים.



## שינה - באמת חשובה או over rated ?

שינה היא מרכיב הכרחי בבריאות הפיזית והנפשית של כולנו. אבל מהי בעצם שינה תקינה ולמה היא כל כך חשובה? מהן הפרעות השינה השכיחות ואיך נדע לזהות אותן? ומהן הקווים המנחים לטיפול בהפרעות השינה השכיחות? בואו לשמוע יותר על שינה, ולישון יותר טוב בבית.



**ד"ר ענבר ספרא הלביא**  
בוגרת הפקולטה לרפואה בת"א, מתמחה ברפואת משפחה בקופת חולים כללית. מאמינה גדולה במניעה של מחלות כתחליף לטיפול בהן, ובמעורבות של כל אחת ואחד בשמירה על בריאות שלמה שלו ושל משפחתו.

## עשיר ובריא, עני וחולה - פערי בריאות בישראל

האם באמת יש קשר בין האזור שאני גר לשירותי הבריאות שהילדים שלי מקבלים? כיצד המדינה מנסה להתמודד עם פערים והאם בכלל יש לה סיכוי להצליח?



**פרופ' אשר אלחיאני**  
לשעבר מנהל המרכז הרפואי מאיר ומנכ"ל קופ"ח מאוחדת. כמו כן כיהן כיו"ר המועצה הלאומית לבריאות בקהילה וכיום פרופסור מן המניין במחלקה למנהל מערכות בריאות באוניברסיטת אריאל לצד מנהל המחלקה לרפואת משפחת באסיא

## ד"ר גוגל מה יש לי?

איך לחפש מידע רפואי באינטרנט בצורה אמינה ובטוחה ולהישאר בחיים. ההרצאה תיתן סקירה קצרה על המידע הרפואי הקיים באינטרנט וכיצד יש לגשת אליו לפי דוגמאות למקרים מוצלחים ומוצלחים פחות של משתמשים שפנו לרשת לייעוץ רפואי. ההרצאה תיתן כלים איך לקרוא מידע רפואי באינטרנט, כיצד לדעת שהוא אמין ומאיזה טעויות כדאי להימנע.



### ד"ר יונתן גופר

מתמחה ברפואת ילדים במרכז הרפואי לילדים שניידר ומרצה לרפואה דחופה באוניברסיטת בן גוריון.

## סיפור אישי – התנדבות של צוותי רפואה ישראלים במשברים הומניטריים

צוותים ישראלים (יהודים וערבים יחד) בסיוע במשבר הפליטים הסורים ביוון. האתגרים הרפואיים והאנושיים בסיטואציה קשה ומרגשית בו זמנית – מקום בו עצב מתערבב עם שמחה, מקום בו מבצעים החייאות ומיילדים תינוקות על החוף. המפגש הבלתי אמצעי עם אנשים ממדינות שנחשבות אויב והחברויות שצמחו מכך, שיתוף פעולה בינלאומי של צוותים התנדבותיים. היכולת להסתגל לתנאי עבודה קשים.



איך ניתן לגייס את המשאבים והידע שלנו על מנת לסייע במשברים הומניטריים מסביב לעולם. על הסיקור הנרחב בכל כלי התקשורת המובילים העולמיים – CNN, NYTIMES, WAJ, BILD ועוד...

### ד"ר איריס אדלר

בוגרת אוניברסיטת תל אביב, מתמחה בכירורגיה כללית בבית החולים הציבורי החדש באשדוד (הכשרה נוכחית בבית החולים איכילוב). מובילת הצוות הרפואי של הארגון ההומניטרי ישראלי למשבר הפליטים הסורים ביוון.

## רפואת ספורט – איך לעשות את זה נכון מבלי להזיק לעצמנו?

על חשיבות הספורט ובעיקר על חשיבות ביצועו הנכון. על פציעות ספורט שכיחות והטיפול בהן.



### ד"ר יינן לב

מתמחה באורתופדיה בבית החולים העמק

## ADHD – לא מה שחשבתם

מהי הפרעת קשב וריכוז? כיצד היא באה לידי ביטוי בחיי היומיום, הקשר בין ההפרעה לבין רמות התפקוד בעבודה ובחיים האישיים, כיצד זיהוי וטיפול מוקדמים יכולים לשפר את איכות חיי המטופלים, אפשרויות טיפול

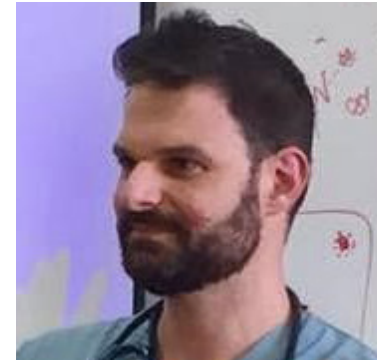


### ד"ר אלון קבל

בוגר הפקולטה לרפואה של הטכניון, מרצה לנוירו-אנטומיה בפקולטה לרפואה בטכניון. יועץ רפואי בתחום הנורולוגיה בחברת התרופות הבינלאומית 'נוברטיס' (יצרנית התרופה 'ריטלין'). התפקיד כולל היכרות וייעוץ לחברת התרופות ולרופאים בקהילה בנושאי הפרעת קשב וריכוז (ADHD), טרשת נפוצה, פרקינסון ואלצהיימר

## תזונה – "We are what we eat"

בתקופה של טרנדים משתנים ומודעות גבוהה – מה מידת התלות של מבנה ותפקוד הגוף בצריכת מרכיבים מהסביבה והאם יש "נוסחה" מוכחת לתזונה נכונה? מהי "פירמידת המזון" ומה השינויים שעברו עליה מהיווצרותה ועד היום? מהן דיאטות "DASH", "אטקינס" ו"פליאו", ומה הקשר ביניהן לתזונה נכונה? טבעונות למול צמחונות? מה הקשר בין מזון לתחלואה והאם תזונה מותאמת יכולה למנוע מחלות?



### ד"ר גיא בק רוזן MD, MHA

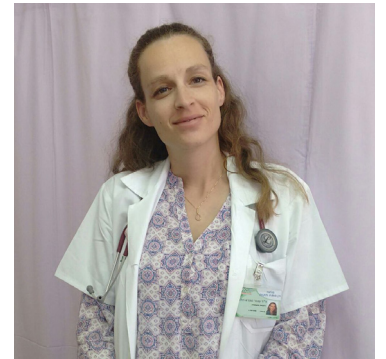
מומחה ברפואת ילדים בסורוקה, כעת בתת התמחות בהמטו-אונקולוגיית ילדים בסורוקה.

## מצבי חירום ברפואה – האם גם אני אוכל לזהות ולהציל חיים?

כולנו מכירים את המונחים התקף לב, שבץ, פרכוס ואחרים – אבל מה בעצם כל מצב רפואי כזה אומר? איך מזהים אותו כבר בתחילתו? ומה הטיפול הנכון שצריך לתת עד להגעת צוות רפואי? נדבר על זיהוי, אבחון וטיפול ראשוני במצבי חירום ברפואה, במטרה לתת לכולנו כלים בסיסיים שיכולים להציל חיים שלנו ושל הקרובים לנו.

### ד"ר ענבר ספרא הלביא

בוגרת הפקולטה לרפואה בת"א, מתמחה ברפואת משפחה בקופת חולים כללית. מאמינה גדולה במניעה של מחלות כתחליף לטיפול בהן, ובמעורבות של כל אחת ואחד בשמירה על בריאות שלמה שלו ושל משפחתו.



## החייאת תינוקות ומבוגרים: "שיט - מה עושים עכשיו?"

מה עושים כשצריך לפעול - ההרצאה תיתן כלים להתמודדות עם מצבי חוסר הכרה וחנק בתינוקות ובילדים, מה הם עקרונות החייאה ודגשים לתפעול נכון ויעיל של הסיטואציה. ההרצאה גם תסקור החייאת מבוגרים לפי ההמלצות העולמיות העדכניות.

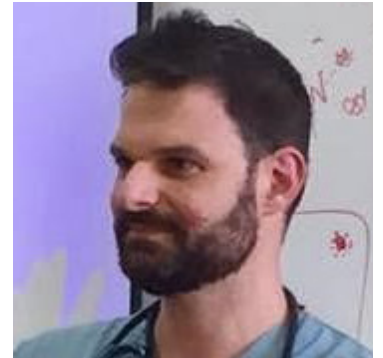


**ד"ר יונתן גופר**

מתמחה ברפואת ילדים במרכז הרפואי לילדים שניידר ומרצה לרפואה דחופה באוניברסיטת בן גוריון.

## מחלות ילדים - מתי צריך לדאוג באמת?

כל הורה לילד וכל מי שבסביבתו מצויים ילדים יודע שתקופת הילדות רצופה בתחלואה: חום, שיעול, צינון, שלשול, דלקות אוזניים וכו'. מהן "מחלות ילדים"? האם אלו באמת מחלות "קלות" שחולפות כמעט ללא טיפול והאם האויב האכזר הוא החיידק או הוירוס? כיצד מאבחנים מחלות ילדים? איך מטפלים בהן וכיצד ניתן למנוע אותן ומה הקשר ל"סקר ילוד" ולתוכנית החיסונים הלאומית?



**ד"ר גיא בק רוזן MD, MHA**

מומחה ברפואת ילדים בסורוקה, כעת בתת התמחות בהמשו-אונקולוגיית ילדים בסורוקה.

## בריאות נשית - נשים ברפואה ורפואה מניעתית לנשים

גברים ונשים בנויים אחרת. כיצד זה משפיע על איך שמאבחנים אותנו ומטפלים בנו? איך נוכל לפעול למניעה של סרטן צוואר הרחם וסרטן השד?



**ד"ר איתן יעקובי גלעדי**

בוגרת הפקולטה לרפואה מאוניברסיטת תל אביב, מתמחה ברפואת נשים (גינקולוגיה ומיילדות) במרכז הרפואי מאיר כפ"ס

## גיוס המונים ככלי לקמפיין תקשורתי

ההרצאה תעסוק בפלטפורמת הגיוס המונים ככלי לקמפיין תקשורתי – כיצד באמצעות גיוס המונים (הדסטארט) הצליחו המתמחים לרפואה להנגיש נושא סבוך ונישתי כמו קיצור תורנויות 26 שעות לציבור הרחב תוך שהם 'משתלטים' על הסדר היום הציבורי.



### ברק לוי סגל

מנכ"ל ארגון המתמחים לרפואה 'מרשם', מנהל אסטרטגיה וקמפיינים בארץ ובחו"ל – בחירות ארציות ומקומיות, גיוס המונים, מהלכים פרסומיים ועוד.