

14.05.2014, יום ד'  
כפר המכביה, רמת גן



Exercise is Medicine

דבר היו"ר

EIM (Exercise is Medicine) היא תכנית של החברה האמריקאית לרפואת ספורט (ACSM – American College of Sport Medicine) שמטרתה לקדם פעילות גופנית בריאותית. המיזם קיים כיום ביותר מחמישים מדינות ברחבי העולם. במאי 2012 קיימו בפעם הראשונה בישראל כנס EIM, ואורח הכבוד בו היה פרופ' ברי פרנקלין. בכנס השני שהתקיים במאי 2013, היה זה ד"ר בוב סליס, נשיא ה-EIM העולמי, שכבש את משתתפי הכנס. בכנס זה השתתפו לא פחות מ-15 איגודים רפואיים, הצבא, המשטרה והעמותה לקידום הפיזיותרפיה. אורח הכבוד בכנס השלישי של EIM, שיתקיים ב-14 במאי 2014, יהיה פרופ' סטיבן בלייר, ממובילי ארגון ה-EIM העולמי ונשיאה לשעבר של ה-ACSM. פרופ' בלייר נחשב החוקר מספר אחד בעולם בתחום הקשר בין פעילות גופנית, כושר גופני, תחלואה ותמותה. כמו כן, תרצה פרופ' קתרין שמיט מארה"ב, חוקרת בעלת שם בתחום הפעילות הגופנית ומוניעה ושיקום של מחלת הסרטן. הכנס מיועד לכל הרופאים בארץ מכל ההתמחויות ולעוסקים במקצועות הבריאות, ומטרתו היא לעודד את המטפל עצמו לעסוק בפעילות גופנית, להקנות לו ידע עדכני בכל הנוגע לחשיבות הפעילות הגופנית במניעה ובטיפול במחלות ולהעניק לו כלים שיאפשרו לו לתת למטופליו את המרשם החשוב ביותר לבריאות - המרשם לפעילות גופנית.

מחכים לכולכם בבגדי ספורט בכפר המכביה  
**פרופ' נעמה קונסטנטיני**  
המרכז לרפואת ספורט, מחלקה אורתופדית,  
מרכז רפואי אוניברסיטאי הדסה

חברי הוועדה המארגנת

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>פרופ' נעמה קונסטנטיני</b><br>ד"ר נעם אסנה | יו"ר הכנס<br>נציג האיגוד האונקולוגי                 | <b>פרופ' ישי לוי</b><br>ד"ר מרגלית לוי | יו"ר החברה הישראלית למחקר וטיפול בהשמנה<br>נציגת האגודה הישראלית לאנדוקריןולוגיה. |
| ד"ר נעה ברר ינאי                             | נציגת האיגוד לנפרולוגיה ויל"ד                       | ד"ר אלי מזרחי                          | נציגת האיגוד הישראלי לרפואה גריאטרית  |
| ד"ר דב גביש                                  | חבר הנהלת האיגוד לרפואה פנימית                      | פרופ' גדעון מן                         | אחראי על שירות פגיעות ספורט   |
| ד"ר חיים גולן                                | נציגת האיגוד הישראלי לרפואה גרעינית.                | ד"ר וילמוש מרמסטיין                    | יו"ר איגוד ישראלי לאונקולוגיה קלינית ורדיותרפיה                                   |
| פרופ' ניר גלעדי                              | נציג האיגוד הנירולוגי בישראל                        | ד"ר אורי סגול                          | נציגת האיגוד לגסטרואנטרולוגיה ולמחלות כבד   |
| ד"ר אורי גור                                 | נציגת האיגוד האורולוגים הישראלי                     | ד"ר פאול סגיב                          | נציגת האיגוד הישראלי לכירורגיה של היד   |
| ד"ר רונן דבי                                 | נציגת האיגוד האורתופדי                              | ד"ר ערן סגל                            | יו"ר האיגוד הישראלי לטיפול רפואי נמרץ כללי  |
| ד"ר גל דובנוב רז                             | נציגת האיגוד הישראלי לרפואת ילדים                   | ד"ר דראושה עבד אל עזיז                 | יו"ר האיגוד הישראלי לרפואה דחופה  |
| ד"ר סיימון וולפסון                           | יו"ר החברה הישראלית לרפואת שריר-שלד                 | מיכל עצמון                             | מנהלת העמותה לקידום הפיזיותרפיה בישראל  |
| פרופ' ראובן ויסקופר                          | יו"ר הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם         | ד"ר רמי פוגלמן                         | יו"ר האיגוד הישראלי לקרדיולוגיה ילדים   |
| ד"ר מיכל טנא                                 | נציגת החוג לרפואת אורחות חיים של איגוד רופאי המשפחה | ד"ר רוברט קלמפנר                       | יו"ר החוג לשיקום חולי לב, האיגוד הקרדיולוגי הישראלי                               |
| ד"ר יולי טרגר                                | יו"ר איגוד ישראלי לרפואה פיזיקלית ושיקום            | פרופ' אדי קרניאלי                      | נשיא האגודה הישראלית לאנדוקריןולוגיה  |
| פרופ' חיים יוספי                             | נציגת האיגוד הקרדיולוגי הישראלי                     | פרופ' אריאל רבל                        | נציגת האיגוד הישראלי למיילדות וגניקולוגיה   |
| ד"ר ענת יפה                                  | נציגת האיגוד הישראלי לאנדוקריןולוגיה                | ד"ר מונל רורליך                        | נציגת האיגוד לרפואה תעסוקתית בהר"י  |
| ד"ר גדי כהן                                  | נציגת האיגוד האורתופדי                              | פרופ' אלי שחר                          | יו"ר האיגוד לנירולוגיה של הילד והתפתחותו.   |
| ד"ר יגאל כסיף                                | נציגת האיגוד הישראלי לכירורגית לב וחזה              | סא"ל ד"ר מנור שפריץ                    | ראש ענף בריאות הצבא, חיל הרפואה, צה"ל   |
| ד"ר דני לוטן                                 | יו"ר האיגוד הישראלי לנפרולוגיה ילדים                | פרופ' יונה תדיר                        | נציגת האיגוד הישראלי למיילדות וגניקולוגיה   |

תוכנית הכנס

|  |  |
|--|--|
| 07:15  | התכנסות ורישום למשתתפי הפעילות הגופנית   |
| 07:30  | <b>ריצה 5 ק"מ - 5 Km Run</b><br>בהדרכת מאמן מטעם מועדון ספורט כפר המכביה<br>ובהובלת סא"ל ד"ר מנור שפריץ - ראש ענף בריאות הצבא, חיל הרפואה, צה"ל<br><b>צ'י קונג - (תרגול סיני עתיק לריפוי עצמי)</b><br>בהדרכת אילן הורוביץ ומירי אהרוני<br>ובהובלת ד"ר מיכל טנא - נציגת החוג לרפואת אורחות חיים של איגוד רופאי המשפחה<br><b>All in one - גמישות ושרירי ליבה בתנועה מתמדת, אימון כוח</b><br>בהדרכת ובהובלת גב' מיכל עצמון - העמותה לקידום הפיזיותרפיה<br><b>הליכה / הליכה נורדית</b><br>בהדרכת איציק לוי<br>ובהובלת וד"ר נעם אסנה - נציגת האיגוד האונקולוגי<br><b>שיעור בג'ימסטיק</b><br>בהדרכת מאמן מטעם מועדון ספורט כפר המכביה<br><b>אימון פונקציונלי</b><br>בהדרכת מאמן מטעם מועדון ספורט כפר המכביה<br>ובהובלת ד"ר גל דובנוב-רז - נציגת האיגוד הישראלי לרפואת ילדים<br><b>פילאטיס</b><br>בהדרכת מאמן מטעם מועדון ספורט כפר המכביה<br>ובהובלת פרופ' אריאל רבל - נציגת האיגוד הישראלי למיילדות וגניקולוגיה<br><b>ספינינג</b><br>בהדרכת מאמן מטעם מועדון ספורט כפר המכביה<br>ובהובלת ד"ר אורי גור - נציגת האיגוד האורולוגים הישראלי<br><b>שחייה SWIMMING</b><br>בהדרכת מאמן מטעם מועדון ספורט כפר המכביה<br>ובהובלת ד"ר אסנת לבציון-קורח - מנהלת בית החולים הדסה הר הצופים |
| בסיום הפעילות הגופנית ניתן להשתמש במלתחות של מועדון הבריאות כפר המכביה |  |
| 08:30-09:10  | התכנסות ורישום   |



מושב פתיחה

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

|             |  |
|-------------|--|
| 09:10-09:30 | <b>דברי פתיחה וברכות</b><br>פרופ' רוני גמזו - מנכ"ל משרד הבריאות<br>תת אלוף פרופ' יצחק קרייס - קצין רפואה ראשי, צה"ל<br>ד"ר אסנת לבציון-קורח - מנהלת בית החולים הדסה הר הצופים<br>פרופ' אליעזר קיטאי - סגן יו"ר איגוד רופאי המשפחה |
|-------------|--|

מושב 1

יו"ר: פרופ' ניר גלעדי - נציגת האיגוד הנירולוגי | יו"ר: ד"ר נעם אסנה - נציגת האיגוד האונקולוגי

|             |   |
|-------------|---|
| 09:30-10:00 | <b>Scientific Foundations for Exercise Is Medicine</b><br>Steven N. Blair, Professor, P.E.D., FACSM, Member - EIM initiative, Past-President of the ACSM (American College of Sport Medicine), University of South Carolina |
| 10:00-10:30 | <b>Physical activity in the prevention and treatment of cancer</b><br>Katherine Schmitz, PhD, MPH FACSM - University of Pennsylvania  |
| 10:30-10:50 | <b>קידום בריאות דיגיטלית - העתיד כבר כאן</b><br>ד"ר יוסי בהגון - רופא משפחה ומומחה ברפואה דיגיטלית (e-Health)<br>Dr. Yossi Bahagon MD MBI   |
| 10:50-11:20 | <b>How to Help Sedentary People Become More Physically Active</b><br>Steven N. Blair, Professor, P.E.D., FACSM  |

סיור בתערוכה וכיבוד קל

מושב 2

יו"ר: דר' רונן דבי - נציגת האיגוד האורתופדי | יו"ר: פרופ' חיים יוספי - נציגת האיגוד הקרדיולוגי

|             |  |
|-------------|--|
| 11:50-12:10 | <b>פעילות גופנית בגובה לבריאים ולחולים</b><br>ד"ר דליה נבות - רופאת משפחה וספורט, שירותי בריאות כללית והאקדמיה למצוינות בספורט, וינגייט                        |
| 12:10-12:25 | <b>פעילות גופנית בגיל שכולנו נגיע אליו</b><br>ד"ר אלי מזרחי - מנהל המחלקה הגריאטרית שיקומית ב', מרכז רפואי גריאטרי, שמואל הרפוא, באר יעקב                      |
| 12:25-12:40 | <b>פעילות גופנית לאחר ניתוחים בריאטריים</b><br>ד"ר גל דובנוב-רז - נציגת האיגוד הישראלי לרפואת ילדים  |
| 12:40-13:10 | <b>רוכבי אופניים ובעיות אורולוגיות</b><br>ד"ר אורי גור - מומחה לכירורגיה אורולוגית, מרכז רפואי מאיר, כפר סבא   |
| 13:10-13:35 | <b>כיצד השחייה הצילה את חיי</b><br>Eitan Friedman, M.D., Ph.D. Prof. of Medicine - Head the Susanne Levy Gertner Oncogenetics Unit, Chaim Sheba Medical Center |

ריקודים סלוגיים - כל אחד יכול: הופעה בהשתתפות הקהל

|             |  |
|-------------|--|
| 13:35-14:00 | ריקודים סלוגיים - כל אחד יכול: הופעה בהשתתפות הקהל |
|-------------|--|

ארוחת צהריים

|             |   |
|-------------|---|
| 14:00-15:00 | ארוחת צהריים  |
| 15:00-16:30 | <b>פעילות גופנית ושיקום</b> - ד"ר יולי טרגר - יו"ר איגוד השיקום<br><b>א.</b> Community Wellness & Exercise As Medicine for the Chronically Injured/ill<br>Mike Alpert<br><b>ב.</b> פעילות גופנית ככלי שיקומי לאחר אירוע מוחי<br>ד"ר יולי טרגר - סגן מנהל מרכז רפואי שיקומי רעות<br><b>ג.</b> הליכה נורדית לחולים נירולוגיים<br>Mr. Itsic Levi |

\* התוכנית אינה סופית וניתנת לשינויים

במהלך כל הכנס תתקיימה במתחם התערוכה תחנות הדגמה ומדידה של מרכיבי הכושר הבריאותיים:  
כושר אירובי, כוח, גמישות, שיווי משקל והיקף מותניים ע"י צוות הדסה  
BMI, הרכב גוף ומדידת FMS ע"י גו-אקטיב  
כמו-כן תבוצע הדגמת צריכת חמצן מרבית  
Fitness Components Measurements + FMS + VO2Max demonstration



להרשמה טלפונית: 09-8641106, 09-8641109