

תכנית להכשרת מאמני כושר שיקומי לאוכלוסיות עם מחלות כרוניות

רכז הקורס: אבי לב

Avilev1970@gmail.com

תעודה

מאמן כושר שיקומי לאוכלוסיות עם מחלות כרוניות

מטרת התוכנית:

הקורס מיועד לאנשי המקצוע מעולמות הכושר והתנועה, מקנה כלים להתאמת הפעילות הגופנית לאוכלוסיות המתמודדות עם מצבי חולי שונים בהתאם למצבם הבריאותי. קורס מתקדם זה עוסק בקשר שבין פעילות גופנית לבין מצבי בריאות וחולי בקרב האוכלוסייה הכללית בכל הגילים ובפרט בקרב אלו המתמודדים עם מצבי חולי כרוניים. הקורס המקיף עוסק בקשר שבין פעילות גופנית לבין מצבי בריאות וחולי בקרב האוכלוסייה הכללית בכל הגילים ובפרט בקרב אלו המתמודדים עם מצבי חולי כרוניים ומקנה ידע והכשרה בהיבטים הפיזיולוגיים של הפעילות הגופנית והשפעתה על מערכות הגוף.

יעדים:

1. רכישת ידע ומיומנות להעברת אימונים שונים לאוכלוסיות עם מחלות כרוניות.
2. רכישת ידע, הבנה באפידמיולוגיה של מחלות נפוצות וגורמי הסיכון להתפתחותן.
3. רכישת ידע והבנה בשיטות איבחון וטיפול במחלות השונות.

תנאי קבלה לקורס:

- גיל 18 ומעלה.
- בוגרי תואר ראשון בחינוך גופני, פיזיותרפיסטים, מדריכי אימון גופני (חדר כושר, יוגה, פילאטיס, סטודיו, אאוטדור וכדומה).

תכנית הלימודים לקורס כולל 60 שעות (10 מפגשים כל מפגש 6 שעות)

- 6 מפגשים עיוניים של 6 שעות כל מפגש
- 4 מפגשים חיצוניים המשלבים גם התנסות מעשית (בחלק מהמפגשים) של 6 שעות כל מפגש



אופן הערכה בקורס ודרישות התלמיד:

1. על התלמיד להיות נוכח בשיעורים העיוניים והמעשיים 80% לפחות.
- התלמיד יידרש להגשת עבודת גמר – ציון עובר 70

******הסילבוס ניתן לשינוי בהתאם להחלטת בית הספר******

מערכת קורס אימון כושר שיקומי לאוכלוסיות עם מחלות כרוניות

מספר מפגש	נושא	מספר ש"ל	מרצה	מיקום
1 16/10/26	הגדרות ומושגי יסוד בבריאות ובחולי; קשרים סיבתיים בין גורמי סיכון לבין התפתחות מחלות כרוניות נפוצות; גורמי סיכון התנהגותיים; בעיות הבריאות העיקריות הנחיות לפעילות גופנית המלצות כלליות כולל רקע בפיזיולוגיה של המאמץ-	3 עיוני	אבי לב	וינגייט
1 16/10/26	סוכרת: פאתו-פיזיולוגיה של מחלת הסוכרת; דרכים למניעה ולהתמודדות עם מחלת הסוכרת ע"י פעילות גופנית; הוראות בטיחות	3	אבי לב	וינגייט
2 23/10/26	יתר לחץ דם ושבץ מוחי: פאתו- פיזיולוגיה של יתר-לחץ-דם ושבץ מוחי ; הקשר בין יתר לחץ דם לשבץ דרכים למניעה ולהתמודדות עם יתר-לחץ-דם ושבץ מוחי ע"י פעילות גופנית. הוראות בטיחות	3	ד"ר דנה אדלר	וינגייט
2 23/10/26	השמנה: פאתו-פיזיולוגיה של תופעת ההשמנה; דרכים למניעה ולהתמודדות עם השמנה ע"י פעילות גופנית;	3	ד"ר דנה אדלר	וינגייט
3 29/10/26 9:00- 14:30	יום התנסות בקרדיולוגיה מדידה והערכה של מדדי לב התנסות בפרוצדורות רפואיות כגון צינתור, US, א.ק.ג.	6	אבי לב	טכנודע
4 6/11/6	פרמקולוגיה ומאמץ	6	ד"ר אורי אליהו	זום



5	מחלת הלב הכלילית , בעיות מסתמים , בעיות הולכה וקצב + ביקור במכון שיקום לב	6	ד"ר אירנה נבוטובסקי	בית חולים שיבא
10/11/26 9:00- 14:30				
6	אוסטאופורוזיס	3	אבי לב	וינגייט
20/11/26				
6	סרטן: פתופיזיולוגיה, דרכי איבחון וטיפול, פ"כ מותאמת	3	אבי לב	וינגייט
20/11/26				
7	מחלות נשימתיות (אסטמה, אמפיזמה, CF, (COPD	6	גילי ריכמן	טכנודע
26/11/26 9:00- 14:30				
8	אורטופדיה: פעילות גופנית אחרי החלפת מפרקים ופציעות ספורט.	6	צאלי רייכארד	וינגייט
4/12/26				
9	דכאון וחרדה	3	אייל דותן	וינגייט
18/12/26				
9	נוירולוגיה	3	אבי לב	וינגייט
18/12/26				
10	נפרולוגיה: פתו פיזיולוגיה שלאי ספיקת כליות כרונית , דרכי טיפול ופעילות גופנית + ביקור ביחידת דיאליזה המשלבת פעילות גופנית	6	צוות מכון נפרולוגיה	בית חולים אסותא