

הכינוס הישראלי ה-1

נתניה  
P.P שולם  
5782



Exercise is  
Medicine

08.09.11 יום חמישי מרכז יד לבנים, אשדוד

נא לבוא בבגדים נוחים לפעילות | הנרשמים לפעילות הבוקר יקבלו שי



יו"ר: ד"ר נעמה קונסטנטיני



להרשמה, עדכונים שוטפים בתוכנית הכינוס וצפייה בתקצירי  
ההרצאות - היכנסו לאתר הכינוס: [www.medicalmedia.co.il/EIM](http://www.medicalmedia.co.il/EIM)

מען להחזרות: י.ש. מדיקל מדיה ת"ד 8214 נתניה, 42504 מספר מאגר 418381, טלפון להסרה 09-8641118

SAVE THE DATE

SEPTEMBER 2011

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	3	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

דמי רישום

₪ 145

ברישום מראש ועד לתאריך 06.09.11

₪ 220

ביום הכינוס



- בין המשתתפים בתחנות המדידה תערוך הגרלה
- הפתעות ספורטיביות נוספות צפויות במהלך הכינוס



לרישום: 09-8641122 פקס: 09-8656965  
או באתר: [www.medicalmedia.co.il/EIM](http://www.medicalmedia.co.il/EIM)



**EIM (Exercise is Medicine)** היא תוכנית שהושקה בארה"ב על ידי החברה האמריקאית לרפואת ספורט (American College of Sports Medicine) ACSM לפני כשנה על מנת לקדם פעילות גופנית בריאותית בקהילה הרפואית. אנו מארגנים את הכינוס הראשון בישראל בנושא EIM בשיתוף עם משרד הבריאות, ההסתדרות הרפואית בישראל והאיגודים המקצועיים שבתוכה. הכינוס יתקיים בעיר אשדוד התומכת ומקדמת מייזם זה בראשות ראש העיר ד"ר יחיאל לסרי.

מטרות הכינוס הן להכיר את תכנית ה-EIM ולהעלות את המודעות לפעילות גופנית כקו טיפולי ראשון במגוון עצום של מחלות כרוניות. בכינוס זה נעשיר את המודעות והידע בתחום הפעילות הגופנית, וניישם את העקרונות "הלכה למעשה" עם משתתפי הכינוס במתקנים העומדים לרשותנו - שכן "נאה דורש-נאה מקיים".

הכינוס מיועד לכלל הרופאים בארץ, מכל ההתמחויות, וזאת לאור ההמלצות של האיגודים המקצועיים שפעילות גופנית היא קו טיפולי ראשון הן של הרופא לעצמו והן למטופליו.

**הכינוס יתקיים ביום חמישי 8.9.11**, ויאורגן ע"י חברת מדיקל מדיה. הוא יכלול הרצאות מדעיות ומגוון פעילויות גופניות בכל הרמות, הדגמות ומדידות אישיות של מרכיבי הכושר הגופני והבריאות.

אורח הכבוד של הכינוס יהיה ד"ר ברי פרנקלין, הנשיא לשעבר של החברה האמריקאית לרפואת ספורט - ACSM (American College of Sport Medicine) - ויו"ר הקבוצה לפעילות גופנית, תזונה ובריאות באיגוד הקרדיולוגי האמריקאי (American Heart Association).

אנו מזמינים אתכם לקחת חלק בכינוס ייחודי זה עבורכם, ועבור מטופליכם.

בברכה השתתפות פעילה,

ד"ר יחיאל לסרי  
ראש עיריית אשדוד

ד"ר נעמה קונסטנטיני  
יו"ר הכינוס

#### ועדה מארגנת:

<b>פרופ' דני מורן</b>	מנהל התכנית הלאומית לקידום בריאות ואורח חיים פעיל ובריא, משרד הבריאות
<b>ד"ר אודי קנטור</b>	ראש האגף למדיניות רפואית של ההסתדרות הרפואית בישראל
<b>פרופ' מיקי שיינוביץ</b>	פיזיולוג של המאמץ, אוניברסיטת תל-אביב

#### ועדה מדעית:

<b>ד"ר רוברטו איינבינדר</b>	יו"ר וועדת כנסים והשתלמויות של איגוד רופאי המשפחה
<b>ד"ר רונן דבי</b>	מנהל המחלקה האורתופדית המרכז הרפואי ע"ש ברזילי, אשקלון
<b>ד"ר גל דובנוב-רז</b>	MD MSc מרפאת ספורט, תזונה ואורח חיים בריא בית החולים אדמונד ולילי ספרא לילדים, מרכז רפואי ע"ש חיים שיבא, תל השומר
<b>ד"ר מייקל הוארטה</b>	ראש ענף בריאות הצבא
<b>פרופ' שלמה וינקר</b>	יו"ר איגוד רופאי המשפחה
<b>פרופ' ראובן ויסקופר</b>	יו"ר הפורום הישראלי למניעת מחלות לב וכלי דם, המרכז הרפואי ע"ש ברזילי, אשקלון
<b>פרופ' ישי לוי</b>	מנהל מחלקת פנימית ד', רמב"ם, הקריה הרפואית לבריאות האדם והפקולטה לרפואה של הטכניון, חיפה
<b>ד"ר שוקי לשם</b>	גזבר וחבר הנהלת החברה הישראלית ליתר לחץ דם
<b>פרופ' דני מורן</b>	מנהל התכנית הלאומית לקידום בריאות ואורח חיים פעיל ובריא, משרד הבריאות
<b>ד"ר אודי קנטור</b>	ראש האגף למדיניות רפואית של ההסתדרות הרפואית בישראל
<b>פרופ' מיקי שיינוביץ</b>	פיזיולוג של המאמץ, אוניברסיטת תל-אביב

<b>07:15-07:30</b>	<b>התכנסות ורישום למשתתפי הפעילות הגופנית בחוף המיועד לפעילות וחלוקת שי</b>				
	<table border="1"> <tr> <td><b>קבוצת הליכה/הליכה נורדית בהובלת ד"ר רחל אדטו</b> - חברת כנסת, ראש שדולת הבריאות בכנסת</td> <td><b>קבוצות ריצה:</b> <b>2.5 ק"מ - בהובלת פרופ' שלמה וינקר</b> - יו"ר איגוד רופאי המשפחה <b>5.0 ק"מ - בהובלת פרופ' רוני גמזו</b> - מנכ"ל משרד הבריאות, <b>ד"ר שוקי לשם</b> - גזבר וחבר הנהלת החברה הישראלית ליתר לחץ דם</td> <td><b>מסלול אופניים</b></td> <td><b>פעילות רגועה בחופי העיר אשדוד</b></td> </tr> </table>	<b>קבוצת הליכה/הליכה נורדית בהובלת ד"ר רחל אדטו</b> - חברת כנסת, ראש שדולת הבריאות בכנסת	<b>קבוצות ריצה:</b> <b>2.5 ק"מ - בהובלת פרופ' שלמה וינקר</b> - יו"ר איגוד רופאי המשפחה <b>5.0 ק"מ - בהובלת פרופ' רוני גמזו</b> - מנכ"ל משרד הבריאות, <b>ד"ר שוקי לשם</b> - גזבר וחבר הנהלת החברה הישראלית ליתר לחץ דם	<b>מסלול אופניים</b>	<b>פעילות רגועה בחופי העיר אשדוד</b>
<b>קבוצת הליכה/הליכה נורדית בהובלת ד"ר רחל אדטו</b> - חברת כנסת, ראש שדולת הבריאות בכנסת	<b>קבוצות ריצה:</b> <b>2.5 ק"מ - בהובלת פרופ' שלמה וינקר</b> - יו"ר איגוד רופאי המשפחה <b>5.0 ק"מ - בהובלת פרופ' רוני גמזו</b> - מנכ"ל משרד הבריאות, <b>ד"ר שוקי לשם</b> - גזבר וחבר הנהלת החברה הישראלית ליתר לחץ דם	<b>מסלול אופניים</b>	<b>פעילות רגועה בחופי העיר אשדוד</b>		
<b>08:30-09:30</b>	<b>התכנסות ורישום - בית יד לבנים</b>				
	<b>מושב פתיחה</b> <b>יו"ר: ד"ר נעמה קונסטנטיני</b> - המרכז לרפואת ספורט-הדסה אופטימל, מחלקה אורתופדית - מרכז רפואי אוניברסיטאי הדסה				
<b>09:30-09:50</b>	<b>דברי פתיחה וברכות</b> <b>ד"ר יחיאל לסרי</b> - ראש עיריית אשדוד, <b>פרופ' רוני גמזו</b> - מנכ"ל משרד הבריאות, <b>ד"ר לאוניד אידלמן</b> - יושב ראש הסתדרות הרופאים בישראל, <b>ד"ר רחל אדטו</b> - חברת כנסת, ראש שדולת הבריאות בכנסת				
	<b>מושב 1</b> <b>יו"ר: פרופ' שלמה וינקר</b> - יו"ר איגוד רופאי המשפחה, <b>יו"ר: ד"ר אודי קנטור</b> - ראש האגף למדיניות רפואית של ההסתדרות הרפואית בישראל				
<b>09:50-10:05</b>	<b>EIM - מדוע? על חשיבות המרשם, לפעילות גופנית ותפקיד הרופא</b> <b>ד"ר נעמה קונסטנטיני</b> - המרכז לרפואת ספורט-הדסה אופטימל, מחלקה אורתופדית - מרכז רפואי אוניברסיטאי הדסה				
<b>10:05-10:40</b>	<b>How Much Exercise Is Enough?</b> <b>Barry A. Franklin, PhD</b> - Director, Cardiac Rehabilitation and Exercise Laboratories, William Beaumont Hospital, Royal Oak, Michigan, USA, and Professor of Internal Medicine & Biomedical Engineering, Oakland University William Beaumont School of Medicine				
<b>10:40-11:00</b>	<b>הליכות וכזבים בכושר ובריאות- ניפוץ מיתוסים בפעילות גופנית</b> <b>שחר ניס</b> - פיזיולוג מאמץ, המרכז לרפואת ספורט של ביה"ח הדסה - הדסה אופטימל				
<b>11:00-11:15</b>	<b>פעילות גופנית בילדים - המניעה הראשונית של מחלות כרוניות</b> <b>ד"ר גל דובנוב-רז</b> MD MSc מרפאת ספורט, תזונה ואורח חיים בריא, בית החולים אדמונד ולילי ספרא לילדים, מרכז רפואי ע"ש ח' שיבא, תל השומר				
<b>11:15-11:40</b>	<b>הסיכוי לשינוי- התוכנית לקידום אורח חיים פעיל ובריא</b> <b>פרופ' דני מורן</b> - מנהל התכנית הלאומית לקידום בריאות ואורח חיים פעיל ובריא, משרד הבריאות				
<b>11:40-12:10</b>	<b>סיור בתערוכה וכיבוד קל</b>				
	<b>מושב 2</b> <b>יו"ר: פרופ' מיקי שיינוביץ</b> - פיזיולוג של המאמץ, אוניברסיטת תל-אביב				
<b>12:10-12:40</b>	<b>Exercise Is Medicine- The Unfilled Prescription</b> <b>Barry A. Franklin, PhD</b> - Director, Cardiac Rehabilitation and Exercise Laboratories, William Beaumont Hospital, Royal Oak, Michigan, USA, and Professor of Internal Medicine & Biomedical Engineering, Oakland University William Beaumont School of Medicine				
<b>12:40-13:00</b>	<b>מוטיבציה לפעילות- כלים להנעת מטופלים לפעילות גופנית והתאמת הפעילות הגופנית לפציינט</b> TBD				
<b>13:00-13:20</b>	<b>"Hand-On" - מרשם לפעילות במצבי מחלה: השמנת יתר ואוסטיאוארתריטיס, חולה עם סוכרת ויתר לחץ דם, החולה האסתמטי</b> <b>Barry A. Franklin, PhD</b> - Director, Cardiac Rehabilitation and Exercise Laboratories, William Beaumont Hospital, Royal Oak, Michigan, USA, and Professor of Internal Medicine & Biomedical Engineering, Oakland University William Beaumont School of Medicine				
<b>13:20-13:40</b>	<b>על קצה המזלג - תזונה ופעילות גופנית: מה באמת צריך לאכול לפני ואחרי אימון, מה האמת מאחורי קפאין ותוספים אחרים ועוד</b> <b>גב' רקפת אריאלי</b> - דיאטנית קלינית וספורט, המרכז לרפואת ספורט, הדסה אופטימל, של ביה"ח הדסה,ירושלים				
<b>13:40-14:15</b>	<b>פעילות גופנית מסכמת</b> - פרטים נוספים בהמשך				
<b>14:15-15:30</b>	<b>ארוחת צהריים</b>				
	<b>במהלך כל הכנס תתקיימה בתחם התערוכה תחנות מדידה של מרכיבי הכושר הבריאותיים: כושר אירובי, כוח, גמישות הרכב גוף: BMI, אחוז שומן והיקף מותניים</b>				