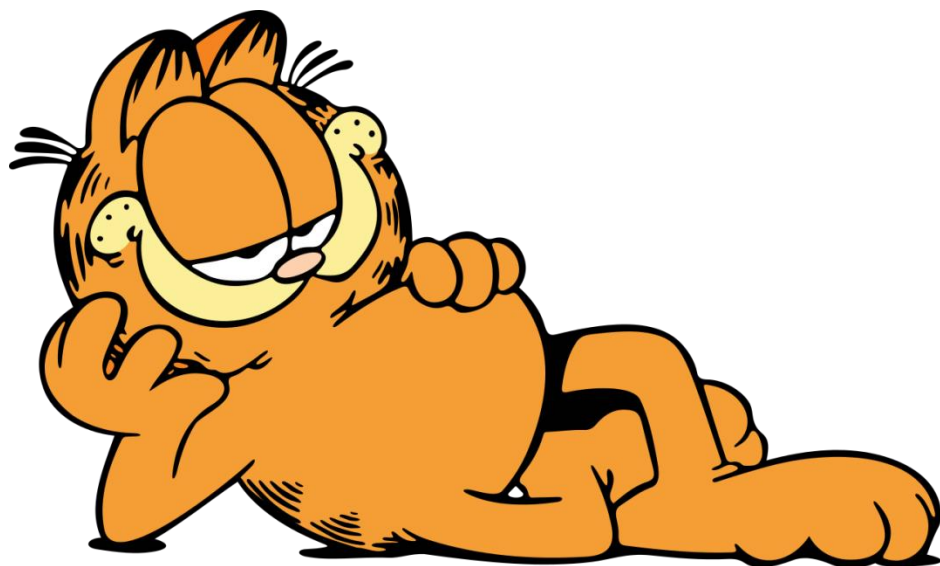


איך ניתן לשנות הרגלי בריאות?

ויקי כהן, MPH
ממונה קידום בריאות מחוזית
לשכת הבריאות ת"א

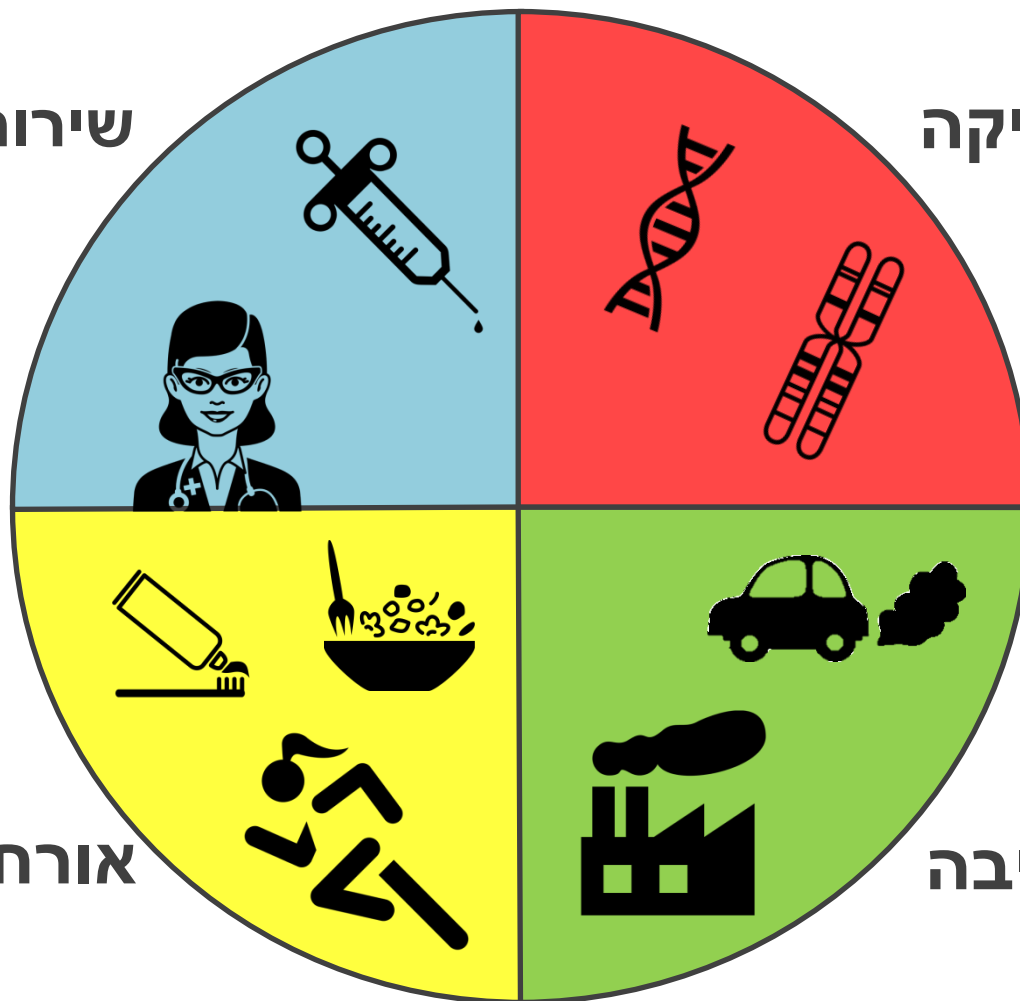
כיצד נגדיר את המושג **בריאות**?

מצב של רווחה גופנית, נפשית וחברתית
ולא רק היעדר מחלה או נכות
(ארגון הבריאות העולמי, 1946)



גורמים המשפיעים על בריאותנו

שירותי הבריאות

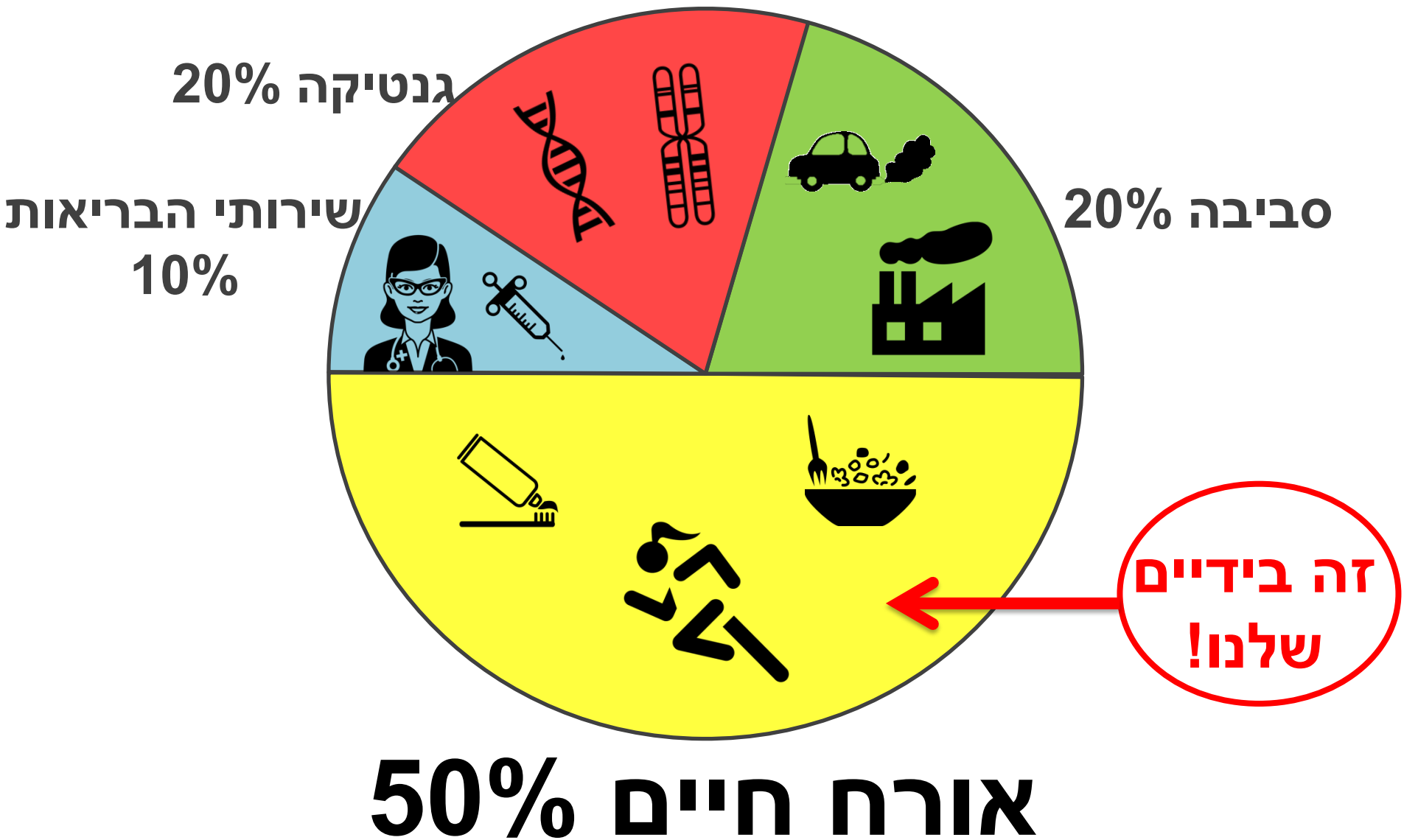


גנטיקה

אורח חיים

סביבה

גורמים המשפיעים על בריאותנו



קידום בריאות

תהליך המאפשר לאנשים
לשלוט בבריאותם ולשפר אותה



מדדי בריאות

בהשוואה לאוכלוסייה הכללית



סוכרת
פי 1.5-2



מחלות לב
וכלי דם
פי 2-3



תוחלת חיים
-10



תמותה
פי 1.2-4.9

מדדי בריאות

בהשוואה לאוכלוסייה הכללית



פעילות גופנית
10% לעומת 50%



עישון
פי 2



השמנה
פי 1.5

אז איך משנים הרגלי בריאות?

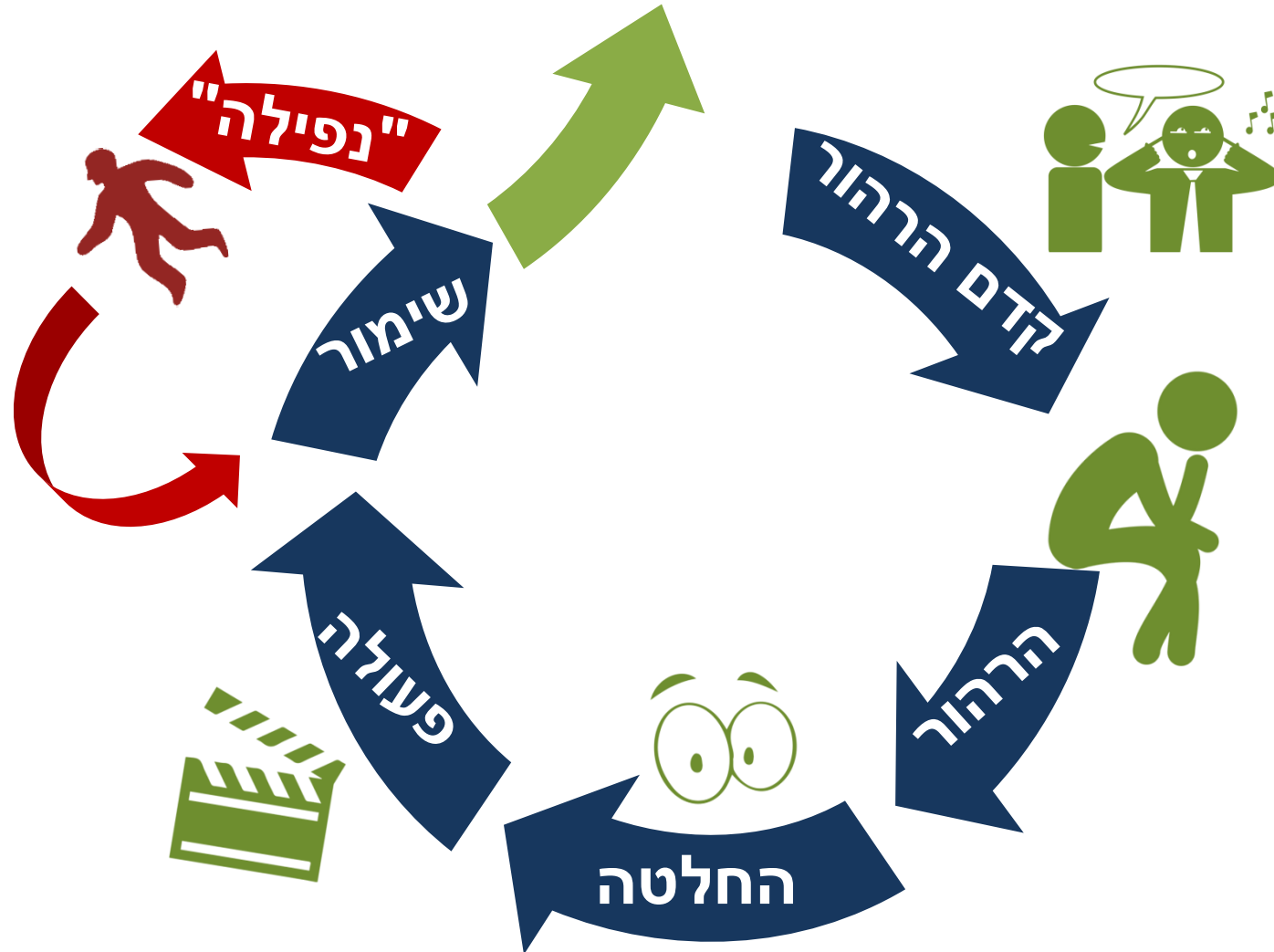
"מודל מעגל השינוי" - פרוצ'סקה ודלקמנטה

**הפיכת השינוי
להרגל**

**אנחנו לא
מעשנים!**



אז איך משנים הרגלי בריאות? הפיכת השינוי להרגל!



מה ניתן לעשות בכל שלב?

- 1 קדם הרהור** - לחשוף לידע
- 2 הרהור** - לתמוך, לסייע בהעלאת תחושת המסוגלות
- 3 החלטה** - לשמוח בשמחתו/ה, לחזק את החלטתו/ה
- 4 פעולה** - לא להתמהמה, ולקבוע יעדים ברי השגה
- 5 שימור** - להשתמש בנפילה ללמידה, ולתמוך בחזרה לפעולה



המפתח לשינוי...





קרדיטים ליוצרי האייקונים:

Gilad Fried
Vivian Wack
Amelia Wattenberger
Richard Pasqua
Drue McCurdy
Mugdha Damle
James Fenton
Till Grzegorzcyk
Simon Child
Ashley Fiveash
Berkay Sergin
Ealancheliyan S
Hunotika
Jason D. Rowley
Yazmin Alanis
Sven Gabriel
Wilson Joseph
Marco Galtarossa