

פיתוח אתר אינטרנט למניעת תסמונת השבריריות בקרב זקנים

האתר פותח ע"י מיכל צבעוני שלם במסגרת לימודי התואר השני בריפוי בעיסוק, בהנחיית ד"ר דבי רנד.

שבריריות היא תסמונת נפוצה בקרב זקנים, המאופיינת בירידה בכוח שרירים, איטיות בהליכה וירידה במשקל גוף עקב ירידה ברזרבות פיזיולוגיות בגוף. מצב זה מוביל לסיכון מוגבר לנפילות, צמצום תפקוד יומיומי, אשפוזים ותמותה. ניתן למנוע ואף לטפל בשבריריות על ידי פעילות גופנית, פעילות קוגניטיבית תזונה נכונה ושמירה על אורח חיים פעיל. בישראל לא קיימות תוכניות מניעה לתסמונת

הפרוייקט פותח לאחר סקירת ספרות ושיחות עם קובעי מדיניות וחוקרים בתחום הגריאטריה בישראל. בנוסף, הופץ סקר אלקטרוני ברשתות החברתיות לזקנים מעל גיל 65 המתגוררים בקהילה.

בעקבות ממצאי סקר הצרכים פותח אתר אינטרנט ייחודי במטרה להנגיש ידע ולהעלות את המודעות לתסמונת על ידי מתן גישה לתכנים וידע, כלים לאבחון עצמי ומאגר של תכנים תרגילים ורעיונות לאימון גופני וקוגניטיבי למניעת התסמונת.

תוצרי הפרוייקט-

<https://www.otforfrailty.com/>

אתר אינטרנט הכולל מידע על תסמונת השבריריות, מגוון פעילויות המשלבות תרגול גופני וקוגניטיבי בפעילויות היום יום. ומגוון רעיונות לפעילות גופנית כולל שיעורי פילאטיס שלמים. האתר מאפשר בניית תוכנית אימונים אישית ושילוב של פעילויות השונות בשגרת החיים, בהתאם להמלצות ארגון הבריאות העולמי לפעילות גופנית מעל גיל 65 ומעקב אחרי המימוש שלה.

ליצירת קשר- מיכל צבעוני שלם - mzivony@gmail.com

ד"ר דבי רנד - drand@tauex.tau.ac.il