

הגישה האינטגרטיבית לטיפול

בהשמנת יתר ומקוצרי קיבה

BariLifestyle Mental-Fitness

סילבוס

קורס ייחודי, פורץ דרך המשלב גישה רב תחומית לטיפול באלה שעברו את התהליך לקיצור קיבה ולסובלים מהשמנת יתר.

תכנית ייחודית וראשונה מסוגה בישראל!!

פרטי הקורס:

סמל קורס: 1-9500142

קוד מוסד: 970

אופן ההוראה: פרונטלי

מחיר: ₪ 4800

מבנה הקורס: מספר מפגשים - 15

ימים - רביעי

בשעות - 17:00-20:00

חיקף הקורס:

60 שעות אקדמיות סה"כ

מידע על המרצה:

נועה אוליאל, נטורופתית מוסמכת, 27 שנות וותק בטיפול, הוראה, קידום בריאות ומחקר. עסקה 15 שנים במחקר וקידום תוכניות בריאות בבית החולים ברזילי ב"פורום למניעת מחלות לב וכלי דם" מרצה בתחום הבריאות והתזונה הטבעית ומרכזת את לימודי התזונה בביה"ס "אדמה" לרפואה משלימה ותרפיות מתקדמות גבעת ושינגטון.

כאמא לילדה עם סוכרת סוג 1 נועה מקדישה את כל הניסיון והידע הרב שצברה במהלך השנים בטיפול וחקר הסוכרת ומובילה מיזם ייחודי לאורח חיים בריא ומאוזן לסוכרתיים.

עופר לקסמן, חוקר, יזם ומפתח השיטה BariLifestyle® Bari-MF לשינוי תודעה התנהגותי.

דוקטורנט (PhD) בפסיכולוגיה ועוסק בחקר התנהגותי אישיותי בקרב מנותחי קיצור קיבה והסובלים מבעיות משקל. עופר ורעייתו עברו את הניתוח לקיצור קיבה בשנת 2017 ומאז עוסקים בלימוד ובמחקר מעמיק בהבנת הנושא וקידום רווחת הבריאות בקרב אוכלוסיית מנותחי קיצור קיבה והסובלים מהשמנה.

עופר ורעייתו בעלי קליניקה לקידום רווחת הבריאות, העצמה ושיפור יכולת המסוגלות.

במהלך השנים האחרונות במסגרת הלימודים, ליווי והמחקר הוציא עופר לאור ספרים בתחום רווחת הבריאות, ספרים מבוססי מחקר, לימוד ומניסיון חיים, תכנים שנוצרו בשיתוף פעולה עם טובי אנשי המקצוע בתחומם בארץ, וכאלה שעברו את התהליך.

עופר פיתח אפליקציה ייחודית בשוק המיועדת לאוכלוסיית מנותחי קיצור קיבה BariLifestyle שאושרה ומשווקת בחנות האפליקציות של אפל וגוגל, בנוסף עוסק בפיתוח ייחודי של מודל הערכה אישיותי המספק הבנה של ההבדלים ונטיות אינדיבידואליים, תוך מתן תשומת לב רבה לנושא רווחת בריאות, תבניות התנהגות והיכולת של אלה הסובלים מהשמנת יתר או אלה שבוחנים או עברו את הניתוח לקיצור קיבה.

קהל יעד:

מטפלים מתחום הפסיכותרפיה, רפואה משלימה, תזונאים, רופאים, מדריכי כושר ובריאות.

מטרת הקורס:

הקניית גישה טיפולית אינטגרטיבית BariLifestyle Mental-Fitness למטפלים מתחום הפסיכותרפיה, רפואה משלימה, תזונאים, רופאים, מדריכי כושר ובריאות.

מבוא:

ידוע שהשמנת יתר היא הפרעה נוירו-התנהגותית ולכן פעילות גופנית בשילוב תזונה מקדמת בריאות לרוב לא מובילים לתוצאות משמעותיות לאורך זמן ללא מתן התייחסות מעמיקה לצד הנפשי.

כדי להצליח, צריך לדעת כיצד להביא את הגוף לאיזון נפשי ופיזי, שיובילו לשיפורים משמעותיים בהתנהלות היומיומית, בבריאות, ובאיכות החיים.

הקורס מספק זרקור מזווית שונה על הצרכים המנטליים ופיזיולוגיים, על השינויים שהגוף והנפש עוברים תוך כדי התהליך, ומספק מבחר דרכים יעילות ליישום שיעזרו לאלה שעברו את התהליך להחלים ולהזור לשגרת החיים בצורה נכונה ועדיין ישמרו על התוצאות לשנים רבות.

זו ההזדמנות שלכם להעשיר את ארגז הכלים המקצועי שלכם, להיות מהמובילים בתחום ולהצטרף למהפכת הבריאות בארץ.

***הקורס לא בא להחליף את הידע המועבר ע"י דיאטנית בריאטרית המכינה ומלווה טרום ולאחר ניתוח לקיצור קיבה.**

רקע על הקורס:

ההשמנה היא המחלה של העולם המערבי, ובשנת 1987 ארגון הבריאות העולמי אף הגדיר את ההשמנה כמגפה וכאחת מבעיות בריאות הציבור הגדולות ביותר בעולם.

ישראל מדורגת במקום הרביעי בשיעור ההשמנה בקרב מדינות המערב. 64% מהמבוגרים בארץ נמצאים בעודף משקל ו- 35% מהילדים והמתבגרים בגילאים 5-19.

בנוסף ישראל נמנית עם המדינות המפותחות שבהן שיעור השמנת היתר הוא מהגבוהים (קרי, משקל יתר של 30 קילו מעל הממוצע) - 29% מהנשים ו-26% מהגברים.

"השמנת יתר חולנית" מוגדרת כמחלה כרונית והיא מצב רפואי שעלול לגרום למחלות קשות שפוגעות הן בגוף, בנפש ובתוחלת החיים. מחלות כמו סוכרת, יתר שומנים בדם, לחץ דם גבוה, דום נשימה בשינה, מחלות לב, או בשם הכולל: תסמונת מטבולית. כמו כן יש סכנה לאירוע מוחי, אסתמה, כאבי גב תחתון, מחלות ניווניות במפרקים, סוגי סרטן מסוימים, דיכאון ובעיות פריון אצל נשים וגברים. אלה מחלות שפוגעות באיכות החיים ומקצרות באופן משמעותי את תוחלת החיים.

לעומת זאת מחקרים מראים שאורח חיים בריא בשילוב פעילות ספורט מתונה ומבוקרת מעלה את תוחלת החיים עד 30%.

תהליכי ירידה במשקל הם הליכים מורכבים המשלבים שינויים קוגניטיביים, התנהגותיים ופיזיולוגיים משמעותיים. קיימות סיבות רבות לעלייה במשקל, אך חוקרים זיהו קשר בין המצב הנפשי לבין הצלחה ארוכת טווח לשימור האיזון הגופני.

המחויבות ולקיחת אחריות על הבריאות ואורח חיים תקין הם המפתח להצלחה. מתן תשומת לב להיבטים המנטליים היא קריטית! ללא התייחסות ומתן תשומת לב ראויה להיבטים אלה, התהליך לרוב נכשל וחוזרים למי שהיינו טרם תחילת התהליך.

קשה להאמין שעד היום עם מאות אלפי ניתוחים בארץ ובעולם, ומחקרים רבים שנעשו בתחום לא ממש הוצג פתרון הוליסטי יישומי לטיפול במקוצרי קיבה והסובלים מהשמנת יתר.

לרבים הניתוח לקיצור קיבה הוא הצעד האחרון בדרך לגוף בריא ונפש בריאה! הניתוח הוא כלי מתוך אוסף כלים שכל מי שעובר את הניתוח לקיצור קיבה צריך ללמוד ולאמץ כדי להצליח בתהליך ההלחמה ובעיצוב אורח חיים בריא שיחזיק לשנים רבות.

אין זה חדש שתזונה נכונה ופעילות גופנית הן ערובה לבריאות ואריכות חיים, יחד עם זאת ללא מתן תשומת לב להיבטים המנטליים, מסע ההחלמה וחזרה לשגרת החיים יכול להיות מורכב וקשה למימוש.

לרוב מהרגע שהמטופל עובר את הניתוח וחוזר לביתו לאחר כמה ימי אשפוז בבית החולים, המטופל מתמודד עם תהליך ההחלמה והחזרה לשגרת החיים בכוחות עצמו.

על פי הדוח של הארגון העולמי לטיפול בהשמנת יתר והפרעות מטבוליות לשנת 2022, בסך הכול בוצעו למעלה מ-300,000 ניתוחים בעולם בכ-23 מדינות. ארה"ב היא המדינה המובילה מספר הניתוחים כאשר ישראל מדורגת במקום ה-12 עם קרוב ל-5,000 ניתוחים בשנה.

לפי מחקר שביצעה קופת חולים מכבי מעיד כי לאחר כארבע שנים כ-60% מהמנותחים עלו במשקל ולא שמרו על מדד הצלחת הניתוח, ובנוסף על פי דוח מבקר המדינה לשנת 2019, 1 מכל 6 מנותחים חוזר לנקודת ההתחלה ומבצע ניתוח חוזר. ישראל היא השיאנית במספר הניתוחים ביחס לגודל האוכלוסייה.

האתגר הגדול לאחר הניתוח לקיצור קיבה זה לא הירידה במשקל, אלא לדעת איך לשמור נכון על יציבות ובריאות לאורך זמן, לדעת איך מעלים את הביטחון העצמי ואת יכולת המסוגלות, לדעת איך להקשיב לגוף

ולהבין אותו, לדעת איך להיגמל מהרגלים מזיקים ומהתמכרויות, לדעת איך להתגבר על פחדים שמרחיקים מלהצליח בתהליך ולדעת איך לזהות נקודות חוזקה ולעבוד איתן כדי לשנות דפוסיים מגבילים בהווה.

בקורס הייחודי והראשון בישראל, נחשוף אתכם לשיטה האינטגרטיבית BariLifestyle Mental-Fitness שינוי תודעה התנהגותי המשלבת את הגישה הנטורופתית, שיטה פורצת דרך שדרכה ניתן לעצב ולבסס תבניות התנהגות חדשות בצורה שקל ובטוח ליישום עבור אלה שעברו את תהליך הצרת הקיבה והסובלים מהשמנת יתר.

מה שהופך את השיטה להצלחה זה השילוב בין תאוריה לפרקטיקה והחיבור בין הצד המנטלי לצד הפיזיולוגי. בעזרת השיטה הייחודית ניתן לזהות את הפערים בין המצוי לרצוי, זיהוי החוזקות והחולשות שעוזרים בקידום השינוי וביצירת הרגלי רווחת בריאות חדשים.

בקורס הייחודי יינתנו כלים מעשיים ופרקטיים מעולם התזונה הנטורופתית כדי לשמור על הישגי הניתוח, לקדם בריאות ולמנוע השמנה חוזרת.

בעזרת הגישה האינטראקטיבית תוכלו להוביל ולהטמיע את השינויים המתבקשים אצל המטופלים שלכם בדרך שהכי מתאימה ונוחה עבורם תוך התחשבות במצב הבריאותי, הנפשי, וסגנון תרבות החיים של אלה שעברו את הניתוח לקיצור קיבה.

אודות הקורס הייחודי:

- מדובר בקורס ייחודי שיעזור למטפלים לרכוש ידע ייחודי בתחום הבריאותי והשמנת יתר, ללמוד ולהבין איך הכל מחובר, לדעת להקטיב לצרכי הגוף והנפש של המטופלים שלכם – קורס מבוא שילמד אתכם איך להיות המסטרים בתחום הבריאות הבריאותי.
- בקורס אנו נתרכז בתחומים הרלוונטיים לבריאות הגוף והחוסן הנפשי, העצמה של תחושת המסוגלות, חיזוק הדימוי העצמי וארגז כלים רחב שיעניקו לכם לעזור למי שעבר את ניתוח לקיצור קיבה את היכולת לשמר תוצאות לשנים רבות.
- בקורס תרכשו כלים פרקטיים שיתנו לכם את הכלים לעזור למטופלים שלכם לשמר את התוצאות לשנים רבות וזאת על ידי עקרונות האימון האישי (Personal Training).
- בקורס אנו משלבים חלק עיוני וחלק מעשי שיוצר שילוב מנצח של ידע, פרקטיקה, אימון והתנסות.

• בקורס תלמדו כיצד לעזור למטופלים שלכם לאהוב ולכבד מחדש את הגוף שלהם ולדעת איך לייצר אחריות אישית ומוטיבציה שתניע אתם לפעולה ע"י זיהוי והסרה של הרגלים שגויים בשגרת היומיום.

- בקורס אנו ננפץ מיתוסים ומחסומים מנטליים ופיזיולוגיים הקשורים לעולם הניתוחים לקיצור קיבה.
- בקורס נעמיק את הידע והכלים אודות תזונה ואורח חיים בריא ונלמד כיצד בונים תפריט נכון, בריא ומאוזן המותאם לאורח ותרבות החיים של קהילת מנותחי קיצור קיבה.
- בקורס נלמד איך לבנות ולתכנן תוכנית אימונים שמתאימה למצב הבריאותי / פיזיולוגי / נפשי שיהיה למטופלים שלכם כיה להתאמן מבלי לגרום נזק לגוף או לעורר טריגרים רדומים.

מדוע כדאי להצטרף לקורס?

- קורס ייחודי וראשון מסוגו בארץ שמנוהל על ידי נועה אוליאל ועופר לקסמן ומועבר בשיתוף טובי אנשי המקצוע בתחום הבריאות והטיפול באוכלוסיית מקיצורי קיבה והסובלים מהשמנת יתר בארץ.
- מדובר בשוק גדול שלא מטופל כראוי שיכול לייצר הכנסה משמעותית נוספת לפעילותכם הקיימת.
- הקורס מספק מעטפת מקצועית ייחודית, רחבה ומעמיקה בשלל תחומים הרלוונטיים לאוכלוסיית מנותחי קיצור קיבה, שיעזור לכם לבנות עבור המטופלים שלכם לבנות ולעצב הרגלים חדשים ובריאים בתוך מרוץ החיים שיביאו את המטופלים שלכם להיות יותר בריאים ויותר מאושרים.

דרישות הקורס:

קריטריון	אחוז	הערות
נוכחות	80%	איחור לשיעור מעל רבע שעה יחשב כחיסור

אופן הערכה:

קריטריון	אחוז	הערות
מבחן בסוף הקורס	80%	חובה מעבר בציון 65
נוכחות	20%	

נושאי הלימוד בקורס:

- מהי ההשמנה, מהם סוגי השמנה, ומהם המניעים להשמנה.
- מידע אודות הניתוחים לקיצור קיבה, היסטוריה, סוגי ניתוחים והשוואה בין הסוגים השונים, יתרונות וחסרונות.
- השוואה בין אוכלוסיית מנותחי קיצור קיבה בארץ ובעולם, השוני הטיפולי והתוצאות.
- הבנת התקופות השונות לאחר הניתוח לקיצור קיבה ומנגנוני הפעולה הפיזיולוגיים והמנטליים שעוברים המטופלים בתקופות השונות לאחר הניתוח לקיצור קיבה.
- הבנת תופעות לוואי הקשורות לניתוח, הריון, מנותחים שמטופלים נפשית ודרכי התמודדות.
- הבנת הסיבות שגורמות למנותחים להיכשל ולעלות במשקל לאחר הניתוח לקיצור קיבה.
- הבנת הקשר בין ניתוח לקיצור קיבה לחוסן הנפשי והקניית כלים מעשיים ליצירת חוסן נפשי
- הבנת מצבים פסיכולוגיים של אישיות הפרט, הבנת עיוותי חשיבה, הבנת סוגי האישיות ונטיות באישיות האדם ככלי טיפולי למתן חוסן בריאותי.
- הבנת מודל האישיות (OCEAN) והקניית כלים שיאפשרו לנבא כיצד נתנהג במצבים מסוימים.
- הבנת העקרונות על פי שיטת BariLifestyle Bari-MF, מטרות ודגשים ויישום השיטה הלכה למעשה.
- הקניית כלים מעשיים ופרקטיים מעולם התזונה והנטרופתיה כדי לשמור על הישגי הניתוח, לקדם בריאות ולמנוע השמנה חוזרת.
- תנגודת לאינסולין ואכילה המותאמת לקצב השעון הביולוגי.
- לימוד מעמיק והכרות עם מזונות שונים והנגשתם למערכת העיכול.
- כיצד להכין ארוחות מאוזנות ומזינות תוך הקפדה על שימור מסת השריר.

- מתכונים ייחודיים ויצירתיים לשמירת החיוניות ולמניעת בעיות בריאותיות.
- תוספי מזון מתאימים למנותחים לספיגה יעילה.
- הבנת היתרונות והשיפורים שמתחוללים בגוף אצל מנותח לקיצור קיבה שמתמיד בפעילות הגופנית, השוואה בין מתאמן רגיל מתאמן שעבר את הניתוח לקיצור קיבה.
- הבנת החשיבות בחיזוק ובניית שריר לאחר הניתוח לקיצור קיבה הדגשים שיש לשים לב באימונים והתמודדות עם כאב במהלך האימון ולאחריו.
- השוואה בין סוגי הפעילות הגופנית השונה ובניית תוכנית אימונים שמתאימה לאוכלוסיית מנותחי קיצור קיבה.
- לימוד מעניק והכרות עם תוכנית האימונים BariLifestyle BariFit, פרוטוקול תוכנית האימונים ותוכנית האימונים בתקופות השונות שלאחר הניתוח לקיצור קיבה.
- הבנת חשיבות התזונה והשפעתה על הצלחת הטיפול לטווח הארוך.

ספרות מומלצת:

1. גוף האדם: אנטומיה פיזיולוגיה ופתולוגיה, הוצאת סטימצקי. ד"ר ערן תמיד (מהדורה 2010).
2. עוצמות חדשות, כושר במעגלי החיים, הוצאה פרטית. ד"ר איתי זיו (מהדורה 2020),
3. נטורופתיה, כוח הריפוי העצמי של הגוף, הוצאת פוקוס. ד"ר גילית שטיינר (מהדורה 2010)
4. תזונה לספורטאים, המדריך השלם לספורטאים מקצועיים, חובבים ומתאמנים, פוקוס. אניטה בין (מהדורה 2010)
5. סוגיות בפיתוח כוח, המכללה האקדמית לחינוך גבעת ושינגטון. דני ברגר (מהדורה 2010)
6. חוכמת הכאוס, תרגום: יעל דרורי, הוצאת עם עובד. ג'ון בריגס ופ' דייוויד פיט (מהדורה 2003)

במהלך הקורס נפנה למקורות ומחקרים בנושאי הקורס

תוכנית לימודים:

קורס שנתי				
מפגש	תאריך	שעות	מרצה	נושאי לימוד
1.	8.1.25	17:00–20:00	נועה ועופר	פתיחת הקורס, נהלים, מבוא בנושא השמנה והניתוחים לקיצור קיבה
2.	15.1.25	17:00–20:00	עופר	(הרצאת אורח) סוגי הניתוחים, השינויים וההשפעות הפיזיולוגיות, האנטומיות והמנטליות, השלבים על ציר הזמן אצל מנותחי קיצור קיבה.
3.	22.1.25	17:00–20:00	נועה ועופר	מערכת העיכול והשינויים האנטומיים והפיזיולוגיים המתחוללים אצל מנותחי קיצור קיבה.
4.	29.1.25	17:00–20:00	נועה	תזונה מאוזנת, תנגודת לאינסולין ואכילה בקצב השעון הביולוגי.
5.	5.2.25	17:00–20:00	נועה	הכרות עם מזונות שונים והנגשתם למערכת העיכול לשיפור הספיגה.
6.	12.2.25	17:00–20:00	נועה ועופר	תופעות הלוואי לאחר הניתוח ודרכי מניעה ופעולה והרצאת אורח בנושא תוספי תזונה המיועדים לאוכלוסיית מנותחי קיצור קיבה.
7.	19.2.25	17:00–20:00	נועה ועופר	הסיבות לעלייה במשקל לאחר הניתוח, תהליך החלמה וחזרה בטוחה לשגרת החיים כולל ארוחות מזינות, מאוזנות ומתכונים.
8.	26.2.25	17:00–20:00	נועה ועופר	השפעות הניתוח בקרב נשים- משינויים הורמונליים עד לשינויים במערכות יחסים.
9.	5.3.25	17:00–20:00	עופר	הוראות היצרן של הגוף: תזונה, פעילות גופנית ושינה. שיטת "גבולות וחופש פעולה" ושיטת "ביס המיליון".



לחץ וסטרוס, הלחץ החברתי ודרכי טיפול. דמיון מודרך, "אני המיטבי", פגישה עם דמות מעוררת השראה, מודל אפר"ת ועוד.	עופר	17:00–20:00	19.3.25	.10
שיטת BariLifestyle Bari-MF עקרונות ודגשים להצלחה. יישום השיטה הלכה למעשה. מודל האישיות ושאלון ככלי אבחנה לטיפול והצלחה בתהליך.	עופר	17:00–20:00	12.3.25	.11
פעילות גופנית בקרב מנותחי קיצור קיבה, השינויים הפיזיולוגיים, סוגי אימון והיתרונות, תוכנית אימונים בתקופות השונות לאחר הניתוח + הרצאת אורח	עופר	17:00–20:00	26.3.25	.12
תרגול ואימון דוגמה	עופר	17:00–20:00	2.4.25	.13
מבחן עיוני + הרצאת אורח	נועה ועופר	17:00–20:00	23.4.25	.14
סיום הקורס + חלוקת תעודות	נועה ועופר	17:00–20:00	7.5.25	.15

**הסילבוס ותוכנית הלימודים נתונים לשינויים על פי דרישות המערכת
והאיגודים השונים.**