

## שמירת אורח חיים בריא בקרב סטודנטים לפיזיותרפיה לעומת סטודנטים במחלקות אחרות בפקולטה למדעי הבריאות - סקר-חתך

אסף שטרן BPT<sup>1</sup>, יצחק צח כהן BPT<sup>2</sup>, נועה בן עמי PT, PhD<sup>3</sup>

<sup>1</sup> פיזיותרפיסט, מכון פיזיותרפיה קריית אונו, כללית asafstern@gmail.com

<sup>2</sup> פיזיותרפיסט, גן התפתחותי מטעם אוניברסיטת אריאל, ראשון לציון zach.huja@gmail.com

<sup>3</sup> מרצה בכירה במחלקה לפיזיותרפיה, אוניברסיטת אריאל בשומרון noaba@ariel.ac.il

**מסקנות:** הסטודנטים הלומדים במחלקה לפיזיותרפיה מקיימים אורח חיים בריא יותר לעומת הסטודנטים בשאר המחלקות. הסטודנטים לפיזיותרפיה פעילים גופנית יותר, מעשנים פחות וסובלים פחות מכאבי ראש וגב.

**מילות מפתח:** קידום בריאות, אורח חיים בריא, סטודנטים לפיזיותרפיה

### תקציר

**רקע:** תחום קידום הבריאות מהווה נדבך חשוב במקצועות הבריאות. מן הספרות עולה כי מטפלים השומרים על אורח חיים בריא מקדמים יותר את בריאות מטופליהם.

**מטרה:** המחקר נועד להשוות את אורח החיים של הסטודנטים לפיזיותרפיה באוניברסיטת אריאל לאורח החיים של הסטודנטים האחרים בפקולטה למדעי הבריאות בהיבטים כגון פעילות גופנית, עישון וסימפטומים סומטיים.

**שיטה:** נערך סקר-חתך על ידי שאלון העוסק בהתנהגויות סיכון ורווחה של סטודנטים, אשר תורגם לעברית והותאם לתרבות הישראלית. השאלון נשלח לכל המחלקות בפקולטה למדעי הבריאות - פיזיותרפיה, הפרעות בתקשורת, סיעוד, תזונה, קדם-רפואה וניהול מערכות בריאות. נערכה השוואה בין הסטודנטים לפיזיותרפיה לשאר הסטודנטים בפקולטה.

**תוצאות:** הסטודנטים לפיזיותרפיה (n=101) דיווחו על אורח חיים בריא יותר לעומת שאר הסטודנטים בפקולטה (n=80). נמצא כי הסטודנטים לפיזיותרפיה מבצעים יותר פעילות גופנית עצימה (P=0.01) ומתונה (p<0.001). נמצאה שכיחות נמוכה יותר של סימפטומים סומטיים, כגון כאב גב (p=0.032) וכאב ראש (p<0.001). כמו כן הסטודנטים לפיזיותרפיה דיווחו על שיעור נמוך יותר של עישון לעומת עמיתיהם בשאר המחלקות (P=0.006).