

פרופ' אלי כרמלי PhD, PT
 החוג לפיזיותרפיה, אוניברסיטת חיפה

הרופאים והמאמנים כדוגמת:

American College of Sports Medicine's; American Heart Association; Exercise Physiologists; Athletic trainers; U.S. Surgeon General's; American Academy of Kinesiology and Physical Education;

נגישות האתר:

אתר "כפי", עם גישה חופשית, קלה ומהירה לתכנון, לאנשי קשר בתחומים שונים ולתוכניות אימון. רק כנסו!

תרומת האתר:

כל בעל עניין בתחום ביצוע פעילות הגופנית, הן כפעילות בשעות הפנאי, הן לצורכי בניית כושר גופני או כאמצעי לטיפול בתחלואה מסויימת יכול למצוא באתר מידע אמין. ניתן למצוא המלצות לפעילות גופנית לילדים, זקנים, נשים בהריון, לצד המלצות לפעילות גופנית לאנשים שמנים, חולי אסטמה, לאלו הסובלים מכאבי גב וכו'. ניתן למצוא המלצות והנחיות לפעילות גופנית מגוונת (ריקודים, דיג, שחייה, טניס, סקי, עבודה בגינה, רכיבה על סוסים ועוד).

האתר: Exercise is Medicine

<http://exercisemedicine.org/public.htm>

זווית אישית:

האתר EIM עושה כמעט הכל על מנת להוכיח שפעילות גופנית היא למעשה רפואה, ומרשם לתרופות דומה למרשם לתרגילים. האתר מביא את מיטב המומחים מתחומי מדעי האימון הגופני ומדעי הרפואה והבריאות, ומציג ראיות נתמכות מחקר שאף פורסמו בכתבי-עת מהמובילים בעולם שלאימון גופני השפעות חיוביות שונות על מערכות הביולוגיות והפיזיולוגיות בגופינו, כמו גם על הרגשת רווחה, שביעות רצון ואיכות חיים. האתר מציג ראיות משכנעות שלפעילות הגופנית חשיבות משמעותית כמניעה ראשונית ושניונית בהתפתחות ואו החמרה של סוגי תחלואה רבים, בגילאים השונים.

מטרות האתר:

1. להביא לידיעת הציבור הכללי והקהילה המקצועית שפעילות גופנית היא רפואה.
2. לספק המלצות (עליהן ישנה הסכמה) לכמות וסוג הפעילות הגופנית בגילאים השונים.
3. לספק המלצות (עליהן ישנה הסכמה) לכמות וסוג הפעילות הגופנית למצבי חולי שונים.
4. לעודד שיתופי פעולה בינלאומיים בנושא פעילות גופנית.

המידע המוצע באתר:

מידע עשיר ומגוון על חשיבות הפעילות הגופנית כמניעה ראשונית ושניונית של תופעות ומחלות במערכות ביולוגיות שונות. ניתן מידע על אופן הביצוע של הפעילות (עצימות, משך, תדירות). מוצע מידע המפנה את הקורא למיגוון של מכשירי אימון; עצות לתזונה מתאימה; פציעות ספורט (מניעה וטיפול).

המלצות ברורות לתרגילים ("מירשם") תוך כדי מתן הסברים "מה לעשות ואיך".

הנחיות להתוויה וכללי זהירות בנושא הפעילות הגופנית בגילאים השונים ומצבים שונים (על רקע אורתופדי, נוירולוגי, נשימתי, גיל, הריון, וכו')

הדגמות של תרגילים באמצעות איורים, צילומים ואף הדגמות חיות - תוך מתן הסברים - של וידאו.

מקור המידע:

כינוס ושילוב של "נבחרת חלומות" המורכבת ממיטב החוקרים,



זכויות סוציאליות, משפט, בריאות ותעסוקה.

נגישות האתר:

קל להתמצא ולדפדף בין חלונות האתר קדימה ואחורה. בכל חלון יש הסבר כללי ולצידו ראשי פרקים שבלחיצה כפולה ניתן לפתוח כל אחד מהם. האתר הוא די אינטראקטיבי, אך בכדי לשאול שאלות או לשלוח חומר יש להירשם ולקבל סיסמה באמצעות איש קשר. חומרים רבים (מאמרים, נהלים, תרגילים וכו') ניתן להוריד ללא תשלום.

תרומת האתר:

פרופיל עדכני על מצב הבריאות והרווחה של האזרחים הוותיקים בכל אחת מ 19 המדינות. אפשר להשוות בין מה שקורה בארצנו, ביחס האזרח הוותיק, לעומת מדינות שונות באירופה, וללמוד על מה כבר ניתן ומה עוד חסר וצריך להינתן למען האזרח הוותיק.

נגישות (שמות, כתובות ופרטים נוספים) לגופים השונים שבכל מדינה האחראים על הטיפול באזרח הוותיק. בחלון שמאלי עליון יש "select country" וניתן לקבל מידע על הנעשה בכל מדינה, כמובן גם בארצנו.

האתר: SHARE - Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe

<http://www.share-project.org/>

זווית אישית:

אם רצינו הוכחה נוספת שישראל היא מדינה נאורה, בעלת שקיפות, הלוקחת חלק פעיל ומשמעותי בחבר המדינות המתועשות, המודרניות, שהיחס והדאגה למען הציבור הוותיק הוא רב ומועיל, צריך להיכנס לאתר SHARE. מדינת ישראל הצטרפה למיזם זה בשנת 2004 ומאז - באמצעות "מרכז ידע לחקר הזדקנות האוכלוסייה בישראל" (IGDC) והאוניברסיטה העברית בירושלים - נאספים ומעובדים נתונים שונים על האזרח הוותיק בארצנו. נתונים אלה ואחרים ניתנים לצפייה באתר.

מטרות האתר:

1. ריכוז ועיבוד כל המידע שנעשה במדינות אירופה וישראל למען האזרח הוותיק (+50)
2. לספק לציבור הכללי ולקהילה המקצועית הרב-תחומית מידע עדכני על מצב הבריאות והרווחה של אזרחים וותיקים 19 מדינות (באירופה) כולל ישראל.
3. להציג את אופן שיתופי הפעולה בין המדינות השונות בנושאי מחקר (כולל גיוס כספים) וחינוך לבריאות באוכלוסייה הוותיקה
4. SHARE-ERIC מהווה תשתית אחידה לחקר מצבי בריאות וחולי (Consortium)

המידע המוצע באתר:

הורדת החומרים השונים איננה כרוכה בתשלום. האתר ערך מחקרי סקר וראיונות עם עשרות אלפי אזרחים וותיקים, עם קובעי מדיניות (חוקרים שונים), אנשי ממשל, אנשי אוצר ורווחה) ועל פי הממצאים רשם קווים מנחים, כללים, נהלים והמלצות לקידום רווחת האזרח הוותיק. רישומים אלה מתפרסמים בכתבי-עת בינלאומיים ובספרים, וכן מתפרסמים כדפי עמדה בכל מדינה המשתתפת במיזם בשפה הרשמית שבאותה מדינה.

מקור המידע:

מרכז מינכן ל"זקנה וכלכלה" משמש גג ובית לנציגים/ מומחים מכל המדינות שלוקחות חלק במיזם, המומחים מציגים תחומים הרלוונטים לנושא האזרח הוותיק כולל

