

בריאות באמצעות שינוי – תקציר מאמר

רופא בריא - מטופל בריא

מאמצים רבים מושקעים בהכשרתו המקצועית/ מדעית של הסגל הרפואי לצורך תפקידו כמטפל. בפרויקט הנוכחי ביקשו החוקרים לבדוק את מידת ההשפעה של תכנית סדנאות קצרה העוסקת באספקטים חווייתיים שונים של סגנון חיים בריא ומכוונת ישירות לסגל הרפואי על תפקוד הצוות בנושאי מניעה ראשונית. המחקר, שפורסם לאחרונה בעיתון המדעי Preventive Medicine, היה ניסוי קליני אקראי ומבוקר בו חולקו אקראית 15 מרפאות לרפואה ראשונית של קופת חולים כללית ממחוז דן לקבוצת התערבות וביקורת. סגלי המרפאות של קבוצת ההתערבות עברו תכנית סדנאות ייחודית לעידוד השיפור העצמי של סגנון החיים הבריא לאורך 4 חודשים בעזרת צוות רב-מקצועי. המעקב לפני ואחרי הפרויקט נערך אחר 77 אנשי סגלי מרפאות (53% רופאים, 26% אחיות ו 21% נותני שירות מנהלי), 496 לקוחות מרפאות בני 21-50 (32% גברים, גיל ממוצע 35, מדת מסת גוף ממוצעת= 24.4 קג/מטר בריבוע) וסך מדדי האיכות של 15 המרפאות המשרתות מעל 93,000 לצורך הערכת שינויים לאורך זמן במדדי בריאות שונים. התוצאות בקרב הסגל הרפואי הראו כי בקבוצת ההתערבות ניכר שיפור מסוים בעמדות ביחס ליזמות לשיפור סגנון חיים בקרב הלקוחות ואף חלה באופן אישי ירידה מובהקת בצריכת מלח, בהשוואה לקבוצת הביקורת. בקרב לקוחות המרפאה שהיו שייכים למרפאות שחלה בהן ההתערבות, חל שיפור מסוים שכלל דפוסים תזונתיים, עם יתרון להפחתה במלח, בשר אדום, וכן עלייה בצריכת פירות וירקות, בהשוואה למרפאות הביקורת. בבדיקת מדדי האיכות של המרפאות, שיעורי מדידה של גובה, שומני הדם ו HbA1c (מדד ארוך טווח לרמות סוכר בדם) עלה באופן מובהק במרפאות ההתערבות. בבדיקת הקשר בין המעגלים השונים נמצא כי שיפור לטובה בדפוסי צריכת המלח האישיים של הסגל הרפואי היה קשור במתאם מובהק לעלייה בהפניה לבדיקות שומני הדם של הלקוחות במרפאות. יותר מכך, אנשי הסגל הרפואי שהיו בעצמם במשקל נמוך יותר, נטו יותר להפנות לבדיקות כגון לחץ דם ושומני דם. מסקנת המחקר היא כי התערבויות לקידום בריאות דרך החוויה העצמית של הסגל המטפל הם בעלי ערך הילה לחולים ולמרפאות. מטפלים בעלי סגנון חיים בריא נוטים לביצועים טובים יותר בקרב לקוחותיהם בבחינת ייעוץ לסגנון חיים בריא והפנייה לבדיקות מקדימות למניעת ראשונית. מומלץ לקופות החולים להשקיע ולטפח את הסגל הרפואי עצמו בשיפור סגנון חייו האישי בפרויקטים ממוקדים וארוכי טווח.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov.ezp-prod1.hul.harvard.edu/pubmed/22906808>

[Prev Med.](#) 2012 Aug 12. [Epub ahead of print]

The effect of personal lifestyle intervention among health care providers on their patients and clinics; the Promoting Health by Self Experience (PHASE) randomized controlled intervention trial.

[Shai I](#), [Erllich D](#), [Cohen AD](#), [Urbach M](#), [Yosef N](#), [Levy O](#), [Shahar DR](#).

Abstract

OBJECTIVE: To determine the effect of self-experience multidisciplinary lifestyle intervention on health care providers (HCPs), patients and clinics.

METHODS: We randomized 15 primary-care clinics (serving 93,821 members), matched by patient profile, to provide the HCPs, either intervention or control HMO program. We followed personally 77 HCPs and 496 patients, and evaluated clinical measurement rate (CMR) changes (January-September 2010; Israel).

RESULTS: HCPs within the intervention group demonstrated personal improvement in health initiative attitudes ($p < 0.05$ vs. baseline), and a decrease in salt intake ($p < 0.05$ vs. control). HCP intervention group's patients exhibited overall improvement in dietary patterns, specifically in salt, red meat ($p < 0.05$ vs. baseline), fruit, and vegetable ($p < 0.05$ vs. control) intake. Height, lipids, HbA1(C) and CMR increased within the intervention group's clinics ($p < 0.05$ vs. baseline) with increased referral to angiography tests ($p < 0.05$ vs. control). Within the intervention group, HCPs' salt pattern improvement was associated with increased lipid CMR ($r = 0.71$; $p = 0.048$), and lower HCPs' body weight was associated with increased blood pressure ($r = -0.81$; $p = 0.015$) and lipid ($r = -0.69$; $p = 0.058$) CMR.

CONCLUSIONS: HCPs' personal lifestyles are directly correlated with their clinical performance. Interventions to promote health through HCP's self-experience are valuable and somewhat haloed to patients and clinics, suggesting an adjunct strategy in primary prevention.

Copyright © 2012. Published by Elsevier Inc.