



המרכז הבינלאומי לבריאות,
משפט ואתיקה
אוניברסיטת חיפה



ובחסות המסע החברתי להבראת הרפואה

סדנא רביעית – קידום יעיל של הטיפול בכאב.

בהנחיית ד"ר סיימון וולפסון, מנהל המכון לרפואת כאב ברמב"ם, ד"ר ורד סימוביץ' – יו"ר החוג לכאב באיגוד רופאי המשפחה, ד"ר נגב בר – יו"ר החברה הישראלית לרפואת שריר שלד ד"ר יעקב פוגלמן רכז לימודי המשך ברפואת משפחה בצפון - קופ"ח לאומית.

הסדנא תהווה דוגמא לנושא בעל חשיבות גדולה לציבור המטופלים ולמערכת הבריאות שיקודם באופן מערכתי תוך שימוש ב"חוליות" השונות- ציבור רחב, מטופלים, אנשי צוות רפואי, הנהלות רפואיות, אקדמיה ותיקשורת.

הרקע:

- א. 17% מהציבור סובלים מכאב כרוני, חלק גדול ממקור שריר שלד. כשהכאב מתחיל, הסיכוי לפתרו באמצעים טיפוליים פשוטים יחסית עומד על סביבות 70%.
- יש חשיבות רבה לפיתרון בשלב הכאב החרף לפני הפיכתו לתסמונת כאב כרוני.
- ב. בעיה נוספת: כ-15,000 ניתוחי עמ"ש מתבצעים בישראל מדי שנה, 30% מהם נכשלים וגורמים לבעיה מתמשכת.
- כמו כן ידוע כי לאחר 5 שנים אין הבדל בין תוצאות טיפול ניתוחי ושמרני.
- לפיכך: היכרות של ציבור הרופאים והמטופלים עם התמונה הכוללת ועם אמצעי טיפול במצב החרף, תוך דגש על היכרות עם "אורות אדומים" יכול להביא להפחתת ניתוחים מיותרים ובכך לצמצם סבל מיותר וכן הוצאות מיותרות מתקציב הבריאות.

מטרות הסדנא:

- א. לקדם מודעות בקרב קהל הרופאים הראשוניים, האורטופדים והראומטולוגים בנושא רפואת שריר שלד ויתרונותיה בפתרון מגוון מכאובים במסגרת מרפאות הקהילה.
- ולעורר הנעה לרכישת מיומנויות בתחום.
- ב. להביא הצעות מעשיות להפצת המודעות הציבורית לקיומה של שיטת טיפול פשוטה, נגישה ויעילה לטיפול במרבית סוגי הכאב הנפוצים. תוך מניעת בדיקות וטיפולים מיותרים הכרוכים בסיכון בריאותי ועלות גבוהה ומיותרת.
- ג. לעורר מנהלים רפואיים לעודד אורטופדים ורופאים ראשוניים לרכוש מיומנויות בתחום רפואת שריר שלד.
- ד. להוות דוגמא לפעילות רוחבית במסגרת המסע החברתי להבראת הרפואה:
- להגיע לרשימת תוצאות שאליהן יש לחתור.**

סיכום הסדנא:

אחד הנושאים שעלו לאורך כל הסדנא, ואחת התובנות המשמעותיות הינה, שהציבור כלל לא מודע לאפשרות של טיפול בכאב ע"י רופאי משפחה!

<http://www.cure-medicine.co.il> <https://www.facebook.com/masa.hevrati>



המרכז הבינלאומי לבריאות,
משפט ואתיקה
אוניברסיטת חיפה



ובחסות המסע החברתי להבראת הרפואה

- הודגש שלציבור אין שום ידע או כלים להבין בין המדרגים השונים של המטפלים בכאב (רופא כללי/רופא משפחה/נאמן כאב/מתמחה בכאב/מומחה בכאב וכד') או בין המומחים השונים בתחום (משפחה/אורטופדים/מרדימים/ניורולוגים ואחרים) – כך שיש פנייה שגויה, מאוחרת ואף אי פנייה כלל לטיפול בכאב – מה שמגביר ומגדיל סיכון למחלה כרונית של כאב. מסקרים ידוע כי בישראל דיווחו כ-17% מהאוכלוסייה כי הם סובלים מכאב כרוני, מדובר לכן בבעיה רחבת היקף והשלכות. כיוון שכך, אחת החובות של כל האיגודים הרפואיים העוסקים בכאב הינה **ליידע את הציבור ולקדם סוג של "שיווק" – הן על סוגי המטפלים השונים והן על התוויות לפנייה למטפל** כזה או אחר – כולל מטפלים מהעולם של רפואה משלימה ומקצועות פארא רפואיים, והכל באוריינות והלימה לאוכלוסייה רחבה.
- **במקביל יש להשקיע בחינוך לאוריינות האוכלוסייה בתחום מניעת כאב**, בדגש על אורחות חיים הכוללים פעילות גופנית (מימשק של המסע החברתי להבראת הרפואה הינו קורס פעילי בריאות).
- נושא נוסף שעלה ונובע מהשניים הקודמים הוא מתי לפנות ולמי : בנוסף לפעילות השיווק של איגודי הכאב, רצוי חזק את החיבור לממשק במסגרת המסע החברתי להבראת הרפואה – **ולהפיץ את המידע במסגרת קורסים של "פעילי בריאות" בקרב הקהל הרחב**. ניתן לקדם קבוצות ייעודיות בתחום של כאב ולהשקיע בהכשרה של מובילי ידע בקהילות שונות בפיזור ארצי. אלו מצידם, גם יכשירו אחרים בהמשך וגם את האוכלוסייה הרחבה – בנושאי על טיפול עצמי, שיטות הרפיה, החשיבות העצומה שיש לפעילות גופנית, וכיצד ניתן למנוע הפיכת כאב אקוטי לכרוני.
- בהקשר של פעילות גופנית עלתה הצעה, לדוגמא, "לתגמל" מתמידים – דרך הביטוחים המשלימים של הקופות, ניתן כיום לדעת למי יש מנוי לחדר כושר ודרך חדרי הכושר (בהסכמת המטופל כמובן) לדעת מי המתמידים (יש צורך להגדיר מהי התמדה...) – ואותם לתגמל, לדוגמא בחודש נוסף חנים או הנחה ברישום הבא וכד' מתוך ההבנה כי פעילות גופנית היא טיפול מונע ואינה מוצר של מותרות אלא מוצר נגיש, **והתמדה = הטבה**.
- **שימוש במדיה כאמצעי להפצת ידע**, חינוך לטיפול עצמי ולפנייה מושכלת לשירותי רפואה – כולל מחד שימוש בפלטפורמה של מרפאות הקופות עם מידעונים ועלונים על כאב (כמו על כל נושא אחר) שיהיו מונגשים בסניפים ואצל הרופאים, ומאידך סרטוני יוטיוב עם הדגמות של טיפולים שונים ואמצעי עזר טיפוליים חשובים ושכיחים. אחת הנוכחות אמרה שמוכנה לסייע **בהרמת אתר מותאם לאוכלוסייה ולתכנים**.
- **צורך בתיקשורת ברורה בין מטופלים למטפלים** בנושא כאב, הוצע לבנות "מילון מושגים" **לכלל האוכלוסייה בנושא של כאב**, שיאגד בתוכו הן מושגים ומונחים שכיחים על כאב, אפשרויות הטיפול העצמי, הגדרות מדרגי המטפלים השונים, אתרי אינטרנט אמינים, הסבר על טיפולים שונים והיכן ניתן לקבלם (הבדל בין טיפול במרפאה ראשונית לשניונית לשלישונית) ולהפיצו במדיה.
- הצעה חשובה נוספת: **להרחיב את מעגל המטפלים בכאב** (ע"י הכשרות, בעיקר בתחומי שריר ושלד) לאחיות, פיזיו, רוקחים ומטפלים מעולם הרפואה המשלימה ועוד **תוך כדי תיאום בין אנשי הצוות והגדרת גבולות ברורים מותאמים למקצועות השונים**, ע"מ להפחית עומסים, לטפל מוקדם כדי למנוע כרוניות ולתעל חולים בצורה מושכלת למטפלים מתאימים.



המרכז הבינלאומי לבריאות,
משפט ואתיקה
אוניברסיטת חיפה



המסע החברתי להבראת הרפואה ובחסות

[/http://www.cure-medicine.co.il](http://www.cure-medicine.co.il) [/https://www.facebook.com/masa.hevrati](https://www.facebook.com/masa.hevrati)