



Heart Failure Awareness Day 2015

Report from: Israel

Name of reporter: Israel Gotsman

Email address: lgotsman@bezeqint.net



Heart Failure Public Event

- The Israeli HF working group organized a national HF awareness day public event in conjunction with a big national cycling event (15,000 attendees) in Jerusalem in order to publicize heart failure to the general public.
- The national heart failure event was attended by all HF centers in Israel – heart failure, LVAD and transplant patients, their families and the HF centers staff.
- The event included a mass walk for HF awareness through Jerusalem ending in a large expo event for the public and HF patients with booths on heart disease, healthy living and heart failure



Heart Failure Public event 2015



Publicity for the HF Awareness day Public Event

כספיל הלב | ירושלים 2015

האיגוד הקרדיולוגי בישראל והחוג לאי ספיקת לב מציינים את

יום המודעות הבינלאומי לאי ספיקת לב

"בשביל הלב" - סובב לב ירושלים

יום שישי, 1 במאי 2015, 10:00 | מתחם התחנה הראשונה, ירושלים

מסלול הליכה ייעודי באורך של כ-2 ק"מ לקידום מודעות אי ספיקת לב

מסלול ייעודי למטופלים ולבני משפחותיהם, בהשתתפות הצוות המטפל המסלול הינו מסלול מעגלי המתחיל בסמוך למתחם התחנה הראשונה

מתחם פעילות בתחנה

כל שבילי סובב ירושלים מובילים אל מתחם התחנה, בו ייהנו המשתתפים ממגוון פעילויות ספורט והפעלות לכל המשפחה

מתחם ה-EXPO

מתחם הסברה של האיגוד הקרדיולוגי בשילוב ביתנים לעידוד וקידום אורח חיים בריא

האיגוד הקרדיולוגי מזמין אתכם (ללא עלות)

לעוד יחד עם צוות הרופאים והאחיות "בשביל הלב",

הסעות ייצאו ממרכזי האי ספיקה

נצעד יחדיו - "בשביל הלב"

זר האיגוד הקרדיולוגי או במרכזים לאי ספיקת לב

<http://bit.ly/HeartFailure2015>

החוג לאי ספיקת לב THE ISRAEL WORKING GROUP ON HEART FAILURE

שראל ISR

1.5.2015
יום מודעות לאי ספיקת לב בישראל
לאי ספיקת לב
סובב לב ירושלים
מתחם התחנה החדשה, ירושלים
JERUSALEM 2015
כספיל הלב | ירושלים 2015

כספיל הלב | ירושלים 2015

האיגוד הקרדיולוגי בישראל והחוג לאי ספיקת לב מציינים את

יום המודעות הבינלאומי לאי ספיקת לב

"בשביל הלב" - סובב לב ירושלים

אירוע הספורט הגדול בישראל

יום שישי, 1 במאי 2015 | מתחם התחנה הראשונה

האיגוד הקרדיולוגי מזמין אתכם

לעוד יחד עם צוות הרופאים והאחיות "בשביל הלב",

הסעות ייצאו ממרכזי האי ספיקה

נצעד יחדיו - "בשביל הלב"

להרשמה באתר האיגוד הקרדיולוגי

<http://bit.ly/HeartFailure2015>

החוג לאי ספיקת לב THE ISRAEL WORKING GROUP ON HEART FAILURE

האיגוד הקרדיולוגי בישראל ISRAEL HEART SOCIETY

Speaker

כספיל הלב | ירושלים 2015

מסלול הליכה ייעודי לקידום מודעות אי ספיקת לב
מסלול ייעודי למטופלים ולבני משפחותיהם, בהשתתפות הצוות המטפל המסלול הינו מסלול מעגלי המתחיל בסמוך למתחם התחנה הראשונה

מתחם פעילות בתחנה
כל שבילי סובב ירושלים מובילים אל מתחם התחנה, בו ייהנו המשתתפים ממגוון פעילויות ספורט והפעלות לכל המשפחה

מתחם ה-EXPO

מתחם הסברה של האיגוד הקרדיולוגי בשילוב ביתנים לעידוד וקידום אורח חיים בריא

כספיל הלב | ירושלים 2015

האיגוד הקרדיולוגי בישראל והחוג לאי ספיקת לב מציינים את

יום המודעות הבינלאומי לאי ספיקת לב

"בשביל הלב" - סובב לב ירושלים

אירוע הספורט הגדול בישראל

יום שישי, 1 במאי 2015 | מתחם התחנה הראשונה, ירושלים

האיגוד הקרדיולוגי בישראל והחוג לאי ספיקת לב מציינים את

יום המודעות הבינלאומי לאי ספיקת לב

"בשביל הלב" - סובב לב ירושלים

אירוע הספורט הגדול בישראל

נצעד יחדיו - "בשביל הלב"

הסעות ייצאו ממרכזי האי ספיקה

האיגוד הקרדיולוגי בישראל והחוג לאי ספיקת לב מציינים את

יום המודעות הבינלאומי לאי ספיקת לב

"בשביל הלב" - סובב לב ירושלים

אירוע הספורט הגדול בישראל

יום שישי, 1 במאי 2015 | מתחם התחנה הראשונה, ירושלים

האיגוד הקרדיולוגי בישראל והחוג לאי ספיקת לב מציינים את

יום המודעות הבינלאומי לאי ספיקת לב

"בשביל הלב" - סובב לב ירושלים

אירוע הספורט הגדול בישראל

נצעד יחדיו - "בשביל הלב"

הסעות ייצאו ממרכזי האי ספיקה

האיגוד הקרדיולוגי בישראל והחוג לאי ספיקת לב מציינים את

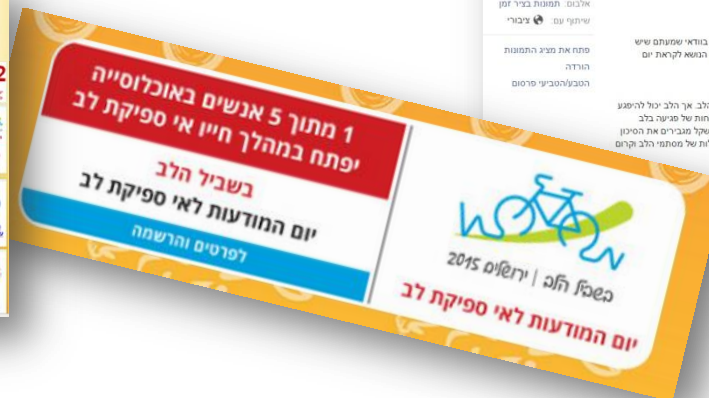
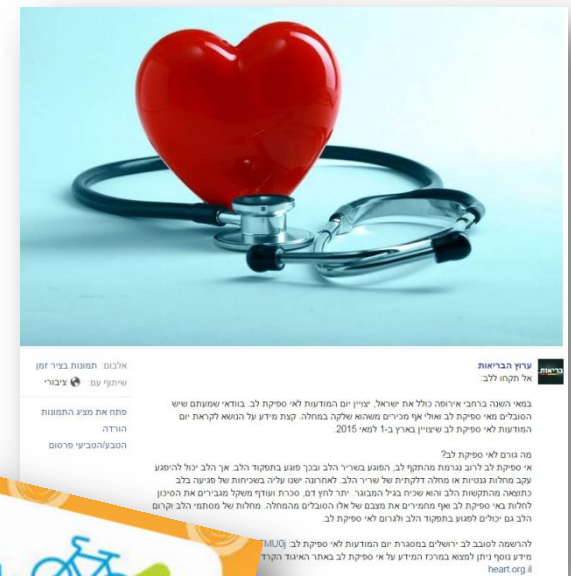
יום המודעות הבינלאומי לאי ספיקת לב

Website coverage

- HF awareness day was publicized in the digital and social mass media as well as mass email invitations.
- We also ran HF related info and HF related advertisements in various internet web sites including the Israeli heart society web site for the public and a dedicated HF site with info regarding HF including video content.

Websites:

- bit.ly/HeartFailure2015
- <https://sites.google.com/site/heartfailureawareness/Awareness2015>
- <https://www.ovevjerusalem.co.il/>

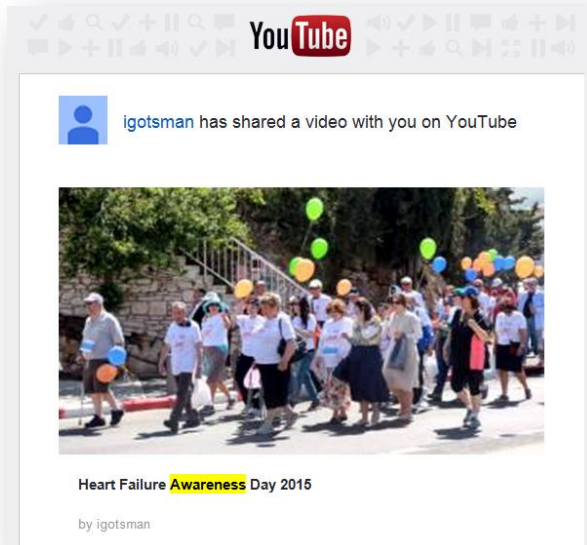


Internet coverage

- **Newsletter:**

- **Video clip of Awareness day:**

<https://youtu.be/y3UltHCvGgc>



"בשביל הלב"

יום המודעות הבינלאומי

לאי ספיקת לב

יום שישי, 1 במאי 2015

מתחם התחנה הראשונה, ירושלים

קבוצת הלב | ירושלים 2015

יום המודעות לאי ספיקת לב

אי ספיקת לב הינה תסמונת קלינית של חוסר תפקוד של הלב בו הלב אינו מסוגל לעמוד בדרישת אספקת הדם של האיברים השונים בגוף. אי ספיקת לב הינה אפיונה בקנה מידה עלומי והשכיחות של אי ספיקת לב עולה באופן משמעותי בשנים האחרונות. השכיחות בכלל אוכלוסייה בארץ עומד על כ-1-2% אך בגיל המבוגר (מעל 65 שנים) 10% מאוכלוסייה זאת סובלים מתסמונת זו. מספר חולי אי ספיקת הלב בארץ מוערך בסביבות כ-100,000 חולים בדרגות חומרה שונות.

אי ספיקת לב לרוב נגרמת מהתקפי לב אך מחלות רפואיות שכיחות בעולם המערבי כמו יתר לחץ דם, סכרת ועודף משקל מגבירים את הסיכון ללקות במחלה ואף מחמירים את מצבם של אלו הלוקים במחלה.

אי ספיקת לב הינה מחלה קשה הברוכה בירידה משמעותית ביכולת התפקודית ואיכות הדים, באישפוזים חוזרים ותשנים ושיעור תמותה הגבוהה מרוב המחלות המסאירות. תוצית מחלותיו ייתנו תוך 5 שנים רוב החולים בדרגות חומרה מתקדמות לא ישרדו שנה, אי ספיקת לב הינה סיבת האישפוז השכיחה ביותר בבית חולים ומהווה עומס כלכלי משמעותי על הבריאות של המדינה.

הטיפול באי ספיקת לב הינו מוגבל לטיפולים תרופתיים ובחלק מהחולים לטיפולים פולשניים או מכאניים. טיפולים אלו מאריכים ואף משפרים איכות החיים אך אינם מרפאים ובחולים המתקדמים מאוד הינו פליאטיבי בלבד. בחלק קטן מאוד ניתן להציע חלופה ללב בצורת השתלת לב או לב מלאכותי. רוב הטיפול מתבסס על ייצוב המצב ושיפור היכולת התפקודית, שמירה מציאה מאיוון ומניעה מאישפוזים וחמורה נוספת במחלה.

יום המודעות לאי ספיקת לב הינה תחנה ראשונה בארץ של גורמי סיכון השכיחים מאוד בכלל האוכלוסייה. בשנים האחרונות החוג לאי ספיקת לב של האיגוד הקרדיולוגי בישראל, כחלק מפעילות החברה לאי ספיקת לב האירופאית מקיים כל שנה במאי - יום מודעות לאי ספיקת לב השנה החוג לאי ספיקת לב קיים לראשונה יום מודעות בין לאומי ברמה ארצית. האירוע התקיים כ-1 למאי בירושלים. האירוע היה חלק מאירוע ספורטיבי של עיריית ירושלים "סוכב ירושלים" שהינו מרוץ אופניים וחייתי עם רוכבים מכל קצוות הארץ. המרוץ מתקיים בגר ירושלים ומסתיים במרכז ירושלים - במתחם התחנה הראשונה. הוחלט למנף את המרוץ לטובת הגברת המודעות לאי ספיקת לב. כחלק מהפעילות התקיים צעדה של 1.5 ק"מ בלב ירושלים עם חולי אי ספיקת לב, בני משפחותיהם והצוותים הרפואיים הממרכים ברחבי הארץ לאי ספיקת לב והצוותים במתחם הסכרית על אי ספיקת לב ובריאות הלב. השתתפו צוותים מכל המרכים בארץ ומהמרכים לאי ספיקת לב של שירותי בריאות כללית ומאחזות-משגב לך וכן מצוות מערך הלב והמרכז לבריאות כלליה בהדסה. השתתפו באירוע למעלה מ-250 אישים.

מצעד אי ספיקת לב

מתחם הסכרה לבריאות הלב

האיגוד הקרדיולוגי בישראל

ISRAEL HEART SOCIETY

החוג לאי ספיקת לב

THE ISRAEL WORKING GROUP ON HEART FAILURE

Material for patients



האם הלב שלך באי ספיקה?

האם יש לך קוצר נשימה ללא הסבר,
נפיחות ברגליים?

בקרו במרכז המידע על אי ספיקת לב
באתר האיגוד הקרדיולוגי בישראל
www.israel-heart.org.il

יידה ואתם לא בטוחים, פנו לרופא המטפל

מודעות האירופאי לאי ספיקת לב 2015



אי ספיקת לב

מצב בו הלב אינו מצליח להזרים את כמות הדם הדרושה
לתפקודו התקין של הגוף

מה מרגישים

- קוצר נשימה
- קושי בפעילות
- חולשה, עייפות
- בצקות



איך מתמודדים

- תזונה מאוזנת ודלת מלח
- טיפול תרופתי מתאים
- פעילות גופנית
- קוצבי לב וטיפולים נוספים



ניתן להתמודד עם המחלה!
בעזרתכם והצוות המטפל

Printed material for patients




האיגוד הקרדיולוגי בישראל
ISRAEL HEART SOCIETY
לחץ דם נמוך



THE ISRAEL WORKING GROUP
ON HEART FAILURE

"בשביל הלב"
יום המודעות הבינלאומי
לאי ספיקת לב



בשביל הלב | ירושלים 2015

אי ספיקת לב

מצב בו הלב אינו מצליח להוריד את כמות הדם הדרושה לתפקודו התקין של הגוף

הסימנים לאי ספיקת לב

קושי ביכולת התמקדות, חולשה, קוצר נשימה, צורך בשנתנה מוגברת, חומעת בקצות המימיות בפיחית בקרסוליים, שרירים ועד לירכיים, צבירת נוזלים בחלל הבטן ועלייה במשקל כתוצאה מכך.

הטיפול באי ספיקת לב

דיאטה דלת מלח

- צמצום את צריכת המלח בבישול ואל תתבל את המזון במלח לאחר הבישול.
- בדוק את תכולת המלח במזונות המצויים.
- הגענו ממסללים עתירי מלח כגון בשר מעושן ומשומר, דגים מעושנים, מזון משומר, מריבות מדגני הובוק, אבקות טרק, מוצרי חלב מלוחים כמו חמאה, מרגרינה, ובינוניות מלוחות, חטיפים מלוחים כגון בננה, ציפס, פיצוצים מלוחים, חטיפים, קטשופ, פלאפל וחמוצים.
- אל תשתמש בתחליף מלח, המכיל מומינים.

שקילה

בחולים לא יציבים מומלץ לעקוב אחרי משקל הגוף ע"י שקילה יומית. עליה במשקל מעל 2 ק"ג אחד בכל יום, במשך 3 ימים או עליה מעל 2.5 ק"ג בשבוע, מומלץ לדווח לרופא.

תרופות

הקפד ליטול את הטיפול התרופתי בהתאם לתחזית הרופא.

המעט מנטילת תרופות מקבוצת התרופות הנגדי דלקת מקבוצת NSAID כדוגמת וולטרן, נקסין, אינדומד, ארטופן, אדוויל וארקוסיה. תרופות אלה עלולות לגרום לכאב ולגרום להחמרה במצבך.

חיסונים

הקפד על חיסון לשפעת ודלקת ריאות.

פעילות גופנית

- פעילות גופנית קבועה משפרת את איכות החיים ותוחלת החיים.
- מומלץ להתעמל באופן סדיר 3-4 פעמים בשבוע, פעילות אירובית כגון הליכה, אופני כושר.
- יש להתחיל לבצע פעילות ספורטיבית בהדרגה.
- אלא הקפד לקבל תחזית מדויקת מהקרדיולוג לגבי אופן הפעילות.

פעילות מינית

התפקוד המיני חשוב בתפקוד היומיומי ולשמירה על איכות החיים. הפגרה בתפקוד המיני ניתנת לטיפול, שאל את הקרדיולוג שלך.

גורמי סיכון למחלות לב

עודף משקל

עודף משקל הינו גורם סיכון לקלות במחלות לב ולמחלות נוספות כמו סרטן. רצוי מאוד לשמור על משקל תקין על ידי תזונה מאוזנת ובריאה ופעילות גופנית מתאימה.

BMI: אינדקס מסת הגוף - זהו מדד מסת הגוף המעריך האם אדם נמצא במשקל תקין. BMI מחושב על בסיס משקל וגובה. משקל חלקי גובה בריבוע, כאשר המשקל בק"ג והגובה במטרים.

BMI	דירוג המשקל	דירוג סיכון
18.5	תת משקל	סיכון לתת תזונה
18.5-24.9	נורמלי	נמוך
25-29.9	עודף משקל	מוגבר
30-34.9	השמנה דרגה 1	בינוני
35-39.9	השמנה דרגה 2	חמור
40 ומעלה	השמנה דרגה 3	חמור מאוד

השמנה בגיט

השמנה בגיט היא גורם סיכון להתפתחות מחלת הסוכרת סוג 2, יתר לחץ דם, מחלות לב וכלי דם.

מעריכים באמצעות מדידת היקף המותניים בגובה הסבור. הסיכון למחלות לב עולה במצב בו ההיקף עולה על 102 ס"מ אצל גברים ו-88 ס"מ אצל נשים.

סוכרת

סוכרת הינה גורם סיכון משמעותי למחלות לב. מומלץ לשמור על אורח חיים בריא ועל מסת גוף תקינה בכדי להימנע מהתפתחות סוכרת. איוון טוב של הסוכרת באלו הלקחים בו יכול לעזור בהורדת הסיכון.

יתר לחץ דם

לחץ דם תקין בערקי חושב בוריות דם לכל איברי הגוף. לחץ דם גבוה הינו גורם סיכון למחלות כלי הדם ויכול להוביל למחלה בערקי הלב ולארורעים מוחיים.


יתר לחץ דם מוגדר כלחץ דם סיסטולי (הגבוה) מעל 140 ולחץ דם דיאסטולי (הנמוך) מעל 90.

קולסטרוול גבוה

קולסטרוול גבוה יכול לגרום למחלה בערקי הגוף. ערכי הקולסטרוול הרצויים נבחרים בהתאמה לסיכונים שיש להיווצר ע"ש גורם רפואי לטווח הרצוי.

עישון

עישון הינו גורם סיכון להתפתחות מחלה כלי דם ולסרטן. מומלץ להפסיק מעישון וכדאי להפסיק לגמרי או להשתתף בתוכנית נמילה.



בשביל הלב | ירושלים 2015

"בשביל הלב"
יום המודעות הבינלאומי לאי ספיקת לב

יום ששי, 1 למאי 2015
מתחם התחנה הראשונה, ירושלים

אי ספיקת לב

מצב בו הלב אינו מצליח להוריד את כמות הדם הדרושה לתפקודו התקין של הגוף

הסימנים לאי ספיקת לב

קושי ביכולת התמקדות, חולשה, קוצר נשימה, צורך בשנתנה מוגברת, חומעת בקצות המימיות בפיחית בקרסוליים, שרירים ועד לירכיים, צבירת נוזלים בחלל הבטן ועלייה במשקל כתוצאה מכך.

הטיפול באי ספיקת לב

דיאטה דלת מלח

- צמצום את צריכת המלח בבישול ואל תתבל את המזון במלח לאחר הבישול.
- בדוק את תכולת המלח במזונות המצויים.
- הגענו ממסללים עתירי מלח כגון בשר מעושן ומשומר, דגים מעושנים, מזון משומר, מריבות מדגני הובוק, אבקות טרק, מוצרי חלב מלוחים כמו חמאה, מרגרינה, ובינוניות מלוחות, חטיפים מלוחים כגון בננה, ציפס, פיצוצים מלוחים, חטיפים, קטשופ, פלאפל וחמוצים.
- אל תשתמש בתחליף מלח, המכיל מומינים.

שקילה

בחולים לא יציבים מומלץ לעקוב אחרי משקל הגוף ע"י שקילה יומית. עליה במשקל מעל 2 ק"ג אחד בכל יום, במשך 3 ימים או עליה מעל 2.5 ק"ג בשבוע, מומלץ לדווח לרופא.

תרופות

הקפד ליטול את הטיפול התרופתי בהתאם לתחזית הרופא.

המעט מנטילת תרופות מקבוצת התרופות הנגדי דלקת מקבוצת NSAID כדוגמת וולטרן, נקסין, אינדומד, ארטופן, אדוויל וארקוסיה. תרופות אלה עלולות לגרום לכאב ולגרום להחמרה במצבך.

חיסונים

הקפד על חיסון לשפעת ודלקת ריאות.

פעילות גופנית

- פעילות גופנית קבועה משפרת את איכות החיים ותוחלת החיים.
- מומלץ להתעמל באופן סדיר 3-4 פעמים בשבוע, פעילות אירובית כגון הליכה, אופני כושר.
- יש להתחיל לבצע פעילות ספורטיבית בהדרגה.
- אלא הקפד לקבל תחזית מדויקת מהקרדיולוג לגבי אופן הפעילות.

פעילות מינית

התפקוד המיני חשוב בתפקוד היומיומי ולשמירה על איכות החיים. הפגרה בתפקוד המיני ניתנת לטיפול, שאל את הקרדיולוג שלך.

גורמי סיכון למחלות לב

עודף משקל

עודף משקל הינו גורם סיכון לקלות במחלות לב ולמחלות נוספות כמו סרטן. רצוי מאוד לשמור על משקל תקין על ידי תזונה מאוזנת ובריאה ופעילות גופנית מתאימה.

BMI: אינדקס מסת הגוף - זהו מדד מסת הגוף המעריך האם אדם נמצא במשקל תקין. BMI מחושב על בסיס משקל וגובה. משקל חלקי גובה בריבוע, כאשר המשקל בק"ג והגובה במטרים.

BMI	דירוג המשקל	דירוג סיכון
18.5	תת משקל	סיכון לתת תזונה
18.5-24.9	נורמלי	נמוך
25-29.9	עודף משקל	מוגבר
30-34.9	השמנה דרגה 1	בינוני
35-39.9	השמנה דרגה 2	חמור
40 ומעלה	השמנה דרגה 3	חמור מאוד

השמנה בגיט

השמנה בגיט היא גורם סיכון להתפתחות מחלת הסוכרת סוג 2, יתר לחץ דם, מחלות לב וכלי דם.

מעריכים באמצעות מדידת היקף המותניים בגובה הסבור. הסיכון למחלות לב עולה במצב בו ההיקף עולה על 102 ס"מ אצל גברים ו-88 ס"מ אצל נשים.

סוכרת

סוכרת הינה גורם סיכון משמעותי למחלות לב. מומלץ לשמור על אורח חיים בריא ועל מסת גוף תקינה בכדי להימנע מהתפתחות סוכרת. איוון טוב של הסוכרת באלו הלקחים בו יכול לעזור בהורדת הסיכון.

יתר לחץ דם

לחץ דם תקין בערקי חושב בוריות דם לכל איברי הגוף. לחץ דם גבוה הינו גורם סיכון למחלות כלי הדם ויכול להוביל למחלה בערקי הלב ולארורעים מוחיים.

יתר לחץ דם מוגדר כלחץ דם סיסטולי (הגבוה) מעל 140 ולחץ דם דיאסטולי (הנמוך) מעל 90.

קולסטרוול גבוה

קולסטרוול גבוה יכול לגרום למחלה בערקי הגוף. ערכי הקולסטרוול הרצויים נבחרים בהתאמה לסיכונים שיש להיווצר ע"ש גורם רפואי לטווח הרצוי.

עישון

עישון הינו גורם סיכון להתפתחות מחלה כלי דם ולסרטן. מומלץ להפסיק מעישון וכדאי להפסיק לגמרי או להשתתף בתוכנית נמילה.



HEART FAILURE
ASSOCIATION
OF THE ESC



EUROPEAN
SOCIETY OF
CARDIOLOGY

מידע נוסף ניתן למצוא באתר האיגוד הקרדיולוגי בישראל: www.israel-heart.org.il

מידע נוסף ניתן למצוא באתר האיגוד הקרדיולוגי בישראל: www.escardio.org/HFA

Comments:

- Thanks to the efforts of all the HF units in Israel in consort with the Israeli working group on heart failure, the event was extremely well attended. We got very good feedback from all involved including staff, the public and above all the patients and their families.
- Also thanks to the Israeli Heart society and several pharmaceutical companies for supporting the numerous HF related events.

