

רציונאל

יתר לחץ דם הוא בעיה רפואית בקנה מידה עולמי בעלת השלכות רבות על הבריאות ועל איכות החיים של האנשים. בעיות בלחץ דם עלולות להוביל למחלות שונות וסיבוכים רפואיים במחלות קיימות אחרות.

בחרנו בנושא זה מכיוון שהוא מהווה אתגר גדול לעולם הרפואה ולכל מי שמתעסק בחינוך לבריאות. לצערנו למרות היקף התופעה והשלכותיה ההרסניות ועל אף הפתרונות הקיימים למיגורה, ההתמודדות איתה לא מצליחה והיא נוכחת יותר ויותר בחיינו (Basile and Bloch, 2015).

מחקר בארה"ב גילה שבערך 31% מהאוכלוסייה האמריקאית סובלים מיתר לחץ דם. לכמות העצומה הזו מתווספת העובדה שמספרם רק ממשיך לגדול בשל הזדקנות האוכלוסייה בשנים האחרונות ומגיפת ההשמנה העולמית (שם).

למרות שבשנים האחרונות המודעות לבעיה ולהשלכות הרבות שלה עלתה וישנן תוכניות טיפול למיניהן, כ- 50% מהסובלים מיתר לחץ דם בארה"ב אפילו לא בודקים את לחץ דמם באופן קבוע. למצב האבסורד הזה יש מספר סיבות כגון בעיות בגישה לטיפול רפואי הולם ולתרופות מתאימות, חוסר התמדה בתוכניות מניעה וטיפוליים מצד הסובלים מיתר לחץ דם בשל הקושי הפנימי לטפל בבעיה שהסימפטומים שלה לא נראים תמיד ובשל הדרישה בשינוי הרגלי חיים וסגנון חיים כחלק מהמניעה והטיפול (שם).

בשל ההצלחה הנמוכה בטיפול בתופעה, יתר לחץ דם ממשיך להיות הגורם הנפוץ להתקפי לב ושבץ. אין עוררין שאצל אנשים חולים התופעה יכולה להיות יותר מסוכנת ולסבך את מצבם ולהקשות על תהליך הריפוי או מניעת החמרה.

ישנם מחקרים רבים אשר מעידים על היתרונות הרבים במניעת סיבוכים של מחלות בשל יתר לחץ דם. המחקרים הראו שאם החולים שומרים על רמת לחץ הדם ולא רק באמצעות תרופות, אלא גם בשינוי הרגלי תזונה והתנהגות, הסיכוי לסיבוכים פוחת מאוד והם יכולים להתמודד עם המחלה ללא חשש או השקעת אנרגיות בסיבוכים קשים שעלולים להיות גם קטלניים.

למרות שכל המחקרים שנעשו בתחום השפעות הדיאטות על יתר לחץ דם לא מראים באופן מובהק קשר ביניהן לבין השיפור בבעיה, רוב החוקרים והמומחים ממליצים כן לשמור על דיאטה מחומרים שעלולים להביא להחמרה או לפגיעה כגון: אלכוהול, אוכל מלוח ואוכל שעלול להביא להשמנת יתר (Kaplan and forman, 2015). כמו כן, מומלץ מאוד לאמץ צעדים שלא קשורים לתזונה אלא קשורים לשינויים בסגנון

החיים או אימוץ סגנון חיים התורם להפחתה של יתר לחץ דם. המחקרים הצביעו על עיסוק בספורט והפסקת עישון למשל כגורמים שיכולים למנוע יתר לחץ דם (שם).

ניתן לראות שתופעת יתר לחץ דם נוגעת במספר תחומים שונים ולכן מהווה אתגר ועניין לכל מי שמנסה למגר אותה ולשפר את איכות החיים של הסובלים ממנה. תחומים כגון סגנון חיים, תזונה, ספורט, מודעות אישית, לחץ חברתי, נורמות חברתיות והשפעות האישיות של החולים. מסיבות אלו בחרנו בנושא המאתגר הזה וברצוננו לנסות לפתור לפחות את חלקו.

מטרה ומודל התערבות

מטרה התנהגותית :

חולים עם יתר לחץ דם בגילאים 40 עד 50 יאמצו סגנון חיים בריא יותר הכולל שינויים בהרגלי התזונה, פעילות גופנית והפסקת דפוסים מסכנים כגון עישון.

מודל ההתערבות :

המודל אותו בחרנו הוא מודל הפעולה הבריאותית העוסק בהתמודדות עם שינוי הרגלים והתמכרויות שונות, תהליך המתרחש בשלבים ולכן הוא משיג מטרות ארוכות טווח. הפרט העובר תהליך שינוי בליווי מקצועי, מתוך הצבת יעדים מציאותיים והקצבת זמן מותאמת ליעד, מצליח יותר לאמץ דפוסי שינוי לאורך זמן.

המודל מציב במרכז את הדימוי העצמי של החולה כגורם לשינוי, לפי המודל הדימוי העצמי כולל את ההופעה החיצונית, אינטליגנציה ומיומנויות גופניות. מודל זה מתאים למטרה שאנו רוצים להשיג מכיוון שאנו רוצים שהחולה ישנה את התנהגותו על מנת למנוע סיבוכים ועל מנת שאיכות חייו תשתפר.