

אגוז

קורסים

בית הספר ללימודי המשך בתזונה

ENDO ISRAEL
אנדומטריוזיס
ישראל
انندو اسرائيل
קהילת אנדו ישראל ע"ר



קורס תזונה ואנדומטריוזיס – ינואר 2025

הקורס פותח בשיתוף עם עמותת אנדומטריוזיס ישראל

רכזת הקורס: גילי פז, דיאטנית

אנדומטריוזיס ואדנומיוזיס הינן מחלות גניקולוגיות דלקתיות אשר משפיעות באופן נרחב על נשים לכל אורך שלבי חייהן, ועשויה להוביל לפגיעה משמעותית בבריאותן ובאיכות חייהן.

לתזונת נשים שחיות עם אנדומטריוזיס ישנה משמעות רבה, הן בהפחתת מדדי הדלקת והן בשיפור כאבים בכלל וכאבים וסימפטומים הקשורים למערכת העיכול בפרט.

מעבר להיבט התזונתי, הקורס יעסוק גם בתזונה מותאמת אישית, התנהגויות אכילה, דימוי גוף, נשימות, התנהלות עם סימפטומים במערכת העיכול ועוד, כחלק ממכלול של טיפולים המוצעים למטופלות, אשר חלקם מוצגים גם כן בקורס.

זאת על מנת לאפשר לנו כמטפלים וכמטפלות הבנה רחבה של המחלות, אפשרויות הטיפול השונות והקשבה לנקודת המבט של המטופלות.

מטרות הקורס:

- ⌘ הגברת המודעות למחלה בקרב דיאטניות ודיאטנים
- ⌘ הנגשת אופני הפניה לצורך קבלת אבחנה
- ⌘ הנגשת הטיפול התזונתי- התנהגותי על היבטיו השונים

מבנה הקורס:

- ⌘ 7 מפגשים, במתכונת מקוונת בפלטפורמת ZOOM.
- ⌘ ימי רביעי בין השעות 12:00-8:30, כל מפגש ימשך כ-4 שעות.
- ⌘ הרצאות הקורס תוקלטנה ותהיינה זמינות למשך כל תקופת הקורס, ועד 3 חודשים מסיומו.

סילבוס

מפגש 1 - אנדומטריוזיס בהיבט הרפואי

תאריך	שעה	נושא	מרצה
15.1.25	08:30-08:40	פתיחה וברכות	גב' גילי פז , דיאטנית קלינית, מטפלת באנדומטריוזיס, אדנומיוזיס ואכילה מודעת גב' איה ורטהיימר , מנכ"לית עמותת אנדומטריוזיס ישראל
	08:40-10:10	מבט מעמיק על אנדומטריוזיס כולל רקע, אתיולוגיה, איך מאבחנים, איך מטפלים והמודל המולטידיסציפלינרי	ד"ר יובל קאופמן , מנהל המרכז הרב-תחומי לטיפול באנדומטריוזיס במרכזים רפואיים כרמל ולין. שותף למיזם אדוטנד
	10:10-10:25	הפסקה	
	10:25-11:00	סיפור אישי בהיבט תזונתי	גב' רוזי פישילביץ' , אדריכלית, פעילה לקידום בריאות נשים וממייסדות ארגון 'שלמה'.
	11:00-11:45	אילו שאלות ניתן לשאול בקליניקה בכדי להעלות מודעות של מטופלות למחלה?	גב' טל קוטלר , דיאטנית קלינית, מכבי שירותי בריאות

מפגש 2 - אנדומטריוזיס בהיבט התזונתי

תאריך	שעה	נושא	מרצה
22.1.25	08:30-09:30	היגינת שינה	גב' סיון אבוט-ברקן , דיאטנית קלינית- פיזיולוגית
	09:30-10:15	תסמינים עיקריים לאנדומטריוזיס	גב' גילי פז , דיאטנית קלינית, מטפלת באנדומטריוזיס, אדנומיוזיס ואכילה מודעת
	10:15-10:30	הפסקה	
	10:30-12:00	באיזה אופן תזונה יכולה לסייע לתסמיני אנדומטריוזיס? איזו תזונה יכולה לסייע לנשים עם אנדומטריוזיס?	

מפגש 3 - אנדומטריוזיס ומערכת העיכול

תאריך	שעה	נושא	מרצה
29.1.25	08:15-09:15	אנדומטריוזיס וגסטרואנטרולוגיה	ד"ר יואב מזור , PhD, MD, גסטרואנטרולוג, חוקר ומטפל בהפרעות תפקודיות של מערכת העיכול
	09:15-09:30	הפסקה	

שימו לב-
המפגש

גב' גילי פז, דיאטנית קלינית, מטפלת באנדומטריוזיס, אדנומיוזיס ואכילה מודעת	איך להתמודד עם תסמיני מערכת העיכול?	09:30-10:45	יתחיל ב- 8:15
	הפסקה	10:45-11:00	
מר אבי קליין, דיקור סיני, פריון ואנדומטריוזיס. מייסד שותף ומנכ"ל אנדוטנד בע"מ	דיקור	11:00-12:00	

מפגש 4 - אנדומטריוזיס במעגל החיים הנשי

תאריך	שעה	נושא	מרצה
05.2.25	08:30-09:30	אנדומטריוזיס ופריון	ד"ר אורי דיאור, מנהל מרכז אנדומטריוזיס, הדסה עין כרם
	09:30-10:30	תזונה, אנדומטריוזיס ופריון	גב' קרן זלדמן, דיאטנית קלינית לפריות גב' נטע מלחי, דיאטנית פוריות
	10:30-10:45	הפסקה	
	10:45-11:15	אנדומטריוזיס במעגל החיים	גב' גילי פז, דיאטנית קלינית, מטפלת באנדומטריוזיס, אדנומיוזיס ואכילה מודעת
	11:15-12:00	תזונה, אנדומטריוזיס וגיל המעבר	גב' יפעת לאוטרבך, דיאטנית לתזונה מוכוונת הפרעות גסטרו בגיל הפוריות וגיל המעבר

מפגש 5 - חוויית האכילה באנדומטריוזיס

תאריך	שעה	נושא	מרצה
12.2.25	08:30-09:45	סמנטיקה דימוי גוף	גב' סנדי סוראני, דיאטנית קלינית, מטפלת באכילה רגשית
	09:45-10:00	הפסקה	
	10:00-11:00	אנדומטריוזיס והפרעות אכילה ברקע/ פעילות	גב' נעה מימון סבו, דיאטנית קלינית, מטפלת בהפרעות אכילה ואנדומטריוזיס
	11:00-11:10	הפסקה	
	11:10-12:00	התנהגויות אכילה הפחתת מתח ועומס	גב' גילי פז, דיאטנית קלינית, מטפלת באנדומטריוזיס, אדנומיוזיס ואכילה מודעת

מפגש 6- רפואה משלימה ואנדומטריוזיס

תאריך	שעה	נושא	מרצה
19.2.25	08:30-09:35	ארויגו, פיזיו רצפת אגן	גב' הדס שוורץ , פיזיותרפיסטית ומטפלת בארויגו
	09:35-09:45	הפסקה	
	09:45-10:45	תנועתיות מותאמת אנדומטריוזיס ותסמיני מערכת העיכול	גב' עמית זילברברג , מורה ליוגה נשית עם התמחות באנדויוגה ועבודה עם כאבי אגן כרוניים
	10:45-11:00	הפסקה	
	11:00-12:00	צמחי מרפא	גב' אורית פויכטונגר מנשה , יו"ר הקרן על שם משפחת רוזנר-מנשה, מטפלת ברפואה סינית

מפגש 7 - תיאורי מקרה, סיפור אישי וסיכום הקורס

תאריך	שעה	נושא	מרצה
26.2.25	08:30-09:15	איך לנהל את הכאב?	גב' ניצן ברנשטיין , עו"ס קלינית, אקטיביסטית, מייסדת שותפה של עמותת אנדומטריוזיס ישראל, מתמודדת עם אנדומטריוזיס מגיל 12.
	09:15-10:15	הדיאטנית כמטפלת – מבנה טיפול	גב' גילי פז , דיאטנית קלינית, מטפלת באנדומטריוזיס, אדנומיוזיס ואכילה מודעת
	10:15-10:30	הפסקה	
	10:30-11:15	11 שנים ל-1 מ-10 נשים - הצגת דוח עמותת אנדומטריוזיס ישראל	גב' איה ורטהיימר , מנכ"לית עמותת אנדומטריוזיס ישראל
	11:15-12:00	סיכום הקורס	גב' גילי פז , דיאטנית קלינית, מטפלת באנדומטריוזיס, אדנומיוזיס ואכילה מודעת