
האוניברסיטה העברית בירושלים

סילבוס

תזונה מותאמת אישית- מתיאוריה ליישום - 73535

תאריך עדכון אחרון 07-05-2024

נקודות זכות באוניברסיטה העברית: 2

תואר: מוסמך

היחידה האקדמית שאחראית על הקורס: ביוכימיה, מדעי המזון והתזונה

השנה הראשונה בתואר בה ניתן ללמוד את הקורס: 0

סמסטר: סמסטר ב'

שפת ההוראה: אנגלית

קמפוס: רחובות

מורה אחראי על הקורס (רכז): ד"ר שלי רחמן-אלבוים

דוא"ל של המורה האחראי על הקורס: shelly.rachman-elb@mail.huji.ac.il

שעות קבלה של רכז הקורס: בתיאום מראש עם המרצה

מורי הקורס:

ד"ר שלי רחמן אלבוים

תאור כללי של הקורס:

בקורס זה מתוכנן שילוב בין עבודה מעשית בהדרכה מקצועית צמודה לסקירת תכנים רפואיים חדשים מבוססי מידע מדעי. החינוך הקליני מאפשר לסטודנטים עשייה שונה, ייחודית, אשר איננה שגרתית בלימודיהם לתואר השני

מטרות הקורס:

הקורס יעסוק בנושאים נבחרים ומשתנים בתחום התזונה בדגש על חידושים אחרונים בתחום. בקורס נבחן כלים ושיטות חדשניות לאיסוף מידע תוך שימת דגש על שילוב בין גישות טיפוליות, צרכי ויכולות הפרט לתזונה אישית מבוססת מידע מדעי תוך הנגשת המידע בהתאמה לאורך החיים המודרני, יישומי תובנות מיקרוביום וחידושי המהפיכה הגנטית לתזונה מותאמת אישית בסביבת עבודת צוות רב-מקצועי במסגרת קהילתית.

תוצרי למידה

בסיומו של קורס זה, סטודנטים יהיו מסוגלים:

1. ליישם כלי הערכה תזונתית המתאימים ליישום בפרקטיקה קהילתית
2. להבין את הגורמים השונים המשפיעים על צרכי התזונתיים של המטופל
3. ליישם גישות טיפוליות חדשות לטיפול תזונתי בקהילה במצבי מחלה שונים
4. להבין את מקום המטפל במהלך הטיפול
5. יישומים פרקטיים בסביבה תומכת למידה
6. הקניית כלי עבודה בסיסיים בתחום -

TELEHEALTH

דרישות נוכחות (%) :

נוכחות מלאה במפגשי טיפול

שיטת ההוראה בקורס: הרצאה פרונטלית, סקירה ספרותית, סדנאות עבודה בקבוצות והדמיה טיפולית.

בהמשך, התנסות טיפולית מודרכת.

רשימת נושאים / תכנית הלימודים בקורס:

תכני הלימוד בקורס:

מפגש 1 - סקירת גישות טיפוליות תזונתיות חדישות המתאימות לטיפול בקהילה כולל אפשרויות הטיפול ומעקב מרחוק

מפגש 2 - נושאים נבחרים בתזונה קלינית בסביבת הקהילה (תחלואה לבבית, סכרת, השמנה)

מפגש 3 - הערכה תזונתית א'-ת' ויישומי טיפול תזונתי בעידן TELEHEALTH

מפגש 4 - סקירת אמצעי דיווח לעבודת הדיאטן

מפגש 5 - היבטים בקידום בריאות, אתיקה, דגשים בעבודה במסגרת צוות רפואי רב-מקצועי
מפגש 6- התנסות במציאות מדומה דרך תיאור מקרה תוך סקירת כלי הערכה חדישים המתאימים
לשימוש במסגרת קהילתית כולל שילוב היבטי גנטיקה ומיקרוביום
מפגש 7 - הכנה למפגש קליני תוך בחינת יחסי גומלין קהילה - אשפוז
מפגשים 8 עד 12 - התנסות קלינית מודרכת בליווי אישי
מפגשים 13 עד 14 - משוב והערכת תוצאים תוך שימוש באמצעי הדיווח לדיאטן

חומר חובה לקריאה:

1. Stumbo PJ et al. Web-enabled and improved software tools and data are needed to ensure nutrient intakes and physical activity for personalized health research. J Nutr. 2010; 2104-2115.
 2. P. Effortless activity tracking with Google Fit. Br J Sports Med. 2015; 49:1598-1603.
 3. Baracos V et al. Advances in the science and application of body composition measurement. JPEN. 2012; 36(1):96-107
 4. Yumuk V, Tsigos C, Fried M, Schindler K, Busetto L, Micic D. European Guidelines for Obesity Management in Adults. Obes Facts 2015; 8:402-424.
 5. Thompson R, Einstein F. Epigenetic Basis for Origins of Adult Disease. J Women Health. 2010; 19 (3): 1-5.
 6. McArdle WD, Catch FI, Catch VL. Exercise physiology. 7th ED. Lippincott Williams & Wilkins Pub. Library of congress, Washington DC, USA; 2010. Selected chapters.
 7. Saunders P. Supporting researchers in an era of team science. Lancet. 2017; 389(S10-S12):961-965.
- Selected updated nutritional guidelines
* נייר קווים מנחים -משה"ב לטיפול מקוון 2023

חומר לקריאה נוספת:

רשימת התוויות טיפוליות חדשות בתחום התזונה (נושאים משתנים)

מרכיבי הציון הסופי :

הגשת עבודה מסכמת / פרויקט גמר / מטלת סיכום / מבחן בית / רפרט 50 %
מטלות הגשה במהלך הסמסטר: תרגילים / עבודות / מבדקים / דוחות / פורום / סימולציה ואחרות
20 %
עבודה קלינית / מעבדה / עבודה מעשית / סדנאות 30 %

מידע נוסף / הערות:

הערכת הסטודנטים המשתתפים:
עבודת סיום כתובה 50% - מורכבת מסיכום מפגש טיפולי ראשון ומפגש טיפולי שני ע"פ כללי דיווח
עבודת הדיאטן

הגשת משוב עמיתים 20%
פתרון תיאור מקרה 30%