



שינה, סוכרת ומחלות כרוניות

סדנת אלומה | 6-8 בפברואר 2019
מלון שפיים, קיבוץ שפיים

יום רביעי - 6/2/2019

התכנסות, רישום וחיבור לטכנולוגיות.	08:30-09:00
הכרות - איך השכן שלי ישן בלילה. חלומות פז. תרגיל	09:00-09:30
שינה, סוכרת ובריאות. מילוי שאלון שינה ועיבודו במרפאה ראשונית או במרפאת סוכרת. ד"ר רחל דהן.	09:30-10:30
אינסומניה, סוכרת ותחלואה כרונית - עקרונות טיפול ב CBT. ד"ר רחל דהן.	10:30-11:30
הפסקה	11:30-12:00
שעון ביולוגי בבריאות ובחולי, Gene Clock. מעיין דדון-פרייברג.	12:00-12:45
אימון / Coaching, לשינה בריאה. ד"ר רני פולק.	12:45-13:30
ארוחת צהרים	13:30-14:30
הפרעות נשימה בשינה, הקשר לאיזון המטבולי, אבחון וטיפול. פרופ' אשר טל.	14:30-16:30
אכילה באפילה: הפרעת אכילה לילית, הבטים קליניים, אבחנותיים וטיפוליים. פרופ' יעל לצר.	16:30-17:30
ארוחת ערב	19:00
התידדות עם החלום כמפתח לשינה בריאה. פרופ' אבשלום אליצור.	20:30



יום המישי - 7.2.18

הפעלה גופנית עם רויטל קורן.	07:00-08:00
ארוחת בוקר	08:00-08:30
דום נשימתי בשינה, ההשלכות המטבוליות. ד"ר ג'ואל זינגר.	08:30-09:30
תיזמון ארוחות ומשק הגלוקוז. פרופ' דניאלה יעקובוביץ.	09:30-11:00
הפסקה	11:00-11:30
סדנת טכנולוגיות - מה אומרים לנו המספרים. עדי בצלאל וד"ר יהודית קרול	11:30-13:00
ארוחת צהרים	13:00-14:00
קלפי 'אברא כדברא', סדנה לשיח רפואי מיטיב בנושא שינה. ד"ר מרב סודרסקי וד"ר עדי יבזורי אראל.	14:00-15:30
כאב ושינה - הביצה והתרנגולת. ד"ר ליאורה שכטר	15:30-16:30
שינה ותרופות - מה משפיע על מי? רוקחת קלינית ד"ר ורדית קלמרו.	16:30-18:00
ארוחת ערב	19:00
איך התזונה משפיעה על השינה בראי ההסטוריה והאבולוציה. ד"ר אורי מאיר-ציזיק.	20:30

יום שישי - 8/2/18

הטייס הנושם. סדנת ריברסינג. נימרוד קאופמן.	07:00-09:00
ארוחת בוקר	09:00-10:00
משוב ואסיפה שנתית	10:00-11:00
סוד השינה המושלמת (NAP). אבי ברססט.	11:00-12:00
מארגנות הסדנה: ד"ר ג'ואל זינגר, ד"ר אילנה הרמן בהם, דבורה אורבוק, אורית ויזניגר, ד"ר רונית קלמנוביץ דיקשטיין, עדי בצלאל, ד"ר יהודית קרול, רוחמה כהן ומאיה רודנאי	

נסיעה טובה הביתה

www.aluma-idea.co.il