

ט"ז בטבת, התשע"ב

11 ינואר 2012

מס' חוזר: 2/12

## הנדון: תדריך לביצוע הערכת גדילה לתלמידים

### 1. כללי

גורמים רבים משפיעים על מצב התזונה ומצב הגדילה. ביניהם, הצריכה התזונתית, מצבי בריאות וחולי, גורמים תורשתיים וגורמים תוך רחמיים. הערכת הגדילה היא אמצעי חשוב לאומדן מצב התזונה של הפרט ושל האוכלוסייה. התדריך להלן הוא כלי המנחה את אופן ביצוע הערכת הגדילה לתלמידי כיתות א' - ט'.

### 2. מטרות

1. ברמת הפרט: לאתר תלמידים עם חשד לסטייה מגדילה תקינה (בטווח הנורמה) כדי לאפשר הפנייה להמשך בירור וטיפול מתאים.
2. ברמת האוכלוסייה: לאתר אוכלוסיות בסיכון למצב תזונה לקוי כדי להפעיל תכניות התערבות.

### 3. עקרונות

- 3.1 הערכה שיטתית של גדילה תיעשה לתלמידים בשנתונים כפי שנקבע בחוזר ראש השירות שבסימוכין.
- 3.2 הערכת הגדילה תבוצע על ידי אחיות שהוכשרו לביצוע הבדיקה.
- 3.3 הערכת הגדילה תעשה תוך שמירה על כבודו ופרטיותו של התלמיד.

### 4. אוכלוסיית היעד

תלמידים כיתות א' - ט'.  
למעט: תלמידים שלא ניתן למדוד באמצעות הציוד המצוי בבית הספר (לדוגמא תלמידים המרותקים לכסאות גלגלים) או להעריך את גדילתם באמצעות העקומות הנמצאות בשימוש שיגרת. ילדים אלו יופנו לגורמים מתאימים בקהילה להערכת גדילה.

## 5. חלות התדריך

5.1 אחיות ורופאי בתי הספר.

## 6. הגדרות

6.1 הערכת גדילה – בחינת מצב תוספת גובה ומשקל הגוף לפי גיל ומין באמצעות הצבה על עקומות גדילה.

### 6.2 עקומות גדילה לגילאי 5-18 שנה –

כלי לניטור הגדילה של ילדים. העקומות מתארות את התפלגות המשקל, הגובה, ומדד מסת הגוף באוכלוסיית ילדים ובני נוער לפי מין וגיל, באמצעות קווי אחוזונים. עקומות הגדילה בישראל נקבעות לשימוש ע"י שרותי בריאות הציבור במשרד הבריאות ומתעדכנות מעת לעת. העקומות הנמצאות בשימוש להערכת גדילה של תלמידים משנת תשע"א הן העקומות של ארגון הבריאות העולמי (WHO Growth Reference 2007), ראה נספח 1.

פרוט העקומות להערכת גדילה בבית הספר, גיל 5 - 18 שנה בנים/בנות:

- עקומת משקל לגיל (עד גיל 10 בלבד)
- עקומת גובה לגיל
- עקומת BMI לגיל

6.3 אחוזון – מייצג את אחוז הילדים שנמצאים בערך המצויין או נמוכים ממנו בעקומות הגובה המשקל או ה-BMI. קווי האחוזונים המשורטטים הם: 0.1, 3, 15, 50, 85, 97, 99.9.

6.4 טווח האחוזון משמש להגדרת המדידות ופרושן על פי העקומות. מצויין מהקו התחתון כולל (כולל) עד הקו העליון של הטווח (לא כולל).

6.5 BMI (מדד מסת הגוף) – מדד מחושב המבטא את היחס בין המשקל (בק"ג) והגובה בריבוע (במטרים). מדד זה משקף את כמות רקמת השומן בגוף (המשתנה עם הגדילה ועם המגדר). הוא תלוי גיל ומין, ומאפשר קביעת משקל תקין, חסר ועודף משקל.

$$BMI = \frac{\text{משקל (ק"ג)}}{\text{גובה}^2 \text{ (מטר)}}$$

## 7. סימוכין

נוהל מתן שירות בריאות לתלמיד מס' 14/2011, שירותי בריאות הציבור, משרד הבריאות.

## **8. השיטה**

### **8.1. הדרכה לקראת ביצוע הפעולה**

האחות תדריך את התלמידים בכיתה בסמוך לביצוע הבדיקה. ההדרכה תכלול מטרת הבדיקה, אופן ביצועה ומשמעות התוצאות (ראה הצעה נספח 2).

### **8.2. עדכון מצב הבריאות**

האחות תבדוק ברשומת הבריאות, לפני ביצוע המדידות, נתוני גדילה קודמים והאם קיימים גורמים היכולים להשפיע על מצב הגדילה כגון: מצבי בריאות כרוניים וחריפים, טיפול תרופתי שהתלמיד נוטל.

בבדיקת התלמיד יש לאמוד האם קיימים הסימפטומים הבאים: חיוורון, חולשה, עייפות, תלונות על מחושים שונים, שינויים בתאבון ו/או בהרגלי אכילה.

זמן האומדן ינוצל לתצפית במסרים לא מילוליים שמפגין התלמיד וסימנים מעוררי חשד לאלומות כלפי התלמיד או שינויי התנהגות, ירידה בתפקוד כללי (משחק או למידה), הפרעות אכילה וחריגה אחרת.

### **8.3. מדידת משקל הגוף**

- 8.3.1 יש לכייל המאזניים אחת לשנה באמצעות גוף מוסמך לכך. על המאזניים יהיה אישור המעיד על ביצוע ותאריך הכיול.
- 8.3.2 יש לאפס את המאזניים לפני כל שקילה.
- 8.3.3 יש לשקול בבגדים קלים בלבד, ללא נעליים (ניתן להמליץ לבוא למדידה בבגדי ספורט קצרים).

### **8.4. מדידת גובה**

- 8.4.1 יש להבטיח שמד הגובה תקין ותקף. מומלץ להשתמש במד גובה המוצמד לקיר באופן קבוע.
- 8.4.2 גובה התלמיד נמדד כאשר הוא עומד ללא נעליים, צמוד לקיר, כפות רגליו צמודות זו לזו, ברכיו ישרות וראשו זקוף.

### **8.5. חישוב ה-BMI**

יבוצע לאחר שקילה ומדידת גובה התלמיד.

### **8.6. סימון בעקומות הגדילה**

- 8.6.1 תיעוד ברשומת בריאות ממוחשבת - יש לרשום את המשקל והגובה בשדות המתאימים. חישוב ערך ה-BMI והסימון על העקומות יתבצעו באופן אוטומטי.

## 8.6.2 רשומת בריאות ידנית -

הרשומה תכיל את עקומות הגדילה המתאימות והעדכניות. יש לרשום את המדידה שבוצעה בעמוד המתאים ולחשב את ערך ה-BMI. יש לסמן המיקום בעקומות הגדילה באמצעות נקודה שמרכזה מציין את הערך הנמדד. כאשר הנקודה נמצאת בין שני קווי אחוזונים, יירשם הטווח בין שני קווי האחוזונים (לדוגמא: בעקומת משקל לפי גיל, אם הנקודה נמצאת בין קווי האחוזונים 85 ו-97 קו האחוזון שירשם הוא 85-97). הסימון בעקומת הגדילה יעשה ע"י נקודת ציון בלבד. אין לחבר את נקודות הציון ע"י קו.

## 8.7 קביעת מצב הגדילה

מצב הגדילה של התלמיד יקבע בהתאם למיקום המדידות הנוכחיות בעקומות הגדילה ובהתייחס למדידות קודמות לאנמנזה בריאותית ולתצפית שבוצעה על התלמיד (סעיף 8.2).

8.7.1 גדילה גופנית בטווח הנורמה - ממצאי מדידות הנמצאים בטווח האחוזונים 3 (כולל) עד 97 (לא כולל) בעקומות: גובה לגיל ומשקל לגיל (עד גיל 10 בלבד), ואילו עבור BMI לגיל, ממצאי מדידות הנמצאים בטווח האחוזונים 3 (כולל) עד 85 (לא כולל).

8.7.2 הערכה קלינית של מצב גדילה –

### במצבים הבאים יש להפנות התלמיד להערכה קלינית:

- BMI נמצא מתחת לקו אחוזון 3 או מקו אחוזון 97 ומעלה, בעקומת BMI לגיל.
  - כאשר הגובה נמצא מתחת לקו אחוזון 3, בעקומת גובה לגיל, פרט לילדים שהופנו בעבר והוגדרו כתקינים או שנמצאים במעקב.
- במצבים הבאים יש לשקול הפניית התלמיד להערכה קלינית:
- כאשר ישנה ירידה באחוזוני גובה או BMI ממדידות קודמות או עליה בעקומת BMI, ההפנייה להערכה קלינית תעשה על פי שיקול דעת. ככל שהירידה או העליה באחוזונים היא תלולה יותר וככל שהיא מתרחקת מקו אחוזון 50 נחשבת הירידה או העליה ליותר משמעותית.
  - הפניית תלמידים עם BMI לגיל בין אחוזון 85 (כולל) לאחוזון 97 תעשה לפי שיקול דעת (ממצאים נלווים, קשיים בבית הספר, מוכנות לשינוי ועוד).

## 8.8 ביצוע המשך מעקב גדילה כאשר הגדילה דורשת הערכה קלינית

8.8.1 בתום יום הבדיקה יש לידע את ההורים אודות ממצאי הערכת הגדילה ולהמליץ על הפניית התלמיד לרופא מטפל או דיאטנית בקופ"ח. ההפניה באמצעות טופס יעודי הכולל פרטים אישיים של התלמיד, תאריך הבדיקה, ערכי המדידות והטווח שלהן על פי עקומות הגדילה, סיבת ההפניה, שם האחות ושם בית הספר.

8.8.2 מעקב אחר ביצוע הפנייה יבוצע עד חודשיים מיום בדיקת התלמיד.

8.8.3 האחות תתייעץ עם רופא בית הספר בהתאם לשיקול דעתה.

## **8.9 רישום**

8.9.1 ממצאי המדידות (גובה/משקל/BMI) יתועדו ויסומנו במקומות המתאימים ברשומת הבריאות, לפי עקרונות רישום ודיווח.

8.9.2 מצב גדילה שהוגדר יתועד ברשומה הרפואית: הגדילה בטווח הנורמה או מצב גדילה הדורש הערכה קלינית.

8.9.3 כאשר מצב הגדילה דורש הערכה קלינית, תתעד האחות את הפעולות הנוספות שנעשו (הפניה לרופא, הפנייה לדיאטנית, איסוף נתונים).

8.9.4 האחות תתעד ממצאים נוספים שהתגלו בבדיקה והפעולות שנעשו.

8.9.5 ברשומון יתועדו ממצאי טווחי הגובה, המשקל ו-BMI והפנייה.

## **8.10 חינוך וקידום בריאות:**

האחות תדריך את התלמידים בתחום תזונה נבונה, בכיתות הרלוונטיות בבית הספר. רצוי לשלב בפעילות את צוות בית הספר וההורים. בין הנושאים שידונו הם פירמידת המזון הישראלית, קבוצות המזון ועקרונות התזונה הנכונה, עידוד פעילות גופנית וצמצום שעות מסך.

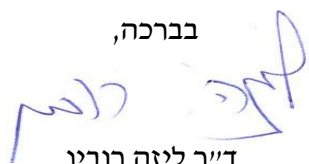
## **8.11 דיווח**

8.11.1 דיווח להורי התלמידים על ביצוע הבדיקה בכתב הכולל את המדידות ופרשנות הממצאים. הדיווח יכלול: שם הילד והמשפחה, שם ביי"ס, כיתה, שם הבדיקה שבוצעה, פירוט תוצאות מדידות (משקל, גובה ו-BMI) במספרים ובטווחי אחוזונים. בנוסף יש לסמן האם בדיקת הגדילה תקינה או יש צורך להפנות להערכה קלינית וציון הפנייה לרופא או לדיאטנית.

8.11.2 דיווח מסכם יועבר למנהל בית הספר, לפי כיתות, על ביצוע הבדיקות ועל אחוז התלמידים עם BMI מתחת לאחוזון 3 (רזון), עם BMI על אחוזון 97 ומעלה (השמנה), BMI על אחוזון 85 ומעלה (עודף משקל והשמנה), ואחוז התלמידים עם גובה נמוך מאחוזון 3.

8.11.3 דו"חות נוספים יועברו כנדרש ע"י שירותי בריאות הציבור.

בברכה,



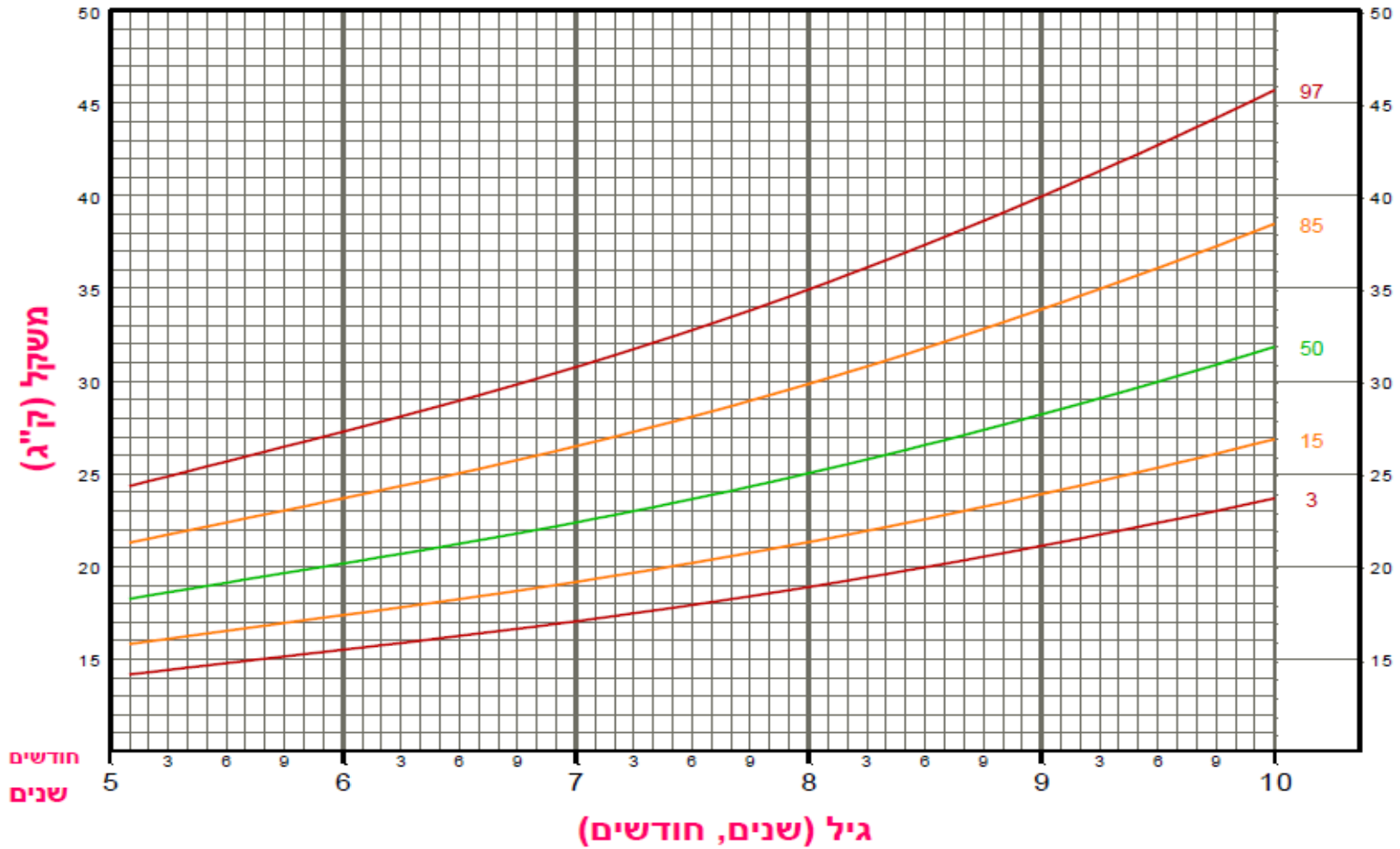
ד"ר ליזה רובין

מנהלת המחלקה לאם לילד ולמתבגר

# בנות משקל לפי גיל

## 5 – 10 שנים

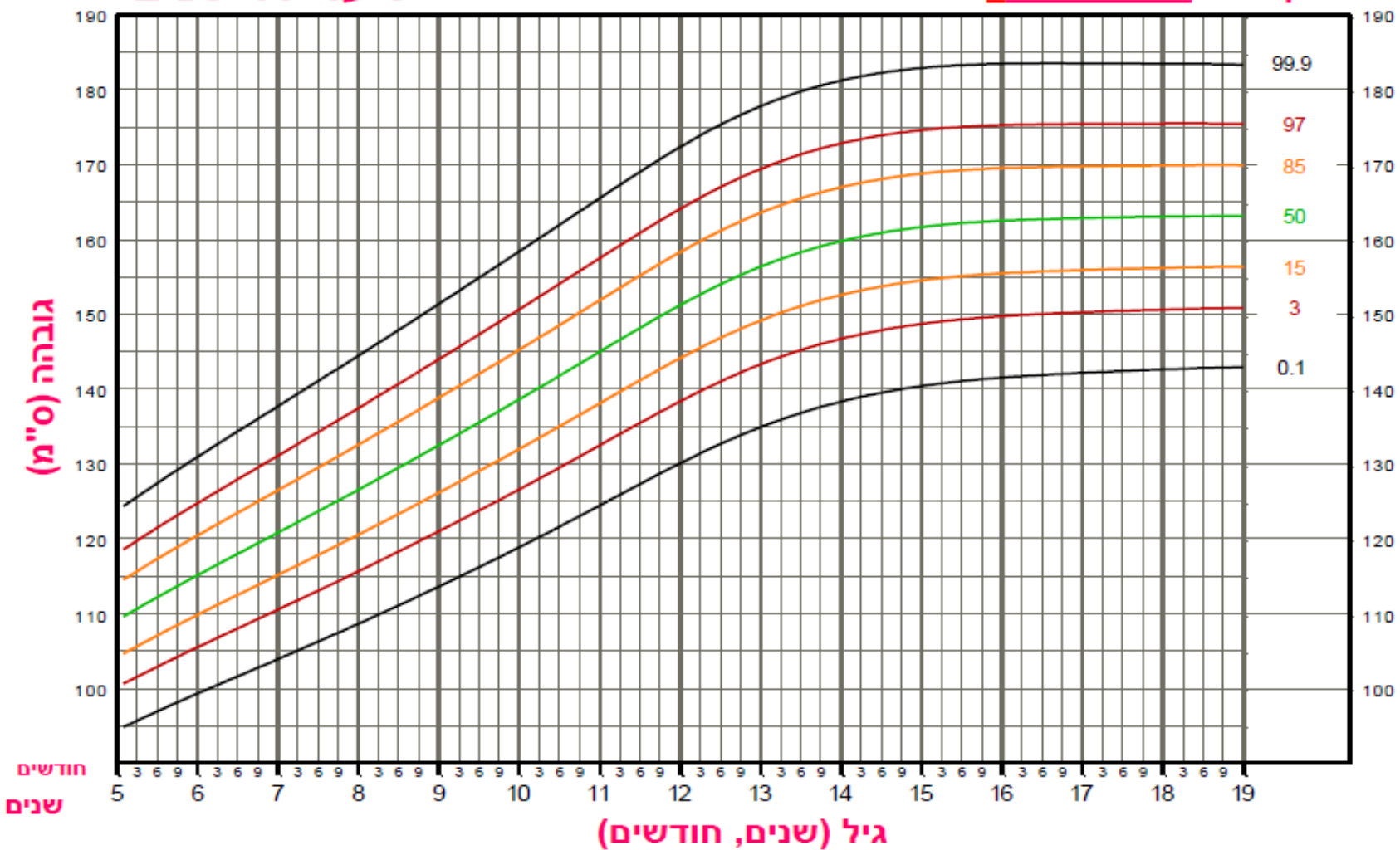
שם \_\_\_\_\_  
ת.ז. \_\_\_\_\_  
תאריך לידה \_\_\_\_\_



# בנות גובה לפי גיל

5 עד 19 שנים

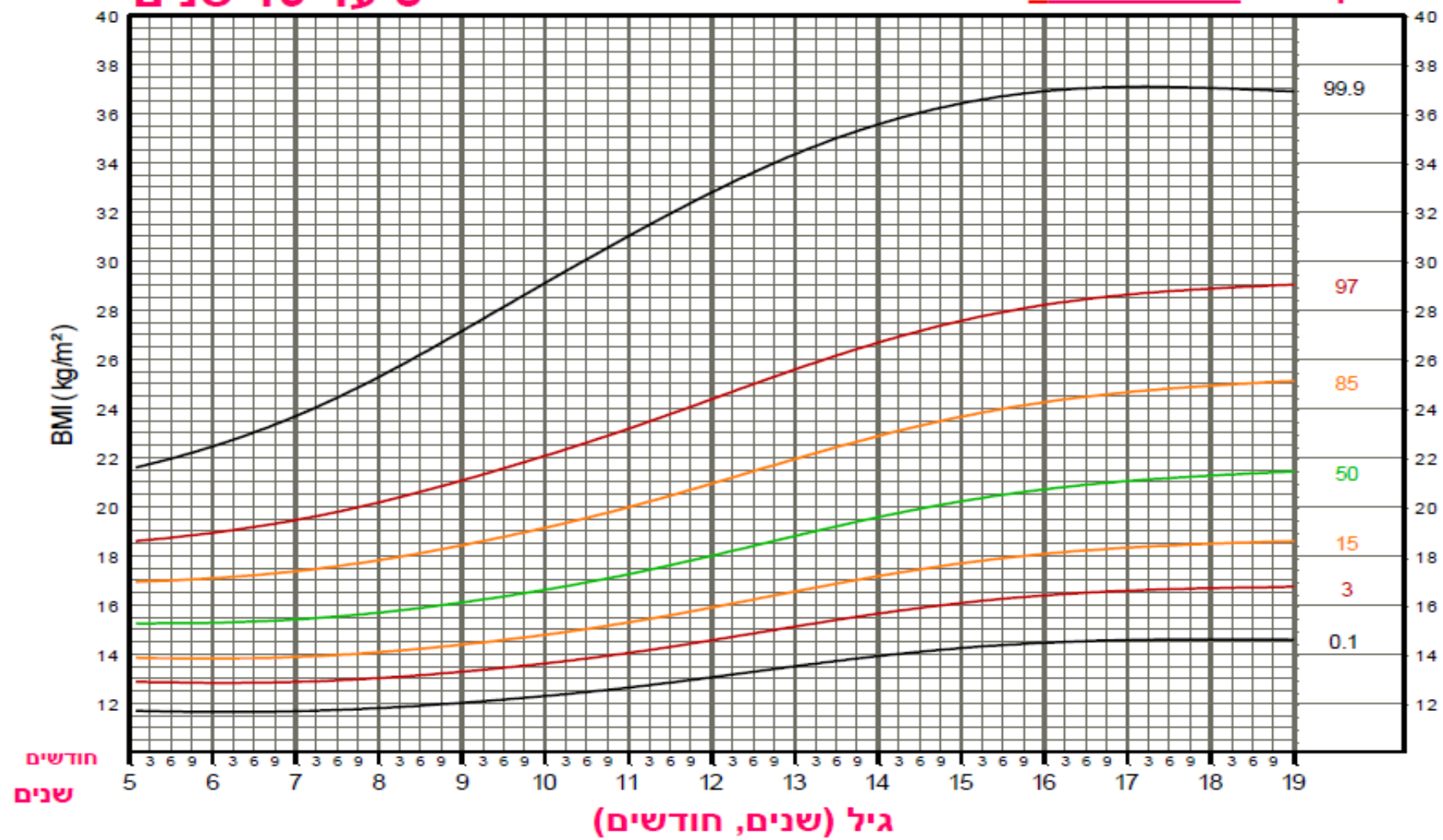
שם \_\_\_\_\_  
ת.ז. \_\_\_\_\_  
תאריך לידה \_\_\_\_\_



# בנות BMI לפי גיל

5 עד 19 שנים

שם \_\_\_\_\_  
ת.ז. \_\_\_\_\_  
תאריך לידה \_\_\_\_\_

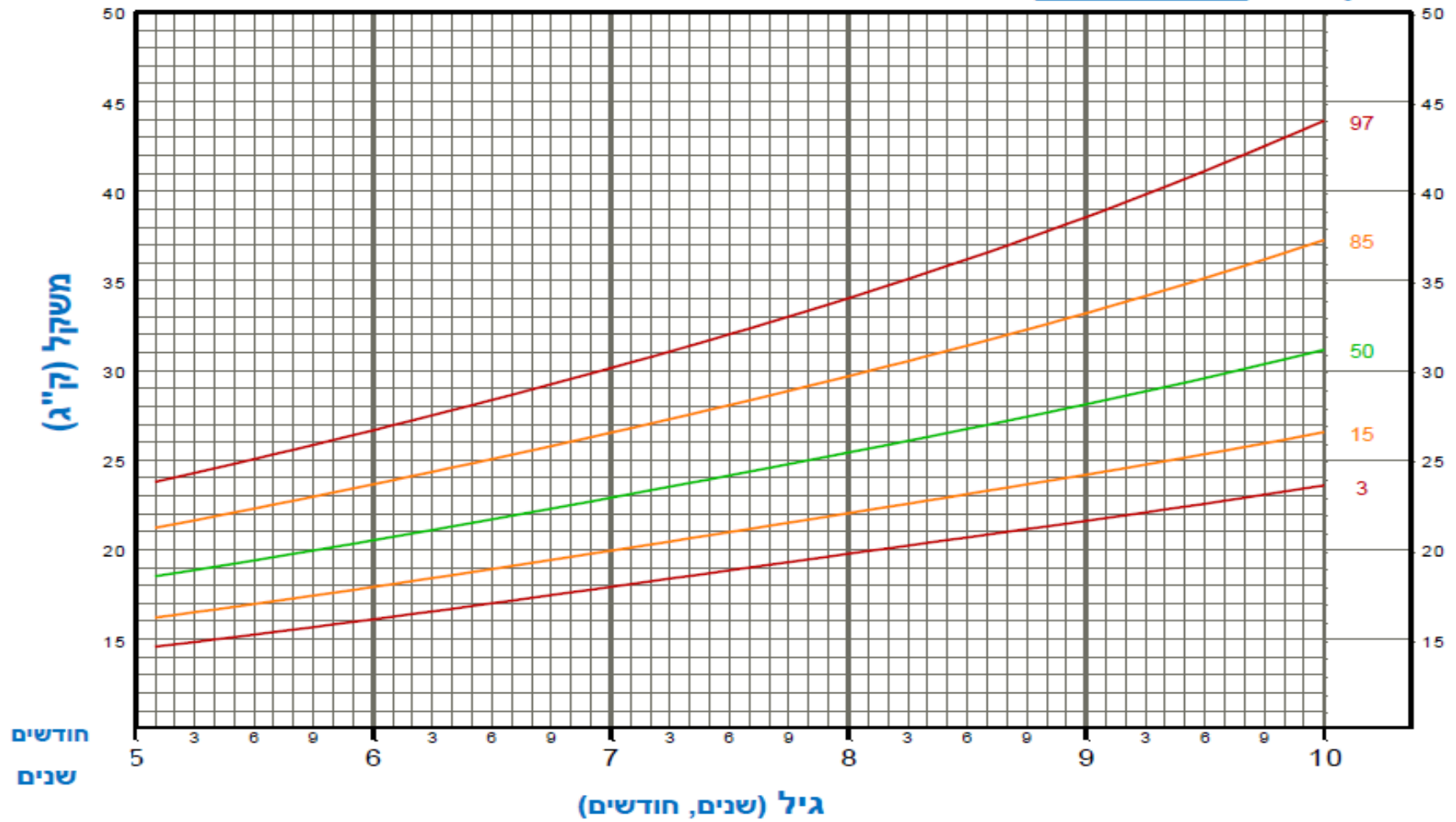




# בנים משקל לפי גיל

## 10 – 5 שנים

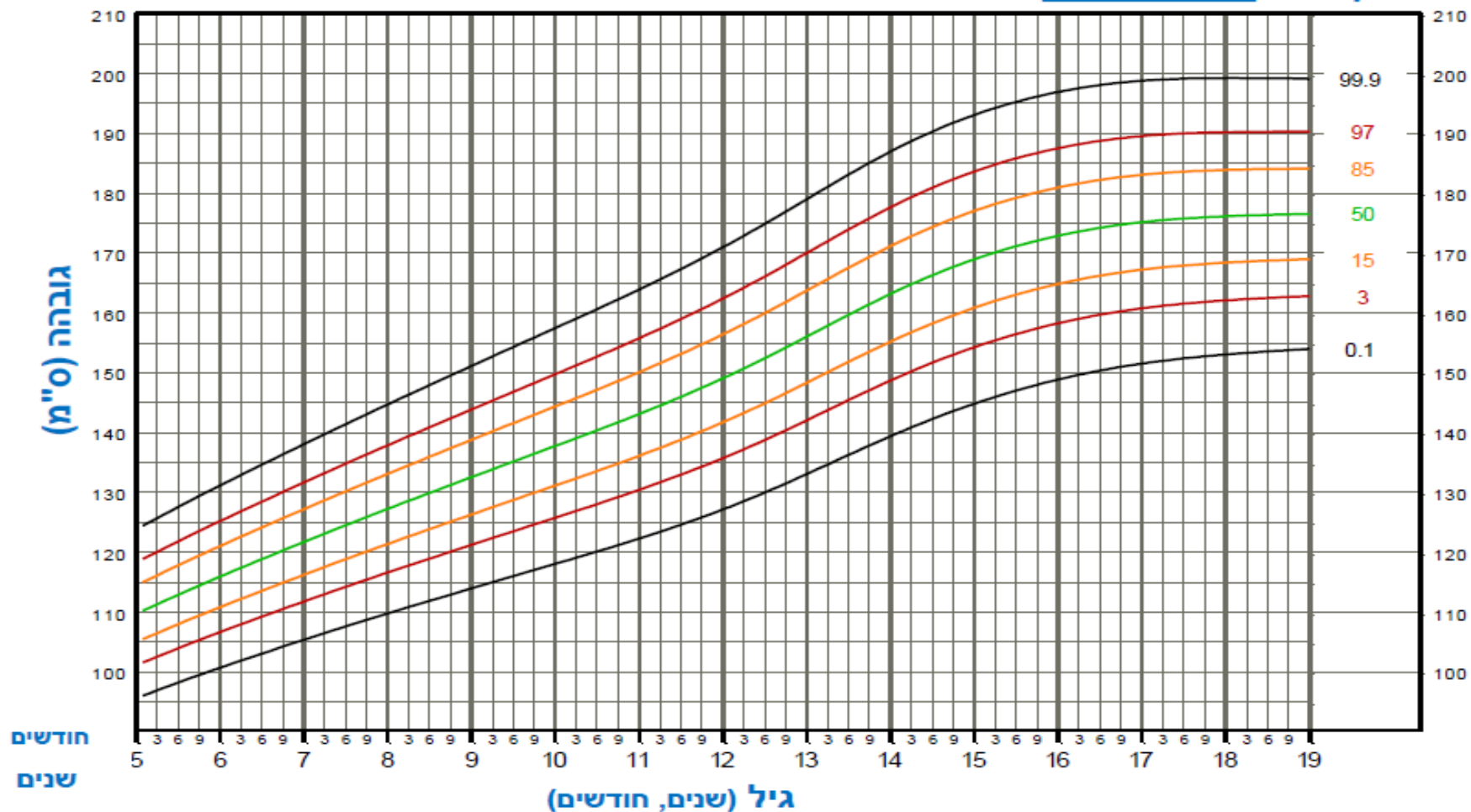
שם \_\_\_\_\_  
 ת.ז. \_\_\_\_\_  
 תאריך לידה \_\_\_\_\_



# בנים גובה לפי גיל

## 5-19 שנים

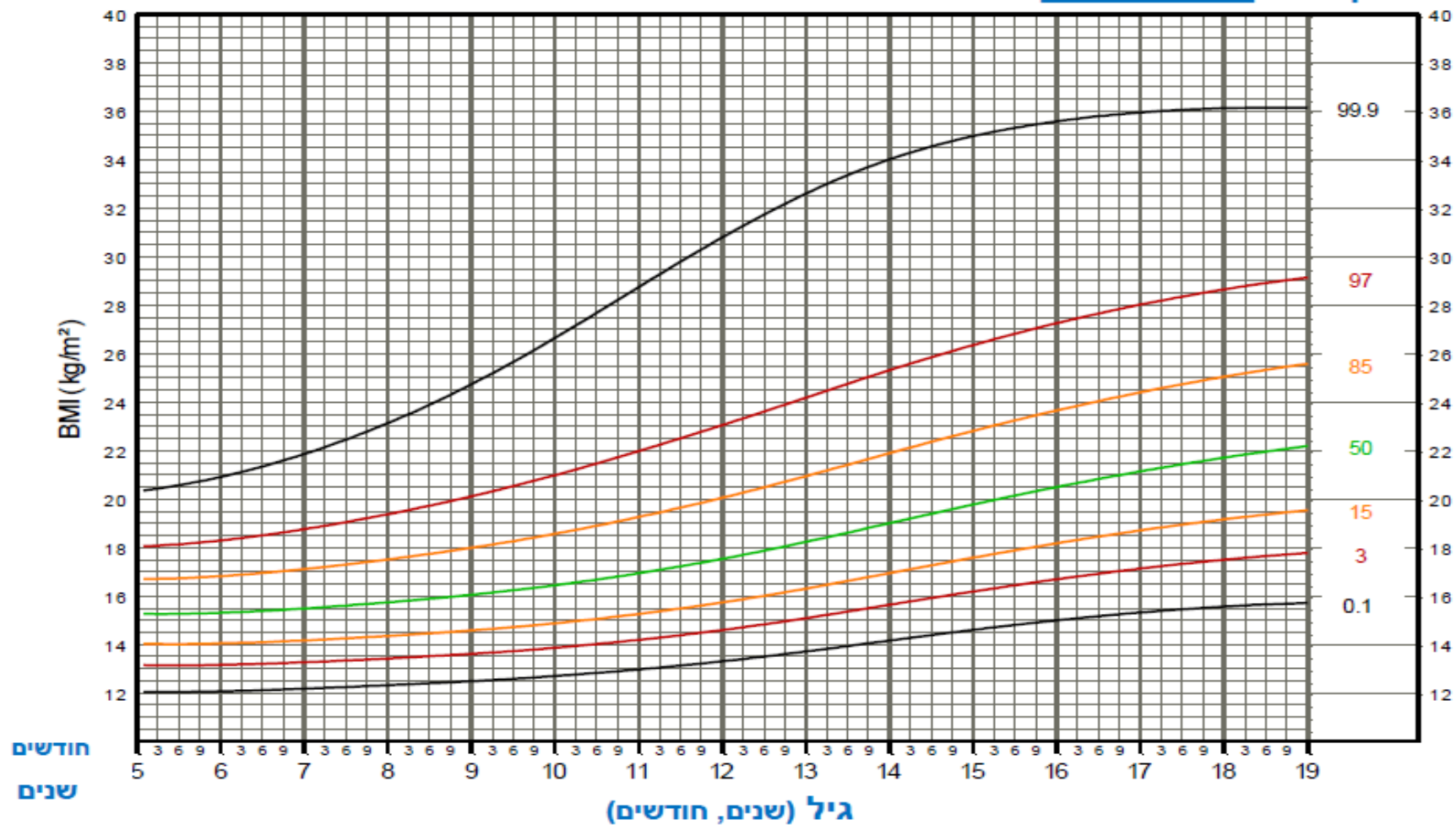
שם \_\_\_\_\_  
 ת.ז. \_\_\_\_\_  
 תאריך לידה \_\_\_\_\_



# בנים לפי גיל

## 5 עד 19 שנים

שם \_\_\_\_\_  
 ת.ז. \_\_\_\_\_  
 תאריך לידה \_\_\_\_\_



## נספח 2

### הצעה להדרכה לקראת ביצוע הערכת גדילה

יבוצע ע"י אחות בית הספר

יעודכן על ידה בהתאם לגילאי התלמידים

**רצוי לא להודיע לתלמידים על תאריך מדויק לשקילה אלא, לדבר על הטווח הקרוב (שבוע, חודש וכדומה) בעיקר כשמדובר בגילאי חטיבות הביניים ומעלה.**

נקודות לשיחה המקדימה :

- מטרת השקילה והמדידה.
- גדילת הילד ומצב התזונה מושפעים מגורמים שונים, ביניהם גנטיקה, צריכה תזונתית ומצבי בריאות / חולי שונים. יש לציין כי לכל אחד דפוסי גדילה והתפתחות שונים.
- הערכת הגדילה היא אחד המדדים החשובים להערכת מצב הבריאות והתזונה של הילד/ה.
- ביצוע הערכת הגדילה תיתן מידע לכל אחד ואחת על קצב הגדילה האישי. אין להשוות את נתוני הגדילה בין הילדים.
- מתן הסבר על עקומות הגדילה : העקומה היא רצף של נקודות, השקילה הבודדת נותנת מידע נקודתי והחשיבות היא במדידות החוזרות ובהשוואתן.
- הסבר על אופן המדידה והשקילה (כל תלמיד/ה יישקל לבדו בחדר האחות).
- מתן מידע אודות השוני בגדילה בין בנים ובנות.
- משמעות הממצאים, הצורך בהפניה לגורמים נוספים יידון רק אם עולה שאלה בעניין.
- החשיבות של הדיווח להורים.
- לתלמידים – מתן אפשרות לתלמידים לשאול שאלות בכיתה והחדר האחות באופן אישי.