

תכנית ההשלמה לתואר ב"א בסייעוד בבני-ברק

קורס 290.2842: מבוא לרפואה משלימה

מרצה: ד"ר מיכל לביא

שנה"ל תשע"ו 2015-2016

סמסטר א', יום ד' 12-14

דוא"ל: MichalTipul@gmail.com

שעות קבלה: בתיאום מראש

רקע

בעשור האחרון גובר השימוש בשיטות ריפוי שאינן שייכות לרפואה הקונבנציונלית, וחלקן אף משולבות בבתי-החולים ובקופות החולים. ניכרת מגמה של הליכה לקראת "רפואה אינטגרטיבית" – שילוב מיטבי של הרפואה הקונבנציונלית וסוגי טיפול אחרים, לטובת המטופל. כחלק מהצוות הרפואי, יש חשיבות להכרת שיטות הרפואה המשלימה שנמצאות בשימוש אצל המטופלים, פעמים רבות במקביל לטיפול הקונבנציונלי, ואת הסכנות והייתרונות הטמונים בהן. הקורס הנוכחי מהווה מבוא לנושא הרפואה המשלימה, מעיין "מפת דרכים" עבור אנשי מקצוע ברפואה הקונבנציונלית.

מטרות הקורס

1. הקניית ידע בסיסי במושגי יסוד ושיטות טיפול נפוצות ברפואה המשלימה בישראל, והמחקר בהן.
2. הבנת היתרונות והסכנות הכרוכות בטיפולי רפואה משלימה, לאור ממצאי המחקר המדעי המתפתח.
3. פיתוח סקרנות, רצון ויכולת לשתף פעולה עם מטפלים ברפואה משלימה, לטובת המטופלים.

מבנה הקורס

הקורס ייפתח בהקדמה על הרפואה המשלימה ושיטות המחקר הרלוונטיות לתחום זה, ועיקרו בהיכרות עם שיטות טיפול שונות הנפוצות בארץ. בכל שעור תוצג קבוצת שיטות בעלות מכנה משותף. בסיום הקורס נתייחס לפן המעשי של הטיפול ברפואה משלימה בארץ (בחירת טיפול/מטפל, אתיקה ועוד). לאורך הקורס יינתנו הזדמנויות להיחשף לגישות ברפואה המשלימה בחומר הקריאה ובהתנסות חווייתית.

מטלות ודרכי הערכה

1. קריאת חומר משיעור לשיעור, חומר לקריאת חובה למבחן (מסומן באדום בסילבוס).
2. **בחינה מסכמת (80%)** הבחינה תתבסס על ההרצאות ועל חומר קריאת החובה באנגלית.
3. **הגשת עבודה (20%)** באתר הקורס. ההנחיות באתר הקורס.
4. **בוחני בית ממוחשבים (עד 10 נק' בונים)**. בין השעורים ייערכו בחני בית באתר הקורס, שמטרתם הכנה למבחן הסיום הממוחשב. ניתן לענות על הבחנים רק במועדים שצויינו באתר הקורס, והם מוגבלים בזמן (5 שאלות רבות ברירה, 10 דקות). כל בוחן מקנה עד 5 נקודות בונים. ההשתתפות בבוחן רק דרך אתר הקורס ותתאפשר רק לסטודנטיות הרשומות באתר.
5. ציון עובר: 60%.

נושאי הקורס

1. **רפואה משלימה – מה, למה וכמה?** הגדרות ומעמד הרפואה המשלימה בארץ ובעולם.
 2. **מחקר ברפואה המשלימה:** שיטות וקשיים, קבוצות ביקורת ואפקט הפלסבו.
 3. **שיטות מרכזיות ברפואה המשלימה בישראל.** כל שעור יעסוק במקבץ שיטות בעלות מכנה משותף, ויתמקד בשיטות הנפוצות בארץ. יוצגו התיאוריה שמאחורי הטיפול, אופן הטיפול וסיפורי מקרה, אינדיקציות וקונטרה-אינדיקציות, סיכונים ותופעות לוואי, והתייחסות מדעית (אם קיימת).
 - א. **טיפול גוף-נפש:** הרפיה, מדיטציה, דמיון מודרך, התמקדות, ביופידיבק והיפנוזה.
 - ב. **מערכות רפואה מסורתיות (רפואה סינית כדוגמא):** עקרונות ושיטות (דיקור, טיפולי מגע, צמחי מרפא, תזונה, טאי-צ'י ודו-אין)
 - ג. **טיפול תנועה:** יוגה, טאי-צ'י, פלדנקרייז, אלכסנדר
 - ד. **טיפול מגע:** כירופרקטיקה ואוסטיאופתיה, עיסוי, שיאצו טווינה ואקופרסורה, רפלקסולוגיה
 - ה. **טיפולים אנרגטיים:** רייקי, הילינג
 - ו. **תרופות וחומרים "טבעיים":** נטורופתיה (צמחי מרפא, תזונה, תוספי מזון), הומיאופתיה ופרחי באך.
 6. **רפואה משלימה הלכה למעשה:** היכן ואיך מקבלים טיפול בישראל?
 7. **אתיקה ברפואה המשלימה:** יחסי מטפל מטופל, בטיחות ויעילות הטיפול
 8. **רפואה משלימה ואני:** השלכות אפשריות על עבודת צוות הסייעוד, והחיים האישיים.
- הקורס מעודד מעורבות אישית של הסטונדים בחומר הנלמד על ידי הצגת סיפורי מקרה.
- * **הצגת מצגת בנושא תזכה בנקודות בונוס לציון** (פנו אלי במייל או בכיתה, לקבלת פרטים).

ספרי הקורס

- הלוי, י. (2005). **רפואה משלימה ואלטרנטיבית: כל העובדות.** תל-אביב: זמורה-ביתן מוציאים לאור.
- Lindquist, R, Snyder, M., & Tracy, M.F. (Eds.) (2014). **Complementary & alternative therapies in nursing.** New York, NY: Springer. **מהדורה 7 ומעודכנת. גרסה אלקטרונית נגישה דרך אתר הספרייה.**
- מהדורת 2006 (Snyder & Lindquist) **נמצאת בספריית אוניברסיטת חיפה (בעותק קשיח).**

ספרים מומלצים (כולם נמצאים בספריית אונ' חיפה)

- סינג, ס. וארנסט, א. (2009) **ריפוי או פיתוי? רפואה אלטרנטיבית במבחן** (ד. לוי, תרגום, א. אבירם, עריכת מהדורה עברית). תל-אביב: ספרי עליית הגג, ידיעות אחרונות וספרי חמד.
- קרוסו, ר. (1990). **אפשר גם אחרת: המדריך לרפואה אלטרנטיבית.** תל אביב: די-נור, ידיעות אחרונות וספרי חמד. (מהדורת 2004 אינה נמצאת בספריית האוניברסיטה)
- שובל, יהודית ט. ואברבוך אמה. (2014) **הילכו שניים יחדיו? רפואה משלימה-אלטרנטיבית ורפואה קונבנציונלית בישראל.** תרגום מיכל כהן. תל אביב: רסלינג.

מקורות לפי נושאי הקורס

* מקורות המסומנים בכוכבית – מומלצים במיוחד

*** 3 מקורות מודגשים עם כוכבית באדום – קריאת חובה באנגלית (בטוח למבחן)**

1. רפואה משלימה – מה, למה וכמה?

דוניצה-שמידט, ס. ומנדה, ג. (2007). רפואה משלימה: עמדות ותפיסות בקרב הציבור (דוח מחקר).
תל-אביב: יחידת המחקר וההערכה של מכללת סמינר הקיבוצים.

* הלוי, י. (2005). **רפואה משלימה ואלטרנטיבית: כל העובדות**. תל-אביב: זמורה-ביתן מוציאים לאור.

עמ' 12-14: מהי הרפואה המשלימה
עמ' 20-22: היסטוריה של הרפואה המשלימה

קרסו, ר. (1990). **אפשר גם אחרת: המדריך לרפואה אלטרנטיבית**. עמ' 6-7: הקדמה (רקע על
הרפואה המשלימה). תל אביב: ידיעות אחרונות וספרי חמד.

שובל, יהודית ט. ואברבוך אמה. (2014) **הילכו שניים יחדיו? רפואה משלימה-אלטרנטיבית**

ורפואה קונבנציונלית בישראל. תרגום מיכל כהן. תל אביב: רסלינג.

* פרק 12: נקודות המבט של מטופלים: פלורליזם תרבותי וטיפול בישראל. קשת, י.
ובן-אריה, ע. (עמ' 195-212).

2. מחקר ברפואה המשלימה

* הלוי, י. (2005). **רפואה משלימה ואלטרנטיבית: כל העובדות**. תל-אביב: זמורה-ביתן מוציאים לאור.
עמ' 14-20 כיצד נבחנות השפעה ויעילות של פעילות רפואית, ההיבט ההוליסטי של הרפואה המשלימה

סינג, ס. וארנסט, א. (2009). **ריפוי או פיתוי? רפואה אלטרנטיבית במבחן**. לוי, ד. (תרגום).

אבירם, א. (עריכת מהדורה עברית). תל-אביב: ספרי עליית הגג, ידיעות אחרונות וספרי חמד.

פרק 1: איך אנחנו קובעים מהי האמת?

עמ' 87-96: כוח הפלסבו

עמ' 97-105: הסומא מוליך את הסומא הכפול (על שיטות לתכנון ניסויים בדיקור)

Lindquist, R, Snyder, M., & Tracy, M.F. (Eds.) (2014). **Complementary & alternative therapies in nursing**. New York, NY: Springer. Ch. 31: **Perspectives of future research** (pp.527-541)

Luo, J., Xu, H., & Liu, B. (2015). **Real world research: A complementary method to establish the effectiveness of acupuncture**. *Bio Med Central: Complementary and Alternative Medicine*, 15, Article 153, doi:10.1186/s12906-015-0676-6

אתרי אינטרנט

The Cochrane collaboration. *Cochrane Library (many reviews on CAM)* <http://www.cochranelibrary.com/>

National Center for Complementary and Integrative Health. <https://nccih.nih.gov/>

3. שיטות מרכזיות ברפואה המשלימה בישראל

- * הלוי, י. (2005). **רפואה משלימה ואלטרנטיבית: כל העובדות**. תל-אביב: זמורה-ביתן מוציאים לאור.
עמ' 24 - 36: טכניקות מניפולציה (מגע): עיסוי, אוסתאופתיה, כירופרקטיקה.
עמ' 37 - 47: רפואת גוף-נפש: ביופידבק, דמיון מונחה, היפנוזה, מדיטציה
עמ' 48 - 69: רפואה סינית: דיקור, צמחים, תזונה, טאי-צ'י
עמ' 75 - 78: רפואה הודית: יוגה
עמ' 80 - 81: צמחים
עמ' 172 - 186: הומאופתיה, ארומתרפיה, פרחי באך.
עמ' 188 - 191: תוספי תזונה
קרסו, ה. (1990). **אפשר גם אחרת: המדריך לרפואה אלטרנטיבית**. תל אביב: י. אחרונות וספרי חמד.
עמ' 8 - 47: שיטות ברפואה משלימה: דיקור, כירופרקטיקה, הומיאופתיה, צמחי מרפא, אוסטיאופתיה ונטורופתיה
עמ' 48 - 55: רקע על רפואה מערבית

Lindquist, R, Snyder, M., & Tracy, M.F. (Eds.) (2014). **Complementary & alternative therapies in nursing**. New York, NY: Springer * **הספר אמנם באנגלית, אך הפרקים ממוקדים וידידותיים לקורא.**

* Ch. 18: Relaxation therapies (pp. 283 - 298)

Recommended:

Ch. 1: Evolution and use of complementary and alternative therapies (pp. 3-16)

pp. 71-72 Mind-body-spirit therapies

pp. 381-382 Energy and biofield therapies

Ch. 9: Yoga (pp.139 -152)

Ch. 10: Biofeedback (pp. 153 – 166)

Ch. 11: Meditation (pp. 169 -190)

Ch. 16: Massage (pp. 255 -272)

Ch. 25: Reiki (pp. 419-440)

Ch. 26: Acupressure (pp. 441 - 458)

Ch. 27: Reflexology (pp. 459 – 476)

* Ch. 21: Herbal medicine (pp.345 – 364)

* Ch. 28: Functional foods (pp.365 – 381)

4. רפואה משלימה הלכה למעשה

- הלוי, י. (2005). **רפואה משלימה ואלטרנטיבית: כל העובדות**. תל-אביב: זמורה-ביתן מוציאים לאור.
עמ' 20 - 22: אינטגרציה של הרפואה המשלימה ברפואה הרגילה.
עמ' 358: מהלכה למעשה – המלצות לטיפול במחלות ילדים שכיחות
עמ' 370 - 373: בקרת איכות וניהול סיכונים ברפואה המשלימה.

שובל, יהודית ט. ואברבוך אמה. (2014) **הילכו שניים יחדיו? רפואה משלימה-אלטרנטיבית**

ורפואה קונבנציונלית בישראל. תרגום מיכל כהן. תל אביב: רסלינג.

* פרק 2: בריאות, שירותי בריאות ו-CAM בישראל (עמ' 31-39).

פרנקל, מ., וגמוס, ד. (2015). הרפואה המשלימה בישראל-עשור לחברה הישראלית לרפואה משלימה של הר"י, הרפואה, 154(1), 6-8.

גרוס, ר., אשכנזי, י., אלרועי, א., שכטר, ל. ושובל, י. (2011). תפיסות רופאים, חולים וקובעי מדיניות לגבי טיפול משולב ברפואה משלימה וברפואה קונבנציונלית (דוח מחקר). ירושלים: מאיירס-ג'וינט-מכון ברוקדייל.

<http://brookdaleheb.jdc.org.il/Uploads/PublicationsFiles/571-11-Integrated-Care-REP-HEB.pdf>

Humber, J. M., & Almeder, R.F. (1998). *Alternative medicine and ethics*. Totowa, NJ: Humana Press.

Ch 1: Barrett, S. "Alternative medicine": More hype than hope (pp. 1 -15, 23 -26, 19 -21)

Ch.2: Patel, V. Understanding the integration of alternative modalities into an emerging healthcare model in the United States (pp. 43 -61, 76 -77)

Lindquist, R, Snyder, M., & Tracy, M.F. (Eds.) (2014). **Complementary & alternative therapies in nursing**. New York, NY: Springer. **Ch. 5: Creating Optimal Healing Environments** (pp. 55-70)

איך בוחרים מטפל בדיוק לך <http://www.tmurot.org.il/article.aspx?id=114>

התוויות נגד לטיפול ברפואה המשלימה <http://www.tmurot.org.il/category.aspx?catID=126>

עמיר, נ. וליכט, ג. המטפל הטוב בשיאצו. <http://www.tmurot.org.il/article.aspx?id=362>

תמורות. שאלות ותשובות בנושא בחירת מטפל. <http://www.tmurot.org.il/article.aspx?id=327>

5. אתיקה ברפואה המשלימה

* Sampson, W., & Vaughn, L. (Eds.). (2000). *Science meets alternative medicine: What the evidence says about unconventional treatments*. New York, NY: Prometheus Books..

Ch. 10: The colloidal silver fraud, pp. 181 -184

Ch. 13: The ethics of alternative medicine, pp. 203 -226

Ch. 14: Therapeutic Touch (TT) – What could be the harm? pp. 227 -243

כנס אתיקה ומשפט ברפואה משלימה (2006). ניירות עמדה: הסכמה מדעת לטיפול ברפואה משלימה, גבולות המגע בטיפול רפואה משלימה – כללי אתיקה, עקרונות התקשורת בין רופאים למטפלים ברפואה משלימה. (הורדו מהאינטרנט, נשאר העתק רק באתר הקורס)

6. רפואה משלימה ואני, האח/ות

Lindquist, R, Snyder, M., & Tracy, M.F. (Eds.) (2014). **Complementary & alternative therapies in nursing**. New York, NY: Springer

* **Ch. 2: Complementary therapies: Nurse's self-care (pp. 17-26)**

* **Ch. 3: Presence (pp.27-38)**

* Ch. 4: Therapeutic listening (pp. 39 -54)

שובל, יהודית ט. ואברבוך אמה. (2014) **הילכו שניים יחדיו? רפואה משלימה-אלטרנטיבית**

ורפואה קונבנציונלית בישראל. תרגום מיכל כהן. תל אביב: רסלינג.

* פרק 8: אחיות העוסקות ב-CAM: הפרדה מרחבית (עמ' 129-142).