

קורס Mooc "גריאטריה וגרונטולוגיה", תשע"ט

באוניברסיטת חיפה

מרצת הקורס: פרופ' אנה זיסברג

בהשתתפות מרצות אורחות:

ד"ר אפרת גיל, יוליאנה סמיצ'נקו, יפעת אלון, איילת ג'מפל

היקף הקורס: סמסטריאלי

סוג הקורס: שיעור מקוון

חובת נוכחות: צפייה בכל שיעורי הוידאו וביצוע מטלות הקורס

"זקנה אינה אובדן הנעורים, אלא שלב חדש של הזדמנויות וכוחות". בטי פרידמן

הצגת הקורס:

הקורס הנדון יציע למשתתפיו להעמיק במגוון רחב של סוגיות קליניות ופסיכו סוציאליות בהקשר לטיפול/עבודה עם זקנים. במהלך הקורס נכיר מושגי יסוד של גרונטולוגיה וגריאטריה כגון: Multi-morbidity, Frailty, Successful Aging, Ageism, Continuity, Disability free life expectancy "הזדקנות במקום", התאמת אדם-סביבה ועוד. נבין לעומק את ההבדלים בין השינויים הנורמטיביים של הזקנה לשינויים פתולוגיים. נבחן מחקרים עדכניים, גישות אבחון וטיפול בסיןדרומים גריאטריים שכיחים: דיכאון, דמנציה, דליריום, ירידה תפקודית, Polypharmacy, אי שליטה על סוגרי, ונפילות. נדבר בהרחבה על תופעת האלימות בזקנים ומניעתה. נסקור שירותים גריאטריים קיימים בישראל ונציין למי הם מתאימים יותר ולמי פחות. בכל נושא שעליו נדבר, נדגיש את הצמתים בהם נדרש שיתוף פעולה בין צוות מולטי דיסציפלינרי, תוך הדגשת התרומה הייחודית של אנשי הצוות השונים: אחיות, גריאטריים, עובדים סוציאליים, מרפאים בעיסוק ופיזיותרפיסטים.

מטרות הקורס:

להכיר את העמדות והערכים שיש לכל אחד מאתנו כלפי הזדקנות והשפעתם על טיפול באנשים מבוגרים ובני משפחותיהם.

רכישת ידע במגוון הנושאים בתחום הזקנה וטיפול באדם הזקן:

- להבדיל בין שינויים נורמטיביים לפתולוגיים בגיל הזקנה.
- להכיר כלים תקפים ומהימנים לצורך הערכה של המצב התפקודי, פיזי, קוגניטיבי, פסיכולוגי וחברתי של אנשים מבוגרים.
- להכיר משאבים קהילתיים שיכולים לסייע לאנשים מבוגרים ובני משפחותיהם לשמור על מטרות אישיות, למקסם את התפקוד, לשמור על עצמאות ולחיות בסביבה הכי פחות מגבילה.
- להכיר דרכים למניעה או הפחתה גורמי הסיכון שתורמים להופעת סינדרומים גריאטריי ולירידה באיכות חיים בקרב אנשים מבוגרים.
- להכיר דרכי אבחון וטיפול בתסמונות גריאטריות שכיחות.
- להכיר תופעה של אלימות כלפי הזקנים ולהיות מסוגל לפעול למיגורה.

מבנה הקורס:

זהו קורס מתוקשב במלואו אשר מנוהל דרך פלטפורמת קמפוס.

הקורס מורכב מ-9 פרקים שכל אחד הוא נושא תוכן רחב בתחום בגריאטריה או גרונטולוגיה. לכל יחידה מספר תתי יחידות שממוקדות בנושאים נבחרים של אותה יחידה. בכל תתי יחידה קיימות הרצאה או

שתיים ומטלה המאפשרת לכם לבחון את מידת ההבנה ושליטתכם בחומר. בנוסף בסיום של כל פרק ישנו בוחן קצר שמאפשר לראות גם למרצות הקורס את מידת ההבנה שלכם בחומר הנלמד.

להלן טבלה המסכמת את נושאי הקורס ותאריכים בהם יפתחו לצפייה ולימוד:

פרק ותאריך לפתיחה	תת-יחידה/נושא	חומר קריאה מומלץ
1. זקנה הזדקנות וזקנים - למה זה קורה לנו ואיך כדאי להזדקן 26.2	מושגי יסוד בגריאטריה וגרונטולוגיה	
	העולם וישראל הולכים ומזדקנים	
	תיאוריות ביולוגיות של הזדקנות	*איילון, ל. (2018). סביבה מול תורשה- הוויכוח המוכר בגיל הזקנה. מתוך סקס תרופות ורוקנרול, 51-57.
	תיאוריות סוציולוגיות ופסיכולוגיות של ההזדקנות	
2. בין פיזיולוגיה לפתולוגיה בזקנה 5.3	זקנה מוצלחת - התיאוריה והסוגיות שהיא מעלה	Rowe, J.W., & Kahn, R.L. (1997). Successful aging. <i>Gerontologist</i> , 37(4), 433-40.
	הקדמה לפיזיולוגיה של הזקנה	
	הזדקנות מערכות החושים: שמיעה וראיה	*לביא, ל. (2015). "אני שומע אבל לא מבין" על שמיעה ותקשורת בזקנה. מתוך גרונטולוגיה מעשית, 259-293.
	התמודדות עם ירידה בשמיעה	
	שינויים פיזיולוגיים במערכות לב וריאה	Olshansky, S. J., Carnes, B. A., & Butler, R. N. (2001). If humans were built to last. <i>Scientific American</i> , 284(3), 50-55.
	שינויים פיזיולוגיים במערכת כליית, שתן ועיכול	
	שינויים פיזיולוגיים במערכת שריר ושלד	
	הזדקנות העור מערכת חיסונית ומאזן חום הגוף	
	ראיון עם קטרין וואן-סון: "לראות ולהרגיש כמו שזקן מרגיש"	
	קצת היסטוריה וענקי הגריאטריה	*זיסברג א'. ושחף שי (2015). סיעוד הזקן - בין גרונטולוגיה לגריאטריה. מתוך גרונטולוגיה מעשית, 181-212.
3. הפרעות קוגניטיביות ופסיכיאטריות (דמנציה, דליריום, דיכאון וחרדה) 19.3	ד"ר האם יש לי אלצהיימר?	
	תהליך האבחון של דמנציה	
	סוגי דמנציה וגורמי סיכון	
	ירידה קוגניטיבית קלה	
	לחיות עם דמנציה (ראיון עם מטפל עיקרי)	
	מהו דליריום?	*Inouye, S K., Westendorp, R.GJ and Saczynski, JS. "Delirium in elderly people." <i>The Lancet</i> 383.9920 (2014): 911-922
	דליריום: גורמי סיכון וטריגרים	
	דליריום: זיהוי אבחון וכלים	
	דליריום: מניעת התפתחות	
	ראיון עם קטרין וואן-סון: יצירתיות בטיפול באדם עם דמנציה	
4. נפילות 31.3	דיכאון בזקנים	Kok, R. M., & Reynolds, C. F. (2017). Management of depression in older adults: a review. <i>Jama</i> , 317(20), 2114-22
	חרדה בזקנים	
4. נפילות 31.3	נפילות: היקף התופעה והגדרות	
	גורמים וטריגרים לנפילות	Kraemer, R. R., & Landefeld, C. S. (2018). Exercise Programs in Older Adults—A Prescription for Fall Reduction. <i>JAMA internal medicine</i> .
	גישות לאבחון וטיפול לצמצום הנפילות התיאוריה האקולוגית של הזקנה	

	מניעת נפילות - מיקוד בסביבה	
	מניעת נפילות באשפוז - מיקוד במטופל	
	הגדרות, שכיחות, והשלכות של אי שליטה	5. אי שליטה במתן שתן 7.4
	פתופיזיולוגיה וגורמי סיכון לאי שליטה	
	סוגי אי שליטה במתן שתן	
Culbertson, S., & Davis, A. M. (2017). Nonsurgical management of urinary incontinence in women. <i>Jama</i> , 317(1), 79-80.	אי שליטה תפקודית	
	עקרונות אבחון ובחירת הטיפול באי שליטה	
	גישה כוללת לטיפול באי שליטה	
	ראיון עם קטרין וואן-סון: אי שליטה תפקודית או סביבתית?	
	הגדרות, שכיחות, והשלכות של ריבוי תרופות	6. Polypharmacy או 'שק מלא תרופות' 14.4
*שימוש מושכל בתרופות בגיל הזקנה, משרד הבריאות, 2017	פרמקוקינטיקה ופרמקודינמיקה בזקנים	
	שיטות לאבחון וטיפול בריבוי תרופות	
	ראיון עם גריאטרית: מתי להפנות לגריאטר?	7. ביקור במרפאה גריאטרית 28.4
Schwartz, A. W. (2017). What Van Halen can teach us about the care of older patients. <i>JAMA internal medicine</i> , 177(3), 309-310.	הערכה גריאטרית במרפאה	
	ראיון עם עובדת סוציאלית במרפאה	
	הגדרות תפקוד ושיטות הערכה	8. טיפול ממושך בזקנים 12.5
*איילון, ל. (2018). מצאו את ההבדלים: מדיור מוגן ועד למחלקה סיעודית. מתוך סקס תרופות ורוקנרול. 273-279.	שירותים קהילתיים לזקנים	
	מגורים בזיקנה: אפשרויות ושיקולים	
	המטפל העיקרי	
	התעללות בזקנים: הגדרות והיקף התופעה	9. התעללות בזקנים 19.5
*אלגרבל, ד. (2011). מניעת התעללות בזקנים והזנחתם, מדריך לאנשי מקצוע במערכת הבריאות, ג'ונט ישראל, אשל	גורמי סיכון ודרכי איתור של התעללות	
	חוקים והגנה מפני אלימות בזקנים	
נוהל משרד הבריאות – אלימות במשפחה		
	ראיון עם קטרין וואן-סון: לבחור לטפל בזקנים.	
	סיום הקורס: "כמה מילים לסיום"	

הערכה בקורס:

לסטודנטים אשר אינם מאוניברסיטת חיפה - עמידה במטלות הקורס תהווה ציון בקורס.
לסטודנטים מאוניברסיטת חיפה:

1. בחינה מסכמת 85% מהציון הסופי. ציון עובר בבחינה 65
2. ציון ממוצע בבחנים (סה"כ 9 במספרם) 15% מהציון הסופי
3. השתתפות פעילה במטלות הקורס: השתתפות בפחות מ-70% ממטלות הקורס עד מועד הבחינה לא יאפשר לסטודנט לסיים את הקורס בהצלחה.
4. מאמרים מסומנים בכוכבית – הם חומר קריאת חובה, במבחן ישאלו שאלות גם על סמך חומרי הקריאה.

5. לסטודנטים תואר ראשון בחוג לסייעוד בלבד יש אפשרות לקבל 10 נקודות בונוס לציון הסופי של הקורס למי שעבר בהצלחה את המבחן מעל לציון 65 והשתתף באופן פעילה בקורס (ביצוע מעל 70% מהמטלות הקורס). הדרך לזכות בבונוס הוא באמצעות התנדבות בתוכנית זה"ב של רמב"ם. באתר מופיע פלייר של תכנית התנדבות עם פרטי הקשר. אפשר להשתתף בתוכנית ממועד פרסום הסילבוס ועד מועד המבחן בקורס. יש לצבור לפחות 25 שעות התנדבות. אשת הקשר בבית חולים רמב"ם תדווח למרצת הקורס על זכאות של הסטודנט לקבל את הבונוס. כדי להתקבל לתוכנית יש להציג אישור ג' המעיד על סיום תכנית החיסונים לבית החולים בו תתנדבו ולהשלים חיסונים על פי דרישות בית החולים. לצוות של בית החולים יש זכות לא לקבל סטודנט לתכנית ההתנדבות או להפסיק השתתפותו בתוכנית במידה והפר כללי אתיקה מקצועיים או לא עמד בדרישות שהוצבו בכניסה לתוכנית. כמו כן, בסיום ההתנדבות יש להחתיים את מנהלת הפרויקט עם חותמת ולהעלות לאתר הקורס במקום המיועד לכך.

אחד מחומרי הקריאה בקורס הוא הספר:

סקס תרופות ורוקנרול: מי אמר שהעולם שייך רק לצעירים, מאת: פרופ' ליאת איילון (2018), הוצאת מטר. עבור הסטודנטים של אוניברסיטת חיפה ישנם 3 עותקים זמנים בספרייה, ישנם גם עותקים בחנות האוניברסיטה למי שמעדיף עותק משלו.

חומרי קריאה נוספים מופיעים בטבלה ויהיו זמינים באתר מודל של הקורס לסטודנטים של אוניברסיטת חיפה שרשומים גם בקורסים של חוג לסייעוד. למשתתפים נוספים בקורס- מרבית המאמרים זמינים ברשת גם ללא מנויים לעיתונים.

מצפות לחוויית לימוד מיוחדת ותובנות מרחיקות לכת עבור כולנו,

מרצות הקורס

"בצעירותינו אנו לומדים. בזקנתנו אנו מבינים." מריה פון אשנברך