

## קורס Mooc "גריאטריה וגרונטולוגיה", תש"פ

באוניברסיטת חיפה

מרצת הקורס: פרופ' אנה זיסברג וד"ר נוסייבה ריאן-גרה

בהשתתפות מרצות ומרצים:

ד"ר אפרת גיל, יוליאנה סמיצ'נקו, יפעת אלון, איילת ג'מפל, מר זיאד אבו סאלח וד"ר מאהר חיגאזי

היקף הקורס: סמסטריאלי

סוג הקורס: שיעור מקוון

חובת נוכחות: צפייה בכל שיעורי הווידאו 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 בסידרומים 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 סידרומים גריאטריים 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.

השנה הקורס מועבר במקביל בשפה העברית וערבית. סטודנטים שנרשמים לקבוצת הנחיה של פרופ' זיסברג מוזמנים להירשם בקורס בשפה העברית (2052 1ב20) וסטודנטים שנרשמים לקבוצה של ד"ר

ריאן-גרה ( 2052 2020ב2) מוזמנים לבחור בקמפוס את הקורס בשפה הערבית. התכנים של הקורס בשתי השפות זהים. ההרצאות עצמן תומללו והוקלטו בערבית, חומרים נלווים (ראיון עם הבת משפחה או מרצה אורחת) מופיעים עם כתוביות בערבית. אתם מוזמנים לבחור לאיזה קורס להירשם. היות וקורס בערבית השנה עולה בפעם הראשונה אנו מאוד נשמח אם סטודנטים דוברי ערבית יבחרו בקורס בשפה הערבית ויתנו לנו פידבק.

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 תת 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:**

חומר קריאה מומלץ	תת-יחידה/נושא	פרק ותאריך לפתיחה
	מושגי יסוד בגריאטריה וגרונטולוגיה	<b>1. זקנה הזדקנות וזקנים - למה זה קורה לנו ואיך כדאי להזדקן 8.3</b>
	העולם וישראל הולכים ומזדקנים	
*איילון, ל. (2018). סביבה מול תורשה- הוויכוח המוכר בגיל הזקנה. מתוך סקס תרופות ורוקנרול, 51-57.	תיאוריות ביולוגיות של הזדקנות	
Rowe, J.W., & Kahn, R.L. (1997). Successful aging. <i>Gerontologist</i> , 37(4), 433-40.	זקנה מוצלחת - התיאוריה והסוגיות שהיא מעלה	
	הקדמה לפיזיולוגיה של הזקנה	<b>2. בין פיזיולוגיה לפתולוגיה בזקנה 22.3</b>
*לביא, ל. (2015). "אני שומע אבל לא מביין" על שמיעה ותקשורת בזקנה. מתוך גרונטולוגיה מעשית, 259-293.	הזדקנות מערכות החושים: שמיעה וראיה	
	התמודדות עם ירידה בשמיעה	
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 במערכות לב וריאה	
	שינויים פיזיולוגיים במערכת כליות, שתן ועיכול	
	שינויים פיזיולוגיים במערכת שרירי ושלד	
	הזדקנות העור מערכת חיסונית ומאזן חום הגוף	
	<b>ראיון עם קטרין וואן-סון:</b> "לראות ולהרגיש כמו שזקן מרגיש"	
*זיסברג א. ושחף שי (2015). סיעוד הזקן - בין גרונטולוגיה לגריאטריה. מתוך גרונטולוגיה מעשית, 181-212.	קצת היסטוריה וענקי הגריאטריה	
	שביריות - Frailty	
	ד"ר האם יש לי אלצהיימר?	<b>3. הפרעות קוגניטיביות ופסיכיאטריות (דמנציה, דליריום, דיכאון וחרדה) 5.4</b>
	תהליך האבחון של דמנציה	
	סוגי דמנציה וגורמי סיכון	
	ירידה קוגניטיבית קלה	
	לחיות עם דמנציה (ראיון עם מטפל עיקרי)	
*Inouye, S K., Westendorp, R.GJ and Saczynski, JS. "Delirium in elderly people." <i>The Lancet</i> 383.9920 (2014): 911-922	מהו דליריום?	
	דליריום: גורמי סיכון וטריגרים	
	דליריום: זיהוי אבחון וכלים	
	דליריום: מניעת התפתחות	
	<b>ראיון עם קטרין וואן-סון:</b> יצירתיות בטיפול באדם עם דמנציה	

Kok, R. M., & Reynolds, C. F. (2017). Management of depression in older adults: a review. <i>Jama</i> , 317(20), 2114-22	דיכאון בזקנים	
	חרדה בזקנים	
Kraemer, R. R., & Landefeld, C. S. (2018). Exercise Programs in Older Adults—A Prescription for Fall Reduction. <i>JAMA internal medicine</i> .  *התוכנית הלאומית למניעת נפילות, 2017, משרד הבריאות, ישראל	נפילות: היקף התופעה והגדרות	4. נפילות 26.4
	גורמים וטריגרים לנפילות	
	גישות לאבחון וטיפול לצמצום הנפילות	
	התיאוריה האקולוגית של הזקנה	
	מניעת נפילות - מיקוד בסביבה	
	מניעת נפילות באשפוז - מיקוד במטופל	
Culbertson, S., & Davis, A. M. (2017). Nonsurgical management of urinary incontinence in women. <i>Jama</i> , 317(1), 79-80.	הגדרות, שכיחות, והשלכות של אי שליטה פתופיזיולוגיה וגורמי סיכון לאי שליטה	5. אי שליטה במתן שתן 3.5
	סוגי אי שליטה במתן שתן	
	אי שליטה תפקודית	
	עקרונות אבחון ובחירת הטיפול באי שליטה	
	גישה כוללת לטיפול באי שליטה	
	ראיון עם קטרין וואן-סון: אי שליטה תפקודית או סביבתית?	
*שימוש מושכל בתרופות בגיל הזקנה, 2017, משרד הבריאות	הגדרות, שכיחות, והשלכות של ריבוי תרופות פרמקוקינטיקה ופרמקודינמיקה בזקנים	6. Polypharmacy או 'שק מלא תרופות' 10.5
	שיטות לאבחון וטיפול בריבוי תרופות	
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.	ראיון עם גריאטרית: מתי להפנות לגריאטר?	7. ביקור במרפאה גריאטרית 17.5
	הערכה גריאטרית במרפאה	
	ראיון עם עובדת סוציאלית במרפאה	
*איילון, ל. (2018). מצאו את ההבדלים: מדיור מוגן ועד למחלקה סיעודית. מתוך סקס תרופות ורוקנרול. 273-279.	הגדרות תפקוד ושיטות הערכה	8. טיפול ממושך בזקנים 24.5
	שירותים קהילתיים לזקנים	
	מגורים בזיקנה: אפשרויות ושיקולים	
	המטפל העיקרי	
*אלגרבל, ד. (2011). מניעת התעללות בזקנים והזנחתם, מדריך לאנשי מקצוע במערכת הבריאות, ג'ונט ישראל, אשל נהל משרד הבריאות – אלימות במשפחה	התעללות בזקנים: הגדרות והיקף התופעה	9. התעללות בזקנים 31.5
	גורמי סיכון ודרכי איתור של התעללות	
	חוקים והגנה מפני אלימות בזקנים	
	ראיון עם קטרין וואן-סון: לבחור לטפל בזקנים.	
	סיום הקורס: "כמה מילים לסיום"	

## הערכה בקורס:

לסטודנטים אשר אינם מאוניברסיטת חיפה- עמידה במטלות הקורס מקנה תעודת סיום בקורס מטעם אתר קמפוס.

## **לסטודנטים מאוניברסיטת חיפה:**

1. בחינה מסכמת 95% מהציון הסופי. ציון עובר בבחינה 65
2. ציון ממוצע בבחנים (סה"כ 9 במספרם) 5% מהציון הסופי
3. השתתפות פעילה במטלות הקורס: השתתפות בפחות מ-70% ממטלות הקורס (כולל מטלות תרגול עצמי) 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. השתתפות בסקר עמדות כלפי הזקנה בתחילה וסוף הקורס – מזכה ב-2 נקודות בונוס למי שעבר בהצלחה את הבחינה
6. סטודנטים לסייעוד **דוברי ערבית** שיבחרו להירשם לקורס בשפה הערבית (במקביל לעברית) ויתנו למרצות הקורס פידבק מובנה לפחות על 5 שיעורים בקורס (הפרטים יינתנו בהמשך) יוכלו לצבור עד 5 נקודות בונוס לציון הסופי בקורס.

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 תרגול עצמי בקורס). הדרך לזכות בבונוס הוא באמצעות התנדבות בתוכנית זה"ב של רמב"ם. 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.**

פרטי התקשרות: אורית משולם, מזכירת יחידת גריאטרי: טלפון: 04-7772952  
[o\\_meshulam@rambam.health.gov.il](mailto:o_meshulam@rambam.health.gov.il)

## **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 זמנים ברשת גם ללא מנויים לעיתונים.

מצפות לחוויית לימוד מיוחדת ותובנות מרחיקות לכת עבור כולנו,

אנה זיסברג

נוסייבה ריאן-גרה

“בצעירותינו אנו לומדים. בזקנתנו אנו מבינים” מריה פון אשנבך