

## קורס Mooc "גריאטריה וגרונטולוגיה", תשפ"ב

באוניברסיטת חיפה

מרצות הקורס: פרופ' אנה זיסברג, ד"ר נוסייבה ריאן-גרה

בהשתתפות מרצות ומרצים:

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

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. הקורס מועבר במקביל בשפה העברית וערבית. סטודנטים שנרשמים לקבוצת הנחיה של פרופ' זיסברג (22 2052 1ב) מוזמנים להירשם בקורס בשפה העברית וסטודנטים שנרשמים לקבוצה של ד"ר ריאן-גרה (22 2053 1ב) חובה להירשם במקביל לקורס בשפה הערבית באתר קמפוס.

התכנים של הקורס בשתי השפות זהים. ההרצאות עצמן תומללו והוקלטו בערבית, חומרים נלווים (ראיון עם הבת משפחה או מרצה אורחת) מופיעים עם כתוביות בערבית. סטודנטים שבוחרים בקורס בערבית יוכלו גם לצפות במקביל לקורס בעברית במידת הרצון. מי שבוחר בקורס בערבית כקורס בית (ונרשם לקורס 2053 במודל) ובמקביל נרשם לקורס בעברית וערבית באתר קמפוס (משתתף, מבצע משימות בשפה העברית והערבית) יקבל בonus 2 נקודות לציון הסופי (תמורת פידבק מובנה על תכני הקורס). בנוסף, מי שילמד את הקורס בשפה הערבית המבחן הסופי יהיה גם בערבית עם תרגום מקביל לעברית.

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 20.2	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	Rowe, J.W., & Kahn, R.L. (1997). Successful aging. <i>Gerontologist</i> , 37(4), 433-40.
2. בין פיזיולוגיה לפתולוגיה בזקנה 27.2	הקדמה לפיזיולוגיה של הזקנה	
	הזדקנות מערכות החושים: שמיעה וראיה	*לביא, ל. (2015). "אני שומע אבל לא מבין" על שמיע ותקשורת בזקנה. מתוך גרונטולוגיה מעשית, 259-293.
	התמודדות עם ירידה בשמיעה	
	שינויים פיזיולוגיים במערכת 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 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) 13.3	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	
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	
	נפילות: היקף התופעה והגדרות	4. נפילות 27.3
Kraemer, R. R., & Landefeld, C. S. (2018). Exercise Programs in Older Adults—A Prescription for Fall Reduction. <i>JAMA internal medicine</i> .	גורמים וטריגרים לנפילות	
	גישות לאבחון וטיפול לצמצום הנפילות	
	התיאוריה האקולוגית של הזקנה	
*התוכנית הלאומית למניעת נפילות, 2017, משרד הבריאות, ישראל	מניעת נפילות - מיקוד בסביבה	
	מניעת נפילות באשפוז - מיקוד במטופל	
	הגדרות, שכיחות, והשלכות של אי שליטה	5. אי שליטה במתן שתן 3.4
	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' 10.4
*שימוש מושכל בתרופות בגיל הזקנה, 2017, משרד הבריאות	פרמקוקינטיקה ופרמקודינמיקה בזקנים	
	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? הערכה גריאטרית במרפאה ראיון עם עובדת סוציאלית במרפאה	7. ביקור במרפאה גריאטרית 24.4
	הגדרות תפקוד ושיטות הערכה	8. טיפול ממושך בזקנים 1.5
*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 8.5
*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 מקנה תעודת סיום בקורס מטעם אתר קמפוס.

## לסטודנטים מאוניברסיטת חיפה:

1. בחינה מסכמת 100% מהציון הסופי. ציון עובר בבחינה 65
2. השתתפות פעילה במטלות הקורס: חובה לסיים את 9 הבחנים באתר הקורס במערכת קמפוס על מנת לגשת למבחן, אי השתתפות בפחות מ-80% ממטלות הקורס (כולל מטלות תרגול עצמי ופורומים) עד מועד הבחינה לא יאפשר לסטודנט לסיים את הקורס בהצלחה.
3. מאמרים מסומנים בכוכבית – הם חומר קריאת חובה, במבחן ישאלו שאלות גם על סמך חומרי הקריאה.
4. השתתפות בסקר עמדות כלפי הזקנה בתחילה וסוף הקורס – מזכה ב 2 נקודות בונוס למי שעבר בהצלחה את הבחינה
5. מומלץ להירשם לאתר קמפוס באמצעות כתובת מייל שלכם המופיעה במודל (מי שנרשם באמצעות כתובת אחרת יעדכן זאת בבקשה באתר מודל בתיבה המיועדת לכך בדף הראשי)

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 פעיל בקורס (ביצוע מעל 80% מהמטלות תרגול עצמי בקורס וסיום 9 הבחנים שנמצאים בסוף כל יחידה באתר). הדרך לזכות בבונוס הוא באמצעות השתתפות באחת מתוכניות התנדבות.

1. תוכנית זה"ב של רמב"ם. אפשר להשתתף בתוכנית ממועד קבלה לתוכנית ועד מועד ב' של המבחן בקורס. יש לצבור לפחות 25 שעות התנדבות ע"מ להיות זכאי/ת לבונוס. אשת הקשר בבית חולים רמב"ם תדווח למרצת הקורס על זכאות של הסטודנט לקבל את הבונוס. הקבלה להתנדבות כרוכה בתהליך המקובל בבית החולים ומותנית גם בראיון אישי, שיש לתאם מול אורית, מזכירת היחידה לגריאטריה וכן השתתפות בהדרכה מרוכזת שתתקיים במועד שיקבע מראש. כדי להתקבל לתוכנית יש להציג אישור ג' המעיד על סיום תכנית החיסונים לבית חולים רמב"ם בנוסף להצגת תו ירוק. לצוות של בית החולים יש זכות לא לקבל סטודנט לתוכנית ההתנדבות או להפסיק השתתפותו בתוכנית על פי שיקול דעתו במידה והפר כללי אתיקה מקצועיים או לא עמד בדרישות שהוצבו בכניסה לתוכנית. כמו כן בסיום ההתנדבות יש להחתיים את מנהלת הפרויקט על "פנקס השעות" 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)
- מרכז התוכנית הוא אביגדור מסקין, עובד סוציאלי ביחידה לגריאטריה  
[A\\_MISKIN@rambam.health.gov.il](mailto:A_MISKIN@rambam.health.gov.il)

2. אחת משתי התוכניות התנדבות של עמותת מט"ב, ע"מ לצבור 25 שעות על הסטודנט יהיה לבצע 20 ביקורים (אורך ביקור כ-שעה):
  - "חברים לעת זקנה" מטרתה לסייע ולאפשר לאזרחים ותיקים להמשיך ולגדל את חיות המחמד בביתם ובכך למנוע הזנחה ונטישה של בעלי החיים וזאת בשל הקושי הרב בטיפול השוטף בהם. במסגרת התוכנית מתנדבים המגיעים לבתי הקשישים, מארחים להם חברה ומסייעים להם בכל היבטי הטיפול בבעלי החיים. מדובר בהפגת בדידות כפולה של הקשישים: הן על ידי היכולת לשמר את בעל החיים בביתם והן על ידי הגעת מתנדבים מקסימים מידי שבוע. בתוכנית זו:
    - 1) ההתנדבות היא לפחות פעם בשבוע, ביום ושעה קבועים מראש. (ניתן ורצוי להגיע גם בסופי שבוע). 2) התנדבות היא בביתו של הקשיש; 3) ההתנדבות כוללת סיוע לקשיש בכל היבטי הטיפול בבעל החיים שלו: טיול עם הכלב, החלפת ארגז חול לחתול, רחצת הכלב, ליווי לוטרניר ועוד. כמו כן הענקת תשומת לב לקשיש. מידע על הפרויקט וקישור למילוי פרטים אישיים והצטרפות בלינק: <https://forms.office.com/r/kT4k3DhH1y>

- **"כלבי ליטוף"** תוכנית שבמסגרת מעניקים רגעים של שמחה בבתי אבות ובבתי קשישים שאוהבים כלבים. מתנדב בעל כלב ידידותי, רשום ומחוסן (נכון להיום בטבעון בלבד) לביקור ידידותי של זקן או קבוצת זקנים. מתנדב וכלבו באים כדי לפגוש את הדיירים המעוניינים לשהות במחיצת הכלב, ללטף אותו, לשחק איתו, לטייל איתו, לזכות לחיבה ממנו במסגרת מפגש נעים ובלתי אמצעי. מצורף קישור עם פרטים ורישום להתנדבות עם כלבך:  
<https://forms.office.com/r/srtubeGwYF>

\*בסיום ההתנדבות – כל סטודנט. י.תתבקש להגיש דף שעות חתום ע"י אחראים בבית החולים או עמותה, ועמוד אחד של רפלקציה קצרה המתארת מחשבות בהקשר לתוכנית התנדבות, מה היא תרמה לך, והאם זה גרם לשינוי כלשהו ביחס שלך לזקנים.

חומרי הקריאה המופיעים בטבלה ויהיו זמינים באתר מודל של הקורס לסטודנטים של אוניברסיטת חיפה שרשומים גם בקורסים של חוג לסיעוד. למשתתפים נוספים בקורס - מרבית המאמרים זמנים ברשת גם ללא מנויים לעיתונים.  
מצפות לחוויית לימוד מיוחדת ותובנות מרחיקות לכת עבור כולנו,

פרופ' אנה זיסברג

ד"ר נוסייבה ריאן-גרה

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