

קורס Mooc "גריאטריה וגרונטולוגיה", תשפ"ג

אחראית הקורס: ד"ר נוסייבה ריאן-גרה

בהשתתפות המרצות:

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

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 בסינדרומים 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 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 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 (אפשר לבצע כל בוחן פעם אחת בלבד) שמאפשר להראות 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 28.2	מושגי יסוד בגריאטריה וגרונטולוגיה	
	העולם וישראל הולכים ומזדקנים	
	תיאוריות ביולוגיות של הזדקנות	*איילון, ל. (2018). סביבה מול תרשה- הוויכוח המוכר בגיל הזקנה. מתוך סקס תרופות ורוקנרול, 57-51.
	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 12.3	הקדמה לפיזיולוגיה של הזקנה	
	הזדקנות מערכות החושים: שמיעה וראיה	*לביא, ל. (2015). "אני שומע אבל לא מבין" על שמיע ותקשורת בזקנה. מתוך גרונטולוגיה מעשית, 293-259.
	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 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 ש' (2015). סיעוד הזקן - בין גרונטולוגיה לגריאטריה. מתוך גרונטולוגיה מעשית, 212-181.	
שבריריות - Frailty		
3. הפרעות קוגניטיביות ופסיכיאטריות (דמנציה, דליריום, דיכאון וחרדה) 26.3	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?	
	דליריום: גורמי סיכון וטריגרים	Inouye, S K., Westendorp, R.GJ and * Saczynski, JS. "Delirium in elderly people." <i>The Lancet</i> 383.9920 (2014): 911-922
	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		
4. נפילות	נפילות: היקף התופעה והגדרות	

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	16.4
*התוכנית הלאומית למניעת נפילות, משרד הבריאות, ישראל 2017	מניעת נפילות - מיקוד בסביבה מניעת נפילות באשפוז - מיקוד במטופל	
	הגדרות, שכיחות, והשלכות של אי שליטה 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	5. אי שליטה במתן שתן 23.4
	ראיון עם קטרין וואן-סון: אי שליטה תפקודית או סביבתית?	
*שימוש מושכל בתרופות בגיל הזקנה, משרד הבריאות 2017	הגדרות, שכיחות, והשלכות של ריבוי תרופות פרמקוקינטיקה ופרמקודינמיקה בזקנים שיטות לאבחון וטיפול בריבוי תרופות	Polypharmacy.6 או 'שק מלא תרופות' 30.4
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.	ראיון עם גריאטרית: מתי להפנות לגריאטר? הערכה גריאטרית במרפאה ראיון עם עובדת סוציאלית במרפאה	7. ביקור במרפאה גריאטרית 7.5
*איילון, ל. (2018). מצאו את ההבדלים: מדיוור מוגן ועד למחלקה סיעודית. מתוך סקס תרופות ורוקרול. 273-279.	הגדרות תפקוד ושיטות הערכה שירותים קהילתיים לזקנים מגורים בזיקנה: אפשרויות ושיקולים המטפל העיקרי	8. טיפול ממושך בזקנים 14.5
*אלגרבל, ד. (2011). מניעת התעללות בזקנים והזנחתם, מדריך לאנשי מקצוע במערכת הבריאות, גיונט ישראל, אשל נוהל משרד הבריאות – אלימות במשפחה	התעללות בזקנים: הגדרות והיקף התופעה גורמי סיכון ודרכי איתור של התעללות חוקים והגנה מפני אלימות בזקנים	9. התעללות בזקנים 21.5
	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 זכאים 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 לתכנית 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
 - מרכז התוכנית הוא אביגדור מסקין, עובד סוציאלי ביחידה לגריאטריה 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 לוטרין 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,

ללטרף 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.ת.תבקש 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 זמינים ברשת גם ללא מנויים לעיתונים.

איחולי חווית לימוד מיוחדת ותובנות מרחיקות לכת עבור כולנו,

ד"ר נוסייבה ריאן-גרה

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