

סילבוס קורס: כאב כרוני: גישות חדשות למדידה וטיפול

מרצה- ד"ר פבל גולדשטיין

רקע

20% מהאוכלוסייה העולמית סובלת כיום מכאב כרוני שעלות הטיפול בו גבוהה מזו של מחלות לב, סרטן וסוכרת יחד. כמו כן, כאב כרוני הוא הגורם העיקרי למשבר האופיאידים המוביל לתמותה של כ-112 איש ביום בארה"ב. השנה ארגון בריאות העולמי שינה באופן דרמטי את ההגדרה של כאב כרוני, כך שהכאב כרוני הוגדר כמחלה מפני עצמה שלא בהכרח נובעות מאבנורמליות בגוף. השינוי הזה עלול באופן דרמטי לשנות את המערכת לאבחון ולטיפול בכאב כרוני.

<https://pain.haifa.ac.il/pain-psychoeducation-hebrew>

מטרות העל של הקורס

הקניית ידע והבנה בנושאים הבאים:

(1) מנגנונים של כאב כרוני

(2) שיטות מדידה של כאב קונבנציונליות מתקדמות

(3) יעילות של טיפולים לכאב כרוני

כמו כן, במהלך הקורס נלמד שיטת "עזרה ראשונה" לסובלים מכאב כרוני היכולה לתרום להפחתת הכאב ואפילו להעלים אותו לגמרי ב-25% מהמקרים.



מבנה הקורס

הרצאה ודיונים פעם בשבוע. עבודה עצמית תחת הנחית המנחה לבנית הפרויקט גמר בחצי השני של קורס.

מתודולוגיה

הרצאות (שעתיים) עם נוכחות חובה (80% נוכחות)

הערכת הקורס

הסטודנטים יידרשו להכין הצעת מחקר (סימולציה) בהתבסס על החומר הנלמד בקורס ולהקליט את עצמם מציגים את את הצעה (70% מהציון). השתתפות אקטיבית בשיעורים (30% מהציון).

ציון עובר: 60

דרישות הקורס:

- נוכחות מלאה (לפחות ב-80% מהשיעורים).
- השתתפות פעילה בדיונים
- הסטודנטים נדרשים לפתוח מצלמות בשיעורים. במקרה שהשיעור יוקלט – תמונות הגלריה לא יוקלטו. אי פתיחת מצלמה תחשב כהעדרות. במקרים פרטניים של קושי בפתיחת מצלמה, יש לפנות למרצה הקורס מראש לפני השיעור לקבלת אישור או עזרה.

תוכן הקורס

מפגש	תיאור
1.	למה כאב: תפקיד של כאב בחיינו
2.	כאב אקוטי: מנגנון פיזיולוגי ומוחי
3.	כאב ופלצבו
4.	כאב כרוני ובריאות הציבור: אפידמיה של כאב כרוני
5.	מנגנונים פיזיולוגיים ועצביים של כאב כרוני
6.	סיווג של כאב כרוני
7.	שיטות קונבנציונאליות למדידת כאב
8.	שיטות מתקדמות למדידת כאב
9.	טיפולים מסורתיים בכאב כרוני
10.	טיפולים אלטרנטיביים בכאב כרוני
11.	טיפול של הערכה מחדש לכאב כרוני (Pain Reprocessing Therapy)
12.	הכנת פרויקט גמר

13.	הרצאת אורח: טיפול בכאב כרוני בשטח
-----	-----------------------------------

סטודנט יקר,

אם יש לך לקות למידה או מוגבלות/בעיה רפואית שעשויה להשפיע על לימודיך, ושבגינה את/ה זקוק/ה להתאמות אנא פנה/י לדיקנאט הסטודנטים למדור נגישות ולקויות למידה:

דואל LDA@univ.haifa.ac.il טל: 04-8249265

לאבחון והתאמות בגין לקות למידה ו/או הפרעת קשב יש לפנות ליה"ל:

דואל mhait@univ.haifa.ac.il טל: 04-8249022

אם יש ברשותך מכתב התאמות מהאוניברסיטה ואת/ה זקוק/ה להנגשה בקורס אנא פנה/י אליי בשעות הקבלה או במייל בסמוך לתחילת הקורס.

If you have a disability that may affect your studies and for which you may require accommodations, please contact the Accessibility and Learning Disabilities Department at the Dean of Students office

e-mail: LDA@univ.haifa.ac.il Phone number: 04-98249265

Students that receive accommodation letters, and need academic adjustments, please meet with me to discuss the provisions of those accommodations as early in the semester as possible

ספרות:

1. Lumley, M. A. & Schubiner, H. Psychological Therapy for Centralized Pain: An Integrative

.(Assessment and Treatment Model. *Psychosom. Med.* **81**, 114–124 (2019)

2. Vlaeyen, J. W. & Linton, S. J. Fear-avoidance and its consequences in chronic musculoskeletal

(pain: a state of the art. *Pain* **85**, 317–332 (2000).

3. Nicol, A. L., Hurley, R. W. & Benzon, H. T. Alternatives to Opioids in the Pharmacologic Management of Chronic Pain Syndromes: A Narrative Review of Randomized, Controlled, and Blinded Clinical Trials. *Anesth. Analg.* **125**, 1682–1703 (2017).
4. Wager, T. D. *et al.* An fMRI-based neurologic signature of physical pain. *N. Engl. J. Med.* **368**, 1388–1397 (2013).
5. Nahin, R. L. Estimates of pain prevalence and severity in adults: United States, 2012. *J. Pain* **16**, 769–780 (2015).
6. Fishbain, D. A., Cutler, R., Rosomoff, H. L. & Rosomoff, R. S. Chronic pain-associated depression: antecedent or consequence of chronic pain? A review. *Clin. J. Pain* **13**, 116–137 (1997).
7. May, M., Junghaenel, D. U., Ono, M., Stone, A. A. & Schneider, S. Ecological Momentary Assessment Methodology in Chronic Pain Research: A Systematic Review. *J. Pain* **19**, 699–716 (2018).
8. Zamzmi, G. *et al.* Machine-based Multimodal Pain Assessment Tool for Infants: A Review. (*arXiv [cs.CV]*) (2016).
9. Epstein, R. M. & Back, A. L. A PIECE OF MY MIND. Responding to Suffering. *JAMA* **314**, 2623–2624 (2015).



הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות
Faculty of social welfare & health sciences
— الكلية لعلوم الرفاه والصحة —



אוניברסיטת חיפה
University of Haifa
جامعة حيفا

בית הספר לבריאות הציבור • School of Public Health • مدرسة صحة الجمهور

Chu, Y., Zhao, X., Han, J. & Su, Y. Physiological Signal-Based Method for Measurement of Pain .10

.(Intensity. *Front. Neurosci.* **11**, 279 (2017)