



كلية معتمدة من الهيئة القومية  
لضمان جودة التعليم والاعتماد



جامعة أسيوط

السيد الأستاذ الدكتور/ وكيل الكلية لشؤون البيئة وخدمة المجتمع

تحية طيبة وبعد .....

نحيط سيادتكم علما بأن قد تم عمل ندوة بعنوان " خشونة المفاصل والتغذية الصحية لكبار السن "

المحاضر: د/ سعيدة عبد الحميد عبد العزيز أستاذ مساعد تمريض المسنين

د/ هناء مختار ابراهيم محمد أستاذ مساعد تمريض المسنين

الفئة المستهدفة: كبار السن

عدد الحضور: 14 من كبار السن و20 طالب من كلية التمريض

الميعاد: يوم الخميس الموافق 2023/5/11 في تمام الساعة العاشرة صباحا.

المكان: دار المسنين بمحافظة اسيوط

الأهداف:

تحسين مستوى الوعي الصحي لدى كبار السن بخشونة المفاصل والتغذية الصحية وتدريب كبار السن على الأوضاع السليمة والتمرينات العلاجية لتقليل أعراض خشونة المفاصل و رفع معلوماتهم حول التغذية الصحية لصحة العظام والمفاصل.

المحاور الأساسية:-

1. تعريف خشونة المفاصل.
2. الفئات الأكثر عرضة وعوامل الخطر للإصابة بخشونة المفاصل.
3. أعراض خشونة المفاصل
4. اتباع العادات الصحية والأوضاع السليمة لتخفيف الأعراض.
5. التمرينات العلاجية لخشونة المفاصل.
6. طرق الوقاية من خشونة المفاصل
7. تعريف التغذية الصحية.
8. أهمية التغذية الصحية.
9. العناصر الغذائية الأساسية.
10. المتطلبات الغذائية لكبار السن.

استجابة الحضور للندوة :

• ابدي الحاضرون الإعجاب بموضوعات الندوة وتم مناقشة العديد من النقاط الهامة من الناحية الطبية والتمريضية.

التوصيات:

• عقد المزيد من الندوات الصحية لزيادة الوعي والحد من مضاعفات الكثير من الأمراض المزمنة المنتشرة بين كبار السن.

• التعرف على احتياجات وتوقعات المستفيدين والسعي لتحقيقها.

الوسائل التعليمية المستخدمة: المحاضرة والمناقشة و مجموعات العمل صغيرة.

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام

القائم بالندوة د/ سعيدة عبد الحميد عبد العزيز

د/ هناء مختار ابراهيم محمد



كلية معتمدة من الهيئة القومية  
لضمان جودة التعليم والاعتماد



جامعة أسيوط





كلية معتمدة من الهيئة القومية  
لضمان جودة التعليم والاعتماد



جامعة أسيوط

