

درکارگاه آموزشی ، مراقبین سلامت با فعالیتهای فیزیکی دوره میانسالی آشنا شدند

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی ، کارگاه آموزشی با عنوان فعالیتهای فیزیکی در دوره میانسالی برای کلیه مراقبین سلامت و پزشکان مرکز در سالن اجتماعات معاونت بهداشت برگزار گردید .



به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی ، کارگاه آموزشی با عنوان فعالیتهای فیزیکی در دوره میانسالی برای کلیه مراقبین سلامت و پزشکان مرکز در سالن اجتماعات معاونت بهداشت برگزار گردید .
در این کارگاه آموزشی مراقبین سلامت با نحوه ارزیابی فعالیت بدنی، آمادگی شروع فعالیت و برخی عوامل آمادگی جسمانی ، گروه بندی فعالیت بدنی ، تاثیر فعالیت فیزیکی ناکافی در ابتلا به بیماری های غیر واگیر ، دوز فعالیت بدنی ، موانع فعالیت بدنی ، ترویج فعالیت بدنی در مراکز درمانی ، ارزیابی سطح فعالیت بدنی ، تکمیل پرسشنامه آمادگی فعالیت بدنی (PAR-Q) و تحلیل آن ، طبقه بندی خطر ، طبقه بندی شاخص استقامت عضلانی برای افراد میانسال آشنا شده و آموزشهای لازم را دیدند و در پایان تاکید شد ارائه دهندگان خدمات سلامت ضمن تشویق بیماران و مراجعین ، خود نیز الگوی مناسب فعالیت فیزیکی در مراکز محیطی باشند..

لینک مطلب در سایت : <http://mrgums.ac.ir/?MID=21&Type=News&id=598>