

Course Name:	Exercise management for chronic diseases	اسم المقرر:	الجهد البدني والأمراض المزمنة
Course Code:	EP 322	رقم المقرر ورمزه:	فجب ٣٢٢
Pre-requisites:	Exercise Physiology (EP 211)	المتطلب السابق للمقرر:	فسيولوجيا الجهد البدني فجب ٢١١
Course language:	Mainly Arabic language and English language only for introducing the course terminologies.	لغة تدريس المقرر:	اللغة العربية مع تقديم مصطلحات المقرر بالانجليزية
Course level:	5 th , 6 th or 7 th level	مستوى المقرر:	الخامس أو السادس أو السابع
Credit hours:	3 hours	الساعات المعتمدة:	٣ ساعات

Module Description

وصف المقرر :

This course includes a comprehensive study of the most common chronic diseases especially that associated with age effect and physical inactivity such as cardiovascular and respiratory diseases, diabetes and osteoporosis. More focus will be given to the appropriate physical activity required to improve the performance and functions of various systems. Thus, reducing the risk of these diseases will be covered during studying the recent recommendations that issued by specialist international organizations for all age levels. In addition, the course will include sessions on the use of important instruments and devices that are usually used to assess and evaluate the functional capacity of patients with chronic diseases and how to provide an appropriate exercise prescription for them.

يتضمن هذا المقرر دراسة شاملة لأهم الأمراض المزمنة ومستوياتها وخاصة الناتجة عن نقص الحركة أو التقدم في العمر كأمراض القلب والجهاز التنفسي والسكري وأمراض العظام، بالإضافة إلى دراسة مستويات الحاجة إلى ممارسة النشاط البدني المناسب لتحسين وظائف أعضاء وأجهزة الجسم للحد من أخطار هذه الأمراض مع التركيز على البرامج الموصى بها من قبل المنظمات والهيئات الدولية المتخصصة لكافة الأعمار السنية وخاصة كبار السن. بالإضافة إلى تقديم طرق تقييم اللياقة البدنية الوظيفية للمصابين بهذه الأمراض ووصف التمرينات والنشاط البدني المناسبة لهم. كما يشمل المقرر ممارسات تطبيقية لاستخدام بعض أهم وأحدث الأجهزة والأدوات في برامج تأهيل وعلاج المصابين بهذه الأمراض.

Module Aims

أهداف المقرر :

Introduce students to the common types of chronic diseases and develop their understanding of the general causes of these diseases. Develop students' understanding of the pathophysiology of common chronic diseases such as cardiovascular, pulmonary, metabolic, musculoskeletal, neuromuscular, and immunologic diseases.

التعرف على أهم أنواع الأمراض المزمنة وخاصة المتعلقة بالتقدم في العمر وكذلك الناتجة عن قلة الحركة والسلوك الغذائي وأسبابها وآثارها على وظائف أعضاء الجسم كالجهاز القلبي الوعائي والتنفسي والأبيض والجهاز العصبي والهيكل العظمي والمناعة.

Introduce students to diagnostic techniques and medical treatment for these diseases as well as the primary symptoms and side effects of the diseases including age effect and related treatments.

يتعرف على أهم أساليب التشخيص والعلاج لهذه الأمراض بما في ذلك تأثير التقدم في العمر على تطور بعض هذه الأمراض، بالإضافة إلى معرفة الأعراض والمضاعفات المصاحبة ودوره كمتخصص في الحد من أثرها.

Identify and apply appropriate assessments for older people and individuals with chronic diseases including training sessions on how to use the appropriate instruments and devices. Provide appropriate physical activity prescription.

معرفة كيفية التقييم والتقييم المناسب لمستوى اللياقة البدنية والوظيفية للأفراد المصابون بالأمراض المزمنة بما في ذلك كبار السن. وتقديم وصفة النشاط البدني المناسبة.

Correctly apply the principles of training to develop appropriate and safe exercise prescriptions for populations with chronic diseases.

تطبيق مبادئ التدريب بشكل صحيح لتطوير وصفة التمرينات بشكل مناسب وأمن يضمن سلامة المصابين بأمراض مزمنة.

Learning outcomes

مخرجات التعليم: (الفهم والمعرفة والاداءات الذهنية والعملية :

In completion of this course, student is expected to be

يفترض بالطالب بعد دراسته لهذه المقرر أن يكون قادرا على able to:

Recognize the most common types of chronic diseases and their physiological implications. Understand the causes of these diseases, especially the chronic diseases that are developed as a result of habitual lifestyle (e.g., physical activity, nutrition).

معرفة أهم أنواع الأمراض المزمنة وآثارها على وظائف أعضاء الجسم وفهم أبرز الأسباب المؤدية لتلك الأمراض وخاصة ما له علاقة بوظائف أعضاء الجسم والسلوك الحياتي للفرد (كالعمر، النشاط البدني، التغذية ... الخ).

Understand and be aware of the importance of appropriate diagnosis and treatment for these chronic diseases, particularly the treatments that are associated with physical activity and diet.

إدراك وفهم أهمية التشخيص السليم لمختلف الحالات والعلاج المناسب لها وخاصة المرتبط بممارسة النشاط البدني والسلوك الغذائي للحد من أثرها.

Understand how to measure and evaluate physical fitness for individuals with chronic diseases using the recent recommended methods and techniques that developed and issued by specialist organizations for all age levels.

فهم كيفية عمل القياسات ووضع التقييم المناسب لمستوى اللياقة البدنية والوظيفية للأفراد المصابون بالأمراض المزمنة باستخدام أحدث الطرق والأساليب الموصى بها من قبل الجهات المختصة لكافة الفئات العمرية.

Demonstrate knowledge and awareness of key recommendations and programs that issued by specialist organizations in order to qualify student to be able to provide an appropriate physical activity prescription for individuals with chronic diseases.

استيعاب ومعرفة التوصيات والبرامج الحديثة الموصى بها من قبل الهيئات والمنظمات المختصة لتأهيلة ليكون قادر على تقديم وصفة النشاط البدني المناسبة للحالات الشائعة.

Text Resources

الكتاب المقرر والمراجع المساندة

books &

اسم الناشر (Pub. Name)	اسم المؤلف (Author Name)	اسم الكتاب (Book name)
Human Kinetics publishing	American College of Sports Medicine., Durstine JL, Bloomquist LE, Fignon SF, et al.	ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities, 3rd Edition.
Lippincott, Williams, Wilkins Publishing	American College of Sports Medicine., Whaley MH, Brubaker PH, Otto RM, Armstrong LE,	ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 7th Edition.

2009	جامعة الملك سعود	أ.د. هزاع الهزاع	وظائف أعضاء الجهد البدني (الأسس النظرية الإجراءات المعملية للقياسات الفسيولوجية)
2010	جامعة الملك سعود	أ.د. هزاع الهزاع	موضوعات مختارة في فسيولوجيا النشاط والأداء البدني.