3LC
LATE LIFE LEARNING COGNITION AND AGING STUDY

كانون الأول ٢٠٢٥ | النشرة الدورية

دراسة التعلّم في الكِبَر والصحّة الذّهنية

شكرًا لكونكم جزءًا من دراسة 3LC

يسعدنا أن نرحّب بكم في مجتمع 3LC.

معًا، نعمل على بناء إرثٍ مستدام.

بمشاركتكم، تساهمون في نجاح دراسة رائدة حول الشيخوخة في لبنان ومنطقة الشرق الأوسط.

مستجدّات الدراسة

800+
فحص دم مُنجَز

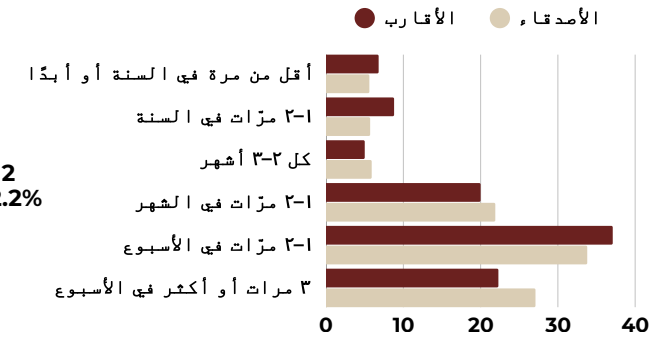
1,300
مشارك منذ كانون الثاني ٢٠٢٥ والدراسة مستمرة!

1,000+
فحص سمع ونظر

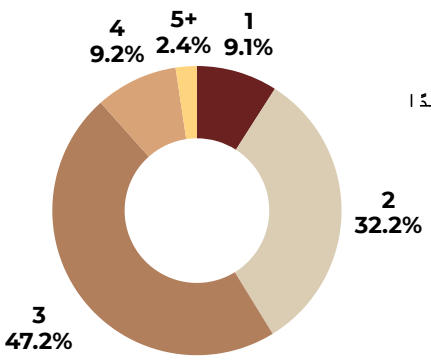
250
حيّا في بيروت مشمولا" في الدراسة

لمحة عامة

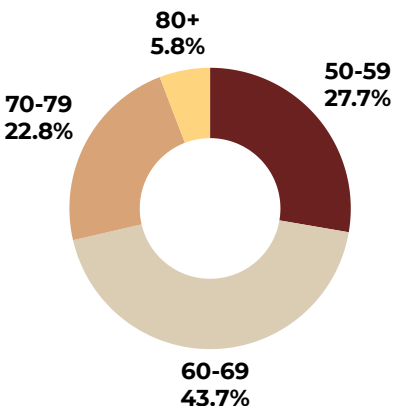
النشاط الاجتماعي (نسبة التواصل وجهًا لوجه مع الأقارب والأصدقاء)



عدد اللغات التي يتحدّثها المشاركون



التوزيع حسب العمر



د. سباعي أثناء مشاركتها في المؤتمر العالمي للصحة في الدار البيضاء، المغرب.

تجمّع فريق جمع البيانات قبل التوجّه لزيارة أحياء بيروت.

شهادات المشاركين في دراسة 3LC

"استمتعتُ كثيرًا بالمقابلة وشعرتُ بأنني أُساهم في أمرٍ مهم."

"استمتعتُ بمشاركة تجاربي وشعرتُ بأنني مسموع."

"كان جامعو البيانات مهنيين ومهذّبين ولطيفين، وجعلوني أشعر بالارتياح خلال المقابلة."

"الأسئلة كانت هادفة و مناسبة."

هل تعلم؟

اتباع هذه النصائح يمكن أن يساعد في حماية الدماغ والحفاظ على صحّة القلب والأوعية الدموية:

- امتنع عن التدخين
- حافظ على ضغط دمك ضمن المعدّل الطبيعي
- اهتم بصحّة سمعك
- راقب مستوى السكّر في الدم
- اعتمد النظام الغذائي المتوسطي
- عزّز علاقاتك مع الأصدقاء والعائلة
- تحرّك وداوم على النشاط
- مارس أنشطة تحفّز العقل

تعرّفوا على فريق الدراسة

يضمّ فريق دراسة 3LC مجموعة من الباحثين والأكاديميين والأطباء والعلماء من كلية الطب وكلية العلوم الصحية في الجامعة الأميركية في بيروت ومن جامعة كولومبيا في الولايات المتحدة الأميركية.

عبلة محيو السباعي، Ph.D

الباحث الرئيسي
عميدة وأستاذة في علم الأوبئة
الشريكة المؤسسة لبرنامج جامعة الكبار
كلية العلوم الصحية
الجامعة الأمريكية في بيروت

مارتين البجاني، Ph.D

الباحث الرئيسي
أستاذة مساعدة في علم الأوبئة
كلية الطب
الجامعة الأميركية في بيروت

أدينا زكي الحزوري، Ph.D

الباحث الرئيسي
أستاذة مشاركة في علم الأوبئة
كلية ميلمان للصحة العامة
جامعة كولومبيا، نيويورك، الولايات المتحدة الأميركية

سارة منصور
طالبة دكتوراه

ميرا بكداش
منسّقة الدراسة

لارا شهاب الدين
منسّقة الدراسة

مساعدو البحث

- غيا سنجر
- لينا البيطار
- محمد عرموش
- روان عيسى

أطباء وباحثون وأكاديميون

- أنطونيو بوستيّو
- جينيفر مانلي
- كايلي موروبولوس
- ليندا فريد
- ليندا فاليري
- ماريا غليمور
- سيباستيان كالونيكو
- شوشين يو
- أماني زيدان
- مايا أبي شاهين
- مونيك شعيا
- ناظم باسيل
- ستيف ماكول
- يارا يزبك

أسئلة قد تكون لديكم

ما الخطوة التالية للمشاركين في دراسة 3LC؟

بعد نحو ١٨ شهرًا من مقابلتكم الأولى، سيتواصل معكم فريقنا لتحديد موعد مقابلة متابعة قصيرة عبر الهاتف، وللإجابة عن أي أسئلة قد تكون لديكم.
ستتضمّن المقابلة بعض التقييمات الذهنية وأسئلة حول صحتكم العامة.

انتقلتُ إلى منزل جديد منذ مقابلتي. ماذا عليّ أن أفعل؟

تستمر مشاركتكم في الدراسة. يُرجى تزويدنا بعنوانكم الجديد، وإبلاغنا في حال طرأ أي تغيير على رقم هاتفكم. يمكنكم إرسال معلومات التواصل المحدَّثة/الجديدة عبر البريد الإلكتروني أو رسالة نصية، أو الاتصال بنا مباشرةً.
للاطّلاع على تفاصيل التواصل، يُرجى مراجعة المربّع أدناه.

كل الشكر لدعمكم المستمر،
ونتطلّع إلى التواصل معكم خلال الأشهر المقبلة.

ابقوا على تواصل!

إذا كان لديكم أي أسئلة حول الدراسة، أو في حال حدوث أي تغيير في معلومات التواصل الخاصة بكم، فلا تتردّدوا في مراسلتنا عبر:

+961 81 004 773

3lc@aub.edu.lb

يمكنكم أيضًا زيارة موقعنا الإلكتروني ومتابعة حساباتنا على وسائل التواصل الاجتماعي للاطّلاع على آخر مستجدات الدراسة :

3lcstudy_aub

The Late Life Learning, Cognition and Aging Study - 3LC

امسح رمز QR أو انقر عليه لزيارة موقعنا الإلكتروني

أعياد سعيدة!