

# Health For All

# سلامت برای همه

## « هفته سلامت »

امسال هفته سلامت با تاکید بر نقش «پزشکی خانواده» در بهبود سلامت آحاد جامعه، با شعار «سلامت برای همه با پزشکی خانواده»، از ۹ اردیبهشت آغاز و با روزشمار پزشکی خانواده، پوشش همگانی سلامت، جوانی جمعیت و سالمندی سالم، دسترسی عادلانه به سلامت، جامعه سالم و رشد تولید، اقتصاد خانواده و پزشکی خانواده، سلامت و رسانه، پزشکی خانواده و سبک زندگی سالم ادامه یافت.

سلامت از شاخصه‌های بسیار مهم در زندگی تک تک افراد جامعه است، شاید هفته سلامت را بتوان بهترین فرصت برای یادآوری این مقوله دانست. این هفته بهانه‌ای برای پرداختن به نیازهای اولیه بهداشتی برای داشتن یک زندگی سالم است.

### روزشمار هفته سلامت



شنبه	۹	پزشکی خانواده، پوشش همگانی سلامت
یکشنبه	۱۰	جوانی جمعیت و سالمندی سالم
دوشنبه	۱۱	دسترسی عادلانه به سلامت
سه شنبه	۱۲	جامعه سالم و رشد تولید
چهارشنبه	۱۳	اقتصاد خانواده و پزشکی خانواده
پنجشنبه	۱۴	سلامت و رسانه
جمعه	۱۵	پزشکی خانواده و سبک زندگی سالم

در پایان اساتید محترم گروه، ضمن تاکید بر اهمیت هفته سلامت، از دانشجویان خواستند در برگزاری هرچه بهتر و مفیدتر غرفه سلامت و ارائه خدمات به مراجعین بکوشند.



## جلسه هماهنگی و تقسیم وظایف

جلسه هماهنگی و تقسیم وظایف برپایی ایستگاه هفته سلامت در تاریخ ۱۴۰۲/۱/۲۹ با حضور دانشجویان مقطع دکتری آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت و با حضور اساتید، دانشجویان ارشد آموزش بهداشت، سلامت سلامندی و کارشناسان گروه برگزار گردید.



در این جلسه موارد زیر مورد بحث و بررسی قرار گرفت:

- زمانبندی حضور دانشجویان در غرفه هفته سلامت
- خدمات پیشنهادی هفته سلامت
- بررسی کمبودها و تجهیزات مورد نیاز
- انجام هماهنگی‌های لازم جهت برگزاری کارگاه‌های هفته سلامت

بیماری‌های دیابت، فشارخون بالا، اختلالات چربی خون و مشاوره روش استمرار در ورزش کردن و مضرات سیگار، ترک عادت بد کودکان، از شیر گرفتن کودک در سن ۲ سالگی توسط اساتید و دانشجویان گروه ارائه شد.

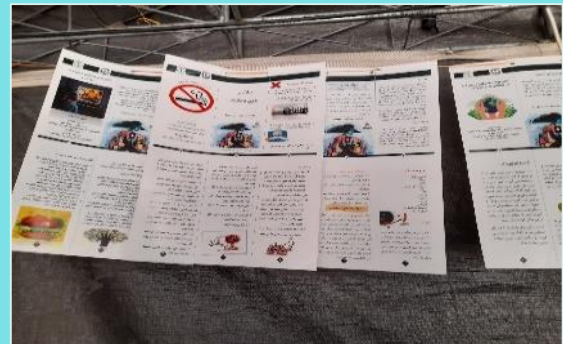


پوسترهای اطلاع‌رسانی کارگاه CPR و کارگاه اهداف و رسالت هفته سلامت و سواد سلامت نیز در میان مراجعین و دانشجویان توزیع شد.



### روز اول هفته سلامت: شنبه ۹ اردیبهشت ماه

در اولین روز از هفته سلامت غرفه گروه ارتقاء سلامت به همت اساتید، کارکنان و دانشجویان دکتری و کارشناسی ارشد رشته‌های آموزش بهداشت و سلامت سالمندی با نگاهی ویژه به شعار روز جهانی بهداشت (سلامت برای همه) و ارائه آموزش و خدمت به گروه‌های مختلف سنی برپا شد.



تعدادی از پوسترهای آموزشی در غرفه نصب شدند و پمفلت‌های آموزشی مناسب برای دوره‌های مختلف سنی جهت ارائه به مراجعین در غرفه قرار گرفتند.



همچنین در این غرفه مشاوره بهداشتی از جمله مشاوره‌های فردی در زمینه چاقی، فشار خون، تحصیلی، دیابت، سبک زندگی سالم، بارداری و شیردهی، ازدواج، فرزندپروری، تغذیه سالم، فعالیت بدنی، نحوه اندازه‌گیری خطر ابتلا به سکته‌های قلبی و مغزی در ۱۰ سال آینده، بهداشت دهان و دندان، پیشگیری از

روز دوم هفته سلامت: یکشنبه ۱۰ اردیبهشت ماه

## برگزاری مراسم افتتاحیه ویژه برنامه هفته سلامت

دفتر EDO با همکاری معاونت فرهنگی دانشجویی



دانشکده بهداشت  
مراسم افتتاحیه هفته  
سلامت را با حضور  
جناب آقای دکتر  
تولایی شهردار محترم  
منطقه دو شیراز و هیئت

همراه، ریاست، معاونین و کارکنان دانشکده بهداشت در  
روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۲/۱۰ برگزار نمودند.

مراسم افتتاحیه ویژه برنامه هفته سلامت با استقبال پرشور  
ریاست، معاونین، کارکنان و دانشجویان دانشکده  
بهداشت به همراه نوازندگی گروه موزیک نظامی از  
جناب آقای دکتر تولایی ریاست محترم شهرداری منطقه  
دو شیراز و هیئت همراه ایشان برگزار گردید.



## برگزاری کارگاه «سلامت در منزل» در اداره امور پیشکسوتان آموزش و پرورش

در دومین روز از هفته سلامت کارگاهی با موضوع  
«سلامت در منزل» توسط نگار پایدار دانشجوی  
کارشناسی ارشد سلامت سالمندی با نظارت علمی دکتر  
اسداللهی استادیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز در روز  
یکشنبه ۱۰ اردیبهشت ماه ساعت ۹ لغایت ۱۰:۳۰ صبح  
در اداره امور پیشکسوتان آموزش و پرورش با هدف  
شناسایی عوامل تهدیدکننده سقوط در منزل و ارائه  
راهکارهای پیشگیری، آشنایی با سندرم ساختمان بیمار  
و نشانه‌ها و اختلالات ناشی از سندرم و آموزش راه‌های  
پیشگیری برای ۲۵ نفر از پیشکسوتان آموزش و پرورش  
برگزار شد.



این کارگاه مورد استقبال شرکت‌کنندگان قرار گرفت و  
در پایان کارگاه به سوالات پاسخ داده شد و فایل‌های  
مربط در گروه در اختیار پیشکسوتان قرار گرفت.



روز دوم هفته سلامت: یکشنبه ۱۰ اردیبهشت ماه

ارشد سلامت سالمندی به مراجعین از جمله دانش‌آموزان و دانشجویان انجام گرفت.

### برگزاری کارگاه «احیاء قلبی- ریوی»

کارگاه آموزشی با موضوع «احیاء قلبی- ریوی» با تدریس جناب محمدامین محمدی رئیس هیئت مدیره جمعیت امدادگران بدون مرز با همکاری دانشجویان دکتری تخصصی آموزش بهداشت و ارتقا سلامت به صورت حضوری و عملی ویژه اساتید و دانشجویان ساعت ۱۰ الی ۱۲ در سالن آمفی تئاتر دانشکده بهداشت برگزار گردید.

این کارگاه مورد استقبال دانشجویان قرار گرفت.



در پایان آموزش از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا مطالبی را که یاد گرفته‌اند بیان کنند و موارد عملی را با نظارت مدرس و دانشجویان دکتری آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت با یکدیگر تمرین کنند.



در غرفه سلامت توزیع پمفلت‌های آموزشی و مشاوره‌های سلامت در این روز توسط دانشجویان ارشد و دکتری آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت و دانشجویان

مسابقه‌ی مار و پله با موضوع بهداشت و سلامت برای دانش‌آموزان با هدف آموزش بهداشت و ارتقاء آگاهی دانش‌آموزان در غرفه سلامت دانشکده بهداشت برپا شد.



از دانش‌آموزان خواسته شد خانه‌های مار و پله را بخوانند و هر چه که از پیام‌های نوشته شده بر روی آن درک کردند را به زبان خودشان بیان کنند.

در پایان به برندگان مسابقه جوایزی تقدیم شد.



روز سوم هفته سلامت: دوشنبه ۱۱ اردیبهشتماه

در سومین روز از هفته سلامت غرفه گروه ارتقاء سلامت با حضور دکتر نظری مدیر گروه ارتقاء سلامت و حضور دانشجویان کارشناسی ارشد سالمندی و آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت و دکتری آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت برپا شد.



در این روز دانش‌آموزان مدرسه پسرانه دولتی از غرفه بازدید نمودند و پمفلت‌های آموزشی به آن‌ها داده شد و آموزش‌ها و مشاوره‌های لازم ارائه شد.



روز چهارم هفته سلامت: سه‌شنبه ۱۲ اردیبهشت‌ماه

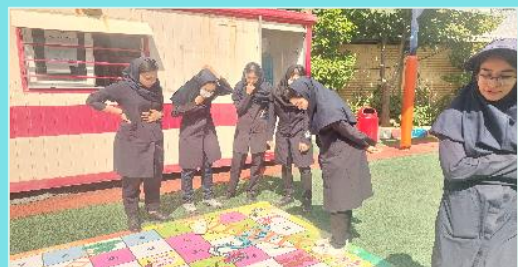
### غرفه سلامت دبیرستان علوم پزشکی شیراز

در چهارمین روز از هفته سلامت، دانشجویان ارشد و دکتری آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت در دبیرستان پسرانه و دخترانه علوم پزشکی شیراز، غرفه سلامت را برپا کردند.



پمفلت‌ها و پوسترهای آموزشی بین دانش‌آموزان توزیع و مسابقه‌ی مار و پله با موضوع بهداشت و سلامت برگزار شد و مشاوره‌های لازم انجام گرفت.

همچنین به سوالات دانش‌آموزان درخصوص مسائل مختلف سلامتی پاسخ داده شد.



### جلسه نیازسنجی سالمندان در مرکز خدمات جامع سلامت افتخار

با هماهنگی و نظارت دکتر قهرمانی و همکاری دانشجویان ارشد سلامت سالمندی، جلسه‌ی جهت نیازسنجی و مشاوره سالمندان در مرکز خدمات جامع سلامت افتخار ساعت ۹ الی ۱۲ برگزار شد.



اقدامات انجام گرفته در این جلسه:

- ارزیابی و بررسی نیازها و مشکلات سالمندان
- بررسی علل استرس
- ارائه راهکارهایی جهت رفع مشکلات و استرس در زندگی
- ارجاع سالمندان به روانشناس یا پزشک جهت بررسی مشکل سالمند

## برگزاری کارگاه «تغذیه سالم و صبحانه سالم» در مدرسه دخترانه گلستان

به مناسبت هفته سلامت، در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۲/۱۳، آموزشی تیمی توسط دانشجویان کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و با نظارت و راهنمایی علمی سرکار خانم دکتر قهرمانی، تحت عنوان «تغذیه سالم و صبحانه سالم»، با هدف ارتقای سطح دانش دانش آموزان مقطع سوم ابتدایی مدرسه دخترانه گلستان با هماهنگی مرکز سلامت علی ابن ابی طالب (ع) شیراز انجام شد.

جلسه آموزشی با محتوای تعریف خود مراقبتی و معرفی انواع آن، اهمیت خود مراقبتی جسمی، تاکید بر خوردن منظم غذای سالم، تغذیه سالم و فعالیت بدنی، توضیح معیارهای یک تغذیه سالم (تنوع، تعادل، تناسب)، معرفی هرم غذایی به روایت تصویر، اهمیت صبحانه، اجزای ضروری یک صبحانه سالم (کربوهیدرات، لبنیات و میوه) به مدت ۳۰ دقیقه برگزار شد.

