



گروه ارتقاء سلامت دانشکده بهداشت  
Dept. of Health Promotion, School of Health  
Shiraz University of Medical Sciences



دانشکده بهداشت

# خبرنامه

## داخلی

## گروه ارتقاء سلامت



### \* هیئت تمریره:

دکتر لیلا قهرمانی (مدیر گروه); دانشیار گروه ارتقاء سلامت  
دکتر محمد مسین کاوه; دانشیار گروه ارتقاء سلامت  
دکتر مهین نظری; استادیار گروه ارتقاء سلامت  
دکتر مسعود کریمی; استادیار گروه ارتقاء سلامت  
دکتر عبدالریم اسداللهی; استادیار گروه ارتقاء سلامت  
ملیحه مکی آبادی (کارشناس آموزش گروه ارتقاء سلامت)  
\* طرامی و صفه آرای: عابدین بفت آبنوس

\* وب سایت تفصی گروه: [Healthpromotion.sums.ac.ir](http://Healthpromotion.sums.ac.ir)

\* آدرس: بلوار رازی، دانشکده بهداشت، ساختمان شماره یک، طبقه سوم  
گروه ارتقاء سلامت

\* تلفن: ۶-۳۷۲۵۱۰۰۱-۰۷۱ دافلی ۲۷۹



اولین شماره خبرنامه داخلی گروه ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی شیراز بصورت مجازی در مهرماه ۱۳۹۹ به زیور طبع آراسته شد. در شش ماهی که گذشت همکاران عزیزمان از اساتید پرتوان و کارشناسان متعهد گروه تا دانشجویان کوشای ما در انجام رسالت اجتماعی گروه آموزشی با همت خداوند متعال خوش درخشیدند. در این شش ماه همراه با پاندمی فراگیر کرونا و ویروس که سبک زندگی هموطنان عزیزمان را تغییر داد؛

کارکنان گروه نیز متعهدانه وارد کارزار شدند و از مشارکت در طرح شبانه روزی ۴۰۳۰ گرفته تا تدوین کتب مرتبط با مراقبت سلامت در دوران پسا کرونا وارد عمل شدند. در این بازه زمانی از مقالات عملی (فارسی-لاتین)، طرح‌های پژوهشی، کتاب‌های علمی، مشارکت در اجتماع در قالب مسئولیت اجتماعی، طراحی پوستر و پمفلت‌های آموزشی برای عموم مردم، تا حضور در عرصه جامعه نقش داشتیم. خداوند را شاکریم که در این گروه صمیمی، شش ماه آتی سال ۱۳۹۹ را پرتوان طی خواهیم کرد.



- ۱) تهیه کتاب اقدامات بهداشتی در شرایط اضطراری "پیشگیری و کنترل عفونت های تنفسی و کوئید ۱۹" (راهنمای مدارس) توسط اساتید گروه و دانشکده
- ۲) راه اندازی شبکه اجتماعی "پیشگیری از کرونا" توسط اساتید و دانشجویان دکترا گروه در فضای مجازی "واتس آپ"
- ۳) برگزاری کارگاه آموزشی علائم کرونا و راه های پیشگیری از آن توسط دکتر مسعود کریمی جهت کارکنان دانشکده
- ۴) برگزاری کارگاه آموزشی آنلاین در خصوص علائم کرونا و راه های پیشگیری از آن توسط دکتر مسعود کریمی جهت کارکنان آموزش و پرورش استان فارس
- ۵) مصاحبه روزنامه خبر با دکتر مسعود کریمی در مورد کرونا
- ۶) توصیه های ایمنی برای ماه مبارک رمضان در دوران همه گیری کرونا توسط دکتر مسعود کریمی
- ۷) توصیه های بهداشت خواب برای سالمندان در دوران همه گیری کرونا توسط دکتر مسعود کریمی
- ۸) راهنمای ملاحظات اخلاقی در مراقبت از افراد مبتلا به کوئید ۱۹ توسط دکتر مسعود کریمی
- ۹) تهیه ۶ پمفلت آموزشی مرتبط با کرونا توسط دکتر لیلا قهرمانی
- ۱۰) تهیه کلیپ و مقاله اعتبارسنجی محتوای حوزه سلامت در فضای مجازی و برگزاری وبینار آموزشی توسط دکتر مسعود کریمی
- ۱۱) نکات کلیدی مدیریت استرس در شرایط بحرانی کرونا توسط ملیحه مکی آبادی کارشناس گروه
- ۱۲) مشاوره تلفنی به ۴۷۰ سالمند در ایام کرونا توسط دکتر عبدالرحیم اسدالهی، کارکنان و مدیریت بنیاد فرزندان شیراز در سامانه ۴۰۳۰
- ۱۳) برگزاری امتحان جامع دانشجویان دکترا آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت ورودی ۹۷
- ۱۴) انتصاب خانم دکتر قهرمانی به سرپرست گروه ارتقاء سلامت
- ۱۵) کلیپ دستورالعمل بهداشتی برای پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ در زمان برگزاری امتحانات مدارس توسط دکتر مسعود کریمی
- ۱۶) جلسه تودیع آقای دکتر محمدحسین کاوه و معارفه خانم دکتر لیلا قهرمانی
- ۱۷) تهیه محتوای آموزشی خودمراقبتی توسط کارشناس گروه ملیحه مکی آبادی
- ۱۸) تهیه محتوای آموزشی خواب راحت در دوبخش توسط دکتر محمدحسین کاوه و خانم معتمد دانشجوی دکترای آموزش بهداشت
- ۱۹) طراحی ۲۰ پوستر، ۵ کلیپ توسط گروه ارتقاء سلامت برای بازگشایی دانشکده

- ۲۰) راه اندازی گروه واتس آپ در شبکه مجازی تحت عنوان "طراحان ایده پرداز" به منظور تبادل نظر دانشجویان ارشد و دکترا گروه در طراحی و تدوین محتوای آموزشی (پوستر، فیلم، کلیپ...)
- ۲۱) تهیه کلیپ آموزشی فعالیت های فیزیکی بانوان در دوران میانسالی توسط دکتر مسعود کریمی
- ۲۲) استاد نمونه دکتر محمدحسین کاوه در دانشکده
- ۲۳) تهیه کلیپ بارداری و سیگار (به مناسبت روز جهانی مواد مخدر) توسط دکتر کریمی و خانم عاطفه محمدی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت
- ۲۴) تهیه کلیپ عوارض مصرف دخانیات (به مناسبت روز جهانی مواد مخدر) توسط دکتر مسعود کریمی و خانم لیلا فلاحی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت
- ۲۵) تهیه کلیپ مصرف دخانیات و کرونا توسط دکتر مهین نظری و آقای عیسی پره دانشجوی دکترا آموزش بهداشت
- ۲۶) تهیه کلیپ دود سیگار و کودکان توسط گروه
- ۲۷) تالیف کتاب فرهنگ سالمند توسط دکتر اسدالهی
- ۲۸) کلیپ تهیه شده بیماری هموفیلی به مناسبت هفته هموفیلی توسط دکتر مهین نظری و خانم فرنوش اسکروچی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت
- ۲۹) برگزاری ۳ جلسه دفاع از عنوان پروپوزال دانشجویان دکترا آموزش بهداشت ورودی ۹۷
- ۳۰) تهیه کلیپ شستشو و ضدعفونی دست توسط دکتر مسعود کریمی
- ۳۱) تهیه کلیپ مسئولیت پذیری اجتماعی توسط دکتر کریمی
- ۳۲) برگزاری اولین ژورنال کلاب گروه به صورت مجازی
- ۳۳) پرفروش ترین کتاب دکتر اسدالهی در نشریه آریا دانش
- ۳۴) تهیه کلیپ مدیریت استرس توسط دکتر لیلا قهرمانی و خانم دنا مرادی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت
- ۳۵) تهیه محتوا و کلیپ آموزشی علل و نشانه های خودکشی در نوجوانان و پیشگیری از آن توسط دکتر محمد حسین کاوه و خانم الهه زارع دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت
- ۳۶) راهکارهایی به والدین جهت کاهش مشکلات نوجوانان به مناسبت هفته نوجوان توسط ملیحه مکی آبادی کارشناس گروه
- ۳۷) برگزاری دومین ژورنال کلاب به صورت مجازی توسط کیومرث عیسی پره دانشجوی دکترا آموزش بهداشت
- ۳۸) تهیه محتوای آموزشی چطور مشکلات را حل کنیم (مهارت حل مسئله) توسط ملیحه مکی آبادی کارشناس گروه
- ۳۹) برگزاری سومین ژورنال کلاب به صورت مجازی توسط فرزانه نوروزی دانشجوی دکترا آموزش بهداشت
- ۴۰) تهیه محتوای آموزشی استرس توسط دکتر مهین نظری
- ۴۱) دفاع از پایان نامه خانم حمیده معصومی دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی ورودی ۹۶

- (۴۲) تهیه کلیپ آموزشی شادکامی توسط دکتر مهین نظری و خانم سنا عسگری دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت
- (۴۳) دفاع از پایان نامه خانم نرگس مبشری دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت ورودی ۹۵
- (۴۴) چاپ کتاب سالمندشناسی کیفی دکتر عبدالرحیم اسدالهی
- (۴۵) دفاع از پایان نامه خانم سولماز دست منش دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی ورودی ۹۵
- (۴۶) دفاع از پایا نامه خانم ساناز دست منش دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی ورودی ۹۴
- (۴۷) دفاع از پایان نامه خانم فریبا عباسی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت ورودی ۹۴
- (۴۸) دفاع از پایان نامه آقای یوسف اصلی خالان دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت ورودی ۹۶
- (۴۹) دفاع از عنوان پایان نامه خانم شیخ حسینی دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی ورودی ۹۷ در گروه و دانشکده
- (۵۰) تهیه کلیپ آموزشی خودکشی و راه های پیشگیری توسط دکتر مهین نظری و خانم اسکروچی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت
- (۵۱) دفاع از پایان نامه آقای ابراهیم نظری فر دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی ورودی ۹۶
- (۵۲) دفاع از پایان نامه خانم الهه زارع دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت ورودی ۹۶
- (۵۳) دفاع از پایان نامه خانم ویدا بهمنش دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی ورودی ۹۶
- (۵۴) جلسه دفاع از پروپوزال خانم لاله صفایی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت در گروه و دانشکده
- (۵۵) دفاع از پایان نامه آقای کشاورز دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی ورودی ۹۶
- (۵۶) مقالات گروه
- (۵۷) طرح های انجام شده گروه

## تهیه و چاپ کتاب اقدامات بهداشتی در شرایط اضطراری "پیشگیری و کنترل عفونت های تنفسی و کوئید ۱۹" (راهنمای مدارس) توسط اساتید گروه و دانشکده



این کتاب به عنوان بسته ی آموزشی و راهنمای عمل برای پیشگیری و کنترل همه گیری عفونت های تنفسی حاد، با تاکید بر کووید ۱۹ در مدارس توسط تعدادی از استادان و با بهره گیری از جدیدترین منابع و شواهد علمی موجود تهیه گردیده است تا اطلاعات و دانش اساسی مورد نیاز به صورت فشرده و سریع در اختیار مدارس و خانواده ها قرار گیرد. مدیران، معلمان، مربیان بهداشت مدارس، والدین و سایر ارائه دهندگان خدمت در مدارس مخاطبان اصلی این بسته ی آموزشی هستند. اساتید گروه در تهیه محتوا چند فصل از کتاب حاضر همکاری و مشارکت فعال داشته اند. محتوای تهیه شده توسط گروه: اصول و روش های مراقبت و بهداشت فردی، ملاحظات اخلاقی در مراقبت از افراد مبتلا به کوئید ۱۹، تغذیه و ایمنی غذایی در پیشگیری، مراقبت از سلامت روان و مقابله با استرس، راهنمای

مدیران مدارس، راهنمای عمل برای معلمان مدارس، دستورالعمل راهنما ویژه مربیان بهداشت مدارس، راهنمای عمل برای والدین

## راه اندازی شبکه اجتماعی "پیشگیری از کرونا" توسط اساتید و دانشجویان دکترا گروه در فضای مجازی "واتس آپ"



باتوجه به شرایط کرونا از اسفند ماه ۹۸ گروه ارتقاء سلامت در شبکه اجتماعی واتس آپ گروهی تحت عنوان "پیشگیری از کرونا" تشکیل داد و این گروه با هدف آموزش عموم مردم در بحران کرونا فعالیت اساتید و دانشجویان تاکنون ادامه دارد.

# برگزاری کارگاه آموزشی علائم کرونا و راه های پیشگیری از آن توسط دکتر مسعود کریمی جهت کارکنان دانشکده

اینک خبر



این کارگاه توسط دکتر "مسعود کریمی" در مورد راه های ابتلا و روش های پیشگیری از کرونا و ارایه کلیپ های آموزشی متعدد برای نحوه صحیح شستن دستها و استفاده از دستمال کاغذی، دکتر "مهدی جهانگیری" در مورد اصول و روش های محافظت تنفسی (نحوه استفاده از ماسک) و مهندس "زهرا فرهی زاده" در خصوص نحوه صحیح شستشو و ضدعفونی دست ها و محیط به کارکنان دانشکده در سالن آمفی تئاتر برگزار گردید.

# برگزاری کارگاه آموزشی آنلاین در خصوص علائم کرونا و راه های پیشگیری از آن توسط دکتر مسعود کریمی جهت کارکنان آموزش و پرورش استان فارس

اینک خبر



این کارگاه آموزشی آنلاین در خصوص راه های ابتلا و روش های پیشگیری از کرونا به ابتکار و درخواست پژوهشکده معلم آموزش و پرورش فارس جهت پرسنل آموزش و پرورش توسط دکتر مسعود کریمی اجرا شد. همچنین دکتر به مدت یک ساعت نیز به سوالات بینندگان به صورت آنلاین پاسخ دادند.

# روزنامه خبر با دکتر مسعود کریمی در خصوص علائم، نشانه های کرونا و راه های پیشگیری از آن مصاحبه ای انجام دادند.

## توصیه های ایمنی برای ماه مبارک رمضان در دوران همه گیری کرونا توسط دکتر مسعود کریمی



**توصیه های ایمنی برای « ماه مبارک رمضان » با توجه به همه گیری بیماری کووید ۱۹**  
مسعود کریمی

پژشک دکترای تخصصی ارتقا سلامت، اسنادپژ گروه ارتقا سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
@daneesh\_e\_salamat



**مقدمه:**  
یکی از ویژگی های ماه مبارک رمضان، گردهمایی های اجتماعی و مذهبی است. در این گردهمایی ها، خانواده ها و دوستان مسلمان برای باز کردن روزه خود در هنگام افطار یا صرف سحری، به دور هم جمع می شوند. حضور مسلمانان در مساجد در ماه رمضان برای ادای قریبه نماز و سایر آداب این ماه افزایش می یابد و مردم در ایران در ایام شنباهای قدر، روزها و شب های منوالی را در مساجد می گذرانند. اسامیل ماه رمضان مصادف شده است با ادامه همه گیری بیماری کووید ۱۹.

دکتر مسعود کریمی توصیه های ایمنی در ماه مبارک رمضان "فاصله گذاری فیزیکی، اقدامات لازم برای کاهش خطر در برگزاری مراسم های مذهبی، ضد عفونی کردن مساجد، حسینه ها، توصیه هایی برای حفظ سلامت در ماه مبارک رمضان، ارتقاء سلامت روانی و اجتماعی" را بیان کردند.

## توصیه های بهداشت خواب برای سالمندان در دوران همه گیری کرونا توسط دکتر مسعود کریمی



**توصیه های بهداشت خواب برای سالمندان در دوران همه گیری کووید ۱۹**  
مسعود کریمی

پژشک دکترای تخصصی ارتقا سلامت، اسنادپژ گروه ارتقا سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز

با شیوع بیماری کووید ۱۹ و توصیه های اکید به ماندن در خانه برای کاهش و قطع زنجیره انتقال بیماری، توجه به حفظ سلامت کلیه افراد جامعه و بویژه سالمندان اهمیت بسیار دارد. خواب مناسب یکی از مهمترین عوامل تاثیر گذار بر سلامت جسمی و عملکرد مناسب سیستم ایمنی بدن است و به سلامت عاطفی و روانی و کاهش فشارهای روحی، استرس، افسردگی و اضطراب کمک می کند.

یکی از مشکلات مهم همه افراد به ویژه سالمندان در این دوران اختلالات خواب است که عمدتاً ناشی از تغییر الگوی زندگی و اضطراب و نگرانی ناشی از بیماری است. فارغ از اینکه قبل از اپیدمی کووید ۱۹ دچار مشکلات خواب بوده اید یا نه توصیه های زیر می تواند به شما در داشتن خواب کافی و با کیفیت کمک نماید.

**قواعد بهداشت خواب**

۱. تاثیر داروهایی که مصرف می کنید را بر خواب و بیداری تان بررسی کنید و در صورتیکه باعث مشکل در به خواب رفتن شما می شود یا پزشک خود در مورد تغییر احتمالی ساعت مصرف آنها مشورت نمایید.
۲. از مصرف کافئین (چای، قهوه و...)، الکل و سیگار بعد از غذا و قبل از خواب اجتناب کنید.
۳. مصرف مایعات در هنگام شب را محدود کنید.
۴. زمان منظمی را برای رفتن به بستر خواب و بیدار شدن تعیین و رعایت کنید.
۵. در طول روز ورزش کنید. اما ۳ تا ۳ ساعت قبل از خواب ورزش نکنید.
۶. در بستر خواب مطالعه نکنید، موبایل چک نکنید و... .
۷. تنها زمانی به بستر بروید که آنقدر خسته باشید که بخوابید.
۸. اگر بعد از ۲۰ دقیقه به خواب نرسید، از بستر بیرون بنیاید! حتی در صورت امکان از اتاق خواب، و کارهایی را که باعث آرامش تان می شود انجام دهید.
۹. تنها هنگامی به بستر برگردید که احساس خواب کنید.
۱۰. اگر نتوانید بعد از ۲۰ دقیقه بخوابید باید مجدداً از بستر بیرون بیایید.
۱۱. این رفتار باید آنقدر تکرار شود که چند دقیقه بعد از ورود به بستر خواب بروید.
۱۲. صبح سر ساعت هر روزه بیدار شوید (حتی اگر ساعات اندکی خوابیده باشید).
۱۳. از چرت زدن در طول روز پرهیز کنید! یا حداکثر یک چرت نیم ساعته بعد از ظهر!

با شیوع بیماری کووید ۱۹ و توصیه های اکید به ماندن در خانه برای کاهش و قطع زنجیره انتقال بیماری، توجه به حفظ سلامت کلیه افراد جامعه و بویژه سالمندان اهمیت بسیار دارد. خواب مناسب یکی از مهمترین عوامل تاثیر گذار بر سلامت جسمی و عملکرد مناسب سیستم ایمنی بدن است و به سلامت عاطفی و روانی و کاهش فشارهای روحی، استرس، افسردگی و اضطراب کمک می کند.



## راهنمای ملاحظات اخلاقی در مراقبت از افراد مبتلا به کوئید ۱۹ توسط دکتر مسعود کریمی

**ملاحظات اخلاقی در مراقبت از افراد مبتلا به بیماری Covid-19**

مسعود کریمی، استادیار گروه ارتقا سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
@danesh\_e\_salamat

**مقدمه**

هانگونه که می‌دانید بیماری کوئید ۱۹ مردم را در بسیاری از نقاط دنیا مبتلا کرده است. در چنین شرایطی به منظور قطع زنجیره انتقال و کنترل بیماری، آنچه در کنار رعایت اصول احتیاطی و پیشگیری، بخصوص رعایت فاصله اجتماعی و تا حد امکان قرنطینه خانگی اهمیت بسیار دارد، مشارکت جامعه در فرایند غربالگری، آزمایش و در صورت ابتلا، درمان بیماری است. اما گاهی افراد تمایلی به معرفی خود به عنوان بیمار و اقدام به درمان ندارند. یکی از مهمترین دلایل این امر ترس از انگشت نما شدن و در معرض تبعیض قرار گرفتن است. انگ زدن در بسیاری از مواقع در طغیان بیماری‌ها روی می‌دهد. در همه گیری بیماری کوئید ۱۹ نیز ترس و نگرانی از ابتلا به بیماری و عواقب فردی و اجتماعی آن می‌تواند منجر به انگ اجتماعی نسبت به افراد، مکان‌ها، جوامع یا ملت‌ها شود.

**انگ اجتماعی (انگشت نما شدن)**

منظور از انگ اجتماعی یا انگشت نما شدن، در حوزه سلامت، برقراری ارتباط بین ابتلا به یک بیماری با ویژگی‌های خاص یک شخص، قوم یا ملت است در حالی که هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد خطر در آن گروه بیشتر از جمعیت عمومی است. انگ اجتماعی می‌تواند باعث انتقال حس ترس یا تعصبیت از بیماری و عمل ایجاد کننده آن به سوی افراد مبتلا به بیماری شده و در نتیجه منجر به برخورد تبعیض آمیز با اقزای اجتماعی و از دست دادن موقعیت اجتماعی افراد می‌شود.

بیماری کوئید ۱۹ مردم را در بسیاری از نقاط دنیا مبتلا کرده است. در چنین شرایطی به منظور قطع زنجیره انتقال و کنترل بیماری، آنچه در کنار رعایت اصول احتیاطی و پیشگیری، بخصوص رعایت فاصله اجتماعی و تا حد امکان قرنطینه خانگی اهمیت بسیار دارد، مشارکت جامعه در فرایند غربالگری، آزمایش و در صورت ابتلا، درمان بیماری است. اما گاهی از افراد تمایلی به معرفی خود به عنوان بیمار و اقدام به درمان ندارند. یکی از مهم ترین دلایل این امر ترس از انگشت نما شدن و در معرض تبعیض قرار گرفتن است. انگ زدن در بسیاری از مواقع در طغیان بیماری‌ها روی می‌دهد.

## تهیه ۶ پمفلت آموزشی مرتبط با کرونا توسط دکتر لیلا قهرمانی و دانشجویان ارشد آموزش بهداشت

The image shows a grid of six educational pamphlets (flyers) related to COVID-19. The pamphlets cover various topics such as:
 

- How to prevent COVID-19 (Prevention).
- What to do if you are infected (Management).
- How to care for someone who is infected (Care).
- How to return to work or school safely (Return).
- How to deal with COVID-19 in public places (Public places).
- How to deal with COVID-19 in the workplace (Workplace).

 Each pamphlet features text, illustrations, and logos of the organizing institutions.

- پمفلت آموزشی مراقبت از دانش آموزان در برابر کرونا
- پمفلت آموزشی پیشگیری از ابتلا به کرونا در اماکن زیارتی
- پمفلت آموزشی محافظت از سالمندان در برابر ویروس کرونا
- پمفلت آموزشی پیشگیری از کرونا در ایام تعطیلات و نوروز
- پمفلت آموزشی پیشگیری از کرونا در وسایل نقلیه عمومی (اتوبوس و مترو)
- پمفلت آموزشی پیشگیری از کرونا در پادگان های نظامی

## تهیه کلیپ و مقاله اعتبارسنجی محتوای حوزه سلامت در فضای مجازی و برگزاری وبینار آموزشی توسط دکتر مسعود کریمی

۱۰

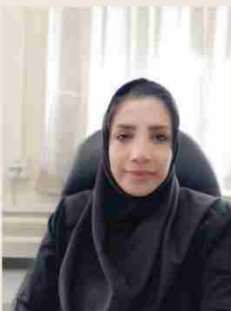


دکتر مسعود کریمی کلیپ آموزشی و مقاله اعتبارسنجی در محتوای حوزه سلامت در فضای مجازی را تهیه نمودند. با توجه به اینکه در شرایط همه گیری کرونا مطالب نادرست و شایعات زیاد در فضای مجازی در حال انتشار است و اغلب مردم و حتی بعضی از متخصصین در تشخیص اعتبار و صحت این پیام ها دچار مشکل می باشند این وبینار جهت رفع این مشکل توسط دکتر مسعود کریمی به صورت مجازی

برگزار گردید. دکتر کریمی مطالبی در خصوص اعتبار رسانه، اعتبار منبع، اعتبار پیام در فضای مجازی توضیحات اجمالی ارائه نمود و تاکید نمود تا حد امکان در بررسی پیام هایی که در فضای مجازی منتشر می شوند دقت بیشتری نموده و با احتیاط بیشتری نسبت به انتشار و به اشتراک گذاشتن آن ها اقدام نمایید

## نکات کلیدی مدیریت استرس در شرایط بحرانی کرونا توسط ملیحه مکی آبادی کارشناس گروه

۱۱



ویروس زمانی قدرتمند و مخرب است که با سیستم ایمنی ضعیف رو به رو شود. مهم ترین عاملی که سیستم ایمنی را تضعیف و این ویروس را قوی می کند استرس است. مجموعه تغییرات ناشی از استرس انسان را در معرض انواع اختلالات قرار می دهد. مهم ترین عامل برای مصونیت بخشی در شرایط کنونی، برنامه ریزی صحیح برای آرامش بخشی به خانه است که در این راستا راهکارهایی برای مدیریت استرس پیشنهاد شده است.

مشاوره تلفنی به ۴۷۰ سالمند در ایام کرونا توسط دکتر عبدالرحیم اسداللهی،  
کارکنان و مدیریت بنیاد فرزنانگان شیراز درسامانه ۴۰۳۰



دکتر عبدالرحیم اسداللهی با همکاری کارکنان و مدیریت بنیاد فرزنانگان فرهیخته شیراز طی بازه زمانی ۲۵ بهمن ماه ۱۳۹۸ تاکنون بصورت تلفنی طی تماس با سالمندان تحت پوشش بنیاد به مشاوره تلفنی برای مراقبت از خود در ایام پاندمی ویروس کرونا به این قشر قویاً آسیب پذیر جامعه استان پرداختند.

طی بازه زمانی ۲۵ بهمن ماه ۱۳۹۸ الی ۱۸ فروردین ۱۳۹۹ بصورت تلفنی طی تماس با سالمندان تحت پوشش بنیاد به مشاوره تلفنی برای مراقبت از خود در ایام پاندمی ویروس کرونا به این قشر قویاً آسیب پذیر جامعه استان پرداختند.

برگزاری امتحان جامع دانشجویان دکترا آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت  
ورودی ۹۷



جلسه کتبی امتحان جامع دانشجویان دکترا آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت ورودی ۹۷ در دو روز شنبه مورخ ۹۹/۶/۱۵ و یکشنبه مورخ ۹۹/۶/۱۶ از ساعت ۸ لغایت ۱۳ تشکیل گردید. همچنین آزمون شفاهی در روز سه شنبه مورخ ۹۹/۶/۱۸ از ساعت ۸ لغایت ۱۰ با حضور اساتید محترم گروه، دکتر لیلا قهرمانی (مدیر گروه)، دکتر محمدحسین کاوه، دکتر مسعود کریمی، دکتر مهین نظری، دکتر هاله قائم (ناظر محترم آموزشی دانشگاه) و دکتر فاطمه ویشفر (ناظر محترم پژوهشی دانشگاه) در کلاس ۳۱۰ گروه اپیدمیولوژی برگزار گردید.

انتصاب خانم دکتر لیلا قهرمانی به سمت مدیر گروه ارتقاء سلامت



سرکار خانم دکتر لیلا قهرمانی  
عضو محترم هیات علمین دانشگاه بهداشت  
با تقدیم سلام و احترام  
متمنوسه انتصاب دانشنامه سرکار خانم به عنوان "سرپرست گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت دانشگاه بهداشت" را صمیمانه تبریک و تهنیت عرض می‌نمایم. از توکل الهی تعالی، سربلندی و بهجت  
خداوندگزار به سلامت و نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران و استقامت و اراده  
از طرف: ریاست و معاونان دانشگاه

## کلیپ دستورات عمل بهداشتی برای پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ در زمان برگزاری امتحانات مدارس توسط دکتر کریمی

پایه نهم

دستورالعمل بهداشتی برای پیشگیری از بیماری کووید ۱۹

در زمان برگزاری امتحانات مدارس

مسعود کریمی: اسنادباز گروه ارتقاء سلامت دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی سراسر

@daneshe\_salamat

با توجه به دستور وزارت محترم آموزش و پرورش مبنی بر برگزاری امتحانات پایه های نهم و دوازدهم به صورت حضوری و تگرفی مدیران مدارس، والدین و دانش آموزان از احتمال ابتلا و گسترش بیماری کووید ۱۹، در این دستورالعمل نکاتی برای مدیران، والدین و دانش آموزان جهت رعایت اصول بهداشتی پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ ارائه می شود.

الف) نکاتی برای مدیران

ب) نوسه هایی به اولیا، دانش آموزان

بسیار مهم است که استرس و نگرانی زیاد را به خود و فرزندتان وارد نکنید و از رفتارهای وسواس گونه بپرهیزید، به این منظور فقط کافی است موارد زیر را رعایت فرمایید:

- دانش آموز باید صبحانه را در منزل صرف کند و از بردن هر گونه خوراکی به مدرسه اجتناب کند.
- به منظور اجتناب از استفاده از آبخوری های عمومی، توصیه می شود یک بطری آب معدنی به همراه داشته باشند.
- ترجیحاً بهتر است رفت و آمد توسط والدین و با خودرو شخصی انجام شود.
- در صورتی که رفت و آمد با خودرو شخصی امکان پذیر نبود، توصیه می شود از وسایل نقلیه عمومی مثل اتوبوس یا مترو استفاده نشود. بهتر است از تاکسی های دربست و یا تاکسی تلفنی و یا تاکسی های اینترنتی استفاده شود.
- وسایل حفاظتی از قبیل ماسک مواد ضد عفونی کننده و دستکش برای فرزندان خود فراهم کنید.
- در صورتیکه فرزند شما هرگونه علامت بیماری های ویروسی از قبیل تب، سرفه، خستگی، تنگی نفس، بی اشتها و ... دارد بلافاصله با مسئولین مدرسه تماس بگیرید و از حضور فرزندان در جلسه امتحان اجتناب کنید. یا در ادامه به دانش خداده یا مراکز ۱۶ ساخته نسبت به معاینات، درمان، اقدام نموده.

## جلسه تودیع آقای دکتر محمدحسین کاوه و معارفه خانم دکتر لیلا قهرمانی

در جلسه شورای آموزشی، پژوهشی دانشکده جلسه تودیع آقای دکتر محمد حسین کاوه و معارفه خانم دکتر لیلا قهرمانی مطرح شد. در این جلسه از استاد بزرگوار دکتر محمدحسین کاوه که متعهدانه و متخصصانه در طی سالها همکاری جهت توسعه و پیشرفت گروه تلاش نموده اند تقدیر و تشکر به عمل آمد. همچنین ریاست و معاونین دانشکده انتصاب خانم دکتر قهرمانی را تبریک نمودند.





خود مراقبتی؛ نخستین گام برای رسیدن به جامعه سالم است.

امروزه شیوه زندگی سالم عامل مهمی در تامین، حفظ و ارتقای سلامتی محسوب می شود. برای

اینکه از یک شیوه زندگی سالم برخوردار باشیم باید مهارت خودمراقبتی را یاد بگیریم.

خود مراقبتی مفهومی است که امروزه در رشته های پزشکی، روان شناسی و جامعه شناسی به آن توجه شده است و به این معنی است که فرد بتواند با اتکا به خود و مستقل از دیگران از سلامت خود مراقبت کند.

خودمراقبتی، گام اول سلامت است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبتهایی که به سلامت ما منجر میشود، محصول همین خودمراقبتی است؛ یعنی فعالیتهایی که خود یا خانواده مان برای حفظ یا ارتقاء سلامت مان، پیشگیری از ابتلایمان به بیماری، درمان بیماریمان یا کاهش عوارض آن انجام میدهیم.

مراقبت از خود، نه تنها موجب ارتقاء کیفیت زندگی، بلکه نشاط و رضایت از زندگی را بدنبال دارد.

با خودمراقبتی می توانیم :

- استرس خود را کاهش دهیم.
- اعتماد به نفس خود را بازیابیم و تقویت کنیم.
- شور و شوق جوانی و انگیزه موفقیت خود را حفظ کنیم و افزایش دهیم.
- جوانی سالم، ایمن و با نشاط را تجربه کرده و سلامت سایر دوران های زندگی خود را تضمین کنیم.
- بهتر درس بخوانیم و آینده شغلی بهتری داشته باشیم.
- آینده بهتری را برای خود، خانواده، دوستان و کشورمان رقم بزنیم.

انواع خودمراقبتی

- \* خودمراقبتی جسمی
- \* خودمراقبتی عاطفی و روانی
- \* خودمراقبتی اجتماعی
- \* خودمراقبتی معنوی

### ۱۲ توصیه برای خواب راحت

- ۱- آشفتگیها و ناراحتیهای روحی را از خود دور کنید.
  - ۲- ساعت خواب منظم داشته باشید.
  - ۳- ورزش کنید.
  - ۴- تنها زمانی که خواب آلود هستید بخوابید.
  - ۵- شکل درستی برای خوابیدن انتخاب کنید.
  - ۶- چراغهای اتاقتان را خاموش کنید.
  - ۷- گوشی همراه را از خودتان دور کنید.
  - ۸- از راحتی تخت خواب و اتاق خواب خود اطمینان حاصل کنید.
  - ۹- از مصرف کافئین و نیکوتین حداقل ۴-۶ ساعت قبل از رفتن به رختخواب بپرهیزید.
  - ۱۰- از مصرف خودسرانه دارو بپرهیزید.
  - ۱۱- از تخت تنها برای خوابیدن استفاده کنید.
  - ۱۲- در طول روز چرت نزنید.
- مواد غذایی مفید برای بهتر خوابیدن :
- ماهی، میگو، موز، لبنیات، دم نوش نعناع و بابونه، چای سبز، گل کاوزبان، سنبل الطیب، گردو، عسل، بادام سبزجات تیره برگ سبز

#### لینک خبر

#### بخش یک



#### لینک خبر

#### بخش دو





راه اندازی گروه واتس آپ در شبکه مجازی تحت عنوان "طراحان ایده پرداز  
 "به منظور تبادل نظر دانشجویان ارشد و دکترا گروه در طراحی و  
 تدوین محتوای آموزشی (پوستر، فیلم، کلیپ...)





در دوران میانسالی و یائسگی خانم ها معمولا با مشکلات و علائم متعددی روبه رو می شوند مثل گرگرفتگی، تعریق شبانه، اضافه وزن حتی به بیماری های قلبی عروقی افزایش پیدا میکند. مهم ترین روش هایی که برای پیشگیری و کنترل این عوارض وجود دارد، تغذیه مناسب و فعالیت های فیزیکی است. ورزش کردن در دوران میانسالی و یائسگی فواید زیادی دارد از جمله کاهش و پیشگیری پوکی استخوان، کاهش چربی خون، کاهش فشار خون، کاهش علائم یائسگی مثل گرگرفتگی. دکتر کریمی در دوران میانسالی اینکه چه ورزش هایی بکنیم و تنظیم برنامه ورزش به چهار جنبه ورزش (شدت، نوع، مدت و چه دفعاتی) تاکید کردند.





تهیه کلیپ بارداری و سیگار (به مناسبت روز جهانی مواد مخدر)  
توسط دکتر مسعود کریمی و عاطفه محمدی دانشجوی کارشناسی  
ارشد آموزش بهداشت



عوارض سیگار روی خانم های باردار بیش از حد تصور است. سیگار یکی از منابع مهم آلودگی محیطی است و بیش از ۴ هزار مواد سمی نیکوتین و... دارد. ۵۰ درصد افرادی که در معرض دود سیگار هستند جز دود دسته دوم می باشند و این افراد در مقایسه با کسی که خودشان سیگار می کشند در معرض مشکلات بهداشتی هستند. مواد منتشر از سیگار در محیط لباس باقی می ماند و دود دسته سوم حساب می شوند و مواد سرطان زا ایجاد می کنند. این آلودگی ها بر سلامت همه افراد از جمله خانم های باردار تاثیر می گذارد. دردوران بارداری صدا و فضای پیرامون مادر روی جنین تاثیر مستقیم میگذارد. تاثیرات دود سیگار بر روی جنین: بارداری خارج رحمی، سقط جنین، زایمان زودرس، وزن کم هنگام تولد، ناهنجاریهای مادرزادی

تهیه کلیپ آموزشی عوارض مصرف دخانیات (به مناسبت روز جهانی مواد مخدر) توسط دکتر مسعود کریمی و لیلا فلاحی  
دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت



سیگار در هر سال بیش از ۸ میلیون نفر را در جهان به کام مرگ می کشاند. سیگار اصلی ترین عامل ایجاد کننده بیماری های قلبی و عروقی است. سیگار بروز پوکی استخوان را تسریع می بخشد. سیگار گردش خون را تضعیف میکند و باعث تیرگی و چروک پوست می شود. احتمال پیری و یائسگی زودرس بانوان می شود. دود سیگار باعث بیماری لثه، خرابی و زرد شدن دندان، بوی بد دهان می شود. افراد سیگاری بو و مزه غذا را خوب متوجه نمی شوند. سیگاریکی از عوامل ایجاد ناتوانی جنسی در مردان است. کشیدن سیگار را به طور کامل متوقف کنید حتی تعداد کم آن هم می تواند خطرناک باشد.



مصرف دخانیات باعث بیماری های قلبی و عروقی، سرطان معده، سرطان ریه، سرطان پوست و تضعیف دستگاه ایمنی بدن و مشکلات تنفسی میشود. مصرف دخانیات سرعت پیشرفت کرونا را دو برابر می کند. کرونا ویروس با آسیب به ریه منجر به بیماریهای تنفسی می شود و احتمال بستری شدن در آی سی یو و فوت بیشتر است .

کرونا ویروس در مصرف کننده دخانیات دیرتر تشخیص داده می شود و به عنوان ناقلین بدون علامت سهم بالایی در انتقال بیماری دارند.

سیگار باکسی شوخی ندارد. دود دست دوم و سوم را جدی بگیرید.

دود دست دوم مصرف کننده اصلی ایجاد میکند و دیگران آن را استنشام می کنند.

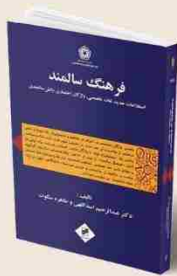
دود دست سوم روی اجسام می نشیند و بعدا توسط دیگران استنشام می شود.

دودسیگار ابتلا کودکان به بیماری تنفس را ۲۰نیم برابر بیشتر میکن همچنین. دود سیگار سلامت قلب کودکان را به خطر می اندازد .

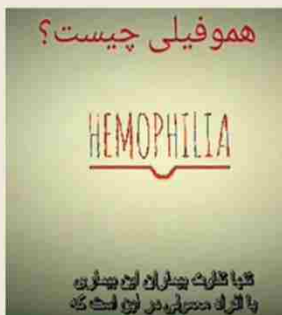




برای اولین بار کتاب «فرهنگ سالمند» با بیش از ۷۰ هزار واژه تخصصی سالمندی از سوی دکتر عبدالرحیم اسداللهی عضو هیات علمی گروه ارتقاء سلامت تألیف و معادل‌یابی شد. داشتن واژگان تخصصی و اشراف بر مفاهیم و ترمینولوژی یک حوزه از دانش، شاخصی از توانمندی آن علم است. در معرفی علوم جدید مانند سالمندشناسی، داشتن یک ترمینولوژی قوی با واژگان فارسی احساس می‌شود. همچنین مفاهیم اختصاری، ابزارها و نرم افزارهای سنجش سلامت و مراقبت از سالمندان و برترین موسسات دانشگاهی جهان در ارائه رشته سالمندی نیز معرفی شده اند



لینک خبر  
 کلیپ آموزشی تهیه شده بیماری هموفیلی به مناسبت هفته هموفیلی توسط دکتر مهین نظری و خانم فرنوش اسکروچی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت



بیماری هموفیلی نوعی اختلال در انعقاد خون است، زمینه ژنتیک دارد و اگر دچار خونریزی شوند خونریزی در آنها بند نمیشود. و دلیل آن فاکتورهای انعقادی است و معروفترین فاکتورهای انعقادی که در بدن هموفیلی وجود ندارد فاکتور ۸ و ۹ است. فاکتور نوع ۸ بیمار هموفیلی از نوع A و فاکتور نوع ۹ بیمار هموفیلی از نوع B هستند. اگر درمان درست و به موقع انجام شود منجر به کنترل خونریزی میشود و فرد میتواند سبک زندگی سالم و زندگی طولانی را تجربه کند و در سلامت به سر ببرد.

جلسه دفاع از عنوان پایان نامه خانم "فهیمه محبوبی" از دانشجویان دکترای تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت با عنوان "تاثیر مداخله آموزشی مبتنی بر مبنای مدل بازاریابی اجتماعی و ابزار سی دی سینرژیک بر اتقای رفتارهای غربالگری سرطان پستان در زنان ۳۰ تا ۶۹ سال در شهر کاشان" با راهنمایی دکتر لیلا قهرمانی" در روز سه شنبه مورخ ۹۹/۴/۱۰ از ساعت ۱۱ لغایت ۱۲ در سالن کنفرانس مرکز تحقیقات برگزار گردید



جلسه دفاع از عنوان پایان نامه خانم "مریم اکبری" از دانشجویان دکترای تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت با عنوان "بررسی تاثیر برنامه مداخله ای آموزش تاب آوری بر سرمایه اجتماعی، بهزیستی روانشناختی و سبک زندگی ارتقادهنده سلامت در کارکنان ادارات شیراز با استفاده از چارچوب نظری ادغام یافته رویکرد پرسیدپرسید و تئوری شناختی اجتماعی" با راهنمایی "دکتر محمدحسین کاوه" در روز سه شنبه مورخ ۹۹/۴/۱۰ از ساعت ۱۱ لغایت ۱۲ در سالن کنفرانس مرکز تحقیقات برگزار گردید



جلسه دفاع از عنوان پایان نامه آقای "مهدي لایقی" از دانشجویان دکترای تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت با عنوان "بررسی اثربخشی مداخله آموزشی مبتنی بر رویکرد نقشه نگاری مداخله در ارتقاء رفتارهای پیشگیری کننده از بیماری کووید ۱۹ در بین دانش آموزان" با راهنمایی "دکتر محمدحسین کاوه" در روز سه شنبه مورخ ۹۹/۴/۱۰ از ساعت ۱۱ لغایت ۱۲ در سالن کنفرانس مرکز تحقیقات برگزار گردید



لینک خبر

دانش سلامت @daneh\_e\_salamat

### شستشوی دست با آب و مابون

چگونه شستویم؟	کدام شستویم؟
<ul style="list-style-type: none"> <li>دستان خود را با آب تمیز اگر به سر از مابون کنید.</li> <li>تمیز آب، آب سرد و مابون سرد.</li> <li>دستان را به هم مالید تا همه قسمت های دست شست شده باشد.</li> <li>لشکها دست و زیر ناخن ها آنته به مابون نوبند.</li> <li>بازو درجه که مابون حداقل ۲۰ ثانیه روی دست مالید.</li> <li>دستان خود را با آب تمیز بشویید.</li> <li>دستان خود را با استفاده از یک حوله تمیز خشک کنید یا اجازه بدهید با جریان هوا خشک شود.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>آب، صابون و ضد عفونی کننده.</li> <li>آب از جویان ها.</li> <li>آب سرد از مرافق و پمپ های استخراج آبجیل.</li> <li>آب سرد از دریا، رودخانه و چاه ها.</li> <li>آب از استفاده از لوله.</li> <li>آب از کوهس پوشک و سایر کرم کرم کرم.</li> <li>آب از شستن با جویان، حواک یا باران های حیوان.</li> <li>آب از دست زدن به باران ها.</li> <li>آب که دستان شما به جویان کف با پرست است.</li> </ul>

دانشگاه بهداشت

## شستشو ضد عفونی دست

### کی و چگونه؟

دانش سلامت @daneh\_e\_salamat

### فرد عفونی دست ها با محلول های حاوی الکل

چگونه ضد عفونی کنیم؟	کی ضد عفونی کنیم؟
<ul style="list-style-type: none"> <li>در محصولات ضد عفونی کننده دست حاوی حداقل ۶۰-۷۰٪ الکل استفاده کنید.</li> <li>ضد عفونی کننده را به مقدار کافی که تمام سطوح دست را پوشاند روی دست خود قرار دهید.</li> <li>دستان خود را سله شکنی که دست ها را می شویید بویه ای به هم مالید که همه سطوح دست شست و کف دست و بین انگشتان و ناخن ها به ماده ضد عفونی کننده آنته شود.</li> <li>تقریباً ۲۰ ثانیه تا ماده ضد عفونی کننده خشک شود (حدود ۲۰ ثانیه).</li> <li>فرد از خشک شدن ماده ضد عفونی کننده دست را شستویید یا پاک کنید.</li> <li>هنگام استفاده از ضد عفونی کننده دست توسط کودکان و مردمان به ویژه در مورد کودکان ها، مراقب باشید ماده ضد عفونی کننده را نخورند.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>قبل و بعد از ملاقات دوستان یا بستگان در بیمارستان یا خانه.</li> <li>هرگاه مابون و آب به راحتی بر دسترس نیست (در اولین فرصت ممکن باید دست ها را آب و مابون بشویید).</li> <li>توجه داشته باشید:</li> <li>اگر دستان شما به وضوح کثیف یا چرب است، از ضد عفونی کننده دست استفاده نکنید.</li> <li>هیبه اولویت اول، شستشوی دست با آب و مابون است.</li> </ul>



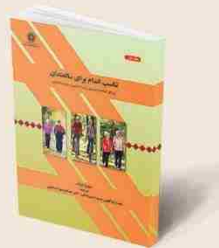
همه ما مسئولیت پذیری اجتماعی خودمون رعایت کنیم برای کاهش بار کووید ۱۹ شستشوی مکرر دست ها با اب و صابون، ضد عفونی دست ها، استفاده از ماسک، رعایت فاصله فیزیکی، عدم حضور در اماکن عمومی، مراسم و جشن ها، عدم خروج از منزل در مواقع اضطراری جز راهکارهایی است که بار بیماری کم میشود و امکان ارائه خدمات به سایر بیماران فراهم می شود. به دلیل طولانی شدن همه گیری کرونا باید اولویت بندی انجام دهیم کارهایی که می توان تا حد امکان عقب بیناندازیم و به سلامت خودمون و اطرافیان توجه داشته باشیم.



این ژورنال کلاب توسط خانم "الهه شوشتری مقدم" دانشجوی دکترای تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت ورودی ۹۸ با موضوع "تأثیر مداخله آموزش توانمندی بر تطابق جابه جایی و عملکرد تطبیقی در میان سالمندان مجامع بازنشستگی" با راهنمایی دکتر "محمدحسین کاوه" در روز دوشنبه مورخ ۹۹/۵/۲۰ از ساعت ۱۳ لغایت ۱۳:۳۰ به صورت مجازی با حضور اساتید و دانشجویان برگزار شد. هدف از این مطالعه مقدماتی بررسی تأثیر مداخله آموزش توانمندی در شناخت مثبت، توانمندی، تطابق جابجایی و عملکرد تطبیقی در میان سالمندانی که در مجامع بازنشستگی جابجا شده اند، بوده است.



کتاب سه جلدی تناسب اندام با سه موضوع ویژه سالمندان: "جلد اول- پروتکل استاندارد ورزشی برای تندرستی در دوره سالمندی، جلد دوم- پروتکل استاندارد ورزشی برای سالمندان فرتوت، جلد سوم- برنامه ۴ هفته‌گی برای تندرستی در دوره سالمندی" توسط دکتر عبدالرحیم اسدالهی و دانشجویان سالمندی خانم‌ها "مهسا یارالهی" و "مریم قائدی" و "فروزان توان" و "طاهره سکوت" ترجمه و تالیف گردید. طبق گزارش مدیر انتشارات آریا دانش، این کتاب در لیست کتب پرفروش ناشر قرار گرفته است.





استرس همراه با فشار عصبی است اگر ماهیت آن را درک کنید بهتر باهانش کنار می آید. استرس در واقع یک مکانیسم برای حفظ بقا است در هنگام خطر بدن شما شروع به فعالیت می کند از همه منابع خود استفاده می کند تا شمارو به حرکت وادارد فشار خون را بالا می برد، قند خون بالا می رود. هنگام استرس مغز و بدن روی الارم قرمز می مونه و باعث می شود توانایی های کمتری در

آموختن داشته باشید. راهکارهای مدیریت استرس: به هنگام استرس چند نفس عمیق بکشید، با نفس عمیق اکسیژن وارد بدن می کنید و احساس آرامش میکنید، استرس را به تنهایی تحمل نکنید. معاشرت کنید. لبخند بزنید. ورزش کنید. به طبیعت بروید. راه رفتن روی چمن. تماشای گل ها و پرنده ها. برنامه ریزی و مدیریت زمان. کارهایی که دوست دارید خود را سرگرم کنید.

خودآسیبی آسیب عمدی به بافت بدن بدون قصد خودکشی می باشد. افراد برای تسکین یافتن یا رهایی از احساسات منفی، خودآسیبی بدون قصد خودکشی را انجام می دهند.

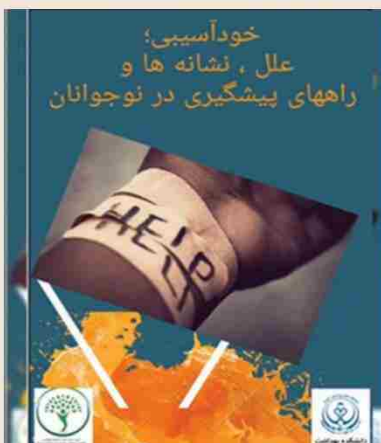
عوامل تاثیرگذار در بروز رفتارهای خودآسیبی :

۱- عوامل فردی: افسردگی، اضطراب، عزت نفس پایین، ناامیدی و اعتیاد ۲- عوامل خانوادگی: مهارت ارتباطی بین اعضای خانواده، جدایی والدین و سابقه ی خودآسیبی و خودکشی در خانواده

۳- عوامل اجتماعی: رسانه ها (عکس و فیلم)، دوستانی که سابقه ی خودآسیبی و خودکشی دارند، مهارت ارتباطی ضعیف

انواع مداخلات در پیشگیری و کاهش رفتار خودآسیبی

دارو درمانی: در مواقع بحرانی برای بیمایهایی مثل افسردگی شدید و اضطراب شدید و.. در کنار روش های دیگر نیز انجام می گردد روان درمانی: جلسات مشاوره با فردی که درگیر رفتار خودآسیبی می باشد و همچنین جلسات مشاوره با والدین ( آموزش مهارت های فرزندپروری و مهارت های ارتباطی)





شناخت شخصیت نوجوانان، ایفای نقش راهنمایی به جای دستوری، استفاده از روش تغافل (نادیده گرفتن)، آموزش، برقراری روابط دوستانه و عاقلانه، اعتمادسازی، ارتباط کلامی، مقدمه ارتباط عاطفی، تاکید بر محبت و پرهیز از خشونت، الگوهای رفتاری والدین، پرهیز از خشونت خانوادگی، گوش دادن، تکیه بر نقاط قوت، انتظار به اندازه، اجازه خطا کردن به نوجوان بدهیم، مشورت با نوجوان، فعال بودن نقش پدر در تربیت نوجوان، پذیرش بدون قید و شرط نوجوان، درک نوجوان، برقراری ارتباط دوطرفه، خودداری از ارائه مستقیم پند و اندرز، کمک به تخلیه انرژی سرشار نوجوان، آموزش مهارت های برقراری روابط اجتماعی، کمک به استقلال طلبی نوجوان، در یک کلام فرزند نوجوان خود را بشناسیم، در کنارش باشیم و برای عبور از این دوران پراسترس و در عین حال سرشار از استعداد، جهت رسیدن به فردایی سالم و سازنده یاریش کنیم



این ژورنال کلاب توسط آقای "کیومرث عیسی پره" دانشجوی دکتری تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت ورودی ۹۶ با موضوع "A review of interventions for the reduction of driving anger" در روز یکشنبه مورخ ۹۹/۶/۱ از ساعت ۱۳ لغایت ۱۳:۳۰ به صورت مجازی با حضور اساتید و دانشجویان برگزار شد. این مطالعه مروری کیفی بر مداخلات مربوط به کاهش خشم در رانندگان است که در آن به مداخلات شناختی-رفتاری، عاطفی و فیزیولوژیکی پرداخته شده است.





مهارت حل مسئله عبارت است از تفکر منطقی و منظم که به فرد کمک میکند هنگام رویارویی با مشکلات راه حل های متعددی را جستجو کند سپس مناسب ترین راه حل را انتخاب نماید.

گام های حل مسئله

گام اول : تعریف دقیق مشکل (مشکل را شناسایی کنیم): به یاد داشته باشیم با تعریف دقیق مشکل ،نیمی از راه حل آن را یافته ایم .

گام دوم : تهیه فهرست از راه حل های مختلف

گام سوم: بررسی راه حل ها و انتخاب بهترین راه حل

گام چهارم: اجرای راه حل انتخاب شده

گام پنجم: ارزیابی

فرایند حل مسئله زمانی پایان می یابد که دیگر موقعیت ، برای فرد مسئله ساز نباشد، ایجاد اشتغال ذهنی نکند



این ژورنال کلاب توسط خانم "فرزانه نوروزی" دانشجوی دکترای تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت ورودی ۹۶ با موضوع " میکرو مداخلات روانشناختی مثبت برای بهبود رابط کار - خانواده: "از منابع خود استفاده کنید و نعمت های خود را بشمارید" با راهنمایی دکتر قهرمانی در روز شنبه مورخ ۹۹/۶/۲۲ از ساعت ۱۳ لغایت ۱۳:۳۰ به صورت مجازی با حضور اساتید و دانشجویان برگزار شد.



پژوهش حاضر با هدف آزمون اثربخشی دو مداخله روانشناختی مثبت ("از منابع خود استفاده کنید" و "نعمت های خود را بشمارید") با هدف بهبود ترکیب کارها و نقشهای کار- خانواده بر اساس الگوی تعاملی استرس (TMS)، نظریه حفظ منابع (COR) و الگوی منابع کار (WH-R) است. همچنین برای کارمندانی که می خواهند تعادل کار - خانواده خود را بهبود بخشند، ساده ترین توصیه ای که می توانیم ارائه دهیم این است: "از منابع خود استفاده کنید!" پیامدهای یافته های این مطالعه برای مداخلات آینده برای بهبود نقش کار - خانواده بسیار مفید می باشد.



امروزه با افزایش فشارها و توقعات از انسان در زندگی، استرس به حد غیر قابل تحمل رسیده است و می تواند باعث بیماری شود. اگر فرد بتواند یک نگرش مثبت را نسبت به استرس در خود نهادینه کند می تواند استرس را بجای اینکه باعث ویرانی زندگی او شود، کنترل نماید.

راه های کاهش استرس :

\* ورزش منظم برای حداقل ۳۰ دقیقه ، سه روز در هفته

\* رژیم غذایی مناسب یک روش خوب غلبه بر استرس است، زیرا بعضی مواد غذایی خاص در هنگام استرس سریعتر مصرف شده و سطح آن در بدن کاهش می یابد. به همین دلیل بدن در شرایط استرس نیاز به ویتامین ب اضافی برای سلامت سیستم اعصاب مرکزی و ویتامین ث و روی برای مقاومت در برابر عفونتها خواهد داشت .

این نیاز های غذایی را میتوان با خوردن غذاهای زیر تامین کرد : سبزیجات برگ سبز ، سیب زمینی ، ماهی تازه ، غلات سبوس دار ، تخم مرغ ، لبنیات ، گوشت خام ، غذاهای دریائی جگر و قلوه ، ماکیان ، حبوبات ، مغزها (گردو و فندق ) و خشکبار .

\* راه مهم دیگر برای کاهش استرس در زندگی دوری از افکار ایجاد کننده استرس منفی و تمرکز بر راههای تفکر ایجاد کننده استرس مثبت می باشد. غلبه بر منفی بافی و جایگزینی آن با مثبت اندیشی نیاز به تمرین دارد اما به زحمت آن می ارزد . وقتی روشهای غلبه بر استرس را در زندگی شغلی خود بکار ببرید توانائی شما برای غلبه بر مشکلات افزایش یافته و منافع آن به سایر جنبه های زندگیتان نیز سرایت می کند .

\* خواب: همه ما برای غلبه بر موقعیتهای استرس زا نیاز به استراحت داریم. باید حداقل ۱۰-۵ ساعت در شب بخوابیم

\* از یک رژیم غذایی متعادل و سالم استفاده کنید که حاوی مقادیر کم چربی ، کلسترول و نمک بوده اما پر از فیبر باشد. مقادیر زیاد میوه و سبزیجات بخورید و از غذاهای آماده کمتر استفاده کنید .

\* مصرف کافئین (نوشابه ، قهوه ، چای و شکلات) خود را کاهش دهید

\* یک سرگرمی آرامش بخش مثل باغبانی ، فعالیتهای هنری و یا یوگا برای خود فراهم کنید

\* یاد بگیرید که آستانه استرس خود را تشخیص دهید و خود را از آن دور کنید .



جلسه دفاع از پایان نامه خانم "حمیده معصومی" از دانشجویان ارشد سلامت سالمندی ورودی ۹۶ با عنوان "تاثیر آموزش مبتنی بر گروه کوچک بر تبعیت از رژیم مدیترانه ای و کیفیت زندگی زنان سالمند در شهر شیراز" با راهنمایی دکتر "مسعود کریمی" از اساتید گروه ارتقاء سلامت برگزار گردید. باتوجه به مداخله آموزشی انجام شده ارتقاء دانش و نگرش زنان سالمند و پایبندی به رژیم مدیترانه ای، کیفیت زندگی آنان افزایش یافت.

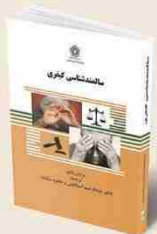


- لبخند بزنید
- ترانه های شاد گوش دهید
- هرروز سه چیز مثبت بنویسید و بهش فکر کنید
- پیاده روی کنید
- به ارزش ها و علاقمندیهای خود توجه کنید و کارهای مفید انجام دهید
- غذاهای مفید، مقوی و پروتئین بخورید
- قدردانی و تشکر کنید
- شنونده خوبی باشید
- برای زندگیتان برنامه ریزی کنید و هدف داشته باشید
- کارهای عقب افتاده تان را سروسامان دهید
- سعی کنید ذهن فعال و پویا داشته باشید
- با خانواده و دوستان خود وقت بگذرانید



جلسه دفاع از پایان نامه خانم "نرگس مبشری" از دانشجویان ارشد آموزش بهداشت با عنوان "بررسی تاثیر مداخله آموزشی بر تئوری رفتار برنامه ریزی شده بر تغذیه و فعالیت بدنی بیماران مبتلا به کبد چرب غیرالکلی شهر لاردر سال ۹۸" با راهنمایی دکتر قهرمانی برگزار گردید. نتایج پژوهش نشان داد آموزش مبتنی بر تئوری نه تنها توانست موجب تغییرات تئوریک در گروه مداخله شود بلکه توانست منجر به بهبود

تغییرات بالینی نیز شود. همچنین آموزش مبتنی بر تئوری رفتار برنامه ریزی شده موجب شد تا کاهش وزن، نمایه توده بدنی، آنزیم های کبدی و بهبود بیماران مبتلا به کبد چرب غیرالکلی در گروه مداخله شود.



کتاب سالمندشناسی کیفی بایک نگاه فراگیر و دیدگاه منسجم به پدیده بزه دیدگی سالمندان در خانه، اجتماع و نظام سلامت با همت دکتر عبدالرحیم اسدالهی برای اولین بار به زیور تبع آراسته شد.

نگاه کتاب کاربردی با ذکر مثال های عینی با بیان راهکارهای حقوقی است که در پایان پیشنهادات عملیاتی برای کاهش این چالش اجتماعی رو به رشد در جامعه ایران ارائه می دهد. این کتاب در ۹ فصل و ۴۸۰ ص از سوی انتشارات امید، تهران در تیراژ یک هزار نسخه در شهریور ماه ۹۹ چاپ شد.

دفاع از پایان نامه خانم سولماز دست منش دانشجوی کارشناسی ارشد  
سلامت سالمندی ورودی ۹۵



جلسه دفاع از پایان نامه خانم " سولماز دست منش " از دانشجویان ارشد سلامت سالمندی با عنوان " بررسی تاثیر بسیج اطلاع رسانی بر دانش، نگرش و عملکرد زنان سالمند شهرستان فسا در پیشگیری و کنترل پوکی استخوان در سال ۱۳۹۸ " با راهنمایی دکتر مسعود کریمی برگزار گردید. در این پایان نامه دانش، نگرش و عملکرد سالمندان زنان روستایی شهرستان فسا در پیشگیری پوکی استخوان سنجیده شد. نتایج نشان داد دانش زنان سالمند کم بود و بعد از اجرای مداخله آموزشی افزایش و نگرش و عملکرد هم به میزان کمتری تغییر پیدا کرد.

دفاع از پایان نامه خانم ساناز دست منش دانشجوی کارشناسی ارشد  
سلامت سالمندی ورودی ۹۴



جلسه دفاع از پایان نامه خانم " ساناز دست منش " از دانشجویان ارشد سلامت سالمندی با عنوان " تاثیر مداخله آموزشی و تمرینات آرام سازی بر نشانگان بازنشستگی و کیفیت زندگی در مردان سالمند بازنشسته در شهر صفاشهر سال ۹۸ " با راهنمایی دکتر لیلیا قهرمانی برگزار گردید. نتایج پژوهش نشان داد که مداخله آموزشی و تمرینات آرام سازی عضلانی باعث کاهش سندرم بازنشستگی و افزایش کیفیت زندگی در گروه مداخله شده است.

دفاع از پایان نامه خانم فریبا عباسی دانشجوی کارشناسی ارشد  
آموزش بهداشت ورودی ۹۴



جلسه دفاع از پایان نامه خانم " فریبا عباسی " از دانشجویان ارشد آموزش بهداشت با عنوان " بررسی تاثیر مداخله آموزش مبتنی بر نظریه خودکارآمدی بر بهبود سبک زندگی در معلمان زن شهر گله دار استان فارس در سال ۹۸ " با راهنمایی دکتر لیلیا قهرمانی برگزار گردید. نتایج پژوهش نشان داد در نتیجه ی استفاده از مداخله آموزشی بر مبنای تئوری خودکارآمدی شاهد بهبود سبک زندگی سالم و زیر مقیاسهای آن و همچنین ارتقاء خودکارآمدی در معلمان زن شهر گله دار بودیم.



جلسه دفاع از پایان نامه آقای " یوسف اصلی خالان " از دانشجویان ارشد آموزش بهداشت با عنوان " بررسی تاثیر مداخله آموزشی بروسوسه بازگشت و پایبندی به درمان مددجویان مرد مراکز درمان نگهدارنده با متادون شهر شیراز، کاربردی از مدل فرانظریه ای در سال ۹۸ " با راهنمایی دکتر مسعود کریمی برگزار گردید. در این مطالعه مداخلات آموزشی مبتنی بر پنج فرایند خودآزادی، شرطی سازی تقابلی، روابط یاری رسان، مدیریت تقویت و کنترل محرک از فرایندهای رفتاری مدل فرانظریه ای طراحی و اجرا شد. در نهایت بعد از مداخله هرپنج فرایند در گروه مداخله افزایش یافت و تفاوت معناداری با گروه کنترل شد. پایبندی به درمان در طول مطالعه ثابت ماند و تفاوت معناداری نکرد که همین حفظ میزان پایبندی می تواند قابل ملاحظه می باشد.



جلسه دفاع از عنوان پایان نامه خانم " سمیه شیخ حسینی " از دانشجویان ارشد سلامت سالمندی با عنوان " تاثیر مداخله ورزشی عضلات کف لگن بر شدت و کیفیت بی اختیاری ادراری و مشارکت اجتماعی زنان سالمند تحت پوشش پایگاه سلامت گلدشت شهر کرمان " با راهنمایی دکتر عبدالرحیم اسدالهی برگزار گردید این تحقیق بر روی سالمندان بالای ۶۰ ساله تحت پوشش پایگاه سلامت گلدشت کرمان که در سامانه سیب ثبت هستند انجام می شود و یک مطالعه کارآزمایی شاهددار تصادفی است. در طی این تحقیق برآنیم که شدت و کیفیت این بی اختیاری را با استفاده از پرسشنامه های تایید شده سنجیده و با استفاده از ورزش های کف لگن درصد بهبودی را بسنجیم و ارتباط آن را بر روی مشارکت اجتماعی زنان دریابیم.

## تهیه کلیپ آموزشی خودکشی به مناسبت روز جهانی خودکشی توسط دکتر مهین نظری و خانم اسکروچی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت



خودکشی عملی نکوهیده اما قابل پیشگیری است. افرادی که دست به خودکشی می زنند از نظر سلامت روان باید مورد بررسی قرار بگیرند. خودکشی را جدی بگیرید. خودکشی فریادی برای کمک خواهی است اگر گوش شنوایی باشد و چشم بینایی.

خودکشی متأسفانه بین سنین ۱۵ تا ۲۹ سال شایع است و در زنان بیشتر دیده می شود و از هر ۴۰ ثانیه یک نفر در اثر خودکشی جانش را از دست می دهد. به گفته سازمان بهداشت جهانی درگیری، حوادث ناگوار، خشونت، بدرفتاری، خسارت جانی و مالی و حس تنهایی از جمله عواملی است که خطر خودکشی را بالا می برد.

## دفاع از پایان نامه آقای ابراهیم نظری فر دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی ورودی ۹۶



جلسه دفاع از پایان نامه آقای " ابراهیم نظری فر " از دانشجویان ارشد سلامت سالمندی با عنوان " بررسی تاثیر آموزش نوه پروری بر رضایت، بار مراقبت و بهزیستی روانشناختی بزرگ والدین شهر شیراز " با راهنمایی دکتر عبدالرحیم اسدالهی در روز شنبه ۲۹ شهریور ساعت ۸ لغایت ۹ برگزار گردید. در این پروژه جلسات آموزشی تحت عناوین (بار مراقبت، مزایا و مشکلات نوه داری، اوقات فراغت) انجام شد. باتوجه به یافته های حاصل از این پژوهش میانگین نمرات بار مراقبت، رضایت از مراقبت و بهزیستی روانشناختی در گروه مداخله و شاهد اختلاف معنی داری را نشان می دهد و انجام این نوع مداخله آموزشی را باعث معناداری در بزرگ والدین دارای نوه میداند.



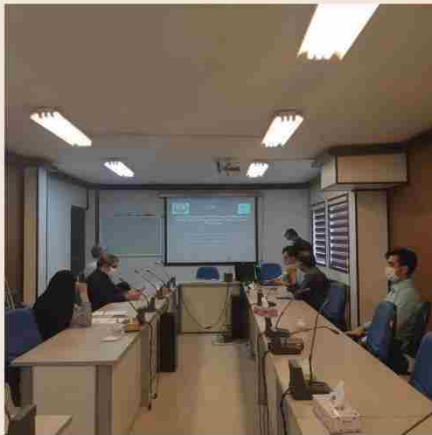
جلسه دفاع از پایان نامه خانم "الهه زارع" از دانشجویان ارشد آموزش بهداشت با عنوان "بررسی تاثیر مداخله آموزشی مبتنی بر تئوری شناختی اجتماعی بر پیشگیری از رفتارهای خودآسیبی در دانش آموزان دختر دبیرستانی شهر مرودشت" با راهنمایی دکتر محمدحسین کاوه در روز یکشنبه ۲۹ شهریور ساعت ۱۳ لغایت ۱۴ برگزار گردید. این مطالعه یک پژوهش مداخله ای کارآزمایی آموزشی شاهددار تصادفی است. نتایج حاصل از اثربخشی مداخله آموزشی مبتنی بر تئوری شناختی اجتماعی بر پیشگیری از خودآسیبی و کاهش رفتارهای خودآسیبی را نشان داد.

جلسه دفاع از پایان نامه خانم "ویدا بهمنش" از دانشجویان ارشد سلامت سالمندی با عنوان "بررسی تاثیر مداخلات رفتاری بر کیفیت خواب و بهزیستی روانشناختی سالمندان برازجان در سال ۹۸" با راهنمایی دکتر مهین نظری در روز دوشنبه ۳۱ شهریور ساعت ۱۰ لغایت ۱۱ برگزار گردید. مداخله به صورت ۵ جلسه آموزشی به صورت سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ، ارائه پمفلت، کتابچه و پاورپوینت بود. از نتایج مطالعه می توان به تاثیر معنادار مداخله رفتاری بر بهبود کیفیت خواب و بهزیستی روانشناختی سالمندان اشاره نمود.



جلسه دفاع از پروپوزال خانم "لاله صفایی" از دانشجویان ارشد سلامت سالمندی با عنوان "تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر کارآمدی دختران دانش آموز ۱۲ تا ۱۶ ساله شهر مرودشت" با راهنمایی دکتر مهین نظری در روز دوشنبه ۳۱ شهریور ساعت ۹ لغایت ۱۰ برگزار گردید. این تحقیق بر روی دانش آموزان کلاس ششم شهر مرودشت با آموزش مهارت های اجتماعی انجام می شود. در واقع انتظار داریم با افزایش مهارت های اجتماعی دانش آموزان و والدین، خودکارآمدی دانش آموزان را بالا ببریم.





جلسه دفاع از پایان نامه آقای "اصغر کشاورز" از دانشجویان ارشد سلامت سالمندی با عنوان "تاثیر مداخله آموزشی بر تعیین کننده های قصد انجام رفتارهای پیشگیری کننده آنفلوآنزا در سالمندان، کاربردی از مدل اعتقاد بهداشتی" با راهنمایی دکترمسعود کریمی در روز دوشنبه ۳۱ شهریور ساعت ۸ لغایت ۹ برگزار گردید. نتایج پژوهش نشان داد پس از شش هفته از مداخله در نمرات سازه های دانش، حساسیت درک شده، شدت درک شده و منافع درک شده در گروه آزمون تغییر معنادار ایجاد شد ولی در سازه های موانع درک شده و خودکارآمدی تغییر معنادار ایجاد نشد.

ردیف	عنوان	ژورنال	ایندکس	نویسندگان
۱	Effectiveness of theory-based diabetes self-care training interventions; a systematic review	Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews 1/7/2020	ISI (ESCI) Scopus PubMed Embase	Somayeh Zare, Jeyran Ostovarfar, Mohammad Hossein Kaveh, Mohebat Vali
۲	Development, reliability and validity of health action process approach questionnaire for predicting treatment adherence among Iranian hemodialysis patients.	Journal of Nephropathology 27/5/2020	Scopus Embase	Sadaf Sadeghi, Mohammad Hossein Kaveh, Shahrokh Ezzatzadegan Jahromi, Haleh Ghaem, Hossein-Ali Nikbakht
۳	The relationship between job stress and health literacy with the quality of work life among Iranian industrial workers: The moderating role of social support	Current Psychology 14/5/2020 IF: 2.051	ISI Scopus	Kumars Eisapareh, Mahin Nazari, Mohammad Hossein Kaveh, Leila Ghahremani

نویسندگان	ایندکس	ژورنال	عنوان	ردیف
Mohammad Hossein Kaveh, Leila Moradi, Mohammad Ali Morowatisharifabad, Azadeh Najarzadeh, Hossein Fallahzadeh	ISI (ESCI)	International Journal of Pediatrics 6/4/2020	Perceived threat of unhealthy and unsafe eating behaviors in Iranian adolescent girls: A qualitative study	۴
Leila Ghahremani	DOAJ	Iranian Journal of Health Education & Promotion	The Relationship Between the Concepts of Hope and Happiness in Students	۵
M Karimi, F Ashoori, S Dastmanesh	Doaj	Health Education and Health Promotion 10/3/2020	Do Higher Education Curricula Cover Core Health Promotion Competencies for Health Workforces in Iran?	۶
Masoud Karimi ۲, ۱, *, Mohammad Hossein Kaveh ۱ and Mohammad Ali Morowatisharifabad	Scopus Embase	Shiraz medical Journal 7/2020	The Viewpoints of Urban High School Male Students, Parents and Teachers About Cigarette Smoking by Adolescents: A Social Marketing-Based Qualitative Study, Shiraz, Iran	۷
Yousef Asli Khalan ۱, Masoud Karimi ۲*, Abdolrahim Asadollahi ۳, Mohammad Hossein	IMEMR DOAJ /Open J-Gate /ISC /Google Scholar /NLM Catalog /Magiran Iranmedex /SID /Electronic Journals Library /World-Cat /Science Library Index	8/2020 JHSS	Psychometric Properties of the Persian Version of a Drug Use Temptation Questionnaire	۸
Behnam Honarvar, Zahra Gheibi, Abdolrahim Asadollahi, Farzaneh Bahadori, Elahe Khakhsar, Maryam Rabiey Faradonbeh, Mohammad Farjami	Scopus PubMed Embase DOAJ	Journal of preventive medicine and public health 3/2020	The impact of abuse on the quality of life of the elderly: a population-based survey in iran	۹
Mozhgan Seif, Abdolrahim Asadollahi, Mahsa Yarelahi, Elham Rezaian	ISI Scopus PubMed	Journal of Health Psychology 7/6/2020 IF: 2.503	Item response analysis to explore psychometric properties of the Persian version of Troutman successful aging inventory: Rasch partial credit model	۱۰

نویسندگان	ایندکس	ژورنال	عنوان	ردیف
Ogholgol Ghajari <sup>۱</sup> , MSc; Farzaneh Kasraie <sup>۲</sup> , MSc, Abdolrahim Asadollahi <sup>۱</sup> , PhD	IMEMR /DOAJ /Open J-Gate /ISC /Google Scholar /NLM Catalog /Magiran /Iranmedex /SID /Electronic Journals Library /WorldCat /Science Library Index	9/2020 JHSS	Clinical Characteristics of Covid-19- among Old Adult Patients with Chronic Diseases: A Systematic Review Study	۱۱
Abdolrahim Asadollahi	IMEMR /DOAJ /Open J-Gate /ISC /Google Scholar /NLM Catalog /Magiran /Iranmedex /SID /Electronic Journals Library /WorldCat /Science Library Index	9/2020 JHSS	Psychometric Properties and Cut-Off Points of Burden Associated with Caregiving Role and Satisfaction Associated with Caregiving Role among the Iranian Grandparents	۱۲

طرح های انجام شده گروه

۵۷

مجرى طرح	عنوان طرح	ردیف
دکتر کاوه	بررسی اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر رویکرد نقشه نگاری مداخله ای بر ارتقای رفتارهای پیشگیری کننده از بیماری کوید-۱۹ در بین دانش آموزان	۱
دکتر کاوه	بررسی تاثیر برنامه مداخله ای آموزشی تاب آوری بر سرمایه اجتماعی، بهزیستی روانشناختی و سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت در کارکنان ادارات شیراز: با استفاده از چارچوب نظری ادغام یافته رویکرد پرسید پرسید و تئوری شناختی اجتماعی	۲
دکتر قهرمانی	طراحی و ارزشیابی برنامه آموزش مبتنی بر مدل عمل بهداشتی بر ارتقای رفتارهای غربالگری سرطان پستان در زنان ۳۰ تا ۶۹ ساله شهر کاشان: کاربردی از مدل سی دی سینرژي	۳

ردیف	عنوان طرح	مجری طرح
۴	اثر مداخله برنامه آموزشی سبک زندگی سالم در اتخاذ رفتارهای پیشگیری کننده از عوارض بیماری در بین بیماران دیابتی نوع دو در مناطق روستایی اندیمشک، کاربردی از مدل پرسید	دکتر قهرمانی
۵	تعیین شاخصهای روان سنجی نسخه فارسی و کوتاه پرسشنامه عملکرد فعالیت های پیشرفته زندگی روزمره در جمعیت سالمندان شیرازی	دکتر قهرمانی
۶	بررسی تاثیر آموزش مهارت های مدیریت هیجان بر تاب آوری سربازان فرماندهی انتظامی شهرستان مرودشت : کاربردی از مدل خودکارآمدی	دکتر نظری
۷	بررسی تاثیر مداخله آموزشی مهارت های اجتماعی بر خودکارآمدی دانش آموزان دختر ۱۲ تا ۱۶ ساله مدارس دولتی ابتدایی شهر مرودشت	دکتر نظری
۸	بررسی ویژگی های روان سنجی چک لیست ناتوانی کیهون و تعیین شیوع اختلالات حرکتی و ناتوانی در سالمندان ایرانی	دکتر کریمی
۹	شاخصهای سلامت، استرس درک شده، خودبیمارانگاری و برزنهراسی در جمعیت سالمندان تحت پوشش بنیاد فرزندان شیراز در خلال پاندمی بیماری کوید-۱۹	دکتر اسدالهی



گروه ارتقاء سلامت دانشکده بهداشت  
Dept. of Health Promotion, School of Health  
Shiraz University of Medical Sciences

