



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)

* طراحی و صفحه آرایی: عابدین بخت آبنوس

* وب سایت تخصصی گروه: Healthpromotion.sums.ac.ir

* آدرس: بلوار رازی، دانشکده بهداشت، سافتمان شماره یک، طبقه سوم

گروه ارتقاء سلامت

* تلفن: ۶-۰۷۱-۳۷۲۵۱۰۰۱ دافلی ۲۷۹





- ۱) برگزاری برنامه ژورنال کلاب خانم محدثه معتمد دانشجوی دکترای ارتقاء سلامت به صورت مجازی
- ۲) برگزاری جلسه دفاع از پایان نامه خانم طاهره دریابر دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی
- ۳) برگزاری جلسه دفاع از پایان نامه خانم فروزان توان دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی
- ۴) تهیه کلیپ آموزشی فعالیت بدنی در سالمندان توسط مریم قائدی دانشجوی ارشد سلامت سالمندی با راهنمایی دکتر عبدالرحیم اسدالهی و دکتر منصور کشفی
- ۵) تهیه کلیپ آموزشی بازنشستگی موفق توسط الهه شوشتری مقدم دانشجوی دکترای آموزش بهداشت با راهنمایی دکتر محمدحسین کاوه
- ۶) تهیه کلیپ آموزشی مداخلات رفتاری در بهبود کیفیت خواب سالمندان به مناسبت روز جهانی سالمند توسط ویدا بهمنش دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی با راهنمایی دکتر محمدحسین کاوه
- ۷) معرفی کتاب ارزیابی جامع سالمندی توسط دکتر عبدالرحیم اسدالهی
- ۸) تهیه کلیپ آموزشی آلزایمر و فعالیت های بدنی توسط نرجس شکری دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی به مناسبت روز جهانی آلزایمر
- ۹) تهیه محتوای آموزشی بیماری اسکروزیس (MS) توسط دکتر مهین نظری دکترای تخصصی آموزش بهداشت
- ۱۰) تهیه محتوای و کلیپ آموزشی سرطان پستان (خودآزمایی پستان) توسط خانم مریم کوچکی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت با راهنمایی دکتر مسعود کریمی
- ۱۱) تهیه محتوا و کلیپ آموزشی راهکارهای حمایتی همسر برای زنان شاغل توسط فرزانه نوروزی دانشجوی دکترای آموزش بهداشت با راهنمایی دکتر لیلا قهرمانی
- ۱۲) برگزاری ژورنال کلاب مجازی توسط فهیمه محبوبی دانشجوی دکترای آموزش بهداشت و ارتقا سلامت
- ۱۳) برگزاری جلسه دفاع از پایان نامه خانم لیلا فلاحی پور دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت
- ۱۴) تهیه محتوای آموزشی بیماری های قلبی در زنان توسط دکتر مسعود کریمی دکترای تخصصی آموزش بهداشت
- ۱۵) تهیه کلیپ بیماری سل بمناسبت روز ملی سل توسط سنا عسگری دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت با راهنمایی دکتر مهین نظری
- ۱۶) تهیه محتوای آموزشی نکاتی برای آرامش در محل کار توسط دکتر محمدحسین کاوه دکترای تخصصی آموزش بهداشت
- ۱۷) تهیه کلیپ آموزشی سلامت روان در نوجوانان توسط سمیه زارع دانشجوی دکترای آموزش بهداشت با راهنمایی دکتر محمدحسین کاوه به مناسبت هفته سلامت روان

- ۱۸) تهیه محتوای آموزشی مراقبت از سلامت روانی کودکان توسط دکتر لیلا قهرمانی دکترای تخصصی آموزش بهداشت
- ۱۹) رونمایی از اولین خبرنامه گروه ارتقاء سلامت
- ۲۰) تهیه محتوای آموزشی روز خانواده و تکریم بازنشستگی توسط ملیحه مکی آبادی کارشناس آموزش گروه
- ۲۱) تهیه محتوای آموزشی بیماری ایدز (HIV) توسط ملیحه مکی آبادی به مناسبت روز HIV
- ۲۲) برگزاری ژورنال کلاب مجازی آقای عابدین بخت آنوس دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی
- ۲۳) پیام تبریک گروه ارتقاء سلامت دانشکده به قبول شدگان آزمون دکترای تخصصی
- ۲۴) برگزاری وبینار معارفه گروه ارتقاء سلامت جهت دانشجویان جدیدالورود سال ۱۳۹۹
- ۲۵) تهیه محتوای آموزشی خودمراقبتی توسط ملیحه مکی آبادی کارشناس گروه
- ۲۶) تهیه محتوای آموزشی دیابت توسط دکتر مسعود کریمی دکترای تخصصی آموزش بهداشت به مناسبت روز دیابت
- ۲۷) تهیه محتوای آموزشی چاقی و اضافه وزن توسط دکتر مسعود کریمی دکترای تخصصی آموزش بهداشت
- ۲۸) معرفی کتاب سالمندشناسی محیطی توسط دکتر عبدالرحیم اسداللهی
- ۲۹) معرفی کتاب سالمندشناسی کیفی توسط دکتر عبدالرحیم اسداللهی
- ۳۰) برگزاری برنامه ژورنال کلاب خانم آرزو عوض زاده دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی به صورت مجازی
- ۳۱) برگزاری وبینار آموزشی چالش‌ها و راهکارهای بارداری در دوران کرونا توسط فرونش اسکروچی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت
- ۳۲) برگزاری برنامه ژورنال کلاب آقای بهنام کریمی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت به صورت مجازی
- ۳۳) برگزاری ژورنال کلاب مجازی توسط محمدهادی شفیعی دانشجوی ارشد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت
- ۳۴) دکتر عبدالرحیم اسداللهی نویسنده منتخب در نگارش فصلی از کتب چاپ شده توسط ناشران معتبر بین الملل
- ۳۵) تهیه محتوا و کلیپ آموزشی راهکارهای کنار آمدن با بیماری سرطان توسط مریم چنگیزی دانشجوی دکترای آموزش بهداشت با راهنمایی دکتر لیلا قهرمانی
- ۳۶) تهیه محتوا و کلیپ آموزشی ۱۰ علامت هشدار دهنده بیماری سرطان توسط لاله صفایی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت با راهنمایی دکتر مهین نظری
- ۳۷) برگزاری دفاع از عنوان پایان نامه خانم "زینب صحرائیان" دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی
- ۳۸) برگزاری آخرین ژورنال کلاب های گروه ارتقاء سلامت در نیمسال اول ۱۴۰۰-۱۳۹۹
- ۳۹) برگزاری وبینار آموزشی واکسیناسیون کووید ۱۹ توسط مریم کوچکی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت با راهنمایی دکتر مسعود کریمی
- ۴۰) جلسه گزارش پیشرفت دانشجویان دکترا آموزش بهداشت

۴۱) برگزاری وبینار کشوری لاگ بوک ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت

۴۲) سخنرانی اعضای هیات علمی گروه ارتقاء سلامت در چهارمین کنگره بین المللی سلامت همراه

۴۳) تهیه محتوای آموزشی تاب آوری عاطفی توسط ملیحه مکی آبادی کارشناس آموزشی گروه

۴۴) تهیه محتوای آموزشی بهبود و حفظ سلامت مردان در دوره کرونا توسط ملیحه مکی آبادی کارشناس آموزشی گروه

۴۵) برگزاری جلسه دفاع از عنوان پایان نامه آقای "بهنام کریمی" دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت

۴۶) برگزاری جلسه دفاع از عنوان پایان نامه خانم "آرزو عوض زاده" دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی

۴۷) برگزاری جلسه دفاع از عنوان پایان نامه خانم "دنا مرادی" دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت

۴۸) برگزاری جلسه دفاع از عنوان پایان نامه آقای "عابدین بخت آبنوس" دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی

۴۹) برگزاری جلسه دفاع از پایان نامه خانم "مریم منتظر" دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت

۵۰) برگزاری جلسه دفاع از پایان نامه آقای "حمید جلالی" دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت

۵۱) برگزاری جلسه دفاع از پایان نامه خانم "فاطمه مقصودی" دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی

۵۲) برگزاری جلسه دفاع از پایان نامه خانم "اقل گل قجری" دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی

۵۳) معرفی درسنامه کتاب جامع سلامت سالمندان هابر توسط دکتر عبدالرحیم اسداللهی

۵۴) برگزاری جلسه دفاع از عنوان پایان نامه خانم "فرنوش اسکروچی" دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت

۵۵) برگزاری جلسه دفاع از عنوان پایان نامه خانم "مریم کوچکی" دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت

۵۶) وبینار کشوری بررسی کوریکولوم ارشد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

۵۷) دعوت از آقای کیومرث عیسی پره دانشجوی دکترای آموزش بهداشت در برنامه تلویزیونی شبهای کارون شبکه استانی خوزستان

۵۸) جلسه مشترک با آقای حقگو سوپر وایزر بیمارستان حضرت علی اصغر (ع)



این ژورنال کلاب توسط خانم "محدثه معتمد" دانشجوی دکترای تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت ورودی ۹۶ با موضوع "درک پرستاران از عوامل تأثیرگذار در خود غفلی سالمندان: یک مطالعه کیفی" با راهنمایی دکتر محمدحسین کاوه در روز شنبه مورخ ۹۹/۷/۱۲ به صورت مجازی با حضور اساتید و دانشجویان برگزار شد. خود غفلی در سالمندان که به یک مسئله جهانی تبدیل شده، باید به طور جدی بررسی شود. از آنجایی که پرستاران بخش‌های سالمندی در تماس مستقیم با بیماران سالمند هستند به نظر می‌رسد که درک بهتری از عواملی که می‌تواند باعث خود غفلی سالمندان شود داشته باشند. نتیجه‌گیری می‌شود که پرستاران به همراه اعضای خانواده و مددکاران اجتماعی می‌توانند به افراد مسن کمک کنند تا آگاهی خود را درباره غفلت از خود افزایش دهند و یاد بگیرند که بر نیازهای خود متمرکز شوند. پرستاران همچنین باید به خودمختاری و تصمیمات سالمندان احترام بگذارند، زیرا گاهی غفلت از خود به ارزش‌های مورد قبول سالمندان مربوط است.



جلسه دفاع از پایان نامه خانم "طاهره دریابر" از دانشجویان ارشد سلامت سالمندی با عنوان "بررسی اثربخشی تفریح درمانی بر تاب‌آوری و نشانگان بازنشستگی معلمان زن بازنشسته در شهر شیراز" با راهنمایی دکتر منصور کشفی و دکتر عبدالرحیم اسداللهی در روز یکشنبه مورخ ۹۹/۷/۱۳ در سالن کنفرانس برگزار گردید. در این مطالعه استفاده از مداخله تفریح درمانی منجر به افزایش تاب‌آوری معلمان بازنشسته و کاهش نشانگان بازنشستگی در آنان شد.



جلسه دفاع از پایان نامه خانم " فروزان توان " از دانشجویان ارشد سلامت سالمندی با عنوان " تاثیر تمرینات کوتاه مدت وضعیتی- تعادلی بر محدودیت‌های حرکتی ناشی از ترس از سقوط در زنان سالمند دچار سندرم فرتوتی بنیاد فرزنانگان شیراز " با راهنمایی دکتر عبدالرحیم اسداللهی در روز یکشنبه مورخ ۹۹/۷/۱۳ در سالن کنفرانس برگزار گردید. این مطالعه یک پژوهش کارآزمایی بالینی شاهددار تصادفی است که نتایج حاصل از این مطالعه مبتنی بر پروتکل استاندارد "تکنیک‌های پیشگیری و ایمنی در سقوط برای سالمندان" است. در این پژوهش نشان داده شد که استفاده از پروتکل وضعیتی-تعادلی موجب بهبود آیت‌های فیزیکی فرتوتی همچون فعالیت فیزیکی و مدت زمان راه رفتن، ترس از سقوط و محدودیت‌های حرکتی و عملکردی در فعالیت‌های روزمره زندگی می‌تواند بسیار تاثیر گذار باشد.

تهیه کلیپ آموزشی فعالیت بدنی در سالمندان توسط مریم قائدی دانشجوی ارشد سلامت سالمندی با راهنمایی دکتر عبدالرحیم اسداللهی و دکتر منصور کشفی



سالمندی دوران حساسی از زندگی بشر است. با در نظر گرفتن نیازهای این دوران، توجه به رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت و سبک زندگی سالم امر بسیار مهمی است. سبک زندگی سالم در سالمندان شامل کاهش استرس، تغذیه مناسب، کنترل وزن، فعالیت بدنی منظم و تبعیت دارویی می‌باشد. فعالیت بدنی مناسب سالمندان فعالیت است که حداقل ۵ روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه با شدت متوسط انجام شود که شامل حرکات کششی، تمرینات قدرتی، تمرینات تعادلی، تمرینات هوازی (دوچرخه سواری، شنا، پیاده روی) می‌باشد. توجه داشته باشید قبل از شروع ورزش با پزشک خود مشورت کنید.

تهیه کلیپ آموزشی بازنشستگی موفق توسط الهه شوشتری مقدم دانشجوی دکترای آموزش بهداشت با راهنمایی دکتر محمدحسین کاوه

۵



سالمندان یک گروه جمعیتی رو به رشد در جامعه هستند. بازنشستگی یک رویداد مهم در زندگی است و نشانه شروع مرحله جدید در دوران زندگی می‌باشد. بازنشستگی موفق یعنی زندگی مطلوب اجتماعی همراه با شادی و رضایتمندی. بدین معنی فرد ضمن حفظ زندگی قبل از بازنشستگی با برنامه‌ریزی و آمادگی با این دوران سازگار شود. رعایت چند نکته در این دوران اهمیت دارد:

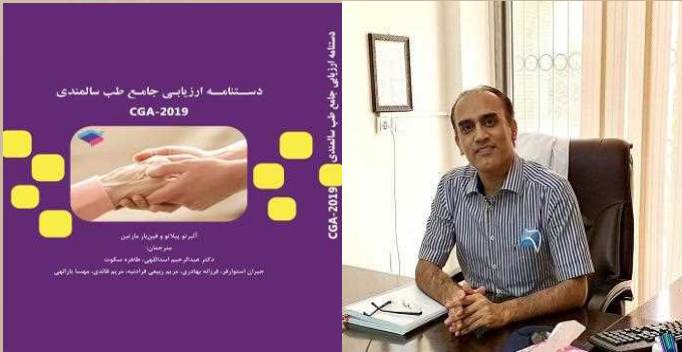
- ۱- تغذیه مناسب
- ۲- شیوه زندگی فعال (رفتن به تفریحات، انجام سرگرمی‌های مورد علاقه از جمله: کتاب خواندن، باغبانی)
- ۳- شغل دوم
- ۴- ارتباط با خانواده و دوستان
- ۵- تعیین اهداف
- ۶- مدیریت زمان و برنامه‌ریزی
- ۷- انجام ورزش‌های مناسب

تهیه کلیپ آموزشی مداخلات رفتاری در بهبود کیفیت خواب سالمندان به مناسبت روز جهانی سالمند توسط ویدا بهمنش دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی با راهنمایی دکتر محمدحسین کاوه

۶



خواب کافی و راحت از پایه‌های اصلی سلامت است. مدت زمان خواب مورد نیاز در دوره سالمندی در طول شبانه روز ۷ یا ۸ ساعت می‌باشد. شایع‌ترین اختلال خواب در سالمندان بی‌خوابی می‌باشد. بی‌خوابی با مشکل به خواب رفتن یا ادامه آن و احساس ناکافی بودن خواب تعریف می‌شود. خواب‌الودگی، تحریک پذیری، عدم تمرکز از عوارض بیخوابی می‌باشد.



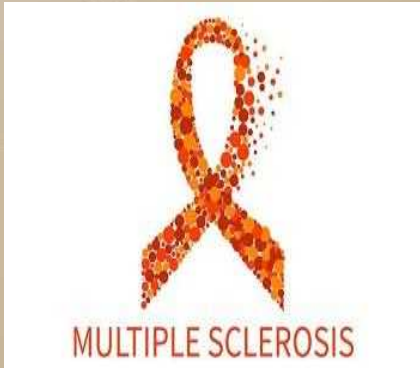
ارزیابی جامع طب سالمندی (CGA) یک فرآیند چند رشته‌ای است که شامل ارزیابی و مدیریت نیازهای سالمند است. کتاب ارزیابی جامع طب سالمندی با تهیه یک نگاه فراگیر و منسجم زمینه سنجش پیشگیری از بروز اختلالات و سندرم های شایع سالمندی فراهم میکند. این کتاب در راستای کاریکولوم دوره کارشناسی ارشد سلامت سالمندی و دکترای تخصصی سالمندشناسی ترجمه شده است.

هرچند تهیه و مطالعه کتاب برای سایر رشته‌های تحصیلی مانند پرستاری سالمندی، طب سالمندان، بهداشت عمومی و مدیران موسسات مراقبتی سالمندان مفید می‌باشد. کتاب در ۱۵ فصل تدوین و یک مدل عملیاتی برای تشخیص و ارزیابی فراگیر در ارتقاء سلامت سالمندان و از سوی دیگر مدیریت جامع مراقبت از آنها را پیشنهاد می‌کند. کتاب حاضر در ۲۴۳ صفحه و قطع وزیری از سوی انتشارات امید در مهرماه ۱۳۹۹ به بازار عرضه شده است.

تهیه کلیپ آموزشی آلزایمر و فعالیت‌های بدنی توسط نرجس شگری دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی بمناسبت روز جهانی آلزایمر



آلزایمر بیماری پیشرونده است و با تغییراتی که در مغز افراد مبتلا ایجاد می‌کند و به مرور حافظه و توانایی‌های ذهنی دیگر (تفکر و استدلال) فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد و در نهایت فرد در انجام فعالیت‌های روزانه خود با مشکل مواجه می‌شود. بارزترین علامت آلزایمر افت حافظه است که سبب مراجعه فرد به پزشک می‌شود. آلزایمر پیامدهای نامطلوبی بر سلامت فرد دارد که مهم ترین آن ضعف در حافظه، اختلال در نوشتن، خواندن، در بیان یا درک کلمات و غیره می‌باشند. زوال عقل و بیماری آلزایمر یک نگرانی عمده سلامت در سطح جهان محسوب می‌شود. در نتیجه عواملی که مانع بروز آن می‌شود و یا حداقل شروع آن را به تاخیر می‌اندازد مهم است از جمله: ۱- ورزش منظم و فعالیت بدنی (ورزش های هوازی، دوچرخه سواری، شنا) اثرات مطلوبی در پیشگیری و کنترل آلزایمر دارد. پس ورزش کنید و سالم بمانید.



مالتیپل اسکروزیس (MS) یک بیماری ناتوان کننده مغز و نخاع (سیستم عصبی مرکزی) است. در MS سیستم ایمنی بدن به غلاف محافظ (میلین) که فیبرهای عصبی را پوشانده حمله می کند و باعث ایجاد مشکلات ارتباطی بین مغز و بقیه بدن می شود. سرانجام این بیماری می تواند باعث آسیب دائمی یا تخریب اعصاب شود. با تغییر سبک زندگی میتوان بیماری ام اس را کاهش داد از جمله: -استراحت کنید؛ خواب کافی یکی از راه های مهم جلوگیری از کاهش حافظه در درازمدت است. - فعالیت های فکری مانند حل جدول، مطالعه و یادگیری موارد جدید با افزایش رزرو مغز از اختلال حافظه جلوگیری می کند. - از بین بردن استرس؛ استرس ممکن است علائم و نشانه های شما را تحریک یا بدتر کند؛ یوگا، تای چی، ماساژ، مدیتیشن یا تنفس عمیق ممکن است کمک کند. - ورزش کنید؛ ورزش منظم می تواند به بهبود قدرت و تون عضلانی، تعادل و هماهنگی شما کمک کند. اگر گرما شما را اذیت می کند، شنا یا سایر ورزش های آبی گزینه های خوبی هستند. انواع دیگر ورزش های خفیف تا متوسط توصیه شده برای مبتلایان به ام اس شامل پیاده روی، ورزش های کششی، ایروبیک کم فشار، دوچرخه سواری ثابت، یوگا و تای چی هستند.

تهیه محتوای و کلیپ آموزشی سرطان پستان (خودآزمایی پستان) توسط خانم مریم کوچکی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت با راهنمایی دکتر مسعود کریمی



سرطان پستان یکی از مشکلات بهداشت عمومی در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه است. فراوان ترین سرطان تشخیص داده شده در بین زنان در کشورهای منطقه مدیترانه شرقی بوده و پنجمین علت مرگ از سرطان و اولین سرطان شایع در بین زنان ایرانی می باشد. میزان مرگ و میر این بیماری ناشی از عدم آگاهی از روش های غربالگری و تشخیص دیرهنگام سرطان است.

شیوه های غربالگری سرطان پستان

- معاینه خود آزمایی (روزهای ۵ تا ۷ سیکل قاعدگی، بهترین دوران برای انجام معاینه ی پستان است).
- معاینه بالینی پستان توسط ماما و پزشک
- روش های تصویر برداری: ماموگرافی و در صورت لزوم سونوگرافی و MRI.

تهیه محتوا و کلیپ آموزشی راه‌کارهای حمایتی همسر برای زنان شاغل توسط فرزانه نوروژی دانشجوی دکتری آموزش بهداشت با راهنمایی دکتر لیلا قهرمانی

لینک
خبر



برخورد با استرس، واقعیتی از زندگی کاری است و زمانی که شما و همسرتان هر دو شاغل هستید، هر دو استرس خودتان را برای مدیریت و استرس فرد دیگر هم دارید، اما این لزوماً چیز بدی نیست، دو شغل می‌تواند دو برابر استرس باشد، اما می‌تواند به معنی دو برابر همدلی و درک باشد. مهم این است که شما دو نفر استرس خود را مدیریت کنید و به سمت این ایده حرکت کنید که استرس طرف مقابل را کاهش دهید. حمایت اجتماعی خانواده-کار از طریق همسر و اعضای خانواده بدست می‌آید. مطالعات نشان داده است که حمایت خانوادگی در بهبود تعارض کار-خانواده عمل می‌کند. اگر مردان از نظر کارهای خانه و مراقبت از کودکان حمایت بیشتری کنند، تعارض‌های خانوادگی یک مشکل بزرگ برای زنان کارمند نخواهد بود. پس اگر در برنامه خود، زمانی را به گفتگو با همسران اختصاص دهید تا او بتواند جایی برای ابراز ناامیدی‌ها و نگرانی‌هایش داشته باشد، می‌توانید مطمئن باشید که کلید حل مشکلات کوچکی که می‌توانند روی هم جمع شده و به مسائل بزرگی تبدیل شوند، در دست شماست.

لینک
خبر

برگزاری ژورنال کلاب مجازی توسط فهیمه محبوبی دانشجوی دکتری آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت



این ژورنال کلاب توسط خانم "فهیمه محبوبی" دانشجوی دکتری تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت ورودی ۹۷ با موضوع "بررسی پیشگویی کننده‌های انجام رفتارهای غربالگری سرطان پستان (خودآزمایی پستان، معاینه کلینیکی یا معاینه توسط پزشک/ماما و ماموگرافی) بر اساس مدل انگیزش محافظت در زنان ۳۰-۵۹ ساله شهر کاشان" با راهنمایی دکتر لیلا قهرمانی در روز شنبه مورخ ۹۹/۸/۳ به صورت مجازی با حضور اساتید و دانشجویان برگزار شد.

سرطان پستان یکی از مشکلات بهداشت عمومی در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه است. فراوانترین سرطان تشخیص داده شده در بین زنان در کشورهای منطقه مدیترانه شرقی بوده و پنجمین علت مرگ از سرطان و اولین سرطان شایع در بین زنان ایرانی می‌باشد. میزان مرگ و میر این بیماری ناشی از عدم آگاهی از روش‌های غربالگری و تشخیص دیر هنگام سرطان است. این مطالعه به صورت تحلیلی مقطعی و بر روی ۴۰۰ زن ۳۰-۵۹ ساله شهر کاشان انجام شد.



جلسه دفاع از پایان نامه خانم " لیلا فلاحی پور " از دانشجویان ارشد آموزش بهداشت با عنوان " بررسی تاثیر آموزش نوه پروری بر رضایت، بار مراقبت و بهزیستی روانشناختی بزرگ والدین شهر شیراز " با راهنمایی دکتر "مهین نظری" در روز چهارشنبه ۳۰ مهر ساعت ۸ لغایت ۹ برگزار گردید. این مداخله بر اساس الگوی فرا نظریه مربوط به فعالیت فیزیکی انجام شد. باتوجه به نتایج به دست آمده بعد از مداخله علائم مثل ناراحتی و درد مفاصل و مشکلات خواب، اضطراب، تحریک پذیری کاهش یافت. همچنین نمره فعالیت فیزیکی بعد از آموزش در گروه مداخله افزایش یافت که نشان دهنده موثر بودن آموزشها دارد.



زنان معمولا عمر طولانی تری نسبت به مردان دارند و بخش بزرگی از جمعیت سالمندان را تشکیل می دهند، بنابراین برنامه های بهداشتی برای زنان سالمند باید بطور ویژه مورد توجه قرار گیرند. بیماری قلبی یکی از مهمترین بیماری هایی است که روی زنان اثر می گذارد. در اصل این واقعیت وجود دارد که برخلاف مردان، احتمال مرگ زنان پس از حملات قلبی بیشتر است. در زنان علائم هشدار دهنده حملات قلبی کمتر واضح هستند. علائم، مشخصا باعلائمی که بطور معمول در مردان دیده می شود متفاوتند. تقریبا ۳۵٪ حملات قلبی در زنان تشخیص و گزارش داده نمی شود. همچنین به علت افزایش سن احتمال ابتلا به سایر بیماریها نظیر دیابت و فشارخون بالا نیز در زنان بیشتر است .

تهیه کلیپ بیماری سل بمناسبت روز ملی سل توسط سنا عسگری دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت با راهنمایی دکتر مهین نظری

۱۵



سل یک بیماری عفونی است که عامل آن باکتری است. مهم‌ترین منبع انتقال این بیماری، بیماران مبتلا به سل هستند که عامل بیماری را از طریق سرفه کردن انتقال می‌دهند. مهم‌ترین علامت سل ریوی، سرفه‌های طولانی مدت به مدت ۲ هفته یا بیشتر و این سرفه‌ها می‌تواند با خلط خونی، تعریق شبانه، خستگی، بی‌اشتهایی و ضعف عمومی بدن همراه باشد. خدمات تشخیصی و درمانی بیماری سل در مراکز بهداشتی رایگان انجام می‌شود.

تهیه محتوای آموزشی نکاتی برای آرامش در محل کار توسط دکتر محمدحسین کاوه دکترای تخصصی آموزش بهداشت

۱۶

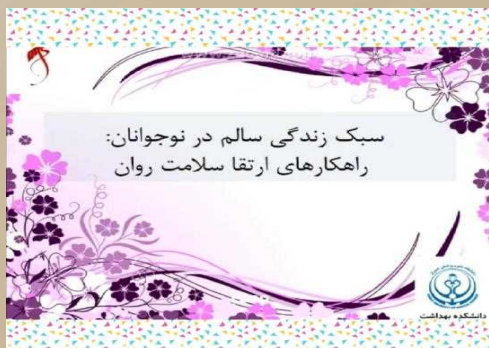


- ۱- در آرامش کار کنید.
- ۲- شوخی را جدی بگیرید.
- ۳- گیاهان را فراموش نکنید
- ۴- تویی را فشار دهید.
- ۵- هرگز نگویند: (باید)
- ۶- سعی کنید جنبه مثبت را ببینید.
- ۷- به دنبال چیزهای تازه باشید.
- ۸- به جنبه‌های روشن هم توجه داشته باشید.
- ۹- ورزش کنید.

تهیه کلیپ آموزشی سلامت روان در نوجوانان توسط سمیه زارع
دانشجوی دکترا آموزش بهداشت با راهنمایی دکتر محمدحسین کاوه
به مناسبت هفته سلامت روان

لینک
خبر

۱۷



فردی که سلامت روان دارد توانمندی‌های خود را می‌شناسد، توانایی پاسخ دادن به استرس‌ها و چالش‌های کوچک و بزرگ زندگی خود را دارد. با فراد خانواده و دیگران ارتباط مناسب دارد، به طور موثر و مفید در جامعه مشارکت و فعالیت دارد. سلامت روان، توانایی و شناسایی استرس و یادگیری روش‌های غلبه بر استرس است. برای بهبود سلامت روان:
۱- ورزش کنید ۲- به افکار تان توجه کنید ۳- مدیریت هیجان‌ها ۴- ابراز هیجانات ۵- تمرین‌های ذهن آگاهی ۶- شب‌ها خوب بخوابید ۷- ارتباط با خانواده و دوستان

لینک
خبر

تهیه محتوای آموزشی مراقبت از سلامت روانی کودکان توسط دکتر لیلا قهرمانی
دکترای تخصصی آموزش بهداشت

۱۸



سلامت روانی فرزند به اندازه سلامت جسمی او بسیار مهم است بخصوص وقتی که موضوع رفتار و تحصیلات او به بحث کشیده می‌شود. آمار مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها نشان می‌دهد که یک پنجم کودکان سالانه یک اختلال روانی را تجربه می‌کنند. درحالی که همه مشکلات روانی قابل پیشگیری نیست اما می‌توان با انجام برخی اقدامات، حتی الامکان به حفظ سلامت روانی کودکان کمک کرد؛ جلب اعتماد، تقویت روابط سالم با اطرافیان، آموزش روش‌های مدیریت استرس به فرزندان، شکل‌گیری و ترویج عادات سالم رشد عزت نفس

۱۳

اولین خبرنامه داخلی گروه ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی شیراز که فعالیت خود را از فروردین سال ۹۹ آغاز نموده، در مهرماه به زیور طبع آراسته شد.



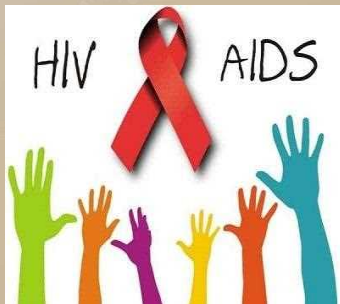
تهیه محتوای آموزشی روز خانواده و تکریم بازنشستگی توسط ملیحه مکی آبادی
کارشناس آموزش گروه



در جوامع انسانی، خانواده به گروهی از افراد گفته می‌شود که با یکدیگر از طریق هم‌خونی، تمایل سببی، و یا مکان زندگی مشترک وابستگی دارند. در دوران بازنشستگی که افراد بیشتر در خانه هستند و ارتباط بیشتری مابین خانواده وجود دارد، ارتباط صحیح و درست در بین خانواده از اهمیت خاصی برخوردار است.

شش گام برای ارتباط خوب با خانواده در دوران بازنشستگی

- گام اول: گوش دادن
- گام دوم: صریح و صادق بودن
- گام سوم: همدلی و همدردی
- گام چهارم: حفظ آرامش و احترام به طرف مقابل
- گام پنجم: مخالفت نمودن به شیوه مناسب
- گام ششم: خودشناسی و افزایش آگاهی



واژه ایدز (AIDS) برای اولین بار در سال ۱۹۸۲ به کار رفت، به معنای "سندرم اکتسابی نقص ایمنی" می‌باشد. HIV به معنای ویروس نقص ایمنی انسان می‌باشد. این ویروس می‌تواند از طریق برخی از ترشحات بدن فرد آلوده به ویروس به فرد سالم دیگر منتقل شود. تحقیقات بسیار بر روی مبتلایان به ایدز نشان داده است که معمولا آلودگی به این ویروس مدتها قبل از بروز علائم بیماری روی می‌دهد. این فاصله زمانی که دوره کمون یا نهفتگی بیماری گفته می‌شود، در بیماری ایدز بسیار متغیر است و به طور متوسط ۱۰ سال طول می‌کشد. فردی که در مرحله نهفتگی بیماری است، می‌تواند عفونت را به افراد دیگر منتقل

کند. در دوره نهفتگی بیماری، شخص آلوده به ویروس ظاهرا "سالم به نظر می‌رسد. در ۷۰ درصد موارد بعد از عفونت اولیه با ویروس، بیماری خفیفی بروز می‌کند که به صورت تب، سردرد، دردهای عضلانی، گلودرد، بثورات پوستی بدون خارش و غدد لنفاوی متورم می‌شود. هنگامی که ویروس سیستم ایمنی را تخریب نمود، علائم بیماری ظاهر می‌شود.



این ژورنال کلاب توسط آقای "عابدین بخت آبنوس" دانشجوی ارشد سلامت سالمندی ورودی ۹۸ با موضوع "PIANI: یک پلت فرم مبتنی بر هستی شناسی برای شناسایی فعالیت در فضای باز و کمک غیر اتفاقی به سالمندان" با راهنمایی دکتر عبدالرحیم اسداللهی در روز شنبه مورخ ۹۹/۹/۸ به صورت مجازی با حضور اساتید و دانشجویان برگزار شد. در این مقاله، یک پلت فرم کمکی برای کمک غیر اتفاقی به افراد مسنی که می‌توانند بدون نظارت دقیق در محیط های بیرونی فعالیت کنند به نام (PIANI) معرفی گردید. PIANI شامل هستی شناسی است که برای توصیف فعالیت‌های مورد علاقه در فضای باز استفاده می‌شود؛ نتایج نشان داد که PIANI با رضایت بخشی فعالیت انجام شده را طبق هنجار مشخص می‌کند.



خانم ها

(الهه زارع، زکیه خرمکی، مهسا یاراللهی)

قبولی شما را در مقطع دکترای تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی شیراز و دکترای تخصصی سالمندشناسی دانشگاه تهران تبریک عرض نموده، موفقیت‌های روز افزون شما را از درگاه خداوند متعال خواستاریم.

در این جلسه ابتدا اساتید گروه ضمن معرفی خود در خصوص اهداف رشته سخن گفتند ، بعد کارشناسان و دانشجویان بیوگرافی خود را بیان نمودند.



گروه ارتقاء سلامت برگزار میکند:
وینار معرفی گروه، جهت دانشجویان جدیدالورود ۹۹

موضوعات وینار:

- معرفی رشته آموزش بهداشت
- معرفی رشته سلامت سالمندی
- اهداف رشته
- معرفی اعضای هیات علمی
- معرفی کارشناسان

دکتر: محمد حسین ناکور
رئیس هیات مدیران آموزش بهداشت

دکتر: مهین نوری
رئیس هیات مدیران آموزش بهداشت

دکتر: سیدمحمد کریمی
رئیس هیات مدیران آموزش بهداشت

دکتر: محمد علی احمدی
رئیس هیات مدیران آموزش بهداشت

زمان برگزاری: ۹۹/۴/۱
شبه ۱۰
ساعت ۱۱

لینک ورود:
Class1.vu.sums.ac.ir
/shealth



خودمراقبتی یعنی مراقبت از خود، یعنی اینکه ما برای حفظ سلامت و شادابی خود، کارهای روزمره کوچکی انجام دهیم تا زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشیم. خودمراقبتی شامل اقداماتی است آموختنی، آگاهانه و هدفمند که هر فردی برای خود، خانواده و دیگران انجام می‌دهد تا سالم بماند، از سلامت جسمی و روانی خود حفاظت کند، نیازهای اجتماعی خود را برآورده سازد، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کند، از ناخوش‌ها و بیماری‌های مزمن مراقبت کند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کند. خودمراقبتی به وضوح موجب افزایش کارایی و مهارت‌های فردی ما می‌شود. خودمراقبتی شامل تصمیمات و اقداماتی است در جهت سلامت، پیشگیری از خطرات و آسیب‌های اجتماعی و توانایی رفع نیازهای جسمی و روانی و اجتماعی خود. با انجام برخی اصول ساده خودمراقبتی می‌توان دستیابی به سلامت، نشاط و شادابی را در زندگی ایجاد کرد.

تهیه محتوای آموزشی دیابت توسط دکتر مسعود کریمی دکترای تخصصی آموزش بهداشت به مناسبت روز دیابت

«دیابت» به افزایش غیر طبیعی گلوکز (قندخون) اطلاق می‌گردد که در اثر ناتوانی بدن در تولید انسولین یا نقص در پاسخ به آن ایجاد می‌شود. انسولین هورمونی است که برای انتقال گلوکز از جریان خون به داخل سلول‌ها جهت تولید انرژی ضروری است. اگر مقدار انسولین بسیار کم باشد، سطح گلوکز خون شروع به افزایش می‌کند؛ زیرا گلوکز از جریان خون برداشته نمی‌شود. عوامل خطر ابتلا به دیابت شامل: سن، چاقی، سابقه خانوادگی، عدم تحرک کافی، اختلال تحمل گلوکز و بعضی گروه‌های نژادی و قومی می‌باشند. متأسفانه درمان قطعی برای دیابت وجود ندارد، اما با مراقبت‌های دقیق و منظم، دیابتی‌ها می‌توانند از بروز عوارض جلوگیری کنند؛ «انجام ورزش منظم و پرهیز از کشیدن سیگار بسیار مهم اند.»





اضافه وزن ناشی از عدم تعادل انرژی می‌باشد که به علت اضافه‌تر بودن انرژی مصرفی نسبت به انرژی سوزانده شده در مدت زمان طولانی ایجاد می‌شود. ندرتا چاقی از مشکلات هورمونی و کاهش سوخت و ساز بدن ناشی می‌شود. مصرف زیاد غذاهای نامناسب و عدم فعالیت فیزیکی کافی تنها دلایل این عدم تعادل نیستند و عوامل دیگری نیز در چاقی مؤثرند که عبارتند از:

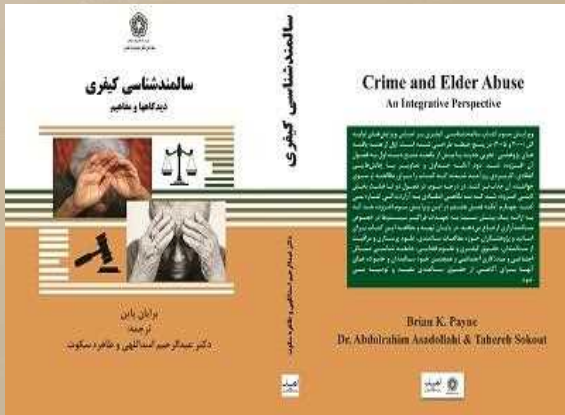
سابقه خانوادگی، سن، حاملگی، وضعیت اقتصادی، فقدان فعالیت فیزیکی، مصرف الکل و سیگار

به یاد داشته باشید که کاهش وزن به همان اندازه که برای ایجاد اضافه وزن زمان صرف شده است، زمان می‌برد. همچنین تاکید می‌گردد که ترکیب ورزش و رژیم غذایی، مؤثرترین روش کاهش وزن پایدار است. ورزش‌هایی که باید انجام شوند بیشتر از نوع هوازی مثل: قدم زدن سریع، دو آهسته، دوچرخه سواری و شنا هستند.



سالمندشناسی محیطی برای رسیدن به درک جامعی از روابط متقابل محیط و سالمندان در زمینه‌های جسمی، اجتماعی و پدیدارشناسی؛ توجه به دیدگاه‌ها نادیده گرفته شده؛ برای شناخت ارزش دائم تئوری‌های اصیل محیط‌شناسی تالیف و ترجمه شده است. دیدگاه فرد-محیط که اغلب از آن با عنوان سالمندشناسی محیطی یاد می‌شود؛ بر این عقیده است که سالمندی به شدت تحت تأثیر و شکل گرفته از محیط پیرامون خود است.

این کتاب با هدف معرفی پیوند بین محیط و سالمندی، دیدگاه‌های نظری و نتایج مطالعات مرتبط ترجمه شده است. کتاب در ۱۲ فصل تدوین و برای مدیران برنامه‌ریزی شهری، پژوهشگران و اساتید رشته‌های سلامت سالمندی، سالمندشناسی، بهداشت محیط، پرستاری سالمندی، جغرافیا و برنامه‌ریزی شهری، ارگونومی، شهرسازی و معماری مفید است. کتاب حاضر در ۳۱۰ صفحه از سوی انتشارات نیلفام/پشتون ناشر برتر کتب معماری و هنر در مهرماه ۱۳۹۹ به بازار نشر عرضه شد.



ترجمه ویرایش سوم کتاب حاضر بر اساس ویرایش‌های اولیه‌اش (۲۰۰۰ و ۲۰۰۵) در پنج حیطة و هدف انجام شده است. اول از همه یافته‌های پژوهشی-تجربی جدید با بیش از یکصد منبع دست اول به فصول آن افزوده شد. دوم آنکه جداول و تصاویر با چالش‌هایی انتقادی-کاربردی روزآمد شدند که کتاب را برای مطالعه از سوی خواننده جذاب‌تر میکند. در درجه سوم، در فصول دو تا هشت بخش ثابتی افزوده شد که به نگاهی انتقادی به آزرديدگی اشاره می‌کنند. چهارم آنکه فصل هشتم در این ویرایش سوم افزوده شد که به ارائه یک بینش نسبت به تعهدات فراگیر سیستم‌ها در خصوص سالمندآزاري ارجاع

می‌دهد. در نهایت در پایان کتاب بخش پیوست تجربیات عملی از فهم چگونگی به دام افتادن افراد سالمند در یک رابطه آزارگرایانه را بطور کاربردی مورد بحث قرار می‌دهد. در پایان مطالعه تهیه این کتاب برای اساتید و پژوهشگران و دانشجویان تحصیلات تکمیلی مطالعات سالمندی، علوم پرستاری و مراقبت از سالمندان، حقوق کیفری و علوم قضایی، جامعه‌شناسی مسائل اجتماعی، مددکاری اجتماعی و علوم رفتاری و همچنین خود سالمندان و خانواده‌های آنها برای آگاهی از حقوق اولیه شهروندی سالمندان مفید و توصیه می‌شود.

برگزاری برنامه ژورنال کلاب خانم آرزو عوض زاده دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی

مجلسه ژورنال کلاب

موضوع روانی در عصر دیجیتال در سالمندان
حضوری کار با کامپیوتر به عنوان مکانیسم پیش بینی کننده در تکنوفوبیا

مدیرین:
آرزو عوض زاده
ژیور نظری
دکتر عبدالرحیم اسداللهی

کاری از گروه ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی شیراز
زمان برگزاری: ساعت ۱۲ الی ۱۴ شنبه ۶ دی ماه ۱۳۹۹
لینک وبسایت: <http://Class1.vu.sums.ac.ir/schealth>

این ژورنال کلاب توسط خانم "آرزو عوض زاده" دانشجوی ارشد سلامت سالمندی ورودی ۹۸ با موضوع "موانع روانی در عصر دیجیتال در سالمندان: اضطراب کار با کامپیوتر به عنوان مکانیسم پیش بینی کننده در تکنوفوبیا" با راهنمایی "دکتر عبدالرحیم اسداللهی" در روز شنبه مورخ ۹۹/۱۰/۶ از ساعت ۱۲ لغایت ۱۳ به صورت مجازی با حضور اساتید و دانشجویان برگزار شد. در این ژورنال کلاب مطالعه دیاکوما و همکاران در سال ۲۰۱۹ با هدف بررسی تاثیر عاطفی استفاده از فناوری در بزرگسالان مسن ایتالیایی و تشخیص فناوری هراسی صورت گرفت. یافته‌های این پژوهش تکنوفوبیا را به عنوان یک عامل خطرناک جدید برای بزرگسالان ایتالیایی برجسته می‌کند چون این عامل می‌تواند زندگی روزمره آن‌ها را تحت الشعاع قرار دهد و آن‌ها به جای سالمندی موفق، سالمندی آسیب پذیر را تجربه می‌کنند.

برگزاری وبینار آموزشی چالش‌ها و راهکارهای بارداری در دوران کرونا توسط فرونش اسکروچی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت




وبینار آموزشی چالش‌ها و راهکارهای بارداری در دوران کرونا توسط خانم " فرونش اسکروچی" دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت با راهنمایی "دکتر مهین نظری" در روز سه شنبه مورخ ۹۹/۱۰/۲ از ساعت ۱۲ لغایت ۱۳ به صورت مجازی برگزار شد. در این وبینار، کرونا و راه‌های انتقال این

بیماری در دوران بارداری، ریسک فاکتورهای احتمالی این بیماری در مادران باردار، دوره کمون و علائم مشترک کرونا، عوامل هشدار و خطر در مادران مبتلا، آموزش‌های بهداشتی و درمان‌های ابتدایی در قرنطینه خانگی و زمان مراجعه اورژانسی به بیمارستان طبق آخرین آمار سازمان بهداشت جهانی ارائه گردید.

برگزاری برنامه ژورنال کلاب آقای بهنام کریمی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت



این ژورنال کلاب توسط آقای "بهنام کریمی" دانشجوی ارشد آموزش بهداشت ورودی ۹۸ با موضوع "استراتژیهای تاب آوری برای مدیریت دیسترس روانشناختی در بین کارکنان مراقبت‌های بهداشتی در طی همه گیری covid-19 با راهنمایی دکتر لیلا قهرمانی در روز شنبه مورخ ۹۹/۹/۲۹ از ساعت ۱۲ لغایت ۱۳ به صورت مجازی با حضور اساتید و دانشجویان برگزار شد. در این مقاله عواقب روانشناختی ناشی از فشارهای روحی روانی در اپیدمی کووید ۱۹ بر کارکنان مراقبت‌های بهداشتی بحث شد. سپس تاب‌آوری به عنوان یک استراتژی موثر در پیشگیری از این فشارهای روحی و روانی و عوامل موثر بر آن شامل فعالیت بدنی، بهداشت خوب خواب، حمایت اجتماعی، نوع-دوستی، تجارب ذهن آگاهی و رویکردهای مدیریت استرس مورد بررسی قرار گرفت.



این ژورنال کلاب توسط آقای "محمدهادی شفیعی" دانشجوی ارشد آموزش بهداشت ورودی ۹۸ با موضوع "چالش‌هایی و راهکارهای مقابله با کووید ۱۹ از دیدگاه پزشکان و پرستاران" با راهنمایی دکتر مهین نظری در روز شنبه مورخ ۹۹/۹/۱۵ از ساعت ۱۲ لغایت ۱۳ به صورت مجازی با حضور اساتید و دانشجویان برگزار شد. به عنوان مهم‌ترین یافته مطالعه حاضر می‌توان به این اشاره نمود که بیشترین چالش مقابله با بیماری کرونا، جدی نگرفتن این بیماری در عموم مردم می‌باشد و با رعایت بهداشت فردی می‌توان به مقابله با آن پرداخت.

دکتر عباس رضائیان زاده، معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، ضمن تبریک روز و هفته پژوهش و فناوری به جامعه دانشگاهی و پژوهشگران از انتخاب پژوهشگران و فناوران برتر دانشگاه در سال ۹۹ خبر داد.

نویسنده منتخب در نگارش فصلی از کتب چاپ شده توسط ناشران معتبر بین المللی

نویسنده	نام فصل کتاب	عنوان کتاب	ناشر
دکتر عبدالرحیم اسداللهی	Quran on Aging	Encyclopedia of Gerontology	Springer

راه های کنار آمدن با سرطان

همانگونه که مستحضرد ابتلا به سرطان بیشتر ابعاد زندگی شما و اطرافیان را تحت تاثیر قرار می دهد . برای کنار آمدن با این مشکلات برخی راهکارها به شما عزیزان پیشنهاد می شود :



- آرام و صبور باش ، روی مراحل درمان و شرایط جدید زندگی ات تمرکز کن
- با هر اتفاقی ناامید نشو. راه درازی در پیش داری. خداوند در هر قدم با تو همراه است فقط اطمینان داشته باش.
- شجاع باش. نگذار ترس ، بیماری بر تو پیروز شود . دل و جرات لازم برای کارها پیدا کن .
- انگیزه را به استقامت و امید تبدیل کن تا سرطان ، خشم ، ترس و ناراحتی از تو دور شود .
- خو هنوز تمام زندگی ، عزیزانت و ایمان به خدا داری ، جنگیدن با بیماری به زندگی رنگ ، هدف ، معنا می بخشد .
- سهریان اگر بیماری تو را دائم افسرده و مضطرب کرده بهتر است از مشاور یا گروه درمان کمک بگیری.
- کنار آمدن با سرطان یک نبرد است اما تو می توانی در این مسیر شادی را تجربه کنی .
- دوست من نتیجه مثبت یک معاینه ، عبور از یک دوره درمان پیروزی است آن جشن بگیریم .
- قسمتی از درمان سرطان این است که قبول کنی بیمار هستی و تا کامل شدن درمان احتیاج به کمک دیگران داری
- تاجایی که می توانی تلاش کن که زندگی عادی قبل از بیماری را داشته باشی ، کارهای روزمره را همیشه انجام بده و فعالیت هایی که از انجام دادن آن ها لذت می بردی را دوباره شروع کن .
- هرروز شکرگذار خداوند باش و قدر بخش های سالم جسم و زندگی ات را بدان .
- امروزه درمان سرطان به پیشرفت های خوبی رسیده است می توانی کاملا به زندگی سالم بعد از بیماری امیدوار باشی.
- درباره نوع سرطان خود اطلاعات کسب کن هر قدر بیشتر بدانی کمتر احساس ترس، ناامیدی داری و تصمیم های بهتری می توانی بگیری.
- هرگز تنها نیستی .. افراد زیادی برای کمک وجود دارند مثل دوستان ، خانواده، مشاورها، کارکنان بهداشت، پزشکان .. از آنها تقاضای کمک کن
- تجربه سرطان یا هر بیماری دیگر زندگی را عوض میکند . دوباره به افراد و چیزهایی که واقعا برای تو مهم هستند توجه کن .
- فهمیدن اتفاقات آینده سخت است . پس زندگی را روز به روز سپری کن و از هر روز حداکثر استفاده و لذت ببر .

تهیه محتوا و کلیپ آموزشی ۱۰ علامت هشدار دهنده بیماری سرطان
توسط لاله صفایی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت
با راهنمایی دکتر مهین نظری

۱۰ علامت هشدار دهنده سرطان

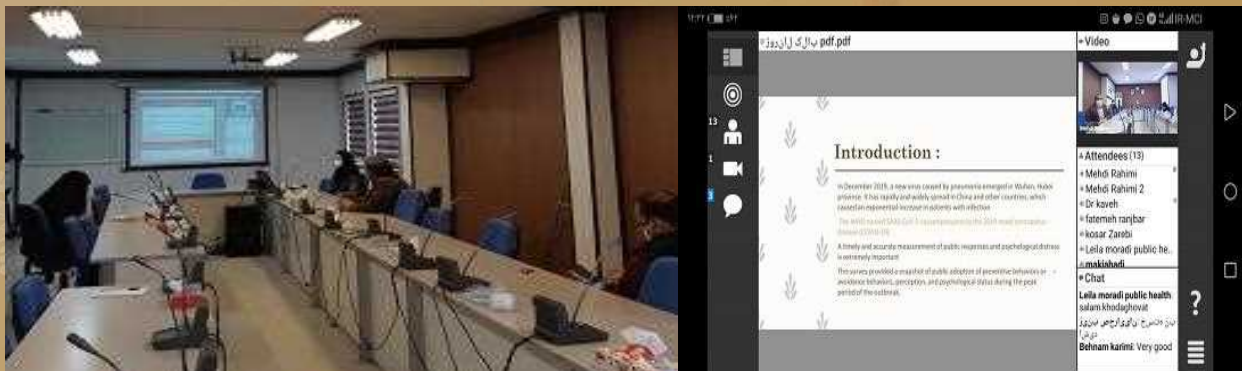


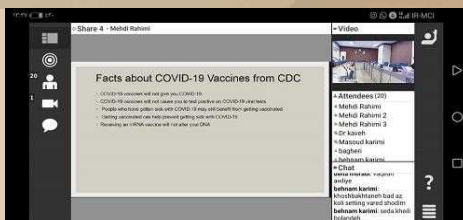
- ۱- زخم هایی که خوب نمی شوند، تغییر رنگ داده اند، وخیم شده اند یا خونریزی می کنند .
- ۲- خونریزی غیرمعمول یا خروج خون از هر منفذ بدن، وجود خون در ادرار، مدفوع یا تکرار شدن قاعدگی
- ۳- غده یا تورمی که دائما در حال بزرگ شدن است خواه با درد یا بدون درد
- ۴- سوء هاضمه یا مشکل در بلع
- ۵- تب بدون دلیل
- ۶- رشد مشهود بافت خال یا زگیل
- ۷- درد یا ناراحتی مداوم در شکم
- ۸- خستگی و کاهش وزن بی دلیل بیش از ۱۰ درصد وزن در ۳ تا ۶ ماه
- ۹- تغییر در اجابت مزاج یا ادرار در طول ۲ تا ۳ ماه
- ۱۰- سرفه یا خشونت صدای افراد غیر سیگاری برای بیش از دو هفته، تشدید سرفه های افراد سیگاری



جلسه دفاع از عنوان پایان نامه خانم زینب صحرائیان دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی ورودی ۹۸ در زمینه "تاثیر مداخله آموزش حضوری و مجازی بر میزان مصرف فیتو استروژن" با راهنمایی "دکتر مسعود کریمی" با حضور اساتید و دانشجویان گروه در روز شنبه مورخ ۹۹/۱۰/۲۰ از ساعت ۱۲ لغایت ۱۳ به صورت مجازی برگزار گردید. این پژوهش از نوع مداخله آموزشی شاهددار تصادفی به صورت پیش آزمون با دو گروه مداخله و یک گروه شاهد در پایگاه پزشکی خانواده تحت پوشش مرکز جامع سلامت شهرستان جهرم در میان زنان میانسال تحت پوشش مرکز انجام خواهد شد. حجم نمونه این پژوهش ۲۰۰ نفر و با ریزش ۱۰ درصدی جمعیت ۶۷ نفر برای هر گروه محاسبه شده است. جهت اجرای پژوهش از ۴ دسته پرسشنامه نیز استفاده شده است.

در این برنامه ژورنال کلاب دو مقاله ارائه گردید که اولین مقاله توسط خانم "زینب صحرائیان" دانشجوی ارشد سلامت سالمندی ورودی ۹۸ با موضوع "انزوای اجتماعی و تنهایی در بین افراد مسن در متن کرونا ویروس: یک چالش جهانی" با راهنمایی "دکتر مسعود کریمی" و دومین مقاله توسط خانم "دنا مرادی" دانشجوی ارشد آموزش بهداشت ورودی ۹۸ با موضوع "تغییر رفتار عمومی، ادراکات، افسردگی و اضطراب در ارتباط با شیوع کووید ۱۹" با راهنمایی "دکتر لیلا قهرمانی" در روز شنبه مورخ ۹۹/۱۰/۱۳ از ساعت ۱۳ لغایت ۱۴ به صورت مجازی با حضور اساتید و دانشجویان برگزار شد.





این وبینار آموزشی واکسیناسیون کووید ۱۹ توسط خانم "مریم کوچی" دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت با راهنمایی "دکتر مسعود کریمی" در روز دوشنبه مورخ ۹۹/۱۰/۸ از ساعت ۱۳ لغایت ۱۴ به صورت

مجازی برگزار گردید. در این وبینار در خصوص انواع واکسن‌های کووید ۱۹، توضیح مراحل کارآزمایی‌های بالینی واکسن، حقایق در مورد واکسن کووید ۱۹، فواید واکسیناسیون مطالبی ارائه گردید و در پایان مقاله‌ای در مورد قصد واکسیناسیون در انگلستان مورد بررسی قرار گرفت.

جلسه گزارش پیشرفت دانشجویان دکترای آموزش بهداشت

گزارش شش ماهه پایان نامه‌های دانشجویان ورودی ۹۵ در تاریخ شنبه ۹۹/۷/۱۹ ساعت ۱۲ تا ۱۴:۳۰ در سالن کنفرانس با حضور اساتید گروه ارتقاء سلامت برگزار گردید. در این جلسه خانم‌ها استوار فر با موضوع: بررسی تاثیر برنامه‌ی آموزشی مبتنی بر مدل ارتقاء سلامت خانواده بر فعالیت بدنی و رفتارهای تغذیه‌ای دانش آموزان دختر پایه پنجم ابتدایی در شیراز و خانم سمیه زارع با موضوع: بررسی تاثیر برنامه ارتقا سلامت روان مدرسه محور با استفاده از رویکرد بوم شناختی اجتماعی؛ یک کارآزمایی تصادفی شاهد دار خوشه‌ای در دبیرستان‌های دولتی دخترانه‌ی شیراز، ایران و آقای کارگر با موضوع: طراحی و اجرای برنامه آموزشی بر اساس رویکرد آموزش روانی برای مراقبین بیماران مبتلا به اختلال دو قطبی و ارزشیابی اثر بخشی آن بر بار مراقبتی آن‌ها مطالعه ترکیبی گزارش ارایه گردید و پایان نامه‌ها توسط اساتید راهنما و مشاور مورد بررسی قرار گرفتند.



دومین وبینار کشوری لاگ بوک ارشد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت با میزبانی دانشگاه علوم پزشکی اهواز و برنامه ریزی مشترک بین دانشگاه علوم پزشکی اهواز و دانشگاه علوم پزشکی شیراز در روز دوشنبه مورخ ۹۹/۱۰/۲۰ از ساعت ۱۰ تا ۱۲ به صورت مجازی برگزار گردید. در این وبینار، لاگ بوک تهیه شده مورد بررسی و نقد قرار گرفت. بنا بر پیشنهاد دکترکاو مقرر گردید کارگروهی متشکل از نمایندگان دانشگاه‌های کشور برای نهایی کردن لاگ بوک تشکیل خواهد شد.



ردیف	نام سخنران	موضوع سخنرانی	ساعت
۱	Dr. Amirhossein Ghahremani	Health Promotion and Health Improvement in the Era of COVID-19	10:00-11:00
۲	Dr. Amirhossein Ghahremani	Health Promotion and Health Improvement in the Era of COVID-19	11:00-12:00
۳	Dr. Amirhossein Ghahremani	Health Promotion and Health Improvement in the Era of COVID-19	13:00-14:00
۴	Dr. Amirhossein Ghahremani	Health Promotion and Health Improvement in the Era of COVID-19	14:00-15:00
۵	Dr. Amirhossein Ghahremani	Health Promotion and Health Improvement in the Era of COVID-19	15:00-16:00
۶	Dr. Amirhossein Ghahremani	Health Promotion and Health Improvement in the Era of COVID-19	16:00-17:00
۷	Dr. Amirhossein Ghahremani	Health Promotion and Health Improvement in the Era of COVID-19	17:00-18:00
۸	Dr. Amirhossein Ghahremani	Health Promotion and Health Improvement in the Era of COVID-19	18:00-19:00
۹	Dr. Amirhossein Ghahremani	Health Promotion and Health Improvement in the Era of COVID-19	19:00-20:00
۱۰	Dr. Amirhossein Ghahremani	Health Promotion and Health Improvement in the Era of COVID-19	20:00-21:00

چهارمین کنگره بین المللی سلامت همراه با همکاری دانشگاه علوم پزشکی شیراز و پژوهشکده سیاستگذاری سلامت در روز چهارشنبه مورخ ۹۹/۱۱/۲۹ ساعت ۱۳ لغایت ۱۶ برگزار شد. کنگره حاضر به عنوان یکی از نشست‌های علمی بین‌المللی مطرح با محوریت مراقبت دیجیتال و ارتقاء سلامت الکترونیکی در جمعیت سالمندان می‌باشد. در این نشست علمی، اعضای هیئت علمی گروه به عنوان سخنرانان کلیدی در پنل اختصاصی سلامت همراه برای سالمندان شرکت می‌نمایند. موضوع اختصاص داده شده برای سخنرانان "بانک دوستدار سالمند، طراحی اپلیکیشن اندرویدی سلامت سالمندی، تکنوفوبیا در سالمندان" را اعلام کردند.



تاب‌آوری عاطفی وقتی است که بتوانید بعد از مواجه با تجربه‌ایی منفی، ذهن آشفته خود را آرام کنید. تاب‌آوری عاطفی انگیزه‌ایی درونی است که توسط آن می‌توانیم خود را در فراز و نشیب‌های زندگی حفظ کنیم. تاب‌آوری عاطفی را می‌توان با دانش صحیح؛ آموزش و انگیزه رشد داد. وقتی با مشکلات محل کار دست و پنجه نرم می‌کنید یا در رابطه‌ایی آشفته به سر می‌برید و یا با فراز و فرودهای فرزند پروری در خانه دست به گریبان هستید؛ با تاب‌آوری عاطفی می‌توانید موقعیت را به‌طور موثر مدیریت و در مقابل فروپاشی عاطفی از خود حمایت کنید.

واقعیتی که مردان باید بدانند

سلامت روانی
مردانی که فعالیت ذهنی و فکری کمتری دارند، احتمال ابتلا به افسردگی در آنها تا ۳۰ درصد بیش‌تر از سایرین است.

عادات پد نوشیدن
مشروبات الکلی خطر ابتلا به بیماری‌های خبیث را تا دو برابر افزایش می‌دهد.

فعالیت بدنی
مردانی که روزانه ۵۰ پله پلکان می‌روند یا مسافتی در حدود ۱۰۰۰ متر را پیاده روی می‌کنند خطر حملات قلبی را تا ۲۵ درصد کاهش می‌دهند.

توجه
تنها ۳۰ درصد از سلامت عمومی مردان به عوامل ژنتیکی مرتبط است و ۷۰ درصد از طریق سبک زندگی قابل کنترل است.

تغذیه مناسب
تغذیه مناسب داشتن آسان است! خوردن روزانه ۵ تا ۷ واحد میوه یا سبزی، ۱ لیوان آب پرمتال، یک سبک زمین، هویج و یا کلمی.

۷ تا ۸ ساعت خواب
مردانی که شب‌ها ۷ الی ۸ ساعت می‌خوابند، احتمال بروز حمله قلبی، کشنده را تا ۳۰ درصد کاهش می‌دهند.

هفته سلامت مردان گرمی باد

شواهد ملی و بین‌المللی حاکی از آن است که در همه گیری کووید ۱۹، خطر مستقیم بیشتری، سلامتی و حیات مردان را تهدید می‌کند. سلامت روان یکی از ابعاد مهم سلامتی افراد است و بر سلامت جسمانی و اجتماعی تاثیر جدی دارد. در مطالعات نشان داده شده است مهم‌ترین عوامل تاثیرگذار بر سلامت مردان مدیریت استرس و بهبود رژیم غذایی است. از آنجا که خانواده نقش اساسی در سلامت روان اعضای خود دارد، آموزش و مشاوره، درمان در خانواده با هدف هماهنگی با تغییرات، حل تضادها و تعارضات، همبستگی بین اعضا، وضع و عمل به قوانین خانواده، تقسیم وظایف و همدلی، از جمله عوامل موثر بر تضمین سلامت روان همه اعضا و مردان است.

برگزاری جلسه دفاع از عنوان پایان‌نامه آقای بهنام کریمی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت

۴۵



جلسه دفاع از عنوان پایان‌نامه آقای "بهنام کریمی" دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت که در زمینه "بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیسی بر تاب‌آوری پرستاران" بود با حضور اساتید و دانشجویان گروه در روز شنبه مورخ ۹۹/۱۲/۲ ساعت ۱۲ لغایت ۱۳ بصورت مجازی برگزار گردید. در این مطالعه قرار است با انجام مداخله آموزشی با موضوع مثبت اندیسی بر روی پرستاران بیمارستان امام خمینی شهرستان آباد به بررسی تاثیر این آموزش بر تاب‌آوری پرستاران در بخش‌های اورژانس و مراقبت‌های ویژه پرداخته شود.

برگزاری جلسه دفاع از عنوان پایان‌نامه خانم آرزو عوض زاده دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی

۴۶



این جلسه در زمینه "تاثیر کاربرد موبایل هوشمند بر بهبود تکنوفوبیا، بهزیستی روانی، سالمندی و فقر در زنان سالمند منزوی شده به علت پاندمی کووید ۱۹ در شهر شیراز" با حضور اساتید و دانشجویان گروه در روز شنبه مورخ ۹۹/۱۲/۹ از ساعت ۱۲ لغایت ۱۳ بصورت مجازی برگزار گردید. در این مطالعه جامعه آماری، زنان بالای ۶۰ سال عضو بنیاد فرزندگان شهر شیراز می‌باشد. باتوجه به شیوع ویروس کرونا و افزایش احساس انزوای سالمندان در نظر داریم تاثیر آموزش از طریق موبایل هوشمند بر بهبود تکنوفوبیا، بهزیستی-روانی و سالمندی موفق را بسنجیم.



این جلسه در زمینه "بررسی تاثیر مداخله آموزشی از طریق شبکه اجتماعی بر تمایل فرزندآوری" با حضور اساتید و دانشجویان گروه در روز دوشنبه مورخ ۹۹/۱۲/۱۱ از ساعت ۱۲ لغایت ۱۳ به صورت مجازی برگزار گردید. باتوجه به نقش آموزش در ارتقاء آگاهی افراد از یک طرف و کاهش نرخ باروری در کشور از سوی دیگر و همچنین تاثیر آموزش و دادن آگاهی در کاهش هزینه های درمان ناباروری ناخواسته و افزایش کیفیت زندگی در ابعاد

مختلف بر آن شدیم تا با استفاده از نظریه رفتار برنامه ریزی شده که از بهترین مدل ها در زمینه اتخاذ رفتار بهداشتی به شمار می آید، این پژوهش را با هدف به کار گیری این مدل در تصمیم گیری به فرزندآوری به صورت آموزش مجازی از طریق شبکه اجتماعی در جمعیت زوجین متاهل بدون فرزند در شیراز انجام دهیم.



این جلسه در زمینه "برنامه اندرویدی تشخیص سرگردانی و سقوط در سالمندان مبتلا به اختلال شناختی" با حضور اساتید و دانشجویان گروه در روز چهارشنبه مورخ ۹۹/۱۲/۱۳ از ساعت ۱۲ لغایت ۱۳ به صورت مجازی برگزار گردید. باتوجه به اینکه اختلال شناختی منجر به سرگردانی و سقوط در سالمندان می گردد، هدف از طراحی این نرم افزار برای تلفن های هوشمند اندرویدی این است که سرگردانی و سقوط در افراد مبتلا به اختلال شناختی شناسایی و مراقبان آنها آگاه شوند؛ در کوتاه ترین زمان ممکن اقدامات کمکی برای آنها رسانیده شود. همچنین این نرم افزار شامل یک بخش آموزشی نیز خواهد بود تا سالمندان و مراقبان آنها با روش های پیشگیری از حوادث ذکر شده و اقدامات مناسب در زمان وقوع آنها آشنا شوند.



دیابت کنترل نشده به عنوان یک معضل جهانی در بهداشت عمومی است که با تبعات ابعاد اجتماعی-اقتصادی نیز همراه است. در مطالعه‌ای که توسط محققین دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز صورت گرفت، نشان داده شده است که توسعه خود مدیریتی از طریق توانمندسازی بیماران رکن اساسی کنترل دیابت محسوب می‌شود. در این مطالعه که حاصل پایان نامه "مریم منتظر" با راهنمایی "دکتر محمد حسین کاوه" عضو هیئت علمی گروه ارتقاء سلامت بود، نظریه‌ی شناختی اجتماعی به عنوان چارچوب نظری آموزش و پیگیری از طریق بازدید منزل برای برنامه ریزی توسعه‌ی خود-مدیریتی در بیماران مورد توجه قرار گرفته است. یافته‌های این مطالعه تغییرات در رویکردهای پژوهش و عمل (ارائه خدمات) را در زمینه پیگیری و کنترل دیابت پیشنهاد می‌دهد. به علاوه بازدید منزل به عنوان یکی از اجزای کلیدی برای جامعیت بخشیدن به مداخلات و کمک به استمرار مراقبت اکیدا توصیه می‌گردد. از این رو توصیه می‌شود با پیگیری شاخص‌های سلامت در منزل می‌توان سطح قند خون بیماران دیابتی را کاهش و کیفیت زندگی آنها را افزایش دهیم.



در این مطالعه که حاصل پایان نامه آقای حمید جلالی با راهنمایی "دکتر مهین نظری" عضو هیئت علمی گروه ارتقاء سلامت بود، سازگاری و انطباق با محیط در سربازانی که از محیط خانوادگی (سیستم حمایتی قوی) جدا و وارد یک محیط رسمی با قوانین نظامی و سبک زندگی جدید می‌شوند مورد توجه قرار گرفت. یافته‌های این مطالعه تاثیر آموزش تنظیم هیجان بر تاب‌آوری را بیان می‌دارد، از این رو بسیار ضروری و حیاتی می‌باشد که به سربازان جدیدالورود قبل از اعزام به محل خدمت، آموزش تنظیم هیجان جهت بالا بردن تاب‌آوری داده شود.



در مطالعه‌ای که توسط محققین دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز صورت گرفت نشان داده شده است که آموزش تغییرات جسمی روانی در دوران سالمندی و همچنین آموزش مهارت‌های ارتباط با فرزندان در تغییر این عوامل موثر است. در این مطالعه که حاصل پایان نامه خانم فاطمه مقصودی با راهنمایی "دکتر لیلا قهرمانی" عضو هیئت علمی گروه ارتقاء سلامت بود، روابط بین آگاهی از سالمندی و سازگار شدن در جامعه مشاهده شد. یافته‌های این مطالعه تاثیر آموزشات آگاهی از دوران سالمندی را بر تغییر نگرش سالمندان نسبت به این دوران بیان میدارد، از این رو بسیار ضروری و حیاتی می‌باشد که به بازنشستگان در دوران سالمندی آموزش‌های لازم جهت تغییر نگرش به سالمندی و افزایش سازگاری اجتماعی داده شود.



بیماری پرفشاری خون علیرغم مرگ و میر بالا و عوارض جسمی و مالی فراوان، جزو بیماری‌هایی است که با اصلاح سبک زندگی و پابندی به دارو می‌توان آن را به راحتی کنترل کرد. مطالعات چند دهه اخیر نشان داده است دانش و آگاهی سالمندان در مورد ماهیت فشار خون بالا، عوارض و راه‌های کنترل آن باعث افزایش تبعیت به درمان می‌شود که خود عامل اصلی مهار پرفشاری خون و پیشگیری از عوارض ناخواسته آن می‌باشد. در مطالعه‌ای که توسط محققین دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز صورت گرفت، نشان داده شد که آموزش به سالمندان در خصوص آشنایی با بیماری پرفشاری خون و عوارض آن نقش بسزایی در مهار بیماری دارد. در این مطالعه که حاصل پایان نامه خانم اقل گل قجری با راهنمایی "دکتر عبدالرحیم اسداللهی" عضو هیئت علمی گروه ارتقاء سلامت بود، از این رو توصیه می‌شود، بکارگیری آموزش با رویکرد افزایش آگاهی در خصوص پرفشاری خون و عوارض آن، تبعیت به دارو و در نتیجه مهار پرفشاری خون را در بین سالمندان افزایش می‌دهد. بنابراین استفاده از آن در ارائه خدمت مشاوره سلامت در مراکز بهداشتی و درمانی توصیه می‌شود.



هشتمین نسخه کتاب مرجع هابر با نشان دادن چگونگی پیشگیری یا مدیریت سلامت سالمندان، بهترین شیوه‌ها و راهکارهای به روز شده را برای اطمینان از مشارکت فعال سالمندان در همه جنبه‌های زندگی فراهم می‌کند. به طور کامل برای سهولت استفاده مجدد، این کتاب درسی شامل مشخصات و رتبه بندی‌های به روز شده در دلایل اصلی مرگ و میر، دستورالعمل‌های جدید غربالگری فشار خون و داده‌های مربوط به چاقی و دیابت، رژیم‌های ورزشی به روز شده، آمارهای مربوط به رانندگان مسن و نوآوری‌هایی مانند: ماشین بدون راننده، هشدارها در مورد برنامه‌های ناکارآمد آموزش به سالمندان و موارد دیگر است. متن کتاب بسیار کاربردی، شامل ابزارهای ارتقاء دهنده سلامت، لیست منابع، ابزارهای ارزیابی، تصاویر، چک‌لیست‌ها و جداول است. علاوه بر این، کتاب شامل واژگان کلیدی و اهداف یادگیری در ابتدای هر فصل، همراه با سؤالات فکری و کادر تفکر انتقادی است. در چاپ جدید و هشتم کتاب به گروه‌های خاص در جمعیت سالمندان و کشورهای در حال توسعه یافته و فقیر، تکنولوژی و سالمندی توجه شده است. تهیه و مطالعه این کتاب که در ۱۱ فصل کاربردی و جامع ترجمه شده، برای اساتید، پژوهشگران و دانشجویان ارشد و دکترای سالمندشناسی، پرستاری سالمندی، آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، روانشناسی، طب سالمندی، و پیراپزشکی پیشنهاد می‌شود.

برگزاری جلسه دفاع از عنوان پایان‌نامه خانم فرنوش اسکروچی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت



این جلسه در زمینه "بررسی تاثیر مداخله آموزشی بر مدیریت استرس و ترس از زایمان ناشی از کرونا مبتنی بر مدل اعتقاد بهداشتی در زنان باردار شهر شیراز" با حضور اساتید و دانشجویان گروه در روز دوشنبه مورخ ۹۹/۱۲/۱۸ از ساعت ۱۲ لغایت ۱۳ به صورت مجازی برگزار گردید. در این تحقیق به بررسی دانش و نگرش و شدت و حساسیت و منافع و موانع درک شده و خودکارآمدی و نهایتاً تغییر رفتار درباره استرس و ترس از زایمان در زمان همه‌گیری کرونا می‌پردازیم و با استفاده از پرسشنامه استاندارد کوهن استرس را سنجیده و پرسشنامه جیما ترس از زایمان را مورد ارزیابی قرار خواهیم داد. در این مطالعه انتظار داریم از طریق آموزش مجازی بتوانیم به کنترل استرس و کاهش ترس از زایمان مادران باردار کمک کنیم و تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و شاهد داشته باشیم.



این جلسه در زمینه "بررسی تاثیر مداخله آموزشی از طریق شبکه‌های مجازی بر مهارت خودآزمایی پستان در زنان بهداشت و درمان صنعت نفت" با حضور اساتید و دانشجویان گروه در روز چهارشنبه مورخ ۹۹/۱۲/۱۶ از ساعت ۱۲ لغایت ۱۳ به صورت مجازی برگزار گردید. شرایط ویژه کنونی از نظر همه‌گیری بیماری کووید ۱۹ نباید منجر به کمرنگ شدن شناسایی، پیشگیری و مدیریت بیماری‌های غیرواگیر شود. از طرفی باتوجه به شیوع

روزافزون سرطان پستان، این بیماری از مشکلات عمده در زمینه بهداشت و درمان است. غربالگری سرطان پستان یکی از شیوه‌های مهم در کنترل مرگ و میر و ایجاد عوارض در افراد است و در این بین انجام خودآزمایی پستان یک شیوه غیرتهاجمی و بدون هزینه در غربالگری سرطان پستان در کشورهای درحال توسعه محسوب می‌شود. با توجه به گسترش دسترسی افراد به شبکه‌های مجازی، استفاده از این بستر می‌تواند اطلاعات و دانش زنان را در این خصوص افزایش دهد. در این مطالعه سعی داریم بررسی کنیم که آیا آموزش مهارت‌ها در این بستر (شبکه‌های مجازی) اثربخش است یا نه.

وبینار کشوری بررسی کوریکولوم کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

در راستای بازنگری کوریکولوم رشته کارشناسی ارشد آموزش بهداشت با محوریت موضوع بیماری کرونا، جلسه ای به صورت وبینار با مشارکت مدیران محترم گروه‌ها و اعضای هیئت علمی دانشگاه‌های سراسر کشور در ۲۶ آبان ماه برگزار گردید.



دعوت از آقای کیومرث عیسی پره دانشجوی دکترای آموزش بهداشت
در برنامه تلویزیونی شبهای کارون شبکه استانی خوزستان

۵۷

برنامه کافه کتاب به بررسی کتابهای شاعران و نویسندگان استان خوزستان می‌پردازد و بخشی از برنامه شبهای کارون می‌باشد. آقای عیسی پره به دلیل چاپ اولین کتاب عاشورایی بختیاری با نام "تا رگ تشنمی" میهمان این برنامه بودند. این برنامه در دو پارت در دو برنامه پخش شد.



جلسه مشترک با سوپروایزر بیمارستان حضرت علی اصغر (ع)

۵۸



جلسه مشترک گروه ارتقاء سلامت با آقای حقگو سوپروایزر بیمارستان حضرت علی اصغر (ع) در خصوص کووید ۱۹ با حضور اساتید محترم گروه مورخ ۹۹/۷/۱۵ از ساعت ۱۲ لغایت ۱۳ برگزار شد. در این جلسه مقرر گردید بیمارستان اولویت‌های آموزشی خود را جهت تهیه و تولید محتوا و کلیپ‌های آموزشی جهت کارکنان بیمارستان اعلام نیاز نماید و همچنین محتواهای آموزشی تهیه شده توسط گروه را در رسانه‌های جمعی (واتس آپ) انتشار نماید.