

خبرنامه داخلی گروه بهداشت عمومی

شماره ۱. سال ۱۳۹۹

هیئت تحریریه:

دکتر طیبه رخشانی (مدیر گروه) استادیار گروه بهداشت عمومی
دکتر علی خانی جیحونی دانشیار گروه بهداشت عمومی
دکتر سید منصور کشفی استادیار گروه بهداشت عمومی
طراحی و صفحه آرایی: پگاه استقلال

با همکاری:

خانم دکتر لیلا مرادی
خانم عباسی
خانم زادانی فرد
خانم قاسمی
خانم راستی
خانم رحیم خانی



آنچه در این خبرنامه می‌خوانید:

- ژورنال کلاب مجازی توسط آقای سالار اسدی دانشجوی ارشد مجازی آموزش جامعه نگر
- ژورنال کلاب مجازی توسط سرکار خانم سارا علمدار بوشهری دانشجوی ارشد جامعه نگر مجازی
- ژورنال کلاب مجازی توسط آقای کیانوش اسفندیاری دانشجوی ارشد جامعه نگر مجازی
- ژورنال کلاب مجازی توسط آقای امین نامداری دانشجوی ارشد جامعه نگر مجازی
- برگزاری وبینار آموزشی مقایسه آنفلانزا و کوید ۱۹
- برگزاری وبینار سلامت روان در بحران کرونا
- معرفی کتاب جنبه‌های روانشناختی سندرم تخمدان پلی کیستیک با ترجمه دکتر علی خانی جیحونی
- - فرزانه قلعه گلاب - فروغ قلعه گلاب و مولف: John A. Barry ۲۰۱۹
- جذب یک نفر هیئت علمی جدید (دکتر علی خانی جیحونی)
- تهیه محتوای آموزشی توسط کارشناس گروه دکتر لیلا مرادی مراقبت از بیماران مبتلا به کرونا با علائم خفیف در منزل
- تهیه محتوای آموزشی توسط کارشناس گروه دکتر لیلا مرادی اصول خودمراقبتی در پیشگیری از سرطان
- تهیه محتوای آموزشی توسط کارشناس گروه ژاله راستی عمادآبادی دیابت و ویروس کرونا
- تهیه محتوای آموزشی توسط کارشناس گروه ژاله راستی عمادآبادی شیر مادر
- تهیه محتوای آموزشی توسط کارشناس گروه مهناز زادانی فرد روز جهانی معلولین
- تهیه محتوای آموزشی توسط کارشناس گروه مهناز زادانی فرد استرس و کرونا
- محتوای آموزشی در خصوص پیشگیری از شیوع کرونا در شب یلدا و افطاری های ماه مبارک رمضان
- ارزیابی تجهیزات پزشکی و مولاژهای موجود در سالن پراتیک و ارسال مستندات برای مرکز آموزش مهارت های بالینی دانشگاه
- بازنگری دفترچه فعالیت های عملی روزانه (Log Book) کارآموزی رشته ی بهداشت عمومی
- برگزاری دوره مراقب سلامت

● به روز رسانی وب سایت گروه

● برگزاری کارآموزی دانشجویان بهداشت عمومی توسط مربیان در فیلدهای عملی و پراتیک

● تهیه بسته های آموزشی توسط مربیان گروه برای دانشجویان

● بررسی کوریکولوم سلامت عمومی

● برگزاری برنامه زنده تلویزیونی پیرامون موضوع کرونا توسط دکتر رخشانی

● برگزاری جلسه دفاع سرکارخانم لیلا قنواتی محمدی دانشجوی ارشد آموزش جامعه نگر در نظام سلامت

● برگزاری جلسه دفاع سرکار خانم شهرزاد مدرسی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش جامعه نگر در

نظام سلامت

● برگزاری جلسه دفاع سرکار خانم سمیه شهر بابکی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش جامعه نگر در

نظام سلامت

● برگزاری جلسه دفاع خانم زهرا زهدی فسایی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش جامعه نگر در نظام

سلامت

● برگزاری جلسه دفاع خانم لاله اسکندری دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش جامعه نگر در نظام سلامت

● برگزاری جلسه دفاع خانم بهالشمس قاسمیان نژاد دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش جامعه نگر در

نظام سلامت

● برگزاری جلسه دفاع آقای احسان عباسی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش جامعه نگر در نظام

سلامت

● برگزاری جلسه دفاع آقای محمد حسین خسرو تاج دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش جامعه نگر در

نظام سلامت

● برگزاری جلسه دفاع خانم فروغ یزدی باغبان زاده دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش جامعه نگر در

نظام سلامت

● برگزاری جلسه دفاع آقای قدرت اله انصاری دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش جامعه نگر در نظام

سلامت

● برگزاری جلسه دفاع خانم رقیه محبی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش جامعه نگر در نظام سلامت

● جلسه دفاع خانم فاطمه کریمی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش جامعه نگر در نظام سلامت

برگزاری ژورنال کلاب مجازی توسط آقای سالار اسدی دانشجوی ارشد مجازی آموزش جامعه نگر

"برگزاری ژورنال کلاب مجازی توسط مهندس سالار اسدی دانشجوی ارشد مجازی آموزش جامعه نگر گروه بهداشت عمومی با عنوان «اثر مصرف صبحانه بر ارتباط بین مصرف فست فود و خطر چاقی و دیس لیپیدمی در بزرگسالان کره ای ۲۰-۳۵ سال براساس نظرسنجی ملی بهداشت و تغذیه کره ۲۰۱۳-۲۰۱۴»". این ژورنال کلاب توسط آقای مهندس سالار اسدی با راهنمایی دکتر علی خانی در روز سه شنبه ۲۵ آذرماه ۱۳۹۹ به صورت مجازی با حضور اساتید و دانشجویان برگزار شد. در این مطالعه به بررسی ارتباط بین مصرف فست فود و خطر ابتلا به اضافه وزن / چاقی و دیس لیپیدمی در بزرگسالان کره ای (۲۰ تا ۳۹ سال) بر اساس بررسی ملی تغذیه و سلامت کره پرداخته بود. نتایج نشان داد مصرف کنندگان صبحانه بطور نامنظم، نسبت به مصرف کنندگان صبحانه بطور منظم، خطر دیس لیپیدمی بالاتری را نشان می دهند. مصرف مکرر فست فود، خطر چاقی و دیس لیپیدمی را در بزرگسالان کره ای ۲۰ تا ۳۹ ساله افزایش می دهد. به ویژه در میان مصرف کنندگان مکرر فست فود، مصرف نامنظم صبحانه ممکن است در افزایش خطر ابتلا به چربی خون موثر باشد. این مطالعه شواهدی برای آموزش مناسب رژیم غذایی برای کاهش خطر اضافه وزن / چاقی و چربی خون در بزرگسالان کره ای در سنین ۲۰ تا ۳۹ سال ارائه می دهد.

ژورنال کلاب مجازی توسط سرکار خانم سارا علمدار بوشهری دانشجوی ارشد جامعه نگر مجازی

این ژورنال کلاب مجازی با عنوان "The effect of self management educational program on pain intensity in elderly patients with knee osteoarthritis: A Randomized clinical Trial" توسط سرکار خانم سارا علمدار بوشهری دانشجوی کارشناسی ارشد مجازی آموزش جامعه نگر در نظام سلامت- ورودی ۹۷- روز سه شنبه ۵ اسفند- سال ۹۹- ساعت ۱۱- با راهنمایی دکتر خانی جیحونی و حضور اساتید و دانشجویان برگزار شد:

• ابزار طرح: یک پرسشنامه محقق ساخته (شامل سن، جنس، شاخص توده بدنی (BMI)، شغل، درجه رنج، سطح تحصیلات، وضعیت تأهل و سطح درآمد) بود. که برای جمع آوری مشخصات دموگرافیک و بالینی بیماران استفاده شد.

- شدت درد بیماران با استفاده از مقیاس (Visual Analogue Scale (VAS)) ارزیابی شد روایی و پایایی VAS قبلاً توسط محققان چندین بار تأیید شده است. ایشان در مورد نتایج مطالعه خاطر نشان کردند.
- آموزش خودمدیریتی که طی شش جلسه آموزشی انجام شده، درد بیماران مسن مبتلا به آرتروز را کاهش می دهد.
- بنابراین، استفاده از آموزش خودمدیریتی بهترین راه برای متقاعد کردن بیماران در تغییرات رفتاری و درمان های غیر دارویی برای ارتقا سلامت، پیشگیری از بیماری و کنترل موفقیت آمیز بیماری است.

"برگزاری ژورنال کلاب مجازی با عنوان "The effect of self management educational program on pain intensity in elderly patients with knee osteoarthritis: A Randomized clinical Trial" توسط آقای مهندس کیانوش اسفندیاری دانشجوی کارشناسی ارشد مجازی آموزش جامعه نگر در نظام سلامت ورودی ۹۷ در تاریخ ۲۷ آبان ماه ۱۳۹۹ با حضور اساتید و دانشجویان برگزار شد. "مطالعه مورد بررسی به صورت توصیفی- تحلیلی در یک دوره یک ساله در سال های ۲۰۱۶-۲۰۱۷ در استان فارس بر روی کلیه کودکان زیر ۶ سال انجام شده است. نتایج این مطالعه نشان داد ۱۶٪ کودکان در یک سال منتهی به مطالعه دچار حادثه شده بودند و به ترتیب فراوانی سوختگی زمین خوردن و برخورد با اشیا بیشترین علت را داشته است. ۲۵٪ کودکان با سابقه سانحه بیش از یک بار در یکسال تجربه کرده اند متداول ترین محل حادثه در خانه بود و بیشترین حوادث در روستاها و در کودکان پسر افتاده است تعداد کودکان پسر در خانه و سن کودک پیش بینی کننده های اصلی احتمال وقوع یک حادثه هستند از آنجا که مطالعه حاضر از یک رویکرد مبتنی بر جمعیت استفاده میکند به همین ترتیب در مقایسه با مطالعات موجود که براساس سوابق سازمانی انجام شده و روندهای نسبتاً متفاوتی نشان میدهند لذا از دقت و اطمینان بیشتری برخوردار است .

ژورنال کلاب مجازی توسط آقای
مهندس کیانوش اسفندیاری
دانشجوی ارشد جامعه نگر مجازی

ژورنال کلاب مجازی توسط آقای امین نامداری دانشجوی ارشد جامعه نگر مجازی

"برگزاری جلسه ژورنال کلاب با عنوان "Kknowledg levels among elderly people with an educational intervention via a : ۱۹-Diabetes mellitus concerning COVID teleservice توسط مهندس امین نامداری دانشجوی کارشناسی ارشد مجازی آموزش جامعه نگر در نظام سلامت در تاریخ ۴ اذرماه ۱۳۹۹ با حضور دانشجویان و اساتید برگزار شد.

این مطالعه از نوع مقطعی، کمی، توصیفی و مشاهده ای در بین بیماران سالمند مبتلا به دیابت نوع دو در یک برنامه توانبخشی کنترل وزن شرکت کرده بودند و به دلیل فاصله گذاری اجتماعی تعطیل شده بود انجام شد. نتایج مطالعه نشان میدهد:

عفونت مجاری تنفسی در بیماران دیابتی که در اثر کووید ۱۹ بستری شده اند بیشتر است. • ارائه اطلاعات به موقع، کافی و دقیق می تواند آگاهی را در بین جمعیت افزایش دهد، در شرایط اضطراری شامل بیماری، طغیان، اطلاعات اپیدمی و همه گیری، برقراری ارتباط موثر ضروری است.

• تلویزیون مهمترین منبع اطلاعات ذکر شده بود.

• این داده ها می تواند به مدیریت سلامت در کنترل بهتر کرونا از طریق هدف گذاری مناسب سیاست های عمومی برای کاهش نیازهای بهداشتی بیماران با مشکلات زمینه ای رهنمون کند.

• پیشنهاد می شود در مداخلات از طریق تلفن، رویکردهای جدید برای نشان دادن

اطلاعات صحیح در خصوص کووید ۱۹ به کار برده شود.

معرفی کتاب جنبه های روانشناختی سندرم تخمدان پلی کیستیک با ترجمه دکتر علی خانی جیحونی. فرزانه قلعه گلاب. فروغ قلعه گلاب و مولف: John A. Barry: ۲۰۱۹

سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) یکی از اختلالات شایع آندوکروینی زنان است که حدود ۱۰-۵ درصد آنان را در سنین باروری مبتلا می سازد. این سندرم با تظاهرات بالینی متنوعی از قبیل آمنوره (Amenorrhea)، خونریزی غیرعملکردی رحم، عدم تخمک گذاری و چاقی آشکار می شود. سندرم تخمدان پلی کیستیک به علل مختلف می تواند سبب زجر روانی گردد. تحقیقات نشان داده اند که کیفیت زندگی زنان مبتلا به این سندرم در مقایسه با افراد سالم و حتی در مقایسه با مبتلایان به دیگر بیماریهای زنان، پایین تر می باشد. هر چند که به نظر می رسد نقش عوامل بیوشیمیایی، هورمونی و متابولیک و همچنین مسائل جسمی نظیر ناباروری و بی نظمی قاعدگی در افت کیفیت زندگی و سلامت روانی مبتلایان به این سندرم موثر باشد؛ لیکن مسائل دیگری نظیر خطرات مرتبط با سلامتی و تظاهرات جسمی از قبیل تغییرات ظاهر فرد و به ویژه چاقی و پرمویی، آکنه، ریزش مو، تغییرات در رفتارها و نگرشهای جنسی که می تواند بر هویت زنانه این افراد موثر باشد، مشکلات طبی مزمنی نظیر دیابت و یا تظاهرات روانی شایعی همچون اضطراب و افسردگی، عدم رضایت از بدن، اختلالات خوردن و عدم رضایت جنسی نیز می تواند سبب کاهش سلامت روانی و حتی رضایت جنسی این افراد شود. در مبتلایان به سندرم تخمدان پلی کیستیک میزان افسردگی تا ۴۰٪ عنوان شده است. همچنین، بروز اختلالات دوقطبی و هیجانی در این گروه از بیماران، بیشتر از زنان سالم می باشد. چاقی به عنوان یک علت افسردگی در این زنان عنوان گردیده، بگونه ای که افسردگی در زنان چاق با سندرم تخمدان پلی کیستیک، بیشتر از افراد چاق بدون این اختلال می باشد. با توجه به اینکه این افراد عمدتاً زنان جوانی هستند که در دوره فعال زندگی به سر می برند و مشکلات روانی ناشی از این اختلال می تواند بر جنبه های مختلف زندگی ها آن اثر بگذارد، بر آن شدیم تا به ترجمه کتاب فوق پردازیم تا انشالله مورد استفاده عامه زنان و محققین حوزه پژوهش سلامت زنان قرار گیرد.

با توجه به شیوع کووید ۱۹ بحث سلامت روان بسیار حائز اهمیت شده است. با توجه به اینکه این مشکل کل دنیا را ردگیر کرده است در همه نقاط دنیا مورد توجه قرار گرفته است. در گذشته هم جوامع دیگر با چنین اختلالی روبرو بوده اند و شاید این مسئله (کووید ۱۹) که آخرین بحران شده به این دلیل است که برای افراد مبهم می باشد و ابهام همیشه باعث ترس می شود و نگرانی های خود را به همراه دارد. به همین دلیل بحران کووید ۱۹ را در جمعیت های مختلف مورد بررسی قرار می دهیم:

• جوامع عمومی general population

• کارمندان بهداشت و درمان

• سالمندان

• کودکان و نوجوانان

• بیمارانی که دچار کووید ۱۹ شده اند.

• خانواده هایی که وابستگان خود را از دست داده اند.

آسیب پذیری در جوامع عمومی:

• ترس از بیمار شدن یا مردن

• بلاتکلیفی و ناامیدی در مدت زمانی که نیاز خواهد بود

تادر این شرایط بماند دربارۀ آینده

• ترس از اینکه شغل ها و معیشت از ببرد کم شدن کا و

از دست دادن بالقوه و امنیت شغلی

• ترس از جدا شدن از عزیزان و مراقبین خود

• احساس تنهایی بخاطر جدا شدن از محیط و افرادی که

دوستشان دارید.

• بر خورداری کمتر از مراقبت در افراد مسن و معلول

• ترس از رخ دادن اتفاقاتی که در اپیدمی های قبلی دیده

شده بودند.

• چون روش انتقال ان هنوز دقیقاً مشخص نیست و

اینکه شرایط به چه صورت پیش خواهد رفت نوعی ابهام

برای همه وجود دارد باید داوری شود که که ابهام به

خودی خود باعث اضطراب می شود.

• خیلی از علایمی که در بیماری های دیگر ممکن است

دیده شود مثل تب مشکلات تنسی و... می توانند با این

بیماری اشتباه گرفته شوند و این باعث ایجاد ترس می

شود.

• نگرانی از تنها ماندن کودکان در خانه به دلیل تعطیلی

مدارس و شاغل بودن والدین

• نگرانی در مورد به وجود آمدن مشکلات جسمی یا روانی

در گروه های آسیب پذیری، مثل افراد پیر یا افراد دچار

نا توانی [معلولین]



برگزاری وینار آموزشی مقایسه آنفولانزا و کوید ۱۹ توسط دکتر زهرا بازرگان فوق تخصص اطفال

افرادی که این علائم رو دارند می توانند کوید ۱۹ را هم داشته باشند که تا ۱۴-۲ روز نیز ادامه خواهد داشت. در مواقعی که بیمار درد مداوم، فشار در قفسه سینه و یا سیانوز داشته باشد باید برای او اقدامات اورژانسی انجام شود.

هم در کوید ۱۹ و هم آنفولانزا از ۲۴ ساعت قبل شروع علائم شخص می تواند بیماری را انتقال دهد و در هر دو، یک روز طول می کشد تا علائم را نشان دهد. فرقی که در اینجا وجود دارد این است که در کوید گاهی تا ۱۴ روز می تواند طول بکشد تا علائم را نشان بدهد و می تواند در این ۱۴ روز هم بیماری را انتقال داد. این تاخیر شروع علائم یکی از اشکالات و مسائل کوید ۱۹ هست که باعث شده کنترل آن سخت تر شود.

همچنین در افراد کویدی که علائم آنها برطرف شده باشد تا ۱۰ روز می توان انتشار بیماری را داشت، به همین دلیل بعد از مثبت شدن تست تا ۱۰ روز حداقل بیمار باید قرنطینه خود را رعایت کند.

در زمینه نحوه انتشار هر دو بیماری به شخص منتقل می شوند بنابراین فاصله ۲ متری باید در مکانهای عمومی رعایت شود. همچنین تماس های فیزیکی و لمس سطوح و ورود ویروس به ناحیه چشم دهان و بینی می تواند باعث انتقال ویروس شود. افرادی که علائم کم دارند و یا علائمی ندارند حتی می توانند این ویروس ها را انتقال دهند. البته کوید ۱۹ خیلی سریع تر و راحت تر و به تعداد بیشتری از افراد می تواند بیماری را منتقل کند و به همین دلیل کنترل آن سخت تر است.

آنفولانزا در دو هفته معمولاً بهبود پیدا می کنند ولی در کوید ۱۹ لخته و ترومبوز در اندام تحتانی و مغز رو در بعضی موارد خواهیم داشت.

در باب درمان در مورد آنفولانزا در مواقع بستری داروهای مشخصی وجود دارد ولی در مورد کوید ۱۹ چیزی به عنوان درمان دارویی تا حالا نداشته ام و این موضوعی هست که ما را در درمان کوید ۱۹ ناتوان کرده است.

افرادی که بیماری خاص و زمینه ای دارند و یا افرادی که اسپرین مصرف می کنند، افرادی که نقص سیستم ایمنی دارند، افراد بالای ۶۰ سال افراد باردار افراد شاغل در خانه سالمندان بیشترین ریسک رو در ابتلا به این دو بیماری دارند.

از نظر نشانه ها آنفولانزا می تواند باعث بیماری شدید یا خفیف بشود. ممکن است در بیماری که آنفولانزا دارد در واقع فرد بیمار باشد و علائم تنفسی رو هم داشته باشد بدون اینکه تب داشته باشد. تستی که برای آنفولانزا در تمامی دنیا انجام می شود یک تست سریع می باشد که می تواند بیماری را به سرعت نشان بدهد که معمولاً در ایران انجام نمی شود و براساس علائم بیماری، آنفولانزا تشخیص داده می شود و برای بیمار اقدامات درمانی انجامی میشود. بر خلاف کوید ۱۹، آنفولانزا بیماری جدی تری رو در بیماران ایجاد می کنه و تشابه های و تفاوت هایی با کوید ۱۹ نیز دارد. تفاوت عمده در این دو بیماری این است که در کوید ۱۹ از دست دادن حس بویایی و چشایی را داریم، که علامت خیلی معتبری در تشخیص کوید ۱۹ می باشد.

بیماران high risk: بیماران آسمی، بیماران با مشکلات قلب و دیابتی، افراد باردار، کودکان بین ۵-۲ سال در آنفولانزای کودکان سیانوز، کشیدگی دنده ها در تنفس و سختی تنفس، درد قفسه سینه به صورتی که کودک از راه رفتن امتناع کند. در موارد شدیدتر فقدان ادرار، کم شدن اشک و کاهش سطح هوشیاری، تشنج، و تب ۴۰ درجه، اختلال سطح هوشیاری، درد ماهیچه ای شدید و بدتر شدن بیماریهای زمینه ای (مثل آسم یا بیماری قلبی) وجود دارد، که باید اقدامات اورژانسی برای کودک انجام شود.



"جذب دکتر علی خانی جیحونی در گروه بهداشت عمومی" با سوابق تحصیلی:

کارشناسی بهداشت عمومی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، کارشناسی ارشد آموزش بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، دکترای آموزش بهداشت و ارتقا سلامت دانشگاه تربیت مدرس تهران ایشان به مدت ۱۲ عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی فسا با سوابق آموزشی، پژوهشی و اجرایی متعدد بوده اند که در مهر ماه ۱۳۹۹ به گروه بهداشت عمومی شیراز ملحق شدند و در حال حاضر در مرتبه دانشجویی قرار دارند.

جذب یک نفر هیئت علمی جدید (دکتر علی خانی جیحونی)

تهیه محتوای آموزشی توسط کارشناس گروه دکتر لیلا مرادی مراقبت از بیماران مبتلا به کرونا با علائم خفیف در منزل

و دستگیره درب اتاق ها، حمام، سرویس بهداشتی و سایر سطوح مشترکی که در تماس مکرر بیمار و دیگر افراد خانواده قرار دارد ضدعفونی شود.

به طور حتم قرنطینه خانگی و بکارگیری اصول صحیح مراقبت از بیمار در منزل، بهترین راه قطع زنجیره انتقال ویروس و مقابله با انتشار بیماری کرونا در خانواده و جامعه محسوب می شود.

بیماری کرونا یا کووید ۱۹، جدیدترین بیماری شناخته شده ناشی از کروناویروس هاست. این ویروس از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان فرد بیمار، تماس دست ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس منتقل می شود. علائم این بیماری شامل تب، سرفه های خشک و خستگی بوده و در برخی موارد با درد، احتقان و آبریزش از بینی، گلودرد و اسهال همراه است.

پس از تشخیص بیماری کرونا در افراد، برای آن دسته از مبتلایان که دارای علائم خفیف، سطح اکسیژن خون نرمال و بدون بیماری های زمینه ای (قلبی عروقی، نارسایی کلیوی یا مشکلات سیستم ایمنی) باشند، قرنطینه خانگی تجویز می شود. جداسازی افراد مبتلا به کرونا از دیگر اعضای خانواده، مهمترین اصل در قرنطینه خانگی این بیماران است. برای پیشگیری و کاهش انتقال بیماری در منزل، بیمار باید در اتاقی که دارای پنجره و تهویه مناسب است نگه داشته شود و حتی المقدور سایر افراد خانواده در اتاق دیگری ساکن شوند. در صورتی که این شرایط امکان پذیر نباشد، افراد خانواده بایستی حداقل یک تا یک و نیم متر از بیمار فاصله داشته باشند. در مواقع اضطراری که نیاز به حضور مراقب در اتاق بیمار است، هم فرد مراقب و هم بیمار باید از ماسک استفاده کنند و پس از هر بار تماس با بیمار و مکان نگهداری او دست های خود را بشویند و از مواد ضدعفونی کننده حاوی الکل استفاده کنند. لوازم شخصی و ظروف غذاخوری بیمار جداسازی شوند



۶- محافظت از پوست (استفاده از کرم ضدآفتاب، کلاه آفتاب گیر، عینک

آفتابی و لباس آستین دار)

۷- رعایت اصول ایمنی در محیط کار (خودداری از تماس با آفت کش ها، پرهیز از برخورد غیرضروری با اشعه ایکس تا حد امکان)

۸- زندگی روانی و معنوی سالم (وجود اهداف واقع بینانه در زندگی، پرهیز از تنش و اضطراب، پرداختن به نماز و نیایش)

۹- زندگی اجتماعی سالم (کنترل خشم خود و تلاش برای بخشیدن دیگران، هدایت احساسات و هیجانات)

۱۰- مراجعه به پزشک در صورت وجود علائم هشدار دهنده سرطان (توده در هر جای بدن، خونریزی غیرطبیعی از واژن و نوک پستان، وجود خون در ادرار و مدفوع، بی اشتها یا کاهش وزن بدون علت مشخص، اسهال یا یبوست طولانی و ...)

تهیه محتوای آموزشی توسط کارشناس گروه دکتر لیلا مرادی اصول خودمراقبتی در پیشگیری از سرطان

سالانه هزاران مورد ابتلا به سرطان در ایران و میلیون ها مورد در جهان رخ می دهد. بسیاری از عوامل محیطی و از همه مهم تر استعداد ژنتیکی در ایجاد سرطان نقش دارند اما می توان با خودمراقبتی و رعایت اصول ده گانه زیر برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان اقدام نمود و احتمال بروز سرطان را کاهش داد یا بروز آن را به تعویق انداخت.

۱- پرهیز از مصرف دخانیات (استفاده از هر یک از فرآورده های توتون مانند سیگار، پپ و قلیان سرطان زا هستند)

۲- فعالیت بدنی منظم (حداقل روزانه ۳۰ دقیقه ورزش،

احتمال بروز سرطان پستان و روده بزرگ را کاهش می دهد)

۳- مدیریت وزن در حالت مطلوب (اضافه وزن و چاقی به

خصوص احتمال بروز سرطان پستان و روده بزرگ را افزایش

می دهد.)

۴- تغذیه سالم (رعایت تعادل، تنوع و میانه روی در برنامه

غذایی می تواند از بروز سرطان پیشگیری نماید)

۵- پیشگیری از ابتلا به عفونت ها (ایمن سازی افراد پرخطر

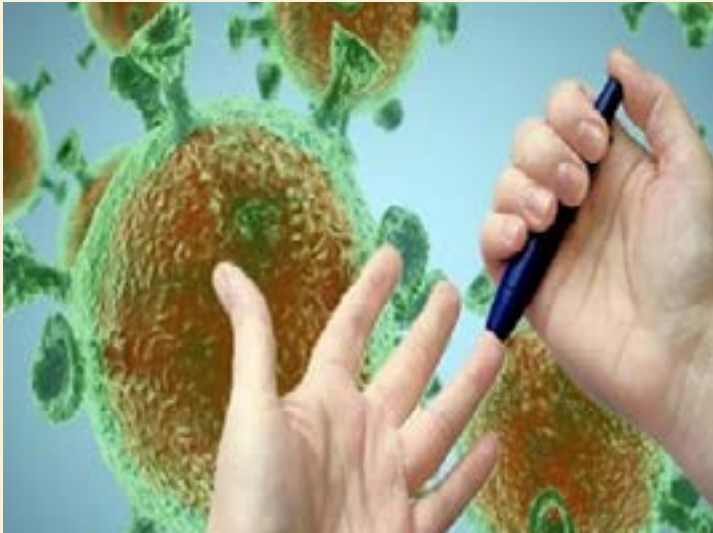
و استفاده از وسایل محافظت کننده در مقاربت جنسی برای

پیشگیری از ابتلا به ویروس هپاتیت B، ویروس پاپیلومای

انسانی و سرطان های ناشی از آن مانند سرطان دهانه رحم و

مقعد)





تهیه محتوای آموزشی توسط کارشناس گروه ژاله راستی عمادآبادی/دیابت و ویروس کرونا

احتمال ابتلا به کوید-۱۹ در افراد دچار دیابت بیشتر از مردم عادی نیست. بلکه مشکلی که افراد مبتلا به دیابت با آن روبه‌رو هستند، پیامدها و عوارض شدیدتر ناشی از ابتلا به این ویروس است، اگر دیابت به خوبی کنترل شده باشد، خطر این-که فرد در اثر ابتلا به کوید-۱۹ علائم حاد را تجربه کند، به اندازه‌ی دیگر افراد عادی است. اگر دیابت کنترل نشود، فرد در معرض مشکلات ناشی از دیابت قرار می‌گیرد.

بیماری کووید ۱۹ می‌تواند با افزایش فشارخون، شرایط بی‌آبی (دهیدراتاسیون) را به وجود آورد. بنابراین توصیه می‌شود افراد مبتلا به دیابت به میزان کافی آب بنوشند و فشار خون و قند خون خود را به طور مرتب بررسی کرده و اگر مقدار قند خون بالاتر از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر بود، ممکن است در معرض کتواسیدوزیس باشند؛ شرایطی که بدن با سوزاندن چربی برای تولید انرژی، مقدار بسیار زیادی کتون می‌سازد که ممکن است برای بدن سمی باشد. مهم است که در زمان ابتلا به کرونا میزان

کتون در خون کم باشد.

از آن جایی که استرس باعث افزایش قند خون می‌شود، توصیه می‌شود این افراد به میزان کافی بخوابند، در حد توان ورزش کرده و برای ارتباط با دوستان یا خانواده از تکنولوژی استفاده کنند. شستشوی مرتب دست-ها و پوشاندن دهان هنگام عطسه و سرفه با آرنج یا دستمال و استفاده از ماسک برای بیماران مبتلا به دیابت ضروری بوده زیرا کنترل دیابت در شرایط یک عفونت ویروسی آسان نیست و یک فرد مبتلا به دیابت باید برای پیشگیری از ابتلا به آن، تلاش و برنامه ریزی کند.

تهیه محتوای آموزشی توسط کارشناس گروه ژاله راستی عمادآبادی/شیر مادر

میکروبی است؛ تغذیه با شیر مادر رابطه‌ی عاطفی بین مادر و فرزند را بیشتر می‌کند؛ احتمال بروز اسهال در این کودکان به مراتب کمتر است همچنین کمتر دچار مشکلات دندانی ناشی از پستانک و تغذیه‌ی مصنوعی می‌شوند؛ شیر مادر خواران نسبت به کودکانی که با شیر مصنوعی تغذیه می‌شوند ضریب هوشی بیشتری دارند؛ مکیدن پستان به طور مکرر و با قدرت، بر رشد و تکامل فك، عضلات فك و صورت و عضلات زبان تأثیر

بسزایی دارد و باعث می‌شود این کودکان گفتار روان تری داشته باشند؛ عفونت گوش میانی در کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند کمتر دیده می‌شود. از مزایای تغذیه انحصاری با شیرمادر این است که عادات ماهیانه مادر و امکان تخمک گذاری وی را به



تعویق می‌اندازد؛ در نتیجه حاملگی‌های زودرس کمتر اتفاق می‌افتد؛ مادرانی که نوزادشان را شیر می‌دهند چون از چربی ذخیره شده دوران بارداری برای ساخته شدن شیر استفاده می‌شود، زودتر به وزن طبیعی قبل از بارداری برمی‌گردند؛ احتمال ابتلا به سرطان پستان و تخمدان در زنان شیرده کمتر است.

شیر مادر بهترین انتخاب برای تغذیه شیرخواران است و به دلیل این که از لحاظ تغذیه‌ای شیرکاملی است می‌تواند تمام مواد مغذی موردنیاز کودک را به مقدار مناسب تا شش ماهگی فراهم کند. مصرف شیرمادر، شیوع بستری شدن

کودک به دلیل بیماری‌های تنفسی را کاهش می‌دهد و شیرخوار را از ابتلا به آلرژی و دیابت نوع ۲ محافظت می‌کند. عوامل ضد عفونت موجود در شیر مادر، شیرخوار را در برابر بسیاری از بیماری‌ها محافظت می‌کند. مواد معدنی موجود در شیر مادر برای تأمین نیازشیرخوار کافی است. مقدار آب موجود در شیر مادر نیز کافی است و شیر مادر خواران در ۴ تا ۶ ماه اول نیاز به آب اضافی حتی در آب و هوای گرم ندارند. با وجود کم

بودن مقدار آهن شیر مادر، جذب آن بسیار خوب است. درصد ابتلا به آسم، آگزما و انواع آلرژی در شیر مادر خواران بسیار کمتر گزارش شده است؛ به علت اختلاف در ترکیب چربی شیر مادر، شیرخوار پرخوری نمی‌کند و کمتر چاق می‌شود. شیر مادر، پاکیزه و دارای درجه حرارت مناسب و عاری از آلودگی

کنند. تنها تفاوت افراد معلول با افراد سالم، وجود نقص های جسمی، مشکلات و محرومیت های ناشی از آن کمبودهاست. تجربه ثابت کرده است این افراد می توانند با صبر و حوصله بیش تر و اراده استوار، بر مشکلات خود فائق آیند. زیرا اراده مستحکم، رمز موفقیت است. در این خصوص باید به اشتغال، مشارکت اجتماعی و تفریح و سرگرمی معلولین توجه کرد.



روز جهانی معلولین ۱۲ آذر یا ۳ دسامبر می باشد. هدف از تعیین این روز ارتقاء رشد اذهان عمومی درباره معلولیت های مختلف، افزایش آگاهی عمومی، درک و پذیرش افراد دارای معلولیت و تجلیل از دستاوردها و مشارکت های آن ها است. معلول به کسی گفته می شود که بر اثر ضایعه جسمی، ذهنی روانی و یا توام، دچار اختلال مستمر و قابل توجهی در عملکرد روزانه می شود، به نحوی که این امر موجب کاهش استقلال فرد در زمینه های اجتماعی و اقتصادی متناسب با نوع معلولیت وی گردد. معلولان از لحاظ توانایی، استعداد، کار و تلاش، با افراد دیگر تفاوتی ندارند و همانند دیگران با استفاده از استعداد و اراده ای که از آن بهره مندهستند، می توانند به موفقیت های چشم گیری نائل آیند. افراد معلول باید فرصت یابند تا استعدادهای خلاق هنری و فکری خود را رشد داده و آن را نه تنها برای منافع خود، بلکه برای غنی سازی جامعه به کار گیرند. به این منظور، باید دسترسی آنان برای مشارکت در فعالیت های فرهنگی تضمین شود. به عنوان مثال تهیه وسایل کمک ارتباطی برای ناشنوایان، منابع و مطالب علمی به خط بریل یا نوارهای صوتی برای اشخاصی که دچار اختلال بینایی در سطوح مختلف هستند و خواندنی هایی که از لحاظ کمی و کیفی باتوان و استعداد افراد کم توان هماهنگ باشد را می توان نام برد. معلولان می توانند با فعال تر کردن حواس سالم، محدودیت ناشی از فقدان یا ضعف شدید یک حس یا عضو را جبران

تهیه محتوای آموزشی توسط کارشناس گروه مهناز زادانی فرد/استرس و کرونا

و شوخی پر کنیم. هیجان مثبت، چراغ سبز را برای زندگی روشن می کند. سیستم های پشتیبانی خانواده و دوستان خود را از طریق فضای مجازی حفظ کنیم.

۷) احساسات و نگرانی های خود را با افراد قابل اعتماد در میان بگذاریم و از افراد غمگین، ناامید، افسرده، بی انگیزه و بی حوصله، ترسو، مضطرب، بدبین، پرخاشگر، سرزنشگر و متخاصم که استرس ما را افزایش می دهند، دوری کنیم.

۸) تاکید بیش از حد روی هر چیز اضطراب آور است. با مدیریت هیجان منفی مانند ترس، اضطراب، غم، افسردگی، تقویت سیستم ایمنی، به جنگ با ویروس کرونا رفته و مطمئن باشیم که او را شکست خواهیم داد.

۹) ساعت هایی را به دور از فضای مجازی گذرانده و کارهایی که انجام آنها برایمان آرامش بخش است انجام دهیم. مانند نیایش کردن، گوش کردن موسیقی، مطالعه

۱۰) در مواردی که ترس و اضطرابمان زیاد است یا درگذشته زمینه اضطراب، ترس، وسواس، افسردگی، بیماری های روان تنی، مشکلات شبه جسمی و غیره داشته ایم و در حال حاضر تشدید شده و نمی توانیم آن ها را مدیریت کنیم، از یک روانشناس خبره کمک بگیریم.



شیوع ناگهانی ویروس کرونا موجب بروز استرس در میان همه افراد شده است. استرس کنش ذهنی، عاطفی و فیزیکی ما به احساس خطر از عوامل بیرونی یا درونی است. نخستین گام برای مدیریت استرس این است عوامل استرس زا را شناسایی و آن را مدیریت کرد

چگونه استرس را مدیریت کنیم:

- ۱) از منابع مطمئن و موثق استفاده کنیم. از اخباری که تأثیر منفی داشته و موجب هیجان منفی می شود فاصله بگیریم.
- ۲) تمام توصیه ها و دستورالعمل های بهداشتی، رفتارهای خودمراقبتی، رعایت بهداشت فردی، مدیریت هیجان، نحوه تماس و ارتباط با دیگران را به طور کامل و دقیق رعایت کنیم.
- ۳) اتخاذ سبک زندگی سالم، تغذیه و ورزش، خواب مناسب، سرگرمی و پر کردن اوقات فراغت با انجام اموری که موجب شادی می شود، وعده های غذایی خوب و متعادل، نوشیدن مایعات زیاد مانند آب یا آبمیوه، خودداری از مصرف مقادیر زیاد نوشابه حاوی کافئین در پیشگیری از کرونا بسیار موثر است.
- ۴) اتخاذ سبک زندگی سالم، تغذیه و ورزش، خواب مناسب، سرگرمی و پر کردن اوقات فراغت با انجام اموری که موجب شادی می شود، وعده های غذایی خوب و متعادل، نوشیدن مایعات زیاد مانند آب یا آبمیوه، خودداری از مصرف مقادیر زیاد نوشابه حاوی کافئین در پیشگیری از کرونا بسیار موثر است.
- ۵) مثبت نگر باشیم. به جنبه های مثبت زندگی توجه کرده و شکر گذاری کنیم. از کلمات، جملات یا رفتارهای آرامش بخش به ویژه مواردی که درگذشته به ما کمک کرده اند، استفاده کنیم. و مدام به خود یادآوری کنیم که سالم، شاد و بانشاط هستیم و آمادگی مقابله با هر سختی و دشواری را داریم.
- ۶) فضای زندگی را با هیجان مثبت مانند نشاط، شادی، محبت، طنز

محتوای آموزشی در خصوص پیشگیری از شیوع کرونا در شب یلدا و افطاری های ماه مبارک رمضان

رسالت گروه بهداشت عمومی همواره افزایش آگاهی، حفظ و ارتقاء سلامت برای افراد جامعه می باشد. اعضای گروه بهداشت عمومی با همکاری، تلاش و خلاقیت تعدادی از دانشجویان این رشته (کارشناسی بهداشت عمومی و کارشناسی ارشد سلامت جامعه نگر) با هدف اجتناب از برگزاری دوره‌های شب یلدا و افطاری های ماه مبارک رمضان به منظور آگاه سازی و پیشگیری از شیوع بیماری کرونا، اقدام به تهیه پوستر، پمفلت و کلیپ های آموزشی نموده و این موارد با همکاری صدا و سیما استان فارس مورد استفاده عموم مردم قرار گرفت.

ارزیابی تجهیزات پزشکی و مولاژهای موجود در سالن پراتیک و ارسال مستندات برای مرکز آموزش مهارت های بالینی دانشگاه



دانشجویان رشته ی بهداشت عمومی به منظور داشتن حداکثر کارایی برای حرفه ی آینده خود باید دانش و مهارت لازم را کسب کنند. کارآموزی در عرصه در دستبازی دانشجویان به توانمندی های حرفه ای نقش اساسی دارد و فرصت هایی را برای یادگیری تجربی فراهم می کند تا مهارت های عملی را قبل از ورود به حرفه آینده کسب کنند.

سالن پراتیک دانشکده یکی از محیط هایی است که در ارتقای آموزش مهارت های عملی و نگرشی دانشجویان نقش بسزایی دارد. در این محیط آموزشی دانشجویان با استفاده از تجهیزات و امکانات کمک آموزشی نظیر مدل ها، ماکت ها، مانکن ها، مولاژها و غیره مهارت های عملی، تکنیکی و ارتباطی را فرا می گیرند و آمادگی لازم را برای ورود به عرصه بالینی و شروع فعالیت های عملی در محیط های بالینی واقعی نظیر مراکز جامع سلامت و مراکز درمانی کسب می کنند. به طور معمول مربیان قبل از شروع برنامه ی کارآموزی و پیش از برگزاری کارگاه های آموزشی و عملی در سالن پراتیک، وسایل و تجهیزات آموزشی مورد نیاز برای انجام مهارت های عملی را از نظر کمی و کیفی مورد ارزیابی قرار می دهند تا در صورت لزوم نسبت



به تهیه و آماده سازی تجهیزات اقدام نمایند. در سال جاری لیستی از وسایل و تجهیزات آموزشی موجود در سالن پراتیک تهیه و به همراه مستندات مورد نیاز برای مرکز آموزش مهارت های بالینی دانشگاه ارسال گردید تا با همکاری و تعاملاتی که با این مرکز صورت می گیرد گام موثری در راستای ارتقای برنامه ی مهارت های عملی کارآموزی برداشته شود.



تیم مربیان گروه بهداشت عمومی هر سال قبل از شروع کارآموزی و به منظور آشنا شدن هر چه بهتر و بیشتر دانشجویان با فلسفه کارآموزی، نحوه اجرای آن، شرح وظایف خود در کارآموزی، نگرش وسیع تر نسبت به مباحث تئوری و به کار گیری هر چه فراگیرتر این مباحث در کار عملی اقدام به برگزاری کارگاه های آموزشی مختلفی از جمله کارگاه بهداشت مدارس، کارگاه آشنایی با سیستم شبکه ای، مراقبت از مادران باردار و... می کند. پس از انتشار بیماری کرونا و تبدیل آموزش حضوری به مجازی، بالطبع این برنامه آموزشی نیز دستخوش همین تغییرات قرار گرفت و تمام مطالبی که در کارگاه های حضوری برای دانشجویان ارائه می شد به طور کامل و با جزئیات در قالب پاور پوینت و جزوه های آموزشی برای دانشجویان تهیه و بتدریج از طریق فضای مجازی در اختیار آنان قرار داده شد. علاوه بر ارائه محتوای آموزشی، مربیان به طور مستمر پاسخگوی سوالات و ابهامات پیش آمده برای دانشجویان هستند تا کمترین لطمه ای به آموزش آنان وارد نشود.



بازنگری دفترچه فعالیت های عملی روزانه (Log Book) کارآموزی رشته بهداشت عمومی

حال تغییر دانشجویان به عنوان گروه هدف امری ضروری است. در این راستا مربیان کارآموزی برای مرتفع ساختن نیازهای آموزشی و توانمندسازی علمی و عملی دانشجویان، در صدد بازنگری و به روز رسانی لاگ بوک ها هستند.



ها توسط دانشجویان و با نظارت مربیان کارآموزی انجام و در لاگ بوک ثبت می شود. طراحی لاگ بوک ها و ثبت فعالیت های روزانه به هدفمندسازی فعالیت های دانشجویان در راستای یادگیری وظایف تعیین شده، مستندسازی فعالیت های درون بخشی دانشجویان، تعیین نقاط ضعف و قوت آموزش، خودارزیابی دانشجویان از فعالیت های خود و ارزیابی بهتر مربیان از دانشجویان کمک می کند. نتایج مطالعات متعدد نیز حاکی از پیامدهای مثبت لاگ بوک ها از دیدگاه دانشجویان و مربیان می باشد. برای ارتقای کیفیت و اثربخشی لاگ بوک ها، بازنگری آن ها بر اساس نیازهای در

دفترچه فعالیت های عملی روزانه (Log Book) در سال ۱۳۸۹ توسط مربیان کارآموزی گروه بهداشت عمومی برای واحد کارآموزی رشته ی کارشناسی بهداشت عمومی با هدف ثبت تمامی فعالیت های آموزشی و عملی دانشجویان در طول دوره کارآموزی در بخش های مختلف آموزشی، بهداشتی و درمانی طراحی گردید. با توجه به اهداف اختصاصی مورد نظر و منطبق با طرح درس، برای کسب مهارت های لازم در حیطه های شناختی، نگرشی و حرکتی، حداقل های آموزشی در لاگ بوک ها برای هر یک از محیط های کارآموزی تعیین شده است. این فعالیت

دانشجوی گرامی :

دفترچه حاضر تحت عنوان Log Book دوره کارآموزی مراکز بهداشتی درمانی روستایی طراحی شده است. در پایان دوره، اطلاعات موجود در Log Book جهت تعیین نمرات بخش های مختلف و ارزشیابی دانشجوی مورد استفاده قرار می گیرد.

«توجه»

-در تکمیل دفترچه نظم و دقت را در نظر داشته باشید.
-نهایت سعی و تلاش خود را در حفظ و نگهداری آن به عمل آورید
-در هنگام تحویل Log Book یک کپی از دفترچه نزد خود نگهداری نمایید.

به نام خدا



گروه بهداشت عمومی

نام و نام خانوادگی دانشجو

شماره دانشجویی

رشته:

نام مربی:

مکان کارآموزی:

مدت زمان کارآموزی:

تاریخ:

و دانشجویان در روز آزمون برای رفع مشکلات پیش آمده در سایت می باشد.

پس از اتمام آزمون نیز اطلاع رسانی مجدد به افراد پذیرفته نشده در خصوص چگونگی شرکت در دوره های بعدی و در مورد پذیرفته شدگان، جمع آوری مدارک مورد نیاز و ارسال آن ها برای صدور گواهینامه و سپس رساندن گواهینامه های صادر شده به دست دانشجویان است.



با پیدایش بیماری کرونا و اثرات آن بر تمام زوایای زندگی مردم، مبحث آموزش نیز دستخوش تغییرات ناشی از این بیماری قرار گرفت. کلاس های درس تعطیل شد ولی آموزش ها به کمک تکنولوژی و با استفاده از امکانات و فضای مجازی ادامه پیدا کرد. در بخش کارآموزی رشته بهداشت عمومی علاوه بر برنامه آموزشی متداول، فراهم سازی شرایط شرکت در دوره مراقب سلامت و اخذ گواهینامه با هدف توانمند سازی حرفه ای دانش آموختگان و تسهیل در به کار گیری آنان در نظام سلامت بود. در شرایط جدید برگزاری این دوره به صورت حضوری امکان پذیر نبود؛ لذا مربیان گروه با برنامه ریزی و هماهنگی با کارشناسان معاونت بهداشتی و مرکز آموزش بهورزی مجوز شرکت دانشجویان در دوره های مجازی را اخذ نمودند. برگزاری این دوره به صورت مجازی پشتیبانی و حمایت های خاص خود را می طلبد از جمله اطلاع رسانی به دانشجویان در خصوص یافتن سایت مربوطه، نحوه ثبت نام، چگونگی دسترسی به منابع در سایت، ارتباط با مسئولین

به روز رسانی وب سایت گروه

روابط عمومی همواره به عنوان درگاه ارتباطی سازمان با مردم، رسانه ها و کارکنان دارای نقش اساسی و مؤثری می باشد. گروه بهداشت عمومی دانشکده بهداشت شیراز نیز به عنوان عضوی از این خانواده اهتمام ویژه ای در راستای تسهیل دسترسی دانشجویان و اساتید به آخرین اطلاعات در زمینه اهداف، برنامه ها و فعالیت های گروه داشته است. لینک های به روز رسانی سایت گروه بهداشت عمومی در اوائل خرداد ماه ۱۴۰۰ به شرح زیر انجام شده است.

- مقالات اعضای هیأت علمی گروه
- تاریخچه گروه (تعداد دانشجویان)
- برنامه ریزی آموزشی
- برنامه درسی
- محورهای پژوهشی
- دستورالعمل ها و بوکلت چارتهای
- برنامه کارآموزی
- ژورنال کلاب
- گالری

برگزاری کارآموزی دانشجویان بهداشت عمومی توسط مربیان در فیلدهای عملی و پراتیک

مهم ترین رسالت گروه بهداشت عمومی، تربیت نیروی انسانی متخصص و ماهری است که وظایف آن ها برنامه ریزی بهداشتی، هدایت اجرایی، کنترل و نظارت، پشتیبانی علمی و فنی خدمات بهداشتی می باشد. همچنین این افراد باید بتوانند از طریق آموزش اصول بهداشتی و تغییر نگرش های نادرست بهداشتی در سطح جامعه به حل و رفع مشکلات و معضلات بهداشتی بپردازند. بدین منظور فیلدهای مختلفی در نظر گرفته شده و مربیان این گروه گام به گام دانشجویان را در این مسیر همراهی می کنند. با توجه به اهمیت کارآموزی و اجرای آن به شکل عملی در محیط های واقعی و از طرفی



شرایط ایجاد شده به دلیل شیوع بیماری کرونا و رعایت شیوه نامه های بهداشتی، مربیان کارآموزی تغییرات عمده ای در برنامه ریزی و نحوه اجرای کارآموزی ایجاد نمودند. به نحوی که تعداد دانشجویان در هر گروه به حداقل کاهش یافت و با توجه به تعداد کمتر دانشجویان، طول دوره برای هر گروه کمتر شد در عین حال مدت زمان کارآموزی در ترم افزایش یافت.



تهیه بسته های آموزشی توسط مربیان گروه برای دانشجویان

به دلیل شرایط موجود و امکان پذیر نبودن حضور دانشجویان در برخی از فیلدها، بسته های آموزشی مربوطه توسط مربیان در قالب پاور پوینت و جزوه تهیه شده و در گروه های مجازی ارسال و همچنین به سؤالات دانشجویان از این طریق پاسخ داده شد. عناوین بسته های آموزشی عبارتند از: بهداشت مدارس و دانش آموزان، زندگی سالم در دوران سالمندی، سیستم شبکه ای و کارآموزی روستا، آشنایی با بیماری سل، کنترل عفونت بیمارستانی، تزریقات، سقط، مشاوره و سلامت باروری، راهنمای مراقبت دوران نوجوانی.

بررسی کوریکولوم سلامت عمومی

با توجه به سیاست های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به منظور ارتقاء سطح علمی و عملی رشته بهداشت عمومی، کوریکولوم سلامت عمومی که از چندسال پیش توسط گروه بهداشت عمومی و اساتید مربوطه در دست تهیه و بررسی بوده است در حال حاضر و پس از اصلاحات نهایی به منظور تأیید به هیأت مورد ارسال شده و منتظر نتیجه نهایی هستیم.

برگزاری برنامه زنده تلویزیونی پیرامون موضوع کرونا توسط دکتر رخشانی

سالمندی و کرونا احتیاط های لازم برای پیشگیری از ابتلا به سرطان رفتار اطرافیان نزدیک و رعایت پروتکل های بهداشتی در خانه توسط آنان در ملاقات با سالمندان توضیح داده شد. به سالمندی و تنهایی و حمایت عاطفی از طریق تلفن و تماس های محازی با آنان مطالب کاربردی ارائه شد. و به سوالات تلفنی سالمندان به صورت زنده پاسخ داده شد.

جلسه دفاع خانم لیلا قنواتی محمدی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش جامعه نگر در نظام سلامت

«جلسه دفاع از پایان نامه خانم «لیلا قنواتی محمدی» از دانشجویان کارشناسی ارشد مجازی آموزش جامعه نگر در نظام سلامت با عنوان «مقایسه تاثیر خشم و آموزش تنظیم هیجان بر پرخاشگری دانش آموزان پسر در مدارس مقطع متوسطه شهر ماهشهر» با راهنمایی خانم دکتر مهین نظری در روز چهارشنبه ۹۹/۱۱/۲۹ ساعت ۸ الی ۱۰ برگزار گردید.» در این مطالعه؛ پرخاش گری دانش آموزان بالاتر از حد متوسط و تنظیم هیجان در آنها کمتر از حد متوسط بود و برخی متغیرهای فردی بررسی شده ارتباط معنی داری با پرخاش گری دانش آموزان داشتند و همین طور تنظیم هیجان به طور مستقیم و معناداری با پرخاش گری همبستگی دارد. بنابراین مداخلات گسترده بر روی مدیریت پرخاش گری و تنظیم هیجان برای کنترل رفتارهای پرخاش گری موثر می باشد.



جلسه دفاع خانم سمیه شهر بابکی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش جامعه نگر در نظام سلامت

«جلسه دفاع از پایان نامه خانم «سمیه شهر بابکی» از دانشجویان کارشناسی ارشد آموزش جامعه نگر در نظام سلامت با موضوع «طراحی، ساخت و ارزیابی اپلیکیشن آموزش سبک زندگی سالم (فعالیت فیزیکی و تغذیه) مبتنی بر موبایل در جوانان و میانسالان شهر قشم» با راهنمایی «دکتر طیبه رخشانی» در روز چهارشنبه ۹۹/۱۱/۸ ساعت ۸ تا ۱۰ برگزار گردید.» یافته های پژوهش نشان داد که استفاده از اپلیکیشن آموزشی و مداخله آموزشی بر روی تغذیه و فعالیت بدنی از طریق موبایل در جوانان و میانسالان شهر قشم موثر است و استفاده از این اپلیکیشن در گروه های متفاوت سنی و همین طور سایر مناطق ضروری می باشد.



جلسه دفاع خانم زهرا زهد فسایی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش جامعه نگر در نظام سلامت

«جلسه دفاع از پایان نامه خانم «زهرا زهد فسایی» دانشجوی کارشناسی ارشد مجازی آموزش جامعه نگر در نظام سلامت در زمینه «بررسی تاثیر مداخله آموزشی مبتنی بر مدل اعتقاد بهداشتی بر مهارت مادران در خصوص مراقبت جنسی از کودکان ۳ تا ۶ سال شهر فسا» با راهنمایی دکتر «طیبه رخشانی» در روز چهارشنبه مورخ ۹۹/۱۱/۱۵ ساعت ۸ لغایت ۱۰ برگزار گردید.» در این مطالعه مدل اعتقاد بهداشتی توانست به عنوان چارچوب مناسبی برای طراحی مداخلات آموزشی به منظور ارتقای مهارت مراقبت جنسی در مادران بکار رود.



جلسه دفاع خانم شهرزاد مدرسی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش جامعه نگر در نظام سلامت

«جلسه دفاع از پایان نامه خانم «شهرزاد مدرسی» دانشجوی کارشناسی ارشد مجازی آموزش جامعه نگر در نظام سلامت در زمینه «بررسی اختلالات اسکلتی عضلانی در پرستاران» با راهنمایی دکتر «هادی دانشمندی» در روز سه شنبه مورخ ۹۹/۱۱/۲۱ ساعت ۸ لغایت ۱۰ برگزار گردید.» نتایج این مطالعه نشان داد که اجرای شیوه آموزش مبتنی بر مشکل می تواند سطح مواجهه پرستاران به ریسک فاکتورها ابتلا به آسیب های اسکلتی - عضلانی را کاهش دهد و به عنوان یک عامل موثر جهت افزایش کارایی اقدامات بهداشت حرفه ای در نظر گرفته شود.



جلسه دفاع خانم لاله اسکندری دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش جامعه نگر در نظام سلامت

«جلسه دفاع از پایان نامه خانم «لاله اسکندری» از دانشجویان کارشناسی ارشد مجازی آموزش جامعه نگر در نظام سلامت» در زمینه «مقایسه میزان اضطراب، افسردگی و حمایت اجتماعی در مادران کودکان سالم با مادران کودکان اوتیستیک - بیش فعال شهر مسجد سلیمان - ۱۳۹۸» با راهنمایی دکتر «طیبه رخشانی» در روز چهارشنبه مورخ ۹۹/۱۰/۳ ساعت ۸ لغایت ۱۰ برگزار گردید. در این مطالعه بین مادران دارای کودک اوتیسمی / بیش فعال و کودک سالم از نظر وجود اضطراب و افسردگی معناداری وجود دارد و مادران دارای کودک اوتیسمی نسبت به مادران دارای کودک سالم سطح بالاتری از اضطراب و افسردگی را داشتند؛ ارائه خدمات مشاوره ای مناسب در این راستا صورت بگیرد، از طرفی دیگر آموزش مدیریت خلق منفي میتواند به عنوان بخش مهمی از مداخلات جهت ارتقای سلامت روان مادران دارای کودکان با اختلال اوتیسم/ بیش فعال مورد توجه قرار گیرد.

جلسه دفاع خانم بهما الشمس قاسمیان نژاد دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش جامعه نگر در نظام سلامت

«جلسه دفاع از پایان نامه خانم «بهما الشمس قاسمیان نژاد» دانشجوی کارشناسی ارشد مجازی آموزش جامعه نگر در نظام سلامت» در زمینه «ارتباط بین تصویر بدنی و رضایت جنسی در زنان ۲۰ تا ۳۵ متاهل مراجعه کننده به مرکز بهداشت جهرم» با راهنمایی دکتر «لیلا قهرمانی» در روز سه شنبه مورخ ۹۹/۱۰/۲ ساعت ۸ لغایت ۱۰ برگزار گردید. نتایج این مطالعه نشان داد شادکامی زناشویی می تواند تصویر بدنی را در زنان متاهل پیش بینی کند، بنابراین می توان با ترویج آموزش تصویر سازی ذهنی مثبت از بدن در زنان جامعه، گامی در جهت بهبود شادکامی زناشویی برداریم.

جلسه دفاع آقای احسان عباسی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش جامعه نگر در نظام سلامت

«جلسه دفاع از پایان نامه آقای «احسان عباسی» دانشجوی کارشناسی ارشد مجازی آموزش جامعه نگر در نظام سلامت» در زمینه «بررسی شیوع سقوط وعدم تعادل در جمعیت سالمندان شهری وروستایی جهرم» با راهنمایی دکتر «مهین نظری» در روز سه شنبه مورخ ۹۹/۱۲/۱۲ ساعت ۸ لغایت ۱۰ برگزار گردید. این مطالعه نشان داد هرچه سابقه سقوط در ۶ ماه گذشته بیشتر باشد و هر چه سالمند از عوامل مربوط به سقوط بهره بیشتری برده باشد و هر چه بیماری مزمن بیشتری داشته باشد از نظر انجام فعالیتهای روزمره زندگی نیاز مند تر و وابسته تر است و از تعادل خوبی نیز بهره مند نمی باشد.

جلسه دفاع آقای محمد حسین خسرو تاج دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش جامعه نگر در نظام سلامت

«جلسه دفاع از پایان نامه آقای «محمد حسین خسرو تاج» دانشجوی کارشناسی ارشد مجازی آموزش جامعه نگر در نظام سلامت» در زمینه «بررسی برخی عوامل اپیدمیولوژیک موثر بر بیماری لیشمانیوز جلدی در شهرستان دزفول بین سالهای ۹۷ تا ۹۰» با راهنمایی دکتر «ابوذر سلطانی» در روز سه شنبه مورخ ۹۹/۱۲/۱۹ ساعت ۱۰ لغایت ۱۲ برگزار گردید. نتایج مطالعه حاضر نشان داد؛ روند بیماری سالک در شهرستان دزفول در طی سال های مطالعه، روندی کاهشی بوده است و کاهش چشمگیری از موارد مبتلا را در سال ۹۶ نسبت به سال ۹۳ و ۹۴ وجود داشت. افزایش آگاهی مردم، انجام پایش های دوره ای، تشویق مردم به استفاده از وسایل حفاظت فردی و.. از جمله مواردی بوده که در روند کاهشی موثر واقع شده است.



جلسه دفاع آقای قدرت اله انصاری دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش جامعه نگر در نظام سلامت

"جلسه دفاع از پایان نامه آقای «قدرت اله انصاری» از دانشجویان کارشناسی ارشد مجازی آموزش جامعه نگر در نظام سلامت" با عنوان «ارزیابی رعایت شاخص های بهداشت محیط و ساختمانی در بیمارستان های کهگیلویه و بویراحمد» با راهنمایی آقای مهندس «محمد رضا شیردره» در روز چهارشنبه ۹۹/۷/۳۰ ساعت ۸ الی ۱۰ برگزار گردید. در این مطالعه میانگین شاخص های بهداشت محیط و بهداشت حرفه ای نسبت به استانداردهای ملی و بین المللی در بیمارستان های استان در سطح پایینی قرار داشت. شاخص های بهداشت محیط در بیمارستان امام خمینی دهدشت نسبت به دیگر بیمارستان های استان در سطح بالاتری قرار داشت.



"جلسه دفاع از پایان نامه خانم «فروغ باغبان زاده یزدی» از دانشجویان کارشناسی ارشد مجازی آموزش جامعه نگر در نظام سلامت" با عنوان «بررسی ارتباط بین کیفیت زندگی و خود مراقبتی در بیماران سرطانی در دانشگاه علوم پزشکی دزفول» با راهنمایی خانم «دکتر طیبه رخشانی» در روز یکشنبه ۹۹/۷/۱۳ ساعت ۸ الی ۱۰ برگزار گردید. در این مطالعه کیفیت زندگی بیماران با خود مراقبتی ارتباط مستقیم و معناداری دارد و سایر عوامل تعدیل کننده کیفیت زندگی عبارت بودند از سن، مدت زمان درمان؛ بنابراین با اجرای برنامه های پیشگیری از سرطان و تشخیص به موقع سرطان و شروع درمان اهتمام جدی ورزید.



جلسه دفاع خانم رقیه محبی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش جامعه نگر در نظام سلامت

"جلسه دفاع از پایان نامه خانم «رقیه محبی» از دانشجویان کارشناسی ارشد مجازی آموزش جامعه نگر در نظام سلامت" با عنوان «تاثیر آموزش حضوری و غیر حضوری بر هوش هیجانی و فرسودگی شغلی بهروزان منطقه خنج ولار سال ۹۷-۹۸» با راهنمایی خانم «دکتر طیبه رخشانی» در روز چهارشنبه ۹۹/۷/۲۳ ساعت ۸ الی ۱۰ برگزار گردید. در این مطالعه مداخله آموزشی هوش هیجانی تاثیر مثبتی بر کاهش میانگین فرسودگی شغلی در بهروزان داشت، با توجه به اینکه بهروزان به عنوان اولین ارائه دهندگان خدمت، نقش مهمی در سیستم بهداشتی درمانی کشور دارند مداخلات طولانی تر با هدف کاهش فرسودگی شغلی در این افراد موثر می باشد.



جلسه دفاع خانم فاطمه کریمی دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش جامعه نگر در نظام سلامت

"جلسه دفاع از پایان نامه خانم «فاطمه کریمی» از دانشجویان کارشناسی ارشد مجازی آموزش جامعه نگر در نظام سلامت" با عنوان «بررسی تاثیر برنامه آموزشی حمایتی بر حمایت اجتماعی و کیفیت زندگی بیماران سرطانی بیمارستان دکتر گنجویان دزفول در سال ۹۸» با راهنمایی خانم «دکتر طیبه رخشانی» در روز چهارشنبه ۹۹/۷/۱۳ ساعت ۱۰ الی ۱۲ برگزار گردید. نتایج این مطالعه نشان داد که مداخله آموزشی ۵ بعدی آموزش پرستاری، ورزشی، تغذیه-ای، معنوی و روانشناسی نقش مثبتی در کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان دارد و حضور خانواده موجب بهبود بیشتر در کیفیت زندگی در این بیماران می شود.