



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
اللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ

برنامه‌های هسته سلامت بانوان

در سطح دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

۱. برنامه‌های کوتاه‌مدت (۶ ماهه):

- نیازسنجی سریع:
اجرای فرم نیازسنجی و تحلیل داده‌ها
- برگزاری کارگاه‌های سلامت بر اساس اولویت‌بندی و فرم نیازسنجی:
موضوعات: مدیریت استرس، تغذیه سالم در محیط کار/تحصیل، خود مراقبتی در پیشگیری از عفونت‌های شایع
- غربالگری اولیه:
همکاری با مراکز و شبکه‌های بهداشت دانشگاه به منظور اندازه‌گیری فشار خون، قند خون و BMI به صورت دوره‌ای
- ایجاد کانال اطلاع‌رسانی:
راه‌اندازی کانال در فضای مجازی برای ارائه مطالب سلامت محور و ارائه لینک آن جهت عضویت همکاران

۲. برنامه‌های میان‌مدت (۶ ماه تا ۲ سال):

- برنامه غربالگری منظم:
همه‌پانگی و رایزنی با بیمارستان/مراکز درمانی جهت غربالگری سرطان‌های شایع (پستان، دهانه رحم) و پوکی استخوان
- برگزاری دوره‌های آموزشی تخصصی:
مانند: سلامت روان زنان، سلامت باروری، پیشگیری از بیماری‌های مزمن
- ایجاد گروه ورزشی بانوان:
تشویق به فعالیت فیزیکی منظم از طریق فعال کردن آلارم سیستم‌ها سر ساعت معین (مثلاً ۱۰ صبح) با همه‌پانگی واحد فناوری اطلاعات دانشگاه
- مشاوره‌های تخصصی:
همکاری با روانشناس، متخصص تغذیه و زنان برای مشاوره‌های فردی

۳. برنامه‌های بلندمدت (۲ سال به بالا):

- تدوین سند جامع سلامت بانوان دانشگاه:
براساس داده‌های جمع‌آوری شده و مشارکت ذی‌نفعان
- اجرای برنامه‌های تحقیقاتی:
مانند بررسی شیوع بیماری‌های شایع در بانوان دانشگاه و ارائه راهکار
- ایجاد محیط حمایتی پایدار:
مانند راه‌اندازی اتاق مادر و کودک، بهبود سرویس‌های بهداشتی و فضاهای استراحت
- شبکه‌سازی با مراکز علمی:
همکاری با مراکز تحقیقاتی و پژوهشکده‌ها برای اجرای پروژه‌های مشترک