

به نام مهربانترین
مهربانان



اللهم صل على محمد
والعائلة الطيبة

هفته ملی سلامت بانوان ایران

(سبا)

مهر ۱۴۰۰

- مناطق شمال و شرق تهران
- شمیرانات
- دماوند
- فیروزکوه
- پردیس
- ورامین
- پیشوا
- قرچک
- پاکدشت

❖ خانواده دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

❖ مناطق تحت پوشش

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

- دانشجویان
- کارکنان
- اعضای هیئت علمی

اهداف و وظایف

۱. ارائه پیشنهادات حمایتی از برنامه‌های بهبود سلامت جسمی، روحی، روانی و اجتماعی زنان و کاهش مشکلات آنان

۲. ارزیابی و تعیین نیازهای اولویت‌دار منطقه‌ای

۳. مشارکت در تعیین اولویت‌های تحقیقاتی،

آموزشی و خدماتی سلامت زنان

۴. تأمین، حفظ و ارتقاء سطح سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و

معنوی زنان

۵. حضور فعال در کمیته‌های مختلف دانشگاهی

۶. تعامل و همکاری در راستای رفع مسائل و مشکلات زنان

شاغل دانشگاه، زنان سرپرست خانوار و دانشجویان دختر

۷. توانمندسازی زنان در زمینه‌های فرهنگی، علمی، مدیریتی و

اجتماعی و گسترش خدمات مشاوره‌ای

۸. ارتباط مستمر با کارگروه بانوان و خانواده استانداری

• امور آموزشی

• امور بین الملل

• امور بهداشتی

• امور پژوهشی

• امور توسعه مدیریت و منابع

• امور درمانی

• امور دانشجویی-فرهنگی

○ بیمارستانها

○ دانشکده ها

○ شبکه های بهداشت و درمان

○ مراکز بهداشت

○ مراکز تحقیقاتی، پژوهشگرانه ها



مشکلات درون دانشگاهی

مشکلات برون دانشگاهی

✓سند ارتقاء و وضعیت زنان و خانواده

هفته ملی سلامت زنان - سال ۱۳۹۷

حرکت، برای سلامت زنان

با تاکید بر نقش فعالیت بدنی بر شیوه زندگی سالم زنان

الف) برنامه های برون دانشگاهی معاونت امور بهداشتی در سطح مراکز بهداشت و شبکه های بهداشتی درمانی

- ✓ اطلاع رسانی و ارائه گسترده مراقبت های شیوه زندگی سالم در دوره میانسالی ادارات، سازمان ها و اتحادیه صنوف
- ✓ آموزش و ارائه خدمات و مراقبتی مامائی، غربالگری سرطان پستان، سرطان دهانه رحم، عفونت های آمیزشی و ایدز و مشکلات جنسی و ارجاع به سطوح تخصصی و پی گیری به منظور افزایش سطح سلامتی زنان و استحکام بنیان خانواده
- ✓ ارائه خدمات باروری سالم و فرزند آوری
- ✓ آموزش و ارائه خدمات برای مشکلات و عوارض یائسگی
- ✓ آموزش و ارائه خدمات مشاوره تغذیه افراد دارای اختلالات تغذیه
- ✓ آموزش پیشگیری از چاقی و اضافه وزن
- ✓ ارائه خدمات مشاوره روان
- ✓ مکمل یاری ویتامین "د"
- ✓ اطلاع رسانی و آموزش سفیران سلامت و تشویق برای آموزش جامعه
- ✓ آموزش پیشگیری از مصرف قلیان و سیگار و ارجاع جهت ترک دخانیات
- ✓ برگزاری جلسات سخنرانی و همایش های مردمی و برپایی غرفه های بهداشتی در مجامع عمومی و ادارات، مدارس و دانشگاهها توسط پزشکان و پرسنل خبره
- ✓ جلب همکاری شهرداری، انجمن های ورزشی، انجمن های سلامت زنان، سازمانهای مردم نهاد و چهره های موفق زنان به منظور رساندن شعار و اهداف برنامه به همه زنان جامعه

هفته ملی سلامت زنان - سال ۱۳۹۷

حرکت، برای سلامت زنان

با تاکید بر نقش فعالیت بدنی بر شیوه زندگی سالم زنان

ب) برنامه های درون دانشگاهی

- ✓ نشست صمیمانه با ریاست محترم دانشگاه و نمایندگان امور زنان و خانواده مراکز
- ✓ راه پیمایی و انجام ورزش صبحگاهی
- ✓ آموزش ورزش پشت میز کار
- ✓ اجرای زنگ نشاط و ساعت ورزش
- ✓ برگزاری اردوهای تفریحی ورزشی برای بانوان و دختران با هدف آموزش رفتارهای سلامت و ترویج فعالیت فیزیکی مناسب در زنان
- ✓ برگزاری جشنواره های غذای سالم با حضور بانوان و آموزش روش های پخت غذای سالم و بهداشتی با حضور کارشناسان تغذیه
- ✓ توزیع لوح فشرده و پوستر آموزش ورزش در محیط کار در سطح مراکز و شبکه های بهداشتی درمانی
- ✓ تدوین و تکثیر مقالات علمی با موضوع سلامت زنان
- ✓ طراحی پروژه پژوهشی با هدف آگاه سازی بانوان در مورد سرطان پستان

هفته ملی سلامت بانوان ایران - ۱۳۹۸

ورزش - شادابی - آرامش

الف (برنامه های برون دانشگاهی معاونت امور بهداشتی در سطح مراکز بهداشت و شبکه های بهداشتی درمانی

امور خدمات بهداشتی
بررسی قند و چربی خون

ب) برنامه های درون دانشگاهی

- ✓ نشست صمیمانه با ریاست محترم دانشگاه و نمایندگان امور زنان و خانواده مراکز و ارائه گزارش عملکرد مراکز
- ✓ تقدیر از نمایندگان فعال و دانشجوی مدال آور ورزشی
- ✓ پویش سبا تا سما با اجرای برنامه زنگ نشاط بر روی مانیتورهای کامپیوترهای کارکنان
- ✓ ارائه خدمات رایگان سلامت محور برای بانوان دانشگاه
- ✓ ترویج تیم های ورزشی بانوان و شرکت در مسابقات ورزشی



هفته ملی سلامت بانوان - ۱۳۹۹

«سلامت زنان در دوره کرونا»

الف (برنامه های برون دانشگاهی معاونت امور بهداشتی در سطح
مراکز بهداشت و شبکه های بهداشتی درمانی

- ✓ امور خدمات بهداشتی
- ✓ بارگذاری فیلم های فعالیت بدنی میانسالان در سایت پورتال معاونت



هفته ملی سلامت بانوان - ۱۳۹۹

«سلامت زنان در دوره کرونا»

ب) برنامه های درون دانشگاهی

- ✓ پیاده روی و ورزش صبحگاهی
- ✓ تهیه و ارائه فایل های آموزشی و مقالات تهیه شده توسط اعضاء هیئت علمی از طریق وبسایت واحد
- ✓ برگزاری وبینارهای آموزشی با موضوعات مرتبط با شعار هفته مانند: مدیریت استرس و آرامسازی محیط خانواده در دوران کرونا، نشست انواع اختلالات خواب علل و علائم و روشهای درمانی آنها، اصول تغذیه صحیح جهت پیشگیری از چاقی، تغذیه مناسب در زمان کرونا برای بانوان با وزن بالا، آموزش ایمن کردن محیط کار، مدیریت و ترمیم آسیب های کفن لگن بعد از زایمان، راهکارهای طب سنتی جهت پیشگیری از ابتلا و کاهش علائم بیماری کووید ۱۹
- ✓ برگزاری کارگاه مقابله با استرس ترس اضطراب و نقش بانوان در کاهش تنش های روانی در محیط کار و خانواده، مدیریت استرس در بحران
- ✓ تهیه کلیپ های آموزشی با مشارکت فرزندان پرسنل جهت آموزش همسالان
- ✓ تهیه کلیپ و پادکست ها در موضوع واکسن کرونا، نحوه قرنطینه خانگی، مسئولیت بانوان در سازگاری بیشتر با کودکان، نقش تغذیه در سلامت باروری، آمادگی جسمانی و پیشگیری از چاقی بوسیله ورزش و مواد غذایی مناسب
- ✓ ارسال پیامهای تبریک به مناسبت هفته سبا و آموزشی به بانوان
- ✓ تشکیل کلاس مجازی مرتبط با موضوع پیشگیری از انتشار باورهای غلط
- ✓ تهیه و ارائه فایل های آموزشی از منابع معتبر بر روی پورتال مراکز مانند: پیشگیری و کنترل افسردگی دوران کرونا در بانوان، آسیب های شغلی واجتماعی در اپیدمی کرونا
- ✓ تهیه پمفلت های آموزشی و پوستر موضوعات مرتبط هفته
- ✓ انجام مصاحبه با اساتید دانشگاه در حوزه پزشکی ورزشی، تغذیه، زنان و زایمان، روان شناسی جنسی و بارگذاری فیلم آن در اینستاگرام مرکز
- ✓ درخواست پزشک طب کار جهت انجام معاینات دوره ای
- ✓ توزیع میان وعده سالم، ویتامین د

هفته ملی سلامت بانوان - ۱۳۹۹

«سلامت زنان در دوره کرونا»

- ✓ فعال سازی صندوق ذخیره پس انداز کارکنان
- ✓ انجام ورزشهای اصلاحی در پشت میز کار
- ✓ اجرای زنگ نشاط
- ✓ نصب نرم افزار ورزشی در سیستم تمامی پرسنل شبکه به منظور یادآوری فعالیت فیزیکی مناسب در محل کار
- ✓ ارزیابی و آگاهی سنجی پرسنل در خصوص دستورالعمل ارائه خدمات باروری در کرونا
- ✓ اهداء گل به بانوان
- ✓ ارائه خدمات رایگان اودیو متریت ، معاینات ریه برای پرسنل زن
- ✓ تقدیر از بانوان نقش آفرین در کرونا
- ✓ بزرگداشت مجازی شهیده مدافع سلامت
- ✓ تکریم بانوان عزیز از دست داده با بیماری کووید ۱۹
- ✓ جمع آوری خاطرات بانوان فداکار کادر درمان در خانه و محل کار
- ✓ برگزاری مسابقات تک نفره دارت و دونفره شطرنج با هدف افزایش سلامت روان
- ✓ تقدیم نقاشی های فرزندان پرسنل و نامه های آنان به والدین فداکار

هفته ملی سلامت بانوان ایران - مهر ۱۴۰۰

" زنان، مدیریت سلامت، مهار کرونا "

الف (برنامه های برون دانشگاهی معاونت امور بهداشتی در

سطح مراکز بهداشت و شبکه های بهداشتی درمانی

✓ امور خدمات بهداشتی

✓ حضور بانوان معاونت امور بهداشتی، پرسنل تمام مراکز و دانشجویان

در برنامه خدمات درمانی و افزایش ظرفیت واکسیناسیون کرونا

ب) برنامه های درون دانشگاهی

✓ طراحی و اجرای برنامه ها با رعایت پروتکل های بهداشتی و ارائه

محتوای آموزشی مجازی

✓ شروع برنامه های مرتبط با هفته ملی سلامت بانوان امسال در

دانشگاه از هفته گذشته به طور غیر رسمی بود

✓ وینار آموزشی استاد دکتر علیرضا زالی فوق تخصص جراحی مغز و

اعصاب با عنوان " تمایزهای عملکردی مغز بانوان "

وبینارهای آموزشی هفته ملی سلامت بانوان ایران - مهر ۱۴۰۰

عنوان وبینار	سخنران	ساعت
تمایزهای عملکردی مغز بانوان	آقای دکتر علیرضا زالی	۱۱:۳۰ - ۱۲:۳۰
سواد سلامت جنسی زنان	خانم دکتر زهره کشاورز	آفلاین
تغذیه سالم در مدیریت زندگی سالم در بحران کرونا(پیشگیری، درمان و دوره نقاهت)	خانم دکتر گلبن سهراب	۱۲:۳۰ - ۱۴:۰۰
برخورد با بیمار بدحال در منزل	آقای دکتر سعید صفری	۱۱-۱۲
نقش زنان در توسعه فضای نوآوری در کشور با نگاهی بر پیشگیری و کنترل اپیدمی ها	خانم دکتر مژگان ظریف رفتار	۱۲:۳۰ - ۱۳:۳۰
عفونت‌های منتقله از راه جنسی	خانم دکتر سارا رحمتی رودسری	آفلاین
بررسی موازین اخلاق و حقوقی در خانواده و عدم خشونت خانگی در دوران پاندمی کرونا بر علیه زنان و کودکان	آقای دکتر محمود عباسی آقای دکتر حسن فدایی آقای دکتر محمد روشن	۱۰:۳۰ - ۱۲
توانمندسازی اعضای خانواده دانشگاه در نگهداری از بیماران مبتلا به کرونا در منزل	آقای دکتر سعید صفری	۱۱-۱۲

نتایج مهم عملکرد سه ساله بر مبنای پیشنهادات و پیگیریهای امور زنان و خانواده این دانشگاه:



✓ برگزاری ساعت ورزش

✓ برگزاری کارگاه های توانمندسازی با استفاده از پتانسیلهای درون دانشگاهی

✓ حمایت از بانوان سرپرست خانوار نیازمند

✓ حمایت های امور رفاهی بانوان مانند مهد کودک و

✓ اجرای طرح های پژوهشی در زمینه آگاهی سازی بیماری سرطان پستان، فرسودگی شغلی، آموزش سرفصل های مرتبط با زایمان

ایمن

✓ بررسی تأثیر مداخلات توانمند سازی اجتماع محور بر آگاهی، نگرش و رفتار زنان ۲۰-۶۹ ساله تحت پوشش مرکز بهداشت شمال

تهران در زمینه سرطان پستان

✓ بررسی وضعیت فرسودگی شغلی در بانوان شاغل در دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهبشتی در سال ۱۳۹۹

پیشنهادات در اولویت بررسی و تصمیم گیری

□ قانونهای حمایتی برای زنان باردار و شیرده

□ حضور نخبگان دانشگاهی در کارگروه های حوزه سلامت بانوان و خانواده ریاست جمهوری

□ مشخص کردن وضعیت تشکیلات سازمانی امور زنان و خانواده

باساس

