



جامعة الإسكندرية  
كلية التمريض  
قسم تمريض المسنين

# خطة الندوات وورش العمل لقسم تمريض المسنين للعام الجامعى 2021-2022



### الخطة المجتمعية لقسم تمريض المسنين للعام الجامعي 2021-2022

يقوم قسم تمريض المسنين سنويا بوضع خطة مجتمعية تهدف إلى تقديم خدمات تمريضية لشريحة كبيرة من كبار السن في المجتمع بهدف التوعية الصحية والتثقيف الصحي ومعالجة الأمراض المزمنة التي يعاني منها كبار السن ممن تتراوح أعمارهم بداية من 60 عام والذين يمثلون جزء مهم من المجتمع يحتاج إلى عناية للمحافظة على جودة حياتهم, و فيما يلي جدول الخطة المجتمعية التي يطمح القسم في تنفيذها

قائم بأعمال رئيس مجلس القسم

أ.م. د./عبيد الرحمن محمد



### اولا : الندوات وورش العمل

نشاط القسم	الاهداف العامة والتخصصية	تاريخ الانعقاد	عدد المشاركين	الجهات الممولة	ملخص التوصيات	الجهات المستفيدة
1- ورشة عمل بعنوان : " التمارين الرياضية لكبار السن بنادى الوفاء - محرم بك "	التعرف على اهمية التمارين الرياضية لكبار السن و التمارين التى من ممكن لكبار السن ممارستها	خلال شهر اكتوبر 2021	1 من اعضاء هيئة التدريس بالقسم 2 من اعضاء الهيئة و المعاونة و 3 من طلاب الفرقة الرابعة	قسم تمريض المسنين - كلية التمريض - جامعة الاسكندرية	على كبار السن ممارسة الرياضة بانتظام من 4-5 مرات بالاسبوع و منها المشى لمدة لا تقل عن 30 دقيقة بالمرة	كبار السن المترددين على النادى
2- ندوة بعنوان : "الفحص الدورى لكبار السن بالعيادات الخارجية - مستشفى شرق المدينة "	التعرف على اهمية الفحص الدورى لكبار السن وأنواعه	خلال شهر نوفمبر 2021	1 من اعضاء هيئة التدريس بالقسم 2 من اعضاء الهيئة و المعاونة و 3 من طلاب الفرقة الرابعة	قسم تمريض المسنين - كلية التمريض - جامعة الاسكندرية	يجب على المسن القيام بفحوصات دورية شهرية منها قياس الضغط و فحوصات دورية سنوية منها فحص العين و تحليل وظائف الكلى والكبد للاكتشاف المبكر عن الامراض	كبار السن المترددين على العيادات الخارجية



نشاط القسم	الاهداف العامة والتخصصية	تاريخ الانعقاد	عدد المشاركين	الجهات الممولة	ملخص التوصيات	الجهات المستفيدة
3- ندوة بعنوان : "الفحص الذاتي للثدى لكبار السن بنادى الوفاء - محرم بك"	تنمية قدرات و مهارات كبار السن لعمل الفحص الذاتى للثدى و الاكتشاف المبكر لاورام الثدى	خلال شهر ديسمبر 2021	1 من اعضاء هيئة التدريس بالقسم و 3 من طلاب الفرقة الرابعة	قسم تمريض المسنين - كلية التمريض - جامعة الاسكندرية	طلب المساعدة الطبية في حالة وجود علامات اورام الثدى و عمل الفحص الذاتى للثدى بصفة مستمرة	كبار السن المترددين على النادى
4- ندوة بعنوان : " المشاكل الشائعة بين كبار السن بنادى الوفاء - محرم بك "	امداد المسن بالمهارات و المعلومات اللازمة للتكيف مع المشاكل الشائعة بين كبار السن كالإمساك و الارق و الام المفاصل	خلال شهر يناير 2022	1 من اعضاء هيئة التدريس بالقسم و 3 من طلاب الفرقة الرابعة	قسم تمريض المسنين - كلية التمريض - جامعة الاسكندرية	ضرورة الألام بالتغيرات الفسيولوجية التى تحدث لكبار السن -التعرف على اهم المشاكل التى تواجه المسنين و كيفية التعامل مع هذه المشكلات و منها تناول السوائل بصورة كافية - تناول قدر كاف من الالياف	كبار السن المترددين على النادى



نشاط القسم	الاهداف العامة والتخصصية	تاريخ الانعقاد	عدد المشاركين	الجهات الممولة	ملخص التوصيات	الجهات المستفيدة
5- ندوة بعنوان : "الوسائل المساعدة لكبار السن " بنادى الوفاء - محرم بك "	- التعرف على أنواع الوسائل المساعدة و كيفية الاستخدام الصحيح لها	خلال شهر فبراير 2022	2 من اعضاء هيئة التدريس بالقسم و 3 من طلاب الفرقة الرابعة	كلية التمريض جامعة الاسكندرية قسم تمريض المسنين	الوسائل المساعدة توجد منها انواع عديدة منها وسائل تساعد على الحركة وأخرى تساعد على الرؤية و السمع . على المسن اللجوء الى الطبيب المعالج لمعرفة الانواع المناسبة له	كبار السن المترددين على النادى
6- ندوة بعنوان : "اضطرابات الغدة الدرقية لكبار السن " بالعيادات الخارجية بالمستشفى الاميرى الجامعى	التعرف على انواع اضطرابات الغدة الدرقية بين كبار السن و علامتها و الفحوصات اللازمة للكشف عنها	خلال شهر مارس 2022	2 من اعضاء هيئة التدريس بالقسم	كلية التمريض جامعة الاسكندرية قسم تمريض المسنين	معدل انتشار و حدوث اضطرابات الغدة الدرقية الوظيفية في المرضى المسنين أعلى ويمكن أن تكون العلامات والأعراض غير محددة وخفية بسبب عملية الشيخوخة لذلك يجب الانتباه الى العلامات الغير	الممرضات بالعيادات الخارجية بالمستشفى الاميرى الجامعى



	تقليدية للحد من تدهور الحالة الصحية					
كبار السن المترددين على العيادات الخارجية	كبار السن من اكثر الفئات العمرية للإصابة بالعدوى و لذلك يجب غسل الايدي باستمرار و تناول غذاء صحى متوازن	كلية التمريض جامعة الاسكندرية قسم تمريض المسنين	2 من اعضاء هيئة التدريس بالقسم	خلال شهر ابريل 2022	التعريف بالعدوى و لماذا كبار السن اكثر عرضة لها و طرق الوقاية منها	7- ورشة عمل بعنوان " طرق التحكم بالعدوى لكبار السن " بالعيادات الخارجية بالمستشفى الاميرى الجامعى
كبار السن المترددين على العيادات الخارجية	ضرورة التعرف على مواصفات البيئة الامنة لكبار السن	كلية التمريض جامعة الاسكندرية قسم تمريض المسنين	2 من اعضاء هيئة التدريس بالقسم	خلال شهر مايو 2022	كيفية توفير بيئة امنة لكبار السن للمحافظة على سلامتهم و حمايتهم من المشاكل الناجمة عن السقوط	ندوة بعنوان : " السقوط اسبابه وكيفية الحماية منه " بالعيادات الخارجية بمستشفى شرق المدينة
الممرضات بالعيادات الخارجية بالمستشفى الاميرى الجامعى	توجد العديد من التغييرات الفسيولوجية المصاحبة للتقدم بالعمرو التى تؤثر على جميع اجهزة الجسم و لذلك يجب على مقدمى	كلية التمريض جامعة الاسكندرية قسم تمريض المسنين	2 من اعضاء هيئة التدريس بالقسم	خلال شهر يونيو 2022	التعريف بالتغييرات الفسيولوجية المصاحبة للتقدم بالعمرو وكيفية التعامل معها	ندوة عن : " التغييرات الفسيولوجية المصاحبة للتقدم بالعمرو وكيفية التعامل معها



	الرعاية الصحية التمييز بين التغييرات الطبيعية والغير طبيعية					للممرضات بالعيادات الخارجية بالمستشفى الاميرى الجامعى"
الممرضات بالعيادات الخارجية بالمستشفى الاميرى الجامعى	توجد العديد من الطرق للحماية من فيروس كورونا المستجد وجب على المسن اتباعها لحماية نفسه و حماية اسرته منها غسيل الايى بطريقة صحيحة و الحفاظ على التباعد الاجتماعى	كلية التمريض جامعة الاسكندرية قسم تمريض المسنين	1 من اعضاء هيئة التدريس بالقسم و 1 من اعضاء هيئة التدريس بقسم ادارة التمريض	خلال شهر يوليو 2022	التعريف بادراه المخاطر و كيفية الوقاية من فيروس كورونا	ورشة عمل عن : ادارة المخاطر الصحية في ظل جائحة كورونا " الممرضات بالعيادات الخارجية بالمستشفى الاميرى الجامعى"
كبار السن بنادى الحياة و الامل لكبار السن	يجب على مريض القلب المسن الالتزام بأخذ العلاج كما وصفه طبيبه المعالج و الاقلال من تناول الملح و الدهون و ممارسة الرياضة بشكل منتظم إذا سمحت حالته الصحية بذلك	كلية التمريض جامعة الاسكندرية قسم تمريض المسنين	2 من اعضاء هيئة التدريس بالقسم	خلال شهر اغسطس 2022	-التعريف بأمراض القلب -الاسباب التى تجعل كبار السن اكثر عرضة للإصابة بالأمراض القلبية - طرق العلاج و ارشادات للتعامل مع الامراض القلبية	ندوة عن : "امراض القلب لكبار السن " بنادى الحياة والامل لكبار السن



المختلفة