

النشرة الدورية لخدمة المجتمع وتنمية البيئة بكلية تمريض – جامعة بنها



داخل العدد

❖ أنشطة المشاركة

المجتمعية

❖ كيف تستعد للدراسة

❖ المشاركة المجتمعية

❖ جرثومة المعدة

أسرة التحرير والإشراف

أ.د/ هويدا صادق عبد الحميد

أ.د/هناء عبد الجواد عبد المجيد

أ.م.د/ امال غريب سباق

إعداد

د/تيسير حميدو أبوسريع

م.م/ وفاء عطا محمد

م.م/ نشوى سمير عبدالعزیز

م.م / ولاء كمال كامل

أنشطة المشاركة المجتمعية



تحت رعاية أ.د/ السيد يوسف القاضي رئيس جامعة بنها ،
أ.د/ هويدا صادق عبدالحميد عميد الكلية ،أ.د/هناء
عبدالجواد وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة ،
تم عقد ورشة عمل بعنوان "إجراءات نقل الدم والاحتياجات
اللازمة لمنع المضاعفات " يوم الاثنين الموافق
2018/5/25 وذلك لمعاونى هيئة التدريس بالكلية وكان
مقرر الورشة ،أ.م.د/ حنان جابر قائم بعمل رئيس قسم
التمريض الباطنى والجراحي بكلية التمريض جامعة
بنهاالصحي لكافة أفراد المجتمع.



➤ ندوة عن " مهارات التواصل

فاعليات ندوة مهارات التواصل التى انعقدت لطلاب الامتياز
بالكلية وذلك تحت رعاية

ا.د السيد يوسف القاضي رئيس جامعة بنها

و.ا.د جمال اسماعيل نائب رئيس الجامعة لشؤون خدمة البيئة
وتنمية المجتمع و.ا.د هويدا صادق عميد الكلية و.ا.د هناء عبد
الجواد وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة وتحت
اشراف د. سلوى ابراهيم مقرر الندوة و.د.محضية مرسى
منسق الندوة وقد قام باللقاء د نورا احمد مدرس ادارة
التمريض



تحت رعاية معالي السيد الاستاذ الدكتور
/حسين المغربي رئيس جامعة بنها
والاستاذة الدكتورة /هويدا صادق
عبدالحمد عميدة كلية التمريض بنها و ا
د. / هناء عبدالجواد وكيل الكلية لشؤون
خدمة المجتمع والبيئة تم تنظيم وعمل
البرنامج التوجيهي لطلاب الامتياز للعام
الجامعي 2018-2019 بكلية التمريض
جامعة بنها من الفترة 2/9/2018 وحتى
13/9/2018

قام بالتنظيم / قسم الادارة بالكلية

بحضور كلا من :

ا.د / حسام عبدالعظيم مدير عام
مستشفيات بنها الجامعي

ا. / هنية احمد عزام رئيسة هيئة
التمريض بمستشفى بنها الجامعي

ا. / يسر الدينيري مدير التمريض بمعهد

ناصر



تحت رعايه معالي رئيس جامعه بنها ا.د
/ حسين مغربي ومعالي عميده كليه
التمريض ا.د. / هويدا صادق ووكيل
الكليه لشئون خدمه المجتمع وتنميه البيئه
ا.د/ هناء عبد الجواد ومدير نادي
تكنولوجيا المعلومات ا.م.د / هند عبد الله
عقدت دوره تدريبيه

عن (Windows . Word
(Powerpoint

وذلك يوم الأحد الموافق 2018/9/9

لطلاب الدراسات العليا



فاعليات ورشة عمل بعنوان كيفية التسجيل على بنك المعرفة المصري لطلاب الدراسات العليا. التي أقيمت يوم الأربعاء الموافق 2018/9/19 بقاعة التدريب الدور الثالث بالكلية. وقد قام بإلقاء الورشة د. امينه عبدالرازق مدير وحدة تكنولوجيا المعلومات بالكلية. وذلك تحت رعاية رئيس الجامعة ا.د حسين المغربي وعميد الكلية أ.د. هويدا صادق



حفل تكريم طلاب الامتياز لكلية التمريض جامعه بنها من قبل المركز الطبي لسكك حديد مصر

تحت رعايه معالي رئيس جامعه بنها ا.د / السيد القاضي ومعالي عميده كلية التمريض ا.د. هويدا صادق ووكيل الكلية لشئون خدمه المجتمع وتنميه البيئه ا.د/ هناء عبد الجواد ود / سلوي إبراهيم منسق قسم الاداره والمسئول الإداري للامتياز ا.م.د/ فوزيه فاروق وبحضور كلا من ا.د.هنا عبد الجواد ود. نورا أحمد ود.احسان سعد ود. زينب ود. شيماء المدرسين بقسم الاداره وم.م/ أسماء المدرس المساعد بالقسم وهن مسؤولات عن متابعه تدريب طلاب الامتياز تم حضور حفل تكريم طلاب الامتياز لكلية التمريض جامعه بنها من قبل المركز الطبي لسكك حديد مصر لتميز الطلاب الذين يتم تدريبهم بالمركز في الأداء المهاري والتزامهم الاخلاقي وقام بالتكريم كلا من ا.د عبد الرحمن السقا رئيس مجلس الاداره و.ا.د محمد السعيد مدير عام المركز ا.د داليا مسئوله التدريب بالمركز ومديره التمريض بالمركز ا.ناهد



شرفت كلية التمريض اليوم السبت 22/9/2018 باستقبال معالي رئيس جامعة بنها ا.د/ حسين المغربي وكان في استقباله معالي عميدة الكلية ا.د/ هويدا صادق عبدالحاميد و ا.د/ محبوبة صبحي وكيل الكلية لشؤون التعليم والطلاب و ا.د/ امل عمران وكيل الكلية للدراسات العليا و ا.د / هناء عبد الجواد وكيل الكلية لخدمة المجتمع والبيئة و ا.د / مروة راغب رئيس قسم تمريض الباطني والجراحي والسادة مديري الوحدات والسادة اعضاء هيئة التدريس والنواب ومدير الكلية ا.احمد منصور والسادة الاداريين بالكلية وفريق الامن. وايضا نخبة من طلاب الجواله وبعض طلاب الاتحاد وبعض طلاب الانشطة المختلفة.

وقد قاموا بتحية العلم والترحيب الحافل بسيادة الرئيس وقد القي معاليه كلمته الطيبة المباركة للطلاب والمهنة بالعام الدراسي الجديد وحسبهم علي اهمية مهنة التمريض السامية وحفزهم ايضا بالالتزام بالدراسة والمشاركة في الانشطة الطلابية والاجتماعية وتمني للجميع دوام النجاح والتفوق. وقد بدأ اليوم بقيادة معالي العميدة والسادة الوكلاء و اعضاء هيئة التدريس بعمل "ندوة تعريفية " للطلاب الجدد من الفرقة الاولى وتشمل دليل الطالب وتعريف الطلاب برؤية ورساله الكلية والاهداف الاستراتيجية والاقسام العلمية بالكلية والمقررات الدراسية التي يحتويها برنامج الكلية وايضا برامج الدعم الطلابي ومنها الريادة العلمية والارشاد النفسي والصحة النفسية وعن اتحاد الطلاب ولجانه المختلفة وتشجيعهم علي المشاركة في الانشطه الطلابية. وقامت ا.د / مروة راغب رئيس قسم تمريض الباطني والجراحي و اعضاء هيئة التدريس بالقسم بشرح توصيف المقرر الخاص بمادة اساسيات تمريض للفرقة الاولى وايضا تمريض باطني وجراحي للفرقة الثانية ثم تم عمل جولة ميدانية للطلاب داخل الكلية لتعريفهم بالاماكن المختلفة بها مثل المعامل والمكتبة ورعاية الشباب والمدرجات وكل مايتعلق بالعملية التعليمية والنشاط الطلابي



تحت رعاية أ.د/ هويدا صادق
عميد الكلية ، أ.د/ هناء عبدالجواد
وكيل الكلية لشؤون البيئة وخدمة
المجتمع ، أ.م.د/ أمال غريب
سباق مدير وحدة خدمة المجتمع
، تم تنفيذ جولة تعريفية لطلاب
الفرقة الاولى وذلك لتعريفهم
بالاماكن المختلفة بالكلية وذلك
في اول يوم دراسي للعام
الجامعي 2019/2018 يوم
السبت الموافق 2018/9/22.



مليون مبروك ل ابناءنا الخريجين في العيد السادس لهم
والدفعة الواحد والعشرون »

انه من اروع اللحظات التي يتمناها جميع الطلاب بل
وجميع اولياء الامور في مشاركة الفرحة العارمة
لابنائهم في يوم تخرجهم وتغمرنا ايضا فرحتنا نحن
جميع قيادات واعضاء وروؤساء اقسام وهيئة معاونة
وموظفين الكلية بمشاركة طلابنا في يوم تتويجهم بقبعة
التخرج..

تم يوم الخميس 4/10/2018 تحت رعاية معالي
رئيس الجامعة ا.د حسين المغربي و ا.د هويدا صادق
عبدالحميد عميد الكلية و ا.د هناء عبدالجواد وكيل الكلية
لخدمة المجتمع والبيئة **الاحتفال بيوم الخريجين
السادس للكلية**

وبحضور رواد الكلية

ا.د عبدالرحيم شولح العميد الاسبق للكلية

ا.د محمود عبدالصبور العميد الاسبق لكلية ايضا

ا.د ايمان البيطار وكيل شئون التعليم والطلاب للكلية
الاسبق

ا.د محبوبة صبحي وكيل الكلية لشؤون التعليم والطلاب

و.د. رحاب رشاد مدير وحدة الخريجين و ا.سامية

للبيب نقيب تمريض القليوبية ورئيس اتحاد طلاب

الجامعة ورئيس اتحاد طلاب الكلية وجميع اعضاء

هيئة التدريس وروؤساء الاقسام ومديري الوحدات

والهيئة المعاونة و ا.احمد منصور مدير عام الكلية وقسم

شئون الطلاب بالكلية وفريق الامن.

وبحضور ايضا لفييف من اولياء الامور وجميع الطلاب
الخريجين..

تتمني اسرة الكلية مزيدا من النجاح والتفوق والتخرج

والفرحة وفقكم الله



تحت رعاية ا.د هويدا صادق عبد الحميد عميد
كلية التمريض وا.د هناء عبدالجواد وكيل
الكلية لخدمة المجتمع والبيئة تم عمل ورشة
عمل بعنوان ((كيفية التخلص من الضغوط))
وكانت الفئة المستهدفة من هذه الورشة هو
الجهاز الاداري بالكلية وذلك يوم الاربعاء
الموافق 31/10/2018 وقد القي الورشة كلا
من د. فاتن محمد احمد و د. فتحية سعيد سيد

كيف تستعد للدراسة

ويكون الأستعداد للجامعة بالعديد من الخطوات النفسية والاجتماعية والمادية. ولعل من أهم الأمور هو الاستعداد النفسي للعودة الى الجامعة يتبلور هذا الاستعداد بتحريك الإندفاع داخل الطالب لتحصيل العلم والدروس

الخطوة الأولى :

الاستعداد النفسي : يجب عليك الأستعداد نفسياً للدراسة عن طريق تهيئة نفسك لترك العادات التي كنت تتبعها خلال فترة الأجازة مثل

- تنظيم وقت النوم قبل أسبوع على الأقل من الدراسة .
- تصفح المواد الدراسية الجديدة سريعاً .
- تذكر المواد الدراسية السابقة و مقارنتها بالجديدة.
- التدرّب على القراءة اليومية (ساعة كل يوم على الأقل)
- - وضع جدول مسبق لتنظيم الأيام الدراسية .
- تشجيع النفس للدراسة ورفع المعنويات والتفاؤل بالخير.
- تعويد النفس على النشاط و الابتعاد عن الكسل.

الخطوة الثانية :

الأستعداد الصحى والبدني : يجب إتباع نظام غذائي صحي قبل العودة إلى الدراسة

- تناول الأغذية الصحية التي تنمي صحة المخ " الخضروات بجميع أنواعها - الفاكهة وخاصة التوت، العنب، الكرز، التفاح
- ابدل الشيبس و الوجبات السريعة بمقرمشات صحية كالمكسرات وبالأخص " الجوز، الزبيب، البندق، اللوز "
- الشوكولاته مهمة أيضاً فهي تزيد من نسبة الذكاء بشكل ملحوظ ولا تؤثر على الوزن
- ابدل المشروبات الغازية بالمشروبات الصحية التي تؤثر بالإيجاب على الصحة العامة و صحة المخ مثل " الزنجبيل، النعناع، القرفة، الكركدية، و لا تنسى مشروبات الفاكهة الطبيعية "
- حاول التدريب يومياً على الأقل نصف ساعة أو المشي خطوة سريعة فالعقل السليم يرتبط بالرياضة التي تنشط الدورة الدموية فتوزع الدم بشكل أكثر صحية و انتظماً لجميع اجزاء الجسم.
- خذ قسطاً من الراحة لمدة ثلاثة أيام على الأقل لترتاح فيهما عينيك ! أو حاول تقليل مدة الجلوس امام التلفاز و الحاسوب لتعطي عينك فترة من الراحة قبل اجهادهما في الدراسة والقراءة .

كيف التغلب على النعاس، والكسل في المحاضرات ؟

يعاني الكثير منا بالخمول والكسل في الفصل الدراسي أو أثناء المحاضرة ! فكيف يمكن التغلب على تلك المشكلة و الأستعداد لها ؟

- 1- يجب تناول وجبة افطار متوازنة قليلة البروتين .
- 2- ممارسة بعض التمارين الخفيفه في الصباح الباكر وقبل المحاضره .
- 3- الاسترخاء من اي ضغوط نفسيه قبل الذهاب الي المحاضره حتي لا تشتت التركيز .

- 4- النوم يوميا من 8 الي 9 ساعات متواصله .
- 5- اغسل وجهك بماء بارد ليحافظ على انتعاشك اطول فتره ممكنه .
- 6- غير وضعية جلوسك او تحرك في مكانك لتبعد عنك نوبة النوم .
- 7- مذاكره المحاضرات عند العوده منها مباشره لتاخذ اطول فتره ممكن من النوم المريح .
- 8- محاولة التواصل مع المحاضر بالسؤال والنقاش حتي لا تبقي في وضع ثابت فتره طويله .

كيف أستعد للمذاكرة ؟

ابدأ مبكرا :تعد الفترة الملائمة لبدء المذاكرة من ساعة إلى ساعتين بعد الاستيقاظ من النوم، ولذلك ينصح بعد العودة من الكلية بالقيولة من ساعة إلى ساعتين وبعدها الاستيقاظ والمذاكرة

رتب أوراقك :في مرحلة المذاكرة والتحضير لبدأ الدراسة من جديد يجب على الطالب القيام بترتيب أدواته و مواده المادة العلمية وتصنيفها من محاضرات ومراجع وملاحظات، هذا سيساعد بنسبة 70% لانجاز الوقت وتحصيل الكبر قدر من المعلومات و الفهم عن ما لو كانت الأشياء متناثره هنا وهناك.

ابدأ بالأصعب :ينصح البدء بالمواد العلمية التي تتطلب جهدا ذهنيا أكبر، على ألا يكون ذلك على حساب أي من المواد الأخرى.

تحديد الأهداف :قبل البدء في الدراسة يجب تحديد أهداف المراجعة أو المذاكرة وتحديد المطلوب عمله من واجبات أثناء يوم واحد، على أن يتم إعداد خطة لليوم التالي.

نظرة شاملة : يحتاج الطالب في فترة المذاكرة أن يبدأ بنظرة شاملة على المادة العلمية التي يدرسها وملاحظة تقسيمها والهدف منها وأهم موضوعاتها.

استدعاء المعلومة :يأتي اختبار الطالب لنفسه بأن يقوم باستدعاء المعلومة التي قرأها وصنفها بأسلوبه وبطريقته الخاصة.

إعداد

د/ تيسير حميدو

المشاركة المجتمعية

المشاركة المجتمعية دور اساسى فى عملية التنمية فى المجتمع ، فهى احدى الركائز الاساسية التى تقوم عليها التنمية ، وتوجد المشاركة كنوع من التطوع فى كل دول العالم ، الا انها اكثر تطورا فى الدول التى بها درجة كبيرة من الوعى والعمل فى الخدمة المدنية.

المشاركة المجتمعية هى العملية التى من خلالها تتاح الفرصة لأكبر عدد من افراد مؤسسات المجتمع ليساهموا بالفكر ، والمشور ، والموارد المادية و البشرية من اجل تطوير المجالات المختلفة بالمجتمع.

اهمية المشاركة المجتمعية

- المشاركة هى مبدا اساسى من مبادئ تنمية المجتمع

- تساهم المشاركة المجتمعية فى اشباع الحاجات وحل المشكلات

- تحقق التعاون والتكامل بين الوحدات المختلفة

- تساهم المشاركة المجتمعية فى انجاح البرامج التعليمية

- تحقق الجودة فى الأداء

صور المشاركة المجتمعية

- رفع الوعى فى البيئة المحيطة بالكلية
- دراسة احتياجات المجتمع المحلى
- المساهمة فى تحسين الظروف البيئية داخل الكلية وخارجها
- تنظيم الانشطة والندوات الثقافية والتعليمية والخدمات الصحية للمجتمع المحيط

اهداف المشاركة المجتمعية

- نشر الوعى الصحى بين شرائح المجتمع
- ادراك المجتمع لدور كلية التمريض
- الادراك المباشر للمشكلات الصحية بالمجتمع المحيط
- تقديم الاحتياجات للمجتمع
- وضع الخطة المجتمعية السنوية للكلية

تدريب الخريجين على التعرف على المشاكل المجتمعية وطرق حلها

انشطة المشاركة المجتمعية

ورش وندوات

تثقيف صحى برنامج تعريفى للطلبة الجدد

مطويات وبوسترات

زيارات لدار الايتام والمسنين ومستشفى 57357

قوافل طبيه

* وضع الخطة المجتمعية السنوية للكلية

تقديم استشارات علمية لحل مشاكل المجتمع

تدريب الخريجين علي التعرف على المشاكل المجتمعية وطرق حلها

انشطة المشاركة المجتمعية

- ورش وندوات
- تثقيف صحي برنامج تعريفى للطلبة الجدد
- مطويات وبوسترات
- زيارات لدار الايتام والمسنين ومستشفى 57357
- قوافل طبيه

إعداد

د/ منى عبدالله

د/ تيسير حميدو

جرثومة المعدة

جرثومة المعدة هي نوع شائع من البكتيريا التي تنمو في الجهاز الهضمي ولديها القدرة على مهاجمة بطانة المعدة، وتعرف هذه البكتيريا باسم "Helicobacter pylori"، وتصيب هذه العدوى حوالي 60% من سكان العالم، وجرثومة المعدة عادة ما تكون غير ضارة، ولكنها مسؤولة عن الإصابة بقرحة المعدة والأمعاء الدقيقة.

أسباب جرثومة المعدة وهي:

مشاركة الأدوات الشخصية مع شخص آخر، مثل الملاعق وأدوات الطعام.

عدم الاهتمام بنظافة الطعام، وتركه مكشوفاً في الهواء.

الطعام والماء الملوث أو التي التقطت بكتيريا من خلال الصرف الصحي، وتصل إلى جسم الإنسان من خلال اللعاب.

انتقال العدوى من شخص مصاب بالجرثومة من خلال مشاركة الطعام.

أعراض جرثومة المعدة

- التقيؤ المفرط
- شعور بالانتفاخ
- حرقة المعدة
- حمى
- نقص الشهية
- فقدان الوزن بدون سبب
- مشكلة في البلع
- أنيميا
- دم في البراز
- علاج جرثومة المعدة

تحتاج عادة إلى مزيج من مضادات حيوية مختلفة مع دواء آخر يقلل من حمض المعدة، وخفض حمض المعدة يساعد المضادات الحيوية على العمل بشكل أكثر فعالية، ويشار إلى العلاج أحياناً باسم "العلاج الثلاثي".

لعلاج بتغيير نمط الحياة والنظام الغذائي

إعداد

م.م/ نشوي سمير

م.م/ ولاء كمال