

۱- مشخصات فردی

نام و نام خانوادگی: فرزانه خدابنده	تاریخ تولد: ۱۳۶۸/۰۳/۱۴
مدرک و رشته تحصیلی: کارشناسی ارشد مامایی (آموزش مامایی)	مرتبه علمی: مربی هیئت علمی
محل خدمت: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار	آدرس پست الکترونیکی: farzank1368@gmail.com

۲- سوابق تحصیلی

۱. فارغ التحصیل کارشناسی مامایی از دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی (بجنورد) در سال ۱۳۹۰
۲. فارغ التحصیل کارشناسی ارشد مامایی (گرایش آموزش مامایی) از دانشگاه علوم پزشکی تبریز در سال ۱۳۹۳

۳- سوابق حرفه‌ای

- همکاری در برگزاری تمامی کارگاه‌های برگزار شده در کمیته تحقیقات دانشجویی خراسان شمالی به مدت ۵ ترم
- عضو کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی تبریز
- عضو کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی (بجنورد)
- عضو شورای مرکزی کمیته تحقیقات دانشجویی از سال ۱۳۸۷ تا ۱۳۹۰
- مسئول واحد نشریه کمیته تحقیقات دانشجویی در سال‌های ۱۳۸۷-۸۹
- دبیر کمیته تحقیقات دانشجویی در سال ۱۳۸۹
- مسئول واحد پژوهش کمیته تحقیقات دانشجویی در سال ۱۳۸۹
- سردبیر نشریه ندای پژوهش کمیته تحقیقات دانشجویی به مناسبت هفته پژوهش ۱۳۸۸
- برگزیده مسابقه بهترین عنوان پژوهشی و پروپوزال نویسی در هفته پژوهش سال ۱۳۸۸
- برگزیده فعال پژوهشی کمیته تحقیقات دانشجویی در هفته پژوهش ۱۳۸۹
- عضو گروه مشاوره پژوهشی کمیته تحقیقات دانشجویی به مدت ۲ سال
- عضو شورای پژوهشی کمیته تحقیقات دانشجویی بمدت ۱ سال
- عضویت در شورای راهبردی شبکه همکار کمیته تحقیقات دانشجویی منطقه‌ای شرق
- برنده مسابقه پروپوزال نویسی در سال ۱۳۹۲
- عضو کمیته اجرایی در هفتمین کنگره بین المللی مراقبت‌های ویژه پزشکی ایران (تبریز) ۱۳۹۲
- داوری کتاب از دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، ۱۳۹۴
- عضو تیم علمی دومین جشنواره دانشجویی شهید مطهری و داوری مقالات و ایده‌های ارسالی تبریز در سال ۱۳۹۲
- ترجمه و چاپ "اولویت‌های دارویی، مادران و کودکان" در نخستین ماهنامه اختصاصی سلامت زنان در ایران (ماما) بهمن ۱۳۹۲
- عضو هیئت تحریریه و نویسندگان مجله ایمپالس در سال ۱۳۹۲

۴- دوره‌های آموزشی گذرانده شده

شرکت در کارگاه آمار زیستی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار دیماه ۱۳۹۴

شرکت در کارگاه طرح درس، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار ۱۳۹۴

شرکت در دوره آموزشی کارگاه "کلاس‌های آمادگی برای زایمان فیزیولوژیک"، ۴۰ ساعت تئوری و ۲۰ ساعت عملی، مشهد، بهمن ماه ۱۳۹۳

شرکت در دوره آموزشی کارگاه "کلاس‌های آمادگی برای زایمان فیزیولوژیک"، ۴۰ ساعت تئوری و ۲۰ ساعت عملی، تبریز ۱۳۹۲

شرکت در کارگاه ۲ روزه احیاء نوزاد در دانشگاه علوم پزشکی تبریز ۱۳۹۲ و خراسان شمالی

شرکت در کارگاه های آموزشی کنگره بین المللی مراقبت‌های ویژه تبریز ۱۳۹۲

شرکت در کارگاه آموزش Endnote در تبریز، ۱۳۹۰

شرکت در ۵ کارگاه روش تحقیق - کارگاه مقاله نویسی (لاتین) - ژورنال کلاب خلاقیت - کارگاه search

شرکت در کارگاه PCR و جلسه دبیران و سرپرستان شرق کشور دانشگاه علوم پزشکی زاهدان ۱۳۸۹

شرکت در کارگاه "رفتارهای جنسی و راهکارهای آن" ۱۳۹۰ مشهد

شرکت در کارگاه آموزشی با عنوان "خلاقیت به روش Scamper" شیراز ۱۳۸۹

بازدید از پژوهشکده بوعلی مشهد و شرکت در کارگاه برگزار شده ۱۳۸۸

۵- فعالیت‌های آموزشی

شرکت در دومین المپیاد علمی دانشجویان علوم پزشکی (شیراز ۱۳۸۹) در حیطه علوم پایه با موضوع سلول‌های بنیادی

شرکت در سومین المپیاد علمی دانشجویان علوم پزشکی (تهران ۱۳۹۰) در حیطه علوم پایه با موضوع علوم اعصاب

برگزاری ژورنال کلاب با عنوان کاربرد سلول‌های بنیادی بند ناف در اردیبهشت ۱۳۸۹ - "مدرس"

مدرس کارگاه ۶ روزه زایمان فیزیولوژیک سبزوار در تاریخ ۲۴ مردادماه ۱۳۹۴، بمدت ۱۸ ساعت

مدرس کارگاه دو روزه زایمان فیزیولوژیک سبزوار در تاریخ ۲۷ آذرماه ۱۳۹۴، بمدت ۶ ساعت

مدرس کارگاه دو روزه زایمان فیزیولوژیک سبزوار در تاریخ ۹ اسفندماه ۱۳۹۴، بمدت ۶ ساعت

مربی دانشگاه علوم پزشکی تبریز از سال ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۳

تدریس کارآموزی اتاق زایمان و نازایی و سونوگرافی به دانشجویان کارشناسی مامایی در دانشگاه علوم پزشکی تبریز

تدریس کارآموزی گوش، حلق و بینی به دانشجویان مقطع کارشناسی پرستاری دانشگاه آزاد مرند

نمره پایان‌نامه کارشناسی ارشد ۲۰

معدل کل دوره کارشناسی ارشد مامایی ۱۸,۶۴

معدل کل دوره کارشناسی مامایی ۱۸,۱۱ (دانشجوی استعداد درخشان)

کسب نمره اول فینال عملی و تئوری در بین دانشجویان مامایی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

عضو شورای هدایت استعداد درخشان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

دانشجوی ممتاز در جشنواره شهید مطهری ۱۳۹۰

دانشجوی نمونه مامایی در سال ۱۳۸۹-۹۰

شروع تعهد هیئت علمی در تاریخ ۱۳ بهمن ۱۳۹۳ در دانشگاه علوم پزشکی سبزوار تا کنون

استاد مشاور دانشجویان مامایی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

شرکت در جلسه نشست مدیران گروه مامایی در وزارتخانه بهداشت تهران دیماه ۱۳۹۴

شرکت در جلسه ترویج زایمان طبیعی، سبزوار بهمن ماه ۱۳۹۴

۶- مقالات منتشر شده در مجلات داخلی و خارجی

1. Madineh Jasemi, Samereh Eghtedar, Nader Aghakhani, Farzaneh Khodabandeh, Leyla Sayadi, Neda Kheir khahi. **Music Therapy Reduces the Intensity of Pain Among Patients With Cancer**. Thrita 2013 November; 2(2):76-9.

2. Mozghan Mirghafourvand, Mahin Kamalifard, Sekineh Mohammad alizaddeh, Mohammad Asghari, Farzaneh Khodabandeh, Ameneh Mansoori. **Knowledge and belief about postpartum lifestyle among nulliparous mothers, Tabriz 2013 – 2014**. The Iranian journal of obstetrics, gynecology and infertility 2014.

3. Mojgan Mirghafourvand, Mahin Kamali Fard, Sakineh Mohammad-Alizadeh-Charandabi, Mohammad Asghari Jafarabadi, Farzaneh Khodabandeh, Ameneh Mansouri. **Effect of educational package on nulliparous mother's knowledge and belief about postpartum lifestyle**. Quarterly Journal of Sabzevar University of Medical Sciences. March & April 2015; Volume 22, Number 1: 169-179.

4. Mirghafourvand M, Mohammad-Alizadeh-Charandabi S, Mansouri A, Najafi M, Khodabande F. **The Effect of Vitamin D and Calcium Plus Vitamin D on Sleep Quality in Pregnant Women with Leg Cramps: A Controlled Randomized Clinical Trial**. J Isfahan Med Sch 2015; 32(320): 2444-53.

5. Sakineh Mohammad-Alizadeh-Charandabi, Mojgan Mirghafourvand, Ameneh Mansouri, Moslem Najafi, Farzaneh Khodabande. **The Effect of Vitamin D and Calcium plus Vitamin D during Pregnancy on Pregnancy and Birth Outcomes: a Randomized Controlled Trial**. Journal of Caring Sciences, March 2015; 4 (1), 35-44/ <http://journals.tbzmed.ac.ir/JCS>.

6. Mahin Kamali fard, Mojgan Mirghafourvand, Sakineh Mohammad alizade charandabi, Farzaneh Khodabandeh, Mohammad Asghari JafarAbadi, Ameneh Mansoori. **Effect of Lifestyle Educational Package on Prevention of Postpartum Health Problems in Nulliparous Mothers: A Randomized Clinical Trial**. J Mazandaran Univ Med Sci 2015; 25(132): 33-48.

۷. وحید زمان زاده، مدینه جاسمی، آمنه منصوری، فرزانه خدابنده، فهیمه اسادات حسینی. کیفیت آموزش مقطع دکتری پرستاری از دیدگاه دانشجویان. مجله مرکز تحقیقات مراقبت های پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران (نشریه پرستاری ایران) / دوره ۲۷ / شماره ۸۹ / شهریور ماه ۱۳۹۳ / ۳۰-۳۹

۷- مقالات ارائه شده در همایش ها

ارائه سخنرانی در اولین کنگره بین المللی علوم سلامت باروری و فرزندآوری، ۲۹ تا ۳۱ اردیبهشت ۱۳۹۵ با موضوع:

Effect of educational package on lifestyle of primiparous mothers during postpartum period: a randomized controlled clinical trial.

ارائه پوستر در اولین کنگره بین المللی چالش های زنان، مامایی، نازایی دانشگاه شهید بهشتی ۲۸ الی ۳۰ بهمن ماه ۱۳۹۴ با موضوع:

Effect of Lifestyle Educational Package on Prevention of Postpartum Health Problems in Nulliparous Mothers: A Randomized Clinical Trial.

ارائه پوستر در اولین کنگره بین المللی چالش های زنان، مامایی، نازایی دانشگاه شهید بهشتی ۲۸ الی ۳۰ بهمن ماه ۱۳۹۴ با موضوع:

Knowledge and belief about postpartum lifestyle among nulliparous mothers, Tabriz 2013 – 2014.

ارائه پوستر در اولین کنگره بین المللی طب مکمل و جایگزین در مشهد ۱۳۹۴ با موضوع: تأثیر ویتامین D بر کیفیت خواب در زنان باردار مبتلا به گرفتگی عضلات پا: یک کارآزمایی بالینی سه سوکور کنترل شده

ارائه پوستر در اولین کنگره بین المللی طب مکمل و جایگزین در مشهد ۱۳۹۴ با موضوع: تأثیر کلسیم-ویتامین D در دوران بارداری بر پیامدهای بارداری: یک کارآزمایی بالینی سه سوکور کنترل شده

ارائه پوستر در همایش مراقبت برای سلامت از پیشگیری اولیه تا نوتوانی (تبریز ۱۳۹۰) با عنوان: کیفیت مشاوره تنظیم خانواده در مراکز بهداشتی

ارائه پوستر در همایش مراقبت برای سلامت از پیشگیری اولیه تا نوتوانی (تبریز ۱۳۹۰) با عنوان: سالمندی در ایران

ارائه پوستر در همایش مراقبت برای سلامت از پیشگیری اولیه تا نوتوانی (تبریز ۱۳۹۰) با عنوان: کیفیت عملکرد ماماها در ارائه مراقبت های دوران بارداری

ارائه پوستر در همایش مراقبت برای سلامت از پیشگیری اولیه تا نوتوانی (تبریز ۱۳۹۰) با عنوان: تحلیلی بر رحم استیجاری

ارائه پوستر در همایش مراقبت برای سلامت از پیشگیری اولیه تا نوتوانی (تبریز ۱۳۹۰) با عنوان: آنمی فقر آهن در زنان باردار و پیامدهای نوزادی

ارائه پوستر در کنگره ملی زایمان ایمن همدان ۱۳۹۱ با موضوع: چرا سزارین؟

ارائه سخنرانی در کنگره ملی زایمان ایمن همدان ۱۳۹۱ با موضوع: بررسی نگرش زوجین نسبت به تاثیر حضور همسر در طی زایمان

ارائه پوستر در کنگره ملی زایمان ایمن همدان ۱۳۹۱ با موضوع: چرا زایمان طبیعی؟

ارائه پوستر در نخستین کنگره دانشجویی طب نظامی و مدیریت بهداشت و درمان تهران با موضوع: بررسی کیفیت خواب سربازان مناطق نظامی تبریز و مشهد، ۱۳۹۱

ارائه پوستر در نخستین کنگره دانشجویی طب نظامی و مدیریت بهداشت و درمان تهران با موضوع: بررسی خودکارآمدی در سربازان مناطق نظامی تبریز و مشهد، ۱۳۹۱

ارائه پوستر در نخستین کنگره دانشجویی طب نظامی و مدیریت بهداشت و درمان تهران با موضوع: بررسی عزت نفس سربازان دو منطقه نظامی (آ.شرقی، مشهد)، ۱۳۹۱

ارائه پوستر در نخستین کنگره دانشجویی طب نظامی و مدیریت بهداشت و درمان تهران با موضوع: بررسی افسردگی در میان سربازان مناطق نظامی تبریز و مشهد، ۱۳۹۱

ارائه پوستر در همایش ملی ارتقای کیفیت با رویکرد حاکمیت بالینی، بجنورد ۱۳۹۱ با عنوان: ممیزی بالینی و کاهش سزارین

ارائه پوستر در اولین کنگره بین المللی دانشجویی اعتیاد ارومیه ۱۳۹۱ با عنوان: آگاهی، نگرش و عملکرد نسبت به قلیان در زنان باردار مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی تبریز ۱۳۹۱

ارائه پوستر در دومین همایش دانشجویی شهید مطهری ۱۳۹۲ تبریز با عنوان:
برگزاری کارگاه‌های آموزشی آشنایی با مسائل اخلاقی و تعهدات حرفه ای در طول دوران تحصیل برای دانشجویان علوم پزشکی

ارائه پوستر در دومین همایش دانشجویی شهید مطهری ۱۳۹۲ تبریز با عنوان:
تغییر در شیوه آموزش بالینی زایمان به دانشجویان مامایی مقطع کارشناسی

ارائه پوستر در دومین همایش دانشجویی شهید مطهری ۱۳۹۲ تبریز با عنوان:
افزایش مهارت‌های بالینی پرستاری بخصوص مهارت رگ‌گیری در دانشجویان مقطع کارشناسی پرستاری

ارائه پوستر در همایش دانشجویی سبزوار ۱۳۹۳ با عنوان: " باورها و عملکردهای سنتی پس از زایمان "
Oral Poster Presentation در همایش طب مکمل (اصفهان) آبانماه ۱۳۹۳ با عنوان:
باورها و عملکردهای سنتی مادران در دوران پس از زایمان

ارائه پوستر در همایش طب مکمل (اصفهان) آبانماه ۱۳۹۳ با عنوان: درمان‌های گرگرفتگی در یائسگی

ارائه پوستر در همایش آموزش و مشاوره در سلامت باروری مشهد آبانماه ۱۳۹۳ با عنوان:
تاثیر آموزش بر آگاهی و باور مادران نخست‌زا نسبت به سبک زندگی پس از زایمان

سخنرانی الکترونیک ایده در جشنواره دانشجویی تبریز، ۲۴ آذرماه ۱۳۹۳ تبریز/ کمیته تحقیقات دانشجویی با عنوان:
همکاری بین دانشگاهی در انجام طرح‌های تحقیقاتی میان رشته‌ای، دانشجویان علوم پزشکی و فنی مهندسی

ارائه سخنرانی در اولین همایش سالیانه دانشجویی علوم پزشکی سبزوار آذرماه ۱۳۹۳ با عنوان:
نگرش زنان باردار نسبت به زایمان طبیعی، تبریز ۱۳۹۰

ارائه پوستر در دوازدهمین کنگره سالیانه پژوهشی دانشجویان علوم پزشکی ایران (ملی/بین‌المللی) اصفهان ۱۳۹۰ با عنوان:
فراوانی کمردرد سه ماهه دوم و سوم بارداری و برخی عوامل مرتبط با آن در زنان باردار مراجعه کننده به درمانگاه شهید مدنی
بجنورد در سال ۱۳۸۹

ارائه پوستر در دوازدهمین کنگره دانشجویان علوم پزشکی، اصفهان ۱۳۹۰ با عنوان:
سلامت روان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بجنورد، ۱۳۸۹

ارائه پوستر در سومین همایش سالیانه دانشجویی-پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی مازندران با عنوان:
آگاهی و نگرش آرایشگران مرد و عوامل مرتبط نسبت به بیماری ایدز در شهر بجنورد، ۱۳۸۹

ارائه سخنرانی در اولین همایش ملی قرآن پژوهی و طب (۱۳۹۰ بجنورد) با عنوان:
تاثیر خواندن ترجمه قرآن کریم بر میزان اضطراب دوران بارداری

ارائه پوستر در اولین همایش ملی بهداشت روانی دانشجویان قوچان ۱۳۹۰ با عنوان:
تعیین وضعیت سلامت روانی و عوامل موثر بر آن در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

کسب عنوان سخنرانی برتر (مقاله و سخنرانی برتر/رتبه دوم) در اولین همایش ملی قرآن پژوهی و طب (۱۳۹۰ بجنورد) با
عنوان: تاثیر خواندن ترجمه قرآن کریم بر میزان اضطراب دوران بارداری

کسب عنوان پوستر برتر (اول) در اولین کنگره بین‌المللی دانشجویی اعتیاد ارومیه ۱۳۹۱ با عنوان:
آگاهی، نگرش و عملکرد نسبت به قلیان در زنان باردار مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی تبریز ۱۳۹۱

۸- تألیفات

۹- اختراعات / طرح‌های تحقیقاتی مصوب و اتمام یافته

تاثیر خواندن ترجمه فارسی قرآن کریم بر میزان اضطراب دوران بارداری (مجری دانشجویی) مجری اصلی

فراوانی کمردرد و برخی عوامل مرتبط با آن در زنان باردار مراجعه کننده به درمانگاه های شهر بجنورد (مجری دانشجویی)

مجری اصلی

بررسی میزان آگاهی، نگرش و عملکرد آرایشگران شاغل و برخی عوامل مرتبط با بیماری ایدز، بجنورد ۱۳۸۹ (مجری دانشجویی) مجری اصلی

بررسی وضعیت سلامت روان و عوامل موثر بر آن در بین دانشجویان علوم پزشکی خراسان شمالی (مجری دانشجویی) مجری اصلی

آگاهی، نگرش و عملکرد نسبت به فلیان در زنان باردار مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی تبریز ۱۳۹۳ مجری اصلی
تأثیر آموزش بر سبک زندگی پس از زایمان مادران نخست‌زا: یک کارآزمایی بالینی. مجری اصلی

آگاهی، نگرش و عملکرد نسبت به سیگار در زنان باردار مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی تبریز ۱۳۹۳
شیوع گرفتگی پا در زنان باردار مراجعه کننده به مراکز بهداشتی-درمانی تبریز ۱۳۹۳

تأثیر ویتامین D و کلسیم- ویتامین D در درمان گرفتگی عضلات پا در زنان باردار: یک کارآزمایی تصادفی کنترل شده
تعیین کیفیت آموزش دکتری پرستاری (PhD) ایران از دید دانشجویان و اعضاء هیات علمی

آگاهی و عملکرد پرستاران شاغل در بخش های داخلی- جراحی و ویژه مراکز آموزشی درمانی تبریز از مسئولیت‌های حرفه
ایشان، ۱۳۹۲

میزان رعایت اصول پیشگیری از عفونت‌های بیمارستانی در پرستاران شاغل در مراکز آموزشی درمانی تبریز ۱۳۹۲

۱۰- راهنمایی و مشاوره پایان‌نامه‌های دانشجویی

۱۱- عضویت در مجامع علمی و شوراها / سوابق فرهنگی

شرکت در طرح ضیافت اندیشه ماه مبارک رمضان (ویژه اعضا هیئت علمی) در سال ۱۳۹۴

عضو بسیج فعال دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

شرکت در بیشتر مراسمات مذهبی برگزار شده از طرف بسیج دانشجویی و هیئت فاطمیون دانشگاه علوم پزشکی تبریز

شرکت در طرح بسیج ملی ارتقاء سلامت ایرانیان ۱۳۹۲ بمدت ۳ روز به عنوان مربی

کسب عنوان طرح برتر مسابقه بهترین طرح فرهنگی خوابگاهی در سال ۱۳۹۱

کسب مقام اول در رشته عکاسی در مسابقه خوابگاه من ۱۳۹۳

عضو بسیج فعال دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

شرکت در تمامی مراسمات مذهبی برگزار شده از طرف بسیج دانشجویی

حضور در کاروان راهیان نور در سال‌های ۱۳۸۶ و ۱۳۸۹

شرکت در دو دوره کارگاه های مهارت های زندگی، بجنورد ۱۳۹۰-۱۳۸۶

عضو فعال دانش آموزی

عضو عادی هلال احمر دانش آموزی از سال ۱۳۸۰

شرکت در دوره آموزش مقدماتی بسیج ۱۸ روزه در سال ۱۳۸۱

۱۲- علایق حرفه‌ایی

همکاری در طرح های تحقیقاتی در زمینه دوران باردار، پس از زایمان، سبک زندگی، دوران یائسگی، سلامت باروری و فرزندآوری، اعتیاد زنان و...

