



محیطی، از جمله عواملی است که در این روند مؤثر است. با توجه به گسترش برنامه مراقبت‌های ادغام یافته سلامت سالمند و آموزش بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی با اولویت آموزش تغذیه سالمندان، اتخاذ سبک زندگی سالم در دوران سالمندی از اهمیت

#### مقدمه

سالمندی بنا به تعریف سازمان بهداشت جهانی عبور از مرز ۶۰ سالگی است. در واقع سالمندی بخشی از روند طبیعی زندگی انسان محسوب می‌شود و گذشت زمان، بیماری‌های جسمی، مشکلات روحی و شرایط

سؤالات پرسشنامه در دو بخش جمعیت شناختی و سؤالات مربوط به ابعاد مختلف سبک زندگی پاسخ دادند. مداخله در این مطالعه از نوع آموزش است. به منظور برگزاری کلاس‌های آموزشی، با همه سالمندان گروه مداخله تماس گرفته شد و روزهای سه شنبه هر هفته به عنوان روز برگزاری کلاس تعیین شد. به سالمندان ۳ جلسه آموزش در خصوص راهنمای جامع سلامت براساس فرمت تعیین شده وزارت (بوکلت) مراقبت‌های ادغام یافته سالمندان شامل پیشگیری از حوادث و بیماری‌ها، تغذیه، ورزش و تفریح، مدیریت استرس، روابط اجتماعی و بین فردی همچنین کتاب شیوه زندگی سالم در سالمندان) در سه هفته متوالی هر هفته یک جلسه و هر جلسه به مدت ۴۵ دقیقه آموزش ارائه شد. با توجه به شرایط سنی خاص این گروه، بعد از حدود ۲۰ دقیقه آموزش، ۱۵ دقیقه استراحت در نظر گرفته شد و در این فاصله از سالمندان پذیرایی به عمل آمد. شیوه آموزش به شکل حضوری و در مراکز جامع خدمات سلامت و سخنرانی توسط محقق انجام شد و در پایان هفته چهارم مجدد پرسشنامه مورد سنجش قرار گرفت. به دلیل کم سواد یا بی سواد برخی افراد سالمند، پرسشگری توسط پرسشگران آموزش دیده برای تکمیل پرسشنامه‌ها استفاده شد. برای گروه کنترل آموزش‌های روتین که قبلاً انجام می‌شد، اجرا شد، اما برای رعایت ملاحظات اخلاقی بعد از اتمام مطالعه،

قابل توجهی برخوردار است.

کلاس‌های آموزشی مراقبت‌های ادغام یافته سالمندان، به آن‌ها می‌آموزد که چگونه از خود مراقبت کنند. برگزاری این کلاس‌های آموزشی در پی افزایش آگاهی و تصحیح تفکرات نادرست آن‌ها خواهد بود. این کلاس‌ها به سالمندان کمک می‌کند تا در برخورد با مشکلات احتمالی در روند زندگی عادی خود، راه حل‌های مناسبی را انتخاب کنند. افزایش اعتماد به نفس یکی از این مسایلی است که با آموزش می‌تواند تقویت شود. یادگیری مستمر به منظور افزایش دانش و بینش آنان تاثیر بسزایی در زندگی سالمندان دارد.

### روش

این مطالعه از نظر نوع هدف کاربردی است و از نظر روش اجرا مداخله‌ای آموزشی یا نیمه تجربی (قبل و بعد) محسوب می‌شود. در این تحقیق از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای به شیوه تصادفی ساده به عنوان حجم نمونه استفاده شد. از میان مراکز خدمات جامع سلامت تحت پوشش مرکز بهداشت شهرستان سمنان، تعداد سالمندان ۱۵ هزار و ۱۷۶ نفر بود که حجم نمونه طبق فرمول، تعداد ۳۷۴ نفر (۱۸۷ نفر در گروه مداخله و ۱۸۷ نفر در گروه کنترل) برآورد شد. معیار ورود به مطالعه شرط سنی افراد بود که ۶۰ یا بالای ۶۰ سال بودند و معیار خروج شامل ابتلای سالمندان به بیماری‌هایی نظیر آلزایمر و مشکلات شنوایی بود. پس از برگزاری جلسه توجیحی و اعلام رضایت شخصی و بررسی شرایط لازم به منظور گروه بندی، به هر یک از سالمندان یک شماره اختصاص یافت. سپس در ۳۷۴ برگه یادداشت به صورت مجزا درج و قرعه کشی انجام شد. بدین طریق که به شکل یک درمیان، یک برگه یادداشت در گروه کنترل و یک برگه دیگر در گروه مداخله قرار گرفت. این روند تا انتخاب آخرین برگه ادامه یافت. بنابراین در هر یک از دو گروه مداخله و کنترل، ۱۸۷ نفر وارد مراحل تحقیق شدند.

دو گروه کنترل و مداخله در دو مرحله قبل از مداخله آموزشی و پس از آن مورد ارزیابی قرار گرفتند و به



## کلاس‌های آموزشی مراقبت‌های ادغام یافته سالمندان، به آن‌ها می‌آموزد که چگونه از خود مراقبت کنند.



مطالب آموزشی به صورت پمفلت، کتابچه آموزشی و فیلم و... در اختیار این گروه از افراد تحت مطالعه قرار گرفت.

در این تحقیق از پرسشنامه که شامل ویژگی‌های فردی و ابعاد پنج گانه سبک زندگی مشتمل بر پیشگیری از بیماری و حوادث، تغذیه، ورزش و تفریح، مدیریت استرس و روابط اجتماعی و فردی است استفاده شد.

### نتیجه گیری

با توجه به تجزیه و تحلیل‌ها در خصوص ابعاد پنجگانه سبک زندگی سلامت سالمندان مشخص شد که تمام آموزش‌های ارایه شده به گروه مداخله تأثیر فزاینده‌ای در سالمندان بدین منظور داشته است. هم‌چنین تفاوت معناداری در گروه کنترل، قبل و بعد از تکمیل پرسشنامه مشاهده شد. قابل ذکر است که این تفاوت می‌تواند به

دلایل زیر رخ داده باشد:

- وجود وسایل ارتباطی از جمله رادیو، تلویزیون و...
- پیگیری کارکنان مراکز ارایه دهنده خدمات سلامت
- افزایش سطح آگاهی فرزندان و بستگان سالمندان به مسایل مربوط به ابعاد سبک زندگی
- زندگی کردن بیشتر سالمندان در خانه و کنار بستگان درجه یک در سطح شهرستان

### پیشنهادها

- با توجه به ویژگی خاص این گروه از افراد جامعه پیشنهاد می‌شود که در بعد روانشناختی نیز مطالعاتی شکل گیرد و نتایج آن نیز منتشر شود.
- با عنایت به روند رشد تعداد این گروه از افراد جامعه و افزایش حجم آماری پیشنهاد می‌شود که این ابعاد پنجگانه هر یک به شکل مجزا مورد تحقیق قرار گرفته و نتایج هر بعد حسب مقاطع زمانی منتشر شود.
- یکی از مهم‌ترین ابعاد پنجگانه، بحث تغذیه این قشر از افراد جامعه است که به دنبال آن بقیه ابعاد اثر خویش را بهتر نمایان می‌سازد. لذا پیشنهاد می‌شود مشاوران تغذیه علاوه بر استقرار دایم در مراکز بهداشتی درمانی پیرامون این بعد تحقیقات جامع‌تر و کامل‌تری انجام دهند.

### منابع

- وب. سازمان بهداشت جهانی به نقل از سایت [Http://www.firstpost.com](http://www.firstpost.com) بازبایی شده در تاریخ ۱۹ فروردین ۱۳۹۵
- صادقیان فریده، راعی مهدی، هاشمی مرضیه، امیری محمد، چمن رضا (۱۳۹۰). سالمندی و مشکلات سلامتی: یک مطالعه مقطعی در شهرستان شاهرود. مجله سالمندی ایران، شماره ۲۰، ۲۶-۳۰.
- وب. مرکز آمار ایران، (۱۳۳۵-۱۳۸۵). نتایج تفصیلی سرشماری عمومی نفوس و مسکن کل کشور. تهران. برگرفته از سایت [www.amar.org.ir](http://www.amar.org.ir)
- مقصودنیا شهربانو. (۱۳۸۵). مراقبت‌های بهداشتی اولیه در سالمندان ایران چاپ اول. تهران: دانشگاه علوم بهزیستی توانبخشی. ج-۳۸
- صالحی لیلی، افتخاراردبیلی حسن، محمد کاظم تقدیسی، محمد حسین جزایری، ابوالقاسم شجاعی زاده، داود رشیدیان آرش. (۱۳۸۷). عوامل تسهیل کننده و باز دارنده شیوه زندگی سالم در سالمندان عضو کانون سالمندی در شهر تهران. مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی. ۶ (۲)، ۵۷-۴۹.
- رسول زاده معصومه، صفوی فرخی سید ضیاءالدین، عموزاده خلیلی محمد، پهلوانیان علی اکبر. (۱۳۸۷). بررسی علاقه به فعالیت‌های فردی در سالمندان ساکن آسایشگاه مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی سمنان. جلد ۱۰، شماره ۱ (پیاپی ۲۹)، ۴۸-۴۲.

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰ تا). کدموضوع ۱۰۹۲۱۴ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۰۹۲۱۴)