



همایش یک روزه سالمندی و سلامت

21 اردیبهشت ماه 1391

ایران - شیراز

برگزار کننده: معاونت تحقیقات و فن آوری دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بررسی میزان آگاهی رابطان بهداشت شهرستان شیراز در خصوص شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

Poster

دکتر معصومه صفاری - دکتر فریبا مرادی

گروه سلامت خانواده و جمعیت، معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

مقدمه: ترویج بهداشت سالمندان و ارتقاء سطح سلامت آنان بعنوان یک اولویت بهداشتی مطرح است که بایستی برای آن برنامه ریزی شود. بسیاری از مشکلات دوران سالمندی ناشی از شیوه زندگی ناسالم است. لذا بایستی آموزش شیوه زندگی سالم به مردم و سالمندان را مورد توجه قرار داد. یکی از راهکارهای مناسب در زمینه آموزش استفاده از رابطان بهداشتی جهت انتقال این آموزش ها به خانوارها به ویژه سالمندان می باشد.

هدف: تعیین سطح آگاهی رابطان بهداشتی شهرستان شیراز در خصوص شیوه زندگی سالم در جهت آموزش و پیشگیری از مشکلات دوران سالمندی (در سطح خانواده)

روش کار: در یک مطالعه مقطعی تعداد 320 رابط بطور تصادفی انتخاب شدند. حجم نمونه با استفاده از نتایج مطالعه پیلوت بر روی 100 نفر از رابطان در خصوص شیوه زندگی سالم محاسبه گردید. با استفاده از پرسشنامه ای حاوی 5 سؤال دموگرافیک و 32 سؤال در خصوص شیوه زندگی سالم شامل تغذیه، پیشگیری از بیماریها، بهداشت دهان و دندان، توصیه های بهداشتی

(ورزش، نحوه خوابیدن، نشستن، پیشگیری از پوکی استخوان ...) رابطان منتخب بصورت حضوری مصاحبه شده و نتایج پس از کدگذاری در نرم افزار EPI 2002 وارد و با استفاده از تستهای آماری آن توصیف شدند. پاسخ صحیح به بیش از 75% سؤالات خوب، 40-75% متوسط و کمتر از 40% ضعیف توصیف شد.

نتایج: میانگین سن 320 رابط زن شرکت کننده در طرح 33/7 سال با انحراف معیار 8/6 سال بود. سطح آگاهی رابطان در خصوص توصیه های بهداشت 15% ضعیف، 66/9% متوسط و 18/2% خوب بود. در خصوص بهداشت دهان و دندان سطح آگاهی 21/6% آنها ضعیف، 61/3% متوسط و 17/2% خوب بود. در خصوص پیشگیری از بیماریها، اطلاعات 37% آنها ضعیف، 62/2% متوسط و 9% خوب بود. در زمینه تغذیه سطح آگاهی 24/6% آنها ضعیف، 69/3% متوسط و 5/9% خوب بود. بطور کلی در خصوص شیوه زندگی سالم سطح آگاهی 20/9% رابطان ضعیف، 65/5% متوسط و 13/8% خوب بود. سطح آگاهی رابطان در خصوص شیوه زندگی سالم با متغیر سطح سواد رابطه معنادار داشت. ($pvalue < 0/05$)

نتیجه گیری: امروزه مشکلات سلامت تنها به بیماریهای واگیر ختم نمی شود بلکه علت اصلی مرگ و میر ناشی از شیوه زندگی خود مردم است و سالمندان به عنوان بخش مهمی از جمعیت محسوب شده که آموزش آنها و خانواده هایشان در خصوص شیوه زندگی سالم اهمیت زیادی دارد.

در این بررسی مشاهده شد که سطح آگاهی رابطان در خصوص شیوه زندگی سالم نامطلوب می باشد (86/4% ضعیف تا متوسط) و بدترین وضعیت در خصوص تغذیه (5/9% خوب، سایرین ضعیف تا متوسط) و بهترین وضعیت در مورد توصیه های بهداشتی شامل ورزش، نحوه خوابیدن، نشستن پیشگیری از پوکی استخوان ... بود (18/2% خوب، سایرین ضعیف تا متوسط).

بنابراین با توجه به اهمیت موضوع بایستی جهت آموزش رابطان بهداشتی و همچنین پرسنل و اقشار مختلف جامعه برنامه ریزی نمود.

کلمات کلیدی: سالمندان - شیوه زندگی سالم - رابطان بهداشتی

Surf and download all data from SID.ir: www.SID.ir

Translate via STRS.ir: www.STRS.ir

Follow our scientific posts via our Blog: www.sid.ir/blog

Use our educational service (Courses, Workshops, Videos and etc.) via Workshop: www.sid.ir/workshop