

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر نوردرومانی بر کیفیت خواب سالمندان مراجعه کننده به کلینیک رفیده تهران

محل انتشار:

مجله سالمندشناسی، دوره 7، شماره 3 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

حلیمه کری - دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

فرحناز محمدی شاهبلاغی - University of Social Welfare and Social Health

محمد علی حسینی - University of Social Welfare and Social Health

مریم ترابیان - University of Social Welfare and Social Health

محسن واحدی - University of Social Welfare and Social Health

زاله زندیه - University of Social Welfare and Social Health

خلاصه مقاله:

مقدمه: سالمندان اغلب از اختلالات خواب رنج می برند و برای رفع آن، بیشتر از دارودرمانی کمک می گیرند. درحالیکه روشهای غیردارویی از جمله، نوردرومانی بعنوان یکی از روش های غیرتهاجمی می تواند نقش موثر بر چرخه خواب و بیداری داشته باشد. هدف پژوهش حاضر، بررسی تاثیر نوردرومانی بر کیفیت خواب سالمندان مراجعه کننده به کلینیک رفیده شهرتهران بود. روش کار: این مطالعه نیمه تجربی پیش آزمون- پس آزمون یک گروهی در ۳۰ نفر سالمند مراجعه کننده به کلینیک رفیده، به روش نمونه گیری در دسترس از بین واجدین شرایط ورود به مطالعه در سال ۱۴۰۰ انجام شد. مداخله نوردرومانی به مدت ۶۰ دقیقه در روز، بین ساعت ۸-۱۰ صبح و در روزهای آفتابی در طول ۳۰ روز متوالی انجام گرفت. داده ها از طریق پرسشنامه دموگرافیک و پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ و پرسشنامه آزمون شناختی جمع آوری شدند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS نسخه ۲۵ و آزمون های آماری یومان ویتنی، شاپیرو ویلک، t مستقل، t زوجی، ویلکاکسون، واریانس یکراهه، کروسکال - وایس در سطح معنادار ($P < 0.05$) استفاده شد. یافته ها: میانگین (انحراف معیار) کیفیت خواب قبل و بعد از مداخله به ترتیب برابر ۱۱ ($\pm 3/38$) و $7/60$ ($\pm 2/53$) و وضعیت خواب ۱۰۰٪ سالمندان قبل از مداخله و $73/3$ ٪ آنها بعد از مداخله نامناسب بود؛ اختلاف میانگین کیفیت خواب و میانگین کلبه های مولفه های کیفیت خواب شامل اختلالات خواب، طول مدت خواب واقعی، تاخیر در به خواب رفتن، اختلال در عملکرد روزانه، بازدهی خواب، کیفیت ذهنی خواب (بجز مولفه ی "میزان استفاده از داروهای خواب آور") قبل و بعد از مداخله اختلاف معنی دار داشت ($P < 0.05$). نتیجه گیری: نوردرومانی طبیعی بر کیفیت خواب سالمندان تاثیر دارد اما با توجه به محدودیت های پژوهش و عدم وجود گروه کنترل در مطالعه ی حاضر و به دلیل وجود همه گیری کرونا، در تعمیم دادن آن به کل جامعه باید محتاط بود. پژوهشگران انجام مطالعات بیشتر در این زمینه را پیشنهاد می دهند.

کلمات کلیدی:

Phototherapy, Sunlight, Sleep Quality, Elderly, نوردرومانی, نورخورشید, کیفیت خواب, سالمند.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1620099>

