

عنوان مقاله:

سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامتی در سالمندان شهر گرگان (۱۳۹۸)

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی گرگان، دوره 22، شماره 3 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

ثابت شیر محمدی فرد - *M.Sc Student in Geriatric Nursing, School of Nursing and Midwifery, Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran*

اکرم ثناگو - *Associate Professor, Nursing, School of Nursing & Midwifery, Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran*

ناصر بهنام پور - *Assistant Professor, Biostatistics, Health School, Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran*

غلامرضا روشندل - *Associate Professor, Golestan Research Center of Gastroenterology and Hepatology (GRCGH), Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran*

لیلا جویباری - *Professor, Nursing, Nursing Research Center, Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran*

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: علت اصلی ابتلا، مرگ و میر و عوارض قابل پیشگیری در سالمندان، داشتن سبک زندگی ناسالم است. انجام رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت موثرترین عامل در جهت حفظ و ارتقاء سلامت است. این مطالعه به منظور تعیین سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامتی در سالمندان انجام شد. روش بررسی: این مطالعه توصیفی - تحلیلی روی ۱۱۰ سالمند ۶۰ تا ۸۸ ساله با میانگین سنی 67.49 ± 6.50 سال مراجعه کننده به مراکز آموزشی- درمانی شهر گرگان در سال ۱۳۹۸ انجام شد. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه روا و پایایی سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت نسخه ۲ (HPLP-II) بود. این پرسشنامه شامل شش بعد رشد معنوی، مسوولیت پذیری در مورد سلامت، روابط بین فردی، مدیریت استرس، فعالیت بدنی و تغذیه برای ارزیابی رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت است. در این ابزار محدوده نمره کل بین ۵۲ تا ۲۰۸ است. نمره ۱۰۳-۵۲ سطح پایین تبعیت از رفتارهای ارتقاء دهنده سلامتی و نمره ۱۵۵-۱۰۴ سطح متوسط و نمرات بالای ۱۵۶ سطح بالا محسوب می شود. یافته ها: میانگین و انحراف معیار سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامتی 143.52 ± 17.36 و در حد متوسط بود. بین سبک زندگی و مشخصات جمعیت شناختی ارتباط آماری معنی داری مشاهده شد ($P < 0.05$). رشد معنوی و روابط بین فردی بالاترین نمره را از بین شش بعد رفتارهای ارتقاء دهنده سلامتی به خود اختصاص دادند. نتیجه گیری: سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامتی در سالمندان از نظر فعالیت بدنی و مدیریت استرس در حد پایینی قرار داشت.

کلمات کلیدی:

Aged, Healthy Lifestyle, Exercise, سالمندی, سبک زندگی سالم, فعالیت بدنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1723570>



