

## عنوان مقاله:

تاثیر آموزش بر دانش تغذیه ای و مراحل تغییر مصرف میوه و سبزیجات در سالمندان: مبتنی بر الگوی مراحل تغییر

## محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره 22، شماره 91 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

مهدی خزلی  
علی رمضانخانی  
محمود بختیاری

## خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: اجرای برنامه های آموزشی برای ارتقاء دانش سالمندان در زمینه تغذیه مناسب و اصلاح الگوی مصرف غذای آن ها ضروری است. الگوی مراحل تغییر، یکی از روش های شناسایی و تغییر رژیم غذایی است. این پژوهش با هدف تعیین تاثیر آموزش بر مراحل تغییر مصرف میوه و سبزیجات و دانش تغذیه ای سالمندان شهرستان گیلان غرب در سال ۱۳۸۹ انجام شد. مواد و روش ها: مطالعه نیمه تجربی حاضر، با مشارکت ۱۵۰ نفر سالمند ۶۰ سال و بالاتر انجام شد. افراد به روش نمونه گیری منظم انتخاب و به تعداد مساوی در دو گروه آزمون و شاهد تقسیم شدند. ابزار گردآوری داده ها شامل دو پرسشنامه بود: ۱- پرسشنامه دانش تغذیه ای و ۲- پرسشنامه مراحل تغییر مصرف میوه و سبزیجات. پس از انجام پیش آزمون، افراد بر اساس مراحل تغییر در ۵ گروه تقسیم شدند و مداخله آموزشی به روش های بحث گروهی و سخنرانی با استفاده از پمفلت و پوستر برای گروه های مختلف (دو جلسه برای مراحل پیش تفکر، تفکر و آمادگی و یک جلسه برای مراحل عمل و نگهداشت) در مراکز بهداشتی درمانی انجام شد. داده ها توسط نرم افزار SPSS ۱۷ و با استفاده از شاخص های مرکزی، آزمون های تی زوج و مستقل، آنالیز واریانس یک طرفه و مربع کای تحلیل شدند. یافته ها: میانگین سن افراد در گروه آزمون  $74 \pm 12/4$  و در گروه شاهد  $73 \pm 9/3$  بود که اختلاف معنی داری بین دو گروه مشاهده نشد. قبل از مداخله آموزشی، بین متغیرهای جمعیت شناختی، نمره دانش و مراحل تغییر مصرف میوه و سبزیجات در دو گروه مداخله و شاهد اختلاف معنی داری وجود نداشت. میانگین نمره دانش در گروه آزمون پس از مداخله آموزشی (از  $4/2 \pm 83/7$  به  $4/10 \pm 34/2$ ) افزایش پیدا کرد ( $p < 0.001$ ). مراحل تغییر مصرف میوه و سبزیجات نیز افزایش داشت و در مقایسه با قبل از مداخله، به سوی مراحل انگیزشی (آمادگی) و فعال تر (عمل) سوق داده شد. استنتاج: بر اساس نتایج پژوهش حاضر اجرای برنامه آموزشی بر اساس الگوی مراحل تغییر، تاثیر مثبتی در ارتقاء آگاهی تغذیه ای و مراحل تغییر مصرف میوه و سبزیجات داشته است. از آن جا که سلامت سالمندان از اولویت های بهداشتی جامعه است، طراحی و اجرای چنین برنامه آموزشی جهت ارتقاء رفتارهای تغذیه ای این قشر ضروری می باشد.

## کلمات کلیدی:

Stages of change model, nutrition education, geriatrics, الگوی مراحل تغییر، آموزش تغذیه،

سالمندان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1790924>

