

نتایج

• میانگین کلی سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت در سالمندان مورد بررسی برابر (۴۴/۲±۴۹/۰) بود. بالاترین و پایین ترین امتیاز بترتیب در بعد حمایت بین فردی و در ورزش مشاهده شد. و در حیطه های خودشکوفایی مسئولیت پذیری فردی در سلامت، مدیریت استرس، تغذیه این نمرات زیر را کسب کردند. بین رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت و جنس، وضعیت تاهل و وضعیت اقتصادی ارتباط معناداری وجود داشت.

• امتیاز ابعاد مختلف کیفیت زندگی سالمندان بستری در بیمارستان خلیج فارس بوشهر ۱۳۹۶

ابعاد کیفیت زندگی

میانگین	انحراف معیار
64/2	69/0
57/2	59/0
82/2	69/0
22/2	61/0
49/1	63/0
68/2	66/0
44/2	49/0

نتیجه گیری و پیشنهادها

• بطور کلی نتایج حاصل از این مطالعه نشان داد که سالمندان مورد بررسی دارای سبک زندگی مطلوبی می باشند بنابراین پیشنهاد می شود برنامه های آموزش سبک زندگی سالم در جهت دستیابی به ارتقای سلامت سالمندان و کاهش بیماریهای مزمن در سطح گسترده به اجرا درآید. پرستاران سالمندی نقش کلیدی را در این زمینه در تمام سطوح مراقبتهای بهداشتی دارند.

• پیشنهاد می گردد با شناسایی عوامل موثر مرتبط با سبک زندگی سالمند و تقویت رفتارهای بهداشتی ارتقاء دهنده سلامت جهت افزایش سطح سلامت سالمندان گامی موثر برداشته شود.

کلمات کلیدی: ارتقاء سلامت، سالمندی

منابع

- Rashidi S BM. FACTORS RELATED TO THE HEALTH PROMOTING LIFE STYLE AMONG GERIATRIC PATIENTS. The Journal of Urmia Nursing and Midwifery Faculty. 2015;13(2):90-8.
- Perna L MA, Lacruz ME, Emeny RT, Holle R, Breitfelder A, Ladwig KH. Socioeconomic position, resilience, and health behavior among elderly people. Int J Public Health 2012;57:341-9.

مقدمه

- یکی از بزرگترین تغییرات جمعیتی در قرن ۲۱ پیر شدن جمعیت است. سالمندی فرآیندی است که متوقف نمی شود و تنها با داشتن زندگی سالم و مراقبت های ویژه می توان این دوره را به دورانی مطلوب و لذت بخش نوام با سلامتی تبدیل کرد. سبک زندگی سالم، روشی از زندگی است که سبب تامین، حفظ و ارتقای سلامت و رفاه فرد می گردد.
- انجام رفتارهای ارتقاء دهنده بهداشت فردی مهمترین و موثرترین عامل در حفظ و ارتقاء سلامت سالمندان می باشد. اهمیت سبک زندگی سالم در دوره سالمندی بیشتر تاکید می شود تا راههای ارتقای آن شناسایی و مورد توجه قرار گیرد.
- این پژوهش با هدف کلی بررسی عوامل سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامتی سالمندان بستری در بیمارستان خلیج فارس بوشهر انجام شده است.

مواد و روشها

- این مطالعه، یک پژوهش توصیفی همبستگی می باشد که بر روی ۳۲۰ سالمند بستری در بیمارستان خلیج فارس بوشهر در سال ۱۳۹۶ انجام گردید. واحدهای پژوهش به صورت در دسترس و مبتنی بر هدف انتخاب و پرسشنامه سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت والکر برای تعیین وضعیت رفتارهای بهداشتی به روش مصاحبه توسط پژوهشگر برای آنها تکمیل گردید.
 - این پرسشنامه شش بعد از ابعاد سبک زندگی شامل: خودشکوفایی، مسئولیت پذیری فردی در سلامت، حمایت بین فردی، مدیریت استرس، ورزش و تغذیه را اندازه گیری می کند.
- داده ها با آمار توصیفی و آزمون کای دو و آنالیز واریانس در نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

