

نامه به سردبیر Letter to Editorial

آگاهی، نگرش و عملکرد سالمندان نسبت به شیوه
زندگی سالم در دوران سالمندی

صادق صمدی* آرش بیات** حمید طاهری***
بدری سادات جنید**** نسرین روزبهانی*

Knowledge, attitude and practice of elderly towards lifestyle during aging

S Samadi* A Bayat H Taheri B S Joneid
N Rooz-Bahani

دریافت: ۸۴/۴/۲۸ پذیرش: ۸۵/۲/۱۴

*Abstract

This cross-sectional study was carried out to evaluate the healthy lifestyle of 750 elderly people of Tehran in 2002. The mean score of males was significantly higher than in females. Furthermore, the average score of elderly membership in social activities was our findings revealed that the elderly have a low level of knowledge, attitude and performance towards healthy lifestyle. Thus, it seems designing a comprehensive program regarding a healthy lifestyle in this population to be of prime necessity.

Keywords: Aging, Quality Life

* چکیده

این مطالعه مقطعی به منظور بررسی رویکرد شیوه زندگی سالم در سال ۱۳۸۲ با استفاده از پرسشنامه بر روی ۷۵۰ سالمند تهرانی انجام شد. میانگین امتیازهای کسب شده آقایان به طور معنی داری بیشتر از خانمها و سالمندان عضو در انجمنها و تشکلهای بیشتر از سالمندان غیر عضو بود. به طور کلی افراد مورد مطالعه از میزان آگاهی، نگرش و عملکرد نسبتاً پایینی در خصوص شیوه زندگی سالم برخوردار بودند که لزوم یک برنامه ریزی دقیق و جامع آموزش در شیوه زندگی سالم را در سالمندان نشان می دهد.

کلید واژه ها: پیری، کیفیت زندگی

* مربی دانشگاه علوم پزشکی اراک

** مربی دانشگاه علوم پزشکی اهواز

*** کارشناس بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اراک

**** پزشک دانشگاه علوم پزشکی اراک

آدرس مکاتبه: اراک، میدان سردشت، دانشگاه علوم پزشکی اراک

*E.mail: sadsamadi@arakmu.ac.ir

* مقدمه :

طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، در مقابل هر کودکی که در کشورهای توسعه نیافته به دنیا می آید، ۱۰ سالمند ۶۵ ساله و بالاتر وجود دارد و تخمین زده می شود که این رقم در سال ۲۰۲۰ به ۱۵ نفر برسد.^(۱) شرایط «شیوه زندگی سالم» فرد سالمند عبارتند از: رعایت اصول تغذیه صحیح، رعایت بهداشت خواب، تحرک لازم در طول شبانه روز، عدم استعمال دخانیات، انجام معاینه های دوره ای منظم، برخورداری از سلامت روان و مشارکت فرد سالمند در فعالیتهای اجتماعی و در کنار خانواده.^(۲) لذا این مطالعه با هدف تعیین آگاهی، نگرش و عملکرد سالمندان نسبت به شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی انجام شد.

در این مطالعه مقطعی، ۷۵۰ سالمند ساکن مناطق ۷، ۹، ۱۴ و ۲۱ تهران که با نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شده بودند در سال ۱۳۸۲ بررسی شدند. جمع آوری اطلاعات با پرسشنامه بود که طی یک مطالعه مقدماتی اعتبار و پایایی آن تأیید شده بود. برای انجام پژوهش، موافقت و مجوز مراکز بهداشتی-درمانی هر منطقه اخذ شد. همچنین اطلاعات به دست آمده از پرونده های خانوار و اطلاعات به دست آمده از سالمندان کاملاً محرمانه بود و نتایج ارزیابی فقط به منظور انجام پژوهش به کار گرفته شد. داده ها با آزمون های آماری تی مستقل، همبستگی پیرسون و آنالیز واریانس تجزیه و تحلیل و $P < 0.05$ معنی دار تلقی شد.

میانگین سنی افراد مورد پژوهش $71/34 \pm 9/86$ سال بود که ۵۴/۶ درصد آنها مرد بودند. میانگین امتیازهای کسب شده آقایان در تمام سؤالها به طور معنی داری بیشتر از خانمها بود. میانگین امتیازهای سالمندان عضو در انجمنها و تشکلهای به طور معنی داری بیشتر از سالمندان غیرعضو بود. آزمون همبستگی پیرسون بین