

The Impact of Healthy Lifestyle Multimedia Education on Elderly Life Promotion



Movahedi M¹, *Khamseh F², Ebadi A³, Haji Amini Z⁴

1- Instructor, Behavioral Sciences Research Center, Faculty of Nursing, Baqiyatallah University of Medical Sciences. (AJ), Tehran, Iran.

2- Instructor, Behavioral Sciences Research Center, Faculty of Nursing, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran (**Corresponding Author**)

E.mail: khamseh_110@yahoo.com.

3- Professor, Institute of Behavioral Sciences Research Institute of Lifestyle, Faculty of Nursing, Baqiyatallah University of Medical Sciences. Tehran Iran.

4- Assistant Professor, Department of Health, Faculty of Nursing, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

Abstract

Introduction: Elderly health is one of the most important health issues in most societies that can be prevented by elderly problems through health care education. The purpose of this study was to determine the effect of multimedia education on promoting healthy lifestyle of the elderly in Tehran.

Method: This clinical trial study was performed on two groups of thirty elderly people with mean age (63.41 6 6.88) who were members of the elderly focal points of Tehran neighborhoods with moderate to poor lifestyle scores. Intervention group received healthy lifestyle training in old age using multimedia educational software and the control group did not receive any intervention. Three months later, the lifestyle of the two intervention and control groups was again assessed.

Results: There was a statistically significant difference between the two groups in the two groups after the intervention ($P < 0.001$).

Conclusion: Lifestyle education using multimedia educational content is effective in the elderly and due to the importance of healthy lifestyle in preventing the problems of old age and due to the limitations of the elderly for attending healthy lifestyle training classes, The above method can improve the health of the elderly.

Keywords: Multimedia education, Elderly, Healthy lifestyle.

Received: 11 August 2019

Accepted: 22 September 2019

Access this article online



Website:
www.joge.ir

DOI:
[10.29252/joge.4.1.45](https://doi.org/10.29252/joge.4.1.45)

تأثیر آموزش چند رسانه ای سبک زندگی سالم بر ارتقاء سبک زندگی سالمندان

محمود موحدی^۱، * فریال خمسه^۲، عباس عبادی^۳، زهرا حاجی امینی^۴

- ۱- مربی، مرکز تحقیقات علوم رفتاری و دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج الله)، تهران، ایران.
- ۲- مربی، مرکز تحقیقات علوم رفتاری و دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج الله)، تهران، ایران (نویسنده مسئول) khamseh_110@yahoo.com
- ۳- استاد، مرکز تحقیقات علوم رفتاری انستیتو سبک زندگی، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج الله)، تهران، ایران.
- ۴- استادیار، گروه بهداشت، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج الله)، تهران، ایران.

نشریه سالمندشناسی دوره ۴ شماره ۱ تابستان ۱۳۹۸، ۴۵-۵۲

چکیده

مقدمه: سلامت سالمندان یکی از مسائل بهداشتی مهم در اکثر جوامع است که می توان با آموزش مراقبت های بهداشتی از بروز مشکلات سالمندی پیشگیری کرد. مطالعه حاضر با هدف "تعیین تاثیر آموزش چند رسانه ای بر ارتقاء سبک زندگی سالم سالمندان در شهر تهران" انجام شد.

روش: این مطالعه کارآزمایی بالینی بر روی دو گروه سی نفری از سالمندان با میانگین سنی $(63/41 \pm 6/88)$ که عضو کانون های سالمندی سراهای محله های شهر تهران بوده و نمره سبک زندگی متوسط تا نامطلوب داشتند انجام شد. گروه مداخله تحت آموزش سبک زندگی سالم در دوران سالمندی با استفاده از نرم افزار آموزشی چند رسانه ای قرار گرفتند و در گروه شاهد هیچگونه مداخله ای صورت نگرفت. سه ماه بعد مجددا سبک زندگی دو گروه مداخله و شاهد مورد بررسی قرار گرفت.

یافته ها: نمره کلی سبک زندگی و همچنین سبک زندگی در حیطه های تغذیه، بهداشت روان، فعالیت بدنی و خود مراقبتی در دو گروه بعد از مداخله تفاوت آماری معناداری دارد بطوری که سبک زندگی در گروه آموزش نسبت به گروه شاهد افزایش داشته است ($p < 0/001$).

نتیجه گیری: آموزش سبک زندگی با استفاده از محتوای آموزشی چند رسانه ای در سالمندان تاثیرگذار بوده و با توجه به اهمیت سبک زندگی سالم در پیشگیری از مشکلات دوران سالمندی و با توجه به محدودیت های سالمندان برای حضور در کلاس های آموزشی سبک زندگی سالم، استفاده از روش فوق می تواند ارتقا سلامت سالمندان را محقق نماید.

کلید واژه ها: آموزش چند رسانه ای، سالمندان، سبک زندگی سالم.

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۶/۳۱

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۵/۲۰

مقدمه

زندگی ناسالم، سلامت جسمی و روانی سالمندان بیشتر از گذشته در خطر می باشد. رفتارهای ارتقادهنده سلامتی یکی از معیارهای عمده تعیین کننده سلامت است و به طور مستقیم با پیشگیری از بیماریها در ارتباط می باشد (۴). بر اساس تحقیقات سازمان جهانی بهداشت نزدیک به ۶۰ درصد کیفیت زندگی و سلامت افراد به سبک زندگی و رفتار شخصی آنان بستگی دارد (۵،۶). مناسب ترین شیوه برای کاهش مشکلات مربوط به سالمندی و حرکت در جهت سالمندی موفق اتخاذ سبک زندگی سالم در این دوران می باشد (۷). شواهد نشان می دهد که در صورتی که فرد به طور معمول و به نحو صحیح فعالیت های ارتقادهنده سلامتی را انجام دهد، شیوه زندگی بهتری خواهد داشت (۸، ۹). مطالعات انجام گرفته در ژاپن نشاندهنده این است که سبک

با افزایش شهرنشینی، گذر جمعیتی به سوی میانسالی و سالمندی، و افزایش بار بیماری های غیر واگیر و مزمن، نکته مهم، سالم پیر شدن و پیشگیری از این بیماری ها است که علاوه بر مشکلات سلامت، هزینه سنگینی را نیز به بخش سلامت و جامعه تحمیل می کند (۱). با توجه به افزایش سریع جمعیت سالمندان، تامین سلامت و رفاه آنان در جامعه هر روز ابعاد گسترده تری پیدا میکند (۲). کاهش تحرک، افزایش شیوع بیماری های جسمی و روانی، مراقبت ناکافی، درآمد کم، ایزوله اجتماعی سبب احساس تنهایی و افسردگی سالمندان می گردد و احتمال انجام رفتارهای ارتقادهنده سلامتی در آنان کاهش می یابد (۳) در نتیجه در پیش گرفتن سبک

دشوار به نظر می‌آید (۲۰)، و همچنین ضروری بودن ایجاد تغییرات پایدار رفتاری در سالمندان و با توجه به اینکه اولین گام برای بهبود زندگی در دوران سالمندی دادن اطلاعات و آگاهی، تغییر افکار و بینش سالمندان به پدیده پیری و ارائه راهکارهای صحیح بهداشتی می‌باشد این مطالعه با هدف تعیین تاثیر آموزش چند رسانه ای بر ارتقاء سبک زندگی سالم سالمندان در شهر تهران انجام شد.

روش مطالعه

پژوهش حاضر، یک کارآزمایی بالینی دو گروهه با استفاده از طرح پیش آزمون و پس آزمون می‌باشد که بر روی سالمندان عضو کانون های سالمندی در سراهای محله شهر تهران انجام شد. کانون های سالمندی، انجمن هایی محلی هستند که زیر نظر خانه های سلامت محله ها تشکیل و اداره می‌شوند و خانه های سلامت محله ها، خود، زیرمجموعه اداره سلامت شهرداری تهران هستند. افراد هر محله که ۵۵ سال و بیشتر سن داشته باشند (۲۱)، می‌توانند در این کانون ها ثبت نام کرده و از خدمات آموزشی و تفریحی آنها استفاده کنند. برای انجام این مطالعه ابتدا در یک مطالعه ای توصیفی تحت عنوان بررسی سبک زندگی سالمندان شهر تهران سبک زندگی ۴۰۰ نفر از سالمندان مورد بررسی قرار گرفت (۲۲). بر اساس این مطالعه اولیه از میان افرادی که دارای سبک زندگی متوسط یا نامطلوب بودند، و همچنین دارای معیارهای اولیه ورود به مطالعه از قبیل سن بالای ۵۵ سال، عضویت در کانون های سالمندی خانه های سلامت، همچنین رضایت از شرکت در مطالعه، عدم ابتلا به بیماریهای خاص و محدود کننده حرکتی و آشنایی اولیه کار با رایانه و توانایی استفاده از رایانه با کمک یکی از اعضای خانواده بودند انتخاب شدند. جهت انجام مداخله برای دو گروه آزمون و شاهد حجم نمونه مورد نیاز در هر گروه با استفاده از نمودار آتمن حدود ۲۸ نفر برآورد گردید که با احتمال ریزش ۱۰٪، حجم نمونه ۳۰ نفر محاسبه شد. بنابراین تعداد ۶۰ نفر از میان نمونه های واجد معیارهای ورود با روش تخصیص تصادفی در دو گروه شاهد و مداخله قرار گرفتند. محتوای آموزشی چند رسانه ای با مطالعات گسترده کتابخانه ای و استفاده از منابع و متون معتبر و همچنین بهرمندی از نظر متخصصین توسط محققین تدوین شد. بدین صورت که نظرهای گروه متخصصین و خبرگان با استفاده از تکنیک دلفی در طی سه راند بصورت وب محور (پست الکترونیکی) طرح ریزی و جمع آوری گردید. پس از مشخص شدن

زندگی سالم سبب پیشگیری از افسردگی در سنین سالمندی می‌شود و همچنین ارتباطاتی بین مصرف سیگار، وزن بالا، خواب نامناسب و افزایش ریسک افسردگی و کاهش حافظه نیز پیدا شد (۱۱-۱۰). کلارک مداخله در سبک زندگی سالمندان را سبب کاهش پیامدهای منفی این دوران دانسته و مداخله در سبک زندگی را دارای اثرات سودمندی برای سالمندان بیان می‌دارد (۱۲). برنامه های آموزشی بر رفتارهای ارتقاء دهنده سلامتی در سالمندان مؤثر می‌باشد که در این راستا می‌توان به مطالعات حیدری ۲۰۱۳ و ناصرآبادی و همکاران (۲۰۱۰) (۱۳،۱۴) اشاره نمود. بنابراین سالمندی یکی از مراحل اجتناب ناپذیر زندگی است که می‌توان از طریق مداخلات آموزشی مؤثر از عوارض و مشکلاتش کاست و آن را به دوره ای مطلوب و لذت بخش تبدیل کرد. از طرفی از آنجایی که بسیاری از مشکلات دوران سالمندی ناشی از شیوه زندگی ناسالم در این دوران می‌باشد به کارگیری برنامه های آموزشی در پرتو اتخاذ رفتارهای ارتقاءدهنده سبک زندگی سالم سبب پیشگیری و کاهش مشکلات مرتبط با سالمندی شده و به تبع آن کاهش هزینه های ناشی از بار بیماری در این دوران می‌شود. این موضوع به خصوص از دیدگاه سیاست گذاران و برنامه ریزان نظام سلامت حایز اهمیت است (۱۵). در زمینه آموزش به سالمندان، سبک های آموزشی مختلفی می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند اما توجه به این نکته حائز اهمیت است که سالمندان ممکن است پذیرای تمامی روش های تدریس نباشند (۱۶). اطلاع رسانی و آموزش های سنتی، استفاده از فن آوری های نوین آموزشی و برنامه های کاربردی (خود آموزهای ویدیویی) و شرکت در گروه های آموزشی و مشاوره ای از برنامه های مهم برای آموزش و ایجاد تغییر رفتار در سالمندان می‌باشد (۱۷). صفاری و همکاران نیز سخنرانی و نمایش فیلم را به عنوان روش های مؤثری برای ارتقای سطح آگاهی و نگرش افراد بزرگسال بیان نموده اند (۱۸). عابدی (۱۳۹۰) استفاده از شیوه آموزش الکترونیکی زندگی سالم را در مقایسه با شیوه سنتی برای سالمندان رضایت بخش تر و دارای هزینه کمتر دانسته است (۱۹). افزایش روز افزون جمعیت سالمندی و به دنبال آن افزایش بیماریها و ناتوانی های ناشی از آنها این ضرورت را ایجاد می‌کند تا اقدامات آموزشی مناسب جهت پیشگیری، کاهش یا به تاخیر انداختن این ناتوانی ها صورت گیرد و از آنجا که تغییر رفتار در سالمندان در مورد شیوه زندگی که سالیان سال با آن خو گرفته‌اند با استفاده از روشهای معمول کاری

سرگرمی، ۱۴ سؤال در حیطه تغذیه سالم، ۵ سؤال در حیطه مدیریت تنش و در نهایت ۶ سؤال در حیطه روابط اجتماعی و بین فردی است. (۲۴). حداقل نمره در هر گویه صفر و حداکثر صد در نظر گرفته شد. در نهایت، امتیاز کلی پرسش نامه محاسبه و در سه سطح مطلوب (۱۰۰-۷۶)، متوسط (۷۵-۵۱) و نامطلوب (پایین تر از ۵۰) مورد ارزیابی قرار گرفت. تجزیه و تحلیل اطلاعات با استفاده از نرم افزار آماری SPSS ویرایش ۱۹، توسط آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و همچنین آمار استنباطی (آزمون های تی زوجی جهت مقایسه میانگین قبل و بعد از مداخله در هر دو گروه، و تی مستقل جهت مقایسه میانگین ها در دو گروه صورت گرفت.

در ضمن پس از انجام تست مرحله دوم بمنظور رعایت اصول اخلاقی محتوای آموزش بصورت نرم افزار در اختیار گروه شاهد نیز قرار گرفت و نحوه کار با آن نیز برای این گروه آموزش داده شد.

یافته ها

میانگین سنی گروه های مداخله $63/41 \pm 6/88$ سال در بازه (۸۵ - ۵۵ سال) بود مشخصات جمعیت شناختی دو گروه در (جدول ۱) ارائه شده است. یافته ها نشان می دهند که دو گروه در متغیرهای دموگرافیک همگن بودند. نمره سبک زندگی در کل و در چهار حیطه (تغذیه، مراقبت از خود، بهداشت روان و فعالیت بدنی)، در دو گروه بعد از مداخله تفاوت آماری معناداری داشت ($p < 0/001$). همچنین میانگین تغییرات نمرات قبل و بعد از مداخله در گروه آزمون تفاوت معناداری داشت و اختلاف میانگین نمرات بیانگر این بود که آموزش چند رسانه ای هم در نمره کل و هم در نمره سایر حیطه ها تاثیر گذار بوده (جدول ۲).

حیطه ها و عناوین آموزشی بر اساس میزان اهمیت و میزان زمان مورد نیاز جهت هر مبحث، محتوای آموزشی شامل متن، عکس، فیلم و صوت از منابع مختلف جمع آوری و طبق فرمت SCORM (۲۳) چینی و پس از بازنگری و تایید توسط تیم پژوهش جهت آماده سازی به متخصص طراح نرم افزار چند رسانه ای داده شد. پس از آماده شدن نسخه اولیه، نرم افزار به ۱۰ نفر از سالمندان خارج از مطالعه ارائه و از آنها خواسته شد که نظرات خود را در خصوص نکات اصلی در رسانه ارائه شده و بخش های مبهم و نامفهوم بیان نمایند و پس از جمع بندی این نظرات، نرم افزار مورد نظر جهت ویرایش و اعمال نظرات سالمندان به طراح ارائه و نسخه نهایی جهت گروه آزمون تهیه گردید. محتوای آموزشی چند رسانه ای بصورت یک نرم افزار آموزشی در اختیار گروه آزمون قرار گرفت و محقق در باره چگونگی استفاده از نرم افزار توضیحات لازم را طی ۲ جلسه حضوری ارائه نموده و با در اختیار قرار دادن شماره تماس به افراد و گرفتن شماره تماس آنها، از طریق پیگیری های تلفنی مسائل و مشکلات آنها در زمینه استفاده از نرم افزار بررسی و راهنمایی های لازم طی زمان آموزش ارائه شد. اما برای گروه شاهد هیچگونه آموزشی داده نشد. بعد از گذشت یک دوره ۳ ماهه جهت سنجش تاثیر آموزش چند رسانه ای بر سبک زندگی سالمندان مجددا پرسشنامه سبک زندگی به گروه های آزمون و شاهد داده شد و سبک زندگی دو گروه مورد ارزیابی مجدد قرار گرفت. در این مطالعه سبک زندگی سالمندان به وسیله پرسشنامه سبک زندگی سالمندان که توسط اسحاقی و همکاران (۱۳۸۸) طراحی و پایایی و روایی آن مورد تایید قرار گرفته است (ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۷۶) مورد سنجش قرار گرفت. پرسشنامه مذکور دارای ۴۶ سوال به شرح زیر می باشد: ۱۵ سؤال در حیطه پیشگیری، ۵ سؤال در حیطه فعالیت جسمی، ورزش، تفریح و

جدول ۱: متغیرهای جمعیت شناختی

گروه متغیر	مولتی مدیا	شاهد	آزمون آماری
سن (سال)	۶۵/۵۷ (۶/۹)	۶۱/۴۷ (۷/۵)	$T=2/18$ $p=0/066$
جنس مرد زن	۱۷ (۵۶/۷٪) ۱۳ (۴۳/۳٪)	۱۲ (۴۰٪) ۱۸ (۶۰٪)	$X^2=1/69$ $p=0/3$
وضعیت تاهل مجرد متاهل بیوه	۲ (۶/۷٪) ۱۸ (۶۰٪) ۵ (۸/۴)	۳ (۱۰٪) ۱۸ (۶۰٪) ۵ (۸/۴)	$X^2=6/77$ $p=0/08$

جدول ۲: مقایسه میانگین و انحراف معیار سبک زندگی (نمره کل و حیطه های تغذیه، فعالیت بدنی، بهداشت روان و مراقبت از خود) در گروه های مورد مطالعه

تی زوجی	تفاوت میانگین	بِعَاز مطالعه	قِبل از مطالعه	گروه های آزمون	حیطه های سبک زندگی
P=۰.۰۰۰ P=۰.۴۲۸	(۶.۱)۵.۹۶ (۵.۰۶)-۰.۷۴۲	(۶.۸)۶۸.۵۱ (۸.۶)۵۸.۷۷ t=۴.۸۱ P=۰.۰۰۰	(۶.۲)۶۲.۵۵ (۸.۵)۵۹.۵۲ t=۱.۵۶ P=۰.۱۲۳	چند رسانه ای کنترل آزمون تی مستقل	نمره کل
P=۰.۰۰۰ P=۰.۴۱۳	(۹.۲)۱۰.۲۹ (۵.۸)-۰.۸۹۲	(۹/۹)۵۹.۱ (۱۱.۸)۴۹.۶ t=۳.۲۵ P=۰.۰۰۱	(۱۰.۶)۴۸.۸۱ (۱۱.۰۴)۵۰.۵۰ t=-۰.۶۰ P=۰.۵۴۹	چند رسانه ای کنترل آزمون تی مستقل	حیطه تغذیه
P=۰.۰۰۰ P=۰.۵۵۳	(۱۱.۴)۱۲.۸۳ (۱۰.۶)۱.۱۶	(۱۶.۴)۶۶.۱ (۱۷.۵)۴۴.۵ t=۴.۹۲ P=۰.۰۰۰	(۱۵.۶)۵۳.۳ (۱۴.۹)۴۳/۳ t=۲.۵۳ P=۰.۰۱	چند رسانه ای کنترل آزمون تی مستقل	حیطه فعالیت بدنی
P=۰.۴۳۵ P=۰.۵۲۳	(۱۴.۹)۲.۱۶ (۱۰.۶)۱.۲۵	(۱۳.۷)۷۰.۱۶ (۱۳.۴)۶۳.۵۸ F=۱.۸۷ P=۰.۰۰۶	(۱۳.۸)۶۸.۰۰ (۱۴.۹)۶۲.۳۳ F=۱.۵۴ P=۰.۱۲۹	چند رسانه ای کنترل آزمون تی مستقل	حیطه بهداشت روان
P=۰.۰۰۰ P=۰.۰۹۳	(۵.۵)۲.۴۸ (۷.۴)-۲.۳۵	(۵.۴)۷۵.۹۹ (۱۰.۹)۶۷.۶۹ t=۳.۷۲ P=۰.۰۰۰	(۷.۷)۷۳.۵ (۹.۸)۷۰.۰۵ t=۱.۵۱ P=۰.۱۳	چند رسانه ای کنترل آزمون تی مستقل	حیطه مراقبت از خود

بحث

مطالعه حاضر تغذیه نیز به عنوان یکی از ابعاد سبک زندگی بررسی شد و بعد از استفاده سالمندان از نرم افزار چندرسانه ای تغییر در عادات تغذیه ای سالمندان مشاهده گردید بطوری که رفتارهای تغذیه ای مطلوب در آنان نسبت به قبل از مداخله افزایش معنادار یافت، در حالی که در گروه شاهد تغییری مشاهده نگردید. عابدی نیز در طی مطالعه ای به این نتیجه رسید که آموزش به شیوه استفاده از فیلم آموزشی بر بالا رفتن میزان آگاهی های تغذیه ای سالمندان موثر است (۲۷). در این مطالعه بعد اجرای برنامه آموزشی با هدف ارتقای بهداشت روان مشخص گردید که میانگین نمره بهداشت روان در گروه مداخله بعد از اجرای برنامه آموزشی تغییر معنادار آماری مشاهده نگردید. که این یافته بر خلاف یافته های مطالعه سبحانی و حاجی عزیزی (۲۸،۲۹) بود. که این نتیجه شاید به دلیل برگزاری جلسات و کلاس های آموزشی روان شناسی متنوعی که در سرا های محله برگزار می شود و همچنین شرکت بیشتر سالمندان در جلسات مذهبی باشد. و شاید نیاز به بازنگری در محتوای مبحث بهداشت روان در نرم افزار چند رسانه ای برای تاثیر بیشتر بر سلامتی روان سالمندان داشته باشد. که در این محتوای بر عناوینی چون عبادت فردی- اجتماعی، شناخت علایق و استعداد های فردی، شرکت در فعالیت های اجتماعی، مهارت های زندگی و ارتقاء حافظه تاکید شده بود. در حیطه خود مراقبتی نیز آموزش چندرسانه ای در گروه آزمون موثر بود و تغییر معناداری مشاهده شد. آموزش خودمراقبتی در سالمندان به دلیل شرایط ویژه جسمی و روحی آنان از شرایط ویژه ای برخوردار

نتایج آزمون های آماری تفاوت معناداری در میانگین نمره کلی سبک زندگی در دو گروه مداخله و شاهد را نشان داد که نشان دهنده تاثیر برنامه آموزشی چند رسانه ای بر سبک زندگی سالمندان بود. این نتیجه همسو با نتیجه مطالعات مولیناری ۲۰۱۲ (۲۵)، حیدری ۲۰۱۳ و ناصرآبادی و همکاران (۲۰۱۰) (۱۳،۱۴) می باشد که نتیجه نهایی افزایش اتخاذ چنین رفتارهایی، مطلوب تر شدن شیوه زندگی سالمندان است. آموزش چند رسانه ای علاوه بر میزان نمره کل سبک زندگی بر ابعاد آن نیز تاثیر داشته است. چنانچه پس از اجرای مداخله آموزشی، در گروه آزمون افزایش نمرات میانگین ابعاد سبک زندگی شامل: تغذیه، فعالیت بدنی، بهداشت روان و خود مراقبتی مشاهده گردید. در حالی که در گروه شاهد تغییری مشاهده نشد که بیانگر تاثیر مثبت آموزشی چند رسانه ای بر ابعاد سبک زندگی می باشد. در خصوص فعالیت فیزیکی به عنوان یکی از ابعاد مهم در مطالعات مربوط به سبک زندگی در مطالعه حاضر در دو گروه مداخله و شاهد تفاوت آماری معنی داری مشاهده شد چنانچه عابدی و همکاران نیز در مطالعه شان افزایش فعالیت جسمی در زنان با فعالیت جسمی کم را پس از اجرای مداخله آموزشی مشاهده کردند (۲۶) بزرگترین چالش سلامتی برای سالمندان، فعال بودن در این سنین می باشد؛ بنابراین برای افزایش فعالیت فیزیکی در آنان باید بر انواع فعالیت فیزیکی تمرکز کرد تا سالمندان از حالت ناتوانی در تحرک و بی تحرکی به سمت افزایش تحرک و فعالیت فیزیکی سوق دهیم. در

آنی با اصلاح آموزش های مناسب و مدرن بتوان جمعیت وسیعی را با کمترین هزینه آموزش داد و از آنجا که عصر امروز، عصر فناوری اطلاعات است و یکی از تاثیرات این عصر، تغییر در آموزش و شیوه های آموزشی در قالب گرایش به آموزش و یادگیری الکترونیکی است (۲۳) در زمینه آموزش به سالمندان، آموزش چند رسانه ای می تواند مورد توجه قرار گیرد و مطالعات مناسبی در این خصوص صورت پذیرد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان بر خود لازم می دانند مراتب سپاس و قدردانی خود را از کلیه سالمندان شرکت کننده در مطالعه و همچنین مدیران و مسئولان ذی ربط به دلیل همکاری ابراز نمایند.
منابع مالی: این پژوهش بخشی از پایان نامه کارشناسی ارشد آموزش پرستاری در دانشکده پرستاری و مرکز تحقیقات علوم رفتاری دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج الله) می باشد که با شماره ۵۹۰۴ در کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج الله) مورد تایید و با کد IRCT۲۰۱۵۰۵۰۶۸۲۹۰N۷ در مرکز کارآزمایی های بالینی ایران به ثبت رسیده است.

References

1. Khamse F, Movahedi M, Haji Amini Z, Ebadi A. [Healthy Lifestyle In Old Age]. Tehran: Parsa Mobtaker ; 2015. (Persian).
2. Wang C, Liao W, Kuo P, Yuan S-CK, Hsiao-Ling C, Hao-Chang L. The Chinese version of the facts on aging quiz scale: reliability and validity assessment. *International Journal of Nursing Studies* 2010; 47: 742 - 52. doi:10.1016/j.ijnurstu.2009.11.009.
3. Aalbersa T, M.A.E. Baarsa, Rikkerta MGMO. Characteristics of effective Internet-mediated interventions to change lifestyle. *Ageing Research Reviews*. 2011;10:487-97. doi:10.1016/j.arr.2011. www.elsevier.com/locate/arr.
4. Fitzpatrick SL. Health Knowledge & Health Behavior Outcomes in Adolescents with Elevated Blood Pressure. *Electronic Theses and Dissertations Open Access Dissertations* http://scholarlyrepositorymiamiedu/oa_dissertations.2011.
5. Suraj S, Singh A. Study of sense of coherence health promoting behaviour in north Indian students. *Indian J Med Res* 2011;134:645-52. icmr.nic.in/ijmr/2011/november.

است. یکی از مشکلات عملکردی خودمراقبتی، انجام آن در سالمندان است چراکه در دوران سالمندی، سازگاری شناختی و خوداتکایی کاهش می یابد و شیوع بیماریهای غیر واگیر افزایش می یابد و به همین دلیل خودمراقبتی در سالمندان به یکی از مسائل مهم در این دوران تبدیل شده است و آموزش از موثرترین راهکارهایی است که باعث افزایش خودمراقبتی می گردد (۳۰) که در این زمینه نتایج مطالعه قاسمی نیز بیانگر تاثیر آموزش های خود مراقبتی به سالمندان می باشد (۳۱) که با یافته های مطالعه حاضر همخوانی دارد. افزایش آگاهی سالمندان در مورد نیازهای جسمی-روانی و روشهای تغذیه سالم سبب سازگاری مطلوب سالمندان با شرایط سالمندی می گردد. شایان ذکر است که از جمله محدودیت این پژوهش مربوط به استفاده از رایانه بوده است سالمندانی که قادر به کار با رایانه نبودند و یا در منزل زمینه استفاده از رایانه را نداشتند از مطالعه کنار گذاشته شدند. به کارگیری برنامه های آموزشی مبتنی بر رویکرد سالمندی موفق در پرتو اتخاذ رفتارهای ارتقادهنده سبک زندگی سالم سبب پیشگیری و کاهش مشکلات مرتبط با سالمندی شده و به تبع آن کاهش هزینه های ناشی از بار بیماری در این دوران می شود (۱۵). اما افزایش روز افزون جمعیت سالمندی این ضرورت را ایجاب می کند در سال های

6. Ay S, Yanikkerem E, Calım Sİ, Yazıcı M. Health-promoting Lifestyle Behaviour for Cancer Prevention of Turkish University Students. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*. http://dx.doi.org/10.7314/APJCP.2012.13.5. 269.
7. Suri G, Gross JJ. Emotion regulation and successful aging. *Trends in Cognitive Sciences* 2012;16(8):PMID: 22739000 [PubMed – indexed for MEDLINE]
8. Fiocco AJ, Scarcello S, Marzolini S, Chan A, Oh P, Proulx G, et al. The Effects of an Exercise and Lifestyle Intervention Program on Cardiovascular, Metabolic Factors and Cognitive Performance in Middle-Aged Adults with Type II Diabetes: A Pilot Study. *Canadian Journal of Diabetes Can J Diabetes*. 2013; 37: 214-9. Canadian Diabetes Association. available at SciVerse ScienceDirect. www.canadianjournalofdiabetes.com. http://dx.doi.org/10.1016/j.cjcd.2013.03.369.
9. Wittayapun Y, Tanasirirug V, B BB, Ekpanyaskul C. Factors affecting health-promoting behaviors in nursing students of faculty of nursing, Srinakharinwirot University, Thailand. *Journal of Public Health*. 2010; 40 (2): 215 - 25. http://

- www.ph.mahidol.ac.th/journal.
10. Aihara Y, Minai J, Aoyama A, Shimanouchi S. Depressive symptoms and past lifestyle among Japanese elderly people. *Community Mental Health Journal*. 2011; Apr; 47 (2): 93-186.
 11. Tanaka H, Sasazawa Y, Suzuki S, Nakazawa M, Koyama H. Health status and lifestyle factors as predictors of depression in middle-aged and elderly Japanese adults: a seven-year follow-up of the Komo-Ise cohort study. *Bio Med Central , Japon* .2011; 20 (1): 11-20.
 12. Clark F, Jackson J, Carlson M, Chou CP, Cherry BJ, Jordan-Marsh M, et al. [Effectiveness of a lifestyle intervention in promoting the well-being of independently living older people: Results of the well elderly 2 randomised controlled trial]. *Epidemiol Community Health*. 2012; 66 (9): 782 -90.
 13. Heidari F, Kermanshahi SMK, Vanaki Z. The effect of a supportive health promotion program on the lifestyle of premenopause teachers. *Feyz, Journal of Kashan University of Medical Sciences* 2013; 17 (1): 14-24. <http://feyz.hbi.ir> [Persian].
 14. Nasrabadi T, -Zadeh NG, Shahrjerdi A, Hamta A. The Effect of Education on Life Style among Patients Suffering from Ischemic Heart Disease. *J Mazandaran Univ Med Sci*. 2010; 20 (79): 72-9. <http://jmums.mazums.ac.ir> [Persian].
 15. Taghdisi M, Estebarsari F, Froushani A, Ardebili H, Shojaeizadeh D, Dastoorpoor M. The educational program based on the successful aging approach on elders health-promoting behaviors: a clinical trial study. *Razi Journal of Medical Sciences* :2014Vol. 21, No. 125, Oct-Nov
 16. Mendoza-Núñez VM, Martínez-Maldonado ML, Correa-Muñoz E. Implementation of an active aging model in Mexico for prevention and control of chronic diseases in the elderly. *BMC geriatrics*. 2009; 9 (1):40.
 17. Movahedi M, Khaghanizade M, Khamseh F. Learning Effective Teaching Methods for Self-Care in Elderly. *International Journal of Medical Reviews*. 2015; 2 (1).
 18. Safari, M; Shojaeizadeh, David, Mahmoud, Mahmoud, Hosseini, Seyed Reza. The effect of diet Food to lecture and film screening on knowledge . And the attitude of volunteer health workers. *Quarterly Monitoring- 2010 .sal (first number) .p 63-71*
 19. Abedi Gh , Naghibi A , Alizadeh Khoei M, Faghrzadeh H, Sharifi F, Rezaei Rad M , et al. Efficacy of the two educational methods: Traditional and electronic techniques in training of nutritional aspect to healthy life style in elderly. *Iranian Journal of Diabetes and Metabolism*; 2013.13 (1) .9-20.
 20. Rostami M, Baraz Pordanjani S, Farzianpour F, Rasekh A. Effect of Orem Self Care Model on ederies' quality of life in health care centers of Masjed Solaiman in 2007-2008. *Journal of Arak University of Medical Sciences*. 2009; 12 (2): 51-9 [Persian].
 21. Beheshti M. Range zendegie kohansali. 1. Tehran: Neyestan; 2013. p. 15.
 22. Movahedi M, Khamseh F, Ebadi A, Haji Amin Z, Navidian A. Assessment of the lifestyle of the elderly in Tehran. *J Health Promot Manage* 2016; 3: 51 9.
 23. Najafi H, Shareable Content Object Refrence Model: Amodel for the production of electronic content for better learning. *Educ Strategy Medsci*.2017; 9 (5): 335-350
 24. Eshaghi S, Farajzadegan Z, Babak A. Design and lifestyle questionnaire in elderly. *Fasnameh of Isfahan Medical School*. Winter 2009; the ninth year(first number): 91-9.
 25. Molinari DL, Blad P, Martinez M. Seniors' Learning Preferences, Healthy Self-Care Practices and Computerized Education Implications. *Online Journal of Rural Nursing and Health Care*. 2012; 5 (1): 48-58.
 26. Abedi P, Lee M, Kandiah M, Yassin Z, Shojaezade D, Hosseini M, et al. Lifestyle Change Using the Health Belief Model to Improve Cardiovascular Risk Factors among Postmenopausal Iranian Women. *J Health System Res*. 2011; 7 (1):127-37. <http://congress.tbzmed.ac.ir> [Persian].
 27. Abedi Gh , Naghibi A , Alizadeh Khoei M, Faghrzadeh H, Sharifi F, Rezaei Rad M , et al. Efficacy of the two educational methods: Traditional and electronic techniques in training of nutritional aspect to healthy life style in elderly. *Iranian Journal of Diabetes and Metabolism*; 2013. 13 (1) .9-20.
 28. Sobhani A, Shahnazi H, Mostafavi F; The Efficiency of Theory-Based Education on

- Mental Health Subscales in Elders: Application of Theory of Planned Behavior. *Journal of Health Education and Health Promotion*, 2019; 6 (4): 367 - 375.
29. Hajiazizi A, Bahmani, Mahdi N, Manzari Tavakoli V, Barshan A; Effectiveness of Group Logotherapy on Death Anxiety and Life Expectancy of the Elderly Living in Boarding Houses in Kerman *Salmand: Iranian Journal of Ageing* 2017, 12 (2): 220 - 231.
30. Weinger K, Beverly EA, Smaldone A. Diabetes self-care and the older adult. *Western Journal of Nursing Research*. 2014; 36 (9): 1272 - 98.
31. Ghasemi M, Hosseini H, Sabouhi F; The effect of peer group training on self - care of elderly with diabetes mellitus. *Journal of Clinical Nursing and Midwifery* 2017; 6 (3): 33 - 43.