

*** مقدمه :**

طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، در مقابل هر کودکی که در کشورهای توسعه نیافته به دنیا می‌آید، ۱۰ سالمند ۶۵ ساله و بالاتر وجود دارد و تخمین زده می‌شود 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 معاینه‌های دوره‌ای 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 نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شده بودند در سال ۱۳۸۲ بررسی شدند. جمع‌آوری 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 پرونده‌های خانوار و اطلاعات به دست آمده از سالمندان کاملاً محرمانه بود و نتایج ارزیابی فقط به منظور انجام پژوهش به کار گرفته شد. داده‌ها با آزمون‌های آماری تی مستقل، همبستگی پیرسون و آنالیز واریانس تجزیه و تحلیل و $P < 0.05$ معنی‌دار 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 به‌طور معنی‌داری بیشتر از خانم‌ها بود. میانگین امتیازهای سالمندان عضو در انجمن‌ها و تشکل‌ها به‌طور معنی‌داری بیشتر از سالمندان غیرعضو بود. آزمون همبستگی پیرسون بین

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 به‌طور معنی‌داری بیشتر از خانم‌ها و سالمندان عضو در انجمن‌ها و تشکل‌ها بیشتر از سالمندان غیر عضو بود. به‌طور کلی افراد مورد مطالعه از میزان آگاهی، نگرش و عملکرد نسبتاً پایینی در خصوص شیوه زندگی سالم برخوردار بودند که لزوم یک برنامه‌ریزی دقیق و جامع آموزش در شیوه زندگی سالم را در سالمندان نشان می‌دهد.

کلید واژه‌ها: 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

تشکل‌ها باعث افزایش ارتباط‌های اجتماعی و در نتیجه کاهش افسردگی افراد سالمند می‌شود.^(۵) به‌طور کلی با توجه به پایین بودن میزان آگاهی، نگرش و عملکرد سالمندان در خصوص شیوه زندگی سالم، لزوم یک برنامه‌ریزی دقیق و جامع آموزشی در این زمینه ضروری است.

* مراجع :

۱. سیام ش. بررسی وضعیت سالمندان ساکن در آسایشگاه معلولان و سالمندان گیلان. مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان ۱۳۸۰؛ سال ۱۰: ۲۵-۱۱۹
2. Wahlqvist ML, Saviage GS. Intervention aimed at dietary and lifestyle changes to promote healthy aging. *Eur J Clin Nutr* 2000; 55 Suppl 3: S148-48
3. Haveman-Nies A, de Groot LC. Dietary quality, lifestyle factors and healthy aging in Europe: The SENECA study. *Age Aging* 2003; 32(4): 427-34
4. Woo J, Ho SC, Yu ALM. Lifestyle factors and health outcome in elderly, Hong Kong Chinese. *Gerontology* 2002; 48: 234-40
5. Young HM, Cochrane BB. Health aging for older women. *Nurs Clin North Am* 2004; 39(1):131-43

میانگین سن افراد مورد مطالعه و امتیازهای آگاهی سنجی ($t = -0/28$)، نگرش سنجی ($t = -0/16$) و عملکرد سنجی ($t = -0/12$) همبستگی معکوس معنی‌داری نشان داد، ولی میزان این همبستگی خیلی بالا نبود. آزمون آنالیز واریانس بین عملکرد و نگرش افراد با سطوح مختلف تحصیلی اختلاف معنی‌داری را نشان نداد، ولی این اختلاف در مورد امتیاز آگاهی سنجی معنی‌دار بود. آزمون تی مستقل اختلاف معنی‌داری را بین میانگین امتیازهای کسب شده با وضعیت تأهل نشان داد به گونه‌ای که امتیازهای کسب شده از سوی سالمندان متأهل بیشتر از گروه‌های دیگر بود. میانگین امتیازهای آگاهی سنجی و نگرش سنجی اختلاف آماری معنی‌داری را با داشتن فرزند نشان نداد ولی این اختلاف در مورد امتیازهای عملکرد سنجی از نظر آماری معنی‌دار بود. به‌طور کلی بین میزان فعالیت فیزیکی سالمندان و بالا بودن سطح تحصیلات آنها رابطه مستقیمی وجود داشت. با توجه به این که فعالیت فیزیکی یکی از اجزای شیوه زندگی سالم است، بالاتر بودن سطح آگاهی سنجی در افراد با سطح تحصیلات بیشتر قابل توجیه است.^(۳) میانگین امتیازهای عملکرد سالمندان دارای فرزند نسبت به سالمندان فاقد فرزند بیشتر بود که دلیل این امر را کاهش توانایی‌های سالمندان در این سنین و نیاز به حمایت فرزندان عنوان نموده‌اند.^(۴) حضور در انجمن‌ها و