

## وضعیت آگاهی رابطان بهداشت شهرستان شیراز در خصوص شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

نویسندگان: دکتر معصومه صفاری - دکتر فریبا مرادی

۱- کارشناس مسئول برنامه سلامت سالمندان (معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی فارس)

۲- معاون واحد بهداشت خانواده (معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی فارس)

### چکیده:

**زمینه:** با توجه به روند رو به افزایش جمعیت سالمندان، ترویج بهداشت سالمندی و ارتقاء سطح سلامت سالمندان بعنوان یک اولویت بهداشتی مطرح است که بایستی برای آن برنامه ریزی مناسب انجام شود. بسیاری از مشکلات دوران سالمندی ناشی از شیوه زندگی ناسالم در این دوران است. لذا بایستی آموزش شیوه زندگی سالم و مراقبتهای بهداشتی این دوران به جامعه به ویژه سالمندان مورد توجه خاص قرار گیرد. یکی از راهکارهای مناسب در زمینه ترویج آموزش، استفاده از رابطان بهداشتی است که با همکاری آنان می توان به آسانی آموزش های لازم را به خانوارها خصوصاً سالمندان انتقال داد.

**هدف:** با توجه به اهمیت آموزش و نقش رابطان بهداشتی، این مطالعه به منظور تعیین میزان آگاهی رابطان بهداشت شهرستان شیراز انجام گردید.

**روش کار:** این مطالعه به صورت مقطعی به منظور تعیین سطح آگاهی رابطان بهداشت در زمینه شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی در سال ۸۴ انجام گردید. در این مطالعه ۳۲۰ نفر از رابطان بهداشتی شهرستان شیراز بطور تصادفی انتخاب شدند. حجم نمونه با استفاده از نتایج پایلوت بر روی ۱۰۰ نفر از رابطان در این مورد محاسبه گردید. اطلاعات لازم با استفاده از یک پرسشنامه تهیه شده مربوط به خصوصیات دموگرافیک افراد و سوالات در زمینه شیوه زندگی سالم و مراقبتهای لازم در دوران سالمندی با روش مصاحبه حضوری جمع آوری گردید. نتایج حاصله با استفاده از نرم افزار EPI۲۰۰۲ کدگذاری و با تستهای آماری توصیف شد.

**یافته ها:** طبق نتایج بدست آمده میانگین سطح آگاهی رابطان بهداشت در زمینه مراقبتهای بهداشتی دوران سالمندی ۶۶/۹ درصد و میانگین آگاهی آنها در رابطه با شناخت و پیشگیری از بیماری های شایع سالمندی ۶۶/۳ درصد بود.

**بحث و پیشنهاد:** نتایج مطالعه حاضر نشانگر ضرورت آموزش شیوه زندگی سالم به جامعه و نقش مشارکت مردمی به منظور گسترش سطح آموزش و حرکت به سوی سالمندی سالم و فعال می باشد.

**واژگان کلیدی:** سالمندان - شیوه زندگی سالم - رابطان بهداشتی (داوطلبان سلامت)

نویسندگان: دکتر معصومه صفاری - دکتر فریبا مرادی  
۱- کارشناس مسئول برنامه سلامت سالمندان (معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی فارس)  
۲- معاون واحد بهداشت خانواده (معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی فارس)

### مقدمه:

اگرچه سالخوردگی پدیده نوینی است اما باید به عنوان یکی از مهمترین چالش های آینده به ویژه در کشور ما در نظر گرفته شود. امروزه سالخوردگی فعال و مولد به عنوان یک جزء ضروری، از برنامه های توسعه به شمار می رود. برای رسیدن به سالمندی فعال و سالم باید به تمام ابعاد بهداشت جسمی، روانی، اجتماعی و اقتصادی معنوی سالمندان

در طول سی سال اخیر با اعمال سیاست کنترل مولید و افزایش امید به زندگی، افزایش قابل ملاحظه ای در جمعیت سالمندان مشاهده شده است. در سال ۲۰۲۱ میلادی ۱۰ درصد جمعیت ایران را افراد بالای ۶۰ سال تشکیل خواهند داد. (۱)

پوکی استخوان، پیشگیری از حوادث و . . . تشکیل شده است. در زمینه دموگرافی ۵ سوال و در زمینه شیوه زندگی سالم ۳۲ سوال طرح گردیده است.

جامعه آماری شامل ۳۲۰ نفر از رابطان بهداشتی شهرستان شیراز بوده که به مدت یک سال و بالاتر با مراکز بهداشتی - درمانی همکاری داشته اند. حجم نمونه با استفاده از نتایج مطالعه پایلوت بر روی ۱۰۰ نفر از رابطان بهداشتی در زمینه شیوه زندگی سالم محاسبه گردید. رابطان منتخب به صورت حضوری مصاحبه شدند و بر اساس دستورالعمل های تعیین شده در پرسشنامه نمره های خام حیطه های پنج گانه شیوه زندگی سالم مرتبط با آگاهی، محاسبه و سپس به امتیاز سه گانه ۱۲-۰ ضعیف، ۲۴-۱۲ متوسط و ۳۲-۲۴ خوب تقسیم گردید.

نتایج با استفاده از نرم افزار EPI۲۰۰۲ و تست های آماری محاسبه و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. پاسخ صحیح به بیش از ۷۵ درصد سوالات خوب، ۷۵-۴۰ درصد متوسط و کمتر از ۴۰ درصد ضعیف توصیف شد.

#### نتایج:

میانگین سنی افراد تحت مطالعه با انحراف معیار ۸/۶ سال، ۳۳/۷ سال محاسبه شد. دامنه سنی افراد مورد بررسی بین ۵۷-۱۸ سال قرار داشت. از نظر میزان تحصیلات ۱۳/۴ درصد آنها تحصیلات ابتدایی، ۳۱/۶ درصد تحصیلات راهنمایی، ۵۰ درصد دیپلم و ۵ درصد بالاتر از دیپلم بودند. ۸۸/۱ درصد متأهل و ۱۱/۹ درصد مجرد بودند. ۳۸/۳ درصد دارای سالمند در منزل بودند. حداقل نمره کسب شده بر مبنای ۳۲ سوال، ۴ و حداکثر نمره ۲۸ بود.

- سطح آگاهی رابطان بهداشتی شرکت کننده در طرح در زمینه تغذیه مناسب در سالمندی ۲۴/۶ درصد ضعیف، ۶۹/۳ درصد متوسط و ۵/۹ درصد خوب بود.

- سطح آگاهی در زمینه بهداشت دهان و دندان ۳۱/۶ درصد ضعیف، ۶۱/۳ درصد متوسط و ۱۷/۲ درصد خوب بود.

- سطح آگاهی در زمینه بهداشت روان سالمند ۳۳/۸ درصد ضعیف، ۵۸/۹ درصد متوسط و ۱۷/۳ درصد خوب بود.

- سطح آگاهی در زمینه توصیه ها و بهداشت جسمی

داشت و از آنجا که بسیاری از بیماری ها و مشکلات دوران سالمندی ناشی از شیوه زندگی ناسالم است باید پایه و اساس سلامت در این ابعاد را با بکارگیری شیوه صحیح و ارتقای کیفیت زندگی از ابتدایی ترین مراحل حیات پی ریزی نموده و به موازات آن با ایجاد زمینه های مناسب مشارکت و آموزش سالمندان در خانواده و جامعه بتوان به سوی سالمندی سالم و زندگی ای موفق گام برداشت (۲).

تجربه ثابت کرده که برای دستیابی به توسعه اجتماعی پایدار به همیاری تک تک افراد جامعه نیاز است. تأمین و ارتقای سطح سلامتی فیزیکی از زیربنایی ترین ابعاد تکامل اجتماعی بشر است. شاید بیش از جنبه های دیگر توسعه نیازمند همکاری عمومی باشد، چرا که آگاهی، احساس مسئولیت و اقدام عملی تک تک افراد برای تأمین سلامت عمومی ضروری است. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از سال ۱۳۶۹ برای دستیابی به امر بهداشت و سلامت جامعه طرح مشارکت مردمی تحت عنوان داوطلبان سلامت (رابطان بهداشتی) را به اجرا درآورد. رابطان بهداشت داوطلبانه قدم در راه مشارکت مردم در تأمین و ارتقاء سطح سلامتی جامعه می گذارند. (۳).

جلب همکاری رابطان بهداشت یکی از راهکارهای مناسب است که می توان با استفاده از آنان در جهت ترویج بهداشت سالمندی و مراقبتهای این دوران برنامه ریزی نمود.

در مطالعه حاضر میزان سطح آگاهی رابطان بهداشت در زمینه شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی که شامل تغذیه، بهداشت دهان و دندان، بهداشت روان، توصیه های بهداشت جسمی و فردی، پیشگیری و شناخت بیماری های شایع این دوران می باشد، مورد بررسی قرار گرفت.

#### روش کار:

این مطالعه از نوع مقطعی می باشد. در این مطالعه سطح آگاهی رابطان بهداشت با استفاده از یک پرسشنامه از سوالات دموگرافیک و سوالات مبانی شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی شامل: ۱- تغذیه، ۲- بهداشت دهان و دندان، ۳- بهداشت روان، ۴- توصیه ها و بهداشت جسمی - فردی (ورزش، صحیح خوابیدن، نشستن، ایستادن، بهداشت چشم، گوش، پا و . . .)، ۵- پیشگیری و شناخت بیماری های شایع سالمندی (فشار خون، دیابت، قلب و عروق،

آگاهی ۱۸/۲ درصد خوب بود. در دوره سالمندی استفاده از رژیم غذایی کافی، انجام ورزش و فعالیت های مناسب روزانه، رعایت اقدامات پیشگیرانه ساده نظیر کنترل منظم فشار خون، کنترل وزن بدن، مشاوره دوره ای با پزشک یا کارشناسان بهداشتی بسیار حائز اهمیت می باشد.

در زمینه پیشگیری و شناخت بیماری های شایع سالمندی سطح آگاهی ۰/۹ درصد خوب بود. برآورد شده است که سالمندان بالای ۶۵ سال، حدود ۵۰ درصدشان به آرتروز، ۳۹ درصد به فشار خون بالا، ۳ درصد مشکل شنوایی، ۲۶ درصد بیماری های قلب و ۱۷ درصد اختلالات و ناهنجاری های اسکلتی، ۱۰ درصد مشکلات بینایی و ۹ درصد به دیابت مبتلا هستند (۱). بیماری های قلبی - عروقی و سرطان عامل ۷۲ درصد مرگ و میر ها در دوره سالمندی بوده است. پوکی استخوان بطور وسیعی در بین سالمندان شایع است (۶).

هرچند آمار و ارقام بیماری های سالمندان تا حدودی مایوس کننده هستند، ولی اغلب دانشمندان معتقدند که با داشتن عادات مناسب تندرستی می توان دوران سالمندی را از کیفیت بالایی برخوردار نمود، بدون اینکه به بیماری خاصی مبتلا شد. با توجه به تغییر سریع ساختار سنی کشور ما و افزایش در تعداد و نسبت سالمندان، دولت باید سیاست حمایت از سالمند را قویاً مدنظر داشته باشد و در استراتژی های خود به طور جدی، حفظ ارزش های سنتی، تقویت پیوندهای خانوادگی، عشق و وحدت بین نسل ها را تأکید و تشویق نماید. از طرفی با برنامه ریزی های لازم در زمینه ترویج آگاهی های بهداشتی و رفتارهای مراقبت از خود (سالمند) از نظر شیوه زندگی سالم در سراسر عمر، افزایش تعلیم و بازآموزی ارائه دهندگان مراقبت ها به ویژه با همکاری هرچه بهتر رابطان بهداشتی و سایر گروه های بهداشتی NGO در ارائه انتقال آموزش به خانواده ها خصوصاً تداوم آموزش سالمندان در زمینه بهداشت و مراقبت های دوران سالمندی، دستیابی به هدف مشترک سطح سلامت سالمندان بیش از پیش تقویت می گردد. گذشت عمر را نمی توان متوقف کرد. اما می توان با بکارگیری روش ها و مراقبت های لازم و آموزش مناسب جامعه، در هر گروه سنی و ایجاد رفتارهای مناسب و سودمند برای سلامتی، از عمر طولانی تر همراه با تندرستی و رفاه که همواره هدف و آرزوی بشر بوده، بهره مند شد.

- سطح آگاهی در زمینه پیشگیری و شناخت بیماری های شایع دوران سالمندی ۳۷ درصد ضعیف، ۶۲/۲ درصد متوسط و ۰/۹ درصد خوب بود. به طور کلی سطح آگاهی رابطان در زمینه زندگی سالم و مراقبت های دوران سالمندی ۲۰/۹ درصد ضعیف، ۶۵/۵ درصد متوسط و ۱۳/۸ درصد خوب بود. سطح آگاهی رابطان در این زمینه با متغیر سطح سواد رابطه معنادار داشت ( $P\text{-Value} < 0/05$ ).

### بحث و نتیجه گیری:

امروزه مشکلات سلامت تنها به بیماری های واگیر ختم نمی شود بلکه علت اصلی مرگ و میر، ناشی از شیوه زندگی ناسالم است. همچنین روند رو به افزایش جمعیت سالمندان در جهان و کشور و مسائل ناشی از آن، از جمله افزایش بار بیماری ها، ضرورت آموزش، توجه و شناخت عوامل موثر بر سلامتی و رفاه آنان به عنوان بخش مهمی از جامعه و تعیین اولویت ها را در این زمینه آشکار می نماید (۴). در مطالعه حاضر سطح آگاهی رابطان بهداشتی در زمینه تغذیه مناسب دوران سالمندی ۵/۹ درصد خوب بود. طبق تحقیقات انجام شده سالمندان به مشکلات گوارشی نظیر یبوست دچار بوده اند که از مهمترین علل آن تغذیه نامناسب، دریافت رژیم غذایی کم فیبر و دریافت کم مایعات می باشد (۵).

در زمینه بهداشت دهان و دندان میزان آگاهی ۱۷/۲ درصد خوب بود. درحالیکه میزان شیوع بیماری های دندانی، پوسیدگی و اشکالات دندان مصنوعی در این گروه سنی افزایش چشمگیری داشته و این مسئله علاوه بر تحمیل رنج و ناراحتی مبتلایان، هزینه هنگفتی را نیز برای درمان می طلبد (۶).

در زمینه بهداشت روان سطح آگاهی ۱۷/۲ درصد خوب بود. متأسفانه بسیاری از نشانه های بیماری های روانی در سالمندان یا نادیده گرفته می شود و یا به عنوان بخشی از فرآیند سالمندی محسوب می گردد (۷). به عنوان مثال مشکلات بی خوابی با بالا رفتن سن، افزایش می یابد. برای سنین ۶۵ الی ۷۹ ساله میزان مشکل جدی بی خوابی به ۲۵ درصد می رسد که این مسئله خود بسیاری از مشکلات و اختلالات روانی در سالمندان را بدنبال دارد (۸) و (۹). در زمینه توصیه ها و بهداشت جسمی - فردی سطح

REFERENCES

منابع

- ۱- مجد، مینا - دلاور، بهران - ژبانی یعقوبی، پروین - بررسی جمعیت سالمندی در کشور (۱۳۸۱)، وزارت بهداشت و درمان، معاونت سلامت، دفتر سلامت خانواده و جمعیت، ص ۱۶.
- ۲- دلاور، بهرام - امینی، ابوالقاسم - بیضایی، هوشنگ - نقوی و همکاران - بررسی وضعیت سلامت سالمندان کشور (فروردین ۱۳۷۸) - کنفرانس بین المللی سالمندی در ایران (نخستین، ۱۳۷۸- تهران) - مجموعه مقالات سالمندی - جلد ۲، ص ۷.
- ۳- فاتحی، منصور - روش آموزش رابطین بهداشت - سال ۱۳۷۸ - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - معاونت بهداشتی - صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف)
- ۴- رفعتی، نرگس - یآوری، پروین - محرابی، یدالله - منتظری، علی - کیفیت زندگی و عوامل مؤثر بر آن در سالمندان ۶۵ ساله و بالاتر ساکن در آسایگشاه خیریه کهریزک تهران - مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی، سال سوم شماره دوم، تابستان ۱۳۸۳، ص ۶۷.
- ۵- علائی، نسرین - اختلالات گوارشی در سالمندان، کنفرانس بین المللی سالمندی در ایران (نخستین، ۱۳۷۸، تهران) - مجموعه مقالات سالمندی - جلد ۲، ص ۷.
- ۶- صادقی، عباس - فعالیت بدنی و ورزش: راهی برای مقابله با مشکلات دوران سالمندی، کنفرانس بین المللی سالمندی در ایران (نخستین، ۱۳۷۸ تهران) - مجموعه مقالات سالمندی - جلد ۳، ص ۲۹۵.
- ۷- نوابی نژاد، شکوه - ۱۳۷۸ - روانشناسی زن، انتشارات بانو
- 8- Squire A, Tindal B. (2002) Health and weil-being for older people. Sidney Toronto, 4-6.
- 9- Jacks, P. 1987 Behavioral Treatment for persisten insomma NewYork. Pergamon Press.

Archive SID