

بررسی سبک زندگی سالمندان بالای ۶۰ سال دانشگاه علوم پزشکی سبزوار در سال ۹۳

زهرا کمیلی (ارائه دهنده ی مقاله) ۱، محدثه شهیدی ۱، سمانه محمدنژاد ۲، حسن ناعمی ۳، علی حسین زاده ۴،

۱. دانشجوی کارشناسی بهداشت عمومی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران

۲. دانشجوی کارشناسی مامایی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران

۳. کارشناس ارشد مدیریت، مربی دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران

۴. کارشناس ارشد اپیدمیولوژی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران

زمینه و هدف:

سبک زندگی در دوران سالمندی، با مرگ و ناتوانی و بسیاری از بیماریها از جمله بیماریهای عروق کرونر، بیماریهای قلبی و سرطانی مرتبط است. با توجه به این که کشور ایران یک کشور سالمند محسوب می شود، این مطالعه با هدف بررسی سبک زندگی در بازنشستگان بالای ۶۰ سال دانشگاه علوم پزشکی سبزوار انجام شد.

مواد و روش ها:

در این مطالعه که از نوع توصیفی در قالب مطالعات مقطعی بود ۱۱۰ نفر از سالمندان (بازنشستگان بالای ۶۰ سال دانشگاه علوم پزشکی سبزوار) مورد مطالعه قرار گرفتند. اطلاعات دموگرافیک و سبک زندگی سالم توسط پرسشنامه ی سنجش سبک زندگی سالم در سالمندان ایرانی، جمع آوری گردید. معیار ورود افراد به مطالعه داشتن سن بالای ۶۰ سال و رضایت برای شرکت در مطالعه بود و افرادی که به خاطر کهولت سن یا بیماری قادر به همکاری نبودند از مطالعه خارج شدند. اطلاعات به دست آمده وارد نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ شد و توسط روش های آمار توصیفی، T- test و ANOVA مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها:

در مجموع، از ۱۱۰ نفر مورد مطالعه ۸۵ نفر مرد (۷۷.۳ درصد) و ۲۵ نفر زن (۲۲.۷ درصد) بودند. از نظر تحصیلات ۴۰ نفر (۳۶/۶ درصد) بی سواد، ۵۶ نفر (۵۰/۹۰ درصد) تا حد دیپلم، ۱۴ نفر (۱۲/۷۲ درصد) دارای تحصیلات دانشگاهی بودند. میانگین کل نمره ی سبک زندگی در مردان $16/65 \pm 148/82$ و در زنان $17/05 \pm 144/40$ بود که آزمون T- test این اختلاف را 0.004 نشان داد. همچنین بر اساس همین تست اختلاف معنی داری بین زن و مرد در حیطه های تفریح، ورزش و روابط اجتماعی مشاهده شد.

نتیجه گیری:

نمره سبک زندگی افرادی که با همسرانشان زندگی می کرده اند به طور معنا داری از افرادی که تنها بوده اند بیشتر بوده است همچنین زندگی با همسر در سالمندان منجر شده است که آنها رابطه بین فردی واجتماعی بالاتری از سایرین داشته باشند. توصیه ی ما این است که تصمیماتی اتخاذ شود تا سالمندانی که تنها زندگی می کنند امکان این را داشته باشند تا با داشتن یک همراه در کنار خود، روابط اجتماعی قویتر و در نتیجه سبک زندگی بهتری داشته باشند. همچنین باتوجه به اینکه با افزایش سطح تحصیلات نمره سبک زندگی در تمام حیطه ها افزایش یافته است؛ می توان با افزایش آگاهی و آموزش سالمندان به بهبود سبک زندگی آن ها کمک کرد. در حیطه تفریح و ورزش نیز اختلاف بین زنان و مردان معنادار بود که توصیه ی ما ایجاد پارک های مخصوص سالمندان زن برای ارتقای سبک زندگی آن هاست.

واژه های کلیدی:

سبک زندگی، سالمندان، سبزوار