



تأثیر آموزش سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامتی بر پرستاران

فاطمه استبصاری¹، ام کلثوم خانلرزاده عمران²، شکوفه درخور³، طاهره رضازاده بانی³،

حجت الله نصرالله نژاد³، هاجر علیزاده³

1- دکترای آموزش بهداشتی، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

2- کارشناس پرستاری، بیمارستان شهید یحیی نژاد، دانشگاه علوم پزشکی بابل

3- دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری بهداشت جامعه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بیمارستان شهید یحیی نژاد

سابقه و هدف: سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامتی، یکی از عوامل مؤثر بر سلامت است که دارای 6 بعد در زمینه فعالیت جسمانی، تغذیه، سلامت معنوی، روابط بین فردی، مسئولیت برای سلامتی و مدیریت استرس می باشد

روش کار: تحقیق به روش مروری (Review Article) با کلمات کلیدی رفتارهای ارتقاء دهنده سلامتی، سبک زندگی، آموزش و پرستاران از سالهای 2000 تا 2016 با جستجوی مقالات و تحقیقات انجام گرفت. برای جستجوی مقالات از پایگاه های اطلاعاتی Pub Med، Science Direct، Wiley و Google Scholar استفاده گردید.

یافته ها: آموزش باعث یادگیری در فرد و در نهایت موجب تغییر می شود چرا که یادگیری فرآیندی در جهت دستیابی به دانش و مهارت و توسعه توانایی افراد و کنترل بر خویش در تصمیم گیری های بهداشتی است و در نتیجه موجب توانمندی و تغییر تمام ابعاد سبک زندگی و ارتقاء سطح سلامت در پرستاران می شود.

نتیجه گیری: بیشتر مطالعات منتشر شده از یک ارتباط مثبت بین آموزش و رفتارهای ارتقاء دهنده سبک زندگی سالم در پرستاران نشان داد. پرستاران می توانند با ارتقای رفتارهای سلامتی پیامدهای بهداشتی مثبت نظیر سلامت مطلوب، انجام شخصی کارها و زندگی مفید و هدفدار، کنترل تنش، استراحت کافی، ارتباط مثبت با دیگران، افزایش خودکارآمدی و عزت نفس، کنترل شرایط محیطی و ایجاد حس مسؤولیت پذیری کسب کنند و علاوه بر کاهش اضطراب، سبک زندگی سالم و مطلوب در زندگی خویش بر پیامد بیماران نیز تاثیر بگذارند.

واژه های کلیدی: رفتارهای ارتقاء دهنده سلامتی، سبک زندگی، آموزش، پرستاران