



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

فرم ترجمان دانش

دانشکده پرستاری - مامایی شهید بهشتی رشت

عنوان طرح: بررسی تاثیر آموزش بهداشت خواب مبتنی بر اپلیکیشن تلفن همراه بر کیفیت خواب سالمندان تحت پوشش صندوق بازنشستگان کشوری شهر رشت در سال ۱۴۰۱

مجری طرح و همکاران: دکتر شهلا اسیری، دکتر سیده نگار پوروخشوری، دکتر احسان کاظم نژاد لیلی، حنا رحیمی

مخاطبان: سالمندان تحت پوشش صندوق بازنشستگان کشوری شهر رشت

مهمترین یافته ها و کاربرد آنها: نتایج مطالعه نشان داد که میانگین نمره کیفیت خواب سالمندان، تحت تاثیر جنسیت، میزان تحصیلات، وضعیت تاهل، ترتیبیات زندگی، داشتن بیماری های زمینه ای و وضعیت اشتغال سالمندان بوده است. حیطه های «تاخیر در بخواب رفتن» و «استفاده از داروهای خواب آور» به ترتیب بیشترین و کمترین مشکل در میان حیطه های کیفیت خواب را به خود اختصاص دادند. همچنین آموزش بهداشت خواب بر کیفیت خواب در همه حیطه ها بجز حیطه بازدهی خواب از لحاظ آماری تاثیر معنی داری داشت. از آنجائیکه آموزش بهداشت خواب با استفاده از روش های در دسترس و کاربردی موجب بهبود کیفیت خواب سالمندان می شود، در نتیجه با توجه به شیوع بسیار بالای اختلالات خواب و عوارض آن در سالمندان، استفاده از این الگو به عنوان یک درمان غیر دارویی برای مدیریت اختلال خواب سالمندان به کارکنان مراقبت بهداشتی، سالمندان و مراقبان آنها پیشنهاد می گردد.

کلید واژه ها: کیفیت خواب، سالمند، آموزش بهداشت، اپلیکیشن، تلفن همراه