





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی قزوین

**اثر بخشی مداخله آموزشی آنلاین سبک زندگی در سالمندان مبتلا به دیابت نوع
دو در شهر قزوین**

استاد راهنما:

دکتر عیسی محمدی زیدی

استاد مشاور:

دکتر امیر پاکپور

دانشجو:

فاطمه زنجانی نیکو

پاییز - ۱۳۹۹



بیان مسئله و مقدمه

سالمند: افراد ۶۵ سال و بالاتر

دیابت: بیماری متابولیکی پیچیده

علائم خطر: افزایش سن، شیوع چاقی، بی تحرکی، فشارخون بالا و چربی خون بالا، سیگار و الکل،

سابقه خانوادگی

عوارض دیابت: اختلالات بینایی، کلیوی، قلبی-عروقی و عصبی



بیان مسئله و مقدمه

سبک زندگی: الگوهای روزانه فرد

آموزش بهداشت: تشویق و ترغیب مردم برای قبول، انجام و ادامه رفتاری

آموزش مجازی: انعطاف پذیر بودن _ حذف تردهای بی مورد و پرهزینه _ سرعت بالای یادگیری

الگو و نظریه: Health Action Process Approach

تئوری روانشناختی تغییر رفتار سلامتی



اهداف پژوهش

هدف کلی:

تعیین اثربخشی مداخله آموزشی آنلاین سبک زندگی در سالمندان مبتلا به دیابت نوع دو در شهر قزوین

اهداف اختصاصی:

- ۱- تعیین تاثیر مداخله آموزشی بر وضعیت مصرف میوه و سبزی در سالمندان مبتلا به دیابت نوع دو در شهر قزوین
- ۲- تعیین تاثیر مداخله آموزشی بر میزان فعالیت جسمانی در سالمندان مبتلا به دیابت نوع دو در شهر قزوین
- ۳- تعیین تاثیر مداخله آموزشی بر میانگین خطر درک شده در سالمندان مبتلا به دیابت نوع دو در شهر قزوین
- ۴- تعیین تاثیر مداخله آموزشی بر میانگین آگاهی در سالمندان مبتلا به دیابت نوع دو در شهر قزوین
- ۵- تعیین تاثیر مداخله آموزشی بر خودکارآمدی در سالمندان مبتلا به دیابت نوع دو در شهر قزوین
- ۶- تعیین تاثیر مداخله آموزشی بر انتظار پیامد در سالمندان مبتلا به دیابت نوع دو در شهر قزوین
- ۷- تعیین تاثیر مداخله آموزشی بر برنامه ریزی عمل در سالمندان مبتلا به دیابت نوع دو در شهر قزوین
- ۸- تعیین تاثیر مداخله آموزشی بر برنامه ریزی از عهده بر آیی در سالمندان مبتلا به دیابت نوع دو در شهر قزوین
- ۹- تعیین تاثیر مداخله آموزشی بر حمایت اجتماعی در سالمندان مبتلا به دیابت نوع دو در شهر قزوین



فرضیات پژوهش یا سوالات پژوهشی

- ۱- مداخله آموزشی بر مصرف میوه و سبزی در سالمندان مبتلا به دیابت نوع دو موثر است.
- ۲- مداخله آموزشی بر میزان فعالیت جسمانی در سالمندان مبتلا به دیابت نوع دو موثر است.
- ۳- مداخله آموزشی بر خطر درک شده در سالمندان مبتلا به دیابت نوع دو موثر است.
- ۴- مداخله آموزشی بر خودکار آمدی در سالمندان مبتلا به دیابت نوع دو موثر است.
- ۵- مداخله آموزشی بر آگاهی در سالمندان مبتلا به دیابت نوع دو موثر است.
- ۶- مداخله آموزشی بر انتظار پیامد در سالمندان مبتلا به دیابت نوع دو موثر است.
- ۷- مداخله آموزشی بر برنامه ریزی عمل در سالمندان مبتلا به دیابت نوع دو موثر است.
- ۸- مداخله آموزشی بر برنامه ریزی از عهده بر آبی در سالمندان مبتلا به دیابت نوع دو موثر است.
- ۹- مداخله آموزشی بر حمایت اجتماعی در سالمندان مبتلا به دیابت نوع دو موثر است.



مروری بر مطالعات و متون گذشته

محققین	سال	یافته ها
Louise Poppe و همکاران	۲۰۱۹	یک مطالعه مبتنی بر خودتنظیمی (HAPA) اینترنت محور می تواند فعالیت بدنی و رفتار کم تحرکی را در افراد بزرگسال دارای دیابت نوع دو و افراد ۵۰ سال یا بیشتر را تغییر دهد.
Marja Harjumaa و همکاران	۲۰۱۸	مداخلات سبک زندگی مبتنی بر اینترنت، می توان مورد استفاده گروه های بزرگی از جمله میانسالان و سالمندان ساکن جامعه قرار داد.
Claire L Young و همکاران	۲۰۱۸	پتانسیل مداخلات سبک زندگی آنلاین به عنوان درمان های کمکی برای افسردگی و احتمال دستیابی به پیشرفت های چشمگیر در علائم افسردگی هنگام هدف قرار دادن تغییر رفتار زندگی برجسته می کند.



مروری بر مطالعات و متون گذشته

محققین	سال	یافته ها
Michelle Hadjiconstanti و همکاران nou	۲۰۱۶	مداخلات وب محور توانایی افزایش سلامتی افراد مبتلا به دیابت نوع دو را دارد.
جمشیدی و همکاران	۱۳۹۳	با توجه به شیوع نسبتا بالای عوامل خطرزای بیماری های قلبی عروقی در زنان و مردان سالمند، یک برنامه ریزی دقیق و جامع به منظور کشف علل مربوطه و آموزش مداوم در جهت تغییر شیوه زندگی مانند تغذیه صحیح، ورزش و فعالیت بدنی مداوم به عنوان راهکاری مؤثر برای کاهش شیوع بیماری های قلبی عروقی ضروری است.
تقی زاده و همکاران	۱۳۹۲	آموزش بهداشت و اصلاح رفتار در سبک زندگی بیماران دیابتی نوع دو مؤثر بوده است.



جمع بندی و نتیجه گیری بیان مسئله

با توجه به تحقیقات انجام شده و اهمیت سبک زندگی در پیشگیری از بیماری های مزمن از جمله دیابت نوع دو و ارتقاء سلامت از طریق آموزش آنلاین در سالمندان، این مطالعه را با هدف طراحی، اجرا و مداخله آنلاین در سبک زندگی سالمندان مبتلا به دیابت نوع دو انجام می دهیم.



مواد و روش کار

1. مروری بر متون علمی و بررسی منابع علمی
2. گردآوری و تهیه فرمت اولیه ابزار گردآوری داده ها (تهیه پرسشنامه های اولیه محقق ساخته در صورت لزوم)
3. انجام روایی و پایایی و پایلوت پرسشنامه توسط پانل خبرگان و پایلوت آن در یک نمونه ۲۰ نفری از سالمندان که در مطالعه نهایی شرکت نخواهند کرد (در صورت لزوم)
4. هماهنگی با معاونت پژوهش و معاونت بهداشتی و غیره جهت گردآوری داده های اولیه
5. گردآوری داده های اولیه و تکمیل پرسشنامه توسط سالمندان با تعیین وقت قبلی و در حضور محقق به منظور پاسخگویی به سوالات و ابهامات و اطمینان از تکمیل دقیق سوالات
6. آنالیز داده های اولیه و مقدماتی به همراه وزن گذاری متغیرهای روانشناختی مورد بررسی با استفاده از آزمونهای آماری رگرسیون و نیازسنجی اولیه
7. تهیه محتوای آموزشی اولیه آنلاین با استناد مطالب علمی، متون موجود و تایید محتوای آموزشی توسط خبرگان
8. پایلوت محتوای آموزشی آنلاین در نمونه ۱۰ نفری تصادفی که در مطالعه نهایی شرکت نخواهند کرد
9. طراحی مداخله آنلاین در راستای تغییر سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت در سالمندان و تعیین روایی محتوایی و صوری آن
10. تخصیص سالمندان و انتخاب افراد داوطلب برای شرکت در مطالعه و اختصاص آنها به گروه های کنترل و تجربی
11. اجرای مداخله آموزشی آنلاین در گروه تجربی (اجرای مداخله سنتی و روتین در گروه کنترل)
12. گردآوری داده های مرحله دوم مطالعه به جز اطلاعات دموگرافیک
13. آنالیز داده ها و تجزیه و تحلیل های آماری
14. تهیه گزارش نهایی و تالیف پایان نامه



مواد و روش کار

نوع مطالعه: کارآزمایی بالینی

جامعه پژوهش: کلیه سالمندان تحت پوشش مراکز بهداشتی درمانی شهری شهر قزوین

زمان: ۱۳۹۹-۱۴۰۰

مکان: شهر قزوین

نحوه نمونه گیری: انتخاب دو مرکز به طور تصادفی از ۱۳ مرکز بهداشتی شهر قزوین



مواد و روش کار

معیار های ورود به مطالعه حاضر:

- ❖ مشارکت داوطلبانه و آگاهانه
 - ❖ سن بیشتر از ۶۵ سال
 - ❖ سواد خواندن و نوشتن
 - ❖ مالکیت و توانایی استفاده از گوشی موبایل اندروید یا سیستم IOS
 - ❖ عدم مصرف سیگار و الکل
 - ❖ عدم ابتلا به سرطان
- معیار های خروج از پژوهش:
- ❖ ابتلا به بیماری های جسمی یا اختلالات روانی
 - ❖ عدم دسترسی به سیستم اندروید و نرم افزاری مرتبط What's App



مواد و روش کار

ابزار گردآوری داده:

مجموعه‌ای از پرسشنامه ها به شیوه خودایفا یا خودگزارشی و از طریق آنلاین گردآوری خواهد شد.

روش تجزیه و تحلیل داده ها:

گردآوری داده ها در دو مرحله پایه و دو ماه بعد از مداخله

نرم افزار SPSS نسخه ۲۵



مواد و روش کار

نوع و محتوای آموزش

سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت تغذیه سالم (مصرف منظم میوه و سبزی) فعالیت جسمانی منظم	معارفه و اهداف پژوهش - افزایش آگاهی - هشیار سازی (Awareness)	هفته اول
خطرات مرتبط با فعالیت جسمانی ناکافی خطرات مرتبط با مصرف میوه و سبزی ناکافی	خطر درک شده (Risk Perception)	هفته دوم
پیامدهای مثبت و منفی فعالیت جسمانی منظم پیامدهای مثبت و منفی مصرف میوه و سبزی	انتظار پیامد (Outcome Expectancies)	هفته سوم
روش های ارزیابی فعالیت جسمانی و میوه و سبزی موانع فعالیت جسمانی و میوه و سبزی راه حل ها	خودکارآمدی (Self-Efficacy)	هفته چهارم



مواد و روش کار

نوع و محتوای آموزش

تنظیم اهداف یک ماه - چهار ماه - شش ماه	تنظیم اهداف (Goal Setting)	هفته پنجم
شناسایی راهبردها و تکنیک های مناسب	برنامه ریزی عمل (Action planning)	هفته ششم
شناسایی موانع و تعیین زمان و مکان و راه حل مناسب	برنامه ریزی از عهده بر آبی (Action Coping Planning)	هفته هفتم
انجام فعالیت به صورت گروهی	حمایت اجتماعی (Social Support)	هفته هشتم



محدودیت ها

محدودیت های پژوهش:

- مشکلات مربوط به مداخله آنلاین که با مشاوره یک متخصص نرم افزار و برنامه نویسی برطرف خواهد شد.
- مشکلات مرتبط با تعداد سالمندان علاقه مند به مشارکت در پژوهش که ممکن است به علت نوع مداخله آنلاین تمایل کمتری برای شرکت در مطالعه داشته باشند که سعی خواهد شد با استفاده از یک مشاوره یا مصاحبه انگیزشی مختصر و کوتاه و ارائه پیامد های شرکت در پژوهش بر میزان علاقه مندی آن ها افزوده شود.



ملاحظات اخلاقی

- ۱) ارائه آموزش ها و برنامه مداخله‌ای برای گروه کنترل در قالب یک بسته آموزشی فشرده پس از پایان مطالعه
- ۲) محرمانه ماندن اسامی نمونه‌ها و محرمانه بودن سایر اطلاعات شخصی نمونه‌ها
- ۳) بدون نام بودن پرسشنامه‌ها و فقدان کد یا شناسه رهگیری خاص
- ۴) داوطلبانه بودن
- ۵) امکان خروج از مطالعه برای کلیه نمونه‌ها در هر مقطع
- ۶) عدم تداخل پروسه مداخله با کلاسهای درس یا برنامه های شخصی و انتخاب زمان حضور در دوره آموزشی توسط افراد
- ۷) آگاهی کافی درباره اهداف مطالعه به مسئولان پژوهشی، کارشناسان بهداشتی، متخصصان روانپزشکی و روانشناسان
- ۸) کسب معرفی نامه و رضایت نامه و کد اخلاق رسمی از دانشگاه علوم پزشکی قزوین
- ۹) نداشتن هزینه شرکت در پژوهش

با تشکر از توجه شما