



دانشگاه علوم پزشکی تهران

دانشکده پرستاری و مامایی

بررسی ارتباط سبک زندگی با کیفیت زندگی سالمندان غرب تهران در

سال ۱۳۹۰

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد پرستاری (گرایش بهداشت جامعه)

استاد راهنما : مرحمت فراهانی نیا

استاد مشاور : سارا جان محمدی

استاد مشاور آمار : دکتر حمید حقانی

دانشجو: حسین عجم زبید

بهمن ۹۰

بررسی ارتباط سبک زندگی با کیفیت زندگی سالمندان غرب تهران در سال ۱۳۹۰

چکیده:

زمینه و هدف: عواملی مانند کاهش میزان تولد و پیشرفت هایی که در درمان بیماریهای مزمن بوجود آمد منجر به سالمند شدن جوامع شده است و این امر توجه به کیفیت زندگی آنان را مد نظر قرار می دهد علاوه بر آن سبک زندگی از عوامل مؤثر بر سلامت بوده و سلامت پایه و اساس کیفیت زندگی محسوب می شود. این مطالعه با هدف بررسی ارتباط سبک زندگی با کیفیت زندگی سالمندان انجام گردید.

روش تحقیق: این مطالعه به صورت مقطعی و از نوع همبستگی بوده که تعداد ۱۹۰ نفر از افراد ۶۰ سال و بالاتر ساکن غرب تهران انجام گرفت. روش نمونه گیری از نوع چند مرحله ای بوده که از دو ابزار پژوهش شامل پرسشنامه سبک زندگی سالمندان (حیطه های ورزش و سرگرمی، پیشگیری، تغذیه، مدیریت تنش، روابط فردی و اجتماعی) و پرسشنامه کیفیت زندگی ۳۶ سؤال (sf36) استفاده شد داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS و با آزمون های آماری در سطح معنی دار $p < 0/05$ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت .

یافته ها: میانگین سنی واحدهای پژوهش ۶۸/۹۱ بود که ۷۲/۶٪ مرد بودند ۶۸/۴٪ از افراد سبک زندگی متوسطی داشتند. سبک زندگی با متغیرهای سن، وضعیت تاهل، سطح تحصیلات ارتباط معناداری داشت ولی با متغیر جنس معنادار نبود . میانگین کیفیت زندگی سالمندان $7/83 \pm 52/64$ بود کیفیت زندگی نیز با متغیر سن، جنس، سطح تحصیلات، تاهل ارتباط معناداری داشت . به طوری که کیفیت زندگی مردان بالاتر از زنان و افراد دارای تحصیلات بالاتر کیفیت زندگی بهتری داشتند همچنین کیفیت زندگی سالمندان متاهل بالاتر از سایر سالمندان بود. بعلاوه آزمون همبستگی پیرسون نشان داد سبک زندگی با کیفیت زندگی ارتباط مثبتی دارد ($r = 0/2$ / $p = 0/004$) همچنین آزمون آنالیز رگرسیون ، سبک زندگی و کیفیت زندگی بیش از همه با متاهل بودن سالمندان ارتباط نشان دادند. بعلاوه بین حیطه های سبک زندگی، ورزش و فعالیت فیزیکی پیشگویی کننده بارزتر کیفیت زندگی بود .

نتیجه گیری: با توجه به اینکه کیفیت زندگی سالمندان در این مطالعه در حد متوسط می باشد لزوم توجه به عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی اهمیت زیادی پیدا می کند و از آنجایی که سبک زندگی با کیفیت زندگی ارتباط مثبتی دارد لذا توجه به سبک زندگی سالمندان و تلاش در جهت بهبود آن باید در اولویت مراقبت های سالمندان قرار گیرد.

واژه های کلیدی: سبک زندگی ، کیفیت زندگی، سالمندان



Tehran University of Medical Sciences
Faculty of Nursing and Midwifery

**The study of relationship between life style and quality
of life among the west Tehran elderly, 2011**

By: Ajam zibad Hosein

Supervisor: Farahaninia Marhamat

Co _ Supervisor: Janmohamadi Sara

February. 2012

The study of relationship between life style and quality of life among the west Tehran elderly, 2011

Abstract

Background & Aim: Factors such as declining birth rates And the progress that occurred in the treatment of chronic diseases has led Changes in population structure and Ageing of the population is occurring throughout the world therefore Extremely important to consider the quality of life of elders

In addition, lifestyle factors' affecting health and health is the foundation of quality of life. The aim of this study was to determine the relationship between lifestyle and quality of life in the elderly

Method: In This cross-sectional correlation study The 190 individuals 60 years and older living in West Tehran participated. With Multi-stage sampling The data were collected using personal data form, elderly lifestyle questionnaire with dimensions of (physical activity and exercise, prevention, nutrition, stress management, interpersonal and social relations) and quality of life questionnaire, (SF36) was used Data were analyzed by SPSS 16 at a significant level of $p < 0.05$ and then processed using descriptive statistics, independent t-test, ANOVA, Pearson, correlation test and regression analysis.

Results: The mean age of subjects was 68/91% were men 72/6% , Most of subjects (%68/4) had adverse lifestyle. Lifestyle variables including, age, marital status, education level had significant correlation But the sex variable was not significant. Average quality of life for elders was $52/64 \pm 7/83$. Quality of life with ,age, education level, marital status had significant association Quality of life of men, women, individuals with higher education had a better quality of life and quality of life of elderly married was higher than other. Pearson correlation test showed a positive lifestyle is associated with quality of life ($R = 0.2$, $p = 0.004$). Also, regression analysis, showed that lifestyle and quality of life of everyone associated with the elderly were being married. Furthermore, the physical activity of lifestyle dimension was the most correlation with quality of life

Conclusion: according to the findings elders Quality of life of in this study was moderate Attention to factors affecting quality of life is important.

Since lifestyle is positively associated with the quality of life trying to improve it should be a priority in elders care.

Key words: Lifestyle, Quality of life, elders