



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
دانشکده پرستاری و مامایی

**عنوان:**

**بررسی تاثیر آموزش خودمراقبتی مبتنی بر شاخص سواد سلامت بر کیفیت زندگی  
زنان یائسه**

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد پرستاری سلامت جامعه

**نگارنده:**

زهرا حسین میرزایی

**استاد راهنما:**

خانم دکتر شهزاد پاشایی پور

**استاد مشاور:**

دکتر راضیه معصومی

**استاد مشاور آمار:**

شیما حقانی

۱۳۹۹

## چکیده:

**مقدمه و هدف:** به دنبال افزایش سن، زنان با چالش‌های مرتبط با سلامت از جمله گذار دوره یائسگی مواجه می‌شوند. این دوره می‌تواند سبب ایجاد تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی شود که این تغییرات می‌توانند از لحاظ فیزیولوژیکی و روانشناختی بر کیفیت زندگی زنان یائسه تاثیرگذار باشد. مداخلات آموزشی برای آموزش اصول صحیح خودمراقبتی یک راه حل برای مقابله صحیح تر با مشکلات یائسگی است و اهمیت آموزش‌های مرتبط با خودمراقبتی و ارتقای کیفیت زندگی زنان یائسه را دو چندان می‌کند. لذا تهیه مواد آموزشی متناسب با سواد سلامت در این دوران بسیار ضروری است. این مطالعه با هدف تعیین تاثیر آموزش خودمراقبتی مبتنی بر شاخص سواد سلامت بر کیفیت زندگی زنان یائسه انجام شد.

**روش کار:** پژوهش حاضر یک کارآزمایی بالینی تصادفی شده می‌باشد که در آن تعداد ۱۰۰ نفر از زنان یائسه که شرایط ورود به مطالعه را داشتند به صورت تصادفی سازی بلوکی به دو گروه کنترل و آزمون تقسیم شدند. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه مشخصات جمعیت شناختی، پرسشنامه سنجش سواد سلامت بزرگسالان و پرسشنامه کیفیت زندگی زنان یائسه بود. در گروه آزمون، مداخله شامل آموزش ابعاد خودمراقبتی (جسمی، روانی اجتماعی و جنسی) مبتنی بر شاخص سواد سلامت طی ۴ جلسه ۱-۱/۵ ساعته به صورت سخنرانی، بحث گروهی و پرسش و پاسخ برای گروه آزمون در گروه‌های ۱۰ و ۱۲ نفره انجام گرفت. کیفیت زندگی در دو مرحله، قبل و ۸ هفته بعد از اجرای مداخله سنجیده شد. تحلیل داده‌ها با نرم افزار SPSS ویرایش ۲۱ و با استفاده از آمار توصیفی ( جداول توزیع فراوانی - محاسبه شاخص‌های عددی ) و آمار استنباطی ( آزمون‌های دقیق فیشر - تی زوجی - تی مستقل ) انجام شد. مقدار  $p < 0.05$  به عنوان سطح معنی دار نتایج در نظر گرفته شد.

**یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد ۴۰ درصد زنان مورد پژوهش در گروه کنترل و ۳۳/۳ درصد زنان در گروه آزمون تحصیلات دیپلم و بالاتر داشتند. ۷۸ درصد زنان مورد پژوهش در گروه کنترل و ۸۵/۴ درصد زنان در گروه آزمون خانه‌دار بودند. و میانگین سن یائسگی در در گروه کنترل ۵۰/۶۴ با انحراف معیار ۲/۸۹ و گروه آزمون ۵۰/۱۳ با انحراف معیار ۲/۸۹ گزارش شده است. نتایج آزمون دقیق فیشر نشان دهنده همگن بودن مشخصات دموگرافیک در گروه‌های آزمون و کنترل بود. نتایج با استفاده از آزمون تی مستقل، نشان داد که قبل از مداخله بین نمرات کل کیفیت زندگی در گروه آزمون  $88/15 \pm 32/36$  و کنترل  $79/6 \pm 36/99$  اختلاف معنی دار آماری وجود نداشته ( $p=0/227$ ). اما پس از مداخله نمرات کل کیفیت زندگی در گروه آزمون  $66/44 \pm 28/44$  به طور معناداری نسبت به گروه کنترل  $81/3 \pm 38/04$  کاهش داشته است ( $P < 0/001$ ) که به معنای بهبود کیفیت زندگی در گروه آزمون می‌باشد.

**نتیجه گیری:** نتایج پژوهش نشان می‌دهد آموزش خودمراقبتی مبتنی بر شاخص سواد سلامت باعث افزایش کیفیت زندگی زنان یائسه می‌شود. لذا پیشنهاد می‌شود از یافته‌های پژوهش به عنوان شاخصی کارآمد جهت تهیه محتواهای آموزشی با هدف ارتقاء کیفیت زندگی زنان یائسه استفاده شود.

## کلیدواژه‌ها:

خودمراقبتی، شاخص سواد سلامت، کیفیت زندگی، یائسگی



**Tehran University of Medical Sciences  
School of Nursing and Midwifery**

**Title**

**The effect of self-care education based on health  
literacy index on quality of life in menopausal  
women**

“A thesis submitted as partial fulfilment of the requirements for Master of Science  
(MSc) Degree In Community Health Nursing

By

Zahra Hossein Mirzaee

Supervisor

Dr Shahzad Pashaeipour

Counseling

Dr Raziye Maasoumi

2020

## **Abstract**

### **Introduction:**

As women age, they face health-related challenges, including the transition to menopausal period. This period can cause physical, psychological and social changes that can affect the quality of life of menopausal women physiologically and psychologically. Educational interventions for teaching the principles of self-care are a solution to better deal with menopausal problems and show the importance of self-care-related education for improving the quality of life of menopausal women. Therefore, it is very necessary to provide educational materials that are appropriate to health literacy in this period. The aim of this study was to determine “The effect of self-care education based on health literacy index on quality of life in menopausal women”

### **Methods & Materials:**

The present study is a randomized clinical trial study. A sample of 100 menopausal women who entered the study were selected and randomly assigned to control (n= 50) and intervention (n= 50). Data gathering tools included demographic characteristics, Health Literacy for Iranian Adults (HELIA) questionnaire and Menopause-Specific Quality of Life Questionnaire. The intervention group received 4 sessions of one hour, lecture, group discussions and questions and answers in groups of 10 and 12, twice a week with content of self-care dimensions (physical, psychosocial and sexual) based on health literacy index. Quality of life of menopausal women was measured with Self-Report method by in two stages, before and 8 weeks after the implementation of self-care program. Data were analyzed by SPSS version 21 using descriptive (Frequency Table, calculation of numerical indices) inferential statistics (Fishers exact test, Paired t-test, Independent t – test). The level of significance was set at P less than 0.05.

### **Finding:**

The findings of this study showed that 40 percent of women studied in the control group and 33/3 percent of women in the test group had diploma and higher education. 78 percent of women studied in the control group and 85 percent of women in the test group were housewife. And the mean of menopausal age was reported 50/64 in the control group with a standard deviation of 2/89 and 50/13 with a standard deviation of 2/89. The results of Fisher's exact test showed the homogeneity of demographic characteristics in the test and control groups. The results using the independent t - test showed there was no significant difference in scores of overall “quality of life” before intervention between the two groups in the test group (88/15± 32/36) and control group (79/6 ±36/99) (P = 0.227). But after intervention scores of overall “quality of life” was significantly increased in the test group (66/44±28/44) compared to the control group (81/3±38/04) (P value <0.001) that means improving quality of life in the test group.

### **Results and Conclusion:**

The results of the research show that education based on health literacy increases quality of life of menopausal women. Therefore, it is suggested that research findings be used as an effective indicator for providing educational content with the aim of promoting quality of life for menopausal woman.

**Key words:** Self-Care, Health Literacy INDEX, Quality of life, Menop

