



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری و مامایی

عنوان:

**بررسی تاثیر مداخله مبتنی بر الگوی توانمندسازی خانواده محور بر سبک زندگی
پیشگیری کننده از عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی در زنان میانسال**

پایان نامه جهت اخذ مدرک کارشناسی ارشد
پرستاری سلامت جامعه

نگارنده:

فربیا حسینی

استاد راهنما:

دکتر شهزاد پاشایی پور

استاد مشاور:

دکتر سربیه پور تقی

استاد مشاور آمار:

دکتر فرشاد شریفی

چکیده:

زمینه و هدف: بیماری های قلبی-عروقی یک مشکل عمده بهداشتی و اجتماعی بشمار می رود که ابعاد آن بسرعت در حال افزایش است. الگوی توانمندسازی خانواده محور با هدف مشارکت خانواده یکی از الگوهای موفق در مدیریت بیماری های مزمن است. هدف از انجام این مطالعه، تعیین تاثیر مداخله مبتنی بر الگوی توانمندسازی خانواده محور بر سبک زندگی پیشگیری کننده از عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی در زنان میانسال بود.

روش: در این مطالعه کارآزمایی بالینی از نوع تصادفی شده، ۷۴ نفر از زنان میانسال تحت پوشش مراکز خدمات جامع سلامت جنوب شهر تهران به صورت در دسترس مبتنی بر معیارهای ورود به پژوهش انتخاب و به روش بلوک بندی تصادفی به دو گروه مداخله و کنترل تخصیص یافته و مورد بررسی قرار گرفتند. مداخله آموزشی سبک زندگی پیشگیری کننده از عوامل خطر بیماری های قلبی-عروقی بر اساس الگوی توانمندسازی خانواده محور در چهار گام (تهدید درک شده، ارتقا خودکارآمدی، افزایش خودباوری و ارزشیابی)؛ برای گروه مداخله طی ۶ جلسه و هر جلسه به مدت ۳۰ دقیقه انجام شد و طی این مدت گروه کنترل مداخلات معمول را دریافت کردند. داده ها با استفاده از پرسشنامه های اطلاعات جمعیت شناختی و استاندارد شده ارزیابی سلامت متابولیک، عادات غذایی (FFQ) و فعالیت فیزیکی Baecke جمع آوری و با استفاده از آمار توصیفی (فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی با آزمون های آماری کای دو، فیشر، تی مستقل و تی زوجی در نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۰ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته ها: یافته ها نشان داد که دو گروه مداخله و کنترل، از نظر متغیرهای جمعیت شناختی همگن بودند ($P > 0.001$). در گروه مداخله میانگین نمره عادات غذایی قبل از مداخله $38/27 \pm 2/96$ بود که بعد از انجام مداخله به $48/31 \pm 2/12$ ، میانگین نمره فعالیت فیزیکی قبل از مداخله $46/01 \pm 3/27$ که بعد از انجام مداخله به $61/04 \pm 2/12$ و میانگین نمره سلامت متابولیک قبل از مداخله $3 \pm 21/30$ که بعد از انجام مداخله به $65/34 \pm 3/21$ رسید و نتایج نشان داد که بعد از اجرای مداخله میانگین نمره ی هر سه مورد فوق در افراد ارتقا یافته است و تفاوت معناداری ایجاد شده است ($p < 0.05$) درحالیکه در گروه کنترل در هیچ یک از موارد تغییر معناداری مشاهده نشد. در ارتباط با فشارخون در دو گروه آزمون و کنترل قبل و بعد از مداخله مشخص شد که، $56/75$ درصد افراد گروه مداخله بعد از انجام مداخله، فشار سیستولیک $120-140$ میلی متر جیوه داشتند در حالیکه قبل از مداخله $40/54$ درصد افراد در این گروه فشار سیستولیک $120-140$ میلی متر جیوه داشتند. بر این اساس مشخص شد که بعد از مداخله در گروه مداخله تفاوت معناداری ایجاد شده است ($p < 0.05$)؛ که این امر نشان دهنده ی موثر بودن مداخله موردنظر بوده است.

نتیجه گیری: اجرای برنامه هایی که بنیان خانواده را محور خود قرار می دهند، تاثیرات مثبتی در راستای آموزش به افراد به خصوص افراد مسن تر در خانواده، در ارتباط با تغییر رفتار بر جای میگذارند و میتوان از آن به عنوان روشی مطمئن و موثر در جهت پیشگیری از بیماری های قلبی-عروقی استفاده کرد.

کلید واژه: الگوی توانمندسازی خانواده محور، سبک زندگی، عوامل خطر بیماری های قلبی-عروقی، زنان میانسال



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

**Effect of intervention based on family-centered
empowerment model on preventive lifestyle of
cardiovascular risk factors in middle-aged women**

By
Fariba Hosseini

Supervisor
Shahzad Pashaeipour

Advisor
Sarieh Poortaghi

Statistics Advisor
Farshad Sharifi

2020

Abstract

Background and Aim: Cardiovascular diseases are a major health and social problem whose dimensions are increasing rapidly. Family-centered empowerment model with the aim of family participation is one of the successful models in managing chronic diseases. The aim of this study was to determine the effect of intervention based on family-centered empowerment model on preventive lifestyle risk factors for cardiovascular disease in middle-aged women.

Method: In this randomized clinical trial study, after obtaining the code of ethics (IR.TUMS.FNM.REC.1399.105) from the ethics committee of the School of Nursing and Midwifery, Tehran University of Medical Sciences; 74 middle-aged women covered by comprehensive health service centers in the south of Tehran were selected as available based on the inclusion criteria and randomly assigned to the intervention and control groups by random blocking. Educational intervention to prevent cardiovascular disease risk factors based on the family-centered empowerment model in four steps (perceived threat, promoting self-efficacy, increasing self-confidence and evaluation); For the intervention group, 6 sessions were performed for 30 minutes in each session, during which the control group received the usual interventions. Data were collected using demographic and standardized questionnaires of metabolic health assessment, dietary habits (FFQ) and Baecke physical activity and using descriptive statistics (frequency, frequency percentage, mean and standard deviation) and inferential statistics with tests. Chi-square, Fisher, independent t-test and paired t-test were analyzed in SPSS software version 20.

Results: The results showed that the two groups of intervention and control were homogeneous in terms of demographic variables and no significant relationship was observed between before and after the intervention ($P < 0.001$). In the intervention group, the mean score of eating habits before the intervention was 38.27 \pm 2.96 which after the intervention was 48.31 \pm 2.12, the mean score of physical activity before the intervention was 46.01 \pm 3.27 which after the intervention The intervention was 61.04 \pm 2.12 and the mean metabolic health score before the intervention was 58.30 \pm 3.21 which after the intervention reached 65.34 \pm 3.21 and the results showed that after the intervention the mean score was All three of the above cases have been improved in individuals and a significant difference has been created ($p < 0.05$) while in the control group no significant change was observed in any of the cases. Regarding blood pressure in the experimental and control groups before and after the intervention, it was found that 56.75% of the intervention group had a systolic pressure of 120-140 mm Hg after the intervention, while 40.54% of the subjects had the intervention before the intervention. In this group, they had systolic blood pressure in normal range. Based on this, it was found that after the intervention, a significant difference was created in the intervention group ($p < 0.05$); This indicates the effectiveness of the intervention. **Conclusion:** The implementation of programs that focus on the foundation of the family, have a positive effect on educating people, especially older people in the family, in relation to behavior change and can be used as a safe and effective way to Used to prevent cardiovascular disease.

Keywords: Family-centered empowerment model, lifestyle, cardiovascular risk factors, middle-aged women