

به نام خداوند بخشنده مهربان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

دانشکده پرستاری و مامایی

تاثیرآموزش براساس مدل اعتقاد بهداشتی برانجام ورزش های پس از زایمان درزنان نخست زا

استاد راهنما : دکتر زهرا بهبودی مقدم

استاد مشاور : دکتر محسن صفاری

استاد مشاور آمار: دکتر سحرناز نجات

دانشجو : ساناز صفرزاده

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد

در رشته مامایی

زمستان ۱۳۹۲

"چکیده"

عنوان: تاثیر آموزش براساس مدل اعتقاد بهداشتی برانجام ورزش های پس از زایمان در زنان نخست زا

زمینه و هدف: زندگی مدرن و ساختار اجتماعی جامعه امروز، سلامت جسمی و روانی زنان را به مخاطره افکنده است که بدون حمایت های اجتماعی و سازمانی برای آموزش رفتارهای سالم و ایجاد محیط های امن، خانم ها در محیط های مختلف درگیر تغییرات روانی و اجتماعی می شوند که به عدم فعالیت بدنی، افسردگی و افزایش وزن، منجر خواهد شد. با توجه به کاربرد تئوری ها و مدل های آموزش بهداشت، هدف مطالعه حاضر: تعیین تاثیر آموزش براساس مدل اعتقاد بهداشتی بر میزان انجام ورزش های پس از زایمان در زنان نخست زای مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهری بندرعباس در سال ۹۲-۹۱ بود.

روش پژوهش: مطالعه حاضر یک مطالعه تجربی می باشد که بر روی ۱۹۵ نفر از زنان نخست زای مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی منتخب ناحیه ۲ و ۱ شهرستان بندرعباس، انجام شد. با نمونه گیری تصادفی، زنان در سه گروه آزمون، کنترل اول و کنترل دوم قرار گرفتند. آموزش براساس مدل اعتقاد بهداشتی و اهداف ویژه مشخص و طی ۴ جلسه آموزشی مبتنی بر مدل اعتقاد بهداشتی جهت زنان مورد پژوهش در گروه آزمون، آغاز گردید. در گروه کنترل دوم، سی دی و جزوه آموزشی به زنان مورد مطالعه داده شد. در گروه کنترل اول نیز هیچ مداخله ای انجام نشد و صرفا مراقبت های روتین پس از زایمان را دریافت نمودند. در نهایت سه ماه بعد از پایان مداخله، در اطلاعات با استفاده از آزمون های آماری (جداول توزیع فراوانی، کای دو و آنووا) تجزیه، تحلیل و تفسیر گردید.

یافته ها : میانگین حساسیت درک شده، شدت درک شده، منافع و موانع درک شده، راهنمای عمل، خودکارآمدی و انجام ورزش های پس از زایمان در گروه آزمون تفاوت معنی داری نسبت به گروه های کنترل نشان داد. در حالی که در گروه کنترل اول و دوم این تفاوت معنی دار نبود. خودکارآمدی که مهمترین سازه مدل اعتقاد بهداشتی می باشد، در گروه آزمون ۳۴/۵۳٪ ارتقا یافت ($P < 0/001$). با آنالیز آماری و بررسی اثر یکایک تغییرات سازه های مدل، یافته های مطالعه نشان داد که سازه های این مدل بر عملکرد زنان در انجام ورزش های پس از زایمان موثر بودند ($p < 0/001$).

نتیجه گیری: آموزش براساس مدل اعتقاد بهداشتی بر انجام ورزش های پس از زایمان در زنان نخست زا موثر بوده است. بنابراین پیشنهاد می گردد در برنامه های بهداشتی به جای استفاده از آموزش های روتین، از آموزش های برنامه ریزی شده با استفاده از مدل های آموزش بهداشت بهره گرفته شود.

واژگان کلیدی: آموزش، مدل اعتقاد بهداشتی، ورزش های پس از زایمان، زنان نخست زا

In The Name Of God



Tehran university Of Medical sciences

Faculty Of Nursing and Midwifery

The Impact Of Education Based On Health Belief Model on Postpartom Exercise in Primyparpus Women

Thesis to receive degree of Master of Midwifery

Supervisor:Dr. behboodi Moghadam Zahra

Advisor:Dr. Saffari Mohsen

Statics Advisor: Dr.Nejat Saharnaz

Student: Safarzadeh sanaz

January. ۲۰۱۴

"Abstract"

Introduction:

The today of modernized life threat the social and mental health of women that involed them in different and unhealthy life style, without social support for education of health manners, so it will lead to physical inactivity, Depression and weight gain. Due to the application of theories and models of health education, the purpose of this study was Review of The impact of Education Based on Health Beliefe Model on performing Postpartum Exercise in Primipara Women in an Iranian setting.

Material and Methods:

This experimental study was carried out with the participation of ۱۹۰ primipara women who were referred to health centers of Bandar Abbas city, in the years ۱۳۹۱-۹۲. The Participants are primiparous women that come to (visit) to health centers in areas ۱ and ۲ of bandarabbas, and will be randomly divided into three groups of ۶۰ (۱ intervention group and ۲ control groups) were interviewed using the HBM questionnaire. Random sampling was continuous and Statistical methods Instructions were given in four sessions on the basis of Health Belief Model for intervention group and one session for second control group, first control group received the routin care of postpartum. Eventually, the collected data were analyzed by using statistical tests.

Results:

Mean scores of perceived susceptibility, perceived severity, perceived benefits, perceived barriers, guide for action, self- efficacy in the inervention group before and after education showed a significant difference in comparison with control groups ($p < .0001$)

Conclusion:

Model-based education has positive impacts on behavior improvements. Thus, in health programs instead of applying traditional instructions, appying planned education programs based on health education models that have measurable and reliable effects is suggested.

Key words: Health Belief Model, Postpartum exercises, Primipara Women