



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی بابل

دانشکده پرستاری مامایی فاطمه زهرا (س) رامسر

پایان نامه

برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

در رشته پرستاری سالمندی

عنوان

بررسی تأثیر آموزش بهداشت خواب بر کیفیت خواب زنان سالمند

استاد راهنما

دکتر عباس شمسعلی نیا

استادیار گروه آموزشی اصول و فنون پرستاری

محبوبه نصیری

مربی گروه آموزشی پرستاری داخلی - جراحی

استاد مشاور آمار

دکتر محمود حاجی احمدی

استادیار گروه آموزشی آمار زیستی و اپیدمیولوژی

نگارش

مهرناز منتظری لمراسکی

شماره ثبت پایان نامه: ۱۰۶ - شهریور ۱۳۹۶



Babol University of Medical Sciences

Ramsar Fatemeh Zahra School Nursing and Midwifery

In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Master of Science

In field of Geratric Nursing

Title

The Effect of Sleep Hygiene Training on sleep Quality in Older Women

Supervisors

Dr. Abbas Shamsalinia

Assistant Professor in Department Of principles and Techniques of Nursing

Mahboobeh Nasiri

Instructor in Department of medical- surgical Nursing

Vital Statistics Advisor

Dr. Mahmoud Hajiahmadi

Asistant Professor in Department of Epidemiology and Biostatistics

By

Mehrnaz Montazeri Lemrasky

Registraion number:106

September 2017

خلاصه فارسی:

عنوان: بررسی تأثیر آموزش بهداشت خواب بر کیفیت خواب زنان سالمند

سابقه و هدف: بسیاری از زنان در دوره سالمندی، کاهش کیفیت خواب را تجربه می‌کنند، هدف این مطالعه، تعیین تأثیر آموزش بهداشت خواب بر کیفیت خواب زنان ۶۰-۷۴ ساله شهرستان گرگان می‌باشد.

روش پژوهش: این مطالعه از نوع کار آزمایی بالینی تصادفی محدود هست که بر روی ۶۱ نفر از زنان سالمند در دو گروه مداخله و کنترل (گروه کنترل ۳۱ نفر و مداخله ۳۰ نفر) انجام گردید. برای هر دو گروه پرسشنامه‌های مشخصات فردی^۱، بررسی کیفیت ذهنی خواب پیتزبرگ^۲، خواب‌آلودگی اپوورث^۳، اختلالات کوتاه شناختی^۴، توانایی مراقبت از خود^۵ تکمیل گردید و کیفیت خواب قبل و پس از مداخله ارزیابی شد. معیار ورود اصلی: سن بین ۶۰ تا ۷۴ سال، مقیم بودن در شهرستان گرگان، توانایی انجام مراقبت از خود و کسب نمره هفت و بالاتر در پرسشنامه اپوورث بوده است. معیار خروج اصلی: زنان دارای تجربه حادثه ناگوار و عدم حضور در جلسات آموزشی بهداشت خواب در زمان مطالعه بوده است. در ابتدای جلسه اول پیش‌آزمون و در پایان جلسه پنجم، پس‌آزمون انجام شد. محتوای آموزشی به مدت پنج هفته و شامل مناسب بودن محیط خواب و پرهیز از عوامل مخرب، نقش رژیم غذایی و ورزش بر بهبود کیفیت خواب، تأثیر مصرف سیگار بر خواب، آموزش مداخلات رفتاری از جمله فن تنفس عمیق، تصویرسازی ذهنی، آسوده سازی عضلانی، گیاهان دارویی مؤثر بر خواب بوده است. داده‌ها با نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۱۶ و آزمون‌های آماری تی تست^۶، فیشر^۷ و کای اسکوار^۸ تحلیل گردید ($p < 0/05$).

یافته‌ها: نتایج نشان داد میان هفت خرده مقیاس پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبرگ، آموزش بهداشت خواب سبب بهبود در خرده مقیاس‌های کیفیت ذهنی خواب، مدت‌زمان خواب و میزان اختلالات عملکردی روزانه گردیده است.

نتیجه‌گیری: نتایج مطالعه حاضر نشان داد که با آموزش‌های ساده و کم‌هزینه در مدت‌زمان کوتاهی می‌توان موجب بهبود در برخی از خرده مقیاس‌های کیفیت خواب شد.

کلیدواژه: آموزش، بهداشت خواب، زنان، سالمند، کیفیت خواب

¹ Demographic

² Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

³ Epworth Sleepiness Scale (ESS)

⁴ Abbreviated Mental Test Score (AMT)

⁵ Activity of Daily Living Scale (ADL)

⁶ Paired t-test

⁷ Fisher's Exact test

⁸ Chi-Square

Abstract:

Investigating the effect of Sleep Hygiene Education on sleep quality in Old Women

Introduction: Many women experience decline of sleep quality in their old age. This study has investigated the effects of sleep hygiene education on sleep quality among old women (60-74 years) in Gorgan.

Methods:

It is a clinical trial study adopting the limited random approach, 61 persons chosen for both of the intervention (n= 30) and the control (n=31) groups. Completed questionnaire consisting of Demographic Information, PSQI, ESS, AMT and ADL were provided for both groups. PSQI scores were obtained before and after the intervention period.

Major Inclusion criteria: Aged 60-74, residents of Gorgan, were able to support themselves, and obtaining a score 7 and higher than in the Epworth questionnaire. Major Exclusion criteria: Women who had experienced recent unpleasant events, and those who had not participated in hygienic educational sessions. Educational content instructed in 5 weeks. Using Pittsburg questionnaire, there performed an area test at the very beginning of the course and a post-test at the end of the fifth session. These trainings included avoiding factors that disturb sleep, preparing a proper sleep environment, the role of diet and exercise in improvement of sleep quality, effects of smoking on sleep, educating behavioral interventions including deep breathing, relaxation techniques, imaginary drawing and muscle relaxation. Data analysis was conducted using SPSS ver.16 software with T- test, Paired T-test, Chi-Square test, Fisher's Exact. ($p < 0/5$)

Results:

Among 7 components, the study showed that scores of sleep quality components, such as subjective sleep quality, sleep duration and daytime dysfunction were significantly lower in the intervention group than in the control group.

Conclusion:

Our findings here suggest that simple and inexpensive education could have significantly results in some of components of sleep quality and with promotion of elderly quality of life, we can use them that elderly persons are full of experiences.

Key words: Education, Sleep hygiene, Aged, Women, Sleep quality