

عنوان البحث باللغة الإنجليزية:

The Effect of a Sleep Hygiene Program on Older Adults

عنوان البحث باللغة العربية:

تأثير برنامج للنوم الصحي على كبار السن

الملخص العربي للبحث:

عنوان البحث : تأثير برنامج للنوم الصحي على كبار السن

اسماء القائمون بالبحث :

1- همت عبد المنعم : استاذ مساعد , قسم تمريض صحة المجتمع , كلية التمريض , جامعة عين شمس

2- امل ابراهيم فواد : مدرس تمريض صحة مجتمع- كلية التمريض -جامعة الفيوم

المقدمة:

ان عدم قدره على الشروع في النوم (الأرق) يؤثر على الحياة اليومية للملايين من كبار السن في جميع أنحاء العالم، ويعتبر الأرق من أكثر اضطرابات النوم شيوعاً. كما ان هناك ممارسات عديدة من أجل الشروع في النوم تشتمل على مجموعة متنوعة من السلوكيات والعوامل البيئية التي قد تؤثر على تحسين النوم. أن تعزيز البرامج المجتمعية لكبار السن يؤدي الى مجموعة واسعة من الخدمات المعرفية والدعم لمنع مضاعفات عدم قدره على النوم الذي قد يتسبب عنه الأمراض المزمنة وتدهور الأداء العام لكبار السن. والمسنين تحتاج إلى اهتمام خاص من المجتمع، بسبب الأعداد المتزايدة المستمرة، والتغيرات في المجتمع وضرورة إيجاد طرق فعالة لتعزيز صحتهم. والمرضة التي تقدم الرعاية لكبار السن تلعب دوراً محورياً في الحد من الآثار السلبية للأرق من خلال منهج منظم لتشخيص وتقييم وإدارة الأرق. لذلك لابد من الاهتمام الكافي من قبل الممرضة التي تقدم الرعاية لكبار السن

هدف الدراسة:

تهدفت الدراسة إلى تقييم أثر برنامج للنوم الصحي على كبار السن وذلك من خلال الاتي.

1. تقييم المعرفة والممارسات المتعلقة بسلوك النهار والعوامل البيئية المؤثرة على نوم كبار السن.
2. تطوير برامج حول كيفية النوم الصحي لتعليم كبار السن، وفقاً لاحتياجاتهم الصحية ومشاكل النوم لديهم.
3. تقييم أثر برنامج النوم الصحي على تحسين السلوك النهاري عند كبار السن من معارف وممارسات والعوامل البيئية التي تؤثر على النوم.

نوع الدراسة:

دراسة شبه تجريبية.

المكان:

أجريت هذه الدراسة في دار الصفا ودار المروه وهما دور للمسنين في منطقة مصر الجديدة. وقد تم اختيار هذا المكان لكثافته العالية .

العينة:

تم استخدام عينة مقصودة لإجراء هذه الدراسة، كان حجم العينة 67 (25 من الذكور و 42 من الإناث)، وكان اختيارهم وفقا لمعايير محددة.

الأدوات:

تم استخدام أداتين في هذه الدراسة.

أولاً:

- I. استماره استبيان مقابلة شخصية لجمع المعلومات الاجتماعيه و الديموجرافيه للمسنين المشاركين.
 - II. التاريخ المرضى الماضى والحالى والمشاكل اليوميه لدى كبار السن المشاركين.
 - III. استماره تقييم للمعلومات و الممارسات حول النوم الصحى لدى كبار السن المشاركين.
- ثانياً: المؤشر العالمى لقياس نوعية النوم (بيتسبرغ).

النتائج:

اظهرت النتائج أن اعمار كبار السن تراوحت بين $60 \geq 70$ عاماً، مع متوسط 66.5 ± 3.29 ، وكان 62.7% من الإناث. كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعته الدراسه في متوسطات درجات الاسترخاء فى النوم كما ذكرت من قبل كبار السن بعد البرنامج . أيضاً لوحظ تحسنا كبيرا في بدايه الاسترخاء النوم التي كانت 50 ± 25 دقيقه ما قبل البرنامج مقارنة مع 21 ± 13 دقيقه ما بعد البرنامج. نفس النتائج تشير إلى علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين درجة ممارسة النوم الصحى ومؤشر قياس النوم العالمى (بيتسبرغ).

الخلاصة:

كان لبرنامج النوم الصحى اثر ملحوظ فى تحسن معلومات وممارسات المسنين للاسترخاء فى النوم. ايضاً، لم يكن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين معلومات كبار السن للنوم الصحى وبين مؤشر القياس العالمى (بيتسبرغ) فى مرحلة ما قبل وما بعد مراحل البرنامج.

التوصيات:

زيادة البرامج التعليمية للأفراد المسنين الذين يعانون من الأرق لتحسين نوعية النوم مع بذل المزيد من الجهود لتحسين الوعي لدى كبار السن فيما يتعلق بأهمية النوم وتجنب العوامل المسببه للأرق من خلال الملصقات والنشرات والكتيبات.