**عنوان:** بررسی تاثیر مداخله آموزشی مبتنی بر توانمندسازی زنان سالمند بر اساس الگوی خانواده­محور بر سلامت روان و رفتارهای ارتقا­دهنده سلامت: کارآزمایی تصادفی کنترل شده

چکیده

زمینه و هدف: بسیاری از مشکلات دوران سالمندی ناشی از شیوه زندگی ناسالم در این دوران است. اتخاذ رفتارهای ارتقادهنده سلامت سبب پیشگیری و کاهش مشکلات مرتبط با سالمندی شده و به تبع آن هزینه­های ناشی از بار بیماری در این دوران نیز کاهش می­یابد.

روش بررسی: این پژوهش یک کارآزمایی بالینی تصادفی کنترل شده بود که بر روی 60 نفر از زنان بالای 60 سال مراجعه­کننده به پنج کانون دوستدار سالمند شهر تبریز-ایران در سال 1397 انجام شد. ابزار مورد استفاده پرسشنامه سه قسمتی مشخصات دموگرافیک­-­آنتروپومتریک،­ پرسشنامه سبک زندگی ارتقادهنده سلامت(HPLP2) و پرسشنامه سلامت روان(GHQ) بود. مقایسه­ها در دو گروه با استفاده از آزمون­های آماری t مستقل، آنالیز واریانس یکطرفه، مجذور کای، مجذور کای روند، تست دقیق فیشر انجام شد. برای مقایسه نمره سبک زندگی، شاخص­های تن­سنجی و سلامت روان قبل از مداخله در بین گروه­های مطالعه از آزمون تی مستقل و من ویتنی و بعد از مداخله و در زمان­های مختلف اندازه­گیری (4 هفته و 8 هفته پس از اتمام مداخله) از آزمون­های ANCOVA ، ANOVA with repeated measure با تعدیل نمره پایه و فریدمن استفاده شد. نتایج پژوهش با استفاده از نرم افزار SPSS version 13 و در سطح معنی­داری کمتر از 05/0 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**نتایج:** بین دو گروه از نظر مشخصات فردی – اجتماعی تفاوت معنی­دار آماری وجود نداشت (05/0<P). از نظر نمره کلی سلامت روان و زیر مقیاس­های آن (جسمی، اضطراب و بیخوابی، اختلال عملکرد اجتماعی و افسردگی شدید) قبل و بعد از مداخله تفاوت معنی­دار آماری وجود نداشت (05/0<P). قبل از مداخله تفاوت معنی­دار آماری بین گروه مداخله و کنترل از نظر نمره کلی رفتارهای ارتقادهنده سلامت وجود نداشت (05/0<P). ولی با کنترل مقادیر پایه، یک ماه (تفاوت میانگین تعدیل یافته: 5/13، فاصله اطمینان 95%: (5/3تا 6/23، 009/0 P=) و دو ماه (تفاوت میانگین تعدیل یافته: 7/16، فاصله اطمینان 95%: (7/5 تا 8/27، 004/0 P=**)** بعد از اتمام مداخله، میانگین نمره کلی رفتارهای ارتقادهنده سلامت گروه مداخله بطور معنی­داری بیشتر از گروه کنترل بود. دو ماه بعد از اتمام مداخله تفاوت معنی­دار از نظر شاخص توده بدنی بین دو گروه وجود داشت (اختلاف میانگین: 7/0-، فاصله اطمینان 95%: 4/1-تا 1/0- ،033/0 P=).

**نتیجه گیری**: نتایج مطالعه حاضر حاکی از اثرات مثبت اجرای آموزش مبتنی بر الگوی توانمندسازی خانواده­محور بود. با توجه به نقش مهم خانواده در مراقبت از سالمندان، در نظر گرفتن نقش خانواده در آموزش با استفاده از این الگو جهت دستیابی به کیفیت زندگی مطلوب و ارتقا سلامت این قشر ارزشمند جامعه توصیه می­شود.

**واژه­های کلیدی:** سالمندی، رفتارهای ارتقادهنده سلامت، سلامت روان، الگوی توانمندسازی خانواده­محور