

بررسی تأثیر برنامه آموزشی بر اساس الگوی مراحل تغییر (TTM) بر فعالیت جسمی مبتلایان به بیماریهای التهابی روده

نویسندگان : مرجان مردانی حموله، عزیز شهرکی واحد، زهرا مشتاق عشق

چکیده:

مقدمه و هدف : درک عوامل موثر بر فعالیتهای جسمی مبتلایان به بیماری های التهابی روده ، در کنترل یا کاهش عوارض این بیماری تأثیر دارد .هدف این مطالعه ، تعیین تأثیر برنامه آموزشی بر اساس الگوی مراحل تغییر بر فعالیت جسمی مبتلایان به بیماری های التهابی روده است.

روش کار : این مطالعه ، از نوع نیمه تجربی است که طی آن ۶۰ نفر از مبتلایان به بیماری های التهابی روده ، با استفاده از روش نمونه گیری مبتنی بر هدف انتخاب شده و به روش تخصیص تصادفی به دو گروه تجربه و شاهد تقسیم شدند . این بیماران مراجعه کننده به بیمارستان امام خمینی شهر اهواز بود که پرسشنامه های اطلاعات دموگرافیک و فعالیتهای جسمی را قبل و یک ماه بعد از مداخله تکمیل نمودند . برنامه آموزشی بر اساس الگوی مراحل تغییر شامل جلسات مشاوره فردی و بحث گروهی برای گروه تجربه بود. اطلاعات گرد آوری شده با استفاده از نرم افزار spss و با آزمون های تی و مجذور کای تجزیه و تحلیل شدند.

نتایج: بر اساس نتایج ، مداخله موجب اختلاف معنی داری برای اثر بخشی برنامه های آموزشی بر اساس الگوی مراحل تغییر در مراحل خود کار آمدی ، توازن تصمیم گیری و رفتار فعالیت جسمی در بیماران گروه تجربه گردید ($P < 0/05$) ولی در گروه شاهد اختلافی مشاهده نشد. همچنین مداخله موجب اختلاف معنی دار بین دو گروه در مراحل خود کار آمدی ، توازن تصمیم گیری و رفتار فعالیت جسمی بود و فرضیه پژوهش مورد پذیرش قرار گرفت .

نتیجه نهایی: اجرای برنامه آموزشی بر اساس الگوی مراحل تغییر بر رعایت سازه های آن الگو تأثیر مثبت داشته است . بنابراین پرستاران می توانند نقش موثری در جهت ارتقای سطح سلامت جامعه ایفا کنند که این نقش می تواند در حیطه های یاد دهی و مشاوره ای ایفا گردد.

کلمات کلیدی : الگوی مراحل تغییر / بیماریهای التهابی روده / فعالیت جسمی

شماره صفحه ۳۹ :

Assessment of the Effect of Educational Program
Based on Trans Theoretical Model(TTM) on Physical

Activity in Patients with Inflammatory Bowel Diseases

Authors : *M. Mardani Hamule, M.Sc.; A. Shahraky Vahed, M.Sc.; Z. Moshtagh Eshgh, M.Sc.*

Abstract :

Introduction & Objective: Understanding the determinants of physical activity in patients with inflammatory bowel diseases is effective in controlling or reducing the complications of these diseases. The purpose of this study is to determine the effect of educational program based on transtheoretical model (TTM) on physical activity in patients with inflammatory bowel diseases.

Materials & Methods: This study is a semi experimental research. 60 patients with inflammatory bowel diseases referring to Emam khomeini hospital in Ahvaz in 2018 were selected through purposeful method and then randomly divided into 2 groups. They completed questionnaires about demographics and physical activity before and after 3 month of intervention. The intervention program included tailored counseling and focus group based on transtheoretical model. The data was analyzed with T-test and χ^2 using spss software.

Results: Our findings showed a significant difference for the effect of health educational program based on transtheoretical model on increasing change stages of self-efficacy, decisional balance and physical activity behavior in the case group ($P < 0.05$) but showed no difference in the control group. Also educational intervention caused significant difference between the 2 groups in self-efficacy, decisional balance and physical activity behavior and finally the hypothesis of the study was confirmed.

Conclusion: Educational programs based on transtheoretical model have positive effects on observing the constituents of the TTM, thus nurses can play an effective role in promoting the health level of the society through counseling and educating.

Keywords : Inflammatory Bowel Diseases / Physical Activity /
Trans Theoretical Model