



عنوان طرح پژوهشی: بررسی تاثیر صداهای طبیعت بر کیفیت خواب سالمندان شهر کرمان در سال ۱۳۹۹
کد طرح: ۹۹۱۶۴ تاریخ پایان طرح: ۱۴۰۳/۰۷/۲۴

نام و نام خانوادگی مدیر اجرایی: دکتر طیبه نگاهبان تخصص: آموزش پرستاری مرتبه علمی: استادیار

دانشکده/مرکز تحقیقاتی: پرستاری و مامایی / عوامل اجتماعی تاثیر گذار بر سلامت تلفن محل کار: ۳۴۲۵۸۴۹۷ تلفن همراه: ۰۱۸۱۲

پست الکترونیک (Email): negahbant@yahoo.com

نام و نام خانوادگی همکاران: علی انصاری، میثم افضلی (مرحوم)

۱- مخاطبان خبر یا پیام پژوهشی

گیرندگان خدمات سلامت (مردم، بیماران، رسانه‌ها)

ارائه‌کنندگان خدمات سلامت (پزشکان، داروسازان، پرستاران، ماماها و ...)

مدیران و سیاست‌گزاران نظام سلامت (مدیران بیمارستان، دانشگاه، سازمان غذا و دارو، معاونت بهداشتی و ...)

سرمایه‌گذاران و بخش‌های تولیدی (کارخانجات دارویی، صنایع غذایی، تجهیزات پزشکی و ...)

سایر مخاطبین (مثلاً سازمان‌های مردم‌نهاد، خیرین، بهزیستی، آموزش و پرورش، مدیران خارج از نظام سلامت)

۲- انتظار دارید نتایج این طرح به چه افراد یا سازمان‌هایی درون شهرستان رفسنجان یا کشور اطلاع‌رسانی

گردد؟ لطفاً با جزئیات نام ببرید؟

گزارش نتایج به مراکز تحقیقات سالمندی، مراکز مراقبت شبانه روزی و روزانه سالمندی، دانشکده‌هایی که رشته‌های مرتبط به سالمندی دارند، و نهایتاً مراکز بهزیستی و فرمانداری که فعالیت‌شان مرتبط به ارتقای سلامت سالمندان می‌باشد.

۳- پیام‌های اصلی طرح (لطفاً اطلاعات هر جدول را تکمیل نمایید.

عنوان خبر: (لطفاً یک جمله خبری و به زبان ساده نگارش گردد)

کوش دادن به صدا های طبیعت می تواند کیفیت خواب سالمندان را بهبود ببخشد

۴- اهمیت موضوع (حداکثر ۱۰۰ کلمه)

اهمیت موضوع: خواب از جمله نیازهای جسمی اولیه انسان است و از متغیرهای مهم سلامتی انسان محسوب می‌شود. تحقیقات نشان داده است که اکثر سالمندان از کیفیت خواب ضعیفی برخوردار هستند. این امر می‌



تواند باعث اختلال در احساسات، اندیشه و انگیزش فرد شود. محققین مداخلات متعدد دارویی و غیر دارویی برای مدیریت اختلالات خواب در سالمندان پیشنهاد کرده اند. با توجه به نتایج متناقض در خصوص تاثیر موسیقی درمانی بر کیفیت خواب و عدم دسترسی محققین به پژوهشی مشابه، لذا این تحقیق با هدف تعیین تاثیر صداهای طبیعت بر کیفیت خواب سالمندان شهر بر کیفیت خواب سالمندان شهر کرمان طراحی گردید.

۵- روش کار و گروه هدف: (حداکثر ۱۰۰ کلمه و شامل نوع مطالعه و گروه هدف و روش کار)

روش کار: در این کار آزمای بالینی تصادفی کنترل شده، ۱۰۰ سالمند بر اساس معیارهای ورود از مراکز جامع سلامت شهر رفسنجان انتخاب و سپس با روش نمونه گیری تصادفی ساده به دو گروه مساوی تقسیم شدند. گروه مداخله به مدت ۲ هفته، ۳۰ دقیقه قبل از خواب، هر شب از طریق تلفن همراه و هندزفری به صداهای طبیعی با فرمت MP3 گوش دادند. گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد کیفیت خواب نمونه ها قبل و بعد از مداخله توسط PSQI اندازه گیری شد. تجزیه و تحلیل داده ها در نرم افزار SPSS (نسخه ۲۲) با استفاده از آزمون Independent Samples-T، Fisher Exact و Chi-square، Shapiro-Wilk و Wilcoxon Signed Ranks و Mann Whitney U انجام شد. سطح اطمینان ۹۵ درصد در نظر گرفته شد.

۶- جزئیات خبر یا پیشنهاد برای کاربرد نتایج (حداکثر ۲۰۰ کلمه)

و سمینارهای خارجی

- ارائه یافته‌های پژوهش به خبرنگاران و شرکت در مصاحبه‌ها
- ارسال خلاصه یا گزارش کامل برای گروه‌های هدف
- قرار دادن خلاصه یا گزارش کامل طرح بر روی وبسایت برای دسترسی استفاده‌کنندگان بالقوه
- تهیه راهنما، بروشور، کتابچه، و غیره به زبان ساده و متناسب با مخاطبین
- انجام اقدامات لازم برای تجاری‌سازی نتایج پژوهش (ثبت اختراع، عقد قرارداد با صنعت و غیره)
- سایر موارد (لطفاً نام ببرید)

ارسال نتایج به مرکز نگهداری سالمندان، بهزیستی و یا هر ارگانی که در زمینه ارتقا سلامت سالمندان فعالیت دارد.

۸- چنانچه تصویر، جدول یا نمودار مرتبطی دارید در این بخش قرار دهید.



۹- عنوان (ها) و آدرس اینترنتی مقاله (های) مستخرج از طرح:

الف. مقاله فارسی:

عنوان:

http://.....

ب. عنوان مقاله انگلیسی:

.Title: Natural Sounds in Management of Elderly Sleep Quality: A Randomized Controlled Trial

http://..... <https://johe.rums.ac.ir/article-1-677-en.html>

