

بسم الله الرحمن الرحيم

نموذج رقم " ١ "

استمارة ملخص بحث بواسطة المتقدم

اسم المتقدم:- د. شربات ثابت حسنين
لوظيفة المتقدم لها الباحث: أستاذ مساعد
رقم البحث (٢) نوعه :- (مشارك)
عنوان البحث باللغة العربية:-

تأثير تقنية استرخاء العضلات على تقليل مستوى القلق لدى المسنين في دار المسنين

المشاركون في البحث:

د. زينب جزر القطب العجمي مدرس تمريض صحة مجتمع (مسنين) جامعة الفيوم
د. شربات ثابت حسنين مدرس تمريض صحة مجتمع كلية التمريض جامعة الفيوم
بيانات نشر البحث:

مقبول للنشر: () التاريخ: / / ٢٠٠ منشور : (√) التاريخ: ٢٠١٥

مكان النشر:

مكان النشر:

The 4th international scientific nursing conference 2015, Faculty of nursing – Cairo university December 15th -16th, Cairo – Egypt

هل البحث معتمد على رسالة علمية نعم () لا (√)

ملخص البحث باللغة العربية :

المقدمة

دار المسنين هي الملجأ المكروه بالنسبة لكبار السن وأسرههم ، حيث هناك احتمال انقطاع التواصل الاسري ويتسبب في نتائج سلوكية سلبية. لان دور الشيخوخة تعوق الروتين العادي لحياة المسنين ، والذي يمكن أن يزيد من ضعف الشيخوخة ويقلل من قدرة التكيف. كبار السن هم الأكثر عرضة للقلق والضيق بعد دخولهم للإقامة بدور المسنين.

تمارين الاسترخاء هو استرخاء مجموعات عضلات الجسم بشكل منظم والتركيز بهدوء على الصور الذهنية التي تنتج الراحة النفسية لتوترات الجسم والتوتر. وتمارين الاسترخاء يعمل بشكل أفضل في بيئة هادئة غير مشتتة مع الشخص الذي يرقد أو يجلس على أثاث هادئ أو مريح باستخدام عبارة قصيرة أو كلمة وموقف منفصل

يتمثل الدور الرئيسي لمرضة المسنين في تقليل إجهاد المسكن من خلال توفير الدعم لكبار السن وأسرهم قبل وأثناء وبعد الإقامة في دار المسنين. حيث يبدأ تدخل التمريض مع التعرف على علامات وأعراض القلق والأسباب ومهارات التأقلم التي استخدمها المسن في الماضي. يمكن تقسيم استراتيجيات التدخل إلى استراتيجيات وقائية وإدارية ويمكن استخدامها مع المرضى وأفراد الأسرة في مجموعة متنوعة من الإعدادات. وللممرضات دور فعال في مساعدة كبار السن على تعلم أو استعادة استراتيجيات المواجهة الفعالة للغاية وتجنب الاستراتيجيات غير الفعالة أو المدمرة ، بما في ذلك معظم آليات الدفاع.

الهدف من الدراسة

كان الهدف من هذه الدراسة هو تقييم تأثير تقنية استرخاء العضلات في الحد من مستوى القلق من كبار السن في المنزل الشيخوخة.

التصميم: قد تم اعتماد تصميم شبه تجريبي في تنفيذ الدراسة الحالية.

العينة:

تم التطبيق علي عينة هادفة من ١٤٠ من كبار السن الذين تم قبولهم في دار المسنين في محافظة طنطا من الأول من يناير إلى نهاية أبريل ٢٠١٤ في هذه الدراسة. مجموعة التحكم ومجموعة الدراسة (٧٠ من كبار السن لكل منهما). تلقت مجموعة الدراسة تمرين الاسترخاء العضلي العميق ، في حين تلقت المجموعة الضابطة الرعاية الروتينية المنزلية للمسنين ، وتراوح أعمارهم بين ٦٥-٩٢ سنة كلا الجنسين.

أدوات جمع البيانات:

تم استخدام ثلاث أدوات لتحديد البيانات المطلوبة: -

١- ورقة استبيان للتقييم لجمع البيانات البيولوجية والاجتماعية بما في ذلك العمر والجنس وتاريخ الميلاد والإقامة ومستوى التعليم ...

٢- مقياس القلق: - (النسخة العربية من بيان الشيخ على مقياس القلق) (EMAS) ، كان مؤلفًا من ٣٦ سؤال ، وقيس جميع الجوانب التالية من القلق لدى المسنين ؛ جسدية ، فسيولوجية ، حركية ، انفعالية ، عقلية ، اجتماعية.

٣- تمرين الاسترخاء العضلي العميق:

تم تطوير تمرين الاسترخاء العضلي العميق من قبل ادموند جاكوبسون لمكافحة التوتر والقلق. شملت عدة مراحل ، في كل مرحلة تم إعطاء تعليمات للمريض للتوتر واسترخاء مجموعة من عضلات الجسم المختلفة بشكل منهجي مع تمرين التنفس العميق . بين كل مرحلة ، تم عمل استراحة للمسن لمدة خمس ثوان.

خطوات البحث

تم الحصول على تصريح من مدير دار المسنين في طنطا. تم تطوير ورقة الاستبيان بعد مراجعة الأبحاث ذات الصلة. تم جمع البيانات خلال فترة أربعة أشهر بدأت من أول يناير إلى نهاية أبريل ٢٠١٤.

تم إطلاع الأطباء والممرضات والشيخوخ في دار المسنين على دور الباحث في الحصول على تعاونهم وتأمين التواصل المناسب.

وقد أجريت دراسة تجريبية قبل البدء في جمع البيانات. وقد تم ذلك على ١٠ من كبار السن للتحقق من إمكانية التطبيق ، والجدوى ، واختبار وضوح الأسئلة وتقدير الوقت اللازم لكل مقابلة.

تمت مقابلة كل مسن لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة. تم تقدير مستوى القلق في يوم القبول لكلتا المجموعتين (الدراسة والتحكم). تم إجراء تمرين الاسترخاء العضلي العميق للمجموعة الدراسية لمدة ١٥ دقيقة مرتين يوميًا ابتداءً من اليوم الأول للقبول (المرحلة الأولى في فترة النوبة الصباحية والأخرى في فترة الظهيرة مع وجود ٣-٦ ساعات متباعدة) لمدة ٤ أيام متتالية. أعطيت التعليمات التقنية للمشاركة بشكل فردي ، ومن ثم كان المشارك يقوم بأداء تقنية الاسترخاء.

تم إعادة تقدير مستوى القلق في اليوم الرابع من القبول لكلتا المجموعتين (الدراسة والتحكم). تم قياس مستوى القلق للمرة الثالثة في يوم التخرج لكلتا المجموعتين (الدراسة والتحكم).

النتائج

خمس وثمانون في المئة من مجموعة الدراسة لم يكن لديهم قلق حاد ، في حين أن ٩٧.١ ٪ من المجموعة الضابطة كان مستوى القلق الشديد. كانت هناك اختلافات كبيرة في مستويات القلق بين مجموعة الدراسة والمجموعة الضابطة في كلا الجنسين على التوالي في اليوم الرابع من القبول في المنزل الشيخوخة. فيما يتعلق بالتغيرات في مستوى القلق من القبول حتى الشهر الرابع من القبول ، لوحظ أن غالبية مجموعة الدراسة (٩٤.٣ ٪) أظهرت تحسناً في مستوى القلق لديهم مقارنة مع ٦٢.٩ ٪ في المجموعة الضابطة مع وجود اختلافات كبيرة بينهما.

الاستنتاج:-

من الدراسة الحالية يمكن استنتاج أن مستوى القلق لدى كبار السن قد تحسن بعد تطبيق تقنية الاسترخاء العضلي التدريجي. تساعد تقنيات الاسترخاء العضلي في خفض مستوى القلق لدى كبار السن وزيادة التعاون أثناء القبول والمكوث.

التوصيات:-

يمكن أن تساعد الممارسة اليومية لتقنية الاسترخاء العضلي في استعادة التوازن الجسدي والنفسي والحد من المشاعر المتوترة التي تشتمل على الشعور بالنعاس والعصبية والتوتر. يجب على الممرضات تقديم الدعم العاطفي. شرح الغرض من العلاج وتقنية الاسترخاء بالنسبة للشيخوخ.

