



# SUMS-Health

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

دانشکده بهداشت

گروه آموزشی ارتقاء سلامت

## فرم تبادل و ترجمان دانش (KTE\*)

**عنوان طرح/ارساله:** اثربخشی تمرینات عضلات کف لگن بر شدت و کیفیت بی‌اختیاری ادرار و مشارکت اجتماعی زنان سالمند تحت پوشش پایگاه سلامت

گلدشت شهر کرمان

مشخصات طرح مرتبط:

مجریان اصلی: دکتر عبدالرحیم اسدالهی، دکتر لیلا قهرمانی

شناسه ملی اخلاق در پژوهش: IR.SUMS.REHAB.REC.1399.045

کد طرح: ۲۱۷۹۷

تاریخ اتمام طرح: ۱۴۰۰/۱۰/۱۰



سمیه شیخ حسینی

**عنوان خبر:** تمرینات عضلات کف لگن باعث کاهش شدت و کیفیت بی‌اختیاری ادرار و افزایش مشارکت اجتماعی زنان سالمند می‌شود.

**متن خبر (حداکثر ۲۵۰ کلمه به زبان غیرعلمی):**

از مهمترین دستگاه‌های درگیر در سالمندان که منجر به مشکلات متعددی برای فرد سالمند و حتی خانواده‌ی وی می‌شود، دستگاه ادراری-تناسلی است. بی‌اختیاری ادراری تمام گروه‌های سنی را مبتلا می‌کند، اما در افراد مسن بسیار شایع‌تر است. ورزش‌های عضلات کف لگن نقش اساسی را در پیشگیری و درمان بی‌اختیاری ادرار ایفاء می‌کنند. بر همین اساس مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی تمرینات عضلات کف لگن بر شدت و کیفیت بی‌اختیاری ادرار و مشارکت اجتماعی زنان سالمند شهر کرمان انجام گرفت. در مجموع ۷ هفته آموزش مجازی تمرینات کگل می‌تواند نقش مهمی در بهبود بی‌اختیاری استرسی و مشارکت اجتماعی زنان سالمند داشته باشد. لذا می‌توان از آموزش تمرینات کگل برای پیشگیری و بهبود بی‌اختیاری ادراری در مراکز بهداشتی، مراکز توانبخشی و روزانه‌ی سالمندان، مراکز شبانه‌روزی سالمندان استفاده کرد. همچنین آموزش مراقبین غیررسمی سالمندان ساکن منزل نیز می‌تواند گام مهمی در ارتقای سلامت زنان سالمند و مشارکت اجتماعی آن‌ها محسوب گردد.

گروه‌های هدف:

- ✓ رسانه‌ها و مردم
- ✓ متخصصان و پژوهشگران
- ✓ سیاستگذاران پژوهشی
- ✓ سیاستگذاران درمانی
- ✓ مدیران نهادها و سازمانهای ...

مقاله مستخرج از طرح:

1. Training of PFM Improves the Severity and Quality of UI and Increase Social Participation of Older Women in Southern Iran: a quasi-experimental and community-based study with a control group. Health Care (Under review)

گروه ارتقا سلامت دانشکده بهداشت آخرین ویرایش: اسفند ۱۴۰۰، SUMS © 2022

\* KTE = Knowledge Transfer & Exchange