پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۷

" بررسی تاثیر تمرینات یوگا بر کیفیت زندگی زنان یائسه "

چکیده پروتکل

چکیده

مطالعه حاضر به ارزیابی اثر بخشی استفاده از تمرینات یوگا بر کیفیت زندگی زنان یائسه پرداخته است . به این منظور 136 شرکت کننده (سن 60- 45 سال) به روش تخصیص تصادفی بر اساس محیط پژوهش در دو گروه آزمون و کنترل قرار گرفتند . گروه آزمون به مدت سه ماه (دو جلسه در هفته و هر جلسه به مدت 90 دقیقه) در کلاس های آموزش تمرینات هاتا یوگای مقدماتی که ترکیبی از آساناها (تمرینات فیزیکی)، پرانایاما (تمرینات تنفسی) و شاواسانا (تمرینات آرام سازی) بود ، شرکت نمودند . همچنین با توجه به جزوه ای که پایان جلسه هشتم به آنها ارائه شد در منزل هر روز به مدت 15 دقیقه به انجام تمرینات مفاصل مچ دست و پا و تنفس شکمی به دلیل اهمیت و سهولت انجام این تمرینات می پرداختند و در ابتدای هر جلسه در مورد انجام تمرینات منزل از آنها بازخورد گرفته می شد . کیفیت زندگی نمونه ها (در ابعاد وازوموتور ، روانی اجتماعی ، جسمی و جنسی) قبل و سه ماه پس از مداخله بررسی شد . به منظور تکمیل پرسشنامه ها در پایان هفته 8 و هفته 12 برای گروه کنترل هماهنگی از طریق تلفن صورت گرفت . برای گروه کنترل مداخله ای انجام نشد لذا به گروه کنترل هدیه ای (جزوه آموزش یوگا) در پایان پژوهش جهت قدردانی و بالا بردن آگاهی در زمینه یوگا ارائه گردید تا در صورت تمایل در کلاس های یوگا شرکت نمایند.

اطلاعات عمومی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT201206059944N1**

تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2012-06-13, ۱۳۹۱/۰۳/۲۴**

زمان‌بندی ثبت: **retrospective**

آخرین بروز رسانی:

تعداد بروز رسانی‌ها: **0**

تاریخ تایید ثبت در مرکز

2012-06-13, ۱۳۹۱/۰۳/۲۴

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

شبنم السادات شریعت پناهی

نام سازمان / نهاد

دانشکده پرستاری مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

+98 21 2213 6057

آدرس ایمیل

sh-shariatpanahi@razi.tums.ac.ir

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی تهران

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

2011-09-16, ۱۳۹۰/۰۶/۲۵

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

2012-01-09, ۱۳۹۰/۱۰/۱۹

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

عنوان علمی کارآزمایی

" بررسی تاثیر تمرینات یوگا بر کیفیت زندگی زنان یائسه "

عنوان عمومی کارآزمایی

"بررسی تاثیر تمرینات یوگا بر کیفیت زندگی زنان یائسه"

هدف اصلی مطالعه

تحقیقات در سیستم ارایه خدمات سلامت

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

معیارهای ورود به مطالعه : زنان یائسه متاهل ایرانی بین سنین 60 - 45 سال که حداقل یک سال و حداکثر چهار سال از یائسگی آنها گذشته بود ، دارای علائم رایج یائسگی و حداقل سواد خواندن و نوشتن بوده ، شاخص توده بدنی آنها بین 30 – 20 بوده ، یائسگی آن ها به طور طبیعی نه به علت جراحی رخ داده ، در حال حاضر فعالیت ورزشی منظم نداشته ، سابقه مصرف داروهای هورمونی را در 6 ماه اخیر نداشته و مبتلا به بیماری های جسمی (از قبیل پرفشاری خون ، دیابت ، کم کاری و پرکاری تیروئید) و روانی شناخته شده ای نبوده باشند . معیار خروج از مطالعه : عدم حضور در کلاس های یوگا به صورت 4 جلسه متوالی و غیر متوالی ، وقوع هرگونه بحران در طول سه ماه مطالعه ، استفاده از داروهای هورمونی در مدت زمان انجام پژوهش ،وارد شدن در برنامه ورزشی خاص در طول انجام کارآزمایی و عدم تمایل به ادامه حضور در مطالعه .

سن
از سن **45 ساله** تا سن **60 ساله**
جنسیت
مونث

فاز مطالعه
مصداق ندارد
گروه‌های کور شده در مطالعه
اطلاعات موجود نیست
حجم نمونه کل
حجم نمونه پیش‌بینی شده: **136**
تصادفی سازی (نظر محقق)
اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل
توصیف نحوه تصادفی سازی
کور سازی (به نظر محقق)
کور نشده است
توصیف نحوه کور سازی
دارو نما
ندارد
اختصاص به گروه‌های مطالعه
موازی
سایر مشخصات طراحی مطالعه

کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین‌المللی

خالی

تاییدیه کمیته‌های اخلاق

1

کمیته اخلاق
نام کمیته اخلاق
دانشگاه علوم پزشکی تهران
آدرس خیابان
بلوار کشاورز،نبش خیابان قدس،سازمان مرکزي دانشگاه تهران
شهر
تهران
کد پستی
تاریخ تایید
2011-11-28, ۱۳۹۰/۰۹/۰۷
کد کمیته اخلاق
90/د/1583/130

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
کیفیت زندگی
کد ICD-10
Z73.9
توصیف کد ICD-10
Problem related to life-management difficulty, unspecified

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد
نمره کیفیت زندگی زنان یائسه
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل ، 8 هفته و 12 هفته پس از شروع مطالعه
نحوه اندازه‌گیری متغیر
پرسشنامه کیفیت زندگی خاص یائسگی

متغیر پیامد ثانویه

1

شرح متغیر پیامد
نمره ابعاد وازوموتور ، روانی اجتماعی ، جسمی و جنسی کیفیت زندگی زنان یائسه
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل ، 8 هفته و 12 هفته پس از شروع مطالعه
نحوه اندازه‌گیری متغیر
پرسشنامه کیفیت زندگی خاص یائسگی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه آزمون به مدت سه ماه (دو جلسه در هفته و هر جلسه به مدت 90 دقیقه) در کلاس های آموزش تمرینات هاتا یوگای مقدماتی که ترکیبی از آساناها (تمرینات فیزیکی)، پرانایاما (تمرینات تنفسی) و شاواسانا (تمرینات آرام سازی) بود ، شرکت نمودند . Field new * content in Persian
طبقه بندی
غیره

2

شرح مداخله
برای گروه کنترل مداخله ای انجام نشد لذا به گروه کنترل هدیه ای (کتاب آموزش یوگا) در پایان پژوهش جهت قدردانی و بالا بردن آگاهی در زمینه یوگا ارائه گردید تا در صورت تمایل در کلاس های یوگا شرکت نمایند
طبقه بندی
غیره

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
خانه های سلامت وابسته به معاونت فرهنگی اجتماعی شهرداری منطقه 5 تهران
نام کامل فرد مسوول
عباس بابازاده
آدرس خیابان
شهر
تهران

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه علوم پزشکی تهران

نام کامل فرد مسوول
دکتر اکبر فتوحی
آدرس خیابان
بلوار کشاورز،نبش خیابان قدس،سازمان مرکزي دانشگاه تهران
شهر
تهران
ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
بلی
عنوان منبع مالی
دانشگاه علوم پزشکی تهران
درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع
100
بخش عمومی یا خصوصی
خالی
مبدا اعتبار از داخل یا خارج کشور
خالی
طبقه بندی منابع اعتبار خارجی
خالی
کشور مبدا
طبقه بندی موسسه تامین کننده اعتبار
خالی

فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه علوم پزشکی تهران ، دانشکده پرستاری
نام کامل فرد مسوول
شبنم السادات شریعت پناهی
موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آدرس خیابان
میدان توحید -خیابان نصرت -دانشکده پرستاریمامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران
شهر
تهران
کد پستی
تلفن
+98 21 2213 6057
فکس
ایمیل
sh-shariatpanahi@razi.tums.ac.ir; shabnam644@yahoo.com
آدرس صفحه وب

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
مرکز تحقیقات مراقبت های پرستاری- دانشگاه علوم پزشکی تهران
نام کامل فرد مسوول
افتخار السادات حاجی کاظمی
موقعیت شغلی
استادیار-شورای پژوهشی مرکز تحقیقات مراقبت های پرستاری
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آدرس خیابان
ایران-تهران، خیابان ولي‌عصر(عج)، بالاتر از میدان ونک، خیابان رشید یاسمي، مرکز تحقیقات مراقبت هاي پرستاري (داخل محوطه دانشکده مدیریت و اطلاع رساني پزشکي)
شهر
تهران
کد پستی
تلفن
+98 21 8867 1613
فکس
+98 21 8867 1613
ایمیل
e-Hajikazemi@tums.ac.ir; eftekharalsadat@hotmail.com
آدرس صفحه وب

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه علوم پزشکی تهران - دانشکده پرستاری
نام کامل فرد مسوول
شبنم السادات شریعت پناهی
موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آدرس خیابان
میدان توحید - خیابان نصرت - دانشکده پرستاری مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران
شهر
تهران
کد پستی
تلفن
+98 21 2213 6057
فکس
ایمیل
sh-shariatpanahi@razi.tums.ac.ir; shabnam644@yahoo.com
آدرس صفحه وب

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)
خالی
پروتکل مطالعه
خالی
نقشه آنالیز آماری
خالی
فرم رضایتنامه آگاهانه
خالی
گزارش مطالعه بالینی
خالی
کدهای استفاده شده در آنالیز
خالی
نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)
خالی