

**مقدمه:** آسم یکی از شایع ترین بیماریهای مزمن بوده و تخمین زده می شود در حال حاضر در سطح جهان ۳۰۰ میلیون بیمار آسمی وجود داشته باشد و تا سال ۲۰۲۵ به جمعیت بیماران آسمی در جهان ۱۰۰ میلیون نفر اضافه شود. میزان شیوع بیماری آسم در ایران در کل جمعیت حدود ۵/۵٪ برآورد گردید. بیماری آسم با توجه به الگوی زندگی شهرنشینی روبه افزایش است. از آنجاییکه از عوامل مؤثر در کنترل علائم، حفظ عملکرد طبیعی ریه و پیشگیری از تشدید بیماری و حفظ سطح فعالیت طبیعی بیمار، خود مدیریتی همیشگی توسط خود بیمار می باشد، هدف از این مطالعه بررسی میزان تاثیر آموزش رفتارهای خود مدیریتی بیماران آسمی و تاثیر آن بر روی کنترل بیماری آسم می باشد.

**روش کار:** این مطالعه از نوع تجربی است. حجم نمونه ۷۰ نفر برآورد گردید که از بین بیماران آسمی مراجعه کننده به دو مطب انتخابی، بر حسب معیارهای ورود و خروج، این بیماران انتخاب شده و سپس این بیماران به طور تصادفی به دو گروه شاهد و آزمون تقسیم شدند. ابزار جمع آوری اطلاعات پرسشنامه ای بود که سازه های آگاهی، نگرش و خود مدیریتی و کنترل بیماری آسم (asthma control test) را ارزیابی می نمود و طی مصاحبه با بیماران در هر دو گروه شاهد و آزمون تکمیل گردید. روایی پرسشنامه از طریق پائل متخصصین و پایایی آن با اجرای یک مطالعه مقدماتی ( $n=20$ ) و محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برای مجموعه سوالات آگاهی و نگرش و خود مدیریتی ( $\alpha=0.71$ ) تأیید گردید. بعد از بررسی اطلاعات پرسشنامه های گروه آزمون و انجام نیاز سنجی، محتوی آموزشی جهت انجام مهارتهای خود مدیریتی از جمله تکنیک استنشاق، پرهیز از عوامل خطر، نحوه مصرف داروها در هنگام حمله آسم و اطلاعاتی راجع به عوارض جانبی داروها و مصرف خود سرانه داروها، با توجه به نیازها و مشخصات فردی بیماران تهیه و طی دو جلسه جداگانه از طریق آموزش چهره به چهره و پرسش و پاسخ آموزش داده شد. جهت بررسی میزان تاثیر آموزش بر انجام رفتارهای خود مدیریتی و تاثیر آن بر کنترل آسم، بیماران به مدت ۲ الی ۴ ماه پیگیری شدند آنگاه مجدداً اطلاعات توسط پرسشنامه های قبلی از هر دو گروه گرفته شد و سپس داده ها برای هر دو گروه تجزیه و تحلیل گردید.

**یافته ها:** آزمونها در گروه آموزش دیده (۶۷٪ از نمره قابل اکتساب آگاهی و ۸۵٪ از نمره قابل اکتساب نگرش و ۶۹/۵٪ از نمره قابل اکتساب رفتارهای خود مدیریتی را کسب نمودند افزایش معنی داری در میانگین نمره آگاهی و نمره نگرش و نمره رفتارهای خود مدیریتی بعد از آموزش در گروه آموزش دیده نسبت به گروه شاهد دیده شد. ولی تفاوت معنی داری در نمره کنترل بیماری آسم بعد از آموزش در گروه آموزش دیده نسبت به گروه شاهد دیده نشد. همبستگی مثبت و معنی داری بین رفتار خود مدیریتی و آگاهی و نگرش و همچنین بین رفتار خود مدیریتی و کنترل بیماری آسم مشاهده شد. ولی بین آگاهی و کنترل بیماری آسم همبستگی معنی داری مشاهده نگردید. با توجه به نتایج رگرسیون می توان ۲۰٪ از کنترل آسم را به وسیله رفتارهای خود مدیریتی پیش بینی کرد.

**بحث و نتیجه گیری:** با توجه به افزایش معنی دار در نمره آگاهی و نمره نگرش و نمره رفتارهای خود مدیریتی بعد از آموزش در گروه آموزش دیده نسبت به گروه شاهد، برنامه های آموزشی جهت ارتقای رفتارهای خود مدیریتی می تواند تاثیر به سزایی داشته باشد. با توجه به نتایج رگرسیون، در ارتباط با کنترل آسم تنها ۲۰٪ از آن را میتوان به وسیله رفتارهای خود مدیریتی پیش بینی کرد. با توجه به بررسی تاثیر عوامل دیگری در کنترل آسم پرداخت.

**کلید واژه ها:** آسم، خود مدیریتی، آموزش بهداشت