

**University of Mosul  
College of Nursing**



**Impact of Evidence-Based Lifestyle Guidelines on  
Self-Efficacy among Hypertension Patients in Telafer  
District**

**A Thesis Submitted**

**By**

**Murad Abbas Elyas Al-Safer**

**M.Sc. Thesis  
Sciences in Nursing**

**Supervised by**

**Dr. Ihsan Hassan Zainel Al-Bayati**

**Lecturer**

**2023 A.D.**

**1444 A.H.**

## **Abstract**

**Background:** Hypertension is considered a lifestyle disease. Self-efficacy is an essential factor in determining people's lifestyles.

**Objectives:** To determine the effectiveness of evidence-based lifestyle guidelines in enhancing healthy lifestyle-related self-efficacy among hypertensive patients in Telafer City.

**Method:** A qualitative study design (pre-experimental) was utilized from 14 , November , 2022, to 11, July , 2023, in the six primary healthcare centers of Telafer District. Hypertensive patients (100) were purposively selected and engaged in the study, which included a guidelines application developed based on the findings of the participants needs assessments and lifestyle guidelines in the form of lectures based on (National Institute for Health and Care Excellence). The questionnaire consists of five parts used for data collection by the interview method. Study data were analyzed using Version 26 of the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) software.

**Results:** The study shows the effectiveness of guidelines in the study domains (knowledge, lifestyle, and self-efficacy). There was an enhancement in the study domains that was proven by the presence of significant statistical differences between the samples in terms of a P-value = 0.000.

**Conclusion:** Most of the studied hypertension patients had unsatisfactory knowledge and non adherence to self-care activities.

**Recommendations:** The study suggests that nurses and healthcare providers should prioritize evidence-based guidelines for patients with high blood pressure to enhance their efficiency and allocate time for that.



جامعة الموصل  
كلية التمريض

اثر الدليل الاسترشادي لاسلوب الحياة القائمة على الادلة بالكفاءة  
الذاتية لمرضى ضغط الدم في قضاء تلغفر

رسالة ماجستير  
علوم في التمريض  
مراد عباس الياس

بإشراف  
د. احسان حسن زينل  
مدرس

## الخلاصة

**الخلفية:** يعتبر ارتفاع ضغط الدم أحد أمراض نمط الحياة. الكفاءة الذاتية هي عامل أساسي في تحديد أنماط حياة الناس.

**الهدف:** تهدف هذه الدراسة إلى تحديد فعالية إرشادات نمط الحياة القائمة على الأدلة في تعزيز نمط الحياة الصحي المرتبطة بالكفاءة الذاتية بين مرضى ارتفاع ضغط الدم في مدينة تلغفر.

**الطريقة البحث:** تم استخدام نوع دراسة ما قبل التجربة من 14 نوفمبر 2022 إلى 11 يوليو 2023 في مراكز الرعاية الصحية الأولية الستة في مدينة تلغفر. تم اختيار 100 مريض من مرضى ارتفاع ضغط الدم ومشاركتهم في الدراسة، والتي تضمنت تطبيقاً لإرشادات تم تطويره بناءً على نتائج تقييم احتياجات المرضى وإرشادات نمط الحياة في شكل محاضرات تستند إلى (إرشادات NICE)، تم تحليل بيانات الدراسة باستخدام الإصدار 26 من الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية

**النتائج:** أظهرت الدراسة أهمية وفعالية إرشادات في مجالات الدراسة (المعرفة، أسلوب الحياة، والكفاءة الذاتية) كان هناك تحسن في مجالات الدراسة ثبت من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينات من حيث قيمة احتمالية ( $p=0.000$ ).

**الاستنتاجات:** كان لدى معظم مرضى ارتفاع ضغط الدم الذين تمت دراستهم معرفة غير كافية وعدم الالتزام بفعاليات الرعاية الذاتية.

**التوصيات:** وتشير الدراسة إلى أنه يجب على الممرضات ومقدمي الرعاية الصحية إعطاء الأولوية للمبادئ التوجيهية القائمة على الأدلة للمرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم لتعزيز كفاءتهم وتخصيص الوقت لذلك.