

توجد نتائج هذه الدراسة التي يمكن أن ترسم صورة واضحة لتجارب الرعاية الذاتية لكبار السن الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم ونتائجها. يحافظ هؤلاء المسنون على الأمل في مواجهة مرضهم، ويسيطرون بفعالية على أفكارهم وأفعالهم، ويمرّون ويستمتعون بتلك الفترة بشعور بالقدرة والأمل والفرح والروحانية. يقاوم كبار السن المحققون لتحقيق الذات آثار الضغوطات الداخلية والخارجية (كجزء لا يتجزأ من حياتهم) ويتخذون الخطوات اللازمة نحو ازدهارهم. يجدر بالذكر أن إدارة وتنظيم الأفكار لمقاومة الضغوطات الداخلية والخارجية تسهم في تحقيق الذات للمشاركين. يُوصى بتطوير خطط الرعاية أو تصميم برامج تعليمية لترسيخ ثقافة المتعة لكبار السن لتعليم علم النفس الإيجابي لمنع حدوث وتعميق مشاكل كبار السن. ينبغي على الفاعلين في المجال الصحي أن يكونوا على علم بأنه تحت تأثير الآثار الإيجابية لسلوكيات الرعاية الذاتية، ستقل تكاليف الرعاية الطبية.