**ชื่อเรื่อง** : ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะการดูแลพฤติกรรมตนเอง ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ตำบลเนินยาง อำเภอคำม่วง จังหวัดกาฬสินธุ์

**ผู้วิจัย** : ชินณพัฒน์ พรมพันธ์ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอคำม่วง

**ผู้นำเสนอ :** ชินณพัฒน์ พรมพันธ์

**บทคัดย่อ**

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะการดูแลพฤติกรรมตนเอง ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ตำบลเนินยาง อำเภอคำม่วง จังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาได้จากการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 80 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 40 คน กลุ่มทดลองเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะการดูแลพฤติกรรมตนเอง ประกอบด้วย การให้ความรู้ สร้างการรับรู้ การออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว มีการจัดการความเครียดที่เหมาะสม การสนับสนุนทางสังคม การบรรยาย การชม วีดีทัศน์ การอภิปรายกลุ่มศึกษาจากตัวแบบจริง การสาธิต ฝึกปฏิบัติ และระยะติดตาม และกลุ่มเปรียบเทียบเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ได้รับการรักษาพยาบาลตามมาตรฐานการดูแลปกติ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ก่อนและหลังการทดลอง ระยะเวลาดำเนินการวิจัย 12 สัปดาห์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Independent samples t-test และ Paired t-test ผลของการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลลัพธ์ในการปฏิบัติตัว และพฤติกรรมการดูแลตนเอง เพิ่มมากกว่าก่อนการทดลอง และเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value<0.05) และหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตลดลงกว่าก่อนการทดลองและลดลงกลุ่มเปรียบเทียบอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value<0.05)

โดยสรุปปัจจัยแห่งความสำเร็จของโปรแกรมนี้ คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการฝึกทักษะจากการเข้าฐานการเรียนรู้ เรียนรู้จากบุคคลต้นแบบที่เคยผ่านประสบการณ์จริงผู้ให้ข้อมูลและเรียนรู้ควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติ ทำให้เกิดความมั่นใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีขึ้น ส่งผลให้มีพฤติกรรมสุขภาพเป็นไปอย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

**คำสำคัญ** : ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง, พฤติกรรมการดูแลตนเอง, ระดับความดันโลหิต

**ชื่อเรื่อง** : ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะการดูแลพฤติกรรมตนเอง ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ตำบลเนินยาง อำเภอคำม่วง จังหวัดกาฬสินธุ์

**ผู้วิจัย** : ชินณพัฒน์ พรมพันธ์ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอคำม่วง

**สรุปสาระสำคัญ**

**บทนำ** โรคความดันโลหิตสูงเป็น 1 ในสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร โดยในแต่ละปีประชากรวัยผู้ใหญ่ทั่วโลกเสียชีวิตจากโรคนี้ถึง 8 ล้านคน ส่วนประชากรในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีผู้เสียชีวิตจากโรคความดันโลหิตสูงประมาณ 1.5 ล้านคน1 ซึ่งโรคความดันโลหิตสูงเป็นสาเหตุหนึ่งที่สำคัญของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไตวายและโรคหลอดเลือดสมอง และทำให้เสียชีวิตได้ในที่สุด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสูงเนิน พบผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ไม่สามารถความคุมระดับความดันโลหิตได้ ร้อยละ 25.36 ซึ่งยังไม่บรรลุเป้าหมายตามเกณฑ์ตัวชี้วัดของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์ คือควบคุมความดันโลหิตให้ได้มากกว่าร้อยละ 502 โรคความดันโลหิตสูงสามารถควบคุมความดันโลหิตได้และปราศจากโรคแทรกซ้อนมีคุณภาพชีวิตที่ดีโดยจะต้องอาศัยความร่วมมือจากตัวผู้ป่วยเองและบุคคลที่อยู่รอบข้างมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะการดูแลพฤติกรรมตนเอง ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเนินยาง อำเภอคำม่วง จังหวัดกาฬสินธุ์

**วิธีการศึกษา** เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบสองกลุ่มทำการวัดผลก่อนและหลังการทดลอง คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง และไม่มีภาวะแทรกซ้อน โดยขนาดตัวอย่างที่ใช้ ได้จากการคำนวณ ขนาดตัวอย่าง (Sample Size) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างประชากร 2 กลุ่ม3 ที่เป็นอิสระต่อกัน และทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย โดยวิธีสลากแบบไม่ใส่คืน และใช้สูตรคำนวณปรับขนาด3 เผื่อลดโอกาสอันเกิดจากการสูญหายหรือถอนตัว จึงได้เท่ากับ กลุ่มทดลอง จำนวน 40 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 40 คน รวมจำนวนตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยทั้งสิ้น 80 คน ใช้ระยะเวลาที่ทำวิจัย ตั้งแต่เดือน มกราคม – เมษายน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองกับกลุ่มทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะการดูแลพฤติกรรมตนเอง ที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้น โดยมี 6 กิจกรรม ได้แก่ **กิจกรรมที่ 1** กิจกรรมเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจโรคความดันโลหิตสูง โดยการบรรยายให้ความรู้ เรื่องโรคความดันโลหิตสูง การดูแลพฤติกรรมตนเอง ผ่านกิจกรรมการพูดชักจูงด้วยคำพูด การพูดโน้มน้าวให้เห็นข้อดีของการปฏิบัติตัว **กิจกรรมที่2** กิจกรรมฐานการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง ฐานที่ 1 ฐาน การจัดเมนูอาหาร การเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ฐานที่ 2 ฐาน การให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และสาธิต การฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินเร็ว ฐานที่ 3 ฐาน การให้ความรู้เรื่องการจัดการกับความเครียด และสาธิต การฝึกปฏิบัติการสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง (SKT7) ฐานที่ 4 ฐาน นำเสนอยาโรคความดันโลหิตสูง วิธีการรับประทานยาที่ถูกต้อง ตามขนด ชนิด เวลา ผลของอาการข้างเคียงที่เกิดจากยา การฝึกอ่านฉลากยา และการมาตรวจตามนัด **กิจกรรมที่ 3** กิจกรรมสร้างเสริมตัวแบบ และส่งเสริมตัวแบบที่มีการปฏิบัติตัวที่ดี ไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน พูดคุย ถ่ายทอดประสบการณ์ของการปฏิบัติตน **กิจกรรมที่ 4** กิจกรรมการกระตุ้นทาง

สภาวะร่างกายและอารมณ์ เพื่อเขียนระบายความรู้สึกของแต่ละคนเกี่ยวกับการดูแลพฤติกรรมสุขภาพ **กิจกรรมที่ 5** กิจกรรมการติดตามเยี่ยมบ้าน ประกอบด้วยการกระตุ้นเตือนให้ปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพต่อเนื่อง พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สนับสนุนให้กำลังใจ **กิจกรรมที่ 6** การสรุปผลการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด **ผลการศึกษา** กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้เรื่อโรคความดันโลหิตสูงกว่าคะแนนก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value < 0.05) ทั้งนี้มาจากระหว่างกลุ่มเปรียบเทียบนั้นมีการจัดโครงการให้ความกับประชาชนในเรื่องโรคความดันโลหิตสูง จึงทำให้กลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนหลังการทดลองเพิ่มขึ้น และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลต่างของคะแนนความรู้กลุ่มทดลองยังสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value < 0.05) คะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการปฏิบัติตัว หลังการทดลองสูงกว่าคะแนนก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value < 0.05) เนื่องจากกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรม จากการจัดกิจกรรมต่าง ได้แก่ การจัดกิจกรรมการเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดและทัศนคติต่อการอยามีพฤติกรรมที่เหมาะ การเสนอตัวแบบที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสม การชักจูงด้วยคำพูดโน้มน้าวการดูแลพฤติกรรมตนเองเมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูง การตั้งเป้าเหมายรายบุคคล และระบายความรู้สึกรายบุคคลเพื่อกระตุ้นให้เกิดการรับรู้ความสามารถตนเองที่จะปฏิบัติตัวเหมาะสมได้ คะแนนเฉลี่ยความคาดหวังผลลัพธ์การปฏิบัติตัวหลังการทดลองสูงกว่าคะแนนก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value < 0.05)เนื่องด้วยกลุ่มทดลองได้มีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ และคาดหวังว่าจะมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ดี ตามกิจกรรมการเรียนรู้ 4 ฐาน การเรียนรู้ คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเอง หลังการทดลองสูงกว่าคะแนนก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value < 0.05) เนื่องด้วยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะการดูแลพฤติกรรมตนเองโดย กิจกรรมมีการบรรยายประกอบสื่อวีดีทัศน์ การจำลองสถานการณ์การจริง สาธิต และฝึกปฏิบัติเพื่อให้กลุ่มทดลองได้เรียนรู้ละเข้าใจสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน การเสนอตัวแบบเพื่อกระตุ้นการปฏิบัติการดูแลพฤติกรรม การให้กำลังใจโดยผู้วิจัย กลุ่มทดลอง ครอบครัว มีการติดตามการเยี่ยมบ้านเพื่อสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มทดลองอย่างต่อเนื่อง มีการแจ้งผลระดับความดันโลหิตทุกครั้ง มีการให้คำแนะนำ คำปรึกษาในการปฏิบัติตัวโดยผู้วิจัย กลุ่มทดลอง ครอบครัว

**ข้อเสนอแนะ** จากการจัดกิจกรรม พบว่า การสาธิต การฝึกปฏิบัติจริง การจำลองสถานการณ์ร่วมกับการกระตุ้นโดยการเสนอตัวแบบ การใช้อิทธิพลระหว่างบุคล ทำให้กลุ่มทดลองเกิดความเข้าใจและมีแนวโน้มการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลตนเองสูงหว่าการฟังบรรยายเพียงอย่างเดียว

**เอกสารอ้างอิง**

1. ธาริณี พังจุนันท์ และนิตยา พันธุเวทย์. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. (2556). *ประเด็นสารรณรงค์ วันความดัน โลหิตสูงโลก 2556*. [ออนไลน์] ได้จาก: <http://thaincd.com/document/file/download/others> /diabetes2556.pdf. [สืบค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2561].

**2.** สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์. (2559). *ข้อมูลผู้ป่วยจากฐานระบบสารสนเทศเพื่อการบริหารจัดการด้าน สาธารณสุข (HDC 43 แฟ้ม)*.[ออนไลน์] ได้จาก : https://ksn.hdc.moph.go.th/hdc/reports/page \_kpi.php?[flag\_kpi\_level= &flag\_k](https://ksn.hdc.moph.go.th/hdc/reports/page_kpi.php?flag_kpi_level=&flag%20%09%09_k)pi\_year =2016 [สืบค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2561].

3. อรุณ จิรวัฒน์กุล. (2551). *ชีวสถิติสำหรับงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ.* พิมพ์ครั้งที่ 3. ขอนแก่น : ภาควิชาชีวสถิติและ ประชากรศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.