**1. ชื่อเรื่อง**:การพัฒนาการให้บริการผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโดยใช้หลักสมาธิบำบัดแบบ SKT

**2.ชื่อผู้รับผิดชอบ นายประยัติ ศิริรักษ์** โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเจ้าท่า(ท่าเพลิง)

**3.ที่มาและความสำคัญของปัญหา**

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศไทย ซึ่งมีสถิติจากสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่าปี 2544 มีผู้เสียชีวิตจากโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 3,664 คน ซึ่งสถานการณ์มีผู้ป่วยและเข้ารับการรักษาเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในทุกภูมิภาคเมื่อเปรียบเทียบจากปี 2544 – 2554 พบว่ามีผู้ป่วยในต่อแสนประชากรด้วยโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 287 เป็น 1,433 ถือว่ามีอัตราเพิ่มขึ้นเป็น 5 เท่า เนื่องจากโรคนี้ในระยะเริ่มแรกไม่ปรากฏอาการทำให้ร้อยละเกินร้อยละ 50 ไม่ทราบว่าตัวเองป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง ส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาทั้งนี้ในสถานการณ์ปัจจุบัน ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลตำบลเจ้าท่า มีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 68 คน ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน จำนวน 72 คน และจากผลการคัดกรองพบว่ากลุ่มเสี่ยงอายุ 35 ปีขึ้นไปในปี 2560 จำนวน 1,924 คนและพบว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงสูงจำนวน 278 คนคิดเป็นร้อยละ 14.45 ของประชากรกลุ่มเสี่ยง การลดอัตราการเกิดโรคความดันโลหิตสูง หรือชะลอการเกิดโรคในกลุ่มเสี่ยง การติดตามเยี่ยมผู้ป่วนเพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน จึงเป็นกลวิธีที่สำคัญเพื่อการมีสุขภาวะที่ดีขึ้นส่งผลกระทบทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ลดต้นทุนค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาดังนั้นจุดม่งหมายในการแก้ปัญหา โดยมีมุมมองทางดานพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน เช่นด้านความรู้ในการบริโภค การออกกำลังกาย การทำจิตใจให้สุขสบาย

จากการตระหนักถึงการป้องกันการเกิดโรค การส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี ซึ่งใช้เงินหรืองบประมาณน้อยกว่าที่จะรักษาหรือซ่อมสุขภาพนั้น นักจัดการสุขภาพร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จึงได้จัดทำโครงการเฝ้าระวังควบคุมป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ปีงบประมาณ 2560 ในกลุ่มประชากรอายุ 35 ปีขึ้นไป เพื่อเพื่อหารูปแบบการดูแลสุขภาพตนเองป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อน ควบคุมการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย ทำจิตใจให้สงบและการฝึกสมาธิแบบSKT ในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

**3.1วัตถุประสงค์**

* เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติเทคนิคสมาธิเพื่อการเยียวยา SKT ต่อระดับความดันโลหิตของป่วยโรคความดันโลหิตสูง

**3.2 กลุ่มเป้าหมา**

**-** ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ ในระดับ 140/90 mm/hg จำนวน 20 คน

**3.3 ระเบียบวิธีวิจัย การศึกษาวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental researct)โดยใช้**

**กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1 กลุ่มแบบวัดก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสมาธิบำบัด SKT ชนิด ประชากร** ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเจ้าท่า ตำบลเจ้าท่า อำเภอกมลาไสย จังหวัดกาฬสินธุ์ ปี 2560 จำนวน 20 คน

**เกณฑ์การคัดเข้า**

1.เป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอย่างเดียวทั้งเพศชายและเพศหญิงที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ ว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง

2.เป็นผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มีอายุน้อยกว่า 60 ปี

3.เป็นผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ไม่เกิน 10 ปี

4.เป็นผู้ป่วยเบาหวานที่มีผลการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท 2 ครั้งติดต่อกัน

5..ยินดีและสมัครใจเข้าร่วมโครงการ

**เกณฑ์การคัดออก**

**1.ผู้ป่วยกลุ่มตัวอย่างขอถอนตัวหรือยุติการเข้าร่วม**

**2.ผู้ป่วยกลุ่มตัวอย่างไม่สามารถปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อตกลงของโครงการ**

**ขั้นตอนการวิจัย**

**ประกอบด้วย 2 ขั้นตอนดังต่อไปนี้**

**ขั้นตอนที่1 ผู้วิจัยสอนเทคนิคสมาธิบำบัดิ SKT ให้แก่ผู้เข้าร่วมวิจัย**

**ขั้นตอนที่ 2 ให้กลุ่มทดลองฝึกสมาธิบำบัด SKT ที่บ้านทุกวันวันละ 3 รอบ เช้า-เย็น ประมาณ 30-40 รอบ และลงบันทึกด้วยตัวเองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ และตรวจความดันโลหิตสัปดาห์ครั้ง 2 ครั้งและจดบันทึกจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข**

**การเก็บข้อมูล ใช้แบบสอบถามและแบบบันทึกการปฏิบัติเทคนิค SKT ในกลุ่มผู้ป่วย ซึ่งจะจัดเก็บ 2 ครั้งดังนี้**

**1.ข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้นก่อนการปฏิบัติเทคนิคสมาธิบำบัด SKT**

**2.ข้อมูลหลังจากการปฏิบัติเทคนิคสมาธิบำบัด SKT เป็นเวลา 2 เดือน**

**3.4 ผลการศึกษา**

**ประชากรกลุ่ม**ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้าร่วมโปรแกรมสมาธิบำบัด SKT ในครั้งนี้ ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 50 – 60 ปี จำนวน 20 คน (ร้อยละ 100) ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบการศึกษาสูงสุดระดับประถมศึกษา จำนวน 20 คน (ร้อยละ 100) รายได้โดยเฉลี่ย คิดเป็นจำนวน 2800 บาทต่อเดือน ของประชากรกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทั้งหมด โดยรายได้ต่ำสุด เท่ากับ 900 บาท รายได้สูงสุด เท่ากับ 6,500 บาท อาชีพ โดยเฉลี่ยส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม จำนวน 20 คน (ร้อยละ 100) สถานะภาพสมรส โดยเฉลี่ยส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส/อยู่ด้วยกัน จำนวน 18 คน (ร้อยละ 90 )เป็นโสดร้อยละ 20 **ความรู้สมาธิบำบัด** SKTก่อนการอบรมผู้ป่วยไม่เคยได้รับความรู้และไม่เคยปฏิบัติสมาธิบำบัดแบบ SKT **หลังการอบรมพฤติกรรมการปฏิบัติสมาธิบำบัดพบว่าระดับสูงทำเป็นประจำวันละ 2 รอบๆละ 30 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 100 % ผลการศึกษาพบว่าผู้ที่ควบคุมระดับความดันโลหิตได้ไม่เกิน** 140/90 มิลลิเมตรปรอท 2 ครั้งติดต่อกัน จำนวน 12 ราย คิดเป็นร้อยละ 60

**สรุปผลการศึกษา**

พบว่าภายหลังการได้รับโปรแกรมสมาธิบำบัด SKT พบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมสมาธิบำบัด SKT มีระดับความดันโลหิต ก่อนฝึกสมาธิบำบัด SKT แตกต่างจากก่อนการได้รับโปรแกรมสมาธิบำบัด SKT