

ภาคผนวก ข

1. แนวปฏิบัติทางคลินิกเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ
2. แผนการให้ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุในผู้สูงอายุ

**แนวปฏิบัติทางคลินิกเกี่ยวกับ
การบริโภคอาหารเพื่อควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ**

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้สูงอายุ โรคความดันโลหิตสูง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมภาวะความดันโลหิตสูง

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงในเขตรับผิดชอบของ หน่วยบริการปฐมภูมิของโรงพยาบาลลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี

ส่วนประกอบของแนวปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมภาวะความดันโลหิตสูง

1. แผนการสอนเนื้อหาเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ภาวะแทรกซ้อน อาหารควบคุมความดันโลหิต อาหารที่ควรบริโภค อาหารที่ควรงดการบริโภค ตัวอย่างรายการอาหาร
2. สมุดคู่มืออาหารสำหรับผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง
3. แบบประเมินผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
 - แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล
 - แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

วิธีดำเนินการและรายละเอียดของโปรแกรม

กิจกรรมที่ 1

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ศึกษาและผู้ป่วย
2. เพื่อประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้และเข้าใจโรคความดันโลหิตสูงและภาวะแทรกซ้อน

วิธีการ

1. สร้างสัมพันธภาพ

- 1.1 ผู้ศึกษามีปฏิสัมพันธ์กับผู้ป่วย โดยการแนะนำตัว พูดคุยด้วยท่าทางและบรรยากาศที่เป็นกันเองเพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความไว้วางใจ โดยแนะนำตัวเองว่าเป็นใครมาจากไหน และพร้อมทั้งให้ผู้ป่วยแนะนำตนเอง
- 1.2 ผู้ศึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการ ระยะเวลาและขั้นตอนการดำเนินการ

2. ประเมินความพร้อมผู้ป่วยโดยใช้เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

- แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล
- แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

3. ผู้ศึกษาให้ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง ความหมาย สาเหตุ อาการและ

อาการแสดง การรักษา วิธีปฏิบัติตน ภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง โดยใช้สมุดคู่มืออาหารสำหรับผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง ในลักษณะการพูดคุยสนทนา จากนั้นกระตุ้นให้ผู้ป่วยได้แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความรู้ ทักษะและประสบการณ์

4. ผู้ศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นที่ขาดและปรับเปลี่ยนประเด็นที่ผู้ป่วยเข้าใจไม่ถูกต้อง

เวลาที่ใช้ ประมาณ 45 นาที

แนวคำถาม

1. สาเหตุของการเกิดความดันโลหิตสูงเกิดจากอะไรบ้าง
2. อาการของโรคความดันโลหิตสูงมีอะไรบ้าง
3. อันตรายของภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูงมีอะไรบ้าง
4. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงต้องปฏิบัติตนอย่างไร

กิจกรรมที่ 2

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้เกี่ยวกับอาหารควบคุมความดันโลหิต
2. เพื่อให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารควบคุมความดันโลหิตที่ถูกต้องเหมาะสม

วิธีการ

1. ผู้ศึกษากล่าวทักทายผู้ป่วยด้วยสวัสดี ยิ้มแย้มแจ่มใส น้ำเสียง สุภาพอ่อนโยน
2. ผู้ศึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ขั้นตอนการดำเนินการ
3. เข้าสู่กิจกรรมโดยการให้ความรู้เรื่องอาหารสำหรับโรคความดันโลหิตสูง หลักการจัดอาหาร อาหารที่ควรบริโภคและอาหารที่ควรงด ตัวอย่างรายการอาหาร โดยใช้สมุดคู่มืออาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
4. ผู้ศึกษาใช้คำถามนำและคอยกระตุ้นเชื่อมโยงคำพูดในประเด็นต่างๆที่เกี่ยวกับอาหารโรคความดันโลหิตสูง
5. ผู้ศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นที่ขาดและปรับเปลี่ยนประเด็นที่ผู้ป่วยเข้าใจไม่ถูกต้อง

เวลาที่ใช้ ประมาณ 40 นาที

แนวคำถาม

1. อาหารสำหรับโรคความดันโลหิตสูง หมายถึงอาหารประเภทใดบ้าง
2. อาหารประเภทแป้ง ไขมัน โปรตีน เครื่องปรุงรส ที่ท่านรับประทานเป็นประจำได้แก่อะไรบ้าง
3. ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างไร
4. อาหารชนิดใดบ้างที่ควรจำกัดการบริโภค
6. อาหารชนิดใดบ้างที่ควรบริโภคได้
7. ท่านมีปัญหาหรืออุปสรรคในการรับประทานอาหารเพื่อควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงหรือไม่อย่างไร

การประเมินผล

1. การดำเนินการตามแนวปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมภาวะความดันโลหิตสูง มีการประเมินผลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยใช้แบบประเมินจำนวน 2 ครั้งประกอบด้วย

การประเมินครั้งที่ 1 เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานก่อนทำกิจกรรมโดยประเมินในวันแรกของการใช้โปรแกรมในสัปดาห์ที่ 1 ประกอบด้วย

- แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล
- แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

การประเมินครั้งที่ 2 ติดตามประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสมและการคงไว้ซึ่งการปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสมและที่มีประสิทธิภาพ โดยประเมินหลังการให้โปรแกรม 2 สัปดาห์ประกอบด้วย

- แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ตัวอย่าง แผนการให้ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุในผู้สูงอายุ
ผู้สอน นายศรารุท อยู่เกษม
ผู้เรียน ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 2 คน
สถานที่ หน่วยบริการปฐมภูมิเครือข่ายโรงพยาบาลล้าลูกกา
วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้และเข้าใจโรคความดันโลหิตสูงและภาวะแทรกซ้อน
วิธีการ ให้ความรู้โดยใช้คู่มือ ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	การประเมินผล
1. ผู้ป่วยสามารถบอกถึง ความหมายของโรคความดัน โลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ ได้	โรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุคือ เปลี่ยนแปลงแบบแผนการดำเนินชีวิต โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคเรื้อรังเกิดจากการ สาเหตุจากโรคอื่น ๆ ที่มีผลให้ความดันโลหิตสูง	การนำเข้าสู่บทเรียนโดย พูดคุยแนะนำตัว ชี้แจง วัตถุประสงค์ สันทนาการถึงความรู้ เดิม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็น	คู่มือ	สังเกตความสนใจ การมีส่วนร่วมในกลุ่ม สังเกตความสนใจ ตอบคำถามได้
2. ผู้ป่วยสามารถระบุถึงระดับ ความรุนแรง ภาวะแทรกซ้อน ของโรคความดันโลหิตสูง ชนิดไม่ทราบสาเหตุ	โรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุคือ ค่าความดันโลหิตที่สูงกว่าระดับปกติ โดยไม่มี สาเหตุจากโรคอื่น ๆ ที่มีผลให้ความดันโลหิตสูง ระดับความรุนแรงของโรคความดันโลหิตสูงมี 3 ระดับ คือ ความดันโลหิตสูงก้ำกึ่ง ปานกลาง และรุนแรง ผู้ที่มีความดันโลหิตระดับ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไปควรได้รับการดูแลจาก แพทย์	คู่มือประกอบคำบรรยาย การบรรยายด้วยคู่มือ	คู่มือ	สังเกตความสนใจ ตอบคำถามได้

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	การประเมินผล
<p>3. ผู้ป่วยสามารถระบุถึงสาเหตุของการเกิดความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ</p> <p>4. ผู้ป่วยสามารถบอกถึงอาการของโรคความดันโลหิตสูงและการของการเกิดภาวะแทรกซ้อน</p> <p>5. ผู้ป่วยสามารถระบุภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูงต่ออวัยวะต่างๆได้ 3 ใน 5 ข้อ</p>	<p>ความรุนแรงของภาวะแทรกซ้อนโรคความดันโลหิตสูงทำให้เกิด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. อายุน้อยลง 2. เกิดความดันโลหิตสูงวิกฤตซึ่งส่งผลต่ออวัยวะสำคัญได้แก่ เส้นเลือดสมอง หัวใจ ไต ตา <p>แม้จะไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริงแต่เชื่อว่ามิปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคคือ ปัจจัยทางพันธุกรรม ความอ้วน อาหารเค็มจัด ความเครียด การไม่ออกกำลังกาย การดื่มสุรา การสูบบุหรี่</p> <p>อาการของโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุคือปวดศีรษะบริเวณท้ายทอย เวียนศีรษะตาพร่า</p> <p>อาการของการเกิดภาวะแทรกซ้อนคือเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน หอบเหนื่อย เจ็บหน้าอก เป็นลมไม่รู้สติตัว อัมพฤกษ์ อัมพาต</p> <p>โรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุจะทำให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะต่างๆดังนี้ คือ 1. หัวใจ 2. หลอดเลือด 3. สมอง 4. ไต 5. ตา</p>	<p>การบรรยายด้วยคู่มือ</p> <p>การบรรยายด้วยคู่มือ</p> <p>การบรรยายด้วยคู่มือ</p> <p>การบรรยายด้วยคู่มือ</p>	<p>คู่มือ</p> <p>คู่มือ</p> <p>คู่มือ</p> <p>คู่มือ</p>	<p>สังเกตความสนใจตอบคำถามได้</p> <p>สังเกตความสนใจตอบคำถามได้</p> <p>สังเกตความสนใจตอบคำถามได้</p> <p>สังเกตความสนใจตอบคำถามได้</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	การประเมินผล
<p>6. ผู้ป่วยสามารถบอกโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนโรคไตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุภาวะแทรกซ้อนโรคไตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ</p> <p>7. ผู้ป่วยสามารถบอกวิธีปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนโรคไตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุได้ 4 ใน 6</p>	<p>โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนโรคไตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุเกิดจากความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ</p> <p>1. ลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เชื้อชาติ อายุ เพศ ความอ้วน ความเครียด</p> <p>2. แบบแผนการดำเนินชีวิต ได้แก่ อาหาร ขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา</p> <p>การปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมระดับความดันโลหิตสูงซึ่งจะทำให้ป้องกันภาวะแทรกซ้อนโรคไตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุคือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การควบคุมอาหาร 2. การออกกำลังกาย 3. การผ่อนคลายความเครียด 4. การใช้ยาควบคุมความดันโลหิต 5. การมาตรวจตามนัด 6. การไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา 	<p>การบรรยายด้วยคู่มือ</p> <p>การบรรยายด้วยคู่มือ</p>	<p>คู่มือ</p> <p>คู่มือ</p>	<p>สังเกตความสนใจตอบคำถามได้</p> <p>สังเกตความสนใจตอบคำถามได้</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	อุปกรณ์	การประเมินผล
8. ผู้ป่วยสามารถบอกอาหารโรคความดันโลหิตสูงได้	* อ่านส่วนเนื้อหา อาหารสำหรับโรคความดันโลหิตสูง*	การบรรยายด้วยคู่มือ	คู่มือ	สังเกตความสนใจ ตอบคำถามได้
9. ผู้ป่วยสามารถบอกเกี่ยวกับอาหารที่ควรบริโภคและอาหารที่ควรงดได้ตามชนิดของอาหารได้ถูก 7 ใน 10 ชนิดอาหาร	* อ่านส่วนเนื้อหา อาหารสำหรับโรคความดันโลหิตสูง*	การบรรยายด้วยคู่มือ	คู่มือ , ตัวอย่างรายการอาหาร, ตัวอย่างเครื่องปรุงรส	สังเกตความสนใจ ตอบคำถามได้