

การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่มีภาวะความดันโลหิตสูง
 REVIEWING THE LITERATURE OF HEALTH PROMOTION PROGRAMS FOR THE AGING WITH HYPERTENSION

วราภรณ์ ทัพคง 5037841 RACN/M

พญ.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์: สุพรรณี ธรรมกุล, วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์), ศิริรัตน์ ลีลาจารัส,
 Ph.D. (Nursing)

บทคัดย่อ

ป้าขัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ เนื่องจากเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้ป่วยที่สูงอายุมาก ๆ จะพบกับความล้มเหลวในการควบคุมระดับความดันโลหิต การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่มีภาวะความดันโลหิตสูง โดยสืบกันแหล่งข้อมูลจากคำว่า วิทยานิพนธ์ วารสารทางการพยาบาล ทางการแพทย์ และสาขาที่เกี่ยวข้อง ที่ดีพิมพ์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ และจากฐานข้อมูลทางอิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ Cinahl, Ovid, Pubmed, Science Direct และ Cochrane และ จากเว็บไซด์ คือ www.thesis.tiac.or.th ที่ศึกษาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่มีภาวะความดันโลหิตสูงตั้งแต่ปี ค.ศ. 1999 ถึง ค.ศ. 2009 ได้จำนวน 10 เรื่อง ทำการประเมินคุณภาพและวิเคราะห์งานวิจัยโดยการหาข้อสรุปร่วมจากผลงานวิจัยต่าง ๆ ในหัวข้อเรื่องที่ศึกษา ผลการศึกษา ได้สรุปผลการวิจัยเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ ส่วนที่ 2 ผู้สูงอายุที่มีภาวะความดันโลหิตสูง ส่วนที่ 3 โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุที่มีภาวะความดันโลหิตสูง จากการทบทวนวรรณกรรมทั้ง 10 เรื่อง ดังต่อไปนี้ การศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกายมีผลต่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพทั้งหมด 4 เรื่อง การศึกษาเกี่ยวกับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน เพื่อส่งเสริมทำให้สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ดีทั้งหมด 2 เรื่อง การศึกษาให้ครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วมในการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้รับการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกาย สอนวิธีการป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้สูงอายุที่มีภาวะความดันโลหิตสูงทั้งหมด 4 เรื่อง พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนสามารถนำผลการศึกษาที่ได้มาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่มีภาวะความดันโลหิตสูง โดยมีการส่งเสริมพฤติกรรมทางด้านการออกกำลังกาย โภชนาการ การจัดการความเครียด การรับผิดชอบต่อสุขภาพ การพัฒนาทางจิตวิญญาณ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลโดยให้ครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วมในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพด่อไป

คำสำคัญ : โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ / ผู้สูงอายุ / ความดันโลหิตสูง

REVIEWING THE LITERATURE OF HEALTH PROMOTION PROGRAMS FOR THE AGING WITH HYPERTENSION

WARAPORN TUPKONG 5037841 RACN/M

M.N.S. (COMMUNITY HEALTH NURSE PRACTITIONER)

THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE: SUPUNNEE THRAKUL, M.S.
(Public Health), SIRIRAT LEELACHARAS, Ph.D. (Nursing)

ABSTRACT

Advanced age, one of many factors, causes high blood pressure elevation that leads to uncontrolled high blood pressure. This study reviewed the literature of health promotion programs for the aging; information was gathered from textbooks; theses; nursing and medical journals, which were published in both Thai and English. Sources included electronic databases such as Cinahl, Ovid, Pubmed, Science Direct, and Cochrane and the website: www.thesis.tiac.or.th. Ten research studies of health promotion programs were collected from the above databases between 1999 and 2009; they were analyzed and evaluated for their qualities that were relevant to previous research studies. The results were categorized into three parts: 1) health promotion program for the aging; 2) aging and hypertension; 3) health promotion program for the aging with hypertension. Based on the 10 research studies analyzed, four studies advised exercise and physical activities as a good strategy for a health promotion program. Two studies showed that perceived self-efficacy in health promotion was a better control of blood pressure level. The last four studies provided a strategy of having family and community support to motivate the aging to do more exercises and physical activities. A community health nurse practitioner could apply the outcomes of these research findings to promote good health and develop physical activity, nutrition, stress management, health caring, spiritual growth, and interpersonal relations through family and community support in a health promotion program for the aging with hypertension.

KEY WORDS: HEALTH PROMOTION PROGRAMS / AGING / HYPERTENSION