

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาและพัฒนา มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย ความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โรงพยาบาลสิงห์บุรี โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมที่เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญจากทุกฝ่ายในทุกขั้นตอน เริ่มตั้งแต่การศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนา การแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา ตลอดจนการ กำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนาและการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาซึ่งเป็นการสร้าง โอกาสให้ทุกฝ่ายได้เรียนรู้ร่วมกัน จากการร่วมกิจกรรมการพัฒนาในแต่ละขั้นตอนตามความ เหมาะสม โดยใช้แนวทางตามมาตรฐานการรักษาผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ เป็นกรอบการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่าผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โรงพยาบาลสิงห์บุรีทุก คนขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ ทั้งใน เรื่องของอาการ อาการแสดง ความรุนแรงของโรค และพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ต้อง รวมทั้งขาดความตระหนักถึงอันตรายของการมีภาวะความดันโลหิตสูงอยู่นานๆ ซึ่งจะก่อให้เกิด โรคแทรกซ้อนและอาจทำให้พิการหรืออันตรายถึงชีวิตได้ หากไม่ได้รับการรักษาและไม่ปฏิบัติ ตามแผนการรักษาอย่างเคร่งครัด ดังนั้นยุทธศาสตร์ที่ใช้ในการพัฒนาคือการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง สร้างความตระหนักถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ด้วยการสอนรายกลุ่ม และการสอนรายบุคคล การชี้แนะ การสนับสนุน การสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อพัฒนาความสามารถ ของบุคคล โดยใช้รูปแบบของการอบรมและการติดตามเยี่ยมบ้าน ดัชนีชี้วัดความสำเร็จของ การพัฒนาคือ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุทุกคนเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจน เกิดความรู้ความเข้าใจ ความตระหนักแล้วพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองให้เหมาะสมในทุก เรื่อง ได้แก่ การควบคุมอาหาร การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย การผ่อนคลาย ความเครียด การรับประทานยา การมาตรวจตามที่แพทย์นัด และการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง จนสามารถควบคุมความดันโลหิตให้กลับมาอยู่ในเกณฑ์ปกติได้ กระบวนการพัฒนาแบบมีส่วน ร่วมอย่างสำคัญจากทุกฝ่ายในครั้งนี้ ยังก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของผู้มีส่วนอย่าง สำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ชนิดไม่ทราบสาเหตุ โรงพยาบาลสิงห์บุรีทุกฝ่ายด้วย

The purpose of this research and development aimed to develop self-care behavior for essential hypertension patients in Sing Buri Hospital by using a participatory action research emphasizing important participation from all stakeholders in every step of this program which started with studying the current major problems and development needs, working out the main guidelines and methods for development including Key Performance Indicators for success and activity practice for development which were able to provide all stakeholders with learning opportunities by participation in each step of the activity practice as appropriate. The guidelines according to the standard of healing essential hypertension patients were used as a conceptual framework.

The findings were as follows:

all essential hypertension patients in Sing Buri Hospital lacked appropriate knowledge and understanding on this disease i.e. symptoms of the disease, seriousness of the disease and self-care behavior as appropriate including a lack of awareness of the danger of a longer hypertension condition which caused complications leading to physical deficiency or fatality, if there is no proper treatment and care according to the healing plan. Thus, the strategies used to improve self-care behavior of the sick were to provide appropriate education, realization of the danger happening to them by teaching individually and in groups, suggestions, support, establishing environment to develop individual's ability, including training and home visiting. The Key Performance Indicators for success were all essential hypertension patients participated in this program till they got to know, understand, realize and develop their self-care behavior properly, i.e. food control, weight control, exercising, reducing the stress, taking medicine, having a medical checkup as dated, and avoiding unhealthy habits, until they were able to control their blood pressure to the normal level. The developmental process using important participation by all stakeholders caused a participatory learning process through all related stakeholders in self-caring of the essential hypertension patients in Sing Buri Hospital.