

การวิจัยและพัฒนานี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Action Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง โดยเป็นการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ ที่เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญจากทุกฝ่ายในทุกขั้นตอน เริ่มตั้งแต่การศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนา การแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา การกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา และการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการพัฒนา โดยใช้แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งประกอบด้วย การรับประทานยา การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหาร เป็นกรอบการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการรับประทานยาถูกต้อง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมโดยออกกำลังกายไม่หนักพอ ใช้เวลาไม่นานพอ และกระทำไม่สม่ำเสมอ ส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยการปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน และมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับสภาวะของโรคความดันโลหิตสูง ทั้งในด้านคุณภาพของอาหารและด้านปริมาณของอาหาร บางส่วนรับประทานยาไปตามความเคยชิน โดยเฉพาะอาหารที่มีรสเค็ม ปัญหาและความต้องการพัฒนาคือการขาดความรู้ ความเข้าใจ และความเชื่อที่ถูกต้องชัดเจนเรื่องโรคความดันโลหิตสูง และการขาดความตระหนัก ในความสำคัญของการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองให้เหมาะสมกับสภาวะของโรคความดันโลหิตสูงที่ตนเองเป็นอยู่ โดยเฉพาะ การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหาร

2. แนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง คือการใช้ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจและการรวมกลุ่มช่วยเหลือกัน เพื่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองให้เหมาะสมในการดูแลรักษาโรคความดันโลหิตสูงที่ตนเองเป็นอยู่ โดยประกอบด้วยวิธีการที่หลากหลายเพื่อให้เหมาะกับวิถีชีวิตของผู้ป่วยแต่ละคน คือ การฝึกอบรม การให้คำปรึกษารายกลุ่ม การให้คำปรึกษารายบุคคล และการทำกลุ่มช่วยเหลือกันเอง โดยมีดัชนีชี้วัดความสำเร็จวิธีการพัฒนา คือ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทุกคนได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และความเชื่อที่ถูกต้อง และมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ทั้งด้านการรับประทานยา การออกกำลังกายและการรับประทานอาหาร

3. ผลการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง คือสามารถจัดกิจกรรมการพัฒนาได้ครบทุกกิจกรรม โดยผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทุกคนได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และความเชื่อที่ถูกต้อง และมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ทั้งด้านการรับประทานยา การรับประทานอาหารและโดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการออกกำลังกาย

นอกจากนั้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมครั้งนี้ยังได้ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทุกฝ่าย ที่เกิดจากจากการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาจริงตามบทบาทหน้าที่ของตน

This participatory action research aims to improve the selfcare behavior of the hypertension patients of Ban Nongkrang, Ratsadonphatthana Subdistrict, Samko District, Ang Thong Province. This learning process development emphasizes intensive participation from all insiders in each step which started with studying current problems and development needs, seeking methods and procedures in development, key performance indicators for success, and activity practice for development. The research framework includes the hypertension treatment which consisted of taking medication, exercising, and diet.

The results showed that:

1. most hypertension patients took medication properly but they did not exercise properly, it was not long enough, inadequate and performed infrequently. Most patients exercised as they carry out their daily tasks and they maintained a suitable diet for their hypertensive condition in both food quality and quantity. Some patients consumed their salty diet as their habit. Problems and needs for development are a lack of proper knowledge and understanding of hypertension, a lack of awareness in the importance of behavior adjustment for proper selfcare and their own hypertensive condition particularly in terms of exercise.

2. guidelines and methods to develop selfcare behavior among the patients with hypertension are to reinforce the awareness, understanding and uniting people to help one another to develop their proper selfcare behavior. There are various ways to suit each patient such as training, group counseling, individual counseling, groups offering help among themselves. The key performance indicators for success are the involvement of each hypertension patient in the activities until they gain knowledge, understanding and proper selfcare behavior in medication intake, exercise and diet.

3. the result from the selfcare behavior development of the patients is that all hypertension patients attended all activities provided. All patients gained knowledge and understanding and took care of themselves properly in terms of medication intake, diet and especially exercise.

This participatory action research also created a participatory learning process for all insiders involved in the development of the selfcare behavior among the hypertension patients caused by real developmental activity practice according to individual duty.