

บทที่ 4

แนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จ ในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง

ในการนำเสนอแนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ซึ่งเป็นผลจากการวิจัยในระยะที่ 2 นี้ ขอเสนอเป็น 5 ตอน ดังนี้

1. คำถามการวิจัย
2. วัตถุประสงค์การวิจัย
3. วิธีดำเนินการวิจัย
4. แนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง
5. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดดังนี้

คำถามการวิจัย

การวิจัยในระยะที่ 2 นี้ มีคำถามการวิจัยที่สำคัญ 2 คำถาม คือ

1. แนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง คืออะไร
2. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง คืออะไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง
2. เพื่อกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในระยะที่ 2 นี้ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1. กรอบการวิจัย

การวิจัยในระยะที่ 2 นี้ได้ใช้กรอบการวิจัยตามแนวการรักษาโรคความดันโลหิตสูง แต่ได้ปรับไปตามปัญหา และความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ตามข้อค้นพบจากการวิจัยในระยะที่ 1 โดยกรอบการวิจัยในระยะที่ 2 เป็นเช่นเดิมเหมือนกรอบการวิจัยในระยะที่ 1 ดังนี้

1.1 การรับประทานยา

1.1.1 ถูกขนาด

1.1.2 ถูกเวลา

1.2 การออกกำลังกาย

1.2.1 ความหนักพอ

1.2.2 ความนานพอ

1.2.3 ความสม่ำเสมอ

1.3 การรับประทานอาหาร

1.3.1 การควบคุมคุณภาพอาหาร

1.3.2 การควบคุมปริมาณอาหาร

2. ประชากร

ประชากรในการวิจัยนี้ ประกอบด้วย

2.1 ผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญในการพัฒนา ซึ่งได้แก่ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในระยะที่ 1 และสมัครใจเข้าร่วมตลอดกระบวนการวิจัยและพัฒนานี้ จำนวน 30 คน

2.2 ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง จำนวน 18 คน ประกอบด้วย

2.2.1 แพทย์ประจำโรงพยาบาลสามโก้ จำนวน 1 คน

2.2.2 พยาบาลประจำคลินิกโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 1 คน

2.2.3 นักวิชาการสาธารณสุขประจำสถานีอนามัยตำบลราษฎรพัฒนาและตำบลใกล้เคียง จำนวน 3 คน

2.2.4 เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชนประจำสถานีอนามัยตำบลราษฎรพัฒนา จำนวน 1 คน

2.2.5 ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 8 คน

2.2.6 อาสาสมัครสาธารณสุขบ้านหนองกร่าง จำนวน 4 คน

3. วิธีการและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนต่อไปนี้

3.1 จัดประชุมกลุ่มเฉพาะ โดยเชิญผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และผู้เกี่ยวข้อง เข้าร่วมประชุมเมื่อวันที่ 16 พฤษภาคม พ.ศ 2548 เวลา 08.30-15.30 น. ณ สถานีอนามัยตำบลราษฎรพัฒนา ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง โดยอาสาสมัครสาธารณสุข และเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชนประจำสถานีอนามัยตำบลราษฎรพัฒนา เป็นผู้ประสานงาน ในการเชิญประชุม และผู้วิจัยได้เดินทางไปพบเพื่อสอบถามและยืนยันการมาร่วมประชุมด้วยตนเอง ในวันที่ 14 พฤษภาคม พ.ศ.2548 โดยการประชุมกลุ่มครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

3.1.1 ให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายได้รับทราบข้อมูล พร้อมตรวจสอบ ปรับแก้ และยืนยันข้อมูลที่เป็นสภาพพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในปัจจุบัน ซึ่งผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่รับทราบและยืนยันความถูกต้องของข้อมูลที่เป็นข้อค้นพบนั้น

3.1.2 ผู้วิจัยได้นำเสนอมาตรฐานทางการแพทย์ซึ่งเป็นความรู้เกี่ยวกับอาการ อาการแสดง ความก้าวหน้า และความรุนแรงของโรคความดันโลหิตสูง พร้อมทั้งพฤติกรรม การดูแลตนเองที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและผู้เกี่ยวข้องได้ร่วมกันพิจารณาและตัดสินใจว่า พฤติกรรมใดบ้างที่ไม่เหมาะสมกับโรคความดันโลหิตสูงเป็นปัญหาที่ต้องการการพัฒนาอย่างเร่งด่วน โดยให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้พิจารณาพฤติกรรมที่ต้องการการพัฒนาเฉพาะรายบุคคล และพฤติกรรมที่ต้องการการพัฒนา ร่วมกันเป็นกลุ่มใหญ่

3.1.3 ผู้วิจัยได้แบ่งผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเป็นกลุ่มย่อยเป็นกลุ่มละ 6 คน รวม 5 กลุ่ม โดยกำหนดให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดและแสดงความคิดเห็นว่ามีวิธีการใดบ้างที่ทำให้บรรลุสิ่งที่มุ่งหวัง และแนวทางการทำกิจกรรมแต่ละกลุ่มย่อย หลังจากนั้นจึงนำเสนอกลุ่มใหญ่ และให้กลุ่มใหญ่พิจารณากิจกรรมที่จะแก้ไขปัญหาในภาพรวมและจัดลำดับกิจกรรมสรุปเป็นภาพรวมของกลุ่มใหญ่ เพื่อให้ได้ร่วมกันพิจารณาแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยกิจกรรมต้องมีความเป็นไปได้นำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรมชัดเจนด้วยเช่นกัน

3.1.4 ให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและผู้เกี่ยวข้องได้ร่วมกันพิจารณา กำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในแต่ละกิจกรรม เพื่อการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่สามารถวัดได้ สังเกตได้ จนเป็นที่พอใจและนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรมชัดเจน

4. วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการประชุมกลุ่มเฉพาะมาตรวจสอบความถูกต้อง และความครบถ้วนสมบูรณ์ แล้วนำไปวิเคราะห์โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) ตามกรอบการวิจัยดังกล่าวข้างต้น

แนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง

จากการประชุมกลุ่มเฉพาะผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและตัวแทนผู้เกี่ยวข้อง ซึ่งได้แก่ แพทย์ประจำโรงพยาบาลสามโก้ พยาบาลประจำคลินิกโรคความดันโลหิตสูง นักวิชาการสาธารณสุขประจำสถานีอนามัยตำบลราษฎรพัฒนา เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชนประจำสถานีอนามัยตำบลราษฎรพัฒนา ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง อาสาสมัครสาธารณสุขบ้านหนองกร่าง เพื่อแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับความต้องการของผู้ป่วยมีดังนี้

1. การพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกาย

1.1 การพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายให้มีความหนักพอ

ที่ประชุมกลุ่มเฉพาะได้ร่วมกันพิจารณาโดยใช้แนวทางและวิธีการที่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนะไว้เป็นพื้นฐานในการพิจารณา แล้วมีความเห็นสอดคล้องตรงกันว่าการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีความหนักพอ ต้องออกกำลังกายให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นร้อยละ 20 ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยหอบเล็กน้อย หรือวางแผนให้มีการเคลื่อนไหวออกกำลังกายนาน 30-45 นาที เกือบทุกวัน กิจกรรมที่ทำควรอยู่ในระดับปานกลาง โดยกิจกรรมเหล่านี้ต้องทำให้มีการหายใจเร็วกว่าปกติเหมือนกับเวลาที่กำลังเดินเร็วหรือเดินเร็ว ๆ แต่ไม่ควรทำหนักเกินไปโดยสามารถพูดคุยได้ในขณะทำกิจกรรม

1.2 การพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายให้มีความนานพอ

ที่ประชุมกลุ่มเฉพาะได้ร่วมกันพิจารณาโดยใช้แนวทางและวิธีการที่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนะไว้เป็นพื้นฐานในการพิจารณา แล้วมีความเห็นสอดคล้องตรงกันว่าการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีความนานพอ ต้องออกกำลังกายโดยใช้เวลาแต่ละครั้งในการออกกำลังกายอย่างน้อยประมาณ 20-30 นาทีเป็นประจำ

1.3 การพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายให้มีความสม่ำเสมอ

ที่ประชุมกลุ่มเฉพาะได้ร่วมกันพิจารณาโดยใช้แนวทางและวิธีการที่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนะไว้เป็นพื้นฐานในการพิจารณา แล้วมีความเห็นสอดคล้องตรงกันว่าการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต้องออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน หรืออย่างน้อยออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน

ซึ่งกิจกรรมการออกกำลังกายจากการประชุมกลุ่ม เลือกวิธีการออกกำลังโดยใช้ไม้พลองป่าบุญมี ซึ่งมีอาสาสมัครสาธารณสุขในหมู่บ้านอาสาออกกำลังโดยใช้ไม้พลองป่าบุญมี ซึ่งแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ด้านการออกกำลังกายนั้นสามารถสรุปได้ดังปรากฏในตาราง 11

ตาราง 11 แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ด้านการออกกำลังกาย

พฤติกรรม	ปัญหาและความต้องการการพัฒนา	แนวทางและวิธีการพัฒนา	กิจกรรมการพัฒนา
1. การออกกำลังกาย	ออกกำลังกายไม่หนักพอ ไม่นานพอและไม่สม่ำเสมอต่อเนื่อง	1. ให้ความรู้ 2. สร้างความตระหนัก	1. ให้ความรู้รายกลุ่ม ในเรื่อง "การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดัน โลหิตสูง" 2. จัดอบรมให้ความรู้เรื่อง "อยู่กับโรคความดันโลหิตสูง" โดยเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญ 1. จัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง (self help group) ที่ผู้ป่วยสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การดูแลตนเองให้มีพฤติกรรมดูแลตนเองได้เหมาะสมกับภาวะของโรคความดันโลหิตสูง

ตาราง 11 (ต่อ)

พฤติกรรม	ปัญหาและความต้องการ การพัฒนา	แนวทาง และวิธีการพัฒนา	กิจกรรมการพัฒนา
			2. สนับสนุนทางเลือกใน การออกกำลังกาย ร่วมกัน
		3. พัฒนา พฤติกรรม ออกกำลังกาย	1. จัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง (self help group) ที่ ผู้ป่วยสามารถ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์การพัฒนา พฤติกรรม ออกกำลังกาย โดยใช้ ไม้พลองบ้านผู้มี 2. ติดตามเยี่ยมเยียนผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูงเพื่อ ประเมินพฤติกรรม การออกกำลังกาย และกระตุ้นให้เกิดการ พัฒนาพฤติกรรม ออกกำลังกาย

2. การพัฒนาพฤติกรรมมารับประทานยาตามแพทย์สั่ง

2.1 การรับประทานยาตามขนาดการรักษาของแพทย์

ที่ประชุมกลุ่มเฉพาะได้ร่วมกันพิจารณาโดยใช้แนวทางและวิธีการที่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนะไว้เป็นพื้นฐานในการพิจารณา แล้วมีความเห็นสอดคล้องต้องกันว่า การพัฒนาพฤติกรรมมารับประทานยาตามแพทย์สั่ง ในด้านการรับประทานยาตามขนาดการรักษาของแพทย์นั้น จะต้องรับประทานยาตามขนาดที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด ไม่ปรับลดหรือเพิ่มยาเองโดยเด็ดขาด ดังคำกล่าวในการประชุมกลุ่มของผู้ร่วมประชุมที่ว่า

“กินตามที่หมอสั่ง กำลังดี”

2.2 การรับประทานยาตามเวลาที่แพทย์สั่ง

ที่ประชุมกลุ่มเฉพาะได้ร่วมกันพิจารณาโดยใช้แนวทางและวิธีการที่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนะไว้เป็นพื้นฐานในการพิจารณา แล้วมีความเห็นสอดคล้องตรงกันว่าการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการรับประทานยาตามแพทย์สั่ง ในด้านการรับประทานยาตามเวลาที่แพทย์สั่งนั้น จะต้องรับประทานยาตามเวลาที่แพทย์สั่ง ต้องไม่ลืมรับประทานยา ในส่วนของวิธีการป้องกันการลืมรับประทานยา โดยเฉพาะยาหลังอาหารนั้น ได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ระหว่างผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงด้วยกันว่าเมื่อรับประทานยาแล้วให้รับประทานยาหลังอาหารทันที และควรจัดยาไว้เป็นวัน ๆ วางไว้ให้มองเห็นได้ง่ายหรือใกล้มือ ควรมีแผ่นป้ายแสดงเตือนและมีคนคอยย้ำเตือนเพื่อป้องกันไม่ให้ลืมรับประทานยา ดังคำกล่าวในการประชุมกลุ่มของผู้ร่วมประชุมที่ว่า

“ยาหลังอาหารเช้า กินข้าวแล้วก็กินยาเลย”

ซึ่งแนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงด้านการรับประทานยาตามคำสั่งของแพทย์นั้น สามารถสรุปได้ดังปรากฏในตาราง 12

ตาราง 12 แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกว้าง ตำบลราชภูรพัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ด้านการรับประทานยา

พฤติกรรม	ปัญหาและความต้องการการพัฒนา	แนวทางและวิธีการพัฒนา	กิจกรรมการพัฒนา
การรับประทานยาถูกขนาดถูกเวลา	ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงไม่แน่ใจว่าจะรับประทานยาหลังอาหารหรือก่อนอาหารนานกินาที	1. ให้ความรู้ 2. ปรับพฤติกรรม การรับประทานยา	- ให้คำปรึกษารายบุคคล โดยมีเนื้อหาตามสภาพพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและต้องการการพัฒนาของแต่ละบุคคล - ติดตาม เยี่ยมผู้ป่วยและประเมินพฤติกรรมรับประทานยา และกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมรับประทานยาที่เหมาะสม

3. การพัฒนาพฤติกรรมมารับประทานอาหาร

การควบคุมคุณภาพอาหารและการควบคุมปริมาณอาหาร

ที่ประชุมกลุ่มเฉพาะได้ร่วมกันพิจารณาโดยใช้แนวทางและวิธีการที่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนะไว้เป็นพื้นฐานในการพิจารณา แล้วมีความเห็นสอดคล้องตรงกันว่าการพัฒนาพฤติกรรมมารับประทานอาหาร ในด้านการควบคุมปริมาณอาหารนั้น ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจะต้องควบคุมตนเองจำกัดปริมาณอาหาร และในด้านการควบคุมคุณภาพอาหารนั้น ควรดำเนินการใน 2 ลักษณะ คือ

3.1 ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงแต่ละคนจะต้องให้ความสำคัญและใส่ใจในการควบคุมคุณภาพ โดยจะต้องงดรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม และอาหารที่มีไขมันสูง มีกะทิเป็นส่วนประกอบ ไม่ใช้น้ำมันพืชที่ทำจากไขมันอิ่มตัวเช่นน้ำมันปาล์ม น้ำมันบัวในการประกอบอาหาร และจำกัดปริมาณการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (เหล้า เบียร์) โดยเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมแทน ตามความสมัครใจและความสามารถของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงแต่ละคน ดังคำกล่าวในการประชุมกลุ่มของผู้ร่วมประชุมที่ว่า

“อาหารที่เคยทอดก็เปลี่ยนมาเป็นนึ่ง หรือย่างแทน”

“ต้องพยายามงดกินอาหารที่มีรสเค็ม”

“อาหารเค็มต้องกินให้น้อยหน่อย”

3.2 ผู้เกี่ยวข้องควรจัดให้มีเอกสารให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับโรคความดันโลหิตสูง มีแผ่นป้ายแสดงอาหารที่ควรงดรับประทาน และมีคนคอยเตือนในการเลือกรับประทานอาหาร

ด้านการรับประทานอาหารนั้น สามารถสรุปได้ดังปรากฏในตาราง 13

ตาราง 13 แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ด้านการรับประทานอาหาร

พฤติกรรม	ปัญหาและความต้องการการพัฒนา	แนวทางและวิธีการพัฒนา	กิจกรรมการพัฒนา
การควบคุมคุณภาพและปริมาณ	ไม่สนใจควบคุมคุณภาพอาหารและปริมาณให้เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม -รับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว โดยประกอบอาหารจาก - กะทิ - นมสด - น้ำมันพืชยี่ห้อ มรกต , กู๊ก หรือน้ำมันบัว	1. ให้ความรู้ 2. สร้างความตระหนัก 3. พัฒนาพฤติกรรมการควบคุมคุณภาพอาหารและปริมาณอาหาร	- ให้ความรู้รายกลุ่ม เรื่อง "อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง" - จัดอบรมเรื่อง "อยู่กับโรคความดันโลหิตสูง" โดย ให้ความรู้รายกลุ่ม เรื่อง "อันตรายจากภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง" - ติดตามเยี่ยมเยียนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพื่อประเมินพฤติกรรม การรับประทานอาหาร และกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรม รับประทานอาหาร

สืบเนื่องจากเป็นโรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องรักษาดูแลติดต่อกันเป็นเวลานานหรือตลอดชีวิต จึงจำเป็นต้องใช้วิธีการหลาย ๆ อย่างที่เหมาะสมกับสภาพของผู้ป่วย ความดันโลหิตสูงและเป็นวิธีการที่ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมีส่วนร่วมคิดร่วมตัดสินใจในวิธีการนั้น ๆ เพื่อจะก่อให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรม ดังนั้นแนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง จึงสามารถสรุปกิจกรรมในการพัฒนาประกอบด้วย 4 วิธีการ ดังนี้ คือ

1. การให้คำปรึกษารายกลุ่ม
2. การให้คำปรึกษารายบุคคล
3. การฝึกอบรม
4. การทำกลุ่มช่วยเหลือกันเอง

ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง

จากการประชุมกลุ่มเฉพาะผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและตัวแทนผู้เกี่ยวข้อง เพื่อแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

1. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ที่ประชุมกลุ่มเฉพาะได้ร่วมกันพิจารณาโดยใช้แนวทางและวิธีการที่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนะไว้เป็นพื้นฐานในการพิจารณาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายให้มีคุณภาพ ความนานพอ และมีความสม่ำเสมอ โดยให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงผ่านกระบวนการให้ความรู้ มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นโดยได้รับการติดตามประเมินการออกกำลังกาย

ซึ่งแนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ด้านการออกกำลังกายนั้น สามารถสรุปได้ดังปรากฏในตาราง 14

ตาราง 14 ดัชนีชี้วัดและเป้าหมายความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของ
ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา
อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ด้านการออกกำลังกาย

พฤติกรรม	แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนา	ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา	เป้าหมายความสำเร็จ
1. การออกกำลังกาย	1. ให้ความรู้ 1.1 ให้ความรู้ รายกลุ่ม 1.2 จัดอบรม	-ผู้ป่วยโรคความดัน โลหิตสูงผ่านกระบวนการ การให้ความรู้ ผู้ป่วยโรคความดัน โลหิตสูงมีความรู้ในเรื่อง "การออกกำลังกาย" เพิ่มขึ้น	ร้อยละ 80 ของ ผู้ป่วยโรคความดัน โลหิตสูงที่เข้าร่วม ตลอดกระบวนการ วิจัยและพัฒนา
	2. พัฒนาพฤติกรรม การออกกำลังกาย	ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น	- ร้อยละ 80 ของ ผู้ป่วยโรคความดัน โลหิตสูงที่เข้าร่วม ตลอดกระบวนการ วิจัยและพัฒนา
	3. ปรับพฤติกรรม การออกกำลังกายให้ถูกต้อง		
	3.1 จัดให้มีกลุ่ม ช่วยเหลือกันเอง	มีการจัดกลุ่มช่วยเหลือ กันเองของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง	- ร้อยละ 80 ของ ผู้ป่วยโรคความดัน โลหิตสูงที่เข้าร่วม ตลอดกระบวนการ วิจัยและพัฒนา เดือนละ 1 ครั้ง
	3.2 ติดตาม ประเมินผู้ป่วย โรคความดัน โลหิตสูง	ผู้ป่วยโรคความดันโลหิต สูงได้รับการติดตาม ประเมินการออกกำลังกาย	- ร้อยละ 80 ของ ผู้ป่วยโรคความดัน โลหิตสูงที่เข้าร่วม ตลอดกระบวนการ วิจัยและพัฒนา เดือนละ 1 ครั้ง

2. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมมารับประทานยาตามแพทย์สั่ง

ที่ประชุมกลุ่มเฉพาะได้ร่วมกันพิจารณาโดยใช้ดัชนีชี้วัดความสำเร็จที่ได้จากการค้นคว้าได้เสนอแนะไว้เป็นพื้นฐานในการพิจารณา แล้วมีความเห็นสอดคล้องตรงกันว่าดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมมารับประทานยาตามขนาดการรักษาของแพทย์และตามเวลาที่แพทย์สั่ง โดยผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงผ่านกระบวนการให้ความรู้และการให้คำปรึกษารายบุคคล

ซึ่งดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ด้านการรับประทานยานั้น สามารถสรุปได้ดังปรากฏในตาราง 15

ตาราง 15 ดัชนีชี้วัด และเป้าหมายความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ด้านการรับประทานยา

พฤติกรรม	แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนา	ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา	เป้าหมายความสำเร็จ
การรับประทานยา ถูกขนาดและรับประทานยาตามเวลาที่แพทย์สั่ง	- ให้ความรู้โดยจัดอบรม	- ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงผ่านกระบวนการให้ความรู้	- ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้าร่วมตลอดกระบวนการวิจัยและพัฒนา
		- ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้ในเรื่อง "การรับประทานยารักษาโรคความดันโลหิตสูง" เพิ่มขึ้น	- ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้าร่วมตลอดกระบวนการวิจัยและพัฒนา

3. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมมารับประทานอาหาร

ที่ประชุมกลุ่มเฉพาะได้ร่วมกันพิจารณาโดยใช้ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาที่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนะไว้เป็นพื้นฐานในการพิจารณา โดยมีความเห็นที่สอดคล้องกันว่าดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมมารับประทานอาหารด้านการควบคุมคุณภาพอาหารและการควบคุมปริมาณอาหาร โดยผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงผ่านกระบวนการผ่านกระบวนการให้ความรู้ และผ่านกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล

ซึ่งดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ด้านการรับประทานอาหารนั้น สามารถสรุปได้ดังปรากฏในตาราง 16

ตาราง 16 ดัชนีชี้วัด และเป้าหมายความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ด้านการรับประทานอาหาร

พฤติกรรม	แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนา	ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา	เป้าหมายความสำเร็จ
1. การควบคุมคุณภาพและปริมาณอาหาร	1. ให้คำปรึกษารายบุคคล	ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงผ่านกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล	ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 2 คน
	2. ให้ความรู้โดยจัดอบรม	ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้ในเรื่อง "การควบคุมคุณภาพอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง" เพิ่มขึ้น	ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้าร่วมตลอดกระบวนการวิจัยและพัฒนา
	3. ปรับพฤติกรรมควบคุมคุณภาพอาหาร โดยติดตาม เยี่ยมเยียนและประเมินพฤติกรรมผู้ป่วย	ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้รับการติดตามเยี่ยมและประเมิน	ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 2 คน

ในการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ได้ในหลายระดับ ดังปรากฏในตาราง 17

ตาราง 17 ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ในระดับต่าง ๆ

ระดับ	ดัชนีชี้วัด	เป้าหมายความสำเร็จ	แหล่งและวิธีการเก็บข้อมูล
1. การร่วมกิจกรรมการพัฒนา	1. จำนวนกิจกรรมการพัฒนาที่สามารถจัดได้	1. ครบทุกกิจกรรม	1. นับจำนวนการจัดกิจกรรมการพัฒนา
	2. จำนวนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนา	2. ครบทุกคน คนละอย่างน้อย 2 กิจกรรม	2. นับจำนวนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้าร่วมกิจกรรมตลอดการพัฒนา
2. การมีความรู้ความเข้าใจและความเชื่อที่ถูกต้องและความตระหนัก	1. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องทั้งในเรื่องโรคความดันโลหิตสูง และพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง	1. ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้าร่วมตลอดกระบวนการวิจัยและพัฒนา	1. การสอบถามและการตอบแบบทดสอบความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
	2. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความตระหนัก ทั้งในเรื่องโรคความดันโลหิตสูง และพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง	2. ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้าร่วมตลอดกระบวนการวิจัยและพัฒนา	2. การสอบถามและการตอบแบบทดสอบความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง และพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ตาราง 17 (ต่อ)

ระดับ	ดัชนีชี้วัด	เป้าหมายความสำเร็จ	แหล่งและวิธีการเก็บข้อมูล
3. การมีพฤติกรรม การดูแลตนเองที่เหมาะสม สำหรับโรคความดันโลหิตสูง	- ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรม การดูแลเองที่ถูกต้อง และเหมาะสม สำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ทั้งในด้านการรับประทานยา การออกกำลังกาย และรับประทาน อาหาร	- ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่เข้าร่วมตลอด กระบวนการวิจัยและพัฒนา	- การสังเกต การสอบถามผู้ป่วย และการสอบถามผู้ดูแล หรือคนใกล้ชิด เกี่ยวกับพฤติกรรม การดูแลตนเองของ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง