

วัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้ คือ การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงต่ำบลาทำข้าม อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี โดยวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมจากผู้มีส่วนสำคัญและผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายในทุกขั้นตอนของการวิจัยและการพัฒนา ดำเนินการวิจัยและพัฒนาต่อเนื่อง 3 ขั้นตอน คือ 1) การศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนา 2) การแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา 3) การปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการพัฒนาโดยการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง

ผลการวิจัย พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ขาดความรู้ ความเข้าใจและมีความเชื่อที่ไม่ถูกต้องในเรื่องการดูแลตนเอง ในด้านการรับประทานอาหารขาดความเข้าใจในรายละเอียดของอาหารที่รับประทาน การออกกำลังกายใช้การทำงานจากการประกอบอาชีพจากการทำกิจวัตรประจำวันเป็นการออกกำลังกายและทำไม่ต่อเนื่อง และผู้ป่วยบางคนมีพฤติกรรมเสี่ยงจากการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ แนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงคือการใช้ยุทธศาสตร์การสร้างความรู้ ความเข้าใจ และให้ความสำคัญต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเอง โดยใช้วิธีการที่หลากหลายเพื่อให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของผู้ป่วยแต่ละคน ประกอบด้วย การจัดอบรมให้ความรู้ การให้คำปรึกษารายกลุ่ม และการเยี่ยมบ้าน ผลการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง คือ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีการเรียนรู้ในการดูแลตนเอง มีความรู้ความเข้าใจและเห็นความสำคัญของการพัฒนาพฤติกรรม จนสามารถพัฒนาพฤติกรรมของตนเองได้ถูกต้อง เหมาะสมและมีความสุข มีความตั้งใจที่จะมีพฤติกรรมที่ถูกต้องอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เข้าร่วมกระบวนการวิจัยเกิดการเรียนรู้และเห็นความสำคัญของการพัฒนาแบบมีส่วนร่วมจากทุกฝ่าย สามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในการปฏิบัติงานให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อไป

The purpose of this research and development was to develop self-care behavior for hypertension patients in Thakham Subdistrict, Khai Bang Rachan District, Sing Buri Province by using a participatory action research (PAR) method from all stakeholders in every step of this program. The methodology was to use three steps continually that were 1) study the current major problems and development needs 2) work out the main guidelines and methods for development including Key Performance Indicators for success, and 3) activity practice for development by interactive learning through action.

The findings indicated that: most hypertension patients lacked knowledge and understanding in caring for themselves. For example, eating: they lacked understanding in details of the food they ate. Exercising: they exercised by their routine work and lack of continuity. Some patients had unhealthy habits such as smoking and alcoholic drinking. The methods used to improve behavior of the hypertension patients were provision of strategies to establish knowledge, understanding and importance in developing self-care behavior using several techniques that were appropriate for their life-style individually including provision of training, group counseling and home visiting. The self-care behavior development of hypertension patients resulted in knowledge of how to take care of themselves, more understanding of the importance of developing their behavior to the point that they can happily take care of themselves properly and the intention to continue this behavior. Moreover the public health officers participating in this program may make most use of this method in other jobs.