

การนำเสนอผลงาน Best practice service plan  
การประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การพัฒนาระบบบริการสุขภาพ (service plan sharing)  
ครั้งที่ ๕/๒๕๖๑

**ส่วนที่ ๑**

**ชื่อผลงาน Best practice Service Plan (สาขา โรคไม่ติดต่อ)**

**ชื่อเรื่อง** การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชท่าบ่อ อำเภوتاบ่อ จังหวัดหนองคาย โดยการวัดความดันโลหิตด้วยตนเองที่บ้าน

**กำหนดรูปแบบนำเสนอ :** ผลงานทางวิชาการ

**ชื่อผู้ส่งผลงาน**

วรณัฐ ชัยรินทร์ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชท่าบ่อ อ.ท่าบ่อ จ.หนองคาย

โทร ๐๘๙๙๔๒๖๗๑๕. ๐๘๙๔๒๐๔๙๐๕. [nuchnnnnnn@hotmail.com](mailto:nuchnnnnnn@hotmail.com)

ณัฐสุตา สาครินทร์, เกษรา โคตรภักดี พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

เอมอร ภูกิจเงิน ผู้ช่วยเหลือคนไข้

จรรยา ลีตระกูลน้ำชัย นายแพทย์เชี่ยวชาญ

ปีที่ดำเนินการ ตุลาคม ๒๕๖๐-มิถุนายน ๒๕๖๑

**ส่วนที่ ๒**

**บทคัดย่อ**

**๑.ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา**

ความดันโลหิตสูงเป็นสาเหตุสำคัญของการตายทั่วโลก ในประเทศไทยอัตราการตายด้วยโรคนี้สูงขึ้นทุกปี โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชท่าบ่อ มีหน้าที่ดูแลรักษาผู้ป่วยในเขตอำเภوتاบ่อ พบว่าผู้ป่วยมีแนวโน้มสูงขึ้นทุกปี และมีผู้ป่วยที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้จำนวนมาก จึงเป็นปัญหาที่จะต้องแก้ไขให้ดีขึ้น จากการระดมความคิดของกลุ่มผู้วิจัย สรุปว่า การที่ผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตได้ เนื่องจากมีพฤติกรรมด้านสุขภาพไม่ถูกต้อง การป้องกันที่ดีที่สุด คือ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้ถูกต้อง การที่จะทำให้ผู้ป่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองได้ ต้องทำให้ผู้ป่วยเกิดความตระหนักและเห็นความสำคัญของการควบคุมความดันโลหิตด้วยตนเอง การวัดความดันโลหิตด้วยตนเองที่บ้านจะทำให้ผู้ป่วยทราบความดันโลหิตของตนเองอยู่เสมอ ทำให้เกิดความตระหนักที่จะปฏิบัติตามในการควบคุมความดันโลหิต และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง

**๒.วัตถุประสงค์การวิจัย**

เพื่อศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โดยการวัดความดันโลหิตด้วยตนเองที่บ้าน และศึกษาระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง หลังจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเอง

**๓.วิธีดำเนินการ**

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ใช้กระบวนการพัฒนา PAOR ได้แก่ การวางแผน (Planning) โดยกลุ่มผู้วิจัย การปฏิบัติการ (Acting) โดยประชุมให้ความรู้และแนะนำการวัดความดันด้วยตนเองแก่กลุ่มตัวอย่าง การสังเกต (Observing) โดยติดตามเยี่ยมบ้านกลุ่มตัวอย่าง และการสะท้อนผลการปฏิบัติ (Reflecting) โดยประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่าง ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากผู้ป่วยที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้และสมัครใจร่วมกิจกรรมโดยตลอด จำนวน ๓๐ คน ระยะเวลาดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนตุลาคม ๒๕๖๐ ถึงเดือนมิถุนายน ๒๕๖๑ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถาม มี ๒ ตอน คือ สอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป และ

พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ตอบแบบสอบถาม และ แบบบันทึกการวัดความดันโลหิตด้วยตนเองที่บ้าน สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าร้อยละ

#### ๔.อภิปรายผล

กลุ่มตัวอย่างเป็นชายและหญิงจำนวนเท่ากัน ส่วนใหญ่อายุ ๕๑ - ๖๐ ปี ร้อยละ ๗๐ มีสถานภาพสมรส ร้อยละ ๙๐ สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ ๔๐ ประกอบอาชีพค้าขาย ร้อยละ ๓๖.๖๗ และมีรายได้อยู่ระหว่าง ๑๐,๐๐๐ - ๓๐,๐๐๐ บาท ร้อยละ ๓๓.๓๓

ระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ก่อนการดำเนินการผู้ป่วยส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรมการดูแลตนเอง อยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ ๖๓.๓๓ ระดับปรับปรุง ร้อยละ ๓๐.๐๐ และระดับดี ร้อยละ ๖.๖๗ หลังการดำเนินการผู้ป่วยส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับดี ร้อยละ ๘๐.๐๐ ระดับดีมาก ร้อยละ ๑๖.๖๗ และระดับพอใช้ ๓.๓๓

ระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ก่อนการดำเนินการผู้ป่วยส่วนใหญ่มีระดับความดันโลหิตสูง ร้อยละ ๙๓.๓๓ ระดับความดันโลหิตสูงอันตราย ร้อยละ ๖.๖๗ หลังดำเนินการผู้ป่วยส่วนใหญ่มีระดับความดันโลหิตปกติ ร้อยละ ๘๖.๖๗ และระดับความดันโลหิตสูง ร้อยละ ๑๓.๓๓

**คำสำคัญ :** การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเอง, ความดันโลหิตสูง, การวัดความดันโลหิตด้วยตนเองที่บ้าน

#### ๕.การนำผลไปใช้ในงานประจำ

เจ้าหน้าที่ในคลินิกความดันโลหิตสูง ต้องให้คำแนะนำ ให้ความรู้ และให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยที่ไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตของตนเองได้ จัดให้มีการติดตามการวัดความดันของผู้ป่วยที่บ้านอย่างสม่ำเสมอ

ประชาสัมพันธ์ให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบลและศูนย์แพทย์ชุมชน ในอำเภอท่าบ่อ นำไปใช้เพื่อขยายผลต่อไป

ส่งเสริมให้มีการดำเนินกิจกรรมในระดับครอบครัว เพื่อช่วยเฝ้าระวังความดันโลหิตของบุคคลในครอบครัว และติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่อง

#### ๖.บทเรียนที่ได้รับ

โรคความดันโลหิตสูงรักษาและป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เรื่อง อาหาร การออกกำลังกาย การควบคุมอารมณ์ งดสูบบุหรี่และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การให้ผู้ป่วยวัดความดันโลหิตด้วยตนเอง ทำให้ผู้ป่วยได้ทราบความดันโลหิตของตนเอง จะเกิดความตระหนักรู้ที่จะได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองให้ถูกต้องเหมาะสม

เจ้าหน้าที่คลินิกความดันโลหิตสูง ต้องเฝ้าระวัง ติดตามภาวะความดันโลหิตของผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง

#### ๗.ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

ความร่วมมือและความเสียสละของเจ้าหน้าที่ประจำคลินิกความดันโลหิตสูง

การสนับสนุนจากผู้บริหาร

การนิเทศ ติดตาม ประเมินผลการดำเนินงานอย่างสม่ำเสมอของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองคาย

ผู้ทรงคุณวุฒิ ให้ข้อคิด คำแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงาน

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงและญาติให้ความสนใจและความร่วมมือในกิจกรรมอย่างจริงจัง

ผู้มีจิตอาสา คหบดีให้การสนับสนุนทุนทรัพย์เป็นอย่างดี

#### ๘.การนำผลไปใช้ในงานประจำ

เจ้าหน้าที่ในคลินิกความดันโลหิตสูง ต้องให้คำแนะนำ ให้ความรู้ และให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยที่ไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตของตนเองได้ จัดให้มีการติดตามการวัดความดันของผู้ป่วยที่บ้านอย่างสม่ำเสมอ

ประชาสัมพันธ์ให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบลทั้ง ๑๐ แห่ง และศูนย์แพทย์ชุมชน ๑ แห่ง ในอำเภอท่าบ่อ นำไปใช้เพื่อขยายผลต่อไป

ส่งเสริมให้มีการดำเนินกิจกรรมในระดับครอบครัว เพื่อช่วยเฝ้าระวังความดันโลหิตของบุคคลในครอบครัว และติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่อง ต่อไป

#### ๙.ความภาคภูมิใจ

ผู้ป่วยกลุ่มตัวอย่างสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองและควบคุมความดันได้เป็นส่วนใหญ่จากการวัดความดันด้วยตนเองที่บ้าน เป็นการลดความเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนเช่นโรคหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง โรคไต ซึ่งเป็นการลดค่าใช้จ่ายของผู้ป่วย ครอบครัว โรงพยาบาล และของประเทศชาติ