

ภาคผนวก ฉ

โครงการอบรมยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง
ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวียงพระบาท
อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

**โครงการอบรมยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของ
ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท
อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม**

หลักการและเหตุผล

จากแผนยุทธศาสตร์สุขภาพวิถีชีวิตไทย พ.ศ. 2550–2559 โรคความดันโลหิตสูงเป็นหนึ่งในห้าโรคหลักของการลดปัญหาโรควิถีชีวิตที่สำคัญของคนไทย โรคความดันโลหิตสูง แบ่งออกเป็นสองชนิดคือชนิดที่ทราบสาเหตุและชนิดที่ไม่ทราบสาเหตุ ซึ่งชนิดที่ทราบสาเหตุนั้นเกิดจากโรคไต หลอดเลือดไตตีบตัน ความผิดปกติของฮอร์โมน หลอดเลือดหัวใจและระบบประสาทผิดปกติผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดทราบสาเหตุนี้เมื่อรักษาสาเหตุของการเกิดโรคแล้วระดับความดันโลหิตก็จะลดลงเป็นปกติทำให้โรคหายขาดได้ โรคความดันโลหิตสูงมากกว่าร้อยละ 90 เป็นชนิดไม่ทราบสาเหตุเมื่อเริ่มมีภาวะความดันโลหิตสูงมักไม่แสดงอาการและไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้หากไม่ได้รับการรักษาในระยะเวลา 7 ถึง 10 ปี จะพบหลอดเลือดมีการเปลี่ยนแปลงและเกิดภาวะแทรกซ้อนถึง ร้อยละ 30 (วิทยา ศรีดามา, 2550, หน้า 37) โรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ สาเหตุเกิดจากปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้ระดับความดันโลหิตสูงขึ้น เช่น พันธุกรรม สภาพแวดล้อม อาหาร โดยเฉพาะเกลือแร่และแร่ธาตุ ความผิดปกติของหัวใจและหลอดเลือด ไตไม่สามารถกำจัดเกลือแร่ โรคอ้วน พฤติกรรมเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ขาดการออกกำลังกาย เป็นต้น ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดนี้ จึงต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, 2551, หน้า 80)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การควบคุมอาหาร และการควบคุมน้ำหนักตัว การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียดและการพักผ่อน การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงและการรับปรึกษา

ระยะเวลาในการฝึกอบรม

1 วัน

สถานที่ในการฝึกอบรม

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน
จังหวัดนครพนม

วิทยากรในการฝึกอบรม

ดร.อัญชลี เจตะภัย ตำแหน่งผู้ประสานงานด้านงานวิจัยและระบบเฝ้าระวังโรค
ศูนย์ความร่วมมือไทย-สหรัฐฯด้านสาธารณสุข และผู้ช่วยวิทยากร 2 คน

เทคนิค/วิธีการฝึกอบรม

เทคนิคการฝึกอบรม ประกอบด้วย การบรรยาย การอภิปราย การสัมมนา
กลุ่มเกม และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่างๆ

การประเมินผล

ทำการทดสอบก่อน-หลังการอบรมด้วย "แบบทดสอบก่อน-หลังการอบรม"

การรับรองผลการฝึกอบรม/การผ่านการฝึกอบรม

ผู้เข้าอบรมที่มีระยะเวลาเข้าอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 และได้ส่งผลงาน
การฝึกปฏิบัติ (Assignment) ตามที่วิทยากรกำหนด จึงจะได้รับการรับรองการผ่าน
การฝึกอบรม จากกองการเจ้าหน้าที่

ผู้เข้าร่วมโครงการ

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม จำนวน 14 คน วิทยากรและผู้ช่วยวิทยากร 3 คน รวม 17 คน

ที่ปรึกษาโครงการฝึกอบรม

ดร.อัญชลี เจตะภัย ผู้ประสานงานด้านงานวิจัยและระบบเฝ้าระวังโรค ศูนย์ความร่วมมือไทย-สหรัฐฯด้านสาธารณสุข

ผู้รับผิดชอบโครงการฝึกอบรม

นางสาวแพรพิชญ์ชา แก้วพุด เจ้าหน้าที่เฝ้าระวังโรค โครงการโรคติดต่ออุบัติใหม่ จังหวัดนครพนม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม มีความรู้ และความเข้าใจในเรื่องการใช้ “ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม” และสามารถนำความรู้จากการอบรมไปดูแลตัวเองขั้นเบื้องต้นได้

ลงชื่อ แพรพิชญ์ชา แก้วพุด ผู้เสนอโครงการ
(.....)
ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่เฝ้าระวังโรค
...../ /

ความคิดเห็นผู้บังคับบัญชาเบื้องต้น

.....

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(.....)

ตำแหน่ง.....

...../...../.....

ความคิดเห็นผู้บังคับบัญชาระดับสูง

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(.....)

ตำแหน่ง.....

...../...../.....

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี