

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวียงพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ผลการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวียงพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

ระยะที่ 2 ผลการสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวียงพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

ระยะที่ 3 ผลการทดลองใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวียงพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ก่อน หลังเข้ารับการอบรมและผลการติดตามกิจกรรมการเยี่ยมบ้านผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับดังนี้

ระยะที่ 1 ผลการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับ

การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ในเขตตำบลเวียงพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวียงพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 14 คน ในประเด็น ดังนี้ 1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม 2) สภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งผู้วิจัยสรุปตามลำดับ ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 78.58 สถานภาพสมรส จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 71.42 อายุส่วนใหญ่ 46–55 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 42.85 และการศึกษาต่ำกว่าประถมศึกษาปีที่ 4 และมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวนละ 4 คน คิดเป็นร้อยละ 35.71 ส่วนใหญ่มีอาชีพค้าขายและการเกษตร จำนวนละ 3 คน คิดเป็นร้อยละ 21.42 มีสมาชิกในครอบครัว 5 คนขึ้นไป จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 ระยะเวลาในการรักษาส่วนใหญ่ 1–2 วัน คิดเป็นร้อยละ 71.42 และส่วนใหญ่สถานที่ในการรักษาเป็นโรงพยาบาล จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 92.85 น้ำหนักตัวมากกว่าเกินคิดเป็นร้อยละ 50 ส่วนสูงเฉลี่ย 160–165 เซนติเมตร รอบเอวมากกว่าเกณฑ์คิดเป็นร้อยละ 100 สิทธิในการรักษาพยาบาล พบว่าส่วนใหญ่ใช้บัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า/บัตรทองคิดเป็นร้อยละ 80 ภาวะความดันโลหิตในวันสอบถาม 135 มิลลิเมตรปรอท คิดเป็นร้อยละ 60 ในส่วนของระยะเวลาการเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง 10 ขึ้นปี การรักษาด้วยโรคความดันโลหิตสูงของท่านในปัจจุบันส่วนใหญ่ใช้ยา 2 ชนิดคิดเป็นร้อยละ 70 และเคยเข้ารับการรักษาโดยนอนในโรงพยาบาลด้วยโรคความดันโลหิตสูง 1–5 ครั้งคิดเป็นร้อยละ 80 และหนึ่งปีที่ผ่านมา ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองและโรคความดันโลหิตสูง จากวิทยุ แพทย์/พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านร้อยละ 50

ตาราง 3 ผลการศึกษาเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเงินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

ประเด็นการสัมภาษณ์	สภาพปัญหา	ความต้องการ
1. สภาพปัจจุบันเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เป็นอย่างไร มีวิธีการอย่างไร และต้องการให้หน่วยงานใดเข้ามาช่วยเหลือบ้างอย่างไร	1. มีการเดินออกกำลังกาย เป็นบางครั้ง 2. มีการตรวจสุขภาพ เป็นบางครั้งไม่สม่ำเสมอ และแต่มีหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ก็ไปตรวจ	ให้โรงพยาบาลตำบล หรือหน่วยแพทย์ เคลื่อนที่ของจังหวัด เข้ามาให้บริการ เป็นประจำทุกเดือน

ตาราง 3 (ต่อ)

ประเด็นการสัมภาษณ์	สภาพปัญหา	ความต้องการ
2. การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในด้าน การปฏิบัติกิจกรรมในการดูแลตนเองเป็นอย่างไร มีวิธีการหรือกิจกรรมอย่างไร และมีความต้องการอย่างไรบ้าง	<p>การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงคือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การควบคุมอาหารรสเค็ม 2. การควบคุมอาหารประเภทไขมัน 3. การควบคุมน้ำหนักตัว 4. การออกกำลังกาย 5. การผ่อนคลาย <p>ความเครียด</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 7. การไม่สูบบุหรี่ 8. การรับประทานยา 9. การไปตรวจตามนัดเป็นประจำ 	ให้เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ตำบลหรือหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ของจังหวัดเข้ามาให้บริการเป็นประจำทุกเดือน
3. การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในด้าน การควบคุมอาหาร เป็นอย่างไร มีวิธีการควบคุมอย่างไร อาหารทำปรุงเองหรือซื้อมารับประทานและมีความต้องการอย่างไรบ้าง	<ol style="list-style-type: none"> 1. การลดอาหารประเภทไขมันในการปรุงอาหาร 2. หลีกเลี่ยงอาหารทอดที่มีไขมัน และน้ำมัน 3. วิธีการควบคุม ได้แก่ รับประทานอาหารประเภทอบนึ่ง ต้มแทนรับประทานอาหารประเภทผัด รับประทานถั่ว ผลไม้ให้มากขึ้น หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา 	เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ตำบลหรือหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ของจังหวัดเข้ามาให้บริการและให้คำแนะนำ

ตาราง 3 (ต่อ)

ประเด็นการสัมภาษณ์	สภาพปัญหา	ความต้องการ
	ดื่มกาแฟที่ไม่มีคาเฟอีน เช่น นมพร้อมไขมันและผลไม้ ก็เป็นสิ่งที่ดี หลีกเลี่ยงหรือลดการใช้เนย ไขมัน และน้ำมัน	
4. การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในด้านการออกกำลังกายเป็นอย่างไร มีวิธีการออกกำลังกายอย่างไร เวลาใด ประจำแค่วัน ใช้เวลาออกกำลังกายเท่าไรและมีความต้องการอย่างไรบ้าง	<ol style="list-style-type: none"> 1. การออกกำลังกาย ทำเป็นบางครั้ง 2. วิธีการออกกำลังกาย คือ <ul style="list-style-type: none"> - การขี่จักรยาน - การเดิน - การแกว่งแขน - การรามาวยจีน 	เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ตำบลหรือหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ของจังหวัด เข้ามาให้บริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับ ทำออกกำลังกายที่เหมาะสม
5. การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในด้านการจัดการกับความเครียด และการพักผ่อน หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงเป็นอย่างไร มีวิธีการจัดการความเครียด นอนพักผ่อนอย่างไรและมีความต้องการอย่างไรบ้าง	<ol style="list-style-type: none"> 1. การพักผ่อนให้เพียงพอโดยการนอนหลับให้สนิท 2. การนั่งสมาธิ ทำวิปัสสนา ผักโยคะ และใช้ดนตรีบำบัด 3. การพักผ่อนตามสถานที่ต่างๆ ทำงานอดิเรก หรือดูหนัง ฟังเพลง และปลูกต้นไม้ 	เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ตำบลหรือหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ของจังหวัด เข้ามาให้บริการและให้คำแนะนำ
6. การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในด้านการรับประทานยาเป็นอย่างไร มีวิธีการรับประทานยาเป็นอย่างไร	<ol style="list-style-type: none"> 1. ใช้ยาครั้งเดียวในปริมาณที่เท่ากับ 3 ครั้ง หรือรับประทานบ้างเป็นบางครั้ง 2. การหยุดยาเองหรือหยุดยากะทันหันนอกจากจะทำให้ 	เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ตำบลหรือหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ของจังหวัด เข้ามาให้บริการและให้คำแนะนำ

ตาราง 3 (ต่อ)

ประเด็นการสัมภาษณ์	สภาพปัญหา	ความต้องการ
ทานประจำหรือไม่ ใครเป็นผู้บอกว่าต้องทานยาและทานเวลาใด มีความต้องการอย่างไรบ้าง	ความดันโลหิตไม่ปกติแล้ว ยาบางชนิดยังมีผลทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งการหยุดยา เพิ่มยา ลดยา หรือสลับกินยา จะมีผลต่อการรักษาอย่างมาก	เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ตำบลหรือหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ของจังหวัด เข้ามาให้บริการและให้คำแนะนำ
7. การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในด้านการรับการตรวจรักษาเป็นอย่างไร มีวิธีการอย่างไร มีอาการเช่นไรถึงเข้ารับการตรวจรักษา ทราบได้อย่างไรว่าต้องไปตรวจรักษาและมีความต้องการอย่างไรบ้าง	ไปพบแพทย์เป็นระยะวิธีการทานยาตามแพทย์สั่งและต้มยาสมุนไพรต้มอาการมีลักษณะตัวลั่นและปวดศีรษะมาก การเดินของหัวใจเร็ว	เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ตำบลหรือหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ของจังหวัด เข้ามาให้บริการและให้คำแนะนำ
8. การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในด้านการสังเกตภาวะแทรกซ้อนเป็นอย่างไร มีวิธีการการสังเกตอย่างไร และทำอย่างไร ใครพาไปพบแพทย์ และมีความต้องการอย่างไรบ้าง	น้ำหนักตัวเกินจะทำให้หายใจไม่สะดวกและทานอาหารหวาน บางชนิดเกิดอาการปวดศีรษะอย่างแรงการไปรักษา ส่วนใหญ่คนในครอบครัวพาไป	เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ตำบลหรือหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ของจังหวัด เข้ามาให้บริการและให้คำแนะนำ

ระยะที่ 2 การสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

จากการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย 14 คน ผลการศึกษาพบว่า สภาพปัญหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง พบว่า มีการเดินออกกำลังกายและตรวจสุขภาพเป็นบางครั้ง โดยมีหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ไปตรวจ ด้านการปฏิบัติกิจกรรมในการดูแลสุขภาพ พบว่า ผู้ป่วยต้องการการควบคุมอาหารประเภทไขมัน ต้องการควบคุมน้ำหนักตัว ออกกำลังกาย ผ่อนคลายความเครียด เลิกดื่มสุรา เลิกสูบบุหรี่ และความต้องการของผู้ป่วยคือให้โรงพยาบาลตำบลหรือหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ของจังหวัดเข้ามาให้บริการเป็นประจำทุกเดือน การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการจัดการกับความเครียด และการรับประทานยาที่ถูกรวธิ

ผู้วิจัยได้นำมติหมายกลุ่มเป้าหมายเมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2559 ณ วัดพระบาทเวินปลา ตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม จำนวน 20 คน ได้แก่ 1) ตัวแทนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 5 คน 2) ตัวแทนผู้ดูแลผู้ป่วย จำนวน 5 คน 3) อาสาสมัครสาธารณสุข จำนวน 8 คน และ 4) เจ้าหน้าที่ประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเวินพระบาท จำนวน 2 คน ใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อดำเนินการประชุมเชิงปฏิบัติการและระดมความคิดเห็นการสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยนำผลการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมาศึกษาในการสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนา ผู้วิจัยสรุปผลการประชุมจากกลุ่มเป้าหมายและได้ลงความคิดเห็นร่วมกันโดยให้มีการจัดทำกรอบยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ประกอบด้วย 1) โครงการ 2) หลักการและเหตุผล 3) เป้าหมาย 4) ตัวชี้วัด 5) งบประมาณ และ 6) ผลที่ได้รับ

ดังตาราง 4

ตาราง 4 ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ประกอบด้วย โครงการ หลักการและเหตุผล เป้าหมาย ตัวชี้วัด งบประมาณและผลที่ได้รับ

โครงการ	หลักการและเหตุผล	เป้าหมาย	ตัวชี้วัด	งบประมาณ	ผลที่ได้รับ
การพัฒนา พฤติกรรมดูแลสุขภาพ ตนเองของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบล เวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม	ปัจจุบันมีผู้ป่วยด้วยโรคภัยหลายชนิด แต่ โรงพยาบาลพบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่จะเป็น โรคอ้วนจากการรับประทานอาหารและเกิด โรคแทรกซ้อนตามมา เช่น โรคความดัน โลหิตสูง ทำให้เกิดความตระหนักในการ ด้านการดูแลสุขภาพที่มีสุขภาพของประชาชนจึง ได้จัดอบรมให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้ป่วย เกี่ยวกับโรคความดันโลหิต ให้รู้เท่าทันโรค ดังกล่าว จึงเกิดโครงการอบรม พฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดัน โลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ขึ้นมา	14 คน	1. ผู้ป่วยโรคความดัน โลหิตสูง ในเขตตำบล เวินพระบาทร้อยละ 60 หลังการอบรมมี ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการดูแล สุขภาพทางกายและ ใจของตนเองใน ระดับสูง	5,000 บาท	1. ทำให้ทราบ การดูแลสุขภาพ เกี่ยวกับโรคความ ดันโลหิตสูงด้วย ตนเอง 2. ทำให้ทราบภัย ใกล้ตัวเกี่ยวกับโรค ความดันโลหิตสูง 3. ทำให้ทราบวิธี ปฏิบัติต่อตนเอง เมื่อเจ็บป่วย เกี่ยวกับโรคความ ดันโลหิตสูง

**ระยะที่ 3 ผลการทดลองใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมดูแล
ตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท
อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม**

การดำเนินการในระยงนี้มีความมุ่งหมายเพื่อทดลองใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนา
พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท
อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการทดลองใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนา
พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท
อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม จำนวน 14 คน ได้แก่ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
ใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2559
ณ วัดพระบาทเวินปลา ตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม
เวลา 09.00–16.00 น. เป็นเวลา 1 วัน เพื่อทดสอบความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ
โรคความดันโลหิตสูง ก่อนและหลังการเข้าอบรม (One Group Pretest–Posttest Design)
และการติดตามกิจกรรมการเยี่ยมบ้านผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งมีรายละเอียด
ของอบรม ดังตาราง 5

ตาราง 5 กิจกรรมทดลองใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

กิจกรรม	ระยะเวลา	เครื่องมือ	สถานที่	ผู้มีส่วนร่วม
<p>ขั้นเตรียมการ</p> <p>1. นำหนังสือจากโครงการจัดตั้งบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ถึงกลุ่มตัวอย่างในดำเนินการวิจัย</p> <p>2. ทำหนังสือเชิญร่วมเข้าหลักสูตรการอบรมการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>3. เตรียมวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และเอกสารที่ใช้ในหลักสูตรการอบรม</p> <p>4. ติดต่อประสานงานกับวิทยากรในหลักสูตรการอบรมการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>5. แจ่งวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินงานให้ผู้เข้าร่วมหลักสูตรอบรมทุกท่านทราบ</p>	1 วัน	<p>1. ก่อนการใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>2. หลังการใช้ยุทธศาสตร์พัฒนาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง</p>	<p>ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม</p>	<p>1) แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง</p> <p>2) นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย</p> <p>3) นักโภชนาการ</p>

ตาราง 5 (ต่อ)

กิจกรรม	ระยะเวลา	เครื่องมือ	สถานที่	ผู้มีส่วนร่วม
6. สร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และผู้ดูแลผู้ป่วย เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสร้างความร่วมมือ ในการดำเนินงานวิจัยที่จะมีขึ้น โดยการเข้าไปพบปะ พูดคุย และปรึกษาหารืออย่างไม่เป็นทางการเป็นระยะๆ	8.00 น. 15.00 น.	1. การนำเสนอด้วย power point ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การควบคุมอาหารและ การควบคุมน้ำหนักตัว การออกกำลังกาย การจัดการกับ ความเครียดและการพักผ่อน การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงและ การรับประทานยา 2. การสาธิตการออกกำลังกาย		
ขั้นการดำเนินทดลอง 1. ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การควบคุม อาหารและการควบคุมน้ำหนักตัว การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียดและการพักผ่อน การหลีกเลี่ยงปัจจัย เสี่ยงและการรับประทานยา				
ขั้นประเมินผล		ประเมินความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ โรคความดันโลหิตสูงก่อนการใช้ ยุทธศาสตร์		

ตาราง 6 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
- ชาย	3	21.42
- หญิง	11	78.58
รวม	14	100
2. สถานภาพ		
- โสด	2	14.28
- สมรส	10	71.42
- หม้าย	2	14.28
- หย่าร้างหรือแยกกันอยู่	-	-
รวม	14	100
3. อายุ		
- 20-35 ปี	-	-
- 36-45 ปี	5	28.58
- 46-55 ปี	6	42.85
- 56 ปี ขึ้นไป	3	14.28
4. ระดับการศึกษา		
- ต่ำกว่าประถมศึกษาปีที่ 4	4	35.71
- ประถมศึกษา	3	21.42
- มัธยมศึกษาตอนต้น	4	35.71
- มัธยมศึกษาตอนปลาย	2	14.28
- อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	1	7.14
- ปริญญาตรี	-	-
รวม	14	100
5. อาชีพ		
- ไม่ได้ประกอบอาชีพ	2	14.28
- รับจ้าง	5	28.58

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- ชำราชการ/รัฐวิสาหกิจ	1	7.14
- ค้าขาย	3	21.42
- การเกษตร	3	21.42
รวม	14	100
6. จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
1-2 คน	4	35.71
3-4 คน	3	21.42
5 คนขึ้นไป	7	50.00
รวม	14	100
7. ระยะเวลาในการรักษา		
1-2 วัน	10	71.42
3 วันขึ้นไป	4	28.58
รวม	14	100
8. สถานที่ในการรักษาพยาบาล		
- โรงพยาบาล	13	92.85
- โรงพยาบาลตำบล	-	-
- คลินิก	1	7.14
9. ระยะเวลาการเจ็บป่วย		
- 1-3 ปี	7	50.00
- 4-6 ปี	4	28.58
- 7-9 ปี	1	7.14
- 10 ปี ขึ้นไป	2	14.28
รวม	14	100

จากตาราง 6 พบว่า ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 78.58
สถานภาพสมรส จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 71.42 อายุส่วนใหญ่ 46-55 ปี

จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 42.85 และการศึกษิต่ำกว่าประถมศึกษาปีที่ 4 และ
 มัธยมศึกษาตอนต้น จำนวนละ 4 คน คิดเป็นร้อยละ 35.71 ส่วนใหญ่มีอาชีพค้าขาย
 และการเกษตร จำนวนละ 3 คน คิดเป็นร้อยละ 21.42 มีสมาชิกในครอบครัว 5 คนขึ้นไป
 จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 ระยะเวลาในการรักษาส่วนใหญ่ 1-2 วัน
 คิดเป็นร้อยละ 71.42 และส่วนใหญ่สถานที่ในการรักษาเป็นโรงพยาบาล จำนวน 13 คน
 คิดเป็นร้อยละ 92.85

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบล
 เวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ก่อน-หลังเข้ารับการอบรม

คนที่	ก่อน		หลัง	
	คะแนน (20)	ร้อยละ	คะแนน (20)	ร้อยละ
1	10	50	16	80
2	9	45	15	75
3	11	55	17	85
4	14	70	18	90
5	8	40	16	80
6	7	35	17	85
7	13	65	18	90
8	10	50	15	75
9	8	40	15	75
10	12	60	17	85
11	7	35	14	70
12	15	75	18	90
13	5	25	13	65
14	6	30	16	80
รวม (เฉลี่ย)	9.64	48.12	16.07	80.35

จากตาราง 7 พบว่า ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม หลังเข้ารับการอบรมสูงกว่า มีค่าร้อยละ 80.35

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ในเขต ตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม โดยใช้สถิติค่าที (t-test)

ช่วงการวัด	n	คะแนน (เต็ม)	\bar{X}	S.D.	t	sig
ก่อน	14	20	9.64	.76	11.64**	.001
หลัง	14	20	16.07	.85		

**อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 8 พบว่า ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม หลังการอบรมสูงกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 9 พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบล
 เวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ก่อน-หลังการเข้ารับอบรม
 โดยใช้สถิติค่าที (t-test)

ด้าน	ก่อน (คะแนนเต็ม 40)			หลัง (คะแนนเต็ม 40)			t	sig
	\bar{X}	S.D.	ร้อยละ	\bar{X}	S.D.	ร้อยละ		
1. การควบคุม อาหาร	19.78	6.37	42.67	33.92	3.68	70.17	8.97**	.00
2. การออกกำลังกาย	14.00	2.91	35.00	34.00	2.91	85.00	9.64**	.00
3. การจัดการ กับความเครียด และการ พักผ่อน	12.42	2.82	31.07	33.71	2.28	84.28	17.89**	.00
4. การ หลีกเลี่ยง ปัจจัยเสี่ยง	14.16	2.63	35.41	35.33	1.86	88.36	35.22**	.00
5. การ รับประทานยา	15.16	4.35	37.91	34.83	3.06	87.08	15.33**	.00
รวมทุกด้าน	15.10	2.79	36.41	34.35	.69	82.97	14.61**	.00

**อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 9 พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
 ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม โดยรวมทุกด้านหลังการอบรม
 การสูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ส่วนการติดตามกิจกรรมการเยี่ยมบ้านเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง
ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม พบว่า

1. ทำให้ผู้วิจัยได้ใกล้ชิดกับผู้ป่วยเกิดความคุ้นเคยได้รับความไว้วางใจ
2. ผู้ป่วยสามารถระบายความรู้สึก ความคิดเห็นได้อย่างไม่ปิดบัง
ตามสภาวะความไว้วางใจของแต่ละบุคคล
3. ผู้ป่วยยังสามารถซักถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องกลัวว่าคนอื่น
จะรู้ปัญหาที่ตนเองไม่ต้องการบอกและรับรู้แนวทางได้รู้ทางเลือกจากการจะพัฒนา
พฤติกรรมเพื่อให้ตรงกับความต้องการของเจ้าของปัญหานั้นๆ เอง และในส่วนของ
4. ผู้ป่วยบางรายใช้อาการของโรคในการประเมินภาวะสุขภาพของตนเอง
5. ผู้ป่วยตัดสินใจปฏิบัติตัวในการควบคุมโดยผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
จะคิดว่าถึงแม้ระดับน้ำตาลในเลือดจะสูงแต่ถ้ายังรู้สึกสบายดี

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร