

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง 2) สร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง 3) ผลการใช้ยุทธศาสตร์พัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะตามลำดับ ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

ในการสรุปผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สรุปตามความมุ่งหมายของการวิจัยตามลำดับ 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 และส่วนใหญ่สถานี่ในการรักษาเป็นโรงพยาบาล จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 92.85 น้ำหนักตัวมากกว่าเกินคิดเป็นร้อยละ 50 ส่วนสูงเฉลี่ย 160-165 เซนติเมตร รอบเอวมากกว่าเกณฑ์คิดเป็นร้อยละ 100 สิทธิในการรักษาพยาบาล พบว่าส่วนใหญ่ใช้บัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า/บัตรทองคิดเป็นร้อยละ 80 ภาวะความดันโลหิต

ในวันสอบถาม 90 มิลลิเมตรปรอท คิดเป็นร้อยละ 60 ในส่วนของระยะเวลาการเจ็บป่วย ด้วยโรคความดันโลหิตสูง 10 ขึ้นปี การรักษาด้วยโรคความดันโลหิตสูงของท่านในปัจจุบัน ส่วนใหญ่ใช้ยา 2 ชนิดคิดเป็นร้อยละ 70 และเคยเข้ารับการรักษาโดยนอนในโรงพยาบาล ด้วยโรคความดันโลหิตสูง 1-5 ครั้งคิดเป็นร้อยละ 80 และหนึ่งปีที่ผ่านมา ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองและโรคความดันโลหิตสูง จากวิทยุ แพทย์/พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านร้อยละ 50

1. สภาพปัญหาเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม พบว่า มีการเดินออกกำลังกาย เป็นบางครั้ง การตรวจสุขภาพเป็นบางครั้งไม่สม่ำเสมอและแต่มีหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ก็ไปตรวจ ในแต่ละด้านพบว่า

1.1 ด้านการปฏิบัติกิจกรรมในการดูแลตนเอง พบว่า การปฏิบัติตัวของ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในด้านการควบคุมอาหารรสเค็ม การควบคุมอาหารประเภท

1.2 ด้านการควบคุมอาหาร พบว่า ไขมัน การควบคุมน้ำหนักตัว การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การไม่สูบบุหรี่ การรับประทานยา และการไปตรวจตามนัดเป็นประจำ

1.3 ด้านการออกกำลังกาย พบว่า การออกกำลังกายทำเป็นบางครั้ง วิธีการออกกำลังกาย คือ การขี่จักรยาน การเดิน การแกว่งแขน การรำมวยจีน

1.4 ด้านการจัดการกับความเครียดและการพักผ่อนการหลีกเลี่ยง ปัจจัยเสี่ยง พบว่า การพักผ่อนให้เพียงพอโดยการนอนหลับให้สนิท การนั่งสมาธิ ทำวิปัสสนา ฟีกโยคะ และใช้ดนตรีบำบัด และการพักผ่อนตามสถานที่ต่างๆ ทำงานอดิเรก หรือดูหนัง ฟังเพลง และปลูกต้นไม้ การหลีกเลี่ยงอาหารทอดที่มีไขมัน และน้ำมัน วิธีการ ควบคุม ได้แก่ รับประทานอาหารประเภทหนึ่ง ต้มแทนรับประทานอาหารประเภทผัก รับประทานถั่ว ผลไม้ให้มากขึ้น หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา ดื่มกาแฟที่ไม่มีคาเฟอีน เช่น นมพร่องไขมัน และผลไม้ก็เป็นสิ่งที่ดี หลีกเลี่ยงหรือลดการใช้เนย ไขมัน และน้ำมัน

1.5 ด้านการรับประทานยา พบว่า การใช้ยาครั้งเดียวในปริมาณที่เท่ากับ 3 ครั้ง หรือรับประทานบ้างเป็นบางครั้ง และการหยุดยาเองหรือหยุดยากะทันหันนอกจาก จะทำให้ความดันโลหิตไม่ปกติแล้ว ยาบางชนิดยังมีผลทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งการหยุดยา เพิ่มยา ลดยา หรือลืมกินยาจะมีผลต่อการรักษาอย่างมาก

1.6 ด้านการรับการตรวจรักษา พบว่า ไปพบแพทย์เป็นระยะวิธีการทานยาตามแพทย์สั่งและดื่มน้ำสมุนไพรที่มีลักษณะตัวสั้นและปวดศีรษะมาก การเต้นของหัวใจเร็ว

1.7 ด้านการสังเกตภาวะแทรกซ้อน พบว่า น้ำหนักตัวเกินจะทำให้หายใจไม่สะดวกและทานอาหารหวานบางชนิดเกิดอาการปวดศีรษะอย่างแรงการไปรักษาส่วนใหญ่คนในครอบครัวพาไป

ส่วนความต้องการคือ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลตำบลหรือหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ของจังหวัดเข้ามาให้บริการและให้คำแนะนำ

2. การสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ประกอบด้วย โครงการ หลักการและเหตุผล เป้าหมาย ตัวชี้วัด งบประมาณและผลที่ได้รับ มีรายละเอียดของยุทธศาสตร์การพัฒนา ดังนี้

ชื่อโครงการ

ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันมีผู้ป่วยด้วยโรคภัยหลายชนิด ในแต่ละโรงพยาบาลพบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่จะเป็นโรคอ้วนที่เกิดจากการรับประทานอาหาร และเกิดโรคแทรกซ้อนตามมา ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงในการด้านการดูแลสุขภาพของประชาชน จึงได้จัดอบรมให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้ป่วยเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตในประเด็นด้านการปฏิบัติกิจกรรมในการดูแลตนเอง ด้านการควบคุมอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการกับความเครียดและการพักผ่อนการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง ด้านการรับประทานยา ด้านการรับการตรวจรักษา ด้านการสังเกตภาวะแทรกซ้อน

จากเหตุผลดังกล่าว จึงเกิดโครงการอบรมเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม จำนวน 14 คน และวิทยากร จำนวน 3 คน เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจประกอบกันไม่ใช่แต่เพียงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือความพิการเท่านั้นและสุขภาพ คือ ความไม่มีโรค

เป้าหมาย

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม จำนวน 14 คน

ตัวชี้วัด

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับโรคความดันโลหิต ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม หลังการอบรมร้อยละ 70

งบประมาณ

การดำเนินการอบรมโครงการยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ใช้งบประมาณรวม 5,000 บาท

ผลที่ได้รับ

1. ทำให้ทราบการดูแลสุขภาพตนเองขั้นเบื้องต้น
2. ทำให้ทราบภัยใกล้ตัวเกี่ยวกับสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม
3. ทำให้ทราบวิธีปฏิบัติตนเองเมื่อเจ็บป่วยเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม มีรายละเอียดของการอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. สภาพปัญหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม พบว่า มีการเดินออกกำลังกายเป็นบางครั้ง การตรวจสุขภาพเป็นบางครั้งไม่สม่ำเสมอและแต่มีหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ก็ไปตรวจและในแต่ด้าน พบว่า 1) ด้านการปฏิบัติกิจกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง พบว่า การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในด้านการควบคุมอาหารรสเค็ม การควบคุมอาหารประเภท 2) ด้านการควบคุมอาหาร พบว่า ไขมัน การควบคุมน้ำหนักตัว การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การไม่สูบบุหรี่

การรับประทานยา และการไปตรวจตามนัดเป็นประจำ 3) ด้านการออกกำลังกาย พบว่า การออกกำลังกายทำเป็นบางครั้งวิธีออกกำลังกาย คือ การขี่จักรยาน การเดิน การแกว่งแขน การรามาวยจีน 4) ด้านการจัดการกับความเครียดและการพักผ่อน การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พบว่า การพักผ่อนให้เพียงพอโดยการนอนหลับให้สนิท การนั่งสมาธิ ทำวิปัสสนา ผักโยคะ และใช้ดนตรีบำบัด และการพักผ่อนตามสถานที่ต่างๆ ทำงานอดิเรก หรือดูหนัง ฟังเพลง และปลูกต้นไม้ การหลีกเลี่ยงอาหารทอดที่มีไขมัน และน้ำมัน วิธีการควบคุม ได้แก่ รับประทานอาหารประเภทอบนึ่ง ต้มแทนรับประทานอาหารประเภทผัก รับประทานถั่ว ผลไม้ให้มากขึ้น หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา ดื่มน้ำที่ไม่มีคาเฟอีน เช่น นมพร่องไขมัน และผลไม้ก็เป็นสิ่งที่ดี หลีกเลี่ยงหรือลดการใช้เนย ไขมัน และน้ำมัน 5) ด้านการรับประทานยา พบว่า การใช้ยาครั้งเดียวในปริมาณที่เท่ากับ 3 ครั้ง หรือ รับประทานบ้างเป็นบางครั้ง และการหยุดยาเองหรือหยุดยากะทันหันนอกจากจะทำให้ ความดันโลหิตไม่ปกติแล้ว ยาบางชนิดยังมีผลทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งการหยุดยา เพิ่มยา ลดยา หรือสลับกินยาจะมีผลต่อการรักษาอย่างมาก 6) ด้านการรับการรักษา พบว่า ไปพบแพทย์เป็นระยะวิธีการ ทานยาตามแพทย์สั่งและตัวยาสมุนไพรที่เพิ่ม อาการ มีลักษณะตัวสั่นและปวดศีรษะมาก การเต้นของหัวใจเร็ว และ 7) ด้านการสังเกต ภาวะแทรกซ้อน พบว่า น้ำหนักตัวเกินจะทำให้หายใจไม่สะดวกและทานอาหารหวาน บางชนิดเกิดอาการปวดศีรษะอย่างแรงการไปรักษาส่วนใหญ่นักในครอบครัวพาไปเที่ยว ส่วนความต้องการคือ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลตำบลหรือหน่วยแพทย์ เคลื่อนที่ของจังหวัดเข้ามาให้บริการและให้คำแนะนำ ทั้งนี้เนื่องจากปัจจุบันปัญหาสุขภาพ ที่มีผลมาจากสังคมสิ่งแวดล้อมที่พัฒนาสู่ความทันสมัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพมี แนวโน้มสูงขึ้นคนไทยยังมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพทั้งการบริโภคและการใช้ชีวิตทำให้การ เจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้เพิ่มขึ้น เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็ง โรคไร้เชื้อซึ่งไม่สามารถบำบัดรักษาให้หายขาด ได้ด้วยยาหรือป้องกันได้ด้วยวัคซีนเป็นโรคที่เกิดจากการแบบแผนพฤติกรรมขึ้น

2. การสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมลดตนเองของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ประกอบด้วย โครงการ หลักการและเหตุผล เป้าหมาย ตัวชี้วัด งบประมาณและ ผลที่ได้รับ ทั้งนี้เนื่องจากยุทธศาสตร์ หรือ กลยุทธ์ หมายถึง แผนปฏิบัติการของแผนงาน ของหน่วยงานหรือองค์กร ซึ่งมุ่งเน้นการดำเนินงาน กิจกรรมหรือวัตถุประสงค์ไปสู่

ความสำเร็จเป้าหมายเอาไว้ สอดคล้องกับ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2551, หน้า 11-6) องค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ หลักการและเหตุผล ตัวชี้วัด กิจกรรม ระยะเวลา ในการดำเนินการ และผู้รับผิดชอบ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุมณา สัมฤทธิ์วัฒนา (2548, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ตำบลท่าข้าม อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี พบว่าแนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง คือ การใช้ยุทธศาสตร์การสร้างความรู้ ความเข้าใจ และให้ความสำคัญต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเอง โดยใช้วิธีการหลากหลายเพื่อให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของผู้ป่วยแต่ละคน ประกอบด้วย การจัดอบรมให้ความรู้ การให้คำปรึกษารายกลุ่ม และการเยี่ยมบ้าน ผลการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง คือ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีการเรียนรู้ในการดูแลตนเอง มีความรู้และความเข้าใจและเห็นความสำคัญของการพัฒนาพฤติกรรม จนสามารถพัฒนาพฤติกรรมของตนเองได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมและมีความสุข มีความตั้งใจที่จะมีพฤติกรรมที่ถูกต้องอย่างต่อเนื่อง

3. ความรู้ ความเข้าใจและพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย

โรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม หลังการอบรมของของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง การสูงกว่าก่อนการเข้ารับอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เนื่องจากประชุมเชิงปฏิบัติการเป็นการเลือกกลุ่มเฉพาะที่เกี่ยวข้องและสนใจได้ดี การประชุมแบบมีส่วนร่วมของประชาชนในระดับสูง มีการปฏิสัมพันธ์กันตลอดเวลา และจะมีผลให้ได้รับการยอมรับสูงด้วย ทำให้เกิดการสื่อสารสองทาง ทำให้เข้าถึงความคิดของผู้นำ กลุ่มสนใจ และกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสียต่างๆ และนำไปสู่ข้อเสนอแนะที่เชื่อถือได้ และข้อสรุปที่ได้มาจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ผ่านการไตร่ตรองและนำไปเป็นแนวทางปฏิบัติได้ ใช้จัดลำดับความสำคัญของปัญหา ใช้ทบทวนแผนหรือการพัฒนาแผน การปฏิบัติงาน (รัชฎาภรณ์ แก้วสนิท, 2549, หน้า 10) จึงทำให้หลังการอบรมของของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง การสูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุกัญญา คุณนท (2552, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ตำบลท่าข้าม อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง พบว่า ภายหลังจากทดลองผู้ป่วย ความดันโลหิตสูงกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมทางสุขภาพ ดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ศุภรัชต์ ผาธรรม (2551, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการจัดการเพื่อการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการควบคุมระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในศูนย์สุขภาพ ชุมชนอำเภอศรีรัตนะ จังหวัดศรีสะเกษ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลอง มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ($p < .05$)

ส่วนการติดตามกิจกรรมการเยี่ยมบ้านเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงในเขต ตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม พบว่า 1) ทำให้ผู้วิจัยได้ใกล้ชิดกับ ผู้ป่วยเกิดความคุ้นเคยได้รับความไว้วางใจ 2) ผู้ป่วยสามารถระบายความรู้สึก ความคิดเห็นได้อย่างไม่ปิดบัง ตามสภาวะความไว้วางใจของแต่ละบุคคล 3) ผู้ป่วยยังสามารถซักถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องกลัวว่าคนอื่นจะรู้ปัญหาที่ตนเองไม่ ต้องการบอกและรับรู้แนวทางได้รู้ทางเลือกจากการจะพัฒนาพฤติกรรมเพื่อให้ตรงกับ ความต้องการของเจ้าของปัญหานั้นๆ เอง และในส่วนของ 4) ผู้ป่วยบางรายใช้อาการของ โรคในการประเมินภาวะสุขภาพของตนเอง และ 5) ผู้ป่วยตัดสินใจปฏิบัติตัวในการควบคุม โดยผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจะคิดถึงความถึงแม้ระดับน้ำตาลในเลือดจะสูงแต่ถ้ายังรู้สึก สบายดี ทั้งนี้เนื่องจากการติดตามผลหลังการทดลองถือว่าเป็นสิ่งที่วัดความคงทนของ ความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับภายหลังจากเข้ารับการอบรมสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุมนา สัมฤทธิ์วิชฌาสัย (2548, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเอง ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ตำบลท่าข้าม อำเภอดำรงวิทยารจัน จังหวัดสิงห์บุรี ผลการวิจัยพบว่า การเยี่ยมบ้าน ผลการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูงคือ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีการเรียนรู้ในการดูแลตนเอง มีความรู้ และความเข้าใจและเห็นความสำคัญของการพัฒนาพฤติกรรม จนสามารถพัฒนา พฤติกรรมของตนเองได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมและมีความสุข มีความตั้งใจที่จะมี พฤติกรรมที่ถูกต้องอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ควรเน้นมาตรการด้านการป้องกัน ไม่ให้เกิดโรคในกลุ่มประชาชนกลุ่มเสี่ยงโดยจัดให้มีกิจกรรมการเฝ้าระวังอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

1.2 การให้ความรู้แก่ประชาชนทั้งในกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ให้มีความรู้ในการดูแลตนเองไม่ให้ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง หรือความรู้ในการปฏิบัติตนที่ถูกต้องด้วยตนเองป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนและสามารถถ่ายทอดความรู้ให้กับบุคคลอื่นได้

1.3 ควรมีการพัฒนาคู่มือการดูแลตนเองเกี่ยวกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงให้กับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและญาติมีความรู้และทักษะที่เหมาะสมในการดูแลตนเองและผู้อื่นได้

2. ด้านนโยบาย

2.1 ควรสนับสนุนให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีวุฒิทางการศึกษาในระดับสูงๆ เช่น ระดับปริญญาตรี และอนุปริญญา เป็นต้น ที่มีความรู้ความเข้าใจในด้านสุขภาพ โดยเฉพาะเรื่องการดูแลตนเองเกี่ยวกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ได้มีโอกาสเป็นแกนนำของกลุ่มเพื่อให้ความช่วยเหลือ กระตุ้นและถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ให้กับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงคนอื่นๆ ที่ยังมีความเข้าใจและปฏิบัติดูแลตนเองไม่ถูกต้อง

2.2 ควรสนับสนุนให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้มีการรวมกลุ่ม ในการจัดทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิก ให้มีการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกันทั้งระหว่างเจ้าหน้าที่ผู้ให้การดูแลรักษา และสมาชิกผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงด้วยกัน เป็นแหล่งพบปะสังสรรค์กันในหมู่เพื่อนสมาชิก ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

2.3 ควรมีการปรับปรุงกระบวนการแนวคิดในการทำงานกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโดยจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้แสดงพฤติกรรมในการดูแลตนเองให้มากขึ้นสนับสนุนให้ญาติหรือเพื่อนสมาชิกผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงด้วยกันช่วยกันดูแลการปฏิบัติตนของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงไม่ให้เกิดภาวะเสี่ยง โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขปฏิบัติตนให้เป็นผู้สนับสนุนมากกว่าเป็นผู้ที่กระทำการกิจกรรมต่างๆ เอง

3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ควรมีการศึกษาในเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในด้านต่างๆ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาแนวทางในการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงต่อไป

3.2 ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่คาดว่าจะมีผลต่อการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เช่น ปัญหาอุปสรรค ความพึงพอใจและความวิตกกังวล เป็นต้น

3.3 ควรมีการศึกษาเชิงทดลองเกี่ยวกับกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพแก่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงต่อไป

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร