

ชื่อเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองและการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อพฤติกรรมสุขภาพและความดันโลหิตของกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงวัยทำงาน(Effects of self-management promotion program and family participation on health behaviors and Blood pressure in working adults' group)

โดย นางสาว รัฎฐิณี ธนเศรษฐ ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ตำแหน่งเลขที่ 1473

งานโรคไม่ติดต่อ การบาดเจ็บ และปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ (Cluster NATI) กลุ่มพัฒนาวิชาการ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา

เอกสารเสนอประกอบการขอประเมินบุคคลเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ ด้านส่งเสริมพัฒนา ตำแหน่งเลขที่ 1473 กลุ่มพัฒนาวิชาการ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา

ปีที่จัดทำผลงาน ปี พ.ศ. 2559-2560

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยR2R (Routine to Research)มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อพฤติกรรมสุขภาพและความดันโลหิต ศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 35-59 ปี ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมสุนารี จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงและมารับบริการที่คลินิกโรคเรื้อรัง ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองปลิง จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างเดือนตุลาคม 2559 - มิถุนายน 2560 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยที่สมัครใจเข้าร่วมวิจัย โดยต้องมีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์ที่กำหนด และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นเวลา 6 เดือนจำนวนทั้งสิ้น 64 คน ถูกแบ่งโดยการสุ่มเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 32 คน ซึ่งจะได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองฯ และกลุ่มควบคุมจำนวน 32 คนที่ได้รับการรักษาพยาบาลปกติ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงเท่ากับ0.78 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มโดยใช้สถิติ Chi-square เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพและความดันโลหิตระหว่างกลุ่มโดยใช้สถิติ Independent t-test

ผลการศึกษาพบว่าภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพได้แก่ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การรับประทานยา สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการรักษาพยาบาลตามปกติทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และค่าเฉลี่ยความดันโลหิต Systolic และความดันโลหิตDiastolic ของกลุ่มทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการรักษาพยาบาลปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จะเห็นได้ว่า โปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองของผู้ป่วยโดยให้ครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วม ช่วยส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงวัยทำงาน สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างต่อเนื่องและสามารถควบคุมความดันโลหิตสูงได้ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ 1. ผู้วิจัยจะนำผลวิจัยที่ได้สืบข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ใช้เป็นแนวทางในการใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานเช่นไลน์กลุ่ม ผ่านทางโทรศัพท์มือถือ ในการติดต่อสื่อสาร ให้คำปรึกษา กระตุ้นเตือน ติดตาม ประเมินผลและสนับสนุนความรู้ที่ง่ายต่อความเข้าใจ สอดคล้องกับวิถีชีวิต ปฏิบัติได้จริง นำข้อมูลมาประกอบการตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เกิดทักษะในการจัดการตนเอง (self-management) ลด ละ เลิกปัจจัยเสี่ยงด้วยตนเองได้อย่างต่อเนื่อง

2. ผู้วิจัยจะนำผลวิจัยที่ได้ศึกษาต่อยอด เรื่องผลโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงวัยทำงาน โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและสถานประกอบการ เพื่อให้เกิดการนำไปใช้ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โดยการศึกษาครั้งต่อไปจะปรับปรุงข้อจำกัดในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง จากการศึกษาครั้งนี้ จะต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบที่มากกว่า 3 ข้อ ได้แก่ มีอายุต่างไม่เกิน 5 ปี ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์เป็นโรคความดันโลหิตสูง และได้รับการรักษาด้วยยาและไม่มีโรคร่วมหรือภาวะแทรกซ้อน โดยผู้วิจัยจะต้องพิจารณาองค์ประกอบเรื่อง ดัชนีมวลกาย ระดับความดัน Systolic และระดับความรุนแรงของโรค เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีคุณสมบัติใกล้เคียงกันมากที่สุดและมีอิสระจากกันเพื่อควบคุมปัจจัยส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่ให้ มีความแตกต่างในทางสถิติ

3. ผู้วิจัยจะนำผลโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองไปใช้ โดยจะพัฒนาโปรแกรมให้เหมาะสมกับกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังกลุ่มโรคอื่นๆ เช่น โปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองเพื่อชะลอไตเสื่อมในผู้ป่วยเบาหวาน รวมทั้งใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาระบบบริการสนับสนุนส่งเสริมการจัดการตนเองโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวในผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังโรคอื่นๆต่อไป

คำสำคัญ การจัดการตนเอง โรคความดันโลหิตสูง

Abstract

This study is an R2R (Routine to Research) research aimed to study the effects of self-management promoting programs by family participation on health behaviors and blood pressure. Study of working age hypertension patients aged between 35-59 years working in Suranaree Industrial Factory Nakhon Ratchasima Which has been diagnosed by doctors as having high blood pressure and coming to the clinic for chronic diseases At Nong Pling Sub District Health Promotion Hospital Nakhon Ratchasima Between October 2016 - June 2017, the sample group were patients who voluntarily participated in the research. Which must meet the required criteria And able to participate in activities for 6 months, a total of 64 people were divided by randomness into 32 experimental groups, which will participate in the self-management promotion program And the control group of 32 people who received regular medical treatment Collecting data using personal data questionnaires Health behavior questionnaire created by the researcher and validated by the experts Get the coefficient of reliability of 0.78 data analysis By using the program to analyze general data by frequency distribution, percentage, mean and comparing the differences between groups by using Chi-square statistics to compare the difference of average scores of health behaviors and blood pressure between groups using independent t-test statistics

The results showed that after participating in the experimental group program, the mean score of health behavior was having meal exercise Stress management Taking medicine Higher than the control group receiving regular medical treatment in all aspects Differing significantly at the level of 0.05 and the mean Systolic blood pressure and Diastolic blood pressure Of the experimental group, which is lower than the control group who received regular medical treatment with statistically significant at the level of 0.05 Hypertension Can change behavior continuously and can control high blood pressure better

Suggestions 1. The researcher will bring the research results that have been returned to the relevant agencies. Use as a guide to take advantage of digital technology to increase work efficiency, such as line groups by mobile phone In communication, consulting, stimulating, warning, monitoring, evaluating and supporting knowledge that is easy to understand Consistent with the way of life Practical Bring information to make decision to change behavior Have self-management skills to reduce and reduce risk factors by themselves continuously

2. The researcher will use the research results that have been further studied. The result of the self-management promotion program for hypertensive patients By participation of families and establishments To be used in patients with hypertension The next study will improve the limitations in choosing the sample group. From this study Must consider more than 3 elements, such as age not more than 5 years, diagnosed by a doctor with high blood pressure And treated with medication and without joint disease or complications The researcher must consider the composition of body mass index, Systolic pressure level and severity of disease. So that both groups of samples have the most similar properties and are independent of each other to control personal factors that influence Participation in the program of the experimental group and the control group does not allow There are statistical differences.

3. The researcher will use the self-management support program. By developing programs that are suitable for chronic non-communicable diseases, other diseases such as self-management support programs for slowing kidney degeneration in diabetic patients Including using as a guideline for the development of a support service system to promote self-management by family participation in chronic non-communicable diseases, other diseases

Keywords self-management , High blood pressure