

การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพครอบครัวที่มีบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูง ในตำบลหินตั้ง อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น

Promoting family health behaviors among hypertension risk person at
Hintang sub-district, Banphai district, Khon Kaen province

สุภัทรา ระวีระ พย.ม.

Supathra Rawira M.S.N.

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหินตั้ง

Hintang Health Promoting Hospital District

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลลัพธ์ของการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพครอบครัว ที่มีสมาชิกเป็นบุคคลเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหินตั้ง อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น โดยประยุกต์ใช้กระบวนการกลุ่มและแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับครอบครัว ดำเนินการศึกษากลุ่มเดียวประเมินก่อนและหลังดำเนินการระหว่างเดือนพฤษภาคม – เดือนมิถุนายน พ.ศ.2559 กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ บุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงและครอบครัว จำนวน 10 ครอบครัว เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย 1) เครื่องมือที่ใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพครอบครัวที่มีสมาชิกเป็นบุคคลเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง 2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลด้านสุขภาพ และแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ เครื่องมือทั้งหมดได้รับตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ให้มีความเหมาะสมในการใช้ภาษาและความชัดเจนของภาษา ความครอบคลุมครบถ้วนและสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์และตอบแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ กิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพครอบครัวที่มีสมาชิกเป็นบุคคลเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ประกอบด้วย 1) กิจกรรมวาดฝันครอบครัวของฉัน 2) กิจกรรมสนทนาสร้างสุขภาพ 3) กิจกรรมพันธะสัญญาเพื่อสุขภาพที่ดี 4) กิจกรรมเยี่ยมบ้านให้คำปรึกษารายครอบครัว ใช้เวลา 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ร้อยละ และวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษา พบว่ากิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพครอบครัวที่มีบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูง ส่งผลให้บุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงและครอบครัวมีคะแนนพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการจัดการความเครียดดีขึ้น

คำสำคัญ: การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพครอบครัวที่มีสมาชิกเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มเสี่ยง ความดันโลหิตสูง ครอบครัว

Abstract

The objective of this study was to promote health behaviour for families whose members were at risk of hypertension at Hintang health promoting hospital, Banphai District, Khon Kaen Province. The group processing and family health promotion conceptual framework. One group pre-post test design was conducted between May – June 2016. The target group was 10 people at risk of hypertension and their families. The study instruments consisted of: 1) the instrument for promoting health behaviour among families with risk-hypertension person.

2) The instrument used to collect information, including interview data and health information, and health behaviors questionnaire. All instruments have been checked for content validity by 3 experts to be appropriate in language and clarity of language, comprehensive and consistent objectives. Data were collected through interviews and questionnaire health behaviors. The promoting family health behaviors among family with hypertension risk person that consisted of 4 activities: 1) the activities envisioned my family. 2) Activity building. 3) Activities, commitment to stay healthy. 4) Home visits and family counseling. The data analysis was done by frequency and percentage and content analysis.

The results indicated that the family health promoting behaviour program's effect to risk-hypertension and their families achieved a better score in the areas of nutrition, exercise and stress management behaviors.

Keywords: family health promoting behavior, risk-hypertension, family.

บทนำ

โรคความดันโลหิตสูง ปัจจุบันมีอุบัติการณ์เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยพบได้เร็วขึ้นในบุคคลที่มีอายุน้อย และพบมากตามอายุที่เพิ่มขึ้น คนทั่วโลกเป็นโรคความดันโลหิตสูง 1.5 พันล้านคนจากประชากรทั้งหมดประมาณ 6,000 ล้านคน เสียชีวิตจากการเป็นโรคความดันโลหิตสูงถึง 7 ล้านคนในแต่ละปี ซึ่งประชากร 4 คนจะมี 1 คนที่มีภาวะของความดันโลหิตสูง⁽¹⁾ กระทรวงสาธารณสุขจึงได้กำหนดนโยบายในการป้องกันและควบคุมโรคความดันโลหิตสูง ให้ประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป ได้รับการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 90⁽²⁾

จากข้อมูลโรคไม่ติดต่อเรื้อรังสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น พบว่าบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูง ปีพ.ศ.2556 จำนวน 148,064 คน ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 962 คน คิดเป็นร้อยละ 0.65⁽³⁾ จากข้อมูลโรคไม่ติดต่อเรื้อรังสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น พบว่าบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูง ปีพ.ศ.2556 จำนวน 3,964 คน ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 2.32⁽⁴⁾ จากรายงานการเฝ้าระวังโรคในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหินตั้ง ข้อมูล 3 ปีย้อนหลัง (ปี พ.ศ.2555 - 2557) พบว่าบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 2.47, 2.97 และ 3.44 ตามลำดับ ซึ่งพบว่ามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี และผลการสำรวจพฤติกรรมของประชาชนเสี่ยงโรคความ

ดันโลหิตสูงในพื้นที่ตำบลหินตั้งจำนวน 100 คน พบว่าบุคคลเสี่ยงมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม คือร้อยละ 49 บริโภคอาหารโดยไม่ได้นำถึงคุณค่าทางโภชนาการ ใช้อาหารสำเร็จรูปมารับประทาน ใช้ผงชูรส เครื่องปรุงรส ปลาร้า ในการปรุงอาหารร้อยละ 47 มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ขาดการออกกำลังกาย ทำให้เป็นโรคอ้วน ร้อยละ 33 การเร่งรีบกับการทำงานร้อยละ 11 เครียดจากปัญหาครอบครัว และไม่มีเวลาพักผ่อนร้อยละ 9 ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง⁽⁵⁾

จากการสัมภาษณ์พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับสิ่งที่มีอิทธิพลทั่วไป สิ่งที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ และพฤติกรรมเฉพาะที่มีผลต่อสุขภาพโดยการสนทนา และสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์ซึ่งได้ประยุกต์แนวคำถามตามกรอบแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพครอบครัว⁽⁶⁾ บุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงในพื้นที่ตำบลหินตั้งจำนวน 5 คน เป็นเพศหญิง 4 คน ชาย 1 คน ทั้งหมดเป็นวัยทำงานอายุระหว่าง 30-50 ปี พบว่าไม่ทราบว่าเป็นความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง 4 คนและอีก 1 คนทราบว่าตนเองเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงแต่ไม่ได้ป้องกัน ระบุว่าโรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่รักษาไม่หายต้องรับประทานยาตลอดชีวิต ไม่มีทางป้องกันเพราะพ่อแม่เป็นความดันโลหิตสูง ลูกก็ต้องเป็นความดันโลหิตสูง จำนวน 1 คน ไม่ทราบความรุนแรงของโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 4 คน ระบุว่าตนเองมีสุขภาพแข็งแรงไม่มี

อาการผิดปกติ สามารถทำงานได้ มีมารดาป่วยเป็นโรคไตวายเรื้อรังที่ต้องดูแล 1 คน ด้านการรับประทานอาหาร 3 คน ไม่ทราบว่าอาหารมีผลต่อโรคความดันโลหิตสูง 2 คน ทราบว่ามีผลต่อโรคความดันโลหิตสูงแต่ไม่ได้ให้ความสำคัญเท่าที่ควร บอกว่าถ้าไม่เพิ่มปลาร้า และผงชูรสในการปรุงอาหาร จะทำให้อาหารไม่อร่อย ถ้าบุตรหลานบอกว่าเค็มก็จะลดปริมาณลง และซื้ออาหารสำเร็จรูปจากร้านค้ารับประทานเพราะไม่มีเวลาในการปรุงอาหารเอง มีการรับประทานเครื่องดื่มชูกำลังก่อนทำงานเป็นประจำ เพราะจะทำให้มีแรงสามารถทำงานได้ดีขึ้น รวมทั้งกาแฟ น้ำอัดลม ด้านการออกกำลังกาย 1 คน ไม่ทราบว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูงมี 4 คน ทราบว่าการออกกำลังกายมีผลต่อการป้องกันโรค แต่ไม่ได้ออกกำลังกายเพราะคิดว่าทำงานหนักอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย ถ้าบุตรหลานชวนออกกำลังกายก็จะได้ออกกำลังกายนาน ๆ ครั้ง ด้านความเครียด 3 คน ไม่ทราบว่าความเครียดมีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และทุกคนทราบว่าสุรามีผลต่อการเกิดโรค แต่ไม่คิดว่าเป็นปัญหาสำหรับตนเองเพราะไม่ดื่มสุรา เครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์แล้ว แต่ไม่ทราบว่ากาแฟมีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

จากการสัมภาษณ์ พฤติกรรมสุขภาพครอบครัว บุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงในพื้นที่ตำบลหินตั้ง จำนวน 5 ครอบครัว เป็นครอบครัวเดี่ยว 2 ครอบครัว ครอบครัวขยาย 3 ครอบครัว เป็นเพศหญิง 6 คน ชาย 2 คน เป็นเด็ก 3 คน ผู้ใหญ่ 5 คน มีอายุระหว่าง 30-50 ปี มีเด็กอายุระหว่าง 10-12 ปี ทั้ง 5 ครอบครัว มีบทบาทในการปรุงอาหารจำนวน 3 คน พบว่าไม่ทราบว่าสมาชิกครอบครัวอยู่ในบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูง 3 ครอบครัว และอีก 2 ครอบครัวทราบว่าสมาชิกเป็นบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูง ไม่รับรู้ความรุนแรงของโรคความดันโลหิตสูง และมีญาติป่วยเป็นความดันโลหิตสูง แต่คิดว่าไม่มีทางป้องกันเพราะพ่อแม่เป็นความดันโลหิตสูงลูกก็ต้องเป็นความดันโลหิตสูงจำนวน 4 ครอบครัว ทราบความรุนแรงของโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 1 ครอบครัว ด้านการรับประทานอาหาร 3 ครอบครัวไม่ทราบว่าอาหารมีผลต่อโรคความดันโลหิตสูงมี 2 ครอบครัวทราบว่ามีผล

ต่อโรคความดันโลหิตสูงแต่ไม่ได้ให้ความสำคัญเท่าที่ควร ปรุงอาหารมาแบบไหนก็รับประทานแบบนั้น ส่วนใหญ่รับประทานอาหารรสเค็ม บอกว่าเคยชินกับพฤติกรรมถ้าไม่เพิ่มปลาร้า และผงชูรสในการปรุงอาหาร จะทำให้อาหารไม่อร่อย ต้องเติมเครื่องปรุงทุกครั้งที่ทำอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว และบางส่วนซื้ออาหารสำเร็จรูปรับประทาน เพราะไม่มีเวลาปรุงอาหารเอง มีการรับประทานเครื่องดื่มชูกำลังก่อนการทำงานเป็นประจำ เพราะจะช่วยให้ทำงานได้ดีขึ้นมีแรงในการทำงาน ด้านการออกกำลังกายมี 3 ครอบครัวไม่ทราบว่า การออกกำลังกายมีผลในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง นาน ๆ ครั้งจะชวนกันออกกำลังกายร่วมกัน 2 ครอบครัว ทราบว่าการออกกำลังกายมีผลต่อการป้องกันโรค แต่ไม่ได้ออกกำลังกายเพราะคิดว่าทำงานหนักอยู่แล้ว คิดว่าการทำงานออกแรงที่หนักทุกวันก็เป็นการออกกำลังกายอยู่แล้ว และไม่มีเวลา ด้านความเครียด 5 ครอบครัวไม่ทราบว่าความเครียดมีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ด้านเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ ทั้ง 5 ครอบครัวทราบว่าสุรามีผลต่อการเกิดโรค แต่ไม่คิดว่าเป็นปัญหาสำหรับครอบครัวตนเองเพราะไม่มดดื่มสุรา เครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์แล้ว

จากข้อมูลข้างต้น พบว่าบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูง มีพฤติกรรมเสี่ยงด้านการบริโภคอาหาร เพราะคิดว่าการรับประทานเครื่องดื่มชูกำลังจะช่วยให้มีเรี่ยวแรงในการทำงานหนักได้มากขึ้น ตัดนิสัยในการปรุงอาหารด้วยรสชาติเค็ม ถ้าบุตรหลานบอกว่าเค็มก็จะลดปริมาณลง มีการรับรู้อุปสรรคด้านการจัดหาอาหาร ได้แก่ ไม่มีเวลา ประกอบอาหารยุ่งยาก เสียค่าใช้จ่ายมาก พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย คิดว่าการทำงานหนักก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายแล้ว ขี้เกียจ รับรู้ถึงว่าการออกกำลังกายมีอุปสรรคมาก เช่น ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ที่เหมาะสม รอคคนในครอบครัวชวนออกกำลังกาย ครอบครัวส่วนใหญ่เชื่อว่า การทำงานหนักคือการออกกำลังกายแล้ว พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด ไม่มีการจัดการความเครียดที่เหมาะสม และการพูดคุยกันในครอบครัวมีน้อย อีกทั้งสมาชิกในครอบครัวไม่ทราบว่าตนเองมีส่วนช่วยหรือสนับสนุนอย่างไร จึงทำให้ครอบครัวไม่เห็น

ความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ แต่อยากมีสุขภาพที่แข็งแรงเพื่อที่จะได้ทำงานเลี้ยงดูลูกหลานให้ได้ดีที่สุด

ครอบครัวมีความสำคัญต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูง โดยสมาชิกในครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทั้งเรื่องออกกำลังกาย อาหาร และความเครียด เป็นผู้ให้กำลังใจและชักจูงบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูง เมื่อมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรค โดยผู้ศึกษาได้นำเอาแบบจำลองการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับครอบครัว (Model for Family Health Promotion) ของ Loveland-Cherry⁽⁶⁾ มาประยุกต์เพื่อใช้กับบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงและครอบครัว ซึ่งเชื่อว่าพฤติกรรมสุขภาพครอบครัว ได้รับอิทธิพลมาจากแบบแผนของครอบครัว คุณลักษณะของครอบครัว ซึ่งมีผลต่อการรับรู้ประโยชน์ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อให้แต่ละครอบครัวปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ครอบครัวตนเอง ร่วมกันค้นหาพฤติกรรมเดิมที่ส่งผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง สิ่งที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพทั้งแบบแผนการขัดเกลาของครอบครัว การรับรู้ภาวะสุขภาพของครอบครัว ปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ครอบครัวไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ และรับรู้ความสามารถของตนเองและครอบครัวที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพราะแต่ละสถานการณ์มีอิทธิพลที่ส่งผลกระทบต่อครอบครัวทั้งปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอกที่แตกต่างกัน ผู้ศึกษาจึงได้นำเอาการเรียนรู้แบบกลุ่มมาประยุกต์ใช้ให้แต่ละครอบครัวเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ โดยใช้ 4 กิจกรรมสัปดาห์ที่ 6 ประเมินผลพฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพ และทำ Post-test ในสัปดาห์ที่ 8 เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับวิถีการดำเนินชีวิต อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองได้

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลลัพธ์ของการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพครอบครัว ที่มีสมาชิกเป็นบุคคลเสี่ยงโรคความดันโลหิต

สูงต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลเสี่ยงระยะก่อนความดันโลหิตสูงและครอบครัวในเขตรับผิดชอบ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหินตั้ง อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น

ระเบียบวิธีศึกษา

การศึกษาเรื่องการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพครอบครัวที่มีบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงในตำบลหินตั้ง อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลลัพธ์ของการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพครอบครัว ที่มีสมาชิกเป็นบุคคลเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ในเขตรับผิดชอบ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหินตั้ง อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น ต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงและครอบครัว

กลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมการศึกษาค้นครั้งนี้ประกอบด้วย

1. กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง ผู้ที่อาศัยอยู่บ้านสว่าง ตำบลหินตั้ง อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น จำนวน 10 คน ที่มีความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีคุณสมบัติดังนี้

1.1 ไม่เคยได้รับการวินิจฉัย และไม่มีอาการของโรคความดันโลหิตสูง

1.2 มีความดันโลหิตค่าซิสโตลิกอยู่ระหว่าง 120-139 mm.Hg และค่าไดแอสโตลิกอยู่ระหว่าง 80-89 mm.Hg ประเมินโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในช่วงรณรงค์คัดกรองโรคความดันโลหิตสูงในปี 2558 โดยการตรวจคัดกรองตามแบบคัดกรองบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงของประชากรอายุ 35 ปีขึ้นไป ของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติโดยมีการวัดความดันโลหิตซ้ำก่อนเข้าร่วมศึกษาจำนวน 2 ครั้ง โดยวัดห่างกัน 2 สัปดาห์

2. ครอบครัวบุคคลเสี่ยง คือสมาชิกที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกันกับบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูง และอาศัยอยู่ในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหินตั้ง อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น จำนวน 10 ครอบครัว และมีคุณสมบัติดังนี้

2.1 มีสมาชิกอายุระหว่าง 10 -12 ปี อาศัยอยู่ในครอบครัว

2.2 เป็นบุคคลที่มีความยินดีเข้าร่วมกิจกรรม

2.3 สุขภาพแข็งแรง

2.4 สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้ดี

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย

2 ส่วน

1. เครื่องมือที่ใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพครอบครัวที่มีสมาชิกเป็นบุคคลเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

1.1 กระดาษวาดภาพที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของบุคคลในครอบครัวที่คาดหวัง

1.2 แผนการสอนที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับสาเหตุอาการ และภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง และผลกระทบต่อครอบครัวที่มีผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

1.3 แบบบันทึกการติดตามเยี่ยมบ้านครอบครัวที่มีสมาชิกเป็นบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย เครื่องมือ 2 ชุด คือ 1) แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปและสอบถามพฤติกรรมบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงและแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพบุคคลเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง 2) แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปและสอบถามพฤติกรรมครอบครัวบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูง และแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพครอบครัวบุคคลเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ดังนี้

1. ชุดที่ 1 แบบสัมภาษณ์และสอบถามพฤติกรรมบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงประกอบด้วย 2 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลด้านสุขภาพ ประกอบด้วย

1.1 ข้อมูลทั่วไปของครอบครัว เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของครอบครัว ประกอบด้วย คุณลักษณะและประชากรของครอบครัวแบบแผนระบบครอบครัว

1.2 สิ่งที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพครอบครัว

1.3 ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลด้านสุขภาพบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูง เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูล

ทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ย จำนวนสมาชิกในครอบครัว ลักษณะครอบครัว บทบาทหน้าที่ในครอบครัว โรคประจำตัว ใครเป็นคนดูแลสุขภาพในครอบครัว และสิทธิในการรักษาสุขภาพ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพบุคคลเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง เป็นแบบสอบถาม ที่มีข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการปฏิบัติตัวของบุคคลเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง แยกเป็น

2.1 พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร จำนวน 8 ข้อ

2.2 พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายจำนวน 5 ข้อ

2.3 พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด จำนวน 6 ข้อ

2. ชุดที่ 2 แบบสัมภาษณ์และสอบถามพฤติกรรมครอบครัวบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูง ประกอบด้วย 2 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลด้านสุขภาพ ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ย จำนวนสมาชิกในครอบครัว ลักษณะครอบครัว บทบาทหน้าที่ในครอบครัว โรคประจำตัว ใครเป็นคนดูแลสุขภาพในครอบครัว และสิทธิในการรักษาสุขภาพ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมครอบครัวบุคคลเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

เป็นแบบสัมภาษณ์ที่มีข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการปฏิบัติตัวของครอบครัวบุคคลเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง แยกเป็น

2.1 พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร จำนวน 5 ข้อ

2.2 พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายจำนวน 4 ข้อ

2.3 พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด จำนวน 4 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาโดยใช้แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพ ครอบครัวของ Loveland-Cherry⁽⁶⁾ ในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพครอบครัวที่มีบุคคลกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง มีการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษา ดังนี้

1. ก่อนดำเนินการ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการพูดคุยและใช้แบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงและครอบครัว ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียดเป็นรายครอบครัว นำข้อมูลมาวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการของบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงและครอบครัว

2. หลังดำเนินการ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงและครอบครัว บุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูง ประกอบด้วย ข้อมูลการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการจัดการความเครียดเป็นรายครอบครัว

หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด และประเด็นสำคัญตามแบบสัมภาษณ์ ซึ่งประเด็นที่จะนำมาสรุป ได้แก่ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงและครอบครัว ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพครอบครัวที่มีสมาชิกเป็นบุคคลเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง และผลที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพครอบครัวที่มีสมาชิกเป็นบุคคลเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการจัดการความเครียด ของครอบครัวบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูง

กระบวนการ/ระเบียบวิธีศึกษา มีดังนี้

1. กิจกรรมวาดฝันครอบครัวของฉัน โดยบอกถึงสุขภาพครอบครัวที่วาดฝันกับพฤติกรรมและสุขภาพที่เป็นจริง เพื่อสะท้อนการรับรู้ภาวะสุขภาพพฤติกรรม

สุขภาพที่เป็นจริง และการรับรู้ความคาดหวังต่อภาวะสุขภาพของบุคคลเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงจากมุมมองของครอบครัว โดยกิจกรรมวาดฝันครอบครัวของฉันในกลุ่มเด็กครอบครัวกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โดยให้เด็กวาดรูปครอบครัว คิดว่าสุขภาพคนในครอบครัวเป็นอย่างไร ครอบครัวมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การคลายเครียดอย่างไร อยากให้คนในครอบครัวมีสุขภาพเป็นอย่างไร ใช้เวลา 30 นาที

2. กิจกรรมสนทนาสร้างสุขภาพ เพื่อส่งเสริมการรับรู้ภาวะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพและค้นหาปัจจัยพฤติกรรมเฉพาะที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงจากมุมมองของครอบครัวและบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูง โดยให้เด็กนำเสนอสุขภาพครอบครัวที่วาดฝันกับพฤติกรรมและสุขภาพที่เป็นจริง และร่วมกันกับบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงวิเคราะห์ค้นหาสาเหตุ ปัจจัยเกี่ยวข้องต่อพฤติกรรมสุขภาพด้านต่างๆ ของบุคคลเสี่ยง จากนั้นร่วมกันเสนอแนวทางการแก้ไขพยาบาลให้ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค การปฏิบัติตัวเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อส่งเสริมการรับรู้ภาวะสุขภาพความเสี่ยงและโรคความดันโลหิต และการป้องกันใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

3. กิจกรรมพันธะสัญญาเพื่อสุขภาพที่ดี เพื่อสร้างบรรทัดฐานของครอบครัวร่วมกันสร้างพฤติกรรมสุขภาพใหม่ โดยทำกิจกรรมพันธะสัญญาระหว่างครอบครัว บุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูง กับครอบครัว ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อเป็นข้อตกลงและเกิดแรงผลักดันให้บุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงตระหนักที่จะส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น และทำกิจกรรมปิดตาตีปี่ระหว่างครอบครัวเพื่อกระตุ้นให้ทราบถึงการทำงานเป็นทีม ต้องอาศัยความสามัคคีความร่วมมือกันในการครอบครัวในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจึงจะประสบผลสำเร็จ ใช้เวลา 30 นาที

4. กิจกรรมเยี่ยมบ้าน โดยติดตามเยี่ยมบ้านให้คำปรึกษารายครอบครัวเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ละครอบครัว เพื่อค้นหาปัญหา อุปสรรค การปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง และ

ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพโดยส่งเสริมการรับรู้ภาวะสุขภาพที่ถูกต้อง ประโยชน์ของการปฏิบัติและลดหรือขจัดอุปสรรคของการปฏิบัติ ร่วมกันกำหนดบรรทัดฐานของครอบครัวที่ส่งเสริมสุขภาพ

ผลการศึกษา

จากการศึกษาการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของครอบครัวที่มีบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูง จำนวน 10 ครอบครัว เป็นระยะเวลาศึกษาครอบครัวละ 8 สัปดาห์ พบว่าก่อนได้รับการจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง มีพฤติกรรมสุขภาพภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง 3 คน ระดับที่ 7 คน หลังได้รับการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพจะแน้อยู่ในระดับดีทุกคน ส่วนครอบครัวบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงหลังได้รับการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพจะแน้อยู่ในระดับปานกลาง 6 คน ระดับที่ 4 คน จากก่อนได้รับการจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่มีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพภาพรวมอยู่ในระดับต่ำทุกคน

ทั้งนี้เนื่องจากการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของครอบครัวที่มีบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงประกอบด้วย ประเมินข้อมูลครอบครัว กิจกรรมวาดฝันครอบครัวของฉันทกิจกรรมสนทนาสร้างสุขภาพ ด้วยการเรียนรู้แบบกลุ่ม กิจกรรมพันธะสัญญาเพื่อสุขภาพที่ดีและติดตามเยี่ยมบ้านที่พัฒนาขึ้นภายใต้แนวคิดแบบจำลองการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับครอบครัว (Model for Family Health Promotion) ของ Loveland-Cherry⁽⁶⁾ และการเรียนรู้แบบกลุ่ม สามารถประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ปัญหาตามสิ่งที่มีอิทธิพลทั่วไป สิ่งที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ และพฤติกรรมเฉพาะที่มีผลต่อสุขภาพได้ครอบคลุมในบริบทที่เหมาะสมของแต่ละครอบครัวและสามารถช่วยในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมสุขภาพรายครอบครัวของแต่ละครอบครัวโดยเปิดโอกาสให้ครอบครัวได้เข้ามามีส่วนร่วมในการรับรู้ ตัดสินใจแก้ไขปัญหาพฤติกรรมสุขภาพและสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับบริบทของแต่ละครอบครัว ทำให้บุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงและครอบครัวเกิดความรู้สึกมีส่วนร่วม เกิดความเป็นเจ้าของในปัญหา ตระหนักและรับรู้ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ

พฤติกรรมสุขภาพได้อย่างถูกต้องเหมาะสม สามารถปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงอย่างมีประสิทธิภาพโดยแต่ละกิจกรรมส่งเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีได้ โดยการประเมินข้อมูลทั่วไปของครอบครัว ประกอบด้วย คุณลักษณะและประชากรของครอบครัวแบบแผนระบบครอบครัว สิ่งที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพครอบครัว พฤติกรรมเฉพาะที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพของครอบครัวและพฤติกรรมสุขภาพของครอบครัวที่มีบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูง ทำให้ทราบพฤติกรรมสุขภาพของครอบครัวที่มีบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงและข้อจำกัดหรือสาเหตุของการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของแต่ละครอบครัวเบื้องต้น และจากการดำเนินกิจกรรมวาดฝันครอบครัวของฉันทกิจกรรมสนทนาสร้างสุขภาพโดยเรียนรู้แบบกลุ่ม ทำให้บุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงและครอบครัวได้รับรู้ภาวะสุขภาพของบุคคลเสี่ยงและพฤติกรรมสุขภาพบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงและครอบครัว ความคาดหวังต่อภาวะสุขภาพของครอบครัว และค้นหาปัจจัยสิ่งที่มีอิทธิพลและพฤติกรรมเฉพาะที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงและครอบครัว

ซึ่งจากการประเมินข้อมูลและการดำเนินกิจกรรมข้างต้นทำให้ครอบครัว (เด็ก) ทั้งหมดรับทราบว่ามีสมาชิกครอบครัว (มารดา) เป็นบุคคลเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงจากที่ไม่เคยทราบมาก่อน ส่วนบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงมีการเข้าใจรับรู้ภาวะเสี่ยง และโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นจากเดิมที่รับรู้ว่ามีภาวะเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงเพียง 4 คน และกล่าวถึงความหมายของบุคคลเสี่ยงในลักษณะของสาเหตุของการเป็นบุคคลเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง รับรู้ตนเองมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย นอกจากนี้การดำเนินกิจกรรม การใช้กระบวนการเรียนรู้แบบกลุ่ม ทำให้มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ส่งเสริมการรับรู้ภาวะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ และค้นหาปัจจัยที่มีอิทธิพลพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง อาทิ อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของแต่ละคน และแนวทางในการแก้ไขพฤติกรรมสุขภาพร่วมกันภายในกลุ่ม ทำให้ได้แนวทางและแรงจูงใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของครอบครัวตนเอง นอกจาก

นี้ยังมีการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจ และรับรู้ภาวะเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง โรคความดันโลหิต การป้องกัน และการปฏิบัติตัวเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยพยาบาล

ซึ่งครอบครัวที่ศึกษาส่วนใหญ่มีปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ อาทิ รับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง มีระบบที่สนับสนุนพฤติกรรมสุขภาพ อาทิ ตรวจคัดกรองสุขภาพประจำปี มีการติดป้ายประชาสัมพันธ์รณรงค์พฤติกรรมมารับประทานอาหาร “ลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม” รพ.สต.จัดโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในหมู่บ้าน อบต. มีโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายและจัดทำลานกีฬาภายในหมู่บ้าน ปัจจัยที่ไม่เอื้อต่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ อาทิ การรับรู้อุปสรรคซึ่งเป็นอุปสรรคจากภายในบุคคล เป็นส่วนใหญ่ อาทิ ชี้แจงออกกำลังกายไม่มีเวลาเข้าใจผิด ไม่ค่อยออกกำลังกายคิดว่าทำงานหนักแล้วติดรถเค็ม มัน ต้องซื้ออาหารรับประทาน ต้องการความรวดเร็วในการรับประทานอาหาร พฤติกรรมเดิมที่เกี่ยวข้องชอบรับประทานอาหารประเภทผัด ทอด หมูติดมัน ชอบดื่มเครื่องดื่มชูกำลังเพราะดื่มแล้วสดชื่นการทำงานหนักจนมีเหงื่อออก เป็นการออกกำลังกายแล้วจึงไม่ออกกำลังกายอีก บรรทัดฐานของครอบครัวในเทศกาลสำคัญ ครอบครัวนิยมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รับประทานปิ้งย่าง เนื้อย่าง เพราะหาซื้อสะดวก ไม่มีการปลูกฝังเรื่องการออกกำลังกายเพราะคิดว่าการทำงานที่หนัก คือการออกกำลังกาย

กิจกรรมพันธะสัญญาเพื่อสุขภาพที่ดี ช่วยสร้างบรรทัดฐานของครอบครัวร่วมกันสร้างพฤติกรรมสุขภาพใหม่ โดยทำกิจกรรมพันธะสัญญาระหว่างครอบครัวบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูง กับครอบครัวส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อเป็นข้อตกลงและเกิดแรงผลักดันให้บุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงตระหนักที่จะส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น และทำกิจกรรมปิดตาตีปี๊บระหว่างครอบครัวเพื่อกระตุ้นให้ทราบถึงการทำงานเป็นทีม ต้องอาศัยความสามัคคีความร่วมมือกันในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจึงจะประสบผลสำเร็จ

สำหรับกิจกรรมเยี่ยมบ้าน โดยติดตามเยี่ยมบ้านให้คำปรึกษารายครอบครัวเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ละครอบครัว เป็นการค้นหาปัญหา อุปสรรค การปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง และส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพโดยส่งเสริมการรับรู้ภาวะสุขภาพที่ถูกต้อง ประโยชน์ของการปฏิบัติและลดอุปสรรคของการปฏิบัติ และพฤติกรรมเดิมที่เกี่ยวข้องร่วมกันกำหนดบรรทัดฐานของครอบครัวที่ส่งเสริมสุขภาพ และส่งเสริมอิทธิพลจากเด็กในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลเสี่ยงตัวอย่างเช่น มีพฤติกรรมชี้แจงออกกำลังกาย รับรู้ว่าออกกำลังกายแล้วมีประโยชน์ทำให้ร่างกายแข็งแรง แต่ครอบครัวไม่เคยปลูกฝังเรื่องการออกกำลังกายเลย ถ้าบุตรชวนออกกำลังกายก็จะออกกำลังกายร่วมกับบุตรนาน ๆ ครั้ง และส่งเสริมบุตรให้ชักชวนบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงออกกำลังกาย จนกลายเป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ เป็นต้น ซึ่งเป็นปัจจัยในครอบครัวที่ชักนำไปปฏิบัติพฤติกรรม สิ่งที่ส่งเสริมให้ครอบครัวกลุ่มเสี่ยงซึ่งเป็นเด็กมีการปรับตัวที่ดีขึ้น ส่วนหนึ่งมาจากบริบทที่เด็กอยู่ในหมู่บ้านเดียวกัน โรงเรียนเดียวกัน และอยู่ในวัยใกล้เคียงกัน มาทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้ได้มีการพูดคุยกันภายในกลุ่มถึงกิจกรรมที่ตนเองได้ปฏิบัติ และชวนกันปฏิบัติกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

สรุป วิจารณ์ และข้อเสนอแนะ

ผลของกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งด้านพฤติกรรมมารับประทานอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดพบว่าภายหลังได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพบุคคลเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและครอบครัวมีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพทั้งด้านพฤติกรรมมารับประทานอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดดีขึ้น ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะ ดังนี้คือ ด้านการปฏิบัติการพยาบาล พบว่ากิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งด้านพฤติกรรมมารับประทานอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดดีขึ้น เจ้าหน้าที่

สาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในหน่วยปฐมภูมิควรนำกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพครอบครัวที่มีสมาชิกเป็นบุคคลเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ไปประยุกต์ใช้กับบุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงรายอื่น เพื่อช่วยให้บุคคลเสี่ยงความดันโลหิตสูงมีการปฏิบัติพฤติกรรมที่ดีขึ้นด้านการวิจัยพบว่ากิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ใช้วิธีการที่หลากหลาย ทั้งแบบจำลองการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับครอบครัว (Model for Family Health Promotion) ของ Loveland-Cherry⁽⁶⁾ และการสนทนากลุ่ม การนำผลการศึกษาที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้สามารถนำกิจกรรมไปประยุกต์ใช้กับครอบครัวที่มีบุคคลเสี่ยงโรคเรื้อรังอื่นๆ เนื่องจากการศึกษาเกี่ยวกับการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีบุคคลเสี่ยงโรคเรื้อรังยังพบน้อย หากมีการศึกษาและพัฒนาการส่งเสริมของครอบครัวที่มีโรคเรื้อรังอื่นๆ ที่หลากหลาย ก็จะทำให้เกิดองค์ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของครอบครัวที่มีกลุ่มเสี่ยงที่สามารถพัฒนาต่อยอดได้ต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษานี้สำเร็จลงด้วยดีจากบุคคลหลายๆ ท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ เจริญใจวิทย์ ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

เอกสารอ้างอิง

1. สมาคมโรคความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย. แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 3 พฤศจิกายน 2558]. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaihypertension.org/files/13.08Dec200614-AttachFile1165561514.pdf>.
2. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. ข้อมูลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 13 พฤษภาคม 2557]. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaincd.com/information-statistic/non-communicable-disease-data.php>.
3. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. รายงานการเฝ้าระวังโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง พ.ศ.2555 [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 13 พฤษภาคม 2557] :เข้าถึงได้จาก http://www.boe.moph.go.th/files/report/20140109_40197220.pdf.
4. โรงพยาบาลบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น. สรุปรายงานประจำปีการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง. ขอนแก่น; 2557. [เอกสารอัดสำเนา].
5. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหินตั้ง. สถิติผลการคัดกรองกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง. ขอนแก่น; 2557. [เอกสารอัดสำเนา].
6. Carol J Loveland-Cherry. Nurses and Family health promotion: [edited by]. Perri, J. Bomar. (2nd ed). W.B.Saunders Company;1996.