

ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลตนเอง และระดับความดัน
โลหิต ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุในชุมชน

**THE EFFECTIVENESS OF PROMOTING SELF - CARE BEHAVIOR PROGRAM
ON SELF - CARE BEHAVIOR AND THE BLOOD PRESSURE LEVEL IN
ESSENTIAL HYPERTENSIVE CLIENTS IN COMMUNITY**

โดย
นางสาวพัชรภรณ์ ไชยสังข์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

พ.ศ. 2552

วิทยานิพนธ์

ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองและระดับความดันโลหิต ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุในชุมชน

The Effectiveness of Promoting Self-care Behavior Program on Self-care Behavior and the Blood Pressure Level in Essential Hypertensive Clients in Community

ชื่อนักศึกษา

นางสาวพัชรารัตน์ ไชยสังข์

รหัสประจำตัว

484007

สาขาวิชา

การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน

ปีการศึกษา

2552

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ และสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ได้ตรวจสอบและอนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต เมื่อวันที่ 26 ธันวาคม พ.ศ. 2552

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรณราย แสงวิเชียร)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(อาจารย์ ดร.วิชุดา กิจจรธรรม)

กรรมการและอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

(รองศาสตราจารย์ ดร.จริยาวัตร คมพยัคฆ์)

กรรมการและอาจารย์ที่ปรึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วนิดา คุณรงค์ฤทธิ์ชัย)

กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาภาพร เผ่าวัฒนา)

วิทยานิพนธ์	ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองและระดับความดันโลหิต ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุในชุมชน
	The Effectiveness of Promoting Self-care Behavior Program on Self-care Behavior and the Blood Pressure Level in Essential Hypertensive Clients in Community
ชื่อนักศึกษา	นางสาวพัชราภรณ์ ไชยสังข์
รหัสประจำตัว	484007
สาขาวิชา	การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน
ปีการศึกษา	2552

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเองต่อพฤติกรรมดูแลตนเองและระดับความดันโลหิต ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกอย่างเจาะจงจากผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูงเกินระดับ 1 ขึ้นไป และมารับการตรวจรักษาที่สถานีอนามัยตำบลทับตีเหล็ก อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 54 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยโปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเอง และแบบสอบถามพฤติกรรมดูแลตนเอง ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความเที่ยงได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.78 การดำเนินการวิจัยเริ่มจากประเมินความดันโลหิตและพฤติกรรมดูแลตนเอง จากนั้นดำเนินการตามโปรแกรม 4 ครั้ง คือ ครั้งที่ 1 ขึ้นสลายพฤติกรรมและขึ้นสร้างมนุษย์สัมพันธ์และเกิดปฏิสัมพันธ์ ครั้งที่ 2 ขึ้นสร้างมนุษย์สัมพันธ์เกิดปฏิสัมพันธ์และขึ้นสร้างสรรค์ก่อเกิดความคิดริเริ่ม ครั้งที่ 3 ขึ้นสร้างสรรค์ก่อเกิดความคิดริเริ่มและขึ้นการระดมความคิด ครั้งที่ 4 ขึ้นการระดมความคิดและขึ้นประเมินผล ใช้ระยะเวลา 10 สัปดาห์ จึงวัดความดันโลหิตและพฤติกรรมดูแลตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที่ (paired t-test)

ผลวิจัยพบว่าผู้ป่วยความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อยู่ในวัยสูงอายุ มีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษาและไม่ได้ทำงาน ส่วนใหญ่รายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บาทและป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงน้อยกว่า 5 ปี ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเอง อาการที่ปรากฏในระยะ 1 ปีที่ผ่านมาพบว่าเวียนศีรษะมากที่สุดคือร้อยละ 59.3 พฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วย

ความดันโลหิตสูง จำแนกรายด้านพบว่าด้านการปฏิบัติตัวทั่วไปค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.0 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.4 ด้านการรับประทานยาและการเลือกอาหารค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.0 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.4 ด้านการออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.7 และด้านการผ่อนคลายความเครียดค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.4 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.6 และหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเองพบมีว่าอาการเวียนศีรษะคิดเป็นร้อยละ 37.0 พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเองพบว่าอยู่ในระดับดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเอง ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองในภาพรวมหลังเข้าโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p = 0.001$) โดยพฤติกรรมการดูแลตนเอง ด้านการปฏิบัติตัวทั่วไปด้านการรับประทานยาและเลือกอาหารไม่แตกต่างจากก่อนเข้าโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p = 0.09$ และ 0.08) ขณะที่ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกายและด้านการผ่อนคลายความเครียดสูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ($p = 0.001$) สำหรับระดับความดันโลหิตภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมพบว่าต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p = 0.001$)

ผลการวิจัยเสนอแนะให้พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนและบุคลากรสาธารณสุขประยุกต์โปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเองแก่ผู้ที่มีระดับความดันโลหิตสูงเกิน 1 ในชุมชนอื่น ๆ

คำสำคัญ : โปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเอง, พฤติกรรมการดูแลตนเอง, ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ

Title The Effectiveness of Promoting Self-care Behavior
Program on Self-care Behavior and the Blood Pressure
Level in Essential Hypertensive Clients in Community

By Miss. Phatcharaphan Chaiyasung

Identification No. 4840007

Degree Master of Nursing Science Program (M.N.S)

Major Community Nurse Practitioner

Academic Year 2009

ABSTRACT

The objective of this quasi-experimental research is to investigate the effectiveness of Promoting Self-care Behavior Program on Self-care Behavior and Blood Pressure Level in essential hypertensive clients. The purposive sampling was employed and the 54 patients who has high blood pressure at the first level and continue their hypertensive drugs at Tabteelek health service center, Amphur Mueng, Supanburi province were selected. The research instruments were the Promoting Self-care Behavior Program and questionnaire related to self care behaviors. The content validity and reliability of the questionnaire were tested, the alpha coefficient was 0.78. The research process were composed of blood pressure assessment, self-care behavior assessment, and self-care behavior program implementation, respectively. The Promoting Self-care Behavior Program consisted of 4 times in 10 weeks : 1) Ice Breaking and Humanization with interaction 2) Humanization with interaction and Creation 3) Creation and Brain stroking and 4) Brain stroking and Evaluation. Data were analyzed by percentage, average, standard deviation, and paired t-test.

The result of this research found that the major of sample study were female, aging, income lower than 5,000 baht, and had high blood pressure at the first level less than 5 years. 59.3 percentage had dizziness in the past year. For their self-care behaviors before Self-Care Behavior program, means of their basic self-care behaviors were 3.0, S.D. = 0.4 means of their drug administration and diet management were 3.0, S.D. = 0.4 means of

their exercise behavior were 3.2, S.D. = 0.7 and means of their stress management were 3.4, S.D. = 0.6 respectively. After program, 37.0 percentage had dizziness. All of their self-care behaviors were better than before program ($p = 0.001$). But means of the basic self-care behaviors, drug administration and diet management were non-significantly different ($p = 0.09$ and 0.08). However, means of the exercise behavior and stress management were significantly different ($p = 0.001$). Also, blood pressure level, especially systolic score, were significantly decrease ($p = 0.001$).

The suggestions from this research were the Community Nurse Practitioner and health care personnel should apply this program for the high blood pressure level 1 in other communities.

Keywords : Promoting Self – care Behavior Program, Self – care Behavior, Essential Hypertension

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ ดร.จริยาวัตร คมพยัคฆ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วนิดา ศุรงค์ฤทธิชัย อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่ายิ่งในการให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาทั้งในและนอกเวลาทำงาน ตลอดจนตรวจแก้ไขและเสนอแนะเพิ่มเติมให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้มีความสมบูรณ์ครบถ้วน ขอขอบคุณอาจารย์ ดร.วิชุดา กิจจรธรรม ประธานคณะกรรมการสอบ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อาภาพร เผ่าวัฒนา กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิจากสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาที่กรุณาแก้ไขและให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ยิ่ง และขอขอบคุณอาจารย์ประทีป หมีทอง วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรีที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและช่วยเหลือเกี่ยวกับการใช้โปรแกรมการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่กรุณาพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีความเหมาะสมทางด้านภาษาและเนื้อหาครบถ้วนรวมทั้งให้ข้อเสนอแนะ ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยตำบลทับตี่เหล็กและสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ที่ได้ให้โอกาสในการศึกษา และให้ความอนุเคราะห์ระหว่างการดำเนินการเก็บข้อมูล และที่สำคัญที่สุดขอขอบพระคุณผู้ปวย ความดันโลหิตสูงกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ได้สละเวลาในการดำเนินการวิจัย และตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นข้อมูลที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณ คุณพ่ออาจารย์บุญชู - คุณแม่เยาวภา ไชยสังข์ ที่ได้อบรมสั่งสอนให้ลูกมีความเพียรพยายามอดสาหะในการศึกษา ขอขอบคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ น้อง ๆ ทุกคน ที่ให้กำลังใจมาโดยตลอดและขอขอบคุณเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่าน ที่คอยให้คำแนะนำช่วยเหลือตลอดการศึกษารั้งนี้

ขอขอบคุณคณาจารย์ประจำหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนและคณาจารย์พิเศษทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาอันมีค่ายิ่งแก่ข้าพเจ้า

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่ได้เป็นแหล่งประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้และคุณธรรมแก่ผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยจักได้นำสิ่งเหล่านี้ไปพัฒนาทั้งในหน้าที่การงานวิชาชีพ ในชีวิตประจำวันและสังคมอย่างมีคุณภาพ และจะนำความรู้ไปสร้างประโยชน์แก่ประเทศชาติบ้านเมืองสืบไป

พัชรกัณฑ์ ไชยสังข์