

## โปรแกรมการดูแลสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพและระดับความดันโลหิต

## ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรับรู้ความรุนแรงของโรคและรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน
2. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรับรู้ประโยชน์และรับรู้อุปสรรคในการรักษาโรคความดันโลหิตสูง
3. เพื่อให้ระดับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงดีขึ้น
4. เพื่อให้ระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงลดลง

## กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

## ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม

8 สัปดาห์

## สื่อ/เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

1. วีดิทัศน์ภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง
2. แบบสอบถามข้อมูลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
3. แบบประเมินความสม่ำเสมอในการกินยาของผู้ป่วย
4. เครื่องวัดความดันโลหิต

กรอบแนวคิด

โปรแกรมการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโดยการ  
ประยุกต์ใช้ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ

1. กิจกรรมการส่งเสริมการรับรู้ด้านสุขภาพ
  - คู่มือที่ค้นภาวะแทรกซ้อนโรคความดันโลหิตสูง
  - พุดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีภาวะแทรกซ้อน
  - พุดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงต้นแบบ
  - ตั้งกลุ่มสัจจะควบคุมโรคความดันโลหิตสูง
2. ติดตามการกินยาของผู้ป่วยทางโทรศัพท์สัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 8 สัปดาห์
3. ติดตามเยี่ยมบ้านผู้ป่วยจำนวน 2 ครั้ง สอบถามอาการผิดปกติของผู้ป่วยและพฤติกรรมสุขภาพ ประเมินการกินยาของผู้ป่วยโดยใช้นวัตกรรมกระเป๋ายา

พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วย  
โรคความดันโลหิตสูง

ระดับความดันโลหิต

## กิจกรรม

โปรแกรมการดูแลสุขภาพของโรคความดันโลหิตสูงสร้างขึ้นจากการประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ประกอบด้วย

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดโปรแกรม เก็บข้อมูลทั่วไป ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ และตรวจวัดระดับความดันโลหิต
2. สัปดาห์ที่ 1 จัดกิจกรรมส่งเสริมการรับรู้ความรุนแรงของโรคความดันโลหิตสูงและการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง โดยให้กลุ่มเป้าหมายดูวีดิทัศน์ภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง และให้กลุ่มเป้าหมายได้พบปะ พูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เกิดภาวะแทรกซ้อน
3. สัปดาห์ที่ 2 จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการรักษาโรคความดันโลหิตสูง โดยให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงกลุ่มเป้าหมาย แลกเปลี่ยนประสบการณ์การปฏิบัติพฤติกรรมควบคุมโรคความดันโลหิตสูง ประโยชน์ที่ได้รับ และอุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมควบคุมโรคความดันโลหิตสูง เมื่อพบปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมควบคุมโรคความดันโลหิตสูงร่วมกันวางแผนแก้ไข
4. สัปดาห์ที่ 3 ติดตามการกินยาของผู้ป่วยทางโทรศัพท์ ครั้งที่ 3 และติดตามการเยี่ยมบ้านผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงกลุ่มเป้าหมาย ครั้งที่ 1 เพื่อติดตามอาการของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงกลุ่มเป้าหมายและตรวจนับจำนวนยาคงเหลือของผู้ป่วย
5. สัปดาห์ที่ 4 ติดตามการกินยาของผู้ป่วยทางโทรศัพท์ ครั้งที่ 4
6. สัปดาห์ที่ 5 ติดตามการกินยาของผู้ป่วยทางโทรศัพท์ ครั้งที่ 5
7. สัปดาห์ที่ 6 ติดตามการกินยาของผู้ป่วยทางโทรศัพท์ ครั้งที่ 6
8. สัปดาห์ที่ 7 ติดตามการกินยาของผู้ป่วยทางโทรศัพท์ ครั้งที่ 7 และติดตามการเยี่ยมบ้านผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเป้าหมาย ครั้งที่ 2 เพื่อติดตามอาการของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มเป้าหมายและตรวจนับจำนวนยาคงเหลือของผู้ป่วย
9. สัปดาห์ที่ 8 ติดตามการกินยาของผู้ป่วยทางโทรศัพท์ ครั้งที่ 8
10. เก็บข้อมูลทั่วไป ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ และตรวจวัดระดับความดันโลหิต

แผนการจัดกิจกรรม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อและเครื่องมือ	การประเมินผล
	สถานการณ์โรคความดันโลหิตสูงระดับโลก ประเทศ และพื้นที่	ผู้สอนกล่าวนำเนื้อหาโดยพูดคุยแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ และบรรยายสถานการณ์โรคความดันโลหิตสูง (ระยะ 1-2 นาที)	ผู้สอน	สังเกตความสนใจของผู้ฟังขณะรับฟังการบรรยาย
1. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรับรู้ความรุนแรงของโรคและรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน	1. ความหมายของโรคความดันโลหิตสูง	1. ผู้สอนบรรยายถึงความหมายของโรคความดันโลหิตสูง และแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้ป่วยเรื่องโรคความดันโลหิตสูง 2. สุ่มถามผู้ฟัง 2-3 คน ถึงความหมายของโรคความดันโลหิตสูง	1. Power point 2. บอร์ดความรู้	1. สังเกตความสนใจของผู้ฟังขณะรับฟังบรรยาย 2. การตอบคำถามผู้ฟังสามารถตอบความหมายของโรคความดันโลหิตสูงได้ถูกต้องทั้งหมด
	2. อาการของโรคความดันโลหิตสูง	3. ผู้สอนบรรยายเรื่องอาการของโรคความดันโลหิตสูง 4. สุ่มถามผู้ฟัง 2-3 คน ถึงอาการของโรคความดันโลหิตสูง		3. การตอบคำถามผู้ฟังสามารถตอบอาการของโรคความดันโลหิตสูงได้ถูกต้องทั้งหมด
	3. ภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง	5. ผู้สอนบรรยายเรื่องภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง 6. สุ่มถามผู้ฟัง 2-3 คน ถึงภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง		4. การตอบคำถามผู้ฟังสามารถตอบภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูงได้ถูกต้องทั้งหมด

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อและเครื่องมือ	การประเมินผล
2. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรับรู้ประโยชน์และรับรู้อุปสรรคในการรักษาโรคความดันโลหิตสูง	1. วิธีการรักษาโรคความดันโลหิตสูง	1. ผู้สอนบรรยายเรื่องวิธีการรักษาโรคความดันโลหิตสูง 2. สุ่มถามผู้ฟัง 2-3 คน ถึงวิธีการรักษาโรคความดันโลหิตสูง	1. Power point 2. บอร์ดความรู้	1. สังเกตความสนใจของผู้ฟังขณะรับฟังบรรยาย 2. การตอบคำถามผู้ฟังสามารถตอบวิธีการรักษาโรคความดันโลหิตสูงได้ถูกต้องทั้งหมด