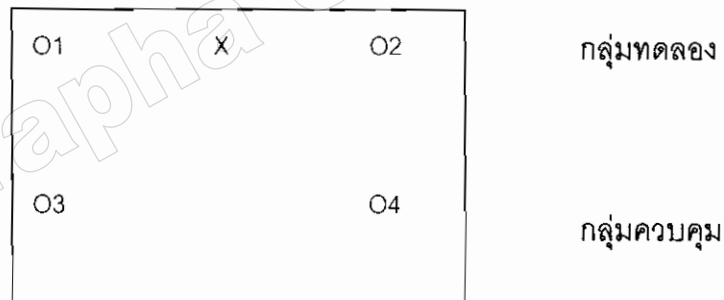


บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental Research) ชนิดศึกษาสองกลุ่มวัดก่อนและหลัง (Two groups pretest - posttest design with nonequivalent) เพื่อศึกษามลของโปรแกรมการให้การปรึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อพฤติกรรมสุขภาพและระดับความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี โดยการปรับเปลี่ยนความเชื่อด้านความเจ็บป่วย การสนับสนุนจากครอบครัว ต่อการคุมระดับความดันโลหิต และพฤติกรรมของผู้ป่วยในด้านต่าง ๆ โดยผู้ป่วยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงพฤติกรรมต่อพฤติกรรมสุขภาพ โดยการปรับเปลี่ยนความเชื่อความเจ็บป่วยและการสนับสนุนของครอบครัว และกลุ่มควบคุมจะได้รับการพยาบาลตามปกติ ซึ่งจะเป็นการให้ความรู้และคำแนะนำในการควบคุมระดับความดันโลหิตติดตามตามการนัดที่คลินิก



รูปภาพที่ 2 รูปแบบการทดลอง

กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ
ซึ่งได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
สุขภาพ

กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ ซึ่งได้รับ
การดูแลตามปกติ

- O1, O3 หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
- O2, O4 หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
- X หมายถึง โปรแกรมการให้การศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงซึ่งได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ ที่เข้ามาใช้บริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองเงิน ตำบลหนองซาก อำเภอบ้านโป่งจังหวัดชลบุรี และได้รับการขึ้นทะเบียนที่คลินิกโรคเรื้อรังของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองเงิน ตำบลหนองซาก อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดชลบุรีในเดือนมกราคม พ.ศ. 2554 ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2554 จำนวนทั้งสิ้น 592 ราย

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ ที่เข้ามาใช้บริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองเงิน อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดชลบุรี โดยมีคุณสมบัติดังนี้

คุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง

1. อยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่
2. ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ และไม่มีภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูงที่เป็นอันตราย หรือเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย ได้แก่ อัมพาต จอตาเสื่อม โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคไตวาย โรคกระดูกและข้อ
3. มีระดับความดันโลหิตสูงตามความรุนแรงในระยะที่ 1 และ 2 (ความดันโลหิตที่มีค่าระหว่าง 140/ 90 ถึง 179/ 109 มิลลิเมตรปรอท)
4. สามารถเข้าใจภาษาไทยได้ดี
5. มีความยินดีที่จะเข้าร่วมงานวิจัย
6. มีสมาชิกในครอบครัวเข้าร่วมในงานวิจัย ซึ่งสมาชิกในครอบครัวมีเกณฑ์คุณสมบัติ คือ อาจเป็นสามี ภรรยาหรือบุตรที่มีบทบาทในการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่บ้าน มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ สามารถเข้าใจและสื่อสารภาษาไทยได้

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างออกจากการศึกษา

1. ผู้ป่วยและครอบครัวไม่สมัครใจเข้าร่วมการศึกษา

2. ผู้ป่วยเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น โรคหลอดเลือดสมอง ไตวาย
3. ค่า CR มากกว่า 1.5 ขึ้นไป

การกำหนดขนาดและการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยแบบทดลองควรมีกกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อยที่สุด 20 - 30 ราย ถ้ามีการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม ควรมีกกลุ่มตัวอย่างไม่ต่ำกว่า 10 รายในแต่ละกลุ่ม (Polit & Hungler, 1999) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง 40 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 ราย

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง เริ่มจากการคัดเลือกรายชื่อผู้ป่วยความดันโลหิตสูงจากทะเบียนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองเงิน ในช่วงเดือนมกราคม พ.ศ. 2554 ถึงมีนาคม พ.ศ. 2554 ที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนด ได้จำนวนทั้งสิ้น 96 ราย จากนั้นทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนดังนี้

1. สุ่มตัวอย่าง จากทะเบียนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองเงิน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากแบบไม่คืนที่ (Sampling without Replacement) ให้ได้กลุ่มตัวอย่าง 40 ราย
2. สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการจับฉลากจากกลุ่มตัวอย่าง 40 ราย โดยจับฉลากใบแรกให้เข้ากลุ่มทดลองและจับฉลากใบต่อมาให้เข้ากลุ่มควบคุม ทำเช่นนี้สลับกันจนได้จำนวนกลุ่มละ 20 ราย

สำหรับการเลือกสมาชิกในครอบครัวนั้น ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงเป็นผู้เลือกสมาชิกในครอบครัวที่มีบทบาทในการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่บ้าน เพื่อเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้สมาชิกในครอบครัวจะเป็นผู้ช่วยในการสนับสนุน กระตุ้น และคอยให้กำลังใจ เพื่อให้ผู้ป่วยมีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมต่อการควบคุมระดับความดันโลหิต

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1.1 โปรแกรมการให้การปรึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยประยุกต์ใช้แนวความคิดความเชื่อความเจ็บป่วยและการสนับสนุนจากครอบครัว ซึ่งมี 4 ขั้นตอนคือ การสร้างสัมพันธภาพ การสนทนابำบัด การสะท้อนคิดและการสรุปผลการสนทนา นอกจากนี้ยังมีการติดตามเยี่ยมบ้าน และการติดตามกระตุ้นทางโทรศัพท์ เพื่อประเมินผลจากการทำกลุ่ม และให้คำแนะนำในสิ่งที่ยัง

เป็นอุปสรรคต่อการควบคุมระดับความดันโลหิตสูง และส่งเสริมพฤติกรรมที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

1.2 แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ

1.3 โมเดลอาหารที่ใช้สำหรับการแนะนำเรื่องการรับประทานอาหาร

1.4 เครื่องวัดความดันโลหิต ใช้ชนิดตั้งโต๊ะแบบปรอท (Mercurial

Sphygmomanometer) ได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงจากประเทศอเมริกา ใช้ผ้าพันแขน (Cuff) ขนาด 15 x 35 เซนติเมตร หูฟัง (Stethoscope) ผลิตจากประเทศญี่ปุ่น และได้รับการ Calibrate เครื่องโดยเจ้าหน้าที่จากศูนย์วิศวกรรมที่ 3 ซึ่งจะมีการ Calibrate ปีละ 1 ครั้ง ที่โรงพยาบาลบ้านบึง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล และแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ เพศ สถานภาพสมรส รายได้ ตนเองเฉลี่ยต่อเดือน ระดับการศึกษา อาชีพ ระดับความดันโลหิตครั้งล่าสุด โรคประจำตัวอื่น ๆ

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารงานวิจัย ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 40 ข้อเป็นคำถามด้านการรับประทานอาหาร 10 ข้อ ด้านการออกกำลังกาย 12 ข้อ ด้านการใช้ยา 9 ข้อ และด้านการผ่อนคลายความเครียด 9 ข้อ โดยลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ผู้ตอบมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้น ๆ เป็นประจำ 6 - 7 วัน ใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ผู้ตอบมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้น ๆ เป็นประจำ 4 - 5 วัน ใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ผู้ตอบมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้น ๆ เป็นประจำ 1 - 3 วัน ใน 1 สัปดาห์

ไม่ปฏิบัติเลย หมายถึง ผู้ตอบไม่มีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้น ๆ เลย

และข้อคำถามนั้น จะมีลักษณะเป็นข้อความทางบวกและข้อความทางลบ มีการให้คะแนนดังนี้

คำตอบ	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ	3	0

ปฏิบัติบ่อยครั้ง	2	1
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	1	2
ไม่เคยปฏิบัติเลย	0	3

การแปลผลคะแนน ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุที่ได้คะแนนพฤติกรรม

สุขภาพสูงกว่า แสดงว่ามีพฤติกรรมสุขภาพดีกว่า

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. โปรแกรมการให้การศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ นำมาตรวจสอบความตรงของเนื้อหาและความเหมาะสมของภาษาที่ใช้โดยผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน หลังจากที่ได้รับคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมอีกครั้ง

2. แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

2.1 การหาความตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัย นำเครื่องมือไปหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางการแพทย์ และแพทย์ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และทำการปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามที่คุณวุฒิแนะนำ ได้ค่า CVI เท่ากับ .97

2.2 การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงซึ่งประกอบด้วยคำถามในด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา และการผ่อนคลายความเครียด ไปทดลองใช้กับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและครอบครัว ที่มีลักษณะเช่นเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษานี้จำนวน 7 ราย แล้วนำมาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Chronbach's Coefficient Alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .85

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา การตระหนักถึงการเคารพในสิทธิมนุษยชน ผู้วิจัยแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัว ชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการรวบรวมข้อมูลให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบโดยละเอียด พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการทำวิจัย ให้กลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยด้วยตนเอง โดยความสมัครใจ และชี้แจงให้ทราบว่าหากเข้าร่วมการวิจัยแล้วสามารถออกจากกรวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มถือว่าเป็นความลับ โดยข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้

จะวิเคราะห์เป็นภาพรวมของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และนำไปใช้ประโยชน์ในทางวิชาการ เท่านั้น ขั้นตอนและวิธีการศึกษาในครั้งนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อกลุ่มตัวอย่างและสมาชิกใน ครอบครัวยินดีเข้าร่วมการวิจัยรวมทั้งให้ลงลายมือชื่อยินยอมให้ข้อมูลเพื่อใช้ประกอบ โดยไม่มีการกล่าวอ้างถึงชื่อผู้ป่วยในรายงานการศึกษา

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. การเตรียมเข้าพื้นที่ หลังจากที่ได้โครงการวิจัยผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาแล้ว ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตจากคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี เสนอต่อบุคลากรสุขอำเภอบ้านบึง อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี เพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการเก็บข้อมูลและขออนุญาตทำวิจัยในพื้นที่

2. การเตรียมผู้ช่วยผู้วิจัย ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้มีการควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน อันอาจเกิดจากความลำเอียงของผู้วิจัย โดยให้ผู้ช่วยผู้วิจัยจำนวน 1 คน ซึ่งเป็นพยาบาลวิชาชีพชำนาญการประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองเขิน ผู้ช่วยผู้วิจัยจะทำหน้าที่ช่วยผู้วิจัยในการเก็บข้อมูลในสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 4 ของการวิจัยในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยจะให้ผู้ช่วยผู้วิจัยได้มีการศึกษาและทำความเข้าใจในข้อคำถามของแบบสัมภาษณ์ชุดต่าง ๆ และจะต้องมีการฝึกสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์กับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงภายใต้คำแนะนำของผู้วิจัย เพื่อความชำนาญในการใช้แบบสัมภาษณ์ก่อนที่จะนำไปเก็บข้อมูลจริง

3. การเตรียมผู้วิจัย ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีการเตรียมตนเอง โดยก่อนการเก็บข้อมูลจริงได้มีการทดลองฝึกทักษะในการทำกิจกรรมตามโปรแกรมการให้การศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยประยุกต์การพยาบาลตามรูปแบบความเชื่อความเจ็บป่วยโดย การศึกษานำร่อง (Pilot Study) โดยการนำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้กับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและครอบครัวจำนวน 7 ครอบครัว และนำมาปรับปรุงโปรแกรมให้มีความกระชับ ก่อนนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจริง

4. ผู้วิจัยทำการวัดความดันโลหิต และประเมิน พฤติกรรมการรับประทานอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการผ่อนคลายความเครียด พฤติกรรมการรับประทานยา ในสัปดาห์ที่ 1

5. ผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูลต่าง ๆ และวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียดและการใช้ยาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงแต่ละราย

ขั้นตอนการทดลอง

กลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ผู้ช่วยผู้วิจัยที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองเขิน 2 ครั้งดังนี้

ครั้งที่ 1 ผู้ช่วยผู้วิจัยจะทำการเก็บข้อมูลทั่วไป วัดความดันโลหิต ให้ทำแบบ ประเมินพฤติกรรมการรับประทานอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียดและการใช้ยาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงแต่ละรายในสัปดาห์ที่ 1

ครั้งที่ 2 ผู้ช่วยผู้วิจัยจะทำการวัดความดันโลหิต ให้ทำ ประเมินพฤติกรรมการรับประทานอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียดและการใช้ยาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงแต่ละรายในสัปดาห์ที่ 4 ของการวิจัย

กลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามโปรแกรมการให้การปรึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการประยุกต์รูปแบบการพยาบาลตามรูปแบบความเชื่อความเจ็บป่วย เพื่อปรับเปลี่ยนความเชื่อความเจ็บป่วยและการสนับสนุนจากครอบครัว โดยใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์ ประกอบด้วยกิจกรรมกลุ่ม 2 ครั้ง การเยี่ยมบ้าน 1 ครั้ง โดยให้ผู้ช่วยผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลทั่วไป วัดความดันโลหิต ให้ทำแบบประเมินพฤติกรรมของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงแต่ละรายในสัปดาห์ที่ 1 และจึงดำเนินการตามโปรแกรกดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยพบผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและครอบครัวเป็นรายกลุ่ม ๆ ละ 5 ครอบครัว จำนวน 4 กลุ่มที่ห้องประชุมชั้น 2 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองเขินใช้เวลา 2 ชั่วโมง

1. การสร้างสัมพันธภาพ โดยผู้วิจัยกล่าวทักทายและแนะนำตนเอง แนะนำผู้ช่วยผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการวิจัย จำนวนครั้งของกิจกรรม ระยะเวลา สถานที่ในการทำกิจกรรม และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ และให้ผู้ป่วยและญาติแนะนำตนเอง

2. ดำเนินการสนทนابำบัด ประกอบด้วยขั้นตอน 4 ขั้นตอนดังนี้

2.1 ศึกษาบริบทของครอบครัวเพื่อการเปลี่ยนแปลงความเชื่อ โดยให้ผู้ป่วยและครอบครัวถามคำถามที่ต้องการคำตอบเพียงหนึ่งคำถาม เพื่อให้ผู้ป่วยและครอบครัวเกิดมุมมอง

ที่ตรงกันและเห็นว่าโรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่กระทบต่อทุกคนในครอบครัว

2.2 การแยกแยะปัญหาความเจ็บป่วย โดยให้ผู้ป่วยแต่ละคนเล่าประสบการณ์

ในการควบคุมระดับความดันโลหิต ปัญหาอุปสรรคในการควบคุมระดับความดันโลหิตและแนวทางการแก้ไขปัญหามาอย่างน้อย 3 คน และกระตุ้นให้ผู้ป่วยและครอบครัวได้เล่าถึงความเชื่อของตนเองเกี่ยวกับการวินิจฉัยโรค สาเหตุการเกิดโรค การรักษาที่ได้รับ ให้ครอบครัวได้สะท้อนคิดเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดขึ้นในครอบครัว

2.3 การปรับเปลี่ยนความเชื่อที่เป็นอุปสรรคในการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง

เพื่อให้ผู้ป่วยและครอบครัวสะท้อนคิดถึงความเชื่อที่เป็นอุปสรรคต่อการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการควบคุมระดับความดันโลหิตสูง โดยให้ผู้ป่วยและครอบครัวดูวีซีดี “ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง” หลังจากที่ได้ดูจบ ให้ผู้ป่วยและครอบครัวสรุปความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง เช่น สาเหตุ อาการ การควบคุมโรค ภาวะแทรกซ้อน และให้ผู้ป่วยและครอบครัวร่วมกันค้นหาปัญหาอุปสรรคในการควบคุมระดับความดันโลหิตสูง พร้อมทั้งหาแนวทางแก้ไขปัญหามาอย่างน้อย 3 คน และตั้งเป้าหมายการควบคุมระดับความดันโลหิตสูงร่วมกัน

2.4 ส่งเสริมความเชื่อที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลง โดย

2.4.1 ให้ผู้ป่วยและครอบครัวได้ทราบถึงพฤติกรรมที่มีผลต่อการควบคุมระดับความดันโลหิตในด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ความเครียดและการใช้ยา

2.4.2 ให้ผู้ป่วยและครอบครัวได้ดูตารางอาหาร DASH และเลือกรายการที่เหมาะสมกับตนเองและครอบครัว

2.4.3 ให้ผู้ป่วยอธิบายการเลือกอาหาร ที่ควรได้รับในแต่ละวัน กำหนดรายการอาหารตามประเภทอาหาร DASH

2.4.4 ให้ผู้ป่วยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย ปัญหาอุปสรรคที่พบจากการออกกำลังกาย การแก้ไขปัญหาในมุมมองของผู้ป่วยและครอบครัว

2.4.5 ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการออกกำลังกาย รูปแบบการออกกำลังกายที่ถูกต้อง พร้อมแนะนำการออกกำลังกายโดยการเดิน ซึ่งเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถลดความเครียดได้

2.4.6 ผู้วิจัยแนะนำการใช้สมุดประจำตัวผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลบ้านบึง แนะนำให้ผู้ป่วยสังเกตพฤติกรรมรับประทาน อาหาร การออกกำลังกายและการใช้ยาของตนเอง โดยต้องมีการควบคุมเรื่องอาหารและต้องมีการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง การรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอทั้งให้ครอบครัวมีการกระตุ้นผู้ป่วยและให้กำลังใจ

ผู้ป่วย รวมถึงสังเกตการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการใช้ยาของผู้ป่วยด้วย และบันทึกลงในใบบันทึกพฤติกรรมทุกวัน

3. การสะท้อนคิด โดยการกระตุ้นให้ผู้ป่วยและครอบครัวสรุปผลของการสนทนากับการปรับเปลี่ยนความเชื่อเพื่อควบคุมระดับความดันโลหิตสูง

4. การสรุปผล ผู้วิจัย ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และครอบครัว สรุปพฤติกรรมที่ควรคงไว้และพฤติกรรมที่ต้องมีการปรับเปลี่ยน สิ่งที่จะเกิดในวันนี้คือ การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ได้รับทราบบริบทส่วนใหญ่ของครอบครัว ทราบถึงปัญหาและความเชื่อที่เป็นสาเหตุทำให้ไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติได้ ซึ่งหากพบว่ามีความเชื่อที่เป็นอุปสรรคต่อการเปลี่ยนแปลง จะมีการปรับเปลี่ยนความเชื่อไปด้วย มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การควบคุมระดับความดันโลหิตที่ผ่านมา

5. นัดเยี่ยมบ้านในสัปดาห์ถัดไป

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมเยี่ยมบ้านผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและครอบครัวที่บ้านใช้เวลา 30 - 45 นาที เพื่อประเมินและตรวจสอบพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การใช้ยา และวิถีชีวิตตามสภาพความเป็นจริงของผู้ป่วยและครอบครัว

1. สร้างสัมพันธภาพกับครอบครัวของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
2. ตรวจสอบความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
3. กระตุ้นให้ผู้ป่วยและครอบครัวเล่าถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากพบกันครั้ง

ก่อน

4. ให้ผู้ป่วยสะท้อนถึงปัญหาที่ยังมีอยู่ หากเป็นอุปสรรคร่วมกันหาแนวทางแก้ไข ส่วนความเชื่อหรือการเปลี่ยนแปลงใดที่ดีแล้ว กล่าวให้กำลังใจผู้ป่วยและครอบครัว

5. ผู้วิจัยวิเคราะห์แบบบันทึกการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของผู้ป่วยแต่ละราย ว่าเหมาะสมหรือไม่พร้อมอธิบาย และให้กำลังใจผู้ป่วยและครอบครัว ในกรณีที่ยังปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง

6. เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและครอบครัวได้ซักถามข้อสงสัย
7. สรุปผลจากการสนทนาในครั้งนี้
8. นัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

สัปดาห์ที่ 3 ผู้วิจัยพบผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและครอบครัวเป็นรายกลุ่ม ๆ ละ 5 ครอบครัว จำนวน 4 กลุ่ม ที่ห้องประชุมชั้น 2 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพหนองเขินใช้เวลา 1.30 ชั่วโมง โดยก่อนเริ่มการสนทนาจะมีการให้ผู้ป่วยและครอบครัวนั่งสมาธิ 5 นาที

1. การสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างผู้วิจัย ผู้ป่วยและครอบครัว ให้เกิดความคุ้นเคยมากขึ้น
2. ดำเนินการสนทนากับผู้ป่วย ประกอบด้วยขั้นตอน 4 ขั้นตอนดังนี้

2.1 ศึกษาบริบทของครอบครัวเพื่อการเปลี่ยนแปลงความเชื่อเพิ่มเติม โดยให้ผู้ป่วยและครอบครัวถามคำถามที่ต้องการคำตอบเพียงหนึ่งคำถาม เพื่อให้ผู้ป่วยและครอบครัวทบทวนความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมระดับความดันโลหิต ผู้วิจัยวิเคราะห์ใบบันทึกการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของผู้ป่วยแต่ละราย ให้ทุกคนเรียนรู้ร่วมกันว่าเพื่อนผู้ป่วยได้รับประทานอาหารประเภทใดไม่ถูกต้องบ้าง ผู้วิจัยให้กำลังใจผู้ป่วยและครอบครัวในกรณีที่ยังปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง

2.2 การแยกแยะปัญหาความเจ็บป่วย โดยกระตุ้นให้ผู้ป่วยและครอบครัวได้เล่าถึงความคิด ความเชื่อ ความคาดหวังที่มีต่อการควบคุมระดับความดันโลหิตสูง และการเปลี่ยนแปลงความเชื่อต่อการควบคุมระดับความดันโลหิตสูงหลังจากที่พบกันเมื่อครั้งก่อน

2.3 การปรับเปลี่ยนความเชื่อที่เป็นอุปสรรคในการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง เพื่อให้ผู้ป่วยและครอบครัวสะท้อนคิดถึงปัญหาอุปสรรคในการควบคุมระดับความดันโลหิตสูง แนวทางการแก้ไขปัญหามา (เพิ่มเติม) อย่างน้อย 3 คน หากพบว่าผู้ป่วยและครอบครัวสามารถแก้ไขปัญหาก็ดี จะมีการชื่นชม แต่หากพบว่าผู้ป่วยและครอบครัวยังมีความเชื่อที่เป็นอุปสรรคอยู่จะให้สมาชิกในกลุ่มชี้แนวทางให้และผู้วิจัยจะสรุปอีกครั้ง เพื่อเปลี่ยนแปลงความเชื่อ ผู้วิจัยอธิบายถึงการผ่อนคลายความเครียด พร้อมแนะนำการออกกำลังกายโดยการเดินเพราะการออกกำลังกายเป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง และการนั่งสมาธิก็สามารถทำให้จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายความเครียดได้เช่นกัน ให้ผู้ป่วยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการผ่อนคลายความเครียด การแก้ไขปัญหามา ให้ผู้ป่วยและครอบครัวแลกเปลี่ยนประสบการณ์การให้ยา ปัญหาอุปสรรคที่พบจากการรับประทานยา การแก้ไขปัญหามาและประโยชน์ที่ได้รับการที่รับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ

2.4. ส่งเสริมความเชื่อที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลง โดยผู้วิจัย ผู้ป่วย และครอบครัว ร่วมกันประเมินการเปลี่ยนแปลงความเชื่อจากการที่ได้ร่วมสนทนากันมา

3. การสะท้อนคิด โดยการกระตุ้นให้ผู้ป่วยและครอบครัวสรุปผลของการสนทนากับการปรับเปลี่ยนความเชื่อเพื่อควบคุมระดับความดันโลหิตสูง จากการที่ได้สนทนากันมา

4. การสรุปผล ผู้วิจัย ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และครอบครัว สรุปพฤติกรรมที่ควรคงไว้และพฤติกรรมที่ต้องมีการปรับเปลี่ยน สิ่งที่ควรเกิดในวันนี้คือ การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ได้รับทราบบริบทของครอบครัวเพิ่มเติม ทราบถึงปัญหาและความเชื่อที่เป็นสาเหตุทำให้

ไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติได้ ซึ่งหากพบว่ายังมีความเชื่อที่เป็นอุปสรรคต่อการเปลี่ยนแปลงเพื่อควบคุมระดับความดันโลหิตสูงอยู่ จะมีการปรับเปลี่ยนความเชื่อไปด้วยโดยผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่ม

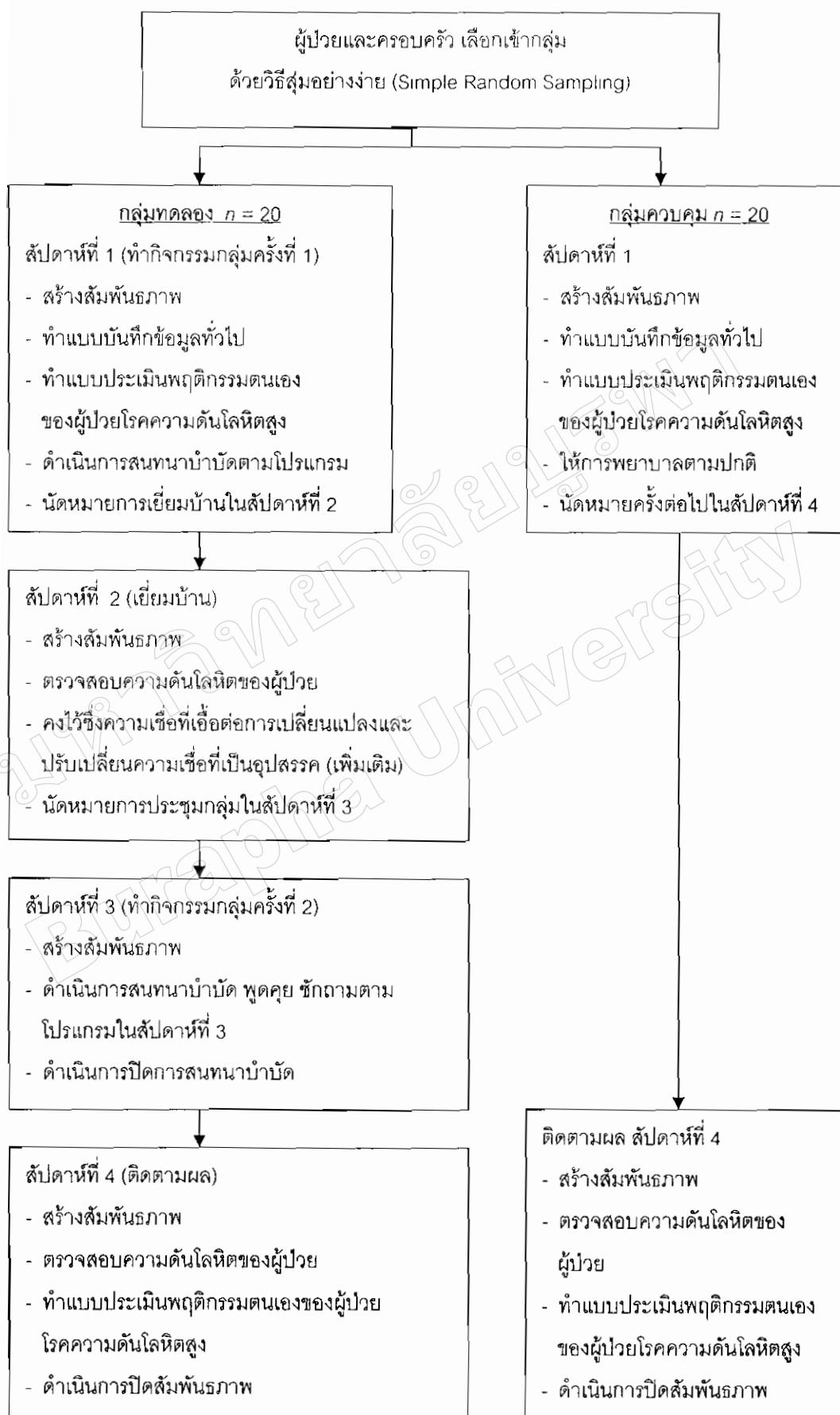
5. นัดทำกิจกรรมในสัปดาห์ต่อไป

สัปดาห์ที่ 4 นัดพบผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและครอบครัวที่ห้องประชุมชั้น 2

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนหนองเขิน โดยไม่ต้องพร้อมกันก็ได้

1. ตรวจสอบความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
2. ผู้วิจัยวิเคราะห์แบบบันทึกการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของผู้ป่วยแต่ละราย ว่าเหมาะสมหรือไม่พร้อมอธิบาย และให้กำลังใจผู้ป่วยและครอบครัว
3. ให้ผู้ป่วยและครอบครัวทำแบบประเมินประเมินพฤติกรรมของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
4. เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและครอบครัวได้ซักถามข้อสงสัย
5. กล่าวขอบคุณผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและครอบครัว พร้อมทั้งยุติการทำกิจกรรม

งานวิจัย



การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษานำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง นำมาแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบผลต่างเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมโรคความดันโลหิตและ ค่าความดันโลหิต ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการให้การศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ โดยใช้การทดสอบค่าทีแบบอิสระ (Independent t - test)
3. เปรียบเทียบผลต่างเฉลี่ยระดับความดันโลหิต ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรม การให้การศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ โดยใช้การทดสอบค่าทีแบบอิสระ (Independent t - test)