

การพัฒนางานประจำสู่งานวิจัย (R2R)คลินิก DM-HT ปี 61

1.ชื่อผลงาน/โครงการพัฒนา ผลของโปรแกรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง
โรงพยาบาลรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

2.ชื่อเจ้าของผลงานและสังกัด นางกนกกาญจน์ ทีปานุเคราะห์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ คลินิก ความดัน
โลหิตสูงโรงพยาบาลรัตภูมิ มือถือ 093-7855852 E-mail klouy14@gmail.com

3.บทนำ

โรคความดันโลหิตสูงเป็น 1 ในสาเหตุสำคัญที่ทำให้ประชากรทั่วโลกตายก่อนวัยอันควร และเป็นปัญหาที่กำลังมีความรุนแรงมากขึ้น ซึ่งภาวะความดันโลหิตสูงจะเรียกอีกอย่างว่า ฆาตกรเงียบ (silent killer) เนื่องจากโรคนี้นี้มักไม่มีสัญญาณเตือนถึงอาการและการแสดงของโรค โรคความดันโลหิตสูงกำลังเป็นภัยคุกคามสุขภาพคนไทย ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพอย่างเรื้อรัง เพราะส่งผลกระทบต่อให้เกิดภาวะไตวายเรื้อรัง อัมพฤกษ์ อัมพาต ซึ่ง สร้างปัญหาครอบครัวตามมาด้วย โรคนี้อาจเกิดจากพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการรับประทานอาหารหวานมันเค็ม รับประทานแป้งในปริมาณมาก กับขาดการออกกำลังกายเป็นหลัก ผสมกับปัญหาความเครียดที่เกิดจากสังคมที่มีปัญหาซับซ้อนมากขึ้น (วิริยา สุขวงศ์ ธนพร วรรณกุล และชลิดา โสภิตภักดีพิงษ์, 2544)

ปี 2559 อำเภอรัตภูมิมีจำนวนผู้ป่วยความดันโลหิตสูงทั้งหมด 5,748 คน ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงดูแลตนเองได้ร้อยละ 33.62 (ที่มา HDC) ผู้ป่วยที่ควบคุมความดันโลหิตสูงไม่ดีจะมีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคหลอดเลือดสมองตามมา จากข้อมูลในปี 2559 ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมีภาวะแทรกซ้อนหัวใจและหลอดเลือด 41 ราย มีภาวะแทรกซ้อนหลอดเลือดสมอง 84 ราย และมีภาวะผิดปกติทางไต 37 ราย (ที่มา Chronic Link) ดังนั้นการจัดการให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี จะช่วยควบคุมระดับความดันโลหิตสูง ชะลอภาวะแทรกซ้อน

4.วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

5.ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาการดูแลตนเอง ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลรัตภูมิ จังหวัดสงขลา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎี รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi-Experimental Resarch) วัดสองครั้งก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 35 คน โปรแกรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

5.1 รูปแบบการวิจัย รูปแบบการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งการทดลอง (Quasi-Experimental Research)

5.2 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง คลินิกความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลรัตนภูมิ จังหวัดสงขลา

5.3 กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง คลินิกความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลรัตนภูมิ จังหวัดสงขลา จำนวน 40 คน เลือกโดยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกดังต่อไปนี้

5.3.1 ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง

5.3.2 อ่านออกเขียนได้

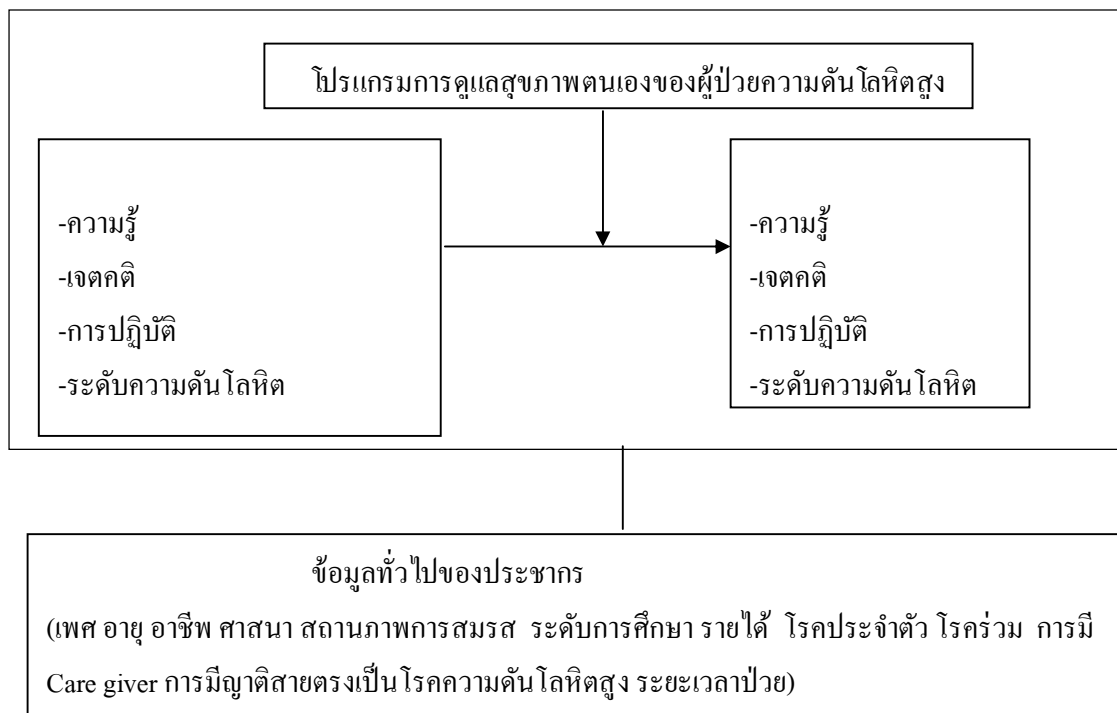
5.3.3 สมัครใจยินดีเข้าร่วมตลอดโครงการ

5.4 ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

5.5 ตัวแปรตาม คือ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ

5.6 ระยะเวลาเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่าง สิงหาคม 2560 – มีนาคม 2561

5.7 พื้นที่ที่ใช้การวิจัย คือ คลินิกความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลรัตนภูมิ อำเภอรัตนภูมิ จังหวัดสงขลา
กรอบแนวคิด



1. โปรแกรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง หมายถึง กิจกรรมที่ดำเนินการกับผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มารับบริการที่คลินิกความดันโลหิตสูง. เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถคุมระดับความดันโลหิตได้ ประกอบด้วยกิจกรรมการ ดังนี้

1.1 Empowerment โดยเจ้าหน้าที่และ role model

1.2 ให้ความรู้ โดยทีมสหวิชาชีพ

1.2.1 NCM ให้ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง ภาวะแทรกซ้อนและการป้องกัน

ภาวะแทรกซ้อน การวัดความดันที่บ้าน (SMBP)

1.2.2 โภชนากร ให้ความรู้เรื่องอาหารเฉพาะโรค อาหารDASH ทดสอบความเค็มของอาหาร

1.2.3 กายภาพบำบัด ให้ความรู้เรื่อง ผลของการออกกำลังกายต่อสุขภาพ การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยแต่ละคนและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

1.2.4 เภสัชกร ให้ความรู้เรื่องยาความดันโลหิตสูงชนิดต่างๆ อาการข้างเคียงหรืออาการไม่พึงประสงค์ของยาในกลุ่มต่างๆ การรับประทานยาอย่างถูกต้อง

1.2.5 แพทย์แผนไทย ให้ความรู้เรื่องการทำสมาธิ ฤๅษีคัตตณ

1.3. ติดตามเยี่ยมบ้าน/โทรศัพท์ติดตามหรือไลน์กลุ่มวิจัย

2. โรคความดันโลหิตสูง (hypertension) หมายถึง ระดับความดันโลหิตซิสโตลิก (systolic blood pressure, SBP) > 140 มม.ปรอท และ/หรือ ความดันโลหิตไดแอสโตลิก (diastolic blood pressure, DBP) > 90 มม.ปรอท (สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย)

3. ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง หมายถึง ความเข้าใจ เกี่ยวกับพยาธิ สาเหตุ อาการ การป้องกันภาวะแทรกซ้อน การดูแลและการรักษาโรคความดันโลหิตสูง

4.ทัศนคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง หมายถึง ความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับการดูแลและการรักษาโรคความดันโลหิตสูง

5.การปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง หมายถึง การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ประกอบด้วยพฤติกรรมมารับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การผ่อนคลาย ความเครียด การงดหรือลดปริมาณการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การรับประทานยาอย่างถูกต้อง และการตรวจตามนัด

6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ใช้เป็นแนวทางในการปรับระบบการให้บริการผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

2. สามารถนำไปประกอบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ขยายผลต่อเนื่องไปที่เครือข่ายบริการสุขภาพ อำเภอรัตนภูมิ จังหวัดสงขลา

7. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำมาจากคุณสุดฤทัย รัตนโอภาส .ซึ่งได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลป่าน้ำชุมพร จังหวัดชุมพร การดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยแบ่งออกเป็น 4 ส่วน มีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ทั้งหมดจำนวน 11 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ทั้งหมดจำนวน 14 ข้อ โดยแบ่งระดับความรู้แบบอิงเกณฑ์ของ Bloom (อ้างใน กฤตย์ดิวัฒน์ นัตรทอง , 2560) คัดจากร้อยละคะแนนเต็ม ดังนี้

| | |
|-------------------------------|----------------------|
| คะแนน ตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป | ระดับ สูง/ดี/มาก |
| คะแนน ร้อยละ 60-79 | ระดับ ปานกลาง |
| คะแนน น้อยกว่าร้อยละ 60 | ระดับ ต่ำ/ไม่ดี/น้อย |

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง โดยมี 6 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ก่อนข้างเห็นด้วย ก่อนข้างไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ทั้งหมดจำนวน 15 ข้อ โดยแบ่งระดับความรู้แบบอิงเกณฑ์ของ Best (อ้างในกฤตย์ดิวัฒน์ นัตรทอง,2560) คัดจากคะแนนดิบ ดังนี้

| | |
|-------------------|----------------------|
| คะแนน 4.34 – 6.00 | ระดับ สูง/ดี/มาก |
| คะแนน 2.67 – 4.33 | ระดับ ปานกลาง |
| คะแนน 1.00 – 2.66 | ระดับ ต่ำ/ไม่ดี/น้อย |

ตอนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเอง โดยมี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติมากที่สุด ปฏิบัติบางครั้ง ไม่ปฏิบัติ ทั้งหมดจำนวน 20 ข้อ โดยแบ่งระดับความรู้แบบอิงเกณฑ์ของ Best (อ้างในกฤตย์ดิวัฒน์ นัตรทอง , 2560) คัดจากคะแนนดิบ ดังนี้

| | |
|-------------------|----------------------|
| คะแนน 2.34 – 3.00 | ระดับ สูง/ดี/มาก |
| คะแนน 1.67 – 2.33 | ระดับ ปานกลาง |
| คะแนน 1.00 – 1.66 | ระดับ ต่ำ/ไม่ดี/น้อย |

8. การตรวจสอบคุณภาพโปรแกรม ตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน

9. การจัดการด้านจริยธรรมการวิจัย

ผ่านอาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย ขออนุมัติผู้อำนวยการ โรงพยาบาลรัตภูมิ ทำใบยินยอมการทำวิจัย (Inform consence form) และนำเสนอคณะกรรมการพิจารณาการศึกษาวิจัยในคนสำนักงานสาธารณสุขสงขลา

10.การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยดำเนินการพิทักษ์สิทธิตัวอย่าง โดยการแนะนำตัว อธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประโยชน์ในการเข้าร่วมวิจัยและขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม โดยข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับ และใช้รหัสแทนชื่อจริงพร้อมชี้แจงสิทธิในการตอบรับและปฏิเสธในการเข้าร่วมวิจัย ทั้งนี้การตอบรับหรือการปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างไม่มีผลต่อการรักษาผู้ป่วย และในระหว่างการศึกษาหากกลุ่มตัวอย่างเกิดความไม่พึงพอใจ หรือไม่ต้องการเข้าร่วมการวิจัยก็สามารถออกจากกรวิจัยได้โดยไม่ต้องรอให้การดำเนินการวิจัยสิ้นสุด และไม่ต้องบอกเหตุผล โดยการกระทำดังกล่าวไม่มีผลต่อการรักษาพยาบาลผู้ป่วย ซึ่งในขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล พบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกคนให้ความร่วมมืออย่างดีไม่มีกลุ่มตัวอย่างคนใดออกจากกรวิจัย

11. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยดำเนินงานประสานงานโรงพยาบาลรัตภูมิ เพื่อขออนุมัติการดำเนินงานวิจัย
2. ผู้วิจัยดำเนินงานเข้าประสานงานคลินิกความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลรัตภูมิ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา เพื่อชี้แจงการดำเนินงานวิจัย
3. ประชุมทีมสหวิชาชีพ
4. คัดเลือกผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 35 คน เลือกโดยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง และทำบัตรนัดในการดำเนินงานวิจัย
5. จัดเตรียม OPD Card ผู้ป่วย และส่ง QN ล่วงหน้า ในวันทำกิจกรรม
6. ตรวจวัดความดันโลหิต บันทึกอาการและอาการแสดงของกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ประเมินความรู้ เจตคติและพฤติกรรมการดูแลตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง โดยให้ตอบแบบสอบถาม
7. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้เครื่องมือในการวิจัยตามรูปแบบโปรแกรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง
8. ประสานพื้นที่ติดตามเยี่ยมบ้าน
9. หลังเข้าโปรแกรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง 2 เดือน ตรวจวัดความดันโลหิต บันทึกอาการและอาการแสดง ประเมินความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่าง
10. ผู้วิจัยนำเครื่องมือมาตรวจสอบความเรียบร้อยและวิเคราะห์ผลการวิจัย

12. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่ออธิบายลักษณะข้อมูลทั่วไป ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ
2. สถิติอ้างอิง (Inference Statistics) ในการเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ก่อนและหลังการใช้โปรแกรม โดยใช้สถิติ paired t-test

5.สรุปผลการศึกษา

1 ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลส่วนบุคคลพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 74.3) ส่วนใหญ่อายุ 51-60 ปีและมากกว่า 60 ปี โดยมีอายุเฉลี่ย 59.7 ปี กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีสถานภาพสมรส คู่ (ร้อยละ 77.1) นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 77.1) ระดับการศึกษาสูงสุด ประถมศึกษา (ร้อยละ 60.0) อาชีพส่วนใหญ่ รับจ้าง (ร้อยละ 45.7) รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 5001-10000 บาท (ร้อยละ 57.1) โดยมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน เท่ากับ 9342.86 บาท ระยะเวลาป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง 1-5 ปี (ร้อยละ 77.1) เฉลี่ย 3.8 ปี ส่วนใหญ่ มีญาติป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 40) ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวอื่นๆ ร่วมด้วย (ร้อยละ 60) และมีผู้ดูแลเมื่อเจ็บป่วย (ร้อยละ 94.3)

2 ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลรัตนภูมิ จังหวัดสงขลา พบว่าความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มตัวอย่าง(หลัง) ระดับมาก (ร้อยละ 80.0) คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 11.40 เจตคติเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มตัวอย่าง(หลัง)ระดับมาก (ร้อยละ 62.9) คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.56 พฤติกรรมการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่าง(หลัง)ระดับมาก (ร้อยละ 54.3) คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.39

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มตัวอย่าง

| คะแนน | ต่ำสุด | สูงสุด | \bar{x} | \bar{D} | S.D. | t | P-value |
|-------|--------|--------|-----------|-----------|------|--------|---------|
| ก่อน | 4 | 11 | 1.40 | -1.37 | .69 | -11.76 | .000 |
| หลัง | 8 | 14 | 2.77 | | | | |

จากตารางที่ 1 พบว่า คะแนนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($P < 0.05$)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเจตคติเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มตัวอย่าง

| คะแนน | ต่ำสุด | สูงสุด | \bar{x} | \bar{D} | S.D. _d | t | P-value |
|-------|--------|--------|-----------|-----------|-------------------|-------|---------|
| ก่อน | 3.0 | 4.87 | 2.02 | -0.60 | .55 | -6.42 | .000 |
| หลัง | 4.13 | 5.33 | 2.63 | | | | |

จากตารางที่ 2 พบว่า คะแนนเจตคติเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($P<0.05$)

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

| คะแนน | ต่ำสุด | สูงสุด | \bar{x} | \bar{D} | S.D. _d | t | P-value |
|-------|--------|--------|-----------|-----------|-------------------|-------|---------|
| ก่อน | 3.05 | 4.35 | 2.03 | -51 | .56 | -5.41 | .000 |
| หลัง | 3.70 | 5.15 | 2.54 | | | | |

จากตารางที่ 3 พบว่า คะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($P<0.05$)

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบร้อยละระดับความดันโลหิตของกลุ่มตัวอย่าง ก่อน-หลัง เข้าโปรแกรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง (N=35)

| ระดับความดันโลหิต | คุมความดันโลหิตได้ (คน) (BP≤140/90 mmHg) | คุมความดันโลหิตไม่ได้(คน) (BP>140/90 mmHg) |
|--|---|---|
| ก่อนเข้าโปรแกรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง | 14.29 (N=5) | 85.71(N=30) |
| หลังเข้าโปรแกรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง | 85.71 (N=30) | 14.29(N=5) |

6.วิจารณ์

จากวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลรัษฎา จังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่าคะแนนความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($P<0.05$) คะแนนเจตคติเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($P<0.05$) คะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P<0.05$) ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของสุดฤทัย(2559) ประสิทธิภาพของโปรแกรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลปากน้ำชุมพร เปรียบเทียบระดับความดันโลหิตของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าหลัง เข้าโปรแกรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง กลุ่มตัวอย่างคุมความดันโลหิตได้เพิ่มขึ้น

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 จากผลการศึกษา พบว่าผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่เข้าโปรแกรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลรัตภูมิ จังหวัดสงขลา มีความรู้ เจตคติและพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองดีกว่าก่อนเข้าโปรแกรม ควรให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่ทุกราย เข้าโปรแกรม รวมทั้ง คึงญาติเข้ามามีส่วนร่วม

7.2 จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

8. เอกสารอ้างอิง

ชลการ ชายกุล (2557).ผลของ โปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองและการมีส่วนร่วมของ ครอบครัวต่อพฤติกรรมสุขภาพและความดันโลหิตของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ปฐญาภรณ์ ลาคุณ(2554).พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับ บริการ แผนกผู้ป่วยนอกอายุรกรรม โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จิราวรรณ เจนจบ**และสุพัฒนา คำสอน(2558).ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การควบคุมความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านเกศกาสร อำเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร.สืบค้นเมื่อ 20 มกราคม 2561 ส ม รัตน์ จำมาก(2559).พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพตำบลนางเหล้า อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา.สืบค้นเมื่อ 20 มกราคม 2561 <https://www.tci-thaijo.org/index.php/scnet/article/view/68733>

สุดฤทัย รัตน์ โอภาส(2559).ประสิทธิผลของโปรแกรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วย ความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลปากน้ำชุมพร.สืบค้นเมื่อ 20 มกราคม 2561<http://www.kkujm.com/upload/journal/20171223-085815-1.pdf>