

หัวข้อวิทยานิพนธ์	กระบวนการจัดการตนเองที่มีผลต่อสุขภาพของผู้ป่วย ความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลอุโมงค์ จังหวัดลำพูน
ผู้เขียน	นางชฎานันท์ พงศ์ทิวาพรรณ
ปริญญา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการจัดการตนเองที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ที่เข้ารับการรักษาในคลินิกความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอุโมงค์ จังหวัดลำพูน ประชากรกลุ่มตัวอย่างคัดเลือกแบบเจาะจง จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย 1) แผนการจัดการตนเองสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง 2) คู่มือการจัดการตนเองสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูงและแบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเอง เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 1) แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

การใช้กระบวนการจัดการตนเอง โดยการจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการจัดการกระบวนการกลุ่มผ่านกิจกรรมหลัก คือ 1) การตั้งเป้าหมาย 2) การรวบรวมข้อมูล 3) การประมวลผลและประเมินข้อมูล 4) การตัดสินใจ 5) การปฏิบัติ 6) การประเมินตนเอง นำไปสู่การเรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ แบ่งเป็น 6 ด้าน ดังต่อไปนี้ 1) ด้านการควบคุมอาหารและควบคุมน้ำหนักตัว พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ชัดเจน และมีการบันทึกพฤติกรรมสุขภาพไว้เปรียบเทียบ 2) ด้านการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเอง ทราบถึงข้อจำกัดในการปฏิบัติ และการประเมินตนเองยังช่วยให้ทักษะการจัดการตนเองในการออกกำลังกายให้คงอยู่ 3) ด้านการจัดการความเครียด กลุ่มตัวอย่างมีการนำข้อมูลมาบันทึกไว้ และรวบรวมเปรียบเทียบผลของการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ส่งผล

ให้ตัดสินใจปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง 4) ด้านการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของตนเอง มีความเชื่อมั่นและมั่นใจในตนเองว่าจะปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างเหมาะสม 5) ด้านการรับประทานยา กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกฤทธิ์ของยาที่รับประทานในแต่ละวัน พร้อมทั้งมีการสังเกตอาการผิดปกติหรืออาการข้างเคียงจากการใช้ยา 6) ด้านการมาตรวจตามนัด กลุ่มตัวอย่างมาตรวจตามนัดทุกครั้ง และนำยาที่รับประทานมาด้วยทุกครั้ง

จากการศึกษาในครั้งนี้สรุปได้ว่า กระบวนการจัดการตนเองมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ทำให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ได้รับการจัดกระบวนการจัดการตนเองมีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับโรคความดันโลหิตสูง



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Thesis Title Self-management Process on Health Behaviors of Hypertensive Patients
at Umong Tambon Health Promotion Hospital, Lamphun Province

Author Mrs. Chayanan Phongthiwaparn

Degree Master of Education (Health Promotion)

Advisor Assoc. Prof. Manus Yodcome

ABSTRACT

This research is Participatory Performing research which has an objective for Self-management Process on Health Behaviors of Hypertensive Patients threaten at High blood pressure clinic, Hospital of Health Promotion Tambon Umong, Lamphun province. Twenty representative samples are specifically selected. Used equipments for doing this research consist of 1) High blood pressure patients Self-management plan 2) High blood pressure patients Self-management handbook and Self health behavior record. Used equipments for data collection consist of 1) Individual data record 2) High blood pressure patients' health behavior questionnaire.

Self-management Process applying by Participatory Learning and Group Process arranging have done through main activities 1) Goal selection 2) Information Collection 3) Information Proccrssing and Evalution 4) Decision-making 5) Action 6) Self-reaction which lead to learning and adapting health behavior. Six health behavior adaption are 1) Dietary and weight control – Representative samples have a clear target for health behavior changing and have a comparing record. 2) Exercise – Representative samples learn how to practice health behavior, limit and evaluating themselves for existing exercising management skill. 3) Stress management – Representative samples have a data record and compare the practicing results continuously for last long activity. 4) Risk avoidance – Representative samples understand about their illness and have self-confidence that they will perform health behavior appropriately.

5) Medication – Representative samples clearly understand about daily medicine activation and observe disorders or side-effect from medicine taken. 6) Appointment check-up – Representative samples sees the doctors by appointment every time and also bring the medicine.

This research sums up that Self-management Process has an effect on health behavior. High blood pressure patients that took Self-management Process have appropriate health behavior for their illness.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved