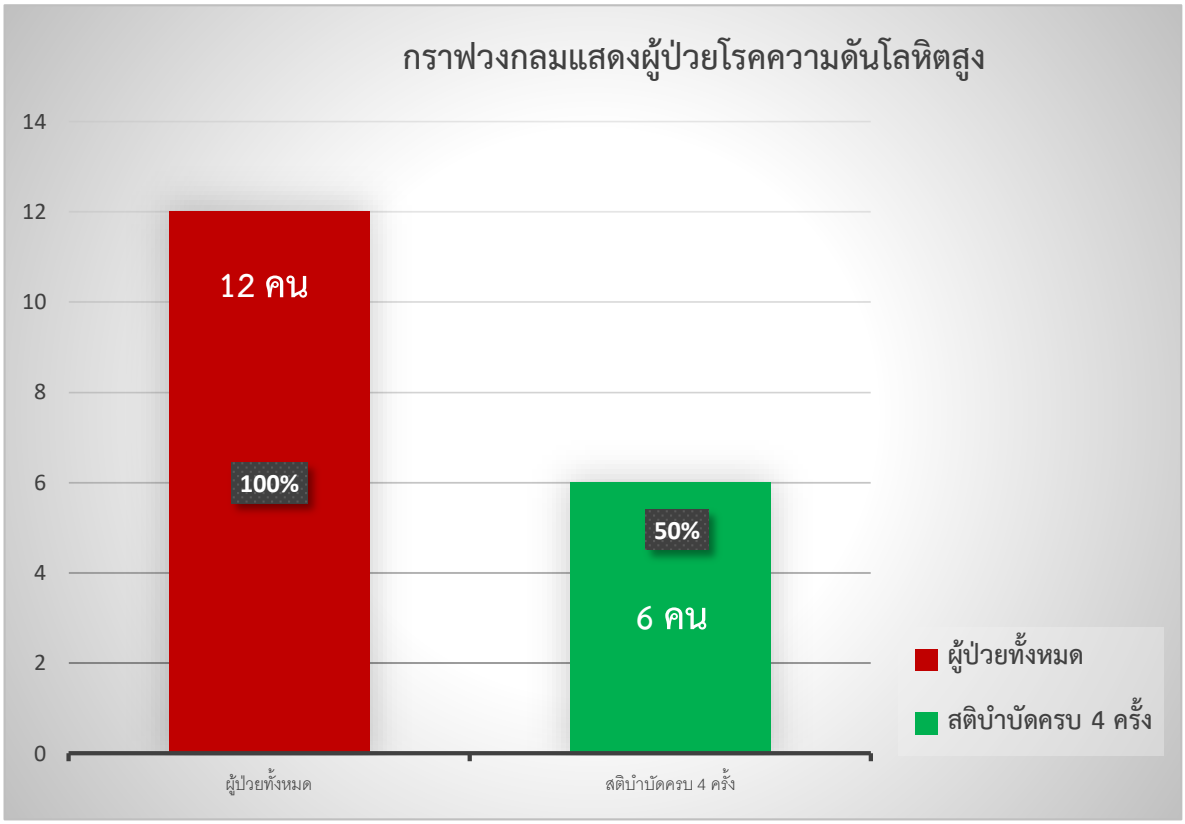
การจัดบริการคลินิกเบาหวาน ความดันโลหิตสูงวิถีใหม่
แบบยึดประชาชนเป็นศูนย์กลาง

สติบำบัดผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง



สติบำบัดผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ผู้ป่วยทั้งหมด	12	100
สติบำบัดครบ 4 ครั้ง	6	50

<u>หมายเหตุ :</u> ปัญหาที่พบในการทำกิจกรรมสติบำบัดของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ทำให้ไม่ได้กลุ่มเป้าหมายตามที่กำหนด

1. สถานการณ์โควิด-19
2. เนื่องจากเดือนตุลาคม ในรอบทำกิจกรรมมีวันหยุดนักขัตฤกษ์หลายวัน ทำให้มีกลุ่มเป้าหมาย 2 กลุ่ม
3. ความพร้อมของผู้รับบริการ
   3.1 ปัญหาการเดินทาง
   3.2 ปัญหาการทำงาน
4. การนัดหมายมาพบแพทย์ไม่สอดคล้องกับการนัดหมายในการทำกิจกรรม

กลุ่มงานสุขศึกษา

กิจกรรม การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อจัดการตนเองในกลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง

วัตถุประสงค์

1. กลุ่มป่วยมีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ/พฤติกรรมสุขภาพดีขึ้นร้อยละ 80
2. กลุ่มป่วยมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 90

ลักษณะของกิจกรรม (เอกสารแนบท้าย)

ตัวชี้วัดความสำเร็จ

1. กลุ่มป่วยมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ/พฤติกรรมสุขภาพดีขึ้นร้อยละ 80
2. กลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีค่าความดันโลหิตลดลง และค่าดัชนีมวลกายลดลงไม่น้อยกว่าร้อยละ 10
3. กลุ่มป่วยมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 90

ผลการประเมิน 1. (เอกสารแนบท้าย)

2. ผลการประเมินความพึงพอใจต่อกิจกรรมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อจัดการตนเองในกลุ่มป่วยโรคเบาหวานร้อยละ 100

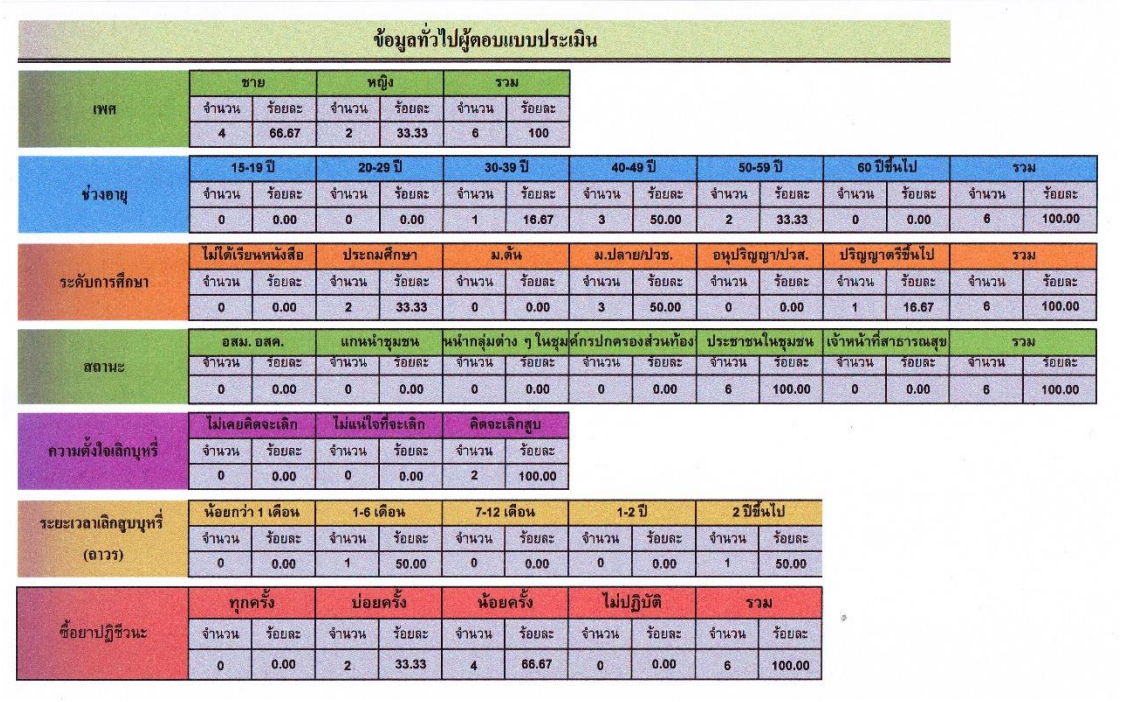
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ DM+HT วิถีใหม่

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ลักษณะกิจกรรม	ระยะเวลา	คุณลักษณะสำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพ
1. สรรสร้างความเข้าใจ	1. สามารถอธิบายเกี่ยวกับโรคเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง 2. แนวทางการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพตนเอง 3. สามารอ่านและเข้าใจศัพท์พื้นฐานทางการแพทย์ และตัวเลขที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง 4. สามารถกำหนดเป้าหมายการดูแลตนเองได้	1. ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง 2. การดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนของโรค 3. ข้อมูล และศัพท์พื้นฐานทางการแพทย์/ตัวเลข ที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วย (คู่มือประจำตัวผู้ป่วยเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง)	1. กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพเพื่อเตรียมความพร้อม ทำแบบประเมินรอบที่ 1 (ความรอบรู้ด้านสุขภาพ HB+HL) 2. กิจกรรมเรียนรู้เรื่องโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนของโรค 3. ฝึกประเมินความสามารถในการอ่านศัพท์พื้นฐานทางการแพทย์ 4. ฝึกทักษะการสื่อสารด้วยการถาม/ตอบ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้		1. ความรู้ความเข้าใจ 2. ทักษะการสื่อสาร (การพูดคุยโต้ตอบซักถาม) 3. ทักษะการตัดสินใจ 4. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม/ทักษะการจัดการตนเอง

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ลักษณะกิจกรรม	ระยะเวลา	คุณลักษณะสำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพ
2. ปรับเปลี่ยนมุมมองป้องกันตนเอง	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพ/ภาวะของโรค 2. วิเคราะห์ประเมินและเลือกใช้ข้อมูลสุขภาพจากสื่อต่างๆ มุมเรียนรู้สุขภาพ เพื่อนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้องเหมาะสม 3. สามารถวางแผน และเลือกแนวทางการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	1. ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในเรื่องโภชนาการและการออกกำลังกายของผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง 2. การรู้เท่าทันสื่อแหล่งข้อมูลความรู้ และบริการที่เกี่ยวข้องกับโรค รวมถึงการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ (แหล่งข้อมูลจากสื่อต่างๆ และมุมเรียนรู้สุขภาพ) 3. การควบคุมกำกับตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 4. การประเมินพฤติกรรมสุขภาพ และสภาวะสุขภาพด้วยตนเอง	1. สร้างความตระหนักถึงความจำเป็นในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ (โมเดลตัวอย่างอาหาร/ยางยืดเหยียด) 2. ฝึกการวิเคราะห์แยกแยะผลดี ผลเสีย และความสามารถในการที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน 3. สร้างแรงจูงใจและเสริมพลังอำนาจเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วย		1. การเข้าถึง และรู้เท่าทันสื่อข้อมูล และบริการสุขภาพ 2. ทักษะการสื่อสาร 3. ทักษะการตัดสินใจ 4. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม/ทักษะการจัดการตนเอง (การทบทวน และปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติ)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ลักษณะกิจกรรม	ระยะเวลา	คุณลักษณะสำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพ
3. แลกเปลี่ยนเรียนรู้	1. สามารถถ่ายทอด แบ่งปันความรู้ให้กับผู้อื่นได้ 2. มีทักษะการสร้างแรงจูงใจ 3. เป็นแบบอย่างที่ดี	1. ประสบการณ์ความเจ็บป่วยและแนวทาง/วิธีการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพที่สามารถลดความรุนแรงของโรค ป้องกันภาวะแทรกซ้อน และการกลับซ้ำของโรคได้	1. ฝึกทักษะการถ่ายทอด แบ่งปันความรู้ 2. ฝึกทบทวนและกำกับตนเอง 3. ทำแบบประเมินรอบที่ 2 (ความรอบรู้ด้านสุขภาพ HB+HL)		1. ทักษะการเสนอทางเลือกให้ผู้อื่น (บอกต่อ) 2. ทักษะการสื่อสาร

ผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ ในกลุ่มป่วย (โรคความดันโลหิตสูง)



ข้อมูลทั่วไปผู้ตอบแบบประเมิน

เพศ	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	4	66.67	2	33.33	6	100

ช่วงอายุ	15-19 ปี		20-29 ปี		30-39 ปี		40-49 ปี		50-59 ปี		60 ปีขึ้นไป		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	0	0.00	0	0.00	1	16.67	3	50.00	2	33.33	0	0.00	6	100.00

ระดับการศึกษา	ไม่ได้เรียนหนังสือ		ประถมศึกษา		ม.ต้น		ม.ปลาย/ปวช.		อนุปริญญา/ปวส.		ปริญญาตรีขึ้นไป		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	0	0.00	2	33.33	0	0.00	3	50.00	0	0.00	1	16.67	6	100.00

สถานะ	อสม. อสค.		แกนนำชุมชน		หน่วยกลุ่มต่าง ๆ ในชุมชน		กรรมการปกครองส่วนท้องถิ่น		ประชาชนในชุมชน		เจ้าหน้าที่สาธารณสุข		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	6	100.00	0	0.00	6	100.00

ความตั้งใจเลิกบุหรี่	ไม่เคยคิดจะเลิก		ไม่แน่ใจที่จะเลิก		คิดจะเลิกสูบ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	0	0.00	0	0.00	2	100.00

ระยะเวลาเลิกสูบบุหรี่ (ถาวร)	น้อยกว่า 1 เดือน		1-6 เดือน		7-12 เดือน		1-2 ปี		2 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	0	0.00	1	50.00	0	0.00	0	0.00	1	50.00

ซื้อยาปฏิชีวนะ	ทุกครั้ง		บ่อยครั้ง		น้อยครั้ง		ไม่ปฏิบัติ		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	0	0.00	2	33.33	4	66.67	0	0.00	6	100.00

ข้อมูลทั่วไป

จำนวนประชากรที่ตอบแบบประเมิน จำนวน 6 คน

เพศชาย จำนวน 4 คน ร้อยละ 66.67

เพศหญิง จำนวน 2 คน ร้อยละ 33.33

อายุ

- 15-19 ปี จำนวน 0 คน ร้อยละ 00.00
- 20-29 ปี จำนวน 0 คน ร้อยละ 00.00
- 30-39 ปี จำนวน 1 คน ร้อยละ 16.67
- 40-49 ปี จำนวน 3 คน ร้อยละ 50.00
- 50-59 ปี จำนวน 2 คน ร้อยละ 33.33
- 60 ปีขึ้นไป จำนวน 0 คน ร้อยละ 00.00

ระดับการศึกษา

- ไม่ได้เรียนหนังสือ จำนวน 0 คน ร้อยละ 00.00
- ประถมศึกษา จำนวน 2 คน ร้อยละ 33.33
- ม.ต้น จำนวน 0 คน ร้อยละ 00.00
- ม.ปลาย/ปวช จำนวน 3 คน ร้อยละ 50.00
- อนุปริญญา/ปวส จำนวน 0 คน ร้อยละ 00.00
- ปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน 1 คน ร้อยละ 16.67

สถานะ

เป็น อสม.	จำนวน	0	คน	ร้อยละ	00.00
แกนนำชุมชน	จำนวน	0	คน	ร้อยละ	00.00
แกนนำกลุ่มต่างๆในชุมชน	จำนวน	0	คน	ร้อยละ	00.00
องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	จำนวน	0	คน	ร้อยละ	00.00
ประชาชนในชุมชน	จำนวน	6	คน	ร้อยละ	100.00
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	จำนวน	0	คน	ร้อยละ	00.00

ความตั้งใจเลิกบุหรี่

ไม่เคยคิดจะเลิก	จำนวน	0	คน	ร้อยละ	00.00
ไม่แน่ใจที่จะเลิก	จำนวน	0	คน	ร้อยละ	00.00
คิดจะเลิกสูบ	จำนวน	2	คน	ร้อยละ	100.00

ระยะเวลาเลิกสูบบุหรี่ (ถาวร)

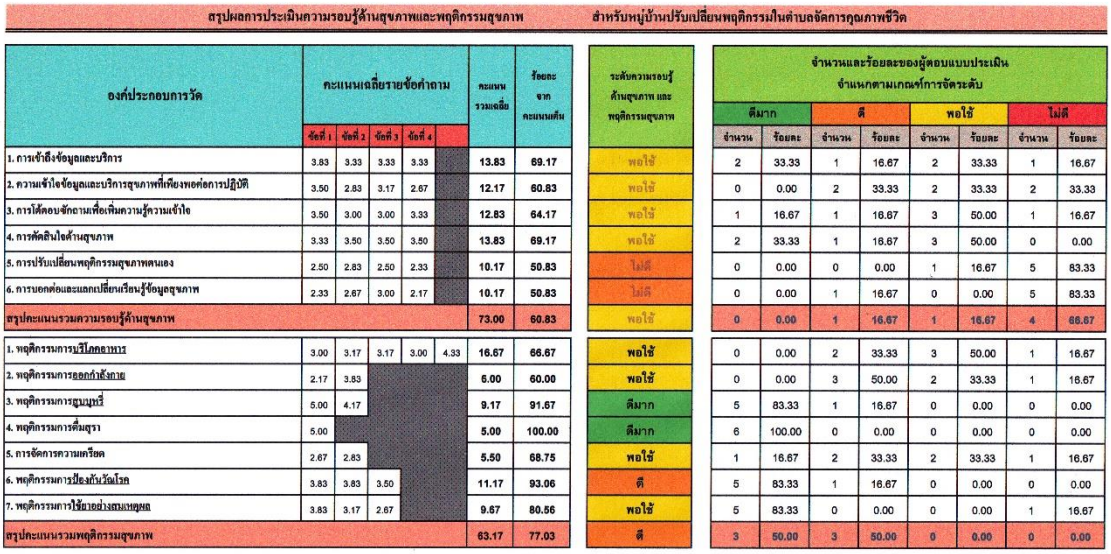
น้อยกว่า 1 เดือน	จำนวน	0	คน	ร้อยละ	00.00
1 - 6 เดือน	จำนวน	1	คน	ร้อยละ	50.00
7 – 12 เดือน	จำนวน	0	คน	ร้อยละ	00.00
1-2 ปี	จำนวน	0	คน	ร้อยละ	00.00
2 ปีขึ้นไป	จำนวน	1	คน	ร้อยละ	50.00

ซื้อยาปฏิชีวนะ

ทุกครั้ง	จำนวน	0	คน	ร้อยละ	00.00
บ่อยครั้ง	จำนวน	2	คน	ร้อยละ	33.33
น้อยครั้ง	จำนวน	4	คน	ร้อยละ	66.67
ไม่ปฏิบัติ	จำนวน	0	คน	ร้อยละ	00.00

****

ตารางผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพรอบที่ 1 ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง



สรุปผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ สำหรับหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในตำบลจัดการคุณภาพชีวิต

องค์ประกอบการวัด	คะแนนเฉลี่ยรายข้อคำถาม					คะแนนรวมเฉลี่ย	ร้อยละจากคะแนนเต็ม	ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบประเมิน จำแนกตามเกณฑ์การจัดระดับ							
	ข้อที่ 1	ข้อที่ 2	ข้อที่ 3	ข้อที่ 4					ดีมาก		ดี		พอใช้		ไม่ดี	
									จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. การเข้าถึงข้อมูลและบริการ	3.83	3.33	3.33	3.33		13.83	69.17	พอใช้	2	33.33	1	16.67	2	33.33	1	16.67
2. ความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพที่เพียงพอต่อการปฏิบัติ	3.50	2.83	3.17	2.67		12.17	60.83	พอใช้	0	0.00	2	33.33	2	33.33	2	33.33
3. การโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจ	3.50	3.00	3.00	3.33		12.83	64.17	พอใช้	1	16.67	1	16.67	3	50.00	1	16.67
4. การตัดสินใจด้านสุขภาพ	3.33	3.50	3.50	3.50		13.83	69.17	พอใช้	2	33.33	1	16.67	3	50.00	0	0.00
5. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง	2.50	2.83	2.50	2.33		10.17	50.83	ไม่ดี	0	0.00	0	0.00	1	16.67	5	83.33
6. การบอกต่อและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลสุขภาพ	2.33	2.67	3.00	2.17		10.17	50.83	ไม่ดี	0	0.00	1	16.67	0	0.00	5	83.33
สรุปคะแนนรวมความรอบรู้ด้านสุขภาพ						73.00	60.83	พอใช้	0	0.00	1	16.67	1	16.67	4	66.67
1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	3.00	3.17	3.17	3.00	4.33	16.67	66.67	พอใช้	0	0.00	2	33.33	3	50.00	1	16.67
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย	2.17	3.83				6.00	60.00	พอใช้	0	0.00	3	50.00	2	33.33	1	16.67
3. พฤติกรรมการสูบบุหรี่	5.00	4.17				9.17	91.67	ดีมาก	5	83.33	1	16.67	0	0.00	0	0.00
4. พฤติกรรมการดื่มสุรา	5.00					5.00	100.00	ดีมาก	6	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
5. การจัดการความเครียด	2.67	2.83				5.50	68.75	พอใช้	1	16.67	2	33.33	2	33.33	1	16.67
6. พฤติกรรมการป้องกันวัณโรค	3.83	3.83	3.50			11.17	93.06	ดี	5	83.33	1	16.67	0	0.00	0	0.00
7. พฤติกรรมการใช้ยาอย่างสมเหตุผล	3.83	3.17	2.67			9.67	80.56	พอใช้	5	83.33	0	0.00	0	0.00	1	16.67
สรุปคะแนนรวมพฤติกรรมสุขภาพ						63.17	77.03	ดี	3	50.00	3	50.00	0	0.00	0	0.00

<u>สรุปผล</u>การประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ **<u>รอบที่ 1</u>** การให้ความรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ

จากผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง **รอบที่ 1** เข้าร่วมกิจกรรม พบว่ากลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง มีความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 60.83 โดยระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ แยกเป็นองค์ประกอบดังนี้

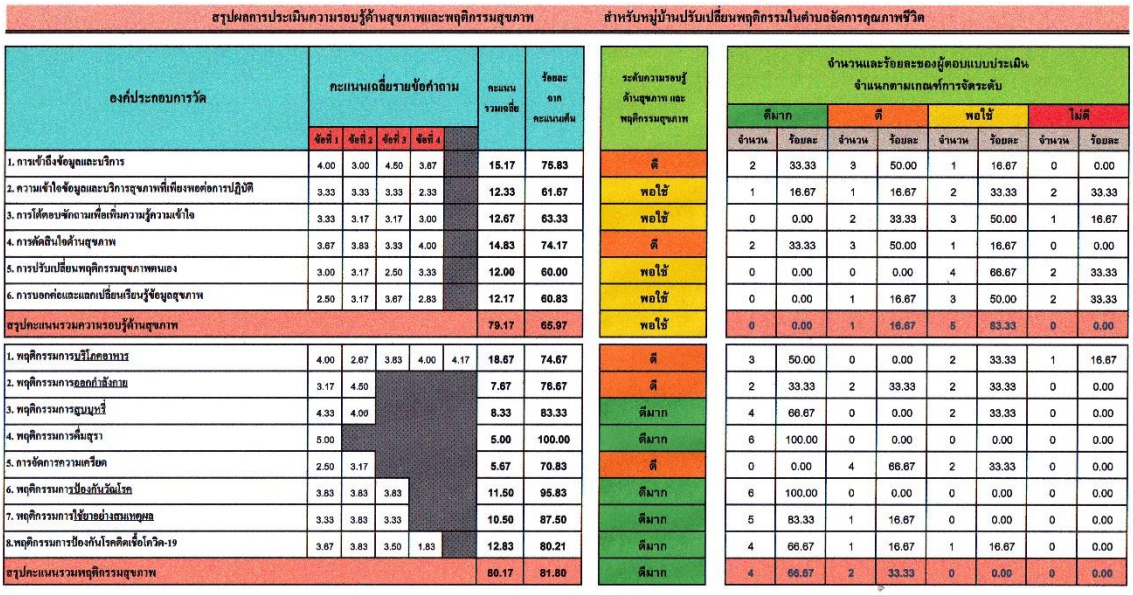
1. การเข้าถึงข้อมูล และบริการ อยู่ใน**ระดับพอใช้** คิดเป็นร้อยละ 69.17
2. ความเข้าใจข้อมูล และบริการสุขภาพที่เพียงพอต่อการปฏิบัติ อยู่ใน**ระดับพอใช้** คิดเป็นร้อยละ 60.83
3. การโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจ อยู่ใน**ระดับพอใช้** คิดเป็นร้อยละ 64.17
4. การตัดสินใจด้านสุขภาพ อยู่ใน**ระดับพอใช้** คิดเป็นร้อยละ 69.17
5. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง อยู่ใน**ระดับไม่ดี** คิดเป็นร้อยละ 50.83
6. การบอกต่อ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลสุขภาพ อยู่ใน**ระดับไม่ดี** คิดเป็นร้อยละ 50.83

และผลรวมพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มป่วยโรคความดันลิตสูง โดยรวมอยู่ใน**ระดับดี** คิดเป็นร้อยละ 77.03 โดยคะแนนรวมพฤติกรรมสุขภาพแต่ละด้านดังนี้

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร อยู่ใน**ระดับพอใช้** คิดเป็นร้อยละ 66.67
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ใน**ระดับพอใช้** คิดเป็นร้อยละ 60.00
3. พฤติกรรมการสูบบุหรี่ อยู่ใน**ระดับดีมาก** คิดเป็นร้อยละ 91.67
4. พฤติกรรมการดื่มสุรา อยู่ใน**ระดับดีมาก** คิดเป็นร้อยละ 100.00
5. การจัดการความเครียด อยู่ใน**ระดับพอใช้** คิดเป็นร้อยละ 68.75
6. พฤติกรรมการป้องกันวัณโรค อยู่ใน**ระดับดี** คิดเป็นร้อยละ 93.06
7. พฤติกรรมการใช้ยาอย่างสมเหตุผล อยู่ใน**ระดับพอใช้** คิดเป็นร้อยละ 80.56

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น ทางกลุ่มงานสุขศึกษา จึงหากลวิธีในการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้สอดคล้องกับปัญหาที่พบในกลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ตารางผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพรอบที่ 2 ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง



สรุปผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ สำหรับหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในตำบลจัดการคุณภาพชีวิต

องค์ประกอบการวัด	คะแนนเฉลี่ยรายข้อคำถาม					คะแนนรวมเฉลี่ย	ร้อยละจากคะแนนเต็ม	ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบประเมิน จำแนกตามเกณฑ์การจัดระดับ							
									ดีมาก		ดี		พอใช้		ไม่ดี	
	ข้อที่ 1	ข้อที่ 2	ข้อที่ 3	ข้อที่ 4					จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. การเข้าถึงข้อมูลและบริการ	4.00	3.00	4.50	3.67		15.17	75.83	ดี	2	33.33	3	50.00	1	16.67	0	0.00
2. ความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพที่เพียงพอต่อการปฏิบัติ	3.33	3.33	3.33	2.33		12.33	61.67	พอใช้	1	16.67	1	16.67	2	33.33	2	33.33
3. การโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจ	3.33	3.17	3.17	3.00		12.67	63.33	พอใช้	0	0.00	2	33.33	3	50.00	1	16.67
4. การตัดสินใจด้านสุขภาพ	3.67	3.83	3.33	4.00		14.83	74.17	ดี	2	33.33	3	50.00	1	16.67	0	0.00
5. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง	3.00	3.17	2.50	3.33		12.00	60.00	พอใช้	0	0.00	0	0.00	4	66.67	2	33.33
6. การบอกต่อและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลสุขภาพ	2.50	3.17	3.67	2.83		12.17	60.83	พอใช้	0	0.00	1	16.67	3	50.00	2	33.33
สรุปคะแนนรวมความรอบรู้ด้านสุขภาพ						79.17	65.97	พอใช้	0	0.00	1	16.67	5	83.33	0	0.00
1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	4.00	2.67	3.83	4.00	4.17	18.67	74.67	ดี	3	50.00	0	0.00	2	33.33	1	16.67
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย	3.17	4.50				7.67	76.67	ดี	2	33.33	2	33.33	2	33.33	0	0.00
3. พฤติกรรมการสูบบุหรี่	4.33	4.00				8.33	83.33	ดีมาก	4	66.67	0	0.00	2	33.33	0	0.00
4. พฤติกรรมการดื่มสุรา	5.00					5.00	100.00	ดีมาก	6	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
5. การจัดการความเครียด	2.50	3.17				5.67	70.83	ดี	0	0.00	4	66.67	2	33.33	0	0.00
6. พฤติกรรมการป้องกันวัณโรค	3.83	3.83	3.83			11.50	95.83	ดีมาก	6	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
7. พฤติกรรมการใช้ยาอย่างสมเหตุผล	3.33	3.83	3.33			10.50	87.50	ดีมาก	5	83.33	1	16.67	0	0.00	0	0.00
8.พฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อโควิด-19	3.67	3.83	3.50	1.83		12.83	80.21	ดีมาก	4	66.67	1	16.67	1	16.67	0	0.00
สรุปคะแนนรวมพฤติกรรมสุขภาพ						80.17	81.80	ดีมาก	4	66.67	2	33.33	0	0.00	0	0.00

<u>สรุปผล</u>การประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ **<u>รอบที่ 2</u>** การให้ความรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ

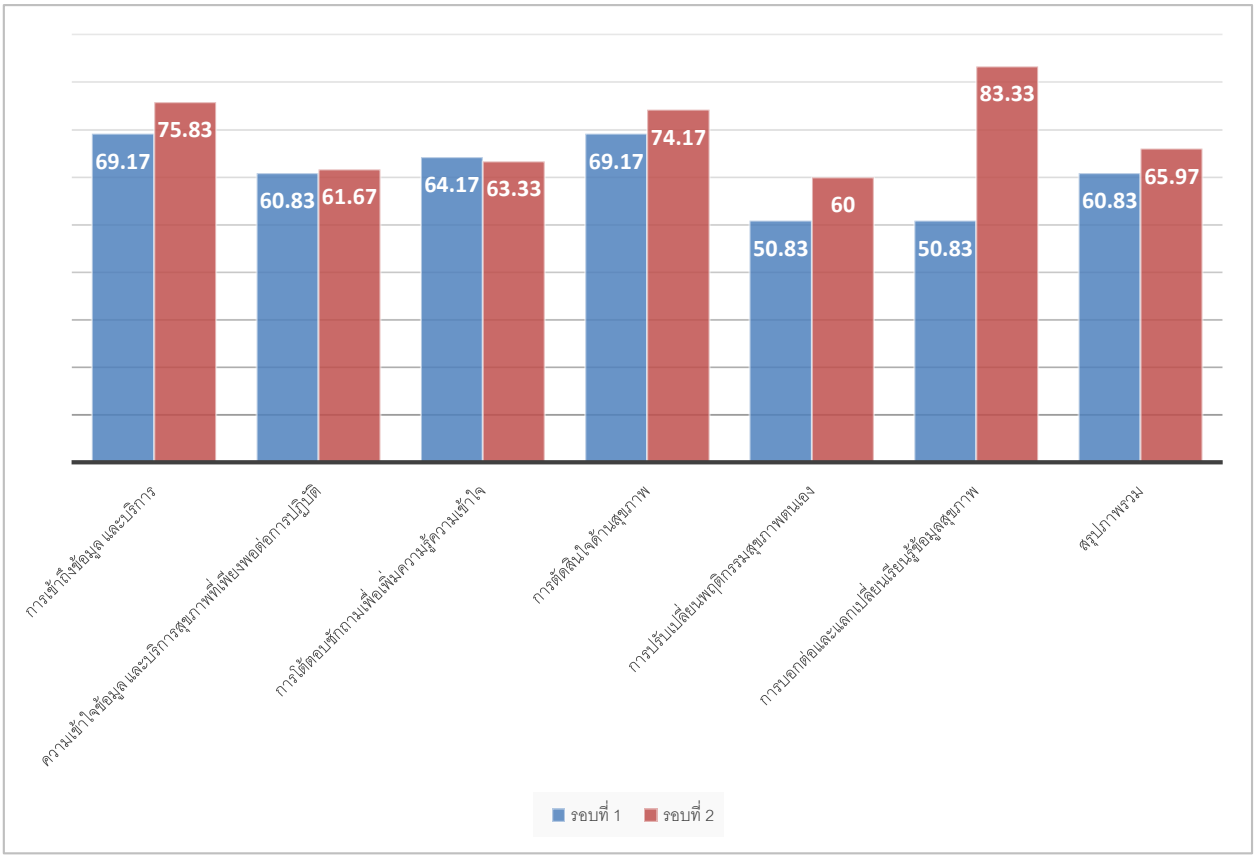
จากผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง **<u>รอบที่ 2</u>** เข้าร่วมกิจกรรม พบว่ากลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง มีความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวมอยู่ใน**ระดับพอใช้** คิดเป็นร้อยละ 65.97 โดยระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ แยกเป็นองค์ประกอบดังนี้

1. การเข้าถึงข้อมูล และบริการ อยู่ใน**ระดับดี** คิดเป็นร้อยละ 75.83
2. ความเข้าใจข้อมูล และบริการสุขภาพที่เพียงพอต่อการปฏิบัติ อยู่ใน**ระดับพอใช้** คิดเป็นร้อยละ 61.67
3. การโต้ตอบซักถามเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจ อยู่ใน**ระดับพอใช้** คิดเป็นร้อยละ 63.33
4. การตัดสินใจด้านสุขภาพ อยู่ใน**ระดับดี** คิดเป็นร้อยละ 74.17
5. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง อยู่ใน**ระดับพอใช้** คิดเป็นร้อยละ 60.00
6. การบอกต่อ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลสุขภาพ อยู่ในระดับ**พอใช้** คิดเป็นร้อยละ 60.83

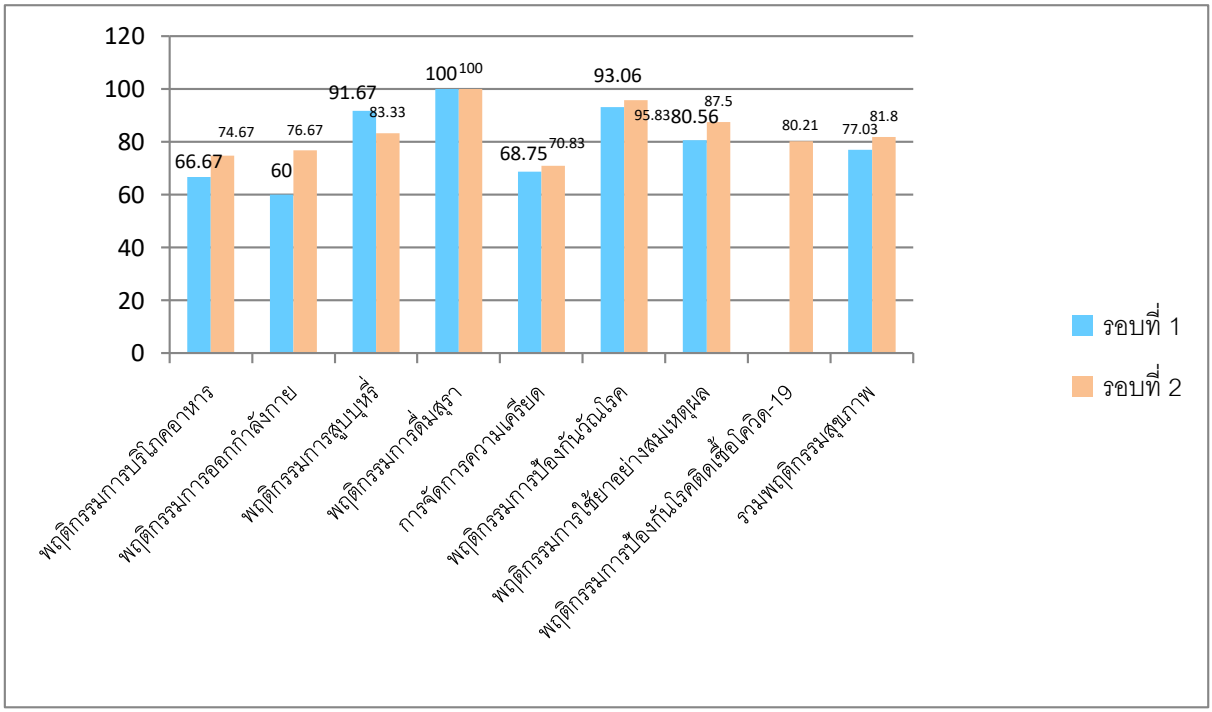
และผลรวมพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยรวมอยู่ใน**ระดับดีมาก** คิดเป็นร้อยละ 81.80 โดยคะแนนรวมพฤติกรรมสุขภาพแต่ละด้านดังนี้

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร อยู่ใน**ระดับดี** คิดเป็นร้อยละ 74.67
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ใน**ระดับดี** คิดเป็นร้อยละ 76.67
3. พฤติกรรมการสูบบุหรี่ อยู่ใน**ระดับดีมาก** คิดเป็นร้อยละ 83.33
4. พฤติกรรมการดื่มสุรา อยู่ใน**ระดับดีมาก** คิดเป็นร้อยละ 100.00
5. การจัดการความเครียด อยู่ใน**ระดับดี** คิดเป็นร้อยละ 70.83
6. พฤติกรรมการป้องกันวัณโรค อยู่ใน**ระดับดีมาก** คิดเป็นร้อยละ 95.83
7. พฤติกรรมการใช้ยาอย่างสมเหตุผล อยู่ใน**ระดับดีมาก** คิดเป็นร้อยละ 87.50
8. พฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อโควิด-19 อยู่ใน**ระดับดีมาก** คิดเป็นร้อยละ 80.21

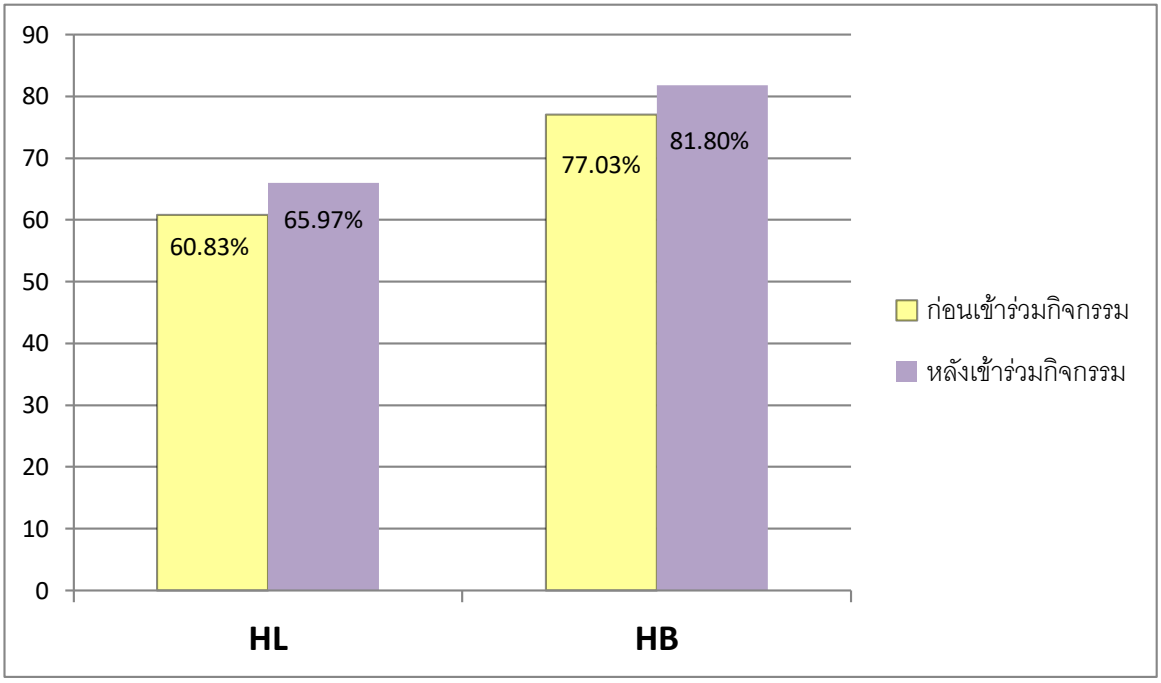
กราฟแสดงการเปรียบเทียบ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ของกลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร รอบที่ 1 และ รอบที่ 2 ที่เข้าร่วมกิจกรรม



กราฟแสดงการเปรียบเทียบ พฤติกรรมสุขภาพ ของกลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร รอบที่ 1 และ รอบที่ 2 เข้าร่วมกิจกรรม



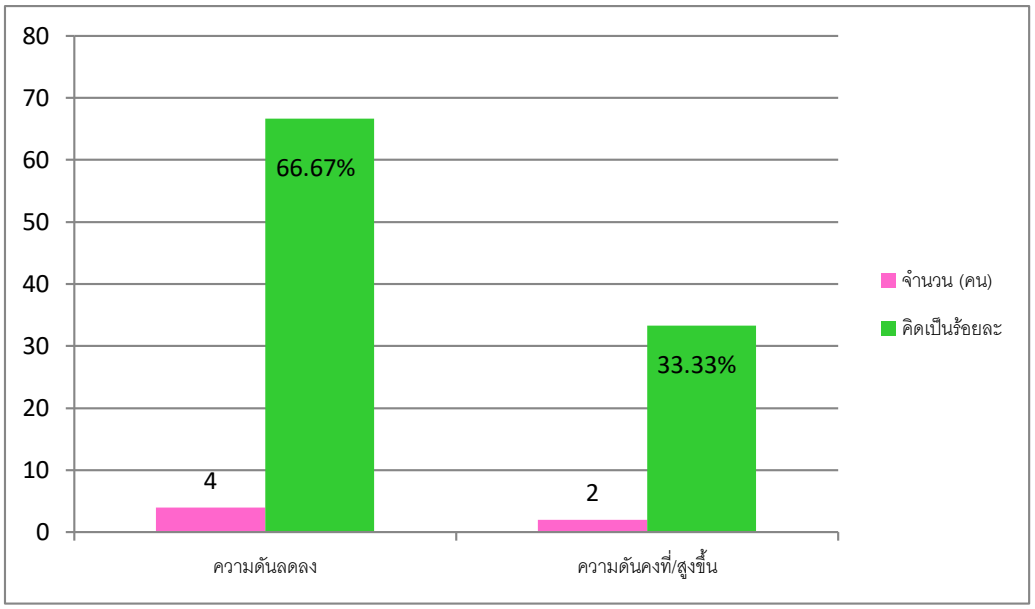
กราฟแสดงการเปรียบเทียบ HL/HB ของกลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร รอบที่1 และรอบที่ 2 เข้าร่วมกิจกรรม



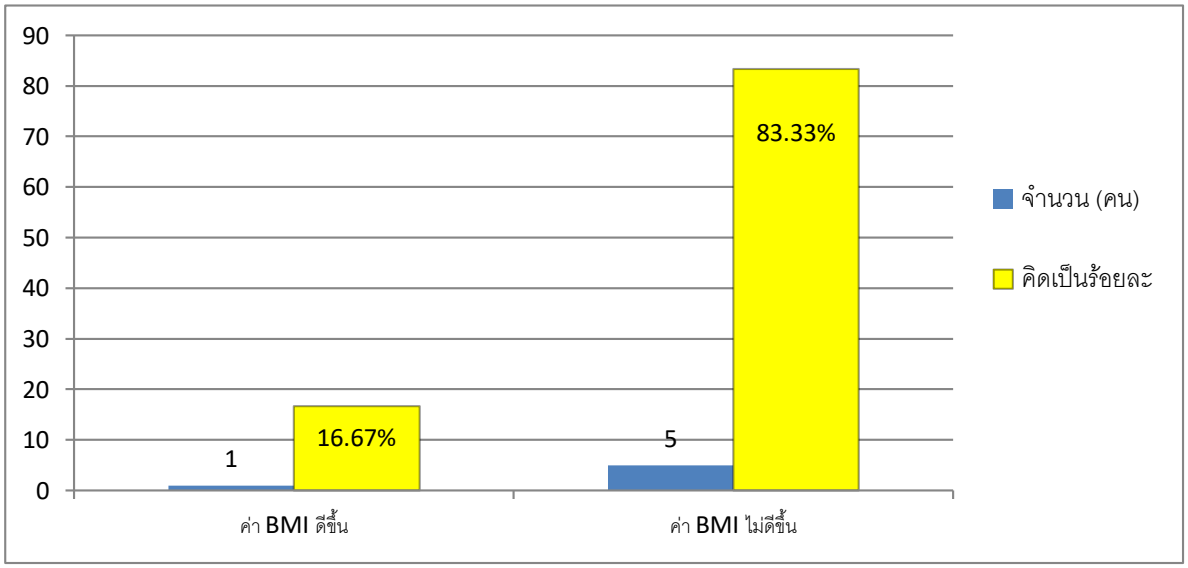
ผลลัพธ์เชิงประจักษ์

จากผลการดำเนินงานโครงการสร้างเสริมพฤติกรรมตนเองในกลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จังหวัดปราจีนบุรี พบว่ากลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 6 ราย มีค่าระดับความดันโลหิต ลดลง 4 ราย คิดเป็นร้อยละ 66.67 และมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของกลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่ร่วมกิจกรรมลดลง 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 16.67 (ดังกราฟแสดงค่าดังกล่าว)

กราฟแสดงค่าระดับความดันโลหิต ของกลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง
จำนวน 6 คน หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม



กราฟแสดงค่า BMI ของกลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง
จำนวน 6 คน หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม



ภาพกิจกรรม