

ข้อเสนอแนวคิด / วิธีการ เพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

เรื่อง การจัดทำรูปแบบการให้คำปรึกษาผู้รับบริการรายบุคคลที่มีภาวะ  
ความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๖

ของ

ชื่อ นางสาวชฎามาศ สิ้นสวาสดี

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ

ตำแหน่งเลขที่ ๒๐๙๙

กลุ่มการพยาบาลโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๖ ชลบุรี

กรมอนามัย

เพื่อแต่งตั้งให้ดำรง

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ

ตำแหน่งเลขที่ ๒๐๙๙

กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๖ ชลบุรี

กรมอนามัย

## สารบัญ

	หน้า
ข้อเสนอแนวคิด/วิธีการ เพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น	
๑. ชื่อผลงานเรื่องการจัดทำรูปแบบการให้คำปรึกษาผู้รับบริการรายบุคคลที่มี ภาวะความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๖	๑
๒. ระยะเวลาที่ดำเนินการ	๑
๓. สรุปเค้าโครงเรื่อง	๑
๓.๑ หลักการและเหตุผล	๑
๓.๒ บทวิเคราะห์/แนวความคิด/ข้อเสนอ	๒
๓.๓ ผลที่คาดว่าจะได้รับ	๔
๓.๔ ตัวชี้วัดความสำเร็จ	๔

**(ข) ข้อเสนอแนวคิด/วิธีการ เพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น**

**๑. ชื่อผลงานเรื่อง** การจัดทำรูปแบบการให้คำปรึกษาผู้รับบริการรายบุคคลที่มีภาวะความดันโลหิตสูง ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๖

**๒. ระยะเวลาที่ดำเนินการ** พฤศจิกายน ๒๕๕๘ – สิงหาคม ๒๕๕๙

**๓. สรุปเค้าโครงเรื่อง**

**๓.๑ หลักการและเหตุผล**

ปัจจุบันประเทศไทยมีความเจริญก้าวหน้าเพิ่มมากขึ้นทั้งด้านเศรษฐกิจ เทคโนโลยี คมนาคม ทำให้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงวิถีในการใช้ชีวิตประจำวัน การเปลี่ยนแปลงส่งผลต่อปัญหาสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวส่งผลให้เกิดโรคต่างๆตามมา เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง ฯ และโรคต่างๆก่อให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ โดยโรคความดันโลหิตสูงเป็นปัญหาสาธารณสุข จากรายงานองค์การอนามัยโลกได้แสดงให้เห็นว่าโรคความดันโลหิตสูงเป็นสาเหตุการตาย ๑ ใน ๘ ของการตายหรือจัดเป็นสาเหตุการตายอันดับ ๓ ของโลกและอีก ๒๐ ปีข้างหน้าประชากรโลกที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ถึง ๑ ใน ๓ เป็นจำนวนไม่น้อยกว่าหนึ่งพันล้านคน ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงและอาจเพิ่มขึ้นสูงถึงร้อยละ ๖๐ และคาดว่าปีพ.ศ.๒๕๖๘ จำนวนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจะมีถึง ๑.๕ พันล้านคน และในปีพ.ศ.๒๕๕๕ สำนักกระบาดวิทยาได้รับข้อมูลจากสำนักรายชื่อยาและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข มีรายงานผู้ป่วยความดันโลหิตสูงทั้งหมดที่ขึ้นทะเบียนเป็นผู้ป่วยในปี ๖๐๒,๕๔๘ ราย อัตราป่วย ๙๓๗.๕๘ ต่อประชากรแสนคน ซึ่งผู้ป่วยความดันโลหิตสูงทั้งหมดนี้ประกอบด้วย ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงอย่างเดียว ๓๖๑,๘๕๙ ราย อัตราป่วย ๕๖๓.๐๖ ต่อประชากรแสนคน และผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มีภาวะเบาหวานร่วมด้วย ๒๔๐,๖๘๙ ราย อัตราป่วย ๓๗๔.๕๒ ต่อประชากรแสนคน

ทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๖ ตระหนักถึงความสำคัญของโรคความดันโลหิตสูงที่ก่อให้เกิดปัญหา เช่น ปัญหาสุขภาพทางกาย ปัญหาสุขภาพทางใจ ปัญหาครอบครัว ปัญหาทางเศรษฐกิจ จึงได้จัดตั้งหน่วยบริการให้คำแนะนำ ข้อมูลการปฏิบัติตัว การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย การให้คำปรึกษา ในโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งจะเป็นการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อให้ผู้รับบริการ ตลอดจนญาติ ผู้ดูแล และครอบครัวได้ตระหนักและเห็นความสำคัญถึงผลเสียของการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ในการนี้จึงได้จัดทำรูปแบบการให้คำปรึกษาผู้รับบริการรายบุคคลที่มีภาวะความดันโลหิตสูง ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๖ เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและดูแลสุขภาพตนเองได้

**วัตถุประสงค์ของการจัดทำรูปแบบการให้คำปรึกษาผู้รับบริการรายบุคคลที่มีภาวะความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๖**

๑. เพื่อจัดบริการการให้คำปรึกษา/ความรู้/คำแนะนำในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๖
๒. เพื่อให้ผู้รับบริการมีความรู้ ในโรคความดันโลหิตสูง และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันในการดูแลตนเอง และจัดการสุขภาพด้วยตนเองได้

### ๓.๒ บทวิเคราะห์/แนวความคิด/ข้อเสนอ

เป็นแนวทางให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ตลอดจนญาติและผู้ดูแลและครอบครัวมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ตลอดจนตระหนักถึงอันตรายหรือความรุนแรงของการเกิดภาวะแทรกซ้อน รับรู้โอกาสเสี่ยงของตนเองในการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง เพื่อให้มีการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองอย่างถูกต้อง นอกจากนี้ยังเป็นการกระตุ้นเตือนให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง มีพฤติกรรมในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงอย่างต่อเนื่อง และส่งผลให้ผู้รับบริการที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงไม่เกิดอันตรายจากภาวะแทรกซ้อน สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข

และจากการที่มีผู้รับบริการเข้ามารับคำแนะนำ/ให้คำปรึกษา/ความรู้ จากการส่งต่อผู้รับบริการจากห้องตรวจโรคที่ผ่านมามีการให้ความรู้ คำแนะนำ เป็นรายครั้งไม่มีการติดตามประเมินผลการปรับพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมาย จึงได้พัฒนารูปแบบการให้บริการขึ้นมา โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

#### ขั้นตอนที่ ๑. การเตรียมความพร้อมภายในองค์กร

- จัดตั้งทีมงานในการจัดทำรูปแบบการให้คำปรึกษาผู้รับบริการ

#### ขั้นตอนที่ ๒. การศึกษาสถานการณ์

- การทบทวนข้อมูล สถานการณ์ วิธีการให้คำปรึกษาผู้รับบริการและวิเคราะห์ ซึ่งผลจากการศึกษาจะเป็นแนวทางในการพัฒนา และจัดทำรูปแบบการให้คำปรึกษาผู้รับบริการ

#### ขั้นตอนที่ ๓. การกำหนดรูปแบบกิจกรรม

- จัดทำรูปแบบการให้คำปรึกษาผู้รับบริการรายบุคคลที่มีภาวะความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๖ ซึ่งเป็นการให้บริการในเรื่องของการให้ความรู้/คำแนะนำ/คำปรึกษา การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร ออกกำลังกาย และการควบคุมอารมณ์ ใช้วิธีการให้ความรู้ผ่านอุปกรณ์จริง,สื่อและเอกสารต่าง ๆ ชักถามประวัติ การปฏิบัติตัวของผู้รับบริการ

ขั้นตอนการเข้ารับบริการให้คำปรึกษาผู้รับบริการรายบุคคลที่มีภาวะความดันโลหิตสูง  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๖ ชลบุรี

ผู้รับบริการที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง และญาติ / ผู้ดูแล /

งานวัยทำงานฯ/หน่วยให้คำปรึกษา

ซักประวัติผู้รับบริการรายบุคคล

- บันทึกประวัติผู้รับบริการ
- บันทึกข้อมูลการตรวจวัดสัญญาณชีพ, การชั่งน้ำหนัก
- ประวัติการใช้ยารักษาโรค
- ภาวะแทรกซ้อน/โรคอื่นร่วม
- ประวัติพฤติกรรมมารับประทานอาหาร, การออกกำลังกาย, การใช้ยา, การมาพบแพทย์ตามนัด

แผนการสอนครั้งที่ ๑

- ให้ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง
- ให้คำปรึกษาเรื่องอาหาร
- นัดติดตามครั้งที่ ๒ (ระยะเวลาตามที่แพทย์นัดครั้งต่อไป)

แผนการสอนครั้งที่ ๒

- ซักถามข้อมูลการบริโภคอาหารครั้งก่อน
- ทบทวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหาร
- ประเมินพฤติกรรม
- ให้คำปรึกษาเรื่องออกกำลังกาย
- นัดติดตามครั้งที่ ๓ (ระยะเวลาตามที่แพทย์นัดครั้งต่อไป)

- การติดตามระหว่างนัดครั้งต่อไป ทุกสัปดาห์ โทรติดตามผล จากผู้รับบริการ / ญาติ/ ผู้ดูแล/ครอบครัว
- การปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหาร
  - การดูแลการจัดอาหารในแต่ละมื้อ

แผนการสอนครั้งที่ ๓

- ซักถามข้อมูลการบริโภคอาหาร, การออกกำลังกายครั้งก่อน
- ทบทวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหาร, พฤติกรรมการออกกำลังกาย
- ประเมินพฤติกรรม, การรักษาการใช้ยา
- นัดติดตามครั้งที่ ๔ (ระยะเวลาตามที่แพทย์นัดครั้งต่อไป)

- การติดตามระหว่างนัดครั้งต่อไป ทุกสัปดาห์ โทรติดตามผล จากผู้รับบริการ / ญาติ/ ผู้ดูแล/ครอบครัว
- การปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหาร
  - การปรับพฤติกรรมออกกำลังกาย

แผนการสอนครั้งที่ ๔

- มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อาจเป็นรายเดี่ยวหรือรายกลุ่ม
- จบโปรแกรม

- การติดตามระหว่างนัดครั้งต่อไป ทุกสัปดาห์ โทรติดตามผล จากผู้รับบริการ / ญาติ/ ผู้ดูแล/ครอบครัว
- ประเมินพฤติกรรมมารับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการใช้ยา
  - นัดติดตามครั้งสุดท้าย

### ๓.๓ ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. มีรูปแบบการให้คำปรึกษาผู้รับบริการรายบุคคล
๒. ผู้รับบริการมีระดับความดันโลหิตลดลง หรือ ความดันโลหิตใกล้เคียงหรือลดลงถึงระดับปกติ หรือลดการใช้ยาความดันโลหิตลงได้
๓. ผู้รับบริการมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายได้

### ๓.๔ ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๑. มีผู้รับบริการเข้ามาใช้บริการการให้คำปรึกษารายบุคคล
๒. ผู้รับบริการมีสุขภาพที่ดีขึ้น ความดันโลหิตลดลง หรือรับประทานยาลดลง
๓. ผู้รับบริการสามารถจัดการกับสุขภาพตนเองได้อย่างเหมาะสม

(ลงชื่อ).....

(นางสาวชฎามาศ สีนสวัสดิ์)

ผู้เสนอแนวคิด

...../...../.....