

นิพนธ์ต้นฉบับ

Original Article

ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมการสนับสนุน ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง : กรณีศึกษาโรงพยาบาลนครปฐม

The Effectiveness of Care - supportive Promoting Program for Hypertensive Patients : Case Study in Nakhonpathom Hospital

รุจิรวงศ์ แยกทอง พย.บ.,
ศศ.ม. จิตวิทยาชุมชน
กลุ่มงานการพยาบาล
โรงพยาบาลนครปฐม

Rujirang Aekthong B.Sc. Nursing,
M.A. Psychology
Division of Nursing
Nakhonpathom Hospital

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมการสนับสนุนดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) คือ ผู้ดูแลที่พำนักอยู่บ้านเดียวกันกับผู้ป่วย และทำหน้าที่ในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 30 คน และผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่มารับการรักษาพยาบาล ในโรงพยาบาลนครปฐม จำนวน 30 คน ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือสำหรับรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการสนับสนุนดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ paired samples t-test ผลการศึกษา พบว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการสนับสนุนดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง มีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง มีการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ ด้านข่าวสาร และด้านสิ่งของ และมีการส่งเสริมสนับสนุนการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการผ่อนคลายความเครียด ด้านการรับประทานยาและการพบแพทย์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการสนับสนุนดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมและมีพฤติกรรมการดูแลตนเอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการสนับสนุนดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ คือ ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญอย่างมากต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งบุคคลเหล่านี้จะมีส่วนช่วยในการผลักดัน และเป็นผู้ที่คอยสนับสนุนทางสังคม และส่งเสริมให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

คำสำคัญ : ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง, โปรแกรม, การให้การดูแล, พฤติกรรมสุขภาพ

ABSTRACT

The purposes of this quasi experiment research were to study the effectiveness of the program for enhancing care support of patients with hypertension. Studied subjects obtained by caregivers in same family inclusion of patients with hypertension treated at Nakhonpathom hospital. Samples were 30 caregivers and 30 matched patients with hypertension derived by purposive sampling technique. Tools used for collection of data were questionnaires. Data were presented and analyzed in percentage (%), mean ($\bar{x}$) standard deviation (S.D.) and t-test (paired samples)

The results showed that caregivers had knowledge about hypertension, social support (emotional, information and services) and promotion of health care in items of consumption of food, promotion of exercise, relaxation of stress, medication and meeting doctor higher than before statistically significant at .05 level. The patients received social support also had self-care behaviors higher than before the program statistically significantly at the 0.05 level.

Recommendations are caregivers including all family members have a very important role to modify the knowledge and behaviors of patients with hypertension and encourage them to have their own health care accurately and appropriately.

Keywords: hypertensive patient, program . health care behaviors, care-giving

บทนำ

ปัจจุบันแนวโน้มของปัญหาทางการแพทย์และสาธารณสุขได้เปลี่ยนแปลงไป อัตราการเกิดโรคติดต่อต่าง ๆ ลดลง แต่โรคไม่ติดต่อกลับเป็นสาเหตุของความเจ็บป่วย ความพิการและอัตราตายเพิ่มขึ้น ในจำนวนโรคไม่ติดต่อต่าง ๆ พบว่าความดันโลหิตสูงเป็นโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้ว และประเทศที่กำลังพัฒนา ในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่า มีผู้ที่มีความดันโลหิตสูง (ระดับความดันซิสโตลิกเท่ากับหรือมากกว่า 140 มม.ปรอท หรือความดันไดแอสโตลิก

เท่ากับหรือมากกว่า 90 มม.ปรอท) ประมาณ 50 ล้านคน ความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ (primary หรือ essential hypertension) พบประมาณร้อยละ 95 ของผู้ใหญ่ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง² ทวีปเอเชีย พบผู้ที่มีความดันโลหิตสูงมากกว่าร้อยละ 15³ สำหรับประเทศไทย พบว่าอัตราการป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงทั่วประเทศเพิ่มขึ้นในปี พ.ศ. 2544-2546 มีจำนวน 156,442; 187,162 และ 218,218 คน คิดเป็นอัตราป่วย 287.50; 340.99 และ 346.70 ต่อประชากรแสนคนตามลำดับ⁴ และอัตราการเข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาลมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

เนื่อง ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2541-2551 โดยพบว่าโรคความดันโลหิตสูง มีอัตราเพิ่มขึ้นจาก 169.6 ต่อประชากร 100,000 คน ในพ.ศ. 2541 เพิ่มขึ้นเป็น 340.9 ในพ.ศ. 2545 และเพิ่มเป็น 860.5 ในพ.ศ. 2551⁵

โรคความดันโลหิตสูง หมายถึง การที่มีระดับความดันโลหิตในขณะหัวใจบีบตัวมากกว่า หรือเท่ากับ 140 มิลลิเมตรปรอท และ/หรือระดับความดันโลหิตในขณะหัวใจคลายตัวเท่ากับหรือมากกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท (World Organization-International Society of Hypertension [WHO-ISH]. 1999)⁶ ระดับความดันโลหิตสูงที่ไม่สามารถควบคุมได้ในระยะยาว จะก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญ โดยเฉพาะโรคหลอดเลือดหัวใจ หัวใจวาย โรคหลอดเลือดสมอง และไตวาย เป็นต้น⁷ ดังนั้น การควบคุมความดันโลหิตเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนในผู้ที่มีความดันโลหิตสูงจึงเป็นสิ่งสำคัญ คณะกรรมการร่วมแห่งชาติ (Joint National Committee) จึงกำหนดแนวทางในการควบคุมความดันโลหิต และป้องกันภาวะแทรกซ้อนในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง โดยควบคุมความดันโลหิตให้ต่ำกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท และควบคุมปัจจัยอื่นที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ หากผู้ที่มีความดันโลหิตสูงไม่สามารถควบคุมความดันให้อยู่ในระดับปกติจะก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญดังกล่าว จะส่งผลกระทบต่อผู้ที่มีความดันโลหิตสูงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ

จากข้อมูลผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจดังกล่าว จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง จะต้องมีการควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ระดับปกติ เพื่อจะช่วยลดภาวะแทรกซ้อนและผลกระทบดังกล่าว โดยการสนับสนุนจากผู้ดูแลผู้ป่วย ได้แก่ บุคคลในครอบครัว โดยการให้ข้อมูลในเรื่องโรคและการปฏิบัติตัวในการควบคุมความดันโลหิต การให้คำปรึกษา การสนับสนุนด้านอารมณ์ โดยดูแลเอาใจใส่ให้กำลังใจ และคอยกระตุ้นให้ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ควบคุมอาหาร ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การผ่อนคลายจากความเครียด การสนับสนุนด้านวัตถุ

สิ่งของหรือบริการ จัดหาเครื่องมือในการปฏิบัติตนให้กับผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง

จากข้อมูลของการรักษาพยาบาล โรงพยาบาล นครปฐม พบว่าการที่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงต้องเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลนครปฐม จำนวนเพิ่มมากขึ้นในปี 2551 มีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 2,560 คน และในปี 2552 เพิ่มขึ้นเป็นจำนวน 3,238 คน ซึ่งปัจจัยสำคัญคือ เนื่องจากความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่เมื่อเป็นระยะแรกมักไม่ค่อยแสดงอาการบ่งชี้ถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน เมื่อผู้ป่วยรู้สึกว่าเป็นโรคนี้มักจะเป็นมากและมีอาการของภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้นแล้ว และที่สำคัญขณะที่ผู้ป่วยเข้ารับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลนครปฐม ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมักขาดการดูแลเอาใจใส่ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง อันได้แก่ การบริโภคอาหารไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกาย เมื่อรู้สึกว่าเป็นโรคก็ไม่สามารถที่จะผ่อนคลายความเครียดได้ และกินยาไม่ตรงตามแพทย์สั่ง เป็นต้น ดังนั้น การส่งเสริม การรักษาโรคความดันโลหิตสูง มีวัตถุประสงค์ การควบคุมความดันให้อยู่ในระดับปกติ เพื่อป้องกันและลดภาวะแทรกซ้อนที่มีผลต่อการทำลายอวัยวะสำคัญของร่างกาย ด้วยการส่งเสริมให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงภาวะของโรค และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย การผ่อนคลายความเครียด การรับประทานยา และการมาพบแพทย์ตามนัด ให้สอดคล้องกับภาวะของโรคได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมการสนับสนุนดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง : กรณีศึกษาผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาล นครปฐม จังหวัดนครปฐม
2. เพื่อเปรียบเทียบความรู้ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง การสนับสนุนทางสังคม และการส่งเสริม

สนับสนุนการดูแลสุขภาพของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสนับสนุนการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

3. เพื่อเปรียบเทียบการสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสนับสนุนการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

วิธีดำเนินการศึกษา

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือ ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่พักอยู่บ้านเดียวกันกับผู้ป่วย และทำหน้าที่ในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และเต็มใจในการเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มาใช้บริการรักษาพยาบาลโรงพยาบาลนครปฐม และได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง และเต็มใจในการเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง มีดังนี้

1. แผนการจัดกิจกรรม การสร้างความรู้ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง การสนับสนุนการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เรื่อง การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด และการสนับสนุนการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เรื่อง การรับประทานยา และมาพบแพทย์ตามนัด และการสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านสิ่งของ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามการส่งเสริมสนับสนุนการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง สำหรับผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และแบบสอบถามการส่งเสริมสนับสนุนการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลโดยดำเนินการเก็บข้อมูลในกลุ่มทดลองก่อนการดำเนินโปรแกรม และทดสอบ หลังการเข้าร่วมโปรแกรม ระหว่างเดือนมิถุนายน - สิงหาคม 2553

การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

สำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบความแตกต่างโดยใช้สถิติที (t-test แบบ paired samples)

ผลการศึกษา

ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 80.00 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 20.00 มีอายุมากกว่า 59 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 33.33 มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 53.33 มีระดับการศึกษาประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 40.00 มีอาชีพค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 36.67 มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 60.00 และส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 86.67 การได้รับข้อมูลข่าวสาร เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง จากแพทย์/พยาบาล/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข คิดเป็นร้อยละ 60.00

จากตารางที่ 1 แสดงว่า ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง มีคะแนนความรู้โรคความดันโลหิตสูง การสนับสนุนทางสังคม และการส่งเสริมสนับสนุนการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการสนับสนุนดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการสนับสนุนดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความรู้โรคความดันโลหิตสูง การสนับสนุนทางสังคม และการส่งเสริมสนับสนุนการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการสนับสนุนดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S.D.	T	df	p
ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	30	.73	.18	6.675	29	.000*
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	30	.97	.03			
การสนับสนุนทางสังคม ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	30	4.10	.76	4.750	29	.000*
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	30	4.61	.29			
การส่งเสริมสนับสนุนการดูแลสุขภาพ ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	30	4.17	.46	5.789	29	.000*
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	30	4.62	.19			

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 76.67 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 23.33 มีอายุ 60-69 ปี คิดเป็นร้อยละ 30.00 ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ คิดเป็นร้อยละ 63.33 ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 66.66 ส่วนใหญ่มีอาชีพค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 33.33 ส่วนใหญ่มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 50.00 ปัจจุบันผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงพักอาศัยกับครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 56.67 ส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกาย 18.5-24.9 ปกติ คิดเป็นร้อยละ 50.00 และส่วนใหญ่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 53.33 และมีโรคประจำตัว

คิดเป็นร้อยละ 46.67 ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหอบ โรคหัวใจและโรคเก๊าท์ ส่วนใหญ่บุคคลในครอบครัวของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีประวัติป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 80.00 คือ จำนวน 1 คน และจำนวน 2 คน ส่วนใหญ่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้รับข้อมูลข่าวสารเรื่อง ความดันโลหิตสูง จากแพทย์/พยาบาล/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข รองลงมา ได้แก่ โทรทัศน์ วิทยุ และบุคคลในครอบครัว

จากตารางที่ 2 แสดงว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้รับการสนับสนุนทางสังคม และมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการสนับสนุน

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบการสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ก่อนและ
หลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการสนับสนุนดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S.D.	T	df	p
การสนับสนุนทางสังคม ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	30	4.13	65	7.068	29	.000*
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	30	4.79	.23			
พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	30	1.19	.21	15.768	29	.000*
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	30	1.82	.09			

สนับสนุนดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมการ
สนับสนุนดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง : กรณีศึกษาผู้
ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลนครปฐม
จังหวัดนครปฐม อภิปรายผลได้ ดังนี้

ความรู้เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง

การศึกษครั้งนี้ พบว่า ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดัน
โลหิตสูง มีความรู้โรคความดันโลหิตสูง หลังเข้าร่วม
โปรแกรมการส่งเสริมการสนับสนุนดูแลผู้ป่วยโรคความดัน
โลหิตสูง สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัย
สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อภิปรายได้ว่า เป็นผลจาก
โปรแกรมการส่งเสริมการสนับสนุนดูแลผู้ป่วยโรคความดัน

โลหิตสูงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผู้วิจัยมีการวางแผนการดำเนิน
การทดลองอย่างเป็นระบบ และเป็นขั้นตอน และมีการจัด
ทำแผนการจัดกิจกรรมการสร้างความรู้ เรื่องโรคความดัน
โลหิตสูง โดยผู้วิจัยได้ศึกษาเนื้อหา รายละเอียดเกี่ยวกับ
โรคความดันโลหิตสูง เพื่อนำเนื้อหา มาจัดทำแผนการการ
จัดกิจกรรมสร้างความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง ให้แก่
ผู้ดูแลผู้ป่วย เพื่อให้ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมี
ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มมา
ขึ้น ในการดำเนินการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำกระบวนการ
การกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินการจัดกิจกรรม ทั้งนี้
เพื่อต้องการให้ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้มีการ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ แสดงความคิดเห็น
การอภิปรายกลุ่ม และการสรุปแนวทางร่วมกันในการดูแล
ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง มีการเปิดโอกาสให้ผู้ดูแลผู้
ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้มีการซักถามในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ
เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ผู้วิจัยแจกคู่มือความดัน

โลหิตสูงให้ผู้ดูแลนำกลับไปอ่านที่บ้าน เพื่อเป็นการทบทวนในการเข้าร่วมกิจกรรมการสร้างความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง ดังการศึกษา บุญยง เกี่ยวการค้า⁸ กล่าวว่า การทำให้กลุ่มเกิดการเรียนรู้ มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น รวมทั้งประสบการณ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อกระตุ้นสมาชิกในกลุ่มมีการรับความรู้ และการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง

การสนับสนุนทางสังคมของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่า ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ด้านข่าวสารและด้านสิ่งของ หลังร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการสนับสนุนดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อภิปรายได้ว่า เป็นผลจากโปรแกรมการส่งเสริมการสนับสนุนดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผู้วิจัยมีการดำเนินการจัดทำโปรแกรมโดยการนำทฤษฎีการดูแลตนเองและแนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมมาประยุกต์ในการจัดทำโปรแกรมครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีการวางแผนของการดำเนินการทดลองอย่างเป็นระบบ และเป็นขั้นตอน และมีการจัดทำแผนการจัดกิจกรรมการสร้างความรู้การสนับสนุนทางสังคม ซึ่งประกอบด้วย ด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านสิ่งของ ทั้งนี้เพื่อต้องการให้ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง การสนับสนุนทางสังคมมีความสำคัญอย่างมากต่อการสนับสนุนให้ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ผลการศึกษาพบว่าส่งผลให้ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้รับการสนับสนุนทางสังคม อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านอารมณ์ เช่น ได้รับความรู้สึกจริงใจ และสนใจต่อสุขภาพ แสดงความห่วงใยต่อสุขภาพ ความรู้สึกที่อบอุ่น แสดงท่าทีให้กำลังใจ และการไม่ทอดทิ้งให้ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอยู่คนเดียว

ด้านข่าวสาร เช่น เมื่อมีปัญหา หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จะปรึกษาแพทย์ และพยาบาล เพื่อนำข้อมูลมาดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง สอบถามวิธีการรักษา สอบถามอาการเจ็บป่วย และขอคำแนะนำ และด้านสิ่งของ เช่น การสนับสนุนจัดหาเสื้อผ้า อาหาร และสิ่งของต่าง ๆ ให้กับผู้ป่วยทำงานภายในบ้านแทน และพาไปพักผ่อน เช่น ชายทะเล ดูภาพยนตร์ ไปวัดเพื่อนั่งสมาธิ ฯลฯ และจ่ายค่ารักษาพยาบาลให้ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ดังที่เฮาส์⁹ ได้ศึกษาว่า การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์เป็นการให้การยกย่องเห็นคุณค่า ความรัก ความไว้วางใจ ความเอาใจใส่ ห่วงใย และความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร เป็นการให้คำแนะนำข้อเสนอแนะทิศทาง และการใช้ข้อมูลข่าวสาร ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ และการสนับสนุนทางด้านทรัพยากร เป็นการช่วยเหลือโดยตรงต่อความจำเป็นของบุคคลในเรื่องเงิน แรงงาน เวลา และการปรับสภาพแวดล้อม

การส่งเสริมสนับสนุนการดูแลสุขภาพของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่า ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง มีการส่งเสริมสนับสนุนการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการผ่อนคลายความเครียด ด้านการรับประทานยาและพบแพทย์ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการสนับสนุนดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อภิปรายได้ว่า เป็นผลของโปรแกรมการส่งเสริมการสนับสนุนดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผู้วิจัยมีการดำเนินการจัดทำโปรแกรมโดยการนำทฤษฎีการดูแลตนเอง และแนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมมาประยุกต์ในการจัดทำโปรแกรมครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีการวางแผนของการดำเนินการทดลองอย่างเป็นระบบ และเป็นขั้นตอน และมี

การจัดทำแผนการจัดกิจกรรมการสร้างความรู้ การสนับสนุนการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เรื่อง การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด และการสนับสนุนการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เรื่อง การกินยา และมาพบแพทย์ตามนัด ทั้งนี้เพื่อต้องการให้ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสนับสนุนการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอย่างถูกต้องและเหมาะสม ผู้วิจัยได้มีการนำกระบวนการกลุ่มมาประยุกต์ในการจัดโปรแกรมครั้งนี้ เพื่อให้ผู้ดูแลได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ การแสดงความคิดเห็น การอภิปราย และการสรุปแนวทางร่วมกันในการส่งเสริมสนับสนุนการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอย่างถูกต้องและเหมาะสม ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ดูแลได้ซักถามในประเด็นต่าง ๆ ที่ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงยังไม่เข้าใจ เกี่ยวกับการส่งเสริมสนับสนุนการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ผู้วิจัยแจกคู่มือการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เพื่อให้ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงนำกลับไปอ่านทบทวนที่บ้าน สอดคล้องกับ จินตนา สราวุธพิทักษ์¹⁰ กล่าวว่า การสอนเป็นศิลปะอย่างหนึ่งที่ผู้สอนจะต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับบทเรียน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำความรู้ที่ได้เรียนมาใช้ให้เกิดประโยชน์ตามจุดประสงค์ที่ต้องการได้มากที่สุด

การสนับสนุนทางสังคมของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการสนับสนุนดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อภิปรายได้ว่า เป็นผลจากโปรแกรมการส่งเสริมการสนับสนุนดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ผู้วิจัยมีการดำเนินการจัดทำโปรแกรมโดยการนำทฤษฎีการดูแลตนเอง และแนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมมาประยุกต์ในการจัดทำโปรแกรมครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีการวางแผนของการดำเนินการทดลองอย่างเป็น

ระบบ และเป็นขั้นตอน และมีการจัดทำแผนการจัดกิจกรรมการสร้างความรู้การสนับสนุนทางสังคม ซึ่งประกอบด้วย ด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านสิ่งของ ทั้งนี้เพื่อต้องการให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่เหมาะสม ผลการศึกษา พบว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านสิ่งของ อยู่ในระดับมาก ดังที่ บรรานันท์¹¹ กล่าวว่า ครอบครัว เป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีความสำคัญมากที่สุดและใกล้ชิดกับบุคคลมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ กลุ่มญาติพี่น้อง และกลุ่มเพื่อน ครอบครัวเป็นระบบสังคมย่อยอันหนึ่งที่มีศักยภาพสูงในการดูแลสมาชิกในครอบครัวเมื่อมีการเจ็บป่วย ครอบครัวถือว่าเป็นระบบที่มีความสมบูรณ์ในตนเอง มีความเป็นอิสระในกิจกรรม การดูแลสุขภาพตนเองเป็นการแสดงออกทางวัฒนธรรมอย่างหนึ่ง เมื่อบุคคลในครอบครัวมีปัญหาการเจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น เป็นโรคความดันโลหิตสูงหรืออัมพาต เป็นหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวที่จะหาทางช่วยให้หายจากการเจ็บป่วยให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละครอบครัว

พฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมดูแลตนเอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการสนับสนุนดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อภิปรายได้ว่า เป็นผลของโปรแกรมการส่งเสริมการสนับสนุนดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผู้วิจัยมีการดำเนินการจัดทำโปรแกรมโดยการนำทฤษฎีการดูแลตนเอง และแนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมมาประยุกต์ในการจัดทำโปรแกรมครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีการวางแผนของการดำเนินการทดลองอย่างเป็นระบบ และเป็นขั้นตอน และมีการจัดทำแผนการจัดกิจกรรมการสร้างความรู้ การสนับสนุนการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เรื่อง การ

บริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด และการรับประทานยา และมาพบแพทย์ตามนัด ทั้งนี้เพื่อต้องการให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงพฤติกรรม การดูแลตนเองอย่างถูกต้องและเหมาะสม ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริม การสนับสนุนดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมดูแลตนเองทุกด้าน อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหาร เช่น รับประทานอาหารเช้าที่มีกาก และเส้นใยมาก และงดดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน หลีกเลี่ยงการเติมน้ำปลา หรือซอสปรุงรสเพิ่มในอาหารก่อนรับประทาน หลีกเลี่ยงการรับประทาน อาหารที่มีไขมันสูง ด้านการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายเหมาะสมกับการออกกำลังกาย การจัดแบ่งเวลาในการ ออกกำลังกาย ออกกำลังกาย ครั้งละ 20-30 นาที ออกกำลังกายสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ด้านการผ่อนคลายความเครียด เช่น พักผ่อนนอนหลับ วันละ 6-8 ชั่วโมง ไปพัก ผ่อนกับครอบครัวตามต่างจังหวัด ทำสมาธิเมื่อรู้สึกว้า เครียด ทำงานอดิเรก เช่น การปลูกต้นไม้ การฟังเพลง การดูภาพยนตร์ และด้านการรับประทานยาและพบแพทย์ เช่น สังเกตอาการผิดปกติของโรคความดันโลหิตสูง สังเกตอาการผิดปกติ หลังจากรับประทานยาลดความดันโลหิตสูง รับประทานยาครบจำนวนที่แพทย์สั่ง

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ด้านวิชาการ

1. จากผลการศึกษาวิจัย แสดงให้เห็นว่าผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญอย่างมากต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เพราะผลจากโปรแกรมการส่งเสริม การสนับสนุนดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงแสดงให้เห็นถึงผลดีของการให้ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง มีการสนับสนุนทางสังคม และการส่งเสริมสนับสนุนการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความ

ดันโลหิตสูง ทั้งนี้ เนื่องจากผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่ครอบครัว และบุคคลในครอบครัวประกอบด้วย สามี ภรรยา บุตร หลาน และญาติ ซึ่งบุคคลเหล่านี้จะมีส่วนช่วยในการผลักดัน และเป็นผู้ที่คอยสนับสนุนทางสังคม และส่งเสริมให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

2. ควรส่งเสริมให้บุคลากรทีมสุขภาพได้นำทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเรม และการสนับสนุนทางสังคม มาประยุกต์ใช้ในการจัดทำแผนการสร้างเสริมสุขภาพให้กับกลุ่มเป้าหมายโรคเรื้อรัง และการจัดทำโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพให้กับกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ ต่อไป

ด้านปฏิบัติการพยาบาล

จากผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการส่งเสริมการสนับสนุนดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ส่งผลให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้รับการสนับสนุนทางสังคม และมีพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับมาก ดังนั้น บุคลากรทีมสุขภาพสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนในการสนับสนุนทางสังคม และการส่งเสริมสนับสนุนการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ด้านการพยาบาล

1. เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการเสนอต่อพยาบาล และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลนครปฐม เพื่อใช้ในการพิจารณาวางแผนด้านการให้บริการในการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

2. เป็นแนวทางในการสร้างมาตรฐานทางการพยาบาลในการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

3. เป็นแนวทางให้ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยนำโปรแกรมการส่งเสริมการ

สนับสนุนดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงไปใช้เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมดูแลตนเองที่เหมาะสมกับโรค

4. เป็นแนวทางในการนำทฤษฎีการดูแลตนเองและแนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม ไปใช้ในการวิจัยเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด และการกินยา ในผู้ดูแลผู้ป่วยและผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่น ๆ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถในการดูแลตนเอง ร่วมกับทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคมของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

2. ควรศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

3. ควรศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

4. ควรศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

เอกสารอ้างอิง

1. วรณา รัชตะไพบุลย์. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และการรับรู้ของผู้ป่วยต่อพฤติกรรมที่มีส่วนร่วมของสมาชิกในครอบครัว ต่อการดูแลผู้ป่วยกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. สาขามนุษยนิเวศศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ; 2549.

2. อริยาณี โหมขุนทด. ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมออกกำลังกาย ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง. [วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ; 2551.
3. World Health Organization. Obesity : Preventing and managing. Geneva: Author. 1998.
4. ราตรี มณีชัย. ผลของการเยี่ยมบ้านต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ตำบลอุโมงค์ จังหวัดลำพูน. [การค้นคว้าแบบอิสระ ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. สาขาการพยาบาลชุมชน. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2550.
5. สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการดำเนินงาน “โครงการสนองน้ำพระราชหฤทัยในหลวง ทรงห่วงใยสุขภาพประชาชน” เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสที่จะทรงเจริญพระชนมพรรษา 84 พรรษา 5 ธันวาคม 2554. นนทบุรี : สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. 2553.
6. World Health Organization. International society of hypertension guidelines for the management of hypertension. Geneva: WHO; 1999.
7. Scott, AK. Tallis, H Fillit, and JC. Brocklehurst (Je.). Brocklehurst's textbook of geriatric medicine and gerontology. 5th ed. New York: Churchill Livingstone; 1998.
8. นาดยา เกรียงชัยพุกกะ. ประสิทธิผลโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ทฤษฎีการดูแลตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการคลายความเครียดของผู้สูงอายุ ณ ชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัด

- นนทบุรี. [ปริญญาานิพนธ์มหาบัณฑิต]. สาขาสุข-
ศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ; 2544.
9. House JS. Work stress and social support. New
Jersey: Prentice Hall; 1981.
10. จินตนา สรายุทธพิทักษ์. การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2539.
11. Brown MA. Social support during pregnancy :
An unidimensional or multidimension construct.
nursing research 1986;35:4-9.