

โครงการส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการ สำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง



ในชุมชนหมู่ 3 บ้านต้นสะตือ ตำบลท้ายเกาะ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี " กิน ปรับ ระวังความดัน "

ชาวชุมชนหมู่ 3 บ้านต้นสะตือ ร่วมกับนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 กลุ่มที่ 15 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ อาจารย์ที่ปรึกษา ผศ.พ.ท.ดร.นพ.กฤตติณ ศิลาพันธ์

ที่มาและความสำคัญ

จากข้อมูลสถิติโดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท้ายเกาะ ซึ่งเป็นข้อมูลโดยรวมของประชากรในชุมชนหมู่ที่ 3 บ้านต้นสะตือ 3 ปีย้อนหลัง พบว่าโรคที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคไตวายเรื้อรัง ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลปฐมภูมิที่ได้จากสำรวจทั้งหมด 35 หลังคาเรือนซึ่งคิดเป็นร้อยละ 9.78 ของจำนวนหลังคาเรือนทั้งหมด โดยพบว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุด และจากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของคนในชุมชน พบว่าคนในชุมชนส่วนมากมีการบริโภคอาหารรสจัด และขาดการออกกำลังกาย ทางคณะผู้จัดทำได้ใช้คำถามเชิงประจักษ์จาก KAP model, Health belief model และหลักการ 3อ.2ส. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ สุกดิบ และสุรา) เพื่อให้คนในชุมชนได้มีส่วนร่วมในการเสนอปัญหาและความต้องการด้านสุขภาพ แล้วจึงนำมาจัดลำดับความจำเป็นทางด้านสุขภาพ (Prioritization) ด้วย Criteria weighting method ซึ่งประกอบด้วย ขนาดของปัญหา ความรุนแรงของปัญหา ความเป็นไปได้ในการแก้ปัญหา และความตระหนักของชุมชน โดยพิจารณาตามมุมมองของตัวแทนในชุมชน (Stakeholder) จำนวน 5 ฝ่าย พบว่าหัวข้อที่ได้คะแนนมากที่สุดคือโรคความดันโลหิตสูง จึงเป็นที่มาของโครงการนี้

กลุ่มเป้าหมาย & พื้นที่ดำเนินโครงการ

ประชากรที่มีอายุมากกว่า 40 ปี ในชุมชนหมู่ 3 บ้านต้นสะตือ ต.ท้ายเกาะ อ.สามโคก จ.ปทุมธานี

ระยะเวลาดำเนินโครงการ

10 - 22 พฤศจิกายน 2564 จัดกิจกรรมในวันที่ 18 พฤศจิกายน 2564

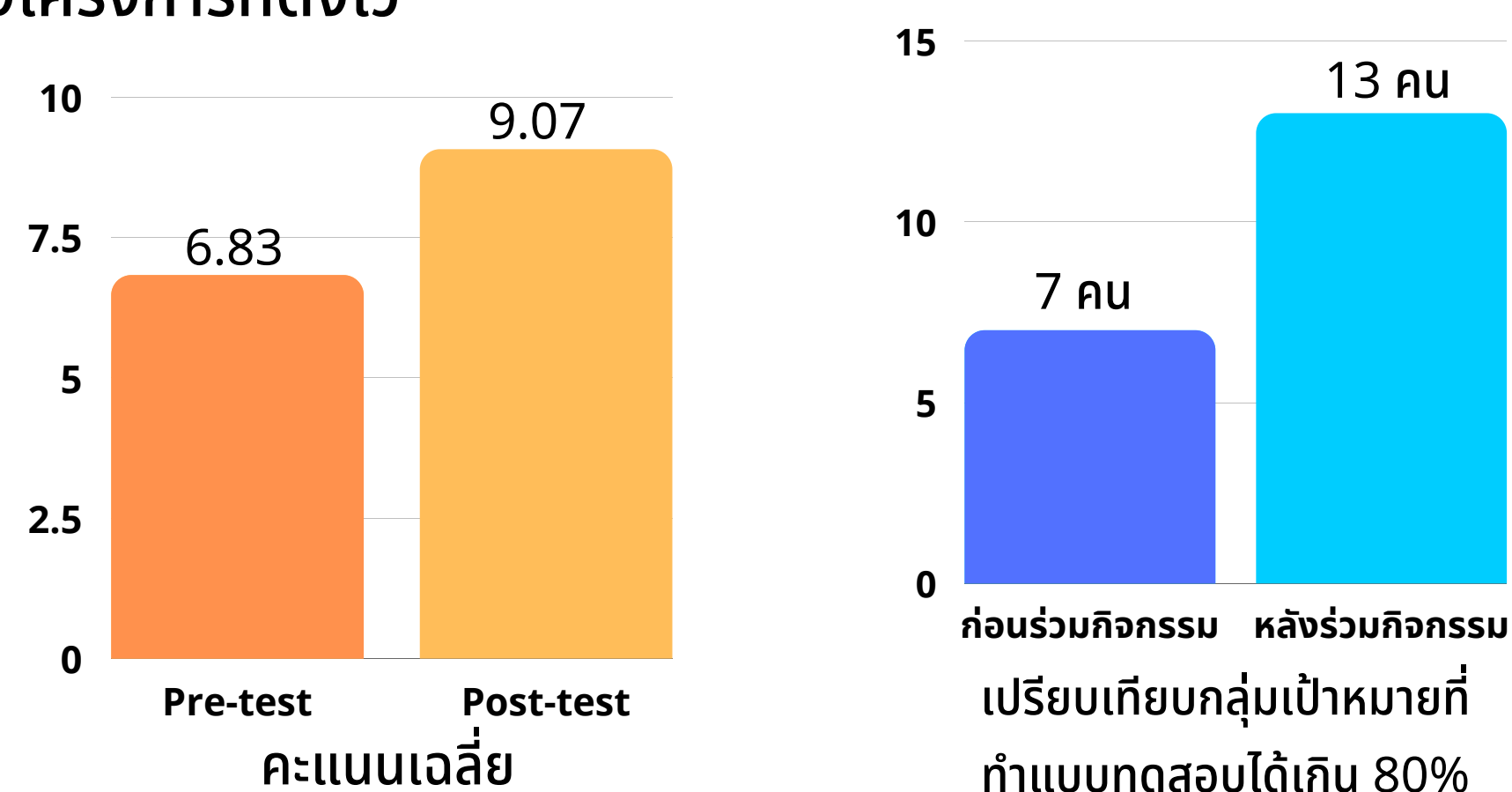
วัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ทั่วไป
เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการในพื้นที่ที่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้อย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์เฉพาะ
ร้อยละ 70 ของผู้เข้าร่วมโครงการที่มีอายุมากกว่า 40 ปีมีคะแนนจากการทำแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับโภชนาการสำหรับโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 80 หลังสิ้นสุดโครงการ

ผลการดำเนินโครงการ

หลังจากที่ดำเนินโครงการ พบว่ามีจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการที่เป็นกลุ่มเป้าหมายทั้งหมด 16 คน ซึ่งมีคะแนนแบบประเมินก่อนเข้าร่วมโครงการ เฉลี่ยอยู่ที่ 6.83 คะแนน และมีคะแนนแบบประเมินหลังเข้าร่วมโครงการ เฉลี่ยอยู่ที่ 9.07 คะแนน และพบว่าคะแนนแบบประเมินของผู้เข้าร่วมโครงการเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 32.80 โดยมีผู้เข้าร่วมโครงการที่มีอายุมากกว่า 40 ปี ทั้งหมด 13 คน จาก 16 คน ได้คะแนนมากกว่าร้อยละ 80 คิดเป็นร้อยละ 81.25 ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโครงการที่ตั้งไว้



ข้อเสนอแนะ

1. เลือกสถานที่สำหรับการประชาสัมพันธ์เป็นพื้นที่ที่มีการรวมตัวของคนในชุมชนจำนวนมาก เพื่อให้ทางคณะผู้จัดทำสามารถเข้าถึงคนหลากหลายกลุ่มมากขึ้น
2. ปรับเปลี่ยนรูปแบบการประชาสัมพันธ์จากกระดาษกระจายข้อมูลสู่คนในชุมชนผ่านผู้ใหญ่บ้าน เป็นการจัดทำสื่อสำหรับประชาสัมพันธ์ที่มีความน่าสนใจเข้าใจง่าย
3. กระจายตามบ้านที่มีข้อมูลผู้ป่วย และทำการประชาสัมพันธ์ถึงการจัดกิจกรรมต่อไป โดยใช้สื่อที่มีความสร้างสรรค์และพูดถึงประโยชน์ต่อตัวผู้ป่วยจากการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเชิญชวนให้ผู้ป่วยเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น

จริยธรรมในการดำเนินโครงการ

1. หลักการเคารพการตัดสินใจของผู้ป่วย (Autonomy)
2. การได้รับการปฏิบัติอย่างเหมาะสมและเท่าเทียมกัน (Justice)
3. การไม่ทำอันตราย (Non-maleficence)
4. การทำประโยชน์ (Beneficence)
5. การรักษาความลับ (Confidentiality)

วิธีการดำเนินโครงการ & วิธีการประเมินโครงการ

- PLANNING -

1. การตั้งวัตถุประสงค์
2. การตั้งชื่อโครงการ
3. การเลือกกลยุทธ์และกลวิธี
4. ระบุผู้ที่เกี่ยวข้อง
5. เรียบเรียงเนื้อหาการบรรยาย & ออกแบบกิจกรรม
6. จัดทำสื่อ
7. วัน เวลา และสถานที่
8. การประชาสัมพันธ์
9. การวางแผนและติดตามประเมินผลโครงการ

- IMPLEMENTATION -

1. การเตรียมสถานที่
2. การลงทะเบียน
3. กิจกรรมหลัก
 - บรรยายโภชนาการสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
 - กิจกรรมเสริม
 - ความรู้ทั่วไปเรื่องโรคความดันโลหิตสูง
 - ทำกายบริหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
4. สรุปกิจกรรม
5. ดำเนินโครงการตามบ้านสำหรับผู้ที่ไม่สะดวกเข้าร่วมโครงการที่ศาลาประชาคม



- EVALUATION -

1. ประเมินความเป็นไปได้ของโครงการ
2. ประเมินจำนวนกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการ, ความราบรื่นของโครงการ, ความพึงพอใจในโครงการ
3. ประเมินผลโครงการระยะสั้นที่เกิดขึ้นทันทีหลังสิ้นสุดโครงการ ได้แก่ ความรู้โภชนาการสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง



อภิปรายผลโครงการ

คณะผู้จัดทำวางแนวทางดำเนินโครงการโดยใช้หลักการให้สุศึกษา ด้านพุทธิพิสัย เลือกทำเป็นโครงการให้ความรู้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เห็นถึงความสำคัญของด้านโภชนาการต่อการควบคุมระดับความดันโลหิต จนเกิดความต้องการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยโครงการนี้มีผู้เข้าร่วมทั้งหมด 16 คน ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายทั้งหมด กิจกรรมหลักคือ การให้ความรู้ทางด้านโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง และกิจกรรมเสริมคือ การให้ความรู้เรื่องความดันโลหิตสูง และการทำกายบริหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จากนั้นประเมินผลเฉพาะกิจกรรมหลัก พบว่ากลุ่มเป้าหมายผ่านวัตถุประสงค์เฉพาะของโครงการ และในท้ายที่สุด เนื่องจากโครงการของคณะผู้จัดทำได้มีการติดตามผลเพิ่มเติมหลังการทำแบบทดสอบหลังเข้าร่วมโครงการ จึงไม่สามารถบอกได้ว่าความรู้ในด้านโภชนาการสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูงจะมีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้เข้าร่วมได้มากน้อยเพียงใด

กิตติกรรมประกาศ

โครงการนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เนื่องด้วยการให้ความอนุเคราะห์จาก ผศ.พ.ท.ดร.นพ.กฤตติณ ศิลาพันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาประจำกลุ่มและอาจารย์ประจำรายวิชาทุกท่าน ที่คอยดูแลช่วยเหลือและให้คำแนะนำตั้งแต่การเข้าศึกษาชุมชนตลอดจนการดำเนินโครงการ รวมถึงช่วยชี้แนะแนวทางการจัดทำโครงการในครั้งนี้ ขอขอบคุณ นางวิไลพร สอนศรีบุญสกุล ผู้ใหญ่บ้านบ้านต้นสะตือ, นางสาววรรณช วงษ์จันทร์ พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท้ายเกาะ, กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในพื้นที่บ้านต้นสะตือและชาวบ้านชุมชนบ้านต้นสะตือ ที่ให้การต้อนรับ สนับสนุน ความร่วมมือ คำแนะนำและข้อมูลที่ เป็นประโยชน์ รวมถึงอำนวยความสะดวก ด้านสถานที่และอุปกรณ์แก่คณะผู้จัดทำตลอดระยะเวลาการศึกษาและการจัดทำโครงการ

แหล่งอ้างอิง

สุภาพร วรรณสินทด, วงจันทร์ เพชรพิเชษฐเชิษ. บทบาทพยาบาลกับประเด็นจริยธรรมในการดูแลผู้ป่วยเด็กโรคเบาหวาน. ว. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี 2556;29:158-68.
วิชัย ไชยวิวัฒน์, ทิพย์ชา โปษยานนท์. รายงานแบบมองต์ The Belmont report. กรุงเทพฯ. องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์; 2551.
ศรีเมือง พลังฤทธิ์. วิทยาการระบาดและสุขภาพประชากร1. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2553.