



ที่ พย ๐๐๓๓.๐๐๖.๑/๒๕๖๕

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา
ถนนพหลโยธิน พย ๕๖๐๐๐

๓ สิงหาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ประกาศรายชื่อผู้ผ่านการประเมินบุคคลเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ
ระดับชำนาญการพิเศษ ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. สำเนาประกาศจังหวัดพะเยา ลงวันที่ ๙ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๕ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. แบบแสดงรายละเอียดประกอบการขอประเมินบุคคล จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ได้ส่งแบบแสดงรายละเอียด
ประกอบการขอประเมินบุคคล ของนางรพีพรรณ กล้าหาญ ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุข
ปฏิบัติการ กลุ่มงานส่งเสริมป้องกันควบคุมโรค โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลแม่อิง
สำนักงานสาธารณสุขอำเภอภูเกตุยามยาว จังหวัดพะเยา ปฏิบัติราชการที่กลุ่มงานบริหาร
สาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านม่อนปิ่น ตำบลม่อนปิ่น สำนักงาน
สาธารณสุขอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ขอประเมินเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งนักวิชาการ
สาธารณสุขชำนาญการ (ด้านบริการทางวิชาการ) กลุ่มงานส่งเสริมป้องกันควบคุมโรค
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำบลแม่อิง สำนักงานสาธารณสุขอำเภอภูเกตุยามยาว
จังหวัดพะเยา นั้น

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยาขอให้ท่านแจ้งข้าราชการดังกล่าว
จัดส่งผลงานประเมินตามจำนวนและเงื่อนไขที่คณะกรรมการประเมินผลงานกำหนด ภายใน
๑๘๐ วัน นับแต่วันที่ประกาศรายชื่อที่ผ่านการประเมินบุคคล หากพ้นระยะเวลาดังกล่าวแล้ว
ผู้ผ่านการประเมินบุคคลยังไม่ส่งผลงานจะต้องขอรับการประเมินบุคคลใหม่ รายละเอียด
ปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล

โทร. ๐ ๕๔๔๐ ๙๑๗๔

โทรสาร ๐ ๕๔๔๐ ๙๑๗๕

(นายสุภชัย บุญอำพันธ์)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพะเยา



ประกาศจังหวัดพะเยา

เรื่อง รายชื่อผู้ผ่านการประเมินบุคคลเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ
ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา

ตามหนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร ๑๐๐๖/ว ๑๔ ลงวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๔ ได้กำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการประเมินบุคคลเพื่อเลื่อนขั้นแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในตำแหน่งระดับควบ และมีผู้ครองตำแหน่งนั้นอยู่ โดยให้ผู้มีอำนาจสั่งบรรจุตามมาตรา ๕๗ หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย เป็นผู้ประเมินบุคคล ตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ อ.ก.พ.กรม กำหนด นั้น

จังหวัดพะเยา ได้คัดเลือกข้าราชการผู้ผ่านการประเมินบุคคลที่จะเข้ารับการประเมินผลงาน เพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในระดับที่สูงขึ้น (ตำแหน่งระดับควบ) จำนวน ๑ ราย ดังนี้

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่งที่ได้รับการคัดเลือก	ส่วนราชการ
๑.	นางรพีพรรณ กล้าหาญ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ (ด้านบริการทางวิชาการ)	จังหวัดพะเยา สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ ภูพานยาว โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ตำบลแม่อิง กลุ่มงานส่งเสริมป้องกันควบคุมโรค

ตามรายละเอียดแนบท้ายประกาศฉบับนี้

ทั้งนี้ ให้ผู้ผ่านการประเมินบุคคล เพื่อนเลื่อนระดับสูงขึ้น จัดส่งผลงานประเมิน ตามจำนวนและเงื่อนไขที่คณะกรรมการประเมินผลงานกำหนด ภายใน ๑๘๐ วัน นับแต่วันที่ประกาศ รายชื่อผู้ผ่านการประเมินบุคคล หากพ้นระยะเวลาดังกล่าวแล้ว ผู้ที่ผ่านการประเมินบุคคลยังไม่ส่ง ผลงานจะต้องขอรับการประเมินบุคคลใหม่ อนึ่ง หากมีผู้ใดจะทักท้วงให้ทักท้วงได้ ภายใน ๓๐ วัน นับตั้งแต่วันประกาศ

ประกาศ ณ วันที่ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

(นายสุภชัย บุญอำพันธ์)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพะเยา

ปฏิบัติราชการแทนผู้ว่าราชการจังหวัดพะเยา

บัญชีรายละเอียดแนบท้ายประกาศจังหวัดพะเยา
เรื่อง รายชื่อผู้ผ่านการประเมินบุคคลเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ
ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล	ส่วนราชการ/ตำแหน่งเดิม	ตำแหน่งเลขที่	ส่วนราชการ/ตำแหน่ง ที่ได้รับการคัดเลือก	ตำแหน่งเลขที่	หมายเหตุ
๑	นางรพีพรรณ กล้าหาญ	จังหวัดพะเยา สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ ภูพานยาว โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ตำบลแม่เอ็ง กลุ่มงานส่งเสริมป้องกัน ควบคุมโรค นักวิชาการสาธารณสุข ปฏิบัติการ	๑๐๘๑๐๑	จังหวัดพะเยา สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ ภูพานยาว โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ตำบลแม่เอ็ง กลุ่มงานส่งเสริมป้องกัน ควบคุมโรค นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการ (ด้านบริการทางวิชาการ)	๑๐๘๑๐๑	เลื่อนระดับ ๑๐๐%
		ชื่อผลงานส่งประเมิน "โปรแกรมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงพื้นที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่เอ็ง อำเภอภูพานยาว จังหวัดพะเยา"				
		ชื่อแนวคิดในการพัฒนางาน "โปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน ต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง"				

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน

๑. เรื่องโปรแกรมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่ือง อำเภอกุภามายาว จังหวัดพะเยา

๒. ระยะเวลาที่ดำเนินการ ธันวาคม ๒๕๖๓ - มกราคม ๒๕๖๔

๓. ความรู้ ความชำนาญงาน หรือความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติงาน

จากประสบการณ์การทำงานที่พบเจอกับคนไข้โรคความดันโลหิตสูงของโรงพยาบาลตำบลแม่ืองที่มีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆในทุกปี ทั้งที่มีการรณรงค์จัดอบรมปรับพฤติกรรมทั้งกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วย แต่ก็ยังพบปัญหาทั้งผู้โรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ที่เพิ่มจำนวนขึ้น และผู้ป่วยรายเก่าที่ยังควบคุมความดันโลหิตของตนเองไม่ได้จากการค้นคว้าศึกษาเพิ่มเติมเพื่อแก้ปัญหาพบว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ มีหลายปัจจัย การรับรู้ความสมรรถนะแห่งตนเป็นอีกแนวคิดหนึ่งที่สำคัญประกอบด้วยการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติซึ่งถ้าบุคคลใดมีความเชื่อมั่นต่อ ความสามารถในตนเอง ก็จะเป็นส่วนสำคัญต่อการตัดสินใจปรับเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพเมื่อศึกษาเชิงลึกแล้ว จึงนำมาปรับใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนในชุมชน

๔. สรุปสาระสำคัญ ขั้นตอนการดำเนินงาน และเป้าหมายของงาน

โรคความดันโลหิตสูงเป็นสาเหตุของการเกิดภาวะทุพพลภาพและเสียชีวิตในทั่วโลก โดยเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคหลอดเลือดสมองตีบ โรคหลอดเลือดสมองแตก และยังเป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หายขาดทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงจากความเสื่อมของอวัยวะต่างๆทำให้เกิดโรคตามมาและเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ปัจจัยที่มีผลต่อความดันโลหิต ความดันโลหิตเปลี่ยนแปลงได้ตามปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ดังนี้ อายุ จิตใจ อารมณ์ เพศพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม เชื้อชาติ พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม รับประทานอาหาร ดื่มสุราเป็นต้น ทั้งนี้จำนวนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ขึ้นทะเบียนใน ปี พ.ศ. ๒๕๖๐ มีผู้ป่วยจำนวน ๖๑,๐๑๘ คน ปี พ.ศ. ๒๕๖๑ มีผู้ป่วยจำนวน ๖๓,๐๐๒ คน ปี พ.ศ. ๒๕๖๒ มีผู้ป่วยจำนวน ๖๔,๙๕๔ คน ปี พ.ศ. ๒๕๖๓ มีจำนวนผู้ป่วย ๖๗,๖๖๘ คน จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่าจังหวัดพะเยามีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และตำบลแม่ืองยังมีอัตราผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ขึ้นทะเบียน มากที่สุดในอำเภอกุภามายาว ซึ่งมีถึงร้อยละ ๖๙.๘๑ (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา,๒๕๖๓)

ดังนั้นการที่จะช่วยให้ผู้ที่ภาวะความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เพื่อลดระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือการรับรู้ความสามารถในตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยนำที่ช่วยให้การดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังมีประสิทธิภาพ โดยองค์ประกอบสำคัญของการพัฒนาให้บุคคลเกิดความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ เกิดจากอิทธิพลหลัก ๔ ประการ คือ ประสบการณ์ความสำเร็จ (Mastery Experiences) การใช้ตัวแบบ (Modeling) การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion)การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal)(Bandura, ๑๙๙๗)

ผู้วิจัยในฐานะบุคลากรทางสาธารณสุข มีหน้าที่ส่งเสริม ป้องกันทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่ือง อำเภอกุภามายาว จังหวัดพะเยา มองเห็นถึงความสำคัญที่จะดึงศักยภาพความสามารถของบุคคลเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ให้สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตของตนเองได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนเพื่อใช้เป็นแนวทางในการวางแผนงาน และให้แนะนำเรื่องการดูแลตนเองของผู้ป่วย ซึ่งจะช่วยลดความรุนแรงของโรคและป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไป

๔.สรุปสาระสำคัญ ขั้นตอนการดำเนินงาน และเป้าหมายของงาน(ต่อ)

ขั้นตอนการดำเนินงาน

๑. ศึกษาและทบทวนความสำคัญของปัญหา
๒. กำหนดวัตถุประสงค์ของการศึกษา
๓. กำหนดขอบเขตการศึกษา การเลือกกลุ่มตัวอย่าง
๔. ทบทวนเอกสารงานวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
๕. การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
๖. ดำเนินการเก็บข้อมูล
๗. วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ
๘. สรุปผล

เป้าหมายความสำเร็จของงาน

๑. จำนวนกลุ่มเสียโรคความดันโลหิตสูงที่ลดลง
๒. จำนวนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมระดับความดันโลหิตได้ดี

๕. ผลสำเร็จของงาน (เชิงปริมาณ/คุณภาพ)

ผลสำเร็จเชิงปริมาณ

๕.๑ ผลสำเร็จเชิงปริมาณ พบว่าข้อมูลค่าความดันโลหิต ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าความดันโลหิต ก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนโดยแบ่งตามสีดังนี้ กลุ่มป่วยสีเขียวเข้ม ร้อยละ ๗๐, กลุ่มป่วยสีเหลือง ร้อยละ ๒๐, กลุ่มป่วยสีส้ม ร้อยละ ๕, กลุ่มป่วยสีแดงเท่ากับศูนย์

กลุ่มควบคุมมีค่าความดันโลหิต ก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนของ โดยแบ่งตามสีดังนี้ กลุ่มป่วยสีเขียวเข้ม ร้อยละ ๗๕, กลุ่มป่วยสีเหลือง ร้อยละ ๒๐, กลุ่มป่วยสีส้ม ร้อยละ ๕ กลุ่มป่วยสีแดงเท่ากับศูนย์ ตามลำดับ

พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าความดันโลหิต หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนโดยแบ่งตามกลุ่มป่วยดังนี้ กลุ่มป่วยสีเขียวเข้ม ร้อยละ ๙๕, กลุ่มป่วยสีเหลือง ร้อยละ ๕, ตามลำดับ

กลุ่มควบคุมพบว่ามีค่าความดันโลหิต หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนโดยแบ่งตามสีดังนี้ กลุ่มป่วยสีเขียวเข้ม ร้อยละ ๗๐, กลุ่มป่วยสีเหลือง ร้อยละ ๒๕, และกลุ่มป่วยสีส้ม ร้อยละ ๕ ตามลำดับ

๕.๒ ข้อมูลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองก่อนได้รับโปรแกรม เท่ากับ ๕๗.๑๐ และหลังได้รับโปรแกรมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๖๙.๕๕

๕.๓ ข้อมูลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองและค่าความดันโลหิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕

ผลสำเร็จเชิงคุณภาพผลการจัดโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน พบว่า หลังการได้รับโปรแกรม กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองดีขึ้นเนื่องจากผลการจัดโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน พบว่า หลังการได้รับโปรแกรม กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองดีขึ้น สอดคล้องกับ แบนดูรา (Bandura, ๑๙๙๗) ได้กล่าวว่า ปัจจัยสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพคือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้การดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยองค์ประกอบที่

สำคัญของการพัฒนาให้บุคคลเกิดความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถเกิดจากอิทธิพลหลัก ๔ ประการคือ ประสบการณ์จากการกระทำที่ประสบความสำเร็จมาแล้ว (mastery experiences) การได้เห็นแบบอย่างจากผู้อื่น (modeling) การสื่อสารชักจูงใจ (verbal persuasion) และสภาวะทางอารมณ์และสรีระ (emotional arousal)

๖. การนำไปใช้ประโยชน์/ผลกระทบ

นำผลวิจัยที่ได้มาจัดกิจกรรมส่งเสริมป้องกันโรคให้แก่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในพื้นที่ ตำบลแม่ือง ให้ มีพฤติกรรมสุขภาพเหมาะสม ลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง ป้องกันในกลุ่มเสี่ยงเพื่อไม่ให้ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงในอนาคตซึ่งกิจกรรมส่งเสริมป้องกันโรคนั้นมีทั้งออนไลน์และออฟไลน์โดยออนไลน์จะเป็นระบบ line official การประเมินร่างกายเพื่อให้ทราบสถานะทางสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง การใช้ตัวแบบ การเสริมแรงจากบุคลากรทางการแพทย์การทำให้เกิดการเรียนรู้ผลสำเร็จ จากประสบการณ์ความสำเร็จในการลงมือทำกิจกรรมด้วยตนเองสอดแทรกในใช้สื่อวิดีโอ เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลได้ตลอดเวลาในชีวิตประจำวันและระบบออฟไลน์จะมีทีมเจ้าหน้าที่ และอสม. ลงพื้นที่ในกลุ่มที่เข้าไม่ถึงระบบออนไลน์ การเพื่อกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ

๗. ความยุ่งยากและซับซ้อนในการดำเนินการ

ผู้ป่วยบางคนมีอุปสรรคในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร ไม่สามารถปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เพราะต้องออกไปทำงานตอนเช้าและกลับบ้านตอนเย็น ด้วยความเร่งรีบ ทำให้ต้องซื้อกับข้าวถุงไปรับประทานตอนกลางวันทุกวัน ซึ่งไม่สามารถคุมปริมาณโซเดียม ไขมัน ในอาหารได้

๘. ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ

การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยจะได้รับความรู้เรื่องการปฏิบัติตัว และแรงกระตุ้น แต่เมื่อผู้ป่วยกลับสู่ชุมชนอาจต้องเจอสภาพแวดล้อม ที่อาจทำให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสม เช่น การจัดงานมงคล งานอวมงคล ที่มีทั้งอาหารและเครื่องดื่มที่เสี่ยงต่อสุขภาพ ซึ่งหลีกเลี่ยงยาก

๙. ข้อเสนอแนะ

สอดแทรกกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในทุกโอกาส เช่น จัดประชุมอบรมทั้งฮอต, กลุ่มเสี่ยง, และกลุ่มผู้ป่วย เช่นการจัดเบรคและอาหารเพื่อสุขภาพ สด หวาน มันเค็ม ลดของทอดหรือผัดเพื่อเสริมแรงกระตุ้นจากบุคลากรสาธารณสุข หรือสอดแทรกกิจกรรมในชุมชน เช่น การงดเหล้าในงานมงคล งานอวมงคลเพื่อการเรียนรู้ผลสำเร็จ จากประสบการณ์ความสำเร็จในการลงมือทำกิจกรรมด้วยตนเองจัดกิจกรรมหา ตัวแทนอสม. สุขภาพดีเป็นตัวอย่าง เพื่อให้ผู้ป่วยนำเป็นแบบอย่างและเพิ่มกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชนเพื่อรับมือกับปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ และเตรียมพร้อมเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดีในอนาคตต่อไป

๑๐. การเผยแพร่ผลงาน (ถ้ามี) -

๑๑. ผู้มีส่วนร่วมในผลงาน (ถ้ามี)

๑) นางรพีพรรณ กล้าหาญ สัดส่วนของผลงาน ๑๐๐ %

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวเป็นความจริงทุกประการ

รายชื่อผู้มีส่วนร่วมในผลงาน	ลายมือชื่อ
นางรพีพรรณ กล้าหาญ	<i>Rapi</i>

(ลงชื่อ)..... *Rapi*

(นางรพีพรรณ กล้าหาญ)

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๕

ผู้ขอประเมิน

ได้ตรวจสอบแล้วขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นถูกต้องตรงกับความเป็นจริงทุกประการ

(ลงชื่อ).....

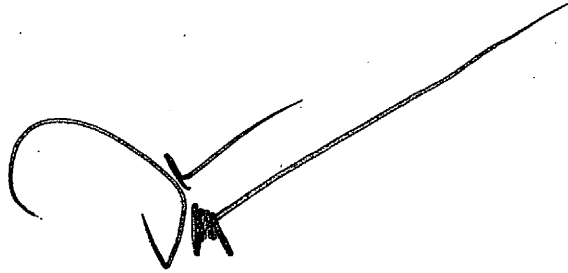
(นายสมชาย นามอยู่)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
รักษาราชการแทนสาธารณสุขอำเภอภูพานยาว

(วันที่) ๑๑ / ๑๑ / ๖๕

ผู้บังคับบัญชา

ได้ตรวจสอบแล้วขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นถูกต้องตรงกับความเป็นจริงทุกประการ
ผู้บังคับบัญชา



(ลงชื่อ).....

(นายสมเดช สายสุด)

สารารณสุขอำเภอฝาง

(วันที่) ๔ / ๗.๑. / ๖๕

แบบเสนอแนวคิดการพัฒนาหรือปรับปรุงงาน (ระดับชำนาญการ)

๑. เรื่องโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน ต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

๒. **หลักการและเหตุผล**โรคความดันโลหิตสูง(High Blood Pressure) เป็นภาวะความดันเลือดภายในหลอดเลือดแดงสูงกว่าปกติตลอดเวลา องค์การอนามัยโลก กำหนดไว้ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๒ ว่า ผู้ใดก็ตามที่มีความดันโลหิตวัดได้มากกว่า ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท ถือว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง ปัจจัยที่มีผลต่อความดันโลหิต ความดันโลหิตเปลี่ยนแปลงได้ตามปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ดังนี้ อายุ จิตใจ อารมณ์ เพศพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม เชื้อชาติ การรับประทานอาหารที่มีโซเดียมมากเกินไป(สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย, ๒๕๖๒)

โรคความดันโลหิตสูงเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของประชากรทั่วโลก ประชากรทั่วโลกเสียชีวิตจากโรคความดันโลหิตสูงถึง ๗.๕ ล้านคน และมีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเกือบ ๑ พันล้านคนทั่วโลกในปี ๒๕๖๒ และคาดว่าในปี ๒๕๖๘ ความชุกของผู้ป่วยจะเพิ่มขึ้นเป็น ๑.๕๖ พันล้านคน (World Health Organization, ๒๐๑๘) สำหรับสถานการณ์ในประเทศไทย โรคความดันโลหิตสูงยังคงเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญเช่นกัน เห็นได้จากอัตราผู้ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงต่อประชากร ๑๐๐,๐๐๐ คน ในรอบ ๕ ปีที่ผ่านมา (พ.ศ.๒๕๕๗ - ๒๕๖๑) เพิ่มขึ้นจาก ๑,๕๖๑ ต่อประชากรแสนคน ใน พ.ศ.๒๕๕๗ เป็น ๒,๒๔๕ ต่อประชากรแสนคน ในปี พ.ศ. ๒๕๖๑ จะเห็นได้ว่าภาพรวมมีแนวโน้มสูงขึ้น (ปาลมบดี เอกะจัมปะกะและคณะ, ๒๕๖๑) จำนวนผู้เสียชีวิตจากโรคความดันโลหิตสูง มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกับจำนวนผู้ป่วย จาก ๗,๘๘๖ คนในปี ๒๕๕๘ เป็น ๘,๕๒๕ คนในปี ๒๕๖๐ และเพิ่มเป็น ๙,๓๑๓ ในปี ๒๕๖๒ (กองยุทธศาสตร์และแผนงานสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๒) ปัญหาหลักของการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในประเทศไทย คือการที่ผู้ป่วยไม่ได้ตระหนักว่าเป็นโรค และการที่ยังไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตให้ลดลงตามเกณฑ์ปฏิบัติได้ อย่างไรก็ตาม พบว่าแนวโน้มของการไม่ตระหนักถึงการเป็นโรคของผู้ป่วยลดลง จากร้อยละ ๗๒.๔ ในปีพ.ศ. ๒๕๔๗ เหลือร้อยละ ๔๔.๗ ในปี พ.ศ. ๒๕๕๗ (อภิชาติ สุคนธ์สรรพ และคณะ, ๒๕๖๒) และสาเหตุที่สำคัญส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การรับประทานอาหารที่มีปริมาณโซเดียมและไขมันสูง การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การขาดการออกกำลังกาย จากข้อมูลสถิติของจังหวัดพะเยาพบว่ามีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมากเป็นอันดับที่ ๒ รองจากโรคไต จำนวนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ขึ้นทะเบียนใน ปี พ.ศ. ๒๕๖๐ มีผู้ป่วยจำนวน ๖๑,๐๑๘ คน ปี พ.ศ. ๒๕๖๑ มีผู้ป่วยจำนวน ๖๓,๐๐๒ คน ปี พ.ศ. ๒๕๖๒ มีผู้ป่วยจำนวน ๖๔,๙๕๔ คน ปี พ.ศ. ๒๕๖๓ มีจำนวนผู้ป่วย ๖๗,๖๖๘ คน จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่าจังหวัดพะเยามีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และตำบลแม่อิงยังมีอัตราผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ขึ้นทะเบียน มากที่สุดในอำเภอภูพานยาว ซึ่งมีถึงร้อยละ ๖๙.๘๑ (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา, ๒๕๖๓)

โรคความดันโลหิตสูงยังเป็น ๑ ในสาเหตุสำคัญที่ทำให้ประชากรทั่วโลกตายก่อนวัยอันควรและเป็นปัญหาที่กำลังมีความรุนแรงมากขึ้น นอกจากนั้นโรคนี้มักไม่มีสัญญาณเตือนถึงอาการและการแสดงของโรค ผู้จำนวนมากเป็นโรคนี้โดยไม่รู้ตัวมาก่อนว่าตนเองมีความดันโลหิตสูงและหากไม่ได้รับการดูแลรักษาจะทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและโรคไต ทั้งนี้โรคความดันโลหิตสูงยังเป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หายขาดทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงจากความเสื่อมของอวัยวะต่างๆทำให้เกิดโรครตามมาและเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ รวมทั้งภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคหลอดเลือดสมองต้องอาศัยระยะเวลาในการฟื้นฟูสมรรถภาพยาวนานส่งผลกระทบต่อตัวผู้ป่วยทั้งด้านทางร่างกายจิตใจอารมณ์ และมีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้น ต้องรักษาตลอดชีวิต ทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงในการรักษาผู้ป่วยมีการประเมินค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล พบว่าประเทศไทยต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเกือบ ๘๐,๐๐๐ ล้านบาทต่อปี ต่อจำนวนผู้ป่วยประมาณการ ๑๐ ล้านคน (สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค, ๒๕๖๒)

แผนยุทธศาสตร์ชาติระยะ ๒๐ ปีด้านสาธารณสุข มีเนื้อหาจะเน้นให้มีการการพัฒนาแผนการศึกษาวิจัย เพื่อพัฒนาการดำเนินงานในด้านโรคไม่ติดต่อ เนื่องจากเป็นปัญหาที่ซับซ้อนและต้องใช้เวลาในการเข้าใจโดยเน้น การส่งเสริมศักยภาพของประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง เพื่อประชาชนสุขภาพดีปลอดจากภาวะโรคไม่ ติดต่อที่ป้องกันได้ ซึ่งตัวชี้วัดผลลัพธ์ ภายในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ ให้ความชุกของภาวะความดันโลหิตสูง ลดลงร้อยละ ๒๐ (Raised blood pressure) โดยใช้ต่อกลไกการดำเนินงาน และการบริหารจัดการระบบ ด้านการศึกษา วิจัย ในด้านการศึกษาวิจัย และจัดการความรู้ในเรื่องโรคไม่ติดต่อ (สำนักงานโรคไม่ติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๐) ดังนั้นการที่จะช่วยให้ผู้ที่ภาวะความดันโลหิตสูงตระหนักถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ เหมาะสม ปัจจัยที่สำคัญคือการรับรู้ความสามารถในตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยนำที่ช่วยให้การดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังมี ประสิทธิภาพ โดยองค์ประกอบสำคัญของการพัฒนาให้บุคคลเกิดความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ เกิดจาก อิทธิพลหลัก ๔ ประการ คือ ประสบการณ์ความสำเร็จ (Mastery Experiences) การใช้ตัวแบบ (Modeling) การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) ทั้งนี้การรับรู้ ความสามารถในตนเองจะเกิดขึ้นก่อนความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรม ช่วยให้บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับ ความสามารถของตนที่จะจัดการและดำเนินการปฏิบัติพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ (Bandura, ๑๙๙๗) การติดตามเยี่ยมบ้าน การให้คำแนะนำตามพื้นฐานของการดำเนินชีวิตแต่ละครอบครัว ส่งผลให้กลุ่ม ตัวอย่างสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ปกติหรือใกล้เคียงปกติ (นวพร วุฒิธรรม, ๒๕๖๒) ซึ่ง โอเรม (Orem, ๒๐๐๓) ได้กล่าวว่า การดูแลตนเองของบุคคลและการดูแลบุคคลที่พึ่งพา กล่าวคือบุคคลที่มีภาวะเป็น ผู้ใหญ่ มีการเรียนรู้มีการกระทำและผลของการกระทำเพื่อสนองตอบความต้องการดูแลตนเองที่จำเป็น โดยการ ควบคุมปัจจัยที่มีต่อหน้าที่หรือการพัฒนาการของบุคคล เพื่อดำรงไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพและความผาสุก การกระทำ ดังกล่าวรวมไปถึงการกระทำเพื่อบุคคลที่ต้องการพึ่งพาสมาชิกในครอบครัวหรือบุคคลอื่น ๆ

ผู้วิจัยในฐานะบุคลากรทางสาธารณสุข ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่เมือง อำเภอภู กามยาว จังหวัดพะเยา มองเห็นถึงความสำคัญในเรื่องของพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิต สูงเป็นอย่างมาก ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพื่อใช้เป็นแนวทางในการวางแผนงาน และแนะนำการดูแลตนเองของ ผู้ป่วย ซึ่งจะช่วยลดความรุนแรงของโรคและป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ป่วยได้อย่างมี ประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไป

๓. บทวิเคราะห์/แนวความคิด/ข้อเสนอ และข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้นและแนวทางแก้ไข

ข้อเสนอแนวคิด ควรเป็นข้อเสนอแนวคิด วิธีการ หรือแผนงานเพื่อพัฒนางาน

โปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนเป็นเพียงการช่วยแก้ไข้ปัญหาโรคความดันโลหิตสูงให้กลับกลุ่มผู้ป่วย ได้บางส่วน ให้มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่เหมาะสมเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม ส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน ซึ่งจะได้รับการกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี เป็นกิจกรรมการสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรทุกครั้งที่พบกัน และการให้กำลังใจกลุ่มทดลองมีการซักถามปัญหา ให้ กลุ่มทดลอง แสดงความคิดเห็น ระบายความรู้สึก กล่าวคำชมเชย แสดงความห่วงใยมีการประเมินร่างกาย (Physiological states) เพื่อให้ทราบสถานะทางสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโดยวัดความดันโลหิต ซีฟจร การหายใจ รอบเอว น้ำหนัก และทำการบันทึกมีการใช้คำพูดเสริมแรงจากบุคลากรทางการแพทย์ (Verbal Persuasion) เพื่อกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมหรือเพิ่มความน่าจะเป็นไปได้ของการเกิดพฤติกรรมโดยจัด กิจกรรมการใช้คำพูดเสริมแรง ให้เห็นถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองที่ดี กิจกรรมการ ใช้สื่อวีดิทัศน์ คู่มือ แผ่นพับให้ความรู้มีการใช้ตัวแบบของผู้ที่ประสบความสำเร็จในการดูแลสุขภาพตนเองเป็น อย่างดี (Modeling) เพื่อเพิ่มการรับรู้ให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าคุณเองก็สามารถประสบความสำเร็จได้โดยใช้วิธีการ

ควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติของตัวแบบผ่านสื่อวีดิทัศน์ใช้ตัวอย่างผู้ป่วยที่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่เหมาะสม และประสบความสำเร็จ ให้กลุ่มทดลอง ยึดเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติมีการทำให้เกิดการเรียนรู้ผลสำเร็จ จากประสบการณ์ความสำเร็จในการลงมือทำกิจกรรมด้วยตนเอง (Mastery Experiences) เพื่อเพิ่มความสามารถของตนเองใช้การฝึกทักษะการออกกำลังกายที่เหมาะสม สำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เสริมการจัดการกับความเครียดการฝึกนั่งสมาธิ เป็นต้น แต่ยังมีส่วนใหญ่มารับการรักษาในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่อิง และไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมแบ่งได้เป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มแรกคือกลุ่มที่อยากปรับพฤติกรรมแต่ยังขาดแรงกระตุ้น และกลุ่มที่สองที่จะไม่ปรับพฤติกรรมสุขภาพซึ่งเมื่อวิเคราะห์เชิงลึกลงไปในกลุ่มที่สองถึงสาเหตุที่ไม่ปรับพฤติกรรมสุขภาพพบปัญหาที่ซ่อนอยู่ได้ถูกเขาน้ำแข็งได้แก่

๑. ผู้ป่วยมีการรับรู้โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องมีการรักษาอย่างต่อเนื่อง ขาดยาไม่ได้ ต้องอยู่กับยาคุไปตลอดชีวิต แม้ว่าผู้ป่วยบางรายจะไม่ยอมปรับพฤติกรรมสุขภาพ แต่ก็มีมารับประทานยาอย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ
๒. ผู้ป่วยบางรายไม่ชินกับการออกกำลังกายเพิ่มเติมจากการทำงานปกติ เนื่องจากปกติจะทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้านกว่าจะเสร็จก็เหนื่อย ได้ออกกำลังกายเหมือนกัน
๓. การที่ยังรับประทานอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น อาหารที่มีรสเค็ม ซึ่งเป็นเรื่องยากเนื่องจากความคุ้นเคยที่ผู้ป่วยปฏิบัติมาเป็นเวลานาน การที่จะให้มีการปรับเปลี่ยนนั้นต้องใช้เวลา
๔. ผู้ป่วยบางรายคิดว่า การเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดา เมื่อเราอายุมากขึ้น ร่างกายก็เสื่อมสภาพตาม และจึงยอมรับสภาพตนเอง

จะเห็นได้ว่าผู้ป่วยบางรายที่ยังไม่ตระหนักถึงการปรับพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง เช่น ยังคงรับประทานอาหารได้ปกติคิดว่าทำงานบ้านคือการออกกำลังกาย เนื่องจากผู้ป่วยยังไม่มีอาการรุนแรงหรือภาวะแทรกซ้อนของโรคซึ่งที่กล่าวมานี้ ยังคงเป็นปัญหาที่ซับซ้อนและฝังลึกในตัวบุคคลค่อนข้างยากที่จะแก้ไข มีเพียงลดอัตราการเกิดโรคโดยการวางแผนสอดแทรกกิจกรรมเข้าไปส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน และในวิธีชุมชนและปลูกฝังเด็กรุ่นใหม่ให้หันมาดูแลสุขภาพ เพื่อให้เต็มโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีปลอดโรคเรื้อรังในอนาคตต่อไป

ข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้นและแนวทางแก้ไข

การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยระยะสั้นมีเวลาจำกัดเพียง ๑๒ สัปดาห์ ควรมีการศึกษาเพื่อประเมินความคงอยู่ของพฤติกรรมการดูแลตนเองและผลของการคงไว้ซึ่งระดับความดันโลหิตโดยมีการติดตามและประเมินผลเป็นระยะหลังจากการทำวิจัยในชุมชน และควรมีการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเชิงลึกของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพื่อนำมาวางแผนในการดูแลอย่างใกล้ชิด
วิธีการ หรือแผนงานเพื่อพัฒนางานแผนงานเพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงงานของหน่วยงานหรือส่วนราชการให้มีประสิทธิภาพ

๑. ด้านการส่งเสริมป้องกัน ควรนำโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนไปใช้กับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน มีความเชื่อในความสามารถในการดูแลตนเอง ทำให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองส่งผลให้มีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ดีขึ้นและการสนับสนุนทางสังคมยังช่วยเสริมให้สมาชิกในครอบครัวได้เห็นความสำคัญและให้การดูแลในเรื่องอาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอีกทั้งยังคอยกระตุ้นให้ผู้ป่วยออกกำลังกายและคอยรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันถึงกันเป็นการสร้างสัมพันธ์ในครอบครัว