

**ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์** ผลของโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมจัดการตนเองและค่าความดันโลหิตของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง

**ผู้เขียน** นางเบญจมาศ ถาดแสง

**ปริญญา** พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้สูงอายุ)

**คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์**

รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงฤดี ลาสุขะ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
 อาจารย์ ดร. ทศพร คำผลศิริ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

#### บทคัดย่อ

โรคความดันโลหิตสูงเป็นความเจ็บป่วยเรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถควบคุมได้โดยใช้กิจกรรมสนับสนุนการจัดการตนเอง การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมจัดการตนเองและค่าความดันโลหิตของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง ที่เข้ารับการรักษา ณ คลินิกโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ ทั้งเพศชายและเพศหญิง ระหว่าง เดือนกันยายน พ.ศ. 2553 - มกราคม พ.ศ. 2554 จำนวน 34 ราย แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 17 ราย กลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 1) โปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง 2) คู่มือการจัดการตนเองในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ได้รับการตรวจสอบเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 1) แบบวัดพฤติกรรมจัดการตนเองในผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน มีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .81 2) แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมจัดการตนเองของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง 3) สมุดบันทึกพฤติกรรมจัดการตนเองของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงและ 4) เครื่องวัดความดันโลหิตมาตรฐานชนิดปรอทและหูฟัง วิเคราะห์

ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา ทดสอบสมมติฐานโดยสถิติทดสอบค่าที ชนิดสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน และสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน

ผลการศึกษาค้างนี้พบว่า

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการจัดการตนเองของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )

2. ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการจัดการตนเองของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

3. ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองหลังการทดลองมีค่าต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )

4. ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองหลังการทดลองมีค่าต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

5. ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองมีค่าต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

6. ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองไม่แตกต่างกับกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ

โปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองส่งผลให้ผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและควบคุมค่าความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ จึงสมควรให้นำไปใช้ในการควบคุมความดันโลหิตของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงต่อไป

**Thesis Title** Effects of a Self-management Supporting Program on Self-management Behaviors and Blood Pressure Among Elders with Hypertension

**Author** Mrs. Benchamat Thatsaeng

**Degree** Master of Nursing Science (Gerontological Nursing)

**Thesis Advisory Committee**

Assistant Professor Dr. Duangruedee Lasuka Advisor

Lecturer Dr. Totsaporn Khampolsiri Co-advisor

**ABSTRACT**

Hypertension is a chronic illness which can not be treated; however it can be controlled using self managing support activities. This quasi-experimental study aimed to examine effects of a self-management supporting program on self-management behaviors and blood pressure among elders with hypertension. Thirty-four subjects were purposively selected from patients attending the hypertensive clinic, out-patients department, Sansai hospital, Chiang Mai during September 2010 - January 2011, and were assigned into either the control or experimental group, 17 in each group. The subjects in the control group received routine care while those in the experimental group attended the Hypertension Self-management Supporting Program. The research instruments consisted of 1) the Hypertension Self-management Supporting Program and 2) handbook for self-management among elders with hypertension, which was content validated by 5 experts. The instruments used for data collection consisted of 1) self management behaviors for elders with hypertensive questionnaire with the content validity index of .81, 2) perception of self-efficacy for elders with hypertensive questionnaire, 3) self-management for elders with hypertensive recording form, and 4) sphygmomanometer and stethoscope. Data were analyzed by descriptive statistics, and hypotheses were tested by independent t-test and paired t-test.

The results of this study revealed that:

1. Self-management behavior mean score of hypertensive patients after attending the self-management supporting program was significantly higher than that of before ( $p < .001$ ).
2. Self-management behavior mean score of hypertensive patients who attended the self-management supporting program was significantly higher than those who did not ( $p < .05$ ).
3. Systolic blood pressure of the hypertensive patients after attending the self-management supporting program was significantly lower than that of before ( $p < .001$ ).
4. Diastolic blood pressure of the hypertensive patients after attending the self-management supporting program was significantly lower than that of before ( $p < .05$ ).
5. Systolic blood pressure of the hypertensive patients who attended the self-management supporting program was significantly lower than those who did not ( $p < .05$ ).
6. Diastolic blood pressure of the hypertensive patients who attended the self-management supporting program and that of the routine care group were not significantly different.

Results of this study indicate that the hypertensive self-management supporting program can change self-management behaviors and control blood pressure levels of older persons with hypertension. Thus, the program should be used to control blood pressure among patients with hypertension.