

ภาคผนวก

แผนการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

ครั้งที่	จุดประสงค์	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	การประเมินผล
1	1. เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	1. ทีมผู้วิจัยวัดภาวะสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงก่อนเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้แบบวัดภาวะสุขภาพ (Pretest)	- แบบวัดภาวะสุขภาพ	1. ประเมินจากผลรวมของคะแนนที่ได้มาจากแบบวัดภาวะสุขภาพ
	2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างทีมผู้วิจัยกับสมาชิกในกลุ่ม และระหว่างสมาชิกด้วยกัน	1. ผู้วิจัยสนทนา ชักถามเกี่ยวกับความเป็นอยู่ทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้เป็นธรรมชาติ 2. ให้สมาชิกในกลุ่มได้ทำความรู้จักกัน โดยให้อาમชื่อเพื่อนสมาชิกให้ได้มากที่สุด โดยจำกัดเวลา 5 นาที แล้วหาสมาชิกที่ได้ชื่อมากที่สุด พร้อมทั้งกล่าวชมเชย และให้แนะนำเพื่อนสมาชิกที่ได้ชื่อมาแล้วให้แนะนำกันต่อไป 3. ให้สมาชิกเขียนชื่อตนเองในกระดาษแล้วแขวนคอไว้ เพื่อให้สามารถจำชื่อกันได้	- กระดาษ - ปากกา - เชือก	2. สังเกตการสนทนา 3. สังเกตจากการแนะนำตัว

ครั้งที่	จุดประสงค์	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	การประเมินผล
	<p>3. เพื่อชี้แจงรายละเอียดของการเข้าร่วมกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยให้สมาชิกทราบถึงวัตถุประสงค์ และได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ</p>	<p>1. ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดและบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมทั้งร่วมกันกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย</p> <p>2. ช่วยให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการจัดแบ่งกลุ่ม</p>		<p>1. สังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็น</p> <p>2. สังเกตการเข้ากลุ่มในการเสนอแนวทาง</p>
<p>4. เพื่อให้สมาชิกร่วมตระหนักในปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม พร้อมทั้งหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา</p>	<p>1. ให้สมาชิกเขียนความคิดเห็น หรือประสบการณ์เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพลงในกระดาษแผ่นเล็กๆ โดยไม่ระบุชื่อแล้วนำกระดาษมาติดฝาผนัง โดยใช้หลัก keta plan จะทำให้สมาชิกรู้สึกเป็นอิสระในการแสดงความคิดเห็น และความคิดเห็นของตนเองแต่ละคนจะปรากฏให้สมาชิกทุกคนได้รับรู้เป็นการส่งเสริมการเรียนรู้ความเข้าใจซึ่งกันและกัน</p> <p>2. จากนั้นจึงให้กลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นของปัญหาสุขภาพที่ปรากฏบนผนังแล้วจัดทำความสำคัญของปัญหาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ตามความสัมพันธ์และความเป็นไปได้ โดยให้ sticker ติดเพิ่มเท่าๆกัน เพื่อนำไปติดตรงปัญหาที่สำคัญ</p>	<p>- กระดาษ</p> <p>- ปากกา</p> <p>- กระดาษขาว</p> <p>- sticker สี</p>	<p>การแก้ไขปัญหา</p>	

ครั้งที่	จุดประสงค์	กิจกรรม	สื่อ อุปกรณ์	การประเมินผล
		3. ช่วยกันเสนอแนะแนวทางการแก้ไขปัญหาดมดำดับ ความสำคัญพร้อมที่จะนำไปปฏิบัติเองได้เมื่อกลับบ้าน 4. ผู้วิจัยช่วยสรุปให้สมาชิกพร้อมนัดครั้งต่อไป ก่อน แยกย้าย		

ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่	จุดประสงค์	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	การประเมินผล
2	1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกด้วยกันและระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และสร้างความตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของสมาชิกเอง	<p>1. ให้สมาชิกพูดคุยซักถามเกี่ยวกับความเป็นอยู่ต่างๆ ไป และช่วยกันทบทวนกิจกรรมในครั้งที่แล้ว พร้อมทั้งซักถามปัญหาที่ได้ประสบมาของสมาชิกแต่ละคน</p> <p>2. ช่วยกันหาทางแก้ปัญหาที่สมาชิกเสนอมา</p> <p>3. ให้สมาชิกสำรวจและย้อนถามตนเองเกี่ยวกับความรับผิดชอบในสุขภาพตนเอง โดยผู้วิจัยช่วยชี้แนะประเด็นแล้วให้กลุ่มสรุป</p>		<p>1. สังเกตความสนใจและการร่วมทำกิจกรรม</p> <p>2. การซักถาม, ตอบปัญหา</p> <p>3. การเสนอแนะเพิ่มเติมในกิจกรรมต่างๆ</p>
	2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการผ่อนคลายความเครียด	<p>1. จัดทำแผนที่มีความคิด โดยให้สมาชิกเสนอความคิดเกี่ยวกับประโยชน์ของการคลายเครียด โดยกำหนดให้เสนอเพียงคนเดียวเพื่อให้อีกทุกคนมีส่วนร่วม แล้วทุกคนคิดที่เสนอขึ้นมา ผู้วิจัยเขียนด้วยคำสั้นๆ ตัวโตให้ทุกคนมองเห็นพร้อมทั้ง โยงเส้นเข้ากับกิ่งต่างๆ ซึ่งให้ได้ความคิดหลากหลาย เป็นการใช้หลักของ mild map</p> <p>2. กระตุ้นให้สมาชิกอธิบายความคิดให้กลุ่มได้เข้าใจถึงความคิดที่ตนเองเสนอมา</p>	<p>- กระดาษ</p> <p>- ปากกา</p>	

ครั้งที่	จุดประสงค์	กิจกรรม	สื่อ อุปกรณ์	การประเมินผล
	3. เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกถึงสาเหตุ อาการ และความรุนแรงของโรคความดันโลหิตสูงได้	<p>3. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันเสนอเพื่อหาแนวทางในการผ่อนคลายความเครียด เพื่อให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็นและตัดสินใจเลือกแนวทางปฏิบัติ</p> <p>1. พูดคุย ซักถามสมาชิกถึงความหมายของโรคความดันโลหิตสูง สาเหตุ อาการและความรุนแรงของโรค พร้อมทั้งอธิบายและให้ข้อมูลที่ทันสมัยเพิ่มเติม</p> <p>2. จัดให้สมาชิกได้แบ่งกลุ่ม แล้วให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ของแต่ละคน จากนั้นให้สมาชิกออกมานำเสนอเป็นกลุ่ม</p> <p>3. ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญอีกครั้ง พร้อมแจกคู่มือความดันโลหิตสูง</p>	<ul style="list-style-type: none"> - วิดีทัศน์ - คู่มือโรคความดันโลหิตสูง 	
	4. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	1. พูดคุย ซักถามเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยให้บอกคนละหัวข้อ	<ul style="list-style-type: none"> - วิดีทัศน์ 	

ครั้งที่	จุดประสงค์	กิจกรรม	สื่อ อุปกรณ์	การประเมินผล
		2. ช่วยกันสรุป และผู้วิจัยช่วยกล่าวเพิ่มเติม พร้อมชม วิดิทัศน์ทำบริหารร่างกาย เพื่อให้สมาชิกฝึกปฏิบัติตาม นี้ตลอดไป ก่อนแยกย้ายกัน		

ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่	จุดประสงค์	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	การประเมินผล
3	<p>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกด้วยกันเองและระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม พร้อมสร้างความตระหนักในการดูแลจิตใจ</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกฝึกทักษะการคลายความเครียด</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกสามารถออกถึงภาวะแทรกซ้อนและการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงได้</p>	<p>กิจกรรม</p> <p>1. พูดคุย ทักทายกับสมาชิก พร้อมช่วยกันทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา</p> <p>2. ให้สมาชิกย้อนถามตัวเอง และสำรวจตนเองเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ โดยผู้วิจัยช่วยเหลือประเด็นแล้วให้กลุ่มสรุป</p> <p>1. นำแนวทางการปฏิบัติที่กลุ่มได้คิดกันมาใช้</p> <p>2. แบ่งกลุ่มกันและมีกลุ่มที่ผู้นำการปฏิบัติพร้อมทั้งบอกประโยชน์ของการปฏิบัติ</p> <p>2. ผู้วิจัยช่วยเสริมวิธีการคลายเครียด และให้สมาชิกปฏิบัติตาม</p> <p>1. นำสมาชิกไปดูตัวแบบจริงที่มีภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง ที่หอผู้ป่วย</p> <p>2. กลับมาดูสไลด์ วิดีทัศน์ ตัวอย่างที่ดีและไม่ดี</p>	<p>- สไลด์</p> <p>- วิดีทัศน์</p> <p>- กระดาษ</p> <p>- ปากกา</p> <p>sticker สี</p>	<p>1. ตั้งคำถามสนใจและการร่วมทำกิจกรรม</p> <p>2. การซักถาม, ตอบปัญหา</p> <p>3. การเสนอแนะเพิ่มเติมในกิจกรรมต่างๆ</p>

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	การประเมินผล
		<p>3. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มอภิปราย และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแบบทั้งด้านดีและไม่ดี โดยให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ แล้วผู้ช่วยวิจัยเขียนในกระดาษ chat แล้วแจก sticker สี เพื่อให้ตัดสินใจเลือกตามตัวแบบใด</p> <p>4. ให้สมาชิกระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง ช่วยกันทำตารางการปฏิบัติตัวในแต่ละวัน และแต่ละกลุ่มนำเสนอ ให้เพื่อนสมาชิกทราบ</p> <p>5. สรุปประเด็นสำคัญ และช่วยเสริมในสิ่งที่สมาชิกยังไม่รู้</p>		
	4. เพื่อให้สมาชิก ได้ฝึกทักษะการออกกำลังกาย	<p>1. ผู้วิจัยและสมาชิกช่วยกันทบทวนทำบริหารที่ผ่านมา</p> <p>2. ให้แบ่งกลุ่ม เพื่อไปหาทำบริหารเพิ่มเติม เพื่อนำมาสาธิตให้สมาชิกได้ปฏิบัติตามในครั้งต่อไป นัดแนะเวลาก่อนแยกย้าย</p>		

ปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่	จุดประสงค์	กิจกรรม	สื่อ อุปกรณ์	การประเมินผล
4	<p>1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างสมาชิกตนเองและระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และช่วยสร้างความตระหนักทางด้านอาหาร</p> <p>2. เพื่อร่วมกันฝึกทักษะการผ่อนคลายความเครียด</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกอาหารที่ประโยชน์และอาหารเพื่อสุขภาพ</p>	<p>1. พูดคุย ทักทายสมาชิก พร้อมทั้งช่วยกันทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา</p> <p>2. ให้สมาชิกบันทึกการรับประทานอาหารของตนเอง เกี่ยวกับการรับประทานอาหารในแต่ละวันภายใน 1 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยช่วยชี้แนะประเด็น แล้วให้ช่วยกันสรุป</p> <p>1. ให้สมาชิก ได้ฝึกทบทวนการผ่อนคลายความเครียดในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งปฏิบัติไปด้วย</p> <p>2. ให้สมาชิกแสดงความรู้สึกเมื่อได้ปฏิบัติวิธีการคลายเครียด</p> <p>3. ช่วยกันสรุปว่า ได้อะไรจากการผ่อนคลายความเครียด</p>	<p>- วัสดุทัศน</p> <p>- กระดาษ</p> <p>- ปากกา</p>	<p>1. สังเกตความสนใจและการร่วมทำกิจกรรม</p> <p>2. การซักถาม, ตอบปัญหา</p> <p>3. การเสนอแนะเพิ่มเติมในกิจกรรมต่างๆ</p>

ครั้งที่	จุดประสงค์	กิจกรรม	สื่อ อุปกรณ์	การประเมินผล
	4. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการออกกำลังกาย	<p>4. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดรายการอาหารประจำวัน แล้วมาเสนอให้สมาชิกตัดสินใจ นำไปปฏิบัติ</p> <p>1. ช่วยกันทบทวนทบทวนบริหารที่ผ่านมา</p> <p>2. ให้กลุ่มออกมาสาธิตทำบริหาร สมาชิกปฏิบัติตามแล้วบอกประโยชน์ของแต่ละท่า</p> <p>3. ร่วมทำกิจกรรมเข้าจังหวะโดยการร่าง นั้ดครั้งต่อไปก่อนเชกย้าย</p>		

ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่	จุดประสงค์	กิจกรรม	สื่อ อุปกรณ์	การประเมินผล
5	<p>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกกันเองและระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และช่วยสร้างตระหนักในด้านความสมบูรณ์ทางร่างกาย</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการคลายความเครียด</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกทราบเกี่ยวกับองค์รวมของสุขภาพบำบัดที่เป็นหลัก 7 E</p>	<p>1. พูดคุย ทักทาย พร้อมทั้งทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมาและซักถามถึงปัญหาที่เกิดขึ้นหลังจกนำไปปฏิบัติ</p> <p>2. ช่วยกันอภิปราย เสนอแนะและสรุปแนวทางแก้ปัญหา</p> <p>3. ให้สมาชิกได้อ่านดูและสำรวจตนเองเกี่ยวกับการดูแลรักษาร่างกายให้แข็งแรง</p> <p>1. ให้สมาชิกทบทวนวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่ผ่านมา</p> <p>2. จัดให้นั่งเป็นครั้งวงกลม แล้วพูดคุย ซักถามเกี่ยวกับการฟังเพลง หรือมอริบายเรื่องดนตรีเพื่อสุขภาพ เปิดเพลงแนวจังหวะช้าเพื่อผ่อนคลายความเครียด</p> <p>1. ผู้วิจัยช่วยเสริมเกี่ยวกับองค์รวมของสุขภาพบำบัด</p> <p>2. ให้สมาชิกแต่ละคนบอกถึงวิธีการดูแลสุขภาพของตนเองโดยทั่วไป</p> <p>3. ผู้วิจัยซักถามปัญหา และช่วยกันตอบปัญหา พร้อมทั้งช่วยกันแก้ปัญหา</p> <p>4. ช่วยกันสรุปวิธีการดูแลสุขภาพ</p>		<p>1. สังเกตความสนใจและการร่วมทำกิจกรรม</p> <p>2. การซักถาม,ตอบปัญหา</p> <p>3. การเสนอแนะเพิ่มเติมในกิจกรรมต่างๆ</p>

ครั้งที่	จุดประสงค์	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	การประเมินผล
	4. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการออกกำลังกาย	1. ช่วยกันทบทวนทำบริหารที่ผ่านมา 2. ให้นัก์ออกมาสาธิตพร้อมทั้งอธิบายประโยชน์ของท่าบริหาร		
	5. เพื่อให้สมาชิกร่วมทำกิจกรรมเพื่อการดูแลสิ่งแวดล้อม	1. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มกัน เพื่อทำกิจกรรม การปลูกต้นไม้ โดยปลูกกลุ่มละต้น พร้อมติดป้ายชื่อกลุ่ม	- ต้นไม้ - อุปกรณ์การปลูก	

ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่	จุดประสงค์	กิจกรรม	สื่อ อุปกรณ์	การประเมินผล
6	<p>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกกันเองและระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และช่วยสร้างความตระหนักรู้ในการดูแลสังคมและสิ่งแวดล้อม</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการผ่อนคลายความเครียด</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นประโยชน์ของการอยู่ร่วมกับสังคมและสิ่งแวดล้อม</p>	<p>1. พูดคุย ทักทาย พร้อมทั้งทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมาและซักถามถึงปัญหาที่เกิดขึ้นหลังจากนำไปปฏิบัติ</p> <p>2. ช่วยกันคิดหาทางแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น</p> <p>3. ให้สมาชิกได้ย้อนดูและสำรวจตนเองว่าได้ทำประโยชน์อะไรให้กับชุมชนที่อาศัยอยู่ พร้อมทั้งเล่าประสบการณ์โดยผู้วิจัยช่วยชี้แนะประเด็น แล้วให้ช่วยกันสรุป</p> <p>1. ให้สมาชิกทบทวนวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่ผ่านมา</p> <p>2. เปิดเพลงบรรเลงให้สมาชิกได้ฟัง</p> <p>1. จัดให้สมาชิกนั่งเป็นครึ่งวงกลม พูดคุยซักถามกันเกี่ยวกับ การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ พร้อมทั้งฉายวิดีโอ วีดิทัศน์</p> <p>2. ช่วยกันเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา</p> <p>3. ช่วยกันเสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม พร้อมสรุปประเด็นสำคัญ</p>	<p>- เทปเสียง</p> <p>- สไลด์</p> <p>- วิดีทัศน์</p>	<p>1. สังเกตความสนใจและการร่วมทำกิจกรรม</p> <p>2. การซักถาม,ตอบปัญหา</p> <p>3. การเสนอแนะเพิ่มเติมในกิจกรรมต่างๆ</p>

ครั้งที่	จุดประสงค์	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	การประเมินผล
	<p>4. เพื่อเสริมสร้างแรงงูใจให้แก่สมาชิก และได้ถ่ายทอดความรู้ความสามารถพิเศษให้แก่ชุมชน</p>	<p>กิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้ทุกคนและให้เขียนชื่อสมาชิกที่บุคคลส่วนใหญ่จะไปพูดคุยและขอคำแนะนำต่างๆ 2. ผู้วิจัยถามถึงเหตุผลในการเลือกบุคคลดังกล่าว พร้อมทั้งเชิญผู้ที่ถูกเลือกมากที่สุด ให้บอกถึงวิธีปฏิบัติว่าทำอย่างไรจึงเป็นที่ยอมรับ 3. ช่วยกันสรุป วิธีปฏิบัติตัว พร้อมทั้งชี้แจงความสำคัญและรูปแบบการเข้าถึงคนที่นำมาซึ่งการยอมรับ 4. ทีมผู้วิจัยวัดภาวะสุขภาพหลังจากร่วมกิจกรรม โดยใช้แบบวัดภาวะสุขภาพ (Postest) 5. ทีมผู้วิจัยพร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบนำพวงมาลัยและวุฒิบัตรมอบสำหรับสมาชิกทุกคนพร้อมกับกล่าวถึงคุณความดีและให้กำลังใจ 5. ร่วมกันร้องเพลง ก่อนจะแยกย้าย 	<ul style="list-style-type: none"> - กระดาษ - ปากกา - วุฒิบัตร - พวงมาลัย 	

ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

แผนการดูแลสุขภาพตามปกติ

ครั้งที่	จุดประสงค์	กิจกรรม	สื่อ อุปกรณ์	การประเมินผล
1	1. เพื่อประเมินสภาพผู้ป่วยความดันโลหิตสูงก่อนได้รับการตรวจรักษา	1. ลงทะเบียนผู้ป่วยที่มีบริการในคลินิกความดันโลหิตสูง 2. ชักประวัติผู้ป่วย ชั่ง นน. วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต พร้อมทั้งบันทึก 3. ตรวจเช็คเครื่องวัดความดันโลหิต เพื่อให้ได้ตามมาตรฐานในการวัดความดันโลหิต 4. ประเมินความสม่ำเสมอการรับการรักษาของผู้ป่วย	- เครื่องวัดความดันโลหิต - เครื่องชั่ง นน. วัดส่วนสูง - แบบบันทึกของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	- มีการบันทึกประวัติผู้ป่วยและการประเมินการตรวจรักษาถูกต้องครบถ้วน
	2. เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการตรวจรักษาพยาบาลที่ถูกต้องเหมาะสม	1. ดูแลให้ได้รับการตรวจวินิจฉัยผู้ป่วย ประเมินความรุนแรงของโรค ตลอดจนปัจจัยเสี่ยงของโรค 2. ดูแลให้ได้รับการรักษา ทั้งโดยการไม่ใช้ยาและการใช้ยา 3. ประเมินผลจากการได้รับการรักษา		

ครั้งที่	จุดประสงค์	กิจกรรม	สื่อ อุปกรณ์	การประเมินผล
	3. เพื่อให้ผู้ได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง	<ol style="list-style-type: none"> จัดกลุ่มผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง บริเวณแผนกผู้ป่วยนอก สอบถามความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงก่อนนำเข้าสู่เนื้อหาเรื่องโรคความดันโลหิตสูง ให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องโรคความดันโลหิตสูง และการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ประเมินผลทำให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง 	<ul style="list-style-type: none"> แผ่นพับ วิดีโอ 	<ul style="list-style-type: none"> สังเกตความสนใจในการให้ความรู้ หลังการได้รับการให้สุขศึกษาผู้ป่วยสามารถตอบคำถามเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงได้
	4. เพื่อติดตามให้มารับการรักษาที่สม่ำเสมอและต่อเนื่อง	<ol style="list-style-type: none"> นัด Follow up ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงลงในบัตรเฉพาะผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ประเมินความสม่ำเสมอการรับการรักษา และติดตามผู้ป่วยที่ขาดการรักษาานกว่า 2 เดือน โดยทางไปรษณีย์, สถานีอนามัย, ผู้นำชุมชน, อสม. เป็นต้น 	<ul style="list-style-type: none"> บัตรนัดประจำตัวผู้ป่วยความดันโลหิตสูง 	<ul style="list-style-type: none"> การมาตรงตามวันนัดของผู้ป่วย

ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่	จุดประสงค์	กิจกรรม	สื่อ อุปกรณ์	การประเมินผล
2	1. เพื่อประเมินสภาพผู้ป่วยความดันโลหิตสูงก่อนได้รับการตรวจรักษา	1. ลงทะเบียนผู้ป่วยที่มีบริการในคลินิกความดันโลหิตสูง 2. ชักประวัติผู้ป่วย ทั้ง นน. วัดความสูง วัดความดันโลหิต พร้อมทั้งบันทึก 3. ตรวจสอบเครื่องวัดความดันโลหิต เพื่อให้ได้ตามมาตรฐานในการวัดความดันโลหิต 4. ประเมินความสม่ำเสมอการรับการรักษาของผู้ป่วย	- เครื่องวัดความดันโลหิต - เครื่องชั่ง นน. วัดส่วนสูง - แบบบันทึกของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	- มีการบันทึกประวัติผู้ป่วยและการประเมินการตรวจรักษาถูกต้องครบถ้วน
	2. เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการตรวจรักษาพยาบาลที่ถูกต้องเหมาะสม	1. ดูแลให้ได้รับการตรวจวินิจฉัยผู้ป่วย ประเมินความรุนแรงของโรค ตลอดจนปัจจัยเสี่ยงของโรค 2. ดูแลให้ได้รับการรักษา ทั้ง โดยการไม่ใช้ยาและการใช้ยา 3. ประเมินผลจากการได้รับการรักษา		

ครั้งที่	จุดประสงค์	กิจกรรม	สื่อ อุปกรณ์	การประเมินผล
	3. เพื่อให้ผู้ได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง	<ol style="list-style-type: none"> 1. จัดกลุ่มผู้ป่วยความดันโลหิตสูง บริเวณแผนกผู้ป่วยนอก 2. สอบถามความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงก่อนนำเข้าสู่เนื้อหาเรื่องโรคความดันโลหิตสูง 3. ให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องโรคความดันโลหิตสูง และการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง 4. ประเมินผลทำให้ความรู้อยู่เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง 	<ul style="list-style-type: none"> - แผ่นพับ - วีดีโอ 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตความสนใจในการให้ความรู้ - หลังการได้รับการให้สุขศึกษาผู้ป่วยสามารถตอบคำถามเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงได้
	4. เพื่อติดตามให้มารับการรักษาที่สม่ำเสมอและต่อเนื่อง	<ol style="list-style-type: none"> 1. นัด Follow up ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงลงในบัตรเฉพาะผู้ป่วยความดันโลหิตสูง 2. ประเมินความสม่ำเสมอการรับการรักษา และติดตามผู้ป่วยที่ขาดการรักษาว่ากว่า 2 เดือน โดยทางไปรษณีย์, สถานีอนามัย, ผู้นำชุมชน, อสม. เป็นต้น 	<ul style="list-style-type: none"> - บัตรนัดประจำตัวผู้ป่วยความดันโลหิตสูง 	<ul style="list-style-type: none"> - การมาตรงตามวันนัดของผู้ป่วย

ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่	จุดประสงค์	กิจกรรม	สื่อ อุปกรณ์	การประเมินผล
3	<p>1. เพื่อประเมินสภาพผู้ป่วยความดันโลหิตสูงก่อนได้รับการตรวจรักษา</p> <p>2. เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการตรวจรักษาพยาบาลที่ถูกต้องเหมาะสม</p>	<p>1. ลงทะเบียนผู้ป่วยที่มีบริการในคลินิกความดันโลหิตสูง</p> <p>2. จัดประวัติผู้ป่วย ชั่ง นม. วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต พร้อมทั้งบันทึก</p> <p>3. ตรวจเช็คเครื่องวัดความดันโลหิต เพื่อให้ได้ตามมาตรฐานในการวัดความดันโลหิต</p> <p>4. ประเมินความสม่ำเสมอการรับการรักษาของผู้ป่วย</p>	<p>- เครื่องวัดความดันโลหิต</p> <p>- เครื่องชั่ง นม. วัดส่วนสูง</p> <p>- แบบบันทึกของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง</p>	<p>- มีการบันทึกประวัติผู้ป่วยและการประเมินการตรวจรักษาถูกต้องครบถ้วน</p>
	<p>2. เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการตรวจรักษาพยาบาลที่ถูกต้องเหมาะสม</p>	<p>1. ดูแลให้ได้รับการตรวจวินิจฉัยผู้ป่วย ประเมินความรุนแรงของโรค ตลอดจนปัจจัยเสี่ยงของโรค</p> <p>2. ดูแลให้ได้รับการรักษา ทั้งโดยการไม่ใช้ยาและการใช้ยา</p> <p>3. ประเมินผลจากการได้รับการรักษา</p>		

ครั้งที่	จุดประสงค์	กิจกรรม	สื่อ อุปกรณ์	การประเมินผล
3. เพื่อให้ผู้ได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง	3. เพื่อให้ผู้ได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง	<ol style="list-style-type: none"> จัดกลุ่มผู้ป่วยความดันโลหิตสูง บริเวณแผนกผู้ป่วยนอก สอบถามความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงก่อนนำเข้าสู่เนื้อหาเรื่องโรคความดันโลหิตสูง ให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องโรคความดันโลหิตสูง และการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ประเมินผลทำให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง 	<ul style="list-style-type: none"> แผ่นพับ วีดีโอ 	<ul style="list-style-type: none"> สังเกตความสนใจในการให้ความรู้ หลังการได้รับการให้ศึกษาผู้ป่วยสามารถตอบคำถามเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงได้
4. เพื่อติดตามให้มารับการรักษาที่สม่ำเสมอและต่อเนื่อง	4. เพื่อติดตามให้มารับการรักษาที่สม่ำเสมอและต่อเนื่อง	<ol style="list-style-type: none"> นัด Follow up ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงลงในบัตรเฉพาะผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ประเมินความสม่ำเสมอการรับการรักษา และติดตามผู้ป่วยที่ขาดการรักษาเกินกว่า 2 เดือน โดยทางไปรษณีย์, สถานีอนามัย, ผู้นำชุมชน, อสม. เป็นต้น 	<ul style="list-style-type: none"> บัตรนัดประจำตัวผู้ป่วยความดันโลหิตสูง 	<ul style="list-style-type: none"> การมาตรงตามวันนัดของผู้ป่วย

ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่	จุดประสงค์	กิจกรรม	สื่อ อุปกรณ์	การประเมินผล
4	1. เพื่อประเมินสภาพผู้ช่วยความ ดันโลหิตสูงก่อนได้รับการตรวจ ปรึกษา	1. ลงทะเบียนผู้ช่วยที่มีบริการในคลินิกความดันโลหิตสูง 2. จัดประวัติผู้ป่วย ชั่ง นน. วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต พร้อมทั้งบันทึก 3. ตรวจเช็คเครื่องวัดความดันโลหิต เพื่อให้ได้ตามมาตร ฐานในการวัดความดันโลหิต 4. ประเมินความสม่ำเสมอการรับการรักษาของผู้ป่วย	- เครื่องวัดความดัน โลหิต - เครื่องชั่ง นน. วัด ส่วนสูง - แบบบันทึกของผู้ ช่วยความดันโลหิต สูง	- มีการบันทึก ประวัติผู้ป่วยและ การประเมินการ ตรวจรักษาถูกต้อง ครบถ้วน
2. เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการตรวจ ปรึกษาพยาบาลที่ถูกต้องเหมาะสม	1. ดูแลให้ได้รับการตรวจวินิจฉัยผู้ป่วย ประเมินความ รุนแรงของโรค ตลอดจนปัจจัยเสี่ยงของโรค 2. ดูแลให้ได้รับการรักษา ทั้งโดยการไม่ใช้ยาและการใช้ยา 3. ประเมินผลจากการได้รับการรักษา			