

กลยุทธ์ของการฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจจากแนวคิดและทฤษฎีพฤติกรรมสุขภาพ

พ.อ.ผศ.นพ.ภัทรารุณ อินทรกำแหง
กรรมการชมรมฟื้นฟูหัวใจ

พฤติกรรมสุขภาพ(Health behavior) หมายถึง การกระทำ การปฏิบัติ การแสดงออกและทำที่ที่จะกระทำเพื่อก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียต่อตนเอง กรณีที่เป็นผลดีนั้นคือ พฤติกรรมสุขภาพเชิงบวก ในทางตรงกันข้ามถ้าเป็นผลเสียก็คือ พฤติกรรมสุขภาพเชิงลบ

การฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจประกอบด้วย 2 ส่วนหลัก ได้แก่ การควบคุมแนะนำผู้ป่วยออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องพอเหมาะและปลอดภัย และการให้คำแนะนำปรึกษาเพื่อควบคุมปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจ โปรแกรมฟื้นฟูหัวใจจึงนับเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างแท้จริง

การประสบความสำเร็จของผู้ป่วยหลังเข้าสู่โปรแกรมฟื้นฟูหัวใจอยู่บนพื้นฐานของสองแนวคิดและทฤษฎีหลักของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ แบบแผนความเชื่อทางด้านสุขภาพ (Health Belief Model: HBM) และ แนวคิดแรงสนับสนุนทางสังคม (Social support, social network)

แบบแผนความเชื่อทางด้านสุขภาพ (Health Belief Model: HBM) Bandura ในปี 1997 กล่าวว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหรือการทำให้ผู้ป่วยปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อป้องกันโรคต่างๆอยู่ในกรอบแบบแผนความเชื่อทางด้านสุขภาพ ซึ่งขึ้นกับปัจจัยต่างๆ ได้แก่

1. ความรู้เรื่องโรค, ประสพการณ์เกี่ยวกับโรคที่เป็น
2. การรับรู้ถึงโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคและการรับรู้ถึงความรุนแรงของโรค เช่น ผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานรับรู้รับทราบว่ามีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจสูงกว่าคนปกติ, ผู้ป่วยที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันและเข้าโรงพยาบาลด้วยอาการเจ็บแน่นหน้าอกย่อมรับรู้ความรุนแรงของโรคได้ดีกว่าผู้ที่ยังไม่มีอาการ

จากข้อ 1 และ 2 นับเป็นการรับรู้ต่อภาวะคุกคามของโรค

3. การรับรู้ถึงผลประโยชน์ของการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคและการรับรู้ถึงอุปสรรคของการปฏิบัติ เพื่อป้องกันโรคจากการให้คำแนะนำปรึกษา(Counseling) ของแพทย์ พยาบาลแต่เนิ่นๆต่อมาผู้ป่วยมีสมรรถภาพหัวใจและร่างกายดีขึ้น, มีความดันโลหิตลดลงสู่เกณฑ์ปกติ, สามารถช่วยเหลือตนเองได้, ทำกิจวัตรประจำวันได้เอง, สามารถเดินออกกำลังได้อย่างปลอดภัย

การรับรู้ถึงผลประโยชน์ของการปฏิบัติด้วยประสพการณ์จริงที่เกิดกับตนเองนี้เป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งต่อการปรับเปลี่ยนและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมสุขภาพที่ดีในระยะยาว

แนวคิดแรงสนับสนุนทางสังคม (Social support, social network) Pender ในปี 1996 กล่าวว่าแรงสนับสนุนทางสังคมมาจาก 5 แหล่ง ได้แก่ ครอบครัว, กลุ่มเพื่อน(Peer Support Systems)หรือผู้ป่วยที่เคยเป็นโรคนี้นมาก่อนและมีอาการดีขึ้น, องค์กรศาสนา, กลุ่มผู้ดูแลสุขภาพ ได้แก่ แพทย์ และ

พยาบาล จะเข้ามาให้การช่วยเหลือสนับสนุนในส่วนนี้ได้ และ กลุ่มอาสาสมัครอื่นๆ Weiss ในปี 1974 แบ่งชนิดของแรงสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 6 ชนิด คือ ความผูกพันและรักใคร่สนิทสนมบุคคลใกล้ชิด เช่น คู่สมรส ญาติพี่น้อง สมาชิกในครอบครัวเดียวกัน, การมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม, การเลี้ยงดูหรือช่วยเหลือบุคคลอื่น, การส่งเสริมให้รู้ถึงคุณค่าแห่งตน, ความเชื่อมั่นในความเป็นมิตรที่ดี และการได้รับการชี้แนะข้อมูลข่าวสารจากบุคคลที่ตนศรัทธาและเชื่อมั่น

ในกรณีของผู้ป่วยโรคหัวใจอาจหมายถึง การตั้งกลุ่มช่วยเหลือซึ่งกันและกัน(Peer support) ของผู้ป่วยโรคหัวใจเดิมที่มีอาการดีขึ้นหรือหายเป็นปกติแล้วคอยช่วยเหลือให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัว และสนับสนุนให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยรายใหม่รวมทั้งการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน การปฏิบัติ เช่นนี้กลับเป็นแรงสนับสนุนให้ตนเองหรือผู้ป่วยโรคหัวใจเดิมนี้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีในระยะยาวหรืออาจเป็นกุศลและความภูมิใจในการเป็นต้นแบบ (Role model) ของผู้ป่วยรายใหม่

ดังนั้นตามเป้าหมายของการฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจซึ่งได้แก่ การที่ผู้ป่วยมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี, ควบคุมปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจได้และไม่กลับมาเป็นหรือมีอาการอีก เมื่อทบทวนแนวคิดและทฤษฎีทั้งสองจึงสามารถอธิบายกลยุทธ์ต่างๆในโปรแกรมฟื้นฟูหัวใจซึ่งจะนำมาซึ่งความสำเร็จ ได้แก่

1. การดูแลเอาใจใส่ดังญาติมิตรของบุคลากรการแพทย์ สร้างความไว้วางใจตั้งแต่ผู้ป่วยอยู่ในโรงพยาบาล
2. การสอนผู้ป่วยให้ออกกำลังกายด้วยการปฏิบัติจริงให้ผู้ป่วยรับรู้รับทราบประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับอย่างแท้จริงด้วยตนเองโดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติได้อย่างปลอดภัย
3. การติดตามผู้ป่วยทางโทรศัพท์เมื่อผู้ป่วยออกจากโรงพยาบาลแล้ว เพื่อรับทราบปัญหาและให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วยดังนี้แสดงออกถึงการดูแลเอาใจใส่ของบุคลากรการแพทย์
4. โครงการเพื่อนช่วยเพื่อน(Peer support) ดังกล่าวข้างต้น
5. ความพยายามในการนำผู้ป่วยมาออกกำลังกายที่โรงพยาบาลหรือเรียกว่ามา"คลินิกออกกำลังกาย(Exercise clinic)" ร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group counseling) ในคราวเดียวกัน
6. การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ยกย่องชมเชยผู้ป่วยที่ประสบความสำเร็จจากโปรแกรมฟื้นฟูหัวใจจนกระทั่งมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี.

