

ขอให้พรปีใหม่
มีแต่ความสุข



สุข สดชื่น
สมหวัง ร่ำรวย

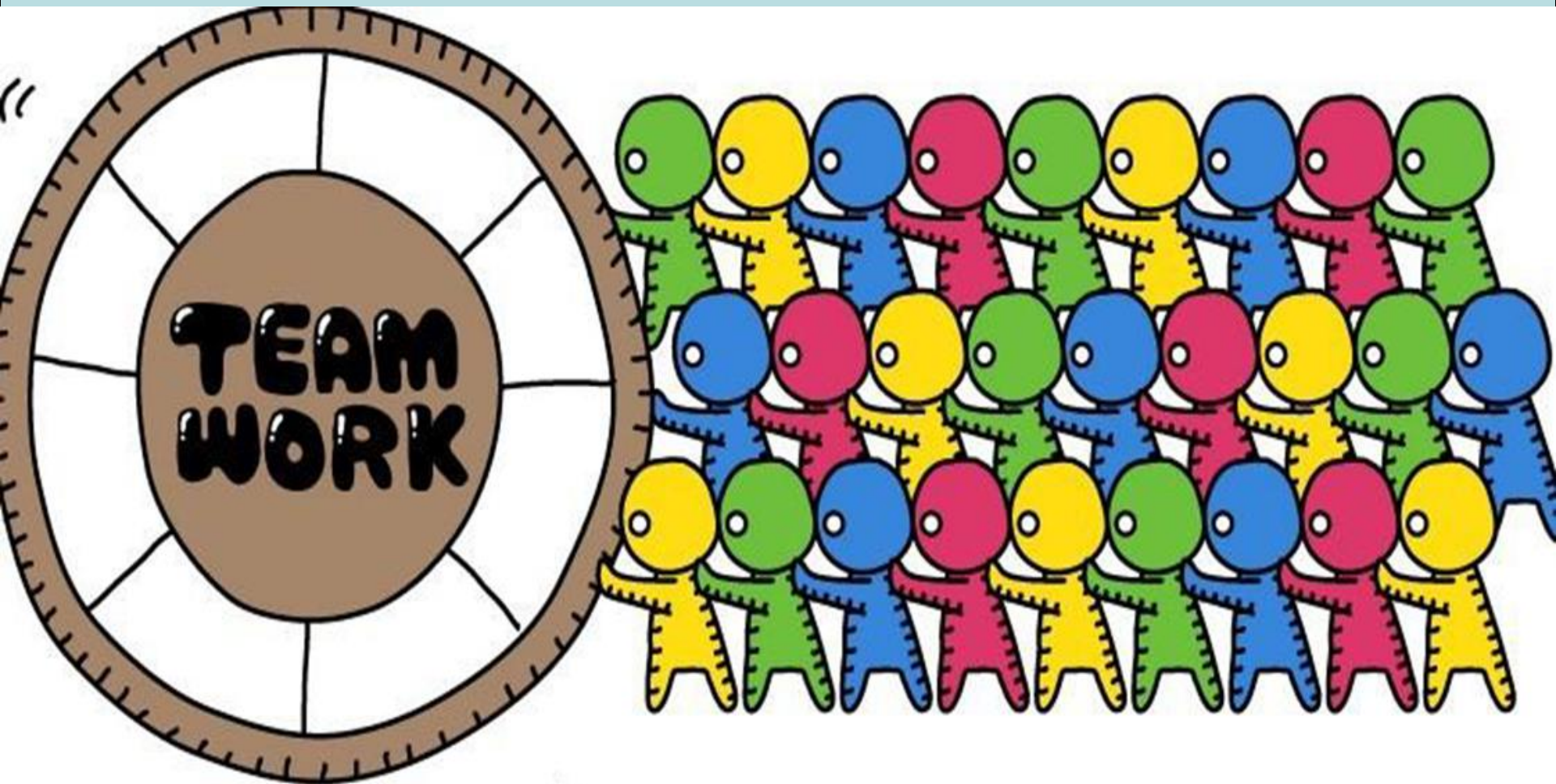
สวัสดีตอนเช้า.com

ศิริกานดา บุญมี

กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด

โรงพยาบาลพะเยา

การคัดกรองและการบำบัดรักษาผู้ติดยาหรือและสุรา ตามระบบสุขภาพ



นโยบาย



- แผนยุทธศาสตร์แอลกอฮอล์ระดับชาติ พ.ศ.2560-2563
- ยุทธศาสตร์ ที่ 3 ลดอันตรายของการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



คำสั่งกระทรวงสาธารณสุข

- **สสจ.พะเยาและ สสอ. :**

- * จัดระบบการส่งเสริมสุขภาพ ควบคุมการบริโภคสุรา/
- * จัดระบบคัดกรองและระบบบำบัด ควบคุม ติดตาม/
- * พัฒนาความรู้/ศักยภาพบุคลากร

- **รพท./รพช./รพ.สต. :**

1. บูรณาการดำเนินการคัดกรองและบำบัดฯผู้มารับบริการอายุ 15 ปีขึ้นไปทุกราย
 2. บันทึกในระบบ 43 แฟ้ม
 3. ให้การรักษา/ ส่งต่อ
 4. ติดตามเยี่ยมบ้าน
- 5. การบำบัดต่อเนื่องส่งกลับชุมชน (ใกล้บ้านเสมอใจ)



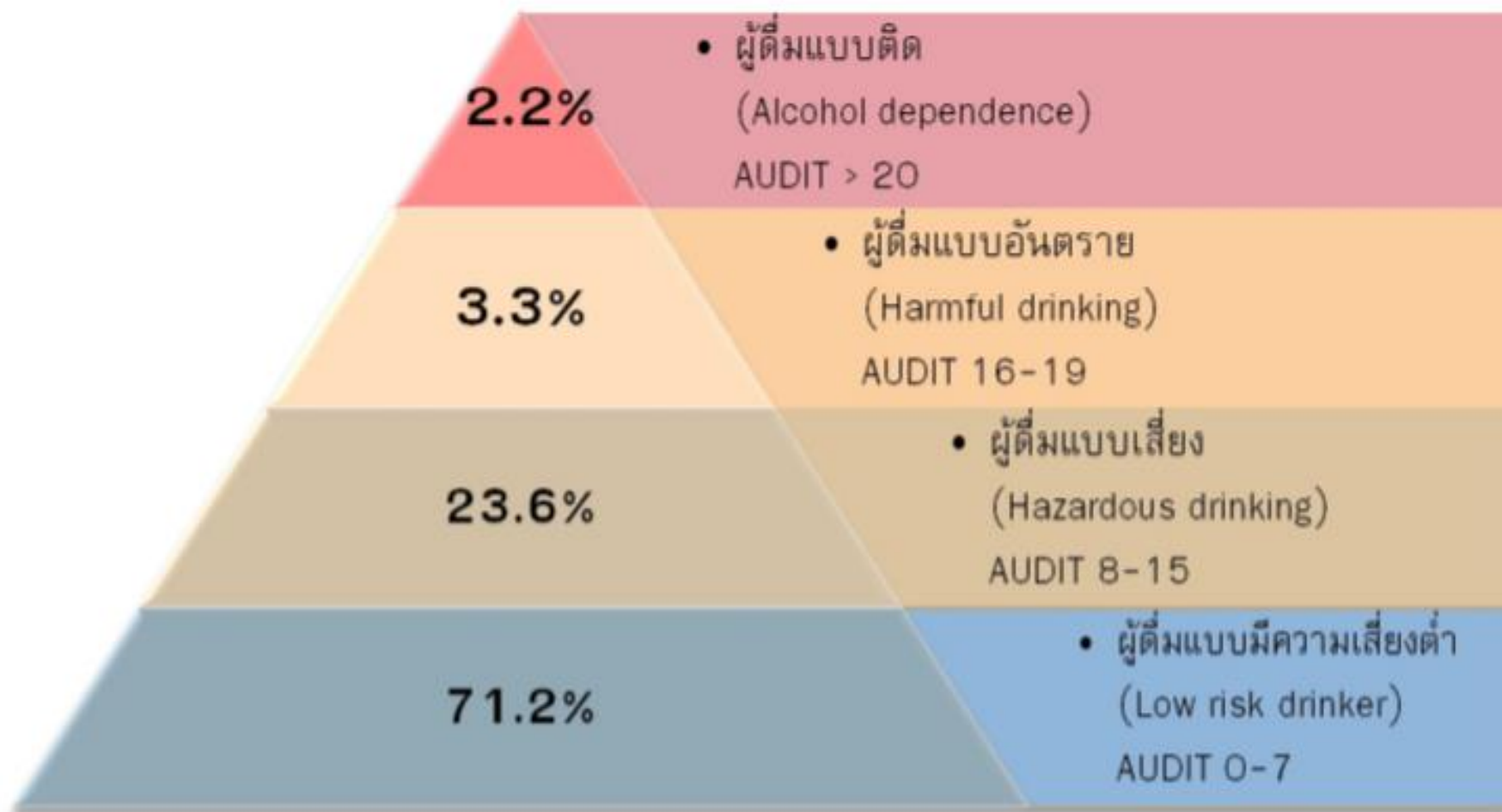
สารเสพติดเริ่มต้น



ภาพที่เห็นบ่อย ๆ



ลักษณะพฤติกรรมการดื่มของคนไทย



The Drinker's pyramid

ที่มา: สถานภาพการบริโภคสุรา พ.ศ. 2550, คณะกรรมการบริหารเครือข่ายวิชาการสารเสพติด

คนไทยตายจากบุหรี่ ปีละ 72,656 คน

50% ของการตายเกิดจากโรคปอด
มะเร็งปอด/ ถุงลมปอดพอง/ ปอดอักเสบ/ วัณโรค



ข้อมูล: สาเหตุการตายจากกองบุหรี่ศาสตร์และแผนงาน กระทรวงสาธารณสุข 2560

วิเคราะห์โดย ดร.พญ.เจิงฤดี ปธานวนิช ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ รพ.วชิรพยาบาล

ติดบุหรี่ ติดโควิด เสี่ยงตายสูง

#เลิกสูบลดเสี่ยง



31 พฤษภาคม

วันงดสูบบุหรี่โลก



คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี 2563 " ติดบุหรี่ ติดโควิด เสี่ยงตายสูง" #เลิกสูบลดเสี่ยง

พิษของบุหรี่ ทำให้เกิดโรคและความทรุดโทรม กับ อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย



ทำให้เสพติด

มีนิโคตินและทาร์ในบุหรี่ที่กระตุ้นสมองให้เสพติด

เกิดรอยย่น

ควันบุหรี่ทำให้ผิวหนังแห้งและเกิดริ้วรอยก่อนวัยอันควร ทำให้ผิวหนังเหี่ยวย่นและเกิดรอยย่นที่ตาและบนใบหน้า

ต้อกระจก

มีอนุมูลอิสระในควันบุหรี่ ที่ทำให้เกิดต้อกระจกก่อนวัยอันควร

มะเร็งในปาก

บุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของมะเร็งในปากและในช่องปาก บุหรี่ยังทำให้เกิดเนื้องอกในลำคอ และมะเร็งในช่องปากและในช่องคอ

นิ้วและเล็บเหลือง

การสูบบุหรี่เป็นประจำทำให้เกิดนิโคตินที่สะสมในนิ้วและเล็บ ทำให้สีเหลือง

มะเร็งกล่องเสียง

8 ใน 10 ของคนที่เป็นมะเร็งกล่องเสียงเกิดจากการสูบบุหรี่

โรคหัวใจ

การสูบบุหรี่ 1 ซองต่อวันเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจถึง 2 เท่า และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจถึง 4 เท่า

มะเร็งปอดและถุงลมโป่งพอง

การสูบบุหรี่ 1 ซองต่อวันเพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็งปอดถึง 15 เท่า การสูบบุหรี่ 1 ซองต่อวันเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคถุงลมโป่งพองถึง 12 เท่า การสูบบุหรี่ 1 ซองต่อวันเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหอบหืดถึง 10 เท่า การสูบบุหรี่ 1 ซองต่อวันเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรังถึง 10 เท่า การสูบบุหรี่ 1 ซองต่อวันเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจถึง 2 เท่า และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจถึง 4 เท่า

แผลในกระเพาะอาหาร

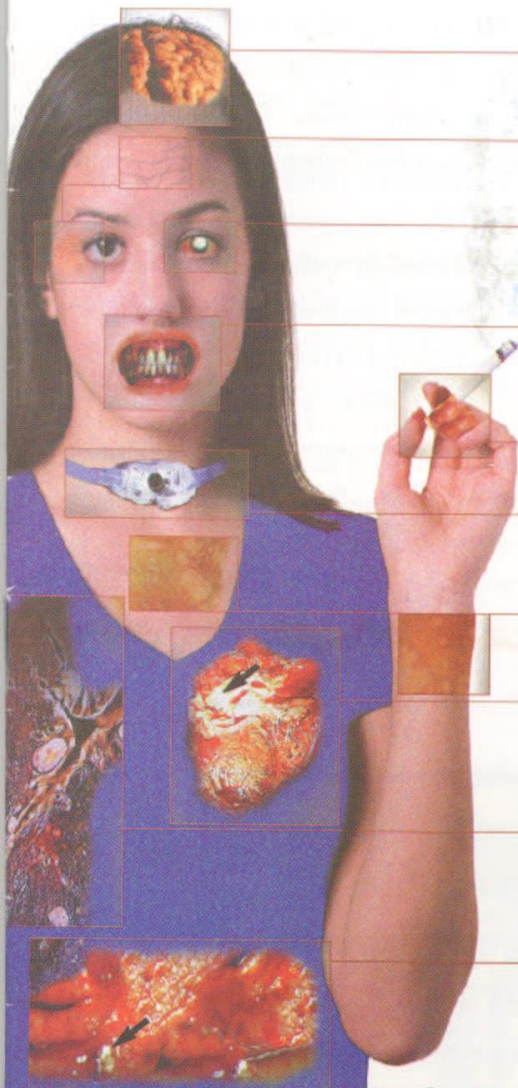
การสูบบุหรี่ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารมากขึ้น การสูบบุหรี่ 1 ซองต่อวันเพิ่มความเสี่ยงต่อแผลในกระเพาะอาหารถึง 1.5 เท่า การสูบบุหรี่ 1 ซองต่อวันเพิ่มความเสี่ยงต่อแผลในกระเพาะอาหารถึง 1.5 เท่า

สมรรถภาพทางเพศเสื่อม

การสูบบุหรี่ 1 ซองต่อวันเพิ่มความเสี่ยงต่อสมรรถภาพทางเพศเสื่อมถึง 1.5 เท่า การสูบบุหรี่ 1 ซองต่อวันเพิ่มความเสี่ยงต่อสมรรถภาพทางเพศเสื่อมถึง 1.5 เท่า

บุหรี่ปริหรือสุขภาพ

บุหรี่ปริ - การก่อโรค



การเสพติด (Addiction)

รอยย่น (Wrinkles)

ตาเป็นต้อ (Cataracts)

มะเร็งปาก (Mouth cancers)

ทำลายผิวหนัง (Skin damage)

มะเร็งลำคอ (Throat cancer)

โรคเรื้อนกวาง (Psoriasis)

โรคหัวใจ (Heart disease)

โรคปอด (Lung disease)

แผลในกระเพาะอาหาร (Stomach ulcers)

ระบบดูแลช่วยเหลือผู้ติดสุรา/บุหรี่

• รพ.สต.

รพช./รพท.

รพศ.

คัดกรอง

คัดกรอง

แจ้งผล/ให้การแนะนำ

แจ้งผล/ให้การแนะนำ

Low risk ← BA

Moderate risk ← BC

High risk ← BC/Refer → แพทย์ Dx./Tx. → Tertiary Care

การคัดกรอง

- แบบประเมิน
พฤติกรรมการดื่ม
แอลกอฮอล์ของผู้มา
รับบริการสุขภาพ



แบบคัดกรองบุหรี



- แบบประเมิน
พฤติกรรมการดื่ม
แอลกอฮอล์ของผู้มา
รับบริการสุขภาพ



ชื่อ-สกุล..... เพศ () ชาย () หญิง อายุ..... ปี HN.....

เลขประจำตัวประชาชน..... ที่อยู่..... โทรศัพท์.....

วันที่ประเมิน..... ผู้ประเมิน..... หน่วยงาน.....

คำชี้แจง คำถามแต่ละข้อจะถามถึงประสบการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา โดยเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง สุรา เบียร์ เหล้า สาโท กระแช่ ไวน์ เป็นต้น ขอให้ตอบตามความเป็นจริงเพื่อประโยชน์ในการให้บริการสุขภาพของท่าน

ข้อคำถาม	คำตอบ				คะแนน
	ไม่เลย	เคย	ไม่เลยดื่ม ตลอดชีวิตที่ผ่านมา	เลขรหัส 1B600	
ข้อ 1. ตลอดชีวิตที่ผ่านมา คุณ เคยดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือไม่ (หรือเคยดื่มแต่หยุดดื่มมาแล้ว 1 ปีขึ้นไป)	ไม่เลย (ยุติการประเมิน)	เคย	ไม่เลยดื่ม ตลอดชีวิตที่ผ่านมา	เลขรหัส 1B601	เลขรหัส 1B609
ข้อ 2. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา คุณ ดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์บ่อยเพียงไร	ไม่เลย (0) (ข้ามไปที่ข้อ 6)	ครั้งสองครั้ง (2)	ทุกเดือน (3)	ทุกสัปดาห์ (4)	เกือบทุกวัน (6)
ข้อ 3. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา คุณเคย รู้สึก ออยากดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างมาก บ่อยเพียงไร	ไม่เลย (0)	ครั้งสองครั้ง (3)	ทุกเดือน (4)	ทุกสัปดาห์ (5)	เกือบทุกวัน (6)
ข้อ 4. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา การดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้คุณ เกิดปัญหา สุขภาพ ครอบครัว สังคม กฎหมาย หรือการเงิน บ่อยเพียงไร	ไม่เลย (0)	ครั้งสองครั้ง (4)	ทุกเดือน (5)	ทุกสัปดาห์ (6)	เกือบทุกวัน (7)
ข้อ 5. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา คุณ ไม่สามารถ ทำกิจกรรมที่คุณควรจะได้ทำตามปกติ เนื่องจาก คุณดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บ่อยเพียงไร	ไม่เลย (0)	ครั้งสองครั้ง (5)	ทุกเดือน (6)	ทุกสัปดาห์ (7)	เกือบทุกวัน (8)
ข้อ 6. ตลอดชีวิตที่ผ่านมา เพื่อนฝูงญาติ หรือ คนอื่น เคยแสดงความกังวลหรือดักเตือนคุณ เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของคุณ หรือไม่	ไม่เลย (0)	เคย, ในช่วง 3 เดือน ที่ผ่านมา (6)	เคย, ก่อน 3 เดือน ที่ผ่านมา (3)		
ข้อ 7. ตลอดชีวิตที่ผ่านมา คุณ เคยพยายามหยุด หรือลดการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้น้อยลง แต่ทำไม่สำเร็จ หรือไม่	ไม่เลย (0)	เคย, ในช่วง 3 เดือน ที่ผ่านมา (6)	เคย, ก่อน 3 เดือน ที่ผ่านมา (3)		
คะแนนรวม					

คำอธิบาย	รหัสบันทึก	แนวทางการศึกษา	รหัสบันทึก
ไม่เคยมียัง คवलชีวิตที่ผ่านมา	1B600	แสดงความรู้สึกที่ไม่ว่าง และให้ความรู้ชั้นกลางจากการคิด	
เคยดื่มแต่หยุดดื่มมาแล้ว 1 ปีขึ้นไป	1B601	แสดงความรู้สึกที่ผ่านการหยุดดื่มได้ และให้ความรู้ชั้นกลางจากการคิด	
ดื่มในช่วง 3 เดือน แต่ไม่พบสาเหตุของโรค	1B609	ให้ความรู้ชั้นกลางจากการคิด	
คะแนน 0-10 ดื่มในสองสัปดาห์หรือต่ำกว่า หนึ่งปี การดื่มในขณะนี้มีผลต่อสุขภาพ และการเกิดปัญหาจากการดื่มสุรา แต่ในอนาคตมากกว่านี้ มีโอกาสที่ดื่มสุราจะก่อให้เกิดปัญหา จากการดื่มสุราได้	1B602	การใช้คำแนะนำแบบสั้น (Brief Advice) 1. การให้ข้อมูลระดับเบื้องต้น 2. การให้ความรู้ชั้นกลางจากการคิด 3. การกำหนดเป้าหมาย 4. ให้คำแนะนำการดื่มสุรา	1B610
คะแนน 11-26 ดื่มในสองสัปดาห์หรือต่ำกว่า หนึ่งปี มีความเสี่ยงปานกลางต่อสุขภาพและ ปัญหาอื่นๆ หรืออาจเริ่มมีปัญหา บางอย่างเกิดขึ้นแล้ว การดื่มสุรา อย่างต่อเนืองทำให้เกิดข้อจำกัดทำให้ เกิดปัญหาสุขภาพและปัญหาอื่นๆ เพิ่มขึ้นได้ในอนาคต รวมถึงเสี่ยงต่อ การคิดสุราได้ โดยเฉพาะในคนที่เคย มีปัญหาจากการดื่มสุราหรือเคย คิดสุรามาก่อน	1B603	การใช้คำปรึกษาแบบสั้น (Brief Counseling) 1. ควรให้คำแนะนำแบบสั้น เกี่ยวกับข้อมูลปัญหาและผลกระทบจากการดื่ม แสดงความรู้สึกเป็นห่วง แนะนำถึงความเสี่ยงในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพและการเลิกดื่ม 2. ปล่อยมือหรือหยุดดื่ม หรือความพร้อมในการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและ ให้คำแนะนำที่เหมาะสมกับระดับความเสี่ยง <ul style="list-style-type: none"> • ขึ้นอยู่กับระดับความเสี่ยงปัญหา: ให้ข้อมูลระดับเบื้องต้นหรือปัญหาการดื่ม ที่เพิ่มขึ้น ให้ข้อมูลชั้นกลางจากการคิด • ขึ้นอยู่กับโรค: เน้นประโยชน์จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ให้ข้อมูล ปัญหาจากการดื่มและความเสี่ยงหากไม่เลิกดื่ม ซึ่งเป้าหมายระหว่างดื่มคือ และต้องไม่ดื่มจากการดื่ม ซึ่งดื่มและต้องไม่ดื่มจากการหยุดดื่ม • ขึ้นอยู่กับระดับปรับเปลี่ยนพฤติกรรม: ให้กำหนดเป้าหมายให้คำแนะนำ เสริมกำลังใจ • ขึ้นอยู่กับปรับเปลี่ยน: พบพบในให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ ปรึกษา พฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง • ขึ้นอยู่กับต่อเนื่อง: เสริมกำลังใจ เน้นกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเดิม • ขึ้นอยู่กับปรับเปลี่ยน: ให้กำลังใจ ช่วยให้เกิดกำลังใจ 3. ตั้งเป้าหมาย ในการลด ๑๒ แก้ว หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 4. ติดตามผลต่อเนื่อง เพื่อติดตามพฤติกรรมในการดื่มในทุกๆ วันหรือปรับเปลี่ยน สุขภาพ แก้ไขปัญหาอุปสรรค กำหนดวิธีการแก้ไขที่ชัดเจน	1B611
คะแนนตั้งแต่ 27 ขึ้นไป ดื่มในสองสัปดาห์หรือต่ำกว่า หนึ่งปี มีความเสี่ยงสูงต่อการคิดสุราแล้ว หรือคิดสุราแล้ว หรือ กำลังประสบปัญหาสุขภาพ สังคม การเงิน กฎหมาย ที่สัมพันธ์กับการดื่มสุรา	1B604	ให้คำปรึกษาแบบสั้น (Brief Counseling) และส่งต่อ (Refer) ไปรับการ ประเมินและบำบัดแบบเข้มข้นโดยผู้เชี่ยวชาญ	1B612

คำตอบ	รหัสบันทึก	แนวทางการรักษา	รหัสบันทึก
ไม่เคยดื่ม ตลอดชีวิตที่ผ่านมา	1B600	แสดงความชื่นชมที่ไม่ดื่ม และให้ความรู้อันตรายจากการดื่ม	
เคยดื่มแต่หยุดดื่มมาแล้ว 1 ปีขึ้นไป	1B601	แสดงความชื่นชมที่สามารถหยุดดื่มได้ และให้ความรู้อันตรายจากการดื่ม	
ดื่มในช่วง 3 เดือน แต่ไม่ระบุรายละเอียด	1B609	ให้ความรู้อันตรายจากการดื่ม	
คะแนน 0-10 ดื่มในระดับเสี่ยงต่ำ หมายถึง การดื่มในขณะนี้มีความเสี่ยงต่ำ ต่อการเกิดปัญหาจากการดื่มสุรา แต่ในอนาคตหากดื่มมากกว่านี้ มีโอกาสเพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหา จากการดื่มสุราได้	1B602	การให้คำแนะนำแบบสั้น (Brief Advice) <ol style="list-style-type: none"> 1. การให้ข้อมูลสะท้อนกลับ 2. การให้ความรู้อันตรายจากการดื่ม 3. การกำหนดเป้าหมาย 4. ให้คำแนะนำการดื่มลดลง 	1B610

<p>คะแนน 11-26</p> <p>ดื่มในระดับเสี่ยงปานกลาง หมายถึง มีความเสี่ยงปานกลางต่อสุขภาพและปัญหาอื่นๆ หรืออาจเริ่มมีปัญหาบางอย่างเกิดขึ้นแล้ว การดื่มสุราอย่างต่อเนื่องลักษณะเช่นนี้จะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพและปัญหาอื่นๆ เพิ่มขึ้นได้ในอนาคต รวมถึงเสี่ยงต่อการติดสุราได้ โดยเฉพาะในคนที่เคยมีปัญหาจากการดื่มสุราหรือเคยติดสุรามาก่อน</p>	<p>1B603</p>	<p>การให้คำปรึกษาแบบสั้น (Brief Counseling)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>การให้คำแนะนำแบบสั้น</i> สะท้อนข้อมูลปัญหาและผลกระทบจากการดื่ม แสดงความเป็นห่วง แนะนำถึงความจำเป็นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สร้างความตระหนัก 2. <i>ประเมินแรงจูงใจ</i> หรือความพร้อมในการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและให้คำแนะนำที่เหมาะสมกับระดับแรงจูงใจ <ul style="list-style-type: none"> • <i>ขั้นเมินเฉยหรือไม่สนใจปัญหา:</i> ให้ข้อมูลสะท้อนกลับถึงปัญหาการดื่มที่เกิดขึ้น ให้ข้อมูลอันตรายจากการดื่ม • <i>ขั้นลังเลใจ:</i> เน้นประโยชน์จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ให้ข้อมูลปัญหาจากการดื่มและความเสี่ยงหากปล่อยไว้ ชั่งน้ำหนักระหว่างข้อดีและข้อไม่ดีของการดื่ม ข้อดีและข้อไม่ดีของการหยุดดื่ม • <i>ขั้นตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรม:</i> ให้ทางเลือกเป้าหมาย ให้คำแนะนำเสริมกำลังใจ • <i>ขั้นลงมือปรับเปลี่ยน:</i> ทบทวนให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ ติดตามพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง • <i>ขั้นกระทำต่อเนื่อง:</i> เสริมกำลังใจ ป้องกันการกลับสู่พฤติกรรมเดิม • <i>ขั้นย้อนกลับพฤติกรรมเดิม:</i> ให้กำลังใจ ช่วยให้ตั้งหลักได้อีกครั้ง 3. <i>ตั้งเป้าหมาย</i> ในการลด ละ เลิก หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 4. <i>ติดตามต่อเนื่อง</i> เพื่อติดตามพฤติกรรมการดื่มในทุกครั้งที่รับบริการสุขภาพ แก้ไขปัญหาอุปสรรค กำหนดวิธีการแก้ไขที่ชัดเจน 	<p>1B611</p>
--	--------------	---	--------------

<p>คะแนนตั้งแต่ 27 ขึ้นไป ต้มในระดับเสียงสูง หมายถึง ป่งชี้ว่า มีความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อแล้ว หรือติดเชื้อแล้ว หรือ กำลังประสบปัญหาสุขภาพ สังคม การเงิน กฎหมาย ที่สัมพันธ์กับการติดเชื้อ</p>	<p>1B604</p>	<p>ให้คำปรึกษาแบบสั้น (Brief Counseling) และส่งต่อ (Refer) เพื่อรับ การประเมินและบำบัดแบบเข้มข้นโดยผู้เชี่ยวชาญ</p>	<p>1B612</p>
---	--------------	--	--------------



ระบบการให้บริการเลิกยาสูบ ใน 3 ระดับ 3 ขั้นตอน

อสม.



รพ.สต.



รพช./รพท.

>>สถานบริการทุกระดับมีบริการเลิกบุหรี่โดยบูรณาการการเลิกบุหรี่ใน NCD Clinic Plus<<

1.
สอบถาม



> คัดกรอง
> ลงข้อมูล

> คัดกรอง
> ลงข้อมูล
> ประเมินความพร้อมเลิกสูบ

> คัดกรอง
> ลงข้อมูล
> ประเมินเวรด้าน/ความพร้อม
เลิกสูบ/ระดับ/ปัจจัยการดีด

2.
สั่งหยุด/
บำบัด



> บำบัด/หักดิบ/
แนะนำเลิกฯ

> ให้คำปรึกษาเบื้องต้น/ैया
สมุนไพร/แพทย์ทางเลือกอื่นๆ

> ให้คำปรึกษาแบบสั้น/แบบเข้มข้น
> ให้ยาตามข้อบ่งชี้ ตามมาตรฐาน
> ใจแพทย์ทางเลือกอื่น

3.
ติดตาม/
ส่งต่อ

> ส่งต่อรพ.สต./Quit line
> ติดตามเสพติด



> ส่งต่อรพ.(กรณีैया)/Quit line
> ดูแลระยะติดตาม
> ติดตามเสพติด

> ส่งต่อ Quit line
> ดูแลระยะติดตาม
> เป็นที่พึ่งให้เครือข่าย

แนวทางการบำบัดบุหรี่

สอบถาม

- คัดกรอง/ลงข้อมูล
- ประเมินความพร้อม/ระดับ/ปัจจัยการติด

บำบัด

- ให้คำปรึกษา
- ให้นยา/สมุนไพร/ทางเลือก

หมั่น

ติดตาม

- นัดติดตาม
- ส่งต่อ **Quit line** 1600
- เป็นพี่เลี้ยงให้เครือข่าย/ส่งต่อ

แบบประเมินการติดบุหรี่

คำถาม	คะแนน
ทำงานสูบบุหรี่/หาสูบบุหรี่ครั้งแรกหลังคืน นอนตอนเช้านานแค่ไหน	
ภายใน 5 นาที	3
6 - 30 นาที	2
> 30 นาที	1
ปกติ ทำงานสูบบุหรี่กี่มวนต่อวัน	
มากกว่า 30 มวนต่อวัน	3
21 - 30 มวนต่อวัน	2
11 - 22 มวนต่อวัน	1



การแปลผล

5 - 6 คะแนน = ติดนิโคตินรุนแรง

3 - 4 คะแนน = ติดนิโคตินปานกลาง

0 - 2 คะแนน = ติดนิโคตินน้อย

YAY OR NAY

No

No

Yes

No

No

Yes

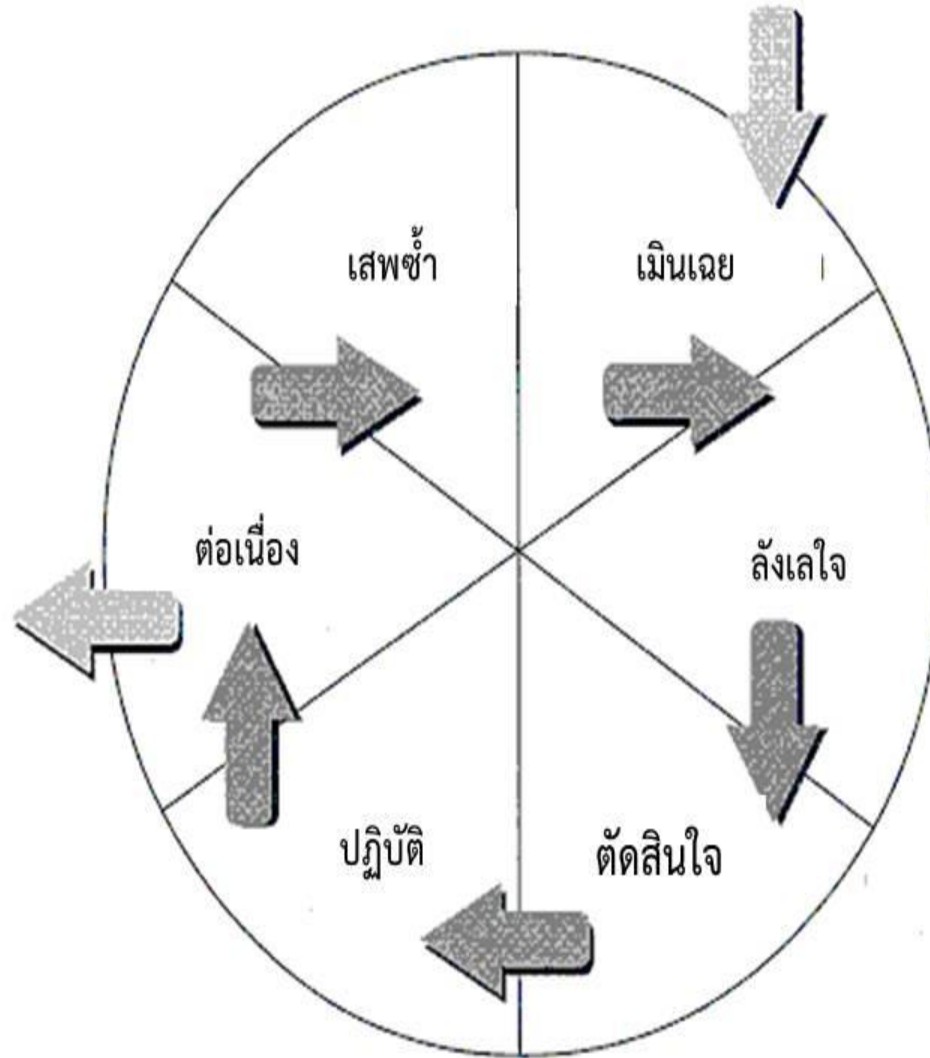
Yes

No

Yes

Yes

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง (Stage of change)



Prochaska and DiClemente (1984)

ความคิดและพฤติกรรม

ตามขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



แนวทางการให้การช่วยเหลือตามขั้นตอนแรงจูงใจ

- **ขั้นเมินเฉย**



- **ให้ข้อมูลที่เป็นผลกระทบ**

- **ขั้นลังเลใจ**



- **คุยข้อดี/ข้อเสีย ให้ข้อมูล
ทางเลือก**

- **ขั้นตัดสินใจ**



- **ตั้งเป้าหมายให้ทางเลือกโดย
อิสระ เราทำได้**

แนวทางการให้การช่วยเหลือตามขั้นตอนแรงงูใจ

- **ขั้นลงมือแก้ไข**

- **ขั้นกระทำต่อเนื่อง**

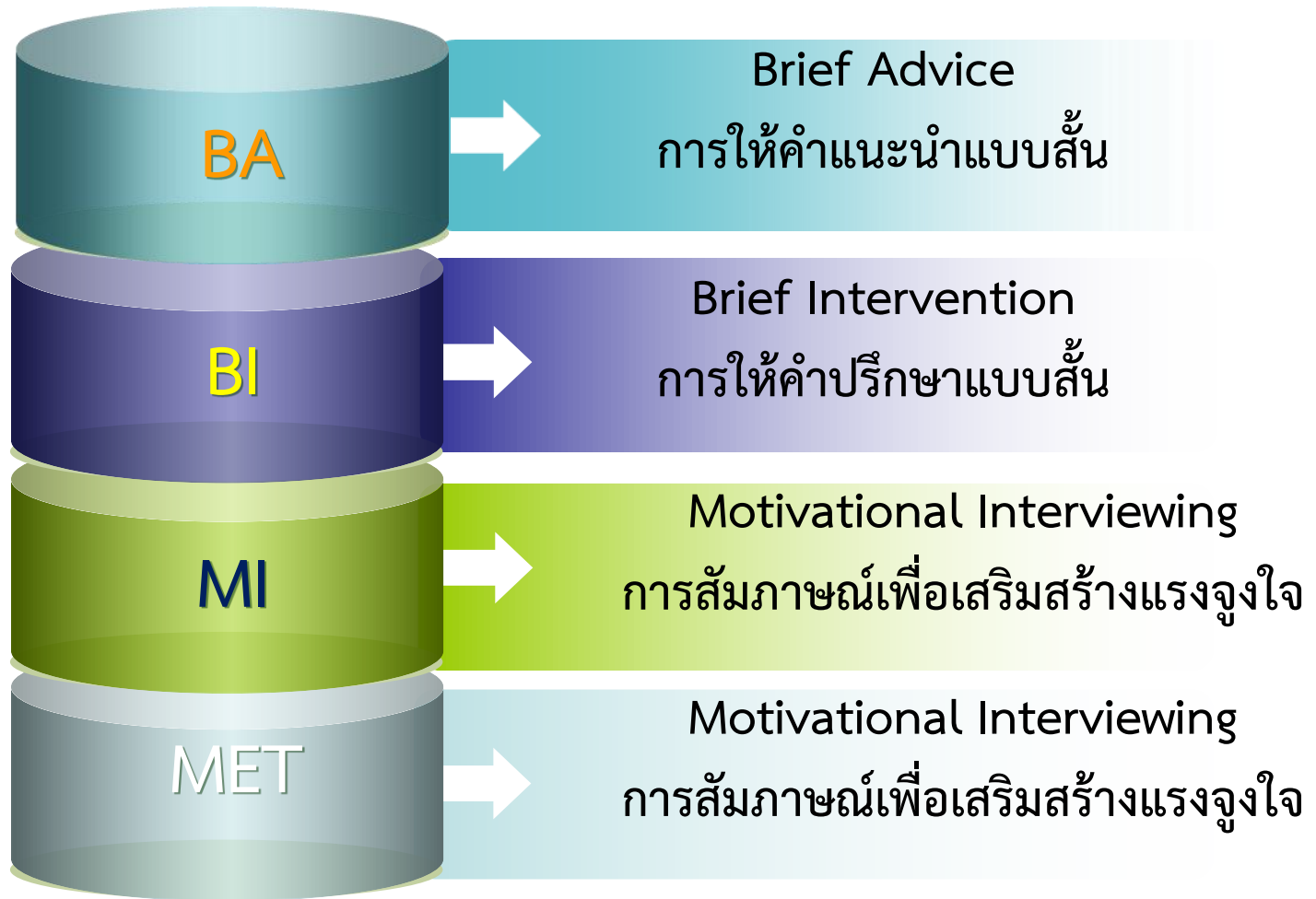
- **ขั้นกลับไปติดซ้ำ**

- ให้กำลังใจแนะนำ/
ช่วยเหลือได้ต่อเนื่อง

- ให้กำลังใจ/ป้องกันการ
กลับซ้ำ

- ช่วยปรับตั้งหลัก ให้
สมหวัง ให้กำลังใจ

การให้คำปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจ



1 BA.; Brief Advice

5-10 นาที

การให้คำแนะนำแบบสั้น

วัตถุประสงค์ สร้างความตระหนัก มองเห็นปัญหา
ทราบข้อมูลหากจะแก้ไข

- ประเด็น - ประเด็นที่สนใจ/มีปัญหา
- หลักฐานของปัญหา
 - แนะนำการรักษา/ทางเลือก

2 BI.; Brief Intervention

20-30 นาที

การให้คำปรึกษาแบบสั้น

วัตถุประสงค์ สร้างความตระหนัก มองเห็นปัญหา
ทราบข้อมูลการแก้ไข
วางแผนระยะสั้นได้

- ประเด็น - ประเด็นที่สนใจ/มีปัญหา
- หลักฐานของปัญหา
 - แนะนำการรักษา/ทางเลือก
 - วางแผนแก้ไข/ปฏิบัติ

3 BC.; Brief Counseling


40-60 นาที หลายครั้ง

การให้คำปรึกษาระยะสั้น

วัตถุประสงค์ สร้างความตระหนัก
สามารถวางแผน
ก้าวข้าม Barrier

- เน้นเป้าหมายที่เจาะจง
- การวางแผนและติดตามแผน
การให้กำลังใจ / สนับสนุน
- แก้ไข Barrier

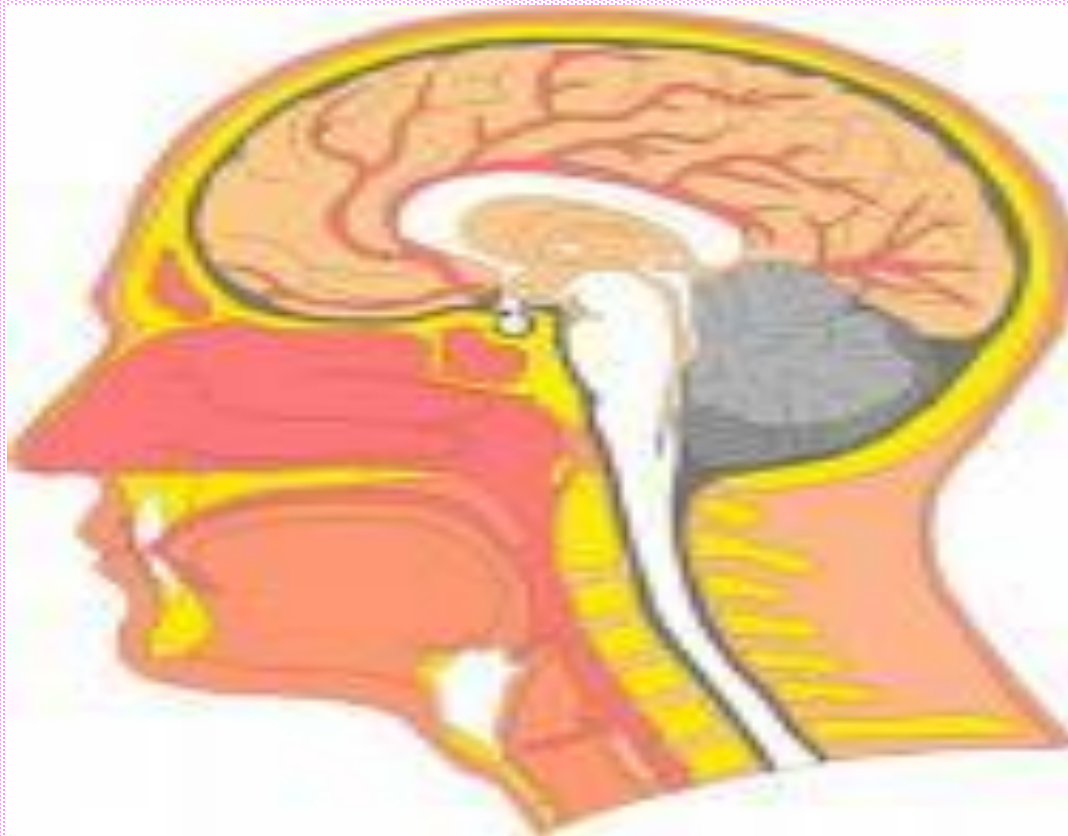
แนวคิดการดูแล..ผู้ติดสุรา/บุหรี่

ผู้ติดสุรา/บุหรี่  ติดที่ สมอง
(ร.พ.)

-  ติดที่ ใจ/พฤติกรรม
(รพ.สต./ผู้ป่วย/ครอบครัวและชุมชน)

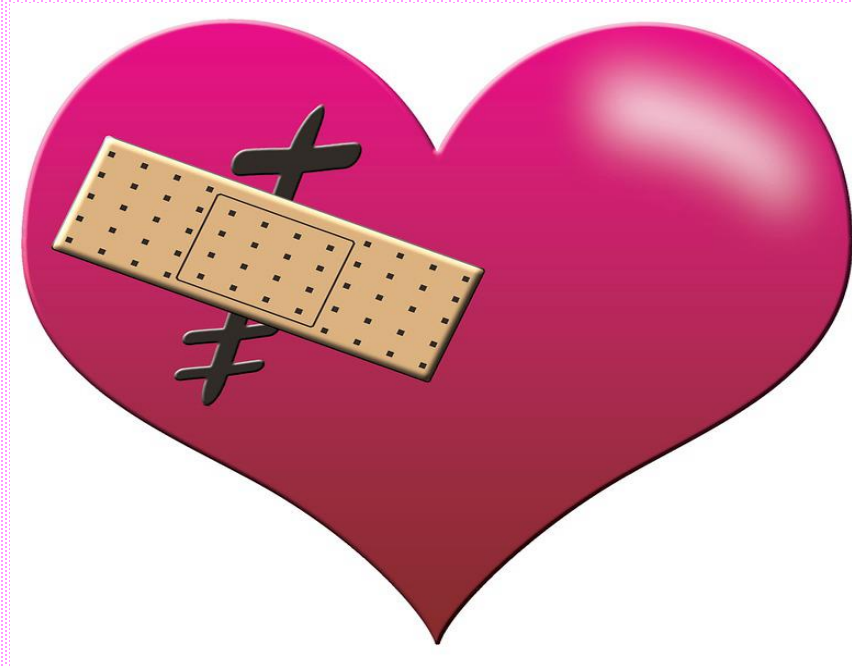
โรคสมองตึก.....

.....โดยการใช้ยารักษา



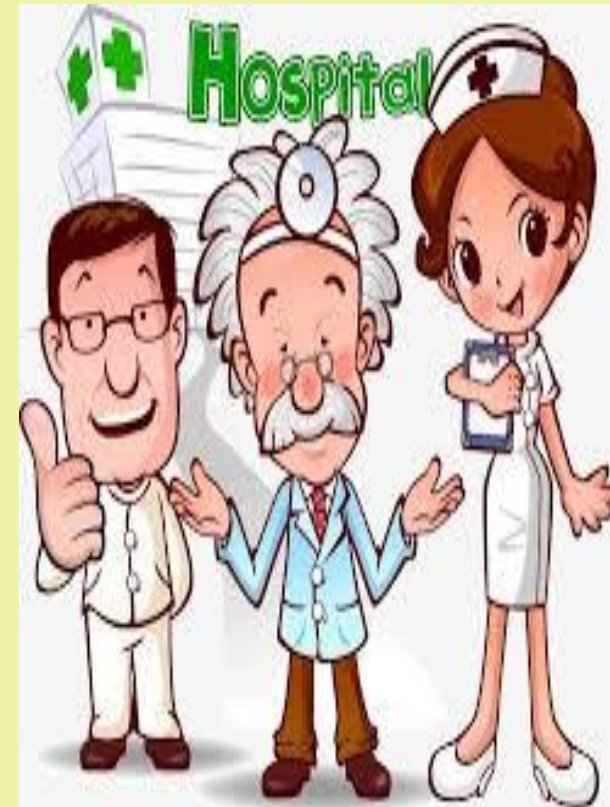
ใจ/พฤติกรรม...ติด

- 1. รักษา โดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล /ผู้ป่วย/
ครอบครัวและชุมชน
- 2. โดยโครงการใกล้บ้านสามหัวใจ
การให้คำปรึกษา(**BA,BI,BC**)
- 3. การติดตามต่อเนื่อง

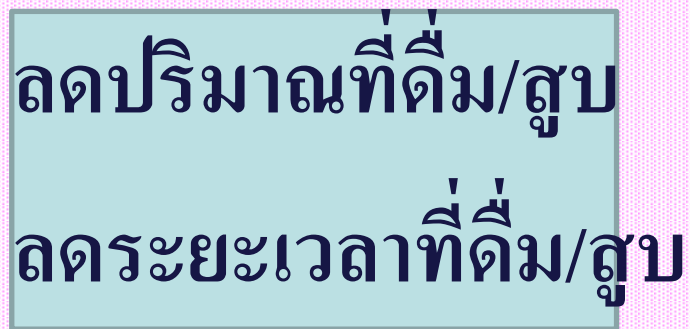
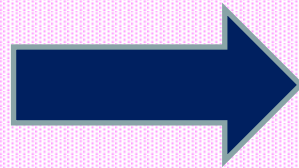
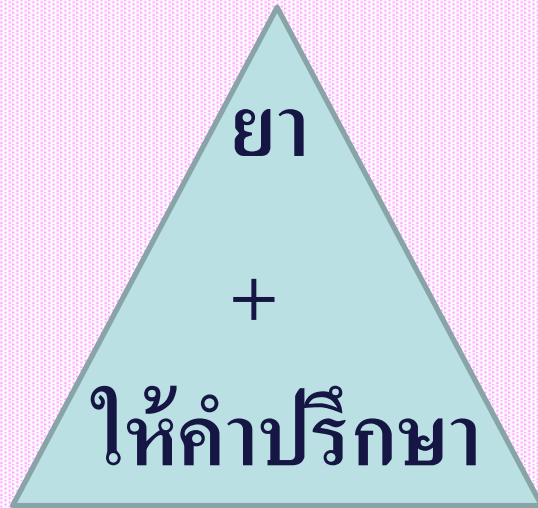


บำบัดบุหรื

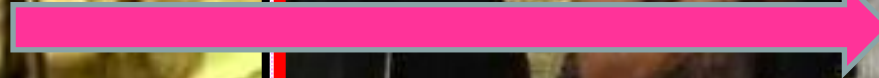
- 1.การให้คำแนะนำ (Brief Advice)
- 2.การให้คำปรึกษารายบุคคล (Individual counseling)
- 3.การบำบัดด้วยยา/แพทย์ทางเลือก
- 4. สายด่วน **1600**



ความสำเร็จของการบำบัด



CHANGE NOBODY TO BE SOMEBODY



เชิญแบ่งปันและสอบถาม



สมเด็จพระบรมราช ชนนีทรงรับสั่งว่า

“ คนที่ติดยาเขาเป็นคนหรือเปล่า
ในเมื่อเขาเป็นคน...
เรามีการช่วยเหลือเขาได้ไหม
ถ้าช่วยเหลือเขาได้
เท่ากับชุบชีวิตใหม่ให้เขา...
เราก็ควรทำ ”





အမေ့အနားအခန်း
၄