คู่มือปฏิบัติงาน

การให้บริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเลิกบุหรี่

คลินิกเลิกบุหรี่ กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

ประจำปีงบประมาณ

2565

คำนำ

คู่มือการปฏิบัติงานการให้บริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเลิกบุหรี่ คลินิกเลิกบุหรี่ กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า เป็นเครื่องมือสำหรับบุคลากรวิชาชีพสุขภาพ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเลิกบุหรี่ ซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมตามแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเลิกบุหรี่ เนื่องจากมีจำนวนผู้ป่วยเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง ปอดอุดกั้นเรื้อรัง เบาหวาน และโรคทางจิตเวช ล้วนมีสาเหตุจากการสูบบุหรี่ และเมื่อมีโรคแล้วยังคงสูบบุหรี่ต่อเนื่อง ทำให้มีโรคแทรกซ้อนรุนแรงยิ่งขึ้น

คลินิกเลิกบุหรี่ กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จึงได้จัดทำคู่มือการปฏิบัติงานการให้บริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเลิกบุหรี่ ได้มีการทดลองใช้และพัฒนาคู่มือการปฏิบัติงานฯ ตลอดมา โดยนำแนวทางไปปฏิบัติ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ปัญหาอุปสรรค และแนวทางแก้ไขเป็นระยะๆ ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่บุคลากรวิชาชีพสุขภาพ เพื่อใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติงานด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเลิกบุหรี่ให้มีความสำเร็จที่ยั่งยืนต่อไป

คลินิกเลิกบุหรี่

2565

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	**1**
ความเป็นมา	1
วัตถุประสงค์	2
กลุ่มเป้าหมาย	2
ขอบเขต	2
คำจำกัดความ	2
บทที่ 2 บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ	**3**
หน้าที่ความรับผิดชอบ	3
โครงสร้างขององค์กร	3
บทที่ 3 หลักเกณฑ์และวิธีการปฏิบัติงาน	**6**
ลักษณะงานของนักวิชาการสาธารณสุข กลุ่มงานสุขศึกษาฯ	6
เทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อเลิกบุหรี่	7
การปรับพฤติกรรมเพื่อเลิกสูบบุหรี่	8
การจัดการกับพฤติกรรมปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำเนินการ	8
การประเมินความรุนแรงในการติดนิโคติน	9
การประเมินความพร้อมในการเลิกบุหรี่	9
หลักการให้คำปรึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเลิกบุหรี่	9
ยาสมุนไพรที่ใช้ร่วมกับการให้คำปรึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเลิกบุหรี่	12
บทที่ 4 เทคนิคการปฏิบัติงาน	**13**
แผนการปฏิบัติงาน	13
ขั้นตอนการปฏิบัติงาน	14
บทที่ 5 ปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะ	18
ปัญหา อุปสรรคในการปฏิบัติงาน และแนวทางในการแก้ไขปัญหา	18
เอกสารอ้างอิง	**19**
ภาคผนวก	**20**

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมา

องค์การอนามัยโลก (WHO) ถือว่า การติดบุหรี่เป็นโรคเรื้อรังซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของโลกและทำให้ผู้สูบบุหรี่มีสุขภาพทรุดโทรม รวมถึงเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตจากโรคที่สามารถป้องกันได้จากการสำรวจพบว่า การสูบบุหรี่ทำให้ผู้สูบเสียชีวิตเป็นอันดับที่ 3 ของคนไทยรองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดโรคเอดส์และดื่มสุรา การสูบบุหรี่ส่งผลให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคถุงลมโป่งพองวัณโรคมะเร็งในปอด และโรคหัวใจขาดเลือด นอกจากนี้ผลกระทบของบุหรี่ไม่ใช่เป็นเพียงปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูบเท่านั้น แต่ยังเป็นปัญหาของสังคมที่ต้องร่วมกันพิจารณาถึงมาตรการป้องกัน ควบคุม และดำเนินการอย่างจริงจัง เพื่อลดจำนวนการเสียชีวิตด้วยโรคที่เกี่ยวเนื่องกับการสูบบุหรี่

จากการสำรวจสถานการณ์ด้านพฤติกรรมการบริโภคยาสูบของคนไทยทั่วประเทศครั้งล่าสุด โดยศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบมหาวิทยาลัยมหิดล (ศจย.) เมื่อ พ.ศ.2560 พบว่า มีคนไทยที่อายุเกิน 15 ปี และยังติดบุหรี่หรือผลิตภัณฑ์ยาสูบหรือนิโคตินชนิดมีควันอยู่มากถึง 10.7 ล้านคน (ร้อยละ 19.1) โดยในจำนวนนี้พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศชาย โดยมีชายไทยที่ติดนิโคตินอยู่ที่ร้อยละ 37.7 ของชายไทยทั้งหมด และมีเพศหญิงเพียงร้อยละ 1.7 โดยค่าเฉลี่ยของการได้รับนิโคตินต่อวันอยู่ที่ 10 มวน/วัน แต่ต้องได้รับนิโคตินมวนแรกภายใน 30 นาทีแรก หลังตื่นนอนมากถึงร้อยละ 60.6 จากข้อมูลดังกล่าว ย่อมบ่งชี้ให้เห็นว่ายังมีชายไทยมากกว่า 1 ใน 3 ที่ยังติดนิโคติน และในจำนวนนี้เกินครึ่งหนึ่งเป็นผู้ติดนิโคตินในระดับรุนแรง ตามแบบประเมิน Heaviness of Smoking Index (HSI) ในขณะที่คนไทยยังติดนิโคตินอยู่เป็นจำนวนมาก และส่วนใหญ่มีการติดนิโคตินในระดับรุนแรง ซึ่งจากสถิติที่สูงขึ้นของกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในประเทศไทย อันเป็นผลจากการบริโภคยาสูบในระดับสูงดังกล่าว

คลินิกเลิกบุหรี่ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า ได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกคลินิกฟ้าใส เครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ เมื่อ พ.ศ. 2555 โดยมีกลุ่มงานสุขศึกษา เป็นผู้รับผิดชอบหลักร่วมกับกลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด รับนโยบายและดำเนินงานโรงพยาบาลปลอดบุหรี่อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 10 ปี ปัจจุบันโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า ได้รับการพัฒนาเป็นโรงพยาบาลศูนย์ ประจำจังหวัดนนทบุรี ให้บริการรักษาประชาชน ในเขตพื้นที่จังหวัดนนทบุรีและปริมณฑล จำนวนผู้ป่วยนอกเฉลี่ย 2,500 คนต่อวัน มีผู้ป่วยโรคเรื้อรังมารับบริการวันละ

ประมาณ 500 - 600 คน ในการดำเนินงาน การขับเคลื่อนโรงพยาบาลปลอดบุหรี่นั้น ได้ดำเนินการตามมาตรฐานโรงพยาบาลปลอดบุหรี่ 8 มาตรฐาน 43 เกณฑ์ นำโดยทีมผู้บริหารระดับสูงให้ความสำคัญของการเลิกบุหรี่ อย่างไรก็ตาม บริการช่วยเลิกบุหรี่ ของคลินิกเลิกบุหรี่ที่ผ่านมายังมีการดำเนินงานที่ไม่ครอบคลุมทุกหน่วยงานและยังไม่ได้บูรณาการเข้ากับงานประจำในหน่วยงานอื่นๆ ส่งผลให้บริการไม่ทั่วถึง สำหรับแนวทางการปฏิบัติเพื่อช่วยเลิกบุหรี่ : คู่มือการให้บริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเลิกบุหรี่ คลินิกเลิกบุหรี่ จะเป็นแนวทางช่วยให้เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลทุกระดับ ทั้งในหอผู้ป่วยนอก หอผู้ป่วยใน และที่ปฏิบัติงานในชุมชน เข้าใจวิธีการและช่วยให้ผู้สูบบุหรี่เลิกสูบบุหรี่ และป้องกันผู้สูบบุหรี่รายใหม่ได้ง่ายขึ้น สามารถนำไปปฏิบัติในงานประจำ ตลอดจนสามารถบันทึกการให้บริการโดยใช้กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งเป็นหลักฐานการให้บริการได้ถูกต้อง อย่างไรก็ตามแนวทางการปฏิบัติเพื่อช่วยเลิกบุหรี่ : คู่มือการให้บริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเลิกบุหรี่ จะสมบูรณ์ยิ่งขึ้นหากผู้รับผิดชอบได้นำไปใช้แล้วมีข้อเสนอแนะ จะเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมคุณภาพที่เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบันดังกล่าว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นแนวทางให้บุคลากรผู้ปฏิบัติงาน เพื่อช่วยเลิกบุหรี่ มีการปฏิบัติงาน ไปในทิศทางเดียวกันเพื่อสนับสนุนการเลิกบุหรี่ของผู้ใช้บริการ

2. เพื่อให้ผู้ใช้บริการมีความตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่ และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่

3. เพื่อให้ผู้ใช้บริการสามารถเลือกแนวทางการเลิกบุหรี่ที่เหมาะสมกับตนเอง

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ใช้บริการที่สูบบุหรี่ และประเมินระดับการติดสารนิโคติน โดยใช้แบบประเมินสภาวะการติดนิโคตินของผู้สูบบุหรี่ (Fagerstrom Test for Nicotine Dependence) มีคะแนนตั้งแต่ 0 - 10 คะแนน

ขอบเขต

คู่มือฉบับนี้ ครอบคลุมการให้บริการให้คำปรึกษา เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเลิกบุหรี่ แบบรายบุคคลและรายกลุ่มแก่ผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ โดยมีนักวิชาการสาธารณสุข กลุ่มงานสุขศึกษาเป็นผู้รับผิดชอบหลัก

คำจำกัดความ

บุหรี่ หมายถึง บุหรี่ซิกาแรต บุหรี่ซิการี บุหรี่อื่น ยาเส้นหรือยาเส้นปรุงตามกฎหมายว่าด้วยยาสูบ

ยาสูบ หมายถึง ผลิตภัณฑ์ใดๆที่มีส่วนประกอบ ของใบยาสูบหรือพืชตระกูลนิโคเทียนาทาบากุ้ม (Nicotina tabacum) รวมไปถึงสารสกัดหรือสารสังเคราะห์จากพืชตระกูลนี้ ไม่ว่าจะใช้เสพ โดยวิธีสูด ดูด อม เคี้ยว กิน เป่า หรือพ่นเข้าไปในปากหรือจมูก โดยวิธีอื่นใด เพื่อให้ได้ผลเป็นเช่นเดียวกัน ทั้งแบบใช้ไฟฟ้าและไม่ใช้ก็ตาม

ผู้รับบริการคลินิกเลิกบุหรี่ หมายถึง ผู้รับบริการของโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า ผู้ป่วยที่มีโรคสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ ผู้ป่วยภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบเฉียบพลัน (ACS) พนักงานในสถานประกอบการและประชาชนทั่วไป/โรงเรียนในเขตที่รับผิดชอบ เจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลพระนั่งเกล้าที่มีความประสงค์จะเลิกบุหรี่

การให้บริการปรึกษา หมายถึง กระบวนการที่มุ่งเน้น ให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต มีอิสรภาพในการตัดสินใจ สามารถเผชิญและจัดการกับปัญหาด้วยตนเอง ผู้รับบริการปรึกษา เกิดการเรียนรู้ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หมายถึง การบำบัดทางจิตชนิดหนึ่งที่มุ่งเน้นการควบคุมพฤติกรรม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สังเกตได้ โยใช้หลักการเรียนรู้และผลทดลองทางจิตวิทยา มาใช้กับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การแก้ไขพฤติกรรมเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่สังเกตได้ โดยไม่คำนึงถึงพฤติกรรมในอดีต

บทที่ 2

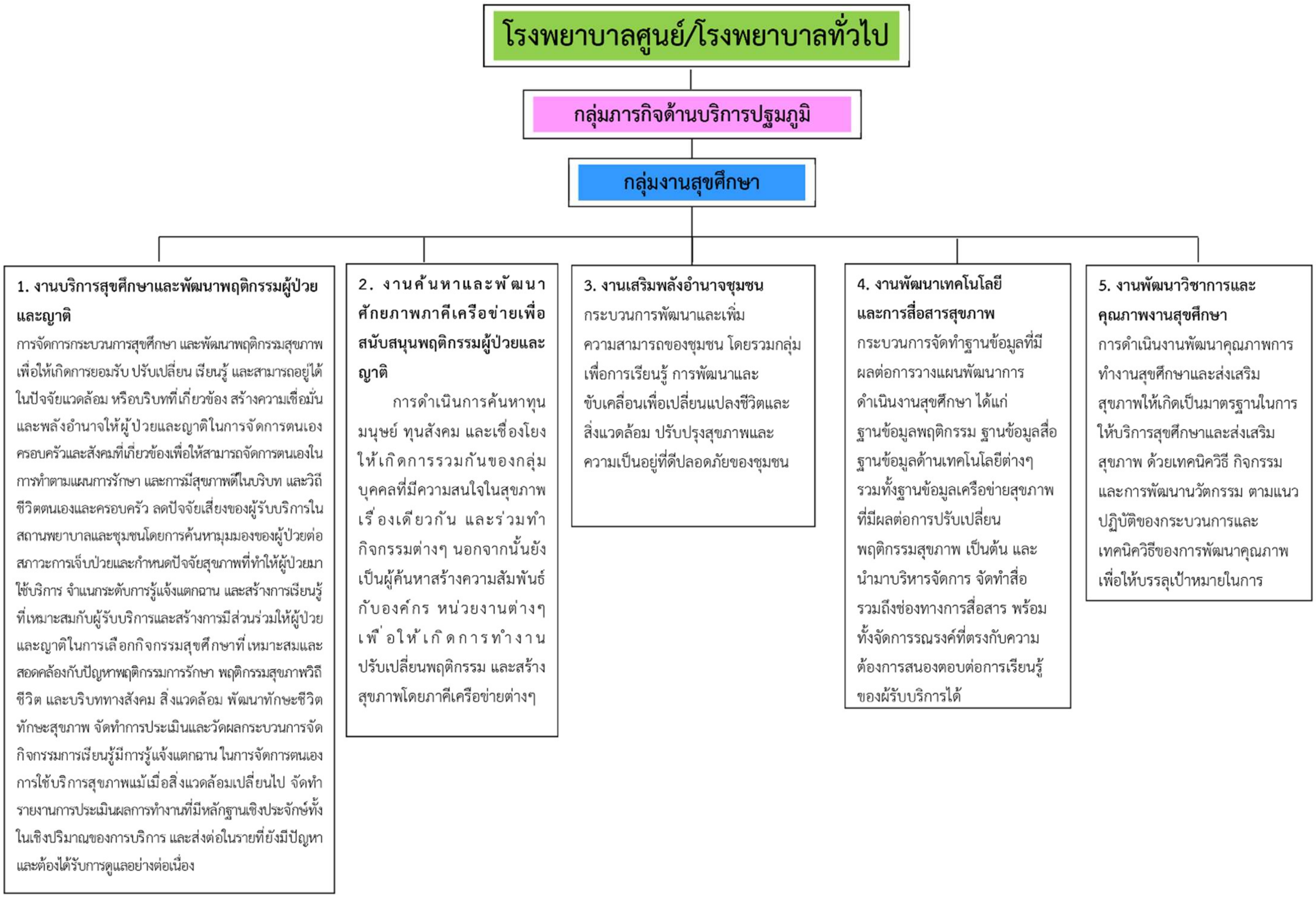
บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ

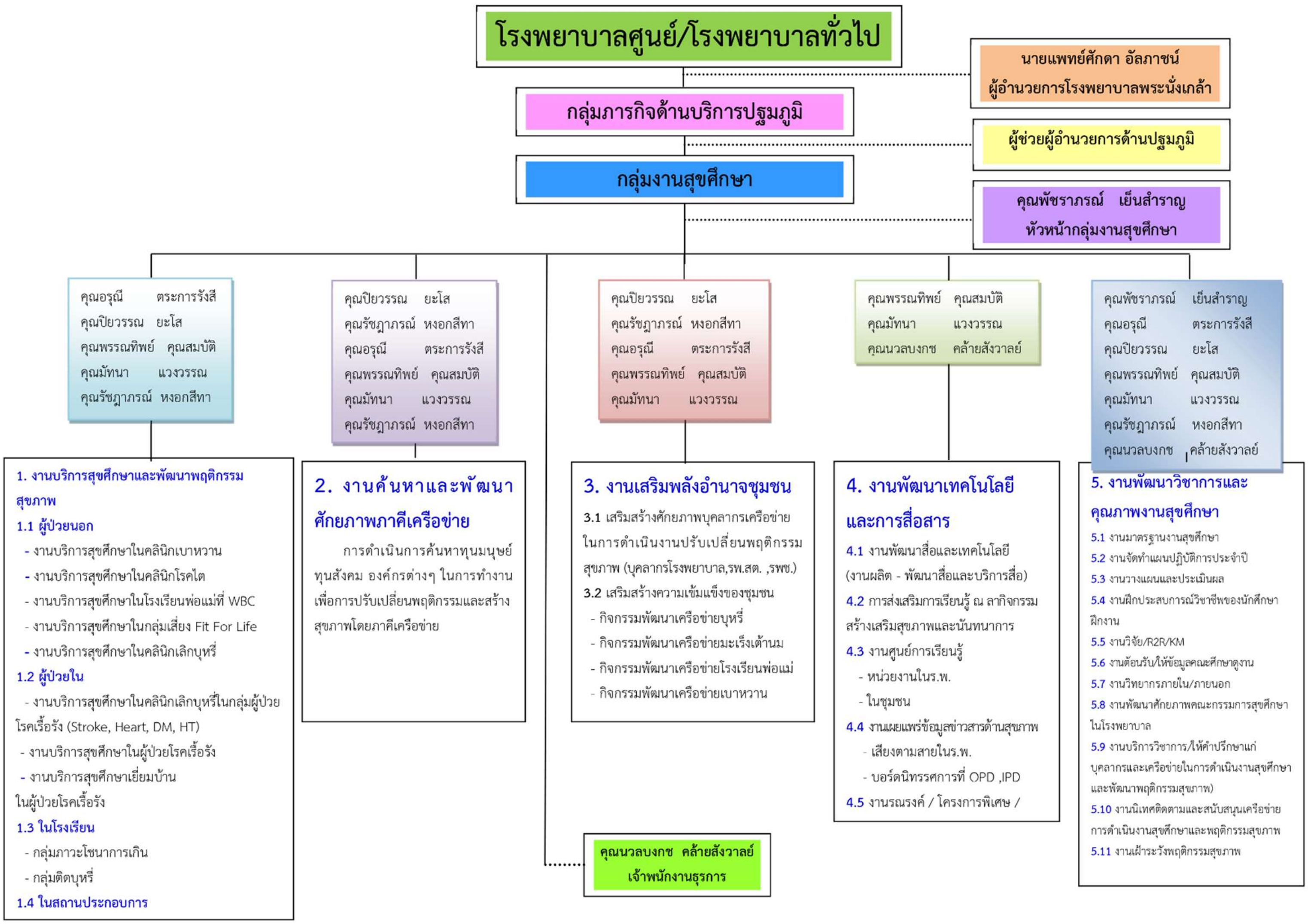
หน้าที่ความรับผิดชอบ

ผู้ปฏิบัติงานตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุข สังกัดกลุ่มงานสุขศึกษา ได้รับมอบหมายหลักในการดำเนินการคลินิกเลิกบุหรี่ ซึ่งผู้รับผิดชอบหลัก จะต้องมีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยผ่านกระบวนการอบรมอย่างน้อย 1 ครั้ง/ปี ซึ่งจะต้องมีทักษะดังต่อไปนี้

1. มีความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องบุหรี่และยาเสพติดอื่นๆ
2. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับทฤษฎีพฤตติกรรมศาสตร์ และทฤษฎีการให้คำปรึกษาตลอดจนการประยุกต์ใช้
3. มีทักษะในการสื่อสาร
4. มีทักษะการปฏิบัติงานกับผู้ป่วยเพื่อสนับสนุนการรักษา

โครงสร้างขององค์กร




โรงพยาบาลศูนย์/โรงพยาบาลทั่วไป
นายแพทย์ศักดา อัลภาชน์
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า
กลุ่มภารกิจด้านบริการปฐมภูมิ
ผู้ช่วยผู้อำนวยการด้านปฐมภูมิ
กลุ่มงานสุขศึกษา
คุณพัชราภรณ์ เย็นสำราญ
หัวหน้ากลุ่มงานสุขศึกษา
คุณอรุณี ตระการรังสี
คุณปิยวรรณ ยะโส
คุณพรรณทิพย์ คุณสมบัติ
คุณมัทนา แวงวรรณ
คุณรัชฎาภรณ์ หงอกสีทา
1. งานบริการสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
1.1 ผู้ป่วยนอก
- งานบริการสุขศึกษาในคลินิกเบาหวาน
- งานบริการสุขศึกษาในคลินิกโรคไต
- งานบริการสุขศึกษาในโรงเรียนพ่อแม่ที่ WBC
- งานบริการสุขศึกษาในกลุ่มเสี่ยง Fit For Life
- งานบริการสุขศึกษาในคลินิกเลิกบุหรี่
1.2 ผู้ป่วยใน
- งานบริการสุขศึกษาในคลินิกเลิกบุหรี่ในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (Stroke, Heart, DM, HT)
- งานบริการสุขศึกษาในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- งานบริการสุขศึกษาเยี่ยมบ้านในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
1.3 ในโรงเรียน
- กลุ่มภาวะโซนาการเกิน
- กลุ่มติดบุหรี่
1.4 ในสถานประกอบการ
คุณปิยวรรณ ยะโส
คุณรัชฎาภรณ์ หงอกสีทา
คุณอรุณี ตระการรังสี
คุณพรรณทิพย์ คุณสมบัติ
คุณมัทนา แวงวรรณ
คุณรัชฎาภรณ์ หงอกสีทา
2. งานค้นหาและพัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่าย
การดำเนินการค้นหาทุนมนุษย์ ทุนสังคม องค์กรต่างๆ ในการทำงานเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสร้างสุขภาพโดยภาคีเครือข่าย
คุณปิยวรรณ ยะโส
คุณรัชฎาภรณ์ หงอกสีทา
คุณอรุณี ตระการรังสี
คุณพรรณทิพย์ คุณสมบัติ
คุณมัทนา แวงวรรณ
3. งานเสริมพลังอำนาจชุมชน
3.1 เสริมสร้างศักยภาพบุคลากรเครือข่ายในการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (บุคลากรโรงพยาบาล,รพ.สต. ,รพช.)
3.2 เสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน
- กิจกรรมพัฒนาเครือข่ายบุหรี่
- กิจกรรมพัฒนาเครือข่ายมะเร็งเต้านม
- กิจกรรมพัฒนาเครือข่ายโรงเรียนพ่อแม่
- กิจกรรมพัฒนาเครือข่ายเบาหวาน
คุณนวลบงกช คล้ายสังวาลย์
เจ้าพนักงานธุรการ
คุณพรรณทิพย์ คุณสมบัติ
คุณมัทนา แวงวรรณ
คุณนวลบงกช คล้ายสังวาลย์
4. งานพัฒนาเทคโนโลยีและการสื่อสาร
4.1 งานพัฒนาสื่อและเทคโนโลยี (งานผลิต - พัฒนาสื่อและบริการสื่อ)
4.2 การส่งเสริมการเรียนรู้ ณ ลาภิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพและนันทนาการ
4.3 งานศูนย์การเรียนรู้
- หน่วยงานในร.พ.
- ในชุมชน
4.4 งานเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ
- เสียงตามสายในร.พ.
- บอร์ดนิทรรศการที่ OPD ,IPD
4.5 งานรณรงค์ / โครงการพิเศษ /
คุณพัชราภรณ์ เย็นสำราญ
คุณอรุณี ตระการรังสี
คุณปิยวรรณ ยะโส
คุณพรรณทิพย์ คุณสมบัติ
คุณมัทนา แวงวรรณ
คุณรัชฎาภรณ์ หงอกสีทา
คุณนวลบงกช คล้ายสังวาลย์
5. งานพัฒนาวิชาการและคุณภาพงานสุขศึกษา
5.1 งานมาตรฐานงานสุขศึกษา
5.2 งานจัดทำแผนปฏิบัติการประจำปี
5.3 งานวางแผนและประเมินผล
5.4 งานฝึกประสบการณ์วิชาชีพของนักศึกษาฝึกงาน
5.5 งานวิจัย/R2R/KM
5.6 งานต้อนรับ/ให้ข้อมูลคณะศึกษาดูงาน
5.7 งานวิทยากรภายใน/ภายนอก
5.8 งานพัฒนาศักยภาพคณะกรรมการสุขศึกษาในโรงพยาบาล
5.9 งานบริการวิชาการ/ให้คำปรึกษาแก่บุคลากรและเครือข่ายในการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ)
5.10 งานนิเทศติดตามและสนับสนุนเครือข่ายการดำเนินงานสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ
5.11 งานเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ

บทที่ 3

หลักเกณฑ์และวิธีการปฏิบัติงาน

ลักษณะงานของนักวิชาการสาธารณสุข กลุ่มงานสุขศึกษา ที่ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติในคลินิกเลิกบุหรี่ มีดังนี้

1. จนท.ฯ รับผู้ป่วยเข้ารับบริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฯ ที่ส่งต่อมาจากแผนกต่างๆ โดย จนท.ฯ ตรวจสอบใบนำส่งตัวผู้ป่วยกับตัวผู้รับบริการว่าถูกคนหรือไม่เป็นผู้ป่วยในกลุ่มเป้าหมายหรือไม่ เพื่อความถูกต้องในการให้บริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฯ เลิกบุหรี่ ซึ่งกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้ป่วยใน ผู้ป่วยนอก และ Walk in ซึ่งหากตรวจสอบแล้วถูกต้องตามเงื่อนไขของผู้เข้ารับบริการที่คลินิกฯ จึงให้บริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฯ แต่หากไม่ถูกต้องจะส่งผู้รับบริการกลับไปหน้าห้องตรวจกรณีที่ผิดคนส่งกลับไปเพื่อแก้ไขข้อมูล หรือกรณีที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมายส่งกลับไปเพื่อรับบริการตรวจกับแพทย์

2. สร้างสัมพันธภาพ แนะนำตัวผู้ให้บริการ วัตถุประสงค์ของการให้บริการ ให้ข้อมูลการรับบริการตามคิวตรวจ ระยะเวลาในการให้บริการ จนท.ฯ สร้างสัมพันธภาพกับผู้รับบริการ โดยการแนะนำตัวผู้ให้บริการ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้บริการ ให้ข้อมูลการรับบริการตามคิวตรวจ และระยะเวลาในการจัดกิจกรรมให้ครบถ้วนทุกราย และสอบถามความสมัครใจของผู้รับบริการก่อนการเข้ารับบริการ พร้อมทั้งให้ผู้รับบริการเซ็นใบยินยอมก่อนเข้ารับบริการทุกราย อีกทั้ง จนท.ฯ ต้องศึกษาและปฏิบัติตามสิทธิผู้ป่วยอย่างเคร่งครัดด้วยตามคำประกาศสิทธิและข้อพึงปฏิบัติของผู้ป่วย ออกโดยผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพ แพทยสภา สภาการพยาบาล สภาเภสัชกรรม ทันตแพทยสภา สภากายภาพบำบัด สภาเทคนิคการแพทย์

3. สำรวจและประเมินพฤติกรรมผู้รับบริการ จนท.ฯ สำรวจและประเมินพฤติกรรมผู้รับบริการ หลังสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับบริการ และสร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยหรือเป็นส่วนตัวในการให้บริการ เริ่มการสำรวจและประเมินพฤติกรรมผู้รับบริการ โดยจนท.ฯ สอบถามผู้รับบริการให้ครอบคลุมตามแบบสัมภาษณ์ทุกครั้ง/ทุกราย และบันทึกข้อมูลลงในแบบสัมภาษณ์ผู้ป่วย จากนั้นเริ่มกิจกรรมการให้คำปรึกษา/บำบัด

4. วิเคราะห์ปัญหาพฤติกรรมผู้รับบริการ เป็นกิจกรรมการให้คำปรึกษาและการเรียนรู้ โดยจนท.ฯ ให้ผู้รับบริการวิเคราะห์ปัญหาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยตนเอง ว่ามีผลต่อสุขภาพของตนเองอย่างไร โทษและพิษภัยของบุหรี่ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ณ ปัจจุบันและต่อไปในอนาคต

5. ให้คำปรึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเลิกบุหรี่โดยการมีส่วนร่วมของผู้รับบริการ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้รับบริการทราบปัญหาพฤติกรรมของตนเองแล้ว จนท.ฯ ให้ผู้รับบริการเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเลิกบุหรี่ โดยจนท.ฯ เป็นผู้ให้คำปรึกษาโดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการจัดการตนเองขณะ/ระหว่างการเลิกบุหรี่ เช่น ความทุกข์ทรมาน/อาการและผลกระทบระหว่างการเลิกบุหรี่ ตลอดจนวิธีการแก้ไขโดยมีจนท.ฯ เป็นผู้เสริมพลัง เพื่อให้ผู้รับบริการรับรู้ถึงความสามารถตนเองเพื่อเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ จนท.บันทึกลงในแบบสัมภาษณ์ให้ครบถ้วน

6. ตั้งเป้าหมายเพื่อกำหนดวันเลิกบุหรี่ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้โดยให้ผู้รับบริการเป็นผู้กำหนดได้ด้วยตนเอง กำหนดเหตุการณ์สำคัญ เช่น วันเกิด วันแม่ วันพ่อ เป็นต้น เพื่อให้ผู้รับบริการมีเป้าหมายที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

7. ให้ผู้รับบริการวางแผนการจัดการตนเอง พร้อมทั้งนัดติดตามผล เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ โดยจนท.ฯ สรุปปัญหาพฤติกรรม กิจกรรมที่ออกแบบเพื่อการจัดการตนเองและเป้าหมายที่ตั้งไว้ของผู้รับบริการ เพื่อให้ผู้รับบริการวางแผนการจัดการตนเองให้สอดคล้องกับวิถีชีวิต พร้อมนัดติดตามผล

8. หลังจากเสร็จกิจกรรมการเรียนรู้ จนท.ฯ ส่งผู้รับบริการกลับไปหน้าห้องตรวจ/กลับบ้าน โดยจนท.ฯ ควบคุมเวลาในการให้คำปรึกษา/บำบัด โดยต้องไม่เกิน 40 นาที ต่อ ผู้รับบริการ 1 ราย

9. การติดตามและประเมินผล ใช้ 3 ช่องทาง ได้แก่ 1. การนัดมาที่คลินิก 2. ติดตามทางโทรศัพท์และ 3. ส่งศูนย์ Hot line 1600 ระยะเวลาในการติดตาม คือ 1 ปี โดย

ใน 1 เดือนแรก ติดตาม นัดมาที่คลินิกสัปดาห์ที่ 1 และ 2

เดือนที 2 - 6 นัดมาที่คลินิก 1 ครั้ง/เดือน และติดตามทางโทรศัพท์ควบคู่กัน 1ครั้ง/เดือน ถ้าเหยุดสูบได้ จะติดตามทางโทรศัพท์จนครบ 1 ปี ถ้าผู้ป่วยสามารถมาที่คลินิกได้หลัง 6 เดือนแล้ว ก็ให้มาที่คลินิก แต่ถ้าครบ 6 เดือนแล้วไม่สามารถหยุดสูบได้ ก็จะจำหน่าย case

เทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อเลิกบุหรี่

กระบวนการในการให้คำปรึกษา เป็นความสามารถร่วมกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ การใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาสำหรับบุคคลเพื่อเลิกสูบบุหรี่นั้น ควรดำเนินการเป็นขั้นตอนดังนี้

1. สร้างสัมพันธภาพ และความไว้วางใจตัวผู้ให้คำปรึกษา
2. สร้างบรรยากาศอบอุ่นเป็นกันเอง ให้ผู้รับบริการรู้สึกว่า เขามีมิตรพร้อมที่จะช่วยเหลือ
3. แสดงความจริงใจที่จะช่วยเหลือ พูดคุยด้วยความเห็นอกเห็นใจ ไม่หัวเราะเยาะหรือตำหนิในพฤติกรรมที่เคยชินของผู้รับบริการ
4. สร้างเจตคติ และความมุ่งมั่นในการลดการสูบบุหรี่
5. ให้ความรู้ถึงโทษ และพิษภัยของบุหรี่ ทั้งทางตรงและทางสังคม
6. สร้างพลังจูงใจในการเลิกบุหรี่ เช่น บุตร ภรรยา มีส่วนร่วม
7. ในวัยรุ่นหาแนวร่วม เช่น กิจกรรมในโรงเรียน เพื่อนปรึกษาเพื่อน หรือการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
8. จัดหาสิ่งทดแทน เช่น กิจกรรมที่พึงพอใจ การเล่นกีฬาที่ชอบ ร้องเพลง

9. สร้างความหวัง และเป้าหมายในอนาคต ที่เป็นจริง
10. การให้กำลังใจ
11. การพร้อมที่จะเป็นที่ปรึกษาได้เสมอ

การปรับพฤติกรรมเพื่อเลิกสูบบุหรี่

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เป็นวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ ในการเลิกสูบบุหรี่ โดยเปลี่ยนจากผู้สูบบุหรี่เป็นไม่สูบบุหรี่ ซึ่งผู้ปฏิบัติงานคลินิกเลิกบุหรี่สามารถนำหลักการ ไปประยุกต์ใช้ในการช่วยเลิกบุหรี่ได้ โดยเน้นที่การกระตุ้นให้คนสูบบุหรี่หาวิธีที่เหมาะสมกับตัวเขามากที่สุด ซึ่งหลักการปรับพฤติกรรมเพื่อเลิกสูบบุหรี่ดำเนินการดังนี้

1. Self - Monitoring โดย
    - Fequency ศึกษาความถี่ของการสูบบุหรี่
    - Situation ศึกษาสถานการณ์ที่สูบบุหรี่
    - Consequence ศึกษาผลของการสูบบุหรี่
2. Heirrachy Construction จัดลำดับของความต้องการสูบบุหรี่
3. **หาตัวเสริมแรง** ที่ผู้รับบริการพึงพอใจ
4. **ดำเนินการ** ตามขั้นตอนของการปรับพฤติกรรม

การจัดการกับพฤติกรรมปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำเนินการ

1. ความมุ่งมั่นและตั้งใจจริง
2. ความขัดแย้งในใจ
3. ผลกระทบทางร่างกายและจิตใจ

การประเมินความรุนแรงในการติดนิโคติน

การประเมินความรุนแรงในการติดนิโคตินโดยใช้ Fagerstrom Test for Nicotine Dependence มีคะแนนตั้งแต่ 0 – 10 คะแนน โดย

0 - 2 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับต่ำมาก (Very Low)

3 - 4 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับต่ำ (Low)

5 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับปานกลาง (Medium)

6 - 7 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับสูง (High)

8 - 10 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับสูงมาก (Very High)

การประเมินความพร้อมในการเลิกบุหรี่

การประเมินความพร้อมในการเลิกบุหรี่โดยใช้ทฤษฎี Transtheoretical model (TTM) เป็นทฤษฎีที่ใช้การอย่างแพร่หลายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลในการส่งเสริมสุขภาพ เป็นการจัดแบ่งบุคคลโดยแต่ระยะของการเปลี่ยนแปลงแต่ละบุคคล เป็นการประเมินว่าแต่ละบุคคลอยู่ในระดับใด โดยใช้เป็นวิธีการแบ่งระดับเป็นตัวเลข 0-10 ให้คนเลิกสูบบุหรี่ระบุระดับความต้องการเลิกบุหรี่อยู่ในระดับใด เช่น ระดับไม่สนใจที่จะเลิก ระดับสนใจที่จะเลิกแต่ยังไม่แน่ใจว่าเลิกเมื่อใด ระดับพร้อมที่จะเลิก ระดับกำลังเลิกอยู่ เพื่อการพิจารณากระบวนการช่วยให้เลิก

ระยะที่ 1 ไม่คิดจะเลิกสูบ (Pre - Contemplation)

ระยะที่ 2 ไตร่ตรอง/ลังเล (Contemplation)

ระยะที่ 3 คิดพร้อมที่จะเลิก (Preparation)

ระยะที่ 4 ลงมือเลิกทันที/กำลังเลิกอยู่ (Action)

ระยะที่ 5 เลิกได้/ไม่คิดจะกลับไม่สูบอีก (Maintenance)

หลักการให้คำปรึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเลิกบุหรี่

เป็นหลักการให้ปรึกษาในการส่งเสริมการเลิกบุหนรี่ในงานประจำ 5A หรือ ถนนปชต การใช้หลักการส่งเสริมการเลิกบุหรี่ของผู้รับบริการ ซึ่งมีขอบเขตความรับผิดชอบ บทบาท ที่แตกต่างกัน เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับการช่วยเหลือทุกกระบวนการ และสามารถเลิกบุหรี่ได้ในที่สุด

A1 ถาม : Ask การถามประวัติการสูบบุหรี่ ยาเส้น คนในครอบครัว คนใกล้ชิด ของผู้รับบริการเป็นการถามซ้ำเพื่อสร้างแรงจูงใจ

A2 แนะนำ : Advice การแนะนำให้ผู้รับบริการเลิกบุหรี่ โดยเน้นให้ความสำคัญกับการเลิกบุหรี่โดยความพร้อมในการเลิกบุหรี่ สามารถประเมินจากแบบประเมินความพร้อมในการเลิกบุหรี่

A3 การประเมิน : Assess ประเมินการเสพติด และความพร้อมในการเลิกบุหรี่ โดยประเมินทั้งลักษณะพื้นฐานการสูบบุหรี่ ประเมินความรุนแรงของการติดบุหรี่ ประเมินสิ่งกระตุ้นที่ทำให้สูบบุหรี่ ประเมินความเต็มใจ ความพร้อมในการเลิกบุหรี่

รูปแบบการให้คำปรึกษา เป็นการให้คำปรึกษารายบุคคล เป็นการพูดคุยระหว่างบุคคลสองคน มองเห็นหน้ากัน สามารถซักถามได้โดยตรงสามารถประเมินความรู้สึกของผู้สูบบุหรี่ได้อย่างชัดเจน ทั้ง

ภาษาพูดและภาษาทางร่างกาย ผู้สูบสามารถมองเห็นความจริงใจ ของผู้ให้คำปรึกษา สร้างความไว้วางใจ ความเชื่อมั่น กระตุ้นให้ผู้สูบสร้างแรงจูงใจในการเลิกบุหรี่ได้มากขึ้น

เครื่องมือที่ให้ความรู้ และแรงจูงใจเพื่อการเลิกบุหรี่

การประเมินความรุนแรง จากแบบประเมินของมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ เป็นแบบข้อคำถาม หากมีอาการติดนิโคตินมาก เลิกโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพียงอย่างเดียวไม่ได้ อาจต้องใช้ยาร่วมด้วย คือ สูบมากกว่า 2 ซอง ต่อวัน, สูบมานาน 20 ปี, เลิกหลายครั้งเลิกไม่ได้ (เกิน 5 ครั้ง) แม้ยามเจ็บป่วยหรือเข้าโรงพยาบาลก็ยังสูบบุหรี่

ความรุนแรงในการเสพติดบุหรี่ เป็นการประเมินความรุนแรงของการเสพติดนิโคติน ทำโดยการใช้แบบสัมภาษณ์ที่ชื่อว่า Fagerstrom Test For Nicotine Dependence โดยแปลผลจากคะแนนเต็ม 10 คะแนน ประเมินได้คะแนนอย่างน้อย 6 คะแนน แสดงว่าผู้สูบมีระดับการติดสารนิโคตินระดับสูง หากประเมินไม่เกิน 4 คะแนน แสดงว่ามีระดับการเสพติด นิโคตินค่อนข้างต่ำ

การประเมินสิ่งกระตุ้นที่ทำให้สูบบุหรี่ ข้อมูลที่บอกอุปสรรคที่ทำให้เลิกยาก และหาทางแก้ไขเพื่อจะเอาชนะอุปสรรค สิ่งกระตุ้น ได้แก่ ดื่มกาแฟ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การอยู่ในสถานที่ที่มีการสูบบุหรี่ กลุ่มเพื่อหรือผู้ร่วมงานสูบบุหรี่ สมาชิกในบ้านสูบบุหรี่

ประเมินการเสพติดบุหรี่

การเสพติดบุหรี่แบ่ง เป็น 3 ปัจจัย ได้แก่

1. การเสพติดฤทธิ์ของนิโคติน ผลจากทางชีวภาพของนิโคติน ทำให้ผูสูบต้องกลับไปสูบอีกครั้งเพื่อให้นิโคตินอยู่ในสมองตลอดเวลา และหากเลิกบุหรี่อย่างเฉียบพลันทำให้เกิดอาการถอนนิโคติน เช่น ปวดศีรษะ หงุดหงิด เศร้า ไม่มีเรี่ยวแรง สมาธิไม่ดี หิวบ่อย น้ำหนักเพิ่ม ซึ่งผลจากการไม่ได้รับนิโคตินจากบุหรี่ทำให้ผู้หยุดสูบบุหรี่ทนไม่ได้ ต้องกลับไปสูบอีก หรือเกิดอาการอบากบุหรี่

2.การเสพติดทางอารมณ์และจิตใจ การเสพติดบุหรี่ ที่เกี่ยวข้องกับ ทัศนคติ ความเชื่อหรือความรู้สึกดีต่างๆที่เกี่ยวกับการสูบบุหรี่

3. การเสพติดทางพฤติกรรมและสังคม การเสพติดที่เกี่ยวข้องกับความเคยชิน เมื่ออยู่ในสถานการณ์ หรือสิ่งกระตุ้นที่คุ้นเคย

การประเมินระดับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซน์

จากการทดสอบด้วยเครื่องวัดปริมาณ CO รุ่น PiCO+ เป็นการวัด CO ที่แย่งจับกับ Hb ในกระแสเลือด ถ้าแย่งจับได้มากร่างกายจะขาดออกซิเจนได้มากขึ้น ลดความสามารถของเลือดในการนำออกซิเจนจากปอดไปยังเนื้อเยื่อต่างๆโดยทั่วไป

ระดับ CO แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

ระดับสีเขียว ปริมาณ CO ตั้งแต่ 1-3 ppm ระดับปริมาณ CO อยู่ระดับปกติ

ระดับสีส้ม ปริมาณ CO ตั้งแต่ 4-6 ppm ระดับปริมาณ CO อยู่ระดับเสี่ยง

ระดับสีแดง ปริมาณ CO ตั้งแต่ 7-20 ppm ระดับปริมาณ CO อยู่ระดับอันตราย

A4 การช่วยให้เลิกบุหรี่ : Assist บุคลากรสาธารณสุขมีหน้าที่ในการดูแลสุขภาพของประชาชน เพื่อเป็นการป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพผู้รับบริการ การจัดคลินิกเลิกบุหรี่ ในส่วนของพยาบาลในหอผู้ป่วยใน ในหอผู้ป่วยนอก เภสัชกรห้องยา แพทย์ ทันตแพทย์ แนะนำให้เลิก และส่งต่อไปยังคลินิกเลิกบุหรี่

โดยใช้หลักการช่วยให้เลิกบุหรี่ 6 ข้อสำคัญ คือ 1. การหาแรงจูงใจ 2. กำหนดวันเลิก 3. หยุดหรือลดการสูบบุหรี่ 4. วิธีบรรเทา หรือต่อสู้กับอาการขาดนิโคติน 5. ออกกำลังกาย 6. ไม่ท้าทายบุหรี่

5D หลักการปรับพฤติกรรมเพื่อเลิกบุหรี่ คือ

1. Delay การยืดเวลาออกไป ไม่สูบบุหรี่ทันทีที่มีอาการอยากสูบ
2. Deep breath การหายใจเข้าลึกๆ
3. Drink water ดื่มน้ำมากๆ หรือบ้วนปาก
4. Do something else หาสิ่งอื่นทำแทนการสูบบุหรี่
5. Destination บอกตัวเองว่าเป็นคนไม่สูบบุหรี่แล้ว

ยาและผลิตภัณฑ์ที่นำมาใช้เลิกบุหรี่ แบ่งประเภทยาและผลิตภัณฑ์ที่นำมาใช้เลิกบุหรี่ โดยแบ่งตามหลักฐานวิชาการทางคลินิก เป็นกลุ่มที่ยังไม่มีการศึกษาทางคลินิกที่แสดงว่า มีประสิทธิภาพในการช่วยเลิกบุหรี่ได้ แต่นำมาใช้ในทางปฏิบัติ เช่น กานพลู, วิตามินซี, น้ำยาบ้วนปาก 5% Sodium nitrate

A5 การติดตาม : Arrange follow up เป็นการติดตามอย่างเป็นระบบ เพื่อเป็นการให้กำลังใจอย่างต่อเนื่อง

แบ่งการติดตามเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ติดตามผลจากการมาตามนัดที่คลินิกเลิกบุหรี่ ทุกสัปดาห์ จำนวน 4 ครั้ง หลังจากนั้น มาตามนัดเดือนละ 1 ครั้งจบครบ 5 ครั้ง และครั้งสุดท้ายเมื่อครบ 1 ปี
2. ติดตามผลทางโทรศัพท์ ทุกเดือนๆ ตั้งแต่ เดือนที่ 1-6 และครั้งสุดท้ายเมื่อครบ 1 ปี

ยาสมุนไพรที่ใช้ร่วมกับการให้คำปรึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเลิกบุหรี่ ได้แก่

1. น้ำยาอมอดบุหรี่
2. ยาอมประสะมะแว้ง
3. ยาอมมะขามป้อม
4. กานพลู
5. วิตามินซี
6. ยาชงหญ้าดอกขาว

ลำดับ	ชื่อยา	สรรพคุณ
1	น้ำยาอมอดบุหรี่	เพื่อลดความต้องการ การสูบบุหรี่ โดยใช้อมบ้วนปากหลังตื่นนอน และทุกครั้งที่รู้สึกอยากสูบบุหรี่
2	ยาอมประสะมะแว้ง	แก้ไอ ขับเสมหะ อมครั้งละ 3 - 4 เม็ด หรือทุกครั้งเมื่อมีอาการไอ
3	ยาอมมะขามป้อม	บรรเทาอาการไอ อมครั้งละ 3 - 4 เม็ด หรือทุกครั้งเมื่อมีอาการไอ
4	กานพลู	ลดอาการอยากบุหรี่ ทำให้รู้สึกชาปากเล็กน้อย อมครั้งละ 1-2 ก้าน หรือทุกครั้งที่รู้สึกอยากสูบบุหรี่
5	วิตามินซี	วิตามินซีมีสารที่ช่วยลดความอยากนิโคตินได้ และยังช่วยฟื้นฟูร่างกายที่ทรุดโทรมให้สดชื่นกระปรี้กระเปร่า จึงมีการนำมาใช้เพื่อเป็นตัวช่วยในการเลิกบุหรี่
6	ยาชงหญ้าดอกขาว	เพื่อลดความอยากสูบบุหรี่ โดยใช้ชงกับน้ำร้อนดื่มหลังอาหาร วันละ 3 - 4 ครั้ง

บทที่ 4

เทคนิคการปฏิบัติงาน

4.1 แผนการปฏิบัติงาน

แผนการปฏิบัติงานคลินิกเลิกบุหรี่ กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า มีแนวทางการปฏิบัติ ดังนี้

ลำดับ	รายการ	กำหนดระยะเวลา	ผู้ปฏิบัติงาน
1	เตรียมแฟ้มประวัติผู้รับบริการ	ทุกครั้ง	นักวิชาการสาธารณสุข ที่ได้รับมอบหมาย ในแต่ละวัน
2	เตรียมวัสดุอุปกรณ์ ได้แก่ เครื่อง smokerlyzer เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดความดันโลหิต	ทุกครั้ง	
3	เตรียมยาช่วยเลิกบุหรี่ ได้แก่ น้ำยาบ้วนปาก ผลิตภัณฑ์สมุนไพร (ชาชงหญ้าดอกขาว ยาอมมะแว้ง ยาอมมะขามป้อม กานพลู) วิตามินซี	ทุกครั้ง	
4	เตรียมบัตรนัด เอกสารความรู้	ทุกครั้ง	
5	เตรียมแผนการโทรติดตามในกรณีผู้ป่วยรายเก่าที่นัด	ทุกครั้ง	

4.2 ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

<u>งานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเลิกบุหรี่ในผู้ป่วยใน</u>

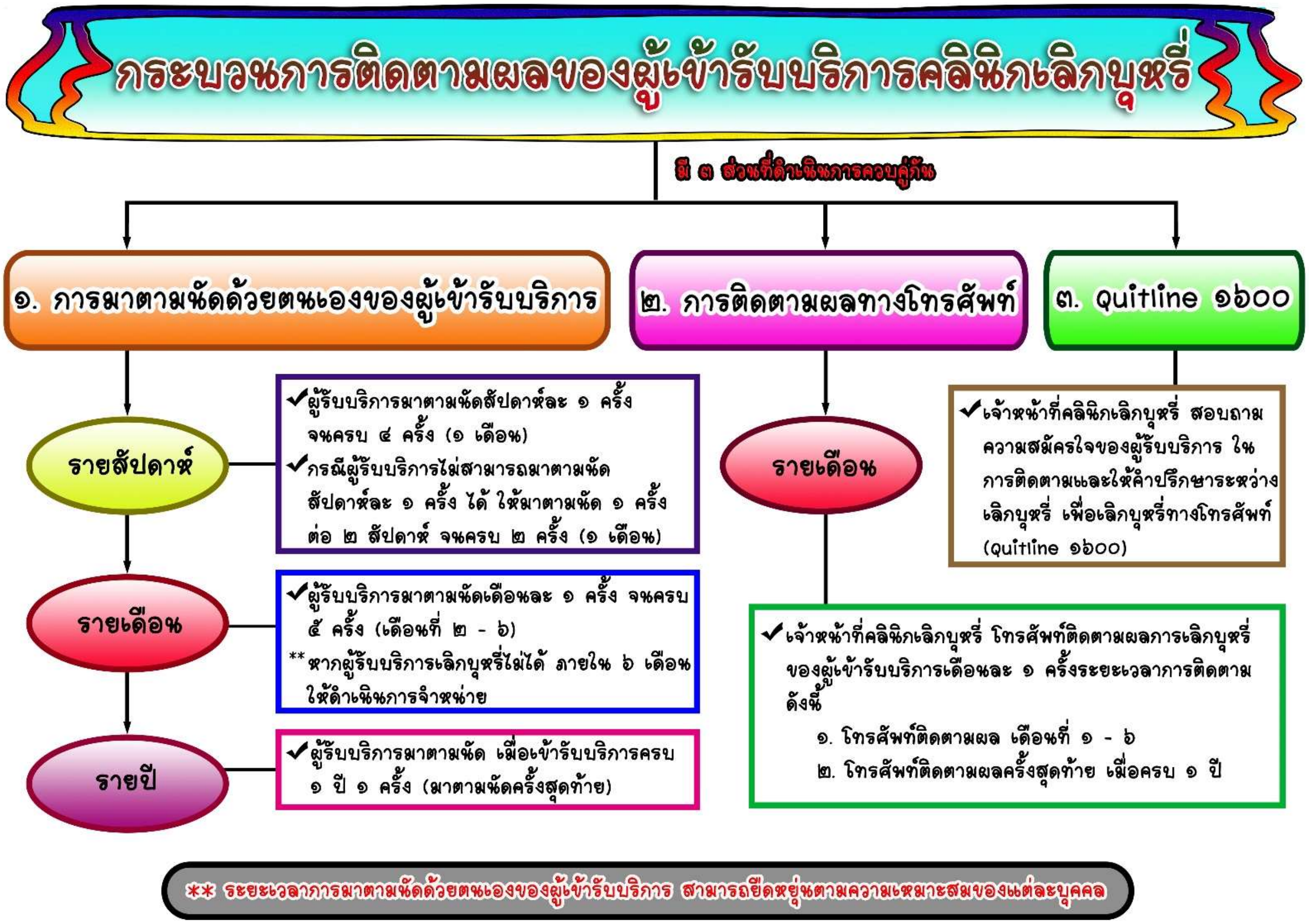
ชื่อผู้รับผิดชอบ	ขั้นตอนการปฏิบัติงาน	จุดควบคุมความเสี่ยง	ระยะเวลา
เจ้าหน้าที่ประจำคลินิกเลิกบุหรี่ 1. นางอรุณี ตระการรังสี 2. น.ส.ปิยวรรณ ยะโส 3. น.ส.พรรณทิพย์ คุณสมบัติ 4. น.ส.มัทนา แวงวรรณ 5. น.ส.รัชฎาภรณ์ หงอกสีทา	1. พยาบาลแผนกผู้ป่วยใน คัดกรองผู้ที่สูบบุหรี่	1. แจ้งจนท.แผนกผู้ป่วยในให้ทบทวนความเข้าใจของผู้ป่วยเรื่องการพบจนท.คลินิกเลิกบุหรี่	2 นาที
	2. พยาบาลประสานจนท.คลินิกฯ เพื่อให้บริการในการให้คำปรึกษาฯ 3. เข้าสู่กระบวนการเพื่อเลิกบุหรี่ - เจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ - ประเมินความพร้อมและความตั้งใจเพื่อเลิกบุหรี่ - ประเมินระดับการติดนิโคตินและภาวการณ์เสพติดบุหรี่ - ตกลงการบริการให้คำปรึกษา	1. สอบถามความสมัครใจของผู้รับบริการก่อนให้บริการและเซ็นใบยินยอมเข้ารับการบำบัด 2. ชี้แจงผู้รับบริการให้ครบถ้วนก่อนรับบริการทุกราย 3. จนท.ฯ ต้องศึกษาสิทธิผู้ป่วยให้ชัดเจนก่อนสอบถามผู้รับบริการทุกครั้ง 4. สร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยหรือเป็นส่วนตัวในการให้คำปรึกษา 5. สอบถามผู้รับบริการให้ครอบคลุมตามแบบสัมภาษณ์ทุกครั้ง/ทุกราย	20 นาที
	พร้อมเลิก - ซักประวัติและสร้างแรงจูงใจ - ให้คำปรึกษา/บำบัด - ตั้งเป้าหมายการเลิก - กำหนดวันเลิก - ทบทวนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม - กำหนดวันนัด/ติดตามผล	1. จนท.ฯ ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย 2. จนท.ฯ อธิบาย สร้างความเข้าใจถึงพิษภัยและความรุนแรงของบุหรี่ที่เชื่อมโยงกับโรคที่เป็นอยู่ 3. จนท.ฯ อธิบายข้อดีและประโยชน์ของการเลิกบุหรี่ได้ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม	20 นาที
	สิ้นสุดการให้บริการ	1. ควบคุมเวลาในการให้คำปรึกษาฯ โดยต้อง ไม่เกิน 40 นาที ต่อ ผู้ป่วย 1 ราย	

<u>งานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเลิกบุหรี่ในผู้ป่วยนอก</u>

ชื่อผู้รับผิดชอบ	ขั้นตอนการปฏิบัติงาน	จุดควบคุมความเสี่ยง	ระยะเวลา
เจ้าหน้าที่ประจำคลินิกเลิกบุหรี่ 1. นางอรุณี ตระการรังสี 2. น.ส.ปิยวรรณ ยะโส 3. น.ส.พรรณทิพย์ คุณสมบัติ 4. น.ส.มัทนา แวงวรรณ 5. น.ส.รัชฎาภรณ์ หงอกสีทา	1. พยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก คัดกรองผู้ที่สูบบุหรี่ส่งต่อมาที่คลินิกเลิกบุหรี่ ⇩ 2. จนท.คลินิกเลิกบุหรี่ให้คำปรึกษาผู้รับบริการ	1. แจ้งจนท.แผนกผู้ป่วยนอกให้ทบทวนความเข้าใจของผู้ป่วยเรื่องการพบจนท.คลินิกเลิกบุหรี่ 2. แนบใบส่งตัวมาพร้อมกับ ผป. เพื่อให้ทราบว่ามาพบ จนท.คลินิกเลิกบุหรี่ 3. ติดป้ายบอกทางให้ชัดเจน	5 นาที
	⇩ 3. เข้าสู่กระบวนการเพื่อเลิกบุหรี่ - เจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ - ประเมินความพร้อมและความตั้งใจเพื่อเลิกบุหรี่ - ประเมินระดับการติดนิโคตินและภาวการณ์เสพติดบุหรี่ - ตกลงการบริการให้คำปรึกษา	1. สอบถามความสมัครใจของผู้รับบริการก่อนให้บริการและเซ็นใบยินยอมเข้ารับการบำบัด 2. ชี้แจงผู้รับบริการให้ครบถ้วนก่อนรับบริการทุกราย 3. จนท.ฯ ต้องศึกษาสิทธิผู้ป่วยให้ชัดเจนก่อนสอบถามผู้รับบริการทุกครั้ง 4. สร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยหรือเป็นส่วนตัวในการให้คำปรึกษา 5. สอบถามผู้รับบริการให้ครอบคลุมตามแบบสัมภาษณ์ทุกครั้ง/ทุกราย	20 นาที
	พร้อมเลิก ⇩ - ซักประวัติและสร้างแรงจูงใจ - ให้คำปรึกษา/บำบัด - ตั้งเป้าหมายการเลิก - กำหนดวันเลิก - ทบทวนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม - กำหนดวันนัด/ติดตามผล ไม่พร้อม ⇩ - ให้คำแนะนำเบื้องต้น - แจกเอกสาร/คู่มือ	1. จนท.ฯ ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย 2. จนท.ฯ อธิบายและสร้างความเข้าใจถึงพิษภัยและความรุนแรงของบุหรี่ 3. จนท.ฯ อธิบายข้อดีและประโยชน์ของการเลิกบุหรี่ได้ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม	20 นาที
	⇩ สิ้นสุดการให้บริการ	1. ควบคุมเวลาในการให้คำปรึกษาฯ โดยต้อง ไม่เกิน 40 นาที ต่อ ผู้ป่วย 1 ราย	

<u>งานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเลิกบุหรี่ในผู้ป่วย Walk in</u>

ชื่อผู้รับผิดชอบ	ขั้นตอนการปฏิบัติงาน	จุดควบคุมความเสี่ยง	ระยะเวลา
เจ้าหน้าที่ประจำคลินิกเลิกบุหรี่ 1. นางอรุณี ตระการรังสี 2. น.ส.ปิยวรรณ ยะโส 3. น.ส.พรรณทิพย์ คุณสมบัติ 4. น.ส.มัทนา แวงวรรณ 5. น.ส.รัชฎาภรณ์ หงอกสีทา	1. ผู้รับบริการแจ้งความจำนงเพื่อขอเข้ารับบริการเพื่อเลิกบุหรี่ ⇩ 2. แจ้งห้องเวชระเบียนเพื่อติดต่อทำ OPD Card ⇩	1. แจ้งจนท.ห้องเวชระเบียนให้ทบทวนความเข้าใจของผู้ป่วยเรื่องการพบจนท.คลินิกเลิกบุหรี่ 2. แนบใบส่งตัวมาพร้อมกับ ผป. เพื่อให้ทราบว่ามาพบ จนท.คลินิกเลิกบุหรี่ 3. ติดป้ายบอกทางให้ชัดเจน	2 นาที
	3. เข้าสู่กระบวนการเพื่อเลิกบุหรี่ - เจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ - ประเมินความพร้อมและความตั้งใจเพื่อเลิกบุหรี่ - ประเมินระดับการติดนิโคตินและภาวการณ์เสพติดบุหรี่ ⇩ พร้อมเลิก ⇩	1. สอบถามความสมัครใจของผู้รับบริการก่อนให้บริการและเซ็นใบยินยอมเข้ารับการบำบัด 2. ชี้แจงผู้รับบริการให้ครบถ้วนก่อนรับบริการทุกราย 3. จนท.ฯ ต้องศึกษาสิทธิผู้ป่วยให้ชัดเจนก่อนสอบถามผู้รับบริการทุกครั้ง 4. สร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยหรือเป็นส่วนตัวในการให้คำปรึกษา 5. สอบถามผู้รับบริการให้ครอบคลุมตามแบบสัมภาษณ์ทุกครั้ง/ทุกราย	20 นาที
	- ซักประวัติและสร้างแรงจูงใจ - ให้คำปรึกษา/บำบัด - ตั้งเป้าหมายการเลิก - กำหนดวันเลิก - ทบทวนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม - กำหนดวันนัด/ติดตามผล ⇩	1. จนท.ฯ ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย 2. จนท.ฯ อธิบาย สร้างความเข้าใจถึงพิษภัยและความรุนแรงของบุหรี่ที่เชื่อมโยงกับโรคที่เป็นอยู่ 3. จนท.ฯ อธิบายข้อดีและประโยชน์ของการเลิกบุหรี่ได้ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม	20 นาที
	สิ้นสุดการให้บริการ	1. ควบคุมเวลาในการให้คำปรึกษาฯ โดยต้อง ไม่เกิน 40 นาที ต่อ ผู้ป่วย 1 ราย	



กระบวนการติดตามผลของผู้เข้ารับบริการคลินิกเลิกบุหรี่
มี ๓ ส่วนที่ดำเนินการควบคู่กัน
๑. การมาตามนัดด้วยตนเองของผู้เข้ารับบริการ
๒. การติดตามผลทางโทรศัพท์
๓. Quitline ๑๖๐๐
รายสัปดาห์
✔ผู้รับบริการมาตามนัดสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง จนครบ ๔ ครั้ง (๑ เดือน)
✔กรณีผู้รับบริการไม่สามารถมาตามนัดสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ได้ ให้มาตามนัด ๑ ครั้ง ต่อ ๒ สัปดาห์ จนครบ ๒ ครั้ง (๑ เดือน)
รายเดือน
✔ผู้รับบริการมาตามนัดเดือนละ ๑ ครั้ง จนครบ ๕ ครั้ง (เดือนที่ ๒ - ๖)
**หากผู้รับบริการเลิกบุหรี่ไม่ได้ ภายใน ๖ เดือน ให้ดำเนินการจำหน่าย
รายปี
✔ผู้รับบริการมาตามนัด เมื่อเข้ารับบริการครบ ๑ ปี ๑ ครั้ง (มาตามนัดครั้งสุดท้าย)
รายเดือน
✔เจ้าหน้าที่คลินิกเลิกบุหรี่ โทรศัพท์ติดตามผลการเลิกบุหรี่ของผู้เข้ารับบริการเดือนละ ๑ ครั้งระยะเวลาการติดตาม ดังนี้
๑. โทรศัพท์ติดตามผล เดือนที่ ๑ - ๖
๒. โทรศัพท์ติดตามผลครั้งสุดท้าย เมื่อครบ ๑ ปี
✔เจ้าหน้าที่คลินิกเลิกบุหรี่ สอบถามความสมัครใจของผู้รับบริการ ในการติดตามและให้คำปรึกษาระหว่างเลิกบุหรี่ เพื่อเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์ (Quitline ๑๖๐๐)
** ระยะเวลาการมาตามนัดด้วยตนเองของผู้เข้ารับบริการ สามารถยืดหยุ่นตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล

บทที่ 5

ปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะ

5.1 ปัญหา อุปสรรคในการปฏิบัติงาน และแนวทางในการแก้ไขปัญหา

สามารถแยกตามส่วนการทำงานได้เป็น 3 ส่วน ได้แก่

ปัญหาอุปสรรค	สาเหตุ	แนวทางแก้ไข
ผู้รับบริการหาคลินิกไม่เจอ/เข้าห้องผิด	- เจ้าหน้าที่หน้าห้องตรวจให้ข้อมูลผู้ป่วยไม่ครบถ้วนถูกต้อง เรื่องการพบจนท.ฯ - ไม่มีป้ายบอกทาง	- ประสานกับเจ้าหน้าที่ห้องตรวจในการให้รายละเอียดผู้รับบริการ - ทำป้ายบอกทางที่ชัดเจน
ผู้รับบริการไม่พร้อมเลิกบุหรี่	- จนท.ฯ ที่ให้บริการขาดทักษะในการสร้างสัมพันธภาพทำให้ผู้รับบริการขาดความไว้วางใจ/ขาดความเชื่อมั่น	- ให้ข้อมูลเพื่อช่วยในการตัดสินใจระบุข้อดีของการเลิกบุหรี่ - พัฒนาทักษะบุคลากรโดยการฝึกอบรม อย่างน้อยครั้ง/ปี
ผู้รับบริการมีความวิตกกังวลขาดความเชื่อมั่นในการเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง	- จนท.ฯให้ข้อมูลก่อนการให้บริการไม่ครบถ้วนชัดเจน ทำให้ผู้รับบริการมีความวิตกกังวล	- ฝึกทักษะบุคลากร
ผู้รับบริการไม่สามารถตั้งเป้าหมายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเลิกบุหรี่ได้	- ผู้รับบริการไม่ยอมรับสภาวะโรค จึงไม่สามารถตั้งเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้	- ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสภาวะโรคที่เป็นอยู่ที่สอดคล้องกับการสูบบุหรี่
ผู้รับบริการเลือกวิธีการจัดการตนเองไม่เหมาะสม	- จนท.ฯ ไม่สามารถสื่อสารให้ผู้รับบริการเข้าใจได้ หรือผู้ป่วยเข้าใจไม่ตรงกับการสื่อสารของจนท. ฯ	- พัฒนาทักษะการสื่อสารให้กับเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ
ผู้รับบริการมาไม่ตรงนัดและเจ้าหน้าที่ติดภารกิจไม่สามารถให้บริการได้	- เนื่องจากต้องไปปฏิบัติภารกิจทีได้รับมอบหมายแบบฉุกเฉิน	- ติดป้ายแจ้งและเบอร์ที่สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ได้ เพื่อนัดหมายเข้ารับบริการในครั้งต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กรองจิต วาทีสาธกกิจ (2552). *ถนนปชต การส่งเสริมการเลิกบุหรี่ในงานประจำ.* กรุงเทพฯ: มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่.

สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา, อัมพร กรอบทอง (2564). *แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับการบำบัดภาวะติดนิโคติน (Treatment of Nicotine Dependence) ในประเทศไทย สำหรับแพทย์และบุคลากรวิชาชีพสุขภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 1). นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สินทวีกิจ พริ้นติ้ง.

อารยา ทองผิว, สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา, และคณะ (2561). *คู่มือเวชปฏิบัติสำหรับการบำบัดโรคเสพยาสูบในผู้ป่วยโรคเรื้อรังในประเทศไทย ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2561 สำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข.* นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สินทวีกิจ พริ้นติ้ง.

ภาคผนวก

1. เวชระเบียนคลินิกเลิกบุหรี่ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลแรกรับ (ข้อมูลพฤติกรรมการสูบบุหรี่ แบบทดสอบวัดระดับสารนิโคติน แบบทดสอบภาวการณ์เสพติด แผนการบำบัดและติดตาม)
2. แบบบันทึกการตรวจ
3. ใบนัด
4. ใบยินยอมและแบบประเมินความพึงพอใจ
5. วิดีโอแนะนำคลินิกเลิกบุหรี่ และขั้นตอนการให้บริการ
6. คู่มือ ถนนปชต การส่งเสริมการเลิกบุหรี่ในงานประจำ คู่มือแนวทางเวชปฏิบัติสำหรับการบำบัดภาวะติดนิโคติน(Treatment of Nicotine Dependence) ในประเทศไทย สำหรับแพทย์และบุคลากรวิชาชีพสุขภาพ คู่มือเวชปฏิบัติสำหรับการบำบัดโรคเสพยาสูบในผู้ป่วยโรคเรื้อรังในประเทศไทย ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2561 สำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

1. เวชระเบียนคลินิกเลิกบุหรี่

แบบสัมภาษณ์ข้อมูลผู้เข้าบำบัดบุหรี่

ประวัติและลักษณะทางคลินิกของผู้ป่วย

1.ชื่อ.. สกุล..
เลขประจำตัวประชาชน...HN...
ที่อยู่ที่ติดต่อได้...
โทรศัพท์...
บุคคลที่สามารถติดต่อได้..................................โทรศัพท์...

2. เพศ
☐ 1.ชาย 2.☐ หญิง สิทธิการรักษา.......................................

3. สถานภาพการสมรส
☐ 1.โสด ☐ 2.สมรส ☐ 3.หม้าย ☐ 4.อย่าร้าง

4. อายุ .... ปี (เกิด วันที่......เดือน.........................ปี.....................)

5.ศาสนา
☐ 1.พุทธ ☐ 2.คริสต์ ☐ 3.อิสลาม ☐ 4.อื่นๆ........................

6. ระดับการศึกษา
☐ 1.ไม่ได้เรียน ☐ 2.ประถมศึกษา ☐ 3.มัธยมศึกษาตอนต้น
☐ 4.มัธยมศึกษาตอนปลาย/อาชีวศึกษา ☐ 5.ปริญญาตรี
☐ 6.สูงกว่าปริญญาตรี ☐ 7.กำลังศึกษาระดับ.....................

7. อาชีพ
☐ 1.รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/พนักงานราชการ ☐ 2.รับจ้างทั่วไป ☐ 3.ค้าขาย
☐ 4.ลูกจ้างบริษัทเอกชน/โรงงาน ☐ 5.ธุรกิจส่วนตัว ☐ 6.แม่บ้าน/ไม่มีอาชีพ
☐ 7.นักเรียน/นักศึกษา ☐ 8.อื่นๆระบุ..............

8. รายได้
☐1. น้อยกว่า5,000 ☐2. 5,001 - 7,500 ☐3. 7,501 - 10,000 ☐4. 10,001- 25,000
☐5. 25,001- 50,000 ☐6. 50,001-100,000 ☐7. มากกว่า100,000 ☐8. ไม่มีรายได้

ผู้รับบริการ ☐walk in ☐OPD................ ☐IPD......................
บริการ 1600 ☐ยินยอม วัน.................เวลา................ ☐ ไม่ยินยอม
วันที่...เลขทะเบียน...............................
นักเรียน/นักศึกษา ☐ใช่ ชั้น..........สถาบัน..............................☐ไม่ใช่

9. ดื่มสุรา
☐ 1.ไม่ดื่ม
☐ 2.ดื่ม
2.1 ลักษณะการดื่ม
☐1.ดื่มทุกวัน ☐2.ดื่ม 3–5 ครั้ง/สัปดาห์ ☐3.ดื่ม 1–2 ครั้ง/สัปดาห์ ☐4.ดื่มบางโอกาส
2.2 ชนิดของสุรา
☐1.เหล้าต้มเอง ☐2.เหล้าขาว ☐3.เหล้าแดง/เหล้าสี ☐4.เบียร์ ☐5.ไวน์ ☐6.อื่นๆ...........

10. สารเสพติด
☐1.ไม่เคยใช้ ☐2.เคยใช้ ☐3.ปัจจุบันยังใช้อยู่
3.1 ลักษณะการใช้
☐1.ใช้ทุกวัน ☐2.ใช้ 3 – 5 ครั้ง / สัปดาห์ ☐3.ใช้ 1 – 2 ครั้ง / สัปดาห์
3.2 ชนิดของสารเสพติด
☐1.กัญชา ☐2.ยาบ้า ☐3.อื่นๆระบุ...............

ข้อมูลโรค

1.โรคประจำตัว ☐1.ไม่มี ☐2.มี (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
☐1.หัวใจล้มเหลว ☐2.วัณโรคปอด ☐3.หอบหืด ☐4.ความดันโลหิตสูง
☐5.เบาหวาน ☐6.ถุงลมโป่งพอง ☐7.หลอดเลือดหัวใจตีบ ☐8.ไตวายเรื้อรัง
☐9.หลอดเลือดสมองตีบ (CVA) ☐10.หลอดเลือดส่วนปลายตีบ
☐11.มะเร็งระบุอวัยวะเริ่มต้น............ ☐12.อื่น ๆ ระบุโรค...

2. ลักษณะอาการที่เกิดจากการสูบบุหรี่
☐1.ไม่มี
☐2.มี (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
☐1.ไอเรื้อรัง ☐2.เสมหะมาก ☐3.เจ็บหน้าอก ☐4.มีกลิ่นปาก
☐5.ผิวแห้ง ☐6.อื่นๆระบุ..

1

ข้อมูลพฤติกรรมการสูบบุหรี่

1. สูบบุหรี่
1.1 สูบวันละ................มวน/ วัน
1.2 สูบมานาน...................ปี
1.3 เริ่มสูบอายุ..................ปี

2.ลักษณะการสูบ
☐ 1.สูบทุกวัน ☐ 2.สูบไม่ทุกวัน ☐ 3.อื่นๆระบุ...............................

3. ชนิดของบุหรี่ที่สูบ
☐1.บุหรี่ก้นกรอง ☐2.บุหรี่มวนเอง / ยาเส้น / ใบจาก ☐3.ทั้งสองชนิด
☐4.ผลิตภัณฑ์ยาสูบชนิดมีควันอื่นๆ (ซิการ์, ไปป์, บารากู่) ☐5.อื่นๆ.................................

4. ระยะเวลาการเริ่มสูบ
☐1. ภายใน 5 นาทีหลังตื่นนอน ☐2. ระยะเวลา 6-30 นาที
☐3. นานมากกว่า 30 นาทีขึ้นไป ☐4. 60 นาทีขึ้นไป

5. ท่านชอบสูบบุหรี่ในช่วงใดมากที่สุด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
☐1.หลังตื่นนอนตอนเช้า ☐2.ขณะเข้าห้องน้ำ ☐3.หลังรับประทานอาหารเสร็จ
☐4.ขณะดื่มสุรา ☐5.เมื่ออยู่ในงานเลี้ยง/กลุ่มเพื่อน ☐6.เวลาเครียด/ใช้ความคิด
☐7.หงุดหงิด/อารมณ์เสีย ☐8.ขณะขับรถ ☐9.ก่อนเข้านอน
☐10.ขณะ/หลัง ดื่มกาแฟ ☐11.เหงาๆ ว่างๆ/ผ่อนคลาย ☐12.อื่นๆระบุ...................

6. นอกจากท่าน สมาชิกในครอบครัวมีใครสูบบุหรี่บ้าง
☐ 1.ไม่มี
☐ 2.มีระบุ.......................................

7. ท่านเคยเลิกสูบบุหรี่หรือไม่
☐ 1.ไม่เคย (ข้ามไปตอบข้อที่ 11)
☐ 2.เคย..............................ครั้ง (................วัน/สัปดาห์/เดือน/ปี)

8. สาเหตุที่ทำให้เคยเลิกสูบบุหรี่
☐ 1.สุขภาพไม่ดี ☐ 2.กลัวอันตรายจากบุหรี่ ☐ 3.สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย
☐ 4.สังคมรังเกียจ/หาที่ ☐ 5.ครอบครัวขอร้อง ☐ 6.อื่นๆระบุ..................

9. วิธีที่เคยใช้ในการเลิกบุหรี่
☐ 1.เลิกด้วยตนเองแบบหักดิบ/หยุดสูบทันที ☐ 2.เข้าคลินิกเลิกบุหรี่
☐ 3.ใช้ยาช่วยเลิกบุหรี่ ☐ 4.อื่นๆระบุ...............................

10. สาเหตุที่กลับมาสูบอีก
☐ 1.อาการอยากบุหรี่รุนแรงมาก ☐ 2.เห็นคนอื่นสูบจึงอยากสูบอีก
☐ 3.เข้ากลุ่มเพื่อนในวงเหล้า ☐ 4.เครียดปัญหาครอบครัว/เศรษฐกิจ
☐ 5.อื่นๆระบุ.................................

11. สาเหตุที่ทำให้ตัดสินใจเลิกบุหรี่ในครั้งนี้
☐ 1.สุขภาพไม่ดี ☐ 2.กลัวอันตรายจากบุหรี่ ☐ 3.สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย
☐ 4.สังคมรังเกียจ/หาที่ ☐ 5.ครอบครัวขอร้อง ☐ 6.อื่นๆระบุ.......................

12. ความตั้งใจในการเลิกบุหรี่ (ให้วงกลมล้อมรอบตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด)
น้อย 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 มาก
☐ 1. 0-2 ไม่คิดเลิก (Pre-contemplation)
☐ 2. 3-5 ระยะไตรตรองลังเล (Contemplation)
☐ 3. 6-8 คิดพร้อมที่จะเลิก (Preparation)
☐ 4. 9-10 ลงมือเลิกทันที/กำลังเลิกอยู่ Action/Maintenance)

2

แบบทดสอบวัดระดับสารนิโคติน
(Fergerstrom Test for Nicotine Dependence)

คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่	คะแนนที่ได้
1. โดยปกติคุณสูบบุหรี่วันละกี่มวน	
☐ 10 มวนหรือน้อยกว่า (0 คะแนน)	0
☐ 11-20 มวน (1 คะแนน)	1
☐ 21-30 มวน (2 คะแนน)	2
☐ 31 มวนขึ้นไป (3 คะแนน)	3
2. คุณสูบบุหรี่มวนแรกหลังตื่นนอนตอนเช้าเมื่อใด	
☐ ภายใน 5 นาที (3 คะแนน)	3
☐ ภายใน 6-30 นาที (2 คะแนน)	2
☐ ภายใน 31-60 นาที (1 คะแนน)	1
☐ มากกว่า60 นาที (0 คะแนน)	0
3. คุณสูบบุหรี่จัดช่วงแรกหลังตื่นนอน มากกว่าช่วงอื่นของวัน ใช่หรือไม่	
☐ ใช่ (1 คะแนน)	1
☐ ไม่ใช่ (0 คะแนน)	0
4. บุหรี่มวนใดที่คุณคิดว่า ถ้าไม่ได้สูบแล้วจะหงุดหงิดมากที่สุด	
☐ มวนแรกในตอนเช้า (1 คะแนน)	1
☐ มวนไหนๆก็เหมือนกัน (0 คะแนน)	0
5. คุณรู้สึกลำบากหรือยุ่งยากใจไหมที่ต้องอยู่ในเขตปลอดบุหรี่ เช่นในโรงพยาบาล ในห้องสมุด หรือในโรงภาพยนตร์	
☐ รู้สึกลำบาก (1 คะแนน)	1
☐ ไม่รู้สึกลำบาก (0 คะแนน)	0
6. เมื่อคุณป่วยต้องนอนอยู่บนเตียงเกือบทั้งวัน คุณยังต้องการสูบบุหรี่ใช่หรือไม่	
☐ ใช่ (1 คะแนน)	1
☐ ไม่ใช่ (0 คะแนน)	0
รวมคะแนนที่ได้	

ผลการติดนิโคติน

- ☐ 0 - 2 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับต่ำมาก (Very Low)
- ☐ 3 - 4 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับต่ำ (Low)
- ☐ 5 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับปานกลาง (Medium)
- ☐ 6-7 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับสูง (High)
- ☐ 8-10 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับสูงมาก (Very High)

....

แบบทดสอบภาวการณ์เสพติด

□	1. ฉันไม่สามารถอยู่ได้ถึงครึ่งวันโดยไม่สูบบุหรี่	○	2. ฉันพบว่าตัวเองกำลังสูบบุหรี่โดยจำไม่ได้ว่าฉันจุดมันตั้งแต่เมื่อไหร่
△	3. ฉันสูบบุหรี่เพราะมันช่วยให้ฉันคิดได้ดีขึ้น มีชีวิตชีวาขึ้น	○	4. ฉันชอบมองควันบุหรี่เมื่อเวลาที่ฉันพ่นออกมา
□	5. ฉันรู้สึกอยากบุหรี่อย่างมาก ถ้าฉันไม่ได้สูบมาประมาณ 2-3 ชั่วโมง	△	6. การสูบบุหรี่เป็นหนึ่งในสิ่งที่ฉันพอใจในชีวิต
○	7. ฉันมีความสุขในขั้นตอนการจุดบุหรี่ขึ้นมาสูบ เช่นการสัมผัสบุหรี่ และการได้จุดไฟเช็ค	□	8. ฉันต้องการสูบบุหรี่ทันทีหลังที่ฉันตื่นนอนในตอนเช้า
△	9. เวลาที่ฉันรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย เป็นช่วงเวลาที่ฉันต้องการบุหรี่มากที่สุด	○	10. ฉันชอบสูบบุหรี่ระหว่างช่วงพักของฉันหรือหลังอาหาร
△	11. ฉันสูบบุหรี่เมื่อฉันโกรธและทุกข์ใจ	□	12. ถ้าฉันไม่ได้สูบจะรู้สึกอ่อนเพลีย ดังนั้นฉันต้องสูบมันต่อไป
△	13. การสูบบุหรี่ช่วยให้ฉันรู้สึกผ่อนคลายในเวลาที่ฉันตึงเครียด	○	14. ฉันรู้สึกสบายและอุ่นใจมากกว่าเมื่อมีบุหรี่อยู่ในมือ
□	15. เมื่อบุหรี่หมด มันทำให้ฉันเกือบจะทนไม่ได้จนกว่าจะได้มันเพิ่ม		ผลภาวะเสพติด..............................

ภาวะเสพติดนิโคติน	ภาวะเสพติดทางสังคม	ภาวะเสพติดทางจิตใจหรือนิสัยความเคยชิน
□	△	○

แบบฟอร์มแรกรับ

แผนการบำบัดและการติดตามผลผู้มารับบริการเพื่อเลิกบุหรี่ (แรกรับ)

ชื่อ.. สกุล.. วันที่เข้าบำบัด (แรกรับ)................................HN..เลขทะเบียน......................

1. การประเมินสภาพร่างกายเบื้องต้น
- ระดับก๊าซ CO...................ppm ☐ ไม่ได้เป่า CO
- ระดับนิโคติน ....คะแนน ( ) สูง ( ) ปานกลาง ( ) ต่ำ
- ประเภทการติด ( ) ติดนิโคติน ( ) ติดทางสังคม ( ) ติดความเคยชิน/จิตใจ

2. อาการอยากสูบบุหรี่
☐ อยากสูบบุหรี่ ☐ ไม่อยากสูบบุหรี่

3. ระดับความรุนแรงของอาการอยากสูบบุหรี่
☐ อยากระบุคะแนน..................(1-10 คะแนน) ☐ ไม่อยาก

4.ยังสูบบุหรี่
☐ ใช่ สูบ..........มวน ☐ ไม่สูบ หยุดสูบมา...............วัน

5. การประเมินภาวะสุขภาพ
- ความดันโลหิต ..../..............มม.ปรอท
- ชีพจร.....................ครั้ง/นาที รอบเอว....................เซนติเมตร
- น้ำหนักตัว ....กิโลกรัม ส่วนสูง..........เซนติเมตร

6. รูปแบบการให้คำแนะนำปรึกษา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
☐ Brief Counseling
☐ Individual Counseling
☐ Group Counseling
☐ Motivational Interview
☐ แจกสื่อ เรื่อง..
☐ ส่งต่อ..

7. ระยะเวลาให้คำปรึกษา
☐ 0-5 นาที ☐ 6-30 นาที ☐ 31-60 นาที ☐ >60 นาที

8. กำหนดวันเลิก (Quick date) ระบุ................................

9. แผนการเลิก
☐ เลิกทันที ตั้งแต่วัน/เดือน/ปี..
☐ ลดลง เหลือ...............มวน/วัน ตั้งแต่วัน/เดือน/ปี...............................
☐ ต้องการเลิกภายใน วัน/เดือน/ปี...................................

10. การจ่ายยาช่วยเลิกบุหรี่ ระบุจำนวน	11. ยาอื่นๆ	12. นัดครั้งต่อไปวันที่..................................
☐ น้ำยาบ้วนปาก......................ขวด ☐ เม็ดอม....................	☐ หมากฝรั่งนิโคติน..................แผง	13. ลงชื่อ................................ (ผู้ให้คำปรึกษา)
☐ วิตามินซี............................ / กานพลู	☐ bupropion.........................เม็ด	
☐ ชาชงหญ้าดอกขาว	☐ varenicline.........................เม็ด	

ผู้รับบริการ เลิกบุหรี่ด้วยความสมัครใจ ที่คลินิกเลิกบุหรี่ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

(ลงชื่อ)...

( )

4

แบบฟอร์มการมาตามนัด 1 2 3 และ 4 สัปดาห์, 2 3 4 5 และ 6 เดือน, 1 ปี

แผนการบำบัดและการติดตามผลผู้มารับบริการเพื่อเลิกบุหรี่

มาตามนัดครั้งที่ 1 ครบ 1 สัปดาห์

1. การประเมินสภาพร่างกายเบื้องต้น

- ระดับก๊าซ CO...........ppm ☐ ไม่ได้เป่า CO
- น้ำหนักตัว ....ก.ก. ส่วนสูง.......................ซม.
- ความดันโลหิต ..../...........มม.ปรอท
- ชีพจร....................ครั้ง/นาที

2. สถานะการสูบ

☐ ไม่สูบ หยุดสูบประมาณ.........วัน/เดือน

☐ สูบ

☐ สูบลดลง.............มวน/ซอง

☐ สูบเพิ่มขึ้น.............มวน/ซอง

☐ สูบเท่าเดิม.............มวน/ซอง

* หมายเหตุ* ถ้าไม่สูบข้ามไปตอบข้อ 4

3. แผนการเลิกบุหรี่

☐ เลิกทันที ตั้งแต่วันที่.............................

☐ ลดลง ตั้งแต่วันที่............................ ลดลงเหลือ.....มวน/ซอง

☐ เลิกภายใน

สัปดาห์ที่ 1 ตั้งแต่วันที่...................ลดลงเหลือ.......มวน/ซอง

สัปดาห์ที่ 2 ตั้งแต่วันที่...................ลดลงเหลือ.......มวน/ซอง

4. อาการอยากบุหรี่

☐ ไม่มี

☐ มี ระดับความรุนแรง (1-10 คะแนน).........................

5. รูปแบบการให้คำแนะนำปรึกษา

☐ Brief Counseling ☐ Individual Counseling

☐ Group Counseling ☐ Motivational Interview

☐ แจกสื่อเรื่อง...

☐ ส่งต่อ..

6. ระยะเวลาให้คำปรึกษา

☐ 0-5 นาที ☐ 6-30 นาที ☐ 31-60 นาที ☐ >60 นาที

7. การจ่ายยาช่วยเลิกบุหรี่ ระบุจำนวน

☐ น้ำยาบ้วนปาก.......................ขวด

☐ ชาชงหญ้าดอกขาว........ซอง เม็ดอมหญ้าดอกขาว........กระปุก

☐ วิตามินซี................ซอง / กานพลู.....................ซอง

☐ ยาอมมะแว้ง.............ซอง ☐ ยาอมมะขามป้อม.............ซอง

☐ varenicline........เม็ด

☐ อื่น ๆ ....

8. คุณภาพชีวิตของผู้รับการบำบัด

☐ ดีขึ้น ระบุ..

☐ ไม่เปลี่ยนแปลง ระบุ...

☐ แย่ลง ระบุ...

9. นัดครั้งต่อไป วันที่..

10. ลงชื่อผู้บำบัด ....

(ผู้ให้คำปรึกษา)

หมายเหตุ

แบบทดสอบวัดระดับสารนิโคติน

(Fergerstrom Test for Nicotine Dependence)

คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่		คะแนนที่ได้
1. โดยปกติคุณสูบบุหรี่วันละกี่มวน		
☐ 10 มวนหรือน้อยกว่า	(0 คะแนน)	0
☐ 11-20 มวน	(1 คะแนน)	1
☐ 21-30 มวน	(2 คะแนน)	2
☐ 31 มวนขึ้นไป	(3 คะแนน)	3
2. คุณสูบบุหรี่มวนแรกหลังตื่นนอนตอนเช้า		
☐ ภายใน 5 นาที	(3 คะแนน)	3
☐ ภายใน 6-30 นาที	(2 คะแนน)	2
☐ ภายใน 31-60 นาที	(1 คะแนน)	1
☐ มากกว่า60 นาที	(0 คะแนน)	0
3. คุณสูบบุหรี่จัดช่วงแรกหลังตื่นนอน มากกว่าช่วงอื่นของวัน ใช่หรือไม่		
☐ ใช่	(1 คะแนน)	1
☐ ไม่ใช่	(0 คะแนน)	0
4. บุหรี่มวนใด ถ้าไม่ได้สูบแล้วจะหงุดหงิด		
☐ มวนแรกในตอนเช้า	(1 คะแนน)	1
☐ มวนไหนๆ ก็เหมือนกัน	(0 คะแนน)	0
5. คุณรู้สึกลำบากหรือยุ่งยากใจไหมที่ต้องอยู่ในเขตปลอดบุหรี่ เช่น ในโรงพยาบาล		
☐ รู้สึกลำบาก	(1 คะแนน)	1
☐ ไม่รู้สึกลำบาก	(0 คะแนน)	0
รวมคะแนนที่ได้		

ผลการติดนิโคติน

☐ 0 - 2 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับต่ำมาก (Very Low)

☐ 3 - 4 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับต่ำ (Low)

☐ 5 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับปานกลาง (Medium)

☐ 6 - 7 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับสูง (High)

☐ 8 - 10 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับสูงมาก (Very High) 5

แผนการบำบัดและการติดตามผลผู้มารับบริการเพื่อเลิกบุหรี่

มาตามนัดครั้งที่ 2 ครบ 2 สัปดาห์

1. การประเมินสภาพร่างกายเบื้องต้น

- ระดับก๊าซ CO...........ppm ☐ ไม่ได้เป่า CO
- น้ำหนักตัว ....ก.ก. ส่วนสูง.......................ซม.
- ความดันโลหิต ..../...........มม.ปรอท
- ชีพจร....................ครั้ง/นาที

2. สถานะการสูบ

☐ ไม่สูบ หยุดสูบประมาณ.........วัน/เดือน

☐ สูบ

☐ สูบลดลง.............มวน/ซอง

☐ สูบเพิ่มขึ้น.............มวน/ซอง

☐ สูบเท่าเดิม.............มวน/ซอง

* หมายเหตุ* ถ้าไม่สูบข้ามไปตอบข้อ 4

3. แผนการเลิกบุหรี่

☐ เลิกทันที ตั้งแต่วันที่.............................

☐ ลดลง ตั้งแต่วันที่............................ ลดลงเหลือ.....มวน/ซอง

☐ เลิกภายใน

สัปดาห์ที่ 1 ตั้งแต่วันที่...................ลดลงเหลือ.......มวน/ซอง

สัปดาห์ที่ 2 ตั้งแต่วันที่...................ลดลงเหลือ.......มวน/ซอง

4. อาการอยากบุหรี่

☐ ไม่มี

☐ มี ระดับความรุนแรง (1-10 คะแนน).........................

5. รูปแบบการให้คำแนะนำปรึกษา

☐ Brief Counseling ☐ Individual Counseling

☐ Group Counseling ☐ Motivational Interview

☐ แจกสื่อเรื่อง...

☐ ส่งต่อ..

6. ระยะเวลาให้คำปรึกษา

☐ 0-5 นาที ☐ 6-30 นาที ☐ 31-60 นาที ☐ >60 นาที

7. การจ่ายยาช่วยเลิกบุหรี่ ระบุจำนวน

☐ น้ำยาบ้วนปาก.......................ขวด

☐ ชาชงหญ้าดอกขาว........ซอง เม็ดอมหญ้าดอกขาว........กระปุก

☐ วิตามินซี................ซอง / กานพลู.....................ซอง

☐ ยาอมมะแว้ง.............ซอง ☐ ยาอมมะขามป้อม.............ซอง

☐ varenicline........เม็ด

☐ อื่น ๆ ....

8. คุณภาพชีวิตของผู้รับการบำบัด

☐ ดีขึ้น ระบุ..

☐ ไม่เปลี่ยนแปลง ระบุ...

☐ แย่ลง ระบุ...

9. นัดครั้งต่อไป วันที่..

10. ลงชื่อผู้บำบัด ....

(ผู้ให้คำปรึกษา)

หมายเหตุ

แบบทดสอบวัดระดับสารนิโคติน

(Fergerstrom Test for Nicotine Dependence)

คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่		คะแนนที่ได้
1. โดยปกติคุณสูบบุหรี่วันละกี่มวน		
☐ 10 มวนหรือน้อยกว่า	(0 คะแนน)	0
☐ 11-20 มวน	(1 คะแนน)	1
☐ 21-30 มวน	(2 คะแนน)	2
☐ 31 มวนขึ้นไป	(3 คะแนน)	3
2. คุณสูบบุหรี่มวนแรกหลังตื่นนอนตอนเช้า		
☐ ภายใน 5 นาที	(3 คะแนน)	3
☐ ภายใน 6-30 นาที	(2 คะแนน)	2
☐ ภายใน 31-60 นาที	(1 คะแนน)	1
☐ มากกว่า60 นาที	(0 คะแนน)	0
3. คุณสูบบุหรี่จัดช่วงแรกหลังตื่นนอน มากกว่าช่วงอื่นของวัน ใช่หรือไม่		
☐ ใช่	(1 คะแนน)	1
☐ ไม่ใช่	(0 คะแนน)	0
4. บุหรี่มวนใด ถ้าไม่ได้สูบแล้วจะหงุดหงิด		
☐ มวนแรกในตอนเช้า	(1 คะแนน)	1
☐ มวนไหนๆ ก็เหมือนกัน	(0 คะแนน)	0
5. คุณรู้สึกลำบากหรือยุ่งยากใจไหมที่ต้องอยู่ในเขตปลอดบุหรี่ เช่น ในโรงพยาบาล		
☐ รู้สึกลำบาก	(1 คะแนน)	1
☐ ไม่รู้สึกลำบาก	(0 คะแนน)	0
รวมคะแนนที่ได้		

ผลการติดนิโคติน

☐ 0 - 2 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับต่ำมาก (Very Low)

☐ 3 - 4 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับต่ำ (Low)

☐ 5 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับปานกลาง (Medium)

☐ 6 - 7 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับสูง (High)

☐ 8 - 10 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับสูงมาก (Very High) 6

แผนการบำบัดและการติดตามผลผู้มารับบริการเพื่อเลิกบุหรี่

มาตามนัดครั้งที่ 3 ครบ 3 สัปดาห์

1. การประเมินสภาพร่างกายเบื้องต้น

- ระดับก๊าซ CO...........ppm ☐ ไม่ได้เป่า CO
- น้ำหนักตัว ....ก.ก. ส่วนสูง.......................ซม.
- ความดันโลหิต ..../...........มม.ปรอท
- ชีพจร.....................ครั้ง/นาที

2. สถานะการสูบ

☐ ไม่สูบ หยุดสูบประมาณ.........วัน/เดือน

☐ สูบ

☐ สูบลดลง.............มวน/ซอง

☐ สูบเพิ่มขึ้น.............มวน/ซอง

☐ สูบเท่าเดิม.............มวน/ซอง

* หมายเหตุ* ถ้าไม่สูบข้ามไปตอบข้อ 4

3. แผนการเลิกบุหรี่

☐ เลิกทันที ตั้งแต่วันที่.............................

☐ ลดลง ตั้งแต่วันที่.......................... ลดลงเหลือ.....มวน/ซอง

☐ เลิกภายใน

สัปดาห์ที่ 1 ตั้งแต่วันที่..................ลดลงเหลือ.......มวน/ซอง

สัปดาห์ที่ 2 ตั้งแต่วันที่..................ลดลงเหลือ.......มวน/ซอง

4. อาการอยากบุหรี่

☐ ไม่มี

☐ มี ระดับความรุนแรง (1-10 คะแนน)..........................

5. รูปแบบการให้คำแนะนำปรึกษา

☐ Brief Counseling ☐ Individual Counseling

☐ Group Counseling ☐ Motivational Interview

☐ แจกสื่อเรื่อง..

☐ ส่งต่อ..

6. ระยะเวลาให้คำปรึกษา

☐ 0-5 นาที ☐ 6-30 นาที ☐ 31-60 นาที ☐ >60 นาที

7. การจ่ายยาช่วยเลิกบุหรี่ ระบุจำนวน

☐ น้ำยาบ้วนปาก.......................ขวด

☐ ชาชงหญ้าดอกขาว........ซอง เม็ดอมหญ้าดอกขาว.......กระปุก

☐ วิตามินซี................ซอง / กานพลู....................ซอง

☐ ยาอมมะแว้ง............ซอง ☐ ยาอมมะขามป้อม............ซอง

☐ varenicline........เม็ด

☐ อื่น ๆ ....

8. คุณภาพชีวิตของผู้รับการบำบัด

☐ ดีขึ้น ระบุ...

☐ ไม่เปลี่ยนแปลง ระบุ...

☐ แย่ลง ระบุ...

9. นัดครั้งต่อไป วันที่...

10. ลงชื่อผู้บำบัด ....

(ผู้ให้คำปรึกษา)

หมายเหตุ

แบบทดสอบวัดระดับสารนิโคติน

(Fergerstrom Test for Nicotine Dependence)

คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่		คะแนนที่ได้
1. โดยปกติคุณสูบบุหรี่วันละกี่มวน		
☐ 10 มวนหรือน้อยกว่า	(0 คะแนน)	0
☐ 11-20 มวน	(1 คะแนน)	1
☐ 21-30 มวน	(2 คะแนน)	2
☐ 31 มวนขึ้นไป	(3 คะแนน)	3
2. คุณสูบบุหรี่มวนแรกหลังตื่นนอนตอนเช้า		
☐ ภายใน 5 นาที	(3 คะแนน)	3
☐ ภายใน 6-30 นาที	(2 คะแนน)	2
☐ ภายใน 31-60 นาที	(1 คะแนน)	1
☐ มากกว่า60 นาที	(0 คะแนน)	0
3. คุณสูบบุหรี่จัดช่วงแรกหลังตื่นนอน มากกว่าช่วงอื่นของวัน ใช่หรือไม่		
☐ ใช่	(1 คะแนน)	1
☐ ไม่ใช่	(0 คะแนน)	0
4. บุหรี่มวนใด ถ้าไม่ได้สูบแล้วจะหงุดหงิด		
☐ มวนแรกในตอนเช้า	(1 คะแนน)	1
☐ มวนไหนๆ ก็เหมือนกัน	(0 คะแนน)	0
5. คุณรู้สึกลำบากหรือยุ่งยากใจไหมที่ต้องอยู่ในเขตปลอดบุหรี่ เช่น ในโรงพยาบาล		
☐ รู้สึกลำบาก	(1 คะแนน)	1
☐ ไม่รู้สึกลำบาก	(0 คะแนน)	0
รวมคะแนนที่ได้		

ผลการติดนิโคติน

☐ 0 - 2 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับต่ำมาก (Very Low)

☐ 3 - 4 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับต่ำ (Low)

☐ 5 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับปานกลาง (Medium)

☐ 6 - 7 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับสูง (High)

☐ 8 - 10 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับสูงมาก (Very High)

๗

แผนการบำบัดและการติดตามผลผู้มารับบริการเพื่อเลิกบุหรี่

มาตามนัดครั้งที่ 4 ครบ 1 เดือน

1. การประเมินสภาพร่างกายเบื้องต้น

- ระดับก๊าซ CO...........ppm ☐ ไม่ได้เป่า CO
- น้ำหนักตัว ....ก.ก. ส่วนสูง.......................ซม.
- ความดันโลหิต ..../...........มม.ปรอท
- ชีพจร.....................ครั้ง/นาที

2. สถานะการสูบ

☐ ไม่สูบ หยุดสูบประมาณ.........วัน/เดือน

☐ สูบ

☐ สูบลดลง.............มวน/ซอง

☐ สูบเพิ่มขึ้น.............มวน/ซอง

☐ สูบเท่าเดิม.............มวน/ซอง

* หมายเหตุ* ถ้าไม่สูบ ข้ามไปตอบข้อ 4

3. แผนการเลิกบุหรี่

☐ เลิกทันที ตั้งแต่วันที่.............................

☐ ลดลง ตั้งแต่วันที่.......................... ลดลงเหลือ.....มวน/ซอง

☐ เลิกภายใน

สัปดาห์ที่ 1 ตั้งแต่วันที่..................ลดลงเหลือ.......มวน/ซอง

สัปดาห์ที่ 2 ตั้งแต่วันที่..................ลดลงเหลือ.......มวน/ซอง

4. อาการอยากบุหรี่

☐ ไม่มี

☐ มี ระดับความรุนแรง (1-10 คะแนน)..........................

5. รูปแบบการให้คำแนะนำปรึกษา

☐ Brief Counseling ☐ Individual Counseling

☐ Group Counseling ☐ Motivational Interview

☐ แจกสื่อเรื่อง..

☐ ส่งต่อ..

6. ระยะเวลาให้คำปรึกษา

☐ 0-5 นาที ☐ 6-30 นาที ☐ 31-60 นาที ☐ >60 นาที

7. การจ่ายยาช่วยเลิกบุหรี่ ระบุจำนวน

☐ น้ำยาบ้วนปาก.......................ขวด

☐ ชาชงหญ้าดอกขาว........ซอง เม็ดอมหญ้าดอกขาว.......กระปุก

☐ วิตามินซี................ซอง / กานพลู....................ซอง

☐ ยาอมมะแว้ง............ซอง ☐ ยาอมมะขามป้อม............ซอง

☐ varenicline........เม็ด

☐ อื่น ๆ ....

8. คุณภาพชีวิตของผู้รับการบำบัด

☐ ดีขึ้น ระบุ...

☐ ไม่เปลี่ยนแปลง ระบุ...

☐ แย่ลง ระบุ...

9. นัดครั้งต่อไป วันที่...

10. ลงชื่อผู้บำบัด ....

(ผู้ให้คำปรึกษา)

หมายเหตุ

แบบทดสอบวัดระดับสารนิโคติน

(Fergerstrom Test for Nicotine Dependence)

คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่		คะแนนที่ได้
1. โดยปกติคุณสูบบุหรี่วันละกี่มวน		
☐ 10 มวนหรือน้อยกว่า	(0 คะแนน)	0
☐ 11-20 มวน	(1 คะแนน)	1
☐ 21-30 มวน	(2 คะแนน)	2
☐ 31 มวนขึ้นไป	(3 คะแนน)	3
2. คุณสูบบุหรี่มวนแรกหลังตื่นนอนตอนเช้า		
☐ ภายใน 5 นาที	(3 คะแนน)	3
☐ ภายใน 6-30 นาที	(2 คะแนน)	2
☐ ภายใน 31-60 นาที	(1 คะแนน)	1
☐ มากกว่า60 นาที	(0 คะแนน)	0
3. คุณสูบบุหรี่จัดช่วงแรกหลังตื่นนอน มากกว่าช่วงอื่นของวัน ใช่หรือไม่		
☐ ใช่	(1 คะแนน)	1
☐ ไม่ใช่	(0 คะแนน)	0
4. บุหรี่มวนใด ถ้าไม่ได้สูบแล้วจะหงุดหงิด		
☐ มวนแรกในตอนเช้า	(1 คะแนน)	1
☐ มวนไหนๆ ก็เหมือนกัน	(0 คะแนน)	0
5. คุณรู้สึกลำบากหรือยุ่งยากใจไหมที่ต้องอยู่ในเขตปลอดบุหรี่ เช่น ในโรงพยาบาล		
☐ รู้สึกลำบาก	(1 คะแนน)	1
☐ ไม่รู้สึกลำบาก	(0 คะแนน)	0
รวมคะแนนที่ได้		

ผลการติดนิโคติน

☐ 0 - 2 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับต่ำมาก (Very Low)

☐ 3 - 4 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับต่ำ (Low)

☐ 5 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับปานกลาง (Medium)

☐ 6 - 7 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับสูง (High)

☐ 8 - 10 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับสูงมาก (Very High)

๘

แผนการบำบัดและการติดตามผลผู้มารับบริการเพื่อเลิกบุหรี่

มาตามนัดครั้งที่ 5 ครบ 2 เดือน

1. การประเมินสภาพร่างกายเบื้องต้น
- ระดับก๊าซ CO............ppm ☐ ไม่ได้เป่า CO
- น้ำหนักตัว ....ก.ก. ส่วนสูง........................ซม.
- ความดันโลหิต ..../...........มม.ปรอท
- ชีพจร.....................ครั้ง/นาที

2. สถานะการสูบ

☐ ไม่สูบ หยุดสูบประมาณ.........วัน/เดือน

☐ สูบ
- ☐ สูบลดลง.............มวน/ซอง
- ☐ สูบเพิ่มขึ้น.............มวน/ซอง
- ☐ สูบเท่าเดิม.............มวน/ซอง

* หมายเหตุ* ถ้าไม่สูบข้ามไปตอบข้อ 4

3. แผนการเลิกบุหรี่

☐ เลิกทันที ตั้งแต่วันที่.............................

☐ ลดลง ตั้งแต่วันที่............................ ลดลงเหลือ.....มวน/ซอง

☐ เลิกภายใน

สัปดาห์ที่ 1 ตั้งแต่วันที่.................ลดลงเหลือ.......มวน/ซอง

สัปดาห์ที่ 2 ตั้งแต่วันที่.................ลดลงเหลือ.......มวน/ซอง

4. อาการอยากบุหรี่

☐ ไม่มี

☐ มี ระดับความรุนแรง (1-10 คะแนน).........................

5. รูปแบบการให้คำแนะนำปรึกษา

☐ Brief Counseling ☐ Individual Counseling

☐ Group Counseling ☐ Motivational Interview

☐ แจกสื่อเรื่อง..

☐ ส่งต่อ..

6. ระยะเวลาให้คำปรึกษา

☐ 0-5 นาที ☐ 6-30 นาที ☐ 31-60 นาที ☐ >60 นาที

7. การจ่ายยาช่วยเลิกบุหรี่ ระบุจำนวน

☐ น้ำยาบ้วนปาก......................ขวด

☐ ชาชงหญ้าดอกขาว........ซอง เม็ดอมหญ้าดอกขาว........กระปุก

☐ วิตามินซี................ซอง / กานพลู.....................ซอง

☐ ยาอมมะแว้ง.............ซอง ☐ ยาอมมะขามป้อม............ซอง

☐ varenicline........เม็ด

☐ อื่น ๆ ....

8. คุณภาพชีวิตของผู้รับการบำบัด

☐ ดีขึ้น ระบุ...

☐ ไม่เปลี่ยนแปลง ระบุ...

☐ แย่ลง ระบุ...

9. นัดครั้งต่อไป วันที่..

10. ลงชื่อผู้บำบัด ....

(ผู้ให้คำปรึกษา)

หมายเหตุ

แบบทดสอบวัดระดับสารนิโคติน

(Fergerstrom Test for Nicotine Dependence)

คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่		คะแนนที่ได้
1. โดยปกติคุณสูบบุหรี่วันละกี่มวน		
☐ 10 มวนหรือน้อยกว่า	(0 คะแนน)	0
☐ 11-20 มวน	(1 คะแนน)	1
☐ 21-30 มวน	(2 คะแนน)	2
☐ 31 มวนขึ้นไป	(3 คะแนน)	3
2. คุณสูบบุหรี่มวนแรกหลังตื่นนอนตอนเช้า		
☐ ภายใน 5 นาที	(3 คะแนน)	3
☐ ภายใน 6-30 นาที	(2 คะแนน)	2
☐ ภายใน 31-60 นาที	(1 คะแนน)	1
☐ มากกว่า60 นาที	(0 คะแนน)	0
3. คุณสูบบุหรี่จัดช่วงแรกหลังตื่นนอน มากกว่าช่วงอื่นของวัน ใช่หรือไม่		
☐ ใช่	(1 คะแนน)	1
☐ ไม่ใช่	(0 คะแนน)	0
4. บุหรี่มวนใด ถ้าไม่ได้สูบแล้วจะหงุดหงิด		
☐ มวนแรกในตอนเช้า	(1 คะแนน)	1
☐ มวนไหนๆ ก็เหมือนกัน	(0 คะแนน)	0
5. คุณรู้สึกลำบากหรือยุ่งยากใจไหมที่ต้องอยู่ในเขตปลอดบุหรี่ เช่น ในโรงพยาบาล		
☐ รู้สึกลำบาก	(1 คะแนน)	1
☐ ไม่รู้สึกลำบาก	(0 คะแนน)	0
รวมคะแนนที่ได้		

ผลการติดนิโคติน

☐ 0 - 2 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับต่ำมาก (Very Low)

☐ 3 - 4 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับต่ำ (Low)

☐ 5 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับปานกลาง (Medium)

☐ 6 - 7 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับสูง (High)

☐ 8 - 10 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับสูงมาก (Very High)

9

แผนการบำบัดและการติดตามผลผู้มารับบริการเพื่อเลิกบุหรี่

มาตามนัดครั้งที่ 6 ครบ 3 เดือน

1. การประเมินสภาพร่างกายเบื้องต้น
- ระดับก๊าซ CO............ppm ☐ ไม่ได้เป่า CO
- น้ำหนักตัว ....ก.ก. ส่วนสูง........................ซม.
- ความดันโลหิต ..../...........มม.ปรอท
- ชีพจร.....................ครั้ง/นาที

2. สถานะการสูบ

☐ ไม่สูบ หยุดสูบประมาณ.........วัน/เดือน

☐ สูบ
- ☐ สูบลดลง.............มวน/ซอง
- ☐ สูบเพิ่มขึ้น.............มวน/ซอง
- ☐ สูบเท่าเดิม.............มวน/ซอง

* หมายเหตุ* ถ้าไม่สูบข้ามไปตอบข้อ 4

3. แผนการเลิกบุหรี่

☐ เลิกทันที ตั้งแต่วันที่.............................

☐ ลดลง ตั้งแต่วันที่............................ ลดลงเหลือ.....มวน/ซอง

☐ เลิกภายใน

สัปดาห์ที่ 1 ตั้งแต่วันที่.................ลดลงเหลือ.......มวน/ซอง

สัปดาห์ที่ 2 ตั้งแต่วันที่.................ลดลงเหลือ.......มวน/ซอง

4. อาการอยากบุหรี่

☐ ไม่มี

☐ มี ระดับความรุนแรง (1-10 คะแนน).........................

5. รูปแบบการให้คำแนะนำปรึกษา

☐ Brief Counseling ☐ Individual Counseling

☐ Group Counseling ☐ Motivational Interview

☐ แจกสื่อเรื่อง..

☐ ส่งต่อ..

6. ระยะเวลาให้คำปรึกษา

☐ 0-5 นาที ☐ 6-30 นาที ☐ 31-60 นาที ☐ >60 นาที

7. การจ่ายยาช่วยเลิกบุหรี่ ระบุจำนวน

☐ น้ำยาบ้วนปาก......................ขวด

☐ ชาชงหญ้าดอกขาว........ซอง เม็ดอมหญ้าดอกขาว........กระปุก

☐ วิตามินซี................ซอง / กานพลู.....................ซอง

☐ ยาอมมะแว้ง.............ซอง ☐ ยาอมมะขามป้อม............ซอง

☐ varenicline........เม็ด

☐ อื่น ๆ ....

8. คุณภาพชีวิตของผู้รับการบำบัด

☐ ดีขึ้น ระบุ...

☐ ไม่เปลี่ยนแปลง ระบุ...

☐ แย่ลง ระบุ...

9. นัดครั้งต่อไป วันที่..

10. ลงชื่อผู้บำบัด ....

(ผู้ให้คำปรึกษา)

หมายเหตุ

แบบทดสอบวัดระดับสารนิโคติน

(Fergerstrom Test for Nicotine Dependence)

คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่		คะแนนที่ได้
1. โดยปกติคุณสูบบุหรี่วันละกี่มวน		
☐ 10 มวนหรือน้อยกว่า	(0 คะแนน)	0
☐ 11-20 มวน	(1 คะแนน)	1
☐ 21-30 มวน	(2 คะแนน)	2
☐ 31 มวนขึ้นไป	(3 คะแนน)	3
2. คุณสูบบุหรี่มวนแรกหลังตื่นนอนตอนเช้า		
☐ ภายใน 5 นาที	(3 คะแนน)	3
☐ ภายใน 6-30 นาที	(2 คะแนน)	2
☐ ภายใน 31-60 นาที	(1 คะแนน)	1
☐ มากกว่า60 นาที	(0 คะแนน)	0
3. คุณสูบบุหรี่จัดช่วงแรกหลังตื่นนอน มากกว่าช่วงอื่นของวัน ใช่หรือไม่		
☐ ใช่	(1 คะแนน)	1
☐ ไม่ใช่	(0 คะแนน)	0
4. บุหรี่มวนใด ถ้าไม่ได้สูบแล้วจะหงุดหงิด		
☐ มวนแรกในตอนเช้า	(1 คะแนน)	1
☐ มวนไหนๆ ก็เหมือนกัน	(0 คะแนน)	0
5. คุณรู้สึกลำบากหรือยุ่งยากใจไหมที่ต้องอยู่ในเขตปลอดบุหรี่ เช่น ในโรงพยาบาล		
☐ รู้สึกลำบาก	(1 คะแนน)	1
☐ ไม่รู้สึกลำบาก	(0 คะแนน)	0
รวมคะแนนที่ได้		

ผลการติดนิโคติน

☐ 0 - 2 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับต่ำมาก (Very Low)

☐ 3 - 4 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับต่ำ (Low)

☐ 5 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับปานกลาง (Medium)

☐ 6 - 7 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับสูง (High)

☐ 8 - 10 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับสูงมาก (Very High)

10

แผนการบำบัดและการติดตามผลผู้มารับบริการเพื่อเลิกบุหรี่

มาตามนัดครั้งที่ 7 ครบ 4 เดือน

1. การประเมินสภาพร่างกายเบื้องต้น

- ระดับก๊าซ CO...........ppm ☐ ไม่ได้เป่า CO
- น้ำหนักตัว ....ก.ก. ส่วนสูง.......................ซม.
- ความดันโลหิต ..../...........มม.ปรอท
- ชีพจร.....................ครั้ง/นาที

2. สถานะการสูบ

☐ ไม่สูบ หยุดสูบประมาณ.........วัน/เดือน

☐ สูบ

☐ สูบลดลง.............มวน/ซอง

☐ สูบเพิ่มขึ้น.............มวน/ซอง

☐ สูบเท่าเดิม.............มวน/ซอง

* หมายเหตุ* ถ้าไม่สูบข้ามไปตอบข้อ 4

3. แผนการเลิกบุหรี่

☐ เลิกทันที ตั้งแต่วันที่.............................

☐ ลดลง ตั้งแต่วันที่............................ ลดลงเหลือ......มวน/ซอง

☐ เลิกภายใน

สัปดาห์ที่ 1 ตั้งแต่วันที่...................ลดลงเหลือ.......มวน/ซอง

สัปดาห์ที่ 2 ตั้งแต่วันที่...................ลดลงเหลือ.......มวน/ซอง

4. อาการอยากบุหรี่

☐ ไม่มี

☐ มี ระดับความรุนแรง (1-10 คะแนน).........................

5. รูปแบบการให้คำแนะนำปรึกษา

☐ Brief Counseling ☐ Individual Counseling

☐ Group Counseling ☐ Motivational Interview

☐ แจกสื่อเรื่อง..

☐ ส่งต่อ...

6. ระยะเวลาให้คำปรึกษา

☐ 0-5 นาที ☐ 6-30 นาที ☐ 31-60 นาที ☐ >60 นาที

7. การจ่ายยาช่วยเลิกบุหรี่ ระบุจำนวน

☐ น้ำยาบ้วนปาก.......................ขวด

☐ ชาชงหญ้าดอกขาว.........ซอง เม็ดอมหญ้าดอกขาว........กระปุก

☐ วิตามินซี................ซอง / กานพลู.....................ซอง

☐ ยาอมมะแว้ง.............ซอง ☐ ยาอมมะขามป้อม............ซอง

☐ varenicline........เม็ด

☐ อื่น ๆ ....

8. คุณภาพชีวิตของผู้รับการบำบัด

☐ ดีขึ้น ระบุ...

☐ ไม่เปลี่ยนแปลง ระบุ..

☐ แย่ลง ระบุ...

9. นัดครั้งต่อไป วันที่...

10. ลงชื่อผู้บำบัด ....

(ผู้ให้คำปรึกษา)

หมายเหตุ

แบบทดสอบวัดระดับสารนิโคติน

(Fergerstrom Test for Nicotine Dependence)

คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่	คะแนนที่ได้
1. โดยปกติคุณสูบบุหรี่วันละกี่มวน	
☐ 10 มวนหรือน้อยกว่า (0 คะแนน)	0
☐ 11-20 มวน (1 คะแนน)	1
☐ 21-30 มวน (2 คะแนน)	2
☐ 31 มวนขึ้นไป (3 คะแนน)	3
2. คุณสูบบุหรี่มวนแรกหลังตื่นนอนตอนเช้า	
☐ ภายใน 5 นาที (3 คะแนน)	3
☐ ภายใน 6-30 นาที (2 คะแนน)	2
☐ ภายใน 31-60 นาที (1 คะแนน)	1
☐ มากกว่า60 นาที (0 คะแนน)	0
3. คุณสูบบุหรี่จัดช่วงแรกหลังตื่นนอน มากกว่าช่วงอื่นของวัน ใช่หรือไม่	
☐ ใช่ (1 คะแนน)	1
☐ ไม่ใช่ (0 คะแนน)	0
4. บุหรี่มวนใด ถ้าไม่ได้สูบแล้วจะหงุดหงิด	
☐ มวนแรกในตอนเช้า (1 คะแนน)	1
☐ มวนไหนๆ ก็เหมือนกัน (0 คะแนน)	0
5. คุณรู้สึกลำบากหรือยุ่งยากใจไหมที่ต้องอยู่ในเขตปลอดบุหรี่ เช่น ในโรงพยาบาล	
☐ รู้สึกลำบาก (1 คะแนน)	1
☐ ไม่รู้สึกลำบาก (0 คะแนน)	0
รวมคะแนนที่ได้	

ผลการติดนิโคติน

☐ 0 - 2 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับต่ำมาก (Very Low)

☐ 3 - 4 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับต่ำ (Low)

☐ 5 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับปานกลาง (Medium)

☐ 6 - 7 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับสูง (High)

☐ 8 - 10 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับสูงมาก (Very High)

11

แผนการบำบัดและการติดตามผลผู้มารับบริการเพื่อเลิกบุหรี่

มาตามนัดครั้งที่ 8 ครบ 5 เดือน

1. การประเมินสภาพร่างกายเบื้องต้น

- ระดับก๊าซ CO...........ppm ☐ ไม่ได้เป่า CO
- น้ำหนักตัว ....ก.ก. ส่วนสูง.......................ซม.
- ความดันโลหิต ..../...........มม.ปรอท
- ชีพจร.....................ครั้ง/นาที

2. สถานะการสูบ

☐ ไม่สูบ หยุดสูบประมาณ.........วัน/เดือน

☐ สูบ

☐ สูบลดลง.............มวน/ซอง

☐ สูบเพิ่มขึ้น.............มวน/ซอง

☐ สูบเท่าเดิม.............มวน/ซอง

* หมายเหตุ* ถ้าไม่สูบข้ามไปตอบข้อ 4

3. แผนการเลิกบุหรี่

☐ เลิกทันที ตั้งแต่วันที่.............................

☐ ลดลง ตั้งแต่วันที่............................ ลดลงเหลือ......มวน/ซอง

☐ เลิกภายใน

สัปดาห์ที่ 1 ตั้งแต่วันที่...................ลดลงเหลือ.......มวน/ซอง

สัปดาห์ที่ 2 ตั้งแต่วันที่...................ลดลงเหลือ.......มวน/ซอง

4. อาการอยากบุหรี่

☐ ไม่มี

☐ มี ระดับความรุนแรง (1-10 คะแนน).........................

5. รูปแบบการให้คำแนะนำปรึกษา

☐ Brief Counseling ☐ Individual Counseling

☐ Group Counseling ☐ Motivational Interview

☐ แจกสื่อเรื่อง..

☐ ส่งต่อ...

6. ระยะเวลาให้คำปรึกษา

☐ 0-5 นาที ☐ 6-30 นาที ☐ 31-60 นาที ☐ >60 นาที

7. การจ่ายยาช่วยเลิกบุหรี่ ระบุจำนวน

☐ น้ำยาบ้วนปาก.......................ขวด

☐ ชาชงหญ้าดอกขาว.........ซอง เม็ดอมหญ้าดอกขาว........กระปุก

☐ วิตามินซี................ซอง / กานพลู.....................ซอง

☐ ยาอมมะแว้ง.............ซอง ☐ ยาอมมะขามป้อม............ซอง

☐ varenicline........เม็ด

☐ อื่น ๆ ....

8. คุณภาพชีวิตของผู้รับการบำบัด

☐ ดีขึ้น ระบุ...

☐ ไม่เปลี่ยนแปลง ระบุ..

☐ แย่ลง ระบุ...

9. นัดครั้งต่อไป วันที่...

10. ลงชื่อผู้บำบัด ....

(ผู้ให้คำปรึกษา)

หมายเหตุ

แบบทดสอบวัดระดับสารนิโคติน

(Fergerstrom Test for Nicotine Dependence)

คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่	คะแนนที่ได้
1. โดยปกติคุณสูบบุหรี่วันละกี่มวน	
☐ 10 มวนหรือน้อยกว่า (0 คะแนน)	0
☐ 11-20 มวน (1 คะแนน)	1
☐ 21-30 มวน (2 คะแนน)	2
☐ 31 มวนขึ้นไป (3 คะแนน)	3
2. คุณสูบบุหรี่มวนแรกหลังตื่นนอนตอนเช้า	
☐ ภายใน 5 นาที (3 คะแนน)	3
☐ ภายใน 6-30 นาที (2 คะแนน)	2
☐ ภายใน 31-60 นาที (1 คะแนน)	1
☐ มากกว่า60 นาที (0 คะแนน)	0
3. คุณสูบบุหรี่จัดช่วงแรกหลังตื่นนอน มากกว่าช่วงอื่นของวัน ใช่หรือไม่	
☐ ใช่ (1 คะแนน)	1
☐ ไม่ใช่ (0 คะแนน)	0
4. บุหรี่มวนใด ถ้าไม่ได้สูบแล้วจะหงุดหงิด	
☐ มวนแรกในตอนเช้า (1 คะแนน)	1
☐ มวนไหนๆ ก็เหมือนกัน (0 คะแนน)	0
5. คุณรู้สึกลำบากหรือยุ่งยากใจไหมที่ต้องอยู่ในเขตปลอดบุหรี่ เช่น ในโรงพยาบาล	
☐ รู้สึกลำบาก (1 คะแนน)	1
☐ ไม่รู้สึกลำบาก (0 คะแนน)	0
รวมคะแนนที่ได้	

ผลการติดนิโคติน

☐ 0 - 2 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับต่ำมาก (Very Low)

☐ 3 - 4 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับต่ำ (Low)

☐ 5 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับปานกลาง (Medium)

☐ 6 - 7 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับสูง (High)

☐ 8 - 10 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับสูงมาก (Very High)

10

แผนการบำบัดและการติดตามผลผู้มารับบริการเพื่อเลิกบุหรี่

มาตามนัดครั้งที่ 10 ครบ 1 ปี

1. การประเมินสภาพร่างกายเบื้องต้น

- ระดับก๊าซ CO............ppm ☐ ไม่ได้เป่า CO
- น้ำหนักตัว ....ก.ก. ส่วนสูง........................ซม.
- ความดันโลหิต ..../...........มม.ปรอท
- ชีพจร......................ครั้ง/นาที

2. สถานะการสูบ

☐ ไม่สูบ หยุดสูบประมาณ.........วัน/เดือน

☐ สูบ

☐ สูบลดลง..............มวน/ซอง

☐ สูบเพิ่มขึ้น.............มวน/ซอง

☐ สูบเท่าเดิม.............มวน/ซอง

* หมายเหตุ* ถ้าไม่สูบข้ามไปตอบข้อ 4

3. แผนการเลิกบุหรี่

☐ เลิกทันที ตั้งแต่วันที่..............................

☐ ลดลง ตั้งแต่วันที่.............................. ลดลงเหลือ......มวน/ซอง

☐ เลิกภายใน

สัปดาห์ที่ 1 ตั้งแต่วันที่...................ลดลงเหลือ.......มวน/ซอง

สัปดาห์ที่ 2 ตั้งแต่วันที่...................ลดลงเหลือ.......มวน/ซอง

4. อาการอยากบุหรี่

☐ ไม่มี

☐ มี ระดับความรุนแรง (1-10 คะแนน)..........................

5. รูปแบบการให้คำแนะนำปรึกษา

☐ Brief Counseling ☐ Individual Counseling

☐ Group Counseling ☐ Motivational Interview

☐ แจกสื่อเรื่อง...

☐ ส่งต่อ...

6. ระยะเวลาให้คำปรึกษา

☐ 0-5 นาที ☐ 6-30 นาที ☐ 31-60 นาที ☐ >60 นาที

7. การจ่ายยาช่วยเลิกบุหรี่ ระบุจำนวน

☐ น้ำยาบ้วนปาก.......................ขวด

☐ ชาชงหญ้าดอกขาว........ซอง เม็ดอมหญ้าดอกขาว........กระปุก

☐ วิตามินซี................ซอง / กานพลู......................ซอง

☐ ยาอมมะแว้ง.............ซอง ☐ ยาอมมะขามป้อม.............ซอง

☐ varenicline........เม็ด

☐ อื่น ๆ ....

8. คุณภาพชีวิตของผู้รับการบำบัด

☐ ดีขึ้น ระบุ...

☐ ไม่เปลี่ยนแปลง ระบุ..

☐ แย่ลง ระบุ..

9. นัดครั้งต่อไป วันที่...

10. ลงชื่อผู้บำบัด ....

(ผู้ให้คำปรึกษา)

หมายเหตุ

แบบทดสอบวัดระดับสารนิโคติน

(Fergerstrom Test for Nicotine Dependence)

คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่	คะแนนที่ได้
1. โดยปกติคุณสูบบุหรี่วันละกี่มวน	
☐ 10 มวนหรือน้อยกว่า (0 คะแนน)	0
☐ 11-20 มวน (1 คะแนน)	1
☐ 21-30 มวน (2 คะแนน)	2
☐ 31 มวนขึ้นไป (3 คะแนน)	3
2. คุณสูบบุหรี่มวนแรกหลังตื่นนอนตอนเช้า	
☐ ภายใน 5 นาที (3 คะแนน)	3
☐ ภายใน 6-30 นาที (2 คะแนน)	2
☐ ภายใน 31-60 นาที (1 คะแนน)	1
☐ มากกว่า60 นาที (0 คะแนน)	0
3. คุณสูบบุหรี่จัดช่วงแรกหลังตื่นนอน มากกว่าช่วงอื่นของวัน ใช่หรือไม่	
☐ ใช่ (1 คะแนน)	1
☐ ไม่ใช่ (0 คะแนน)	0
4. บุหรี่มวนใด ถ้าไม่ได้สูบแล้วจะหงุดหงิด	
☐ มวนแรกในตอนเช้า (1 คะแนน)	1
☐ มวนไหนๆ ก็เหมือนกัน (0 คะแนน)	0
5. คุณรู้สึกลำบากหรือยุ่งยากใจไหมที่ต้องอยู่ในเขตปลอดบุหรี่ เช่น ในโรงพยาบาล	
☐ รู้สึกลำบาก (1 คะแนน)	1
☐ ไม่รู้สึกลำบาก (0 คะแนน)	0
รวมคะแนนที่ได้	

ผลการติดนิโคติน

☐ 0 - 2 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับต่ำมาก (Very Low)

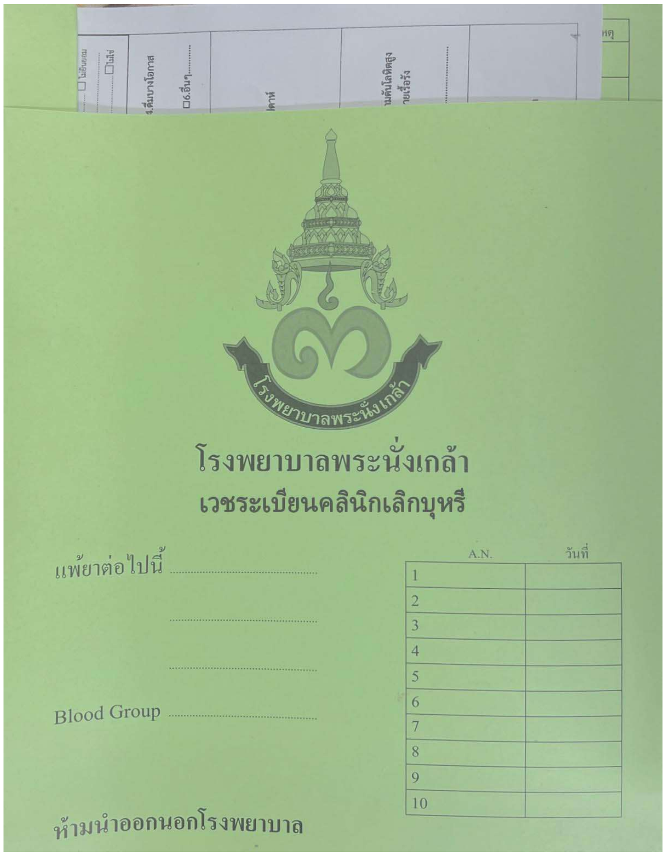
☐ 3 - 4 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับต่ำ (Low)

☐ 5 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับปานกลาง (Medium)

☐ 6 - 7 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับสูง (High)

☐ 8 - 10 คะแนน ติดสารนิโคตินระดับสูงมาก (Very High)

14



2. บัตรบันทึกการตรวจ

แบบ รบ.1 ต.02

บัตรบันทึกการตรวจผู้ป่วย (แผ่นต่อ) (แผ่นต่อที่.......................)

ชื่อผู้ป่วย...อายุ....................ปี เลขที่ทั่วไป.................................

คลินิกเลิกบุหรี่ มาตามนัดครั้งที่........(ครบ..........)

BP ....mm.Hg P........../min BW. ....Kg

CO ....ppm

แผนการบำบัด

☐ ลดจำนวน จาก..........มวน เหลือ.........มวนภายใน......วัน

☐ หยุดสูบทันที ☐ หยุดมาแล้ว..................วัน

☐ Advice ☐ น้ำยาอมบ้วนปาก ☐ vit C ☐ กานพลู

☐ ชาชงหญ้าดอกขาว ☐ เม็ดอมหญ้าดอกขาว

Rx.............................

ลงชื่อ...ผู้ให้คำปรึกษา&บำบัด

(คลินิกเลิกบุหรี่)

(พลิก)

3. ใบนัดติดตามผล

ผู้รับบริการประชาชนทั่วไป

ใบนัดผู้รับบริการ คลินิกเลิกบุหรี่
กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

ชื่อ-สกุลผู้รับบริการ...

HN....../.....................**เลขทะเบียน**................/..........

แผนการเลิกสูบบุหรี่

( ) หยุดสูบทันที ตั้งแต่วันที่................เดือน......................พ.ศ...............

( ) สูบลดลง กำหนดเลิกสูบภายใน.........สัปดาห์ (ไม่ควรเกิน ๒ สัปดาห์)

เพื่อประโยชน์ของท่าน...กรุณาไปตามวันเวลาที่นัดทุกครั้ง

สัปดาห์ที่ ๑	ลดจาก(มวน)	เหลือ(มวน)	สัปดาห์ที่ ๒	ลดจาก (มวน)	เหลือ(มวน)	ครั้งที่	วันที่	เวลา	เหตุที่นัด	ผู้นัด
วันที่.........						๑				
วันที่.........						๒				
วันที่.........						๓				
วันที่.........						๔				
วันที่.........						๕				

<u>เป้าหมาย</u> ต้องการเลิกบุหรี่ ภายใน ....เดือน

หากท่านไม่สามารถไปตามวันเวลาที่นัดได้กรุณา ติดต่อที่ 0-2528-4567 ต่อ 1652-3

ผู้รับบริการนักเรียน

ใบนัดผู้รับบริการ คลินิกเลิกบุหรี่

กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

ชื่อ ....

นามสกุล ....

HN....../..................... เลขทะเบียน ..../.........

กำหนดวันนัด

เพื่อประโยชน์ของท่าน กรุณาไปตามวันเวลาที่นัดทุกครั้ง

ครั้งที่	วันที่	เวลา	เหตุที่นัด	ผู้นัด	ผู้ปกครอง	อาจารย์	หมายเหตุ
๑							
๒							
๓							

สรุปผลการนัดของผู้มารับบริการ

ครั้งที่	รายละเอียด	ผู้ให้คำปรึกษา
แรกรับ	วันที่.........เดือน..............................ปี......................	
๑	นัดครั้งที่ ๑ (ครบ ๑ สัปดาห์)	
๒	นัดครั้งที่ ๒ (ครบ ๒ สัปดาห์)	

หากท่านไม่สามารถไปตามเวลานัดได้ กรุณาติดต่อที่ 02 528 4567 ต่อ 10652-3

กำหนดวันนัด

เพื่อประโยชน์ของท่าน กรุณาไปตามวันเวลาที่นัดทุกครั้ง

ครั้งที่	วันที่	เวลา	เหตุที่นัด	ผู้นัด	ผู้ปกครอง	อาจารย์	หมายเหตุ
๔							
๕							
๖							

สรุปผลการนัดของผู้มารับบริการ

ครั้งที่	รายละเอียด	ผู้ให้คำปรึกษา
๓	นัดครั้งที่ ๓ (ครบ ๓ สัปดาห์)	
๔	นัดครั้งที่ ๔ (ครบ ๑ เดือน)	
๕	นัดครั้งที่ ๕ (ครบ ๒ เดือน)	

หากท่านไม่สามารถไปตามเวลานัดได้ กรุณาติดต่อที่ 02 528 4567 ต่อ 10652-3

4. ใบยินยอมและแบบประเมินความพึงพอใจ

หนังสือให้ความยินยอมเข้ารับบริการคลินิกเลิกบุหรี่ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

วันที่...

ข้าพเจ้า...อายุ.........ปี อยู่บ้านเลขที่.............ถนน...........................

หมู่ที่......... แขวง/ตำบล.............................เขต/อำเภอ.............................จังหวัด...

โทรศัพท์....................................... ขอทำหนังสือนี้ให้ไว้ต่อคลินิกเลิกบุหรี่ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า เพื่อเป็นหลักฐาน แสดงว่า

ข้อ 1. ข้าพเจ้าเข้ารับบริการคลินิกเลิกบุหรี่ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า ด้วยความสมัครใจ โดยไม่ได้มีการบังคับขู่เข็ญ หลอกลวงแต่ประการใด และจะให้ความร่วมมือในคลินิกเลิกบุหรี่ ทุกประการ

ข้อ 2. ข้าพเจ้าได้รับทราบขั้นตอนและข้อปฏิบัติในการให้บริการของคลินิกเลิกบุหรี่ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้าเป็นอย่างดี

ข้อ 3. ข้าพเจ้าได้รับการอธิบาย จากคลินิกเลิกบุหรี่เกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ประสิทธิภาพ ความปลอดภัย อาการข้างเคียงที่อาจจะเกิดขึ้น รวมทั้งแนวทางป้องกันและแก้ไขหากเกิดอันตรายจากการใช้ตัวยา Varenicline ในการรักษา

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้วมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม ....ผู้ยินยอม

(..)

ลงนาม ....พยาน

(..)

แบบประเมินความพึงพอใจ

คลินิกเลิกบุหรี่ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

☐OPD
☐IPD
☐Walk in

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความต่อไปนี้

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
2. อายุ ( ) 10 - 20 ปี ( ) 21 - 30 ปี ( ) 31 - 40 ปี ( ) 41 - 50 ปี ( ) 51 - 60 ปี ( ) มากกว่า 60 ปี
3. การศึกษาสูงสุด ( ) ประถมศึกษา ( ) มัธยมศึกษา ( ) ปวช./ปวส./อนุปริญญา ( ) ปริญญาตรี ( ) สูงกว่าปริญญาตรี ( ) อื่น ๆ โปรดระบุ..............................
4. อาชีพ ( ) รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ( ) รับจ้าง ( ) ค้าขาย ( ) แม่บ้าน ( ) นักเรียน/นักศึกษา ( ) ว่างงาน ( ) อื่น ๆ โปรดระบุ..............................

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจในการในการให้บริการ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ลำดับที่	ประเด็นความพึงพอใจ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1.	**ด้านการให้บริการของเจ้าหน้าที่**					
	1.1 ให้คำปรึกษาแนะนำเข้าใจง่าย					
	1.2 ให้บริการด้วยความสุภาพ เป็นมิตร					
	1.3 เอาใจใส่ กระตือรือร้น เต็มใจให้บริการ					
2.	**ด้านกระบวนการให้บริการ**					
	2.1 ขั้นตอนในการให้บริการมีความเหมาะสม					
	2.2 ระยะเวลาในการให้บริการมีความเหมาะสม					
	2.3 สถานที่ในการให้บริการมีความเหมาะสม					
3.	**ด้านข้อมูลที่ได้รับ**					
	3.1 มีเอกสารแผ่นพับแนะนำข้อมูลผู้รับบริการ					
	3.2 ข้อมูลที่ได้รับเป็นประโยชน์					

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

....

....

....

ด้วยความขอบคุณ จากคลินิกเลิกบุหรี่ กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

5. วิดีโอแนะนำคลินิกเลิกบุหรี่ และขั้นตอนการให้บริการ

6. คู่มือ ถนนปชต การส่งเสริมการเลิกบุหรี่ในงานประจำ คู่มือแนวทางเวชปฏิบัติสำหรับการบำบัดภาวะติดนิโคติน(Treatment of Nicotine Dependence) ในประเทศไทย สำหรับแพทย์และบุคลากรวิชาชีพสุขภาพ คู่มือเวชปฏิบัติสำหรับการบำบัดโรคเสพยาสูบในผู้ป่วยโรคเรื้อรังในประเทศไทย ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2561 สำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข