

การส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ในงานประจำ
ถนนประชาธิปไตย - ถนนปชต - 5A

ผศ.กรองจิต วาทีสาธกกิจ

นาวาโทหญิง พรทิพย์ ไตรภักทร

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

สงวนลิขสิทธิ์ : มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2551



สังเขป

- ทำไมต้องส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ในงานประจำ
- ถนนปลอด “5 A” ในการช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่ในงานประจำ



จรรยาปฏิบัติสำหรับบุคลากรสาธารณสุข ในการควบคุมยาสูบ

1. เป็นแบบอย่างที่ดีในการไม่บริโภคยาสูบ
และส่งเสริมวัฒนธรรมการไม่บริโภคยาสูบ
2. สำรองลักษณะการบริโภคยาสูบของ
บุคลากรในวิชาชีพและกำหนดนโยบายที่
เหมาะสม



3. จัดเขตปลอดยาสูบในอาคารและสถานที่ที่
จัดกิจกรรมต่าง ๆ

4. ให้มีหัวข้อเรื่องการควบคุมยาสูบในการ
ประชุมวิชาการ

5. ชักชวนมาตรการบริโภคยาสูบและการได้รับ
ควันยาสูบของผู้ป่วย แนะนำวิธีเลิกสูบโดย
สอดแทรกอยู่ในการปฏิบัติงานประจำ



6. สอดแทรกเนื้อหาการควบคุมยาสูบใน
การเรียนการสอน

7. เข้าร่วมกิจกรรมวันไม่สูบบุหรี่สากล
อย่างแข็งขัน

8. ไม่รับการสนับสนุนทุนจาก
อุตสาหกรรมยาสูบ



9. ไม่ยุ่งเกี่ยวกับการค้าหรือผลประโยชน์
ใด ๆ กับอุตสาหกรรมยาสูบ

10. ห้ามจำหน่ายสินค้ายาสูบในอาคาร/
หน่วยงานที่ตนสังกัด

11. สนับสนุนการดำเนินโครงการ
ควบคุมยาสูบของรัฐบาลอย่างแข็งขัน



12. ดำเนินการตามจรรยาบรรณปฏิบัตินี้และ
สนับสนุนทรัพยากรแก่การควบคุม
ยาสูบ

13. เข้าร่วมกิจกรรมการควบคุมยาสูบกับ
เครือข่ายองค์กรวิชาชีพ

14. สนับสนุนการรณรงค์เขตปลอด
ยาสูบในสถานที่สาธารณะ

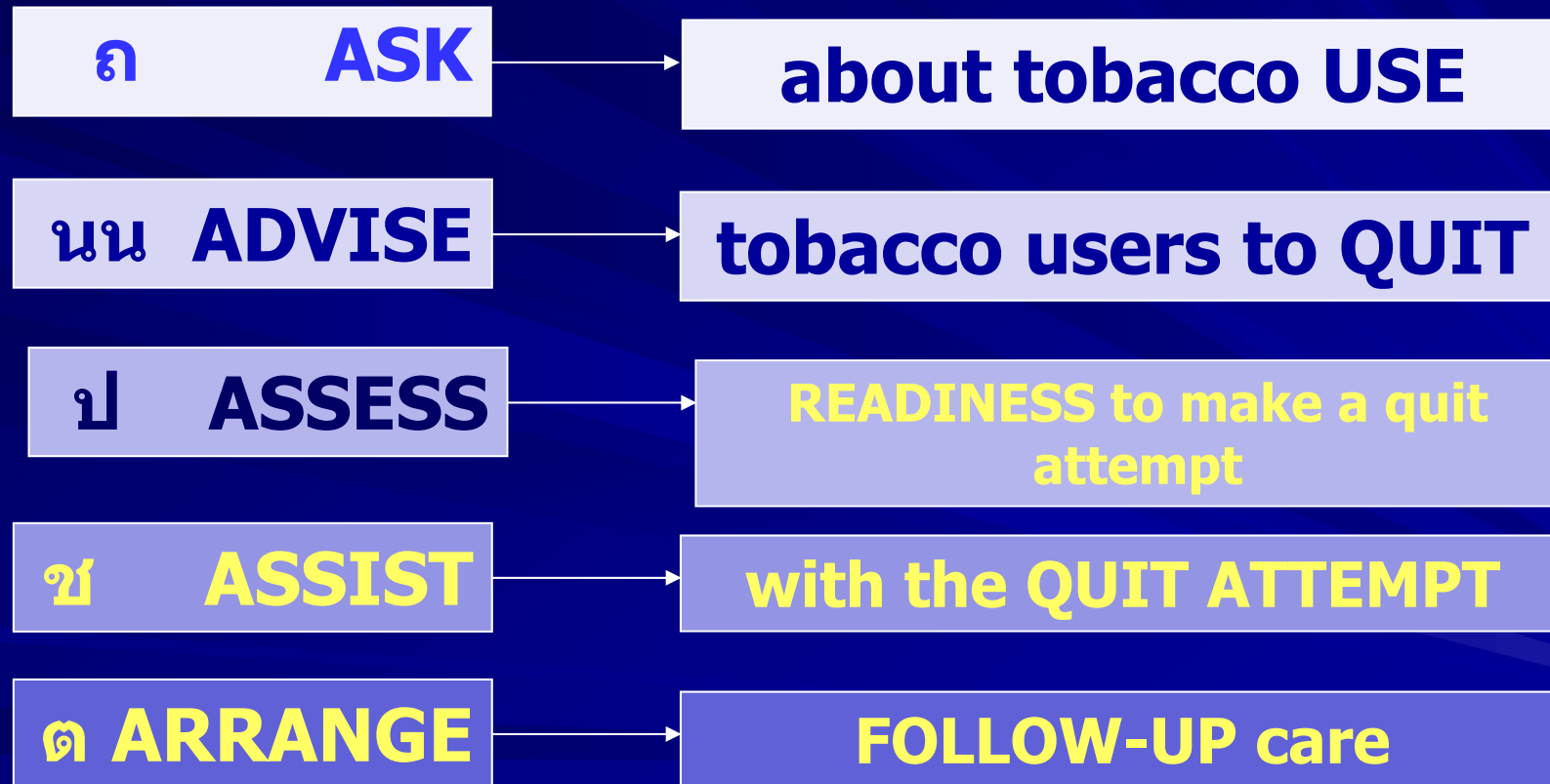


องค์การอนามัยโลกประกาศ
ให้การเสพติดยาสูบ/บุหรี่
เป็นโรคเรื้อรังอย่างหนึ่ง
ที่ต้องให้การรักษา





The 5 A ถนนวนปชต



www.surgeongeneral.gov/tobacco/



การส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ในงานประจำ

(ถนนปชต)

5 A

- ถาม (ถ) Ask
- แนะนำ (นน) Advise
- ประเมิน (ป) Assess
- ช่วยให้เลิก (ช) Assist
- ติดตามให้กำลังใจ (ต) Arrange follow up

Ask ถาม (ถ) A1

- ถามผู้รับบริการทุกคนถึงประวัติการ
สูบบุหรี่
- การถามซ้ำๆเป็นการสร้างแรงจูงใจ
อย่างหนึ่ง



ถามประวัติการสูบบุหรี่ ๓ A1

สูบบุหรี่หรือเปล่าคะ?

ไม่สูบครับ/ค่ะ

โชคดีจังที่ไม่สูบบุหรี่ มีคนในบ้านสูบไหมคะ?

ไม่มีครับ/ค่ะ

โชคดีมากเลยคะ แล้วมีเพื่อนสนิทหรือกลุ่มเพื่อนสูบไหมคะ?

ไม่มีครับ/ค่ะ

คุณโชคดีจริง ๆ



ขอโทษค่ะ คุณสูบบุหรี่หรือเปล่าคะ?

ไม่สูบบุหรี่ค่ะ

โชคดีจังที่ไม่สูบบุหรี่ มีคนในบ้านสูบบุหรี่ไหมคะ?

มีค่ะ

ใครหรือคะ?

พ่อผมครับ

คุณพ่อเคยเลิกไหมคะ?



เคยรับแต่เลิกไม่ได้

(เข้าสู่ A2) ที่นี่มีคลินิกให้คำปรึกษาเพื่อเลิก
สูบบุหรี่นะคะ ทุกวันราชการเวลา ... ช่วย
บอกคุณพ่อว่าถ้าอยากเลิกสูบบุหรี่ก็มา
ที่นี่ได้นะคะ

(ถ้ามีเอกสาร “ฝากไปให้คุณพ่อด้วยนะคะ”)



ขอโทษค่ะ คุณสูบบุหรี่หรือเปล่าคะ?

ไม่สูบบุหรี่ค่ะ

โชคดีจังที่ไม่สูบบุหรี่ มีคนในบ้านสูบบุหรี่ไหมคะ?

ไม่มีค่ะ

โชคดีมากเลยคะ แล้วมีเพื่อนสนิทหรือกลุ่มเพื่อนสูบบุหรี่ไหมคะ?

มีค่ะ

(เข้าสู่ A2) ถ้าเขาอยากเลิกบอกให้มาที่นี่ได้นะคะ (ระบุวันเวลาที่ให้บริการ) ถ้ามีเอกสารแจกให้ด้วย



ขอโทษค่ะ คุณสูบบุหรี่หรือเปล่าคะ?

เคยแต่เลิกสูบแล้ว

นานก็ปีแล้วคะ

จำนวนระยะเวลาที่เลิกสูบ.....

คุณโชคดีจังค่ะที่เลิกสูบบุหรี่ได้ (เข้าสู่ A2) อย่า
ผลอกลับไปสูบบุหรี่นะคะ (ทวน 5 D)



ขอโทษค่ะ คุณสูบบุหรี่หรือเปล่าคะ?

สูบครับ เข้าสู่การแนะนำ A2



Advise แนะนำให้เลิกสูบ (นน) A2

■ ชัดเจน

■ หนักแน่น

■ โยงเข้าสู่สภาพของคนสูบ



ชัดเจน (Clear)

- อยากเลิกสูบบุหรี่ไหม เรามีคลินิกเลิกสูบบุหรี่ หากต้องการเลิกก็เชิญที่ให้บริการทุกวัน.....เวลา.....ที่.....
- ถ้าอยากเลิกสูบบุหรี่เรามี.....



หนักแน่น โยงเข้าสู่สภาพปัจจุบัน

- เพศ
- วัย
- สุขภาพ
- เศรษฐกิจ/อาชีพ
- สังคม/ที่ทำงาน/กฎหมาย



หนักแน่นและเชื่อมโยง

Strong & Personalised

- ฉันคิดว่าคุณควรเลิกสูบบุหรี่ เพราะ.....
- การสูบบุหรี่เป็นตัวเสริมให้โรคของคุณ.....
- ถือเป็นโอกาสนี้เลิกสูบบุหรี่เถอะค่ะ เพราะ.....
- อายุก็ยังไม่มากรีบเลิกก่อนที่จะติดมาก....
- ที่ทำงานห้ามสูบหรือเปล่า ถ้าอยากเลิก....



■ ต้องการเลิก – ประเมิน A3

■ ไม่ต้องการเลิก ดั้งเดิม - 5'R



5 R

Relevant ให้คนสูบบอกถึงการเลิกสูบที่ถึงเชื่อมโยงเข้ากับ
สภาพผู้ป่วยและครอบครัวในปัจจุบัน

Risk ให้คนสูบบอกผลเสียที่อาจเกิดขึ้นทั้งตนเองและผู้ใกล้ชิด

Rewards ให้คนสูบบอกประโยชน์ที่จะได้จากการเลิกสูบบุหรี่

Roadblocks ให้คนสูบบอกอุปสรรคในการเลิกสูบของเขา

Repetition กระตุ้น ให้แรงจูงใจอย่างต่อเนื่อง



Assess ประเมิน ป A3

- ประเมินลักษณะพื้นฐานของการติดบุหรี่
- ประเมินความรุนแรงของการติดบุหรี่
- ประเมินสิ่งกระตุ้นที่ทำให้สูบบุหรี่
- ประเมินความเต็มใจ/ความพร้อมในการเลิก
บุหรี่



ประเมินลักษณะพื้นฐาน

- ชื่อ อายุ เพศ อาชีพ
- สูบวันละกี่มวน สูบมานานกี่ปี
- เคยเลิกมาแล้วกี่ครั้ง เลิกได้นานที่สุดเท่าไร
- เลิกวิธีไหน มีอาการอย่างไร แก้อย่างไร
- เลิกครั้งสุดท้ายเมื่อไร / เหตุผลที่เลิก
- กลับไปสูบเพราะอะไร
- สูบตอนไหนบ้าง
- โรคประจำตัว ยาที่ใช้อยู่



การประเมินความรุนแรงของการติด บุหรี่

**Fagerstrom Test for Nicotine
Dependence (FTND)**

Fagerstrom test วัดระดับการติดนิโคติน

■ หลังตื่นนอนตอนเช้าคุณสูบบุหรี่ี่มวนแรกเมื่อไร?

- ภายใน 5 นาที หลังตื่นนอน : 3 คะแนน
- 6 – 30 นาที หลังตื่นนอน : 2 คะแนน
- 31–60 นาที หลังตื่นนอน : 1 คะแนน
- หลัง 60 นาทีขึ้นไป : 0 คะแนน

■ คุณรู้สึกอึดอัดใจไหมเมื่อต้องอยู่ในเขตปลอดบุหรี่ เช่นห้องประชุม รถเมล์ ร้านอาหาร ?

- ใช่ : 1 คะแนน
- ไม่ใช่ : 0 คะแนน

Fagerstrom test วัดระดับการติดนิโคติน

■ บุหรี่มวนไหนที่คุณไม่ยากเลิกมากที่สุด?

- มวนแรกในตอนเช้า : 1 คะแนน
- มวนอื่นๆระหว่างวัน : 0 คะแนน

■ โดยปกติคุณสูบบุหรี่วันละกี่มวน?

- มากกว่า 30 มวนขึ้นไป : 3 คะแนน
- 21–30 มวนต่อวัน : 2 คะแนน
- 11–20 มวนต่อวัน : 1 คะแนน
- 10 มวนหรือน้อยกว่า : 0 คะแนน

Fagerstrom test วัดระดับการติดนิโคติน

- คุณสูบบุหรี่จัดภายในชั่วโมงแรกหลังตื่นนอน (สูบมากกว่าช่วงเวลาอื่นๆทั้งวัน)?
 - ใช่ : 1 คะแนน
 - ไม่ใช่ : 0 คะแนน
- แม้คุณจะนอนป่วยอยู่ในโรงพยาบาลคุณก็ยังสูบ?
 - ใช่ : 1 คะแนน
 - ไม่ใช่ : 0 คะแนน

อ่านผลคะแนน

■ คะแนนรวม

- 0-3 ไม่ติดสารนิโคติน
- 4-5 ติดระดับปานกลาง
- 6-7 ติดระดับปานกลางและมีแนวโน้มที่จะติดระดับสูง
- 8-9 ติดระดับสูงมาก
- 10 ติดในระดับสูงสุด

CAGE 2/4

Cut down เคยรู้สึกว่าจะต้องอดสูบบุหรี่ แต่ทำไม่ได้
หรือไม่?

Annoyed เคยรู้สึกรำคาญเมื่อมีคนมาบอกให้เลิกสูบบุหรี่หรือไม่?

Guilty เคยรู้สึกผิดที่สูบบุหรี่หรือไม่?

Eye-opener ต้องสูบบุหรี่ภายในครึ่งชั่วโมงหลังตื่นนอนหรือไม่?

มูลนิธิการงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

- สูบมากกว่า 20 มวนขึ้นไป
- สูบมานานเกิน 20 ปี
- เคยเลิกหลายทีเลิกไม่ได้
- แม่เจ็บป่วยเป็นหวัดเจ็บคอ/เข้าโรงพยาบาลก็ยังสูบ



ประเมินสิ่งกระตุ้นที่ทำให้สูบบุหรี่

- กาแฟ
- เหล้า
- สถานที่
- กลุ่มเพื่อน / ผู้ร่วมงานสูบบุหรี่
- คนในบ้านสูบบุหรี่



การประเมินความพร้อมในการเลิกบุหรี่

Transtheoretical (TTM)

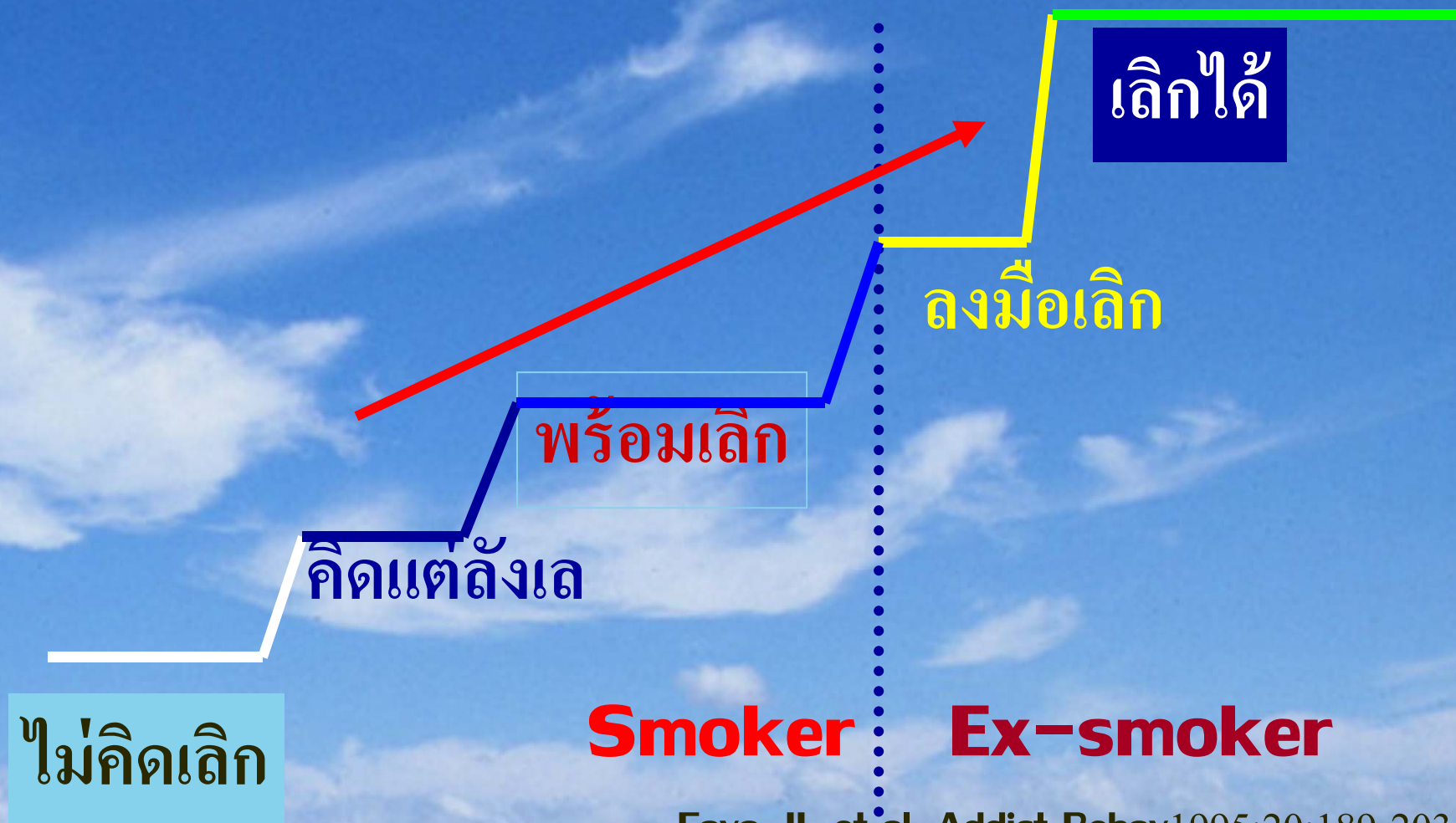
model of change 5 ระยะ



ระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

- เป็นตายก็ไม่เลิก (pre-contemplation) - จิตสำนึก ระทมใจ
- อยากเลิกอยู่หรือก แต่...(Contemplation) –จูงใจ คอยเหตุผล
- พร้อมแน่คราวนี้ (Preparation) - บอกวิธีเลิก
- ถึงที่ต้องเลิกได้ (Action) – ปรึกษาปรึกษา เสริมแรงจูงใจ
- ยั้งใจ ยั้งใจ ก็ไม่สูบ (maintenance)– ปรึกษาปรึกษา หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้อยากสูบ

ระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม





Assist ช่วยให้เลิก ซ A4

รูปแบบของการจูงใจ ให้คำแนะนำ และ
ช่วยเหลือจะขึ้นอยู่กับระดับความพร้อม
ของผู้ป่วยในการเลิกบุหรี่ การบอกวิธี
เลิกสอดแทรกไปพร้อมกับสร้าง
แรงจูงใจ



คำแนะนำพื้นฐานในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม

- ทิ้งยาสูบ/บุหรี่ ทิ้งหัวใจที่รักยาสูบ/บุหรี่
- ดื่มนอนเช้าให้ดื่มอย่างน้อย 2 แก้ว
ก่อนเข้าห้องน้ำ แปร่งฟันให้แปร่งลิ้น
- ทิ้งวันให้ดื่มอีกอย่างน้อย 10 แก้ว
(ปรับเปลี่ยนตามอาชีพ)



- หลังกาแฟให้บ้วนปาก
- หลังอาหารทุกมื้อให้รับประทานผลไม้(รสเปรี้ยว) หรือลูกอมออกจากโต๊ะหรือไปบ้วนปากหรือแปรงฟันหรือทำอย่างอื่น



- รับประทานผักให้มาก และเลี่ยงอาหารรสเผ็ดจัด (หวาน เค็ม)
- รับประทานอาหารเท่าเดิม เคี้ยวช้า ๆ
- เมื่อรู้สึกหิวให้ดื่มน้ำหรือรับประทานผลไม้รสเปรี้ยว หรือของขบเคี้ยวที่ไม่หวาน



- ฝึกวิถีคลายเครียด
- เลี่ยงสิ่งเร้าปาก เช่น ลูกอม
- เลี่ยงวงเหล้า / คนสูบ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่ 5D

- อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ Delay
- สูดลมหายใจเข้าออกลึกๆ และช้าๆ ทำเช่นนี้ 2-3 ครั้ง จะช่วยให้ผ่อนคลาย Deep breath
- ดื่มน้ำหรือล้างหน้าทันที เมื่อรู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวาย
Drink water
- ทำกิจกรรมอื่น เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ ยึดเวลาออกไป 3-5 นาที Do something else
- บอกตัวเอง เสมอว่าตั้งใจเลิกสูบบุหรี่แล้ว Destination



5D

Delay

Deep breath

Drink water

Do something else

Destination/Discuss with family or a friend



Precontemplation

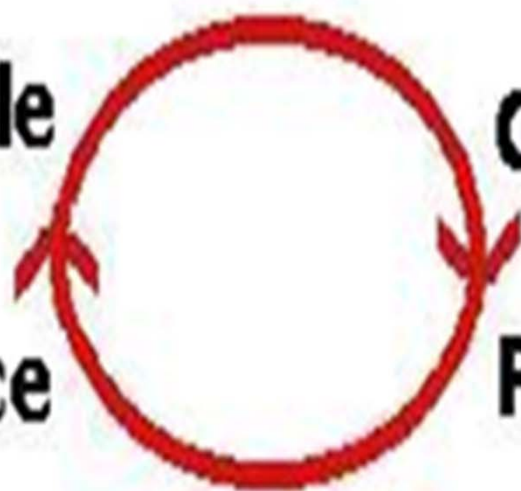
Relapse/Recycle

Contemplation

Maintenance

Preparation

Action





Arrange ติดตาม ต A5

หัวใจสำคัญของการเพิ่มอัตราการเลิกสูบบุหรี่ได้ และการไม่กลับไปสูบบุหรี่อีก

- โทรศัพท์/นัดพบ (3,7,14,30 วัน)
- โทรศัพท์/ไปรษณีย์ (3,6,12 เดือน)



เราทำอะไรได้บ้าง?

5'A ทุก setting ถนนปชต

แต่ทุกคนทำก็ A ก็ได้ตามความเหมาะสม

โครงสร้างการประสานงานจะทำให้

ผู้รับบริการได้รับการให้คำปรึกษาครบ 5 A



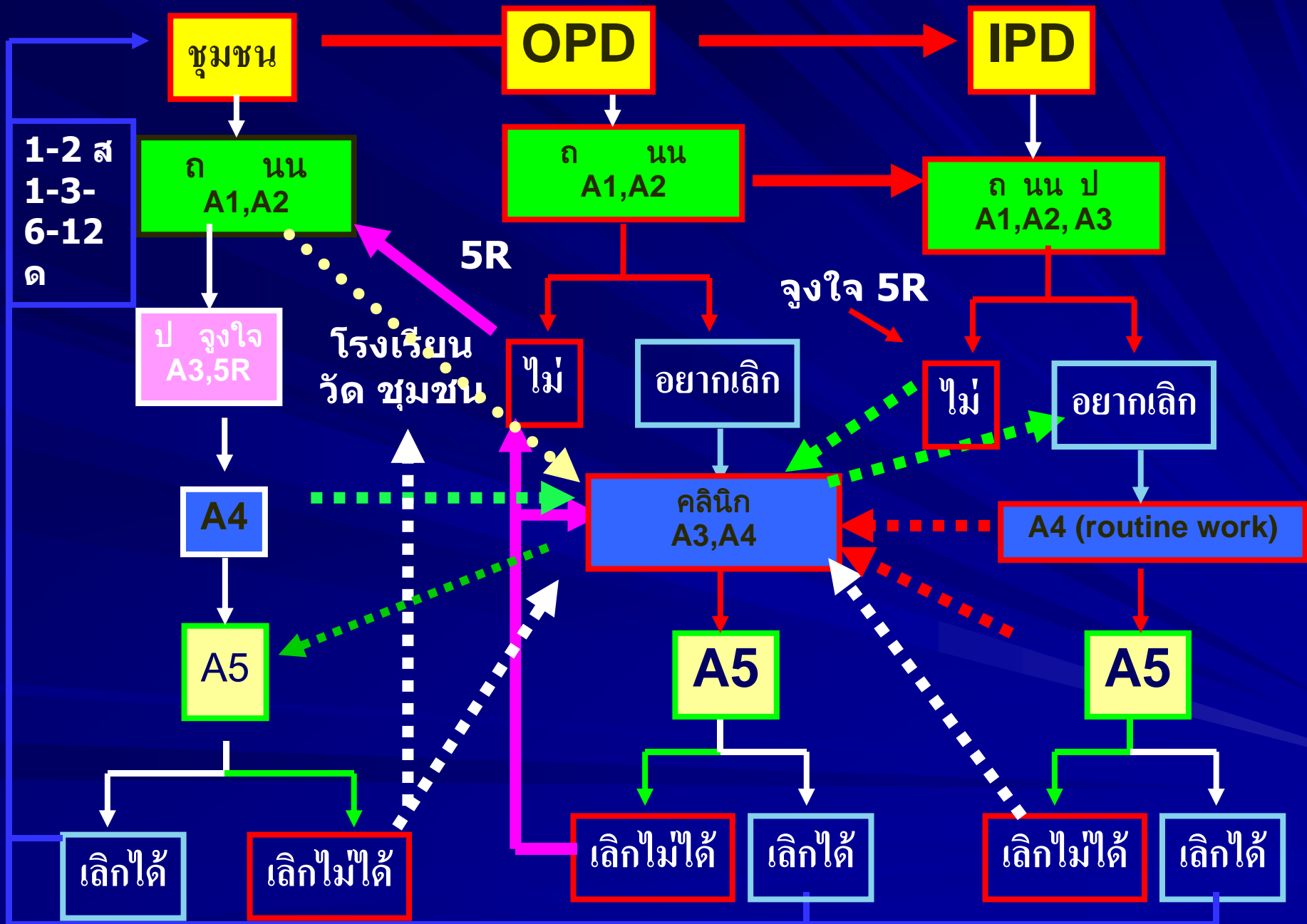
หัวใจสำคัญของความสำเร็จ

■ ทีม

■ ระบบ

■ ไม่เพิ่มงาน

แผนภาพที่ 1 การใช้ 5 A เพื่อส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ในงานประจำ (กรองจิต วาทีสาชกกิจ,2550)



ชุมชน

■ ตA1 → นนA2 → Refer

■ ตA1 → นนA2 → ปA3 → Refer

■ ตA1 → นนA2 → ปA3 → ชA4 → Refer

■ ตA1 → นนA2 → ปA3 → ชA4 → ต A5

OPD

A1 (ธ) → บ้านทัก

A1 (ธ) → บ้านทัก → A2 (นน) → สังก่อ

A1 (ธ) → A2 (นน) → สังก่อ

IPD

■ ถA1 → นนA2 → Refer

■ ถA1 → นนA2 → ปA3 → Refer

■ ถA1 → นนA2 → ปA3 → ชA4 → Refer

■ ถA1 → นนA2 → ปA3 → ชA4 → ต A5



การบันทึก

- ตามแบบบันทึกของแต่ละวิชาชีพ
- สร้างแบบบันทึกเฉพาะเรื่องของ
วิชาชีพ



การบันทึกทางการแพทย์

- ไม่ได้สูบบุหรี่เป็นวันที่ 1
- เลิกสูบบุหรี่เป็นวันที่ 1
- รู้สึกหงุดหงิดเล็กน้อย สังเกตเห็นอาการเป็นปกติ นอนพักผ่อนบนเตียงเป็นส่วนใหญ่ พูดให้กำลังใจ แนะนำให้ดื่มน้ำมากๆและแนะนำญาติให้เช็ดตัวให้บ่อยๆ



■ ไม่ได้สูบบุหรี่เป็นวันที่ 2

■ เลิกสูบบุหรี่เป็นวันที่ 2

■ รู้สึกหงุดหงิดเล็กน้อย สังเกตเห็นแสดงท่า
หงุดหงิดกับญาติ พูดให้กำลังใจ แนะนำให้
หายใจเข้าออกลึกๆ 3 -4 ครั้ง ให้ล้างหน้า และ
แนะนำญาติให้เข้าใจผู้ป่วย

■ รู้สึกอยากสูบ เปรี๊ยวปาก ให้บ้วนปาก ให้กำลังใจ
ช่วยเช็ดหน้าและหลังให้ รู้สึกสบายขึ้น

■ ไม่ได้สูบบุหรี่เป็นวันที่ 3

■ เลิกสูบบุหรี่เป็นวันที่ 3

■ หงุดหงิดมาก ปวดศีรษะ ปรีกษาแพทย์เพื่อ
พิจารณาบรรเทาอาการขาดนิโคติน

■ เพื่อส่งการแพทย์ทางเลือกให้ช่วยบรรเทา
อาการ ฯลฯ



แพทย์ให้กลับบ้านได้

- เลิกบุหรี่ได้เป็นวันที่
- ให้กำลังใจ ทบทวนแรงจูงใจ ทบทวนการป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่อีก แนะนำญาติให้ระคับระคอง ผู้ป่วยบอกว่าจะไม่กลับไปสูบบุหรี่อีก (หลัก 5'Ds)

(หากยังอยู่ในระยะ 7 วัน ทบทวนวิธีแก้ไขอาการขาดนิโคติน)



บุคลากรสาธารณสุขสามารถช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่ได้

วิธี

อัตราเลิกได้นาน 1 ปี

ให้เลิกเอง

7%

ให้คำปรึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

10-30%

ให้ยา

10-20%

ให้ยาและให้คำปรึกษา BC

30-40%



อย่าลืม..... ถนนประชาธิปไตย

จะทำแค่ไหนก็ได้ ตามขอบเขตแห่งหน้าที่

ตามขอบเขตความสามารถ

ตามขอบเขตความเชื่อ/เจตคติของตน

ขอเพียงให้ลงมือทำ ...ก็ดีแล้ว....ก็เก่งแล้ว....

...ขอเพียงเริ่มคุณก็ทำได้อยู่แล้ว



ด้วยความปรารถนาดี จากมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่