



Stop Smoking Service



พว. ปรีศนา ภู่อสุวรรณ

คลินิกเลิกบุหรี่

หน่วยพยาบาลคัดกรองและปรึกษาด้านสุขภาพ
งานการพยาบาลสนับสนุนการรักษา
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



โรงพยาบาลรามาริบติ ประกาศนโยบายให้โรงพยาบาลเป็นเขตปลอดบุหรี่ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2530



- ร้านค้าใน ร.พ. เลิกขายบุหรี่
- ติดป้ายรณรงค์
- เชิญชวนเจ้าหน้าที่ของ ร.พ.เลิกสูบบุหรี่
- ถ้าเห็นคนสูบบุหรี่ ใน ร.พ. ให้อำนาจให้หยุดสูบบุหรี่



คำสั่งคณะกรรมการแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี

ที่ 158 / 2535 เรื่องห้ามสูบบุหรี่ในบริเวณอาคาร

- ห้ามสูบบุหรี่ในบริเวณอาคารทุกอาคาร
- ให้พนักงานรักษาความปลอดภัยมีอำนาจเตือนผู้ฝ่าฝืน
- ห้ามสูบบุหรี่ในระหว่างปฏิบัติหน้าที่ ไม่ว่าจะอยู่ในบริเวณใด

ของคณะฯ



**จากนโยบาย . . .
สู่การดำเนินงาน**





จัดสภาพแวดล้อมให้โรงพยาบาลเป็นเขตปลอดบุหรี่



ตัดป้ายเขตปลอดบุหรี่ในบริเวณจุดเสี่ยง



สร้างระบบการจัดสรรบุคลากรเข้าทำงานใหม่ ที่มีความตระหนักถึงบุหรี่กับสุขภาพ
และจัดโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ในบุคลากรของคณะฯ

ตั้งคลินิกบริการเพื่อส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่แก่ผู้ใช้บริการ



เปิดคลินิกให้คำปรึกษาเพื่อเลิกบุหรี่

ที่ OPD อายุรกรรม

ทุกวันพุธบ่าย 8 มิถุนายน 2548



ปัญหาที่พบภายหลังการดำเนินงาน

- ผู้รับบริการจะสามารถติดต่อที่คลินิกเล็กบุหรี ซึ่งเปิดบริการที่ OPD อายุรกรรม ได้เฉพาะวันพุธช่วงบ่ายเท่านั้น
- ผู้รับบริการส่งต่อมายังคลินิกเล็กบุหรีจำนวนน้อย
- ไม่มีสหสาขาวิชาชีพในการบำบัด จึงทำให้พบปัญหาในการสั่งยา



การพัฒนากระบวนการดำเนินงาน

- รวมนักคณะทำงานสหวิชาชีพ ได้แก่ แพทย์ พยาบาล และเภสัชกร โดยมีการประชุมทีมอย่างต่อเนื่อง
- เข้าร่วมโครงการ “คลินิกฟ้าใส”
- มียาเลิกบุหรี่ฟรีให้ผู้รับบริการจากการสนับสนุนของคลินิกฟ้าใส



Ramathibodi Smoking Cessation Team



Pulmonary Med.
(อ.พญ.นภารัตน์ อมรพุดนิสกาพร)

Nurse

Phamacist



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี เข้าร่วมโครงการคลินิกฟ้าใสปี 2555



คลินิกฟ้าใส หรือ SMART Quit Clinic เป็นโครงการภายใต้การดำเนินงานของ เครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ และ เครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ ซึ่งก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2547 ตามคำริขององค์การอนามัยโลก เพื่อสนับสนุนให้เกิดการพัฒนากระบวนการบริการช่วยเหลือ เลิกบุหรี่ ในระดับชาติและเกิดการตื่นตัวในด้านนี้ของบุคลากรวิชาชีพทุกสาขา





มียาเลิกบุหรี่ “ฟรี” ให้ผู้รับบริการ
จากการสนับสนุนของ
“คลินิกฟ้าใส”





การให้บริการของคลินิกเล็กบุหรี โดยพยาบาลประจำคลินิก

- บริการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล โดยเน้นให้คำปรึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเลิกบุหรี่อย่างต่อเนื่อง แนะนำสมุนไพรช่วยเลิกบุหรีตามความเหมาะสม และนัดหมายผู้มารับบริการเพื่อพบแพทย์และเภสัชกร ในกรณีที่ต้องสั่งยาช่วยเลิก





คลินิกเลิกบุหรี่

เปิดบริการที่อาคารศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตน์ ชั้น 2
เวลา 8.00-15.00 น. ทุกวัน (ในวันราชการ)





การให้บริการคลินิกเล็กบุหรี แบบสหวิชาชีพ ที่ OPD อายุรกรรม

- จัดขึ้นที่อาคารศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตน์ ชั้น 1 แผนกตรวจอายุรกรรมโซน A1-6 ทุกวันพุธ เวลา 13.00-15.00 น. โดยเป็นการบริการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลโดยพยาบาล ร่วมกับการพิจารณาสั่งยาช่วยเล็กบุหรีชนิดต่างๆ โดยแพทย์และเภสัชกร [ทั้งในระบบตรวจปกติ และระบบตรวจทางไกล (Telemedicine)]



งานการพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ
ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

Consult Ambulatory Nursing Care Service Division

HN: 547- [redacted]	นายวันชัย อ. [redacted]	Ward: 9CC	Dr: [redacted] มารังศิริ	ส่ง
AN: 210- [redacted]	Age: 83	Bed : 6	Admit: 06/06/2023 D/C:	ไม่ด่วน
Diagnosis		การดูแลที่จำเป็น - Others ส่ง clinic ฟังใส		
โรคก่อนแพทย์สรุป NSTEMI c HF				

HN: [redacted]

ผู้แจ้ง : 008507 ศรีแข [redacted] 06/06/2023 13:27:28
ผู้รับแจ้ง : OC [redacted] พวงรัตน์ [redacted] 06/06/2023 13:33:38
พยาบาลเจ้าของไข้ของหน่วย Amb : 008507 ปรีศนา ฤๅสุวรรณ

Follow up
แผนก SDOEY21 คลินิกนอกเวลา 07/10/2023 13:00
แผนก SDOEY21 คลินิกนอกเวลา 07/10/2023 13:30

โรงพยาบาลรามาธิบดี
เลขที่ทั่วไป 0000000

ชื่อ,สกุล นางทตลสอบ รามาธิบดี อายุ 34 ปี
ส่งจากแผนก อายุกรรม ถึงแผนก คลินิกเลิกบุหรี่
เพื่อ ปรีक्षा โอน
กลับมารับตรวจที่แผนก วันที่ 31 พ.ค. 2566
เซ็นชื่อแพทย์ _____ 10000177



ให้บริการแก่ผู้มารับบริการทั่วไป (Walk in) และผู้ป่วยที่มาเข้ารับ
การรักษาที่โรงพยาบาล ทั้งผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน (OPD, IPD)



ใช้หลัก 5 A ในการช่วยเหลือเพื่อการเลิกสูบบุหรี่

- Ask: ถามประวัติ/สถานภาพการสูบบุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบอื่น ๆ
- Advise: แนะนำให้เลิกสูบบุหรี่โดยการให้ข้อมูลที่ชัดเจนเกี่ยวกับ
ข้อดีของการเลิกสูบบุหรี่และผลเสียของการที่สูบบุหรี่ต่อไป
- Assess : ประเมินความพร้อมที่จะเลิกสูบบุหรี่
- Assist : ช่วยเหลือเพื่อเลิกบุหรี่ ตามระดับความพร้อมในการเลิกบุหรี่
- Arrange follow up : ติดตามประเมินผล และให้กำลังใจ เพื่อป้องกันการกลับมาสูบบุหรี่ซ้ำ



ประเมินประวัติสุขภาพ

- โรคประจำตัว
- ประวัติการใช้ยา/แพ้ยยา
- ข้อมูลการใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบชนิดต่างๆ
- ข้อมูลประสบการณ์เลิกบุหรี่/การใช้ยาช่วยเลิกบุหรี่ที่ผ่านมา
- เป้าวัดก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ในลมหายใจ (ส่งตรวจ Urine Nicotine and metabolite ในรายที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า)



ประเมินลักษณะการเสพติดบุหรี่

- ติดสารนิโคตินที่มีอยู่ในควันบุหรี่ (Physical dependence)
- ติดทางอารมณ์และจิตใจ (psychological dependence)
- ติดทางสังคม และพฤติกรรมความเคยชิน (Social & habitual dependence)



ประเมินการติดนิโคติน

1) สูบบุหรี่มวนแรกหลังตื่นนอนตอนเช้าเมื่อใด

- ภายใน 5 นาที หลังตื่นนอน (3 คะแนน)
- 6-30 นาที หลังตื่นนอน (2 คะแนน)
- 31-60 นาที หลังตื่นนอน (1 คะแนน)
- มากกว่า 60 นาที หลังตื่นนอน (0 คะแนน)

2) คุณรู้สึกอึดอัดหรือไม่ หากไม่สามารถสูบบุหรี่ได้ในที่ห้ามสูบ เช่น ห้องสมุด โรงภาพยนตร์ หรือร้านอาหาร

- รู้สึกอึดอัด (1 คะแนน)
- ไม่รู้สึกอึดอัด (0 คะแนน)

3) คุณคิดว่าบุหรี่มวนใดที่คุณไม่ อยากเลิกมากที่สุด

- มวนแรกที่สูบในตอนเช้า (1 คะแนน)
- มวนใดก็เหมือนกัน (0 คะแนน)

4) โดยปกติคุณสูบบุหรี่วันละกี่มวน

- 31 มวนขึ้นไป (3 คะแนน)
- 21-30 มวน (2 คะแนน)
- 11-20 มวน (1 คะแนน)
- 10 มวนหรือน้อยกว่า (0 คะแนน)

5) คุณสูบบุหรี่จัดในช่วงโมงแรกหลังตื่นนอนมากกว่าช่วงเวลาอื่นของวันหรือไม่

- ใช่ (1 คะแนน)
- ไม่ใช่ (0 คะแนน)

6) คุณยังต้องสูบบุหรี่อยู่ แม้จะเจ็บป่วยต้องนอนพักบนเตียงเกือบตลอดเวลา ใช่หรือไม่

- ใช่ (1 คะแนน)
- ไม่ใช่ (0 คะแนน)



ประเมินการติดนิโคติน (ต่อ)

การแปลผล (คะแนนรวมเต็ม 10)

- 0-4 คะแนน = ติดระดับต่ำ
- 5 คะแนน = ติดระดับปานกลาง
- 6-10 = ติดระดับสูง



อาการถอนนิโคติน (Nicotine Withdrawal Symptom)



- 70% ปรี๊ดวปาก ออยากสุข หิวบ่อย กินเก่ง น้ำหนักเพิ่ม
- 60% ชาติสมาธิ ภาวะวุ่นวาย ซึมเศร้า วิตกกังวล
- 50% หงุดหงิด ใจโมโห โกรธง่าย อดเฉียว ก้าวร้าว



- 40 % แผลในปาก (จากการที่ฟักผ่อนไม่พอ มีสภาวะจิตใจ/อารมณ์แปรปรวน)



- 25% นอนไม่หลับ ตื่นกลางดึก



- 17% ท้องผูก

- 10% รู้สึกเบาศีรษะ เวียนศีรษะ



การเสพติดทางอารมณ์และจิตใจ

- สุขบุหรีเมื่ออยู่ในสภาวะเครียด ไม่สบายใจ ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย คลายกังวล
- สุขบุหรีในขณะที่ต้องทำงาน คิดสร้างสรรค์ผลงานต่าง ๆ ช่วยให้รู้สึกตื่นตัว มีสมาธิ
- มีความรู้สึกดีเมื่อได้สุดควัน พ่นควัน



การเสพติดทางสังคม และพฤติกรรมความเคยชิน

- สูบบุหรี่ในขณะ/หลังดื่มกาแฟ หลังมื้ออาหาร ขณะเข้าห้องน้ำ ขณะดูทีวี
ขณะพักเหนื่อย/พักเบรกจากการทำงาน ขณะเล่นการพนัน ดื่มเหล้า/สังสรรค์
- สูบบุหรี่เมื่อพบเห็นคนอื่นสูบ อยู่กับกลุ่มเพื่อนที่สูบ
- สูบบุหรี่เมื่ออยู่ในสถานที่หรือบรรยากาศเดิม ๆ ที่เคยสูบ
- ฯลฯ



ระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	การช่วยเหลือ
ขั้นที่ 1 ระยะ <u>ไม่พร้อมเลิก</u> (Precontemplation)	- ให้ข้อมูลพืชมกัญชบุรี เอกสารแผ่นพับ สติกเกอร์
ขั้นที่ 2 ระยะ <u>ลังเลที่จะเลิก</u> (Contemplation)	- ให้ข้อมูลประโยชน์ของการเลิกบุหรี่ สร้างแรงจูงใจ
ขั้นที่ 3 ระยะ <u>พร้อมเลิกทันที</u> (Preparation)	- ประเมินการติดนิโคติน แนะนำแนวทางการเลิก พิจารณาจ่ายยาช่วยเลิกในรายที่จำเป็น
ขั้นที่ 4 ระยะ <u>กำลังเลิก</u> 0-6 เดือน (Action)	- ป้องกันการสูบบุหรี่ซ้ำ
ขั้นที่ 5 ระยะ <u>คงสภาพการเลิก</u> > 6 เดือน (Maintenance)	- ชื่นชมแสดงความยินดี ให้กำลังใจเลิกต่อเนื่อง



ช่วยเหลือเพื่อเลิกบุหรี่ ตามระดับความพร้อมในการเลิกบุหรี่

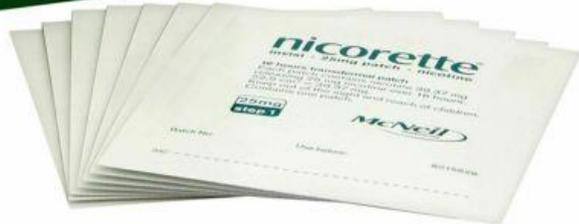


ยาและสมุนไพร ช่วยเลิกบุหรี่ ที่ใช้ในปัจจุบัน





ประเมินความเหมาะสมในการใช้ โดยแพทย์และเภสัชกร โดยจะนัดส่งยาเฉพาะวันพุธ(บ่าย)



มีเอกสารแผ่นพับ สติกเกอร์ แจก “ฟรี”





การติดตาม

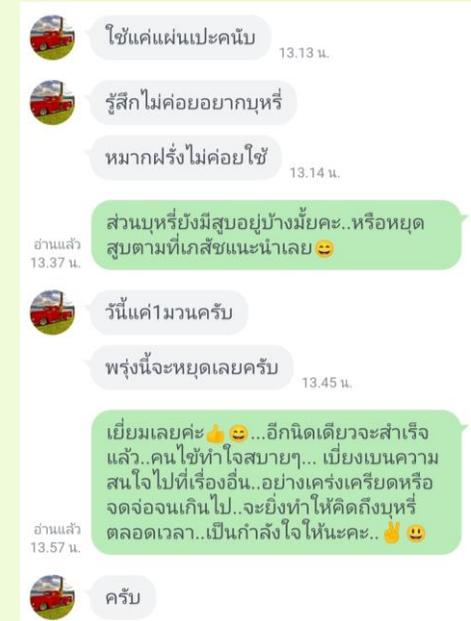
- Contemplation Stage

14 วัน , 1 ½ เดือน , 3 เดือน , 6 เดือน



- Action Stage

3 วัน , 7 วัน , 14 วัน 1 เดือน , 3 เดือน , 6 เดือน

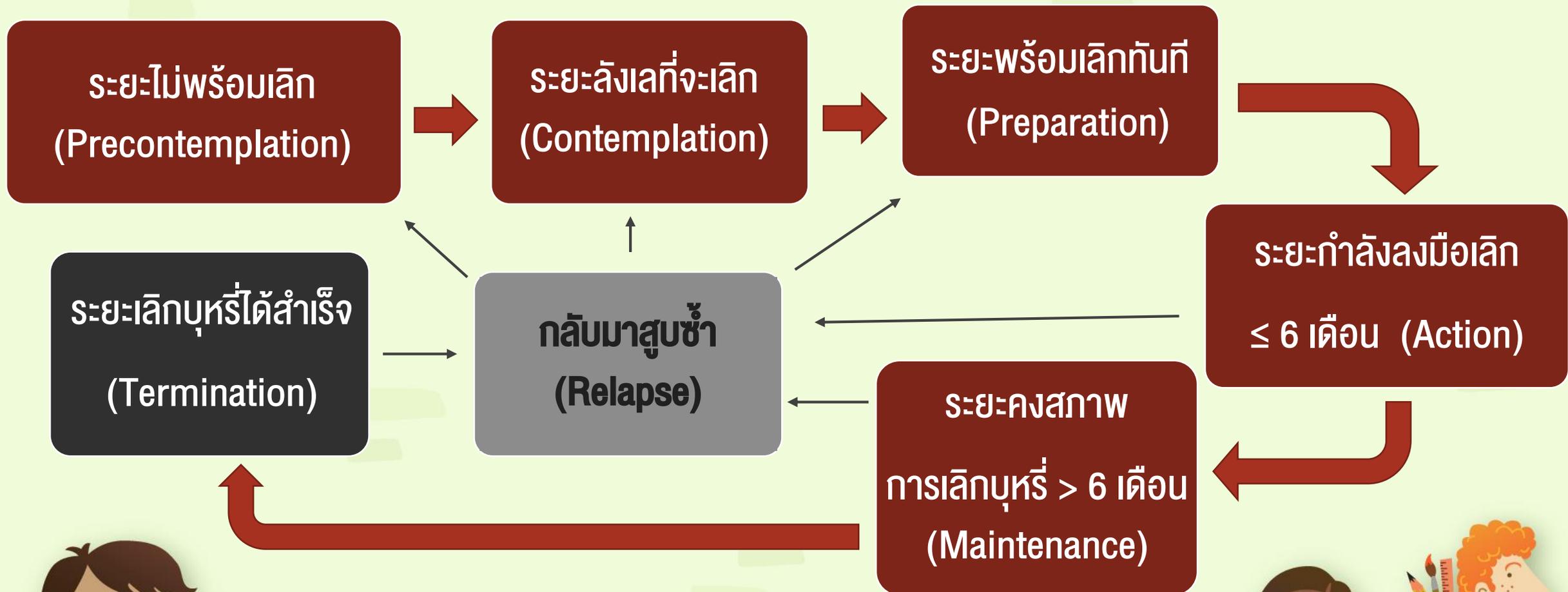


- Maintenance stage

9 เดือน 1 ปี , 1½ ปี , 2 ปี (Termination stage)



รูปแบบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการเลือกบุหรี่





จัดกิจกรรมเนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก



กิจกรรมรณรงค์ เนื่องใน วันงดสูบบุหรี่โลก





กิจกรรมรณรงค์นอกสถานที่
สร้างความตระหนักรู้ต่อพิษภัยบุหรี่
แก่ครูและนักเรียน



**ผลลัพธ์...
จากการดำเนินงาน**



ด้านสิ่งแวดล้อม

1. เกิดวัฒนธรรม โรงพยาบาลปลอดภัย
2. ประชาชนผู้ใช้บริการไม่สุขทุกข์ในเขตโรงพยาบาล
3. เจ้าหน้าที่ให้ความร่วมมือไม่สุขทุกข์ในที่ทำงาน
4. คณะแพทยศาสตร์ รพ.รามาริบัติ มีอากาศที่ไร้อันตราย



ด้านการพัฒนาบุคลากร

- มีการจัดอบรมบุคลากร เพื่อเพิ่มสมรรถนะในการช่วยเหลือเพื่อการเลือกสุขบุหรืสำหรับพยาบาลเป็นระยะ ๆ
- บุคลากรที่รับผิดชอบคลินิกฯ เข้าร่วมอบรม/ประชุมวิชาการเพื่อเพิ่มพูนความรู้ในการส่งเสริมการเลือกสุขบุหรืทุกปี
- มีการทำวิจัย CQI Kaizen เพื่อพัฒนาการให้บริการอย่างต่อเนื่อง



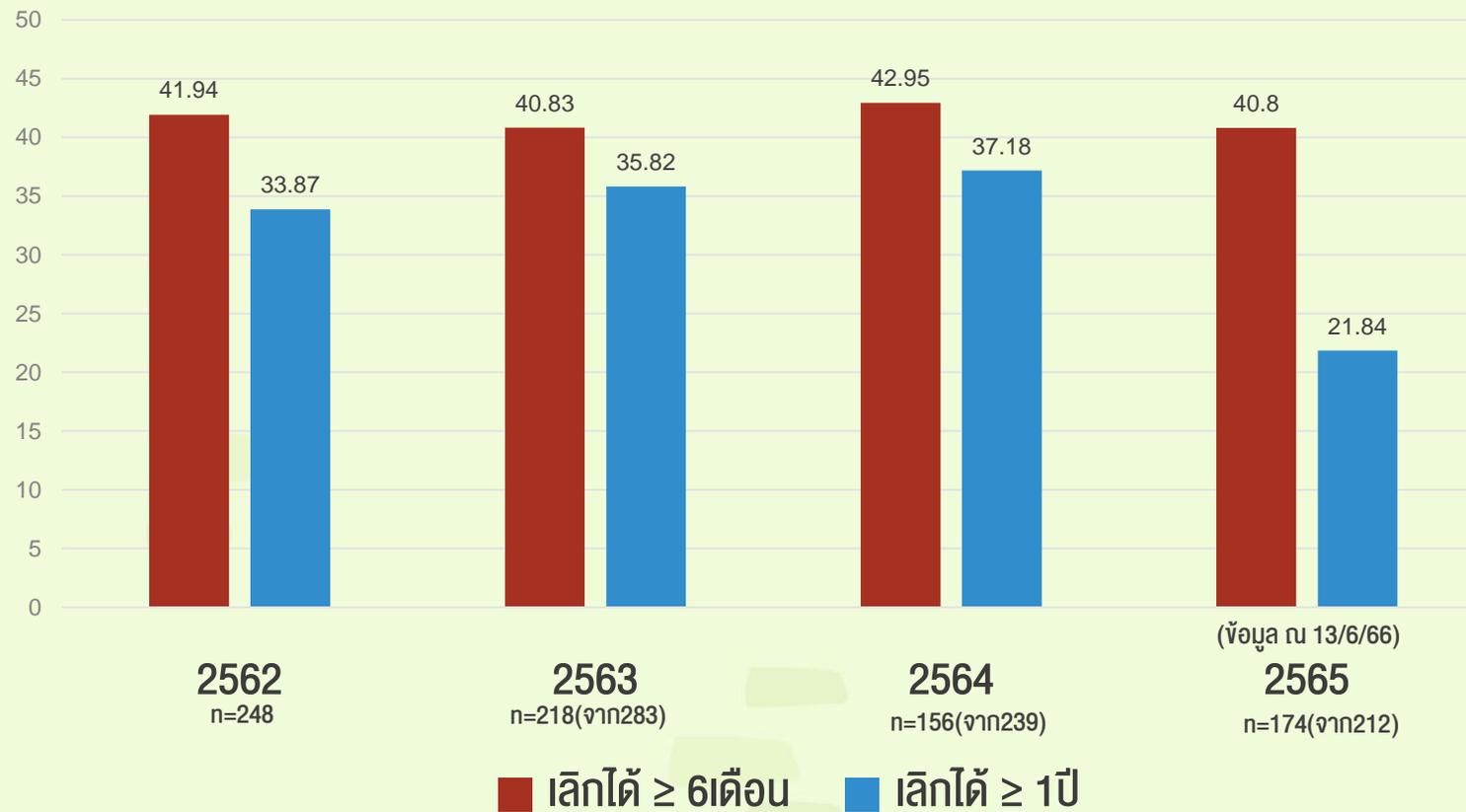
ด้านการช่วยเหลือเพื่อการเลือกสุบบุหรี

1. เกิดคลินิกเลือกบุหรีทำให้ผู้ใช้บริการเข้าถึงได้ง่าย และดำเนินการโดยสหวิชาชีพ
2. เกิดแนวปฏิบัติทางการพยาบาลเพื่อส่งเสริมการเลือกสุบบุหรี (CNPG)
3. บุคลากรมีความรู้และทักษะการช่วยเหลือเพื่อการเลือกบุหรีมากขึ้น



ด้านความสำเร็จการเลิกสูบบุหรี่

แผนภูมิแสดงร้อยละของผู้มารับบริการที่เลิกบุหรี่ได้ (ตามปีงบประมาณ)





ความภาคภูมิใจ

- คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามารับดีเป็นโรงพยาบาลปลอดบุหรี่ 100% ตามกฎหมาย และเป็นโรงพยาบาลสร้างเสริมสุขภาพ ได้รับรางวัลโรงพยาบาลปลอดบุหรี่ดีเด่น ปีพ.ศ. 2551
- รางวัลโรงพยาบาลแห่งการสร้างสรรค์สังคมไทยปลอดบุหรี่ ปี พ.ศ. 2555
- รางวัล “เพชรนครา” ระดับโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่ดีเด่น ปี พ.ศ. 2561



เอกสารอ้างอิง

อารยา ทองผิว. (2561). คู่มือเวชปฏิบัติสำหรับการบำบัดโรคเสพยาสูบในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ.

สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา และ อัมพร กรอบทอง. (2564). แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับการบำบัดภาวะติดนิโคตินในประเทศไทย. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สันทวิกิจ PRINTING.



Thank you for Attention

