



การดูแลผู้ติดสุรา

โดยญาติ

ในโปรแกรมใกล้บ้านสมานใจ



สนับสนุนโดย
แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหา
การดื่มสุรา (พรส.)



การดูแลผู้ติดสุรา โดยญาติ ในโปรแกรมใกล้บ้านสมานใจ



สนับสนุนโดย
แผนงานการพัฒนาาระบบการดูแลผู้มีปัญหา
การดื่มสุรา (พรส.)

คู่มือการดูแลผู้ติดสุราโดยญาติ ในโปรแกรมใกล้บ้านสมานใจ

เรียบเรียงโดย

ดร.หรรษา เศรษฐบุปผา, นางจารุณี รัตมีสุวิวัฒน์,
นางภรภัทร สิมะวงศ์ และนางนพวรรณ อุปคำ

สนับสนุนโดย

แผนงานการพัฒนากระบวนการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.)
แผนงานการบำบัดฟื้นฟูทางเลือกในผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (ผลส.)
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

จัดทำ พิมพ์ เผยแพร่ และสงวนลิขสิทธิ์โดย

แผนงานการพัฒนากระบวนการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.)
ชั้น 2 อาคารฟื้นฟูสมรรถภาพ โรงพยาบาลสวนปรุง
เลขที่ 131 ถนนช่างหล่อ ตำบลห้วยยา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100
โทรศัพท์ 0-5328-0228 ต่อ 236, 525 โทรสาร 0-5327-3201 www.i-mapthailand.org

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กันยายน 2554
จำนวน : 12 หน้า
จำนวนที่พิมพ์ : 2,000 เล่ม
ออกแบบ/พิมพ์ที่ : พิมพ์เดือนดี โทรศัพท์ 082-190-4819

ข้อมูลการค้นคว้า :

หรรษา เศรษฐบุปผา, จารุณี รัตมีสุวิวัฒน์, ภรภัทร สิมะวงศ์ และนพวรรณ อุปคำ.
คู่มือการดูแลผู้ติดสุราโดยญาติในโปรแกรมใกล้บ้านสมานใจ. เชียงใหม่: แผนงานการพัฒนา
กระบวนการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.); 2554.

เอกสารนี้เผยแพร่เป็นเอกสารสาธารณะ ไม่อนุญาติให้จัดเก็บ ถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ
เพื่อวัตถุประสงค์ทางการค้า หน่วยงานหรือบุคคลที่มีความสนใจ สามารถติดต่อขอรับการสนับสนุนเอกสาร
ได้ที่แผนงาน ผรส. โทรศัพท์ 0-5328-0228 ต่อ 236, 525 โทรสาร 0-5327-3201 หรือดาวน์โหลดข้อมูล
ได้ที่ www.i-mapthailand.org

คู่มือการดูแลผู้ติดสุราโดยญาติ ในโปรแกรมใกล้บ้านสมานใจ



คู่มือการดูแลผู้ติดสุราโดยญาติ ประกอบด้วยสาระ 3 ด้านได้แก่

- 1) การดูแลที่อยู่อาศัย
- 2) การจัดการกับภาวะวิกฤต
- 3) การรับบริการการศึกษา

1. การดูแลที่อยู่อาศัย

สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาด ปลอดภัย เหมาะสม ดังนั้นญาติควรแนะนำผู้ติดสุราให้จัดการที่อยู่อาศัยดังนี้

ภายในบ้าน

- จัดบ้านให้มีอากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างส่องถึง เปิดหน้าต่าง
- ปิดกวาด เช็ดถูบ้านเป็นประจำ เปลี่ยนผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน อย่างน้อยอาทิตย์ละ 1 ครั้ง
- ทำความสะอาดห้องน้ำบ่อยๆ มีแสงสว่างเพียงพอ เพื่อป้องกันการลื่นหกล้ม
- ไม่ควรมีสุรา เบียร์ภายในบ้าน เพราะอาจเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการอยากดื่ม หาเครื่องดื่มอื่นมาแทน เช่น น้ำดื่มสะอาด นม เครื่องดื่มสมุนไพร
- จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ มิดชิด เก็บวัสดุอุปกรณ์ที่อาจนำมาทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น เช่น มีด เข็อก ยาฆ่าแมลง



ภายนอกบ้าน

- ดูแลสภาพแวดล้อมนอกบ้านให้สะอาด ไม่เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง หนู ฯลฯ
- ปลุกต้นไม้ จัดสวนหย่อม ให้บ้านมีความสวยงามน่าอยู่

2. การจัดการกับภาวะวิกฤต

เมื่อเกิดภาวะวิกฤต ญาติผู้ติดสุราควรสังเกต ประเมินอาการในภาวะวิกฤติ และสามารถจัดการอาการเบื้องต้นของผู้ติดสุราและขอความช่วยเหลือผู้เกี่ยวข้องในการส่งต่อเพื่อรับการรักษาที่เหมาะสม



การจัดการกับอาการต่างๆ

อาการอยากดื่มสุรา

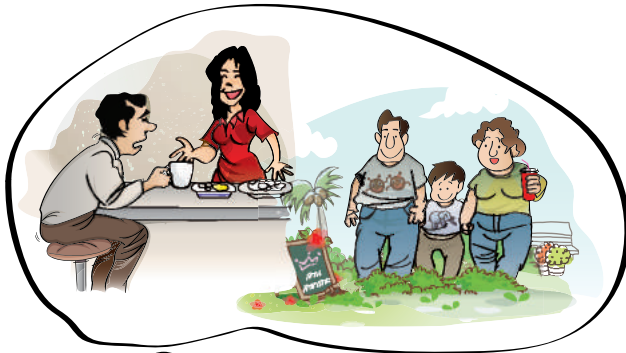
- แนะนำผู้ติดสุราให้หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่กระตุ้นการอยากดื่มสุรา เช่น ไม่ไปร้านขายสุรา

ไม่เข้าไปในกลุ่มเพื่อนที่ดื่มสุรา

- เบี่ยงเบนความสนใจผู้ติดสุรา โดยหากิจกรรมให้ทำ ชวนออกกำลังกาย ปล่อยคลายความเครียด

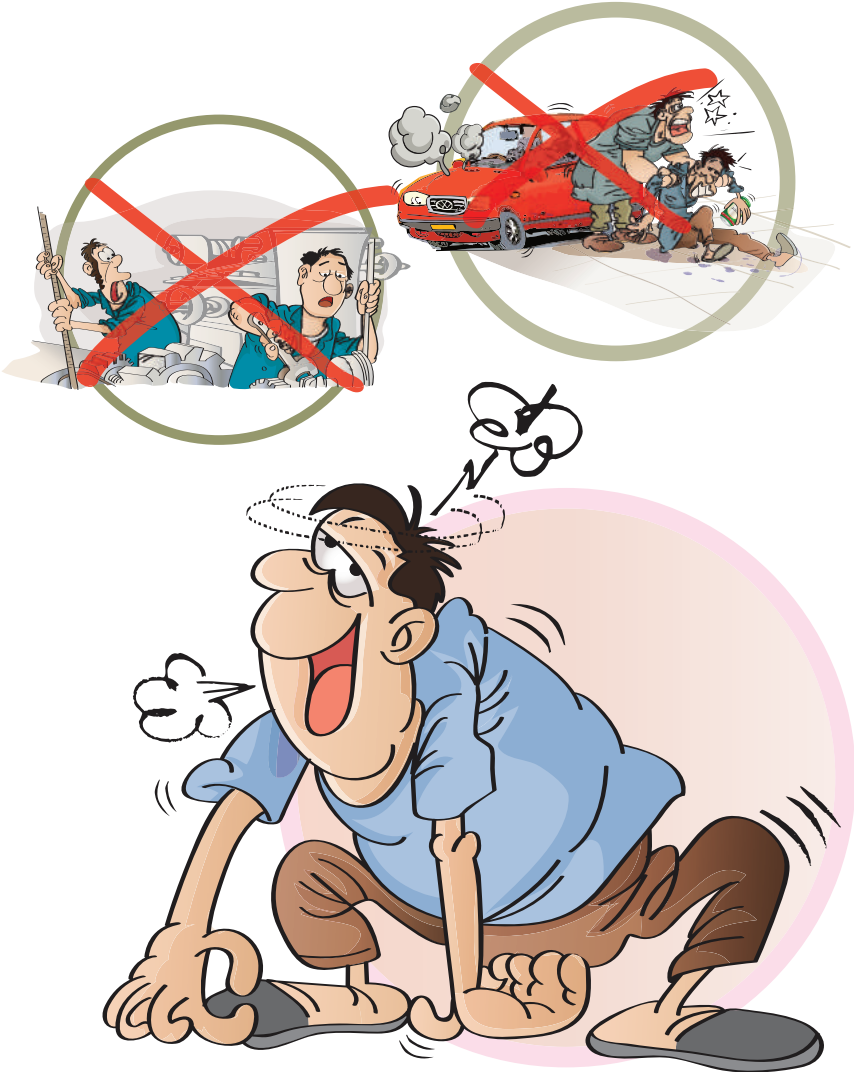


- แนะนำผู้ติดสุราให้รับประทานอาหารเช้าให้เร็วก่อนเวลาอยากสุรา
- หาที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้ติดสุรา เช่น ลูก ครอบครัว ศาสนา
- กล่าวคำชมเชย ให้กำลังใจ เมื่อผู้ติดสุราสามารถจัดการอาการอยากดื่มสุราได้



อาการเมาสุรา

- ระวังการเกิดอุบัติเหตุ ไม่ให้ผู้ติดสุราขับรถ หรือทำงานที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

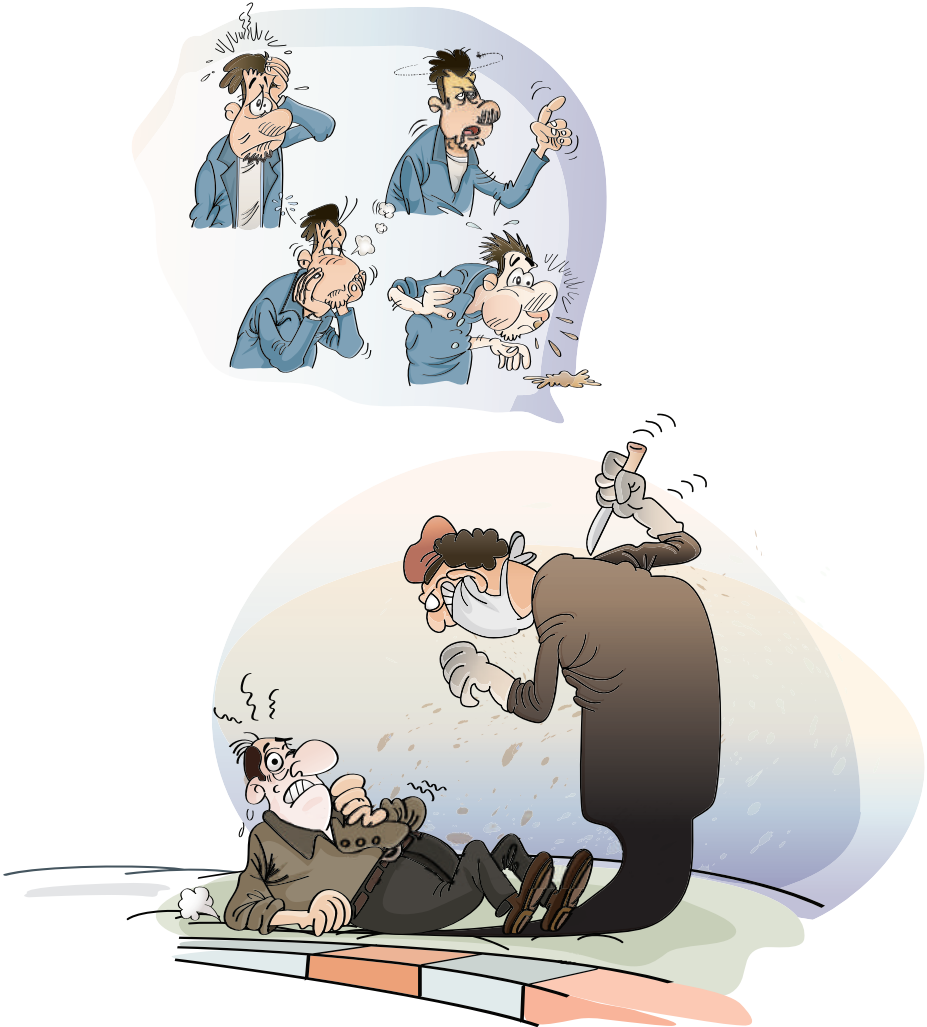


- เมื่อผู้ติดสุราเมา แนะนำให้พักผ่อนนอนหลับ พร้อมจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม
- ไม่ตำหนิหรือด่าว่าหากผู้ติดสุราพลังเหลือไปดื่มสุรา แต่ควรพูดคุยหาแรงจูงใจในการลด ละ เลิก



อาการขาดสุราต้องพบแพทย์

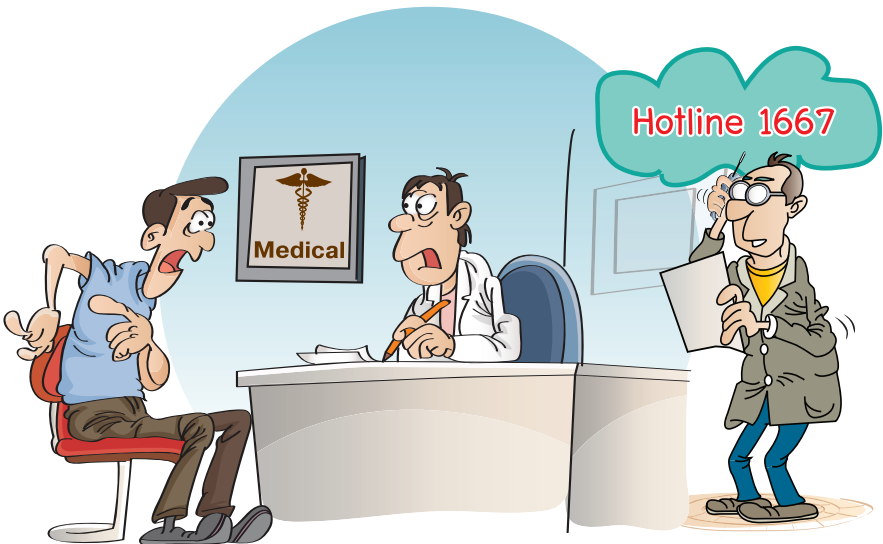
มือสั่น ตัวสั่น ใจสั่น เหงื่อออก หงุดหงิด ปวดหัว เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูง กระวนกระวาย กระสับกระส่าย สับสน เห็นภาพหลอน หูแว่ว หลงผิด หวาดระแวง กลัว ชัก หมดสติ



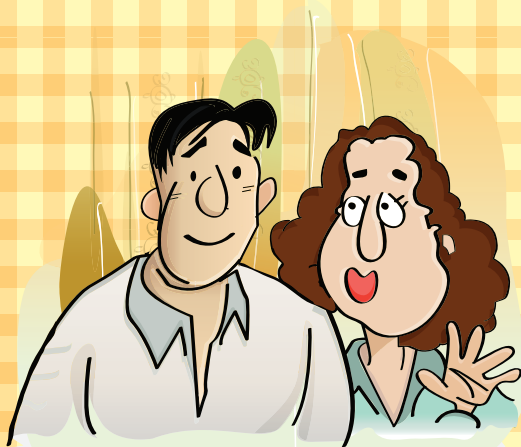
3. การรับบริการการปรึกษา

การรับบริการการปรึกษาเป็นการช่วยเหลือทางจิตใจ โดยการพูดคุยสื่อสารระหว่างญาติผู้ติดสุราและทีมสุขภาพ เพื่อให้ญาติของผู้ติดสุรามีทักษะในการพูดให้กำลังใจ สามารถให้ผู้ติดสุราได้ระบายความรู้สึกและความคับข้องใจออกมา เกิดความเข้าใจในปัญหาที่แท้จริงและสาเหตุของปัญหา จนสามารถหาแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ซึ่งใช้เวลาอย่างน้อย 30-45 นาที

แหล่งบริการที่ผู้ติดสุราและครอบครัวสามารถขอรับบริการได้ เช่น สถานเอนกามัย โรงพยาบาลใกล้บ้าน ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด หรือบริการสายด่วน Hotline เช่น Hotline ของโรงพยาบาลสวนปรุง หมายเลขโทรศัพท์ 053-276750 หรือ โทร. 1667 สายด่วนสุขภาพจิต







แผนงานการพัฒนากระบวนการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (พรส.)

ชั้น 2 อาคารฟื้นฟูสมรรถภาพ โรงพยาบาลสวนปรุง

เลขที่ 131 ถนนช่างหล่อ ตำบลทรายยา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100

โทรศัพท์ 053-280228 ต่อ 236, 525 โทรสาร 053-273201

www.i-mapthailand.org