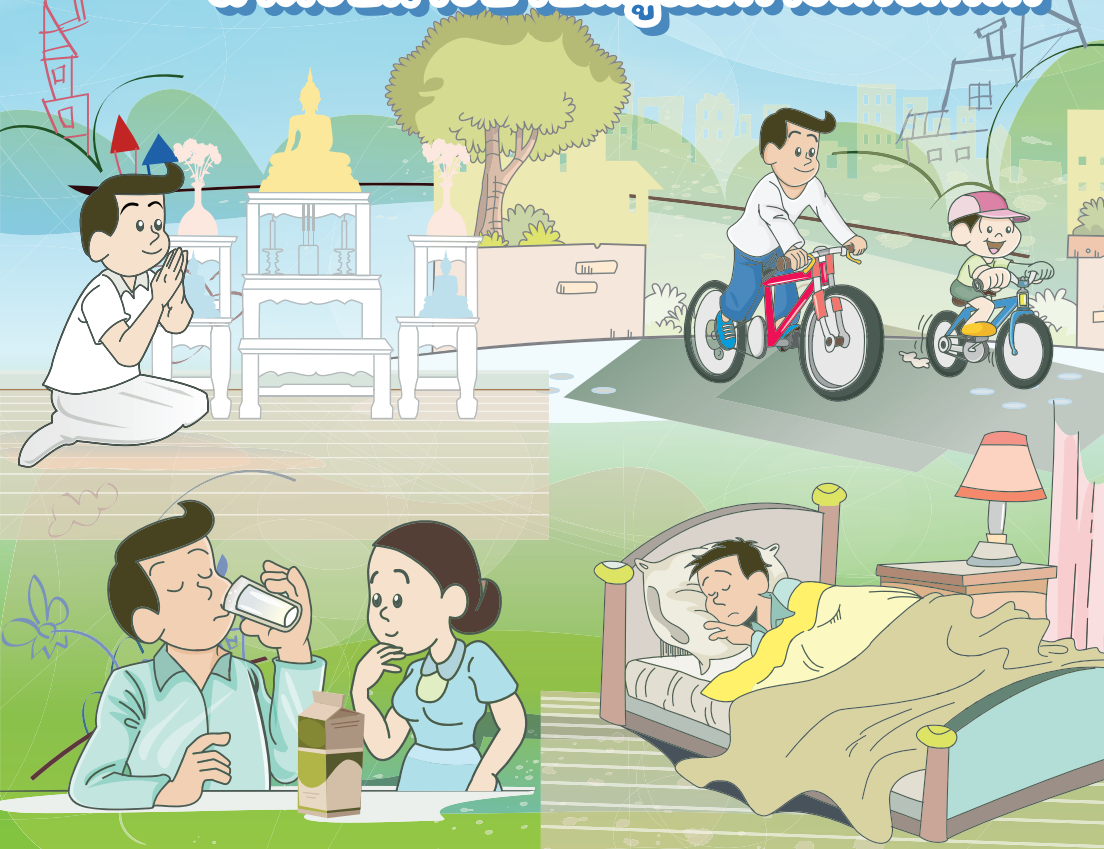


คู่มือ

การดูแลตนเองของ ผู้ติดเชื้อและสารเสพติด สำหรับการบำบัดดูแลทางโทรศัพท์



สนับสนุนโดย
แผนงานการพัฒนาาระบบการดูแล
ผู้มีปัญหาการติดยา (นรส.)



การดูแลตนเองของ ผู้ติดสุราและสารเสพติด สำหรับการบำบัดดูแลทางโทรศัพท์



คู่มือการดูแลตนเองของผู้ติดเชื้อและสารเสพติด สำหรับการบำบัดดูแลทางโทรศัพท์

เรียบเรียงโดย

ดร.हरรรษา เศรษฐบุปผา

นางจารุณี รัตมีสุวิวัฒน์

นางสาวสกวรัตน์ เทพประสงค์

สนับสนุนโดย

แผนงานการพัฒนากระบวนการดูแลผู้มีปัญหาการติ่มสุรา (พรส.)

แผนงานวิชาการพัฒนารูปแบบการดูแลผู้เสพยาเสพติดในชุมชน

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พิมพ์ เผยแพร่ และสงวนลิขสิทธิ์โดย

แผนงานการพัฒนากระบวนการดูแลผู้มีปัญหาการติ่มสุรา (พรส.)

ชั้น 2 อาคารฟื้นฟูสมรรถภาพ โรงพยาบาลสวนปรุง

เลขที่ 131 ถนนช่างหล่อ ตำบลหายยา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100

โทรศัพท์ 0 5328 0228 ต่อ 60236, 60525 โทรสาร 0 5327 3201

มือถือ 08 0491 0505, 08 0500 2140

www.i-mapthailand.org

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรกฎาคม 2556

จำนวน : 28 หน้า

จำนวนที่พิมพ์ : 2,000 เล่ม

ออกแบบ/พิมพ์ที่ : วนิดาการพิมพ์ โทรศัพท์ 0 5311 0503-4, 08 1783 8569

ข้อมูลการค้นคว้า :

हरรรษา เศรษฐบุปผา, จารุณี รัตมีสุวิวัฒน์ และสกวรัตน์ เทพประสงค์. คู่มือการดูแลตนเองของผู้ติดเชื้อและสารเสพติด สำหรับการบำบัดดูแลทางโทรศัพท์. เชียงใหม่: แผนงานการพัฒนากระบวนการดูแลผู้มีปัญหาการติ่มสุรา (พรส.); 2556.

เอกสารนี้เผยแพร่เป็นเอกสารสาธารณะ ไม่อนุญาติให้จัดเก็บ ถ้ายทอด ไม่ว่าจะด้วยรูปแบบหรือวิธีการใดๆ เพื่อวัตถุประสงค์ทางการค้า หน่วยงานหรือบุคคลที่มีความสนใจ สามารถติดต่อขอรับการสนับสนุนเอกสารได้ที่แผนงาน พรส. โทรศัพท์ 0 5328 0228 ต่อ 60236, 60525 โทรสาร 0 5327 3201 หรือดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ www.i-mapthailand.org

คำนำ

โปรแกรมโทรถาม ตามเยี่ยม หรือโปรแกรมการบำบัดดูแลเชิงรุก ในชุมชนทางโทรศัพท์สำหรับผู้ติดสุราและสารเสพติดเป็นคู่มือที่จัดทำเพื่อให้ ทีมสุขภาพนำไปใช้ในการบำบัดดูแลผู้ติดสุราและสารเสพติดในชุมชนโดย ขั้นตอนของการพัฒนาโปรแกรมดังกล่าวพัฒนาจากข้อมูลที่ได้จากการวิจัยเชิงคุณภาพเรื่อง ความต้องการการดูแลเชิงรุกในชุมชนทางโทรศัพท์จาก 1) ผู้ติดสุราและสารเสพติด 2) ญาติ ผู้มีส่วนในการดูแลผู้ติดสุราและสารเสพติด 3) แกนนำในชุมชน และ 4) ทีมสุขภาพ ร่วมกับเนื้อหาที่ดัดแปลงจากโปรแกรม ไกลบ้านสมานใจสำหรับผู้ติดสุรา (หรรษา เศรษฐบุปผา, จารุณี รัตมีสุขวิวัฒน์, นพวรรณ อุปคำ และภรภัทร สิมะวงศ์, 2555)

ต่อจากนั้นจึงนำมาพัฒนาเป็นการบำบัดดูแลเชิงรุกในชุมชนทางโทรศัพท์ สำหรับผู้ติดสุราและสารเสพติด และได้ดำเนินการจัดประชุมวิพากษ์สาระ และการดำเนินงานของโปรแกรมฯ ในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ซึ่งมีผู้เข้าร่วมได้แก่ 1) นักวิชาการและบุคลากรทางสาธารณสุขผู้ทรงคุณวุฒิ และเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการดูแลผู้ติดสุราและสารเสพติด 2) ผู้ติดสุราและ สารเสพติด ญาติ และผู้มีส่วนในการดูแลผู้ติดสุราและสารเสพติด 3) แกนนำ ในชุมชน และ 4) ทีมสุขภาพเพื่อนำมาปรับปรุงเนื้อหาให้เหมาะสมตาม ข้อเสนอจากการประชุมวิพากษ์ นำไปทดลองใช้ในพื้นที่เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ ในการดำเนินการตามโปรแกรมฯ และพัฒนาเป็นโปรแกรมการบำบัดดูแล เชิงรุกในชุมชนทางโทรศัพท์สำหรับผู้ติดสุราและสารเสพติดแล้วนำไปโปรแกรม ไปศึกษาประสิทธิภาพผลใน 1 เดือน โดยใช้วิธีการทดลองแบบสุ่ม และมีกลุ่มควบคุม (Randomized Control Trial)

ซึ่งพบว่าผู้ติดเชื้อและสารเสพติดสามารถลด ละ เลิกการใช้สุราและสารเสพติดได้ และไม่มีอาการกลับมารักษาซ้ำด้วยโรคติดเชื้อและสารเสพติด เนื้อหาจะประกอบด้วย

1. ลักษณะของโปรแกรมการบำบัดดูแลเชิงรุกในชุมชนทางโทรศัพท์สำหรับผู้ติดเชื้อและสารเสพติด
2. ขั้นตอนการดำเนินการของโปรแกรมฯ
3. แบบบันทึกโทรถาม ตามเยี่ยม

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าโปรแกรมโทรถาม ตามเยี่ยมสำหรับผู้ติดเชื้อและสารเสพติดจักเป็นประโยชน์ต่อทีมสุขภาพในการดูแลช่วยเหลือผู้ติดเชื้อและสารเสพติดเพื่อลด ละ เลิกการใช้สุราและสารเสพติด รวมถึงลดอัตราการกลับมารักษาซ้ำในโรงพยาบาลและเพื่อให้ผู้ติดเชื้อและสารเสพติดมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

คณะผู้จัดทำ
กรกฎาคม 2556

สารบัญ

คู่มือการดูแลตนเองของผู้ติดสุราและสารเสพติด สำหรับการบำบัดดูแลทางโทรศัพท์	6
การดำเนินกิจวัตรประจำวัน	7
การดูแลที่อยู่อาศัย	10
การจัดการกับภาวะวิกฤต	12
การเข้ารับบริการสุขภาพ	16
การรับประทานยา	17
การส่งเสริมสุขภาพ	21
การสร้างโอกาสในการเรียน/ทำงาน	24
การจัดการด้านการเงิน	26
การรับบริการการศึกษา	27
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการวิพากษ์โปรแกรมฯ	28

คู่มือการดูแลตนเองของผู้ติดสุราและสารเสพติด สำหรับการบำบัดดูแลทางโทรศัพท์

ตารางชีวิตประจำวัน	
07.00 น.	ออกกำลังทาง 
08.00 น.	ทานอาหารเช้า 
09.00-12.00 น.	ปลูกต้นไม้ + รดน้ำต้นไม้ + อ่านหนังสือ + ฟังเพลง + ทำความสะอาด: อาบน้ำ 
12.00 น.	ทานอาหารกลางวัน
13.00-16.00 น.	ทำงานช่วงรรงงา 
17.00 น.	เดินเล่นที่สวนสาธารณะ: ซักทรงงาน เล่นแบดมินตัน
18.00 น.	อาบน้ำ + ทานข้าวเย็น 
19.30 น.	ดูทีวีกับครอบครัว 
21.00 น.	เข้านอน 



คู่มือการดูแลตนเองของผู้ติดสุราและสารเสพติด ประกอบด้วย สาระ 9 ด้าน ได้แก่

- 1) การดำเนินกิจวัตรประจำวัน
- 2) การดูแลที่อยู่อาศัย
- 3) การจัดการกับภาวะวิกฤต
- 4) การเข้ารับบริการสุขภาพ
- 5) การดูแลเรื่องยา
- 6) การส่งเสริมสุขภาพ
- 7) การสร้างโอกาสในการเรียน/ทำงาน
- 8) การจัดการด้านการเงิน
- 9) การให้การปรึกษา

1 การดำเนินกิจวัตรประจำวัน

การใช้สุราและสารเสพติดทำให้ผู้ติดสุราและสารเสพติดมีความสนใจในการดูแลความสะอาดของร่างกาย และการรับประทานอาหารลดลง หากหยุดใช้สุราและสารเสพติดจะมีปัญหาอันไม่เหลือ ผู้ติดสุราและสารเสพติดยังมีปัญหาเรื่องการสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัวและชุมชน เนื่องจากมีอาการหงุดหงิด หุนหันพลันแล่น ควบคุมตนเองได้น้อย ขาดสติการยับยั้งชั่งใจ มีปัญหาเรื่องการตัดสินใจ ก่อให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัวและชุมชนได้



การดูแลความสะอาดของร่างกาย

อาบน้ำ แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง สระผม ตัดเล็บมือ เล็บเท้า รักษาความสะอาดบริเวณอับชื้น สวมใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาด และเปลี่ยนเสื้อผ้าทุกครั้ง

การรับประทานอาหาร

1. รับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ หลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง และอาหารสุกๆ ดิบๆ
2. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ ข้าว น้ำตาล เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก และผลไม้ เพราะการใช้สุราและสารเสพติดนานๆ จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ทрудโทรม



การพักผ่อนนอนหลับ

1. หลีกเลี่ยงการนอนหลับช่วงกลางวัน เพราะจะทำให้นอนไม่หลับ
2. ควรดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ ก่อนนอน เช่น นม ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา เครื่องดื่มชูกำลัง เป็นต้น
3. ควรนอนหลับในสถานที่ที่เงียบสงบ ไม่มีแสง สี หรือเสียง และลดสิ่งกระตุ้น เช่น การดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ

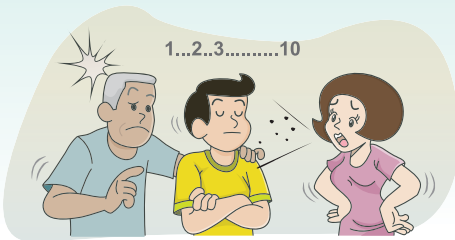


4. รับประทานยาตามแผนการรักษา เพื่อช่วยให้สามารถนอนหลับได้ หากยังคงมีปัญหาเรื่องการนอนหลับให้ปรึกษาทีมสุขภาพเพื่อการส่งต่อที่เหมาะสมต่อไป

การสื่อสารที่ดี

1. ใช้คำว่า “ขอโทษ” เมื่อตนเอง
ทำไม่ถูกต้องหรือได้สร้างภาระ
ให้กับผู้อื่น

ขอบคุณ...ที่แม่ทำเพื่อพ่อ
และครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ



ขอโทษ...ที่ทำให้แม่ต้องเหนื่อย
ดูแลครอบครัวเพียงลำพัง

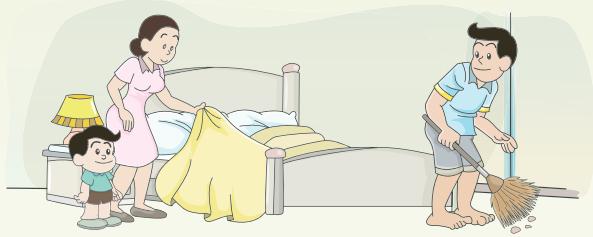


2. ใช้คำว่า “ขอบคุณ” เมื่อได้รับการ
ช่วยเหลือ
3. เมื่อถูกตำหนิ ต่อว่า ให้ “เงิบ
ไม่ได้แย้ง” ทำจิตใจให้สงบโดยนับ
1-10 เมื่อสงบแล้วให้อธิบาย
เหตุผลหรือความถูกต้อง หาก
คู่สนทนาไม่ยอมรับฟัง ให้หลีกเลี่ยง
จากสถานการณ์ก่อน
4. แสดงความรู้สึกของตนเองต่อ
ผู้อื่นโดยไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่น
เดือดร้อน

5. ไม่แยกตัวอยู่ตามลำพัง ร่วมกิจกรรมกับคนในครอบครัว เพื่อนฝูง ชุมชน
สังคม เช่น งานศพ งานบุญ เป็นต้น

2 กรอถูแลที่อยู่อาศัย

สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาด ปลอดภัย เหมาะสม ดังนั้นผู้ติดเชื้อและสารเสพติดควรจัดการที่อยู่อาศัยดังนี้



ภายในบ้าน

1. จัดบ้านให้มีอากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างส่องถึง เปิดหน้าต่าง
2. ปิดกวาด เช็ดถูบ้านเป็นประจำ เปลี่ยนผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน อย่างน้อย อาทิตย์ละ 1 ครั้ง
3. ทำความสะอาดห้องน้ำบ่อยๆ มีแสงสว่างเพียงพอ เพื่อป้องกันการลื่นหกล้ม



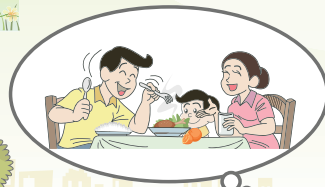
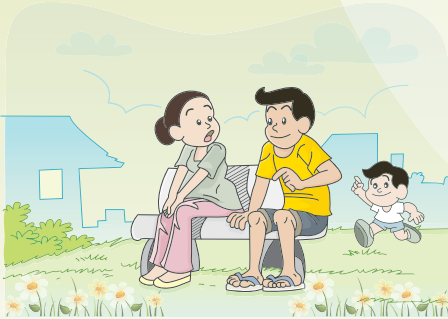
4. จัดสิ่งแวดล้อมในบ้าน/ห้องนอนให้ต่างจากสภาพเดิมที่เคยใช้สุราและสารเสพติด
5. ห้ามมีสุรา เบียร์ สารเสพติดอื่น ๆ รวมถึงอุปกรณ์ที่ใช้ในการเสพสารเสพติดภายในบ้าน เพราะอาจเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการอยากใช้สุราและสารเสพติด

6. จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ มิดชิด เก็บวัสดุอุปกรณ์ที่อาจนำมาทำร้ายตนเอง หรือผู้อื่น เช่น มีด เข็ม ยาฆ่าแมลง
7. ควบคุมการใช้พาหนะอย่างเหมาะสม



ภายนอกบ้าน

1. ดูแลสภาพแวดล้อมนอกบ้าน ให้สะอาดและปลอดภัย สามารถควบคุม การติดต่อของบุคคลภายนอกให้มาเยี่ยมเยียนได้
2. ปลุกต้นไม้ จัดสวนหย่อม ให้บ้าน มีความสวยงาม น่าอยู่
3. สังเกต (เพื่อนบ้านข้างเคียงที่เป็น ตัวกระตุ้น) และพยายามหลีกเลี่ยง



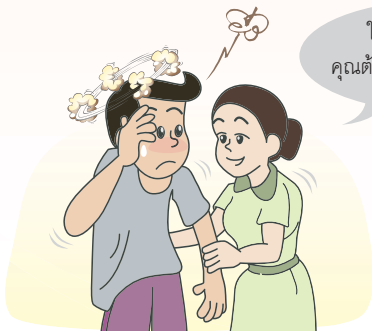
3 การจัดการกับภาวะวิกฤต

เมื่อเกิดภาวะวิกฤต ผู้ติดสุราและสารเสพติด ควรสังเกต ประเมินอาการ ในภาวะวิกฤต และสามารถจัดการอาการเบื้องต้นของผู้ติดสุราและสารเสพติด และขอความช่วยเหลือผู้เกี่ยวข้องในการส่งต่อเพื่อรับการรักษาที่เหมาะสม

การจัดการกับอาการต่างๆ

การจัดการกับอาการที่ผู้ติดสุรา และสารเสพติดเพื่องเสพ หรือเสพติด ต่อกันเป็นเวลานาน

1. นอนพักบนเตียง
2. จัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย เก็บของมีคม อุปกรณ์ที่อาจใช้เป็นอาวุธ และป้องกันอุบัติเหตุ

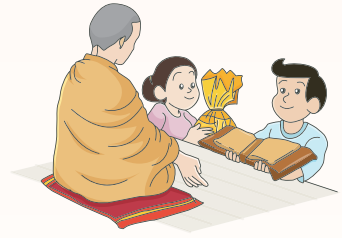


ใจเย็นๆ นะคะพ่อ
คุณต้องทำดีเพื่อครอบครัว

3. ดูแลให้ตนเองมีความสุขสบาย เช่น การทำความสะอาดร่างกาย การรับประทานอาหาร การพักผ่อน การขับถ่าย
4. ในกรณีที่ผู้ติดสุราและสารเสพติดก้าวร้าว เริ่มรู้ว่าควบคุมตัวเองไม่ได้ มีแนวโน้มในการทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายตนเอง ควรรับประทานยาทางจิตเวชที่ได้รับมา

การจัดการกับอาการอยากยา

1. ผู้ติดสุราและสารเสพติดควรหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่กระตุ้นความรู้สึกอยากยา เช่น เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม หลีกเลี่ยงการพบปะเพื่อนที่เสพ หรือผู้ชาย ฯลฯ
2. หากิจกรรมทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ
3. ปรับเปลี่ยนตารางชีวิตประจำวัน



ตารางชีวิตประจำวัน	
07.00 น.	ออกกำลังกาย
08.00 น.	ทานอาหารเช้า
09.00-12.00 น.	ปลูกต้นไม้ - งดใช้มือถือ - ฟังเพลง - ทักษะงานอาสาสมัคร
12.00 น.	ทานอาหารกลางวัน
13.00-16.00 น.	ทำงานช่วยภรรยา
17.00 น.	เดินเล่นที่สวนสาธารณะ: ฝึกโยคะ เล่นบ่อหมัดดิน
18.00 น.	อาบน้ำ - ทานข้าวเย็น
19.30 น.	ดูทีวีกับครอบครัว
21.00 น.	เข้านอน

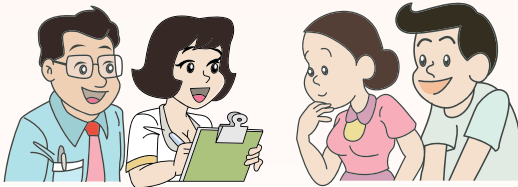


4. ออกกำลังกาย
5. พูดคุยกับบุคคลอื่น เพื่อให้ผู้ติดสุราและสารเสพติดผ่อนคลายความเครียด
6. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

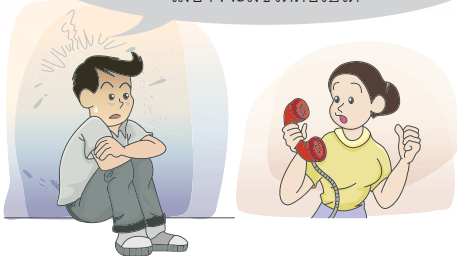
7. งดดื่มสุรา งดบุหรี่/ยาเส้น/กาแฟ และงดเสพสารกระตุ้นประสาทอื่น ๆ เนื่องจากกระตุ้นให้เกิดอาการทางจิตได้
8. ในกรณีที่ผู้ติดสุราและสารเสพติดก้าวร้าว เริ่มรู้ว่าควบคุมตัวเองไม่ได้ มีแนวโน้มในการทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายตนเอง ควรรับประทานยาทางจิตเวชที่ได้รับมา
9. ถ้าผู้ป่วยมีอาการรุนแรง อาจพิจารณาขอรับการรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน เพื่อให้การรักษาที่เหมาะสม

การจัดการกับอาการประสาทหลอน หูแว่ว มีความคิดหลงผิด ระแวง กลัวคนมาทำร้าย

1. อยู่ในสถานที่สงบ มีแสงสว่าง และปราศจากสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดอาการประสาทหลอน
2. ให้ตนเองมีความสุขสบาย เช่น ทำความสะอาดร่างกาย การรับประทาน อาหาร การพักผ่อน การขับถ่าย
3. งดดื่มสุรา งดบุหรี่/ยาเส้น/กาแฟ และงดเสพสารกระตุ้นประสาทอื่นๆ เนื่องจากกระตุ้นให้เกิดอาการทางจิตได้
4. ในกรณีที่ผู้ติดสุราและสารเสพติดก้าวร้าว และเริ่มรู้ว่าควบคุมตัวเองไม่ได้ มีแนวโน้มในการทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายตนเอง ควรรับประทานยาทางจิตเวช ที่ได้รับมาและปรึกษาญาติ หรือบุคลากรใกล้เคียงในการเข้ารับบริการทางสุขภาพ

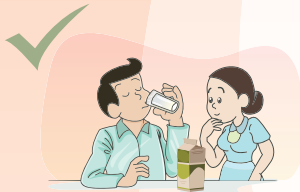


ชีวิตผมแย่แย่ ตกต่ำ และทุกข์ทรมานเหลือเกิน
ไม่อาจจะมีชีวิตต่อไปได้



การจัดการกับอาการซึมเศร้า

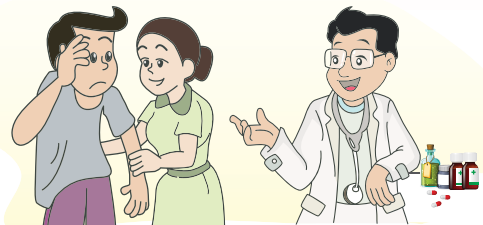
1. จัดเก็บอุปกรณ์ที่มีคม สารเคมี ในที่ที่ปลอดภัย
2. ถ้าผู้ป่วยมีอาการรุนแรง อาจพิจารณาขอรับการรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน เพื่อให้การรักษาที่เหมาะสม



การจัดการกับอาการนอนไม่หลับ

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยควรรับประทานอาหารมื้อเย็น หรือ ดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ ก่อนนอน
2. ออกกำลังกาย
3. หาวิธีผ่อนคลายความเครียด
4. หากอาการไม่ดีขึ้นให้รีบไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจ วินิจฉัย และรักษา
5. งดดื่มสุรา งดบุหรี่/ยาเส้น/กาแฟ และงดเสพสารกระตุ้นประสาทอื่นๆ เนื่องจากกระตุ้นให้เกิดอาการทางจิตได้
6. ถ้าผู้ป่วยมีอาการรุนแรง

อาจพิจารณาขอรับการรักษา
ที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน เพื่อ
ให้การรักษาที่เหมาะสม



4 การเข้ารับบริการสุขภาพ

ผู้ติดสุราและสารเสพติดควรเข้าใจขั้นตอนการเข้ารับบริการสุขภาพ ที่สถานีนอนามัย โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลจังหวัด โรงพยาบาลจิตเวช อย่างถูกต้อง ทราบแหล่งเข้ารับบริการสุขภาพ มีความตระหนักในการใช้สิทธิ ตามสิทธิบัตรที่เป็นประโยชน์ในการรับบริการสุขภาพ สามารถเข้ารับบริการ และปฏิบัติตามขั้นตอนการใช้บริการได้อย่างถูกต้อง

สิทธิบัตรการรักษาพยาบาล

ผู้มีสิทธิในระบบหลักประกันสุขภาพคือ ผู้ที่มีสัญชาติไทย มีบัตรประจำตัวประชาชนและไม่มีสวัสดิการด้านการรักษาพยาบาลอื่นๆ ที่รัฐจัดให้ เช่น ประกันสังคม สวัสดิการข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ



การทำบัตรทองหรือขอเปลี่ยนหน่วยบริการประจำ ติดต่อได้ที่สถานีนอนามัย โรงพยาบาลของรัฐ หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โดยมีหลักฐาน ได้แก่ สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน สำเนาทะเบียนบ้าน หากเป็นเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ใช้สำเนาใบสูติบัตร (ใบเกิด) และแบบคำร้องลงทะเบียนผู้มีสิทธิหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า/ขอเปลี่ยนหน่วยบริการประจำ

ผู้ติดสุราและสารเสพติดที่มีสิทธิบัตรประกันสังคมสามารถตรวจสอบสิทธิการเบิกจ่ายค่ารักษาพยาบาลได้ที่ศูนย์ประสานสิทธิ ณ สถานบริการสุขภาพที่ท่านใช้บริการ



5 การรับประทานยา

ผู้ติดเชื้อและสารเสพติดควรมีความรู้เรื่องยา ข้อควรระวังในการใช้ยา ภาวะแทรกซ้อนและแนวทางแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการรับประทานยา เพื่อให้ผู้ติดเชื้อและสารเสพติดมีการดูแลตนเองเรื่องการรับประทานยาอย่างถูกต้อง เหมาะสม

ยาที่ใช้ในผู้ติดเชื้อและสารเสพติด

1. กลุ่มยารักษาโรคจิต

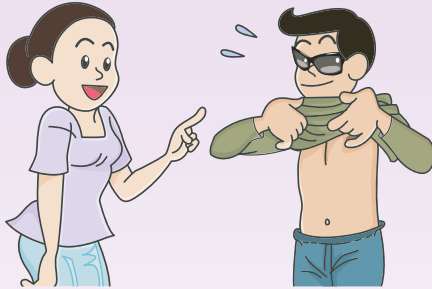
- 1.1 กลุ่มยารักษาโรคจิตกลุ่มเก่า ซึ่งมีประสิทธิภาพในการรักษาอาการโรคจิต โดยระยะเวลาที่ใช้อาจขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์



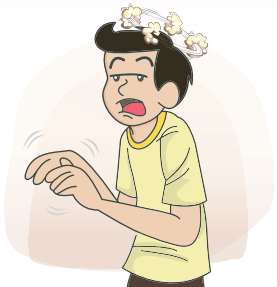
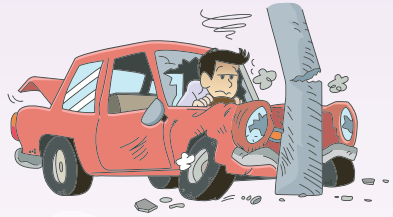
ผู้ติดเชื้อและสารเสพติดควร

- สังเกตการเกิดอาการง่วงซึม ตัวที่อ ลื่นแข็ง ปากแห้ง คอแห้ง กลืนลำบาก หน้ามืด
- ให้นานยาพร้อมอาหารหรือนมเพื่อลดการระคายเคืองกระเพาะ
- ใช้ยาตามแพทย์สั่ง ไม่ควรเปลี่ยนแปลงขนาดรับประทานยาเอง และควรพบแพทย์ก่อนการหยุดยา

- หลีกเลี่ยงการถูกแสงแดดโดยตรง สวมหมวกหรือเสื้อผ้าคลุม ใช้โลชั่นที่มีสารป้องกันแสง ไม่ใช่ครีมที่มีแสงคล้ายแสงอาทิตย์ เพราะอาจเพิ่มการแพ้ของผิวหนังต่อแสงแดดได้



- อาจมีอาการปากแห้ง ให้ใช้หมากฝรั่งหรือลูกอมที่ไม่มีน้ำตาล ใช้น้ำแข็งหรือสารอื่นที่ใช้แทนน้ำตาล เพื่อลดอาการปากแห้ง หากมีอาการติดต่อกันนานกว่า 2 สัปดาห์ ให้ไปพบแพทย์หรือทันตแพทย์
- อาจมีอาการง่วงนอน ให้ระวังการขับขี่ยาน การทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร



- การเปลี่ยนอิริยาบถจากท่านั่งหรือท่านอนเป็นท่านยืน ควรลุกขึ้นอย่างช้าๆ เพื่อป้องกันไม่ให้ความดันตกขณะยืน ซึ่งจะทำให้เกิดอาการมึนงง หน้ามืด เป็นลมได้

- เก็บให้พ้นมือเด็ก
- เก็บให้ห่างจากความร้อนหรือไม่ให้ถูกแสงโดยตรง
- กรณีใช้ยา Chlorpromazine ให้หลีกเลี่ยงการใช้อัลตราไวโอเลต แยกแยะอาการท้องเสียภายใน 2 ชั่วโมงเมื่อใช้ยานี้

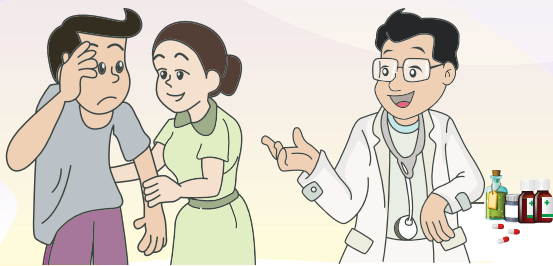
1.2 กลุ่มยารักษาโรคจิตกลุ่มใหม่ สามารถลดอาการโรคจิตและลดอาการอยากยาได้

ผู้ติดสุราและสารเสพติดควร

- สังเกตอาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น (พบได้น้อย) ได้แก่ ง่วงซึม ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ หน้ามืดขณะเปลี่ยนท่า มือสั่น ท้องผูก อาหารไม่ย่อย คลื่นไส้ อาเจียน



- ไม่ควรทำงานกับเครื่องจักร ขับขี่รถจักรยานยนต์
- ห้ามหยุดหรือปรับยาเอง



2. ยาคลายกังวล

ผู้ติดสุราและสารเสพติดควร

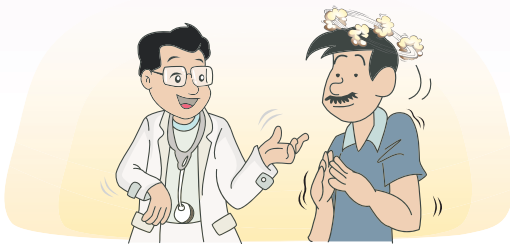
- งดยาช่วยร่วมกับการดื่มสุรา หรือยาที่มีฤทธิ์กดประสาท หากมีความจำเป็นจะต้องอยู่ภายใต้การดูแลจากแพทย์

- ระมัดระวังการเกิดอุบัติเหตุขณะทำงาน หรือการดำเนินชีวิตทั่วไป
- สังเกตว่ามีอาการมึนงง สับสน การเคลื่อนไหวของร่างกายทำงานไม่ประสานกัน ให้หยุดยา และรีบมาพบแพทย์
- ให้ข้อมูลแก่ผู้เสพและญาติว่า อาจพบอาการง่วงนอน ซึมเศร้า อ่อนเพลีย วิงเวียน ปากแห้ง ปวดศีรษะ หลงลืม

3. กลุ่มยาต้านเศร้า

ผู้ติดสุราและสารเสพติดควร

- สังเกตอาการ คลื่นไส้ อาเจียน อาจเกิดขึ้นชั่วคราวในสองถึงสามสัปดาห์แรก ไม่ต้องหยุดยา
- สังเกตอาการนอนไม่หลับ กระสับกระส่าย กระวนกระวาย แต่อาการที่เป็นจะค่อยๆ ดีขึ้นเอง หลังจากให้ยาเป็นระยะเวลาหนึ่ง
- สังเกตอาการปวดศีรษะ ซึ่งเป็นอาการที่เกิดขึ้นชั่วคราวช่วงหนึ่งถึงสองสัปดาห์แรก แล้วอาการจะดีขึ้นเอง



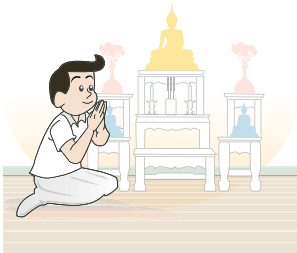
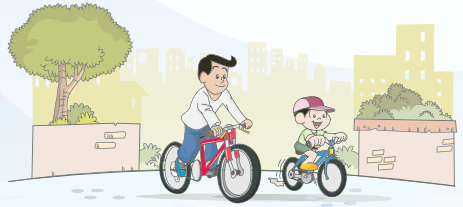
- อาจพบความต้องการทางเพศลดลง
- อาจพบอาการ เช่น กระสับกระส่าย มือสั่น ตัวสั่น ในผู้สูงอายุ

6 การส่งเสริมสุขภาพ

การใช้สุราและสารเสพติดนาน ๆ จะทำให้ผู้ติดสุราและสารเสพติด มีสุขภาพร่างกายทรุดโทรม มีอารมณ์เศร้า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ ขาดการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน ฯลฯ ดังนั้นผู้ติดสุราและสารเสพติดควรได้รับการส่งเสริมสุขภาพทั้งสุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ หากผู้ติดสุราและสารเสพติดมีสุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณที่ดีจะนำไปสู่การลด ละ เลิกการใช้สุราและสารเสพติด และดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

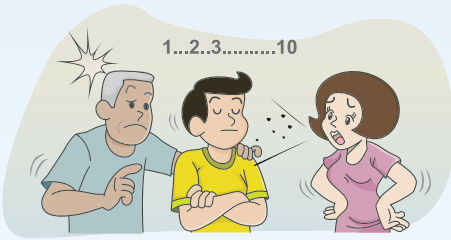
ผู้ติดสุราและสารเสพติดควรมีการดูแลตนเองด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ดังนี้

1. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20 นาที
2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบทุกมื้อ งดอาหารรสจัด
3. มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนในครอบครัว ญาติพี่น้องและผู้อื่น เพราะจะช่วยให้คำแนะนำ คำปรึกษา ให้กำลังใจ ช่วยในด้านการเงินในการรักษา แก้ปัญหา และสถานการณ์ต่างๆ แก่ผู้ติดสุราและสารเสพติดได้
4. ปรับแนวคิดของตนเองทางบวก และมองโลกในแง่ดี
5. มีการพักผ่อน การบริหารเวลาที่เหมาะสม
6. ฝึกเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด ทำสมาธิ ฟังเพลงสบายอารมณ์ หรือเล่นดนตรี



7. ควรให้กำลังใจตนเอง ตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตใหม่ หรือใช้หลักกรรมเป็นที่พึ่ง ทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

ทักษะในการลด ละ เลิกการใช้สุราและสารเสพติด



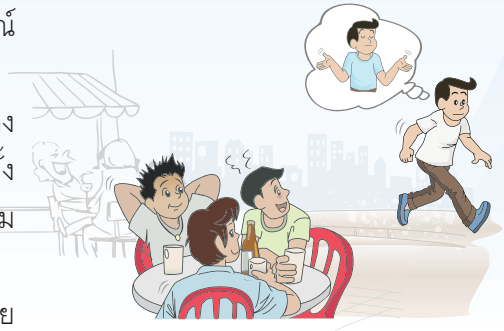
การลด ละ เลิกการใช้สุราและสารเสพติดเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก แต่ถ้ามีความตั้งใจ และมุ่งมั่นย่อมนจะสามารถเลิกใช้สุราและสารเสพติดได้ การควบคุมตนเอง เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ติดสุราและสารเสพติดสามารถเลิกใช้สุราและสารเสพติดได้

การพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง ได้แก่

1. ฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์

มี 4 ขั้นตอน ได้แก่

- ก) ฝึกการสังเกตอารมณ์ตนเอง ที่เริ่มเปลี่ยนแปลง พร้อมทั้งคิดหาวิธีการจัดการควบคุมกับอารมณ์อย่างรวดเร็ว
- ข) คาดการณ์ผลดีหรือผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
- ค) ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การนับ 1-100 เลี่ยงจากสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์อยากใช้สุราและสารเสพติด และ
- ง) สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้งและชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้



2. ฝึกทักษะการปฏิเสธ ต้องปฏิเสธให้ชัดเจนหากมีผู้ชวนไปใช้สุราและสารเสพติด เช่น ไม่ไป ไปไม่ได้เพราะมีปัญหาสุขภาพ กล่าวขอบคุณเพื่อรักษาน้ำใจผู้ชวน และเมื่อถูกเข้าขี้ต่อหรือสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหวให้ปฏิเสธซ้ำ
3. จัดการกับตัวกระตุ้นที่นำไปสู่การใช้สุราและสารเสพติด เช่น สถานที่ที่เคยเสพ สถานที่ที่เคยซื้อ กลุ่มเพื่อน อุปกรณ์สื่อสาร เงิน เป็นต้น

แหล่งประโยชน์ในการดูแลสุขภาพ

1. สถานบริการสุขภาพ เช่น คลินิกคลายเครียด บริการนวดสมุนไพร



2. แหล่งประโยชน์ในชุมชน ได้แก่ บุคคลที่สามารถช่วยเหลือผู้ติดสุราและสารเสพติดในชุมชน เช่น แกนนำ สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล อาสาสมัครสาธารณสุข พระสงฆ์
3. สถานที่ในชุมชน เช่น วัด สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ สนามกีฬา ลานกีฬา หมู่บ้าน
4. โครงการที่เกี่ยวข้องกับการจัดการปัญหาจากสารเสพติด เช่น โครงการหมู่บ้านสีขาว โครงการหมู่บ้านปลอดสารเสพติด คลินิกคลายเครียด

7

การสร้างโอกาสในการเรียน/ทำงาน

ผู้ติดสุราและสารเสพติดมักประสบปัญหาในการทำงานหรือหากยังเรียนหนังสือก็จะเป็นปัญหาการเรียน เนื่องจากใช้สุราและสารเสพติดทำให้ประสิทธิภาพในการเรียน/ทำงานลดลง การขาดเรียน/งานบ่อย เป็นต้น ทำให้ผู้ติดสุราและสารเสพติดไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนและไม่มีรายได้ ก่อให้เกิดความเครียด ปัญหาทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว และใช้สุราและสารเสพติด ดังนั้นหากผู้ติดสุราและสารเสพติดสามารถประกอบอาชีพได้ตามศักยภาพ ชุมชนให้โอกาสในการเรียน/ทำงาน จะสามารถลดพฤติกรรม การใช้สุราและสารเสพติดได้





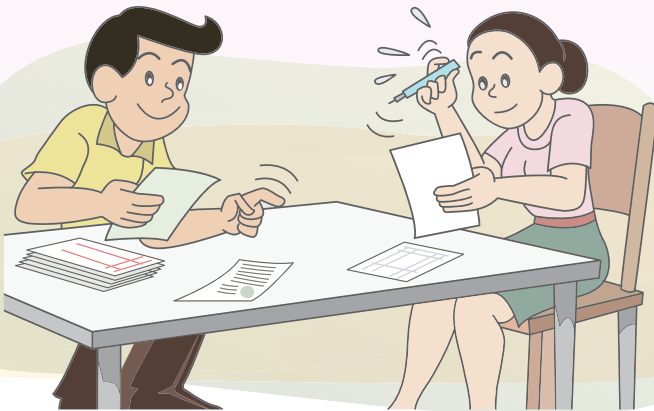
การเข้าเรียน/จ้างงานในชุมชน

1. ผู้ติดสุราและสารเสพติด มักมีปัญหาว่างงาน ไม่มีการจ้างงานในชุมชน หรือปัญหาการกลับไปเรียน หากสามารถเลิกใช้สุราและสารเสพติด อย่างเด็ดขาด โรงเรียนจะเริ่มยอมรับและให้โอกาสในการเรียน รวมถึงชุมชนจะเริ่มยอมรับและให้โอกาสในการทำงาน โดยการทำงานในระยะแรก อาจต้องมีผู้รับประกัน เช่น บุคลากรที่มสุขภาพ แกนนำชุมชน หรือผู้ติดสุราและสารเสพติดที่อยู่ในวัยเรียนอาจต้องมีการประสานส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้ติดสุราและสารเสพติดเข้าสู่ระบบการศึกษาได้ และควรมีผู้รับประกัน เพื่อให้ผู้ติดสุราและสารเสพติดสามารถกลับเข้าสู่ระบบการศึกษา เป็นการให้โอกาสในการเรียน
2. ผู้ติดสุราและสารเสพติดที่ว่างงานควรหางานทำ เพราะการทำงานจะทำให้มีรายได้ เกิดความภาคภูมิใจ
3. หาแหล่งสนับสนุนในการทำงาน เช่น กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เทศบาล และหาแหล่งสนับสนุนด้านการลงทุน ได้แก่ กองทุนหมู่บ้าน ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร

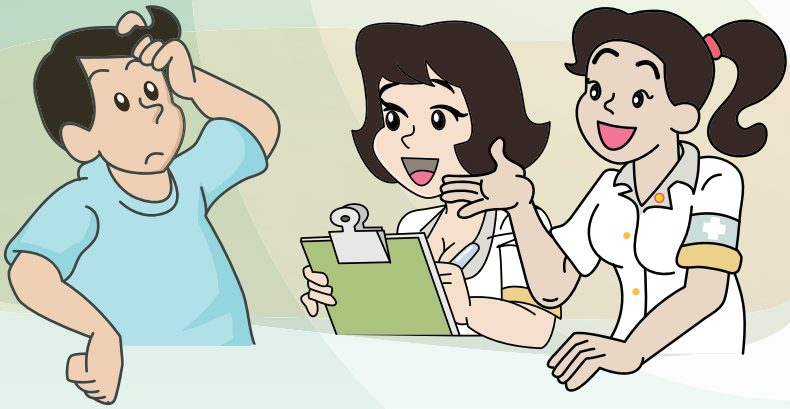
8 การจัดการด้านการเงิน

ผู้ติดตามและสารเสพติดควรทำแผนการใช้เงินของตนเอง และทำบัญชีครัวเรือน จะทำให้ทราบว่าในแต่ละเดือน ตนเองและครอบครัวมีรายรับ-รายจ่ายอะไรบ้าง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผนการใช้จ่ายเงิน และแก้ไขปัญหาหนี้สินให้ตนเองและครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นได้ โดยมีวิธีการดังนี้

1. บันทึกการใช้เงินของตนเอง โดยลงรายรับ-รายจ่ายตามความเป็นจริงในแต่ละวัน
2. บันทึกบัญชีครัวเรือน โดยลงรายรับ-รายจ่ายตามความเป็นจริงในแต่ละวัน
3. นำเงินที่เหลือจากการเลิกใช้สุราและสารเสพติด หยอดกระปุกออมสินทุกวัน
4. บันทึกบัญชีครัวเรือนจนครบ 1 เดือน แล้วรวมยอดรายรับ-รายจ่าย



๑ การรับบริการการปรึกษา



การรับบริการการปรึกษา เป็นการช่วยเหลือทางจิตใจ โดยการพูดคุย สื่อสาร ระหว่างผู้ติดสุราและสารเสพติดและทีมสุขภาพ เพื่อให้ผู้ติดสุราและสารเสพติดได้ระบายความรู้สึกและความคับข้องใจออกมา เกิดความเข้าใจในปัญหาที่แท้จริงและสาเหตุของปัญหา จนสามารถหาแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ซึ่งใช้เวลาอย่างน้อย 30-45 นาที

แหล่งบริการที่ผู้ติดสุราและสารเสพติดและครอบครัวสามารถขอรับบริการได้ เช่น สถานีอนามัย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล โรงพยาบาลใกล้บ้าน โรงพยาบาลธัญญารักษ์ในพื้นที่ใกล้เคียง บริการสายด่วนยาเสพติด โทร.1165 หรือบริการสายด่วน Hotline โรงพยาบาลสวนปรุง หมายเลขโทรศัพท์ 0 5327 6750 หรือโทร.1323 สายด่วนสุขภาพจิต

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการวิพากษ์โปรแกรมฯ

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1. นพ.อภิรักษ์ อร่ามรัตน์ | อาจารย์คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 2. นพ.ปริทรรศ ศิลปกิจ | รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์
โรงพยาบาลสวนปรุง เชียงใหม่ |
| 3. พญ.พันธุ์นภา กิตติรัตน์ไพบูลย์ | ผู้จัดการแผนงานการพัฒนาระบบ
การดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา |
| 4. ผศ.พญ.สุรินทร์พร ลิขิตเสถียร | อาจารย์คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 5. นางสุนีย์ กิรติพงศธร | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
โรงพยาบาลธัญญารักษ์ เชียงใหม่ |
| 6. นางดวงเดือน นรสิงห์ | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
โรงพยาบาลสวนปรุง เชียงใหม่ |



แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้ที่มีปัญหาการดื่มสุรา (พรส.)

ชั้น 2 อาคารฟื้นฟูสมรรถภาพ โรงพยาบาลสวนปรุง

เลขที่ 131 ถนนช่างหล่อ ตำบลหายยา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100

โทรศัพท์ 0 5328 0228 ต่อ 60236, 60525 โทรสาร 0 5327 3201

www.i-mapthailand.org