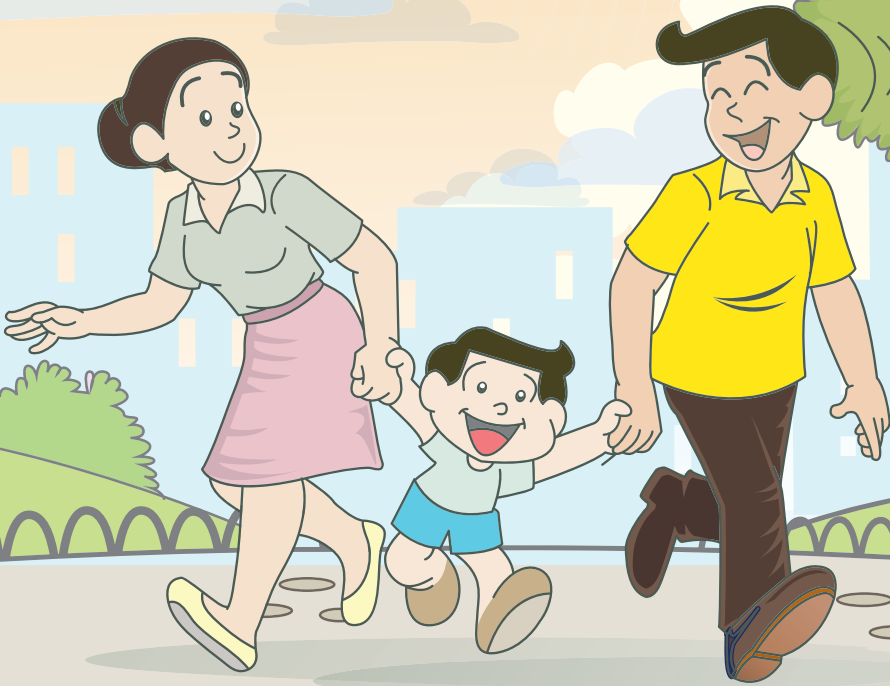


คู่มือ

# การดูแลผู้ติดสุรา และสารเสพติดโดยญาติ สำหรับการบำบัดดูแลทางโทรศัพท์



สนับสนุนโดย  
แผนงานการพัฒนากระบวนการดูแล  
ผู้ที่มีปัญหาการดื่มสุรา (นรส.)





# การดูแลผู้ติดสุรา และสารเสพติดโดยญาติ สำหรับการบำบัดดูแลทางโทรศัพท์



แผนงานวิจัยการเสพติดแอลกอฮอล์

ฝรส.

# คู่มือการดูแลผู้ติดสุราและสารเสพติดโดยญาติ สำหรับการบำบัดดูแลทางโทรศัพท์

## เรียบเรียงโดย

ดร.हरรรษา เศรษฐบุปผา

นางจารุณี รัตมีสุวิวัฒน์

นางสาวสกวรัตน์ เทพประสงค์

## สนับสนุนโดย

แผนงานการพัฒนากระบวนการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (พรส.)

แผนงานวิชาการพัฒนารูปแบบการดูแลผู้เสพสารเสพติดในชุมชน

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

## พิมพ์ เผยแพร่ และสงวนลิขสิทธิ์โดย

แผนงานการพัฒนากระบวนการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (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](http://www.i-mapthailand.org)

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรกฎาคม 2556

จำนวน : 16 หน้า

จำนวนที่พิมพ์ : 2,000 เล่ม

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

## ข้อมูลการค้นคว้า :

हरรรษา เศรษฐบุปผา, จารุณี รัตมีสุวิวัฒน์ และสกวรัตน์ เทพประสงค์. คู่มือการดูแลผู้ติดสุราและสารเสพติดโดยญาติ สำหรับการบำบัดดูแลทางโทรศัพท์. เชียงใหม่: แผนงานการพัฒนากระบวนการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (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](http://www.i-mapthailand.org)

## คำนำ

โปรแกรมโทรถาม ตามเยี่ยม หรือโปรแกรมการบำบัดดูแลเชิงรุก ในชุมชนทางโทรศัพท์สำหรับผู้ติดสุราและสารเสพติดเป็นคู่มือที่จัดทำเพื่อให้ทีมสุขภาพนำไปใช้ในการบำบัดดูแลผู้ติดสุราและสารเสพติดในชุมชน โดยขั้นตอนของการพัฒนาโปรแกรมห้างกล่าวพัฒนาจากข้อมูลที่ได้จากการวิจัยเชิงคุณภาพเรื่อง ความต้องการการดูแลเชิงรุกในชุมชนทางโทรศัพท์จาก 1) ผู้ติดสุราและสารเสพติด 2) ญาติ ผู้มีส่วนในการดูแลผู้ติดสุราและสารเสพติด 3) แกนนำในชุมชน และ 4) ทีมสุขภาพ ร่วมกับเนื้อหาที่ดัดแปลงจากโปรแกรมใกล้บ้านสมานใจสำหรับผู้ติดสุรา (หรรษา เศรษฐบุปผา, จารุณี รัศมีสุวิวัฒน์, นพวรรณ อุปคำ และภรภัทร สิมะวงศ์, 2555)

ต่อจากนั้นจึงนำมาพัฒนาเป็นการบำบัดดูแลเชิงรุกในชุมชนทางโทรศัพท์สำหรับผู้ติดสุราและสารเสพติด และได้ดำเนินการจัดประชุมวิพากษ์สาระและการดำเนินงานของโปรแกรมฯ ในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ซึ่งมีผู้เข้าร่วมได้แก่ 1) นักวิชาการและบุคลากรทางสาธารณสุข ผู้ทรงคุณวุฒิ และเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการดูแลผู้ติดสุราและสารเสพติด 2) ผู้ติดสุราและสารเสพติด ญาติ และผู้มีส่วนในการดูแลผู้ติดสุราและสารเสพติด 3) แกนนำในชุมชน และ 4) ทีมสุขภาพ เพื่อนำมาปรับปรุงเนื้อหาให้เหมาะสมตามข้อสรุปจากการประชุมวิพากษ์ นำไปทดลองใช้ในพื้นที่เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ในการดำเนินการตามโปรแกรมฯ และพัฒนาเป็นโปรแกรมการบำบัดดูแลเชิงรุกในชุมชนทางโทรศัพท์สำหรับผู้ติดสุราและสารเสพติดแล้วนำไปโปรแกรมไปศึกษาประสิทธิผลใน 1 เดือน โดยใช้วิธีการทดลองแบบสุ่ม และมีกลุ่มควบคุม (Randomized Control Trial) ซึ่งพบว่าผู้ติดสุราและสารเสพติดสามารถลด ละ เลิกการใช้สุราและสารเสพติดได้ และไม่มีอาการกลับมาซ้ำซ้ำด้วยโรคติดสุราและสารเสพติด

เนื้อหาจะประกอบด้วย

1. ลักษณะของโปรแกรมการบำบัดดูแลเชิงรุกในชุมชนทางโทรศัพท์สำหรับ ผู้ติดสุราและสารเสพติด
2. ขั้นตอนการดำเนินการของโปรแกรมฯ
3. แบบบันทึกโทรถาม ตามเยี่ยม

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าโปรแกรมโทรถาม ตามเยี่ยมสำหรับ ผู้ติดสุราและสารเสพติดจักเป็นประโยชน์ต่อทีมสุขภาพในการดูแลช่วยเหลือ ผู้ติดสุราและสารเสพติดเพื่อลด ละ เลิกการใช้สุราและสารเสพติด รวมถึง ลดอัตราการกลับมารักษาซ้ำในโรงพยาบาลและเพื่อให้ผู้ติดสุราและสารเสพติด มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

คณะผู้จัดทำ  
กรกฎาคม 2556

## สารบัญ

คู่มือการดูแลผู้ติดสุราและสารเสพติดโดยญาติ สำหรับการบำบัดดูแลทางโทรศัพท์	6
การดูแลที่อยู่อาศัย	7
การจัดการกับภาวะวิกฤต	9
การรับบริการการปรึกษา	15
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการวิพากษ์โปรแกรมฯ	16

# คู่มือการดูแลผู้ติดเชื้อและสารเสพติดโดยญาติ สำหรับการบำบัดดูแลทางโทรศัพท์



คู่มือการดูแลผู้ติดเชื้อและสารเสพติดโดยญาติ ประกอบด้วยสาระ  
3 ด้านได้แก่

- 1) การดูแลที่อยู่อาศัย
- 2) การจัดการกับภาวะวิกฤต
- 3) การให้การปรึกษา



## 1 การดูแลที่อยู่อาศัย

สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาด ปลอดภัย เหมาะสม ดังนั้นญาติควรแนะนำผู้ติดสุราและสารเสพติดในการจัดการที่อยู่อาศัยดังนี้

### ภายในบ้าน

1. จัดบ้านให้มีอากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างส่องถึง เปิดหน้าต่าง
2. ปิดกวาด เช็ดถูบ้านเป็นประจำ เปลี่ยนผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน อย่างน้อยอาทิตย์ละ 1 ครั้ง



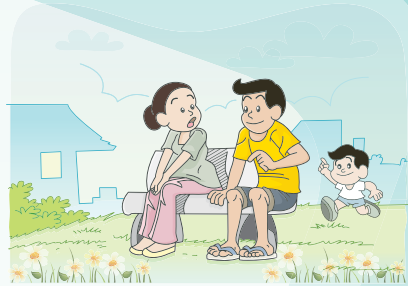
3. ทำความสะอาดห้องน้ำบ่อยๆ มีแสงสว่างเพียงพอ เพื่อป้องกันการลื่นหกล้ม
4. จัดสิ่งแวดล้อมในบ้าน/ห้องนอน ให้ต่างจากสภาพเดิมที่เคยใช้สารเสพติด
5. ห้ามมีสุรา เบียร์ สารเสพติดอื่น ๆ รวมถึงอุปกรณ์ที่ใช้ในการเสพสารเสพติดภายในบ้าน เพราะอาจเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการอยากใช้สารเสพติด



6. จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ มิดชิด เก็บวัสดุอุปกรณ์ที่อาจนำมาทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น เช่น มีด เข็ม ยาฆ่าแมลง
7. ควบคุมการใช้พาหนะอย่างเหมาะสม

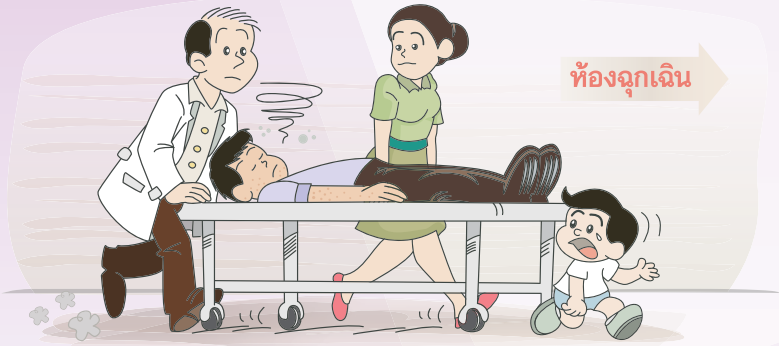
### ภายนอกบ้าน

1. ดูแลสภาพแวดล้อมนอกบ้าน ให้สะอาดและปลอดภัย สามารถควบคุมการติดต่อของบุคคลภายนอกให้มาเยี่ยมเยียนได้
2. ปลูกต้นไม้ จัดสวนหย่อม ให้บ้านมีความสวยงาม น่าอยู่
3. สังเกต (เพื่อนบ้านข้างเคียงที่เป็นตัวกระตุ้น) และพยายามช่วยผู้ป่วยให้หลีกเลี่ยง



## 2 การจัดการกับภาวะวิกฤต

เมื่อเกิดภาวะวิกฤต ญาติผู้ติดสุราและสารเสพติด ควรสังเกต ประเมินอาการในภาวะวิกฤติ และสามารถจัดการอาการเบื้องต้นของผู้ติดสุราและสารเสพติดและขอความช่วยเหลือผู้เกี่ยวข้องในการส่งต่อเพื่อรับการรักษาที่เหมาะสม



### การจัดการกับอาการต่างๆ

#### 1. อาการที่ผู้ติดสุราและสารเสพติดเพ่งเสพ หรือเสพติดต่อกันเป็นเวลานาน

- ดูแลให้นอนพักบนเตียง
- จัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย เก็บของมีคม อุปกรณ์ที่อาจใช้เป็นอาวุธ และป้องกันอุบัติเหตุ
- ดูแลให้มีความสุขสบาย เช่น การทำความสะอาดร่างกาย การรับประทานอาหาร การพักผ่อน การขับถ่าย



- ในกรณีที่ผู้ติดเชื้อและสารเสพติดก้าวร้าว ควบคุมตัวเองไม่ได้ มีแนวโน้มในการทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายตนเองหรือทรัพย์สิน ควรให้คำแนะนำด้วยท่าทีที่สงบ และให้ผู้ป่วยรับประทานยาทางจิตเวชที่ได้รับมา
- จัดผู้ควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด
- ถ้าผู้ป่วยมีอาการรุนแรงให้ระมัดระวังอันตรายที่เกิดจากอาการรุนแรง และอาจพิจารณาส่งต่อโรงพยาบาลใกล้บ้าน เพื่อให้การรักษาที่เหมาะสม

## 2. อาการอยากยา

- แนะนำให้ผู้ติดเชื้อและสารเสพติดหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่กระตุ้นความรู้สึกอยากยา เช่น เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม หลีกเลี่ยงการพบปะเพื่อนที่เสพ หรือผู้ขาย ฯลฯ
- หากิจกรรมทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ
- การปรับเปลี่ยนตารางชีวิตประจำวัน
- แนะนำให้ผู้ติดเชื้อและสารเสพติดออกกำลังกาย

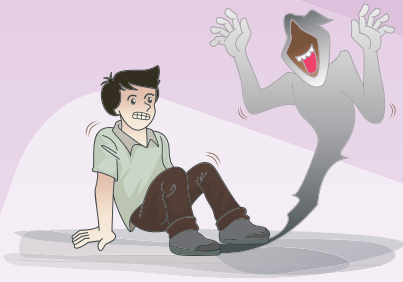
ตารางชีวิตประจำวัน	
07.00 น.	ออกกำลังกาย 
08.00 น.	ทานอาหารเช้า 
09.00-12.00 น.	ปลูกต้นไม้ + รดน้ำต้นไม้ + อ่านหนังสือ + ฟังเพลง + ทำความสะอาด: อาบน้ำ 
12.00 น.	ทานอาหารกลางวัน
13.00-16.00 น.	ทำงานช่วงทรงงา 
17.00 น.	เดินเล่นที่สวนสาธารณะ: ซักงาน เล่นแบดมินตัน
18.00 น.	อาบน้ำ + ทานข้าวเย็น 
19.30 น.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



- พูดคุยกับผู้ติดสุราและสารเสพติด เพื่อให้ผู้ติดสุราและสารเสพติด ผ่อนคลายความเครียด
- แนะนำให้ผู้ติดสุราและสารเสพติดรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- มีส่วนร่วมในการให้กำลังใจ และเข้าใจในกระบวนการรักษา



- แนะนำให้ผู้ติดสุราและสารเสพติดงดดื่มสุรา งดบุหรี่/ยาเส้น/กาแฟ และงดเสพสารกระตุ้นประสาทอื่นๆ เนื่องจากกระตุ้นให้เกิดอาการทางจิตได้
- ในกรณีที่ผู้ติดสุราและสารเสพติดก้าวร้าว ควบคุมตัวเองไม่ได้ มีแนวโน้มในการทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายตนเอง ควรให้คำแนะนำด้วยท่าทีที่สงบ และให้ผู้ป่วยรับประทานยาทางจิตเวชที่ได้รับมา
- จัดผู้ควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด
- ถ้าผู้ป่วยมีอาการรุนแรงให้ระมัดระวังอันตรายที่เกิดจากอาการรุนแรง และอาจพิจารณาส่งต่อโรงพยาบาลใกล้บ้าน เพื่อให้การรักษาที่เหมาะสม

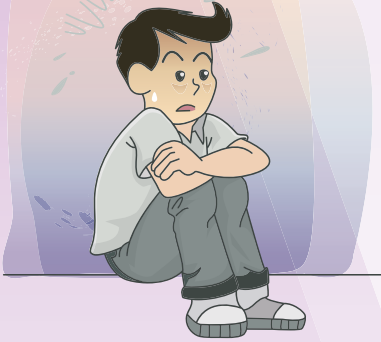


### 3. อาการประสาทหลอน หูแว่ว มีความคิดหลงผิด ระแวงกลัวคนมาทำร้าย

- ดูแลให้ผู้ติดสุราและสารเสพติด อยู่ในสถานที่สงบ มีแสงสว่าง และปราศจากสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดอาการประสาทหลอน
- ดูแลให้ผู้ติดสุราและสารเสพติดมีความสุขสบาย เช่น การทำความสะอาดร่างกาย การรับประทานอาหาร การพักผ่อน การขับถ่าย
- ในกรณีที่ผู้ติดสุราและสารเสพติดก้าวร้าว ควบคุมตัวเองไม่ได้ มีแนวโน้มในการทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายตนเอง ควรให้คำแนะนำด้วยท่าทีที่สงบ และให้ผู้ป่วยรับประทานยาทางจิตเวชที่ได้รับมา
- จัดผู้ควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด
- ถ้าผู้ป่วยมีอาการรุนแรงให้ระมัดระวังอันตรายที่เกิดจากอาการรุนแรง และอาจพิจารณาส่งต่อโรงพยาบาลใกล้บ้าน เพื่อให้การรักษาที่เหมาะสม

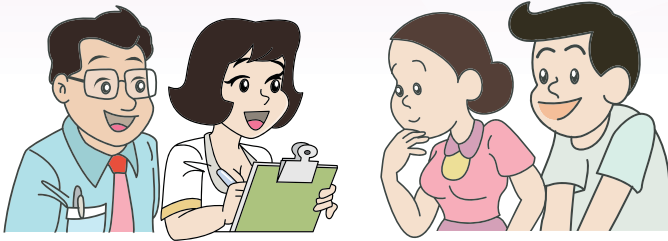


ชีวิตผมแย่แน่ ตกต่ำ และทุกข์ทรมานเหลือเกิน  
ไม่อาจจะมีชีวิตต่อไปได้



#### 4. อาการซึมเศร้า

- ประเมินความเสี่ยงการฆ่าตัวตาย ทั้งคำพูด วิธีการ ความคิด โดยดูแลผู้ติดสุราและสารเสพติดอย่างใกล้ชิดเพื่อป้องกันการทำร้ายตนเอง
- จัดเก็บอุปกรณ์ที่มีคม สารเคมีในที่ที่ปลอดภัย
- จัดผู้ควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด
- ถ้าผู้ป่วยมีอาการรุนแรง อาจพิจารณาส่งต่อโรงพยาบาลใกล้บ้าน เพื่อให้การรักษาที่เหมาะสม



## 5. อาการนอนไม่หลับ

- แนะนำให้ผู้ติดสุราและสารเสพติดรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยควรรับประทานอาหารเช้า หรือดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ ก่อนนอน



- แนะนำให้ผู้ติดสุราและสารเสพติดออกกำลังกาย
- หาวิธีผ่อนคลายความเครียดให้ผู้ติดสุราและสารเสพติด
- หากอาการไม่ดีขึ้นให้รีบไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจ วินิจฉัย และรักษา





## 3 การรับบริการการปรึกษา

การรับบริการการปรึกษา เป็นการช่วยเหลือทางจิตใจ โดยการพูดคุย สื่อสาร ระหว่างญาติผู้ติดสุราและสารเสพติด และทีมสุขภาพ เพื่อให้ผู้ติดสุรา และสารเสพติดได้ระบายความรู้สึกและความคับข้องใจออกมา เกิดความเข้าใจ ในปัญหาที่แท้จริงและสาเหตุของปัญหา จนสามารถหาแนวทางการแก้ไขปัญหา ที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ซึ่งใช้เวลาอย่างน้อย 30-45 นาที

แหล่งบริการที่ผู้ติดสุราและสารเสพติดและครอบครัวสามารถขอรับ บริการได้ เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล โรงพยาบาลใกล้บ้าน โรงพยาบาลรณรงค์รักษานิพนธ์ที่ใกล้เคียง หรือโทร.1323 สายด่วนสุขภาพจิต หรือโทร.1165 สายด่วนยาเสพติด



## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการวิพากษ์โปรแกรมฯ

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



แผนงานการพัฒนากระบวนการดูแลผู้มีปัญหาการติ่มสุรา (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](http://www.i-mapthailand.org)