



การดูแลตนเองของ ผู้ติดสุรา ในโปรแกรมใกล้บ้านสมานใจ



สนับสนุนโดย
แผนงานพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาสุรา
และสารเสพติด (พรส.)



การดูแลตนเองของ ผู้ติดสุรา ในโปรแกรมใกล้บ้านสมานใจ



สนับสนุนโดย
แผนงานพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาสุรา
และสารเสพติด (พรส.)

คู่มือการดูแลตนเองของผู้ติดสุรา ในโปรแกรมใกล้บ้านสมานใจ

เรียบเรียงโดย

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

สนับสนุนโดย

แผนงานพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาสุราและสารเสพติด (ผรส.)
แผนงานการบำบัดฟื้นฟูทางเลือกในผู้ปัญหาการดื่มสุรา (ผลส.)
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

จัดทำ พิมพ์ เผยแพร่ และสงวนลิขสิทธิ์โดย

แผนงานพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาสุราและสารเสพติด (ผรส.)
ชั้น 3 อาคารอำนวยการ สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์
196 หมู่ 10 ตำบลดอนแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180
โทรศัพท์ 0 5390 8300 ต่อ 73190 โทรสาร 0 5312 1094 www.i-mapthailand.org

พิมพ์ครั้งที่ 6 (ฉบับปรับปรุง) : กุมภาพันธ์ 2561

จำนวน : 24 หน้า

จำนวนที่พิมพ์ : 50,000 เล่ม

ออกแบบ/พิมพ์ที่ : หจก.วันดีการพิมพ์ โทรศัพท์ 08 1783 8569

ข้อมูลการค้นคว้า :

หรรษา เศรษฐบุปผา, จารุณี รัตมีสุวิวัฒน์, ภรภัทร สิมะวงศ์ และนพวรรณ อุปคำ.
คู่มือการดูแลตนเองของผู้ติดสุราในโปรแกรมใกล้บ้านสมานใจ. พิมพ์ครั้งที่ 6. เชียงใหม่:
แผนงานการพัฒนาการดูแลผู้ปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.); 2561.

เอกสารนี้เผยแพร่เป็นเอกสารสาธารณะ ไม่อนุญาตให้จัดเก็บ ถ่ายทอด ไม่ว่าจะด้วยรูปแบบหรือวิธีการใดๆ
เพื่อวัตถุประสงค์ทางการค้า หน่วยงานหรือบุคคลที่มีความสนใจ สามารถติดต่อขอรับการสนับสนุนเอกสาร
ได้ที่แผนงาน ผรส. โทรศัพท์ 0 5390 8300 ต่อ 73190 โทรสาร 0 5312 1094 หรือดาวน์โหลดข้อมูล
ได้ที่ www.i-mapthailand.org

คู่มือการดูแลตนเองของผู้ติดสุรา

คู่มือ “การดูแลตนเองของผู้ติดสุราในโปรแกรมใกล้บ้าน สมานใจ” เป็นคู่มือสำหรับผู้ติดสุราในการปฏิบัติตนเองตามโปรแกรมใกล้บ้าน สมานใจ ซึ่งเป็นเอกสารในชุดโปรแกรมใกล้บ้านสมานใจ 4 เล่ม ประกอบด้วย

- 1) คู่มือการดูแลผู้ติดสุรา สำหรับบุคลากรสุขภาพ
- 2) คู่มือการดูแลตนเองของผู้ติดสุรา
- 3) คู่มือการดูแลผู้ติดสุราโดยญาติ
- 4) แบบบันทึกโปรแกรมใกล้บ้านสมานใจ



โดยในคู่มือการดูแลตนเองของผู้ติดสุราในโปรแกรมใกล้บ้าน สมานใจเล่มนี้ ประกอบด้วย 9 เรื่อง ได้แก่

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1) การดำเนินกิจวัตรประจำวัน | 6) การส่งเสริมสุขภาพ |
| 2) การดูแลที่อยู่อาศัย | 7) การสร้างโอกาสในการทำงาน |
| 3) การจัดการกับภาวะวิกฤต | 8) การจัดการการเงิน |
| 4) การเข้ารับบริการสุขภาพ | 9) การรับบริการการปรึกษา |
| 5) การดูแลเรื่องยา | |

ทั้งนี้หากท่านซึ่งเป็นผู้ติดสุราสามารถศึกษาทำความเข้าใจทั้ง 9 เรื่องนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลตนเอง จะช่วยให้ท่านเพิ่มความมั่นใจและมีการปฏิบัติตนที่เหมาะสมในการลด ละ เลิกการดื่มสุรา และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขในครอบครัวและสังคมต่อไป

1. การดำเนินกิจวัตรประจำวัน

การดื่มน้ำทำให้ผู้ติดสุรามีความสนใจในการดูแลความสะอาดของร่างกาย และการรับประทานอาหารลดลง หากหยุดดื่มน้ำสุราจะมีปัญหาอื่นไม่หลง ผู้ติดสุรายังมีปัญหาเรื่องการสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัวและชุมชน เนื่องจากมีอาการหงุดหงิด หุนหันพลันแล่น ควบคุมตนเองได้น้อย ขาดสติ การยับยั้งชั่งใจ มีปัญหาเรื่องการตัดสินใจ ก่อให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว และชุมชนได้

การดูแลความสะอาดของร่างกาย

1. อาบน้ำแปรงฟันวันละ 2 ครั้ง สระผม ตัดเล็บมือ เล็บเท้า รักษาความสะอาดบริเวณอับชื้น สวมใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาด และเปลี่ยนเสื้อผ้าทุกครั้งภายหลังการดื่มน้ำสุราและหรือเมาน้ำสุรา

การรับประทานอาหาร

1. รับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ หลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง และอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ
2. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ ข้าว น้ำตาล เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก และผลไม้ เพราะการดื่มน้ำสุรานาน ๆ จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ทрудโทรม
3. ควรรับประทานอาหารให้อิ่ม เมื่ออิ่มจะช่วยลดความรู้สึกอยากดื่มน้ำสุรา

การพักผ่อนนอนหลับ

1. หลีกเลี่ยงการนอนหลับช่วงกลางวัน เพราะจะทำให้นอนไม่หลับในเวลากลางคืน
2. ควรดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ ก่อนนอน เช่น นม ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา เครื่องดื่มชูกำลัง เป็นต้น
3. ควรนอนหลับในสถานที่ที่เงียบสงบ ไม่มีแสง สี หรือเสียง เช่น การดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ
4. รับประทานยาตามแผนการรักษา เพื่อช่วยให้สามารถนอนหลับได้ หากยังคงมีปัญหาเรื่องการนอนหลับให้ปรึกษาบุคลากรสุขภาพเพื่อการส่งต่อที่เหมาะสมต่อไป



การสื่อสารที่ดี

1. ใช้คำว่า **“ขอโทษ”** เมื่อตนเองทำไม่ถูกต้องหรือได้สร้างภาระให้กับผู้อื่น
2. ใช้คำว่า **“ขอบคุณ”** เมื่อได้รับการช่วยเหลือ
3. เมื่อถูกตำหนิต่อว่าให้ **“เจียบ ไม่ได้แย้ง”** ทำจิตใจให้สงบโดยนับ 1-10 เมื่อสงบแล้วให้อธิบายเหตุผลหรือความถูกต้อง หากคู่สนทนาไม่ยอมรับฟัง ให้หลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ก่อน
4. แสดงความรู้สึกของตนเองต่อผู้อื่นโดยไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน
5. ไม่แยกตัวอยู่ตามลำพัง ร่วมกิจกรรมกับคนในครอบครัว เพื่อนฝูง ชุมชน สังคม เช่น งานศพ งานบุญ เป็นต้น

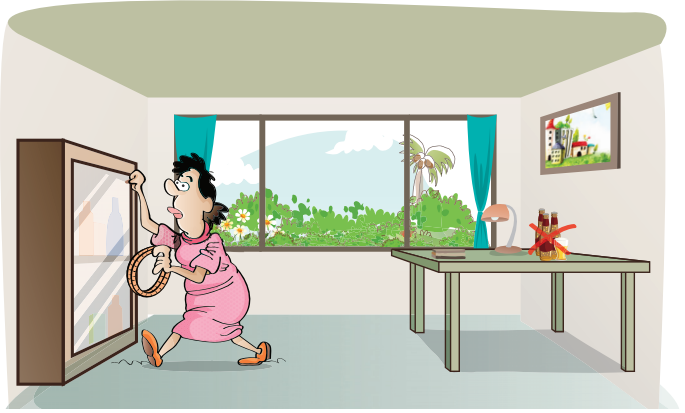


2. การดูแลที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมที่สะอาดและปลอดภัย จะส่งเสริมให้ผู้ติดสุรา มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี เนื่องต่อการลด ละ เลิกการดื่มสุรา



ภายในบ้าน



1. จัดบ้านให้มีอากาศถ่ายเทสะดวก มีแสงสว่างส่องทั่วถึง เช่น เปิดหน้าต่าง
2. ปิดกวาด เช็ดถูบ้านเป็นประจำ
3. เปลี่ยนผ้าปูที่นอน ปลอกหมอนอย่างน้อยอาทิตย์ละ 1 ครั้ง
4. ทำความสะอาดห้องน้ำบ่อยๆ และมีแสงสว่างเพียงพอ เพื่อป้องกันการลื่นหกล้ม
5. ไม่ควรมีสุนัข เบียร์ภายในบ้าน เพราะอาจเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการอยากดื่ม หาเครื่องดื่มอื่นมาแทน เช่น น้ำดื่มสะอาด นม เครื่องดื่มสมุนไพร
6. จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ มิดชิด เก็บวัสดุอุปกรณ์ที่อาจนำมาทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น เช่น มีด เข็ม ยาฆ่าแมลง

ภายนอกบ้าน

1. ดูแลสภาพแวดล้อมนอกบ้านให้สะอาด ไม่เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง หนู ฯลฯ
2. ปลูกต้นไม้ จัดสวนหย่อม ให้บ้านมีความสวยงาม น่าอยู่



3. การจัดการกับภาวะวิกฤต

ผู้ติดสุราควรสังเกต ประเมินอาการในภาวะวิกฤต และสามารถจัดการอาการเบื้องต้นของตนเองและขอความช่วยเหลือจากญาติในการส่งต่อเพื่อรับการรักษาที่เหมาะสม



การจัดการกับอาการต่างๆ

อาการอยากดื่มสุรา

1. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่กระตุ้นการอยากดื่มสุรา เช่น ไม่ไปร้านขายสุรา
2. เบี่ยงเบนความสนใจ โดยหากิจกรรมทำ ออกกำลังกาย การผ่อนคลาย ความเครียด
3. รับประทานอาหารให้อิ่มก่อนเวลาอยากสุรา
4. หาที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เช่น ลูก ครอบครัว ศาสนา



อาการเมาสุรา

1. ระวังการเกิดอุบัติเหตุ เช่น ไม่ขับรถ ไม่ทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร
2. เมื่อเมาสุราควรนอนหลับพักผ่อน

อาการขาดสุราที่ต้องพบแพทย์

มือสั่น ตัวสั่น ใจสั่น เหงื่อออก หงุดหงิด ปวดหัว เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูง ภาวะแทรกซ้อน ภาวะสับสน สับสน เห็นภาพหลอน หูแว่ว หลงผิด หวาดระแวง กลัว ชัก หหมดสติ

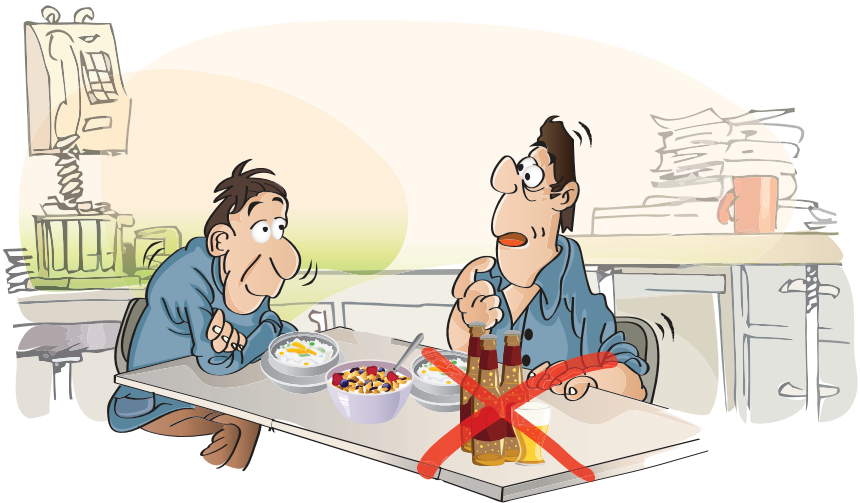
อาการนอนไม่หลับ

1. ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะอาหารมื้อเย็น หรือ ดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ ก่อนนอน
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่นอนตอนกลางวัน
3. หาวิธีผ่อนคลายความเครียด
4. หากอาการไม่ดีขึ้นให้รีบไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจ วินิจฉัย และรักษา



อาการระเพาะอาหารอักเสบ เช่น ปวดท้องบริเวณลิ้นปี่ ปวดจุกเสียด แน่นท้อง แสบท้อง

1. รับประทานอาหารอ่อนทุกมื้อ
2. งดอาหารรสจัด งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
3. หาวิธีผ่อนคลายความเครียด
4. หากอาการไม่ดีขึ้นให้รีบไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจ วินิจฉัย และรักษา



อาการขาดสารอาหาร เช่น อ่อนเพลีย น้ำหนักลด มีอาการ อ่อนแรงของกล้ามเนื้อแขน ขา

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
2. งดดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์
3. พบแพทย์เพื่อรับการตรวจ วินิจฉัย และรักษา

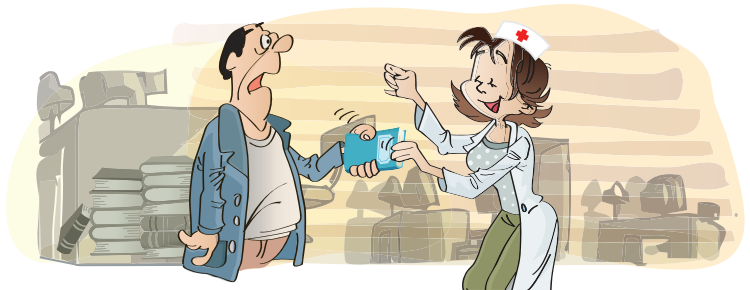
อาการจากโรคตับแข็ง เช่น เบื่ออาหาร ผอม อ่อนเพลีย ท้องมานน้ำ

1. หยุดดื่มสุรา
2. พบแพทย์เพื่อรับการตรวจ วินิจฉัย และรักษา

4. การเข้ารับบริการสุขภาพ

ผู้ติดสุราควรเข้าใจขั้นตอนการเข้ารับบริการสุขภาพที่สถานีนามัย โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลจังหวัด โรงพยาบาลจิตเวชอย่างถูกต้อง ทราบแหล่งเข้ารับบริการสุขภาพ มีความตระหนักในการใช้สิทธิ์ตามสิทธิบัตร ที่เป็นประโยชน์ในการรับบริการสุขภาพ สามารถเข้ารับบริการ และปฏิบัติตาม ขั้นตอนการใช้บริการได้อย่างถูกต้อง

สิทธิบัตรการรักษาพยาบาล



ผู้มีสิทธิในระบบหลักประกันสุขภาพ คือ ผู้ที่มีสัญชาติไทย มีบัตรประจำตัวประชาชนและไม่มีสวัสดิการด้านการรักษาพยาบาลอื่น ๆ ที่รัฐจัดให้ เช่น ประกันสังคม สวัสดิการข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ

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

ผู้ติดสุราที่มีสิทธิบัตรประกันสังคมสามารถตรวจสอบสิทธิ์การเบิกจ่าย ค่ารักษาพยาบาลได้ที่ศูนย์ประสานสิทธิ์ ณ สถานบริการสุขภาพที่ท่านใช้บริการ

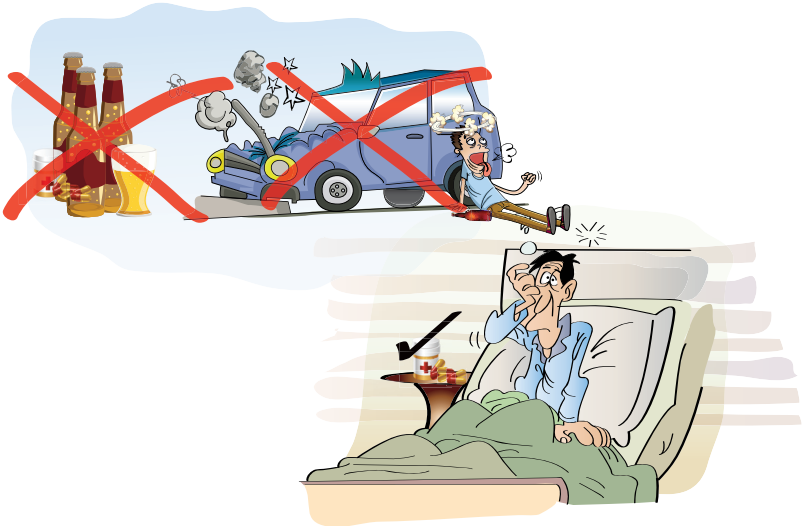
5. การรับประทานยา

ผู้ติดสุราควรมีความรู้เรื่องยา ข้อควรระวังในการใช้ยา ภาวะแทรกซ้อน และแนวทางแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการรับประทานยา เพื่อให้ผู้ติดสุรามีการดูแลตนเองเรื่องการรับประทานยาอย่างถูกต้อง เหมาะสม

ยาที่ใช้ในผู้ติดสุรา

ยารักษาอาการถอนพิษสุรา เช่น ยาไดอะซีแพม

1. ห้ามใช้ร่วมกับการดื่มสุรา เนื่องจากยาที่มีฤทธิ์กดประสาท อาจทำให้เกิดภาวะหมดสติได้
2. ระวังการเกิดอุบัติเหตุ เพราะยาอาจทำให้รู้สึกง่วง
3. ถ้ามีอาการมึนงง สับสน การเคลื่อนไหวของร่างกายไม่ประสานกัน ให้หยุดยา และรีบมาพบแพทย์



วิตามิน เช่น วิตามินบี

รับประทานตามขนาดที่กำหนด

ยาตัดเหล่า เช่น ยาไดซัลฟูแรม

1. ผู้ที่มีโรคแทรกซ้อนทางกาย เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจไม่ควรใช้ยานี้
2. ก่อนใช้ยาต้องแน่ใจว่าไม่ดื่มสุราเลย อย่างน้อย 12-24 ชั่วโมง
3. ขณะใช้ยา หากมีการดื่มสุรา จะเกิดอาการหน้าแดง ร้อนออกไปหน้า แขน หน้าอก อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียน ใจสั่น หายใจไม่อิ่ม ความดันโลหิตต่ำ ญาติต้องดูแล และนำผู้ติดสุราส่งต่อโรงพยาบาล

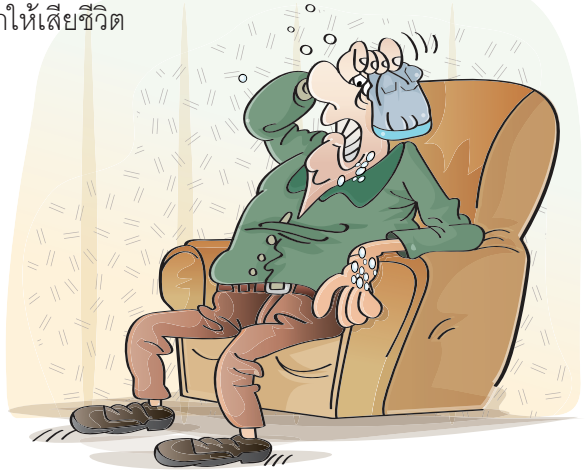
ยาลดกรดในกระเพาะอาหาร

1. ระวังการใช้ยาในผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคตับ ไต หัวใจ ความดันโลหิตสูง หากจำเป็นต้องใช้ยา ควรปรึกษาแพทย์
2. หากใช้ยาอื่นร่วมกับยาลดกรด ต้องปรึกษาแพทย์ เนื่องจากยาลดกรดมักทำปฏิกิริยากับยาตัวอื่น
3. อาจพบอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก ท้องเดิน



ยาต้านเศร้า

1. อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน นอนไม่หลับ กระวนกระวาย ปวดศีรษะ เกิดขึ้นชั่วคราวใน 2-3 สัปดาห์แรก แต่อาการจะค่อยๆ ดีขึ้นเอง หลังจากให้ยาเป็นระยะเวลาหนึ่ง
2. อาจมีความต้องการทางเพศลดลง หรือมีอาการกระดึบกระส่าย มีอ้วน ตัวสั้นในผู้สูงอายุ
3. อาจมีน้ำหนักตัวลดในช่วงแรกของการกินยา แต่น้ำหนักจะกลับขึ้น เป็นปกติได้ในภายหลัง
4. อาการที่พบได้น้อย ได้แก่ ปวดท้อง ท้องเสีย เหงื่อออกมาก อุณหภูมิร่างกายขึ้นสูง อ่อนเพลีย ความรู้สึกตัวเปลี่ยนแปลงไป สั้น กล้ามเนื้อ กระตุก ไตวาย และอาจทำให้เสียชีวิต



การปฏิบัติตัวขณะได้รับยารักษาโรคติดสุรา

1. รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างต่อเนื่อง ติดต่อยาเมื่อขาดหมด
2. ขณะรับประทานยา ควรงดดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์
3. หากมีปัญหา หรือความไม่สุขสบายที่เกิดจากการรับประทานยา ควรปรึกษาแพทย์

6. การส่งเสริมสุขภาพ

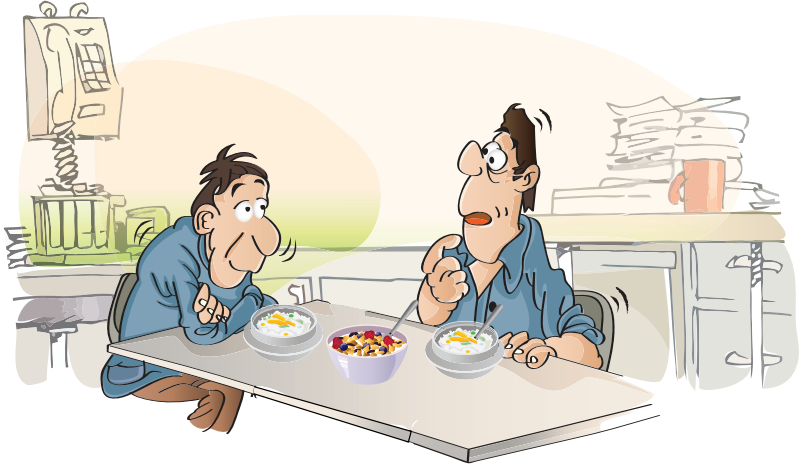
การดื่มสุรานานๆ จะทำให้ผู้ติดสุรา มีสุขภาพร่างกายทรุดโทรม มีอารมณ์เศร้า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ ขาดการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน ฯลฯ ดังนั้นผู้ติดสุราควรได้รับการส่งเสริมสุขภาพทั้งสุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ หากผู้ติดสุรา มีสุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณที่ดีจะนำไปสู่การ ลด ละ เลิกการดื่มสุรา

ผู้ติดสุราควรมีการดูแลตนเองด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณดังนี้

1. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 20 นาที



2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบทุกมื้อ งดอาหารรสจัด



3. มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนในครอบครัว ญาติพี่น้องและผู้อื่น เพราะจะช่วยให้คำแนะนำ คำปรึกษา ให้กำลังใจ ช่วยในด้านการเงินในการรักษา แก้ไขปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ แก่ผู้ติดสุราได้



4. ปรับแนวคิดของตนเองทางบวก และมองโลกในแง่ดี
5. มีการพักผ่อน การบริหารเวลาที่เหมาะสม
6. ฝึกเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด ทำสมาธิ ฟังเพลงสบายอารมณ์ หรือเล่นดนตรี
7. ควรให้กำลังใจตนเอง ตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตใหม่ หรือใช้กิจกรรมเป็นที่พึ่ง ทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

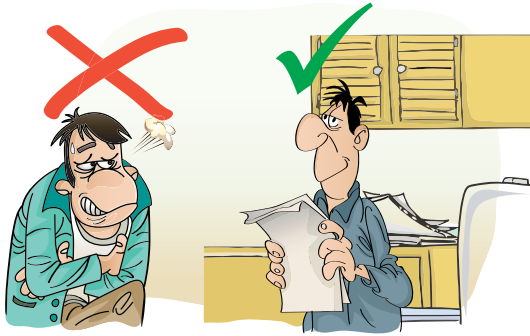


ทักษะในการลด ละ เลิกการดื่มสุรา

การลด ละ เลิกการดื่มสุราเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก แต่ถ้ามีความตั้งใจและมุ่งมั่น ย่อมจะสามารถเลิกดื่มสุราได้ การควบคุมตนเองเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ติดสุราสามารถเลิกดื่มสุราได้

การพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง ได้แก่

1. ฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ มี 4 ขั้นตอน ได้แก่
 - ฝึกการสังเกตอารมณ์ตนเองที่เริ่มเปลี่ยนแปลง พร้อมทั้งคิดหาวิธีการจัดการควบคุมกับอารมณ์อย่างรวดเร็ว
 - คาดการณ์ผลดีหรือผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
 - ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การนับ 1-100 เลี่ยงจากสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์อยากดื่มสุรา
 - สำนวญความรู้สึกของตนเองอีกครั้งและชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้



2. ฝึกทักษะการปฏิเสธ ต้องปฏิเสธให้ชัดเจนหากมีผู้ชวนไปดื่มสุรา เช่น ไม่ไปดื่มไม่ได้เพราะมีปัญหาสุขภาพ กล่าวขอบคุณเพื่อรักษาน้ำใจผู้ชวน และเมื่อถูกเข้าชื้อต่อหรือสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหว ให้ปฏิเสธซ้ำ ต่อรองหรือผัดผ่อน

แหล่งประโยชน์ในการดูแลสุขภาพ

1. สถานบริการสุขภาพ เช่น คลินิกคลายเครียด คลินิกอดสุรา บริการนวดสมุนไพร
2. แหล่งประโยชน์ในชุมชน ได้แก่ บุคคลที่สามารถช่วยเหลือผู้ติดสุราในชุมชน เช่น แกนนำ สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล อาสาสมัครสาธารณสุข พระสงฆ์
3. สถานที่ในชุมชน เช่น วัด สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ สนามกีฬา ลานกีฬาหมู่บ้าน
4. โครงการที่เกี่ยวข้องกับการจัดการปัญหาจากสุรา เช่น โครงการงดเหล้าเข้าพรรษา โครงการวัดปลอดเหล้า โครงการงดจำหน่ายสุราในวันพระ



7. การสร้างโอกาสในการทำงาน

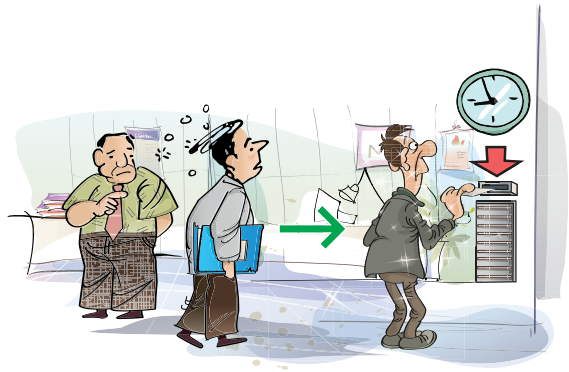
ผู้ติดสุรามักประสบปัญหาในการทำงาน ได้แก่ การถูกเลิกจ้าง ไม่จ้างงาน เนื่องจากดื่มสุราขณะทำงาน ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง การขาดงานบ่อย เป็นต้น ทำให้ผู้ติดสุราไม่มีรายได้ ก่อให้เกิดความเครียด ปัญหาทะเลาะเบาะแว้ง ในครอบครัว และดื่มสุรา ดังนั้นหากผู้ติดสุราสามารถประกอบอาชีพได้ตามศักยภาพ ชุมชนให้โอกาสในการทำงาน จะสามารถลดพฤติกรรมการดื่มสุราได้

การจ้างงานในชุมชน

1. **ผู้ติดสุรามักมีปัญหาว่างงาน** ไม่มีการจ้างงานในชุมชน หากสามารถลด ละ เลิกการดื่มสุราอย่างเด็ดขาด ชุมชนจะเริ่มยอมรับและให้โอกาสในการทำงาน โดยการทำงานในระยะแรกอาจต้องมีผู้รับประกัน เช่น บุคลากรสุขภาพ แกนนำชุมชน

2. **ผู้ติดสุราที่ว่างงานควรหางานทำ** เพราะการทำงานจะทำให้มีรายได้ เกิดความภาคภูมิใจ

3. **หาแหล่งสนับสนุน** ในการทำงาน เช่น ผู้ใหญ่บ้าน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น เทศบาล และหาแหล่งสนับสนุนด้านการลงทุน ได้แก่ กองทุนหมู่บ้าน ธนาคารเพื่อการเกษตร และสหกรณ์



8. การจัดการด้านการเงิน

ผู้ติดตามควรทำแผนการใช้เงิน การทำบัญชีครัวเรือน จะทำให้ทราบว่าในแต่ละเดือน ครอบครัวมีรายรับ-รายจ่ายอะไรบ้าง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผนการใช้จ่ายเงินของครอบครัว และแก้ไขปัญหาหนี้สินให้ครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นได้ โดยมีวิธีการดังนี้

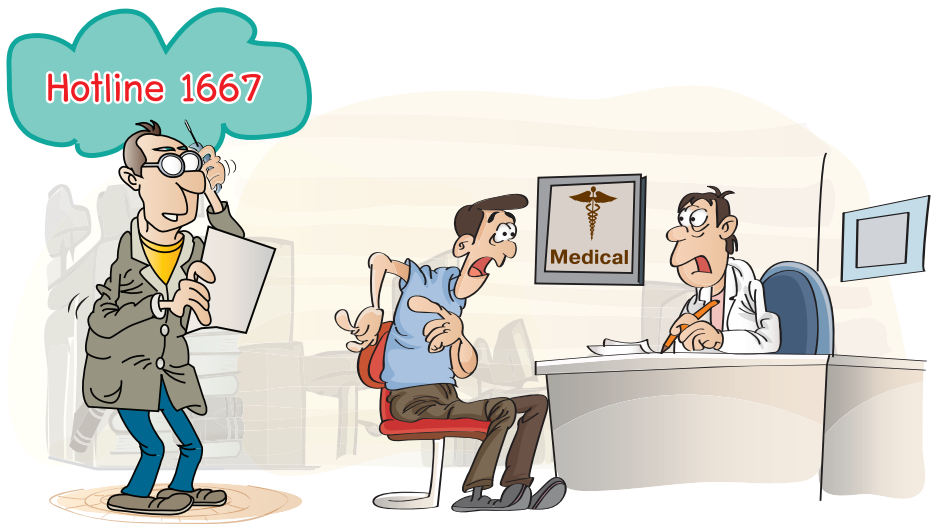
1. บันทึกบัญชีครัวเรือน โดยลงรายรับ-รายจ่ายตามความเป็นจริงในแต่ละวัน
2. นำเงินที่เหลือ จากการลด ละ เลิกดื่มสุรา หยอดดะปุ่อกอมสินทุกวัน
3. บันทึกบัญชีครัวเรือนจนครบ 1 เดือน แล้วรวมยอดรายรับ-รายจ่าย



9. การรับบริการการศึกษา

การรับบริการการศึกษา เป็นการช่วยเหลือทางจิตใจ โดยการพูดคุยสื่อสารระหว่างผู้ติดยาและทีมสุขภาพ เพื่อให้ญาติของผู้ติดยามีทักษะในการพูดให้กำลังใจ สามารถให้ผู้ติดยาได้ระบายความรู้สึกและความคับข้องใจออกมา เกิดความเข้าใจในปัญหาที่แท้จริงและสาเหตุของปัญหา จนสามารถหาแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ซึ่งใช้เวลาอย่างน้อย 30-45 นาที

แหล่งบริการที่ผู้ติดยาและครอบครัวสามารถขอรับบริการได้ เช่น สถานีนอนามัย โรงพยาบาลใกล้บ้าน ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด หรือบริการสายด่วน Hotline โรงพยาบาลสวนปรุง หมายเลขโทรศัพท์ 053-276750 หรือ โทร. 1667 สายด่วนสุขภาพจิต





โปรแกรมใกล้บ้าน สمانใจ:


โปรแกรมการบำบัดดูแลเชิงรุกในชุมชนสำหรับผู้ติดสุรา

โปรแกรมใกล้บ้าน สมานใจ เป็นนวัตกรรมชนะเลิศในการประกวดนวัตกรรม การสร้างเสริมสุขภาพสำหรับประชาชน จากสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และสภาการพยาบาล โปรแกรมนี้มีการพัฒนาจากงานวิจัยอย่างเป็นระบบโดยอาศัยแนวคิดการดูแลเชิงรุก ในชุมชน (Stein & Santos, 1998) ที่ดำเนินการโดยบุคลากรสุขภาพ เน้นการดูแล 3 ด้าน 9 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การบำบัดดูแล (treatment) ประกอบด้วย การจัดการ กับภาวะวิกฤต การดูแลเรื่องยา การให้คำปรึกษา และการดำเนินกิจวัตรประจำวัน 2) การฟื้นฟูสภาพ (rehabilitation) ประกอบด้วย การส่งเสริมสุขภาพ และ 3) การสนับสนุน ประคับประคอง (supportive service) ประกอบด้วย การสร้างโอกาสในการทำงาน การเข้าถึงบริการสุขภาพ การดูแลที่อยู่อาศัย และการจัดการด้านการเงิน

โปรแกรมใกล้บ้าน สمانใจ มีการพัฒนางานวิจัยโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพร่วมกับการวิจัยแบบมีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรมใกล้บ้านสมานใจ (ฉบับทดลองใช้) และนำมาศึกษาประสิทธิผลโดยการวิจัยแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (RCT: Randomized Control Trial) และพบว่าสามารถช่วยให้ผู้ติดสุราหลังจำหน่ายจากโรงพยาบาลลดพฤติกรรมการดื่มจากดื่มแบบติดจนอยู่ในระดับปลอดภัยและเลิกดื่มสุราได้ในที่สุด ต่อจากนั้นได้มีการศึกษาต้นทุน ต้นทุนประสิทธิผล ผลลัพธ์ทางคลินิก และกระบวนการในการดำเนินงานตามโปรแกรมใกล้บ้านสมานใจใน 1 ปี: กรณีศึกษา 4 ภาค พบว่า ผู้ติดสุราสามารถลดปริมาณการดื่ม ร้อยละ 90-96.66 และช่วยให้เลิกดื่มสุราได้อีกด้วย ทั้งยังพบว่าผู้ติดสุรามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีการกลับมารักษาซ้ำลดลง ผู้ติดสุราและญาติผู้ติดสุรามีความพึงพอใจในการได้รับโปรแกรมในด้านความมีประโยชน์ต่อตัวเอง/ญาติหรือผู้ดูแล ความสะดวกของโปรแกรม และความพึงพอใจในภาพรวม

ในปี พ.ศ.2559-2560 แผนงานพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาสุราและสารเสพติด (พรส.) ได้ดำเนินการทดลองขยายผลโปรแกรมใกล้บ้าน สมานใจ โดยเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการบูรณาการระบบการดูแลผู้ปัญหาการดื่มสุราในระบบสุขภาพอำเภอ (district health system) ในพื้นที่ 56 จังหวัด 64 อำเภอ 916 รพ.สต. พบว่ามีพื้นที่ที่สนใจและสามารถดำเนินการดูแลผู้ติดสุราในชุมชนตามวิธีการของโปรแกรมใกล้บ้าน สมานใจ 1,093 ราย และสะท้อนถึงประโยชน์และความเป็นไปได้ในการนำไปปรับใช้ตามบริบทของพื้นที่

การดูแลเชิงรุกในชุมชนสำหรับผู้ติดสุรา (โปรแกรมใกล้บ้าน สมานใจ) นี้เป็นหนึ่งใน “แนวปฏิบัติการคัดกรองและบำบัดรักษาฟื้นฟูสภาพผู้มีปัญหาการดื่มสุรา” เสนอโดยคณะอนุกรรมการพิจารณาด้านการบำบัดรักษาฟื้นฟูสภาพผู้ติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ติดสุราหรือผู้มีปัญหาการดื่มสุราในระดับเสี่ยงสูงในชุมชนสามารถลด ละ เลิก การดื่มสุรา ลดการกลับมารักษาซ้ำ มีคุณภาพชีวิตที่ดีและอยู่ในครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข

	<p>พัฒนาโดย ดร.หรรษา เศรษฐบุปผา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นางจารุณี รัศมีสุวิวัฒน์ นางภรภัทร สิมะวงศ์ โรงพยาบาลสวนปรุง เชียงใหม่ นางนงพวรรณ อุปคำ โรงพยาบาลจอมทอง เชียงใหม่</p>
---	---



แผนงานพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาสุราและสารเสพติด (พรส.)

ชั้น 3 อาคารอำนวยการ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์

196 หมู่ 10 ตำบลดอนแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180

โทรศัพท์ 0 5390 8300 ต่อ 73190 โทรสาร 0 5312 1094

www.i-mapthailand.org