

แบบฟอร์ม การเขียนแบบถอดประสบการณ์การเรียนรู้ ด้าน เทคนิคการเรียนการสอน (ยุทธศาสตร์ที่ 1)

1. ชื่อ-สกุล ผู้เล่าเรื่อง นางสาวศนิ พงษ์สุระนันท์ หน่วยงาน สำนักงานสวัสดิการสุขภาพ คลินิกรังสีไฟฟ้าใส
2. ชื่อ-สกุล ผู้บันทึก นางสาวศนิ พงษ์สุระนันท์ หน่วยงาน สำนักงานสวัสดิการสุขภาพ คลินิกรังสีไฟฟ้าใส
3. บทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบของผู้เล่าเรื่อง

ผู้เล่าเรื่อง นางสาวศนิ พงษ์สุระนันท์ ตำแหน่งนักจิตวิทยา ประจำหน่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตและคลินิกรังสีไฟฟ้าใส มีบทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบในการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และการให้คำปรึกษาเพื่อเลิกเสพยาสูบ(บุหรี่) แก่ อาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา ภายในมหาวิทยาลัยรังสิต รวมถึงผู้สนใจภายนอกที่มีความประสงค์จะเลิกเสพยาสูบ ทั้งนี้ยังมีการประสานงานร่วมกับหน่วยงานต่างๆทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัยรังสิต เพื่อสร้างเครือข่ายประชาสัมพันธ์ รมรงค์ ให้ความรู้เกี่ยวกับโทษ พิษ และอันตรายของบุหรี่ สร้างแรงจูงใจในการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ อย่างถูกวิธี ร่วมกับทีมสหวิชาชีพ

4. เรื่องที่เล่า

เนื่องด้วยคลินิกรังสีไฟฟ้าใส (คลินิกอดบุหรี่) ได้เปิดให้บริการให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่สนใจและต้องการเลิกสูบบุหรี่ ทั้งนี้ทางคลินิกได้ดำเนินการตามแนวทางเวชปฏิบัติ สำหรับการบำบัดโรคเสพยาสูบ อย่างเคร่งครัดเพื่อประโยชน์สูงสุดแก่ผู้เข้ารับบริการ โดยคลินิกรังสีไฟฟ้าใสมีบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขเป็นผู้ให้บริการ ได้แก่ แพทย์ เภสัชกร นักจิตวิทยา และพยาบาล ซึ่งการเข้ารับบริการที่คลินิกรังสีไฟฟ้าใส ผู้ให้บริการจำเป็นต้องสอบถามประวัติส่วนบุคคลและข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ของผู้เข้ารับบริการ รวมถึงการทำแบบประเมินการเสพติดบุหรี่ HSI, FTND และประเมินความต้องการเลิกบุหรี่ตามเกณฑ์ TTM นอกจากนี้ยังมีการเก็บผลการตรวจของร่างกาย ได้แก่ การวัดระดับความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ การตรวจวัดระดับ Cotinine ในปัสสาวะ และ การตรวจวัดระดับค่าก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ในปอด (CO) ด้วยเครื่อง PICO ซึ่งการตรวจวัดค่าก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ในปอดได้รับความนิยมมากในกลุ่มนักศึกษา เนื่องจากเป็นเครื่องวัดจากการเป่าลมจากปอดทางปาก สะดวกและรวดเร็ว สามารถทราบผลได้ในทันที

จากการตอบรับที่ดีต่อการตรวจวัดระดับค่าก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ในปอด (CO) ด้วยเครื่อง PICO ของผู้เข้ารับบริการ ทางสำนักงานสวัสดิการสุขภาพ และ คณะพยาบาลศาสตร์ เล็งเห็นถึงประโยชน์ที่ผู้เข้ารับบริการจะได้รับจากสื่อดังกล่าว จึงจัดทำสื่อวีดิทัศน์เพื่อแสดงถึงวิธีการตรวจวัดและขั้นตอนการเป่าเครื่อง PICO ขึ้น อีกทั้งยังเป็นการประชาสัมพันธ์หน่วยงานและให้ความรู้ สร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสารพิษ โดยเฉพาะก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ที่เกิดจากการเผาไหม้และสะสมที่ปอดจะส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจและหลอดเลือดโดยตรง ซึ่งค่าปกติอยู่ระหว่าง 0-6 ppm

การใช้เครื่อง PICO มีข้อควรระวังดังต่อไปนี้ 1.ห้ามใช้ในผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ (ควรงดดื่มแอลกอฮอล์ก่อนเป่าเครื่อง PICO อย่างน้อย 1 วัน) 2.ห้ามเช็ดเครื่องด้วยแอลกอฮอล์ เนื่องจากแอลกอฮอล์จะทำปฏิกิริยาต่อเครื่องส่งผลให้การวัดค่าก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์คลาดเคลื่อนได้ 3.ต้องเปลี่ยนข้อต่อ (D-piece) เพื่อป้องกันการติดเชื้อทุกเดือน 4.Mouthpiece เป็นแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง 5.ห้ามทิ้งแบตเตอรี่/ถ่านไว้ในเครื่อง ดังนั้นเพื่อให้เครื่อง PICO สามารถ

ประเมินผลได้อย่างเที่ยงตรงและมีประสิทธิภาพผู้ใช้ควรปฏิบัติตามข้อกำหนดดังกล่าว หมั่นตรวจสอบให้เครื่องอยู่ในสภาพพร้อมใช้งานเสมอเพื่อสามารถให้บริการเมื่อมีผู้สนใจเข้ารับบริการได้ในทันที

5. ความเป็นมาของเรื่องที่แล้ว

เนื่องด้วยสำนักงานสวัสดิการสุขภาพ คลินิกรังสีไฟฟ้าใส (คลินิกอดบุหรี) ได้เปิดบริการให้คำปรึกษาเพื่อเลิกบุหรีมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ พ.ศ.2554 ตามแผนการดำเนินงานของโครงการพัฒนามหาวิทยาลัยรังสิตสู่การเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ โดยมีผู้เข้ารับบริการทั้งสิ้น 488 ราย (จำแนกตามเพศ เป็นเพศชาย 439 ราย เพศหญิง 49 ราย จำแนกตามสถานะ นักศึกษา 307 ราย บุคลากร 57 ราย บุคคลภายนอก 124 ราย) โดยมีผู้เข้ารับบริการที่สามารถเลิกสูบบุหรีได้จำนวน 96 ราย คิดเป็นร้อยละ 19.67 โดยจะเห็นว่าผู้เข้ารับบริการส่วนมากเป็นกลุ่มนักศึกษาภายในมหาวิทยาลัยรังสิตเอง จึงมีการทำแบบสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรีในนักศึกษาปี 1 เข้าใหม่ ทุกปีการศึกษา เพื่อเก็บรวบรวมสถิติ พบว่าปีการศึกษา 2561 ที่ผ่านมามีนักศึกษาตอบแบบสำรวจทั้งสิ้น 875 คน แบ่งเป็น นักศึกษาที่สูบบุหรีจำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 10.6 และนักศึกษาที่ไม่สูบบุหรี จำนวน 782 คน คิดเป็นร้อยละ 89.4

ด้วยเหตุนี้ทางหน่วยงานได้ตระหนักถึงปัญหาสุขภาพที่จะเกิดขึ้นในระยะยาวของนักศึกษาและบุคลากร ทั้งผู้ที่สูบบุหรีและไม่สูบบุหรี จึงจัดทำโครงการประชาสัมพันธ์ รณรงค์ให้สูบบุหรีในจุดสูบบุหรีที่จัดไว้ให้โดยรอบมหาวิทยาลัยทั้ง 9 จุด เพื่อสนองนโยบาย พรบ. ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2560 และได้ดำเนินการให้บริการคลินิกรังสีไฟฟ้าใสอย่างต่อเนื่อง ด้วยการสนับสนุนจาก สสส. และหน่วยงานของมหาวิทยาลัยที่เป็นเครือข่ายมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพร่วมกัน เช่น คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเภสัชศาสตร์ วิทยาลัยนิเทศศาสตร์ และวิทยาลัยการออกแบบ เป็นต้น

6. วิธีการ/ขั้นตอน หรือกระบวนการที่ทำให้งานนั้นประสบความสำเร็จ เทคนิคหรือกลยุทธ์ที่ใช้ ผู้มีส่วนร่วม อุปสรรคหรือปัญหาในการทำงาน และแนวทางการแก้ไข

ความสำเร็จของทางคลินิกรังสีไฟฟ้าใส คือการได้เห็นผู้เข้ารับบริการสามารถเลิกเสพยาสูบได้อย่างถาวร หรือสามารถลดปริมาณการสูบบุหรีได้ และสามารถกลับมามีสุขภาพที่แข็งแรง เป็นความภาคภูมิใจของตนเองและครอบครัว รวมทั้งเป็นแรงจูงใจให้กับผู้เข้ารับบริการรายอื่นต่อไป โดยการดำเนินงานของคลินิกรังสีไฟฟ้าใส ไม่ได้มุ่งเน้นเพียงการหยุดสูบบุหรีเท่านั้น แต่ยังให้บริการในรูปแบบองค์รวม กล่าวคือให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพกายและใจร่วมด้วย เนื่องจากสาเหตุการสูบบุหรีหลายครั้งพบว่ามาจากความเครียด สูบเพื่อผ่อนคลาย หรือแม้แต่การเสพติดสารนิโคติน ซึ่งทางหน่วยงานมีความพร้อมทั้งบุคลากร (แพทย์ เภสัชกร นักจิตวิทยา และพยาบาล) และเวชภัณฑ์เพื่อให้บริการได้อย่างเต็มที่ ถูกวิธี และเหมาะสมกับวิถีชีวิตของผู้เข้ารับบริการแต่ละราย

คลินิกรังสีไฟฟ้าใสมีทีมสหวิชาชีพเพื่อให้บริการบำบัด รักษาผู้เสพยาสูบ โดยมีวิธีการและขั้นตอนในการให้บริการ ดังนี้ 1.ผู้เข้ารับบริการสมัครใจเข้ารับการบำบัด/รักษา 2.สอบถามประวัติส่วนบุคคล (ประวัติผู้สูบบุหรีในครอบครัว/โรคประจำตัว เป็นต้น) 3.สอบถามข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรีของผู้เข้ารับบริการ 4.คัดกรองและประเมินการเสพติดบุหรีด้วยแบบสอบถาม HSI และ FTND 5.ประเมินความต้องการเลิกเสพยาสูบตามเกณฑ์ TTM 6.คัดกรองและเก็บข้อมูลจากผลการตรวจร่างกาย (วัดค่าก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ในปอดด้วยเครื่อง PICO, ตรวจวัด

ระดับ NG-Cotinine ในปัสสาวะด้วยแผ่นวัดโคตินิน, ตรวจวัดความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจ) เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการสร้างแรงจูงใจแก่ผู้เข้ารับบริการ 7.ให้คำปรึกษาและแนะนำเพื่อการเลิกสูบบุหรี่ตามหลักเวชปฏิบัติการบำบัดโรคเสพติดยาสูบ มีการใช้แนวทาง 5A 5R 5D ให้เหมาะสมกับผู้เข้ารับบริการแต่ละราย หากบางรายมีข้อจำกัดด้านปัญหาสุขภาพและต้องใช้ยาเพื่อช่วยในการเลิก ทางคลินิกจะนัดหมายพบแพทย์อีกครั้ง 8.ติดตามผลการเลิกเสพติดยาสูบอย่างต่อเนื่อง ทั้งทางโทรศัพท์และการเข้าพบที่คลินิก (ติดตามทุกสัปดาห์ในช่วงเดือนแรก ติดตามทุกสองสัปดาห์ในช่วงเดือนที่ 2-3 และติดตามทุกเดือนจนครบ 12 เดือน) ซึ่งผู้เข้ารับบริการที่ถือว่าเลิกบุหรี่ได้นั้น ต้องสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างน้อย 12 เดือน จึงถือว่าเลิกได้สำเร็จ

ทั้งนี้อุปสรรคที่พบส่วนมากมาจากความไม่พร้อมของผู้เข้ารับบริการเอง บางรายใจไม่แข็งพอ ขาดการติดต่อกลับมาสูบบุหรี่ รวมถึงมีความคิดความเชื่อแบบผิดๆ เช่น หากหยุดสูบบุหรี่จะทำให้ไม่สบาย เจ็บป่วย เป็นต้น โดยทางหน่วยงานได้พยายามหาแนวทางในการรับมือกับปัญหาดังกล่าวมาอย่างต่อเนื่อง จึงใช้แนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ร่วมกับการใช้ยา (ในผู้เข้ารับบริการบางรายที่มีความจำเป็นจะต้องใช้ยาช่วยเลิก) และมีการประเมินความพึงพอใจการเข้ารับบริการ เพื่อนำมาปรับปรุงและพัฒนางานบริการของคลินิกต่อไป

7. ผลลัพธ์หรือความสำเร็จที่เกิดขึ้นและสิ่งที่คุณเล่าเรื่องได้เรียนรู้จากประสบการณ์ดังกล่าว

ผลลัพธ์หรือความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการให้บริการคลินิกรังสีไฟฟ้าใส นับว่าเป็นประสบการณ์อันดีที่ได้มีโอกาสเข้ามาทำหน้าที่ในการให้บริการคำปรึกษาเพื่อเลิกบุหรี่ เพราะทำให้ได้เข้าใจความต้องการ การเผชิญกับความยากและท้าทายที่ผู้สูบบุหรี่จะต้องพบเจอเพื่อที่จะชนะใจตัวเอง รวมถึงได้มีโอกาสเรียนรู้องค์ความรู้ใหม่ๆตามหลักเวชปฏิบัติสำหรับการบำบัดโรคเสพติดยาสูบ ทั้งนี้ยังได้เรียนรู้และรู้จักผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง และบุคลากรทางการแพทย์ด้านอื่นๆที่มีส่วนร่วมในการผลักดันและเป็นแหล่งสนับสนุนเพื่อเลิกบุหรี่ เนื่องจากหากไม่ได้รับบทบาทการดูแลผู้เข้ารับบริการที่คลินิกรังสีไฟฟ้าใส ตัวผู้เล่าเรื่องเองคงไม่ได้รับประสบการณ์ดี ๆอย่างที่ได้อยู่ ดังนั้นผู้เล่าเรื่องจึงขอส่งต่อประสบการณ์และข้อมูลดังกล่าวมาایتทุกท่านเพื่อเป็นการถอดประสบการณ์การเรียนรู้ร่วมกัน

ทั้งนี้การจัดทำสื่อวีดิทัศน์ในครั้งนี้เป็นโครงการที่ทำให้เกิดการประสานงานกันของหลายหน่วยงาน คณะ และวิทยาลัย อันได้แก่ ฝ่ายกิจการนักศึกษา สำนักงานสวัสดิการสุขภาพ คลินิกรังสีไฟฟ้าใส สำนักงานศิษย์เก่าและชุมชนสัมพันธ์ คณะพยาบาลศาสตร์ และวิทยาลัยเภสัชศาสตร์ นอกจากนี้ยังได้รับความร่วมมือจากอีกหลายภาคฝ่ายที่มีส่วนช่วยกันพัฒนามหาวิทยาลัยรังสิตไม่ว่าจะเป็นการจัดพื้นที่จุดสูบบุหรี่เพื่อรองรับความต้องการของผู้ใช้ และการจัดทำโครงการวิจัยลูกอมหญ้าดอกขาวเพื่อช่วยเลิกบุหรี่ เป็นต้น

ในนามของคลินิกรังสีไฟฟ้าใส ผู้เล่าเรื่องขอเป็นตัวแทนในการกล่าวขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมแรงและร่วมใจกันอย่างสุดความสามารถ ทั้งหน่วยงานภายนอก อาทิเช่น สสส, มูลนิธิธรรรงค์เพื่อการเลิกสูบบุหรี่ เครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ แพทยสมาคมแห่งประเทศไทยฯ คลินิกไฟฟ้าใส และหน่วยงานภายในเพื่อสร้างให้มหาวิทยาลัยรังสิต เป็นมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่อย่างยั่งยืน