

เครือข่ายขยายพล
เยี่ยมร้านค้า...เสริมพลัง
“เภสัชอาสา ภาคใต้”
หน้า ๓

เภสัชอาสาพาลิกบุหรี
บุก “ร้านกระปุกยา”
เปิดใจเภสัชห้วใจอาสา หน้า ๔

เปิดโลกวิชาการ
ถอดบทเรียน
โครงการเภสัชอาสาพาลิกบุหรี
หน้า ๖

หัวใจไร้ควัน

ฉบับ ตุลาคม
ถึง ธันวาคม
๒๕๕๔



จดหมายข่าว เครือข่ายวิชาชีพเภสัชกรรมเพื่อความคุมยาสูบ (คภยส.) ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔



หนุนสถาบันอุดมศึกษา

เร่งสร้างพื้นที่ปลอดควัน

การสนับสนุนให้สถาบันอุดมศึกษาด้านสาธารณสุขเป็นพื้นที่ปลอดบุหรี่ ๑๐๐% คือ หนึ่งในภารกิจสำคัญที่เครือข่ายวิชาชีพเภสัชกรรมเพื่อการควบคุมยาสูบ (คภยส.) เร่งเดินหน้านำผลักดันมาอย่างต่อเนื่อง

จุดมุ่งหมายของเราคือ การสร้างแรงกระเพื่อมให้พื้นที่ปลอดบุหรี่ค่อยๆ ขยายวงกว้างออกไป

ที่น่าจับตามองด้วยความชื่นชมคือ ที่ผ่านมามีสถาบันอุดมศึกษาด้านสาธารณสุขหลายแห่งที่ขานรับและประกาศเจตนารมณ์อย่างเต็มแรง

อย่างเช่น คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่นอกจากจะสามารถประกาศอย่างเป็นทางการว่า เป็นคณะที่ปลอดบุหรี่อย่างแท้จริงแล้วยังสามารถจุดประกายให้หน่วยงานอื่นๆ ภายในมหาวิทยาลัย รวม ๑๒ หน่วยงาน เข้าร่วมโครงการรับป้ายปลอดบุหรี่ได้อีกเช่นขม

หน่วยงานดังกล่าว ประกอบด้วย คณะเภสัชศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะสาธารณสุขศาสตร์, คณะสัตวแพทยศาสตร์และสัตวศาสตร์, คณะวิทยาศาสตร์, คณะวัฒนธรรมศาสตร์, วิทยาลัยดุริยางคศิลป์, วิทยาลัยการเมืองการปกครอง, ศูนย์วิจัยและการศึกษาบรรพชีวินวิทยา, กองกิจการนิสิต, สำนักวิทยบริการ และองค์การนิสิต

(อ่านต่อหน้า ๗)

บทสนทนา

ภก.คทา บัณฑิตานุกูล ประธานเครือข่ายวิชาชีพเภสัชกรรมเพื่อความคุมยาสูบ (คภยส.)



เนื่องในโอกาสขึ้นปีใหม่ ๒๕๕๕ ขอให้ทุกท่านมีความสุข ความสงบ ความสุขที่จริงยั่งยืน ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้เป็นคลังสมบัติที่เป็นธรรมชาติดั้งเดิมของชีวิตที่แท้จริงของเรา จงกลับเข้าสู่ภายใน แล้วเข้าไปค้นหา หรือหยิบขึ้นมาใช้ ไม่ต้องเหนียวกับการวิ่งแสวงหาจากภายนอก ซึ่งเป็น ความสงบ ความสุขเพียงชั่วคราว

ขอล่าวแสดงความเสียใจกับพี่น้องชาวไทย สมาชิกและเครือข่าย คภยส. ทุกท่าน นะครับ ที่ประสบกับการเยียมเยียนของน้องน้ำครั้งยิ่งใหญ่ในช่วงที่ผ่านมา จุลสารฉบับที่ ๔ นี้ มีข่าวคราวความเคลื่อนไหวที่ดี มาให้ติดตามอ่านกัน นะครับ

เรื่องเล่า จาก รองประธาน เครือข่าย คภยส. เล่าถึง การเยี่ยมเภสัชอาสา ๑๔ จังหวัดภาคใต้ เพื่อเสริมพลัง..เภสัชอาสา ในคอลัมน์ “เครือข่ายขยายผล” ต่อด้วย เจาะลึกประสบการณ์ **เภสัชกรหญิงโสภิตา ห่วงรัชนี เจ้าของร้าน “กระปุกยา”** กับการทำงานจิตอาสา พาเลิกบุหรี่

สำหรับคอลัมน์วิชาการเป็นเรื่อง **การถอดบทเรียนเภสัชอาสาพาเลิกบุหรี่** โดยให้เห็นปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อการแสดงบทบาทของเภสัชกรทำงานเลิกบุหรี่ ในระดับการให้บริการเลิกบุหรี่ ๕A ว่าแต่ละระดับมีจุดแข็ง จุดอ่อน ที่ต้องปรับปรุงเสริมแตกต่างกันอย่างไร เพื่อให้งานบริการเลิกบุหรี่ของเภสัชกรมีประสิทธิภาพมากขึ้น

สำหรับเรื่อง **คณะเภสัชพลอดบุหรื** คภยส. ได้ดำเนินการให้คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยต่างๆ ทั่วประเทศ เป็นคณะเภสัชศาสตร์ต้นแบบในการสร้างพื้นที่ปลอดควันบุหรี่ในสถาบันอุดมศึกษา ที่ผ่านมาได้ดำเนินการไปแล้ว ๖ มหาวิทยาลัย ในช่วง ๒-๓ เดือน สามารถดำเนินการเพิ่มได้อีก ๒ มหาวิทยาลัย คือ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ และ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี พร้อมกิจกรรมนี้ก็มีกิจกรรมส่งมอบเครื่องตรวจคาร์บอนไดออกไซด์ ในปิดมอบให้กับมหาวิทยาลัยทั้งสองด้วย ติดตามอ่านรายละเอียดได้จาก “เรื่องจากปก”

คภยส. เดินหน้าจัดกิจกรรมต่างๆ อย่างต่อเนื่อง ขอเชิญชวนพี่ๆ น้องๆ เภสัชกร และนิสิตนักศึกษา ที่มีจิตกุศลต้องการให้ผู้สูบบุหรี่พ้นภัยจากการเป็นทาสยาสูบ เข้าร่วมงานบริการเลิกบุหรี่แก่ประชาชน และการควบคุมยาสูบ

ขอบคุณครับ 🙏

ข่าวสั้น ไร้ควัน

กองบรรณาธิการ

รวมระยะเวลากว่า ๖ ปี หลังจากปี ๒๕๔๘ ที่ประเทศไทยได้ร่วมลงนามให้สัตยาบันตาม **กรอบอนุสัญญาว่าด้วยการควบคุมยาสูบ องค์การอนามัยโลก** หรือ FCTC เป็นประเทศที่ ๓๖ ซึ่งถือเป็นประเทศแถวหน้าของโลกที่ร่วมกรุยทางร่างกรอบอนุสัญญานับนี้ขึ้นมา

ในเดือนสิงหาคมที่ผ่านมา ประเด็นนี้ได้ถูกหยิบยกเป็นหัวข้อหลักในการประชุมวิชาการบุหรี่กับสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ ๑๐ เรื่อง **กฎหมายการควบคุมยาสูบโลก FCTC เพื่อสังคมไทยไร้ควันบุหรื** โดยศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) เป็นเจ้าภาพหลัก และ คภยส. เป็นหนึ่งในภาคร่วมจัดงาน

หนึ่งในประเด็นที่น่าสนใจคือ การประเมินผลการปฏิบัติตามกรอบอนุสัญญา FCTC ที่พบว่าประเทศไทยยังไม่ผ่านเกณฑ์ในหลายเรื่อง โดยหนึ่งในเรื่องเหล่านั้นก็คือ **การช่วยเหลือผู้ติดบุหรื (มาตรา ๑๔)** ด้วยเกณฑ์การประเมินที่กำหนดไว้ว่า ต้องมี National Quit line ที่ให้บริการฟรีแก่ประชาชน ซึ่งประเทศไทยมี Quit line ที่พัฒนามาแล้ว ๒-๓ ปี แต่ผู้ใช้บริการยังต้องเสียเงินอยู่ ไทยจึงยังไม่ผ่านเกณฑ์นี้ เช่นเดียวกับ เรื่องยาช่วยให้เลิกบุหรื

ที่ต้องมีอยู่ในบัญญัติยาและไม่คิดค่าใช้จ่ายกับประชาชน ซึ่งไทยยังไม่มียุทธศาสตร์เรื่องนี้เช่นกัน

ในการประชุมครั้งนี้ **ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ เลขาธิการมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่** ให้ข้อมูลว่า จากการสำรวจของโครงการสำรวจการสูบบุหรี่ของวัยผู้ใหญ่ระดับโลก (Global Adult Tobacco Survey (GATS) ปี ๒๕๕๒ ในจำนวนผู้สูบบุหรี่ไทย ๑๒.๕ ล้านคนทั่วประเทศ พบว่า ร้อยละ ๗.๓ หรือ ๙๑๒,๕๐๐ คน สนใจที่จะเลิกใช้ยาสูบไทย ขณะที่ ร้อยละ ๑๖.๑ หรือ ๒,๐๑๒,๕๐๐ คน มีแผนจะเลิกใน ๑ เดือน ร้อยละ ๓๖.๐ หรือ ๔,๕๐๐,๐๐๐ คน มีแผนจะเลิกใน ๑ ปีหรือมากกว่า และ ร้อยละ ๔.๑ หรือ ๕๑๒,๕๐๐ คน ไม่สนใจที่จะเลิก

ตัวเลขนี้สะท้อนให้เห็นว่า ผู้สูบบุหรี่สนใจเลิกสูบบุหรี่มาก ขณะที่เมื่อแบ่งสัดส่วนวิธีการที่ผู้สูบบุหรี่ไทยพยายามจะนำมาเลิกนั้น พบว่า อยากเลิกด้วยตนเอง ร้อยละ ๘๘.๙ ใช้ยาช่วย ร้อยละ ๑๐.๖ ปรึกษา รับคำแนะนำช่วยเลิก ร้อยละ ๕.๘

ศ.นพ.ประกิต สรุปว่า ข้อมูลนี้ชี้ให้เห็นว่ามีคนจำนวนมากต้องการเลิกบุหรือย่างจริงจัง แต่เนื่องจากเป็นเรื่องยากและต้องใช้เวลาจนจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือทั้งจากตัวผู้สูบบุหรี่และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง

แน่นอนว่า เภสัชกร คือหนึ่งในคนที่มียุทธศาสตร์สำคัญในเรื่องนี้ 🙏



เยี่ยมร้านยา...เสริมพลัง “เภสัชอาสาฯ ภาคใต้”

ภญ.กาญจนา กิตติภัสสร รองประธาน คภยส. (ซ้าย) กับบรรยาการการเยี่ยมร้านยาเภสัชอาสาฯ ภาคใต้



นับเป็นเวลากว่า ๗ ปีที่เครือข่ายวิชาชีพเภสัชกรรมเพื่อการควบคุมยาสูบ (คภยส.) ได้ดำเนินโครงการ **เภสัชอาสาฯภาคใต้** ซึ่งดำเนินการด้วยจิตอาสาอย่างต่อเนื่อง และเป็นที่มาของกิจกรรมเยี่ยมร้านยาเภสัชอาสาฯภาคใต้ (เภสัชกรชุมชน) และขยายผลโครงการติดตามและเสริมการทำงานของเภสัชอาสาฯภาคใต้ ๕A เพื่อกระตุ้นบทบาทเภสัชอาสาฯ ให้ดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง โดยนำร่องพื้นที่ ๑๔ จังหวัดภาคใต้ เป็นภาคแรก หลังจากที่ได้นำร่องโครงการในพื้นที่กรุงเทพมหานครมาแล้วกว่า ๕๐ ร้าน

ภญ.กาญจนา กิตติภัสสร รองประธาน คภยส. ได้เล่าถึงแนวคิด อันเป็นที่มาของกิจกรรมเยี่ยมร้านยาเภสัชอาสาฯ ในครั้งนี้ว่า

“เรามีแนวคิดว่ายากให้มีร้านยาเภสัชอาสาฯ ครอบคลุมพื้นที่ ๗๗ จังหวัด รวมทั้ง ๖๔ เขตของกรุงเทพมหานครด้วย โดยให้มีร้านยาเภสัชอาสาฯ ที่เป็นหลักอยู่ทุกจังหวัด ส่วนจะมีจังหวัดละกี่ร้านขึ้นอยู่กับความเหมาะสม ในขณะที่ระดับอำเภอก็จะเป็นเครือข่ายของระดับจังหวัดอีกทอดหนึ่ง โดยมีร้านยาคณะเภสัชศาสตร์ของมหาวิทยาลัยต่างๆ ในแต่ละภูมิภาคเป็นแกนหรือเป็นฐานในการสนับสนุนด้านวิชาการ”

การเลือกนำร่องในพื้นที่ภาคใต้ก่อนเป็นภาคแรก ซึ่งเหตุผลที่เลือกพื้นที่นี้เนื่องจากทาง คภยส. ได้ร่วมทำกิจกรรมต่อเนื่องกันมาตั้งแต่ต้นปีกับทางคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (มอ.) ซึ่งมี ผศ.ดร. สุชาติ สุภาพันธุ์ เป็นประธานคณะกรรมการให้บริการคำแนะนำปรึกษาการเลิกบุหรี่แก่ประชาชน และเป็นหนึ่งในคณะกรรมการของ คภยส.

การลงพื้นที่เดินหน้าอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่เดือนกรกฎาคมเรื่อยมา เริ่มจากจังหวัดสงขลา ปัตตานี ยะลา นราธิวาส ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช ตรัง พัทลุง กระบี่ พังงา ภูเก็ต ระนอง เพื่อให้กำลังใจและผลักดันให้เภสัชกรเห็นความสำคัญของการให้บริการเลิกบุหรี่ รวมทั้งได้รับรู้ปัญหาในพื้นที่อีกด้วย

“สิ่งที่ร้านยาเภสัชอาสาฯ ส่วนใหญ่สะท้อนกลับมา คือ มีคนสูบบุหรี่มาปรึกษาน้อยลงมาก เพราะขาดแรงกระตุ้น ประชาสัมพันธ์จากสื่อต่างๆ ไป บางครั้งมายืนสูบบุหรี่หน้าร้านก็มี ทั้งๆ ที่หน้าร้านมีป้ายสติ๊กเกอร์ ห้ามสูบบุหรี่เพราะว่าร้านขายยาเป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย เราได้ข้อเสนอกว่าพื้นที่ว่าถ้าไม่ทำการโฆษณาประชาสัมพันธ์ หรือดำเนินการตามกฎหมายอย่างจริงจังกับคนที่ละเมิด ต่อให้เภสัชอาสาฯ และร้านยาพร้อมแค่ไหน การที่ผู้สูบจะตัดสินใจเข้ามาปรึกษาที่ร้านยาเภสัชอาสาฯ ก็ยังเป็นไปได้ยาก ฉะนั้นสิ่งที่เภสัชอาสาฯ ทำได้คือ การทำงานเชิงรุก เวลาที่มีผู้มารับบริการมีโรคที่เกี่ยวข้องหรือสืบเนื่องจากการสูบบุหรี่ เช่น

ไข้อีแรง ความผิดปกติของทางเดินอาหาร หรือลูกเป็นภูมิแพ้ต่อเนื่องเข้ามาปรึกษา ใช้ช่องทางตรงนี้ในการพูดคุย เชิญชวนให้เลิกบุหรี่”

นอกจากนี้ ยังได้ใช้โอกาสนี้ ในการขยายเครือข่ายเภสัชอาสาฯรุ่นใหม่ไปพร้อมๆ กันด้วย

“สิ่งที่ดีมาก ๆ คือเวลาที่เราลงพื้นที่แต่ละจังหวัดจะมีเภสัชอาสาฯ หน้าใหม่ที่ยังไม่รู้จักเราเข้ามาร่วมด้วย ซึ่งกลุ่มนี้เราจะจัดอบรมเป็นเรื่องเป็นราวให้เต็มเวลา ขณะเดียวกันก็ไปเยี่ยมในส่วนของชมรมร้านยาเภสัชอาสาฯ ควบคู่กัน และเป็นที่มาให้เราสามารถจัดอบรมเพิ่มเติมแก่ เภสัชอาสาฯ เดิมและอบรมเชิงลึกแก่เภสัชอาสาฯ หน้าใหม่ได้ รวมทั้งร้านยาทั่วไปที่เราไปพบ แล้วชวนเข้ามาเป็นเครือข่ายกับ คภยส. ในการให้บริการเลิกบุหรี่แก่ประชาชน”

ที่สำคัญ ยังเป็นการเชื่อมร้อยเครือข่ายแต่ละจังหวัด แต่ละภาคส่วนต่างๆ เข้าด้วยกันเพื่อเป็นฐานการทำงานที่เข้มแข็งต่อไป

“ที่สำคัญคือ เราต้องหาศักยภาพของจังหวัดนั้นๆ แล้วค่อยๆ หาแนวร่วมการทำงานอย่างมีส่วนร่วมตรงนี้ มันเพียงพอที่จะทำให้เราเป็นเครือข่ายซึ่งกันและกันได้ ซึ่งตอนแรกที่เราคุยกันว่าเราจะสร้างฐานตรงนี้อย่างไร เราไปปัตตานีกับอาจารย์สุชาติ ไปคุยกับเภสัชอาสาฯที่เป็นหลักในพื้นที่อย่าง ภก.ธีรวัฒน์ วรสุวัฒน์ ประธานชมรมร้านขายยา จ.ปัตตานี ภญ.ปรานี วัฒนาศิริโรจน์ ซึ่งเป็นเภสัชอาสาฯที่ร่วมกิจกรรมกับ คภยส. มาโดยตลอดนับตั้งแต่ปี ๒๕๔๘ ไปคุยกัน และมีการเชื่อมโยงการทำงานกันโดยเริ่มจาก ๔ จังหวัด คือ สงขลา ปัตตานี ยะลา นราธิวาส ก่อนแล้วค่อยๆ ขยายไปยังจังหวัดอื่นๆ โดยนำสื่อไปให้ แล้วขยายผลเหมือนรู้ข่าวเรา เวลาเมื่อไร รู้ว่าติดต่อเราที่ไหน ใครทำอะไรยังไง และไม่ใช่ว่าคุณทำงานอยู่คนเดียว แต่ทุกเครือข่ายพร้อมช่วยเหลือกัน

“เวลาเราลงพื้นที่ต้องบูรณาการ ทั้งเภสัชกรร้านยา เภสัชกรโรงพยาบาล คิดว่าถ้าเราค่อยๆ สร้างเครือข่ายขึ้นมาแบบนี้ ทำเนียบเภสัชอาสาฯ ของเราจะเข้มแข็งมากขึ้นได้ในที่สุด เพียงแต่เราต้องติดตามดู มีอะไรจริงกันให้กำลังใจกัน”

การเยี่ยมร้านยาเภสัชอาสาฯ จึงนับเป็นอีกหนึ่งก้าวอย่าง ในการสร้างความเข้มแข็งให้กับคนทำงานในพื้นที่ ได้จับมือกันสร้างแรงกระตุ้นไปสู่อุทิศพื้นที่ในสังคมไทยได้ปลอดจากควันบุหรี่

“สำหรับจังหวัดพะเยาต่อไปก็คิดว่าจะขยายพื้นที่ออกเยี่ยมไปยังภูมิภาคอื่นๆ โดยเฉพาะพื้นที่ ที่มีคณะเภสัชศาสตร์เป็นแกนนำที่เข้มแข็งและมีศักยภาพในการทำงานในพื้นที่” ภญ.กาญจนา กล่าวทิ้งท้าย

บุค “ร้านกระปุยกยา” เปิดใจเภสัชห้ว

หนึ่งในร้านยากกลางกรุงเทพฯ ที่เจ้าของร้านเป็นเภสัชกร และสนับสนุนการทำงานด้านการเลิกบุหรี่มาตั้งแต่ต้น ได้แก่ **ร้านกระปุยกยา**



เภสัชกรหญิงโสภิตา ห่วงรักษ์ เจ้าของร้าน “กระปุยกยา” ในเขตบางกะปิ เริ่มต้นเข้าเป็นหนึ่งในเภสัชอาสาด้วยการเข้าอบรมที่คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตั้งแต่ปี ๒๕๔๖

“ตอนนั้นรู้สึกทำไมเราไม่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องการบำบัดผู้ติดยา ก็เลยเข้าร่วม จากความไม่รู้เราก็อยากช่วยเราๆ เราก็ลองปฏิบัติกับผู้สูบบุหรี่จริงๆ แล้วเราก็พบว่าเราทำได้ โดยเฉพาะเมื่อมีคนเลิกได้สำเร็จ เราก็รู้สึกว่าเป็นความภูมิใจที่ช่วยเขาได้

“...เรารู้สึกว่า เราอยู่ที่ร้านยา รักษาคนที่เจ็บป่วยเป็นไข้หวัดปวดท้อง หายลักลิ้นสั่น ยังสู้ช่วยคนให้เลิกบุหรี่สักหนึ่งคนไม่ได้ เพราะนั่นหมายถึงโรคภัยต่างๆ ที่ไม่ต้องเกิดขึ้นกับเขาและปัญหาในครอบครัวต่างๆ ที่บุหรี่จะนำพามา ให้เขาหยุดจากตรงนั้นได้ คือประโยชน์คุณค่ามันยิ่งใหญ่กว่าและเป็นอะไรที่เราารู้สึกว่าเป็นความรู้ใหม่ลองทำ ทำได้และประโยชน์มีเยอะ เป็นงานที่มีคุณค่าและเราทำมาตลอดค่ะ” ญ.โสภิตาเล่าถึงความรู้สึกส่วนตัวที่ตัดสินใจเข้าเป็นหนึ่งในเภสัชอาสาพาเลิกบุหรี่

วิธีการให้คำปรึกษาของ ญ.โสภิตา เป็นไปตามลำดับขั้นทฤษฎี ซึ่งเธอเล่าว่าจากประสบการณ์ส่วนตัวเธอเองที่เห็นผู้เดินเข้ามาขอรับคำปรึกษานั้นกว่า ๙๙% ต้องการเลิกบุหรี่ เพราะหากเขามีจิตใจที่เข้มแข็งพอก็คงเลิกไปเองได้แล้ว

“ที่เขาเดินเข้ามาหาเราเพราะต้องการผู้ช่วย เขาเลิกด้วยตัวเองไม่สำเร็จ เราก็ไม่ได้เป็นแค่ผู้ช่วยเรื่องยา แต่เราให้คำแนะนำไปด้วย” นอกจากนี้ ญ.โสภิตายังเล่าถึงประสบการณ์การให้คำปรึกษาผู้ต้องการเลิกบุหรี่อีกว่าทางวิชาการระบุว่าคนที่สูบบุหรี่น้อยกว่า ๕ มวนต่อวันไม่จำเป็นต้องใช้ยา แต่ในความเป็นจริงแล้ว บางคนเลิกได้ยาก เธอจึงใช้ประสบการณ์ส่วนตัวพิจารณาว่าใครคือผู้ต้องใช้ยาเป็นตัวช่วยในการเลิกบุหรี่ “บางทีเขาอยากได้ยา เราให้ไปบางทียาหลอกก็ยกยหาย เพราะเขาได้ผลทางด้านจิตใจ เราเลยมองตรงนี้ว่า เออ เขามีความรู้ว่าเกิดการรักษา เมื่อเราให้ยามันมีการนัดหมาย ติดตาม ช่วยเขากินยาเขาก็รู้สึกดีขึ้น พอยาหมดก็มีการนัดติดตามเมื่อเทียบกับไม่ให้ยา การนัดติดตามจะสัมฤทธิ์ผลน้อยมากค่ะ”

ยาที่ญ.โสภิตาจ่ายให้กับผู้ต้องการเลิกบุหรี่นั้นส่วนใหญ่คือ nortriptyline เนื่องจากราคาไม่แพงและทำให้คนส่วนใหญ่เข้าถึงยาได้ เมื่อเทียบกับตัวอื่นที่ราคาสูง

ญ.โสภิตามองว่าราคายาก็เป็นส่วนหนึ่งของอุปสรรคในการรักษาอย่างต่อเนื่อง

“หมากฝรั่งคือการให้นิโคติน แต่ถ้าจ่าย nortriptyline เขาจะลดอาการขาดยาและหงุดหงิดน้อยลงและไม่อยากสูบบุหรี่”

จากการที่ญ.โสภิตา ผ่านบริการมาแล้วหลายปี เธอจึงกลับมาสูบบุหรี่ใหม่เป็นเรื่องธรรมดา

“ถ้าถามว่ารู้สึกอย่างไร แรกไปคาดหวัง แค่ขอให้ได้ทำต้องสำเร็จ อย่างน้อยเขาวันหนึ่งหากเขาอยากเลิกโทษกลับมารับคำปรึกษาอีกครั้งก็

การที่ต้องเสียไปกว่า ๓๐ น. เภสัชกรบางรายไม่อาจปลื้มการนี้ แต่สำหรับญ.โสภิตา

“แรกๆ ก็มีปัญหา แต่พอทำงานตรงนี้ จะทำให้สิ่งนี้ไม่กลายเป็นอะไรที่อยากทำและอุปสรรคมันจะน้อยลงไปเอง



ใจอาสา

การให้คำปรึกษาต่อผู้เข้ารับ
มองว่าการเลิกสูบบุหรี่แล้ว
ดา

ๆ ก็ท้อละ แต่ตอนนี้รู้ว่าอย่า
ในงานที่ดีๆ ไม่ใช่ว่าทำแล้ว
ก็ได้รับความรู้สึกดีๆ หรือ
ม่ เขาก็อาจจะคิดถึงเราและ
เป็นได้”

ที่ต่อรายในการให้คำปรึกษา
เวลาทำงานของตัวเองเพื่อ
เธอกล่าวว่า

มีทัศนคติด้านบวกต่อการ
ไขปัญหา
ยินดีทำ

“เราจะประเมินผู้เข้ารับคำปรึกษาก่อน ถ้าเขาไม่อยาก
เลิก ยังไม่พร้อม เราก็จะยังไม่ให้เวลา เพราะถือว่า
คำแนะนำของเรามีค่า แม้ว่าเราให้ฟรี แต่ก็อยากให้มันมี
คุณค่า นั่นคือ ผู้รับเขาก็ต้องอยากได้ด้วย ด้วย
กระบวนการนี้เท่ากับว่าเราได้คัดกรองผู้รับบริการไปชั้น
หนึ่งแล้ว”

ภญ.โสภิตา เล่าปิดท้ายบทสนทนาว่า งานนี้ทำให้เธอ
เข้าใจคนมากขึ้น ธรรมชาติของคนสูบบุหรี่ที่เลิกแล้วอาจ
กลับมาสูบใหม่ เพราะจิตใจของพวกเขาไม่เข้มแข็ง
ควบคุมตัวเองไม่ได้ ซึ่งนี่คือเรื่องที่คนทำงานนี้ต้องเข้าใจ

“...เพราะบุหรี่เป็นยาเสพติด คนที่เลิกสำเร็จต้องเป็นคน
มีระเบียบวินัย มุ่งมั่นกับตัวเอง การทำงานตรงนี้ทำให้เรา
เข้าใจคนมากขึ้น



“เภสัชเราไม่ค่อยได้เรียนเรื่องคน เราเรียนเรื่องโรค เรื่อง
ยาเยอะ การทำงานตรงนี้ทำให้เราเข้าใจคนได้เยอะขึ้นค่ะ”

เธอล่าพร้อมกับรอยยิ้ม... 🍀



ถอดบทเรียน โครงการเภสัชอาสาพาเลิกบุหรี่

เนื่องจากแผนงานเภสัชอาสา พาเลิกบุหรี่ ของ คภยส. เป็นแผนงานเด่นที่ทำให้ แผนงานเครือข่ายวิชาชีพเภสัชกรรมเพื่อควบคุมยาสูบ (คภยส.) ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ตลอดระยะเวลา ๖-๗ ปีที่ผ่านมา คภยส. จึงต้องการทบทวนสิ่งที่ตนเองได้ดำเนินการส่งเสริมและสนับสนุนเภสัชอาสาพาเลิกบุหรี่ ที่มีสถานะและบทบาทการดำเนินงานเภสัชกรร้านยา เพื่อนำไปสู่การพัฒนาและปรับปรุงการดำเนินงานของ คภยส. เอง

นั่นคือที่มาของโครงการถอดบทเรียน “การดำเนินงานโครงการเภสัชอาสาพาเลิกบุหรี่ กรณีเภสัชกรร้านยา” ซึ่งดิฉันเป็นผู้รับผิดชอบโครงการนี้ และเมื่อวันอาทิตย์ที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๕๔ ที่ผ่านมา (คภยส.) ได้จัดให้มีเวทีนำเสนอผลโครงการถอดบทเรียน “การดำเนินงานโครงการเภสัชอาสา พาเลิกบุหรี่ กรณีเภสัชกรร้านยา” โดยในเวทีครั้งนี้ได้รับเกียรติจาก ภก.วรารุณ เสริมสินสิริ เป็นวิทยากรกระบวนการถอดบทเรียนในครั้งนี้

วัตถุประสงค์ของโครงการ คือ การถอดบทเรียนให้เห็นปัจจัยที่มีผลต่อการแสดงบทบาทเภสัชอาสาพาเลิกบุหรี่ ที่มีระดับการให้บริการเลิกบุหรี่ ๕ ระดับ ได้แก่ Ask ถาม, Advise แนะนำ, Assess ประเมิน, Assist ช่วยวางแผนการเลิกบุหรี่, และ Arrange ช่วยจัดการส่งต่อข้อมูล

เกาะปัญหาลึกหลุมความสำเร็จ

ข้อค้นพบสำคัญจากโครงการนี้ คือ การระดมปัจจัยสนับสนุนให้โครงการประสบผลสำเร็จ อันประกอบขึ้นจากทั้งปัจจัยภายในและภายนอก

ปัจจัยด้านแรงจูงใจภายใน ได้แก่ คุณค่าของงาน ความตระหนักในบทบาทวิชาชีพสุขภาพ และการเห็นผลสำเร็จของงานในสิ่งที่ได้ทุ่มเทแรงกายและแรงใจลงไป เป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงให้หัวใจของความเป็นเภสัชอาสา พาเลิกบุหรี่ ยังคงมีการแสดงบทบาทการให้บริการเลิกบุหรี่

(Smoking Cessation) มาจนถึงทุกวันนี้


สำหรับ **ปัจจัยด้านแรงจูงใจจากภายนอก** ได้แก่ การเข้าร่วมการอบรมในหลักสูตรที่ คภยส. จัดขึ้น ส่งผลให้มีทักษะความก้าวหน้าในวิชาชีพที่เพิ่มขึ้น การมีความสัมพันธ์อันดีในการติดต่อสื่อสารระหว่าง คภยส. และ เภสัชอาสาพาเลิกบุหรี่ ในการติดต่อขอรับสื่อสนับสนุนต่างๆ และการมีค่าตอบแทนที่เหมาะสม เป็นสิ่งที่ คภยส. ให้การสนับสนุนเภสัชอาสาพาเลิกบุหรี่ เพื่อให้สามารถแสดงบทบาทได้อย่างสอดคล้องกับบริบทภายในร้านยาของตนเอง โดยเฉพาะจุดแข็งในเรื่อง การสนับสนุนสื่อต่างๆ เช่น แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพิกในการให้ความรู้และคำแนะนำการเลิกบุหรี่ ตัวแสดงต้นตำหรับตั้งโชว์หน้าร้าน ให้ความรู้ว่ามีบริการให้คำปรึกษาแนะนำเพื่อเลิกบุหรี่ และนำยาอดบุหรี่ เป็นต้น

บทกวนจุดอ่อนก่อนมองไปยังหน้า

ในส่วนของ **ปัญหาและอุปสรรคสำคัญ** คณะกรรมการ คภยส. ได้รับทราบข้อมูลที่ทำให้ตนเองมองเห็นการดำเนินงานที่ผ่านมาตลอดระยะเวลา ๖-๗ ปี ว่า มีสิ่งที่เป็นจุดอ่อน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นกว่าเดิม ได้แก่ ระบบการติดต่อสื่อสารในการรับ-ส่งเคส และการติดตามการดำเนินงาน

เวทีถอดบทเรียนครั้งนี้นับได้ว่าเป็นโอกาสที่มีคุณค่าและมีความหมาย เพราะเหล่าพี่น้องเภสัชอาสาพาเลิกบุหรี่ คณะกรรมการ และเจ้าหน้าที่ คภยส. ได้เปิดใจรับฟังข้อมูลและความคิดเห็นต่อกันด้วยท่าทีที่แฝงไว้ด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจที่อยากช่วยกันทำกิจกรรมดีเช่นนี้ต่อไป ถึงแม้บางฉากบางตอนและบางเรื่องราว จะสะท้อนข้อมูลความเป็นจริง ที่ทำให้ คภยส. ต้องนำไปสู่การปรับปรุงอย่างเร่งด่วนก็ตาม

เพราะนี่เป็น “เวทีถอดบทเรียน”

ที่ต้องการทำสิ่งดี ให้ดียิ่งขึ้นกว่าเดิมนั่นเอง 

โครงการถอดบทเรียน “การดำเนินงานโครงการเภสัชอาสา พาเลิกบุหรี่ (เภสัชกร

ของแผนงานเครือข่ายวิชาชีพเภสัชกรรมเพื่อควบคุมยาสูบ (คภยส.)

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



ทุนสถาบันอุดมศึกษา เร่งสร้างพื้นที่ปลอดควัน

ความก้าวหน้าก้าวใหญ่ๆ ในครั้งนี้ มีปัจจัยหลักส่วนหนึ่งจากความมุ่งมั่นของกำลังพลคนทำงานที่เอาใจจริงเอาใจจ้ง รวมไปถึงแรงหนุนเสริมจากผู้นำองค์กร

เห็นได้จากการที่ **ผศ.ดร.ศุภชัย สมบัติโต อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม** ได้ให้ความสำคัญและร่วมเป็นประธานในโครงการ **“เภสัชตกศิลา ร่วมใจต้านภัยบุหรี่”** เมื่อวันที่ ๕ ตุลาคม ที่ผ่านมา


ในโอกาสดังกล่าว มีการรับมอบป้ายคณะและหน่วยงานปลอดบุหรี่อย่างเป็นทางการ จาก ภก.คชา บัณฑิตานุกูล ประธาน คภยส. และในโอกาสเดียวกันนี้ ทาง คภยส.ก็ได้ให้การสนับสนุนเครื่องตรวจวัดระดับคาร์บอนไดออกไซด์ในปอด ให้กับคณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาสารคามไว้ใช้ในการตรวจสารตกค้างของบุหรี่แก่ผู้ที่สนใจ เพื่อเกิดความตระหนักในพิษภัยของบุหรี่ และใช้เป็นเครื่องมืออีกชิ้นในการรณรงค์ลด ละ เลิกบุหรี่ในมหาวิทยาลัย เพื่อขยายพื้นที่ปลอดบุหรี่ให้ครอบคลุมพื้นที่มหาวิทยาลัยให้ได้อีกต่อไป

นอกจากคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคามแล้ว **สำนักวิชาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์** เป็นอีกแห่งหนึ่งที่เร่งเดินหน้าสร้างพื้นที่ปลอดควันบุหรี่ในสถาบันอุดมศึกษาอยู่ในขณะนี้เช่นกัน

ด้วยหลังจากที่ทางมหาวิทยาลัยได้มีนโยบายเดินหน้าไปสู่การเป็น “มหาวิทยาลัยส่งเสริมสุขภาพ” ให้ได้ในปี ๒๕๕๕ ทางสำนักวิชาเภสัชศาสตร์ ซึ่งเป็นหนึ่งในสำนักวิชาสายวิทยาศาสตร์สุขภาพจึงไม่รอช้า ขานรับนโยบายนี้ทันที โดยได้รับความร่วมมือจากทาง คภยส. สร้างพื้นที่ปลอดบุหรี่ในสำนักวิชา และจัดพิธีมอบป้าย “สำนักวิชาเภสัชศาสตร์ปลอดบุหรี่” กันไปเป็นที่เรียบร้อย เมื่อวันที่ ๒ พฤศจิกายน ที่ผ่านมา

การขานรับนโยบายของมหาวิทยาลัยในครั้งนี้ ของทางสำนักเภสัชศาสตร์ ยังเป็นเหมือนทัพหน้าให้หน่วยงานอื่นๆ ในมหาวิทยาลัยได้เห็นถึงความมุ่งมั่นตั้งใจจริงในการสร้างพื้นที่ปลอดบุหรี่ของสำนักเภสัชศาสตร์ ที่พร้อมจะยึดโยงและประสานความร่วมมือกับทุกหน่วยงานของมหาวิทยาลัย ดังจะเห็นได้จากการเชิญผู้แทนหน่วยงานต่างๆ ในมหาวิทยาลัย เข้าร่วมเป็นสักขีพยานในวันที่ได้รับมอบป้าย ขณะเดียวกัน ทางสำนักเภสัชศาสตร์ ได้สร้างความตระหนักเรื่องพิษภัยบุหรี่ต่อสังคมให้แก่นักศึกษาเภสัชศาสตร์และบุคลากรในมหาวิทยาลัย โดยบูรณาการนโยบายมหาวิทยาลัย ส่งเสริมสุขภาพเข้ากับการเรียนการสอน ด้วยการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเรื่อง **“การให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่”** ในรายวิชาทักษะการให้คำปรึกษาทางเภสัชกรรม (Counseling Skill in Pharmacy) แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ ๔ จำนวน ๔๔ คน

กิจกรรมนี้ได้รับความอนุเคราะห์จากตัวแทนเครือข่ายวิชาชีพเภสัชกรรมเพื่อควบคุมยาสูบ (คภยส.) ซึ่งมีความเชี่ยวชาญในด้านการให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่เป็นอย่างดี มาให้ความรู้กับนักศึกษา โดยมีคณาจารย์จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และมหาวิทยาลัยมหาสารคามเข้าร่วมสังเกตการณ์ เพื่อให้นักศึกษาเป็นกำลังสำคัญในการผลักดันสำนักวิชาเภสัชศาสตร์ให้เป็นสถานที่ปลอดบุหรี่ และเป็นต้นแบบให้กับหน่วยงานอื่นๆ ในมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ต่อไป

...นี่เป็นตัวอย่างเล็กๆ น้อยๆ ของสถาบันการศึกษาด้านสาธารณสุขที่ช่วยสะท้อนให้เห็นความมุ่งมั่นตั้งใจและเอาใจจริงเอาใจจ้งในการก้าวไปสู่การเป็น “มหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่” ให้ได้ในที่สุด 

ตอนดี มีรางวัล

กองบรรณาธิการ

เพียงคุณอ่านเนื้อหาภายในจุลสาร “หัวใจไร้ควัน” แล้วร่วมสนุกตอบคำถาม ผู้ที่ตอบคำถามได้ถูกต้องทั้ง ๓ ข้อ เรามีของรางวัล เป็นกระเป๋า โดยส่งคำตอบมาที่เครือข่ายวิชาชีพเภสัชกรรมเพื่อควบคุมยาสูบ (คภยส.) ทางไปรษณีย์ ตามที่อยู่หน้า ๘ หรือผ่านทางอีเมล smokefreepharma@gmail.com

๑. โครงการเภสัชอาสาพาเลิกบุหรี่ ออกเยี่ยมร้านยาเภสัชอาสา และเภสัชกรชุมชนภาคใดนำร่องพื้นที่ ๑๔ จังหวัดเป็นภาคแรก

- ก. ภาคเหนือ ข. ภาคตะวันออก ค. ภาคอีสาน ง. ภาคใต้

๒. ปัจจัยในการถอดบทเรียนมีผลต่อการแสดงบทบาทเภสัชอาสาพาเลิกบุหรี่ที่มีระดับการให้บริการเลิกบุหรี่ กี่ระดับ

- ก. ๔ ระดับ ข. ๕ ระดับ ค. ๘ ระดับ ง. ๙ ระดับ

๓. มหาวิทยาลัยอะไรที่เร่งเดินหน้าสร้างพื้นที่ปลอดควันบุหรี่ในสถาบันอุดมศึกษามีนโยบายเดินหน้าไปสู่การเป็น “มหาวิทยาลัยส่งเสริมสุขภาพ” ให้ได้ในปี ๒๕๕๕

- ก. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ข. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ค. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ง. มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์



ในเดือนกันยายน-ตุลาคมที่ผ่านมา คภยส. เดินหน้าสนับสนุนการพัฒนาเครือข่ายเภสัชกรในการให้คำปรึกษาเพื่อเลิกบุหรี่ให้ขยายตัวสู่โรงพยาบาลและร้านยาอย่างกว้างขวาง โดยเปิดเวทีอบรมเพื่อเพิ่มพูนทักษะเรื่องนี้ในระดับภูมิภาคหลายเวที ดังนี้



สอตแทรกงานเลิกบุหรี่สู่เภสัชกรโรงพยาบาล

เมื่อวันที่ ๒๓-๒๔ กันยายน ๒๕๕๔ โครงการเภสัชกรโรงพยาบาลในการให้บริการเลิกบุหรี่ ภายใต้การสนับสนุนของ คภยส. ได้จัดโครงการประชุมวิชาการ เรื่อง "Smoking Cessation: The Contribution of Hospital Pharmacy ครั้งที่ ๓ ณ โรงแรม The Heritage Bangkok ๑๙๘ กรุงเทพฯ โดยมีผู้เข้าร่วม จำนวน ๓๐ คน วัตถุประสงค์หลัก ได้แก่ การส่งเสริมศักยภาพเภสัชกรโรงพยาบาล และเสนอแนะแนวทางในการดำเนินการให้บริการเลิกบุหรี่ สำหรับสอตแทรกในงานประจำของเภสัชกรโรงพยาบาล เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์แนวทางการดำเนินการให้บริการเลิกบุหรี่

เสริมสร้างทักษะเครือข่ายอีสานเหนือ


เมื่อวันที่ ๕-๖ ตุลาคม ๒๕๕๔ คภยส. สนับสนุน การจัดอบรม เพื่อเพิ่มพูนทักษะเภสัชกรร้านยาในการให้คำปรึกษาเพื่อเลิกบุหรี่ ณ โรงแรมเพชรรัตน์ อ.เมือง จ.ร้อยเอ็ด โดยมี ร้านยามหาวิทยาลัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัย



มหาสารคาม เป็นเจ้าภาพหลัก วัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีทักษะในการให้บริการเลิกบุหรี่ที่ร้านยามากขึ้น และแสดงบทบาทของเภสัชกรในการให้บริการเลิกบุหรี่ที่ร้านยา เป็นการเพิ่มเครือข่ายในการให้บริการเลิกบุหรี่โดยเภสัชกรร้านยา โดยมีเภสัชกรจากจังหวัด ร้อยเอ็ด ขอนแก่น มหาสารคาม เข้าร่วมการอบรมอย่างคึกคัก จำนวน ๔๐ คน ในโอกาสนี้ เครือข่าย คภยส. โครงการเภสัช-อาสาพาเลิกบุหรี่ ได้ลงพื้นที่เยี่ยมเยียนร้านยาเภสัชกรอาสาฯ ในพื้นที่ภาคอีสานอีกด้วย



สานต่อเวทีพัฒนาสมรรถนะเภสัชกร SW. ภาคใต้

ต่อมา ในวันที่ ๑๖ และ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๔ คภยส. สนับสนุน การอบรมเพื่อเพิ่มพูนทักษะเภสัชกรโรงพยาบาลในภาคใต้ตอนล่าง ณ โรงแรม ซีเอส จ.ปัตตานี เพื่อให้เภสัชกรตระหนักและเกิดทัศนคติที่ดีต่องานควบคุมการบริโภคนยาสูบ และได้รับความรู้เรื่องการให้บริการช่วยเลิกบุหรี่แก่ประชาชนที่มารับบริการพร้อมทั้งนำความรู้ที่ได้มาไปใช้ปฏิบัติจริงในสถานประกอบการ โดยเภสัชกรเข้าร่วมมาจาก จังหวัดปัตตานี ยะลา นราธิวาส ร่วมประชุมประมาณ ๑๐๐ คน 

จดหมายข่าว "หัวใจไร้อัน" จัดทำโดย เครือข่ายวิชาชีพเภสัชกรรมเพื่อควบคุมยาสูบ (คภยส.) สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ติดต่อ เครือข่ายวิชาชีพเภสัชกรรมเพื่อควบคุมยาสูบ (คภยส.) ๗๑๓ ถนนอิสรภาพ แขวงหิรัญรูจี เขตธนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐ โทรศัพท /โทรสาร ๐-๒๕๕๔-๒๐๖๖ อีเมล smokefreepharmacy@gmail.com <http://www.smokefreepharmacy.com>

