



SMOKEFREE PHARMA

PNTC Newsletter : เมษายน - มิถุนายน 2552



ทุกท่านคงจำได้ว่าวันที่ 31 พฤษภาคมที่ผ่านมาเป็นวันงดสูบบุหรี่โลกซึ่ง Theme ขององค์อนามัยโลกปีนี้เป็นคือ Tobacco Health Warning สำหรับประเทศไทยคือ "บุหรี่มีพิษ ร่มคิดเตือนภัย" มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ คือ "เตือน! คนสูบบุหรี่ฆ่าคุณ" สำหรับเครือข่ายฯ คือ "บุหรี่มีพิษ ควรคิดเตือนภัย เกษตรกรร่อนใจ ช่วยคนไทยเลิกบุหรี่" และกิจกรรมรณรงค์ในเดือนพ.ค. ก็: ดอมฮันตามันวันงดสูบบุหรี่โลก ในส่วนของเกษตรกรนั้นเราก็ได้กิจกรรมมากมาย อาทิ การวางแผนสุขภาพเลิกบุหรี่ซึ่งได้ออกข่าวทั้งทางสื่อวิทยุหนังสือพิมพ์และโทรทัศน์ ที่แสดงถึงการส่งเสริมบทบาทเกษตรกรให้เด่นชัดขึ้นในเรื่องการให้บริการ เลิกบุหรี่ภายใต้โครงการสุขภาพเลิกบุหรี่

ในอุตสาหกรรมนี้มีปัญหาของเกษตรกรไทย พรรณพรรณเกี่ยวกับการให้บริการ เลิกบุหรี่จากประสบการณ์จริง ซึ่งเกษตรกรทั้งหลายอาจศึกษาและนำมาปรับใช้วิธีการที่ ทำอยู่เสริมความเข้มแข็งของภาคเกษตร ไร่ทำไร่เกี่ยวกับพฤติกรรมน่าขัดแย้งนั้น เกษตรกรที่ได้อ่านเอกสารฉบับนี้จะได้ทั้งองค์ความรู้และทักษะที่จะนำไปใช้ในการให้บริการ เลิกบุหรี่ สำหรับร้านค้าและเกษตรกรที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมวันงดสูบบุหรี่โลก ทางเครือข่ายฯจะมีกิจกรรมไปจนถึงเดือนกันยายน พุทธศักราช 2552 โดยจะมี "กล่องของขวัญสุขภาพเลิกบุหรี่" ซึ่งภายในบรรจุด้วย พัด จูบติดกรวดก พ่นไฟให้ความรู้สติกเกอร์พร้อมทั้ง "ใบเกรงใจสุขภาพเลิกบุหรี่" ซึ่งภายในประกอบด้วย ตัวช่วยในการเลิกบุหรี่ เพื่อใช้ในการส่งเสริมการให้บริการเลิกบุหรี่ในร้านของท่าน ซึ่งขอเชิญชวนร้านค้าที่เข้าร่วมการส่งเสริมการให้บริการเลิกบุหรี่ จากการทำเครือข่ายฯ ได้ดำเนินการโครงการดังกล่าวทำให้บทบาทของเกษตรกรโรงพยาบาล, ร้านยา ในเรื่องของ การให้บริการเลิกบุหรี่มีความเด่นชัดมากขึ้น เพื่อให้โครงการนี้สัมฤทธิ์ผล ขอเชิญชวน เกษตรกรทุกๆ สาขาวิชาชีพมาเข้าอบรมเพื่อจะเสริมทักษะในการให้บริการเลิกบุหรี่ เพื่อให้ บทบาทของเกษตรกรในด้านการให้บริการเลิกบุหรี่และควบคุมยาสูบเป็นที่ประจักษ์ชัดต่อ สังคม ให้ประโยชน์ต่อสังคมในการให้บริการเลิกบุหรี่ เสริมสังคมไทยปลอดบุหรี่ มีสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย และคนไทยมีความสุขถ้วนหน้า

ภ.ศ.ก. นันทิยา นกุล บรรณาธิการ
กองบรรณาธิการ
วิภาวดี สำมาเรือน
พุดนิภา เขื่อนสุภาวดี
พินธนา ไทประยูร
จิรมา สัมพันธ์จรัสกุล

เครือข่ายวิชาชีพเภสัชกรรมเพื่อควบคุมยาสูบ
713 ต.อัสสัมชัญ แขวงศิริราช เขตบางกอกใหญ่ กทม. 10600
โทรศัพท์ 0-2890-2066, 08-1614-4612, 08-4655-5996
โทรสาร 0-2890-2067 www.smokefreepharmacy.com





เมษายน - มิถุนายน 2552



โครงการเภสัชอาสา พาลิกบุหรี่

ออกคาราวานและทำลายบุหรี่ เพื่อร่วมรณรงค์ในวัน
งดสูบบุหรี่โลก 31 พฤษภาคม 2552 พร้อมแนะปรึกษาเภสัชกร
เป็นทางเลือกใหม่ของการเลิกบุหรี่

เภสัชกรศรดา นันทิตานุกูล ประธานเครือข่าย
วิชาชีพเภสัชกรรมเพื่อควบคุมยาสูบ
นำทีมแพทย์และเภสัชกรอาสาจาก
โครงการเภสัชอาสา...พาลิกบุหรี่ โดย
เครือข่ายวิชาชีพเภสัชกรรมเพื่อควบคุม
ยาสูบ มหาวิทยาลัยมหิดลและเหล่าดารานักแสดง
ออกขบวนคาราวานรณรงค์งดสูบบุหรี่
กับเภสัชกรอาสาที่ผ่านการอบรม ณ ร้าน
ขายยาที่ร่วมโครงการฯ โดยขบวนพาเหรด
เคลื่อนตัวจากสำนักชานอกของทุนสนับสนุน
การรณรงค์เสริมสุขภาพ (สสส.) หน้าอาคาร
SM Tower ถนนพหลโยธิน ขึ้นรถไฟฟ้ามหานคร
สายสีน้ำเงิน BTS สนามเป้า ไปยังเวทีจัดขบวนรณรงค์
อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ (หน้าโรงพยาบาล
ราชวิถี) เพื่อร่วมกันทำลายบุหรี่ยักษ์ โดยมี
ดารานักแสดงที่ร่วมขบวนพาเหรดคือ

คุณนุ้ย อรัญญา ประทุมทอง นักแสดง
อารมณ์ดีที่ประสบความสำเร็จ
ในการเลิกบุหรี่ คุณโก๋ ชีรศักดิ์ พันธุจริยา
คุณนุ้ย นิทัศน์ ตูลยธำรงค์ และ คุณออน
กรรณล เขียวต้นเมธิน (วงลอสองพ่อ) ใน
ฐานะตัวแทนเภสัชอาสาซึ่งในขบวนคาราวาน
ดังกล่าว มีก๊วยด้วยหม่อมของยุทธรณ์ออก
กระจายทั่วบริเวณอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ
ถึง 4 ด้าน เพื่อให้ความรู้และคำแนะนำ
การเลิกบุหรี่แก่ประชาชนทั่วไปสำหรับผู้ที่
สนใจขอคำแนะนำการเลิกบุหรี่จาก
เภสัชกร สามารถติดต่อได้ที่ร้านขายยาที่
ร่วมโครงการที่มีสติ๊กเกอร์ "เภสัชอาสา...
พาลิกบุหรี่" กว่า 300 แห่งทั่วประเทศ

กิจกรรมห้ามพลาด !

- งานประชุมวิชาการบุญมีกับสุขภาพแห่งชาติ
ครั้งที่ ๕ เรื่อง "สิ่งคุกคามใหม่จากอุตสาหกรรม
ยาสูบ" วันที่ 24-25 สิงหาคม 2552
 - คาราวานเภสัชอาสา พาลิกบุหรี่
ในห้างปึกษาเพื่อเลิกบุหรี่ ในช่วงเดือน
พฤษภาคม-กันยายน 2552
 - ชมรมโครงการเภสัชอาสา พาลิกบุหรี่
ในช่วงเดือนพฤษภาคม-กันยายน 2552
- หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม
ติดต่อได้ที่เบอร์ ๑๖๖

นาวาโทหญิงพรทิพย์ ไตรภักตร์

ผู้ให้คำปรึกษาเพื่อเลิกบุหรี่โรงพยาบาลสมเด็จพระปิยะมหาราชา และวิทยากรบรรยายในเรื่องการให้คำปรึกษาเพื่อเลิกบุหรี่ การสร้างแรงจูงใจและพฤติกรรมบำบัดเพื่อการเลิกบุหรี่

ตั้งแต่ปี พ.ศ.2547 ได้มีโอกาสไปอบรมระยะสั้น เกี่ยวกับเรื่องการให้คำปรึกษาเพื่อเลิกบุหรี่ หลังจากนั้นก็มีความสนใจเรื่องนี้เรื่อยมาเรื่อยๆ ก็เริ่มเสวนากับทาง การให้คำปรึกษาแก่ผู้รับบริการในหน่วยงานตนเองโดยใช้วิธีสอดแทรกในงานประจำวันจะตรวจเยี่ยมอาการผู้ป่วย เมื่อให้คำแนะนำปรึกษาเรื่องอื่นๆ ก็สอดแทรกเรื่องบุหรี่ไปด้วย อาจจะเป็นเพราะตนเองปฏิบัติงานในหน่วยงานที่ผู้รับบริการเป็นเพศชายเค็มป็นทางด้านสุขภาพที่สัมพันธ์กับบุหรี่โดยตรง จึงต้องการที่จะรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ใน รพ.ฯ

กระบวนการให้คำปรึกษาใน Quit Clinic

การประเมินระดับนิโคตินไม่มีความจำเป็นความสำคัญอยู่ที่ "ความตั้งใจ" ของผู้รับบริการ ให้เขาค้นหาคำเองให้ได้ว่ากรมภาพเราครั้งนี้ เขาต้องการจะทำอะไร ทำเพื่ออะไร หลายภาพที่มีระดับนิโคตินน้อยแต่เลิกไม่ได้ แต่หลายภาพที่ประเมินระดับนิโคติน อยู่ในระดับสูงแต่สามารถเลิกได้.....เมื่อค้นหาคำเองได้เป้าหมายชัดง่ายแล้วคราวนี้ที่ปรึกษา Quit Date การติดตามส่วนไหนจะเป็นการให้กำลังใจ การคงไว้ (Maintenance) ในสิ่งที่เขาทำได้ เช่นแบบ ให้เขาเป็นส่วนร่วม โดยใช้รูปแบบ Self Help Group ก็ได้เพราะบางครั้งเขาก็อยากคุยกับเพื่อน อยากให้เพื่อนช่วยในการทำงานเราได้นิ่งหวังว่าเราให้คำปรึกษา 100 คน ต้องเลิกได้ 100 คน เราภูมิใจมาก กรณีที่ภาพหนัก เขาสมาารถค้นพบตัวเอง ทวีติการบำบัด เลิกได้ ด้วยตัวเอง

การใช้ทักษะ 5 A's เข้าสู่งานประจำ

- ตามบันทึกประวัติการสูบบุหรี่และความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้ป่วยทุกราย พร้อม Vital sign ครึ่งแรก



- บันทึกการสูบบุหรี่เป็นบันทึกหนึ่งของประวัติผู้ป่วย
- มีระบบการส่งต่อจากจุดบริการต่างๆ ของโรงพยาบาลไปยังหน่วยให้คำปรึกษาหรือคลินิกอดบุหรี่ของโรงพยาบาลหรือคลินิกอดบุหรี่ที่อยู่ที่ลุ่ม
- มีระบบติดตามผู้ที่ต้องการจะเลิกสูบ

ทักษะ 5 A's ประกอบด้วย

- 1.ASK-ถาม
- 2.ADVISE-แนะนำ
3. ASSESS-ประเมิน
4. ASSIST-ช่วยเหลือ
5. ARRANGE-ติดตาม

เริ่มต้นได้ประสานให้ทุกหน่วยงานส่งผู้รับบริการที่เป็นผู้ป่วยนอกที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ให้มารับบริการที่แผนกประชาสัมพันธ์โดยจะนิมนานา โทหญิงพรทิพย์ ไตรภักตร์ ทำหน้าที่ให้คำปรึกษาเพื่อการเลิกสูบบุหรี่ซึ่งประสบปัญหาในเชิงสถานที่ในการให้คำปรึกษาไม่เหมาะสมเนื่องจากไม่มีความเป็นส่วนตัว ทัศนคติไม่ไปมา ทำให้ความสนใจของผู้รับบริการเล็ดลอดออกไป ปัจจุบัน ทางโรงพยาบาลได้เปิดคลินิกอดบุหรี่ที่แผนกเวชศาสตร์ไตน้ำฯ โดยเริ่มเปิดทำการวันแรกในวันจันทร์ที่ 28 พฤศจิกายน 2550 โดยเปิดให้บริการทุกวันจันทร์, พุธ และศุกร์ เวลา 08.00 น.-16.00 น.

บุหรีมีพิช ร่วมคิด เตือนภัย

เตือนภัย โดย ...นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

- ☞ เลิกบุหรี (หรือบุหรี) เพื่อนก็ถูกบุหรี
- ☞ Wait a minute! ก่อนคิดสูบบุหรี (กับของเพลง wait a minute) Wait a minute รอหน่อย รอหน่อย อย่าเพิ่งรีบร้อนของ Wait a minute รอก่อน รอก่อน กำลัง do something Wait a minute รอหน่อย รอหน่อย ขึ้นน้ำ ล้าหน้ารอ เป็นรับบอกว่า I love you love you ก็เลิกบุหรี

- ☞ Rx-R-Sa: ประชาชนยุคใหม่ ห้ามสูบบุหรี
- ☞ รักลูก รักครอบครัว อย่าไว้ใจสูบบุหรี
- ☞ Yellow no smoke! พวกเราคือคนรุ่นใหม่
- ☞ ห้ามสูบบุหรี
- ☞ เกษตรกรพริกกำลังห้ามสูบบุหรี
- ☞ บุหรีถูกเผา (เดิมเพลงจากเพลง ไร่ข้าวถูกเผา) บุหรีถูกเผา บุหรีถูกเผา เราไม่สูบ เราไม่สูบ ปฏิเสธทางซ้าย ปฏิเสธทางขวา เย็นจริง ๆ เย็นจริง ๆ เย็นจริง ๆ

- ☞ เลิกสูบบุหรี (เดิมเพลงจากเพลง Wait a minute) เลิกสูบบุหรี เลิกกด ๆ ออกบอให้เลิกจริง ๆ เลิกสูบบุหรี ทบปอด ๆ กำลังคิดเลิกอยู่รอกมา ช่วยกันก็ให้คนสูบบุหรีเลิกบุหรีกับเรา:
- ☞ สาวสวยยุคใหม่ ไม่สนใจ "สีห่มควัน"
- ☞ กับ เม.ษ. = มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยวชาติ
- ☞ กอยดีกว่า ไม่เอาดีกว่า ถ้าอยากตายก็สูบวันไปไม่รุ่งจะดีอะไรขึ้นมา (เดิมเพลงจากเพลงกอยดีกว่า)
- ☞ วิชาสูบบุหรีใหม่ สวยได้โดยไม่ต้องพึ่งบุหรี



เภสัชอาสา.. บอกเล่าเก้าสิบ

เล่าโดย...ภก.เอกชัย พรรณเชษฐ์
ร้าน อรุณเภสัช อ.โพทะเล จ.พิจิตร

ถึง...ประสบการณ์ทำงานในการให้คำปรึกษาเพื่อเลิกบุหรี่
แก่ประชาชนที่เข้ามาใช้บริการขอคำแนะนำที่ร้านยาของท่าน
ตลอดจนชนิดของยาช่วยเลิกบุหรี่และวิธีการใช้ยา
ช่วยเลิกบุหรี่ที่ทำให้ผู้สูบบุหรี่เลิกบุหรี่ได้ผลสำเร็จ



เมื่อปี 2548 ผมเข้ารับการอบรมให้คำปรึกษาและบริการเพื่อการเลิกบุหรี่ซึ่งเครือข่ายวิชาชีพเภสัชกรรมเพื่อควบคุมยาสูบจัดขึ้นที่อยุธยาเป็นรุ่นแรก ทำให้ผมเชื่อมั่นว่าผมสามารถให้บริการเลิกบุหรี่ได้และเกิดความมุ่งมั่นที่จะดำเนินกิจกรรมให้บริการเลิกบุหรี่อย่างเต็มกำลังความสามารถ

ผมเริ่มดำเนินการประชาสัมพันธ์กิจกรรมการให้บริการเลิกบุหรี่โดยจัดทำสติกเกอร์ขนาดใหม่ติดไว้ในจุดบริการภายในร้าน ซึ่งทุกคนที่เข้ามาจะเห็นได้อย่างชัดเจน หน้าร้านผมติดป้ายของเครือข่ายเภสัชฯ ซึ่งต่อมาเปลี่ยนเป็นสติกเกอร์แจ้งการให้บริการเลิกบุหรี่ นอกจากนี้ยังมีธงตั้งหน้าร้าน ทำให้ผู้ที่ผ่านไปมาสามารถเห็นได้ง่าย

ผู้รับบริการรายแรกๆของผมเป็นคนในชุมชน ซึ่งรู้จักกันดี ซึ่งสูบบุหรี่มาตั้งแต่เป็นวัยรุ่นสูบบุหรี่ก่อนยี่สิบขวบจนปัจจุบันมีน้ำหนักสุขภาพ และปรารถนาที่จะเลิกบุหรี่ ผมดำเนินการตามที่ได้รับการอบรมมา ซึ่งเริ่มตั้งแต่การ

ประเมินผู้รับบริการ ค้นหาแรงจูงใจ อุปสรรคในการเลิกบุหรี่ด้วยตนเองที่พบบ่อย และปรึกษาหารือร่วมกับในการกำหนดวันเลิกบุหรี่และขั้นตอนที่ต้องดำเนินการต่อไป พร้อมทั้งให้ยาในการช่วยเลิกบุหรี่ ในตอนนั้นยาที่พบได้ก็คือ Bupropion ,Nortriptyline 25 mg และเปิดมอดูฤทธิ์ (มีส่วนผสมของโทยาสูบ) ผมเลือกใช้ Nortriptyline นอกจากนั้นผมให้แผ่นพับแนะนำเคล็ดลับในการเลิกบุหรี่, เช้าวันก่อนบอกเลิกบุหรี่ ฯลฯ ปรากฏว่าเลิกบุหรี่ได้ และไม่หวนกลับไปสูบบุหรี่เลยจนถึงปัจจุบัน

สำหรับเปิดมอดูฤทธิ์ ผมมักจะไม่ให้ผู้สูบบุหรี่วันละไม่มาก หรือสูบบุหรี่จนหมดซองซึ่งนั่นทั้งรบกวนเกล้ามีกษัตริย์โคซินในระดับต่ำแต่เสพติดทางจิตใจ โดยให้คำแนะนำในการเอาชนะความอยากสูบบุหรี่และใช้วิธีการเหล่านั้นในการต่อสู้กับความรู้สึกอยากที่กำเริบขึ้น จนกว่าจะทนไม่ไหวแล้วซึ่งใช้ยาอมเป็นตัวช่วย ปรากฏว่ามีหลายรายที่เลิกสูบบุหรี่ได้เช่นกัน

นอกจากผู้รับบริการที่เดินเข้ามาในร้านยาของผมด้วยตัวเอง ยังมีผู้รับบริการที่ถูกส่งต่อมาจากคลินิกยาเสพติดของโรงพยาบาลโพทะเล เนื่องจากผมเคยร่วมกิจกรรมถ่ายทอดความรู้ในฐานวิทยากรเรื่องบุหรี่ร่วมกับเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล ที่โรงพยาบาลละโวทัยพลาซ่าผู้รับฟังชอบในเรื่องนี้ตั้งแต่ไม่ป่วยหรือพลัดวันพักช่วยในการเลิกบุหรี่ ส่วนใหญ่ให้ผู้ป่วยที่ประสงค์จะเลิกยาถูกส่งต่อมายังร้าน

ความประทับใจของผมตลอดระยะเวลาของการให้บริการเลิกบุหรี่ตั้งแต่ปี 2548 เป็นต้นมาคือการให้บริการเลิกบุหรี่ข้ามประเทศแก่คนไทยที่ทำงานอยู่ในตะวันออกกลางซึ่งมีอยู่ประมาณ 10 ล้านคน ซึ่งอยู่ในท้องถิ่นโพทะเลได้เกินเพื่อนบ้านเลิกบุหรี่ได้หลังจากมาใช้บริการที่ร้านยาของผมซึ่งอยากให้สำเร็จแล้ว ได้รับยาและคำแนะนำในการเลิกบุหรี่ด้วย ผมจึงจ่ายยา Nortriptyline 25 mg ให้ผู้ป่วยพร้อมกับคำแนะนำในการปฏิบัติตัวผ่านภรรยาให้ส่งไปและถ่ายถอดให้สามีปฏิบัติ ปรากฏว่าภรรยาไทยท่านนั้นเลิกสูบบุหรี่ได้และชักชวนให้เพื่อนคนงานหันมาเลิกสูบบุหรี่โดยติดต่อขอรับยาเพิ่มเติมไปสำหรับเพื่อนคนงานอีกหลายครั้ง เมื่อสงกรานต์ที่ผ่านมา คนงานท่านนั้นกลับมาเยี่ยมบ้านก็ปรากฏว่ายังคงเลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่วัดนั้นจนถึงปัจจุบัน

ในทัศนะของผม การให้บริการเลิกบุหรี่ในร้านยาเป็นอีกบทบาทหนึ่งที่น่าสนใจสามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยที่ไม่กระทบกับการกวดสุขภาพแต่ประการใดทั้งยังเป็นส่วนเสริมให้มีความแตกต่างระหว่างร้านยา หรือแม้แต่ผู้ปฏิบัติงานอยู่ก็ตาม สิ่งที่จะแสดงบทบาทด้านนี้ได้อย่างจริงจังจะเป็นการสร้างคุณภาพการให้คำปรึกษาของประชาชนชาวไทยอย่างเอนกอนันต์