

ส่วนที่ ๓ : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุน
หลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการ
ดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม เลิกบุหรืด้วยสมุนไพรหญ้าดอกขาว ร่วมกับการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการ
สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ และการเยี่ยมบ้านประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๙

๑. ผลการดำเนินงาน

ผลการดำเนินงานมี ๒ กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ ๑ อบรมให้ความรู้เทคนิคในการเลิกบุหรื ให้คำปรึกษาโดย
ใช้เทคนิคการสัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ และการเยี่ยมบ้าน กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถอดบทเรียน
ประสบการณ์การเลิกบุหรืของผู้เข้าร่วมโครงการ

๑.๑ กิจกรรมอบรมให้ความรู้เทคนิคในการเลิกบุหรื ให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการสัมภาษณ์เพื่อสร้าง
แรงจูงใจ และการเยี่ยมบ้าน

ได้ดำเนินการอบรมให้ความรู้เทคนิคการเลิกบุหรืให้แก่ผู้เข้าร่วมโครงการ ใช้สมุนไพรชาขงหญ้าดอกขาวให้กับผู้เข้าร่วม
โครงการไปขงดื่มที่บ้านเพื่อลดความอยากบุหรืในช่วงอดบุหรื ร่วมกับจัดบันทึกการสูบบุหรืและความอยากบุหรื และ
ติดตามผู้เข้าร่วมโครงการฯ โดยให้คำแนะนำปรึกษา ให้กำลังใจในการเลิกบุหรื และการจัดการอาการข้างเคียงที่เกิดขึ้น
ในช่วงที่อดบุหรื หากผู้เข้าร่วมโครงการท่านใดยังมีความอยากบุหรืมาก หรือมีอาการข้างเคียงจากการขาดนิโคติน ก็มี
การใช้หมากฝรั่งนิโคติน เคี้ยวร่วมด้วย โดยหมากฝรั่ง ๑ เม็ด มีปริมาณนิโคตินเท่ากับบุหรื ๑ มวน แต่จะค่อยดูดซึม
ผ่านกระพุ้งแก้ม เพื่อไปชดเชยการขาดนิโคตินแต่ไม่ได้ทำให้ติดหมากฝรั่งนิโคตินแทนบุหรื โดยตลอดระยะเวลาที่ร่วม
โครงการจะมีการติดตามทางโทรศัพท์ การนัดติดตามเพื่อให้คำปรึกษาและรับชาขงหญ้าดอกขาว ร่วมกับหมากฝรั่ง
นิโคตินที่คลินิก และมีการเยี่ยมบ้าน ใช้แนวทางการติดตามและการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการสัมภาษณ์เพื่อสร้าง
แรงจูงใจ เป็นระยะเวลา ๔ เดือน (ระหว่างวันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๙ – ๑๙ กันยายน ๒๕๕๙) รายละเอียดแสดงดัง
ตารางที่ ๑

๑. ไม่มีผู้เข้าร่วมโครงการ สามารถเลิกบุหรืได้สำเร็จ แสดงว่ายังไม่ผ่านเกณฑ์

๒. ร้อยละ ๑๐๐ ของผู้ร่วมโครงการ สามารถลดอัตราการสูบบุหรืลงได้

ตารางที่ ๑ ผลลัพธ์ของโครงการเลิกบุหรืด้วยสมุนไพรหญ้าดอกขาว ร่วมกับการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการ
สัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ และการเยี่ยมบ้าน

คนที่	ชื่อ-นามสกุล	อายุ (ปี)	ผลลัพธ์การเลิกบุหรืตามโครงการ
๑	นางนิตย์ บุญชู	๖๑	ลดปริมาณการสูบบุหรืลงได้
๒	นายสมจิตร กิตติวรธณ	๔๓	ลดปริมาณการสูบบุหรืลงได้
๓	นายถนัด แดงสัก	๕๖	ลดปริมาณการสูบบุหรืลงได้
๔	นายทองฉันท โทมสมทบ	๕๐	ลดปริมาณการสูบบุหรืลงได้
๕	นางเกษศิริรินทร์ คงสมัย	๕๖	ลดปริมาณการสูบบุหรืลงได้
๖	นายกันตะศิลป์ ศรีศิลป์นันท์	๖๖	ลดปริมาณการสูบบุหรืลงได้
๗	นายนิพนธ์ แสนสิทธิ์	๔๐	ลดปริมาณการสูบบุหรืลงได้
๘	นายธรรมบุญ ชัยชนะ	๔๘	ลดปริมาณการสูบบุหรืลงได้
๙	นายเกริก วงศ์วาร	๔๐	ลดปริมาณการสูบบุหรืลงได้

อย่างไรก็ตามมีผู้เข้าร่วมโครงการเลิกบุหรืฯ ในปี ๒๕๕๘ ที่ตอนปิดโครงการยังไม่สามารถเลิกบุหรืได้ แต่
หลังจากนั้นได้มีการติดตามให้กำลังใจ และสนับสนุนต่อจนสามารถเลิกบุหรืได้สำเร็จในปี ๒๕๕๙ คือ นายไพบูลย์
ปินตาศรี อายุ ๖๓ ปี ซึ่งได้มาร่วมถอดบทเรียนและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในครั้งนี้ เพื่อเป็นกำลังใจให้กับผู้เข้าร่วมโครงการ
ที่ยังเลิกบุหรืไม่สำเร็จแต่สามารถลดปริมาณการสูบบุหรืลงได้ด้วย

ตารางที่ ๒ ปริมาณการสูบบุหรี่ต่อวัน ของผู้เข้าร่วมโครงการเลิกบุหรี่ ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ

ชื่อ-นามสกุล	จำนวนมวนบุหรี่ที่สูบ (มวน/วัน)		
	ก่อนเข้าร่วมโครงการ	หลังเข้าร่วมโครงการ	ปริมาณที่ลดลง
นางนิตย์ บุญชู	๒๐	๒	๑๘
นายสมจิตร กิตติวรรณ	๒๕	๕	๒๐
นายถนัด แดงสัก	๓๐	๖	๒๔
นายทองฉันท โทมสมทบ	๒๐	๕	๑๕
นางเกษศิริรินทร์ คงสมัย	๒๐	๒	๑๘
นายกันตะศิลป์ ศรีศิลป์นันท์	๒๐	๔	๑๖
นายนิพนธ์ แสนสิทธิ์	๑๕	๕	๑๐
นายธรรมนุญ ชัยชนะ	๑๐	๗	๓
นายเกริก วงศ์วาร	๒๐	๓	๑๗

ผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่ก่อนเข้าร่วมโครงการสูบบุหรี่เฉลี่ยวันละ ๒๐ มวน และหลังเข้าร่วมโครงการสามารถลดปริมาณการสูบบุหรี่ลงได้ทุกราย โดยสามารถลดจำนวนมวนที่สูบลงได้ประมาณ ๓-๒๔ มวน โดยเฉลี่ยสามารถลดปริมาณการสูบบุหรี่ลงได้ ๑๕ มวนต่อวัน แม้ว่าจะไม่มีผู้เข้าร่วมโครงการคนใด สามารถเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ แต่ผู้เข้าร่วมโครงการทุกคนสามารถลดปริมาณการสูบบุหรี่ลงได้ รายละเอียดแสดงในตารางที่ ๒

๑.๒ กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถอดบทเรียน ประสบการณ์การเลิกบุหรี่ของผู้เข้าร่วมโครงการ มีรายละเอียด ดังนี้

ผู้เข้าร่วมโครงการในปีี้ จำนวน ๙ ราย เป็นผู้สามารถลดปริมาณการสูบบุหรี่ลงได้ แต่ไม่มีผู้ใดเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ และผู้ที่เคยร่วมโครงการในปีที่แล้ว ๑ ราย เข้าร่วมกิจกรรมการถอดบทเรียนด้วย โดยผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ๓ ใน ๔ อยู่ในช่วงวัยทำงาน และ ๑ ใน ๔ เป็นผู้สูงอายุ โดยส่วนใหญ่เริ่มสูบบุหรี่ในช่วงเข้าสู่วัยรุ่น เริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่อายุ ๘-๒๓ ปี เหตุผลที่เริ่มสูบบุหรี่ครั้งแรก เพราะอยากรู้ อยากลอง เพื่อต้องการหาประสบการณ์ในชีวิต เนื่องจากเพื่อนชักชวน และบางคนสูบเพราะค่านิยมสมัยก่อนเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ หรือหาเงินเองได้ก็จะสูบบุหรี่เพราะใคร ๆ ก็สูบ นอกจากนี้ราคาบุหรี่สมัยก่อนไม่แพง ทำให้เข้าถึงได้ง่าย ในขณะที่บางคนต้องการหลีกเลี่ยงจากความเครียดในการทำงาน หรือปัญหาชีวิต ดังคำบอกเล่าของผู้เข้าร่วมโครงการ

“เริ่มสูบตอนอายุ สิบปาย ตอนเป็นนักเรียน เริ่มจากวัน ๒ มวน จันกลายเป็น ๑๐ มวน สูบมาเรื่อย ๆ ตะกอนบ่าแฉงของ ๔ บาทเก็ง” (ลุงไพบูลย์)

“แพนก็ซี้เหล้าไล่ตี ก่เลยเริ่มสูบ เริ่มใหม่ ๆ เจ้าก่สูบของปาย แต่นั่นมากัดติตมาเรื่อย ๆ” (ปานิตย์)

“ผมเริ่มสูบตอนเป็นทหารเกณฑ์ แรก ๆ ก่อสูบในวงเหล้า ไป ๆ มา ๆ มันก่อดี” (อ้ายจิตร)

“ผมสูบบุหรี่ ตั้งแต่ ป. ๔ ตอนนั้นผมอยู่กับรุ่นพี่นักดนตรี ซี่บุหรี่ยี่ห้อเหล้า บางทีเขาจะใช้ไปซื้อของ พี่เขาเสนอให้เราสูบเลยนะ ตั้งแต่นั้นผมก่เริ่มสูบมาตลอด” (อ้ายแอร์)

ในระหว่างช่วงอดบุหรี่ ผู้เข้าร่วมโครงการได้พยายามลดการสูบบุหรี่ลง และบางท่านก็สามารถลดบุหรี่ลงได้หลายวัน แต่ไม่มีผู้เข้าร่วมโครงการคนใดเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ จึงได้แลกเปลี่ยนถึงปัญหาและอุปสรรคในการเลิกบุหรี่ ซึ่งปัจจัยที่ทำให้เลิกบุหรี่ไม่สำเร็จเกิดจาก ความเครียดจากการทำงานและเศรษฐกิจ ๆ จึงสูบบุหรี่เพื่อผ่อนคลายความเครียด ความเคยชิน การทำงานที่ต้องใช้ความคิด จิตใจที่ไม่เข้มแข็งพอ และการเข้าสังคมในวงเหล้า ดังคำบอกเล่าของผู้เข้าร่วมโครงการ

“งานที่ผมทำ ปัจจุบันมันเกี่ยวกับเลียมพระ ถ้าทำงานเสียพระหื้อเป็นฟรี ยิ่งเครียดใหญ่เลย ต้องหาที่ระบาย”

“ลูกค้าเจ้านี้จะเอาแบบนี้ เจ้านี้จะเอาแบบนี้ อันนี้บ่ต้องยกเลย อันนี้ยกเลยเน้อ ความเครียดนี้ สำคัญที่สุดที่ทำหื้อเฮาเลิกบ่ได้ ผมก่เคยขึ้นโฮงพัก”

“ถ้าผมบ่สูบเลยก็ได้ ถ้ามันบ่เครียด หมออย่างก่คือต้มเหล้า”

“ปัญหาที่เลิกบ่ได้ คือเรื่องงานที่ละเอียด ใช้ความคิด กับความเครียดเนี่ย ทำหื้อเฮาเลิกบ่ได้”

“เวลาใจกำกืด เล่นหมากฮอส มันก่อยากสูบเหมือนกัน”

(ป่าหน่)

“วันนี้งานออกนัก เงินดี กิ้นซ้า เลี้ยงเหล้าลูกน้อง ตอบแทนเขาพ่อง พอกิ้นเหล้า บุหรี่มันก่โดยมา”

“เวลาทำงาน งานเฮ่ง ๆ มันก่โค่หลับ (ลากเสียงสูง) ก่อเลยจี้ก่เข้าไปหมอมวน”(อ้ายจิตร)

“ช่วงที่สูบมากที่สุด เป็นช่วงที่เราใช้ความคิด ช่วงแกะเพลง ฟังสำเนียงก็ตำร่ พอได้สูบบุหรี่ขึ้นก็ได้แกะเพลงออก” (พีแอร์)

“ถ้ามันว่าง ๆ บ่ได้เฮียะก่าน บ่มีหยังเฮียะ เจ้าก่จะสูบ สูบสักมวน หลังกิ้นข้าวแฉง ผ่อทีวี” (ปานิตย์)

“เวลาทำงานเขียนป้าย เครียด ๆ คิดอะไรไม่ออก ก่จะสูบ” (อ้ายเจ)

ผู้เข้าร่วมโครงการมี มุมมองที่ดีเกี่ยวกับการที่ตนเองสามารถลดการสูบบุหรี่ได้ ในเรื่องการประหยัดค่าใช้จ่ายได้มากขึ้น มีเงินเหลือจากการเลิกสูบบุหรี่อย่างต่ำเดือนละ ๓๐๐๐ บาท

อย่างไรก็ตาม ผู้เข้าร่วมโครงการซึ่งส่วนใหญ่ยังไม่สามารถเลิกบุหรี่ได้ ก็ยังคงเห็นผลกระทบของบุหรี่ที่มีผลต่อสุขภาพร่างกายของตนแล้ว เช่น มีอาการไอบ่อย เจ็บอก กลัวเป็นโรคหัวใจ หรือหลอดเลือดตีบ รู้สึกว่าสุขภาพแย่ และควันบุหรี่ที่ตนเองสูบจะส่งผลกระทบต่อคนใกล้ชิดที่ได้รับควันบุหรี่ ด้านจิตใจและอารมณ์ พบว่า เมื่อไม่ได้สูบบุหรี่จะทำให้อารมณ์เสีย ฉุนเฉียว หงุดหงิดง่าย ด้านสังคม ทำให้เป็นที่รังเกียจของคนที่อยู่ใกล้เนื่องจากกลิ่นบุหรี่หรือพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ในขณะที่ผู้เข้าร่วมโครงการบางคน ไม่ได้รู้สึกถึงผลกระทบด้านสุขภาพมากนักเนื่องจากสุขภาพร่างกายยังแข็งแรงอยู่ ดังคำกล่าวของผู้เข้าร่วมโครงการ

“ในอนาคต อย่างใดล้านเปอร์เซ็นต์ต้องเลิก เพราะสุขภาพผมเริ่มแย่และ ผมเคยเจอเพื่อนรุ่นเดวกัน หน้าตาเป็นจะหนุ่มกว่าผม ผมก่อิจฉาเป็น เป็นบ่ากิ้นเหล้า บ่าสูบบุหรี่”

“ผมจะเลิกหื้อได้ เวลานอนก่กรน นอนตะแคงเจ็บไหล่ บางเตื่อ ผมเจ็บหน้าอก แแกนเลย”

“ช่วงไหนตีเฮาหยุดได้ ตังค์มันค่างกระเป่า” (ป่าหน่)

“เฮาสูบ ลูกหลานก่บ่าอยากเข้าใกล้ เขาฮู้ เขาได้กลิ่น” (ลุงไพบูลย์)

“ผมเคยสูบบุหรี่เยอะแล้วคออักเสบ กลิ่นไม่ได้ เพราะเราอยู่กับมันทุกวัน เหล้าบุหรี่ ๆ บุหรี่มีอันตรายแน่นอน” (อ้ายแอร์)

“พอสูบบุหรี่ ผลกระทบต่อสังคมแน่นอนอยู่ละ เขาต้องไปสูบใกล้ ๆ เขา สูบหลังบ้าน บ่าเดวนี้มีก่าป้ายห้ามสูบบุหรี่”

“ลดบุหรี่มาก่อ ประหยัดเงินไปจาดนัก ประมาณ ๓”(อ้ายจิตร)

“ผมเอาสะตางค์ค่าบุหรี่จ่อมอมสิน เติมไปแล้วกระปุกหนึ่ง เอาไปฝากธนาคารเป็นทุนก่านศึกษาลูก” (อ้ายเกริก)

ผู้เข้าร่วมโครงการมีมุมมองเกี่ยวกับ การใช้ชาชงหญ้าดอกขาว และหมากฝรั่งเล็กบุหรีว่าสามารถช่วยให้เลิก บุหรีได้บ้าง บางคนก็คิดว่าชาชงหญ้าดอกขาวมีประสิทธิภาพดีกว่าหมากฝรั่ง ในขณะที่บางคนก็คิดว่าหมากฝรั่งมี ประสิทธิภาพดีกว่าชา ตามประสบการณ์ของตนเอง แต่ทุกคนเห็นว่าจิตใจของตนเองที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้เลิกบุหรีได้

“พอกินชาเข้าไป พอสูบบุหรี่มันไค่ฮาก พอมันหายไค่ฮาก ก่อสูบได้”

“เอาชาติกว่า หมากฝรั่ง”(ปานิตย์)

“ชากินไปก้ออั้น ๆ หมากฝรั่งนี่กะ เคี้ยวละมันบ่าอยากสูบ” (ลุงกันตะศิลป์)

“ชามันช่วยได้พอง สำคัญมันอยู่ที่ใจเฮา” (ป่าแหน)

“กำแรก จะหักดิบละ อัดเอาจั่วโมง แต่มันบ่าปู้ดซึกเตื่อ มวนสองมวนนี่” (อ้ายจิตร)

นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมโครงการ มีความประทับใจที่ทำให้สามารถลดปริมาณการสูบบุหรี่ลงได้ และมีมุมมองที่ดี เกี่ยวกับกิจกรรมเยี่ยมบ้านที่เป็นกิจกรรมใหม่ในปี

“ขอบคุณเกสซามาก ที่ไปเยี่ยมบ้าน หื้อกำลังใจตลอด ผมก้อจะทำให้ได้ เลิกให้ได้ครับ สักวัน ต้องเลิกให้ได้ โครงการนี้เป็นโครงการที่ดีอยากหื้อมีต่อไป”

“ก้อมีผลเยอะเลย กำนเยี่ยมบ้านนี่หนา เหมือนแจกใบเหลืองหื้อน้อย มันทำหื้อเฮาก็ดได้ มีความรู้สึกอินดูเกสซเป็น เป็นไค่หื้อเฮายังได้ ทั้ง ๆ ที่บ่าใจเรื่องของเป็นเลย รู้สึกว่าตัวเองก้านมาก เลยที่ยังเลิกบ่าได้”

(อ้ายจิตร)

“พอผมจะสูบบุหรี่ ผมก้อพยายามจะบ่าสูบ ผมก้อคิดถึงตอนหมอมายเยี่ยมบ้าน เดวเป็นจะมา หันใส่” (ป่าแหน)

“ตั้งแต่เข้าร่วมโครงการ ก้อลดการสูบลงได้จาดนั้ก สุขภาพเฮาก็ดดีขึ้น” (ปานิตย์)

“ในชีวิตของผม ก้อเดินทางสายนี้มาตลอด จะสูบบุหรี่ให้หน่อยที่สุด ถ้าเลิกได้คราวนี้ จะไม่สูบ จนวันตาย ชอบคุณมากครับ” (พีแอร์)

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๒.๑ การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ ผู้เข้าร่วมโครงการไม่สามารถเลิกบุหรีได้สำเร็จในระยะเวลาที่กำหนด

แต่ผู้เข้าร่วมโครงการทุกรายสามารถปริมาณการสูบบุหรี่ลงได้

๒.๒ จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ๙ คน

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ ๕,๒๕๕ บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง ๔,๕๑๕ บาท คิดเป็นร้อยละ ๘๕.๙๒

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ ๗๔๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๐๘

๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)

๑. การรวบรวมอาสาสมัครเพื่อเริ่มโครงการต้องใช้เวลาพอสมควร โดยกำหนดตามโครงการเดิม จะ ประชาสัมพันธ์และเริ่มหาอาสาสมัครในเดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๘ และเริ่มโครงการในเดือนมกราคม ๒๕๕๙ และ ดำเนินโครงการเลิกบุหรีจนถึงสิ้นเดือนเมษายน ๒๕๕๙ ซึ่งช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงปีใหม่เป็นช่วงเวลาที่ดีที่จะ เริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ หรือเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างให้กับตัวเอง แต่ไม่มีผู้สนใจเพียงท่านเดียวอยากเข้าร่วมโครงการ

ทำให้ต้องเลื่อนการดำเนินโครงการออกไป เพราะต้องใช้เวลารวบรวมอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการให้พอเปิดโครงการได้ จึงดำเนินการโครงการในเดือนพฤษภาคม ๒๕๕๙ แทน

๒. จากปัญหาเศรษฐกิจ ความเครียดจากการทำงาน ความเคยชินกับพฤติกรรมเดิม ๆ ที่เคยปฏิบัติการทำงานที่ต้องใช้ความคิด จิตใจที่ไม่เข้มแข็งพอ และการเข้าสังคมในวงเหล้า เป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้เข้าร่วมโครงการยังไม่สามารถเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ อย่างไรก็ตามผู้เข้าร่วมโครงการทุกรายสามารถลดปริมาณการสูบบุหรี่ลงได้โดยเฉลี่ย ๑๕ มวน / วัน และประหยัดค่าใช้จ่ายไปได้ประมาณ ๓๐๐๐ บาทต่อเดือน

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)

๑. ในการดำเนินงานในปี ๒๕๖๐ จะดำเนินกิจกรรมเลิกบุหรี่ในคลินิกผู้ป่วยนอกของศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลเมืองลำพูน โดยไม่ใช้งบประมาณจากกองทุน โดยไม่ใช้งบประมาณสำหรับจัดอบรมโครงการ แต่จะให้คำปรึกษาในการเลิกบุหรี่รายบุคคล แต่ยังมีกิจกรรมการใช้สมุนไพรหญ้าดอกขาว และการใช้หมากฝรั่งนิโคตินเพื่อลดความอยากบุหรี่ ร่วมกับการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการสัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจและการเยี่ยมบ้านผู้เข้าร่วมโครงการเลิกบุหรี่เหมือนเดิม ซึ่งน่าจะทำให้การให้บริการเริ่มได้เร็วขึ้น และไม่ต้องรอให้มีผู้เข้าร่วมโครงการมากพอแล้วจึงเปิดโครงการฯ ได้

๒. การแก้ไขปัญหาเศรษฐกิจ การใช้ความรู้ทางจิตวิทยา การจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) และการสร้างการสนับสนุนต่าง ๆ ทั้งครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม มีความเชื่อมโยงกับความสำเร็จในการเลิกบุหรื่อดังข้อมูลที่ได้จากโครงการนี้ที่พบว่าสาเหตุที่ทำให้ผู้เข้าร่วมโครงการไม่สามารถเลิกบุหรี่ได้ ได้แก่ ปัญหาเศรษฐกิจ ความเครียดจากการทำงาน ความเคยชินกับพฤติกรรมเดิม ๆ ที่เคยปฏิบัติการทำงานที่ต้องใช้ความคิด จิตใจที่ไม่เข้มแข็งพอ และการเข้าสังคมในวงเหล้า

ลงชื่อ  ผู้รายงาน

(นายพงษ์นรินทร์ จินดา)

ตำแหน่ง เกษัสกรชำนาญการ

๒๙ กันยายน ๒๕๕๙

ภาพกิจกรรมโครงการเลิกบุหรี่ด้วยสมุนไพรดอกขาว ร่วมกับการให้คำปรึกษา
โดยใช้เทคนิคการสัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ และการเยี่ยมบ้าน ประจำปี ๒๕๕๙ (ครั้งที่ ๑)



กล่าวเปิดงานโดยนายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองลำพูน



แลกเปลี่ยนประสบการณ์การเลิกบุหรี่



วิทยากรในการบรรยาย ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพ และ
นักจิตวิทยาคลินิก จากกลุ่มงานจิตเวช รพ. ลำพูน และ
วิทยากรจากศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลเมืองลำพูน



คุณนิคม เสภาภาษี ซึ่งเป็นผู้เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ ถ่ายทอด
ประสบการณ์การเลิกบุหรี่ และเทคนิคการเลิกบุหรี่ จาก
โครงการเลิกบุหรืฯ ในปีที่แล้ว



ผู้เข้ารับการอบรม ได้รับความรู้เทคนิคการเลิกบุหรื

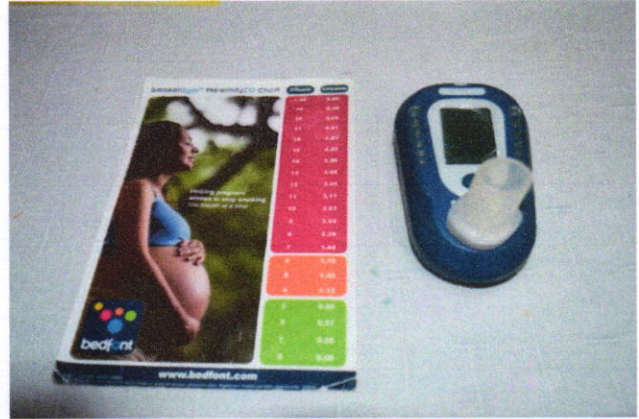


ประเมินประวัติการสูบบุหรี่ ความอยากบุหรื และ
เป้าหมายในการเลิกบุหรื

ภาพกิจกรรมโครงการเลิกบุหรี่ด้วยสมุนไพรชาชงหญ้าดอกขาว ร่วมกับการให้คำปรึกษา
โดยใช้เทคนิคการสัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ และการเยี่ยมบ้าน ประจำปี ๒๕๕๙ (ครั้งที่ ๑)



ผู้เข้ารับการอบรมเขียนเป้าหมายในการเลิกบุหรี่ โดยมีเป้าหมายที่มากกว่าประโยชน์ต่อตนเอง เพื่อครอบครัว



เครื่องวัดระดับคาร์บอนมอนนอกไซด์ในลมหายใจออก ใช้เพื่อติดตามระดับคาร์บอนมอนนอกไซด์ในเลือดของผู้เข้ารับการอบรม และใช้ติดตามได้ว่าการสูบบุหรี่หรือไม่



สมุนไพร ชาชงหญ้าดอกขาว ที่ใช้ในโครงการเลิกบุหรี่
สั่งซื้อจาก โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศ



หมากฝรั่งนิโคตินทดแทน ใช้เคี้ยวเมื่อมีความรู้สึกอยากสูบบุหรี่ เคี้ยวช้าๆ เมื่อมีรสเผ็ดซ่าแล้วนำมาแปะด้านกรู้งแก้้ม



ติดตามเยี่ยมบ้าน ผู้เข้าร่วมโครงการเลิกบุหรี่
ให้คำแนะนำและให้กำลังใจผู้ป่วยและญาติ



ปริมาณระดับคาร์บอนมอนนอกไซด์ในปอด ของผู้เข้าร่วมโครงการฯ ที่มีระดับสูง เนื่องจากการสูบบุหรี่

ภาพกิจกรรมโครงการเลิกบุหรี่ด้วยสมุนไพรดอกขาว ร่วมกับการให้คำปรึกษา
โดยใช้เทคนิคการสัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ และการเยี่ยมบ้าน ประจำปี ๒๕๕๙ (ครั้งที่ ๑)



เยี่ยมบ้านผู้เข้าร่วมโครงการเลิกบุหรี่



ติดตามเยี่ยมบ้าน ผู้เข้าร่วมโครงการเลิกบุหรี่
ให้คำแนะนำและให้กำลังใจผู้ป่วยและญาติ



ติดตามเยี่ยมบ้าน ผู้เข้าร่วมโครงการเลิกบุหรี่บางท่านพอ
ลดการสูบลองแล้ว ก็ใช้วิธีการหักดิบ



ติดตามเยี่ยมบ้าน ผู้เข้าร่วมโครงการเลิกบุหรี่
ให้คำแนะนำและให้กำลังใจผู้ป่วยและญาติ



ติดตามเยี่ยมบ้าน ผู้เข้าร่วมโครงการเลิกบุหรี่ ได้รับ
กำลังใจและแรงสนับสนุนจากครอบครัว ในการ

ภาพกิจกรรมถอดบทเรียนและแลกเปลี่ยนเรียนรู้
 โครงการเลิกบุหรี่ด้วยสมุนไพรหน้าดอกขาว ร่วมกับการสัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ
 และการเยี่ยมบ้าน ประจำปี ๒๕๕๙ (ครั้งที่ ๒)



กล่าวเปิดโครงการ ซึ่งแจ่งวัตถุประสงค์ในการถอดบทเรียน และแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเลิกบุหรี่ของผู้เข้าร่วมโครงการ



ดำเนินการถอดบทเรียน กระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมแสดงความคิดเห็น โดยวิทยากรเป็นผู้อำนวยความสะดวก



ผู้เข้ารับการอบรม แลกเปลี่ยนประสบการณ์การเลิกบุหรี่



ผู้เข้าร่วมโครงการบางท่าน ภาคภูมิใจที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ แม้จะเลิกได้หลังจากปิดโครงการในปีที่แล้ว



กิจกรรมเสริมจินตนาการตั้งเป้าหมาย ให้อวดภาพความสำเร็จวันที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ สร้างพลังจิตได้สำนึก

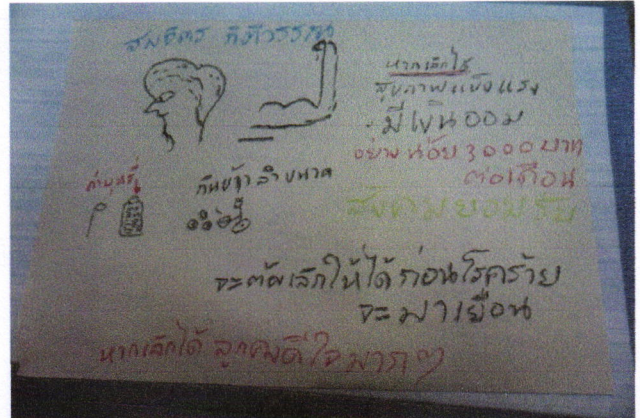


บอกเป้าหมาย และวิธีการไปสู่วันที่เลิกบุหรี่ได้

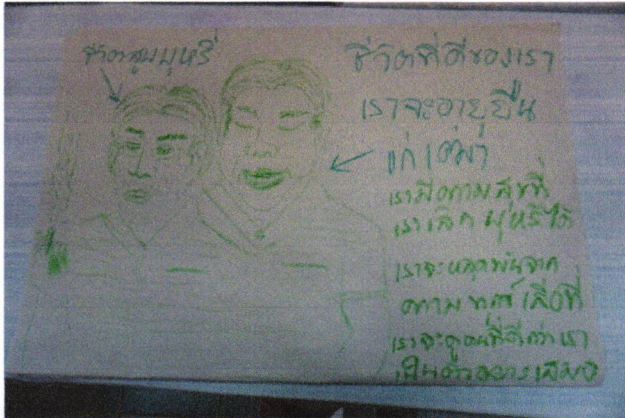
ภาพกิจกรรมถอดบทเรียนและแลกเปลี่ยนเรียนรู้
 โครงการเลิกบุหรี่ด้วยสมุนไพรฟ้าดอกขาว ร่วมกับการสัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ
 และการเยี่ยมบ้าน ประจำปี ๒๕๕๙ (ครั้งที่ ๒)



ครอบครัวลูก ๆ เป็นกำลังใจที่สำคัญในการเลิกบุหรี่



เป้าหมายภาพฝัน ในวันที่เลิกบุหรี่ได้ของผู้เข้าร่วมโครงการ คือ สุขภาพแข็งแรง มีเงินออม สังคมยอมรับ ลูก ๆ ดีใจภูมิใจในตัวพ่อ



เปรียบเทียบตนเองในวันที่สูบบุหรี่ และภาพในวันที่เลิกบุหรี่ได้ สำเร็จจะเป็นอย่างไร ชีวิตดีขึ้นอย่างไร พร้อมก้าวไปเป็นคนนั้น



มอบประกาศนียบัตรสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการที่สามารถลดปริมาณ การสูบบุหรี่ลงได้



มอบประกาศนียบัตรสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการที่สามารถลดปริมาณ การสูบบุหรี่ลงได้



ผู้เข้าร่วมโครงการปีที่แล้วเป็นผู้ลดปริมาณการสูบบุหรี่ลงได้ และใน ปีนี้เป็นผู้สามารถเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ

ภาพกิจกรรมการเยี่ยมบ้านและให้คำปรึกษา
 โครงการเลิกบุหรี่ด้วยสมุนไพรดอกขาว ร่วมกับการสัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ
 และการเยี่ยมบ้าน ประจำปี ๒๕๕๙ (ครั้งที่ ๒)



กล่าวเปิดโครงการ ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการถอดบทเรียน และ
 แลกเปลี่ยนประสบการณ์การเลิกบุหรี่ของผู้เข้าร่วมโครงการ



ดำเนินการถอดบทเรียน กระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วม
 แสดงความคิดเห็น โดยวิทยากรเป็นผู้อำนวยการศูนย์อนามัยความสะอาด



ผู้เข้ารับการอบรม และผู้บริหารเทศบาลเมืองลำพูนถ่ายรูปร่วมกัน



นายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองลำพูนมาเป็นผู้มอบประกาศนียบัตร
 และได้พูดคุยอย่างเป็นกันเองเกี่ยวกับประสบการณ์การเลิกบุหรี่
 ของผู้เข้าร่วมโครงการฯ



มอบประกาศนียบัตรผู้ที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ



มอบประกาศนียบัตรสำหรับผู้ที่สามารถลดปริมาณการสูบบุหรี่ลงได้