

แนวปฏิบัติการพยาบาลเพื่อเลิกบุหรี่ในสถานประกอบการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แอนน์ จิระพงษ์สุวรรณ
รองศาสตราจารย์ สุรินทร์ กลั่มพาก

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การบริโภคยาสูบเป็นหนึ่งในปัญหาด้านสาธารณสุขที่สำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เศรษฐกิจและสังคม การสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี 2560 พบว่ากลุ่มวัยทำงาน (อายุ 25-59 ปี) มีอัตราการสูบบุหรี่สูงสุด คิดเป็นร้อยละ 21.4 รองลงมาคือ กลุ่มผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) และกลุ่มเยาวชน (อายุ 15-24 ปี) มีอัตราการสูบบุหรี่คิดเป็นร้อยละ 14.3 และ 14.1 ตามลำดับ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561)

จากการสำรวจภาวะสุขภาพแรงงานไทยของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2553) พบว่า แรงงานไทยป่วยเป็นโรคเรื้อรังในกลุ่ม โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ และโรคเรื้อรังของระบบทางเดินหายใจ คิดเป็นร้อยละ 32.4, 21.1 และ 18.7 ตามลำดับ และมีการเจ็บป่วยในกลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจสูงสุด โรคเรื้อรังและการเจ็บป่วยต่างๆ เหล่านี้ มีสาเหตุสำคัญจากการหนึ่งมาจากการสูบบุหรี่หรือการได้รับสัมผัศครัวบุหรี่ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่สามารถควบคุมได้

ในส่วนของสถานประกอบการ ได้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพนักงานที่สูบบุหรี่และประมาณการไว้ว่า พนักงานที่สูบบุหรี่ 1 ของต่อวัน จะทำให้นายจ้างต้องเสียค่าใช้จ่ายต่อตัว ๆ เพิ่มขึ้น 15,000 บาทต่อปี (มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่, 2553) แต่ถ้ามีการควบคุมยาสูบในสถานที่ทำงาน จะทำให้เกิดประโยชน์ทั้งในด้านการป้องป้องผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ให้ได้รับอันตรายจากการได้รับครัวบุหรี่มือสอง ลดอัตราการลาป่วย ลดค่าใช้จ่ายในด้านสุขภาพขององค์กร ลดค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับการทำความสะอาดและบำรุงรักษาสถานที่ทำงาน เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ลดความสูญเสียจากการเกิดอัคคีภัยและการเกิดอุบัติเหตุอันเนื่องจากการสูบบุหรี่ (สุรินทร์ กลั่มพาก, 2550)

หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและภาคประชาชน ได้เห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงมีการรวมกลุ่มสร้างเครือข่ายในการควบคุมการบริโภคยาสูบ โดยมีการสร้างฐานข้อมูลและงานวิจัยต่าง ๆ ในการควบคุม อุตสาหกรรมยาสูบ การคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ โดยผลักดันให้เกิดนโยบายและมาตรการทางกฎหมาย เช่น การออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 19) ในปี พ.ศ. 2553 ในการกำหนดสถานที่ให้ส่วนหนึ่ง ส่วนใดหรือทั้งหมดของสถานที่นั้นฯ เป็นเขตปลอดบุหรี่ ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535 ยกตัวอย่าง เช่น การกำหนดให้สถานบริการสุขภาพ สถานศึกษา สถานที่สาธารณะที่ใช้ประโยชน์ ร่วมกันเป็นเขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด การกำหนดให้สถานที่ทำงานของหน่วยงานราชการ รัฐวิสาหกิจ และ บริษัทเอกชน เป็นเขตปลอดบุหรี่ในส่วนที่เป็นอาคารหรือสิ่งปลูกสร้าง (ประกาศกระทรวงสาธารณสุข, 2553) จำกัดการดังกล่าวทำให้หน่วยงานและสถานประกอบการต่างๆ เกิดความตื่นตัว และมีการสร้างนโยบายเพื่อควบคุม การสูบบุหรี่ภายในสถานที่ทำงานมากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น การเข้าร่วมโครงการ “สำนักงานปลอดบุหรี่” กับมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ โครงการดังกล่าวส่งผลให้สถานประกอบการหรือบริษัทหลายแห่งสามารถประกาศเป็นสถานที่ทำงานที่ปลอดบุหรี่ 100% (มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่, 2553) อย่างไรก็ตามยังมีสถานประกอบการอีกเป็นจำนวนมากที่ยังไม่สามารถควบคุมการสูบบุหรี่ของพนักงานได้

การควบคุมการบริโภคยาสูบถือเป็นบทบาทหนึ่งของการพยาบาลผู้ซึ่งปฎิบัติงานในลักษณะมากที่สุด จึงเป็นบุคลากรที่สำคัญที่จะผลักดันนโยบายการสนับสนุนไม่สูบบุหรี่ ป้องกันไม่ให้มีผู้สูบบุหรี่รายใหม่ และ

ดำเนินการช่วยเลิกบุหรี่ของประชาชนในชุมชน การจัดกิจกรรมช่วยเลิกบุหรี่เพื่อสร้างเสริมสุขภาพแก่กลุ่มประชากรวัยทำงานเป็นบทบาทหนึ่งของพยาบาลอาชีวอนามัย โดยเป็นการลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดปัญหาสุขภาพในระดับบุคคลของผู้สูบบุหรี่ และยังเป็นการปกป้องกลุ่มคนผู้ไม่สูบบุหรี่ให้ปลอดภัยจากการพิษในควันบุหรี่ซึ่งเป็นภัยเงียบที่คุกคามสุขภาพ แนวปฏิบัติการพยาบาลในการช่วยเลิกบุหรี่ในสถานประกอบการนี้มีเป้าหมายเพื่อสนับสนุนให้มีระบบบริการเลิกบุหรี่ในสถานประกอบการ และเพื่อส่งเสริมการเข้าถึงบริการเลิกบุหรี่ของคนทำงานในสถานประกอบการ ที่พยาบาลสามารถปฏิบัติได้เป็นส่วนหนึ่งของงานประจำที่ดูแลสุขภาพคนทำงานในสถานประกอบการ เพื่อให้พยาบาลนำไปเป็นแนวทางในการให้คำแนะนำ และการจัดกิจกรรมการช่วยเลิกบุหรี่ เพื่อใช้ในการส่งเสริมการควบคุมการบริโภคยาสูบในสถานประกอบการต่อไป

วัตถุประสงค์

แนวปฏิบัติการพยาบาลเพื่อเลิกบุหรี่ในสถานประกอบการ จัดทำขึ้นเพื่อช่วยให้พยาบาลที่ทำหน้าที่ดูแลสุขภาพคนทำงานในสถานประกอบการ/พยาบาลอาชีวอนามัย สามารถดำเนินการดังนี้

- ช่วยเลิกบุหรี่ในกลุ่มคนทำงานในสถานประกอบการ
- ส่งเสริมการเข้าถึงบริการเลิกบุหรี่ของคนทำงานในสถานประกอบการ

แนวปฏิบัติสำหรับพยาบาลเพื่อการเลิกบุหรี่ในสถานประกอบการ

การดำเนินการเพื่อการเลิกบุหรี่ในสถานประกอบการ ควรมีการบริหารจัดการ 2 ด้านคือ การบริหารจัดการด้านสิ่งแวดล้อม และการบริหารจัดการด้านคนทำงาน

1. การบริหารจัดการด้านสิ่งแวดล้อม

พยาบาลสามารถประสานงานและมีส่วนร่วมให้สถานประกอบการดำเนินการด้านสิ่งแวดล้อม โดยการจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการเลิกบุหรี่ มีการดำเนินการดังนี้

- ตั้งคณะกรรมการเพื่อการเลิกบุหรี่ของพนักงานในสถานประกอบการ ที่ประกอบด้วย พยาบาล เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน หัวหน้าฝ่ายทรัพยากรบุคคล หัวหน้างาน หรือ กลุ่มตัวแทนพนักงาน
- กำหนดนโยบายการเลิกบุหรี่อย่างเป็นลายลักษณ์อักษร
- กำหนดพื้นที่สูบบุหรี่ หรือพื้นที่ห้ามสูบบุหรี่ในสถานประกอบการอย่างชัดเจน และประกาศในทุกคนทราบทั่ว กัน ติดป้ายหรือสัญลักษณ์อย่างชัดเจน สำหรับพื้นที่สูบบุหรี่หากจำเป็นต้องมีอาจกำหนดให้น้อยที่สุด ลดจากจำนวนที่มีอยู่เดิม หรือจัดให้อยู่ในพื้นที่ที่ต้องใช้เวลาในการเดินทางไปถึงจากพื้นที่ที่ทำงาน
- กำหนดรางวัล เช่น ประกาศนียบัตร เงินรางวัล
- สร้างการมีส่วนร่วมของพนักงาน เช่น การประกวดคำขวัญ และสามารถนำคำขวัญมาใช้ในการรณรงค์การเลิกบุหรี่ของสถานประกอบการได้

2. การบริหารจัดการด้านคนทำงาน

ในส่วนของคนทำงานสามารถบริหารจัดการได้ 3 ขั้นตอน ได้แก่ การค้นหา การนำบัด และการประเมินผล โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 การค้นหา

การค้นหาเป็นการดำเนินการเพื่อการคัดกรอง และการจำแนกผู้สูบบุหรี่ สามารถดำเนินการโดยพยาบาลอาชีวอนามัย หรือ ในกรณีที่สถานประกอบการไม่มีพยาบาลอาชีวอนามัยหรือพยาบาลประจำสถานประกอบการ สามารถให้พยาบาลพิเศษ หรือ เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานเป็นผู้ดำเนินการ

1) การคัดกรองผู้สูบบุหรี่

จุดคัดกรอง

การคัดกรองผู้สูบบุหรี่มีวัตถุประสงค์ในการเป็นการค้นหาผู้สูบบุหรี่ในสถานประกอบการ โดยพยาบาลสามารถกำหนดจุดคัดกรอง ดังนี้

1. ในสถานประกอบการ สามารถคัดกรองผู้สูบบุหรี่จากข้อมูลการตรวจสุขภาพประจำปี ข้อมูลการมารับบริการที่ห้องพยาบาล และ สอดคล้องพนักงานถึงความต้องการเลิกบุหรี่
2. ในโรงพยาบาลสามารถคัดกรองผู้สูบบุหรี่จากข้อมูลการตรวจสุขภาพก่อนเข้าทำงาน และ ข้อมูลการมารับบริการที่คลินิกโรคจากการทำงาน

วิธีการคัดกรอง

โดยการสอบถามพนักงานทุกคน ว่า “คุณสูบบุหรี่ หรือ ยาเส้นหรือไม่” และการซักประวัติตามแบบบันทึกประวัติผู้ได้รับคำแนะนำให้เลิกบุหรี่ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานของผู้สูบบุหรี่แต่ละคน

ผลการคัดกรอง

จากการสอบถามถึงการสูบบุหรี่ของพนักงาน สามารถแบ่งพนักงานออกเป็น 3 กลุ่ม คือ พนักงาน

ที่ไม่สูบบุหรี่ พนักงานที่เคยสูบแต่เลิกแล้ว และ พนักงานที่สูบบุหรี่ โดยพยาบาลมีวิธีดำเนินการดังนี้ในแต่ละกลุ่ม

ผลการคัดกรอง	การพยาบาล
พนักงานที่ไม่สูบบุหรี่	ชี้แจง สร้างความตระหนักรถึงอันตรายของบุหรี่ แนะนำเลี่ยงการสัมผัศควันบุหรี่ ป้องกันไม่ให้เป็นผู้สูบบุหรี่รายใหม่
พนักงานที่เคยสูบแต่เลิกแล้ว	ชี้แจง สร้างความตระหนักรถึงอันตรายของบุหรี่ แนะนำเลี่ยงการสัมผัศควันบุหรี่ ป้องกันการกลับมาสูบซ้ำ
พนักงานที่สูบบุหรี่	แนะนำให้เลิกบุหรี่ ประเมินความพร้อมการเลิกบุหรี่

พยาบาลควรมีการบันทึกประวัติของพนักงานที่สูบบุหรี่ตามแบบบันทึกประวัติผู้ได้รับคำแนะนำให้เลิกบุหรี่ในสถานประกอบการ ดังนี้

แบบบันทึกประวัติผู้ได้รับคำแนะนำให้เลิกบุหรี่ในสถานประกอบการ

H.N.....

วันที่เก็บข้อมูล.....

ประวัติส่วนตัว

1. ชื่อ..... อายุ..... ปี โรคประจำตัว.....
2. เพศ ชาย หญิง
3. สถานภาพสมรส โสด คู่ หม้าย อื่นๆ.....
4. ศาสนา พุทธ อิสลาม คริสต์ อื่นๆ
5. ระดับการศึกษา ประถมศึกษา มัธยมศึกษา/ปวช. อนุปริญญา ปริญญาตรี อื่นๆระบุ.....

ข้อมูลพฤติกรรมการสูบบุหรี่

6. สูบบุหรี่วันละ..... นาน สูบนาน..... ปี เริ่มสูบเมื่ออายุ..... ปี
 สูบเป็นประจำทุกวัน ไม่ได้สูบทุกวัน ระบุความถี่.....
7. ระยะเวลาตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าจนกระทั่งสูบบุหรี่มวนแรกของวัน
 ภายใน 5 นาทีหลังตื่นนอน ช่วงเวลา 6-30 นาที นานมากกว่า 30 นาทีขึ้นไป ระบุ.....
8. ขอบสูบบุหรี่ในช่วงเวลาใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 หลังรับประทานอาหารเสร็จ ขณะเข้าห้องน้ำ หลังตื่นนอนตอนเช้า
 เมื่อยื่นกลุ่มเพื่อน เวลาเครียดหรือใช้ความคิด หลุดหลงหรืออารมณ์เสีย
 ก่อนนอน เท่านๆ/ว่าง/เมื่อรู้สึกผ่อนคลาย อื่นๆ.....
9. เพื่อนที่ใกล้ชิดสูบบุหรี่หรือไม่ ไม่สูบ สูบ
10. เคยเลิกสูบบุหรี่มาแล้วหรือไม่ เคยมาแล้ว ระบุจำนวน..... ครั้ง ยังไม่เคย
11. แรงจูงใจหรือสาเหตุที่ทำให้เคยเลิกสูบบุหรี่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 ปัญหาสุขภาพเรื่อง..... สิ่งเปลืองค่าใช้จ่าย มีคนขอร้องให้เลิกสูบ
 หาที่สูบยาก อื่นๆระบุ.....
12. วิธีที่เคยใช้ในการเลิกบุหรี่ คือ
 - เลิกสูบทันที ค่อยๆลดจำนวนลงเรื่อยๆ ใช้ยา อื่นๆ.....
13. สาเหตุที่กลับไปสูบบุหรี่อีก เพราะ
 จิตใจไม่เข้มแข็ง หลุดหลง ไม่มีสมาธิ เครียด เห็นผู้อื่น/เพื่อนสูบ
 โคนขากชวนให้กลับไปสูบอีก อื่นๆ.....
14. เคยได้รับคำแนะนำวิธีการเลิกสูบบุหรี่มาก่อนหรือไม่
 ไม่เคย เคย จากที่ไหน.....
15. ขณะนี้ ไม่คิดที่จะเลิกบุหรี่ คิดจะเลิกบุหรี่แต่ยังไม่พร้อมจะเลิก พร้อมที่จะเลิก กำลังเลิกบุหรี่

2) การจำแนกผู้สูบบุหรี่

หลังจากคัดกรองผู้สูบบุหรี่แล้ว ในกลุ่มพนักงานที่สูบบุหรี่ พยาบาลประเมินความพร้อมการเลิกบุหรี่และประเมินระดับการติดนิโคติน

การประเมินความพร้อมการเลิกบุหรี่

พยาบาลประเมินความพร้อมการเลิกบุหรี่โดยใช้คำตาม “คุณติดจะเลิกบุหรี่ไหม” โดยสามารถจำแนกผู้สูบบุหรี่ออกเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

การจำแนกผู้สูบบุหรี่	การพยาบาล
ยังไม่พร้อมที่จะเลิกสูบบุหรี่	<ul style="list-style-type: none"> สร้างความตระหนักให้คิดเลิกสูบบุหรี่ โดยให้ข้อมูลย้อนกลับ เช่น “คุณสูบบุหรี่ตั้งวันละของเล่นนะ” “คุณเป็นโครนี้ควรเลิกสูบบุหรี่ เพราะจะทำให้ครุณแรงขึ้น” “คุณควรเลิกบุหรี่ก่อนการผ่าตัด” ให้ออกสารเกี่ยวกับอันตรายของบุหรี่ หลีกเลี่ยงการดูหนัง/ตีเสียง หากพนักงานยังไม่ให้ความสนใจที่จะเลิกบุหรี่
เริ่มลังเลว่าจะเลิกดีหรือไม่	<ul style="list-style-type: none"> สร้างแรงจูงใจในการเลิกบุหรี่ โดยให้พนักงานบอกผลเสียของบุหรี่ และผลดีของการเลิกบุหรี่
พร้อมที่จะเลิกบุหรี่	<ul style="list-style-type: none"> พยาบาลกล่าวชื่นชมความตั้งใจ ให้พนักงานตัดสินใจเลือกวิธีการเลิกบุหรี่ เช่นหักดิบ การประเมินและวางแผนอาชันะอุปสรรคขณะเลิกบุหรี่ เข้าสู่กระบวนการบำบัด
เลิกบุหรี่มาได้ไม่เกิน 6 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ให้คำแนะนำวิธีป้องกันการกลับมาสูบซ้ำเมื่อเกิดความอยากบุหรี่ หรืออยู่ในสถานการณ์ที่กระตุ้นให้อยากสูบบุหรี่

การประเมินระดับการติดนิโคติน

การประเมินความรุนแรงในการสูบบุหรี่รับทราบและเห็นความจำเป็นของการเลิกสูบบุหรี่อย่างจริงจัง และยังทำให้พยายามเข้าใจถึงความยากลำบากในการเลิกบุหรี่ สามารถวางแผนการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ประกอบด้วย การประเมินระดับการติดนิโคติน การประเมินระดับก้าชาคร์บอนมอนออกไซด์ในลมหายใจ หรือ การตรวจสอบตารางอัลฟ์โคตินีน (cotinine)

1) การประเมินระดับการติดนิโคตินโดยใช้แบบประเมินระดับการติดนิโคตินของ Fagerstrom

คำถาม	คำตอบ	ระดับคะแนน	คะแนนที่ประเมิน
1. โดยปกติคุณสูบบุหรี่วันละกี่มวน	มากกว่า 31 มวน	3	
	21-30 มวน	2	
	11-20 มวน	1	
	10 มวนหรือน้อยกว่า	0	
2. หลังตื่นนอนแต่ละวันคุณสูบบุหรี่มวนแรกเมื่อไหร่	ภายใน 5 นาที หลังตื่นนอน	3	
	6-30 นาที หลังตื่นนอน	2	
	31-60 นาที หลังตื่นนอน	1	
	มากกว่า 60 นาที หลังตื่นนอน	0	
3. คุณสูบบุหรี่จัดในช่วงโมงแรกหลังตื่นนอนมากกว่าช่วงอื่นของวัน หรือไม่	ใช่	1	
	ไม่ใช่	0	
4. คุณรู้สึกอึดอัดหรือไม่ หากไม่สามารถสูบบุหรี่ในที่ห้ามสูบบุหรี่ เช่น โรงอาหาร หรือสถานที่ที่บริษัทห้ามสูบ	รู้สึกอึดอัด	1	
	ไม่รู้สึกอึดอัด	0	
5. บุหรี่มวนใดที่คุณไม่อยากเลิกมากที่สุด	มวนแรกหลังตื่นนอน	1	
	มวนอื่นๆ	0	
6. คุณยังต้องสูบบุหรี่ แม้จะไม่สบาย มีไข้ ไอ เจ็บคอ ใช่หรือไม่	ใช่	1	
	ไม่ใช่	0	
รวมคะแนน			

2) การประเมินระดับก้าชาร์บอนมอนอกไซด์ในลมหายใจ โดยใช้เครื่อง Pico Smokelyzer การแปลผลการตรวจออกได้ว่าผู้รับการตรวจได้รับควันบุหรี่ไม่นานก่อนตรวจ แต่ไม่สามารถระบุได้ว่าสูบเองหรือได้รับจากควันบุหรี่มือสอง

3) การตรวจสารเมตาบอไลท์โคตินิน (cotinine) ในน้ำลายหรือปัสสาวะ พยาบาลสามารถใช้ชุดคัดกรองสำเร็จรูป กับตัวอย่างปัสสาวะได้ การแปลผลการตรวจออกได้ว่าผู้รับการตรวจได้รับควันบุหรี่ไม่นานก่อนเก็บปัสสาวะ แต่ไม่สามารถระบุได้ว่าสูบเองหรือได้รับจากควันบุหรี่มือสอง

2.2 การบำบัด

ในส่วนของการบำบัดหรือการเลิกบุหรี่ มีวิธีการดำเนินการ 3 ขั้นตอน คือ การสร้างแรงจูงใจเพื่อเลิกบุหรี่ การเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อเลิกบุหรี่ และการลงมือเลิกบุหรี่

การสร้างแรงจูงใจเพื่อเลิกบุหรี่

พยาบาลสร้างแรงจูงใจเพื่อให้เลิกบุหรี่ใช้หลัก 5R ดังนี้

หลักการสร้างแรงจูงใจ	การพยาบาล
การสร้างความเชื่อมโยง Relevant	ชี้ให้เห็นสิ่งกระตุ้นที่สัมพันธ์กับตนเอง เช่น สุขภาพ
ชี้ให้เห็นความเสี่ยง Risk	ให้คำแนะนำถึงอันตรายของการสูบบุหรี่ต่อตนเอง งาน ครอบครัว เช่น โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ (โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคปอด) ผลกระทบต่อการรักษาโรคเรื้อรังที่เป็นอยู่ (โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง) ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคปอดเพิ่มขึ้นจากการทำงานที่สัมผัสสารบางชนิด (แอลกอฮอล์)
บอกประโยชน์ Reward	ให้ข้อมูลให้เห็นประโยชน์ของการเลิกสูบบุหรี่
เลี่ยงอุปสรรค Roadblock	มองหาอุปสรรคของการเลิกบุหรี่และให้คำแนะนำเพื่อแก้ปัญหานั้น
พูดซ้ำๆ Repetition	การประเมินซักถามซ้ำๆทุกครั้งที่พบกัน เพื่อแสดงความห่วงใย

การเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อเลิกบุหรี่

การเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อเลิกบุหรี่ ทำให้ผู้เลิกสูบบุหรี่สามารถเผชิญกับปัญหาที่ตามมาจากการเลิกบุหรี่ และจัดการกับปัญหาอย่างถูกต้อง เช่น อาการชาดนิโคติน น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นจากการรับประทานอาหารมากขึ้นเป็นต้น พยาบาลสามารถช่วยวางแผนกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเลิกบุหรี่โดยใช้หลัก STAR

การเตรียมตัว	การพยาบาล
กำหนดวันเลิกสูบบุหรี่ Set quit date	<ul style="list-style-type: none"> ควรกำหนดภายใน 2 สัปดาห์ วางแผนเลือกวิธีเลิก และหาวิธีอาชนาจอุปสรรค นิสัย ความเคยชินจากการสูบบุหรี่เมื่อทำกิจกรรมนั้นๆ บันทึกวันที่กำหนดไว้ในสมุดบันทึกหรือปฏิทิน เพื่อลองมือทำการเลิกบุหรี่เมื่อถึงวันที่กำหนด
บอกคนรอบข้าง Tell family	<ul style="list-style-type: none"> บอกคนรอบข้าง ได้แก่ คนในครอบครัว เพื่อ通知งานว่าตนเองกำลังจะเลิกบุหรี่ เพื่อการให้ความร่วมมือ ให้กำลังใจ สนับสนุน คอยเตือน ไม่ล้อเลียนหรือยั่วให้สูบบุหรี่รวมถึงไม่กรอดถ้าช่วงที่เลิกบุหรี่ตนเองมีอารมณ์หงุดหงิดโน่นง่าย
คาดถึงปัญหาหรือสถานการณ์ล่วงหน้าที่จะทำให้กลับไปสูบบุหรี่ Anticipate potential problems	<ul style="list-style-type: none"> คาดการณ์ล่วงหน้าถึงปัญหาที่จะทำให้กลับไปสูบบุหรี่ และหาทางป้องกัน การปรับพฤติกรรมหรือสร้างพฤติกรรมใหม่ เช่น การเล่นกีฬา การเลี้ยงการอยู่กับเพื่อนที่สูบบุหรี่ ฝึกการปฏิเสธเมื่อคุณชวนสูบบุหรี่ การควบคุมตัวเองไม่ให้สูบบุหรี่แม้แต่ wanเดียว
กำจัดอุปกรณ์การสูบบุหรี่ Remove equipment	<ul style="list-style-type: none"> กำจัดอุปกรณ์การสูบบุหรี่ออกให้หมด

การลงมือเลิกบุหรี่

ในการลงมือเลิกบุหรี่มีการดำเนินการ 2 ขั้นตอน คือ การเลือกวิธีเลิกบุหรี่ และการช่วยขณะเลิกบุหรี่

การเลือกวิธีเลิกบุหรี่

พยาบาลสอบถามพนักงานว่าต้องการเลิกบุหรี่แบบใด และพยาบาลให้ข้อมูล ส่งต่อ ติดตามการเลิกบุหรี่ โดยมีทางเลือกวิธีเลิกบุหรี่ดังนี้

- 1) พยาบาลให้คำแนะนำการเลิกบุหรี่แบบสั้น (brief advice) และพนักงานเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง กรณีพนักงานไม่มีเวลาเข้าร่วมกิจกรรม
- 2) การให้คำปรึกษาจากพยาบาลโดยสามารถเลือกรับคำปรึกษาทั้งรายบุคคล และรายกลุ่ม
- 3) ใช้บริการสายด่วนเลิกบุหรี่ Quitline 1600
- 4) ใช้บริการคลินิกเลิกบุหรี่ของโรงพยาบาล

การช่วยขณะเลิกบุหรี่

เมื่อผู้สูบบุหรี่ลงมือเลิกบุหรี่ ความมีการช่วยเหลือเพื่อลดความอยากรสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้น และป้องกัน การกลับไปสูบบุหรี่ ดังนี้

- 1) ได้รับยาช่วยเลิกบุหรี่ โดยมีแพทย์เป็นผู้สั่งยา
- 2) การใช้แนวทางธรรมชาติแบบต่างๆ เช่น การนวดกดจุดสะท้อนเท้า ขาหยอดอกขาว น้ำมะขามป้อม มะนาว กานพลู เป็นต้น
- 3) ใช้แรงสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน จากการจัดกิจกรรมกลุ่ม หรือการใช้แอพพลิเคชันไลน์
- 4) พยาบาลให้คำแนะนำ “เมื่อยากรสูบบุหรี่” หลัก 5D ดังนี้

Delay : ไม่สูบทันที ยืด/เลื่อนเวลาออกไปให้นาน 3-5 นาที

Deep breath : สูดหายใจลึกๆ ติดต่อกัน

Drink water : ดื่มน้ำเปล่า

Do something else : หาสิ่งอื่นทำ และการใช้ตัวช่วย เช่น มะนาว กานพลู

Discuss with other : พูดคุยกับเพื่อน คนในครอบครัว เพื่อหากำลังใจ

2.3 การประเมินผล

พยาบาลควรมีการติดตามประเมินผลให้กำลังใจ ป้องกันการกลับมาสูบซ้ำหลังการดำเนินการ 7 วัน 14 วัน 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน และ 12 เดือน เพื่อประเมินความสำเร็จของการช่วยเลิกบุหรี่ โดยการเลิกบุหรี่ได้นั้น จะพิจารณาจาก พนักงานจะต้องไม่สูบบุหรี่เลยติดต่อกันเป็นเวลา 6 เดือน ขึ้นไป โดยใช้แบบบันทึกการให้คำปรึกษา ดังนี้

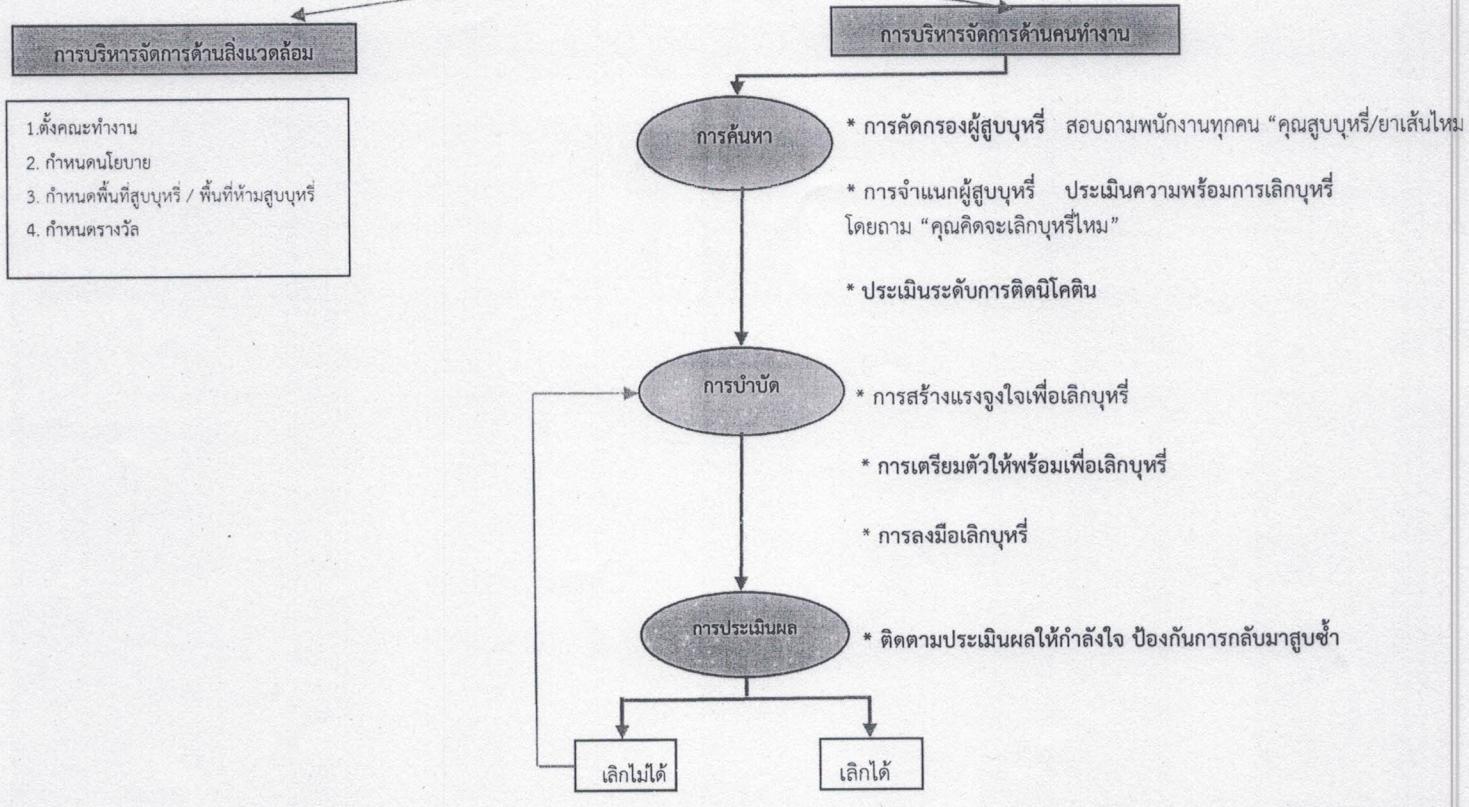
แบบบันทึกการให้คำปรึกษาเพื่อติดตามและประเมินผลการเลิกบุหรี่

ครั้งที่	วันที่	สถานะการสูบบุหรี่	คำแนะนำที่ให้	ผลการให้คำปรึกษา
1 วันที่ 7		<input type="checkbox"/> ไม่คิดที่จะเลิกบุหรี่ <input type="checkbox"/> คิดจะเลิกบุหรี่แต่ยังไม่พร้อมจะเลิก <input type="checkbox"/> พร้อมที่จะเลิก <input type="checkbox"/> กำลังเลิกบุหรี่ เลิกได้แล้ว.....วัน		
2 วันที่ 14		<input type="checkbox"/> ไม่คิดที่จะเลิกบุหรี่ <input type="checkbox"/> คิดจะเลิกบุหรี่แต่ยังไม่พร้อมจะเลิก <input type="checkbox"/> พร้อมที่จะเลิก <input type="checkbox"/> กำลังเลิกบุหรี่ เลิกได้แล้ว.....วัน		
3 1 เดือน		<input type="checkbox"/> ไม่คิดที่จะเลิกบุหรี่ <input type="checkbox"/> คิดจะเลิกบุหรี่แต่ยังไม่พร้อมจะเลิก <input type="checkbox"/> พร้อมที่จะเลิก <input type="checkbox"/> กำลังเลิกบุหรี่ เลิกได้แล้ว.....วัน		
4 3 เดือน		<input type="checkbox"/> ไม่คิดที่จะเลิกบุหรี่ <input type="checkbox"/> คิดจะเลิกบุหรี่แต่ยังไม่พร้อมจะเลิก <input type="checkbox"/> พร้อมที่จะเลิก <input type="checkbox"/> กำลังเลิกบุหรี่ เลิกได้แล้ว.....วัน		
5 6 เดือน		<input type="checkbox"/> ไม่คิดที่จะเลิกบุหรี่ <input type="checkbox"/> คิดจะเลิกบุหรี่แต่ยังไม่พร้อมจะเลิก <input type="checkbox"/> พร้อมที่จะเลิก <input type="checkbox"/> กำลังเลิกบุหรี่ เลิกได้แล้ว.....วัน		
6 12 เดือน		<input type="checkbox"/> ไม่คิดที่จะเลิกบุหรี่ <input type="checkbox"/> คิดจะเลิกบุหรี่แต่ยังไม่พร้อมจะเลิก <input type="checkbox"/> พร้อมที่จะเลิก <input type="checkbox"/> กำลังเลิกบุหรี่ เลิกได้แล้ว.....วัน		

ภายหลังการประเมินผล แบ่งผู้เข้าร่วมโครงการตามแนวปฏิบัติเพื่อการเลิกบุหรี่เป็น 2 กลุ่มคือ

- ผู้ที่เลิกบุหรี่ได้ พยาบาลควรนำเสนอผู้เกี่ยวข้องเพื่อพิจารณาให้สิทธิประโยชน์หรือรางวัลตามความเหมาะสม หรือตามที่กำหนดไว้ในส่วนของการจัดการด้านสิ่งแวดล้อม
- ผู้ที่เลิกไม่ได้ พยาบาลประเมินปัญหาอุปสรรคของการเลิกบุหรี่ และนำเข้าสู่ขั้นตอนการบำบัดอีกครั้ง หากพนักงานมีความพร้อมในการเลิกบุหรี่

สรุปแนวปฏิบัติสำหรับพยาบาลเพื่อการเลิกบุหรี่ในสถานประกอบการ



* สถานประกอบการที่ไม่มีพยาบาลอาชีวอนามัยสามารถดำเนินการโดยพยาบาลพิเศษ หรือ เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน

แบบบันทึกการให้คำปรึกษา

ครั้งที่	วันที่	สถานะการสูบบุหรี่	คำแนะนำที่ให้	ผลการให้คำปรึกษา
1 7 วัน		<input type="checkbox"/> ไม่คิดที่จะเลิกบุหรี่ <input type="checkbox"/> คิดจะเลิกบุหรี่แต่ยังไม่พร้อมจะเลิก <input type="checkbox"/> พร้อมที่จะเลิก <input type="checkbox"/> กำลังเลิกบุหรี่ เลิกได้แล้ว.....วัน		
2 14 วัน		<input type="checkbox"/> ไม่คิดที่จะเลิกบุหรี่ <input type="checkbox"/> คิดจะเลิกบุหรี่แต่ยังไม่พร้อมจะเลิก <input type="checkbox"/> พร้อมที่จะเลิก <input type="checkbox"/> กำลังเลิกบุหรี่ เลิกได้แล้ว.....วัน		
3 1 เดือน		<input type="checkbox"/> ไม่คิดที่จะเลิกบุหรี่ <input type="checkbox"/> คิดจะเลิกบุหรี่แต่ยังไม่พร้อมจะเลิก <input type="checkbox"/> พร้อมที่จะเลิก <input type="checkbox"/> กำลังเลิกบุหรี่ เลิกได้แล้ว.....วัน		
4 3 เดือน		<input type="checkbox"/> ไม่คิดที่จะเลิกบุหรี่ <input type="checkbox"/> คิดจะเลิกบุหรี่แต่ยังไม่พร้อมจะเลิก <input type="checkbox"/> พร้อมที่จะเลิก <input type="checkbox"/> กำลังเลิกบุหรี่ เลิกได้แล้ว.....วัน		
5 6 เดือน		<input type="checkbox"/> ไม่คิดที่จะเลิกบุหรี่ <input type="checkbox"/> คิดจะเลิกบุหรี่แต่ยังไม่พร้อมจะเลิก <input type="checkbox"/> พร้อมที่จะเลิก <input type="checkbox"/> กำลังเลิกบุหรี่ เลิกได้แล้ว.....วัน		
6 12 เดือน		<input type="checkbox"/> ไม่คิดที่จะเลิกบุหรี่ <input type="checkbox"/> คิดจะเลิกบุหรี่แต่ยังไม่พร้อมจะเลิก <input type="checkbox"/> พร้อมที่จะเลิก <input type="checkbox"/> กำลังเลิกบุหรี่ เลิกได้แล้ว.....วัน		