

การช่วยเหลือ เพื่อเลิกบุหรี่



แนวทางสำหรับ
ผู้ประกอบการวิชาชีพสุขภาพ

Ask

Ask

“ถามผู้ให้บริการ ทุกคน ทุกครั้ง โดยเฉพาะผู้ที่ ไอ หรือจาม หรือ ในทุกครั้งที่ทำการตรวจวินิจฉัย หรือ มาขอรับการปรึกษาปัญหาสุขภาพ**ทุกราย**

จัดระบบบันทึก

ข้อมูลผู้ให้บริการเพื่อให้มั่นใจว่า มีการประเมินสถานะการสุขบุหรื ของผู้ให้บริการทุกคน ทุกครั้งที่มาคลินิก

Vital Signs

ความดันโลหิต _____ น้ำหนัก _____

ชีพจร _____

อุณหภูมิ _____

อัตราการหายใจ _____

การใช้บุหรื ☐ สูบ ☐ เคยสูบ ☐ ไม่เคย

Advise

แนะนำเพื่อความสำเร็จ
ของการเลิกบุหรี่

- ตั้งใจ+มั่นใจ ไม่สูบแม้แต่มวนเดียว
- การดื่มสุรามีเกี่ยวข้องมากกับการสูบบุหรี่ซ้ำ
- การมีผู้สูบบุหรี่ในบ้านเป็นอุปสรรค
ต่อการเลิกสูบบุหรี่

Advise

แนะนำให้โทรศัพท์ไปที่ **1600 สายเลิกบุหรี่**

บริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์
เพื่อการเลิกใช้บุหรี่ โดยที่ปรึกษาชำนาญการ
เวลา **7.30-20.00** น. นอกเวลาหรือวันหยุด
ฝากข้อความและเบอร์โทรกลับได้
ใช้โทรศัพท์บ้าน(TOT) **3 บาท**ทั่วประเทศและระบบ AIS

Assess

Assess

ประเมินความพร้อมที่จะเลือก
ถามผู้สื่อบุหรีทุกคน ทุกครั้ง
“คุณต้องการ/คิดจะเลือกบุหรีหรือไม่?”

ถ้าคำตอบ คือ

ใช่ รับส่งต่อ คลินิกเลิกบุหรี่ หรือส่ง
1600 สายเลิกบุหรี่ (ดู Assist)

ไม่ใช่ ต้องกระตุ้นให้มีความตั้งใจเลิก โดย

- 1) ชี้ให้เห็นเหตุผลที่ต้องเลิกสูบบุหรี่ และ
- 2) สร้างความมั่นใจ “เลิกได้ ถ้าตั้งใจ”

Assist

Assist

ช่วยวางแผนการเลิกบุหรี่ โดย

- กำหนดวันเลิกสูบ (Quit Date)
- ควรให้ได้ภายในสองสัปดาห์
- ขจัดบุหรี่ออกจากชีวิตให้หมด
- หาแหล่งสนับสนุนจากครอบครัว และเพื่อน

- ทบทวนความพยายามเลิก
(Quit Attempts) ในอดีต
- หาให้ได้ว่าสิ่งใดเสริม และสิ่งใดเป็น
อุปสรรคของความพยายามเลิก
- สร้างสิ่งท้าทาย เน้นช่วง 2-3 สัปดาห์
หลังวันเลิกบุหรี่ รวมถึงอาการถอนนิโคติน
- ชี้ให้เห็นประโยชน์ของการเลิกบุหรี่ ต่อตนเอง
ครอบครัว และ/หรือสุขภาพ

Arrange

ช่วยจัดการ

- ส่งต่อข้อมูลผู้ใช้บริการไปที่
ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ
(Thailand National Quitline)

โทร : 02 2454149-50

แฟกซ์ : 02 2454153 หรือ

Arrange

- "ถ้าเคยพยายามเลิก
แต่เลิกไม่ได้ หรือสูบซ้ำ" ให้กำลังใจ.....
- กลับไปดู Advise & Arrange อีกครั้ง
แนะนำหรือส่งต่อกันที่...



www.thailandquitline.or.th