

ชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่แนวใหม่ ต่อการควบคุมยาสูบอย่างยั่งยืน

New Approach in Nursing Student Club creates a Smoke – Free Thai Society to Sustainability of Tobacco Control

ธนวัฒน์ รวมสุข*¹ พชรภณ ไชยสังข์² ฤดี ปુંบางกระดี³

Tanawat Ruamsook*¹ Phatcharaphan Chaiyasung² Rudee Pungbangkadee³

¹คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย 10510

¹Faculty of Nursing, Kasem Bundit University, Bangkok Thailand 10510

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย 10900

Faculty of Nursing, Kasetsart University, Bangkok Thailand 10900

³คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย 10700

³Faculty of Nursing, Mahidol University, Bangkok Thailand 10700

บทคัดย่อ

ชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่ มีบทบาทหน้าที่ในการดำเนินงานในการควบคุมการบริโภคยาสูบให้แก่ประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยนักศึกษาพยาบาลเป็นแกนนำหลักในการดำเนินงาน มีวัตถุประสงค์เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพจากการสูบบุหรี่และการสัมผัสควันบุหรี่มือสองในรูปแบบการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่เน้นการมีส่วนร่วม ส่งเสริม และสนับสนุนให้ลดละเลิกการบริโภคยาสูบ บทความวิชาการฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอแนวทางในการดำเนินงานของชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่ให้แก่สถาบันการศึกษาทางการพยาบาล ตามบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาพยาบาล ในการดำเนินการควบคุมการบริโภคยาสูบในรูปแบบต่างๆ เช่น การจัดกิจกรรมให้ความรู้ หรือการพัฒนาสื่อและนวัตกรรมช่วยเลิกบุหรี่ เป็นต้น ดังนั้นจึงควรมีการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพให้ชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่แนวใหม่ทุกสถาบันการศึกษาทางการพยาบาลมีความรอบรู้ทางด้านสุขภาพด้านการช่วยเลิกบุหรี่ และมีพฤติกรรมการช่วยเลิกบุหรี่ รวมไปถึงการวางแผนการบริหารจัดการชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่จากแนวปฏิบัติที่ดี เพื่อเป็นมาตรฐานและการดำเนินการสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: การควบคุมยาสูบ, ชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่, นักศึกษาพยาบาล

Abstract

Nursing Student Club creates a Smoke – Free Thai Society, have roles and responsibilities in operating to control tobacco consumption for people of all age groups. Nursing students are the main leaders in the operation. The purpose is to reduce the health risk factors from smoking and exposure to secondhand smoke in the from organizing various activities that emphasize participation, promotion, and support in reducing and quitting tobacco consumption. The objective of this article is to purpose guidelines for the operation of the

Corresponding Author: *E-mail: tanawat.rua@kbu.ac.th

วันที่รับ (received) 7 พ.ค. 2566 วันที่แก้ไขเสร็จ (revised) 14 ส.ค. 2566 วันที่ตอบรับ (accepted) 25 ส.ค. 2566

Nursing Student Club creates a Smoke – Free Thai Society for nursing institution according to the roles and responsibilities for nursing student to control tobacco consumption in various forms, such as organizing educational activities or the development of media and innovation of assisting smoking cessation, etc. Therefore, it should be promoted and develop the potential for the Nursing Student Club creates a Smoke – Free Thai Society in every educational institution of nursing for health literacy and behavior. And have behavior of assisting smoking cessation including planning the management of Nursing Student Club creates a Smoke – Free Thai Society to build Thai society smoke free from good practice to be a standard and to create a sustainable smoke free Thai society.

Keyword: Tobacco control, Nursing Student Club creates a Smoke – Free Thai Society, Nursing students

บทนำ

การสูบบุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงทางด้านสุขภาพที่ทำให้ผู้สูบและผู้ที่ได้รับควันบุหรี่มือสอง เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพและโรคต่างๆ มากมาย จากการสำรวจสถานการณ์การบริโภคยาสูบที่ผ่านมาพบว่า ในจำนวนประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปเป็นผู้ที่สูบบุหรี่ ร้อยละ 17.4 และมีการติดตามผลในระยะยาว 30 ปี พบว่า อัตราการสูบบุหรี่มีแนวโน้มที่ลดลง¹ ทั้งนี้ถึงแม้ว่าอัตราการสูบบุหรี่จะลดลงนั้น แต่ยังไม่บรรลุเป้าหมายตามแผนปฏิบัติการด้านการควบคุมยาสูบแห่งชาติ ที่กำหนดไว้ว่า ความชุกในการบริโภคยาสูบของประชาชนไทย อายุ 15 ปีขึ้นไปไม่เกินร้อยละ 14²

ดังนั้น การควบคุมการบริโภคยาสูบ เป็นบทบาทหน้าที่ที่สำคัญของบุคลากรทางด้านสุขภาพ รวมไปถึงนักศึกษาพยาบาลที่ทรัพยากรบุคคลที่สำคัญและจะพัฒนาไปสู่การเป็นพยาบาลวิชาชีพหรือบุคลากรทางด้านสุขภาพที่สำคัญและมีบทบาทหน้าที่ในการเป็นผู้นำทางด้านสุขภาพ การเป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ การดูแลภาวะสุขภาพของประชาชนในด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันการเกิดโรค การฟื้นฟูสภาพร่างกาย รวมไปถึงการควบคุมการบริโภคยาสูบ เป็นอีกบทบาทหน้าที่ที่สำคัญของนักศึกษาพยาบาลที่อยู่ในสถาบันการศึกษาทางการแพทย์พยาบาล³ เพื่อเป็นการลดปัจจัยเสี่ยงทางด้านสุขภาพจากการสูบบุหรี่และการสัมผัสควันบุหรี่มือสองอันเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ มากมาย และเสียชีวิตก่อนวัยอันควร⁴ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักศึกษาและเยาวชนที่ยังมีความรู้ความเข้าใจ รวมไปถึงความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับบุหรี่ที่ยังไม่เหมาะสมและยังมีพฤติกรรมสูบบุหรี่อย่างต่อเนื่อง⁵

การดำเนินงานในการควบคุมการบริโภคยาสูบของชมรมนักศึกษาพยาบาลเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่อย่างต่อเนื่อง

ผ่านการดำเนินงานของนักศึกษาพยาบาล เป็นอีกหนึ่งกลวิธีที่สำคัญที่จะทำให้ประชาชนเข้าถึง เข้าใจ และเล็งเห็นถึงความสำคัญในการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ได้มากขึ้น จากสภาพปัญหาที่พบ คือ ผู้ที่สูบบุหรี่พร้อมความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของยาสูบ รวมไปถึงความตระหนักถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นทั้งในระยะสั้นและระยะยาว จึงทำให้ชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่โดยนักศึกษาพยาบาล พัฒนารูปแบบและกิจกรรมในการช่วยเหลือผู้ที่มีความหลากหลาย เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูบบุหรี่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอแนวทางในการดำเนินงานของชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่ จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อให้แก่สถาบันการศึกษาทางการแพทย์พยาบาลสามารถปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาพยาบาลต่อการดำเนินงานของชมรมนักศึกษาพยาบาลในการควบคุมยาสูบอย่างยั่งยืน

ความเป็นมาของชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่

ชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่ ก่อตั้งขึ้นจากการดำเนินงานของแผนงานสร้างเครือข่ายนักศึกษาพยาบาลและอาจารย์ที่ปรึกษาในการควบคุมยาสูบ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2555 เป็นแผนงานหนึ่งของในแผนงานการควบคุมยาสูบของเครือข่ายพยาบาลเพื่อการควบคุมยาสูบแห่งประเทศไทย สมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทยฯ ที่มุ่งเน้นและให้ความสำคัญทางด้านส่งเสริม สร้างเสริมสุขภาพของประชาชน โดยเริ่มดำเนินการจัดทำกิจกรรม/โครงการด้านการรณรงค์เพื่อการควบคุมการบริโภคยาสูบและสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่ มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 และดำเนินงาน

ด้านการควบคุมยาสูบมาตลอด รวมไปถึงโครงการขยายเครือข่ายแกนนำนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่ เนื่องด้วยคณะกรรมการของเครือข่ายพยาบาลเพื่อการควบคุมยาสูบแห่งประเทศไทย เล็งเห็นถึงความสำคัญของนักศึกษาพยาบาลที่เป็นกำลังสำคัญของทรัพยากรบุคคลทางสุขภาพ และเป็นช่วงวัยแห่งการเรียนรู้ และจะเป็นผู้นำทางด้านสุขภาพ และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ประชาชนทุกกลุ่มวัย จึงได้ส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลเข้ามามีบทบาทและมีส่วนร่วมในการสร้างสังคมไทยให้ปลอดบุหรี่ และเพื่อการดำเนินงานการควบคุมยาสูบโดยนักศึกษาพยาบาลมีการดำเนินการต่อเนื่องทุกปี จึงเห็นควรให้จัดตั้ง **ชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่** จนถึงปัจจุบัน⁶

ดังนั้นชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่แนวใหม่มีเป้าหมายในการดำเนินงานในการควบคุมการบริโภคยาสูบ การส่งเสริมให้ผู้สูบบุหรี่สามารถลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ ในรูปแบบต่างๆ ที่หลากหลาย ที่มุ่งเน้นให้มีการเข้าถึง เข้าใจ และตระหนักเกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ ผลกระทบของการสูบบุหรี่ต่อสุขภาพ เทคนิคการเลิกสูบบุหรี่ รวมไปถึงมีเป้าหมายในการสร้างเครือข่ายอาจารย์ที่ปรึกษา และนักศึกษาพยาบาลในการดำเนินงานด้านการควบคุมการบริโภคยาสูบ โดยการสนับสนุนแกนนำนักศึกษาพยาบาลในสถาบันการศึกษาพยาบาลทั่วประเทศภายใต้การดูแลควบคุม และการให้คำปรึกษาในการดำเนินงานของอาจารย์ที่ปรึกษาชมรมฯ รวมไปถึงการได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหารสถาบันในการดำเนินงานด้านการควบคุมยาสูบและการสร้างสังคมไทยให้ปลอดบุหรี่อย่างยั่งยืน⁷

การดำเนินงานควบคุมยาสูบของชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่แนวใหม่

การดำเนินงานในการควบคุมการบริโภคยาสูบของชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่แนวใหม่ ดำเนินการภายใต้การดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษาชมรมและสถาบันการศึกษาพยาบาล ในการจัดกิจกรรมต่างๆ ตามยุทธศาสตร์ด้านการควบคุมยาสูบของแผนปฏิบัติการด้านการควบคุมยาสูบแห่งชาติ และเป้าหมายของเครือข่ายพยาบาลเพื่อการควบคุมยาสูบแห่งประเทศไทย สมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทยฯ โดยในช่วงก่อตั้งชมรมฯ แรกนั้น ชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่มีบทบาทหน้าที่และภารกิจที่ต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่องทุกปี ได้แก่^{6,8}

1. การให้ความรู้เกี่ยวกับผลของยาสูบกับสุขภาพแก่เยาวชน และประชาชนในชุมชน
2. การฝึกอบรมและสร้างการมีส่วนร่วมของครูอาจารย์ รวมไปถึงนักเรียนและเยาวชน
3. ให้การสนับสนุนและจูงใจให้โรงเรียน สถาบันการศึกษา ชุมชน เป็นสถานที่ปลอดบุหรี่
4. การรณรงค์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อป้องกันการเริ่มการสูบบุหรี่ในกลุ่มนักเรียนและเยาวชน
5. ให้การสนับสนุนเด็กและเยาวชนที่มีศักยภาพในการเป็นแกนนำในการควบคุมยาสูบ
6. ชมรมนักศึกษาพยาบาล ของแต่ละสถาบันจะมีกิจกรรมในการควบคุมยาสูบต่อเนื่องทุกปีและตลอดไป

นอกจากนี้ ที่ผ่านมายังพบว่า สิ่งที่นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในการสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่หลากหลายประเด็น ประกอบด้วย 1) นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้บทบาทของนักศึกษาพยาบาลในการควบคุมยาสูบ 2) มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบุหรี่และผลกระทบต่อสุขภาพ ได้ทราบและเรียนรู้รูปแบบการรณรงค์ลด ละ เลิกบุหรี่ 3) รู้เท่าทันผู้ผลิตผลิตภัณฑ์ยาสูบและผลิตภัณฑ์ยาสูบอื่นๆ เช่น บุหรี่ทั่วไป หรือบุหรี่ไฟฟ้า เป็นต้น 4) เกิดเครือข่ายของนักศึกษาพยาบาลในการดำเนินโครงการ 5) ได้รับความร่วมมือระหว่างสถาบันทางการศึกษาพยาบาลในการควบคุมยาสูบ เช่น เครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ ในการบูรณาการความร่วมมือของสหสาขาวิชาชีพ เช่น แพทย์ทันตแพทย์ เภสัชกร พยาบาลวิชาชีพ เทคนิคการแพทย์ และนักวิชาการสาธารณสุข เป็นต้น ในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมในการช่วยเลิกบุหรี่ 6) ได้รับการพัฒนาทักษะการเป็นผู้นำทางด้านสุขภาพ การทำงานเป็นทีมและมีมนุษยสัมพันธ์ ได้เรียนรู้วิถีชุมชน รวมไปถึงได้เรียนรู้ชีวิตและพฤติกรรมของมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันออกไปแต่ละบุคคล

จากการดำเนินงานของชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่แนวใหม่ ต่อการดำเนินงานด้านการควบคุมยาสูบจนถึงปัจจุบันนี้มีหลายสถาบันทางการศึกษาที่เข้าร่วมเป็นสมาชิกใหม่ของชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่ เช่น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนิจังหวัดนครพนม วิทยาลัยพยาบาลศาสตร์อัครราชกุมารี ราชนาวีวิทยาลัยจุฬาภรณ์ และคณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ เป็นต้น ทำให้กิจกรรมการดำเนินงานควบคุมยาสูบแพร่หลายและมีความหลากหลายมากขึ้นที่มี

ความสอดคล้องและตรงกับบริบทของสถานที่ ภูมิภาค และสถาบันการศึกษานั้นๆ เพื่อให้การควบคุมยาสูบมีความยั่งยืนมากขึ้น^{9,10} โดยสามารถสรุปผลการดำเนินงานในรูปแบบต่างๆ ได้ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมพัฒนาแกนนำนักศึกษาพยาบาลในการช่วยเลิกยาสูบ
2. การบูรณาการแกนนำนักศึกษาพยาบาลให้มีความรู้เกี่ยวกับยาสูบในการจัดการเรียนการสอน
3. การพัฒนาแกนนำนักศึกษาพยาบาลและอาจารย์ที่ปรึกษาชมรมขยายผลสู่สังคมในการพัฒนาจิตอาสาช่วยเลิกบุหรี่ในชุมชน
4. การพัฒนาผลิตภัณฑ์/สมุนไพรในการช่วยเลิกบุหรี่
5. การสอดแทรกเนื้อหาในการควบคุมการบริโภคยาสูบในการจัดการเรียนการสอนทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ
6. การพัฒนาคลินิกช่วยเลิกบุหรี่ในการให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่
7. การจัดกิจกรรมการช่วยเลิกบุหรี่ทั้งฉบับภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
8. การพัฒนาสื่อออนไลน์ในการชวน ช่วย เลิกบุหรี่ และสติ๊กเกอร์ช่วยเลิกบุหรี่ต่างๆ
9. การพัฒนาแกนนำควบคุมยาสูบของคณะพยาบาลและนักศึกษาต่างคณะ

10. การจัดกิจกรรมลด ละ เลิกบุหรี่ในรูปแบบออนไลน์ เป็นต้น

จากกิจกรรมต่างๆ ในการควบคุมยาสูบที่ผ่านการปฏิบัติงานที่มีคุณภาพของชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดภัยไร้แนวโน้มข้างต้น เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินงานของสถาบันทางการศึกษาพยาบาลในการควบคุมยาสูบที่ถูกนำเสนอและเผยแพร่ไว้ผ่านเป็น **เรื่องเล่า ชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดภัยไร้แนวโน้ม** อันเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ที่แสดงให้เห็นว่า ชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดภัยไร้แนวโน้ม มีบทบาทหน้าที่ที่สำคัญและดำเนินการในการควบคุมยาสูบอย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง เพื่อสังคมไทยปลอดภัยไร้บุหรี่ บทบาทหน้าที่หลักของการดำเนินงานควบคุมยาสูบในการสร้างสังคมไทยปลอดภัยไร้บุหรี่ได้ขอบเขตของนักศึกษาพยาบาลและหลายๆ สถาบันในการดำเนินการควบคุมยาสูบ คือ ทักษะการช่วยเลิกบุหรี่ด้วยโมเดล 5A (5A's Model) ทั้งในระดับปฐมภูมิ ระดับทุติยภูมิ และระดับตติยภูมิ¹¹ เป็นกระบวนการ/เทคนิคที่มีผู้ใช้ในการช่วยเลิกบุหรี่เป็นจำนวนมากและเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายที่เป็นการช่วยให้ผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างสำเร็จและเพิ่มมากขึ้น¹² สามารถสรุปได้ ดังนี้ (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 การใช้ทักษะการช่วยเลิกบุหรี่ด้วยโมเดล 5A ระดับปฐมภูมิ ทุติยภูมิ และตติยภูมิ สำหรับนักศึกษาพยาบาล

การใช้โมเดล 5A ระดับปฐมภูมิ	การใช้โมเดล 5A ระดับทุติยภูมิ	การใช้โมเดล 5A ระดับตติยภูมิ
(Ask) ชักประวัติการสูบบุหรี่ (Assess) ประเมินความพร้อม ในการเลิกสูบบุหรี่ และระดับ ความรุนแรงของการเสพติด บุหรี่	(Ask) ชักประวัติการสูบบุหรี่ (Assess) ประเมินความพร้อมในการเลิก สูบบุหรี่และระดับความรุนแรงของการ เสพติดบุหรี่	(Ask) ชักประวัติการสูบบุหรี่ (Assess) ประเมินความพร้อม ในการเลิกสูบบุหรี่และระดับ ความรุนแรงของการเสพติดบุหรี่
(Advice) ให้คำแนะนำแบบกระชับในการ เลิกสูบบุหรี่ ตามระดับความพร้อมในการ เลิกสูบบุหรี่และสร้างแรงจูงใจ (Assist) ช่วยเหลือเมื่อผู้สูบบุหรี่มีความพร้อมในการ เลิกสูบบุหรี่โดยการแนะนำเทคนิคการช่วย เลิกสูบบุหรี่ให้เหมาะสมแต่ละบุคคล เช่น	(Advice) ให้คำแนะนำแบบกระชับใน การเลิกสูบบุหรี่ ตามระดับความพร้อมใน การเลิกสูบบุหรี่และการสร้างแรงจูงใจ (Assist) ช่วยเหลือเมื่อผู้สูบบุหรี่มีความ พร้อมในการเลิกสูบบุหรี่ โดยการแนะนำ เทคนิคการช่วยเลิกสูบบุหรี่ให้เหมาะสม	(Advice) หากพบว่าผู้สูบบุหรี่ มีความพร้อมในการเลิกสูบบุหรี่ ควรให้คำ แนะนำในการเลิกสูบบุหรี่ แบบกระชับ และส่งต่อคลินิก เลิกบุหรี่ (ถ้ามี) ใช้ระยะเวลาประมาณ 1-3 นาที

ตารางที่ 1 การใช้ทักษะการช่วยเลิกบุหรี่ด้วยโมเดล 5A ระดับปฐมภูมิ ทุติยภูมิ และตติยภูมิ สำหรับนักศึกษาพยาบาล (ต่อ)

การใช้โมเดล 5A ระดับปฐมภูมิ	การใช้โมเดล 5A ระดับทุติยภูมิ	การใช้โมเดล 5A ระดับตติยภูมิ
การลดจำนวนมวนบุหรี่ การใช้มะนาว/ ลูกอม/สมุนไพรช่วยเลิกบุหรี่ การใช้น้ำยา บ้วนปาก เลิกบุหรี่ เป็นต้น (Arrange Follow up) ร่วมติดตามผลการเลิกสูบบุหรี่ เช่น การโทร ติดตามผล เป็นต้น ใช้ระยะเวลาประมาณ 3-5 นาที	แต่ละบุคคล เช่น การลดจำนวนมวนบุหรี่ การใช้มะนาว/ลูกอม/สมุนไพรช่วยเลิก บุหรี่ การใช้น้ำยาบ้วนปาก เลิกบุหรี่ เป็นต้น (Arrange Follow up) ร่วมติดตามผล การเลิกสูบบุหรี่ เช่น การโทรติดตามผล เป็นต้น ใช้ระยะเวลาประมาณ 3-5 นาที	กรณีที่ผู้ป่วยอยู่ในโรงพยาบาลระยะสั้น และ/หรือไม่มีคลินิก ช่วยเลิกบุหรี่ (Ask) ตรวจสอบประวัติการสูบบุหรี่ของผู้ ป่วย/ผู้ที่สูบบุหรี่ พร้อมทั้ง(Assess) ประเมินความพร้อมของผู้ป่วย/ผู้ที่สูบบุหรี่ ในการเลิกสูบบุหรี่และระดับความรุนแรง ของการเสพติดบุหรี่ (Advice) ให้คำแนะนำแบบกระชับแก่ ผู้ป่วย/ผู้สูบบุหรี่ในการเลิกสูบบุหรี่ ตาม ระดับความพร้อมในการเลิกสูบบุหรี่ (Assist) ช่วยเหลือผู้ป่วยเมื่อผู้ป่วย/ผู้ที่สูบ บุหรี่ยังมีความพร้อมในการเลิกสูบบุหรี่ โดย การแนะนำเทคนิคการช่วยเลิกสูบบุหรี่ให้ เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละบุคคล เช่น การ ลดจำนวนมวนบุหรี่ การใช้มะนาว/ลูกอม/ สมุนไพรช่วยเลิกบุหรี่ การใช้น้ำยาบ้วนปาก เลิกบุหรี่ เป็นต้น (Arrange Follow up) ร่วมติดตามผลการเลิกสูบบุหรี่ เมื่อผู้ป่วย มาตรวจตามนัด ได้แก่ 3 วัน 7 วัน 14 วัน 1 เดือน 6 เดือน และ 1 ปี หลังเลิกสูบบุหรี่ ใช้ระยะเวลาประมาณ 3-5 นาที

ที่มา: ดัดแปลงจากบทบาพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนในการช่วยเลิกบุหรี่ของชนวนัน รวมนุก และคณะ¹¹

เป็นที่ประจักษ์ว่า การใช้โมเดล 5A (5A's Model)
นั้น มีผู้ที่ใช้ในการช่วยเลิกบุหรี่กันอย่างแพร่หลายทั้งบุคลากร
ทางด้านสุขภาพและสาขาที่เกี่ยวข้อง และโดยเฉพาะอย่างยิ่งใน
นักศึกษาพยาบาล โดยพบว่า ประสิทธิภาพของนักศึกษา
พยาบาลในการใช้โมเดล 5A เพื่อการควบคุมการบริโภคยาสูบ
นั้น ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลมีทัศนคติที่ดีต่อการใช้โมเดล 5A
ในการช่วยเลิกบุหรี่ ถือเป็นสิ่งสำคัญและมีความเหมาะสมกับ
นักศึกษาพยาบาล โมเดล 5A สามารถใช้ได้จริงในทางปฏิบัติการ
พยาบาลและเข้าใจง่ายในแต่ละขั้นตอน สอดคล้องกับ

กระบวนการพยาบาล (Nursing process) โดยเริ่มจากการถาม
(Ask) และการประเมินความพร้อมในการเลิกบุหรี่ (Assess)
เปรียบได้กับขั้นตอนของการประเมินและวางแผนให้การ
พยาบาล การให้คำแนะนำ (Advice) และการช่วยเหลือ (Assist)
เปรียบได้กับขั้นตอนของการให้การพยาบาล และการติดตาม
ประเมินผล (Arrange follow up)¹³ ซึ่งทำให้เห็นว่าการควบคุม
การบริโภคยาสูบโดยนักศึกษาพยาบาลมีประสิทธิภาพและ
ปฏิบัติตามมาตรฐานที่กำหนดไว้และสามารถช่วยให้ลด ละ เลิก
การสูบบุหรี่ได้อย่างสำเร็จ

การควบคุมยาสูบโดยชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่อย่างยั่งยืน

การควบคุมการบริโภคยาสูบโดยชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่ ถือเป็นกิจกรรมในการพัฒนานักศึกษาพยาบาลให้มีส่วนร่วมในการควบคุมยาสูบผ่านการจัด กิจกรรม และโครงการต่างๆที่สรรค์สร้างผ่านออกมาในรูปแบบต่างๆให้สอดคล้องกับบริบทของสถาบันการศึกษา และศักยภาพของสถาบันการศึกษาทางการพยาบาลแต่ละแห่ง โดยมีเป้าหมายในการดำเนินงานเดียวกัน คือ ส่งเสริมให้ประชาชนลดปัจจัยเสี่ยงทางด้านสุขภาพจากผลิตภัณฑ์ยาสูบ และเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่โดยแกนนำนักศึกษาพยาบาล ทั้งนี้ นักศึกษาพยาบาลที่จะดำเนินการควบคุมยาสูบให้ประชาชนสามารถลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นั้น นอกจากจะมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องบุหรี่ ผลกระทบต่อสุขภาพ และเทคนิคการช่วยเหลือบุหรี่/การใช้โมเดล 5A แล้วนั้น การมีความรอบรู้ทางด้านสุขภาพ (Health literacy) ซึ่งเป็นกุญแจและทักษะที่สำคัญในปัจจุบัน เป็นทักษะที่จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลคงไว้ซึ่งการมีภาวะสุขภาพที่ดี รวมไปถึงช่วยให้บุคคลอื่นมีสุขภาพที่ดีด้วยเช่นกัน¹⁴ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้ทางด้านสุขภาพด้านการช่วยเหลือบุหรี่ โดยผลการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความรอบรู้ทางด้านสุขภาพด้านการช่วยเหลือบุหรี่ อยู่ในระดับดีมาก ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ ทักษะการเข้าถึงข้อมูล ทักษะเข้าใจ ทักษะได้ถาม ทักษะตัดสินใจ และทักษะการนำไปใช้ และมีพฤติกรรมช่วยเหลือบุหรี่อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งอาจเป็นผลกระทบมาจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ที่ทำให้นักศึกษาขาดการจัดกิจกรรมในการช่วยเหลือบุหรี่ในพื้นที่ (on-site) และเมื่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 บรรเทาลง การดำเนินงานของชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่ในการควบคุมยาสูบสามารถดำเนินการได้ดีขึ้นทั้งในระดับบุคคลและชุมชน รวมไปถึงสามารถช่วยให้ประชาชนสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้มากขึ้นเช่นเดียวกัน¹⁵

นอกจากนี้ยังพบว่า มีหลายสถาบันทางการศึกษาพยาบาลดำเนินการควบคุมยาสูบโดยชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่อย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด จนเป็นที่ประจักษ์และเกิดความยั่งยืนของชมรมฯ โดยสถาบันการศึกษาพยาบาลที่ประสบความสำเร็จและสามารถดำเนินการบริหารจัดการชมรมฯได้อย่างยั่งยืนนั้น ได้ให้ความสำคัญต่อการดำเนินงานของชมรมฯ และเล็งเห็นถึงความสำคัญของการควบคุม

ยาสูบ มีการดำเนินงานที่อยู่ภายใต้การปฏิบัติงานประจำทางด้านการจัดการเรียนการสอน และกิจกรรมเสริมหลักสูตร ให้แก่นักศึกษาพยาบาลอย่างต่อเนื่อง การใช้การจัดการความรู้ในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงานควบคุมยาสูบ รวมไปถึงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน การแบ่งปันความรู้และทักษะร่วมกัน สู่การเป็นแนวปฏิบัติที่ดี¹⁶

ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะมีการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพให้ชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่แนวใหม่ทุกสถาบันการศึกษาทางการพยาบาลมีทักษะความรู้ทางด้านสุขภาพด้านการช่วยเหลือบุหรี่ทั้งทางด้านทักษะการเข้าถึงข้อมูล ทักษะเข้าใจ ทักษะได้ถาม ทักษะตัดสินใจ และทักษะการนำไปใช้ และมีพฤติกรรมช่วยเหลือบุหรี่ รวมไปถึงการวางแผนการบริหารจัดการชมรมฯ จากแนวปฏิบัติที่ดีเพื่อเป็นมาตรฐานและการดำเนินการสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่อย่างยั่งยืน

บทสรุป

การควบคุมการบริโภคยาสูบ เป็นการลดปัจจัยเสี่ยงทางด้านสุขภาพให้กับประชาชนจากการสูบบุหรี่ ผลิตภัณฑ์ยาสูบ และการสัมผัสควันบุหรี่มือสอง อันเป็นสาเหตุที่สำคัญของการเกิดโรคต่างๆ มากมายและการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร การดำเนินงานควบคุมยาสูบถือเป็นบทบาท หน้าที่ และภารกิจที่สำคัญของบุคลากรทางด้านสุขภาพและที่เกี่ยวข้อง โดยนักศึกษาพยาบาลภายใต้การดำเนินงานของชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่ เป็นอีกหนึ่งหน่วยที่สำคัญที่ดำเนินการการควบคุมยาสูบ โดยการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ประชาชนสามารถลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ ด้วยโมเดล 5A ในรูปแบบต่างๆที่หลากหลายและแตกต่างกันออกไป โดยมีเป้าหมายเดียวกัน คือ การให้ประชาชนมีภาวะสุขภาพที่ดี ซึ่งการดำเนินการควบคุมยาสูบโดยชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่ ได้มีการดำเนินการควบคุมยาสูบมาเป็นระยะเวลานานและต่อเนื่อง อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมและพัฒนานักศึกษาพยาบาลให้มีความรู้ ความสามารถในการช่วยเหลือบุหรี่ มีภาวะผู้นำทางด้านสุขภาพ การสร้างเครือข่ายผ่านการทำกิจกรรมการทำงานเป็นทีม และการเรียนรู้พฤติกรรมของบุคคล เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้การดำเนินงานควบคุมยาสูบโดยชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่สามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควรมีการส่งเสริมให้แกนนำนักศึกษาพยาบาลมีทักษะ/พฤติกรรมช่วยเหลือบุหรี่ที่ดี มีความรอบรู้ทางด้าน

สุขภาพด้านการช่วยเลิกบุหรี่ รวมไปถึงมีการวางแผนที่ดีในการบริหารจัดการชมรมฯ อันนำไปสู่การดำเนินงานที่มีมาตรฐาน และสังคมไทยปลอดบุหรี่อย่างยั่งยืนภายใต้การดำเนินงาน ควบคุมยาสูบของชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทย ปลอดบุหรี่

References

1. Tobacco Control Research and Knowledge Management Center. Situation of tobacco consumption in Thailand in 2022. Bangkok: CDMK Printing; 2023. (in Thai)
2. Department of disease control. Third national tobacco control action plan (2022–2027). Bangkok: Aksorn graphic and design publishing limited; 2022. (in Thai)
3. Chaayasung P., Tana P., Sridet R & Wiset N.. The efficiency of potential development on knowledge and counselling skills on smoking cessation via online in educational institution among nursing student leaders. Thai Journal of Nursing. 2020. 69(1): 36-43. (in Thai)
4. Vathesatogkit P. Smoking and health information. (Type 6). Bangkok: Thirakan, Graphic; 2016. (in Thai).
5. Ruamsook T., Kalampakorn S., Rawiworrakul T., Attharos T., Tipwong A., Dhiranathara N., et al. Correlation between Health Literacy and Smoking Behavior among Students in Higher Education Institute, Bangkok metropolis. Journal of The Royal Thai Army Nurses. 2022; 23(2), 357 – 63. (in Thai).
6. Tulayathorn P. Tobacco-free environment nurse student club: A role in tobacco-free community. Thai Journal of Nursing. 2014; 63(1), 64-70. (in Thai).
7. Pungbangkadee R., & Satsin T. Work Motivation in Tobacco Control: Nursing Student Club Creating a Smoke-Free Thai Society. Journal of Nursing and Health Care 2020; 38(3), 14 -21. (in Thai).
8. Ministry of public health, Department of disease control. National of tobacco control action plan (issue 3). Bangkok: Aksorn graphic and design; 2022. (in Thai)
9. Pungbangkadee R., & Prasertsong C. Storytelling of Tobacco-free environment Nurse Student Club 2. Nurse Network on Tobacco Control of Thailand. 2020. (in Thai).
10. Prasertsong C., Poonruksa S., & Pungbangkadee R. Storytelling of Tobacco-free environment Nurse Student Club. Nurse Network on Tobacco Control of Thailand. 2020. (in Thai).
11. Ruamsook T., Lumrod N., & Likitpongwit B. Community nurse practitioner's roles on smoking cessation assistance for patients with non-communicable disease. Thai Journal of Nursing. 2021; 70(1), 34 - 41. (in Thai).
12. Tobacco TC. A clinical practice guideline for treating tobacco use and dependence: 2008 update: A U.S. Public Health Service report. American Journal of Preventive Medicine. 2008; 35(2): 158-76. doi:10.1016/j.amepre.2008.04.009.)
13. Damkliang J., Kritpracha C., Prasartwanakit A., Chinnawong T., Vachprasit R., Thasaneesuan S. et al. Nursing Students' Experiences of Using the 5A's Model for Tobacco Control Among Adult and Elderly Patients. Songklanagarind Journal of Nursing. 2018; 38(3), 141 – 51. (in Thai)
14. Nutbeam D. The evolving concept of health literacy. Soc Sci Med. 2008;67(12): 2072-8. doi: 10.1016/j.socscimed.2008.09.050.
15. Pungbangkadee R., Chaayasung., & Ruamsook T. Predictors of Helping Behavior on Smoking Cessation among Nursing Students. Journal of The Royal Thai Army Nurses. 2022; 23(3), 393 – 401. (in Thai).
16. Puandung A., Siriwatchaiporn R., Demile A., Kumsan J., & Rungudomcharoen N. Sustainability of smoke-free society nursing student club at Boromarajonani College of Nursing, Bangkok. Thai Journal of Nursing. 2018; 67(1), 53 – 9. (in Thai)