

รูปแบบการติดตามและผลลัพธ์การเลิกบุหรี่

จินตนา ยูนิพันธุ์, ส่องแสง ธรรมศักดิ์, และ ยุวดี วงษ์แสง

ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

บทนำ ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ (Quitline) เริ่มให้บริการเลิกบุหรี่เมื่อมกราคม ๒๕๕๒ โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ประกอบวิชาชีพสุขภาพ ซึ่งผ่านการฝึกอบรมการใช้กระบวนการให้คำปรึกษาตาม Evidence-based protocol ที่ศูนย์เลิกบุหรี่ยุคใหม่ พัฒนาขึ้น ต่อมาการให้คำปรึกษาจัดให้มีการบริการโทรฯ กลับไปยังผู้รับบริการอีกเป็นระยะเพื่อสอบถาม ให้คำแนะนำและให้กำลังใจ เป็นการประคับประคองและเพื่อป้องกันการกลับสูบบุหรี่ (Support call)

วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อเปรียบเทียบอัตราการหยุดสูบบุหรี่ (Quit rate) ที่ ๑ เดือนและที่ ๓ เดือน ภายหลังจากได้รับบริการโทรกลับหลังให้คำปรึกษา

วิธีการศึกษา เป็นการศึกษาแบบย้อนหลัง เชิงสำรวจและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงเปรียบเทียบ
ผลการศึกษา นำเสนอการเปรียบเทียบอัตราการหยุดสูบบุหรี่ (Quit rate) ที่ ๑ เดือนและที่ ๓ เดือน หลังจากได้รับบริการโทรกลับ ที่แตกต่างกันระหว่างครั้งที่ ๑ หลังได้รับคำปรึกษา ๕-๗ วัน, ครั้งที่ ๒ หลังได้รับคำปรึกษา ๑๔ วัน, ครั้งที่ ๓ หลังได้รับคำปรึกษา ๓๐ วัน (๑ เดือน) และครั้งที่ ๔ หลังได้รับคำปรึกษา ๙๐ วัน (๓ เดือน) ผลการศึกษานำเสนอตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๑ จำนวน ร้อยละของผู้ใช้บริการที่สามารถหยุดสูบบุหรี่ได้หลังได้รับคำปรึกษา ๑ เดือน จำแนก Quit rate ตามจำนวนครั้งของการบริการโทรฯ กลับ (Support call)						
ผลลัพธ์การเลิกบุหรี่	จำนวนผู้รับบริการที่สามารถหยุดสูบบุหรี่ได้หลังได้รับคำปรึกษา ๑ เดือน					
	ได้รับการโทรกลับครั้งที่ ๑ (N=716)		ได้รับการโทรกลับอย่างน้อย ๑ ครั้ง(ยกเว้นครั้งที่ ๑) (N=484)		ได้รับการโทรกลับ ๓ ครั้ง (N=323)	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
อัตราการหยุดสูบบุหรี่ ๑ เดือน (Quit rate)	๓๘๘	๕๔.๑๘	๒๕๔	๕๒.๔๘	๑๘๑	๕๖.๐๔

ตารางที่ ๒ จำนวน ร้อยละของผู้รับบริการที่สามารถหยุดสูบบุหรี่ได้หลังได้รับคำปรึกษา ๓ เดือน จำแนก Quit rate ตามจำนวนครั้งของการบริการโทรกลับ (Support call)								
	จำนวนผู้รับบริการที่สามารถหยุดสูบบุหรี่ได้หลังได้รับคำปรึกษา ๓ เดือน							
	ได้รับการโทรกลับครั้งที่ ๑ (N=949)		ได้รับการโทรกลับครั้งที่ ๑ และ ๒ (N=262)		ได้รับการโทรกลับครั้งที่ ๒ (N=416)		ได้รับการโทรกลับ ๔ ครั้ง (N=65)	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
อัตราการหยุดสูบบุหรี่ ๓ เดือน (Quit rate)	๒๘๐	๒๙.๕๐	๑๖๔	๓๙.๔๒	๒๓๘	๕๗.๒๑	๔๑	๖๓.๐๘

อภิปรายผล จากการศึกษาพบว่า การได้รับบริการโทรฯ กลับทำให้ Quit rate มีความแตกต่างกัน ดังนั้นการบริการเลิกบุหรี่ที่มีคุณภาพซึ่งทำให้ผู้สูบบุหรี่ได้ต่อเนื่อง (Maintenance or Abstinence) จึงต้องให้ความสำคัญกับการให้บริการโทรกลับหรือการระคับระคองในระยะที่ผู้สูบกำลังพยายามเลิก (Action stage)

ประสบการณ์ของผู้ที่เลิกบุหรี่ได้จริง นอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ให้บริการเลิกบุหรี่แล้วยังเป็นประโยชน์ต่อประชาชนทั้งผู้สูบที่ต่อการเลิก กำลังคิดจะเลิก หรือผู้ใกล้ชิดที่จะเป็นกำลังใจให้ผู้สูบบุหรี่อีกด้วย

ชีวิตปลอดบุหรี่ ๑ ปี

โดย จินตนา ยูนิพันธุ์ และคณะ

ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

บทนำ ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ (Quitline) เริ่มดำเนินการตั้งแต่มกราคม ๒๕๕๒ โดยผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้ประกอบวิชาชีพสุขภาพที่ผ่านการฝึกอบรมจนมีสมรรถนะสูง ใช้กระบวนการให้คำปรึกษาตาม Evidence-based protocol ดำเนินการช่วยเหลือผู้สูบบุหรี่ทั่วประเทศมาเป็นเวลา ๒ ปี (รายงานเมื่อ พ.ศ. ๒๕๕๔) มีผู้สูบบุหรี่จำนวนหนึ่งสามารถเลิกได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา ๑ ปี การศึกษาข้อมูลประสบการณ์เชิงลึกของบุคคลกลุ่มนี้จะเป็นองค์ความรู้ที่สำคัญในบริบทสังคมไทย

วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาประสบการณ์การเป็นผู้เลิกบุหรี่ได้ ๑ ปี

วิธีการศึกษา ใช้รูปแบบการศึกษารายกรณี มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน ๑๐ ราย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม

ผลการศึกษา หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาจากผู้ให้คำปรึกษาของ Quitline ผู้สูบลงมือเลิกสูบบุหรี่ในทันที ในวันที่ได้รับคำปรึกษา โดย

- แรงจูงใจคือ ตนเอง ครอบครัว บุคคลใกล้ชิด การได้รับข้อมูลและกำลังใจจาก Quitline และความสิ้นเปลืองจากบุหรี่

- อุปสรรคของการเป็นผู้เลิกบุหรี่คือ อาการที่เกิดขึ้นในระยะแรกของการเลิก (อาการขาดนิโคติน)

- สิ่งกระตุ้นให้อยากสูบบุหรี่ได้แก่ เห็นเพื่อนสูบ วงเหล้า การเข้าสังคม เครียด เมื่อเข้าห้องน้ำ อาหารรสจัดและหาซื้อได้ง่าย

- เทคนิคสำคัญที่ทำให้การเลิกสูบบุหรี่เป็นผลสำเร็จคือ เทคนิค ๗ ส. ได้แก่ สัจจะ สื่อสาระ สร้างสมาธิ คิดเรื่องสุขภาพ อยู่ในสิ่งแวดล้อมปลอดบุหรี่ หาผู้สนับสนุน และคิดถึงสตางค์

- ผลที่เกิดขึ้นจากการเลิกบุหรี่ที่พบมากคือ สุขภาพดี หายใจสะดวก ไม่มีกลิ่นปาก และเป็นตัวอย่างที่ดี

อภิปรายผล จากการศึกษาพบว่าประสบการณ์ของผู้ที่เลิกบุหรี่ได้จริง นอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ให้บริการเลิกบุหรี่แล้วยังเป็นประโยชน์ต่อประชาชนทั้งผู้สูบที่ต้องการเลิก กำลังคิดจะเลิก หรือผู้ใกล้ชิดที่จะเป็นกำลังใจให้ผู้สูบเลิกบุหรี่อีกด้วย