

แนวทาง “ลด ละ เลิกเหล้ากับเถอะ”

การดูแลเชิงรุกในชุมชน สำหรับผู้มีปัญหาการดื่มสุรา

ฉบับประชาชน



แนวทาง “ลด ละ เลิกเหล้ากันเถอะ”

การดูแลเชิงรุกในชุมชน
สำหรับผู้มีปัญหาการดื่มสุรา

ฉบับประชาชน



แนวทางสำหรับ ผู้ช่วยเหลือ

ในการดูแล ประคับประคอง ผู้มีปัญหาการดื่มสุราในชุมชน ตามแนวคิด การดูแลเชิงรุกในชุมชน ให้สามารถลด ละ เลิกการดื่มสุราได้อย่างปลอดภัย

ผู้ช่วยเหลือ ได้แก่ เพื่อน บุคคลใกล้ชิด คนในชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข และ ประชาชนทั่วไป ทั้งหญิงและชาย อายุระหว่าง 18-65 ปี ที่มีคุณสมบัติของ ผู้ช่วยเหลือ ตามที่กำหนดไว้

การดำเนินการ 3 ขั้นตอน

ค้นหา ผู้ที่ต้องการลด ละ เลิก การดื่มสุรา



ชวนทำสัญญาใจ เพื่อให้มุ่งมั่นเปลี่ยนแปลงตนเอง

ช่วยให้ปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิต โดยเคียงคู่ ดูแล ติดตาม ช่วยเหลือ

เน้นการปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิต 9 ด้านสำหรับเป็นภูมิคุ้มกันชีวิต ให้สามารถประคองตนเอง ในการลด ละ เลิกการดื่มสุราได้อย่างปลอดภัย และมีสุขภาพดี

ดำเนินการอย่างน้อยสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง นาน 12 สัปดาห์ หลังจากนั้นติดตามต่อตามความเหมาะสม

การปรับเปลี่ยนชีวิต 9 ด้าน

1. การดูแลที่อยู่อาศัย
2. การดูแลกิจวัตรประจำวัน
3. การจัดการกับภาวะวิกฤต
4. การเข้ารับบริการสุขภาพ
5. การดูแลเรื่องยา
6. การส่งเสริมสุขภาพ
7. การสร้างโอกาสในการทำงาน
8. การจัดการเงิน
9. การรับการปรึกษา

"ลด ละ เลิกเหล้ากันเถอะ"

(Let's Stop Drinking!)

เน้นการดูแล ปรึกษาปรึกษา
ผู้มีปัญหาจากการดื่มสุราในชุมชน
โดยผู้ช่วยเหลื่อ ตามแนวความคิดการดูแลเชิงรุกในชุมชน
ให้สามารถลด ละ เลิกการดื่มสุราได้อย่างปลอดภัย
และมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข
ในครอบครัวและสังคม



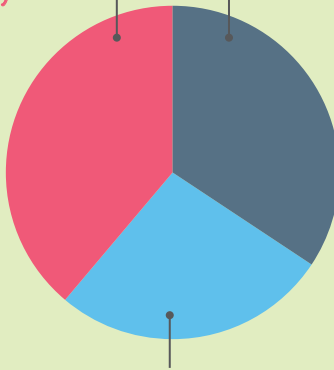
แนวคิดว่าดูแลเชิงรุกในชุมชน ฉบับประชาชน

เป็นหลักการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา
ในโครงการใกล้บ้านสามานใจ และโครงการโทรถามตามเยี่ยม
(हरररररर ररररररररररररर และคคคคค, 2553-2562)

เน้นการดูแล 3 ด้าน 9 องค์ประกอบดังนี้

การบำบัดดูแล (Treatment)

- การดูแลเรื่องยา
- การจัดการกับภาวะวิตกกฤต
- การให้คำปรึกษา
- การดูแลกิจวัตรประจำวัน



การฟื้นฟูสภาพ (Rehabilitation)

- การส่งเสริมสุขภาพ

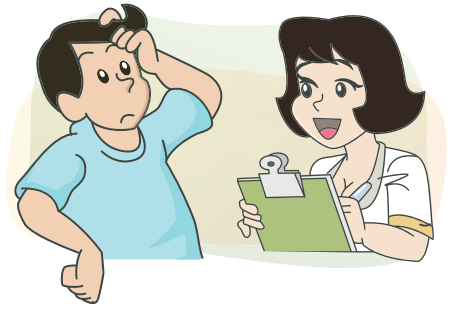
การบริการสนับสนุน ปรึกษาประคอง (Support service)

- การสร้างโอกาสในการทำงาน
- การดูแลที่อยู่อาศัย
- การเข้ารับบริการสุขภาพ
- การจัดการเงิน

แนวทาง "ลด ละ เลิกเหล้ากันเถอะ" สำหรับผู้ช่วยเหลื่อ 3 ขั้นตอน

ค้นหา

ผู้ที่ต้องการลด ละ เลิก การดื่มสุรา



ชวนทำสัญญาใจ

เพื่อให้มุ่งมั่นเปลี่ยนแปลงตนเอง

ช่วยให้ปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิต

ปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิต 9 ด้าน ให้เป็นภูมิคุ้มกัน
ในการประคองตนในการลด ละ เลิก การดื่มสุรา
ได้อย่างปลอดภัย และมีสุขภาพดี

ด้วยการประเมิน สิ่งเกต ชักดาม ให้ความรู้
คำแนะนำ การฝึกทักษะ และบันทึกโนแบบบันทึก
โดยผู้ช่วยเหลื่อ



ผู้ช่วยเหล้า



ได้แก่ **เพื่อน** บุคคลใกล้ชิด คนในชุมชน
อาสาสมัครสาธารณสุข และประชาชนทั่วไป
ที่มีคุณสมบัติดังนี้

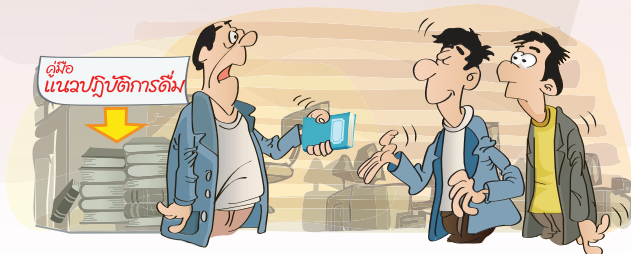
1. อายุระหว่าง 18-65 ปี
2. มีจิตสำนึกและเินการช่วยเหลือผู้อื่น
3. มีความต้องการให้ผู้ที่มีปัญหาการใ้สุรา ลด ละ เลิกการดื่มสุรา
4. มีการเก็บการรักษามลับ
5. มีเวลาในการใ้การดูแลช่วยเหลือตามโปรแกรม
6. มีความสะดวกในการดำเนินการในพื้นที่ที่ผู้ที่มีปัญหาการดื่มสุราอาศัยอยู่
7. ใ้ได้รับการอบรมความรู้และทักษะในการช่วยเหลือตามแนวทาง
ลด ละ เลิกเหล้ากันเถอะ

จำนวนครั้งในการดำเนินการ
อย่างน้อยสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง
นาน **12** สัปดาห์
หลังจากนั้นติดตามต่อตามความเหมาะสม



เอกสารและคู่มือ

1. แนวทาง "ลด ละ เลิกเหล้ากันเถอะ"
การดูแลเชิงรุกในชุมชน สำหรับผู้มีปัญหาการดื่มสุรา
ฉบับประชาชน
2. คู่มือสำหรับผู้ช่วยเหลือ ตามแนวทาง
"ลด ละ เลิกเหล้ากันเถอะ" การดูแลเชิงรุกในชุมชน
สำหรับผู้มีปัญหาการดื่มสุรา ฉบับประชาชน
3. เอกสาร เติร์มมตัวดีไม่มีดื่ม
(แนวทางการปรับเปลี่ยนการบริโภค สำหรับผู้มีปัญหาการดื่มสุรา)
4. แบบบันทึก "ลด ละ เลิกเหล้ากันเถอะ"



"ลด ละ เลิกเหล้ากันเถอะ" (Let's Stop Drinking!)





เตรียมตัวดี ไม่มอดม

คำแนะนำ ในการปรับเปลี่ยน
การใช้ชีวิต 9 ด้าน เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันให้
ลด ละ เลิก การดื่มสุรา



01



การดูแลกิจวัตรประจำวัน

- ดูแลความสะอาดของร่างกาย
- กินอาหาร 3 มื้อ 5 หมู่
- นอนหลับให้เพียงพอ
- ฝึกพูดให้น้ำเสียง
พอได้ยิน พอคน ฝึกเขียน
ไม่ได้เกี่ยวข้องกับอาชญา



02

การดูแลที่อยู่อาศัย

จัดให้ภายใน ภายนอกบ้านสะอาด เป็นระเบียบ
ไปให้มีสิ่งกระตุ้นให้อยากสุรา: ขวดเหล้า
อุปกรณ์การดื่ม
เอกสารสื่อโฆษณา



03

การจัดการกับ ภาวะวิกฤติที่เกิด จากการใช้สุรา



อาการอยากสุรา: หลีกสิ่งสถานที่ที่จำหน่ายสุรา หากิจกรรมทำ
ทำอาหารให้อิ่ม หากซื้อติดใจให้ซื้อไม่ได้
อาการเมาสุรา: ละเว้นพฤติกรรม ควบคุมสติให้เข้ม
อาการขาดสุรา: ประเมินอาการขาดสุราไว้ละ 2 ครั้ง หากรุนแรง
เช่น หน้าออก มีคลื่น อาเจียน วิตกกังวล กระสับกระส่าย มีไข้ ต้อง
ปรึกษาแพทย์ (กิน/ดื่มน้ำ/สิ่งที่ไม่จริง) และสูญเสียการรับรู้
รับ เวลา สถานที่ ทารุณกรรมมาบังคับต่อคุณการสุขภาพ
ใกล้บ้านโดยด่วน
อาการนอนไม่หลับ: หากวิกลจริต
ดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ ก่อนนอน
อาการทางกายหรือทางจิตที่อาจเป็นอันตราย:
รีบติดต่อคุณการสุขภาพใกล้บ้านโดยด่วน



04

การเข้ารับบริการสุขภาพ

รัฐ เจ้าใจ สภากาชาด โรงพยาบาล
ของตนเอง เตรียมเอกสาร
เกี่ยวกับตนเอง
ให้พร้อมก่อนใช้สิทธิ์



05

การดูแลเรื่องยา

กินยาถูกขนาด
ถูกวิธี ถูกเวลา



06

การส่งเสริมสุขภาพ

ดูแลร่างกายให้แข็งแรง คิดบวก หากวิกลจริต
ฝึกการออกกำลังกาย (4)

- 1) สังกัดอารมณ์
- 2) ประเมินผลเสียของการเล่นอารมณ์นั้น
- 3) ควบคุมอารมณ์ เช่น นอน 1-100
- 4) ขึ้นมาต่อเวลาที่คุมอารมณ์ได้

ฝึกการปฏิเสธในใจ (3)

- 1) ปฏิเสธให้ชัดเจน เช่น ไม่ไป เพราะมีนัดหาสุขภาพ
- 2) ขอบคุน เพื่อรักษาหัวใจและไม่วุ่นไหว
- 3) ใ้ปฏิเสธซ้ำเมื่อถูกเข้าขี้



07

การสร้างโอกาส ในการทำงาน

ถ้าว่างงานให้หางานทำ
จะได้มีรายได้ และภูมิใจ
ทำงานให้ชุมชนยอมรับและให้โอกาสในการทำงาน
หาแหล่งหรือบุคคลสนับสนุนเพื่อช่วยรับรอง
ในการเข้าทำงาน หรือสมัครงาน



08

การจัดการเงิน

ทำแผนการใช้เงิน
ของตนเองในแต่ละวัน
ออมเงินที่เหลือ
จากการลด ละ เลิก
การดื่มสุรา



09

การรับการปรึกษา

พูดคุยสื่อสาร ระบายความรู้สึกและ
ความคับข้องใจออกมากับบุคคลที่ใกล้ชิด
คนในครอบครัว และที่สุภาพ จนสามารถ
หาแนวทางแก้ไขที่ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง



แนวทาง "ลด ละ เลิกเหล้ากันเถอะ" พัฒนาโดย ดร.หรรษา เศรษฐบุปผา, พญ. พันธนา กิตติรัตนไพฑูริย์

ศูนย์ประสานงานโครงการ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถนนอินทราวาส ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ โทรศัพท์ 0 5394 9014





แบบบันทึก “ลด ละ เลิกหลักกับเดอะ”

สำหรับผู้ช่วยเหลือ

ชื่อผู้ช่วยเหลือ

ชื่อผู้มีปัญหาการดื่มสุรา

ครั้ง/วันที่/เวลา

พฤติกรรมการดื่มสุราในปัจจุบัน (ปริมาณ/ความถี่)/
คำแนะนำ

อาการขาดสุรา/คำแนะนำ

ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการดื่มสุรา/คำแนะนำ

การให้การปรึกษา

การเสริมสร้างแรงจูงใจให้ลด ละ เลิก การดื่มสุรา

ให้ทำเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และเพิ่มเติมข้อความตามประเด็นให้ครบถ้วน

- การดูแลกิจวัตรประจำวัน
 - ดูแลความสะอาดของร่างกาย ทานอาหาร 3 มื้อ 5 หมู่ นอนหลับตามเวลา
 - พุดดี (ขอโทษ ขอบคุณ หรือเจย์ไม่ได้เคียงด้วยอารมณ์)
- การดูแลที่อยู่อาศัย
 - ภายในบ้านสะอาด อากาศถ่ายเท เป็นระเบียบ
 - ภายนอกบ้าน ไม่มีสิ่งกีดขวางการอยากสุรา และอุปกรณ์ที่เป็นอันตราย
- การจัดการกับภาวะวิกฤต
 - มีอาการอยากสุรา จัดการโดย
 - มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจไม่ดื่มสุรา ได้แก่
 - มีอาการเมาสุรา จัดการโดย
 - มีอาการขาดสุรา จัดการโดย
 - มีอาการเจ็บป่วยทางกาย หรือทางจิต จัดการโดย
- การเข้ารับบริการสุขภาพ
 - มีสิทธิ์การรับบริการสุขภาพของตนเอง ได้แก่
- การดูแลเรื่องยา
 - มียารักษาอาการขาดสุรา ได้แก่
 - ดูแลโดย
 - มียารักษาอื่น ได้แก่
 - ดูแลโดย
- การส่งเสริมสุขภาพ
 - ดูแลตนเองให้แข็งแรงโดย
 - ดูแลจิตใจให้แข็งแรงโดย
 - มีทักษะการควบคุมอารมณ์
 - มีทักษะการปฏิเสธ
- การสร้างโอกาสในการทำงาน
 - วางงาน มีงานทำ ได้แก่
- การจัดการเงิน
 - ทำแผนการใช้เงิน ทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย มีการออมเงินที่เหลือจากการเลิกดื่มสุรา



แนวทาง “ลด ละ เลิกหลักกับเดอะ” พัฒนาโดย ดร.หรรษา เศรษฐบุปผา, พญ.พิณรดา กิตติรัตน์ไพบุลย์

ผู้ประสานงานโครงการ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถนนเอกราชเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ โทรศัพท์ 0 5394 9014

แนวทาง "ลด ละ เลิกเหล้ากันเถอะ" มีการดำเนินการ 3 ระยะ

ระยะ

เตรียมการ

เตรียมความพร้อมของ
ผู้ช่วยเหลือ ประสานทีมสุขภาพ
ในสถานบริการสุขภาพใกล้บ้าน
ประสานชุมชน



ค้นหา ทำสัญญาใจ
ช่วยให้ปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิต

ระยะ

ดำเนินการ



ระยะ

ประเมินผล

ประเมินผล และวางแผน
ดูแลต่อเนื่อง

ระยะ

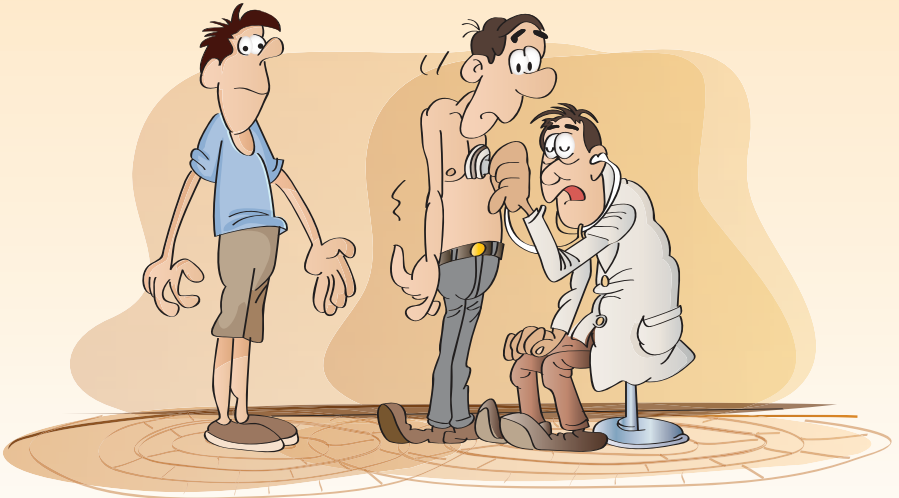
เตรียมการ

เตรียมความพร้อม ผู้ช่วยเหล้า

รับการอบรม เพิ่มพูนความรู้

เกี่ยวกับ

- การดูแลเชิงรุกในชุมชนสำหรับผู้มีปัญหาการดื่มสุรา ฉบับประชาชน ตามแนวทาง "ลด ละ เลิกเหล้ากันเถอะ" (คู่มือสำหรับผู้ช่วยดูแล)
- การประเมินอาการขาดสุรา
- การบันทึกโนแบบบันทึก "ลด ละ เลิกเหล้ากันเถอะ"



ประสานทีมสุขภาพ ในสถานบริการสุขภาพใกล้บ้าน

ติดต่อบุคลากรสุขภาพ

ในสถานบริการใกล้บ้านเพื่อเป็นพี่เลี้ยงในการให้การช่วยเหลือ
หากจำเป็นต้องรักษาอาการขาดสุรา
และเป็นที่ปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพของผู้มีปัญหาการดื่มสุรา
ในระหว่างดำเนินการตามแนวทาง



ประสานชุมชนใกล้บ้าน (ตามความเหมาะสม)

ติดต่อผู้นำชุมชน

เพื่อขอความร่วมมือในการประสานงานกับหน่วยงาน
ที่เกี่ยวข้องที่จะช่วยในการเตรียมการ ดำเนินการ
รวมทั้งการประมวลผล ติดตามต่อเนื่อง
ให้ผู้ช่วยเหลือสามารถช่วยให้ผู้มีปัญหา
การดื่มสุรามีสามารถ ลด ละ เลิก การดื่มสุรไปได้ในที่สุด



ระยะ

ดำเนินการ

1

ค้นหา:

ค้นหาผู้มีปัญหาการดื่มสุรา

ค้นหา ผู้ที่มีพฤติกรรมดื่มสุราในปริมาณมาก เป็นประจำต่อเนื่อง และดื่มเป็นระยะเวลานาน **หรือ** มีปัญหาจากการใช้สุรารอบๆ ครั้ง เช่น ปัญหาการเจ็บป่วย ปัญหาครอบครัว ปัญหาการทำงาน การเกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น **หรือ** มีอาการขาดสุราเมื่อไม่ได้ดื่ม เช่น มือสั่น เหงื่อออก ประสาทหลอน เป็นต้น (ตามแบบประเมินอาการขาดสุรา)

และมีความต้องการอยากลด ละ เลิกการดื่มสุราเพื่อชีวิตที่ดี เพื่อเตรียมความพร้อมในการเข้าร่วมโครงการ



แบบประเมินอาการขาดสุรา

ประเมินอาการที่อาจเกิดขึ้น หลังจากลดหรือหยุดดื่ม

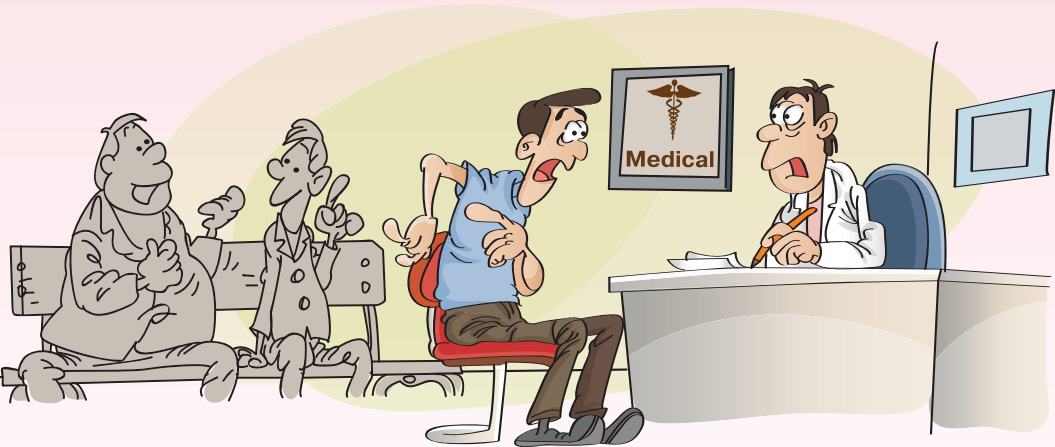
อาการขาดสุรา	มีอาการ	ไม่มีอาการ
เหงื่อออก		
มือสั่น		
วิงเวียนศีรษะ		
กระสับกระส่าย		
มีไข้ ตัวร้อน		
ประสาทหลอน (เห็น/ได้ยินในสิ่งที่ไม่มีจริง)		
สูญเสียการรับรู้ วัน เวลา สถานที่		



**** หากประเมินพบอาการหลายข้อ และอาการรุนแรงมาก
ต้องรีบติดต่อสถานบริการใกล้บ้านเพื่อรักษาอาการขาดสุรา**

เตรียมความพร้อม ผู้มีปัญหาการดื่มสุรา

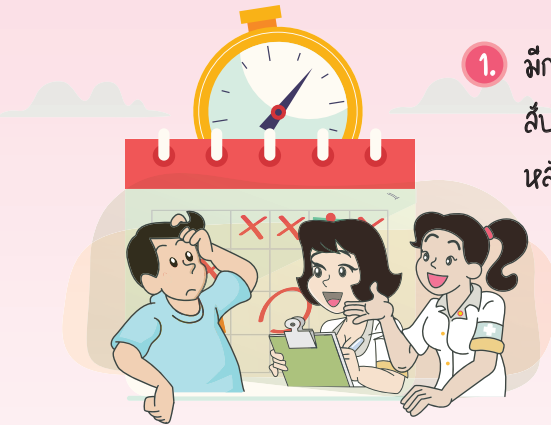
โน้มน้าว และช่วยนำพาผู้มีปัญหาการดื่มสุรา ที่มีอาการขาดสุรารุนแรง
ให้เข้ารับการประเมินความพร้อมในการลด ละ เลิกการดื่มสุรา
ที่สถานบริการสุขภาพใกล้บ้าน โดยผู้มีปัญหาการดื่มสุราที่มีอาการ
ขาดสุรารุนแรง อาจจำเป็นต้องได้รับยาช่วยเหลือ
เพื่อบรรเทาอาการรุนแรงของการขาดสุรา



บอกวัตถุประสงค์

และมอบเอกสารเตรียมตัวดีไม่มีดื่ม

- บอกวัตถุประสงค์ เพื่อช่วยให้ผู้มีปัญหาการดื่มสุราลด ละ เลิกการดื่มสุรา และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขในครอบครัวและสังคม
- บอกกิจกรรมตามโปรแกรมได้แก่



1. มีกิจกรรมที่ นรหรือโทรศัพท ทำอย่างน้อย สัปดาห์ละหนึ่งครั้ง นาน 12 สัปดาห์ หลังจากนั้นติดตามต่อตามความเหมาะสม

2. ผู้มีปัญหาการดื่มสุราจะได้รับการประเมิน สังเกต ซักถาม การให้ความรู้ คำแนะนำ หรือการฝึกทักษะ 9 ด้าน

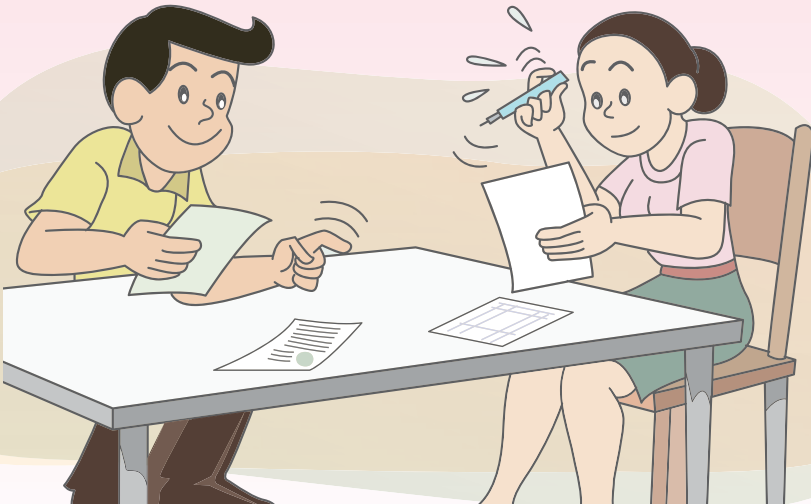


2

ทำสัญญาใจ:



ลงนามเพื่อแสดงความตั้งใจ
ในเอกสารสัญญาใจ



เอกสารสัญญาใจ

ตามแนวทาง “ลด ละ เลิกเหล้ากันเถอะ”

ข้าพเจ้า.....ขอลงนาม
ในสัญญาใจฉบับนี้เพื่อเป็นการแสดงว่าข้าพเจ้าพร้อมที่จะลด ละ
เลิกการดื่มสุรา เพื่อให้ข้าพเจ้ามีชีวิตที่ดี และมีความสุขต่อไป
ขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายปกป้องคุ้มครองให้ข้าพเจ้าและ
ครอบครัวมีแต่ความสุข ความเจริญ และสามารถนำตนเองให้ห่าง
ไกลจากสุราได้ตลอดไป



.....
ผู้มีหัวใจเพชร ผู้ช่วยเหลือ พยาน



นัดหมาย:

ทำตารางนัดหมาย 12 ครั้ง/12 สัปดาห์ ตกลงเรื่องช่องทางการสื่อสาร

- การนัดหมายเพื่อลงพื้นที่ หรือโทรศัพท์ตามเยี่ยม อย่างน้อยสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง นาน 12 สัปดาห์ หลังจากนั้นติดตามต่อตามความเหมาะสม
- กำหนดช่องทางการสื่อสาร เช่น โทรศัพท์ไลน์ เฟซบุ๊ก ฝากบุคคลในพื้นที่ไปแจ้งล่วงหน้า
- ขอความร่วมมือ ให้ผู้มีปัญหาการดื่มสุราแจ้งการดื่มสุราในวันนัดหมาย และขอความร่วมมือญาติ หรือคนในชุมชนช่วยดูแล



3

ช่วยให้ปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิต

ประเมิน สิ่งเกต ชักถาม ให้ความรู้ คำแนะนำ
หรือการฝึกทักษะในทุกระดับ และให้ความรู้
เพิ่มเติมในการดูแลตนเอง

ครั้งที่
1

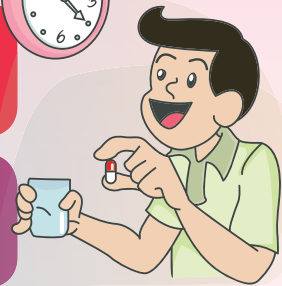
การจัดการกิจวัตรประจำวัน การจัดการที่อยู่อาศัย
การให้การปรึกษา

ครั้งที่
2

การจัดการกับภาวะวิกฤต การเข้ารับบริการสุขภาพ
การให้การปรึกษา

ครั้งที่
3

การรับประทานยา การส่งเสริมสุขภาพ
การให้การปรึกษา



ครั้งที่
4

การสร้างโอกาสในการทำงาน การจัดการเงิน
การให้การปรึกษา

ครั้งที่
5-12

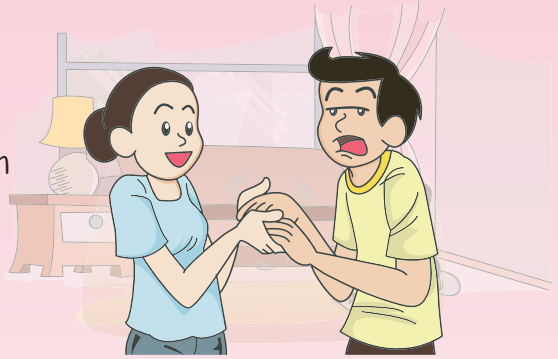
ติดตามกิจกรรมทั้ง 9 ด้าน และ
การให้การปรึกษา



ประเมินอาการขาดสุรา

1. โดยผู้ช่วยเหลือ

ประเมินอาการขาดสุราของผู้มีปัญหา
การดื่มสุราทุกครั้งในการลงพื้นที่/
โทรศัพท์ที่ติดตามทุกครั้ง



2. โดยผู้มีปัญหาการดื่มสุรา หรือญาติ

ประเมินอาการขาดสุรา เบ้า เบ้า
และหยุดประเมิน เพื่อสามารถหยุดดื่ม
ได้เกินสองสัปดาห์



****** ถ้ามีอาการไม่รุนแรง ให้ดูแลตามอาการ และหากมีอาการเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
ให้ปรึกษาบุคลากรสุขภาพใกล้บ้าน เพื่อรับการรักษา



ระยะ
ประจําผล

ประมาทผล: การเปลี่ยนแปลงการดื่ม แบบบันทึก/แบบสอบถาม

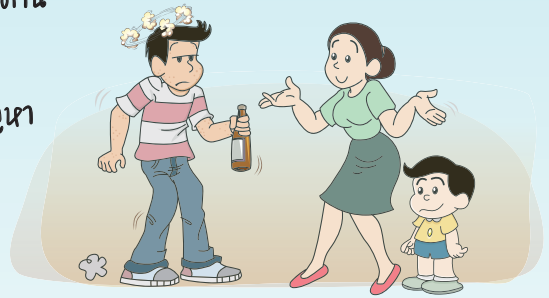
1. ระหว่างดำเนินการ ประเมินเมื่อสิ้นสุดเดือนที่ 1-2 และ 3

ผลลัพธ์

- 1.1 การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการดื่ม – ดื่มเพิ่ม ดื่มเท่าเดิม ลดการดื่ม หยุดดื่ม
- 1.2 ปัญหาที่เกิดจากการดื่ม – 9 ด้าน

การดำเนินการ

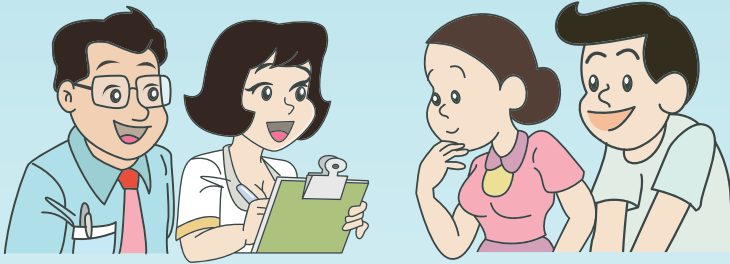
- ปัญหาการดำเนินการ สรุปลปัญหาอุปสรรค และการแก้ไข



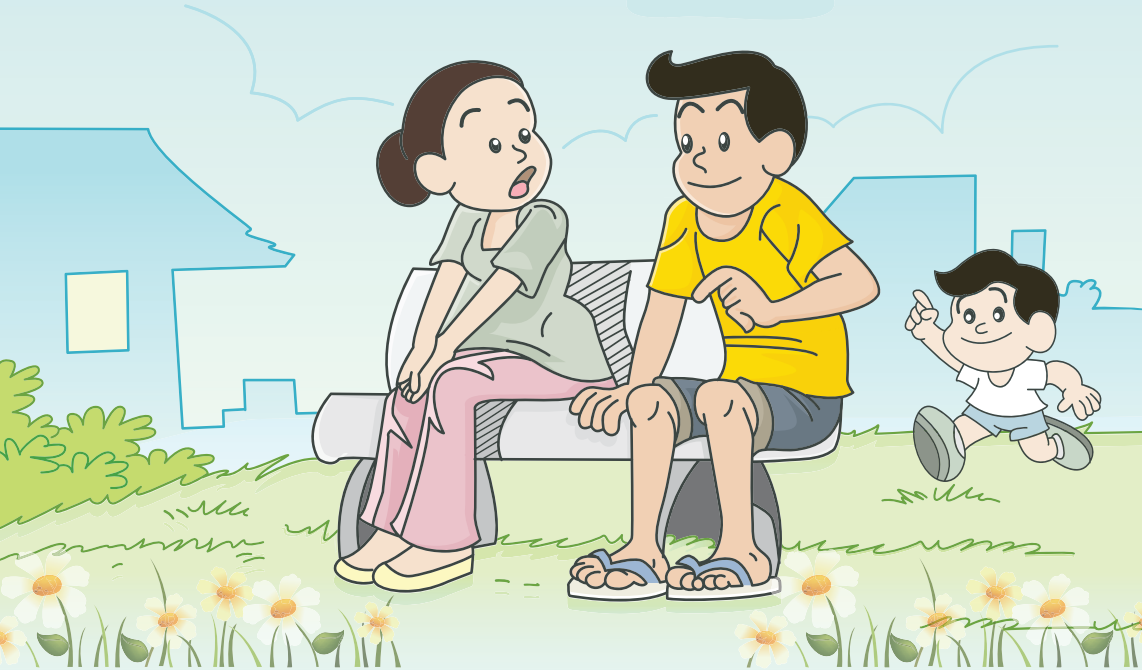
2. สิ้นสุดการดำเนินการ

- สรุปรื้อเสนอแนะโครงการนำโปรแกรมไปใช้
- ประมวลกฤตยแจแห่งความสำเร็จ
ที่ส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จตามโปรแกรม
- จัดทำรายงานสรุปนำเสนอไปยังสถานบริการสุขภาพ
ในชุมชน

วางแผนการดูแลต่อเนื่อง



เสริมความมั่นใจและให้กำลังใจ
อาจวางแผนเฝ้าติดตามต่อเนื่อง
จนครบ 1 ปี (แล้วแต่กรณี)



การลด ละ เลิก การดื่มสุรา เป็นความรับผิดชอบต่อผู้ดื่ม

การเข้าใจ ใส่ใจ ให้กำลังใจ และสนับสนุน
ให้ ลด ละ เลิก
เป็นความรับผิดชอบต่อผู้ช่วยเหลือ



"ทุกวันที่ไม่ดื่ม และไม่ก่อปัญหา มีความหมาย"

แนวทาง "ลด ละ เลิกเหล้ากันเถอะ"

การบำบัดดูแลเชิงรุกในชุมชนสำหรับผู้มีปัญหาการดื่มสุรา ฉบับประชาชน

กิตติกรรมประกาศ



กรมสุขภาพจิต
Department of Mental Health



ผรส.



กรมควบคุมโรค



CAS
Centre for Alcohol Studies

ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



ใกล้บ้าน หมายใจ
Healing Heart Around Home Program



ใกล้บ้าน หมายใจ
The Home Care Program



ใกล้บ้าน หมายใจ
The Home Care Program

ขอบคุณ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนา ทดลองใช้ วิจัยการรณรงค์
คณะกรรมการนิเทศ คณะกรรมการกำกับทิศ บุคลากรสุภาพ
ผู้มีปัญหาการดื่มสุรา ญาติ บุคคลในชุมชน รวมถึงผู้มีส่วน
ในการขับเคลื่อน ภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม





ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.) ภายใต้การสนับสนุนจาก
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หน่วยระบาดวิทยา อาคารบริหาร ชั้น 6

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

15 ถนนกาญจนาภิเษย์ ตำบลคอหงส์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110