

โครงการ “การเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อการลด ละ เลิกบุหรี่ ในชุมชนบ้านในถ้ำ”

ผศ.กำไล สมรักษ์ *

อ.สุดา ใจห้าว *

ผศ.อุษา น่วมเพชร *

*อาจารย์ประจำสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

ความเป็นมาและความสำคัญ

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ให้ความสำคัญกับการควบคุมการบริโภคบุหรี่ โดยมีเป้าหมายเพื่อลดอัตราการสูบบุหรี่ และกระทรวงสาธารณสุขประกาศเป้าหมายการลดอัตราการสูบบุหรี่ให้เหลือร้อยละ 15 หรือลดจำนวนผู้สูบบุหรี่ให้เหลือ 9 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2568 สำหรับพื้นที่ชุมชนบ้านในถ้ำ อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่าประชาชนมีผู้ที่ติดสูบบุหรี่ ประมาณ 500 คน โดยเหตุผลในการสูบบุหรี่คือ เพื่อการผ่อนคลายและสบายใจและสูบบุหรี่ทุกสถานที่ทั้งในบ้านและนอกบ้าน รวมทั้งสถานที่ในชุมชน จากการสำรวจความคิดเห็นในชุมชนพบว่า ชุมชนต้องการลด เลิกบุหรี่ และไม่ต้องการให้เยาวชนริเริ่มสูบบุหรี่ โดยเล็งเห็นถึงอันตรายต่อผู้ที่สูบบุหรี่เองหรือผู้ที่หลีกเลี่ยงควันบุหรี่ไม่ได้โดยเฉพาะในกลุ่มเปราะบาง เช่น ผู้ป่วย ผู้สูงอายุ เด็ก สตรีตั้งครรภ์ เป็นต้น

จากการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองจะช่วยให้ประสบความสำเร็จในพฤติกรรมที่คาดหวังผ่านแรงจูงใจ และกระบวนการตัดสินใจ ดังนั้นจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการทำให้บุคคลเลิกสูบบุหรี่และป้องกันการกลับมาสูบใหม่ ด้วยเหตุนี้ทางสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ร่วมกับแกนนำชุมชนบ้านในถ้ำ ได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาการสูบบุหรี่ในชุมชน จึงได้ทำโครงการการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อการลด ละ เลิกบุหรี่ ในชุมชนบ้านในถ้ำ เพื่อให้กลุ่มเยาวชน ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ รวมถึงผู้ด้อยโอกาส/กลุ่มเปราะบาง และผู้ลี้ภัย/ผู้อพยพ/ผู้พลัดถิ่นในชุมชน สามารถเลิกบุหรี่ได้แบบยั่งยืน และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ระยะเวลา: เดือนตุลาคม 2566 - เดือนกันยายน 2567

กลุ่มเป้าหมาย:

1. คณะกรรมการ จำนวน 15 คน
2. กลุ่มผู้สูบบุหรี่ จำนวน 50 คน
3. กลุ่มเยาวชน จำนวน 50 คน

ขั้นตอนการดำเนินงาน:

1. จัดตั้งคณะกรรมการโครงการ
2. จัดเวทีประชาคมชี้แจงและประชาสัมพันธ์โครงการ
3. กิจกรรมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อช่วยลด ละ เลิกสูบบุหรี่
 - 3.1 สร้างสัมพันธภาพ ประเมินความพร้อม และสร้างความคาดหวังในการเลิกบุหรี่
 - 3.2 ให้ความรู้เกี่ยวกับโทษ และพิษภัยของการสูบบุหรี่ รวมถึงค่าใช้จ่ายที่ต้องสูญเสียไป
 - 3.3 การวางแผนในการเลิกสูบบุหรี่ร่วมกับผู้สูบ วิเคราะห์อุปสรรค และวิธีปฏิบัติ สัญญาการเลิกบุหรี่ เพื่อสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง
 - 3.4 การสนับสนุนทางสังคมโดยการจับคู่บัดดี้ระหว่างสมาชิกที่สูบบุหรี่กับ กลุ่มแกนนำ
4. การติดตามเพื่อประเมินผลลัพธ์เพื่อการเรียนรู้และพัฒนา
5. สรุปผลการดำเนินงาน และเขียนรายงานสรุปโครงการ

ผลลัพธ์: คณะทำงานที่มีความสามารถ ในการบริหารจัดการโครงการ ผู้สูบบุหรี่มีความรู้ ตระหนักถึงปัญหาและผลกระทบจากการสูบบุหรี่ ร้อยละ 80 มีสถานที่ห้ามสูบบุหรี่ในชุมชน จำนวน 9 แห่ง บ้านปลอดบุหรี่ จำนวน 200 หลัง ร้านค้าปฏิบัติตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2560 จำนวน 5 ร้าน ผู้สูบบุหรี่ในชุมชนที่เข้าร่วมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดละเลิกบุหรี่ ร้อยละ 80

ผลกระทบ: คุณภาพชีวิตดีขึ้น

ภาคีเครือข่าย: สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ สสส. รพ.สต. โรงพยาบาลประจำอำเภอ อบต.ท่าศาลา ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน ผู้นำศาสนา ประธานอสม. ผู้อำนวยการโรงเรียน

แหล่งทุน: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ