



เครื่องมือประกอบการให้การปรึกษาเพื่อการตรวจเอชไอวี สำหรับภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก

- แบบและกระบวนการให้การปรึกษา
- เอกสารให้ความรู้ผู้รับบริการ
- เครื่องมือการประเมินผล



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

ASIA

unicef 
unite for children



World Health Organization

South-East Asia Region Western Pacific Region

The Tools for HIV Counselling for the Asia-Pacific – Thai Edition was funded by USAID Regional Development Mission Asia funding mechanism with FHI under the Technical Assistance and Support Contract 3 (TASC3), under Task Order 2 (GHS-I-007-00007-00).

DISCLAIMER

The views expressed in this publication do not necessarily reflect the views of the participating United Nations entities, the United States Agency for International Development, the United States Government or any of the organizations that participated in the development of this manual.

Contact information

FHI360 Asia Pacific Regional Office
19th Floor, Tower 3, Sindhorn Building
130-132 Wireless Road
Lumpini, Phatumwan
Bangkok 10330, Thailand
Web: www.fhi360.org <<http://www.fhi360.org>>

Cover photos:

Group counselling: Family Health International – Bangladesh
Female counselling a female: Family Health International – Asia and Pacific Regional Office
Male counselling a male: Family Health International – Indonesia
Transgender being counselled: Family Health International – Indonesia

ISBN: 978-974-685-112-1

เครื่องมือประกอบการให้การปรึกษาเพื่อการตรวจเอชไอวี สำหรับภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก

- แบบและกระบวนการให้การปรึกษา
- เอกสารให้ความรู้ผู้รับบริการ
- เครื่องมือการประเมินผล



USAID | **ASIA**
FROM THE AMERICAN PEOPLE

unicef 
unite for children



World Health Organization
South-East Asia Region Western Pacific Region

กิตติกรรมประกาศ

เครื่องมือประกอบการให้การปรึกษาเพื่อการตรวจเอชไอวีสำหรับผู้ให้การปรึกษาลับภาษาอังกฤษ พัฒนาขึ้นสำหรับวิทยากรผู้ให้การปรึกษาฝึกหัดและผู้ให้การปรึกษาอาชีพ เพื่อใช้ประกอบการให้บริการให้การปรึกษาและตรวจเอชไอวีที่มีคุณภาพสูง การจัดทำเครื่องมือฉบับภาษาอังกฤษได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก องค์การยูนิเซฟ สำนักงานภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และแปซิฟิก Swedish International Development Agency องค์การอนามัยโลก และ องค์การเอฟเอชไอ360 รวมทั้งได้รับการสนับสนุน คำแนะนำทางวิชาการ ข้อเสนอแนะ จากผู้ทำงานเกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาเรื่องการตรวจเอชไอวี การให้การดูแลสนับสนุน และรักษาผู้ติดเชื้อเอชไอวีในภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก และตรวจสอบความถูกต้องและแก้ไขโดย Shanthi Noriega Minichiello จากองค์การเอฟเอชไอ360 สำนักงานภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก (FHI360 APRO)

Dr. Kathleen Casey จากองค์การเอฟเอชไอ360 สำนักงานภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก (FHI360 APRO) และ Gregory Carl จากศูนย์วิจัยโรคเอดส์สภากาชาดไทย ร่วมกันพัฒนาเครื่องมือเล่มนี้ โดยได้รับการสนับสนุนจาก Nancy Jamieson จาก องค์การเอฟเอชไอ360 สำนักงานภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก และ Li Ling จากองค์การเอฟเอชไอ360 สำนักงานประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน

องค์การเพื่อการพัฒนาระหว่างประเทศของสหรัฐอเมริกา สำนักงานภูมิภาคเอเชีย (United States Agency for International Development, Regional Development Mission Asia – USAID/RDMA) ให้งบประมาณสนับสนุนการแปล การปรับปรุง และการทดสอบเครื่องมือประกอบการให้การปรึกษาเพื่อตรวจเอชไอวีสำหรับผู้ให้การปรึกษาลับภาษาไทย ซึ่งแปลและปรับปรุงจากหนังสือคู่มือฉบับภาษาอังกฤษ คณะผู้จัดทำขอขอบคุณการสนับสนุนจากสำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข และการสนับสนุนทางวิชาการจาก GFATM Thailand ในการทดสอบเครื่องมือ ฉบับภาษาไทย

คณะผู้จัดทำขอขอบคุณบุคลากรต่อไปนี้สำหรับข้อเสนอแนะทางวิชาการ การตรวจสอบความถูกต้องของเอกสาร และคำแนะนำต่อเครื่องมือ ฉบับภาษาไทย

นายแพทย์พัลลภ คงคล โรงพยาบาลวชิระ สังกัดกรุงเทพมหานคร คุณพันธ์ทิพย์ แก้วดวงใจ และคุณอารีวรรณ เจริญรัตน์ สถาบันบำราศนราดูร คุณสุชาดา มุกเตียร และคุณบงกช เจตน์สว่างศูนย์ความร่วมมือไทย-สหรัฐด้านสาธารณสุข คุณฉวีวรรณ คล้ายนาคร และคุณราตรี ศิริศรีธีรวัชรกุล กลุ่มงานโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรสนาณี สาริฟ องค์การเอฟเอชไอ360 ออกแบบและจัดรูปเล่มเครื่องมือประกอบการให้การปรึกษาเพื่อตรวจเอชไอวี ฉบับภาษาอังกฤษและภาษาไทย อรัญญา นามวงษ์ นันลดา ปัญญารัตน์ ศิโรตม์ จิตต์แจ้ง และ เตือน พันธุ์พิพัฒน์ ตรวจสอบความถูกต้อง แก้ไข และเรียบเรียงคู่มือฉบับภาษาไทย

คุณจะได้รับเชื้อเอชไอวีได้อย่างไร



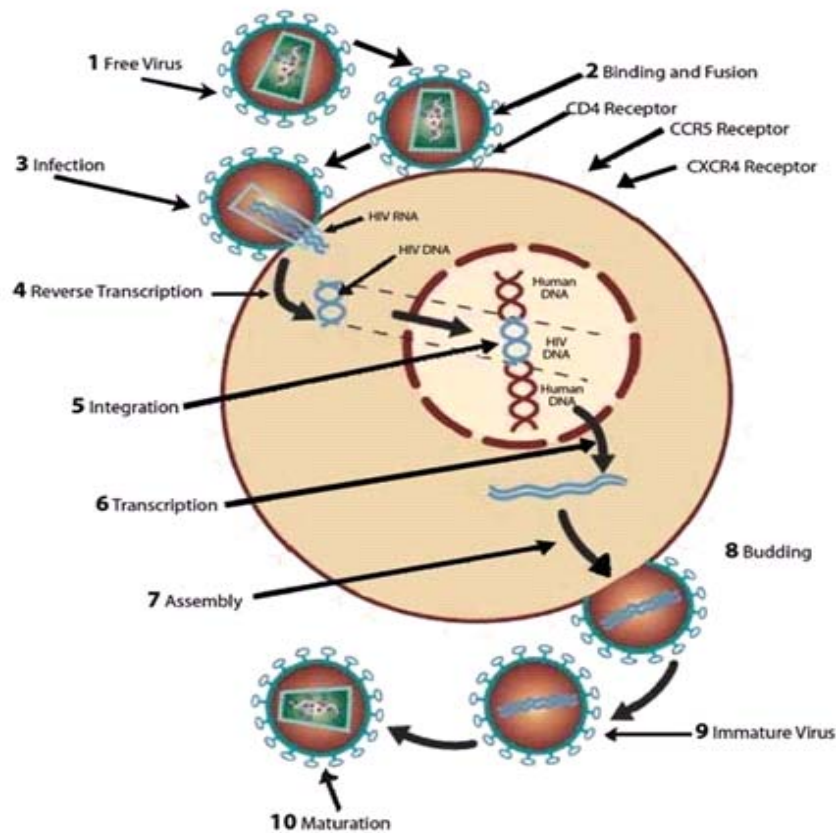
ภาพจากโครงการให้ความรู้เรื่องเอชไอวี/เอดส์ จากองค์การแพลลี เฮลท์ อินเตอร์เนชันแนล ประเทศจีน, 2550

คุณจะไม่ติดเชื้อเอชไอวีจาก...



ภาพจากโครงการให้ความรู้เรื่องเอชไอวี/เอดส์ จากองค์การแพมิลี่ เฮลท์ อินเตอร์เนชั่นแนล ประเทศจีน, 2550

การเพิ่มจำนวนของเชื้อไวรัสเอชไอวี (HIV replication)



1. ไวรัสอิสระ (Free Virus)

2. การเกาะตัวและการหลอมรวม (Binding and Fusion): ไวรัสจับตัวกับโมเลกุลของ CD4 และ "โครีเซพเตอร์ (co-receptors)" หนึ่งในสองตัว (อาจเป็น CCR5 หรือ CXCR4) หลังจากนั้นไวรัสจะหลอมตัวรวมตัวเข้ากับเซลล์

3. การติดเชื้อ (Infection): ไวรัสจะเจาะเข้าไปในเซลล์ และถอดเปลือกหุ้มออกในเซลล์

4. การถอดรหัสย้อนกลับ (Reverse Transcription): RNA ซึ่งเป็นโปรตีนสายเดี่ยวของไวรัส จะถูกแปลงไปเป็น DNA ซึ่งเป็นโปรตีนสายคู่ โดยเอนไซม์รีเวิร์ส ทราสคริปเตส (reverse transcriptase)

5. การรวมตัว (Integration): DNA ของไวรัสจะรวมเข้ากับ DNA ของเซลล์โดยเอนไซม์อินทิเกรส (integrase) ของไวรัสช่วย

6. การถอดรหัส (Transcription): เมื่อเซลล์ที่ติดเชื้อแบ่งตัว DNA ของไวรัสจะถูก "อ่าน" โปรตีนสายยาวจะถูกสร้างขึ้น

7. การสร้างใหม่ (Assembly): สายโปรตีนของไวรัสจะรวมตัวเข้าด้วยกัน

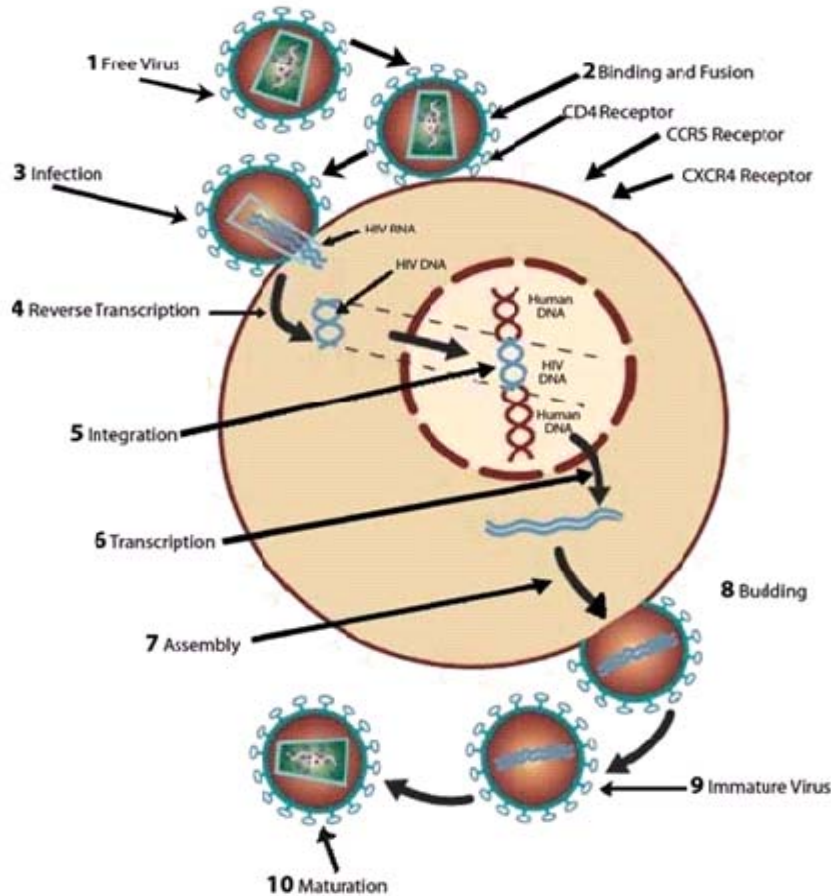
8. การแตกตัว (Budding): ไวรัสที่ยังไม่เจริญเต็มที่ (Immature virus) จะแยกตัวออกจากเซลล์ โดยจะนำเอาเซลล์เมมเบรนติดไปด้วย จากนั้นเอนไซม์โปรตีเอส (protease) จะเริ่มกระบวนการสร้างโปรตีนใหม่ในไวรัสที่ก่อตัวขึ้นใหม่นั้น

9. ไวรัสที่เจริญไม่เต็มที่ (Immature Virus): จะแยกตัวออกไปจากเซลล์ที่ติดเชื้อ

10. ไวรัสเจริญเต็มที่ (Maturation): เอนไซม์โปรตีเอส (protease) จะตัดสายโปรตีนของ HIV ออกเป็นโปรตีนเดี่ยวที่จะจับตัวกันเป็นไวรัสตัวใหม่

ดัดแปลงจากเอกสารที่จัดทำขึ้นโดยโครงการ AIDS Infonet ซึ่งเป็นโครงการของศูนย์ศึกษาและฝึกอบรมเรื่องโรคเอดส์แห่งรัฐนิวเม็กซิโก

การเพิ่มจำนวนของเชื้อไวรัสเอชไอวี (HIV replication)



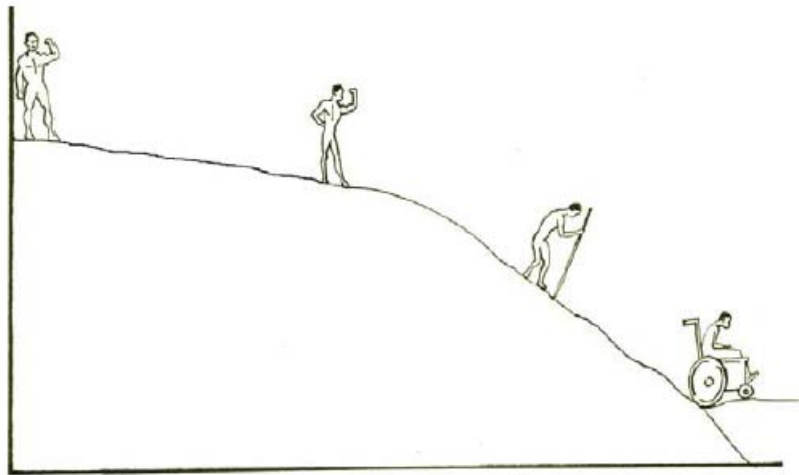
1. ไวรัสอิสระ (Free Virus)
2. การเกาะตัวและการหลอมรวม (Binding and Fusion): ไวรัสจะจับตัวกับเซลล์
3. การติดเชื้อ (Infection): ไวรัสจะรวมตัวเข้ากับเซลล์และปล่อยสารเคมีออกมา
4. การถอดรหัสย้อนกลับ (Reverse Transcription): สารเคมีต่างๆ ที่ไวรัสจำเป็นต้องใช้ในการทำสำเนาตัวเองเปลี่ยนแปลงเพื่อรวมตัวกับสารเคมีที่เป็นของเซลล์เอง
5. การรวมตัว (Integration): สารเคมีของไวรัสผสมเข้ากับสารเคมีของเซลล์
6. การถอดรหัส (Transcription): เซลล์เริ่มสร้างสารเคมีซึ่งจะทำสำเนาของไวรัสแทนที่จะสร้างตัวมันเอง
7. การสร้างใหม่ (Assembly): สารเคมีรวมตัวกันและเกิดเป็นไวรัสตัวใหม่
8. การแตกตัว (Budding): ไวรัสที่ยังไม่เจริญเต็มที่แยกตัวออกไปนอกเซลล์ ในขณะที่สารเคมียังคงทำงานสร้างไวรัสต่อไป
9. ไวรัสที่เจริญไม่เต็มที่ (Immature Virus): สำเนาของไวรัสตัวใหม่แยกตัวเป็นอิสระจากเซลล์ที่ติดเชื้อ
10. ไวรัสเจริญเต็มที่ (Maturation): สารเคมีรวมตัวกันทำให้เกิดเป็นไวรัสตัวใหม่เพิ่มขึ้น

ดัดแปลงจากเอกสารที่จัดทำขึ้นโดยโครงการ AIDS Infonet ซึ่งเป็นโครงการของศูนย์ศึกษาและฝึกอบรมเรื่องโรคเอดส์แห่งรัฐนิวเม็กซิโก

ภาพอธิบายเมื่อเชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกายของเรา

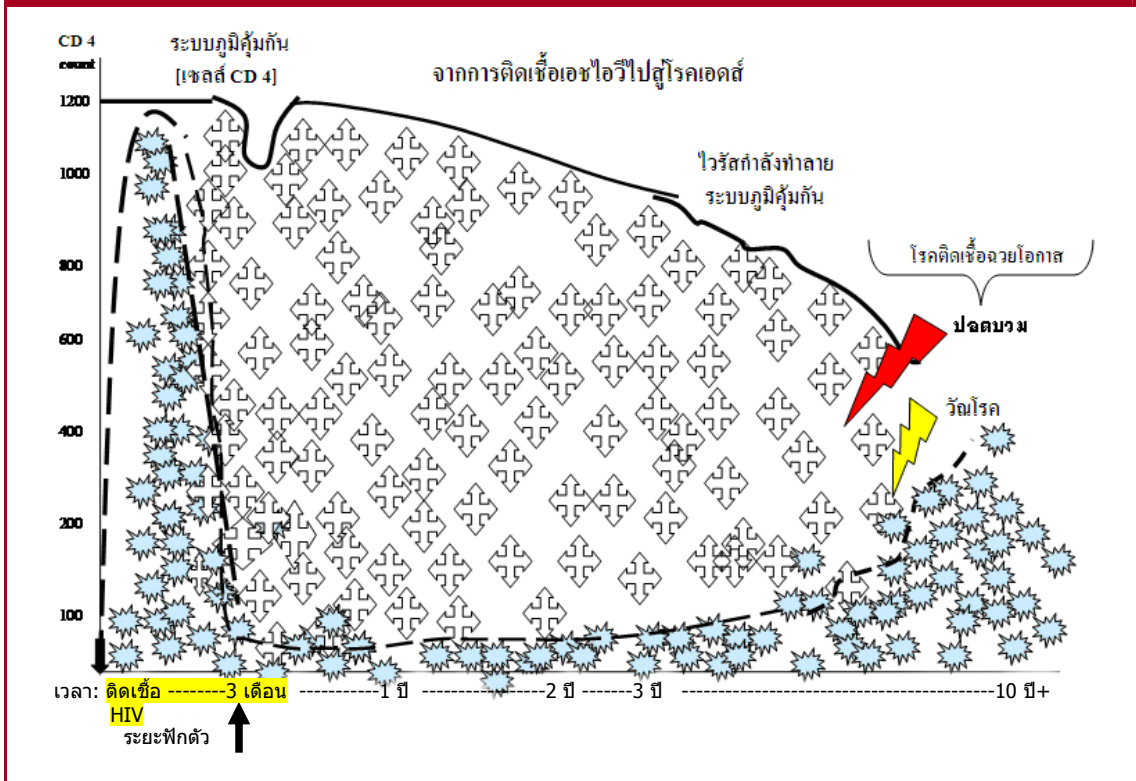
จากแรกติดเชื้อจนกระทั่งเป็นโรคเอดส์ (1)

เชื้อเอชไอวีโจมตีร่างกายของคุณอย่างไร: เกิดอะไรขึ้นในระยะยาว.



ที่มา : WHO IMAI Patient Education Chart, 2008

จากแรกติดเชื้อจนกระทั่งเป็นโรคเอดส์ (2)



จากแรกติดเชื้อจนกระทั่งเป็นโรคเอดส์ (3)

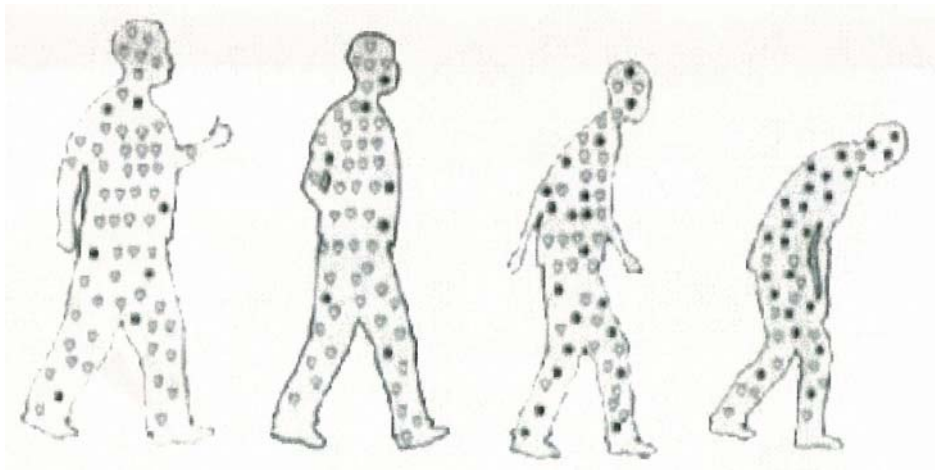
ภาพที่ 1	ภาพที่ 2	ภาพที่ 3	ภาพที่ 4
 เพิ่งติดเชื้อ HIV ผลเลือดลบ 'ระยะฟักตัว' 1-3 เดือน แพร่เชื้อได้	 ติดเชื้อ HIV โดยไม่เป็นเอดส์ ผลตรวจเลือดบวก สุขภาพดี 2-10 ปี ไม่แสดงอาการ แพร่เชื้อได้	 โรคเอดส์ระยะแรก ผลเลือดบวก เริ่มมีอาการป่วยจาก โรคติดเชื้อต่างๆ แพร่เชื้อได้	 โรคเอดส์ระยะท้าย ผลเลือดบวก ร่างกายอ่อนแอมากและ ติดเชื้อต่างๆ ได้ง่าย แพร่เชื้อได้

จากแรกติดเชื้อจนกระทั่งเป็นโรคเอดส์ (4)

สัญลักษณ์:

♥ เซลล์ CD4

● เอชไอวี



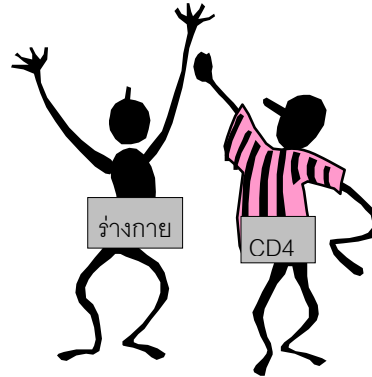
เริ่มต้น: เป็นโรคผิวหนังต่างๆ
น้ำหนักลดลงเล็กน้อย...

หลังจาก 5-10 ปี: อูจจาระร่วงเรื้อรัง,
ปัญหาทางสมอง, โรคติดเชื้อฉวยโอกาส
อื่นๆ

ที่มา: WHO IMAI basic clinical HIV care, ART and prevention training course - participant manual, 2008

จากเรกติตเชื้อจนกระทั่งเป็นโรคเอดส์ (5) : เอชไอวีทำลายสุขภาพของเราได้อย่างไร

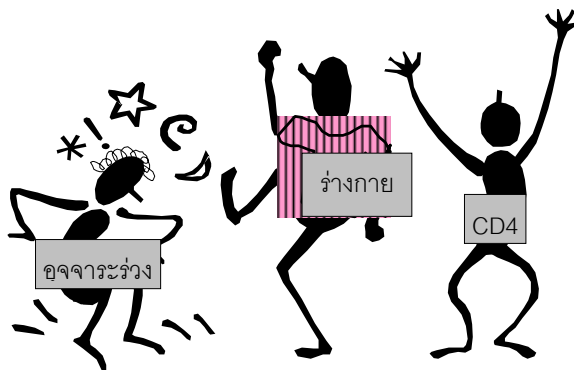
1. CD4 เป็นเซลล์เม็ดเลือดขาวประเภทหนึ่ง ซึ่งเป็นมิตรต่อร่างกายของเรา



2. ปัญหาต่างๆ เช่น อาการไอพยายามโจมตีร่างกายของเรา แต่ CD4 ต่อสู้กับมันเพื่อปกป้องร่างกาย



3. ปัญหาต่างๆ เช่น อujanระร่วงพยายามโจมตีร่างกาย แต่ CD4 ต่อสู้กับมันเพื่อปกป้องร่างกาย



4. ตอนนี้ HIV เข้าสู่
ร่างกายเราและ
เริ่มโจมตี CD4



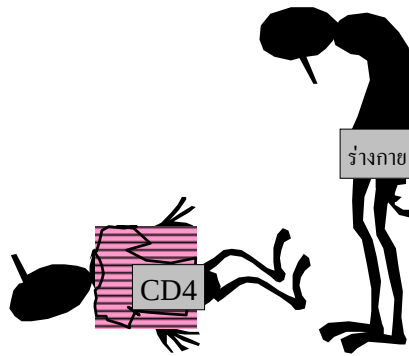
5. CD4 ไม่สามารถ
ต่อสู้กับ HIV ได้



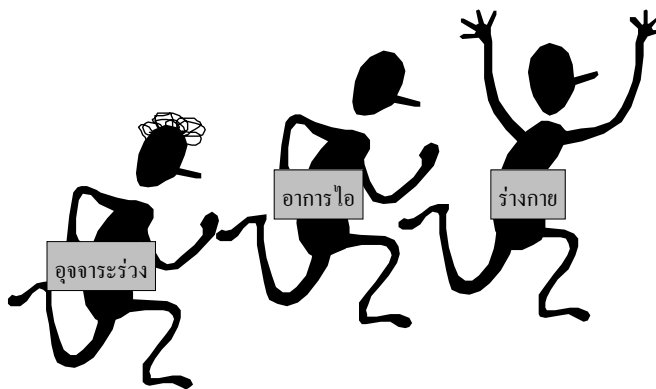
6. ในที่สุด CD4 ก็หมด
แรงที่จะต่อสู้กับ HIV



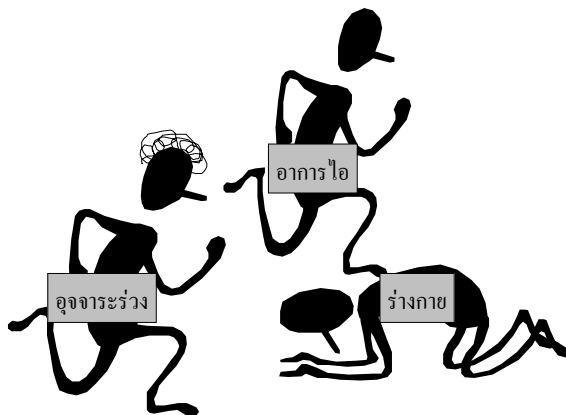
7. CD4 ไม่สามารถ
ปกป้องร่างกายได้
ทำให้ร่างกายอ่อนแอ



8. เมื่อร่างกายไม่มีอะไร
ปกป้อง ปัญหาต่างๆ
เช่นอาการไอและอุจจาระ
ร่วงจึงฉวยโอกาสเข้า
โจมตีร่างกาย



9. ในที่สุด ร่างกายก็
อ่อนแอลงมากจน
เชื้อโรคต่างๆ
สามารถเข้าโจมตี
ได้โดยง่าย



ที่มา: WHO IMAI basic clinical HIV care, ART and prevention training course - participant manual, 2008

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

หนองหรือมูกจากท่อปัสสาวะของผู้ชาย



หนองใน



หนองในเทียม

ท่อน้ำเชื้ออักเสบ



อัมพาตอวัยวะ



ต่อมน้ำเหลืองอักเสบ

แผลบริเวณอวัยวะเพศชาย



ซิฟิลิส



แผลริมอ่อน



เริม



ตุ่มหรือก้อนแข็ง

แผลบริเวณอวัยวะเพศหญิง



ซิฟิลิส



แผลริมอ่อน



เริม



ฝีมะม่วง

ภาวะติดเชื้ออวัยวะในอุ้งเชิงกราน



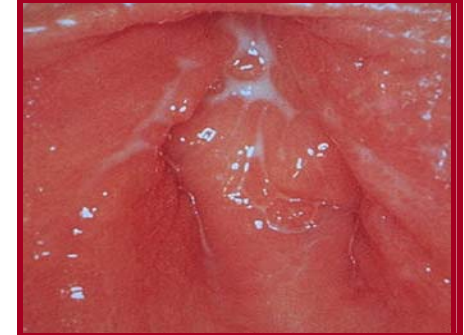
หนองใน



หนองในเทียม



เชื้อราในช่องคลอด



พยาธิช่องคลอด

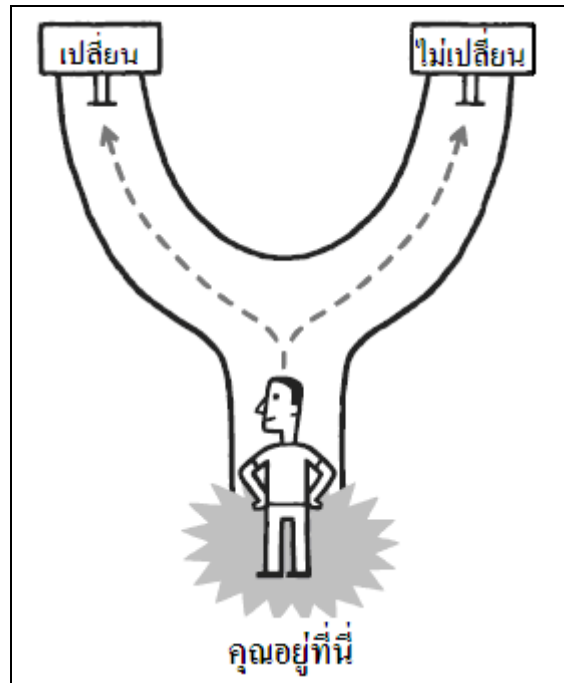
ตาอักเสบในทารกหลังคลอด



คุณอยู่ตรงไหนในขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม?

ระบุพฤติกรรมที่คุณต้องการจะเปลี่ยน:

- ▶ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้มีความสำคัญต่อคุณอย่างไร?
- ▶ คุณมีความมั่นใจแค่ไหนว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้ได้?
- ▶ คุณพร้อมแค่ไหนที่จะเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้?



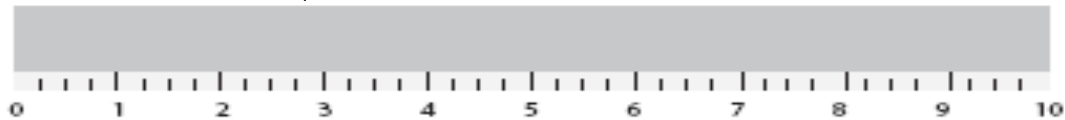
คำถามในหน้าถัดไปอาจช่วยให้คุณเห็นภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้นว่า
คุณกำลังอยู่ ณ จุดไหนในขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

มาตรวัดความพร้อม

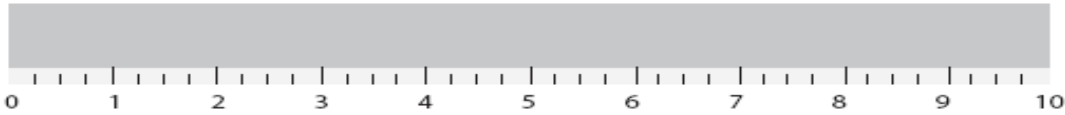
คุณรู้สึกว่าคุณต้องเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างในชีวิตของคุณใช่ไหม? (พฤติกรรมที่อยากจะเปลี่ยน) นี่อาจเป็นเพียงหนึ่งในหลายๆ อย่างที่คุณอยากจะเปลี่ยน ซึ่งแรงจูงใจของคุณที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมนี้อาจขึ้นอยู่กับปัจจัยแวดล้อมหลายประการ

จงวงกลมล้อมรอบตัวเลขบนมาตรวัดความพร้อมด้านล่าง (จาก 0 น้อยที่สุด ไปจนถึง 10 มากที่สุด) ที่ตรงกับความรู้สึกของคุณในตอนนี้นมากที่สุด

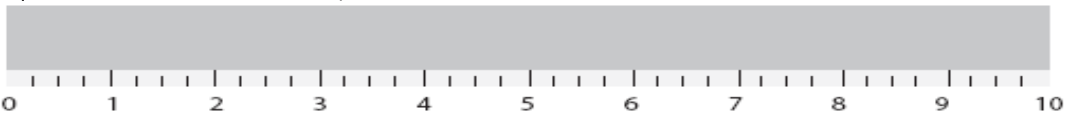
1. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้มีความสำคัญ对你เพียงใด (พฤติกรรมที่อยากทำให้เกิดขึ้น เช่น การใช้ถุงยางอนามัย การลดหรือเลิกดื่มสุราหรือยาเสพติด)?



2. คุณมีความมั่นใจแค่ไหนว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้?



3. คุณคิดว่าอาจจะหวนกลับไปมีพฤติกรรมแบบเดิมอีกในอนาคตหรือไม่?



คำถามชวนคิด:

- ▶ ทำไมคุณจึงได้คะแนนที่คุณได้ และไม่ได้เต็ม 10 คะแนน?
- ▶ จะทำอะไรคุณถึงจะได้คะแนนมากขึ้น?
- ▶ ที่ผ่านมามีอะไรคือเหตุผลหรือแรงจูงใจที่ทำให้คุณอยากเปลี่ยนพฤติกรรมนี้/ ทำไมคะแนนคุณถึงไม่ได้ 0 คะแนน?
- ▶ มีสิ่งใดบ้างที่จะทำให้คุณต้องพยายามมากกว่าเดิมเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมนี้ให้ได้?
- ▶ หากคุณอยากเปลี่ยนพฤติกรรมนี้ให้สำเร็จ คุณต้องการความช่วยเหลืออะไรบ้าง?

มาตรวัดความพร้อมนี้สามารถนำไปใช้เพื่อวัดความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอื่นๆ ได้เช่นกัน หากมีคำถามหรือข้อสงสัยใดๆ โปรดติดต่อผู้ให้การปรึกษา

ลายมือชื่อผู้ให้การปรึกษา

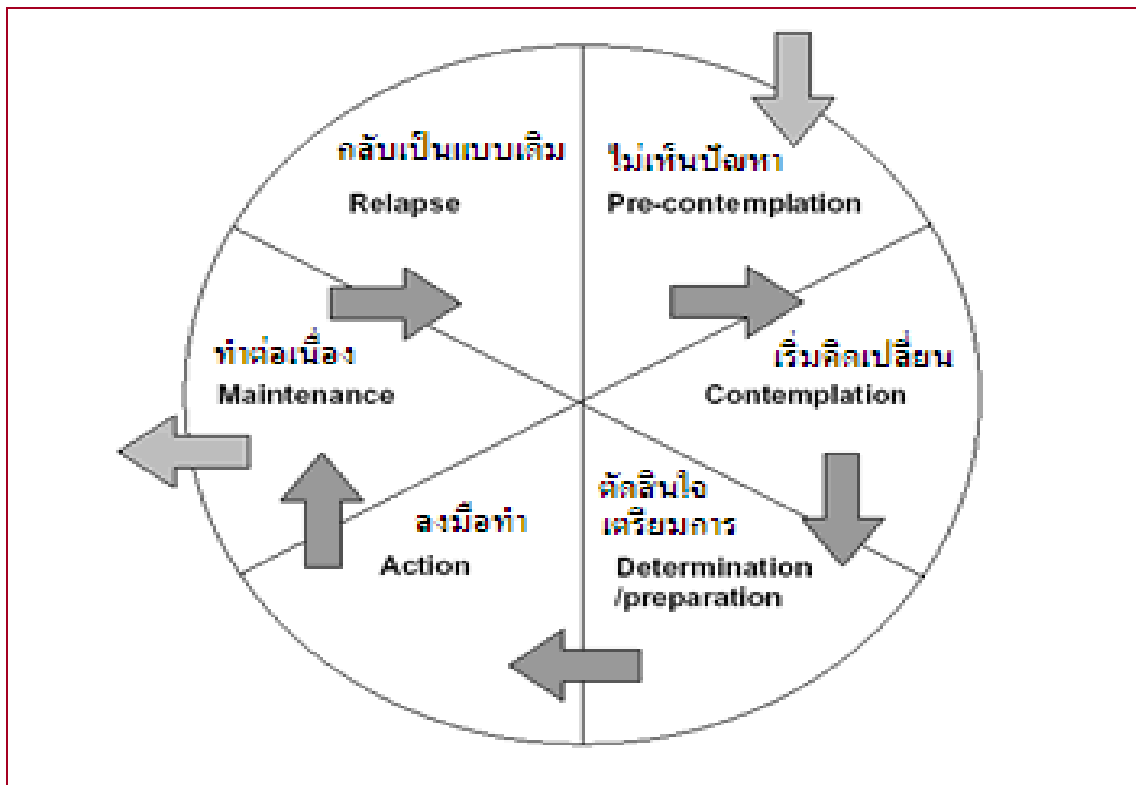
ชื่อและตำแหน่ง (ตัวบรรจง)

สถานที่ติดต่อ

การประเมินโดยผู้ให้การปรึกษา

สำหรับผู้ให้การปรึกษาเท่านั้น

ผู้ให้การปรึกษาควรประเมินความพร้อมของผู้รับการปรึกษาในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแล้วระบุว่าผู้รับการปรึกษาอยู่ในขั้นตอนใดของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังแผนภาพด้านล่างนี้



รายละเอียดเพิ่มเติม:

การตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล

สิ่งสำคัญอย่างแรกที่จะทำให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประสบความสำเร็จก็ต้องตัดสินใจอย่างแน่วแน่ว่าคุณต้องการที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น

ในแบบฝึกหัดนี้ให้คุณลองคิดถึงข้อดีและข้อเสียของการเปลี่ยนแปลงหรือคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่คุณกำลังทำอยู่ เพื่อชั่งน้ำหนักเปรียบเทียบระหว่างข้อดีและข้อเสีย

จงเขียนข้อดีและข้อเสียลงในตารางข้างล่างนี้ หลังจากนั้นให้ทบทวนคำตอบของคุณแล้วลองชั่งน้ำหนักดูว่าการตัดสินใจของคุณเอนเอียงไปทางใด?*



* หมายเหตุ : หากผู้รับการปรึกษาไม่สามารถคิดหาเหตุผลว่าควรจะเปลี่ยนพฤติกรรมอะไร ผู้ให้การปรึกษาอาจสอบถามเพิ่มเติมเพื่อช่วยหาเหตุผล แล้วให้ประเมินข้อดีและข้อเสียของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น

พฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยน (โปรดระบุ)

ข้อดี	ข้อเสีย

พฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยน (โปรดระบุ)

ข้อดี	ข้อเสีย

สำหรับผู้ให้การปรึกษา: แบบฝึกหัดนี้เป็นเครื่องมือในการประเมินแรงจูงใจของผู้รับการปรึกษาที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การตั้งเป้าหมายและความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ขอขอบคุณที่มาตามการนัดหมายเพื่อพูดคุยกันเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในชีวิตของคุณในขณะนี้ การพูดคุยกันในวันนี้เป็นกระบวนการในการรักษาที่จะต้องร่วมกันหาทางแก้ไขปัญหามาให้สอดคล้องกับเป้าหมายชีวิตและสิ่งที่มีความสำคัญในชีวิตของคุณ

โปรดกรอกแบบฟอร์มนี้เพื่อประโยชน์ของตัวเอง เนื่องจากเราพบว่าผู้รับการปรึกษาบางคนเห็นว่าการเขียนคำตอบและข้อมูลต่างๆ มีประโยชน์ในการช่วยให้พวกเขาตัดสินใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พิจารณาทางเลือกการรักษาต่างๆ หรือช่วยสะท้อนให้เห็นว่าการใช้สารเสพติดก่อให้เกิดปัญหาหรือมีผลกระทบต่อชีวิตของพวกเขาอย่างไรบ้าง

การตั้งเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม:

1. คุณมีเป้าหมายในการเปลี่ยนพฤติกรรม (ระบุพฤติกรรมที่อยากเปลี่ยน) อย่างไร?

พฤติกรรม: _____

☐ เลิก ☐ เปลี่ยนแปลง ☐ ทำเหมือนเดิม ☐ ยังไม่ตัดสินใจ

2. คุณมีเป้าหมายในการเปลี่ยนพฤติกรรม (ระบุพฤติกรรมที่สอง/พฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง) อย่างไร?

พฤติกรรม: _____

☐ เลิก ☐ เปลี่ยนแปลง ☐ ทำเหมือนเดิม ☐ ยังไม่ตัดสินใจ

3. คุณมีเป้าหมายในการเปลี่ยนพฤติกรรมอื่นๆ ที่คุณทำเป็นครั้งคราว อย่างไร?

พฤติกรรม: _____

☐ เลิก ☐ เปลี่ยนแปลง ☐ ทำเหมือนเดิม ☐ ยังไม่ตัดสินใจ

หมายเหตุ

คุณมีสิทธิเป็นผู้ตัดสินใจเองว่าจะทำพฤติกรรมบางอย่างหรือไม่และอย่างไร แต่หากคุณยังคงมีพฤติกรรมเหล่านี้ต่อไป คุณมีโอกาสเสี่ยงที่จะติดเชื้อเอชไอวีและประสบกับปัญหาด้านอื่นๆ มากยิ่งขึ้น

แบบบันทึกการให้การปรึกษาก่อนการตรวจเอชไอวี

ชื่อหน่วยงาน: _____

รหัสผู้รับการปรึกษา: - ห้องปฏิบัติการเลขที่: - วันที่: __/__/__

1. ห้ามเขียนชื่อผู้รับการปรึกษาลงในแบบบันทึกนี้ ควรเก็บชื่อและที่อยู่แยกไว้ต่างหากเพื่อเป็นการรักษาความลับ		
ข้อมูลสำหรับอ้างอิงผู้รับการปรึกษา (อาจเป็นสัญลักษณ์ของผู้รับการปรึกษา เป็นต้น):		
2. จำนวนครั้งที่เคยตรวจเอชไอวี:		
ตรวจครั้งก่อนวันที่/เวลา: __/__/__	ผลการตรวจ (หากบาทเพียงข้อเดียว) : ☐ ผลเลือดบวก ☐ ผลเลือดลบ ☐ ไม่สามารถระบุได้ ☐ จำไม่ได้	
ตรวจครั้งก่อนภายในสามเดือนนับจากวันที่มีพฤติกรรมเสี่ยง ☐		
3. การประเมินความเสี่ยง:		
ผู้รับการปรึกษามีคู่นอนประจำ: ☐ 1 = ใช่ 2 = ไม่ใช่	คู่นอนประจำมีผลตรวจเอชไอวีเป็นบวกหรือไม่ : ☐ 1 = ใช่ 2 = ไม่ใช่ 3 = ไม่ทราบ	
ในกรณีที่เป็นผู้เยาว์: มารดา ☐ 1 = ผลเลือดบวก 2 = ผลเลือดลบ 3 = ไม่ทราบ บิดา ☐ 1 = ผลเลือดบวก 2 = ผลเลือดลบ 3 = ไม่ทราบ		
โปรดระบุรหัสและวันที่ล่าสุดที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี		
มีเพศสัมพันธ์กับ ☐ ผู้ชาย ☐ ผู้หญิง หรือ ☐ ทั้งสองเพศ		
(กาเครื่องหมายเฉพาะที่มีความเสี่ยงเท่านั้น)	ครั้งล่าสุดที่มีความเสี่ยงนี้เกิดขึ้น	ระยะที่ตรวจหาเชื้อไม่พบ (กาเครื่องหมายหากอยู่ในระยะที่ตรวจหาเชื้อไม่พบเท่านั้น):
สัมผัสโรคเพราะอุบัติเหตุในขณะปฏิบัติงาน ² ☐		☐
รอยสัก รอยแผล การเจาะร่างกาย ☐		☐
ได้รับเลือด/เปลี่ยนถ่ายอวัยวะ ☐		☐
มีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอด ☐		☐
มีเพศสัมพันธ์ทางปาก ☐		☐
มีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก ☐		☐
ใช้อุปกรณ์ฉีดยาร่วมกัน ☐		☐
ผู้รับการปรึกษาจะต้องตรวจเอชไอวีซ้ำเนื่องจากอยู่ในระยะที่ตรวจหาเชื้อไม่พบ: ใช่/ไม่ใช่ (โปรดวงกลมล้อมรอบ) ถ้าหากใช่ ให้ระบุวันที่จะต้องตรวจซ้ำ: __/__/__		
ผู้รับการปรึกษามีความเสี่ยงเกิดขึ้นจากผู้ที่มีผลเลือดเป็นบวก ☐		
ผู้รับการปรึกษากำลังตั้งครรภ์ ☐	ถ้าใช่ ให้ระบุระยะของการตั้งครรภ์: ☐ 1-3 เดือน ☐ 4-6 เดือน ☐ 7 เดือนขึ้นไป	
คู่นอนของผู้รับการปรึกษากำลังตั้งครรภ์ ☐		
ผู้รับการปรึกษาใช้วิธีคุมกำเนิดเป็นประจำ ☐	ต้องส่งต่อเข้ารับบริการวางแผนครอบครัว:	
คู่นอนของผู้รับการปรึกษาใช้วิธีคุมกำเนิดเป็นประจำ ☐	☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่	
คุณเคยถูกบังคับให้มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ยินยอมหรือไม่ ☐	ต้องส่งต่อ : ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่	
ผู้รับการปรึกษามีประวัติเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ☐	ต้องส่งต่อไปรับการรักษา: ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่	
คู่นอนของผู้รับการปรึกษามีประวัติเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ☐	ต้องส่งต่อไปรับการรักษา: ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่	
ผู้รับการปรึกษามีอาการของวัณโรค ☐	ต้องส่งต่อไปรับการรักษา: ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่	
คู่นอนของผู้รับการปรึกษามีอาการของวัณโรค ☐	ต้องส่งต่อไปรับการรักษา: ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่	

4. ประวัติการเจ็บป่วยและการรักษาของผู้รับการปรึกษา

สรุปอาการป่วยหรือโรคที่ผู้รับการปรึกษาเคยเป็นหรือกำลังเป็น ซึ่งอาจส่งผลต่อการวินิจฉัยโรค: (เช่น โรคไวรัสตับอักเสบบีหรือซี)

¹ คู่นอนประจำอาจเป็นสามี/ภรรยา/แฟนที่เป็นผู้ชายหรือผู้หญิง หรือลูกค้าบริการทางเพศที่เป็นขาประจำเป็นเวลานาน คู่นอนอาจมีมากกว่าหนึ่งคนก็ได้

² ข้อนี้ไม่ได้หมายถึงบริการทางเพศ แต่หมายถึงการสัมผัสกับเลือดหรือสารคัดหลั่งที่ติดเชื้อในขณะปฏิบัติงาน (เช่น การถูกเข็มตำตำหรือมีผิวหนังและเยื่อเมือกสัมผัสโรคจากการปฏิบัติหน้าที่ของพยาบาล เจ้าหน้าที่รพพยาบาล ตำรวจ พนักงานทำความสะอาด เป็นต้น)

5. การประเมินปฏิกิริยาและการยอมรับผลการตรวจเอชไอวี:			
ถามผู้รับการปรึกษาว่า “คุณคิดว่า คุณจะรู้สึกอย่างไร หรือจะอย่างไร ถ้าผลการตรวจพบว่าคุณติดเชื้อเอชไอวี” (บันทึกคำตอบของผู้รับการปรึกษาแล้วภาาเครื่องหมายในช่องที่เกี่ยวข้อง)			
ผู้รับการปรึกษาบอกว่า จะฆ่าตัวตายหากผลเลือดเป็นบวก หากใช่ ให้ถามต่อว่า	☐	ใช่	
ผู้รับการปรึกษาเคยมีประวัติทำร้ายตัวเองหรือพยายามฆ่าตัวตายหรือไม่	☐	ใช่	
ผู้รับการปรึกษาบอกว่า จะทำร้ายผู้อื่นหากผลเลือดเป็นบวก	☐	ใช่	
ผู้รับการปรึกษาบอกว่า อาจเกิดความรุนแรงได้ หากบอกคู่/นอนว่า ติดเชื้อ	☐	ใช่	
ผู้รับการปรึกษามีผู้ที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้มากพอ	☐	ใช่	
6. การแนะนำเกี่ยวกับการใช้ถุงยางอนามัย:			
☐ อธิบายด้วยวาจา	☐ ให้แผ่นพับไปอ่าน	☐ สาธิตวิธีการใช้	☐ ให้ผู้รับการปรึกษาฝึกปฏิบัติ
จำนวนถุงยางอนามัยที่แจกให้กับผู้รับการปรึกษา:			
7. การแนะนำเรื่องการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีสำหรับผู้เข้าเสพติดชนิดฉีด			
☐ อธิบายด้วยวาจา	☐ ให้แผ่นพับไปอ่าน	☐ ผู้รับการปรึกษาไม่ใช่ผู้เข้าเสพติดชนิดฉีด	

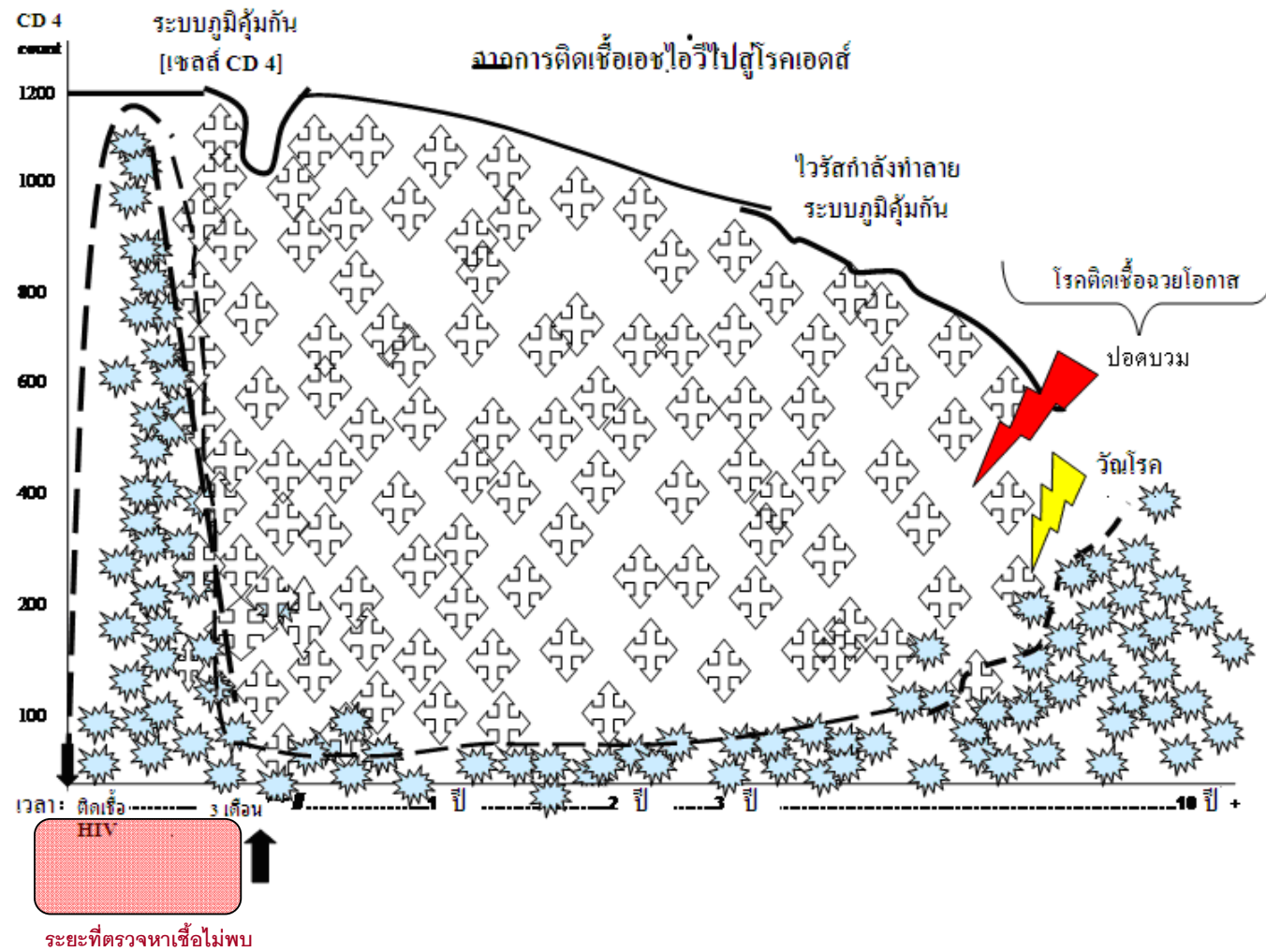
รายละเอียดเพิ่มเติม

ลายมือชื่อผู้ให้การปรึกษา: _____

ชื่อผู้ให้การปรึกษา: _____

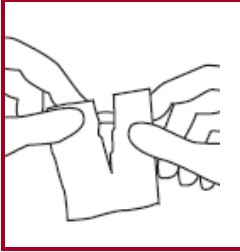
วันที่: _____

ระยะที่ตรวจหาเชื้อไม่พบ (window period)

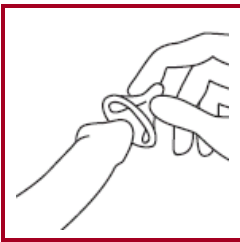


วิธีใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้อง

ถุงยางอนามัยสำหรับผู้ชาย



อย่าใช้ถุงยางอนามัยที่หมดอายุ ให้ตรวจดูวันเดือนปีที่หมดอายุ (หรือวันที่ผลิต) ที่ระบุไว้บนซองหรือกล่องบรรจุ
เปิดซองถุงยางอนามัยอย่างช้าๆ ด้วยความระมัดระวัง
ระวังอย่าให้เล็บหรือเครื่องประดับเกี่ยวโดนถุงยางอนามัยฉีกขาด



ก่อนสวมให้บีบส่วนปลายของถุงยางอนามัยไว้ด้วยนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้หรือด้วยริมฝีปากเพื่อให้
อากาศออกซึ่งจะทำให้มีที่ว่างสำหรับน้ำอสุจิและไม่ทำให้ถุงยางแตก
อาจหยดสารหล่อลื่นชนิดน้ำสักหนึ่งหรือสองหยดลงบนปลายถุงยางอนามัยเพื่อเพิ่มการหล่อลื่น
แต่อาจไม่จำเป็นเพราะถุงยางอนามัยส่วนใหญ่มีสารหล่อลื่นอยู่แล้ว



ควรสวมถุงยางอนามัยในขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัวเต็มที่ และต้องสวมก่อนที่อวัยวะเพศชายจะ
สัมผัสกับช่องคลอด ทวารหนักหรือปากของคุณอน
ใช้มืออีกข้างหนึ่งรัดถุงยางอนามัยลงไปตามโคนของอวัยวะเพศที่แข็งตัวอยู่ แล้วตรวจดูว่ามี
อากาศอยู่ในถุงยางอนามัยหรือไม่ (ส่วนปลายถุงยางอนามัยต้องไม่ติ่งและไม่มียางอากาศอยู่ข้างใน)
สำหรับผู้ชายที่ยังไม่ได้ฉีดยาคุมกำเนิด ต้องรัดหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศลงก่อนที่จะสวมถุงยาง
อนามัย



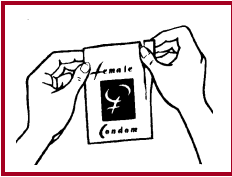
ข้อสำคัญ: ควรใส่สารหล่อลื่นลงบนผิวด้านนอกของถุงยางอนามัยและควรทำให้ช่องคลอด
หรือทวารหนักของคุณอนมีสารหล่อลื่นมากพอก่อนที่จะสอดใส่ หากมีสารหล่อลื่นไม่มากพอ อาจ
ทำให้ถุงยางอนามัยฉีกขาดหรืออาจทำให้ช่องคลอดหรือทวารหนักเกิดการระคายเคืองจาก
การเสียดสีมากเกินไปได้ และควรใช้สารหล่อลื่นที่มีน้ำเป็นส่วนผสมเท่านั้น ห้ามใช้โลชั่นที่มี
ส่วนผสมของน้ำมัน วาสลีน โลชั่นสำหรับเด็ก หรือน้ำมัน (เช่น น้ำมันสำหรับนวดตัว) เด็ดขาด
เพราะน้ำมันจะทำให้ถุงยางอนามัยเปราะบางลงและทำให้ถุงยางอนามัยแตกได้



หลังจากมีเพศสัมพันธ์ ให้จับขอบถุงยางอนามัยตรงบริเวณโคนอวัยวะเพศไว้เพื่อกันไม่ให้
น้ำอสุจิไหลออกมาในขณะที่ถอดถุงยางอนามัยออก ควรระวังอย่าให้น้ำอสุจิเปื้อนมือหรือช่อง
คลอดหรือทวารหนักของคุณอน แล้วล้างมือและร่างกายให้สะอาด

ข้อควรจำ: ใช้ถุงยางอนามัย 1 ชิ้น ต่อการมีเพศสัมพันธ์ 1 ครั้ง
ทั้งถุงยางอนามัยที่ใช้แล้วลงในถังขยะเท่านั้น ไม่ควรทิ้งลงในชักโครกเพราะจะทำให้อุดตัน

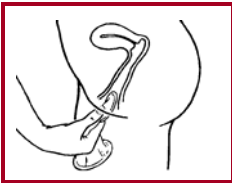
ถุงยางอนามัยสำหรับผู้หญิง



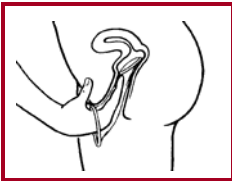
ฉีกซองถุงยางอนามัยออกตามแนวยาว และควรสวมใส่ถุงยางอนามัยก่อนมีเพศสัมพันธ์



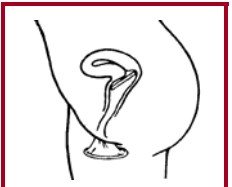
ใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ และนิ้วกลางจับขอบห่วงถุงยางด้านปลายถุง แล้วบีบขอบทั้งสองข้างของห่วงเข้าหากันเพื่อให้ห่วงมีขนาดเล็กลง



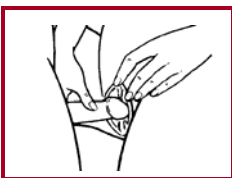
ให้นั่งท่าที่เหมาะสม เช่น นั่งยองๆ หรือนั่งยกขาข้างหนึ่งพาดไว้บนเก้าอี้แล้วค่อยๆ สอดห่วงที่บีบไว้ นั้น เข้าไปในช่องคลอดให้ลึกที่สุดเท่าที่จะทำได้



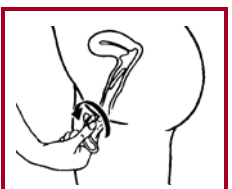
ใช้นิ้วสอดเข้าไปในถุงยางอนามัยจนปลายนิ้วสัมผัสกับขอบของห่วงด้านใน แล้วดันห่วงให้ลึกเข้าไปอีกจนถึงเชิงกระดูกหัวเหน่าโดยใช้นิ้วมือแล้วล้วงให้ลึกเข้าไปในปากช่องคลอดประมาณ 2-3 นิ้ว



เมื่อใส่เรียบร้อยแล้ว จะมีส่วนที่เหลืออยู่ด้านนอกซึ่งเป็นเรื่องปกติ โดยห่วงด้านนอกจะขยายออกในขณะที่มีเพศสัมพันธ์ ซึ่งจะไม่เป็นอุปสรรคแต่อย่างใด



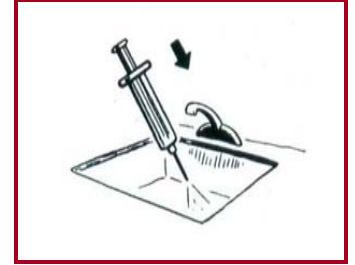
ในขณะที่จะสอดใส่ ต้องช่วยจับห่วงของถุงยางอนามัยไว้เพื่อให้อวัยวะเพศของผู้ชายสอดใส่เข้าไปในห่วงได้ ซึ่งขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุดในการใช้ถุงยางอนามัยสำหรับผู้หญิง



วิธีถอดถุงยางอนามัยออก ให้บิดส่วนปลายของถุงยางอนามัยให้แน่นเพื่อไม่ให้น้ำสุจิไหลออกมา แล้วจึงค่อยๆ ดึงถุงยางอนามัยออกมา ห้ามนำถุงยางอนามัยที่ใช้แล้วกลับมาใช้อีก และให้นำไปทิ้งในขยะ ไม่ควรทิ้งลงในชักโครก

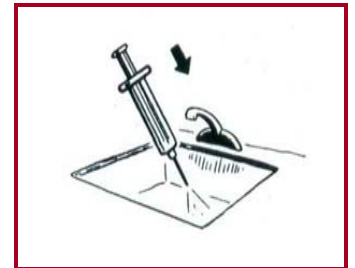
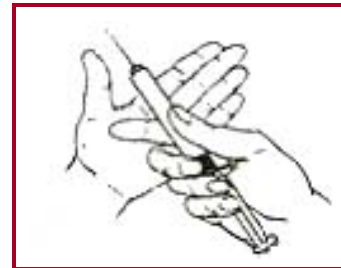
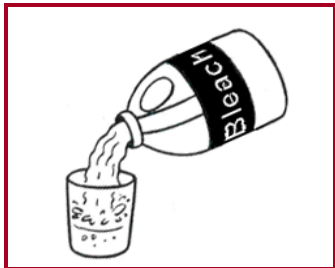
การใช้เข็มฉีดยาอย่างปลอดภัย

ล้างด้วยน้ำ 3 ครั้ง



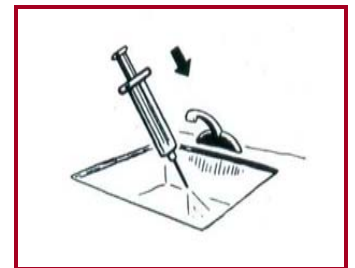
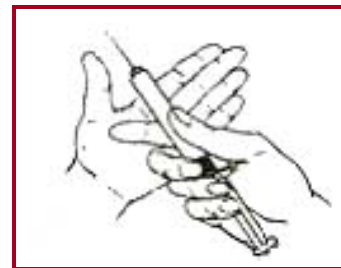
ใช้เข็มและกระบอกฉีดยาดูดน้ำประปาที่สะอาดจากแก้วหรือภาชนะใบแรก อย่าใช้น้ำร้อนหรือน้ำที่เย็นเกินไป เพราะอาจทำให้เลือดแข็งตัวและติดอยู่ในเข็มฉีดยาหรือกระบอกฉีดยา หลังจากนั้นให้เขย่าหรือเคาะกระบอกฉีดยาเพื่อให้เลือดที่ติดอยู่หลุดออกมา แล้วฉีดยาน้ำออก ให้ทำซ้ำเช่นนี้อีก 2 ครั้ง หรือล้างต่อไปจนกว่าจะมองไม่เห็นเลือดปนอยู่ในน้ำ

ล้างด้วยน้ำยาทำความสะอาด 2 ครั้ง



ใช้เข็มและกระบอกฉีดยาดูดน้ำยาทำความสะอาดจากแก้วหรือภาชนะใบที่สอง แล้วให้เขย่าอย่างน้อย 30 วินาที เพื่อให้ยาออกฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อไวรัส แล้วจึงฉีดยาน้ำยาทำความสะอาดออกจากเข็มและกระบอกฉีดยา ให้ทำซ้ำเช่นนี้อีก 1 ครั้ง

ล้างด้วยน้ำ 6 ครั้ง

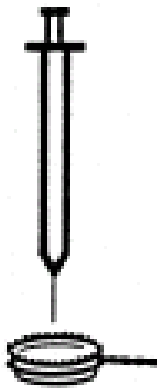


ใช้เข็มและกระบอกฉีดยาดูดน้ำประปาที่สะอาดจากแก้วหรือภาชนะใบที่สาม ห้ามใช้น้ำจากแก้วน้ำใบแรกเพราะอาจมีเลือดปนเปื้อนอยู่ เขย่าแล้วเคาะกระบอกฉีดยา แล้วจึงฉีดยาน้ำออก ให้ทำซ้ำเช่นนี้อีก 5 ครั้ง จนกระทั่งล้างน้ำยาทำความสะอาดออกจนหมด

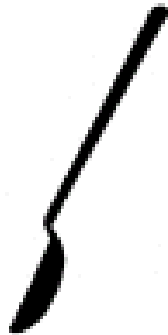
ข้อสำคัญ: น้ำยาทำความสะอาดที่มีความเข้มข้นสูง (ไฮโปคลอไรท์ 5.25%) สามารถทำลายเชื้อเอชไอวีได้โดยใช้เวลา 30 วินาที แต่หากจะฆ่าเชื้อไวรัสตับอักเสบบีที่อาจอยู่ในกระบอกฉีดยาและ/หรือค็อกเกอร์ ต้องแช่น้ำยาในกระบอกฉีดยาและค็อกเกอร์นานอย่างน้อย 2 นาที แต่ทั้งนี้ยังไม่ทราบอย่างแน่ชัดว่าน้ำยาทำความสะอาดจะสามารถฆ่าเชื้อไวรัสตับอักเสบบีได้หรือไม่ แม้ว่าจะแช่นานกว่า 2 นาทีก็ตาม

การใช้เข็มฉีดยาอย่างปลอดภัย

ต้องล้างอุปกรณ์ให้สะอาดทุกครั้ง!



ค็อกเกอร์



ช้อน



แก้วน้ำ

แช่น้ำยาทำความสะอาดอย่างน้อย 2 นาทีหลังการใช้แต่ละครั้ง



ผ้าสี/แผ่นกรอง

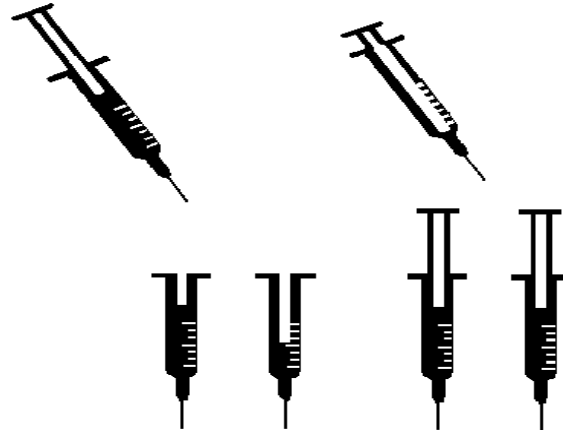
ทิ้งหลังจากใช้แล้ว

ใช้เข็มฉีดยาและกระบอกฉีดยาที่ฆ่าเชื้อแล้วสำหรับ:

สูบยาทางด้านหน้า



สูบยาทางด้านหลัง



ข้อสำคัญ: น้ำยาทำความสะอาดที่มีความเข้มข้นสูง (ไฮโปคลอไรท์ 5.25%) สามารถทำลายเชื้อเอชไอวีได้โดยใช้เวลา 30 วินาที แต่หากจะฆ่าเชื้อไวรัสตับอักเสบบีที่อาจอยู่ในกระบอกฉีดยาและ/หรือค็อกเกอร์ ต้องแช่น้ำยาในกระบอกฉีดยาและค็อกเกอร์นานอย่างน้อย 2 นาที แต่ทั้งนี้ยังไม่ทราบอย่างแน่ชัดว่าน้ำยาทำความสะอาดจะสามารถฆ่าเชื้อไวรัสตับอักเสบบีได้หรือไม่ แม้ว่าจะแช่น้ำยานานกว่า 2 นาทีก็ตาม

แบบบันทึกการให้การปรึกษาหลังการตรวจเอชไอวี

รหัสผู้รับการปรึกษา:

-

ห้องปฏิบัติการเลขที่:

-

วันที่ตรวจเอชไอวี: _/ _/ _

สถานที่ตรวจ: _____

1. ผลการตรวจ: (โปรดกาเครื่องหมาย) ☐ 1. เอชไอวีแอนติบอดีเป็นลบ ☐ 2. เอชไอวีแอนติบอดีเป็นบวก ☐ 3. ยังไม่สามารถระบุได้

2. ใช้เฉพาะกรณีที่แจ้งผลเลือดเป็นลบเท่านั้น:

โปรดระบุรายการที่ให้การปรึกษาในครั้งนี้:

- ☐ แจ้งผลและอธิบายผลการตรวจให้ผู้รับการปรึกษาทราบ
- ☐ ตรวจสอบว่าอยู่ในระยะที่ตรวจหาเชื้อไม่พบหรือไม่และมีความเสี่ยงเกิดขึ้นภายหลังการตรวจหรือไม่
- ☐ แนะนำผู้รับการปรึกษาให้ตรวจซ้ำ: ไข้ / ไม่ไข้ (โปรดวงกลม)
หากไข้, นัดตรวจซ้ำในวันที่: _/ _/ _
- ☐ ให้การปรึกษาเรื่องการลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ
- ☐ ส่งต่อ ไข้ / ไม่ไข้ (โปรดวงกลม)
- ☐ หากไข้ ผู้รับการปรึกษาได้เซ็นยินยอมให้เปิดเผยข้อมูลแล้ว ไข้ / ไม่ไข้ (โปรดวงกลม)
- รายละเอียดการส่งต่อ: _____

3. ใช้เฉพาะกรณีที่แจ้งผลการตรวจที่ไม่สามารถระบุแน่ชัดได้เท่านั้น:

- ☐ อธิบายเกี่ยวกับความเป็นไปได้ว่าอาจตรวจเอชไอวีในระยะที่ตรวจหาเชื้อไม่พบ
- ☐ แนะนำผู้รับการปรึกษาให้หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน หรือการใช้อุปกรณ์ฉีดยาร่วมกัน
- ☐ นัดตรวจซ้ำที่ศูนย์แห่งนี้ภายใน 12 สัปดาห์ (4 ถึง 6 สัปดาห์ในกรณีของผู้รับการปรึกษาที่ตั้งครรภ์)
- ☐ ให้การปรึกษาเพื่อคลายความเครียดและให้กำลังใจ

4. ใช้เฉพาะกรณีที่แจ้งผลเลือดเป็นบวกเท่านั้น:

4.1 โปรดระบุรายการที่ให้การปรึกษารั้งนี้:

- ☐ ตรวจสอบผลการตรวจก่อนแจ้งให้ผู้รับการปรึกษาทราบ
- ☐ ประเมินความพร้อมของผู้รับการปรึกษาในการรับฟังผลการตรวจ
- ☐ แจ้งผลและอธิบายผลการตรวจให้ผู้รับการปรึกษาทราบ
- ☐ แจ้งข้อมูลโดยสรุปเกี่ยวกับการติดตามผลและการให้การช่วยเหลือ
- ☐ ประเมินว่าผู้รับการปรึกษาสามารถเข้าใจให้ยอมรับผลการตรวจได้
- ☐ ประเมินความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย (ให้ใช้แบบประเมินความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย)
- ☐ พุดคุยเรื่องวิธีการในการเปิดเผยข้อมูลให้คู่/คนรอบรู้ (ใคร, อะไร, เมื่อไร และทำไม; ให้ใช้แบบฟอร์มการแก้ไขปัญหาแบบเป็นขั้นตอน)
- ☐ ตรวจสอบว่าผู้รับการปรึกษาเดินทางกลับบ้านโดยปลอดภัย

4.2: การวางแผนช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาในการทำใจและปรับตัว:

- ☐ ช่วยผู้รับการปรึกษาให้สามารถเข้าใจและปรับตัวในช่วง 48 ชั่วโมงถัดไป
- ☐ ประเมินความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย
- ☐ ให้เอกสารเผยแพร่ความรู้
- ☐ พุดคุยเกี่ยวกับวิธีลดความเสี่ยงในการแพร่เชื้อ
- ☐ ส่งต่อ ไข้ / ไม่ไข้

หากไข้ ผู้รับการปรึกษาได้เซ็นยินยอมให้เปิดเผยข้อมูลแล้ว

รายละเอียดการส่งต่อ: _____

5. ความช่วยเหลือที่ผู้รับการปรึกษาต้องการ:			
การให้การปรึกษาอย่างต่อเนื่อง		ความคิดเห็น :	
การดูแลรักษาทางการแพทย์		ความคิดเห็น :	
ความช่วยเหลือจากกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน / เครือข่ายผู้ติดเชื้อ		ความคิดเห็น :	
ความช่วยเหลือทางการเงิน		ความคิดเห็น :	
ความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน		ความคิดเห็น :	
ความช่วยเหลืออื่นๆ		ความคิดเห็น :	
ไม่ต้องการความช่วยเหลือ		ความคิดเห็น :	
6. การแนะนำเรื่องการใช้ถุงยางอนามัย:			
☐ อธิบายด้วยวาจา	☐ แจกแผ่นพับให้ไปอ่าน	☐ สาธิตวิธีการใช้	☐ ให้ผู้รับการปรึกษาฝึกปฏิบัติ
จำนวนถุงยางอนามัยที่แจกให้กับผู้รับการปรึกษา:			
7. การแนะนำเรื่องการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีสำหรับผู้ใส่สารเสพติดชนิดฉีด			
☐ อธิบายด้วยวาจา	☐ แจกแผ่นพับให้ไปอ่าน	☐ ผู้รับการปรึกษาไม่ใช่ผู้ใช้ยาเสพติดชนิดฉีด	
8. การส่งต่อ (ระบุชื่อของหน่วยงานปลายทางที่จะส่งต่อไป) :		☐ ได้รับแจ้งผลการส่งต่อจากหน่วยงานปลายทาง	
9. นัดติดตามผลวันที่ : _ / _ / _ _			
รายละเอียดเพิ่มเติม:			
_____ _____ _____ ชื่อผู้ให้การปรึกษา ลายมือชื่อผู้ให้การปรึกษา วันที่			

แบบฟอร์มการส่งต่อ

ถึง หน่วยงานปลายทางที่รับการส่งต่อ:

ผู้รับบริการรายนี้ได้ลงลายมือชื่อในแบบแสดงความยินยอมให้เปิดเผยข้อมูลแล้ว หลังจากผู้รับบริการได้รับการบริการแล้ว โปรดแจ้งผลการส่งต่อกลับไปยังหน่วยงานต้นทางด้วย จะเป็นพระคุณอย่างยิ่ง

ได้แนบบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับผู้รับการปรึกษาและผลการประเมินมาด้วย ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
หากยังไม่ได้แนบเอกสารมาด้วย สามารถส่งเอกสารให้ได้หากมีการร้องขอ ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

รหัสผู้รับการปรึกษา:

วันที่ทำการส่งต่อ: _ / _ / _

ชื่อและที่อยู่ของผู้รับการปรึกษา (หากจำเป็นต้องระบุและผู้รับการปรึกษายินยอมให้ข้อมูล):

ส่งต่อไปยัง (ระบุชื่อเจ้าหน้าที่ของหน่วยงานปลายทางที่รับการส่งต่อ):

ที่อยู่ของหน่วยงานปลายทางที่รับการส่งต่อ/ เจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบ:

โทรศัพท์:

โปรดแจ้งส่งผลการส่งต่อกลับไป (ที่อยู่ของหน่วยงานต้นทางที่ส่งตัวและหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อ):

ความช่วยเหลือที่ผู้รับการปรึกษาต้องการ:

- ☐ การตรวจและการรักษาเกี่ยวกับการติดเชื้อเอชไอวี
- ☐ การตรวจและการรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ☐ การตรวจและการรักษาวัณโรค
- ☐ การแนะนำด้านการวางแผนครอบครัวหรือการคุมกำเนิด
- ☐ การดูแลการตั้งครรภ์ หรือหลังคลอด (ให้วงกลมข้อที่เหมาะสม)
- ☐ การประเมินและการรักษาด้านสุขภาพจิตหรือจิตเวช
- ☐ การให้การปรึกษาหรือการบำบัดการติดยาเสพติด/สุรา
- ☐ ความช่วยเหลือด้านสวัสดิการ (เช่น เรื่องที่อยู่อาศัย การเงิน การศึกษาของบุตร ฯลฯ)
- ☐ ความช่วยเหลือด้านกฎหมาย
- ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ):

ข้อมูลประวัติผู้ป่วย:

ได้แนบบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับผู้รับการปรึกษาและผลการประเมินมาด้วย ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
หากยังไม่ได้แนบเอกสารมาด้วย สามารถส่งเอกสารให้ได้หากมีการร้องขอ ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

ชื่อผู้ให้การปรึกษา:

ลายมือชื่อ:

วันที่:

หนังสือยินยอมให้เปิดเผยข้อมูล

รหัสผู้รับการปรึกษา:

วันที่เกิด:

ชื่อของผู้รับการปรึกษา (หากยินยอมเปิดเผย): _____

ที่อยู่และหมายเลขที่ติดต่อได้ (หากยินยอมเปิดเผย): _____

หากผู้รับการปรึกษาไม่สามารถอ่านหนังสือยินยอมนี้ได้ โปรดอ่านข้อความทั้งหมดให้ผู้รับการปรึกษา ฟัง และต้องไม่มีการบังคับใดๆ ทั้งสิ้น ทั้งนี้ควรแจ้งให้ผู้รับการปรึกษาทราบว่าหนังสือยินยอม ฉบับนี้สามารถยกเลิกได้ทุกเมื่อ

ข้าพเจ้า _____ ยินยอมให้ _____
(ชื่อผู้รับการปรึกษา) (ชื่อแพทย์/ผู้ให้การปรึกษา)

กาเครื่องหมาย ✓ ถ้าอนุญาตให้เปิดเผย กาเครื่องหมาย X ถ้าไม่ต้องการให้เปิดเผย

- ☐ เปิดเผยข้อมูลให้หน่วยงานปลายทางที่รับการส่งต่อ
- ☐ เปิดเผยข้อมูลให้คู่/คู่นอน
- ☐ เปิดเผยข้อมูลให้สมาชิกในครอบครัว

สำหรับการเปิดเผยข้อมูลให้หน่วยงานปลายทางที่รับการส่งต่อ

ให้กาเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ยินยอมให้เปิดเผย และกาเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ไม่ยินยอมให้เปิดเผย

ข้าพเจ้ายินยอมให้ผู้ให้การปรึกษา/แพทย์เปิดเผยข้อมูลดังต่อไปนี้ของข้าพเจ้าเพื่อการส่งต่อได้:

- | | |
|---|---|
| ☐ ผลการตรวจเอชไอวี | ☐ ประวัติการรักษา |
| ☐ ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องที่ได้รับการให้การศึกษา | ☐ ข้อมูลทางการเงิน |
| ☐ ที่อยู่/ข้อมูลสำหรับการติดต่อ | ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ) |

ข้อมูลนี้สามารถเปิดเผยให้กับ :
(ชื่อเจ้าหน้าที่ของหน่วยงานปลายทางที่รับการส่งต่อ)

ชื่อหน่วยงาน.....
(ชื่อหน่วยงานปลายทางที่รับการส่งต่อ)

โดยหนังสือฉบับนี้ข้าพเจ้ายินยอมให้หน่วยงานปลายทางที่รับการส่งต่อซึ่งได้รับข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ของข้าพเจ้า แจ้งผลการส่งต่อของข้าพเจ้ากลับไปยังผู้ให้การปรึกษาดังกล่าวได้

สำหรับการเปิดเผยข้อมูลเพื่อแจ้งให้คู่/คู่สนทนาทราบ

ข้าพเจ้ายินยอมให้:

- ☐ ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้บอกคู่/คู่สนทนา/ครอบครัวของข้าพเจ้าโดยมีข้าพเจ้าอยู่ด้วย
- ☐ ผู้ให้การปรึกษายอยู่ด้วยเมื่อข้าพเจ้าเป็นผู้บอกคู่/คู่สนทนา/ครอบครัวของข้าพเจ้าและผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ตอบคำถาม
- ☐ ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้บอกคู่/คู่สนทนา/ครอบครัวของข้าพเจ้าว่าข้าพเจ้าติดเชื้อเอชไอวี โดยข้าพเจ้าไม่อยู่ด้วย
- ☐ ผู้ให้การปรึกษากล่าว _____ (ชื่อบุคคลที่ได้รับการเสนอชื่อ) เพื่อที่เขา/เธอจะได้เป็นผู้บอกคู่/คู่สนทนาหรือครอบครัวของข้าพเจ้าแทนข้าพเจ้า

มีสิ่งใดที่คุณไม่ต้องการให้ผู้ให้การปรึกษาเปิดเผยให้คู่ครอง/ครอบครัวของคุณหรือผู้อื่นรู้หรือไม่?
โปรดระบุ

(ลายมือชื่อผู้รับการปรึกษา)

(ลายมือชื่อแพทย์/ผู้ให้การปรึกษา)

วันที่: _ / _ / _

แนวทางการสัมภาษณ์เพื่อประเมินแนวโน้มคิดฆ่าตัวตาย

เริ่มต้นด้วยการหยิบยกเอาเรื่องใดเรื่องหนึ่งต่อไปนี้ขึ้นมาพูดคุยกับผู้รับการปรึกษาตามสถานการณ์ที่เหมาะสม

ในขณะที่ให้การปรึกษาหลังการตรวจเอชไอวีเพื่อแจ้งผลเลือดเป็นบวกแก่ผู้รับการปรึกษาที่เคยบอกว่าเขาหรือเธอจะฆ่าตัวตาย หากผลเลือดเป็นบวก
“ผม/ดิฉันเป็นห่วงสิ่งที่คุณพูดไว้ (ระหว่างการให้การปรึกษา) ก่อนตรวจเอชไอวีว่า คุณจะฆ่าตัวตาย หากผลเลือดเป็นบวก...ผม/ดิฉันอยากรู้ว่าตอนนี้คุณยังคิดจะฆ่าตัวตายอยู่หรือเปล่า?”

ในขณะที่ให้การปรึกษาหลังการตรวจเอชไอวีเพื่อแจ้งผลเลือดเป็นบวกแก่ผู้รับการปรึกษาที่ไม่ได้บอกก่อนตรวจเอชไอวีว่าจะฆ่าตัวตาย หากผลเลือดเป็นบวก
“หลายคนพอรู้ว่าผลเลือดของพวกเขาเป็นบวก มักจะเสียใจและคิดจะฆ่าตัวตายหรือจะทำร้ายตัวเอง ผม/ดิฉันอยากรู้ว่าตอนนี้คุณรู้สึกแบบนั้นหรือเปล่า หรือหลังจากคุณกลับไปแล้วคุณอาจจะรู้สึกแบบนั้นหรือเปล่า?”

ในระหว่างการนัดผู้รับการปรึกษาที่ติดต่อมาพบเพื่อติดตามผล
“บ่อยครั้งที่ผู้ติดต่อมาพบจะมีความกดดันหลายอย่างจนทำให้บางคนรู้สึกว่าชีวิตนี้ไม่มีค่าที่จะอยู่ต่อไปและคิดจะจบชีวิตหรือทำร้ายตัวเอง ผม/ดิฉันอยากรู้ว่าคุณเคยรู้สึกแบบนั้นบ้างไหม และถ้าเคย คุณรู้สึกแบบนั้นบ่อยแค่ไหน?”

คำถามที่ควรจะถามต่อไปมีดังนี้:

คุณคิดที่จะฆ่าตัวตายบ่อยแค่ไหน?

☐ เป็นบางครั้ง

☐ มากกว่าวันละหนึ่งครั้ง

☐ คิดอยู่ตลอดเวลา

ความคิดที่จะฆ่าตัวตายนั้นเกิดขึ้นแต่ละครั้งนานแค่ไหน?

☐ เกิดขึ้นเพียงแวบเดียว

☐ บางครั้งนานกว่าหนึ่งชั่วโมง

☐ เกิดขึ้นทั้งวัน

จากคะแนน 0 ถึง 10 ถ้ากำหนดให้ “0” เป็นความรู้สึกที่ดีที่สุดของคุณ และ “10” เป็นความรู้สึกแย่ที่สุด ความรู้สึกตอนที่คุณคิดอยากฆ่าตัวตายเป็นอย่างไร? จงให้คะแนนตามความรู้สึกตอนที่คุณคิดอยากฆ่าตัวตาย

.....
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

คุณวางแผนในการฆ่าตัวตายไว้แล้วใช่หรือไม่?

☐ ใช่

☐ ไม่ใช่

อย่างไร?
เมื่อไร?
ที่ไหน?

คุณมีเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่จะใช้ในการฆ่าตัวตายแล้วใช่ไหม?

☐ มี

☐ ไม่มี

ควรถามเจาะจงว่ามีอาวุธปืน ยา หรือยาฆ่าแมลง (หรือสิ่งอื่นที่ผู้รับการปรึกษากล่าวว่าจะใช้ฆ่าตัวตาย) หรือไม่

คุณเตรียมการไว้แล้วใช่ไหม

☐ ใช่

☐ ไม่ใช่

(เช่น เขียนจดหมายลาตาย ยกทรัพย์สินหรือของมีค่าให้คนอื่น?)

เตรียมอะไรไว้แล้วบ้าง?

คุณเคยพยายามฆ่าตัวตายมาก่อนหรือไม่?

☐ เคย

☐ ไม่เคย

อย่างไร?
เมื่อไร?
ที่ไหน?

เครื่องมือ 5.1 การประเมินแนวโน้มคิดฆ่าตัวตาย

เครื่องมือประกอบการให้การปรึกษา

คุณคิดว่าครอบครัวหรือเพื่อนๆ ของคุณมีความห่วงใยต่อคุณและยินดีที่จะช่วยเหลือคุณหรือไม่?

สามารถให้ความช่วยเหลือและยินดีที่จะช่วย

☐

ให้ความช่วยเหลือได้แต่ไม่บ่อย หรือผู้รับการปรึกษาอาจว่าเขาไม่ต้องการขอความช่วยเหลือ

☐

ครอบครัวหรือเพื่อนไม่ยินดีที่จะช่วย หรือรังเกียจหรือโกรธเคืองผู้รับการปรึกษา

☐

คุณมีเพื่อนสนิทและมีบุคคลอื่นที่รู้จักหรือไม่?

☐

มี

☐

ไม่มี

ขณะนี้คุณมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง? ช่วยอธิบายว่าคุณรู้สึกอย่างไร

สำหรับผู้รับการปรึกษาที่เพิ่งรู้ว่ามีผลเลือดเป็นบวก อาจถามว่าเขาเป็นอย่างไรบ้างในช่วงเดือนที่ผ่านมาก่อนรู้ผลการตรวจ

อารมณ์ของคุณเปลี่ยนแปลงบ่อยใช้หรือไม่?

สำหรับผู้รับการปรึกษาที่เพิ่งรู้ว่ามีผลเลือดเป็นบวก อาจถามว่าเขาเป็นอย่างไรบ้างในช่วงเดือนที่ผ่านมาก่อนรู้ผลการตรวจ

การเจริญอาหารของคุณเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่?

สำหรับผู้รับการปรึกษาที่เพิ่งรู้ว่ามีผลเลือดเป็นบวก อาจถามว่าเขาเป็นอย่างไรบ้างในช่วงเดือนที่ผ่านมาก่อนรู้ผลการตรวจ

คุณมีปัญหาขณะคุณมีเพศสัมพันธ์หรือไม่?

สำหรับผู้รับการปรึกษาที่เพิ่งรู้ว่ามีผลเลือดเป็นบวก อาจถามว่าเขาเป็นอย่างไรบ้างในช่วงเดือนที่ผ่านมาก่อนรู้ผลการตรวจ

คุณอยากเปลี่ยนแปลงอะไรในชีวิตคุณบ้างเพื่อที่จะทำให้ไม่คิดฆ่าตัวตาย?

(ยกเว้นเรื่องการติดเชื้อเอชไอวีซึ่งไม่สามารถ

รักษาให้หายขาดได้ คุณอยากเปลี่ยนแปลงอะไรหรือไม่? สิ่งที่คุณอยากเปลี่ยนคืออะไร?)

เครื่องมือ 5.2 ตารางสำหรับประเมินแนวโน้มคิดฆ่าตัวตาย

เครื่องมือประกอบการให้การปรึกษา

ตารางสำหรับประเมินแนวโน้มคิดฆ่าตัวตาย

คำเตือน: ตารางนี้สำหรับผู้ให้การปรึกษาที่ผ่านการฝึกอบรมมาแล้วใช้เท่านั้น

วิธีใช้: สัมภาษณ์ผู้รับการปรึกษาเพื่อประเมินแนวโน้มคิดฆ่าตัวตายโดยใช้บัตรคำ (Suicide Interview Cue Card)

ชื่อผู้รับการปรึกษา: _____

วันที่: ____ / ____ / ____

ผู้ให้การปรึกษา: _____

รายละเอียด	ความเสี่ยงต่ำ	ความเสี่ยงปานกลาง	ความเสี่ยงสูง
การวางแผนฆ่าตัวตาย - การวางแผน/รายละเอียด - เครื่องมือหรืออุปกรณ์ - ระยะเวลา - วิธีการฆ่าตัวตาย - โอกาสที่คนจะช่วย	- ไม่ชัดเจน - ไม่มีอุปกรณ์: จะต้องไปหามาก่อน - ยังไม่มีกำหนดเวลา - กินยาตาย กรีดข้อมือ - มีคนอื่นอยู่ด้วยตลอดเวลา	- วางแผนไว้บ้างในบางเรื่อง - มีอุปกรณ์ต่างๆ อยู่ใกล้มือ - อาจทำภายในไม่กี่ชั่วโมง - ใช้สารเสพติดและดื่มสุรา ขับรถให้เกิดอุบัติเหตุ - รมด้วยก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ - มีคนอื่นช่วยได้ถ้าเรียก	- วางแผนไว้แล้วเป็นอย่างดี: รู้ว่าจะลงมือเมื่อไร ที่ไหน อย่างไร - มีอุปกรณ์พร้อม - จะทำทันที - ใช้ปืนยิง แวนคอค กระโดดน้ำ - ไม่มีใครอยู่ใกล้เลย: อยู่คนเดียว
การพยายามฆ่าตัวตายในอดีต	ไม่เคย หรือเคยครั้งหนึ่งแต่ไม่ได้ใช้วิธีรุนแรง	ใช้วิธีรุนแรงน้อยหลายครั้ง หรือใช้วิธีรุนแรงปานกลางหนึ่งครั้ง หรือมีประวัติขบขู่จะฆ่าตัวตายบ่อยๆ	- ใช้วิธีการรุนแรงหนึ่งครั้ง หรือมากกว่านั้น หรือใช้วิธีการรุนแรงปานกลางหลายครั้ง - พยายามฆ่าตัวตายหลายครั้งในหลายสัปดาห์ที่ผ่านมา
ความเครียด	ไม่มีความเครียดมาก	มีปฏิกิริยาต่อการสูญเสียและการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมในระดับปานกลาง	- มีปฏิกิริยาต่อการสูญเสีย และการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมอย่างมาก - เพิ่งประสบวิกฤตชีวิตและปัญหาทางสังคมหลายอย่าง
อาการแสดง - พฤติกรรมที่แสดงออก/การปรับตัว - อาการซึมเศร้า	- คิดอยากฆ่าตัวตายบ้างเป็นบางครั้ง - ทำกิจวัตรประจำวันเหมือนเดิม เพียงมีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย - ซึมเศร้าเล็กน้อย	- คิดอยากฆ่าตัวตายมากกว่าหนึ่งครั้งต่อวัน - ไม่ทำกิจวัตรประจำวันบางอย่าง: ไม่ค่อยอยากกินอาหาร นอนไม่หลับ ขาดเรียน - ซึมเศร้าปานกลาง; อารมณ์แปรปรวนบางครั้ง เศร้าหงุดหงิดง่าย รู้สึกเหงาหงอย และเรี่ยวแรงน้อย	- อาจไม่ยอมรับความช่วยเหลือ - คิดอยากฆ่าตัวตายตลอดเวลา - ชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก - มีอาการหลงผิด หวาดระแวง ไม่อยู่กับความเป็นจริง - หมดอาลัยตายอยาก เศร้าเสียใจ แสดงอารมณ์โกรธ (ทั้งทางวาจาหรือทางกาย): รู้สึกตนเองไร้ค่า - อารมณ์แปรปรวนอย่างมาก
ความช่วยเหลือที่มี	มีคนช่วยเหลือได้: คนใกล้ชิดที่คอยห่วงใยและยินดีที่จะช่วย	มีครอบครัวและเพื่อนแต่ไม่สามารถช่วยได้ตลอดเวลา	- ครอบครัวและเพื่อนไม่ยอมช่วยและรังเกียจ เหนือหน้าหรืออาจทำร้าย - ไม่ดูแลตัวเองอย่างเห็นได้ชัด
การสื่อสาร	บอกตรงๆ ถึงความรู้สึกและความคิดอยากฆ่าตัวตาย	มีจุดมุ่งหมายฆ่าตัวตายเพื่อประชดผู้อื่น ("พวกเขาจะต้องเสียใจ - ฉัน/ผมจะทำให้พวกเขาดู ")	พูดอ้อมค้อมมาก หรือไม่ยอมบอกเหตุที่อยากฆ่าตัวตายที่มีอยู่ในใจ (ความรู้สึกผิด ความรู้สึกไร้ค่า)
การดำเนินชีวิต	มีความสัมพันธ์ที่มั่นคง อุปนิสัยดี และผลการเรียนดี	อุปนิสัยเริ่มเปลี่ยนไปและใช้สารเสพติด: อยากฆ่าตัวตายเฉยๆ พลันแต่ไม่แสดงออกทางพฤติกรรม	มีพฤติกรรมฆ่าตัวตายและแสดงออกทางพฤติกรรม: อารมณ์ผิดปกติ มีปัญหาซ้ำซากกับเพื่อน ครอบครัว และครู
การเจ็บป่วย	ไม่มีปัญหาด้านสุขภาพ/การเจ็บป่วยที่สำคัญ	สุขภาพเสื่อมถอยลง	- มีอาการอ่อนเพลียเรื้อรัง - น้ำหนักลดมาก

แบบฟอร์มสำหรับการให้การปรึกษาผู้ติดเชื้อเพื่อติดตามผล
(ใช้สำหรับการติดตามผลแต่ละครั้ง)

ผู้รับการปรึกษาเลขที่:

วันที่: _ _ / _ _ / _ _

วันที่ฟังผลการตรวจเอชไอวี:

1. การติดตามผลทางการแพทย์

สำหรับผู้รับการปรึกษาที่เพิ่งตรวจพบว่าติดเชื้อหรือผู้รับบริการรายใหม่

คุณเคยพบแพทย์ด้านเอชไอวีหลังจากรู้ว่าคุณติดเชื้อเอชไอวีหรือไม่?

☐ เคยพบแล้ว เมื่อวันที่:☐ ไม่ได้พบเลย เหตุผล?

คุณพบแพทย์ด้านเอชไอวีครั้งสุดท้ายเมื่อไร? วันที่:

แพทย์ (หรือพยาบาล) แจ้งว่าสุขภาพของคุณเป็นอย่างไรบ้าง? (ให้เล่าโดยสรุป)

แพทย์ (หรือพยาบาล) สั่งยาให้คุณกินหรือไม่? รายละเอียด:

คุณมีปัญหาในการกินยาหรือไม่ (ปริมาณที่ถูกต้อง วิธีการที่ถูกต้อง และตามเวลาที่ถูกต้อง)?

2. การประเมินการปรับตัวทางด้านจิตใจโดยย่อ

ในช่วงเดือนที่ผ่านมา หรือหากเพิ่งรู้ว่าติดเชื้อเมื่อเร็วๆ นี้

ผู้รับการปรึกษามีอาการดังต่อไปนี้หรือไม่? ¹ (ทำเครื่องหมายในช่องที่เหมาะสม):

- ☐ รู้สึกเศร้า วิตกกังวล หรือเฉยชาอย่างต่อเนื่อง
- ☐ นอนหลับได้น้อยเกินไปหรือมากเกินไป
- ☐ ออยากอาหารน้อยลงและน้ำหนักลด หรืออยากอาหารมากขึ้น และน้ำหนักเพิ่มขึ้น
- ☐ ไม่สนใจหรือไม่ชอบทำกิจกรรมต่างๆ ที่เคยชอบ
- ☐ ไม่อยากเจอเพื่อน ญาติ หรือคนอื่น ที่ผู้รับบริการเคยมีความสนิทสนม
- ☐ กระสับกระส่าย กระวนกระวาย หรือหงุดหงิดง่าย
- ☐ มีอาการทางกายอย่างต่อเนื่องและรักษาไม่หาย
- ☐ ขาดสมาธิ มีปัญหาเรื่องความจำ หรือมีปัญหาในการตัดสินใจ
- ☐ ประสาทหลอน (ได้ยินเสียง หรือเห็นสิ่งต่างๆ ที่คนอื่นไม่เห็นหรือไม่ได้ยิน)
- ☐ อ่อนเพลีย หรือหมดเรี่ยวแรง
- ☐ มีความรู้สึกผิด หดอาลัยตายอยาก หรือรู้สึกเป็นคนไร้ค่า
- ☐ คิดเรื่องความตายหรือการฆ่าตัวตาย ² (บันทึกประเด็นนี้โดยสรุป)

¹ หากผู้รับการปรึกษามีอาการเหล่านี้ตั้งแต่ 5 ข้อขึ้นไปเป็นเวลานานกว่า 2 สัปดาห์ หรือหากมีอาการรุนแรงจนเป็นอุปสรรคต่อการทำกิจวัตรประจำวัน ให้ทำการประเมินโดยละเอียดต่อไปโดยพยาบาลด้านจิตเวช นักสังคมสงเคราะห์ด้านจิตเวช หรือนักจิตวิทยา หรือส่งต่อผู้รับการปรึกษาไปให้แพทย์หรือผู้ประกอบวิชาชีพด้านจิตเวชเป็นผู้ประเมิน

² ถ้าหากผู้รับการปรึกษามีความคิดอยากฆ่าตัวตาย ให้ทำการประเมินความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายต่อไป (ใช้เครื่องมือ 5.1)

3. การติดตามด้านสังคมและสวัสดิการ

ผู้รับการปรึกษาประสบปัญหาหรือความยากลำบากในเรื่องต่อไปนี้หรือไม่?

- | | | | |
|--|------------------------------|---------------------------------|-------------|
| ที่อยู่อาศัย | ☐ ใช่ | ☐ ไม่ใช่ | รายละเอียด: |
| การเงิน | ☐ ใช่ | ☐ ไม่ใช่ | รายละเอียด: |
| อาหาร ยารักษาโรค | ☐ ใช่ | ☐ ไม่ใช่ | รายละเอียด: |
| ความสัมพันธ์ (แฟน/คู่/คนรอบตัว เพื่อน) | ☐ ใช่ | ☐ ไม่ใช่ | รายละเอียด: |

4. การป้องกันการแพร่เชื้อ

4.1 การเปิดเผยให้คู่/คนรอบตัวติดเชื้อ

เปิดเผยแล้วใช่หรือไม่? ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

ให้บันทึกผลของการเปิดเผยให้ผู้อื่นรู้ว่าติดเชื้อหรือเหตุผลที่ไม่อยากเปิดเผย:

แผนในการเปิดเผยให้ผู้อื่นรู้ว่าติดเชื้อ

- ☐ ผู้รับการปรึกษาจะเป็นผู้เปิดเผยด้วยตนเอง
- ☐ ผู้รับการปรึกษาจะเป็นผู้เปิดเผยโดยมีผู้ให้การปรึกษายูด้วย
- ☐ ผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้เปิดเผยแทนผู้รับการปรึกษาโดยผู้รับการปรึกษาจะอยู่ด้วย (ในกรณีนี้ผู้รับการปรึกษาจะต้องลงลายมือชื่อในแบบยินยอมให้เปิดเผยข้อมูล)
- ☐ ผู้รับการปรึกษาต้องการให้ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้เปิดเผยโดยผู้รับการปรึกษาไม่อยู่ด้วย และลงนามในแบบแสดงความยินยอมแล้ว
- ☐ ผู้รับการปรึกษาจะเปิดเผยให้บุคคลที่สามที่ไว้วางใจและขอให้บุคคลนั้นเป็นผู้เปิดเผยแก่ผู้อื่นแทนผู้รับการปรึกษาต่อไป

4.2 การลดความเสี่ยงในการแพร่เชื้อ

การใช้ถุงยางอนามัย

- ☐ ไม่ใช้ถุงยางอนามัยกับคู่นอนทุกคน
- ☐ ใช้ถุงยางอนามัยกับคู่/คนรอบตัวประจำเท่านั้น
- ☐ ใช้ถุงยางอนามัยกับคู่นอนทุกคน ยกเว้น คู่/คนรอบตัวประจำ
- ☐ ใช้ถุงยางอนามัยกับคู่นอนทุกคน

ผู้รับการปรึกษาระบุว่ามีปัญหาเกี่ยวกับสมรรถภาพทางเพศหรือไม่?

- ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

หากใช่ (โปรดระบุ)

- ☐ ปัญหาเกี่ยวกับการแข็งตัวของอวัยวะเพศ ☐ อวัยวะเพศแข็งตัวแต่อยู่ได้ไม่นาน ☐ มีปัญหาเกี่ยวกับการหลั่ง

ผู้รับการปรึกษาระบุว่าปัญหาดังกล่าวทำให้มีปัญหาในการใช้ถุงยางอนามัยหรือไม่?

- ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

ให้ระบุรายละเอียดเกี่ยวกับการรักษาหรือการส่งต่อที่ผู้รับการปรึกษาได้รับหรือต้องการ:

ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้รับการปรึกษาใช้ยาใดๆ ที่แพทย์ไม่ได้สั่งหรือดื่มสุราหรือไม่?

- ☐ ใช่³ ☐ ไม่ใช่

ใช้เข็มฉีดยาหรืออุปกรณ์ฉีดยาร่วมกับผู้อื่น?

- ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่ รายละเอียด:

ต้องส่งต่อเพื่อประเมินหรือบำบัดการติดสารเสพติดหรือไม่?

- ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

ผู้รับการปรึกษากำลังตั้งครรภ์?

- ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่ ☐ ไม่เกี่ยวข้อง คู่/คนรอบตัวกำลังตั้งครรภ์? ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

ถ้าตอบว่า ใช่ ตั้งครรภ์ได้กี่เดือนแล้ว:

- ☐ 1- 3 เดือน ☐ 4 - 6 เดือน ☐ มากกว่า 6 เดือน

³ หากใช่ ให้ทำการประเมินการใช้สารเสพติดและการดื่มสุรา (ใช้เครื่องมือ 9.2)

เครื่องมือ 6.1 การติดตามผล

กำลังกินยาต้านไวรัส

คู่/คู่นอนของผู้รับการปรึกษากำเนิดเป็นประจำ

ต้องส่งต่อไปรับการปรึกษาเรื่องการวางแผนครอบครัว

ต้องส่งต่อไปตรวจการตั้งครรภ์

วางแผนการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาแล้ว (ตามแนบ)

ผู้รับการปรึกษาลงลายมือชื่อในแบบยินยอมสำหรับส่งต่อแล้ว

เครื่องมือประกอบการให้การปรึกษา

☐ ใช่	☐ ไม่ใช่	☐ ไม่เกี่ยวข้อง
☐ ใช่	☐ ไม่ใช่	☐ ไม่เกี่ยวข้อง
☐ ใช่	☐ ไม่ใช่	☐ ไม่เกี่ยวข้อง
☐ ใช่	☐ ไม่ใช่	☐ ไม่เกี่ยวข้อง
☐ ใช่	☐ ไม่ใช่	☐ ไม่เกี่ยวข้อง

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/กลยุทธ์หลักในการช่วยเหลือ

รายละเอียดเพิ่มเติม:

ลายมือชื่อผู้ให้การปรึกษา

ชื่อผู้ให้การปรึกษา

วันที่:

แบบคัดกรองผู้รับการปรึกษาที่มีอาการทางจิต

ให้ประเมินผู้รับการปรึกษาโดยการสอบถาม การพูดคุย และการสังเกต และหากพบว่าผู้รับการปรึกษามีพฤติกรรมหรืออาการอย่างใดอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้ ให้ดูเอกสารหรือแผนภูมิตามที่ระบุไว้เพื่อประเมินต่อไปและปฏิบัติตามคำแนะนำที่ให้ไว้

ข้อ	ปัญหา	โปรดดูเอกสาร/แผนภูมิ
1	ผู้รับการปรึกษารู้สึกมึนงง สับสน หรือไม่ค่อยมีสติใช้หรือไม่? คุณสามารถตรวจสอบได้หรือไม่ว่าอาการเหล่านี้เกิดจากสาเหตุหรืออาการเจ็บป่วยทางกาย?	ปัญหาที่พบ 1: ควรตรวจคัดกรองเพื่อหาสาเหตุหรืออาการเจ็บป่วยทางกาย
2	มีสิ่งบ่งชี้ว่าผู้รับการปรึกษาคิดจะฆ่าตัวตายหรือพยายามฆ่าตัวตายหรือไม่? “คุณมองว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร?” “คุณเคยรู้สึกไหมว่าชีวิตคุณไม่มีค่าพอที่จะอยู่ต่อไป?” “คุณเคยคิดไหมว่าคุณอยากจะตายให้รู้แล้วรูดไป?”	ปัญหาที่พบ 2: คิดที่จะฆ่าตัวตายหรือพยายามฆ่าตัวตาย
3	คิดหรือเชื่อในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เห็นหรือได้ยินสิ่งที่ผู้อื่นไม่เห็นหรือไม่ได้ยินหรือไม่? “คุณเคยได้ยินเสียงบางอย่างทั้งๆ ที่ตอนนั้นคุณอยู่คนเดียวหรือเปล่า?” “มีอะไรแปลกๆ เกิดขึ้นรอบตัวคุณหรือเปล่า?” “มีใครติดตามคุณ หรือทำตัวน่าสงสัยใกล้ๆ ตัวคุณหรือไม่?”	ปัญหาที่พบ 3: อาการหลงผิดหรือประสาทหลอน
4	มีอาการกระสับกระส่าย นั่งเฉยไม่เป็น พุดไม่หยุด หุนหันพลันแล่น หรือชอบโต้เถียงหรือไม่? “ช่วงนี้คุณรู้สึกว่ามีพลังกำลังเพิ่มขึ้นใช่ไหม?” “คุณรู้สึกว่าอยู่เฉยไม่สบายใจไหม?”	ปัญหาที่พบ 4: อาการกระสับกระส่ายหรือตื่นเต้น
5	ไม่ยอมพูด ชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว ตอบคำถามช้าหรือพูดอย่างเชื่องช้าใช่ไหม?	ปัญหาที่พบ 5: พฤติกรรมแยกตัวจากสังคม
6	พุดแปลกๆ หรือพุดไม่ค่อยเข้าใจใช่ไหม?	ปัญหาที่พบ 6: การพุดผิดปกติ
7	ผู้รับการปรึกษาบอกว่าทำอะไรไม่ค่อยได้และไม่ค่อยมีสมาธิใช่ไหม? “คุณไม่ค่อยมีสมาธิใช่ไหม?” “คุณขี้ลืมมากขึ้นไหม?”	ปัญหาที่พบ 7: สมาธิหรือความจำบกพร่อง
8	มีอาการซึมเศร้า หรือไม่สนใจในกิจวัตรประจำวัน? “ในช่วงนี้ คุณรู้สึกเศร้า หดหู่ หรือท้อแท้บ้างหรือไม่?” “คุณไม่อยากทำอะไร หรือรู้สึกไม่มีแรงใช่ไหม?” “คุณตำหนิตัวเอง หรือคิดว่าตัวเองไม่มีคุณค่าความเป็นคนหรือไม่?”	ปัญหาที่พบ 8: โรคซึมเศร้า
9	วิตกกังวลหรือหวาดกลัวจนเกินไปใช่ไหม? “คุณมีอาการวิตกกังวลหรือกลัวจน ตัวสั่น เหงื่อออก ใจสั่น หายใจไม่ออก หน้ามืดหรือเวียนศีรษะหรือไม่?” “คุณเป็นกังวลมากกับเรื่องทุกอย่างใช่ไหม?” “คุณมีนิสัยผิดปกติแปลกไป เช่นชอบตรวจโน่นตรวจนี่ หรือชอบทำความสะอาดมากกว่าที่คนปกติเขาทำกันหรือไม่?” “คุณชอบครุ่นคิดถึงเรื่องไม่ดี ที่คุณไม่อาจจะลืมมันได้ใช่ไหม?”	ปัญหาที่พบ 9: โรควิตกกังวล

ปัญหาที่พบ 1: ควรตรวจคัดกรองเพื่อหาสาเหตุหรืออาการเจ็บป่วยทางกาย

คำถามแรกที่จะต้องถามเมื่อประเมินผู้รับการปรึกษาว่ามีอาการทางจิตประสาทหรือไม่ก็คืออาการนั้นเกิดจากสาเหตุหรืออาการเจ็บป่วยทางกายหรือไม่?

หากผู้รับการปรึกษามีอาการใดๆ ดังต่อไปนี้ ควรส่งให้แพทย์ตรวจวินิจฉัยทันที เนื่องจากอาการดังกล่าวอาจจำเป็นต้องได้รับการรักษาอย่างเร่งด่วน:

- ขาดสติสัมปชัญญะหรือซึมเศร้า
- เริ่มมีความรู้สึกสับสน หลงทิศและความจำแย่ลง
- มีบางช่วงที่ไม่อยากทำอะไรเลยและไม่สนใจสิ่งต่างๆ รอบตัวเองในบางเวลา
- เป็นไข้
- โรคเบาหวาน
- มีอาการชัก (Seizure) เกิดขึ้นก่อนหน้าในวันนั้น
- มีร่องรอยการบาดเจ็บที่ศีรษะหรือเพิ่งได้รับบาดเจ็บที่ศีรษะเมื่อเร็วๆ นี้ (ภายใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา)

หากผู้รับการปรึกษามีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งข้างต้น ให้ปฏิบัติดังนี้:

- ส่งต่อเพื่อไปพบแพทย์หรือไปโรงพยาบาลทันทีเพื่อรับการตรวจวินิจฉัยทางการแพทย์
- คอยสังเกตอาการอย่างใกล้ชิดในขณะที่รอการส่งต่อหรือการเคลื่อนย้าย
- กำจัดสิ่งที่จะกระตุ้นให้อาการนั้นเกิดขึ้น/กำเริบขึ้น
- หากผู้รับการปรึกษาเป็นโรคเบาหวาน ให้ชงน้ำหวานให้ดื่ม (เช่น ชาใส่น้ำตาล)

อาการที่เกิดขึ้นอาจเกิดจาก: ภาวะสับสนกระวนกระวายและความจำเสื่อม (delirium) โรคฉวยโอกาส (เกี่ยวกับระบบประสาทหรือระบบอื่นของร่างกาย) พิษจากยาที่กิน หรือโรคอื่นๆ

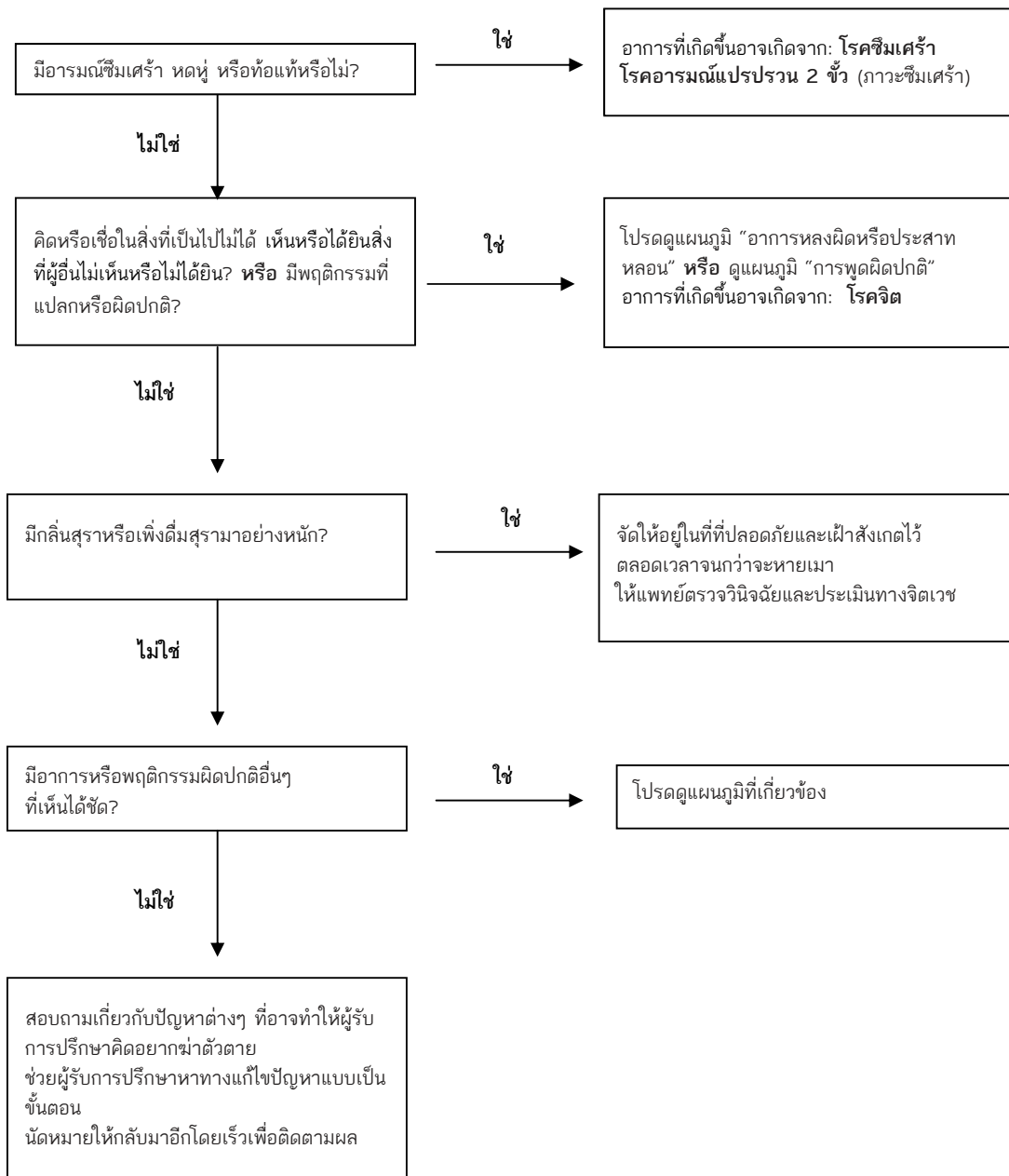
ปัญหาที่พบ 2: คิดที่จะฆ่าตัวตายหรือพยายามฆ่าตัวตาย

ประเมินแนวโน้มคิดฆ่าตัวตาย

(โปรดดูแนวทางการสัมภาษณ์เพื่อประเมินแนวโน้มคิดฆ่าตัวตาย เครื่องมือประกอบการให้การปรึกษา 5.1)

หากผู้รับการปรึกษามีแนวโน้มคิดฆ่าตัวตายอย่างเห็นได้ชัด ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางเพื่อวินิจฉัยต่อไป

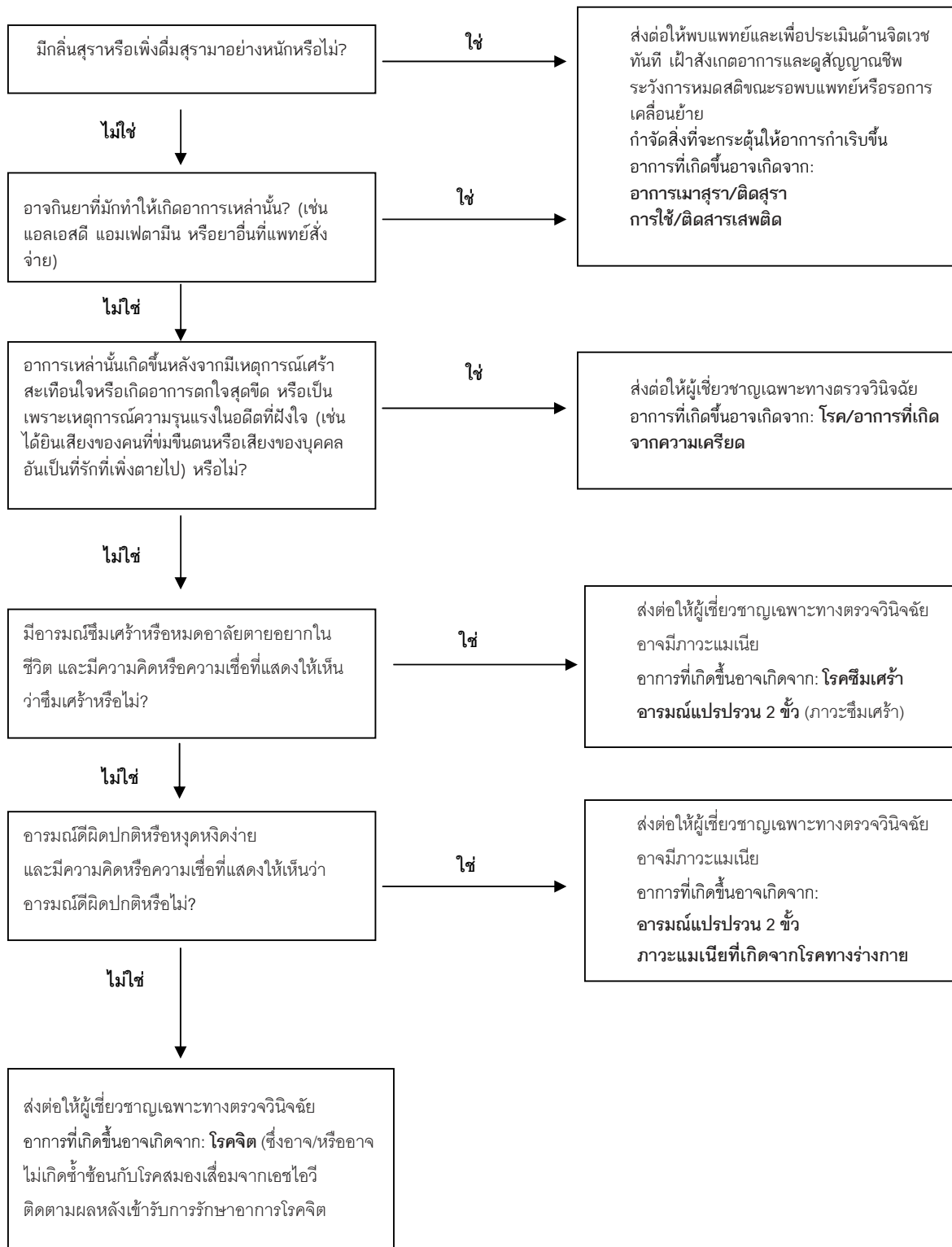
ให้ประเมินเพื่อดูว่ามีอาการแสดงอื่นๆ หรือมีพฤติกรรมที่ผิดปกติหรือไม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง:



ปัญหาที่พบ 3: อาการหลงผิดหรือประสาทหลอน

ผู้รับการปรึกษาคิดหรือเชื่อในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เห็นหรือได้ยินสิ่งที่ผู้อื่นไม่เห็นหรือไม่ได้ยิน

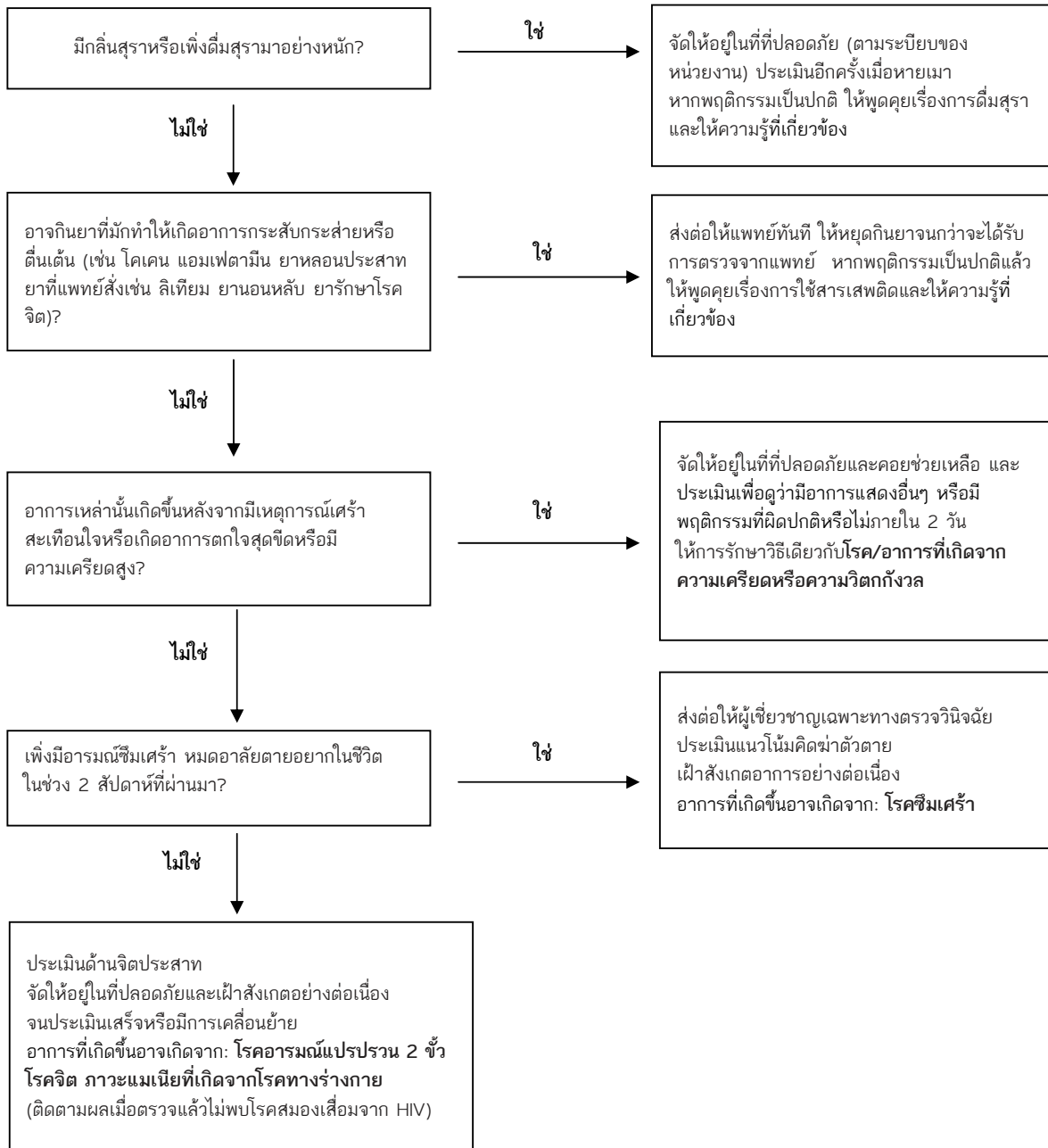
อาการเหล่านี้ อาจเกิดจากสาเหตุหรืออาการเจ็บป่วยทางกายหรือไม่? (โปรดดูปัญหาที่พบ 1)



ปัญหาที่พบ 4: อาการกระสับกระส่ายหรือตื่นเต้น

อาการกระสับกระส่าย (Agitation) หมายถึง การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อหรือร่างกาย (motor activity) ที่มีมากจนเกินไปและสามารถเห็นได้ชัด ซึ่งอาการนี้มักเกิดจากความตึงเครียดในจิตใจ การเคลื่อนไหวดังกล่าวมักจะไม่มีความหมายและเกิดขึ้นซ้ำไปซ้ำมา (เช่น นั่งยุกยิกตลอดเวลา เดินไปเดินมา หรือทำมือซ้ำๆ)

อาการเหล่านี้ อาจเกิดจากสาเหตุหรืออาการเจ็บป่วยทางกายหรือไม่? (โปรดดูปัญหาที่พบ 1)



ปัญหาที่พบ 5: พฤติกรรมแยกตัวจากสังคม

ผู้รับการปรึกษามีการตอบสนองต่อคำสั่งซ้ำหรือตอบคำถามซ้ำ (ไม่รวมถึงผู้ที่ไม่ค่อยพูดเพราะมีความวิตกกังวล โกรธ หรือไม่คุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมใหม่ๆ)

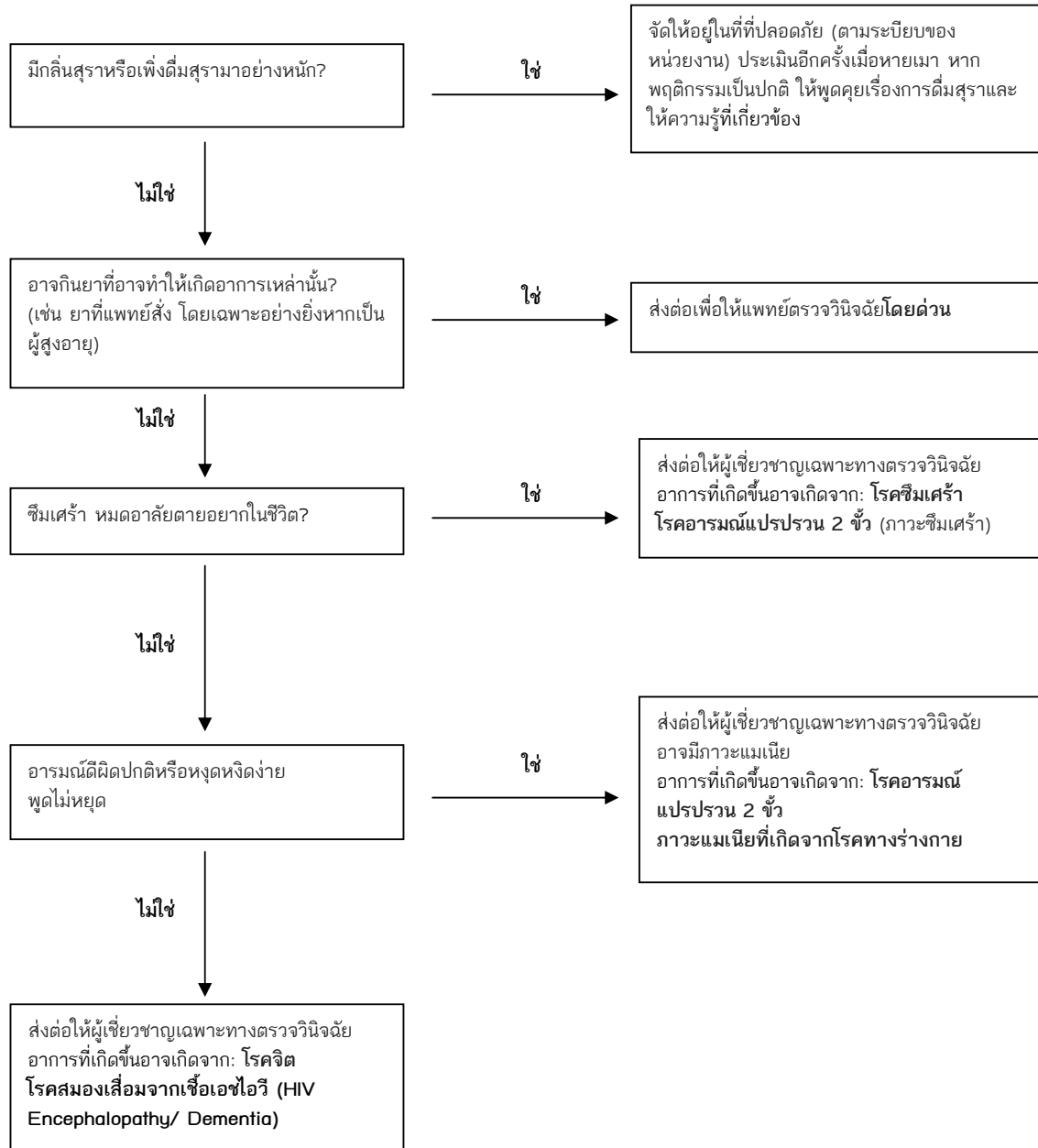
อาการเหล่านี้อาจเกิดจากสาเหตุหรืออาการเจ็บป่วยทางกายหรือไม่? (โปรดดูปัญหาที่พบ 1)



ปัญหาที่พบ 6: การพูดผิดปกติ

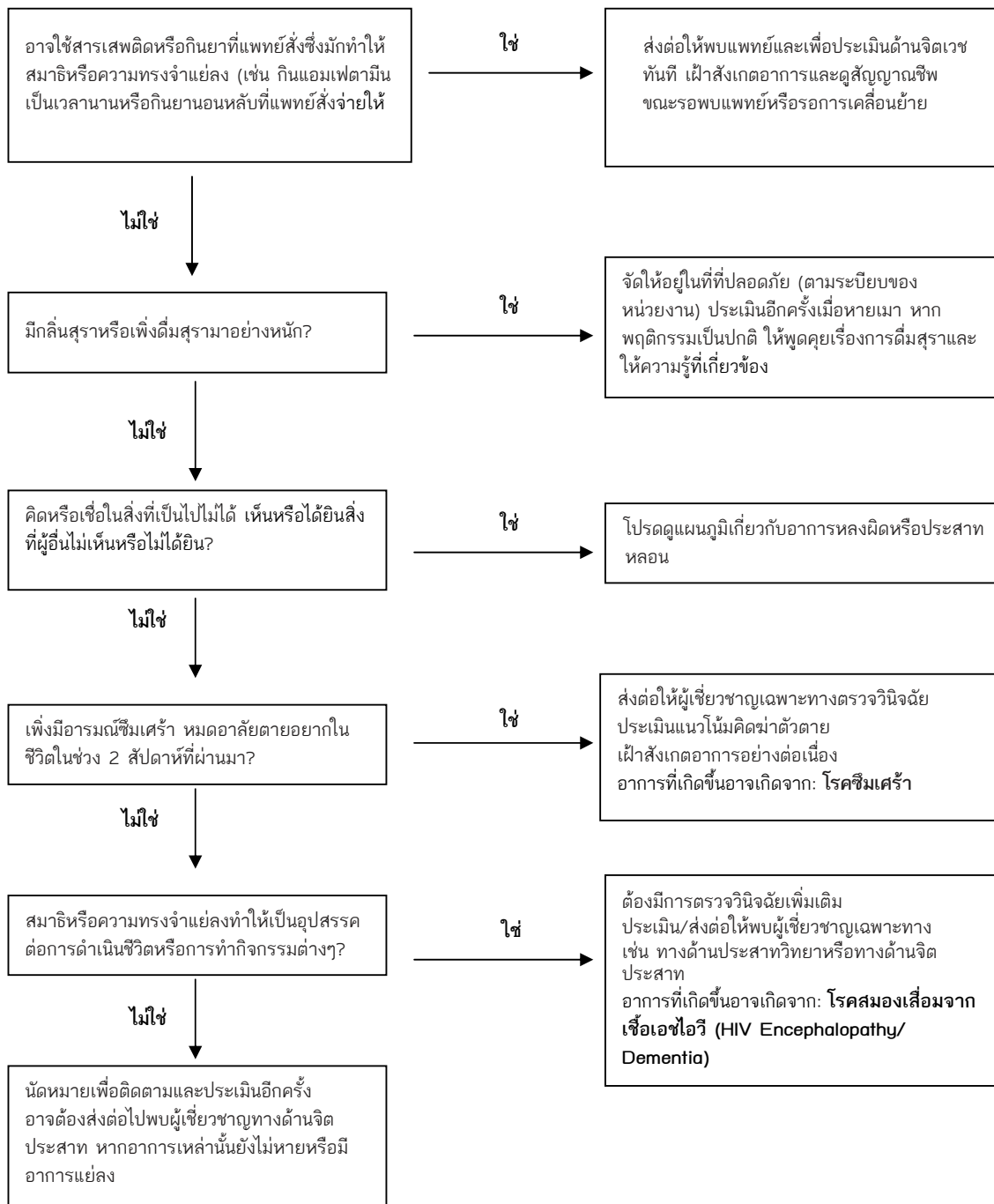
เพิ่งมีอาการพูดแปลกๆ หรือทำเสียงที่ไม่สามารถเข้าใจได้

อาการเหล่านี้ อาจเกิดจากสาเหตุหรืออาการเจ็บป่วยทางกายหรือไม่? (โปรดดูปัญหาที่พบ 1)



ปัญหาที่พบ 7: สมาธิหรือความจำบกพร่อง

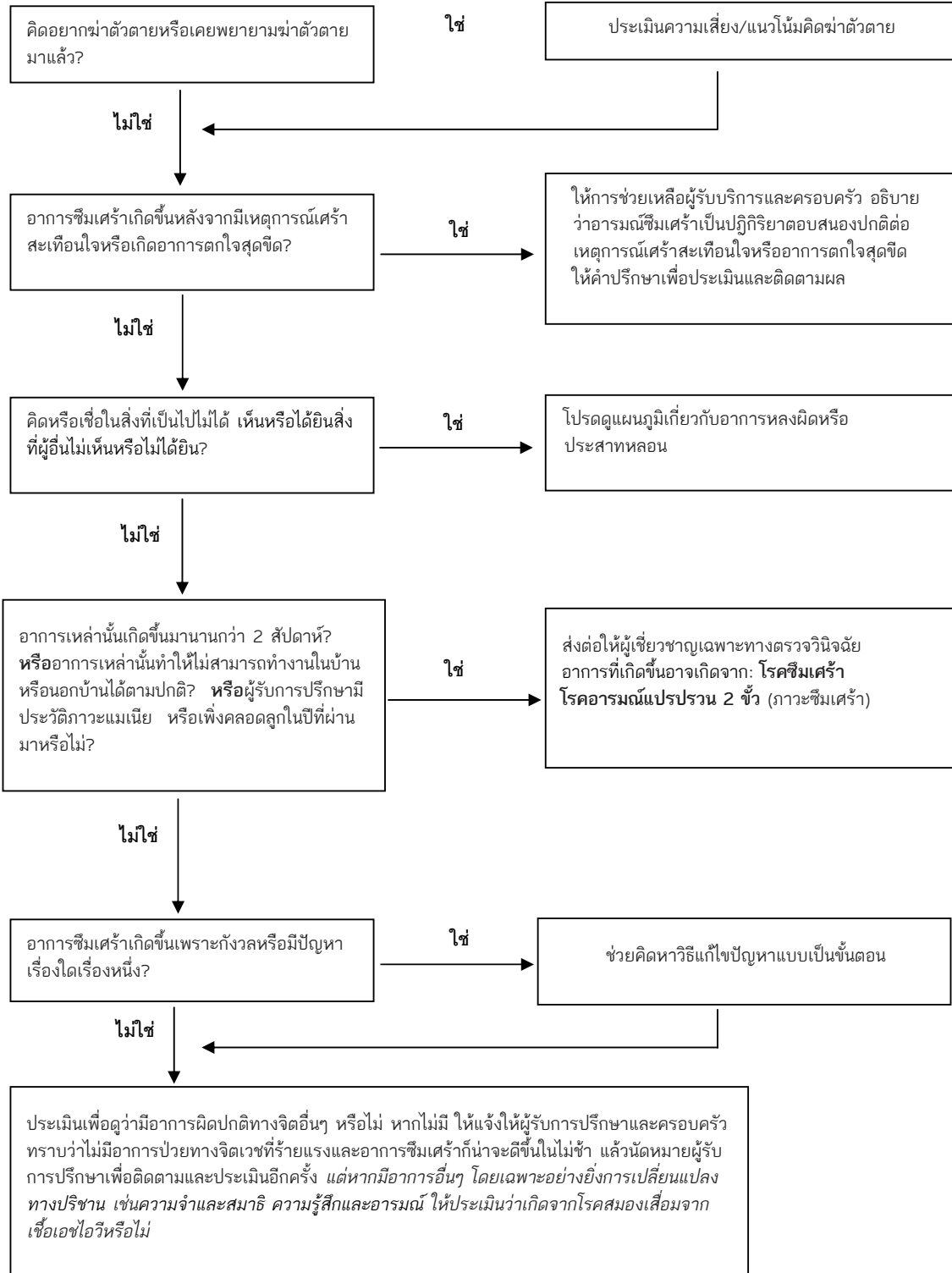
อาการเหล่านี้อาจเกิดจากสาเหตุหรืออาการเจ็บป่วยทางกายหรือไม่? (โปรดดูปัญหาที่พบ 1)
ควรตรวจสอบอีกครั้งว่าอาการสมาธิหรือความจำบกพร่องนี้เกิดขึ้นในทันทีทันใดหรือไม่



ปัญหาที่พบ 8: โรคซึมเศร้า

มีอาการซึมเศร้าหรือหมดอาลัยตายอยาก ไม่สนใจในกิจวัตรประจำวันหรือกิจกรรมต่างๆ รู้สึกว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า เป็นคนบาป หรือรู้สึกกละอายหรือรู้สึกผิด นอนไม่ค่อยหลับหรือไม่อยากอาหาร และมีอาการอื่นๆ ที่ไม่มีสาเหตุแน่ชัด

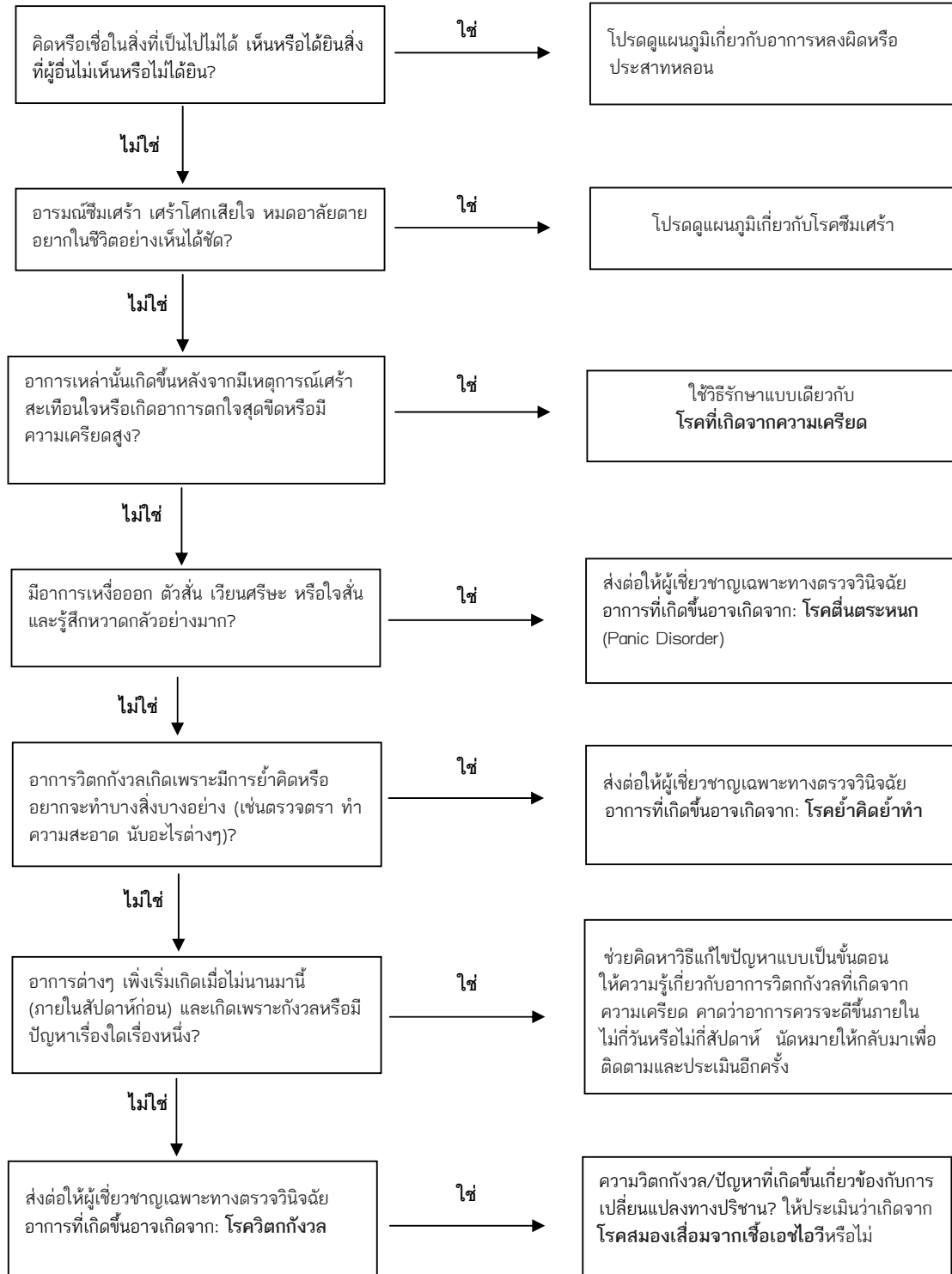
อาการเหล่านี้อาจเกิดจากสาเหตุหรืออาการเจ็บป่วยทางกายหรือไม่? (โปรดดูปัญหาที่พบ 1)



ปัญหาที่พบ 9: โรควิตกกังวล

แสดงอาการหวาดกลัวหรือกังวลจนเกินไป มีอาการวิตกกังวลหรือกลัวจน ตัวสั่น เหงื่อออก ใจสั่น หายใจไม่ออก หน้ามืด คล้ายจะเป็นลม

อาการเหล่านี้ อาจเกิดจากสาเหตุหรืออาการเจ็บป่วยทางกายหรือไม่? (โปรดดูปัญหาที่พบ 1)



การให้การปรึกษาเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกินยาต้านไวรัส:
รายการตรวจสอบและบันทึกสรุป

ชื่อผู้รับการปรึกษา/รหัส.....
วันที่ให้การปรึกษา

กาเครื่องหมาย	วัด/ทบทวนความรู้ความเข้าใจของผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับเอชไอวีและโรคเอดส์:
	เอชไอวีคืออะไร? โรคเอดส์คืออะไร?
	โรคฉวยโอกาส
	CD4 /ปริมาณเชื้อไวรัสในเลือด
	ความเข้าใจของผู้รับการปรึกษาในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง
	ประสิทธิภาพและผลที่จะเกิดขึ้นจากการกินยาต้านไวรัส
	ความจำเป็นที่จะต้องกินยาต้านไวรัสอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง (อธิบาย)
	ทบทวนอุปสรรคที่คาดว่าจะทำให้กินยาต้านไวรัสได้ไม่สม่ำเสมอและต่อเนื่อง:
	การสื่อสารไม่ดี หรือไม่ชัดเจนครบถ้วน
	อ่าน/เขียนหนังสือไม่ค่อยได้ (เช่น ไม่สามารถอ่านวิธีกินยาได้)
	ยังมีความเข้าใจไม่เพียงพอในเรื่องเชื้อไวรัสเอชไอวีและโรคเอดส์
	ขาดการช่วยเหลือทางสังคม
	ไม่ยอมเปิดเผยว่าตัวเองติดเชื้อ
	ใช้สารเสพติดและดื่มสุรา
	สภาพจิตใจ
	ปัญหาในการเดินทางหรือในการทำงาน
	ทบทวนสูตรยาและวิธีกินยาและความสำคัญที่จะต้องกินยาต้านไวรัสอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง:
	สูตรยาต้านไวรัสที่จะกิน
	การสาธิตวิธีการกินยาโดยใช้ยาหลอก
	ยาต้านไวรัสมีประสิทธิภาพอย่างไร (เช่น เพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกาย ลดการติดเชื้อโรคฉวยโอกาส แต่ไม่ใช่รักษาการติดเชื้อเอชไอวีให้หายขาด)
	ความจำเป็นที่ต้องมีการป้องกันการติดเชื้อ/แพร่เชื้ออย่างต่อเนื่อง
	ผลข้างเคียงของยาและการจัดการกับผลข้างเคียงดังกล่าว
	การติดตามผล
	ความสำคัญของการกินยาต้านไวรัสอย่างสม่ำเสมอและผลที่จะเกิดขึ้นหากไม่กินยาอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง
	ทบทวนวิธีการ/กลยุทธ์ที่จะช่วยส่งเสริมให้กินยาต้านไวรัสอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง:
	การให้ “คู่มือกินยา” คอยช่วยเตือน (พูดคุยเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของบุคคลนั้น)
	สิ่งอื่นๆ ที่จะช่วยเตือน
	ทบทวนสูตรยาและวิธีกินยาและวิธีการ/กลยุทธ์ที่จะช่วยส่งเสริมให้กินยาต้านไวรัสอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องสำหรับผู้ที่มีทัศนคติหรือความรู้สึกที่ส่งต่อการบำบัดโดยการล้างพิษยาและการให้สารทดแทน
	ขอที่อยู่ของผู้รับการปรึกษาและอธิบายวิธีการติดต่อกับศูนย์บริการสาธารณสุขที่ให้ยา
	นัดหมายครั้งต่อไปและกรอกบัตรนัด

ที่มา: ดัดแปลงโดย K. Casey จากเอกสาร Population Council/Family Health International. Adherence to antiretroviral therapy in adults: A guide for trainers. Population Council India, 2004. หน้า 46-50

ยาต้านไวรัสมีประสิทธิภาพอย่างไร

ยาต้านไวรัสคืออะไร?

ไวรัสเอชไอวีเป็นชนิดที่เรียกว่า retrovirus (ย่อมาจาก “reverse transcriptase virus”) ดังนั้นยาต้านไวรัสจึงเรียกว่า antiretroviral drugs (ARVs)

การให้ยาต้านไวรัสอย่างถูกวิธีพร้อมทั้งช่วยส่งเสริมให้กินยาอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เรียกว่าการรักษาด้วยยาต้านไวรัส หรือ ARV therapy (ART)

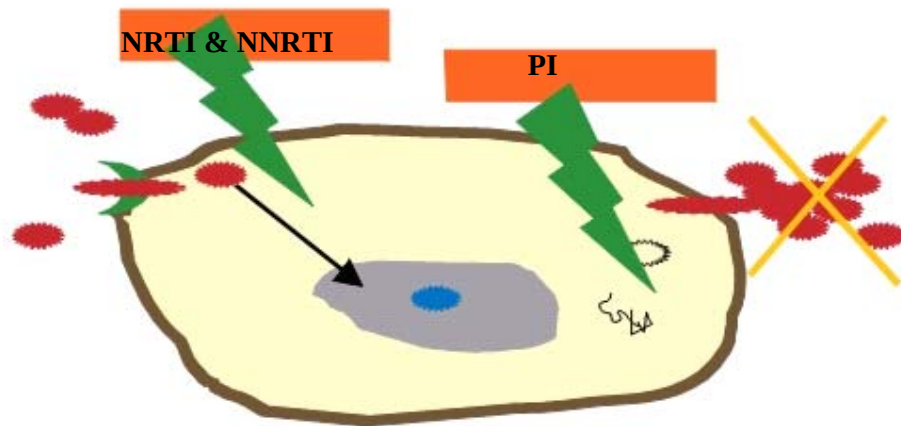
ยาต้านไวรัสทำงานอย่างไรในร่างกายคุณ?

ยาต้านไวรัสมีอยู่ 3 กลุ่มใหญ่ คือ:

- NRTIs (nucleoside and nucleotide reverse transcriptase inhibitors) เป็นยาที่ยับยั้งเอนไซม์ RT ชนิดนิวคลีโอไซด์ และชนิดนิวคลีโอไทด์ ซึ่งแบ่งออกเป็นชนิด NsRTIs และ NtRTIs
- NNRTIs (non-nucleoside reverse transcriptase inhibitors) เป็นยาที่ยับยั้งเอนไซม์ RT ชนิดที่ไม่ใช่นิวคลีโอไซด์
- PIs (protease inhibitors) เป็นยาที่ยับยั้งเอนไซม์โปรติเอส

ยาในกลุ่ม NRTIs และ NNRTIs มีเป้าหมายเดียวกันคือเป็นยาที่ใช้เพื่อป้องกันไม่ให้ไวรัสเอชไอวีเข้าไปในศูนย์กลางเซลล์ ดังนั้นเชื้อไวรัสเอชไอวีจึงไม่สามารถสร้างตัวเองเพิ่มขึ้นได้

ยาในกลุ่ม PIs: เมื่อส่วนที่อยู่ตรงกลางเซลล์สร้างขึ้นส่วนต่างๆ ของไวรัสเอชไอวีขึ้นมาหลังจากเกิดการติดเชื้อ ชิ้นส่วนเหล่านี้จะต้องถูกตัดออกและกลับไปเชื่อมต่อกันใหม่ก่อนที่ไวรัสเอชไอวีที่ถูกสร้างขึ้นใหม่นั้นจะสามารถแยกตัวออกไปจากเซลล์นั้นได้ ยาที่ยับยั้งเอนไซม์โปรติเอสช่วยป้องกันไม่ให้เกิดกระบวนการที่ชิ้นส่วนของไวรัสถูกตัดออกและกลับไปเชื่อมต่อกันใหม่เป็นไปอย่างสมบูรณ์ได้ ดังนั้นชิ้นส่วนไวรัสที่ถูกสร้างขึ้นมาใหม่จึงไม่สามารถแยกตัวออกไปจากเซลล์ที่ติดเชื้อและไปทำให้เซลล์อื่นๆ ติดเชื้อได้



สิ่งที่สำคัญก็คือยาต้านไวรัสในกลุ่ม protease inhibitors และ nucleoside/non-nucleoside inhibitors แม้จะทำหน้าที่ต่างกันแต่ยาทั้งสองกลุ่มนี้ต่างก็ช่วยในการตัดวงจรการสร้างไวรัสเอชไอวีขึ้นมาใหม่ภายในเซลล์ที่ติดเชื้อ ดังนั้นจึงช่วยยับยั้งไม่ให้ไวรัสเอชไอวีเพิ่มปริมาณมากขึ้น

รูปภาพนี้ดัดแปลงมาจากเอกสารที่จัดทำขึ้นโดยโครงการ AIDS Infonet ซึ่งเป็นโครงการของศูนย์ศึกษาและฝึกอบรมเรื่องโรคเอดส์แห่งรัฐนิวเม็กซิโก

ทำไมคุณต้องกินยาต้านไวรัสมากกว่าหนึ่งชนิด?

การที่ต้องกินยาต้านไวรัสมากกว่าหนึ่งชนิดมีเหตุผลหลายประการ ซึ่งเหตุผลที่สำคัญที่สุดมีดังนี้:

การยับยั้งเชื้อเอชไอวีจะต้องใช้พลังมาก ไวรัสเอชไอวีทำสำเนาตัวเองขึ้นมาใหม่อย่างรวดเร็ว ทำให้ในแต่ละวันมีปริมาณเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก ในขณะที่ทุกวันเซลล์ที่ติดเชื้อจำนวนมากก็ตายไปเช่นกัน การใช้ยาเพียงหนึ่งชนิดช่วยยับยั้งให้เซลล์ติดเชื้อช้าลงได้ แต่ถ้ายาสองชนิดพร้อมกันก็จะช่วยยับยั้งให้เซลล์ติดเชื้อช้าลงไปอีก และหากใช้ยาพร้อมกันสามชนิดก็จะมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ยาต้านไวรัสจากกลุ่มยาที่แตกต่างกันจะโจมตีเชื้อไวรัสด้วยวิธีการที่แตกต่างกัน เราได้เรียนรู้แล้วว่ายาต้านไวรัสจากกลุ่มยาแต่ละชนิดทำหน้าที่ยับยั้งการสร้างไวรัสเอชไอวีขึ้นมาใหม่โดยช่วยทำลายหรือขัดขวางขั้นตอนต่างๆ ในการทำสำเนาของไวรัสเอชไอวีขึ้นมาใหม่ (คือในขั้นตอนที่ไวรัสเอชไอวีเข้าไปที่ศูนย์กลางเซลล์ และในขณะที่ไวรัสเอชไอวีที่สร้างขึ้นมากำลังจะแยกออกจากเซลล์) การใช้ยาที่มีประสิทธิภาพดังกล่าวจะช่วยยับยั้งเชื้อเอชไอวีและช่วยป้องกันไม่ให้เซลล์ใหม่ติดเชื้อเพิ่มขึ้น

การใช้ยาต้านไวรัสหลายชนิดประกอบกันอาจป้องกันการดื้อยาหรือชะลอการดื้อยาได้ การดื้อยา (Resistance) คือการที่ไวรัสเอชไอวีเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของตัวเองโดยวิธีต่างๆ ซึ่งจะทำให้ยามีประสิทธิภาพลดลง สำหรับยาบางชนิดแค่ไวรัสเอชไอวีเปลี่ยนแปลงตัวเองเพียงเล็กน้อยเพียงครั้งเดียวเท่านั้น ก็สามารถต้านทานฤทธิ์ยานั้นได้แล้ว ในขณะที่ยาชนิดอื่นๆ เชื้อเอชไอวีอาจจะต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองหลายอย่างหรือหลายครั้ง หากผู้ติดเชื้อกินยาต้านไวรัสเพียงชนิดเดียวในไม่ช้าเชื้อเอชไอวีก็จะเปลี่ยนแปลงตัวเองจนสามารถต้านทานยานั้นได้ แต่หากกินยาสองชนิดพร้อมกัน กว่าเชื้อเอชไอวีจะเปลี่ยนแปลงตัวเองจนทำให้เกิดการดื้อยาจะใช้เวลาเพิ่มขึ้น และหากกินยาสามชนิดพร้อมกัน การดื้อยาจะเกิดขึ้นช้าลงไปอีก

ยาต้านไวรัสไม่สามารถรักษาคุณให้หายขาดได้ แต่สามารถทำให้คุณมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้

- การรักษาด้วยยาต้านไวรัสช่วยยับยั้งไม่ให้ไวรัสเอชไอวีเพิ่มจำนวนมากขึ้น ดังนั้นจึงช่วยชะลอการดำเนินของโรค และป้องกันไม่ให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายถูกทำลาย
- ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายจึงมีโอกาสดึงฟื้นตัวกลับมาเป็นปกติ ดังนั้นร่างกายจึงเป็นโรคฉวยโอกาสน้อยลง

อย่างไรก็ตาม ยาต้านไวรัสไม่สามารถช่วยรักษาการติดเชื้อไวรัสเอชไอวีให้หายขาดได้

เกิดอะไรขึ้นหลังจากที่เรากินยาเข้าสู่ร่างกาย?

เมื่อเรากินยา ยานั้นจะผ่านเข้าไปในระบบทางเดินอาหาร (กระเพาะอาหาร ลำไส้ เป็นต้น) แล้วจึงละลายและถูกดูดซึมผ่านผนังกระเพาะอาหารเข้าสู่กระแสเลือด หลังจากนั้นยาจะถูกส่งผ่านไปทั่วถึงและไปยังเนื้อเยื่อ และสุดท้ายก็ถูกขับออกจากร่างกาย

เมื่อยาต้านไวรัสเข้าไปในกระแสเลือด ยาจะต้องมีความเข้มข้นมากพอเพื่อจะสามารถต่อสู้กับไวรัสเอชไอวีได้

โดยทั่วไปยาที่เข้าไปในกระแสเลือดจะมีความเข้มข้นมากพอ หาก:

- กินยาถูกต้องตามจำนวนเม็ดที่แพทย์สั่ง
- กินยาครบตามเวลาที่กำหนด หรือไม่ช้ากว่าเวลาที่กำหนดจนเกินไป
- ยาที่ไม่เกิดปฏิกิริยากับยาอื่นๆ ซึ่งอาจทำให้ความเข้มข้นของยาน้อยลง

ลองสมมุติว่าร่างกายของเราเป็นเหมือนขวดที่มีรูรั่วเล็กๆ อยู่ที่ก้นขวด แล้วเราต้องการที่จะเติมน้ำให้เต็มขวดใบนี้

การที่จะทำให้น้ำเต็มขวดอยู่ตลอดเวลา เราจำเป็นจะต้องเติมน้ำลงไปให้ทันกับน้ำไหลออกทางรูรั่วเล็กๆ นั้น หากเรากรอกน้ำลงขวดช้ากว่าน้ำที่ไหลออก ระดับน้ำจะลดลงและน้ำก็จะเหลือเพียงแค่ครึ่งขวดเท่านั้น

เช่นเดียวกันกับความเข้มข้นของยาที่มีอยู่ในร่างกาย หากเราไม่กินยาภายในเวลาที่กำหนด ร่างกายก็จะมีปริมาณยาเหลือเพียง “ครึ่งเดียว” ทำให้ไม่สามารถที่จะต่อต้านไวรัสเอชไอวีได้นั่น

ไวรัสเอชไอวีสามารถต่อสู้กับยาที่มีระดับความเข้มข้นต่ำได้ แต่ไม่สามารถต่อสู้กับยาที่มีระดับความเข้มข้นสูงได้ และนี่คือเหตุผลว่าทำไมเราจึงต้องกินยาต้านไวรัสอย่างถูกต้องและต้องกินตามกำหนดเวลาทุกครั้งเพื่อร่างกายจะได้มียาที่มีความเข้มข้นมากพออยู่ในกระแสเลือดตลอดเวลา

บัตรอ้างอิงเรื่องอุปสรรคต่อการกินยาต้านไวรัสอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง¹

การค้นหาอุปสรรคต่อการกินยาต้านไวรัส

การค้นหาอุปสรรคต่อการกินยาต้านไวรัสอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องเป็นส่วนสำคัญของการประเมินและการเตรียมความพร้อมของผู้รับการปรึกษาก่อนเริ่มกินยาต้านไวรัส ซึ่งอุปสรรคในการกินยาของแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไปและอาจเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงเวลาของชีวิตของแต่ละคน ดังนั้นจึงควรพูดคุยกับผู้รับการปรึกษาในระหว่างการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกินยาเกี่ยวกับสิ่งที่เขา/เธอคิดว่าหรือคาดว่าจะเป็อุปสรรคต่อการกินยาต้านไวรัสอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ซึ่งโดยทั่วไปอาจแบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ:

- อุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับผู้รับการปรึกษา
- อุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และ
- อุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับยาต้านไวรัส

ผู้รับการปรึกษาและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขสามารถช่วยกันหาวิธีแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตัวผู้รับการปรึกษาเองและเกี่ยวข้องกับยาต้านไวรัส ส่วนเจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรมีส่วนช่วยในการรณรงค์เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบบริการสาธารณสุขเพื่อให้อุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการหมดไป

อุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับตัวผู้รับการปรึกษา

อุปสรรคต่อการกินยาต้านไวรัสอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องที่เกี่ยวข้องกับผู้รับการปรึกษามีดังนี้:

- อุปสรรคที่เกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจ
- อุปสรรคที่เกิดจากแรงจูงใจและความจำ และ
- อุปสรรคด้านการช่วยเหลือสนับสนุนและการเข้าถึงยา

อุปสรรคที่เกี่ยวกับความเข้าใจของผู้รับการปรึกษาเองมักเกิดจากการสื่อสารที่ไม่ชัดเจน ปัญหาด้านภาษา การไม่รู้หนังสือ การขาดความรู้หรือมีความเชื่อที่ผิดๆ เกี่ยวกับเชื้อเอชไอวี หรือการขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องยาต้านไวรัสหรือไม่เชื่อมั่นในประสิทธิภาพของยา อุปสรรคที่เกิดจากแรงจูงใจและความจำอาจเป็นเพราะผู้ที่กินยาเป็นคนขี้ลืม มีอาการซึมเศร้าหรือเป็นโรคทางจิตเวชอื่นๆ เป็นคนที่ดื่มสุราและใช้สารเสพติด หรือเป็นผู้ที่ไม่สามารถวางแผนชีวิตในระยะยาวได้ ส่วนอุปสรรคด้านการช่วยเหลือสนับสนุนและการเข้าถึงยาอาจเกิดจากความกลัวที่จะเปิดเผยว่าตนติดเชื้อเอชไอวี การมีฐานะยากจนหรือการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ยากลำบาก

¹ ที่มา: ดัดแปลงโดย K. Casey จากเอกสารที่จัดทำโดย Population Council/Family Health International. *Adherence to antiretroviral therapy in adults: A guide for trainers*. Population Council India, 2004. หน้า 46–50

อุปสรรคที่เกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจ:

ปัญหาด้านการสื่อสาร

ปัญหาในการสื่อสารอาจเกิดจากความแตกต่างทางภาษาและวัฒนธรรมหรือเกิดจากการที่ผู้ติดเชื้อและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีทัศนคติและความคาดหวังที่แตกต่างกันในเรื่องเกี่ยวกับเอชไอวีและการกินยาต้านไวรัส ผู้ติดเชื้อบางคนอาจไม่ยอมเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของตนเองจึงมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือบางคนที่เป็นคนจากกลุ่มชายขอบหรือกลุ่มที่ถูกตีตราจากสังคมก็อาจจะไม่ยอมตอบคำถามของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างตรงไปตรงมา หรืออาจจะไม่ไว้วางใจหรือไม่กล้าถามคำถามแม้ว่าเขา/เธอจะไม่เข้าใจเกี่ยวกับเอชไอวีและสูตรยาที่กินก็ตาม

วิธีแก้ไขอุปสรรค: ควรพูดคุยเรื่องเอชไอวีและการกินยาต้านไวรัสกับผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้ออย่างเปิดเผยและไม่ตัดสินถูกผิด ใช้วิธีสะท้อนกลับสิ่งที่พูดคุยกันโดยเรียบเรียงคำพูดใหม่ (paraphrasing) และการพูดซ้ำ รวมทั้งอธิบายเรื่องการกินยาต้านไวรัสและเรื่องอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องตามหลักทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งทั้งหมดนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อมีความเชื่อมั่นในตัวเองและมีทัศนคติที่ดีได้ นอกจากนี้การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความแตกต่างทางวัฒนธรรมและการพูดภาษาถิ่นหรือภาษาของผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อก็จะช่วยแก้ปัญหาด้านการสื่อสารได้

อุปสรรคที่เกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจ:

อุปสรรคด้านภาษา

ในหลายประเทศในภูมิภาคเอเชีย ภาษาหลักของผู้ติดเชื้อเอชไอวีจำนวนมากมักเป็นภาษาถิ่นที่ไม่ใช่ภาษากลางของประเทศนั้นๆ ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจึงควรเป็นผู้ที่สามารถพูดภาษาถิ่นได้เพื่อที่จะสามารถสื่อสารกับผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังจะช่วยสร้างความเข้าใจ ความไว้วางใจและสายสัมพันธ์อันดีกับผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อได้อีกด้วย ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรขอให้สมาชิกในครอบครัวของผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อเป็นล่ามช่วยแปลภาษาให้เพราะผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้ออาจไม่ยอมที่จะเปิดเผยข้อมูลทั้งหมดให้สมาชิกในครอบครัวรู้ นอกจากนี้สมาชิกในครอบครัวอาจจะไม่แปลสิ่งที่ผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อพูดกับผู้ให้การปรึกษาอย่างถูกต้องและตรงไปตรงมาและอาจมีการสอดแทรกความคิดเห็นของตนเองเข้าไปด้วย

วิธีแก้ไขอุปสรรค: ควรจัดจ้างเจ้าหน้าที่ที่สามารถพูดภาษาถิ่นได้หลายภาษาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่ที่มีชนกลุ่มน้อยที่พูดภาษาของตนเองอยู่เป็นจำนวนมาก ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อสามารถอ่านภาษากลางได้ก็อาจจะใช้เอกสารอธิบายวิธีการกินยาที่มีภาพประกอบช่วยได้

อุปสรรคที่เกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจ: ความไม่รู้หนังสือ

ผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อที่ไม่รู้หนังสืออาจขาดความเข้าใจเกี่ยวกับโรคที่ตนเป็น หรือปัญหาและอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้งอาจไม่เข้าใจคำแนะนำและวิธีการกินยาอย่างถูกต้องอีกด้วย

วิธีแก้ไขอุปสรรค: ควรให้ผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อพูดทวนความเข้าใจของตนเองเกี่ยวกับการกินยาต้านไวรัส อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง แผนการรักษาและสูตรยาที่จะต้องกิน รวมทั้งให้ฝึกกินยาโดยการกินยาหลอก (dummy pills) นอกจากนี้อาจใช้รูปภาพประกอบการอธิบายและควรพูดอธิบายข้อมูลต่างๆ ที่เป็นภาษาเขียนให้ผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อทุกคนเข้าใจ ควรอธิบายศัพท์ทางวิชาการต่างๆ ด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย และให้ผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อพูดทวนความเข้าใจของตนเองเกี่ยวกับวิธีการกินยาอย่างถูกต้อง ข้อสำคัญควรหลีกเลี่ยงการเปิดเผยให้ผู้อื่นรู้ว่าผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อไม่รู้หนังสือเพราะจะทำให้ขาดความเชื่อถือและความไว้วางใจในตัวผู้ให้การปรึกษา

อุปสรรคที่เกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจ: การขาดความรู้หรือมีความเชื่อที่ผิดๆ เกี่ยวกับเอชไอวี

ผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อที่มีความเข้าใจเกี่ยวกับการติดเชื้อเอชไอวีและความสัมพันธ์ระหว่างการรักษาด้วยยาต้านไวรัส ความสำคัญของการกินยาอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องและผลสำเร็จที่จะเกิดขึ้น มักจะปฏิบัติตามคำแนะนำในการกินยาได้ดีกว่าผู้ที่ไม่มี ความเข้าใจ สิ่งที่สำคัญก็คือผู้ให้การปรึกษาจะต้องทำความเข้าใจว่าผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อมีความคิดและความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพและมีความเข้าใจเกี่ยวกับเอชไอวีอย่างไร หากผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อมีความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับธรรมชาติของเชื้อเอชไอวีและโรคเอดส์ หรือมีความเชื่อที่ผิดๆ เขาหรือเธอก็อาจจะแสวงหาทางเลือกในการรักษาที่อยู่นอกระบบบริการสาธารณสุข

วิธีแก้ไขอุปสรรค: ขั้นตอนที่สำคัญที่สุดคือจะต้องทำให้ผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อเกิดความไว้วางใจก่อนเพื่อเขาหรือเธอจะได้พูดคุยเกี่ยวกับความคิดและความเชื่อของตนเองในเรื่องเอชไอวีและเรื่องสุขภาพอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา ผู้ให้การปรึกษาควรพูดคุยอย่างเปิดเผยและไม่ตัดสินถูกผิด โดยควรใช้ภาษาท่าทางที่เหมาะสม รวมทั้งควรอธิบายเรื่องเกี่ยวกับเอชไอวีให้เหมาะกับระดับการศึกษาหรือภูมิหลังทางด้านวัฒนธรรมของผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อด้วย

อุปสรรคที่เกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจ:

การขาดความรู้ความเข้าใจหรือไม่เชื่อมั่นในประสิทธิภาพของยาต้านไวรัส

ผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อที่มีความเชื่อมั่นในประสิทธิภาพของยาต้านไวรัสมักจะสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำและกินยาอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องมากกว่าผู้ที่ไม่มี ความเชื่อมั่น หากไม่มีความเข้าใจในจุดมุ่งหมายของการดูแลรักษาและมีความคาดหวังเกี่ยวกับยาต้านไวรัสที่ไม่ตรงกับความเป็นจริงหรือเคยผิดหวังกับการรักษาโรคอื่นมาก่อน ผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อก็อาจจะไม่สามารถกินยาต้านไวรัสอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องได้ และหากไม่มีความเชื่อมั่นในประสิทธิภาพของยาต้านไวรัส เขา/เธอก็อาจหันไปหาวิธีการรักษาแบบอื่นซึ่งไม่มีประสิทธิภาพแทน เช่น กินยาสมุนไพรหรือยาแผนโบราณอื่นๆ ซึ่งไม่สามารถรักษาการติดเชื้อเอชไอวีและอาจก่อให้เกิดอันตรายมากขึ้นเนื่องจากยาดังกล่าวอาจทำปฏิกิริยากับยาต้านไวรัส

วิธีแก้ไขอุปสรรค: ควรพูดคุยเรื่องเอชไอวีและการกินยาต้านไวรัสกับผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้ออย่างเปิดเผยและไม่ตัดสินถูกผิด ใช้วิธีสะท้อนกลับสิ่งที่พูดคุยกันโดยเรียบเรียงคำพูดใหม่ (paraphrasing) และการพูดซ้ำ รวมทั้งอธิบายเรื่องการกินยาต้านไวรัสและเรื่องอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องตามหลักทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อมีความเชื่อมั่นในตัวเอง นอกจากนี้อาจหยิบยกกรณีศึกษาหรือประสบการณ์จริงจากผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อรายอื่นๆ มาเป็นตัวอย่างเพื่อช่วยให้เขา/เธอมีทัศนคติด้านบวกและมีความเชื่อมั่นในประสิทธิภาพของยาต้านไวรัส

อุปสรรคที่เกิดจากแรงจูงใจและความจำ:

อาการซึมเศร้าหรือหลงลืม

ผู้ติดเชื้อที่มีปัญหาเกี่ยวกับความจำอาจเป็นโรคสมองเสื่อมที่เกิดจากเชื้อเอชไอวีในระยะแรก โดยทั่วไปอาการเบื้องต้นของโรคสมองเสื่อมที่เกิดจากการติดเชื้อเอชไอวีได้แก่: การมีอารมณ์เฉยชา สูญเสียความทรงจำ ความคิดช้าลง มีอาการซึมเศร้า และแยกตัวจากสังคม นอกจากนี้ผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้ออาจต้องทำงานหนักหรือยุ่งมากจนทำให้ลืมกินยาได้

วิธีแก้ไขอุปสรรค: อาจให้กินยาต้านไวรัสในปริมาณและเวลาที่เหมาะกับการดำเนินชีวิตของผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อ ตัวอย่างเช่น หากเขา/เธอทำงานในช่วงเวลา 8:30 น. ถึง 19:00 น. ทุกวัน ก็อาจจะให้กินยาเพียงวันละสองครั้ง คือในเวลา 8:00 น. (ก่อนเริ่มทำงาน) และในเวลา 20:00 น. (หลังเลิกงาน) ในกรณีนี้หากกำหนดให้เขา/เธอต้องกินยาเวลา 10:00 น. และ 22:00 น. ทุกวัน ก็อาจเป็นเรื่องยากเพราะเขา/เธอจะต้องกินยาในเวลาทำงาน นอกจากนี้ควรแนะนำให้ใช้อุปกรณ์ต่างๆ เพื่อช่วยเตือนให้กินยาตามกำหนดเวลา (การจัดคิวในตารางประจำวัน การใช้วิธีหรือจัดให้มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งช่วยเตือนให้กินยาเมื่อถึงเวลา หรือให้สมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนช่วยเตือน) นอกจากนี้อาจใช้การตั้งเวลาดนาฬิกา เครื่องจับเวลา นาฬิกาปลุก หรือโทรศัพท์มือถือช่วยเตือนให้กินยาตามกำหนดเวลาทุกวันได้เช่นกัน

อุปสรรคที่เกิดจากแรงจูงใจและความจำ:

อาการซึมเศร้าหรือโรคทางจิตเวชอื่นๆ

ผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อที่มีอาการซึมเศร้าและมีอาการของโรคทางจิตเวชอื่นๆ อาจไม่สามารถกินยาต้านไวรัสอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องได้ ผู้ติดเชื้อที่มีอาการป่วย เช่น เป็นโรคสมองเสื่อม (AIDS dementia) ก็จะไม่สามารถดูแลตัวเองและไม่สามารถกินยาได้อย่างถูกต้องและสม่ำเสมอได้ นอกจากนี้หากป่วยเป็นเยื่อหุ้มสมองอักเสบ (meningitis) หรือสมองอักเสบ (encephalitis) ก็จะทำให้มีอาการง่วงงุนสับสนอีกด้วย

วิธีแก้ไขอุปสรรค: อาการซึมเศร้าสามารถรักษาได้ด้วยการใช้ยาต้านอารมณ์เศร้า โดยแพทย์สามารถตรวจวินิจฉัยและให้การดูแลรักษาที่เหมาะสมได้ ส่วนการกินยาต้านไวรัสนั้นช่วยบรรเทา/รักษาอาการบางอย่างได้แต่อาจจะไม่สามารถรักษาโรคสมองเสื่อมได้ ดังนั้นผู้ที่เป็โรคดังกล่าวจะต้องได้รับการช่วยเหลือเพิ่มเติมจากครอบครัว เจ้าหน้าที่สาธารณสุขชุมชน และจากกลุ่มผู้ติดเชื้อด้วยกัน เพื่อให้เขา/เธอสามารถกินยาตามกำหนดเวลาได้

อุปสรรคที่เกิดจากแรงจูงใจและความจำ:

การใช้สารเสพติดและดื่มสุรา

ผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อที่ดื่มสุราจัดหรือกำลังใช้สารเสพติดอยู่จะไม่สามารถกินยาต้านไวรัสอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องได้ เพราะอาจจะลืมกินยาตามกำหนดเวลาหรือกินยาอย่างไม่ถูกต้อง

วิธีแก้ไขอุปสรรค: ควรให้การปรึกษาและให้ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อมีความเข้าใจความเชื่อมโยงกันระหว่างสุรา การดูดซึมยาต้านไวรัสในตับ และการที่ตับถูกทำลาย ซึ่งหากตับถูกทำลายก็อาจจะต้องเปลี่ยนยาหรือหยุดกินยาต้านไวรัส

ผู้ให้การปรึกษาควรพูดคุยกับผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้ออย่างเปิดเผยและไม่ตัดสินถูกผิด และอาจแนะนำให้เขา/เธอไปเข้ากลุ่มผู้ติดเชื้อและกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนก็ได้ หรืออาจขอให้สมาชิกในครอบครัวคอยช่วยเตือนให้เขา/เธอกินยาตามกำหนดเวลา (หากบอกรับครอบครัวรู้ว่าตนติดเชื้อแล้ว) นอกจากนี้ยังอาจช่วยส่งต่อเพื่อไปเข้ารับการบำบัดรักษายาเสพติด (ถ้ามี) ตามความเหมาะสม

อุปสรรคที่เกิดจากแรงจูงใจและความจำ:

ไม่สามารถตั้งเป้าหมายชีวิตในระยะยาวได้

บางครั้งผู้ติดเชื้อเอชไอวีอาจเสียใจจากมองไม่เห็นอนาคตของตนเองและไม่สามารถวางจุดมุ่งหมายชีวิตในระยะยาวได้ นอกจากนี้เขา/เธออาจจะมีปัญหาอื่นๆ ที่จะต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วนก่อน เช่น การติดเฮโรอีน การติดสุรา หรือปัญหาความยากจน เป็นต้น

วิธีแก้ไขอุปสรรค: ก่อนที่จะเริ่มกินยาต้านไวรัส จะต้องประเมินว่าผู้รับการศึกษา/ผู้ติดเชื้อมีความพร้อมและมีความมุ่งมั่นที่จะสามารถกินยาต้านไวรัสไปตลอดชีวิตได้หรือไม่ ทั้งนี้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะต้องช่วยกระตุ้นให้เขา/เธอมีความหวังและมีความมั่นใจว่าเขา/เธอสามารถมีชีวิตที่ดีและมีอายุยืนยาวได้แม้ว่าจะติดเชื้อเอชไอวีก็ตาม หากเขา/เธอยังไม่แน่ใจหรือยังทำใจไม่ได้หรือกำลังมีความเครียดในเรื่องอื่นๆ ก็ควรจะช่วยเขา/เธอหาวิธีลดความเครียดเหล่านั้น ในขณะที่เดียวกันก็ควรส่งเสริมให้เขา/เธอมองถึงอนาคตและตั้งเป้าหมายชีวิตในระยะยาวของตัวเองให้ได้

อุปสรรคด้านการช่วยเหลือสนับสนุนและการเข้าถึงยา:

ไม่ยอมเปิดเผยให้ผู้อื่นรู้ว่าตนติดเชื้อเอชไอวี

การเปิดเผยให้ผู้อื่นรู้ว่าติดเชื้อเอชไอวีเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการกินยาต้านไวรัสอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ผู้ติดเชื้อที่กลัวว่าจะถูกปฏิเสธหรือกลัวถูกเลือกปฏิบัติ อาจไม่ยอมบอกให้สมาชิกในครอบครัวและเพื่อนรู้ว่าตนติดเชื้อ ดังนั้นจึงสูญเสียโอกาสที่จะได้รับกำลังใจและการช่วยเหลือจากครอบครัวและเพื่อนๆ นอกจากนี้ผู้ติดเชื้ออาจไม่ต้องการให้คนอื่นรู้ว่าตนติดเชื้อจึงไม่ยอมกินยาต่อหน้าสมาชิกในครอบครัว เพื่อน หรือผู้ร่วมงาน ซึ่งทำให้ไม่ได้กินยาครบตามกำหนดเวลา

วิธีแก้ไขอุปสรรค: การให้การศึกษาอาจช่วยให้ผู้รับการศึกษา/ผู้ติดเชื้อเอาชนะความกลัวต่างๆ เหล่านี้ และช่วยเตรียมความพร้อมในกรณีที่ต้องการบอกให้ครอบครัวและเพื่อนรู้ว่าตนติดเชื้อได้ เมื่อเขา/เธอพร้อมที่จะบอกครอบครัวแล้ว สมาชิกในครอบครัวก็ควรได้รับการให้การศึกษาด้วยเช่นกัน ทั้งนี้ผู้รับการศึกษา/ผู้ติดเชื้อควรเป็นผู้ระบุเองว่าคนในครอบครัวของตนมีใครบ้าง แต่หากเขา/เธอยังไม่พร้อมที่จะบอกคนอื่น ผู้ให้การศึกษาอาจช่วยค้นหาหรือแนะนำผู้อื่นที่ไม่ได้เป็นสมาชิกในครอบครัว เช่น เพื่อนหรือกลุ่มผู้ติดเชื้อ ที่สามารถให้ความช่วยเหลือเขา/เธอทางด้านจิตวิทยาสังคมได้

อุปสรรคด้านการช่วยเหลือสนับสนุนและการเข้าถึงยา:

การมีฐานะยากจน

ผู้รับการศึกษา/ผู้ติดเชื้อที่ไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นหลักแหล่ง ไม่มีงานทำ หรือไม่มีรายได้เพียงพอ อาจมองว่าปัญหาเหล่านี้มีความจำเป็นเร่งด่วนมากกว่าการได้รับยาต้านไวรัส

วิธีแก้ไขอุปสรรค: แม้ว่าเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอาจไม่สามารถช่วยแก้ไขปัญหาลำบากนี้ได้โดยตรง แต่อาจช่วยแนะนำให้ผู้รับการศึกษา/ผู้ติดเชื้อเข้าถึงแหล่งความช่วยเหลือต่างๆ เช่น ความช่วยเหลือจากองค์กรทางศาสนา กลุ่มผู้ติดเชื้อ และโครงการดูแลผู้ป่วยที่บ้าน ซึ่งองค์กรทางศาสนา เช่น โบสถ์อาจช่วยบริจาคอาหาร และกลุ่มผู้ติดเชื้อก็อาจช่วยเรื่องการสร้างรายได้หรือส่งเสริมอาชีพ เป็นต้น

อุปสรรคด้านการช่วยเหลือสนับสนุนและการเข้าถึงยา:

การมีวิถีความเป็นอยู่ที่ยากลำบากและขาดการช่วยเหลือทางสังคม

ผู้รับการศึกษา/ผู้ติดเชื้อบางคนอาจอยู่ตามลำพังคนเดียว หรืออาศัยอยู่กับคนอื่น หรือเร่ร่อนอยู่ตามท้องถนน ซึ่งการมีวิถีความเป็นอยู่ที่ยากลำบากนี้เป็นอุปสรรคอย่างมากต่อการกินยาต้านไวรัสและการเก็บรักษาอย่างต่อเนื่อง บุคคลเหล่านี้มักจะไม่มีการตรวจหรือไม่ได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่น ดังนั้นจึงขาดคนที่คอยดูแลช่วยเหลือ ไม่ได้รับอาหารที่เพียงพอ และขาดความมั่นคงในชีวิต

วิธีแก้ไขอุปสรรค: หากผู้รับการศึกษา/ผู้ติดเชื้อต้องการ ก็อาจจะช่วยประสานกับกลุ่มผู้ติดเชื้อเพื่อขอรับความช่วยเหลือบางอย่าง หรืออาจส่งต่อโครงการดูแลผู้ป่วยที่บ้านและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขชุมชนเพื่อขอความช่วยเหลือทางด้านจิตวิทยาสังคมและการรักษาพยาบาล รวมทั้งอาจขอความช่วยเหลือจากองค์กรทางศาสนา เช่นขอรับการบริจาคอาหาร เป็นต้น

อุปสรรคด้านการช่วยเหลือสนับสนุนและการเข้าถึงยา: ความไม่สะดวกในการไปรับยาและขาดความพร้อมในด้านอื่นๆ

อุปสรรคเหล่านี้รวมถึงอุปสรรคที่เกิดจากการเดินทาง การใช้ชีวิตห่างไกลจากบ้าน ชีวิตประจำวัน/ตารางการทำงานที่ต้องเปลี่ยนไปทุกวัน การขาดแคลนอาหาร และการขาดตู้เย็น/ตู้แช่เย็น (หากจำเป็นต้องเก็บยา)

วิธีแก้ไขอุปสรรค: ผู้ให้บริการปรึกษาควรช่วยผู้รับบริการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อคิดหาวิธีแก้ไขปัญหหรืออุปสรรคต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ และหากผู้รับบริการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อต้องการ อาจช่วยประสานกับกลุ่มผู้ติดเชื้อเพื่อขอรับความช่วยเหลือที่จำเป็นบางอย่างได้

อุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการ: เจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีทัศนคติเชิงลบหรือชอบตัดสินถูกผิด

ผู้รับบริการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อที่มีความรู้สึกว่าเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีความชิงชังรังเกียจหรือมีทัศนคติเชิงลบและมีการเลือกปฏิบัติต่อเขา/เธอ ก็อาจจะไม่กินยาต้านไวรัสอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องและไม่มาตามนัดเพื่อติดตามผล

วิธีแก้ไขอุปสรรค: เจ้าหน้าที่สาธารณสุขต้องได้รับการฝึกอบรมเพื่อสามารถทำหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม ควรมีการประชุมเจ้าหน้าที่เป็นประจำเพื่อหารือเรื่องการติดตามผู้รับบริการ ซึ่งจะช่วยให้มีความเข้าใจในประเด็นปัญหาที่เกี่ยวข้องได้ดียิ่งขึ้น

อุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการ:**ระบบการให้บริการด้านสาธารณสุข**

ผู้รับบริการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อที่ไม่สามารถกินยาต้านไวรัสอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องได้อาจมีสาเหตุมาจากระบบการให้บริการหรือระบบบริการด้านสาธารณสุข เช่น ความยากลำบากในการเดินทาง (ทั้งในเรื่องระยะทาง เวลา ค่าใช้จ่าย) เวลาทำการของคลินิกอาจไม่สะดวก ค่ารักษาแพง ค่าห้องปฏิบัติการแพง มียาสำรองไม่เพียงพอในแผนกจ่ายยา การปฏิเสธการรักษาโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่มีผู้ป่วยที่ต้องดูแลมากมาย หรือไม่มีทะเบียนบ้าน หรือใบแจ้งเกิดอยู่ในเขตพื้นที่นั้น เป็นต้น

วิธีแก้ไขอุปสรรค: อุปสรรคต่างๆ เหล่านี้ควรได้รับการแก้ไขโดยฝ่ายบริหารของสำนักงานสาธารณสุขนั้น เจ้าหน้าที่สาธารณสุขอาจช่วยแจ้งประเด็นปัญหาต่างๆ ให้ฝ่ายบริหารทราบ

อุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับยาต้านไวรัส:**ความยุ่งยากในการกินยาหลายชนิดพร้อมกัน**

ผู้รับบริการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อที่กินยาต้านไวรัสมักเป็นผู้ที่ต้องกินยาอื่นๆ ด้วย เช่น ยาป้องกันโรคฉวยโอกาส หรืออาจกินยาอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับเอชไอวี (เช่น ยาบำรุงตับ ยาสมุนไพร วิตามิน หรือยาอื่นๆ ที่ซื้อมากินเอง)

วิธีแก้ไขอุปสรรค: การเตรียมยาต้านไวรัสที่จะต้องกินไว้ล่วงหน้าโดยจัดใส่ไว้ในกล่องยาให้เรียบร้อยจะช่วยลดความสับสนได้ เจ้าหน้าที่ควรสอบถามผู้รับบริการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อว่ากำลังกินยาชนิดอื่นอยู่ด้วยหรือไม่ ซึ่งโดยทั่วไปแล้ว ควรลดการกินยาอื่นที่ไม่จำเป็นลงก่อนเพื่อไม่ให้เกิดความสับสนและทำให้กินยาต้านไวรัสได้ง่ายขึ้น

อุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับยาต้านไวรัส:**ต้องกินยาบ่อยครั้ง**

การที่ต้องกินยาบ่อยครั้ง (เช่นกินยาทุก 6 ชั่วโมง) อาจเป็นอุปสรรคต่อการกินยาต้านไวรัสได้เช่นกัน เพราะผู้ที่ต้องกินยาจะต้องตื่นขึ้นมากลางดึกเพื่อกินยาให้ตรงตามกำหนดเวลา

วิธีแก้ไขอุปสรรค: โดยทั่วไปสูตรยาที่ค่อยๆ ปลดยาลงอย่างช้าๆ จะทำให้ไม่ต้องกินยาบ่อย (คือกินเพียงหนึ่งหรือสองครั้งต่อวันเท่านั้น) ซึ่งจะช่วยให้การกินยา ผู้ให้การปรึกษาควรสอบถามผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อว่าเขาต้องกินยาเวลาไหนบ้างในตอนกลางวันหรือตอนกลางคืน หากเขา/เธอต้องกินยามากกว่า 2 – 3 ครั้งต่อวัน ควรสอบถามแพทย์ผู้สั่งยาว่าจะสามารถลดความถี่ในการกินยาลงได้หรือไม่

อุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับยาต้านไวรัส:**ต้องกินยาจำนวนหลายเม็ดในแต่ละครั้ง**

มีหลักฐานบ่งชี้ว่าหากต้องกินยาจำนวนหลายเม็ดในแต่ละครั้ง ผู้ที่กินยาก็มักจะกินยาอย่างไม่สม่ำเสมอและไม่ต่อเนื่อง

วิธีแก้ไขอุปสรรค: โดยทั่วไปแล้ว ควรลดจำนวนยาที่ผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อจะต้องกินแต่ละครั้งให้น้อยลง (เพื่อลดความเสี่ยงจากการที่ยาต่างๆ อาจทำปฏิกิริยาต่อกันด้วย) โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรปรึกษากับผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดเชื้อและแพทย์เพื่อหาวิธีลดยาที่ไม่จำเป็นลง (เช่นวิตามิน ยาสมุนไพร เป็นต้น) นอกจากนี้เจ้าหน้าที่ควรส่งเสริมให้สถานบริการสาธารณสุขหันไปใช้ยาต้านไวรัสแบบรวมเม็ด (ปัจจุบันยาแบบรวมเม็ดมีให้บริการเฉพาะนอกประเทศจีนเท่านั้น)

อุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับยาต้านไวรัส:

ต้องระมัดระวังเรื่องอาหารในขณะที่กินยา

ยาบางชนิดจำเป็นต้องกินตอนท้องว่าง ในขณะที่ยาชนิดอื่นจะต้องกินก่อนหรือหลังอาหารทันที ซึ่งผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดตามที่ต้องกินยาหลายอย่างในช่วงเวลาที่แตกต่างกันอาจจะสับสนได้ง่าย นอกจากนี้การกินยาบางชนิดอาจมีข้อที่ต้องระมัดระวังเรื่องอาหาร เช่น ห้ามกินยาพร้อมกับผลิตภัณฑ์ที่มีนมเป็นส่วนผสม ในขณะที่ยาชนิดอื่นอาจไม่มีข้อจำกัดดังกล่าว

วิธีแก้ไขอุปสรรค: ก่อนที่จะเริ่มกินยาต้านไวรัส เจ้าหน้าที่ควรอธิบายวิธีการกินยาอย่างถูกต้องให้ผู้ที่จะต้องกินยาเข้าใจโดยละเอียดหรือรวมทั้งให้เขียนวิธีการกินยากำกับไว้ด้วย นอกจากนี้อาจใช้บัตรคำที่มีข้อความหรือรูปยาที่ต้องกินข้อความระบุปริมาณ/จำนวนยา และเวลาที่ต้องกินยา (ก่อนหรือหลังอาหาร หรือเมื่อท้องว่าง) ประกอบการอธิบายก็จะช่วยให้เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น

อุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับยาต้านไวรัส:

ผลข้างเคียงของยาที่รุนแรงและเกิดขึ้นบ่อย

ยาต้านไวรัสหลายชนิดมีผลข้างเคียงของยาเกิดขึ้นได้ ซึ่งผลข้างเคียงที่พบโดยทั่วไป คืออาการคลื่นไส้ ท้องร่วง ปวดศีรษะ ปลายประสาทอักเสบ (peripheral neuropathies) และผิวหนังเปลี่ยนแปลง ซึ่งผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดตามโดยเฉพาอย่างยิ่งผู้ที่ยังไม่มีอาการหรือยังไม่ป่วย ก็อาจจะไม่ยอมกินยาต่อไปเพราะไม่ยอมทนกับผลข้างเคียงของยาที่รุนแรงหรือเกิดขึ้นบ่อยครั้ง

วิธีแก้ไขอุปสรรค: ก่อนที่จะเริ่มกินยาต้านไวรัสหรือเริ่มต้นกินยาตัวใหม่ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรพูดคุยกับผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดตามเกี่ยวกับผลข้างเคียงของยาที่อาจเกิดขึ้นและควรช่วยกันจัดทำแผนสำหรับแก้ไขหรือจัดการกับอาการที่อาจเกิดขึ้นนั้น การพูดคุยในเรื่องดังกล่าวถือเป็นสิ่งสำคัญเพราะผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดตามอาจจะรู้สึกอายและไม่อยากพูดถึงผลข้างเคียงบางอย่างที่เกิดจากยาที่กิน (เช่น อาการท้องเสีย) นอกจากนี้เขา/เธออาจจะขอคำแนะนำจากกลุ่มผู้ติดตามที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับผลข้างเคียงของยาได้อีกด้วย หากสามารถแก้ไขหรือจัดการกับผลข้างเคียงของยาและปรึกษากับแพทย์ผู้ส่งจ่ายยาได้ ผู้รับการปรึกษา/ผู้ติดตามก็จะกินยาได้อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

เครื่องมือสำหรับคัดกรองผู้ที่มีความพร้อมที่จะเริ่มกินยาต้านไวรัส

ชื่อผู้รับการปรึกษา/รหัส:

วันเดือนปีเกิด:

คำแนะนำในการใช้แบบฟอร์ม:

ควรใช้แบบฟอร์มนี้ควบคู่กับแบบฟอร์มสำหรับการให้การปรึกษาผู้ติดเชื้อเพื่อติดตามผล

ควรบอกผู้รับการปรึกษาว่า:

“เพราะว่าหลายคนประสบปัญหาในการกินยาต้านไวรัส ดังนั้นผม/ดิฉันจึงอยากจะสอบถามข้อมูลจากคุณเพื่อที่เราจะสามารถวางแผนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตัวคุณได้ดียิ่งขึ้น ขอความกรุณาช่วยตอบคำถามต่อไปนี้อย่างละเอียด เพื่อคุณจะได้รับการรักษาที่ดีที่สุดเท่าที่เราจะให้แก่คุณได้”

ส่วนที่ 1

ประสบการณ์ในการกินยาที่ผ่านมา:

1. คุณเคยประสบปัญหาอะไรบ้างในการกินยาให้ถูกต้องตามปริมาณและตามกำหนดเวลาที่แพทย์สั่ง?

2. หากคุณมีปัญหาต่างๆ ดังกล่าว อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้คุณไม่สามารถกินยาตามที่แพทย์สั่งได้?

ตอนที่คุณกินยาในอดีตแล้วเกิดผลข้างเคียงของยา เช่น มีอาการคลื่นไส้หรือท้องเสีย คุณได้ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งต่อไปนี้หรือไม่ (ในวงกลม ใช่หรือไม่ใช่):

- | | |
|--|--------------|
| 1. ลดจำนวนยาที่กินโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์? | ใช่ / ไม่ใช่ |
| 2. เพิ่มจำนวนยาที่กินโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์? | ใช่ / ไม่ใช่ |
| 3. หยุดกินยา? | ใช่ / ไม่ใช่ |

ทัศนคติและความเชื่อเกี่ยวกับการกินยา (วงกลม ใช่หรือไม่ใช่ หรือเขียนข้อความตามความเหมาะสม):

- | | |
|--|--------------|
| 1. คุณเชื่อว่าการกินยาเป็นอันตรายต่อร่างกายของคุณ? | ใช่ / ไม่ใช่ |
| 2. คุณเชื่อว่ายาแผนโบราณมีประสิทธิภาพมากกว่ายาที่แพทย์สั่ง? | ใช่ / ไม่ใช่ |
| 3. ครอบครัวของคุณมีความคิดหรือความเชื่อเกี่ยวกับการกินยาอย่างไรบ้าง? | |

4. เพื่อนสนิทหรือผู้ติดเชื่อคนอื่นที่คุณรู้จักมีทัศนคติและความเชื่อเกี่ยวกับการกินยาอย่างไรบ้าง?

กิจวัตรประจำวัน (วงกลม ใช่หรือไม่ใช่):

- | | |
|--|--------------|
| 1. คุณรับประทานอาหารตรงเวลาทุกมื้อ (เวลาเดียวกันทุกวัน)? | ใช่ / ไม่ใช่ |
| 2. คุณเคยทำงานจนเลยเวลาพักรับประทานอาหารเพราะคุณยุ่งมาก? | ใช่ / ไม่ใช่ |
| 3. คุณรับประทานอาหารร่วมกับคนอื่นในที่ทำงาน? | ใช่ / ไม่ใช่ |
| 4. คุณรับประทานอาหารร่วมกับคนอื่นที่บ้าน? | ใช่ / ไม่ใช่ |
| 5. คุณกลัวว่าหากคนอื่นเห็นคุณกำลังกินยาแล้วพวกเขาจะรู้ว่าคุณติดเชื้อเอชไอวี? | ใช่ / ไม่ใช่ |

6. มีกิจวัตรประจำวันหรือสิ่งใดในการทำงานของคุณที่อาจทำให้คุณไม่สามารถกินยาตรงตามกำหนดเวลาหรือไม่?

อุปสรรคที่อาจทำให้ไม่สามารถมาตามนัดหมายเพื่อติดตามผล (ให้วงกลม ใช่หรือไม่ใช่):

- | | |
|--|--------------|
| 1. คุณเดินทางไปต่างจังหวัดหรือต่างประเทศบ่อย? | ใช่ / ไม่ใช่ |
| 2. คุณสามารถมาที่คลินิกหรือที่โรงพยาบาลในเวลาเปิดทำการ? | ใช่ / ไม่ใช่ |
| 3. คุณมีปัญหาในการเดินทางมายังคลินิกหรือโรงพยาบาล? | ใช่ / ไม่ใช่ |
| 4. อาจมีการเรียกเก็บค่ารักษาหรือค่าตรวจอื่นๆ คุณอาจไม่สามารถจ่ายได้? | ใช่ / ไม่ใช่ |

การใช้สารเสพติดและดื่มสุรา¹ (ให้วงกลม ใช่หรือไม่ใช่):

- | | |
|--|--------------|
| 1. ตอนนี้คุณกำลังใช้สารเสพติดหรือดื่มสุรารอยู่หรือไม่? | ใช่ / ไม่ใช่ |
|--|--------------|

ถ้าตอบว่าใช่ กรุณาตอบว่าเป็นชนิดใด โดยตรงกาเครื่องหมายทุกชนิดที่ใช้:

- | | |
|--|---|
| สารระเหย ☐ | ยาเสพติด ☐ |
| สุรา ☐ | ยาแก้ปวด ☐ |
| กัญชา ☐ | ยากล่อมประสาท ☐ |
| เฮโรอีน ☐ | ฝิ่น ☐ |
| ยาบ้า/ แอมเฟตามีน ☐ | อื่นๆ โปรดระบุ ☐ |

2. คุณใช้สารเสพติดและดื่มสุรามากเพียงใด (ทั้งในแง่ปริมาณและความถี่)?
(ให้ถามเกี่ยวกับสารเสพติดทุกชนิดที่ผู้รับการปรึกษาใช้)

สารเสพติด	ปริมาณ	ความถี่ในการเสพ/ดื่ม	สารเสพติด	ปริมาณ	ความถี่ในการเสพ/ดื่ม
สารระเหย			ยาเสพติด		
สุรา			ยาแก้ปวด		
กัญชา			ยากล่อมประสาท		
เฮโรอีน			ฝิ่น		
อื่นๆ					

3. หากคุณไม่ได้ใช้สารเสพติดหรือดื่มสุราทุกวัน คุณเคยใช้สารเสพติดหรือดื่มสุร่าอย่างหนัก (เป็นครั้งคราว) หรือไม่?

ใช่ / ไม่ใช่

¹ ผู้รับการปรึกษาที่ใช้สารเสพติดและดื่มสุราทุกวัน ควรจะตอบคำถามต่อไปนี้ และตอบคำถามอย่างละเอียดในส่วนที่เกี่ยวกับการใช้สารเสพติดและดื่มสุรา

การตั้งครรภ์และการเลี้ยงทารกสำหรับถามผู้หญิง (ให้วงกลม ใช่หรือไม่ใช่):

ยาบางอย่างไม่ควรที่จะส่งจ่ายให้กับหญิงที่ตั้งครรภ์

1. คุณกำลังตั้งครรภ์หรือเปล่า? ใช่ / ไม่ใช่
2. คุณตรวจการตั้งครรภ์แล้วหรือยัง? ใช่ / ไม่ใช่
3. ถ้าหากคุณไม่ได้ตั้งครรภ์ คุณคุมกำเนิดอยู่หรือเปล่า?
ถ้ามีการคุมกำเนิด โปรดวงกลมล้อมรอบวิธีที่ใช้:
ใส่ห่วงคุมกำเนิด (IUD) กินยาคุมกำเนิด ใช้ถุงยางอนามัย อื่นๆ
4. คุณเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ใช่หรือไม่? ใช่ / ไม่ใช่

ส่วนที่ 2

การคัดกรองเบื้องต้นเกี่ยวกับอาการทางสมองและความจำบกพร่องที่เกิดจากการติดเชื้อเอชไอวี

ความจำและสมาธิ (วงกลมล้อมรอบเพียงคำตอบเดียว):

1. ก. คุณจำสิ่งที่เพิ่งพูดคุยกับคนอื่นได้ดีเพียงใด?
จำได้ดีมาก จำได้ปานกลาง ลืมบ้างเล็กน้อย ลืมไปมากแล้ว
- ข. มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ บ้างหรือไม่?
ดีขึ้นมาก ไม่เปลี่ยนแปลง แย่ลงมาก
2. ก. คุณจำเรื่องต่างๆ ที่ผ่านมาแล้วหลายปีได้ดีเพียงใด (ความทรงจำระยะยาว)?
จำได้ดีมาก จำได้ปานกลาง ลืมบ้างเล็กน้อย ลืมไปมากแล้ว
- ข. มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ บ้างหรือไม่?
ดีขึ้นมาก ไม่เปลี่ยนแปลง แย่ลงมาก
3. ก. เมื่อคนในครอบครัวหรือเพื่อนของคุณพูดคุยกับคุณ คุณมีสมาธิฟังในสิ่งที่เขากำลังพูดหรือคุณลืมนว่าเขาพูดว่าอะไร
แม้ว่าพวกเขา กำลังพูดกับคุณอยู่ก็ตาม?
มีสมาธิฟังดี มีสมาธิปานกลาง มีปัญหาบ้างเล็กน้อย ไม่มีสมาธิหรือลืมนสิ่งที่เขาพูด
- ข. มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ บ้างหรือไม่?
ดีขึ้นมาก ไม่เปลี่ยนแปลง แย่ลงมาก

การทำงานของกล้ามเนื้อเล็ก (Fine-motor skills) (วงกลมล้อมรอบเพียงคำตอบเดียว):

1. ก. คุณมีปัญหาในการใช้มือของคุณทำสิ่งต่างๆ หรือไม่ (เช่น คุณทำของตกบ่อย หรือไม่สามารถใช้มือหยิบของชิ้นเล็กมากขึ้นมาได้)?
ไม่มีปัญหา ปานกลาง มีปัญหาบ้างเล็กน้อย มีปัญหามาก (งุ่มง่าม)
- ข. มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ บ้างหรือไม่?
ดีขึ้นมาก ไม่เปลี่ยนแปลง แย่ลงมาก

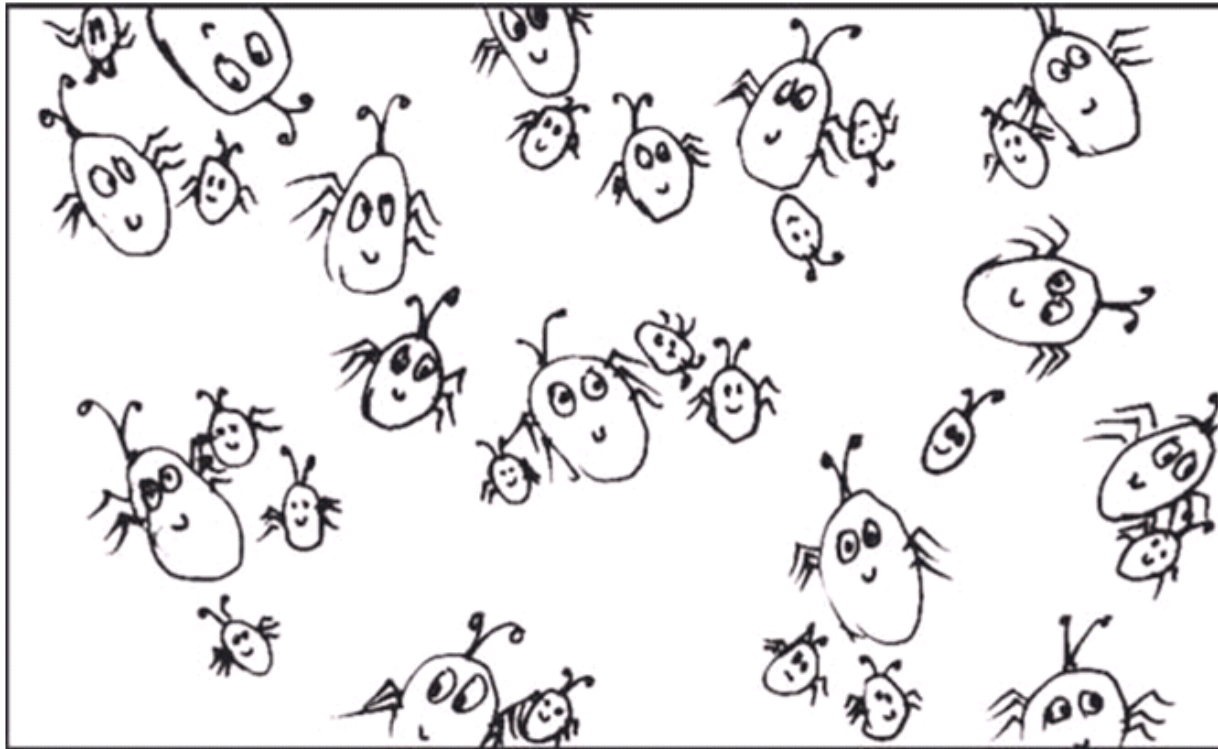
เครื่องมือประกอบการให้การปรึกษา

- | | | | |
|----|--|---|--|
| 1. | <p>ก. ช่วงนี้คุณรู้สึกหงุดหงิดง่าย หรือโมโหง่ายหรือไม่?
ไม่เลย</p> <p>ข. มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ บ้างหรือไม่?
ดีขึ้นมาก</p> | <p>รู้สึกหงุดหงิดหรือโมโหง่ายบ้าง</p> <p>ไม่เปลี่ยนแปลง</p> | <p>หงุดหงิดมาก หรือโมโหง่ายมาก</p> <p>แย่มาก</p> |
| 2. | <p>ก. ช่วงนี้คุณรู้สึกหวาดหวั่นหรือวิตกกังวลหรือไม่?
ไม่วิตกกังวล</p> <p>ข. มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ บ้างหรือไม่?
ดีขึ้นมาก</p> | <p>มีวิตกกังวลเป็นบางครั้งเหมือนกับคนอื่น</p> <p>ไม่เปลี่ยนแปลง</p> | <p>รู้สึกวิตกกังวลมาก</p> <p>แย่มาก</p> |
| 3. | <p>ก. ช่วงนี้คุณรู้สึกซึมเศร้าหรือไม่ (รู้สึกเศร้า ไม่อยากทำอะไร)?
ไม่ซึมเศร้า</p> <p>ข. มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ บ้างหรือไม่?
ดีขึ้นมาก</p> | <p>มีบ้างเหมือนคนส่วนใหญ่</p> <p>ไม่เปลี่ยนแปลง</p> | <p>ซึมเศร้ามาก</p> <p>แย่มาก</p> |
| 4. | <p>ก. คุณมีภาวะแหมเนีย คือ ขยันมาก ไม่อยู่นิ่ง นอนไม่หลับ พูดเร็วมาก ใช้จ่ายเงินมากโดยไม่คิด?
ไม่เลย</p> <p>ข. มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ บ้างหรือไม่?
ดีขึ้นมาก</p> | <p>เป็นบางครั้ง</p> <p>ไม่เปลี่ยนแปลง</p> | <p>บ่อยมาก</p> <p>แย่มาก</p> |
| 5. | <p>ก. คุณเคยได้ยินเสียงหรือเห็นสิ่งต่างๆ ที่คนอื่นมองไม่เห็นหรือไม่ได้ยินหรือเปล่า?
(ข้อนี้ไม่สามารถใช้กับผู้ป่วยการปรึกษาที่มีอาการเมายาหรือเมาสุรา หรือกำลังมีอาการถอนยาเสพติดได้)
ไม่เคย</p> <p>ข. มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ บ้างหรือไม่?
ดีขึ้นมาก</p> | <p>เคยเป็นบางครั้ง</p> <p>ไม่เปลี่ยนแปลง</p> | <p>บ่อยมาก</p> <p>แย่มาก</p> |

วันที่:

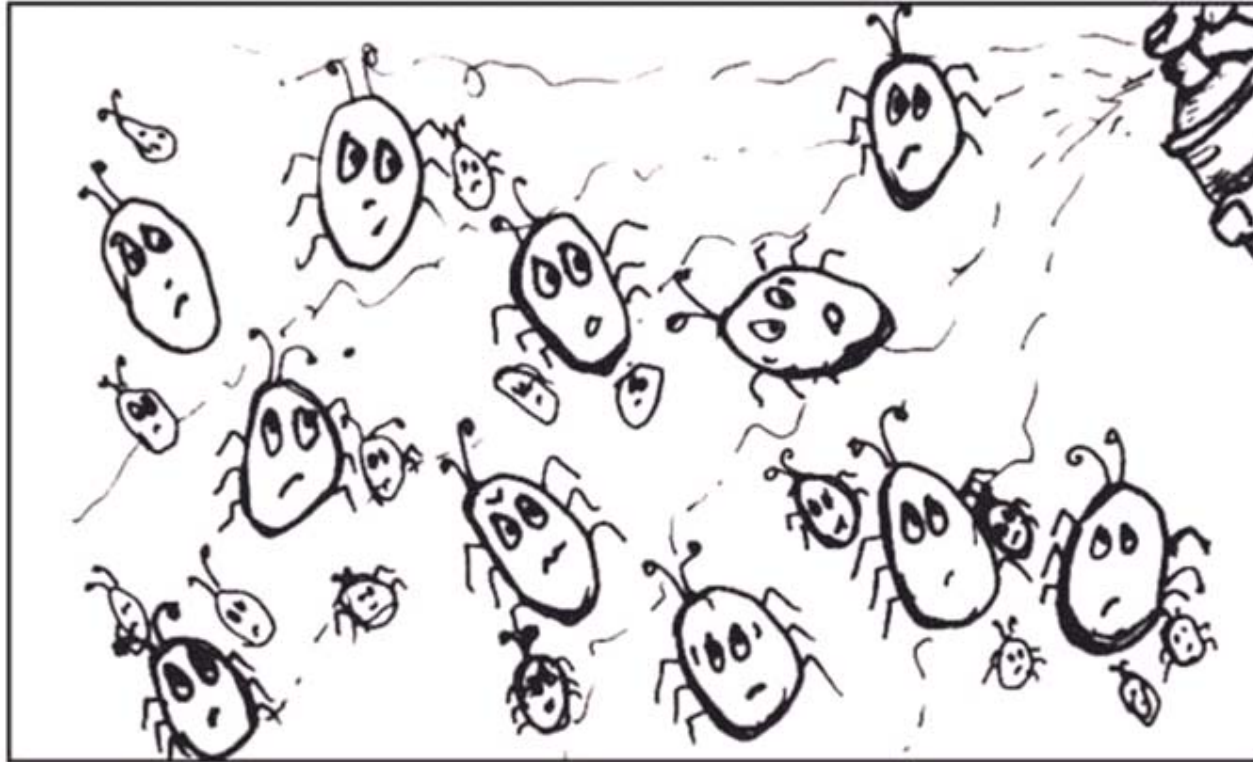
อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ไวรัสเอชไอวีดื้อต่อยาต้านไวรัส?

1.



ให้ลองนึกภาพดูว่า ไวรัสเอชไอวีเปรียบเสมือนแมลงตัวเล็กๆ ซึ่งมีทั้งตัวที่แข็งแรงและตัวที่อ่อนแอปะปนกันไป แมลงเหล่านี้สามารถขยายพันธุ์ได้ ดังนั้นจึงมีแมลงตัวใหม่เพิ่มขึ้นตลอดเวลา – เพราะลูกแมลงตัวเล็กๆ จะค่อยๆ เติบโตขึ้น และให้กำเนิดแมลงเพิ่มขึ้นมามากมาย แล้วพวกมันก็จะขยายพันธุ์ต่อไปอีก จนในที่สุดครอบครัวแมลงก็เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเป็นทวีคูณ จนกระทั่งลูกแมลงตัวเล็กๆ ที่เกิดขึ้นมาใหม่ไม่ค่อยเหมือนกับพ่อแม่ของมัน ทำให้แต่ละตัวมีความแตกต่างกัน

เช่นเดียวกับเชื้อไวรัสเอชไอวีที่สามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้อย่างรวดเร็วมากในขณะที่กำลังเพิ่มจำนวนมากขึ้น และเนื่องจากเชื้อเอชไอวีสามารถเพิ่มจำนวนได้อย่างรวดเร็วนี้เอง มันจึงมีโอกาที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองมากขึ้นตามไปด้วย



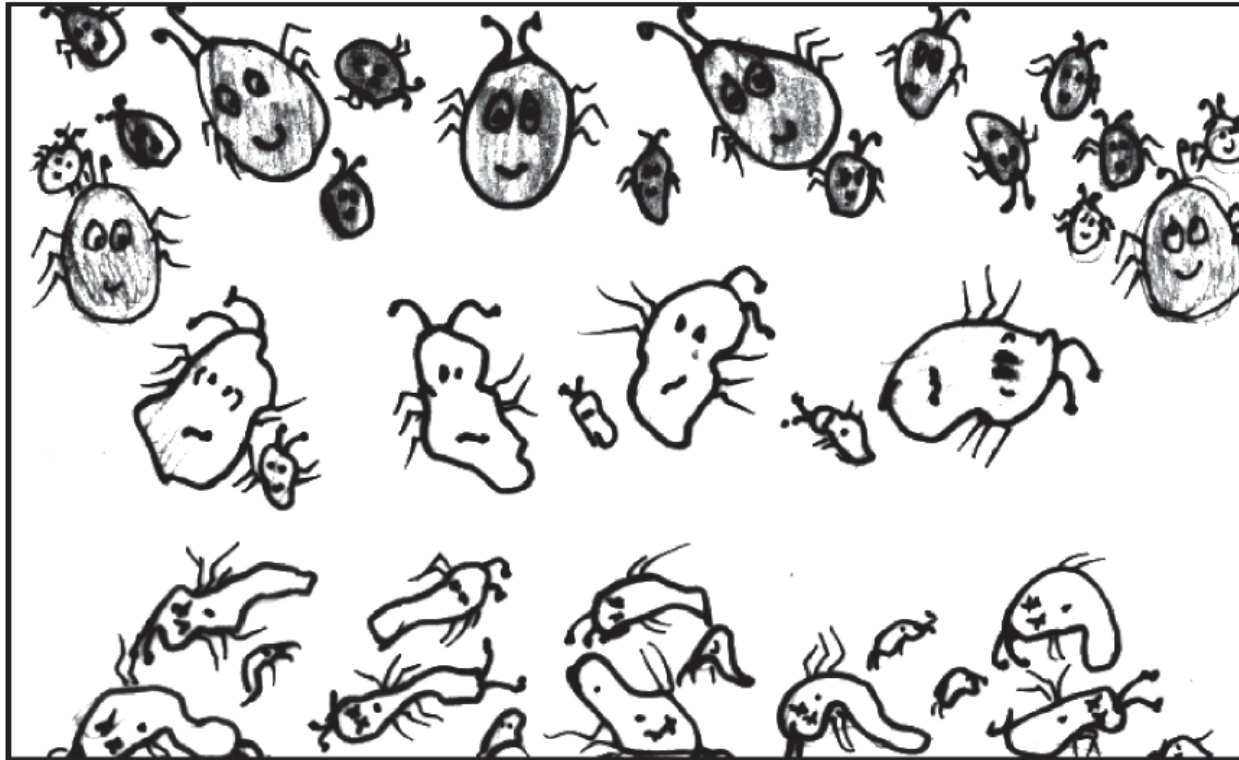
คุณมองเห็นกระป๋องสเปรย์ฉีด
ยาฆ่าแมลงที่อยู่ในรูปไหม?

ตอนนี้ให้ลองนึกภาพดูว่า มีคนๆ หนึ่งกำลังจะฆ่าแมลงด้วยการฉีดยาฆ่าแมลง ซึ่งเขาจะต้องฉีดยาฆ่าแมลงนั้นในปริมาณที่เหมาะสมทุกวัน เราทราบกันดีว่ายาฆ่าแมลงไม่สามารถที่จะฆ่าแมลงได้ทั้งหมดแต่มันสามารถควบคุมให้แมลงมีจำนวนลดน้อยลงจนไม่สามารถสร้างความรบกวนได้มากนัก

เครื่องมือ 8.5 การด้อยา

เครื่องมือประกอบการให้การปรึกษา

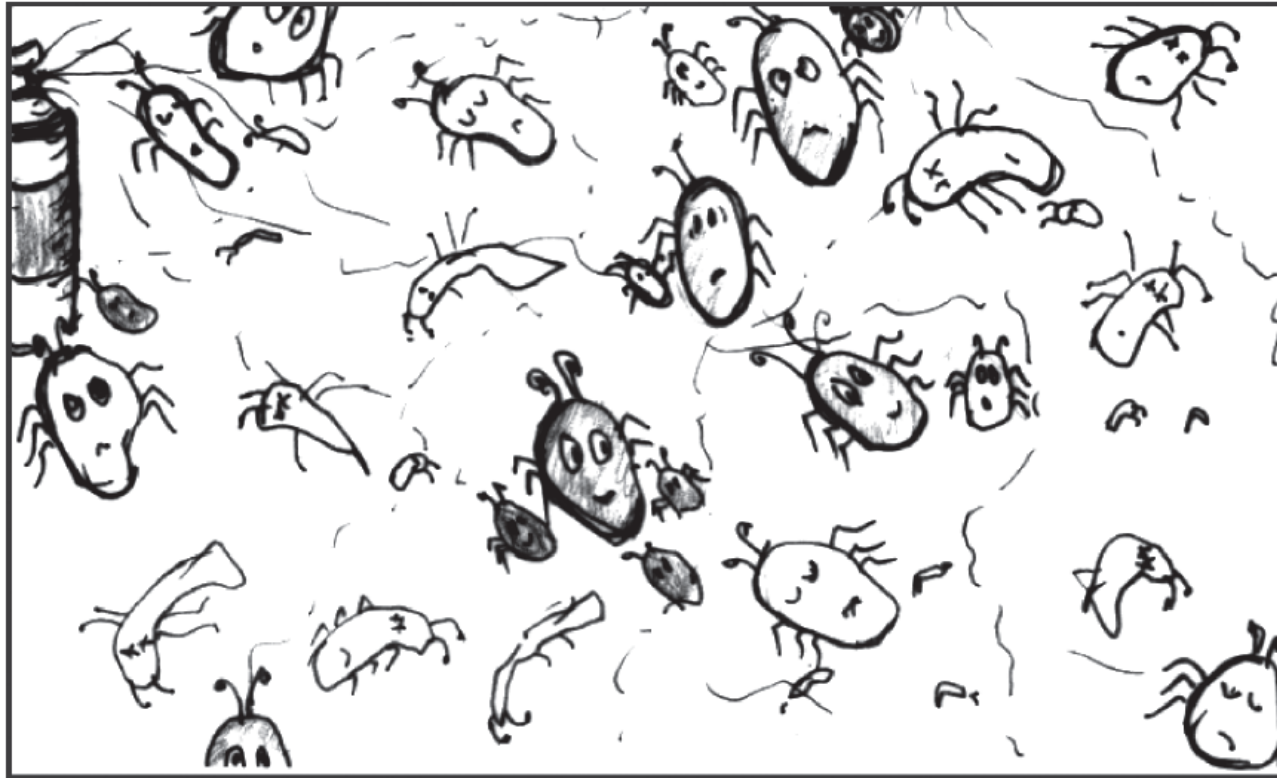
3



วันแรกผ่านไปได้ดี แมลง
ตายไปเป็นจำนวนมาก และ
บางส่วนก็อ่อนแอลงไปมาก
ในขณะที่แมลงบางตัวที่
แข็งแรงมากไม่มีอาการอะไร
เลย

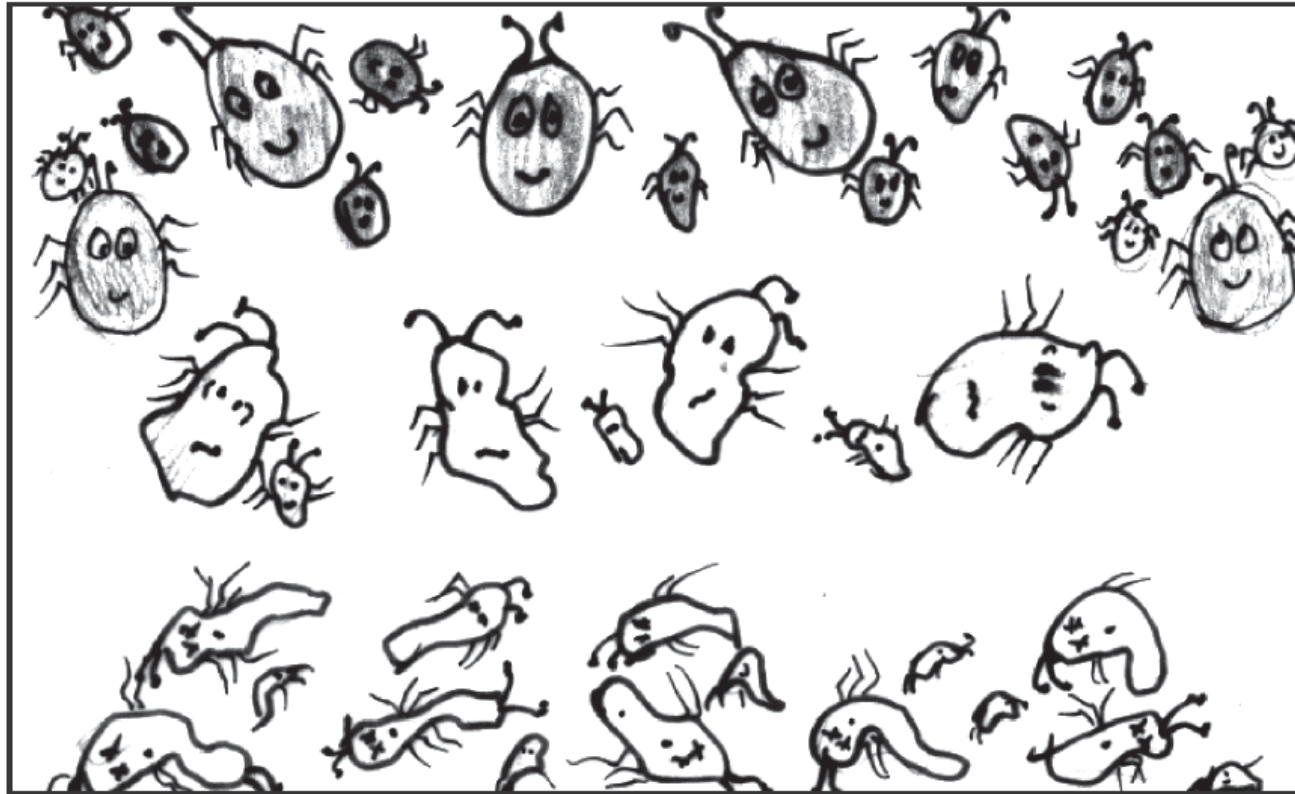
ข้อควรจำ: แมลงที่ยังมีชีวิตอยู่ โดยเฉพาะตัวที่แข็งแรงที่สุด จะยังคงขยายพันธุ์ต่อไป แมลงตัวที่แข็งแรงสามารถผลิตลูกแมลงที่แข็งแรงเพิ่มขึ้นมาอีก แม้กระทั่งแมลงตัวที่ป่วยก็อาจจะ
ผลิตลูกแมลงเล็กๆ เพิ่มขึ้นมาได้อีกเช่นเดียวกัน

4



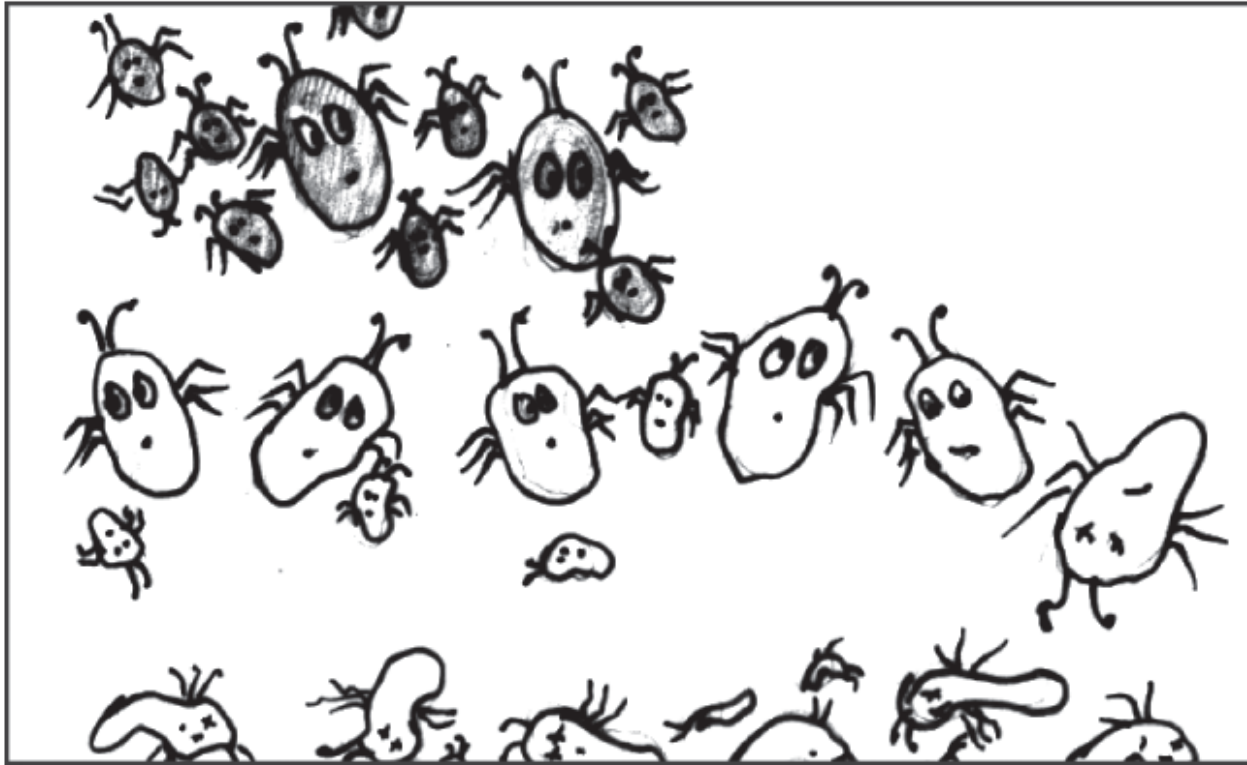
ในวันที่สอง เราก็ฉีดยาฆ่าแมลงอีกครั้ง เพื่อที่จะฆ่าแมลงตัวที่อ่อนแอและแมลงที่เกิดขึ้นมาใหม่ ซึ่งก็คือบรรดาครอบครัวของแมลงที่ยังไม่ตายไปในวันแรก

5



แล้วแมลงจำนวนมากก็ตายไปอีก โดยเฉพาะตัวที่อ่อนแออยู่แล้วในตอนแรก แต่แมลงบางตัวก็ยังคงแข็งแรงและขยายพันธุ์ต่อไปได้อีก และมีบางตัวที่สามารถขยายพันธุ์ไปได้อย่างรวดเร็ว

หากเราสามารถดื้อยาฆ่าแมลงในปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสมทุกๆ วัน เราก็จะสามารถควบคุมจำนวนแมลงที่เพิ่มขึ้นมาได้ทัน แม้ว่ายาฆ่าแมลงจะไม่สามารถฆ่าแมลงได้ทั้งหมด แต่ก็สามารถฆ่าแมลงได้บางส่วน



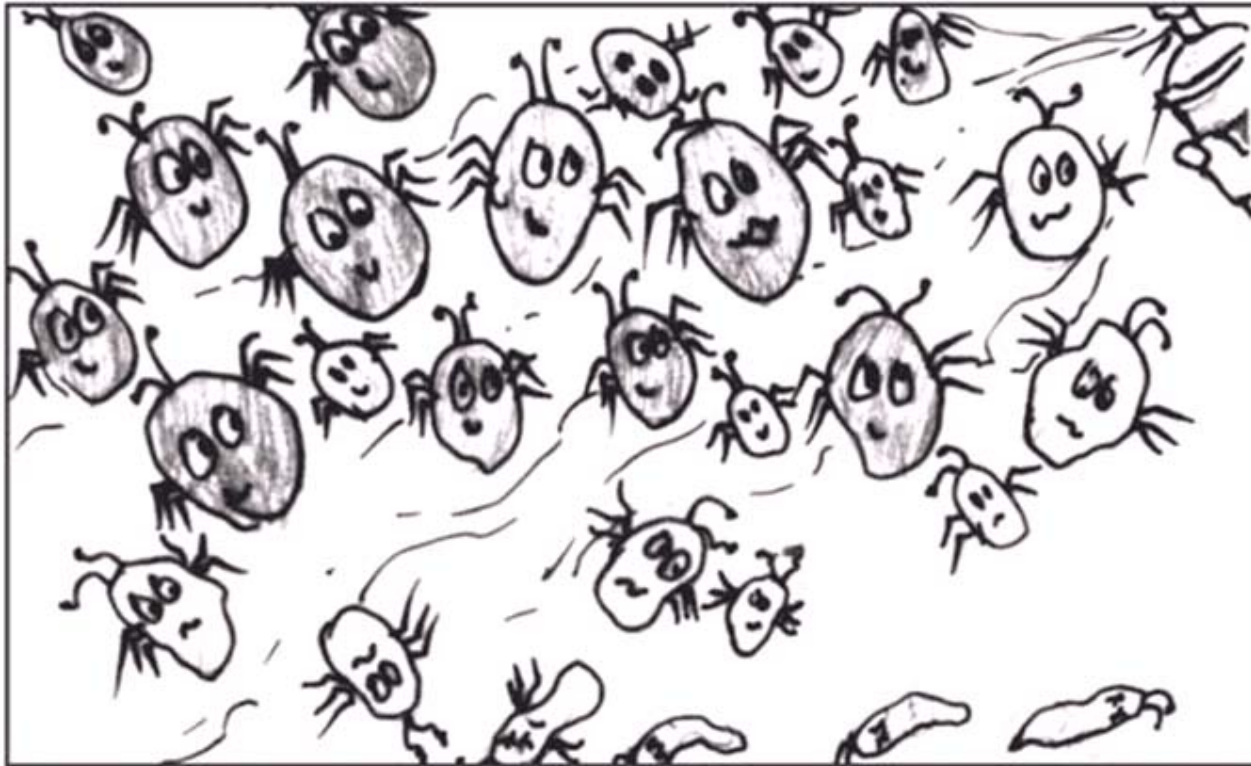
ตอนนี้แมลงตัวที่อ่อนแอ ก็เริ่ม
แข็งแรงขึ้นและยังคงขยายพันธุ์
ต่อไป ลูกๆ ของพวกมันดูเหมือน
จะเป็นแมลงที่แข็งแรงทีเดียว

วันนี้เราสืมนิยายฆ่าแมลง - และแมลงที่ป่วยอยู่ก็เริ่มรู้สึกดีขึ้น นอกจากจะรู้สึกดีขึ้นแล้วพวกมันยังขยายพันธุ์ได้อย่างรวดเร็วขึ้นอีกด้วย

เครื่องมือ 8.5 การดื้อยา

เครื่องมือประกอบการให้การปรึกษา

7.



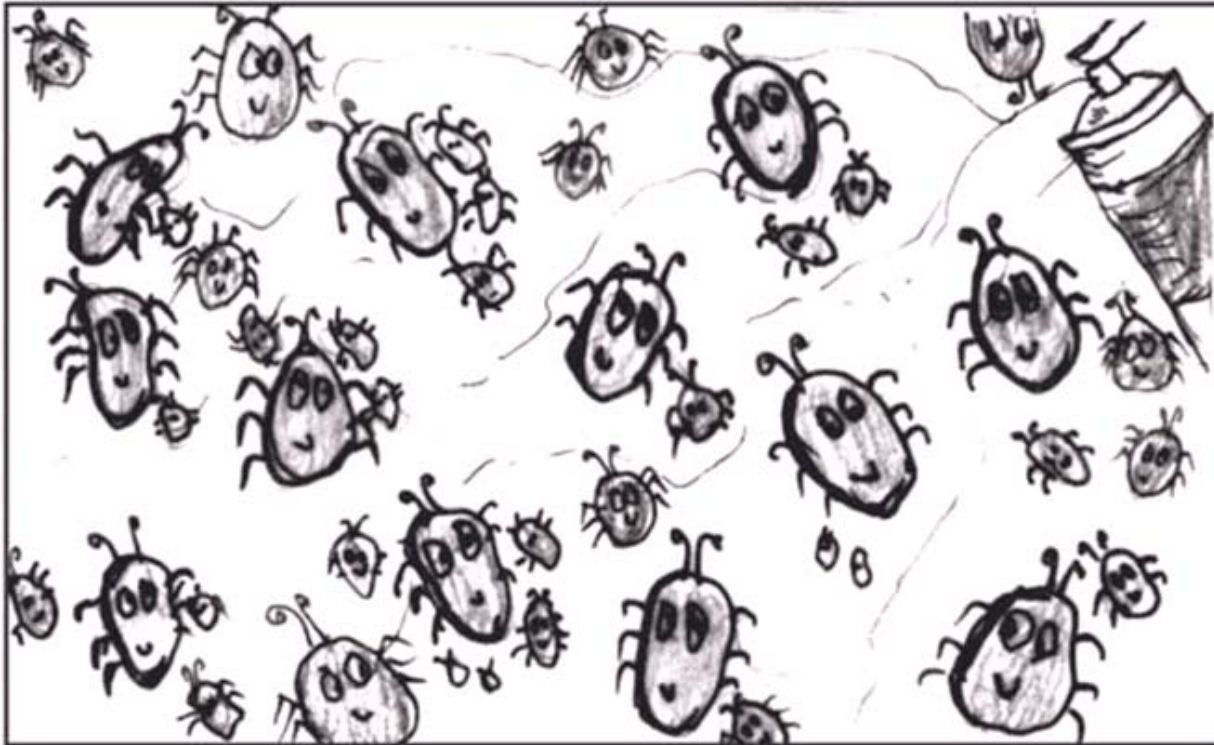
ลองสังเกตแมลงต่างๆ
เหล่านี้ สี บางตัวก็ตายไป
บางตัวดูอาการไม่ค่อยดีนัก
แต่แมลงตัวสีเทาดูเหมือนจะไม่
รู้สึอะไรเลย

เมื่อแมลงเหล่านี้ขยายพันธุ์ต่อไป ลูกของพวกมันบางตัวจะมีความแข็งแรงมากขึ้น ยาฆ่าแมลงไม่สามารถจะฆ่ามันได้อีกต่อไป เพราะแมลงเหล่านี้มีภูมิต้านทานต่อยาฆ่าแมลงนั้น ยาฆ่าแมลงจึงไม่มีฤทธิ์มากพอที่จะทำลายแมลงเหล่านี้เหมือนอย่างเคย

เครื่องมือ 8.5 การดื้อยา

เครื่องมือประกอบการให้การปรึกษา

8.



ตอนนี้แมลงเหล่านี้ไม่รู้สึอะไร
หรือไม่เป็นอะไรเลย แม้ว่าเรา
จะฉีดยาฆ่าแมลงใส่ก็ตาม

แมลงที่มีภูมิคุ้มกันต่างกันก็ผลิตลูกแมลงที่มีภูมิคุ้มกันขึ้นมารวดเร็ว ซึ่งเมื่อลูกแมลงทั้งหลายเติบโตขึ้นก็จะให้กำเนิดลูกแมลงที่มีภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้นไปอีก
ดังนั้นในตอนนี้นี้แม้ว่าครอบครัวแมลงบางส่วนจะต้องตายไปเพราะยาฆ่าแมลงก็ตาม แต่บางส่วนที่ยังไม่ตายก็จะเพิ่มจำนวนมากขึ้นอย่างรวดเร็ว จึงทำให้มีแมลงที่มีภูมิคุ้มกันเพิ่มมากขึ้น
ต่อไปอีก
เปรียบเหมือนเชื้อไวรัสเอชไอวีกับยาต้านไวรัส หากเรารักษา เชื้อเอชไอวีก็จะเพิ่มจำนวนมากขึ้นและเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ต่างไปจากเดิม รวมทั้งสามารถสร้างภูมิคุ้มกันต่อยาต้าน
ไวรัสขึ้นมาได้อีกด้วย และเมื่อในร่างกายมีเชื้อเอชไอวีเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เซลล์เม็ดเลือดในระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายเราก็จะถูกทำลายมากขึ้น
ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายก็จะไม่สามารถต่อสู้กับเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกายได้ ทำให้เราเริ่มเจ็บป่วย และหากเราไม่สามารถกินยาชนิดใหม่ที่สามารถฆ่าเชื้อเอชไอวีได้ เราก็อาจจะเสียชีวิต
เพราะโรคเอดส์ได้

ผลข้างเคียงของยาต้านไวรัส



ปวดศีรษะ



ปากแห้ง



ชาหรือปวด



โลหิตอาจ/ง่วง

ผลข้างเคียง ของยาต้านไวรัส



เหนื่อยง่าย เวียนศีรษะ มึนงง



มีผื่นตามผิวหนัง



ตัวเหลือง



ท้องเสีย



คลื่นไส้ อาเจียน



ฝันร้าย

ปรับปรุงจากคู่มือวิทยากร ที่ใช้ในการอบรมเรื่องการกินยาต้านไวรัสอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องโดยสำนักงาน FHI ในประเทศจีน ในปีพ.ศ. 2549

ผลข้างเคียงของยาต้านไวรัส



ปวดศีรษะ

ผลข้างเคียงของยาต้านไวรัส

การดูแลตนเองที่บ้าน:



นอนบริเวณขมับด้วยนิ้วหัวแม่มือ

นอนพักหลับตาในห้องที่ไม่มีเสียง หรือ
แสงสว่างรบกวน

ประคบ วางผ้าเย็นบริเวณดวงตา และ
หน้าผาก

หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน เช่น ชา
หรือกาแฟ

รับประทานยาแก้ปวดพาราเซตามอล 2
เม็ด ทุกๆ 4 ชั่วโมง

คุณควรรีบพบแพทย์หากมีอาการต่อไปนี้

ตาพร่ามัว มองเห็นไม่ชัดเจน



มีอาการปวดศีรษะบ่อยๆ หรือปวดศีรษะ
มากและกินยาแก้ปวดแล้วไม่ดีขึ้น



เป็นไข้หรืออาเจียน



ผลข้างเคียงของยาต้านไวรัส



ปากแห้ง

ผลข้างเคียงของยาต้านไวรัส

การดูแลตนเองที่บ้าน:



บ้วนปากด้วยน้ำเกลืออุ่นๆ



ดื่มน้ำสะอาดมากๆ



หลีกเลี่ยงขนมที่มีรสหวานจัด



หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน เช่น ชา
หรือกาแฟ

ควรรีบพบแพทย์หากมีอาการต่อไปนี้

มีอาการปากแห้งมาก และไม่ดีขึ้น



มีอาการกลืนอาหารลำบาก



ผลข้างเคียงของยาต้านไวรัส



มือหรือเท้าชาหรือปวด
ปวด/ชา ตามปลายมือ
ปลายเท้า

ผลข้างเคียงของยาต้านไวรัส

การดูแลตนเองที่บ้าน:



สวมถุงเท้า รองเท้าที่ไม่รัดแน่นเกินไป



ดูแลปลายเท้าให้อบอุ่น



เดินออกกำลังกายเบาๆ



แช่เท้าในน้ำอุ่นและใช้ผ้าเช็ด

คุณควรรีบพบแพทย์หากมีอาการต่อไปนี้

มีอาการชาบ่อยๆ และรุนแรงมากขึ้น



ปวดเวลาเดิน



ไม่สามารถใช้มือทำกิจกรรมประจำวันได้



ผลข้างเคียงของยาต้านไวรัส



โหนงหิตจาาง/ชืด

ผลข้างเคียงของยาต้านไวรัส

การดูแลตนเองที่บ้าน:



รับประทานปลา ไข่ และเนื้อให้มากขึ้น



รับประทานผักโขม ผักปวยเล้ง ผักกูด
ผักแว่น กะหล่ำดอก ผักใบเขียว และ
ถั่วต่างๆ



รับประทานธาตุเหล็กเสริม

คุณควรรีบพบแพทย์หากมีอาการต่อไปนี้

เริ่มรู้สึกเหนื่อยง่ายติดต่อกัน 3-4
สัปดาห์ และมีอาการเหนื่อยมากขึ้นๆ



รู้สึกเวียนเซ ทรงตัวไม่ได้ และวิงเวียน มึน
งงศีรษะ



ผลข้างเคียงของยาต้านไวรัส



เหนื่อยง่าย

และ

เวียนศีรษะ

ผลข้างเคียงของยาต้านไวรัส

การดูแลตนเองที่บ้าน:



ตื่นและเข้านอนให้ตรงเวลาทุกวัน



ออกกำลังกายเบาๆ ตามสภาพร่างกาย



รับประทานอาหารที่มีผักและผลไม้ให้สมดุล



งดแอลกอฮอล์/สูบบุหรี่ และสารเสพติดทุกชนิด



ทำอาหารง่ายๆ รับประทานหากคุณต้องเหน็ดเหนื่อยมากขึ้นจากการปรุงอาหาร

คุณควรรีบพบแพทย์หากมีอาการต่อไปนี้

รู้สึกอ่อนเพลียจนไม่มีแรงเคลื่อนไหวหรือรับประทานอาหารไม่ได้



กลืนอาหารหรือกินอาหารไม่ได้จนร่างกายไม่มีแรง



ผลข้างเคียงของยาต้านไวรัส



มีผื่นตาม
ผิวหนัง

ผลข้างเคียงของยาต้านไวรัส

การดูแลตนเองที่บ้าน:



ดูแลทำความสะอาดผิวหนังด้วยน้ำสะอาด
และใช้สบู่ที่ปราศจากน้ำหอม



ดูแลรักษาผิวหนังให้สะอาดและแห้งอยู่
เสมอ



ใช้โลชั่นเพื่อบรรเทาอาการคัน



งดการโดนแดดหรือตากแดด



ดื่มน้ำสะอาดวันละหลายๆ แก้ว เพื่อให้
ผิวหนังชุ่มชื้น

คุณควรรีบพบแพทย์หากมีอาการต่อไปนี้

มีไข้ร่วมด้วย



เริ่มรู้สึกเจ็บคอหรือมีตาแดง



มีผื่นขึ้นที่ผิวหนังเป็นเวลานาน



เริ่มมีตุ่มน้ำใสๆ ร่วมด้วย



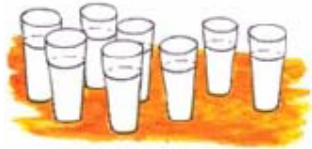
ผลข้างเคียงของยาต้านไวรัส



อาการตัวเหลือง

ผลข้างเคียงของยาต้านไวรัส

การดูแลตนเองที่บ้าน:



ดื่มน้ำสะอาดมากๆ



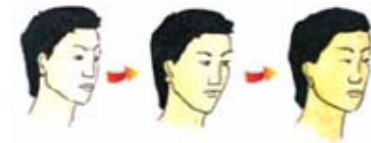
พักผ่อนให้เพียงพอ



หลีกเลี่ยงอาหารที่มันมาก

คุณควรรีบพบแพทย์หากมีอาการต่อไปนี้

อาการตัวเหลืองเพิ่มขึ้น



มีไข้ร่วมด้วย



มีอาการเหนื่อยอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร และ
รู้สึกไม่สบายท้อง



มีอาการบวมตามมือ เท้า และบริเวณท้อง



ผลข้างเคียงของยาต้านไวรัส



ท้องเสีย

ผลข้างเคียงของยาต้านไวรัส

การดูแลตนเองที่บ้าน:



รับประทานอาหารปริมาณน้อยๆ แต่
รับประทานบ่อยๆ ครั้ง



รับประทานอาหารอ่อนกลืนง่ายเช่น ข้าว
กล้วย ขนมปังกรอบ



ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ



ดื่มน้ำเกลือแร่ ORS ถ้าต้องการ



หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด และอาหารทอด

คุณควรรีบพบแพทย์หากมีอาการต่อไปนี้

ถ่ายอุจจาระมีเลือดปนออกมา



ถ่ายเหลว/ท้องเสียมากกว่า 4 ครั้งต่อวัน



มีไข้ร่วมด้วย



คุณรู้สึกกระหายน้ำหรือหิวแต่ไม่สามารถ
รับประทานได้



ผลข้างเคียงของยาต้านไวรัส



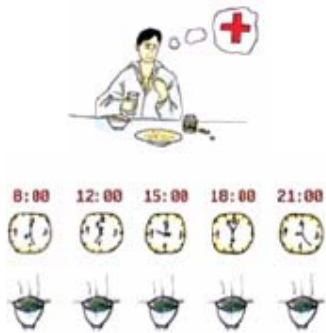
คลื่นไส้

และ

อาเจียน

ผลข้างเคียงของยาต้านไวรัส

การดูแลตนเองที่บ้าน:



ปรึกษาแพทย์ว่าคุณสามารถรับประทาน
ยาต้านไวรัสพร้อมกับอาหารได้หรือไม่

รับประทานอาหารปริมาณน้อยๆ แต่
รับประทานบ่อยๆ ครั้ง



ดื่มน้ำสะอาด น้ำชาอ่อนๆ หรือน้ำเกลือ
แร่ ORS จนกว่าจะหยุดอาเจียน



หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด และอาหารทอด

คุณควรรีบพบแพทย์หากมีอาการต่อไปนี้

มีอาการปวดบิดในบริเวณกระเพาะอาหาร



มีไข้ร่วมด้วย



อาเจียนมีเลือดปนออกมา



มีอาการอาเจียนติดต่อกันมากกว่า 1 วัน



คุณรู้สึกกระหายน้ำหรือหิวแต่ไม่สามารถ
รับประทานได้



ผลข้างเคียงของยาต้านไวรัส



ฝันร้าย

ผลข้างเคียงของยาต้านไวรัส

การดูแลตนเองที่บ้าน:



ทำกิจกรรมที่ชอบเพื่อให้ผ่อนคลายก่อน
เข้านอน



งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสารเสพติด
ทุกชนิด



หลีกเลี่ยงอาหารมันๆ หรือรับประทาน
อาหารมื้อใหญ่ก่อนเข้านอน



พูดคุยกับผู้อื่นเพื่อระบายความรู้สึก

คุณควรรีบพบแพทย์หากมีอาการต่อไปนี้

คุณนอนไม่หลับ/นอนหลับไม่สนิท
ติดต่อกันหลายๆ คืน



ฝันถึงเรื่อง/สิ่งที่น่ากลัว เช่น
การฆ่าตัวตาย



การแก้ปัญหาและอุปสรรคในการกินยาต้านไวรัส¹

ผู้ติดเชื่ออาจไม่กินยาตามวิธีที่ถูกต้อง ตามปริมาณที่ถูกต้องและตามเวลาที่ถูกต้องด้วยสาเหตุหลายประการ ดังนั้นการแก้ปัญหาและอุปสรรคในการกินยาจึงจำเป็นต้องค้นหาสาเหตุหรือเหตุผลที่ทำให้เขา/เธอไม่สามารถกินยาได้อย่างถูกต้องและครบถ้วนเพื่อกำจัดสาเหตุดังกล่าวให้หมดไป ตารางต่อไปนี้จะแสดงสาเหตุ/เหตุผลที่มักทำให้ผู้ติดเชื่อลืมกินยาหรือไม่กินยาตามแพทย์สั่ง อุปสรรคที่อาจเป็นต้นเหตุของการลืมกินยาหรือไม่กินยาตามกำหนด พร้อมเสนอแนะวิธีแก้ปัญหาและอุปสรรคดังกล่าว

เหตุผลที่ลืมกินยาหรือไม่กินยาตามกำหนด	อุปสรรคที่อาจเป็นต้นเหตุ	วิธีแก้ปัญหา
ลืมกินยา	- ต้องเดินทาง - ติดสุราหรือสารเสพติด - มีอาการซึมเศร้า/มีอาการป่วยทางจิตเวช - อยู่ลำพังเพียงคนเดียวและป่วย - ไม่มีบ้านอยู่ ไม่มีครอบครัวคอยช่วยเหลือ	- วางแผนก่อนเดินทาง เตรียมยาเพิ่มไปด้วย - ใช้อุปกรณ์/สิ่งที่จะช่วยเตือนความจำ - บำบัดการติดสารเสพติดและการติดสุรา
ยาไม่ได้ช่วยอะไรเลย; รู้สึกดีขึ้นแล้วจึงหยุดกินยา	- ขาดความรู้เกี่ยวกับยา - มีความเชื่อและทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง	- ให้การปรึกษาเพิ่มขึ้น - ให้ข้อมูลที่เป็นวิทยาศาสตร์และยกตัวอย่าง - ขอให้คนในครอบครัวช่วยเหลือ
ครอบครัวบอกไม่ให้กินยา	- ขาดความรู้เกี่ยวกับยา - มีความเชื่อและทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง	- ให้การปรึกษาแก่ครอบครัว - ให้ข้อมูลที่เป็นวิทยาศาสตร์และยกตัวอย่าง
วิธีการกินยาไม่ชัดเจน; ไม่เข้าใจวิธีการกินยา	- ไม่รู้หนังสือ - มีอาการซึมเศร้า/อาการป่วยทางจิตเวช - ดื่มสุรา /ใช้สารเสพติด - มีเวลาให้การปรึกษาไม่เพียงพอ	- ใช้เอกสารสำหรับคนที่ไม่รู้หนังสือช่วย - ฝึกให้กินยาหลอกและพูดทวนวิธีการกินยาจนกว่าจะเข้าใจ - ขอให้คนไข้พูดทวนวิธีการกินยาตามความเข้าใจของตนเอง - ขอให้คนในครอบครัวช่วยเหลือ - รักษาอาการซึมเศร้า - บำบัดการติดสารเสพติดและการติดสุรา
ไม่สามารถดูแลตัวเองได้	- อยู่ตัวคนเดียว - ตกงาน - มีอาการของโรคสมองเสื่อม/มีอาการป่วยทางจิต	- ให้กลุ่มผู้ติดเชื่อช่วยเหลือ - เข้าร่วมโครงการดูแลผู้ป่วยที่บ้าน - ขอความช่วยเหลือด้านอาหารจากองค์กรทางศาสนา - ขอให้คนในครอบครัวช่วยเหลือ - หาเพื่อนที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้
ไม่ต้องการให้คนอื่นเห็นว่า เป็นผู้ป่วยที่ต้องกินยา	- มีการติดราหากเพื่อนที่ทำงานรู้ - ไม่อยากบอกให้คนในครอบครัวรู้ว่าติดเชื่อ	- ให้การปรึกษาเพื่อช่วยสนับสนุนในการบอกให้คนในครอบครัวรู้ - หาเพื่อนที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้
กลัวว่ายาจะเป็นพิษต่อร่างกาย/ผลข้างเคียงของยา	- การเตรียมตัวยังไม่เพียงพอ - ขาดความรู้เกี่ยวกับยา	- ให้ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับสิ่งที่อาจเกิดขึ้นเมื่อกินยาและวิธีการแก้ไข - ให้การปรึกษาเรื่องผลกระทบของการกินยาอย่างไม่สม่ำเสมอ

¹ ที่มา: ดัดแปลง โดย K. Casey จากเอกสาร Population Council/Family Health International Adherence to Antiretroviral Therapy in Adults: A guide for trainers, Population Council India, 2004. หน้า 194-195

ฉันจะทำได้บ้างเพื่อมีครรภ์ที่มีสุขภาพดีและปลอดภัย?

รับการดูแลก่อนคลอดจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่มีความสามารถ
ตรวจครรภ์อย่างน้อยที่สุด 3 ครั้งระหว่างการตั้งครรภ์



คุณสามารถพูดคุยเรื่องข้อกังวล/ปัญหาต่างๆ กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
คุณจะได้รับคำแนะนำป้องกันโรคระบาดที่ยาก และคุณสามารถ
วางแผนสำหรับการเลี้ยงดูทารกอย่างปลอดภัย

คุณจะได้รับธาตุเหล็กมารับประทานเพื่อป้องกันโรคโลหิตจาง

ให้พิจารณาในเรื่องการบอกให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบว่า คุณติดเชื้อเอชไอวี พวกเขาจะสามารถให้การดูแลและให้คำแนะนำที่เหมาะสมกับคุณ มันจะสะดวก
ยิ่งขึ้นที่จะสนทนากับพวกเขา นอกจากนี้พวกเขายังเข้าใจความต้องการพิเศษของคุณอีกด้วย

ฉันควรจะรับประทานอะไรจึงจะมีสุขภาพที่ดีระหว่างการตั้งครรภ์?

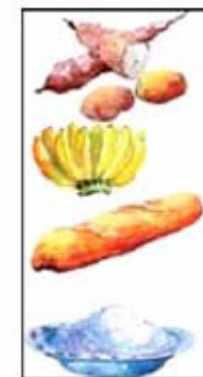
ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ต้องการอาหารเพิ่มมากขึ้นเพื่อให้มีสุขภาพดี และเพื่อช่วยให้เด็กเจริญเติบโตในครรภ์อย่างแข็งแรงและมีสุขภาพดี ทั้งนี้ตามคู่มือขององค์การอนามัยโลก (WHO) คุณจำเป็นต้องได้รับอาหารที่ให้พลังงานเพิ่มสูงขึ้นอย่างน้อยที่สุดร้อยละ 10 หากคุณตั้งครรภ์และติดเชื้อเอชไอวี ก็รับประทานอาหารที่มีโภชนาการดีจะสามารถช่วยให้คุณมีสุขภาพดีและมีระบบภูมิคุ้มกันร่างกายที่เข้มแข็ง ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ทุกคนจะต้องรับประทานธาตุเหล็กและอาหารเสริมจำพวกกรดโฟลิกเพื่อป้องกันโรคโลหิตจางและความพิการ/ผิดปกติแต่กำเนิด



1. อาหารเพื่อ “การเติบโต”
อาหารเพื่อ “การเติบโต” ประกอบด้วยเนื้อทุกชนิด ปลา ไข่ และถั่วบางชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งถั่วเหลือง



2. อาหารเพื่อ “ความสดชื่น”
อาหารเพื่อ “ความสดชื่น” มีวิตามินหลายชนิดเพื่อช่วยให้ร่างกายทำงานดีขึ้น ผลไม้และผักส่วนมากมีวิตามิน ผักใบเขียวจะมีวิตามินหลายชนิด



3. อาหาร “พลังงาน”
อาหารเพื่อ “พลังงาน” จะให้พลังงาน ซึ่งเป็นอาหารพวกข้าว ขนมปังที่ทำจากแป้งต่างๆ เป็นอาหารประเภทให้ “พลังงาน” ไขมันก็เป็นอาหารพวกให้ “พลังงาน” การเติมไขมันหรือน้ำมันลงไป ข้าวหรืออาหารเป็นวิธีการที่ง่ายที่สุดในการเพิ่มพลังงาน

สิ่งที่มีประโยชน์อื่นๆ ที่คุณสามารถทำได้ระหว่างตั้งครรภ์



พักผ่อนให้มากเท่าที่จะทำได้ หลีกเลี่ยงการทำงานหนักเช่น การหาบน้ำ



รักษาความสะอาดโดยอาบน้ำทุกวัน และสวมใส่เสื้อผ้าสะอาด



งดเว้นการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และการกินยานอนหลับ สิ่งพวกนี้มีอันตรายต่อตัวคุณและทารกของคุณ นอกจากนี้ยังทำให้คุณไม่เจริญอาหารอีกด้วย

ขอคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์ที่มีคุณวุฒิถ้าหาก:

- คุณมีเลือดไหลจากช่องคลอด
- คุณมีอาการปวดหัว และมือบวม ขาบวม
- เด็กในท้องของคุณไม่ดิ้น
- คุณมีไข้หรือหนาวสั่น

มีการรักษาอะไรบ้างเพื่อลดความเสี่ยงของการถ่ายทอดเชื้อเอชไอวี?

มีการรักษาด้วยการให้ยาพิเศษซึ่งสามารถลดความเสี่ยงของการถ่ายทอดเชื้อเอชไอวีไปสู่ลูก
การรักษาดังกล่าวนี้ไม่สามารถที่จะหยุดยั้งการถ่ายทอดเชื้อเอชไอวีได้อย่างสิ้นเชิง แต่มันสามารถช่วยลดความเสี่ยงได้
แม้จะต้องรับประทานยาดังกล่าวนี้ระหว่างการตั้งครรภ์ และหลังคลอดเด็กจะต้องรับประทานยานี้ด้วย



เมื่อไรที่ฉันจะได้รับการรักษาเพื่อลดความเสี่ยงของการถ่ายทอดเชื้อเอชไอวีไปสู่ลูกของฉัน?
การที่คุณจะได้รับการรักษาเพื่อลดความเสี่ยงของการถ่ายทอดเชื้อไปสู่ลูกนั้น คุณจำเป็นต้องได้รับผลการตรวจที่ยืนยันว่าคุณติดเชื้อเอชไอวี คุณและแฟนคุณจะได้รับการส่งตัวไปยังศูนย์บริการที่เชี่ยวชาญในการดูแลรักษาเอชไอวี



จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อฉันไปที่ศูนย์บริการที่มีการให้การรักษาและตรวจเอชไอวีโดยสมัครใจ?
ที่ศูนย์ดังกล่าวนั้น คุณจะได้รับการให้การรักษาก่อนที่จะมีการตรวจหาเชื้อเอชไอวี และจะมีการให้การรักษาอีกครั้งหนึ่งหลังจากที่ได้รับผลเลือดแล้ว ถ้าหากคุณมีผลตรวจเลือดเป็นลบ คุณจะได้รับความรู้ที่ต้องทำตัวอย่างไร คุณและแฟนคุณจะสามารถป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อเอชไอวีในอนาคต และป้องกันลูกของคุณ แต่ถ้าหากคุณมีผลตรวจเลือดเป็นบวก คุณจะได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลรักษาเพื่อลดความเสี่ยงในการถ่ายทอดเชื้อเอชไอวีไปสู่บุตรของคุณ

สถานที่ใดดีที่สุดสำหรับการคลอดบุตรของคุณ?

สถานที่ซึ่งมีความเหมาะสมที่สุดสำหรับการคลอดบุตรของคุณคือ โรงพยาบาลกับมรณศลากรทางการแพทย์ที่ผ่านการอบรมมาแล้ว

ฉันควรจะทำอะไรระหว่างการตั้งครรภ์และการคลอดบุตร?

ถ้าเป็นไปได้ ให้คลอดบุตรในศูนย์ซึ่งสามารถให้ยาพิเศษที่ช่วยลดความเสี่ยงของการถ่ายทอดเชื้อจากแม่สู่ลูก โดยต้องพิจารณาเปิดเผยให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบว่า คุณติดเชื้อเอชไอวี พวกเขาจะสามารถช่วยเหลือคุณให้คลอดบุตรได้ตามปกติ และป้องกันตัวคุณและบุตรของคุณจากโรคภาวะแทรกซ้อน

ถ้าหากคุณไม่ได้คลอดบุตรในศูนย์ที่สามารถให้ยาพิเศษได้ ให้ไปคลอดบุตรที่ศูนย์สาธารณสุข หรือที่โรงพยาบาลที่ส่งตัวไป ซึ่งมีพยาบาลผดุงครรภ์และแพทย์ที่ผ่านการอบรมดูแลระหว่างการคลอด

ถ้าหากดิฉันติดเชื้อเอชไอวี วิธีการที่ดีที่สุดในการเลี้ยงทารกคืออะไร?

การให้ลูกกินนมตัวเองมีความเสี่ยงในการถ่ายทอดเชื้อเอชไอวีไปสู่ลูก จากการศึกษาพบว่าผู้หญิงติดเชื้อเอชไอวี ที่ให้ลูกกินนมเป็นเวลาสองปี มีความเสี่ยงที่ทำให้ทารก 1 ใน 7 ติดเชื้อ แต่ถ้าหากผู้หญิงกลุ่มนี้ให้ลูกกินนมเป็นเวลาเพียง 6-12 เดือน จำนวนเด็กที่ติดเชื้อจะน้อยลง การให้ลูกกินนมแม่ในระยะเวลาที่สั้นลงจึงสามารถลดจำนวนเด็กติดเชื้อได้

มีข้อควรพิจารณาบางประการก่อนที่คุณจะตัดสินใจว่าจะให้ลูกกินนมอย่างไร:

- เป็นเรื่องยากสำหรับคุณหรือไม่ในการเข้าถึงศูนย์บริการสาธารณสุขที่ให้บริการอย่างมีคุณภาพและไม่แพง?
- เป็นเรื่องยากหรือไม่ในการหาแหล่งน้ำสะอาดในชุมชนของคุณ?
- ราคานมผสมสำหรับทารกนั้นแพงเกินไปสำหรับคุณหรือไม่ ถ้าหากต้องซื้อเป็นเวลา 12 เดือน?
- โรคท้องร่วงและปอดติดเชื้อเป็นปัญหาที่มักพบได้ทั่วไปในชุมชนของคุณหรือไม่?

ถ้าหากคุณตอบ “ใช่” กับคำถามข้อหนึ่งข้อใดข้างต้น คุณควรให้ลูกกินนมแม่แต่เพียงอย่างเดียวเป็นเวลาตลอด 6 เดือนแรก ซึ่งเป็นวิธีการที่ดีที่สุดต่อชีวิตทารกและเป็นวิธีการที่ปลอดภัยที่สุดในการให้นมลูก เนื่องจากมันจะลดความเสี่ยงของการติดเชื้อเอชไอวี และลดความเสี่ยงของโรคท้องร่วงและโรคหุพโภชนาการ



องค์การอนามัยโลกและองค์การยูเนสโก แนะนำให้ลูกกินนมแม่แต่เพียงอย่างเดียวเป็นเวลาตลอด 6 เดือนแรก เนื่องจากนมแม่มีสารอาหารทุกอย่างที่ลูกของคุณต้องการในช่วง 6 เดือนแรก

ถ้าหากฉันติดเชื่อเอชไอวี วิธีการที่ดีที่สุดในการเลี้ยงทารกคืออะไร?

คุณและสามีคุณควรพิจารณาเรื่องต่างๆ ดังนี้:

- คุณมีเงินพอที่จะซื้ออาหารทดแทนสำหรับใช้เลี้ยงทารกได้ เป็นเวลาอย่างน้อยที่สุด 12 เดือนหรือไม่?
- คุณมีน้ำสะอาด และมีเวลา และเชื้อเพลิงสำหรับใช้ต้มน้ำเพื่อขงนมผง และใช้ทำความสะอาดภาชนะ ฯลฯ หรือไม่? (คุณจำเป็นต้องทำเช่นนี้ 5-6 ครั้งต่อวัน)
- คุณมีเงินพอที่จะซื้อภาชนะขนาดใหญ่ กามต้มน้ำ ถ้วยพลาสติก น้ำยาล้างจาน และแปรงพิเศษสำหรับทำความสะอาดภาชนะต่างๆ หรือไม่?
- คุณสามารถขงนมอย่างน้อยที่สุด 7-8 ครั้งต่อวันหรือไม่?
- คุณสามารถเข้าถึงศูนย์บริการสาธารณสุขที่ดีและมีราคาเหมาะสมหรือไม่ ถ้าหากลูกของคุณมีปัญหาด้านสุขภาพ?
- เรื่องนี้แนะนำให้ผู้ให้คำปรึกษาคำนวณค่าใช้จ่ายตามอัตราท้องถิ่นนั้นเป็นเวลา 12 เดือน

ถ้าหากคุณตอบ ใช่ กับทั้งห้าข้อข้างต้นแล้ว คุณสามารถที่จะเลี้ยงลูกของคุณโดยใช้สูตรอาหารผสมได้



ถ้าหากคุณตัดสินใจที่จะเลี้ยงลูกของคุณด้วยอาหารผสมสำหรับทารกแล้ว ห้ามเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สลับกัน คุณจะต้องเตรียมอาหารอย่างสะอาดมาก โดยจะต้องสอบถามเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่มีประสบการณ์ เพื่อขอให้สาธิตการเตรียมอาหารผสมให้ทารกอย่างสะอาดและถูกต้อง การใช้ถ้วยจะเหมาะสมกว่าการใช้ขวดนมเนื่องจากมันทำความสะอาดได้สะดวกกว่า และปลอดภัยจากเชื้อโรค

จะให้ลูกกินนมแม่แต่เพียงอย่างเดียวได้อย่างไร?



วิธีการอุ้มลูกกินนมที่ดี

ให้ลูกกินนมแม่ภายใน
ระยะเวลาชั่วโมงแรกหลัง
คลอด เพื่อที่เด็กทารกจะได้รับ
ประโยชน์อย่างเต็มที่ของนม
น้ำเหลือง (colostrum) และ
ได้รับสารอาหารอื่นๆ ซึ่ง
ป้องกันเด็กจากการติดเชื้อ



ห้ามให้อาหารอื่นนอกจากนมแม่
ในระยะเวลา 6 เดือนแรกของเด็ก
ทารก ห้ามให้น้ำ น้ำชา นมสูตร
ต่างๆ น้ำข้าว นมข้นหวาน น้ำ
ผลไม้ หรือน้ำหวานใดๆ ทั้งสิ้น



วิธีการอุ้มลูกกินนมที่ไม่ดี

ต้องแน่ใจว่าอุ้มเด็กไว้กับอกแม้อย่าง
ถูกต้องเหมาะสมขณะที่ให้ลูกกินนม
โดยเด็กควรอยู่ในตำแหน่งที่
สะดวกสบาย มีร่างกายเหยียดตรง
และหันหน้าไปทางหน้าอกของคุณ
และอุ้มไว้ให้แนบหน้าอก ปากทารก
ต้องอ้ากว้างและคลุมส่วนสีน้ำตาล
รอบหัวนมเกือบหมด คางของเด็ก
จะต้องแนบชิดกับหน้าอก



ใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์
ซึ่งจะช่วยป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี
ซ้ำซ้อนหรือการติดเชื้อโรคติดต่อทาง
เพศสัมพันธ์อื่นๆ และเป็นการลด
โอกาสที่จะติดต่อไปยังลูกของคุณ

การให้ลูกกินนมแม่แต่เพียงอย่างเดียวหมายความว่าอะไร?

การให้ลูกกินนมแม่แต่เพียงอย่างเดียวหมายความว่าไม่ให้เด็กทารกกินอย่างอื่นนอกเหนือจากน้ำนมแม่นับตั้งแต่ช่วงเวลาที่เด็กคลอดออกมา ห้ามกินน้ำ ห้ามกินน้ำชา ห้ามกินนมผงสำหรับเด็ก ห้ามกินน้ำผลไม้ ห้ามกินน้ำผึ้ง ห้ามกินน้ำตาล ห้ามกินน้ำข้าว และห้ามใช้หัวนมหลอก (แต่สามารถให้กินยาที่สั่งโดยบุคลากรทางการแพทย์ที่มีคุณวุฒิได้)

หลีกเลี่ยงการให้อาหารหลายอย่างผสมกัน

การให้ลูกกินอาหารหลายอย่างผสมกันมีความเสี่ยงสูงมากที่จะมีการถ่ายทอดเชื้อเอชไอวี เพราะของเหลวหรืออาหารอื่นใดนอกเหนือจากน้ำนมแม่สามารถทำให้เยื่อในกระเพาะและในลำไส้เล็กของทารกเสียหายได้ และทำให้เป็นการง่ายที่เชื้อไวรัสเอชไอวีจะเข้าไป

ข้อสำคัญ:

การให้ลูกกินนมแม่แต่เพียงอย่างเดียวตลอด 6 เดือนแรก เป็นวิธีการที่ดีที่สุดประการหนึ่งที่จะช่วยทำให้เด็กทารกมีสุขภาพดี นอกจากนี้ยังช่วยลดความเสี่ยงของการถ่ายทอดเชื้อไวรัสเอชไอวีไปสู่ทารก อนึ่งเด็กทารกที่ไม่ได้กินนมแม่ในช่วง 6 เดือนแรก มีแนวโน้มที่จะเสียชีวิตจากโรคอื่นๆ เช่น ท้องร่วง และปอดติดเชื้อ



การให้เด็กกินอาหารผสม หมายถึงการให้เด็กกินทั้งนมแม่ และยังให้อาหารเหลว หรืออาหารชนิดอื่น เช่น นมผงสำหรับเลี้ยงทารก น้ำหวาน น้ำข้าว นมปรุงแต่ง หรือน้ำผลไม้

ถ้าฉันมีความกังวลเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ฉันควรทำอะไร?

ถ้าหากคุณมีความกังวลเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมของคุณเอง ให้คุณพิจารณาทางเลือก 3 ประการ
อย่าเพิ่งด่วนตัดสินใจจนกว่าคุณจะได้พิจารณาทางเลือกทั้งสามอย่างถี่ถ้วนแล้ว
ขอให้คุณหาหรือเรื่องทางเลือกดังกล่าวกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่มีประสบการณ์ ซึ่งทราบดีเรื่องการป้องกันการติดเชื้อจากแม่สู่ลูก



คุณสามารถปั๊มนมของคุณออกมา และนำไปอุ่นจนเดือด หลังจากนั้นปล่อยให้เย็นแล้วนำไปเลี้ยงลูกโดยใส่ในถ้วย (การอุ่นนมจนเดือดเป็นการฆ่าเชื้อเอชไอวีที่อยู่ในน้ำนมแม่)



ให้ผู้หญิงอีกคนหนึ่งเป็นแม่เลี้ยงลูกของคุณด้วยนมของเขาเพียงอย่างเดียว ผู้หญิงคนนี้จะต้องได้รับการตรวจเอชไอวีก่อน



คุณควรใช้นมผงสำหรับเลี้ยงทารกเลี้ยงลูกของคุณ

ฉันจะต้องพิจารณาอะไรบ้างถ้าหากฉันอยากให้ผู้หญิงอีกคนหนึ่งมาเป็นแม่นมเพื่อให้ฉันเลี้ยงลูกของฉันเพียงอย่างเดียว?

คุณและคู่ของคุณจะต้องพิจารณาประเด็นต่างๆ ดังต่อไปนี้:

- แม่นมที่เลือกมาควรได้รับการปรึกษาก่อน และได้รับการตรวจเอชไอวีโดยมีผลเลือดลบ นอกจากนี้จะต้องมีการตรวจเอชไอวีซ้ำอีกครั้งหนึ่งใน 3 เดือน
- ถ้าหากผู้หญิงที่เลือกให้เป็นแม่นมนั้นยังมีกิจกรรมทางเพศอยู่ ทั้งตัวเธอและแฟนจะต้องเข้ารับการปรึกษาเพื่อให้ทั้งคู่ยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ เพื่อที่จะได้ไม่ติดเชื้อระหว่างที่กำลังให้นมเด็ก
- ผู้หญิงคนนั้นจะต้องสามารถเป็นแม่นมได้ตลอดระยะเวลาที่คุณต้องการ เนื่องจากลูกของคุณจะต้องกินนมแม่เพียงอย่างเดียวเป็นระยะเวลา 6 เดือน ผู้หญิงที่จะเป็นแม่นมต้องตกลงให้นมลูกคุณเพียงอย่างเดียว และต้องทราบว่าหมายความว่าอะไร
- ผู้หญิงที่เป็นแม่นมให้ลูกคุณ มีโอกาสเสี่ยงน้อยมากที่จะได้รับเชื้อเอชไอวีจากลูกของคุณในขณะที่กำลังให้เด็กกินนม เธอควรจะได้รับการศึกษาจากผู้ให้การปรึกษาที่มีประสบการณ์



คุณจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่มีประสบการณ์ในการจัดการเรื่องนี้ นอกจากนี้คุณจะต้องมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้หญิงที่เป็นแม่นมของลูกคุณด้วย ผู้ที่เป็นญาติอาศัยอยู่ในบ้านเดียวกัน หรืออาศัยอยู่ในละแวกเดียวกันจะดีที่สุด

คุณจะต้องอยู่ใกล้กับลูกของคุณให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และคอยให้การดูแลด้านอื่นๆ ทั้งหมด เพื่อที่ลูกคุณจะได้มีความผูกพันกับคุณ

ฉันควรจะดูแลลูกของฉันอย่างไร?

ลูกของคุณต้องการ:

ความรักอย่างมาก

"วิธีการที่ดีที่สุดในการให้ความรักคือการให้ลูกอยู่ใกล้ชิดกับคุณ ถ้าหากคุณเลี้ยงลูกด้วยนมตนเอง คุณจะต้องให้นมลูกทันทีที่ได้หลังจากการคลอด เพื่อที่ลูกของคุณจะได้รับของเหลวพิเศษที่เรียกว่านมน้ำเหลือง (colostrum) และสารอาหารอื่นๆ ที่จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ทารกและหล่อเลี้ยงพวกเขา

การให้ลูกกินนมบ่อยๆ

ถ้าหากคุณให้ลูกกินนมของตนเอง อย่าให้ลูกของคุณกินอาหารอย่างอื่นนอกจากน้ำนมของตนเอง น้ำนมคุณมีทุกอย่างที่ทารกต้องการเพื่อให้มีสุขภาพดี

รับคำปรึกษาจากแพทย์โดยทันทีถ้าหากลูกของคุณมีอาการดังนี้:

- เป็นไข้
- ดูดนมและกินอาหารไม่ได้
- มีหนองจากสายสะดือ
- หายใจลำบาก
- ผิวน้ำตาลเหลือง



หลังจากการคลอด ควรทำความสะอาดด้วยผ้าแห้ง และนำมาวางไว้บนอกของคุณโดยยังไม่ต้องห่อผ้า การทำเช่นนี้จะทำให้ลูกของคุณอบอุ่นและมีความสุข ให้คลุมตัวคุณและลูกด้วยผ้าอุ่นๆ ให้ลูกของคุณอยู่ใกล้ชิดกับคุณเสมอ อาบน้ำให้ลูกทุกวัน แต่ไม่จำเป็นต้องใช้สบู่กับผิวหนังที่บอบบางของเด็กทารก

แบบประเมินการใช้สารเสพติดและการดื่มสุรา

วิธีใช้แบบประเมินนี้:

การประเมินนี้ถือเป็นส่วนหนึ่งของการให้การปรึกษาผู้ติดเชื่อเพื่อติดตามผลอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการประเมินนี้ยังจะช่วยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาคิดพิจารณาว่าการใช้สารเสพติดและการดื่มสุราส่งผลเสียต่อชีวิตของตนเองอย่างไรบ้างอีกด้วย

- ควรแจ้งให้ผู้รับการปรึกษาทราบว่าความต้องการรู้ว่าการใช้สารเสพติดและการดื่มสุราส่งผลกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของของเขาหรือเธออย่างไรบ้าง
- ให้การรับรองว่าจะมีการเก็บรักษาความลับเป็นอย่างดี
- หลังจากประเมินแล้ว ให้พิจารณาว่าผู้รับการปรึกษายากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตัวเองหรือไม่ (ดูบทที่ 3 ของคู่มือเล่มนี้) หลังจากนั้นให้จัดทำแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามความพร้อมของผู้รับการปรึกษา ซึ่งผู้ให้การปรึกษาสามารถนำเครื่องมือที่ให้ไว้ในชุดเครื่องมือนี้ไปใช้เพื่อประเมินว่าผู้รับการปรึกษามีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือไม่และใช้วิธีการสนทนาเพื่อสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- อย่ากดดันให้ผู้รับการปรึกษาเข้ารับการบำบัดการติดสารเสพติดหรือการบำบัดฟื้นฟู
- ให้ข้อมูลแก่ผู้รับการปรึกษาเรื่องวิธีการแพร่เชื้อเอชไอวี

ผู้รับการปรึกษาเลขที่:

วันที่: _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _

สถานะการติดเชื้อเอชไอวี:

ยังไม่ได้ตรวจ

☐

มีผลเลือดบวก

☐

มีผลเลือดลบ

☐

ถ้าผลเลือดบวก ให้ระบุวันที่ตรวจเชื้อเอชไอวีครั้งแรก:

คุณเริ่มใช้สารเสพติดหรือดื่มสุราครั้งแรกตอนอายุเท่าไร:

ชนิดของสารเสพติดที่คุณใช้ครั้งแรก:

คู่/คู่นอนประจำของคุณใช้สารเสพติดด้วยหรือไม่?

ใช่ ☐

ไม่ใช่ ☐

ไม่มี¹ ☐

สาเหตุที่คุณเริ่มใช้สารเสพติด (ภาครื่องหมายทุกข้อที่เกี่ยวข้อง):

บรรเทาความเจ็บปวดทางร่างกาย

☐

ทำตามเพื่อน

☐

อยากลอง

☐

มีความสุข/เพลิดเพลิน

☐

เพิ่มรสชาติการมีเพศสัมพันธ์

☐

ช่วยให้ลืมอาการป่วยทางจิต

☐

(เช่นได้ยินเสียงหรือเห็นสิ่งต่างๆ)

หนีจากปัญหาต่างๆ

☐

จำไม่ได้ว่าทำไม

☐

ลำดับการใช้สารเสพติดของคุณ (เลข 1 เป็นชนิดของสารเสพติดที่คุณใช้เป็นครั้งแรก):

สารระเหย

☐

แอลกอฮอล์/สุรา

☐

กัญชา

☐

เฮโรอีน

☐

ยาเสพติด

☐

ยาบรรเทาปวด

☐

ยากล่อมประสาท

☐

ฝิ่น

☐

อื่นๆ

☐

(โปรดระบุ: _____)

¹ ไม่มี หมายถึง ไม่มีคู่/คู่นอน

สารเสพติดที่คุณกำลังใช้อยู่ในปัจจุบัน (กาเครื่องหมายทุกข้อที่เกี่ยวข้อง):

- สารระเหย ☐
- แอลกอฮอล์/สุรา ☐
- กัญชา ☐
- เฮโรอีน ☐
- ยาเสพติด ☐
- ยาบรรเทาปวด ☐
- ยากล่อมประสาท ☐
- ฝิ่น ☐
- อื่นๆ ☐ (โปรดระบุ:_____)

สารเสพติดที่คุณชอบใช้ในปัจจุบัน (ที่ใช้อยู่ที่สุด) (กาเครื่องหมายทุกข้อที่เกี่ยวข้อง):

- สารระเหย ☐
- แอลกอฮอล์/สุรา ☐
- กัญชา ☐
- เฮโรอีน ☐
- ยาเสพติด ☐
- ยาบรรเทาปวด ☐
- ยากล่อมประสาท ☐
- ฝิ่น ☐
- อื่นๆ ☐ (โปรดระบุ:_____)

วิธีการที่คุณเสพสารเสพติด (กาเครื่องหมายทุกข้อที่เกี่ยวข้อง):

- กลืน ☐
- สูบ ☐
- สูดเข้าปอด ☐
- ดม ☐
- ฉีด ☐
- อื่นๆ ☐ (โปรดระบุ:_____)

คุณใช้สารเสพติดดังกล่าวมานานแค่ไหนแล้ว: ____ ปี ____ เดือน

จำนวนเงินที่ใช้ซื้อสารเสพติดในแต่ละวัน:

การใช้สารเสพติดชนิดฉีด

- ในช่วงสามเดือนที่ผ่านมา คุณใช้สารเสพติดชนิดฉีดหรือไม่? ใช่ ☐ ไม่ใช่ ☐
- คุณฉีดสารเสพติดบ่อยแค่ไหนในแต่ละวัน (กี่ครั้งต่อวัน)? ใช่ ☐ ไม่ใช่ ☐
- คุณใช้เข็มฉีดยาหรืออุปกรณ์ฉีดยาร่วมกับคนอื่นหรือไม่? ใช่ ☐ ไม่ใช่ ☐
- คุณทำความสะอาดเข็มฉีดยาหรืออุปกรณ์ฉีดยาหรือไม่? ใช่ ☐ ไม่ใช่ ☐
- วิธีการในการทำความสะอาด: _____
- มีคนอื่นที่ช่วยฉีดสารเสพติดให้คุณหรือไม่? ใช่ ☐ ไม่ใช่ ☐

ข้อมูลเกี่ยวกับการบำบัดรักษาการติดสารเสพติด

- คุณเคยรับการบำบัดการติดสารเสพติดใช่หรือไม่? ใช่ ☐ ไม่ใช่ ☐
- ถ้าตอบว่าใช่ คุณเคยเข้ารับการบำบัดเมื่อไรและที่ไหน? _____

เครื่องมือ 9.2 การประเมินการใช้สารเสพติดและการดื่มสุรา

เครื่องมือประกอบการให้การปรึกษา

ชื่อศูนย์บำบัดฯ ที่อยู่	เดือนและปีที่รับการบำบัด	ระยะเวลาที่รับการบำบัด
คุณเคยถูกปฏิเสธการบำบัดรักษาใช่หรือไม่?	ใช่ ☐	ไม่ใช่ ☐
ถ้าตอบว่าใช่ ให้บอกเหตุผลว่าทำไม?		
ประวัติอาชญากรรมเกี่ยวกับสารเสพติด (ควรย้ากับผู้รับการปรึกษาเรื่องการเก็บรักษาความลับ)		
คุณเคยถูกจับกุมเพราะใช้สารเสพติดหรือดื่มสุราใช่หรือไม่?	ใช่ ☐	ไม่ใช่ ☐
ถ้าตอบว่าใช่ ถูกจับมาแล้วกี่ครั้ง?		
คุณยังมีคดีที่ต้องไปขึ้นศาลหรือรอฟังการตัดสินของศาลอยู่ใช่หรือไม่?	ใช่ ☐	ไม่ใช่ ☐
คุณเคยต้องโทษจำคุกเนื่องจากใช้สารเสพติดหรือดื่มสุราใช่หรือไม่?	ใช่ ☐	ไม่ใช่ ☐
ถ้าตอบว่าใช่ ถูกจำคุกมาแล้วกี่ครั้ง?		
ครั้งสุดท้ายที่คุณต้องโทษจำคุกเพราะใช้สารเสพติดและดื่มสุราคือเมื่อไร?		
การประเมินการติดสารเสพติด (คำว่าสารเสพติดในที่นี้หมายถึงสารเสพติดหรือสุรา)		
คุณต้องเสพสารเสพติดนั้นมากขึ้นกว่าที่เคยใช้เพื่อทำให้คุณรู้สึกดีใช่หรือไม่?	ใช่ ☐	ไม่ใช่ ☐
คุณมีอาการนอนยากหากคุณไม่ได้เสพหรือเสพไม่เพียงพอใช่หรือไม่?	ใช่ ☐	ไม่ใช่ ☐
คุณใช้สารเสพติดอีกชนิดหนึ่งหรือดื่มสุราเพื่อบรรเทาอาการนอนยากใช่หรือไม่?	ใช่ ☐	ไม่ใช่ ☐
คุณมีปัญหาในการควบคุมการใช้สารเสพติดใช่หรือไม่? (ปริมาณ ความถี่ในการเสพ เป็นต้น)	ใช่ ☐	ไม่ใช่ ☐
คุณรู้สึกอยากเสพสารเสพติดนั้นอย่างมากหรือรู้สึกวุ่นวายใจไม่ได้ใช่หรือไม่?	ใช่ ☐	ไม่ใช่ ☐
คุณสามารถเลิกเสพสารเสพติดนั้นได้อย่างไม่ยากนักหากต้องการที่จะหยุดใช่หรือไม่?	ใช่ ☐	ไม่ใช่ ☐
คุณเลิกสนใจสิ่งที่คุณเคยชอบเพราะคุณเสพสารเสพติดใช่หรือไม่?	ใช่ ☐	ไม่ใช่ ☐
คุณใช้เวลามากขึ้นเพื่อหาซื้อยา เพื่อเสพยา และเพื่อฟื้นตัวจากการเมายาใช่หรือไม่?	ใช่ ☐	ไม่ใช่ ☐
แม้คุณจะรู้ว่าสารเสพติดเป็นอันตรายต่อสุขภาพหรือทำให้อารมณ์ของคุณเปลี่ยนไป		
คุณก็ยังคงใช้มันต่อไปใช่หรือไม่?	ใช่ ☐	ไม่ใช่ ☐

เฉพาะผู้ให้การปรึกษาเท่านั้น

การประเมินการติดสารเสพติด (ตามบัญชีจำแนกทางสถิติระหว่างประเภทของโรคและปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้อง (หรือ ICD-10))

ผู้รับการปรึกษาควรได้รับการประเมินว่าติดสารเสพติดหรือไม่หากมีอาการดังต่อไปนี้สามข้อหรือมากกว่านั้นพร้อมกัน ในเวลาใดเวลาหนึ่งในช่วงหนึ่งปีที่ผ่านมา:

- มีอาการต้านยา (tolerance) คือ ต้องใช้สารเสพติดที่เมื่อเสพแล้วมีผลเปลี่ยนแปลงสภาพจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก สัมผัส (Psychoactive substance) ในปริมาณมากขึ้น เพื่อให้ออกฤทธิ์เท่ากับตอนที่ใช้ในปริมาณที่น้อยกว่า
- มีอาการถอนยาที่แสดงออกทางร่างกาย เมื่อลดหรือหยุดการใช้สารเสพติดนั้น เช่น
 - มีอาการถอนยาตามประเภทหรือชนิดของสารเสพติดนั้น ๆ
 - หรือ มีการใช้สารเสพติดประเภทเดียวกัน หรือสารเสพติดอื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกันเพื่อช่วยบรรเทาหรือ เพื่อไม่ให้มีอาการขาดยา
- มีความต้องการเสพอย่างรุนแรง โดยไม่สามารถหักห้ามใจได้
- ยากมากที่จะสามารถควบคุมพฤติกรรมการเสพยาของตนเองได้ ไม่ว่าจะเป็นอาการอยากยา การหยุดเสพ หรือ ปริมาณยาที่ใช้
- เพิกเฉยหรือไม่คิดที่จะหันไปสนใจหรือไปทำอย่างอื่น เนื่องจากฤทธิ์ยา:
 - ใช้เวลามากขึ้นในการจัดหาหรือเสพยาหรือเพื่อจะฟื้นตัวจากอาการเมายา
- ยังคงเสพยานั้นต่อไป ทั้งที่รู้ว่ามีผลเสียที่เป็นอันตรายต่อตนเอง เช่น:
 - มีภาวะซึมเศร้า อันเนื่องมาจากเสพยาในปริมาณมากต่อเนื่องเป็นเวลานาน หรือมีความบกพร่องเกี่ยวกับ สมองและความจำ

รายละเอียดเพิ่มเติม:

ชื่อผู้ให้การปรึกษา:

ลายมือชื่อ:

วันที่:

กิจกรรมที่ช่วยบรรเทาความเศร้าโศกเสียใจของเด็ก

เด็กจำนวนมากที่เศร้าโศกเสียใจเพราะการเสียชีวิตของใครบางคนหรือได้เห็นภาพความสูญเสียอันแสนจะสะเทือนใจอย่างเช่นเหตุการณ์วินาศภัยสึนามิหรือแผ่นดินไหวที่ผ่านมา ต่างก็ได้รับผลกระทบทั้งทางร่างกายและจิตใจ หากมีกิจกรรมที่สามารถนำมาใช้เป็นช่องทางเพื่อให้เด็ก ๆ และวัยรุ่นได้ปลดปล่อยอารมณ์และความรู้สึกของตัวเองออกมาอย่างเต็มที่และอย่างถูกวิธีก็จะช่วยบรรเทาความเศร้าโศกเสียใจของพวกเขาได้ นอกจากนี้กิจกรรมเหล่านี้ยังจะช่วยให้อาباءและเด็ก ๆ ได้ใกล้ชิดกันมากขึ้นในช่วงเวลาที่กำลังใจจากครอบครัวมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

สำหรับเด็กทุกช่วงอายุ:

กล่องระบายอารมณ์

อุปกรณ์: กล่องกระดาษที่ใช้แล้ว แกนกลางของม้วนกระดาษชำระ เทปใส กระดาษ กรรไกร

- ฉีกกระดาษเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วยัดใส่ลงไปในกลุ่มกระดาษจนเต็ม
- ปิดกล่องและเจาะช่องที่ด้านบนของกล่องเพื่อสอดแกนกลางของม้วนกระดาษชำระเข้าไป
- ใช้เทปใสติดแกนกลางของม้วนกระดาษชำระเข้ากับช่องของกลุ่มกระดาษให้เรียบร้อย
- ตกแต่งกล่องให้สวยงามตามใจชอบ
- แล้วให้เด็กส่งเสียงกรีดร้องเข้าไปในกลุ่ม!!!

กล่องระบายความโกรธ

อุปกรณ์: กล่องขนาดใดก็ได้ เทปใส กระดาษ

- ใส่กระดาษ ซึ่งอาจเป็นรูปภาพที่ตัดมาจากนิตยสารต่างๆ หรือกระดาษที่เด็กเขียนระบายเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้เขาโกรธลงไปในกล่องจนเต็ม
- ปิดกล่องด้วยเทปใส
- แล้วใช้ไม้ตีหรือกระบองตีลงบนกล่องจนกว่ากล่องจะพังเป็นชิ้นๆ
- แล้วนำซากกล่องนั้นไปเผาหรือทิ้งซะ!

ลูกบิดแห่งความห่วงใย

อุปกรณ์: ดินเหนียวทำการฝีมือ ไม้จิ้มฟัน ถาดเก่าที่ใช้อย่างนุ่มนวลก็

- ปั้นดินเหนียวให้เป็นลูกบิด แล้วใช้ไม้จิ้มฟันเจาะให้เป็นรูลูกบิด
- หลังจากนั้นนำลูกบิดไปอบในเตาอบตามคำแนะนำที่ห่อดินเหนียว เสร็จแล้วให้ร้อยลูกบิดเข้าด้วยกันเป็นสร้อย

การปั้นดินเหนียว

อุปกรณ์: ดินเหนียวหรือดินน้ำมัน และน้ำ

- ปั้นดินเหนียวเป็นรูปต่างๆ
- การสัมผัสกับดินเหนียวจะช่วยให้ผ่อนคลายได้ เด็กๆ สามารถระบายความโกรธได้โดยการขว้างดินเหนียวใส่ฝาผนัง

ห่วงใช้กระดาษ

อุปกรณ์: กระดาษขาวหรือกระดาษสีน้ำตาล กรรไกรตัดกระดาษ ปากกาหรือดินสอสี

- ตัดกระดาษเป็นแถบเล็กๆ ยาวประมาณ 3 นิ้วครึ่ง
- ให้เด็กเขียนชื่อคนที่รักและห่วงใยของเขาลงบนแถบกระดาษแต่ละแถบ
- ทำแถบกระดาษที่ขึ้นก็ได้ตามความต้องการ

- นำแถบกระดาษม้วนเป็นห่วงแล้วนำแต่ละห่วงมาคล้องต่อๆ กันเป็นโซ่ โดยให้เย็บปลายทั้งสองด้านของแถบกระดาษเข้าด้วยกันหรือใช้เทปใสติด
- ทำเช่นนี้จนได้สายโซ่ที่มีชื่อของทุกคนที่รักและห่วงใยเด็กนั้นอยู่บนห่วง
- ให้เด็กแขวนโซ่ที่ไว้นี้ในที่ซึ่งจะช่วยเตือนใจให้เขารู้ว่ายังมีคนที่รักและห่วงใยเขามากมาย

กิจกรรมวาดภาพ

- วาดภาพของความเศร้าโศกและความเสียใจ
- วาดภาพสะท้อนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
- วาดภาพโครงร่างของร่างกาย แล้วให้เด็กระบายสีลงบนจุดที่เขาารู้สึกเสียใจ
- วาดภาพแห่งความทรงจำที่ดีที่สุด
- ทำกล่องบรรจุความทรงจำสำหรับใส่สิ่งของต่างๆ เพื่อระลึกถึงความทรงจำที่ดีและช่วงเวลาแห่งความสุข (เช่น เสื้อผ้าที่ผู้ตายเคยสวมใส่ในวันที่มีความสุขด้วยกัน)
- ทำแฟ้มเก็บความทรงจำที่ดี (ซึ่งอาจเป็นแฟ้มสำหรับใส่ทั้งภาพวาด ข่าวที่ตัดจากนิตยสาร หรือภาพถ่าย เป็นต้น)

บุคคลพิเศษของฉัน /ผม

คนพิเศษของฉัน/ผมชื่อเกิดเมื่อวันที่
 ณ.....และเสียชีวิตเมื่อวันที่
 ณ.....

คุณเสียชีวิตอย่างไร:

หนู/ผมรู้ว่าคุณเสียชีวิตได้อย่างไร:

สิ่งที่หนู/ผมทำร่วมกับคนอื่นเพื่อรำลึกถึงคุณ:

บางสิ่งบางอย่างที่หนู/ผมอยากจะลืม:

บางสิ่งบางอย่างที่หนู/ผมจะจดจำตลอดไป:

การช่วยเหลือเด็กที่กำลังประสบกับความสูญเสีย

อุปกรณ์: สถานที่ปลอดภัยและไม่ต้องกว้างนัก สมุดโทรศัพท์เก่าๆ

- นั่งกับเด็กหรือนั่งล้อมวงกับเด็กๆ แล้วเล่าประสบการณ์ของคุณให้เด็กๆ ฟังว่าคุณรู้สึกผิดอย่างไรบ้างเมื่อครั้งที่คนที่คุณรู้จักเสียชีวิต
- ถามเด็กๆ ว่าพวกเขาเคยรู้สึกเช่นนั้นหรือไม่ และให้แต่ละคนพูดกับคนที่นั่งข้างๆ ว่า “มันไม่ใช่ความผิดของเธอ”
- ให้เด็กฉีกสมุดโทรศัพท์ออกเป็นชิ้นๆ แล้วพูดไปด้วยว่า “มันไม่ใช่ความผิดของฉัน!” แล้วให้ทำเช่นนี้ต่อไปเรื่อยๆ
- หลังจากได้ระบายอารมณ์ออกมาแล้วให้เด็กเก็บกระดาษเหล่านั้น (ตัวแทนของความรู้สึกผิด) ทิ้งลงไปในถุงขยะหรือหาที่เสียๆ นั่งคุยกับเด็กๆ เกี่ยวกับความรู้สึกของพวกเขา

สำหรับเด็กเล็ก:

บินเหมือนกับสิงโต

อุปกรณ์: โต้ะ เบาะนุ่ม หรือเบาะรองของโรงยิมเพื่อรองรับการกระโดด เสียงดังๆ การก่อก้อนและอย่างใกล้ชิด

- พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับพลังอำนาจและความเข้มแข็ง โดยพูดถึงคนและสัตว์ที่มีพลังกำลังมากแล้วถามเด็กว่าสิ่งที่มีพลังกำลังและความเข้มแข็งมีอะไรบ้าง
- ให้เด็กขึ้นไปยืนบนโต้ะแล้วกระโดดลงมาบนเบาะรองนุ่มๆ โดยบอกให้พวกเขากระโดดแล้วทำท่าเหมือนสัตว์ที่ทรงพลังพร้อมกับส่งเสียงร้องออกมาดังๆ
- กิจกรรมนี้เป็นวิธีที่ดีมากวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กรู้สึกว่าคุณเข้าใจพวกเขามากขึ้นหลังจากที่พวกเขาสูญเสียคนรักไป

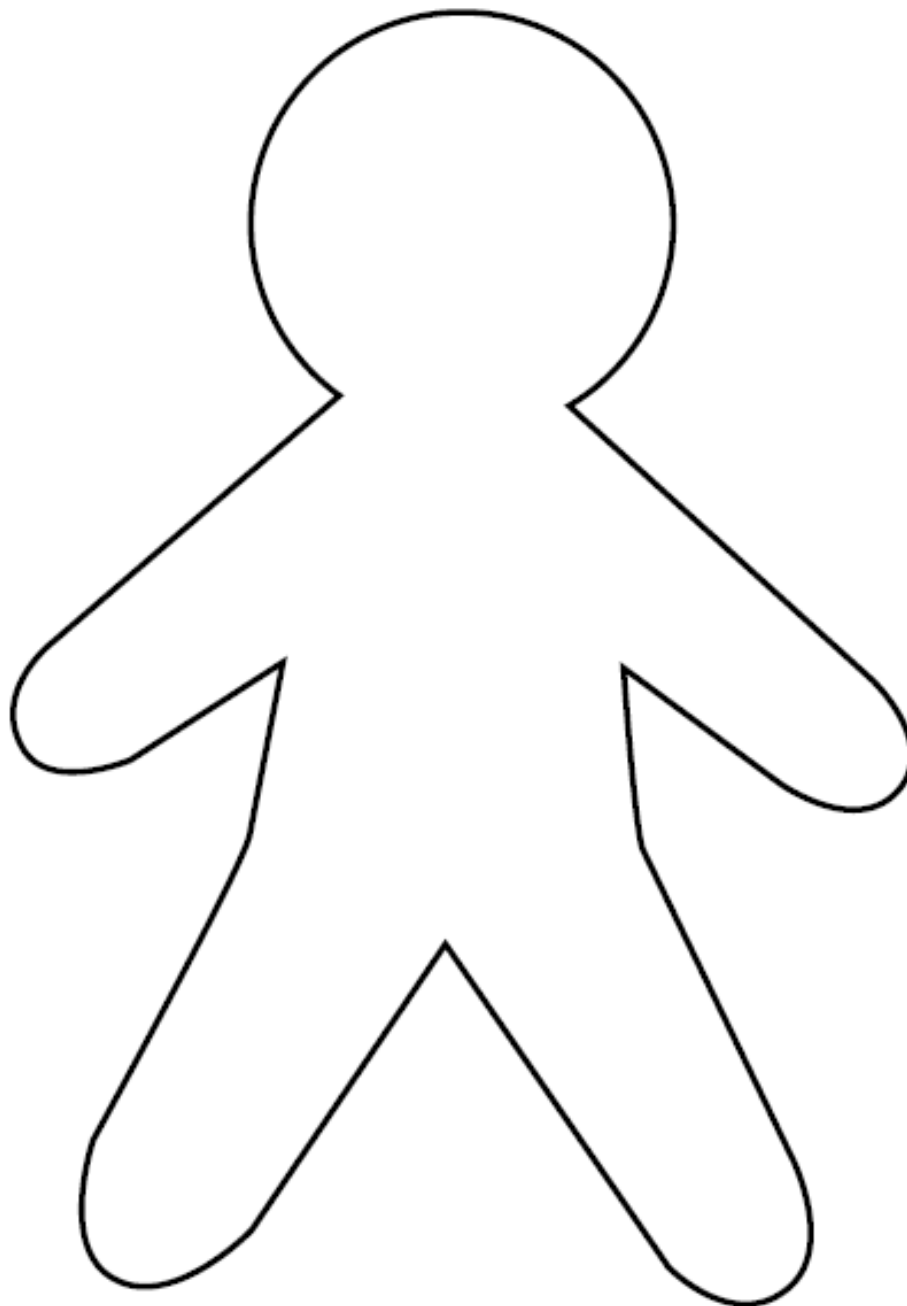
สำหรับเด็กวัยรุ่น:

อาจใช้ข้อความต่างๆ ต่อไปนี้เป็นจุดเริ่มต้นให้เด็กวัยรุ่นเขียนเรื่องราวเพื่อเล่าเกี่ยวกับความรู้สึกของตัวเองเมื่อมีความสูญเสียเกิดขึ้นในชีวิตของพวกเขา

แจกสมุดโน้ตให้คนละหนึ่งเล่มแล้วบอกให้เด็กเลือกข้อความหนึ่งข้อความเพื่อเขียนเติมข้อความที่ขาดหายไป โดยเด็กอาจวาดรูปหรือภาพที่เกี่ยวข้องกับข้อความนั้นมาประกอบก็ได้

- “บางทีหนู/ผมคิดว่า ถ้าเรื่องต่างๆ มันไม่ได้เป็นอย่างที่เกิดขึ้น คุณก็คงยังไม่ตาย”
- “หนู/ผมอยากให้คุณกลับมาเล่าให้ฟังว่าการตายของคุณเป็นอย่างไร มันเกิดอะไรขึ้นกันแน่ หนู/ผมคิดว่า คุณคงจะบอกว่า...”
- “ร่างกายหนู/ผมสัมผัสได้ถึงความเจ็บปวดจากการตายของคุณ หนู/ผมรู้สึกเจ็บปวดตรงนี้ในร่างกายของหนู/ผม นี่เป็นสภาพของหนู/ผมที่เจ็บปวดที่หนู/ผมรู้สึก....”
- “นี่คือสิ่งที่หนู/ผมจะเขียนลงบนป้ายที่หุ้มศพคุณเพื่อที่คนอ่านจะได้รู้ว่าคุณเป็นอย่างไร”
- “หนู/ผมมักจะสวมหน้ากากเพื่อซ่อนความรู้สึกที่แท้จริงของหนู/ผมเอาไว้ หนู/ผมทำอย่างนี้เพราะ ...”
- “ในยามราตรีโลกทั้งหลับไหล แต่หนู/ผมยังคงนอนไม่หลับเพราะคิดถึงเรื่อง ...”
- “พวกเพื่อนๆ ของเรามาช่วยกันเพื่อทำสิ่งพิเศษเพื่อรำลึกถึงคุณ”
- “เสียงเพลงช่วยบอกเล่าความรู้สึกได้ และนี่คือบทเพลงที่มีความหมายต่อหนู/ผมมาก”
- “นี่เป็นบทกวีที่หนู/ผมเขียนขึ้นเอง (หรือเป็นบทกวีที่มีความหมายพิเศษมาก)....”
- “หนู/ผมคิดถึงความหมายของชีวิตคนเรา ว่าทำไมคนเราถึงต้องตาย”
- “นี่คือสิ่งที่ช่วยให้หนู/ผมค้นพบความหมายของความเจ็บปวดจากการตายของคุณ”

ทำเครื่องหมายหรือระบายสีบริเวณที่รู้สึกเศร้า



FHI360: The Science of Improving Lives

อาคารสินธร ตึก 3 ชั้น 19
130-132 ถนนวิทยุ แขวงลุมพินี
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
Tel: 02 263 2300