

นวัตกรรม “แค่เล่าก็เบาใจ”

สาขาการการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชน

ประจำปีพุทธศักราช 2569

อสม.นภัสวรรณ แจ่มแสงทอง

อสม. ตีเด่นระดับเขต

จังหวัดปทุมธานี



ชื่อนวัตกรรม : แคนะเลาใจ

ชื่อเจ้าของผลงาน : นางสาวนภัสวรรณ แฉงแสงทอง

ประเภทนวัตกรรม : ☐ นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ (Product innovation)

☒ นวัตกรรมกระบวนการ (Process innovation)

☐ นวัตกรรมบริการ (Service innovation)

สาขาที่ประกวด : การป้องกันและแก้ไขปัญหาเสพติดในชุมชน

จังหวัด : ปทุมธานี

อสม.ดีเด่นระดับ ☒ เขต ☐ ภาค ☐ ชาติ

ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

การใช้สารเสพติดเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสังคม ผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตเวชจากการใช้สารเสพติดมักต้องได้รับการติดตามและฟื้นฟูอย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันการกลับไปใช้ซ้ำ รวมถึงเพื่อสร้างกำลังใจและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โครงการแคนะเลาใจ จึงมุ่งเน้นการเปิดพื้นที่ให้ผู้ป่วยได้เล่าเรื่องราว ประสบการณ์ และความรู้สึกของตนเอง ผ่านการสนทนา การบำบัดกลุ่ม และกิจกรรมเสริมแรงบวก เพื่อให้เกิดความสุขใจทั้งผู้เล่าและผู้ฟัง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผู้ป่วยจิตเวชที่เกิดจากสารเสพติดอย่างต่อเนื่อง
2. เพื่อสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้ผู้ป่วยสามารถเล่าประสบการณ์และระบายความรู้สึก
3. เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในการฟื้นฟูและลดโอกาสกลับไปใช้สารเสพติด
4. เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต สุขภาพ และความสัมพันธ์ในครอบครัว/ชุมชน

ขั้นตอนการดำเนินงาน (ระบุขั้นตอนของการจัดทำ/รายละเอียดนวัตกรรม/ระยะการดำเนินงาน)

1. กิจกรรมกลุ่ม “แคนะเลาใจ ”
 - จัดลอมวงเล่าเรื่อง เดือนละ 1 ครั้ง
 - ผู้ป่วยเล่าเรื่องประสบการณ์ชีวิต ความคิด ความฝัน โดยมีนักจิตวิทยาหรือผู้ดูแลเป็นผู้อำนวยความสะดวก
2. กิจกรรมสร้างแรงบันดาลใจ
 - ศิลปะบำบัด ดนตรีบำบัด หรือการทำกิจกรรมจิตอาสา
 - ส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีบทบาทในชุมชน
3. การเยี่ยมบ้าน
 - อสม.นภัสวรรณ แฉงแสงทอง พร้อมทีม อสม. และจนท.สาธารณสุข รพ.สต.บ้านทรัพย์บุญชู รวมลงพื้นที่ติดตามอาการและพูดคุยกับครอบครัว

ตาราง Timeline การติดตามผู้ป่วยโครงการแคสเก้เบาใจ

เอกสารฉบับนี้เป็นตัวอย่างตารางการติดตามผู้ที่เคยเสพยาเสพติดและเข้าสู่กระบวนการบำบัดรักษา

เพื่อแสดงหลักฐานการติดตามอย่างต่อเนื่องให้คณะกรรมการประเมินโครงการเห็นถึงความสม่ำเสมอของกิจกรรม

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	ชื่อผู้ป่วย	วิธีติดตาม (เยี่ยมบ้าน/โทร/ ไลน์/ผู้นำชุมชน)	ประเด็นที่ติดตาม	ผลการติดตาม
1	5 ม.ค. 2568	เอ	เยี่ยมบ้าน	การกินยาต่อเนื่อง	ผู้ป่วย รับประทานยาครบทุกวัน
2	12 ม.ค. 2568	เตี้ย	โทรศัพท์	อารมณ์และ กำลังใจ	ผู้ป่วยรู้สึกดีขึ้นมีแรงใจจากครอบครัว
3	2 ก.พ. 2568	เอ	เยี่ยมบ้าน	นัดรับยา	มารับยาตามนัด ไม่ขาด
๔	๒๔ ก.พ. ๒๕๖๘	เตี้ย	ไลน์(ผู้นำชุมชน)	ติดตามอาการ	กินยาแล้วมีอาการดีขึ้น
8	๙ มี.ค. ๒๕๖๘	เตี้ย	เยี่ยมบ้าน	การกินยา	ผู้ป่วยรับประทานยาครบทุกวัน
9	๒๕ มี.ค. ๒๕๖๘	เอ	โทร	สอบถามวันรับยา	รับยาวันที่ ๒๘ มี.ค.
๑0	๓ เม.ย. ๒๕๖๘	เอ	เยี่ยมบ้าน	กินยาต่อเนื่อง	ผู้ป่วยรับประทานยาครบทุกวัน
๑๑	๑๔ เม.ย. ๒๕๖๘	เตี้ย	ไลน์(ผู้นำชุมชน)	ติดตามอาการ	การทำงานร่วมกันในชุมชน
๑๒	๙ พ.ค. ๒๕๖๘	เตี้ย	โทร	อารมณ์ให้กำลังใจ	ผู้ป่วยรู้สึกดีขึ้นมีแรงใจจากครอบครัว
๑๓	๒๖ พ.ค. ๒๕๖๘	เอ	เยี่ยมบ้าน	อารมณ์ให้กำลังใจ	ผู้ป่วยรู้สึกดีขึ้นมีแรงใจจากครอบครัว

ตาราง Timeline การติดตามผู้ป่วยโครงการแคสเก้เบาใจ

เอกสารฉบับนี้เป็นตัวอย่างตารางการติดตามผู้ที่เคยเสพยาเสพติดและเข้าสู่กระบวนการบำบัดรักษา

เพื่อแสดงหลักฐานการติดตามอย่างต่อเนื่องให้คณะกรรมการประเมินโครงการเห็นถึงความสม่ำเสมอของกิจกรรม

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	ชื่อผู้ป่วย	วิธีติดตาม (เยี่ยมบ้าน/โทร/ ไลน์/ผู้นำชุมชน)	ประเด็นที่ติดตาม	ผลการติดตาม
๑๔	๑๕ มี.ย. ๒๕๖๘	เตี้ย	เยี่ยมบ้าน	มอบสิ่งของ	ให้กำลังใจเพื่อสร้างแรงใจ
๑๕	๑๘ มี.ย. ๒๕๖๘	เอ	โทร	การกินยา	ผู้ป่วยรับประทานยาครบทุกวัน
๑๖	๓ ก.ค. ๒๕๖๘	เตี้ย	ไลน์(ผู้นำชุมชน)	การอยู่ในชุมชน	สอบถามการยอมรับจากชุมชนหลังจากรักษา
๑๗	๑๕ ก.ค. ๒๕๖๘	เอ	โทร	ให้กำลังใจ	สอบถามเรื่องการได้รับความรักจากชุมชน
๑๘	๕ ส.ค. ๒๕๖๘	เอ	เยี่ยมบ้าน	มอบถุงยังชีพ	ให้กำลังใจและลดค่าครองชีพเบื้องต้น
๑๙	๒๒ ส.ค. ๒๕๖๘	เตี้ย	ไลน์(ผู้นำชุมชน)	ไปรับยา	ผู้ใหญ่วินพาไปรับยา
๒๐	๑๑ ก.ย. ๒๕๖๘	เตี้ย	โทร	การกินยา	ผู้ป่วยรับประทานยาครบทุกวัน
๒๑	๒๔ ก.ย. ๒๕๖๘	เอ	โทร	การทำงาน	ความรู้สึกที่ได้ทำงาน
๒๒	๑ พ.ค. ๒๕๖๘	เตี้ย	เยี่ยมบ้าน	ให้กำลังใจ	พูดคุยกับครอบครัว
๒๓	๒ ส.ค. ๒๕๖๘	เอ	โทร	การกินยา	ผู้ป่วยรับประทานยาครบทุกวัน

จากตารางสรุปผล พบว่าผู้ป่วยทั้ง 2 ราย กลับมามีชีวิตร่วมกับชุมชนปกติเหมือนบุคคลทั่วไปได้

ติดตามผู้ป่วย กลับรักษาจาก โรงพยาบาลศรีธัญญา



สรุปผล พบว่าผู้ป่วยมีแรงบันดาลใจว่าจะลด ละ เลิก ยา เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับบุตรเขาติดตามดูแลผู้ป่วย หลังจากได้รับการบำบัดรักษาให้กินยาต่อเนื่อง และให้กำลังใจเพื่อลดการไขยาเสพติดปัจจุบันผู้ป่วยนายวันชัย สมพงษ์ ยินดี เข้ารับการรักษาที่ “มูลนิธิมุสลิมเพื่อสันติ ศูนย์นิเวศน์เพื่อพัฒนาเยาวชน สรุปผลความพึงพอใจตอนวัดกรรม 100% ผู้ป่วยมีความพึงพอใจตอนวัดกรรม 100%

แบบบันทึก 7 วัน

ปัญหาเสพติดในชุมชนขนาดเล็กมักเกี่ยวข้องกับความคิด ปัญหาครอบครัว การวางแผนและสภาพแวดล้อมที่เสี่ยง ผู้ที่อยู่ในช่วงฟื้นฟูหรือลด-เลิกสารเสพติดมักรู้สึกโดดเดี่ยว ไม่นั่นใจ และไม่มีแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง ทำให้มีโอกาสกลับไปใช้สารซ้ำสูง การส่งเสริมกำลังใจอย่างใกล้ชิดจึงเป็นบทบาทสำคัญของ อสม. และ รพ.สต. ที่อยู่ใกล้ชิด และเข้าถึงผู้ป่วยได้ดีที่สุดจากบริบทของชุมชนเล็ก ๆ ซึ่งมีความสัมพันธ์แบบเครือญาติ รู้จักกันทุกบ้าน อสม. จึงสามารถติดตาม ให้กำลังใจ และสร้างความไว้วางใจกับผู้ที่กำลังฟื้นฟูได้อย่างมีประสิทธิภาพ นวัตกรรม “สมุดกำลังใจ 7 วัน” ถูกออกแบบมาเพื่อเป็นเครื่องมือที่เรียบง่าย ใช้งบประมาณน้อย แต่ส่งผลเชิงจิตใจสูง โดยให้ผู้รับบริการเขียนวันละ 1 ประโยคเกี่ยวกับสิ่งดี ๆ ของตัวเอง เช่น สิ่งที่ชอบคุณ

กิจกรรมที่ทำให้ทางไกลยาเสพติด หรือความภูมิใจเล็ก ๆ ในแต่ละวันตั้งนั้น นวัตกรรม “สมุดกำลังใจ 7 วัน” จึงเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับบริบทชุมชนขนาดเล็กโซง่าย ทำได้จริง ช่วยเสริมพลังทางใจให้ผู้อยู่ในกระบวนการฟื้นฟู และสามารถต่อยอดเป็นรูปแบบการดูแลเชิงรุกของ อสม. ในการป้องกันและลดปัญหายาเสพติดได้อย่างยั่งยืน

แบบบันทึก 7 วัน



วันที่ 5 — วันนี้ฉันพบประโยชน์เล็ก ๆ อะไรบ้าง? ☺ ฉันฉลาด ฉันมีความรู้ ฉันสามารถเป็นอาสาสมัครได้ ☺ ฉันได้ใช้สิ่งที่ฉันรัก	วันที่ 7 — สัปดาห์นี้ฉันเปลี่ยนแปลงอะไรไปบ้าง? ☺ ฉันฉลาด ฉันมีความรู้ ฉันสามารถเป็นอาสาสมัครได้ ☺ ฉันได้ใช้สิ่งที่ฉันรัก
วันที่ 6 — วันนี้ฉันรู้สึกอย่างไร? ☺ ฉันฉลาด ฉันมีความรู้ ฉันสามารถเป็นอาสาสมัครได้ ☺ ฉันได้ใช้สิ่งที่ฉันรัก	ฉันรู้สึกดีเกี่ยวกับตัวเอง ฉันรู้สึกดีเกี่ยวกับคนอื่น ฉันรู้สึกดีเกี่ยวกับโลก

รายละเอียดสมุดบันทึก 7 วัน

- วันที่ 1 — วันนี้ฉันภูมิใจอะไรในตัวเอง?
- วันที่ 2 — วันนี้อะไรทำให้ฉันยิ้ม?
- วันที่ 3 — วันนี้ฉันดูแลตัวเองอย่างไร?
- วันที่ 4 — วันนี้ฉันขอบคุณอะไร?
- วันที่ 5 — วันนี้ฉันทำประโยชน์เล็ก ๆ อะไรไปบ้าง?
- วันที่ 6 — วันนี้ฉันดูแลตัวเองอย่างไร?
- วันที่ 7 — สัปดาห์นี้ฉันเปลี่ยนแปลงอะไรไปบ้าง?

ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

- ช่วยให้ผู้ใช้สังเกตความสำเร็จเล็ก ๆ และสร้างแรงใจต่อเนื่อง
- ลดความเครียด ความคิดลบ หรือแรงกระตุ้นใหญ่กลับไปใช้สาร
- เสริมความมั่นคงทางอารมณ์และความเชื่อมั่นในตัวเอง
- ใช้เป็นเครื่องมือพูดคุยระหว่างผู้ป่วย-อสม.-ทีมสุขภาพได้

การดูแลผู้ป่วยจิตเวชยาเสพติดภายในชุมชน



การดูแลการกินยาของผู้ป่วยจิตเวชยาเสพติดภายในชุมชนผ่านระบบไลน์



การบำบัดฟนฟูผู้ป่วย และการจ้างงานสร้างอาชีพ โครงการช่วยเหลือผู้เสพ/ผู้ป่วย เพื่อฟื้นฟูศักยภาพโดยชุมชน
ค่ายบำบัดยาเสพติดวัดสุวรรณบำรุง คลอง 9



ปัจจัยความสำเร็จ

- อสม. เป็นผู้นำในการดูแลสุขภาพตนเองและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
 - สามารถให้คำแนะนำ และลงพื้นที่คัดกรอง เบาหวาน ความดันโลหิต และดูแลสุขภาพประชาชนในชุมชนเบื้องต้นได้
 - สามารถสื่อสารและแนะนำการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมเบื้องต้น
 - สามารถช่วยเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในการบันทึกข้อมูลส่วนตัวก่อนทำการตรวจคัดกรองโรคอื่น ๆ
- รวมทำงานเฝ้าระวังและตรวจคัดกรองโควิด 19 แจกอุปกรณ์ป้องกันโรค เช่น หนากากอนามัยน้ำยาฆ่าเชื้อ เจล และสเปรย์แอลกอฮอล์
- เขาอบรมทุกครั้งที่มีโอกาส เพื่อเพิ่มศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ให้
 - ตนเอง และนำมาดูแลประชาชนอยู่เสมอ

