

โครงการ "เรียนรู้จากเหล่า เมาแล้วฝึกขับ ผลลัพธ์เป็นอย่างไร"

โดย โรงพยาบาลนำมาร่วมกับสำนักงานคุมประพฤติจังหวัดน่าน เครือข่ายเหยื่อเมาแล้วขับ



ทำไมพวกเราต้องช่วยกันแก้ปัญหาเรื่อง
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์?

ประเทศที่มีอัตราการเสียชีวิตทางถนน มากที่สุดในโลก

ประเทศ	เสียชีวิต ต่อแสนประชากร
ไทย	36.2
มาลาวี	35.0
โคบีเรีย	33.7
คองโก	33.2
แทนซาเนีย	32.9
แอฟริกากลาง	32.4
อิหร่าน	32.1
รวันดา	32.1
โมซัมบิก	31.6
เซาตูเม	31.1

ที่มา : worldatlas.com

5 อันดับประเทศที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากที่สุดในเอเชีย



1. เกาหลีใต้
10.9



2. เวียดนาม
8.7



3. ไทย
8.3



4. มองโกเลีย
7.8



5. จีน
7.5

ที่มา: OBSERVATORY DATA โดยองค์การอนามัยโลก

หน่วย: ลิตร/คน/ปี



สถานการณ์การดื่มในไทย

คือจำนวน
นักดื่มปัจจุบัน
ในไทย



นักดื่มประจำ
6.98
ล้านคน



นักดื่มนานๆ ครั้ง
8.91
ล้านคน

ช่วงอายุของนักดื่ม



15-19 ปี
1.30
ล้านคน



20-29 ปี
2.26
ล้านคน



30-39 ปี
4.75
ล้านคน



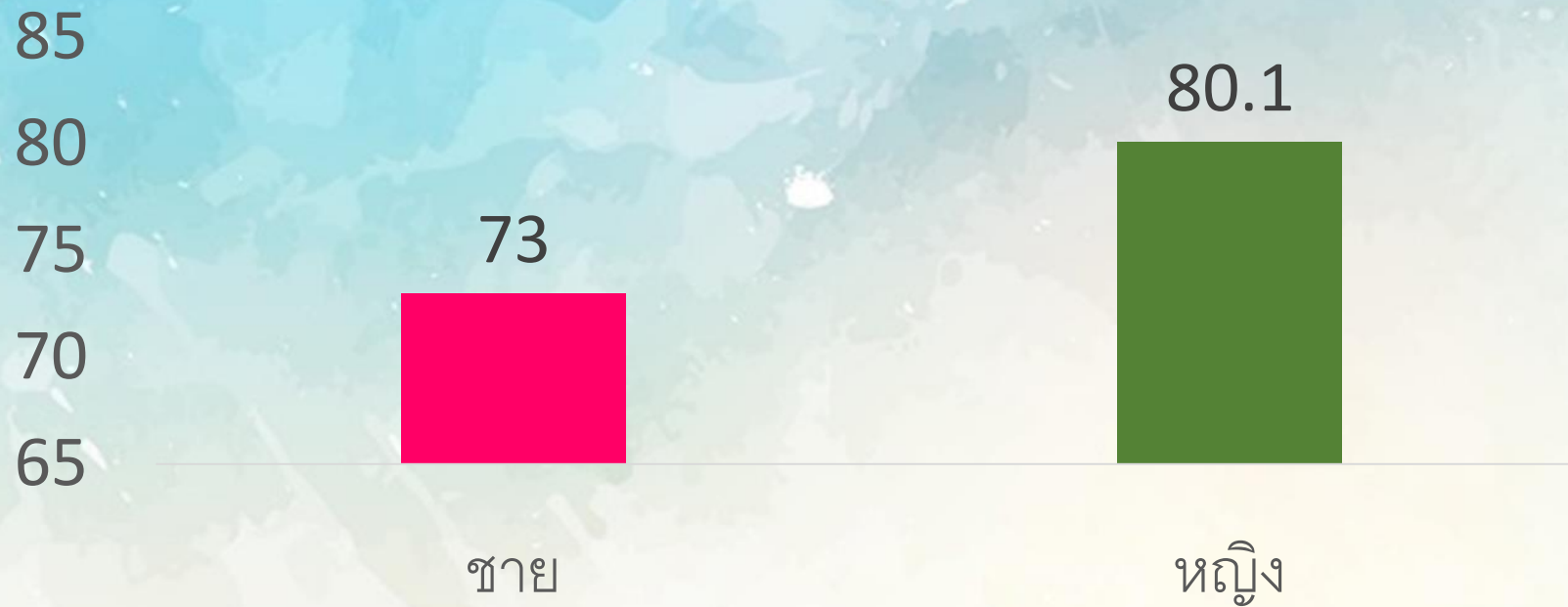
40-49 ปี
4.61
ล้านคน



50 ปีขึ้นไป
6.07
ล้านคน

ทำไมผู้ชายจึงอายุสั้นกว่าผู้หญิง?

อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดของคนไทย ปีพ.ศ.2562



ข้อมูลจาก : สารประชากรมหาวิทยาลัยมหิดล 2562

อายุ	ชาย	หญิง
5-14ปี	อุบัติเหตุจราจร(565)/จมน้ำ(432) / มะเร็งเม็ดเลือดขาว(116)	อุบัติเหตุจราจร(294)/จมน้ำ (155) / อุบัติเหตุอื่นๆ (105)
15-29ปี	อุบัติเหตุจราจร(6,047)/ฆ่าตัวตาย (1,270)/เอดส์(1,265)	อุบัติเหตุจราจร(1,116)/เอดส์ (853)
30-44ปี	เอดส์(5,732)/อุบัติเหตุจราจร(5,313)/ ตับแข็ง (2,740)	เอดส์(2,648)/อุบัติเหตุจราจร (944)/ มะเร็งเต้านม (772)
45-59ปี	มะเร็งตับ(6,719)/หลอดเลือดสมอง (6,378)/หลอดเลือดหัวใจตีบ (5,584)/ อุบัติเหตุจราจร (4,837)	เบาหวาน(2,909)/หลอดเลือด สมอง(2,810)/มะเร็งตับ(2,198)
60-69ปี	หลอดเลือดสมอง(5,864)/มะเร็งตับ (4,745)/	เบาหวาน(4,184)/หลอดเลือด สมอง(3,181)/หลอดเลือดหัวใจ

ใครคือกลุ่มเสี่ยงก่อนเกิดเหตุการณ์อุบัติเหตุทางถนนจนพิการ?

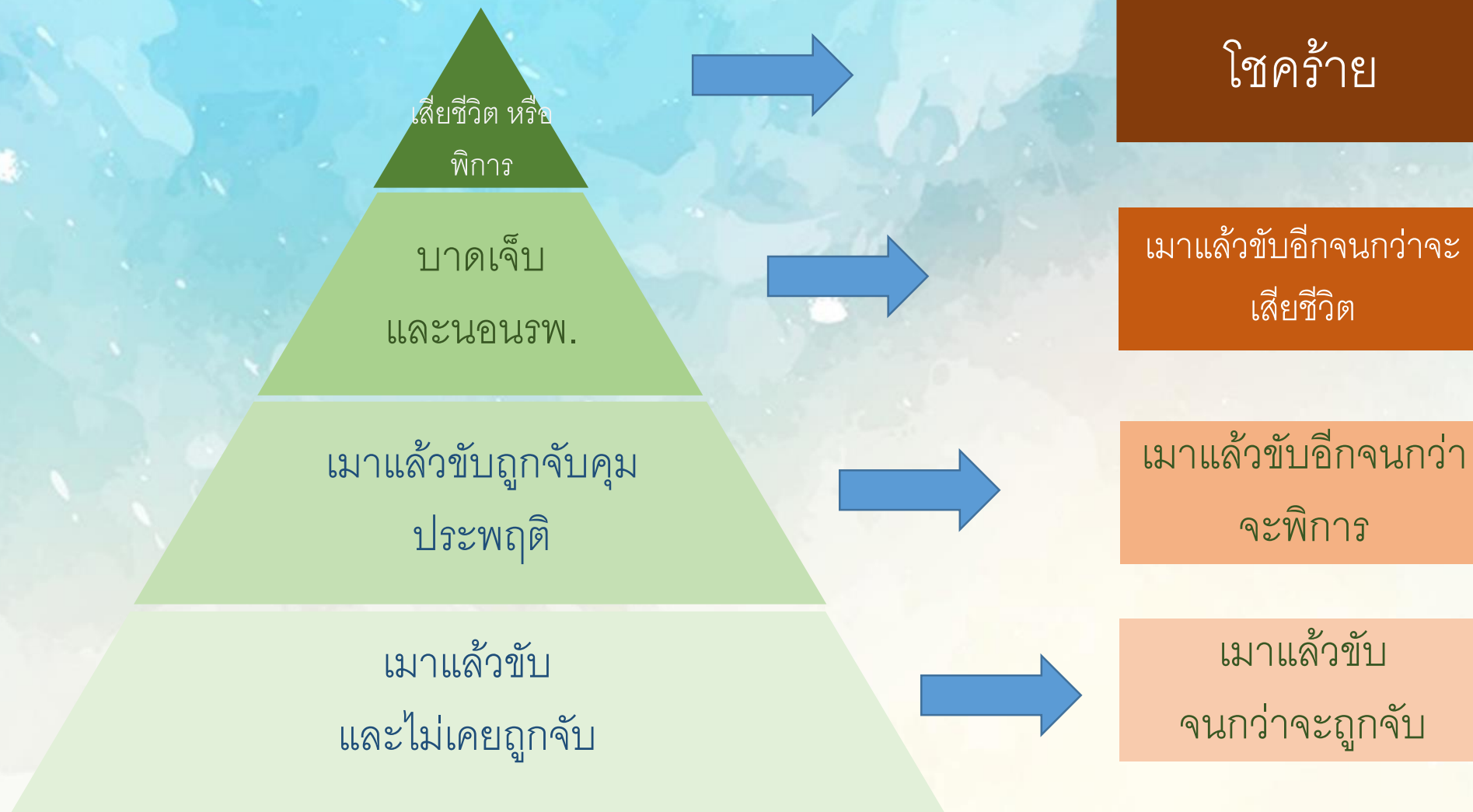


ประวัติได้กพิการทางสมองจากตีมแล้วขับ เมื่ออายุ 17 ปี ปัจจุบันอายุ 33 ปี
มีประวัติอุบัติเหตุมารพ. 3 ครั้ง ก่อนพิการ

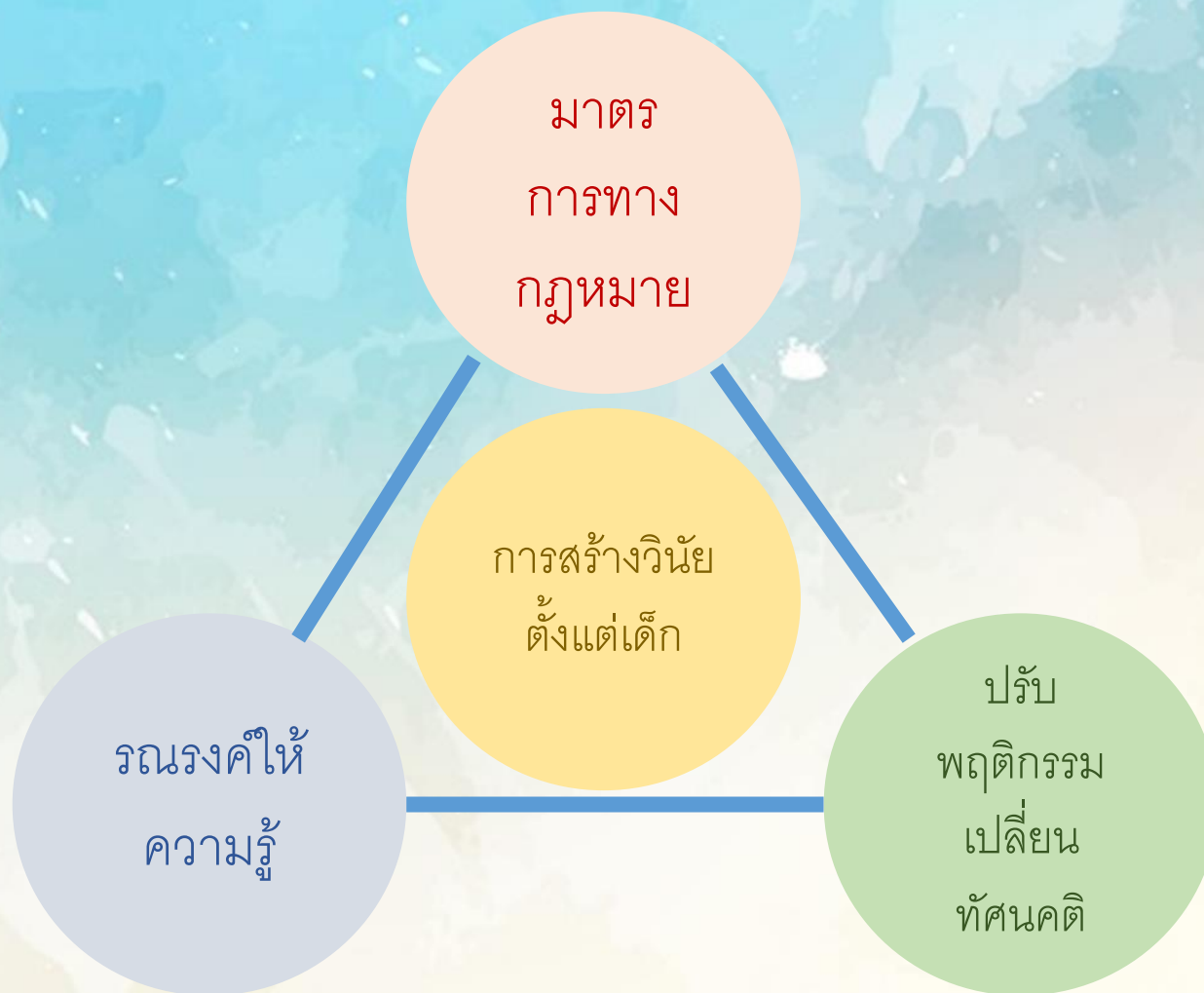
ใครคือกลุ่มเสี่ยงก่อนเกิดเหตุการณ์อุบัติเหตุทางถนน จนบาดเจ็บ?



การแบ่งประเภทของผู้ดื่มแล้วขับ



การแก้ปัญหาอุบัติเหตุทางถนนจากเดิมแล้วซ้ำ



การได้รับประสบการณ์ บาดเจ็บรุนแรง ไม่ได้ทำให้เรารู้ว่า
ไม่ควรมาแล้วซ้ำอีก



ผู้ถูกคุมประพฤติรายนี้เป็นนักเรียน
อาชีวะ เคยเกิดอุบัติเหตุจนต้องนอน
รพ. มีแผลที่ศีรษะ กระโหลกร้าวจาก
ดื่มแล้วขับเมื่อ 1 ปีก่อน แต่ก็ยังดื่ม
แล้วขับ จนถูกจับมาคุมประพฤติใน
ครั้งนี้

เด็กนักเรียนอาชีวะ ไปดื่มสุราในงานศพเพื่อน
มีเลือดออกในสมอง
เพื่อนเสียชีวิตจากซึมอเตอร์ไซค์มาแล้วขับ



การเรียนรู้เชิงประสบการณ์



กิจกรรมเรียนรู้

- วันแรกปฐมนิเทศ
- 1.กล่าวนำโดยผู้อำนวยการสำนักงานคุมประพฤติจังหวัดน่าน นายวรารุท คັນธาเวช
- 2.การอภิปรายกลุ่ม โดยผู้พิการจากเครือข่ายเมาไม่ขับจังหวัดน่าน ในรูปแบบ
สัมภาษณ์
- 3.การบรรยายความรู้อันตรายของสุรา
- 4.จัดกิจกรรมเรียนรู้ผ่านการแบ่งกลุ่มจำนวน 4 ครั้งหมุนเวียน 4 จุด สัปดาห์ละ 1 วัน

ผอ.สำนักคุมประพฤติจังหวัดน่าน นายวราวุธ กันธาเวช



การเสวนา เล่าประสบการณ์จากเครือข่ายมาไม่จบ



วิทยากรคือผู้ประสบความสำเร็จจากการดื่มแล้วขับ

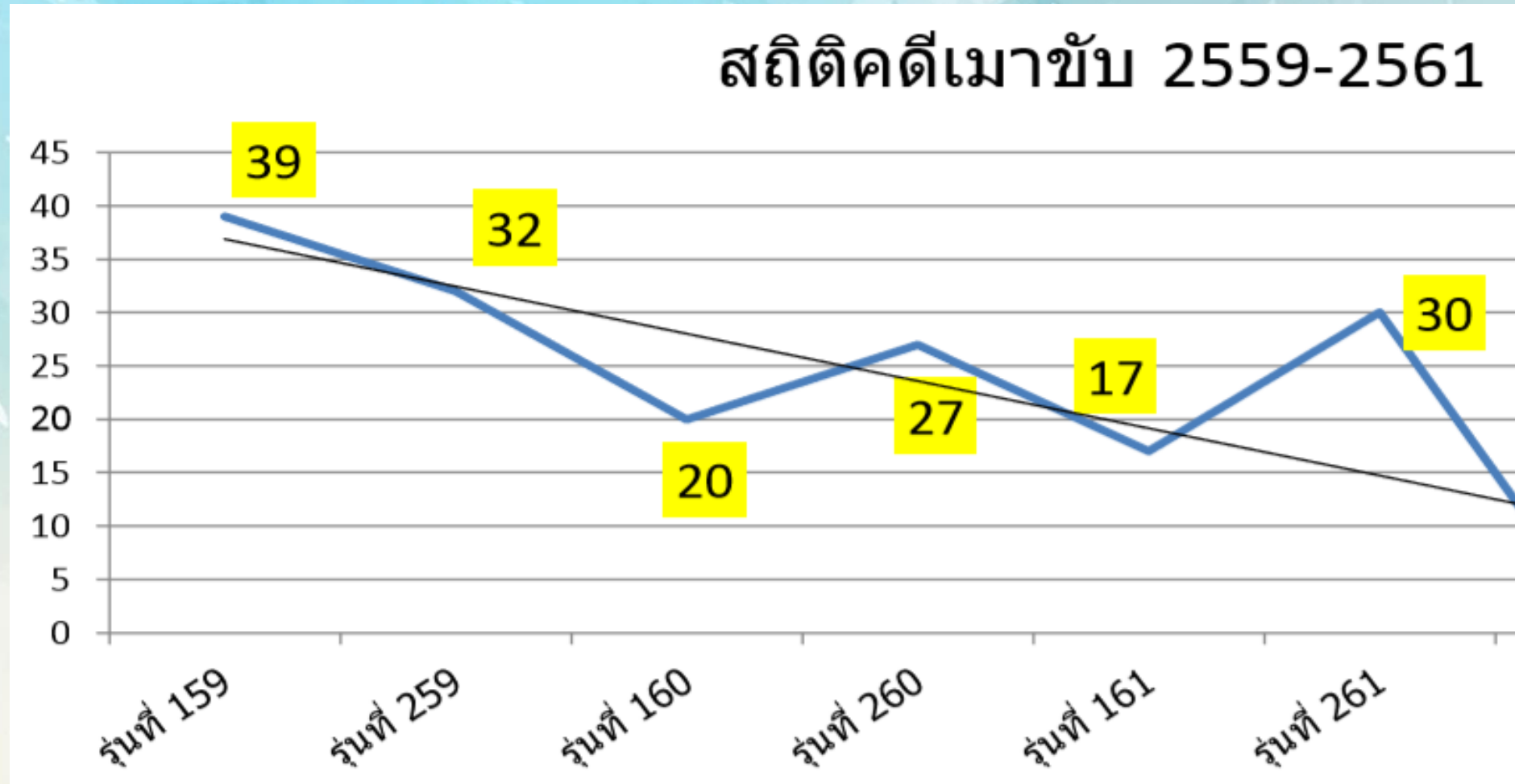


การแบ่งกลุ่มเรียนรู้ กลุ่มละ 8-10 คน

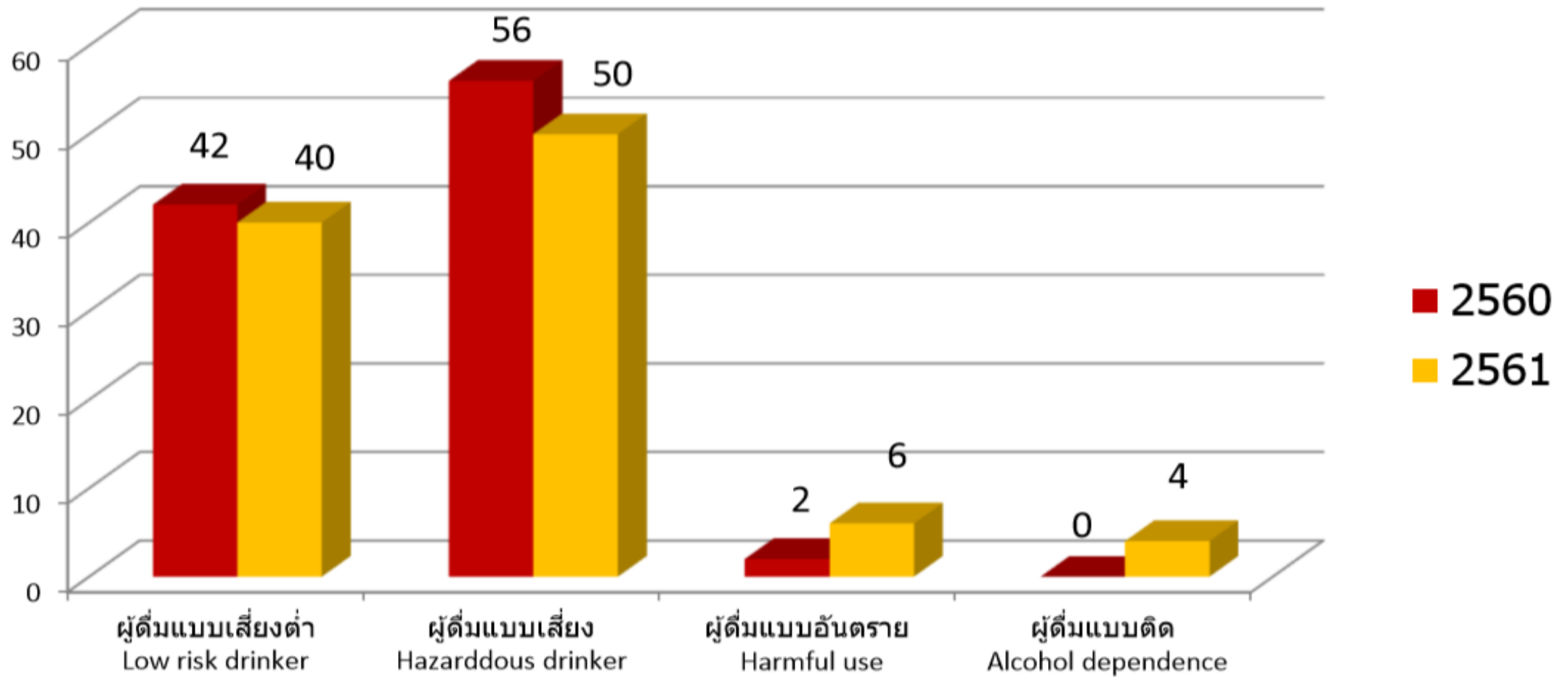
- จุดที่ 1 เยี่ยมบ้านผู้พิการจากเดิมแล้วขับ ผู้ถูกคุมประพฤติจะเลือกหัวหน้ากลุ่มเป็นผู้สัมภาษณ์ประวัติชีวิต
- จุดที่ 2 ตักผู้ป่วยใน ด้านศัลยกรรม ซึ่งมีผู้ป่วยที่พิการจากเดิมแล้วขับ โดยหัวหน้าตักจะแนะนำ
- จุดที่ 3 ตักผู้ป่วยใน ด้านศัลยกรรมกระดูกและข้อ ซึ่งมีผู้ป่วยที่พิการจากเดิมแล้วขับ
- จุดที่ 4 ตักผู้ป่วยอุบัติเหตุและฉุกเฉิน

จำนวนผู้ถูกคุมประพฤติที่เข้าร่วมโครงการ ปี 59-61

ปีละ 2 รุ่น ช่วงหลังเทศกาลปีใหม่ และหลังสงกรานต์



ร้อยละของการจำแนกผู้ถูกคุมประพฤติตามการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยใช้ แบบทดสอบ AUDIT score



แบบประเมินปัญหาการดื่มสุรา

AUDIT : Alcohol Use Disorders Identification Test

ชื่อ..... เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง อายุ.....ปี

วันที่ประเมิน...../...../..... เลขที่(HN).....

หมายเลขประจำตัวประชาชน * * * *

คำชี้แจง : คำถามแต่ละข้อต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์การดื่มสุราในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา โดยสุรา หมายถึงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด ได้แก่ เบียร์ เหล้า สาโท กระแช่ วิสกี้ สเปย์ไวน์ เป็นต้น ขอให้ตอบตามความเป็นจริง

ข้อคำถาม	0	1	2	3	4	คะแนน
1.คุณดื่มสุร่าบ่อยเพียงไร	ไม่เคยเลย	เดือนละครั้ง หรือน้อยกว่า	2-4 ครั้ง ต่อเดือน	2-3 ครั้ง ต่อสัปดาห์	4 ครั้งขึ้นไป ต่อสัปดาห์	
2.เลือกตอบเพียงข้อเดียว เวลาที่คุณดื่มสุรา โดยทั่วไปแล้วคุณดื่มประมาณ เท่าไรต่อวัน หรือ	1-2 ดื่มมาตรฐาน	3-4 ดื่มมาตรฐาน	5-6 ดื่มมาตรฐาน	7-9 ดื่มมาตรฐาน	ตั้งแต่ 10 ดื่ม มาตรฐานขึ้นไป	
ถ้าโดยทั่วไปดื่มเบียร์ เช่น สิงห์ ไอเนเกน สโธ เบียร์ ไทเกอร์ ช้าง ดื่มประมาณเท่าไรต่อวัน หรือ	1-1.5กระป๋อง/ 1/2-3/4 ขวด	2-3 กระป๋อง/ 1-1.5 ขวด	3.5-4กระป๋อง/ 2 ขวด	4.5-7กระป๋อง/ 3-4 ขวด	7 กระป๋อง/ 4 ขวดขึ้นไป	
ถ้าโดยทั่วไปดื่มเหล้าเช่น แมโจร หงส์ทอง หงส์ทิพย์ เหล้าขาว 40 ดีกรี ดื่มประมาณ เท่าไรต่อวัน	2-3 ฝา	1/4 แบน	1/2 แบน	3/4 แบน	1 แบนขึ้นไป	
3.บ่อยครั้งเพียงไรที่คุณดื่มตั้งแต่ 6 ดื่มมาตรฐานขึ้นไป หรือเบียร์ 4 กระป๋องหรือ 2 ขวดใหญ่ขึ้นไปหรือเหล้าวิสกี้ 3 เป๊กขึ้นไป	ไม่เคยเลย	น้อยกว่า เดือนละครั้ง	เดือนละครั้ง	สัปดาห์ ละครั้ง	ทุกวัน หรือ เกือบทุกวัน	
4.ในช่วงหนึ่งปีที่ผ่านมา มีบ่อยครั้งเพียงไรที่คุณพบว่า คุณไม่สามารถหยุดดื่มได้ หากคุณสามารถดื่มต่อไปแล้ว	ไม่เคยเลย	น้อยกว่า เดือนละครั้ง	เดือนละครั้ง	สัปดาห์ ละครั้ง	ทุกวัน หรือ เกือบทุกวัน	

เรียนรู้ที่ตึกผู้ป่วยใน โดยพยาบาลจะชี้ให้เห็นความทุกข์ของผู้ป่วยและ
ญาติที่ได้รับผลกระทบ



เรียนรู้ที่ติดผู้ป่วยในศัลยกรรม



ผู้ป่วยเด็กหญิงคืบแล้วขับ พิการทาง
สมอง นอนรพ.นาน 4 ปี ค่าใช้จ่าย
ไม่น้อยกว่า 4 ล้านบาท
กลับบ้านไม่ได้เนื่องจากไม่สามารถ
เอาท่อช่วยหายใจออกได้

ช่วงที่ว่างจากการเรียนรู้
ผู้ถูกคุมประพฤติช่วยทำความสะอาดผู้ป่วย



พาสู้บำเพ็ญประโยชน์ไปเยี่ยมบ้านผู้ป่วยพิการทางสมอง



การเยี่ยมบ้านผู้พิการจากเมาแล้วขับ วิทยาการคือมารดาของผู้พิการ



การเรียนรู้จากผู้ป่วยติดเตียงทำให้ได้รับรู้
ความทุกข์ ความรู้สึก และผลกระทบจากการดื้อแล้วขับ



สะท้อนความรู้สึกรูปความคิดรวบยอด และการนำไปใช้



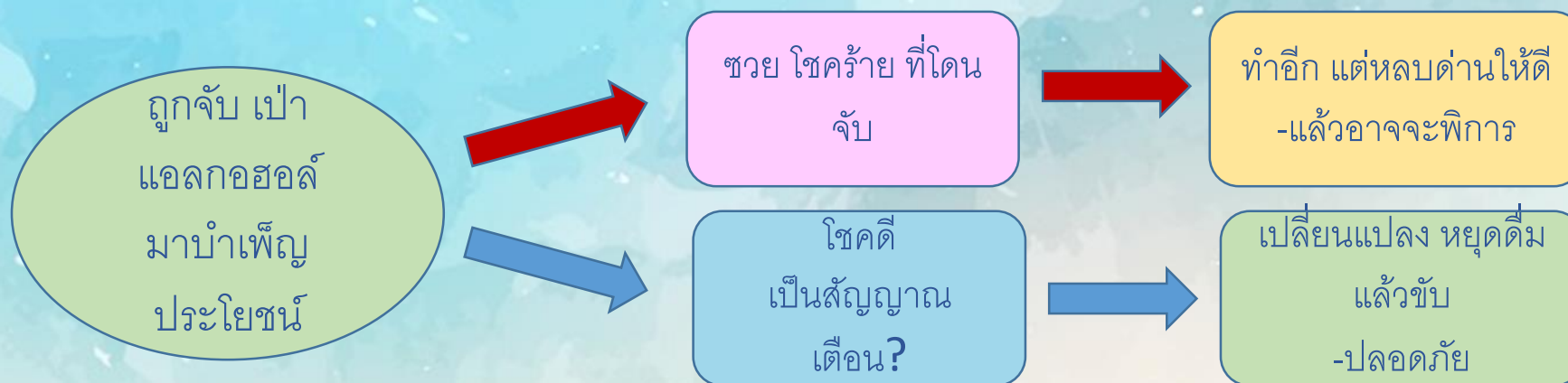
การสรุปความคิดรวบยอด

	คำตอบของผู้ถูกคุมประพฤติในการสรุปความคิดรวบยอดว่า หลังจากนี้จะดื่มสุราต่อไปหรือไม่ อย่างไร
1	ภูมิใจที่ได้เข้าร่วมโครงการ ขอขอบคุณหมอ เวลาผมขับรถ ผมจะนึกถึงคุณ..... ผู้ป่วยจากดื่มแล้วขับ ที่เป็นบทเรียนที่ดีให้ผม
2	เป็นโครงการที่ดีมาก สามารถทำให้ลดปัญหาอุบัติเหตุและอาชญากรรมได้ ผมจะเอาความรู้ที่ได้รับไปปรับปรุงตัวเอง ผลตรวจเลือดผมผิดปกติ ผมก็ยินดีที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง
3	ที่โดนถือเป็นเคราะห์ แต่ก็ดีที่ได้ทำประโยชน์ให้กับสังคม ดีใจที่ตัวเองได้ลดการดื่มเหล้าลงครึ่งหนึ่งแล้ว ผมจะเตือนสติตัวเองเอาไว้

การนำไปใช้ในชีวิตจริง

	การตอบสนองต่อสถานการณ์เพื่อการนำไปใช้ในชีวิตจริง
1	ผมขอบอกเทคนิคให้น้องๆว่า เวลาที่เพื่อนชวนดื่มเหล้า ให้รีบกินข้าวก่อน จะทำให้ไม่อยากกินเหล้า และให้กลับบ้านเลย
2	ถ้าต้องไปทำงานก่อสร้าง แล้วดื่มเหล้าจะทำอย่างไร ตอบ : ผมจะให้น้อง...ซึ่งเขาไม่กินเหล้าไปส่งที่บ้าน
3	ถ้าออกไปกินเหล้าบ้านเพื่อน จะทำอย่างไร ตอบ: ผมจะให้ภรรยามารับกลับบ้าน
4	ภูมิใจที่ได้เข้าร่วมโครงการ ผมคงต้องกลับไปบวชอีกรอบ เพราะถ้าบวชแล้ว ผมจะงดการดื่มได้
5	ต่อไปดื่มแล้วจะอยู่บ้าน หรือ หากคนที่ไม่ดื่มไปส่งแทน

แนวคิดที่อยากให้ผู้บำเพ็ญประโยชน์ได้รับคือ



เมื่อสรุปผลโครงการ... ผู้บำเพ็ญประโยชน์หลายคนพูดตรงกันว่า ที่ทำให้
เปลี่ยนความคิดได้คือ.....ไปเจอผู้พิการที่บ้าน และเห็นความทุกข์ของแม่ ไม่
อยากให้ตนเองกลายเป็นภาระแก่ครอบครัวแบบนั้น จึงคิดว่าจะเลิกดื่มแล้ว
ขับแล้ว..... จะติดตามจากการถูกจับซ้ำ หรืออุบัติเหตุจากดื่มแล้วขับ

นำไปสู่การตัดสินใจ สัญญาว่า “ดื่มไม่ขับ”



การตัดสินใจหลังเข้าร่วมกิจกรรม

การตัดสินใจ	จำนวน	ร้อยละ
ดื่มไม่ขับเด็ดขาด	26	89.7
เลิกดื่มสุรา	3	10.3

การติดตามผลลัพธ์ : การถูกคุมประพฤติซ้ำ

ปี	จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ถูกคุมประพฤติซ้ำ
ปี2559	71	1 (1.4%)
ปี2560	47	0
ปี2561	47	0
ปี2562	143	0

ผู้ถูกคุมประพฤติซ้ำเป็นผู้ติดสุรา ได้ส่งบำบัดกับจิตแพทย์ต่อไป

การติดตามผลลัพธ์ : การถูกคุมประพฤติซ้ำ

ปี	จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ถูกคุมประพฤติซ้ำ
ปี2559	71	1
ปี2560	47	0
ปี2561	47	0
ปี2562	143	0
รวม	308	1 (0.3%)

ผู้ถูกคุมประพฤติซ้ำเป็นผู้ติดยา ได้ส่งบำบัดกับจิตแพทย์ต่อไป

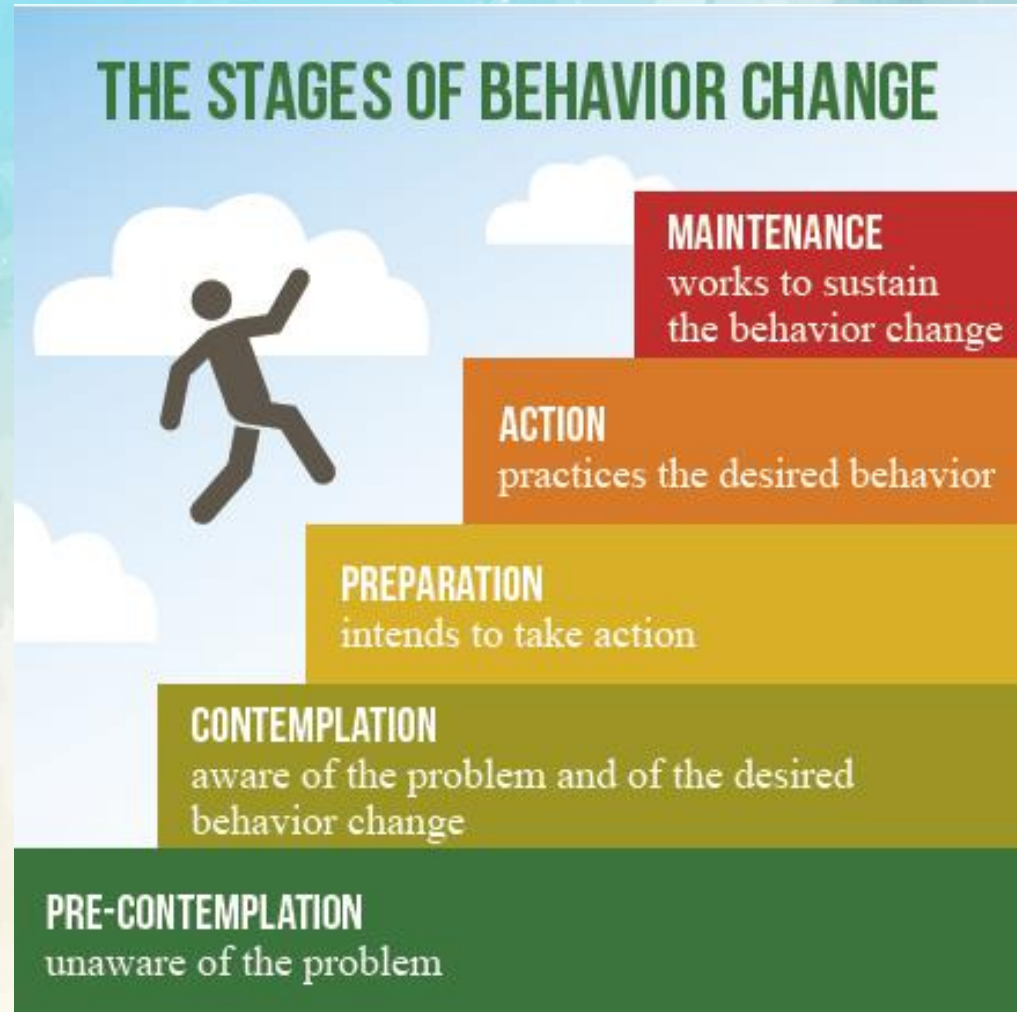
สรุปผลจากแบบสอบถามความตั้งใจการดื่มสุรา

ความตั้งใจ		ก่อน		หลัง	
คงเดิม	ไม่สามารถเลิกดื่มสุราได้/ไม่เปลี่ยนแปลง	2	1.1	5	2.6
ละ	หากดื่มสุราแล้วจะไม่ขับขีรถอีก	176	92.6	80	42.1
ลด	จะลดปริมาณการดื่มสุราลง	2	1.1	87	45.8
เลิก	จะเลิกการดื่มสุราโดยเด็ดขาด	10	5.3	18	9.5

กฎของความเฉื่อย

- มนุษย์จะไม่พยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ถ้าไม่มีแรงมากระทำ

การเร่งกระบวนการตัดสินใจ ใน Stage of behavior change model



การติดตาม ความต่อเนื่องของพฤติกรรม Maintenance



เมื่อ 16 พค.2562 รุ่นที่ 2 ของปี2562 ได้เชิญญาติผู้ดูแลมาร่วมประชุมด้วย และขอให้ญาติช่วยติดตามพฤติกรรมของผู้ถูกคุมประพฤติ และโทรศัพท์มาแจ้งให้เจ้าหน้าที่สนง.คุมประพฤติทราบถ้าดื่มแล้วขับอีก

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของโครงการ

- 1.นโยบายจากหน่วยงานในระดับกระทรวง
- 2.ความร่วมมือกันระหว่างสำนักงานคุมประพฤติ และโรงพยาบาลในระดับพื้นที่
 - -การประชุมหารือร่วมกัน อย่างต่อเนื่องหลายครั้ง
 - -รับฟังความเห็นซึ่งกันและกัน
 - -พัฒนาและปรับปรุงโครงการมีเป้าหมายร่วมกัน
- 3.การกำหนดเป้าหมายร่วมกันที่ชัดเจน
- 4.การตัดสินใจร่วมกันและการทำงานเป็นทีม
- 5.การเสริมพลังซึ่งกันและกัน

การสนับสนุนของผอ.วราวุธ สุคันธาเวช

- การจัดค่าวิทยากรให้กับเครือข่ายเหยื่อมาแล้วซ้ำ และผู้ป่วยพิการที่บ้าน
- การจัดบุคลากรเพิ่มอีก **1** คน สำหรับติดตามผู้ถูกคุมประพฤติที่บ้าน
- การสนับสนุนตามความต้องการของทีมงาน

ความท้าทายที่จะทำต่อไป

- ลดการดูงานในรพ. แต่เพิ่มการเยี่ยมบ้านผู้ที่ได้รับผลกระทบจากสุรา เช่นผู้ป่วยตับแข็ง ผู้ป่วยเลือดออกในสมองจากการดื่มสุรา ผู้ป่วยมะเร็งตับ
- เพิ่มเวลาการพูดคุยเรียนรู้เชิงประสบการณ์
- ติดตามอย่างเข้มข้น โดยผ่านผู้นำชุมชน และอสค.

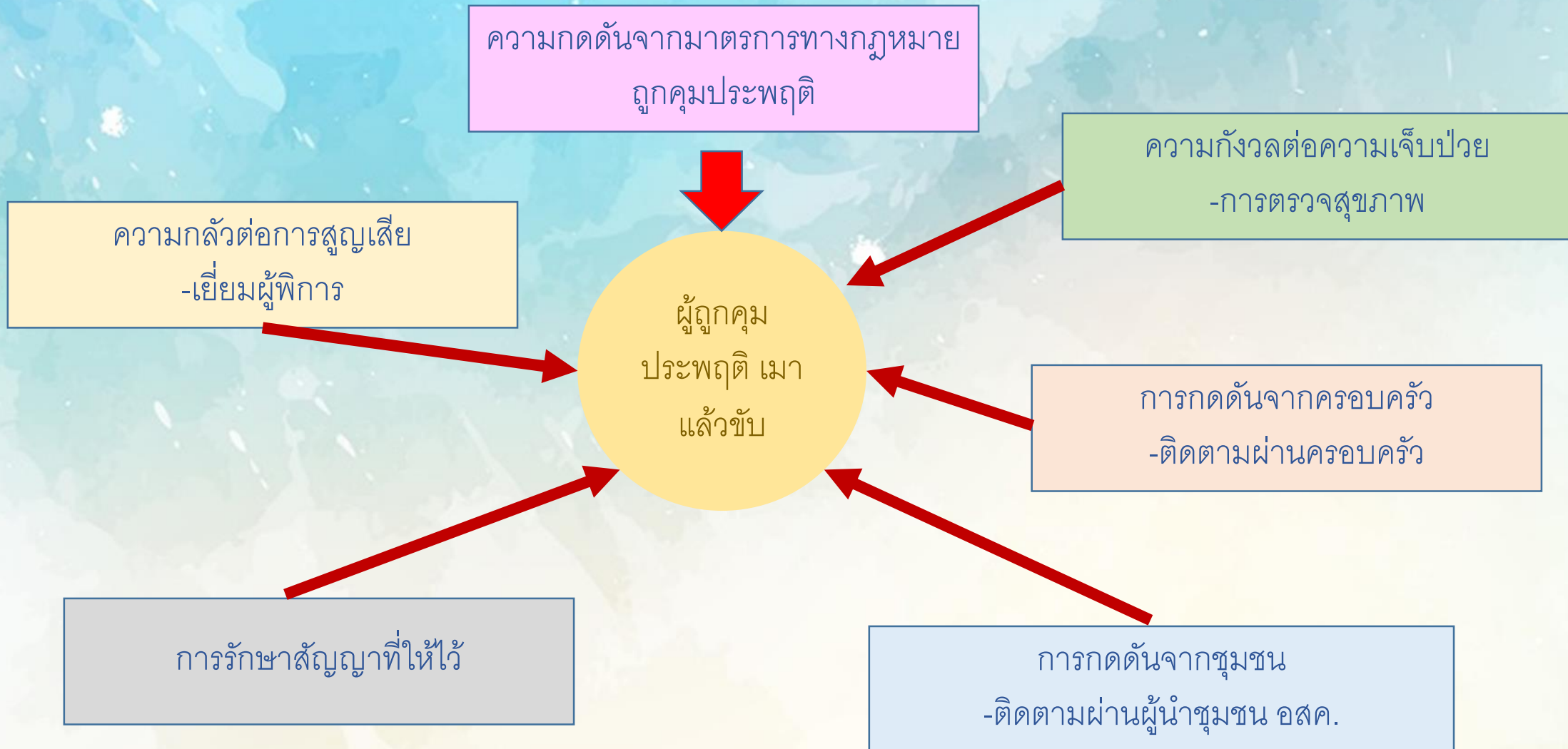
การทำสงครามกับปัญหาการดื่มสุรา?



การแก้ปัญหาเรื่องที่ยากให้ประสบความสำเร็จ
จำเป็นต้องหาพันธมิตรร่วมมือให้มากที่สุด
โจมตีจากทุกทิศทาง ทุกสรรพกำลัง



แรงที่ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ของผู้ดื่มแล้วขับ



มาตรการชุมชนในการลดการดื่มแล้วขับ



การคืนข้อมูลการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจรช่วงสงกรานต์
ย้อนหลัง แยกรายตำบล/หมู่บ้าน ในที่ประชุมกำนันผู้ใหญ่บ้าน

ร้อยละของผู้ดื่มสุรา แยกตามตำบล

ตำบล	ปี 2560		ร้อยละผู้ดื่มสุรา
	ดื่ม	ไม่ดื่ม	
ต.ไชยสถาน	3		100
ต.ป่อสัก	2		100
ต.นาซาว	1		100
ต.ผาสิงห์	2	1	66.7
ต.คูใต้	4	2	66.7
ต.ถ้ำทอง	1	1	50
ต.เวียง	1	1	50
ต.ในเวียง	5	6	45.5
ต.ป่อ		1	0
ต.สะเนียน		3	0
รวม	19	15	55.9

เทศกาลปีใหม่ 2561 แยกรายหมู่บ้าน

ตำบล	ลำดับ	หมู่ที่	บ้าน	จำนวน	หมวกกันน็อก		แอลกอฮอล์	
					สวม	ไม่สวม	ดื่ม	ไม่ดื่ม
2 ต.ผาสิงห์	1	1	ผาตูบ	1		1	1	
	2	3	สวนหอม	1		1	1	
	3	6	มงคลนิมิตร	1		1	1	
			รวม	3		3	3	
			ร้อยละ			100	100	

จับมือสัญญาเลิกดื่มสุรากับกำนัน และแพทย์รพ.น่าน
ผอ.รพสต. และผู้ใหญ่บ้าน



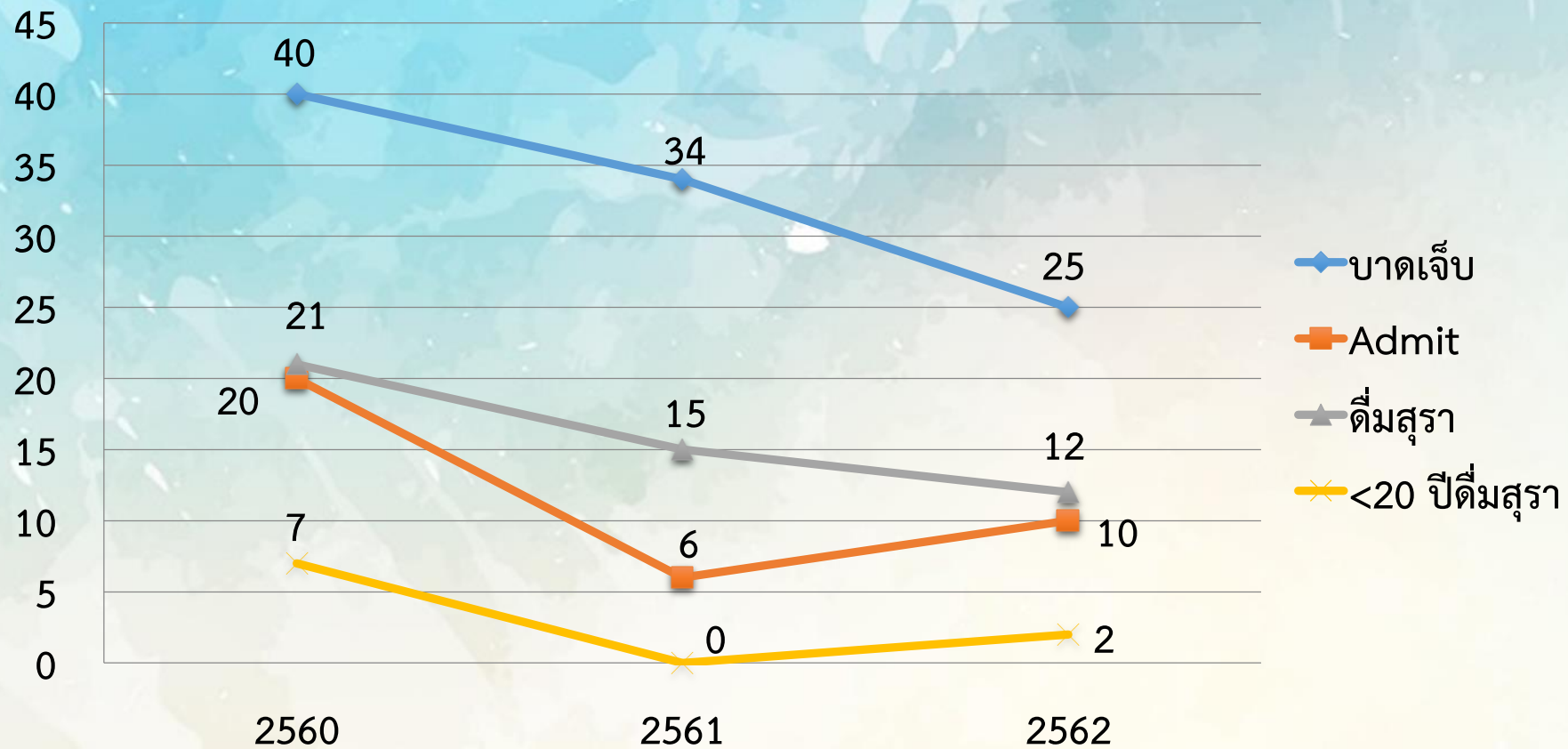
ปลัดอาวุโส พร้อมนายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองน่าน หัวหน้าบ้านสาธิต ร่วมเยี่ยมผู้ป่วย



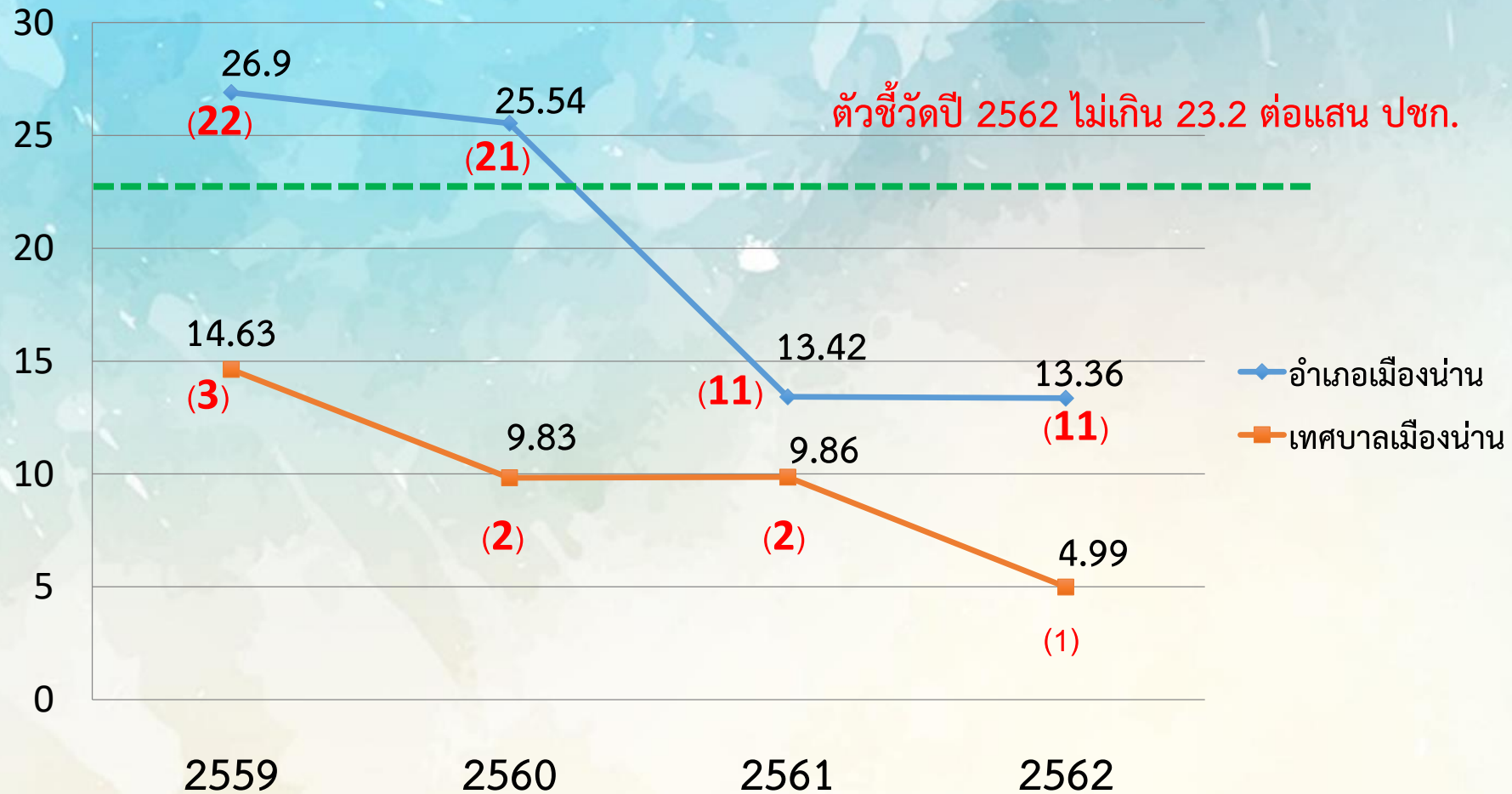
ผู้ปวยสัจญากับท่านนายอำเภอ คุณวัฒน์ สุคันธะกุล
ว่าจะไม่ดื่มสุราอีก โดยมีผู้ใหญ่บ้านและผอ.รพสต.ช่วยติดตาม



เปรียบเทียบสถิติจำนวนผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจรช่วงเทศกาลสงกรานต์
ปี 2560 – 2562 อำเภอเมืองน่าน

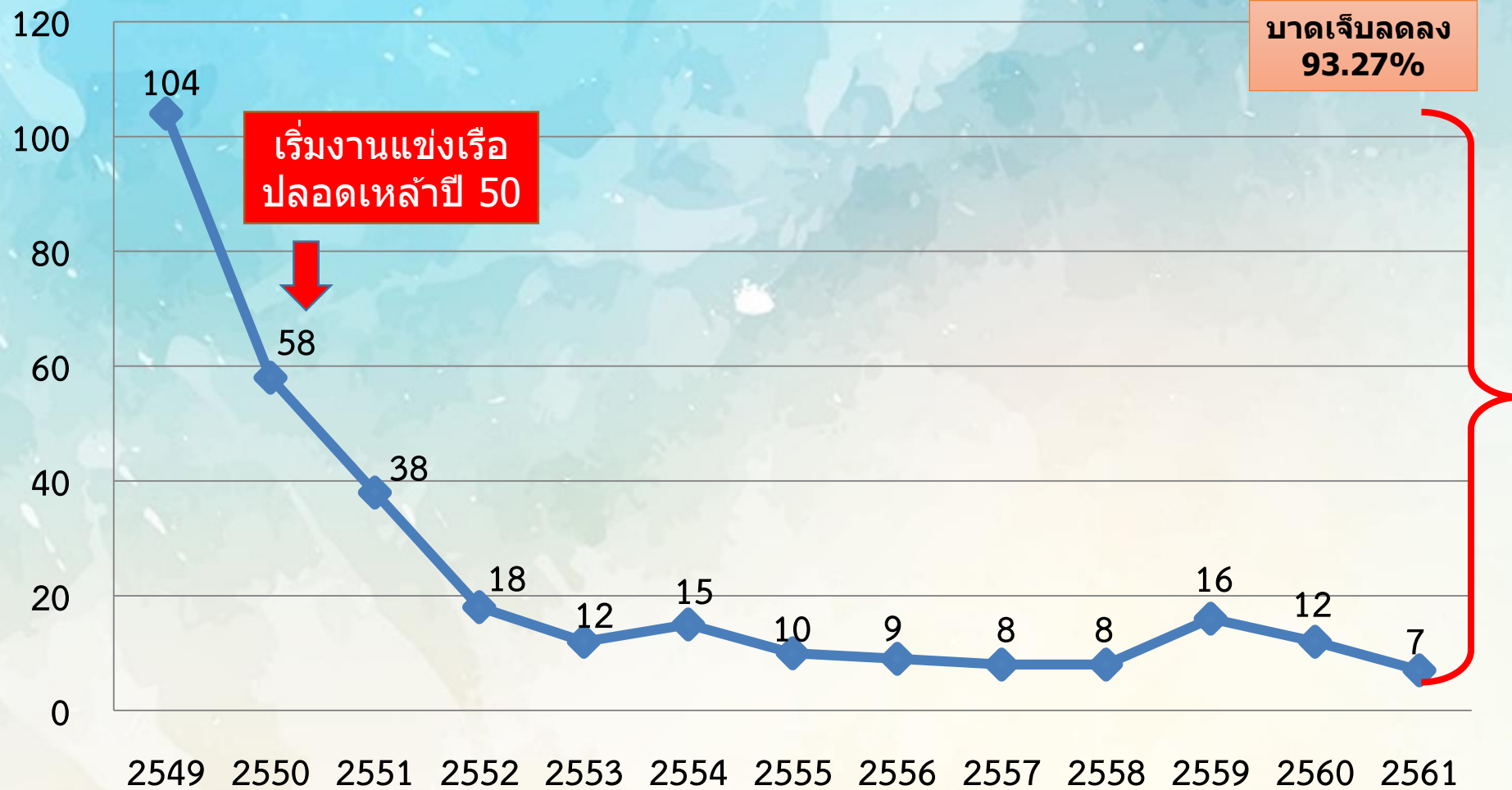


อัตราตายจากอุบัติเหตุจราจร อำเภอเมืองน่านและเทศบาลเมืองน่าน
ปี 2559 - 2562





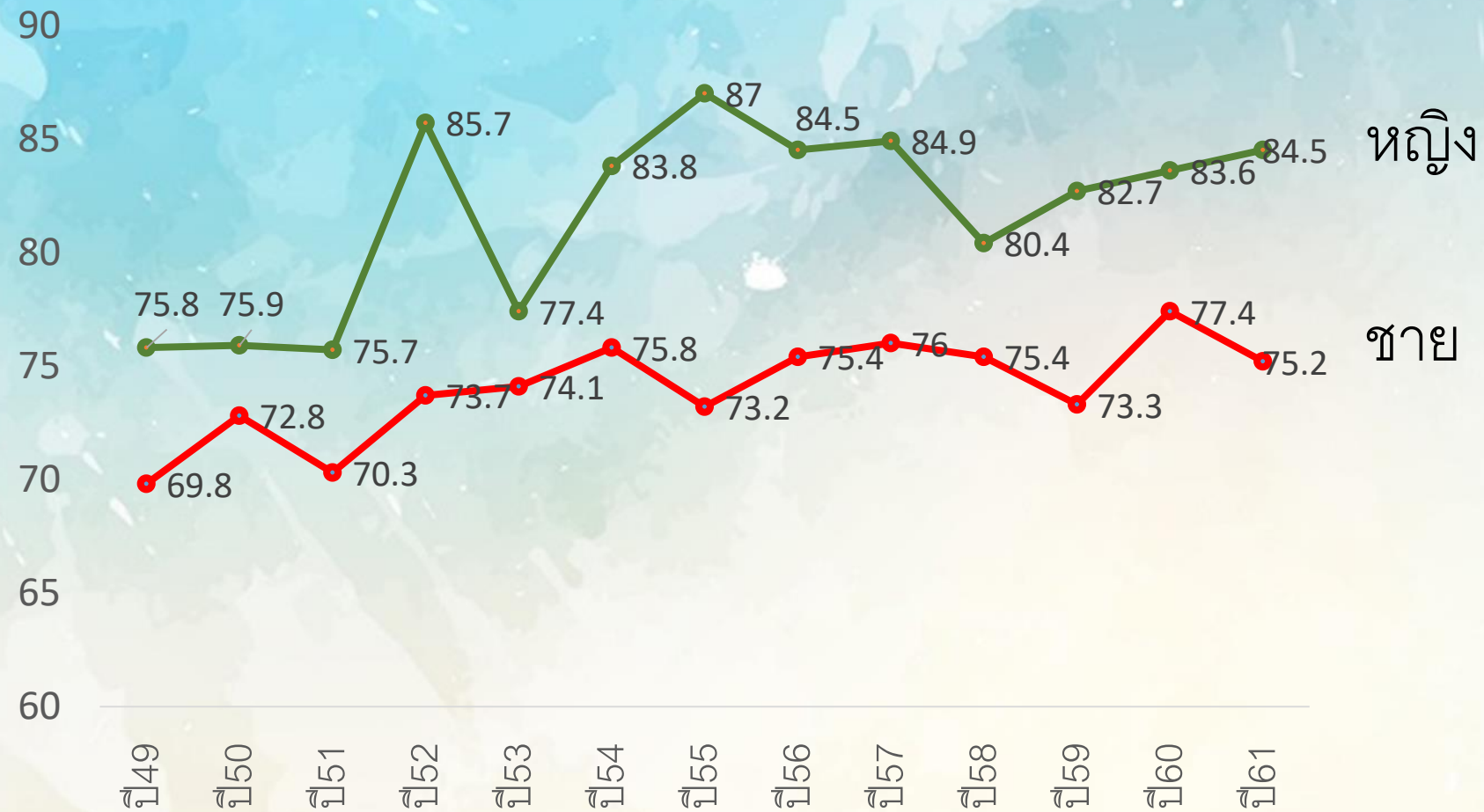
จำนวนผู้ได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจรและดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ในช่วงงานประเพณีแข่งเรือนัดเปิด-ปิดสนามระหว่างปี 2549 - 2561



ส่งผลไปสู่งานประเพณีปลอดเหล้าอื่นๆ



อายุคาดเฉลี่ยของประชากรเขตเทศบาลเมืองน่านปี2549-2561



ทุกข์ของคนทำงาน

- เรากำลังทำอะไรอยู่?
- แล้วเราทำไปทำไม?

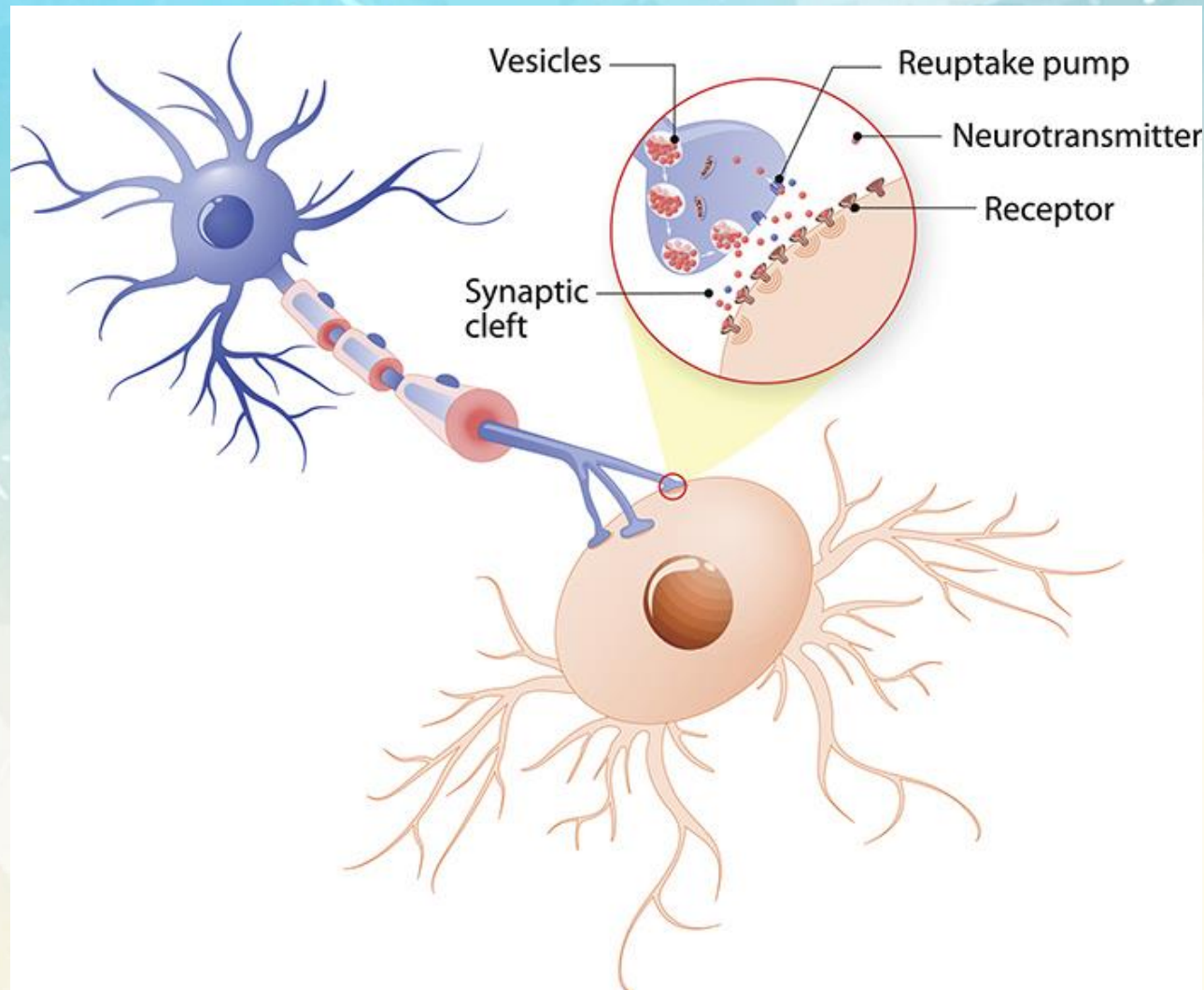
ทำไมมนุษย์จึงมีความสุขเมื่อช่วยเหลือผู้อื่น



ความเป็นมนุษย์เกิดขึ้นเมื่อ เราช่วยกันปกป้องเผ่าพันธุ์จากการล่า



ความสุขของมนุษย์เกิดจากอะไร?
คือการส่งผ่านของสารสื่อประสาทจากเซลล์หนึ่งไปอีกเซลล์หนึ่ง



เติมเต็มความสมบูรณ์ของชีวิต

Maslow's Theory



การมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น
นั่นคือสิ่งที่ทำให้มนุษย์ครองโลกใบนี้





ขอบคุณครับ