

แนวปฏิบัติการให้คำแนะนำแบบสั้น

โปรแกรมการสนทนาสร้างแรงจูงใจเพื่อสนับสนุนการควบคุมระดับน้ำตาลในพลาสมา
ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

วัตถุประสงค์ การให้คำแนะนำแบบสั้นมีวัตถุประสงค์ในการกระตุ้นการมองเห็นความสำคัญในการดูแลตนเอง เช่นการกินยาอย่างต่อเนื่องและการปฏิบัติตนตามหลัก 3 อ 2 ส ด้วยการเชื่อมโยงสิ่งสำคัญในชีวิตของผู้ป่วยกับ ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติตัว(การกินยาและ 3อ2ส) ซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมกินยาต่อเนื่องและอาการหรือ สุขภาพที่ดีขึ้น

สาระสำคัญ ผู้ให้คำปรึกษาใช้การสนทนาตามหลักสำคัญได้แก่

- 1 หลักการสร้างความร่วมมือ(Collaboration) เน้นไปที่การค้นหาและมีเป้าหมายเดียวกัน
- 2 การดึงความต้องการออกมา(Evocation) เน้นเหตุผลการเปลี่ยนแปลงที่มาจากกลุ่มเป้าหมาย
- 3 การริเริ่มดำเนินการด้วยตนเอง(Autonomy) เน้นการร่วมมือวางแผนเป็นเจ้าของแผนการ

ด้วยรูปแบบการสนทนาสร้างแรงจูงใจแบบสั้นที่เรียกว่า การให้คำแนะนำแบบสั้น(Brief advice) ซึ่งใช้เวลา 5-10 นาที โดยมีโครงสร้างสำคัญคือ

- 1 การสร้างสัมพันธภาพ เน้นความร่วมมือ(Affirmation)
- 2 การสร้างแรงจูงใจด้วยการใช้คำถาม การเปรียบเทียบสิ่งสำคัญและพฤติกรรมสุขภาพ
(Ask ;Reason for change)
- 3 การให้ข้อมูลและข้อเสนอแนะแบบมีทางเลือก (Advice [menu/choice])

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างคำพูด/ คำถาม
1.Affirmation การสร้างสัมพันธภาพ	สร้างความร่วมมือและแสดงความชื่นชม	สวัสดีค่ะ/วันนี้มากับใครคะ /วันนี้มาแต่เช้าเลย ต้องไปทำงานหรือเปล่า-คุณมีความตั้งใจ มากนะ “งานเป็นยังไงบ้าง ลงกลั้มัน/ข้าวหรือยัง”
2. Ask 1A ถามประเมินแรงจูงใจ	ระบุระดับหรือขั้นของแรงจูงใจ เพื่อให้สามารถใช้การสนทนาที่สอดคล้องกัน	“กินยา ยังไงบ้าง” “เพราะอะไรคุณถึงตั้งใจในการกินยา” “อะไรที่ทำให้คุณตั้งใจมาพบแพทย์/มารพ. ใน วันนี้” “ถ้าคุณหมอแนะนำให้คุณกินยาต่อเนื่อง คุณ คิดว่ามีโอกาสเป็นไปได้สักแค่ไหน”
2A ถามสร้างแรงจูงใจ	ผลักดันการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะการกินยาต่อเนื่อง โดยในผู้ที่แรงจูงใจน้อยจะต้องกระตุ้นการมองเห็นปัญหา ในผู้ที่ลังเลสงสัยต้องกระตุ้นการซึ่่งน้ำหนักผลดีผลเสีย ในผู้ที่เริ่มลงมือปฏิบัติควรถามถึงแผนการ และในผู้ที่ทำได้บ้างแล้วควรถามถึงผลดีที่ได้รับจากการเปลี่ยนแปลง	“อะไรเป็นแรงจูงใจที่ทำให้คุณต้องมาพบหมอ” “ถ้าคุณไม่มาจะมีผลกระทบอะไรบ้าง” “มีบางครั้งไหมที่คุณหยุดยาไป เพราะอะไรถึง กลับมากินอีก” “ครอบครัว(เจ้านาย/เพื่อน)ของคุณรู้สึกอย่างไร กับอาการเจ็บป่วยของคุณ” “สังเกตว่าอาการเป็นอย่างไรเวลากินยา ต่อเนื่อง(หรือขาดยาหลายวัน)” “มันจะเกิดอะไรขึ้นถ้าคุณกินยาต่อเนื่อง” “อาการของคุณจะดีขึ้นอย่างไรบ้าง”
3.Advice การให้ข้อมูล/เสนอแนะแบบมีทางเลือก/ส่งต่อ	เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบข้อมูลและทางเลือกที่เป็นไปได้	- ให้ข้อมูลเพิ่มเติมและเชื่อมโยงกับข้อมูล เกี่ยวกับสิ่งสำคัญในชีวิต - เปรียบเทียบชีวิตที่กินยา(ดีกว่าขาดยา)” -แนะนำตามความเหมาะสมเช่น “หากลืมกินยา ก็กินเพิ่มในวันนั้นได้ แต่ไม่ต้องเพิ่มหากนึกได้ ในวันถัดไป ฯลฯ” - แนะนำให้ข้อมูล 3๐2ส เบื้องต้น

เครื่องมือช่วยในการสนทนา ไม้บรรทัดวัดแรงงูใจ

คุณเชื่อว่าสามารถกินยาครบขนาดไหน

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

0 = ไม่แน่ใจ

10 = กินยาครบได้แน่นอน

“เพราะอะไรถึงให้ความสำคัญขนาดนั้น!”

แบบบันทึก

ครั้งที่ 1

1 ข้อมูลทั่วไป วันที่.....ผู้ให้คำปรึกษา.....

ชื่อ.....HN.....เลขบัตรประชาชน.....

อายุ.....อาชีพ.....โทร.....

2 ประเมินแรงจูงใจในการดูแลตนเอง(ตามแบบประเมิน)

3 กระบวนการ

1 แสดงความชื่นชม(Affirmation).....เรื่อง.....

2 ใช้คำถามสร้างแรงจูงใจ(Ask).....พบว่าแรงจูงใจคือ.....

3 แนะนำ/ส่งต่อ(Advice) แนะนำ.....เรื่อง.....

พบว่าสิ่งสำคัญ(หรือเป้าหมาย) คือ.....

ผลกระทบของโรค/อาการต่อสิ่งสำคัญ.....

4 BP.....FPG.....HbA1c.....

5 ประเมินแรงจูงใจในการดูแลตนเอง(ตามแบบประเมิน)

ครั้งที่ 2

1 ข้อมูลทั่วไป วันที่.....ผู้ให้คำปรึกษา.....

ชื่อ.....HN.....เลขบัตรประชาชน.....

อายุ.....อาชีพ.....โทร.....

2 ประเมินแรงจูงใจในการดูแลตนเอง(ตามแบบประเมิน)

3 กระบวนการ

1 แสดงความชื่นชม(Affirmation).....เรื่อง.....

2 ใช้คำถามสร้างแรงจูงใจ(Ask).....พบว่าแรงจูงใจคือ.....

3 แนะนำ/ส่งต่อ(Advice) แนะนำ.....เรื่อง.....

พบว่าสิ่งสำคัญ(หรือเป้าหมาย) คือ.....

ผลกระทบของโรค/อาการต่อสิ่งสำคัญ.....

4 BP.....FPG.....HbA1c.....

5 ประเมินแรงจูงใจในการดูแลตนเอง(ตามแบบประเมิน)

ครั้งที่ 3

1 ข้อมูลทั่วไป วันที่.....ผู้ให้คำปรึกษา.....

ชื่อ.....HN.....เลขบัตรประชาชน.....

อายุ.....อาชีพ.....โทร.....

2 ประเมินแรงจูงใจในการดูแลตนเอง(ตามแบบประเมิน)

3 กระบวนการ

1 แสดงความชื่นชม(Affirmation).....เรื่อง.....

2 ใช้คำถามสร้างแรงจูงใจ(Ask).....พบว่าแรงจูงใจคือ.....

3 แนะนำ/ส่งต่อ(Advice) แนะนำ.....เรื่อง.....

พบว่าสิ่งสำคัญ(หรือเป้าหมาย) คือ.....

ผลกระทบของโรค/อาการต่อสิ่งสำคัญ.....

4 BP.....FPG.....HbA1c.....

5 ประเมินแรงจูงใจในการดูแลตนเอง(ตามแบบประเมิน)

ครั้งที่ 4

1 ข้อมูลทั่วไป วันที่.....ผู้ให้คำปรึกษา.....

ชื่อ.....HN.....เลขบัตรประชาชน.....

อายุ.....อาชีพ.....โทร.....

2 ประเมินแรงจูงใจในการดูแลตนเอง(ตามแบบประเมิน)

3 กระบวนการ

1 แสดงความชื่นชม(Affirmation).....เรื่อง.....

2 ใช้คำถามสร้างแรงจูงใจ(Ask).....พบว่าแรงจูงใจคือ.....

3 แนะนำ/ส่งต่อ(Advice) แนะนำ.....เรื่อง.....

พบว่าสิ่งสำคัญ(หรือเป้าหมาย) คือ.....

ผลกระทบของโรค/อาการต่อสิ่งสำคัญ.....

4 BP.....FPG.....HbA1c.....

5 ประเมินแรงจูงใจในการดูแลตนเอง(ตามแบบประเมิน)

การติดตามผล

ติดตามผลตามกำหนดนัด 2 ครั้ง ทุก 3 เดือน

ติดตามครั้งที่ 1 วันที่.....ผู้ติดตาม.....

พบว่าการกินยา.....

พบว่าการปฏิบัติตัว(3 อ 2 ส).....

กระบวนการ

1 แสดงความชื่นชม(Affirmation).....เรื่อง.....

2 ใช้คำถามสร้างแรงจูงใจ(Ask)พบว่าแรงจูงใจคือ.....

3 แนะนำ.....เรื่อง.....

ผลลัพธ์ ระดับความดันโลหิต.....

ระดับ FPG.....

ระดับ HbA1c.....

4 ประเมินแรงจูงใจในการดูแลตนเอง (ตามแบบประเมิน)

ติดตามครั้งที่ 2 วันที่.....ผู้ติดตาม.....

พบว่าการกินยา.....

พบว่าการปฏิบัติตัว(3 อ 2 ส).....

กระบวนการ

1 แสดงความชื่นชม(Affirmation).....เรื่อง.....

2 ใช้คำถามสร้างแรงจูงใจ(Ask)พบว่าแรงจูงใจคือ.....

3 แนะนำ.....เรื่อง.....

ผลลัพธ์ ระดับความดันโลหิต.....

ระดับ FPG.....

ระดับ HbA1c.....

4 ประเมินแรงจูงใจในการดูแลตนเอง (ตามแบบประเมิน)