

บทความทางวิชาการ

การพัฒนามหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่ต้นแบบ โดย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

ปราณี เทียมใจ*
ปรัชญาพร ธิสาระ**

Tiemjai P., Thisara P.

Developing of a Smoke- Free University Model by School of Nursing, University of Phayao
Thai Journal of Nursing , 61(1), 1-9, 2012.

Keywords: development process, Smoke-Free University Model, School of Nursing,
University of Phayao.

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอผลการพัฒนามหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่ต้นแบบ ซึ่งมีกระบวนการพัฒนาประกอบด้วย 8 ขั้นตอน คือ 1) แต่งตั้งคณะทำงานดำเนินงาน 2) สำรวจข้อมูลการสูบบุหรี่และการสัมผัสบุหรี่มือสอง 3) เสนอผลการสำรวจข้อมูลและแผนปฏิบัติงานต่อผู้บริหารมหาวิทยาลัย 4) สร้างคู่มือ 5) พัฒนาแกนนำ 6) สนับสนุนการจัด กิจกรรมอย่างต่อเนื่อง 7) พัฒนาพื้นที่ปลอดบุหรี่ 8) พัฒนาศูนย์เลิกบุหรี่

ผลลัพธ์ พบว่า นิสิตมีการสูบบุหรี่สูงกว่าบุคลากรส่วนใหญ่ของผู้เข้าร่วมโครงการเห็นด้วยกับการห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ มีการรณรงค์เรื่องมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่ มีผู้เข้าร่วมบำบัดในคลินิกจำนวน 34 คน ซึ่งเลิกได้และอยู่ในระหว่างการเลิกจำนวน 28 คน

*คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

** อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

Abstract

This article aimed to present a process of development a Smoke-Free University model and its outcome. The process composes of eight steps : 1) setting up the committee, 2) surveying of smoking situation and passive smoking, 3) returning the results and suggesting of a stop smoking plan to the university administration, 4) creating a guideline, 5) developing of a core team, 6) supporting continuous activities, 7) developing of Smoke - Free area, and 8) developing of smoking cessation clinics.

The result showed that students had a higher rate of smoking than university staff. A majority of students and staff agreed with a ban on smoking in public. The Smoke - Free campaign signs were posted around the campus. There were 34 participants joining this smoking cessation rehabilitation clinics and 28 of them have already quit and are in the cessation process.

ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

การสูบบุหรี่ไม่ว่าจะเป็นชนิดใดสามารถก่อให้เกิดอาการระบบทางเดินหายใจ ทำให้สมรรถภาพของปอดลดลง นอกจากนี้ยังมีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ต่ำกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ สารนิโคตินในบุหรี่เป็นสารสำคัญที่ทำให้เกิดการเสพติด โดยสารนี้จะไปกระตุ้นสมองทำให้เกิดความรู้สึก ร่าเริง คลายเครียด ผู้สูบบุหรี่จึงมีความรู้สึกเชิงบวก หากผู้สูบบุหรี่งดสูบบุหรี่เฉียบพลันทำให้เกิดความรู้สึกเชิงลบ หงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี เครียด เศร้า ไม่มีแรง หิวบ่อย จึงเป็นสาเหตุใหญ่ที่เคียดผู้สูบบุหรี่แล้วหวนกลับมาสูบบุหรี่และไม่สามารถเลิกได้ เพราะการสูบบุหรี่ทำให้เกิดความรู้สึกคลายเครียดจึงรู้สึกเชิงบวกกับบุหรี่อีก (สมพร สันติประสิทธิ์กุล, และคณะ, 2551)

การสูบบุหรี่ยังส่งผลกระทบต่อสังคมและเศรษฐกิจของบุคคลคือ ทำให้เสียค่าใช้จ่ายในการซื้อบุหรี่โดยพบว่านักศึกษาที่สูบบุหรี่มีพฤติกรรมดื่มสุรามากขึ้น การใช้สารเสพติดอื่นๆ และมีเพศสัมพันธ์ มากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ (Sutfin, et al., 2012) สถาบันการศึกษามีส่วนสำคัญในการส่งเสริมให้คนเลิกบุหรี่จากการศึกษาพบว่าผู้ที่ได้รับการศึกษามีแนวโน้มที่จะสูบบุหรี่มากที่สุด รองลงมาคือนักศึกษาระดับใบประกอบวิชาชีพชั้นสูง และน้อยที่สุดคือ

นักศึกษาในระดับปริญญาตรี (Lenk, et al., 2012) นอกจากนี้ นักศึกษาที่เข้ามาศึกษาในชั้นปีที่ 1 ซึ่งอยู่ในระยะเปลี่ยนผ่านจะมีการปรับตัวกับเพื่อนและสังคมในมหาวิทยาลัย ซึ่งหากนิสิตที่สูบบุหรี่ตั้งแต่อยู่ในชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมสูบบุหรี่ต่อเนื่องไปในชั้นปีที่สูงขึ้น และสูบบุหรี่เพิ่มมากขึ้นเมื่อจบการศึกษา (Colder, Flay, Segawa, & Hedeke, 2008)

สถานการณ์การสูบบุหรี่ในปัจจุบันพบว่าประชากรทั่วโลกมีแนวโน้มของการสูบบุหรี่เพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ จากการสำรวจการบริโภคยาสูบของสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่า ประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป สูบบุหรี่มากกว่า 10 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 21.2 และพบกลุ่มเยาวชน อายุ 15-18 ปี และ 19-20 ปี มีแนวโน้มของอัตราการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นร้อยละ 8.18 และ 8.18 ตามลำดับ ในส่วนจังหวัดพะเยาพบมีประชากรอายุ 15 ปี ขึ้นไปสูบบุหรี่ร้อยละ 24.6 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2551) ซึ่งสูงกว่าอัตราการสูบบุหรี่ของประเทศ

มหาวิทยาลัยพะเยา เป็นสถาบันอุดมศึกษาในกำกับของรัฐบาลมุ่งพัฒนานาวิชาการศึกษาขั้นสูงทุกด้านเป็นศูนย์รวมแห่งวิทยาการต่างๆ ที่มีคุณค่าต่อมวลมนุษย

ประชากรในมหาวิทยาลัยพะเยา ในปีการศึกษา 2553 มีนิตีทั้งหมด 10,688 คน ผู้บริหารและคณาจารย์จำนวน 448 คน พนักงานสายสนับสนุนและบุคลากรอื่นๆ จำนวน 670 คน ดังนั้นการรณรงค์การไม่สูบบุหรี่ควรมีความหลากหลาย แต่จะต้องมีทิศทางหรือเป้าหมายที่สอดคล้องกัน โดยกำหนดนโยบายที่ชัดเจนในการควบคุมการสูบบุหรี่และการสร้างค่านิยมของสังคมในการไม่สูบบุหรี่ในที่สาธารณะ (สุปรานี อัครเสรี, 2552)

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ได้ตระหนัก ถึงความจำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคอันเกิดจากพิษบุหรี่ จึงรับการขยายเครือข่ายโครงการพัฒนาศักยภาพการศึกษาระดับมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่ต้นแบบโดยพยาบาล มาจากสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ซึ่งได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากเครือข่ายพยาบาลเพื่อการควบคุมยาสูบแห่งประเทศไทย ในการพัฒนารูปแบบมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่โดยผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมและการชี้แนะของประชาคมในมหาวิทยาลัยพะเยาเอง บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอกระบวนการพัฒนาให้มหาวิทยาลัยพะเยาเป็นมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่

กระบวนการพัฒนามหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่ มีขั้นตอนการดำเนินงาน 8 ขั้นตอน ดังนี้

1. แต่งตั้งคณะทำงานเพื่อการดำเนินงานและการติดตามประเมินผล ซึ่งประกอบด้วย

1.1 คณะกรรมการดำเนินงานมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่ มีหน้าที่วางแผนการดำเนินงานตลอดโครงการ กำกับ ติดตามการดำเนินงาน และสรุปผลการดำเนินงานเมื่อสิ้นสุดโครงการ

1.2 คณะกรรมการพัฒนาแกนนำนิสิตและบุคลากรในมหาวิทยาลัย มีหน้าที่ในการจัดอบรมแกนนำพัฒนาศักยภาพแกนนำอย่างต่อเนื่อง และกำกับติดตามให้คำปรึกษาในการทำบทบาทหน้าที่ของแกนนำเพื่อการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่

1.3 คณะกรรมการรณรงค์และจัดกิจกรรมเสริมสร้างมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่ มีหน้าที่จัดกิจกรรมรณรงค์ เลิกสูบบุหรี่และกิจกรรมเสริมสร้างมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่

1.4 คณะกรรมการตรวจสอบและกำกับให้มหาวิทยาลัยเป็นพื้นที่ปลอดบุหรี่ มีหน้าที่จัดให้มีพื้นที่ปลอดบุหรี่ ติดตามกำกับและตรวจสอบบริเวณพื้นที่ปลอดบุหรี่ของมหาวิทยาลัยอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้มหาวิทยาลัยเป็นมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่

1.5 คณะกรรมการสอบสวนความยั่งยืนของพื้นที่ปลอดบุหรี่ในมหาวิทยาลัย มีหน้าที่ติดตามสอบสวนความยั่งยืนของพื้นที่ปลอดบุหรี่ภายในมหาวิทยาลัยอย่างสม่ำเสมอ

1.6 คณะกรรมการในการให้บริการคลินิกเลิกบุหรี่ มีหน้าที่ให้คำปรึกษาแก่ผู้ต้องการลด ละ เลิกบุหรี่ และบริการคลินิกเลิกบุหรี่ให้แก่ผู้มาขอใช้บริการและติดตามการเลิกสูบบุหรี่

2. ดำเนินการประเมินสถานการณ์การสูบบุหรี่ในมหาวิทยาลัยพะเยาโดยการสำรวจการสูบบุหรี่และการสัมผัสควันบุหรี่มือสองของบุคลากรและนิสิต ในปี พ.ศ. 2553 ผลการสำรวจพบว่า อัตราการสูบบุหรี่ในภาพรวมของบุคลากรและนิสิต คิดเป็นร้อยละ 6.0 โดยเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานและลูกจ้าง มีอัตราการสูบบุหรี่สูงสุดคือร้อยละ 7.4 รองลงมาคือนิสิต ร้อยละ 7.0 ส่วนอาจารย์มีอัตราการสูบบุหรี่น้อยที่สุดคือ ร้อยละ 2.3 ในกลุ่มนิสิตปริญญาตรีพบว่า กลุ่มที่สูบบุหรี่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิงคือ ร้อยละ 87.9 และร้อยละ 12.1 ตามลำดับ กลุ่มผู้สูบบุหรี่มีผู้ร่วมอาศัยอยู่ในห้องพักหรือบ้านเดียวกัน ร้อยละ 42.9 และมีการขอร้องหรือแนะนำให้ผู้ร่วมอาศัยเลิกสูบบุหรี่เพียงร้อยละ 12.8

ความคิดเห็นต่อโครงการมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่ในการศึกษารั้วนี้ พบว่า กลุ่มที่เห็นด้วยกับโครงการเลิกบุหรี่มากที่สุด คือเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานและลูกจ้าง

ร้อยละ 45.8 ส่วนในกลุ่มที่ไม่แน่ใจว่าจะเข้าร่วมโครงการ เลิกบุหรี่มากที่สุดคือ กลุ่มอาจารย์ ร้อยละ 50 และนิสิต ร้อยละ 59.3 ตามลำดับ ส่วนความคิดเห็นเกี่ยวกับการ ห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ พบว่า อาจารย์ เจ้าหน้าที่ สายปฏิบัติงานลูกจ้าง และนิสิตส่วนใหญ่เห็นด้วยกับการ ห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะคิดเป็นร้อยละ 75, 87.5 และ ร้อยละ 84.6 ตามลำดับ (คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา, 2553)

3. นำแผนปฏิบัติตามโครงการมหาวิทยาลัย ปลอดบุหรี่และผลการสำรวจข้อมูลการสูบบุหรี่และการสัมผัส ควันบุหรี่มือสอง เสนอต่อผู้บริหารมหาวิทยาลัยเพื่อกำหนด เป็นนโยบายของมหาวิทยาลัยและเพื่อการประชาสัมพันธ์ และทำความเข้าใจกับหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

3.1 กำหนดให้อาคารและสถานที่ทุกแห่งภายใน มหาวิทยาลัยเป็นสถานที่ที่ให้มีการคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่ สูบบุหรี่

3.2 กำหนดให้อาคารและสถานที่ทุกแห่ง ภายในมหาวิทยาลัย ขณะทำการใช้หรือให้บริการเป็น เขตปลอดบุหรี่ และเป็นเขตห้ามสูบบุหรี่โดยเด็ดขาด

3.3 กองอาคารสถานที่ดำเนินการติดป้าย ถาวร ป้ายแขวน หรือป้ายสติ๊กเกอร์เขตปลอดบุหรี่และ เขตห้ามสูบบุหรี่ ตามแบบที่กฎหมายกำหนด โดยให้ ติดป้ายตามอาคารและสถานที่ทุกแห่งภายในมหาวิทยาลัย

3.4 กองอาคารสถานที่ดำเนินการติดตั้ง เครื่องหมายเขตปลอดบุหรี่และเขตห้ามสูบบุหรี่ต้องแสดง ไว้บริเวณทางเข้าอาคารสถานที่ทุกแห่งภายในมหาวิทยาลัย ที่เป็นเขตปลอดบุหรี่และเขตห้ามสูบบุหรี่ และต้องแสดง โดยเปิดเผยซึ่งบุคคลสามารถเห็นได้ชัดเจน

3.5 ห้ามนิสิตสูบบุหรี่ในขณะที่อยู่ในชุดนิสิต หากฝ่าฝืนให้ดำเนินการทางวินัยโดย ได้รับโทษทางวินัยใน ระดับความผิดวินัยไม่ร้ายแรง

3.6 ให้นักการของมหาวิทยาลัยและเจ้าหน้าที่ รักษาความปลอดภัย เป็นแบบอย่างที่ดีแก่นิสิตและ

ห้ามสูบบุหรี่ภายในเขตพื้นที่ของมหาวิทยาลัย

3.7 ผู้ใดสูบบุหรี่ในที่ที่มีป้ายห้ามสูบบุหรี่ หรือป้ายแสดงเขตปลอดบุหรี่ มีโทษปรับ 2,000 บาท

4. สร้างคู่มือ/แนวปฏิบัติ และสื่อรูปแบบต่างๆ เพื่อการควบคุมการบริโภคบุหรี่ภายในมหาวิทยาลัย โดย นิสิตและคณาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย พะเยา ดังนี้

4.1 จัดทำคู่มือในการอบรมแกนนำ ได้แก่ คู่มือสำหรับแกนนำในการจัดกิจกรรม การให้ความรู้ใน การป้องกันและควบคุมการบริโภคบุหรี่

4.2 จัดทำสื่อเพื่อใช้ในการรณรงค์และจัด กิจกรรมเสริมสร้างมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่ ได้แก่ สื่อไว้นิล 2 รูปแบบ ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ สื่อภาพยนตร์สั้น จำนวน 1 เรื่อง คลิปวิดีโอ จำนวน 3 เรื่อง และสติ๊กเกอร์ คำขวัญรณรงค์มหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่จำนวน 10 รูปแบบ

5. พัฒนาแกนนำอาจารย์ บุคลากร และนิสิตเพื่อ ร่วมโครงการรณรงค์เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ และร่วมมือกัน ในการค้นหาผู้สูบบุหรี่และเข้าร่วมโครงการต่างๆ ที่จัดขึ้น เพื่อการไม่สูบบุหรี่ มีการดำเนินกิจกรรม ดังนี้

5.1 จัดอบรมให้ความรู้ ในสถานการณ์ของ การบริโภคบุหรี่อันตรายและผลกระทบของบุหรี่ต่อสุขภาพ กิจกรรมคือ การบรรยาย ชมวีดิทัศน์ และสะท้อนคิด "เรื่องพิษภัยบุหรี่กับสุขภาพ"

5.2 จัดอบรมให้ความรู้ ในแนวทางการให้ คำปรึกษาเพื่อการเลิกบุหรี่ โดยผ่านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เปิดใจเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้บริโภคบุหรี่ และทักษะ การสื่อสารให้คำแนะนำแก่ผู้บริโภคบุหรี่

5.3 การจัดอบรมศึกษาดูงานที่โรงพยาบาล พะเยา มีรายละเอียดเกี่ยวกับการคัดกรองมีผู้ป่วยที่มี ประวัติติสูบบุหรี่ โรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็งปอด ผู้ป่วยที่ ใช้เครื่องช่วยหายใจ และแนวทางในการบำบัดรักษาผู้เสพติด บุหรี่ ผลการดำเนินงานพัฒนาแกนนำ มีจำนวนทั้งหมด 4 รุ่น แบ่งเป็นกลุ่มนิสิต 3 รุ่น จำนวน 213 คน อาจารย์

บุคลากร และเจ้าหน้าที่ 1 รุ่น จำนวน 40 คน ดังนี้

รุ่นที่ 1 โครงการ "พัฒนาแกนนำพยาบาล
ร่วมใจมุ่งสู่มหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่" ผู้เข้าร่วมโครงการ
เป็นนิสิตจากคณะพยาบาลศาสตร์ จำนวน 70 คน

รุ่นที่ 2 โครงการ "พัฒนาแกนนำพยาบาล
ร่วมใจมุ่งสู่มหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่" ผู้เข้าร่วมโครงการ
เป็นอาจารย์ บุคลากร เจ้าหน้าที่จากคณะพยาบาลศาสตร์
พนักงานรักษาความปลอดภัย และพนักงานรักษาความ
สะอาด จำนวน 40 คน

รุ่นที่ 3 โครงการ "พัฒนาศักยภาพแกนนำ
ในการควบคุมการบริโภคบุหรี่ภายในมหาวิทยาลัยพะเยา"
ผู้เข้าร่วมโครงการเป็นนิสิตจากคณะแพทยศาสตร์
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และศิลปกรรมศาสตร์ จำนวน
65 คน

รุ่นที่ 4 โครงการ "พัฒนาศักยภาพแกนนำ
ในการควบคุมการบริโภคบุหรี่ภายในมหาวิทยาลัยพะเยา"
ผู้เข้าร่วมโครงการเป็นนิสิตจากคณะพยาบาลศาสตร์
จำนวน 78 คน

6. สนับสนุนการจัดกิจกรรมการรณรงค์เพื่อการ
ไม่สูบบุหรี่ของแกนนำอย่างต่อเนื่อง ดังนี้

6.1 กิจกรรม "Let's D.I.Y your t-shirt : No
smoke Get smart" รณรงค์ให้ความรู้เรื่องบุหรี่ให้กับนิสิต
ชั้นปีที่ 1 โดยการออกแบบแผนที่เสื้อรณรงค์การไม่สูบบุหรี่
และเดินรณรงค์ในวันเปิดโลกกิจกรรมของมหาวิทยาลัย

6.2 กิจกรรม "เสวนาแนวทางการลด ละ เลิก
บุหรี่" ในกลุ่มอาจารย์ บุคลากร และเจ้าหน้าที่ ผู้ร่วม
เสวนาประกอบด้วยแพทย์จากโรงพยาบาลดอกคำใต้และ
โรงพยาบาลพะเยา อาจารย์และบุคลากรที่ยังมีพฤติกรรม
สูบบุหรี่ และผู้ที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้แล้ว มาพูดคุย
แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้คนติดบุหรี่ แนวทาง
ในการบำบัด และการรณรงค์สร้างสังคมที่ปลอดบุหรี่
มีผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 47 คน โดยผู้เข้าร่วมโครงการ
มีความพึงพอใจอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 85.6

6.3 กิจกรรม "เสวนาแนวทางการลด ละ เลิก
บุหรี่" ในกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะต่างๆ ของมหาวิทยาลัย
พะเยา มีผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 355 คน โดยผู้เข้าร่วม
โครงการมีความพึงพอใจอยู่ในระดับดี ร้อยละ 77.6

6.4 กิจกรรม "แลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัด
กิจกรรมพัฒนาพื้นที่มหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่" ร่วมกับ
สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
โดยตัวแทนแกนนำทั้งสองสถาบันนำเสนอผลการดำเนิน
โครงการรณรงค์การไม่สูบบุหรี่ในมหาวิทยาลัย และร่วมกัน
จัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยบุหรี่ ความ
เข้าใจตนเอง ทักษะการแก้ปัญหาและวิธีการเลิกบุหรี่
ให้กับนิสิตของมหาวิทยาลัยพะเยา จำนวน 60 คน

6.5 กิจกรรม "แข่งขันประกวดโพล์คของตำนาน
บุหรี่ยุคใหม่" โดยประกวดแข่งขันการร้องเพลงและเล่นดนตรี
โพล์คของในเพลงที่มีความหมายเกี่ยวกับอันตรายของการ
สูบบุหรี่ มีทีมที่เข้าร่วมการประกวดทั้งหมด 10 ทีม ได้ผู้
ชนะเลิศและรองชนะเลิศ ทั้งหมด 3 ทีม ได้แก่ เพลงหยุดสูบ
เพลง Just say no way และเพลงก่อนมันจะสาย

6.6 กิจกรรม "เต้นเอามันส์ โดยการเต้น
แอโรบิก" พร้อมทั้งสอดแทรกความรู้เกี่ยวกับโทษของบุหรี่
โดยการตอบคำถามชิงรางวัลเกี่ยวกับความรู้เรื่องบุหรี่
ในวันตลาดนัดของมหาวิทยาลัยพะเยา

6.7 กิจกรรม "ปลอด ปลอดภัย" โดยการ
จัดบอร์ดนิทรรศการเกี่ยวกับโทษและพิษภัยของบุหรี่
กิจกรรมแสดงวงดนตรีและร้องเพลงเกี่ยวกับโทษของบุหรี่
กิจกรรมเล่นบิงโกสารพิษที่มีอยู่ในบุหรี่ ตอบคำถาม
เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของบุหรี่ บริเวณโรงอาหารของ
มหาวิทยาลัย และการจัดบริการคลินิกเลิกสูบบุหรี่เคลื่อนที่
เพื่อให้คำปรึกษาและแนะนำแนวทางในการเลิกสูบบุหรี่
แก่กลุ่มนิสิตที่เข้าร่วมชมกิจกรรม

6.8 กิจกรรม "รักกันจริง ต้องทิ้งบุหรี่" โดยการ
ติดป้ายสติ๊กเกอร์ "มหาวิทยาลัยพะเยาปลอดบุหรี่" และ
สติ๊กเกอร์ "งดสูบบุหรี่" รถตู้และรถโดยสารของมหาวิทยาลัย

บริเวณอาคารต่างๆ รอบมหาวิทยาลัย รวมทั้งเดินรณรงค์ให้ความรู้และแจกเอกสารเกี่ยวกับพิษภัยบุหรี่แก่บุคลากรและบุคคลทั่วไปในมหาวิทยาลัย และจัดเวทีกิจกรรม "สัญญาด้วยหัวใจ ห่างไกลบุหรี่" โดยการเขียนการ์ดสัญญาว่าจะไม่สูบบุหรี่/เลิกบุหรี่

7. การพัฒนาพื้นที่ปลอดบุหรี่ทั่วทั้งมหาวิทยาลัย ดำเนินการโดยคณะกรรมการดำเนินงานพัฒนาพื้นที่ปลอดบุหรี่ มีการดำเนินงาน ดังนี้

7.1 จัดให้มีสื่อสัญลักษณ์ปลอดบุหรี่ภาษาไทย และภาษาอังกฤษ โดยจัดทำเป็นไว้นิรณงค์การไม่สูบบุหรี่ เพื่อนำไปติดประกาศในทุกคณะของมหาวิทยาลัย พะเยาและบริเวณทางขึ้นตึกของทุกคณะ

7.2 จัดให้มีสื่อป้ายสติ๊กเกอร์ห้ามสูบบุหรี่ และคำขวัญรณรงค์การไม่สูบบุหรี่ติดประกาศในห้องน้ำ ห้องส้วม/สุขา ทุกแห่งของมหาวิทยาลัย

7.3 ดำเนินการติดตาม ตรวจสอบ และเฝ้าระวังพื้นที่ในมหาวิทยาลัยพะเยาให้เป็นพื้นที่ปลอดบุหรี่อย่างต่อเนื่อง โดยมีการประสานความร่วมมือกับหน่วยงานต่างๆ มีการจัดแบ่งพื้นที่ความรับผิดชอบในการกำกับดูแลโดยส่วนอาคารสถานที่เป็นผู้รับผิดชอบซึ่งจะมีการตรวจตราอาคารเรียน อาคารปฏิบัติการ โรงอาหาร หอพักนิสิต โดยพนักงานรักษาความสะอาดของแต่ละอาคารจะรับผิดชอบในการตรวจตราและรายงานการพบกันบุหรี่ของแต่ละพื้นที่ทุกสัปดาห์

8. การพัฒนาคลินิกเลิกบุหรี่

การให้บริการของคลินิกเลิกบุหรี่ ประกอบด้วย การชักประวัติการสูบบุหรี่ และความต้องการในการเลิกสูบบุหรี่ หากผู้ใช้บริการยังไม่ต้องการที่จะเลิกสูบบุหรี่ จะเป็นการสร้างแรงจูงใจเกี่ยวกับภาวะสุขภาพและค่าใช้จ่าย โดยการให้ความรู้ ให้ข้อมูลแหล่งช่วยเหลือให้เลิกบุหรี่ และแจกเอกสารเกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่และการเลิกบุหรี่

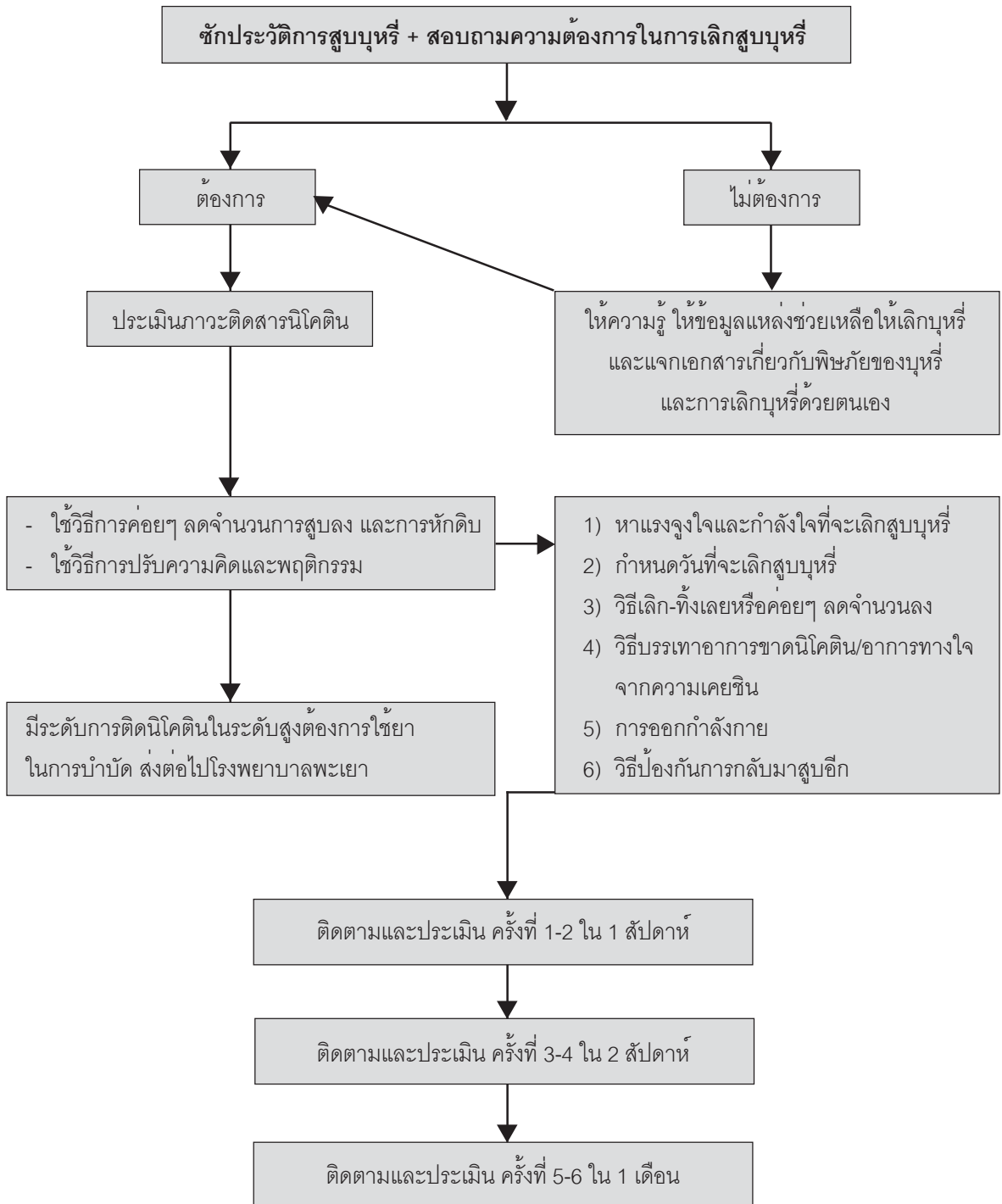
ด้วยตนเอง ในระยะเวลาที่ผ่านมา การให้บริการคลินิกเลิกบุหรี่เน้นการให้คำปรึกษาแก่ผู้ต้องการเลิกสูบบุหรี่โดยดำเนินการ ดังนี้

1) ประชาสัมพันธ์คลินิกเลิกบุหรี่ ร่วมกับการดำเนินงานเพื่อให้เข้าถึงกลุ่มผู้สูบบุหรี่โดยแกนนำนิสิต อาจารย์ บุคลากรและเจ้าหน้าที่ โดยใช้กลยุทธ์ชักจูงให้กลุ่มผู้สูบบุหรี่เข้าร่วมกิจกรรมต่อไปนี้ 1) กิจกรรม "เสวนาแนวทางการลด ละ เลิกบุหรี่" 2) กิจกรรม "ปลอด ปลอดภัย" และ 3) กิจกรรม "รักกันจริง ต้องทิ้งบุหรี่"

2) หลักและวิธีการสำคัญในการบำบัดเพื่อเลิกบุหรี่ มีดังนี้ การให้คำปรึกษาและติดตามการบำบัดรักษา โดยการนัดพบที่คลินิก และ/หรือติดต่อทางโทรศัพท์อย่างต่อเนื่องดังแผนการบำบัดรักษา การค่อยๆ ลดจำนวนการสูบบุหรี่ และการหักดิบ การปรับความคิดและพฤติกรรม

ในกรณีที่ผู้ใช้บริการต้องการที่จะเลิกสูบบุหรี่ ก็จะมีการประเมินระดับการติดนิโคติน และให้คำแนะนำในการเลิกบุหรี่ ใน 6 ประเด็นคือ 1) หาแรงจูงใจและกำลังใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ 2) กำหนดวันที่จะเลิกสูบบุหรี่ 3) วิธีเลิก-ทิ้งเลยหรือค่อยๆ ลดจำนวนลง 4) วิธีบรรเทาอาการขาดนิโคติน/ อาการทางใจจากความเคยชิน 5) การออกกำลังกาย 6) วิธีป้องกันการกลับมาสูบบอก (กรองจิต วาทีสาธกกิจ, 2553) หากผู้ใช้บริการยังไม่สามารถเลิกได้หรือมีระดับการติดนิโคตินในระดับสูงต้องการใช้ยาในการบำบัดก็จะมีส่งต่อไปรับการรักษายังคลินิกเลิกบุหรี่ของโรงพยาบาลพะเยา และมีการติดตามประเมินผลโดยการโทรศัพท์ติดตาม 1-2 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 1 และติดตามครั้งที่ 3-4 ในสัปดาห์ที่ 2 และติดตามครั้งที่ 5-6 ในระยะเวลา 1 เดือน แต่จากการให้บริการผู้รับบริการมีระดับการติดนิโคตินอยู่ในระดับปานกลางและระดับต่ำจึงไม่ได้มีการส่งต่อไปยังโรงพยาบาลพะเยา

แผนภูมิที่ 1 การให้บริการคลินิกเลิกบุหรี่



ผลลัพธ์ของการดำเนินงานโครงการ

1. การสำรวจข้อมูลการสูบบุหรี่และการสัมผัสควันบุหรี่มือสองของประชาคมในมหาวิทยาลัยพะเยา ในเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2555 พบว่า บุคลากรและนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยามีอัตราการสูบบุหรี่ร้อยละ 8.0 โดยนิสิตมีอัตราการสูบบุหรี่สูงสุดคือร้อยละ 13.1 รองลงมาคือเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานและลูกจ้าง ร้อยละ 8.0 และอาจารย์ร้อยละ 2.1 ความคิดเห็นต่อโครงการมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่พบว่าส่วนใหญ่เห็นด้วยกับการห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ และรับรู้ว่ามีกฎหมายมหาวิทยาลัยในการจัดเป็นพื้นที่ปลอดบุหรี่

2. การสำรวจการติดป้ายรณรงค์และห้ามสูบบุหรี่บริเวณทางเดินขึ้นบันได ห้องน้ำ ทางเข้าอาคาร บนรถเมล์ ศาลารอรถเมล์ ลานกิจกรรม ในทุกอาคารพบว่าการติดป้ายรณรงค์ร้อยละ 50 ของพื้นที่จำนวนอาคารทั้งหมดของมหาวิทยาลัย

3. การสำรวจสถานที่พบการสูบบุหรี่ เมื่อสิ้นสุดการดำเนินโครงการ พบว่าไม่มีก้นบุหรี่บริเวณบริเวณลานจอดรถเมล์ หลังตึกอำนวยการ และลานจอดรถหน้าตึกวิทยาศาสตร์ แต่ยังคงพบก้นบุหรี่บริเวณริมสระน้ำ หลังหอพักนิสิต และห้องนํ้านิสิตชาย

4. การบำบัดผู้เสพติดบุหรี่ มีผู้เข้าร่วมโครงการเลิกบุหรี่ จำนวน 34 คน เลิกได้และอยู่ในระหว่างการเลิกจำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 82.35 เลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ร้อยละ 17.65

ปัจจัยที่มีผลต่อการดำเนินงานโครงการมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่

1. ผู้บริหารในระดับสูง และหัวหน้างานทุกฝ่ายจะต้องเห็นความสำคัญและให้ความร่วมมือในการกำหนดนโยบายที่ชัดเจน มีส่วนร่วมและดำเนินการตามนโยบายอย่างต่อเนื่อง

2. การสร้างความตระหนักและกระตุ้นให้หน่วยงานทุกภาคส่วน ทุกคณะวิชาของมหาวิทยาลัยเข้ามาเป็นคณะทำงานในการดำเนินกิจกรรมหรือโครงการต่างๆ รวมถึงการเข้ามามีส่วนร่วมในการเป็นแกนนำรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

3. การสร้างแรงจูงใจในการดำเนินกิจกรรมตามโครงการโดยการวางแผนและกำหนดผู้รับผิดชอบกิจกรรม/โครงการอย่างชัดเจนและเหมาะสม เช่น การจัดสรรหน้าที่ของแกนนำที่ชัดเจน และการบันทึกคะแนนกิจกรรมในสมุดบันทึกกิจกรรมของนิสิตที่เข้าร่วมโครงการ เป็นต้น

4. การดำเนินกิจกรรมในโครงการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ในมหาวิทยาลัย ควรสอดคล้องกับกิจกรรมของกองกิจการนิสิตของมหาวิทยาลัย เพื่อให้เป็นการทำงานร่วมกันในการเข้าร่วมโครงการของกลุ่มนิสิต เช่น การจัดกิจกรรมในวันเปิดโลกกิจกรรมของมหาวิทยาลัย เป็นต้น

5. การจัดกิจกรรมควรเน้นการจัดกิจกรรมโครงการที่มีความหลากหลาย แต่มีทิศทางเป้าหมายที่สอดคล้องกัน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เลือกเข้าร่วมในกิจกรรมตามความสนใจของตนเอง และควรมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องทุกปี

สรุป

การพัฒนามหาวิทยาลัยพะเยาเป็นมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่ มีการเสนอเป็นนโยบายในระดับมหาวิทยาลัย ทั้งนี้จะต้องสร้างความตระหนักและความร่วมมือกันของหน่วยงานต่างๆ ในมหาวิทยาลัยเพื่อสร้างค่านิยมการเป็นสังคมปลอดบุหรี่ และกิจกรรมที่ดำเนินการจะต้องมีความหลากหลาย และสอบถามความยั่งยืนของสื่อและพื้นที่ปลอดบุหรี่เป็นระยะๆ อย่างต่อเนื่องต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กรองจิต วาทีสาธกกิจ (บรรณานิการ). (2553). การสร้างแรงจูงใจและพฤติกรรมบำบัดเพื่อการเลิกสูบบุหรี่. ใน *ถนนปชต การส่งเสริมการเลิกบุหรี่ในงานประจำ*. (พิมพ์ครั้งที่ 5, หน้า 140-170). กรุงเทพฯ : มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่.
- คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา. (2553). *การสูบบุหรี่และการสัมผัสควันบุหรี่มือสองของบุคลากรและนิสิต ในมหาวิทยาลัยพะเยา*. พะเยา : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา
- สมพร สันติประสิทธิ์กุล, นุสรา นามเดช, นลินี เกิดประสงค์ และ ปรีศ กิตติธวัชศักดิ์. (2551). พิษภัยของยาสูบต่อสุขภาพ. ใน *ทัศนาศา นุญทอง, ผ่องศรี ศรีมรกต และ สุรินทร์ กลัมพากร (บรรณานิการ), บุหรี่กับสุขภาพพบทบาทของพยาบาล ต่อการสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่* (45-87). เชียงราย : เชียงรายรุ่งโรจน์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2551). *การสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่และดื่มสุราของประชากร พ.ศ. 2550*. Retrieve from www.nso.go.th/nso/data/o2/smoke_47.html.
- สุปราณี ภัทรวะ. (2552). การพัฒนามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงเป็นมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่ต้นแบบ. *วารสารพยาบาล*, 58(3-4) : 1-14.
- Colder, R., Flay, B. R., Segawa, E., & Hedeke, D. (2008). Trajectories of smoking among freshmen college students with prior smoking history and risk for future smoking: data from the University Project Tobacco Etiology Research Network (UpTERN) study. *Addiction*, 103(9) : 1534-43.
- Lenk, K., Rode, P., Fabian, L., Bernat, D., Klein, E., & Forster, J. (2012). Cigarette use among young adults: comparisons between 2-year college students, 4-year college students, and those not in college. *Journal of American College Health*, 60(4) : 303-8.
- Sutfin, E. L., McCoy, T. P., Berg, C. J., Helme, D. W., O'Brien, M. C., & Wolfson, M. (2012). Tobacco use by college students: a comparison of daily and nondaily smokers. *American Journal Health Behavior*, 36(2) : 218-229.