



# KM NEWS LETTER

ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 เดือนสิงหาคม 2556 คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม

พบกับจดหมายข่าว KM ฉบับที่ 1 ประจำเดือนสิงหาคม 2556 ของคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม ซึ่งจดหมายข่าวฉบับนี้มีสาระดีๆ จากการเวทีเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง “แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาการสูบบุหรี่ใน มจก.” เมื่อวันที่ 9 กรกฎาคม 2556 เวลา 09.00 – 12.00 น. ณ ห้องประชุม 1 อาคารอำนวยการ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ



ในเวทีเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ดังกล่าวมีการนำเสนอผลสำเร็จของงานวิจัย เรื่อง การรณรงค์ ลด ละ เลิกบุหรี่ ให้กับบุคลากรภายในมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติโดย ผศ.เสาวลักษณ์ ลักษณะจักรกุล คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม และได้มีการกำหนดประเด็นความรู้ในการจัดการความรู้ คือ วิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาการสูบบุหรี่ของนักศึกษาภายในมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ทั้งนี้มีคณาจารย์และบุคลากรให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งสิ้นจำนวน 14 ท่าน





## สถานการณ์ปัญหาการสูบบุหรี่ของนักศึกษา มวก.

ผลการแลกเปลี่ยนพบว่า สถานการณ์การสูบบุหรี่ของนักศึกษาทวีความรุนแรงขึ้น กล่าวคือ มีเหตุการณ์ควันบุหรี่และกลิ่นบุหรี่ปกวนผู้ที่มาสูบบุหรี่ภายในพื้นที่สาธารณะของมหาวิทยาลัยในอาคารเรียน ได้แก่ ห้องน้ำชาย โต๊ะประชุมคณะได้อาคาร และข้างอาคาร ทางเดินระเบียงตึกหน้าห้องเรียน หน้าประตูทางเข้าห้องเรียนด้านหลังห้อง บันไดอาคารเรียน ส่งผลให้มีควันและกลิ่นบุหรี่กระจายอยู่ในพื้นที่ภายในอาคารเรียนเป็นบริเวณกว้าง จุดหนักคือ ในห้องน้ำชายควันบุหรี่ฟุ้งกระจายไปสู่ห้องน้ำหญิง และทางเดิน ที่สำคัญในห้องเรียนโดยเฉพาะด้านท้ายห้องมีกลิ่นบุหรี่เข้ามาในห้องเรียนด้วย มหาวิทยาลัยได้ดำเนินโครงการรณรงค์ลด ละ เลิกสูบบุหรี่ ให้กับบุคลากรภายในมหาวิทยาลัยในปีการศึกษา 2553 และมีคำสั่งที่ 346/2553 เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินโครงการให้บุคลากรเลิกสูบบุหรี่



## ผลการดำเนินการเพื่อจัดการปัญหาการสูบบุหรี่ใน มวก.ที่ผ่านมา

นับจากปีการศึกษา 2553 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เริ่มงานคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ ในปีการศึกษา 2553 ดำเนินโครงการรณรงค์ให้บุคลากรเลิกสูบบุหรี่ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรเป็นแบบอย่างที่ดีของผู้ปฏิบัติงานในสถานศึกษา และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักศึกษา (คำสั่งที่ 346/2553 เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินโครงการให้บุคลากรเลิกสูบบุหรี่) ผลจากการดำเนินงานของคณะกรรมการชุดนี้ คือ การมีป้ายรณรงค์ห้ามสูบบุหรี่ภายในพื้นที่ต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย และมีโครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เรื่อง โครงการรณรงค์ลด ละ เลิกสูบบุหรี่ ให้กับบุคลากรภายในมหาวิทยาลัยหัวเฉียวฯ ดำเนินการโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์เสาวลักษณ์ ลักษณะมีจักรกุล คณบดี คณะสาธารณสุขฯ และคณะทำงาน มีการดำเนินงานและผลการดำเนินงานดังนี้





## โครงการรณรงค์ลด ละ เลิกสูบบุหรี่ ให้กับบุคลากรภายใน มฉก.

โครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เรื่อง โครงการรณรงค์ลด ละ เลิกสูบบุหรี่ ให้กับบุคลากรภายในมหาวิทยาลัยหัวเฉียวฯ จัดกิจกรรมไว้ทั้งหมด 6 กิจกรรม ได้แก่

**กิจกรรมที่ 1** จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโทษของบุหรี่ โดยวิทยากรจากศูนย์เลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์ (QUIT LINE) และวิทยากรจากคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวฯ

**กิจกรรมที่ 2** รณรงค์เลิกบุหรี่ในวันงดสูบบุหรี่โลก และเปิดรับผู้ที่สนใจเข้าโครงการเลิกบุหรี่

**กิจกรรมที่ 3** การใช้เทคนิค 5A ในการช่วยเลิกบุหรี่ Ask (ถาม) Advice (แนะนำ) Assess (ประเมินความรุนแรงของระดับนิโคติน) Assist (ให้ความช่วยเหลือ) Arrange (ติดตามอาการ)

**กิจกรรมที่ 4** การวัดระดับความรุนแรงของการติดสารนิโคติน

**กิจกรรมที่ 5** การตรวจสมรรถภาพปอดผู้เข้าร่วมโครงการ 3 ครั้ง

**กิจกรรมที่ 6** การศึกษาความรู้ ทักษะคติ พฤติกรรมการสูบบุหรี่

ซึ่งจากการดำเนินโครงการดังกล่าวได้พบปัญหาและอุปสรรค ดังนี้

1. ผู้สูบบุหรี่ต้องการให้ความช่วยเหลือด้านการใช้สารทดแทนนิโคติน ซึ่งทีมวิจัยไม่สามารถบริการให้ได้ แนะนำให้ไปรับบริการที่คลินิก หรือโรงพยาบาล
2. ทีมงานยังขาดความเชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษา
3. การเลิกบุหรี่เป็นความสมัครใจของผู้สูบบุหรี่ ไม่สามารถบังคับได้ และไม่มีผลต่อหน้าที่การงาน ทำให้ผู้สูบบุหรี่ยังไม่ได้ตั้งใจเลิกอย่างจริงจัง (ไม่มีสภาพบังคับ)
4. ผู้สูบบุหรี่ สูบมานาน ได้รับผลกระทบทั้งด้านร่างกายและสังคม เศรษฐกิจ แต่ใจไม่แข็งพอที่จะเลิกได้ (ติดที่ใจ)





## วิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาการสูบบุหรี่ของนักศึกษาภายใน มจก.

ที่ประชุมร่วมกันแสดงความคิดเห็นและเสนอวิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาการสูบบุหรี่ของนักศึกษาภายในมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ดังนี้

1. การจัดพื้นที่ให้กับผู้ที่ต้องการสูบบุหรี่อย่างเหมาะสม โดยเป็นพื้นที่โล่งกว้าง ไม่อยู่ภายในอาคารเรียน หรือสถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน
2. อาจารย์ที่ปรึกษาต้องสอดส่องดูแลนักศึกษาอย่างใกล้ชิด
3. อาจารย์หากพบเห็นต้องว่ากล่าวตักเตือนทันที โดยสามารถใช้การตัดคะแนนความประพฤติเป็นข้ออ้างเพื่อยุติพฤติกรรมได้
4. การรณรงค์ให้ความรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ตระหนักถึงผลกระทบของบุหรี่ คุณธรรมจริยธรรม รวมทั้งวิธีการ และกระบวนการในการลด ละ เลิกด้วยตนเอง
5. สำนักพัฒนานักศึกษาควรเดินตรวจเป็นประจำ เพื่อลดพฤติกรรมกาสูบบุหรี่ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย
6. สำรวจจำนวนประชากรผู้สูบบุหรี่ และศึกษาความต้องการที่แท้จริงของผู้ที่สูบบุหรี่ เพื่อหาแนวทางการแก้ปัญหาร่วมกัน โดยอาจเป็นกลุ่มให้ชัดเจน เช่น 1) กลุ่มเสี่ยง เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ 2) กลุ่มที่เพิ่งเริ่มสูบบุหรี่ โดยเน้นการทำกิจกรรม 3) กลุ่มสนับสนุนการเพื่อช่วยแนะนำให้ความรู้ และเสริมพลังให้กับผู้สูบบุหรี่ และ 4) กลุ่มที่สูบบุหรี่รุนแรง
7. การสร้างต้นแบบที่ดีทั้งจากเจ้าหน้าที่ บุคลากร และอาจารย์ โดยต้องไม่มีพฤติกรรมกาสูบบุหรี่ให้นักศึกษาพบเห็น
8. การเสริมคุณค่าในตนเองให้กับนักศึกษาที่สูบบุหรี่ เพื่อให้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองอย่างแท้จริง และส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างสร้างสรรค์
9. การจัดกิจกรรมภายนอกมหาวิทยาลัยเพื่อดึงดูดความสนใจของนักศึกษา และโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมจะมีมากกว่าการจัดกิจกรรมภายในมหาวิทยาลัย

