

แนวคิดระบบบริการปฐมภูมิ
หลักการเวชศาสตร์ครอบครัว
แนวคิด INHOMESSS
การศึกษาชุมชนด้วยเครื่องมือ 7 ชั้น



แพทย์หญิงสุดารัตน์ วิจิตรเศรษฐกุล
แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว โรงพยาบาลราชบุรี
กรรมการบริหารราชวิทยาลัยแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัวแห่งประเทศไทย



Healthcare Provider

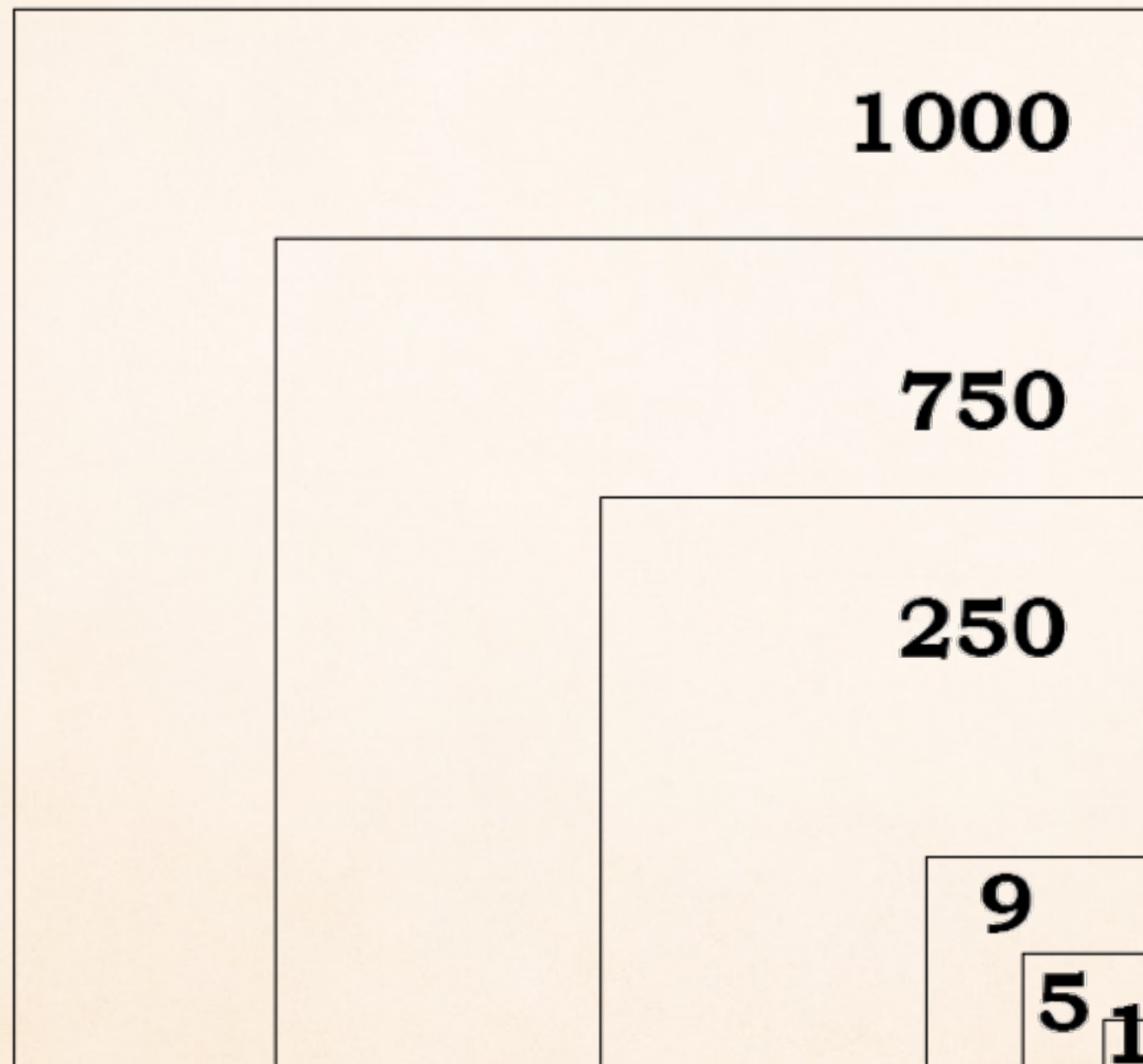
Healthcare System

Social-Environmental
context

Patient



ระบบนิเวศน์ของบริการทางการแพทย์



ประชากรผู้ใหญ่

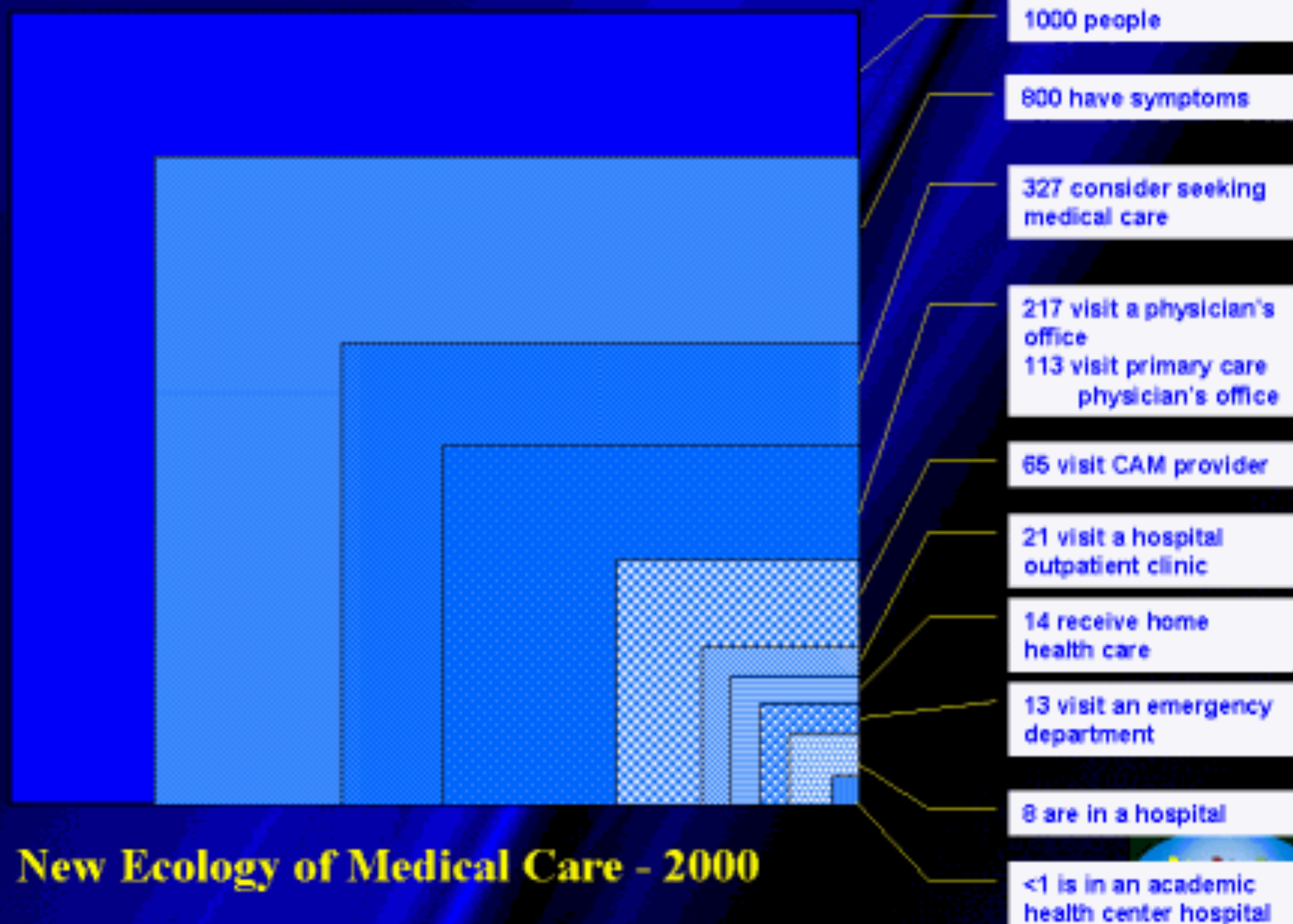
เจ็บป่วยในช่วง
1 เดือน

พบแพทย์ปฐมภูมิ

นอนโรงพยาบาล
ส่งต่อโรงพยาบาลศูนย์
ส่งต่อโรงเรียน
แพทย์

White KL. NEJM 1961;265(18):885-892

In an average month:



New Ecology of Medical Care - 2000

แนวคิดระบบบริการปฐมภูมิ

- ❖ First **C**ontact
- ❖ **C**atchment Population
- ❖ **C**ontinuous Care
- ❖ **C**o-ordinated Care
- ❖ **C**omprehensive Care
- ❖ **C**ommunity Involvement

ดูแลแต่แรกทุกเรื่อง ต่อเนื่อง เบ็ดเสร็จ ผสมผสาน บริการที่เข้าถึงสะดวก
และมีระบบปรึกษาและส่งต่อ

หลักการเวชศาสตร์ครอบครัว

- ❖ สร้างสัมพันธภาพอันดี
- ❖ มีความรู้ความชำนาญ
- ❖ สนองความต้องการของชุมชน
- ❖ มากล้นแหล่งข้อมูล

ไปเยี่ยมบ้านกันเถอะ



แนวคิด INHOMESSS



❖ IMMOBILITY

- ❖ การเคลื่อนไหว
- ❖ ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน
- ❖ Activity Daily Living
 - ❖ Basic ADL
 - ❖ Instrumental ADL

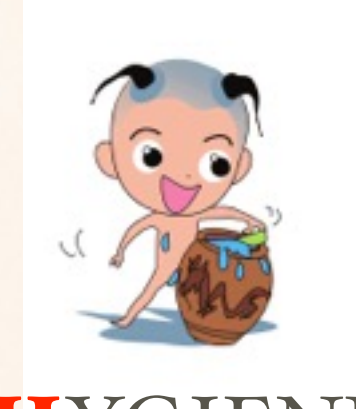
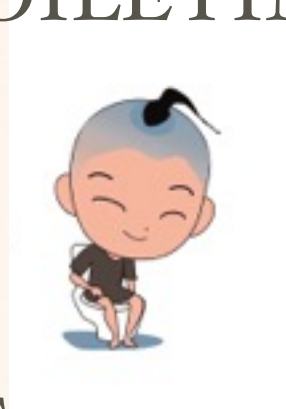
IMMOBILITY

❖ BASIC ADL (**D E A T H**)

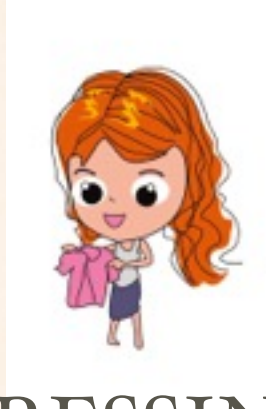
EEATING



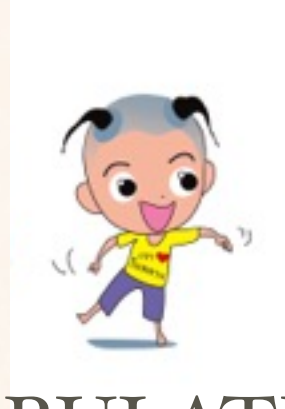
TTOILETING



DDRESSING



AAMBULATING



HHYGIENE

❖ INSTRUMENTAL ADL (**S H A F T**)

HHOUSE
KEEPING



MMEDICATION
FFOOD PREPARATION



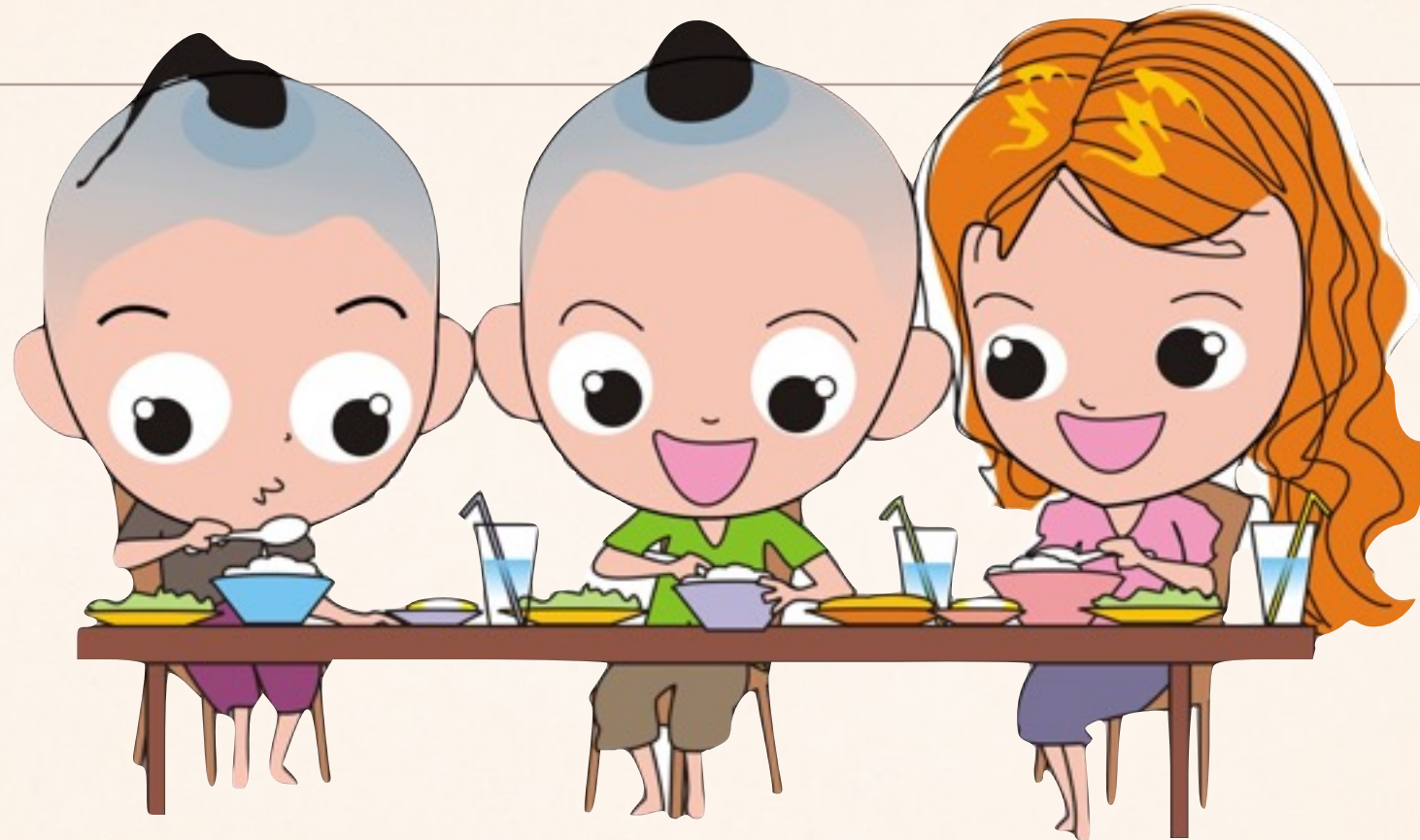
SSHOPPING



AACCOUNTING

TTELEPHONE
TTRANSPORTATION

แนวคิด INHOMESSS



❖ NUTRITION

- ❖ ประเมินลักษณะอาหาร ชนิดของอาหารที่ผู้ป่วยและครอบครัวรับประทาน
ประมาณว่าเหมาะสมกับโรคหรือไม่ รวมถึงประเมินการเก็บ
อาหารด้วย

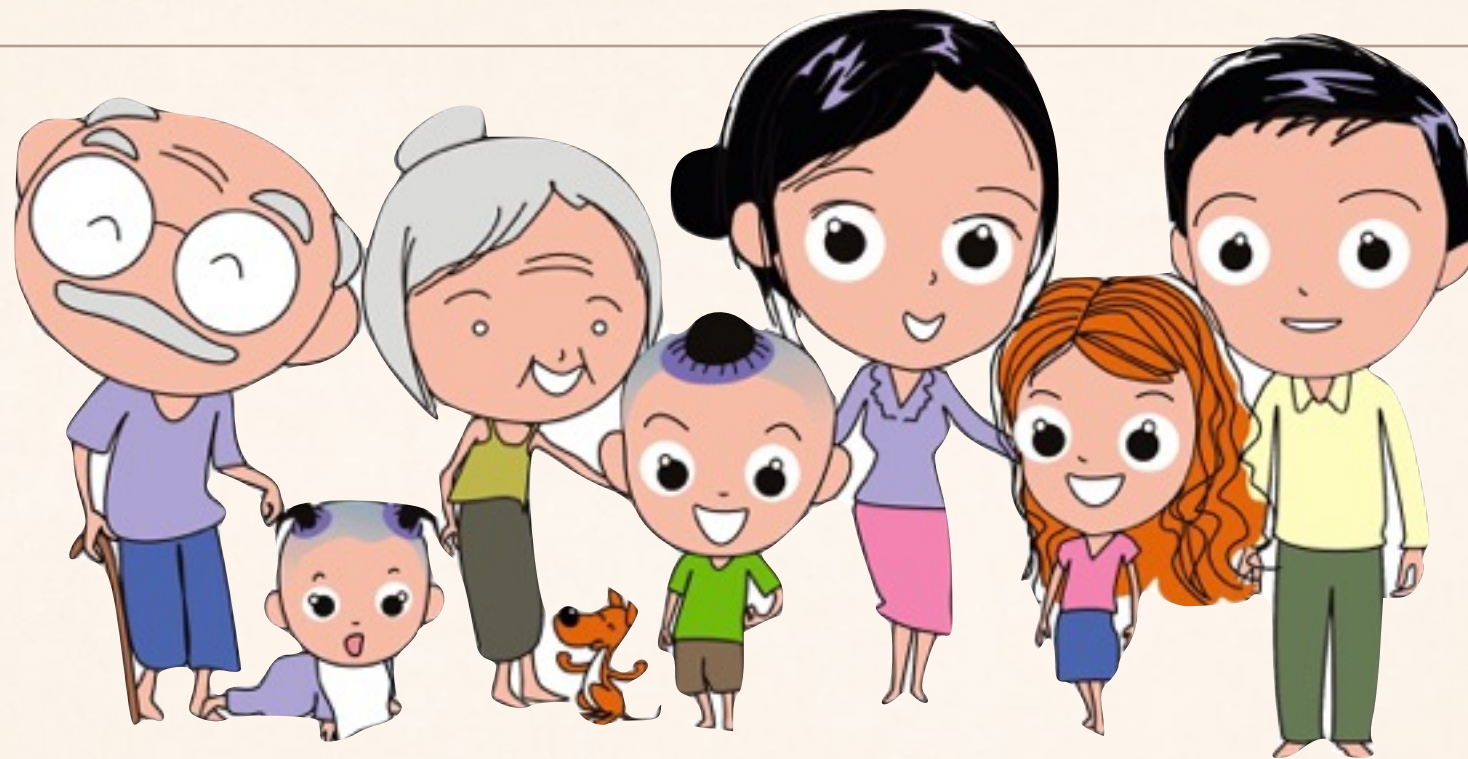
แนวคิด INHOMESSS

❖ HOUSING



- ❖ ประเมินสภาพบ้านของผู้ป่วยเหมาะสมกับสถานะของโรคที่ผู้ป่วยเป็นหรือไม่ เช่น ผู้ป่วยที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม ควรที่จะมีห้องนอนที่ชั้น 1 ของบ้าน ไม่เดินขึ้นบันได

แนวคิด INHOMESSS



❖ OTHER PEOPLE

❖ ประเมินความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน

❖ เมื่อครอบครัวของผู้ป่วยมีปัญหา เพื่อนบ้านสามารถให้การช่วยเหลือได้หรือไม่

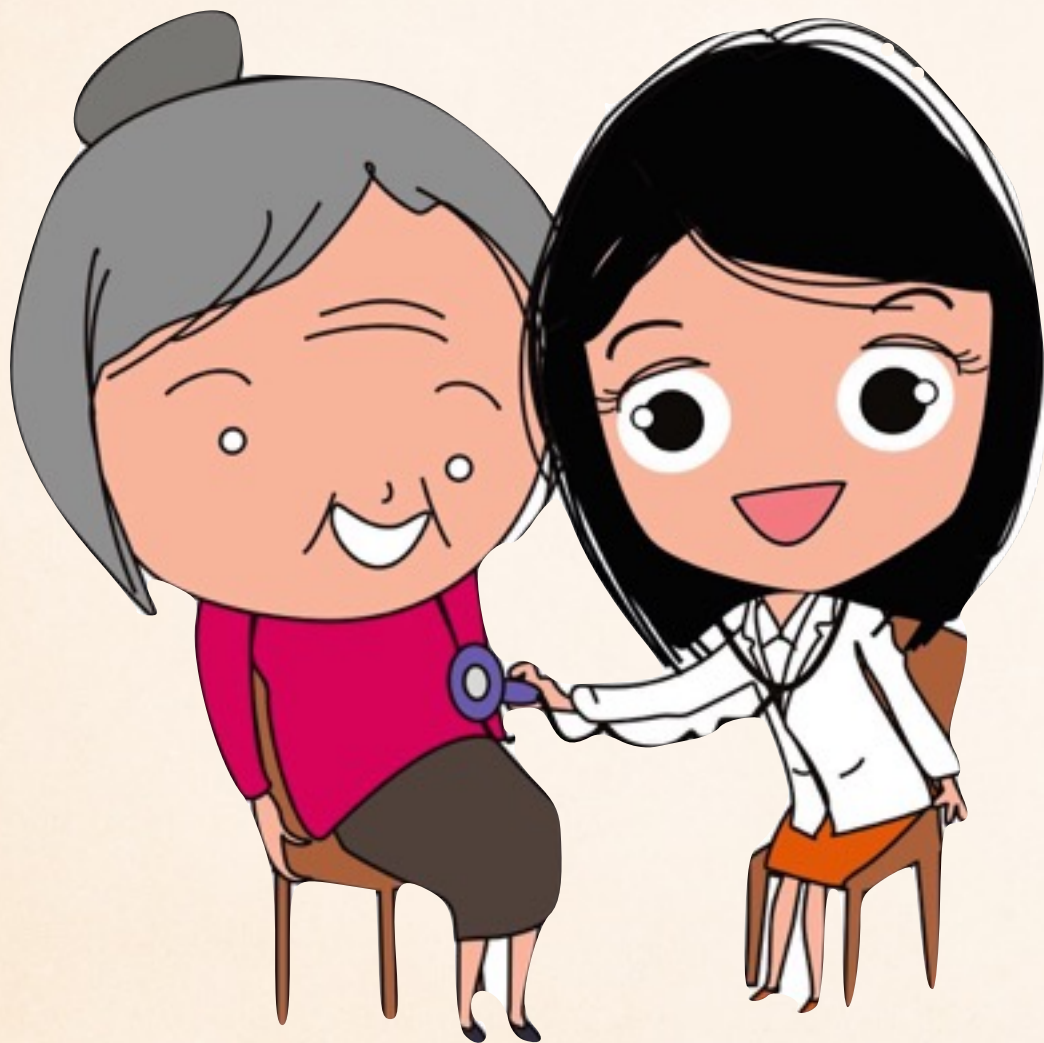
แนวคิด INHOMESSS



❖ **M**EDICATIONS

- ❖ ประเมินวิธีการใช้ยา
- ❖ ภาวะที่บรรจุนยา
- ❖ การจัดยา
- ❖ การเก็บยา

แนวคิด INHOMESSS



❖ **E**XAMINATIONS

❖ ประเมินและตรวจร่างกาย
สมาชิกในครอบครัว

แนวคิด INHOMESSS

❖ SAFETY

- ❖ ประเมินสภาพบ้านของผู้ป่วย
เฟอร์นิเจอร์ อุปกรณ์อำนวยความสะดวก
สะดวก ว่ามีความปลอดภัยเพียงพอ
สำหรับครอบครัวหรือไม่ เช่น พื้น
ห้องน้ำลื่นเกินไป บันไดบ้านชันหรือมี
ราวจับหรือไม่



แนวคิด INHOMESSS

❖ SPIRITUAL HEALTH

- ❖ ประเมินความเชื่อและคุณค่าในสิ่งที่แต่ละบุคคลอาศัยอยู่
- ❖ เรื่องของความรู้สึก รวมถึงสิ่งที่บุคคลแสดงออกมาจากความเชื่อทางจิตวิญญาณของแต่ละบุคคล เช่น ในศาสนาบางนิกาย ห้ามดื่มเลือดจากผู้อื่น



แนวคิด INHOMESSS



❖ SERVICES

- ❖ ประเมินว่ามีแหล่งบริการใดบ้างที่สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยและครอบครัวได้ เช่น ศูนย์แพทย์ชุมชน ศูนย์สุขภาพชุมชน
- ❖ การให้บริการในแต่ละครั้ง

แนวคิด INHOMESSS

- ❖ **I**MMOBILITY
- ❖ **N**UTRITION
- ❖ **H**OUSING
- ❖ **O**THER PEOPLE
- ❖ **M**EDICATIONS
- ❖ **E**XAMINATIONS
- ❖ **S**AFETY
- ❖ **S**PIRITUAL HEALTH
- ❖ **S**ERVICES

การศึกษาร่วมชนด้วยเครื่องมือ 7 ชิ้น

- ❖ แผนที่เดินดิน
- ❖ ผังเครือญาติ
- ❖ โครงสร้างองค์กรชุมชน
- ❖ ระบบสุขภาพชุมชน
- ❖ ปฏิทินชุมชน
- ❖ ประวัติศาสตร์ชุมชน
- ❖ ประวัติชีวิตของคนที่เป็นตัวอย่าง

การศึกษาชุมชนด้วยเครื่องมือ 7 ชิ้น

๑ แผนที่เดินดิน แผนที่องค์ประกอบทางกายภาพของชุมชน เพื่อศึกษาความหมายและหน้าที่ของแต่ละส่วนต่อชุมชน

ผู้ทำแผนที่ต้องเดินดินสำรวจ แล้วเขียนแผนที่ชุมชนบนกระดาษปฐพีด้วยสีช็อค (จะดี) บอกว่าเป็นสถานหรือสิ่งก่อสร้างอะไร? ตั้งอยู่ตรงไหน? มองหาปัญหาหรือปัญญา
ครอบคลุม ๔ มิติ วัตถุ สังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม



การศึกษาชุมชนด้วยเครื่องมือ 7 ชั้น

I. แผนที่เดินดิน

เป็นเครื่องมือชั้นแรกที่ใช้เข้าไปสัมผัสกับพื้นที่นั้น จะต้องลงเดิน ทักทายทำความรู้จักคุ้นเคยกับผู้คน เห็นพื้นที่ทางกายภาพว่าบ้านเรือน สถานที่สำคัญตั้งอยู่ตรงไหนบ้าง และเข้าใจพื้นที่ทางสังคม ว่าจุดใดที่เป็นจุดศูนย์รวมของคนในชุมชน สถานที่ใดเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ หรือเป็นเขตหวงห้าม

การศึกษาชุมชนด้วยเครื่องมือ 7 ชิ้น

๒) ปัจจัยที่ ๒

แผนผังความสัมพันธ์เชิงเครือญาติหรือสายเลือด ครอบครัว อันเป็นหน่วยสังคมที่เล็กที่สุด
อันเป็นรากฐานสู่ความเข้าใจชุมชน

= ឆ្នាំរំលឹក

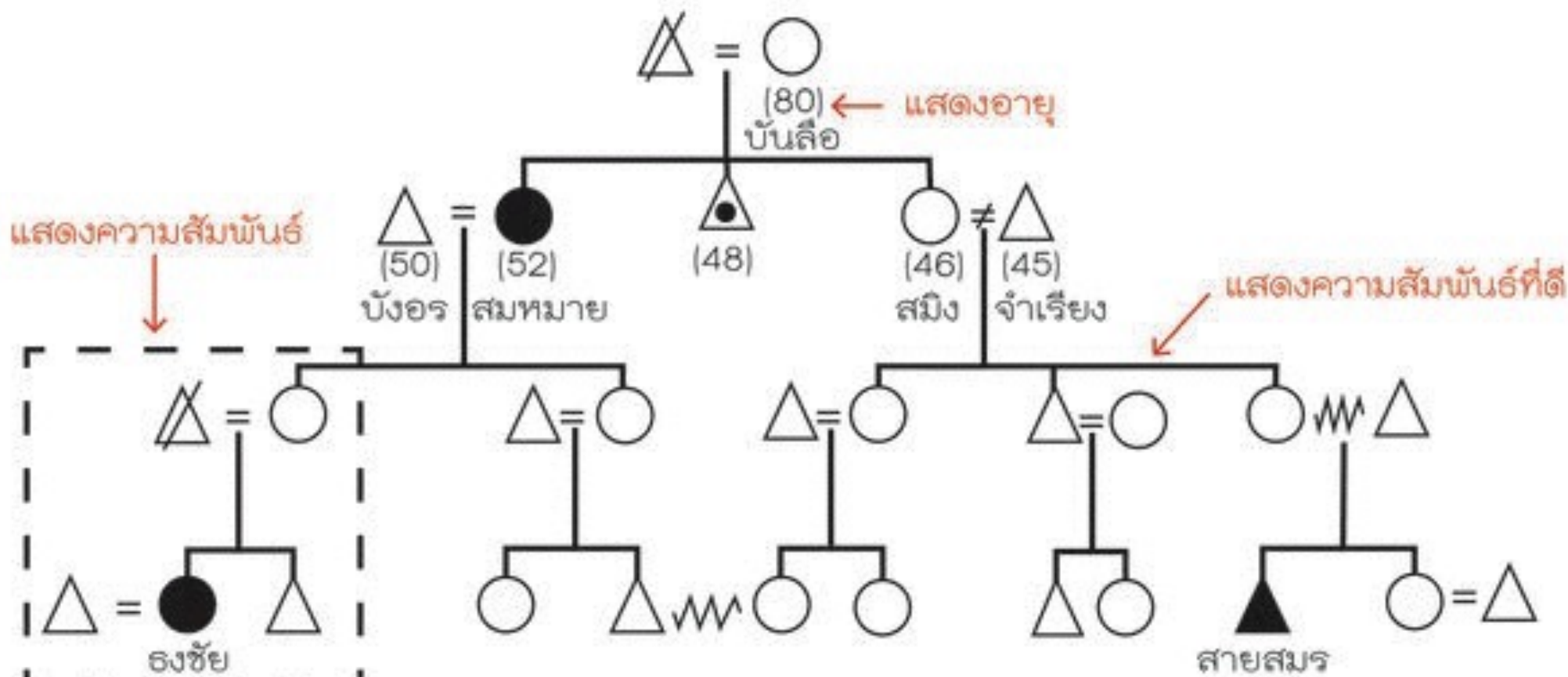
● = ผู้หญิงที่ให้ข้อมูล

$\triangle = \bigcirc =$ แต่งงานกัน

  = ပျံ့

   = ขัดแย้งทะเลาะ

$\triangle \neq \bigcirc =$ หย่าร้าง



อาศัยในบ้านหลังเดียวกัน

การศึกษาชุมชนด้วยเครื่องมือ 7 ชิ้น

2. ผังเครือญาติ

บอกความสัมพันธ์ของกลุ่มคนในครอบครัวหรือในวงศ์สกุล
เดียวกัน ว่าใครเป็นใคร มีความผูกพันกันระดับใดในครอบครัว

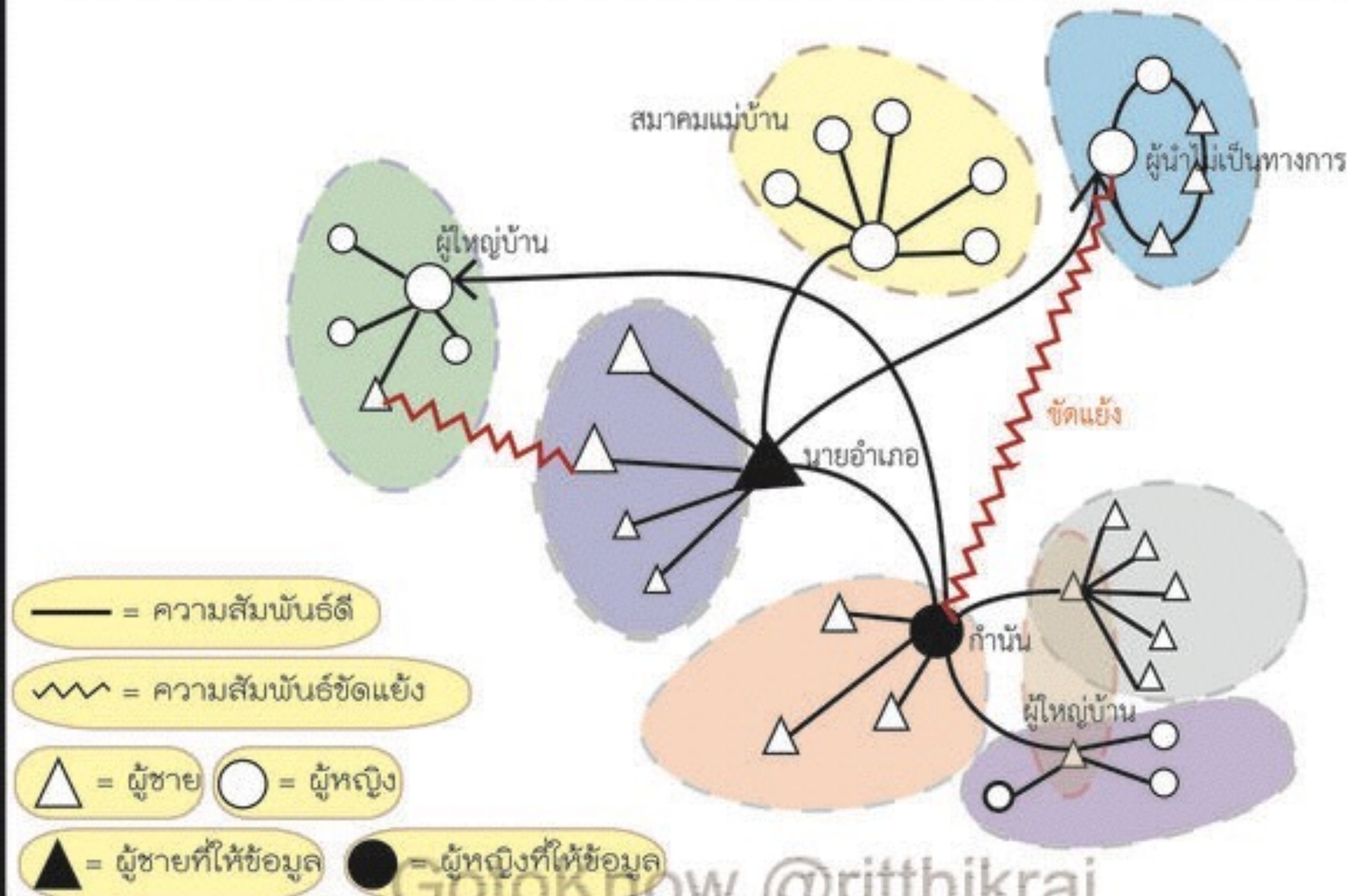
ผังเครือญาติมีประโยชน์มากสำหรับชาวสาธารณสุข ดูผังเดียว
อาจจะบอกได้ถึง โรคที่ถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์เพื่อเตรียมการระวัง
ป้องกัน ถ้าคุ้นเคยกับครอบครัวนี้ดี อาจจะช่วยแนะนำอะไรบาง
อย่างเพื่อแก้ปัญหาครอบครัวที่อาจจะเกิดขึ้นได้อย่างครอบคลุม

การศึกษาชุมชนด้วยเครื่องมือ 7 ชั้น

๓

โครงสร้างองค์กรชุมชน

แผนผังโครงสร้างองค์กรของชุมชน ทั้งเป็นทางการหรือไม่เป็นทางการ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์เชิงอำนาจระหว่างหน่วยงาน ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้าใจด้านอื่น ๆ



การศึกษาชุมชนด้วยเครื่องมือ 7 ชั้น

3. โครงสร้างองค์กรชุมชน

เครื่องมือนี้จะทำให้รู้จัก กลุ่มต่างๆ ในชุมชน เพื่อการเข้าหาชุมชนได้ง่ายขึ้น เน้นกลุ่มที่ยังมีบทบาทอยู่ จะเป็นกลุ่มที่ถูกจัดตั้งอย่างเป็นทางการ เช่น อบต. อสม. หรือกลุ่มที่ไม่เป็นทางการ เช่น กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มผู้นำที่ไม่มีตำแหน่งแต่ได้รับความเคารพนับถือจากคนในชุมชน กลุ่มเกษตรกร ฯลฯ

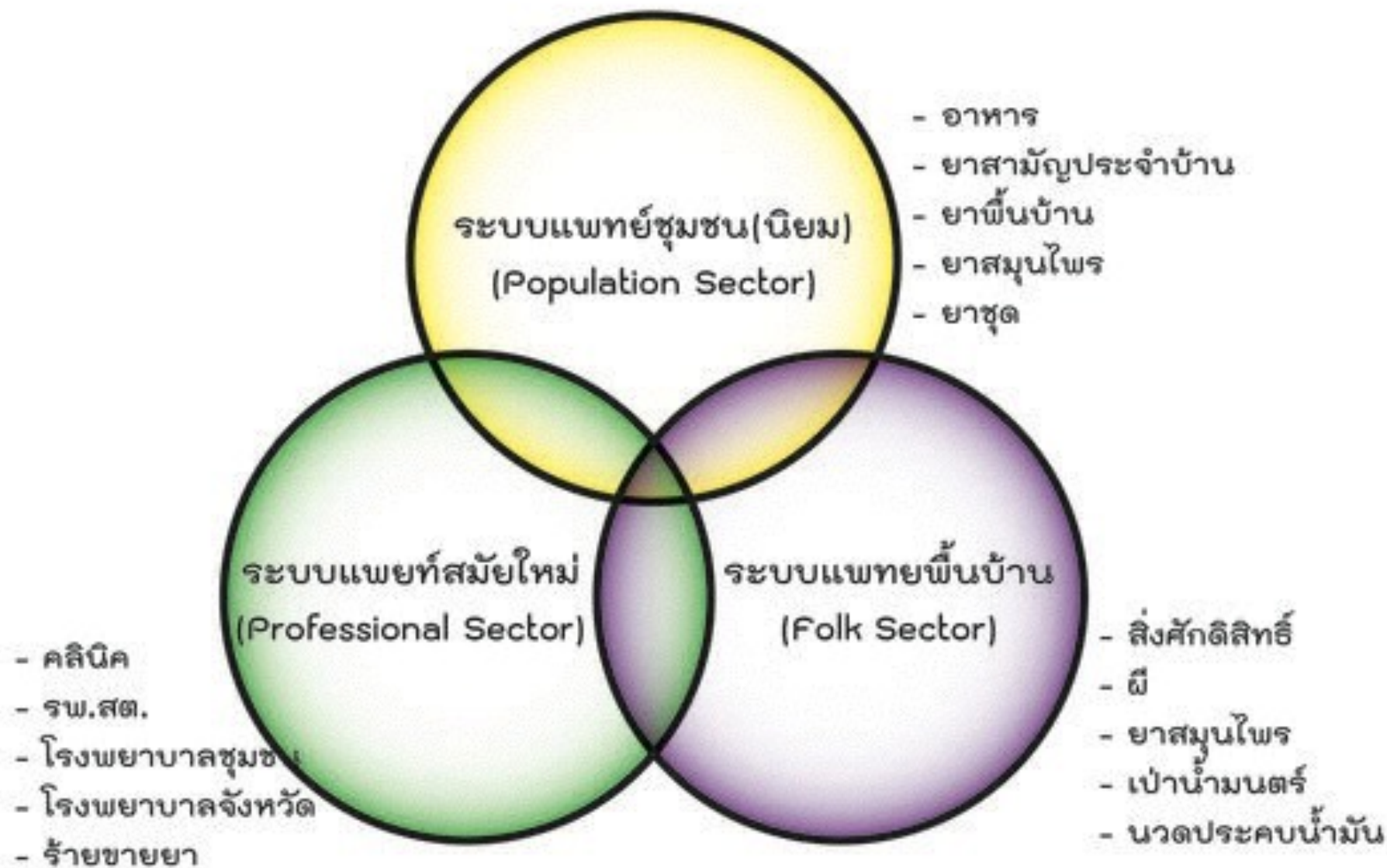
ยิ่งรู้กว้างๆ ยิ่งดี ยิ่งรู้ลึกซึ้งก็ยิ่งเป็นประโยชน์

การศึกษาชุมชนด้วยเครื่องมือ 7 ชิ้น

๔

ระบบสุขภาพชุมชน

ระบบและกลไกด้านสุขภาพและข้อมูลเกี่ยวกับโรค สุขภาพของคนในชุมชน ประกอบด้วย ระบบแพทย์ชุมชน ระบบการแพทย์พื้นบ้าน และระบบการแพทย์สมัยใหม่



การศึกษาชุมชนด้วยเครื่องมือ 7 ชั้น

4. ระบบสุขภาพชุมชน

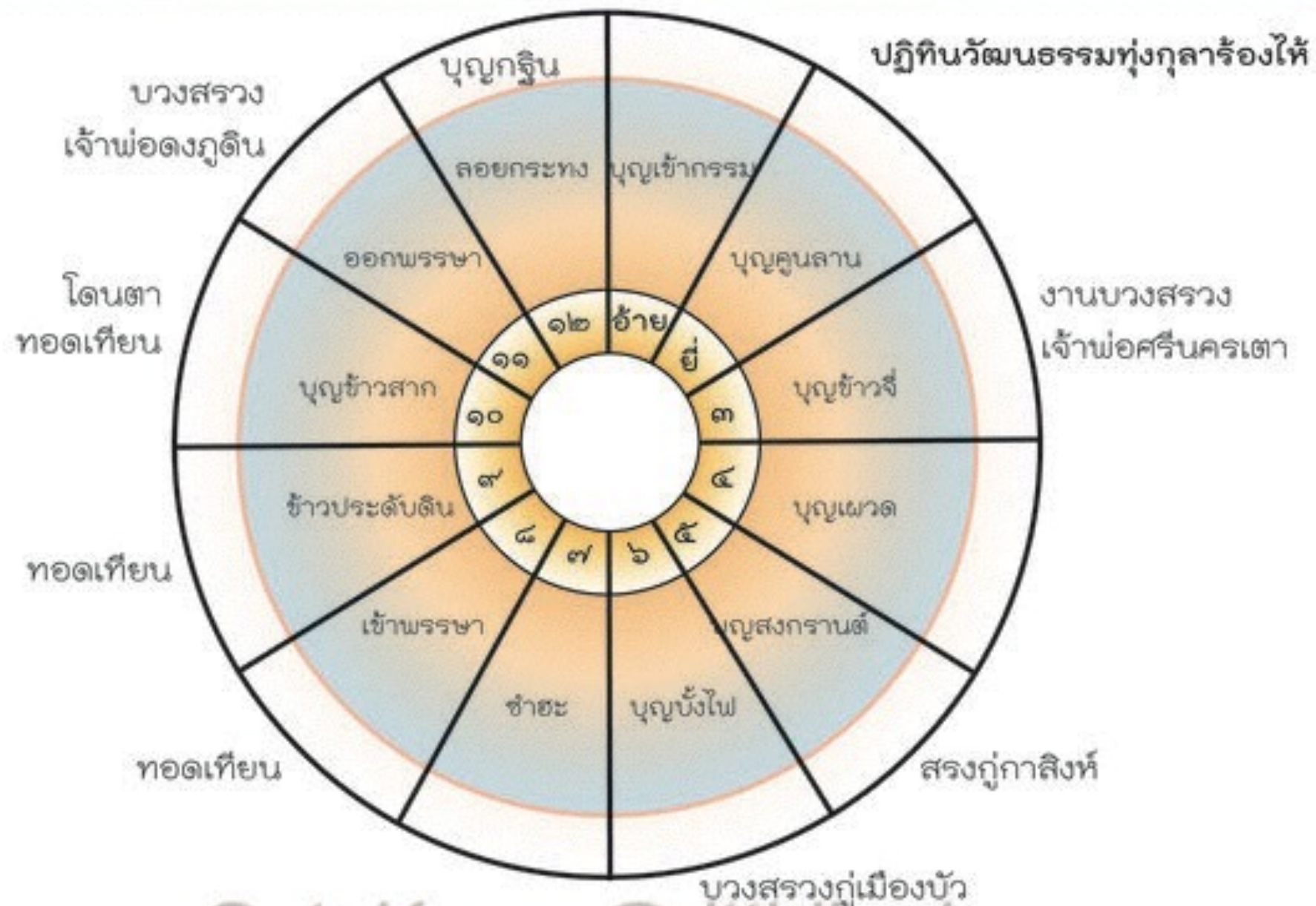
เรียนรู้การดูแลรักษาตนเองของคนในชุมชน ซึ่งส่วนใหญ่ก็จะดูแลตนเองเป็นเบื้องต้นก่อน การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์สมัยใหม่ สิ่งเหล่านี้คือข้อมูลเบื้องต้นที่ต้องทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเพื่อการดูแลคนในชุมชนต่อไปในอนาคต

เป็นการดูแลรักษาเบื้องต้นที่เราต้องยอมรับก่อนที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของชุมชนให้ดีขึ้นซึ่งต้องพึ่งพาอาศัยกัน

การศึกษาชุมชนด้วยเครื่องมือ 7 ชิ้น

๕ ปฏิทินชุมชน

ปฏิทินกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน เป็นเครื่องมือวิถีของชุมชนเชื่อมโยงกับชีวิตประจำวันของคนในชุมชน และรวมถึงประเพณี วัฒนธรรม และกิจกรรมสำคัญ ๆ ของสังคมอื่น ๆ



ที่มา : เอกสารประกอบการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของไท่หนองกุลาร้องไห้ จ.ร้อยเอ็ด (๒๕๕๔) ผศ.ดร.กนกพร รัตนสุธีระกุล

ตัวอย่างผังปฏิทินชุมชน : หมู่บ้านดอยลู้ย

[illegible]

การศึกษาชุมชนด้วยเครื่องมือ 7 ชั้น

5. ปฏิทินชุมชน

เป็นเครื่องมือในการทำความเข้าใจวิถีชีวิตของคนในชุมชน ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการทำขบวนการเชิงรุก

การใช้ปฏิทินชุมชน จะทำให้เรารู้ช่วงเวลาเหมาะสมสำหรับการทำขบวนการเชิงรุกใดๆ กับชุมชนได้ เช่น ถ้ารู้ว่าชุมชนจะเกี่ยวข้าวกันช่วงไหนก็พยายามหลีกเลี่ยงการรณรงค์ต่างๆ

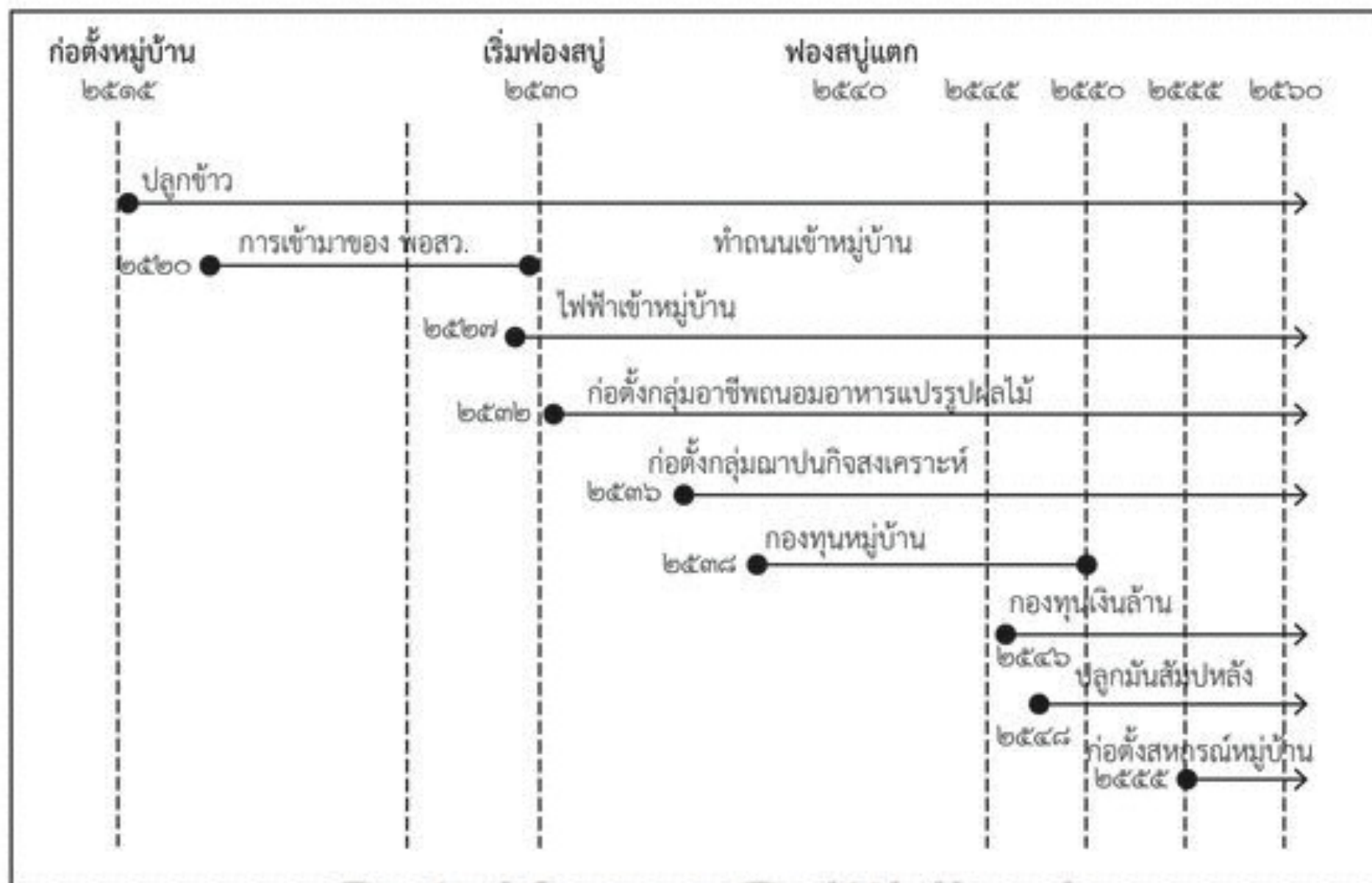
ปฏิทินชุมชนทำให้เข้าถึงการทำงานโดยหน้าที่รับผิดชอบของคนในชุมชนมากขึ้น ทำให้รู้ว่าแต่ละวัน เดือน ปี เราจะแก้ไขและสามารถพบปะชุมชนได้ที่ไหนอย่างไร

การศึกษาชุมชนด้วยเครื่องมือ 7 ชั้น

๖

ประวัติศาสตร์ชุมชน

ผังประวัติศาสตร์ของชุมชนที่แสดงเรื่องราว ความเป็นมาของชุมชนด้านต่าง ๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การเมือง ซึ่งจะทำให้เข้าใจปรากฏการณ์ในชุมชนได้



การศึกษาชุมชนด้วยเครื่องมือ 7 ชั้น

6. ประวัติศาสตร์ชุมชน

เครื่องมือนี้เป็นการเรียนรู้ต้นลีกหนาบางของชุมชนนั้นๆ ความภาคภูมิใจของคนในชุมชน หรืออดีตที่คนในชุมชนไม่อยากจะจำ บันทึกเรื่องราวต่างๆ ในอดีตทั้งเรื่องเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการสาธารณสุข

การใช้เครื่องมือนี้เปรียบเสมือนใช้เป็นใบเบิกทางเพื่อการกลมกลืนกับชุมชนนั้นๆ จนเป็นเนื้อเดียวกัน และการรู้ประวัติของชุมชนจะทำให้เราารู้จักและเข้ากับชุมชนได้ง่ายขึ้น

การศึกษาชุมชนด้วยเครื่องมือ 7 ชั้น

๗ ประวัติชีวิตบุคคลที่น่าสนใจ ชีวิตประวัติของบุคคลที่สำคัญในชุมชน จะทำให้เข้าใจเรื่องราวของชีวิตของคนในชุมชนได้ลึกซึ้งมากขึ้น โดยเฉพาะในมิติของความเป็นมนุษย์



ผลงานตอนพัฒนาเรียนของนักเรียนทุนพิเศษจากจังหวัดจันทบุรี ๔ (ปีการศึกษา ๒๕๕๔)

๗ ประวัติชีวิตบุคคลที่น่าสนใจ ชีวิตประวัติของบุคคลที่สำคัญในชุมชน จะทำให้เข้าใจเรื่องราวของชีวิตของคนในชุมชนได้ลึกซึ้งมากขึ้น โดยเฉพาะในมิติของความเป็นมนุษย์



ผลงานตอนพัฒนาเรียนของนักเรียนทุนพิเศษจากจังหวัดจันทบุรี ๔ (ปีการศึกษา ๒๕๕๔)

การศึกษาชุมชนด้วยเครื่องมือ 7 ชั้น

7. ประวัติชีวิตของคนที่เป็นตัวอย่าง

ไม่แน่ว่าต้องเป็นคนดี มีความสามารถหรือประสบความสำเร็จเท่านั้น ประวัติชีวิตคนที่น่าสนใจก็ใช้เครื่องมือนี้ได้ เช่น ประวัติชีวิตของหมอตำแยในหมู่บ้าน หรือหมอน้ำมนต์/หมอน้ำมนต์ ก็เช่นเดียวกัน

เราใช้วิธีนี้ในการเรียนรู้ความเป็นมนุษย์จากชีวิตและประวัติบุคคลสำคัญของผู้นำที่ดี

PATIENT-CENTERED CARE



การดูแลผู้ป่วยแบบเป็นศูนย์กลาง

- ❖ คือ การเอาใจผู้ป่วยมากๆ
- ❖ ให้ความรู้ทุกอย่างที่คิดว่าผู้ป่วยควรรู้
- ❖ แนะนำขั้นตอนการปฏิบัติตัวอย่างละเอียด
- ❖ เอาใจเขามาใส่ใจเรา

“ถ้าเป็นเรากงอยากได้อย่างนั้น อยากรู้อย่างนี้”

ที่มา: ผศ.พญ.สายพิน หัตถิรัตน์



๒๙๑ ถนนพระยาภิรมย์ ๑
อำเภอพระยาภิรมย์
กรุงเทพฯ ๗

วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๔๗๑

แจ้งความมายัง นายสวัสดิ์ แสงสว่าง

ด้วยข้าพเจ้าได้จัดการวางประจำที่สำหรับเดินทางของท่าน
ในเรือเซนต์เดวิด ซึ่งจะออกจากกรุงเทพฯ ๗ ปลายเดือนมีนาคมนี้ และได้
ทราบว่าคุณจัดการของบริษัทยีสต์เอเซียติกที่เดินเรือนี้ ได้จัดการลดราคา
โดยสาร ให้ ๒๕ เปอร์เซ็นต์ของจำนวนราคาเต็ม เพราะการที่ท่านจะออกไป
เรียนนี้ เป็นการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ข้าพเจ้าขอถือโอกาสนี้แสดงให้ท่าน
เห็นว่า นอกจากข้าพเจ้าเองแล้ว ก็ยังมีผู้นิยมในการแพทย์ว่าเป็นประโยชน์
แก่ประเทศสยามและแก่มนุษยชาติ ถึงกับยอมสละทรัพย์สินให้เพื่อประโยชน์แห่งการ
นี้ ท่านเป็นผู้ได้รับผลประโยชน์โดยตรง จึงขอวิงวอนให้แลเห็นว่า อาชีพ
ที่ท่านเลือกนี้ยกท่านขึ้นอยู่ในฐานะที่มีผู้เต็มใจจะเกื้อกูลและเอื้อเฟื้อ ราคา
โดยสารเต็มนั้นทำไมข้าพเจ้าจะให้ท่านไม่ได้ แต่ที่ที่มีความยินดีว่าบริษัทนี้ลด
ราคาให้ก็เพราะรู้สึกว่าเขาทำด้วยความนิยมเลื่อมใสในกิจของเรา ฉะนั้นขอ
ท่านได้ช่วยข้าพเจ้าทดแทนบุญคุณของบริษัทนี้ด้วยความตั้งใจจะเรียนและกลับมา
ทำงานเพื่อประโยชน์แก่มนุษยชนมากจริง ๆ ขอให้ถือผลประโยชน์ส่วนตัวเป็นที่สอง
ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นกิจที่หนึ่ง ลาภทรัพย์สินและเกียรติยศจะตกมาแก่ท่าน
เอง ถ้าท่านทรงธรรมะแห่งอาชีพไว้ให้บริสุทธิ์ ดังตัวอย่างที่ไต่เลามาให้.

ด.พ.

A.D.1921

6 องค์ประกอบของ PCM



1. ค้นหาทั้งโรคและความเจ็บป่วย
2. เข้าใจชีวิตบุคคล
3. หาหนทางร่วมกัน
4. สร้างสรรค์งานป้องกันส่งเสริม
5. ต่อเติมความสัมพันธ์อันดี
6. มีวิถีอยู่บนความเป็นจริง

1. ค้นหาทั้งโรค และความเจ็บป่วย

โรค

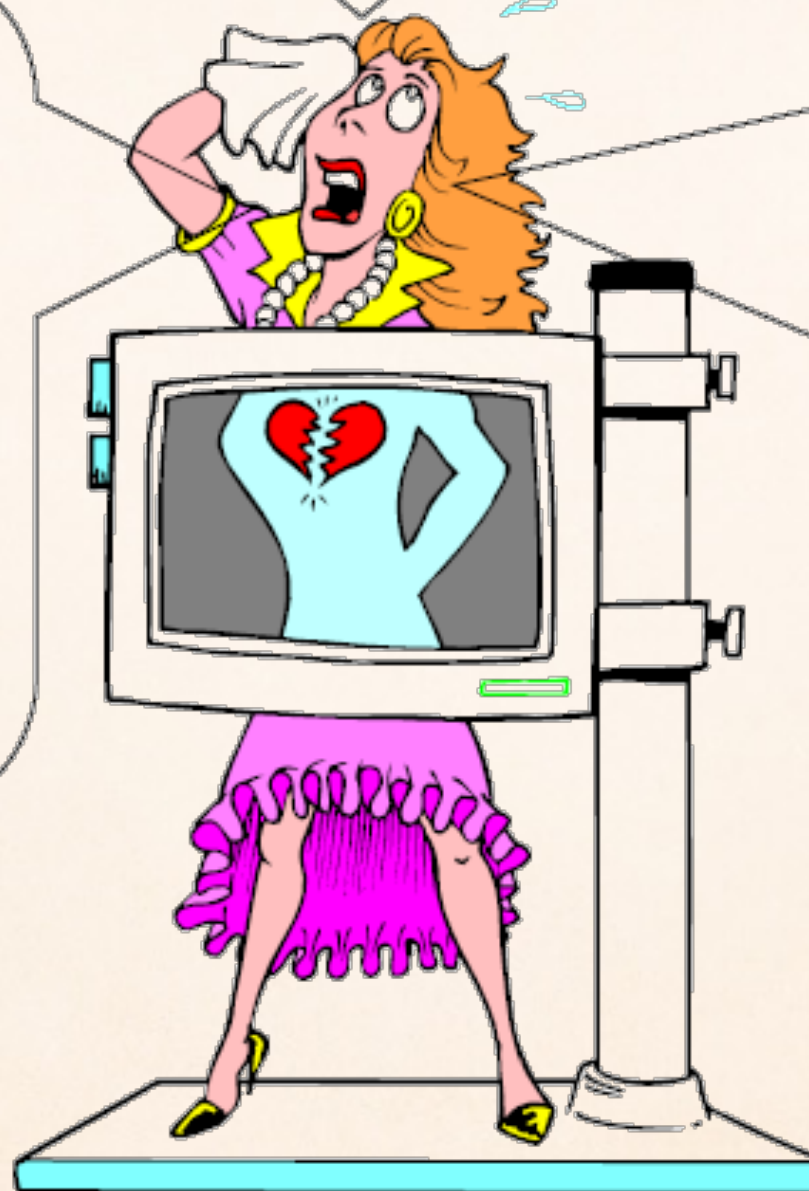
(Disease)

- ซักประวัติ
- ตรวจร่างกาย
- ตรวจเพิ่มเติม
- วินิจฉัยแยกโรค

พยาธิสภาพ

เหมือนกัน

ไม่สบาย



ความเจ็บป่วย

(Illness)

- ความคิด
- ความรู้สึก
- กิจกรรมที่ทำได้
- ความคาดหวัง

ป่วยต่างกัน

โรค (Disease)

★ คำบรรยายความเจ็บป่วยด้วย

การระบุพยาธิสภาพ(ทาง
ชีวภาพ)ที่เกิดขึ้น

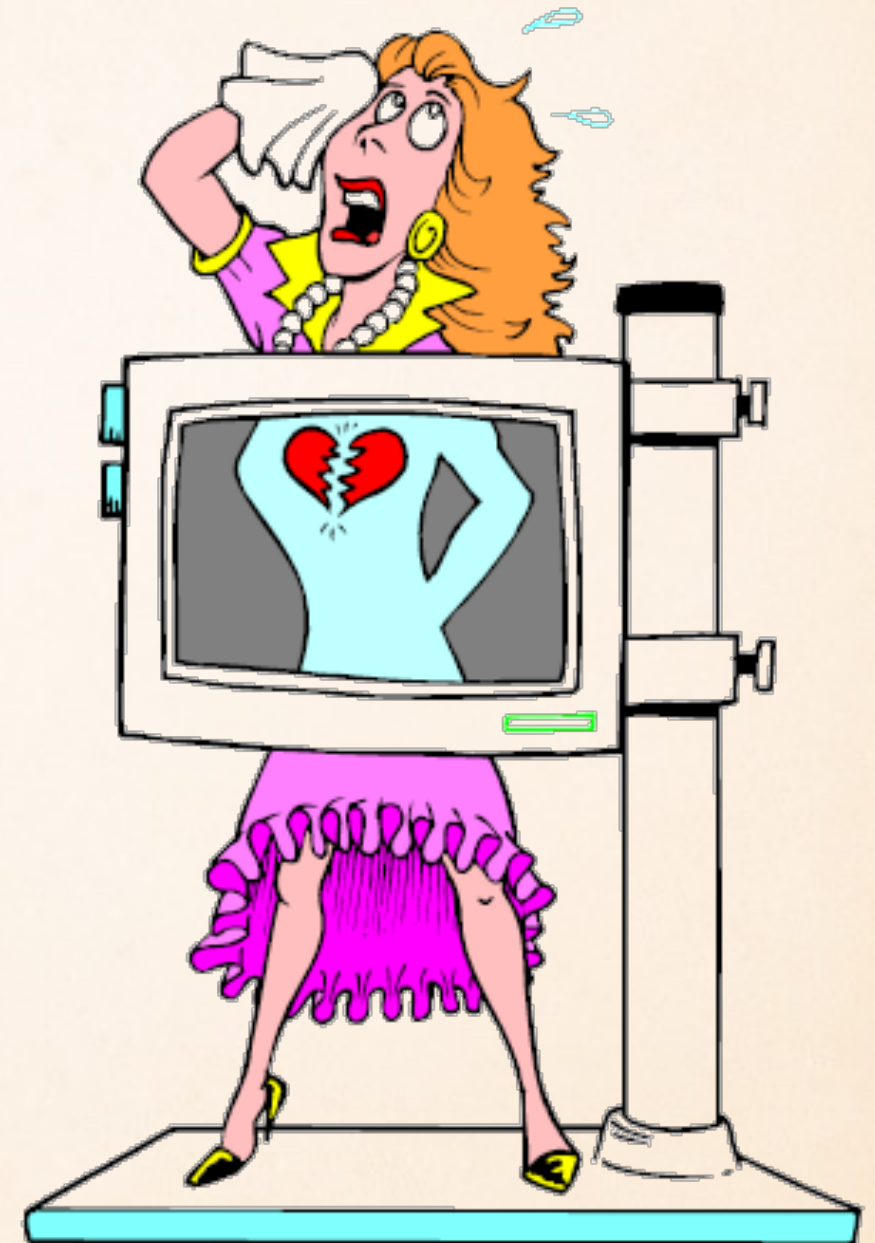
★ ความเปลี่ยนแปลงทางพยาธิ

สภาพโรคเดียวกันจะ
เหมือนกันทุกคน



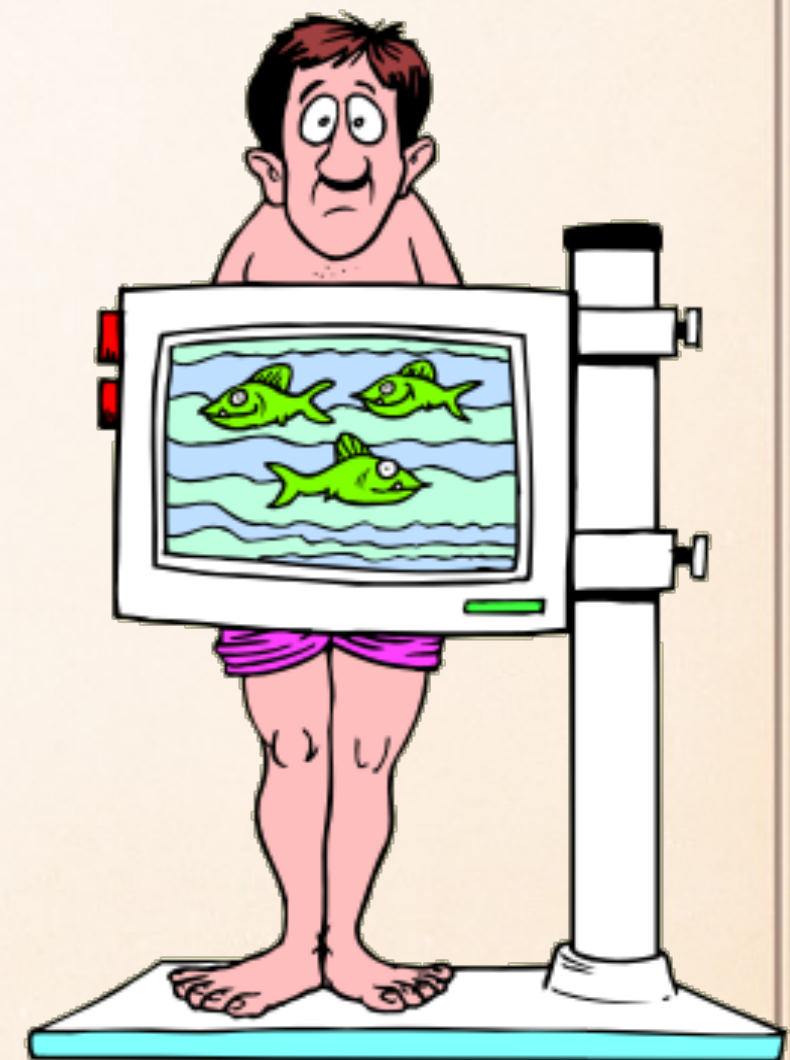
ความเจ็บป่วย (Illness)

- ❖ ประสพการณ์ความเจ็บป่วย
ความทุกข์ทรมาน ที่เกิดขึ้นจริง
ในตัวผู้ป่วย
- ❖ เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว เฉพาะ
สถานการณ์ของเขาเท่านั้น



สัญญาณเตือนว่ามี ILLNESS

- ❖ มาตรการบ่อยๆ ด้วยอาการเล็กๆ น้อยๆ
- ❖ อาการเดิมๆ หลายๆ อาการ
- ❖ อาการที่เป็นมานาน ไม่เคยหาย ไม่เปลี่ยนแปลง
- ❖ ดูทุกขั้รมาณเกินจริงกับอาการเพียงเล็กน้อย
- ❖ ไม่หาย เมื่อถึงเวลาที่จะหาย
- ❖ พยายามให้ความมั่นใจกับผู้ป่วย แต่ไม่สำเร็จ
- ❖ พ่อแม่ที่ชอบพาลูกมาพบแพทย์ด้วยอาการเล็กๆ น้อยๆ
- ❖ ผู้ป่วยผู้ใหญ่ที่ต้องพาญาติมาด้วยเสมอ
- ❖ ไม่สามารถบอกได้ว่าเป็นโรคอะไรกันแน่

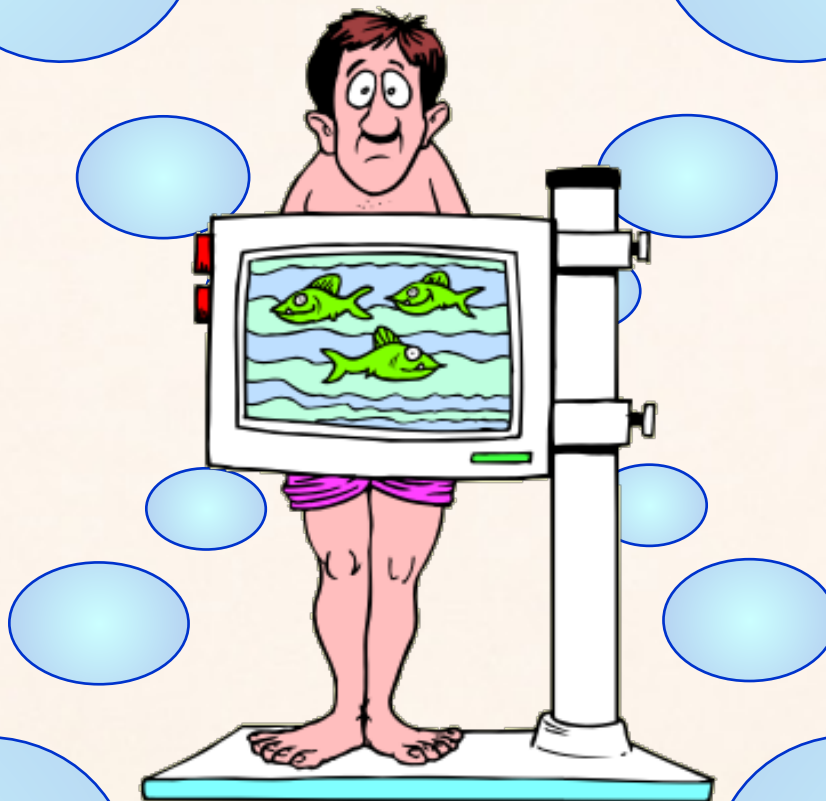


Idea

ความคิด

Feeling

อารมณ์และความรู้สึก



Function

สมรรถภาพทั่วไป

Expectation

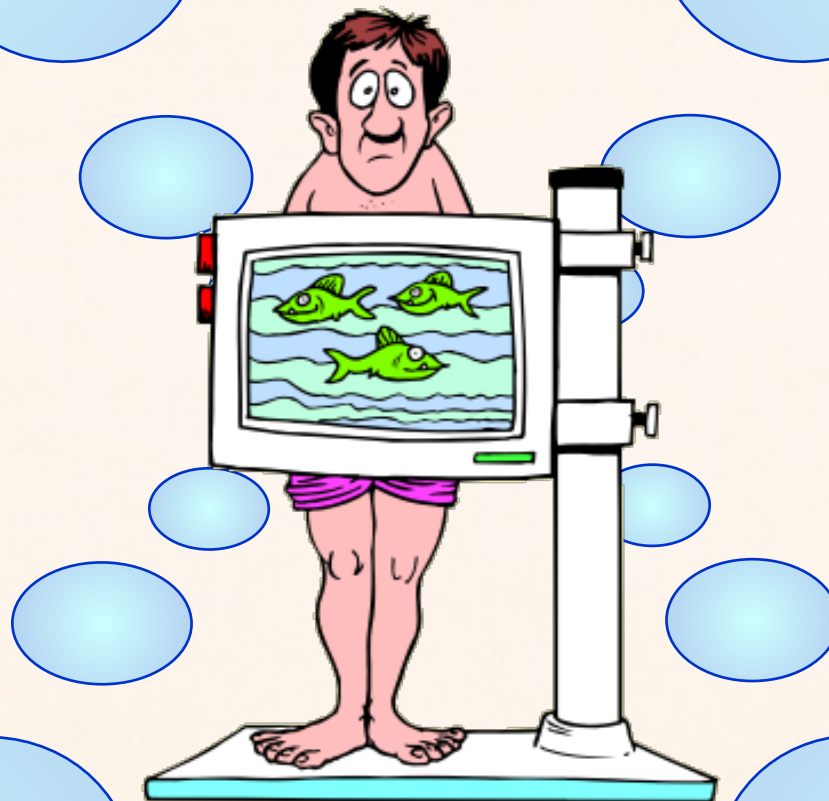
ความคาดหวัง

Idea

คิดว่าเป็นอะไร

Feeling

รู้สึกอย่างไร



Function

ทำอะไรได้บ้าง

Expectation

อยากให้ช่วยอะไร

6 องค์ประกอบของ PCM



1. ค้นหาทั้งโรคและความเจ็บป่วย
2. เข้าใจชีวิตบุคคล
3. หาหนทางร่วมกัน
4. สร้างสรรค์งานป้องกันส่งเสริม
5. ต่อเติมความสัมพันธ์อันดี
6. มีวิถีอยู่บนความเป็นจริง

Holistic framework

Person

- Who, Life cycle
- Development
- Family of Origin

Family

- Family System
- Family Life cycle
- Family Stress
- Family Coping
- Family Resource
- Impact on Health

Community

- Pt.& Fam Role
- Resource
- HSS
- Work
- School
- Culture
- Religion

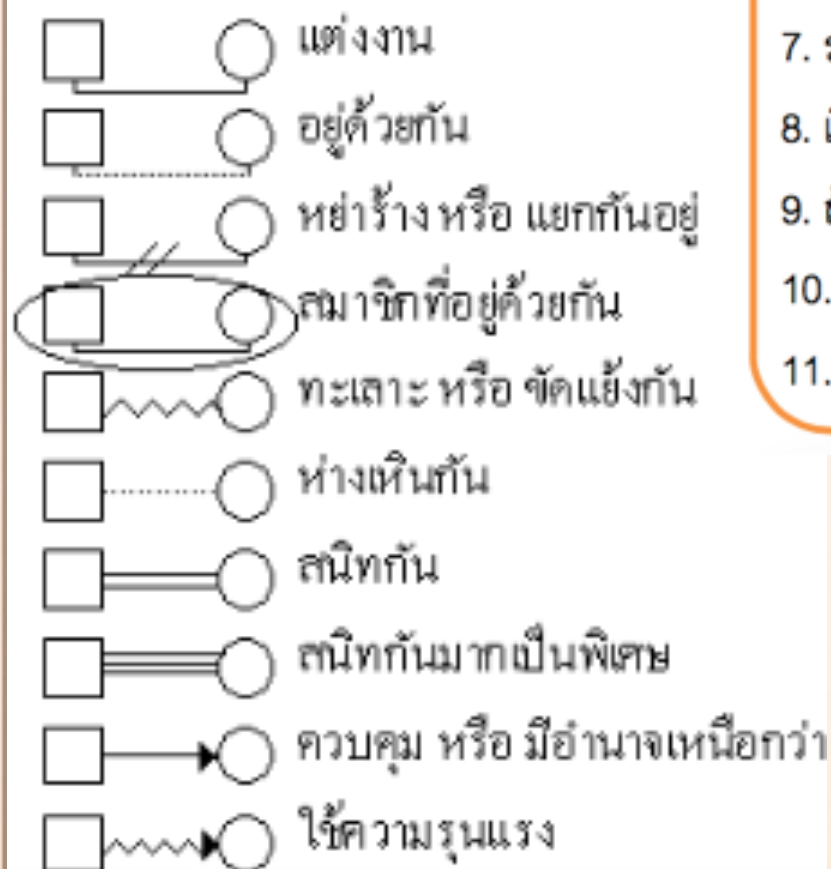
Illness



Disease



ที่มา: ผศ.พญ.สายพิน หัตถิรัตน์



องค์ประกอบของแผนภูมิครอบครัว

1. วาดข้อมูลครอบครัวอย่างน้อย 3 ชั่วอายุคน
2. ใส่ชื่อของสมาชิกทุกคนในครอบครัว
3. ใส่อายุ (หรือปีเกิด) ของสมาชิกทุกคนในครอบครัว
4. ใส่อายุและสาเหตุการตายของสมาชิกในครอบครัว (ถ้ามี)
5. ระบุโรคหรือปัญหาความเจ็บป่วยที่สำคัญของสมาชิกในครอบครัว
6. วาดวงล้อมรอบสมาชิกที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกัน พร้อมชี้ว่าผู้ป่วยอยู่ที่ตำแหน่งใดของแผนภูมิ
7. ระบุวันที่ของการแต่งงานหรือหย่าร้างของสมาชิกในครอบครัว
8. เรียงสมาชิกที่เกิดตามลำดับก่อนหลัง จากซ้ายไปขวา
9. ถ้าทราบความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ให้วาดสัญลักษณ์แสดงความสัมพันธ์ด้วย พร้อมทั้งมีคำอธิบายสัญลักษณ์ที่ซับซ้อน
10. วันเดือนปี ที่เขียนหรือปรับปรุงแผนภูมิครอบครัว
11. ลงชื่อผู้เขียน

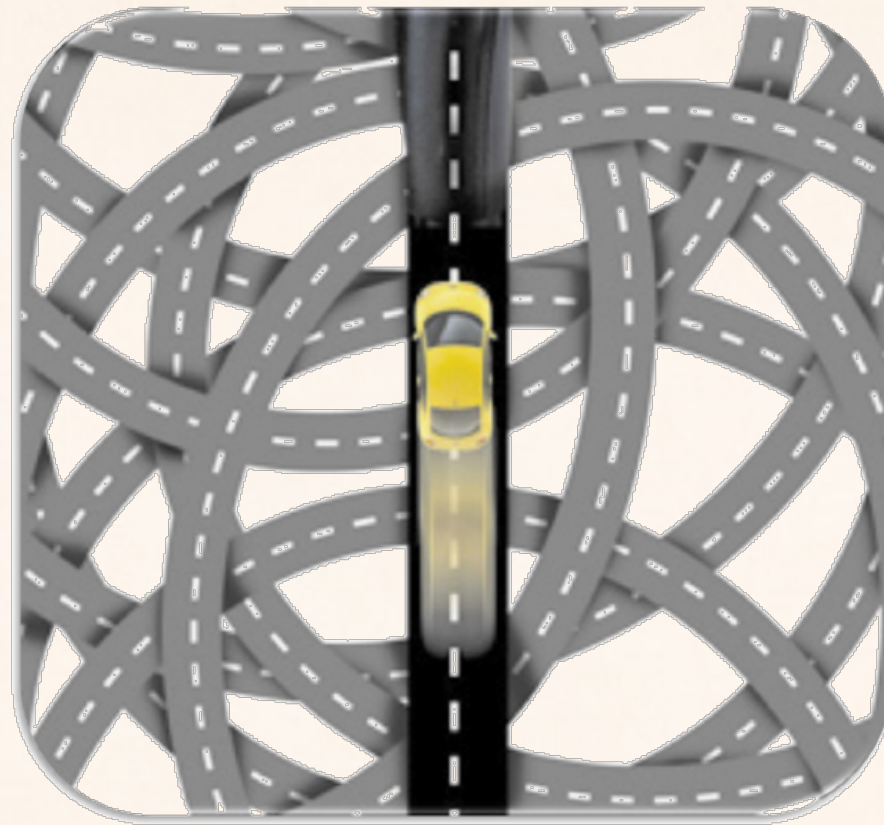


6 องค์ประกอบของ PCM



1. ค้นหาทั้งโรคและความเจ็บป่วย
2. เข้าใจชีวิตบุคคล
3. หาหนทางร่วมกัน
4. สร้างสรรค์งานป้องกันส่งเสริม
5. ต่อเติมความสัมพันธ์อันดี
6. มีวิถีอยู่บนความเป็นจริง

3. หาหนทางร่วมกัน



- ค้นหาปัญหาที่แท้จริงและลำดับความสำคัญ
- ตั้งเป้าหมายในการรักษา
- กำหนดบทบาทของแพทย์และผู้ป่วยในการรักษา

KEEP
GOING

คนใช้สามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่าง
น้อย 6 เดือน

DO

คนใช้เริ่มปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

PREPARE/
PLAN

คนใช้เริ่มวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
เริ่มตั้งเป้าหมาย เตรียมพร้อมสำหรับการปรับเปลี่ยน

MAYBE

คนใช้รับรู้ถึงปัญหาที่เกิด
และคิดว่าน่าจะปรับเปลี่ยน
พฤติกรรม แต่ยังคงไม่เริ่มปรับ
พฤติกรรมใดๆ

Preparation
(intends to take
action)

Action
(practices the
desired behavior)

Maintenance
(works to sustain
the behavior
change)

Relapse

เป็นขั้นตอนที่อาจเกิดหรือไม่ก็ได้
คือ คนใช้กลับไปกระทำพฤติกรรมเดิม

Contemplation
(aware of the
problem and of
the desired
behavior change)

Precontemplation
(unaware of the
problem)

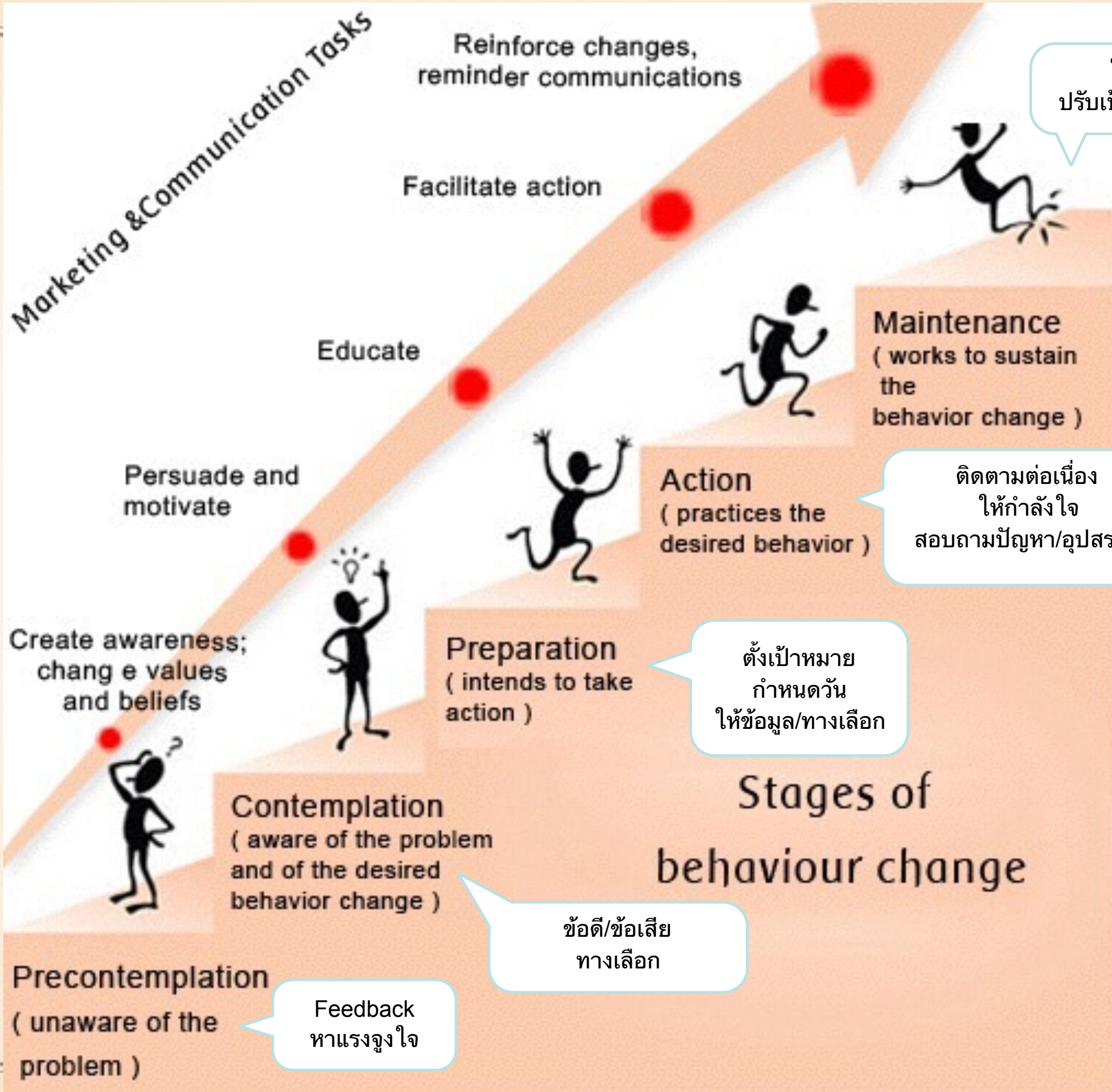
คนใช้ยังไม่พร้อมสำหรับการ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และอาจจะยังไม่เห็น
ว่าพฤติกรรมที่ทำอยู่เป็นปัญหา

NO

The Stages of Behavior Change

Prochaska JO. Am Psychol 1992;47(9):1102-1114

Marketing & Communication Tasks



ให้กำลังใจ
ปรับเป้าหมายเพิ่มเติม

ติดตามต่อเนื่อง
ให้กำลังใจ
สอบถามปัญหา/อุปสรรค

ตั้งเป้าหมาย
กำหนดวัน
ให้ข้อมูล/ทางเลือก

ข้อดี/ข้อเสีย
ทางเลือก

Feedback
หาแรงจูงใจ

6 องค์ประกอบของ PCM



1. ค้นหาทั้งโรคและความเจ็บป่วย
2. เข้าใจชีวิตบุคคล
3. หาหนทางร่วมกัน
4. สร้างสรรค์งานป้องกันส่งเสริม
5. ต่อเติมความสัมพันธ์อันดี
6. มีวิถีอยู่บนความเป็นจริง

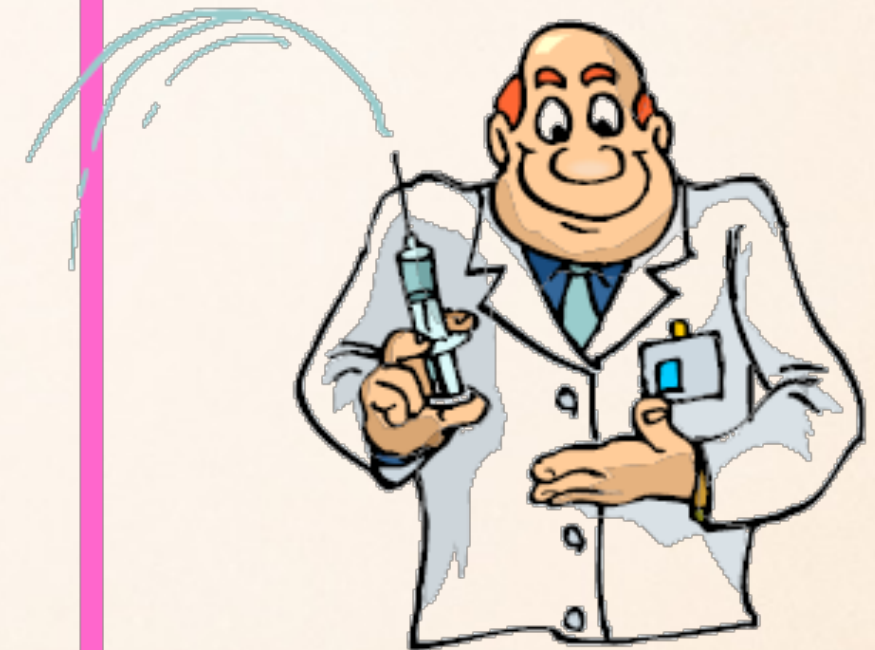
4. สร้างสรรค์งานป้องกันส่งเสริม

- เปลี่ยนนิสัย เป็นเรื่องยากที่จะทำทันที
- ทำแบบ “น้ำหยดลงหิน”



4. สร้างสรรค์งานป้องกันส่งเสริม

1. สร้างเสริมสุขภาพ
2. ลดความเสี่ยง
3. คัดกรองโรค
4. ลดความรุนแรงโรค



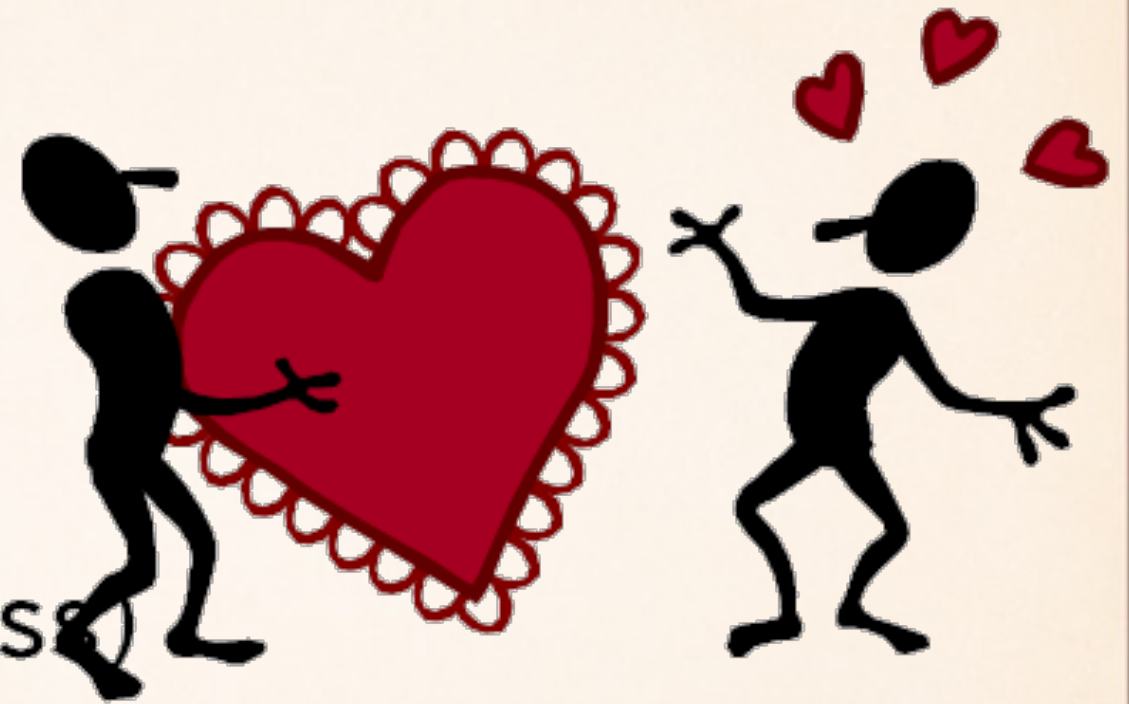
6 องค์ประกอบของ PCM



1. ค้นหาทั้งโรคและความเจ็บป่วย
2. เข้าใจชีวิตบุคคล
3. หาหนทางร่วมกัน
4. สร้างสรรค์งานป้องกันส่งเสริม
5. ต่อเติมความสัมพันธ์อันดี
6. มีวิถีอยู่บนความเป็นจริง

5. ต่อเติมความสัมพันธ์อันดี

- ใส่ใจดูแล (Caring)
- อบอุ้ม เยียวยา (Healing)
- ตั้งมั่นมีสติ (Self-awareness)
- เขากับเราก็คงเหมือนกัน (Sharing the power)
- ระวังชุดอคติ (Transference & Countertransference)
- เห็นหน้าก็หายแล้ว (Therapeutic relationship)



มีความเท่าเทียมกัน



Expert in Living



Expert in Disease



6 องค์ประกอบของ PCM



1. ค้นหาทั้งโรคและความเจ็บป่วย
2. เข้าใจชีวิตบุคคล
3. หาหนทางร่วมกัน
4. สร้างสรรค์งานป้องกันส่งเสริม
5. ต่อเติมความสัมพันธ์อันดี
6. มีวิถีอยู่บนความเป็นจริง

6. มีวิธีอยู่บนความจริง

- เวลา
- แหล่งที่พึ่ง
- การสร้างทีม

“ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับ PCM”



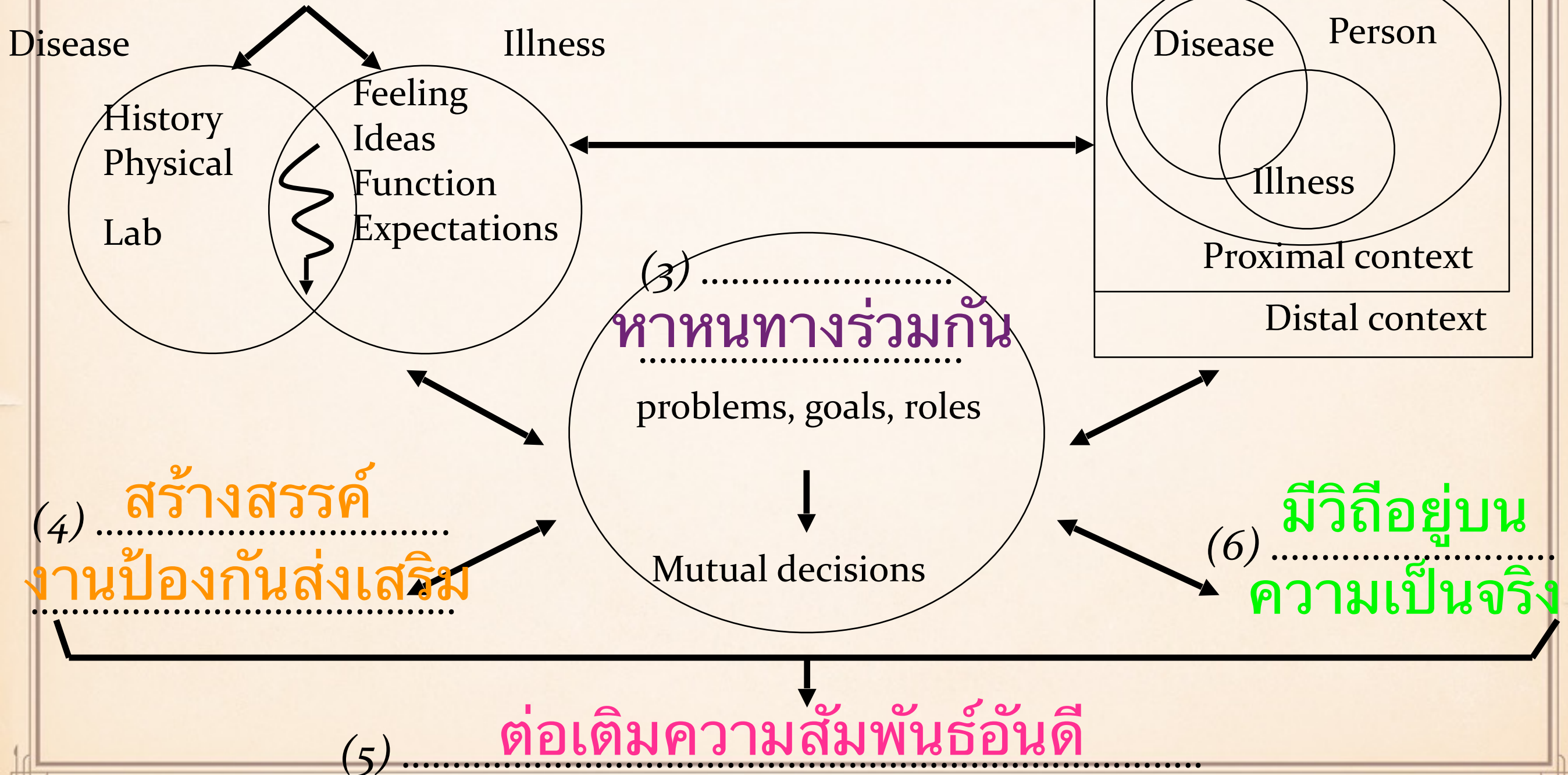
- ☹ ไม่ใช้การเอาใจผู้ป่วยให้มากๆ
- ☹ ไม่ใช้การข่มขู่ “สอนและสั่ง” ให้ผู้ป่วยทำตาม
- ☹ ต้องเข้าใจภาพจริงของผู้ป่วยแต่ละราย
- ☹ วินิจฉัยทั้งโรคและความเจ็บป่วยไปด้วยกัน
- ☹ ให้การดูแลรักษารายคน -- ไม่เหมาโหล!

PATIENT-CENTERED CLINICAL METHOD

(STEWART M, BROWN JB, WESTON WW, MCWHINNEY IR, MCWILLIAM CL, FREEMAN TR. 2003)

(1) ค้นหาทั้งโรคและ
ความเจ็บป่วย

Cues and prompts

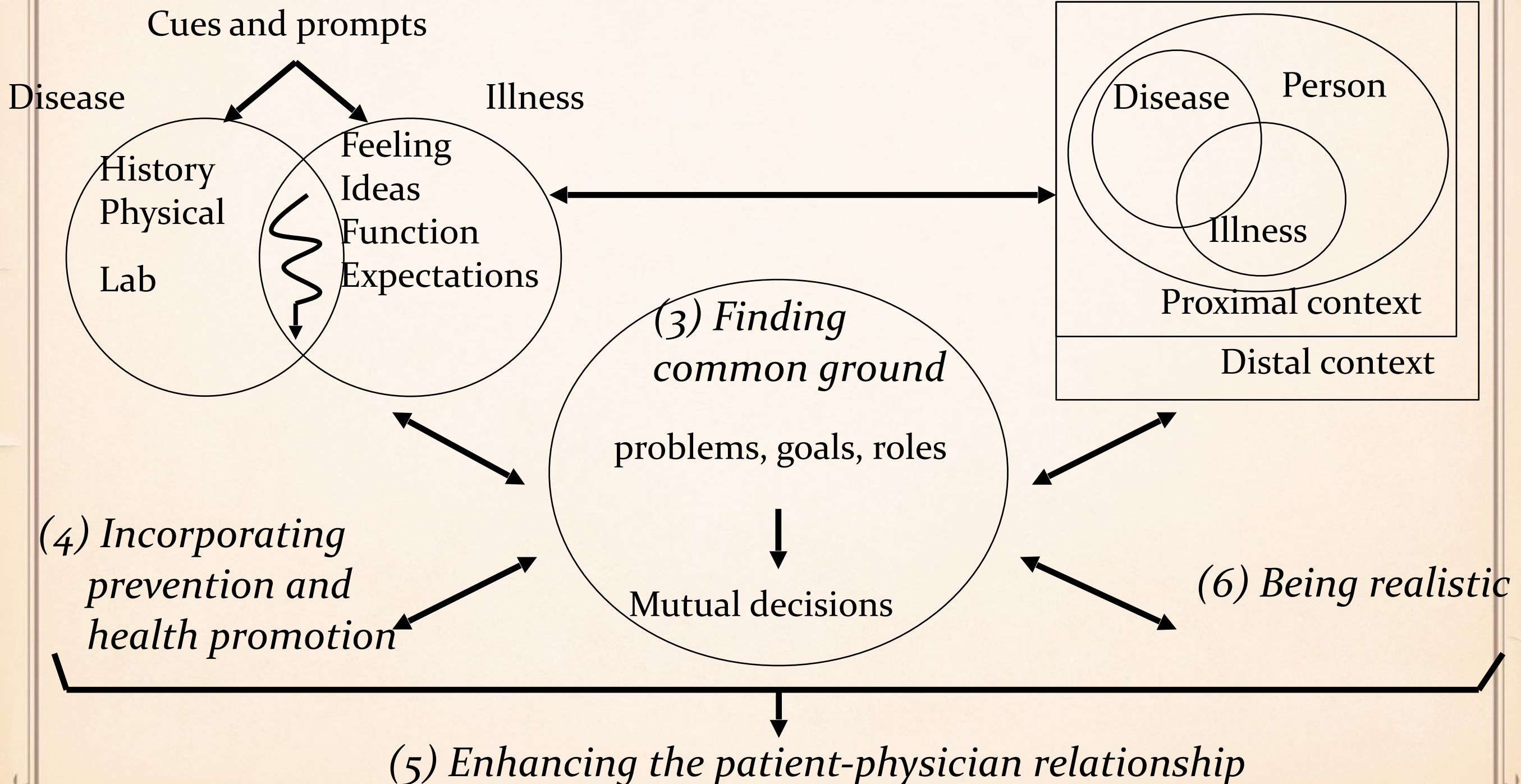


PATIENT-CENTERED CLINICAL METHOD

(STEWART M, BROWN JB, WESTON WW, MCWHINNEY IR, MCWILLIAM CL, FREEMAN TR. 2003)

(1) Exploring both disease and illness experience

(2) Understanding the whole person







"ทำงานกับฉัน ฉันไม่มีอะไรจะให้
นอกจากการมีความสุขร่วมกัน
ในการทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น"

พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช