

# การสนับสนุนสร้างแรงจูงใจในการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ สำหรับผู้ป่วย NCD

ชีว์รัตน์ ต่ายเกิด หัวหน้างานจิตเวช โรงพยาบาลอินทร์บุรี  
จารุณี ปลายยอด พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ (NCM-HT)

# Motivational Interviewing

1. BRIEF ADVICE (3As)
2. BRIEF INTERVENTION  
(3As + Making solid plan)
3. Motivational Interviewing
4. Group Motivation



# BRIEF ADVICE

1. สัมพันธภาพ
2. ตกลงบริการ
3. สสำรวจแรงจูงใจ (ประเมินแรงจูงใจ)
4. ใช้คำถามเพื่อสร้างแรงจูงใจ
5. ให้ข้อมูลที่จำเป็น
6. สรุป
7. ให้กำลังใจ/คาดหวังด้านบวก

# BRIEF ADVICE → 3As

- Affirmation
- Ask
- Advice

1. เวลาจำกัด
2. ผู้รับบริการไม่มีแรงจูงใจ



# การใช้ MI ในผู้ป่วย NCD

**กรณีศึกษาที่ 1** ผู้ป่วยชายไทย อายุ 33 ปี Dx HT มาไม่ตรงนัด  
ขาดยามาประมาณ 1 เดือน สวมเครื่องแบบ รปภ.  
มาตรวจกับแม่ ที่คลินิกเวชปฏิบัติทั่วไป BP 150/100 mmHg

## ตัวอย่างการสนทนา

**พยาบาล :** วันนี้มาตรวจอะไรคะ

**ผู้ป่วย :** เป็นความดันครับ ขาดยามา 1 เดือน ไปทำงาน  
ต่างจังหวัดมา

**พยาบาล :** คุณทำงานอะไรคะ

**ผู้ป่วย :** ตอนนี้ เป็น รปภ.ครับ

**พยาบาล :** ค่ะ วันนี้เพิ่งออกเวรมาหรือคะ ใส่ชุดมาด้วย  
ท่าทางคุณชอบงานนี้และตั้งใจทำงานมาก

# การใช้ MI ในผู้ป่วย NCD

**แม่ :** เขาเป็นคนหาเลี้ยง ดูแลแม่ ถ้าไม่ได้เขาคงลำบาก

**พยาบาล :** นี้คุณเป็นหลักของครอบครัวเลย

ถ้าคุณเป็นอะไรไปซักคน ทางบ้านคงลำบาก วันนี้ แม่คุณ มาด้วย แม่คงเป็นห่วงคุณมาก

**พยาบาล :** ขาดยามา 1 เดือน วันนี้ ความดันสูงพอสมควร นะคะ จะดูแลตัวเองต่ออย่างไรดีค่ะ

**ผู้ป่วย :** ผมจะกินยาให้ต่อเนื่องครับ

**พยาบาล :** ดีค่ะ การกินยาต่อเนื่อง จะช่วยคุมความดันและ ป้องกันโรคแทรกซ้อนได้นะคะ เดี่ยวคุณอ่านคู่มือนี้ นะคะ มีความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงอยู่ค่ะ

# การใช้ MI ในผู้ป่วย NCD

**กรณีศึกษาที่ 2** ผู้ป่วยชายไทย อายุ 62 ปี Uncontrolled DM HT DLP IHD อาชีพ ผู้รับเหมาก่อสร้าง สูบบุหรี่ 1 ซอง/วัน บอกเครียดเรื่องงาน มักไม่ค่อยตรวจ

**ครั้งที่ 1** พบผู้ป่วยที่คลินิกเวชปฏิบัติทั่วไป BP 161/99 mmHg  
FBS 196 mg%

**พยาบาล :** สวัสดีค่ะ ขอเวลาซักนิดนะคะ พอดีพยาบาล ดูประวัติของคุณแล้ว คุณยังคุมความดัน คุมน้ำตาลได้ไม่ค่อยดี เป็นโรคหัวใจแล้วด้วย ก็เลยเป็นห่วงค่ะ

**ผู้ป่วย :** ได้ๆ ผมไม่เป็นไร ผมกินยาครบ พยายามดูแลตัวเองอยู่

**พยาบาล :** อันนี้เป็นเรื่องที่คุณทำได้ดีแล้วค่ะ ขอให้คุณทำต่อไปนะคะ ฝากคุมอาหารและเรื่องบุหรี่ด้วยนะคะ ให้คุณกลับไปคิดดูนะคะ กลัวจะเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตค่ะ

**\*นัดผู้ป่วยเข้าคลินิกโรคความดันโลหิตสูง\***

# การใช้ MI ในผู้ป่วย NCD

**ครั้งที่ 2** คลินิกโรคความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยมาตรฐาน BP 135/75 mmHg FBS 155 mmHg

**พยาบาล :** วันนี้ มาตรฐานดีเลยนะคะ ความดันก็ดี น้ำตาลเริ่มลดลง แสดงว่าคุณมีความตั้งใจดูแลตัวเองมาก ช่วงที่ผ่านมามีอาการเป็นยังไงบ้างคะ

**ผู้ป่วย :** ปกติครับ

**พยาบาล :** ยังสูบบุหรี่อยู่ไหมคะ

**ผู้ป่วย :** ยังสูบอยู่ มันสูบมานานแล้ว จะเลิกยาก จะหักดิบก็ทรมาน ใช้วิธีค่อยๆ ลดลง

**พยาบาล :** อืม มันเป็นเรื่องยากจริงๆคะ คนไข้หลายคนก็บอกแบบนี้

**ผู้ป่วย :** แต่ผมพยายามคุมอาหาร อยู่นะ

**พยาบาล :** ดีมากเลยคะ ลองเล่าให้พยาบาลฟังได้ไหมคะ ว่าทำยังไงบ้าง

.....



# การใช้ MI ในผู้ป่วย NCD

**พยาบาล :** งานเยอะไม้คะ ตอนนี้

**ผู้ป่วย :** งานมีมาเรื่อยๆ ครับ ต้องใช้สมอง ต้องสั่ง ต้องคุม  
งาน บางครั้งก็เครียด

**พยาบาล :** คุณคงภูมิใจกับงานนี้มาก นี่ขนาดงานจะหนัก คุณ  
ก็ยังแบ่งเวลามาโรงพยาบาลได้ คุณเป็นคนมีความรับผิดชอบ  
สูงทีเดียว

**พยาบาล :** อะไรทำให้คุณ ตั้งใจขนาดนี้

**ผู้ป่วย :** อายุมากแล้ว ลูกก็โต ทำงานหมดแล้ว ก็อยากจะ  
มีสุขภาพที่ดี อยากอยู่ไปนานๆ

# การใช้ MI ในผู้ป่วย NCD

**พยาบาล :** มีอะไรอีกบ้างที่คุณทำเพื่อให้สุขภาพดีขึ้น

**ผู้ป่วย :** พยายามไม่กินอาหารของมันๆ

ขนมหวานกินบ้าง แม่บ้านขายขนมอยู่ตลาดนัด

บุรี เหลือ 4-5 มวน ออกกำลังกายบ้าง

**พยาบาล** เท่าที่ฟังมา คุณมีความพยายามและ

ทำได้ดีแล้ว ขอให้คุณดูแลตัวเองต่อไปนะคะ

# การใช้ MI ในผู้ป่วย NCD

## การวางแผนต่อเนื่อง ในครั้งต่อไป

1. ประสานแพทย์ ติดตามผล HbA1C
2. หาข้อมูลเชิงลึกที่ทำให้ผู้ป่วย ยังควบคุมเบาหวานไม่ได้

# การใช้ MI ในผู้ป่วย NCD

## กรณีศึกษาที่ 3 ผู้ป่วยโรคจิตและโรคความดันโลหิตสูงครั้งที่ 1

**พยาบาล :** วันนี้ความดันโลหิตสูงกว่าปกติ (200/100 mmHg) คงต้องไปนอนพักให้แพทย์ตรวจที่ห้องฉุกเฉินค่ะ

**ผู้ป่วย :** ผมไม่ไป ช่างมัน ปวดหัวมัน เดี่ยวหาย

**แฝด :** โลง เมรุ ต้องสองอย่างนี้เท่านั้น

**พยาบาล :** เป็นห่วงค่ะ ถ้าความดันสูงกว่านี้อาจต้องนอนโรงพยาบาล ถ้าเกิดแขนขาอ่อนแรงใครจะดูแล

**ผู้ป่วย :** ไม่สนใจหรอก มีแฝด พ่อ พี่สาวต้องดูสักคน

**แฝด :** ไม่ดู ส่งเมรุอย่างเดียว พ่อแก่แล้วดูไม่ไหว พี่สาวต้องทำมาหากิน ไม่มีเวลา

**พยาบาล :** ได้นอนพักตอนนี้ แพทย์ให้ยารักษาเลย อาจไม่ต้องนอนโรงพยาบาล กลับบ้านได้

**ผู้ป่วย :** ไปเดี๋ยวนี้เลย

# การใช้ MI ในผู้ป่วย NCD

**ครั้งที่ 2 –3** เยี่ยมบ้าน พบผู้ป่วยกินยาไม่ถูกต้อง

**พยาบาล** : ความดันวันนี้ 168/111 mmHg ยังสูงกว่าปกติค่ะ

**ผู้ป่วย** : ผมกินยาตามที่ให้มาทุกวัน กินก่อนนอนทุกซอง บางวันลืม  
เข้ากินกาแฟแล้วไปทำงาน

**พยาบาล** : ดีมากค่ะที่ตั้งใจกินยาทุกวัน ยาความดันเป็นมือเข้าได้ผล  
ดีกว่ากินก่อนนอน

**แฝด** : จะจัดให้ไม่ยอม กินมั่วหรือเปล่า

**ผู้ป่วย** : ไม่รู้หนังสือ ไม่กล้าบอกตั้งแต่แรก ทำให้รู้ว่ากินตอนเช้าที่  
ข้างซองด้วย

**พยาบาล** : วาดรูปคนยืนให้ที่ซองยาความดัน ความดันยังสูงอยู่เป็น  
ห่วงค่ะว่าจะมีผลต่อเส้นเลือดในสมองจะทำงานไม่ได้เหมือนเมื่อก่อน

**ผู้ป่วย** : เลื่อนนัดให้เร็วขึ้นกว่าเดิมได้ไหม

**พยาบาล** : ได้ค่ะ

# การใช้ MI ในผู้ป่วย NCD

## ครั้งที่ 4 – 7

**พยาบาล :** วันนี้ความดันโลหิตดีมาก ปกติค่ะ (135/87 mmHg)  
ทำอย่างไรคะ

**ผู้ป่วย :** กินยาตามที่หมอสั่ง ตอนเช้าความดัน ไม่ปวดหัว  
สบายหรือน้อยลง

**พยาบาล :** ชีวิตประจำวันก่อนหน้าทีกับตอนนี้ต่างกันไหมคะ

**แฝด :** ต่างกัน เมื่อก่อนดีอ้วน ไม่ฟัง หลังกินยาได้ถูกต้อง  
พุดง่าย หน้าตาไม่เครียด ไม่ฉุนเฉียว

**ผู้ป่วย :** ไม่เหนื่อยเหมือนเมื่อก่อน ไปรับจ้างรูตไบมะกรูดได้

**พยาบาล :** ดีมากค่ะที่มุ่งมั่นตั้งใจกับการหาหมอและกินยาได้  
ถูกต้อง จนความดันปกติค่ะ

**พี่สาว :** ตอนนี้ช่วยตัดไม้ไผ่ มาสานหมวกได้ ช่วยกันทำมาหากิน

**ผู้ป่วย :** ดีขึ้นแล้ว ผมจะไปตามนัดให้ได้ทุกครั้ง

# การใช้ MI ในผู้ป่วย NCD

**สรุป** ปัจจัยที่ทำให้กรณีศึกษารายนี้สามารถกินยาได้ ถูกต้องและมารับการรักษาต่อเนื่อง มีดังนี้

1. ไม่ตำหนิและไม่ทำให้ผู้ป่วยที่ไม่รู้หนังสือแล้ว บอกว่ารู้
2. มีการสอนสาธิตการกินยา ให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการทำสัญลักษณ์ที่ซองยา
3. ญาติมีส่วนร่วมในการดูแลช่วยเหลือผู้ป่วย ด้วยเห็นความตั้งใจมุ่งมั่นของพยาบาลที่ช่วยเหลือ
4. นอกจากการให้คำชื่นชม คำแนะนำ การหาเหตุผลมาสนับสนุนจะนำไปสู่การปฏิบัติ ได้เร็วขึ้น
5. ยังคงชื่นชม ให้กำลังใจ ค้นหาอุปสรรคและร่วมกันแก้ไข ทุกครั้งที่มารับบริการ

# การใช้ MI ในผู้ป่วย NCD

## กรณีศึกษาที่ 3





# การใช้ MI ในผู้ป่วย NCD

## กรณีศึกษาที่ 4 ผู้ป่วยแอลกอฮอล์ที่ขาดนัด

**พยาบาล :** หลังจากหยุดรักษาไปเป็นปี ตอนนี้เป็นอย่างไรคะ

**ผู้ป่วย :** ไม่ค่อยมีแรง ดื่มเหล้าบ้าง

**พยาบาล :** ดูปตาเหลือง ท้องใหญ่ แต่เดิมเป็นอย่างนี้ไหมคะ

**ผู้ป่วย :** ท้องใหญ่ อืด ไม่สบายท้อง ไม่ได้ขายไข่ปิ้ง  
มาหลายวันแล้ว ตาเหลืองนี้ไม่ได้สังเกต  
จะเป็นอะไรไหม

**พยาบาล :** ยังบอกไม่ได้ค่ะ ว่าเป็นอะไร แต่คงเกี่ยวข้องกับตับ  
และยังกินเหล้าอยู่ ยังไงไปพบแพทย์  
ที่โรงพยาบาล รู้สึกเป็นห่วงค่ะ

พยาบาลเดินกลับเพื่อจะขึ้นรถ ผู้ป่วยกับภรรยาเดินตามเพื่อ  
จะถามถึงการมาพบแพทย์ ขอใบนัด หลังจากนั้นมาตรวจตามนัด

# การใช้ MI ในผู้ป่วย NCD

## กรณีศึกษาที่ 4



สวัสดี