

แบบรายงานผลการฝึกอบรมฯ ในประเทศ หลักสูตรที่หน่วยงานภายนอกเป็นผู้จัด

ตามหนังสืออนุมัติที่ กท ๐๔๐๑/ ๒๑๑ ลงวันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕  
ซึ่งข้าพเจ้า ชื่อ นางสาวนันทิยา นามสกุล นิลปะกะ และ นางสาวจิตาภรณ์ นามสกุล วินิจกำจร  
ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ สังกัด / งาน / ฝ่าย / โรงเรียน การพยาบาล  
กอง โรงพยาบาลกลาง สำนัก / สำนักงานเขต สำนักงานการแพทย์  
ได้รับอนุมัติให้ไป (ฝึกอบรม / ประชุม / ดูงาน / ปฏิบัติการวิจัย) ในประเทศ  
หลักสูตร การประชุมวิชาการเชิงปฏิบัติการให้การบริการรายบุคคลขั้นพื้นฐานสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติงานให้บริการ  
ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ผู้ป่วยเอดส์และผู้ป่วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เพื่อตรวจการติดเชื้อเอชไอวีด้วยความสมัครใจและ  
ประเมินความพร้อมในการเริ่มยาต้านไวรัส  
ระหว่างวันที่ ๒๔-๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๕ จัดโดย สมาคมแพทย์โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์แห่งประเทศไทย  
ร่วมกับ กลุ่มบวงรักโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข และคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล  
มหาวิทยาลัยนวมินทราชินา  
ณ โรงแรม เอสดี อเวนิว กรุงเทพมหานคร เบิกค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น ๖,๐๐๐ บาท

ขณะนี้ได้เสร็จสิ้นการอบรมฯ แล้ว จึงขอรายงานผลการอบรมฯ ในหัวข้อต่อไปนี้

๑. เนื้อหา ความรู้ ทักษะ ที่ได้เรียนรู้จากการอบรมฯ
๒. การนำมาใช้ประโยชน์ในงานของหน่วยงาน / ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนา
๓. ความคิดเห็นต่อหลักสูตรการฝึกอบรมฯ / ประชุม / ดูงาน / ปฏิบัติการวิจัย ดังกล่าว  
เช่น เนื้อหา / ความคุ้มค่า / วิทยากร / การจัดทำหลักสูตร เป็นต้น  
(กรุณาแนบเอกสารที่มีเนื้อหาครบถ้วนตามหัวข้อข้างต้น)

ลงชื่อ.....ผู้รายงาน  
(นางสาวนันทิยา นิลปะกะ.....)

ลงชื่อ.....ผู้รายงาน  
(นางสาวจิตาภรณ์ วินิจกำจร.....)

รายงานการศึกษา ฝึกอบรม ประชุม ดูงาน สัมมนา ปฏิบัติการวิจัย ในประเทศ และต่างประเทศ  
(ระยะสั้นไม่เกิน ๙๐ วัน และ ระยะยาวตั้งแต่ ๙๐ วันขึ้นไป)

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

- ๑.๑ ชื่อ - นามสกุล.....นางสาวนันทยา นิลปะกะ.....  
อายุ...๓๗...ปี การศึกษา.....ปริญญาตรี.....  
ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน.....  
ตำแหน่ง.....พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ.....  
หน้าที่ความรับผิดชอบ (โดยย่อ).....ให้การปรึกษาก่อนและหลังการตรวจเลือดเอชไอวี และ  
ดูแลให้คำปรึกษาผู้ป่วยติดเชื้อเอชไอวีและเอดส์.....
- ๑.๒ นามสกุล.....นางสาว ฐิตาภรณ์ วินิจกำจร.....  
อายุ...๒๖...ปี การศึกษา.....ปริญญาตรี.....  
ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน.....  
ตำแหน่ง.....พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ.....  
หน้าที่ความรับผิดชอบ (โดยย่อ).....ให้คำปรึกษาก่อนและหลังเจาะเลือดผู้รับบริการรีเวช  
หญิงตั้งครรภ์และสามี.....
- ๑.๓ ชื่อเรื่อง / หลักสูตร...การประชุมวิชาการเชิงปฏิบัติการให้การปรึกษารายบุคคลขั้นพื้นฐาน  
สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติงานให้บริการผู้ติดเชื้อเอชไอวี, ผู้ป่วยเอดส์และผู้ป่วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์  
เพื่อตรวจการติดเชื้อเอชไอวี ด้วยความสมัครใจและประเมินความพร้อมในการเริ่มยาต้านไวรัส.....  
สาขา.....  
เพื่อ  ศึกษา  ฝึกอบรม  ประชุม  ดูงาน  สัมมนา  ปฏิบัติการวิจัย  
งบประมาณ  เงินงบประมาณกรุงเทพมหานคร  เงินบำรุงโรงพยาบาล  
 ทุนส่วนตัว  
จำนวนเงิน.....๖,๐๐๐.....บาท  
ระหว่างวันที่ ๒๔-๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๕.....สถานที่ โรงแรม เอสดี อเนกวิ กรุงเทพมหานคร  
คุณวุฒิ / วุฒิบัตรที่ได้รับ.....

ส่วนที่ ๒ ข้อมูลที่ได้รับจากการศึกษา ฝึกอบรม ประชุม ดูงาน สัมมนา ปฏิบัติการวิจัย

(โปรดให้ข้อมูลในเชิงวิชาการ)

- ๒.๑ วัตถุประสงค์.....  
.....๑. เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ แนวคิด กระบวนการให้การปรึกษาแก่ผู้ติดเชื้อเอชไอวี  
ผู้ป่วยเอดส์ และผู้ป่วยติดต่อทางเพศสัมพันธ์.....  
.....๒. เพื่อเสริมสร้างทักษะและเทคนิคในการให้การปรึกษาแก่ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ผู้ป่วยเอดส์  
และผู้ป่วยติดต่อทางเพศสัมพันธ์.....  
.....๓. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จักตนเองมากขึ้น และสามารถนำไปปรับใช้ในการดูแลผู้ป่วย.....

## ๒.๒ เนื้อหา

### ความหมายของการให้บริการปรึกษา

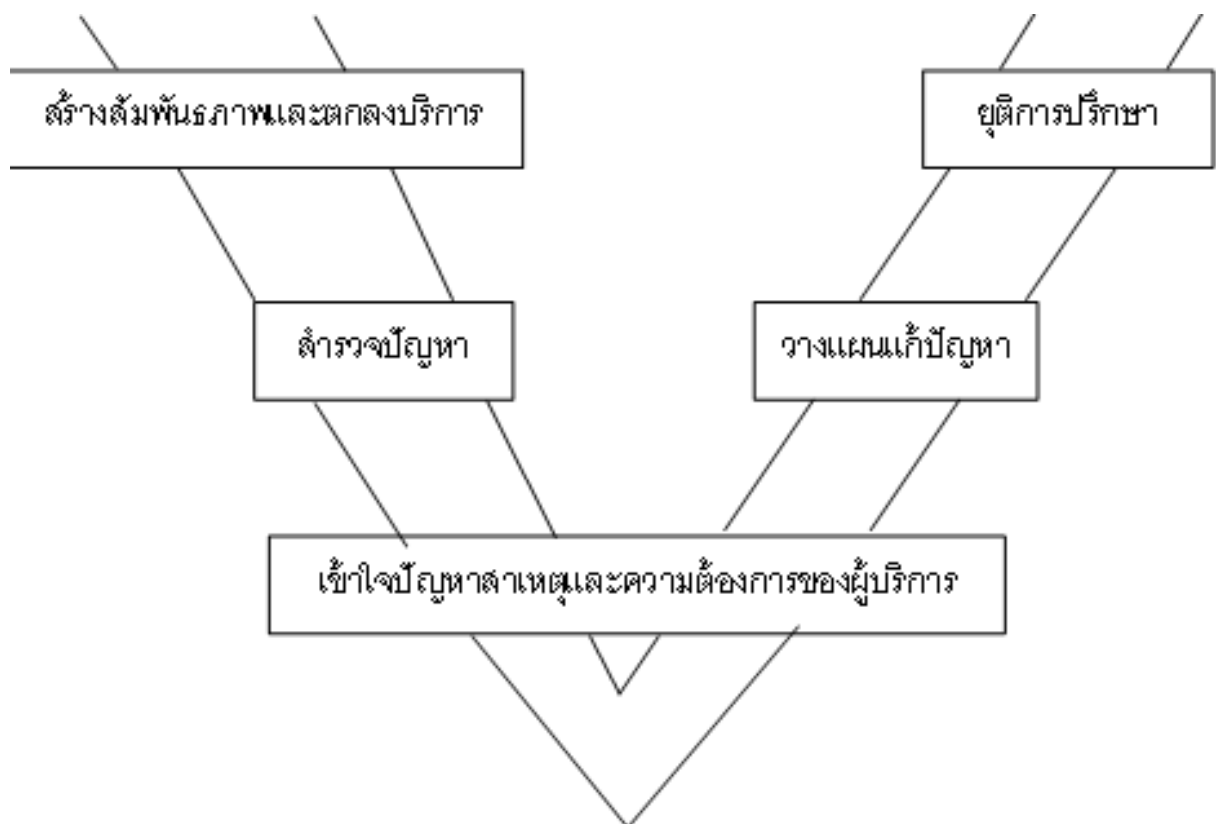
การให้บริการปรึกษาเป็นกระบวนการที่อาศัย สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา ด้วยการสื่อสารสองทางจนเกิดความร่วมมือ โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือ ด้วยการใช้คุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษา และทักษะต่างๆ เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเองในการสำรวจตนเอง เพื่อทำความเข้าใจ สามารถค้นหาปัญหาที่แท้จริง สาเหตุของปัญหา และความต้องการของตนเอง จนสามารถหาวิธีแก้ไขปัญหาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจนปรับตัวดีขึ้นได้ด้วยตนเอง

### วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา

๑. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเรียนรู้ เข้าใจตนเอง และเข้าใจปัญหาของตนเอง
๒. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีทักษะในการแก้ปัญหา และสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองอย่างฉลาด และเหมาะสมกับตนเอง
๓. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษา สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์

### กระบวนการให้การปรึกษา

กระบวนการให้การปรึกษารูปตัววี. ๕ ชั้น ตามแนวคิดดังนี้



### ๑. ขั้นสร้างสัมพันธ์ภาพและตกลงบริการ

การสร้างสัมพันธ์ภาพและตกลงบริการเป็นขั้นตอนแรกของกระบวนการให้การปรึกษา มีจุดประสงค์สำคัญ เพื่อสร้างความคุ้นเคยความไว้วางใจระหว่างผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาเนื่องจากในระยะเริ่มกระบวนการให้การปรึกษา ผู้รับการปรึกษายังมีความไม่แน่ใจอาจตื่นเต้นหรือล้ามากใจที่จะเปิดเผยรายละเอียดเกี่ยวกับปัญหาของตนเอง นอกจากนี้ในระยะเริ่มต้นของกระบวนการให้การปรึกษาผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาจะไม่คุ้นเคยต่อกันผู้ให้การปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้รับการปรึกษาโดยอาศัยเทคนิคและทักษะต่างๆ เช่น การทักทายสั้นๆ (Greeting) การพูดเรื่องทั่วไป (Smalltalk) การใส่ใจหรือแสดงพฤติกรรมกรใส่ใจ (Attending) และการเปิดประเด็นแล้วนำเข้าสู่การตกลงบริการ (Opening) เป็นต้นเพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษามีความเข้าใจที่ตรงกันในองค์ประกอบต่างๆ ของการให้การปรึกษา ได้แก่ การแนะนำตัว การชี้แจงบทบาทของผู้ให้และผู้รับการปรึกษา การรักษาความลับ ระยะเวลาที่ใช้ในการให้การปรึกษา ประเด็นในการตกลงบริการอันนำไปสู่การไว้วางใจและสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษา เพื่อเข้าใจลักษณะของบริการ ประโยชน์ และวัตถุประสงค์ของการพูดคุย

### ๒. ขั้นสำรวจปัญหา

เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้การปรึกษา เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาเล่าปัญหาต่างๆ ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง เป็นการสำรวจตนเอง และปัญหาที่แท้จริง พบสาเหตุของปัญหา และรับรู้ความต้องการของตนเอง

### ๓. ขั้นเข้าใจปัญหา สาเหตุและความต้องการของผู้รับการปรึกษา

ขั้นตอนนี้สำคัญที่สุดคือเป็นหัวใจของกระบวนการให้การปรึกษาซึ่งผู้ให้การปรึกษาต้องใช้ทักษะเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความกระจ่างชัดในสาเหตุของปัญหา ได้สำรวจความคิดและความรู้สึกที่ตนเองมีต่อประสบการณ์ บุคคล หรือปัญหาที่เกิดขึ้นสามารถแยกแยะปัญหาที่แท้จริงได้ สรุปประเด็นปัญหาที่ผู้รับการปรึกษาต้องการแก้ไขตลอดจนนำปัญหาที่ค้นพบมาจัดลำดับความสำคัญความเร่งด่วนรวมทั้งผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการแก้ไขและไม่แก้ไขไปปัญหาดังกล่าวได้บ่อยครั้งที่ผู้รับการปรึกษาระบุปัญหาในขั้นตกลงบริการอย่างหนึ่งแต่ในขั้นเข้าใจปัญหาสาเหตุเป็นอีกปัญหาหนึ่ง ผู้ให้การปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นแนวทางที่จะแก้ไขปัญหานั้นตามศักยภาพของผู้รับการปรึกษา โดยใช้ทักษะต่างๆ เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาคิดสำรวจความรู้สึกและความต้องการของตนเองมองเห็นปัญหาเข้าใจสาเหตุและทราบถึงความต้องการที่ชัดเจนของตนเองและมีพลังหรือเจ็บบวดจากผลของการตัดสินใจของตน

### วิธีการวางแผนแก้ไขปัญหา

ประเภทของปัญหา.....	เทคนิคที่ใช้
๑. ขาดความรู้.....	ให้ข้อมูล
๒. อารมณ์ความรู้สึก.....	ให้กำลังใจ
๓. ขาดแนวทางหรือขาดทักษะปฏิบัติ.....	ฝึกปฏิบัติ
๔. ....ไม่สามารถตัดสินใจได้.....	การพิจารณาทางเลือก
๕. ....ไม่รู้แนวทางปฏิบัติ.....	การเสนอแนะ

### ๔. ขั้นวางแผนแก้ไขปัญหา

เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเท่าที่มีอยู่ค้นหาวิธีการแก้ปัญหโดยใช้วิธีการที่หลากหลายวางแผนแก้ไขปัญหาย่างเป็นขั้นตอนและตัดสินใจเลือกทางแก้ไขที่เหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการศักยภาพและสภาพแวดล้อมของผู้รับการปรึกษามากที่สุดโดยผู้ให้การปรึกษาไม่ควรเร่งรีบและด่วนตัดสินใจจัดการปัญหาของผู้รับการปรึกษาแต่จะคอยให้กำลังใจแก่ผู้รับการปรึกษาได้มีส่วนร่วมในการค้นหาวิธีการพิจารณาความเหมาะสมและเลือกทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมกับตนเองที่สุดตลอดจนกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาคาดคะเนถึงโอกาสประสบความสำเร็จและความเป็นไปได้ในการใช้วิธีแก้ไขปัญหาที่เลือกสร้างความตระหนักในการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ

ใจและยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการเลือกของตนเองไม่ใช่เป็นการบังคับให้ปฏิบัติซึ่งในขั้นนี้ผู้ให้การปรึกษาอาจสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจ อบอุ่นใจ ไม่โดดเดี่ยว โดยใช้ทักษะดังนี้

๔.๑ กระตุ้นให้ระบาย(ventilating)คือเมื่อผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถระบายเองได้ให้ใช้การใส่ใจโดยการสัมผัสตัว สบตา ตั้งใจฟัง ถามความรู้สึก แสดงความเห็นใจ ให้เขาได้คิดทบทวนตนเอง จนพร้อมที่จะระบายโดยอาจจะใช้คำถามว่า “คุณรู้สึกไม่สบายใจ/ตกใจกับเรื่องนี้/เรื่องที่เกิดขึ้น” “ตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไร” “ไม่ว่าใครก็ตามที่ไม่เคยคิดมาก่อนว่าจะเกี่ยว ข้องกับโรคเอดส์แต่อยู่ๆก็มาทราบว่าตัวเองติดเชื้ออีกก็คงรู้สึกตกใจมากเหมือนที่คุณรู้สึกอยู่ในตอนนี้” แทรกเป็นระยะ ระหว่างที่ผู้รับบริการเจ็บหรือไม่สามารถระบายเองได้

๔.๒ ให้กำลังใจ (Encouraging) คือ การให้กำลังใจ ชื่นชม อวยพร เป็นการพูดเพื่อให้รู้สึกว่าตนเองยังมีศักยภาพ และสิ่งที่ผูกพันอยู่เป็นแรงจูงใจให้ผู้รับบริการปรึกษาได้เห็นคุณค่าและศักยภาพของตนเองจะได้มีกำลังใจในการเผชิญ ปัญหาต่อไปได้ เช่น “คุณเป็นคน...(ดี)...ที่ทำ...(อย่างนี้) เพื่อคนที่คุณผูกพัน ถ้าคนที่ผูกพันรู้ เขาคงรู้สึกภูมิใจในตัวคุณ.” “ผม/ดิฉันชื่นชมในตัวตนที่คุณทำ...(อย่างนี้)” การแก้ไขปัญหาก็ตามจะไม่เกิดผลดีตามความคาดหวังหากผู้รับการ ปรึกษาไม่นำพฤติกรรมใหม่ไปปฏิบัติ ส่วนใหญ่การให้การปรึกษาจะไม่สิ้นสุดตรงที่มีการตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหา แต่จะต่อเนื่องกันไปจนให้ผู้รับการปรึกษาไปทดลองแก้ปัญหาแล้วกลับมาพูดคุยสนทนากับผู้ให้การปรึกษาเพื่อการปรับวิธี การจนกระทั่งสามารถแก้ไขปัญหานั้นเสร็จสิ้น หรือผู้รับการปรึกษาสามารถปรับตัวใช้ชีวิตในสังคมได้

#### ๕. ขั้นตอนการปรึกษา

เป็นการสำรวจความคิด ความเข้าใจ ความรู้สึกต่อโรคที่เป็นและวิธีการรักษาของผู้ป่วย สำรวจความคาดหวังและแรงจูงใจ ในการมารับการรักษาอย่างต่อเนื่อง ให้ผู้ป่วยประเมินความเป็นไปได้ของการปฏิบัติต่อการรักษาในสถานการณ์จริง หากทำ ไม่ได้ให้ผู้ป่วยสำรวจ ร่วมพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้น ร่วมแก้ไข หากทำได้ให้ผู้ป่วยสำรวจปัญหา ผลกระทบที่อาจถูกมองข้าม และร่วมแก้ไขให้ผู้ป่วยทบทวนการปฏิบัติตัวซึ่งได้รับการปรับแก้จนสามารถทำได้อย่างแน่นอน การเสริมแรงแก่ผู้ป่วยต่อ ความตั้งใจที่จะปฏิบัติตนในการรักษาเพื่อให้หายขาด

#### ๒.๓ ประโยชน์ที่ได้รับ

๒.๓.๑  ต่อตนเอง.....สามารถนำความรู้ที่ได้มาปรับใช้ในการดูแลตนเอง ทำให้สำนึกในค่าของคน มีความตั้งใจที่จะช่วยเหลือ เป็นผู้รับฟังที่ดี และเข้าใจความคิดของผู้อื่นมากขึ้น

๒.๓.๒  ต่อหน่วยงาน...นำความรู้ที่ได้มาถ่ายทอดให้กับบุคลากรในหน่วยงานและ..... และนำมาปรับใช้ในการให้คำปรึกษาผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์.....

๒.๓.๓  อื่น ๆ ระบุ.....

#### ส่วนที่ ๓ ปัญหาและอุปสรรค

๓.๑  การปรับปรุง.....ระยะเวลาในการรอนมน้อยทำให้ไม่มีเวลาในการฝึกปฏิบัติ.....

๓.๒  การพัฒนา.....นำความรู้ที่ได้มาปรับใช้ในการทำงานเพื่อให้เกิดความชำนาญ และเชื่อมั่นมากขึ้น

ส่วนที่ ๔ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

.....ควรมีการฝึกอบรมอยู่เสมอเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจ และพัฒนาทักษะ ในการให้คำปรึกษา.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้รายงาน  
(นางสาวนันทิยา นิลปะกะ.....)

ลงชื่อ.....ผู้รายงาน  
(นางสาวจิตาภรณ์ วินิจกำจร.....)

ส่วนที่ ๕ ความคิดเห็นของผู้บังคับบัญชา

การฝึกอบรมฯ เป็นการเสริมสร้างความรู้ให้กับบุคลากร เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานให้เกิดประโยชน์สูงสุด และเป็นหลักสูตรที่เหมาะสมในการพัฒนาศักยภาพของบุคลากร

ลงชื่อ.....หัวหน้าส่วนราชการ  
(นางค์ชรินทร์ เจียมศรีพงษ์)  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกลาง