

## ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑.๑ ชื่อ / นามสกุล นางสาวณัฐกมล ผลเกต

๑.๒ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

หน้าที่รับผิดชอบ กลุ่มงานเวชศาสตร์ชุมชน ปฏิบัติงานห้องให้คำปรึกษา คลินิกฟ้าใส คลินิก PrEP และคลินิก गर्ภษ์เพื่อน

๑.๓ ชื่อเรื่อง (การอบรม ประชุม สัมมนา) การประชุมวิชาการเชิงปฏิบัติการให้การปรึกษารายบุคคลขั้นพื้นฐานสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติงานให้บริการผู้ป่วยติดเชื้อ HIV ผู้ป่วยเอดส์และผู้ป่วยติดเชื้อติดต่อทางเพศสัมพันธ์เพื่อตรวจการติดเชื้อ HIV ด้วยความสมัครใจและประเมินความพร้อมในการเริ่มยาต้านไวรัส

วัน เดือน ปี สถานที่ วันที่ ๒๔ - ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๕ โรงแรมเอส ดี อเวนิว กรุงเทพมหานคร

งบประมาณ (จากเงินงบประมาณกรุงเทพมหานคร / เงินบำรุงโรงพยาบาล)

จำนวน ๖,๐๐๐ บาท

## ส่วนที่ ๒ ข้อมูลที่ได้รับ

### ๒.๑ วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเพิ่มทักษะและความรู้เกี่ยวกับการแจ้งผลก่อนการตรวจ HIV และหลังการตรวจ HIV

๒. เพื่อสร้างทักษะการให้คำปรึกษาและสร้างความมั่นใจให้กับผู้ให้คำปรึกษา

๓. เพื่อเพิ่มประสบการณ์การให้คำปรึกษาและนำมาปรับใช้กับการให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา

เรามีประสิทธิภาพและเข้าใจง่ายและเห็นอกเห็นใจผู้ได้รับคำปรึกษา

### ๒.๒ เนื้อหาโดยย่อ

โรคเอดส์เกิดจากการติดเชื้อ HIV ซึ่งเข้าสู่ร่างกายได้ ๓ ทาง คือ

๑. ทางเพศสัมพันธ์

๒. ทางเลือด เช่น ได้รับเลือดของคนที่เป็นโรค หรือใช้เข็มฉีดยาร่วมกับคนที่เป็นโรค

๓. จากแม่สู่ลูก ในขณะที่ตั้งครรภ์ ขณะคลอด หรือจากการกินนมแม่

หลังจากการได้รับเชื้อ ๒ สัปดาห์ ผู้ติดเชื้อ HIV ระยะเฉียบพลันร้อยละ ๔๐ ถึง ๙๐ จะแสดงอาการ คล้ายคลึงกับไข้หวัดใหญ่ เช่น ไข้ ต่อมทอนซิลอักเสบ คออักเสบ ผื่นขึ้นที่ใบหน้าและลำตัว ผลที่เยื่อต่างๆ เช่น ปาก และอวัยวะเพศ ปวดเมื่อยตามตัวหรือปวดข้อ และบางรายไม่มีอาการแสดง อาการจะคงอยู่ไม่กี่วันแล้วอาการจะหายไปเอง แม้จะไม่ได้รับการรักษา

แต่ผู้ติดเชื้อ HIV ที่ไม่มีอาการ สามารถแพร่โรคให้กับคนใกล้ชิดได้ โดยผ่านการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ใส่ถุงยางอนามัยหรือผ่านทางเลือดตั้งข้างต้น

หลังจากการได้รับเชื้อ ๗ - ๑๐ ปี อาการของโรคเอดส์ในระยะต้น อาจมีแค่ต่อมน้ำเหลืองโตทั่วตัว ซึ่งผู้ที่ เป็นโรคเอดส์อาจจะไม่รู้สึกรู้สึกรุนแรง ต่อมาจึงเริ่มมีอาการแสดงออกมามากขึ้น เช่น มีเชื้อราในช่องปาก เป็น งูสวัด ท้องเสียบ่อยๆ น้ำหนักลด

เมื่อมีอาการของโรคเอดส์เต็มขั้น มีอาการดังต่อไปนี้ เช่น เชื้อราขึ้นสมอง ปอดอักเสบรุนแรง เป็นมะเร็ง สมองเสื่อม ซึ่งอาจใช้เวลาหลายปี หากไม่ได้รับการรักษาจะเสียชีวิตภายใน ๒ - ๓ ปี

### การตรวจเลือดหาการติดเชื้อ HIV

วิธีการตรวจหาเชื้อ HIV ที่นิยมมากที่สุดคือ การตรวจเลือด ผลเลือดมี ๒ แบบ ดังต่อไปนี้

๑. ผลเลือดเป็นบวก ไม่ได้แปลว่า จะต้องมีอาการของโรคเอดส์เสมอไป เพราะบางครั้งต้องใช้เวลาานหลายปีกว่าจะมีอาการป่วยขึ้นมา แต่ในที่สุดมักมีอาการของโรคเอดส์หากไม่มีการดูแลรักษา

๒. ผลเลือดเป็นลบ ก็ได้แปลว่า จะไม่มีการติดเชื้อ HIV เสมอไป เพราะบางครั้ง หากเพิ่งได้รับเชื้อมาในระยะ ๓ - ๔ สัปดาห์แรก ผลเลือดครั้งนี้อาจจะยังเป็นลบอยู่ อีก ๑ เดือนต้องมาตรวจเลือดอีกครั้ง

ดังนั้น หากได้ผลเลือดเป็นลบและมีเหตุควรสงสัย ควรจะตรวจซ้ำอีก ๑ เดือนต่อมา โดยในช่วง ๑ เดือนที่ต้องรอช้านั้น ต้องไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงครั้งใหม่อีก หากผลเลือดครั้งนั้นเป็นลบ จะแน่ใจได้ว่าขณะนี้ยังไม่มีการติดเชื้อ HIV

แต่อย่างไรก็ตามแม้ขณะนี้ยังไม่มีการติดเชื้อ HIV หากมีพฤติกรรมเสี่ยงครั้งใหม่ก็อาจจะมีการติดเชื้อ HIV ได้

### ผลกระทบจากการติดเชื้อ HIV

ไม่ว่าผลจะออกมาเป็นบวกหรือเป็นลบ ส่งผลกระทบต่อผู้รับการตรวจได้ บางทีเพียงแค่มั่นใจว่าไปตรวจ HIV อาจไปเล่าหรือทำให้เสียหายได้

ถ้าได้ผลออกมาเป็นบวก บางคนอาจรับสภาพไม่ได้ อาจคิดสั้น หมดหวังในชีวิต อาจทำให้ที่ทำงานเลิกจ้าง บริษัทประกันบางแห่งอาจไม่รับประกัน

แม้แต่ในรายที่ได้ผลออกมาเป็นลบ ก็อาจสร้างปัญหาได้ เช่น กรณีที่เพิ่งได้รับเชื้อมาแค่ ๑๒ สัปดาห์ ตรวจเลือดแล้วไม่พบ จึงไปมีเพศสัมพันธ์กับภรรยาหรือคนอื่น ไม่มีการป้องกันทำให้แพร่กระจายเชื้อออกไปก่อนที่จะรู้ตัวว่าตนเองมีเชื้ออยู่

### สิทธิของผู้รับการตรวจหาการติดเชื้อ HIV

ผู้รับการตรวจหาเชื้อ HIV มีสิทธิ์ที่จะได้รับการปฏิบัติอย่างเหมาะสม ที่ควรทราบก่อนตรวจ ดังนี้

๑. แพทย์หรือเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์จะต้องอธิบายการตรวจ การแปลผล และผลกระทบ ให้แก่ผู้รับการตรวจ จนเป็นที่เข้าใจ และจะตรวจได้ก็ต่อเมื่อผู้รับการตรวจ ผู้ปกครอง(กรณีที่มีอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี) หรือ ยังไม่บรรลุนิติภาวะ เช่นยินยอมรับการตรวจแล้วเท่านั้น (เว้นแต่กรณีฉุกเฉินหรือมีผลความจำเป็นอย่างยิ่ง)

๒. ผู้รับการตรวจ มีสิทธิ์ซักถามเกี่ยวกับขั้นตอนและผลการตรวจ โดยแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ จะต้องตอบคำถามและให้คำแนะนำจนเข้าใจ

๓. ผลการตรวจเอดส์เป็นความลับ ระหว่างแพทย์และเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้อง จะต้องรักษาความลับของผู้รับการตรวจ อย่างเคร่งครัด การแจ้งผลต่อผู้อื่น จะกระทำได้ก็ต่อเมื่อได้รับความยินยอมจากผู้รับการตรวจหรือจากผู้ปกครอง หรือผู้แทนโดยชอบธรรมแล้วแต่กรณี หรือเมื่อแพทย์ต้องการปฏิบัติหน้าที่หรือตามกฎหมาย

๔. ผู้รับการตรวจควรทราบว่า หากไม่ตรวจ ณ สถานที่แห่งนั้น สามารถไปตรวจที่อื่นได้ หรืออาจขอรับการตรวจที่คลินิกนิรนาม ซึ่งให้บริการตรวจโดยไม่ต้องแจ้งชื่อสกุลจริง

๕. ผู้รับการตรวจ HIV อาจไม่ขอทราบผลการตรวจ HIV ก็ได้

### แนวทางการให้คำปรึกษา เพื่อให้คงอยู่ในระบบการรักษา

ประเด็นความสำคัญสำหรับผู้ให้การศึกษา

เป้าหมาย : ส่งเสริมให้กินยาต้านไวรัสอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

สิ่งสำคัญ :

๑. การให้ข้อมูลและความรู้แก่ผู้รับการศึกษาเกี่ยวกับยาต้านไวรัส
๒. ปัจจัยที่จะทำให้การรักษาได้ผล
๓. วิธีแก้ไขปัญหา เพื่อให้การกินยาต้านไวรัสเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ
๔. ผู้รับคำปรึกษาต้องรู้ว่า หากไม่กินยาต้านไวรัส อย่างเคร่งครัดแล้ว จะเกิดเชื้อดื้อยา
๕. การรักษาด้วยสูตรยาพื้นฐาน มีประสิทธิภาพมากที่สุด กินง่าย ราคาถูก และผลข้างเคียงน้อยที่สุด

### บทบาทของผู้ให้การศึกษา

๑. ประเมินความพร้อมด้านร่างกาย จิตใจ ของผู้มีเชื้อ HIV
๒. เตรียมความพร้อมด้านร่างกาย และจิตใจ โดยเน้นการสร้างเสริมสุขภาพในการดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพแข็งแรง
๓. ให้บริการปรึกษา ส่งเสริม และวางแผนการรับประทานยา โดยให้ผู้มีเชื้อ HIV มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ

### บทบาทพยาบาลให้คำปรึกษา

ให้ข้อมูลความรู้ด้าน HIV และการรักษา รับฟังปัญหาอุปสรรคต่างๆของผู้รับการศึกษา และทำให้ผู้นั้นเกิดความรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพิ่มการรักษาด้วยยาต้านไวรัส แบ่งได้เป็น ๓ ขั้นตอน คือ

๑. Counseling ครั้งที่ ๑ หลังการตรวจคัดกรอง
๒. Counseling ครั้งที่ ๒ หลังจากที่มีพร้อมที่จะกินยา
๓. Counseling ครั้งที่ ๓ เมื่อมีการเริ่มยาต้านไวรัส

### การจัดการอุปสรรคเพื่อให้กินยาต้านไวรัสได้อย่างสม่ำเสมอ

สาเหตุ:

๑. ขาดความเข้าใจ เรื่องยาต้านไวรัส/จุดมุ่งหมายของการกินยา
๒. ขาดแรงจูงใจ/กำลังใจ
๓. มีปัญหาเกี่ยวกับความจำ
๔. อาจมีปัจจัยที่ไม่เอื้ออำนวย
๕. มีปัญหาในการเข้าถึงยา
๖. ผลข้างเคียงจากยาต้านไวรัสที่กิน

สรุปการให้คำปรึกษาเพื่อส่งเสริมและวางแผนการกินยาต่อเนื่อง

๑. การให้ความรู้และความเข้าใจถึงเหตุผลของการรับประทานยาไวรัสให้ตรงเวลา
๒. ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นหลังรับประทานยาต้านไวรัส
๓. รับรู้ถึงแนวทางการจัดการกับปัญหาการรับประทานยาหรือผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นได้

๔. ให้ผู้มีเชื้อ HIV มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ
  ๕. ช่วยกำหนดเวลารับประทานยาที่เหมาะสม
  ๖. บอกชื่อยาที่ได้รับ วิธีรับประทานยาหรือการใช้ยา
  ๗. สอบถามความเข้าใจเกี่ยวกับยาที่ได้รับ
  ๘. การปฏิบัติตน เช่น การรับประทานอาหาร การดูแลตนเอง การดื่มเหล้าสูบบุหรี่ ฯลฯ เป็นต้น
  ๙. สอบถามปัญหา อุปสรรค ให้กำลังใจ
  ๑๐. ต้องมีการประสานกับทีมแพทย์ พยาบาล กลุ่มอาสาสมัคร ผู้มีเชื้อไวรัส เจ้าหน้าที่เยี่ยมบ้าน
  ๑๑. อธิบายถึงความจำเป็นที่ต้องบอกผลให้คู่ หรือครอบครัวรับทราบ เพื่อช่วยส่งเสริมในเรื่องการรับประทานยาให้สม่ำเสมอ และการป้องกันเชื้อ HIV จากคนไข้ไปสู่คนอื่น
  ๑๒. การให้คำปรึกษา/คู่มือ เรื่องการใช้ถุงยางอนามัย
- สรุปถ้าผู้ป่วยตรวจว่ามีการติดเชื้อ HIV แพทย์สามารถเริ่มยาได้เลย(เร็วที่สุด) เพราะผลของ CD4 เสียกับผู้ป่วยถ้าเทียบเท่ากับผลดีที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วย
- ทักษะพื้นฐานของการสำรวจปัญหา

๑. การฟัง คือ การฟังอย่างใส่ใจ
๒. การสังเกต คือ คำพูด Verbal  
ภาษาท่าทาง Non verbal ฟังด้วยหู ดูด้วยตา ประเมินด้วยใจ
๓. การถาม มี ๒ ประเภท คือ คำถามปลายปิด คำถามปลายเปิด
๔. การเงียบ คือ เพื่อให้ผู้ใช้บริการคิดรวบรวมประเด็น กระตุ้นให้ผู้ใช้บริการ พูดถึงความคิด และความรู้สึก รับฟังอย่างตั้งใจ
๕. สะท้อนความรู้สึก คือ เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับด้านความรู้สึก ที่แสดงออกมาด้วยคำพูดที่ชัดเจน
๖. การทวนความ คือ เป็นการพูดซ้ำคำพูด ถึงประเด็นสำคัญซึ่งอาจจะเป็นปัญหา
๗. การสรุปความ คือ เป็นการรวบรวมเนื้อหา ให้สั้นแต่ได้ใจความ ตรวจสอบความเข้าใจให้ตรงกัน ประเมินความรู้ และการยอมรับปัญหาของผู้รับบริการ

#### การให้บริการปรึกษา

เป็นกระบวนการที่ผู้ให้และผู้รับบริการมีปฏิสัมพันธ์กันโดยผู้ให้การศึกษา ใช้คุณสมบัติส่วนตัว ความสามารถและทักษะต่างๆ กระตุ้นให้ผู้รับบริการได้ตรวจสอบตัวเอง มีความเข้าใจปัญหาที่แท้จริง สาเหตุและความต้องการ จนกระทั่งสามารถหาวิธีแก้ไขปัญหาได้ด้วยศักยภาพของตนเอง

ลักษณะเฉพาะในการให้คำปรึกษา

๑. เป็นการช่วยเหลือทางด้านจิตสังคม
๒. เป็นกระบวนการ
๓. เน้นสัมพันธภาพที่ดี
๔. มีหลักการและเทคนิคเฉพาะ
๕. สื่อสารด้วยเจตคติที่ดี
๖. เน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง
๗. เน้นปัจจุบัน
๘. ไม่มีคำตอบสำเร็จรูปหรือตายตัว
๙. ต้องมีการคัดกรองผู้รับบริการ

### กระบวนการการ counseling

๑. สัมพันธภาพและตกลงบริการ
๒. การสำรวจปัญหา
๓. การเข้าใจปัญหา สาเหตุ ความต้องการ
๔. การวางแผนแก้ไขปัญหา
๕. ยุติบริการติดตามผล

### คุณสมบัติผู้ให้การศึกษา

๑. ได้รับความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้อย่างรวดเร็ว
๒. มีความอดทนไม่ใจร้อน
๓. มีความสุขเมื่อทำงานกับคนอื่น
๔. สำนึกในค่าของคน
๕. ทำทางอบอุ่นเป็นมิตรจริงใจ
๖. มีเจตคติทางบวก
๗. เป็นผู้รับฟังที่ดี
๘. เข้าใจความคิดของบุคคลอื่น
๙. ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข
๑๐. ไม่ทอดทิ้งต่อปัญหา
๑๑. รักษาความลับ

### กระบวนการให้การศึกษาการสำรวจปัญหาและการให้ข้อมูล

นิยาม : การให้ความช่วยเหลือ โดยใช้การพูดคุยเป็นหลัก เพื่อให้ผู้รับบริการได้ปรับตัว กับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต

ความหมาย : เป็นกระบวนการที่อาศัย สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ระหว่างผู้ให้การศึกษากับผู้รับการศึกษาด้วยการสื่อสารสองทางจนเกิดความร่วมมือ โดยผู้ให้การศึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือ โดยการใช้คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษา ทักษะต่างๆ เพื่ออำนวยความสะดวกให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเอง ในการสำรวจตัวเอง เพื่อทำความเข้าใจ สามารถค้นหาปัญหาที่แท้จริง สาเหตุของปัญหาและความต้องการของตนเอง จนสามารถหาวิธีการแก้ไข ปัญหา และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจนปรับตัวให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง

### กระบวนการให้การศึกษา มี 5 ขั้นตอน

๑. การสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ : เพื่อให้ คู่ンเคย อบอุ่นใจ ไว้วางใจ ความรู้สึกที่ดี และเชื่อมั่นต่อผู้ให้การศึกษา นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาและความรู้สึกที่แท้จริง

๒. การสำรวจปัญหา : เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้การศึกษาเปิดโอกาส ให้ผู้รับบริการปรึกษาเล่าปัญหาต่างๆ ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง เป็นการสำรวจตนเองเห็นปัญหาที่แท้จริง

๓. การเข้าใจปัญหา สาเหตุ และความต้องการ : เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้การศึกษา จัดเรียงและเชื่อมโยง ข้อมูลต่างๆ ที่ได้จากการสำรวจปัญหาร่วมกับผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจถึงปัญหาและสาเหตุ ความต้องการของตนเอง เพื่อประกอบในการวางแผนปัญหา

๔. การวางแผนแก้ไขปัญหา : เพื่อจัดลำดับความสำคัญของปัญหา ทำให้ทราบว่าปัญหาไหนเป็นปัญหาหลัก คือปัญหาเร่งด่วนของผู้รับบริการ ศึกษา วางแผนแก้ไขตามลักษณะของปัญหา

๕. การยุติบริการ : เน้นการตรวจสอบความเข้าใจร่วมกัน ระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการ ในสิ่งที่ได้คุยกัน กำหนดแนวทางปฏิบัติ นัดหมาย ยุติแต่ละครั้งหรือยุติเพื่อสิ้นสุดการให้การศึกษา

การให้การศึกษาก่อนตรวจเลือด HIV

๑. สร้างสัมพันธภาพ และตกลงบริการ
๒. หาแรงจูงใจ
๓. บวก ลบ คืออะไร
๔. คุณคิดว่าเป็น บวกหรือ เป็นลบ
๕. ถ้าลบจะทำอย่างไร
๖. ถ้าบวกจะทำอย่างไร
๗. ยุติบริการ

การให้การศึกษาเพื่อการตรวจเลือดโดยสมัครใจ

๑. การให้คำปรึกษาก่อนการตรวจเลือด
๒. การให้การศึกษาเพื่อแจ้งผลเลือด

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากับการแจ้งผล HIV ที่เป็นบวก

๑. สร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ
๒. ประเมินปัญหาทางจิตสังคมระหว่างรอผล
๓. ตรวจสอบความเข้าใจ ในการคุยกันครั้งก่อน
๔. แจ้งผลตามลำดับ ขั้นตอนการตรวจ
๕. จัดการปัญหาอารมณ์และความรู้สึก
๖. จัดการกับปัญหาที่แท้จริง
๗. ยุติบริการ

**๒.๓ ประโยชน์ที่ได้รับ**

ต่อตนเอง : เพิ่มทักษะและความรู้ความสามารถ และความมั่นใจในการให้คำปรึกษากับผู้รับบริการ สร้างประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อนำมาปรับใช้กับการให้คำปรึกษา

ต่อหน่วยงาน: เพื่อเพิ่มความรู้ให้บุคลากรในหน่วยงาน การให้บริการให้คำปรึกษา ให้มีแบบแผน และเข้าถึงผู้รับบริการอย่างเป็นศูนย์กลาง สร้างความไว้วางใจกับผู้รับบริการ

อื่น ๆ ระบุ.....

**ส่วนที่ ๓ ปัญหา / อุปสรรค**

๑. มีปัญหาเกี่ยวกับการเดินทาง น่าจะเป็นเส้นทางที่ไม่คุ้นเคย เส้นทางที่มีการเดินทางค่อนข้างรถติดมาก

๒. ไม่มีทักษะในการให้คำปรึกษา จึงขาดความมั่นใจในการให้คำปรึกษาในช่วงแรก

ส่วนที่ ๔ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

๑. ให้อุคลากรที่อยู่ในหน่วยงานให้คำปรึกษาได้รับการอบรมเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาทุกคน ให้มีความรู้ความสามารถในการให้คำปรึกษา

๒. ผู้ให้บริการได้ผ่านฝึกการอบรมเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแล้ว ก็จะทำให้คำปรึกษาได้อย่างเป็นเหมาะสม และผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง

ลงชื่อ.....ผู้รายงาน  
(.....)

ส่วนที่ ๕ ความเห็นของผู้บังคับบัญชา

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....  
(.....)  
ผอ.....