ภาพพลิกการให้บริการปรึกษาเพื่อส่งเสริมความร่วมใจในการรักษาด้วยยาต้านไวรัสอย่างต่อเนื่องและติดตามปริมาณไวรัสเอชไอวีในเลือด

กรมควบคุมโรค
กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

PEPFAR

*ภาพพลิกนี้พัฒนามาจากหลักสูตรการติดตามปริมาณไวรัสเอชไอวีในเลือดและการให้บริการปรึกษาเพื่อการกินยาต้านไวรัสอย่างต่อเนื่องในผู้ใหญ่ ของสถาบัน ICAP Columbia University Mailman School of Public Health

วัตถุประสงค์

1. ใช้ประกอบการให้บริการปรึกษาเรื่องการกินยาต้านไวรัส เพื่อให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีกินยาต้านไวรัสได้อย่างต่อเนื่องและกดระดับไวรัสในเลือดจนวัดไม่ได้ โดยมุ่งให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีเข้าใจความสำคัญของการเริ่มยาต้านไวรัสโดยเร็วที่สุด และกินยาอย่างต่อเนื่องรวมถึงเข้าใจความหมายของ
   - ปริมาณไวรัสในเลือดสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่กินยาต้านไวรัส
   - ผลการตรวจหาปริมาณไวรัสในเลือด การประเมินการกินยาต้านไวรัส
   - แนวทางการแก้ไข ปรับเปลี่ยนเพื่อการกินยาต้านไวรัสอย่างต่อเนื่อง
2. ผู้ใช้ภาพพลิกประกอบการให้การปรึกษา คือ บุคลากรทางการแพทย์ ได้แก่ แพทย์ พยาบาล ผู้ให้การปรึกษา เภสัชกร บุคลากรที่ทำงานกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี

ภาพพลิกแต่ละภาพ จะเน้นประเด็นสำคัญ ในเรื่องการดูแลและสนับสนุน คนไข้ที่รับยาต้านไวรัส ทั้งในผู้ที่จะตรวจหาปริมาณไวรัส หรือผู้ที่ทราบผลการตรวจหาปริมาณไวรัสแล้ว โดยใช้สีต่างๆ แสดงถึงหัวข้อของแต่ละประเด็นเพื่อความสะดวกสำหรับผู้ใช้ภาพพลิก

วิธีใช้ภาพพลิก

- การให้ข้อมูล ให้วางภาพพลิกในตำแหน่งที่คนไข้สามารถจะมองเห็นภาพ และข้อมูลความรู้ ได้ชัดเจน
- ควรมีกระดาษสำหรับจดบันทึกและเขียนคำแนะนำให้คนไข้รวมถึงจดคำถามเพื่อเป็นการตรวจสอบความเข้าใจของคนไข้ และประเมินการใช้ภาพพลิก
- เนื้อหาในภาพพลิก ประกอบด้วย
  - ความสำคัญของ การเริ่มยาต้านไวรัสโดยเร็วที่สุด
  - การส่งเลือดตรวจหาปริมาณไวรัสเอชไอวี แนวทางการแจ้งผลตรวจและข้อควรปฏิบัติ
    - ในกรณีที่ปริมาณไวรัสในเลือด (Viral Load) <50 copies/ml.
    - ในกรณีที่ปริมาณไวรัสในเลือด (Viral Load) 50-1,000 copies/ml.
    - ในกรณีที่ปริมาณไวรัสในเลือด (Viral Load) >1,000 copies/ml.
- ติดตามและวางแผนการกินยาต้านไวรัสอย่างสม่ำเสมอ โดยใช้แบบฟอร์มติดตาม
- การประเมินความเสี่ยงต่อการกินยาไม่สม่ำเสมอและการขาดนัด รวมถึงวางแผนสำหรับการกินยาต้านไวรัสอย่างต่อเนื่อง

องค์ประกอบและการจัดวางหัวข้อภาพพลิก

เป้าหมายภาพพลิก:

....

....

ข้อความสำคัญ:

รายละเอียดของข้อความจะตรงกับภาพพลิกด้านหน้าของคนไข้

....

....

....

....

ทบทวน:

ผู้ให้บริการ**ร่วมทบทวนประเด็นสำคัญเพื่อตรวจสอบเป้าหมาย**ภาพพลิกนี้

....

....

ประเด็นในการพูดคุย:

ประเด็นสำคัญของภาพพลิกในแต่ละเรื่อง

ประโยคตัวอย่าง:

ตัวอย่างประโยคในการพูดคุย

ข้อมูลความรู้ :

เอกสารแบบบันทึก :

แบบบันทึกติดตามและวางแผนการกินยาต้านไวรัสอย่างสม่ำเสมอในหัวข้อที่เหมาะสมในการสนทนา

คำแนะนำสำหรับผู้ให้บริการ:

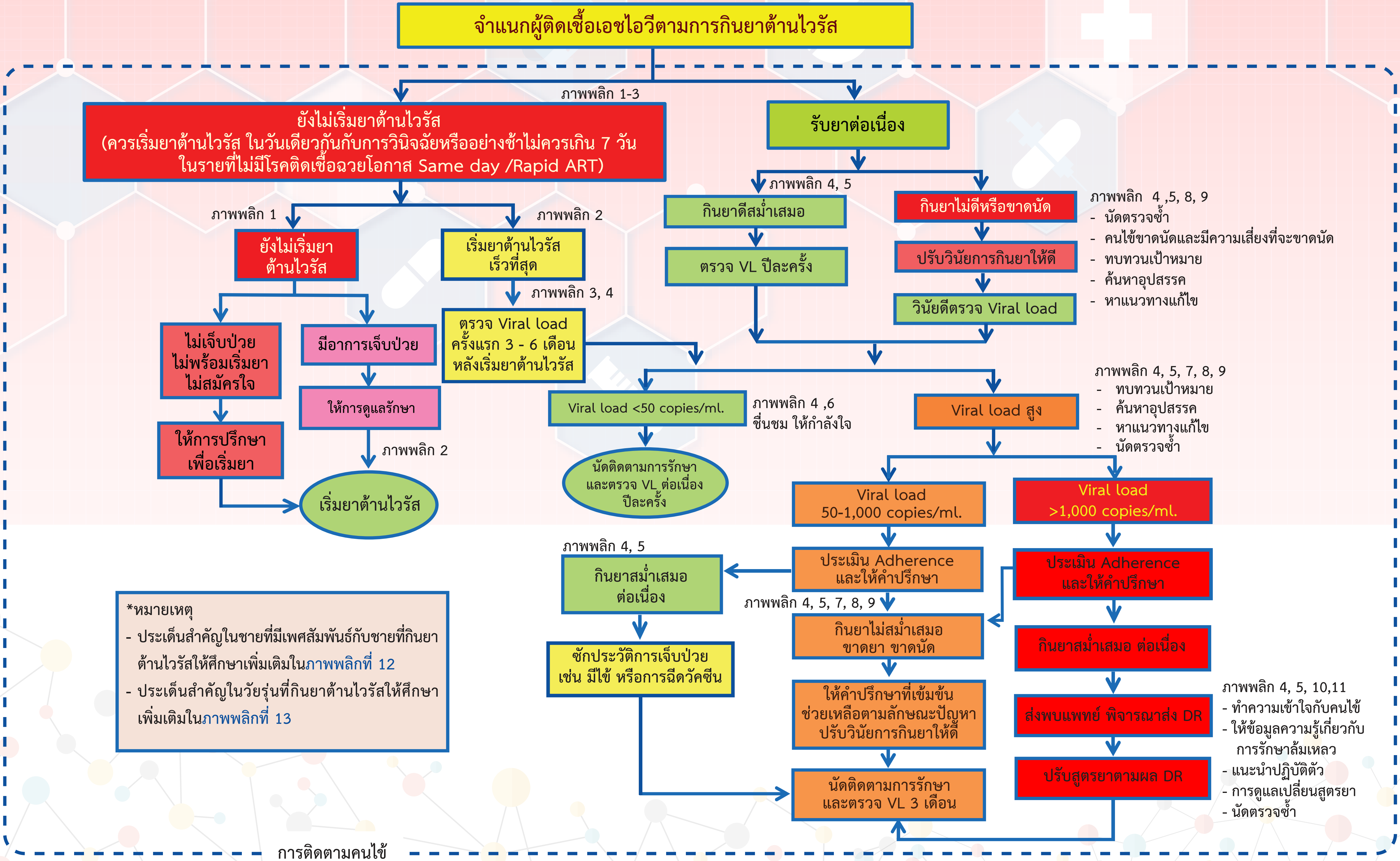
ข้อแนะนำที่เฉพาะเจาะจง ในการใช้ทักษะและการสื่อสารกับผู้รับบริการ

ทักษะที่ใช้ในการให้บริการปรึกษา เพื่อสร้างแรงจูงใจ และหลักการ O-A-R-S

ใช้ทักษะพื้นฐานในการให้บริการปรึกษา และหลักการ O-A-R-S ประกอบด้วย

O	Open-ended questions	คำถามปลายเปิด
A	Affirmation	แสดงความชื่นชม
R	Reflective listening	สะท้อนความคิด ความรู้สึก
S	Summary statements	สรุปความ

ผังภาพแสดง การให้บริการปรึกษาเพื่อส่งเสริมความร่วมใจในการรักษาด้วยยาต้านไวรัสอย่างต่อเนื่อง และติดตามปริมาณไวรัสเอชไอวีในเลือด (Enhanced Adherence Counseling and Viral Load Monitoring)



สารบัญภาพพลิก

หัวข้อในภาพพลิกแต่ละประเด็นจะใช้สีต่างๆ เพื่อแยกชุดข้อมูลในแต่ละเรื่องเพื่อความสะดวกในการพูดคุย

1. เมื่อคุณลังเลที่จะเริ่มกินยาต้านไวรัส
2. เมื่อคุณเริ่มกินยาต้านไวรัส
3. ความเข้าใจเกี่ยวกับปริมาณไวรัสในเลือด
4. การนัดหมาย และประเมินความเสี่ยงต่อการขาดนัด
5. ทบทวนการกินยาต้านไวรัสในแต่ละวัน
6. ปริมาณไวรัสในเลือดต่ำ (แจ้งผลตรวจ) <50 copies/ml.
7. ปริมาณไวรัสในเลือดสูง (แจ้งผลเลือด) ≥50 copies/ml.
8. ค้นหาอุปสรรคในการกินยาต้านไวรัส
9. แนวทางการช่วยเหลือในการกินยาต้านไวรัส
10. ยาต้านไวรัสไม่เกิดผลในการรักษาตามที่คาดหวัง
11. การสนับสนุนให้กำลังใจและการจัดการรายบุคคล
12. ประเด็นสำคัญในชายที่มีเพศสัมพันธ์กับชายที่กินยาต้านไวรัส
13. ประเด็นสำคัญในวัยรุ่นที่กินยาต้านไวรัส

1. เมื่อคุณลังเลที่จะเริ่มกินยาต้านไวรัส

ความก้าวหน้าด้านการรักษา
ทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่เริ่มยาต้านไวรัสเร็ว
กินยาต่อเนื่องและดูแลสุขภาพตัวเองดี
มีอายุขัยเฉลี่ยยืนยาวขึ้น ใกล้เคียงคนที่ไม่ติดเชื้อ

พ.ศ. 2523
ไม่มียาต้านไวรัส

อายุขัยเฉลี่ย 1 - 3 ปี
หลังวินิจฉัยว่าเป็นเอดส์

พ.ศ. 2554
มียาต้านไวรัส

ผู้ติดเชื้อเอชไอวีอายุ 20 ปี ที่เริ่มยาต้านไวรัสโดยเร็ว
อายุคาดเฉลี่ย (life expectancy) ที่จะมีชีวิตอยู่ 53 ปี
นับจากวันวินิจฉัย (อายุขัย 20+53 =73 ปี)

ที่มา: JL Marcus et al. JAIDS, 2016.

เริ่มยาต้านไวรัสเร็ว กินยาสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ดูแลตัวเองดี ทั้งร่างกายและจิตใจ อายุขัยเฉลี่ยใกล้เคียงคนทั่วไป

1. ถ้ากินยาต้านไวรัสเร็วจะมีโอกาสกดระดับไวรัสในเลือดให้อยู่ในระดับต่ำได้เร็วกว่าเริ่มยาช้า
2. ภูมิต้านทานกลับมาอยู่ในระดับปกติได้เร็วขึ้น ทำให้สุขภาพดีไม่เจ็บป่วย
3. ลดการถ่ายทอดเชื้อไปยังคู่หรือคนที่คุณรัก

1. เมื่อคุณลังเลที่จะเริ่มกินยาต้านไวรัส

เป้าหมายภาพพลิกที่ 1:

เพื่อให้คนไข้เริ่มยาต้านไวรัสและเข้าใจประโยชน์ของการกินยา

ข้อความสำคัญ:

1. ถ้าเริ่มยาต้านไวรัสเร็ว จะมีโอกาสกดระดับไวรัสในเลือดให้อยู่ในระดับต่ำได้เร็วกว่า
2. ภูมิต้านทานกลับมาอยู่ในระดับปกติได้เร็วขึ้น ทำให้สุขภาพดีไม่เจ็บป่วย
3. ลดการถ่ายทอดเชื้อไปยังคู่หรือคนที่คุณรัก

ทบทวน:

1. อะไรทำให้คนไข้ยังไม่เริ่มกินยา
2. ถ้าเริ่มกินยาตั้งแต่วันนี้จะมีผลดีอย่างไร

ประเด็นในการพูดคุย : ให้ข้อมูลว่า การติดเชื้อเอชไอวี สามารถรักษาได้ และมีชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณภาพ หากกินยาทุกวันต่อเนื่องตลอดชีวิต และรักษาสุขภาพให้ดี ปัจจุบันยาต้านไวรัสมีประสิทธิภาพสูง กินสะดวกขึ้น และผลข้างเคียงน้อยลง

1. ความรู้เกี่ยวกับยาต้านไวรัส

ตัวอย่างประโยค:

“คุณเข้าใจในเรื่องยาต้านไวรัสอย่างไรบ้าง” (คนไข้คุยครั้งแรก)

“ถ้าเริ่มกินยาตั้งแต่วันนี้จะมีผลดีอย่างไร”

2. ความกังวลใจของผู้รับบริการ

ตัวอย่างประโยค:

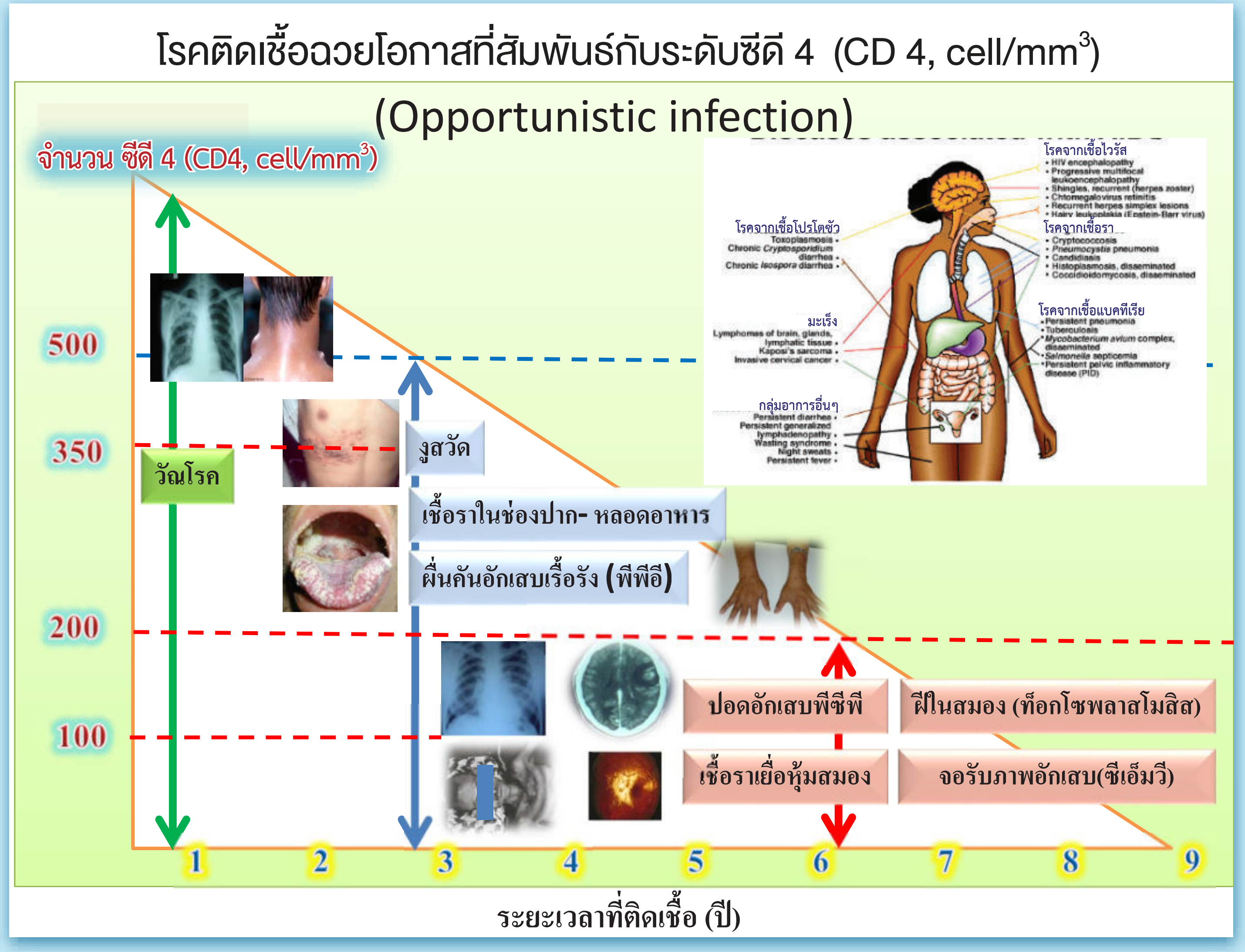
“คุณกังวลใจเกี่ยวกับยาต้านไวรัสอย่างไร” (คนไข้ที่คุยแล้วแต่ยังไม่เริ่มยา)

“อะไรที่ทำให้คุณลังเลที่จะกินยา”

ข้อมูลความรู้: ประโยชน์การเริ่มยา**เร็ว และกินยาต่อเนื่อง**

1. ลดอัตราป่วยและเสียชีวิตจากโรคติดเชื้อฉวยโอกาส เช่น วัณโรค และโรคไม่ติดเชื้อต่างๆ ที่สัมพันธ์กับเอชไอวี เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง
2. อายุยืนยาวขึ้น
3. ลดปริมาณไวรัสในเลือดได้เร็ว ถ้าระดับไวรัสในเลือด <50 copies/ml. ไม่ถ่ายทอดเชื้อเอชไอวีไปยังคู่ และผู้อื่น (U=U, Undetectable = Untransmittable)

2. เมื่อคุณเริ่มกินยาต้านไวรัส



1. ยาต้านไวรัส ยับยั้งการแบ่งตัวของเชื้อเอชไอวี ไม่ให้เพิ่มปริมาณไวรัส ไม่ไปทำลายซีดี 4 (CD4) และส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง
2. เหตุผลที่ต้องกินยาต้านไวรัส ตรงเวลา ทุกวัน
3. หลังกินยา 3 เดือนจะมีการตรวจเลือดดูปริมาณไวรัส เพื่อติดตามผลการรักษา

กินยาต้านไวรัส ตรงเวลา ทุกวัน ตลอดชีวิต

2. เมื่อคุณเริ่มกินยาต้านไวรัส

เป้าหมายภาพพลิกที่ 2:

คนไข้ เข้าใจและตระหนัก ใน**การกินยาต้านไวรัส ตรงเวลา ทุกวัน ตลอดชีวิต**

ข้อความสำคัญ:

1. ยาต้านไวรัส ยับยั้งการแบ่งตัวของเชื้อเอชไอวี ไม่ให้เพิ่มปริมาณไวรัสไม่ไปทำลาย CD4 และส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง
2. เหตุผลที่ต้องกินยาต้านไวรัสตรงเวลาทุกวัน
3. หลังกินยา 3 เดือน จะมีการตรวจเลือดดูปริมาณไวรัส เพื่อติดตามผลการรักษา

ทบทวน:

1. ถ้าเริ่มกินยาตั้งแต่วันนี้จะมีผลดีอย่างไร
2. ผู้รับบริการสามารถจัดการความยุ่งยากในการกินยาต้านไวรัสได้อย่างไรบ้าง
3. ผู้รับบริการสามารถบอกชื่อยาต้านไวรัสที่กินได้

ประเด็นในการพูดคุย :

1 . ข้อดีของการกินยาต้านไวรัส

ตัวอย่างประโยค:

“ยาต้านไวรัสมีผลอย่างไรต่อเชื้อเอชไอวี”

“ถ้ากินยาตั้งแต่วันนี้จะมีผลดีต่อตัวคุณอย่างไร”

“เพราะอะไรจึงจำเป็นต้องกินยา ตรงเวลา ทุกวัน ตลอดชีวิต”

2. ความยุ่งยากที่อาจเกิดขึ้นในการกินยา

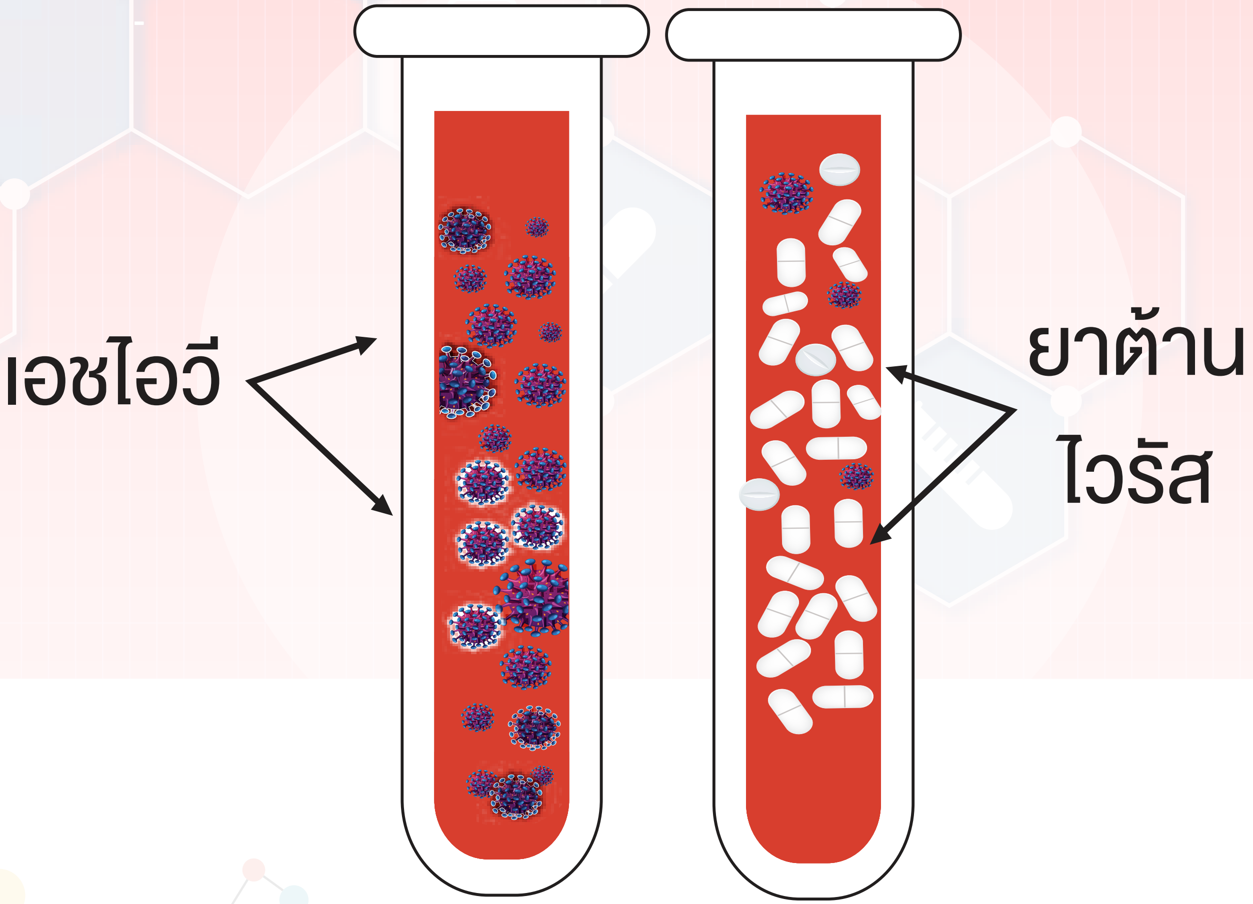
ประโยคตัวอย่าง:

“คิดว่าจะมีความยุ่งยากในการกินยาต้านไวรัสอย่างไรบ้าง”

ข้อมูลความรู้ :

1. ให้ข้อมูลความยุ่งยากที่อาจเกิดขึ้นที่พบบ่อย เช่น ผลข้างเคียงยา การเริ่มกินยา และสิ่งที่ควรปฏิบัติเพื่อป้องกันความยุ่งยาก
2. จำเป็นต้องกินยาต้านไวรัส ทุกวัน ตรงเวลา ตลอดชีวิต เพื่อกดปริมาณไวรัสเอชไอวีให้อยู่ในระดับต่ำกว่า 50 copies/ml.
3. หากลืมกินยาให้กินทันทีที่นึกได้ และกินมื้อต่อไปตามปกติ แต่หากนึกได้ใกล้มื้อที่ลืมให้เว้นมื้อที่ลืมไปและกินมื้อต่อไปตามปกติ ห้ามกินยาเกินขนาด (double doses) ในกรณีที่ลืมกินยาบ่อยให้ปรึกษาแพทย์
4. การนัดหมายหลังเริ่มกินยา
   - 4.1 นัดติดตามที่ 2 สัปดาห์ เพื่อประเมิน Adherence หรือวินัยการกินยา และผลข้างเคียงของยา อาจใช้วิธีโทรศัพท์ติดตามวินัยการกินยา โดยที่คนไข้ไม่ต้องมาโรงพยาบาล
   - 4.2 นัด 1 เดือน เพื่อประเมิน Adherence และตรวจทางห้องปฏิบัติการ (LFT, BUN, Cr, CBC, ฯลฯ) แนวทางการตรวจรักษาและป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีประเทศไทย
   - 4.3 นัด 3 เดือน เพื่อประเมิน Adherence หรือวินัยการกินยาเพราะบางรายอาจนัดหมายเพิ่มเติมในกรณีที่ได้รับยาป้องกันการติดเชื้อฉวยโอกาส ตามข้อบ่งชี้ และตรวจปริมาณไวรัสในเลือด

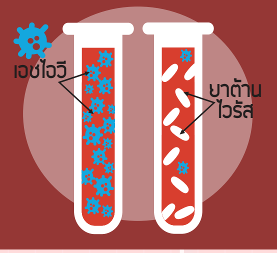
3. ความเข้าใจเกี่ยวกับปริมาณไวรัสในเลือด



1. ปริมาณไวรัสในเลือด บ่งบอกว่ามีเชื้อเอชไอวีในร่างกายมากน้อยเพียงใด
2. เป้าหมายการรักษา คือ ปริมาณไวรัสในเลือดอยู่ในระดับต่ำกว่า 50 copies/ ml.
3. ตรวจเลือดดูปริมาณเชื้อไวรัสเพื่อประเมินผลการรักษา

กินยาต้านไวรัส ตรงเวลา ทุกวัน ตลอดชีวิต

3. ความเข้าใจเกี่ยวกับปริมาณไวรัสในเลือด



เป้าหมายภาพพลิกที่ 3:

คนไข้เห็นความสำคัญของการตรวจเลือดเพื่อหาปริมาณไวรัสในเลือด เข้าใจความสัมพันธ์ของการกินยาต้านไวรัสกับปริมาณไวรัสในเลือด

ข้อความสำคัญ:

1. ปริมาณไวรัสในเลือดบ่งบอกว่ามีเชื้อเอชไอวีในร่างกายมากน้อยเพียงใด
2. เป้าหมายการรักษา คือ ปริมาณไวรัสในเลือดอยู่ในระดับต่ำกว่า 50 copies/ml.
3. ตรวจเลือดดูปริมาณเชื้อไวรัสเพื่อประเมินผลการรักษา

ทบทวน:

1. คนไข้เข้าใจปริมาณไวรัสในเลือดว่ามีผลต่อร่างกายอย่างไร
2. ยาต้านไวรัสมีผลต่อปริมาณไวรัสในเลือดอย่างไร
3. หากจำเป็นหมออาจจะนัดคนไข้มาโรงพยาบาลเร็วขึ้น

ประเด็นในการพูดคุย :

1. ปริมาณไวรัสในเลือดบ่งบอกว่ามีเชื้อเอชไอวีในร่างกายมากน้อยเพียงใด

ตัวอย่างประโยค:

"เมื่อเชื้อเอชไอวีเข้าสู่ร่างกาย จะมีการแบ่งตัวเพิ่มปริมาณมากขึ้น ทำให้ระดับภูมิคุ้มกัน (CD4) ลดลง ส่งผลให้ป่วยด้วยโรคติดเชื้อฉวยโอกาส"

2. เป้าหมายการรักษา คือ ปริมาณไวรัสในเลือดอยู่ในระดับต่ำกว่า 50 copies/ml.

ตัวอย่างประโยค:

"เป้าหมายของการรักษา คือ ลดปริมาณไวรัสให้ต่ำกว่าระดับ 50 copies/ml. ซึ่งจะเกิดจากการกินยาต้านไวรัสที่มีประสิทธิภาพ ตรงเวลา ทุกวันอย่างต่อเนื่องเฉลี่ย 3 - 6 เดือน ขึ้นไป หากคุณหยุดกินยา เชื้อไวรัสจะเพิ่มจำนวนขึ้นมาใหม่"

3. ตรวจเลือดดูปริมาณไวรัสเพื่อประเมินผลการรักษา

ตัวอย่างประโยค:

"การกินยาต้านไวรัสได้ผลหรือไม่ จะดูจากการตรวจปริมาณไวรัสในเลือดหลังกินยาครบ 3-6 เดือน ส่วนใหญ่จะมีระดับไวรัสต่ำว่า 50 copies/ml. หากวินัยการกินยาดี และไม่ดื้อยา จะมีการตรวจติดตามปริมาณไวรัสในเลือด อย่างน้อยปีละ1 ครั้ง"

4. การนัดหมาย และความสำคัญของการมาตรวจตามนัด

1. ควรจำ วัน เวลา นัดตรวจ
2. มาตรวจตรงตามวัน เวลา นัดหมาย
3. กรณีผู้รับบริการมีปัญหาให้ติดต่อ เจ้าหน้าที่
4. แจ้งเบอร์โทรศัพท์ปัจจุบัน

วันที่นัด ....
ชื่อแพทย์ที่ตรวจ..
คลินิกตรวจสุขภาพ..
หมายเหตุ:
มาไม่ได้ตามนัดให้โทรแจ้งล่วงหน้า เพื่อนัดหมายใหม่
จะได้ไม่ขาดยา

กินยาต้านไวรัส ตรงเวลา ทุกวัน ตลอดชีวิต

4. การนัดหมาย และความสำคัญของการมาตรวจตามนัด

เป้าหมายภาพพลิกที่ 4:

ผู้รับบริการเข้าใจความสำคัญของการมาตรวจตามนัด เพื่อให้มียากินต่อเนื่อง

ข้อความสำคัญ:

1. ควรจำ วัน เวลา นัดตรวจ
2. มาตรวจตรงตามวัน เวลา นัดหมาย
3. กรณีผู้รับบริการมีปัญหาให้ติดต่อเจ้าหน้าที่
4. แจ้งเบอร์โทรศัพท์ปัจจุบัน

ทบทวน:

ให้คนไข้ทบทวนในประเด็นต่อไปนี้

1. การมาตรวจตามนัดเพื่ออะไร?
2. หากมาตรวจตามนัดไม่ได้ ให้ติดต่อเจ้าหน้าที่ ตามข้อมูลที่แจ้งไว้
3. นัดครั้งต่อไปเมื่อไร?

ประเด็นในการพูดคุย :

1. ควรจำ วัน เวลา นัดตรวจ

ประโยคตัวอย่าง:

“ใบนัดมีความสำคัญ ควรจำวันนัด และมาตามนัด ถึงแม้จะมียาต้านไวรัสเหลืออยู่”

“ถ้ามีอะไรผิดปกติให้มาก่อนวันนัด เช่น ยาต้านไวรัสหมดก่อนวันนัด มีภาวะเจ็บป่วย วันที่นัดมาไม่ได้ เป็นต้น”

2. มาตรวจตรงตามวัน เวลา นัดหมาย

ประโยคตัวอย่าง :

“นำยาต้านไวรัส และบันทึกการกินยาต้านไวรัสมาด้วยทุกครั้ง”

“หากมาตามนัดไม่ได้ ให้ติดต่อเจ้าหน้าที่เพื่อเลื่อนนัด และนัดหมายวันใหม่”

3. แจ้งเบอร์โทรศัพท์ปัจจุบัน

ตัวอย่างประโยค:

“ขอที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ และช่องทางอื่นๆ ที่ติดต่อได้ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการติดต่อในการดูแลรักษา”

“กรณีที่คุณมาตามนัดไม่ได้ เราจะมีการติดต่อคุณ..........คุณสะดวกให้เราติดตามวิธีใด”

4. ประเมินความเสี่ยงต่อการขาดนัด

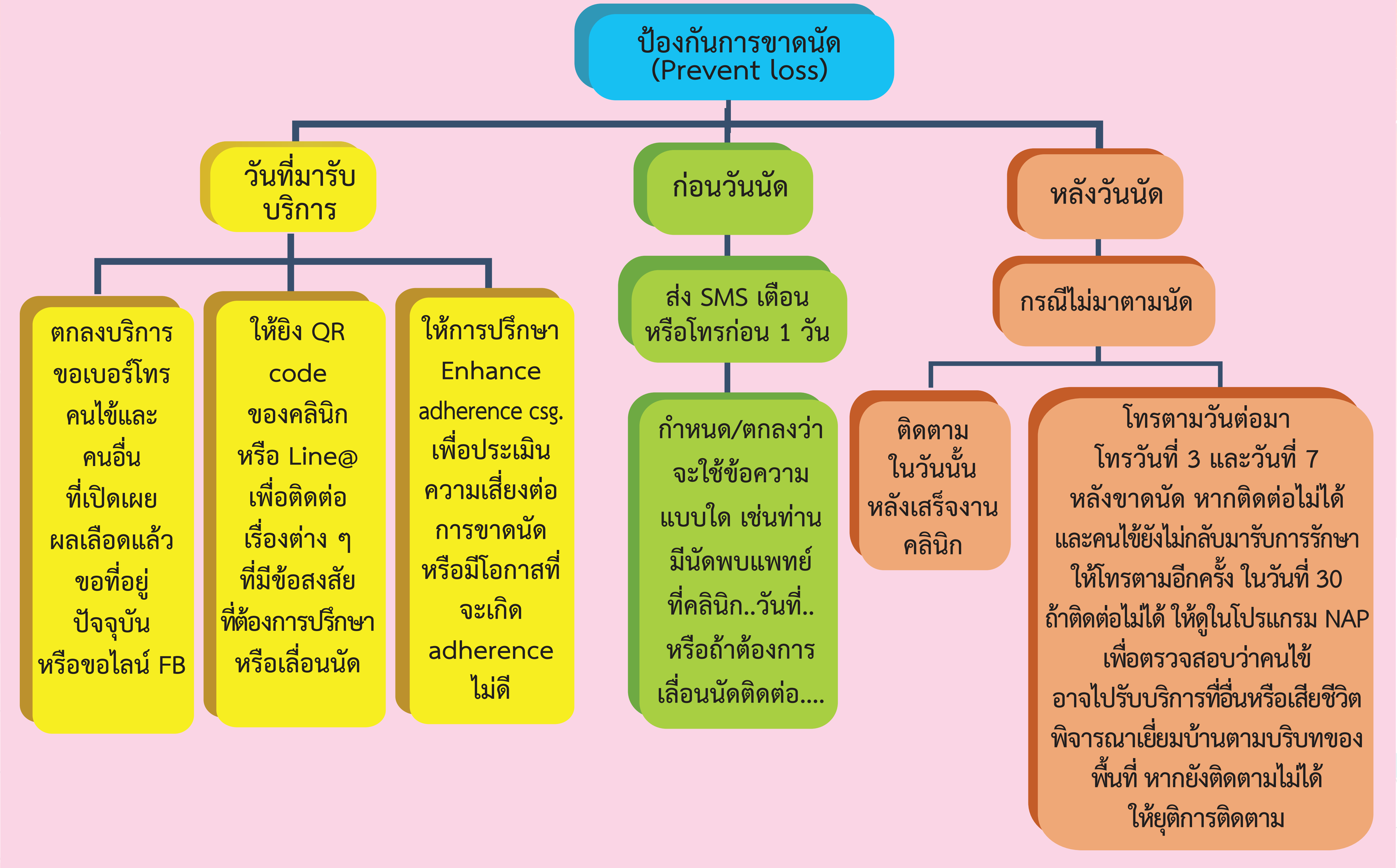
หากประเมินแล้วพบว่า คนไข้มีโอกาสเสี่ยงต่อการขาดนัด ควรให้ข้อมูลและตกลงบริการ เพื่อป้องกันการขาดนัด

ประโยคตัวอย่าง:

“ถ้าจะย้ายที่ทำงาน ย้ายที่อยู่ เปลี่ยนที่รักษา ให้บอกเจ้าหน้าที่ทราบด้วย”

หากประเมินแล้วพบว่า คนไข้มีโอกาสเสี่ยงต่อการขาดนัด ควรให้ข้อมูลและตกลงบริการ เพื่อป้องกันการขาดนัด

แนวทางการเฝ้าระวังขาดนัด และติดตามคนไข้เพื่อปรับปรุงบริการ



ป้องกันการขาดนัด (Prevent loss)

วันที่มารับบริการ

- ตกลงบริการขอเบอร์โทรคนไข้และคนอื่นที่เปิดเผยผลเลือดแล้ว ขอที่อยู่ปัจจุบัน หรือขอไลน์ FB
- ให้ยิง QR code ของคลินิก หรือ Line@ เพื่อติดต่อเรื่องต่าง ๆ ที่มีข้อสงสัย ที่ต้องการปรึกษา หรือเลื่อนนัด
- ให้การปรึกษา Enhance adherence csg.เพื่อประเมินความเสี่ยงต่อการขาดนัด หรือ adherence ไม่ดี

- อธิบายให้ผู้ป่วยทราบเหตุผลที่ต้องขอเบอร์โทรที่ติดต่อได้ และญาติ ที่เปิดเผยผลเลือด (ในกรณีจำเป็น)
- คลินิกทำ QR code ให้ผู้ป่วยสแกนไว้ ควรมีข้อมูลที่สำคัญของคลินิก วัน เวลา ที่เปิดบริการ ชื่อทีมผู้ให้บริการ เบอร์โทรติดต่อ
- จัดทำ Line@ ของคลินิก ให้ผู้ป่วย add line ไว้ อธิบายวัตถุประสงค์ ของการ add line ในกรณีที่ต้องการเลื่อนนัด ต้องการปรึกษา หรือมี ปัญหาจากการใช้ยาอื่น ๆ สามารถเขียนคำถามหรือข้อสงสัยในไลน์แล้ว จะมีเจ้าหน้าที่ที่ดูแลไลน์เข้ามาตอบ
- ในกรณีที่อาการคงที่ จ่ายยานาน นัดห่าง พบแพทย์ปีละ 1-2 ครั้ง

- ประเมินความเสี่ยงต่อการขาดนัด เช่น คนไข้มาไม่ตรงนัดขอเลื่อนนัดบ่อยๆ ย้ายที่อยู่เปลี่ยนสถานที่ทำงาน หรือมีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่ส่งผลต่อการกินยาต้านไวรัส

- ใช้ Enhance Adherence counseling flip chart ช่วยในการพูดคุย ค้นหาสาเหตุและแนวทางแก้ไข

ป้องกันการขาดนัด (Prevent loss)

หลังวันนัด

กรณีไม่มาตามนัด

- ติดตามในวันนั้น หลังเสร็จงานคลินิก
- โทรตามวันต่อมา
  โทรวันที่ 3 และวันที่ 7 หลังขาดนัด หากติดต่อไม่ได้ และคนไข้ยังไม่กลับมารับการรักษา ให้โทรตามอีกครั้ง ในวันที่ 30 ถ้าติดต่อไม่ได้ ให้ดูในโปรแกรม NAP เพื่อตรวจสอบว่าคนไข้อาจไปรับบริการที่อื่นหรือเสียชีวิต พิจารณาเยี่ยมบ้านตามบริบทของพื้นที่ หากยังติดตามไม่ได้ให้ยุติการติดตาม

กรณีผู้ป่วยไม่มาตามนัด สื่อสารทางโทรศัพท์
- "ว่างหรือเปล่า เป็นห่วงนะ"
- "สบายดีหรือเปล่าเป็นห่วงนะ"
- "มียาทานหรือเปล่า ถ้าจะพบหมอพี่จะนัดให้"
- "เป็นห่วงมาก อยากช่วยเหลือ"
- การใช้เทคนิคหลอกล่อ เช่น โทรหาตัวผู้ป่วย "..(บริการฟรี)..เจลที่น้องขอไว้มาแล้วนะ มาเอาวันนี้ตอนบ่ายได้เลย"

การสื่อสารช่องทางอื่น ๆ การฝากข้อความ
- การใช้ SMS: "เป็นห่วงนะ โทรกลับด้วย"
- Social media เช่น ไลน์ (line) Facebook (inbox)
- การส่งข้อความตามเทศกาล "....(ประโยชน์).... ด้วยความปรารถนาดีจากรพ. ...." ซึ่งอาจจะเหมาะสมกับบางพื้นที่
- การส่ง sticker line เช่น "เป็นห่วงนะ" "คิดถึงนะ" "take care"

กรณีคนอื่น (ญาติ) รับโทรศัพท์แทน
- ต้องตกลงบริการตั้งแต่แรกและต้องรู้ว่าเบอร์ที่ให้เราโทรหา เป็นเบอร์ใคร เค้ารู้เรื่องนี้ไหม
- ขอสายคุณ.. ให้โทรกลับหาที่เบอร์นี้...
- กรณีผู้ป่วยไม่อยู่ "รบกวนโทรกลับหาพี่...หน่อยคะ"
- ในกรณีต้องแสดงตัวกับผู้รับสาย "พี่..จาก รพ ..โทรมาเตือนนัด..(โรคอื่นที่ ผป รักษาจริงและสามารถเปิดเผยได้)

5. ทบทวนการกินยาต้านไวรัสในแต่ละวัน

1. ทบทวนการกินยาต้านไวรัส
2. แรงจูงใจในการกินยาต้านไวรัส
3. การปรับตัวในการกินยาต้านไวรัส

ความก้าวหน้าด้านการรักษา
ทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่เริ่มยาต้านไวรัสเร็ว
กินยาต่อเนื่องและดูแลสุขภาพตัวเองดี
มีอายุขัยเฉลี่ยยืนยาวขึ้น ใกล้เคียงคนที่ไม่ติดเชื้อ

พ.ศ. 2523
ไม่มียาต้านไวรัส

อายุขัยเฉลี่ย 1 - 3 ปี
หลังวินิจฉัยว่าเป็นเอดส์

พ.ศ. 2554
มียาต้านไวรัส

ผู้ติดเชื้อเอชไอวีอายุ 20 ปี ที่เริ่มยาต้านไวรัสโดยเร็ว
อายุคาดเฉลี่ย (life expectancy) ที่จะมีชีวิตอยู่ 53 ปี
นับจากวันวินิจฉัย (อายุขัย 20+53 =73 ปี)

ที่มา: JL Marcus et al. JAIDS, 2016.

กินยาต้านไวรัส ตรงเวลา ทุกวัน ตลอดชีวิต

5. ทบทวนการกินยาต้านไวรัสในแต่ละวัน

เป้าหมายภาพพลิกที่ 5:

1. สรุปผลการประเมินการกินยาต้านไวรัสของคนไข้
2. เมื่อพบคนไข้ลืมกินยาต้องหาสาเหตุและแนวทางแก้ไข

ข้อความสำคัญ:

1. ทบทวนการกินยาต้านไวรัส
2. แรงจูงใจในการกินยาต้านไวรัส
3. การปรับตัวในการกินยาต้านไวรัส

ทบทวน:

1. ถามคนไข้ ลืมกินยากี่ครั้ง/สัปดาห์
2. ผู้ให้บริการทบทวนประเด็น ปัญหา อุปสรรค ที่มีผลต่อการกินยา

เอกสารแบบบันทึก

ผู้ให้บริการปรึกษา ใช้แบบบันทึก ติดตาม และวางแผนการกินยาต้านไวรัสอย่างสม่ำเสมอ เพื่อบันทึกสาเหตุและแนวทางแก้ไข

ประเด็นในการพูดคุย :

1. ทบทวนการกินยาต้านไวรัส

   ประโยคตัวอย่าง:

   "ในรอบ 7 วันที่ผ่านมา กินยาไม่ตรงเวลากี่ครั้ง"

   "ในรอบ 1 เดือน ที่ผ่านมา กินยาไม่ตรงเวลากี่ครั้ง"

   "ในรอบ 3 เดือน ที่ผ่านมา กินยาไม่ตรงเวลากี่ครั้ง"

2. แรงจูงใจในการกินยาต้านไวรัส

   ประโยคตัวอย่าง:

   "คุณคาดหวังว่าจะมีสิ่งดีๆอะไรเกิดขึ้นบ้างในอนาคต"

   "ขณะนี้ เรามีโรคประจำตัว ดังนั้นตัวเราต้องแข็งแรง มีวินัย ในการกินยาต้านไวรัส เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้"

   (คนไข้ตั้งเป้าหมายอะไรบ้าง)

   "จากการที่คุณกินยาได้ดีทำให้สุขภาพดีขึ้น และมีชีวิตยืนยาว มีผลอย่างไรต่อการวางแผนชีวิตของคุณและครอบครัว"

3. การปรับตัวในการกินยาต้านไวรัส (ตรวจสอบ ระยะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม; Stage of change)

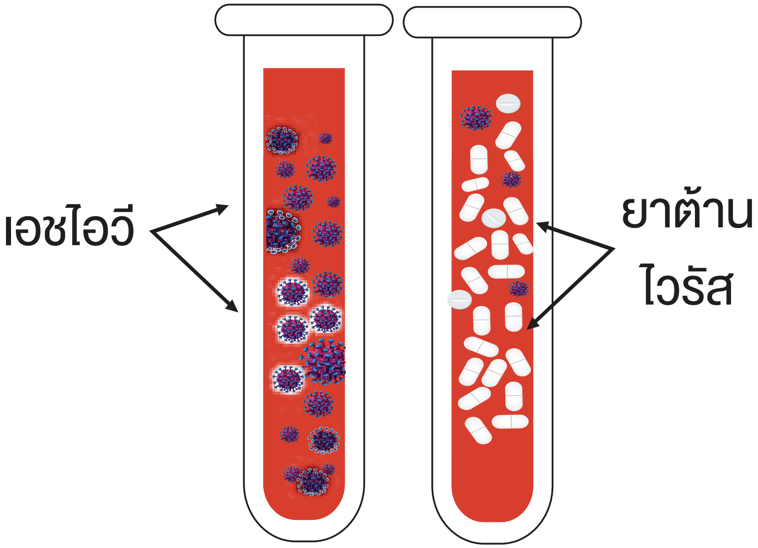
   ประโยคตัวอย่าง:

   "คุณรู้สึกอย่างไรที่กินยาได้ดี"

   "คุณรู้สึกอย่างไรที่ยังกินยาได้ไม่ดี"

6. ปริมาณไวรัสในเลือดต่ำ (แจ้งผลตรวจ) <50 copies/ml.

ปริมาณไวรัสในเลือดต่ำแสดงว่า
คุณกินยาตรงเวลาทุกวัน
ทำให้ยาออกฤทธิ์อย่างมีประสิทธิภาพ
และช่วยให้มีสุขภาพแข็งแรง



กินยาต้านไวรัส ตรงเวลา ทุกวัน ตลอดชีวิต

6. ปริมาณไวรัสในเลือดต่ำ (แจ้งผลตรวจ) <50 copies/ml.

เป้าหมายภาพพลิกที่ 6:

1. ชื่นชมให้กำลังใจในการกินยาต้านไวรัสได้ดี
2. คนไข้เข้าใจและเห็นความสำคัญของการกินยาต้านไวรัส ตรงเวลา ทุกวัน ตลอดชีวิต จะส่งผลให้มีปริมาณไวรัสต่ำ

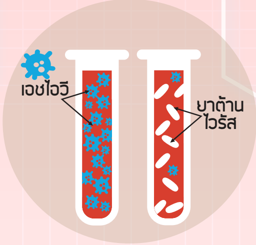
ข้อความสำคัญ:

ปริมาณไวรัสในเลือดต่ำแสดงว่าคุณกินยาตรงเวลาทุกวัน ทำให้ยาออกฤทธิ์อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยให้มีสุขภาพแข็งแรง

ทบทวน:

1. ปริมาณไวรัสในเลือดต่ำหมายถึงอะไร
2. ที่ผ่านมาคนไข้กินยาอย่างไร ที่ทำให้ปริมาณไวรัสต่ำ

ประเด็นในการพูดคุย :



1. การแจ้งผลเลือด และอธิบายความหมายของผลเลือด

ตัวอย่างประโยค:

“ผลการตรวจปริมาณไวรัสในเลือดของคุณน้อยกว่า 50 copies/ml. ซึ่งแสดงว่าผลการรักษาเป็นไปตามเป้าหมาย”

“หากคุณกินยาต้านไวรัส ตรงเวลา ทุกวัน และตรวจเลือดประเมินปริมาณไวรัสทุกปี มีระดับไวรัสในเลือดต่ำ จะไม่ถ่ายทอดเชื้อเอชไอวีไปยังคู่ และผู้อื่น (U=U, Undetectable = Untransmittable)

“การมีผลไวรัสในเลือดต่ำ ไม่ได้หมายความว่าจะไม่รับเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นเพิ่ม หากไม่ใช้ถุงยางอนามัย”

2. ชื่นชม เสริมแรง การกินยาของผู้รับบริการ

ตัวอย่างประโยค:

“ขอชื่นชมที่คุณกินยาได้ตรงเวลาทุกวัน”

3. สำรวจปัจจัยที่ทำให้กินยาต้านไวรัสได้ดี

ตัวอย่างประโยค:

“ที่ผ่านมาอะไรทำให้คุณสามารถกินยาได้ตรงเวลาทุกวัน”

4. สำรวจอุปสรรค ที่อาจมีผลต่อการกินยาในอนาคต

ตัวอย่างประโยค:

“ในอนาคตคุณคิดว่าอาจจะมีอะไรที่ทำให้คุณไม่สามารถกินยาได้ตรงเวลาทุกวันเหมือนที่ผ่านมา”

7. ปริมาณไวรัสในเลือดสูง (แจ้งผลเลือด) ≥50 copies/ml.

การพบปริมาณไวรัสในเลือดสูง

(มากกว่า 50 copies/ml.) มีหลายสาเหตุ ดังนี้

- ไม่กินยา
- ลืมกินยา
- กินยาไม่ตรงเวลา
- เชื้อไวรัสเกิดการดื้อต่อยาต้านไวรัสที่รักษา ซึ่งจะทราบได้ด้วยการตรวจเลือดหาการดื้อยาเท่านั้น

กินยาต้านไวรัส ตรงเวลา ทุกวัน ตลอดชีวิต

7. ปริมาณไวรัสในเลือดสูง (แจ้งผลเลือด) ≥50 copies/ml.

เป้าหมายภาพพลิกที่ 7:

1. คนไข้เข้าใจปริมาณไวรัสในเลือดสูง
2. หาสาเหตุที่ทำให้ปริมาณไวรัสในเลือดสูง
3. หาแนวทางแก้ไขเพื่อให้ผลไวรัสในเลือดต่ำ (<50 copies/ml.)

ข้อความสำคัญ:

การพบปริมาณไวรัสในเลือดสูง (มากกว่า 50 copies/ml) มีหลายสาเหตุ ดังนี้
- ไม่กินยา
- ลืมกินยา
- กินยาไม่ตรงเวลา
- เชื้อไวรัสเกิดการดื้อต่อยาต้านไวรัสที่รักษา ซึ่งจะทราบได้ด้วยการตรวจเลือดหาการดื้อยาเท่านั้น

ทบทวน:

1. ปริมาณไวรัสในเลือดสูงหมายความว่าอย่างไร
2. ปริมาณไวรัสในเลือดสูงจะเกิดผลอย่างไร
3. กินยาต้านไวรัสอย่างไร เพื่อให้ปริมาณไวรัสในเลือดต่ำ
4. ยาต้านไวรัสที่กินอยู่กินอย่างไร มีกี่ชนิด

ประเด็นในการพูดคุย :

1. คนไข้เข้าใจปริมาณไวรัสในเลือดสูง

ตัวอย่างประโยค:

"ผลการตรวจปริมาณไวรัสในเลือดของคุณเท่ากับ......copies/ml. ซึ่งแสดงว่าผลการรักษาไม่เป็นไปตามเป้าหมาย ซึ่งเราจะต้องหาสาเหตุและแนวทางแก้ไขร่วมกัน"

2. หาสาเหตุที่ทำให้ปริมาณไวรัสในเลือดสูง

ตัวอย่างประโยค:

"สาเหตุที่ปริมาณไวรัสในเลือดสูงเกิดจาก ไม่กินยา ลืมกินยา กินยาไม่ตรงเวลา หยุดกินยาต้านไวรัส คุณคิดว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ปริมาณไวรัสในเลือดของคุณสูง"

"คุณกินยาต้านไวรัสได้ดี สม่ำเสมอ แต่เชื้อไวรัสสูง ดังนั้น เราจะส่งตรวจดื้อยาให้ ในกรณีที่กินยาได้ดีส่วนใหญ่จะไม่พบการดื้อยา"

3. หาแนวทางแก้ไขเพื่อให้ผลไวรัสในเลือดต่ำ (<50 copies/ml.)

ตัวอย่างประโยค:

"ถ้าจะทำให้ปริมาณไวรัสในเลือดต่ำลง คุณคิดว่าจะทำอย่างไรต่อไป"

ข้อมูลความรู้ :

1. กรณีกินยาตรงเวลาทุกวัน แต่ปริมาณไวรัสสูง 50 - 1,000 copies/ml. อาจเกิดจากผู้รับบริการมีการติดเชื้อ หรือเจ็บป่วยอื่นๆ ซึ่งจะพบในช่วงระยะเวลาสั้นๆ และปริมาณไวรัสจะกลับมาเป็นปกติ หรือเป็นสัญญาณเริ่มต้นของการกินยาไม่ดีหรือดื้อยา ให้กินยาต้านไวรัสตรงเวลา ทุกวัน ต่อเนื่อง 3 เดือน และนัดตรวจหาปริมาณไวรัสในเลือดซ้ำ (สามารถเบิกได้)
2. ปริมาณไวรัสมากกว่า 1,000 copies/ml. ให้ประเมิน Adherence หรือวินัยการกินยา
   - Adherence ดี ส่งตรวจดื้อยา (Drug resistance)
   - Adherence ไม่ดี ให้กินยาต้านไวรัสตรงเวลา ทุกวัน ต่อเนื่อง 3 เดือน และนัดตรวจหาปริมาณไวรัสในเลือดซ้ำ

8. ค้นหาอุปสรรคในการกินยาต้านไวรัส

1. ค้นหาอุปสรรคในการกินยาต้านไวรัส
2. ทบทวนเป้าหมายของการกินยาต้านไวรัส

กินยาต้านไวรัส ตรงเวลา ทุกวัน ตลอดชีวิต

8. ค้นหาอุปสรรคในการกินยาต้านไวรัส

เป้าหมายภาพพลิกที่ 8:

ค้นหาปัญหาที่แท้จริงในการกินยาของคนไข้

ข้อความสำคัญ:

1. ค้นหาอุปสรรคในการกินยาต้านไวรัส
2. ทบทวนเป้าหมายของการกินยาต้านไวรัส

ทบทวน:

ผู้ให้บริการและคนไข้ร่วมกันสรุปอุปสรรคสำคัญที่ส่งผลต่อการกินยาต้านไวรัส

เอกสารแบบบันทึก

เขียนปัญหาอุปสรรคที่พบสำหรับคนไข้แต่ละราย ในแบบบันทึกติดตามและวางแผนการกินยาต้านไวรัสอย่างสม่ำเสมอ

ประเด็นในการพูดคุย :

1. ปริมาณไวรัสในเลือดบ่งบอกว่ามีเชื้อเอชไอวีในร่างกายมากน้อยเพียงใด

ตัวอย่างประโยค:

O: คำถามเปิดประเด็น

“อยากให้คุณเล่าให้ฟังว่ามีอุปสรรคอะไรต่อการกินยาบ้าง”

“ช่วยเล่าให้ฟัง ที่ผ่านมาคุณทำอย่างไรเพื่อให้กินยาตรงเวลาทุกวัน”

A: รับรอง ชื่นชม

“ขอชื่นชมที่คุณให้ความจริงเกี่ยวกับการกินยาต้านไวรัส ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการประเมินผลการรักษา”

“แม้ว่าจะเผชิญกับเรื่องราวในชีวิต แต่คุณก็ยังสามารถกินยาได้ดี”

R: สะท้อนในสิ่งที่คุณได้ยิน

“คุณรู้สึกว่าการกินยาไม่ได้ยุ่งยากอย่างที่คุณวิตกตั้งแต่ก่อนตัดสินใจเริ่มกินยา

“คุณไม่สบายใจและคิดว่าไม่น่าลืมกินยา”

“คุณมั่นใจว่าต่อไปคุณจะกินยาได้ดีกว่าที่ผ่านมา”

S: สรุปความ

“แม้จะมีความยุ่งยากในการกินยาต้านไวรัสแต่คุณก็มุ่งมั่นจนทำให้สุขภาพแข็งแรง”

“คุณลืมกินยาหลายครั้ง และยังมีสุขภาพที่ดี ทำให้คุณไม่มั่นใจว่ายาต้านไวรัสมีความจำเป็นสำหรับคุณ”

ปัญหา อุปสรรค	คำถามที่ใช้ในการค้นหาปัญหา
ให้บริการปรึกษารายบุคคล	
ขาดความรู้*	การลืมกินยาต้านไวรัสมีผลอย่างไรต่อการรักษา
ผลข้างเคียงของยา*	มีอาการอย่างไรบ้างเมื่อกินยาต้านไวรัส
ลืม*	มีวิธีเตือนในการกินยาอย่างไรบ้าง
รู้สึกแข็งแรงดี*	เมื่อแข็งแรงดี รู้สึกอย่างไรกับการกินยาต้านไวรัส
มีอาการเจ็บป่วย	มีอาการเจ็บป่วยอะไรที่เป็นอุปสรรคในการกินยาต้านไวรัส
ดื่มแอลกอฮอล์* ใช้สารเสพติด บุหรี่	● ดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่ ใช้สารเสพติดหรือไม่ การประเมินการใช้สารเสพติด ศึกษาเพิ่มเติมได้จาก "แบบคัดกรอง ASSIST V3.1 และคู่มือแบบคัดกรองประสบการณ์ - การดื่ม - สูบบุหรี่ - และใช้สารเสพติด - ASSIST ของกรมสุขภาพจิต" ● คิดว่าสิ่งเหล่านี้มีผลต่อการกินยาต้านไวรัสของคุณอย่างไรบ้าง
ซึมเศร้า*	● มีภาวะซึมเศร้า เสียใจ สับสน (ใช้แบบประเมิน 2Q,9Q) ● คิดว่าความรู้สึกเหล่านี้มีผลต่อการกินยาต้านไวรัสของคุณอย่างไรบ้าง
เรื่องสุขภาพ /ความเชื่อที่ผิด/ความรู้ที่ไม่ถูกต้อง	● คุณเชื่อหรือไม่ ว่าการกินยาต้านไวรัสทุกวันมีประโยชน์กับคุณ ● คุณคิดว่าวิธีรักษาการติดเชื้อเอชไอวีที่ดีที่สุดคืออะไร คุณเคยลองรักษาด้วยวิธีอื่นๆ อะไรบ้างไหม
ปริมาณยามาก (ผู้รับบริการที่เปลี่ยนสูตรยา/มีโรคร่วม)	● คิดว่าปริมาณยาที่กินอยู่มีจำนวนมากหรือไม่ ● มีปัญหาในการกินยาหลายชนิดหรือไม่
ยาหาย ยาหมด* เก็บยาในที่ไม่เหมาะสม	ที่ผ่านมามียาหายหรือยาหมดบ้างไหม เก็บยาอย่างไร
การเดินทางมารับยา	ประสบปัญหาเรื่องการเดินทางมารับยาที่โรงพยาบาลบ้างไหม เช่น ระยะทางไกล ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง ขาดงาน เป็นต้น
ให้การปรึกษาครอบครัว	
แบ่งยาต้านไวรัสให้คนอื่น	เคยแบ่งยาต้านไวรัสให้ใครไหม
การเปิดเผย*	มีใครรู้เรื่องการติดเชื้อเอชไอวีบ้าง
ผลเลือด	● ทุกคนรู้สึกอย่างไรต่อการติดเชื้อของคุณ ● การเปิดเผยผลเลือดมีผลต่อการกินยาอย่างไร
ความสัมพันธ์กับครอบครัวและคู่	ครอบครัวหรือคู่ของคุณมีผลต่อการกินยาอย่างไร
ค่าใช้จ่ายในการเดินทางมารับยา	มีปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายในการรับยาหรือไม่
ระดับสถานบริการและชุมชน	
ยาขาด stock	เคยมารับยาแล้วพบว่าไม่มียา (กรณีเปลี่ยนสูตรยา) ได้ยาน้อยลง หรือได้รับยาไปในปริมาณจำกัดมีผลอย่างไรกับคุณ
รอนาน	เคยมีประสบการณ์มาตรวจที่โรงพยาบาล แล้วกลับบ้านโดยไม่รอรับยาต้านไวรัส เพราะต้องรอนานมากหรือไม่
การกีดกันรังเกียจ	เคยรู้สึกกลัวว่าคนในชุมชนจะรู้ว่าคุณติดเชื้อเอชไอวีบ้างไหม และเรื่องนี้ทำให้ไม่อยากมาตรวจรักษาและกินยาต้านไวรัสที่โรงพยาบาลหรือไม่
ความรุนแรงฉุกเฉินภัยพิบัติทางธรรมชาติ	เคยมีสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย และทำให้คุณไม่สามารถไปรับยาที่โรงพยาบาลหรือไม่

8. ค้นหาอุปสรรคในการกินยาต้านไวรัส

แบบบันทึกติดตามและวางแผนการกินยาต้านไวรัสอย่างสม่ำเสมอ

ข้อมูลผู้รับบริการ

หมายเลขผู้ป่วย (HN): หน่วยบริการ:

อายุ: ปี เพศ: ☐ชาย ☐หญิง ☐MSM ☐TG

สูตรยาต้านไวรัส

....

วันที่เริ่มยา: วว/ดด/ปปปป..

ผลการตรวจปริมาณไวรัส

________________________ copies/ml วันที่: วว/ดด/ปปปป

วางแผนเพื่อเพิ่มวินัยการกินยา ครั้งที่ 1........(กรอกทุกเดือนจนกว่าวินัยการกินยาจะดีขึ้น)

วันที่:ว/ด/ป.................................

วินัยการกินยา

- ☐ มากกว่าหรือเท่ากับ 95%
- ☐ ต่ำกว่า 95%

ผู้รับบริการขาดยาหรือไม่

- ☐ ไม่ขาดยา
- ☐ ขาดยา................วัน
  ....เดือน
  ....ปี

ปัญหา/อุปสรรค:

1. ด้านผู้ป่วย

- ☐ ลืมกินยา
- ☐ เบื่อ ไม่อยากกินยา
- ☐ ไม่มีเวลากินยาที่เหมาะสม
- ☐ ทำงาน เวลาไม่แน่นอน
- ☐ ทำยาหาย
- ☐ ยาหมดก่อนนัด เนื่องจากแบ่งยาให้คู่/เพื่อน
- ☐ คิดว่าจำนวนเม็ดยามีมาก/ขนาดเม็ดยาใหญ่
- ☐ มีผลข้างเคียงจากยา เช่น เวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย
- ☐ ท้อแท้ โดดเดี่ยว ซึมเศร้า หมดอาลัยตายอยาก
- ☐ ติดสารเสพติด
- ☐ ขาดแรงจูงใจในการกินยา
- ☐ คิดว่าร่างกายแข็งแรงดี ยังไม่ป่วย / ไม่มีอาการผิดปกติ
- ☐ กลัวคนอื่นรู้ Self-stigma
- ☐ ฐานะยากจน
- ☐ ไม่มีค่าใช้จ่ายในการเดินทาง

2. ด้านผู้ให้บริการ

- ☐ พฤติกรรมบริการไม่เหมาะสม เช่นการใช้คำพูดไม่สุภาพ
- ☐ ตีตราและเลือกปฏิบัติ
- ☐ จ่ายยาไม่ครบตามวันนัด
- ☐ เจ้าหน้าที่ใหม่ขาดทักษะและความชำนาญในการให้บริการ

3. ระบบบริการ

- ☐ มีบริการเฉพาะวัน
- ☐ ระบบบริการไม่ยืดหยุ่น
- ☐ สิทธิการรักษา
- ☐ ระบบบริการล่าช้าต้องรอนาน
- ☐ ยาขาด stock
- ☐ สูตรยาไม่เหมาะสม

4. ด้านครอบครัว/สังคม

- ☐ ไม่มีญาติดูแล
- ☐ ครอบครัวรังเกียจ ไม่ยอมรับ

5. อื่นๆ ระบุ...

วิธีส่งเสริมการกินยา:

- ☐ ให้ความรู้ ให้คำแนะนำ
- ☐ ให้การปรึกษา
- ☐ ให้คำแนะนำเรื่องการกลืนยา
- ☐ สนับสนุนจากอาสาสมัคร
- ☐การ์ดบอกวิธีการกิน
- ☐ บัดดี้ในการกินยา
- ☐ โทรศัพท์
- ☐ DOT
- ☐ กล่องยา
- ☐ ปฏิทิน
- ☐ SMS เตือน
- ☐ ตั้งนาฬิกาปลุก
- ☐ อื่นๆ................

สรุปปัญหาของคนไข้รายนี้คือ...
....

แนวทางการแก้ไขปัญหา...
....
....
....

การวางแผนในการให้บริการ (ในการให้บริการต่อเนื่อง)

- ☐ จ่ายยานานขึ้น (MMD)
- ☐นัดห่าง................สัปดาห์
- ☐ ส่งต่อไปที่................................
- ☐ อื่นๆ.......................................

ผู้ให้บริการ:...

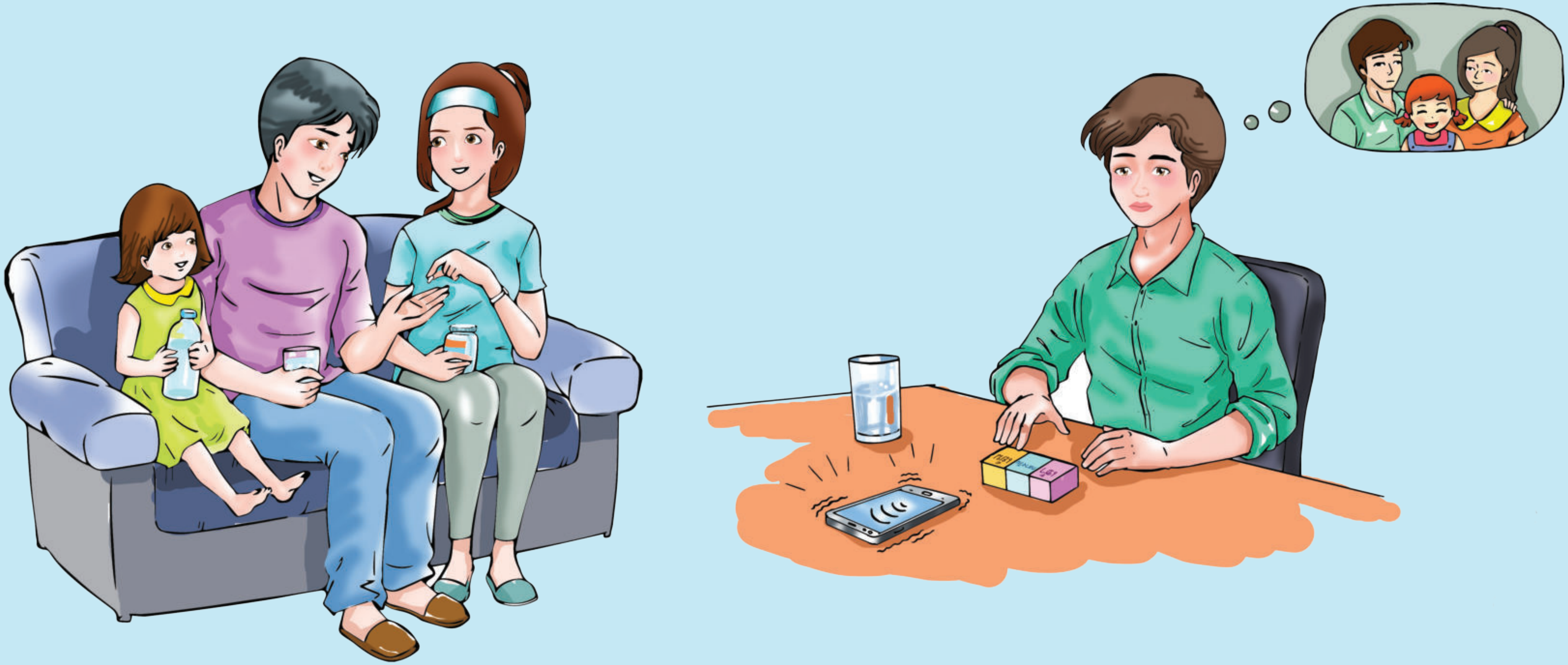
วัตถุประสงค์ของการใช้แบบบันทึก

1. เพื่อทบทวนกระบวนการคุณภาพในการให้บริการปรึกษาในคนไข้ที่วินัยการกินยาไม่ดี Adherence ต่ำกว่า 95%

2. เพื่อค้นหาสาเหตุของคนไข้ที่ Adherence ต่ำกว่า 95% คนไข้ที่ปริมาณไวรัสในเลือดสูง ≥50 copies/ml.

3. เพื่อหาแนวทางแก้ไข เสริมสร้างแรงจูงใจ และช่วยให้คนไข้กินยาต้านไวรัสได้ต่อเนื่อง ตรงเวลา ทุกวัน และสามารถกดปริมาณไวรัส<50 copies/ml.ได้ ซึ่งจะทำให้ไม่ถ่ายทอดเชื้อเอชไอวี ไปยังคู่ และผู้อื่น (U=U, Undetectable = Untransmittable)

9. แนวทางการช่วยเหลือในการกินยาต้านไวรัส



การแก้ไขปัญหา และเสริมแรงจูงใจให้กินยาต้านไวรัสได้ดีขึ้น

กินยาต้านไวรัส ตรงเวลา ทุกวัน ตลอดชีวิต

9. แนวทางการช่วยเหลือในการกินยาต้านไวรัส

เป้าหมายภาพพลิกที่ 9:

แนวทางในการแก้ไขที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาและบริบทคนไข้เพื่อจะช่วยให้กินยาต้านไวรัส ได้ตรงเวลา ทุกวันตลอดชีวิต

ข้อความสำคัญ:

การแก้ไขปัญหาและเสริมแรงจูงใจให้กินยาต้านไวรัสได้ดีขึ้น

ทบทวน:

1. ผู้ให้บริการและผู้รับบริการ ร่วมกันสรุปวิธีการแก้ไขทบทวนความเข้าใจและปรับปรุงการกินยา
2. เสริมแรงจูงใจให้ทำได้ตามเป้าหมาย

เอกสารแบบบันทึก

บันทึกแนวทางแก้ไขสำหรับคนไข้แต่ละรายในแบบบันทึกติดตามและวางแผนการกินยาต้านไวรัสอย่างสม่ำเสมอ

ประเด็นในการพูดคุย :

ประโยคตัวอย่าง:

O: คำถามปลายเปิด

“เท่าที่คุยกันมาคิดว่าจะทำอย่างไรเพื่อช่วยให้กินยาได้ดีขึ้น”

A: แสดงความชื่นชม

“คุณได้พยายามอย่างมากที่จะจัดการความยุ่งยากในการกินยา”
“ชื่นชมที่คุณพยายามคิดหาวิธีแก้ไขปัญหาที่จะช่วยให้กินยาได้ดีขึ้น”

R: การสะท้อนความคิด และความรู้สึก

“คุณมีความหวังที่จะมีสุขภาพดี โดยการกลับมาเริ่มกินยาต้านไวรัสอีกครั้ง”

S: สรุปความ

“ที่ผ่านมาแม้คุณกินยาต้านไวรัสได้ไม่ดี แต่คุณก็ไม่ท้อถอยที่จะพยายามเริ่มต้นใหม่”

ปัญหา	แนวทางการแก้ไข
ให้ความช่วยเหลือรายบุคคล	
ขาดความรู้เรื่องยาต้านไวรัส	• ให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของยาต้านไวรัสและปริมาณไวรัสในเลือด • รูปแบบการให้ความรู้อาจให้การปรึกษาแบบกลุ่มหรือวิธีเพื่อนช่วยเพื่อน
มีอาการข้างเคียงของยา	• คลื่นไส้ อาเจียน แก้ไขโดย กินยาพร้อมอาหาร ให้ยาแก้คลื่นไส้ อาเจียน • ปวดศีรษะ แก้ไขโดยให้ยา paracetamol ประเมินว่ามีอาการ meningitis หรือไม่ • ท้องเสีย→หากมีการวินิจฉัยว่าติดเชื้อ ให้ยาแก้ท้องเสีย และแก้ไขภาวะเสียน้ำและเกลือแร่ • อ่อนเพลีย →ตรวจเลือด Hb พิจารณาตามอาการ หากกินยาต้านไวรัสอยู่ • ฝันร้ายและมึนศีรษะ ให้แก้ไขโดย ปรับมื้อกินยาต้านไวรัสก่อนนอน
ลืมกินยา	• หาตัวช่วย เช่น กล่องใส่ยาแบบที่นับเม็ดยาอัตโนมัติ (pillbox) • หาเพื่อนช่วยเตือนความจำ หรือมีผู้ที่คอยสนับสนุนให้กำลังใจ • ทำตารางการกินยา ให้ผู้รับบริการบอก กำหนดเวลากินยาครั้งต่อไป • แจ้งเตือนใส่ในปฏิทิน มือถือ หรือเครื่องช่วยเตือนความจำอื่นๆที่มองเห็นง่าย • หากลืมกินยา ให้กินทันทีที่นึกได้ กินยาช้า ดีกว่าหยุดยา
รู้สึกแข็งแรงดี เบื่อกินยา	• เน้นย้ำ ความสำคัญของการกินยาตลอดชีวิต ข้อดี ข้อเสีย หรือผลกระทบ
มีอาการเจ็บป่วยทางกาย	• ซักถามอาการของโรคอื่นๆ หรือภาวะโรคร่วม • หาเพื่อนช่วยดูแล อาจเป็นผู้ที่ติดเชื้อด้วยกัน Treatment buddy
ซึมเศร้า	• คัดกรองหาภาวะซึมเศร้า ตามแบบ 2Q, 9Q หากพบว่าคนไข้ซึมเศร้า ให้การช่วยเหลือ ปรึกษาจิตแพทย์ • ให้บริการปรึกษา • ให้กำลังใจ ให้การสนับสนุนแบบกลุ่มเพื่อช่วยเพื่อน • ให้มีเพื่อนดูแลใกล้ชิด ให้กำลังใจ Treatment buddy
รู้สึกว่ายามีปริมาณมาก	• ร่วมพิจารณากับแพทย์เพื่อปรับรูปแบบและขนาดยา เป็นแบบรวมเม็ด และกินวันละครั้ง ครั้งละ 1 เม็ด

ปัญหา	แนวทางการแก้ไข
ให้ความช่วยเหลือรายบุคคล (ต่อ 1)	
ยาหาย/ยาหมด	• ให้ความรู้ผู้รับบริการ ที่จะบอกกับพยาบาล หากมีเหตุการณ์นี้เกิดขึ้น • จัดช่องทางในการจ่ายยานอกวันคลินิกบริการ • สามารถรับยาต้านไวรัสได้ ในกรณีฉุกเฉินจากโรงพยาบาลใกล้เคียง
ปัญหาการเดินทาง	• ให้ญาติรับยาแทน หรือกลุ่มช่วย รับยาจากกลุ่มเพื่อน • นัดห่าง จ่ายยาครั้งละ 6 เดือน • จัดระบบบริการใกล้บ้าน • ให้กลุ่มผู้ติดเชื้อรับยาแทน • ส่งยาทางไปรษณีย์
ความเชื่อเรื่องสุขภาพ	• ให้ข้อมูลข้อดี ข้อเสียเกี่ยวกับความเชื่อเรื่องสุขภาพ และเน้นย้ำความรู้
ความยุ่งยากในการจัดการเวลาตารางชีวิต	• ร่วมวางแผนจัดตารางเวลา และใช้เครื่องช่วยเตือนที่เหมาะสมกับคนไข้แต่ละราย • หาแนวทางปฏิบัติ ในการกินยาให้เป็นเรื่องปกติ เป็นความเคยชินในชีวิตประจำวัน เช่น กินยาก่อนนอน หรือกินยาก่อนแปรงฟัน
ดื่มสุรา และใช้สารเสพติด	• ปรึกษาแพทย์ เพื่อให้การรักษา ในเรื่องติดแอลกอฮอล์ หรือสารเสพติด ศึกษาเพิ่มเติมได้จาก Brief intervention: การบำบัดแบบสั้นตามผลคัดกรอง ASSIST สำหรับการใช้สารเสพติดแบบเสี่ยงและแบบอันตรายของกรมสุขภาพจิต • ให้การปรึกษาเพื่อช่วยเหลือตามสภาพปัญหา • ญาติช่วยเหลือในการกินยา
ครอบครัว	
กลัวการเปิดเผยผลเลือด	• ให้การปรึกษาข้อดี ข้อเสียของการเปิดเผยผลเลือด และหาแนวทางแก้ไขร่วมกัน • เรียนรู้การเปิดเผยผลเลือดจากเพื่อนผู้ที่ติดเชื้อ • ให้การปรึกษาคู่เพศสัมพันธ์ • ให้การปรึกษาแบบกลุ่ม
สัมพันธภาพของครอบครัว หรือคู่	• ประเมินความสัมพันธ์ให้การปรึกษารายบุคคลหรือแบบคู่

10. ยาต้านไวรัสไม่เกิดผลในการรักษาตามที่คาดหวัง

กินยาต้านไวรัสตรงเวลาทุกวัน แต่ปริมาณไวรัสในเลือดสูงขึ้น แสดงว่าไวรัส**ดื้อยา**
ยาไม่สามารถกดปริมาณไวรัสได้ แพทย์จะพิจารณา**เปลี่ยนสูตรยา**

กินยาต้านไวรัส ตรงเวลา ทุกวัน ตลอดชีวิต

10. ยาต้านไวรัสไม่เกิดผลในการรักษาตามที่คาดหวัง

เป้าหมายภาพพลิกที่ 10:

เสริมแรงจูงใจในการกินยาต้านไวรัสตัวใหม่ (เปลี่ยนสูตรยา) มีความหวัง และเชื่อมั่นในการรักษาด้วยยาต้านไวรัส

ข้อความสำคัญ:

กินยาต้านไวรัสตรงเวลาทุกวันแต่ปริมาณไวรัสในเลือดสูงขึ้น แสดงว่าไวรัสดื้อยา ยาไม่สามารถกดปริมาณไวรัสได้ แพทย์จะพิจารณาเปลี่ยนสูตรยา

ทบทวน:

1. เชื้อดื้อยาหมายถึงอะไร
2. ยาต้านไวรัสตัวใหม่ที่คนไข้ได้รับชื่ออะไรและกินอย่างไร

เอกสารแบบบันทึก

บันทึกยาต้านไวรัสตัวใหม่ที่เปลี่ยนสูตรยาลงในแบบบันทึก

คำแนะนำสำหรับผู้ให้บริการ: สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึง
- ผู้ให้บริการต้องตรวจสอบให้มั่นใจ ว่าคนไข้ กินยาดีมาตลอด
- คนไข้อาจเสียกำลังใจ เนื่องจากคนไข้กินยาต่อเนื่องแต่เชื้อดื้อยา ดังนั้นผู้ให้บริการต้องใส่ใจ ประคับประคองความรู้สึกของคนไข้ และช่วยให้มีความหวัง และเป้าหมายให้คนไข้กินยาต่อเนื่อง

ประเด็นในการพูดคุย :

ให้ตกลงบริการ “วันนี้จะใช้เวลาในการคุยนานหน่อยนะคะ เพราะมีหลายเรื่องที่สำคัญกับคุณ”

ประโยคตัวอย่าง:

“ที่ผ่านมาคุณกินยาได้ดีแล้ว คุณควรกินยาให้ดีต่อไป และป้องกันการได้รับเชื้อเพิ่มจากคนอื่น ซึ่งอาจจะเป็นเชื้อที่ดื้อยา”

“วันนี้แพทย์เปลี่ยนยาเป็น...... (อธิบายเกี่ยวกับยาสูตรใหม่และผลข้างเคียงของยา (อธิบายเพิ่มเติม กรณี สถานพยาบาลที่จำเป็นต้องร่วมจ่าย)”

“ยาเดิมไม่ได้ผล ซึ่งไม่ได้เกิดขึ้นบ่อย เชื้อไวรัสในร่างกายคุณ ไม่ตอบสนอง จึงจำเป็นต้องเปลี่ยนยา คุณต้องกินยาตรงเวลาทุกวัน และอีก 2 สัปดาห์มาพบกัน มีอาการอะไรเกิดขึ้นให้จดไว้ หรือโทรมา”

“ถ้าคุณกินยาตรงเวลาทุกวัน เราจะนัดเจาะเลือดดูปริมาณไวรัสอีกครั้ง เมื่อครบ 3 เดือน เพื่อติดตามว่าการรักษาได้ผลหรือไม่”

11. การสนับสนุนให้กำลังใจ และการจัดการรายบุคคล

1. สุขภาพดีจากการกินยาต้านไวรัส นำไปสู่เป้าหมายในชีวิตที่ดี
2. ความเข้าใจ การช่วยเหลือของครอบครัว และคนรอบข้างจะส่งผลให้มีกำลังใจและแก้ไขปัญหาอุปสรรคต่างๆ

กินยาต้านไวรัส ตรงเวลา ทุกวัน ตลอดชีวิต

11. การสนับสนุนให้กำลังใจ และการจัดการรายบุคคล

เป้าหมายภาพพลิกที่ 11:

1. สร้างกำลังใจให้ผู้รับบริการในการดูแลตนเอง
2. สนับสนุนให้ผู้รับบริการเปิดเผยการติดเชื้อเอชไอวีต่อผู้อื่นเพื่อช่วยส่งเสริมการกินยาต้านไวรัสให้ตรงเวลา ทุกวัน

ข้อความสำคัญ:

1. สุขภาพดีจากการกินยาต้านไวรัสนำไปสู่เป้าหมายในชีวิตที่ดี
2. ความเข้าใจ การช่วยเหลือของครอบครัว และคนรอบข้างจะส่งผลให้มีกำลังใจ และแก้ไขปัญหา อุปสรรคต่างๆ

ทบทวน:

1. คนไข้ทบทวนเป้าหมาย และแรงจูงใจ
2. คนไข้ทบทวนการเปิดเผยผลเลือดกับครอบครัว และคนรอบข้าง

ประเด็นในการพูดคุย :

1. สุขภาพดีจากการกินยาต้านไวรัส นำไปสู่เป้าหมายในชีวิตที่ดี

ประโยคตัวอย่าง:

“จากที่คุณกินยาต้านไวรัสจนมีสุขภาพดีขึ้น คุณวางเป้าหมายในชีวิตต่ออย่างไร”

2. ความเข้าใจ การช่วยเหลือของครอบครัว และคนรอบข้างจะส่งผลให้มีกำลังใจและแก้ไขปัญหา อุปสรรคต่างๆ

ตัวอย่างประโยค:

“ที่ผ่านมาคุณพยายามดูแลตัวเอง และปกปิดเรื่องการกินยา แต่ส่งผลให้เกิดภาวะดื้อยา ในวันนี้ คุณคิดอย่างไรกับวิธีการที่ผ่านมา”

“ใครคือคนที่คุณไว้ใจ และคิดว่าอยากจะบอกเขาเรื่องผลเลือดของคุณ”

“หากคนที่คุณไว้ใจรู้ว่าคุณติดเชื้อเอชไอวี เขาจะช่วยคุณอย่างไรได้บ้าง”

“คุณจะบอกเขาอย่างไรเกี่ยวกับการติดเชื้อเอชไอวีของคุณ”

“ถ้าสามี/ภรรยา/คนรัก ... ของคุณรู้การติดเชื้อเอชไอวีของคุณ คิดว่าจะมีเหตุการณ์ หรือเรื่องราวอย่างไร”

กรณีคนไข้มีคู่เพศสัมพันธ์ :

“หากคุณยังไม่เปิดเผยการติดเชื้อให้คู่คุณทราบ การกินยาต้านไวรัสจะเป็นประโยชน์ต่อคู่ของคุณอย่างไร”

“คุณคิดว่าจะเป็นไปได้ไหม ที่คู่ของคุณจะเป็นกำลังใจให้คุณกินยาต้านไวรัส”

12. ประเด็นสำคัญในชายที่มีเพศสัมพันธ์กับชายที่กินยาต้านไวรัส

1. แม้การกินยาต้านไวรัสสม่ำเสมอ จนระดับไวรัสในเลือดต่ำ จะลดการถ่ายทอดเชื้อไปยังคู่ **แต่ยังมีโอกาสรับเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้ง เชื้อเอชไอวีดื้อยาได้** หากไม่ใช้ถุงยางอนามัยและมีเพศสัมพันธ์กับหลายคน
2. เพศสัมพันธ์ระหว่างชายกับชายมีโอกาสติดเชื้อมากกว่าเพศสัมพันธ์ระหว่างชายกับหญิง

กินยาต้านไวรัส ตรงเวลา ทุกวัน ตลอดชีวิต

12. ประเด็นสำคัญในชายที่มีเพศสัมพันธ์กับชายที่กินยาต้านไวรัส

เป้าหมายภาพพลิกที่ 12:

ผู้ให้บริการปรึกษา ควรเข้าใจวิถีชีวิต สภาพจิตสังคม ของชายที่มีเพศสัมพันธ์กับชายที่มีความเสี่ยงสูง ที่อาจมีผลต่อการกินยาต้านไวรัสและได้รับเชื้อดื้อยาเพิ่ม

ข้อความสำคัญ:

1. แม้การกินยาต้านไวรัสสม่ำเสมอจนระดับไวรัสในเลือดต่ำจะลดการถ่ายทอดเชื้อไปยังคู่แต่ยังมีโอกาสรับเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งเชื้อเอชไอวีดื้อยาได้ หากไม่ใช้ถุงยางอนามัยและมีเพศสัมพันธ์กับหลายคน
2. เพศสัมพันธ์ระหว่างชายกับชายมีโอกาสติดเชื้อมากกว่าเพศสัมพันธ์ระหว่างชายกับหญิง

ทบทวน:

1. ความรู้เกี่ยวกับข้อดีของการเริ่มกินยาต้านไวรัส
2. ค้นหาความเสี่ยงสูง ปัญหาในการกินยาและแนวทางแก้ไข
3. ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เน้น U=U

ประเด็นในการพูดคุย :

1. เพศสัมพันธ์กับหลายคน **มีโอกาสได้รับเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มากขึ้น รวมทั้งเชื้อเอชไอวีดื้อยา** พูดคุยประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์ (ตามเอกสารการประเมินพฤติกรรมเสี่ยงหน้าถัดไป)

   ประโยคตัวอย่าง:

   "คุณคิดว่าการมีคู่หลายคนจะมีผลอย่างไรต่อการติดเชื้อเอชไอวี"

2. เพศสัมพันธ์ระหว่างชายกับชาย มีโอกาสติดเชื้อมากกว่าเพศสัมพันธ์ระหว่างชายกับหญิง

   ประโยคตัวอย่าง:

   "สภาพสังคมปัจจุบัน เพศสัมพันธ์มีทั้ง เพศสัมพันธ์ระหว่างชายกับชาย และเพศสัมพันธ์ระหว่างชายกับหญิง ทั้งสองอย่างมีโอกาสในการติดเชื้อเอชไอวี และการดูแลต่อเนื่องที่แตกต่างกัน ไม่ทราบว่าเพศสัมพันธ์ของคุณเป็นแบบไหน"

   "เพศสัมพันธ์ระหว่างชายกับชาย มีโอกาสติดเชื้ออย่างไร เมื่อเทียบระหว่างเพศสัมพันธ์ระหว่างชายกับหญิง"

   "คุณทราบหรือไม่ว่าคู่นอนของคุณมีผลเลือดเป็นอย่างไร"

   "การรู้ผลเลือดของคู่นอนจะมีประโยชน์อย่างไรต่อคุณ"

   "เวลาคุณมีเพศสัมพันธ์คุณป้องกันอย่างไร"

ข้อมูลความรู้ :

1. ในกลุ่มนี้อาจจะต้องให้ข้อมูล PrEP และ PEP ให้เป็นทางเลือกในการป้องกัน (อยู่ในสิทธิประโยชน์ของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช. ปี 2563)
2. ผู้ให้บริการควรคำนึงเรื่องของ stigma discrimination เข้าใจและยอมรับวิถีชีวิตที่แตกต่าง

แผนภาพการซักประวัติ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์ กลุ่มชายที่มีเพศสัมพันธ์กับชาย (MSM)

เริ่มต้น

ในระยะ 3 เดือน คุณมีเพศสัมพันธ์หรือไม่

- ใช่ → ในระยะ 3 เดือน มีเพศสัมพันธ์กับใครบ้าง

→ คิดว่าอาจจะเป็น MSM

→ ครั้งสุดท้าย คุณมีเพศสัมพันธ์เมื่อไหร่...

- ไม่ใช่ → เพราะอะไรจึงไม่มีเพศสัมพันธ์

ควรถาม: ในเรื่องต่อไปนี้

- ความเครียด ซึมเศร้า ปัญหาสุขภาพจิต
- เคยถูกข่มขืน
- ปัญหาเรื่องความสัมพันธ์
- ปัญหาด้านสุขภาพ เช่น เป็นหูดหงอนไก่
- หนองใน อื่นๆ
- ปัญหาในการร่วมเพศ เช่น อวัยวะเพศไม่แข็งตัว วิตกกังวล กลัวติดเชื้อเอชไอวี

HEALTH4MEN top to bottom

คุณมีเพศสัมพันธ์โดยใช้ปาก หรือไม่

ใช่ / ไม่ใช่

ใช่ → ระหว่างที่มีเพศสัมพันธ์ทางปาก

- เป็นฝ่ายรับ / รับและรุก → คิดว่าอาจมีอาการ STI ช่องคอ

  ควรถาม: ซักประวัติ อาการปวดคอ แผลในคอ กลิ่นปาก

  การช่วยเหลือ: ตรวจช่องคอ

- เป็นฝ่ายรุก → คิดว่าอาจมีอาการ STI อวัยวะเพศ

  ควรถาม: ซักประวัติ อาการ ปวด มีหนอง แผล ปัสสาวะแสบ ขัด

  การช่วยเหลือ: ตรวจดูอาการ

คุณมีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนักหรือไม่

ใช่ / ไม่ใช่

ใช่ → ระหว่างที่มีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก

- เป็นฝ่ายรับ / รับและรุก → คิดว่าอาจมีอาการ STI ทวารหนัก

  ควรถาม: ซักประวัติ อาการ ปวด มีหนอง แผลเรื้อรัง

  การช่วยเหลือ: ตรวจทวารหนัก

- เป็นฝ่ายรุก → คิดว่าอาจมีอาการ STI อวัยวะเพศ

  ควรถาม: ซักประวัติ อาการ ปวด มีหนอง แผลเรื้อรัง ปัสสาวะแสบ ขัด

  การช่วยเหลือ: ตรวจอัณฑะ อวัยวะเพศ

ถามเรื่องการใช้ถุงยางอนามัยใช้/ไม่ใช้/ สารหล่อลื่น ใช้/ไม่ใช้ ให้ข้อมูล หรือสาธิตการใช้

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ที่ควรคิดถึง

เคยเป็น STI หรือไม่ มีอาการอย่างไร รักษาที่ไหน อย่างไร รักษาครบหรือไม่ คู่ของคุณได้ตรวจ และรักษาหรือไม่

ผู้ให้บริการควรให้ความสำคัญกับ 3 ประเด็นหลัก เพื่อช่วยในการดูแลคนไข้ให้เริ่มกินยาต้านไวรัสโดยเร็ว และกินยาต้านไวรัสได้ต่อเนื่อง

สรุปประเด็นสำคัญ เพื่อช่วยในการดูแลคนไข้ให้เริ่มกินยาต้านไวรัสโดยเร็ว และกินยาต้านไวรัสได้ต่อเนื่อง ดังนี้

- สำรวจ ค้นหาแรงจูงใจ หรือ เป้าหมายของคนไข้ที่กินยาต้านไวรัสแต่ละราย เพื่อให้ทราบว่า อะไรคือเป้าหมายของคนไข้รายนี้ ที่จะช่วยให้คนไข้เริ่มกินยาและกินยาต่อเนื่อง เช่น กินยาต้านไวรัสเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงและสามารถทำงานเลี้ยงครอบครัวได้

- รู้ว่าคนไข้อยู่ในระยะใดของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หากคนไข้มีวินัยการกินยาที่เปลี่ยนไป หรือกินยาไม่ดี จะได้หาแนวทางช่วยเหลือ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่การกินยาต้านไวรัสที่สม่ำเสมอและสามารถกดไวรัสเอชไอวีได้ เช่น
  - คนไข้ตัดสินใจกินยา แต่ยังลังเล จึงทำให้ไม่เริ่มยา (ระยะลังเล)
  - คนไข้กินยาดีมาตลอด และคิดว่าตนเองแข็งแรงดีแล้ว ไม่จำเป็นต้องกินยาอีก จึงหยุดยาเอง (กลับไปอยู่ในระยะเพิกเฉย)
  - คนไข้ที่บรรลุเป้าหมายในชีวิตที่ตนเองตั้งใจไว้แล้ว ไม่รู้ว่าจะกินยาไปเพื่ออะไร (กลับไปอยู่ในระยะเพิกเฉย)

- ทบทวนวินัยการกินยา (adherence) เพื่อจะทราบว่าคนไข้กินยาดี หรือ ไม่ดี และค้นหาสาเหตุ และแนวทางแก้ไขต่อไป

13. ประเด็นสำคัญในวัยรุ่นที่กินยาต้านไวรัส

1. ทำให้การกินยาต้านไวรัสเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง
2. ความมั่นใจในตัวเอง และการดำเนินชีวิตที่มีเป้าหมายจะส่งผลให้มีอนาคตที่ดี
3. อารมณ์และความรู้สึกจะมีผลต่อการกินยาต้านไวรัส

กินยาต้านไวรัส ตรงเวลา ทุกวัน ตลอดชีวิต

13. ประเด็นสำคัญในวัยรุ่นที่กินยาต้านไวรัส

เป้าหมายภาพพลิกที่ 13:

ผู้ให้การปรึกษา ควรเข้าใจและตระหนักในวุฒิภาวะอารมณ์ในวัยรุ่นที่อาจมีผลต่อการกินยาต้านไวรัส

ข้อความสำคัญ:

1. ทำให้การกินยาต้านไวรัสเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง
2. ความมั่นใจในตัวเองและการดำเนินชีวิตที่มีเป้าหมายจะส่งผลให้มีอนาคตที่ดี
3. อารมณ์และความรู้สึกจะมีผลต่อการกินยาต้านไวรัส

ทบทวน:

1. ถ้าเริ่มกินยาตั้งแต่วันนี้จะมีผลดีอย่างไร
2. คนไข้สามารถจัดการความยุ่งยากในการกินยาต้านไวรัสได้อย่างไรบ้าง

คำแนะนำสำหรับผู้ให้บริการ:

ผู้ให้บริการปรึกษา ควรให้ความเข้าใจให้เวลาวัยรุ่นในการปรับตัวและประคับประคองใจ สนับสนุนให้วัยรุ่นเรียนรู้ พัฒนาตนเอง และสามารถพึ่งตนเองได้ในระยะยาว

ประเด็นในการพูดคุยเพิ่มเติม :

ประโยคตัวอย่าง:

"ขอชื่นชมในความรับผิดชอบต่อการกินยาต้านไวรัสตรงเวลาของคุณ แสดงถึงความใส่ใจต่อสุขภาพของคุณเอง"

"สุขภาพที่ดีจะมีผลอย่างไรกับอนาคต"

"คุณมีความหวัง หรือความฝันอะไรในชีวิต"

"วางแผนจะไปถึงความฝันนั้นอย่างไร"

"ใครบ้างมีผลกับชีวิตของคุณ"

"ใครที่เป็นแรงบันดาลใจสำหรับคุณ"

"ใครบ้างที่จะเป็นที่ปรึกษา ช่วยเหลือ ให้กำลังใจคุณได้"

"คุณมีความฝันและเป้าหมายชีวิตที่ดีและชัดเจน ถ้าคุณมีสุขภาพที่แข็งแรง"
(R – สะท้อนความคิด)

"วัยนี้ส่วนใหญ่เรื่องคู่จะยังไม่แน่นอน จึงเป็นธรรมดาที่จะมีการเปลี่ยนคู่หลายครั้ง ซึ่งจะมีผลต่อการกินยาและการป้องกันการรับเชื้อเพิ่ม เราควรวางแผนในเรื่องนี้อย่างไรดี"

วัยรุ่นที่ติดเชื้อเอชไอวีกับการกินยาต้านไวรัสอย่างต่อเนื่อง

ประเด็นหลักในการช่วยเหลือคนไข้วัยรุ่น ที่ผู้ให้บริการควรให้ความสำคัญ คือ

ความรับผิดชอบและการควบคุมตนเอง

"ยาต้านไวรัส ทำให้ภูมิต้านทานกลับมาอยู่ในระดับปกติได้เร็วขึ้น และช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ขอให้คุณมั่นใจในตัวเอง เชื่อมั่นในการรักษาและลงมือทำ ให้การกินยาต้าน ไวรัสเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน"

"พี่เชื่อว่าคุณจะรับผิดชอบในการกินยาได้ทุกวัน และตัวคุณจะแข็งแรง"

การเปลี่ยนแปลงในชีวิต

"คุณบอกว่า มีการเปลี่ยนแปลงมากมายเกิดขึ้นกับชีวิตคุณ คุณคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นจะมีผลกระทบอะไรบ้างกับการ กินยาต้านไวรัส"

การปรับตัวตามตารางเวลา

"ดูเหมือนว่าคุณมีเรื่องยุ่ง ๆ ต้องทำมากมาย และคุณเองก็ต้องการที่จะมีสุขภาพที่แข็งแรง คุณคิดว่าจะทำอย่างไร ที่จะปรับการกินยาต้านไวรัสให้เข้ากับตารางเวลาของคุณ"

กำลังใจและการเปิดเผยผลเลือด

"ใครที่คุณคิดว่าจะเป็นที่ปรึกษา ช่วยเหลือให้กำลังใจคุณ ช่วยจัดการในเรื่องการติดเชื้อเอชไอวีให้คุณได้ "

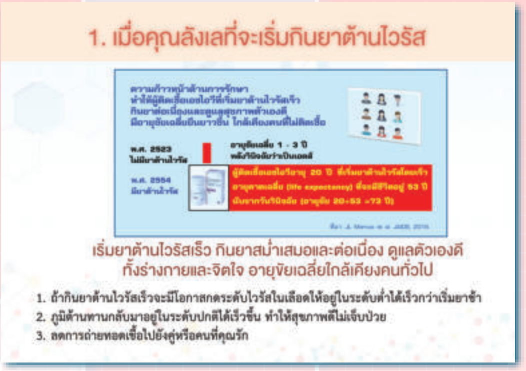
คณะที่ปรึกษาและบรรณาธิการหลักสูตรการให้บริการปรึกษาเพื่อส่งเสริมความร่วมใจในการรักษาด้วยยาต้านไวรัสอย่างต่อเนื่องและติดตามปริมาณไวรัสเอชไอวีในเลือด

ที่ปรึกษา

นางเสาวนีย์ วิบุลสันติ	ผู้อำนวยการกองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
นางสาวรังสิมา โล่ห์เลขา	ศูนย์ความร่วมมือไทย - สหรัฐ ด้านสาธารณสุข

บรรณาธิการ

นายอร่าม ลิ้มตระกูล	ผู้เชี่ยวชาญอิสระ
นางสาวรังสิมา โล่ห์เลขา	ศูนย์ความร่วมมือไทย - สหรัฐ ด้านสาธารณสุข
นางพัชรภรณ์ ภวภูตานนท์	กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
นางสาวสุชาดา มุกเตียร์	ศูนย์ความร่วมมือไทย - สหรัฐ ด้านสาธารณสุข
นายธีรวิทย์ ทัศนยพันธ์	ศูนย์ความร่วมมือไทย - สหรัฐ ด้านสาธารณสุข
นางสาวลีซ่า กันธมาลา	ผู้เชี่ยวชาญอิสระ
นางอัญชลี อินทรียงค์	ผู้เชี่ยวชาญอิสระ
นางสมใจ รัตนมณี	ผู้เชี่ยวชาญอิสระ
นางสาวพวงทอง อินใจ	โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี
นางสุภา ผาสุข	โรงพยาบาลขุขันธ์ จังหวัดศรีสะเกษ
นางสาวศรียุดา มานุจำ	โรงพยาบาลปราสาท จังหวัดสุรินทร์
นางวรรณี ประเสริฐสิน	โรงพยาบาลเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์
นางสาวกัณหา ชูทิพย์	กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



กรมควบคุมโรค
PEPFAR

กลุ่มพัฒนาการดูแลรักษาเอชไอวีและเอดส์
กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
กรมควบคุมโรค Tel. 0 2590 3211
https://ddc.moph.go.th/das/
ศูนย์ความร่วมมือไทย-สหรัฐ ด้านสาธารณสุข
จัดพิมพ์ พ.ศ. 2563 จำนวน 1,000 ชุด