

สมุดบันทึกการบำบัด

โปรแกรมการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

Motivational Enhancement Therapy: MET



โรงพยาบาลสวนปรุง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

สมุดบันทึกการบำบัดโปรแกรมการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

ชื่อ.....สกุล.....

อายุ.....เบอร์โทร.....



สารบัญ

	หน้า
ปฏิทินบันทึกการดื่มสุรา	1
คำแนะนำการใช้ปฏิทินการดื่มสุรา	8
ระยะที่ 1 การสร้างแรงจูงใจการเปลี่ยนแปลง	10
- กิจกรรมที่ 1 การสร้างสัมพันธ์ภาพและตกลงบริการ	11
- กิจกรรมที่ 2 การรู้จักตนเองและประเมินแรงจูงใจ	12
- กิจกรรมที่ 3 ความรู้เรื่องโรคติดต่อแอลกอฮอล์ ผลกระทบ และการตัดสินใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	13
ระยะที่ 2 การทำให้มั่นคงในคำมั่นสัญญา	14
- กิจกรรมที่ 4 ความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และการวางแผน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	15
- กิจกรรมที่ 5 แผนการเปลี่ยนแปลงตนเองโดยญาติมีส่วนร่วม	17
- กิจกรรมที่ 6 การปรับปรุงแผนการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการกลับไปดื่ม แอลกอฮอล์ซ้ำโดยญาติมีส่วนร่วม	19
ระยะที่ 3 การติดตามต่อเนื่อง	21



ปฏิทินบันทึกการดีมสุรา (TIMELINE FOLLOWBACK CALENDAR: 2014)

1 ดีมมาตรฐานหมายถึง

เบียร์ 5 ดีกรี 1 กระป๋อง เหล้าขาว 40 ดีกรี (32 มล.)
เหล้าสี 30-40 ดีกรี ไวน์ 12 ดีกรี (100 มล.) หรือ
(330 มล.) หรือเบียร์ ½ (1 เป๊ก/ตอง/กึ่ง = 20 มล. = 1.5 ดีม)
= 2 ฝาใหญ่ = 30 มล. 1 แก้ว (100 มล.) ขวด

การบันทึกปฏิทินบันทึกการดีมสุรา

การบันทึกปฏิทินบันทึกการดีมสุราจะแบ่งออกเป็น 2 กรณี ดังนี้

1. ผู้ติดแอลกอฮอล์ที่ผ่านการบำบัดด้วยโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับ
ผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ ไม่ต้องประเมิน Timeline Follow Back
ก่อนได้รับการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational
Enhancement Therapy)
2. ผู้ติดแอลกอฮอล์ที่ไม่ผ่านการบำบัดด้วยโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับ
ผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ ให้ประเมิน Timeline Follow Back ในระยะ
1 เดือนก่อนได้รับการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational
Enhancement Therapy) และประเมินต่อเนื่องทุกวัน



วันที่เริ่มบันทึก (วันที่ 1):

วันที่สิ้นสุดการบันทึก (เมื่อวานนี้).....

พ.ศ.2565	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
เดือน							
พ.ศ.2565	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
เดือน							



พ.ศ.2565	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
เดือน							
พ.ศ.2565	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
เดือน							



พ.ศ.2565	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
เดือน							
พ.ศ.2565	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
เดือน							



พ.ศ.2565	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
เดือน							
พ.ศ.2565	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
เดือน							



พ.ศ.2565	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
เดือน							
พ.ศ.2565	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
เดือน							



พ.ศ.2565	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
เดือน							
พ.ศ.2565	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
เดือน							



คำแนะนำการใช้บันทึกบันทึกการดีมีสุรา

ปฏิทินนี้ใช้บันทึกข้อมูลการดีมีสุราของท่านในช่วง..... ที่ผ่านมาก
กรุณาเขียนข้อมูลการดีมีสุราของท่านตามความเป็นจริงเท่าที่ท่านจะทำได้ ดังนี้

1. สิ่งที่ท่านต้องบันทึก

บันทึกชนิดของสุรา (เครื่องดื่มแอลกอฮอล์) และปริมาณการดื่มในแต่ละวัน

วันที่ท่านไม่ดื่มสุรา ให้เขียน 0 ลงในช่องวันนั้น

วันที่ท่านดื่มสุรา ให้เขียนชนิดของเครื่องดื่ม และปริมาณการดื่ม

(กระป๋อง/เบียร์/ตอง/กึ่ง/แก้ว/ขวด) ทั้งหมดลงในช่องวันนั้น โดยใช้

“ปริมาณการดื่มมาตรฐาน” เป็นแนวทางการสรุปปริมาณการดื่ม ของแต่ละวัน

เช่น เบียร์ 6 กระป๋อง เบียร์ 2 กระป๋อง และเหล้าขาว 2 ตอง

ควรบันทึกวันต่อวัน แม้ว่าในวันนั้นท่านไม่ได้ดื่มสุราก็ตาม

2. บันทึกตามความเป็นจริงให้ได้มากที่สุด

ท่านอาจจะไม่สามารถจำพฤติกรรมกรรมการดีมีสุราของท่านในช่วงที่ผ่านมาได้

ทั้งหมด แต่ขอให้ท่านประมาณการให้ได้ว่าท่านดื่มบ่อยแค่ไหน ดื่มมากน้อยแค่ไหน

และแบบแผนการดื่มของท่านเป็นอย่างไร ในช่วง.....วันที่ผ่านมา

3. คำแนะนำที่เป็นประโยชน์

3.1 ถ้ามีสมุดบันทึกการนัดหมาย ควรนำมาใช้บันทึกเตือนความจำเกี่ยวกับการดีมีสุราของท่าน

3.2 ควรทำเครื่องหมายลงในปฏิทินที่เป็นวันหยุดตามเทศกาล วันหยุดส่วนตัว หรือวันที่มีเหตุการณ์พิเศษ เช่น วันคล้ายวันเกิดหรืองานเลี้ยงสังสรรค์ต่าง เพื่อช่วยเตือนความจำเกี่ยวกับการดีมีสุราของท่านในวันดังกล่าว




- 3.3 ถ้าท่านมีรูปแบบการดื่มน้ำปกติของตนเอง ท่านสามารถนำมาบันทึกลงในปฏิทินนี้ได้ เช่น ท่านมักจะดื่มน้ำทุกวันหยุดสุดสัปดาห์หรือดื่มน้ำเฉพาะวันจันทร์ถึงศุกร์ หรือดื่มน้ำมากในช่วงฤดูร้อน หรือดื่มน้ำมากในช่วงที่มีการเดินทาง หรือดื่มน้ำทุกวันพุธหลังจากเล่นกีฬา เป็นต้น

4. บันทึกข้อมูลในปฏิทินให้สมบูรณ์

- 4.1 บันทึกจำนวนการดื่มน้ำมาตรฐานในแต่ละวัน
- 4.2 ช่วงเวลาที่ต้องบันทึกในปฏิทินนี้คือเริ่มจากวันที่.....ถึงวันที่.....
- 4.3 การประมาณการดื่มน้ำของท่าน ขอให้ยึดตามความเป็นจริงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- 4.4 โปรดตรวจสอบความสมบูรณ์ของการบันทึกในแต่ละวันให้ครบถ้วนก่อนส่ง





ระยะที่ 1
การสร้างแรงจูงใจการเปลี่ยนแปลง



กิจกรรมที่ 1 การสร้างสัมพันธ์ภาพและตกลงบริการ

ชื่อกิจกรรม “ละลายกำแพง”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้บำบัดกับผู้รับการบำบัดและญาติ/ผู้ดูแล
2. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดและญาติ/ผู้ดูแลทราบวัตถุประสงค์และขั้นตอนการของการเข้าร่วมกิจกรรมการบำบัดตามโปรแกรม และกำหนดข้อตกลงในการเข้ารับการบำบัดร่วมกัน

สาระสำคัญ

การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีส่งผลให้เกิดความร่วมมือในการบำบัด เกิดความไว้วางใจระหว่างผู้รับการบำบัด ญาติ/ผู้ดูแล และผู้บำบัด ความคุ้นเคยจะช่วยให้ทั้งผู้รับการบำบัดและญาติ/ผู้ดูแลเกิดความไว้วางใจ กล้าเปิดเผยตนเองถึงพฤติกรรมที่ผิดเมื่อเจอข้อผิดพลาด กระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดมีแรงจูงใจในการคิดปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง และสร้างการมีส่วนร่วมของญาติ/ผู้ดูแล

บันทึกผลการทำกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 2 การรู้จักตนเองและประเมินแรงจูงใจ

ชื่อกิจกรรม “เหรียญสองด้าน รู้ทันตนเอง”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเกิดความตระหนักในปัญหาที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์
2. เพื่อสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของผู้รับการบำบัด

สาระสำคัญ

การทบทวนพฤติกรรมตนเองทั้งด้านดีและด้านไม่ดี จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถมองเห็นหนทางแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเอง การสร้างแรงจูงใจในระยะแรกควรรีให้ความสำคัญกับการประเมินระดับแรงจูงใจ การตระหนักในปัญหาและความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับการบำบัด

บันทึกผลการทำกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 3 ความรู้เรื่องโรคติดแอลกอฮอล์ ผลกระทบ และการตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ชื่อกิจกรรม “รู้แล้วเลิก”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุ ปัจจัยของการติดแอลกอฮอล์ผลกระทบของการดื่มแอลกอฮอล์
2. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเห็นถึงความสำคัญของการเลิกดื่มแอลกอฮอล์
3. เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจของผู้รับการบำบัดอย่างต่อเนื่อง

สาระสำคัญ

การสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ควรให้ผู้รับการบำบัดได้เข้าใจเกี่ยวกับฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ที่มีผลต่อร่างกายและจิตใจ ผลกระทบของการติดแอลกอฮอล์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ครอบครัว สังคม และการปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่ให้ผู้รับการบำบัดเข้าสู่ความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อเลิกดื่มแอลกอฮอล์ โดยช่วยให้ผู้รับการบำบัดมองเห็นคุณค่าของตนเอง เห็นความสามารถ และความรับผิดชอบต่อตนเอง และเป็นผู้ตัดสินใจในการเลิกดื่มด้วยตนเอง

บันทึกผลการทำกิจกรรม

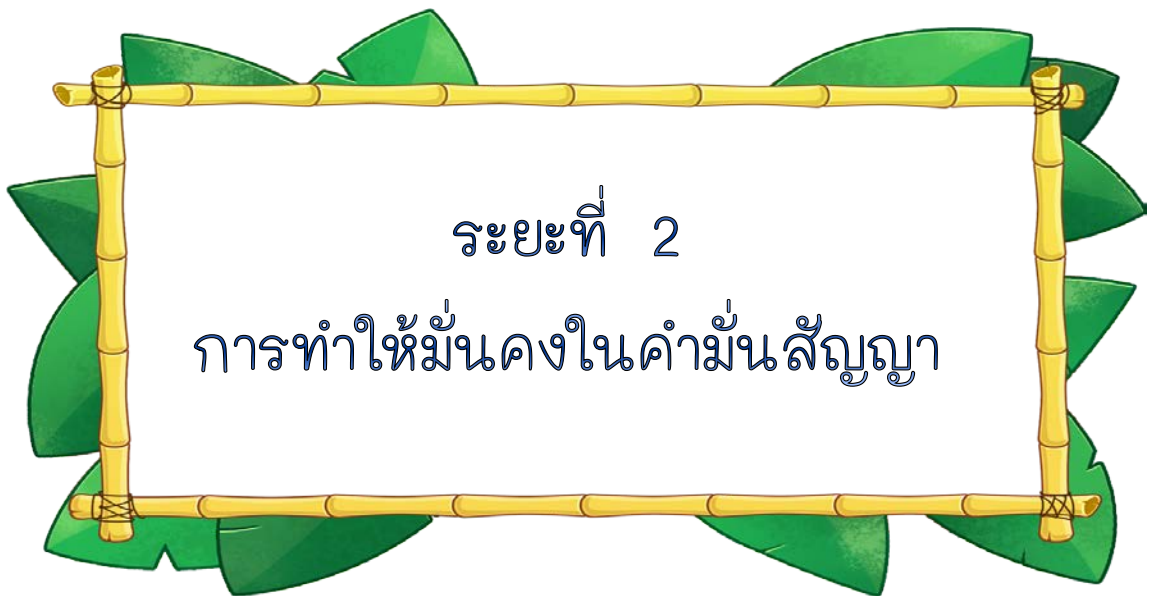
.....

.....

.....

.....





ระยะที่ 2
การทำให้มั่นคงในคำมั่นสัญญา



กิจกรรมที่ 4 ความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และการวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ชื่อกิจกรรม “จะได้อะไรเมื่อใจเปลี่ยน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดมีเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดี
แอลลกอฮอลล์ในทางบวกที่ชัดเจน
2. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดยอมรับ มองเห็นศักยภาพของตนเองที่มีอยู่ และ
เชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถทำได้
3. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดสามารถเลือกและวางแผนการแก้ไขปัญหาได้
หลายๆ แนวทาง
4. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดหนดแนวทางที่ชัดเจนสำหรับการเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรมที่ดีแอลลกอฮอลล์ของตนเอง

สาระสำคัญ:

คำมั่นสัญญาและความตั้งใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีแอลลกอฮอลล์ที่
หนักแน่นมั่นคงจะส่งเสริมให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับการบำบัดมีความ
เป็นไปได้และมีความต่อเนื่อง การพูดข้อความจูงใจตนเองจะทำให้ผู้รับการบำบัด
เกิดการเรียนรู้ ตามทฤษฎีการรับรู้ตนเอง (self-perception theory) ที่กล่าวว่า
“เมื่อนั้นได้ยืนยันสิ่งที่ฉันบอกกับตนเอง ฉันเรียนรู้ในสิ่งที่ฉันเชื่อ” ยืนยันรับรองใน
ความคิดที่เหมาะสมเพื่อสร้างแรงจูงใจ มีทัศนคติที่ดีต่อการเปลี่ยนแปลง เกิด
ความมั่นใจที่จะปฏิบัติ





การเปลี่ยนมุมมองการรับรู้ใหม่ จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดแก้ไขปัญหาลงไป
ในทางที่สร้างสรรค์ ลดความรู้สึกสิ้นหวัง และตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
เข้าใจปัญหาและพร้อมแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเอง

บันทึกผลการทำกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 5 แผนการเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยญาติมีส่วนร่วม

ชื่อกิจกรรม ญาติร่วมด้วย ช่วยชี้แนะ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้บำบัด ผู้รับการบำบัด และญาติ/ผู้ดูแล
2. เพื่อให้ญาติ/ผู้ดูแลทราบบทบาท และมองเห็นความสำคัญของตนเองที่จะมีส่วนช่วยเหลือให้ผู้รับการบำบัดเลิกแอลกอฮอล์ได้สำเร็จ
3. เพื่อให้ผู้รับการบำบัด และญาติ/ผู้ดูแลร่วมกันวางแผนการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันการติดแอลกอฮอล์ซ้ำ

สาระสำคัญ:

การสนับสนุนให้ผู้รับการบำบัดและญาติ/ผู้ดูแล ได้ร่วมมือกันวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดรับรู้ถึงความสามารถ ความเพียรพยายามในการควบคุมการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเอง เสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้รับการบำบัด และญาติ/ผู้ดูแล ซึ่งแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่ผู้รับการบำบัดและญาติ/ผู้ดูแลร่วมกันคิดมีความเหมาะสมกับบริบทความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ ซึ่งจะช่วยให้การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการติดแอลกอฮอล์ซ้ำของผู้รับการบำบัดเกิดประสิทธิภาพ มีความต่อเนื่อง



บันทึกผลการทำกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 6 การปรับปรุงแผนการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันการกลับไปดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำโดยญาติมีส่วนร่วม

ชื่อกิจกรรม “ปรับเปลี่ยนสู่การเปลี่ยนแปลง”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้บำบัด ผู้รับการบำบัดกับญาติ/ผู้ดูแล
2. เพื่อให้ผู้รับการบำบัด และญาติ/ผู้ดูแลร่วมกันวางแผนการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันการติดแอลกอฮอล์ซ้ำ
3. เพื่อให้ผู้รับการบำบัดร่วมมือและพัฒนาทักษะใหม่ๆ เพื่อป้องกันการกลับไปดื่มซ้ำ

สาระสำคัญ

การนำแผนการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการกลับไปดื่มแอลกอฮอล์ ซ้ำลงสู่การปฏิบัติในขณะที่อยู่ที่บ้านจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดและญาติ/ผู้ดูแลเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของตนเองจากการนำไปปฏิบัติจริง เรียนรู้ร่วมกันในการช่วยเหลือ แก้ไขปัญหา อุปสรรค และให้กำลังใจผู้รับการบำบัดให้ก้าวข้ามความยากลำบากในการเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อหยุดดื่มแอลกอฮอล์

การนำแผนการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการกลับไปดื่มแอลกอฮอล์ ซ้ำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ความสำเร็จ ปัญหาอุปสรรค จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้ปรับเปลี่ยนแผนให้มีความเหมาะสมกับตนเองโดยญาติมีส่วนร่วม ซึ่งจะช่วยให้การปฏิบัติตามแผนเกิดประสิทธิภาพและสามารถนำไปใช้ได้จริง





บันทึกผลการทำกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





ระยะที่ 3
การติดตามต่อเนื่อง



การติดตามต่อเนื่องครั้งที่ 1 (1 เดือน)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามความก้าวหน้าของการปฏิบัติตามแผนการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการติดแอลกอฮอล์ซ้ำ
2. ประเมินระดับแรงจูงใจ และสร้างแรงจูงใจต่อเนื่อง
3. เพื่อสนับสนุนผู้รับการบำบัดและญาติร่วมกันทบทวน/ปรับปรุงแผนการดูแลตนเองขณะที่อยู่บ้าน

สาระสำคัญ

การติดตามต่อเนื่อง ช่วยให้เห็นความก้าวหน้าของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางบวก เห็นปัญหาและอุปสรรค รวมถึงเป็นการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่ดี โดยเน้นการตรวจสอบแรงจูงใจ เป้าหมายการเปลี่ยนแปลง การย้ำคำมั่นสัญญา การแก้ไขปัญหา และญาติมีส่วนร่วม

บันทึกผลการทำกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



การติดตามต่อเนื้อครั้งที่ 2 (3 เดือน)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามความก้าวหน้าของการปฏิบัติตามแผนการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการติดแอลกอฮอล์ซ้ำ
2. ประเมินระดับแรงจูงใจ และสร้างแรงจูงใจต่อเนื้อ
3. เพื่อสนับสนุนผู้รับการบำบัดและญาติร่วมกันทบทวน/ปรับปรุงแผนการดูแลตนเองขณะที่อยู่บ้าน

สาระสำคัญ

การติดตามต่อเนื้อ ช่วยให้เห็นความก้าวหน้าของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางบวก เห็นปัญหาและอุปสรรค รวมถึงเป็นการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่ดี โดยเน้นการตรวจสอบแรงจูงใจ เป้าหมายการเปลี่ยนแปลง การย้ำคำมั่นสัญญา การแก้ไขปัญหา และญาติมีส่วนร่วม

บันทึกผลการทำกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



การติดตามต่อเนื้อครั้งที่ 3 (6 เดือน)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามความก้าวหน้าของการปฏิบัติตามแผนการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการติดแอลกอฮอล์ซ้ำ
2. ประเมินระดับแรงจูงใจ และสร้างแรงจูงใจต่อเนื้อ
3. เพื่อสนับสนุนผู้รับการบำบัดและญาติร่วมกันทบทวน/ปรับปรุงแผนการดูแลตนเองขณะที่อยู่บ้าน

สาระสำคัญ

การติดตามต่อเนื้อ ช่วยให้เห็นความก้าวหน้าของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางบวก เห็นปัญหาและอุปสรรค รวมถึงเป็นการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่ดี โดยเน้นการตรวจสอบแรงจูงใจ เป้าหมายการเปลี่ยนแปลง การย้ำคำมั่นสัญญา การแก้ไขปัญหา และญาติมีส่วนร่วม

บันทึกผลการทำกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



การติดตามต่อเนื้อครั้งที่ 4 (9 เดือน)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามความก้าวหน้าของการปฏิบัติตามแผนการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการติดแอลกอฮอล์ซ้ำ
2. ประเมินระดับแรงจูงใจ และสร้างแรงจูงใจต่อเนื้อ
3. เพื่อสนับสนุนผู้รับการบำบัดและญาติร่วมกันทบทวน/ปรับปรุงแผนการดูแลตนเองขณะที่อยู่บ้าน

สาระสำคัญ

การติดตามต่อเนื้อ ช่วยให้เห็นความก้าวหน้าของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางบวก เห็นปัญหาและอุปสรรค รวมถึงเป็นการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่ดี โดยเน้นการตรวจสอบแรงจูงใจ เป้าหมายการเปลี่ยนแปลง การย้ำคำมั่นสัญญา การแก้ไขปัญหา และญาติมีส่วนร่วม

บันทึกผลการทำกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



การติดตามต่อเนื่องครั้งที่ 5 (12 เดือน)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามความก้าวหน้าของการปฏิบัติตามแผนการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการติดแอลกอฮอล์ซ้ำ
2. ประเมินระดับแรงจูงใจ และสร้างแรงจูงใจต่อเนื่อง
3. เพื่อสนับสนุนผู้รับการบำบัดและญาติร่วมกันทบทวน/ปรับปรุงแผนการดูแลตนเองขณะที่อยู่บ้าน

สาระสำคัญ

การติดตามต่อเนื่อง ช่วยให้เห็นความก้าวหน้าของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางบวก เห็นปัญหาและอุปสรรค รวมถึงเป็นการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่ดี โดยเน้นการตรวจสอบแรงจูงใจ เป้าหมายการเปลี่ยนแปลง การย้ำคำมั่นสัญญา การแก้ไขปัญหา และญาติมีส่วนร่วม

บันทึกผลการทำกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



รายชื่อคณะทำงาน

สมุดบันทึกการบำบัดโปรแกรมการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

นายแพทย์กิตต์กวี	โพธิ์โน	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง	ประธานคณะทำงาน
นางจารุณี	รัศมีสุวิวัฒน์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	
นางภรภัทร	สิมวงค์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	
นายก้องเกียรติ	อุเต๋น	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	
นางพรรณี	จันทร์อินทร์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	
นางดวงเดือน	อุเต๋น	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	
นางแววดาว	วงศ์สุระประกิจ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	
นางดวงเดือน	ไชยน้อย	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	
นางวงเดือน	สุนันตา	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	
นางพุลทรัพย์	วงศ์วรรณ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	
นางสาวธัญญา	ดีกัลลา	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	
นางสาวอรวรรณ	แก้วชม	นักจัดการงานทั่วไป	
นางสาวธัญชนก	มะโนกิจ	นักจัดการงานทั่วไป	



โรงพยาบาลสวนปรุง

131 ถ.ช่างหล่อ ต.หายยา อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50100

โทรศัพท์ : 0-53-90-8500 ต่อ 60340 โทรสาร: 0-53-90-8595

suanprung@suanprung.go.th



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

