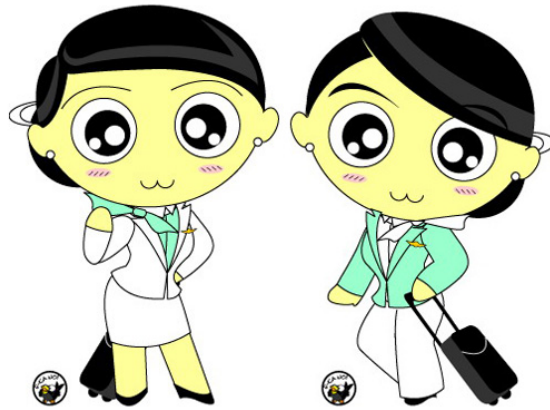


คู่มือการดูแลตนเอง ของผู้ป่วยโรคจิตเภท



โรงพยาบาลสวนปรุง
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
2552

คำนำ

ผู้ป่วยโรคจิตเภทเป็นผู้ที่ควรได้รับการสนับสนุน ดูแลช่วยเหลือจากครอบครัวในการดูแลต่อเนืองที่บ้าน แต่ก็คงปฏิเสธไม่ได้ว่า ผู้ป่วยเองเป็นบุคคลที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้การดูแลรักษาเป็นไปตามเป้าหมายและประสบผลสำเร็จในการรักษาที่วางไว้

คู่มือการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคจิตเภทนี้ คณะผู้จัดทำได้รวบรวมความรู้จากหนังสือต่างๆ รวมทั้งงานวิจัย และจากความคิดเห็นของผู้ป่วยโรคจิตเภท เพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับผู้ป่วยโรคจิตเภทในการดูแลตนเองและ มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องทั้งในเรื่องโรคการรักษาและการปฏิบัติตัว โดยการจัดทำครั้งนี้ได้รับความกรุณาจากกรมสุขภาพจิตในด้านงบประมาณ และ รศ.ดร.ภัทรภรณ์ หุ่นปั้นคำ หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่กรุณารับเป็นที่ปรึกษาโครงการ จนทำให้เกิดความสมบูรณ์ในการจัดทำคู่มือมากยิ่งขึ้น

คณะผู้จัดทำจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้ป่วยโรคจิตเภทจะสามารถนำคู่มือไปใช้เป็นแนวทางการดูแลตนเองอย่างมีประสิทธิภาพได้

คณะผู้จัดทำ

กรกฎาคม 2552

สารบัญ

คำนำ	1
สารบัญ	2
โรคจิตเภท	3
สาเหตุของโรคจิตเภท	3
อาการและอาการแสดงของโรคจิตเภท	4
การรักษา	5
การดูแลตนเองที่บ้าน	6
สิทธิประโยชน์สำหรับคนพิการ	16
เอกสารอ้างอิง	20
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	22
รายนามผู้จัดทำ	23

คู่มือการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคจิตเภท

โรคจิตเภท หมายถึง โรคทางจิตใจที่มีความผิดปกติด้านความคิดเป็นลักษณะเด่น ทำให้มีการแสดงออกทางอารมณ์ พฤติกรรม และการรับรู้ที่ผิดปกติจากคนปกติทั่วไป มีอาการต่อเนื่องกันนาน 6 เดือนขึ้นไป



สาเหตุของโรคจิตเภท

แม้ว่าในปัจจุบันจะไม่สามารถระบุถึงสาเหตุที่แน่ชัดได้ แต่จากการศึกษาพบว่าปัจจัยหลายอย่างที่มีสัมพันธ์กับการเกิดโรค ได้แก่

1. ด้านกรรมพันธุ์ พบว่าญาติของผู้ป่วยมีโอกาสเป็นโรคจิตเภทสูงกว่าคนทั่วไป
2. ด้านความผิดปกติของสารเคมีในสมอง
3. ด้านครอบครัว: การเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม ขาดความรักความอบอุ่นจากครอบครัว และการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม
4. ด้านสังคม: สิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี ภาวะทางเศรษฐกิจที่ตกต่ำหรือล้มเหลว อาจทำให้คนเครียด และกระตุ้นให้เกิดโรคจิตเภทได้

5. สาเหตุกระตุ้นอื่น ๆ เช่น ความเครียดอย่างรุนแรง การใช้สารเสพติด เป็นต้น

อาการและอาการแสดงของโรคจิตเภท

อาการของโรคสามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ ด้วยกัน คือ

1. กลุ่มอาการด้านบวก แสดงออกในด้านความผิดปกติของความคิด การรับรู้ การติดต่อสื่อสาร และพฤติกรรมได้แก่ อาการประสาทหลอน เช่น หูแว่ว ภาพหลอน หลงผิด มีพฤติกรรมรุนแรง ก้าวร้าว เป็นต้น



2. กลุ่มอาการด้านลบ แสดงออกด้านสีหน้าเฉยเมย ไม่แสดงอารมณ์ใด ไม่พูด แยกตัวเอง ขาดความสนใจและความกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ หรือสนใจตัวเองและสิ่งแวดล้อมน้อย



การรักษา

การรักษาโรคจิตเภทมีหลายวิธีที่ผสมผสาน และให้การรักษาตามความเหมาะสมกับปัญหาของผู้ป่วยในแต่ละราย ดังนี้

1. **การรักษาด้วยยา** เป็นวิธีการรักษาวิธีแรกที่แพทย์ใช้ เพื่อควบคุมอาการหลงผิด ประสาทหลอนหรือพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง และควบคุมอาการไม่ให้กำเริบซึ่ง ยาที่ผลิตออกมามากมายหลายชนิด จิตแพทย์จะเป็นผู้พิจารณาเลือกยาที่เหมาะสมกับสภาพอาการของผู้ป่วยที่มารับการรักษาแต่ละราย โดยยานั้นจะเป็นในรูปแบบของ ยารับประทาน ยาฉีดระยะสั้น ยาฉีดระยะปานกลาง ยาฉีดระยะยาว และยาหยด ซึ่งระยะเวลาในการรับประทานยานั้น แพทย์จะเป็นผู้ประเมินและกำหนดระยะเวลาของการรับประทานยาและหยุดยา

2. **การรักษาด้วยไฟฟ้า** เป็นการรักษาที่สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตรุนแรง หรือเรื้อรังที่การรักษาทางยาและวิธีการอื่นแล้วไม่ได้ผล ซึ่งการรักษาจะทำโดย แพทย์และมีพยาบาลดูแลระหว่างการรักษาอย่างใกล้ชิด ซึ่งใช้กระแสไฟที่ไม่เป็นอันตรายต่อผู้รับการรักษา



3. การรักษาทางจิตสังคม ได้แก่

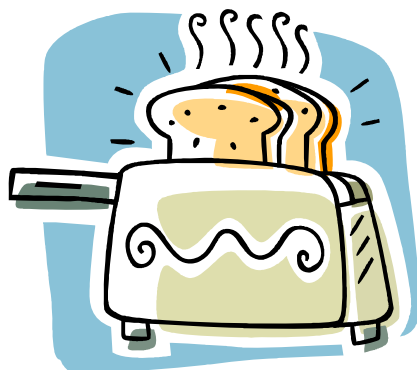
3.1 จิตบำบัด เป็นวิธีการช่วยผู้ป่วยในการหาวิธีการแก้ปัญหาแบบอื่นที่เขาพอจะทำได้ อาจทำเป็นรายกลุ่มหรือรายบุคคล

3.2 พฤติกรรมบำบัด เป็นการปรับทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

3.3 ครอบครัวบำบัด เป็นการนำครอบครัวให้มีส่วนร่วมในการรักษา

การดูแลตนเองที่บ้าน

1. ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ ข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ ผัก ผลไม้ อย่างน้อยวันละ 3 มื้อ และควรดื่มน้ำอย่างน้อย 8-10 แก้ว หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (ข้อห้ามที่อันตราย) หรือของหมักดอง รวมไปถึงการที่ไม่สูบบุหรี่ เพราะอาหารดังกล่าวจะไปลดการออกฤทธิ์ของยา และไปกระตุ้นให้เกิดอาการกำเริบขึ้นได้ สำหรับผู้ป่วยที่มีประวัติโรคเบาหวานร่วมด้วย ให้ความสำคัญการรับประทานอาหารที่เป็นแป้งหรือน้ำตาลให้น้อยลง เพราะขณะรับประทานยารักษาอาการทางจิต การทำงานของน้ำย่อยในการย่อยแป้งและน้ำตาลจะลดลง อากาศ ควรได้รับอากาศที่บริสุทธิ์ อากาศถ่ายเทสะดวก งดสูบบุหรี่ การขยับถ่าย ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน พยายามดื่มน้ำในปริมาณที่มากขึ้น



2. การพักผ่อนและการออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20-30 นาที กลางคืนนอนหลับติดต่อกัน อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง กลางวันพักผ่อนไม่เกิน 1-2 ชั่วโมง โดยการฟังเพลง ดูโทรทัศน์ ไปเที่ยวตามสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ

3. รับประทานยา ต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ ตามแผนการรักษาของแพทย์ ยาเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของคุณ หากไม่ใช้ยาอาการของโรคจิตเภทจะเลวลงเรื่อยๆ

“ผู้ป่วยจิตเภทต้องมีความรู้และเข้าใจเรื่องยา เพราะยาจะทำให้อาการของเราไม่กำเริบ”

“ทานยาแล้วต้องสังเกตอาการของตัวเองว่าดีขึ้นไหม?”

“ทานยาแล้วมีอะไรที่ทำให้รู้สึกไม่สบายหรือไม่?”

“ทานยาแล้วมีอาการข้างเคียงของยาเกิดขึ้นหรือเปล่า?”

อาการข้างเคียงจากยา คือ อาการจากฤทธิ์ของยาที่เราไม่ต้องการให้เกิดจากการใช้ยา ผู้ป่วยบางคนอาจเกิดอาการข้างเคียง แต่บางคนก็ไม่เกิด แม้จะใช้ยาตัวเดียวกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ เพศ อายุ น้ำหนัก ขนาดยาที่ใช้ หรือยาอื่น ๆ ที่ใช้ร่วมด้วย

ผู้ป่วยควรทราบและเข้าใจถึงการสังเกตอาการข้างเคียงจากยา

เพราะถ้าเราสามารถสังเกตอาการตั้งแต่เริ่มแรก

จะช่วยลดความรุนแรงที่อาจเป็นอันตรายได้

อาการข้างเคียงจากยา มีดังต่อไปนี้

● อาการที่พบบ่อย

○ ง่วงนอน

- ถ้าง่วงนอนไม่มาก อาการจะทุเลาภายใน 3-7 วัน ถ้ามีอาการง่วงนอนมากกว่านี้ ควรมาปรึกษาแพทย์ผู้ให้การรักษา
- หากง่วงนอนมากอาจเสี่ยงต่อการหกล้มหรือการเกิดอุบัติเหตุ ควรพักหรืออยู่ในที่ปลอดภัย ไม่ขับรถหรือการทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร เครื่องกลหรือของมีคม

○ ตาตาย วิงเวียน หน้ามืดขณะเปลี่ยนท่า

เป็นอาการที่อาจเกิดขึ้นในระยะแรกๆ ที่เริ่มการให้ยา ไม่เป็นอันตราย ควรลุกขึ้นจากท่านอนหรือท่านั่งอย่างช้า ๆ ก่อนอยู่ในท่านยืน หรือเคลื่อนไหว ระวังการเกิดอุบัติเหตุ หรือหกล้มได้ ถ้ามีอาการบ่อย ๆ ควรปรึกษาแพทย์

○ ปากแห้ง คอแห้ง

ให้จิบน้ำบ่อย ๆ อดน้ำแข็งหรืออมลูกอมที่ไม่มีน้ำตาล

○ ท้องผูก

ยาบางตัวอาจจะทำให้เกิดอาการท้องผูก แต่ไม่เป็นอันตราย ควรรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผักผลไม้ ไข่ไก่ กล้วยน้ำว้า สับปะรด ดื่มน้ำบ่อย ๆ และออกกำลังกายเบา ๆ หรือทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงเบา ๆ เป็นประจำทุกวัน

○ น้ำหนักเพิ่ม

ยาอาจทำให้ความอยากอาหารมากขึ้น ทำให้กินจุ และส่งผลให้น้ำหนักตัวเพิ่มได้ ดังนั้นควรกินอาหารจนครบ 3 มื้อ ในปริมาณที่เหมาะสม โดยเน้นผัก ผลไม้ มากกว่าอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน นอกจากนี้ให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

○ กระสับกระส่าย ไม่อยู่นิ่ง เดินไปมาตลอดเวลา เคลื่อนไหวช้าลง ตัวแข็งทื่อ ลั่น

อาการเหล่านี้แสดงถึงอาการข้างเคียงที่เริ่มรุนแรงขึ้น ควรมาพบแพทย์ที่โรงพยาบาลใกล้บ้านเพื่อรับการรักษาเบื้องต้น ถ้าอาการรุนแรงจะมีระบบการส่งต่อมาโรงพยาบาลจิตเวชต่อไป

○ ปัสสาวะลำบาก

เป็นอาการข้างเคียงที่พบได้น้อย ถ้าพบอาการปัสสาวะลำบาก ควรมาพบแพทย์

○ เคี้ยวปาก คูดลิ้น ทำปากขมูบขมิบ ไม่สามารถบังคับได้

อาการเหล่านี้อาจเกิดในผู้ป่วยที่รับประทานยารักษาโรคจิตมาเป็นเวลานาน แต่ไม่เป็นอันตราย เพียงแต่ทำให้รู้สึกรำคาญหรือวิตกกังวล ถ้าพบอาการควรมาปรึกษาแพทย์ เมื่อเริ่มพบอาการในครั้งแรก เพราะอาการเหล่านี้มีโอกาหายได้น้อยและมักเป็นเรื้อรัง

○ น่านมไหล ประจำเดือนมาไม่ปกติ

อาจพบได้ในผู้ป่วยเพศหญิงบางราย ไม่ต้องตกใจ เป็นอาการที่ไม่เป็นอันตราย ไม่ต้องบีบเค้นหรือนวดเต้านม เพราะอาจทำให้เกิดการอักเสบได้ หากมีความกังวลใจมากให้มาพบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่เหมาะสม

● อาการที่ต้องพาผู้ป่วยมาพบแพทย์ทันที

อาการข้างเคียงที่เป็นอันตรายต่อชีวิต เช่น คอบิดเกร็ง หายใจไม่ออก ตาเหลือกค้าง กล้ามเนื้อแข็งเกร็งอย่างรุนแรง จนผู้ป่วยรู้สึกปวดมากและเคลื่อนไหวลำบาก คอแข็ง ลิ้นแข็ง อ้าปาก ค้าง ไข้สูง รู้สึกสับสน เหงื่อออกมาก หัวใจเต้นเร็วโดยไม่รู้สาเหตุ เจ็บคอ เกิดผื่นขึ้นตามผิวหนัง (อาการเหล่านี้เป็นอาการข้างเคียงที่รุนแรง ให้รีบมาพบแพทย์ที่โรงพยาบาลโดยด่วน)

4. มาพบแพทย์ตามนัด

- สังเกตอาการผิดปกติของตัวเอง
- อาการเตือนเบื้องต้นก่อนที่อาการทางจิตจะกำเริบมากขึ้น มีดังนี้
 - รู้สึกเครียด กระวนกระวาย กระสับกระส่าย
 - รู้สึกซึมเศร้า
 - นอนไม่หลับ
 - ขาดสมาธิ
 - เบื่อหน่ายไม่มีความสุข
 - เบื่ออาหาร
 - หงุดหงิด
 - เริ่มได้ยินเสียงแว่ว
 - คิดฟุ้งซ่าน

อาการเตือนที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยแต่ละคนจะแตกต่างกันและอาจมีหลายอาการพร้อมกัน อาการเตือนมักเกิดขึ้นเป็นเวลา 1-2 สัปดาห์ก่อนที่อาการทางจิตจะกำเริบ ดังนั้นถ้าผู้ป่วยแต่ละคนสนใจและคอยสังเกตตนเอง จะรู้ว่าเริ่มมีอาการและรีบหาทางป้องกันโดยมาพบแพทย์เพื่อรับการรักษาไม่ให้อาการรุนแรงมากขึ้น

5. เมื่อเผชิญความเครียดต้องรู้จักจัดการกับความเครียด

ความเครียด เป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นภายในตัวเรา เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่มากระทบหรือกระตุ้นจากภายนอกตัวเรา ในชีวิตประจำวันทุกคนจะมีความเครียดเกิดขึ้นต่อตนเอง จะรุนแรงหรือไม่ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นจะมีอาการแสดงดังต่อไปนี้

ด้านจิตใจ

- รู้สึกหงุดหงิด ฉุนเฉียว
- สมาธิเสีย
- ความจำแยลง หลงลืม ทำอะไรผิดๆถูกๆ
- เหงา เศร้า

ด้านร่างกาย

- หัวใจเต้นแรงเร็วกว่าปกติ
- ความดันโลหิตสูงขึ้น
- ปวดหัว อาเจียน
- ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย
- ภาวะอาหารเป็นพิษ
- เบื่ออาหาร หรือรับประทานอาหารมากกว่าปกติ
- น้ำหนักลด
- หายใจลำบาก
- ปวดเมื่อยตามเนื้อตามตัว

- เหยื่อออกตามฝ่ามือฝ่าเท้า
- มือเท้าเย็นขณะที่ตัวรู้สึกร้อนวูบวาบ

ด้านพฤติกรรม

- สูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือใช้ยาเสพติด
- ทำงานเย່ลง ผิดพลาด ไม่ทันตามกำหนด
- สัมพันธภาพกับคนอื่นเสีย
- พฤติกรรมทางเพศลดลง
- เก็บตัว

วิธีจัดการกับความเครียด

ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของคนเรา ความเครียดที่เกิดขึ้นปกติจะไม่รุนแรงเกินไปเราจะสามารถปรับตัวหรือจัดการกับความเครียดนั้นได้ เมื่อเกิดความเครียดแล้วจะมีวิธีการดังต่อไปนี้

1. วิธีการด้านอารมณ์

- ยอมรับกับความผิดหวัง
- รู้จักปลง
- ออกกำลังกายที่ชอบ
- ใช้อารมณ์ขัน
- สวดมนต์ นั่งสมาธิ
- การมองตนเอง มองผู้อื่น มองโลกในแง่ดี
- ทำงานอดิเรกที่เคยชอบเช่น ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ ปลูกต้นไม้
- ร้องไห้
- หาเพื่อนหรือผู้ที่เราสามารถระบายความเครียดได้

2. วิธีการด้านแก้ไข้ปัญหา

- คิดหาวิธีการต่างๆเพื่อแก้ไข้ปัญหา
- พยายามมองปัญหาที่เกิดขึ้นให้ชัดเจน ทุกแง่มุม
- ลองแก้้ปัญหาหลาย ๆ วิธีเพื่อดูว่าวิธีไหนเป็นวิธีที่ดีที่สุด
- หาผู้ให้คำปรึกษาในปัญหานั้น ๆ
- จัดลำดับความสำคัญของปัญหา นำปัญหาที่รุนแรงมาแก้ไข้ก่อน

เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะหดเกร็ง
จิตใจว้าวุ่น จึงมีเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดที่เน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
และการทำจิตใจให้สงบเป็นหลัก และเราสามารถทำได้ด้วยตนเอง เช่น

1. การฝึกหายใจ โดย

- เอามือประสานไว้ที่ท้อง เพื่อสังเกตการณ์หายใจ เมื่อหายใจเข้า
ท้องจะพองออก เมื่อหายใจออกท้องจะแฟบ การหายใจแบบนี้เป็นการหายใจ
โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมแทน การหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก
- หายใจเข้าออกลึก ๆ 4-5 ครั้งแล้วหายใจตามธรรมดา ทำเช่นนี้ไป
เรื่อย ๆ ทำเช่นนี้ไปประมาณ 15 นาที วันละ 1-2 ครั้ง

2. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

นั่งในท่าที่สบาย หลับตา ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่ม โดย
ทำทีละกลุ่ม ๆ ละ 10 ครั้ง ดังนี้

- มือและแขนขวา โดยกำมือ เกร็งแขนแล้วคลาย
- มือและแขนซ้าย โดยกำมือ เกร็งแขนแล้วคลาย
- หน้าผาก โดยเลิกคิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย

- ตา แก้ม จมูก โดยหลับตาแน่น ย่นจมูกแล้วคลาย
- ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปากโดยกัดฟันใช้ลิ้นดันเพดานปากแล้วคลาย
 เม้มปากแน่นแล้วคลาย
- คอ โดยก้มหน้าให้คางจดคอแล้วคลาย
 เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย
- อก ไหล่และหลัง โดยหายใจเข้าลึกๆกลั้นไว้แล้วคลาย
- หน้าท้องและก้น โดยแอมว่ท้องแล้วคลาย ขมิบก้นแล้วคลาย
- เท้าและขาขวา โดยเหยียดขา งอนิ้วเท้าแล้วคลาย
 เหยียดขากระดูกปลายเท้าแล้วคลาย
- เท้าและขาซ้าย โดยเหยียดขา งอนิ้วเท้าแล้วคลาย
 เหยียดขากระดูกปลายเท้าแล้วคลาย

ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อไปเรื่อย ๆ ใช้เวลาครั้งละประมาณ 15 นาที
ควรทำวันละประมาณ 2 ครั้ง เมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว อาจเปิดเพลงเบา ๆ คลอ
ตามไปด้วยขณะผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายมากขึ้น

3. การใช้จินตนาการ

นั่งในท่าที่สบาย หลับตา เปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ หายใจเข้าออกลึก ๆ
สัก 4-5 ครั้งแล้วหายใจตามปกติไปเรื่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปที่ละส่วน
จากมือ แขน ศีรษะ ลำตัวจนถึงขา และเท้าจนรู้สึกสบายไปทั้งตัว จะเกิด
ความรู้สึกว่าแขนขาหนักจนแทบยกไม่ขึ้น แสดงว่าได้คลายกล้ามเนื้ออย่าง
ได้ผลแล้ว

จากนั้น เริ่มจินตนาการถึงเรื่องที่ทำให้จิตใจสงบสุข เช่น

- การเดินชมสวนดอกไม้
- การนอนเล่นริมหาดทราย
- การนั่งตกลาริมตลิ่ง
- การลอยคอในสระน้ำ
- การเล่นน้ำตก ฯลฯ

เมื่อใจสงบให้บอกกับสิ่งดี ๆ กับตัวเอง เช่น

- ฉันเป็นคนดี
- ฉันเป็นคนเก่ง
- ฉันไม่หวั่นไหว ต่ออุปสรรคใด ๆ
- ฉันสามารถอดทนต่อความทุกข์ได้
- ฉันสามารถชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างแน่นอน ฯลฯ

ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น จะรู้สึกสดชื่นจิตใจแจ่มใส พร้อมที่จะทำงานต่อไป
ควรผ่อนคลายความเครียดแบบนี้ โดยใช้เวลาครั้งละประมาณ 15 นาที วันละ
2 ครั้ง

เมื่อเผชิญความเครียดและไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้

อย่าเก็บความเครียดไว้ในใจให้ปรึกษาญาติ

หรือโทรปรึกษาศูนย์ให้คำปรึกษา (Hotline) 053-276750

สิทธิประโยชน์สำหรับคนพิการ

คนพิการ ตาม พ.ร.บ.การฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ.2354 หมายความว่า คนที่มีความผิดปกติหรือบกพร่องทางร่างกาย ทางสติปัญญาหรือจิตใจ ตามประเภทและหลักเกณฑ์ที่กำหนดในกฎกระทรวง

คนพิการที่มีสิทธิในระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า หมายถึง คนพิการที่กำหนดตาม พ.ร.บ.การฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. 2534 หรือคนพิการที่มีความจำเป็นต้องได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพที่มีระดับความพิการอยู่ในเกณฑ์ที่สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติกำหนด และได้รับการลงทะเบียนโดยระบุสิทธิย่อยคนพิการ (ท.74) ในระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า

หลักฐานในการเปลี่ยนสิทธิย่อยคนพิการ(ท.74)

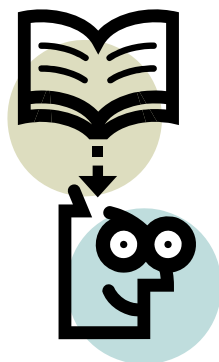
1. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน หรือบัตรประจำตัวที่มีรูปถ่ายซึ่งทางราชการออกให้ สำหรับเด็กต่ำกว่า 15 ปี ให้ใช้สำเนาใบสูติบัตร หรือใบเกิดเป็นหลักฐานการลงทะเบียน
2. สมุดประจำตัวคนพิการ หรือเอกสารรับรองการตรวจประเมินความพิการจากแพทย์ ซึ่งระบุระดับความพิการอยู่ในเกณฑ์ที่สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติกำหนด (สามารถใช้สมุดประจำตัวคนพิการแทนบัตรประชาชนได้)
3. สำเนาทะเบียนบ้านที่คนพิการมีชื่ออยู่

4. กรณีคนพิการพักอาศัยอยู่จริงไม่ตรงตามทะเบียนบ้านให้เพิ่มเติมสำเนาทะเบียนบ้านที่ไปพักอาศัย ซึ่งมีลายมือชื่อเจ้าของบ้าน หรือหนังสือรับรองของผู้นำชุมชนว่าได้พักอาศัยอยู่จริงหรือรับรองตนเองพร้อมแสดงหลักฐานอื่นประกอบ เช่น ใบเสร็จค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าโทรศัพท์ ที่มีชื่อตนเองเป็นต้น

สิทธิประโยชน์ในระบบหลักประกันสุขภาพ

1. สิทธิการบริการขั้นพื้นฐานทางการแพทย์ การสาธารณสุขและการอนามัยที่จำเป็นต่อสุขภาพและการดำรงชีวิต ซึ่งให้โดยตรงแก่บุคคล เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ การควบคุมโรค การป้องกัน การตรวจ การวินิจฉัย การรักษาพยาบาล การป้องกันความพิการ และการฟื้นฟูสมรรถภาพ และการอื่นใดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่หน่วยบริการจัดขึ้น โดยไปรับบริการได้ที่ สถานีอนามัย ศูนย์บริการสาธารณสุข โรงพยาบาลของรัฐทุกแห่ง

2. สิทธิการได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์ ทั้งในและนอกหน่วยบริการ ได้แก่ การได้รับบริการกายภาพบำบัด กิจกรรมบำบัด การประเมินแก้ไขการพูด จิตบำบัด พฤติกรรมบำบัด การฟื้นฟูการได้ยิน การฟื้นฟูการเห็น การได้รับอุปกรณ์เครื่องช่วยตามประเภทความพิการ และการพัฒนาศักยภาพด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพ



สิทธิประโยชน์คนพิการตาม พ.ร.บ.การฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. 2534

การจดทะเบียนคนพิการ เป็นการให้บริการของรัฐในเบื้องต้นแก่คนพิการที่ทำให้คนพิการได้มีหลักฐานเพื่อแสดงตนว่าเป็นคนพิการที่ประสงค์จะได้รับสิทธิในการสงเคราะห์ การพัฒนาและการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. 2534 โดยคนพิการที่ประสงค์จะได้รับสิทธิสามารถจดทะเบียนได้ที่

ต่างจังหวัด สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดที่ตนอาศัยอยู่ หรือโรงพยาบาลประจำจังหวัด/อำเภอที่มีศูนย์บริการจดทะเบียนคนพิการแบบเบ็ดเสร็จในโรงพยาบาล

กรุงเทพมหานคร กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ หรือที่ศูนย์บริการร่วมกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ 1-8 หรือฝ่ายสังคมสงเคราะห์ งานเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลศิริราช

หลักฐานที่ใช้ในการจดทะเบียน

1. เอกสารรับรองความพิการ โดยแพทย์จากสถานพยาบาลของทางราชการ
2. บัตรประจำตัวประชาชน กรณีผู้เยาว์ใช้สูติบัตร พร้อมถ่ายสำเนาเอกสาร 1 ชุด
3. ทะเบียนบ้านฉบับจริง พร้อมสำเนาเอกสาร 1 ชุด
4. รูปถ่ายขนาด 1 นิ้ว จำนวน 2 รูป

สิทธิประโยชน์ที่ได้รับ

คนพิการที่จดทะเบียนแล้ว จะได้รับสมุดประจำตัวคนพิการเพื่อนำไปแสดงตัวในการขอรับบริการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการด้านต่าง ๆ รวมถึงการรับคำปรึกษา แนะนำและช่วยเหลือด้านต่าง ๆ

1. บริการทางการแพทย์ เพื่อแก้ไขความพิการ หรือปรับสภาพความพิการ การอุปการณ เครื่องช่วยต่าง ๆ และคำแนะนำปรึกษาทางการแพทย์ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ติดต่อกับรับบริการได้ที่สถานพยาบาลของรัฐทั่วประเทศ

2. บริการทางการศึกษา การเข้าเรียนในสถานศึกษาต่าง ๆ คำปรึกษา แนะนำเกี่ยวกับการศึกษา ติดต่อกับรับบริการได้ที่สำนักบริหารงานการศึกษา พิเศษ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน หรือศูนย์การศึกษา พิเศษประจำจังหวัด

3. บริการทางอาชีพ จัดฝึกอาชีพและแนะนำการประกอบอาชีพและให้ กู้ยืมเงินทุนประกอบอาชีพ

4. บริการทางสังคม ให้คำแนะนำปรึกษา บริการช่วยเหลือเด็กพิการ และครอบครัวคนพิการที่ฐานะยากจนและประสบปัญหาทางเศรษฐกิจ รวมถึงเบี้ยยังชีพคนพิการ ที่มีสภาพความพิการมาก ไม่สามารถประกอบ อาชีพได้และมีฐานะยากจน

สิทธิตามพระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ. 2551

ญาติควรทราบว่า กรณีบุคคลที่มีความผิดปกติทางจิตที่มีภาวะอันตราย มีความจำเป็นต้องได้รับการบำบัดรักษา ญาติสามารถนำผู้ป่วยมารักษาที่ โรงพยาบาลได้

กรณีผู้ป่วยที่อายุไม่ถึง 18 ปีบริบูรณ์ หรือขาดอำนาจในการตัดสินใจ ให้ความยินยอมรับการบำบัดรักษา ให้คู่สมรส พ่อแม่ ผู้ปกครองที่ใกล้ชิด เป็นผู้ให้ความยินยอมรักษา

เอกสารอ้างอิง

- ไพรัตน์ พุกษชาติคุณากร. (2542). *จิตเวชศาสตร์ เล่มที่ 3.พิมพ์ครั้งที่ 2.*
 เชียงใหม่: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ภัทรารักษ์ ท่งปันคำ, สิริลักษณ์ วรรณนะพงษ์, ลำเนาวัลย์ เรืองยศ, ปรีทรรศ
 ศิลปกิจ, และ สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล. (2548, มิถุนายน). *การดูแลผู้ป่วย
 จิตเวชที่บ้าน: รูปแบบและ โปรแกรมการพัฒนาทักษะของผู้ดูแล. การ
 ประชุมวิชาการ, เชียงใหม่.*
- มาโนช หล่อตระกูล และ ปราโมทย์ สุคนิษฐ์. (2548). *จิตเวชศาสตร์.*
 พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สวีชาญการพิมพ์.
- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ. (2548) *คู่มือการดำเนินงาน โครงการ
 ธรรมรงค์ตรวจประเมินความพิการเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพและ
 จัดทะเบียนคนพิการ พ.ศ.2548. โรงพิมพ์อิมสู.*
- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ. (2550) *แนวทางการดำเนินงานการ
 ธรรมรงค์ตรวจประเมินและจดทะเบียนเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ
 ปีงบประมาณ 2550. โรงพิมพ์อิมสู.*
- DiPiro J T, Talbert R L, Yee G C, Matzke G R, Wells B G, Posey L M.
 (2005). *Pharmacotherapy A Pathophysiologic Approach 6th edition.*
 New York: McGraw-Hill Medical Publishing Division.
- Janicak PG, Davis JM, Preskorn SH, Ayd FJ, Marder SR, Pavuri N. (2006)
Principles and Practice of Psychopharmacotherapy. 4th edition.
 Philadelphia. Lippincott Williams & Wilkins.

Schatzberg AF, Cole JO, DeBattista C. (2006). *Manual of Clinical Psychopharmacotherapy*. 5th edition. USA.

Townsend. (2000). *Psychiatric mental health nursing concepts. of care* (3rd ed.). Philadelphia: Davis Company.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

นายแพทย์ปริทรรศ ศิลปกิจ

นายแพทย์เชี่ยวชาญ
โรงพยาบาลสวนปรุง
กรมสุขภาพจิต

รองศาสตราจารย์ ดร. ภัทราภรณ์ ทุงปิ่นคำ

หัวหน้าภาควิชาการพยาบาล
สุขภาพจิตและจิตเวช
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

นางพรทิพย์ ธรรมวงศ์

พยาบาลชำนาญการ สาขาการ
พยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช
โรงพยาบาลสวนปรุง
กรมสุขภาพจิต

รายนามผู้จัดทำ

นางจิรพรรณ	สุริยงค์	พยาบาลวิชาชีพ
นางสาวมธุริน	คำวงศ์ปิ่น	พยาบาลวิชาชีพ
นางสาวน้ำฝน	ปิยะตระกูล	เภสัชกร
นางสาวอรอุมา	ภูโสภา	นักอาชีวบำบัด
นางชลธิดา	สิมะวงศ์	พยาบาลวิชาชีพ
นางพิมพ์ภรณ์	แก้วมา	พยาบาลวิชาชีพ
นางดวงเดือน	นรสิงห์	พยาบาลวิชาชีพ
นายปรีวัตร	ไชยน้อย	พยาบาลวิชาชีพ
นางกฤษณา	ปลื้มสติ	พยาบาลวิชาชีพ
นางสาวเจริญพร	กิจชนะพานิชย์	นักสังคมสงเคราะห์
นางนันทน์ภัสร์	สุขสุวานนท์	นายแพทย์ชำนาญการ
นางวรรณสิริ	ปัญญา	นักจิตวิทยา

(โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต)