

ร่วมใจ ดูแล สุขภาพจิตผู้สูงอายุ

แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (2Q PLUS)

2Q PLUS

แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (2Q plus)
(2คำถามภาวะซึมเศร้า(เดิม) และ 1 ข้อคำถามความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย)

ข้อคำถาม

ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้หรือไม่ (ตอบมีอย่างน้อย 1 ข้อ = เสี่ยงซึมเศร้า)

- | | | |
|--|-------|----|
| 1. ไม่สบายใจ เชิง ทุกข์ใจ เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอย | ไม่มี | มี |
| 2. เบื่อ ไม่อยากพูดไม่อยากทำอะไร หรือทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลินเหมือนเดิม | ไม่มี | มี |

ใน 1 เดือนที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ (ตอบมี = เสี่ยงฆ่าตัวตาย)

- | | | |
|---|-------|----|
| 3. ท่านมีความรู้สึกทุกข์ใจจนไม่อยากมีชีวิตอยู่หรือไม่ | ไม่มี | มี |
|---|-------|----|

ช่องทางการคัดกรอง

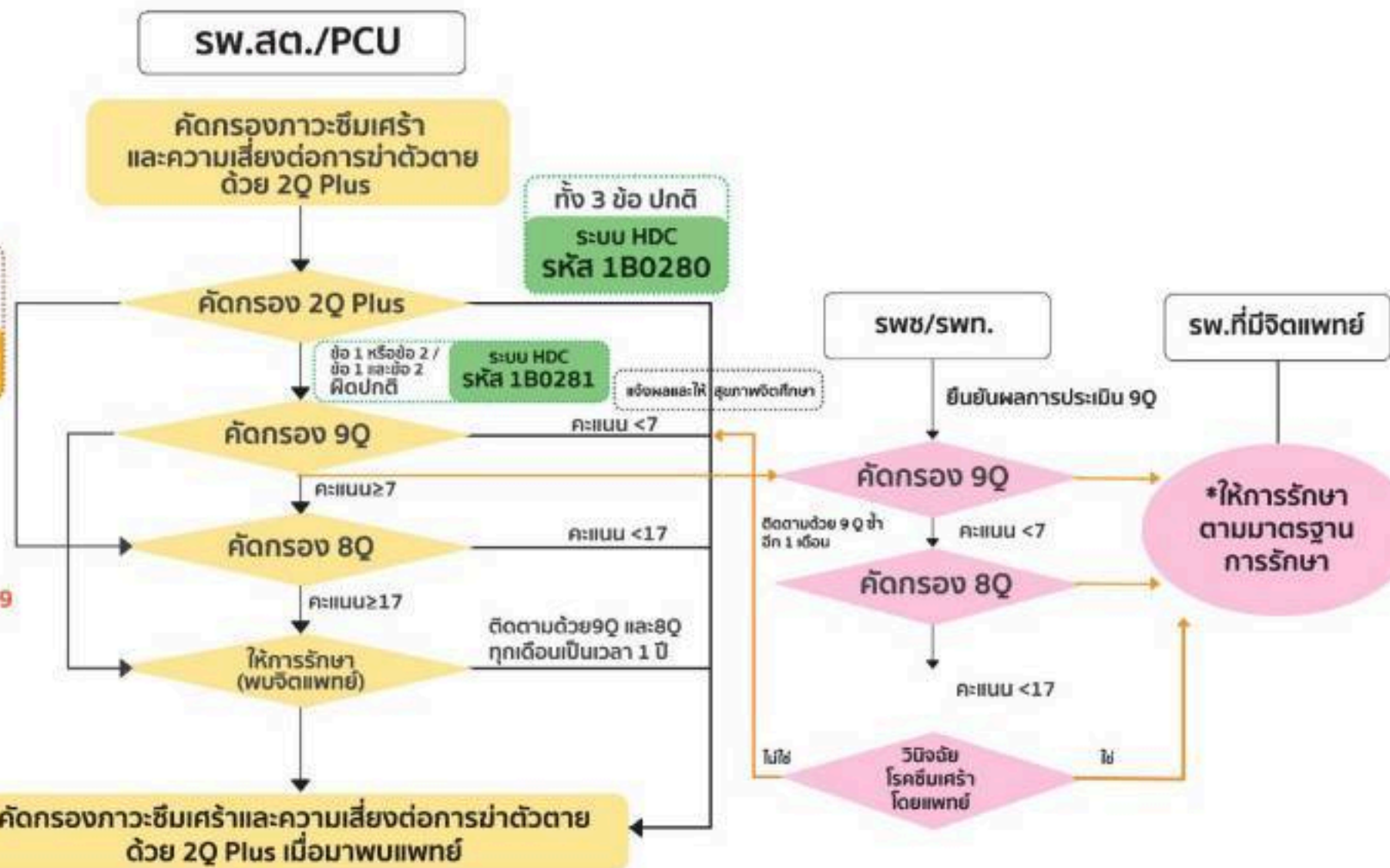
- Application Bluebook (กรมอนามัย)
- Application Smart อสม. (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ)
- แบบคัดกรองความถดถอย 9 ด้าน ผู้สูงอายุ (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ)
- คู่มือการคัดกรองและประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ พ.ศ.2564 (กรมการแพทย์)

โดยบันทึกข้อมูลคัดกรองในระบบคลังข้อมูลสุขภาพ สร.
Health Data Center (HDC)

ด้วยรหัส 1B0280 รหัส 1B0281 และรหัส 1B0212



แผนภูมิการคัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (2Q PLUS)



วิธีการสื่อสารกับผู้สูงอายุ ด้วยหลัก "ถามเป็น ชมเป็น เนะเป็น"

พูดคุย...ควร มองหน้า สบตา พูดช้าๆ ใช้คำพูดชัดเจน

ถามเป็น



ถามถึงผลกระทบของปัญหาสุขภาพจิตต่อชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดความตระหนัก และความตั้งใจในการปฏิบัติตัว

"ที่คุณถามออกว่ารู้สึกไม่สบายใจ นอกได้ไหมว่าเป็นอย่างไรบ้าง"
"ช่วงที่คุยกันตอนไม่พอ กระทั่งต่อให้เขาเจอในการดูแลหลานไหม"

ชมเป็น



ชื่นชมเพื่อสร้างสัมพันธ์ที่ดี และให้เกิดความร่วมมือในการแก้ไขปัญหา

"คุณยายมีความพยายามมากนะค่ะพยายามออกกำลังกายตอนเช้าทุกวันเลย"
"คุณยายช่วยดูแลหลานได้เยี่ยมมากเลยนะค่ะ"

เนะเป็น



นำเสนอทางเลือกในการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิต และให้ผู้สูงอายุเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง

"มีหลายวิธีการที่ทำได้ในการสร้างทีม เช่น ออกกำลังกาย ยืดเส้น ยืดสาย หรือพูดคุยกับคนที่ไว้ใจ คุณยาย ลองวิธีการนี้ดูว่าจะได้ผลไหม"
"ถ้าคุณยายสังเกตว่า ยา กระทบทำให้หลับยาก ช่วงนี้คุณยาย ลองงดยา กาแฟก่อน แล้วลองสังเกตดูว่าเป็นอย่างไร"

- กลุ่มงานพัฒนาวิชาการ : กลุ่มวัยสูงอายุ
- เบอร์ : 0 2590 8550
- e-mail : elderly.sps@gmail.com

