

แนวทางการพัฒนาการคัดกรอง
และเฝ้าดูแลภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วย
โรคเรื้อรัง

Awareness



*a healthy mind is
the heart of a
happy life*

Because
Your Mind
Matters!



This session
is a safe
space. You're
not alone



ปัญหาและเหตุผล



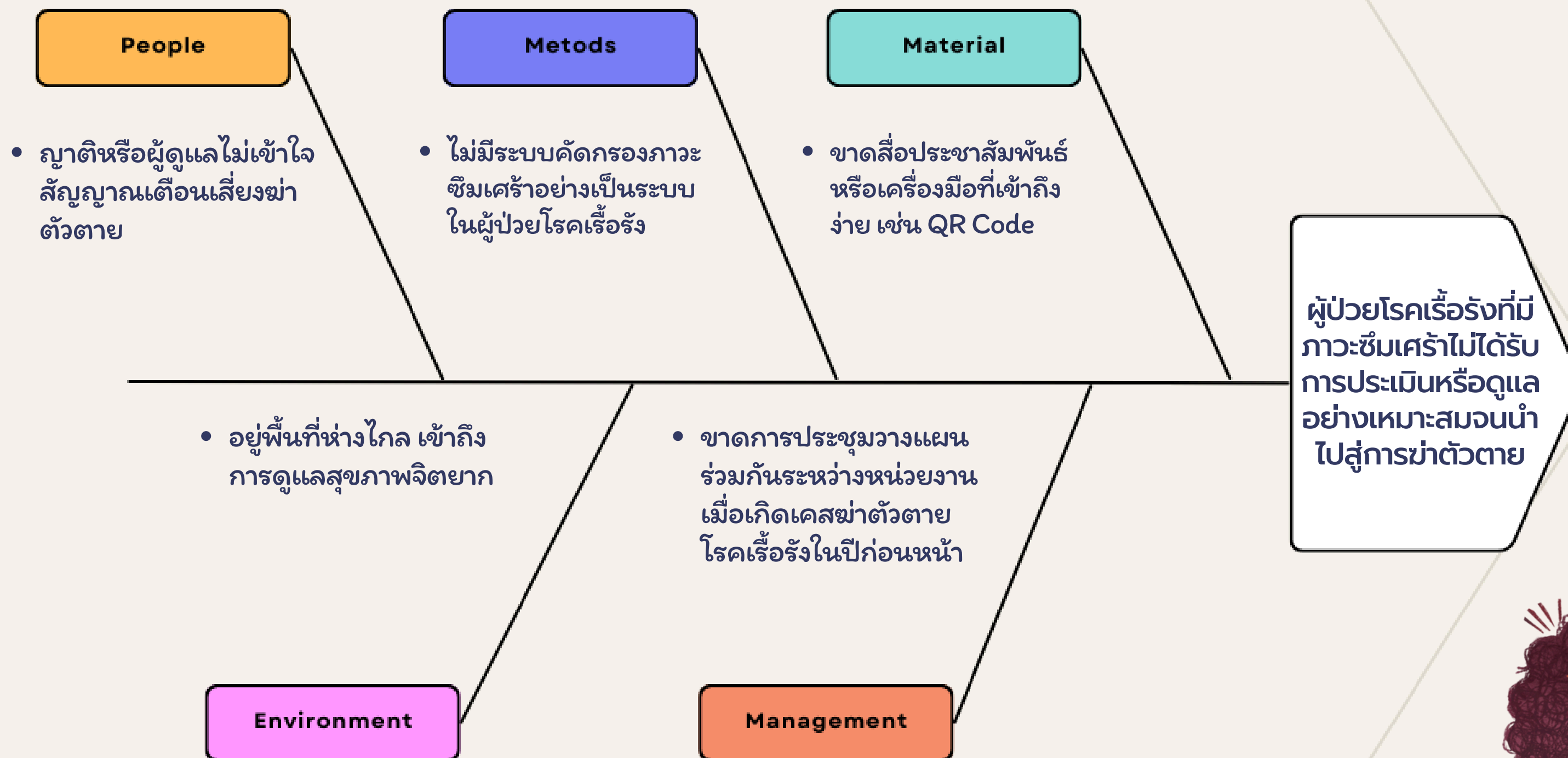
*A strong mind
builds a strong
life.*



จากการทบทวนผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จย้อนหลัง พบว่ามีผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ 5 ราย ในปี 2563 5 รายในปี 2564 2 รายในปี 2565 1 ราย ในปี 2566 และ 2 ราย ในปี 2567 ซึ่งเป็นเคสผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (stroke) ทั้ง 2 ราย ในปี 2567 กรณีดังกล่าวสะท้อนถึงความสำคัญของการเฝ้าระวังและดูแลสุขภาพจิตของผู้ป่วยโรคเรื้อรังโดยเฉพาะผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (stroke) อย่างจริงจังและเป็นระบบ

ผู้ป่วยโรคเรื้อรังมักเผชิญกับความเจ็บป่วยต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะซึมเศร้าซึ่งเป็นภาวะทางจิตเวชที่พบได้บ่อยในกลุ่มผู้ป่วยเหล่านี้ หากไม่ได้รับการประเมิน คัดกรอง และดูแลอย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่พฤติกรรมการทำร้ายตนเองหรือการฆ่าตัวตายได้





“วัตถุประสงค์

1 เพื่อพัฒนาแนวทางการคัดกรองและเฝ้าระวังภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ให้มีประสิทธิภาพ ครอบคลุม และเป็นระบบ

2 เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดพฤติกรรมการทำร้ายตนเองหรือการฆ่าตัวตายในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง



”

กิจกรรมที่ 1

*The truth
about mental
health is simple:
it matters, and
so do you.*



1 คัดกรองภาวะซึมเศร้าในพื้นที่ปีละ 1 ครั้ง ในประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป

2 ลงพื้นที่ในทุก รพ.สต สอน อสม. เรื่องการสังเกตพฤติกรรมเสี่ยงฆ่าตัวตายและ
ประเมินภาวะซึมเศร้าในชุมชน โดยใช้ประเมิน 2Q

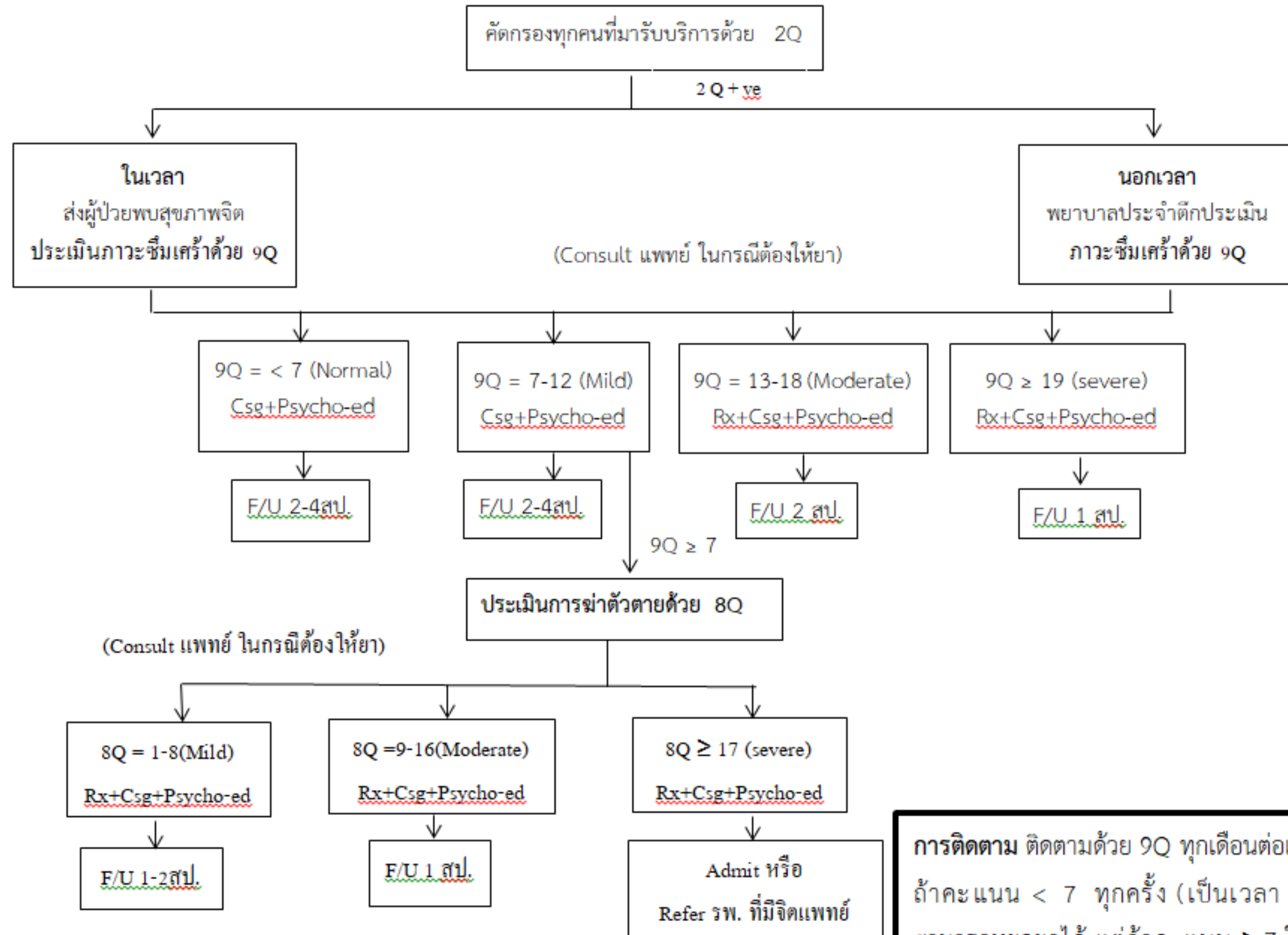


กิจกรรมที่ 2

- 1 ประเมินคัดกรองภาวะซึมเศร้าผู้มารับบริการทุกรายและทุกครั้งที่คุณป่วยมารับบริการที่ รพ.สต. และโรงพยาบาล
- 2 ผู้รับบริการที่ประเมินพบ 2Q=Positive ส่งพบสุขภาพจิตทุกราย เพื่อประเมิน 2Q/9Q/8Q ซ้ำ และเข้าสู่ระบบการบำบัดรักษาและติดตาม
- 3 ให้ความรู้เรื่องสัญญาณเตือนเสี่ยงฆ่าตัวตายและการประเมินสุขภาพจิตตนเองให้กับผู้ป่วย OPD ตอนเช้า



แนวทางการดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้า



การติดตาม ติดตามด้วย 9Q ทุกเดือนต่อเนื่อง 1 ปี
ถ้าคะแนน < 7 ทุกครั้ง (เป็นเวลา 6 เดือน)
สามารถหยุดยาได้ แต่ถ้าคะแนน ≥ 7 ให้ดำเนิน
ตามแนวทางการดูแลโรคซึมเศร้าต่อ

กิจกรรมที่ 3

การดำเนินงาน

- 1 ดำเนินการประชุมวิเคราะห์กรณีศึกษาผู้ป่วยที่ฆ่าตัวตาย
- 2 กำหนดแนวทางการส่งต่อผู้ป่วย Stroke ได้แจ้งให้เจ้าหน้าที่ใน ward ผู้ป่วยในทุกตึกทราบว่าผู้ป่วย Stroke ที่แอดมิดทุกรายต้องได้รับการประเมินสุขภาพจิต โดยทีมสุขภาพจิต
- 3 จัดทำแบบประเมินสุขภาพจิตในรูปแบบออนไลน์ โดยใช้ QR Code แจกจ่ายไปยังโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) และส่งรายชื่อที่มีผล 2Q=Positive ให้กับ รพ.สต. ติดตามและนัดเข้ารับการประเมินซึมเศร้าอีกครั้งในโรงพยาบาล
- 4 แจกจ่าย QR Code ให้กับหน่วยบริการปฐมภูมิ QR Code สำหรับประเมินสุขภาพจิตถูกแจกจ่ายไปยังโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) และสถานบริการสาธารณสุขในพื้นที่
- 5 จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ในรูปแบบโบรชัวร์ เรื่อง 10 สัญญาณเตือนฆ่าตัวตาย โดยมี QR Code แบบประเมินสุขภาพจิตแนบไว้

* ระบุว่าเป็นคำถามที่จำเป็น

ชื่อ - นามสกุล *

คำตอบของคุณ

เพศ *

☐ ชาย

☐ หญิง

อายุ *

คำตอบของคุณ

ที่อยู่อาศัย *

คำตอบของคุณ

ตำบล

เลือก

ถัดไป

* ระบุว่าเป็นคำถามที่จำเป็น

แบบประเมินความเครียด(ST-5)

ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึกอย่างไร?...โดยเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

1.) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ "มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก" *

แทบไม่มี เป็นบางครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ

โปรดเลือกคำตอบ

☐

☐

☐

☐

2.) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ "มีสมาธิน้อยลง" *

แทบไม่มี เป็นบางครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ

โปรดเลือกคำตอบ

☐

☐

☐

☐

3.) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ "หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ" *

แทบไม่มี เป็นบางครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ

โปรดเลือกคำตอบ

☐

☐

☐

☐

4.) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ "รู้สึกเบื่อ เซ็ง" *

แทบไม่มี เป็นบางครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ

โปรดเลือกคำตอบ

☐

☐

☐

☐

5.) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ "ไม่อยากพบปะผู้คน" *

แทบไม่มี เป็นบางครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ

โปรดเลือกคำตอบ

☐

☐

☐

☐

กลับ

ถัดไป

ล้างแบบฟอร์ม

ตรวจเช็คสุขภาพใจตนเอง

prinja.pj@gmail.com [สลับบัญชี](#)

 ไม่ใช้ร่วมกัน



ส่วนที่ไม่มีชื่อ แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า (2Q PLUS)

แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า (2Q+)

1.) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่ ?

☐ ใช่

☐ ไม่ใช่

2.) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่ ?

☐ ใช่

☐ ไม่ใช่

3.) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ ท่านมีความรู้สึกทุกซิกใจจนไม่อยากมีชีวิตอยู่ ?

☐ ใช่

☐ ไม่ใช่

กรุณาใส่เบอร์โทรศัพท์ หากให้เจ้าหน้าที่ติดต่อกลับ

คำตอบของคุณ

กลับ

ส่ง

ล้างแบบฟอร์ม



งานจิตเวชและยาเสพติด
โรงพยาบาลโคกสำโรง

☎ 036-441099

ตรวจเช็คสุขภาพใจ “สุขภาพใจของคุณเป็นอย่างไร?”



📱 SCAN ME

สัญญาณเตือน เสี่ยงฆ่าตัวตาย

It's okay to not to be okay



รวมพลังช่วยกันฝ่าระว่าง

งานจิตเวชและยาเสพติด
โรงพยาบาลโคกสำโรง

☎ 036-441099

10 สัญญาณเตือน เสี่ยงฆ่าตัวตาย

1. ประสบปัญหาชีวิต



2. ใช้สุราหรือยาเสพติด



3. คนในครอบครัวเคย
ฆ่าตัวตาย



4. แยกตัวออกจากสังคม
ไม่พูดกับใคร



5. นอนไม่หลับเป็นเวลานาน



6. น้ำตาเศร้าหมอง

7. อารมณ์แปรปรวน



8. ชอบพูดว่าอยากตาย

9. เคยพยายามฆ่าตัวตาย



10. มีการวางแผนฆ่าตัวตายไว้ล่วงหน้า

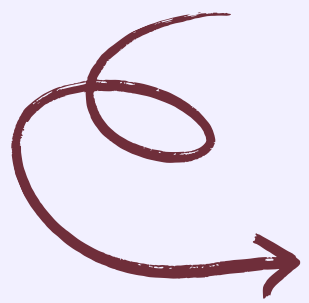


วิธีคลายเครียด

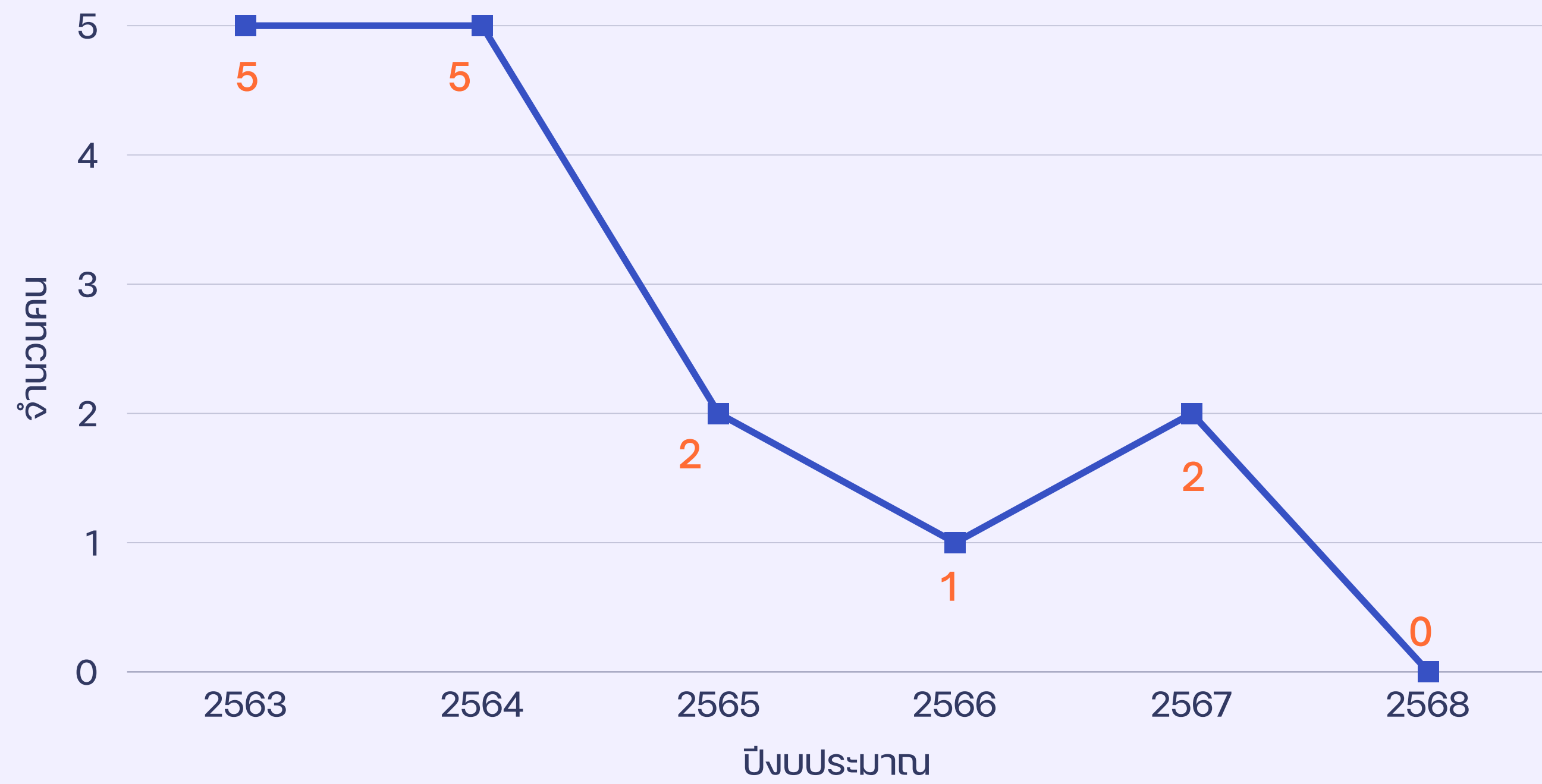
- อย่าเก็บความทุกข์ไว้ในใจ ควรระบายความทุกข์และขอความช่วยเหลือ ปรับทุกข์กับคนใกล้ชิด เช่น คู่สมรส ญาติ เพื่อนสนิท
- ผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น ออกกำลังกาย ฟังเพลง ดูโทรทัศน์หรือภาพยนตร์ เล่นดนตรี เป็นต้น

“ หากรู้สึกมีอาการเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง
ไม่ควรอยู่ตามลำพัง ควรรีบไปปรึกษาจาก
แพทย์เป็นการด่วน ”

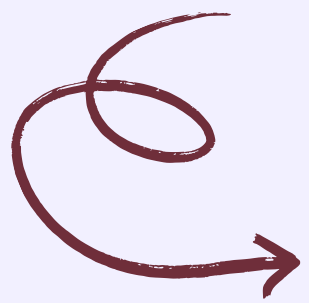
ผลการดำเนินงาน



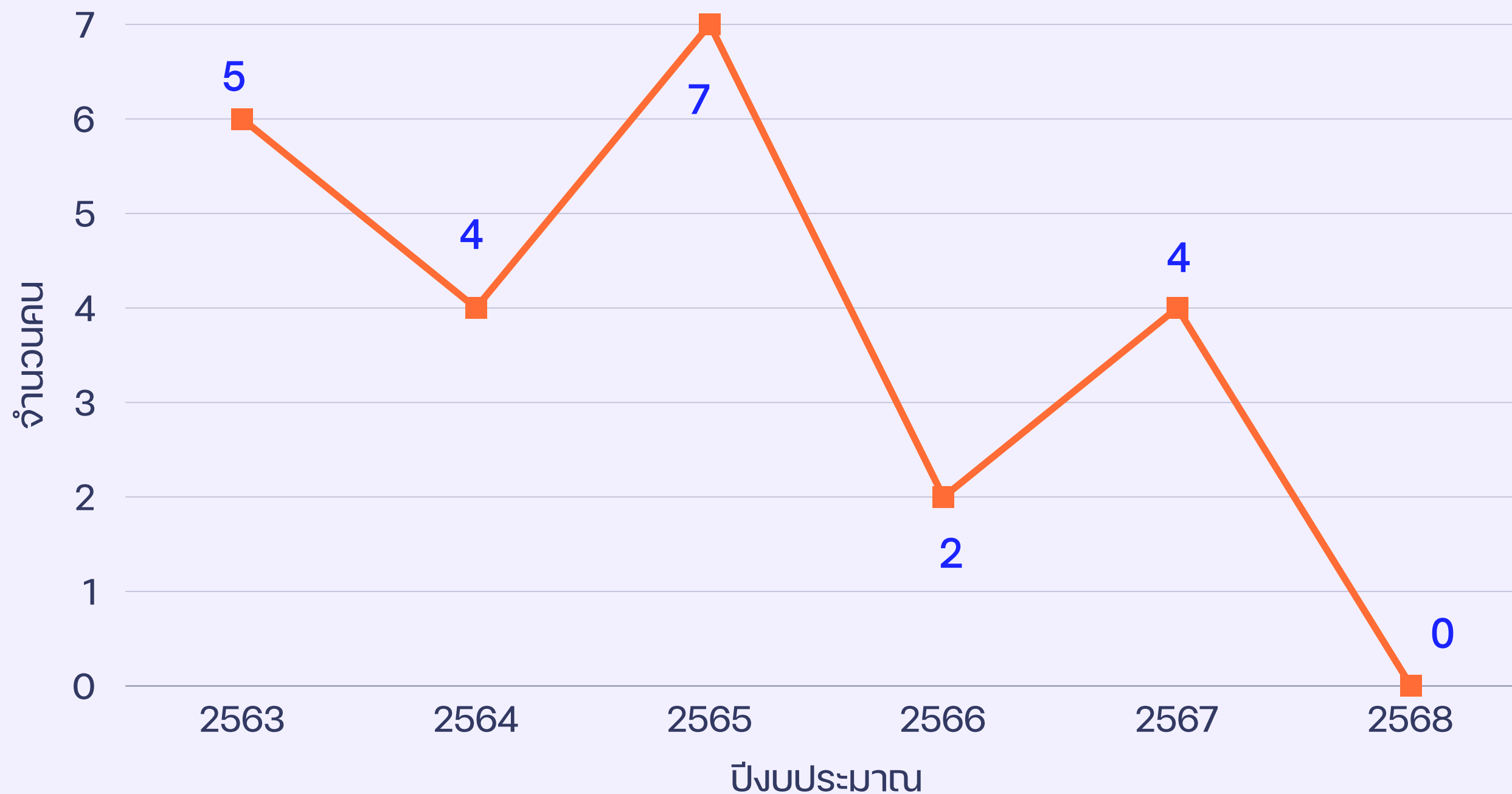
กราฟแสดงจำนวนผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จในโรคเรื้อรัง
ปี 2565 - 2568(ต.ค67-มี.ค68)



ผลการดำเนินงาน



กราฟแสดงจำนวนผู้พยายามฆ่าตัวตายในโรคเรื้อรัง
ปี 2565 - 2568(ต.ค67-มี.ค68)



โอกาสพัฒนาหรือข้อเสนอแนะในการพัฒนาต่อไป

1. พัฒนาเครื่องมือประเมินสุขภาพจิตให้ตอบสนองต่อผู้ใช้งานมากยิ่งขึ้น

มีการปรับปรุงระบบแบบประเมินสุขภาพจิต (จากเดิมที่ใช้ Google Forms) ให้สามารถแสดงผลลัพธ์ได้ทันทีหลังจากผู้ป่วยหรือประชาชนทำแบบประเมินเสร็จ โดยแสดงระดับคะแนน ความหมายของคะแนน และข้อเสนอแนะเบื้องต้น เพื่อให้ผู้ใช้งานเกิดความเข้าใจในภาวะสุขภาพจิตของตนเอง และสามารถตัดสินใจขอรับการดูแลเพิ่มเติมได้อย่างเหมาะสม

