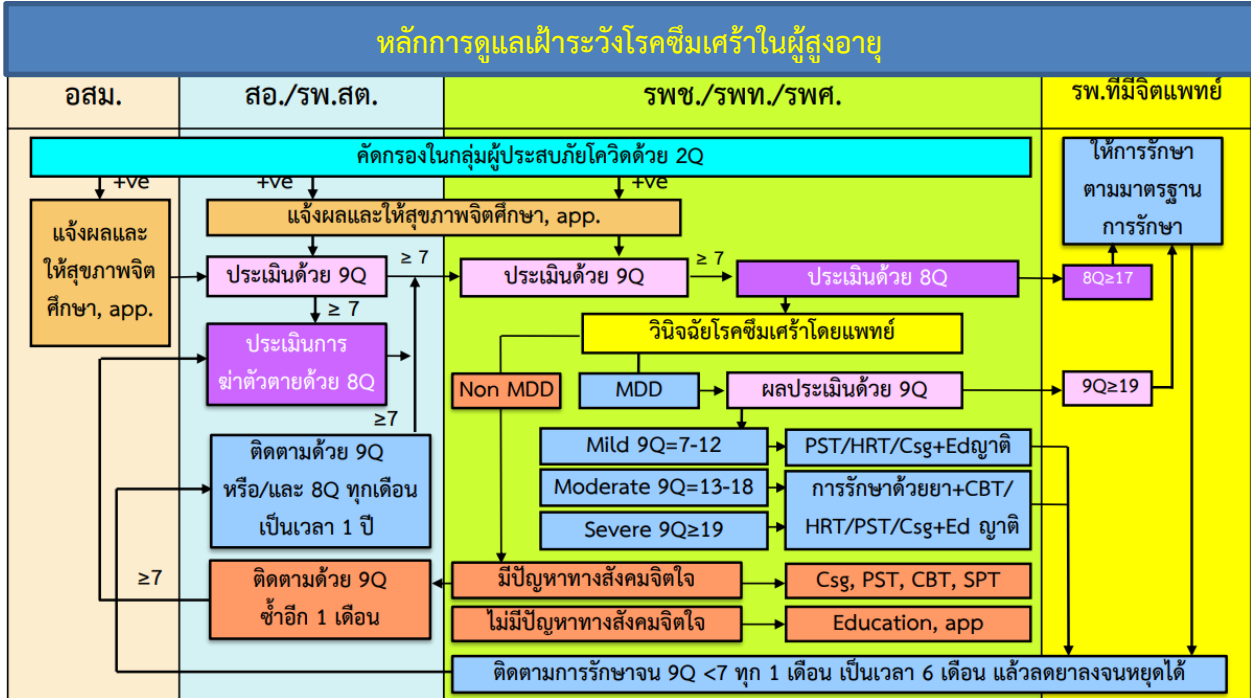
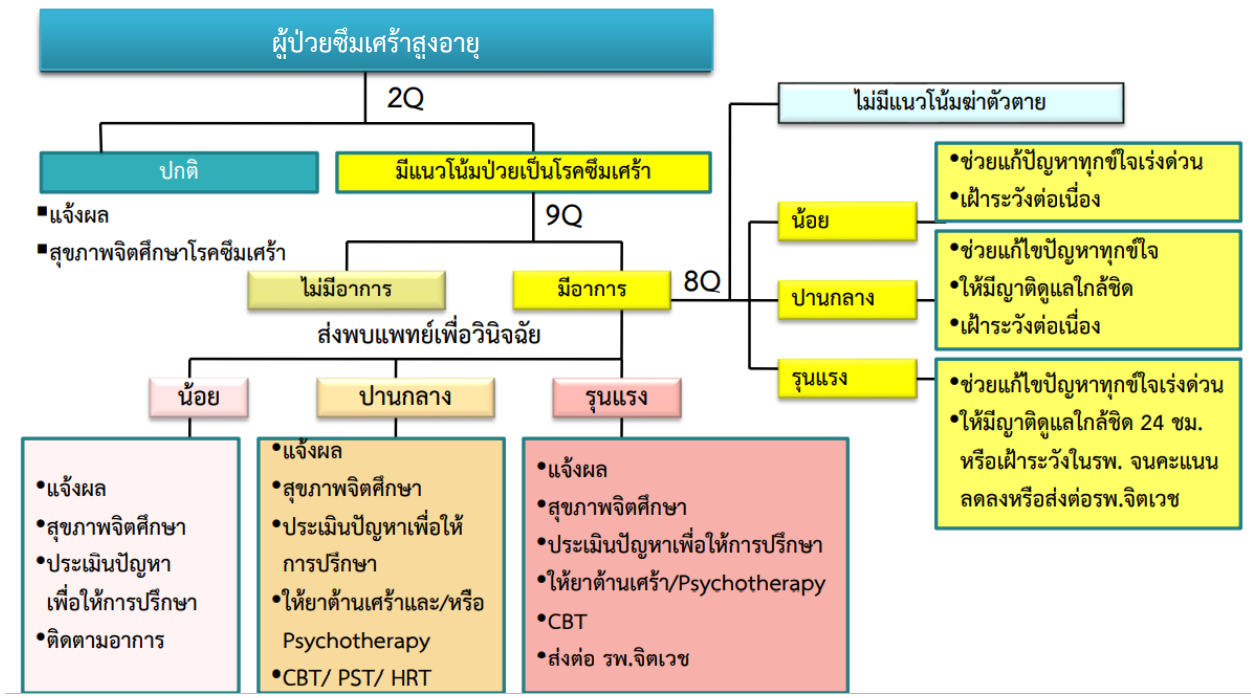


แนวทางการดูแลผู้ป่วยซึมเศร้าสูงอายุ

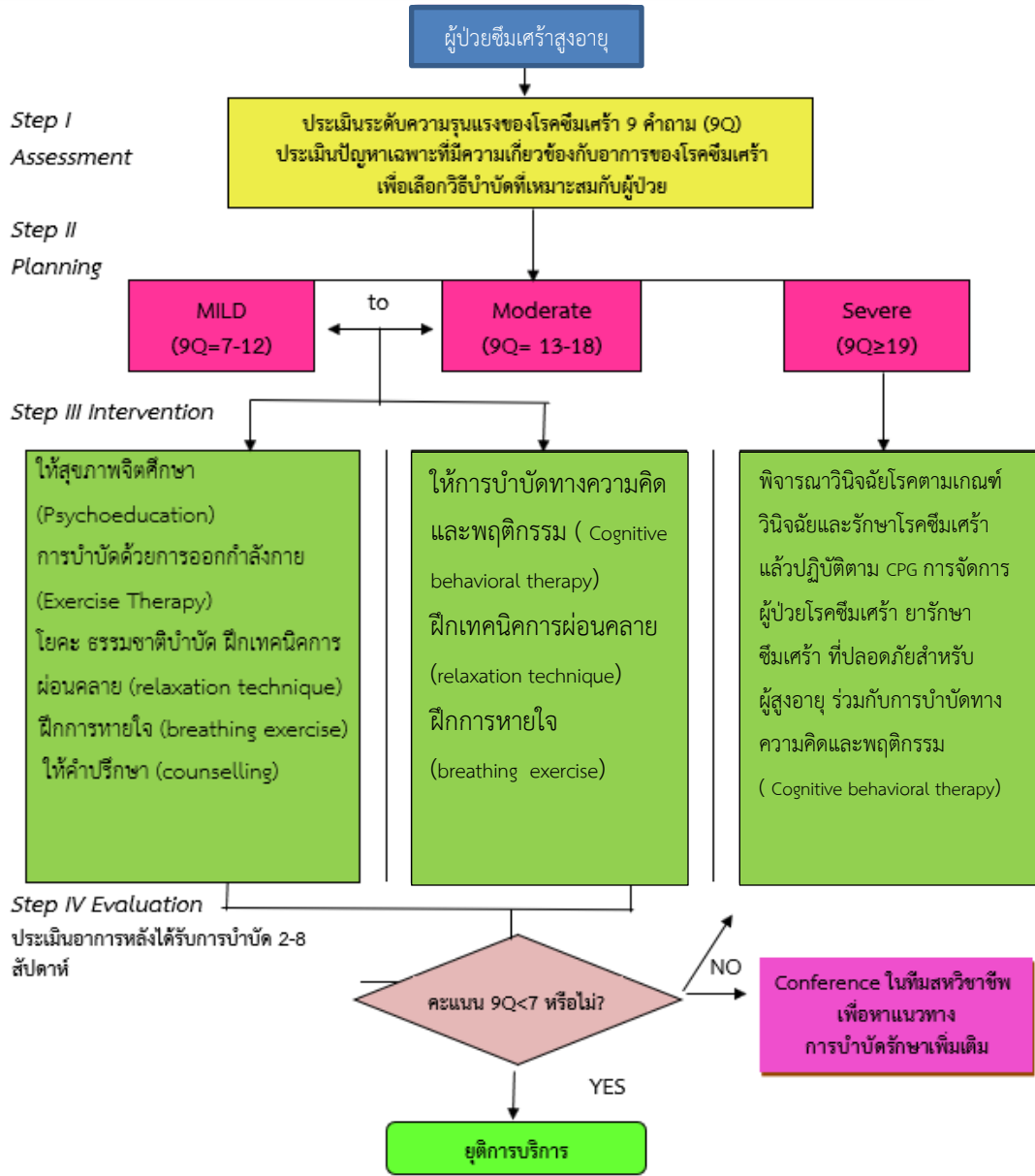
ภาวะซึมเศร้า คือภาวะที่บุคคลมีอาการเศร้าเสียใจ ขาดความสนใจในกิจกรรมที่เคยทำแล้วสนุกเพลิดเพลิน อย่างไม่ได้อย่างหนึ่ง ร่วมกับแบบแผนการนอนที่เปลี่ยนไปจากเดิมซึ่งอาจมีทั้งนอนมากขึ้น หรือนอนไม่หลับ ความอยากอาหารเปลี่ยนไปจากเดิมซึ่งอาจมีทั้งรับประทานอาหารมากขึ้น หรือเบื่ออาหาร นอกจากนี้อาจมีความรู้สึกเหนื่อย อ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง และขาดสมาธิ

ในระบบดูแลเฝ้าระวังโรคซึมเศร้าของประเทศไทย ในการประเมินอาการซึมเศร้า ใช้เครื่องมือ 2Q ในการคัดกรองความเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้า และใช้เครื่องมือ 9Q ในการประเมินความรุนแรงของอาการซึมเศร้า

อาการหลักที่สำคัญ ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ได้แก่ รู้สึกเบื่อหน่าย รู้สึกเศร้า พฤติกรรมการนอนเปลี่ยนแปลง (นอนไม่หลับ หลับๆ ตื่นๆ ตื่นเช้ากว่าปกติ หรืออาจนอนมากขึ้น หลับทั้งวัน) พฤติกรรมการกินเปลี่ยนแปลง (เบื่ออาหาร ไม่ค่อยหิว หรือ อาจกินจุขึ้น ของที่เคยชอบกินกลับไม่ยอมกิน) การเคลื่อนไหวร่างกายเปลี่ยนแปลง (เคลื่อนไหวเชื่องช้าลงหรือเคลื่อนไหวมากขึ้น กระวนกระวาย) กำลังกายเปลี่ยนแปลง (อ่อนเพลียง่าย กำลังวังชาลดน้อย ทยอยลง รู้สึกไม่ค่อยแข็งแรงเหมือนเดิม ไม่ค่อยมีแรง) ความรู้สึกต่อตนเองเปลี่ยนแปลง (รู้สึกไร้ค่า รู้สึกผิด หรือ รู้สึกแยกับตัวเอง คิดว่าตนเป็นภาระของลูกหลาน) สมาธิและความจำบกพร่อง (หลงลืมบ่อย โดยเฉพาะลืมเรื่องใหม่ๆ ใจลอย คิดไม่ค่อยออก) และอาจรุนแรงจนถึงขั้นทำร้ายตนเอง จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความแข็งแกร่งในชีวิต และการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า นอกจากนี้ยังพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า ได้แก่ อายุและสถานะภาพ สมรส การมีรายได้เพียงพอกับการดำรงชีวิต การเจ็บป่วยมีโรคประจำ ความสามารถในการเดินทางได้ด้วยตนเอง ความสามารถในการเข้าห้องน้ำได้ด้วยตนเอง การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การทะเลาะเบาะแว้งของบุคคลในครอบครัว ความพึงพอใจในที่อยู่อาศัย การมีเพื่อนในวัยใกล้เคียงกัน การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและการรับรายการธรรมะฟังวิทยุและการเข้า วัดเพื่อร่วมกิจกรรมทางศาสนา ซึ่งภาวะซึมเศร้าที่เกิดในผู้สูงอายุ นอกจากจะส่งผลกระทบต่อตัวผู้สูงอายุเอง ยังส่งผลกระทบต่อครอบครัว สังคมและประเทศชาติ



Algorithm Psychosocial Intervention for elderly depression



คำแนะนำการดูแลอาการเบื้องต้น: เมื่อพบผู้ป่วยที่มีอาการซึมเศร้า ร่วมกับการประเมินอาการ 9Q คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 7 คะแนน โดยแบ่งตามระดับความรุนแรงของอาการซึมเศร้า

ให้สุขภาพจิตศึกษาเรื่องภาวะซึมเศร้า โดยเน้นในเรื่อง การดูแลตัวเองเบื้องต้น ทำกิจกรรมการบำบัดด้วยการออกกำลังกาย (exercise therapy) ฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย (relaxation technique) ฝึกการหายใจ (breathing exercise) ให้คำปรึกษา (counselling) ร่วมกับแนะนำให้ผู้ป่วยทำกิจกรรมสันทนาการ รวมทั้งแนะนำให้มีการพูดคุยระบายอารมณ์ความรู้สึกกับคนที่ไว้ใจ การทำโยคะและใช้ธรรมชาติบำบัดร่วมด้วย การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม หากมีอาการรุนแรงพิจารณาให้การรักษามาตรฐานการรักษานักจิตวิทยาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า