



การคัดกรองและประเมินโรคซึมเศร้าในระบบดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

วัตถุประสงค์

1. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในระบบดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้า
2. มีเจตคติที่เหมาะสมในการคัดกรองและประเมินโรคซึมเศร้าของระบบฯ
3. มีทักษะในการใช้เครื่องมือการคัดกรองและการประเมินโรคซึมเศร้าได้ถูกต้องตามแนวทางที่กำหนดไว้



เครื่องมือในการคัดกรอง/ประเมินโรคซึมเศร้า



1. เครื่องมือเพื่อการคัดกรองโรคซึมเศร้า
2. เครื่องมือเพื่อวินิจฉัยและการจำแนกโรคซึมเศร้า
3. เครื่องมือเพื่อบรรยายอาการและประเมินอาการ
4. เครื่องมือเพื่อประเมินผลลัพธ์การรักษา (ใช้ติดตามการรักษา)

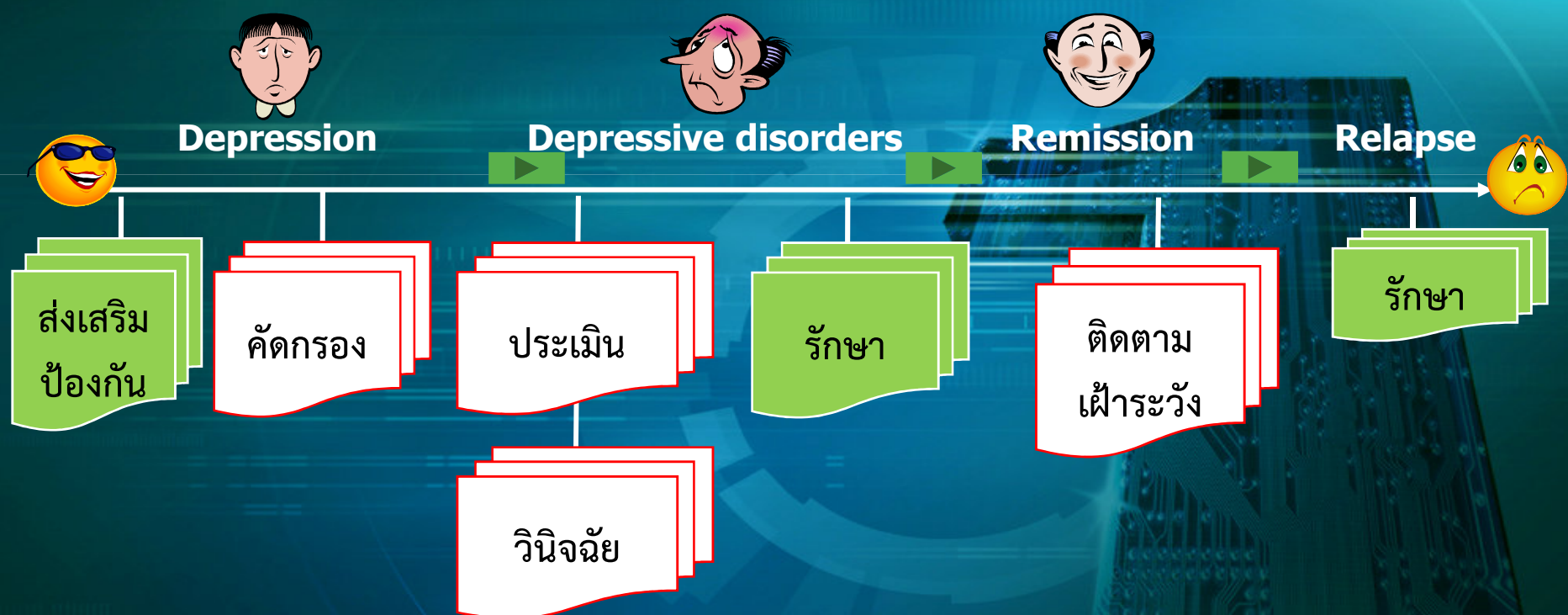


เครื่องมือและคู่มือในระบบดูแลผู้ป่วยระวัง

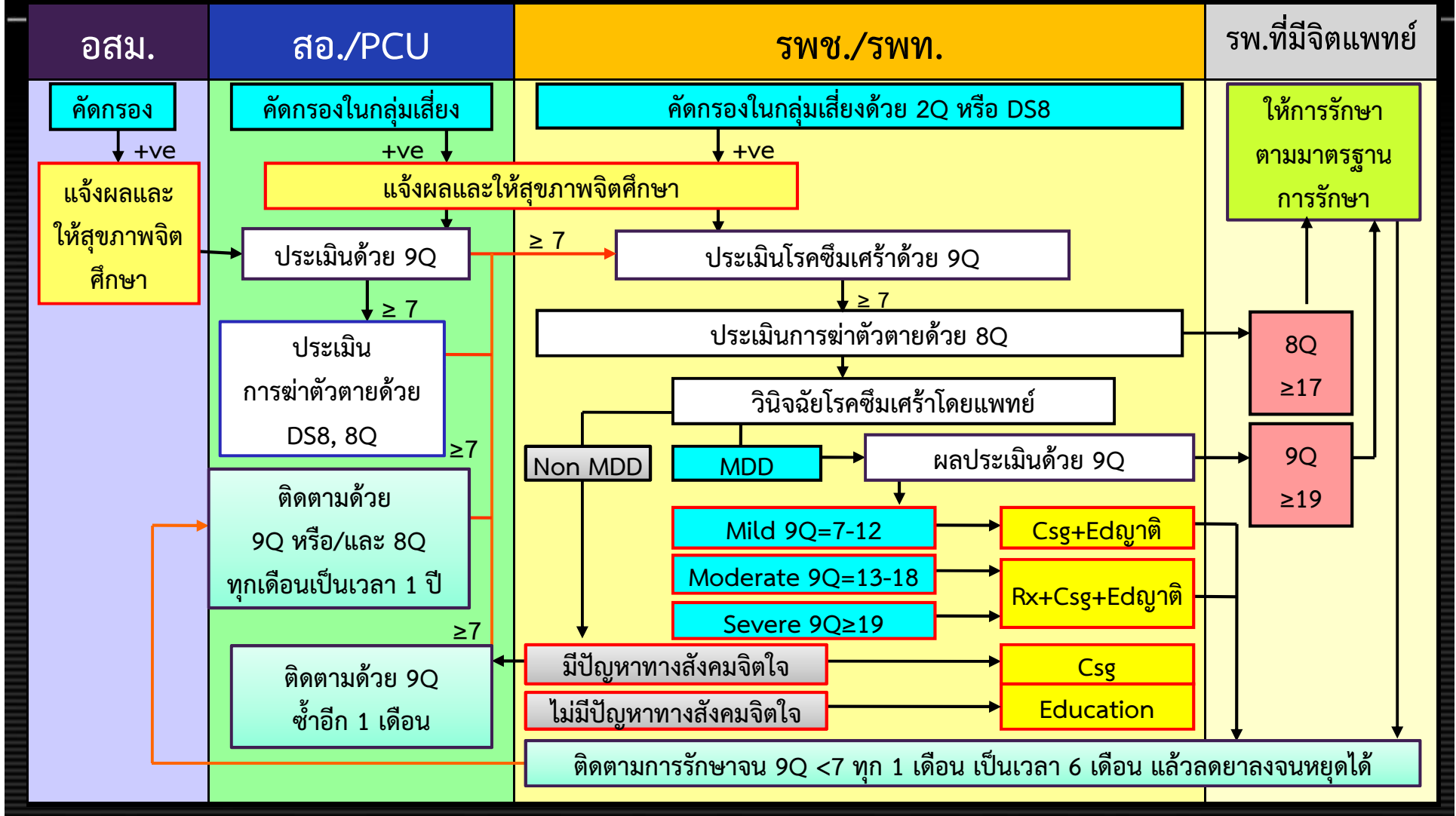


กิจกรรม	เครื่องมือ/คู่มือ	ผู้ใช้
การคัดกรองโรคซึมเศร้าในชุมชนและในกลุ่มเสี่ยงในสถานบริการ	แบบคัดกรอง 2Q,DS8 คู่มือโรคซึมเศร้าหายได้	อสม. พยาบาล หรือ จนท.สาธารณสุข ใน PCU/รพช./รพท.
การประเมินและจำแนกความรุนแรงของโรคซึมเศร้า	แบบประเมิน 9Q, ฆ่าตัวตาย 8Q, คู่มือโรคซึมเศร้าหายได้	พยาบาล หรือ แพทย์ที่ PCU/รพช./รพท.
การติดตามผู้ป่วยระวังการกลับเป็นซ้ำ	แบบประเมิน 9Q คู่มือโรคซึมเศร้าหายได้, แนวทางฯ	พยาบาล หรือ จนท.สา ธารณสุขใน PCU/ รพช
การดูแลผู้ป่วยระวังโรคซึมเศร้า	แนวทางการดูแลผู้ป่วยระวังโรค ซึมเศร่าระดับจังหวัด	

ความเชื่อมโยงของการใช้เครื่องมือกับการดูแลผู้ป่วย



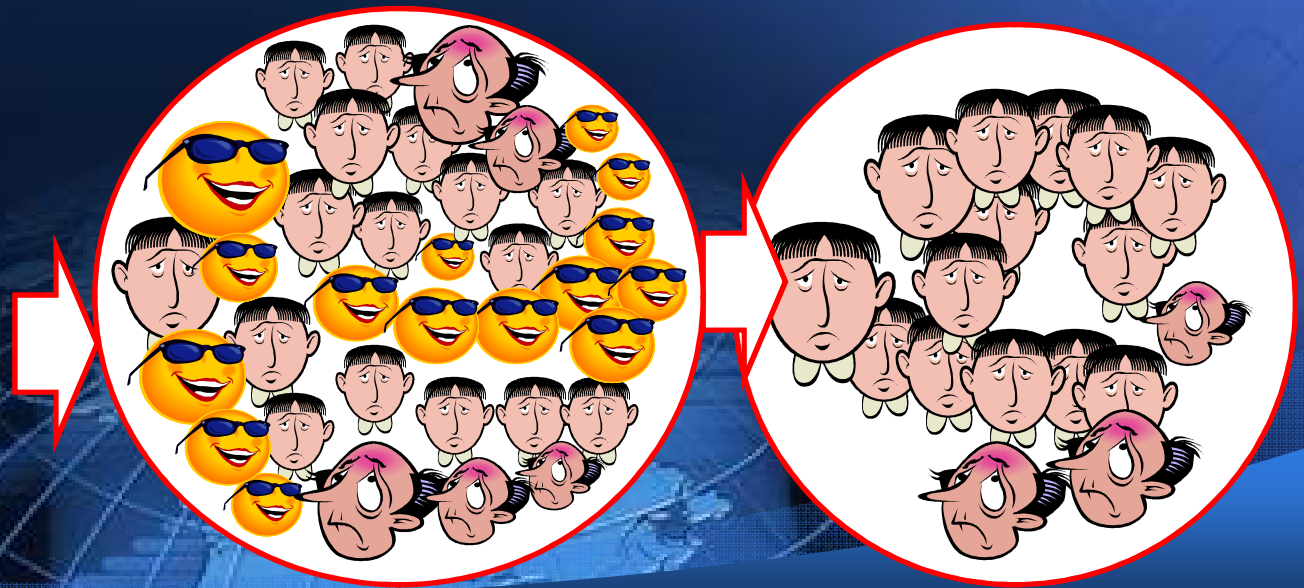
กระบวนการดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้า



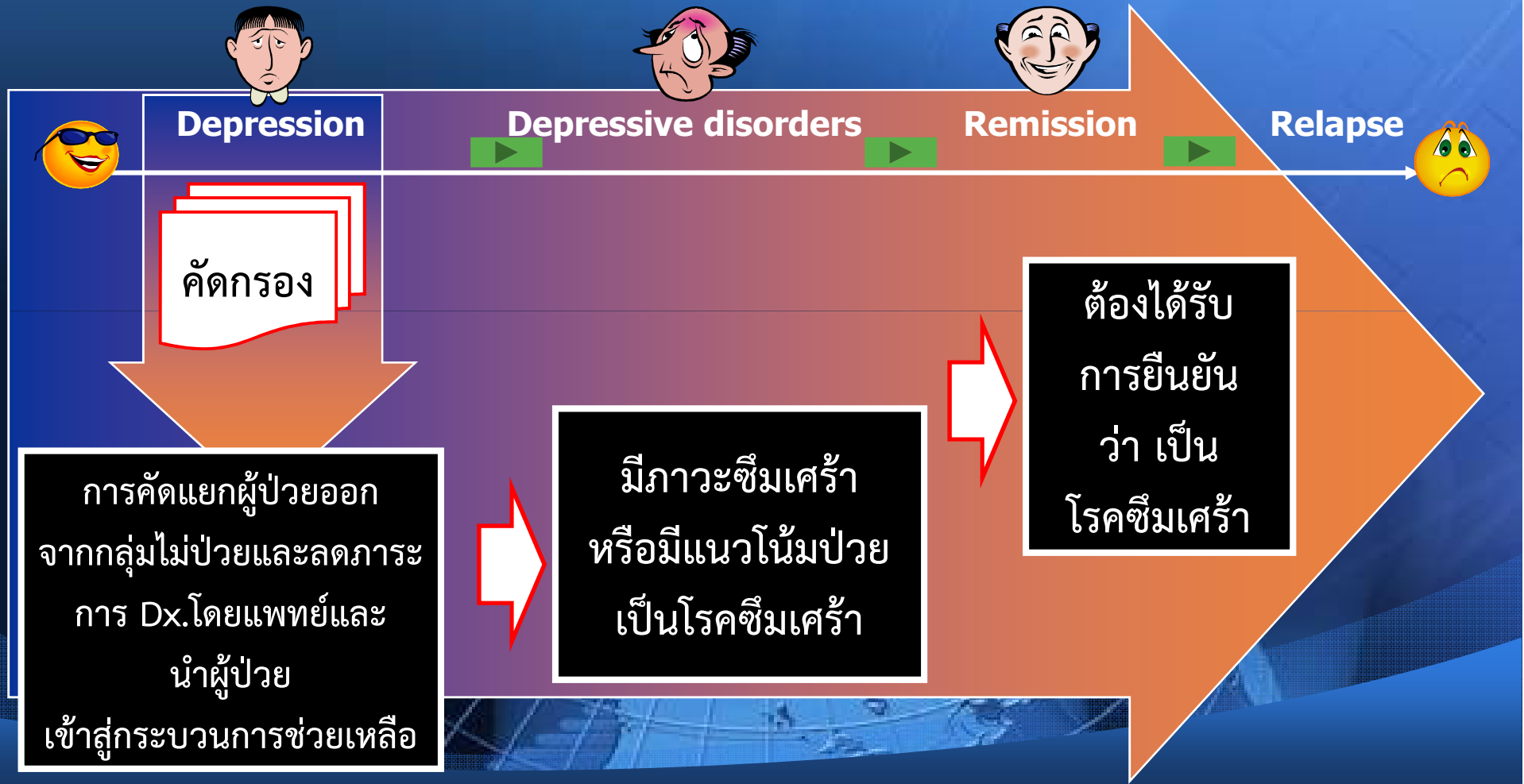
การคัดกรองในระบบดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้า



การคัดแยกผู้ป่วยออกจากกลุ่มไม่ป่วยและลดภาระการ Dx. โดยแพทย์และนำผู้ป่วยเข้าสู่กระบวนการช่วยเหลือ



การคัดกรองผู้ป่วยโรคซึมเศร้า



เกณฑ์การวินิจฉัย Major depressive episode (DSM-IV-TR)

มีอาการดังต่อไปนี้ อย่างน้อย 5 อาการ เกิดขึ้นแทบทั้งวัน เป็นเกือบทุกวัน ติดต่อกันไม่ต่ำกว่า 2 สัปดาห์ และทำให้เสียหายที่การทำงานการสังคม

ต้องมีอาการเหล่านี้
อย่างน้อย 1 อย่าง

1. มีอารมณ์เศร้า ทั้งที่ตนเองรู้สึกและคนอื่นสังเกตเห็น
2. ความสนใจหรือความเพลิดเพลินในกิจกรรมปกติที่เคยทำทั้งหมดหรือแทบทั้งหมดลดลงอย่างมาก

3. น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้น(มากกว่าร้อยละ 5 ต่อเดือน)/เบื่ออาหารหรืออยากอาหารมากขึ้น
4. นอนไม่หลับหรือหลับมาก
5. ทำอะไรช้า เคลื่อนไหวช้าลง หรือ กระสับกระส่าย อยู่ไม่สุข

6. เหนื่อยอ่อนเพลียหรือไม่มีแรง
7. รู้สึกตนเองไร้ค่าหรือรู้สึกผิดมากเกินไป
8. สมาธิหรือความคิดอ่านลดลง
9. คิดถึงเรื่องการตายอยู่ซ้ำๆหรือคิดฆ่าตัวตาย หรือพยายามฆ่าตัวตายหรือมีแผน



เครื่องมือการคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2Q

คำถาม	ภาษากลาง	ภาษาอีสาน	มี	ไม่มี (บ่มี)
1	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา วันนี้ “ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่”	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมมื่อนี้ เจ้ามีอาการมูนี้บ่ “อูกอ้ง หงอย เซ็ง หนทวย บ่เป็นตาอยู่ มีแต่อยากไฮ้”		
2	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา วันนี้ “ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ ไม่เพลิดเพลินหรือไม่”	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมมื่อนี้ เจ้ามีอาการมูนี้บ่ “บ่สนใจหยั่ง บ่อยากเฮ็ดหยั่ง บ่ม่วนบ่ชิน”		

การแปลผลการใช้แบบคัดกรอง 2Q



แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2Q

ถ้า “ไม่มี” ทั้ง 2 คำถาม

ถือว่าปกติ หรือ ไม่มีแนวโน้มป่วยเป็นโรคซึมเศร้า

ถ้า “มี” คำใดคำหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ (มีอาการใดๆ ในคำถามที่ 1 และ 2)

หมายถึง

เป็นผู้มีความเสี่ยงหรือมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า

วิธีการใช้แบบคัดกรอง 2Q



■ วิธีการคัดกรอง

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์กับผู้ถูกคัดกรอง

“สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร่วมกับ ได้เห็นความสำคัญ

ของการเจ็บป่วยทางสุขภาพจิตโดยเฉพาะโรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายซึ่งเป็นโรคที่สามารถป้องกัน
และรักษาให้หายได้ ถ้าหากมีการป้องกัน และดูแลรักษาอย่างถูกต้องแต่เนิ่นๆ

ดังนั้น วันนี้เพื่อเป็นการค้นหาผู้ที่มีโอกาสป่วยเป็นโรคซึมเศร้า หรือเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคซึมเศร้า
และการฆ่าตัวตายจึงขออนุญาตทำการสัมภาษณ์ท่าน แต่ถ้าหากไม่อนุญาตก็จะมีผลกระทบใดๆ
ต่อการให้บริการของเราในการดูแลรักษาสุขภาพของท่าน และถ้าหากอนุญาต เราจะทำการสัมภาษณ์ ต่อไป”

วิธีการใช้แบบคัดกรอง 2Q



■ วิธีการคัดกรอง

2. เน้นการถามถึงอาการที่เกิดขึ้นในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
3. หากผู้ถูกถามไม่เข้าใจ ให้ถามซ้ำ ไม่ควรอธิบายหรือขยายความเพิ่ม ควรถามซ้ำจนกว่าผู้ถูกถามได้ตอบตามความเข้าใจของตนเอง
4. ถ้าพบว่า ความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคซึมเศร้า “ควรได้รับการประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9Q ภายใน 2 สัปดาห์ แต่ไม่ควรนานเกิน 3 เดือน”

แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (DS8)

แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (DS8)

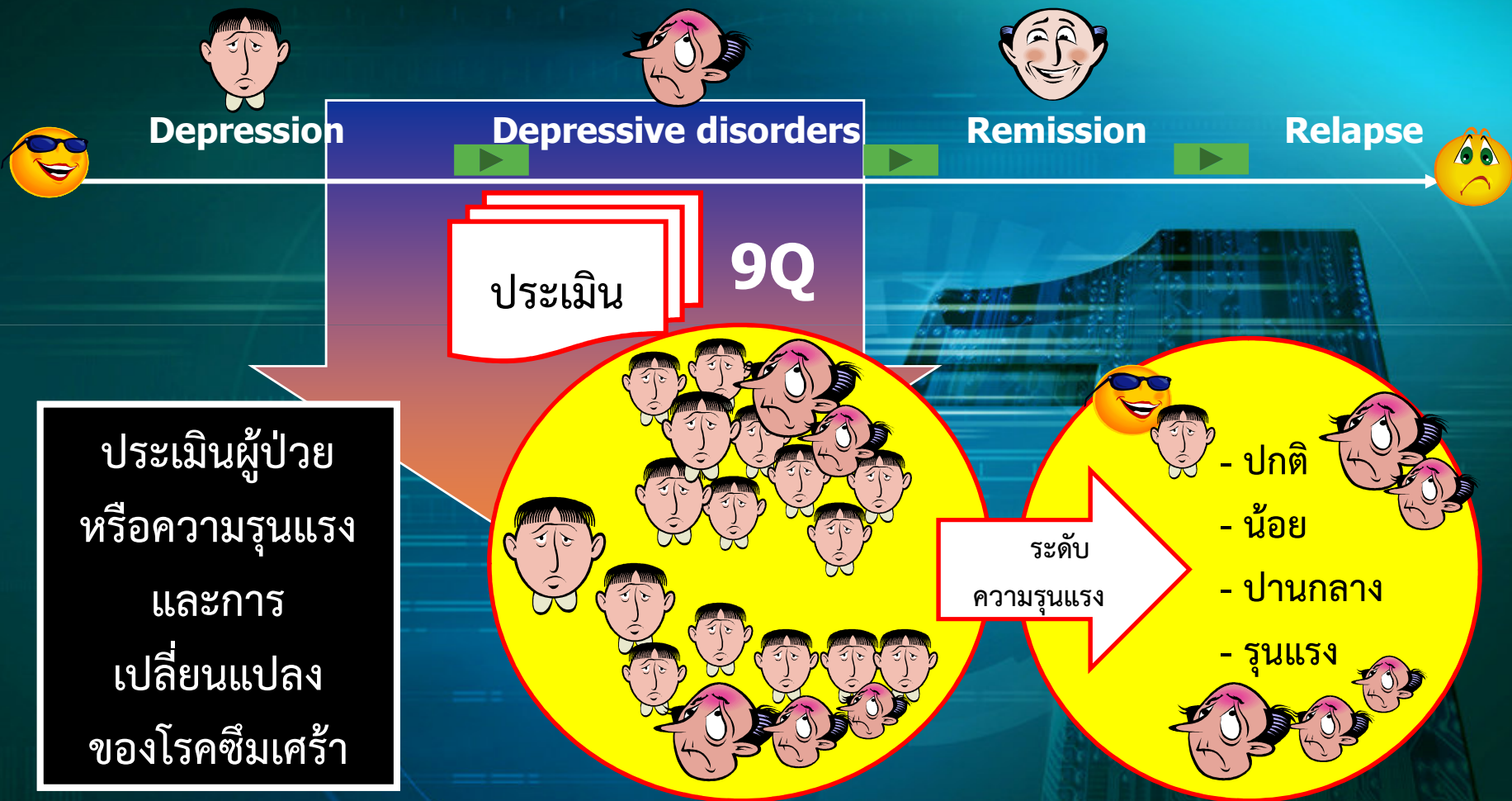
คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ลงในช่อง ที่ท่านเลือกว่าตรงหรือใกล้เคียงกับความรู้สึกจริงของท่านมากที่สุด โปรดตอบให้ครบทุกข้อ

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความรู้สึกนึกคิดดังต่อไปนี้หรือไม่	มี	ไม่มี
1. รู้สึกจิตใจหม่นหมองหรือเป็นทุกข์จนอยากร้องไห้ (เกือบตลอดทั้งวัน)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. รู้สึกหมดอาลัยตายอยาก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. รู้สึกไม่มีความสุข หมดสนุก กับสิ่งที่ชอบและเคยทำ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. คิดอะไรได้ช้ากว่าปกติ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. รู้สึกอ่อนเพลียง่ายเหมือนไม่มีแรง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. นอนหลับๆ ตื่นๆ หลับไม่สนิท	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. รู้สึกสิ้นหวัง เป็นทุกข์จนไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. กำลังคิดฆ่าตัวตาย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

การแปลผล

1. ถ้าตอบว่า **มี** เท่ากับ 1 คะแนน
ไม่มี เท่ากับ 0 คะแนน
2. คำถามข้อ 1-6 เป็นคำถามของแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า ถ้าตอบว่า “มี” ตั้งแต่ 3 ข้อขึ้นไป หรือ 3 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีภาวะซึมเศร้า ควรได้รับการปรึกษาหรือพบแพทย์เพื่อการบำบัดรักษา
3. คำถามข้อ 7-8 เป็นคำถามของแบบคัดกรองความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ถ้าตอบว่า “มี” ตั้งแต่ 1 ข้อขึ้นไป หรือ 1 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ควรได้รับการปรึกษาหรือพบแพทย์เพื่อการบำบัดรักษา

ความเชื่อมโยงของการใช้เครื่องมือกับการดูแลผู้ป่วย



ความเชื่อมโยงของการใช้เครื่องมือกับการดูแลผู้ป่วย



เครื่องมือประเมิน
ช่วยในการติดตาม
ความก้าวหน้าของ
ผู้ป่วยและ
วัดประสิทธิผล
ในการรักษา

ประเมิน
ความรุนแรง
หลังจากได้รับ
การรักษา

- น้อย
- ปานกลาง
- รุนแรง

ติดตามผู้ป่วยและ
ประเมินผลลัพธ์การรักษา



เครื่องมือการประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9Q



ลำดับ คำถาม	ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมารวมทั้งวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน (1-7 วัน)	เป็นบ่อย (>7 วัน)	เป็นทุกวัน
1	เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2	ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้				
3	หลับยาก หรือหลับๆ ตื่นๆ หรือหลับมากไป	0	1	2	3
4	เหนื่อยง่าย หรือไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5	เบื่ออาหาร หรือกินมากเกินไป	0	1	2	3
6	รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลว หรือทำให้ตนเองหรือครอบครัวผิดหวัง	0	1	2	3
7	สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3
8	พูดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้ เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9	คิดทำร้ายตนเองหรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3

การแปลผลการใช้แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9Q



คะแนน	การแปลผล
<7	ไม่มีอาการหรือมีอาการ น้อยมากในปัจจุบัน
7-12	มีอาการระดับ Mild
13-18	มีอาการระดับ Moderate
≥19	มีอาการระดับ Severe

ค่าจุดตัด (cut off score) = 7 คะแนน
เป็นจุดตัดที่แบ่งระดับการวินิจฉัยหรือ
จำแนกคนที่ป่วยออกจากคนไม่ป่วย
(cut off level) โดยเลือกจากค่า **ความ
ไว (Sensitivity) 75.68%** และ
**ความจำเพาะสูง (Specificity)
92.85%** เป็นระดับที่สูงและสอดคล้อง
กับบริบทของโรคซึมเศร้าในคนไทย

วิธีการใช้แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9Q



1. ชี้แจงที่มา/ความสำคัญและแจ้งผลการคัดกรองโรคซึมเศร้า ให้ทราบก่อน

“สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร่วมกับ ได้เห็นความสำคัญของการเจ็บป่วยทางสุขภาพจิต โดยเฉพาะโรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้และรักษาหายได้ ถ้าหากมีการป้องกัน และดูแลรักษาอย่างถูกต้อง และในการคัดกรองโรคซึมเศร้าที่ผ่านมา ท่านเป็นผู้ที่มีแนวโน้มป่วยเป็นโรคซึมเศร้า หรือเสี่ยงต่อการป่วย เป็นโรคซึมเศร้า จึงขออนุญาตทำการประเมินโรคซึมเศร้าอีกครั้งเพื่อเป็นการบ่งชี้ที่ชัดเจนขึ้นว่าท่านป่วยเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่และอาการรุนแรงมากน้อยเพียงใด ด้วยแบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม ถ้าหากอนุญาต เราจะทำการสัมภาษณ์ ต่อไป”

วิธีการใช้แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9Q



2. อธิบายให้ทราบถึงลักษณะของแบบประเมิน 9Q
3. เน้นการถามเพื่อค้นหาอาการที่มีในระยะ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
4. ถ้าผู้ถูกถามไม่เข้าใจ ให้ถามซ้ำ ไม่ควรอธิบายหรือขยายความเพิ่ม
ให้ถามซ้ำจนกว่าผู้ถูกถามจะตอบตามความเข้าใจของเขาเอง
5. เน้น การแจ้งผลเพื่อสร้างความตระหนัก
6. ผู้ป่วยต้องได้รับ การดูแลรักษาตามระดับความรุนแรง

วิธีการใช้แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9Q



ถ้า...ผลการประเมินด้วย 9Q ≥ 7 ขึ้นไป

ต้องประเมิน 8Q ทันที

แบบประเมินแนวโน้มการฆ่าตัวตายด้วย 8Q



ลำดับ คำถาม	ระยะเวลา	คำถามภาษากลาง	ไม่มี	มี
1	ในเดือนที่ผ่านมา รวมวันนี้	คิดอยากตาย หรือคิดว่าตายไปจะดีกว่า	0	1
2	ในเดือนที่ผ่านมา รวมวันนี้	อยากทำร้ายตัวเอง หรือทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	0	2
3	ในเดือนที่ผ่านมา รวมวันนี้	คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย (ถ้าตอบว่า คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายให้ถามต่อ)	0 ได้	6 ไม่ได้
		ท่านสามารถควบคุมความอยากฆ่าตัวตาย ที่ท่านคิดอยู่นั้นได้หรือไม่ หรือบอกได้ไหมว่า คงจะไม่ทำตามความคิดนั้น ในขณะนี้	0	8
4	ในเดือนที่ผ่านมา รวมวันนี้	มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย	0	8
5	ในเดือนที่ผ่านมา รวมวันนี้	ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตัวเอง หรือเตรียมการ จะฆ่าตัวตายโดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริงๆ	0	9
6	ในเดือนที่ผ่านมา รวมวันนี้	ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บแต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้ เสียชีวิต	0	4
7	ในเดือนที่ผ่านมา รวมวันนี้	ได้พยายามฆ่าตัวตาย โดยคาดหวัง/ตั้งใจ ที่จะให้ตาย	0	10
8	ในชีวิตทั้งหมด ที่ผ่านมา	ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย	0	4

การแปลผลประเมินด้วย 8Q



แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)

คะแนนรวม	แนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน
1-8	Mild
9-16	Moderate
≥ 17	Severe

วิธีการใช้แบบประเมินด้วย 8Q



1. อธิบายถึงที่มา/วัตถุประสงค์ของ 8Q

“ผลการประเมินโรคซึมเศร้าด้วยแบบประเมินโรคซึมเศร้า 9Q ท่านเป็นผู้มีอาการของโรคซึมเศร้า ซึ่งโรคซึมเศร้านั้นส่งผลด้านลบต่อความคิด ความรู้สึก และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ดังนั้น เพื่อประโยชน์ในการป้องกันและดูแลรักษา ผม/ดิฉันจึงขออนุญาตประเมินการฆ่าตัวตาย ด้วยแบบประเมิน 8Q ถ้าหากไม่อนุญาตก็จะไม่มีผลใดต่อการดูแลรักษาสุขภาพของท่าน ถ้าหากอนุญาต เราจะทำการสัมภาษณ์ต่อไป”

วิธีการใช้แบบประเมินด้วย 8Q



■ ระยะเวลาที่ถาม

- ข้อ 1- 7 ในเดือนที่ผ่านมารวมทั้งวันนี้
- ข้อ 8 ในชีวิตทั้งหมดที่ผ่านมา

ถ้าพบว่า มีแนวโน้มหรือเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ผู้ป่วยต้องได้รับการดูแลรักษาตามระดับความรุนแรง


1	ในเดือนที่ผ่านมา รวมวันนี้	คิดอยากตาย หรือคิดว่าตายไปจะดีกว่า	0	1
7	ในเดือนที่ผ่านมา รวมวันนี้	ได้พยายามฆ่าตัวตาย โดยคาดหวัง/ตั้งใจ ที่จะให้ตาย	0	10
8	ในชีวิตทั้งหมด ที่ผ่านมา	ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย		4

ครั้งที่ Follow up
ไม่ต้องประเมินข้อ 8

สรุปการใช้แบบการคัดกรองและแบบประเมินโรคซึมเศร้า



ประเภท	เครื่องมือ	การใช้
คัดกรองโรคซึมเศร้าในชุมชน และในกลุ่มเสี่ยงในสถานบริการ	แบบคัดกรองด้วย 2Q แบบประเมินภาวะซึมเศร้าฯ DS8	<ul style="list-style-type: none"> • การชี้แจงวัตถุประสงค์ของการคัดกรองและการประเมิน • ถามด้วยภาษาที่สอดคล้องกับท้องถิ่นหรือผู้ถูกสัมภาษณ์
ประเมินและจำแนกความรุนแรงของโรคซึมเศร้า/ความเสี่ยงหรือแนวโน้มฆ่าตัวตาย	แบบประเมินด้วย 9Q แบบประเมินฆ่าตัวตาย 8Q	<ul style="list-style-type: none"> • ควรถามให้ได้คำตอบที่ละเอียด • ไม่ควรอธิบายขยายความเพิ่มเติมถ้าไม่ตอบให้ถามซ้ำ
การวินิจฉัยโรคซึมเศร้า	แบบประเมินด้วย 9Q หรือ ICD-10	<ul style="list-style-type: none"> • พยายามถามให้ได้คำตอบทุกข้อ
การติดตามเฝ้าระวังการกลับเป็นซ้ำ	แบบประเมินด้วย 9Q	<ul style="list-style-type: none"> • รวมคะแนนและแจ้งผลพร้อมให้คำแนะนำหรือวิธีการปฏิบัติตัวตามแนวทางต่อไป



..Help Me Please...

I Need to Die...

Something Hurt Me