

การแจ้งผลและการให้สุขภาพจิตศึกษา สำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

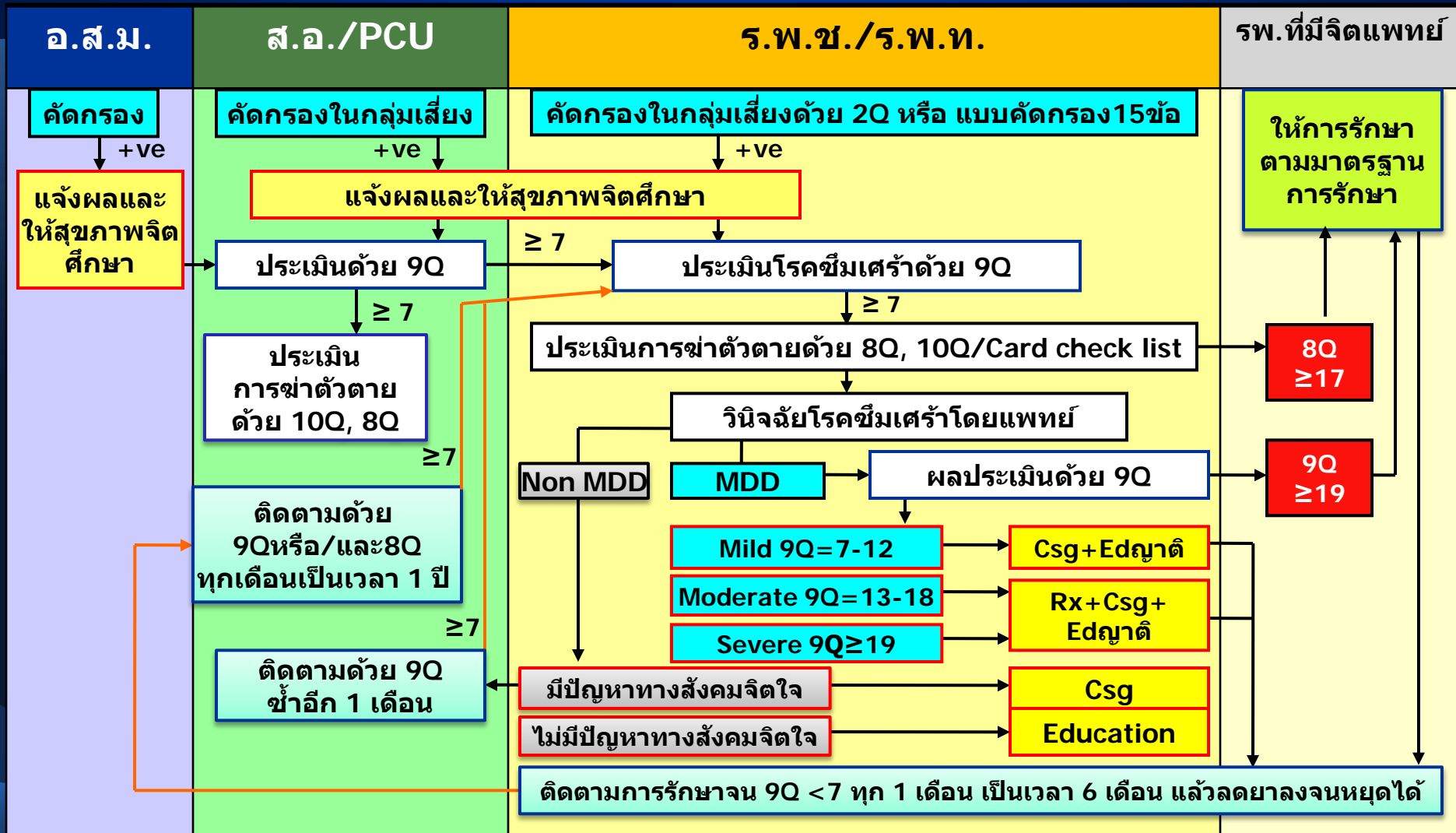
หัวข้อเรื่องสำหรับ การอบรมการดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

สนับสนุนโดย
สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ
และกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



ทำไมต้องแจ้งผล? ทำไมต้องให้สุขภาพจิตศึกษา?

กระบวนการดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้า



เป้าหมาย

บอกถึง
การเจ็บป่วย

การให้
สุขภาพจิตศึกษา

ลดระยะเวลา
และความรุนแรงของการเจ็บป่วย

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
เพื่อลด/ป้องกันการเจ็บป่วย

รับรู้ผลกระทบที่เกิดขึ้น
จากการเจ็บป่วย

ทำให้เกิดการตระหนักรู้
เกี่ยวกับการเจ็บป่วย

ความสำคัญของ *การแจ้งผลการประเมิน*

การประเมินความรู้สึก/
ความคาดหวัง/
ลดความตื่นตระหนก

เตรียม
ความพร้อม

ยอมรับ
การเจ็บป่วย

ความสำคัญของ *การให้สุขภาพจิตศึกษา*

ให้ความรู้/
สร้างความเข้าใจ
ในการเจ็บป่วย

เกิดการให้
ความสำคัญ/
ตระหนักรู้

รับมือกับ
การเจ็บป่วยและ
ผลกระทบ



แจ้งผลอย่างไร?

หลักการแจ้งผล

- ประเมินความคาดหวังต่อผลการคัดกรองและการประเมินโรคซึมเศร้า

“จากที่เราคุยกัน คุณคิดว่า คุณมีโอกาที่จะเป็นโรคซึมเศร้ามั๊ย”

“คุณคิดว่า ผลการประเมินจะเป็นอย่างไร”

หลักการแจ้งผล

- แจ้งผลการคัดกรอง/ประเมินอย่างตรงไปตรงมา ด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย โดยยึดหลักการสื่อสารทางบวก เพื่อแจ้งข่าวร้าย

“ผลการคัดกรองพบว่า ท่านมีแนวโน้มที่จะป่วยเป็นโรคซึมเศร้า แต่ยังไม่สามารถบอกได้ว่าท่านเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่และอาการซึมเศร้ามีความรุนแรงระดับใด ต้องประเมินด้วย 9 คำถาม จึงจะรู้ชัดเจน”

หลักการแจ้งผล

- แจ้งผลการคัดกรอง/ประเมินอย่างตรงไปตรงมา ด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย โดยยึดหลักการสื่อสารทางบวก เพื่อแจ้งข่าวร้าย

“จากการคัดกรองด้วย 2Q พบว่า คุณมีโอกาสเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งเราได้พูดคุยกันในเบื้องต้น

ซึ่งคุณก็เข้าใจแล้วว่าโรคซึมเศร้ามีอาการอย่างไรและเมื่อมีอาการก็ควรได้รับการรักษาอย่างถูกต้องแต่เนิ่นๆ เพื่อป้องกันการป่วยเรื้อรัง เราจึงมีการประเมินต่อด้วย 9Q และผลการประเมินพบว่า คุณมีอาการของโรคซึมเศร้าอยู่ในระดับ.... ซึ่งโรคซึมเศร้าสามารถรักษาได้”

หลักการแจ้งผล

- แสดงความใส่ใจในความรู้สึก ของผู้รับบริการ และตรวจสอบความเข้าใจพร้อมทั้งให้ข้อมูลที่ถูกต้อง

“พอถึงตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไร?”

“คุณรู้สึกอย่างไรต่ออาการที่คุณเป็นอยู่?”

“คุณเข้าใจว่าโรคซึมเศร้าเป็นอย่างไร/อะไร?”

- เน้นย้ำ “โรคซึมเศร้าสามารถรักษาหายได้”



การให้
สุขภาพจิต
ศึกษาเกี่ยวกับ
โรคซึมเศร้า

ให้อย่างไร?

การให้สุขภาพจิตศึกษา

- การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
- มีการสื่อสารสองทางโดยใช้ทักษะย่อยของกระบวนการให้การปรึกษา
- ข้อมูลที่จำเป็นแก่ผู้รับบริการเพื่อให้เข้าใจตนเอง
- ให้ข้อมูลสำคัญในการตัดสินใจในการแก้ไขปัญหา

ขั้นตอนการให้สุขภาพจิตศึกษา

- ก่อนการให้สุขภาพจิตศึกษา *ประเมินความรู้ ความเข้าใจเดิมเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า*
“คุณเข้าใจ/คิดว่าโรคซึมเศร้าเป็นอย่างไร?....”
- ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและจำเป็น *ในส่วนที่ขาด และส่วนที่เข้าใจที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า*

ขั้นตอนการให้สุขภาพจิตศึกษา

- หลังการให้สุขภาพจิตศึกษา *ประเมินความรู้สึก ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า*
“หลังจากที่ได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับ โรคซึมเศร้าแล้ว...คุณ รู้สึกอย่างไร?”
“ถึงตอนนี้คุณ ข้อมูลเกี่ยวกับ โรคซึมเศร้าแล้ว...คุณ รู้สึกอย่างไร?”
- สรุปยืนยันข้อมูลที่ตอบว่า รู้และเข้าใจ ถูกต้อง

ข้อมูลสำคัญสำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

- สาเหตุที่เกี่ยวข้องกับโรคซึมเศร้า (ให้ผู้ป่วยได้ทบทวนสาเหตุที่น่าจะสัมพันธ์กับการเกิดอาการซึมเศร้าของผู้ป่วย)
- การออกกำลังกายนาน 30-45 นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย 2-3 วันจะช่วยลดอาการซึมเศร้า
- โรคซึมเศร้า ไม่ใช่โรคจิต รักษาหายได้
- การรักษาอย่างน้อย 6 เดือน การรับประทานยาอย่างต่อเนื่องทุกวัน แพทย์จะพิจารณาปรับลดยาลงเรื่อยๆจนหยุดยาได้ในที่สุด ไม่ปรับหรือลดยาเอง
- การจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมกับผู้ป่วย

ตัวอย่างคำถามในการประเมินผู้ป่วย

"คุณเคยได้ยินหรือรู้จักโรคซึมเศร้าหรือไม่..(ถ้าเคย)..เข้าใจว่าอย่างไร"

"เท่าที่คุณรู้ โรคซึมเศร้าคืออะไร"

"คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง..หลังจากได้รับฟังข้อมูลเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าแล้ว"

"หลังจากนี้..คุณคิดว่าจะจัดการเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของตัวเองเพื่อรักษาอาการซึมเศร้าต่อไปอย่างไร"

"มีอะไรที่ยังไม่สบายใจอยากจะถามหรือคุยเพิ่มเติมอีกมั๊ยคะ"

การแบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

ให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 3 คน
และกำหนดบทบาทสมมุติ 3 บทบาท ได้แก่

1. ผู้ป่วยที่มารับบริการ คะแนน $9Q=15$
2. ผู้สัมภาษณ์
3. ผู้สังเกตการณ์

ดำเนินการต่อไปนี้

1. ฝึกปฏิบัติการให้สุขภาพจิตศึกษาใช้เวลา 10 นาที
2. อภิปรายในกลุ่มย่อย โดยให้ผู้สังเกตการณ์ feedback
3. สุ่มตัวแทนอภิปรายในกลุ่มใหญ่

ประเมินผลการฝึกทักษะ

1. พยาบาล

1. ความรู้สึก/ความชัดเจน/ความมั่นใจของการใช้เครื่องมือ
2. เทคนิคการให้สุขภาพจิตศึกษา/การแจ้งผลถูกต้องหรือไม่
3. สิ่งที่ต้องปรับปรุงในการประเมินโรคซึมเศร้าการแจ้งผล/การให้สุขภาพจิตศึกษา

2. ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

1. ความรู้สึกที่ถูกประเมินว่าป่วยเป็นโรคซึมเศร้า
2. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า
3. เมื่อไปรับบริการคาดหวังอะไรบ้าง
4. สิ่งที่ยาบาลควรเพิ่มเติมประเด็นใดบ้าง

3. ผู้สังเกตการณ์

1. ความชัดเจน/ความถูกต้องของการใช้เครื่องมือ 2Q/9Q /8Q
2. เทคนิคการให้สุขภาพจิตศึกษา/การแจ้งผลถูกต้องหรือไม่
3. พฤติกรรมของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

สรุป

การแจ้งผลการคัดกรองและประเมินโรคซึมเศร้า

- ประเมินความคาดหวัง ต่อผลการคัดกรอง/ประเมินโรคซึมเศร้าและความเข้าใจในผลการประเมิน
- แจ้งผลการคัดกรอง/ประเมินอย่างตรงไปตรงมาด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย ยึดหลักการสื่อสารทางบวก เพื่อแจ้งข่าวร้าย
- แสดงความใส่ใจในความรู้สึก ของผู้รับบริการและตรวจสอบความเข้าใจพร้อมทั้งให้ข้อมูลที่ถูกต้อง

สรุป.....การให้สุขภาพจิตศึกษา

ใช้เมื่อไหร่


หลังจากแจ้งผลการประเมิน 9Q/
หลังจากผู้ป่วยพบแพทย์
และแพทย์วินิจฉัยว่าผู้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า/
ขณะผู้ป่วยรับการรักษาอยู่ในระบบ

ใช้เพื่ออะไร


เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ ความเข้าใจและเห็น
ความสำคัญในการดูแลตนเองเพื่อป้องกัน/
การรักษาโรคซึมเศร้า

มีหลักอย่างไร

ประเมินความรู้เดิม
เพิ่มเติมในส่วนที่ไม่มี
ประเมินความรู้สึก ความเข้าใจให้ดี
หลังให้สุขภาพจิตศึกษา



ขอบคุณและสวัสดี

The background features a complex pattern of overlapping, semi-transparent geometric shapes and lines in various shades of gray, creating a dynamic, starburst-like effect that radiates from a central point.