***1.แบบประเมินคัดกรอง ADL***

แบบประเมิน ADL การจำแนกผู้สูงอายุตามกลุ่มศักยภาพ ตามความสามารถในการประกอบกิจวัตร

ประจำวัน( Barthel Activities of Daily Living :ADL)

**คำจำกัดความ**

 การจำแนกกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อให้เหมาะสมกับการดำเนินงานดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาวครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายตามกลุ่มศักยภาพ ***กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขร่วมกับภาคีเครือข่ายและผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ประยุกต์***จากเกณฑ์การประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน ดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel ADL index) ซึ่งมีคะแนนเต็ม 20 คะแนน ดังนี้

 **ผู้สูงอายุกลุ่มที่ 1** ผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชนและสังคมได้ (กลุ่มติดสังคม) มีผลรวมคะแนน ADL ตั้งแต่ 12 คะแนนขึ้นไป

 **ผู้สูงอายุกลุ่มที่ 2** ผู้สูงอายุที่ดูแลตนเองได้บ้าง ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง (กลุ่มติดบ้าน) มีผลรวมคะแนน ADL อยู่ในช่วง 5 – 11 คะแนน

 **ผู้สูงอายุกลุ่มที่ 3** ผู้สูงอายุกลุ่มที่พึ่งตนเองไม่ได้ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ พิการ หรือทุพพลภาพ (กลุ่มติดเตียง) มีผลรวมคะแนน ADL อยู่ในช่วง 0 -4 คะแนน

 **ผู้สูงอายุกลุ่มที่ 4** เหมือนกลุ่ม 3 แต่อยู่ในระยะสุดท้ายของชีวิต

**ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน**

 **ดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel ADL index)**

1. Feeding (รับประทานอาหารเมื่อเตรียมสำรับไว้ให้เรียบร้อยต่อหน้า)

 🞏0. ไม่สามารถตักอาหารเข้าปากได้ ต้องมีคนป้อนให้

 🞏1. ตักอาหารเองได้แต่ต้องมีคนช่วย เช่น ช่วยใช้ช้อนตักเตรียมไว้ให้หรือตัดเป็นเล็กๆไว้ล่วงหน้า

 🞏2. ตักอาหารและช่วยตัวเองได้เป็นปกติ

2. Grooming (ล้างหน้า หวีผม แปรงฟัน โกนหนวด ในระยะเวลา 24 - 28 ชั่วโมงที่ผ่านมา)

 🞏0. ต้องการความช่วยเหลือ

 🞏1. ทำเองได้ (รวมทั้งที่ทำได้เองถ้าเตรียมอุปกรณ์ไว้ให้)

3. Transfer (ลุกนั่งจากที่นอน หรือจากเตียงไปยังเก้าอี้)

 🞏0. ไม่สามารถนั่งได้ (นั่งแล้วจะล้มเสมอ) หรือต้องใช้คนสองคนช่วยกันยกขึ้น

 🞏1. ต้องการความช่วยเหลืออย่างมากจึงจะนั่งได้ เช่น ต้องใช้คนที่แข็งแรงหรือมีทักษะ 1 คน หรือใช้คน

 ทั่วไป 2 คนพยุงหรือดันขึ้นมาจึงจะนั่งอยู่ได้

 🞏2. ต้องการความช่วยเหลือบ้าง เช่น บอกให้ทำตาม หรือช่วยพยุงเล็กน้อย หรือต้องมีคนดูแลเพื่อความปลอดภัย

 🞏3. ทำได้เอง

4. Toilet use (ใช้ห้องน้ำ)

 🞏0. ช่วยตัวเองไม่ได้

 🞏1. ทำเองได้บ้าง (อย่างน้อยทำความสะอาดตัวเองได้หลังจากเสร็จธุระ) แต่ต้องการความช่วยเหลือในบางสิ่ง

 🞏2. ช่วยตัวเองได้ดี (ขึ้นนั่งและลงจากโถส้วมเองได้ ทำความสะอาดได้เรียบร้อยหลังจากเสร็จธุระ

 ถอดใส่เสื้อผ้าได้เรียบร้อย)

5. Mobility (การเคลื่อนที่ภายในห้องหรือบ้าน)

 🞏0. เคลื่อนที่ไปไหนไม่ได้

 🞏1. ต้องใช้รถเข็นช่วยตัวเองให้เคลื่อนที่ได้เอง (ไม่ต้องมีคนเข็นให้) และจะต้องเข้าออกมุมห้อง

 หรือประตูได้

 🞏2. เดินหรือเคลื่อนที่โดยมีคนช่วย เช่น พยุง หรือบอกให้ทำตาม หรือต้องให้ความสนใจดูแลเพื่อความปลอดภัย

 🞏3. เดินหรือเคลื่อนที่ได้เอง

6. Dressing (การสวมใส่เสื้อผ้า)

 🞏0. ต้องมีคนสวมใส่ให้ ช่วยตัวเองแทบไม่ได้หรือได้น้อย

 🞏1. ช่วยตัวเองได้ประมาณร้อยละ 50 ที่เหลือต้องมีคนช่วย

 🞏2. ช่วยตัวเองได้ดี (รวมทั้งการติดกระดุม รูดซิบ หรือใช้เสื้อผ้าที่ดัดแปลงให้เหมาะสมก็ได้)

7. Stairs (การขึ้นลงบันได 1 ชั้น)

 🞏0. ไม่สามารถทำได้

 🞏1. ต้องการคนช่วย

 🞏2. ขึ้นลงได้เอง (ถ้าต้องใช้เครื่องช่วยเดิน เช่น walker จะต้องเอาขึ้นลงได้ด้วย)

8. Bathing (การอาบน้ำ)

 🞏0. ต้องมีคนช่วยหรือทำให้

 🞏1. อาบน้ำเองได้

9. Bowels (การกลั้นการถ่ายอุจจาระในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา)

 🞏0. กลั้นไม่ได้ หรือต้องการการสวนอุจจาระอยู่เสมอ

 🞏1. กลั้นไม่ได้บางครั้ง (เป็นน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์)

 🞏2. กลั้นได้เป็นปกติ

10.Bladder (การกลั้นปัสสาวะในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา)

 🞏0. กลั้นไม่ได้ หรือใส่สายสวนปัสสาวะแต่ไม่สามารถดูแลเองได้

 🞏1. กลั้นไม่ได้บางครั้ง (เป็นน้อยกว่าวันละ 1 ครั้ง)

 🞏2. กลั้นได้เป็นปกติ

***2. มาตรฐานผู้สูงอายุที่พึงประสงค์***

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิ และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องได้ร่วมกันจัดทำมาตรฐานสุขภาพอนามัยผู้สูงอายุที่พึงประสงค์ ดังนี้

1. มีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ

2. มีฟันใช้งานได้อย่างน้อย 20 ซี่ โดยมีฟัน 4 คู่สบ

3. มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ / หรือรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติ

4. สามารถช่วยเหลือตัวเองและผู้อื่นได้ตามอัตภาพ

5. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

***มาตรฐานผู้สูงอายุมีสุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์***

***1. มีสุขภาพกายและจิตใจดีตามที่พึงประสงค์***

 **1.1 มีสุขภาพกายที่พึงประสงค์ คือปราศจากประวัติและอาการของโรคต่างๆ ดังนี้**

 1.1.1 โรคที่สามารถควบคุมได้ในระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมา

* หัวใจขาดเลือด
* โรคมะเร็ง
* โรคเส้นเลือดในสมองอุดตัน
* โรคข้อเสื่อม
* โรคเอดส์
* วัณโรค

 1.1.2 โรคที่สามารถควบคุมได้ในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา

* ได้รับการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงสามารถควบคุมได้ ให้อยู่ในเกณฑ์

 ต่ำกว่า 140/90 mmHg

* ได้รับการคัดกรองโรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ให้อยู่

 ในระดับไม่เกิน 125 mg

 1.2 **มีสุขภาพจิตที่พึงประสงค์**

 1.2.1 มีผลการประเมินตามแบบคัดกรองดัชนีวัดสุขภาพจิตคนไทย TMHI – 15 ไม่น้อยกว่า 44 คะแนน

1.2.2 สุขภาพจิตดีไม่มีภาวะซึมเศร้า

***2.มีฟันที่ใช้งานได้อย่างน้อย 20 ซี่ โดยมีฟัน 4 คู่สบ***

 ฟันที่ใช้งานได้ คือฟันที่อยู่ในสภาพดีสามารถใช้งานได้ และไม่ได้เป็นโรคจนไม่สามารถเก็บรักษาได้ ได้แก่

 1. ตัวฟันต้องไม่เหลือน้อยจนไม่สามรถบูรณะใช้การได้

 2. ฟันต้องไม่ผุลุกลามทะลุโพรงประสาทฟัน จนไม่สามารถรักษาคลองรากฟันได้

 3. ฟันต้องไม่โยกจากโรคปริทันต์จนเก็บรักษาไว้ไม่ได้

***3. ดัชนีมวลกาย / หรือรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติ***

 **นิยาม** ดัชนีมวลกาย (Body mass index : BMI) เป็นมาตรการที่ใช้ประเมินภาวะอ้วน ผอมในผู้ใหญ่ ตั้งแต่อายุ 20 ปีขึ้นไป ทุกคนสามารถกระทำได้ด้วยตนเองโดยการชั่งน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม และวัดส่วนสูงเป็นเมตร และนำมาคำนวณหาดัชนีมวลกาย

น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม

(ส่วนสูงเป็นเมตร)2

 ดังนั้นดัชนีมวลกายจึงมีหน่วยเป็นกิโลกรัม / ตารางเมตร (กก. /ม2)

 **ค่าปกติ**

 จากการศึกษาทางระบาดวิทยา พบว่าดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์กับ อัตราตายโดยทราบว่าผู้มีค่าดัชนีมวลกาย > 25.0 กก. /ม2 หรือต่ำกว่า 18.5 กก. /ม2 มีอัตราตายสูงกว่าผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกาย 18.5 – 22.9 กก. /ม2 ดังนั้น จึงได้มีการใช้เกณฑ์ดังนี้เพื่อประเมินภาวะพลังงานที่สะสมไว้ในร่างกายของผู้ใหญ่ทุกอายุทั้งเพศชาย และเพศหญิง ดังนี้

**ตารางที่ 1 การแบ่งระดับความอ้วนตามค่าดัชนีมวลกายของคนเอเชีย**

|  |  |
| --- | --- |
| **ค่าดัชนีมวลกาย (กก. /ม2)** | **ภาวะน้ำหนักตัว** |
| น้อยกว่า 18.5 | น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ |
| 18.5 – 22.9 | ปกติ |
| 23.0 – 24.9 | น้ำหนักเกิน |
| 25.0 – 29.9 | โรคอ้วน |
| มากกว่า 30 | โรคอ้วนอันตราย |

 **การวัดเส้นรอบเอว** หรือเส้นรอบพุง (โดยทั่วไปจะวัดรอบเอว ตรงสะดือพอดี) เพื่อประเมินความเสี่ยงต่อการก่อโรค ผู้ชายต้องมีเส้นรอบเอวน้อยกว่า 90 เซนติเมตร และผู้หญิงน้อยกว่า 80 เซนติเมตร ถ้าเส้นรอบเอวใหญ่เกินกว่าค่าดังกล่าวนี้แล้วก็จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ นั้นสูงขึ้น

**ตารางที่ 2 เส้นรอบเอวของคนอ้วนที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพไม่ดี**

|  |  |
| --- | --- |
| **ชาย** | **หญิง** |
| ตั้งแต่ 90 เซนติเมตร ขึ้นไป | ตั้งแต่ 80 เซนติเมตร ขึ้นไป |

**วิธีการวัดเส้นรอบเอว**

 1. อยู่ในท่ายืน

 2. ใช้สายวัด วัดรอบเอวโดยวัดผ่านสะดือ

 3. วัดในช่วงหายใจออก (ท้องแฟบ) โดยให้สายวัดแนบกับลำตัว ไม่รัดแน่น และให้ระดับสายตาวัดที่วัดรอบเอววางอยู่ในแนวขนานกับพื้น

***4. ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตัวเองและผู้อื่นได้ตามอัตภาพ***

• ปฏิบัติภารกิจประจำวันได้

 • สามารถเดินทางไปนอกบ้านด้วยตนเองตามที่ต้องการได้อย่างถูกต้อง

 • สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ตามอัตภาพ

***5. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน***

 • ออกกำลังกายเป็นประจำ แบบค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม ครั้งละ 15 – 30 นาที

***3. เครื่องมือคัดกรอง ข้อเข่าเสื่อม***

 **แบบประเมินระดับความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม (Oxford Knee Score)**

โปรดเลือกหัวข้อที่ตรงกับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่านมากที่สุดใน**ช่วงเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา**

**1.ให้ท่านบรรยายลักษณะอาการเจ็บปวดเข่าของท่าน?**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ไม่มีอาการปวดเข่า  |
|  | อาการปวดลึกๆที่เข่าเล็กน้อย เฉพาะเวลาขยับตัวหรืออยู่ในบางท่าเท่านั้น  |
|  | หลังใช้งานนาน อาการปวดเข่ามากขึ้น พักแล้วดีขึ้น เป็นๆหายๆ |
|  | อาการปวดเพิ่มมากขึ้น ปวดนานขึ้น |
|  | อยู่เฉยๆก็ปวดมาก ขยับไม่ได้ |

**2.ท่านมีปัญหาเรื่องเข่าในการทำกิจวัตรประจำวันด้วยตัวเอง หรือไม่ เช่น การยืนอาบน้ำเป็นต้น?**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ไม่มีปัญหา  |
|  | มีอาการปวดเข่า/ข้อเข่าฝืด/ตึงขัดเล็กน้อย แต่น้อยมาก |
|  | มีอาการปวดเข่า/ข้อเข่าฝืด/ตึงขัดเล็กน้อย บ่อยครั้ง |
|  | เริ่มมีปัญหา ทำด้วยความยากลำบาก |
|  | ไม่สามารถทำได้  |

**3.ท่านมีปัญหาเรื่องเข่า เมื่อก้าวขึ้นลงรถ หรือรถประจำทางหรือไม่?**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ไม่มีอาการใดๆ |
|  | มีอาการปวดเข่า/ข้อเข่าฝืดเล็กน้อย แต่ก้าวขึ้นลงได้ปกติ |
|  | มีอาการปวดเข่า/ข้อเข่าฝืด ก้าวขึ้นลงได้ช้ากว่าปกติ |
|  | มีอาการปวดเข่ามาก/ข้อเข่าฝืด ก้าวขึ้นลงได้ด้วยความลำบาก |
|  | ไม่สามารถทำได้  |

**4.ระยะเวลานานเท่าไรที่ท่านเดินได้มากที่สุดก่อนที่ท่านจะมีอาการปวดเข่า**

|  |  |
| --- | --- |
|  | เดินได้เกิน 1 ชั่วโมง โดยไม่มีอาการอะไร |
|  | เดินได้ 16-60 นาที เริ่มมีอาการปวด |
|  | เดินได้เพียง 5-15 นาที เริ่มมีอาการปวด |
|  | เดินได้แค่รอบบ้านเท่านั้น เริ่มมีอาการปวด |
|  | ทำไม่ได้และเดินไม่ไหว  |

**5.หลังทานอาหารเสร็จ ในขณะที่ลุกขึ้นจากเก้าอี้นั่ง เข่าของท่านมีอาการอย่างไร**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ไม่มีอาการ |
|  | มีอาการปวดเข่า/ข้อเข่าฝืดเล็กน้อย  |
|  | มีอาการปวดเข่า/ข้อเข่าฝืดปานกลาง |
|  | มีอาการปวดเข่ามาก/ข้อเข่าฝืด ลุกขึ้นยืนได้ด้วยความลำบาก |
|  | ปวดมาก ไม่สามารถลุกขึ้นได้ |

**6.ท่านต้องเดินโยกตัว(เดินกระโผลกกระเผลก) เพราะอาการที่เกิดจากเข่าของท่าน หรือไม่?**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ไม่เคย |
|  | ในช่วง 2-3 ก้าวแรก ที่ออกเดินเท่านั้น |
|  | เป็นบางครั้ง |
|  | เป็นส่วนใหญ่ |
|  | ตลอดเวลา |

**7. ท่านสามารถนั่งลงคุกเข่าและลุกขึ้นได้หรือไม่?**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ลุกได้ง่าย |
|  | ลุกได้ ลำบากเล็กน้อย |
|  | ลุกได้แต่ยากขึ้น |
|  | ลุกได้แต่ยากลำบากมาก |
|  | ลุกไม่ไหว |

**8. ท่านเคยมีปัญหาปวดเข่าในขณะที่นอนตอนกลางคืนหรือไม่**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ไม่เคย |
|  | ใน 1 เดือนมี 1-2 ครั้ง |
|  | บางคืน |
|  | ส่วนมาก |
|  | ทุกคืน |

**9. ในขณะที่คุณทำงาน/ทำงานบ้าน ท่านมีอาการปวดเข่าหรือไม่**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ไม่มี |
|  | น้อยมาก |
|  | บางครั้ง |
|  | ส่วนมาก |
|  | ตลอดเวลา |

**10. ท่านเคยมีความรู้สึกว่าเข่าของท่านทรุดลงทันทีหรือหมดแรงทันทีจนตัวทรุดลง**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ไม่เคย |
|  | ในช่วงแรกที่ก้าวเดิน เท่านั้น |
|  | บางครั้ง |
|  | ส่วนมาก |
|  | ตลอดเวลา |

**11. ท่านสามารถไปซื้อของใช้ต่างๆได้ด้วยตัวท่านเอง?**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ได้เป็นปกติ |
|  | ไปได้ เริ่มมีอาการปวดเข่า/ตึงเข่าเล็กน้อย |
|  | ไปได้ เริ่มมีอาการปวดเข่า/ตึงเข่ามากขึ้น |
|  | พอไปได้ แต่ด้วยความยากลำบากมาก  |
|  | ไปไมไหว |

**12. ท่านสามารถเดินลงบันไดได้หรือไม่**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   |  | เดินลงได้ เป็นปกติ |
|   |  | เดินลงได้ เริ่มมีอาการปวดเข่า/ตึงเข่าเล็กน้อย |
|   |  | เดินลงได้ เริ่มมีอาการปวดเข่า/ตึงเข่ามากขึ้น |
|   |  | เดินลงได้ด้วยความยากลำบากมาก  |
|   |  | เดินลงไม่ได้ |

***การให้คะแนนสำหรับการประเมิน***

|  |
| --- |
| **การให้คะแนนสำหรับการประเมิน** |
| **คะแนนรวมที่ได้ 0 ถึง 19** | มีข้อบ่งชี้: เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมระดับรุนแรง ควรรับการรักษาจากศัลยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญกระดูกและข้อทันที. |
| **คะแนนรวมที่ได้ 20 ถึง 29** | มีข้อบ่งชี้: มีอาการโรคข้อเข่าเสื่อมระดับปานกลาง ควรปรึกษาศัลยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญกระดูกและข้อเพื่อรับการตรวจรักษา เอกซเรย์ข้อเข่า และประเมินอาการของโรค |
| **คะแนนรวมที่ได้ 30 ถึง 39** | มีข้อบ่งชี้: พบเริ่มมีอาการของโรคข้อเข่าเสื่อมควรได้รับคำแนะนำจากศัลยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญกระดูกและข้อเรื่องการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม การควบคุมน้ำหนักเพื่อไม่ให้อ้วน หลีกเลี่ยงท่าหรือกิจกรรมที่จะทำให้เกิดอาการและความรุนแรงของโรคมากขึ้น และการประเมินระดับอาการของโรค |
| **คะแนนรวมที่ได้ 40 ถึง 48** | ยังไม่พบอาการผิดปกติ แต่ควรตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี |

**Reference for Score :** Dawson J, Fitzpatrick R, Murray D, Carr A. 0uestionnaire on the

 perceptions of patients about total knee replacement. J Bone Joint

 Surg Br. 1998 Jan;80(1):63-9.

**ที่มา** ; http://www.sukumvithospital.com/knee\_score/

***แบบประเมินข้อเข่าเสื่อม***

***ราชวิทยาลัยแพทย์ออร์โธปิดิกส์แห่งประเทศไทย***

***เครื่องมือประเมินผล***

**1. แบบสอบถาม Modified WOMAC (Westerm Ontario and MacMaster University) ฉบับภาษาไทย**

แบบสอบถาม modified WOMAC ฉบับภาษาไทย เป็นการประเมินอาการของผู้ป่วยโรคข้อเสื่อม ประกอบด้วยคำถาม 3 ส่วน คือ คำถามระดับความปวด ระดับอาการข้อฝืด และระดับความสามารถในการใช้งานข้อ โปรดกรุณากาเครื่องหมาย หรือวงกลมล้อมรอบตัวเลขให้ตรงกับอาการของท่านมากที่สุด

**ระดับความปวด (0 – 10)**

โดย 0 หมายถึงไม่ปวดเลย และ 10 หมายถึงปวดมากจนทนไม่ได้

**1. ปวดขณะเดิน**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ไม่ปวดเลย ปวดมากจนทนไม่ได้

**2. ปวดขณะขึ้นลงบันได**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ไม่ปวดเลย ปวดมากจนทนไม่ได้

**3. ปวดข้อตอนกลางคืน**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ไม่ปวดเลย ปวดมากจนทนไม่ได้

**4. ปวดข้อขณะอยู่เฉยๆ**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ไม่ปวดเลย ปวดมากจนทนไม่ได้

**5. ปวดข้อขณะยืนลงนํ้าหนัก (ขาข้างนั้นรับนํ้าหนักตัว)**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ไม่ปวดเลย ปวดมากจนทนไม่ได้

**ระดับอาการข้อฝืด, ข้อยึด** (0–10 )

โดย 0 หมายถึงไม่มีอาการฝืดเลย และ 10 หมายถึง มีอาการฝืดมากที่สุด

**1. ข้อฝืดช่วงเช้า (ขณะตื่นนอน)**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ไม่ฝืดเลย ฝืดมากที่สุด

**2. ข้อฝืดในช่วงระหว่างวัน**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ไม่ฝืดเลย ฝืดมากที่สุด

**ระดับความสามารถในการใช้งานข้อ** (0 – 10)

โดย 0 หมายถึงไม่มีอาการฝืดเลย และ 10 หมายถึง ไม่สามารถทำกิจกรรมนั้น ๆ ได้

**1. การลงบันได**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ทำได้ดีมาก เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)

**2. การขึ้น บันได**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ทำได้ดีมาก เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)

**3. การลุกยืนจากท่านั่ง**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ทำได้ดีมาก เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)

**4. การยืน**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ทำได้ดีมาก เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)

**5. การเดินบนพืน้ ราบ**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ทำได้ดีมาก เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)

**6. การขึน้ ลงรถยนต์**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ทำได้ดีมาก เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)

**7. การไปซื้อ ของนอกบ้าน หรือการไปจ่ายตลาด**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ทำได้ดีมาก เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)

**8. การใส่กางเกง**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ทำได้ดีมาก เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)

**9. การลุกจากเตียง**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ทำได้ดีมาก เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)

**10. การถอดกางเกง**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ทำได้ดีมาก เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)

**11. การเข้าออกจากห้องอาบนํ้า**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ทำได้ดีมาก เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)

**12. การนั่ง**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ทำได้ดีมาก เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)

**13. การเข้า-ออกจากส้วม**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ทำได้ดีมาก เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)

**14. การทำงานบ้านหนักๆ**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ทำได้ดีมาก เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)

**15. การทำงานบ้านเบาๆ**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ทำได้ดีมาก เป็นปัญหามากที่สุด (ไม่สามารถทำได้)

 *“WOMACVA 3.01 Index for Thailand. Copyright*© *2006 Nicholas Bellamy. All Rights Reserved”*

ราชวิทยาลัยแพทย์ออร์โธปิดิกส์แห่งประเทศไทย

***คำอธิบาย***

**Thai version of Western Ontario and McMaster University (WOMAC)**เป็นแบบประเมินที่นิยมใช้วัดผลการรักษาข้อเข่า ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วน โดยแต่ละส่วนมีคะแนนเต็ม 10 คะแนน คะแนนยิ่งมาก บ่งถึงอาการปวดมาก ตึงมาก ใช้งานข้อได้น้อยมิติทั้ง สามส่วนประกอบด้วย

1. อาการปวดข้อ (pain dimension)

2. อาการข้อฝืด ข้อตึง (stiffness dimension)

3. การใช้งานข้อ (function dimension)

***อาการปวดข้อ (Pain dimension) มี 5 ข้อย่อย***

จะสอบถามอาการปวดข้อของท่านในอิริยาบถต่าง ๆ โดยคะแนนยิ่งมาก บ่งถึงอาการปวดมาก (คะแนน 0 หมายถึงไม่ปวดเลย คะแนน 10 หมายถึงปวดมากจนทนไม่ได้)

**1. ปวดข้อเข่าขณะเดิน**

ในอิริยาบถเดินบนพื้น เรียบ เช่น เดินในห้างสรรพสินค้า ท่านมีอาการปวดเข่ามากน้อยเพียงไร?

**2. ปวดข้อเข่าขณะขึ้นลงบันได**

ภายหลังท่านขึน้ ลงบันได 1 ชัน้ ท่านมีอาการปวดเข่ามากน้อยเพียงไร? หากอาการปวดไม่เท่ากันในขณะขึ้น หรือลงบันได ให้บันทึกในส่วนที่มีอาการปวดมากกว่า

**3. ปวดข้อเข่าตอนกลางคืน**

ในช่วงกลางคืน ท่านมีอาการปวดเข่าที่รบกวนการนอนหรือไม่

**4. ปวดข้อเข่าขณะพัก**

ในอิริยาบถที่พักการใช้งานข้อ หรือขณะนั่งเฉย ๆ ไม่ยืน ไม่เดิน ท่านมีอาการปวดเข่ามากน้อยเพียงไร?

**5. ปวดข้อเข่าขณะยืนลงนํ้าหนัก**

ท่านมีอาการปวดเข่ามากน้อยเพียงไร หากท่านยืนลงนำ้ หนักขาข้างที่ปวด โดยไม่มีการขยับข้อเข่าราช

***อาการข้อฝืด ข้อตึง (Stiffness dimension) มี 2 ข้อย่อย***

จะสอบถามอาการข้อฝืด ยึดตึงของท่านในแต่ละช่วงของวัน โดยคะแนนยิ่งมาก บ่งถึงอาการฝืดมาก ตึงมาก (คะแนน 0 หมายถึงไม่ฝืดเลย คะแนน 10 หมายถึงฝืดมากที่สุด)

**1. ข้อฝืดช่วงเช้า (ขณะตื่นนอน)**

ขณะตื่นนอนตอนเช้า ท่านสามารถขยับข้อเข่าได้ดีหรือไม่ ท่านรู้สึกว่าข้อเข่าตึงมากน้อยเพียงไร ? ถ้าฝืดมาก คะแนนยิ่งมาก ถ้าฝืดน้อย คะแนนก็จะน้อย

**2. ข้อฝืดในช่วงระหว่างวัน**

ในช่วงระหว่างวันที่ท่านทำงาน หากท่านเปลี่ยนอิริยาบถต่าง ๆ เช่น จากท่านั่งไปยืน หรือจากยืนไปเดิน เป็นต้น ท่านสามารถขยับข้อเข่าได้ดีหรือไม่ ท่านรู้สึกเหมือนมีกวายึดข้อเข่าไว้ หรือรู้สึกตึงมากน้อยเพียงไร ? ถ้าฝืดมาก ตึงมาก คะแนนยิ่งมาก ถ้าฝืดน้อย คะแนนก็จะน้อย

(หมายหตุ บางรายจะมีอาการตึงมากตอนเช้า ในขณะที่บางรายรู้สึกตึงมากในระหว่างวัน)

***การใช้งานข้อ (Function dimension) มี 15 ข้อย่อย***

จะสอบถามความสามารถในการใช้งานข้อของท่านในอิริยาบถต่าง ๆ โดยคะแนนยิ่ง

มาก บ่งถึงความสามารถน้อย แต่ถ้าท่านสามารถใช้งานข้อได้ดี คะแนนจะน้อย (คะแนน 0 หมายถึงเก่งที่สุด สามารถทำอิริยาบถนั้น ๆ ได้ดีมาก)

**1. การลงบันได**

ท่านมีความลำบากในการลงบันได ท่านสามารถทำได้คล่องแคล่วหรือไม่ เมื่อเปรียบเทียบกับวามสามารถในวัยหนุ่มสาวถ้าทำได้ดี คะแนนจะน้อย

**2. การขึ้นบันได**

ท่านมีความลำบากในการขึน้ บันได ท่านสามารถทำได้คล่องแคล่วหรือไม่ เมื่อเปรียบเทียบกับวามสามารถในวัยหนุ่มสาว ถ้าทำได้ดี คะแนนจะน้อย

**3. การลุกยืนจากท่านั่ง**

ท่านมีความลำบากในขณะเปลี่ยนอิริยาบถจากท่านั่ง (เก้าอี)้ ไปยืน ท่านสามารถทำได้คล่องแคล่วหรือไม่ เมื่อเปรียบเทียบกับความสามารถในวัยหนุ่มสาว

**4. การยืน**

ท่านมีความลำบากในการยืนหรือไม่? ท่านสามารถยืนได้นานหรือไม่? เมื่อเปรียบเทียบกับความสามารถในวัยหนุ่มสาว ถ้ามีความลำบาก คะแนนจะมาก

**5. การเดินบนพืน้ ราบ**

ท่านมีความลำบากในการเดินพืน้ เรียบ เช่น เดินในห้างสรรพสินค้าหรือไม่ ถ้าเดินได้ดีคะแนนจะน้อย ถ้ามีความลำบาก คะแนนจะมาก

**6. การขึ้นลงรถยนต์**

ท่านมีความลำบากในอิริยาบถขึน้ ลงจากรถยนต์หรือรถโดยสารมากน้อยเพียงไร เมื่อเปรียบเทียบกับความสามารถในวัยหนุ่มสาว ถ้าขึน้ ลงคล่องแคล่ว คะแนนจะน้อย ถ้ามีความลำบาก คะแนนจะมาก หากอาการปวดไม่เท่ากันในขณะขึน้ หรือลงรถยนต์หรือรถโดยสาร ให้บันทึกในส่วนที่มีอาการปวดมากกว่า

**7. การไปซื้อของ**

ท่านสามารถไปตลาด หรือไปซูเปอร์มาเก็ต จับจ่ายใช้สอยได้เหมือนสมัยหนุ่มสาวหรือไม่?ถ้าไปได้เหมือนเดิม คะแนนจะน้อย แต่ถ้าไปไม่ได้แล้วเพราะปวดข้อเข่า คะแนนจะมาก(หมายเหตุ คนที่ตอบว่าไม่ไปแล้วเพราะไม่จำเป็นต้องไป ให้ถามว่าหากให้ไป สามารถไปได้ดีหรือไม่)

**8. การใส่กางเกง**

ท่านมีความลำบากในอิริยาบถใส่กางเกง (ชั้น ในหรือชั้น นอก)สามารถยืนใส่ได้ดีเหมือน เดิมหรือไม่? ถ้าทำได้ดีเหมือนเดิม คะแนนจะน้อย ถ้ามีความลำบาก คะแนนจะมาก

**9. การลุกจากเตียง**

ท่านมีความลำบากในขณะเปลี่ยนอิริยาบถจากท่านอนแล้วลุกขึ้น นั่ง ข้างเตียง หากทำได้คล่องแคล่ว คะแนนจะน้อย ถ้ามีความลำบาก คะแนนจะมาก

**10. การถอดกางเกง**

ท่านมีความลำบากในการถอดกางเกง (ชั้น ในหรือชัน นอก) สามารถยืนถอดได้ดีเหมือนเดิมหรือไม่? หรือต้องนั่ง จึงจะถอดได้ ถ้าทำได้ดีเหมือนเดิม คะแนนจะน้อย ถ้ามีความลำบากคะแนนจะมาก

**11. การอาบนํ้าเอง**

ท่านมีความลำบากในการอาบน้ำ หรือไม่? ต้องการคนช่วยอาบหรือไม่ ถ้าทำได้เอง คะแนนจะน้อย ถ้ามีความลำบาก คะแนนจะมาก

**12. การนั่ง**

ท่านมีความลำบากในการเปลี่ยนอิริยาบถจากยืนลงนั่ง เก้าอี ้(ไม่ใช่นั่ง พื้น ) ท่านสามารถทำได้คล่องแคล่วหรือไม่ ถ้ามีความลำบาก คะแนนจะมาก

**13. การนั่งส้วม**

ท่านมีความลำบากในการนั่งส้วม (ส้วมที่ใช้ประจำ)หรือไม่? เมื่อเปรียบเทียบกับความสามารถในวัยหนุ่มสาว ถ้าลงนั่ง หรือลุกขึน้ จากโถลำบาก หรือทุลักทุเล คะแนนจะมาก หากอาการปวดไม่เท่ากันในขณะลงนั่ง หรือลุกขึน้ จากโถส้วม ให้บันทึกในส่วนที่มีอาการปวดมากกว่า

**14. การทำงานบ้านหนัก ๆ**

ท่านมีความลำบากในการทำงานบ้านหนัก ๆ เช่น ล้างห้องน้ำ้ ล้างรถ รดต้นไม้ในสวน ถูบ้าน ดูดฝุ่นตัดหญ้า กวาดใบไม้ ยกหรือหิว้ ของหนัก เป็นต้น ท่านสามารถทำได้คล่องแคล่วเหมือนเดิมหรือไม่? เมื่อเปรียบเทียบกับความสามารถในวัยหนุ่มสาว ถ้าทำได้ดี คะแนนจะน้อย ถ้ามีความลำบาก คะแนนจะมาก

**15. การทำงานบ้านเบา ๆ**

ท่านมีความลำบากในการทำงานบ้านเบา ๆ เช่น ทำกับข้าว ล้างถ้วยจาน ปัดฝุ่น เช็ดโต๊ะ จัดโต๊ะ เป็นต้น ท่านสามารถทำได้คล่องแคล่วเหมือนเดิมหรือไม่? เมื่อเปรียบเทียบกับความสามารถในวัยหนุ่มสาว ถ้าทำได้ดีมาก คะแนนจะน้อย ถ้ามีความลำบาก คะแนนจะมาก (หมายเหตุ ในกรณีที่ผู้ป่วยไม่ได้ทำกิจกรรมในข้อคำถามข้างต้นแล้วไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม ให้สอบถามความสามารถว่าหากให้ผู้ป่วยกระทำกิจกรรมนั้น ๆ ผู้ป่วยจะ

สามารถทำได้ดีเพียงไร)

**เอกสารอ้างอิง**

1. Kuptniratsaikul V, Rattanachaiyanont M. Validation of a Modified Thai version of the

Western Ontario and McMaster (WOMAC) Osteoarthritis Index for Knee Osteoarthritis.

Clin Rheumatol 2007; 26: 1641-5.

2. Nicholus Bellamy. WOMAC Osteoarthritis Index.User guide VIII 2007: 71-3.

***4. เครื่องมือ/ วิธีการคัดกรอสุขภาพจิตที่พึงประสงค์***

***4.1 แบบสัมภาษณ์ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น Thai Mental Health Indicator – 15 (TMHI – 15)***

**คำชี้แจง**  กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด และขอความร่วมมือ
 ตอบคำถามทุกข้อ

 คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์อาการ ความคิดเห็นและความรู้สึกของท่าน ว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือกคือ

 **ไม่เลย** หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือ ไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ

 **เล็กน้อย**  หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย หรือ
 เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย

 **มาก** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก

 **มากที่สุด** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วย กับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ข้อ** | **คำถาม** | **ไม่เลย** | **เล็กน้อย** | **มาก** | **มากที่สุด** | **ส่วนของผู้วิจัย** |
|  | ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต |  |  |  |  | M1 □ |
|  | ท่านรู้สึกสบายใจ |  |  |  |  | M2 □ |
|  | ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน |  |  |  |  | M3 □ |
|  | ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง |  |  |  |  | M4 □ |
|  | ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์ |  |  |  |  | M5 □ |
|  | ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข(เมื่อมีปัญหา)  |  |  |  |  | M6 □ |
|  | ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น |  |  |  |  | M7 □ |
|  | ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต |  |  |  |  | M8 □ |
|  | ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ |  |  |  |  | M9 □ |
|  | ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา |  |  |  |  | M10 □ |
|  | ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส |  |  |  |  | M11 □ |
|  | ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง |  |  |  |  | M12 □ |
|  | ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว |  |  |  |  | M13 □ |
|  | หากท่านป่วยหนักท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี  |  |  |  |  | M14 □ |
|  | สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกผันต่อกัน |  |  |  |  | M15 □ |

**การให้คะแนนและการแปลผลค่าปกติ (norm) ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น (TMHI-15)**

**การให้คะแนนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้**

**กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

**แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้**

 ไม่เลย = 1 คะแนน เล็กน้อย = 2 คะแนน

 มาก = 3 คะแนน มากที่สุด = 4 คะแนน

**กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 | 4 | 5 |

**แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้**

 ไม่เลย = 4 คะแนน เล็กน้อย = 3 คะแนน

 มาก= 2 คะแนน มากที่สุด = 1 คะแนน

การแปลผล เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้ (คะแนนเต็ม 60 คะแนน)

 51-60 คะแนน หมายถึง สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป

 44-50 คะแนน หมายถึง สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป

 43 คะแนนหรือน้อยกว่า หมายถึง สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป

ในกรณีที่ท่านมีคะแนนอยู่ในกลุ่มสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป ท่านอาจช่วยเหลือตนเองเบื้องต้น โดยขอรับบริการปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านของท่านได้

***4.2 แบบประเมินภาวะซึมเศร้าโดย อสม.และคัดกรองภาวะซึมเศร้าโดยบุคลากรทาง การแพทย์***

**แนวทางการคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม (2Q)**

**วัตถุประสงค์การใช้**  เพื่อค้นหาผู้ที่มีแนวโน้มหรือเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคซึมเศร้า

**กลุ่มเป้าหมาย**  ผู้สูงอายุ และผู้พิการ

**ผู้ใช้ :** อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)

**เงื่อนไขการใช้**

* 1. ผู้ที่จะนำแบบคัดกรอง 2Q ไปใช้ต้องผ่านการอบรมวิธีการใช้
	2. หลังการคัดกรองต้องแจ้งผลการคัดกรองและให้ความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า
	3. ใช้คัดกรองเป็นรายบุคคล ไม่ควรใช้คัดกรองเป็นกลุ่ม เพราะถ้าใช้คัดกรองเป็นกลุ่มรวมกันให้ตอบแบบคัดกรอง จะทำให้ความแม่นยำในการคัดกรองน้อยลง

 **ขั้นตอนการใช้**

1. ชี้แจงการคัดกรองโรคซึมเศร้าให้กับกลุ่มเป้าหมายเพื่อขอความร่วมมือและสร้างความเข้าใจ ความสำคัญของการคัดกรอง ดังตัวอย่างการชี้แจง

*“กระทรวงสาธารณสุข ได้เห็นความสำคัญของสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะโรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากสมองทำงานผิดปกติ โรคนี้สามารถป้องกัน และรักษาให้หายได้ หากทราบตั้งแต่เริ่มมีอาการแล้วได้รับการช่วยเหลือแต่เนิ่นๆ*

*วันนี้ ดิฉัน.../ผม...ขออนุญาตทำการสัมภาษณ์ท่านเพื่อค้นหาอาการของโรคซึมเศร้าด้วยการถามอาการที่เกิดขึ้นในรอบ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ถ้าหากท่านอนุญาต จะเป็นประโยชน์ต่อการดุแลสุขภาพของท่านอย่างมาก...ท่านยินดีให้สัมภาษณ์หรือไม่”*

1. กรณีที่ได้รับอนุญาต ก็ให้ใช้แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม (20) โดย ***เน้นการถามถึงอาการที่เกิดขึ้นในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาจนถึงวันที่สอบถาม***
2. ในขณะที่ถาม หากผู้ถูกถามไม่เข้าใจ ให้ถามซ้ำ ไม่ควรอธิบายหรือขยายความเพิ่ม แล้วให้ผู้ถูกถามตอบตามความเข้าใจของเขาเอง ถามตามแบบคัดกรองทีละข้อ โดยถามภาษาท้องถิ่นก่อน ยกเว้นไม่เข้าใจภาษาท้องถิ่น โดยพยายามถามให้ได้คำตอบทุกข้อ ดังนี้



1. เมื่อได้คำตอบแล้วให้แปลผลดังนี้
2. ถ้าคำตอบ **ไม่มี ทั้ง 2 คำถาม** หมายถึง **ปกติ** **ไม่เป็นโรคซึมเศร้าในขณะนี้ โดย**ให้แจ้งผลดังนี้

***“ผลจากการสัมภาษณ์...ท่านไม่มีอาการสำคัญของโรคซึมเศร้าในขณะนี้ แต่ก็ควรสังเกตและเฝ้าระวังอาการของท่านเอง หากมีอาการคล้ายกับที่ถามไปแล้ว ควรไปปรึกษาสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน”***

1. ถ้าคำตอบ **มี ข้อใดข้อหนึ่ง หรือทั้ง 2 ข้อ** (มีอาการใดๆ ในคำถามที่ 1 และ 2)

หมายถึง **มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า** **หรือมีโอกาสที่จะป่วยเป็นโรคซึมเศร้า** ให้แจ้งผลการคัดกรอง และให้ความรู้เรื่องโรคซึมเศร้า

1. แนวทางการแจ้งผลและให้สุขภาพจิตศึกษาแก่ผู้ที่มีแนวโน้มป่วยเป็นโรคซึมเศร้าโดยอสม. มีดังนี้
2. หลังคัดกรองเสร็จ ให้ประเมินความรู้เดิมของผู้ถูกสัมภาษณ์ก่อนว่า

***“ไม่ทราบว่าท่านรู้จักหรือเคยได้ยินเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าหรือไม่”***

1. ถ้าผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบว่า **“เคย”** ให้ถามต่อว่า **“เท่าที่ท่านทราบมา... โรคนี้เป็นอย่างไร”** หากผู้ถูกสัมภาษณ์บอกได้ถูกต้อง ให้ชื่นชมว่า มีความรู้ดีมาก แต่หากตอบไม่ถูกต้องให้เพิ่มเติมตามคำอธิบาย เช่นเดียวกับกรณีที่ผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบว่า **“ไม่เคย”**
2. ถ้าผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบว่า **“ไม่เคย”** ให้อธิบายว่า

***“โรคซึมเศร้า ไม่ใช่โรคจิตหรือวิกลจริต เป็นบ้า โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของสมองอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการซึมเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง เบื่อไม่อยากทำอะไร เหนื่อยง่ายไม่ค่อยมีแรง บางรายทำงานไม่ได้ หรือมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย***

***โรคนี้มีอาการเป็นๆหายๆเรื้อรัง สามารถรักษาให้หายได้ถ้าตรวจพบแต่เนิ่นๆและรักษาถูกวิธีด้วยยาและจิตบำบัด ถ้ามีอาการน้อยๆสามารถลดอาการได้ด้วยการออกกำลังกาย”***

1. แจ้งผลการคัดกรอง โดยบอกผู้ถูกสัมภาษณ์ว่า

***“จากการคัดกรองเบื้องต้น พบว่า ท่านมีโอกาสที่จะเป็นโรคซึมเศร้า...ท่านควรจะต้องไปรับการตรวจประเมินอย่างละเอียดที่โรงพยาบาล ให้เร็วที่สุด ภายใน 2 สัปดาห์ เพื่อว่า ท่านจะได้รับการช่วยเหลือและรักษาแต่เนิ่นๆ ป้องกันไม่ให้ลุกลามรุนแรงหรือเรื้อรัง”***

1. ตรวจสอบความเข้าใจและอารมณ์ความรู้สึกของผู้ถูกสัมภาษณ์โดยการถาม

***“จากที่ฟังมาทั้งหมด ท่านมีความคิดเห็นหรือความรู้สึกอย่างไร” หรือ***

***“ท่านคิดว่าจะไปรับการตรวจประเมินโรคซึมเศร้าอย่างละเอียดที่โรงพยาบาลหรือไม่....ไปที่ไหน..อย่างไร”***

1. หากผู้ถูกสัมภาษณ์มีแนวโน้มที่จะไม่ไปรับการตรวจประเมิน ให้ส่งรายชื่อไปที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในสถานบริการใกล้บ้านโดยตรง เพื่อติดตามให้ได้รับการประเมิน อาการซึมเศร้าด้วย 90 ต่อไป
2. รวบรวม และส่งผลการคัดกรองทั้งหมดให้แก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน และผู้ถูกสัมภาษณ์ทุกรายที่ผลการคัดกรองมีแนวโน้มป่วยเป็นโรคซึมเศร้า(ตอบว่าใช่ในข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งสองข้อจากการสัมภาษณ์ด้วย 20) **ควรได้รับการประเมินอาการซึมเศร้าด้วย 90 ภายใน 2 สัปดาห์ไม่เกิน 3 เดือน**

***4.3 แบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (90)***

 **วัตถุประสงค์การใช้**  เพื่อช่วยการวินิจฉัยโรคและจำแนกระดับความรุนแรงของอาการโรคซึมเศร้า

 **กลุ่มเป้าหมาย**  ผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มป่วยเป็นโรคซึมเศร้า (มีผลบวกจากการคัดกรอง)

 **ผู้ใช้**  พยาบาล/ นวก. / จพง. สาธารณสุขในโรงพยาบาล

 **เงื่อนไขการใช้**

1. ผู้ที่จะนำแบบประเมิน 90 ไปใช้ต้องผ่านการอบรมวิธีการใช้
2. ประเมินด้วยการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล ให้ถามด้วยภาษาที่สอดคล้องกับท้องถิ่นหรือเหมาะสมกับผู้ถูกสัมภาษณ์ ควรถามให้ได้คำตอบทีละข้อ ถ้าไม่เข้าใจ ให้ถามซ้ำ ไม่ควรอธิบายหรือขยายความเพิ่ม ให้ผู้ถูกถามตอบตามความเข้าใจของเขาเอง พยายามให้ได้คำตอบทุกข้อ จากนั้นรวมคะแนนแล้วแปรผลตามตารางแปรผล
3. ควรแจ้งผลตามแนวทางการแจ้งผลอย่างเหมาะสม พร้อมให้คำแนะนำในการปฏิบัติหรือดูแลการรักษาในขั้นตอนต่อไป



