

เขตสุขภาพที่ 7



“สูงวัยสดใส หัวใจเรียนรู้ ดูแลใจด้วยสุข 5 มิติ ของ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุขอนแก่น”

โดย นางสาวภริรา กิตติเดชานันท์
ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุขอนแก่น

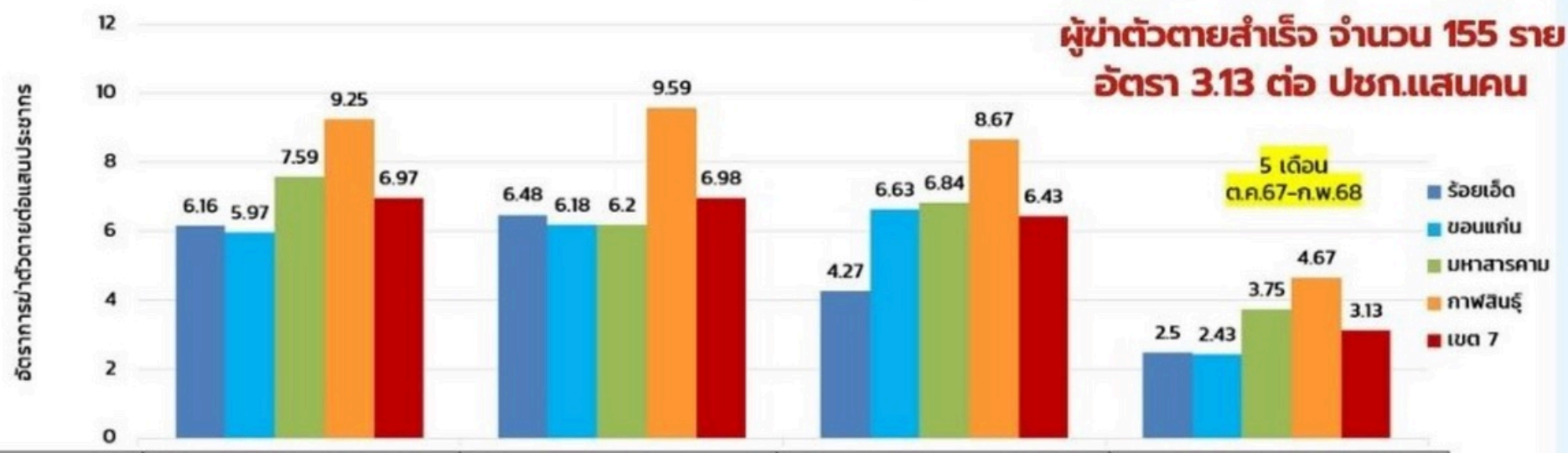


สถานการณ์การฆ่าตัวตาย ในเขตสุขภาพที่ 7

1.อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ

อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ ≤ 7.8 ต่อประชากรแสนคน

Time อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ เขตสุขภาพที่ 7 ปี 2565-2568



Person

ฆ่าตัวตายสำเร็จ

วิเคราะห์ปัจจัยบุคคล

อาชีพ : รับจ้าง ร้อยละ 34.8
สถานภาพ : โสด ร้อยละ 43.9

Age specific suicide rate
วัยทำงาน 20-59 ปี
4.47



เพศชาย

ร้อยละ 85.2



เพศหญิง

ร้อยละ 14.8

วิธีการฆ่าตัวตาย



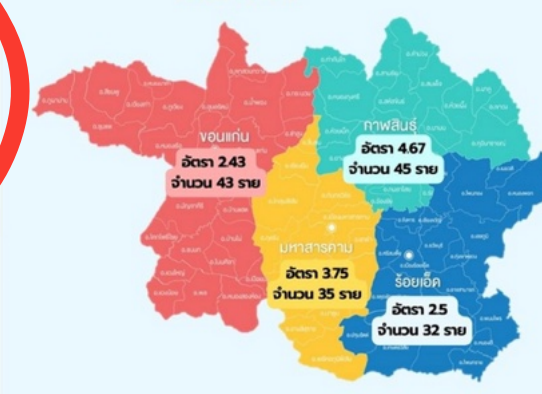
แขวนคอ
100%
136 ราย



ใช้ปืน
6.5 %
10 ราย

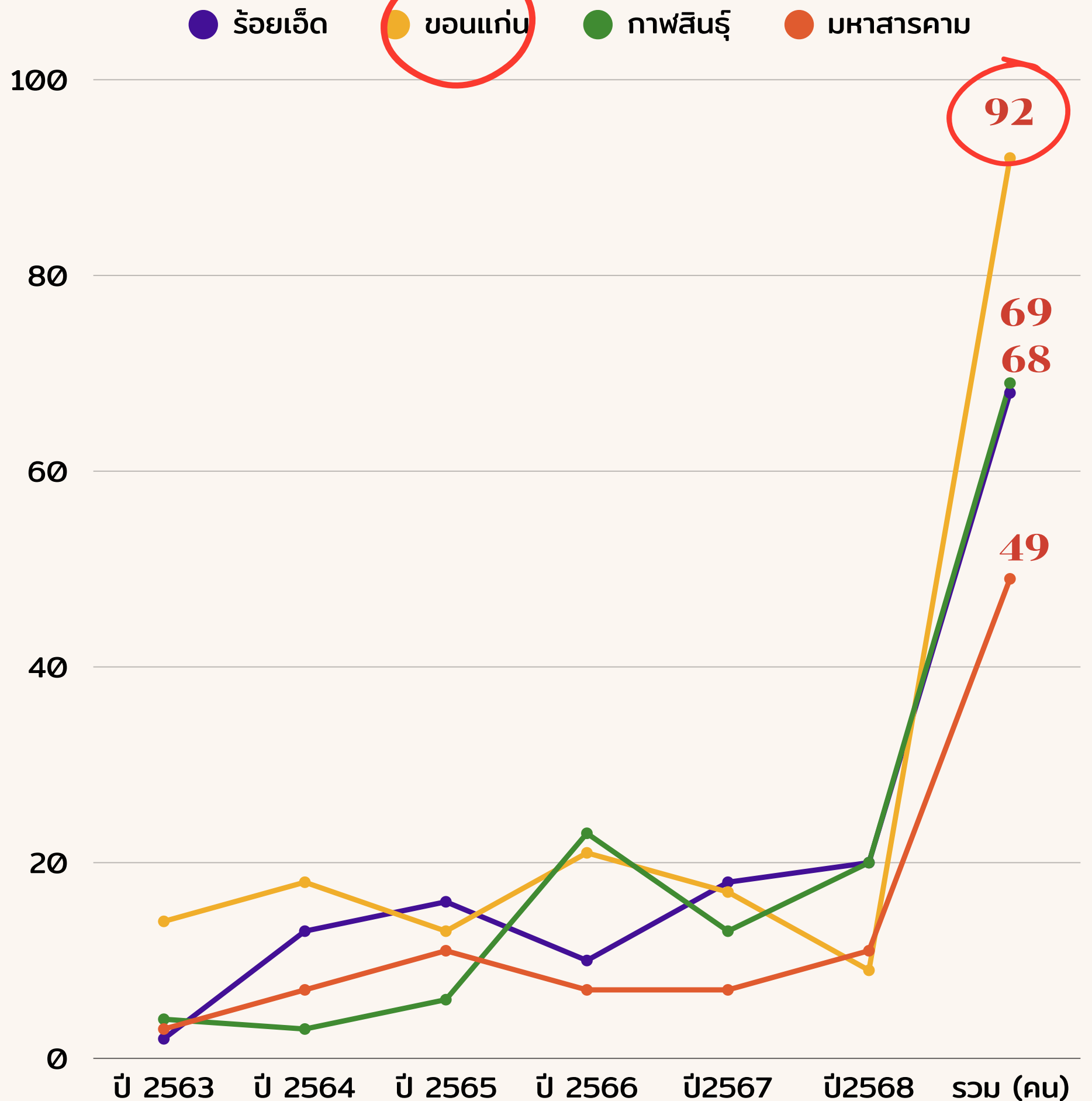
Place

อัตราการฆ่าตัวตายสูงสุด คือ
จังหวัดกาฬสินธุ์ 4.67
จำนวน 45 ราย



แหล่งข้อมูล: 1. รว506s v11 ปีงบประมาณ 2568 (ต.ค.67-ก.พ.68)
2. ประชากรกลางปี 2567 กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กระทรวงสาธารณสุข

จำนวนผู้สูงอายุที่ฆ่าตัวตายสำเร็จในเขตสุขภาพที่ 7 ปี พ.ศ. 2563 - 2568



กระบวนการในการดำเนินงานเพื่อใช้แก้ปัญหาและพัฒนา การดำเนินงาน 5 ขั้นตอน

1. การรู้จักบริบทและกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่



4. การดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุ
กลุ่มเสี่ยงจนตึ๋น



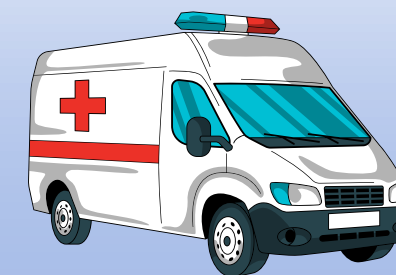
2. การคัดกรองและประเมินด้านสุขภาพจิตผู้สูงอายุ



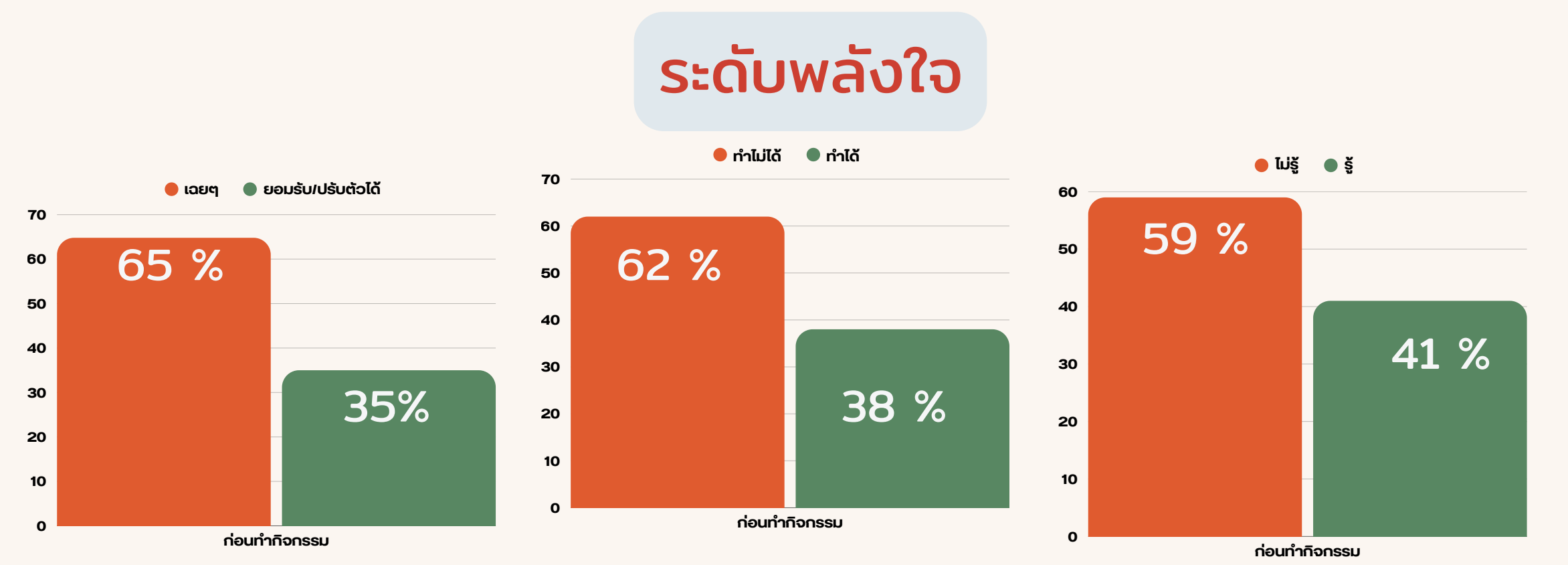
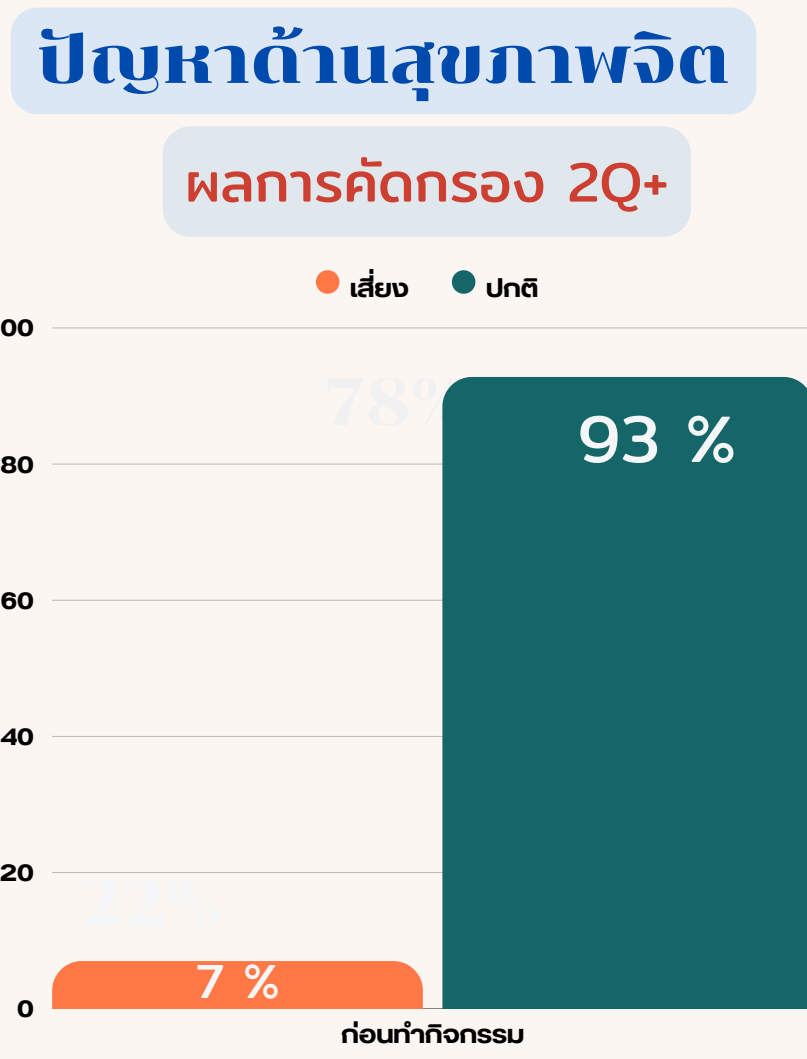
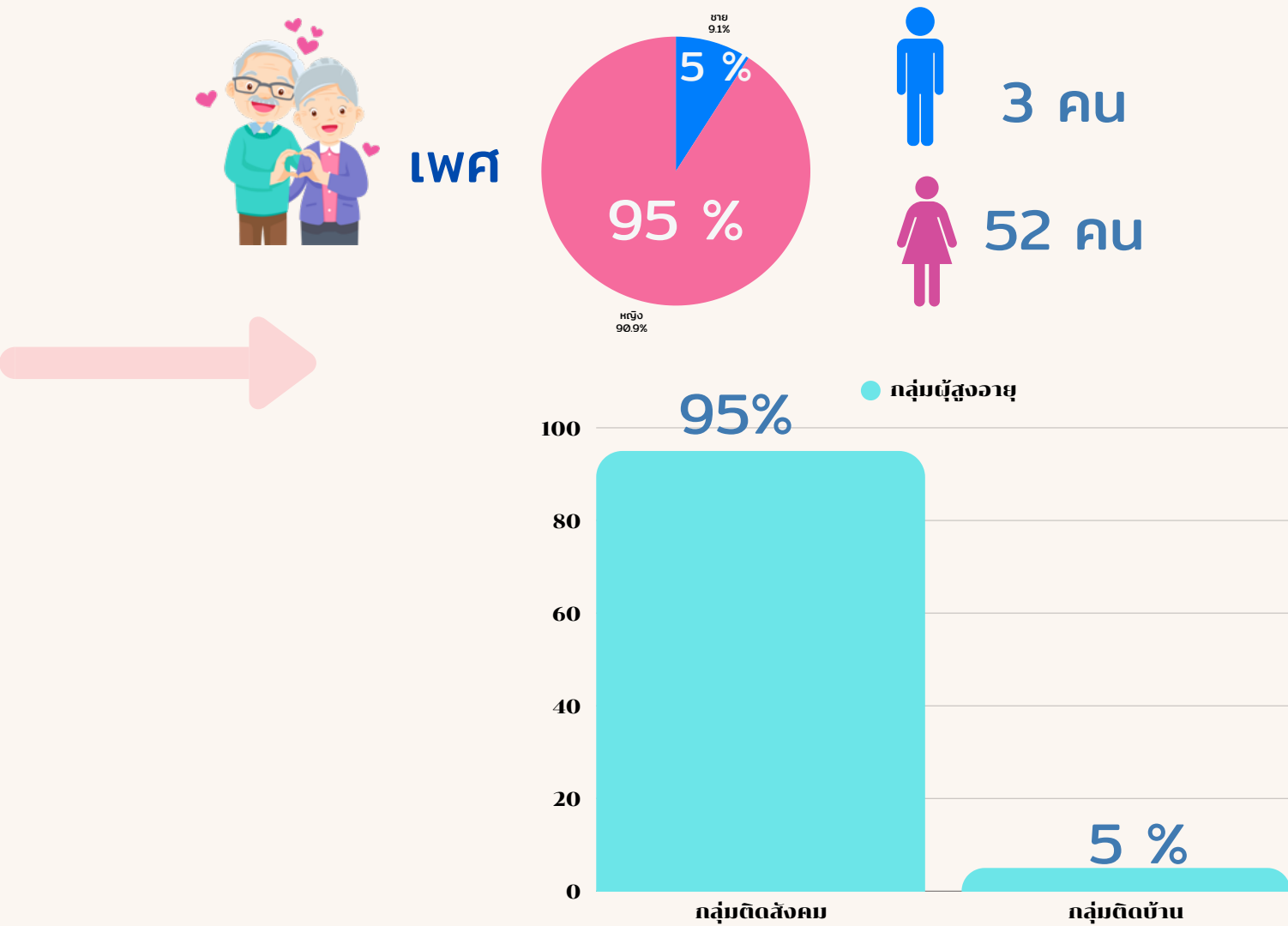
3. การส่งเสริมและป้องกันสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ
ภายใต้ กิจกรรม 5 มิติ



5. การส่งต่อในรายที่เสี่ยงสูง



รู้จักบริบทของพื้นที่ และกลุ่มผู้สูงอายุ (ก่อนทำกิจกรรม)



ก่อนทำกิจกรรม พบว่า พลังใจ ผู้สูงอายุ อยู่ในระดับน้อย มีความเข้มแข็งทางใจปานกลาง ที่อาจจะเผชิญปัญหาได้ และความสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ยังคงน้อย

กระบวนการในการดำเนินงานเพื่อใช้แก้ปัญหาและพัฒนาการดำเนินงาน (ต่อ)

การใช้แบบคัดกรองและประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

2Q plus

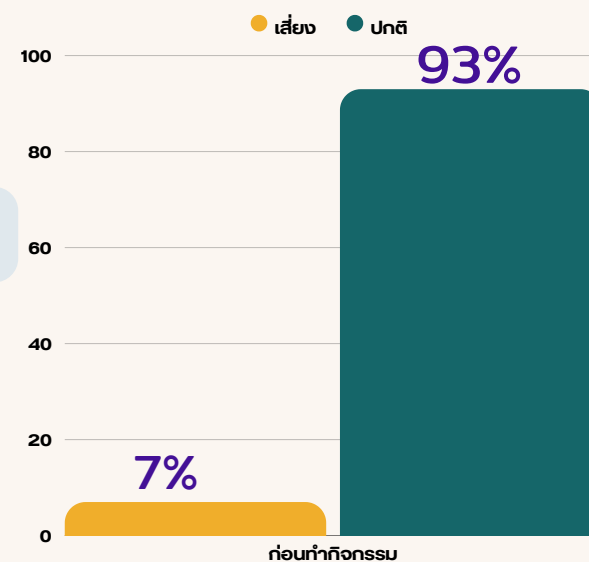
1

2Q plus
(ฉบับปรับปรุงข้อคำถาม)

ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้หรือไม่* (ตอบมีอย่างน้อย 1 ข้อ = เสี่ยงซึมเศร้า)		
1. ไม่สบายใจ เศร้า ทุกข์ใจ เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอย	ไม่มี	มี
2. เบื่อ ไม่อยากพูดไม่อยากทำอะไร หรือทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลินเหมือนเดิม	ไม่มี	มี
ใน 1 เดือนที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ (ตอบมี = เสี่ยงฆ่าตัวตาย)		
ท่านมีความรู้สึกทุกข์ใจจนไม่อยากมีชีวิตอยู่หรือไม่?	ไม่มี	มี

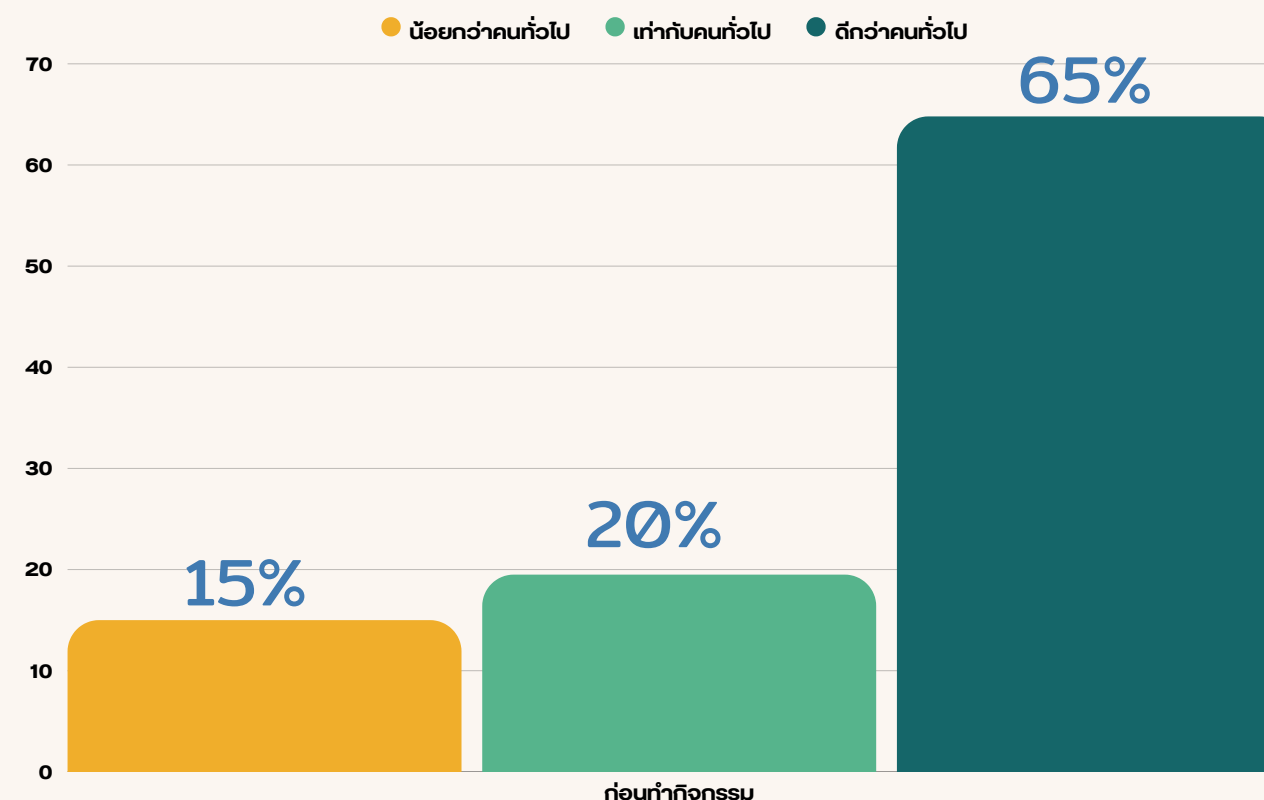
*Thorarin Kongsuk et al., J Psychiatr Assoc Thailand 2018; 63(4): 321-334

ผลการคัดกรอง 2Q+



2

แบบประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ฉบับสั้น
Thai Geriatric Mental Health Assessment Tool
(T-GMHA-15)



ผลประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

3

แบบประเมินพลังใจ

1. ความยากลำบากทำให้ฉันแข็งแกร่งขึ้น (น้อย1-10 มาก)*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

2. ฉันมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง (น้อย1-10 มาก)*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

3. การแก้ปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น (น้อย1-10 มาก)*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

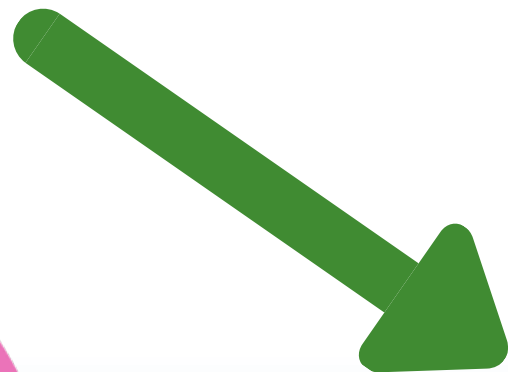
กระบวนการในการดำเนินงานเพื่อใช้แก้ปัญหาและพัฒนาการดำเนินงาน (ต่อ)

กลุ่มปกติ



ส่งเสริมและป้องกัน
ปัญหาสุขภาพจิต

ให้ Intervention
สุข 5 มิติ



สุขภาพจิต
ดีขึ้น



กลุ่มเสี่ยง

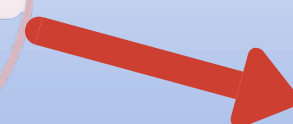
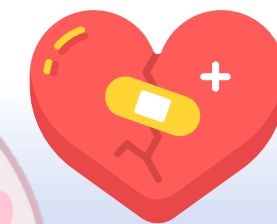


ดูแลผู้สูงอายุจนดีขึ้น

ให้ Intervention
สุข 5 มิติ



สุขภาพจิต
ไม่ดีขึ้น



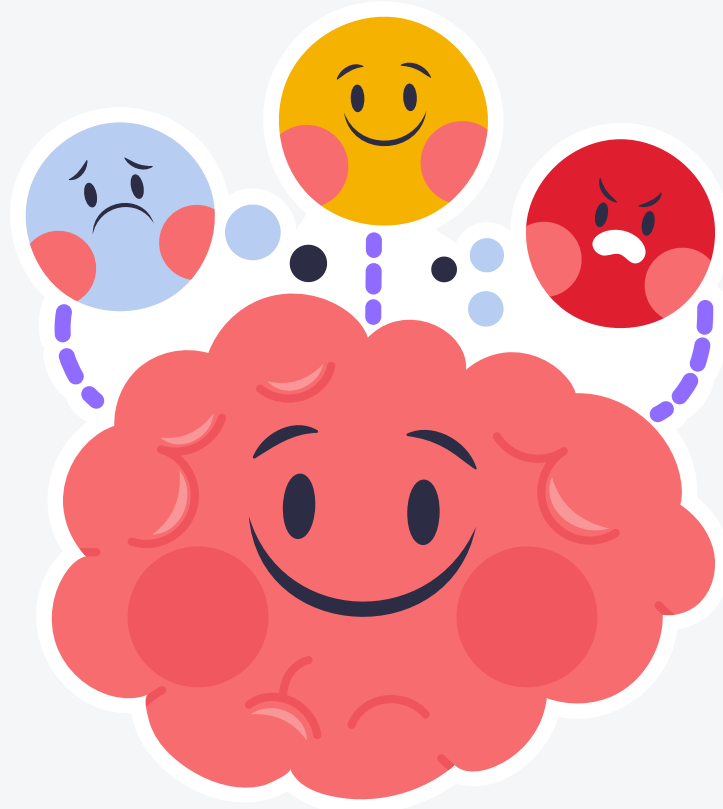
ส่งต่อพบแพทย์



Intervention/กิจกรรมการดำเนินงาน



กิจกรรมสุข 5 มิติ



กรมกิจการผู้สูงอายุ



ความสุข 5 มิติ

สุขภาพ

เรียนรู้เตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีให้สูงอายุให้ห่างไกลจากโรคภัยและอุบัติเหตุต่างๆ ลดภาวะซึมเศร้าทางกายจิตและสมอง ยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง เรียนรู้การออกกำลังกาย/รับประทานอาหารที่เหมาะสม เพื่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

สังคม

การเรียนรู้เพื่อให้ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขทั้งอยู่ร่วมกับผู้อื่น/อยู่คนเดียว รับรู้เกี่ยวกับสิทธิสวัสดิการประโยชน์ของตนเอง กฎหมาย/นิติกรรมสัญญาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและเข้าถึงบริการของภาครัฐได้อย่างถูกต้องรวดเร็วและมีคุณภาพ

เศรษฐกิจ

เน้นการวางแผนการเงิน การออม การจัดการทรัพย์สิน และการสร้างรายได้เสริม รวมถึงการจ้างงานตามศักยภาพและความต้องการของแต่ละบุคคล

สภาพแวดล้อม

ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจและทักษะในการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยสิ่งอำนวยความสะดวกและสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรและปลอดภัยสำหรับตนเองรวมถึงสามารถเข้าถึงบริการทางสังคมได้อย่างรวดเร็วและมีคุณภาพ

เทคโนโลยีและนวัตกรรม

ผู้สูงอายุรู้เท่าทันและไม่ถูกหลอกลวงทางเทคโนโลยี สามารถป้องกันตนเองจากปัญหาอาชญากรรมทางเทคโนโลยี มีความรู้ในการใช้งานอุปกรณ์เครื่องมือสื่อสารรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยี

กรมสุขภาพจิต

ความสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุ

สุขสบาย

ร่างกายแข็งแรง
มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ

สุขสนุก

ทำกิจกรรมที่ทำให้อารมณ์เป็นสุข
มีคุณภาพชีวิตที่ดี

สุขสง่า

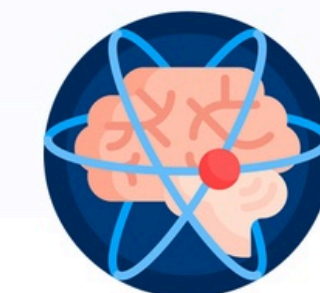
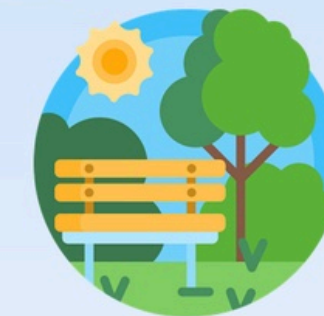
เห็นคุณค่า มีความภาคภูมิใจในตนเอง
มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคม

สุขสว่าง

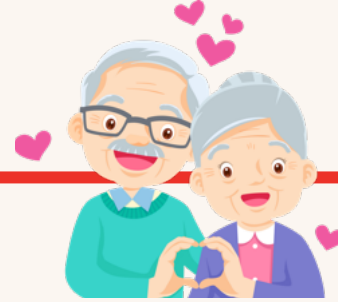
มีความจำดี จัดการกับสิ่งต่าง ๆ
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สุขสงบ

รับรู้และเข้าใจความรู้สึกตนเอง
สามารถจัดการสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ได้



1. สุขสบาย



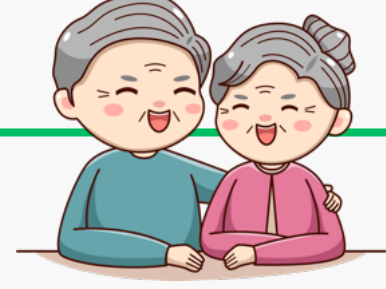
2. สุขสนุก



3. สุขสง่า



4. สุขสว่าง



5. สุขสงบ



INNOVATION

นวัตกรรม : Podcast สูงวัยสดใส หัวใจเรียนรู้



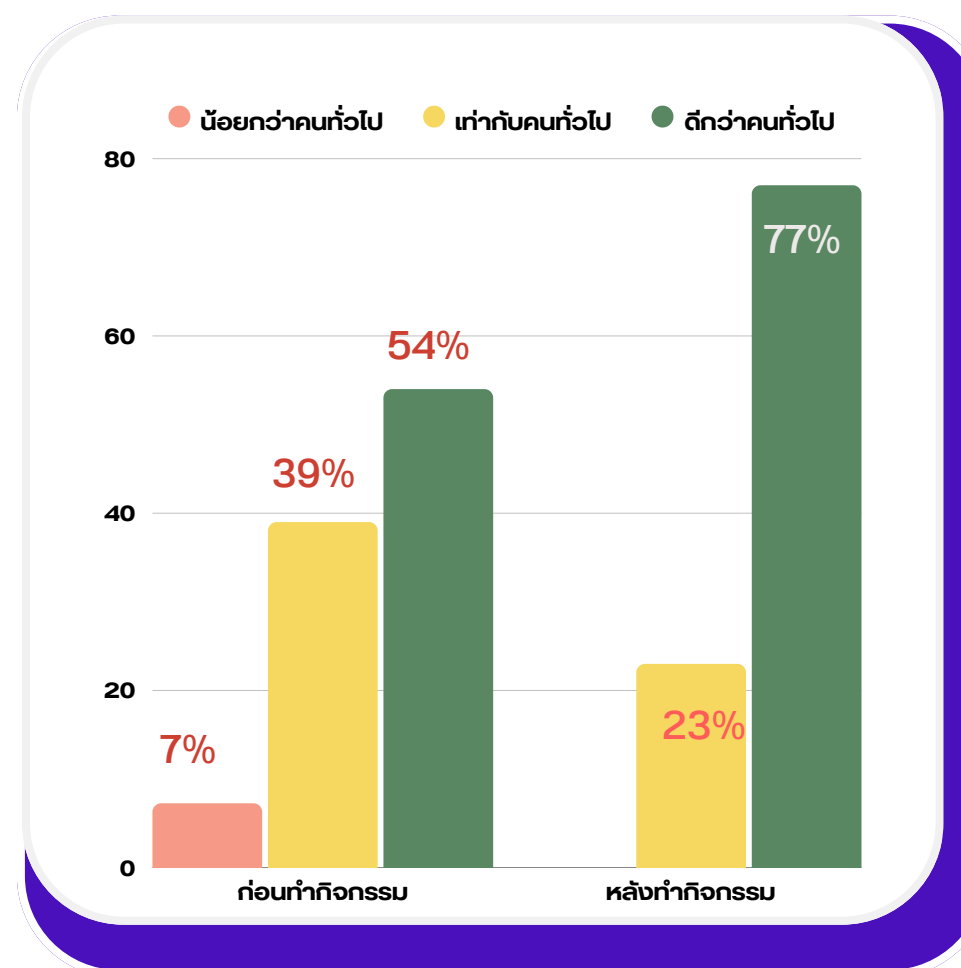
ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุ เครือข่ายในพื้นที่ รวมถึงบุคคลทั่วไปได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองหรือผู้สูงอายุ เพื่อลดภาวะการเจ็บป่วยในอนาคต โดยได้รับความร่วมมือจากสถานีวิทยุ ม.ก.ขอนแก่น ร่วมดำเนินงาน โดย Podcast ประกอบไปด้วยเนื้อหาครอบคลุมใน 5 มิติ ออกอากาศทางช่องยูทูป และเฟสบุ๊คของศพส.ขอนแก่น รวมทั้งส่งผ่านทางกลุ่มไลน์ผู้สูงอายุของศพส.ขอนแก่น เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุกลุ่มอื่นที่ไม่สามารถเดินทางมาใช้บริการที่ศูนย์ฯได้ รวมทั้งเป็นการป้องกัน แก้ไขสุขภาพให้กับผู้สูงอายุได้อย่างกว้างขวาง และครอบคลุมในทุกมิติ



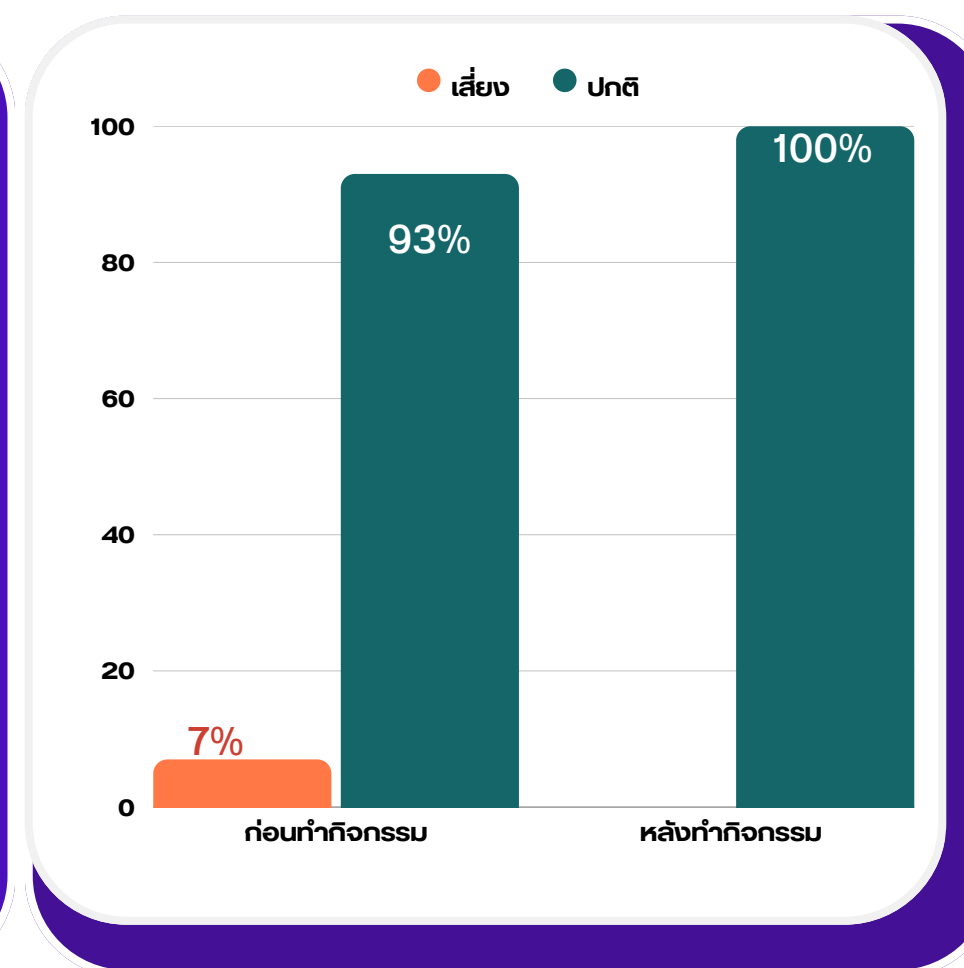


ผลการดำเนินงาน ก่อน - หลัง ทำกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ เสริมสร้างพลังใจ ในผู้สูงอายุ

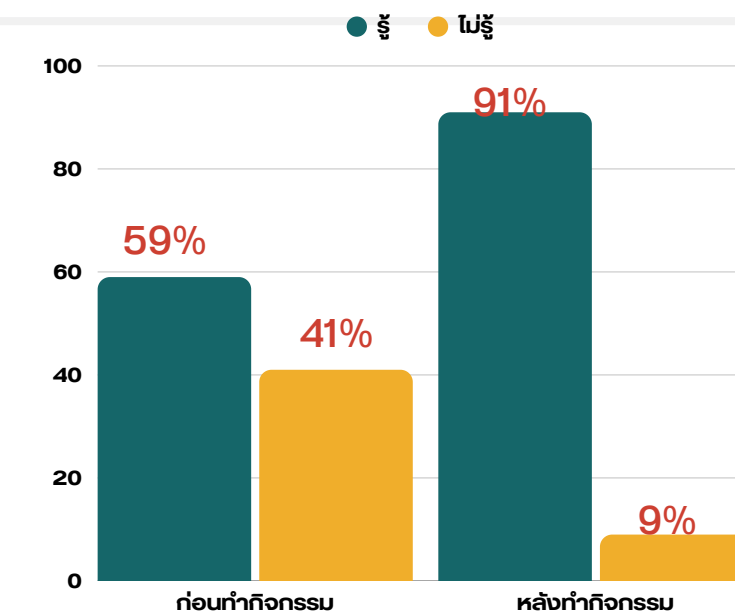
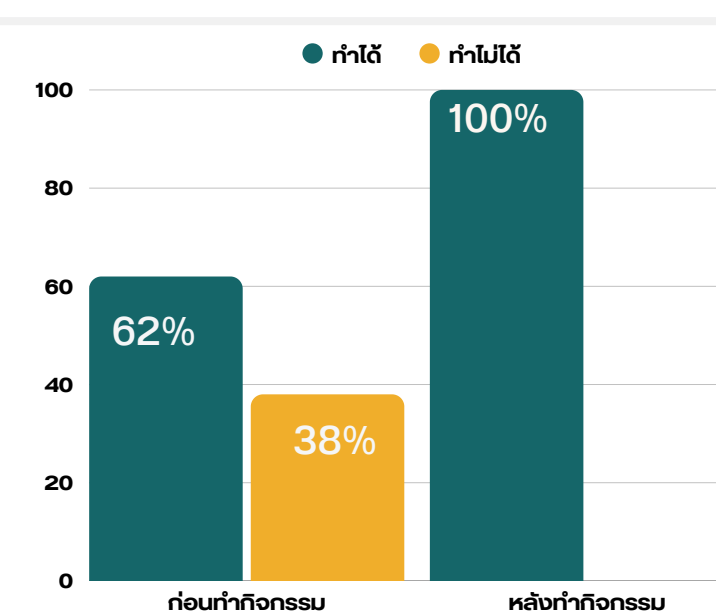
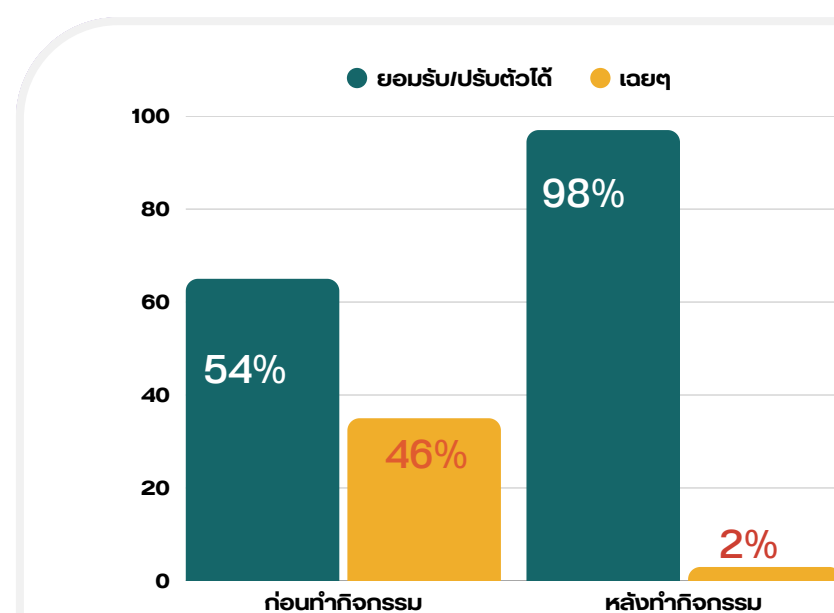
พบว่า หลังจากทำกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ
เสริมสร้างพลังใจ ในผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยง
ได้รับการดูแลจนดีขึ้น ร้อยละ 100
(จากผลการประเมินสุขภาพใจ/พลังใจ/2Q+)



ผลประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุ



ผลคัดกรอง 2Q + ผู้สูงอายุ



หลังจากทำกิจกรรม พบว่า พลังใจ ผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมาก มีความเข้มแข็งทางใจมากพอที่จะเผชิญปัญหาได้
ส่วนใหญ่ สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่และทำกิจกรรมที่ชอบได้
ยอมรับและปรับตัวในวัยสูงอายุ และมีความรู้ด้านสุขภาพจิตเพิ่มมากขึ้น สามารถนำไปใช้และสังเกตคนรอบข้างได้

ผลการดำเนินงาน : หลังทำกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ เสริมสร้างพลังใจในผู้สูงอายุ

กรมกิจการผู้สูงอายุ

ความสุข 5 มิติ

สุขภาพ

- ผู้สูงอายุรู้และเข้าใจการดูแลสุขภาพกายและใจของตนเอง
- มีทักษะในการช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นเมื่อเกิดภาวะฉุกเฉิน
- สุขภาพจิตดีขึ้น เนื่องจากได้พบปะเพื่อน ทำให้คลายเหงา

สังคม

- เรียนรู้เพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขทั้งอยู่ร่วมกับผู้อื่น/อยู่คนเดียว
- รับรู้เกี่ยวกับสิทธิสวัสดิการประโยชน์ของตนเอง กฎหมาย/นิติกรรมสัญญาต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง
- เข้าถึงบริการของภาครัฐได้อย่างถูกต้องรวดเร็วและมีคุณภาพ

เศรษฐกิจ

- เข้าใจแนวคิดในการวางแผนการเงิน การออม การจัดการทรัพย์สิน
- มีทักษะในการสร้างอาชีพและหารายได้เสริม
- รับรู้ข่าวสารการจ้างงาน

สภาพแวดล้อม

- ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจและทักษะในการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยสิ่งอำนวยความสะดวกและสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรและปลอดภัยสำหรับตนเองรวมถึงสามารถเข้าถึงบริการทางสังคมได้อย่างรวดเร็วและมีคุณภาพ

เทคโนโลยีและนวัตกรรม

- ผู้สูงอายุรู้เท่าทันและไม่ถูกหลอกลวงทางเทคโนโลยี
- สามารถป้องกันตนเองจากปัญหาอาชญากรรมทางเทคโนโลยี
- มีความรู้ในการใช้งานอุปกรณ์เครื่องมือสื่อสารรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยี



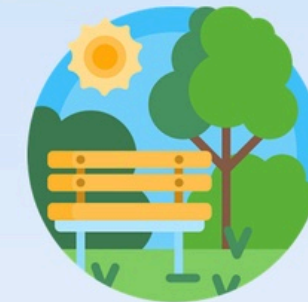
กรมสุขภาพจิต



ความสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุ

สุขสบาย

ร่างกายแข็งแรง
มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ



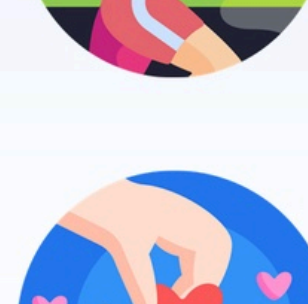
สุขสนุก

ทำกิจกรรมที่ทำให้อารมณ์เป็นสุข
มีคุณภาพชีวิตที่ดี



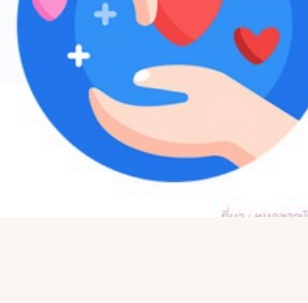
สุขสง่า

เห็นคุณค่า มีความภาคภูมิใจในตนเอง
มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคม



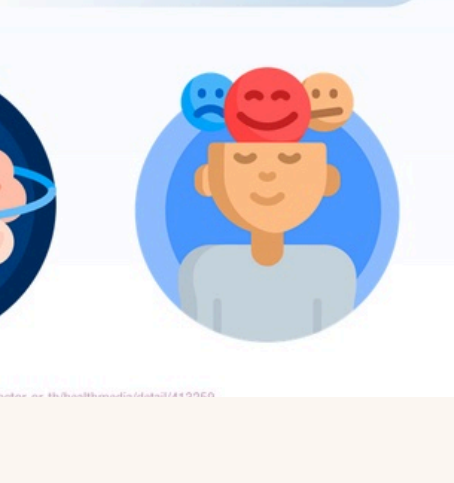
สุขสว่าง

มีความจำดี จัดการกับสิ่งต่าง ๆ
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

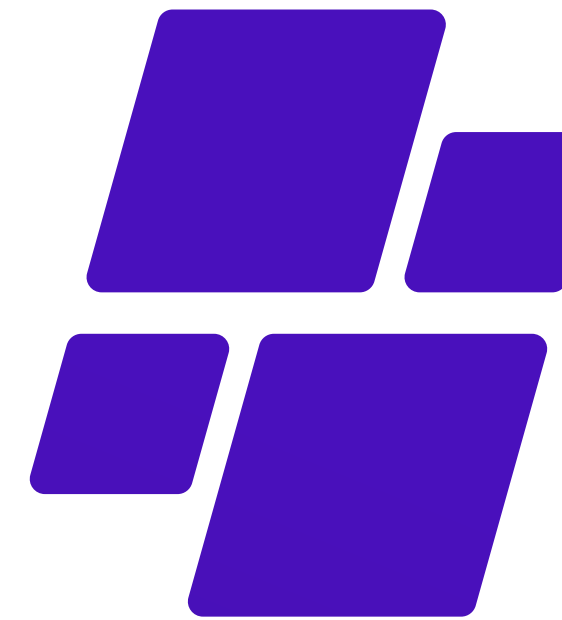


สุขสงบ

รับรู้และเข้าใจความรู้สึกตนเอง
สามารถจัดการสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ได้



ปัจจัยความสำเร็จ



ภาคีเครือข่าย

บูรณาการทำงานร่วมกันใน
พื้นที่ทั้งหน่วยงานด้าน
สาธารณสุข การศึกษา อปท.
หน่วยงานพม.หนึ่งเดียว
จังหวัดขอนแก่น เป็นต้น

ทำอย่างต่อเนื่อง

การมีส่วนร่วมและการให้ความ
ร่วมมือในการดำเนินกิจกรรม
ของผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการ
จัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
จังหวัดขอนแก่น

มุ่งมั่น เห็นความสำคัญ

หุ้นส่วนคุณภาพชีวิต
5*5 ฝ่าวิกฤติประชากร





ประมวลภาพกิจกรรม





ประมวลภาพกิจกรรม



การทำงานร่วมกันของเครือข่าย โดยได้รับความร่วมมือจากสถานีวิทยุมก. ขอนแก่น ร่วมดำเนินงาน Podcast ส่งความรู้ผู้สูงวัย ประกอบไปด้วยเนื้อหาครอบคลุมใน 5 มิติออกอากาศทางช่อง YouTube และ Facebook ของศพส.ขอนแก่น



เขตสุขภาพที่ 7

Thank You
For Your Attention

