

การประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ 9 ด้าน

คู่มือการดูแลและส่งเสริมคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม

โดย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ

ทำไมต้องประเมินสุขภาพ 9 ด้าน?

การเปลี่ยนแปลงตามวัยนำไปสู่ความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังและความบกพร่องทางร่างกาย การประเมินอย่างครอบคลุมช่วยให้เราวางแผน
การดูแล ป้องกันการล้ม และคงไว้ซึ่งอิสระในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างยาวนาน

1. สุขภาพกายและโรคเรื้อรัง

วัตถุประสงค์: ค้นหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน

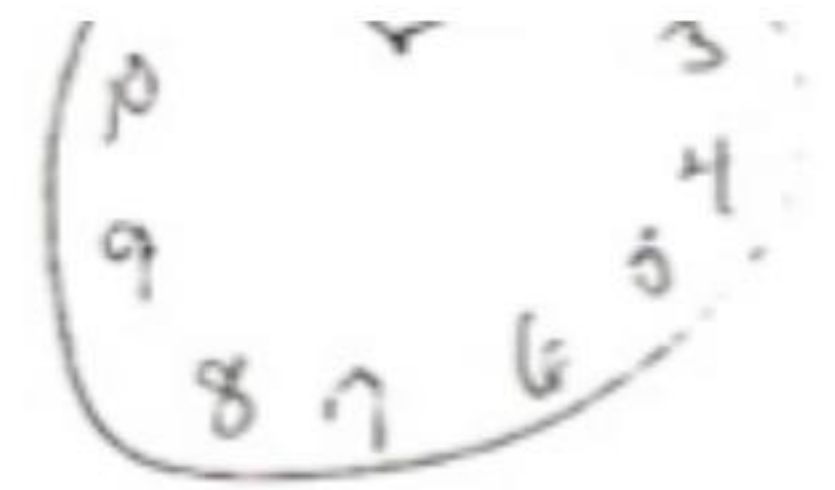
วิธีประเมิน: ตรวจวัดความดันโลหิต, ตรวจระดับน้ำตาลปลายนิ้ว, ชักประวัติโรคประจำตัวและการใช้ยา



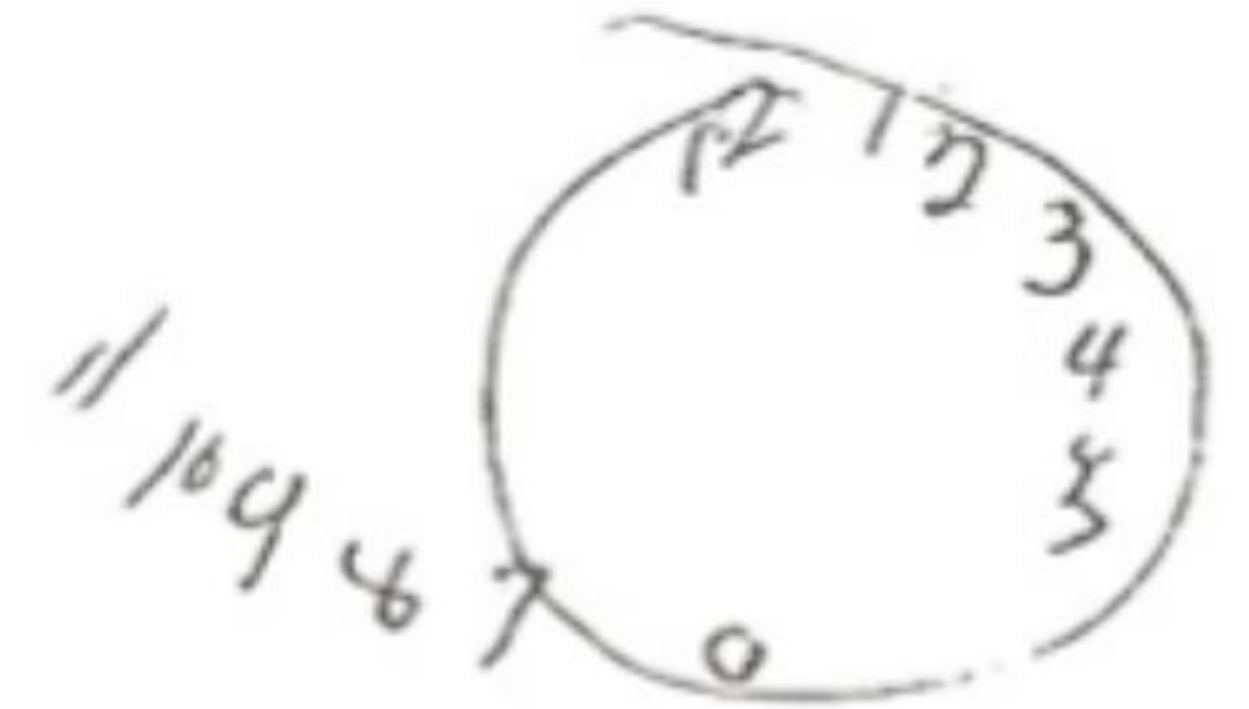
2. ด้านความคิดและความจำ

วัตถุประสงค์: ประเมินภาวะสมองเสื่อมหรืออาการหลงลืมก่อนวัย

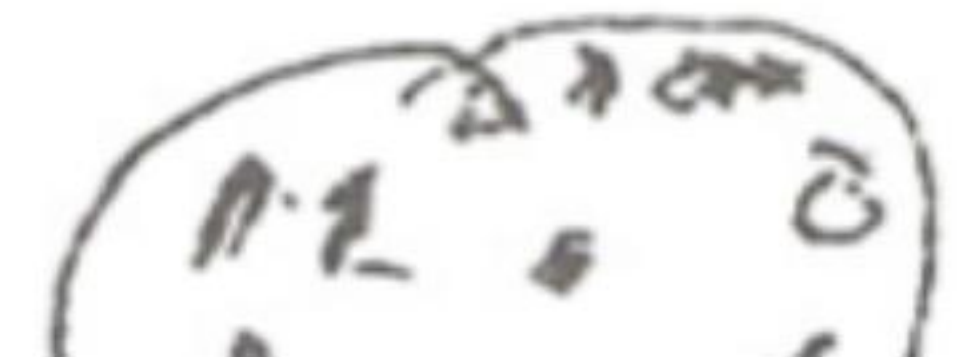
วิธีประเมิน: แบบทดสอบ Mini-Cog หรือ MMSE-T (การวาดรูปนาฬิกา, การจำคำศัพท์)



Moderate Alzheimer's Disease



Severe Alzheimer's Disease



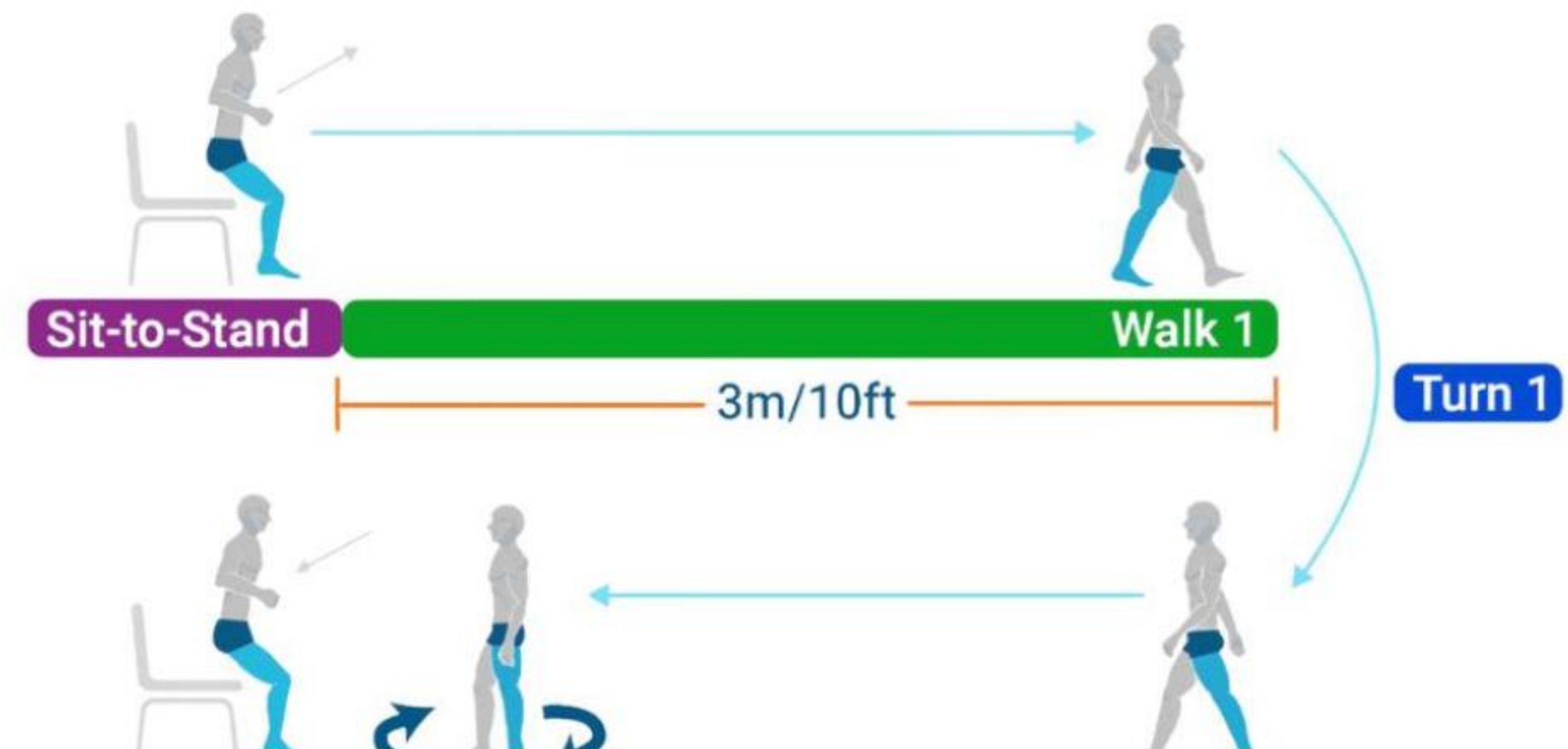
3. การเคลื่อนไหวและการทรงตัว

วัตถุประสงค์: คัดกรองความเสี่ยงต่อการหกล้ม เพื่อป้องกันการแตกหักของกระดูก

วิธีประเมิน: การทดสอบลุกยืนและเดิน (Timed Up and Go Test), สังเกตการทรงตัวขณะยืน

PROTOCOL

The Timed Up and Go (TUG) test is a simple, easy-to-administer test for assessing an individual's mobility, balance, and fall risk.



4. โภชนาการ



วัตถุประสงค์: ป้องกันภาวะทุพโภชนาการ (ขาดสารอาหารหรือได้รับสารอาหารเกิน)

วิธีประเมิน: ประเมินน้ำหนักตัวที่เปลี่ยนแปลง, สังเกตพฤติกรรมการกินอาหาร, แบบคัดกรอง MNA

5. การมองเห็น

วัตถุประสงค์: ค้นหาภาวะสายตาสั้นผิดปกติ ต้อกระจก หรือต้อหิน
ซึ่งส่งผลต่อความปลอดภัย

วิธีประเมิน: ทดสอบการนับนิ้วระยะ 3 เมตร, ทดสอบการอ่าน
หนังสือพิมพ์ระยะ 1 ฟุต



6. การได้ยิน

วัตถุประสงค์: ประเมินปัญหาการได้ยินที่ส่งผลต่อการสื่อสาร และการรับรู้สิ่งแวดล้อม

วิธีประเมิน: Whisper Test (ทดสอบการกระซิบ), Finger Rub Test



7. ภาวะซึมเศร้า

วัตถุประสงค์: ค้นหาภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

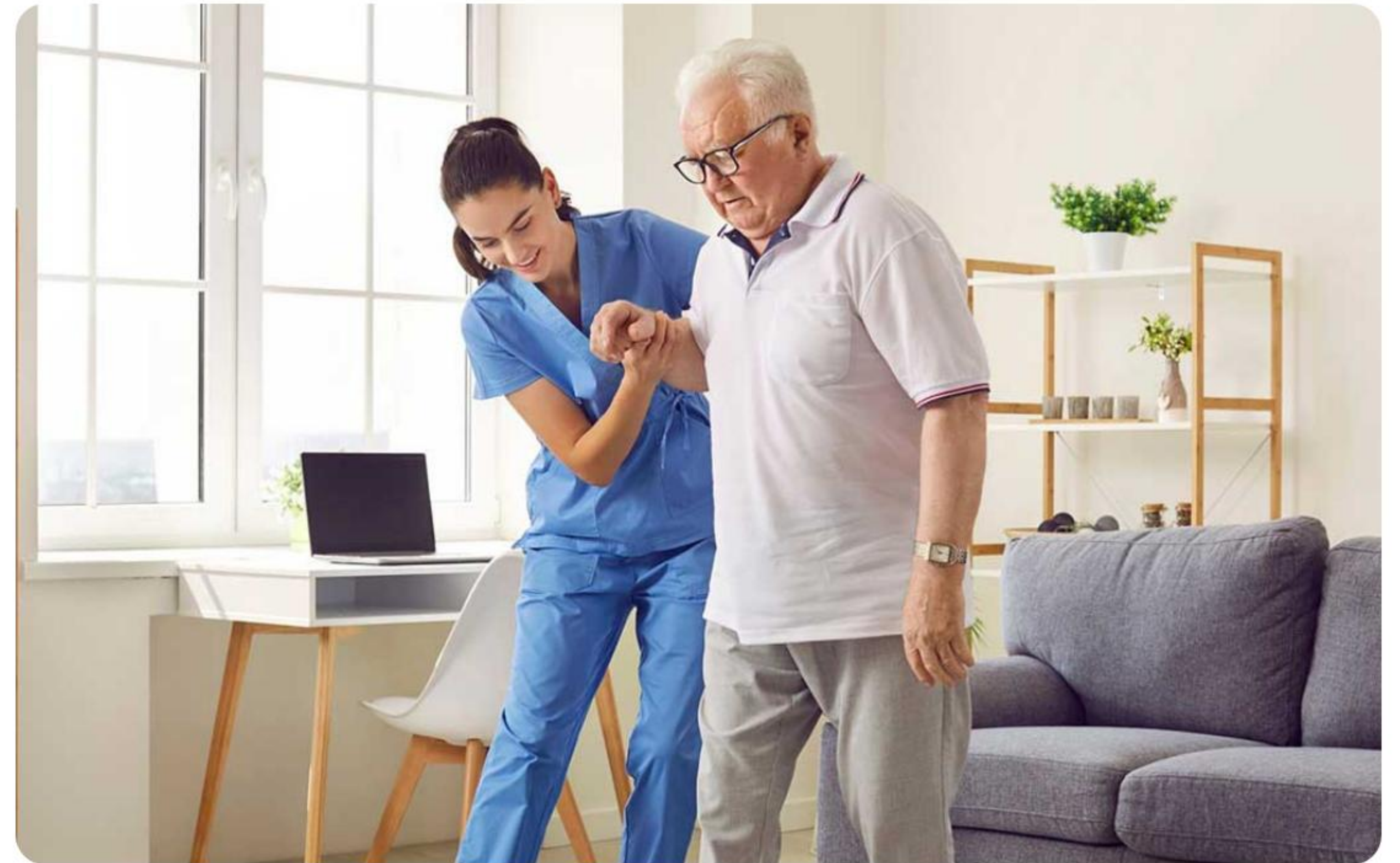
วิธีประเมิน: แบบคัดกรอง 2Q หรือ 9Q (ความรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้)

Get outdoors  Getting outdoors helps with depression by boosting vitamin D, reducing feelings of isolation, and providing a calming effect.	Keep your brain sharp  Engage in puzzles, crosswords, and other games to keep the mind sharp.	Eat a balanced diet  Focus on nutrient-rich foods like fruits, vegetables, lean proteins, and whole grains. Drink plenty of water throughout the day to stay hydrated.
Get routine check-ups 	Get enough sleep 	Stay connected 

8. กิจกรรมประจำวัน (ADL)

วัตถุประสงค์: ประเมินความสามารถในการพึ่งพาตนเอง (การกิน, อาบน้ำ, แต่งตัว)

วิธีประเมิน: ดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel Activities of Daily Living Index)



9. สุขภาพช่องปาก

วัตถุประสงค์: ป้องกันปัญหาการเคี้ยวอาหาร และติดเชื้อในช่องปาก

วิธีประเมิน: ชักประวัติการเคี้ยว, ตรวจฟันผุ/เหงือกอักเสบโดยผู้เชี่ยวชาญ



การบริหารจัดการหลังการประเมิน

- **คัดกรองกลุ่มเสี่ยง:** เพื่อเข้าสู่ระบบดูแลเชิงป้องกัน
- **ส่งต่อผู้เชี่ยวชาญ:** หากพบความผิดปกติในด้านใดด้านหนึ่ง
- **การดูแลแบบ 3 อ. และ 2 ส.:** อาหาร, ออกกำลังกาย, อารมณ์, ไม่สูบบุหรี่, ไม่ดื่มสุรา

เป้าหมายคือ "สูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

การประเมินสุขภาพทั้ง 9 ด้านไม่ใช่แค่การเก็บข้อมูล แต่คือการ **"วางแผน"** เพื่อให้ผู้สูงอายุ:

- ✓ ตาสว่าง (มองเห็นชัด)
- ✓ ไม่ล้ม (ร่างกายแข็งแรง)
- ✓ ไม่ซึมเศร้า (จิตใจแจ่มใส)
- ✓ กินข้าวอร่อย (สุขภาพช่องปากและโภชนาการดี)

คำถามและข้อสงสัย?

ขอขอบคุณทุกท่านสำหรับการรับฟัง

ช่องทางการติดต่อสอบถาม

เอกสารอ้างอิง

คู่มือการคัดกรองและประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ พ.ศ. 2564
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

Image Sources



https://img.magnific.com/free-photo/doctor-examining-senior-elderly-female-patient-hospital-bed-patients-medical-healthcare-senior-concept_1150-21711.jpg

Source: www.magnific.com



https://www.mcmasteroptimalaging.org/images/default-source/default-album/clock-drawing-test.png?sfvrsn=2d3632d6_0

Source: www.mcmasteroptimalaging.org



https://www.noraxon.com/wp-content/uploads/2025/04/462728024_1082093113925583_2368271954182941671_n.jpg

Source: www.noraxon.com



<https://www.elderadvisorygroup.com/wp-content/uploads/2020/03/1140-my-plate-older-adults.imgcache.rev556b613e11b4a8d3dca06e99391df25f.jpg>

Source: www.elderadvisorygroup.com



<https://newopticalpalace.com/wp-content/uploads/2023/03/happy-customer-in-a-vision-test-or-eye-exam-for-ey-2023-02-15-00-25-42-utc-1200x720.jpg>

Source: newopticalpalace.com



<https://www.hearwelllivewell.com/wp-content/uploads/2024/02/AHG-Audiology-Services-For-Seniors-1.png>

Source: www.hearwelllivewell.com

Thumbnail for

www.hearwelllivewell.com

Image Sources



Thumbnail for

www.singlecare.com

<https://www.singlecare.com/blog/wp-content/uploads/2025/01/healthy-living-tips-for-seniors.png>

Source: www.singlecare.com



https://itsgoodtobehomeinc.care/wp-content/uploads/2023/03/How_do_home_health_care_services_assist_patients_with_daily_activities_such_as_bathing_and_dressing.jpg

Source: itsgoodtobehomeinc.care



<https://dazzlingsmilesdental.com.au/wp-content/uploads/2025/05/preventive-dental-care-seniors.webp>

Source: dazzlingsmilesdental.com.au