

ขั้นตอนตรวจสุขภาพใจผู้สูงอายุ
“แบบประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ฉบับสั้น (T-GMHA-15)”
สำหรับผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป



1

แสกน QR CODE
หรือ

<http://www.appcenter.mhc5.net/oldage>



2

กรอกข้อมูลทั่วไป



3

การประเมินประกอบไปด้วย
แบบประเมินสุขภาพจิต 15 ข้อ



4

เมื่อประเมินเสร็จ
- ทราบผลการประเมินทันที
- มีคำแนะนำในการปฏิบัติตัว

ข้อมูลการประเมินผล



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5
กรมสุขภาพจิต
โทรศัพท์ : 032-206524
E-mail : mhc5.dmh@gmail.com

“สุขภาพจิตดี
เริ่มต้นที่ตัวเรา”



สายด่วนสุขภาพจิต
1323

สายด่วนศูนย์สุขภาพจิตที่ 5
092-369-1945

ผู้สูงอายุไทยสามารถสร้างความสุข ความพึงพอใจในชีวิตให้เกิดขึ้นได้อย่างยั่งยืน ด้วยการยอมรับ และปรับตัวให้ได้กับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นใช้ชีวิตอยู่อย่างพอดี และมีคุณค่า ยึดหลัก 5 สุขในการดำเนินชีวิต ได้แก่

1 สุขสบาย

ร่างกายแข็งแรง
อาหารเหมาะสม

5 สุขสงบ

สงบข้างใน ใจต้องนิ่ง
เช่น ฝึกหายใจคลาย
ความเครียด ฝึกสติ
ฝึกสมาธิ สวดมนต์

ดูแลใจให้เป็นสุขด้วย สร้างสุข 5 มิติ

4 สุขสว่าง

ความจำดี มีเหตุผล
ฝึกด้านความจำ เช่น หมากรุก
คิดเลข จดจำข้อมูลต่าง ๆ

2 สุขสนุก

บันเทิง รื่นเริงใจ ร้องรำ
ทำเพลง เช่น รำวง ฟังเพลง
เล่นกีฬา ดนตรี

3 สุขสง่า

พึงพอใจในชีวิต ภูมิใจ
ตนเอง เห็นคุณค่า
ตนเอง แบ่งปัน สังคม

เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย หากมีสุขภาพจิตที่ดี
นำมาซึ่งร่างกาย และจิตใจที่แข็งแรง
ตามมาด้วย

ที่มา: กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต