

เสาร์ที่สองพฤศจิกายนของทุกปีเป็นวัน “คนพิการแห่งชาติ” ซึ่งปีนี้ตรงกับ 11 พฤศจิกายน

# 11.11

กรมควบคุมโรคห่วงใยผู้สูงอายุ  
ป้องกันพลัดตกหกล้ม ห้างไกลภาวะพื้งพียงและพิการ ภายใต้งานคิด

## รู้ ปรับ ขยับเพิ่ม

เตือนภัย



กว่า 8 หมื่นคน  
หกล้มบาดเจ็บ  
ต้องนอนพักรักษา  
ในโรงพยาบาล



เกือบ 4 หมื่นคน  
ได้รับบาดเจ็บ  
บริเวณกระดูกต้นขา  
และข้อสะโพก



เข้าสู่ภาวะ  
พื้งพียง  
ร้อยละ  
20 - 60



ร้อยละ 20  
ของผู้ที่กระดูกสะโพกหัก  
มีโอกาสเสียชีวิต  
ภายใน 1 ปี

รู้



ความเสี่ยง  
การป้องกันตนเอง  
และเข้ารับประเมินความเสี่ยง  
ปีละ 1 ครั้ง

ปรับ



บ้านให้ปลอดภัย  
พื้นเรียบ ไม่ต่างระดับ  
ติดตั้งราวจับ แผ่นกันลื่น  
พรมเช็ดเท้าขอบเรียบ  
มีแสงสว่างเพียงพอ  
รองเท้าหุ้มส้น พื้นมีดอกยาง

ขยับเพิ่ม

ออกกำลังกาย ใช้แรงต้าน  
และฝึกการทรงตัว  
อย่างสม่ำเสมอ  
ไม่น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์



เตือนหกล้ม

มีระบบแจ้งเตือนเมื่อหกล้ม  
อุปกรณ์ DIY เทคโนโลยี  
แจ้งให้ญาติ เพื่อนบ้าน ชุมชน  
ขอความช่วยเหลือ 1669



กรณีพบ

“ผู้บาดเจ็บหรือสงสัยกระดูกหัก อวัยวะผิดรูป” ห้ามเคลื่อนย้าย  
ให้รีบโทรแจ้ง 1669 ขอความช่วยเหลือและนำส่งโรงพยาบาล

ที่มา :

รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 6 พ.ศ. 2562 – 2563

Suzanne M. Dyer et al. (2016) A critical review of the long-term disability outcomes following hip fracture.

Yoo JI, Ha YC, Park KS, et al. (2019) Incidence and mortality of osteoporotic refractures in Korea according to nationwide claims data.

Cheung CL, Ang SB, Chadha M, Chow ES, Chung YS, Hew FL, et al. An updated hip fracture projection in Asia: The Asian Federation of Osteoporosis Societies study. Osteoporos Sarcopenia 2018;4:16-21.

