



# รู้ความเสี่ยง...เสี่ยงหกล้ม ในเนิร์สซิงโฮม

12M+  
ประเทศไทย  
เป็นสังคมผู้สูงอายุ  
แบบสมบูรณ์

1 ใน 3  
ของผู้สูงอายุ  
หกล้มทุกปี

**X2** ผู้ที่อาศัย  
อยู่เนิร์สซิงโฮม  
หกล้มสูงกว่า  
ในชุมชน  
ถึง 2 เท่า

15K+  
มีผู้อยู่อาศัย  
อยู่ในเนิร์สซิงโฮม  
กว่า 15,000 คน

ที่มา  
: กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค  
: ศูนย์ข้อมูลลอจิสติกส์สาธารณสุข  
รายงานสำรวจโครงการที่ผู้อยู่อาศัย  
สำหรับผู้สูงอายุทั่วประเทศ ปี 2566

กรมควบคุมโรค  
กองป้องกันการบาดเจ็บ



+(66) 2 590 3955

หกล้มบ่อย ๆ  
มีความรุนแรงทำให้  
ไม่สามารถเดินได้  
สูงถึงร้อยละ 35



หากเกิดเหตุหกล้ม  
ให้สอบสวนหาสาเหตุ  
และแก้ไขจุดเสี่ยงทุกครั้ง

**รู้**

ความเสี่ยง  
ประเมินโอกาสเสี่ยง  
ตั้งแต่เริ่มเข้าพัก

**ปรับ**

จัดสภาพแวดล้อม  
ให้ปลอดภัย  
สำหรับทุกคน

**ขยับเพิ่ม**

ออกกำลังกายโดยใช้แรงต้าน  
ฝึกการทรงตัวสร้างสมดุล  
เริ่มจากเบา  
ค่อย ๆ ทำ สม่ำเสมอ