



International Day of Persons with Disabilities
3 DECEMBER

2024 Theme: Amplifying the leadership of persons with disabilities for an inclusive and sustainable future



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



กรมควบคุมโรค
Department of Disability Services

สูงวัยขยับเพิ่ม เสริมแรงต้าน ห่างไกลความพิการ

ผู้สูงอายุไทย กำลังเผชิญกับ

1 ใน 3 ของผู้สูงอายุหกล้มทุกปี หรือกว่า 4 ล้านคน

เกือบ 4 หมื่นคนบาดเจ็บ บริเวณกระดูกต้นขาและข้อสะโพก

เข้าสู่ภาวะพึ่งพิง ประมาณ 16,000 ราย และร้อยละ 20 มีโอกาสเสียชีวิตภายใน 1 ปี

ไม่ได้รับคำแนะนำปัจจัยเสี่ยงฯ สูงถึงร้อยละ 30
มีห้องน้ำที่ไม่ปลอดภัย กว่าร้อยละ 21
มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ร้อยละ 35

โทร 1669

เมื่อพบผู้บาดเจ็บ หรือสงสัยกระดูกหัก ผิดรูป และห้ามเคลื่อนย้ายเอง

ป้องกันพลัดตกหกล้ม ลดความพิการ



รู้ความเสี่ยง
ปรับเปลี่ยน,
ประเมินความเสี่ยง
ปีละ 1 ครั้ง



ปรับบ้านให้ปลอดภัย
เช่น การติดตั้งราวจับ
มีแผ่นรองกันลื่น
มีแสงสว่างเพียงพอ



ขยับเพิ่ม
ออกกำลังกายใช้แรงต้าน,
ฝึกการทรงตัว
อย่างสม่ำเสมอ



กองป้องกันการบาดเจ็บ
Division of Injury Prevention

