

รู้หรือไม่ สูงวัยมีโรคประจำตัว เสี่ยงหกล้ม มากแค่ไหน ?



ประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุแบบสมบูรณ์
โดยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่า 12 ล้านคน
1 ใน 3 ของผู้สูงอายุหกล้มทุกปี หรือประมาณ 4 ล้านคน
กว่า 75 % ของผู้สูงอายุที่หกล้ม มีโรคประจำตัว ร่วมด้วย

รู้

ความเสี่ยงของตนเอง
และเข้ารับการประเมิน
ความเสี่ยง ปีละ 1 ครั้ง
รับประทานยาสม่ำเสมอ
**ทราบผลข้างเคียง
ของยาที่ใช้**และไปพบ
แพทย์ตามนัดอย่าง
ต่อเนื่อง



ปรับ

บ้านให้ปลอดภัย
มีแสงสว่างเพียงพอ
พื้นไม่ลื่น ติดตั้งราวจับ
ใช้พรมเช็ดเท้าขอบเรียบ
สวมรองเท้านุ่มส้นพื้นมี
ดอกยาง



ขยับเพิ่ม

ออกกำลังกายใช้แรง
ต้านและฝึกการทรงตัว
อย่างสม่ำเสมอ ไม่น้อย
กว่า 150 นาที/สัปดาห์



ที่มา:
กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6 พ.ศ. 2562 – 2563
รายงานการสำรวจความรอบรู้ ความเข้าใจปัจจัยเสี่ยงและการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ปีงบประมาณ 2567
Picture generated by AI using OpenAI's DALL-E platform