



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ สาเหตุและการป้องกัน



การป้องกันพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

1 สร้างความตระหนักและความรอบรู้ต่อการป้องกันพลัดตกหกล้ม แก่ผู้ให้บริการ ผู้สูงอายุ ญาติและผู้ดูแล เรื่องการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็นหรือควรปรึกษาเจ้าหน้าที่ก่อนทุกครั้ง การประเมินและปรับปรุงบ้านให้ปลอดภัย

2 การประเมินความเสี่ยงและจัดการปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ให้ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมาย



3 ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของภาคส่วนต่าง ๆ ในการดูแลสิ่งแวดล้อมสถานที่สาธารณะให้ปลอดภัย และสนับสนุนโครงการป้องกันพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุของชุมชน



เอกสารอ้างอิง

- กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2561. (ออนไลน์). [วันที่สืบค้น 18 ธันวาคม 2562] เข้าถึงได้จาก http://bps.moph.go.th/new_bps/sites/default/files/statistic%2061.pdf
- Messinger-Rapport B and Dumas LG. Falls in the Nursing home : A Collaborative Approach. Nurs Clin N Am 44. 2009; 187-195.
- Cooper R. Reducing falls in care home. BMJ Quality Improvement Reports 2017; 6:u214186.w5626.doi:10.1136/bmjquality.u214186.w5626.
- สำนักงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 ปี พ.ศ. 2551-2. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี : บริษัทเดอะกราฟิก วิลเลียมส์ จำกัด.
- กลุ่มดิจิทัลสุขภาพ กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. สรุปรายงานการป่วย พ.ศ. 2557 - 2561 (ออนไลน์). [วันที่สืบค้น 18 ธันวาคม 2562] เข้าถึงได้จาก http://bps.moph.go.th/new_bps/sites/default/files/ill_2561_full_19Nov19.pdf
- สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ. รายงานการศึกษาเพื่อจัดทำข้อเสนอเกี่ยวกับการจัดบริการการแพทย์ฉุกเฉินที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2560
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. สรุปแนวทางการวิเคราะห์ระบบเฝ้าระวัง 5 กลุ่มโรค 5 มิติ ปี พ.ศ.2559 : ผลการวิเคราะห์ความเสี่ยงของเหตุการณ์ผิดปกติทางสาธารณสุข. 2559. พิมพ์ครั้งที่ 1 นนทบุรี : บริษัท ทีเอส อินเทอร์เน็ต จำกัด

- ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และคาดว่าจะสูงถึงร้อยละ 20 ในปี พ.ศ. 2564 โดยภาคเหนือมีสัดส่วนผู้สูงอายุมากที่สุด รองลงมาเป็นภาคกลาง ยังพบผู้สูงอายุอยู่คนเดียว และอยู่กับคู่สมรสเท่านั้นเพิ่มขึ้น
- การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับสอง รองจากอุบัติเหตุจากการขนส่ง มีผู้เสียชีวิตมากกว่า 1,000 รายต่อปี
- ผู้สูงอายุ กว่าร้อยละ 30 หกล้มทุกปี หรือกว่า 3 ล้านคน และร้อยละ 20.0 ของผู้ที่หกล้มได้รับบาดเจ็บ หรือกว่า 6 แสนคน
- ขณะที่ผู้สูงอายุที่พักอยู่เนอสซิ่งโฮม หกล้มสูงกว่าผู้สูงอายุในชุมชนถึง 2 เท่า และร้อยละ 35.0 ของผู้ที่หกล้มและบาดเจ็บ ไม่สามารถเดินได้
- เกิดเหตุมากที่สุดฤดูฝน ร้อยละ 42.1 ขณะที่เวลา 15.00 - 17.59 น. เกิดมากที่สุด
- เพศชายเสียชีวิตสูงกว่าเพศหญิง 3.5 เท่า ขณะที่ความรุนแรงพลัดตกหกล้มเพศหญิงสูงกว่าเพศชาย 1.6 เท่า
- เป็นอันดับ 1 ของผู้ป่วยใน จากสาเหตุภายนอก ซึ่งสูงกว่าอุบัติเหตุจากการขนส่งถึง 7 เท่า
- ผู้สูงอายุเรียกและใช้บริการ 1669 ด้วยสาเหตุพลัดตกหกล้มกว่า 5 หมื่นครั้งต่อปี
- ส่วนใหญ่หกล้มนอกบ้าน ร้อยละ 65.0 หกล้มภายในบ้าน ร้อยละ 31.0
- สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการลื่น สะดุด หรือก้าวพลาดบนพื้นระดับเดียวกัน ร้อยละ 65.4 ขณะที่ตกหรือล้มจากบันไดและขึ้นบันได ร้อยละ 5.6
- ผลจากการหกล้ม มีแผลถลอก อาการฟกช้ำ รุนแรงจนทำให้กระดูกหัก ทุพพลภาพ และยังส่งผลต่อครอบครัว เพิ่มภาระในการดูแลระยะยาว มีค่าใช้จ่ายสูง
- การป้องกันที่สำคัญ ได้แก่ การออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรง และช่วยการทรงตัว การประเมินและแก้ไขปัจจัยเสี่ยงหลาย ๆ ปัจจัย โดยเฉพาะผู้ที่มีประวัติหกล้ม รวมถึงการประเมินและปรับสภาพแวดล้อมบ้านให้ปลอดภัย เป็นต้น



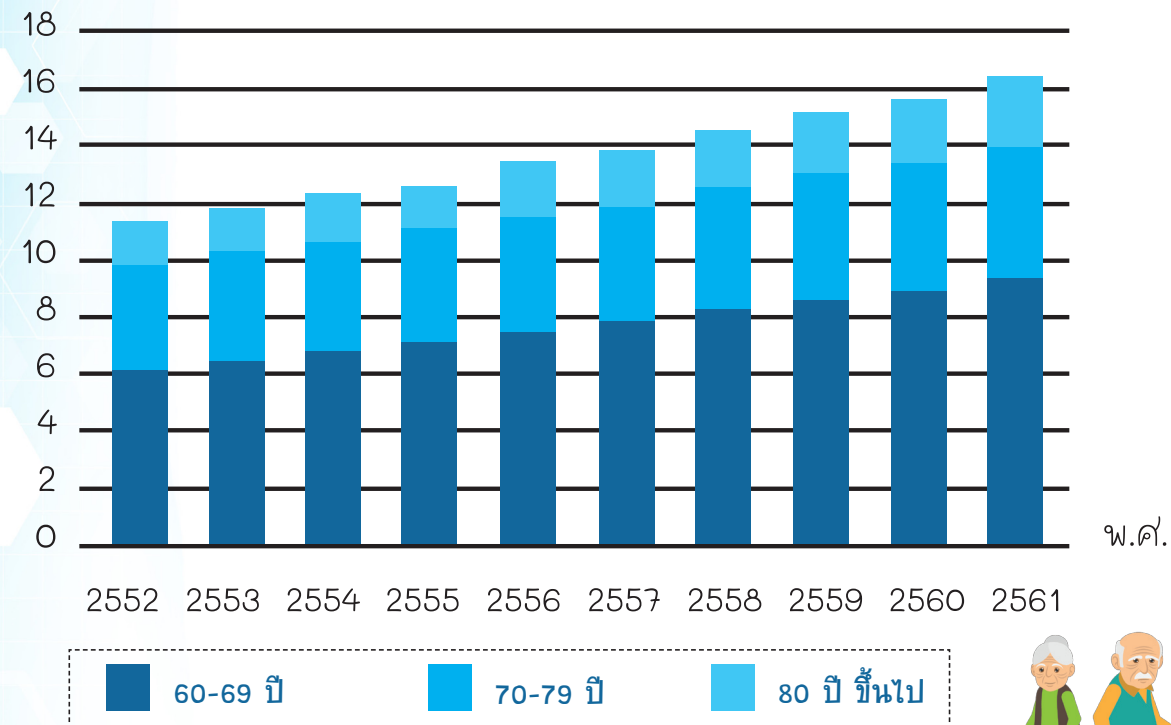
กองป้องกันการบาดเจ็บ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
<http://ddc.moph.go.th/DIP>
www.facebook.com/thaiinjury

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค



ภาพที่ 1 แสดงร้อยละของประชากรผู้สูงอายุไทย จำแนกตามกลุ่มอายุ พ.ศ. 2552 - 2561

ร้อยละ

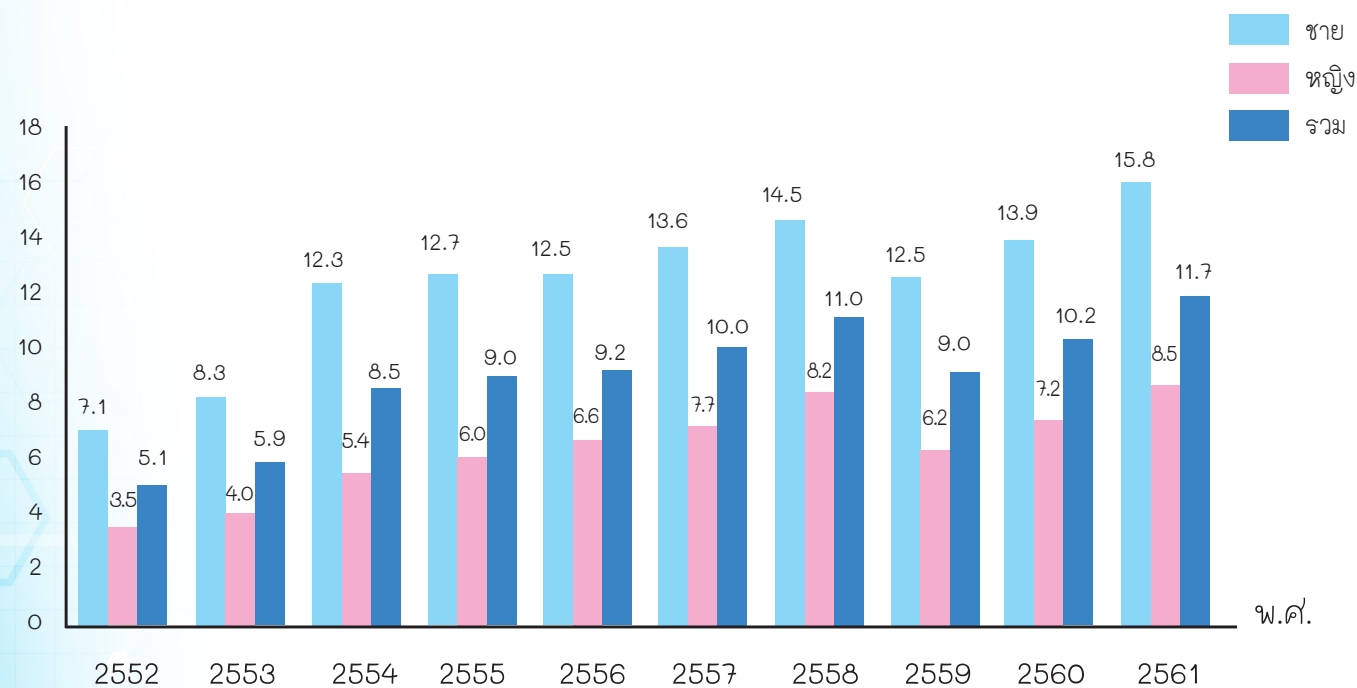


ที่มา : ข้อมูลประชากรกลางปี กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข



ภาพที่ 2 แสดงอัตราการเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ต่อประชากรแสนคน จำแนกตามเพศ พ.ศ. 2552 - 2561

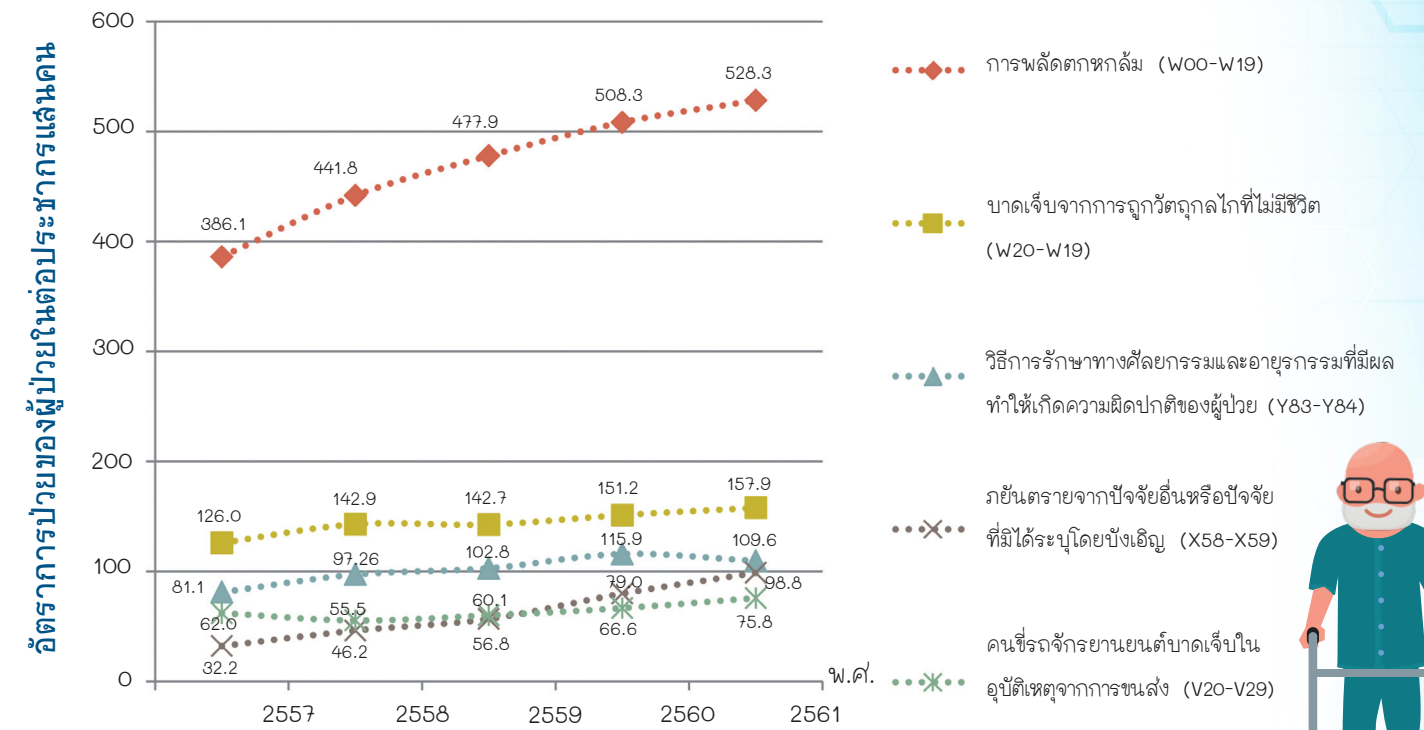
อัตราการเสียชีวิตต่อประชากรแสนคน



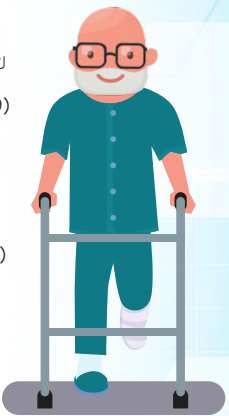
ที่มา : ข้อมูลมรณบัตร กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข



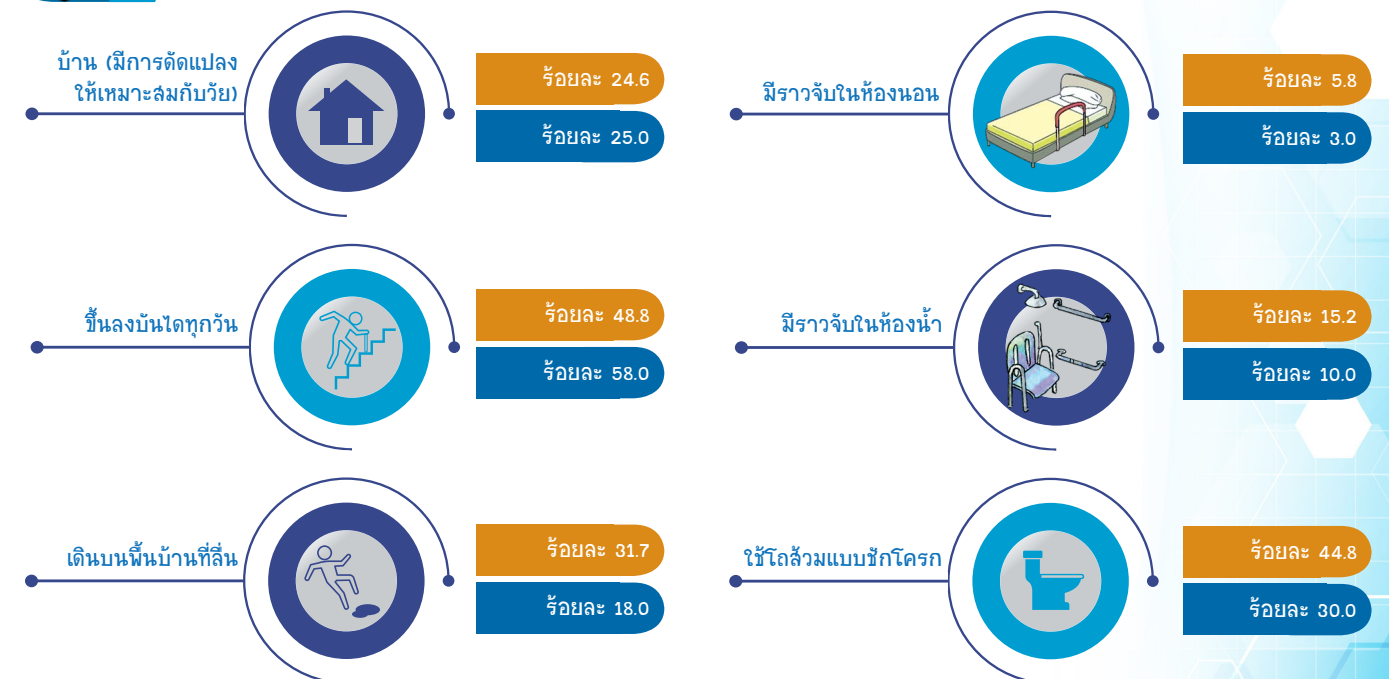
ภาพที่ 3 แสดงอัตราการป่วยของผู้ป่วยในต่อประชากรแสนคน จากสาเหตุภายนอก ในกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป พ.ศ. 2557 - 2561



ที่มา : สรุปรายงานการป่วย กลุ่มดิจิทัลสุขภาพ กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข



ภาพที่ 4 แสดงร้อยละ บ้านและสิ่งแวดล้อมที่ผู้สูงอายุอยู่อาศัย



ที่มา : รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4-5 สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

NHES5 NHES4