



การสำรวจความเสี่ยง บ้าน ที่อยู่อาศัย

1. เมื่อท่านตื่นนอน แล้วลุกนั่งบนเตียง ท่านวางเท้าบนพื้นได้พอดี ไม่ลอย ใช่ ไม่ใช่
2. สวิตช์ไฟห้องนอนอยู่ใกล้กับเตียงนอน สามารถเปิดได้ง่าย ใช่ ไม่ใช่
3. ห้องน้ำที่ท่านใช้เป็นประจำ อยู่ใกล้กับห้องนอน ใช่ ไม่ใช่
4. ภายในห้องน้ำแบ่งพื้นที่อาบน้ำ กับโถส้วม แยกออกจากกัน ใช่ ไม่ใช่
5. ท่านใช้โถส้วมแบบชักโครก (นั่งราบ) ใช่ ไม่ใช่
6. ภายในห้องน้ำมีราวจับ ใช่ ไม่ใช่
7. ท่านมีเก้าอี้สำหรับนั่งอาบน้ำ ใช่ ไม่ใช่
8. เก้าอี้ที่ท่านใช้นั่งประจำ มีพนักพิงหลัง และที่พยักแขน ใช่ ไม่ใช่
9. โต๊ะทำอาหารมีความสูงระดับเอว หรือประมาณ 80 เซนติเมตร ใช่ ไม่ใช่
10. ภายในบ้าน ไม่มีพื้นต่างระดับ ใช่ ไม่ใช่
11. กรณีที่ท่านเดินขึ้น - ลงบันได บันไดบ้าน มีราวจับทั้ง 2 ข้าง ใช่ ไม่ใช่
12. บริเวณรอบตัวบ้าน ไม่มีพื้นขรุขระ เป็นหลุม หรือมีหญ้ารก ใช่ ไม่ใช่

ถ้ามีคำตอบว่า ไม่ใช่ เพียงข้อใดข้อหนึ่ง แสดงว่าภายในบ้าน และบริเวณรอบบ้าน มีความเสี่ยง ให้แก้ไขและเพิ่มความระมัดระวัง ความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ

รู้ ปรับเปลี่ยน ลดความเสี่ยง... ป้องกัน การพลัดตกหกล้ม



- ออกกำลังกายแบบใช้แรงต้านสม่ำเสมอ เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการทรงตัว
- สวมรองเท้าหุ้มส้น พื้นมีดอกยาง ไม่ลื่น
- ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน ในกรณีมีความบกพร่องในการเดินหรือทรงตัว
- เข้ารับประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มปีละ 1 ครั้ง
- ทุกครั้งที่หกล้มต้องแจ้งญาติหรือผู้ดูแลให้ทราบ
- ผู้สูงอายุควรอาศัยอยู่บ้านชั้นเดียว กรณีบ้าน 2 ชั้น ควรจัดให้ผู้สูงอายุอยู่ชั้นล่าง
- มีแสงสว่างเพียงพอ ทั้งภายในบ้านและบริเวณรอบบ้าน
- พื้นและทางเดินเรียบเสมอกัน ไม่มีสิ่งกีดขวาง ใช้พรมเช็ดเท้า ขอบเรียบไม่ลื่น
- ติดตั้งราวจับในห้องน้ำ พื้นไม่ลื่น หรือวางแผ่นรองกันลื่น

การออกกำลังกาย แบบใช้แรงต้าน สร้างสมดุล

ผู้สูงอายุควรออกกำลังกาย อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 - 50 นาที/วัน หรือไม่น้อยกว่า 150 นาที/สัปดาห์ สำหรับ ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย ให้เลือกแบบที่ถนัด และสนใจ ทำเท่าที่ทำได้ และออกกำลังกาย ต่อเนื่องจนได้ระยะเวลาที่กำหนด



ผู้สนใจสามารถสแกน QR code ออกกำลังกาย แบบใช้แรงต้าน สร้างสมดุลทั้ง 8 ตอน ได้ที่นี่



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

การประเมินและจัดการความเสี่ยงต่อการ

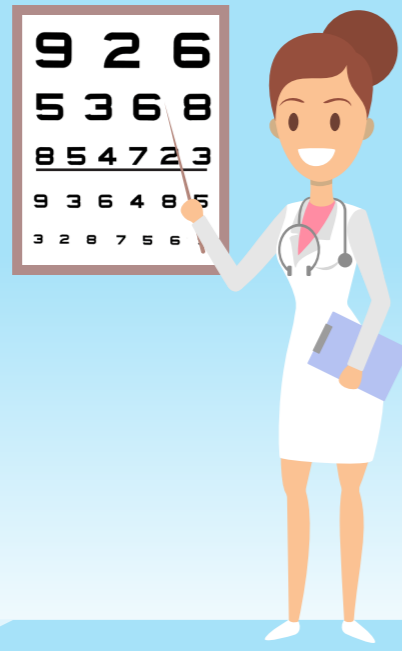
พลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

ด้วยตนเอง และครอบครัว



กองป้องกันการบาดเจ็บ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
www.ddc.moph.go.th/dip
www.facebook.com/thaiinjury
Line : @DIPGunlom





การวัดสายตาของผู้สูงอายุ

- ติดตั้งหรือให้บุคคลอื่นถือแผ่นวัดสายตาในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ และผู้วัดสายตายืนหรือนั่งห่างจากแผ่นวัดสายตา 6 เมตร
- ปิดตาข้างขวา** อ่านแผ่นวัดสายตา โดยไล่ตั้งแต่แถวบนสุด ลงมาจนถึงบรรทัดระยะ 6/12
- ปิดตาข้างซ้าย** อ่านแผ่นวัดสายตา โดยไล่ตั้งแต่แถวบนสุด ลงมาจนถึงบรรทัดระยะ 6/12

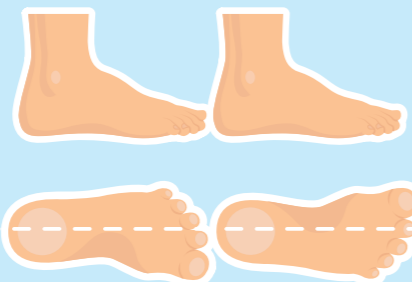
สรุปผลการประเมิน

- ถ้าอ่านบรรทัดระยะ 6/12 ได้ถูกต้องมากกว่าครึ่งหนึ่งทั้งสองข้าง ถือว่าสายตาไม่มีความบกพร่อง
- ถ้าอ่านได้ถูกต้องน้อยกว่าครึ่งหนึ่งเพียงข้างเดียว ถือว่ามีความบกพร่องของการมองเห็น แนะนำให้ไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่เพื่อรับการตรวจยืนยันและแก้ไข

ผู้สูงอายุสังเกตตนเอง พบว่า มองไม่ชัดหรืออ่านหนังสือไม่ชัด ตาพร่ามัว แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจยืนยันและแก้ไข

การทดสอบการทรงตัวของผู้สูงอายุ

ยืนต่อเท้าเป็นเส้นตรง โดยให้ปลายเท้าหลัง ชิดสันเท้าหน้า แล้วยืนนิ่งโดยไม่เชยอย่างน้อย 10 วินาที หรือนับ 1 - 10



แบบประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

ปัจจัยเสี่ยง	คะแนน
1. เพศ	
.... หญิง	1
.... ชาย	0
2. การมองเห็นบกพร่อง	
.... ไม่สามารถอ่านตัวเลขที่ระยะ 6/12 เมตร ได้มากกว่าครึ่ง	1
.... อ่านตัวเลขที่ระยะ 6/12 เมตร ได้มากกว่าครึ่ง	0
3. การทรงตัวบกพร่อง	
.... ยืนต่อเท้าเป็นเส้นตรงไม่ได้ หรือยืนได้ไม่ถึง 10 วินาที	2
.... ยืนต่อเท้าเป็นเส้นตรงได้นาน 10 วินาที	0
4. การใช้ยา	
.... กินยาต่อไปนี้ตั้งแต่ 1 ชนิดขึ้นไป ได้แก่ ยานอนหลับ ยาแก้ปวดประสาทรักษาความดันโลหิต ยาขับปัสสาวะ หรือกินยาชนิดใดก็ได้ตั้งแต่ 4 ชนิดขึ้นไป (ไม่รวมวิตามิน)	1
.... ไม่กินยาดังกล่าว	0
5. ประวัติการหกล้ม	
.... มีประวัติหกล้มตั้งแต่ 2 ครั้งขึ้นไปในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา	5
.... ไม่มี	0
6. สภาพบ้าน ที่อยู่อาศัย	
.... อยู่บ้านยกพื้นสูงตั้งแต่ 1.5 เมตรขึ้นไป หรือบ้าน 2 ชั้น ต้องขึ้นลงโดยใช้บันได	1
.... ไม่ได้อยู่บ้านลักษณะดังกล่าว	0

ผู้ที่ได้คะแนนรวม 4 - 11 คะแนน มีความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ต้องขอรับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรสาธารณสุข เรื่องปัจจัยเสี่ยงและการป้องกันการพลัดตกหกล้ม

อ้างอิงจากการศึกษา Thai falls risk assessment test (Thai-FRAT) developed for community-dwelling Thai elderly.

สถานการณ์การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

- ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ในปี พ.ศ. 2565 มีประชากรผู้สูงอายุมากกว่า 12 ล้านคน หรือร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ
- ผู้สูงอายุ 1 ใน 3 หรือเกือบ 4 ล้านคนพลัดตกหกล้มทุกปี
- เพศหญิง พลัดตกหกล้มสูงกว่าเพศชาย 1.6 เท่า
- สาเหตุของการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ มาจากการลื่น สะดุด หรือก้าวพลาดบนพื้นระดับเดียวกัน มากถึงร้อยละ 67 และมีเพียงร้อยละ 5 เกิดจากการตกหรือลื่นจากบันไดและขั้นบันได
- คาดการณ์ว่ามีผู้ได้รับบาดเจ็บบริเวณกระดูกข้อสะโพกกว่า 40,000 ราย
- ขณะที่ผู้บาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้มถูกนำส่งโรงพยาบาล โดยญาติและผู้พบเห็นเหตุการณ์สูงถึงร้อยละ 90
- ผู้บาดเจ็บนอนโรงพยาบาล สูงเป็นอันดับ 1 และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตเป็นอันดับสองรองจากอุบัติเหตุทางถนน

