



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

“รู้ ปรับ ขยับเพิ่ม”

ป้องกันพลัดตกหกล้ม



กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



โทรศัพท์ 0 2590 3955



<https://ddc.moph.go.th/dip>



@DIPGunlom



www.facebook.com/thaiinjury

QR code

ไฟล์หนังสือ

การช่วยเหลือเบื้องต้น เมื่อพบผู้สูงอายุพลัดตกหกล้ม



1. ควรตั้งสติ อย่าตกใจ
2. ประเมินความปลอดภัยและการบาดเจ็บของผู้พลัดตกหกล้ม หากผู้หกล้มไม่สามารถขยับและลุกเองได้ หรือ เมื่อขยับแขนขาแล้ว รู้สึกปวดไม่ควรเคลื่อนย้าย และรีบ **โทร.1669** เพื่อขอความช่วยเหลือจากหน่วยบริการการแพทย์ฉุกเฉิน

สาเหตุการตายจากการบาดเจ็บที่สำคัญ ของผู้สูงอายุในประเทศไทย เฉลี่ย 5 ปี (2561-2565)



32.14

อุบัติเหตุ
การชนสิ่ง



11.84

การพลัดตกหกล้ม



11.66

การมีเจตนาทำร้ายตนเอง



8.00

การตกน้ำ จมน้ำ



1.18 การถูกทำร้าย



1.08 การสัมผัสควันไฟ เปลวไฟ



0.58 การสัมผัสพิษ



- 💡 การพลัดตกหกล้มเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญโดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ
- 💡 จากสถิติสาธารณสุข เฉลี่ย 5 ปี พบว่า การพลัดตกหกล้มเป็นสาเหตุการตาย **อันดับ 2** รองจากการบาดเจ็บจากการจราจรทางถนน
- 💡 แต่ละปีมีผู้สูงอายุเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มกว่า 1,600 คน หรือเฉลี่ย วันละ 4 คน
- 💡 ความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มเพิ่มสูงขึ้นตามอายุ

ที่มา : สถิติสาธารณสุข 2565 กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

การบาดเจ็บหลังการพลัดตกหกล้ม



- 👴👵 เกิดการบาดเจ็บตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงขั้นรุนแรง
- 👴👵 มีแผลฟกช้ำ ถลอก มีภาวะกระดูกหัก ได้แก่ กระดูกข้อมือ แขน และสะโพก เป็นต้น การบาดเจ็บของศีรษะและอาจทำให้ตายได้
- 👴👵 ร้อยละ 20-60 เป็นสาเหตุของความพิการ ต้องรักษาในโรงพยาบาล เป็นเวลานานและการดูแลต่อเนื่องในระยะยาว
- 👴👵 เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น แผลกดทับ แผลติดเชื้อ ข้อติด
- 👴👵 ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ วิตกกังวล กลัวการหกล้มซ้ำ ไม่กล้าเดินหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ มีภาวะซึมเศร้าต้องพึ่งพาผู้อื่น ในการดูแลและส่งผลต่อรายได้ การเงินของครอบครัวด้วย

ที่มา : Suzanne M. Dyer et al., (2016) A critical review of the long-term disability outcomes following hip fracture

ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของ การพลัดตกหกล้ม



การมองเห็นไม่ชัด



มีปัญหาการทรงตัว





มีโรคประจำตัวหรือใช้ยา
ที่เสี่ยงต่อหกล้ม



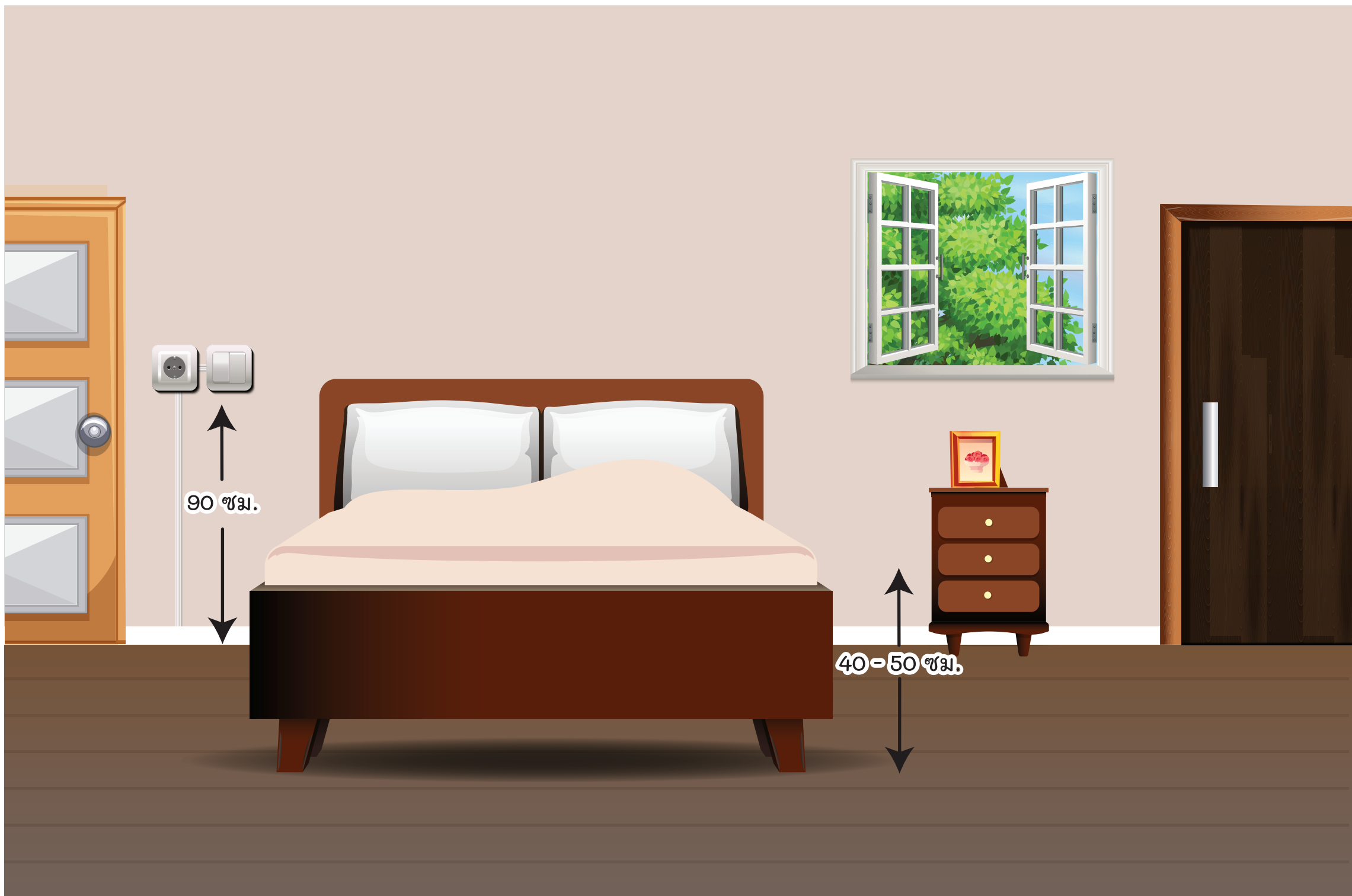
ขาดการออกกำลังกาย
หรือมีภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย

1. ผู้สูงอายุ






 ร่างกายและความสามารถที่ลดลง เช่น การมองเห็นไม่ชัด สายตาผิดปกติ มีปัญหาการทรงตัว เดินเซ เคลื่อนไหวลำบาก มีภาวะมวลกล้ามเนื้อลดลง การรับรู้ที่ช้าลง มีโรคประจำตัว เป็นต้น

 มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น ขาดการออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ สวมใส่รองเท้าพื้นลื่น ใส่เสื้อผ้าไม่พอดี ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และมีการใช้ยาเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม

การป้องกันการพลัดตกหกล้ม (ต่อ)




ห้องนอน

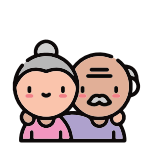
-  เตียงหรือที่นอนมีความยาวไม่น้อยกว่า 180 เซนติเมตร ความสูงจากพื้นถึงระดับข้อพับเข่า 40 - 50 เซนติเมตร เพื่อให้ลุกขึ้นได้สะดวก และมีที่ว่างรอบเตียงอย่างน้อย 90 เซนติเมตร
-  ห้องนอนผู้สูงอายุควรอยู่ใกล้ห้องน้ำ
-  สวิตช์ไฟควรอยู่ใกล้เตียงนอนในระยะที่เอื้อมถึง สูงจากพื้นไม่เกิน 90 เซนติเมตร และใกล้ประตูทางเข้า
-  มีการระบายอากาศที่ดี และแสงสว่างเพียงพอ
-  หน้าต่างมองเห็นทิวทัศน์จากภายนอก

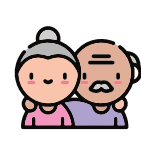
การป้องกันการพลัดตกหกล้ม



 ประเมินเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรทางการแพทย์เพื่อขอรับการประเมินความเสี่ยง และคำแนะนำในการดูแล ป้องกันตนเอง

1. ผู้สูงอายุ

 ผู้สูงอายุควรได้รับการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ปีละ 1 ครั้ง ได้รับการแนะนำ และรู้สั่สถานะความเสี่ยงของตนเอง







 ประเมินเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อขอรับคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ยา การมองเห็น การทรงตัว การเดินและการเคลื่อนไหว

 เข้ารับการรักษาหากมีอาการผิดปกติจากการเจ็บป่วยและโรคประจำตัว

การป้องกันการพลัดตกหกล้ม (ต่อ)




ห้องครัว

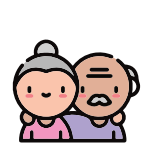
-  จัดวางสิ่งของเครื่องใช้ให้ง่ายต่อการหยิบใช้
-  พื้นไม่เปียก หรือเช็ดทันทีเมื่อมีน้ำหก
-  ควรมีแสงสว่างเพียงพอ ทั้งแสงสว่างจากธรรมชาติและไฟฟ้า
-  ปลั๊กไฟบริเวณโต๊ะหรือเคาน์เตอร์ควรสูงจากพื้น 90 เซนติเมตร
-  โต๊ะ หรือเคาน์เตอร์ควรสูงจากพื้นอย่างน้อย 80 เซนติเมตร
-  ตู้แขวน หิ้ง ควรอยู่สูงจากพื้นในระดับ 150 - 168 เซนติเมตร

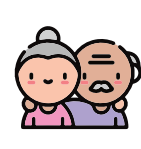
การป้องกันการพลัดตกหกล้ม



 ประเมินเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรทางการแพทย์เพื่อขอรับการประเมินความเสี่ยง และคำแนะนำในการดูแล ป้องกันตนเอง

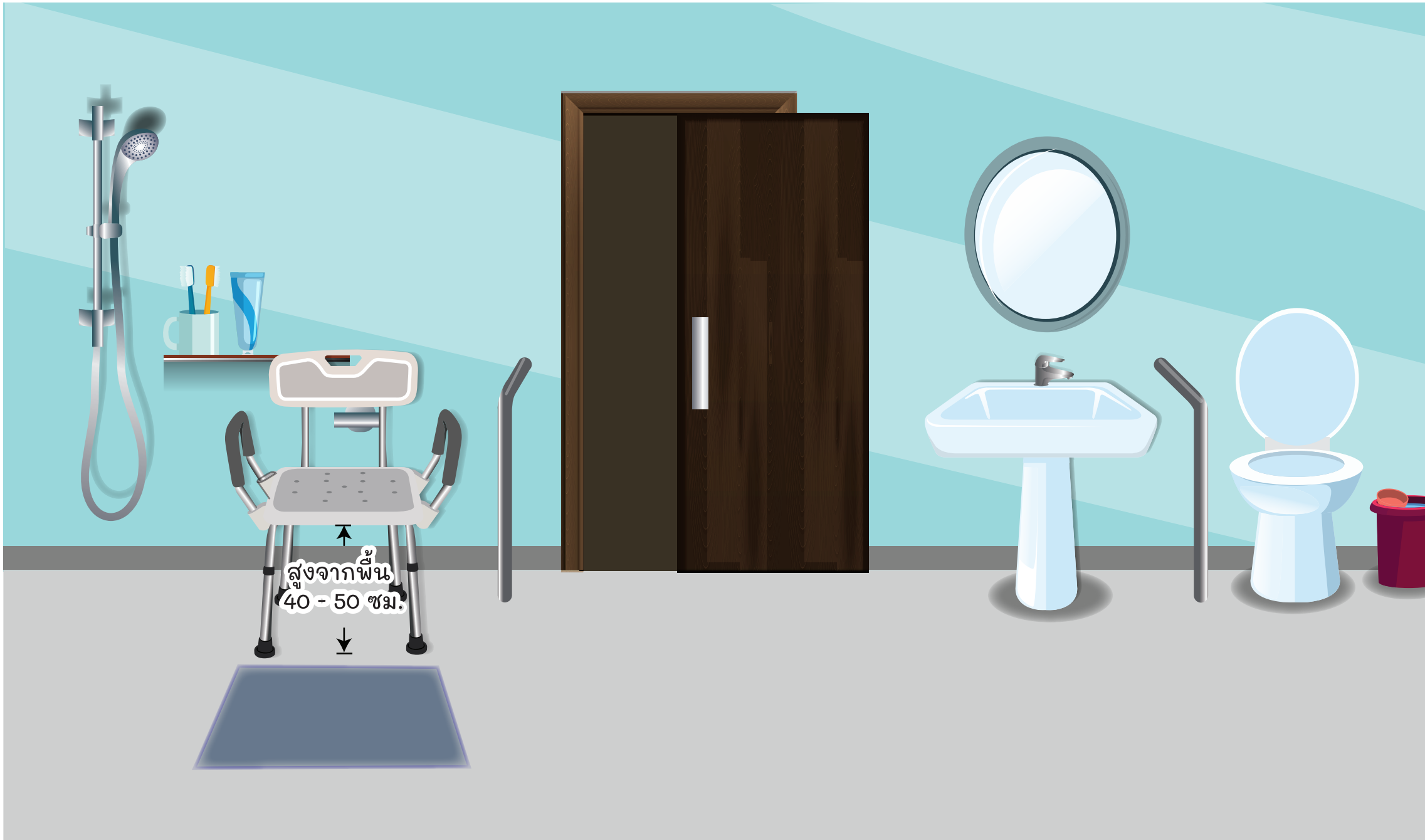
1. ผู้สูงอายุ

 ผู้สูงอายุควรได้รับการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ปีละ 1 ครั้ง ได้รับการแนะนำ และรู้สั่สถานะความเสี่ยงของตนเอง

 ประเมินเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อขอรับคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ยา การมองเห็น การทรงตัว การเดินและการเคลื่อนไหว

 เข้ารับการรักษาหากมีอาการผิดปกติจากการเจ็บป่วยและโรคประจำตัว







การป้องกันการพลัดตกหกล้ม (ต่อ)



ห้องน้ำ

“ การหกล้มเกิดที่ห้องน้ำบ่อยที่สุด มากถึงร้อยละ 30 ”

ลักษณะห้องน้ำที่เหมาะสม

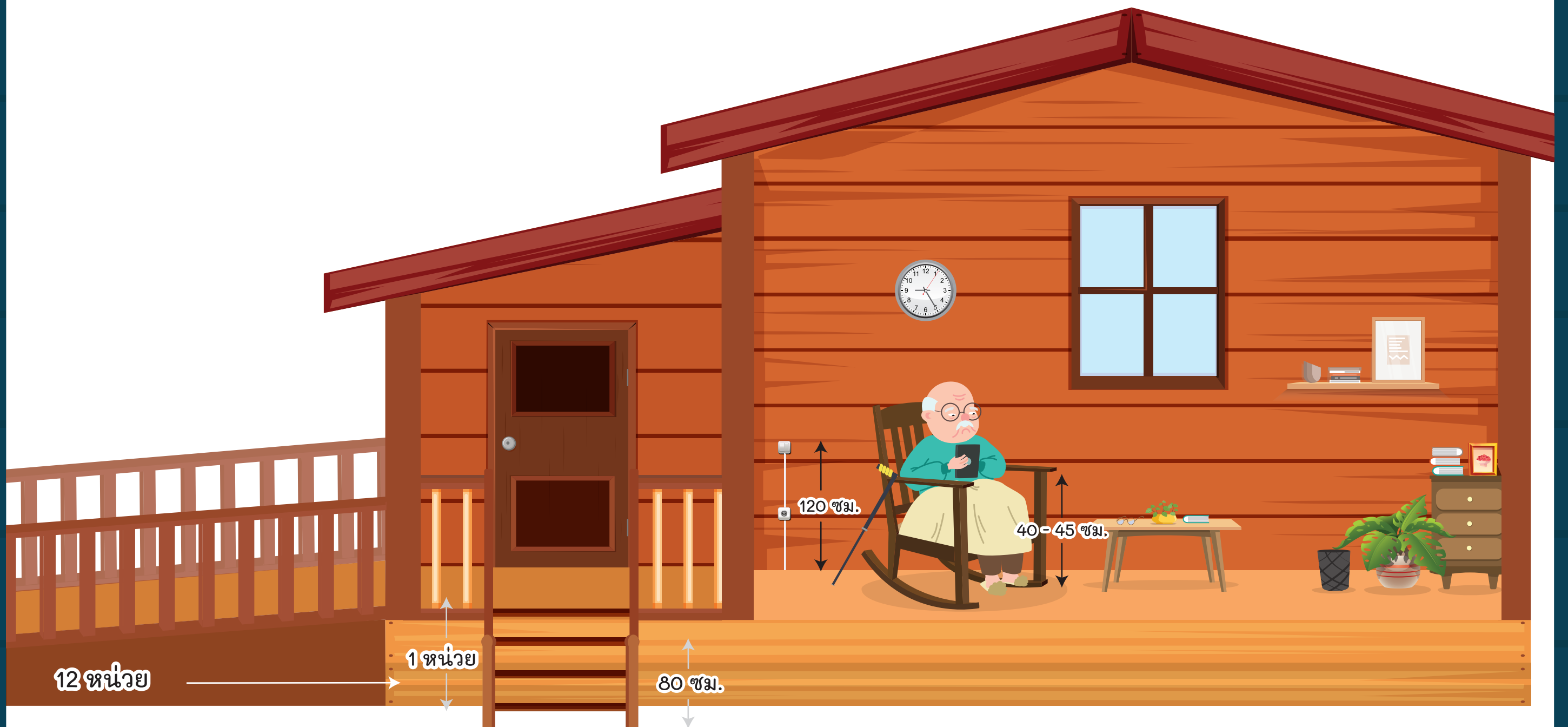
-  พื้นไม่ลื่น หรือมีวัสดุกันลื่นบริเวณพื้นที่อาบน้ำ พื้นเรียบเสมอกัน แบ่งพื้นที่ส่วนเปียกและแห้ง
-  มีราวจับในห้องน้ำขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 เซนติเมตร
-  มีเก้าอี้นั่งสำหรับอาบน้ำ
-  ประตูห้องน้ำควรเป็นประตูแบบเปิดออกหรือบานเลื่อนและไม่มีธรณีประตู
-  ก๊อกน้ำและลูกบิดหรือมือจับประตูเป็นแบบก้านโยก
-  ควรใช้โถส้วมชนิดนั่งราบหรือนั่งห้อยขา

การป้องกันการพลัดตกหกล้ม (ต่อ)




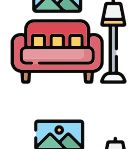
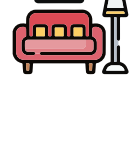
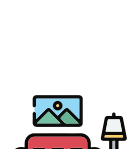


- ออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฝึกการเดิน และการทรงตัว เช่น ออกกำลังในน้ำ โยคะ ไทเก๊ก ใช้ดัมเบล เป็นต้น
- ควรเปลี่ยนท่าช้า ๆ เพื่อป้องกันภาวะความดันโลหิตตกในท่ายืน หน้ามืด วิงเวียน ขณะลุกนั่งหรือยืนทุกครั้ง
- หากการเดินหรือทรงตัวไม่มั่นคง ควรปรึกษาเจ้าหน้าที่และใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน เช่น ไม้เท้า โครงเหล็กช่วยเดิน เป็นต้น
- สวมใส่เสื้อผ้าพอดีตัว ความยาวไม่เกินข้อเท้า
- สวมรองเท้าแบบหุ้มส้น ขอบมน มีหน้ากว้าง ส้นเตี้ย พื้นมีดอกยาง ไม่ลื่น
- หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็น ปรึกษาแพทย์และเภสัชกรก่อนทุกครั้ง
- หลีกเลี่ยงการขึ้น - ลงบันได หากมีความจำเป็นต้องขึ้นบันไดควรจับราวบันไดทุกครั้ง
- ควรนั่งเก้าอี้ที่มีพนักพิง ก่อนนั่งเก้าอี้ควรจับหรือดูว่าเก้าอี้อยู่ในตำแหน่งที่มั่นคง

การป้องกันการพลัดตกหกล้ม (ต่อ)



2. สิ่งแวดล้อม

-  อยู่บ้านชั้นเดียว กรณีบ้าน 2 ชั้น ควรจัดให้ผู้สูงอายุอยู่ชั้นล่าง
-  พื้นเรียบเสมอกัน ไม่ลื่น ไม่ควรมีธรณีประตู ไม่มีสิ่งกีดขวางทางเดิน และจัดวางสิ่งของในบ้านให้เป็นระเบียบ
-  มีแสงสว่างเพียงพอ
-  บันไดบ้าน (ถ้ามี) ลูกตั้งควรสูงไม่เกิน 15 เซนติเมตร ลูกนอนความกว้างไม่น้อยกว่า 28 เซนติเมตร และมีราวจับสูงจากพื้น 80 เซนติเมตร
-  สวิตช์ไฟควรอยู่สูงจากพื้น 120 เซนติเมตร และปลั๊กไฟสูงระหว่าง 35 - 90 เซนติเมตร
-  ลูกบิดหรือมือจับประตูเป็นแบบก้านโยก สูงจากพื้น 100 - 120 เซนติเมตร