



มาตรการป้องกัน การพลัดตกหกล้ม ในผู้สูงอายุ



การประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม

เช่น สังเกตความผิดปกติของการมองเห็น การยิน การทรงตัว
ทบทวนยาที่ใช้ว่าเสี่ยงหรือไม่ เป็นต้น

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ได้แก่ การออกกำลังกาย

เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและฝึกการทรงตัว

ควรเปลี่ยนท่าช้า ๆ สวมใส่เสื้อผ้าพอดีตัว รองเท้าหุ้มส้น

พื้นมีดอกยาง ไม่ลื่น กรณีที่มีโรคประจำตัวและกินยา

หลายชนิดควรรู้ถึงผลข้างเคียงของยาที่ใช้ ฯลฯ

การประเมินและปรับบ้านให้ปลอดภัย เช่น จัดบ้านให้เป็นระเบียบ

พื้นไม่เปียก ไม่ลื่นมีแสงสว่างเพียงพอ มีราวจับภายในบ้าน

และห้องน้ำใช้โถส้วมแบบนั่งราบหรือชักโครก มีที่นั่งสำหรับ

อาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้า เป็นต้น





กรมเวชศาสตร์
Department of Geriatrics

สถานการณ์ พลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ



1 ใน 3 ของผู้สูงอายุหกล้มทุกปี
เฉลี่ยกว่า 1,000 คนต่อปี
เสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้ม



การลื่น สะดุด หรือก้าวพลาด
บนพื้นระดับเดียวกันเป็นสาเหตุหลัก
ของการพลัดตกหกล้ม

ร้อยละ
60

ผู้สูงอายุ
หกล้มนอกบ้าน



กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



ปัจจัยเสี่ยงสำคัญ ทำให้ผู้สูงอายุหกล้ม



- การเดิน การทรงตัวไม่มั่นคง
- การมองเห็นไม่ชัด ตามัว
- การใช้ยาเสี่ยง เช่น ยานอนหลับ ยากล่อมประสาท
ยาลดความดันโลหิต ยาขับปัสสาวะ
หรือทานยาชนิดใดก็ได้ ตั้งแต่ 4 ชนิดขึ้นไป
- เคยหกล้ม 2 ครั้ง ภายใน 6 เดือนที่ผ่านมา
- สวมรองเท้าพื้นลื่น ไม่มีดอกยาง
- ออกกำลังกายน้อยกว่า 150 นาที/สัปดาห์
- อยู่บ้านยกพื้นสูง หรือบ้าน 2 ชั้น ต้องขึ้น-ลงบันได
- เพศหญิงเสี่ยงหกล้มมากกว่าเพศชาย เกือบ 2 เท่า





กรมการแพทย์
Department of Health Services

รู้ ปรับ ขยับเพิ่ม ป้องกันพลัดตกหกล้ม



รู้ ความเสี่ยงของตนเอง
เข้ารับประเมินปีละ 1 ครั้ง

ปรับ บ้านให้ปลอดภัย พื้นไม่ลื่น ไม่ต่างระดับ
ติดตั้งราวจับ มีแสงสว่างเพียงพอ

ขยับเพิ่ม การออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน
อย่างสม่ำเสมอ ไม่น้อยกว่า 150 นาที/สัปดาห์



กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



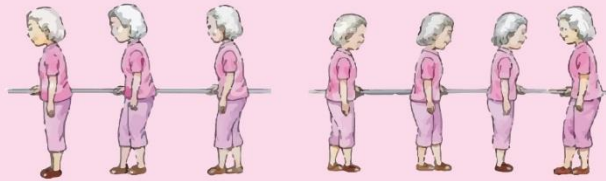
การออกกำลังกาย

เพื่อฝึกการทรงตัวของผู้สูงอายุ

ป้องกันการพลัดตกหกล้ม



การออกกำลังกายเพื่อฝึกการทรงตัว ช่วยเพิ่มความแข็งแรงและการยืดหยุ่น
ของกล้ามเนื้อขา เพิ่มความมั่นคงในการเดิน การทรงตัว
จึงควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง



ยืนต่อเท้าเป็นเส้นตรงแบบมีราวจับ
นาน 10 วินาที และสลับข้าง

เดินต่อเท้าแบบมีราวจับ เป็นเส้นตรง 10 ก้าว
แล้วเดินกลับ 10 ก้าว

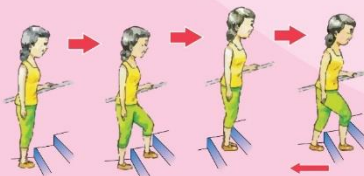


ยืนเขย่งปลายเท้าสลับยืนบนส้นเท้า
ทำสลับกัน 10 ครั้ง

ยืงงอเข่า ทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง



นั่งเหยียดขา
ทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง



ก้าวขึ้นลงบันได
ทำสลับกัน 10 ครั้ง

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



บ้านสำหรับผู้สูงอายุ



- 1 เป็นบ้านชั้นเดียว กรณีบ้านสองชั้น ห้องนอนควรอยู่ชั้นล่าง
- 2 มีแสงสว่างเพียงพอ ทั้งในบ้านและบริเวณบ้าน โดยเฉพาะบริเวณทางเดิน
- 3 พื้นเรียบเสมอกัน ไม่ต่างระดับ ไม่มีสิ่งกีดขวาง
- 4 กรณีที่ต้องขึ้นลงบันได ให้ติดตั้งราวจับทั้ง 2 ข้าง
- 5 ห้องนอน ควรจัดให้อยู่ใกล้ห้องน้ำ เตียงนอนมีความสูงระดับข้อพับเข่า เพื่อให้ลุกขึ้นได้สะดวก
- 6 ห้องน้ำ พื้นไม่ต่างระดับ ไม่มีสิ่งกีดขวางหรือสิ่งกีดขวาง มีเก้าอี้สำหรับนั่งอาบน้ำ ใช้โถส้วมแบบชักโครกหรือนั่งราบบ มีราวจับ
- 7 สวิตช์ไฟควรอยู่ระดับสูงจากพื้น 120 เซนติเมตร และปลั๊กไฟ ควรอยู่สูง 35 - 90 เซนติเมตร
- 8 ห้องครัว มีโต๊ะทำครัวสูงจากพื้น 80 เซนติเมตร หรือระดับที่ใช้งานได้สะดวก
- 9 บริเวณรอบตัวบ้าน พื้นเรียบ ไม่ขรุขระ ไม่เป็นหลุม



กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข