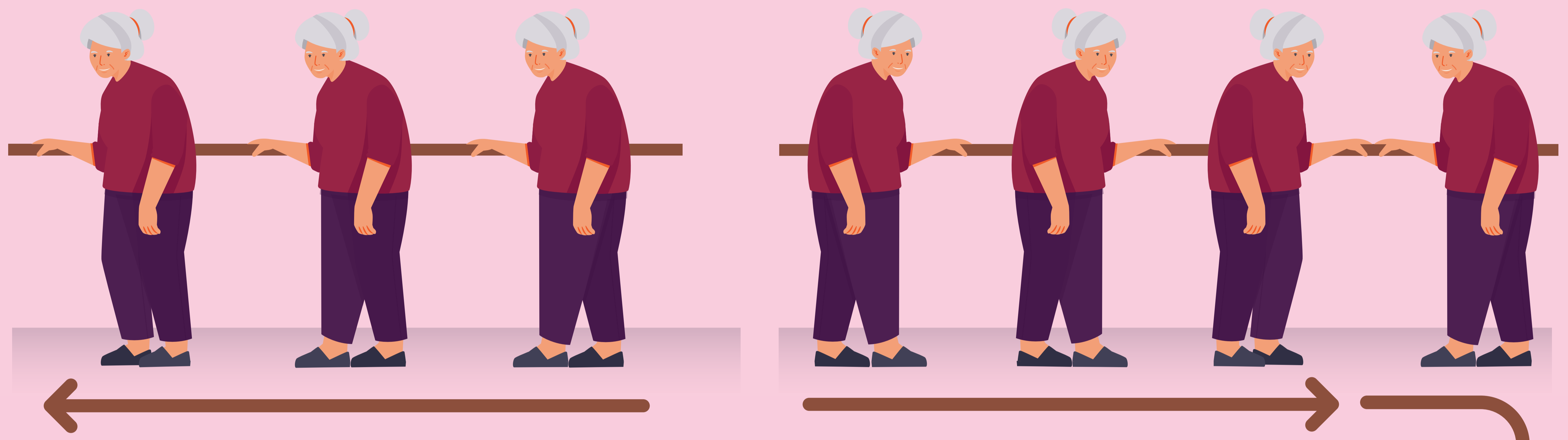


# การออกกำลังกาย

## เพื่อฝึกการทรงตัวของผู้สูงอายุ ป้องกันการพลัดตกหกล้ม



การออกกำลังกายเพื่อฝึกการทรงตัว ช่วยเพิ่มความแข็งแรง  
และการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เพิ่มความมั่นคงในการเดิน การทรงตัว  
จึงควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์



ยืนต่อเท้าเป็นเส้นตรงแบบมีราวจับ  
นาน 10 วินาทีและสลับข้าง

เดินต่อเท้าแบบมีราวจับ  
เป็นเส้นตรง 10 ก้าว แล้วเดินกลับ 10 ก้าว



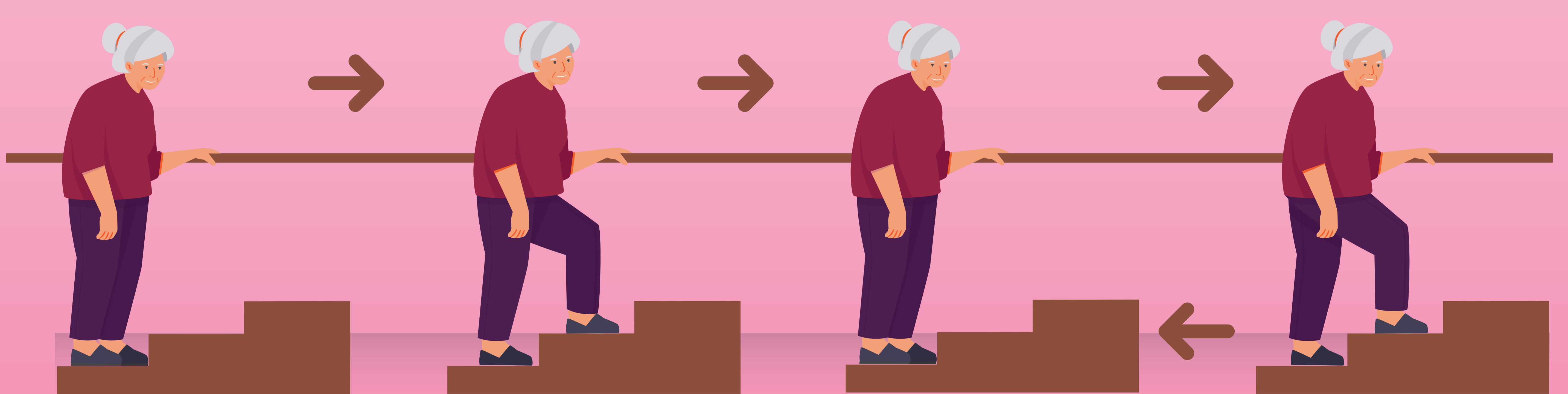
ยืนเขย่งปลายเท้าสลับยืนบนส้นเท้าทำสลับกัน 10 ครั้ง



ยืนตรง ด้วยขาข้างเดียว ขาอีกข้างให้งอเข่า แล้วทำสลับข้างละ 10 ครั้ง



นั่งเหยียดขาทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง

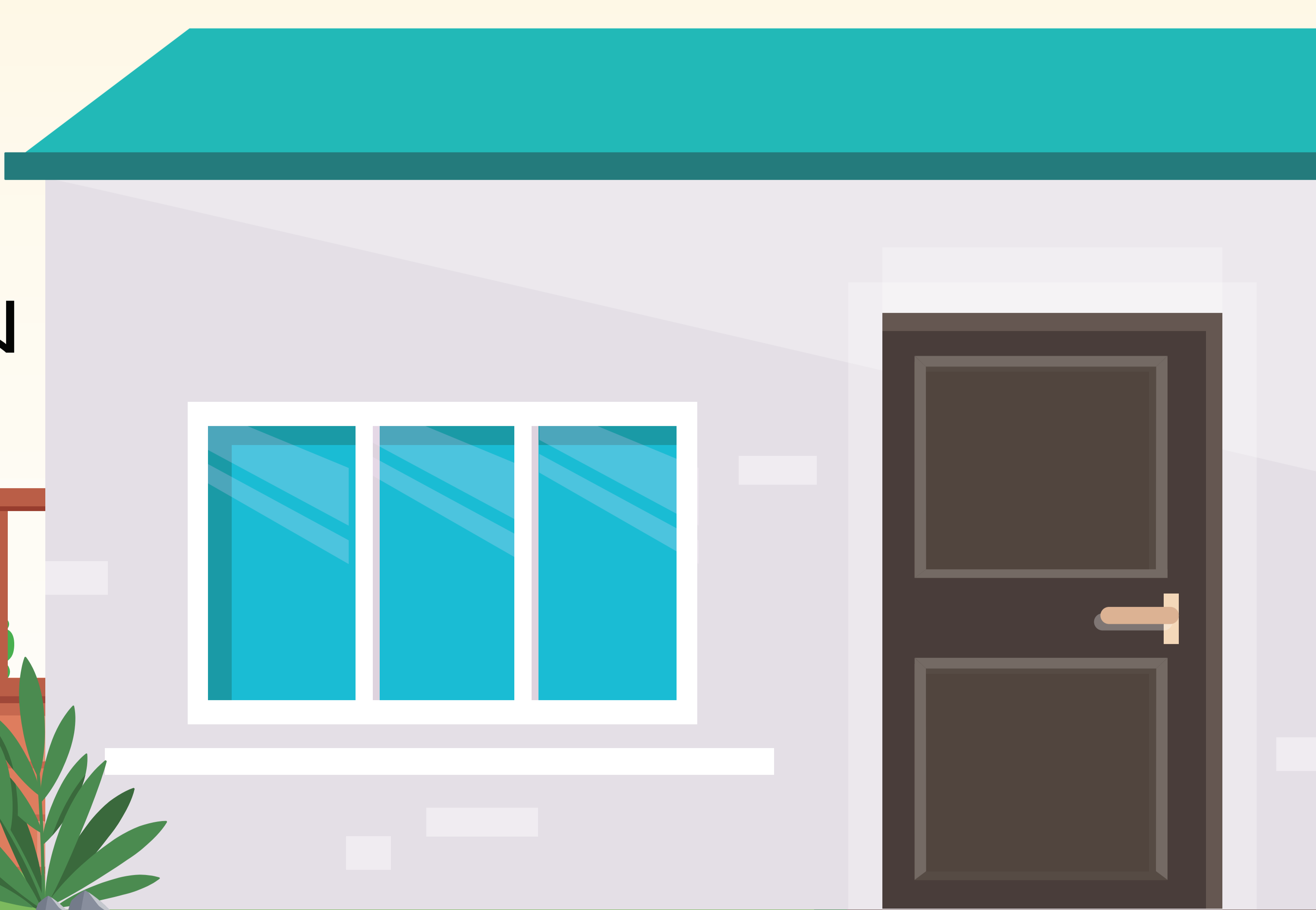


ก้าวขึ้น-ลงบันได ทำสลับกัน 10 ครั้ง

# บ้านสำหรับ ผู้สูงอายุ



1. เป็นบ้านชั้นเดียว กรณีบ้านสองชั้นควรจัดห้องนอนให้อยู่ชั้นล่าง
2. มีแสงสว่างเพียงพอทั้งในบ้าน และบริเวณบ้านโดยเฉพาะบริเวณทางเดิน
3. พื้นเรียบเสมอกันไม่ต่างระดับ ไม่ลื่น ไม่มีสิ่งกีดขวาง
4. กรณีที่ต้องขึ้น-ลงบันได ให้ติดตั้งราวจับทั้ง 2 ข้าง
5. ห้องนอน ควรจัดให้อยู่ใกล้ห้องน้ำ เตียงนอนมีความสูงระดับข้อพับเข่าเพื่อให้ลุกขึ้นได้สะดวก
6. ห้องน้ำ พื้นไม่ต่างระดับ ไม่ลื่น หรือใช้แผ่นรองกันลื่น มีเก้าอี้สำหรับนั่งอาบน้ำ ใช้โถส้วมแบบชักโครกหรือนั่งราบ มีราวจับ
7. สวิตช์ไฟควรอยู่ระดับสูงจากพื้น 120 เซนติเมตร และปลั๊กไฟ ควรอยู่สูง 35-90 เซนติเมตร
8. ห้องครัว มีโต๊ะทำครัวสูงจากพื้น 80 เซนติเมตร หรือระดับที่ใช้งานได้สะดวก
9. บริเวณรอบตัวบ้าน พื้นเรียบไม่ขรุขระ ไม่เป็นหลุม



# ปัจจัยเสี่ยงสำคัญ ทำให้ผู้สูงอายุหกล้ม

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



# มาตรการป้องกัน การพลัดตกหกล้ม ในผู้สูงอายุ



## การประเมินความเสี่ยงต่อ การพลัดตกหกล้ม

เช่น สังเกตความผิดปกติ  
ของการมองเห็น การยืน การทรงตัว  
ทบทวนยาที่ใช้ว่าเสี่ยงหรือไม่ เป็นต้น

## การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

เช่น การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง  
ของกล้ามเนื้อและฝึกการทรงตัว ควรเปลี่ยนท่าช้าๆ  
สวมใส่เสื้อผ้าพอดีตัว สวมรองเท้าหุ้มส้น พื้นมีดอกยาง  
กรณีที่มีโรคประจำตัว และกินยาหลายชนิด  
ควรรู้ถึงผลข้างเคียงของยาที่ใช้ เป็นต้น



## การประเมินและปรับบ้านให้ปลอดภัย

เช่น จัดบ้านให้เป็นระเบียบ พื้นไม่เปียก ไม่ลื่น มีแสงสว่างเพียงพอ  
มีราวจับภายในบ้านและห้องน้ำ ใช้โถส้วมแบบนั่งราบหรือชักโครก  
มีที่นั่งสำหรับอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้า เป็นต้น



กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

# รู้ ปรับ ขยับเพิ่ม



## ป้องกันพลัดตกหกล้ม



รู้ความเสี่ยงของตนเอง

เข้ารับการประเมินปีละ 1 ครั้ง

ปรับบ้านให้ปลอดภัย

พื้นไม่ลื่น ไม่ต่างระดับ ติดตั้งราวจับ

มีแสงสว่างเพียงพอ



ขยับเพิ่ม

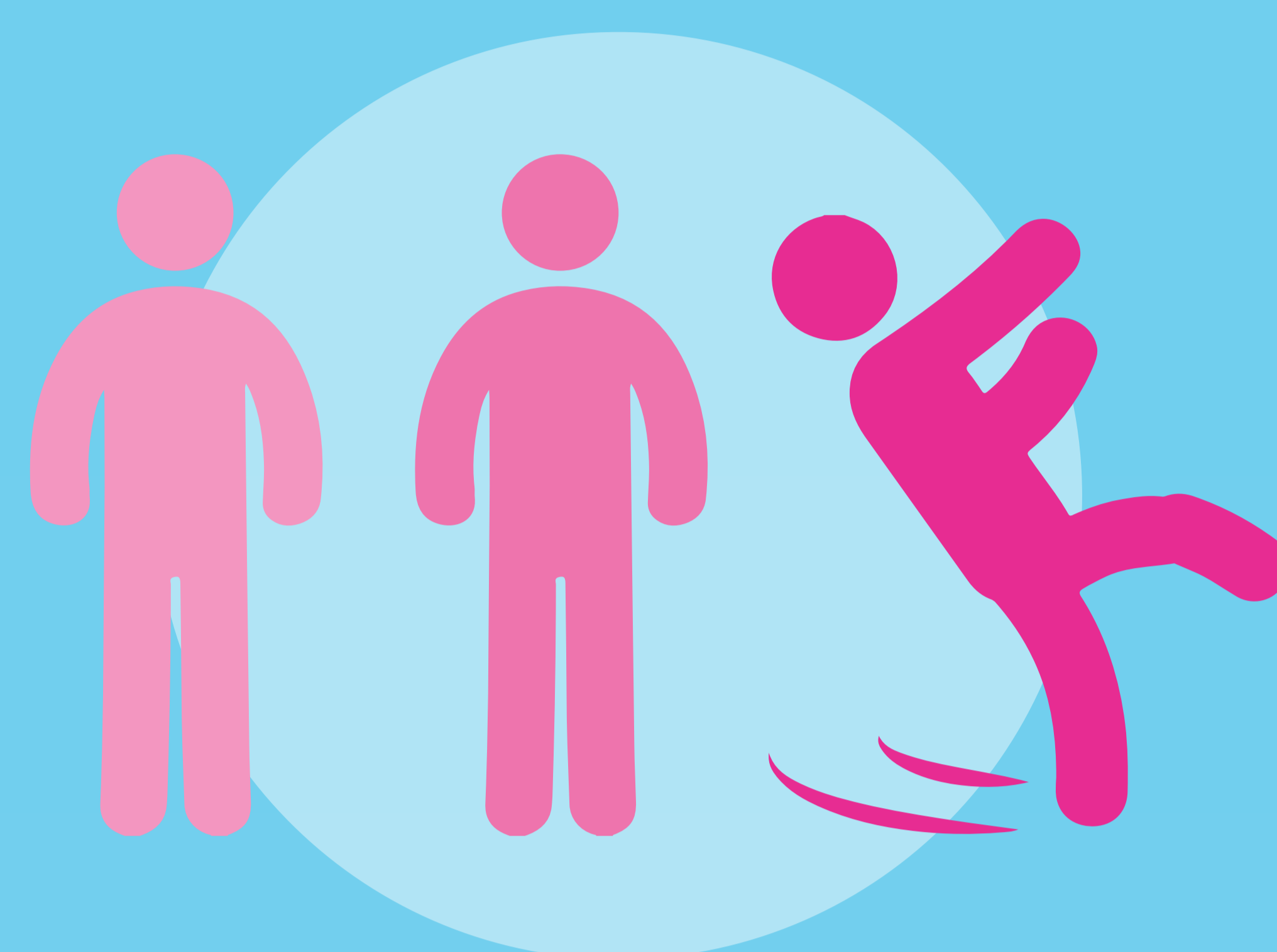
การออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน

อย่างสม่ำเสมอ ไม่น้อยกว่า 150 นาที/สัปดาห์



# สถานการณ์ การพลัดตกหกล้ม ในผู้สูงอายุ

1 ใน 3 ของผู้สูงอายุหกล้มทุกปี  
เฉลี่ยกว่า 1,000 คนต่อปี  
เสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้ม



การลื่น สะดุด หรือก้าวพลาด  
บนพื้นระดับเดียวกันเป็นสาเหตุหลัก  
ของการพลัดตกหกล้ม

ร้อยละ 60  
ผู้สูงอายุหกล้มนอกบ้าน

