

สำหรับผู้ให้บริการ (ต่อ)

6.

การสำรวจจุดเสี่ยงบริเวณพื้นที่ที่ให้บริการทั้งภายในและภายนอกเนอร์สซิงโฮม หากพบความเสี่ยงให้ดำเนินการดังต่อไปนี้

6.1

ปรับสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย เอื้อต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ พื้นไม่ลื่น ไม่ต่างระดับ กรณีพื้นต่างระดับ ควรมีป้ายหรือข้อความเตือนให้ผู้สูงอายุระมัดระวัง มีสัญลักษณ์บอกความแตกต่าง หรือวางป้ายเตือนขณะทำความสะอาดพื้น

6.2

ใช้ราวกันเตียงทุกครั้ง ห้องน้ำใช้แบบชักโครก พื้นไม่เปียก ติดตั้งราวจับมีเก้าอี้นั่งอาบน้ำ

6.3

มีแสงสว่างที่เพียงพอ มองเห็นได้ชัดเจน โดยเฉพาะทางเดิน เตียงผู้ป่วย และห้องน้ำ

6.4

มีระบบการแจ้งเตือนเมื่อหกล้ม เช่น ปุ่มกดฉุกเฉิน กล้อง เพื่อแจ้งเตือนผู้ให้บริการได้ทันที

7.

กรณีเกิดเหตุหกล้มในเนอร์สซิงโฮม ให้สอบสวนหาสาเหตุทุกราย และส่งต่อแลกเปลี่ยนข้อมูล ดำเนินการแก้ไขจุดเสี่ยงทุกครั้ง



ที่มา

- : กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
- : สำนักงานสถิติแห่งชาติ การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2567
- : ศูนย์ข้อมูลลอสทริพย์ รายงานสำรวจโครงการที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุทั่วประเทศ ปี 2567
- : การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6 พ.ศ. 2562 – 2563
- : Maneeprom N., Taneepanichskul S., & Panza A., (2018). Falls among physically active elderly in senior housings, Bangkok, Thailand: Situations and perceptions. Clinical Interventions in Aging, 13, 2149-2159.
- : Shao L., et al., (2023). Incidence and Risk Factors of Falls Among Older People in Nursing Homes: Systematic Review and Meta-Analysis. JAMDA 24,1708-1717.
- : กฎกระทรวงกำหนดมาตรฐานด้านสถานที่ ความปลอดภัย และการให้บริการในสถานประกอบการ เพื่อสุขภาพประเภทกิจการการดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง พ.ศ. 2563



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

การป้องกัน พลัดตกหกล้มในเนอร์สซิงโฮม

●

ประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุ
แบบสมบูรณ์ โดยมีสัดส่วนผู้สูงอายุ
ร้อยละ 20 หรือกว่า 12 ล้านคน

●

ผู้สูงอายุอยู่ด้วยกันเพียงลำพัง ร้อยละ 35

●

ขณะที่มีผู้สูงอายุที่เข้าพักอาศัยอยู่ใน
เนอร์สซิงโฮม กว่า 15,500 คน



1422

สายด่วนกรมควบคุมโรค



<http://ddc.moph.go.th/DIP>



www.facebook.com/thaiinjury

กองป้องกันการบาดเจ็บ

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



1 ใน 3 ของผู้สูงอายุ หรือกว่า 4 ล้านคน หกล้มทุกปี
ขณะที่ผู้สูงอายุที่พักอาศัยในเนอร์สซิงโฮมหกล้มสูงกว่าผู้สูงอายุในชุมชนถึง 2 เท่า
มีความถี่ 2-3 ครั้งต่อปี ผู้หกล้มได้รับบาดเจ็บมีความรุนแรง
และมีภาวะฟุ้งฟิง ไม่สามารถเดินได้ สูงถึงร้อยละ 35



สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม

1. การเคลื่อนไหวลดลง กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ การทรงตัวไม่ดี การเดินไม่มั่นคง
2. การมองเห็นไม่ชัด
3. มีประวัติโรคประจำตัว และการใช้ยาเสี่ยง เช่น ยานอนหลับ ยากล่อมประสาท ยาลดความดันโลหิต หรือทานยาตั้งแต่ 4 ชนิดขึ้นไป เป็นต้น
4. มีประวัติการหกล้ม
5. สิ่งแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย เช่น พื้นลื่น พื้นต่างระดับ แสงสว่างไม่เพียงพอ ไม่มีราวจับ ไม่มีป้ายแจ้งเตือน เป็นต้น



ข้อเสนอแนะในการป้องกันพลัดตกหกล้ม ในเนอร์สซิงโฮมสำหรับผู้สูงอายุ

- ได้รับการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มที่สำคัญ คือ การเดิน การทรงตัว การใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน การมองเห็น ทบพทวนการใช้ยาเสี่ยง และยารักษาโรคประจำตัว ประวัติการรักษา รวมถึงสอบถามประวัติการหกล้ม
- รู้สถานะความเสี่ยง ได้รับข้อมูลเรื่องปัจจัยเสี่ยง ข้อเสนอแนะ การปฏิบัติตนในการป้องกันพลัดตกหกล้ม และได้รับการแก้ไขความเสี่ยง
- ผู้สูงอายุที่มีประวัติโรคประจำตัวและมียาทานประจำ ต้องได้รับการดูแล ให้รับประทานยา และพบแพทย์ตามนัดอย่างต่อเนื่อง

- เข้าร่วมกิจกรรมกระตุ้นการเคลื่อนไหว ออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทรงตัว สำหรับผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้ ให้เน้นกิจกรรมกลุ่ม มีสัดส่วนผู้สูงอายุกับผู้ให้บริการที่เหมาะสม

- ภายในห้องพัก จัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย มีแสงสว่างเพียงพอโดยเฉพาะทางเดิน พื้นเรียบเสมอกัน มีปุ่มกดขอความช่วยเหลือ มีราวกันเตียง วางอุปกรณ์ช่วยเดินไว้ในตำแหน่งที่สามารถหยิบใช้ได้สะดวก

สำหรับผู้ให้บริการ

1.

ได้รับการพัฒนาศักยภาพ ผ่านการอบรม
มีความรู้ และความมั่นใจในการปฏิบัติงาน
ด้านการป้องกันพลัดตกหกล้ม



2.

จัดบริการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม แจ้งสถานะ
ความเสี่ยง ให้ความรู้ ข้อเสนอแนะ เรื่องปัจจัยเสี่ยงและ
การป้องกันพลัดตกหกล้ม

3.

จัดอาหาร ให้เหมาะกับโรคประจำตัว มีสัดส่วนของโปรตีน
และพลังงานเพียงพอ

4.

จัดกิจกรรมออกกำลังกายแบบเสริมแรงต้าน โดยออกแบบ
ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และมีสัดส่วนผู้สูงอายุกับผู้ให้บริการ
ดูแลได้ทั่วถึง



5.

การเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุไปร่วมกิจกรรม
หรือนำส่งเพื่อเข้ารับการรักษ ให้คำนึง
ถึงความปลอดภัยทุกครั้ง

