

16 เมษายน ในปี 2565

# ขั้นตอนอบอุ่นใจ ปลอดภัยทุกก้าว

11 เมษายน ในปี 2568  
(นับถึง ก.ย.)

## 54 ครั้ง

จำนวนการพลัดตกหน้าผาในประเทศไทย  
5 ปีที่ผ่านมา พ.ศ. 2564 – กันยายน 68

  
กว่าร้อยละ 90  
เป็นเพศชาย

บาดเจ็บ  
**28**  
ราย

ตาย  
**26**  
ราย

### สถานที่เกิดเหตุสูงสุด



อุทยานแห่งชาติ ร้อยละ 61



สำนักสงฆ์  
ร้อยละ 9



สถานที่อื่น ๆ  
เช่น หุบเขาข้างหมู่บ้าน  
ร้อยละ 30

## ข้อควรรู้ ก่อนเที่ยวธรรมชาติ



ศึกษาข้อมูล  
ปฏิบัติตามคำเตือน  
อย่างเคร่งครัด  
ไม่ออกนอกเส้นทาง



ไม่ถ่ายรูป  
บริเวณหน้าผา  
หรือจุดไม่มีรั้วกั้น






ไม่เที่ยวเพียงลำพัง  
ควรมีผู้ชำนาญนำทาง







เตรียมร่างกาย  
เสื้อผ้า รองเท้า  
และอุปกรณ์ให้พร้อม

ที่มา: ข้อมูลการเฝ้าระวังข่าวจากสื่อสารมวลชน กปนจ. | Picture generated by DALL·E platform

# วันผู้พิการสากล ป้องกันหกล้ม ปลอดภัยทุกคน

-  กว่าร้อยละ 20 ของประชากรไทยมีอายุ 60 ปีขึ้นไป และเพิ่มขึ้นเกือบ 1 ล้านคนต่อปี
-  เกินครึ่งมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ
-  1 ใน 3 ของผู้สูงอายุหกล้มทุกปี หรือกว่า 4 ล้านคน

-  ร้อยละ 20 ของผู้หกล้มได้รับบาดเจ็บ
-  เกือบ 3 หมื่นราย บาดเจ็บรุนแรงจนกระดูกสะโพกหัก
-  รัฐเสียค่าใช้จ่ายในการรักษา สูงถึง 1,300 ล้านบาท
-  มีภาวะพึ่งพิง ต้องพึ่งพาผู้อื่น มากถึงร้อยละ 40

## เช็คลิสต์ป้องกัน/ลดความพิการ

### ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

- ฝึกแรงต้าน ฝึกการทรงตัว อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์



### ปรับบ้านให้ปลอดภัย

- ราวจับ/ พื้นไม่ลื่น/ แสงสว่างเพียงพอ
- Universal Design (UD) การออกแบบเพื่อทุกคน



### เข้าถึงข้อมูล ความรู้

- ตรวจ/ ประเมินความเสี่ยง
- รู้สถานะความเสี่ยงของตนเอง



### การช่วยเหลือเบื้องต้น

- อวัยวะผิดรูป → ห้ามเคลื่อนย้าย
- สงสัยกระดูกหัก → ห้ามเคลื่อนย้าย
- โทร 1669 ทันที



ที่มา :

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 พ.ศ. 2567 - 2568

ข้อมูลคำรักษาพยาบาลผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากสาเหตุพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ICD - 10 (W00 - W19) ปี 2566 กองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ สวัสดิการรักษายาบาลของข้าราชการ และกองทุนประกันสังคม

Picture generated by AI using OpenAI's DALL·E platform

# ศูนย์อพยพ ปลอดภัย สูงวัยห่างไกลล้ม

Safe Shelter, Safe Seniors



ร้อยละ 20  
ของประชากรไทย  
มีอายุ มากกว่า 60 ปี



1 ใน 3 ของผู้สูงอายุ หกล้ม  
ทุกปี กว่าร้อยละ 20  
ของผู้หกล้มได้รับบาดเจ็บ



ร้อยละ 80  
มีที่พักอาศัย  
ไม่ปลอดภัย

## ข้อเสนอแนะ



ติดตามข่าว – เคลื่อนย้ายไป  
ศูนย์พักพิงที่ปลอดภัย  
กำหนดโดยพื้นที่



พื้นแห้ง - ทางโล่ง เกือบของ  
กีดขวาง มีไฟสว่างตลอดทางเดิน



เตียงสนาม - จัดพื้นที่  
ลูกนั่งสะดวก มีราวจับ  
ไม่ไกลจากห้องน้ำ

ที่มา

: กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

: คลังข้อมูลสุขภาพ Health Data Center กระทรวงสาธารณสุข

: การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6 พ.ศ. 2562 – 2563

: Background generated by AI using OpenAI's DALL·E platform

# ของขวัญ ที่ดีที่สุด

ปีใหม่...ของขวัญที่ดีที่สุด คือความปลอดภัยของผู้สูงอายุ



ร้อยละ 80 ของบ้านผู้สูงอายุ  
ยังไม่ได้ปรับให้เหมาะสม  
ต่อการทำกิจวัตรประจำวัน



ไม่มีราวจับบันได  
กว่าร้อยละ 47



ขึ้นลงบันไดทุกวัน  
เกือบร้อยละ 45



พื้นบ้านลื่น กว่าร้อยละ 38  
บนถนนพื้น ร้อยละ 30

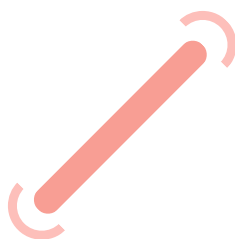


ใช้ส้วมนั่งยอง กว่าร้อยละ 26  
ไม่มีราวจับในห้องน้ำ ร้อยละ 84



1 ใน 3 ของผู้สูงอายุ  
หกล้มทุกปี หรือกว่า 4 ล้านคน

## ครอบครัว...ส่งมอบความห่วงใย



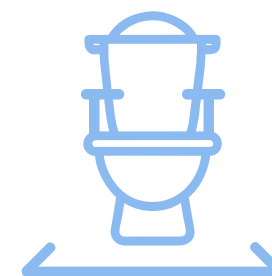
**ติดตั้งราวจับ**  
ในห้องน้ำ  
และบริเวณบันได



**ปรับพื้นเรียบ**  
**เสมอกัน**  
ไม่มีสิ่งกีดขวาง พื้นเปียก  
ควรทำความสะอาดทันที  
และมีแสงสว่างเพียงพอ



แนะนำให้ผู้สูงอายุ  
นอนเตียงหรือที่นอน  
**สูงจากพื้น**  
**ถึงระดับข้อพับเข่า**  
เพื่อให้ลุกขึ้นได้สะดวก



**ใช้แผ่นกันลื่น**  
ปรับห้องน้ำ เป็นโถส้วม  
ชักโครกหรือแบบนั่งราบ  
ใช้เก้าอี้นั่งอาบน้ำ

ที่มา

: กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

: รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 พ.ศ. 2567 – 2568



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control



กองป้องกันการบาดเจ็บ  
Division of Injury Prevention

ท่ามกลางสังคมผู้สูงอายุ มีคนไทยอายุระหว่าง 50-59 ปี  
เกือบ 10 ล้านคน ที่ต้องเตรียมพร้อมเป็นผู้สูงอายุ

# วันนี้บอกโหว แต่วันหน้า อาจจะยังนะ!



ออกแรงต้าน  
ฝึกการทรงตัว

ไม่น้อยกว่า 150 นาที/สัปดาห์

เริ่มป้องกัน

ประเมิน  
ความเสี่ยง  
ปีละครั้ง

ได้ทันที! ปรับบ้าน  
ให้ปลอดภัย

LINE: @dipgunlom



ที่มา:

- การสำรวจประชากร 50-59 ปี ที่มารับบริการที่หน่วยบริการสาธารณสุข กองป้องกันการบาดเจ็บ
- สถิติประชากรทางการทะเบียนราษฎร พ.ศ.2568
- รายงานการสำรวจสุขภาพประชากรไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7

FP-25690119-INF-AGING-READY

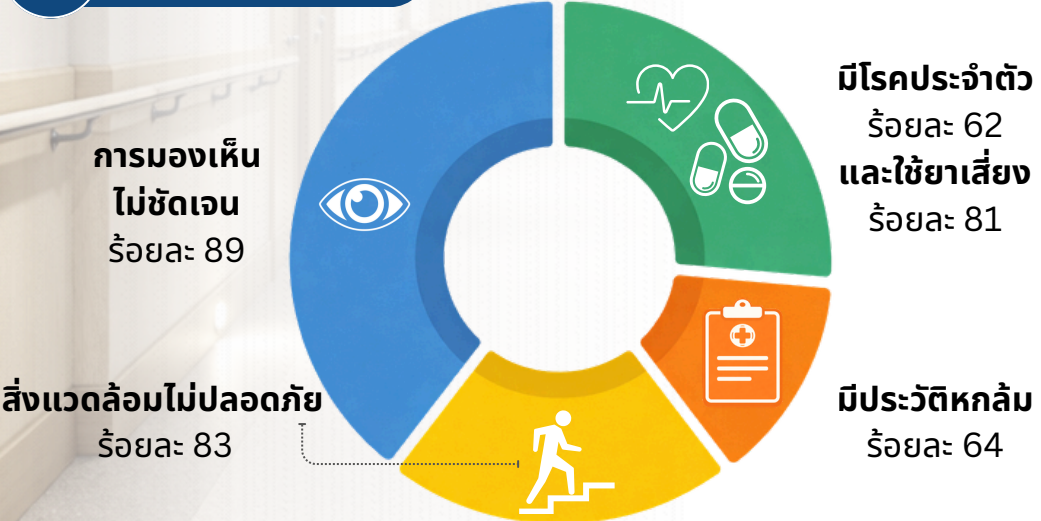
# ก้าวอย่างมั่นคง ไม่ล้ม ในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ



## สถานการณ์



## ปัจจัยเสี่ยงสำคัญ



ที่มา:

- รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 พ.ศ. 2567-2568
- ผลการสำรวจโครงการที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุทั่วประเทศ ปี 2568 (ข้อมูล ณ กลางปี 2568)
- Maneeprom N., Taneepanichskul S., & Panza A. (2018). Falls among physically active elderly in senior housings, Bangkok, Thailand: Situations and perceptions.
- Salari N., et al. (2022). Global prevalence of falls in older adults: A systematic review and meta-analysis. Journal of Orthopaedic Surgery and Research, 17:334
- Background generated by AI using OpenAI's DALL-E platform.

## แนวทางการป้องกัน



รายงานออนไลน์ ได้ที่นี่

# วัยเก๋า ออกจากบ้านปลอดภัย ห่างไกลหกล้ม

ไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ มีผู้สูงอายุมากกว่า 13 ล้านคน  
**กว่าร้อยละ 60** ยังคงร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน  
มากถึง 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุ หกล้มทุกปี หรือ กว่า 4 ล้านคน  
และเกือบครึ่งของการหกล้ม เกิดนอกบ้าน  
สาเหตุที่พบบ่อย คือ ลื่น สะดุด หรือก้าวพลาด

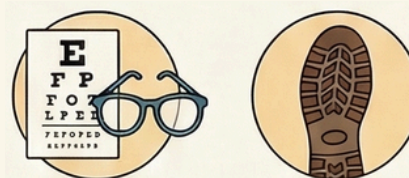
## จุดเสี่ยงที่ควรระวัง



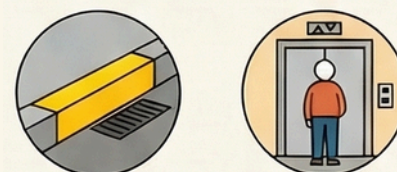
พื้นต่างระดับหรือพื้นเปียกชื้น  
ทางเดินขรุขระมีหลุมบ่อ  
สิ่งของกีดขวางทางเดิน  
บันไดไม่มีราวจับ  
แสงสว่างไม่เพียงพอ

## ปรับ

## ข้อแนะนำเพิ่มความปลอดภัย



ตรวจสายตาทุกปี  
สวมแว่นให้เหมาะกับค่าสายตา  
เดินช้า ๆ ไม่รีบ  
สวมรองเท้าพื้นไม่ลื่น  
ไม่ถือของทั้งสองมือ



สังเกตแถบสี พื้นต่างระดับ  
ท่อนเปิด ใช้ลิฟต์แทนบันได

ที่มา  
: กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค  
: สำนักงานสถิติแห่งชาติ การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2567  
: การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 พ.ศ. 2567 - 2568  
: Background generated by AI using OpenAI's DALL-E platform

# สูงอายุอยู่คนเดียว ล้มแล้วมีคนช่วย



ผู้สูงอายุอยู่คนเดียว หรือ  
อยู่กับคู่สมรส ร้อยละ 35  
ภาคเหนือ สูงถึงร้อยละ 45



อยู่ในบ้านที่ไม่ปลอดภัย ร้อยละ 80  
หกล้มที่บ้าน ร้อยละ 86  
เหตุจากสะดุดล้ม ร้อยละ 46

## ปรับบ้านให้ปลอดภัย ปรับสุขภาพให้แข็งแรง

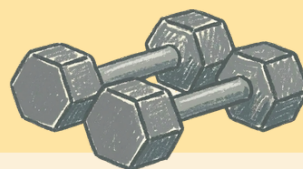
แสงสว่างเพียงพอ  
ใช้แผ่นกันลื่นในห้องน้ำ  
นั่งเก้าอี้อาบน้ำ  
ติดตั้งราวจับ



กินโปรตีนเพียงพอ  
ควรได้รับ 1 กรัม  
ต่อน้ำหนักตัว 1 กก.



ออกกำลังกาย  
เสริมแรงต้าน  
≥ 150 นาที/สัปดาห์



ทานยาต่อเนื่อง  
และรู้ผลข้างเคียง



## ล้มไม่เดียวดาย ทำได้ดังนี้

ล้มแล้วตั้งสติ  
อย่าเพิ่งรีบลุก  
ประเมินการบาดเจ็บ  
ขอความช่วยเหลือ  
/ส่งสัญญาณ  
/ใช้เทคโนโลยีแจ้งเตือน  
โทรแจ้ง 1669

ติดต่อลูกหลาน  
เพื่อนบ้าน สม่่าเสมอ

ลูกหลาน เพื่อนบ้าน  
คอยสอดส่องดูแล



ข้อมูลรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 (พ.ศ. 2567-2568)  
สำนักงานสถิติแห่งชาติ การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2567  
สมมติการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2567 กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์  
ผศ.ดร.ศุภริตา ชอว์วัน. ผู้สูงอายุอยู่โดดเดี่ยว(ไม่ได้) ไม่เดียวดาย. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล 2563  
Pictures generated by AI using OpenAI's DALL-E platform

# สงกรานต์ปีนี้

## ลูกหลานเช็กให้ ปลอดภัยทั้งปี

1 ใน 3 ของผู้สูงอายุ หกล้มทุกปี

หกล้มมากที่สุดบริเวณบ้าน ร้อยละ 50 ภายในตัวบ้าน ร้อยละ 32

การสะดุดและลื่น เป็นสาเหตุสำคัญ ร้อยละ 76

พบบ้านผู้สูงอายุ ยังไม่มีราวจับในห้องน้ำ ถึงร้อยละ 84

หกล้มบาดเจ็บกระดูกสะโพกหัก จะเสียชีวิตภายใน 1 ปี ร้อยละ 20

ที่มา:

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข; สำนักงานสถิติแห่งชาติ; รายงานสถานการณ์และนวัตกรรมผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2567; Chindapol S, Arkarapotiwong P. Kasetsart Journal of Social Sciences, 2023; Hu F, et al. Scientific Reports, 2023; Background generated by AI using OpenAI's DALL-E platform.

## ผู้สูงอายุปลอดภัย เริ่มต้นได้ที่คุณ

### ห้องน้ำ

- ✓ ติดตั้งราวจับ และแผ่นกันลื่น



### ห้องนอน

- ✓ เตี้ยสูงระดับเข่า
- ✓ มีปุ่มเปิดไฟอยู่ใกล้หัวเตียง/ ไฟฉาย/ ติดตั้งไฟนำทาง



### ทางเดิน

- ✓ ลดพื้นต่างระดับ/ สิ่งกีดขวาง
- ✓ ใช้พรมขอบเรียบ



### ผู้สูงอายุ

- ✓ รองเท้าหุ้มส้น มีดอกยางกันลื่น
- ✓ นวดหมาย/พาทำน ไปคัดกรองความเสี่ยงทุกปี



ของขวัญที่ดีที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ คือ บ้านที่ปลอดภัยตลอดทั้งปี

กองป้องกันการบาดเจ็บ | กรมควบคุมโรค | กระทรวงสาธารณสุข | LINE: @dipgunlom | CALL CENTER 1422



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control



กองป้องกันการบาดเจ็บ  
Division of Injury Prevention



# สงกรานต์ต้นนี้



## ลูกหลานเช็กให้ ปลอดภัยทั้งปี



1/3 ของ  
ผู้สูงอายุ  
หล่มทุกปี



ลุ่มบริเวณ  
บ้าน ร้อยละ 50  
ในตัวบ้าน ร้อยละ 32



สะดุด ลื่น  
เป็นสาเหตุสำคัญ  
ร้อยละ 76



บ้าน ยังไม่มี  
ราวจับ ในห้องน้ำ  
ร้อยละ 84



ลุ่มบาดเจ็บจน  
กระดูกสะโพกหัก  
มีโอกาสเสียชีวิต ภายใน 1 ปี  
ร้อยละ 20

### บ้านปลอดภัยตลอดทั้งปี เริ่มต้นที่คุณ..



#### ห้องน้ำ

ติดตั้งราวจับ  
และแผ่นกันลื่น



#### ห้องนอน

เตียงสูงระดับเข้า  
ปุ่มไฟ/ไฟฉาย  
อยู่ใกล้เตียงนอน



#### ทางเดิน

ลดพื้นต่างระดับ  
ลดสิ่งกีดขวาง  
ใช้พรมขอบเรียบ



#### ผู้สูงอายุ

สวมรองเท้าไม่ลื่น  
นัดหมายเพื่อ  
คัดกรองความ  
เสี่ยงทุกปี



ที่มา:  
กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค, สำนักงานสถิติแห่งชาติ, รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย 2567,  
Chindapol et al., 2023; Hu et al., 2023 Images generated by AI (OpenAI DALL-E)

# กันล้ม

## ก่อนแบกไมໄໄ



**Sandwich Generation**  
วัยทำงานที่ดูแลทั้งพ่อแม่และบุตรหลานในเวลาเดียวกัน

**เดอะแบก**  
ผู้รับภาระดูแลครอบครัว



ประเทศไทยมีครอบครัวลักษณะ  
Sandwich Generation  
3.4 ล้านครัวเรือน



ผู้สูงอายุ 1 ใน 3 หล้มล้มทุกปี  
ล้มบริเวณบ้าน ร้อยละ 50  
และภายในบ้าน ร้อยละ 32



หล้มล้มบาดเจ็บกระดูกสะโพกหัก  
มีโอกาสเสียชีวิตภายใน 1 ปี ร้อยละ 20



กระทบต่อครอบครัว  
โดยเฉพาะกลุ่มวัยทำงาน  
“เดอะแบก” ที่ต้องดูแลเพิ่มขึ้น

ที่มา: สภาพัฒน์, สำนักงานสถิติ, กรมผู้สูงอายุ  
Ratanasiri et al. (2567); ภาพ: AI DALL-E

### 3 ป้องกันล้ม เพื่อคนทุกวัย



**เช็กความเสี่ยง** ผู้สูงอายุ/  
สุขภาพ "เดอะแบก"  
อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



มีแสงสว่างเพียงพอ พื้นแห้งเสมอ  
ใช้แผ่นกันลื่น ติดตั้งราวจับ  
**ลดสิ่งกีดขวาง/พื้นต่างระดับ**



**ออกกำลังกาย เสริมแรงต้าน**  
อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์  
และฝึกถ่ายกพยุงที่ถูกต้อง

# 50+ ยังแจ๋ว

## สภักดิ์เป๊ะ กล้ามเนื้อปึง

### พลังไม่แผ่ว!



ปัจจุบันมีประชากร  
อายุ 50 – 59 ปี  
เกือบ 10 ล้านคน

9 แสนคน  
จะกลายเป็น  
ผู้สูงอายุในปีหน้า



วัยสูงอายุ  
ร้อยละ 35  
ยังคงทำงานอยู่



1 ใน 3  
ของวัยสูงอายุ  
หกล้มทุกปี

### 5 ทักษะ ป้องกันล้มในวัย 50+



**ออกกำลังกาย**  
**ใช้แรงต้าน**  
อย่างน้อย 150  
นาที/สัปดาห์



**ปรับบ้าน**  
**ปลอดภัย**  
ติดตั้งราวจับ  
ใช้แผ่นกันลื่น  
มีแสงสว่างเพียงพอ  
ลดสิ่งกีดขวาง/  
พื้นต่างระดับ



**ทักษะดิจิทัล**  
เข้าถึงข้อมูล/ใช้เทคโนโลยี  
ให้เกิดประโยชน์ (ร้อยละ 90  
เข้าถึงการใช้อินเทอร์เน็ต)



**รู้เท่าทันสื่อ**  
ชัวร์ก่อนแชร์  
ตรวจสอบแหล่งที่มา  
แยกแยะข้อเท็จจริง  
ไม่ปักใจเชื่อทันที



**เรียนรู้ตลอดชีวิต**  
แสวงหาความรู้ในการทำงาน  
และเข้าใจปัจจัยเสี่ยง  
ต่อการพลัดตกหกล้ม



ที่มา:  
กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค;  
สถิติประชากรทะเบียนราษฎร พ.ศ. 2569;  
สิริพร พงศ์ศิริยศกุล และคณะ (2567);  
ภาพ: AI DALL-E

# สูงวัยทำงาน ปลอดภัย ไม่เสี่ยงล้ม...

ร้อยละ 36  
ของผู้สูงอายุ  
ยังทำงาน

ร้อยละ 57  
ภาคเกษตรกรรม

ร้อยละ 33  
บริการและค้าขาย



1 ใน 3 ของผู้สูงอายุหกล้มทุกปี  
หรือกว่า 4 ล้านคน



เกือบครึ่ง  
เกิดนอกบริเวณบ้าน



สาเหตุหลัก  
ลื่น สะดุด ก้าวพลาด

ประเมินความเสี่ยง  
ต่อการพลัดตกหกล้ม  
ปีละ 1 ครั้ง



ออกกำลังกาย

เสริมแรงต้าน และฝึกการทรงตัว  
อย่างสม่ำเสมอ



เปลี่ยนท่าทุก 20 - 30 นาที  
นั่ง-ยืน-เดิน พร้อมยืดเหยียด



เลือกสวมรองเท้า  
พื้นมีดอกยาง ไม่ลื่น

ที่มา:  
กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค;  
สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2568);  
รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย ครั้งที่ 7;  
ภาพ: AI DALL-E

ระวังพื้นต่างระดับ สิ่งกีดขวาง พื้นเปียกชื้น  
หากขึ้น - ลง บันได ให้จับราวทุกครั้ง  
หรือใช้ลิฟต์แทนบันไดเลื่อน



# รวมกลุ่มอาชีพ ถิ่นไหนก็ไม่ล้ม



1 ใน 3 ของผู้สูงอายุหกล้มทุกปี  
หรือกว่า 4 ล้านคน



เกือบครึ่ง  
เกิดนอกบริเวณบ้าน



สาเหตุหลัก  
ลื่น สะดุด ก้าวพลาด

ร้อยละ 36  
หรือ ~5 ล้านคน  
ยังคงทำงาน



ร้อยละ 90  
ทำงานนอกระบบ



ภาคการเกษตร  
ร้อยละ 62.3



ภาคสินค้า  
และบริการ  
ร้อยละ 27.4



หัตถกรรม  
ร้อยละ 10.3

แสงสว่าง  
เพียงพอ

ยึดเหยียด  
ระหว่างทำงาน

ติดตั้งราวจับ

ปรับพื้นต่างระดับ  
ให้เป็นทางลาด

ห้องน้ำอยู่  
ใกล้จุดทำงาน

พื้นไม่ลื่น

ที่มา:

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค  
สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2568)

รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยฯ ครั้งที่ 7

ภาพ: AI DALL·E

# สูงวัยไม่ล้ม ฝ่าภัยฝนเอลนีโญ

ประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุแบบสมบูรณ์



ร้อยละ 28

อาศัยอยู่ในพื้นที่  
เสี่ยงอุทกภัย



ผู้สูงอายุที่ประสบอุทกภัย  
ร้อยละ 38.5 อยู่ในภาคเหนือ



ปี 2569 คาดการณ์ไทยอาจเผชิญภาวะ  
ฝนกระชุกและแล้งจัด (Super El Niño)



พื้นเปียก-ลื่น



ฝนหนักสลับ  
กับอุณหภูมิสูง



ตะไคร่น้ำ



เตรียม  
อพยพหนีน้ำ



1 ใน 3 ของผู้สูงอายุหกล้มทุกปี  
หรือกว่า 4 ล้านคน



เกินครึ่ง  
เกิดในบ้านและรอบบ้าน



สาเหตุหลัก  
ลื่น สะดุด ก้าวพลาด



## จัดบ้านให้ปลอดภัย

จัดโซนให้ง่ายต่อการอพยพ  
ทางเดินโล่ง พื้นแห้ง ไม่ลื่น  
มีแสงสว่างเพียงพอ  
คอยสังเกต/กำจัดตะไคร่



## ติดตามข่าวสาร

รู้จุดอพยพ ติดตาม  
สถานการณ์ ฝน  
และน้ำท่วม

## ศูนย์อพยพปลอดภัย

พื้นแห้ง ไม่ลื่น เดินสะดวก  
ติดตั้งราวจับ แสงสว่างเพียงพอ  
เตียงนอนใกล้ห้องน้ำ



## เตรียมพร้อมอพยพ

ยา เอกสาร โทรศัพท์ ไฟฉาย  
รองเท้าและอุปกรณ์ช่วยเดิน



ที่มา:

HDC กระทรวงสาธารณสุข  
สำนักงานสถิติแห่งชาติ  
แผนบริหารการดูแลกลุ่มเปราะบางจากภัยพิบัติ  
กรมอุตุนิยมวิทยา / WMO / สกนช.  
ภาพ: AI DALL-E

# สถานการณ์พลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุไทย ปี 69

การพลัดตกหกล้มเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญในผู้สูงอายุ



## รู้ ปรับ ขยับเพิ่ม



ประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ โดยมีประชากรกว่าร้อยละ 20 ของประชากร หรือกว่า 14 ล้านคน

มากกว่า **1 ใน 3** ของผู้สูงอายุหกล้มทุกปี

กว่า 79,000 ราย ต้องพักรักษาในโรงพยาบาล

มากถึง 30,000 ราย กระดูกสะโพกหักต่อปี

เฉลี่ย 4 รายต่อวัน เสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้ม

**2,600+ ล้านบาท**

รัฐใช้เงินในการดูแลผู้สูงอายุบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้มต่อปี

หกล้มและกระดูกสะโพกหัก มีโอกาสเสียชีวิต ร้อยละ 20 ภายใน 1 ปี



### รู้

ประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้มอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง รู้ความเสี่ยง แก้ไข ลดปัจจัยเสี่ยง แจ้งญาติทุกครั้งที่หกล้ม



### ปรับ

ปรับบ้านโดย ติดตั้งราวจับ ใช้โถส้วมแบบนั่งราบ ใช้แผ่นยางกันลื่น สวมรองเท้าพื้นมีดอกยางกันลื่น มีแสงสว่างเพียงพอ



### ขยับเพิ่ม

ออกกำลังกาย ฝึกใช้แรงต้าน การทรงตัว อย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์






# ศูนย์ดูแลระหว่างวัน ปลอดภัย ผู้สูงวัยมั่นใจ

ไทยมีผู้สูงอายุกว่า 13 ล้านคน และกว่า 5 แสนคน  
มีการเข้าร่วมทำกิจกรรมใน Day Care และชุมชน






กว่าร้อยละ 46 อาจมีความเสี่ยงหกล้มสูง



## 5 จุดเสี่ยงสำคัญ

-  จุดขึ้น - ลง รถรับส่ง
-  ทางเดินทางลาด
-  บันได พื้นต่างระดับ
-  แสงสว่างไม่เพียงพอ
-  พื้นเปียก - ลื่น ไม่มีราวจับ

## 5 การป้องกัน

-  สำรวจ ปรับ แก้ไขจุดเสี่ยง
-  ฝึกแรงต้าน-ทรงตัว สม่ำเสมอ
-  คัดกรองแรกเข้า ติดตาม
-  การใช้ยา ดูแลโภชนาการต่อเนื่อง
-  สอบ-รายงาน การหกล้มทุกราย

ที่มา: Natthaphon U. และคณะ (2568), Diener & Mitchell (2548), กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค, กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ