

ตรวจวันนี้ เดินดี มั่นคง ไปอีกนาน

แนวทางคัดกรองและจัดการความเสี่ยงการพลัดตกหกล้ม

คัดกรอง
ตรวจสอบสุขภาพ
ประจำปี

มาด้วยสาเหตุ
พลัดตกหกล้ม

🔍 **สอบสวน**
การพลัดตกหกล้ม

**คัดกรอง
และประเมิน
ความเสี่ยง**

🔄 **นัดประเมิน**
ความเสี่ยง
ทุก 12 เดือน

มีความเสี่ยง

ความเสี่ยงสูง

▶ **ส่งต่อคลินิกผู้สูงอายุ**

🗣️ **แนะนำการลดปัจจัยเสี่ยง**
ป้องกันการหกล้มซ้ำ
แก่ญาติหรือผู้ดูแล

🔄 **ติดตาม เยี่ยมบ้าน**
และนัดประเมินซ้ำ
ทุก 6 เดือน

**ขอแนะนำ
เพื่อลด
ปัจจัยเสี่ยง**

ออกกำลังกาย
ใช้แรงต้าน ฝึกทรงตัว
อย่างน้อย 150 นาที
ต่อสัปดาห์

กินโปรตีนให้ถึง 1 กรัม
ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

สวมรองเท้า
พื้นมีดอกยาง
ไม่ลื่น

ใช้เก้าอี้นั่งอาบน้ำ
ใช้ชักโครกนั่ง

ติดตั้งราวจับ
พื้นไม่ลื่น
ทางเดินโถ่ง

