



มาตรการป้องกัน การพลัดตกหกล้ม ในผู้สูงอายุ



การประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม

เช่น สังเกตความผิดปกติของการมองเห็น การได้ยิน 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



กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



กรมการแพทย์
Department of Health Services

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



กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



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



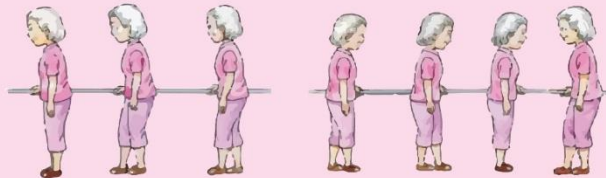
การออกกำลังกาย

เพื่อฝึกการทรงตัวของผู้สูงอายุ

ป้องกันการพลัดตกหกล้ม



การออกกำลังกายเพื่อฝึกการทรงตัว ช่วยเพิ่มความแข็งแรงและการยืดหยุ่น
ของกล้ามเนื้อขา เพิ่มความมั่นคงในการเดิน การทรงตัว
จึงควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง



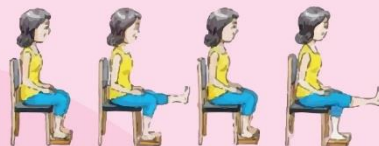
ยืนต่อเท้าเป็นเส้นตรงแบบมีราวจับ
นาน 10 วินาที และสลับข้าง

เดินต่อเท้าแบบมีราวจับ เป็นเส้นตรง 10 ก้าว
แล้วเดินกลับ 10 ก้าว

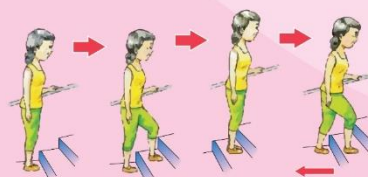


ยืนเขย่งปลายเท้าสลับยืนบนส้นเท้า
ทำสลับกัน 10 ครั้ง

ยืนงอเข่า ทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง



นั่งเหยียดขา
ทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง



ก้าวขึ้นลงบันได
ทำสลับกัน 10 ครั้ง



บ้านสำหรับผู้สูงอายุ



- 1 เป็นบ้านชั้นเดียว กรณีบ้านสองชั้น ห้องนอนควรอยู่ชั้นล่าง
- 2 มีแสงสว่างเพียงพอ ทั้งในบ้านและบริเวณบ้าน โดยเฉพาะบริเวณทางเดิน
- 3 พื้นเรียบเสมอกัน ไม่ต่างระดับ ไม่ลื่น ไม่มีสิ่งกีดขวาง
- 4 กรณีที่ต้องขึ้นลงบันได ให้ติดตั้งราวจับทั้ง 2 ข้าง
- 5 ห้องนอน ควรจัดให้อยู่ใกล้ห้องน้ำ ห้องนอนมีความสูงระดับข้อพับเข่า เพื่อให้ลุกขึ้นได้สะดวก
- 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 พื้นเรียบ ไม่ขรุขระ ไม่เป็นหลุม



กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข