

# 8 ปัจจัยเสี่ยงต่อการล้ม ของผู้สูงอายุ

- 1 เดิน - ทรงตัว ผิดปกติ
- 2 ความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อลดลง
- 3 บกพร่องในการ มองเห็น
- 4 ระดับการเคลื่อนไหวลดลง
- 5 สารอาหารและเกลือแร่ไม่สมดุล
- 6 อาการป่วย
- 7 สิ่งแวดล้อม ใน - นอกบ้าน ไม่ปลอดภัย
- 8 เครื่องแต่งกายไม่พอดีตัว

20-30%

ผู้สูงอายุที่หกล้ม  
จะกระดูกหัก  
หรือได้รับบาดเจ็บ  
ที่สมองและศีรษะ



## การจัดการความเสี่ยง



เข้ารับการรักษาโรค  
ปัจจัยเสี่ยงต่อการล้มกับ  
แพทย์เฉพาะทาง



มีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด  
และอุปกรณ์ช่วยเดิน



รักษาระดับการเคลื่อนไหว  
เพื่อคงความแข็งแรงของ  
กล้ามเนื้อและการทรงตัว



ติดตั้งในห้องน้ำ  
และบันได รวมทั้ง  
เพิ่มแสงสว่าง  
ในบ้านให้เพียงพอ



จัดการพื้นที่ทางเดินและบ้าน  
ให้เป็นระเบียบ



ใส่รองเท้าพื้นที่ไม่ลื่น

ที่มาข้อมูล : สำนักงาน สสส.

## เอกสารให้ความรู้ เรื่อง **การป้องกัน การพลัดตกหกล้มใน ผู้สูงอายุ**



“ พลัดตกหกล้ม ”

เรื่องใหญ่สำหรับผู้สูงวัย... ที่ต้องระวัง !!!



องค์การบริหารส่วนตำบลร่องกาศ

หมายเลขโทรศัพท์ 054-542886, 625267-101

แจ้งเหตุเดือนสาธารณภัย 054 626 199

<http://www.rongkat.go.th/>

[rongkat1@gmail.com](mailto:rongkat1@gmail.com)

## ป้องกันความเสี่ยงอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ ...

**“พลัดตกหกล้ม”** เรื่องใหญ่สำหรับผู้สูงอายุ ที่ต้องระวัง แม้ว่าอัตราการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุจะมากขึ้นทุกปี แต่เราสามารถป้องกันไม่ให้เกิดกับผู้สูงอายุในครอบครัวของเราได้ ด้วยการดูแลและใส่ใจรายละเอียดในการใช้ชีวิตประจำวันของท่านอย่างใกล้ชิดได้ดังนี้

- ฝึกการเดิน การทรงตัว และออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ เช่น ทำยืนเขย่งปลายเท้า สลับยืนบนส้นเท้า ทำสลับกัน 10 ครั้ง ทำยืนงอเข่า ทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง และท่านั่งเหยียดขา ทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง เป็นต้น
- ควรเปลี่ยนท่าช้า ๆ เพื่อป้องกันภาวะความดันตกในทำ ยืน หน้ามืด วิงเวียน ขณะลุกนั่งหรือยืนทุกครั้ง
- หากการเดินหรือทรงตัวไม่มั่นคง ควรใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน เช่น ไม้เท้า โครงเหล็กช่วยเดิน เป็นต้น
- สวมใส่เสื้อผ้า รองเท้าที่มีขนาดพอดี รองเท้าควรเป็น รองเท้าสันเตี้ย ขอบมน มีหน้ากว้าง และเป็นแบบหุ้ม ส้น พื้นรองเท้าควรมีดอกยาง ไม่ลื่น
- ควรติดเทปกันลื่นที่บริเวณขอบบันไดแต่ละชั้น เพื่อป้องกันการลื่นล้ม
- หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็น และปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรทุกครั้ง
- คนในครอบครัว หรือผู้ดูแลใกล้ชิด หมั่นสังเกตอาการ และความผิดปกติทางด้านการรับรู้ เช่น สับสน หลงลืม เกี่ยวกับ วัน เวลา สถานที่ และบุคคล หรือการตอบสนองได้ช้าลงหรือไม่
- ผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัวควรตรวจสุขภาพประจำปี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และควรเข้ารับการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม เช่น เช็คความ

ผิดปกติของการมองเห็น ความผิดปกติของการเดิน การทรงตัว เป็นต้น

- หมั่นตรวจอุปกรณ์หรือเครื่องช่วยเดินให้อยู่ในสภาพปลอดภัยอยู่เสมอ เช่น ปลายไม้เท้ามียางหุ้มกันลื่น แก้อั้มล้อ ตัวห้ามล้อต้องมีสภาพพร้อมใช้งาน เป็นต้น
- ควรจัดที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ ควรออกแบบและจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมและเอื้อต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งจะช่วยป้องกันการเกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้มได้

เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ร่างกายก็เสื่อมถอยทำให้มีความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุมากขึ้น ลูกหลานและคนในครอบครัวควรดูแลผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ หมั่นสังเกตอาการและความผิดปกติต่าง ๆ รวมทั้งคอยช่วยเหลือเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดให้ผู้สูงอายุมีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจที่แข็งแรง และสิ่งหนึ่งที่ไม่ควรมองข้ามคือการจัดสิ่งแวดล้อมให้มีความเหมาะสมกับความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ จะทำให้ไม่เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

### การป้องกัน การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

**ตัวผู้สูงอายุ**



**ฝึกการเดินและ ออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ**



**ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน ในกรณีที่มีความบกพร่องในการเดิน หรือการทรงตัว**



**สวมใส่เสื้อผ้า รองเท้า ที่มีขนาดพอดี และเป็นรองเท้าหุ้มส้น**



**ปรึกษาเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรทางการแพทย์**

- ประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม
- ขอรับคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ยา การมองเห็น การทรงตัว ฯลฯ