

การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ป้องกันได้ด้วยการประเมิน และจัดการความเสี่ยง



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
www.thaincd.com www.facebook.com/thaincd

สถานการณ์

การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

- การพลัดตกหกล้มเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับสองในกลุ่มของการบาดเจ็บโดยไม่ตั้งใจ รองจากการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางถนน
- ประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มกว่า 2,000 คนต่อปี และเกือบครึ่งเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ
- ความเสี่ยงของการพลัดตกหกล้มเพิ่มสูงขึ้นตามอายุ
- เพศชายมีอัตราการเสียชีวิตสูงกว่าเพศหญิงกว่า 3 เท่า
- เพศหญิงมีความชุกของการพลัดตกหกล้มสูงกว่าเพศชาย 1.5 เท่า
- เพศหญิงมากกว่าครึ่งหกล้มในที่บ้านและในบริเวณรั้วบ้าน
- ขณะที่เพศชายส่วนใหญ่หกล้มบริเวณนอกบ้าน ขณะเดินทาง และในสถานที่ทำงาน
- สาเหตุของการพลัดตกหกล้มมาจากพื้นลื่น สะดุดสิ่งกีดขวาง การเสียการทรงตัว พื้นต่างระดับ หน้ามีดวิงเวียน และตกบันได เป็นต้น
- การบาดเจ็บหลังการพลัดตกหกล้ม มีตั้งแต่อาการฟกช้ำ แผลถลอก กระดูกหัก และรุนแรงถึงเสียชีวิตได้



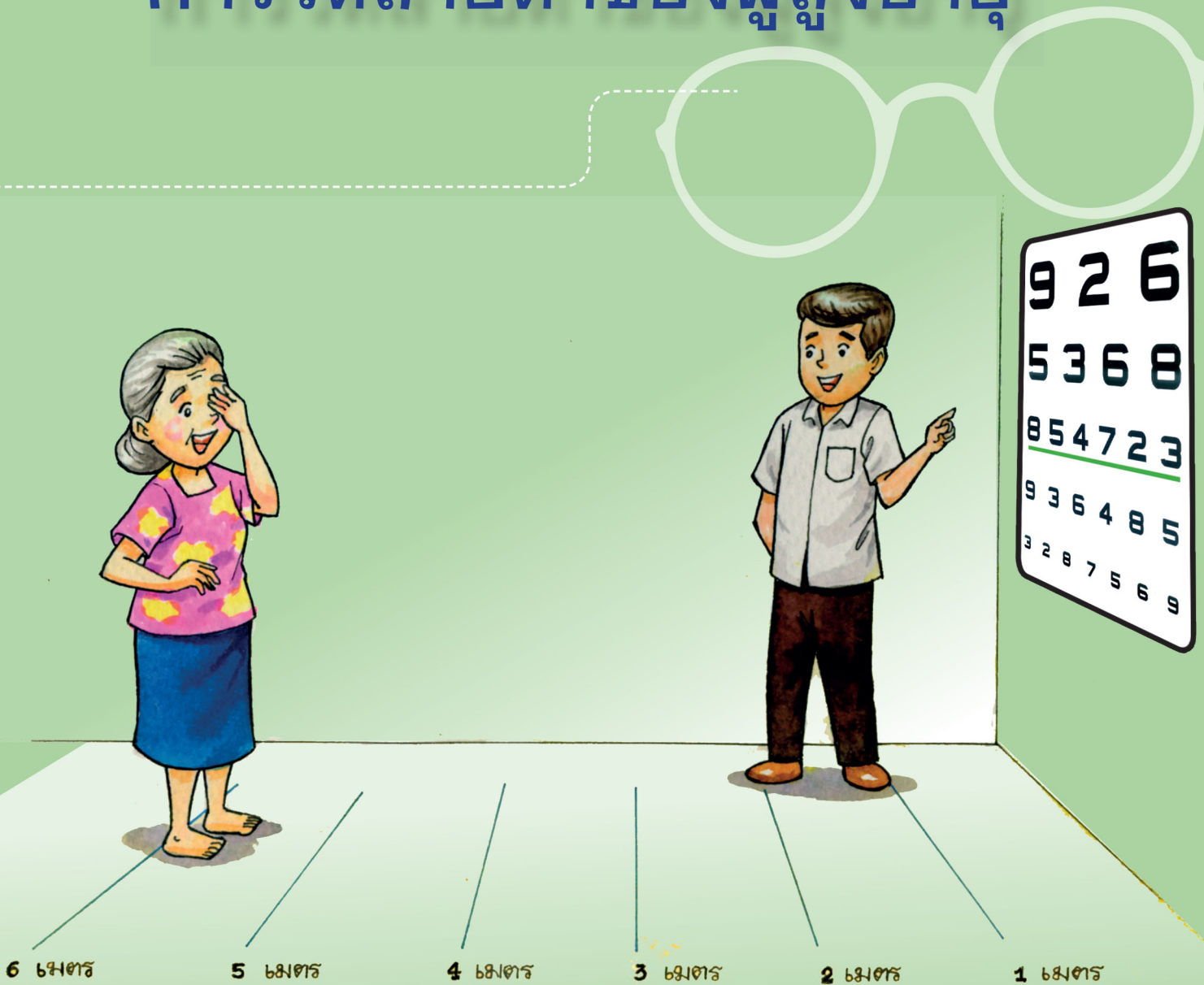
แบบประเมินความเสี่ยง ต่อการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

ปัจจัยเสี่ยง	คะแนน
1. เพศ หญิง ชาย	1 0
2. การมองเห็นบกพร่อง ไม่สามารถอ่านตัวเลขที่ระยะ 6/12 เมตร ได้มากกว่าครึ่ง อ่านตัวเลขที่ระยะ 6/12 เมตร ได้มากกว่าครึ่ง	1 0
3. การทรงตัวบกพร่อง ยืนต่อเท้าเป็นเส้นตรงไม่ได้ หรือยืนได้ไม่ถึง 10 วินาที ยืนต่อเท้าเป็นเส้นตรงได้นาน 10 วินาที	2 0
4. การใช้ยา กินยาต่อไปนี้ตั้งแต่ 1 ชนิดขึ้นไป ได้แก่ ยานอนหลับ ยาแก้ปวดประสาทรักษาความดันโลหิต ยาขับปัสสาวะ หรือกินยาชนิดใดก็ได้ ตั้งแต่ 4 ชนิดขึ้นไป (ไม่รวมวิตามิน) ไม่กินยาต่อไปนี้ ได้แก่ ยานอนหลับ ยาแก้ปวดประสาทรักษาความดันโลหิต ยาขับปัสสาวะ หรือกินยาชนิดใดก็ได้ แต่น้อยกว่า 4 ชนิด	1 0
5. ประวัติการหกล้ม มีประวัติหกล้มตั้งแต่ 2 ครั้งขึ้นไปใน 6 เดือนที่ผ่านมา ไม่มี	5 0
6. สภาพบ้าน ที่อยู่อาศัย อยู่บ้านยกพื้นสูงตั้งแต่ 1.5 เมตรขึ้นไป ต้องขึ้นลงโดยใช้บันได ไม่ได้อยู่บ้านลักษณะดังกล่าว	1 0

อ้างอิงจากการศึกษา Thai falls risk assessment test (Thai-FRAT) developed for community-dwelling Thai elderly.

ผู้ที่ได้คะแนนรวม 4 - 11 คะแนน มีความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ต้องขอรับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรสาธารณสุข เรื่องปัจจัยเสี่ยงและการป้องกัน

การวัดสายตาของผู้สูงอายุ



1. ติดตั้งหรือให้บุคคลอื่นถือแผ่นวัดสายตาในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ และผู้วัดสายตายืนห่างจากแผ่นวัดสายตา 6 เมตร
2. ปิดตาซ้าย ใช้ตาขวาอ่านแผ่นวัดสายตาไล่ตั้งแต่แถวบนสุดลงมาจนถึงบรรทัดระยะ 6/12 และปิดตาขวา ใช้ตาซ้ายอ่าน เช่นเดียวกับตาขวา ถ้าอ่านบรรทัดระยะ 6/12 ได้ถูกต้องมากกว่าครั้งทั้ง 2 ข้าง ถือว่าสายตาไม่มีความบกพร่อง

สำหรับผู้ที่มีความบกพร่องของการมองเห็นให้ไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ เพื่อรับการตรวจยืนยันและแก้ไข

แผ่นวัดสายตา

9 2 6 6/24

5 3 6 8 6/18

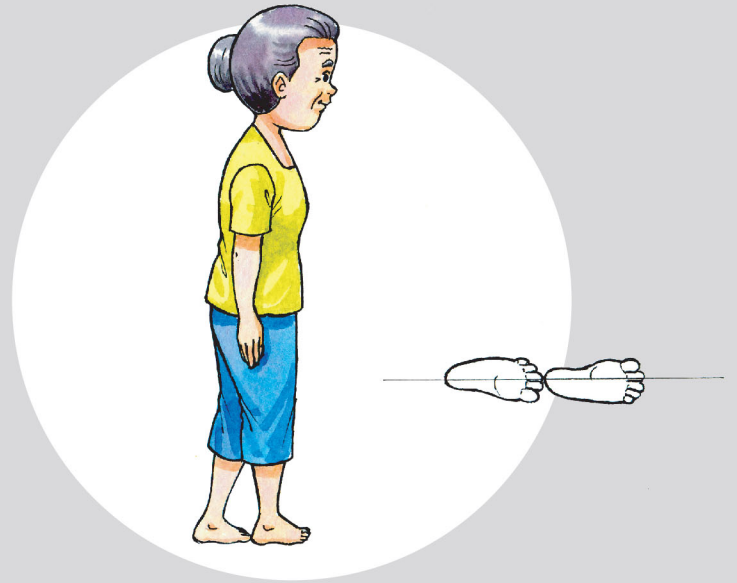
 8 5 4 7 2 3 6/12

9 3 6 4 8 5 6/9

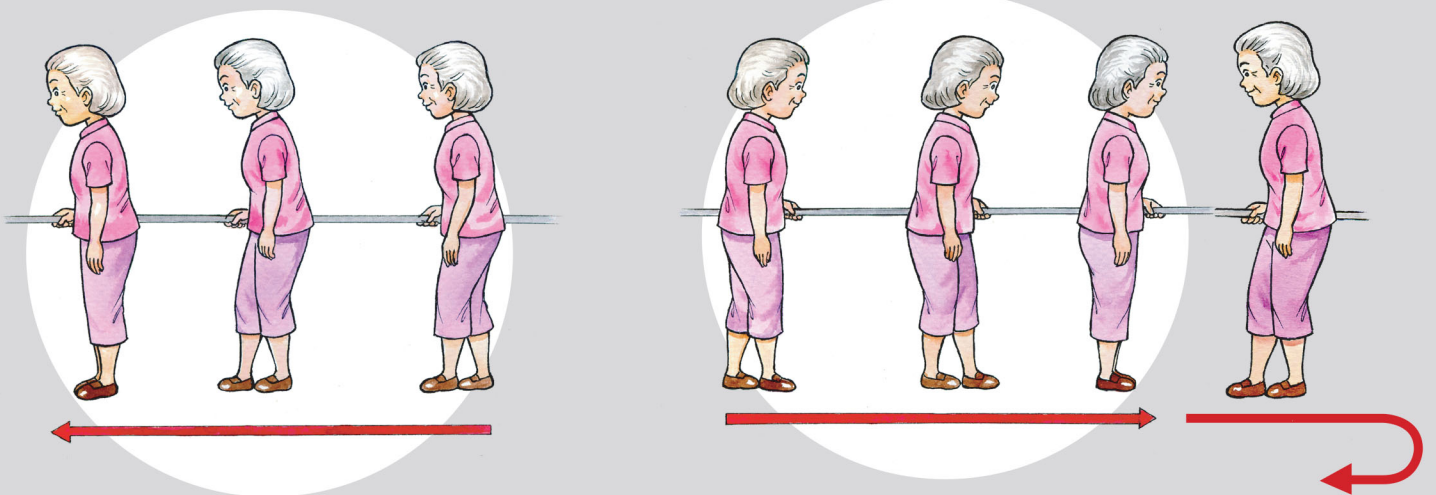
3 2 8 7 5 6 9 6/6

การทดสอบการทรงตัวของผู้สูงอายุ

ยืนต่อเท้าเป็นเส้นตรง หรือยืนได้ถึง 10 วินาที



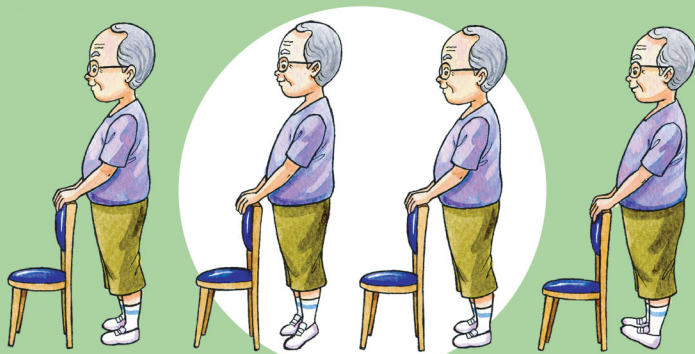
ตัวอย่างการออกกำลังกาย เพื่อฝึกการทรงตัวในผู้สูงอายุ



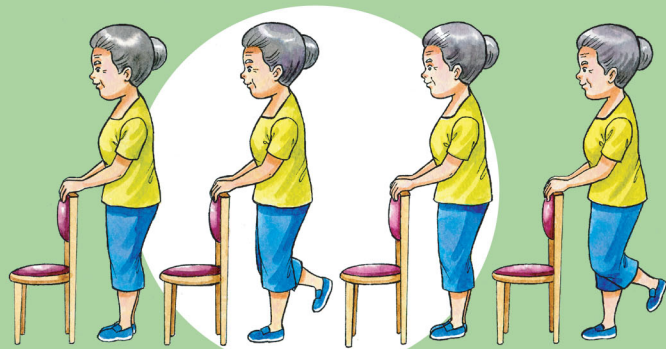
- ยืนต่อเท้าเป็นเส้นตรงแบบมีราวจับ นาน 10 วินาที และสลับข้าง

- เดินต่อเท้าแบบมีราวจับ เป็นเส้นตรง 10 ก้าว แล้วเดินกลับ 10 ก้าว

ตัวอย่างการออกกำลังกาย เพื่อฝึกการทรงตัวในผู้สูงอายุ

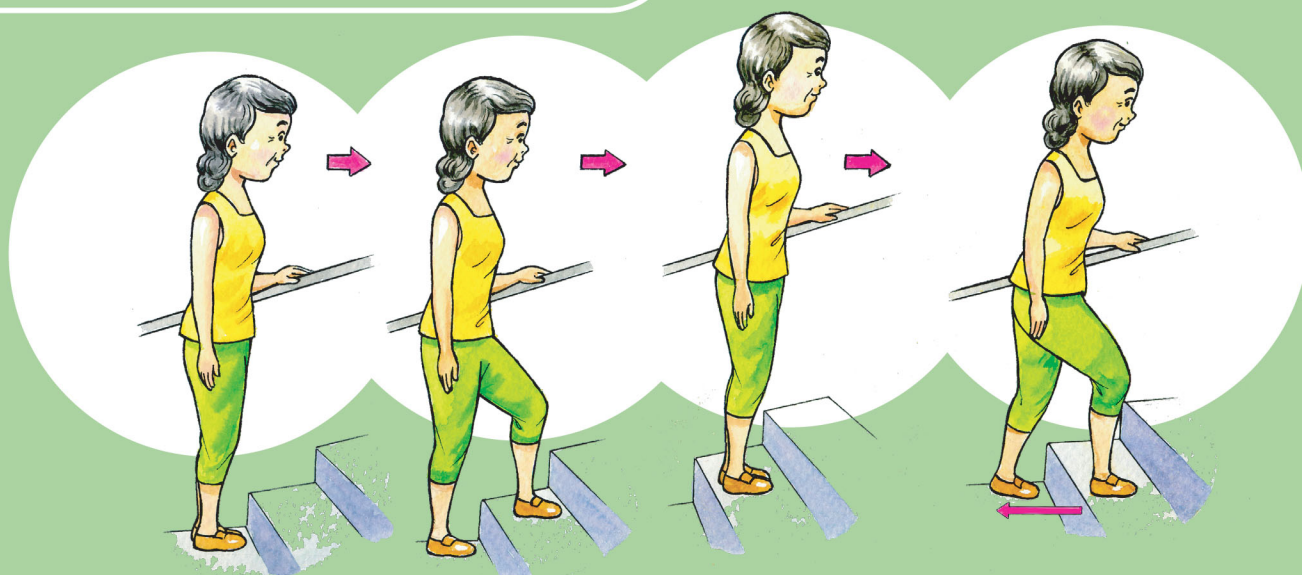
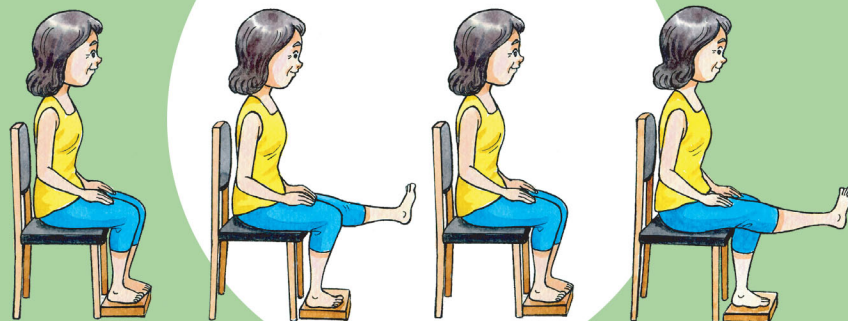


- ยืนเขย่งปลายเท้าสลับยืนบนส้นเท้า ทำสลับกัน 10 ครั้ง



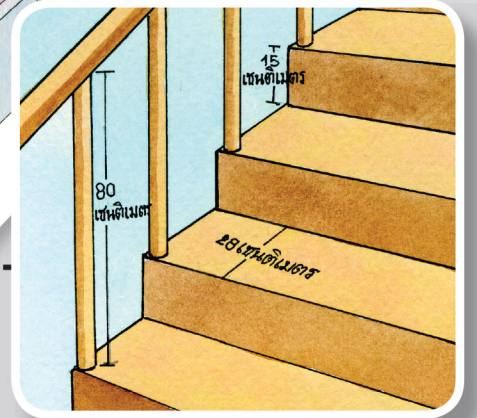
- ยืนงอเข่า ทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง

- นั่งเหยียดขา ทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง



- ก้าวขึ้นลงบันได ทำสลับกัน 10 ครั้ง

บ้านสำหรับผู้สูงอายุ



- 1 ผู้สูงอายุควรอาศัย
อยู่บ้านชั้นเดียว กรณีบ้าน 2 ชั้น
ควรจัดให้ผู้สูงอายุอยู่ชั้นล่าง
- 2 มีแสงสว่างเพียงพอทั้งในบ้านและบริเวณบ้าน โดยเฉพาะบริเวณทางเดิน บันได และห้องน้ำ
- 3 พื้นและทางเดินเรียบเสมอกัน ไม่ลื่น ไม่เปียก ไม่มีสิ่งกีดขวาง หลีกเลี่ยงการยกกระดานสูงต่ำไม่เท่ากัน
ไม่ควรมีธรณีประตู ควรใช้ลูกบิดหรือมือจับประตูแบบก้านโยก และเป็นประตูแบบบานเลื่อน
- 4 บันไดมีราวจับ 2 ข้าง สูงจากพื้น 80 เซนติเมตร บันไดลูกตั้งสูงไม่เกิน 15 เซนติเมตร
ลูกนอนไม่น้อยกว่า 28 เซนติเมตร มีแถบสีบอกขั้นบันไดที่ชัดเจน และไม่ลื่น
- 5 ห้องนอนควรใช้เตียงที่มีความสูงระดับข้อพับเข่า (40 - 45 เซนติเมตร) เพื่อให้ลุกขึ้นได้สะดวก
- 6 ห้องน้ำ ควรอยู่ติดกับห้องนอน พื้นไม่ลื่น มีความลาดเอียงเพียงพอไปยังท่อระบายน้ำเพื่อไม่ให้น้ำขัง
มีราวจับ มีที่นั่งสำหรับอาบน้ำ สูง 40 - 45 เซนติเมตร ใช้โถส้วมแบบชักโครกหรือนั่งราบ
ไม่มีธรณีประตู และผู้สูงอายุไม่ควรลื้อคประตูขณะใช้ห้องน้ำ
- 7 สวิตช์ไฟควรอยู่ในระดับสูงจากพื้น 120 เซนติเมตร และปลั๊กไฟควรอยู่สูง 35 - 90 เซนติเมตร
- 8 ความสูงของโต๊ะหรือที่ทำครัวควรสูงไม่น้อยกว่า 80 เซนติเมตร สามารถหยิบจับอุปกรณ์ได้ง่าย
สะดวก ไม่ต้องก้ม เอื้อม และปีน ฯลฯ