

ผู้สูงอายุอาศัยอยู่บ้านชั้นเดียว กรณีบ้าน 2 ชั้น ควรจัดให้พักอยู่ชั้นล่าง มีแสงสว่างเพียงพอ ทั้งในบ้านและบริเวณทางเดิน พื้นเรียบเสมอกัน ไม่ลื่น ไม่ขัดมัน ไม่วางสิ่งของกีดขวางทางเดิน ขณะที่พื้นที่ภายในบ้าน ที่เป็นสาเหตุและพบว่าพลัดตกหกล้มมากที่สุดคือ บริเวณห้องน้ำ รองลงมาคือห้องนอน ตามลำดับ ส่วนห้องนั่งเล่น ยังคงมีโอกาสเสี่ยงจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยเช่นกัน

ด้านสิ่งแวดล้อม



▶ ห้องน้ำ

ใช้โถส้วมแบบชักโครกหรือนั่งราบ ร้อยละ 45 มีราวจับในห้องน้ำ ร้อยละ 15

ข้อแนะนำ : ต้องใช้โถส้วมแบบชักโครกหรือนั่งราบ จะได้สะดวกต่อการลุกนั่ง ป้องกันการหน้ามืดในการลุกนั่ง และติดตั้งราวจับในห้องน้ำ



▶ ห้องนอน

นอนบนเตียงและอยู่ชั้นล่างของบ้าน ร้อยละ 60 มีราวจับในห้องนอน ร้อยละ 6

ข้อแนะนำ : ผู้สูงอายุที่ห้องนอนอยู่ชั้นบนควรย้ายลงมาพักชั้นล่าง เตียงนอนจะต้องมีความสูงระดับข้อพับเข่า และมีราวจับในห้องนอน



▶ บ้านใด

ชั้น - ลงบันไดทุกวัน ร้อยละ 49 มีราวจับบริเวณบันได ร้อยละ 59 เดินบนพื้นบ้านที่ลื่นร้อยละ 31

ข้อแนะนำ : หลีกเลี่ยงการเดินขึ้น-ลงบันได และบันไดต้องมีราวจับทั้งสองข้าง ไม่วางสิ่งกีดขวางที่บันได และพื้นบ้านไม่เปียก ลื่น

ร่วมกันทำ ... ป้องกันได้

ผู้สูงอายุหรือคนในครอบครัว

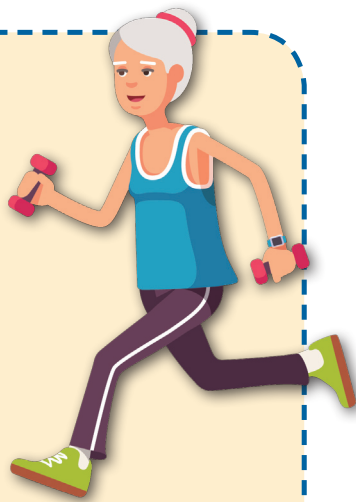
- ผู้สูงอายุและผู้ที่มีประวัติพลัดตกหกล้มควรเข้ารับการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม และรู้สถานะความเสี่ยงสุขภาพของตนเอง ปีละ 1 ครั้ง
- ปรึกษาเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อขอรับคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ยาและผลข้างเคียงจากยา ความผิดปกติในการมองเห็น การเดิน การทรงตัวและการเคลื่อนไหว รวมถึงการป้องกัน
- สำรวจสิ่งแวดล้อมหรือจุดเสี่ยงภายในบ้านและบริเวณบ้าน พร้อมปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ เช่น พื้นทางเดิน ห้องน้ำ ห้องนอน ฯลฯ
- เข้าร่วมและสนับสนุนกิจกรรมหรือโครงการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน เช่น การออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน ไทเก๊ก ออกกำลังกายในน้ำ เป็นต้น

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและชุมชน

- กำหนดนโยบายสาธารณะ ออกแบบสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุ
- สำรวจสิ่งแวดล้อมหรือจุดเสี่ยงในชุมชน เช่น พื้น ถนน ห้องน้ำ ที่สาธารณะ ทางขึ้นศาสนสถาน ทางเดินในตลาด ฯลฯ และปรับปรุงแก้ไขสิ่งแวดล้อมหรือจุดเสี่ยงนั้น ๆ
- สนับสนุนกิจกรรมหรือโครงการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน เช่น การออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน ไทเก๊ก ออกกำลังกายในน้ำ เป็นต้น
- สนับสนุนงบประมาณ และปรับปรุงบ้านของผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตประจำวัน

เจ้าหน้าที่หรือบุคลากรสาธารณสุข

- ประเมินความเสี่ยงและปัจจัยที่ก่อให้เกิดการพลัดตกหกล้ม และแจ้งสถานะความเสี่ยงสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุ ญาติ และผู้ดูแลทราบ พร้อมให้คำแนะนำ
- ให้ความรู้เรื่องปัจจัยเสี่ยงและแนวทางการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ แก่ผู้สูงอายุ ประชาชน และผู้สนใจ
- สอบสวนสาเหตุของการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุที่บาดเจ็บทุกราย
- ร่วมสำรวจจุดเสี่ยงในชุมชน ให้ข้อเสนอแนะและสนับสนุนการปรับปรุงแก้ไขจุดเสี่ยง
- จัดกิจกรรมหรือมีแผนงานโครงการ เพื่อป้องกัน ลดปัจจัยเสี่ยงจากการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ แก่กลุ่มเสี่ยง ผู้สูงอายุ และผู้สนใจ



สังคมผู้สูงอายุ ใส่ใจพลัดตกหกล้ม

การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุเป็นปัญหาที่นับบ่อย

- ใน พ.ศ. 2564 ประเทศไทยเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” หรือมีประชากรผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ คาดว่าใน พ.ศ. 2583 สัดส่วนของผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 31.2
- ทุกปีพบว่ามีผู้สูงอายุ 1 ใน 3 หรือมากกว่า 3 ล้านคนหกล้ม
- สาเหตุส่วนใหญ่มาจากการลื่น สะดุด หรือก้าวพลาดบนพื้นระดับเดียวกัน มากถึงร้อยละ 67.4 และการตกหรือล้มจากบันไดและชั้นบันได ร้อยละ 5.2
- ผู้ป่วยใน พ.ศ. 2562 เพิ่มขึ้นจาก พ.ศ. 2561 ร้อยละ 6 พบภาคเหนือมีผู้ป่วยสูงที่สุด รองลงมาคือภาคใต้ และภาคอีสาน
- ใช้บริการรถฉุกเฉิน ด้วยสาเหตุพลัดตกหกล้ม เฉลี่ยวันละ 140 ครั้ง หรือ 50,000 ครั้ง/ปี
- ปี พ.ศ. 2562 มีผู้เสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มสูงถึง 2,450 คน หรือเฉลี่ยวันละ 7 คน เป็นกลุ่มผู้สูงอายุมากถึง 1,318 คน หรือเฉลี่ยวันละ 4 คน
- การบาดเจ็บหลังจากพลัดตกหกล้ม มีตั้งแต่อาการฟกช้ำ แผลถลอก กระดูกหัก รุนแรงถึงทุพพลภาพและเสียชีวิตได้
- มาตรการสำคัญในการป้องกันการพลัดตกหกล้ม ได้แก่ ออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน สร้างสมดุล ประเมินและจัดการปัจจัยเสี่ยง และปรับสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย



ยิ่งอายุมาก
ความเสี่ยงการ
พลัดตกหกล้ม
ก็มากขึ้นตาม



การพลัดตกหกล้ม
เป็นสาเหตุอันดับ 1
ของผู้ป่วยใน
กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป



ผู้สูงอายุ เสียชีวิต
จากการพลัดตกหกล้ม
มากกว่ากลุ่มอายุอื่น
3 เท่า



ชายเสียชีวิตจาก
การพลัดตกหกล้ม
สูงกว่าหญิง 2 เท่า



หญิงพลัดตกหกล้ม
สูงกว่าชาย 2 เท่า



1422

สายด่วนกรมควบคุมโรค

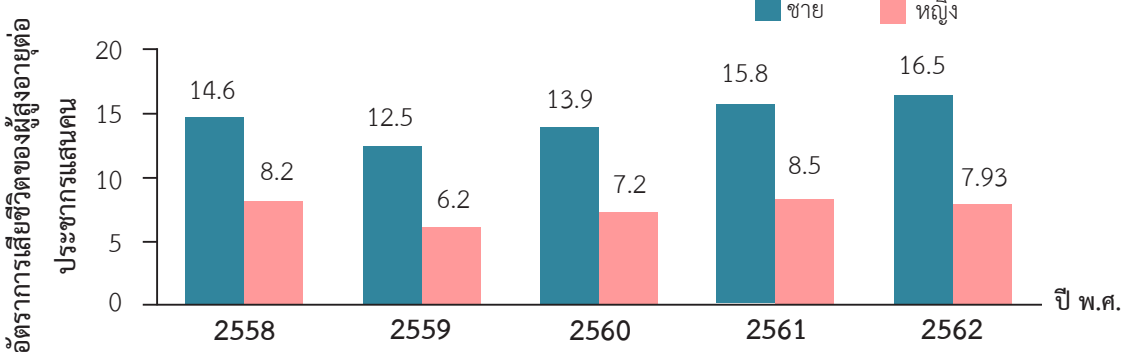
กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
<http://ddc.moph.go.th/DIP> , www.facebook.com/thaiinjury



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สถานการณ์การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุไทย

ภาพที่ 1 อัตราการเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ต่อประชากรผู้สูงอายุแสนคน พ.ศ. 2558 – 2562 จำแนกตามเพศ



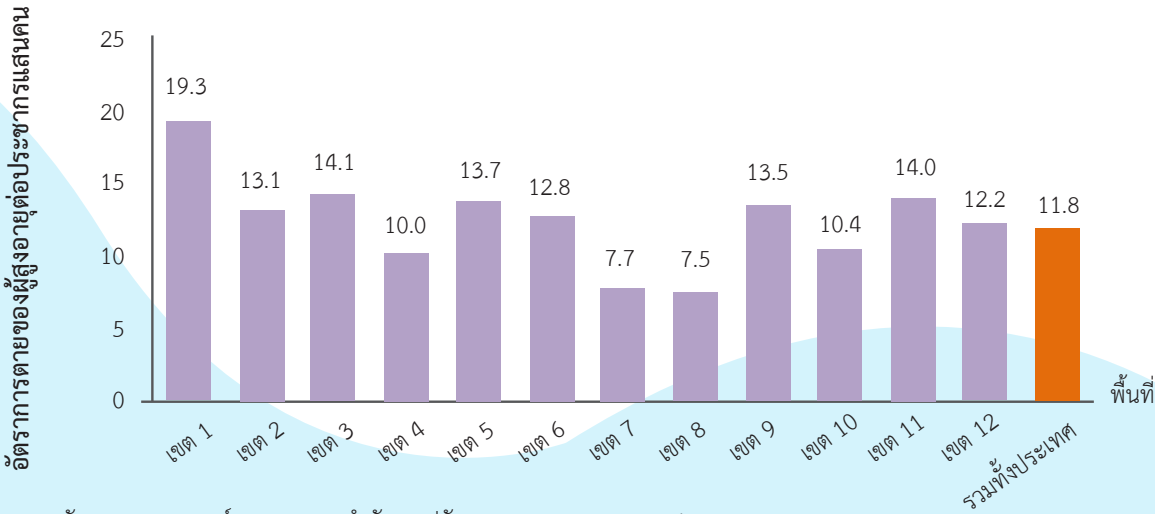
ที่มา : ข้อมูลมรณบัตร กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2558-2562
วิเคราะห์ : กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ภาพที่ 2 อัตราการป่วยจากสาเหตุภายนอก 10 ลำดับแรกของผู้ป่วยในกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ต่อประชากรผู้สูงอายุแสนคน พ.ศ. 2562



ที่มา : สรุปรายงานการป่วย กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กระทรวงสาธารณสุข, 2562

ภาพที่ 3 อัตราการเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ต่อประชากรผู้สูงอายุแสนคน พ.ศ. 2562 จำแนกตามเขตสุขภาพ



ที่มา : ข้อมูลมรณบัตร กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2562

สาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

- 1

ด้านร่างกายและความสามารถที่ลดลง
เช่น การมองเห็น การเดิน การทรงตัว การรับรู้ และการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น ไชข้ออักเสบ กระดูกพรุน ภาวะซึมเศร้า สมองเลื้อม เบาหวาน หลอดเลือดสมอง และพาร์กินสัน เป็นต้น
- 2

ด้านจิตใจ
เมื่อร่างกายไม่แข็งแรง ผู้สูงอายุมักจะกลัวการหกล้ม โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เคยหกล้ม จะกลัวการหกล้มมากขึ้น เกิดความกังวลและขาดความมั่นใจในการเดิน จนเกิดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้
- 3

ด้านพฤติกรรม
เช่น การใช้ยาที่เสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม (ได้รับยากลุ่มต่าง ๆ ต่อไปนี้ 1 ชนิดขึ้นไป ได้แก่ ยานอนหลับ ยากล่อมประสาท ยาลดความดันโลหิต และยาขับปัสสาวะ หรือได้รับยาตั้งแต่ 4 ชนิดขึ้นไป (ไม่รวมวิตามิน) การดื่มแอลกอฮอล์ ขาดการออกกำลังกาย การสวมใส่รองเท้าและเสื้อผ้าที่ไม่พอดี เป็นต้น
- 4

ด้านสิ่งแวดล้อม
เช่น พื้นลื่น พื้นต่างระดับ ส้วมนั่งยอง ไม่มีราวจับ ตกบันได ตกจากเตียง แสงสว่างไม่เพียงพอ เป็นต้น
- 5

ด้านเศรษฐกิจและสังคม
เช่น รายได้และระดับการศึกษา สัมพันธภาพในสังคม และการเข้าถึงบริการสุขภาพ และสังคมน้อย รวมถึงขาดการสนับสนุนจากชุมชน



การป้องกันพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

ด้านบุคคล (ผู้สูงอายุ)

- ออกกำลังกายแบบใช้แรงต้านอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฝึกการทรงตัว และการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน ยืดเหยียด เป็นต้น
- ควรสวมใส่เสื้อผ้า และรองเท้าที่มีขนาดพอดี รองเท้าส้นเตี้ย ขอบมน หุ้มส้น พื้นรองเท้ามีดอกยาง ไม่ลื่น
- ควรใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน กรณีที่มีความบกพร่องในการเดินหรือการทรงตัว เช่น โครงเหล็กช่วยเดิน ไม้เท้า เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็นและควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรทุกครั้ง
- ควรเปลี่ยนท่าช้า ๆ เพื่อป้องกันภาวะความดันตกในท่ายืน ขณะลุกนั่งหรือยืนทุกครั้ง
- เข้ารับการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มและรู้สถานะความเสี่ยงสุขภาพของตนเอง
- ปรึกษาเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อขอรับคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ยา การมองเห็น การเดิน การทรงตัวและการเคลื่อนไหว
- ทุกครั้งที่หกล้มต้องแจ้งญาติหรือผู้ดูแลให้ทราบ
- เข้ารับการรักษหากมีอาการผิดปกติจากการเจ็บป่วยและโรคประจำตัว

