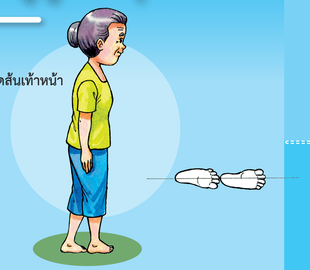
การทดสอบ การทรงตัวของผู้สูงอายุ



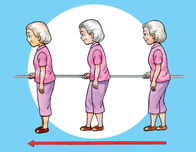
ผู้สูงอายุยืนต่อเท้าเป็นเส้นตรง โดยให้ปลายเท้าหลังชิดส้นเท้าหน้า แล้วยืนนิ่งโดยไม่เซ อย่างน้อย 10 วินาที หรือนับ 1 – 10

- ผู้ที่สามารถยืนต่อเท้าในแนวเส้นตรงได้ เป็นเวลา 10 วินาที ถือว่าการทรงตัวปกติ
- ผู้ที่ไม่สามารถยืนได้ หรือ ได้น้อยกว่า 10 วินาที ถือว่าการทรงตัวบกพร่อง

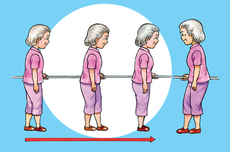
ข้อแนะนำสำหรับผู้สูงอายุในการดูแลตัวเองให้ห่างไกลหกล้ม

- เปลี่ยนท่าช้าๆ ป้องกันอาการหน้ามืด วิงเวียน จากความดันโลหิตเปลี่ยนแปลง
- สวมใส่เสื้อผ้าที่พอดีตัว หลีกเลี่ยงการยืนเปลี่ยนเสื้อผ้า
- สวมรองเท้า เป็นแบบหุ้มส้น หน้ากว้าง พื้นมีดอกยาง ไม่ลื่น
- ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการทรงตัว สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำให้เสริมออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน สามารถรับชมผ่าน ช่อง YouTube กองป้องกันการบาดเจ็บ
- เข้ารับการประเมินความเสี่ยงพลัดตกหกล้ม อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

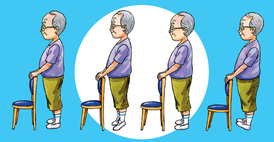
ตัวอย่างการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ



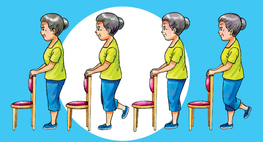
ยืนต่อเท้าเป็นเส้นตรง นาน 10 วินาที แล้วสลับข้างและมีราวจับ



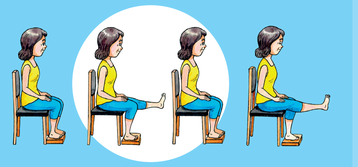
เดินต่อเท้าเป็นเส้นตรง เดินไป 10 ก้าว แล้วเดินกลับ 10 ก้าว และมีราวจับ



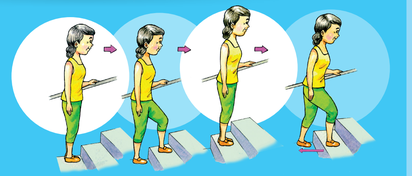
ยืนเขย่งปลายเท้า สลับยืนบนส้นเท้า ทำสลับกัน 10 ครั้ง



ยืนงอเข่า ทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง



นั่งเหยียดขา นับ 1-5 หรือเท่าที่ทำได้ ทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง



ก้าวขึ้นลงบันได ทำสลับกัน 10 ครั้ง

บ้านผู้สูงอายุ

1. ควรเป็นบ้านชั้นเดียว กรณีพักอาศัยบ้านสองชั้น จัดห้องนอนให้ผู้สูงอายุอยู่ชั้นล่าง
2. พื้นเรียบเสมอกัน ไม่ต่างระดับ ไม่ลื่น เก็บของเป็นระเบียบ ไม่เกะกะทางเดิน
3. ห้องนอน ควรจัดให้อยู่ใกล้ห้องน้ำ เตียงนอนมีความสูงระดับข้อพับเข่า ขณะลุกนั่งวางเท้าบนพื้นได้พอดี เท้าไม่ลอย
4. ห้องน้ำ พื้นไม่ต่างระดับ ไม่ลื่น หรือใช้แผ่นรองกันลื่น ใช้โถส้วมแบบชักโครกหรือนั่งราบ มีราวจับ และมีเก้าอี้สำหรับนั่งอาบน้ำ
5. ห้องครัว มีโต๊ะทำครัวสูงจากพื้น 80 เซนติเมตร หรือระดับที่ใช้งานได้สะดวก
6. มีแสงสว่างเพียงพอ ภายในบ้าน โดยเฉพาะบริเวณทางเดิน
7. กรณีที่ต้องขึ้นลงบันได ให้ติดตั้งราวจับทั้ง 2 ข้าง และไม่ลื่น
8. บริเวณรอบตัวบ้าน พื้นเรียบ ไม่ขรุขระ ไม่เป็นหลุม

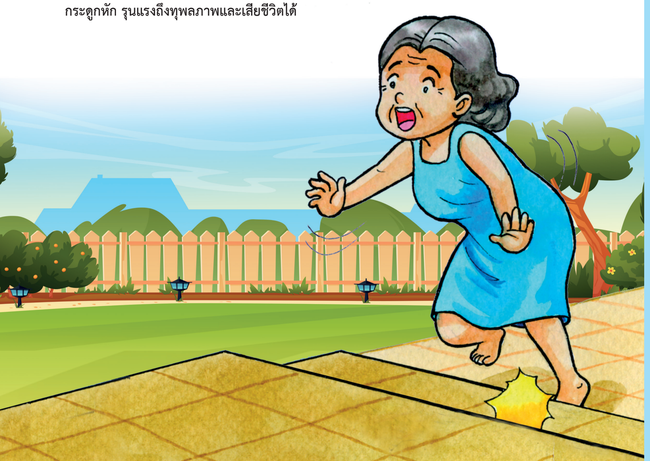
การประเมินและจัดการความเสี่ยง การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

โทร. 0 2590 3955 | https://ddc.moph.go.th/dip/ | กองป้องกันการบาดเจ็บ | @DIPGunIom

สถานการณ์ การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

- ประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ มีสัดส่วนผู้สูงอายุมากถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ
- 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุหกล้มทุกปี หรือ มากกว่า 3.6 ล้านคนต่อปี
- ผู้บาดเจ็บ เข้ารักษาในโรงพยาบาล สูงเป็นอันดับ 1 ของผู้ป่วยในจากสาเหตุภายนอก
- เป็นสาเหตุเสียชีวิตสูงอันดับ 2 รองจากอุบัติเหตุทางถนน มากถึง 1,400 คนต่อปี หรือ เฉลี่ยวันละ 4 คน
- เพศหญิงหกล้มสูงกว่าเพศชาย 1.6 เท่า
- สถานที่หกล้มส่วนใหญ่เกิดนอกบ้าน แต่ผู้บาดเจ็บที่นอนโรงพยาบาลกว่าร้อยละ 65 หกล้มภายในบ้าน และเกิดเหตุสูงในห้องน้ำถึงร้อยละ 30
- สาเหตุของการพลัดตกหกล้ม เกิดจาก การลื่น สะดุด หรือก้าวพลาดบนพื้นระดับเดียวกัน และเสียการทรงตัว
- การบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้ม มีตั้งแต่อาการฟกช้ำ แผลถลอก กระดูกหัก รุนแรงถึงทุพลภาพและเสียชีวิตได้



แบบประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

	ปัจจัยเสี่ยง	คะแนน
1	เพศ	
	• หญิง	1
	• ชาย	0
2	การมองเห็นบกพร่อง	
	• ไม่สามารถอ่านตัวเลขที่ระยะ 6/12 เมตร ได้มากกว่าครึ่ง	1
	• อ่านตัวเลขที่ระยะ 6/12 เมตร ได้มากกว่าครึ่ง	0
3	การทรงตัวบกพร่อง	
	• ยืนต่อเท้าเป็นเส้นตรงไม่ได้ หรือยืนได้ไม่ถึง 10 วินาที	2
	• ยืนต่อเท้าเป็นเส้นตรงได้นาน 10 วินาที	0
4	การใช้ยา	
	• กินยาต่อไปนี้ตั้งแต่ 1 ชนิดขึ้นไป ได้แก่ ยานอนหลับ ยากล่อมประสาท ยาลดความดันโลหิต ยาขับปัสสาวะ หรือกินยาชนิดใดก็ได้ ตั้งแต่ 4 ชนิดขึ้นไป (ไม่รวมวิตามิน)	1
	• ไม่กินยาดังกล่าว หรือกินยาชนิดใดก็ได้แต่น้อยกว่า 4 ชนิด	0
5	ประวัติการหกล้ม	
	• มีประวัติหกล้มตั้งแต่ 2 ครั้ง ขึ้นไปใน 6 เดือนที่ผ่านมา	5
	• ไม่มี	0
6	สภาพบ้าน ที่อยู่อาศัย	
	• อยู่บ้านยกพื้นสูงตั้งแต่ 1.5 เมตรขึ้นไป หรือบ้าน 2 ชั้น ต้องขึ้นลงโดยใช้บันได	1
	• ไม่ได้อยู่บ้านลักษณะดังกล่าว	0
	รวมคะแนนความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม	

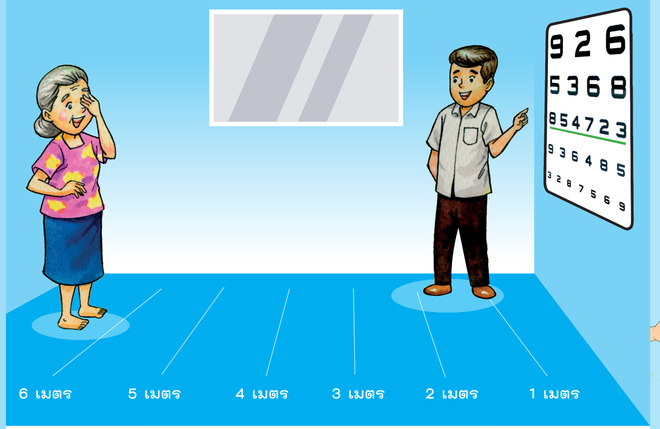
การแปลผล

ผู้ที่ได้คะแนนรวม 4 – 11 คะแนน หมายถึง มีความเสี่ยงสูงต่อการพลัดตกหกล้ม ต้องขอรับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรสาธารณสุข เรื่องปัจจัยเสี่ยงและการป้องกัน

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

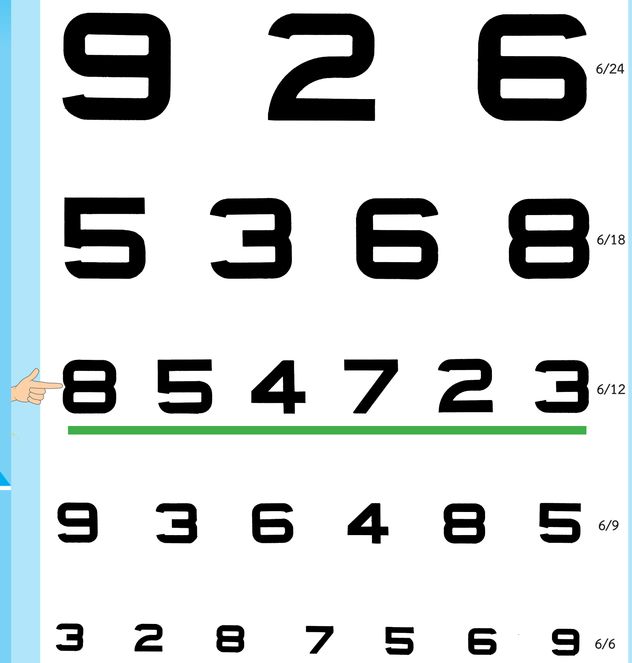
การวัดสายตา ของผู้สูงอายุ

การประเมินการมองเห็นของผู้สูงอายุ
เป็นการทดสอบเพื่อหาความผิดปกติในการมองเห็นของสายตา



วิธีการและการแปลผล

1. ติดตั้งแผ่นวัดสายตาหรือบุคคลอื่นถือแผ่นวัดสายตาในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ
2. ผู้สูงอายุ ยืนห่างจากแผ่นวัดสายตา 6 เมตร
   ปิดตาข้างขวา ใช้ตาซ้าย อ่านแผ่นวัดสายตา โดยไล่ตั้งแต่แถวบนสุด ลงมาจนถึงบรรทัดระยะ 6/12
   ปิดตาข้างซ้าย ใช้ตาขวา อ่านแผ่นวัดสายตา โดยไล่ตั้งแต่แถวบนสุด ลงมาจนถึงบรรทัดระยะ 6/12

ถ้าอ่านบรรทัดระยะ 6/12 ได้ถูกต้องมากกว่าครึ่งหนึ่งทั้งสองข้าง ถือว่า สายตาไม่มีความบกพร่อง
ถ้าอ่านได้ถูกต้องน้อยกว่าครึ่งหนึ่งเพียงข้างเดียว ถือว่า มีความบกพร่องของการมองเห็น
แนะนำให้ไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่เพื่อรับการตรวจยืนยันและแก้ไข

แผ่นวัดสายตา