



ด้านสิ่งแวดล้อม

ผู้สูงอายุควรอาศัยอยู่บ้านชั้นเดียว กรณีบ้าน 2 ชั้น ควรจัดให้พักอยู่ชั้นล่าง มีแสงสว่างเพียงพอ ทั้งในบ้านและบริเวณทางเดิน พื้นเรียบเสมอกัน ไม่ลื่น ไม่ขัดมัน ไม่วางสิ่งของกีดขวางทางเดิน

บริเวณที่พลัดตกหกล้มมากที่สุด



ห้องน้ำ

ใช้โถส้วมแบบชักโครกหรือนั่งราบ ร้อยละ 59 มีราวจับในห้องน้ำ ร้อยละ 15

ข้อแนะนำ

ต้องใช้โถส้วมแบบชักโครก หรือนั่งราบ จะได้สะดวกต่อการลุกนั่ง ป้องกันการหกล้มจากการลุกนั่งและติดตั้งราวจับในห้องน้ำ



ห้องนอน

นอนบนเตียงและอยู่ชั้นล่างของบ้าน ร้อยละ 68 มีราวจับในห้องนอน ร้อยละ 7

ข้อแนะนำ

ผู้สูงอายุที่ห้องนอนอยู่ชั้นบนควรย้ายลงมาพักชั้นล่าง เตียงนอนจะต้องมีความสูงระดับข้อพับเข่า และมีราวจับในห้องนอน



บันได

ขึ้น - ลงบันไดทุกวัน ร้อยละ 44 มีราวจับบริเวณบันได ร้อยละ 51 เดินบนพื้นบ้านที่ลื่น ร้อยละ 31

ข้อแนะนำ

หลีกเลี่ยงการเดินขึ้น-ลงบันได และบันได ต้องมีราวจับทั้งสองข้างไม่วางสิ่งกีดขวางที่บันได และพื้นบ้านไม่เปียก ลื่น

ร่วมกันทำ - ป้องกันได้

ผู้สูงอายุหรือคนในครอบครัว

- ผู้สูงอายุและผู้ที่เคยพลัดตกหกล้มควรได้รับการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มและรู้สถานะความเสี่ยงสุขภาพของตนเอง ปีละ 1 ครั้ง
- ปรึกษาเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อขอรับคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ยาและผลข้างเคียงจากยา ความผิดปกติในการมองเห็น การเดิน การทรงตัวและการเคลื่อนไหว รวมถึงการป้องกัน
- สำรวจสิ่งแวดล้อม หรือจุดเสี่ยงภายในบ้านและบริเวณบ้าน พร้อมปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ เช่น พื้นทางเดิน ห้องน้ำ ห้องนอน ฯลฯ
- เข้าร่วมและสนับสนุนกิจกรรมหรือโครงการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน เช่น การออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน ไทเก๊ก ออกกำลังกายในน้ำ เป็นต้น



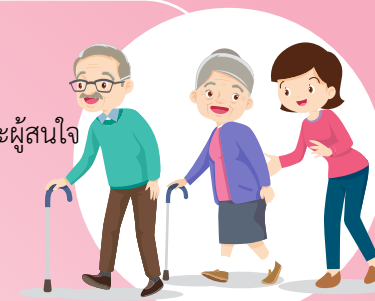
องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและชุมชน

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



เจ้าหน้าที่หรือบุคลากรสาธารณสุข

- ประเมินความเสี่ยงและปัจจัยที่ก่อให้เกิดการพลัดตกหกล้ม และแจ้งสถานะความเสี่ยงสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุ ญาติ และผู้ดูแลทราบ พร้อมขอคำแนะนำในการจัดการปัจจัยเสี่ยง
- ให้ความรู้เรื่องปัจจัยเสี่ยงและแนวทางการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ แก่ผู้สูงอายุ ประชาชน และผู้สนใจ
- สอบสวนสาเหตุของการพลัดตกหกล้มที่บาดเจ็บในผู้สูงอายุทุกราย
- ร่วมสำรวจจุดเสี่ยงในชุมชน ให้ข้อเสนอแนะและสนับสนุนการปรับปรุงแก้ไขจุดเสี่ยง
- จัดกิจกรรมหรือมีแผนงานโครงการ เพื่อป้องกัน ลดปัจจัยเสี่ยงจากการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ แก่ผู้สูงอายุและผู้สนใจ



สังคมสูงวัย



ใส่ใจพลัดตกหกล้ม



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ เป็นปัญหาที่พบบ่อย

- ใน พ.ศ. 2564 ประเทศไทยเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” หรือมีประชากรผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ คาดว่าใน พ.ศ. 2583 สัดส่วนของผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 31
- ทุกปีพบว่ามีผู้สูงอายุ 1 ใน 3 หรือมากกว่า 3.6 ล้านคนหกล้ม
- เพศหญิงหกล้มจำนวน 2.4 ล้านคน มากกว่าเพศชายที่หกล้มจำนวน 1.2 ล้านคน
- สาเหตุส่วนใหญ่มาจากการลื่น สะดุด หรือก้าวพลาดบนพื้นระดับเดียวกัน มากถึงร้อยละ 61 และการตกหรือล้มจากบันไดและชั้นบันได ร้อยละ 5
- สถานที่พลัดตกหกล้มส่วนใหญ่พบในบ้านร้อยละ 19 นอกบ้านร้อยละ 2
- บริเวณบ้านที่พลัดตกหกล้มบ่อยที่สุด คือ ห้องน้ำร้อยละ 30 รองลงมาคือห้องครัวร้อยละ 20 และห้องนั่งเล่น ร้อยละ 14
- ปี พ.ศ. 2559-2563 มีผู้สูงอายุเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มมากถึง 5.9 พันคนต่อปี หรือประมาณ 5 ร้อยคน/เดือนเฉลี่ย 16 คน/วัน
- การบาดเจ็บหลังจากพลัดตกหกล้ม มีตั้งแต่อาการฟกช้ำ แผลถลอก กระดูกหัก รุนแรงถึงทุพพลภาพและเสียชีวิตได้
- มาตรการสำคัญในการป้องกันการพลัดตกหกล้ม ได้แก่ ออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน สร้างสมดุล ประเมินและจัดการปัจจัยเสี่ยง และปรับสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย



ยิ่งอายุมาก ยิ่งเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม



การพลัดตกหกล้ม เป็นสาเหตุอันดับ 1 ของผู้ป่วยในกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป



ผู้สูงอายุเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้ม มากกว่ากลุ่มอายุอื่น 3 เท่า



ชายเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มสูงกว่าหญิง 2 เท่า



หญิงพลัดตกหกล้ม มากกว่าชายเกือบ 2 เท่า

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



โทร. 0 2590 3955



<https://ddc.moph.go.th/dip/>



กองป้องกันการบาดเจ็บ

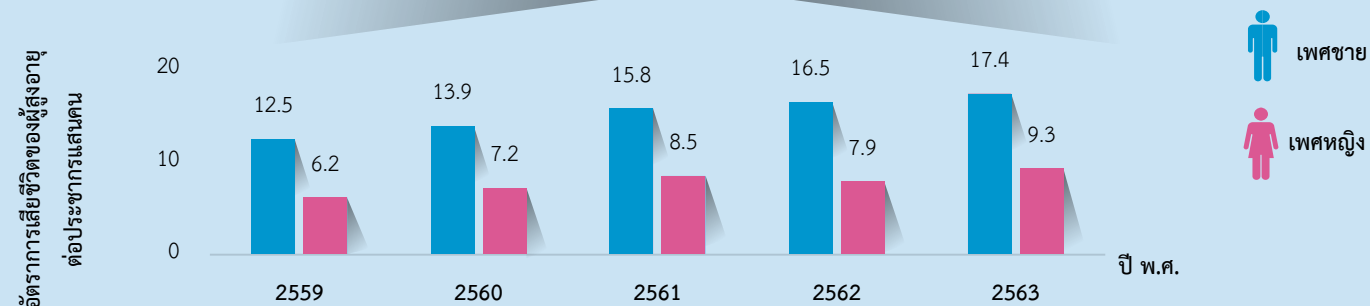


@DIPGunlom



สถานการณ์การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุไทย

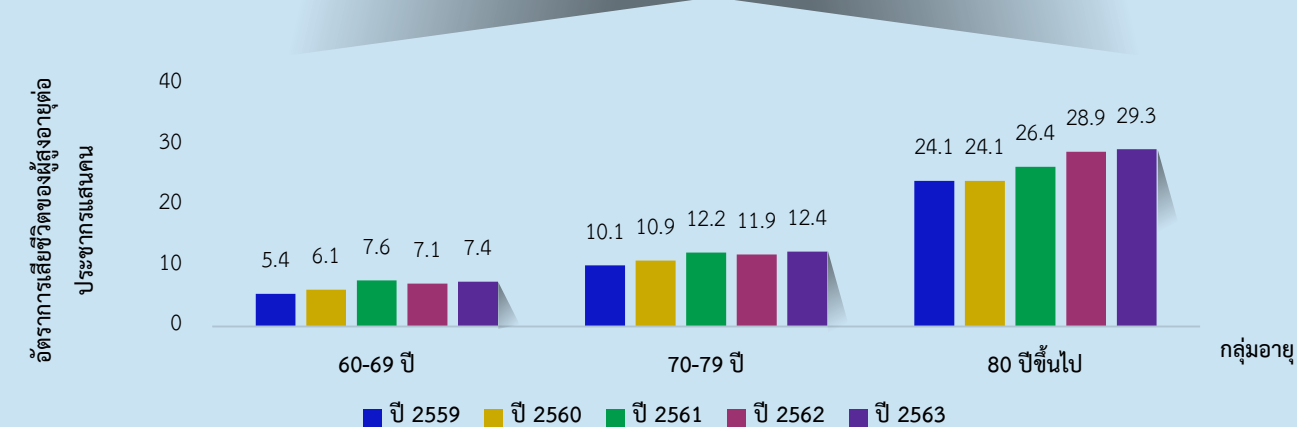
ภาพที่ 1 อัตราการเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ต่อประชากรผู้สูงอายุแสนคน พ.ศ. 2559 – 2563 จำแนกตามเพศ



ที่มา: ข้อมูลมรณบัตร กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2559-2563

วิเคราะห์: กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

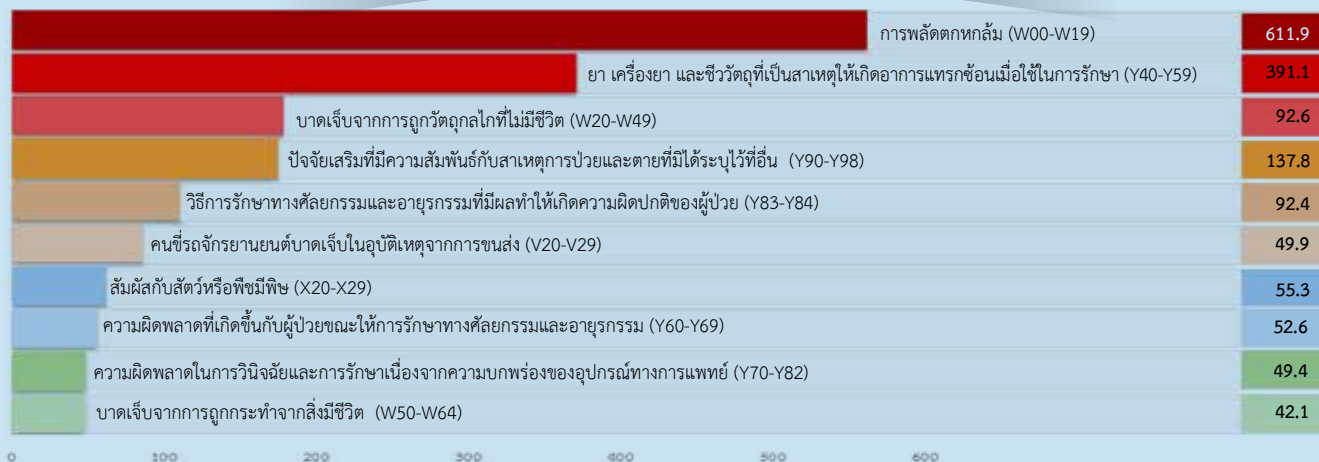
ภาพที่ 2 อัตราการเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ต่อประชากรผู้สูงอายุแสนคน พ.ศ. 2559-2563 จำแนกตามกลุ่มอายุ



ที่มา: ข้อมูลมรณบัตร กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2559-2563

วิเคราะห์: กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ภาพที่ 3 อัตราการป่วยจากสาเหตุภายนอก 10 ลำดับแรกของผู้ป่วยในกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ต่อประชากรผู้สูงอายุแสนคน พ.ศ. 2563



ที่มา: สรุปรายงานการป่วย กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2563



สาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง



ด้านร่างกายและความสามารถที่ลดลง

เช่น การมองเห็น การเดิน การทรงตัว การรับรู้ และการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น ไขข้ออักเสบ กระดูกพรุน ภาวะซึมเศร้า สมองเสื่อม เบาหวาน หลอดเลือดสมอง และพาร์กินสัน เป็นต้น



ด้านจิตใจ

เมื่อร่างกายไม่แข็งแรง ผู้สูงอายุมักจะกลัวการหกล้ม โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เคยหกล้ม จะกลัวการหกล้มมากขึ้น เกิดความกังวลและขาดความมั่นใจในการเดิน จนเกิดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้



ด้านเศรษฐกิจและสังคม

เช่น รายได้และระดับการศึกษา สัมพันธภาพในสังคม และการเข้าถึงบริการสุขภาพและสังคมน้อย รวมถึงขาดการสนับสนุนจากชุมชน



ด้านสิ่งแวดล้อม

เช่น พื้นลื่น พื้นต่างระดับ ส้วมนั่งยอง ไม่มีราวจับ ตกบันได ตกจากเตียง แสงสว่างไม่เพียงพอ เป็นต้น



ด้านพฤติกรรม

เช่น การใช้ยาที่เสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม (ได้รับยากลุ่มต่าง ๆ ต่อไปนี้ 1 ชนิดขึ้นไป ได้แก่ ยานอนหลับ ยากล่อมประสาท ยาลดความดันโลหิต และยาขับปัสสาวะ หรือได้รับยาตั้งแต่ 4 ชนิดขึ้นไป (ไม่รวมวิตามิน) การดื่มแอลกอฮอล์ ขาดการออกกำลังกาย การสวมใส่รองเท้าที่มีพื้นลื่น ไม่มีดอกยาง และเสื้อผ้าที่ไม่พอดี เป็นต้น



การป้องกันพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

ด้านบุคคล (ผู้สูงอายุ)

- ควรเปลี่ยนท่าช้าๆ เพื่อป้องกันภาวะความดันตกในท่ายืน ขณะลุกนั่งหรือยืนทุกครั้ง
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฝึกการทรงตัว และการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน ยืดเหยียด เป็นต้น
- สวมรองเท้าที่มีขนาดพอดี สันเตี้ย ขอบมน หุ้มส้น พื้นรองเท้ามีดอกยาง ไม่ลื่น
- ควรใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน กรณีที่มีความบกพร่องในการเดินหรือการทรงตัว เช่น โครงเหล็กช่วยเดิน ไม้เท้า เป็นต้น
- ไม่นำเสื้อเก่ามาทำเป็นพรมเช็ดเท้า
- ทุกครั้งที่หกล้มต้องแจ้งญาติหรือผู้ดูแลให้ทราบ
- เข้ารับการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม หากมีความผิดปกติของสายตา การได้ยิน การทรงตัวและการเคลื่อนไหว หรือจำเป็นในการใช้ยาที่ทำให้ง่วงซึม ควรปรึกษาเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรทางการแพทย์

