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

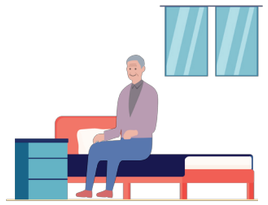
ด้านสิ่งแวดล้อม



ห้องน้ำ

ใช้โถส้วมแบบชักโครกหรือนั่งราบ ร้อยละ 45 มีราวจับในห้องน้ำ ร้อยละ 15

ข้อแนะนำ : ต้องใช้โถส้วมแบบชักโครกหรือนั่งราบ จะได้สะดวกต่อการลุกนั่ง ป้องกันการหน้ามืดในการลุกนั่ง และติดตั้งราวจับในห้องน้ำ



ห้องนอน

นอนบนเตียงและอยู่ชั้นล่างของบ้าน ร้อยละ 60 มีราวจับในห้องนอน ร้อยละ 6

ข้อแนะนำ : ผู้สูงอายุที่ห้องนอนอยู่ชั้นบนควรย้ายลงมาพักชั้นล่าง เตียงนอนจะต้องมีความสูงระดับข้อพับเข่า และมีราวจับในห้องนอน



บันได

ขึ้น - ลงบันไดทุกวัน ร้อยละ 49 มีราวจับบริเวณบันได ร้อยละ 59 เดินบนพื้นบ้านที่ลื่นร้อยละ 31

ข้อแนะนำ : หลีกเลี่ยงการเดินขึ้น-ลงบันได และบันไดต้องมีราวจับทั้งสองข้าง ไม่วางสิ่งกีดขวางที่บันได และพื้นบ้านไม่เปียก ลื่น

ร่วมกันทำ ... ป้องกันได้



ผู้สูงอายุหรือคนในครอบครัว

- ผู้สูงอายุและผู้ที่มีประวัติพลัดตกหกล้มควรเข้ารับการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มและรู้สถานะความเสี่ยงสุขภาพของตนเอง ปีละ 1 ครั้ง
- ปรึกษาเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อขอรับคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ยาและผลข้างเคียงจากยาความผิดปกติในการมองเห็น 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 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

สังคมสูงวัย ใส่ใจพลัดตกหกล้ม

กระทรวงสาธารณสุข MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุเป็นปัญหาที่พบบ่อย

- 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 และการตกหรือล้มจากบันไดและขั้นบันได 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 ความเสี่ยงการพลัดตกหกล้มก็มากขึ้นตาม



การพลัดตกหกล้มเป็นสาเหตุอันดับ 1 ของผู้ป่วยในกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป



ผู้สูงอายุ เสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มมากกว่ากลุ่มอายุอื่น 3 เท่า



ชายเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มสูงกว่าหญิง 2 เท่า



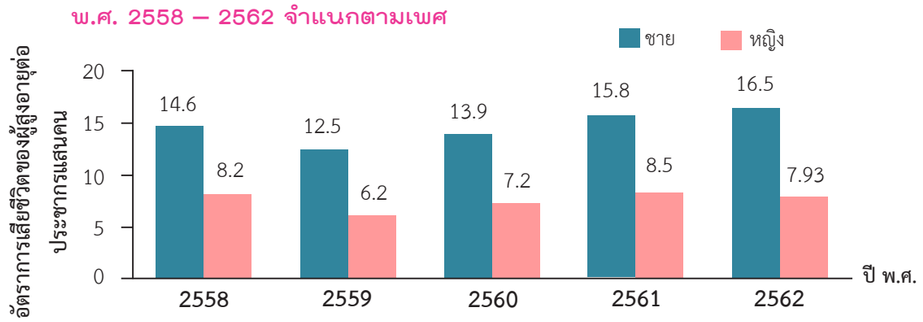
หญิงพลัดตกหกล้มสูงกว่าชาย 2 เท่า

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

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

สถานการณ์การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุไทย

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



ที่มา : ข้อมูลมรณบัตร กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2558-2562

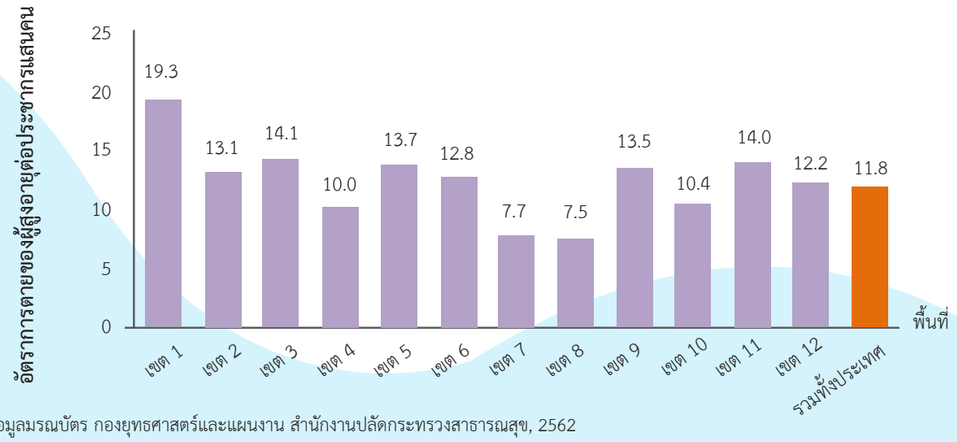
วิเคราะห์ : กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

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 ไขข้ออักเสบ กระดูกพรุน ภาวะซึมเศร้า สมองเสื่อม 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 และการเข้าถึงบริการสุขภาพและสังคมน้อย รวมถึงขาดการสนับสนุนจากชุมชน



การป้องกันพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ



ด้านบุคคล (ผู้สูงอายุ)



1. ออกกำลังกายแบบใช้แรงต้านอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฝึกการทรงตัว และการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน ยืดเหยียด เป็นต้น
2. ควรสวมใส่เสื้อผ้า และรองเท้าที่มีขนาดพอดี รองเท้าส้นเตี้ย ขอบมน หุ้มส้น พื้นรองเท้ามีดอกยาง ไม่ลื่น
3. ควรใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน กรณีที่มีความบกพร่องในการเดินหรือการทรงตัว เช่น โครงเหล็กช่วยเดิน ไม้เท้า เป็นต้น



4. หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็นและควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรทุกครั้ง
5. ควรเปลี่ยนท่าช้า ๆ เพื่อป้องกันภาวะความดันตกในท่ายืน ขณะลุกนั่งหรือยืนทุกครั้ง
6. เข้ารับการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มและรู้สถานะความเสี่ยงสุขภาพของตนเอง
7. ปรึกษาเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อขอรับคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ยา การมองเห็น การเดิน การทรงตัวและการเคลื่อนไหว
8. ทุกครั้งที่หกล้มต้องแจ้งญาติหรือผู้ดูแลให้ทราบ
9. เข้ารับการรักษาหากมีอาการผิดปกติจากการเจ็บป่วยและโรคประจำตัว