

# การป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

## การป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ



### ตัวผู้สูงอายุ



ปรึกษาเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรทางการแพทย์

- ประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม
- ขอรับคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ยา การมองเห็น การทรงตัว ฯลฯ



ฝึกการเดินและออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



ใช้อุปกรณ์ช่วยเดินในกรณีที่มีความบกพร่องในการเดินหรือการทรงตัว



สวมใส่เสื้อผ้า รองเท้าที่มีขนาดพอดี และเป็นรองเท้าหุ้มส้น

### ด้านสิ่งแวดล้อม



อาศัยอยู่บ้านชั้นเดียวหรืออยู่ชั้นล่าง



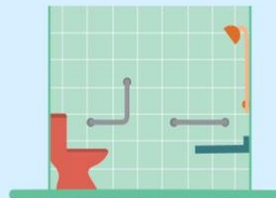
พื้นและทางเดินเรียบเสมอกัน ประตูควรใช้เป็นลูกบิดหรือมือจับถนัดโยก



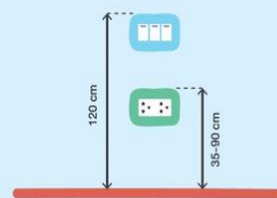
ใช้เตียงที่มีความสูงระดับข้อพับเข่า



มีแสงสว่างเพียงพอภายในบ้านและบริเวณบ้าน



ห้องน้ำมีราวจับ พื้นไม่ลื่น ใช้โถส้วมแบบชักโครกหรือนั่งราบ



สวิตช์ไฟสูงจากพื้น 120 เซนติเมตร และปลั๊กไฟ/สูง 35 - 90 เซนติเมตร

## ภาวะการหกล้มในผู้สูงอายุ

วัยผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดความเสี่ยงทางด้านสุขภาพมากมาย อาทิเช่น ภูมิคุ้มกันที่ลดลง ระบบอวัยวะที่เสื่อมลงตามอายุ เป็นต้น และเมื่อเกิดการเจ็บป่วยก็มีภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้นง่าย การฟื้นฟูสมรรถภาพก็เป็นไปอย่างช้า ดังนั้นหากเราสามารถป้องกันการเกิดโรคในผู้สูงอายุ ย่อมส่งผลที่ดีกว่าการรักษา และยังสามารถคงไว้ซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดี

## การหกล้มในผู้สูงอายุ

ภาวะการหกล้มก็เป็นอีกหนึ่งความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดอันตรายและพบบ่อยในผู้สูงอายุโดยแต่ละปี 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุจะมีการหกล้มและครึ่งหนึ่งหกล้มมากกว่า 1 ครั้ง เมื่อผู้สูงอายุหกล้มและกระดูกหัก พบว่า 1 ใน 5 ไม่สามารถกลับมาเดินได้อีกและบางส่วนต้องใช้รถเข็นไปตลอด ส่งผลให้ผู้สูงอายุสูญเสียความสามารถในการดูแลตนเองและต้องมีคนดูแลตลอดเวลา มีภาวะสับสน มีปัญหาการเคลื่อนไหว ทำให้เกิดอาการซึมเศร้าตามมา

## ปัจจัยการหกล้มในผู้สูงอายุ

การหกล้มในผู้สูงอายุมีปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ 2 ประการ คือ

1. ปัจจัยที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจากการที่มีพยาธิสภาพจากอายุที่เพิ่มขึ้น
2. ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การวางเฟอร์นิเจอร์และสิ่งของเกะกะกีดขวางทางเดิน พื้นลื่น แสงสว่างไม่เพียงพอ และจากการใช้ยานอนหลับ ยาต้านซึมเศร้า เป็นต้น จึงนำไปสู่การหกล้ม

## ป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

1. การส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การฝึกเดินที่ถูกต้อง การสวมรองเท้าที่เหมาะสม การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกำลังของกล้ามเนื้อ ฝึกการทรงตัว
2. การสร้างเสริมภาวะโภชนาการที่ดี การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หรือเมื่อต้องใช้ยาควรที่จะปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร
3. การใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน เช่น โครงเหล็ก 4 ขา (Walker) ไม่เท้า
4. การปรับพฤติกรรมส่วนตัว เช่น การค่อย ๆ ลุกยืนอย่างช้า ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้ความดันโลหิตตกในท่ายืน หรือหน้ามืด การหาราวสำหรับเกาะเดิน
5. ประเมินการใช้ยา หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็นหรือมากเกินไป หากได้รับยาหลายชนิดที่อาจส่งผลให้เกิดการหกล้มแนะนำให้ปรึกษาแพทย์
6. ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม เช่น
  - มีวัสดุกันลื่นในห้องน้ำ
  - ไม่วางของระเกะระกะ

- มีแสงสว่างเพียงพอโดยเฉพาะตรงราวบันได
- ติดตั้งหลอดไฟบริเวณมุมมืดที่เดินผ่านบ่อย ๆ โดยปุ่มสวิตช์อยู่ในใกล้มือเอื้อม
- มีอุปกรณ์เครื่องเรือนบริเวณที่อยู่เท่าที่จำเป็นและต้องแข็งแรงมั่นคงอยู่สูงจากพื้น มองเห็นได้ง่าย ไม่ขยับที่บ่อย ๆ
- เตี้ยนอน เก้าอี้ และโถส้วมมีความสูงพอเหมาะ ไม่เตี้ยเกินไป
- ทางเดินและบันไดควรมีราวจับตลอดและขึ้นบันไดส้วมำเสมอ
- พื้นห้องส้วมำเสมอและเป็นวัสดุที่ไม่ลื่นโดยเฉพาะในห้องน้ำ บริเวณจุดเชื่อมต่อระหว่างห้อง ควรอยู่ในระดับเดียวกัน หลีกเลี่ยงธรณีประตู ไม่ควรมีสสิ่งของเกะกะ เช่น พรมเช็ดเท้า สายไฟพัว

การหกล้มเป็นปัญหาสำคัญในผู้สูงอายุและส่งผลกระทบต่อหลายด้าน หากสามารถป้องกันการหกล้มได้จะก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีในผู้สูงอายุ