



101



# ยากันล้ม

การป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ

“ล้มคนเดียว เจ็บทั้งบ้าน” ยากันล้ม : คู่มือป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

รู้หรือไม่ว่า!! ในปีหนึ่งมีผู้สูงอายุเสียชีวิตจากการหกล้มไม่ต่ำกว่า 1,000 คน การหกล้มหนึ่งครั้ง คุณอาจไม่ได้แค่เจ็บตัว แต่อาจเจ็บใจ ( ที่น่าจะรู้วิธีป้องกันก่อน ) และอาจเจ็บลามไปถึงคนใกล้ชิด ที่ต้องเข้ามาช่วยดูแล จะดีแค่ไหน ถ้าเรามี “ยากันล้ม” ที่มีสรรพคุณเป็นคู่มือป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

❖ ล้มครั้งเดียว เจ็บทั้งบ้าน ❖

101

## ล้มคนเดียว เจ็บทั้งบ้าน

ยากันล้ม: คู่มือป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ



- เจ็บ(กระดูกงอก)ใจ
- เจ็บคอ
- เจ็บกรเ็บ

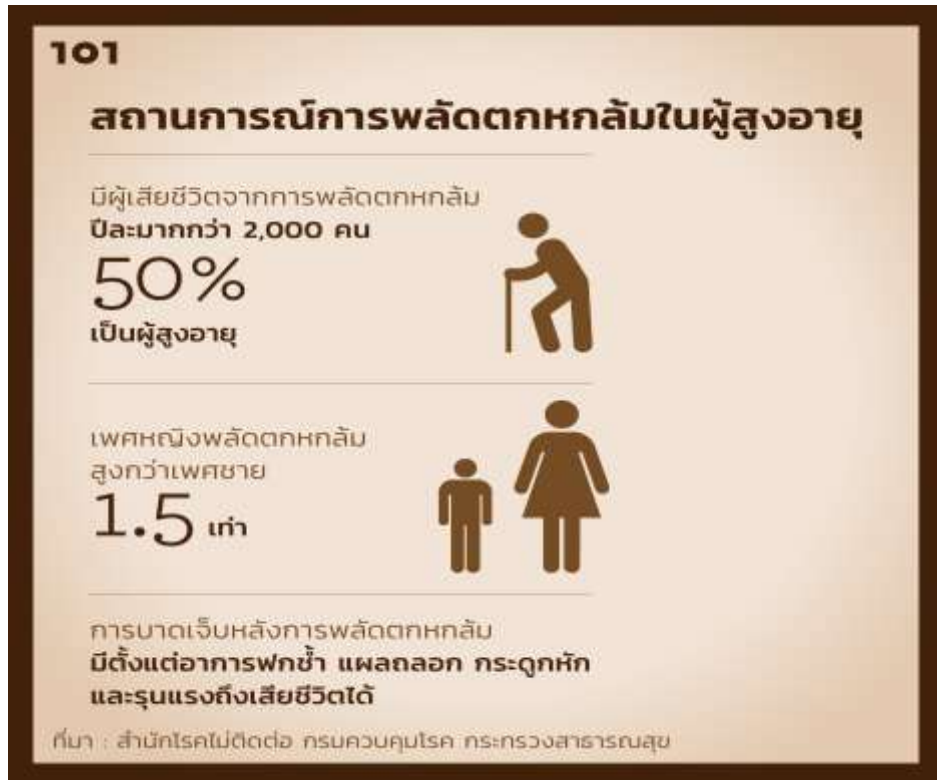
ยากันล้ม : คู่มือการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ



ยานานนี้จะช่วยป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุหกล้ม และช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข และมีอายุยืนยาว

เมื่อป่วยหรือล้มเจ็บ เรามักคาดหวังว่าจะได้รับยาจากหมอ ที่ช่วยรักษาให้หายจากโรคแบบทันทีทันใด แต่จริงแล้ว “ยา” ที่สำคัญกว่าคือการป้องกันตนเอง ไม่ให้เกิดโรคลงนั้นและไม่ให้โรคพัฒนาไปถึงขั้นรักษาไม่หาย

หลายโรคในผู้สูงอายุสามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก่อนเกิดโรค รวมถึง ‘การหกล้ม’ ซึ่งหากเกิดขึ้นแล้วมีแนวโน้มที่จะเป็นอันตรายถึงชีวิต แต่เราสามารถป้องกันได้ด้วยการลดปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการหกล้ม เช่น การปรับสภาพแวดล้อมภายในบ้าน และสภาพร่างกายของผู้สูงอายุเอง ซึ่งสามารถทำได้ง่ายๆ ด้วยตนเอง



ที่มาข้อมูล : “สถานการณ์การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ”จากสำนักโรค ไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

### ❖ สะดุดนิด...ชีวิตเปลี่ยน ❖

- หรือไม่ว่า? แต่ละปีมีผู้สูงอายุหกล้มเสียชีวิตเป็นครั้งหนึ่งของทุกกลุ่มอายุ! หรือคิดเป็นจำนวนประมาณ 1,000 คนเลยทีเดียว
- ผู้หญิงมีโอกาสหกล้มสูงกว่าผู้ชายถึง 1.5 เท่า!
- การบาดเจ็บจากการหกล้มมีหลายระดับ ตั้งแต่อาการฟกช้ำ แผลถลอก กระดูกหัก และรุนแรงถึงเสียชีวิต!





101

## สาเหตุของการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

ด้านร่างกาย  
และความสามารถที่ลดลง



ด้านพฤติกรรม



ด้านสิ่งแวดล้อม



ด้านเศรษฐกิจและสังคม



### ❖ ทำไมผู้สูงอายุถึงหกล้ม? ❖

- ร่างกายและความสามารถที่ลดลง เช่น การมองเห็น การเดิน การทรงตัว การรับรู้ และการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น กระดูกพรุน สมองเลื่อม เบาหวาน หลอดเลือดสมอง เป็นต้น
- พฤติกรรม เช่น ขาดการออกกำลังกาย สวมใส่รองเท้าและเสื้อผ้าที่ไม่พอดี ดื่มแอลกอฮอล์ที่เกินพอดี และใช้ยาที่เสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม (ยานอนหลับ ยาแก้ปวดประสาท ยาลดความดันโลหิต และยาขับปัสสาวะ)
- สิ่งแวดล้อม เช่น พื้นและบันไดลื่น พื้นต่างระดับ ไม่เรียบ แสงสว่างไม่เพียงพอ มีสิ่งขีดขวาง ไม่มีราวจับบริเวณบ้าน บันได และห้องน้ำ
- เศรษฐกิจและสังคม เช่น รายได้ ระดับการศึกษา สัมพันธภาพในสังคม และการเข้าถึงการบริการสุขภาพน้อย





## ❖ ล้มคนเดียว เจ็บจัดทั้งบ้าน!! ❖

### 1. นายเจ็บ จันเจ็บ

ล้มครั้งเดียวอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพและการใช้ชีวิตของคนรอบข้างเจ็บต่อไปตามๆ กัน ถ้าผู้สูงอายุไม่สามารถดูแลตัวเองได้เองอีก อาจส่งผลให้ลูกหลานหรือญาติพี่น้องต้องลาออกจากงานเพื่อมาดูแลหรือจ้างผู้ดูแลพิเศษให้ การบาดเจ็บจากการหกล้มทำให้ต้องนอนโรงพยาบาลนานกว่าการบาดเจ็บจากสาเหตุอื่น ยกตัวอย่างเช่น การบาดเจ็บจากกระดูกสะโพกหัก ผู้ป่วยอาจต้องนอนโรงพยาบาลนานถึง 20 วัน ถ้าผู้ป่วยยังมีอายุมากและมีโรคประจำตัว มีความเป็นไปได้ที่นอนโรงพยาบาลเป็นเวลานานหรือนอนติดเตียง และต้องมีผู้ดูแลไปตลอดทั้งชีวิต

### 2. เจ็บ(กระดอง)ใจ

เมื่อผู้สูงอายุหกล้มและกระดูกหัก พบว่า 1 ใน 5 ไม่สามารถกลับมาเดินได้อีก บางส่วนต้องใช้รถเข็นไปตลอด ส่งผลให้ผู้สูงอายุสูญเสียความสามารถในการดูแลตนเอง และต้องมีคนดูแลตลอดเวลา มีภาวะสับสน มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวทำให้เกิดอาการซึมเศร้าตามมา

สำหรับคนที่เคยหกล้มแต่ไม่ได้รับบาดเจ็บรุนแรง อาจเกิดอาการวิตกกังวลกลัวการหกล้มซ้ำ ทำให้ไม่กล้าใช้ชีวิตตามปกติ ส่งผลให้คุณภาพชีวิตด้านอื่นๆ ลดลงไปด้วย

### 3. เจ็บกระเป๋า

ผู้สูงอายุหกล้มครั้งหนึ่งอาจต้องจ่ายค่ารักษาสูงถึงแสนกว่าบาทต่อคนต่อครั้ง หากรวมค่าใช้จ่ายทางอ้อมที่เกิดขึ้น เช่น รายได้ที่ครอบครัวต้องเสียไป เมื่อต้องหยุดงานมาดูแล หรือรายจ่ายที่เพิ่มหากต้องจ้างคนดูแล ประมาณการว่าอาจสูงถึง 1,200,000 บาท ต่อคนต่อปี!! ...รู้สิกระเป๋าเบาไปในพริบตา



101

# ยากันล้ม

## การป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ

### การออกกำลังกาย

วิธีลดความเสี่ยงของการหกล้ม  
ที่สามารถทำได้เอง ค่าใช้จ่ายน้อย  
และได้ผลมากที่สุด คือการออกกำลังกาย

### การปรับบ้าน

ช่วยลดสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย  
ไม่เพิ่มความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ

## ❖ แล้วอะไรคือยาที่จะป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ? ❖

### 1. กันล้มด้วยการออกกำลังกาย

เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพิ่มความสามารถในการทรงตัวและการเดิน ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการหกล้มในผู้สูงอายุ

### 2. กันล้มด้วยการปรับบ้าน

ช่วยลดสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย มาปรับพื้นที่ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อดูแลและมอบ 'ยากันล้ม' ในการป้องกันร่างกายให้ห่างไกลการหกล้ม





101

# ยาเกินล้ม

การป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ



<b>ทำยืดกล้ามเนื้อ และฝึกความยืดหยุ่น ของข้อ</b>	 <p>ทำยืดหลัง</p>	 <p>ทำบริหารศีรษะ</p>
	 <p>ทำบริหารคอ</p>	 <p>ทำบริหารลำตัว</p>
<b>ทำฝึกความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ</b>	 <p>ทำบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านข้าง ด้วยตุ้บตวงน้ำหนัก</p>	 <p>ทำบริหารกล้ามเนื้อต้นขา ด้วยตุ้บตวงน้ำหนัก</p>
	 <p>ทำบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง ด้วยตุ้บตวงน้ำหนัก</p>	 <p>ทำบริหารข้อเข่า</p>

## ❖ ยาเกินล้มตัวที่หนึ่ง ❖

วิธีใช้ : ออกกำลังกันล้ม

( ข้อควรระวัง : ทำที่ไม่สามารถทำได้ สามารถข้าม หรือลดจำนวนตามความเหมาะสม )

- ทำยืดกล้ามเนื้อและฝึกความยืดหยุ่นของข้อ

( แต่ละท่าทำซ้ำ 10 ครั้ง )

- ทำฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

( แต่ละท่าทำซ้ำ 10 ครั้ง )





101

### ยาเกินล้ม

การป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ

ท่าฝึกการเดินและการทรงตัว

<p>ยืนต่อเก้าอี้แบบมีราวจับ</p>	<p>เดินต่อเก้าอี้แบบมีราวจับ</p>
<p>ยืนขาเดียวแบบมีราวจับ</p>	<p>เดินด้วยส้นเท้าแบบมีราวจับ</p>
<p>เดินด้วยปลายเท้าแบบมีราวจับ</p>	<p>ทำลุกจากเก้าอี้ 2 บิอพยุง</p>
<p>ทำลุกจากเก้าอี้ 2 บิอพยุง</p>	<p>ทำลุกจากเก้าอี้ 2 บิอพยุง</p>

- ท่าฝึกการเดินและการทรงตัว  
ระดับง่าย  
(แต่ละท่าทำซ้ำ 10 ครั้ง)



101

### ยาเกินล้ม

การป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ

ท่าฝึกการเดินและการทรงตัว

<p>ทำยืนต่อเก้าอี้แบบไม่มีราวจับ</p>	<p>เดินต่อเก้าอี้แบบไม่มีราวจับ</p>
<p>ยืนขาเดียวแบบไม่มีราวจับ</p>	<p>เดินด้วยส้นเท้าแบบไม่มีราวจับ</p>
<p>เดินด้วยปลายเท้าแบบไม่มีราวจับ</p>	<p>ทำเดินเลข 8</p>
<p>ท่าเดินสไลด์ด้านข้าง</p>	<p>ทำลุกจากเก้าอี้ 2 บิอพยุง</p>

- ท่าฝึกการเดินและการทรงตัว  
ระดับยาก  
(แต่ละท่าทำซ้ำ 10 ครั้ง)



## ✚ ยากันล้มตัวที่สอง ✚

วิธีใช้ : ปรับบ้านช่วยดูแลผู้สูงอายุ

- ปรับห้องนอน

1. เตียงนอนควรนั่งแล้วเท้าเหยียบพื้นได้ แต่ความสูงของเตียงก็ไม่ควรต่ำเกินไป
2. พูกไม้ نیمหรือแข็งเกินไป พุกชนิดที่วัสดุเป็นส่วนผสมระหว่างยางพาราและสปริงจะมีความนุ่มและแข็งที่ไม่มากเกินไป พุกที่เป็นฟองน้ำหรือฟองอากาศ จะเหมาะกับผู้สูงอายุที่เป็นแผลกดทับ พุกแบบลอน จะเหมาะกับผู้สูงอายุที่เป็นอัมพาต อัมพฤกษ์
3. เก้าอี้มีพนักพิงและที่วางแขน ขาเก้าอี้ไม่ควรเป็นแบบล้อเลื่อน และความสูงของเก้าอี้ควรอยู่ในระดับที่เข่าวางตั้งฉากกับพื้นได้
4. เฟอร์นิเจอร์ไม่มีเหลี่ยมมุม หากมีควรรหาเทปแปะขอบมุมไว้
5. มีแสงสว่างเพียงพอ สามารถนำทางได้ในที่มืด
6. สวิตช์เปิดปิดไฟ ควรอยู่ใกล้หัวเตียงที่มือสามารถเอื้อมถึง



## ✚ ยากันล้มตัวที่สอง ✚

วิธีใช้ : ปรับบ้านช่วยดูแลผู้สูงอายุ

- ปรับห้องน้ำ

1. ระยะทางระหว่างห้องน้ำและห้องนอนไม่ควรไกลกันเกิน 3 เมตร ภายในควรแยกพื้นที่เปียกและพื้นที่แห้ง หากไม่สามารถแยกพื้นที่ได้ ควรมีม่านกั้นห้องน้ำระหว่างส่วนเปียกและแห้ง
2. พื้นห้องน้ำไม่ลื่น ควรมีลวดลายบนกระเบื้อง ใช้วัสดุเนื้อหยาบ หรือเป็นกระเบื้องแผ่นเล็กจะช่วยเพิ่มแรงเสียดทานในการเดิน
3. โถส้วมเป็นแบบนั่งห้อยเท้า ลักษณะการกอดน้ำให้เป็นคัน โยคดีกว่าการเป็นปุ่มกดน้ำ
4. ก๊อกน้ำเป็นแบบก้านโยก ก้านกด หรือก้านหมุน
5. ราวจับควรมีจับตลอดทางเดินไปห้องน้ำ และติดตั้งใกล้โถส้วม ความสูงระดับที่พอเหมาะกับการใช้งานของผู้สูงอายุ





## ✚ ยากันลัมตัวที่สอง ✚

วิธีใช้ : ปรับบ้านช่วยดูแลผู้สูงอายุ

- ปรับพื้นบ้าน และอุปกรณ์
  1. ไม้วางของเกาะกะบนพื้น เช่น สิ่งของ สายไฟ เพราะจะทำให้สะดุดหกล้มได้
  2. พื้นไม้ลื่น เรียบ เสมอ ไม่ต่างระดับ
  3. เสื่อ พรม ผ้าอย่างควรใช้แบบกันลื่น
  4. ลูกบิดประตูเป็นแบบก้านโยก
  5. บานประตูเป็นแบบเลื่อนที่มีราวจับบานประตู
  6. สวิตช์และปลั๊กไฟควรติดตั้งจากพื้นอย่างน้อย 45 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 90 เซนติเมตร และ สวิตช์มีขนาดใหญ่ 5-7.5 เซนติเมตร



✚ ยากันล้มตัวที่สอง ✚

วิธีใช้ : ปรับบ้านช่วยดูแลผู้สูงอายุ

- ปรับชั้นบันได
  1. ไม้วางของเกาะกะบนชั้นบันได
  2. มีแสงสว่างเพียงพอ สามารถนำทางได้ในที่มืด
  3. มีราวจับ ยึดเกาะ
  4. สวิตช์เปิดปิดไฟทั้งชั้นบนและล่าง
- ปรับห้องครัว
  1. ของใช้ที่ใช้บ่อยไม่วางบนชั้นเหนือศีรษะ ควรวางให้หยิบง่าย วางในระดับเอว
  2. ตู้เก็บภาชนะหรือเครื่องปรุง ควรใช้ตู้แบบบานเลื่อน



**101**  
**เกร็ดกันล้ม**

รองเท้าไม่เสี่ยงล้ม	เดินอย่างมั่นใจ
<p>ส่วนหุ้มส้นเท้า และบริเวณฝ่าเท้าแข็งแรง พอสวมควร</p> <p>กันเฉียด และขอบมน</p> <p>พื้นรองเท้า มีดอกยาง</p> <p>ปรับขนาดได้ดี</p> <p>หมักไว้ก่อนเปลี่ยน 1-2 วันเพื่อให้</p> <p>พื้นรองเท้าด้านหน้า เอียงเล็กน้อย เพื่อกันสะดุด</p>	<p>โครงเหล็กช่วยเดิน (walker frame)</p> <p>ไม้เท้าเดิน (cruisers)</p> <p>ไม้เท้า (cane)</p>
<p><b>ล้มแล้วลุก</b></p> <p>แต่ถ้าหากคุณพลาดหกล้ม ก็ต้องรู้วิธีลุกขึ้นอย่างถูกต้อง</p> <ol style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li></li> <li></li> </ol>	

**✚ กันล้มแบบมีสไตล์ ✚**

นอกจากการออกกำลังกาย และปรับสภาพแวดล้อมในบ้าน ยังมีวิธีอื่นๆ ที่ช่วยป้องกันการหกล้ม แบบซิกๆ คูๆ

ไม่ว่าจะเป็นการเลือกรองเท้าที่มีรูปร่างหน้าตาไม่ชวนสะดุดพาเราหกล้ม หรือจะเป็นอุปกรณ์ช่วยเดิน ที่จะช่วยพยุงร่างกายเพื่อให้เดินได้ดีขึ้น มั่นคงขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีปัญหาในการทรงตัว และมีอาการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อแขน แต่ถ้าเกิดพลาดหกล้มขึ้นมาล่ะ! จะลุกอย่างไรให้ปลอดภัย?

อันดับแรกไม่ควรตื่นตระหนก ทั้งคนล้มและญาติ ควร ‘ตั้งสติ’ ให้ดี ประเมินอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นว่ารุนแรงมากน้อยแค่ไหน

หากบาดเจ็บมาก อย่าพยายามลุกเอง ให้ขอความช่วยเหลือจากคนใกล้ชิด

หากรู้สึกบาดเจ็บไม่มากและคิดว่าลุกขึ้นเองได้ ให้หาที่ยึดเหนี่ยวที่แข็งแรงเป็นตัวช่วยพยุงให้ลุกขึ้น

รู้อย่างนี้แล้ว อย่าลืมแชร์ “ยากันล้ม” ให้กับพ่อแม่ปู่ย่าตายาย หรือคนรู้จักที่เรารักกันนะ



101

**ที่มา:**

ยากันล้ม คู่มือป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ  
มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.)

สถานการณ์ ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๘  
มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.)

สถานการณ์การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ  
สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค  
กระทรวงสาธารณสุข

**ที่มาข้อมูล :**

ยากันล้ม คู่มือป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.)

สถานการณ์ ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๘ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.)

สถานการณ์การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข