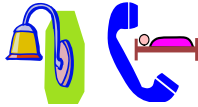


3.ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในบ้านให้เหมาะสม และปลอดภัย เช่น

- มีแสงสว่างเพียงพอโดยเฉพาะบริเวณบันได
- ติดราวตามเส้นทางเดิน หรือ บันได
- ห้องน้ำควรมีที่จับ หรือราวข้างฝาผนัง ซึ่งควรใหญ่และเป็นยาง และมีวัสดุกันลื่น ขอบประตูระวางอย่าให้สะดุด
- ห้องน้ำหรือพื้นบ้านไม่ควรเป็นทางต่างระดับ
- ควรมีกริ่งหรือโทรศัพท์ติดไว้บริเวณที่มีความเสี่ยงในการเกิดการหกล้ม หรือ ตกจากหวัดติดตัวผู้สูงอายุไว้
- ไม่วางสิ่งของเกะกะตามพื้นห้อง ถ้าจะปูพรมควรปูพื้นที่ใหญ่เป็นบริเวณกว้าง
- มีเครื่องเรือนเท้าที่จำเป็น และต้องแข็งแรง มั่นคง อยู่สูงจากพื้น มองเห็นได้ง่าย
- ไม่ย้ายเครื่องเรือน หรือสิ่งของบ่อยๆ
- เตียงนอน เก้าอี้ และ โต๊ะควรมีความสูงพอเหมาะไม่เตี้ยเกินไป
- ผู้ที่มีปัญหาหกลั้นปัสสาวะ อุจจาระไม่ได้ ควรจัดให้พักอยู่ใกล้ห้องน้ำ หรือมีเก้าอี้สำหรับขับถ่ายอยู่ใกล้ๆ เตียงนอน
- ควรหลีกเลี่ยงการมีสัตว์เลี้ยงเช่นสุนัข แมวในบริเวณที่อยู่อาศัย



ความปลอดภัยของญาติผู้ดูแล

จากอาการบาดเจ็บของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ

ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย ต้องการความช่วยเหลือจากญาติผู้ดูแลในการช่วยยก พยุง เคลื่อนไหว ซึ่งนอกจากญาติผู้ดูแลจะระวังความปลอดภัยของผู้สูงอายุจากการหกล้มแล้ว ต้องพึงระวังความปลอดภัยของตัวเองด้วย เพราะหากประมาณกำลังตนเองไม่ดี ช่วยยกหรือพยุงผู้สูงอายุเกินกำลังตนเอง ก็จะทำให้เกิดการบาดเจ็บของระบบกระดูก กล้ามเนื้อได้ เช่น ปวดหลัง เอว ข้อมือ หรือหัวไหล่

หลักการพยุงหรือช่วยผู้สูงอายุเคลื่อนไหว

1. ประเมินกำลังตนเอง รู้จักขอบเขตการทำงานของกล้ามเนื้อ หากผู้สูงอายุมีน้ำหนักตัวมาก หรือประเมินว่าเกินกำลังที่จะยกหรือพยุงคนเดียว ควรช่วยกันอย่างน้อย 2 คน
2. ขณะออกแรงยก เช่นพยุงจากทำนั่งให้ลุกยืน พยายามยืนให้ใกล้ๆ และรักษาแนวกระดูกสันหลังของเราให้ตรงไว้ (อย่าก้มมาก ใช้อ้อมเข่าต่ำลงแทน) เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องไว้
3. พยายามใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่แข็งแรงช่วยแบ่งเบา น้ำหนักที่กล้ามเนื้อหลัง เช่น กล้ามเนื้อสะโพก ต้นขา แขน
4. อย่ายืนในท่าเดิวนานๆ เช่น ขณะประคองเดินออกกำลังกายให้ญาติ พยายามเปลี่ยนมือ ขยับเปลี่ยนข้างบ้างเป็นต้น
5. จัดหาอุปกรณ์ผ่อนแรงมาใช้ เช่น คอกอลูมิเนียมที่มี 4 ขา เข็มขัดคาดเอวช่วยพยุงเดิน



การหกล้ม ในผู้สูงอายุ และ การป้องกัน



จัดทำโดย
ทิพวรรณ ไตรดีลานันท์
จิราภี สุนทรกุล ณ อยุธยา
ภาควิชาพยาบาลศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ รพ.รามาธิบดี
มกราคม 2552

การหกล้มเป็นภาวะที่พบได้

บ่อยในผู้สูงอายุ การล้มศีรษะ
กระทบพื้นอาจทำให้เกิดภาวะเลือด
คั่งในสมองได้ หรือการล้มเพียงเบาๆ
ในผู้ที่มีกระดูกบาง ก็ทำให้เกิดการ



หักของกระดูกบริเวณซี่โครง ข้อมือ กระดูกสันหลัง และ
ข้อสะโพกได้ อาจทำให้เกิดความพิการ ไม่สามารถเดิน
ด้วยตนเองได้อีก จึงนับเป็นปัญหาสำคัญมากทั้งต่อ
ผู้สูงอายุ ครอบครัว และสังคม

สาเหตุของการหกล้มในผู้สูงอายุ ได้แก่

1. ปัจจัยภายในร่างกาย ได้แก่

- การเจ็บป่วยในช่วงนั้นๆ เช่น ปอดอักเสบ ทางเดิน
ปัสสาวะติดเชื้อ
- ตามองเห็นไม่ชัด เช่น ต้อกระจก ต้อหิน การเสื่อมของ
อวัยวะ
- ข้อเข่าหรือสะโพกเสื่อมทำให้กล้ามเนื้อขาดความ
แข็งแรงในการช่วยพยุงตัว
- ทำเดินและการทรงตัวผิดปกติ เช่น โรคอัลพฤกซ์
พาร์กินสัน
- โรคหัวใจ เช่น เจ็บหน้าอก หน้ามืดเวลาเปลี่ยนท่า
- การรับประทานยาบางชนิด เช่น ยากล่อมประสาท ยา
ที่มีผลต่อความดันโลหิต ยาคลายกล้ามเนื้อ ยาลดปวด ซึ่ง
อาจเกิดผลข้างเคียง เช่น เวียนศีรษะ การทรงตัวไม่ดี

2. ปัจจัยภายนอกในร่างกาย ได้แก่ พื้นบ้าน ห้องน้ำ หรือ
บันไดลิ้น เปียก ไม่มีราวเกาะ ของวางเกะกะ กีดขวาง
แสงสว่างไม่เพียงพอ เสื้อผ้ายาวรุ่มร่าม อุปกรณ์ช่วยเดินไม่
ดี เช่น ไม้เท้าไม่มียางกันลื่น

การประเมินความเสี่ยงในการเกิดการหกล้ม

ในผู้สูงอายุ สามารถประเมินจากการเคลื่อนไหวและการ
ทรงตัว ดังนี้

1. การให้ยืนด้วยขาข้างเดียวในเวลา 5
วินาที ถ้ายืนไม่ได้ แสดงว่า มีความเสี่ยง
ต่อการหกล้ม
2. การให้ลุกขึ้นจากที่นั่ง แล้วให้เดินใน
ระยะ 10 ฟุต และหมุนตัวกลับมาที่นั่งที่เก้าอี้
ถ้าใช้เวลามากกว่า 16 วินาที บ่งบอกว่ามี
ความเสี่ยงต่อการหกล้ม



แนวทางการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

1. การค้นหาโรคที่เป็นสาเหตุ และดูแลรักษาโรคที่
สามารถรักษาได้
2. การฟื้นฟูสมรรถภาพและส่งเสริมสุขภาพ โดย
 - การมีโภชนาการที่ดี โดย
รับประทานอาหาร ในแต่ละวันให้
หลากหลายชนิด หรือครบ 5 หมู่



- การฝึกเดินที่ถูกต้อง โดยเดินตัวตรง ก้าวเท้าตรงไป
ข้างหน้า ไม่สวมถุงเท้าเดินอาจทำให้ลื่น รองเท้าควรมี
สภาพดี พื้นรองเท้าไม่ลื่น

- ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน หากการทรงตัวไม่มั่นคง หรือมี
ความเสี่ยงต่อการหกล้ม เช่น ไม้เท้า หรือ
คอกอลูมิเนียม 4 ขา และ / หรือมีญาติช่วย
พยุงเดินโดยใช้เข็มขัดเส้นใหญ่ๆ คาดเอว
เพื่อให้ญาติได้จับยึดประคองด้านหลังได้
ถนัด



- การเปลี่ยนอิริยาบถควรกระทำอย่างช้าๆ เสมอ
เช่น การเปลี่ยนจากท่านอนเป็นยืน โดยค่อยๆ เปลี่ยน
จากท่านอนเป็นนั่ง ดูแลให้ขยับเท้า และขาไปมาก่อน
แล้วจึงลุกขึ้นยืนช้าๆ เพื่อปรับให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น

- การออกกำลังกาย ควรกระทำอย่างสม่ำเสมอ
ตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย เพื่อเพิ่มความ
แข็งแรงของกล้ามเนื้อ และฝึกความสมดุล เช่น

- ผู้ที่ช่วยเหลือตนเองได้ดี ควรออกกำลังกายโดย

- การเดินเร็ว ไทเก๊ก-ซึ้งกง (ไทชิ)
รำมวยจีน เดินรำ ยกน้ำหนักขนาดเบา

- ฝึกยืนขาเดียวบ่อยๆ ใช้มือจับราว
เพื่อกันหกล้ม

- เขยียดกล้ามเนื้อข้อมือ ด้วยท่า
ประนมมือ และยกข้อศอกทั้งสองขึ้น จนขนานกับพื้น

- ส่วนผู้ที่ช่วยเหลือตนเองได้น้อย ญาติ
ควรมีส่วนช่วยออกกำลังกายให้โดยเน้นการฝึก
กระดกข้อเท้าขึ้น



- ควรตรวจสายตาทุก ปี

- หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็น
หรือมากเกินไป เช่น ยากล่อมประสาท
ยาลดปวดต่างๆ เพราะอาจมีผล
ต่อการทรงตัว เวียนศีรษะได้

