

គ្រឿងប៉ុងកានភាព

# អាគលាំង

ឱងផ្ទាស់ស្តីឲ្យក្រើវិរោះបេប



ចំណាំដោយ ពើលុកវិ កែបេក្ខ  
នកគីកម្មាគមនេយបាលគាល់ត្រូវ  
សាខាឝយបាលវេជ្ជរិបីចុំមុន  
មហាផិទាហ៍សង្គមគិនទេរ

# คำนำ

วัยสูงอายุ เป็นวัยที่เสี่ยงต่อการหลักมากกว่าวัยอื่น ๆ โดยเฉพาะอายุมากขึ้น ยิ่งมีโอกาสเสี่ยงต่อการหลักมากยิ่งขึ้น การหลักในผู้สูงอายุอาจนำไปสู่ความพิการ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดปัญหาต่อตัวผู้สูงอายุเอง สมาชิกในครัวเรือน และสังคม การหลัก ส่วนมากสามารถป้องกันได้ และผลจากการป้องกันดีกว่าการรักษา มากมาย ดังนั้นคุ้มค่าเมื่อป้องกันภาวะหลักของผู้สูงอายุในครัวเรือน ชนบท จึงถูกจัดทำขึ้นเพื่อให้สมาชิกในครัวเรือน ซึ่งเป็นผู้มีบทบาทสำคัญ ใช้เป็นแนวทางในการป้องกันภาวะหลักของผู้สูงอายุ ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง

ผู้จัดทำ ขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.วิภาวดี คงอินทร์ และ ผศ.ดร. วนิชญา นาคะ อารย์ทีปริญญา แพทย์หญิงไพรมาษตร์ บิลพาจิตรา ดร.พัชรี คงจักรพันธ์ และคุณจาระเพ็ญ ฤทธิ์ไกร ผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา และความเหมาะสมของการใช้คู่มือ ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องและให้การสนับสนุน ทำให้คู่มือเล่มนี้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

เพ็ญศรี ไภชนกิจ  
มีนาคม 2554

# สารบัญ

หน้า

วัตถุประสงค์ของคู่มือ

1

ตอนที่ 1 คำแนะนำการใช้คู่มือ

2

ตอนที่ 2 การหกล้มของผู้สูงอายุ

3

- ✿ ความหมายของการหกล้ม 4
- ✿ การหกล้มเกิดกับผู้สูงอายุมากน้อยแค่ไหน 5
- ✿ ทำไมเราต้องให้ความสำคัญกับการหกล้มในผู้สูงอายุ 6
- ✿ ครอบครัวจะช่วยผู้สูงอายุไม่ให้หกล้มได้อย่างไร 7
- ✿ ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ผู้สูงอายุหกล้ม 8

การป้องกันการหกล้ม

9

- ✿ การประเมินปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการหกล้ม 10
- ✿ แนวทางการลดความเสี่ยงที่ทำให้เกิดการหกล้ม 11
- ✿ การส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุเพื่อป้องกันการหกล้ม 12

ตอนที่ 3 แหล่งข้อมูลอ้างอิง

13

# ວັດຖຸປະສົງຄໍຂອງຄູ່ນົວ

1. ເພື່ອໃຫ້ສາມາຊີກໃນຄວາມຮູ້ເຮືອງກາຮັກລັ້ມໃນຜູ້ສູງອາຍຸ
2. ເພື່ອໃຫ້ສາມາຊີກໃນຄວາມຮູ້ເຮືອງປະເມີນຄວາມເສີຍງຕ່ອງກາຮັກລັ້ມໃນຜູ້ສູງອາຍຸໄດ້
3. ເພື່ອໃຫ້ສາມາຊີກໃນຄວາມຮູ້ເຮືອງມີແນວທາງກາຮັກລັ້ມຄວາມເສີຍງຕ່ອງກາຮັກລັ້ມຂອງຜູ້ສູງອາຍຸໄດ້ຖຸກຕ້ອງ ແທມະສມ



4

ຄູ່ນົວເພື່ອປ່ອງກັນກາວະກຳກັບຜູ້ສູງອາຍຸໃນຄວາມຮູ້ເຮືອງ

# ตอนที่ 1 คำแนะนำการใช้คู่มือ

เพื่อให้การใช้คู่มือป้องกันภาวะหกล้มของผู้สูงอายุในครัวเรือน ชนบทบรรลุตามวัตถุประสงค์ข้างต้น ผู้จัดทำจึงได้เรียงลำดับการใช้คู่มือป้องกันภาวะหกล้มของผู้สูงอายุในครัวเรือนชนบท เพื่อให้ครัวเรือนชนบทมีความเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ได้ถูกต้อง ดังนี้

1. อ่านรายละเอียดของการหกล้มในผู้สูงอายุให้เข้าใจ
2. ทำความเข้าใจปัจจัยเสี่ยงภายใน ปัจจัยเสี่ยงภายนอกต่อ การหกล้มในผู้สูงอายุ
3. ทำการประเมินปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการหกล้ม โดยบันทึก ผลการประเมินทุกข้อ
4. รวบรวมคะแนนตามแบบฟอร์มและแปรผล
5. กรณีไม่มีความเสี่ยงแนะนำการส่งเสริมสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันภาวะหกล้ม
6. ถ้ามีความเสี่ยงแนะนำให้ปฏิบัติตามแนวทางการลดความเสี่ยงที่ทำให้เกิดการหกล้ม
7. มีการประเมินติดตามผลต่อเนื่องทุก 3 เดือน หรือตามการแปรผลในแต่ละครั้ง
8. ถ้าหากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมให้ศึกษาจากแหล่งข้อมูลที่ องค์กรที่แนบท้ายบทหรือปรึกษาผู้จัดทำ โดยติดต่อมายัง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองวี เบอร์โทรศัพท์ 086-4813099

## ตอนที่ 2 การหกล้มของผู้สูงอายุ

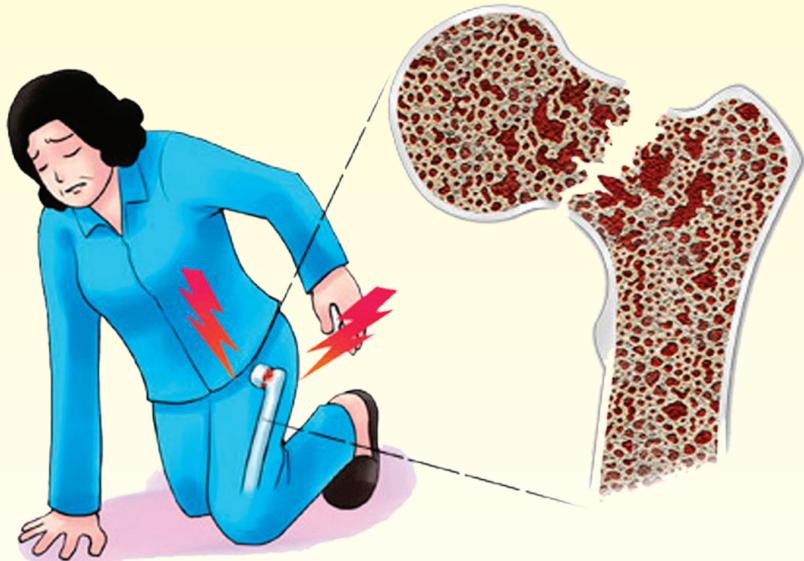
### ความหมายของการหกล้ม

การหกล้ม คือ การที่ร่างกายเสียการทรงตัวทำให้ล้มลง หรือทว่าหกล้มลงบนพื้นโดยไม่ตั้งใจ

### การหกล้มเกิดกับผู้สูงอายุมากน้อยแค่ไหน

ผู้สูงอายุมักจะหกล้มได้ง่าย เนื่องจากความเสื่อมทางร่างกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ มีความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ การทรงตัวที่ผิดปกติ การเสื่อมของตา เป็นต้น ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป หกล้มเฉลี่ย 1 ครั้งต่อปี คิดเป็นร้อยละ 28-35 ผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไป หกล้มเฉลี่ย 1 ครั้งต่อปี คิดเป็นร้อยละ 32-42





## ทำไมเราต้องให้ความสำคัญกับการหกล้มในผู้สูงอายุ

จากสถิติพบว่า ผู้สูงอายุที่หกล้มประมาณ 50% จะมีอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ หรืออาจเกิดภาวะความพิการเรื้อรังตามมาและ มีชีวิตอยู่ได้ในระยะเวลาไม่เกิน 1 ปี ใช้เวลาพักฟื้นนาน เกิดภาวะแทรกซ้อนได้ เช่น การเกิดแผลกดทับ เกิดภาวะชีมเคร้า ถ้ามีประวัติการหกล้มแล้ว ในครั้งที่สองความรุนแรงจะมีมากกว่าครั้งแรก



## ครอบครัวจะช่วยผู้สูงอายุไม่ให้หกล้มได้อย่างไร

การป้องกันการหกล้มเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น ครอบครัวมีบทบาทที่ต้องให้การประเมินความเสี่ยง และปฏิบัติตามแนวทางการลดความเสี่ยงที่ทำให้เกิดการหกล้ม รวมทั้งการดูแลส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่แข็งแรง

## ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ผู้สูงอายุหลบล้ม

**ปัจจัยเสี่ยงภายนอก** ได้แก่ มีปัญหาสุขภาพ หรือมีโรคประจำตัว ได้แก่ ระบบกระดูกกล้ามเนื้อ เช่น ข้อเสื่อม, ข้ออักเสบ ระบบประสาท เช่น สมองเสื่อม ระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น ความดันโลหิตสูง ความผิดปกติของการทรงตัว ความผิดปกติการมองเห็น การได้รับยาตั้งแต่ 4 ชนิด ขึ้นไป (ไม่ว่าจะด้วยวิตามิน) ผู้ที่มีอายุเกิน 80 ปี เป็นต้น



**ปัจจัยเสี่ยงภายนอก** ได้แก่ แสงสว่างบริเวณทางเดินไม่เพียงพอ พื้นลีน พื้นต่างระดับ พื้นมีคราบน้ำมัน มีของวางบนพื้นเกะกะ บันไดบ้าน ไม่มีร้าวจับ วางของใช้บนขันบันได ขันลงบันไดที่สูงชัน ขันบันไดแคบ ห้องน้ำเปียกลีน ไม่มีร้าวจับยึดในห้องน้ำ มีเลี้ยงสัตว์ไว้ในบ้าน เช่น ลุนuchs แมว นกอนกีดขวางทางเดิน หรือกระเจนไส่ บริเวณรอบบ้านพื้นชุ่ม濡 เป็นหลุมเป็นบ่อ แต่งกายเสื้อผ้ารุ่มร่าม รองเท้าที่มีพื้นลีน รองเท้าชำรุด ฯลฯ



# การป้องกันภาวะหกล้ม

## การประเมินปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการหกล้ม

การค้นหาและคัดกรองผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อภาวะหกล้ม ซึ่งการรักษาภาวะหกล้มในผู้สูงอายุที่ดีที่สุดคือการป้องกันภาวะหกล้ม

## บันทึกการประเมินปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการหกล้ม

(พัฒนาจาก โครงการพัฒนาแนวปฏิบัติการพยายามในการป้องกันภาวะหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน ของสายร้าว พจ.เพชร : 2548)

### แบบประเมินที่ 1 ประกอบด้วย 4 ส่วน

#### ส่วนที่ 1 แบบประเมินประวัติการหกล้ม

##### 1. ประวัติการหกล้มในรอบหนึ่งปีที่ผ่านมา

- ไม่เคยหกล้ม ได้ 0 คะแนน ข้ามไปตอบส่วนที่ 2  
แบบประเมินประวัติสุขภาพ

- หกล้ม.....ครั้ง ได้ 1 คะแนน

##### 2. อาการที่เกิดขึ้นขณะที่หกล้ม

- ไม่มีอาการ ได้ 0 คะแนน

- วิงเวียน ใจสั่นเจ็บหน้าอกร อ่อนเพลีย ไม่รู้สึกตัว ได้ 1 คะแนน

##### 3. อาการบาดเจ็บที่ได้รับ

- ไม่ได้รับบาดเจ็บ ได้ 0 คะแนน

- บาดเจ็บเล็กน้อย เช่น ฟกช้ำ เป็นแพลงตอน ได้ 1 คะแนน

- บาดเจ็บปานกลาง เช่น มีแพลงกีกขาด ได้ 2 คะแนน

- บาดเจ็บรุนแรง เช่น กระดูกหัก หรือได้รับบาดเจ็บที่ศีรษะ ได้ 3 คะแนน

ส่วนที่ 1(แบบประเมินที่ 1) คะแนนเต็ม 8 คะแนน รวมคะแนนที่ได้.....คะแนน

## ส่วนที่ 2 แบบประเมินประวัติสุขภาพ

1. ประวัติการเจ็บป่วยปัจจุบันโรคประจำตัว / การรับรู้ที่บกพร่อง

- มีได้ 1 คะแนน       ไม่มีได้ 0 คะแนน

2. ปัญหาการมองเห็น

- มีได้ 1 คะแนน       ไม่มีได้ 0 คะแนน

3. ปัญหาการเรียนศิรษะ

- มีได้ 1 คะแนน       ไม่มีได้ 0 คะแนน

4. ปัญหาการได้ยิน

- มีได้ 1 คะแนน       ไม่มีได้ 0 คะแนน

5. ปัญหาการเดินและการทรงตัว

- มีได้ 1 คะแนน       ไม่มีได้ 0 คะแนน

ส่วนที่ 2 (แบบประเมินที่ 1) คะแนนเต็ม 5 คะแนน รวมคะแนนที่ได้.....คะแนน

## ส่วนที่ 3 แบบประเมินการใช้ยา

1. ใช้ยารักษาทางจิต/ประสาท

- ใช้ได้ 1 คะแนน       ไม่ใช้ได้ 0 คะแนน

2. ใช้ยารักษาความดันโลหิตสูง

- ใช้ได้ 1 คะแนน       ไม่ใช้ได้ 0 คะแนน

3. ใช้ยาตั้งแต่ 4 ชนิดขึ้นไป (ไม่รวมวิตามิน)

- ใช้ได้ 1 คะแนน       ไม่ใช้ได้ 0 คะแนน

ส่วนที่ 3 (แบบประเมินที่ 1) คะแนนเต็ม 3 คะแนน รวมคะแนนที่ได้.....คะแนน

## ส่วนที่ 4 แบบประเมินเท้าของผู้สูงอายุ

- |                     |                                      |   |
|---------------------|--------------------------------------|---|
| 1. เท้ามีแพล        | <input type="radio"/> มี ได้ 1 คะแนน | <input type="radio"/> ไม่มี ได้ 0 คะแนน |
| 2. เท้าบวม          | <input type="radio"/> มี ได้ 1 คะแนน | <input type="radio"/> ไม่มี ได้ 0 คะแนน |
| 3. เท้าชา           | <input type="radio"/> มี ได้ 1 คะแนน | <input type="radio"/> ไม่มี ได้ 0 คะแนน |
| 4. เจ็บเท้า         | <input type="radio"/> มี ได้ 1 คะแนน | <input type="radio"/> ไม่มี ได้ 0 คะแนน |
| 5. กระดูกเท้าผิดรูป | <input type="radio"/> มี ได้ 1 คะแนน | <input type="radio"/> ไม่มี ได้ 0 คะแนน |

ส่วนที่ 4 (แบบประเมินที่ 1) คะแนนเต็ม 5 คะแนน รวมคะแนนที่ได้.....คะแนน

## แบบประเมินที่ 2 ประกอบด้วย 2 ส่วน

### ส่วนที่ 1 แบบประเมินสิ่งแวดล้อมในบ้าน

รายละเอียด	ใช่	ไม่ใช่	คะแนน
<b>ความปลอดภัยในบ้าน</b>			
1. ภายในบ้านไม่มีสิ่งของกีดขวางทางเดิน	.....	.....	.....
2. ภายในบ้านมีแสงสว่างเพียงพอในเวลากลางวัน	.....	.....	.....
3. ภายในบ้านมีแสงสว่างเพียงพอในเวลากลางคืน	.....	.....	.....
4. พื้นบ้านแข็งแรง บันไดบ้านแข็งแรงมีร้าวจับ	.....	.....	.....
5. พื้นห้องน้ำไม่ลื่น ผนังมีร้าวจับ	.....	.....	.....
<b>รวมคะแนน</b>	.....	.....	.....

ส่วนที่ 1 (แบบประเมินที่ 2) คะแนนเต็ม 5 คะแนน รวมคะแนนที่ได้.....คะแนน

## ส่วนที่ 2 พฤติกรรมภายนอกบ้านของผู้สูงอายุ

รายละเอียด	ใช่	ไม่ใช่	คะแนน
พฤติกรรมภายนอกบ้านของผู้สูงอายุ	0 คะแนน	1 คะแนน	.....
1. ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในบ้านอย่างรrove มั่นคง	.....	.....	.....
2. เปิดไฟเมื่อลูกเดินในเวลากลางคืน	.....	.....	.....
3. ใช้มีเท้าช่วยในการทรงตัวทุกครั้งเวลาเดิน	.....	.....	.....
รวมคะแนน	.....	.....	.....

ส่วนที่ 2 (แบบประเมินที่ 2) คะแนนเต็ม 3 คะแนน รวมคะแนนที่ได้ ..... คะแนน

## ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

### แบบประเมินที่ 1

ส่วนที่ 1 คะแนนที่ได้ ..... คะแนน

ส่วนที่ 2 คะแนนที่ได้ ..... คะแนน

ส่วนที่ 3 คะแนนที่ได้ ..... คะแนน

ส่วนที่ 4 คะแนนที่ได้ ..... คะแนน

คะแนนแบบประเมินที่ 1 ทั้งหมด 24 คะแนน

ผลรวมคะแนนแบบประเมินที่ 1 ที่ได้ ..... คะแนน

(ส่วนที่ 1 + ส่วนที่ 2 + ส่วนที่ 3 + ส่วนที่ 4)

## แบบประเมินที่ 2

ส่วนที่ 1 คะแนนที่ได้.....คะแนน

ส่วนที่ 2 คะแนนที่ได้.....คะแนน

คะแนนแบบประเมินที่ 2 ทั้งหมด 8 คะแนน

ผลรวมคะแนนแบบประเมินที่ 2 ที่ได้.....คะแนน (ส่วนที่ 1 + ส่วนที่ 2)

## สรุปผลรวมคะแนน

แบบประเมินที่ 1 + ผลรวมคะแนนแบบประเมินที่ 2 = .....คะแนน

## การแปลง

ได้คะแนนตั้งแต่ 1-9 คะแนน เริ่มมีความเสี่ยงต่อการหลักลัม

ได้คะแนนตั้งแต่ 10-17 คะแนน มีความเสี่ยงต่อการหลักลัมปานกลาง

ได้คะแนนตั้งแต่ 18 คะแนนเป็นต้นไป มีความเสี่ยงต่อการหลักลัมสูง

## การปฏิบัติของสมาชิกในครัวเรือน

เริ่มมีความเสี่ยงต่อการหลักลัม ปฏิบัติตามแนวทางการลดความเสี่ยงที่ทำให้เกิดการหลักลัม และประเมินผลซ้ำทุก 3 เดือน

มีความเสี่ยงต่อการหลักลัมปานกลาง ปฏิบัติตามแนวทางการลดความเสี่ยงที่ทำให้เกิดการหลักลัม และประเมินผลซ้ำทุก 1 เดือน

มีความเสี่ยงต่อการหลักลัมสูง ปฏิบัติตามแนวทางการลดความเสี่ยงที่ทำให้เกิดการหลักลัม และประเมินผลซ้ำทุก 2 สัปดาห์ และปรึกษาบุคลากรทางสุขภาพใกล้บ้าน

แบบบันทึกการประเมินปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการหลอกล้ม

គុម៌រដឹងការងារនៃក្រសួង

## แนวทางการลดความเสี่ยงที่ทำให้เกิดการหลอกลัม

แนวทางการลดความเสี่ยงจากปัจจัยภายนอก คือ การตรวจสุขภาพ ใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือให้เหมาะสม มีประสิทธิภาพ ช่วยป้องกันการหลอกล้มได้ ได้แก่

✿ การรักษาความผิดปกติทางหัวใจ พบแพทย์เพื่อรักษาอย่างถูกต้องเหมาะสม

✿ การฝึกเดิน แก้ไขท่าเดินที่ผิดปกติ โดยมีผู้ช่วยดูแลประจำอยู่ให้หลอกล้ม แนะนำให้ใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ เช่น ไม้เท้า เครื่องช่วยเดิน

✿ การมองเห็น ควรได้รับการแก้ไขความผิดปกติอย่างเหมาะสม

✿ มีการใช้ยาตั้งแต่ 4 ชนิดขึ้นไป (ไม่รวมวิตามิน) ควรปรึกษาแพทย์เพื่อปรับการใช้ยาให้เหมาะสม



## ✿ การปรับสภาพชีวิตประจำวัน ได้แก่

- อาย่าทำอะไรรีบร้อน เพราะจะพลาดล้มได้ง่าย
- เมื่อตื่นนอน ให้นั่งข้างเตียงสักพักแล้วค่อยลุก เพราะหากลูกขึ้นทันทีจะมีอาการหน้ามืดเป็นลม โดยเฉพาะผู้ที่รับประทานยาลดความดันโลหิต
- ให้รับประทานอาหารเช้า เพราะหากอดอาหารจะทำให้เกิดเดียนศีรษะ
- หากมีสัตว์เลี้ยง เวลาเดินต้องระวัง เพราะอาจจะอยู่ข้างหน้า หรือที่เท้าผู้สูงอายุ



คนแก่หกล้ม<sup>อาจมีง่าย!</sup>

แนวทางการลดความเสี่ยงจากปัจจัยภายนอก คือ การสร้างสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย โดยทำการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายนอกในบ้านและภายนอกบ้าน จะช่วยลดการหลบล้ม ได้แก่

### ✿ ห้องน้ำ

1. ต้องมีราวแขวนแรงที่อาบน้ำและบริเวณโถส้วม
2. พื้นห้องน้ำควรใช้วัสดุที่ไม่ลื่น
3. หากผู้สูงอายุยืนไม่มั่นคงให้นั่งเก้าอี้เวลาอาบน้ำ
4. อย่าใช้ร้าวแขวนผ้าเช็ดตัว ชั้นวางสนับ เป็นที่ประคองตัว เพราะของเหล่านั้นไม่อาจจะรับน้ำหนักผู้สูงอายุ
5. เมื่ออาบน้ำเสร็จให้ทำความสะอาดพื้นทันที
6. ไม่ล็อกประตูขณะใช้ห้องน้ำ



## ✿ ห้องนั่งเล่น

1. เก้าอี้หรือโซฟาต้องมีพนักพิงที่แข็งแรง ความสูงพอเหมาะสมที่จะลุกนั่งได้สะดวก และวางตำแหน่งที่ไม่ขวางทางเดิน
2. ให้เก็บสายไฟ, สายโทรศัพท์, กระดาษ, สมุด และหนังสือให้พ้นทางเดิน
3. พร้อมเช็คเท้าควรจะมีเทปสองหน้าปิดเพื่อกันลื่น



## ✿ ห้องนอน

1. ถ้าบ้านสองชั้นแนะนำให้ห้องนอนผู้สูงอายุเป็นชั้นล่าง
2. ระหว่างห้องนอนกับห้องน้ำต้องมีแสงสว่างเพียงพอเสมอ
3. จัดห้องนอนให้เป็นระเบียบ
4. จัดให้มีไฟหัวเตียง
5. ความสูงของเตียงเหมาะสมกับผู้สูงอายุ



## ✿ ห้องครัว

1. เก็บอุปกรณ์ทำความสะอาดให้สามารถนำมาใช้ได้ง่าย ๆ ไม่ควรเก็บไว้ในที่สูงหรือต่ำเกินไป
2. หากมีน้ำมันหรือน้ำเปื้อนพื้นต้องรีบทำความสะอาด
3. ซ้อมอุปกรณ์ที่ชำรุดให้อยู่ในสภาพดี



## ✿ บันได

1. ต้องมีราบันไดที่มั่นคงแข็งแรง (ต้องใช้หั้งตอนขึ้นหรือลงบันได)
2. ต้องมีแสงสว่างเพียงพอให้เห็นขั้นบันไดชัดเจน
3. สวิตซ์เปิดปิดไฟควรจะอยู่ทั้งชั้นบนและชั้นล่าง
4. เตรียมไฟฉายเมื่อไฟฟ้าขัดข้อง
5. อย่าวางของเกะกะไว้บนบันได
6. หากบันไดชำรุดให้รีบซ่อม



## ✿ รองเท้า

1. เลือกรองเท้าส้นเตี้ยและไม่ลื่น
2. ผูกเชือกรองเท้าให้แน่นพอดี
3. หลีกเลี่ยงการใช้รองเท้าแตะ



รองเท้าที่เหมาะสมสมกับผู้สูงอายุ

### ✿ การแต่งกาย

1. ใส่เสื้อผ้าที่พอดีหาก  
ยาวเกินไปอาจจะสะดุดล้ม
2. เวลาจะใส่รองเท้า หรือ  
กางเกง ควรนั่งส่วนขอบ  
เตียงหรือนั่งบนเก้าอี้



### ✿ บริเวณรอบบ้าน

1. พื้นไม่เป็นหลุมเป็นบ่อ
2. จัดบริเวณบ้านให้เป็นระเบียบ
3. ไม่ปล่อยสัตว์เลี้ยงเพ่นพ่าน



## การส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุเพื่อป้องกันภาวะหลักล้ม

การส่งเสริมสุขภาพถือเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันภาวะหลักล้ม โดยสมาชิกในครัวเรือนเป็นผู้มีบทบาทที่สำคัญ ที่จะช่วยเหลือดูแลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ได้แก่

### การออกกำลังกาย

เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ตลอดจนการสร้างความสมดุลของร่ายกาย เพื่อป้องกันการเสื่อมสภาพ ของอวัยวะต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ หัวใจและปอด เป็นต้น การออกกำลังกายที่แนะนำคือ การเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ การฝึกการทรงตัว และการฝึกเดิน



## รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

วัยสูงอายุ เรื่องอาหารเป็นเรื่องจำเป็น เราต้องรับประทานอาหารเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี เพราะฉะนั้นควรเรียนรู้บทบาท หรือแม้แต่ตัวผู้สูงอายุเอง ควรเข้าใจในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การบริโภคอาหารที่ดี เพื่อส่งเสริมสุขภาพ

### หลักการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

ควรคำนึงถึงผู้สูงอายุเป็นรายบุคคล เพราะแต่ละบุคคลอาจจะชอบอาหารไม่เหมือนกัน

1. แบ่งอาหารให้เป็นเม็ดอยู่ 4-5 เม็ด เพื่อลดปัญหาการแน่นท้อง
2. อาหารที่จัดควรจะเป็นอาหารอ่อน ย่อยง่าย รสไม่จัด
3. หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดแก๊ส หรือท้องอืด เช่น ถั่วบางประเภท
4. เน้นอาหารพากปลาเพราวย่อยง่าย
5. เพิ่มผักและผลไม้ให้มากขึ้น เช่น ตำลึง ผักกิมรัว ผักบุ้ง กล้วยสุก เพื่อช่วยระบบขับถ่าย



## อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

1. หมูขาว/แป้ง ให้พลังงานแก่ร่างกาย  
ผู้สูงอายุต้องการอาหารกลุ่มนี้ลดลง
2. หมูเนื้อ นม ไข่ ถั่วต่างๆ จำเป็น  
ในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรือของร่างกาย
3. ผัก ผลไม้ มีวิตามินและเกลือแร่ ช่วยให้  
ร่างกายแข็งแรง ช่วยในการระบาย
4. น้ำ จำเป็นต่อการทำงานของ  
ร่างกาย ควรได้รับ 6-8 แก้ว/วัน



คู่มือเพื่อป้องกันภาวะหกเลบ  
ของผู้สูงอายุในครัวเรือนแบบ

## การจัดการความเครียดในผู้สูงอายุ

ความเครียดเกิดจาก มีสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดการปรับตัว แต่ไม่สามารถปรับตัวได้ ความเครียดจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการ หลอกล่อ เนื่องจากมีการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมช้าลง มีการ ตัดสินใจผิดพลาด

### สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

1. ทางด้านร่างกาย เกี่ยวกับสุขภาพและ การเจ็บป่วย ฯลฯ
2. ทางด้านจิตใจ เช่น มีเรื่องต่างๆ เข้ามา ก็จะทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย
3. ทางด้านสังคม เช่นความขัดแย้งในครอบครัว ฯลฯ



### จะทราบได้อย่างไรว่ามีความเครียดเกิดขึ้น

มักจะรู้ได้ด้วยตนเอง เช่น หงุดหงิด อ่อนเพลีย หรือมีอาการ ทางกายเช่น ปวดท้อง ปวดศีรษะ

### วิธีการผ่อนคลายความเครียด

การดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุตามความ เหมาสมและสามารถปฏิบัติได้จริง เช่น ออกกำลังกาย เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน เช่น งานบุญ งานประเพณี กิจกรรม พัฒนา หมู่บ้าน ฝึกปฏิบัติธรรม ทำสมาธิ ทำบุญ ทำงาน



## แหล่งข้อมูลอ้างอิง

เกษร สำราญ. ครอบครัวกับการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2553.

กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ. คู่มือการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สำหรับบุคลากรสาธารณสุข.

สำนักกรมส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2547.

บรรจุ ศิริพานิช. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ.

กรุงเทพมหานคร : หมอดชาวบ้าน, 2541.

บรรจุ ศิริพานิช. คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร : หมอดชาวบ้าน, 2549.

ริวารวน ปัญจมนัส. การประเมินภาวะหกล้มและการสนับสนุนทางสังคม

จากครอบครัวของผู้สูงอายุในชุมชน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต  
(การพยาบาลอนามัยชุมชน) มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพมหานคร, 2548.

รัชดาพร จุลละนันทน์. การทรงตัวและการล้มของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายชนิดต่าง ๆ.

วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.

รัชนก เรืองโภจนิวชัย. ผลของเสียงและการมองเห็นต่อความสามารถในการทรงตัว.

ภาควิชาภาษาไทยบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล, 2548.



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองรี  
อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา

