



คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

โรงพยาบาลศรีนครินทร์

หน่วยการดูแลผู้สูงอายุ

ดูแลผู้สูงวัยให้ห่างไกลจากหกล้ม



คำนำ

ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ คือ มีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลายระบบ ความสามารถในการทำหน้าที่ลดลงหลายด้าน อาทิเช่น สายตามองเห็นไม่ชัดเจน การคิดและการตัดสินใจช้า รวมทั้งการทำงานของระบบประสาท และกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการเดิน การเคลื่อนไหว และการทรงตัวมีประสิทธิภาพลดลง การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้เสี่ยงต่อการหกล้ม และเกิดปัญหาตามมาได้ อาทิเช่น กระดูกสะโพกหัก ทำให้ไม่สามารถกลับมาเดินได้อีก ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและครอบครัว

หน่วยการดูแลผู้สูงอายุ งานบริการพยาบาล โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำหนังสือ ดูแลผู้สูงวัย ให้ห่างไกลจากหกล้มขึ้น เพื่อเพิ่มพูนความรู้แก่ผู้สูงอายุและผู้ดูแล เกี่ยวกับการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อความปลอดภัย การช่วยเหลือและเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุอย่างปลอดภัย การป้องกันและช่วยเหลือเมื่อผู้สูงอายุหกล้ม และการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลสามารถนำไปปรับใช้ได้เหมาะสมและถูกวิธี

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเนื้อหาที่น่าสนใจในหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ผู้ดูแลและผู้สนใจทุกท่าน

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุที่เกี่ยวข้องกับการหกล้ม 1

การจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อความปลอดภัย
สำหรับผู้สูงอายุ..... 2

ออกกำลังกายอย่างไร
ให้ห่างไกลจากหกล้ม..... 6

วิธีการช่วยเหลือและเคลื่อนย้าย
ผู้สูงอายุอย่างปลอดภัย..... 14

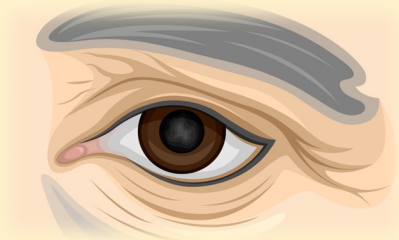
การป้องกันและช่วยเหลือ
ผู้สูงอายุเมื่อมีภาวะหกล้ม 21

คณะผู้จัดทำ 26

การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

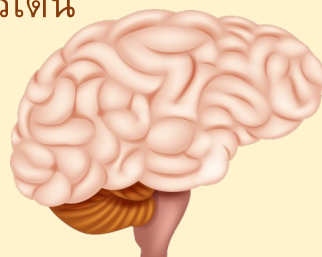
การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ที่เกี่ยวข้องกับการหกล้ม

❖ ตา มองเห็นไม่ชัดเจน ลานสายตาแคบ มีการแยกสีส้มแดง เหลือง ได้ดีกว่าสีน้ำเงิน ม่วง เขียว แก้วตาเริ่มขุ่นมัวเกิดต่อกระจกง่ายขึ้น รวมทั้งความไวในการมองเห็นภาพลดลง ทำให้ปวดและเวียนศีรษะได้บ่อย การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย



❖ หู ประสาทการรับเสียงเสื่อมลงทำให้ได้ยินไม่ชัดเจน สื่อสารไม่มีประสิทธิภาพ ได้ยินเสียงระดับต่ำ ได้ชัดกว่าเสียงระดับเสียงสูง เวลาพูดคุยไม่ควรใช้เสียงดังหรือตะโกน ควรพูดด้วยเสียงทุ้ม ช้าๆ และชัดเจน

❖ ระบบประสาท หลงลืมง่ายขึ้น การคิดและการตัดสินใจช้าลงระบบประสาทและกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการเดิน การเคลื่อนไหว และการทรงตัวมีประสิทธิผลลดลง เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุและหกล้มได้ง่ายขึ้น



❖ ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก มวลกล้ามเนื้อลดลง กล้ามเนื้อลีบ เล็ก ไม่แข็งแรง กระดูกเปราะบางและหักง่ายขึ้น น้ำในข้อกระดูกลดลง พบปัญหาเข้าเสื่อมมากขึ้น



การจัดสิ่งแวดล้อม เพื่อความปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

บ้านหรือที่อยู่อาศัยที่มีความปลอดภัย จะทำให้ผู้สูงอายุ
ห่างไกลจากการหกล้มได้ โดยเฉพาะการจัดสิ่งแวดล้อมให้มีความ
เหมาะสมทั้งภายในบ้านและภายนอกบ้าน

การหกล้มมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน ถ้า
สภาพแวดล้อมภายในบ้านไม่เหมาะสม เช่น แสงสว่างไม่เพียงพอ มี
พื้นต่างระดับ พื้นห้องน้ำเปียก และไม่มีราวจับ มีสิ่งของวางกีดขวาง
บันไดหรือทางเดิน เหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุสะดุด เสี่ยงการทรงตัว
และหกล้มได้ง่ายขึ้น ดังนั้นเราควรใส่ใจและหันมาปรับสิ่งแวดล้อมให้
มีความเหมาะสม ดังนี้

การจัดสิ่งแวดล้อม เพื่อความปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

แสงสว่าง



แสงสว่าง ภายในตัวบ้าน โดยเฉพาะบริเวณบันได ห้องน้ำ ทางเดินระหว่างห้องต่างๆ ภายในตัวบ้าน ควรมีแสงสว่างเพียงพอและควรใช้หลอดไฟที่มีแสงสีเหลือง นวล

พื้นบ้าน

พื้นบ้าน ควรเป็นพื้นเรียบ ไม่ลื่น ไม่ควรต่างระดับ วัสดุปูพื้นควรเลือกที่มีความฝืด กันลื่นได้ ไม่สะท้อนแสง และไม่มีสิ่งขวางระเกะระกะตามพื้นหรือทางเดิน



ห้องน้ำ

ห้องน้ำ ควรปูพื้นด้วยวัสดุกันลื่น ระบายน้ำได้ดี มีราวจับในห้องน้ำ และมีที่นั่งอาบน้ำ หรือเก้าอี้ที่มั่นคงสำหรับผู้สูงอายุนั่งอาบ



การจัดสิ่งแวดล้อม เพื่อความปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

ห้องนอน

ห้องนอน อยู่ในพื้นที่
อากาศถ่ายเทสะดวก มีแสงสว่าง
พอเหมาะ เตี้ยนอนควรมีราว
จับ และสูงจากพื้นในระดับข้อ
พับเข่าและวางเท้าลงบนพื้นได้
พอดี เพื่อให้สามารถลุกนั่งได้
สะดวก และมีโคมไฟหัวเตียงที่
มีสวิตช์เปิด ปิดที่เอื้อมถึงได้ง่าย



บันได



บันได ควรมีแสงสว่างเพียงพอ
ตลอดแนว มีราวยึดที่มั่นคงสำหรับ
เกาะขึ้น และลงบันได ไม่ควรนำพรม
เช็ดเท้า
และผ้ามาวางไว้ และไม่มีสิ่งของวางกีด
ขวางบันได เพราะจะทำให้สะดุดล้มได้
ง่าย

การจัดสิ่งแวดล้อม เพื่อความปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

การจัดสภาพแวดล้อมภายนอกบ้าน เพื่อส่งเสริมความปลอดภัย
สำหรับผู้สูงอายุ มีดังนี้

1.

ภายนอกบ้านควรมีพื้นที่โล่งสำหรับปลูกต้นไม้ ดอกไม้ เพื่อเพิ่ม
อากาศบริสุทธิ์ และสร้างความสดชื่นซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลาย
มากขึ้น

2.

พื้นกระเบื้องหรือนอกชานไม่ควรเป็นพื้นต่างระดับจากภายในตัวบ้าน

3.

ทางเดินรอบบ้านควรเป็นพื้นเรียบที่ไม่ลื่น หลีกเลี่ยงพื้นที่มีผิว
ขรุขระมากๆ เช่น กรวด และหิน

4.

ทางลาดภายนอกบ้าน ควรกว้างไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตร
แต่ถ้าทางลาดยาวกว่า 6 เมตร ควรกว้างไม่น้อยกว่า 1.5 เมตร

ออกกำลังกายอย่างไร... ให้ห่างไกลจากหกล้ม

การออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยชะลอความเสื่อมถอยของร่างกาย ทั้งยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ เพิ่มความสามารถในการเดิน การทรงตัว นอกจากนี้การออกกำลังกายกลางแจ้งหรือนอกบ้านยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคม ส่งผลให้อารมณ์ดี และผ่อนคลายมากขึ้น

ก่อนออกกำลังกาย ผู้สูงอายุหรือญาติควรทราบหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง รวมถึงการเลือกประเภทการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง กรณีที่ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว เช่น มีความดันโลหิตสูง มีโรคหัวใจ หรือมีความเสี่ยง ควรปรึกษาแพทย์เจ้าของไข้ก่อน

การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุมีให้เลือกหลากหลายวิธี โดยท่านสามารถเลือกในแบบที่ท่านชอบ หรือ หมุนเวียนสลับกันไป ดังนี้

การบริหาร 3 ท่า เพิ่มทักษะการทรงตัวที่ดี

การบริหารร่างกายอย่างง่าย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และเพิ่มทักษะในการเดินและการทรงตัวที่ดี มี 3 ท่าด้วยกัน **ท่าที่ 1** *นั่งทำได้ง่าย : ท่าเหยียดขากระดกข้อเท้า*

เริ่มจากยกขาซ้ายขึ้นจากพื้น กระดกปลายเท้าขึ้น ค้างไว้ (นับ 1-3) จากนั้นกระดกปลายเท้าลง ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง

สลับเป็นเท้าขวา ทำครบ 2-3 รอบ ต่อวัน

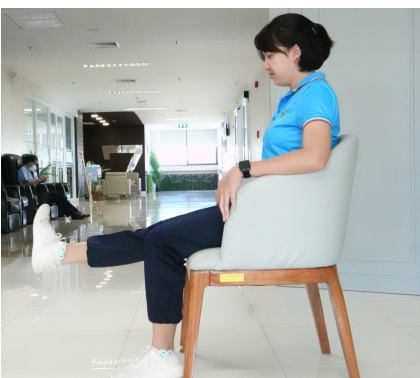
1.



2.



3.



4.

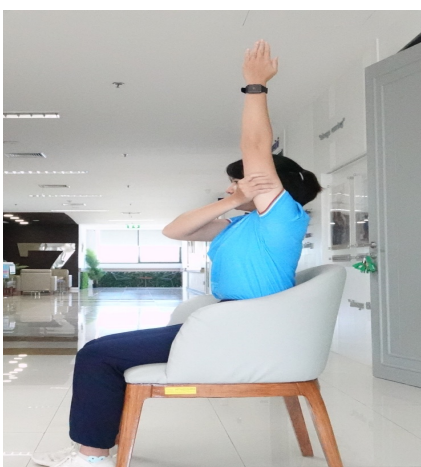


กายบริหาร 3 ท่า เพิ่มทักษะการทรงตัวที่ดี

ท่าเหยียดแขน

เริ่มจากยกแขนซ้ายขึ้น โดยใช้มือขวาประคองเพื่อให้ยืดเหยียดได้สุด ค้างไว้นับ 1-3 แล้วกลับมาวางที่เดิม ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง
สลับเป็นแขนขวา ทำครบ 2-3 รอบ ต่อวัน

1.



2.



3.



4.



กายบริหาร 3 ท่า เพิ่มทักษะการทรงตัวที่ดี

ท่าที่ 2 นอนทำได้สบาย

เริ่มจากนอนหงาย ขาทั้ง 2 ข้างวางชิดพื้น หลังจากนั้น
ลากขาซ้ายติดพื้นให้งอเข่า และสะโพกให้ได้มากที่สุด แล้วเหยียดขา
ออกไปให้ตรงๆ ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง

สลับเป็นขาขวา ทำครบ -2-3 รอบ ต่อวัน

1.



2.



3.



4.



5.

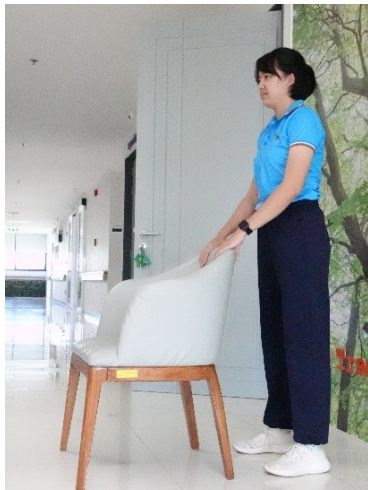


กายบริหาร 3 ท่า เพิ่มทักษะการทรงตัวที่ดี

ท่าที่ 3 ยืนทำได้ง่าย

เริ่มจากยืนตัวตรงให้มั่นคง กางขาเล็กน้อย มือทั้ง 2 ข้าง
จับพนักพิง จากนั้นเขย่งปลายเท้าค้างไว้ นับ 1-3 ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง
วางเท้ากลับมาที่เดิม ทำครบ 2-3 รอบ ต่อวัน

1.



2.



3.



ออกกำลังกายอย่างไร... ให้ห่างไกลจากหกล้ม

การเดิน

การเดิน ให้เริ่มจาก ก้าวเดินช้าๆ เพื่อเป็นการยืดกล้ามเนื้อ หลังจากนั้นให้เดินตามปกติ เพื่อให้ร่างกายได้ตื่นตัว และเดินให้เร็วขึ้น จนเริ่มรู้สึกเหนื่อย ชีพจรเต้นเร็วขึ้น แล้วค่อยๆ เดินช้าลง เพื่อผ่อนคลายร่างกาย

ขณะเดินผู้สูงอายุควรสวมรองเท้าที่พอดีกับเท้า สามารถแกว่งแขน หรือบริหารกล้ามเนื้อส่วนอื่นร่วมด้วย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเพลิดเพลินควรมีเพื่อนร่วมเดิน หรือลูกหลานร่วมด้วย



ออกกำลังกายอย่างไร... ให้ห่างไกลจากหกล้ม

ว่ายน้ำ

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ทำให้เกิดแรงกระแทก โดยเริ่มจากว่ายน้ำช้าๆ เพื่อยืดกล้ามเนื้อ และเพื่ออบอุ่นร่างกาย หลังจากนั้นให้ว่ายน้ำตามปกติ ไปจนถึงเพิ่มความเร็วขึ้น แล้วค่อยกลับมาว่ายช้าลงเพื่อผ่อนคลายร่างกายอีกครั้ง



โยคะ



โยคะ เป็นการออกกำลังกายร่วมกับควบคุมการหายใจให้เข้าจังหวะ จะช่วยให้ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายดีขึ้น ส่งผลให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้ดี ลดอาการปวดหลังเรื้อรัง และช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น

การฝึกจำเป็นต้องมีครูฝึก เพื่อป้องกันการบาดเจ็บหรือปัญหาที่อาจเกิดขึ้น

ออกกำลังกายอย่างไร... ให้ห่างไกลจากหกล้ม

รำมวยจีน “ไทเก็ก”

รำมวยจีน เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้าๆ เพื่อฝึกการทรงตัว และฝึกสมาธิ ทำให้ร่างกายอยู่ในท่าที่สบายไม่เครียดเกร็ง และทำงานประสานอย่างเป็นธรรมชาติ จึงสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุลงได้



ออกกำลังกายอย่างไร... ให้ห่างไกลจากหกล้ม

การออกกำลังกายในน้ำ

การออกกำลังกายในน้ำ เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น ลดอาการปวดตามข้อต่อของร่างกาย โดยมีน้ำเป็นตัวช่วยในการพยุงร่างกาย และลดแรงกระแทกบริเวณหัวเข่าได้ดี ผู้สูงอายุสามารถเดินหรือวิ่ง และเคลื่อนไหวในน้ำได้ จะช่วยให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง และการทรงตัวได้ดีมากขึ้น



การช่วยเหลือและเคลื่อนย้าย ผู้สูงอายุอย่างปลอดภัย

การช่วยเหลือและเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุอย่างปลอดภัย ขอแนะนำ
เนื้อหา ดังนี้

- ◆ การช่วยเหลือและเคลื่อนย้ายขณะขึ้นและลงรถยนต์ไปรถหนึ่ง
- ◆ การช่วยเหลือและเคลื่อนย้ายขณะขึ้นและลงรถหนึ่งไปยังเก้าอี้
- ◆ หลักการเข็นรถนั่งที่ถูกต้อง



การช่วยเหลือและการเคลื่อนย้าย

ผู้สูงอายุอย่างปลอดภัย

การช่วยเหลือและเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุจากรถหนึ่งไปรถยนต์

การช่วยเหลือและเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุจากรถหนึ่งไปรถยนต์ เพื่อให้เกิดความปลอดภัย มีวิธีการดังต่อไปนี้

หลังจากจอดรถหนึ่งใกล้บริเวณประตูรถยนต์ และล็อคล้อรถหนึ่งเรียบร้อยแล้ว

1. ให้ผู้ช่วยเหลือยืนให้มั่นคง พร้อมกับหันหน้าเข้าหาผู้สูงอายุ



2. ให้ผู้สูงอายุใช้มือเกาะไหล่ หรือแขนของผู้ช่วยเหลือ โดยผู้ช่วยเหลือจับบริเวณรอบเอวให้แน่น เพื่อพยุงตัวผู้สูงอายุลุกขึ้นยืน



3. ค่อยๆ หนุนตัวผู้สูงอายุขึ้นนั่งบนเบาะรถยนต์ด้วยความระมัดระวัง พร้อมกับช่วยประคองขาเพื่อให้วางบนรถอย่างสมดุล



การช่วยเหลือและการเคลื่อนย้าย

ผู้สูงอายุอย่างปลอดภัย

การช่วยเหลือและเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุลงจากรถยนต์ไปรถนั่ง

สำหรับการช่วยเหลือและเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุจากรถยนต์ไปรถนั่ง มีวิธีการดังต่อไปนี้

หลังจากจอดรถนั่งใกล้บริเวณประตูรถยนต์ และล็อคล้อรถนั่งเรียบร้อยแล้ว ให้ผู้ช่วยเหลือช่วยประคองขาผู้สูงอายุให้วางเท้าลงพื้นอย่างมั่นคง

1.



2.

ผู้ช่วยเหลือจับบริเวณรอบเอวผู้สูงอายุให้แน่น แล้วให้ผู้สูงอายุใช้มือทั้ง 2 ข้าง เกาะแขน หรือไหล่ของผู้ช่วยเหลือ เพื่อช่วยในการพยุงตัวขึ้นยืน



3.

ผู้ช่วยเหลือค่อยๆ หมุนตัวผู้สูงอายุลงนั่งบนรถนั่งและจัดร่างกายให้เหมาะสม โดยให้หลังพิงพนักพิง



การช่วยเหลือและการเคลื่อนย้าย

ผู้สูงอายุอย่างปลอดภัย

การช่วยเหลือและเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุจากรถนั่งไปยังเก้าอี้

สำหรับการช่วยเหลือและเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุจากรถนั่งไปยังเก้าอี้ มีวิธีการดังต่อไปนี้

1. จอดรถนั่งใกล้ๆ เก้าอี้ และล็อคล้อรถนั่งเรียบร้อยแล้วให้ผู้สูงอายวางเท้าทั้ง 2 ข้างบนพื้นอย่างมั่นคง แล้วโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ผู้ช่วยเหลือพับเก็บที่พักเท้าให้เรียบร้อย หลังจากนั้นให้จับบริเวณรอบเอวผู้สูงอายุให้แน่น



2. ผู้สูงอายุใช้มือ 2 ข้างเกาะแขนหรือหัวไหล่ของผู้ช่วยเหลือ เพื่อช่วยในการพยุงตัวขึ้นยืน



3. ผู้ช่วยเหลือค่อยๆ หมุนตัวผู้สูงอายุให้นั่งบนกึ่งกลางเก้าอี้ และหลังให้พิงพนัก
พิง



การช่วยเหลือและการเคลื่อนย้าย

ผู้สูงอายุอย่างปลอดภัย

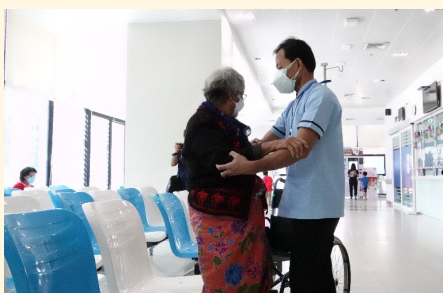
การช่วยเหลือและเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุจากเก้าอี้ไปยังรถนั่ง

สำหรับการช่วยเหลือและเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุจากเก้าอี้ไปยังรถนั่ง มีวิธีการดังต่อไปนี้

1. หลังจากจอดรถนั่งใกล้ๆ เก้าอี้ และล็อคล้อรถนั่งเรียบร้อยแล้ว ให้ผู้สูงอายุโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยเพื่อเตรียมพร้อมที่จะลุกขึ้นยืน ผู้ช่วยเหลือ ช่วยประคองแขน หรือจับบริเวณรอบเอวผู้สูงอายุให้แน่น



2. ผู้สูงอายุใช้มือ 2 ข้างเกาะแขนหรือหัวไหล่ของผู้ช่วยเหลือ เพื่อช่วยในการพยุงตัวขึ้นยืน แล้วผู้ช่วยเหลือค่อยๆ หมุนตัวของผู้สูงอายุพร้อมกับพาไปนั่งบนรถนั่ง



3. ดูแลให้ผู้สูงอายวางเท้าทั้ง 2 ข้างวางบนที่ปักเท้า และคาดเข็มขัดบนรถนั่งให้เรียบร้อยก่อนเข็นรถ



การช่วยเหลือและการเคลื่อนย้าย ผู้สูงอายุอย่างปลอดภัย

หลักการเข็นรถนั่งที่ถูกต้อง

1.

การเข็นรถนั่งบนทางราบ

ผู้เข็นให้เข็นรถตามปกติ โดยจะแนะนำผู้สูงอายุหนึ่งให้สมดุล หลังพิงพนักพิง ผู้เข็นจะออกแรงดันรถหนึ่งไปข้างหน้าด้วยความระมัดระวัง



2.

การเข็นรถนั่งบนทางต่างระดับ

แจ้งให้ผู้สูงอายุทราบว่าผ่านทางต่างระดับ หลังจากนั้นให้ผู้เข็นเหยียบปลายแกนเหล็กที่อยู่ใต้รถนั่ง และกดลงพร้อมกับจับรถเข็นให้ยกหงายขึ้น ล้อเล็กจะกระดกขึ้นได้โดยง่าย หลังจากนั้นให้ยกรถเข็นดันไปด้านหน้าเล็กน้อย เพื่อให้ล้อใหญ่สามารถขึ้นไปบนทางต่างระดับ และเข็นเดินหน้าต่อไปได้



การช่วยเหลือและการเคลื่อนย้าย ผู้สูงอายุอย่างปลอดภัย

หลักการเข็นรถนั่งที่ถูกต้อง

3.

การเข็นรถนั่งขึ้นทางลาด

ให้ผู้สูงอายุนั่งให้สมดุลบนรถนั่ง หลังพิงพนักพิง ผู้เข็นจับรถให้แน่น กระดกล้อหน้ารถให้ขึ้นเล็กน้อยพร้อมกับออกแรงดันไปข้างหน้า



4.

การเข็นรถนั่งลงทางลาด

ผู้เข็นอยู่ทางด้านหลังในท่าเตรียมถอยหลังลงทางลาด จากนั้นจับรถเข็นให้แน่น มือแตะไว้ที่เบรคมือตลอดเวลา แล้วถอยหลังลงอย่างระมัดระวัง



การป้องกันและช่วยเหลือผู้สูงอายุ เมื่อมีภาวะหกล้ม

ภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ เป็นปัญหาสำคัญที่ทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้ เมื่อหกล้มแล้วผู้สูงอายุมักไม่สามารถกลับมาเดินได้อีก และบางคนต้องใช้รถเข็นตลอดชีวิต ส่งผลให้ผู้สูงอายุเสียความสามารถในการดูแลตนเอง และต้องมีผู้ดูแลตลอดเวลา ส่งผลกระทบต่ออารมณ์และสภาพจิตใจ ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าตามมาได้ จึงจำเป็นต้องป้องกัน และให้การดูแลอย่างถูกวิธี



การป้องกันและช่วยเหลือ ผู้สูงอายุ เมื่อมีภาวะหกล้ม

หกล้มในผู้สูงอายุถือเป็นเรื่องใหญ่ แต่สามารถป้องกันได้ ?

1.

ควรเลือกรองเท้าหุ้มส้นที่เหมาะสมกับเท้า มีสันเตี้ย (ความสูงของส้นไม่เกิน 1 นิ้ว) และขอบมน พื้นรองเท้า ไม่ลื่นหรือมีดอกยาง ทำด้วยวัสดุมีความยืดหยุ่นและ ระบายอากาศได้ดี



2.

ใช้ไม้เท้า หรือโครงเหล็กช่วยเดิน หรืออุปกรณ์ช่วยในการเดิน



3.

ควรออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ โดยเน้นฝึกการทรงตัว ทักษะการเดิน และการเคลื่อนไหว



การป้องกันและช่วยเหลือ ผู้สูงอายุ เมื่อมีภาวะหกล้ม

หกล้มในผู้สูงอายุถือเป็นเรื่องใหญ่ แต่สามารถป้องกันได้ ?

4.

ขณะลุกนั่งหรือยืนควรเปลี่ยนท่าอย่างช้า ๆ เพื่อป้องกันความดันโลหิตต่ำ ซึ่งอาจส่งผลให้มีอาการหน้ามืด วิงเวียน หรือเป็นลมได้ในขณะเปลี่ยนท่า



5.

ควรปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายในบ้านและรอบบ้านให้เหมาะสมกับการเดิน และการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ เช่น ภายในบ้านมีแสงสว่างพอเหมาะ ไม่มีพื้นต่างระดับ บันไดมีราวจับทั้ง 2 ทาง พื้นห้องน้ำมีราวจับและไม่เปียกชื้น ข้าวของภายในบ้านวางเป็นระเบียบไม่เกะกะกีดขวางทางเดิน



6.

การใช้ยาควรปรึกษาแพทย์อย่างเคร่งครัด ได้แก่ ยานอนหลับ หรือยาที่มีผลต่อจิตประสาท อาจทำให้ง่วงซึม และมีผลต่อการทรงตัวและเคลื่อนไหว



การป้องกันและช่วยเหลือ ผู้สูงอายุ เมื่อมีภาวะหกล้ม

การช่วยเหลือเบื้องต้นเมื่อผู้สูงอายุหกล้ม

เบื้องต้น ประเมินว่าผู้สูงอายุสามารถลุกขึ้นเดินได้หรือไม่ และมีบาดแผลจากการหกล้มหรือไม่ ถ้าพบว่ามีบาดแผล ควรรีบปฐมพยาบาลเบื้องต้น ดังนี้

การประคบบาดแผล

1.

บาดแผลฟกช้ำ บวมแดง ให้ล้างบริเวณบาดแผลด้วยน้ำสะอาดและสบู่ จากนั้นให้ใช้น้ำแข็งประคบในวันแรก ซึ่งความเย็นจะทำให้หลอดเลือดหดตัว อาการบวมจะลดลงหลังจาก 24 ชั่วโมงผ่านไป ให้น้ำอุ่นประคบบริเวณบาดแผล ความร้อนช่วยให้หลอดเลือดขยายตัว อาการช้ำจะลดน้อยลง และหายไปได้เอง

2.

บาดแผลถลอก ให้ล้างน้ำด้วยน้ำสะอาด และทายาใส่แผลสด และถ้ามีอาการรุนแรงมากควรรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลใกล้บ้าน หรือเรียกรถพยาบาล
หมายเลข 1669 ทันที



การป้องกันและช่วยเหลือ ผู้สูงอายุ เมื่อมีภาวะหกล้ม

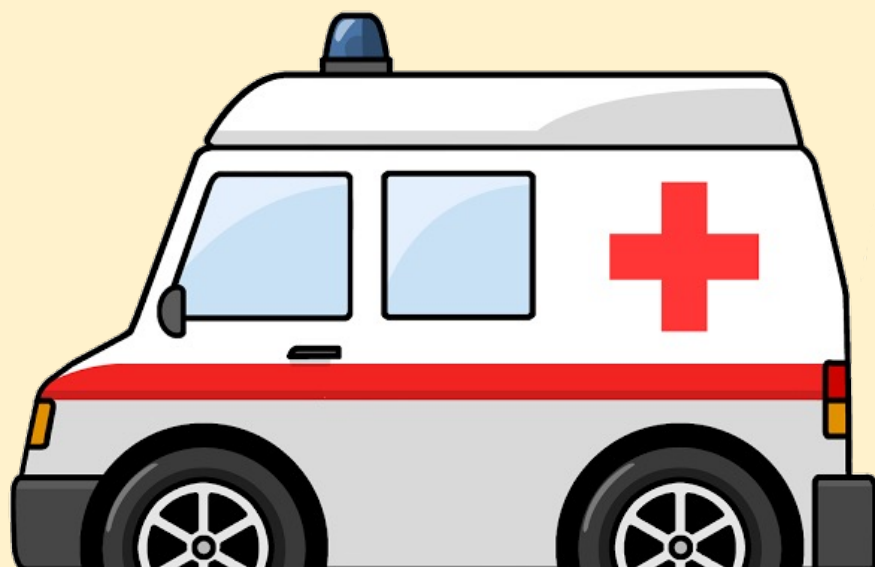
การนำส่งผู้สูงอายุไปโรงพยาบาล

ผู้สูงอายุเมื่อหกล้มแล้วมักพบปัญหากระดูกสะโพกหัก ส่งผลให้มีภาวะทุพพลภาพ และมีโอกาสเสียชีวิตได้ ดังนั้นควรระมัดระวัง และสังเกตอาการที่สงสัยว่าอาจมีกระดูกสะโพกหักเกิดขึ้น ได้แก่ มีอาการปวดมากบริเวณสะโพกข้างที่หัก ลุกเดิน และลงน้ำหนักขาข้างที่สะโพกหักไม่ได้ หากท่านพบเห็นควรให้ผู้สูงอายุพักในท่าที่สบายขึ้น พยายามอย่าเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุ และโทรศัพท์ขอความช่วยเหลือ หรือเรียกรถพยาบาล ได้ที่เบอร์โทร

1669

ข้อมีข้อสงสัย สามารถสอบถามได้ที่.....หน่วยการดูแลผู้สูงอายุ.....

โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น



คณะผู้จัดทำ

จัดทำโดย

นางกาญจนา เชื้อนแก้ว

หัวหน้าหน่วยการดูแลผู้สูงอายุ โรงพยาบาลศรีนครินทร์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

นางสาวอุไรวรรณ ใจจั้งหริด

ผู้ช่วยหัวหน้าฝ่ายการพยาบาล ด้านวิชาการ
งานบริการพยาบาล โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

นางสมสมัย ศรีประไหม

รองหัวหน้าฝ่ายการพยาบาลฝ่ายวิชาการ งานบริการพยาบาล
โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ที่ปรึกษา

ศ.นพ. ทรงศักดิ์ เกียรติชูสกุล

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศรีนครินทร์

รศ.พญ.ปณิดา ลิ้มปะวัฒน์

หัวหน้าหน่วยเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

อาจารย์นุชจริย์ หอมนาน

หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศรีนครินทร์
โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น



หน่วยการดูแลผู้สูงอายุ
โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

