**แบบฟอร์มการตอบโต้ความเสี่ยงเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (RRHL)**

**ข้อสรุป :** ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมภายในบ้านอย่างไร ป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุหกล้ม

**ข้อเท็จจริง :** ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมภายในบ้าน ได้แก่

 - ไม่วางของเกะกะ เก็บสายไฟ ข้าวของเครื่องใช้เข้าที่ให้เรียบร้อย

 - ติดตั้งหลอดไฟในบริเวณมุมมืดที่เดินผ่านบ่อยๆ เพื่อเพิ่มแสงสว่างให้เพียงพอ

 - ติดแผ่นกันลื่นบริเวณที่เสี่ยงล้ม

 - เลือกพื้นที่ไม่ลื่น เรียบ เสมอ ไม่ควรมีพื้นที่ทางต่างระดับ

 - กระเบื้องห้องน้ำใช้วัสดุเนื้อหยาบช่วยเพิ่มแรงเสียดทานในการเดิน

 - ถ้าพื้นบ้านชำรุด ควรรีบซ่อมแซมป้องกันสะดุดหกล้ม

 - วางของที่ใช้บ่อยในระดับเอว ไม่ควรวางไว้บนชั้นเหนือศีรษะทำให้ไม่สะดวกต่อการหยิบ

 - บริเวณบันได ห้องน้ำ ผนังทางเดินควรมีราวจับตลอดทาง

 - สำหรับผู้สูงอายุที่ใช้วีลแชร์ควรทำทางลาดตามทางบันไดให้มีความชันไม่เกิน 5 องศา และทางลาดยาวไม่เกิน 6 เมตร

**ผลกระทบ :** ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกระบุว่า ผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปจะมีแนวโน้มหกล้มร้อยละ 28-35 ต่อปีและจะเพิ่มเป็นร้อยละ 32-42เมื่อก้าวเข้าสู่ปีที่ 70 เป็นต้นไป สามารถสรุปได้ว่าความเสี่ยงของการหกล้มจะยิ่งมากขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น โดยสถานการณ์การพัดตกหกล้มของประเทศไทย ปี พ.ศ. 2549 –2558 พบว่ามีผู้เสียชีวิตด้วยพัดตกหกล้มปีละมากกว่า 2,000 คน โดย 50% ของผู้เสียชีวิตเป็นผู้สูงอายุ โดยการล้มในผู้สูงอายุเกิดจากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นกระดูกหรือกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง มีปัญหาการทรงตัว ปัญหาสายตา การกินยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ทำให้ง่วงซึม รวมทั้งสภาพแวดล้อมภายในบ้านที่ไม่เหมาะสมล้วนเป็นปัจจัยเพิ่มความเสี่ยงการหกล้มในผู้สูงอายุได้ โดยการบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้มมีตั้งแต่ฟกช้ำ แผลถลอก กระดูกหัก และรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต

**ข้อแนะนำ** : สามารถป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุหกล้มภายในบ้านได้ ด้วยการปรับสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้เหมาะสม

**หน่วยงานที่ตรวจสอบ :** ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

**วันที่พบข่าว/เหตุการณ์ :** วันที่ 28 มกราคม 2563

แหล่งข้อมูลอ้างอิง :

- [สถานการณ์การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ](http://ns.thaincd.com/2016/media-detail.php?id=12661&tid=39&gid=1-015-009) สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

**- ยากันล้ม คู่มือป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย**

- วิธีป้องกันผู้สูงอายุหกล้มภายในบ้าน <https://www.cruisemate-thailand.com/prevent-fall-elderly/>

**ผู้จัดทำ :** นางสาวปวิตรา ไพทอง นักวิชาการสาธารณสุข