

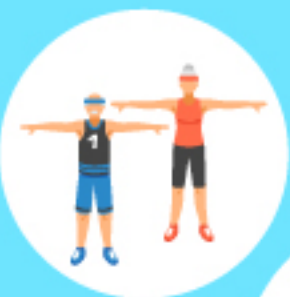
การทดสอบการทรงตัวของผู้สูงอายุ

ยืนต่อเท้าเป็นเส้นตรง โดยให้ปลายเท้าหลังชิดสันเท้าหน้า แล้วยืนนิ่งโดยไม่เซ อย่างน้อย 10 วินาที หรือนับ 1 - 10



ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการทรงตัว



จัดการความเสี่ยง... ป้องกันพลัดตกหกล้ม



ผู้สูงอายุควรอาศัยอยู่บ้านชั้นเดียว
กรณีบ้าน 2 ชั้น ควรจัดให้ผู้สูงอายุอยู่ชั้นล่าง

มีแสงสว่างเพียงพอทั้งในบ้านและนอกบ้าน



พื้นและทางเดินเรียบเสมอกัน ไม่สั่น
ไม่มีสิ่งกีดขวาง

ห้องน้ำมีราวจับ พื้นไม่ลื่น



ใช้อุปกรณ์ช่วยเดินในกรณีที่มีความบกพร่อง
ในการเดินหรือทรงตัว

รองเท้าหุ้มส้น มีดอกยาง ไม่ลื่น



ทุกครั้งที่หกล้มต้องแจ้งญาติหรือผู้ดูแลให้ทราบ



กรมควบคุมโรค
สำนักโรคไม่ติดต่อ



การประเมินความเสี่ยง ต่อการพลัดตกหกล้ม ในผู้สูงอายุ



การประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

สถานการณ์



ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยสมบูรณ์ ในปี พ.ศ. 2564



ผู้สูงอายุ 1 ใน 3 หรือมากกว่า 3 ล้านคนหกล้มทุกปี



เพศหญิงพลัดตกหกล้ม สูงกว่าเพศชาย 1.6 เท่า



สาเหตุมาจากการลื่น สะดุด หรือก้าวพลาดบนพื้นระดับเดียวกัน มากถึงร้อยละ 66



ใช้บริการรถฉุกเฉิน เพราะสาเหตุ พลัดตกหกล้ม เฉลี่ยวันละ 140 ครั้ง

แบบประเมินความเสี่ยง ต่อการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

ปัจจัยเสี่ยง	คะแนน
เพศ	
...หญิง	1
...ชาย	0
การมองเห็นบกพร่อง	
...ไม่สามารถอ่านตัวเลขที่ระยะ 6/12 เมตร ได้มากกว่าครึ่ง	1
...อ่านตัวเลขที่ระยะ 6/12 เมตร ได้มากกว่าครึ่ง	0
การทรงตัวบกพร่อง	
...ยืนต่อทำเป็นเส้นตรงไม่ได้ หรือยืนได้ไม่ถึง 10 วินาที	2
...ยืนต่อทำเป็นเส้นตรงได้นาน 10 วินาที	0
การใช้ยา	
...กินยาต่อไปนี้ตั้งแต่ 1 ชนิดขึ้นไป ได้แก่ ยานอนหลับ ยากล่อมประสาท ยาลดความดันโลหิต ยาขับปัสสาวะ หรือกินยานิตใดก็ได้ ตั้งแต่ 4 ชนิดขึ้นไป (ไม่รวมวิตามิน)	1
...ไม่กินยาต่อไปนี้ ได้แก่ ยานอนหลับ ยากล่อมประสาท ยาลดความดันโลหิต ยาขับปัสสาวะ หรือกินยานิตใดก็ได้ น้อยกว่า 4 ชนิด	0
ประวัติการหกล้ม	
...มีประวัติหกล้มตั้งแต่ 2 ครั้งขึ้นไปใน 6 เดือนที่ผ่านมา	5
...ไม่มี	0
สภาพบ้าน ที่อยู่อาศัย	
...อยู่บ้านยกพื้นสูงตั้งแต่ 1.5 เมตรขึ้นไป หรือบ้าน 2 ชั้น ต้องขึ้นลงโดยใช้บันได	1
...ไม่ได้อยู่บ้านลักษณะดังกล่าว	0
รวมคะแนนความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม	
สรุปผลการประเมิน	
ต่ำกว่า 4 คะแนน หมายถึง มีความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม	
4 - 11 คะแนน หมายถึง มีความเสี่ยงสูงต่อการพลัดตกหกล้ม	

การวัดสายตา



ติดตั้งหรือให้บุคคลอื่นถือแผ่นวัดสายตาในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ และผู้วัดสายตายืนห่างจากแผ่นวัดสายตา 6 เมตร

ปิดตาข้างขวา อ่านแผ่นวัดสายตา โดยไล่ตั้งแต่แถวบนสุด ลงมาจนถึงบรรทัดระยะ 6/12

ปิดตาข้างซ้าย อ่านแผ่นวัดสายตา โดยไล่ตั้งแต่แถวบนสุด ลงมาจนถึงบรรทัดระยะ 6/12

สรุปผลการประเมิน

- ถ้าอ่านบรรทัดระยะ 6/12 ได้ถูกต้องมากกว่าครึ่งหนึ่งทั้งสองข้าง ถือว่าสายตาไม่มีความบกพร่อง
- ถ้าอ่านได้ถูกต้องน้อยกว่าครึ่งหนึ่งเพียงข้างเดียว ถือว่ามีความบกพร่องของการมองเห็น แนะนำให้ไปพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่เพื่อรับการตรวจยืนยันและแก้ไข

สังเกตตนเอง แล้วพบว่า มองไม่ชัดหรืออ่านหนังสือไม่ชัด ตาพร่ามัว แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจยืนยันและแก้ไข