



RSU

× ×  
× ×  
× ×  
× ×

# เตรียมความพร้อมสังคมสูงวัย... ฝึกลูก ล้มเป็น

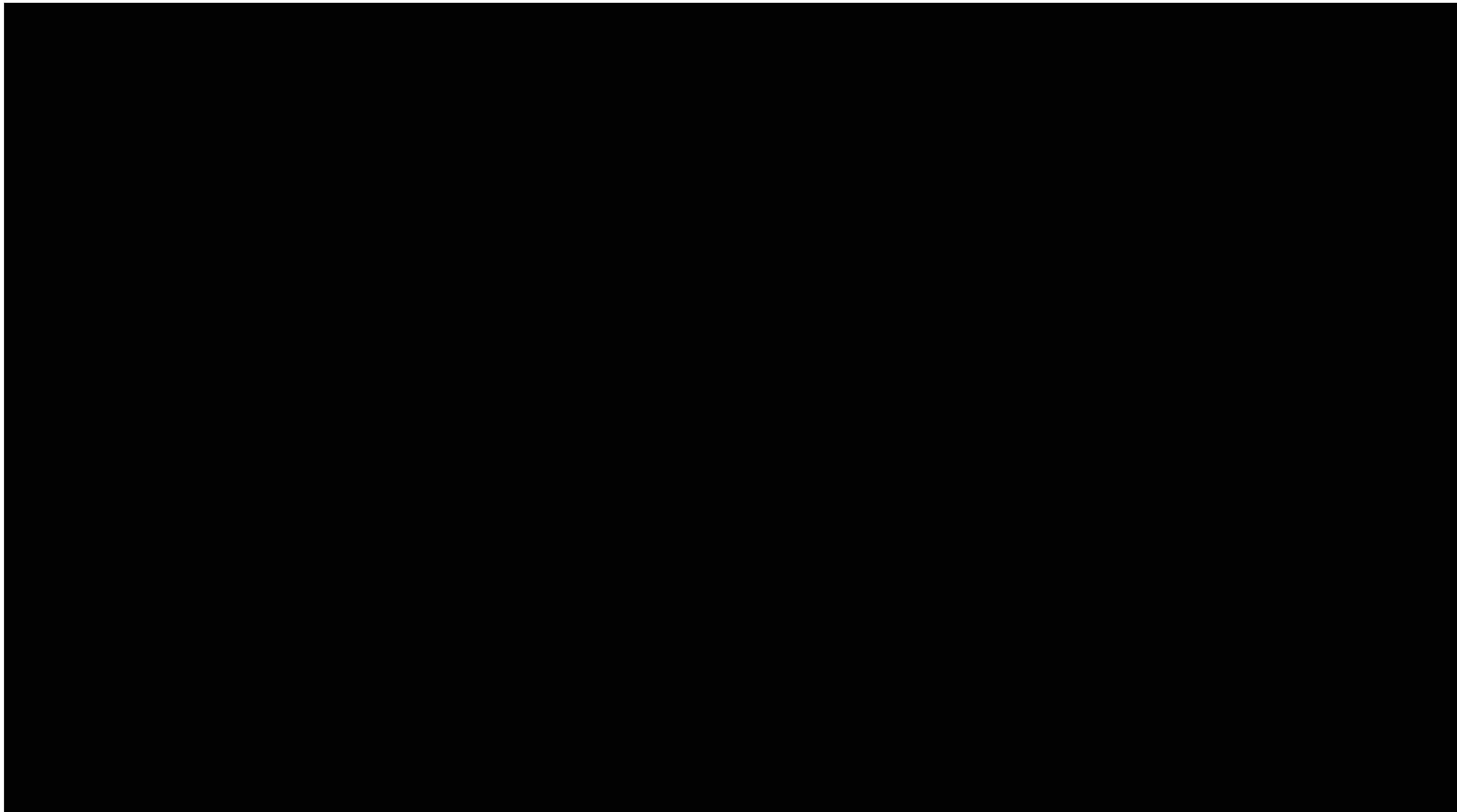




# ท่านคิดว่าอาการกล้ามเนื้อ

น่ากลัวแค่ไหน 







# การรกล้ม ใกล้ตัว และ น่ากลัว กว่าที่คิด



**1 ใน 3**

หรือ > 3 ล้านคนทุก  
ปี มีความเสี่ยงต่อการล้ม  
และเพิ่มขึ้นตามอายุ โดย  
เพิ่มเป็น 3 เท่าในคนอายุ  
80 ปีขึ้นไป

**1,399**

ในปี 2563 มีผู้สูงอายุ  
1,399 คนเสียชีวิตจากการ  
หกล้ม และกว่าแสนสอง  
หมื่นรายต้องเข้ารักษาตัวที่  
โรงพยาบาล

**1 แสน+**

ต้องใช้เงินกว่าแสนบาทใน  
การดูแลผู้สูงอายุที่หกล้มต่อ  
ครั้ง และอาจสูงถึง 1.2 ล้าน  
บาทหากรวมค่าใช้จ่าย  
ทางอ้อมที่เกิดขึ้น

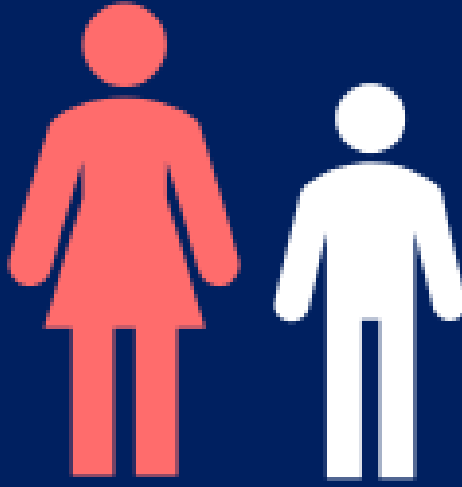
**การหกล้มเป็นปัญหาสาธารณสุขที่คุกคาม  
คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลก**

**ผู้สูงอายุไทยเสียชีวิตจากการ  
พลัดตกหกล้ม เฉลี่ยวันละ 4 คน**

**การหกล้มเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 2**

# ผู้สูงอายุ ล้มเป็น

ตอน ล้มแล้วลุกไม่ลุกคาม 



**หญิง**  
**หกล้ม**  
 มากกว่าชาย  
**1.6 เท่า**



**ลื่น สะดุด**  
**ก้าวพลาด**  
 สาเหตุที่พบบ่อยที่สุด



**ร้อยละ 67**  
**ผู้บาดเจ็บ**  
**หกล้มในบ้าน**

สาเหตุส่วนใหญ่มาจาก

- 67.4% ลื่น สะดุด หรือก้าวพลาดบนพื้นระดับเดียวกัน
- 5.2% ตกหรือล้มจากบันได และขั้นบันได





# การหกล้มที่ไม่รุนแรงจนทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิต มักทำให้เกิดบาดเจ็บทางกายและทางใจ ที่นำไปสู่ภาวะความพิการเรื้อรัง

"ผู้สูงอายุ  
กระดูกหัก  
30,000 คนต่อปี  
ในจำนวนนี้  
6-8% มีภาวะ  
กระดูกสะโพก  
หักซ้ำ"

กระดูก  
ข้อเท้าหัก

กระดูก  
ขาหัก

95 %

กระดูก

สะโพกหัก

เกิดจากการหกล้ม

กระดูก  
สันหลังหัก

กระดูก  
ข้อมือหัก

กะโหลกศีรษะแตก  
เลือดคั่งในสมอง

กระดูก  
ข้อศอกหัก

# สูงวัย ล้มเป็น

ตอน ล้มแล้วลุกไม่ลุกคาม 



การหกล้มยังส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ  
ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกวิตกกังวล กลัว  
ขาดความมั่นใจในการทำกิจกรรมประจำวันด้วยตนเอง  
รู้สึกว่าเป็นภาระจนเกิดภาวะซึมเศร้า





# สูงวัย ล้มเป็น

ตอน ล้มแล้วลุกไม่ลุกคาม 

ผลจากการตก  
ล้ม เพิ่มความ  
เสี่ยง หกล้ม  
2 เท่า



**โปรแกรมการป้องกัน  
การรกล้มเฉพาะบุคคล  
ต้องทำต่อเนื่องไปตลอดชีวิต**

**สูงวัย ล้มเป็น**  
ตอน ล้มแล้วลุกไม่ลุกคาม 

1. คัดกรองความเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยงของการรกล้ม
2. ให้ความรู้เพื่อให้เห็นความสำคัญของการป้องกันการรกล้ม
3. ออกกำลังกายเพื่อป้องกันการรกล้ม
4. ฝึกการรกล้มและลุกที่ช่วยลดความรุนแรงของการรกล้ม

# การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการล้มนสูงวัย **ล้มเป็น**

ตอน ล้มแล้วลุกไม่ลุกคาม 

## การยืดกล้ามเนื้อ

เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นให้เพียงพอให้มีท่าทางที่ดี สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องตัวเมื่อต้องเกิดปฏิกิริยาการตอบสนองเพื่อป้องกันการหกล้ม

## การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

เพื่อเพิ่มความมั่นคงของฐานรองรับ ทั้งขณะอยู่นิ่ง ขณะเคลื่อนไหว หรือใช้ยืนเพื่อป้องกันการหกล้ม

## การฝึกการทรงตัวและเพิ่มความคล่องตัว

เพื่อเพิ่มการควบคุมการทรงตัวทั้งในขณะอยู่นิ่งและขณะเคลื่อนไหว เช่น นิ่ง ยืน และเดิน

## การฝึกปฏิกิริยาการตอบสนองเพื่อป้องกันการหกล้ม

เพื่อเพิ่มความฉับไวของการใช้ขาหนีบเพื่อป้องกันการหกล้ม ในสถานการณ์ต่างๆ

× ×  
× ×  
× ×  
× ×

# สุขภาพ ล้มเป็น

ตอน ล้มแล้วลุกไม่ลุกคาม



อัญมณี ยิ่งยงยุทธ

วท.ม. (กายภาพบำบัด)

คณะกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยรังสิต



# ข้อมูลเพิ่มเติม



ชมรมสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

“ผู้สูงอายุ  
การล้ม **กับ**”

“ความสุขของผู้สูงอายุ ให้เราดูแล”  
- ชมรมสุขศาสตร์ -

ชมรมสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต @225qaoka

“ผู้สูงอายุ **กับ**  
สัตว์เลี้ยง”

“ผู้สูงอายุเลี้ยงสัตว์  
เลี้ยงดีหรือไม่”

“ความสุขของผู้สูงอายุ ให้เราดูแล”  
- ชมรมสุขศาสตร์ -

ชมรมสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต @225qaoka

“การเลือก  
เสื้อผ้าใน  
วัยสูงอายุ”

“ความสุขของผู้สูงอายุ ให้เราดูแล”  
- ชมรมสุขศาสตร์ -

ชมรมสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต @225qaoka

“การเลือก  
รองเท้าใน  
วัยสูงอายุ”

“ความสุขของผู้สูงอายุ ให้เราดูแล”  
- ชมรมสุขศาสตร์ -

ชมรมสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต @225qaoka