



**กรมอนามัย**  
ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

# Cluster วัยสูงอายุ ศูนย์อนามัยที่ 6 ประชุมเชิงปฏิบัติการแนวทางการส่งเสริมป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ 6

วันที่ 18 เมษายน 2565 ณ เทศบาลตำบลเกาะขวาง จังหวัดชลบุรี



ศูนย์อนามัยที่ 6 นำทีมโดย นางทิพย์วรรณ จุมแพง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ ร่วมกับ นางสมจิต ยาใจ นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดจันทบุรี และคณะ ลงพื้นที่ชี้แจงแนวทางการส่งเสริมป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ 6 ณ ศูนย์ฟื้นฟูคุณภาพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี ซึ่งได้รับการต้อนรับและร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากนายประยุทธ วาสนาวิณ นายกเทศมนตรีตำบลเกาะขวาง และคณะ

ศูนย์อนามัยที่ 6 ได้ตระหนักถึงปัญหาและผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำ “คู่มือป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ 6” ขึ้น เพื่อเป็นแนวทางการป้องกันการพลัดตกหกล้ม โดยมีเนื้อหาและแนวทางการดำเนินงาน ดังนี้

1) คู่มือป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ 6 ประกอบด้วยเนื้อหา ดังนี้ ความรู้การเปลี่ยนแปลงตนเองในผู้สูงอายุ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ การประเมินคัดกรองความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (ADL) การประเมินความเสี่ยงการพลัดตกหกล้ม การออกกำลังกาย เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการจัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

2) การดำเนินงาน  
ทำคัดเลือกผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มจำนวน 30 คน เข้าร่วมโครงการ โดยการให้ความรู้ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ฝึกการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อตามคู่มือ ปฏิบัติต่อเนื่อง 2-3 วัน/ สัปดาห์ เป็นระยะเวลา 6 เดือน โดยมีการติดตามผู้สูงอายุทุกเดือน ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ เยี่ยมบ้าน หรือทางโทรศัพท์ เมื่อสิ้นสุดระยะเวลาโครงการ (6เดือน) นัดหมายกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการประเมินความเสี่ยงการพลัดตกหกล้มหลังเข้าร่วมโครงการ และวิเคราะห์สรุปผลความสามารถในการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อก่อน-หลัง เข้าร่วมโครงการ



## ชี้แจงแนวทาง การส่งเสริมป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ 6

จากข้อมูลสถานการณ์การพลัดตกหกล้มผู้สูงอายุในเขตสุขภาพที่ 6 พบว่า ผู้สูงอายุเคยหกล้มร้อยละ 26.9 โดยหกล้มในบ้านร้อยละ 15.8 นอกบ้านร้อยละ 11.7 การพลัดตกหกล้มเป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ ซึ่งปัญหาใหญ่ที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญคือ การไม่สามารถใช้ชีวิตตามปกติ และกลายเป็นภาระต่อผู้ดูแล ศูนย์อนามัยที่ 6 ได้ตระหนักถึงปัญหาและผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้น จึงได้จัดทำ **คู่มือป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ 6** เพื่อเป็นแนวทางการป้องกันการพลัดตกหกล้ม ลดอัตราการเกิดการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ เพิ่มสมรรถนะให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพในการดูแลตนเองเพิ่มมากขึ้น กลุ่มเป้าหมายที่จะนำคู่มือไปใช้ ได้แก่ บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข บุคลากรที่มีหน้าที่ในการดูแลให้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุ (caregiver/นักบริบาล) และผู้สูงอายุ

เมื่อวันที่ 18 เมษายน 2565 ศูนย์อนามัยที่ 6 ได้ลงพื้นที่ชี้แจงแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ศูนย์ฟื้นฟูคุณภาพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี ซึ่งเป็นพื้นที่นำร่องทดลองใช้คู่มือฯ กับผู้สูงอายุจำนวน 30 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการ (Inclusion Criteria) ดังนี้ เป็นผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม เป็นผู้ไม่มีความพิการทางร่างกาย และสมอง ไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกาย สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง สามารถเข้าร่วมโครงการฝึกการออกกำลังกายได้ทุกครั้ง ต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 6 เดือน

### การดำเนินการ

1. ประเมินความเสี่ยงการพลัดตกหกล้ม 3 ท่า ประกอบด้วย 1. ทดสอบการยืนเพื่อการทรงตัว 2. ทดสอบการลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ (time up and go test) 3. ทดสอบการลุกยืนจากเก้าอี้ (30 – Second Chair Stand) หากผู้สูงอายุไม่สามารถปฏิบัติท่าใดท่าหนึ่งได้ตามเกณฑ์ ถือว่าเป็นผู้เสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม
2. ให้ความรู้ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ การดูแลตนเอง การจัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ
3. ฝึกการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ตามคู่มือ จำนวน 8 ท่า ได้แก่ ท่ายืนต่อเท้า ท่าเดินบนเส้น ท่าเดินยกเข่า ท่ายืนขาเดียวมือแตะผนัง ท่านั่งกับเก้าอี้เตะขาขึ้น ท่ายืนเกาะผนังยกส้นเท้า ท่ายืนเกาะผนังกางขา และท่านั่งยกขา ซึ่งทำการปฏิบัติต่อเนื่อง 2-3 วัน/ สัปดาห์ เป็นระยะเวลา 6 เดือน
4. ติดตามผู้สูงอายุทุกเดือน โดยการเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ เยี่ยมบ้าน หรือทางโทรศัพท์
5. เมื่อสิ้นสุดระยะเวลาโครงการ (6เดือน) นัดหมายกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการประเมินความเสี่ยงการพลัดตกหกล้มหลังเข้าร่วมโครงการ สรุปผลและเผยแพร่คู่มือป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ 6 ให้แก่ภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน เพื่อเป็นแนวทางในการขับเคลื่อนการดำเนินงานป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุต่อไป

