

ยา กุน ลัม

คู่มือป้องกัน
การหกล้ม
ในผู้สูงอายุ



มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.)

ยากันล้าม คู่มือป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

ที่ปรึกษา

ดร.นพ.ยศ ตีระวัฒนานนท์ โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ

กองบรรณาธิการ ฝ่ายข้อมูลและจัดทำเนื้อหา

ดร. พญ.ธัญญรัตน์ อโนทัยสินทวี	ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัวคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดีมหาวิทยาลัยมหิดล
พญ.แสงสุลี ธรรมไกรสร	ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัวคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดีมหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ท.พญ.พัฒนศิริ ศรีสุวรรณ	กองตรวจโรคผู้ป่วยนอกและเวชศาสตร์ครอบครัว โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
ชลัญธร โยธาสมุทร	โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.)
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ(สสส.)

ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม

ชลัญธร โยธาสมุทร โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ
กมลภัทร อินทรสร โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ
บริษัท เดอะ แพรี่ คาราวัน จำกัด

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย

1168 ซ.พหลโยธิน 22 แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2511 4963 โทรสาร 0-2511-4962

www.thaitgri.org





คำนำ

ผู้สูงอายุหลายคน เมื่อไปพบแพทย์ มักจะมีความคาดหวังว่าแพทย์ต้องให้การรักษา หรือให้ยาที่จะทำให้หายจากโรคต่างๆ ได้อย่างรวดเร็วทันที่ทันใด แต่ในความเป็นจริงการป้องกันหรือรักษาอาการป่วยต่างๆ ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย สิ่งสำคัญคือการดูแลตนเองก่อนที่โรคเหล่านั้นจะพัฒนาไปถึงขั้นที่รักษาไม่หาย

หลายโรคในผู้สูงอายุสามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก่อนเกิดโรค เช่น เบาหวาน ความดัน โรคข้อเข่าต่างๆ หนังสือเล่มนี้จะกล่าวถึงอาการหลักในผู้สูงอายุ ซึ่งหากเกิดขึ้นแล้วมีแนวโน้มที่จะเป็นอันตรายถึงชีวิต แต่เราสามารถป้องกันได้ด้วยการลดปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการหลักล้ม ไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อมภายในบ้าน และสภาพร่างกายของผู้สูงอายุเอง

การออกกำลังกายที่หยิบยกมานำเสนอในหนังสือเล่มนี้ ได้มาจากการทบทวนข้อมูลหลักฐานทางวิชาการถึงวิธีการออกกำลังที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด เพื่อป้องกันการหลักล้มในผู้สูงอายุ และนำมาปรับปรุงให้เหมาะสมกับบริบทประเทศไทย ซึ่งเป็นวิธีออกกำลังกายง่ายๆ สามารถทำเองได้ที่บ้าน หรือทำเป็นกลุ่ม นอกจากนี้ยังมีข้อมูลเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยที่ เช่น อันตรายจากการหลักล้ม การประเมินความเสี่ยงการหลักล้มด้วยตนเอง หรืออุปกรณ์ต่างๆ ที่จะมาช่วยป้องกันการหลักล้ม รวมทั้งหากผู้สูงอายุเกิดหลักล้ม จะทำอย่างไรเพื่อช่วยเหลือได้อย่างปลอดภัยมากที่สุด

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือชุดนี้จะช่วยเป็นยานานเอกในการป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุหลักล้ม และช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข และมีอายุยืนยาว



สารบัญ

หกล้มในผู้สูงอายุ
ป้องกันง่ายๆ เริ่มได้ที่ตัวเอง



ผู้สูงอายุ
หกล้ม
เรื่องใหญ่

6



คุณ
เสี่ยงแค่ไหน
ที่จะล้ม

8



หกล้มเรื่องใหญ่...
ป้องกันอย่างไร
วิธีออกกำลังกาย
เพื่อป้องกันการหกล้ม

14



เกร็ด
กันล้ม

34

01



ผู้สูงอายุหกล้ม เรื่องใหญ่

การหกล้มสำหรับเด็ก อาจเป็นบทเรียนเพื่อสั่งสมประสบการณ์และสร้างให้เด็กมีความอดทน แต่ถ้าการหกล้มเกิดขึ้นในผู้สูงอายุอาจกระทบต่อสุขภาพ คุณภาพชีวิต ก่อให้เกิดความพิการ หรือแม้กระทั่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตเลยทีเดียว

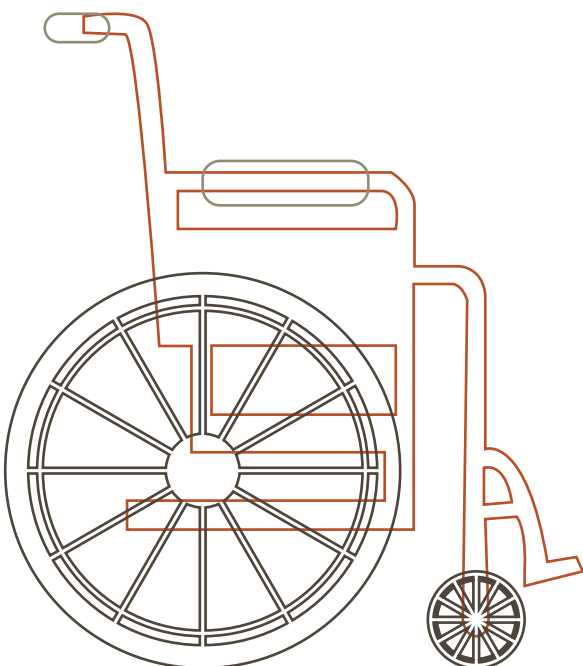
ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกระบุว่า ผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปจะมีแนวโน้มหกล้มร้อยละ 28-35 ต่อปีและจะเพิ่มเป็นร้อยละ 32-42 เมื่อก้าวเข้าสู่ปีที่ 70 เป็นต้นไป สามารถสรุปได้ว่าความเสี่ยงของการหกล้มจะยิ่งมากขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง หรือมีโรคประจำตัว เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต หรือมีปัญหาเรื่องการทรงตัว



ผู้สูงอายุหกล้ม... เสี่ยงแค่ไหนต่อการเสียชีวิต

การหกล้มเบาๆ เช่น ลุกจากเตียงแล้วหกล้ม ก้นกระแทก อาจส่งผลทำให้เกิดกระดูกสะโพกหรือกระดูกสันหลังหัก โดยเฉพาะผู้ที่มีภาวะกระดูกพรุน

นอกจากนี้การหกล้มศีรษะกระแทกพื้น อาจทำให้เกิดภาวะเลือดออกในสมอง ซึ่งอาการกระดูกสะโพกหัก และเลือดออกในสมองสามารถส่งผลให้เกิดความพิการและการเสียชีวิตตามมา โดยพบว่าผู้สูงอายุที่หกล้มและมีกระดูกสะโพกหัก มีโอกาสเสียชีวิตภายใน 1 ปีถึงร้อยละ 20





หกล้มเพียง 1 ครั้ง... คุณภาพชีวิตสูญหาย

เมื่อผู้สูงอายุหกล้มและกระดูกหัก พบว่า 1 ใน 5 ไม่สามารถกลับมาเดินได้อีก และบางส่วนต้องใช้รถเข็นไปตลอด ส่งผลให้ผู้สูงอายุสูญเสียความสามารถในการดูแลตนเองและต้องมีคนดูแลตลอดเวลา มีภาวะสับสน มีปัญหาการเคลื่อนไหวทำให้เกิดอาการซึมเศร้าตามมา

ส่วนผู้สูงอายุที่เคยหกล้ม แม้ไม่ได้รับบาดเจ็บรุนแรง แต่จะเกิดอาการวิตก หวาดกลัว การหกล้มซ้ำ ทำให้ไม่กล้าใช้ชีวิตตามปกติ ทำให้คุณภาพชีวิตด้านอื่นๆ ลดลงไปด้วย

ราคา... ค่าล้ม

จากการศึกษาในต่างประเทศพบว่าค่าใช้จ่ายในการรักษาผู้สูงอายุที่หกล้มสูงถึงแสนกว่าบาทต่อคน ต่อครั้ง

หาก รวมค่าใช้จ่ายทางอ้อมที่เกิดขึ้น เช่น รายได้ที่ครอบครัวต้องเสียไปเมื่อต้องออกจากงานมาดูแลหรือรายจ่ายที่เพิ่มหากต้องจ้างคนดูแลโดยประมาณการว่าอาจสูงถึง 1,200,000 บาท ต่อคนต่อปีเลยทีเดียว

เมื่อ 1 คนล้ม... ไม่ใช่แค่ 1 คนเจ็บ

เมื่อผู้สูงอายุหกล้มแม้เพียงครั้งเดียวอาจส่งผลต่อสุขภาพและการใช้ชีวิตอย่างมาก ในบางกรณีผู้สูงอายุไม่สามารถดูแลตัวเองได้อีกเลยทำให้ลูกหลานหรือญาติพี่น้องต้องลาออกจากงานเพื่อมาดูแลผู้สูงอายุอย่างเต็มเวลาหรือจ้างผู้ดูแลพิเศษ

ประมาณ 1 ใน 3 ของการหกล้ม จะนำไปสู่การบาดเจ็บตั้งแต่ระดับเล็กน้อยไปจนถึงรุนแรงมากและพบว่าการหกล้มเป็นสาเหตุที่สำคัญของการเข้าโรงพยาบาลในผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป นอกจากนี้การบาดเจ็บจากการหกล้มทำให้ผู้ป่วยต้องนอนโรงพยาบาลนานกว่าการบาดเจ็บจากสาเหตุอื่น โดยเฉพาะกรณีกระดูกสะโพกหัก ผู้ป่วยอาจต้องนอนโรงพยาบาลนานถึง 20 วัน ถ้าผู้ป่วยยังมีอายุมากและมีโรคประจำตัวมีความเป็นไปได้ที่ต้องนอนโรงพยาบาลหรือนอนติดเตียงไปตลอดชีวิต



02

คุณเสี่ยงแค่ไหน ที่จะล้ม

การล้มในผู้สูงอายุเกิดจากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นกระดูกหรือกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง มีปัญหาการทรงตัว ปัญหาสายตา การกินยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ทำให้ง่วงซึม รวมทั้งสภาพแวดล้อมภายในบ้านที่ไม่เหมาะสม ล้วนเป็นปัจจัยเพิ่มความเสี่ยงการหกล้มในผู้สูงอายุได้ แต่เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราเสี่ยงมากน้อยเพียงไหนต่อการหกล้ม ลองมาทำแบบประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้มกันดีกว่า โดยตอบคำถามต่อไปนี้ เพื่อประเมินความเสี่ยงการล้มของตนเอง



ให้ผู้อ่านตอบคำถามต่อไปนี้ และทำ
เครื่องหมาย ถูกในข้อที่ตรงกับตัวคุณ

เกี่ยวกับตัวท่านเอง

☐ ก่อนหน้านี้คุณเคยหกล้มหรือเคย
บาดเจ็บจากการหกล้มมาก่อนหรือไม่

คนที่เคยหกล้มมาก่อน มักจะหกล้มอีก การ
ป้องกันทำได้โดยค้นหาสาเหตุการล้มในครั้งที่แล้ว
และหาทางลดความเสี่ยง หรือกำจัดปัจจัยเสี่ยง
นั้นๆ

☐ รู้สึกว่าแขน-ขาไม่ค่อยมีแรงหรือไม่

อาการแขน-ขาไม่มีแรงทำให้การเคลื่อนไหว/
เดินเหินลำบาก การออกกำลังกายเป็นประจำ
สามารถสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนขา
ให้มากขึ้นได้ ทั้งนี้สามารถทำได้โดยการเข้าร่วม
ชมรมหรือกลุ่มออกกำลังกาย หรือแม้แต่ฝึก
ออกกำลังกายง่ายๆ ด้วยตนเองที่บ้าน (สำหรับ
วิธีออกกำลังกายด้วยตนเอง อ่านบทที่ 3)

☐ คุณไม่กล้าทำกิจวัตรประจำวันหรือ
ไม่กล้าออกกำลังกายเพราะกลัวการหกล้ม
หรือไม่

การกลัวหกล้ม อาจมีประโยชน์เพราะทำให้
เราระมัดระวังมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกันอาจ
ทำให้ผู้สูงอายุไม่กล้าออกกำลังกาย หรืองดการ
ทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ มีข้อแนะนำง่ายๆ โดย
การเริ่มจากสร้างความมั่นใจให้กับตัวเองในการ
ออกกำลังกายและทำกิจวัตรประจำวันด้วย
ตนเอง อาจเริ่มจากออกกำลังกายเบาๆ ด้วย
ท่านั่งบนเก้าอี้ จากนั้นค่อยๆ ขยับไปเป็น
ยืนออกกำลังกาย และออกกำลังกายด้วยการ
เคลื่อนไหวไปมา หรือหากกลัวที่จะต้อง
ออกกำลังกายคนเดียว แนะนำให้เข้าร่วมกลุ่ม
ออกกำลังกายต่างๆ



☐ คุณเคยมีปัญหากลั้นปัสสาวะไม่อยู่
หรือไม่

อาการกลั้นปัสสาวะไม่ได้ เป็นอีกปัจจัย
สำคัญต่อการหกล้ม เพราะการรีบไปเข้าห้องน้ำ
ให้ทันอาจทำให้หกล้มได้ ปัญหานี้แก้ได้โดย
ปรึกษาแพทย์ถึงวิธีการรักษาอาการกลั้น
ปัสสาวะไม่ได้ หากต้องเข้าห้องน้ำตอนกลางคืน
แนะนำให้ใช้กระโถน แก้วน้ำขนาดเล็กเคลื่อนที่
ไวข้างเตียง

จัดระเบียบทางเดินระหว่างเตียงกับห้องน้ำ
ให้มีแสงไฟเพียงพอ และไม่วางของเกะกะ หรือ
หากจำเป็นอาจใส่ผ้าอ้อมผู้ใหญ่เวลากลางคืน

☐ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีคุณ
ลดลงหรือไม่

การที่กล้ามเนื้อมือไม่มีแรง หรือมีความ
แข็งแรงน้อยเป็นปัจจัยสำคัญทำให้หกล้มใน
ผู้สูงอายุ เพราะไม่สามารถจับยึด หรือพยุงตัวเอง
ในขณะที่กำลังถือของ ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงการ
ถือสิ่งของต่างๆ ขณะเดิน ให้ใส่ของในกระเป๋า
เสื้อหรือกระเป๋าสะพายแทน นอกจากนี้ควรฝึก
การออกกำลังกายกล้ามเนื้อบริเวณมือ โดยปรึกษา
บุคลากรทางการแพทย์ถึงการฝึกความแข็งแรง
ของมืออย่างเหมาะสม



☐ ความสามารถในการมองเห็นของคุณลดลงหรือไม่ หรือมีปัญหาการกระพริบ ลึก-ตื้นและการมองในที่มืดหรือไม่

ปัญหาสายตาทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถมองเห็นสิ่งกีดขวางทางเดินได้อย่างชัดเจน อาจทำให้สะดุดหกล้ม แนะนำให้ปรึกษาจักษุแพทย์เพื่อรับการตรวจวัดสายตาและตัดแว่นหากจำเป็น และติดไฟส่องสว่างในเวลากลางคืนบริเวณบ้าน สำหรับผู้ที่มีปัญหาการมองระยะชัดตื้น-ชัดลึก ให้ติดแถบขาวสะท้อนแสง หรือทาสีสะท้อนแสงตามขอบบันได เพื่อให้มองเห็นชัดเจนเวลาขึ้น-ลงบันได

☐ คุณมีอาการหน้ามืดขณะเปลี่ยนท่าทางหรือไม่

อาการหน้ามืดทำให้เกิดอาการล้มหรือเป็นลมได้ ทั้งนี้อาการหน้ามืดเกิดได้จากหลายสาเหตุ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุ เพราะอาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงความดันเลือดขณะเปลี่ยนท่า ดังนั้นเวลาลุกขึ้นนั่ง หรือยืน ให้ทำอย่างช้าๆ และหายใจตื้นๆ เพื่อความมั่นคง นอกจากนี้การกินยาบางอย่างอาจทำให้เกิดอาการหน้ามืดได้ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกรถึงยาที่กำลังใช้อยู่ และขอคำอธิบายการใช้ยาต่างๆ เพื่อให้ใช้อย่างถูกต้อง

☐ เคยมีปัญหาการสูญเสียการได้ยินหรือไม่

การได้ยินเกี่ยวข้องกับการทรงตัว แนะนำให้เข้ารับการตรวจการได้ยินกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือแพทย์หูคอจมูก เพื่อตรวจว่ามีปัญหาการได้ยินและจำเป็นต้องใส่เครื่องช่วยฟังหรือไม่

☐ เท้าของคุณมีแผล ตาปลา นิ้วหัวแม่เท้าเอียง หรือนิ้วเท้าผิดปกติ ที่ทำให้เวลาเดินแล้วเจ็บหรือต้องเปลี่ยนลักษณะการเดินหรือไม่

อาการบาดเจ็บที่เท้า ส่งผลต่อการเดิน ทำให้เดินได้ช้า หรือเดินลำบาก เพิ่มความเสี่ยงต่อการล้ม หากคุณมีอาการเท้าชา หรือไม่มีความรู้สึก ให้เพิ่มความระมัดระวังในการก้าวเดิน หรือการวางเท้า ทั้งนี้แนะนำให้พบแพทย์เพื่อรักษาแผล โรค หรือความผิดปกติของเท้าเพื่อลดปัญหาดังกล่าว

☐ คุณรู้สึกไม่มั่นคงเวลาเดินหรือไม่

การก้าวเดินที่มั่นคงและการทรงตัวได้ดีเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันการล้ม ถ้าคุณมีปัญหาการทรงตัว หรือรู้สึกไม่มั่นคงเวลาเดิน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อการประเมินความสามารถในการทรงตัว และขอคำแนะนำการใช้อุปกรณ์ช่วยเดินที่เหมาะสม เช่น ไม้เท้าหรือไม้ค้ำยัน หากจำเป็นแนะนำให้พกโทรศัพท์ไร้สายหรือมือถือไว้กับตัว เพื่อหลีกเลี่ยงการรีบเดินไปรับโทรศัพท์ซึ่งเสี่ยงต่อการล้ม หรือสามารถใช้โทรศัพท์มือถือโทรขอความช่วยเหลือได้ทันเวลาหากหกล้ม

การใช้ยา

☐ คุณใช้ ยานอนหลับยาที่มีผลต่อจิตประสาทต้านซึมเศร้าหรือไม่ (เช่น alprazolam, diazepam, amitriptyline)

การใช้ยาบางประเภท เช่น ยานอนหลับยาที่มีผลต่อจิตประสาทต้านซึมเศร้า อาจทำให้เกิดอาการง่วงซึมตอนกลางวัน หรือส่งผลต่อการทรงตัวแนะนำให้ปรึกษาแพทย์เพื่อปรับหรือลดการใช้ยาดังกล่าว



สภาพแวดล้อมในบ้าน

สภาพแวดล้อมในบ้านที่ไม่ปลอดภัย ส่งผลต่อการเพิ่มความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ

บริเวณพื้นบ้าน

☐ พื้นบ้านมีพรม เสื่อ ผ้า양 หรือผ้าปูรองพื้นหรือไม่

พรม เสื่อ ผ้า양 ปูรองพื้น หากไม่ตรึงกับพื้นอย่างแน่นหนา อาจทำให้สะดุดหกล้มได้ แนะนำให้เอาพรม เสื่อ ผ้า양 หรือผ้าปูรองพื้นออก หรือนำเทป 2 หน้า หรือแผ่นยางกันลื่นติดเพื่อไม่ให้พรมเลื่อน

☐ พื้นบ้านของคุณขรุขระของวางเกะกะหรือไม่
ถ้ามี ให้จัดเก็บสิ่งของเหล่านี้ ไม่ให้มีสิ่งของวางตามพื้น



☐ บริเวณทางเดินมีสายไฟ สายโทรศัพท์ หรือสายพ่วงต่อพาดผ่านหรือไม่

ถ้ามี ให้เดินสายไฟ สายโทรศัพท์ต่างๆ ให้เรียบร้อยกับฝาผนัง อย่าปล่อยให้สายไฟเกะกะตามพื้นที่ต้องเดินผ่าน เพราะอาจทำให้สะดุดหกล้มได้ หากเป็นไปได้ ให้เรียกช่างไฟฟ้ามาปรับแก้ และเดินสายไฟให้เป็นระเบียบ

บริเวณชั้นบันได

☐ ตามชั้นบันไดข้าวของวางเกะกะอยู่หรือไม่
ถ้ามี ให้เก็บสิ่งของต่างๆ ออกจากบริเวณชั้นบันได ไม่ให้มีการวางสิ่งของใดๆ บริเวณชั้นบันได

☐ บันไดที่บ้าน ชำรุด หรือขั้นไม่เท่ากันหรือไม่
ถ้าบันไดชำรุดให้ซ่อม หรือแก้ไขส่วนที่ชำรุด และปรับชั้นบันไดให้สม่ำเสมอเท่ากัน

☐ บริเวณบันไดมีแสงสว่างเพียงพอหรือไม่
ให้ช่างไฟฟ้าเพิ่มไฟส่องสว่างทั้งชั้นบนและชั้นล่างของบันได

☐ ไฟบริเวณบันได มีสวิตช์เพียงตัวเดียวหรือไม่(มีสวิตช์อยู่แค่ชั้นบน หรือชั้นล่างเท่านั้น)

ให้ช่างไฟฟ้าปรับระบบสวิตช์ไฟให้สามารถเปิด-ปิดได้ ทั้งจากด้านบนและด้านล่างของบันได ทั้งนี้สามารถเลือกสวิตช์ไฟแบบเรืองแสงเพื่อให้สามารถเห็นได้ชัดเจน

☐ บริเวณบันไดมีผ้าหรือพรมเช็ดเท้าอยู่หรือไม่

ถ้ามี ให้นำผ้าหรือพรมเช็ดเท้าออก หรือเปลี่ยนไปใช้แผ่นยางกันลื่นบริเวณชั้นบันไดแทน

☐ ราวบันไดหลวมหรือชำรุด หรือไม่ / มีราวบันไดเพียงด้านเดียวหรือไม่

ซ่อม หรือเปลี่ยนราวบันไดที่ชำรุดเสียหาย โดยให้มีราวบันไดทั้ง 2 ข้างของบันได รวมทั้งราวบันไดต้องมีความยาวเท่ากับความยาวของบันได



ห้องครัว

- ☐ ของที่ต้องใช้บ่อย มักวางไว้บนชั้นสูงๆ หรือไม่

ย้ายของจากชั้นวางที่สูงออก และเก็บของที่
ใช้บ่อยไว้ในชั้นที่หยิบใช้ง่าย (ระดับเอว)

ห้องน้ำ

- ☐ พื้นห้องน้ำ หรืออ่างอาบน้ำลื่นหรือไม่
ติดผ้ายางกันลื่นไว้บริเวณพื้นห้องน้ำ หรือ
อ่างอาบน้ำเพื่อกันลื่น

- ☐ คุณต้องมีคนช่วยเวลาเข้าหรือออก
บริเวณอ่างอาบน้ำ หรือเวลาใช้ส้วมหรือไม่
ให้ช่างเพิ่มราวจับบริเวณที่อาบน้ำ และข้าง
โถส้วม



ห้องนอน

- ☐ สวิตช์ไฟหิ้วเตียงเอื้อมถึงยากหรือไม่
(เอื้อมไม่ถึง หรืออยู่ในจุดที่เปิด-ปิดยาก)
เพิ่มโคมไฟหิ้วเตียงเพื่ออำนวยความสะดวกการเปิด-
ปิดไฟ

- ☐ ทางเดินจากเตียงไปห้องน้ำ
มีแสงสว่างพอหรือไม่
เพิ่มดวงไฟส่องสว่างเวลากลางคืนระหว่าง
ทางเดินไปห้องน้ำ ปัจจุบันมีไฟกลางคืนแบบ
อัตโนมัติที่จะสามารถเปิดเองเวลากลางคืน

ความเสี่ยงในการหกล้มของคุณจะเพิ่มขึ้น
หากจำนวนข้อที่ตอบว่า "ใช่" มีมาก สามารถ
ลดความเสี่ยงการหกล้มได้โดยปฏิบัติตาม
คำแนะนำที่ให้ไว้

03

หกล้มเรื่องใหญ่... ป้องกันอย่างไร

การหกล้มเกิดได้จากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้ออ่อนแรง สภาพแวดล้อมในบ้าน การรับประทานยาบางชนิด และการใช้รองเท้าที่ไม่เหมาะสม

มีหลักฐานทางวิชาการระบุว่าวิธีลดความเสี่ยงของการหกล้มที่สามารถทำได้ ค่าใช้จ่ายน้อย และได้ผลมากที่สุด คือการออกกำลังกาย เพื่อเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพิ่มความสามารถในการทรงตัวและการเดินซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการหกล้มในผู้สูงอายุ



นอกเหนือจากการออกกำลังกายพบว่าการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมภายในบ้านโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบบ้านเพื่อผู้สูงอายุ การผ่าตัดต่อกระดูกในผู้สูงอายุที่มีปัญหาการมองเห็นจากโรคต้อกระจก การให้วิตามินดีเสริมในผู้สูงอายุที่มีวิตามินดีพร่อง และการหยุดยาที่มีผลต่อจิตประสาทซึ่งทำให้วังงงซึม หรือสูญเสียการทรงตัว ซึ่งวิธีการเหล่านี้ควรได้รับการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญหรือแพทย์ ก่อนที่ผู้สูงอายุจะดำเนินการด้วยตนเอง

หนังสือเล่มนี้ จึงเน้นการป้องกันการหกล้มด้วยวิธีการออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลสามารถนำไปปฏิบัติเองได้โดยไม่ต้องพึ่งผู้เชี่ยวชาญ ยกเว้นบางรายซึ่งมีข้อจำกัดตามทุพพิกาลให้เลื้อยกวีหรือออกกำลังกายอย่างง่ายหรือปรึกษาแพทย์ตามความจำเป็น



เติมกำลังใจ ก่อนไปเริ่มออกกำลังกาย

เมื่อพูดถึงการออกกำลังกายกับผู้สูงอายุ หลายคนอาจกลัวว่าทำไม่ได้ กลัวจะเหนื่อยเกินไป กลัวจะเป็นอันตราย บ้างก็กลัวเหนื่อยเกินไป ทำให้ผู้สูงอายุหลายคนไม่ออกกำลังกาย จริงอยู่ที่ว่าการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ อาจก่อให้เกิดอันตรายหากปฏิบัติไม่ถูกต้อง แต่ถ้าไม่ออกกำลังกายเลย ผู้สูงอายุจะกลายเป็นคนไข้ติดเตียงในที่สุด ลองไปฟังมุมมองที่หลากหลายของผู้สูงอายุที่หันมาออกกำลังกายว่าชีวิตเขาเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร





ลุงพีชิต นักวิ่งใจหนุ่ม

“เริ่มวิ่งมาตั้งแต่อายุ 38 เพราะต้องการให้สุขภาพแข็งแรง ไม่ป่วย ส่วนคำถามที่ว่าวิ่งแล้วได้อะไร ถ้าถามในวันนี้ ก็ต้องตอบว่า วิ่งแล้วชีวิตหลังเกษียณไม่เหงา ตั้งแต่ผมเกษียณมา ก็ไม่เคยเจ็บป่วย ไม่เคยไปหาหมอเลย 17 ปี มาแล้ว...คนส่วนใหญ่ที่เคยเตือนผมว่าอย่าวิ่งเยอะ อย่างวิ่งเลย ไปก่อนผมหมด (เสียชีวิต) บางคนก็เดินไม่ได้แล้ว ผมอยู่เพื่อจะยืนยันว่าการวิ่ง (การออกกำลังกาย) ช่วยสร้างเสริมสุขภาพ ทำได้ทุกเพศ ทุกวัย”

**“17 ปี
ของชีวิตหลังเกษียณ
ไม่เคยเจ็บป่วย
ไม่เคยไปหาหมอเลย”**

หมายเหตุ: ผู้สูงอายุควรเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตน

ป่าทองใบ ภูมิคุ้มกันกาย-ใจ เริ่มที่ปลายเท้า

คุณฐิตาภา วารวงศ์มูล หรือที่หลายๆ คนในวงการวิ่งเรียกขานว่า “ป่าทองใบ” การออกกำลังกายของเธอ ไม่ใช่แค่เพื่อสุขภาพแข็งแรง แต่เป็นยาขนานเอกเยียวยาความเจ็บปวดทางจิตใจ และต่อสู้กับโรคร้าย

ปี 2556 ป่าทองใบเผชิญกับความทุกข์ทางใจและโรคทางกายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การเสียชีวิตของลูกสาวคนโต และถูกวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งปอด ในระยะเวลาห่างกันเพียงเดือนเดียว ป่าทองใบกลับมาสู้อีกครั้งด้วยแรงใจ และการออกกำลังกาย เธอกล่าวไว้ว่า

“ถ้าการสูญเสียและโรคร้ายมาเกิดขึ้นแบบเดือนต่อเดือน ไม่เลือกคน ไม่เลือกโอกาส ป่าน่าจะหมดอาลัยตายอยากไปนานแล้ว แต่สำหรับป่าก็คิดว่ามันเป็นเรื่องหนึ่งในชีวิตแค่นั้น เหมือนหลักกิโลเมตรที่เราต้องวิ่งผ่าน เสมือนทางชันที่ต้องขึ้นและลง เราเป็นนักกีฬา เรารู้ว่าต้องเข้มแข็งและมีสติ ขามีไว้ให้ก้าว...เราก็ตัดก้าวข้ามผ่านมันไป เหลียวหลังก็มองไม่เห็นความทุกข์นั้นแล้ว”

“การสูญเสีย
และโรคร้าย
เป็นแค่เรื่องหนึ่งในชีวิต
เหมือนหลักกิโลเมตร
ที่เราต้องวิ่งผ่าน”



ข้อมูลจาก Thai Jogging Magazine
ฉบับที่ 98 ประจำเดือน กรกฎาคม 2557



ออกกำลัง กันลั้ม



การออกกำลังกายได้รับการพิสูจน์ทางวิชาการแล้วว่า ช่วยสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุแต่ละคนมีความแตกต่างด้านร่างกาย ส่งผลให้วิธีการออกกำลังกายของแต่ละคนต่างกัน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง ให้ตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. ท่านสามารถทำกิจวัตรประจำวันเช่น อาบน้ำแต่งตัวรับประทานอาหารเช้าห้องน้ำ ได้ด้วยตัวเองโดยไม่ต้องมีคนช่วยใช่หรือไม่

- ☐ ใช่
☐ ไม่ใช่

2. ท่านสามารถใช้ชีวิตตามปกติ โดยไม่กังวลเรื่องการหกล้มใช่หรือไม่

- ☐ ใช่
☐ ไม่ใช่

3. ท่านสามารถลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้ได้เอง โดยไม่ต้องใช้มือยันและยืนได้อย่างมั่นคง ใช่หรือไม่

- ☐ ใช่
☐ ไม่ใช่

4. ท่านสามารถยืนโดยวางส้นเท้าต่อกับปลายเท้าได้นานกว่า10 วินาที

- ☐ ใช่
☐ ไม่ใช่

ถ้าตอบใช่ทั้ง 4 ข้อให้ทำการออกกำลังกายระดับยาก
ถ้าตอบไม่ใช่เพียงข้อใดข้อหนึ่งให้ทำการออกกำลังกายระดับง่าย

ข้อควรระวังก่อนออกกำลังกาย

- ถ้ามีโรคประจำตัวเช่นโรคหัวใจขาดเลือด โรคอัมพฤกษ์-อัมพาตหรือเส้นเลือดสมองตีบมีกระดูกกดทับเส้นประสาทโดยเฉพาะบริเวณคอและหลังข้อเข่าเสื่อมมากควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

หากออกกำลังกายแล้วมีอาการดังต่อไปนี้ควรปรึกษาแพทย์

- เวียนศีรษะหน้ามืดหรือเป็นลม
- เจ็บแน่นหน้าอก
- เหนื่อยหอบหายใจลำบาก
- ปวดหรือเจ็บมากบริเวณข้อ

วิธีออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม

ท่าออกกำลังกายระดับง่าย

ข้อควรระวัง : ท่าที่ไม่สามารถทำได้ สามารถข้าม หรือลดจำนวนตามความเหมาะสม

ท่ายืดกล้ามเนื้อและฝึกความยืดหยุ่นของข้อ (ท่าที่ 1-4)



ท่าบริหารศีรษะ

- ยืนตรงมองไปข้างหน้า ● ค่อยๆ หันศีรษะไปทางขวาให้สุดเท่าที่จะทำได้ จากนั้นค่อยๆ หันศีรษะไปทางซ้ายให้สุด
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง



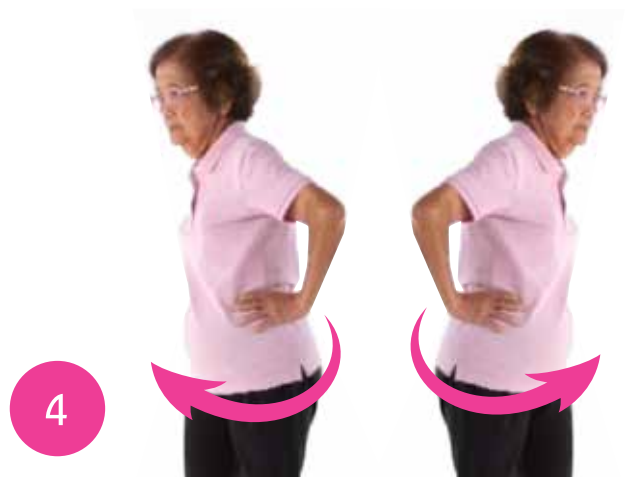
ท่าบริหารคอ

- ยืนตรงมองไปข้างหน้า ● เอาปลายนิ้วมือข้างที่ถนัดวางบริเวณคาง ● ใช้มือค่อยๆ ดันให้ศีรษะหงายขึ้นช้าๆ จนสุดและกลับมาหน้าตรง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ท่ายืดหลัง

- ยืนตรงมองไปข้างหน้า กางขากว้างเท่าหัวไหล่
- วางฝ่ามือไว้ตรงบั้นเอวด้านหลัง
- ค่อยๆ เอนตัวไปด้านหลังจนรู้สึกตึง จากนั้นกลับมาท่ายืนตรง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ท่าบริหารลำตัว

- ยืนตรงมองไปข้างหน้ามือเท้าเอว
- บิดลำตัวช่วงบนไปด้านขวาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยไม่บิดสะโพก จากนั้นบิดลำตัวช่วงบนไปด้านซ้ายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ท่าออกกำลังกายระดับง่าย

ท่าฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ท่าที่ 5-8)

สำหรับท่าที่ต้องใช้ตุ้มถ่วงน้ำหนัก ควรเริ่มจากไม่ถ่วงน้ำหนักก่อน เมื่อแข็งแรงขึ้นค่อยหาอุปกรณ์มาถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้าดังรูป

***อุปกรณ์ :** ตุ้มถ่วงน้ำหนักบริเวณข้อเท้า น้ำหนักประมาณครึ่งกิโลกรัมแต่ไม่เกิน 1 กิโลกรัม (สำหรับวิธีทำตุ้มถ่วงน้ำหนักด้วยตนเองอย่างง่าย ดูหน้า 32)

5



การบริหารกล้ามเนื้อต้นขา ด้วยตุ้มถ่วงน้ำหนัก

- ใส่ตุ้มถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้าขวา ● นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักรองหลัง ● ยกขาขวาขึ้นและค่อยๆ วางขาลง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง ● เปลี่ยนข้างและทำซ้ำ 10 ครั้ง

6



การบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง ด้วยตุ้มถ่วงน้ำหนัก

- ใส่ตุ้มถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้าขวา ● หันหน้าเข้าหาโต๊ะหรือราวจับ ● ยกขาขวาขึ้นจากพื้นจนกระทั่งเท้าแตะกันจากนั้นวางเท้าลง ● ทำซ้ำ 10 ครั้ง ● เปลี่ยนข้างและทำซ้ำ 10 ครั้ง

7



การบริหารสะโพกด้านข้าง ด้วยตุ้มถ่วงน้ำหนัก

- ใส่ตุ้มถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้าขวา ● ยืนหันข้างให้โต๊ะหรือราวจับราวจับให้มั่น ● ยืดขาขวาให้ตรงและเท้าตรง ● ยกขาขวาขึ้น และลดเท้าลงวางที่เดิม
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง ● เปลี่ยนข้างและทำซ้ำ 10 ครั้ง

ท่าออกกำลังกายระดับง่าย



ท่าบริหารข้อเท้า

- เริ่มทำที่ละข้างเริ่มจากข้างขวาก่อน
- ยกขาขวาขึ้นจากพื้น ค่อยๆ กระจกปลายเท้าเข้าหาตัว จากนั้นกระจกปลายเท้าลง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ท่าฝึกการเดินและการทรงตัว (ท่าที่ 11-16)



ยืนต่อเท้า แบบมีราวจับ

- ยืนตรงหันข้างเข้ากำแพง ใช้มือจับราวให้มั่น (ข้างไหนก็ได้)
- เอาเท้าข้างหนึ่งไปวางต่อข้างหน้าเท้าอีกข้างหนึ่งให้เป็นเส้นตรงและค้างท่าไว้ 10 วินาที
- จากนั้นเปลี่ยนข้างโดยเอาเท้าที่อยู่ข้างหลังไปวางข้างหน้าให้เป็นเส้นตรงและค้างท่าไว้ 10 วินาที



เดินต่อเท้า แบบมีราวจับ

- ยืนตรงหันข้างซ้ายเข้ากำแพง ใช้มือซ้ายจับราวให้มั่น
- ค่อยๆ เริ่มเดินโดยก้าวเท้าไปไว้ข้างหน้าในลักษณะปลายเท้าต่อส้นเท้าและเดินเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนครบ 10 ก้าว
- จากนั้นกลับหลังหัน ใช้มือขวาจับราวเดินต่อเท้ากลับอีก 10 ก้าว
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง



11

ยืนขาเดียว แบบมีราวจับ

- ยืนตรงหันข้างซ้ายเข้ากำแพง / ราวจับใช้มือจับราวจับให้มั่น (ข้างไหนก็ได้)
- ยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้นและยืนด้วยขาข้างเดียวนาน 10 วินาที
- จากนั้นเปลี่ยนข้างอีก 10 วินาที



12

เดินด้วยส้นเท้า แบบมีราวจับ

- ใช้มือจับราวให้มั่น ● ค่อยๆ ยกปลายเท้าขึ้นจนยืนด้วยส้นเท้า จากนั้นเดินด้วยส้นเท้าไป 10 ก้าว และค่อยๆ ลดปลายเท้าลง ● กลับตัวและเดินด้วยส้นเท้า พร้อมใช้มือจับราวกลับไปยังจุดเริ่มต้น 10 ก้าว และค่อยๆ ลดปลายเท้าลง ● ทำซ้ำ 10 ครั้ง



13

เดินด้วยปลายเท้า แบบมีราวจับ

- ใช้มือจับราวให้มั่น ● ค่อยๆ ยกส้นเท้าขึ้นจนยืนด้วยปลายเท้า จากนั้นเดินด้วยปลายเท้าไป 10 ก้าว และค่อยๆ ลดส้นเท้าลง ● กลับตัวและเดินด้วยปลายเท้า พร้อมใช้มือจับราวกลับไปยังจุดเริ่มต้น 10 ก้าว และค่อยๆ ลดส้นเท้าลง ● ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ท่าออกกำลังกายระดับง่าย



14

ท่าลุกจากเก้าอี้ ใช้ 2 มือพยุง

- นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงแข็งแรงไม่เคลื่อนไหวและไม่เตี้ยไปนัก
- วางเท้าหลังหัวเข่า
- ค่อยๆ โน้มตัวไปด้านหน้าและใช้ 2 มือช่วยพยุงดันตัวขึ้นยืน
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง



15

ท่าลุกจากเก้าอี้ ใช้มือเดียวพยุง

- นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงแข็งแรงไม่เคลื่อนไหวและไม่เตี้ยไปนัก
- วางเท้าหลังหัวเข่า เล็กน้อย
- ค่อยๆ โน้มตัวไปด้านหน้าและใช้มือเดียวช่วยพยุงดันตัวขึ้นยืน
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง



16

ท่าลุกจากเก้าอี้ ไม่ใช้มือพยุง

- นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงแข็งแรงไม่เคลื่อนไหวและไม่เตี้ยไปนัก
- วางเท้าหลังหัวเข่า
- ค่อยๆ โน้มตัวไปด้านหน้าและลุกขึ้นยืนโดยไม่ใช้มือช่วยพยุง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ท่าออกกำลังกายระดับยาก

ข้อควรระวัง : ท่าที่ไม่สามารถทำได้ สามารถข้าม หรือลดจำนวนตามความเหมาะสม

ท่ายืดกล้ามเนื้อและฝึกความยืดหยุ่นของข้อ (ท่าที่ 1-4)



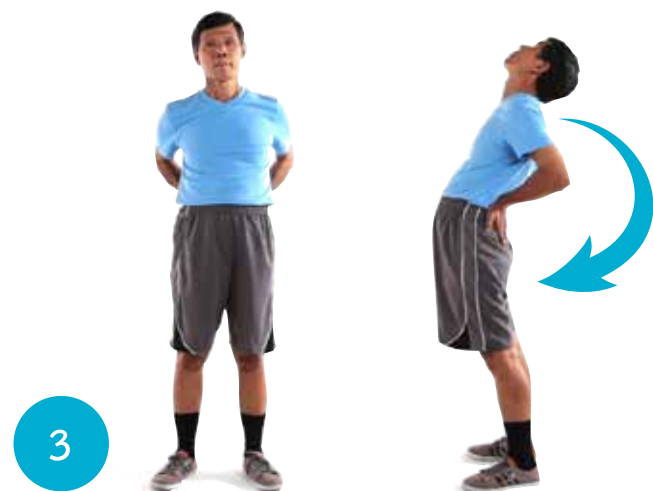
ท่าบริหารศีรษะ

- ยืนตรงมองไปข้างหน้า
- ค่อยๆ หันศีรษะไปทางขวาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- จากนั้นค่อยๆ หันศีรษะไปทางซ้ายให้สุด
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง



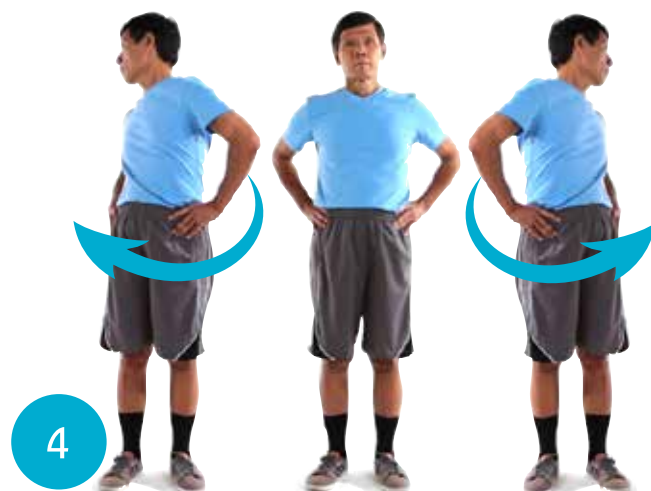
ท่าบริหารคอ

- ยืนตรงมองไปข้างหน้า
- เอาปลายนิ้วมือข้างที่ถนัดวางบริเวณคาง
- ใช้มือค่อยๆ ดันให้ศีรษะหงายขึ้นช้าๆ จนสุดและกลับมาหน้าตรง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ท่ายืดหลัง

- ยืนตรงมองไปข้างหน้ากางขากว้างเท่าหัวไหล่
- วางฝ่ามือไว้ตรงบั้นเอวด้านหลัง
- ค่อยๆ เอนตัวไปด้านหลัง (จนรู้สึกตึง) จากนั้นกลับมาทำยืนตรง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ท่าบริหารลำตัว

- ยืนตรงมองไปข้างหน้ามือเท้าเอว
- บิดลำตัวช่วงบนไปด้านขวาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยไม่บิดสะโพก จากนั้นบิดลำตัวช่วงบนไปด้านซ้ายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ท่าฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ท่าที่ 5-8)



5

ท่าบริหารข้อเท้า

- ทำทีละข้างเริ่มจากข้างขวาก่อน
- ยกขาขวาขึ้นจากพื้น ค่อยๆ กระจกปลายเท้าเข้าหาตัว จากนั้นกระจกปลายเท้าลง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง



6

ท่ายืนด้วยปลายเท้า แบบไม่ใช้ราวจับ

- ยืนแยกขาความกว้างเท่าช่วงไหล่
- ค่อยๆ เขย่งปลายเท้าขึ้นจนสุด และค่อยๆ วางส้นเท้าลง
- ทำซ้ำ 20 ครั้ง



7

ท่ายืนด้วยส้นเท้า แบบไม่ใช้ราวจับ

- ยืนแยกขาความกว้างเท่าช่วงไหล่
- ค่อยๆ ยกปลายเท้าขึ้นและยืนด้วยส้นเท้า จากนั้นค่อยๆ วางปลายเท้าลง
- ทำซ้ำ 20 ครั้ง



8

ท่าย่อเข่า แบบไม่ใช้ราวจับ

- ยืนแยกขาความกว้างเท่าช่วงไหล่
- ค่อยๆ ย่อเข่าลงโดยให้หัวเข่าไปด้านหน้า นิ้วหัวแม่เท้าจรดทั้งส้นเท้าเริ่มยกขึ้นจากพื้น ให้อยู่ดและค่อยๆ ยึดตัวขึ้น
- ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง

ท่าออกกำลังกายระดับยาก

ท่าฝึกการเดินและการทรงตัว (ท่าที่ 10-19)

9



ทำยืนต่อเท้า แบบไม่ใช้ราวจับ

- ยืนตรงมองไปข้างหน้า
- เอาเท้าข้างหนึ่งไปวางต่อข้างหน้าเท้าอีกข้างหนึ่งให้เป็นเส้นตรงและค้างท่าไว้ 30 วินาที
- จากนั้นเปลี่ยนข้างโดยเอาเท้าที่อยู่ข้างหลังไปวางข้างหน้าให้เป็นเส้นตรงและค้างท่าไว้ 30 วินาที

10



เดินต่อเท้า แบบไม่ใช้ราวจับ

- ยืนตรงมองไปข้างหน้า
- ค่อยๆ เริ่มเดินโดยก้าวเท้าไปไว้ข้างหน้าในลักษณะปลายเท้าต่อส้นเท้าและเดินเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนครบ 10 ก้าว
- จากนั้นกลับหลังหันเดินต่อเท้าอีก 10 ก้าวกลับไปจุดเริ่มต้น
- ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง

11



ยืนขาเดียว แบบไม่ใช้ราวจับ

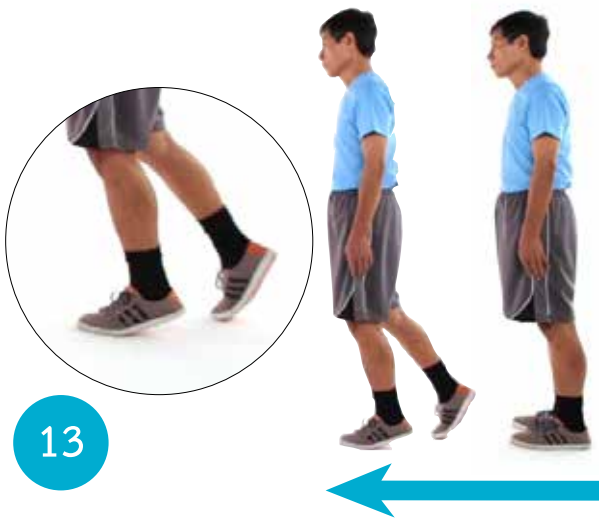
- ยืนตรงมองไปข้างหน้า
- ยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้นและยืนด้วยขาข้างเดียวนาน 10 วินาที
- จากนั้นเปลี่ยนข้างอีก 10 วินาที

12



เดินด้วยส้นเท้า แบบไม่ใช้ราวจับ

- ยืนตรง มองไปข้างหน้า
- ค่อยๆ ยกปลายเท้าขึ้นจนยืนด้วยส้นเท้าจากนั้นเดินด้วยส้นเท้าไป 10 ก้าวและค่อยๆ ลดปลายเท้าลง
- กลับตัวและค่อยๆ ยกปลายเท้าขึ้นจนยืนด้วยส้นเท้าจากนั้นเดินด้วยส้นเท้าไป 10 ก้าวและค่อยๆ ลดปลายเท้าลง
- ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



13

เดินด้วยปลายเท้า แบบไม่ใช้ราวจับ

- ยืนตรงมองไปข้างหน้า ● ค่อยๆ ยกส้นเท้าขึ้นจนยืนด้วยปลายเท้า จากนั้นเดินด้วยปลายเท้าไป 10 ก้าวและค่อยๆ ลดส้นเท้าลง ● กลับตัวค่อยๆ ยกส้นเท้าขึ้นจนยืนด้วยปลายเท้า จากนั้นเดินด้วยปลายเท้าไป 10 ก้าวและค่อยๆ ลดส้นเท้าลง
- ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



14

ท่าเดินเลข 8

- เดินด้วยความเร็วปกติโดยวนเป็นเลข 8
- ทำซ้ำ 10-20 รอบ



15

ท่าเดินสไลด์ด้านข้าง

- ยืนตรงมองไปข้างหน้ามือเท้าเอว
- เดินไปข้างขวา 10 ก้าว
- จากนั้นเดินกลับไปทางซ้าย 10 ก้าว
- ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



16

ท่าลุกจากเก้าอี้ ใช้ 2 มือพยุง

- นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงแข็งแรงไม่เคลื่อนไหวและไม่ไถลไปนัก ● วางเท้าหลังห้าวเข้า ● ค่อยๆ ไน้มตัวไปด้านหน้าและใช้ 2 มือช่วยพยุงดันตัวขึ้นยืน
- ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง

17



ท่าลุกจากเก้าอี้ ใช้มือเดียวพยุง

- นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงแข็งแรงไม่เคลื่อนไหวและไม่เตี้ยไปนัก
- วางเท้าหลังหัวเข่า
- ค่อยๆ โน้มตัวไปด้านหน้าและใช้มือเดียวช่วยพยุงดันตัวขึ้นยืน
- ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง

18



ท่าลุกจากเก้าอี้ ไม่ใช้มือพยุง

- นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงแข็งแรงไม่เคลื่อนไหวและไม่เตี้ยไปนัก
- วางเท้าหลังหัวเข่า
- ค่อยๆ โน้มตัวไปด้านหน้าและลุกขึ้นยืนโดยไม่ใช้มือช่วยพยุง
- ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง





ถุงทรายถ่วงน้ำหนัก



อุปกรณ์



- ถุงเท้ากีฬาแบบยาว



- ทราย ขี้วสาร หรือเมล็ดถั่ว



- หนัวยางวงใหญ่แบบหนา



วิธีทำ

- ใช้หนัวยางรัดปลายถุงเท้า ห่างจากส่วนปลายเท้าประมาณ 3 นิ้ว
- บรรจุทราย ขี้วสาร หรือเมล็ดถั่ว ลงถุงเท้าให้ยาวประมาณ 6 นิ้วจากปมที่ผูกไว้
- ใช้หนัวยางอีกเส้นรัดปลายเพื่อกันไม่ให้ทรายหกออกจากถุงเท้าโดยให้ทรายที่บรรจุอยู่ไม่แน่นมาก
- ทดลองให้ถุงทรายมีความแน่นที่เหมาะสม และน้ำหนักที่พอดีกับการออกกำลังกายของคุณ สามารถปรับลดน้ำหนักตามความเหมาะสม โดยน้ำหนักที่แนะนำอยู่ระหว่างครึ่งกิโลกรัม ถึงหนึ่งกิโลกรัม
- เมื่อได้น้ำหนักและความหนาแน่นของถุงทรายตามที่ต้องการแล้ว รัดหนัวยางให้แน่น เพื่อป้องกันไม่ให้ทรายหก

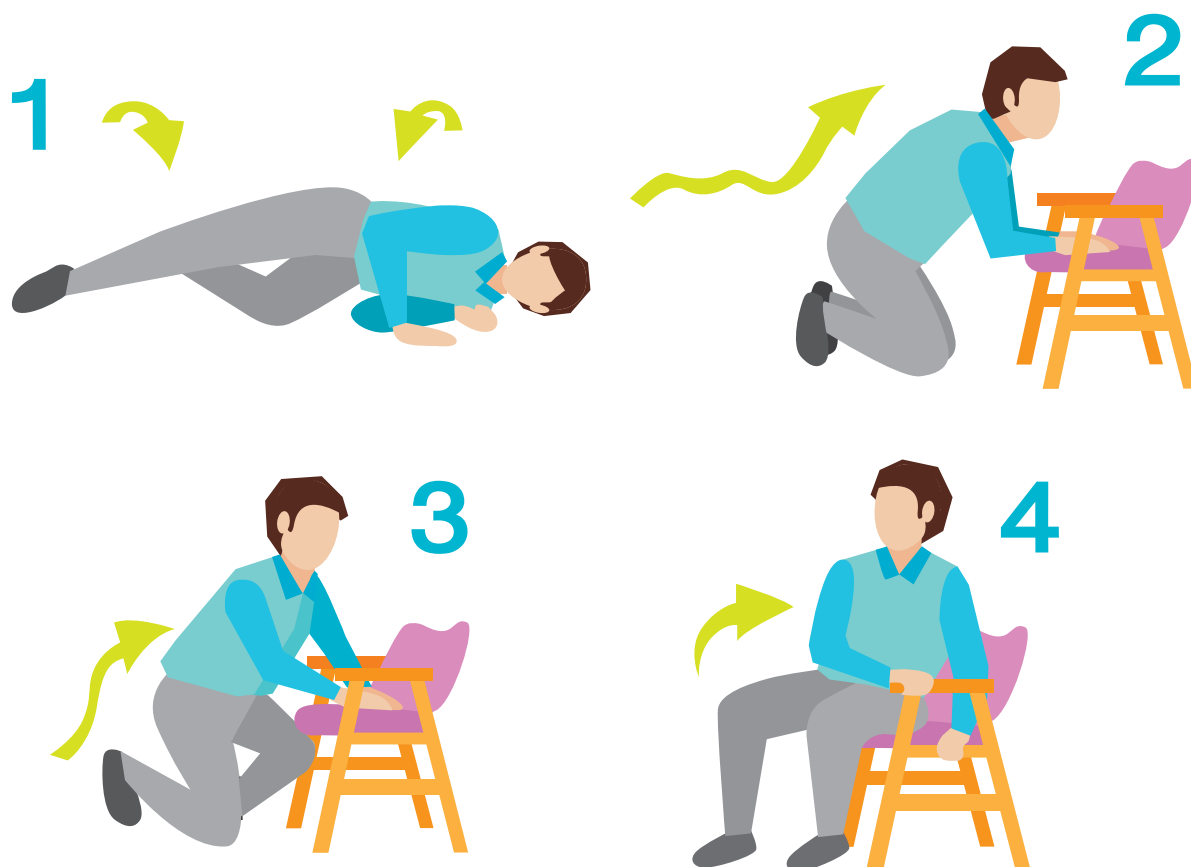
หมายเหตุ

- หากต้องการน้ำหนักเพิ่มเติม แนะนำให้เพิ่มจำนวนถุงทรายตามน้ำหนักที่ต้องการ แทนการใส่ทรายเพิ่มในถุงเท้า เพื่อสะดวกต่อการใช้งาน
- ขณะออกกำลังกาย เพื่อป้องกันถุงทรายสีกับผิวหนังโดยตรง สามารถใส่กางเกงออกกำลังกายแบบขายาว หรือใช้ผ้าพันรอบข้อเท้าก่อนผูกถุงทราย



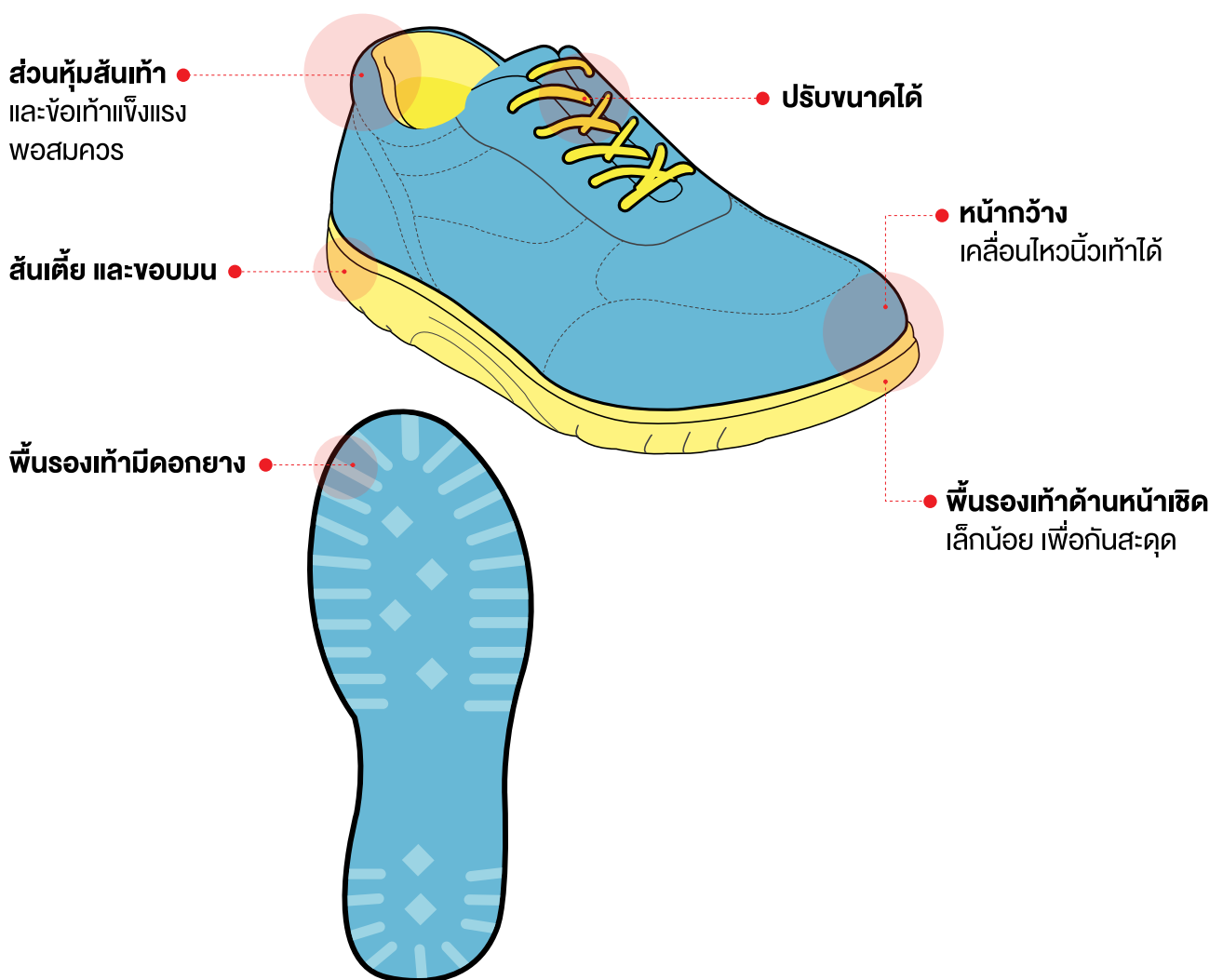
ล้มแล้วลุกอย่างไรให้ปลอดภัย

สำหรับผู้สูงอายุเมื่อหกล้มจะตื่นตระหนกทั้งผู้ที่ล้มและญาติ การลุกที่ผิดท่าอาจทำให้เกิดผลเสียมากกว่าการหกล้มเสียอีก ก่อนอื่นให้ตั้งสติให้ดี ประเมินอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นว่ารุนแรงมากน้อยแค่ไหน หากประเมินแล้วว่าบาดเจ็บมาก เช่น มีกระดูกหักอย่าพยายามลุกขึ้นเอง ให้ขอความช่วยเหลือจากคนใกล้ชิด แต่ถ้ารู้สึกว่าได้บาดเจ็บไม่มากและคิดว่าลุกขึ้นเองได้ให้ปฏิบัติตามขั้นตอน ตามภาพด้านล่าง ในกรณีไม่มีเก้าอี้ ให้พยายามหาที่ยึดเหนี่ยวที่แข็งแรงเป็นตัวช่วยพยุงให้ลุกขึ้น



รองเท้าแบบไหน เดินสบาย ไม่เสี่ยงล้ม

- รองเท้าสันเตี้ยและขอบมน พื้นรองเท้าควรมีดอกยาง เพื่อให้พื้นรองเท้าสามารถเกาะติดกับพื้นได้ดีขึ้นป้องกันการลื่นหกล้ม
- รองเท้าหุ้มส้น โดยส่วนที่หุ้มส้นและข้อเท้าควรมีความแข็งแรงพอสมควร เพื่อเป็นการพยุงข้อเท้า ทำให้ทรงตัวได้ดีขึ้น
- รองเท้าหน้ากว้าง เพื่อทำให้นิ้วเท้าสามารถเคลื่อนไหวได้สะดวก
- พื้นรองเท้าด้านหน้าควรเชิดขึ้น จากพื้นเล็กน้อย เพื่อให้เดินได้มั่นคงและป้องกันการสะดุดเท้าตัวเอง
- รองเท้าควรปรับขนาดได้ เช่น รองเท้าผ้าใบ เนื่องจากขนาดของเท้าของคนเราจะเปลี่ยนแปลงไปในแต่



เดินอย่างมั่นใจ...

ใช้ตัวช่วย

เมื่อพูดถึงไม้เท้า หรืออุปกรณ์ช่วยเดินอย่าง ไม้ค้ำยัน หรือ วอร์คเกอร์ ผู้สูงอายุหลายท่านมักจะบอกว่า

“ไม่ใช่หรอกไม้ทั้งไม้เท้า เดี่ยวเขารู้ว่าแก่” หรือ “ใช้แล้วมันเดินไม่ถนัด” แต่ทราบหรือไม่ว่าอุปกรณ์ช่วยเดิน หากใช้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม สามารถช่วยเพิ่มความมั่นคงในการทรงตัวและการเดิน ลดอัตราการล้มได้

อุปกรณ์ช่วยเดินคืออะไร

อุปกรณ์ช่วยเดิน หมายถึง อุปกรณ์ที่นำมาช่วยในการพยุงร่างกายเพื่อให้สามารถเดินได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่ช่วยป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีปัญหาในการควบคุมการทรงตัว มีอาการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อแขนและขาและมีปัญหาในการเดิน

อุปกรณ์ช่วยเดินมีหลายประเภท เช่น โครงเหล็กช่วยเดิน (walker frame), ไม้ค้ำยัน (crutches), และไม้เท้า (cane) อุปกรณ์ที่ได้รับความนิยมในผู้สูงอายุคือไม้เท้า แต่พบว่าผู้สูงอายุจำนวนมากที่ใช้ไม้เท้าช่วยเดินอย่างไม่เหมาะสมและผิดวิธี ซึ่งอาจจะทำให้เกิดผลเสียตามมา เช่น เพิ่มโอกาสในการพลัดตกหกล้มมากขึ้น



โครงเหล็กช่วยเดิน (walker frame)



ไม้ค้ำยัน (CRUTCHES)



ไม้เท้า (cane)

อุปกรณ์ช่วยเดินแบบต่างๆ

ไม้เท้า (cane) สามารถช่วยรับแรงน้ำหนักตัวบางส่วนแทนขาข้างที่อ่อนแรงหรือมีอาการปวด ช่วยเพิ่มความมั่นคงในการเคลื่อนไหวโดยการเพิ่มฐานรองรับน้ำหนักร่างกายกว้างขึ้น ทำให้ผู้ป่วยมีความมั่นใจในการเคลื่อนไหวมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ผู้ใช้ควรวัดความสูงของไม้เท้าให้พอดี จึงจะมีความปลอดภัยและเกิดประโยชน์ในการใช้มากที่สุด โดยระดับความสูงที่เหมาะสมด้านข้อศอกจะสูงอยู่ในระดับเดียวกับข้อศอกหรือกระดูกสะโพกของผู้ใช้ หรือประเมินความสูงของไม้เท้าในท่าผู้ใช้นั่งหลังตรง ขณะจับไม้เท้า

วัดความแข็งแรงของร่างกาย ก่อนและหลังใช้ยากันลัม

การจะวัดว่าร่างกายของคุณยังแข็งแรงอยู่หรือไม่ และมีความเสี่ยงมากน้อยเพียงใดที่จะหกล้ม สามารถวัดได้โดยการใช้แบบทดสอบที่ชื่อว่า Timed Up and Go Test (TUGT) เป็นการทดสอบด้วยการเดินตามวิธีที่กำหนด โดยสังเกตท่าเดินและจับเวลาที่ใช้ในการเดิน เพื่อความปลอดภัย ให้มีผู้ดูแลขณะทำการทดสอบ

วิธีวัด

ให้ผู้สูงอายุลุกขึ้นจากเก้าอี้ที่มีเท้าแขน เดินเป็นเส้นตรงระยะทาง 3 เมตร หมุนตัวและเดินกลับมานั่งที่เดิม โดยจับเวลาดังแต่ลุกขึ้นจากเก้าอี้ และเดินกลับมานั่ง

ลุกขึ้นจากเก้าอี้

จับเวลาได้

.....นาที

.....วินาที

เดินกลับมานั่ง

แปลผล

ปกติผู้สูงอายุควรใช้เวลา 10 วินาที หรือน้อยกว่า

ถ้าใช้เวลามากกว่าหรือเท่ากับ 30 วินาที

แสดงว่ามีความเสี่ยงต่อภาวะหกล้ม



อ้างอิง

นพ.เฉลิมชาติ วรรณพฤษ.การหกล้มในผู้สูงอายุ. ใน: วันดี โภคะกุล, สิรินทร ฉันทศิริกาญจน, บรรณารักษ์.ตำราเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2548: 363-8.

พุทธิพงษ์ พลคำฮัก. อุปกรณ์ช่วยเดิน: ศรีนครินทร์เวชสาร 2556; 28(4)

Baum J. eHow: How to Make Your Own Ankle Weights [Internet]. California: Josh Baum; 2014 April – [เข้าถึงเมื่อ 4 ก.ย. 2557]. เข้าถึงได้จาก http://www.ehow.com/how_5200619_make-own-ankle-weights.html

Hamilton Fall Prevention Task Force. Personal Risk Factors: Fall Prevention Checklist [อินเทอร์เน็ต]. Ohio: Ohio Department of Health; [เข้าถึงเมื่อ 4 ก.ย. 2557]. เข้าถึงได้จาก <http://www.fallpreventiontaskforce.org>

National Center for Injury Prevention and Control. Check for Safety: A Home Fall Prevention Checklist for Older Adults [อินเทอร์เน็ต]. Georgia: Centers for Disease Control and Prevention; 2006 – [เข้าถึงเมื่อ 4 ก.ย. 2557]. เข้าถึงได้จาก <http://www.cdc.gov/ncipc/pub-res/toolkit/checklistforsafety.htm>

Otago Medical School. Otago Exercise Programme to Prevent Falls in Older Adults. New Zealand: University of Otago, 2003

World Health Organization. WHO Global Report on Falls Prevention in Older Age. Geneva: WHO Press, 2007

