



ที่ ศก ๒๐๓๒/ว ๑๕๑

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอพยุหะ
ถนนพยุหะ - ชุนหาญ
ศก. ๓๓๒๓๐

๒๐ กันยายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์สื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ และแนวทาง/มาตรการการดำเนินงานป้องกันการบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุของเครือข่ายและสถานบริการ ปีงบประมาณ ๒๕๖๔

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ทุกแห่ง

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. สื่อประชาสัมพันธ์ Line Official Account “ป้องกันการพลัดตกหกล้ม” จำนวน ๑ ฉบับ
๒. แนวทาง/มาตรการการดำเนินงานป้องกันการบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุของเครือข่ายและสถานบริการ ปีงบประมาณ ๒๕๖๔ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ ได้รับแจ้งประชาสัมพันธ์จากกรมควบคุมโรค โดยกองป้องกันการบาดเจ็บได้จัดกิจกรรมไลฟ์สดออกกำลังกายแบบใช้ แรงต้าน สร้างสมดุล ผ่านกลุ่มปิด Facebook จำนวน ๘ สัปดาห์ ๆ ละ ๑ ครั้ง ในเดือนมีนาคม - เมษายน ๒๕๖๔ และได้บันทึกวิดีโอคลิป จำนวน ๘ ตอน เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย เพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ ช่วยในการทรงตัว ลดความเสี่ยง การพลัดตกหกล้ม และพัฒนาช่องทางในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์การป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ผ่าน Line Official Account “ป้องกันการพลัดตกหกล้ม” เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูลสถานการณ์ ปัจจัยเสี่ยง การป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ส่งเสริมความรู้ และลดการบาดเจ็บ จากการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอพยุหะ จึงขอประชาสัมพันธ์สื่อการป้องกันการพลัดตกหกล้มวิดีโอ ไลฟ์สดออกกำลังกายแบบใช้ แรงต้าน สร้างสมดุล โดยสามารถรับชมได้ทางลิงก์ <https://bid.ly/3mEospl> และ Line Official Account “ป้องกันการพลัดตกหกล้ม” Line ID @DIPGunlom รายละเอียดตาม QR Code ที่ปรากฏด้านล่างนี้ และขอส่งแนวทาง/มาตรการการดำเนินงานป้องกันการบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุของเครือข่ายและสถานบริการ ให้หน่วยงานของท่าน เพื่อให้เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง และประชาชนทราบช่องทางการเข้าถึงข้อมูลการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุดังกล่าว รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายฤทธิรงค์ โนนใหญ่)
สาธารณสุขอำเภอพยุหะ

กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค

โทร.๐ ๔๕๘๑ ๓๕๙๘

โทรสาร ๐ ๔๕๘๑ ๓๕๙๘

รพ.พยุหะ
สุขุมวิท
Line Official Account
“ป้องกันการพลัดตกหกล้ม”



การกำลังกายแบบ
ใช้แรงต้าน สร้างสมดุล

มาเป็นเพื่อนกันเถอะ

Add LINE@ ป้องกันการพลัดตกหกล้ม

@DIPGunlom

เป็นเพื่อนกันได้ติดตามข้อมูลเกี่ยวกับ
การป้องกันพลัดตกหกล้ม
และกิจกรรมที่น่าสนใจอีกมากมาย



แนวทาง/มาตรการดำเนินงานป้องกันการบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุของ
เครือข่ายและสถานบริการ ปีงบประมาณ ๒๕๖๔

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกิน ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย และสัดส่วนที่ใช้แบ่งสังคม
ผู้สูงอายุนั้นมีเกณฑ์การแบ่ง ดังนี้

๑. สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) คือสังคมที่มีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ ๑๐ ของประชากรทั้งประเทศ หรือมีประชากรอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป เกินร้อยละ ๗ ของประชากรทั้งประเทศ
๒. สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Complete Aged Society) คือสังคมที่มีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ ๒๐ ของประชากรทั้งประเทศ หรือมีประชากรอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๑๔ ของประชากรทั้งประเทศ
๓. สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Super Aged Society) คือสังคมที่มีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ ๒๘ ของประชากรทั้งประเทศ หรือเมื่อประชากรอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป มีสัดส่วนมากกว่าร้อยละ ๒๐ ของประชากรทั้งประเทศ

แนวทางการดำเนินงาน

๑. สถานบริการระดับ รพ.สต. รพช. ดำเนินการลดปัจจัยเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยง ที่ผ่านการคัดกรองปี ๒๕๖๓ ประมาณ ๔๐ คน/แห่ง และกลุ่มเสี่ยงในปี ๒๕๖๔ โดยผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยง หมายถึง การให้ผู้สูงอายุเดินไปและกลับด้วยตนเอง ระยะทาง ๖ เมตร และไม่สามารถทำได้ภายในระยะเวลา ๑๒ วินาที หรือผู้ที่มีประวัติหกล้มภายใน ๖ เดือน อย่างน้อย ๑ ครั้ง เพียงอย่างเดียวหนึ่งก็ถือว่าเป็นกลุ่มเสี่ยง และจัดการด้วยมาตรการที่มีประสิทธิผล ทั้งในสถานบริการและในชุมชน คือการออกกำลังกาย การปรับบ้านให้ปลอดภัยต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ เน้นสร้างเครือข่ายสุขภาพในชุมชนให้มีส่วนร่วมในการดูแล และส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
 - คัดกรอง/ประเมินยืนยันกลุ่มเสี่ยง ที่คัดกรองในชุมชนและมีความเสี่ยง
 - สำรวจบ้านผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงและแนะนำการปรับบ้านให้ปลอดภัยร้อยละ ๘๐ รวมถึงการสำรวจสิ่งแวดล้อมเสี่ยงในชุมชนและจัดการแก้ไข
 - รู้สถานการณ์และแลกเปลี่ยนข้อมูลผู้สูงอายุ กลุ่มเสี่ยงจากการคัดกรอง ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้มกับเครือข่ายในพื้นที่อย่างน้อยเดือนละ ๑ ครั้งผ่านการประชุมระดับพื้นที่
 - ส่งเสริมความรู้เรื่องปัจจัยเสี่ยงและการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ หรือจัดกิจกรรมให้ความรู้ อย่างน้อยเดือนละ ๑ ครั้ง เช่น คลินิกโรคเรื้อรัง แผนกผู้ป่วยนอก หน่วยบริการผู้สูงอายุ การประชุมประจำเดือนของหมู่บ้าน เป็นต้น
 - สนับสนุนกลุ่มเสี่ยงเป้าหมายร้อยละ ๘๐ ในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ไม่น้อยกว่า ๑๕๐ นาที/สัปดาห์ เน้นการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการทรงตัว เช่น โยคะ ว่ายน้ำ การเดินออกกำลังกาย การออก

กำลังภายในน้ำและการออกกำลังกายป้องกันหกล้มอย่างง่ายที่บ้าน เป็นต้น และรวมถึง ส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุทั่วไปด้วย

- สอบสวนหาสาเหตุผู้สูงอายุที่หกล้ม ที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล และแก้ไขปัจจัยเสี่ยง
- ติดตาม ประเมินผลการลดปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มเสี่ยงเป้าหมายทุก ๓ เดือน และเชื่อมโยง กับข้อมูลผู้ป่วยใน ที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลจากสาเหตุพลัดตกหกล้ม

๒. แนะนำให้จัดระบบการป้องกันและดูแลผู้สูงอายุพลัดตกหกล้มร่วมกับเครือข่าย

- รพช. และ รพศ. รับส่งต่อ และสนับสนุนการลดปัจจัยเสี่ยง ร่วมกับทีมสหสาขาวิชาชีพ ใน รายการที่ส่งต่อมาจาก รพ.สต. รวมถึงสนับสนุนวิชาการแก่เครือข่ายในพื้นที่
- สสจ. รุ้สถานการณ์ข้อมูลผู้สูงอายุภาพรวมและรายอำเภอ การบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้ม การคัดกรองความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มและปัจจัยเสี่ยง
- สคร. รุ้สถานการณ์ข้อมูลผู้สูงอายุภาพรวมของเขตและรายจังหวัด การบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้ม การคัดกรองความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มและปัจจัยเสี่ยงในพื้นที่รับผิดชอบ

๓. กองป้องกันการบาดเจ็บร่วมกับเครือข่าย

- จัดพัฒนาศักยภาพในการดำเนินงานป้องกันการพลัดตกหกล้ม ๑ ครั้ง และจัดกิจกรรม "ไลฟ์สด "ออกกำลังกาย แบบใช้แรงต้าน สร้างสมดุล"
- สนับสนุนสื่อต่างๆ ในการสื่อสารและส่งเสริมความรู้ ได้แก่ แผ่นพับการพลัดตกหกล้ม ในผู้สูงอายุ สาเหตุและการป้องกัน แผ่นการพลัดตกหกล้มป้องกันได้ด้วยการประเมินและจัดการความเสี่ยงและแบบประเมินออนไลน์ บ๊อปอัพบ้านผู้สูงอายุกันลื่นและคลิบ คลิป ออกกำลังภายในน้ำกันลื่น เป็นต้น
- บูรณาการการทำงาน หน่วยงานส่วนกลางในระดับนโยบาย

มาตรการบ้านที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

๑. ผู้สูงอายุควรอาศัยอยู่ในบ้านชั้นเดียว หรือกรณีเป็นบ้าน ๒ ชั้น ควรจัดให้ผู้สูงอายุอยู่ชั้นล่าง
๒. มีทางลาดเข้าบ้าน ความชัน ๑ : ๑๒ หน่วย ประตูหน้าบ้านเป็นแบบเปิดออกด้านนอก กว้างอย่างน้อย ๙๐ เซนติเมตร ไม่มีธรณีประตู
๓. พื้นและทางเดินเรียบเสมอกัน ไม่ลื่น ไม่ขัดมัน จัดวางสิ่งของเป็นระเบียบ ไม่กีดขวางทางเดิน หลีกเลี่ยงการยกกระดานสูงต่ำไม่เท่ากัน แก้วที่นั้งประจำสูงจากพื้น ๔๐ - ๔๕ เซนติเมตร มีพนักพิง และที่หักแขน ปลั๊กไฟ/สวิตช์ไฟสูงจากพื้น ๙๐ เซนติเมตร
๔. มีแสงสว่างเพียงพอทั้งในบ้านและบริเวณบ้าน โดยเฉพาะทางเดิน
๕. ห้องครัว ความสูงของโต๊ะ อ่างล้างจาน สูงจากพื้น ๘๐ เซนติเมตร เตาประกอบอาหาร ตู้เย็น ตู้กับข้าวไม่อยู่ในมุม มีระบบระบายอากาศดี ฝ้า ตู้ต่างๆ สูงจากพื้น ๑๕๐ - ๑๖๘ เซนติเมตร
๖. ห้องนอนผู้สูงอายุ ควรอยู่ชั้นล่างของบ้าน ติดตั้งไปแสงสว่างเพียงพอ มีสวิตช์เปิดปิดได้ ทั้งก่อนเข้าห้องและใกล้กับเตียงนอน มีโต๊ะข้างเตียงเพื่อวางสิ่งของที่จำเป็น เตียงนอนสูงจากพื้น ๔๐ เซนติเมตร (ระดับข้อพับเข่า) มีที่วางรอบเตียง ๓ ด้าน ๆ ละอย่างน้อย ๙๐ เซนติเมตร

๗. ห้องน้ำ ควรอยู่ติดกับห้องนอน พื้นเรียบเสมอกัน แบ่งพื้นที่เป็นส่วนแห้งและส่วนเปียกปูด้วยวัสดุ
ผิวหยาบและมีความหนืด มีเก้าอี้นั่งอาบน้ำ ติดอยู่กับที่ มีพนักพิงและที่พักแขน สูงจากพื้น ๔๕ -
๕๐ เซนติเมตร ใช้โถส้วมแบบนั่งราบ สูงจากพื้น ๔๕ - ๕๐ เซนติเมตร (ระดับข้อพับเข่า) ติดตั้งราว
จับ ขนาด ๓ - ๔ เซนติเมตร สูงจากพื้น ๘๐ เซนติเมตร บริเวณโถส้วมและเก้าอี้นั่งอาบน้ำ

แบบประเมินผลการทดสอบสมรรถนะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการทรงตัว

ชื่อ-นามสกุล..... อายุ.....ปี
 เพศ () ชาย () หญิง อาชีพ..... น้ำหนัก.....กก. ส่วนสูง.....ซม.
 ความดันโลหิต...../.....มม.ปรอท โรคประจำตัว () ไม่มี () มี ระบุ.....
 วัน/เดือน/ปี ที่ทดสอบ..... ครั้งที่ทดสอบ.....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
1. เอื้อมมือแตะปลายเท้า (เซนติเมตร) เกณฑ์ความเสี่ยงต่อการหกล้ม เพศชาย น้อยกว่า - 4 ซม., เพศหญิง น้อยกว่า - 2 ซม.	
2. ลุก - นั่ง จากเก้าอี้ 30 วินาที (ครั้ง) เกณฑ์ความเสี่ยงต่อการหกล้ม น้อยกว่า 8 ครั้ง	
3. ย่ำเท้าอยู่กับที่ 2 นาที (ครั้ง) เกณฑ์ความเสี่ยงต่อการหกล้ม น้อยกว่า 65 ครั้ง	
4. ยืนบนขาข้างเดียว 10 วินาที เกณฑ์ความเสี่ยงต่อการหกล้ม น้อยกว่า 5 วินาที	
5. เอื้อมมือ (เซนติเมตร) เกณฑ์ความเสี่ยงต่อการหกล้ม น้อยกว่า 6 นิ้ว หรือ 15 ซม.	
6. นั่ง ลุก ยืน เดิน (Time up and go test) เกณฑ์ความเสี่ยงต่อการหกล้ม มากกว่า 12 วินาที	

ลงชื่อ.....

ผู้ทดสอบ

วัน/เดือน/ปี.....