

การจัดการความเสี่ยงต่อการล้ม

ปัจจัยเสี่ยงภายนอก

1. พื้นทางเดินและการจัดบ้าน

- ปรับทางเดินให้เรียบ ไม่ลื่น หากมีน้ำต้องรีบเช็ด
- จัดบ้านให้เป็นระเบียบ ไม่วางของเกะกะบนพื้น
- เพิ่มแสงสว่างในบริเวณบ้านให้เพียงพอ โดยเฉพาะบริเวณทางเดินและบันได
- เลือกใช้พรมเช็ดเท้าแบบที่ไม่ลื่นไถลได้ง่าย

2. สิ่งก่อสร้าง

- ติดราวจับในห้องน้ำและบริเวณบันได
- หลีกเลี่ยงพื้นถนน และฟุตบอลที่ขรุขระ หากจำเป็นควรใช้อุปกรณ์ช่วยเดินที่เหมาะสมหรือมีผู้ดูแลใกล้ชิด

3. เครื่องใช้และเครื่องแต่งกาย

- เลือกเสื้อผ้าที่มีขนาดเหมาะสมกับตัวเอง
- ใส่รองเท้าที่กระชับ พื้นไม่ลื่น

4. สิ่งแวดล้อมและชุมชน

- กรณีต้องเดินในที่ชุมชนหรือที่พลุกพล่าน ควรมีอุปกรณ์ช่วยเดินหรือมีผู้ดูแลใกล้ชิด



ปัจจัยเสี่ยง และการจัดการ ล้ม



โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร
คณะเภสัชศาสตร์ ภาควิชาเภสัชกรรม

หน่วยกายภาพบำบัด โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร
DEPARTMENT OF PHYSICAL THERAPY
NARESUAN UNIVERSITY HOSPITAL

ปัจจัยเสี่ยงต่อการล้ม

ปัจจัยเสี่ยงต่อการล้มประกอบด้วยปัจจัยหลักๆ 2 ปัจจัย ดังนี้

1. ปัจจัยภายใน (การเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย) บุคคลที่มีความเสี่ยง คือผู้ที่มีปัจจัยดังนี้

- (1) มีประวัติการล้มใน 1 ปีที่ผ่านมา
- (2) การเดินและการทรงตัวผิดปกติ เช่น ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง โรคพาร์กินสัน โรคที่ไขสันหลัง สมองเสื่อม ข้อเสื่อม ข้ออักเสบ ขาชา และกระดูกงูขึ้นในข้อ
- (3) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลงจากความสูงวัย และภาวะโรคต่างๆ
- (4) ความบกพร่องด้านการมองเห็น เช่น ผู้ป่วยโรค ต้อกระจก ต้อหิน
- (5) ระดับการกิจวัตรประจำวัน และการเคลื่อนไหวลดลง จากการไม่ออกกำลังกาย
- (6) ภาวะความบกพร่อง ในการกลืนปัสสาวะ ซึ่งมักทำให้ต้องรีบไปเข้าห้องน้ำ
- (7) การได้รับยาหลายชนิดพร้อมกัน รวมถึงยาบางประเภทที่ส่งผลต่อการทรงตัว
- (8) สารอาหารและเกลือแร่ในร่างกายไม่สมดุล
- (9) ความบกพร่องของสติปัญญา การรับรู้ และภาวะจิตใจ เช่น ผู้ป่วยสมองเสื่อม ซึมเศร้า วิตกกังวล
- (10) ภาวะโรคที่ส่งผลต่อการไหลเวียนโลหิต เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง หรือต่ำ

2. ปัจจัยภายนอก (ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม)

- (1) พื้นทางเดิน การจัดบ้าน และสิ่งแวดล้อมไม่ปลอดภัย เช่น พื้นเปียก ลื่น ทางต่างระดับ ขรุขระ มีสายไฟบนพื้น พรหมเช็ดเท้า และสิ่งของในบ้านวางเกะกะ และมีแสงสว่างไม่เพียงพอ
- (2) สิ่งก่อสร้างไม่เอื้ออำนวย
 - ภายในบ้าน เช่น ห้องน้ำมีราวเกาะ บันไดแคบและชันที่ไม่มีราวจับ หรือมีพรมด้านเดียว
 - ภายนอกบ้าน เช่น ทางเท้าและพื้นถนนขรุขระ หรืออยู่ระหว่างช่องแคบ
- (3) เครื่องใช้ และเครื่องแต่งกายไม่พอดีตัว เช่น เสื้อผ้าหลวมโคร่ง และยาว รุ่มร่าม รองเท้าหลวม พื้นรองเท้าลื่น หรือชำรุด เลนส์แว่นตาไม่พอดีกับสายตา

การจัดการความเสี่ยงต่อการล้ม

ปัจจัยเสี่ยงภายใน

สำหรับปัจจัยเสี่ยงภายใน ผู้สูงวัยต้องได้รับการรักษาโรคประจำตัวหรือภาวะความผิดปกติที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการล้มกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง รวมทั้งรักษาระดับการกิจวัตรและการเคลื่อนไหว เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความสามารถในการทรงตัว