

การทกล้ม ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุอย่างไร ?

จากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระของผู้สูงอายุ เนื่องจากความชราภาพ ทำให้ปฏิกิริยาการตอบสนองของร่างกายช้าลง ประกอบกับความเสื่อมของระบบประสาทสัมผัส โดยเฉพาะระบบประสาทการรับรู้ตำแหน่งการมองเห็น กำลังทกล้มเนื่องจากน้อยลงร่วมกับการยืดหยุ่นของข้อต่อต่างๆเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อการทกล้ม



ผลจากการทกล้มจะก่อให้เกิดปัญหาต่อผู้สูงอายุมากมาย เช่น กระดูกหัก ข้อเคลื่อน มีบาดแผล และรอยฟกช้ำ เป็นต้น ผลกระทบจากการทกล้มที่รุนแรง คือ ทำให้ผู้สูงอายุมีกระดูกหัก โดยเฉพาะกระดูกบริเวณรอบข้อสะโพก ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเพื่อทำการผ่าตัด เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน และการเสียชีวิต



เราจะป้องกันผู้สูงอายุไม่ให้ทกล้มได้อย่างไร ?

การจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ นับว่าเป็นวิธีหนึ่งที่มีความสำคัญในการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุได้ดังนี้



แสงสว่าง

1. ควรเลือกใช้แสงสว่างจากหลอดไฟที่คล้ายแสงสว่างจากธรรมชาติ
2. หลีกเลี่ยงการใช้แสงสลัว
3. ควรมีไฟกลางคืนสำหรับเดินไปห้องน้ำ

ห้องนอน (ควรอยู่ชั้นล่าง)

1. มีทางเดินจากเตียงนอนไปห้องน้ำได้สะดวก
2. มีสวิตช์ไฟ และไฟหัวเตียงที่เปิดได้สะดวก ใกล้มือ
3. ไม่ควรมีสสิ่งของมากเกินความจำเป็น เพราะอาจทำให้เดินชนทกล้มได้
4. เตียงนอนควรมีความสูงประมาณ 18 นิ้ว หรือเมื่อลุกนั่ง สามารถวางเท้าถึงพื้นได้
5. มีอุปกรณ์สำหรับป้องกันการพลัดตกเตียง ได้แก่ ไม้กั้นเตียง หมอนข้างชั้นเตียงตามความเหมาะสม



ห้องน้ำ

1. มีความกว้างพอที่รถเข็น และอุปกรณ์ช่วยพยุงเดินพร้อมผู้ดูแลผู้ช่วยจะเข้าไปได้



2. ต้องมีราวจับกันลื่น 45 องศา อยู่ยึดงอไปด้านหน้าของโถชักโครกเล็กน้อย

3. โถชักโครกควรมีความสูง 18 นิ้ว หรือให้เหมาะสมในแต่ละพื้นที่ (ตามสภาพของผู้ป่วย) กรณีเป็นโถแบบนั่งยอง ควรหาเก้าอี้สำหรับนั่งถ่ายวางครอบอีกที



4. หลีกเลี่ยงการใช้พรมเช็ดเท้าที่ไม่ยึดติดกับพื้น
5. ที่อาบน้ำควรมีราวจับโดยรอบ บริเวณที่มีการเปียกของพื้นควรมีสื่อขัดจาน และพื้นผิวสัมผัสไม่ลื่น
6. กรณีที่ผู้สูงอายุเดินไม่สะดวกอาจจัดอุปกรณ์สำหรับจับถ่ายด้วยไว้ใกล้เตียงนอน



ทางเดินและพื้น

1. ควรมียางกว้างพอที่รถเข็น และอุปกรณ์ช่วยพยุงเดินจะผ่านได้สะดวก
2. หลีกเลี่ยงพื้นที่สะท้อนแสงไฟ หรือมีแสงสว่างมากเกินไป
3. หลีกเลี่ยงทางเดินที่ยาวเกินไป ควรมียางพืดระหว่างทางเดิน และควรมีการติดราวจับทุก 1.5 เมตร
4. พื้นไม่ควรลื่น หรือลวกแฉีก
5. ควรใช้พรมหรือพรมขัดเท้าแบบที่ยึดติดกับพื้น
6. สีสถาบันไม่ควรเด่นเกินไป เพราะจะทำให้การรับภาพเปลี่ยนแปลงไป ควรใช้สีตัดกันในพื้นที่ต่างระดับ หรือบริเวณด้านข้างผนัง เพื่อแบ่งแยกพื้นที่ได้ชัดเจน



ไม่ควรใช้



เก้าอี้ของผู้สูงอายุ

1. ที่นั่งมีที่พนักแขน เก้าอี้ควรมีความสูง 18-19 นิ้ว ที่นั่งลึก 18-20 นิ้ว มีพนักพิงและใช้วัสดุที่มีความแน่นหนา มั่นคงและแข็งแรง



2. เก้าอี้ควรจัดวางให้เหมาะสม ไม่เกิดการเลื่อนขณะนั่ง

ห้องครัว

1. เก็บอุปกรณ์ไว้ในที่สะดวกในการใช้ ไม่เกะกะ
2. ไม่ควรเก็บของไว้ต่ำจนต้องก้ม หรือสูงจนต้องปีนไต่
3. มีแสงสว่างเพียงพอ
4. เตาแก๊สไม่ควรติดตั้งใกล้เสื้อผ้า หรือพรม่าน
5. เครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ เมื่อไม่ใช้ควรถอดปลั๊กออก



การจัดการสิ่งแวดล้อม

เพื่อป้องกันการทกล้มในผู้สูงอายุ



ด้วยความปรารถนาดี

องค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน
 กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับพื้นที่
 เลขที่ 7/12 หมู่ที่ 3 ต.แก้มอัน
 อ.จอมบิ่ง จ.ราชบุรี
 โทร. 032739424 ต่อ 106
 www.kaem-on.go.th