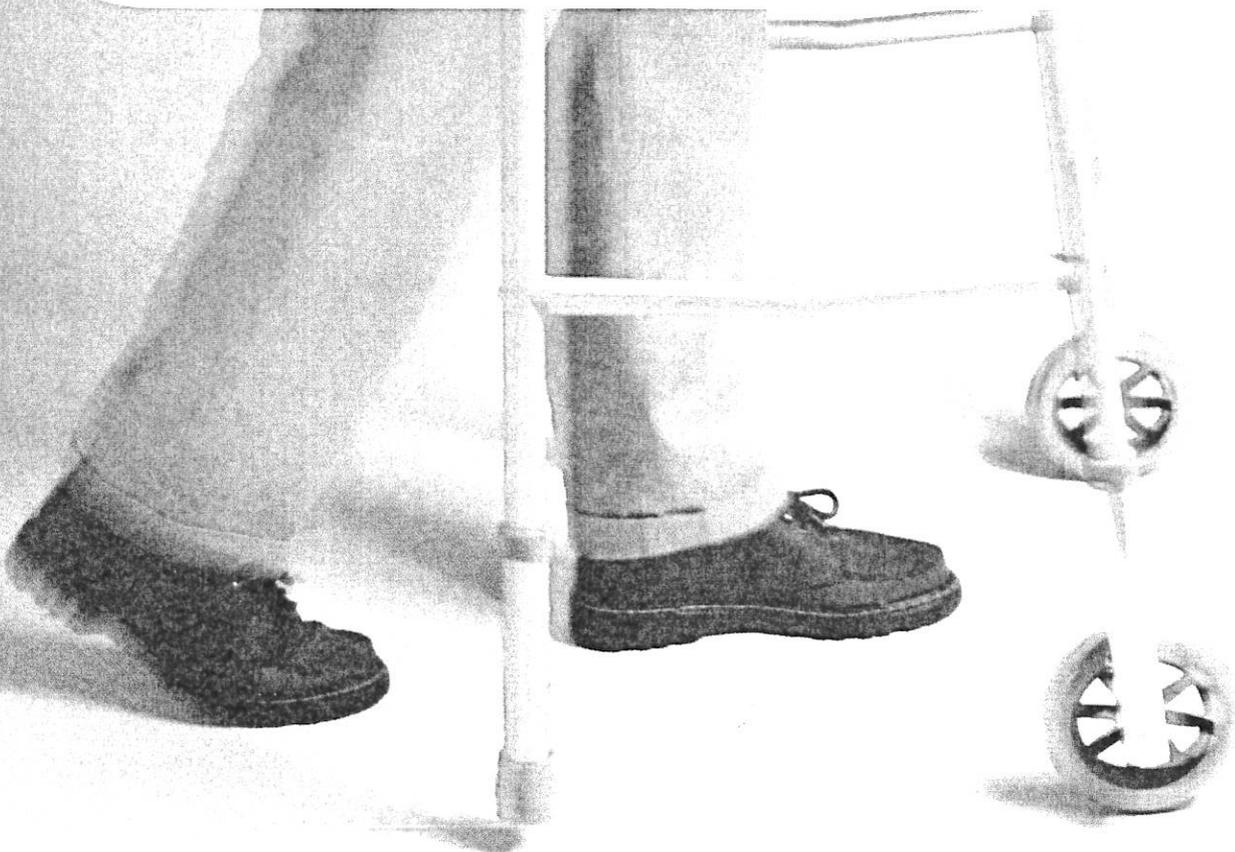


สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



แนวทางเวชปฏิบัติการป้องกัน ประเมินภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ





คำนำ

วิวัฒนาการทางการแพทย์และความก้าวหน้าทางด้านสาธารณสุขส่งผลให้อัตราเจริญพันธุ์ลดลง ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น สัดส่วนและจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ผู้สูงอายุจะต้องเผชิญกับปัญหาโรคภัยไข้เจ็บที่เป็นปัญหาจากความเสื่อมของร่างกาย ได้แก่ โรคเรื้อรังต่างๆ ซึ่งภาวะหกล้มก็เป็นปัญหาสำคัญปัญหาหนึ่งที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ โดยสถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ รับผิดชอบงานด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำแนวทางเวชปฏิบัติการป้องกัน/ประเมินภาวะหกล้มในผู้สูงอายุขึ้น เพื่อให้บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขได้ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานที่จะป้องกันปัญหาที่เกิดจากภาวะหกล้มในสถานพยาบาลได้

กรมการแพทย์ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์นายแพทย์ประเสริฐ อัสสันตชัย ประธานคณะทำงานจัดทำแนวทางเวชปฏิบัติการป้องกัน/ประเมินภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ และคณะทำงานผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ทุ่มเทแรงกายแรงใจ และเสียสละเวลาอันมีค่ามาร่วมดำเนินการจัดทำแนวทางเวชปฏิบัติ ฉบับนี้

(นายแพทย์รวีต วิศรุตเวช)
อธิบดีกรมการแพทย์



บทนำ

ภาวะหกล้มเป็นปัญหาสำคัญและพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ โดยพบอุบัติการณ์สูงขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น ผลกระทบของภาวะหกล้มนอกจากจะนำไปสู่ความเจ็บป่วย เกิดภาวะกระดูกหักแล้ว ยังก่อให้เกิดภาวะทุพพลภาพ หรืออันตรายต่อชีวิตได้ สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ เห็นความสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงได้จัดทำแนวทางเวชปฏิบัติการป้องกัน/ประเมินภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ ซึ่งได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจากผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ เวชศาสตร์ฟื้นฟู และออร์โธปิดิกส์ จากหน่วยงานต่างๆ ได้แก่ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี โรงพยาบาลราชวิถี โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี และคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในการร่วมจัดทำแนวทางปฏิบัตินี้

คณะทำงานหวังเป็นอย่างยิ่งว่าแนวทางเวชปฏิบัติการป้องกัน/ประเมินภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ จะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขที่จะนำไปปฏิบัติ เพื่อให้การดูแลผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมต่อไป

(รองศาสตราจารย์นายแพทย์ประเสริฐ ธิสสันตชัย)
ประธานคณะทำงาน



สารบัญ

	หน้า
วิธีการจัดทำแนวทางเวชปฏิบัติ	1
บทสรุปย่อแนะนำแนวทางเวชปฏิบัติการป้องกัน/ประเมินภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ	3
งานวิจัยในประเทศไทยที่ถูกนำมาประกอบการทำแนวทางเวชปฏิบัติ	6
บทที่ 1 ความสำคัญของการป้องกันภาวะหกล้มในผู้สูงอายุในโรงพยาบาล	8
บทที่ 2 การค้นหาและคัดกรองผู้ที่มีความเสี่ยงต่อภาวะหกล้มในโรงพยาบาล	12
บทที่ 3 การประเมินปัจจัยเสี่ยงภาวะหกล้มแบบองค์รวม (Multifactorial risk assessment)	14
บทที่ 4 มาตรการป้องกันภาวะหกล้มของผู้สูงอายุแบบองค์รวมในโรงพยาบาล (Multifactorial intervention)	17
บทที่ 5 การบริหารเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อและการทรงตัว	20
บทที่ 6 ยากับภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ	22
บทที่ 7 การปรับเปลี่ยนที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม	27
บทที่ 8 การให้สุขศึกษาเพื่อมีส่วนร่วมในการป้องกันภาวะหกล้ม	30
บทที่ 9 มาตรการที่ไม่แนะนำในการป้องกันภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ	34
ภาคผนวก	
- เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินการทรงตัวและภาวะหกล้ม	36
- กฎกระทรวงในการกำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกในอาคาร	43