



แนวทางการดำเนินงานป้องกันการบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้มในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ

ประเด็น	แนวทางการดำเนินงาน/คำแนะนำ
บริการก่อนแรกรับ	<p>1. ประเมินสุขภาพเบื้องต้นทุกราย เช่น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1 ประเมินกิจวัตรประจำวัน (ADL) (เอกสารแนบ 1) 1.2 ประเมินภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย (วัดเส้นรอบน่อง ชาย < 34 ซม. หญิง < 33 ซม.) (เอกสารแนบ 2) 1.3 ประเมิน BMI (เอกสารแนบ 3) และวัดรอบเอว (ชาย < 90 ซม. หญิง < 80 ซม.) (เอกสารแนบ 4) 1.4 ตรวจวัดความดันโลหิต สัญญาณชีพ <p>2. ประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มทุกราย</p> <p>กรณีที่สูงอายุไม่ได้ถูกวินิจฉัยเป็นผู้ป่วยติดเตียง ประเมินด้วยเครื่องมือมาตรฐาน เช่น</p> <p>แบบประเมินที่ 1 คัดกรองภาวะหกล้ม Thai Falling Risk Assessment Test (Thai FRAT) (เอกสารแนบ 5) (ค่าคะแนนรวมระหว่าง 4 – 11 คะแนน มีความเสี่ยงล้ม)</p> <p>แบบประเมินที่ 2 สอบถามประวัติการหกล้ม กลัวการหกล้ม และรู้สึกไม่มั่นคงในการยืน เดิน (เอกสารแนบ 6) และประเมิน Timed Up and Go (TUG) Test (ใช้เวลา > 12 วินาที มีความเสี่ยงล้ม) (เอกสารแนบ 7)</p> <p>แบบประเมินที่ 3 ประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มในโรงพยาบาล (Morse Fall Scale) (เอกสารแนบ 8) (ค่าคะแนนรวมระหว่าง 25 – 50 คะแนน มีความเสี่ยงล้ม)</p> <p>3. แจ้งสถานะความเสี่ยง รวมถึงให้ความรู้ ข้อเสนอแนะ บังคับใช้และการป้องกัน ให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลทราบ เพื่อหาแนวทางการปฏิบัติตนป้องกันการพลัดตกหกล้มหรือการส่งต่อเข้ารับบริการรักษา แก้ไขความเสี่ยงต่อไป</p> <p>4. สอบถามประวัติการเจ็บป่วยและยาที่ใช้เป็นประจำ โดยเฉพาะยาเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ได้แก่ ยานอนหลับ ยากล่อมประสาท ยาความดันโลหิต ยาขับปัสสาวะ หากมีประวัติใช้ยาเสี่ยงต้องได้รับการดูแล ฝ้าระวังผลข้างเคียง และพบแพทย์ตามนัดอย่างต่อเนื่อง</p>
บริการที่ควรได้รับระหว่างเข้าพัก	<p>1. แนะนำสถานที่ มาตรฐานห้องพัก กฎระเบียบการเข้าพักและบริการส่งเสริมสุขภาพ</p> <p>2. การจัดการสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย ของศูนย์ดูแลผู้สูงอายุก่อนออกใบอนุญาต</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ <ul style="list-style-type: none"> - มีแสงสว่างเพียงพอ โดยเฉพาะบริเวณเตียงและห้องน้ำ - ปรับทางเดินให้เรียบ ไม่มีสิ่งกีดขวาง - ห้องน้ำแยกบริเวณเปียก – แห้ง - พื้นห้องพักเป็นวัสดุที่ไม่ลื่น - รองเท้ามีดอกยางชัด 2.2 จัดให้มีอุปกรณ์ความปลอดภัย <ul style="list-style-type: none"> - ติดตั้งราวจับ - เตียงนอน มีที่กั้นและปรับระดับความสูงได้ - ห้องน้ำใช้แบบชักโครก

<p>บริการที่ควรได้รับระหว่างเข้าพัก</p>	<ul style="list-style-type: none"> - มีอุปกรณ์ช่วยเดินพร้อมใช้งานวางไว้ในตำแหน่งที่สามารถหยิบใช้งานได้สะดวก - มีระบบปุ่มกดเรียกขอความช่วยเหลือ สำหรับผู้สูงอายุ ช่วยเพิ่มความปลอดภัยและลดความเสี่ยง โดยเฉพาะในจุดเสี่ยง เช่น ห้องน้ำ (มักเป็นแบบดึงเชือกกันน้ำ) หรือข้าง/หัวเตียงนอน <p>2.3 จัดกลุ่มห้องพัก เรือนนอนผู้สูงอายุตามระดับภาวะพึ่งพิง เพื่อการดูแลและเฝ้าระวังที่เหมาะสม</p> <p>3. การจัดการด้านโภชนาการ</p> <p>จัดและปรับโภชนาการอาหารในสัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ รายบุคคลและโรคประจำตัว เพื่อเสริมมวลกล้ามเนื้อ โดยแนะนำตามเกณฑ์ธงโภชนาการผู้สูงอายุ เช่น การได้รับโปรตีน 1 กรัม/น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)/วัน ผัก 4 ทัพพี/วัน ผลไม้ 2 ส่วน/วัน และ นม 1 – 2 แก้ว/วัน เป็นต้น</p> <p>4. การส่งเสริมกิจกรรมทางกายและฟื้นฟู</p> <p>4.1 จัดกิจกรรมออกกำลังกายเสริมแรงต้านให้เหมาะสมและสอดคล้องกับสภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที รวมไม่น้อยกว่า 150 นาที/สัปดาห์ เช่น โยคะ ไทเก๊ก การบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เสริมแรงต้าน ฝึกการทรงตัว เป็นต้น</p> <p>4.2 จัดกิจกรรมออกกำลังกายฟื้นฟูสมรรถภาพ สำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดเตียง โดยเน้นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อมัดเล็ก ภายใต้การออกแบบและคำแนะนำของนักกายภาพบำบัด</p> <p>4.3 การเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุ ไปร่วมกิจกรรมภายในศูนย์ฯ หรือนำส่งต่อเพื่อเข้ารับการรักษาพยาบาล ให้คำนึงถึงความปลอดภัยทุกครั้ง</p> <p>4.4 กรณีผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว และมีนัดตรวจตามแพทย์นัด ให้บริการไปตรวจอย่างต่อเนื่อง</p> <p>4.5 ผู้ที่มีความเสี่ยง ประเมินซ้ำอย่างต่อเนื่อง ทุก 6 เดือน ส่วนผู้ที่มีความเสี่ยงน้อย ประเมินซ้ำ ปีละ 1 ครั้ง</p>
<p>การเฝ้าระวังและรายงานการพลัดตกหกล้ม</p>	<p>1. มีบันทึกเหตุการณ์และเฝ้าระวัง ส่งต่อระหว่างเวร ในเหตุการณ์เกือบล้ม และทบทวนระบุสถานที่เกิดเหตุ และปัจจัยเสี่ยง เพื่อการป้องกันการพลัดตกหกล้ม (เอกสารแนบ 9)</p> <p>2. กรณีเกิดเหตุหกล้มและบาดเจ็บ</p> <p>2.1 แจ้งผู้ดูแล และประเมินอาการบาดเจ็บเบื้องต้น</p> <p>2.2 กรณีได้รับบาดเจ็บ นำส่งหรือประสานขอความช่วยเหลือ 1669 เพื่อนำส่งไปเข้ารับการรักษาพยาบาล โดยคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นอันดับแรกทุกครั้ง</p> <p>2.3 รายงานการบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้มทุกราย วิเคราะห์สาเหตุ และปรับปรุงแก้ไขจุดเสี่ยง เพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มซ้ำ ทั้งด้านบุคคลและสิ่งแวดล้อม (เอกสารแนบ 10)</p> <p>2.4 ประเมินสุขภาพและความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มซ้ำ ภายหลังจากได้รับการรักษาจากสถานพยาบาล และกลับมาพักฟื้นที่ศูนย์ดูแล</p>
<p>การพัฒนาด้านบุคลากร</p>	<p>1. กำหนดคุณสมบัติและสัดส่วนบุคลากรต่อผู้สูงอายุให้เหมาะสมตามเกณฑ์ของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ</p> <p>2. พัฒนาศักยภาพและทบทวน ทักษะการดูแลสุขภาพพื้นฐาน การจัดการสภาพแวดล้อม การป้องกันพลัดตกหกล้ม และการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุสำหรับผู้ดูแล อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง</p> <p>3. จัดให้มีทีมสหวิชาชีพ โดยเฉพาะนักกายภาพบำบัดในการออกแบบกิจกรรมทางกายเฉพาะบุคคล สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุตามการประเมินกิจวัตรประจำวัน (ADL)</p>

อ้างอิงการศึกษา

1. คู่มือการคัดกรองและประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ พ.ศ. 2564 กระทรวงสาธารณสุข
2. Chen, L.K.; Woo, J.; Assantachai, P.; Auyeung, T.W.; Chou, M.Y.; Iijima, K.; Jang, H.C.; Kang, L.; Kim, M.; Kim, S.; et al., (2020) Asian working group for sarcopenia: 2019 consensus update on sarcopenia diagnosis and treatment. *J. Am. Med.*, 21, 300–307.
3. Ladda T., et al., (2008) Thai falls risk assessment test (Thai-FRAT) developed for community-dwelling Thai elderly. *J Med Assoc Thai* ;91: 1823-1831.
4. Loonlawong, S.; Limroongreungrat, W.; Rattananupong, T.; Kittipimpanon, K.; Saisanan Na Ayudhaya, W.; Jiamjarasrangsi W., (2022) Predictive validity of the stopping elderly accidents, deaths & injuries (STEADI) program fall risk screening algorithms among community-dwelling Thai elderly. *BMC Med.*, 20, 78
5. Natthaphon U., et al., (2025) Multifactorial risk assessment of falls in Thai community-dwelling older adults: findings from a Geriatric cohort study. *Geriatrics*, 10, 118
6. Shumway-Cook A, Brauer S, Woollacott M., (2000) Predicting the probability for falls in community-dwelling older adults using the timed-up and go test. *Phys Ther.*,80:896-903.
7. Apiruedee P. and Urai k., (2021) Instruments for assessing fall risk factors in aging. *EAU heritage journal science and technology.*,15
8. แนวทางเวชปฏิบัติการป้องกันและประเมินภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร เพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์
9. ะงโชนนาการผู้สูงอายุ กลุ่มส่งเสริมโชนนาการผู้สูงอายุ สำนักโชนนาการ กรมอนามัย
10. แบบรายงานการบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
11. คู่มือผู้ดำเนินการการดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

เอกสารแนบ

1. แบบประเมินการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน (Activity of Daily Living: ADL)
2. แบบประเมินภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย (Sarcopenia)
3. แบบประเมินค่าดัชนีมวลกาย (BMI)
4. แบบบันทึกผลวัดรอบเอว
5. แบบคัดกรองภาวะหกล้ม (Thai Falling Risk Assessment Test: Thai FRAT)
6. แบบสอบถามประวัติการหกล้ม กลัวการหกล้ม และรู้สึกไม่มั่นคงในการยืน เดิน
7. แบบประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้ม Timed Up and Go (TUG) Test
8. แบบประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มในโรงพยาบาล/ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ (Morse Fall Scale)
9. แบบบันทึกเหตุการณ์และเฝ้าระวังเหตุการณ์เกือบล้ม (Near Miss)
10. แบบรายงานการบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ



แนวทางการดำเนินงานป้องกันการบาดเจ็บ จากการพลัดตกหกล้มในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ



บริการก่อนแรกรับ



1. ประเมินสุขภาพเบื้องต้น

- กิจกรรมประจำวัน (ADL)
- มวลกล้ามเนื้อน้อย
- BMI วัตรอบเอว
- ความดันโลหิต สัญญาณชีพ

2. ประเมินความเสี่ยงหกล้ม

- Thai FRAT
- สอบถามประวัติการหกล้ม กลัวการหกล้ม และรู้สึกไม่มั่นคงในการยืน เดิน และประเมิน TUG Test
- Morse Fall Scale

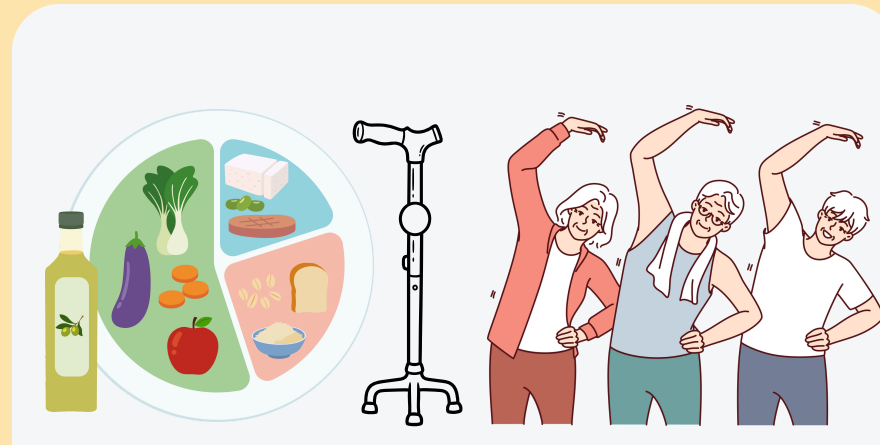
3. แจ้งสถานะความเสี่ยง ให้คำแนะนำ

หากพบความเสี่ยงสูง ส่งต่อเข้ารับบริการรักษา แก้ไขความเสี่ยงต่อไป

4. สอบถามโรคประจำตัวและทบทวนยา

ที่ใช้ประจำที่เสี่ยงหกล้ม

บริการระหว่างเข้าพัก



1. แนะนำสถานที่ ฤดูระเบียบและสภาพแวดล้อมปลอดภัย

- แสงสว่างเพียงพอ
- ทางเดินเรียบ ไม่กีดขวาง
- ห้องน้ำแยกโซนเปียก-แห้ง พื้นไม่ลื่น

2. อุปกรณ์ความปลอดภัย

- ราวจับ เติงมีที่กั้น ปรับระดับได้
- ปุ่มกดเรียกฉุกเฉิน
- อุปกรณ์ช่วยเดิน พร้อมใช้งาน

3. จัดห้องพักตามระดับภาวะพึ่งพิง

4. จัดอาหารที่เหมาะสม

- โปรตีน 1 กรัม/น้ำหนักตัว (กก.)/วัน

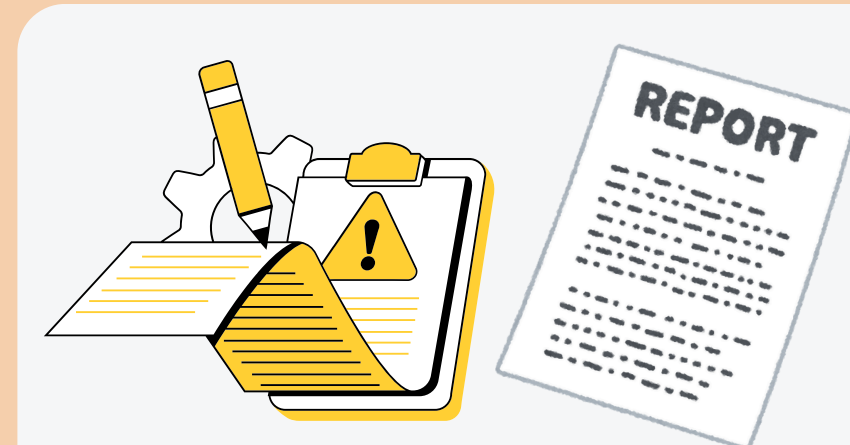
5. กิจกรรมออกกำลังกาย

- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เสริมแรงต้าน
- ฝึกทรงตัว (≥ 150 นาที/สัปดาห์)

- พื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุติดเตียง

6. เคลื่อนย้าย/ส่งต่ออย่างปลอดภัย

การเฝ้าระวังพลัดตกหกล้ม



1. บันทึกและเฝ้าระวังเหตุการณ์เกือบหกล้ม

2. กรณีหกล้มและบาดเจ็บ

- ประเมินอาการเบื้องต้นและแจ้งเหตุ
- โทร 1669 ส่งต่อเข้ารับการรักษา

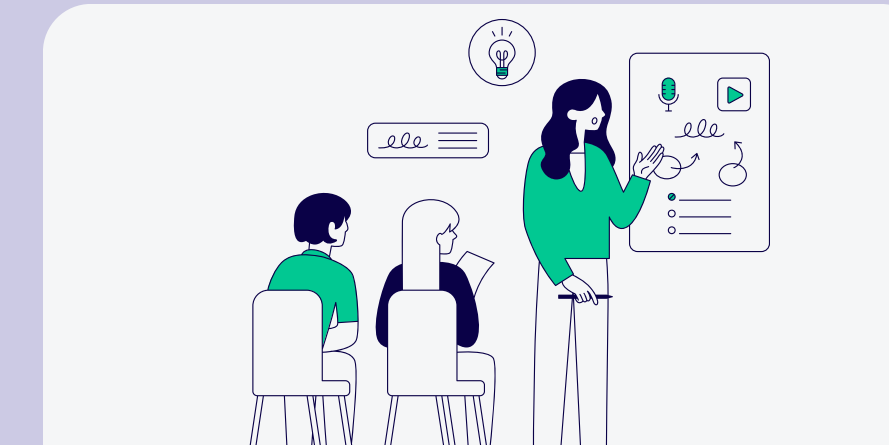
3. รายงานการพลัดตกหกล้ม

วิเคราะห์สาเหตุ และแก้ไขจุดเสี่ยง

4. ประเมินความเสี่ยงซ้ำ



การพัฒนาต่อบุคลากร



1. กำหนดคุณสมบัติและสัดส่วน

บุคลากรต่อผู้สูงอายุให้เหมาะสม

2. พัฒนาบุคลากรและทบทวนทักษะ

อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

3. จัดทีมสหวิชาชีพ ดูแลผู้สูงอายุ

ระหว่างเข้าพักในศูนย์ดูแล



แนวทางการดำเนินงานป้องกันการบาดเจ็บ จากการพลัดตกหกล้มในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ



บริการก่อนแรกรับ



1. ประเมินสุขภาพเบื้องต้น

- กิจกรรมประจำวัน (ADL)
- มวลกล้ามเนื้อน้อย
- BMI ว่างรอบเอว
- ความดันโลหิต สัญญาณชีพ

2. ประเมินความเสี่ยงหกล้ม

- Thai FRAT
- สอบถามประวัติการหกล้ม กลัวการหกล้ม และรู้สึกไม่มั่นคงในการยืน เดิน และประเมิน TUG Test
- Morse Fall Scale

3. แจ้งสถานะความเสี่ยง ให้คำแนะนําคำปรึกษา

- หากพบความเสี่ยงสูง ส่งต่อเข้ารับบริการรักษา แก้ไขความเสี่ยงต่อไป

4. สอบถามโรคประจำตัวและยาที่ใช้อยู่ประจำที่เสี่ยงหกล้ม

บริการระหว่างเข้าพัก



1. แนะนำสถานที่ กฎระเบียบและสภาพแวดล้อมปลอดภัย

- แสงสว่างเพียงพอ
- ทางเดินเรียบ ไม่กีดขวาง
- ห้องน้ำแยกโซนเปียก-แห้ง พื้นไม่ลื่น

2. อุปกรณ์ความปลอดภัย

- ราวจับ เติงมีที่กั้น ปรับระดับได้
- ปุ่มกดเรียกฉุกเฉิน
- อุปกรณ์ช่วยเดิน พร้อมใช้งาน

3. จัดห้องพักตามระดับภาวะพึ่งพิง

4. จัดอาหารที่เหมาะสม

- โปรตีน 1 กรัม/น้ำหนักตัว (กก.)/วัน

5. กิจกรรมออกกำลังกาย

- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เสริมแรงต้าน
- ฝึกทรงตัว (≥ 150 นาที/สัปดาห์)
- พื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุติดเตียง

6. เคลื่อนย้าย/ส่งต่ออย่างปลอดภัย

การเฝ้าระวังพลัดตกหกล้ม



1. บันทึกและเฝ้าระวังเหตุการณ์เกือบหกล้ม

2. กรณีหกล้มและบาดเจ็บ

- ประเมินอาการเบื้องต้นและแจ้งเหตุ
- โทร 1669 ส่งต่อเข้ารับการรักษา

3. รายงานการพลัดตกหกล้ม

- วิเคราะห์สาเหตุ และแก้ไขจุดเสี่ยง

4. ประเมินความเสี่ยงซ้ำ



การพัฒนาต่อบุคลากร



1. กำหนดคุณสมบัติและสัดส่วนบุคลากรต่อผู้สูงอายุให้เหมาะสม

- บุคลากรต่อผู้สูงอายุให้เหมาะสม

2. พัฒนาบุคลากรและทบทวนทักษะ

- อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

3. จัดทีมสหวิชาชีพ ดูแลผู้สูงอายุ

- ระหว่างเข้าพักในศูนย์ดูแล

