



ปรับบ้านให้ปลอดภัย ลดความเสี่ยงผู้สูงวัยลื่นล้ม

ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อการลื่นล้มได้ง่ายและมีอันตรายกว่าวัยอื่นหลายเท่าตัว เพราะความเสื่อมของร่างกายทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงและทรงตัวได้ไม่ดีพอ หากเกิดการลื่นล้ม อาจทำให้อวัยวะต่างๆ เช่น แขน ขา ศีรษะ เกิดการกระทบและมีการบาดเจ็บจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ โดยข้อมูลกรมควบคุมโรค ปี 2564 พบว่าในแต่ละปีที่ผ่านมา อุบัติเหตุผู้สูงอายุลื่นล้มมีประมาณ 3 ล้านราย ได้รับบาดเจ็บที่ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลมากกว่า 60,000 รายต่อปี และมีผู้เสียชีวิตจากการลื่นล้ม เฉลี่ยสูงถึงวันละ 4 ราย ซึ่งในผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปลื่นล้ม 28-35% ส่วนในผู้ที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไปลื่นล้มเพิ่มขึ้นเป็น 32-42% โดยการลื่นล้มของผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักลื่นล้มภายในบ้านและบริเวณรั้วบ้าน เช่น ห้องนอน ห้องครัว ห้องน้ำ หรือทางเดินรอบบ้าน ดังนั้น วิธีการหนึ่งที่จะช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงในการลื่นล้มของผู้สูงอายุ คือ การปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในและรอบบ้านให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยสามารถทำได้ดังนี้

- **บริเวณพื้นบ้าน** ควรเป็นทางเดินเรียบเสมอกัน หลีกเลี่ยงการยกกระดานสูงต่ำ หรือธรณีประตู ที่สำคัญพื้นต้องไม่ลื่น ไม่เปียก ไม่มีข้าวของวางเกะเกะ และไม่มีสายไฟ สายโทรศัพท์ต่างๆ เนื่องจากผู้สูงอายุมีการทรงตัวไม่ดี อาจจะสะดุดล้มได้
- **ห้องนอน** เตียงนอนควรจัดวางในตำแหน่งที่เข้าถึงได้ง่าย ความสูงของเตียงอยู่ในระดับที่ผู้สูงอายุนั่งแล้วสามารถวางเท้าได้ ควรเพิ่มดวงไฟส่องสว่างเวลากลางคืนหรือเพิ่มโคมไฟหัวเตียงที่ง่ายต่อการเอื้อมมือเปิด-ปิด เพราะผู้สูงอายุมักมีความเสี่ยงด้านสายตา การมีแสงสว่างที่เพียงพอจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อผู้สูงอายุ
- **ห้องน้ำ** ควรเป็นพื้นเรียบเสมอกัน แยกส่วนแห้งและเปียก ใช้วัสดุที่ไม่ลื่น ไม่มันเงาทำความสะอาดง่าย ที่สำคัญควรมีราวจับเพื่อช่วยพยุงตัวขณะลุกจากโถส้วม และมีที่นั่งอาบน้ำ หากเป็นเก้าอี้ควรเป็นเก้าอี้ที่ยึดติดอยู่กับที่ เพื่อป้องกันการลื่นไถล นอกจากนี้ห้องน้ำควรเป็นประตูที่สามารถปลดล็อกจากด้านนอกได้ เพื่อเกิดกรณีฉุกเฉินกับผู้สูงอายุ
- **บริเวณชั้นบันได** ควรมีแสงสว่างที่เพียงพอและมีราวจับ เพื่อความสะดวกในการเดินขึ้น-ลง ชั้นบันไดแต่ละชั้นควรมีความสูงเสมอกันและไม่ชันมากเกินไป บริเวณบันไดไม่ควรปูพรมหรือมีสิ่งของกีดขวางทางเดิน เพราะอาจจะทำให้ผู้สูงอายุสะดุดได้ง่าย
- **จัดมุมพักผ่อนสำหรับผู้สูงอายุ** ที่เป็นระเบียบเรียบร้อย เช่น มุมสวนเล็กๆ ระเบียงหน้าบ้าน หรือสนามหญ้า เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างในการนั่งเล่น เดินออกกำลังกาย รดน้ำต้นไม้ เป็นต้น

การป้องกันการลื่นล้มในผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นมาก ดังนั้นวิธีการป้องกันโดยการปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้เหมาะสมกับผู้สูงวัยด้วยวิธีการข้างต้นจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ช่วยลดความเสี่ยงในการลื่นล้มของผู้สูงอายุที่เรารัก

แหล่งข้อมูล : 1. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
2. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.)ร่วมกับ สสส.