



ใส่ใจผู้สูงอายุ ปลอดภัยจากการหกล้ม



ฝ่ายการพยาบาล รพ.มหาราชนครเชียงใหม่ | คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มูลนิธิ goodwill ระหว่างประเทศ แห่งประเทศญี่ปุ่น (The Japan International Goodwill Foundation)

คำนำ

การหกล้มเป็นปัญหาที่สำคัญในผู้สูงอายุ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เสื่อมลงในทุกๆ ด้าน และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยภายในบ้าน เมื่อผู้สูงอายุหกล้มทำให้ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ต้องอยู่ในภาวะพึ่งพาผู้อื่น ดังนั้นผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญเกี่ยวกับการส่งเสริมความแข็งแรงของร่างกาย และการจัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยภายในบ้าน นอกจากนี้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลควรมีความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนย้ายที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันการหกล้ม ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขในบ้านปลายของชีวิต

ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำหนังสือใส่ใจผู้สูงวัย ปลอดภัยจากการหกล้มขึ้น เพื่อให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุและผู้ดูแล เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย การจัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย และการเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุที่ถูกต้อง เพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลสามารถนำไปปรับใช้ได้เหมาะสม

คณะผู้จัดทำขอขอบคุณมูลนิธิกวีลระหว่างประเทศแห่งประเทศไทย (The Japan International Goodwill Foundation) ที่ได้ให้คำแนะนำและให้การสนับสนุนในการจัดทำหนังสือ และ รศ.ดร.ดวงฤดี ลาคุยะ ผู้เชี่ยวชาญการดูแลผู้สูงอายุ ที่ช่วยให้คำแนะนำและตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา คณะผู้จัดทำหวังว่าเนื้อหาที่นำเสนอในหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ผู้ดูแล และผู้อ่านทุกท่าน

คณะผู้จัดทำ

2562

สารบัญ

บทนำ

การจัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ 4

 สิ่งแวดล้อมภายนอกบ้าน 4

 สิ่งแวดล้อมภายในบ้าน 5

 ประตูบ้าน 5

 พื้นบ้าน 6

 ทางเดินภายในบ้าน 6

 แสงสว่างภายในบ้าน 7

 ห้องนอน 7

 ห้องน้ำ/ห้องส้วม 7

 ห้องครัว 8

 บันได 8

 สัญญาณขอความช่วยเหลือ 8

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ 9

 ประโยชน์จากการออกกำลังกาย 9

 ท่าการบริหารในผู้สูงอายุ 10

 การบริหารท่านอน 10

 การบริหารท่านั่ง 12

 ท่าเหยียดข้อเท้า 12

 ท่าเตะเท้า 12

 ท่าเหยียดเข่า 13

 ท่ายกแขน 13

 ท่ากรรเชียง 14

 การบริหารท่ายืน 15

 ท่าเขย่งปลายเท้าสลับยืนบนส้นเท้า 15

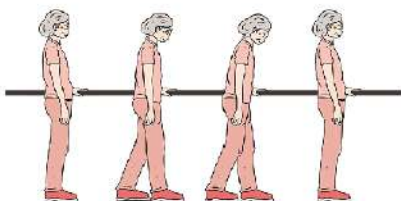
 ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง 16

 ท่าบริหารสะโพกด้านหลัง 16

 ท่ายืนต่อเท้าแบบมีราวจับ 17

 ท่าเดินต่อเท้าแบบมีราวจับ 18

 วิธีเดินโดยใช้เครื่องช่วยเดิน 4 ขา 19



วิธีการช่วยเหลือการเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุโดยมีผู้ช่วยเหลือ 20

 การช่วยเหลือผู้สูงอายุจากท่านอนให้ลุกนั่งบนเตียง 21

 การช่วยเหลือผู้สูงอายุจากเตียงมารถเข็น 22

 การช่วยเหลือผู้สูงอายุจากโกส้วมารถเข็น 23

 การช่วยเหลือผู้สูงอายุขึ้นบันได 24

 การช่วยเหลือผู้สูงอายุลงบันได 25

 การช่วยเหลือผู้สูงอายุขึ้นรถยกต์ 26

 การช่วยเหลือผู้สูงอายุลงจากรถยกต์ 27



วิธีการเคลื่อนย้ายตัวเองของผู้สูงอายุโดยที่ไม่มีผู้ช่วยเหลือ 29

 การเคลื่อนย้ายจากเตียงมาเก้าอี้สำหรับนั่งพับท้าย 29

 การเคลื่อนย้ายจากเก้าอี้สำหรับนั่งพับท้ายมาเตียง 30



เทคนิคการขึ้นรถเข็นที่ถูกวิธี 31

 การขึ้นรถเข็นบนทางราบ 31

 การขึ้นรถเข็นบนทางขรุขระ 31

 การขึ้นรถเข็นลงทางลาด 31

 การขึ้นรถเข็นบนทางต่างระดับ 32

บทนำ

ปัจจุบันการแพทย์และการสาธารณสุขของประเทศไทยมีความเจริญก้าวหน้าส่งผลให้ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ทำให้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายทุกระบบ ได้แก่ ระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อ ระบบหัวใจและหลอดเลือด และระบบหายใจ ทำให้ความแข็งแรงของกระดูก กล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของข้อต่อและความสามารถในการทำงานของหัวใจและปอดลดลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวที่ลำบากและเกิดความเหน็ดเหนื่อย อ่อนล้าได้ง่าย

การหกล้มในผู้สูงอายุมีปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ 2 ประการคือ ปัจจัยแรกเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากที่กล่าวมาข้างต้น ปัจจัยที่สองเป็นปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม เช่น การวางเฟอร์นิเจอร์และสิ่งของเกะกะกีดขวางทางเดิน พื้นลื่น แสงสว่างไม่เพียงพอและจากการใช้ยานอนหลับ ยาต้านซึมเศร้า เป็นต้น

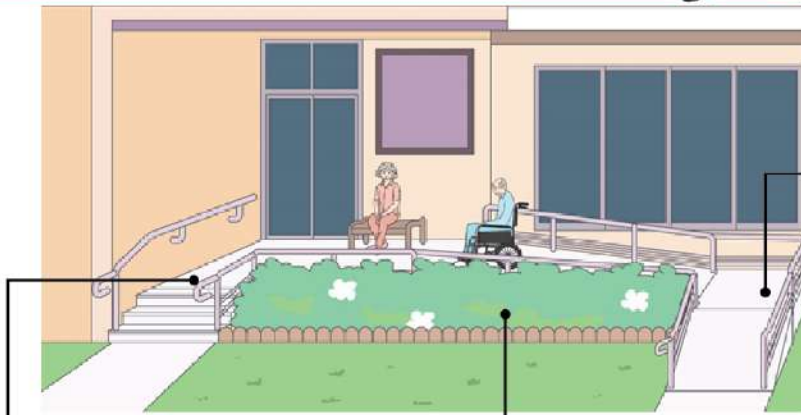
การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย จะช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย ทำให้หัวใจหลอดเลือดและปอดแข็งแรง รวมถึงช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น ทำให้การเดินคล่องแคล่ว นอกจากนี้การจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านที่เหมาะสมและมีความปลอดภัย ตลอดจนการให้ความรู้แก่ผู้ดูแลเกี่ยวกับการเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุที่ช่วยเหลืตัวเองได้น้อยอย่างถูกวิธีและปลอดภัย สิ่งเหล่านี้จะช่วยป้องกันการหกล้ม ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี และมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต

สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย สำหรับผู้สูงอายุ

การหกล้มมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน ลักษณะของสิ่งแวดล้อมในที่พักอาศัยที่ไม่เหมาะสมสามารถก่อให้เกิดการหกล้มได้ เช่น การลื่น การสะดุด สิ่งกีดขวาง การเสียการทรงตัว พื้นที่มีลักษณะไม่ปลอดภัย แสงสว่างที่ไม่เหมาะสม การไม่มีราวจับในบริเวณที่มีความเสี่ยง ดังนั้นควรมีการจัดสิ่งแวดล้อม ทั้งภายในและภายนอกบ้านให้มีความเหมาะสม เพื่อให้เกิดความปลอดภัยมากที่สุดสำหรับการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ



● สิ่งแวดล้อมภายนอกบ้าน



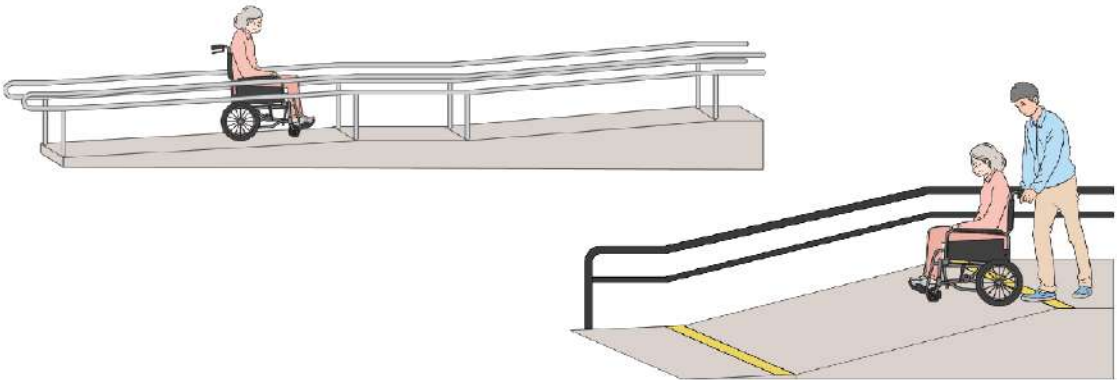
ทางเดินหลัก ควรมีพื้นผิวราบเรียบ หลีกเลียงพื้นที่เป็นกรวด หิน และพื้นผิวที่มีความขรุขระ และพื้นผิวที่ลื่น

ปลูกต้นไม้ เพื่อเพิ่มอากาศบริสุทธิ์ และความสดชื่นให้ผู้สูงอายุ

**พื้นระเบียง
หรือนอกชาน**
ต้องไม่ต่างระดับ
จากพื้นด้านใน

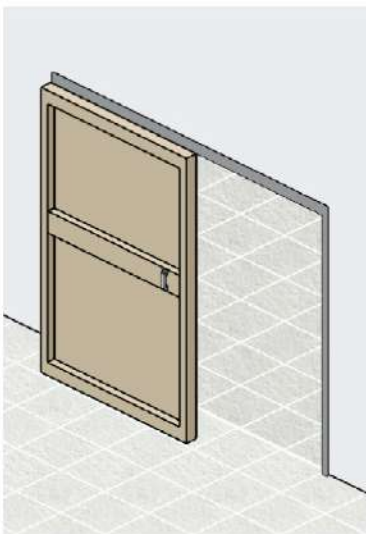
● ทางลาดบริเวณนอกบ้าน

ทางลาดต้องกว้างไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตร ถ้าทางลาดยาวกว่า 6 เมตร ต้องกว้างไม่น้อยกว่า 1.5 เมตร และต้องมีชานพักยาวไม่น้อยกว่า 1.5 เมตร ทุกระยะ 6 เมตร โดยมีพื้นที่ว่างหน้าทางลาดไม่น้อยกว่า 1.5 เมตร

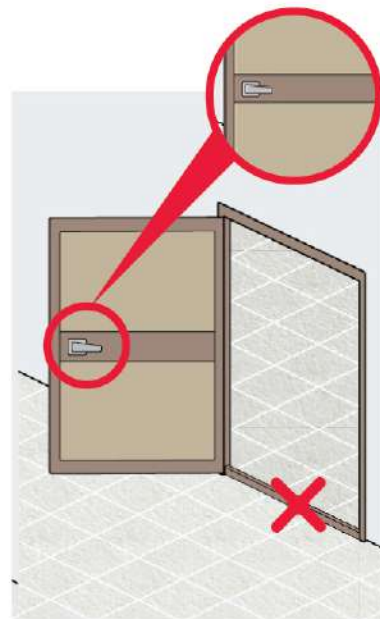


● สิ่งแวดล้อมภายในบ้าน

▮ ประตูบ้าน



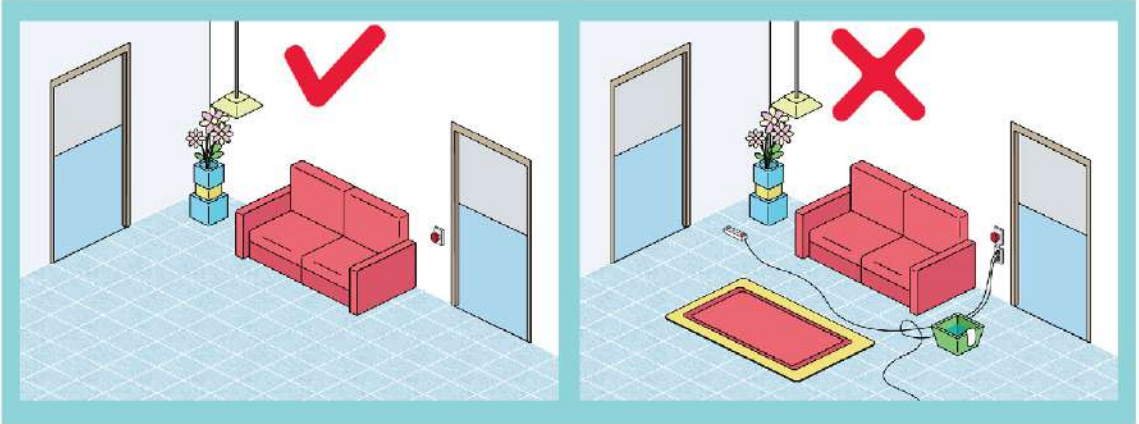
1. **ประตู** มีความกว้างอย่างน้อย 90 เซนติเมตร ไม่ควรมีธรณีประตู เพราะเป็นสาเหตุของการสะดุดหกล้ม ประตูควรเป็นบานเลื่อนหรือประตูแบบเปิดออก



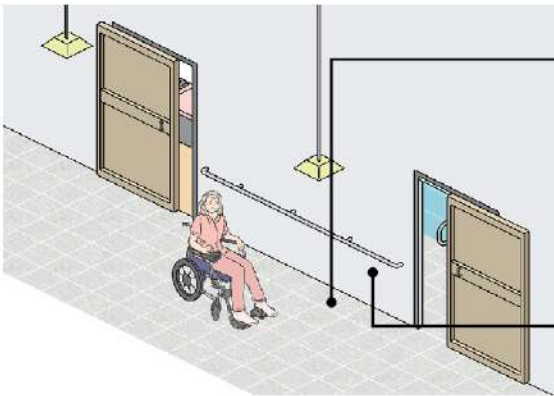
2. **อุปกรณ์เปิด-ปิด** ประตู ควรเป็นชนิดก้านบิดหรือแกนผลักและอยู่สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 1 เมตร แต่ไม่เกิน 1.2 เมตร

พื้นบ้าน

ลักษณะเป็นพื้นเรียบ ไม่ขรุขระและไม่ขัดมันจนลื่น ไม่มีพื้นต่างระดับ ไม่มีสิ่งของวางระเกะระกะ กีดขวางทางเดิน เลือกวัสดุปูพื้นที่มีความลื่น หรือสามารถกันลื่นได้ ไม่สะท้อนแสงและควรดูแลให้แห้งเสมอ

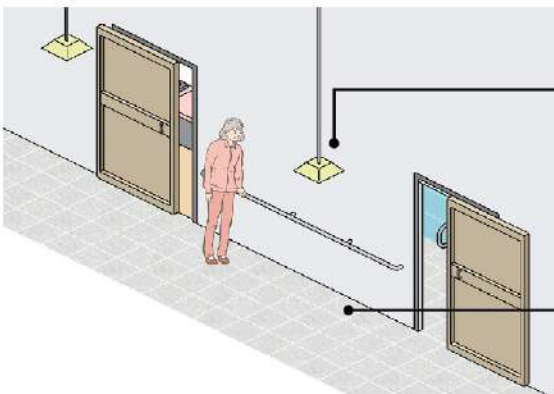


ทางเดินภายในบ้าน



ทางเดินภายในบ้านควรมีความกว้าง 90 เซนติเมตรขึ้นไป และหากใช้รถเข็นควรมีความกว้าง 150 เซนติเมตรขึ้นไป

มีราวจับ

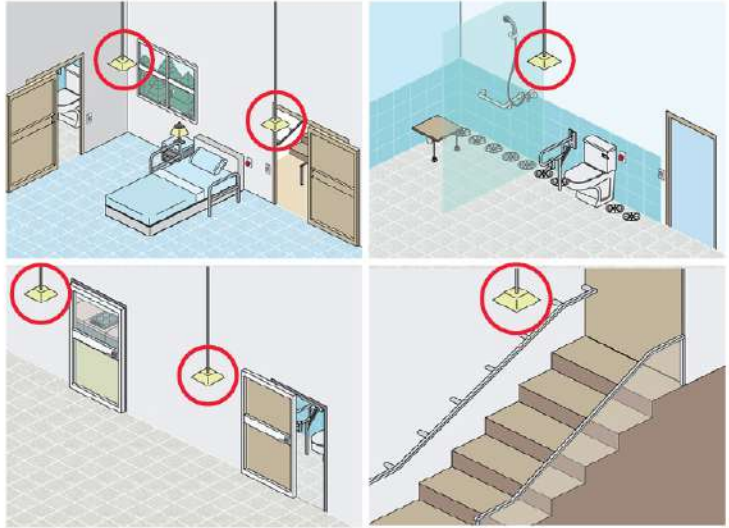


มีแสงสว่างเพียงพอ

พื้นไม่ลื่น ไม่มีสิ่งของวางเกะกะทางเดิน

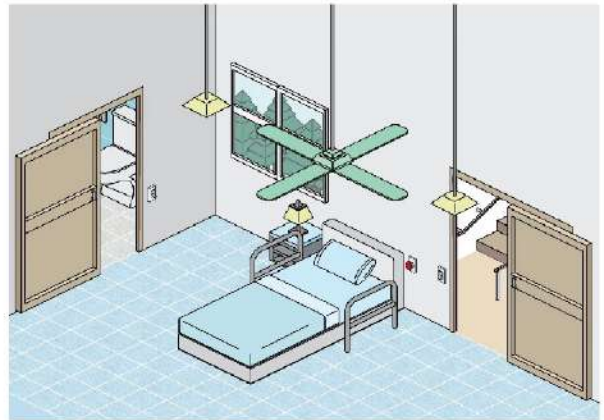
แสงสว่างภายในบ้าน

แสงสว่าง ควรจัดให้มีแสงสว่างที่เพียงพอโดยเฉพาะบริเวณบันไดห้องน้ำ ประตูทางเดินภายในบ้าน และทางเดินจากเตียงไปห้องน้ำ และใช้หลอดไฟสีเหลืองนวล



ห้องนอน

- จัดให้อยู่ในพื้นที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก มีหน้าต่างที่สามารถมองเห็นทิวทัศน์ข้างนอกได้
- เตียงควรมีความสูงจากพื้นพอดีกับข้อพับเข่าเพื่อให้ลุกนั่งสะดวกข้างเตียงควรมีราวจับ
- มีแสงสว่างเพียงพอ
- สีที่ใช้ทาผนังและผ้าปูที่นอน ควรเป็นสีอ่อน ไม่ใช่สีมืด



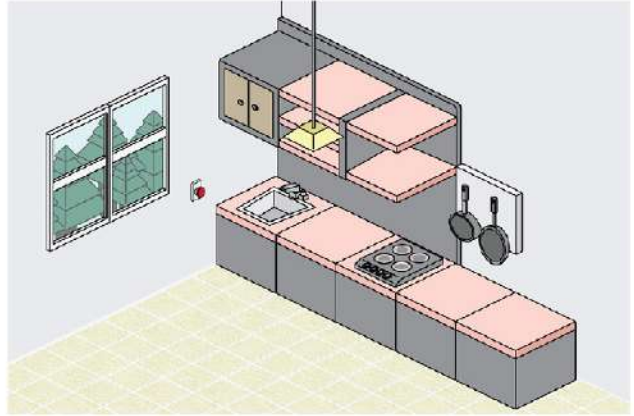
ห้องน้ำ-ห้องส้วม

- แยกโซนเปียกโซนแห้ง พื้นไม่ลื่น
- ทำราวยึดเกาะในห้องน้ำ
- วัสดุปูพื้นไม่ลื่น ทำความสะอาดง่าย มีการระบายน้ำที่ดี
- ควรใช้ฝักบัวที่ปรับระดับได้ ติดตั้งก๊อกน้ำแบบก้านโยกเพื่อความสะดวกสบายแก่ผู้สูงอายุ
- มีที่นั่งอาบน้ำที่ยึดติดไว้หรือตั้งไว้อย่างมั่นคง หรือมีเก้าอี้ที่มั่นคงแข็งแรง ไม่ลื่นง่าย



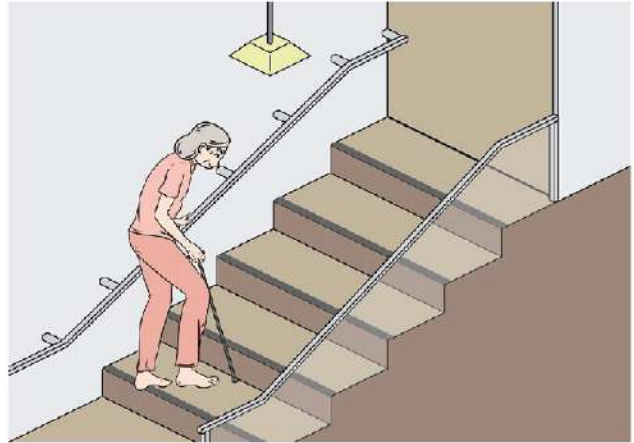
ห้องครัว

- พื้นไม้ลื่น วัสดุปูพื้นควรเป็นกระเบื้องกันลื่น
- จัดช่องให้เป็นระเบียบ ความสูงของชั้นเก็บของเหนือศีรษะ มีความพอดี



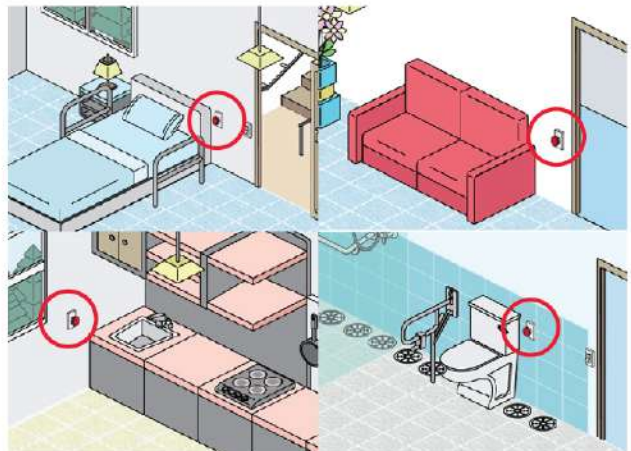
บันได

- ติดตั้งราวจับที่มั่นคงเพื่อให้สะดวกในการยึดเกาะเดินขึ้นลง
- บันไดในแต่ละชั้นควรมีความสูงเสมอกันและไม่ชันมากจนเกินไป
- บริเวณบันไดไม่ควรวาง หรือมีสิ่งของกีดขวางทางเดิน รวมทั้งไม่ควรมีพรมวางเพราะจะทำให้ผู้สูงอายุสะดุดหกล้มได้
- มีแสงสว่างเพียงพอตลอดแนวบันได ไม่มีแสงสะท้อน



สัญญาณขอความช่วยเหลือ

สัญญาณขอความช่วยเหลือ ควรติดตั้งตามจุดต่างๆ ภายในบ้าน เช่น ห้องนอน ห้องน้ำ ห้องส้วม ห้องครัวหรือห้องที่ผู้สูงอายุใช้เป็นประจำ เพื่อไปช่วยเหลือได้ทันเวลาเมื่อเกิดเหตุ



การออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุหลายคนไม่กล้าออกกำลังกาย เพราะกลัวจะบาดเจ็บ กลัวหกล้ม ซึ่งแท้จริงแล้ว ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อความกระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า และมีอารมณ์และจิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน

มีหลักฐานทางวิชาการระบุว่าวิธีลดความเสี่ยงของการหกล้มที่สามารถทำได้ ค่าใช้จ่ายน้อย และได้ผลมากที่สุด คือการออกกำลังกาย เพื่อเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพิ่มความสามารถในการทรงตัวและการเดิน ซึ่งช่วยลดสาเหตุของการหกล้มในผู้สูงอายุได้

ข้อควรจำในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ คือ ต้องห้ามออกแรงมากหรือเคลื่อนไหวเร็ว ให้นับออกกำลังกายเป็นส่วนๆ โดยต้องยึดหลักไว้ว่าทำช้าๆ ต่อเนื่อง และมีแรงต้านหรือแรงกระแทกน้อย

● หลากประโยชน์จากการออกกำลังกาย

- ช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิต ปอด หัวใจ ทำงานดีขึ้น
- เพิ่มภูมิต้านทานโรค ลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรค และฟื้นฟูอาการป่วยจากโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน คอเลสเตอรอลสูง กระดูกพรุน การเสื่อมของข้อต่อ โรคอ้วน และชะลอความชรา
- ทำให้การทรงตัวดีขึ้น เดินได้คล่องแคล่ว เพราะกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น
- ช่วยผ่อนคลายความเครียด ลดภาวะซึมเศร้า ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น และช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น



ท่ากายบริหารในผู้สูงอายุ

1 ออกกำลังกายท่านอน

*ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงควรปรึกษาแพทย์

ทำซ้ำตั้งแต่ต้นจนจบ
4-5 ครั้ง และเปลี่ยนข้าง

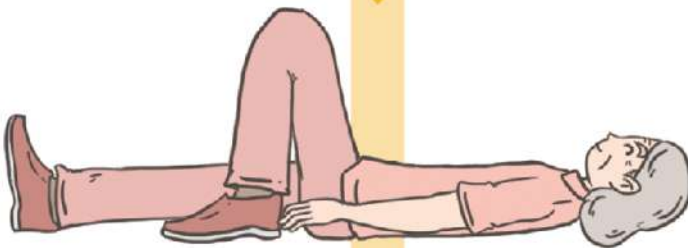
ท่าที่
1



นอนหงาย



ลากขาโดยให้ส้นเท้า
ติดพื้น เพื่องอเข้า



งอสะโพกให้มากที่สุด



เหยียดขาออกให้ตรง

ออกกำลังกายท่านอน

ท่าที่
2

ทำ 5 ครั้ง
แล้วเปลี่ยนข้าง



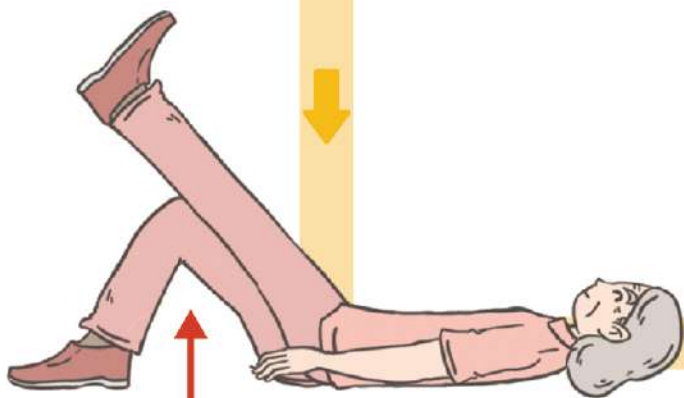
นอนหงาย



ตั้งเข่าขึ้นทั้ง 2 ข้าง



กระดกข้อเท้า
ข้างหนึ่งขึ้น



เหยียดเข่าตรง
ให้ส้นเท้า
ลอยพ้นพื้น

ขาอีกข้างงอเข่าวางตั้งพื้นเอาไว้

การบริหารท่านั่ง

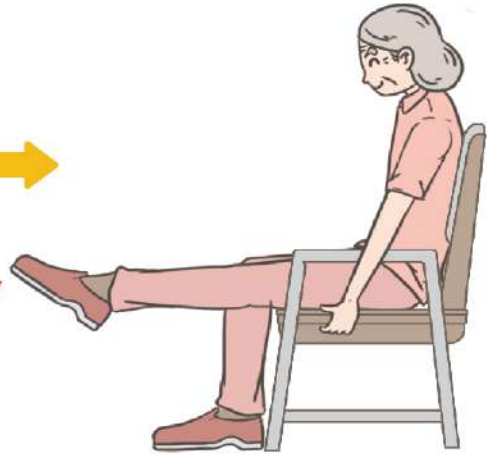
ท่าที่
1

ท่าเหยียดข้อเท้า

*เท้าไม่ควรแข็งแรงมั่นคง



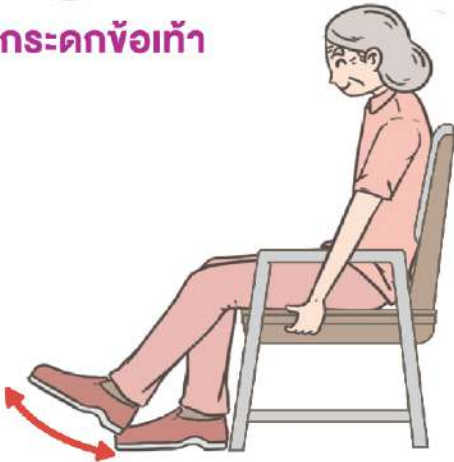
- กระจกข้อเท้าขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้



- จิกปลายเท้าลงให้มากที่สุด

ท่าที่
2

ท่ากระจกข้อเท้า



- กระจกข้อเท้าขึ้น พร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อหน้าขา ค้างไว้นับ 1-5 และวางเท้าลง



ทำทั้ง 2 ข้าง
ข้างละ 10 ครั้ง

ท่าที่
3

ท่าเหยียดเข่า



- เหยียดเข่าขึ้นมาให้ตรง
- หยุดและเกร็งค้างไว้ 5 วินาที



ท่ากึ่ง 2 ข้าง
ข้างละ 10 ครั้ง



- ดึงเท้ากลับวางบนพื้น

ท่าที่
4

ท่ายกแขน

- ยกแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ
หยุดประมาณ 2 วินาที
- ดึงมือกลับมาวางที่เดิม
แขนขวา : ทำ 10 ครั้ง

จากนั้นเปลี่ยนเป็น
แขนซ้าย ทำ 10 ครั้ง

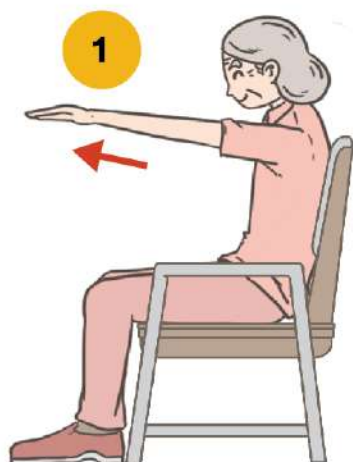
- ยกแขนขวาและซ้ายขึ้น
เหนือศีรษะ พร้อมกัน
หยุดประมาณ 2 วินาที
- ดึงมือกลับมาวางที่เดิม

ท่า 2 ข้างพร้อมกัน
ท่า 10 ครั้ง

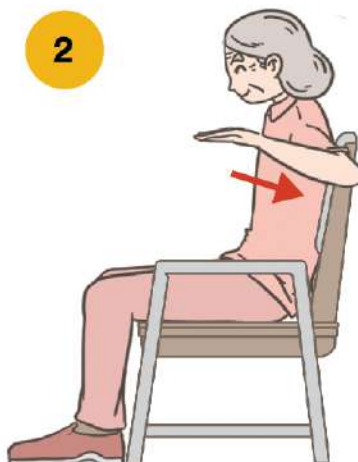


ท่าที่
5

ท่ากรรเชียง

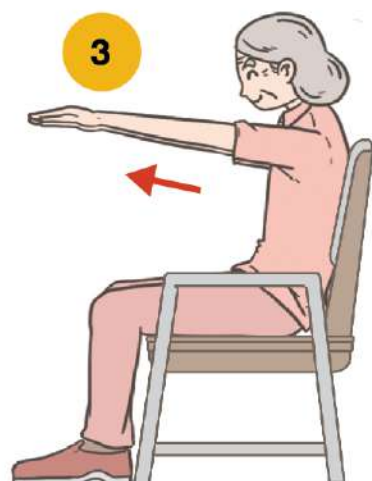


- นั่งตัวตรง เหยียดแขนซ้ายตรงไปข้างหน้า



- งอศอก ดึงแขนกลับมาอยู่ข้างลำตัว

จากนั้นเปลี่ยนเป็นแขนขวา
ทำ 10 ครั้งซ้ำๆ



- นั่งตัวตรง เหยียดแขนทั้ง 2 ข้างไปข้างหน้า



- งอข้อศอกทั้ง 2 ข้าง ดึงแขนกลับมาอยู่ข้างลำตัว

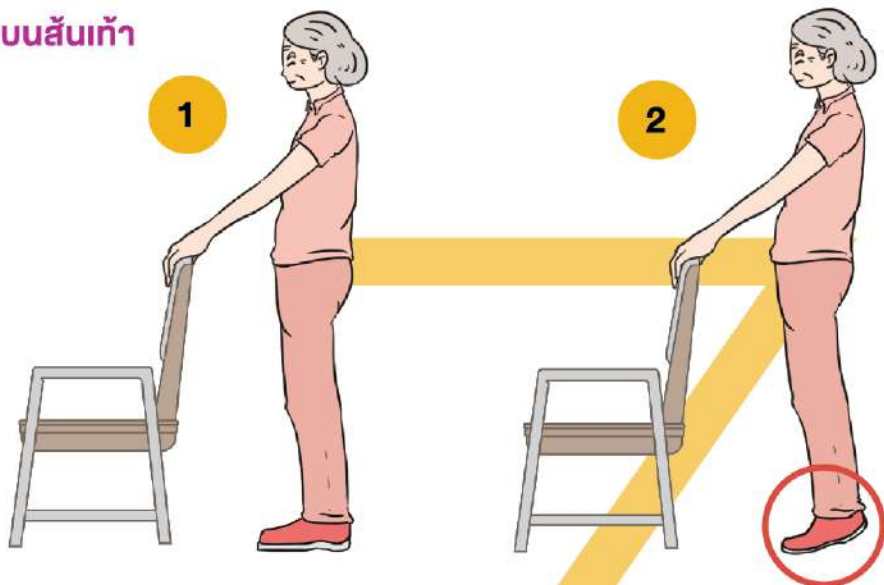
ทำ 2 ข้างพร้อมกัน
10 ครั้ง

การบริหารท่ายืน

ท่าที่
1

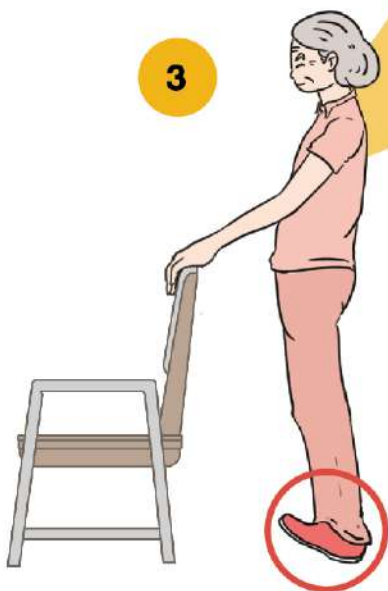
ท่าเขย่งปลายเท้า
สลับยืนบนส้นเท้า

ทำสลับกัน 10 ครั้ง



- ยืนตัวตรง แยกเท้า 2 ช้าง
- มือสองข้างจับพนักเก้าอี้เพื่อช่วยพยุง

- ยืนเขย่งปลายเท้า หยุดค้างไว้เล็กน้อย
- แล้วลงกลับที่เดิม



- ยืนเขย่งส้นเท้า หยุดค้างไว้เล็กน้อย
- แล้วลงกลับที่เดิม

ท่าที่
2

ท่าบริหารกล้ามเนื้อ
ต้นขาด้านหลัง

จากนั้นเปลี่ยนข้าง
เป็นขาซ้ายและทำ 10 ครั้ง



- หันหน้าเข้าหาโต๊ะหรือราวจับ



- ยกขาขวาขึ้นจากพื้น จนกระทั่งเท้าแตะกัน จากนั้นวางเท้าลง
- ขาขวาทำ 10 ครั้ง

ท่าที่
3

ท่าบริหารสะโพกด้านข้าง

จากนั้นเปลี่ยนเป็น
ขาซ้าย ทำ 10 ครั้ง



- ยืนตรง
- เกาะราวให้มั่นคง



- ยกขาขวาขึ้น

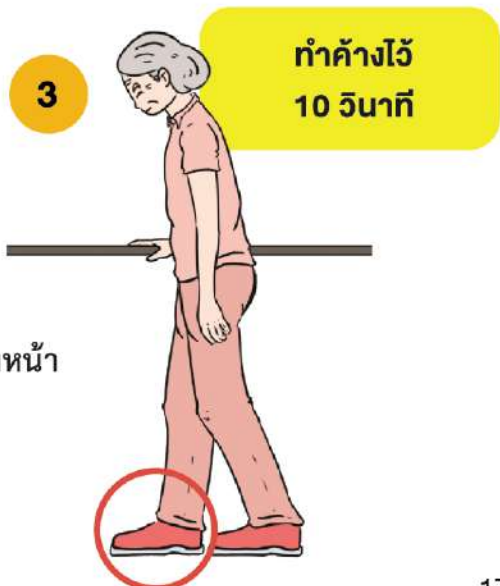
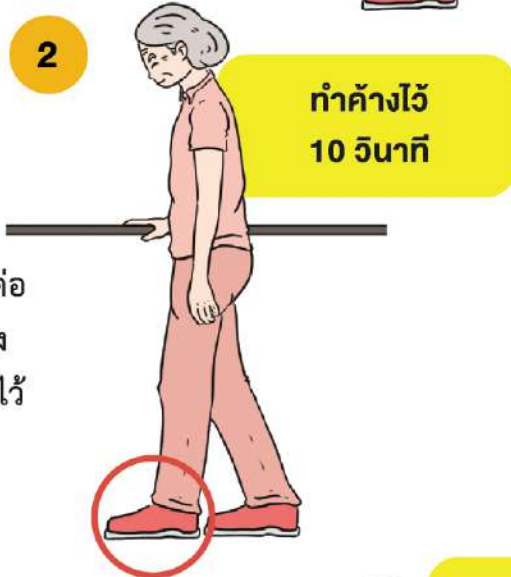


- ดึงขากลับมา
- ยืนตรงเหมือนเดิม
- ขาขวาทำ 10 ครั้ง

ท่าที่
4

ท่ายืนต่อเท้า
แบบมีราวจับ

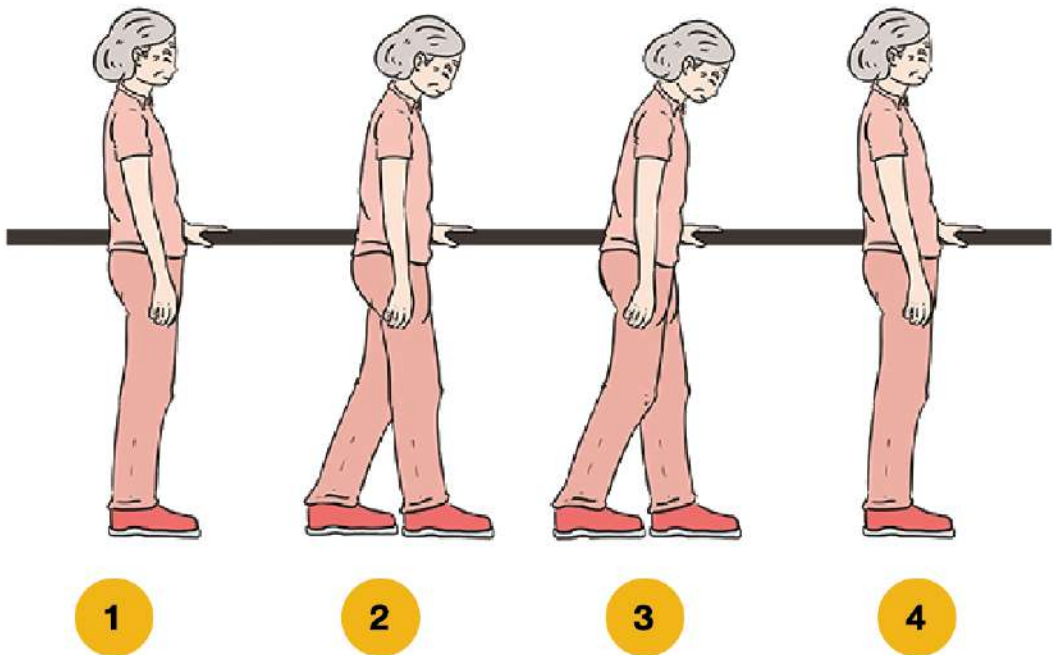
- ยืนตรงหันข้างเข้ากำแพง
- ใช้มือจับราวให้มั่น (ข้างไหนก็ได้)



ท่าที่
5

ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ท่าเดินต่อเท้า
แบบมีราวจับ



1. ยืนตรงหันข้างซ้ายเข้ากำแพง ใช้มือซ้ายจับราวให้มั่น
2. ค่อยๆ เริ่มเดินโดยก้าวเท้าไปไว้ข้างหน้าในลักษณะปลายเท้าต่อส้นเท้า
3. เดินไปเรื่อยๆ จนครบ 10 ก้าว
4. จากนั้นหันหลังกลับ ใช้มือขวาจับราวเดินต่อเท้ากลับอีก 10 ก้าว

วิธีการเดินโดยใช้เครื่องช่วยเดิน 4 ขา

เครื่องช่วยเดิน 4 ขา (walker)



- ยก walker ไปด้านหน้า
ห่างประมาณ 1 ช่วงแขน



- ก้าวขาข้างเจ็บหรือ
อ่อนแรงไปจนถึงระดับกึ่งกลาง
โครงโลหะของ walker

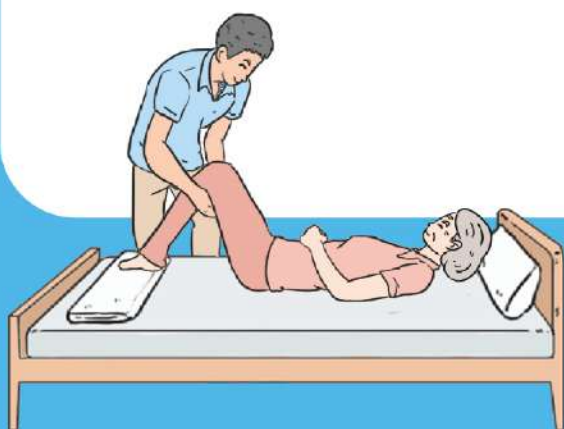


- ก้าวขาข้างดีตามมาวางระดับเดียวกับ
ขาข้างที่เจ็บหรืออ่อนแรง

วิธีการช่วยเหลือผู้สูงอายุ ในการเคลื่อนย้าย

วิธีการช่วยเหลือผู้สูงอายุในการเคลื่อนย้ายอย่างถูกวิธี เป็นการนำหรือช่วยผู้สูงอายุให้สามารถเคลื่อนย้ายจากสถานที่หนึ่งไปยังอีกสถานที่หนึ่งได้อย่างปลอดภัย ในที่นี้จะกล่าวถึงวิธีเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุที่พบบ่อย ได้แก่ การเคลื่อนย้ายจากเตียงไปรถเข็น การขึ้น-ลงรถ การขึ้น-ลงบันได และการช่วยเหลือผู้สูงอายุให้ลุกนั่ง

การประเมินก่อนเคลื่อนย้ายเป็นเรื่องสำคัญ เนื่องจากเป็นการช่วยค้นหาความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น และช่วยในการเตรียมความพร้อมก่อนเคลื่อนย้าย

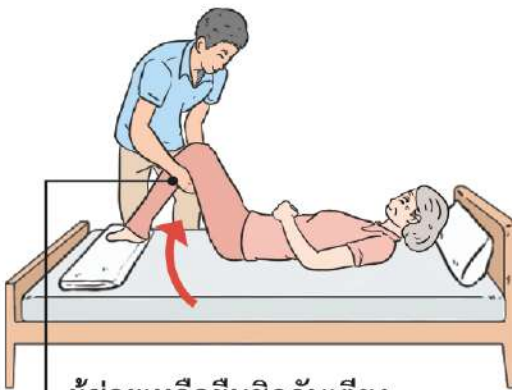


● วิธีการเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุโดยมีผู้ช่วยเหลือ

การช่วยเหลือผู้สูงอายุ
จากท่านอนให้ลุกนั่งบนเตียง

แจ้งให้ผู้สูงอายุ
ทราบก่อนว่าจะให้ลุกนั่ง

1



ผู้ช่วยเหลือยืนชิดกับเตียง
จับเข้าทั้ง 2 ข้างของผู้สูงอายุให้ตั้งขึ้น

2

ผู้ช่วยเหลือโน้มตัวลง ใช้แขนสอด
ใต้ไหล่ของผู้สูงอายุ ใช้มืออีกข้าง
ประคองขาทั้ง 2 ข้าง



แล้วหมุนขาทั้งสองข้าง
ห้อยเท้าลงข้างเตียง

3



4



● จากนั้นผู้ช่วยเหลือดันบริเวณไหล่ยกตัวผู้สูงอายุให้อยู่ในท่านั่ง

การช่วยเหลือผู้สูงอายุ จากเตียงมารถเข็น

แจ้งให้ผู้สูงอายุทราบ
ก่อนว่าจะให้ลุกจากเตียง
มาล้อเข็น

นำรถเข็นมาจอดใกล้เตียงนอน
ล็อคล้อให้เรียบร้อย และพับที่วางเท้าของรถเข็นขึ้น

- ผู้ช่วยเหลือยืนหันหน้าเข้าหา
ผู้สูงอายุ กางขาเล็กน้อย

1



ผู้ช่วยเหลือใช้มือทั้งสองข้างพยุง
บริเวณเอวด้านหลังของผู้สูงอายุ

2



ผู้ช่วยเหลือย่อเข้าทั้งสองข้างลง
ยืนให้มั่นคง ผู้สูงอายุใช้มือทั้ง
สองข้างเกาะไหล่ของผู้ช่วยเหลือ

3



- ผู้ช่วยเหลือพยุงตัวผู้สูงอายุให้ลุกขึ้นยืน
พร้อมกับหมุนตัวผู้สูงอายุจากเตียงมารถเข็น

4



- หมุนตัวนั่งลงบนรถเข็น

การช่วยเหลือผู้สูงอายุ จากโกส้อมมารดาเงิน

นำรถเข็นมาจอดใกล้โกส้อม
ถือค้ำอี้ให้เรียบร้อย และพับที่
วางเท้าของรถเข็นขึ้น



2

- ผู้ช่วยเหลือยืนหันหน้าเข้าหาผู้สูงอายุ
กางขาเล็กน้อย และย่อเข่าทั้งสอง
ข้างลง ยืนให้มั่นคง



ผู้สูงอายุใช้มือทั้งสองข้าง
เกาะไหล่ของผู้ช่วยเหลือ

3

ผู้ช่วยเหลือสอดแขนทั้งสอง
ข้างพยุงบริเวณสะโพกของ
ผู้สูงอายุให้ลุกขึ้นยืนจากโกส้อม

4

- หมุนตัวผู้สูงอายุให้นั่งลงบนรถเข็น



การช่วยเหลือผู้สูงอายุขึ้นบันได

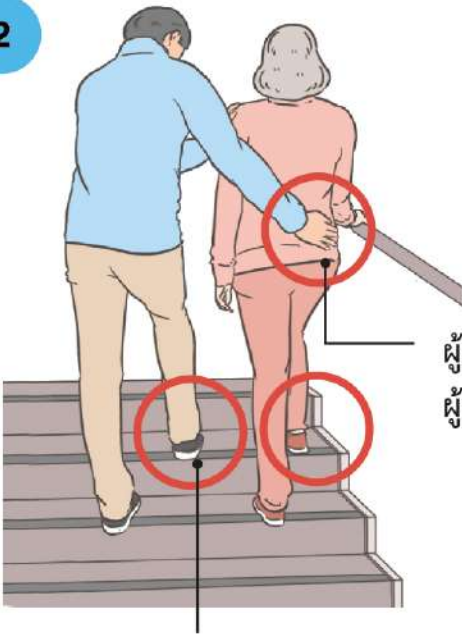
ผู้ช่วยเหลือพยุงบริเวณ
ไหล่และสะโพก

1

ผู้สูงอายุใช้แขนข้างหนึ่ง
จับราวบันได



2



ผู้ช่วยเหลือช่วยพยุงไหล่ และสะโพก
ผู้สูงอายุไว้ตลอดเวลา

การก้าวขาขึ้นบันได ผู้ช่วยเหลือและผู้สูงอายุ
ก้าวขาข้างที่ถนัดขึ้นชั้นบันได

3



- หลังจากนั้นผู้ช่วยเหลือและผู้สูงอายุ
ก้าวขาอีกข้าง ตามขึ้นมาอยู่บน
ชั้นบันไดเดียวกัน

การช่วยเหลือผู้สูงอายุลงบันได

ผู้ช่วยเหลือพยุงบริเวณไหล่และสะโพก
ของผู้สูงอายุด้านตรงกันข้าม หรือบริเวณ
เข็มขัดที่ใช้ในการพยุงตัวเพื่อการเคลื่อนย้าย

- ผู้ช่วยเหลือก้าวขาข้างที่ไม่ถนัด
ลงมาก่อน พร้อมกับพยุงบริเวณไหล่
และสะโพกของผู้สูงอายุไว้



- ให้ผู้สูงอายุก้าวเท้าข้างที่ไม่ถนัด
ตามลงมาให้อยู่ในชั้นบันไดเดียวกัน
กับผู้ช่วยเหลือ

- หลังจากนั้นผู้ช่วยเหลือและผู้สูงอายุ
ก้าวเท้าข้างที่ถนัดตามลงมา
อยู่ในชั้นบันไดเดียวกัน

การช่วยเหลือผู้สูงอายุขึ้นรถยนต์

แจ้งให้ผู้สูงอายุทราบก่อนจะขึ้นรถยนต์

นำรถเข้ามาจอดใกล้รถยนต์
โดยล็อคล้อให้เรียบร้อย
และพื้ที่ว่างแก่รถเงินขึ้น

- ผู้ช่วยเหลือนยืนหันหน้าเข้าหาผู้สูงอายุ กางขาเล็กน้อย และย่อเข่าทั้งสองข้างลง ยืนให้มั่นคง

1



ผู้สูงอายุใช้มือทั้งสองข้างเกาะไหล่ของผู้ช่วยเหลือ

ผู้ช่วยเหลือใช้มือสองข้างโอบรอบเอวผู้สูงอายุให้แน่น

- ผู้ช่วยเหลือนพยุงตัวผู้สูงอายุลุกขึ้นยืน

2



3



- ค่อยๆ หมุนตัวผู้สูงอายุให้นั่งในรถยนต์

4



- จัดร่างกายผู้สูงอายุให้อยู่ในท่าที่เหมาะสม

การช่วยเหลือผู้สูงอายุ ลงจากรถยนต์

เตรียมรถเป็นจุดให้ชิดรถยนต์
โดยล็อคล้อให้เรียบร้อย
และพับที่วางเท้ารถขึ้น

1

- แจ้งให้ผู้สูงอายุทราบก่อน
ว่าจะลงจากรถยนต์



2

ผู้ช่วยเหลือช่วยพยุงขาของ
ผู้สูงอายุเพื่อหย่อนเท้าลงมาที่พื้น



3

- แจ้งให้ผู้สูงอายุระวัง/ก้มศีรษะ
- ผู้ช่วยเหลือก้มลงใช้มือสองข้าง
โอบรอบเอวผู้สูงอายุให้แน่น
และให้ผู้สูงอายุใช้มือทั้งสองข้าง
เกาะไหล่ของผู้ช่วยเหลือ





4

พยุงตัวผู้สูงอายุให้ลุกขึ้นยืน

5

หมุนตัวผู้สูงอายุ
เพื่อนั่งลงบนรถเข็น



6

จัดร่างกายผู้สูงอายุให้อยู่ในท่าที่ที่เหมาะสม



วิธีการเคลื่อนย้ายตัวเองของผู้สูงอายุ โดยที่ไม่มีผู้ช่วยเหลือ

การเคลื่อนย้ายจากเตียง มาเก้าอี้สำหรับนั่งขับถ่าย

จัดเก้าอี้สำหรับนั่งขับถ่าย ให้ชิดเตียงด้านข้างขวาที่มั่นคง และอยู่ระดับเดียวกับเตียงนอน

ผู้สูงอายุลุกนั่งห้อยขาลง ข้างเตียง จนเท้าทั้งสองข้างวางบนพื้น



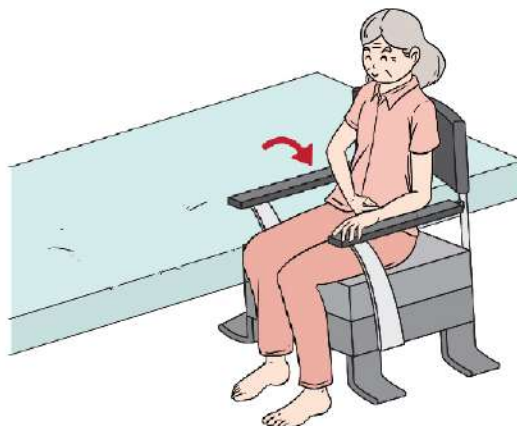
2

- พยุงตัวขึ้นยืน
- เมื่อยืนได้มั่นคงแข็งแรงแล้ว หลังจากนั้น เปลี่ยนมือไปจับพนักเก้าอี้ด้านไกลตัว ก้าวขาข้างที่มั่นคงไปหาเก้าอี้สำหรับนั่งขับถ่าย



3

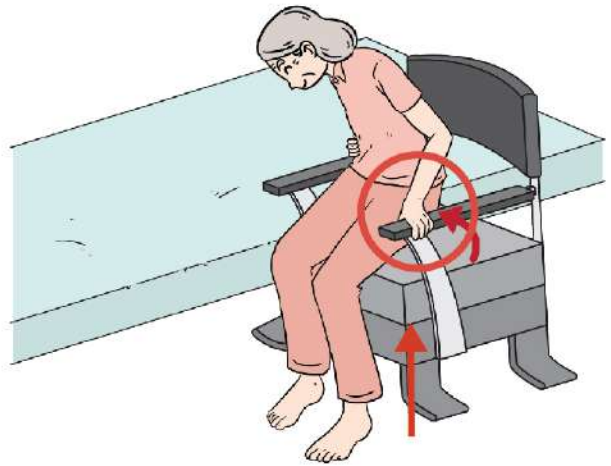
ค่อยๆ หมุนตัวก้มลงไปนั่ง เก้าอี้สำหรับนั่งขับถ่าย



การเคลื่อนย้ายจากเก้าอี้สำหรับนั่งขับถ่ายมาที่เตียง

1

ใช้มือข้างที่แข็งแรงจับพนักเก้าอี้
พร้อมกับดันตัวเองลุกขึ้นจากเก้าอี้
สำหรับนั่งขับถ่าย



2

เมื่อยืนได้มั่นคงแข็งแรงแล้วถอยหลัง
จนขาชิดกับขอบเตียง



3

หลังจากนั้นเปลี่ยนมือไป
จับพนักเก้าอี้ด้านใกล้ตัว
แล้วจึงก้มตัวลงไปนั่งบนเตียง



● เทคนิคการเข็นรถเข็นที่ถูกวิธี

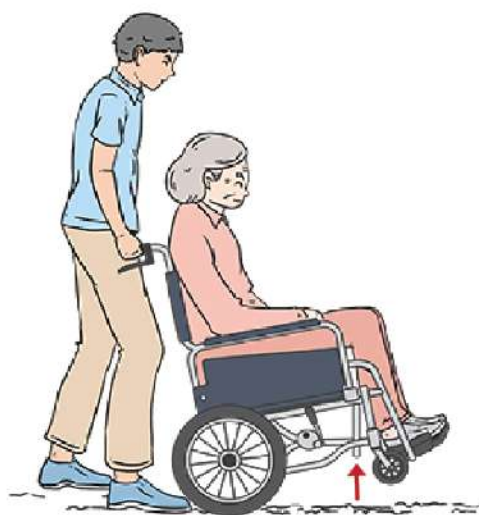
| การเข็นรถเข็นบนทางราบ

ให้เข็นรถเข็นตามปกติโดยผู้เข็น
อยู่ด้านหลังแล้วออกแรงดันไปข้างหน้า



| การเข็นรถเข็นบนทางขรุขระ

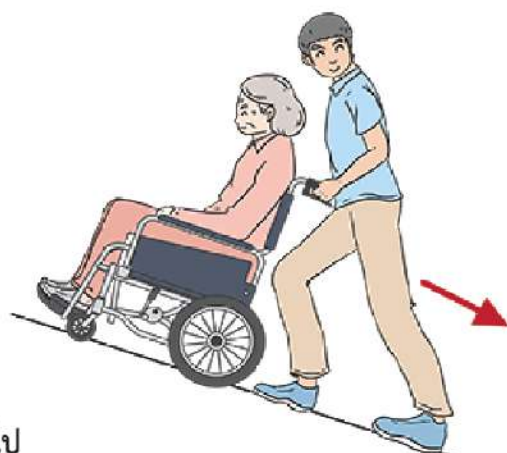
ให้ยกล้อหน้าขึ้นขณะเข็นไปข้างหน้า เข็นช้าๆ
ช่วยให้เบาแรงกว่าเข็นตรงๆ ลดความสะเทือน
ทำให้ผู้นั่งสบาย และปลอดภัยต่อผู้นั่ง



| การเข็นรถเข็นลงทางลาด

ผู้สูงอายุควรนั่งรถเข็นในท่าที่ถนัด
ไม่เอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง มีชั้นตอนดังนี้

- ผู้เข็นอยู่ด้านหลังของรถเข็น
- เข็นอยู่ในท่าที่ถอยหลังลงทางลาด
- จับให้แน่นและค่อยๆ ถอยหลังลง
ด้วยความระมัดระวัง ตะขोที่เบรคมือไว้
ถ้าไม่มีต้องช่วยดันอย่าให้รถถอยเร็วเกินไป

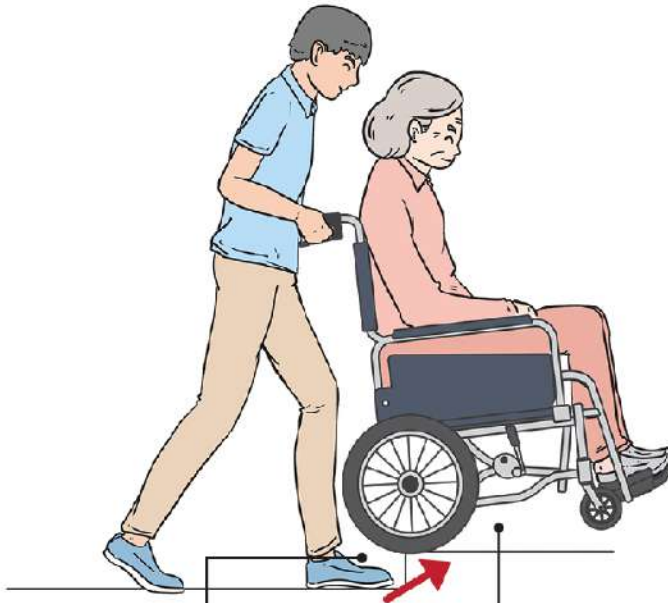


การขึ้นรถเข็นบนทางต่างระดับ

ควรแจ้งให้ผู้สูงอายุทราบก่อนผ่านเส้นทางดังกล่าว

- นำรถเข็นมาอยู่ในตำแหน่งหันหน้าเข้าหาทางต่างระดับ

เหยียบปลายแกนเหล็กใต้ที่นั่งทางด้านหลังของรถเข็น ให้กดลงพร้อมกับการจับรถเข็นให้หางขึ้นเล็กน้อย จะช่วยให้ล้อเล็กของรถเข็นกระดกได้ง่ายขึ้น



ยกรถเข็นไปด้านหน้าเพื่อให้ล้อใหญ่ ขึ้นไปอยู่บนทางต่างระดับ

เข็นรถเข็นเดินหน้าต่อไป ด้วยล้อใหญ่จนล้อใหญ่อยู่ชิดขอบทางต่างระดับ

เอกสารอ้างอิง

- ละออม สร้อยแสง, จริยาวัตร คมพยัคฆ์ และกนกพร นทีธนสมบัติ. (2557). การศึกษาแนวทางการป้องกัน การหกล้มในผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพพัฒนา. วารสารพยาบาลทหารบก, 15(1), 122-129.
- นงนุช วรโธสง. (2551). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการหกล้มในผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงที่อาศัยอยู่ในชุมชน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2558). ยากันล้ม คู่มือป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ. เข้าถึง วันที่ 25 ตุลาคม 2561 สืบค้นที่ <http://resource.thaihealth.or.th/library/collection/14767>
- วิศาล คันธรัตน์กุล. (2015, April). Exercise – ทำออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ. เข้าถึงวันที่ 20 ตุลาคม 2561 สืบค้นที่ <http://www.aiglemag.com/home/exercise>
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2555). หมอบ้าน. เข้าถึง 10 พฤศจิกายน 2561, สืบค้นที่ http://www.dop.go.th/download/knowledge/knowledge_th_20160906103026_1.pdf.
- สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2558). การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- Singapore Silver Page. (2012). Body mechanics positioning, moving and transfers. Retrieved September 5, 2018, from [https://www.silverpages.sg/sites/silverpagesassets/SilverPages%20Assets/Publications%20\(Caregiving\)/Body%20Mechanics.pdf](https://www.silverpages.sg/sites/silverpagesassets/SilverPages%20Assets/Publications%20(Caregiving)/Body%20Mechanics.pdf).

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา	ดร.हरรรษา	เทียนทอง	หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล	
ผู้เขียน	นางสาวสุมาลี	ชัตอุโมงค์	นางลัดดาวัลย์	สุขแสง
	นางฉลอรรัตน์	มะโนรี	นางดาราวรรณ	คำปา
	นางสาวพรนภา	ฐิตะสาร	นางสาวอรุณี	มีมานะ
	นางพัชรี	อ่างบุญตา	นางพจนา	ศรีคำจักร์
	นางสาวลัดดาวัลย์	ธีระคำ	นางสาวกัญญาจรรย์	ใจมุข
	นางสาวเยาวนุช	ไกรสิงห์		
บรรณาธิการ	ดร.จิตถนอม	สังขนันท์		
ภาพประกอบ	นายธนาการ	ไชยสมบุรณ์		
จัดทำโดย	ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่			



QR Code VDO

ได้รับการสนับสนุนการพิมพ์จาก

The Japan International Goodwill Foundation

พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2562 จำนวน 2,000 เล่ม



QR Code หนังสือ

