สรุปแนวทางการพัฒนาการป้องการการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุในชุมชนจากการทบทวนวรรณกรรม รพ สต แม่สา

เจ้าหน้าที่ รพสต./ ผู้นำชุมชน/อสม/

ประเมินประวัติภาวะสุขภาพ

- Comorbidities
- Polypharmacy
- Cognitive Impairment
- Nutrition station
- Quality of Sleep

ประวัติการพลัดตกหกล้ม

ประเมิน/ คัดกรองความเสี่ยงในการหกล้ม ของผู้สูงอายุในชุมชน

- Activity Daily Living (ADL)
- Thai Fall risk Assessment Test (Thai-FRAT)
- Berg balance test
- Short Physical Performance Battery (SPPB)
- 6 MWT
- Time Up and Go test (TUG)
- การได้ยิน/ การมองเห็น
- Short FES-1

กลุ่มเสี่ยงต่ำ

เสริมสร้างสมรรถนะแห่งตน

1. ให้ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากการหกล้มในผู้สูงอายุและผู้ดูแลและแนวทางการป้องกันการพลัดตกหกล้ม
2. ส่งเสริมการทำกิจกรรมทางกายที่ช่วยในการเดินและการทรงตัว เช่น การฟ้อนเจิง การรำไทเก๊ก การออกกำลังกายด้วยยางยืด เป็นต้น
3. ปรับสิ่งแวดล้อมภายในบ้านและนอกบ้านเพื่อป้องกันการหกล้ม
4. ปรับสิ่งแวดล้อมสาธารณะ

ประเมินความเสี่ยงและประเมินสมรรถภาพทางกายซ้ำ 3 เดือน

กลุ่มเสี่ยงสูง

รายงาน รพสต. เพื่อเฝ้าระวัง

เสริมสร้างสมรรถนะแห่งตน เช่นเดียวกับกลุ่มเสี่ยงต่ำ และเพิ่มเติมประเด็น

- ให้ผู้ดูแลดูแลอย่างใกล้
- ดูแลการทรงตัวด้วยกายอุปกรณ์

ประเมินความเสี่ยงและประเมินสมรรถภาพทางกายซ้ำ 1 เดือน