

การอบรมสำหรับผู้สูงอายุ ผู้ดูแล และผู้สนใจ

เรื่อง “สูงวัย เติบโต ปลอดภัย ไม่หกล้ม ครั้งที่ 2”

ในวันเสาร์ที่ 13 กันยายน พ.ศ. 2568

ณ ห้องประชุม 101 อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ (SiMR)

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

หลักการและเหตุผล

จากการสำรวจของกรมกิจการผู้สูงอายุ รายงานในเดือนมิถุนายน พบผู้สูงอายุ ร้อยละ 20 ของประชากรไทยหรือราว 13 ล้านคน หากผู้สูงอายุและครอบครัวไม่มีความรู้ในการดูแลตนเองอย่างเหมาะสม รวมทั้งการป้องกันที่ทันการ ผู้สูงอายุเหล่านี้จะมีโอกาสเกิดกลุ่มอาการสูงวัยได้ ซึ่งภาวะหกล้มจัดเป็นหนึ่งในกลุ่มอาการสูงวัยจากการศึกษาระบาดวิทยาพบว่าผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป มีภาวะหกล้มประมาณ ร้อยละ 30 หากอายุ 80 ปีขึ้นไปภาวะหกล้มจะสูงขึ้นเป็นร้อยละ 50 ภายหลังการหกล้มจะมีผลกระทบตามมาอย่างมากมาย บางรายมีการบาดเจ็บเล็กน้อยแต่ไม่สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติเพราะเกิดภาวะกลัวหกล้ม (fear of falling) จึงเก็บตัวอยู่บ้าน ไม่กล้าเดินและไม่กล้าออกสังคม สภาพร่างกายก็จะถดถอยลง หลังหกล้ม อาจเกิดโรคผู้สูงอายุอย่างอื่นตามมา เช่น หกล้มแล้วเจ็บปวด นอนพักแล้วกลายเป็นภาวะติดเตียง (immobility) มีแผลกดทับหรือการติดเชื้อในระบบอื่น ๆ ตามมา นอกจากนี้การหกล้มยังทำให้เกิดภาวะเจ็บป่วยที่รุนแรงมากตามมาคือกระดูกสะโพกหัก เสียชีวิต เป็นต้น ภาวะเหล่านี้สามารถป้องกันได้หากทั้งผู้ดูแลและครอบครัวมีความตระหนักรู้เกี่ยวกับภาวะหกล้ม ทั้งปัจจัยเสี่ยง วิธีการดูแลปัจจัยเสี่ยงที่ตนเองมีและการจัดการเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้ปลอดภัย รวมทั้งวิธีการดูแลตนเองเบื้องต้นด้วยการออกกำลังกายเพื่อป้องกันหกล้ม

ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟูเล็งเห็นความสำคัญของการป้องกันภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ รวมทั้งการดูแลรักษาในกรณีที่เกิดการหกล้มแล้ว จึงเห็นควรจัดทำโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการแก่ผู้สูงอายุและครอบครัวให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องและมีการฝึกทักษะจริงเพื่อให้สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์ของโครงการ

- สร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการหกล้ม ทั้งในด้านผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม
- เสริมสร้างความรู้เรื่องปัจจัยเสี่ยงของการหกล้มและการป้องกัน
- เสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุทั้งในและนอกบ้าน
- ฝึกทักษะการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม

ลักษณะการอบรม

เป็นการอบรม ประกอบด้วยการบรรยาย การสาธิต และการซักถาม

กำหนดการอบรม

เวลา	รายละเอียด
08.00 - 08.30 น.	ลงทะเบียน พร้อมชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
08.30 - 09.30 น.	ทำการทดสอบตามฐานต่างๆ - ฐานที่ 1 วัดแรงบีบมือและเส้นรอบน่อง - ฐานที่ 2 วัด physical performance gait speed, 5 time chairstand - ฐานที่ 3 แบบสอบถามประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้ม - ฐานที่ 4 แบบสอบถามความกลัวหกล้ม - ฐานที่ 5 ประเมินความเสี่ยงการเกิดกระดูกหัก (Frax) และแปลผลการทดสอบทั้งหมด
09.30 - 09.40 น.	พิธีเปิดการอบรมโดยหัวหน้าภาควิชา
09.40 - 10.20 น.	การบรรยาย เรื่อง “หกล้ม รู้ไว้ ป้องกัน” ผศ.พญ.พวงแก้ว ธิติสกุลชัย (แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู)
10.20 - 10.40 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.40 - 11.20	การบรรยาย เรื่อง “อาหารสำหรับกระดูกและกล้ามเนื้อ” รศ.พญ.ปิยะภัทร เดชพระธรรม (แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู)
11.20 - 12.00 น.	การบรรยาย เรื่อง “ความกลัวหกล้ม” คุณสืบพงศ์ จัตตธรรมลักษณ์ (นักจิตวิทยาการปรึกษา)
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.00 น.	การบรรยาย เรื่อง “ปรับบ้านให้ปลอดภัย ช่วยผู้สูงวัยไม่ลื่นล้ม” ทีมนักกิจกรรมบำบัด
14.00 - 14.30 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
14.30 - 16.00 น.	การฝึกทักษะ “ออกกำลังกาย เพิ่มทรงตัวและกำลังกล้ามเนื้อ” ทีมนักกายภาพบำบัด

กลุ่มเป้าหมายการอบรมและค่าลงทะเบียน

ประเภท	จำนวน	ค่าลงทะเบียน
ประชาชนหรือผู้สูงอายุ	40 คน	500 บาท
ผู้ดูแลผู้ป่วย/ผู้ติดตาม	40 คน	500 บาท