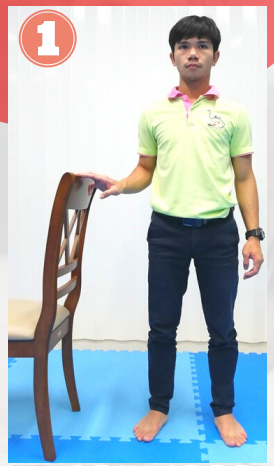
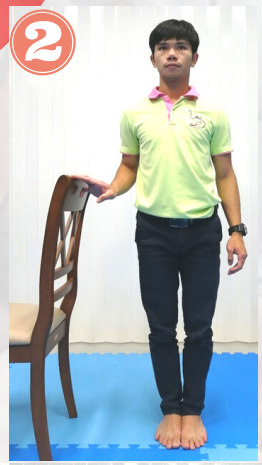
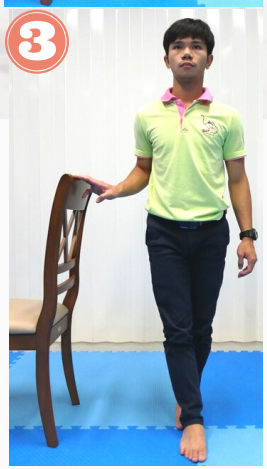
ฝึกการทรงตัว





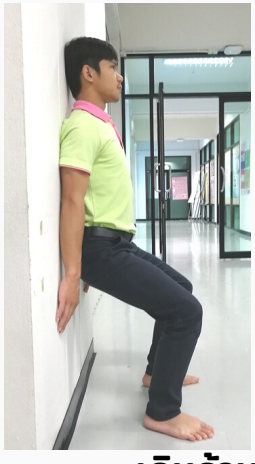


เมื่อสามารถยืนนิ่งไม่เซ อย่างน้อย 30 วินาที
เพิ่มความยากโดยการ ยืนเท้าห่าง > เท้าชิด
> ต่อเท้า > ยืนขาเดียว
ทำท่าละ 30 วินาที

!! ขณะฝึกควรมีเก้าอี้หรือผนังที่จับพยุงได้

การออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรง

ท่าสควอช (Squat)



ยืนเท้าแยกจากกัน
กว้างประมาณไหล่
ย่อตัวลงหลังพิงกำแพง
ทำอย่างช้าๆ
จากนั้นยืนขึ้นอย่างช้าๆ
ขาตรง หลังตรง
ทำซ้ำ 10 ครั้ง

เดินด้านข้าง (Side Walk)

เดินด้านข้างทั้งแบบไม่ไขว้ขา และไขว้ขา
ฝึกเดินทั้งทางด้านซ้ายและขวา 3 เมตร
ไปกลับ 10 รอบ

หมายเหตุ: ขณะออกกำลังกายถ้ามีอาการ
หน้ามืด เวียนศีรษะให้หยุดพักทันที

แบบประเมินความเสี่ยงของการล้ม

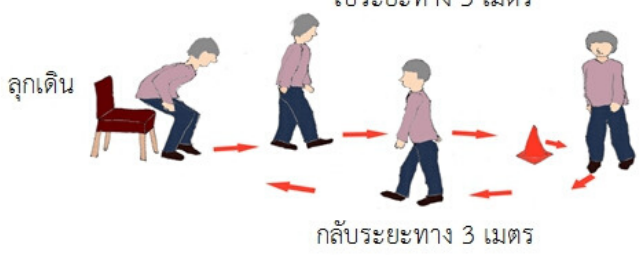
10 ข้อประเมินความเสี่ยงล้ม

- ☐ ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา<u>คุณเคยหกล้มมาก่อน</u>
  เคยหกล้มจำนวน.....ครั้ง
- ☐ คุณรู้สึกว่าแขน-ขา มีความแข็งแรงลดลง
- ☐ คุณรู้สึกไม่กล้าทำกิจวัตรประจำวันเพราะกลัวหกล้ม
- ☐ คุณมีปัญหากลั้นปัสสาวะไม่อยู่หรือไม่
- ☐ ความสามารถในการมองเห็นของคุณลดลง หรือมีปัญหา
  การกะระยะ ลึก-ตื้นหรือการมองในที่มืด
- ☐ คุณมีอาการหน้ามืด เวียนศีรษะขณะเปลี่ยนท่าทาง
- ☐ คุณมีอาการชาปลายเท้า 2 ข้าง
- ☐ คุณรู้สึกไม่มั่นคงขณะเดิน
- ☐ มีโรคประจำตัวต่อไปนี้ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน
  โรคหัวใจ อัมพาตครึ่งซีก อื่น ๆ.....
- ☐ มีการรับประทานยานอนหลับ ยาคลายเครียดเป็นประจำ

วีดีโอการล้ม

การทดสอบการลุกขึ้นและเดิน (Timed up and go: TUG)

ใช้เวลา ..... วินาที



แปลผล.....

5 สิ่งที่ผิดพลาดและควรทำขณะล้ม

แบบประเมินบ้านเสี่ยงล้ม

10 ข้อประเมินบ้านเสี่ยงล้ม

- ☐ 1. สีที่ไม่ชัดเจน
- ☐ 2. พื้นลื่น หรือมีพรม
- ☐ 3. ของวางเกะกะ ของวางอยู่สูง
- ☐ 4. มืด แสงสว่างบริเวณทางเดิน/บันได/ประตูน้อย
- ☐ 5. การเปลี่ยนระดับแสงกะทันหัน
- ☐ 6. ห้องน้ำ บันได ไม่มีราวจับพยุงตัว
- ☐ 7. ห้องนอนอยู่ชั้น 2 ต้องขึ้นบันได
- ☐ 8. เตียง เก้าอี้ โซฟา สูงหรือต่ำเกินไป
- ☐ 9. มีการเปลี่ยนระดับ ทางเดิน ธรณีประตู ทางเข้าห้องน้ำ
- ☐ 10. การระบายอากาศไม่ดี

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุมเขต แสวงเจริญ
หัวหน้าหน่วยวิจัยและออกแบบเพื่อคนทั้งมวล มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
หัวหน้าศูนย์ออกแบบสภาพแวดล้อมเพื่อทุกคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์