



การ **หกล้ม** ในผู้สูงอายุ

การป้องกันและดูแลรักษา ทางเวชศาสตร์ครอบครัว

Falling in the Older Adults: Prevention and Management in Family Medicine

จิตติมา บุญเกิด
บรรณาธิการ



การหกล้มในผู้สูงอายุ การป้องกัน..
WT104 จ425ก 2561



B0000934
bib:13399115395

สารบัญ

| | หน้า |
|---|------|
| บทที่ 1 ระบาดวิทยาและการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการหกล้มในผู้สูงอายุและการป้องกัน | 1 |
| Epidemiology and studies in falls and prevention in older adults | |
| จิตติมา บุญเกิด | |
| <u>ขอบเขตเนื้อหา</u> | |
| ระบาดวิทยาเกี่ยวกับสาเหตุของการหกล้มในผู้สูงอายุในต่างประเทศและประเทศไทย การเดิน การทรงตัวที่ผิดปกติที่สัมพันธ์กับการหกล้ม ปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อการหกล้มและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการหกล้ม | |
| บทที่ 2 ผลกระทบของการหกล้มในผู้สูงอายุและครอบครัว | 15 |
| Burden of falls in the older adults and their families | |
| จิตติมา บุญเกิด | |
| <u>ขอบเขตเนื้อหา</u> | |
| ผลกระทบของการหกล้มต่อร่างกาย และจิตใจของผู้สูงอายุ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการหกล้มซ้ำ และผลกระทบของการหกล้มต่อความกลัวในการหกล้มของผู้สูงอายุ และการแยกตัวในสังคม รวมไปถึง ผลกระทบต่อครอบครัวและเศรษฐกิจในการที่ผู้สูงอายุต้องการผู้ดูแลเพิ่มขึ้น | |
| บทที่ 3 ประสิทธิภาพของการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ | 25 |
| Effectiveness of multifactorial fall prevention in the older adults | |
| จิตติมา บุญเกิด | |
| <u>ขอบเขตเนื้อหา</u> | |
| ข้อมูลงานวิจัยในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพในการป้องกันการหกล้ม ตัวอย่างการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม otago exercise และการออกกำลังกายแบบกลุ่ม เพื่อเพิ่มสมรรถภาพความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและการทรงตัวรวมถึงงานวิจัยการออกกำลังกาย และปัจจัยต่างๆ ที่เอื้อต่อการนำแนวทางการป้องกันการหกล้มไปใช้ในชุมชนหรือโรงพยาบาลได้สำเร็จ | |

| | หน้า |
|---|------|
| บทที่ 4 การคัดกรองภาวะเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน Screening tests for fall risks in the community dwelling older adults จิตติมา บุญเกิด <u>ขอบเขตเนื้อหา</u> การคัดกรองความเสี่ยงต่อการหกล้มโดยใช้แบบประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้มของ Thai-FRAT การประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้มในคลินิกโดยการซักประวัติร่วมกับการตรวจประเมินอื่นๆ การประเมินการเดินและการทรงตัว ได้แก่ timed up and go test, five times chair stand test และ Performance-Oriented Mobility Evaluation (POME) | 43 |
| บทที่ 5 การดูแลผู้สูงอายุเพื่อป้องกันการหกล้ม Interventions for preventing falls in the older adults จิตติมา บุญเกิด <u>ขอบเขตเนื้อหา</u> การค้นหาปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับอาการหกล้ม และให้การดูแลรักษาโรคเรื้อรัง รมัลดระวัง การใช้ยา การดูแลสุขภาพโดยรวม รวมไปถึงการออกกำลังกายที่สามารถฝึกปฏิบัติเองได้ที่บ้าน เพื่อป้องกันการหกล้ม | 55 |
| บทที่ 6 การใช้ยาหลายชนิดและความเสี่ยงในการหกล้ม Polypharmacy and risks of falls กรรองทอง พุฒิโกคิน, จิตติมา บุญเกิด <u>ขอบเขตเนื้อหา</u> ความเสี่ยงของการหกล้มจากการใช้ยาหลายชนิด และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ปฏิกริยาระหว่างยาที่พบได้บ่อยและปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้ม ปัญหาของเภสัชจลนศาสตร์ และเภสัชพลศาสตร์ที่ทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการใช้ยามากกว่าวัยอื่นๆ รวมไปถึงโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุที่ควรระวังในการใช้ยา ร่วมกับโรคอื่นๆ ที่นำไปสู่ความเสี่ยงต่อการหกล้ม | 67 |

| | หน้า |
|---|------|
| บทที่ 7 ข้อผิดพลาดที่พบบ่อยในการดูแลผู้สูงอายุเพื่อป้องกันการหกล้ม Common pitfalls in caring older adults for fall prevention จิตติมา บุญเกิด <u>ขอบเขตเนื้อหา</u> ข้อผิดพลาดในเวชปฏิบัติทั่วไปที่พบได้บ่อยเมื่อผู้สูงอายุหกล้ม ได้แก่ การเพิ่มจำนวนยาในผู้สูงอายุที่หกล้ม การจำกัดการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ การคำนึงถึงปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการหกล้ม รวมไปถึงแนวทางแก้ไขข้อผิดพลาดเพื่อให้การดูแลผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น | 85 |
| บทที่ 8 การดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะกลัวการหกล้มและการฟื้นฟูสุขภาพ Management of fear of fallings patients and rehabilitation จิตติมา บุญเกิด <u>ขอบเขตเนื้อหา</u> การประเมินความกลัวการหกล้ม และการให้การดูแลรักษา ซึ่งเกิดได้จากผลจากการบาดเจ็บภายหลังการหกล้ม ภาวะขาดวิตามินดี สมรรถภาพทางกายที่ถดถอยลง และความเครียด หรือ ภาวะซึมเศร้า รวมไปถึงการทำกายภาพบำบัดที่เหมาะสมและการใช้อุปกรณ์ช่วยการเดินที่เหมาะสม เพื่อป้องกันการหกล้ม | 93 |
| บทที่ 9 การปรับที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและป้องกันการหกล้ม Home and environment modifying for improving quality of life and preventing falls in older adults ไตรรัตน์ จารุทัศน์ <u>ขอบเขตเนื้อหา</u> การหกล้มที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุและสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง รวมไปถึงแนวทางแก้ไขสภาพแวดล้อมเพื่อป้องกันการหกล้ม ช่วยในการฟื้นฟูสมรรถภาพ และเพิ่มคุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุ | 107 |
| ดัชนี | 127 |
| Index | 139 |