บทความสุขภาพ

ปรับปรุงล่าสุด 8 พฤศจิกายน 2569

ป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ: ปัจจัยเสี่ยง การจัดบ้าน การออกกำลังกาย และการดูแลหลังหกล้ม

โดย เอกสยาม ชัยศร
บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด

> เนื้อหานี้เป็นข้อมูลสุขภาพทั่วไปสำหรับผู้สูงอายุและครอบครัว ไม่ใช่คำวินิจฉัย หรือคำแนะนำทางการแพทย์เฉพาะบุคคล การเริ่ม หยุด หรือเปลี่ยนการรักษา ยา และการออกกำลังกาย ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้ประกอบวิชาชีพที่ดูแลก่อน ฉบับออนไลน์ที่ปรับปรุงล่าสุดอยู่ที่ https://www.sukjaiwaikao.com/article-fall-prevention.html

สาระสำคัญโดยสรุป

- **ผู้สูงอายุเสี่ยงหกล้มมากขึ้น** เมื่อการทรงตัว ความแข็งแรง การเดิน การมองเห็น การรู้คิด หรือการเคลื่อนไหวลดลง ตามข้อมูลขององค์การอนามัยโลก
- **การออกกำลังกายที่ฝึกการทรงตัวและความแข็งแรง** เป็นแนวทางหลักที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ และไทเก็กเป็นทางเลือกหนึ่ง
- **บ้านที่ปลอดภัย** มีราวจับในห้องน้ำและบันได พื้นไม่ลื่น แสงสว่างเพียงพอ และทางเดินไม่มีสิ่งกีดขวาง ตามแบบประเมินของกรมควบคุมโรค
- **ยา สายตา และรองเท้า** ควรได้รับการทบทวน เพราะยาบางกลุ่มและการมองเห็นที่ไม่ชัดเพิ่มความเสี่ยงการหกล้ม
- **ผู้ที่หกล้มซ้ำหรือมีความเสี่ยงสูง** ควรได้รับการประเมินรายบุคคลหลายด้านโดยบุคลากรสุขภาพ

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-fall-prevention.html

- **เมื่อหกล้ม** ต้องปฐมพยาบาล แจ้งญาติหรือผู้ดูแลทุกครั้ง และตรวจหากระดูกหักหรือการบาดเจ็บที่ศีรษะโดยเร็ว

ข้อมูลเพื่อความรู้ทั่วไป โปรดปรึกษาแพทย์ผู้ดูแล บทความนี้ไม่ใช่การวินิจฉัยโรคหรือแผนการรักษาของผู้ใด

การป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก ประกอบด้วยการออกกำลังกายที่ฝึกการทรงตัวและเพิ่มความแข็งแรงอย่างต่อเนื่อง การประเมินและปรับสภาพบ้านสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยง การทบทวนยาที่เพิ่มความเสี่ยง และการแก้ไขปัญหาสายตา รองเท้า อาการเวียนศีรษะ และความดันโลหิตที่ลดลงเมื่อลุกยืน[1]

การหกล้มหนึ่งครั้งอาจเปลี่ยนชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุทั้งครอบครัว บทความนี้รวบรวมคำแนะนำจากองค์การอนามัยโลกและเอกสารของกองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค ตั้งแต่ปัจจัยเสี่ยง การจัดบ้าน การออกกำลังกาย ไปจนถึงสิ่งที่ควรทำเมื่อผู้สูงอายุหกล้ม

การหกล้มคืออะไร และทำไมผู้สูงอายุจึงเสี่ยงมากกว่าวัยอื่น

องค์การอนามัยโลกให้ความหมายของการหกล้มว่าเป็นเหตุการณ์ที่บุคคลลงไปอยู่บนพื้นหรือระดับที่ต่ำกว่าโดยไม่ได้ตั้งใจ ผู้สูงอายุเสี่ยงมากขึ้นเมื่อการทรงตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การเดิน การมองเห็น การรู้คิด หรือการเคลื่อนไหวลดลง[1]

องค์การอนามัยโลกระบุว่าการบาดเจ็บจากการหกล้มอาจทำให้ผู้สูงอายุขาดความมั่นใจ เคลื่อนไหวน้อยลง และเข้าสู่วงจรที่ร่างกายอ่อนแอลงเรื่อย ๆ[1] ผลของการหกล้มจึงไม่ได้จบที่บาดแผลในวันนั้น ความมั่นใจที่ลดลง ทำให้ ผู้สูงอายุ เคลื่อนไหว น้อยลง และ ร่างกาย อ่อนแอ ลง ตาม วงจร ที่ องค์การอนามัยโลก อธิบาย ไว้ ครอบครัวจึงควรมองการป้องกันการหกล้มเป็นเรื่องของการรักษาความสามารถในการใช้ชีวิตด้วยตนเองของผู้สูงอายุ

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-fall-prevention.html

ปัจจัยเสี่ยงการหกล้มในผู้สูงอายุมีอะไรบ้าง

องค์การอนามัยโลกระบุปัจจัยเสี่ยง ได้แก่ การทรงตัว ความแข็งแรง การเดิน การมองเห็น การรู้คิด หรือการเคลื่อนไหวที่ลดลง โรคทางระบบประสาทหรือหัวใจและหลอดเลือด ยาที่เพิ่มความเสี่ยงการหกล้ม การดื่มแอลกอฮอล์ และสภาพแวดล้อม เช่น บันได แสงสว่าง หรือพื้นทางเดินที่ไม่ปลอดภัย[1]

เอกสารแบบประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ของกองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค ระบุตัวอย่างยาที่เพิ่มความเสี่ยง ได้แก่ ยานอนหลับ ยากล่อมประสาท ยาลดความดันโลหิต และยาขับปัสสาวะ และระบุว่าการใช้ยาหลายชนิดพร้อมกันก็เป็นปัจจัยเสี่ยง[2] ผู้สูงอายุที่ใช้ยาหลายชนิดจากหลายโรค อ่านแนวทางดูแลภาพรวมได้ในบทความMultimorbidity คือการมีโรคเรื้อรังหลายโรคพร้อมกัน

ปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้แบ่งได้เป็นสามกลุ่มที่ครอบครัวตรวจได้ คือ ร่างกายของผู้สูงอายุ (การทรงตัว กล้ามเนื้อ สายตา การรู้คิด) ยา และโรคประจำตัว และสภาพบ้าน หัวข้อถัดไป อธิบายวิธีจัดการแต่ละกลุ่มตามคำแนะนำของหน่วยงานทางการ

จัดบ้านอย่างไรให้ผู้สูงอายุปลอดภัยจากการหกล้ม

แบบประเมินความเสี่ยงของกรมควบคุมโรคกำหนดลักษณะบ้านที่ปลอดภัย ได้แก่ ห้องน้ำมีราวจับและพื้นไม่ลื่น แสงสว่างเพียงพอทั้งในและนอกบ้าน พื้นและทางเดินเรียบเสมอกัน ไม่ลื่น ไม่มีสิ่งกีดขวาง และบันไดบ้านมีราวจับทั้งสองข้าง[2]

รายการตรวจบ้านตามแบบประเมินของกองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค[2]

- **ห้องน้ำ** มีราวจับ พื้นไม่ลื่น แยกพื้นที่อาบน้ำออกจากโถส้วม และมีเก้าอี้สำหรับนั่งอาบน้ำ
- **แสงสว่าง** เพียงพอทั้งในบ้านและนอกบ้าน
- **พื้นและทางเดิน** เรียบเสมอกัน ไม่ลื่น และไม่มีสิ่งกีดขวาง
- **บันได** มีราวจับทั้งสองข้าง
- **ห้องนอน** เมื่อนั่งบนเตียงวางเท้าถึงพื้นได้พอดี และมีสวิตช์ไฟใกล้เตียงที่เปิดได้ง่าย
- **ชั้นที่อยู่อาศัย** ผู้สูงอายุควรอยู่บ้านชั้นเดียว หรืออยู่ชั้นล่างถ้าบ้านมีสองชั้น
- **รอบบ้าน** พื้นไม่ขรุขระหรือเป็นหลุม และไม่มีหญ้ารก

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-fall-prevention.html

องค์การอนามัยโลก แนะนำให้ ประเมิน และ ปรับ สภาพ บ้าน โดยเฉพาะ สำหรับ ผู้ ที่ มี ความเสี่ยง สูง อยู่แล้ว[1] ครอบครัว จึง ควร เริ่ม จาก ห้อง ที่ ผู้สูงอายุ ใช้ บ่อย ที่สุด และ เวลา ที่ เสี่ยง ที่สุด เช่น ทางเดิน จาก ห้องนอน ไป ห้องน้ำ ในเวลากลางคืน แล้วไล่แก้ทีละจุดตามรายการข้างต้น

ออกกำลังกายแบบใดช่วยป้องกันการหกล้ม

องค์การอนามัยโลก แนะนำ การออกกำลังกาย ที่ ออกแบบ ให้ เหมาะกับ แต่ละบุคคล ท้าทาย การทรงตัว และ เพิ่มความแข็งแรงที่ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเพิ่มความยากอย่างสม่ำเสมอและทำต่อเนื่องนานพอ และระบุว่าไทเก็กเป็นทางเลือกที่มีประโยชน์อีกทางหนึ่ง[1]

แบบประเมินของกรมควบคุมโรค แนะนำในทำนองเดียวกันว่า ผู้สูงอายุควร ออกกำลังกาย แบบใช้แรงต้าน เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการทรงตัวอย่างสม่ำเสมอ และทำต่อเนื่องในระยะยาว[2] ตัวอย่าง ท่าบริหารกล้ามเนื้อขาที่ทำได้ที่บ้าน อ่านได้ในบทความท่าบริหารเข่าสำหรับผู้สูงอายุ 3 ท่า ความรู้เรื่องไทเก็กสำหรับผู้สูงอายุ อ่านได้ในบทความไทเก็กสำหรับผู้สูงอายุ และการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อด้วยการออกกำลังกายและโปรตีน อ่านได้ในบทความมวลกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว เคยหกล้ม หรือเดินไม่มั่นคง ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดก่อนเริ่มโปรแกรมออกกำลังกาย เพื่อให้ได้ท่าและระดับความยากที่เหมาะกับร่างกายของตน

ยา สายตา รองเท้า และอุปกรณ์ช่วยเดิน

องค์การอนามัยโลก แนะนำให้ ทบทวน ยา ที่ เพิ่ม ความเสี่ยง การ หกล้ม และ แก้ไขปัญหา การ มองเห็น ไม่ ชัด รองเท้าที่ไม่ปลอดภัย อาการ เวียนศีรษะ ความดันโลหิต ที่ลดลง เมื่อ ลุกยืน และข้อจำกัดในการเคลื่อนไหว ส่วนกรมควบคุมโรคแนะนำให้สวมรองเท้าหุ้มส้น มีดอกยาง และไม่ลื่น[1][2]

- **ยา** ควรนำรายการยาทั้งหมดที่ใช้อยู่ให้แพทย์หรือเภสัชกรทบทวน โดยเฉพาะยานอนหลับ ยากล่อมประสาท ยาลดความดันโลหิต และยาขับปัสสาวะ ซึ่งกรมควบคุมโรคระบุว่าเพิ่มความเสี่ยงการหกล้ม[2] การปรับหรือหยุดยาเป็นการตัดสินใจของแพทย์
- **สายตา** ผู้สูงอายุที่มองไม่ชัดหรืออ่านหนังสือไม่ชัด ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจและแก้ไข[2]
- **รองเท้า** ควรเป็นรองเท้าหุ้มส้น มีดอกยาง และไม่ลื่น[2]

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-fall-prevention.html

- **อุปกรณ์ช่วยเดิน** ควรใช้เมื่อการเดินหรือการทรงตัวบกพร่อง[2]

องค์การอนามัยโลก ระบุ ด้วยว่า ไม่ ควร นำเสนอ การ ให้ วิตามิน ดี เป็นประจำ ว่า เป็น วิธี ป้องกัน การ หกล้ม สำหรับ ผู้สูงอายุ ทุกคน การ ตรวจ และ รักษา ภาวะ ขาด วิตามิน ดี เป็นเรื่อง ที่ แพทย์ พิจารณา เมื่อ มี ข้อบ่งชี้[1] ครอบครัวจึงไม่ควรซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมาให้ผู้สูงอายุใช้เองโดยหวังผลป้องกันการหกล้ม

ผู้สูงอายุคนใดควรได้รับการประเมินความเสี่ยงการหกล้ม

องค์การอนามัยโลก แนะนำ ให้ ผู้ ที่ หกล้ม ซ้ำ หรือ มี ความเสี่ยง สูง ได้รับ การประเมิน และ การ ดูแล รายบุคคล หลาย ด้าน ส่วน แบบ ประเมิน ของ กรม ควบคุม โรค แนะนำ ให้ ผู้สูงอายุ เข้า รับ การประเมิน ความเสี่ยง ต่อ การ พลัดตก หกล้ม ปี ละ หนึ่ง ครั้ง[1][2]

เอกสาร การป้องกัน พลัดตก หกล้ม ของ กอง ป้องกัน การ บาดเจ็บ กรม ควบคุม โรค ระบุ หัวข้อ ที่ ใช้ ประเมิน ได้แก่ การ เดิน การทรงตัว การใช้อุปกรณ์ช่วย เดิน การ มอง เห็น ยา ที่ใช้ ประวัติ การ รักษา และ ประวัติ การ หกล้ม[3] ครอบครัวช่วยการประเมินได้ด้วยการจดว่าผู้สูงอายุเคยหกล้มเมื่อใด ที่ใด และกำลังทำอะไรอยู่ เพื่อ เล่าให้บุคลากรสุขภาพทราบ

องค์การอนามัยโลกระบุว่าการให้ข้อมูลความรู้อย่างเดียวไม่ควรถือว่าเทียบเท่ามาตรการที่พิสูจน์แล้วว่าลด การหกล้มได้[1] การอ่านบทความหรือรายการตรวจจึงเป็นจุดเริ่มต้น ส่วนการลดความเสี่ยงจริงเกิดจากการ ออกกำลังกาย การปรับบ้าน และการทบทวนยาที่ลงมือทำต่อเนื่อง

ผู้สูงอายุหกล้มแล้วควรทำอย่างไร

องค์การอนามัยโลก ระบุ ว่าการ ดูแล หลัง หกล้ม ประกอบด้วย การปฐมพยาบาล การรักษา ฉุกเฉิน การ ตรวจ พบและรักษากระดูกหักและการบาดเจ็บที่ศีรษะโดยเร็ว ตามด้วยการฟื้นฟูและการประเมินซ้ำเพื่อลดความ เสี่ยงในอนาคต ส่วนกรมควบคุมโรคระบุว่าทุกครั้งที่หกล้มต้องแจ้งญาติหรือผู้ดูแลให้ทราบ[1][2]

เอกสารการป้องกันพลัดตกหกล้มของกรมควบคุมโรค แนะนำให้หาสาเหตุของการหกล้มทุกครั้ง และแก้ไข จุดเสี่ยงที่พบ[3] ในทางปฏิบัติ หลังผู้สูงอายุหกล้ม ครอบครัวควรถามว่าหกล้มที่ใด ขณะทำอะไร และมีอาการ เวียนศีรษะหรือหน้ามืดก่อนล้มหรือไม่ แล้วแจ้งข้อมูลนี้แก่แพทย์ แม้ไม่มีบาดแผลภายนอกก็ตาม

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-fall-prevention.html

เมื่อสงสัยว่าผู้สูงอายุกระดูกหักหรือศีรษะได้รับบาดเจ็บจากการหกล้ม ควรพาไปรับการตรวจรักษาโดยเร็ว เพราะองค์การอนามัยโลกถือว่าการตรวจพบกระดูกหักและการบาดเจ็บที่ศีรษะอย่างรวดเร็วเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลหลังหกล้ม ส่วนการฟื้นฟูหลังบาดเจ็บช่วยให้ผู้สูงอายุกลับมาทำกิจวัตรได้ และควรประเมินความเสี่ยงซ้ำเพื่อป้องกันการหกล้มครั้งต่อไป[1]

คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับการหกล้มในผู้สูงอายุ

คำถามด้านล่างตอบจากเอกสารข้อเท็จจริงเรื่องการหกล้มขององค์การอนามัยโลก และเอกสารของกองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค ข้อมูลเพื่อความรู้ทั่วไป โปรดปรึกษาแพทย์ผู้ดูแล

ผู้สูงอายุหกล้มบ่อยเกิดจากอะไร

องค์การอนามัยโลกระบุว่าผู้สูงอายุเสี่ยงหกล้มมากขึ้นเมื่อการทรงตัว ความแข็งแรง การเดิน การมองเห็น การรู้คิด หรือการเคลื่อนไหวลดลง ปัจจัยอื่นได้แก่ โรคทางระบบประสาทหรือหัวใจและหลอดเลือด ยาที่เพิ่มความเสี่ยงการหกล้ม การดื่มแอลกอฮอล์ และสภาพบ้าน เช่น บันได แสงสว่าง หรือพื้นที่ไม่ปลอดภัย ผู้ที่หกล้มซ้ำควรได้รับการประเมินรายบุคคลหลายด้าน

ป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุทำอย่างไร

องค์การอนามัยโลก แนะนำ การออกกำลังกาย ที่ ฝึก การทรงตัว และ เพิ่ม ความแข็งแรง อย่าง ต่อเนื่อง การประเมินและปรับสภาพบ้านสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยง การทบทวนยาที่เพิ่มความเสี่ยง และการแก้ไขปัญหาสายตา รองเท้า อาการเวียนศีรษะ และความดันโลหิตที่ลดลงเมื่อลุกยืน

ห้องน้ำผู้สูงอายุควรจัดอย่างไรเพื่อป้องกันการหกล้ม

แบบประเมินความเสี่ยงของกองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค แนะนำให้ห้องน้ำมีราวจับ พื้นไม่ลื่น แยกพื้นที่อาบน้ำออกจากโถส้วม และมีเก้าอี้สำหรับนั่งอาบน้ำ ร่วมกับแสงสว่างที่เพียงพอ

ไทเก็กช่วยป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุได้หรือไม่

องค์การอนามัยโลกระบุว่าไทเก็กเป็นทางเลือกที่มีประโยชน์อีกทางหนึ่ง นอกเหนือจากการออกกำลังกายที่ออกแบบให้ท้าทายการทรงตัวและเพิ่มความแข็งแรง ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่ม

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-fall-prevention.html

ผู้สูงอายุหกล้มแล้วควรทำอย่างไร

องค์การอนามัยโลกระบุว่าต้องปฐมพยาบาล รับการรักษาฉุกเฉินเมื่อจำเป็น และตรวจหากระดูกหักหรือการบาดเจ็บที่ศีรษะโดยเร็ว ตามด้วยการฟื้นฟูและการประเมินซ้ำ กรมควบคุมโรคระบุว่าทุกครั้งที่หกล้มต้องแจ้งญาติหรือผู้ดูแลให้ทราบ และควรหาสาเหตุเพื่อแก้ไขจุดเสี่ยง

เชิงอรรถและแหล่งอ้างอิง

1. World Health Organization, “Falls” (Fact sheet), หน้าเว็บระบุวันที่ 21 October 2026, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls (เปิดอ่าน 7 พฤศจิกายน 2569), หัวข้อที่ใช้: Overview, Who is at risk?, Prevention (For older people living in the community, For older people in residential care or hospitals), Managing falls and fall-related injuries, ความหมาย “A fall is an event in which a person comes to rest inadvertently on the ground, floor or another lower level.”

2. กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, แบบประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ (การประเมิน และ จัดการ ความเสี่ยง ต่อ การ พลัดตก หกล้ม ใน ผู้สูงอายุ) (ไม่ ระบุ ปี ที่ เผยแพร่), ddc.moph.go.th/uploads/publish/1157620210624083913.pdf (เปิดอ่าน 7 พฤศจิกายน 2569), ส่วนที่ใช้: ลักษณะบ้านที่ปลอดภัย การออกกำลังกาย ยาที่เพิ่มความเสี่ยง การมองเห็น รองเท้า อุปกรณ์ช่วยเดิน การแจ้งเมื่อหกล้ม และการประเมินปีละหนึ่งครั้ง

3. กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, การป้องกันพลัดตกหกล้มในเนอร์สซิ่งโฮม (ไม่ระบุปีที่เผยแพร่), ddc.moph.go.th/uploads/publish/1703420250421015830.pdf (เปิดอ่าน 7 พฤศจิกายน 2569), ส่วนที่ใช้: หัวข้อการประเมินความเสี่ยง และการหาสาเหตุและแก้ไขจุดเสี่ยงเมื่อเกิดการหกล้ม

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-fall-prevention.html