

# อันตราย 11 ข้อที่ผู้สูงอายุ ควรหลีกเลี่ยง

ความปลอดภัยคือสิ่งสำคัญสำหรับทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ

สูงวัยทำงาน



# ห้ามปั่นบันได

1

## หลีกเลี่ยงความเสี่ยง

บันไดเป็นสาเหตุของการตกที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

2

## หากทางเลือก

ใช้ลิฟต์หรือทางลาดชันแทน หากจำเป็นต้องใช้บันได ให้ใช้ราวบันไดเป็นที่พึ่ง

3

## ป้องกันการบาดเจ็บ

การตกอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายได้อย่างร้ายแรง

# ห้ามรีบหันหน้าอย่างรวดเร็ว

## ▼ อาการเวียนหัว

ผู้สูงอายุมักมีปัญหาเกี่ยวกับระบบไหลเวียนเลือด การหันหน้าอย่างรวดเร็วอาจทำให้เลือดไหลเวียนไม่เพียงพอ ส่งผลให้อาจเกิดอาการเวียนหัวได้

## ▼ ความเสี่ยง

การเวียนหัวอาจนำไปสู่การตกและบาดเจ็บร้ายแรงได้



# ห้ามก้มตัวมองหลังเท้า

## ความยืดหยุ่น

ผู้สูงอายุมักจะมีคามยืดหยุ่นลดลง ทำให้การก้มตัวเป็นเรื่องยากและอันตราย

## ความสมดุล

การก้มตัวอาจทำให้เสียหลักและล้มได้ง่าย

# ห้ามยืนใส่กางเกง



## นั่งลง

เลือกนั่งลงบนเก้าอี้หรือเตียงเพื่อความปลอดภัย



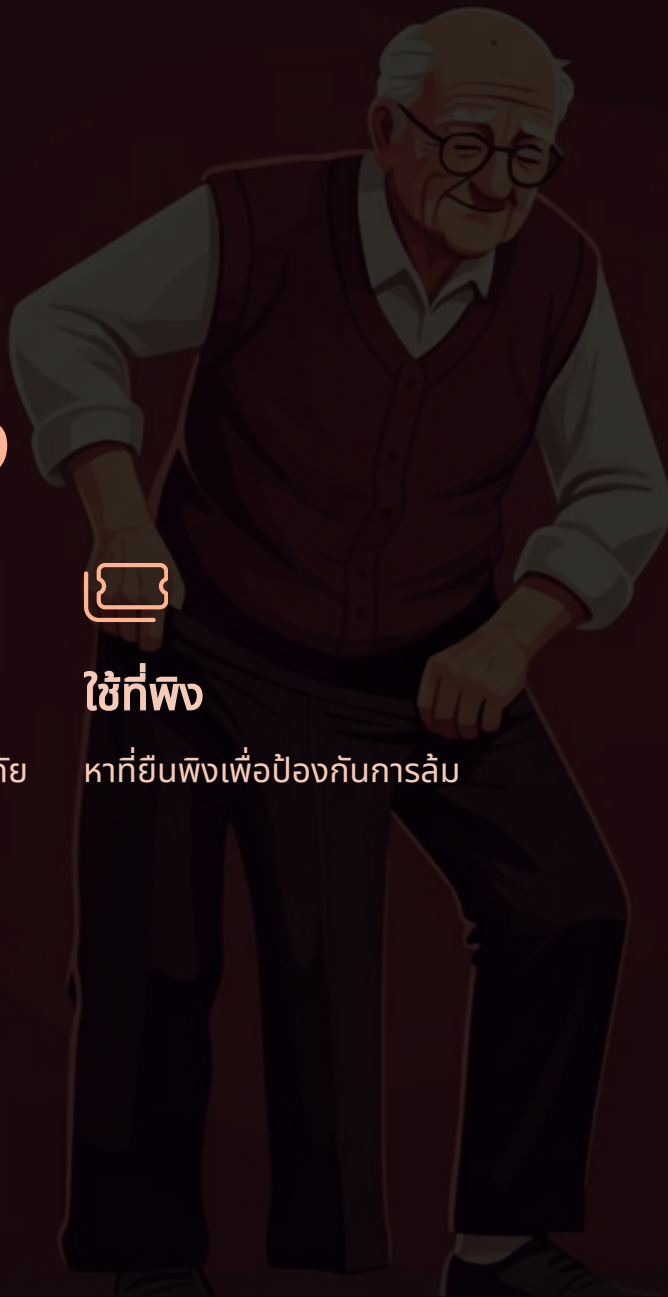
## ใช้ที่พิง

หากที่ยืนพิงเพื่อป้องกันการล้ม



## ขอความช่วยเหลือ

หากมีความยากลำบากในการใส่กางเกง ให้ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น



# ห้ามวิดพื้น

ความแข็งแรง

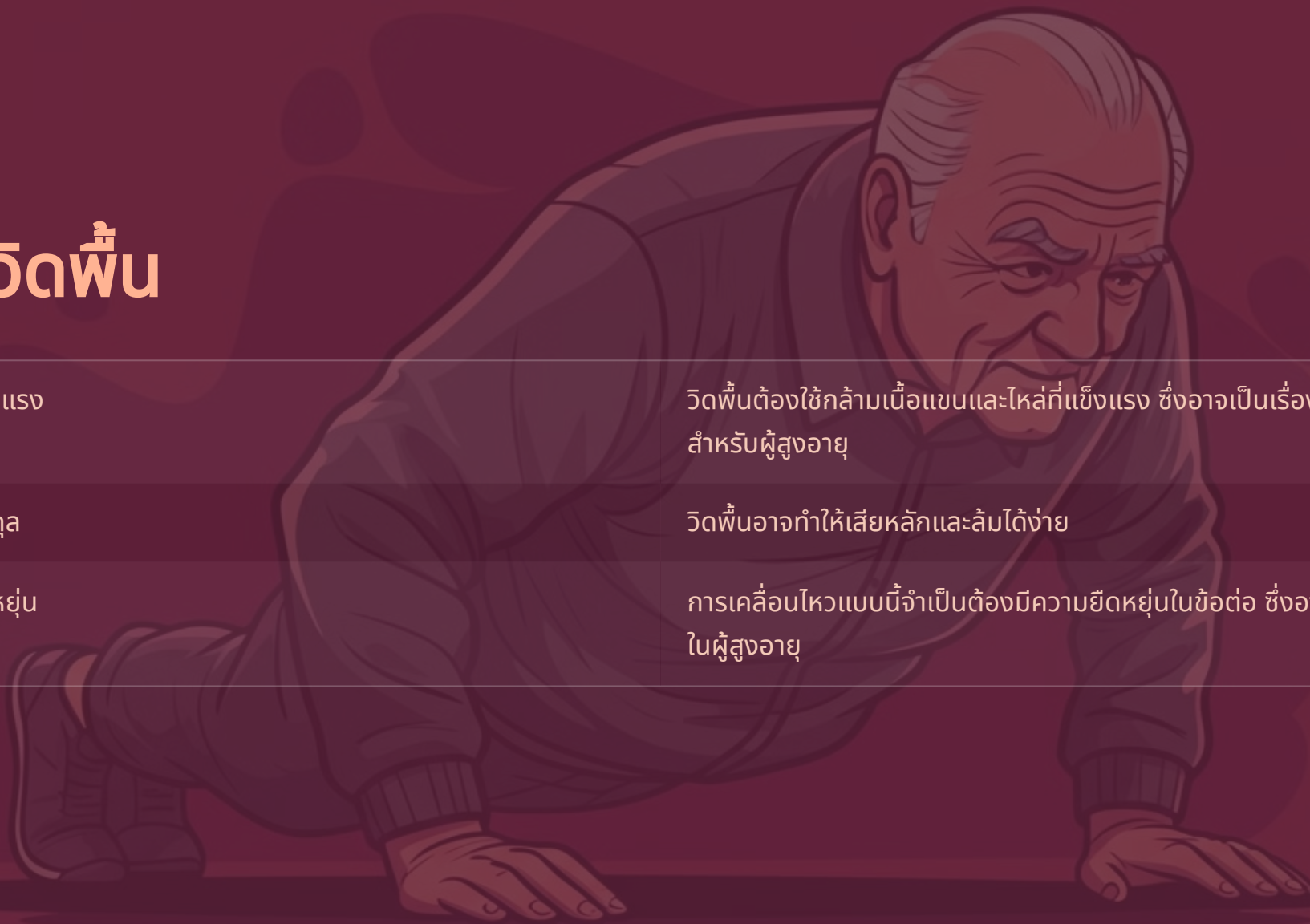
วิดพื้นต้องใช้กล้ามเนื้อแขนและไหล่ที่แข็งแรง ซึ่งอาจเป็นเรื่องยากสำหรับผู้สูงอายุ

ความสมดุล

วิดพื้นอาจทำให้เสียหลักและล้มได้ง่าย

ความยืดหยุ่น

การเคลื่อนไหวแบบนี้จำเป็นต้องมีความยืดหยุ่นในข้อต่อ ซึ่งอาจลดลงในผู้สูงอายุ



# ห้ามบิดลำตัว

## ▼ ความเสี่ยงต่อกระดูกสันหลัง

การบิดลำตัวอย่างรุนแรงอาจทำให้กระดูกสันหลังได้รับบาดเจ็บ

## ▼ ความยืดหยุ่น

- ผู้สูงอายุอาจมีปัญหาเกี่ยวกับความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง
- การบิดลำตัวอาจทำให้เกิดการเจ็บปวดหรืออาการบาดเจ็บ





# ห้ามเดินถอยหลัง

## 1 การมองเห็น

ผู้สูงอายุอาจมีปัญหาเกี่ยวกับการมองเห็น ทำให้การเดินถอยหลังเป็นเรื่องอันตราย

## 2 การทรงตัว

การเดินถอยหลังอาจทำให้เสียหลักและล้มได้ง่าย

## 3 ความคล่องตัว

ความคล่องตัวของร่างกายอาจลดลง ทำให้การเดินถอยหลังเป็นเรื่องยาก





# ห้ามก้มตัวยกของหนัก

1

## ย่อเข่าลง

ย่อเข่าลงโดยใช้กล้ามเนื้อขาในการยกของ

2

## รักษาหลังตรง

รักษาหลังตรงเพื่อลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ

3

## ยกของขึ้น

ค่อยๆ ยกของขึ้นโดยใช้แรงขา