

## แนวทางการจัดการตนเองเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มในสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชี อำเภอบ้านนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี

### Guidelines for self-management to prevent falls among members of the Elderly Club of Tha Chi Subdistrict Bannasan District Suratthani Province

ยุภา คงประพันธ์  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าชี  
Yupa Kongraphan  
Tha Chi Subdistrict Health Promoting Hospital

#### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพลัดตกหกล้ม และแนวทางการจัดการตนเองเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มในสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชี อำเภอบ้านนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชี จำนวน 192 คน โดยใช้สูตรคำนวณกรณีทราบจำนวนประชากรที่แน่นอนที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ตามแนวคิดของทาโร่ ยามาเน่ ตามเกณฑ์คุณสมบัติที่กำหนด เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน และ ร้อยละ และสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ สถิติทดสอบความสัมพันธ์แบบ logistic regression ผลการวิจัย จากการวิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์ของข้อมูลทั่วไป ปัจจัยภายใน และปัจจัยสิ่งแวดล้อมกับการหกล้มของผู้สูงอายุ พบว่า เพศ สถานภาพ โรคประจำตัว ปัญหาในการทรงตัว เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และ ลักษณะของที่พักอาศัย มีความสัมพันธ์ต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงจำเป็นต้องคำนึงถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการล้มเพื่อการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพึงระวังและมีการป้องกันตนเอง ทั้งด้านที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อม และปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ผู้สูงอายุไม่เกิดความพิการและการเสียชีวิตจากการหกล้ม และยังช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความตระหนักและเกิดการป้องกันตนเองจากปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดการหกล้ม โดยมีข้อเสนอจากการวิจัยดังนี้ 1) ด้านนโยบาย สามารถนำแนวทางดังกล่าวมาประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุในชุมชนพื้นที่เพื่อให้สามารถตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนในชุมชนและสามารถนำไปสู่การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชนต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2) ด้านเครือข่ายบริการสุขภาพ ควรสร้างความร่วมมือในการป้องกันการพลัดตกหกล้ม การสื่อสาร ตลอดจนการส่งต่อการดูแลในผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม และ 3) ผู้สูงอายุ ครอบครัว และประชาชนในชุมชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการหกล้ม ปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนสามารถนำข้อมูลไปใช้ในการปฏิบัติและให้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้อง

**คำสำคัญ :** ผู้สูงอายุ, การจัดการตนเองชมรมผู้สูงอายุท่าชี, การป้องกันการพลัดตกหกล้ม

#### Abstract

The purpose of this research is to study the situation and factors related to falls, as well as self-management strategies to prevent falls among members of the elderly club in Tha Chi sub-district, Bannasan district, Surat Thani province. It is a descriptive research study. The sample group consists of 192 elderly members of the club, calculated using a formula considering a known population with a confidence level of 95% following the guidelines of Tarlow Yamaña. Data is collected using questionnaires. Statistical analysis includes descriptive statistics, such as counts and percentages, and inferential statistics, such as logistic regression to test relationships.

Research findings from the analysis of general data, internal factors, and environmental factors related to falls among the elderly reveal significant statistical relationships ( $p < .05$ ) with gender, marital status, comorbidities, balance problems, alcohol consumption, and housing characteristics. Therefore, it is crucial to consider factors associated with falls to promote awareness and self-protection among the elderly regarding their living conditions, environment, and other related factors. This aims to prevent disabilities and fatalities resulting from falls and to enhance elderly awareness and self-protection against fall-related risk factors. Recommendations from this research include: 1) Policy aspect: The proposed guidelines can be applied to elderly communities to meet the needs of the local population and facilitate community nursing practices effectively to prevent falls among the elderly. 2) Health service network aspect: Collaboration should be fostered to prevent falls among the elderly, including communication and referral mechanisms for at-risk elderly care. and 3) Elderly individuals, families, and community members should be educated about falls, various risk factors, and how to utilize the information for proper practices and guidance for the elderly.

**Keywords :** Elderly, Self-management of elderly club members in Tha Chi, Fall prevention

## บทนำ

จากข้อมูลของสหประชาชาติ United Nations World Population Ageing ระบุว่า ประเทศไทยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ในสัดส่วนเกินร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุ หรือ Aging Society และจะเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Aged Society) เมื่อสัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 20 (United Nations, 2018) สำหรับประเทศไทย ปัจจุบันก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปร้อยละ 16.5 และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และคาดการณ์ว่าจะสูงถึงร้อยละ 20 ในปี พ.ศ. 2564 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ, 2562) และจะเป็นประเทศกำลังพัฒนาประเทศแรกของโลกที่ก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Aged Society) ในปี 2565 และอีก 9 ปีข้างหน้าจะกลายเป็นสังคมสูงอายุแบบสุดยอด (Super-Aged Society) เมื่อสัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นมากกว่าร้อยละ 28 (วนิดา ราชมณี, 2565)

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเสื่อมตามวัย และมีโรคประจำตัว มีปัญหาทางด้านสุขภาพหลายด้าน เช่น ปัญหาการเดินและการทรงตัวที่มีประสิทธิภาพพลดลงสืบเนื่องมาจากอวัยวะของร่างกาย

จะมีแต่เสื่อมลง ไม่ว่าจะเป็นทางด้าน การมองเห็น สายตา พร่ามัว มองไม่ชัด มีน้ำหนักตัวที่ต่ำกว่าเกณฑ์ หรือมากกว่าเกณฑ์ สาเหตุเหล่านี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดการหกล้มได้ง่ายกว่าวัยอื่นๆ หรือแม้กระทั่งความเสี่ยงจากปัจจัยต่างๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับร่างกายแต่ทำให้เกิดการหกล้มได้ เช่น ลักษณะที่อยู่อาศัยที่ไม่เหมาะสม บ้านยกสูงแต่ราวบันไดไม่มีหรือมีแต่ไม่เหมาะสมไม่แข็งแรงก็ทำให้เกิดการหกล้มได้เช่นกัน จะเห็นได้ว่าไม่ว่าจะเป็นปัจจัยภายในบุคคลหรือปัจจัยสิ่งแวดล้อมก็ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุเกิดการหกล้มได้ (Nasuphawatt, 2009) ปัจจุบันประเทศไทยได้ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาการพลัดตกหกล้ม โดยมีหลายหน่วยงานที่มีบทบาทในการส่งเสริมและป้องกันปัญหาดังกล่าว ทั้งที่เป็นหน่วยงานสังกัดกระทรวงสาธารณสุขและอื่นๆ เช่น สำนักงานผู้สูงอายุ กรมอนามัย สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กรมสุขภาพจิต และกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ รวมทั้งภาคส่วนอื่น เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) สมาคมพฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย ฯลฯ ทั้งนี้ แต่ละหน่วยงานมีนโยบาย

สนับสนุนการดำเนินมาตรการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุที่แตกต่างกัน เช่น การพัฒนาคู่มือป้องกันการพลัดตกหกล้ม คัดกรองสุขภาพ พัฒนา application จัดตั้งคลินิกผู้สูงอายุ ปรับปรุงสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ ดำเนินกิจกรรมออกกำลังกาย จัดอบรมและให้ความรู้แก่เจ้าหน้าที่ เป็นต้น อีกทั้งยังมีข้อแตกต่างในด้านกลวิธีดำเนินงานรวมถึงเครือข่ายของหน่วยงานที่รับผิดชอบ การนำนโยบายจากส่วนกลางไปสู่การปฏิบัติทั้งในระดับสถานพยาบาลและชุมชน นอกจากนี้ในบางพื้นที่อาจมีการดำเนินโครงการและมาตรการที่ริเริ่มโดยหลายหน่วยงานหรือประกอบด้วยหลายมาตรการ/กิจกรรมในเวลาเดียวกันเดียวกัน (วันทนีย์ กุลเพ็งและคณะ, 2561) นอกจากนี้กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดแผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี (ด้านสาธารณสุข) โดยมีเป้าหมายในการดูแลผู้สูงอายุ (active and health ageing) คือ ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเอง ดำรงชีวิตประจำวันได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยหนึ่งในแผนยุทธศาสตร์ คือ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในสังคม โดยมีมาตรการพัฒนาบริการสุขภาพและสังคม เน้นให้มีชมรมผู้สูงอายุทุกตำบลในรูปแบบต่างๆ มีศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุและโรงเรียนผู้สูงอายุและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพและสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, 2559)

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความชุกของการกล้วการหกล้มในผู้สูงอายุพบว่า ในประเทศบราซิล ความชุกของการกล้วการหกล้มในผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับประวัติการหกล้มในอดีต การใช้ยาตั้งแต่ 7 ชนิดขึ้นไป บกพร่องทางการสื่อสารและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน ความเร็วในการเดินลดลง โรคเรื้อรัง และภาวะซึมเศร้า (Malini, Lourenço & Lopes, 2016) โดยผลกระทบที่เกิดจากการกล้วการพลัดตกหกล้ม ทำให้การมีกิจกรรมลดลง หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม นอกจากนี้ยังกระทบต่อความรู้สึกของผู้สูงอายุที่อยู่ในระยะฟื้นฟูหลังการหกล้ม (Stephen & Andrew, 2011) รวมถึงส่งผลให้เกิดระยะเวลาในการพักรักษาตัวในโรงพยาบาลนานขึ้น ค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น และอาจทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้ (Hendrich, Bender, & Nyhuis, 2003) และจากการ

ศึกษาอุบัติการณ์การหกล้มเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มและแนวทางการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุของชุมชนมิตรภาพพัฒนา พบว่า แนวทางการป้องกันการหกล้มที่สำคัญมี 3 ประการ คือ การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายในและรอบบ้าน การส่งเสริมการออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุ และการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการพลัดตกหกล้มในชุมชนและช่วยลดผลกระทบจากการพลัดตกหกล้มได้ (ละออม สร้อยแสง, จริยาวัตร คมพัยค์ และกนกพร นทีธสมบัติ, 2557)

ตำบลท่าชี ตั้งอยู่ในเขตการปกครองของ อำเภอบ้านนาสาร ประกอบด้วย 6 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่ 1 บ้านนาควน, หมู่ที่ 2 บ้านนาสิก, หมู่ที่ 3 บ้านท่าชี, หมู่ที่ 4 บ้านนาใหม่, หมู่ที่ 5 บ้านยูงงาม, หมู่ที่ 6 บ้านทุ่งต่าเสา ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพหลัก ทำสวน/ทำไร่ และมีอาชีพเสริม จับสัตว์น้ำชาย จากรายงานจำนวนผู้สูงอายุประจำปี 2564-2565 พบว่า มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นทุกปีอย่างต่อเนื่อง จำนวน 646 คน 668 คน และ 765 คน ตามลำดับ และส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม จำนวน 704 คน รวมถึงในการคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุพบว่า การหกล้มยังคงเป็นปัญหา ที่สำคัญของผู้สูงอายุ (รายงานข้อมูลตำบลท่าชี, 2566) ดังนั้นผู้วิจัยในฐานะปฏิบัติงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพ เห็นความสำคัญจากผลกระทบของปัญหาด้านสุขภาพและการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ และจำเป็นต้องเร่งหาแนวทางการแก้ไขและแนวทางการจัดการตนเองสำหรับผู้สูงอายุเพื่อป้องกันการเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาแนวทางการจัดการตนเองเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มในสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชี อำเภอบ้านนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อนำข้อมูลที่ได้ออกมาเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงอายุ การส่งเสริมและป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุสำหรับชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชี ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความตระหนักและระมัดระวังตนเองจากปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดการหกล้ม ลดอัตราการเกิดการพลัดตกหกล้ม รวมถึงเพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขต่อไป

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสถานการณ์การคัดตหกล้มในสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชี อำเภอบ้านนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการคัดตหกล้มของผู้สูงอายุในสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชี อำเภอบ้านนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี
3. เพื่อหาแนวทางการจัดการตนเองเพื่อป้องกันการคัดตหกล้มในสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชี อำเภอบ้านนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี

## ประโยชน์

1. ทราบข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์การคัดตหกล้มในสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชี อำเภอบ้านนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี
2. ทราบปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการคัดตหกล้มของผู้สูงอายุในสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชี อำเภอบ้านนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี
3. ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับบุคลากรที่ดูแลงานสร้างเสริมสุขภาพในการพัฒนาและกำหนดแนวทางการป้องกันตนเองจากการคัดตหกล้มของผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล รวมถึงสามารถถ่ายทอดไปยังผู้ดูแล ครอบครัว และชุมชน เพื่อสร้างความตระหนักและเห็นความสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สภาพแวดล้อมภายในบ้าน เพื่อป้องกันการคัดตหกล้มได้อย่างยั่งยืน

## นิยามศัพท์

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิงสามารถช่วยเหลือตนเองได้พูดคุยสื่อสารได้ มีสัญชาติไทย อาศัยอยู่ในตำบลท่าชี อำเภอบ้านนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี

การคัดตหกล้ม หมายถึง การสูญเสียการทรงตัว เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจและไม่สามารถควบคุมได้ ส่งผลให้ผู้สูงอายุหรือร่างกายลงไปสู่พื้นหรือพื้นผิวอื่นที่อยู่ต่ำกว่าร่างกาย อาจส่งผลให้ร่างกายได้รับการบาดเจ็บหรือไม่ได้รับการบาดเจ็บก็ได้

ประวัติการคัดตหกล้ม หมายถึง การคัดตหกล้ม ในระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมาดัชนีมวลกาย (Body mass index : BMI) หมายถึง เป็นค่าที่ใช้ประเมินภาวะโภชนาการที่ได้จากการพิจารณาน้ำหนักตัวที่สัมพันธ์กับส่วนสูง คำนวณโดยน้ำหนักตัวคิดเป็นกิโลกรัมหารด้วยกำลังสองของส่วนสูงเป็นเมตร

ลักษณะการพักอาศัย หมายถึง ลักษณะการอยู่ร่วมกันในครอบครัวประกอบด้วย การพักอาศัยอยู่ร่วมกับลูกหลาน ญาติพี่น้อง สามเณร หรืออาศัยอยู่คนเดียว

การใช้ยา หมายถึง จำนวนชนิดของยา ขนาดวิธีการรับประทาน ที่ผู้สูงอายุรับประทานในช่วง 1 ปีที่ผ่านมาเป็นประจำ ได้แก่ ยานอนหลับ ยาแก้ปวดประสาทรักษาความดันโลหิตสูง

การมองเห็น หมายถึง ประสิทธิภาพของสายตาต่อการมองเห็นลดลง สายตาวัวมัว มีอาการปวดตา เคืองตา มองเห็นไม่ชัดเจน อ่านหนังสือไม่ได้หรืออ่านได้ลำบากขึ้น

การทรงตัว การเคลื่อนไหว การเดิน หมายถึง ความสามารถในการควบคุมความสมดุลของร่างกายให้เหมาะสมในอิริยาบถต่างๆ ให้สัมพันธ์กับน้ำหนักตัว โดยที่ร่างกายไม่เสียสมดุลบนฐานที่รองรับร่างกาย ซึ่งการทรงตัวที่ดีจะต้องอาศัยการทำงานร่วมกันของทุกระบบในร่างกาย โดยเฉพาะการทำงานของระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาท

การได้ยิน หมายถึง การรับรู้เสียงได้ เป็นการรับรู้การสื่อสารจากการพูด ซึ่งภาวะที่มีความบกพร่องในระบบการได้ยิน ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาในการฟัง

สิ่งแวดล้อมภายในบ้าน หมายถึง ลักษณะที่อยู่อาศัย การขึ้นลงบันไดต่อวัน บริเวณบ้านมีราวจับลักษณะส้วมในบ้าน ลักษณะพื้นผิวห้องน้ำ แสงสว่างภายในบ้านของห้องต่างๆ ภายในบ้านและบริเวณรอบๆ บ้านที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่หรือใช้งานเป็นประจำ ได้แก่ ห้องน้ำ ห้องครัว ห้องนั่งเล่น ซานบ้าน ระเบียง บันได

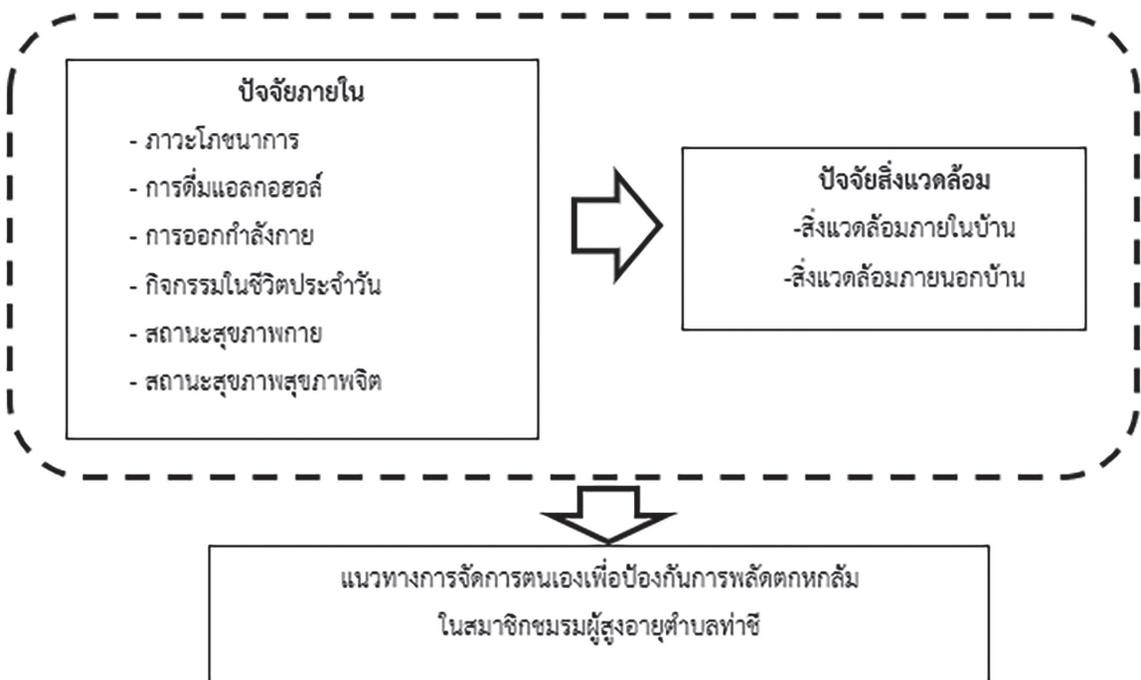
สิ่งแวดล้อมภายนอกบ้าน หมายถึง ลักษณะสภาพแวดล้อมบริเวณทางเดินรอบบ้าน ได้แก่ การมีน้ำขังพื้นลื่น มีหลุมบ่อ มีหินกรวดขรุขระ มีสิ่งกีดขวาง

ทางเดิน บริเวณรอบบ้านสะสมของเก่า มีวัสดุแตกหักที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ บริเวณรอบบ้านมีทางลาดชัน

### กรอบแนวคิดของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนแนวคิดและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการหกล้มในผู้สูงอายุ การประเมินความเสี่ยงของการหกล้มในผู้สูงอายุ และ

พฤติกรรมในการป้องกันการพลัดตกหกล้ม และนำแนวคิดในการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพแบบสหปัจจัย (Multiple Causality Assumption) ที่มีสมมติฐานว่า พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลมีสาเหตุมาจากปัจจัยหลายปัจจัยและการดำเนินงานเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ต้องวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมเสียก่อนโดยอาศัยกระบวนการ และวิธีการต่างๆ มาประยุกต์และกำหนดเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย

### ระเบียบวิธีวิจัย

**รูปแบบการวิจัย** การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ระยะเวลาดำเนินการวิจัย ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2566 – กุมภาพันธ์ 2567

**กลุ่มประชากร** คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชี อำเภอบ้านนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 370 คน

**กลุ่มตัวอย่าง** คือ ผู้สูงอายุสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชี อำเภอบ้านนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานีจำนวน

192 คน โดยใช้สูตรคำนวณกรณีทราบจำนวนประชากรที่แน่นอนที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ตามแนวคิดของทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane) (Yamane, Taro 1973 อ้างอิงใน ศิริพงษ์ พงุทธิพันธ์, 2553 : 203) และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Selection) ได้มาจากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง แบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์คุณสมบัติที่กำหนด ดังนี้

## เกณฑ์การคัดเลือกผู้ร่วมวิจัย/อาสาสมัคร (Inclusion criteria)

- ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชี
- ไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
- ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มในสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชี
- มีความสมัครใจ ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย และสามารถเดินทางมาเข้าร่วมการวิจัยได้มีความสมัครใจและยินดีเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ โดยลงนามในใบยินยอม
- สามารถใช้ภาษาไทยเพื่อการสื่อสารโต้ตอบที่ได้ใจความ

## เกณฑ์การแยกอาสาสมัครออกจากโครงการ (Exclusion criteria)

- ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบทุกครั้ง
- ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

## เครื่องมือ คือ แบบสอบถาม ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส จำนวนสมาชิกในครอบครัว การประกอบอาชีพ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยภายในบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการหกล้มในผู้สูงอายุจำนวน 14 ข้อ ได้แก่ ภาวะโภชนาการ การดื่มแอลกอฮอล์ การออกกำลังกาย กิจกรรมในชีวิตประจำวัน สถานะสุขภาพกาย และสุขภาพจิต

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยสิ่งแวดล้อม จำนวน 12 ข้อ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมภายในบ้าน สิ่งแวดล้อมภายนอกบ้าน

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามประวัติการหกล้มของผู้สูงอายุ จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ประวัติการหกล้มใน 1 ปีที่ผ่านมา สาเหตุ สถานที่ผลจากการหกล้ม และการรักษาหลังจากการหกล้ม

## การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ แพทย์และพยาบาลที่เชี่ยวชาญด้านแผนกอุบัติเหตุฉุกเฉิน 2 ท่าน และอาจารย์พยาบาลสาขาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ 1 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Item Objective Congruence: IOC) โดยทุกข้อมีค่าคะแนน 0.8 ขึ้นไป จากนั้นผู้วิจัยปรับแก้ไขตามข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด

## การเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนและกระบวนการดำเนินงานวิจัย ดังนี้

1. ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดการวิจัยแก่ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชีที่จะทำการลงเก็บข้อมูลถึงวิธีการเก็บข้อมูล รวมถึงชี้แจงสิทธิของทีกลุ่มตัวอย่างที่จะสามารถปฏิเสธการตอบแบบสอบถามได้ตลอดเวลา โดยการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการรักษาของแพทย์และผู้ป่วยสามารถหยุดที่จะไม่ตอบคำถามได้ตลอดเวลาหากมีความรู้สึกไม่สบายใจ

2. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง โดยใช้แบบสอบถามทั้งหมด 4 ส่วน โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้อธิบายแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่าง โดยทำการเก็บข้อมูลด้วยตนเองโดยให้ผู้ถูกวิจัยตอบแบบสอบถามด้วยตนเองจากนั้นผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องของการตอบคำถามเป็นลำดับสุดท้าย หลังจากนั้นเป็นการนำข้อมูลบันทึกลงโปรแกรมแปลผลเพื่อแปลผลต่อไป กรณีกลุ่มตัวอย่างอ่านหนังสือไม่ได้และมีปัญหาด้านสายตา ผู้วิจัยจะเป็นคนอ่านข้อคำถามให้ฟังแล้วให้อาสาสมัครตอบคำถามโดยทำทีละข้อตามหมวดแบบสอบถาม

## การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ สถิติการแจกแจงความถี่ จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ สถิติทดสอบความสัมพันธ์แบบ logistic regression

## ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อ 1 จากผลการวิเคราะห์สถานการณ์การพลัดตกหกล้มในสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชี อำเภอบ้านนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่าสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชี อำเภอบ้านนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้มีแนวทางการป้องกันและประเมินภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัญหาภาวะหกล้ม โดยผู้เข้าร่วมชมรมสามารถนำไปปรับวิธีปฏิบัติให้เหมาะสมกับตนเองและครอบครัว เนื่องจากผู้สูงอายุแต่ละคนมีพื้นฐานครอบครัวและความเป็นอยู่ต่างกัน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องได้รับความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพที่แตกต่างกัน เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการป้องกันการพลัดตกหกล้ม รวมทั้งสามารถนำไปปรับใช้กับประชาชนในชุมชนและเขตพื้นที่ตำบลท่าชี อำเภอบ้านนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้อย่างเหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์ข้อ 2 จากผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุในสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชี อำเภอบ้านนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี สามารถจำแนกรายข้อได้ ดังนี้

ข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชีส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 มีอายุ 61-70 ปี จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 40.10 มีสถานภาพสมรส คู่ จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 66.15 ส่วนใหญ่มีสมาชิกในครอบครัว 1-3 คน จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 53.13 และส่วนใหญ่ยังประกอบอาชีพ จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 55.21 ตามลำดับ

ปัจจัยภายในบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการหกล้มในผู้สูงอายุ ด้านสถานะสุขภาพกายและสุขภาพจิต พบว่าผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชี ส่วนใหญ่มีสถานะสุขภาพกายและสุขภาพจิต ด้านโรคประจำตัว คือ มีโรคประจำตัว จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 58.33 ส่วนใหญ่ไม่มีอาการผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับการหกล้ม จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 80.21 มียาที่ใช้ประจำ จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 63.54 ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาในการเดิน จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 77.60 ไม่มีปัญหาในการทรงตัว จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 75.52 ไม่มีอุปกรณ์ช่วยในการเดินและการเคลื่อนที่

จำนวน 177 คน คิดเป็นร้อยละ 92.19 มีการมองเห็นชัดเจนดี จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 66.46 ไม่มีภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ (ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านมีอาการปัสสาวะเล็ด ราดรด ปัสสาวะไม่พุ่ง/หลายหยัก) จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 66.15 ส่วนใหญ่เมื่อทดสอบโดยการถามความสามารถในการทอนเงิน/แลกเงิน สามารถทำได้ จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 69.27 ไม่มีความกลัวการหกล้ม จนไม่มีความมั่นใจในการปฏิบัติกิจกรรมที่เคยมักทำ จำนวน 173 คน คิดเป็นร้อยละ 90.10 และ โดยรวมของท่านเป็นอย่างไรเมื่อเปรียบเทียบกับวัยเดียวกัน โดยส่วนใหญ่ตอบเหมือนกัน จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 50.52 ตามลำดับ

ปัจจัยสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชี พบว่า ลักษณะของที่พักอาศัยส่วนใหญ่ เป็นบ้านชั้นเดียวติดพื้น จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 80.73 มีบันไดเหมาะสม (สามารถวางเท้าและก้าวเท้าขึ้นได้พอดี) จำนวน 187 คน คิดเป็นร้อยละ 97.40 บันได/ราวบันไดมีความแข็งแรงมั่นคง จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 93.75 ลักษณะพื้นในบริเวณบ้านของท่านมีลักษณะพื้นปูกระเบื้องแบบมันลื่น จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 77.08 มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ในบ้านได้ชัดเจน จำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 85.94 การจัดวางสิ่งของเป็นระเบียบ จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 93.75 ภายในห้องน้ำของท่านลักษณะโถส้วมเป็นแบบโถนั่งหรือชักโครก จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 53.65 ส่วนใหญ่ในห้องน้ำไม่มีราวเกาะ จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 75.00 พรหมเช็ดเท้าที่ใช้ในบ้าน มียางเกาะกันลื่น จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 34.90 รองเท้าที่ท่านใส่มีความเหมาะสม จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 98.44 มีสัตว์เลี้ยง (สุนัขหรือแมว) จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 77.60 ไม่มีเด็กเล็กอยู่ในบ้าน จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 65.63 อุปกรณ์ช่วยเหลือในการเดินเหมาะสม จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 90.63 และมีเก้าอี้ที่ท่านใช้ในบ้านเหมาะสม จำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 98.96 ตามลำดับ

ประวัติการหกล้มของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชี พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชีส่วนใหญ่ไม่เคยพลัดตกหกล้ม

ในช่วงระยะเวลา 1 ปี (ตุลาคม 2565-กันยายน 2566) จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 68.75 สาเหตุที่ทำให้เกิดการหกล้ม คือ เดินสะดุด จำนวน 170 คน คิดเป็นร้อยละ 88.54 สถานที่เกิดการหกล้ม คือ บ้าน จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 82.99 ผลจากการหกล้ม คือ ไม่ได้รับบาดเจ็บ จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 83.33 และการรักษาที่ได้รับภายหลังการหกล้ม คือ ไม่ได้รับการรักษาใดๆ จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 84.90 ตามลำดับจากผลการวิเคราะห์หือทธิพลของข้อมูลทั่วไป ปัจจัยภายใน และปัจจัยสิ่งแวดล้อมกับการหกล้มของผู้สูงอายุ พบว่าสมการสามารถทำนายการหกล้มของผู้สูงอายุ โดยรวมได้ร้อยละ 81.3 ( $c^2 = 79.594$ ,  $*Sig = .05$ ,  $R^2 = .395$ ,  $-2LL = 147.867$ ) โดยมีปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ คือ เพศ สถานภาพ โรคประจำตัว ปัญหาในการทรงตัว เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และลักษณะของที่พักอาศัย ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Wald = 20.499, 11.648, 5.250, 3.589, 18.855, 11.931 และ 6.255) ดังตารางที่ 1 สามารถเขียนสมการการถดถอยโลจิสติก ทำนายโอกาสของการหกล้ม ดังนี้

$$\text{Prob (การหกล้ม)} = 1/1 + e^{-Z}$$

โดย  $z = -1.137 + 1.622$  (โรคประจำตัว) +  $.341$  (การมองเห็น) +  $1.140$  (เครื่องดื่มแอลกอฮอล์)

+ .154 (ภาวะสุขภาพโดยรวม) + .802 (ลักษณะของที่พักอาศัย)

ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการหกล้มของผู้สูงอายุ คือ

ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว มีโอกาสหกล้มมากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัว .197 เท่า มีนัยสำคัญทางสถิติ (adjOR = .197,  $p < 0.001$ )

ผู้สูงอายุที่มีการมองเห็นไม่ชัด มีโอกาสหกล้มมากกว่าผู้สูงอายุที่มองเห็นชัด .473 เท่า มีนัยสำคัญทางสถิติ (adjOR = .473,  $p < 0.001$ )

ผู้สูงอายุที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีโอกาสหกล้มมากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์.320 เท่า มีนัยสำคัญทางสถิติ (adjOR = .320,  $p = .000$ )

ภาวะสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุมีผลต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ .858 เท่า มีนัยสำคัญทางสถิติ (adjOR = .741,  $p < 0.001$ )

ผู้สูงอายุที่มีลักษณะของที่พักอาศัยต่างกัน เช่น พื้นปูกระเบื้องแบบมันลื่น หรือพื้นต่างระดับ มีโอกาสเกิดการหกล้ม .448 เท่า มีนัยสำคัญทางสถิติ (adjOR = 2.000,  $p = .000$ ) ดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** แสดงผลการวิเคราะห์หือทธิพลของข้อมูลทั่วไป ปัจจัยภายใน และปัจจัยสิ่งแวดล้อมกับการหกล้มของผู้สูงอายุ

	B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)
เพศ	.693	.153	20.499	1	.000	2.000
อายุ	.006	.025	.053	1	.817	1.006
สถานภาพ	1.113	.326	11.648	1	.001	3.043
โรคประจำตัว	-1.622	.708	5.250	1	.022	.197
ยาที่ใช้ประจำ	.854	.776	1.209	1	.272	2.348
ปัญหาในการทรงตัว	1.446	.763	3.589	1	.058	4.245
การมองเห็น	-.341	.475	.516	1	.473	.711
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์	-1.140	.263	18.855	1	.000	.320
การออกกำลังกาย	.343	.279	1.513	1	.219	1.410
ภาวะสุขภาพโดยรวม	-.154	.464	.110	1	.741	.858
ลักษณะของที่พักอาศัย	-.802	.321	6.255	1	.012	.448
บันได	-.750	.507	2.187	1	.139	.473

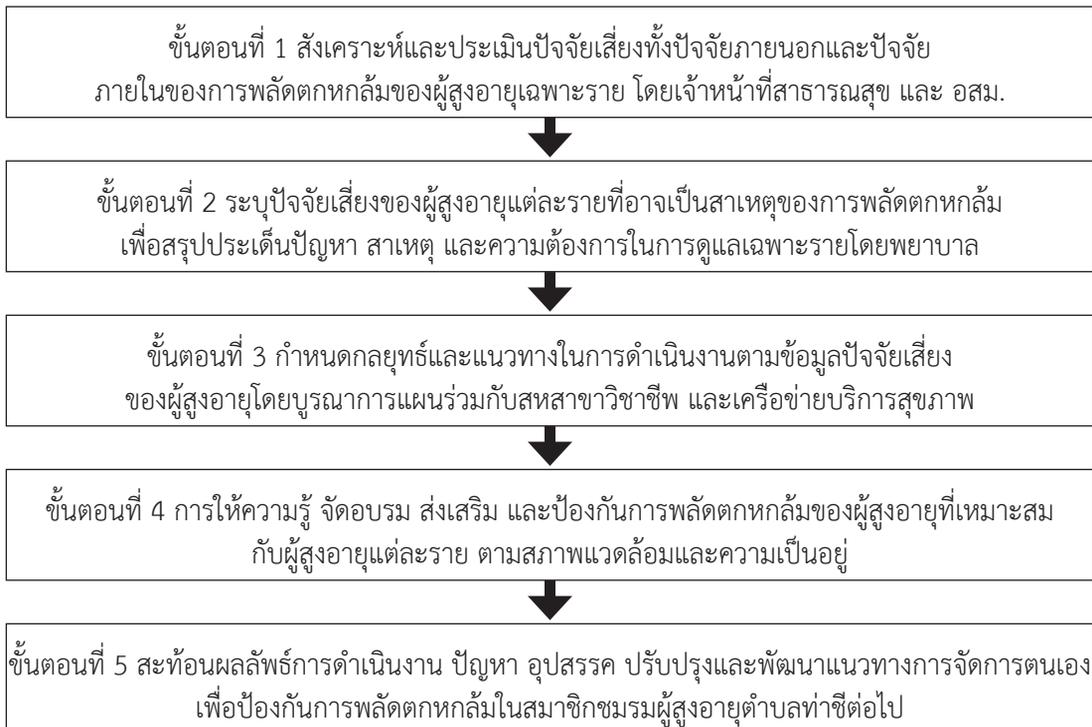
	B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)
ภายในห้องน้ำ	.238	.500	.228	1	.633	1.269
ในห้องน้ำมีราวเกาะ	.093	.584	.026	1	.873	1.098
Constant	-1.137	3.594	.100	1	.752	3.116

หมายเหตุ:  $X^2 = 79.594$ , \*Sig = .05,  $R^2 = .395$ , -2LL = 147.867a

วัตถุประสงค์ข้อ 3 จากผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำข้อมูลมาเป็นแนวทางการจัดการตนเองเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มในสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชี อำเภอบ้านนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี

จากผลการวิเคราะห์การจัดการตนเองเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มในสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชี สถานการณ์การพลัดตกหกล้มในสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชี และการประเมินความเสี่ยงของการหกล้มในผู้สูงอายุ ต่อพฤติกรรมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มพบตัวแปรสำคัญที่ผู้สูงอายุจะเกิดการหกล้มได้ ได้แก่ โรคประจำตัว การมองเห็น การตีมือเครื่องตีแอลกอฮอล์ ภาวะสุขภาพโดยรวม และลักษณะของที่พังกอาศัยของ

ผู้สูงอายุ ดังนั้น การป้องกันการเกิดการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่ทุกภาคส่วนต้องให้ความสำคัญ ทั้งในส่วนครอบครัว ชุมชน ตลอดจนบุคลากรทางด้านสุขภาพ ที่จะร่วมมือกันในการป้องกันและหาแนวทางการจัดการตนเองเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มในสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชี เพื่อให้ผู้สูงอายุปราศจากการพลัดตกหกล้มไม่เกิดการบาดเจ็บ/เสียชีวิต และผู้สูงอายุที่มีคุณภาพสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอขั้นตอนการจัดการทำแนวทางในการป้องกัน ส่งเสริม และการจัดการตนเองเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มในสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชี ดังภาพที่ 1



**ภาพที่ 1** ขั้นตอนการทำแนวทางในการป้องกัน ส่งเสริม และการจัดการตนเองเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มในสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชี

## สรุปและอภิปรายผล

จากผลการวิจัย เรื่อง แนวทางการจัดการตนเอง เพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มในสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ตำบลท่าซื่อ อำเภอบ้านนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี สามารถสรุปและอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

ด้านปัจจัยภายใน ประกอบด้วย ด้านแบบแผน การดำเนินชีวิต และด้านสถานะสุขภาพกายและสุขภาพจิต พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าซื่อ ส่วนใหญ่ไม่ดื่มเลยเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ออกกำลังกาย น้อยกว่าสัปดาห์ละ 3 ครั้ง มีกิจกรรมที่ทำในชีวิตประจำวัน คือ ทำงานบ้าน ส่วนใหญ่จะมีโรคประจำตัว แต่ไม่มีอาการ ผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับการหกล้ม ไม่มีปัญหาด้านการเดิน ไม่มีปัญหาในการทรงตัว แต่ไม่มีอุปกรณ์ช่วยในการเดิน และการเคลื่อนที่เนื่องจาก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่คิดว่า ไม่จำเป็นและสามารถเดินได้โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ การมองเห็นชัดเจนดี ไม่มีภาวะกลืนปัสสาวะไม่อยู่ (ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านมีอาการปัสสาวะเล็ด ราดรด ปัสสาวะไม่พุ่ง/หลายหยัก) ไม่มีอาการกลัวการหกล้ม และโดยรวมเมื่อเปรียบเทียบกับวัยเดียวกันคิดว่าตนเอง มีสุขภาพเหมือนคนวัยเดียวกัน ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า ผู้สูงอายุ ที่เข้าร่วมในชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าซื่อ ได้รับการ ให้ความรู้ ส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านการกิน การอยู่ และการ ดูแลตนเอง ที่เหมาะสม ส่งผลให้ผู้สูงอายุแต่ละคนมีความ มั่นใจในการดูแลตนเอง ไม่จำเป็นต้องพึ่งพิงลูกหลาน ตลอดเวลา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ดารารวรรณ รongเมือง และคณะ ศึกษาพฤติกรรมการหกล้ม และ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการหกล้มในผู้สูงอายุที่อาศัยใน ชุมชน จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า กลุ่มตัวอย่างมี ประสบการณ์การ หกล้มในรอบปีที่ผ่านมาเพียง ร้อยละ 26.20 สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้เองไม่ต้องมี ผู้ดูแล/ผู้ช่วยเหลือ ร้อยละ 85.20 มีความสามารถในการ ทรงตัวขณะเคลื่อนไหวในระดับปานกลาง ร้อยละ 53.70 และมีประวัติการได้รับยาหลายชนิด ร้อยละ 63 (ดารารวรรณ รongเมือง และคณะ, 2559) และสอดคล้องกับงานวิจัย ของ อริสรา บุญรักษา ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการหกล้มใน ผู้สูงอายุ ตำบลแม่ืองอำเภอกฎมยาว จังหวัดพะเยา ด้านปัจจัยภายใน ส่วนใหญ่ พบว่า มีโรคประจำตัว ร้อยละ 62.5 มีการใช้ยา ร้อยละ 65.8 อาบน้ำได้

ร้อยละ 96.3 ไม่มีปัญหาการทรงตัว ร้อยละ 89.2 การมองเห็นชัดเจนร้อยละ 73.3 ภาวะสุขภาพดี 59.6 ปัจจัยสิ่งแวดล้อม ส่วนใหญ่ พบว่า ที่พักอาศัยบ้าน สองชั้น ร้อยละ 54.2 มีราวบันได 1 ข้าง ร้อยละ 56.2 พื้นบ้านปูกระเบื้องมันลื่น ร้อยละ 68.8 มีห้องน้ำภายใน บ้าน ร้อยละ 77.1 เป็นส้วมชักโครก ร้อยละ 95.8 ห้องน้ำ ไม่มีราวเกาะ ร้อยละ 85.4 (อริสรา บุญรักษา , 2564)

ปัจจัยสิ่งแวดล้อม พบว่า ส่วนใหญ่เป็นบ้าน ชั้นเดียวติดพื้น มีบันไดเหมาะสม (สามารถวางเท้าและ ก้าวเท้า ขึ้นได้พอดี) บันได/ราวบันไดมีความแข็งแรง มั่นคง ลักษณะพื้นในบริเวณบ้านของท่านมีลักษณะพื้นปู กระเบื้องแบบมันลื่น มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ในบ้านได้ชัดเจน การจัดวางสิ่งของเป็นระเบียบ ภายในห้องน้ำของท่าน ลักษณะโถส้วมเป็นแบบ โถนั่งหรือชักโครก แต่ในห้องน้ำ ไม่มีราวเกาะ พรมเช็ดเท้าที่ใช้ในบ้านมียางเกาะกันลื่น มีสัตว์เลี้ยง (สุนัขหรือแมว) ไม่มีเด็กเล็กอยู่ในบ้าน และมี แก้วน้ำที่ท่านใช้ในบ้านเหมาะสม ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า คุณลักษณะของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะทำ สิ่งต่าง ๆ อย่าง ระมัดระวัง เดินช้า และอยู่ติดบ้าน และบางคนอาจใช้ ห้องน้ำน้อยจึงทำให้ห้องน้ำแม่จะอยู่ในตัวบ้าน หรือนอก ตัวบ้านก็ไม่มีผลกระทบที่จะทำให้ผู้สูงอายุหกล้ม รวมทั้ง ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าซื่อ ได้รับความรู้และการส่งเสริมเกี่ยวกับการปรับสภาพแวดล้อม ภายในบ้านเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม สอดคล้องกับ งานวิจัยของ อริสรา บุญรักษา ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการ หกล้มในผู้สูงอายุ ตำบลแม่ืองอำเภอกฎมยาว จังหวัด พะเยา ด้านปัจจัยสิ่งแวดล้อมส่วนใหญ่ พบว่า ที่พักอาศัย บ้านสองชั้น มีราวบันได 1 ข้าง พื้นบ้านปูกระเบื้องมันลื่น มีห้องน้ำภายในบ้าน เป็นส้วมชักโครก และห้องน้ำไม่มี ราวเกาะ (อริสรา บุญรักษา, 2564)

ข้อมูลทั่วไป ปัจจัยภายใน และปัจจัยสิ่งแวดล้อม ที่มีความสัมพันธ์ต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ คือ เพศ สถานภาพ โรคประจำตัว ปัญหาในการทรงตัว เครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ และลักษณะของที่พักอาศัย ได้อย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงจำเป็นต้องคำนึงถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการล้มเพื่อการส่งเสริม ให้ผู้สูงอายุพึงระวังและมีการป้องกันตนเอง ทั้งด้านที่อยู่ อาศัย สภาพแวดล้อม และปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

เพื่อให้ผู้สูงอายุไม่เกิดความพิการและการเสียชีวิตจากการหกล้ม และยังช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความตระหนักและเกิดการป้องกันตนเองจากปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดการหกล้ม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อริสรา บุญรักษา ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ ตำบลแม่ืองอำเภอภูพานยาว จังหวัดพะเยา สามารถใช้ทำนายการหกล้มของผู้สูงอายุตำบลแม่ืองที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ได้สมการทำนาย คือ การป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุควรเน้นการดูแลในผู้ที่มีอายุมาก มีปัญหาการทรงตัว ปัญหาการมองเห็น ดัชนีมวลกาย ภาวะสุขภาพและการมีราบบันได (อริสรา บุญรักษา, 2564) และสอดคล้องกับ วนิดา ราชมณี กล่าวว่าการพลัดตกหกล้มเป็นเรื่องสำคัญในผู้สูงอายุ เนื่องจากมักนำมาซึ่งปัญหาต่างๆ เช่น กระดูกหัก เดินไม่ได้ ทำให้เกิดการติดเชื้อต่างๆ และช่วยเหลือตนเองได้ลดลงหรืออาจไม่ได้เลย โดยสาเหตุของการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุนั้นมีทั้งปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน (วนิดา ราชมณี, 2565)

## ข้อเสนอแนะ

### 1) ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย

1. ด้านนโยบาย สามารถแนวทางดังกล่าวมาพัฒนารูปแบบการจัดการพลัดตกหกล้มให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าชี และนำไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุในชุมชนพื้นที่เพื่อให้สามารถตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนในชุมชนและสามารถนำไปสู่การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชนต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ด้านเครือข่ายบริการสุขภาพ โดยผู้บริหาร หน่วยงานบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้อง และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ควรสร้างความร่วมมือและจัดอบรมบุคคลากรในทีมสุขภาพในการป้องกันการพลัดตกหกล้ม การสื่อสารตลอดจนการส่งต่อการดูแลในผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม เพื่อส่งเสริมความมั่นใจทั้งผู้ดูแลและผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม สามารถจัดการความกลัวการหกล้ม และป้องกันการหกล้มจากการทำกิจวัตรประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

3. ด้านเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แกนนำชุมชน และ อสม. สามารถได้รับความรู้และมีแนวทางในการถ่ายทอดข้อมูลไปยังผู้สูงอายุ ครอบครัว และประชาชนในชุมชนให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการหกล้มในผู้สูงอายุ ปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและอาจส่งผลให้เกิดการพลัดตกหกล้มได้ ตลอดจนสามารถนำข้อมูลไปใช้ในการปฏิบัติและให้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้อง

### 2) ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. หากมีการศึกษาในครั้งต่อไป ควรศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนพื้นที่อื่นๆ เพื่อขยายผลการศึกษาให้สามารถอ้างอิงไปสู่ประชากรสูงอายุที่มีความหลากหลาย เพื่อทราบถึงประเด็นปัญหาและปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพลัดตกหกล้ม เพื่อนำมาสู่การพัฒนาและปรับปรุงนโยบายด้านการบริหารและการให้บริการสุขภาพที่ครอบคลุมความต้องการของพื้นที่นั้นๆ

2. ควรยกระดับด้านการวิจัยโดยที่เน้นการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชนในการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อนำไปสู่การสร้างแนวปฏิบัติในการดูแลผู้สูงอายุให้ห่างไกลจากการพลัดตกหกล้มได้อย่างแท้จริง และสามารถต่อยอดไปยังการสร้างสรค์นวัตกรรมที่ช่วยป้องกันปัญหาการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชนได้

## จริยธรรมวิจัย

ได้รับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี ลำดับที่ COA/2566 เมื่อวันที่ 7 กันยายน 2566

## กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ความกรุณาแนะนำ และให้ข้อเสนอแนะในการดำเนินงานวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี สาธารณสุขอำเภอบ้านนาสาร ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้การสนับสนุนให้ความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย ส่งผลให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยดี

## เอกสารอ้างอิง

- दारारวรรณ รองเมือง และคณะ. อุบัติการณ์ของการหกล้ม และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการหกล้มในผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชน จังหวัดสุราษฎร์ธานี วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี, 27(ฉบับเพิ่มเติม) ; 2559.123-135.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. สถานการณ์ผู้สูงอายุประเทศไทย. สืบค้นเมื่อ 20 กรกฎาคม 2566, จาก <http://www.dop.go.th>; 2562.
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าชี. รายงานข้อมูลตำบลท่าชี. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าชี; 2566.
- ละออม สร้อยแสง, จริยาวัตร คมพยัคฆ์ และกนกพร นทีชนสมบัติ. การศึกษาแนวทางการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพพัฒนา.วารสารพยาบาลทหารบก; 2557, 15(1), 122-129.
- วนิดา ราชมณี. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ 6. ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2565.
- วันทนีย์ กุลเพ็ง และคณะ. รายงานรายงานการทํากิจกรรมส่งเสริมและสนับสนุนการวิจัยโครงการศึกษาการดำเนินมาตรการป้องกันการพลัดตกหกล้มและภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุในชุมชนในประเทศไทย. โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ: กรุงเทพฯ; 2561.
- ศิริพงศ์ พงษ์พิพันธุ์. ระเบียบวิธีวิจัยสำหรับธุรกิจ. (พิมพ์ครั้งที่3). กรุงเทพฯ: ฮาซันพรีนติ้ง; 2553.
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์. สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2558.สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข: กรุงเทพฯ; 2559.
- อริสรา บุญรักษา. ปัจจัยที่มีผลต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ ตำบลแม่ือง อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดพะเยา. หลักสูตรปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยพะเยา; 2564.
- Hendrich, A.L. Bender, P.S. & Nyhuis, A. Validation of the Hendrich II Fall Risk Model: A large concurrent case/control study of hospitalized patients. Applied Nursing Research; 2003, 16(1),921.
- Malini, F. M., Lourenço, R. A., & Lopes, C. S. Prevalence of fear of falling in older adults, and its associations with clinical, functional and psychosocial factors: The Frailty in Brazilian Older People-Rio de Janeiro study. Geriatrics & gerontology international; 2016, 16(3),336-344.
- Nasuphawat. Elderly Nursing: Challenges for the Elderly Population. 2nd ed. KhonKaen : printing KhonKae; 2009.
- Stephen, H., & Andrew, G. Fear of falling. Australine Journal of Advanced Nursing; 2011, 27(1): 94-100.