

สภาพแวดล้อมของที่พักอาศัยที่มีผลต่อการเกิดอุบัติเหตุ ของผู้สูงอายุแยกตามกลุ่มอายุในเขตพื้นที่ตำบลโนนฆ้อง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น

Environment of Accommodation Affecting the Elderly Accidents in Nongong Subdistrict, Banfang District, Khonkaen Province.

วรชาติ พรณะ¹, กาญจนา นาทะพินธุ²
Worachat Phanna¹, Ganjana Nathapindhu²

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง เพื่อศึกษาสภาพแวดล้อมของที่พักอาศัยที่มีผลต่อการเกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุแยกตามกลุ่มอายุ กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ในตำบลโนนฆ้อง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น โดยใช้แบบสัมภาษณ์และแบบสำรวจสภาพแวดล้อม ที่พักอาศัย ภายในตัวบ้าน และบริเวณรอบๆ ตัวบ้าน เก็บข้อมูลระหว่างเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม 2556 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ใช้สถิติเชิงพรรณนา ทดสอบความสัมพันธ์โดย สถิติไคสแควร์ วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ หลายปัจจัยด้วยสถิติทดสอบ Multiple logistic regression กลุ่มตัวอย่างจำนวน 199 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มผู้สูงอายุ 60-69 ปี และกลุ่มอายุ 70 - 79 ปี และกลุ่ม 80 ปีขึ้นไป

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ของกลุ่มผู้สูงอายุ 60-69 ปี คือ การวางสิ่งกีดขวาง วางเกะกะ กีดขวางทางเดินเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุเป็น 8.06 เท่า ของบ้านที่มีการจัดวางสิ่งของเป็นระเบียบไม่เกะกะกีดขวางทางเดิน (95%CI = 2.99-21.71) ลักษณะพื้นภายในตัวบ้านที่มีความต่างระดับกัน เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุเป็น 4.11 เท่า ของบ้านที่ลักษณะพื้นภายในตัวบ้านเรียบเสมอกัน (95%CI = 1.53-11.05) และผู้สูงอายุที่มีประวัติการเกิดอุบัติเหตุในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุเป็น 8.83 เท่าของผู้สูงอายุที่ไม่มีประวัติการเคยเกิดอุบัติเหตุ (95%CI = 1.65-47.15)

กลุ่มผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไป คือผู้สูงอายุที่มีประวัติการเกิดอุบัติเหตุในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุเป็น 74.46 เท่าของผู้สูงอายุที่ไม่มีประวัติการเคยเกิดอุบัติเหตุ (95%CI = 4.13-1341.01) ลักษณะของที่พักอาศัยที่เป็นบ้าน 2 ชั้น เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ 7.35 เท่าของที่พักอาศัยที่เป็นบ้านชั้นเดียว (95%CI = 1.29-41.86) ลักษณะพื้นบริเวณที่ประกอบอาหารที่ต่างระดับกัน เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เป็น 9.09 เท่าของพื้นบริเวณที่ประกอบอาหารเรียบเสมอกัน (95%CI = 0.02-0.70) บ้านของผู้สูงอายุที่มีการเลี้ยงสัตว์ในบริเวณบ้าน เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุเป็น 17.13 เท่า ของบ้านที่ไม่มีการเลี้ยงสัตว์ในบริเวณบ้าน (95%CI = 2.63-111.49) และบริเวณหน้าบ้านที่มีทางเดินลาดชัน เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เป็น 29.50 เท่า ของบ้านที่บริเวณหน้าบ้านไม่มีทางเดินลาดชัน (95%CI = 4.38-198.68)

คำสำคัญ : ที่พักอาศัย, การเกิดอุบัติเหตุของผู้สูงอายุ.

¹นักศึกษาระดับปริญญาโท คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Abstract

This cross-sectional analytical study was aimed to investigate the environment of accommodation affecting the elder accidents by divided group of elder from 60 years old above in NonKhong district, Ban Phang Khon Kaen province. The data will be collected by using the interview form and survey the environment around the accommodation from February to March 2013. The data were analyzed by the descriptive statistics such as frequency, percentage, mean, standard deviation and inferential statistics, used the Chi-square test and the Fisher's exact test to analyzing the relation factor and the multiple logistic regression for the correlation analysis.

The sample groups which are divided from 199 persons into three groups: 60-69 years old, 70-79 years old, and above 80 years old. The results showed that during three months of the study,

The analysis of the relative between factors with the elder accidents were divided into two main groups: 60-69 years old, and 70-79 years old. The results were concluded as the follows The analysis of the relative of the elder from 60-69 years old was from the unorganized stuffs in their residence which caused the accident happens to 8.06 times of the residence that well organized their stuffs (95%CI = 2.99-21.71) The different area levels in residence caused the accidents to 4.11 times of the flat area level (95%CI = 1.53-11.05) and the elder that got the accidents before will get the accidents again to 8.83 times of the elder that never been got the accident (95%CI = 1.65-47.15) 2. The analysis of the relative of the elder from above 70 years old. The elder that got the accidents before will get the accidents again to 74.46 times of the elder that never been got the accident(95%CI = 4.13-1341.01) The two floors residence caused the accident to 7.35 times of the single floor residence (95%CI = 1.29-41.86) The different levels in kitchen area caused the accident to 9.09 times of the flat level in kitchen area (95%CI = 0.02-0.70) The residence that has pet also caused the accident to 17.13 times of the residence that has no pet (95%CI = 2.63-111.49) and the steep front yard caused the accident to 29.50 times of the front yard that has no steep (95%CI = 4.38-198.68).

Keywords : residential, accommodation, affecting accidents, elderly group.

บทนำ

ปัจจุบันมีแนวโน้มที่ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ผลการคาดประมาณประชากรของประเทศไทยระหว่างปี พ.ศ. 2543 ถึง พ.ศ. 2573 แสดงว่าอีกประมาณ 15 ปีข้างหน้า หรือในปี พ.ศ. 2568 จำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น 14.9 ล้านคนหรือคิดเป็น 2 เท่าของประชากรสูงอายุในปี พ.ศ. 2552 และในปี พ.ศ. 2573 จะเพิ่มขึ้นเป็นประมาณ 17.8 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 25 (ประมาณ 1 ใน 4) ของประชากรไทยทั้งประเทศ จึงเป็นประเด็นที่ทุกภาคส่วนจะต้องมีการเตรียมการด้านต่างๆ โดยเฉพาะการดูแลด้านสุขภาพและการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจิตใจ และสังคม ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านภาวะสุขภาพ ความเสื่อมของร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหวช้าลง กระดูกบางหักง่าย การมองเห็นไม่ชัด ฯลฯ ทำให้มีโอกาสเจ็บป่วยมากขึ้น ความเสี่ยงด้านสุขภาพ และปัจจัยเสี่ยงจากสิ่งแวดล้อมต่างๆ รอบตัว ทำให้มีโอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุเพิ่มขึ้น และผลที่เกิดตามมาหลังจากเกิดอุบัติเหตุ พบว่า เกิดโรคแทรกซ้อน บาดแผลหายช้า และยังพบว่าผู้สูงอายุมีความแตกต่างกันจากอายุของร่างกายและการเสื่อมตามวัย โดยแบ่งได้เป็น 3 ช่วงอายุที่ความแตกต่างกัน^๑ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะใช้เวลากับการทำกิจวัตรประจำวันที่บ้าน ซึ่งอาจเกิดอุบัติเหตุกับผู้สูงอายุขณะอยู่ลำพัง จากการศึกษาพบว่าสภาพแวดล้อมเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ ได้แก่ การไม่มีธรณีประตูในบ้าน ขอบบันไดมีสีเดียวกันกับขั้นบันได ความสูงและความกว้างของบันไดไม่เหมาะสม เครื่องมือ/อุปกรณ์ที่แวดล้อมผู้สูงอายุลักษณะของพื้นบ้าน อุปกรณ์เครื่องใช้ที่ชำรุด ใถ้สวม สภาพพื้นที่ในห้องน้ำ สิ่งกีดขวางทางเดิน แสงสว่างภายในตัวบ้าน ลักษณะพื้นที่บริเวณรอบๆ ตัวบ้าน และความลาดชันของทางเดินหน้าบ้าน^๒

อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น ประกอบด้วย 7 ตำบล มีผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป 6,209 คน ตำบลโนนฆ้อง มีประชากรผู้สูงอายุ จำนวน 882 คน คิดเป็นร้อยละ 14.21 จากประชากรสูงอายุในเขตอำเภอบ้านฝาง รายงานข้อมูลการเจ็บป่วย พบผู้สูงอายุเกิดอุบัติเหตุที่บ้าน ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา จำนวน 58 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 40 ของการเกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุตำบลโนนฆ้อง ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาสภาพแวดล้อมของที่พักอาศัยที่มีผลต่อการเกิดอุบัติเหตุของผู้สูงอายุแยกตามกลุ่มอายุใน

เขตพื้นที่ตำบลโนนฆ้อง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น เพื่อนำข้อมูลจากการศึกษาไปใช้ในการวางแผนการป้องกัน การเกิดอุบัติเหตุในกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพแวดล้อมของที่พักอาศัยที่มีผลต่อการเกิดอุบัติเหตุของผู้สูงอายุแยกตามกลุ่มอายุในพื้นที่ตำบลโนนฆ้อง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น เป็นการวิจัยเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional analytic research) โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง (Sample Size) ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่อาศัยในเขตตำบลโนนฆ้อง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 884 คน ระหว่างวันที่ 1 มกราคม 2555 ถึง 31 ธันวาคม 2555 คำนวณขนาดตัวอย่างกรณีตัวแปรอิสระเป็นข้อมูลทวินาม และมีตัวแปรอิสระมากกว่าหนึ่งตัวแปรในตัวแบบ (Multivariable Logistic Regression) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ใช้สถิติเชิงพรรณนา จำนวนความถี่ และร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และสถิติเชิงอนุมาน โดยใช้สถิติ Chi-squared test หรือใช้ Fisher-exact test กรณีไม่ผ่านข้อตกลงของ Chi-squared test และ Multivariate analysis ใช้สถิติ Multiple Logistic regression คำนวณค่า Odd ratio (OR) และช่วงเชื่อมั่นที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ของ Odd ratio และการวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ผลการวิจัย พบผู้สูงอายุเป็นเพศหญิง ร้อยละ 53.27 ส่วนใหญ่พักอาศัยกับบุตรหลาน ขณะอยู่บ้านมีหน้าที่ที่ต้องทำ ร้อยละ 69.34 อายุ 60-69 ปี ร้อยละ 79.31 ต่างจากผู้สูงอายุ 80 ปีขึ้นไป ที่ส่วนใหญ่เมื่ออยู่ที่บ้านไม่มีหน้าที่ที่ต้องทำ ร้อยละ 96.00 ส่วนใหญ่เลี้ยงหลาน รองลงมา คือ เกษตรกรรม มีโรคประจำตัว ร้อยละ 57.79 พบว่าอายุ 80 ปีขึ้นไป มีโรคประจำตัวสูง ร้อยละ 92.00 และกลุ่ม 70-79 ปี ร้อยละ 58.62 โรคประจำตัวที่พบคือ โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 26.13 รองลงมาคือ โรคเบาหวาน เมื่อการเจ็บป่วยมีผู้ดูแล ร้อยละ 98.49 โดยมีบุตรหลานดูแล ร้อยละ 43.75 ที่มีปัญหาการได้ยิน ร้อยละ 22.11 ในกลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไป ปัญหาการได้ยินที่พบ คือ หูอื้อ/หูไม่ได้ยินเป็นครั้งคราว ร้อยละ 70.45 รองลงมาคือ หูตึง มีปัญหาการมองเห็น ร้อยละ 47.24 ในกลุ่มอายุ 80

ปีขึ้นไป ร้อยละ 84.00 ปัญหาการมองเห็น คือตามัว/มองไม่ชัด ร้อยละ 68.09 รองลงมาคือสายตาวาว ปัญหาด้านการเคลื่อนไหวร้อยละ 44.72 คือ การเดิน ร้อยละ 62.92 รองลงมาคือการลุก ร้อยละ 33.71 ผู้สูงอายุเคยเกิดอุบัติเหตุในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ร้อยละ 88.44 ในกลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไป รองลงมาคือกลุ่มอายุ 70-79 ปี อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นล้ม/หกล้ม ร้อยละ 50.53 รองลงมา ขนวัตถุสิ่งของ บริเวณที่เกิดอุบัติเหตุบ่อยที่สุดคือ ห้องน้ำ ร้อยละ 24.86 รองลงมาคือ ทางเดินในบ้านในกลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไปเกิดอุบัติเหตุบริเวณห้องน้ำสูงกว่ากลุ่มอื่น ร้อยละ 48.00 ส่วนใหญ่เกิดอุบัติเหตุในช่วงเวลาเช้าร้อยละ 35.69 รองลงมาคือ กลางวัน

สิ่งแวดล้อมภายในตัวบ้าน เป็นบ้าน 2 ชั้น ครึ่งอิฐครึ่งไม้ ร้อยละ 43.22 พื้นในบ้านเป็นพื้นกระเบื้องเรียบเสมอกัน ร้อยละ 36.18 แสงสว่างภายในมีไม่เพียงพอ ร้อยละ 45.73 มีการวางสิ่งกีดขวางเกะกะทางเดิน ร้อยละ 61.81 ไม่มีขอบธรณีประตู ร้อยละ 55.78 ประตูหน้าต่างในบ้านใช้งานได้ดี ร้อยละ 55.78 มีบันไดในบ้าน ร้อยละ 69.35 บันไดทำด้วยไม้ ร้อยละ 74.66 พื้นบันไดลื่น ร้อยละ 32.19 บันไดชำรุด ร้อยละ 12.33 มีราวบันไดร้อยละ 95.24 และมีสิ่งของวางไว้ตามขั้นบันได ร้อยละ 19.73 ห้องอาบน้ำและห้องส้วมอยู่ในห้องเดียวกันไม่มีการแยกพื้นที่ ร้อยละ

67.84 ภาชนะที่ใช้ในการอาบน้ำเป็นอ่างปูนก่อสำเร็จ ร้อยละ 50.25 มีการวางสิ่งของเกะกะในห้องน้ำ ร้อยละ 43.72 โถส้วมเป็นแบบนั่งยอง ร้อยละ 90.45 พื้นในห้องน้ำลื่น ร้อยละ 27.14 ภายในห้องน้ำแสงสว่างไม่เพียงพอ ร้อยละ 54.77 บริเวณครัว ลักษณะพื้นเป็นพื้นปูนเรียบเสมอกัน ร้อยละ 30.15 มีสิ่งของเกะกะในบริเวณครัว ร้อยละ 54.77 สิ่งแวดล้อม พื้นรอบๆ ตัวบ้านเป็นพื้นดิน พื้นต่างระดับกัน ร้อยละ 36.18 รอบๆ ตัวบ้านมีการวางสิ่งกีดขวางเกะกะทางเดิน ร้อยละ 38.69 มีการเลี้ยงสัตว์ เช่น สุนัข แมว เป็ด ไก่ ฯลฯ ร้อยละ 60.80 มีบริเวณที่เสี่ยงต่ออันตรายจากสัตว์มีพิษ ร้อยละ 18.09 มีทางเดินลาดชัน บริเวณหน้าบ้าน ร้อยละ 36.68 มีพื้นที่ติดกับแม่น้ำ ลำคลอง ร้อยละ 16.08 บ้านที่มีพื้นที่ติดแม่น้ำ ส่วนใหญ่ไม่มีรั้วกัน ร้อยละ 91.46 โดยปัจจัยต่างๆ กับการเกิดอุบัติเหตุ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มอายุ 60-69 ปี และกลุ่ม 70 ปีขึ้นไป (โดยรวมกลุ่ม 70-79 ปี กับกลุ่ม 80 ปีขึ้นไป ซึ่งมีจำนวนตัวอย่างน้อย ไม่สามารถนำมาคำนวณหาความสัมพันธ์ได้) โดยใช้การวิเคราะห์แบบ Multiple Logistic Regression โดยการใช้ Crude OR ที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับการเกิดอุบัติเหตุ พิจารณาจากองค์ความรู้และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และเลือกตัวแปรที่ค่า P-value น้อยกว่า 0.20 (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดอุบัติเหตุ โดยคำนึงผลกระทบของปัจจัยต่างๆ กลุ่มอายุ 60-69 ปี

ปัจจัย	Adjusted OR	95%CI ของ OR	p-value
สิ่งกีดขวางทางเดินภายในตัวบ้าน			
ไม่มี	1	-	-
มี	8.06	2.99-21.71	<0.001
ลักษณะพื้นภายในตัวบ้าน			
เรียบเสมอกัน	1	-	-
ต่างระดับ	4.11	1.53-11.05	0.005
มีประวัติการเคยเกิดอุบัติเหตุในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา			
ไม่มี	1	-	-
มี	8.83	1.65-47.15	0.011

ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดอุบัติเหตุของกลุ่มผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไป ของบ้านที่บริเวณหน้าบ้านไม่มีทางเดินลาดชัน (95%CI = 4.38-198.68) (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดอุบัติเหตุ โดยคำนึงผลกระทบของปัจจัยต่างๆกลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป

ปัจจัย	Adjusted OR	95%CI ของ OR	p-value
ประวัติการเคยเกิดอุบัติเหตุในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา			
ไม่เคยเกิดอุบัติเหตุ	1	-	-
เคยเกิดอุบัติเหตุ	74.46	4.13-1341.01	0.003
ลักษณะของที่พักอาศัย			
บ้านชั้นเดียวติดพื้นดิน	1	-	-
บ้าน 2 ชั้น	7.35	1.29-41.86	0.025
ลักษณะพื้นบริเวณที่ประกอบอาหาร			
ต่างระดับ	1	-	-
เรียบเสมอกัน	0.11	0.02-0.70	0.019
มีการเลี้ยงสัตว์ในบริเวณบ้าน			
ไม่มี	1	-	-
มี	17.13	2.63-111.49	0.003
บริเวณหน้าบ้าน มีทางเดินลาดชัน			
ไม่มี	1	-	-
มี	29.50	4.38-198.68	0.001

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาผู้สูงอายุ จำนวน 199 ราย กลุ่มผู้สูงอายุตอนปลาย (80 ปีขึ้นไป) มีอัตราความชุกของการเกิดอุบัติเหตุในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาสูงสุด 56 ต่อประชากร 100 คน เนื่องมาจากผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีการเปลี่ยนแปลงสภาวะทางกายภาพ และสรีระวิทยา มีความบกพร่องในการดูแลตนเอง ทำให้มีโอกาสในการเกิดอุบัติเหตุสูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มอื่น เพศชายและเพศหญิงในแต่ละกลุ่มอายุ มีอัตราการเกิดอุบัติเหตุใกล้เคียงกัน อาจเพราะวัยสูงอายุ กิจกรรมที่ต้องทำส่วนใหญ่สามารถทำได้โดยไม่จำกัดเพศ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องออกแรงมาก อุบัติเหตุที่พบทั้ง 3 กลุ่มอายุ ส่วนใหญ่คล้ายกันคือ การลื่นล้ม/หกล้ม⁵ ที่พบว่าสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย เช่น ทางเดินมีหญ้าขึ้นรกหรือมีพุ่มไม้ มีการวางสิ่งของกีดขวางทางเดิน ทำให้มีโอกาสลื่นล้มหรือหกล้มได้มากกว่าอุบัติเหตุประเภทอื่นๆ ประกอบกับความเสื่อมทางด้านร่างกาย มักมีสาเหตุมาจากการลื่นหรือก้าวพลาด ไถลขณะขึ้นลงบันได การวางสิ่งของเกะกะทำให้สะดุดหกล้ม พบว่าทั้งสามกลุ่มอายุ

เกิดอุบัติเหตุมากในช่วงเวลาเช้า เริ่มตั้งแต่เช้ามีด เนื่องจากช่วงเช้ามีดยังเป็นเวลาที่แสงสว่างมีไม่มีเพียงพอ และร่างกายหลังตื่นนอนเมื่อปฏิบัติกิจวัตรประจำวันจึงเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้มากกว่าช่วงเวลาอื่นๆ พบว่ากลุ่มอายุ 60-69 ปี มักจะเกิดอุบัติเหตุบริเวณครัวมากที่สุดเนื่องจากผู้สูงอายุในวัยนี้ ยังทำครัวทำกับข้าวรับประทานเองได้ ต่างจากผู้สูงอายุกลุ่มอื่นที่ไม่ได้ทำครัวแล้วเนื่องจากอายุมาก จึงทำให้มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุในบริเวณครัวมากกว่า กลุ่ม 70-79 ปี และ 80 ปีขึ้นไป เกิดอุบัติเหตุส่วนใหญ่คือหกล้ม ซึ่งเป็นจุดที่ต้องใช้เป็นประจำทั้งการอาบน้ำและการขับถ่าย หกล้มเป็นบริเวณที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหลายอย่าง กลุ่มผู้สูงอายุ 60-69 ปี กลุ่มผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไป ที่มีประวัติการเกิดอุบัติเหตุในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2555) เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุมากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีประวัติการเคยเกิดอุบัติเหตุ⁶ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน พบว่าผู้สูงอายุที่มีประวัติเคยเกิดอุบัติเหตุหกล้มจะหมดความมั่นใจในการเดินหรือการทำกิจกรรมอื่นๆ เรียกภาวะนี้ว่า ภาวะความกลัวการ

หกล้ม (Fear of falling) ซึ่งภาวะความกลัวการหกล้ม เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเคลื่อนที่ ส่งผลให้ความสามารถในการทรงตัวลดลง เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายขึ้น

ด้านสิ่งแวดล้อมภายในตัวบ้าน การวางสิ่งกีดขวาง วางเกะกะทางเดิน และลักษณะพื้นภายในตัวบ้านที่ต่างระดับกัน มีความสัมพันธ์กับการเกิดอุบัติเหตุในกลุ่มผู้สูงอายุ 60-69 ปี การดำเนินชีวิตประจำวันยังคล้ายกับวัยทำงาน คิดว่าร่างกายตนยังแข็งแรงดี ขาดความระมัดระวังทำให้เกิดสะดุดชนกับสิ่งของเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ต่างจากกลุ่มผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไป ที่ไม่พบว่าการวางสิ่งกีดขวางวางเกะกะทางเดินและลักษณะพื้นภายในตัวบ้านที่ต่างระดับมีความสัมพันธ์กับการเกิดอุบัติเหตุ ผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไป มีการเคลื่อนไหวน้อย ทำให้โอกาสในการเกิดอุบัติเหตุมีน้อยกว่า ลักษณะของที่พักอาศัยที่เป็นบ้าน 2 ชั้น มีความสัมพันธ์กับการเกิดอุบัติเหตุในกลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป เนื่องจากผู้สูงอายุมีสมรรถภาพการทำงานของอวัยวะและรับรู้การสั่นสะเทือนที่ลดลง หดแรงขณะขึ้นลงบันได⁷ การสูญเสียความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความฉับไวของสติปัญญา การเคลื่อนไหวและการทำกิจกรรมต่างๆ ลดลง ทำให้ผู้สูงอายุเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ต่างจากกลุ่มอายุ 60-69 ปี ที่ไม่พบความสัมพันธ์กับการเกิดอุบัติเหตุ เนื่องจากผู้สูงอายุกลุ่มนี้กล้ามเนื้อยังแข็งแรง การเคลื่อนไหวยังไม่เป็นปัญหาในกลุ่มนี้ พบว่าลักษณะพื้นบริเวณครัว มีความสัมพันธ์กับการเกิดอุบัติเหตุในกลุ่มผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไป พบว่าพื้นบริเวณครัวส่วนใหญ่มีการก่อสร้างที่ต่างระดับกัน เพื่อยกเป็นชั้นวางของ ปูด้วยกระเบื้องหรือเป็นปูนฉาบเรียบ บริเวณที่ปรุงอาหารและล้างจานพบว่าพื้นที่ความมันและลื่น จากคราบน้ำมัน ที่ขาดการทำความสะอาด ผู้สูงอายุกลุ่ม 70 ปีขึ้นไป มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวและปัญหาด้านสายตา การเดินในบริเวณครัวจึงทำให้มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายขึ้น ต่างจากกลุ่มผู้สูงอายุ 60-69 ปี ที่ไม่พบความสัมพันธ์กับการเกิดอุบัติเหตุ เนื่องจากการเคลื่อนไหวยังอยู่ในเกณฑ์ที่แข็งแรงเดินไปมาได้สะดวก สายตามอง

เห็นชัดเจนกว่า และมีความเคยชินกับห้องครัวมากกว่า เพราะยังทำกับข้าวเองได้

สิ่งแวดล้อมบริเวณรอบๆ ตัวบ้าน การเลี้ยงสัตว์ มีความสัมพันธ์กับการเกิดอุบัติเหตุในกลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป เนื่องจากสัตว์เลี้ยงพวกนี้ สามารถเดินไปเดินมาในบริเวณบ้านและรอบๆ บ้านได้ ไม่มีการขังกรง หรือคอกเลี้ยงสัตว์ และด้วยปัญหาที่พบในกลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป คือ การเคลื่อนไหว และปัญหาการมองเห็น อาจทำให้เดินสะดุดหกล้มได้ บริเวณหน้าบ้านที่มีทางเดินลาดชันมีความสัมพันธ์กับการเกิดอุบัติเหตุในกลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป เนื่องจากทางเดินต่างระดับจะทำให้ผู้สูงอายุมีการกระเด้งที่ผิดพลาดได้ เมื่อผู้สูงอายุต้องเดินไปข้างนอกบ้านจึงเสี่ยงต่อการก้าวพลาด หกล้มได้ง่าย⁸ ปัจจัยเสี่ยงของสภาพแวดล้อมภายในบ้านและภายนอกบ้านต่อการเกิดอุบัติเหตุของผู้สูงอายุตามหลักวิชาการ บริเวณหน้าบ้านที่มีทางเดินต่างระดับทำให้ผู้สูงอายุต้องใช้แรงในการเดินเพิ่มขึ้น การก้าวและการทรงตัวที่ลดลงเมื่ออายุสูงขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียการทรงตัว หกล้มได้ง่าย

ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

1. ให้คำแนะนำผู้สูงอายุและญาติผู้ดูแลในการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ
2. ด้านภาครัฐ ที่ดูแล เช่น องค์การบริหารส่วนตำบล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ควรส่งเสริมให้มีกิจกรรมในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ การออกให้คำปรึกษาหรืออุปกรณ์ช่วยเหลือเมื่อผู้สูงอายุเกิดอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วย ส่งเสริมกิจกรรมกลุ่มของผู้สูงอายุเพื่อให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การดำรงชีวิต และการป้องกันตนเองจากการเกิดอุบัติเหตุ จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ สร้างเครือข่ายในการช่วยเหลือผู้สูงอายุขณะอยู่ที่บ้านเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุเกิดอุบัติเหตุต่อไป.

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์กาญจนา นาตะพินธุ, รองศาสตราจารย์ ดร.ดารีวรรณ เศรษฐีธรรม, ดร.นงลักษณ์ พะไยยะ และอาจารย์สุทิน ชนะบุญ ที่ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะ และขอขอบพระคุณบุคลากรโรงพยาบาลบ้านฝาง ทุกๆ ท่าน ที่มีส่วนช่วยเหลือเป็นกำลังใจให้ตลอดมา

เอกสารอ้างอิง

1. วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. **ข้อมูลผู้สูงอายุในประเทศไทย**. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.cps.chula.ac.th/pop_info/thai/nop7/n78.html. (วันที่ค้นข้อมูล : 28 สิงหาคม 2555).
2. ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา และคณะ. **สุขภาพคนไทย 2550**. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล; 2550.
3. ธนวรรณ ลำกำปัง, กาญจนา นาตะพินธุ. **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ ตำบลขามป้อม อำเภอยะยี่น จังหวัดขอนแก่น**. วารสารสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 6 ขอนแก่น, 17(4); 2553.
4. Hsieh YF, Bloch AD, Larsen DM. A Simple Method of Sample Size Calculation for Linear and Logistic Regression. **Statistics in Medicine**. 1998; 17 : 1623-34.
5. กาญจนา นาตะพินธุ. **อาชีวอนามัยและความปลอดภัย**. พิมพ์ครั้งที่ 2 (ฉบับปรับปรุง). ขอนแก่น : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2551.
6. ทศนีย์ พลฤทธิ์ .ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเกิดอุบัติเหตุในบ้านของผู้สูงอายุ เปรียบเทียบระหว่างผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดราชบุรี. **วารสารสาธารณสุขมูลฐาน ภาคกลาง**, 13(4), 2541; 27-33.
7. นารัตน์ จิตรมนตรี และคณะ. รายงานการวิจัย ศึกษาสภาพแวดล้อมในบ้านที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหกล้มในผู้สูงอายุ. **วารสารพยาบาลศาสตร์**, 16(3), 2541; 34-44.
8. วรณิกา บุญระยอง และคณะ. **ปัจจัยเสี่ยงของสภาพแวดล้อมภายในบ้านและภายนอกบ้านต่อการเกิดอุบัติเหตุของผู้สูงอายุตามหลักวิชาการ และตามความคิดเห็นของผู้สูงอายุ**. เชียงใหม่ : ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2545.