



ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

FACTORS AFFECTING THE BEHAVIOR OF FALL PREVENTION AMONG THE ELDERLY IN BAN MAI SUB DISTRICT, MUEANG DISTRICT, NAKHON RATCHASIMA PROVINCE

Received: March 30, 2023

Revised: June 26, 2023

Accepted: August 18, 2023

รจฤดี โชติกวินทร์¹, เขมกัญญา อนันต์², รัฐศาสตร์ เด่นชัย³, นริศรา ชานุณรงค์^{4*}

Rotruedee Chotigawin¹, Khemkanya Anan², Rattazart Denchai³,

Narissara Channarong^{4*}

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา โดยมีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 162 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล ความเชื่อเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม การประเมินสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงภายในบ้าน สภาพแวดล้อมภายในบ้าน การได้รับกำลังใจ และการกระตุ้นเตือน และพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และสถิติเชิงอนุมาน ด้วยการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน

ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ร้อยละ 53.8 เคยมีการหกล้มภายในบ้าน และมีพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 75.31 โดยปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ คือ การได้รับกำลังใจและการกระตุ้นเตือน ($\beta = 0.272$, $p\text{-value} < 0.001$) การประเมินสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงภายในบ้าน ($\beta = -0.231$, $p\text{-value} = 0.002$) และความเชื่อเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม ($\beta = 0.194$, $p\text{-value} = 0.010$) สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มได้ร้อยละ 17.0 ($R^2_{\text{adj}} = 0.170$, $p\text{-value} < 0.001$)

¹ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Faculty of Public Health, Burapha University

² นักวิชาการอิสระ

Independent Scholar

³ สาขาวิชาการแพทย์แผนไทย คณะสหเวชศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา

Thai Traditional Medicine Program, Faculty of Allied Health Sciences, Nakhonratchasima College

⁴ สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

Public Health Program, Faculty of Science and Technology, Nakhon Sawan Rajabhat University

*Corresponding author E-mail: Narissara.c@nsru.ac.th



ข้อมูลดังกล่าว สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับบุคลากรทางด้านสุขภาพ เพื่อกำหนดแนวทางในการส่งเสริม วางแผน การดำเนินกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุตามชุมชนต่างๆ ให้มีพฤติกรรม การป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมต่อไป

คำสำคัญ: การหกล้ม, ความเชื่อเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม, ผู้สูงอายุ, พฤติกรรมป้องกันการหกล้ม

Abstract

In this study, it was aimed at studying fall prevention behaviors and factors affecting the fall prevention behavior of older adults. Tambol Ban Mai, Amphoe Mueang, Nakhon Ratchasima Province. The research design was a survey one. The samples consisted of 162 people. Data were collected using interview forms, consisting of personal information, beliefs about fall prevention, home risk environment assessment, home environment, receiving encouragement and encouragement and fall prevention behaviors. Data were analyzed by descriptive statistics and inferential statistics by stepwise multiple regression analysis.

The results showed that the majority of older people, 53.8 percent, had fallen inside the house. The level of fall prevention behaviors was moderate about 75.31 percent. Factors affecting fall prevention behavior of the elderly were encouragement and encouragement ($\beta = 0.272$, p-value < 0.001). Assessment of risky home environment ($\beta = -0.231$, p-value = 0.002) and belief about fall prevention ($\beta = 0.194$, p-value = 0.010) can predict fall prevention behavior by 17.0 percent. ($R^2_{adj} = 0.170$, p-value < 0.001)

Such information can be used as a basis for healthcare workers to determine their approach to promotion and to plan activities for the elderly in different communities to continue their anti-fall behavior correctly and appropriately.

Keywords: Falls, Beliefs about Fall Prevention, The Elderly, Fall Prevention Behaviors



บทนำ

การสูงวัยของประชากรเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วโลก โดยประเทศกำลังพัฒนามีผู้สูงอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว เนื่องจากอัตราเกิดลดลง และผู้คนมีชีวิตยืนยาวขึ้น ในปี พ.ศ. 2564 โลกจะมีประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 1,082 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด สำหรับภูมิภาคอาเซียน พบว่า เป็นสังคมสูงอายุแล้ว คือ มีอัตราผู้สูงอายุเกินร้อยละ 10 โดยประเทศที่มีจำนวนประชากรสูงอายุสูงสุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ สิงคโปร์ (ร้อยละ 22) ไทย (ร้อยละ 19) และเวียดนาม (ร้อยละ 13) ตามลำดับ สำหรับประเทศไทย ในปี พ.ศ.2564 พบว่า จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มเป็น 12.5 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 19 ของประชากรทั้งหมด⁽¹⁾ ในปี พ.ศ.2558 จังหวัดนครราชสีมา มีประชากร จำนวน 2,498,535 คน เป็นประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 424,151 คน และคิดเป็นร้อยละ 17 ของจำนวนประชากรทั้งหมดของจังหวัดนครราชสีมา และเพิ่มขึ้นเป็น 505,756 คน ในปี พ.ศ. 2563 คิดเป็นร้อยละ 20.4 ของจำนวนประชากรทั้งหมดของจังหวัดนครราชสีมา 2,482,635 คน ซึ่งมีแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุเช่นเดียวกับระดับประเทศ⁽²⁾

ผลการสำรวจปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุในประเทศไทย พบว่า การพลัดตกหกล้มเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับสองในกลุ่มของการบาดเจ็บโดยไม่ตั้งใจ รองจากการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางถนน การพลัดตกหกล้มมีตั้งแต่การล้มบนพื้นระดับเดียวกันจากการลื่น สะดุด ก้าวพลาด ถูกผู้อื่นชน หรือดัน หรือการล้มจากระดับหนึ่งไปสู่ระดับหนึ่ง เช่น จากการปีน ตกจากที่สูง ตกบันได รวมถึงการตก หรือล้มที่เกี่ยวข้องกับเก้าอี้ เหยิง รถเข็น เฟอร์นิเจอร์ เป็นต้น โดยในปี พ.ศ. 2560-2564 มีผู้สูงอายุพลัดตกหกล้มปีละประมาณ 3,030,900-5,506,000 คน ซึ่งในจำนวนนี้จะมีผู้เสียชีวิต จำนวน 5,700 10,400 คนต่อปี⁽³⁾ เมื่อศึกษาสาเหตุของการหกล้ม พบว่า ส่วนใหญ่มาจากพื้นที่ลื่น (ร้อยละ 37.1) รองลงมา คือ การสะดุดวัตถุสิ่งของ (ร้อยละ 35.7) โดยพบว่า อุบัติการณ์การหกล้มของผู้สูงอายุ มีสาเหตุจากการเดินสะดุด ลื่น และเวียนศีรษะ ปัจจัยด้านบุคคลที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ คือ ผู้สูงอายุเพศหญิง ซึ่งมีความบกพร่องทางสายตา ความผิดปกติของการทรงตัว โรคความดันโลหิตสูง และมีภาวะดัชนีมวลกายมากกว่าเกณฑ์ ด้านสิ่งที่ทำให้เกิดการหกล้ม คือ ขาดความดันโลหิต ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในบ้าน คือ ขอบธรณีประตูทางเดินต่างระดับ พื้นปูด้วยกระเบื้องเซรามิก การจัดสิ่งของในบ้านไม่เป็นระเบียบ ใช้เสื่อผ้า หรือเสื้อผ้าเก่าเป็นที่เช็ดเท้า และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมนอกบ้าน คือ ทางเดินรอบบ้านมีสิ่งกีดขวาง มีทางเดินรถจักรยาน/จักรยานยนต์ ลักษณะขรุขระ แนวทางการป้องกันการหกล้มที่สำคัญมี 3 ประการ คือ ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายในและรอบบ้าน การส่งเสริมการออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุ และการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มในชุมชน⁽⁴⁾



ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ตำบลบ้านใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานแนวทางในการวางแผนส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มให้มีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบตัดขวาง (Cross-Sectional Research) ในผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป อาศัยอยู่ในตำบลบ้านใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างเดือนมกราคม พ.ศ. 2564 ถึงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2564

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในศึกษาในครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุ ทั้งเพศชาย และเพศหญิง ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในตำบลบ้านใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 930 คน เกณฑ์คัดเลือกเข้า คือ ผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในตำบลบ้านใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ สามารถอ่าน เขียน และสื่อสารภาษาไทยได้ และยินยอมและสมัครใจให้ข้อมูลการศึกษาวิจัย คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง ของ Danie⁽⁵⁾ ดังนี้

$$n = \frac{Z^2 pqN}{(N-1) d^2 + Z^2 pq} = \frac{(1.96)^2 (0.15)(0.85)(930)}{(929) (0.05)^2 + (1.96)^2 (0.15) (0.85)}$$
$$= 162 \text{ คน}$$

ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 162 คน ใช้การสุ่มอย่างง่าย (Sampling random sampling) โดยทำการจับสลาก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ประกอบด้วย 6 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 11 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ปัจจุบัน การพักอาศัย น้ำหนัก ส่วนสูง โรคประจำตัว ประวัติการหกล้ม การใช้เครื่องพยุงเดิน และความกลัวการหกล้ม



ส่วนที่ 2 ความเชื่อเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม จำนวน 10 ข้อ ใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง คะแนนเต็ม 50 คะแนน โดยระดับแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม ซึ่งผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการแบ่งระดับคะแนนของเบสท์⁽⁶⁾ ใช้เกณฑ์คะแนนค่าเฉลี่ยบวก/ลบส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ ระดับสูง (มากกว่าหรือเท่ากับ 42.93 คะแนน) ระดับปานกลาง (อยู่ระหว่าง 31.82-42.92 คะแนน) และระดับต่ำ (น้อยกว่าหรือเท่ากับ 31.81 คะแนน)

ส่วนที่ 3 การประเมินสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงภายในบ้าน จำนวน 10 ข้อ ใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ คือ ไม่เสี่ยง เสี่ยง และเสี่ยงมาก คะแนนเต็ม 30 คะแนน โดยระดับการประเมินสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงภายในบ้าน ซึ่งผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการแบ่งระดับคะแนนของเบสท์⁽⁶⁾ โดยใช้เกณฑ์คะแนนค่าเฉลี่ยบวก/ลบส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ ระดับสูง (มากกว่าหรือเท่ากับ 23.65 คะแนน) ระดับปานกลาง (อยู่ระหว่าง 18.81-23.64 คะแนน) และระดับต่ำ (น้อยกว่าหรือเท่ากับ 18.80 คะแนน)

ส่วนที่ 4 สภาพแวดล้อมภายในบ้าน จำนวน 10 ข้อ โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือก

ส่วนที่ 5 การได้รับกำลังใจ และการกระตุ้นเตือน จำนวน 20 ข้อ ใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ คือ ได้รับเป็นประจำ ได้รับนานๆ ครั้ง และไม่เคยได้รับ คะแนนเต็ม 60 คะแนน โดยระดับการได้รับกำลังใจ และการกระตุ้นเตือน ซึ่งผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการแบ่งระดับคะแนนของเบสท์⁽⁶⁾ โดยใช้เกณฑ์คะแนนค่าเฉลี่ยบวก/ลบส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ ระดับสูง (มากกว่าหรือเท่ากับ 49.01 คะแนน) ระดับปานกลาง (อยู่ระหว่าง 24.22-49.00 คะแนน) และระดับต่ำ (น้อยกว่าหรือเท่ากับ 24.21 คะแนน)

ส่วนที่ 6 พฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม จำนวน 10 ข้อ ใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ คะแนนเต็ม 30 คะแนน โดยระดับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม ซึ่งผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการแบ่งระดับคะแนนของเบสท์⁽⁶⁾ โดยใช้เกณฑ์คะแนนค่าเฉลี่ยบวก/ลบส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คือ ระดับสูง (มากกว่าหรือเท่ากับ 26.88 คะแนน) ระดับปานกลาง (อยู่ระหว่าง 21.75-26.87 คะแนน) และระดับต่ำ (น้อยกว่าหรือเท่ากับ 21.74 คะแนน)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การวิจัยครั้งนี้ตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง และเนื้อหา (Validity) ของเครื่องมือทุกชุด โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ จำนวน 2 ท่าน และผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จำนวน 1 ท่าน และหาค่าดัชนีของความสอดคล้องกันระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับจุดประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence : IOC) มีค่าดัชนี ความสอดคล้องอยู่ = 1.00 จากนั้นนำเครื่องมือไปทำการทดสอบ (Try Out) กับกลุ่มที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของตัวแปรปัจจัยของ



ผู้สูงอายุ ได้แก่ การประเมินสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงภายในบ้าน สภาพแวดล้อมภายในบ้าน การได้รับกำลังใจและการกระตุ้นเตือน และ พฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของ Cronbach (Cronbach's Alpha Coefficient) = 0.74, 0.84, 0.95 และ 0.96 ตามลำดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอใช้พื้นที่ในการดำเนินงานวิจัย และเอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ และติดต่อประสานงาน โดยผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลแก่ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ประชาสัมพันธ์ตามเสียงตามสายหมู่บ้าน โดยกล่าวแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลแก่ประชากรตำบลบ้านใหม่ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัยที่ผ่านการฝึกอบรม เรื่องการหกล้มของผู้สูงอายุ ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการลงเก็บข้อมูลในวันที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ได้นัดหมายหรือมีกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้มาพบปะกัน

4. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ ความครบถ้วน ถูกต้องของแบบสัมภาษณ์ จากนั้นไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา ประกอบด้วย การแจกแจงความถี่ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ในวิจัยนี้ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์วิทยาลัยนครราชสีมา เมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2564 ใบรับรองโครงการวิจัย NMCEC-0029/2563 ผู้วิจัยได้ทำการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยชี้แจงให้ผู้สูงอายุทราบเกี่ยวกับ วัตถุประสงค์ของการวิจัย และอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับการทำการวิจัย เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล การทำแบบสัมภาษณ์เป็นไปตามความสมัครใจ กลุ่มตัวอย่างมีอิสระในการตอบคำถาม และมีสิทธิปฏิเสธการทำแบบสัมภาษณ์ และข้อมูลที่ได้จากการวิจัย ผู้วิจัยถือว่าเป็นความลับ และนำมาใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น โดยนำเสนอในลักษณะกลุ่ม ผู้วิจัยจะไม่กระทำการใดๆ ที่เป็นอันตรายต่อกลุ่มตัวอย่าง



ผลการวิจัย

1. ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 66.7) มีอายุระหว่าง 70-79 ปี (ร้อยละ 40.1) สถานภาพสมรส หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่ (ร้อยละ 49.4) จบการศึกษาระดับประถมศึกษาขึ้นไป (ร้อยละ 74.7) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ (ร้อยละ 62.3) ซึ่งมีรายได้เพียงพอ (ร้อยละ 67.3) ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับคู่สมรส บุตรหลาน และญาติ (ร้อยละ 95.7) มีภาวะสุขภาพในขั้นน้ำหนักเกิน (ร้อยละ 57.4) ซึ่งมีปัญหาสุขภาพ หรือปัญหาเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อเข้า และขา (ร้อยละ 75.7) แต่ไม่เคยมีประวัติการหกล้ม (ร้อยละ 84.0) และไม่ใช้เครื่องพยุงเดิน (ร้อยละ 88.9)

2. ความเชื่อเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเชื่อเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม คือ การเดินเข้าห้องน้ำด้วยความระมัดระวัง และจับราวยึดเกาะทุกครั้ง ช่วยลดโอกาสการลื่นล้มได้ คิดเป็นร้อยละ 95.6 รองลงมา ได้แก่ การเดินขึ้นหรือลงบันไดโดยไม่จับราวยึดเกาะ ทำให้พลัดตกหกล้มจนพิการ ส่งผลต่อการเป็นภาระในการดูแลของครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 95.0 และการเปลี่ยนท่าทางอย่างรวดเร็ว ทำให้เสียการทรงตัวจนหกล้มศีรษะฟาดพื้นได้ คิดเป็นร้อยละ 69.9 โดยผู้สูงอายุมีคะแนนความเชื่อเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มเฉลี่ย เท่ากับ 37.37 ± 5.56 (ต่ำสุด 21, สูงสุด 47) จากคะแนนเต็ม 50 คะแนน และเมื่อนำคะแนนความเชื่อมาจัดระดับ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเชื่อเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มในระดับปานกลาง ร้อยละ 59.88 รองลงมา ระดับสูง ร้อยละ 22.22 และระดับต่ำ ร้อยละ 17.90 ตามลำดับ

3. การประเมินสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงภายในบ้าน ผลการศึกษา พบว่า สภาพแวดล้อมที่เสี่ยงภายในบ้านของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ คือ การไม่มีไฟในที่มืด คิดเป็นร้อยละ 100.0 รองลงมา ได้แก่ การเดินบนพื้นที่เปียกน้ำ คิดเป็นร้อยละ 99.4 และการใช้ผ้าเช็ดเท้าที่ไม่มีแผ่นยึดเกาะ และการเปลี่ยนอิริยาบถอย่างรวดเร็ว เช่น การลุกขึ้นยืน คิดเป็นร้อยละ 98.1 โดยผู้สูงอายุมีการประเมินสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงภายในบ้านเฉลี่ยเท่ากับ 21.22 ± 2.42 (ต่ำสุด 16, สูงสุด 29) จากคะแนนเต็ม 30 คะแนน และเมื่อนำคะแนนการประเมินสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงภายในบ้านมาจัดระดับ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการประเมินสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงภายในบ้านในระดับปานกลาง ร้อยละ 83.33 รองลงมา ได้แก่ ระดับสูง ร้อยละ 15.43 และระดับต่ำ ร้อยละ 1.23 ตามลำดับ

4. สภาพแวดล้อมภายในบ้าน พบว่า ที่พักอาศัยของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นบ้านชั้นเดียวที่มีลักษณะพื้นบ้านติดกับพื้นดิน ร้อยละ 58.0 ปูพื้นบ้านแบบกระเบื้อง ร้อยละ 62.3 ในบ้านและนอกบ้านไม่มีพื้นต่างระดับ ร้อยละ 81.5 ห้องน้ำไม่ได้ติดตั้งราวจับ ร้อยละ 83.3 และใช้ส้วมแบบชักโครก ร้อยละ 74.1 บ้านกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีแสงไฟเพียงพอ ร้อยละ 99.1 และมีการจัดระเบียบสิ่งของใน



บ้านอยู่เสมอ ร้อยละ 88.3 แต่กลุ่มตัวอย่างชอบใช้เศษผ้า หรือเสื้อผ้าเก่ามาทำผ้าเช็ดเท้า ร้อยละ 59.9
ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 สภาพแวดล้อมภายในบ้าน (n = 162)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ลักษณะบ้าน		
บ้านชั้นเดียวพื้นบ้านติดพื้น	94	58.0
บ้านชั้นเดียวมีใต้ถุนสูง/ บ้านสองชั้น	68	42.0
ลักษณะพื้นบ้าน		
พื้นไม้ลิ้น	27	16.7
พื้นดิน	135	83.3
พื้นต่างระดับ		
ไม่มี	121	74.7
มี	41	25.3
ลักษณะส้วม		
ส้วมนั่งยอง	42	25.9
ส้วมชักโครก	120	74.1
ราวจับยึดในห้องน้ำ		
ไม่มี	135	83.3
มี	27	16.7
แสงสว่างภายในบ้าน		
แสงไฟไม่เพียงพอ	16	9.9
แสงไฟเพียงพอ	146	99.1
การจัดระเบียบสิ่งของภายในบ้าน		
ไม่เป็นระเบียบ	19	11.7
เป็นระเบียบ	143	88.3
วัสดุที่ใช้เป็นผ้าเช็ดเท้า		
เศษผ้า/ เสื้อเก่า	97	59.9
พรมเช็ดเท้า	65	40.1
ภายในบ้านมีเด็กหรือสัตว์เลี้ยง		
ไม่มี	121	74.7
มี	41	25.3
ภายในบ้านมีขอบธรณีประตู หรือพื้นต่างระดับ		
ไม่มี	132	81.5
มี	30	18.5



5. การได้รับกำลังใจ และการกระตุ้นเตือนในการป้องกันการหกล้ม ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับกำลังใจ และการกระตุ้นเตือนในการป้องกันการหกล้ม คือ เพื่อนบ้านแนะนำให้เดินโดยใช้ไม้เท้า หรืออุปกรณ์ช่วยเดิน และคนในครอบครัวซื้อไม้เท้า หรืออุปกรณ์ช่วยเดิน คิดเป็นร้อยละ 84.6 รองลงมา ได้แก่ คนในครอบครัวคอยพยุงเข้าห้องน้ำ คิดเป็นร้อยละ 79.0 และเพื่อนบ้านแนะนำวิธีการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 77.8 โดยผู้สูงอายุมีคะแนนการได้รับกำลังใจ และการกระตุ้นเตือนในการป้องกันการหกล้มเฉลี่ยเท่ากับ 36.61 ± 12.40 (ต่ำสุด 20, สูงสุด 60) จากคะแนนเต็ม 60 คะแนน และเมื่อนำคะแนนการได้รับกำลังใจ และการกระตุ้นเตือนในการป้องกันการหกล้มมาจัดระดับ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการประเมินสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงภายในบ้านในระดับปานกลาง ร้อยละ 67.90 รองลงมา ได้แก่ ระดับสูง ร้อยละ 25.31 และระดับต่ำ ร้อยละ 6.79 ตามลำดับ

6. พฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม คือ เปิดไฟทุกครั้งเมื่อเดินเข้าห้องน้ำ คิดเป็นร้อยละ 97.1 รองลงมา ได้แก่ เลือกสวมเสื้อผ้าที่มีขนาดเหมาะสมกับตัว ไม่ใหญ่ หรือยาวจนเกินไป คิดเป็นร้อยละ 96.3 และเลือกสวมใส่รองเท้าส้นเตี้ยมีแผ่นยึดเกาะพื้น ขนาดพอดีกับเท้า และเก็บสิ่งของเครื่องใช้ในบ้าน ไม่ให้กีดขวางทางเดิน คิดเป็นร้อยละ 95.7 โดยผู้สูงอายุมีคะแนนพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มเฉลี่ย เท่ากับ 24.31 ± 2.57 (ต่ำสุด 12, สูงสุด 28) จากคะแนนเต็ม 30 คะแนน และเมื่อนำคะแนนพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มมาจัดระดับ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในระดับปานกลาง ร้อยละ 75.31 รองลงมา ได้แก่ ระดับสูง ร้อยละ 16.05 และระดับต่ำ ร้อยละ 8.64 ตามลำดับ

7. ผลการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา โดยทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนใช้สถิติการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนจากการทดสอบค่าความคลาดเคลื่อน (α) มีการแจกแจงแบบปกติ พบว่า ไม่มีตัวแปรใดที่มีความสัมพันธ์กันสูงเกินกว่า 0.85 และสร้างสมการทำนายพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา โดยตัวแปรการได้รับกำลังใจ และการกระตุ้นเตือน และความเชื่อเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม และผลการประเมินสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงภายในบ้านมีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม ได้ร้อยละ 17.0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 2 และสามารถสร้างสมการทำนายพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม ได้ดังนี้

$$\text{สมการในรูปคะแนนดิบ } BEH = 24.098 + 0.0056SE - 0.245SB + 0.090SC$$

$$\text{สมการในรูปคะแนนมาตรฐาน } Z'BEH = 0.272 Z' SE - 0.231 Z' SB + 0.194 Z' SC$$

เมื่อ BEH = พฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม

SE = การได้รับกำลังใจและการกระตุ้นเตือน



SB = การประเมินสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงภายในบ้าน

SC = ความเชื่อเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม

ตารางที่ 2 ค่าสถิติวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการป้องกันการหกล้ม

ตัวแปร	B	S.E.	Beta	t	p-value
การได้รับกำลังใจและการกระตุ้นเตือน (SE)	0.056	0.015	0.272	3.666	<0.001
การประเมินสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงภายในบ้าน (SB)	-0.245	0.076	-0.231	-3.213	0.002
ความเชื่อเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม (SC)	0.090	0.034	0.194	2.607	0.010
ค่าคงที่ 24.098, F=11.968, p-value<0.001, R = 0.430, R ² = 0.185, R ² _{adj} = 0.170					

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เคยมีประวัติการหกล้มในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา และหกล้มบริเวณบ้าน คิดเป็น ร้อยละ 53.8 โดยผู้สูงอายุมีความเชื่อเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 59.88 การประเมินสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงภายในบ้านอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 83.33 ผู้สูงอายุได้รับกำลังใจ และการกระตุ้นเตือนในการป้องกันการหกล้มอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 67.90 และมีพฤติกรรมกรรมการป้องกันการหกล้มอยู่ในระดับปานกลางที่สุด ร้อยละ 75.31 ทั้งนี้ การได้รับกำลังใจ และการกระตุ้นเตือน (SE) การประเมินสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงภายในบ้าน (SB) และความเชื่อเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม (SC) มีความสัมพันธ์ และสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ (BEH) ได้ร้อยละ 17.0 (R²_{adj} = 0.170, p-value < 0.001) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีสมการทำนายพฤติกรรมกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ดังนี้ $Z'BEH = 0.272 Z'SE - 0.231 Z'SB + 0.194 Z'SC$ ทั้งนี้ งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ ผลการศึกษาสมการทำนายได้ร้อยละ 17 การนำไปใช้ในการทำนายอาจทำได้อย่างมีข้อจำกัด แต่อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าค่าสมการทำนาย หรือ R-squared จะไม่สูงมากนัก แต่ผลการวิเคราะห์ยังแสดงค่าสัมประสิทธิ์ของ Regression ที่มีนัยสำคัญ

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 70-79 ปี มีปัญหาเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อเข่า และขา ผู้สูงอายุ ร้อยละ 53.8 เคยมีประวัติการหกล้มในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา และหกล้มบริเวณบ้าน สาเหตุเกิดจากการเดินแล้วลื่น และเดินสะดุดสิ่งของ ทำให้เกิดการฟกช้ำตามร่างกาย เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ใช้เครื่องพยุงเดิน สำหรับความเชื่อเกี่ยวกับการป้องกันการ



การหกล้ม พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเชื่อเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มในระดับปานกลางมากที่สุด โดยผู้สูงอายุมีความเชื่อที่เห็นด้วยมากเกี่ยวกับการเดินเข้าห้องน้ำด้วยความระมัดระวัง และจับราวยึดเกาะทุกครั้ง ช่วยลดโอกาสการลื่นล้มได้ ร้อยละ 95.6 เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักไม่ได้ใส่รองเท้าหุ้มส้นในขณะที่ดำเนินกิจกรรมต่างๆ เพราะการใส่รองเท้าหุ้มส้นจะทำให้ลดการลื่นล้มได้ และลักษณะของรองเท้าที่ใส่ไม่ควรหลวมเกินไปเพราะอาจทำให้เกิดการสะดุดหรือลื่นได้⁽⁷⁾ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชวนพิศ ศิริไพบุลย์⁽⁸⁾ ที่พบว่า ความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูง ทั้งนี้ การประเมินสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงภายในบ้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีการประเมินสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงภายในบ้านอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่าส่วนใหญ่ลักษณะบ้านของผู้สูงอายุเป็นบ้านชั้นเดียวพื้นบ้านติดพื้น ไม่ใช่วัสดุชนิดกันลื่นปูพื้นบ้านในบ้าน และไม่มีราวจับยึดในห้องน้ำ ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดพลัดตกหกล้ม สอดคล้องกับงานวิจัยของ อัสนัย เล่งอี⁽⁹⁾ ที่พบว่า ลักษณะของพื้นบ้านส่วนใหญ่จะเป็นพื้นที่เป็นวัสดุที่แข็ง เช่น พื้นกระเบื้อง และพื้นปูน โดยพื้นบ้านที่ทำให้เกิดการลื่นมากที่สุด คือ มีแปรงฝุ่น หรือทราย มีผ้าหรือพรมบนพื้น อีกทั้งพื้นที่ที่มีความต่างระดับจะส่งผลให้เกิดการสะดุดในบ้านมากที่สุด และงานวิจัยของ นงนุช วงศ์สว่าง⁽¹⁰⁾ ที่พบว่า สถานที่ของการเกิดการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เกิดขึ้นภายในตัวบ้าน โดยสถานที่ที่เกิดอุบัติเหตุภายในตัวบ้าน คือ ทางเดินภายในตัวบ้าน และห้องน้ำ

การได้รับกำลังใจ และการกระตุ้นเตือนในการป้องกันการหกล้ม พบว่า ผู้สูงอายุได้รับกำลังใจ และการกระตุ้นเตือนในการป้องกันการหกล้มระดับปานกลางมากที่สุด โดยผู้สูงอายุได้รับแรงสนับสนุนจากเพื่อนบ้านในการแนะนำให้เดินโดยใช้ไม้เท้า หรืออุปกรณ์ช่วยเดิน และคนในครอบครัวซื้อไม้เท้า หรืออุปกรณ์ช่วยเดินมากที่สุด ร้อยละ 84.6 ดังนั้น คนในบ้านควรจะมีการเก็บสิ่งของภายในบ้านให้เป็นระเบียบ เพื่อลดการหกล้มในผู้สูงอายุได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัฐกฤตา ศิริโสภณ⁽¹¹⁾ ที่พบว่า แรงสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว สมาชิกในชุมชน และบุคลากรเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม สำหรับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในระดับปานกลางมากที่สุด โดยผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการเปิดไฟทุกครั้งเมื่อเดินเข้าห้องน้ำมากที่สุด ร้อยละ 97.1 เนื่องจากการเปิดไฟเป็นการเพิ่มแสงสว่างทำให้มองเห็นได้ชัดเจน และสามารถช่วยลดการหกล้มได้ และผู้สูงอายุมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยการบริหารกล้ามเนื้อต้นขา เช่น การฝึกเดิน เต้นแอโรบิค น้อยที่สุด ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุไม่กล้าที่จะออกกำลังกาย หรือกลัวการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายอาจส่งผลให้เกิดการหกล้มได้ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุบางคนอาจมีโรคประจำตัว หรือมีภาวะกล้ามเนื้ออ่อนแรง หรืออาจทำให้มีอาการเหนื่อยล้าเกิดขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ กนกวรรณ เมืองศิริ⁽¹²⁾ ที่พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในระดับปานกลาง ร้อยละ 51.4 เนื่องจากผู้สูงอายุยังมีพฤติกรรมการการชอบเอื้อม หรือก้มหยิบสิ่งของสุดมือ เปลี่ยน



อิริยาบถ จากทำนึ่งเป็นทำนึ่งอย่างรวดเร็ว และออกกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ โดยกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างกลัวการหกล้มมากที่สุด คือ การเอื้อมหยิบของในตู้ติดผนัง/ชั้นวางของ รองลงมา คือ เดินรอบบ้าน และการลงนอน/ลุกขึ้นจากเตียง ตามลำดับ ดังนั้น การจัดพื้นที่ให้สามารถใช้สอยได้อย่าง่าย และปลอดภัยจึงเป็นสิ่งที่ควรทำ โดยคนในบ้านสามารถช่วยในการจัดพื้นที่ให้เหมาะสมได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุทธิดา พงษ์พันธุ์งาม⁽¹³⁾ พบว่า กิจกรรมที่ผู้สูงอายุเป็นกังวลว่าจะหกล้มในขณะที่ทำกิจกรรมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ การเดินขึ้น หรือลงทางลาดชัน การขึ้นหรือลงบันได และการเอื้อมหยิบของเหนือศีรษะ หรือก้มลงเก็บของบนพื้น

ความเชื่อเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญ และสามารถทำนายพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุได้ โดยผู้สูงอายุที่มีความเชื่อเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มมากจะมีพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุมาก เนื่องจากความเชื่อ คือ ความมั่นใจและความไว้วางใจ และเป็นพื้นฐานทำให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงออกถึงพฤติกรรมของการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุสอดคล้องกับการศึกษาของ กนกวรรณ เมืองศิริ⁽¹²⁾ ที่พบว่า ความเชื่อเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม ($p\text{-value} < 0.01$) เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ จังหวัดชลบุรี โดยการได้รับกำลังใจ และการกระตุ้นเตือนมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญ และสามารถทำนายพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุได้ โดยผู้สูงอายุที่ได้รับกำลังใจ และการกระตุ้นเตือนมาก จะมีพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุมาก เนื่องจากการได้รับกำลังใจ และการกระตุ้นเตือน เป็นแรงสนับสนุนทางสังคม และเป็นแรงจูงใจในด้านสุขภาพซึ่งสามารถนำไปสู่การปฏิบัติ นับเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติสุขภาพของบุคคลนั้นๆ ด้วย⁽¹⁴⁾ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ดวงหทัย แสงสว่าง⁽¹⁵⁾ ที่พบว่า ปัจจัยเสริม ได้แก่ เพื่อนช่วยเหลือตอนหกล้ม เพื่อนชวนออกกำลังกาย และบุคลากรทางสาธารณสุขจัดกิจกรรมป้องกันการหกล้ม มีผลสามารถทำนายพฤติกรรมเสี่ยงหกล้มในผู้สูงอายุได้ร้อยละ 24.4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 สำหรับการประเมินสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงภายในบ้านมีความสัมพันธ์เชิงลบอย่างมีนัยสำคัญ และสามารถทำนายพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุได้ โดยผู้สูงอายุที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงภายในบ้านมากจะทำให้พฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุน้อยลง โดยสภาพแวดล้อมภายในบ้านเป็นปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการหกล้มค่อนข้างมาก ดังนั้น การสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุสามารถลดปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้ม⁽¹⁶⁾ และจากการศึกษาของ ละออม สร้อยแสง⁽⁴⁾ ได้ศึกษาแนวทางการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ชุมชนมิตรภาพพัฒนา ซึ่งพบว่า แนวทางการป้องกันการหกล้มที่สำคัญมี 3 ประการคือ ปรับปรุงสิ่งแวดลอมภายในและรอบบ้าน การส่งเสริมการออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุ และการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มในชุมชน ดังนั้น การปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุต้องอาศัยทั้งปัจจัยภายใน และปัจจัยนอกของผู้สูงอายุร่วมกัน เพื่อลดปัญหาการหกล้มที่ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุเอง



ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. คณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรมีการกำหนดนโยบายการจัดการสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย เพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุทั้งที่บ้าน และในแหล่งชุมชนที่ผู้สูงอายุใช้หรืออยู่ เช่น วัด เป็นต้น
2. งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ ผลการศึกษาสมการทำนายได้ร้อยละ 17 ดังนั้น ควรเพิ่มเติมและพัฒนางานวิจัยโดยสร้างโปรแกรมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ และนำไปใช้ในชุมชนต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากวิทยาลัยนครรราชสีมา

เอกสารอ้างอิง

1. มุลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2564. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล; 2565.
2. สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. รายงานการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553 – 2583 (ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพฯ: สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ; 2562.
3. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. รายงานการพยากรณ์การพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2560 2564. [อินเทอร์เน็ต]. 2566 [เข้าถึงเมื่อ 15 สิงหาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.thaincd.com/2016/mission/documents-detail.php?id=12095&tid=&gid=1-027>.
4. ละออม สร้อยแสง, จริยาวัตร คมพยัคฆ์ และกนกพร นทีธนสมบัติ. (2557). อุบัติการณ์การหกล้ม ปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มและแนวทางการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพ. วารสารพยาบาลทหารบก 2557; 15(1): 122-129.
5. Daniel, W.W. Biostatistics: A foundation for analysis in the health sciences. 6th ed. New York: John Wiley & Sons. 1995.
6. Best, J. W. (1977). Research in Education. New Jersey: Prentice hall Inc.
7. มานิตา รักศรี, นาริรัตน์ จิตรมณตรี และเสาวลักษณ์ จิรธรรม. ผลของโปรแกรมการปรับความเชื่อด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้ป่วยสูงอายุในโรงพยาบาล. วารสารพยาบาลสภากาชาดไทย 2562; 12(2): 132-150.



8. ชวนพิศ ศิริไพบูลย์, อธิพล ดวงจินดา, กันธิมา ศรีหมากสุก, ศรีสุรางค์ เกษะนาค และ อังคณา บุญครอง. ความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุไทยใน อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น 2564; 14(2): 94-107.
9. อศนัย เล่งอี และพันธพัฒน์ บุญมา. สภาพแวดล้อมในบ้านของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการ พลัดตกหกล้ม: กรณีศึกษา ตำบลแม่กา อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา. วารสารสิ่งแวดล้อมสรรค์ สร้างวินิจัย คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น 2563; 19(3): 43-60.
10. นงนุช วงศ์สว่าง, ดนุลา จินขาวำ, ชลธิชา บุญศิริ, สุรินทร์ มีลากลิ่น, จารุพันธ์ สมบูรณ์สิทธิ์, เพ็ญจมาศ คำธนะ และธานี กล่อมใจ. ความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านต่อการพลัดตกหกล้ม และอุบัติการณ์การพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ. Veridian E-Journal, Silpakorn University (Humanities, Social Sciences and arts) 2560; 10(3): 2492-2506.
11. ณัฐกฤตา ศิริโสภณ. ประสิทธิผลของนวัตกรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มใน ผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลทหารบก 2561; 19(พิเศษ): 501-502.
12. กนกวรรณ เมืองศิริ, นิภา มหารัษฎพงศ์ และยุวดี รอดจากภัย. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อ พฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ จังหวัดชลบุรี. Naresuan University Journal: Science and Technology 2017; 25(4): 23-33.
13. สุทธิดา พงษ์พันธุ์งาม และอัมภิกา นาไวย์. การหกล้ม ความกลัวการหกล้ม และการจำกัด กิจกรรมเนื่องจากกลัวหกล้มในผู้สูงอายุไทยที่อาศัยอยู่ในชุมชนเมืองเชียงใหม่. วารสาร วิจัยสุขภาพและการพยาบาล 2563; 36(1): 22-38.
14. ณัฐชา พวงทอง. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุอำเภอทัพทัน จังหวัดอุทัยธานี [วิทยานิพนธ์หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต]. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร; 2564.
15. ดวงหทัย แสงสว่าง, ธรณวรรณ สมใจ, วิภาวรรณ เฟื่องพานิช, สุวพัชร ปกครอง, สุธีธิดา มุ่งพูนกลาง, ชนัชพร บุญรักษ์ และคณะ. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงหกล้มในผู้สูงอายุชุมชนพัฒนาวัดกึ่ง จังหวัดสมุทรปราการ. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ 2563; 14(3): 82-96.
16. กมลทิพย์ หลีกมัน. การรับรู้และพฤติกรรมในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ตำบลท่าชุมเงิน อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2558.