

ความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านต่อการพลัดตกหกล้มและอุบัติเหตุ การพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ*

Home Environmental Risks for Falls and Indecent of Falls in Older Adults

นงนุช วงศ์สว่าง(Nongnuch Wongsawang)^{**}

ดนุลดา จินขาวขำ(Danulada Jeenhowkhum)^{**}

ชลธิชา บุญศิริ(Chonticha Boonsiri)^{**}

สุรินทร์ มีลาภล้น(Surin Melarplont)^{**}

จารุนันท์ สมบูรณ์สิทธิ์(Jarunun Somboonsit)^{**}

เพ็ญจมาศ คำธนะ(Phenchamat Khamthana)^{***}

ธานี กล่อมใจ(Thanee Glomjai)^{****}

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านต่อการพลัดตกหกล้ม 2) อุบัติการณ์การพลัดตกหกล้มและ 3) ความสัมพันธ์ระหว่างความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านกับการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุจำนวน 113 คนที่อาศัยอยู่ในตำบลดอนตะโก อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงในเดือนตุลาคมถึงพฤศจิกายน 2559 รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงอนุมานเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (Chi-square test) ผลการวิจัยพบว่า

1) ความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านสูงสุดได้แก่ บริเวณบันไดมีผ้าหรือพรมเช็ดเท้า (ร้อยละ 49.6) รองลงมาคือบริเวณบันไดมีแสงสว่างไม่เพียงพอ (ร้อยละ 46.2) และไฟบริเวณบันไดมีสวิตช์เพียงตัวเดียว(ร้อยละ 41.6)

2) อุบัติการณ์การพลัดตกหกล้มพบว่า ผู้สูงอายุเคยพลัดตกหกล้มในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมาร้อยละ 19.5 ผู้สูงอายุที่เคยพลัดตกหกล้มส่วนใหญ่พลัดตกหกล้มภายในตัวบ้าน (ร้อยละ 68.2)

3) ความสัมพันธ์ระหว่างความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านกับการพลัดตกหกล้มพบว่าบริเวณบันไดมีแสงสว่างไม่เพียงพอและบริเวณทางเดินมีสายไฟสายโทรศัพท์หรือสายพ่วงต่อพาดผ่านมีความสัมพันธ์กับการพลัดตกหกล้มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value < 0.05)

* บทความวิจัยนี้นำเสนอความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์กับการพลัดตกหกล้มซึ่งเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรทางสุขภาพและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ

** พยาบาลวิชาชีพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีราชบุรี (Registered Nurse, Boromrajonani College of Nursing, Ratchaburi) เบอร์โทรที่ติดต่อได้ 083-7143261; e-mail:nongnuch_bcnr@yahoo.com

*** ผู้อำนวยการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีราชบุรี (Director, Boromrajonani College of Nursing, Ratchaburi)

**** ผู้อำนวยการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีพะเยา (Director, Boromrajonani College of Nursing, Phayao)

4) การวิจัยนี้เสนอแนะให้มีการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในตัวของผู้สูงอายุโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเพิ่มแสงสว่างให้เพียงพอบริเวณบันไดและจัดบริเวณทางเดินให้โล่งไม่มีสิ่งของกีดขวาง

คำสำคัญ: สิ่งแวดล้อมในบ้าน; ผู้สูงอายุ; การหกล้ม

Abstract

This descriptive research aimed to study 1) home environmental risks for falls, 2) incidents of falls, and 3) the association between home environmental risks for falls and incidents of falls in older adults. The sample was 113 older adults who were living in Dontako sub-district, Ratchaburi province. They were purposively sampling during October to November 2016. The data were collected using questionnaire. The data were analyzed using descriptive statistics. The inferential statistics used were Chi-square test. The results were found that

1) The home environmental risks composed of having fabric or wicker at the ladder area (49.6%), followed by inadequate light at the ladder area (46.2%) and having one-way switch at the ladder area (41.6 %).

2) The incidents of falls were found that 19.5 % of older adults experience falls during 6 months before the study. There were 68.2 % of older adults experienced fall in their home.

3) The association between home environmental risks for falls and incidents of falls in older adults was found that the insufficient light at the ladder area and having wire, telephone line or extension cord on the walk way was significantly associated with fall in older adults (p-value <0.05).

The results of this study suggest an improvement in the elderly's home environment, especially increasing proper lighting at the ladder area and keeping walkways clear of obstructions.

Keywords: home environment, older adult, fall

การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ การพลัดตกหกล้มสามารถเกิดขึ้นได้ในหลายลักษณะเช่น การล้มบนพื้นระดับเดียวกัน จากการลื่น สะดุด ก้าวพลาด ถูกผู้อื่นชนหรือดัน หรือการล้มจากระดับหนึ่งไปสู่ระดับหนึ่ง เช่น การปีนตกจากที่สูง ตกบันได รวมถึงการตกหรือล้มที่เกี่ยวข้องกับเก้าอี้เตี้ย รถเข็น เฟอร์นิเจอร์ เป็นต้น (นิพา ศรีช้างและลลิตรา ก้าววิ,2560) การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย ปี 2557 พบว่าผู้สูงอายุในเขตเทศบาลหกล้มในช่วงเวลา 6 เดือน ก่อนวันสัมภาษณ์ ร้อยละ 10 และผู้สูงอายุนอกเขตเทศบาลเคยหกล้มร้อยละ 12 โดยสัดส่วนของผู้สูงอายุที่หกล้มเพิ่มสูงขึ้นในกลุ่มอายุที่สูงขึ้นและผู้สูงอายุที่อยู่นอกเขตเทศบาลมีประสบการณ์หกล้มสูงกว่าผู้สูงอายุในเขตเทศบาลในทุกกลุ่มอายุ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย,2558) เพศหญิงมีการพลัดตกหกล้มมากกว่าเพศชาย 1.5 เท่า ซึ่งเพศหญิงร้อยละ 55 หกล้มในตัวบ้านและบริเวณรั้วบ้าน เช่น ห้องนอน ห้องครัว ห้องน้ำ เป็นต้น ในขณะที่เพศชายร้อยละ 60 หกล้มบริเวณนอกบ้านขณะเดินทางและในสถานที่ทำงาน เช่น ถนนในซอยและถนนใหญ่ ข้ามสะพาน จักรยานหรือมอเตอร์ไซด์ล้ม บนรถเมล์ ไร่ นา ฟาร์มเลี้ยงสัตว์ เป็นต้น (นิพา ศรีช้างและลลิตรา ก้าววิ,2560)

การพลัดตกหกล้มเป็นสาเหตุที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภาวะสุขภาพ มีการบาดเจ็บอย่างรุนแรงทำให้ต้องเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาล และสูญเสียความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวัน การสูญเสียความสามารถในการพึ่งตนเอง ภาวะทุพพลภาพหรือเสียชีวิตได้ อัตราการบาดเจ็บตาย ร้อยละ 4.46 (สำนักโรคบาดविทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข,2558) การหกล้มยังผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ เช่น กลัวการล้ม ขาดความมั่นใจในตนเอง ทำกิจกรรมต่างๆ ได้ลำบากขึ้นเนื่องจากมีความกังวล นำไปสู่การสูญเสียความสามารถในการพึ่งตนเองและเกิดการแยกตัวออกจากสังคมตามมา นอกจากนี้ยังพบว่าค่าใช้จ่ายของระบบบริการในผู้สูงอายุที่พลัดตกหกล้มเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนทั่วโลก ซึ่งส่งผลกระทบต่อครอบครัว ชุมชนและสังคม ทั้งค่าใช้จ่ายทางตรงและทางอ้อม (นิพา ศรีช้างและลลิตรา ก้าววิ,2560)

การพลัดตกหกล้มมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน ลักษณะของสิ่งแวดล้อมในที่พักอาศัยที่ไม่เหมาะสมและสามารถก่อให้เกิดการพลัดตกหกล้มได้ เช่น การลื่นการสะดุดสิ่งกีดขวางการเสียการทรงตัว พื้นที่มีลักษณะไม่ปลอดภัย แสงสว่างที่ไม่เหมาะสม การไม่มีราวจับในบริเวณที่มีความเสี่ยง (สถานการณ์ผู้สูงอายุ, 2552) การศึกษาของอนงค์ ดิษฐสังข์และคณะ(2558) พบว่าการที่พื้นบ้านมีโอกาสน้ำล้น/ไม่มีราวบันได มีความสัมพันธ์กับการเกิดการหกล้มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .05$) โดยผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านที่มีพื้นบ้านมีโอกาสน้ำล้น/ไม่มีราวบันได มีโอกาสเสี่ยงต่อการหกล้มเป็น 4.3 เท่าของผู้ที่ไม่ได้อาศัยอยู่ในบ้านที่มีพื้นบ้านมีโอกาสน้ำล้น/ไม่มีราวบันได การศึกษาของนายตา วงศ์ยะราและคณะพบว่าลักษณะทางสิ่งแวดล้อมในที่พักอาศัยมีความสัมพันธ์กับความกลัวการหกล้ม (Wongyara,Wongsawang,Turner, Kitreerawutiwong, Heetaksorn,2017) ทั้งนี้การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบของ 3 การศึกษาโดยอัญญรัตน์ โอนทัยสินทวีและคณะ(2557) พบว่าการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้เหมาะสมและปลอดภัยสามารถลดจำนวนผู้สูงอายุที่เกิดการพลัดตกหกล้มได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเทียบกับการดูแลแบบปกติ

อย่างไรก็ตามการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้เหมาะสม ปลอดภัยและสามารถป้องกันปัญหาการพลัดตกหกล้มได้อย่างแท้จริงจำเป็นต้องอาศัยข้อมูลเชิงระบาดวิทยา เช่น ลักษณะของบุคคล เวลาและสถานที่ที่เกิดการพลัดตกหกล้ม ตลอดจนข้อมูลความเสี่ยงในบ้านที่มีความสัมพันธ์กับการพลัดตกหกล้ม

คณะผู้วิจัยในฐานะพยาบาลจึงเห็นความสำคัญของการศึกษาอุบัติการณ์ของการหกล้ม ความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านต่อการหกล้มและความสัมพันธ์ระหว่างความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านกับการหกล้มของผู้สูงอายุโดยเลือกศึกษาในหมู่ 4 ตำบลดอนตะโก อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี ซึ่งเป็นพื้นที่เป้าหมายของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนราธิวาสในการให้บริการวิชาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนรวมถึงการสร้างแหล่งเรียนรู้เพื่อพัฒนาห้องเรียนต้นแบบด้านการดูแลผู้สูงอายุ โดยมุ่งหวังว่าข้อมูลที่ได้จากการศึกษาจะนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาสิ่งแวดล้อมในที่พักอาศัยให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม รวมถึงใช้ในการวางแผนการพัฒนาการดูแลระยะยาวในผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาในตำบลดอนตะโก และพื้นที่ที่มีลักษณะใกล้เคียงต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาอุบัติการณ์การพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านกับการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ

การดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยมีรายละเอียดการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษานี้คือผู้สูงอายุที่อาศัยมีภูมิลำเนาและอาศัยอยู่ในหมู่ที่ 4 ตำบลดอนตะโก อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี จำนวน 368 ราย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คือผู้สูงอายุที่มีภูมิลำเนาและอาศัยอยู่ในหมู่ที่ 4 ตำบลดอนตะโก อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี ในเดือนตุลาคมถึงพฤศจิกายน 2559 ซึ่งเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้เกณฑ์ร้อยละเนื่องจากประชากรมีจำนวนที่แน่นอนและมีจำนวนเป็นหลักร้อยละ ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 113 คน ที่เกณฑ์ร้อยละ 30 กลุ่มตัวอย่างมีคุณลักษณะตามเกณฑ์คัดเข้าคือเป็นผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไปทั้งเพศชายและเพศหญิง มีภูมิลำเนาอยู่ในหมู่ 4 ตำบลดอนตะโก อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ สามารถได้ยินและสื่อสารภาษาไทยได้เข้าใจ การรับรู้เกี่ยวกับบุคคล เวลา สถานที่ปกติและยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้

จริยธรรมในการวิจัย

การดำเนินการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างได้นำเสนอโครงร่างวิจัยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเอกสารคำอธิบายโครงการวิจัยและเอกสารคำขอการยินยอมจากผู้สูงอายุแก่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนราธิวาส ได้รับการพิจารณาและเห็นชอบจากกรรมการ เลขที่ BCNR 02/2559 ก่อนเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยแนะนำตัว หลังจากนั้นชี้แจงเกี่ยวกับการวิจัย วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล ประโยชน์ของการวิจัย พร้อมทั้งอธิบาย ให้ทราบถึงสิทธิที่จะปฏิเสธการเข้าร่วมหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยได้เมื่อต้องการทันที โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ และให้กลุ่มตัวอย่างตัดสินใจสมัครเข้าร่วม

โครงการวิจัยด้วยตนเองไม่มี การบังคับใด ๆ เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการวิจัยจึงให้ลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ข้อมูลที่ได้รับจากกลุ่มตัวอย่างถูกเก็บเป็นความลับ ไม่มีการบันทึกชื่อหรือเปิดเผยข้อมูล การวิเคราะห์ผลการวิจัยกระทำในภาพรวม ไม่มีผลกระทบต่อกกลุ่มตัวอย่างและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

1.1 แบบสอบถามการหกล้มของผู้สูงอายุประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ มีทั้งหมด 8 ข้อ ได้แก่ เพศอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยภายในครอบครัว จำนวนสมาชิกที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกับผู้สูงอายุ สถานภาพการทำงาน โรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ข้อคำถามทั้งหมด 11 ได้แก่ ประสบการณ์การพลัดตกหกล้มในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา ประสบการณ์การพลัดตกหกล้มในตัวบ้านในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา ช่วงเวลาที่เกิดการพลัดตกหกล้มภายในตัวบ้าน สถานที่ที่ล้มภายในตัวบ้าน ลักษณะการล้มภายในตัวบ้าน สาเหตุของการล้มในตัวบ้าน ประสบการณ์การพลัดตกหกล้มภายนอกตัวบ้านในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา ช่วงเวลาที่เกิดการพลัดตกหกล้มภายนอกตัวบ้าน สถานที่ที่พลัดตกหกล้มภายนอกตัวบ้าน ลักษณะการพลัดตกหกล้มภายนอกตัวบ้าน สาเหตุของการพลัดตกหกล้มภายนอกตัวบ้าน

1.2 แบบประเมินความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านต่อการพลัดตกหกล้ม เป็นแบบประเมินซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 13 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นแบบเลือกตอบ (ใช่/ไม่ใช่)

2. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

2.1 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการหกล้มของผู้สูงอายุและแบบประเมินความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านต่อการพลัดตกหกล้ม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผ่านการตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหา (Content Validity) และตรวจสอบความชัดเจนของภาษาที่ใช้และนำมาปรับปรุงแก้ไขจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน

2.2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้มาแก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำมาดำเนินการทดสอบกับกลุ่มเป้าหมาย(Try Out) จำนวน 30 ชุด โดยการนำแบบสอบถามไปสอบถามผู้สูงอายุด้วยตนเอง

2.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่รวบรวมได้มาทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ผลการทดสอบโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์ อัลฟาครอนบาค (Cronbach's Coefficient Alpha) มีค่าเท่ากับ 0.92

การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนตุลาคมถึงพฤศจิกายน 2559 โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. เมื่อโครงร่างวิจัยผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์และได้รับอนุญาตให้เก็บข้อมูล ผู้วิจัยเข้าพบนายกองค์การบริหารส่วนตำบลดอนตะโกเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดของการทำวิจัย และประโยชน์ที่ชุมชนจะได้รับ

2. เตรียมผู้ช่วยวิจัยจำนวน 4 คน ซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนราธิวาสที่เคยมีประสบการณ์ในการลงพื้นที่ หมู่ 4 ตำบลดอนตะโก อำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส โดยการอธิบายขั้นตอนในการทำวิจัย รายละเอียดการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามและแบบ

ประเมิน ทั้งนี้ผู้ช่วยวิจัยจะเก็บข้อมูลร่วมกับผู้วิจัยในช่วงแรกเพื่อให้เกิดความเข้าใจและเก็บข้อมูลไปในแนวทางเดียวกัน

3. ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยการสอบถามและประเมินความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านต่อการผลิตตกหักล้ม ใช้เวลาประมาณ 30 นาที

4. ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจนครบ 113 หลังคาเรือน มีการตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์และความถูกต้องจากนั้นดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติ ใช้สถิติพรรณนาเป็นจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยอาศัยโปรแกรมสำเร็จรูป การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพที่พกอาศัยกับการผลิตตกหักล้มใช้สถิติเชิงอนุมานโดยการทดสอบค่า Chi-square โดยอาศัยโปรแกรมสำเร็จรูป

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 60.2 เป็นผู้สูงอายุตอนต้น (60-69 ปี) ร้อยละ 41.6 มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 69.0 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 60.2 มีรายได้เฉลี่ยภายในครอบครัวต่ำกว่า 5000 – 15000 บาท ร้อยละ 39.8 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาศัยอยู่ร่วมกับสมาชิกอื่น เช่น คู่สมรส บุตร ร้อยละ 26.5 ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพัง ร้อยละ 12.4 ไม่ได้ประกอบอาชีพเป็นส่วนใหญ่ ร้อยละ 54.0

ความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมต่อการผลิตตกหักล้ม

ความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมต่อการผลิตตกหักล้ม ส่วนใหญ่พบว่าที่พักอาศัยมีความเสี่ยงด้านบริเวณบันไดมีผ้าหรือพรมเช็ดเท้า ร้อยละ 49.6 รองลงมาคือ บริเวณบันไดมีแสงสว่างไม่เพียงพอ ร้อยละ 46.2 และไฟบริเวณบันได มีสวิตช์เพียงตัวเดียว ร้อยละ 41.6 ส่วนความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมต่อการหักล้มที่พบน้อยที่สุดคือ บันไดที่บ้าน ชำรุด หรือขึ้นไม่เท่ากัน ร้อยละ 3.5 และมีของที่ต้องใช้บ่อย มักวางไว้บนชั้นสูงๆ ร้อยละ 9.7 (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมต่อการผลิตตกหักล้ม (n=113)

ความเสี่ยงต่อการลื่นล้ม	จำนวน	ร้อยละ
1. พื้นบ้านมีพรม เสื่อ ผ้ายาง หรือผ้าปูรองพื้น	45	39.8
2. บริเวณทางเดินมีสายไฟ สายโทรศัพท์หรือสายพ่วงต่อพาดผ่าน	14	12.4
3. พื้นบ้านของท้าวางข้าวของเกะกะ	28	24.8
4. ตามขั้นบันไดข้าวของวางเกะกะ	12	10.14
5. บันไดที่บ้าน ชำรุด หรือขึ้นไม่เท่ากัน	4	3.5
6. บริเวณบันไดมีแสงสว่างไม่เพียงพอ	52	46.2
7. ไฟบริเวณบันได มีสวิตช์เพียงตัวเดียว	47	41.6
8. บริเวณบันไดมีผ้าหรือพรมเช็ดเท้า	56	49.6

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมต่อการพลัดตกหกล้ม (n=113)

ความเสี่ยงต่อการลื่นล้ม	จำนวน	ร้อยละ
9. ราวจับไถ่หลวมหรือชำรุด หรือไม่ / มีราวจับไถ่เพียงด้านเดียว	19	16.8
10. มีช่องที่ต้องใช้บ่อย มักวางไว้บนชั้นสูงๆ	11	9.7
11. พื้นห้องน้ำลื่น	20	17.7
12. สวิตช์ไฟห่วยเตี้ยงอเอี้ยวถึงยาก	18	15.9
13. ทางเดินจากเตียงไปห้องน้ำมีแสงสว่างไม่เพียงพอ	21	18.6

ปฏิบัติการการพลัดตกหกล้ม

การพลัดตกหกล้มในรอบหกเดือนที่ผ่านมาพบว่า กลุ่มตัวอย่างเคยพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 19.5 โดยส่วนใหญ่จะเกิดการพลัดตกหกล้มภายในตัวบ้าน ร้อยละ 68.2 (ตารางที่2)

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประสบการณ์การพลัดตกหกล้ม (n=113)

การหกล้ม	จำนวน	ร้อยละ
ประสบการณ์การพลัดตกหกล้มในอดีต		
เคย	58	51.3
ไม่เคย	55	48.7
ประสบการณ์การพลัดตกหกล้มในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา		
เคย	22	19.5
ไม่เคย	91	80.5
สถานที่เกิดการพลัดตกหกล้มในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา (n=22)		
ภายในตัวบ้าน	15	68.2
ภายนอกตัวบ้าน	11	50
ภายในและนอกตัวบ้าน	5	22.7

การหกล้มภายในตัวบ้านในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา ส่วนใหญ่เกิดที่ทางเดินภายในตัวบ้าน ร้อยละ 40.0 รองลงมาคือในห้องน้ำ ร้อยละ 26.6 ช่วงเวลาในการเกิดการพลัดตกหกล้มมากที่สุดคือช่วงเวลากลางวัน (08.00-15.59 น.) ร้อยละ 40.0 รองลงมาคือ ก่อนนอนถึงเช้า (19.00-04.59 น.) ร้อยละ 26.7 และช่วงเย็น (16.00-18.59 น.) ร้อยละ 20.0 ลักษณะการพลัดตกหกล้มส่วนใหญ่เป็นการล้มแบบสะดุด ร้อยละ 53.3 สาเหตุของการพลัดตกหกล้ม ส่วนใหญ่เกิดจากสะดุดพรมหรือสิ่งของที่วางเกะกะ ร้อยละ 40.0 (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการปลัดตกหกล้มภายในบ้าน ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา (n=15)

การปลัดตกหกล้มภายในบ้าน	จำนวน	ร้อยละ
สถานที่เกิดการปลัดตกหกล้ม		
ทางเดินภายในตัวบ้าน	6	40.0
ในห้องน้ำ	4	26.6
อื่นๆ	2	13.3
ห้องครัว	1	6.7
ในห้องน้ำและทางเดินภายในตัวบ้าน	1	6.7
ห้องครัวและอื่นๆ	1	6.7
ช่วงเวลาในการเกิดการปลัดตกหกล้ม		
05.00-07.59 น.	2	13.3
08.00-15.59 น.	6	40.0
16.00-18.59 น.	3	20.0
19.00-04.59 น.	4	26.7
ลักษณะการปลัดตกหกล้ม		
ล้มแบบสะดุด	8	53.3
ล้มแบบลื่นไถล	6	40.0
ล้มเพราะหน้ามืด	1	6.7
สาเหตุของการปลัดตกหกล้ม		
สะดุดพรมหรือสิ่งของที่วางเกะกะ	6	40.0
ลื่นจากพื้นที่เปียกแฉะ	2	13.3
มีขอบหรือขั้นสูงทำให้สะดุด	2	13.3
แขนขาอ่อนแรงไปเฉยๆ	2	13.3
หน้ามืดหรือเวียนศีรษะหรือเป็นลม	2	13.3
ลื่นจากพื้นที่เปียกแฉะและมีขอบหรือขั้นสูงทำให้สะดุด	1	6.8

การปลัดตกหกล้มภายนอกตัวบ้านในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา ส่วนใหญ่เกิดที่ลานหน้าบ้าน ร้อยละ 45.4 รองลงมาคือ ห้องน้ำ และลานรอบๆ บ้าน คิดเป็นร้อยละ 18.2 ช่วงเวลาในการเกิดการปลัดตกหกล้ม มากที่สุดคือช่วงเวลากลางวัน (08.00-15.59 น.) ร้อยละ 63.6 รองลงมาคือ ก่อนนอนถึงเช้า(19.00-04.59 น.) ร้อยละ 20.0 และช่วงเย็น (16.00-18.59 น.) ร้อยละ 20.0 ลักษณะการล้มส่วนใหญ่เป็นการล้มแบบสะดุด ร้อยละ 54.5 สาเหตุของการปลัดตกหกล้ม ส่วนใหญ่เกิดจากสิ่งของที่วางเกะกะ ร้อยละ 27.2 (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการปลัดตกหกล้มภายนอกตัวบ้านในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา (n=11)

การปลัดตกหกล้มภายนอกตัวบ้าน	จำนวน	ร้อยละ
สถานที่เกิดการปลัดตกหกล้ม		
ห้องน้ำ	2	18.2
ลานรอบๆ บ้าน	2	18.2
ลานหน้าบ้าน	5	45.4
ทางเดินในชุมชน	1	9.1
ตลาด	1	9.1
ช่วงเวลาในการเกิดการปลัดตกหกล้ม		
08.00-15.59 น.	7	63.6
16.00-18.59 น.	2	18.2
19.00-04.59 น.	2	18.2
ลักษณะการปลัดตกหกล้ม		
ล้มแบบสะดุด	6	54.5
ล้มแบบลื่นไถล	2	18.2
ล้มแบบไม่รู้สีกตัว	2	18.2
ล้มแบบทรุดตัวลง	1	9.1
สาเหตุของการปลัดตกหกล้ม		
สะดุดสิ่งของที่วางเกะกะ	3	27.2
แขนขาอ่อนแรงไปเฉยๆ	2	18.2
เมาสุรา	2	18.2
ลื่นจากพื้นที่เปียกแฉะ	1	9.1
มีขอบหรือขั้นสูงทำให้สะดุด	1	9.1
สะดุดก้อนหิน	1	9.1
ต้นหญ้าเกี่ยวพันขา	1	9.1

ความสัมพันธ์ระหว่างความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านกับการปลัดตกหกล้ม

เมื่อเปรียบเทียบลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่เกิดการปลัดตกหกล้มและกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เกิดการปลัดตกหกล้มพบว่าผู้ที่เกิดการปลัดตกหกล้มส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในบ้านที่บริเวณบันไดมีแสงสว่างไม่เพียงพอ (ร้อยละ 80.95) รองลงมาคือบริเวณบันไดมีผ้าหรือพรมเช็ดเท้า (ร้อยละ 71.43) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในที่พักอาศัยกับการปลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุพบว่า บริเวณบันไดมีแสงสว่างไม่เพียงพอ และบริเวณทางเดินมีสายไฟสายโทรศัพท์หรือสายพ่วงต่อพาดผ่านมีความสัมพันธ์กับการเกิดอุบัติเหตุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value < 0.05) (ตารางที่5)

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในที่พักอาศัยกับการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ (n=113)

ความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อม	กลุ่มไม่หกล้ม		กลุ่มล้ม		χ^2	p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
พื้นบ้านมีพรม เสื่อ ผ้ายาง หรือผ้าปูรองพื้น					.013	.908
ไม่มี	55	48.67	13	11.50		
มี	36	31.86	9	7.97		
บริเวณทางเดินมีสายไฟ สายโทรศัพท์หรือสายพ่วงต่อพาดผ่าน					3.869	.049*
ไม่มี	77	68.15	7	6.19		
มี	14	12.39	15	13.27		
พื้นบ้านของท่านวางข้าวของเกะกะ					.638	.424
ไม่มี	67	59.30	18	15.92		
มี	24	21.24	4	3.54		
ตามชั้นบันไดข้าวของวางเกะกะ					.067	.795
ไม่มี	81	71.68	20	17.70		
มี	10	8.85	2	1.77		
บันไดที่บ้าน ขรุขระ หรือขั้นไม่เท่ากัน					.081	.776
ไม่มี	88	77.88	21	18.58		
มี	3	2.65	1	0.88		
บริเวณบันไดมีแสงสว่างไม่เพียงพอ					5.965	.015*
ไม่มี	47	41.59	5	4.42		
มี	44	38.94	17	15.03		
ไฟบริเวณบันได มีสวิตช์เพียงตัวเดียว					.795	.373
ไม่มี	55	48.68	11	9.73		
มี	36	31.86	11	9.73		
บริเวณบันไดมีผ้าหรือพรมเช็ดเท้า					3.791	.052
ไม่มี	50	48.67	7	6.19		
มี	41	36.28	15	13.27		

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในที่พักอาศัยกับการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ
(n=113) (ต่อ)

ราวบันไดหลวมหรือชำรุดหรือมีราวบันได					.683	.409
เพียงด้านเดียว						
ไม่มี	77	68.14	17	15.03		
มี	14	12.39	5	4.42		
มีของที่ต้องใช้บ่อย มักวางไว้บนชั้นสูงๆ					.837	.360
ไม่มี	81	71.68	21	18.58		
มี	10	8.85	1	0.88		
พื้นห้องน้ำลื่น					1.719	.190
ไม่มี	77	68.14	16	14.16		
มี	14	12.39	6	5.31		
สวิตช์ไฟหัวเตียงเอื้อมถึงยาก					.954	.329
ไม่มี	75	66.37	20	17.70		
มี	16	14.16	2	1.77		
ทางเดินจากเตียงไปห้องน้ำมีแสงสว่าง					1.627	.202
ไม่เพียงพอ						
ไม่มี	72	63.72	20	17.70		
มี	19	16.81	2	1.77		

* p-value < 0.05

อภิปรายผล

1. การศึกษาความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ จากผลการวิจัยพบว่าความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มในบ้านมี 2 ประเด็นที่สำคัญคือแสงสว่างและทางเดินโดยที่พักอาศัยมีความเสี่ยงด้านบริเวณบันไดมีผ้าหรือพรมเช็ดเท้า บริเวณบันไดมีแสงสว่างไม่เพียงพอ และไฟบริเวณบันได มีสวิตช์เพียงตัวเดียว ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของละออม สร้อยแสงและคณะ(2557) ซึ่งพบว่าในบ้านของผู้สูงอายุมักปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมได้แก่ การจัดสิ่งของในบ้านไม่เป็นระเบียบ ใช้เศษผ้าหรือเสื้อผ้าเก่าเป็นที่เช็ดเท้า ซึ่งวัสดุดังกล่าว ไม่เกาะพื้นทำให้มีโอกาสลื่นล้มได้ ซึ่งจะเห็นได้ว่าการศึกษานี้ให้ข้อค้นพบว่า ความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมต่อการพลัดตกหกล้มที่พบน้อยที่สุดคือบันไดที่บ้าน ชำรุด หรือขึ้นไม่เท่ากัน และมีของที่ต้องใช้บ่อย มักวางไว้บนชั้นสูงๆ แสดงให้เห็นว่าบ้านของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพดีและมีการจัดวางของที่ต้องใช้บ่อยๆ ในบริเวณที่สามารถหยิบได้ง่าย ไม่อยู่ในที่สูงเกินไปจนต้องเอื้อมหยิบ

2. การศึกษาอุบัติการณ์การพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ จากผลการวิจัยพบว่าอุบัติการณ์การพลัดตกหกล้มในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมาในพื้นที่หมู่ 4 ตำบลดอนตะโก อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี คิดเป็นร้อยละ 19.5 ซึ่งสูงกว่าอุบัติการณ์การพลัดตกหกล้มจากการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ (ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลหกล้มในช่วงเวลา 6 เดือน ร้อยละ 10 และผู้สูงอายุนอกเขตเทศบาลเคยหกล้มร้อยละ 12) (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2558) และสูงกว่าอุบัติการณ์ของการศึกษาของวรรณพร บุญเปล่งและคณะ (2558) ซึ่งพบว่าผู้สูงอายุมีการพลัดตกหกล้มคิดเป็นร้อยละ 16 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 60.2) เป็นผู้สูงอายุตอนต้น (60-69 ปี) (ร้อยละ 41.6) ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มของการเกิดการพลัดตกหกล้มมากกว่ากลุ่มอื่น (นิพา ศรีช้างและลลิตรา ก้าววิ, 2560) และกลุ่มตัวอย่างมากกว่าร้อยละ 40 อาศัยอยู่ในบ้านที่มีความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์ต่อการพลัดตกหกล้ม อย่างไรก็ตามการศึกษานี้มีอุบัติการณ์ต่ำกว่าการศึกษาของนิพา ศรีช้างและลลิตรา ก้าววิ ซึ่งพบว่าผู้สูงอายุที่พลัดตกหกล้มจากการคาดการณ์ในประเทศไทย ในปี 2560 เท่ากับร้อยละ 27 และการศึกษาของนอริณี ตะหวาและปวิตร ชัยวิสิทธิ์ (2559) ซึ่งพบว่าผู้สูงอายุมีการพลัดตกหกล้มคิดเป็นร้อยละ 25.80

สถานที่ของการเกิดการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชนนี้ ส่วนใหญ่เกิดขึ้นภายในตัวบ้าน ร้อยละ 68.2 โดยสถานที่ที่เกิดอุบัติเหตุภายในตัวบ้านคือ ทางเดินภายในตัวบ้าน ร้อยละ 40.0 รองลงมาคือในห้องน้ำ ร้อยละ 26.7 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่าอุบัติการณ์ของการหกล้มส่วนใหญ่เกิดขึ้นในบ้าน (จิระภา ศรีคำและคณะ, 2558; นอริณี ตะหวาและปวิตร ชัยวิสิทธิ์, 2559; สำนักกระบวนวิชา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2558) และการพลัดตกหกล้มเกิดขึ้นในห้องน้ำ (บุญพา จินแฉ้ว, 2552) ทั้งนี้สถานที่ของการเกิดการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุด้วย กล่าวคือบุคคลที่มีอายุที่เพิ่มขึ้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะลดลงซึ่งจะส่งผลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายจึงทำให้เกิดอุบัติเหตุในขณะที่เดินอยู่ในบริเวณบ้านหรือการเข้าห้องน้ำซึ่งมีพื้นที่ที่ลื่นกว่าบริเวณอื่นได้

3. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านกับการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุจากผลการวิจัยพบว่า บริเวณบันไดมีแสงสว่างไม่เพียงพอ และบริเวณทางเดินมีสายไฟสายโทรศัพท์หรือสายพ่วงต่อพาดผ่านมีความสัมพันธ์กับการเกิดอุบัติเหตุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.05$) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสาเหตุการล้มของผู้สูงอายุในกลุ่มตัวอย่างซึ่งพบว่าลักษณะการล้มส่วนใหญ่เป็นการล้มแบบสะดุดและมีสาเหตุมาจากสะดุดสิ่งของที่วางเกะกะ และเมื่อร่วมกับการมีแสงสว่างบริเวณบันไดไม่เพียงพอจึงทำให้ไม่สามารถมองเห็นสิ่งกีดขวางได้สะดวก

ผลการศึกษาที่มีความสอดคล้องกับของ วิภาวี กิจกำแหงและคณะ (2553) พบว่าปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการหกล้มได้แก่ พรหมที่ไม่ยึดติดกับพื้น พรหมมีขอบยื่น ทางเดินชำรุด และมีพุ่มไม้เตี้ยที่ทางเดินไปสู่บ้าน โดยการที่ภายในบ้านมีแสงสว่างไม่เพียงพอมีอิทธิพลต่อการหกล้มภายในบ้านมากที่สุด และสอดคล้องกับผลการวิจัยของอนงค์ ดิษฐสังข์และคณะ (2558) พบว่าสิ่งแวดล้อมของที่พักอาศัยคือ การที่พื้นห้องน้ำมีโอกาสลื่นล้มหรือไม่มีราวบันได มีความสัมพันธ์กับการหกล้มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.05$) ทั้งนี้บริเวณบันไดมีแสงสว่างไม่เพียงพอ และบริเวณทางเดินมีสายไฟสายโทรศัพท์หรือสายพ่วงต่อพาดผ่านมีความสัมพันธ์กับการเกิดอุบัติเหตุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.05$)

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณและเป็นการศึกษาแบบเจาะจงในพื้นที่ หมู่ 4 ตำบลดอนตะโก อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี ซึ่งเป็นผลให้เกิดข้อจำกัดในการนำผลการวิจัยไปใช้

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ผู้นำชุมชน ทีมสุขภาพในพื้นที่ตำบลดอนตะโกและวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนราธิวาสควรดำเนินการร่วมกันในการหาแนวทางปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในครัวเรือนหรือบริเวณบ้านของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม โดยสิ่งแวดล้อมในบ้านที่ควรปรับปรุงเร่งด่วนได้แก่ การเพิ่มแสงสว่างบริเวณบันได การจัดบริเวณทางเดินให้โล่ง ไม่มีสิ่งกีดขวาง การจัดเก็บสายไฟ สายโทรศัพท์หรือสายพ่วงต่อพาดผ่านการจัดเก็บผ้าเช็ดตัวและบริเวณทางเดิน

2. ชุมชนควรมีมาตรการในการเฝ้าระวังการพลัดตกหกล้มและให้ความช่วยเหลือในกรณีเกิดเหตุโดยช่วงเวลาที่ควรเฝ้าระวังเป็นพิเศษคือช่วงเวลากลางวัน

3. ทีมสุขภาพควรติดตามเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่เคยล้มในรอบหกเดือนที่ผ่านมาเพื่อประเมินสาเหตุและปัจจัยเสี่ยงที่มีต่อการหกล้มให้ชัดเจนและให้ความรู้ เสริมทักษะให้แก่ผู้สูงอายุและครอบครัวเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มซ้ำ

4. ควรสร้างแหล่งเรียนรู้เพื่อพัฒนาห้องเรียนต้นแบบด้านการดูแลผู้สูงอายุ ควรดำเนินการคืนข้อมูลให้ชุมชน จัดทำคู่มือแนวทางปฏิบัติเพื่อการจัดการที่ปลอดภัยที่ปลอดภัยจากการพลัดตกหกล้ม รวมถึงการสนับสนุนการจัดจัดทำโครงการหรือกิจกรรมการพยาบาลเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุทั้งรายเก่าและรายใหม่ โดยให้นักศึกษาที่ฝึกปฏิบัติงานในพื้นที่ตำบลดอนตะโกได้มีส่วนร่วม

5. ผู้นำชุมชนและทีมสุขภาพ ควรดำเนินการร่วมกันในการวางแผนการพัฒนารูปแบบการจัดการสิ่งแวดล้อมในบ้านเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มตลอดการวางแผนแนวทางในการพัฒนาระบบการเฝ้าระวังและให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่พลัดตกหกล้มโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่บ้านตามลำพัง

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการดำเนินการวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการสิ่งแวดล้อมในบ้านเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มหรือการวิจัยเพื่อพัฒนาระบบการเฝ้าระวังและให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่พลัดตกหกล้มโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่บ้านตามลำพัง

2. ควรมีการทำวิจัยเพื่อพัฒนานวัตกรรมที่สามารถนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาการพลัดตกหกล้มในบ้านโดยเป็นนวัตกรรมที่มีมูลค่าสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริงได้

3. ควรมีการดำเนินการวิจัยในหมู่หรือตำบลหรือพื้นที่อื่น ๆ

4. ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับสภาพที่ปลอดภัยของผู้สูงอายุที่เหมาะสมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มและการดำรงชีวิตในบ้านอย่างปลอดภัย

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

- จิระภา ศรีคำ, สุปิยา ทาปทา, ฬิภา สมบูรณ์ และ เจษฎา ชะโกฏ.(2558). การศึกษาความต้องการการปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาองค์การบริหารส่วนตำบลหนองขอนและองค์การบริหารส่วนตำบลค้อน้อยจังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี*. 5(2),117-130.
- ธัญญรัตน์ โอนทัยสินทวี, แสงสุลี ธรรมไกรสร และ พัฒน์ศรี ศรีสุวรรณ. (2557).การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบเรื่องมาตรการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ.[วันที่เข้าถึง 1 กุมภาพันธ์ 2560]. เข้าถึงจาก <http://thaitgri.org/?p=36704>
- นอรินี ตะหวา และ ปวีตร ชัยวิสิทธิ์. (2559).การจัดการสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช. *สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย*
- นิพา ศรีช้าง และ ลลิตรา ก้าวี. (2560).รายงานการพยากรณ์การพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ(อายุ 60 ปีขึ้นไป)ในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2560 - 2564. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์
- บุญพา จินแก้ว. (2552). รูปแบบพื้นผิวกันกระแทกภายในห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุ.อ้างใน อารยา เอกปัญญา และ สมพิศ พุสกุล.*วารสารวิชาการคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สจล*.12,45-56.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2558). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย2558. [วันที่เข้าถึง 16 ตุลาคม 2559]. เข้าถึงจาก file:///C:/Users/User/Downloads/Elderly2015-Thai-Final.pdf
- ละออม สร้อยแสง, จริยวัตร คมพยัคฆ์ และ กนกพร นทีธนสมบัติ.(2557).การศึกษาแนวทางการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพพัฒนา.*วารสารพยาบาลทหารบก*.15,(มกราคม-เมษายน):122-128)
- วรรณพร บุญเปล่ง, วดีรัตน์ ศรีวงศ์วรรณ และ พัฒนา เศรษฐวิธานิช. (2558). อัตราและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการหกล้มของผู้สูงอายุชุมชนริมแม่น้ำเจ้าพระยาจังหวัดนนทบุรี.*Journal of Nursing Science*. 33(3),75-86.
- วิภาวี กิจกาแหง, นิพัธ กิตติมานนท์ และ ศุภสิทธิ์ พรรณนารุโณทัย. (2553). ปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน.*วารสารวิชาการสาธารณสุข*. 15,(กันยายน-ตุลาคม):747-799.
- สำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2558). สรุปรายงานการเฝ้าระวังโรค ประจำปี 2558. [วันที่เข้าถึง 1 กุมภาพันธ์ 2560]. เข้าถึงจาก: http://www.boe.moph.go.th/Annual/AESR2015/aesr2558/Part%201/10/accidental_falls.pdf
- อนงค์ ดิษฐสังข์, นริมาลย์ นิละไพจิตร และพัชระกรพจน์ ศรีประสาร. (2558). อุบัติการณ์และปัจจัยการเกิด การพลัดตกหกล้มที่บ้านของผู้ป่วยภายหลังออกจากโรงพยาบาล. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*. 29(3),78-89.

Wongyara, N., Wongsawang,N.,Turner,K., Kitreerawutiwong,K., Heetaksorn,C. (2017). “Risk Factors of Fear of Falling in Community- Dwelling Older Adults.” Veridian E-Journal 10,5(September-December):337-347.