

Received: 12 Apr 2022, Revised: 20 May 2022

Accepted: 24 May 2022

นิพนธ์ต้นฉบับ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ
ตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์สุภัทสร บุญกรับพวง¹ กิตติวรรณ จันทร์ฤทธิ์² ธนากร ธนวัฒน์³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ และศึกษาปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป อาศัยพื้นที่ตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ไม่น้อยกว่า 1 ปี ที่ผ่านการประเมินความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันมีผลรวมคะแนน ตั้งแต่ 12 คะแนนขึ้นไป จำนวน 346 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบคัดกรองและแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ

ผลการศึกษา พบว่า 1) ด้านปัจจัยนำ พบว่า การรับรู้โอกาสเสี่ยง และการรับรู้ประโยชน์ ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในเขตตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 2) ด้านปัจจัยเอื้อ พบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสาร และการเข้าถึงสถานบริการทาง ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในเขตตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 3) ด้านปัจจัยเสริม พบว่า การได้รับการสนับสนุนจากสังคมส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในเขตตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงกึ่งทดลองเพื่อพัฒนาโปรแกรมโดยประยุกต์ใช้การรับรู้ในด้านต่างๆ รวมถึงการให้การสนับสนุนจากสังคมหรือทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเข้ามาอยู่ในโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้เกิดป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ : การหกล้ม, พฤติกรรมป้องกันการหกล้ม, ผู้สูงอายุ

¹ นักศึกษาปริญญาโท คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

^{2,3} อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

* Corresponding author: giftsyyy@gmail.com

*Original Article***Factors Influencing Fall Prevention Behaviors in Elderly People,
Tha It Sub-district, Mueang District, Uttaradit Province****Supstsorn boonkabpong¹ Kitiwan Junrith² Thanakorn Thanawat³****ABSTRACT**

The objectives of this research were to study predisposing factors, enabling factors, reinforcing factors and fall prevention behaviors of elderly people in Tha It Sub-district, Uttaradit and to study factors that can predict fall prevention behaviors in the elderly people in Tha It Sub-district, Mueang District, Uttaradit The sample consisted of the 346 elderly people, aged 60 years and over who lived in Tha It Subdistrict, Mueang District, Uttaradit for not less than 1 year and passed the assessment of daily living ability with a total of ADL scores of 12 or more by Multistage Sampling. The research tools were screening forms and questionnaires. The statistics used in the data analysis were frequency, percentage, mean, standard deviation. The hypothesis was tested by using multiple regression analysis statistics.

The findings revealed that 1) In terms of predisposing factors, it was found that the perception of risk opportunities and perceived benefits Affected the fall prevention behavior of the elderly people in Tha It Sub-district, Mueang District, Uttaradit with a statistical significance of the 0.05 level, 2) In terms of enabling factors, it was found that information acquisition and access to the service facility affected the fall prevention behaviors of the elderly people in Tha It Subdistrict, Mueang District, Uttaradit with statistical significance of the 0.05 level, and 3) In terms of reinforcing factors, it was found that social support had a statistically significant effect on fall prevention behaviors among the elderly people in Tha-it sub-district, Muang district, Uttaradit with a statistical significance at the 0.05 level.

Suggestions from research should be a quasi-experimental research study to develop a program by applying perception in various fields. It includes social or theoretical support into the behavior modification program to prevent elderly people falls.

Keywords: falls, fall prevention behaviors, the elderly people

บทนำ

ประเทศไทยจัดอยู่ในกลุ่มสังคมสูงวัยมาตั้งแต่ปี 2548 ซึ่งสถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทยมีอัตราการเพิ่มขึ้นสูงถึงร้อยละ 10 และกำลังจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์”¹ และพบว่าผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปมีแนวโน้มหกล้มถึงร้อยละ 28 – 35 ต่อการหกล้มจึงเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตในกลุ่มของการบาดเจ็บโดยไม่ตั้งใจรองจากการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางถนน การหกล้มมีตั้งแต่การหกล้มบนพื้นระดับเดียวกัน จากการลื่น สะดุด ก้าวพลาด ถูกผู้อื่นชนหรือดัน หรือการหกล้มจากระดับหนึ่งไปสู่อีกระดับหนึ่ง เป็นต้น ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นโรคกลุ่มโรคข้อและกระดูก มีผลทำให้มีลักษณะการเดินติดขัดจะทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการเกิดการหกล้มได้² ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวิภาวี กิจกำแหง (2549) พบว่า การเดินที่ผิดปกติเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการหกล้มในผู้สูงอายุ เมื่อมีการหกล้มเกิดขึ้นย่อมมีผลกระทบหลายด้านซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่ทำให้โรงพยาบาลในประเทศไทยรับการรักษาผู้สูงอายุมากขึ้น บางรายได้รับการบาดเจ็บและเสียชีวิต³ รวมถึงส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุซึ่งพบว่าผู้สูงอายุที่เคยมีประสบการณ์การหกล้มจะเกิดความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าตลอดจนสูญเสียความมั่นใจในการเดิน ไม่เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ไม่อยากพบปะพูดคุยกับใครจนเกิดการแยกตัวจากสังคมในที่สุด บางคนไม่สามารถเคลื่อนไหวหรือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ ผู้สูงอายุจะต้องเผชิญกับภาวะทุพพลภาพเกิดภาวะพึ่งพิงเป็นภาระกับครอบครัวและผู้ดูแลบางรายต้องรับการผ่าตัดทำให้สูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาที่เพิ่มมากขึ้นทั้งด้านการรักษาและการฟื้นฟู⁴

ปัจจัยที่ทำให้เกิดการหกล้มในผู้สูงอายุแบ่งออกเป็นปัจจัยภายในบุคคล (intrinsic factors) และปัจจัยภายนอกบุคคล (extrinsic factors) ซึ่งปัจจัยภายในบุคคลจะรวมทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ จาก

การทบทวนวรรณกรรมพบว่าเพศเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเกิดการหกล้มโดยการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าเพศหญิงมีโอกาสเกิดการหกล้มได้มากกว่าเพศชาย⁵ และอายุที่เพิ่มมากขึ้นจะเสี่ยงต่อการเกิดการหกล้มเพิ่มขึ้น⁶ สำหรับปัจจัยภายนอกบุคคลที่เป็นสาเหตุให้เกิดการหกล้ม หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย ทั้งภายในบ้านและภายนอกบ้านสิ่งแวดล้อมภายในบ้านได้แก่ แสงสว่างที่มีมากหรือน้อยเกินไป พื้นลื่น พื้น เปียก ทางต่างระดับ บันไดบ้านไม่มีราวเกาะ และการจัดวางสิ่งของที่ไม่เป็นระเบียบ สิ่งแวดล้อมภายนอกบ้าน ได้แก่ ถนนนอกบ้านไม่มี ทางเดินชำรุด และมีสิ่งกีดขวางทางเดิน เช่น พุ่มไม้ กระถางต้นไม้⁷

ดังนั้น พฤติกรรมการป้องกันการหกล้มเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุมาจากหลายประการทั้งจากตัวผู้สูงอายุเอง จากความเสื่อมของร่างกายและสิ่งแวดล้อมดังนั้นการป้องกันการหกล้มและลดปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เหล่านี้ไม่ว่าจะเป็นจัดการสิ่งแวดล้อมที่เป็นอันตรายทั้งบริเวณภายในบ้านได้แก่การดูแลสุขลักษณะภายในบ้านให้สะอาด จัดวางสิ่งของไม่เป็นระเบียบและบริเวณนอกบ้าน ได้แก่ แสงสว่างรอบ ๆ บ้าน พื้นบ้าน การให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มในชุมชน เป็นต้น การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อต้นขาและข้อเท้า จะช่วยพัฒนาการทรงตัวและระบบการเคลื่อนไหว ซึ่งผู้สูงอายุสามารถทำเองที่บ้านได้ง่าย ๆ ได้ผลดีในการป้องกันการตกหกล้มสามารถลดการหกล้มในผู้สูงอายุได้⁸

จังหวัดอุดรธานีพบว่าผู้สูงอายุจำนวน 117,451 คน คิดเป็นร้อยละ 27.37 ของประชากรทั้งหมดในจังหวัดอุดรธานี โดยจำแนกเป็นเพศชาย 52,874 คน และเพศหญิง 64,577 คน และมีแนวโน้มจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ อย่างหนาแน่น เพราะเป็นทั้งชุมชนเมืองและกึ่งชนบท เนื่องจากพฤติกรรมการหกล้มของผู้สูงอายุในตำบลท่าอิฐพบว่า

ยังไม่มีข้อมูลรายงานเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุหรือไม่ ประชากรผู้สูงอายุตำบลท่าอิฐเป็นทั้งชุมชนเมืองและชนบท สภาพแวดล้อมทางกายภาพไม่เอื้อต่อความปลอดภัยในการเดินของผู้สูงอายุ พื้นที่ทางเดินมีความคับแคบ ไม่มีแสงสว่างเพียงพอ จำนวนประชากรผู้สูงอายุในตำบลท่าอิฐเพิ่มมากขึ้น ผู้สูงอายุที่ติดเตียงจากการหกล้มมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น และผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาศัยอยู่ตามลำพังอาจทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อการหกล้มได้ส่งผลกระทบต่อต่าง ๆ ตามมาทั้งค่าใช้จ่ายในการเข้ารับการรักษาพยาบาลที่สูงขึ้น บางรายมีวัยยะแตกหัก หกล้มศีรษะกระแทกทำให้หมดสติหรือเสียชีวิตได้ การหกล้มทำให้ผู้สูงอายุหมดความมั่นใจในตนเอง เกือบตัวมากขึ้นจึงนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้

จากสถานการณ์ปัญหาดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยในฐานะบุคลากรสาธารณสุขจึงสนใจศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ เพื่อศึกษาปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม พฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุในตำบลท่าอิฐ จังหวัดอุตรดิตถ์ และเพื่อศึกษาปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาแนวทางในการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุและวางแผนในการจัดบริการทางสุขภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่เหมาะสมที่จะป้องกันตนเองในไม่ให้เกิดการหกล้ม และเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับผู้สนใจต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงวิเคราะห์ (Analytical Study) กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 364 คน ที่ผ่านการประเมินความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันมีผลรวมคะแนน ตั้งแต่ 12

คะแนนขึ้นไป อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ โดยการกำหนดขนาดตัวอย่างกรณีที่ทราบจำนวนประชากรแน่นอนจากสูตรการคำนวณในงานวิจัยของสุรนันทา ผ่องแผ้ว (2556) โดยทำการสุ่มตัวอย่าง 3 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Sampling) ขั้นตอนที่ 2 การสุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota sampling) และขั้นที่ 3 การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แบบคำถามคัดกรอง เป็นการประเมินความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel ADL index) จำนวน 10 ด้าน และ 2) แบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 คำถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 20 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ แหล่งรายได้หลัก รายได้ การอยู่อาศัย โรคประจำตัว ยาที่รับประทาน ประวัติการผ่าตัดหรือเจ็บป่วย ประวัติการเคยหกล้มใน 1 ปี ผู้ดูแลหลักเมื่อเจ็บป่วย การเคยเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลในรอบ 1 ปี การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ปัญหาในการนอนหลับ การออกกำลังกาย ความกลัวการหกล้ม น้ำหนัก ส่วนสูง และดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) ซึ่งเป็นลักษณะคำถามแบบเลือกตอบ (Multiple choice) และคำถามปลายเปิด (Open-ended questions) ส่วนที่ 2 คำถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ จำนวน 32 ข้อ ประกอบด้วย ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม คำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ และส่วนที่ 3 คำถามพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ จำนวน 20 ข้อ คำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ โดยการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการเสนอขออนุมัติในการทำวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุตรดิตถ์ เลขที่ COA No.032/62 เมื่อวันที่ 21 มิถุนายน 2562 โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตาม

เนื้อหา (Content validity) โดยการวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) โดยผู้วิจัยเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC มากกว่า 0.5 มาเป็นข้อคำถาม และการหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.78 และทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติการถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression)

ผลการศึกษา

ลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 59.8 และเพศชาย ร้อยละ 40.2 อายุส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 60 – 64 ปี ร้อยละ 31.5 ระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 70.8 สถานภาพสมรสหย่า/แยก ร้อยละ 39.0 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 27.2 แหล่งรายได้หลักจากลูกหลาน ร้อยละ 40.2 รายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 5,000 บาท ความเพียงพอรายได้เมื่อเทียบกับรายจ่ายส่วนใหญ่ไม่พอเพียง ร้อยละ 75.7 บุคคลที่ร่วมอาศัยหรือดูแลส่วนใหญ่เป็นคู่สมรส ร้อยละ 43.1 ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวคือ เบาหวาน ร้อยละ 22.5 ส่วนใหญ่รับประทานยาแก้ปวด ยาคลายกล้ามเนื้อ ร้อยละ 27.6 ประวัติการผ่าตัดหรือเจ็บป่วยในอดีตส่วนใหญ่ของกลุ่มตัวอย่างไม่มีประวัติการผ่าตัดหรือเจ็บป่วยในอดีต ร้อยละ 81.3 ส่วนใหญ่ไม่เคยหกล้ม ร้อยละ 67.9 ผู้ดูแลหลักเมื่อเจ็บป่วยส่วนใหญ่ คือ บุตร/หลาน ร้อยละ 37.9 ในรอบ 1 ปี ส่วนใหญ่ไม่เคยเข้ารับการรักษานในโรงพยาบาล ร้อยละ 84.7 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ ยาตองเหล้า ร้อยละ 55.5 ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาการนอนหลับ ร้อยละ 92.2 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 74.9, ไม่มีความกลัวการหกล้ม จนไม่มั่นใจในการทำวัตร

ประจำวัน ร้อยละ 90.2 ดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ 18.5 – 24.9 ร้อยละ 61.6 และการประเมินโดยการคัดกรองภาวะหกล้มของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เดินไม่ได้ ร้อยละ 72.5

ปัจจัยนำที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ปัจจัยนำที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.49$, SD = .54) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีระดับการรับรู้ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงเป็นอันดับแรก ซึ่งมีการรับรู้ในภาพรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.55$, SD = .54) รองลงมา คือ การรับรู้ความรุนแรง ($\bar{X} = 3.50$, SD = .52) และการรับรู้ประโยชน์ ($\bar{X} = 3.50$, SD = .52) โดยมีการรับรู้ในภาพรวมอยู่ในระดับสูง และอันดับสุดท้าย คือ การรับรู้อุปสรรค ($\bar{X} = 3.48$, SD = .58) โดยมีการรับรู้ในภาพรวมอยู่ในระดับสูง ตามลำดับ

ปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การได้รับข่าวสารและการเข้าถึงบริการทางสุขภาพ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.12$, SD = .67) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีระดับความคิดเห็นด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารเป็นอันดับแรก โดยมีการรับรู้โดยรวมในระดับมาก ($\bar{X} = 3.21$, SD = .69) รองลงมา คือ ด้านการเข้าถึงสถานบริการทางสุขภาพ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.04$, SD = .65) ตามลำดับ

ปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว อสม. เพื่อนบ้าน

แพทย์ พยาบาล พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยเสริมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.26$, $SD = .60$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีระดับการความคิดเห็นด้านการได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวในการปรับปรุงที่อยู่อาศัย เป็นอันดับแรก ซึ่งมีความคิดเห็นในภาพรวมในระดับมาก ($\bar{x} = 3.52$, $SD = .52$) รองลงมาคือ แพทย์ พยาบาล บุคลากรเจ้าหน้าที่เกี่ยวข้อง อสม. ผู้นำชุมชนให้ความช่วยเหลือและแนะนำในการปฏิบัติตัว มีความคิดเห็นในภาพรวมในระดับสูง ($\bar{x} = 3.48$, $SD = .54$) บุคคลในครอบครัวช่วยแนะนำการออกกำลังกาย และพาออกกำลังกาย มีการรับรู้ในระดับสูง ($\bar{x} = 3.36$, $SD = .62$) ได้รับคำชมเชยเมื่อปฏิบัติตัวในการป้องกันการหกล้มได้ดี มีความคิดเห็นในภาพรวมในระดับสูง ($\bar{x} = 3.32$, $SD = .67$) และเทศบาลหรือชุมชนที่อยู่มีการให้รางวัลหรือยกย่องผู้สูงอายุที่ปฏิบัติเป็นตัวอย่างในการป้องกันการหกล้ม มีความคิดเห็นในภาพรวมในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.66$, $SD = .64$) ตามลำดับ

พฤติกรรมในการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุหกล้มในผู้สูงอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความคิดเห็นต่อพฤติกรรมในการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุหกล้มในผู้สูงอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 2.29$, $SD = .59$) โดยผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อพฤติกรรมในการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุหกล้มในผู้สูงอายุ เป็นอันดับแรก คือ ไปพบแพทย์เพื่อติดตามการรักษาเมื่อมีโรคเรื้อรัง หรืออาการผิดปกติของร่างกายต่าง ๆ มีระดับการรับรู้ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.84$, $SD = .39$) รองลงมาคือ รับประทานยาตามที่แพทย์สั่งโดยที่ไม่หยุดเพิ่มลดหรือซื้อยากินเอง มีระดับการรับรู้ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.77$, $SD = .47$) เดินเกาะราวหรือใช้ไม้เท้า เมื่อต้องเดินบนพื้นลาดหรือ ต่างระดับ มีระดับการรับรู้ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.75$,

$SD = .47$) หัวของนกเวลาเดินขึ้นลงบันไดเช่นถึงใส่เท้า มีระดับการรับรู้ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.75$, $SD = .45$) ไปรับการตรวจสุขภาพจากแพทย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และพบแพทย์สม่ำเสมอในกรณีที่มีโรคประจำตัว หรือเมื่อเจ็บป่วย มีระดับการรับรู้ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.70$, $SD = .51$) ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยการรีบเร่ง ลูกนั่งจากที่นอนอย่างรวดเร็วหลังจากตื่นนอน มีระดับการรับรู้ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.50$, $SD = .62$) จัดวางของภายในบ้านเป็นระเบียบไม่เกะกะทางเดิน มีระดับการรับรู้ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.46$, $SD = .68$) เปลี่ยนจากท่านอนเป็นท่านั่งหรือ จากท่านั่งเป็นท่านอนอย่างรวดเร็ว มีระดับการรับรู้ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.45$, $SD = .74$) ไปรับการตรวจวัดสายตาปีละ 1 ครั้ง มีระดับการรับรู้ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.32$, $SD = .52$) เปลี่ยนรองเท้าอยู่เสมอเมื่อรู้สึกว้าวุ่น รองเท้าสีก มีระดับการรับรู้ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.22$, $SD = .49$) ออกกำลังกายเพื่อฝึกการทรงตัว เช่น ฤๅษีดัดตน รำไม้พอง โยคะ เดินรำจึงหะบาสโลบ มีระดับการรับรู้ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.21$, $SD = .51$) ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20 - 30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีระดับการรับรู้ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.16$, $SD = .67$) เลือกวิธีการออกกำลังกายที่ไม่รุนแรง มีการเคลื่อนไหวที่ปานกลาง มีระดับการรับรู้ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.15$, $SD = .81$) ตรวจสอบความมั่นคงแข็งแรงของเครื่องเรือนภายในบ้าน เช่น โต๊ะ เก้าอี้ แคร่ ตู้ เตียงนอน อยู่เสมอ มีระดับการรับรู้ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.12$, $SD = .68$) ใช้ไฟฉายหรือเปิดไฟเมื่อรู้สึกว้าวุ่นทางเดินมืดเกินไป มีระดับการรับรู้ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.10$, $SD = .67$) เมื่อพบสิ่งที่ไม่ชัดหรือเป็นอันตราย จะดำเนินการแก้ไขหรือบอกกล่าวแก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อปรับปรุงแก้ไข มีระดับการรับรู้ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.05$, $SD = .66$) ช่วยดูแลพื้นห้องน้ำและห้องส้วมให้สะอาด และดูแลพื้นห้องน้ำให้แห้งอยู่เสมอ มีความรู้ระดับการ

รับรู้ในระดับต่ำ ($\bar{X}$ = 1.98, SD = .63) เดินด้วยความระมัดระวัง เพื่อไม่ให้ชนหรือสะดุดกีดขวางทางเดิน รวมถึงสัตว์เลี้ยง มีระดับการรับรู้ในระดับต่ำ ($\bar{X}$ = 1.90, SD = .61) ดูแลพื้นบ้านไม่ให้เปียกชื้นหรือบอกกล่าวคนในบ้านให้ ช่วยเช็ดถูให้แห้งเมื่อพื้นเปียกน้ำ มีระดับการ

รับรู้ในระดับต่ำ ($\bar{X}$ = 1.79, SD = .47) และไปพบแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อปรึกษาชนิดยาที่ รับประทาน เมื่อรับประทานยาหลายชนิด เพื่อป้องกันผลข้างเคียงจากการใช้ยาที่ส่งผลต่อการทรงตัว มีระดับการรับรู้ในระดับต่ำ ($\bar{X}$ = 1.61, SD = .59) ตามลำดับ

การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานการวิจัย

ตาราง 1 ผลการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ของปัจจัยนำเข้าที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในเขตตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์

ตัวแปรต้น	ค่าสัมประสิทธิ์ คะแนนดิบ		ค่าสัมประสิทธิ์ คะแนนดิบ	สถิติที (t)	นัยสำคัญ ทางสถิติ (p-value)
	B	SE	มาตรฐาน (Beta)		
(Constant)	2.589	.097		26.816	<.001
การรับรู้โอกาสเสี่ยง (X_1)	.021	.033	.050	.627*	.531
การรับรู้ความรุนแรง (X_2)	-.042	.037	-.106	-1.146	.253
การรับรู้ประโยชน์ (X_3)	.037	.044	.085	.849*	.396
การรับรู้อุปสรรค (X_4)	.020	.027	.057	.732	.465
R = .321, R ² = .290, Adjusted R ² = .246, F=60.320, P-value < .001					

หมายเหตุ: *มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <.001

จากตาราง 1 ผลการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ของปัจจัยนำเข้าที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในเขตตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ พบว่า ตัวแปรการรับรู้โอกาสเสี่ยง และการรับรู้ประโยชน์ ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในเขตตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <.001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์คะแนนดิบมาตรฐาน (Beta) เท่ากับ .050 และ .08 ตามลำดับ โดยทั้ง 2 ตัวแปรสามารถร่วม

ทำนายพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในเขตตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ ได้ร้อยละ 29 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <.001 (F = 60.32) โดยตัวแปรการรับรู้ประโยชน์ เป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในเขตตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ มากที่สุด (Beta = .085) โดยสามารถทำนายพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในเขตตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์

ตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ของปัจจัยเอื้อที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในเขตตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์

ตัวแปรต้น	ค่าสัมประสิทธิ์ คะแนนดิบ		ค่าสัมประสิทธิ์ คะแนนดิบ	สถิติที (t)	นัยสำคัญ ทางสถิติ (p-value)
	B	SE	มาตรฐาน (Beta)		
(Constant)	1.522	.110		13.828	<.001
การได้รับข้อมูลข่าวสาร (X ₁)	.192	.039	.319	4.876*	<.001
การเข้าถึงสถานบริการทาง สุขภาพ (X ₂)	.127	.034	.241	3.681*	<.001
R = .519, R ² = .270, Adjusted R ² = .265, F=63.300, P-value = <.001					

หมายเหตุ: *มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <.001

จากตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ของปัจจัยเอื้อที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในเขตตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ พบว่า ตัวแปรการได้รับข้อมูลข่าวสาร และการเข้าถึงสถานบริการทาง ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในเขตตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <.001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์คะแนนดิบมาตรฐาน (Beta) เท่ากับ .319 และ .241 ตามลำดับ

โดยทั้ง 2 ตัวแปรสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในเขตตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ ได้ร้อยละ 27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <.001 (F = 63.300) โดยตัวแปรการได้รับข้อมูลข่าวสาร เป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในเขตตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ มากที่สุด (Beta = .319) โดยสามารถทำนายพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในเขตตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ของปัจจัยเสริมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในเขตตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์

ตัวแปรต้น	ค่าสัมประสิทธิ์ คะแนนดิบ		ค่าสัมประสิทธิ์ คะแนนดิบ	สถิติที (t)	นัยสำคัญ ทางสถิติ (p-value)
	B	SE	มาตรฐาน (Beta)		
(Constant)	1.604	.102		15.677	<.001
การได้รับการสนับสนุน จากครอบครัว (X ₁)	.045	.030	.085	1.507	.133
การได้รับการสนับสนุน จากสังคม (X ₂)	.254	.030	.477	8.457*	<.001
R = .532, R ² = .283, Adjusted R ² = .279, F=67.653, P-value = <.001					

หมายเหตุ: *มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <.001

จากตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ของปัจจัยเสริมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในเขตตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ พบว่า ตัวแปรการได้รับการสนับสนุนจากสังคมส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในเขตตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $<.001$ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์คะแนนดิบมาตรฐาน (Beta) เท่ากับ .477 โดยสามารถทำนายพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในเขตตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ ได้ร้อยละ 28 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $<.001$ ($F = 67.653$) โดยสามารถทำนายพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในเขตตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ ผู้วิจัยสามารถสรุปและอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ ได้ดังนี้

1. ศึกษาปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุในตำบลท่าอิฐ จังหวัดอุตรดิตถ์

ผลการวิจัย พบว่า 1) ปัจจัยนำ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ปัจจัยนำที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง และมีระดับการรับรู้ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยง เป็นอันดับแรก สอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ⁹ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยง อยู่ในระดับมาก 2) ปัจจัยเอื้อ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และมีระดับการ

ความคิดเห็นด้านการได้รับข้อมูลข่าวสาร เป็นอันดับแรก¹⁰ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาการพัฒนารูปแบบการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมของชุมชน¹⁰ พบว่า รูปแบบการป้องกันการหกล้มแบบร่วมมือกันที่มีประสิทธิภาพเกิดจากช่องทางการสื่อสารที่สำคัญ ผ่านเวทีประชาคมและการถ่ายทอดข้อมูลผ่านอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ภายใต้บรรยากาศที่เป็นมิตร และการทำงานเป็นทีมที่กระตือรือร้น และส่งเสริมการให้ข้อมูลข่าวสารแก่ผู้สูงอายุ 3) ปัจจัยเสริม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยเสริมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และมีความคิดเห็นด้านการได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวในการปรับปรุงที่อยู่อาศัย เป็นอันดับแรก¹¹ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน: บทบาทพยาบาล กับการดูแลสุขภาพที่บ้าน⁸ พบว่า ควรมีการปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในและรอบบ้าน เช่น แสงสว่างที่ใช้ในบ้าน พื้นเรียบไม่ลื่น และพื้นห้องน้ำควรมีการปูพื้นกันลื่น มีการติดตั้งราวจับไว้สำหรับจับบริเวณที่นั่งขับถ่ายหรือที่อาบน้ำ ห้องนอน/ห้องนั่งเล่นควรจัดของใช้ให้ เป็นระเบียบ หยิบใช้ได้ง่าย เป็นต้น 4) พฤติกรรมการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุหกล้มในผู้สูงอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุหกล้มในผู้สูงอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และมีความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุหกล้มในผู้สูงอายุ เป็นอันดับแรก⁹ สอดคล้องกับงานวิจัยของสอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน: บทบาทพยาบาล กับการดูแลสุขภาพที่บ้าน⁸ พบว่า ควรมีการให้ความรู้การให้สุขศึกษาเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับอาหาร การเปลี่ยนอิริยาบถ การรับประทานยา เป็นต้น⁹

2. ศึกษาปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรม การป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ตำบลท่าอิฐ อำเภอ เมือง จังหวัดอุตรดิตถ์

ผลการวิจัย พบว่า 1) ด้านปัจจัยนำ พบว่า การรับรู้โอกาสเสี่ยง และการรับรู้ประโยชน์ ส่งผลต่อ พฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในเขต ตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับงานวิจัยที่ ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการป้องกัน การหกล้มของผู้สูงอายุ⁹ พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ ต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ คือ การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการหกล้ม และการรับรู้ ประโยชน์ของการป้องกันการหกล้ม 2) ด้านปัจจัยเอื้อ พบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสาร และการเข้าถึงสถาน บริการทาง ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม ของผู้สูงอายุในเขตตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัด อุตรดิตถ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05¹⁰ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุอำเภอทัพ ทัน จังหวัดอุทัยธานี¹¹ พบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสาร เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมป้องกัน การหกล้ม ของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และ 3) ด้านปัจจัยเสริม พบว่า การได้รับการสนับสนุนจาก สังคมส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของ ผู้สูงอายุในเขตตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัด อุตรดิตถ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05¹² สอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาการป้องกันการหกล้มของ ผู้สูงอายุในชุมชน: บทบาทพยาบาล กับ การดูแลสุขภาพ ที่บ้าน⁸ พบว่า การได้รับการช่วยเหลือและการดูแล อย่างต่อเนื่องจากแหล่งประโยชน์ต่าง ๆ เช่น ศูนย์บริการสาธารณสุข รพสต. ผู้นำ ชุมชน อสม. โดยมี เป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุและครอบครัวมีความ มั่นใจในการดูแลตนเอง ช่วยป้องกันการหกล้มและ สามารถใช้แหล่งประโยชน์ที่มีในชุมชนได้⁹

ข้อเสนอแนะนำผลวิจัยไปใช้

จากการศึกษา พบว่า ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม สามารถทำนายทำนายพฤติกรรมการ ป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในเขตตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ ซึ่งเมื่อดูในแต่ละปัจจัย พบว่าการรับรู้โอกาสเสี่ยง และการรับรู้ประโยชน์ ส่งผล ต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในเขต ตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ ดังนั้น ผู้ที่ ดูแลผู้สูงอายุจำเป็นต้องตระหนักและให้ความรู้กับ ผู้สูงอายุเกี่ยวกับโอกาสเสี่ยง เช่น การที่มีกำลัง กล้ามเนื้ออ่อนแรงและความยืดหยุ่นของข้อต่าง ๆ น้อยลงทำให้เสี่ยงต่อการหกล้ม การที่มีพื้นบ้านมี ลักษณะลื่นและเป็นมันวาว ทำให้เสี่ยงต่อการหกล้มได้ ง่าย หรือบริเวณภายในบ้าน บริเวณทางเดินรอบ ๆ บ้านมีแสงสว่างที่ไม่เพียงพอทำให้หกล้มได้ เป็นต้น และการรับรู้ประโยชน์ เช่น การที่ผู้สูงอายุใช้ไม้เท้าจะ ช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น การไปพบแพทย์เพื่อตรวจและ ติดตามผลการรักษาภาวะความดันโลหิตสูงตามนัดช่วย ให้ป้องกันความเสี่ยงต่อการหกล้มได้ เป็นต้น นอกจากนี้ยัง พบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสาร และการ เข้าถึงสถานบริการทางส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกัน การหกล้มของผู้สูงอายุในเขตตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ ดังนั้น ผู้ดูแลผู้สูงอายุและผู้ที่มีส่วน เกี่ยวข้อง ควรมีการนำเสนอข้อมูลผลการวิจัยให้กับ หน่วยภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องจัดทำแผนการให้ข้อมูล และบริการที่ทั่วถึงกับผู้สูงอายุ และยังพบว่าการได้รับ การสนับสนุนจากสังคมส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกัน การหกล้มของผู้สูงอายุในเขตตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ ดังนั้น หน่วยงานในชุมชน เช่น ศูนย์บริการสาธารณสุข รพสต. ผู้นำ ชุมชน อสม. ควรมี การติดตามและประสานงานให้เกิดกระบวนการในการ ช่วยเหลือผู้สูงอายุในชุมชนอย่างต่อเนื่อง และควรมีการ ประเมินสิ่งแวดล้อมนอกบ้านหรือภายในชุมชน เช่น การตรวจสอบถนน ฝาปิดท่อระบายน้ำ และบริเวณที่ เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เพื่อประเมินความเสี่ยงต่อการ หกล้ม รวมถึงการแนะนำการปรับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ เสี่ยงต่อการหกล้ม

เอกสารอ้างอิง

1. มูลนิธิพัฒนางานผู้สูงอายุ. สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพัฒนางานผู้สูงอายุ; 2558 [เข้าถึงเมื่อ 23 ตุลาคม 2561]. เข้าถึงได้จาก: <https://fopdev.or.th>
2. นิพา ศรีช้าง และลลิตรา คำวี. รายงานการพยากรณ์การพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2560 -2564. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพยาบาลองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์; 2560.
3. ลัดดา เกียมวงศ์, และจอม สุวรรณโณ. ปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัวบกพร่องของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท. วารสารพยาบาลตำรวจ 2557; 6(2): 56-66.
4. Stevens, J.A. Fall among older adults risk factors and prevention strategies. Journal of Safety Research 2005; 36(4): 490-511.
5. นงนุช วงศ์สว่าง, ดนุดา จินขาวขำ, ชลธิชา บุญศิริ, สุรินทร์ มีลาภรณ์, จารุพันธ์ สมบูรณ์สิทธิ์, เพ็ญจมาศ คำชนะ, และธานี กล่อมใจ. ความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านต่อการพลัดตกหกล้มและอุบัติการณ์การพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ. ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ, 2560; 10(3): 2492-2506.
6. กนกวรรณ เมืองศิริ, นิภา มหารัชมงคล, และยุวดี รอดจากภัย. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ จังหวัดชลบุรี [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยบูรพา; 2560.
7. Anne Shumway-Cook, Margaret Baldwin, Nayak L Polissar, William Gruber, Predicting the Probability for Falls in Community-Dwelling Older Adults, Physical Therapy 1997; 77(8): 812-819.
8. ปรีศนา รณสีดา. การป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน: บทบาทพยาบาลกับการดูแลสุขภาพที่บ้าน. วารสารสภาวิชาชีพไทย 2561; 11(2): 15-25.
9. อัจฉรา สารพันธ์. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลทหารบก 2560; 18(พิเศษ): 215-222.
10. นงพิมล นิมิตรอนันต์, วิชุดา กลิ่นหอม, เจือ จันทน์ วัฒนกิจเจริญ และชลทิพย์ ทิพย์แก้ว. การพัฒนารูปแบบการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมของชุมชน. วารสารพยาบาลทหารบก 2563; 21(2): 389-399.
11. ณัฐชยา พวงทอง. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุอำเภอท่าวุ้ง จังหวัดอุทัยธานี [วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต]. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร; 2564.