

ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ  
ในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านป่าไคร้  
ตำบลหนองหล่ม จังหวัดลำปาง

Knowledge, Attitude and Behavior in Risk Management of falls Among  
the Elderly in the Responsible Area of Ban Pa Krai Health Promotion  
Hospital, Nong Lom Subdistrict, Lampang Province

ชัชฎาภรณ์ พิศมร<sup>1\*</sup>, จันทกานต์ อุ่นถิ่น<sup>1</sup>, ดวงฤทัย เชียงแขก<sup>1</sup>, ทองสาย ใจคำ<sup>2</sup>

Chatchadaporn Pissamorn<sup>1\*</sup>, Chanthakan Aunthin<sup>1</sup>, Duangruethai Chiangkaek<sup>1</sup>, Thongsai jaicom<sup>2</sup>

<sup>1</sup>คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

<sup>2</sup>โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านป่าไคร้

<sup>1</sup>Faculty of Science Lampang Rajabhat University

<sup>2</sup>Ban Pa Krai Health Promotion Hospital

\*Correspondence to: chatchada\_pis@outlook.com

Received: Oct 19, 2023 | Revised: Dec 8, 2023 | Accepted: Dec 13, 2023

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ และเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่เสี่ยงภาวะพลัดตกหกล้ม ในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านป่าไคร้ จำนวน 103 คน โดยวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์แบบเชิงอนุมาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน ผลการศึกษา พบว่า เพศมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.020 อายุมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.177 ความรู้มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.309 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และทักษะมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.646 จากการศึกษาผู้สูงอายุมีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ระดับสูง แต่ยังมีความเสี่ยงในการพลัดตกหกล้ม ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยมาจัดทำแนวทางประยุกต์กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และวางแผนแก้ไขปัญหาป้องกัน และลดความเสี่ยงพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่ดีต่อไป

**คำสำคัญ :** ความรู้, ทักษะ, พฤติกรรม, ความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม, ผู้สูงอายุ

## Abstract

This research was aimed to study the level of knowledge, attitude and risk management behavior of the elderly in falls and to study the relationship between knowledge, attitude and risk management behavior of the elderly in falls. The sample were 103 elderly people at risk of falling in the responsible area of Ban Pa Khrai Sub-district Health Promoting Hospital by purposive sampling. The data was analyzed by descriptive statistic and Spearman's rank correlation coefficient. It was found that gender was significantly positively associated with fall risk management behavior in the elderly with a correlation coefficient of 0.020, age was positively correlated with fall risk management behavior in the elderly with a correlation coefficient of 0.177. Knowledge was positively correlated with risk management behavior with a correlation coefficient of 0.309, there was a statistically significant level of 0.01 and attitude had a significant positive correlation with behavior in managing the risk of falling in the elderly a correlation coefficient of 0.646 with statistically significant at the 0.01 level. From the study, the elderly have knowledge, attitude, and behavior in managing the risk of falls among the elderly. Most were at a high level but they were still a risk of falls. Therefore, relevant agencies should use the information obtained from research to develop guidelines for applying activities to promote the health of the elderly and plan to solve problems, prevent and reduce the risk of falls in the elderly to maintain good health.

**Keywords:** knowledge, attitude, behavior, risk of falls, elderly people

## บทนำ

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ หลังจากเมื่อ พ.ศ. 2563 นับเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ที่ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงวัยอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี จากข้อมูลประชากรผู้สูงอายุ พ.ศ. 2563 มีประชากรทั้งหมด 12,000,000 คน คิดเป็นร้อยละ 18.1 ของประชากรทั้งหมด และข้อมูลประชากรผู้สูงอายุ พ.ศ. 2564 มีประชากรทั้งหมด 12,071,837 คน คิดเป็นร้อยละ 18.2 ของประชากรทั้งหมด โดยประชากรผู้สูงอายุใน พ.ศ. 2565 นั้นมีมากถึง 12,116,199 คน เพศชายจำนวน 5,339,610 คน เพศหญิงจำนวน 6,776,589 คน คิดเป็น

ร้อยละ 18.3 ของประชากรทั้งหมด โดยแบ่งเป็นผู้สูงอายุวัยต้น ช่วงอายุ 60-69 ปี จำนวน 6,843,300 คน คิดเป็นร้อยละ 56.5 ของผู้สูงอายุทั้งหมด ผู้สูงอายุวัยกลาง ช่วงอายุ 70-79 ปี มีจำนวน 3,522,778 คน คิดเป็นร้อยละ 29.1 และผู้สูงอายุวัยปลาย อายุ 80 ปีขึ้นไป จำนวน 1,750,121 คน คิดเป็นร้อยละ 14.4 ของผู้สูงอายุทั้งหมด<sup>(1)</sup> เนื่องจากการเพิ่มขึ้นของประชากรวัยผู้สูงอายุ การมีอายุยืนยาวขึ้นและการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุทุกด้านในทางที่เสื่อมถอยลง ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหามากมาย โดยเฉพาะปัญหาด้าน

สุขภาพ เช่น ปัญหาด้านสายตา ปัญหาการทรงตัว ปัญหาข้อเข่าเสื่อม และปัญหาสุขภาพที่บ้านทอนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ปัญหาหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุและอาจนำไปสู่ความพิการได้ คือ การหกล้ม การหกล้มในผู้สูงอายุจึงเป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุขที่ทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการเข้าโรงพยาบาล ทำให้สูญเสียความสามารถ ขาดความมั่นใจในการดำเนินกิจวัตรประจำวัน อีกทั้งยังส่งผลกระทบทางด้านจิตใจ เกิดความกังวล ภาวะซึมเศร้า กลัวการหกล้มซ้ำและมีโอกาสเสียชีวิตสูงขึ้น<sup>(2)</sup>

ข้อมูลประชากรผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง พ.ศ. 2565 มีประชากรทั้งหมด 191,677 คน เพศชายจำนวน 87,730 คน คิดเป็นร้อยละ 45.77 เพศหญิงจำนวน 103,947 คน คิดเป็นร้อยละ 54.23 ของผู้สูงอายุทั้งหมด<sup>(1)</sup> ประชากรกลุ่มวัยแรงงานมีอาชีพทำนา รับจ้าง ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม และไปทำงานต่างจังหวัด ทำให้ประชากรกลุ่มผู้สูงอายุมักจะถูกทอดทิ้งให้อยู่บ้านตามลำพัง ส่งผลทำให้มีความเสี่ยงและไม่มีความรู้ด้านการพลัดตกหกล้มจึงทำให้ไม่สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้องโดยสาเหตุความเสี่ยงจากการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุเกิดจาก พื้นลื่น เปียก การมองเห็นไม่ชัด การทรงตัว พื้นแฉะ มีน้ำหกบนไต้ไม่มีราวจับ ข้าวของไม่เป็นระเบียบ ห้องน้ำเป็นแบบนั่งยองๆ ไม่มีราวจับ ขาดการออกกำลังกาย พื้นและบันไดลื่น พื้นต่างระดับ แสงสว่างไม่เพียงพอ ไม่มีราวจับบริเวณราวบันได โรคประจำตัว การไ้ยา การบาดเจ็บหลังการพลัดตกหกล้มมี การบาดเจ็บตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงขั้นรุนแรง มีแผลฟกช้ำ ถลอก มีภาวะกระดูกหัก ได้แก่ กระดูกข้อมือ แขน และสะโพก จนถึงการบาดเจ็บของศีรษะและอาจทำให้เสียชีวิตได้ เป็นสาเหตุของความพิการเรื้อรัง ต้องรักษาตัวในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลานาน เกิดภาวะแทรกซ้อนต่อสภาพจิตใจผู้ที่พลัดตกหกล้ม ทำให้เกิดความกลัวการหกล้มซ้ำ เกิดความ

วิตกกังวล ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในการดูแลและส่งผลถึงรายได้ การเงินของการหกล้มในผู้สูงอายุเป็นปัญหาที่พบบ่อยและเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับสอง รองจากการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุครอบครัว<sup>(3)</sup>

จากข้อมูลในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านป่าไคร้ ตำบลหนองหล่ม อำเภอลำปาง จังหวัดลำปาง การคัดกรองประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ปีพ.ศ. 2565 มีจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด 822 คน ซึ่งผลคัดกรองพบว่ามีความเสี่ยงต่อการหกล้ม 131 คน<sup>(4)</sup> ผู้สูงอายุในชุมชนแต่ละหมู่บ้านที่มีความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย ได้แก่ การพลัดตกหกล้ม โดยแบ่งได้ ดังนี้ หมู่ที่ 1 บ้านป่าไคร้ใต้ มีความเสี่ยง 36 คน คิดเป็นร้อยละ 27.48 หมู่ที่ 2 บ้านล้อง มีความเสี่ยง 32 คน คิดเป็นร้อยละ 24.42 หมู่ที่ 3 บ้านหลังก้าน มีความเสี่ยง 36 คน คิดเป็นร้อยละ 27.48 และหมู่ที่ 9 บ้านป่าไคร้เหนือ มีความเสี่ยง 27 คน คิดเป็นร้อยละ 20.61 ดังนั้นผู้วิจัยมีความประสงค์ศึกษาระดับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ และหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ และนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยมาจัดทำแนวทางประยุกต์กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และวางแผนแก้ไขปัญา ป้องกัน และลดความเสี่ยงพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาพดีสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามศักยภาพ

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ

2. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ

### วิธีการศึกษา

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบพรรณนา (Descriptive research) อาศัยการวิจัยแบบภาคตัดขวาง (Cross - sectional survey study)

**ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

**ประชากร** คือ ผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบ

ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านป่าไคร้ ได้แก่ หมู่ 1 บ้านป่าไคร้ใต้, หมู่ 2 บ้านล้อง, หมู่ 3 บ้านหลังก้าน และหมู่ 9 บ้านป่าไคร้เหนือ จำนวนทั้งหมด 131 คน มีการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Krejcie and Morgan<sup>(5)</sup> (เมื่อความเชื่อถือได้ของการเลือกตัวอย่าง = 95%) ได้จำนวน 98 คน และเพิ่มกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 5 เพื่อป้องกันแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ของข้อมูล

$$n = \frac{x^2 Np(1 - p)}{e^2(N-1) + x^2 p(1 - p)}$$

$$\begin{aligned} \text{แทน } n &= \frac{3.841 (131 \times 0.5) (1 - 0.5)}{(0.05)^2 (131 - 1) + 3.841 (0.5) (1 - 0.5)} \\ &= \frac{125.79275}{1.28525} \\ &= 98 \text{ คน} \end{aligned}$$

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย จำนวน 103 คน มีเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion criteria) คือ เป็นผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อภาวะพลัดตกหกล้ม และมีความยินดีเข้าร่วมการวิจัย เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) คือ มีความไม่สะดวก ไม่สบาย หรือรู้สึกว่าได้รับความกระทบทางจิตใจ

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง และตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ทำการวิจัยโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วยส่วนสำคัญ 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ลักษณะคำถามเป็นแบบสำรวจรายการ ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ต่อเดือน โรคประจำตัว ประวัติการหกล้ม ลักษณะบ้าน ที่อยู่อาศัย การพักอาศัย พื้นต่างระดับภายใน

บ้านที่อยู่อาศัย แสงสว่างภายในบ้านที่อยู่อาศัย จำนวน 12 ข้อ

ส่วนที่ 2 ความรู้ในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ลักษณะคำถามเป็นแบบสำรวจรายการถ้าตอบใช่ ได้ 1 คะแนน ถ้าตอบไม่ใช่ ได้ 0 คะแนน จำนวน 10 ข้อ โดยมีเกณฑ์ระดับของความรู้ประยุกต์ตามแนวคิดของ Bloom<sup>(6)</sup> ระดับคะแนน 8-10 คะแนน มีความรู้ระดับสูง ระดับคะแนน 4-7 คะแนน มีความรู้ระดับปานกลาง ระดับคะแนน 1-3 คะแนน มีความรู้ระดับต่ำ

ส่วนที่ 3 ทัศนคติในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ลักษณะคำถามเป็นแบบสำรวจรายการ จำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า มี 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยมีเกณฑ์ระดับของทัศนคติ

1-17 คะแนน ระดับต่ำ 18-34 คะแนน ระดับปานกลาง 35-50 คะแนน ระดับสูง

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ลักษณะคำถามเป็นแบบสำรวจรายการจำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า มี 5 ระดับ ได้แก่ ปฏิบัติทุกครั้ง ปฏิบัติเกือบทุกครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่ปฏิบัติเลย โดยมีเกณฑ์ระดับของพฤติกรรมมีช่วงคะแนนเฉลี่ย 1-8 คะแนน พฤติกรรมอยู่ในระดับต่ำ 9-18 คะแนน พฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง 19-25 คะแนน พฤติกรรมอยู่ในระดับสูง

เกณฑ์การให้คะแนนค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน (Spearman's rank correlation coefficient หรือ Spearman's rho) (Hinkle D.E.)<sup>(7)</sup>

| ค่า r       | ระดับความสัมพันธ์               |
|-------------|---------------------------------|
| 0.90 – 1.00 | มีความสัมพันธ์กันในระดับสูงมาก  |
| 0.70 – 0.90 | มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง     |
| 0.50 – 0.70 | มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง |
| 0.30 – 0.50 | มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ     |
| 0.00 – 0.30 | มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำมาก  |

#### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ทำการวิจัย โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน การทดสอบความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของเครื่องมือวิจัย (Reliability) พบว่า ด้านความรู้ มีค่าเท่ากับ 0.631 ด้านทัศนคติ มีค่าเท่ากับ 0.800 และด้านพฤติกรรม มีค่าเท่ากับ 0.774 และนำไปทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามกับผู้สูงอายุที่มีความคล้ายคลึงกันกับกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ต่างบ้าน การตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (การตรวจสอบค่า Cronbach's alpha) พบว่า ด้านความรู้

มีค่าเท่ากับ 0.655 ส่วนที่ 3 ทัศนคติ มีค่าเท่ากับ 0.766 ส่วนที่ 4 พฤติกรรม มีค่าเท่ากับ 0.788

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัย สำรวจพื้นที่ และลงเก็บข้อมูลพร้อมทั้งอธิบายวัตถุประสงค์การวิจัยให้กับกลุ่มตัวอย่าง และให้ตอบแบบสอบถามด้วยตัวเอง หากมีกลุ่มตัวอย่างท่านใดอ่านไม่ออก หรือเขียนไม่ได้ผู้วิจัยจะเป็นคนอ่านให้กลุ่มตัวอย่างฟัง และให้เลือกคำตอบ หลังจากเก็บข้อมูลครบถ้วน สมบูรณ์ผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามไปตรวจสอบความถูกต้องเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผลการวิจัย

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลแบบพรรณนา (Descriptive statistic) ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และการวิเคราะห์ข้อมูลแบบอ้างอิง (Analytic Statistic) ได้แก่ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แบบสเปียร์แมน (Spearman rank correlation coefficient หรือ Spearman's rho)

#### มาตรฐานจริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยดำเนินการภายหลังจากที่ได้รับ การรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยเกี่ยวกับมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง เอกสารรับรองเลขที่ E 2565-067 วันที่รับรอง 19 มิถุนายน 2566 กลุ่มตัวอย่างได้รับการชี้แจงวัตถุประสงค์ขั้นตอนการเก็บข้อมูลการปกป้องความลับ และการลงนามในหนังสือยินยอม เข้าร่วมการศึกษาวิจัยกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการปกปิดและจะไม่เปิดเผยแก่สาธารณชน ในกรณีที่ผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์ ชื่อและที่อยู่ของกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการปกปิดอยู่เสมอ และเอกสารจะถูกทำลายหลังการดำเนินการวิจัยเสร็จสิ้น

## ผลการศึกษา

**ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป** พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 56.3 อยู่ช่วงอายุ 60 - 69 ปี ร้อยละ 54.3 สถานภาพสมรส ร้อยละ 72.8 ด้านระดับการศึกษา ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 90.3 ประกอบอาชีพ แม่บ้าน/พ่อบ้าน ร้อยละ 28.1 ด้านรายได้ต่อเดือน ส่วนใหญ่มีรายได้น้อยกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 63.1 เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง และโรคเบาหวาน ร้อยละ 23.3 ด้านประวัติการหกล้ม ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุไม่เคยหกล้ม ร้อยละ 53.4 รองลงมาผู้สูงอายุเคยหกล้ม ร้อยละ 46.6 ปัจจัยด้านเคยหกล้มจากสาเหตุ ส่วนใหญ่สะดุด ร้อยละ 19.4 รองลงมา คือ ลื่น ร้อยละ 17.5 ตามลำดับ ปัจจัยด้านลักษณะบ้านที่อยู่อาศัย ส่วนใหญ่อาศัยอยู่บ้านชั้นเดียว ร้อยละ 68 อยู่กับครอบครัว จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 97.1 มีพื้นที่ต่างระดับภายในบ้าน ร้อยละ 55.3 แสงสว่างภายในบ้านเพียงพอ ร้อยละ 93.2 ตามลำดับ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทั่วไปด้านเพศ อายุ กับพฤติกรรมจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ พบว่า ด้านเพศมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุใน

ระดับต่ำมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.020 ด้านอายุ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุในระดับต่ำมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.177

**ส่วนที่ 2 ความรู้ในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ** พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ระดับสูง ร้อยละ 85.4 ระดับปานกลาง ร้อยละ 14.6 ซึ่งผลการวิเคราะห์รายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างตอบข้อ 2 การพลัดตกหกล้มเป็นปัญหาที่สำคัญหรือพบบ่อยในผู้สูงอายุ ถูก ร้อยละ 98.1 รองลงมาข้อ 10 ห้องนอนผู้สูงอายุควรอยู่ใกล้ห้องน้ำ ถูก ร้อยละ 98.1 ตอบข้อคำถามข้อ 4 ผู้สูงอายุควรเลือกใส่เสื้อผ้าที่มีขนาดพอดีกับตัว ไม่ใหญ่ ไม่ยาวจนเกินไป ถูก ร้อยละ 96.1 ตอบข้อคำถามข้อ 6 การที่มีแสงสว่างน้อยหรือไม่เพียงพอส่งผลต่อการมองเห็นของผู้สูงอายุ ถูก ร้อยละ 94.2 และตอบข้อคำถามข้อ 3 พื้นห้องน้ำควรไม่ลื่น มีราวจับ และมีวัสดุกันลื่นบริเวณพื้นที่อาบน้ำและพื้นเรียบ ถูก ร้อยละ 93.2

**ตารางที่ 1** แสดงจำนวนและร้อยละระดับความรู้ในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ จำแนกรายข้อและภาพรวม (n=103 คน)

| ข้อ | ความรู้ในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ                         | ตอบถูก |        | ระดับ |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|-------|
|     |                                                                                    | จำนวน  | ร้อยละ |       |
| 1   | การจัดวางสิ่งของในบ้าน มีผลต่อการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ                           | 87     | 84.5   | สูง   |
| 2   | การพลัดตกหกล้มเป็นปัญหาที่สำคัญหรือพบบ่อยในผู้สูงอายุ                              | 101    | 98.1   | สูง   |
| 3   | พื้นห้องน้ำควรไม่ลื่น มีราวจับ และมีวัสดุกันลื่นบริเวณพื้นที่อาบน้ำและพื้นเรียบ    | 96     | 93.2   | สูง   |
| 4   | ผู้สูงอายุควรเลือกใส่เสื้อผ้าที่มีขนาดพอดีกับตัว ไม่ใหญ่ ไม่ยาวจนเกินไป            | 99     | 96.1   | สูง   |
| 5   | การที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในบ้านสองชั้น เป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดการพลัดตกหกล้มได้ | 89     | 86.4   | สูง   |

| ข้อ                                                                   | ความรู้ในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ                                                                      | ตอบถูก |        | ระดับความรู้ |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------------|
|                                                                       |                                                                                                                                 | จำนวน  | ร้อยละ |              |
| 6                                                                     | การที่มีแสงสว่างน้อยหรือไม่เพียงพอส่งผลต่อการมองเห็นของผู้สูงอายุ                                                               | 97     | 94.2   | สูง          |
| 7                                                                     | ผู้สูงอายุที่มีปัญหาในด้านการมองเห็นบกพร่อง เช่น สายตาพร่ามัว มองเห็นไม่ชัดเจน เป็นโรคต้อกระจก/ต้อหิน มีโอกาสพลัดตกหกล้มได้ง่าย | 85     | 82.5   | สูง          |
| 8                                                                     | อุปกรณ์ที่สามารถช่วยลดความเสี่ยงการพลัดตกหกล้มได้ เช่น ไม้เท้า เครื่องพยุงเดิน ล้อเข็น                                          | 84     | 81.6   | สูง          |
| 9                                                                     | บ้านที่มีผู้ดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิดจะช่วยป้องกันการหกล้มได้                                                         | 86     | 83.5   | สูง          |
| 10                                                                    | ห้องนอนผู้สูงอายุควรอยู่ใกล้ห้องน้ำ                                                                                             | 101    | 98.1   | สูง          |
| ภาพรวมระดับความรู้ในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ |                                                                                                                                 |        |        |              |
| 1 – 3 (มีความรู้ระดับต่ำ)                                             |                                                                                                                                 | 0      | 0.0    | ต่ำ          |
| 4 – 7 (มีความรู้ระดับปานกลาง)                                         |                                                                                                                                 | 15     | 14.6   | ปานกลาง      |
| 8 – 10 (มีความรู้ระดับสูง)                                            |                                                                                                                                 | 88     | 85.4   | สูง          |
| Min = 1, Max = 10, Mean= 8.98, S.D.= 1.434                            |                                                                                                                                 |        |        |              |

ส่วนที่ 3 ทักษะในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีทักษะระดับสูง ร้อยละ 92.2 ระดับปานกลาง ร้อยละ 7.8 ซึ่งผลการวิเคราะห์รายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 60.2 เห็นด้วยอย่างยิ่งว่าการพลัดตกหกล้มเป็นปัญหาที่สำคัญสำหรับ

ผู้สูงอายุ รองลงมาร้อยละ 59.2 เห็นด้วยอย่างยิ่งว่าการตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ จะทำให้มีความเสี่ยงในการพลัดตกหกล้มเพิ่มมากขึ้น และร้อยละ 47.6 เห็นด้วยอย่างยิ่งว่าการพลัดตกหกล้มเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความพิการและการเสียชีวิตในผู้สูงอายุ

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละระดับทัศนคติในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ จำแนกรายข้อและภาพรวม (n=103 คน)

| ข้อ | ทัศนคติในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ                           | จำนวน (ร้อยละ)    |          |          |             |                      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|----------|-------------|----------------------|
|     |                                                                                      | เห็นด้วยอย่างยิ่ง | เห็นด้วย | ไม่แน่ใจ | ไม่เห็นด้วย | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง |
| 1   | ท่านคิดว่าการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยป้องกันการพลัดตกหกล้มได้           | 38(36.9)          | 48(46.6) | 10(9.7)  | 7(6.8)      | 0(0.0)               |
| 2   | ท่านคิดว่าการเลือกรับประทานอาหารที่มีแคลเซียม จะช่วยชะลอความเสื่อมของกระดูกและข้อได้ | 32(31.1)          | 40(38.8) | 22(21.4) | 7(6.8)      | 2(1.9)               |

| ข้อ | ทัศนคติในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ                                                               | จำนวน (ร้อยละ)    |          |          |             |                      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|----------|-------------|----------------------|
|     |                                                                                                                          | เห็นด้วยอย่างยิ่ง | เห็นด้วย | ไม่แน่ใจ | ไม่เห็นด้วย | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง |
| 3   | ท่านคิดว่าการตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ จะทำให้มีความเสี่ยงในการพลัดตกหกล้มเพิ่มมากขึ้น                                   | 61(59.2)          | 42(40.8) | 0(0.0)   | 0(0.0)      | 0(0.0)               |
| 4   | ท่านคิดว่าสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบ้าน เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการพลัดตกหกล้ม                                             | 34(33.0)          | 58(56.3) | 10(9.7)  | 1(1.0)      | 0(0.0)               |
| 5   | ท่านคิดว่าการรับประทานยารักษาโรคไม่ติดต่อ เรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น ส่งผลให้เกิดการพลัดตกหกล้ม | 15(14.6)          | 28(27.2) | 47(45.6) | 6(5.8)      | 7(6.8)               |
| 6   | ท่านคิดว่าการพลัดตกหกล้มเป็นสาเหตุสำคัญ ที่ทำให้เกิดความพิการและการเสียชีวิตในผู้สูงอายุ                                 | 49(47.6)          | 48(46.6) | 6(5.8)   | 0(0.0)      | 0(0.0)               |
| 7   | ท่านคิดว่าผู้สูงอายุที่เคยพลัดตกหกล้มจะมี ความเสี่ยงในการพลัดตกหกล้มซ้ำเพิ่มมากขึ้น                                      | 39(37.9)          | 51(49.5) | 11(10.7) | 2(1.9)      | 0(0.0)               |
| 8   | ท่านคิดว่าการพลัดตกหกล้มเป็นปัญหา ที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ                                                               | 62(60.2)          | 40(38.8) | 0(0.0)   | 0(0.0)      | 1(1.0)               |
| 9   | การพลัดตกหกล้ม เป็นเรื่องของโชคชะตา ซึ่งไม่สามารถป้องกันได้                                                              | 35(34.0)          | 31(30.1) | 24(23.3) | 3(2.9)      | 10(9.7)              |
| 10  | ท่านรู้สึกว่าการครอบครัหรือชุมชนมีผลต่อการ ปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม                                          | 47(45.6)          | 34(33.0) | 15(14.6) | 6(5.8)      | 1(1.0)               |

| ภาพรวมระดับทัศนคติทัศนคติในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ | จำนวน | ร้อยละ | ระดับทัศนคติ |
|------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|--------------|
| 10 - 22 คะแนน (มีทัศนคติอยู่ในระดับต่ำ)                                      | 0     | 0.0    | ต่ำ          |
| 23 - 35 คะแนน (มีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง)                                  | 8     | 7.8    | ปานกลาง      |
| 36 - 50 คะแนน (มีทัศนคติอยู่ในระดับสูง)                                      | 95    | 92.2   | สูง          |
| Min = 10, Max = 50, Mean = 41.35, S.D. = 5.02                                |       |        |              |

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มระดับสูง ร้อยละ 91.2 ระดับปานกลางร้อยละ 8.8 ซึ่งผลการวิเคราะห์รายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 79.6 เปิดไฟให้มีแสงสว่างอย่างเพียงพอทุกครั้งเมื่อเข้าห้องน้ำ ห้องครัว หรือบริเวณภายในบ้าน กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 64.1 เลือก

สวมรองเท้าที่พอดีเท้า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 63.1  
สวมเสื้อที่มีความพอดี ไม่รัดหรือหลวมจนเกินไป

กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 63.1 มีการจัดของใช้ให้เป็น  
ระเบียบ ไม่กีดขวางทางเดิน

**ตารางที่ 3** แสดงจำนวนและร้อยละระดับพฤติกรรมในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของ  
ผู้สูงอายุ จำแนกรายชื่อและภาพรวม (n=103 คน)

| ข้อ                                                     | พฤติกรรมการจัดการความเสี่ยง<br>ต่อการพลัดตกหกล้ม                                                             | จำนวน (ร้อยละ)      |                              |                     |                          |                   |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------|---------------------|--------------------------|-------------------|
|                                                         |                                                                                                              | ปฏิบัติ<br>ทุกครั้ง | ปฏิบัติ<br>เกือบทุก<br>ครั้ง | ปฏิบัติ<br>บางครั้ง | ปฏิบัติ<br>นานๆ<br>ครั้ง | ไม่ปฏิบัติ<br>เลย |
| 1                                                       | ท่านออกกำลังกายเพื่อฝึกการทรงตัว เช่น รำ<br>ไทเก็ก เดินเร็ว วันละ 20- 30 นาที อย่างน้อย<br>3 ครั้งต่อสัปดาห์ | 27(26.2)            | 31(30.1)                     | 20(19.4)            | 24(23.3)                 | 1(1.0)            |
| 2                                                       | ท่านสวมรองเท้าผ้าใบขณะออกกำลังกาย                                                                            | 45(43.7)            | 27(26.2)                     | 18(17.5)            | 12(11.7)                 | 1(1.0)            |
| 3                                                       | ท่านเลือกสวมรองเท้าที่พอดีเท้า                                                                               | 66(64.1)            | 34(33.0)                     | 3(2.9)              | 0(0.0)                   | 0(0.0)            |
| 4                                                       | ท่านสวมเสื้อที่มีความพอดี ไม่รัดหรือหลวมจน<br>เกินไป                                                         | 65(63.1)            | 37(35.9)                     | 0(0.0)              | 1(1.0)                   | 0(0.0)            |
| 5                                                       | ท่านดูแลพื้นบ้านไม่ให้เปียก ลื่นหรือเช็ดถูให้<br>แห้งเมื่อพื้นเปียกน้ำ                                       | 62(60.2)            | 34(35.9)                     | 4(3.9)              | 0(0.0)                   | 0(0.0)            |
| 6                                                       | ท่านเดินเกาะราวหรือใช้ไม้เท้า เมื่อต้องเดินบน<br>พื้นลาดหรือต่างระดับ หรือในการใช้ห้องน้ำ                    | 57(55.3)            | 24(23.3)                     | 5(4.9)              | 2(1.9)                   | 15(14.6)          |
| 7                                                       | ท่านหลีกเลี่ยงการใช้บันไดที่ชัน เพื่อป้องกัน<br>การหกล้ม                                                     | 63(61.2)            | 23(22.3)                     | 3(2.9)              | 2(1.9)                   | 12(11.7)          |
| 8                                                       | ท่านมีการจัดของใช้ให้เป็นระเบียบ ไม่กีดขวาง<br>ทางเดิน                                                       | 65(63.1)            | 33(32.0)                     | 3(2.9)              | 1(1.0)                   | 1(1.0)            |
| 9                                                       | ท่านค่อยๆ ปรับเปลี่ยนท่าขณะนั่ง ลูกยืนและเดิน                                                                | 59(57.3)            | 29(28.2)                     | 9(8.7)              | 2(1.9)                   | 4(3.9)            |
| 10                                                      | ท่านเปิดไฟให้มีแสงสว่างอย่างเพียงพอทุกครั้ง<br>เมื่อเข้าห้องน้ำ ห้องครัว หรือบริเวณภายในบ้าน                 | 82(79.6)            | 21(20.4)                     | 0(0.0)              | 0(0.0)                   | 0(0.0)            |
| ภาพรวมระดับพฤติกรรมการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม |                                                                                                              | จำนวน               |                              | ร้อยละ              | ระดับ<br>พฤติกรรม        |                   |
| 10 - 22 คะแนน (มีพฤติกรรมระดับต่ำ)                      |                                                                                                              | 0                   |                              | 0.0                 | ต่ำ                      |                   |
| 23 – 35 คะแนน (มีพฤติกรรมระดับปานกลาง)                  |                                                                                                              | 9                   |                              | 8.8                 | ปานกลาง                  |                   |
| 36 - 50 คะแนน (มีพฤติกรรมระดับสูง)                      |                                                                                                              | 94                  |                              | 91.2                | สูง                      |                   |
| Min = 10, Max = 50, Mean = 41.35, S.D. = 5.02           |                                                                                                              |                     |                              |                     |                          |                   |

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และทัศนคติ กับพฤติกรรมการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม พบว่า ด้านความรู้ในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

เท่ากับ 0.31 และด้านทัศนคติในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.646

**ตารางที่ 4** แสดงหาความสัมพันธ์ความรู้ และทัศนคติ กับพฤติกรรมการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ

| ตัวแปร                                                     | สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ Spearman's ( $r_s$ )<br>พฤติกรรมการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม |           |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                                            | ( $r_s$ )                                                                                   | P - value |
| ความรู้ในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ | 0.31                                                                                        | 0.002     |
| ทัศนคติในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ | 0.646**                                                                                     | 0.000     |

การแปรผลจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

ต่ำกว่า 0.30 มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำมาก

0.31 – 0.50 มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ

0.51 -0.70 มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง

0.71 – 0.90 มีความสัมพันธ์ในระดับสูง

0.91 – 1.00 มีความสัมพันธ์ในระดับสูงมาก

## วิจารณ์

การวิจัยเรื่อง ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุอยู่ช่วง 60-69 ปี จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ประกอบอาชีพแม่บ้าน/พ่อบ้าน รายได้ต่อเดือนเฉลี่ยน้อยกว่า 5,000 บาท มีโรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคไขข้อในเลือดสูง และโรคเบาหวาน ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุไม่เคยหกล้ม สาเหตุการหกล้มส่วนใหญ่เกิดจากสะดุด ส่วนใหญ่อาศัยอยู่บ้านชั้นเดียว อาศัยอยู่กับครอบครัว มีพื้นที่ต่างระดับภายในบ้าน และมีแสงสว่างภายในบ้านเพียงพอ ซึ่งจากผลการวิจัยสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ

จิตติมา ทาสวรรณอินทร์ และคณะ ศึกษาเรื่องทัศนคติและพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลนางแล อำเภอเมืองจังหวัดเชียงราย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ช่วงอายุ 60-69 ปี ระดับการศึกษา คือ ประถมศึกษา สถานภาพสมรสเป็นส่วนใหญ่ มีโรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูง ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา มีประสบการณ์ในการพลัดตกหกล้ม สาเหตุมาจากการสะดุดสิ่งกีดขวาง<sup>(8)</sup>

ด้านความรู้ในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้ อยู่ในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ

กมลทิพย์ หลักัน ศึกษาวิจัยเรื่อง การรับรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ตำบลทามเงิน อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน พบว่า ส่วนใหญ่มีการรับรู้เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มในระดับปานกลาง ร้อยละ 67.9 รองลงมาคือ การรับรู้ระดับสูง ร้อยละ 16.9 และการรับระดับต่ำ ร้อยละ 15.3 ระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในภาพรวมส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มในระดับปานกลาง ร้อยละ 65.3 รองลงมาคือ ระดับต่ำ ร้อยละ 18.5 และระดับสูง ร้อยละ 16.2 ตามลำดับ<sup>(9)</sup>

ด้านทัศนคติในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านป่าไคร้ มีทัศนคติอยู่ในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของจิตติมา ทาสวรรณอินทร์ และคณะ ศึกษาวิจัยเรื่องทัศนคติและพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย พบว่า ทัศนคติในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย พบว่าค่าเฉลี่ยของทัศนคติในภาพรวมอยู่ในระดับสูง โดยพบว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสหรือมีคู่สมรส จะมีการแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารในด้านสุขภาพ ทำให้เกิดทัศนคติที่ดีในการปฏิบัติเกี่ยวกับการคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพ ดังนั้นจะเห็นว่าการพลัดตกหกล้มสามารถป้องกันได้<sup>(8)</sup>

ด้านพฤติกรรมในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านป่าไคร้ มีพฤติกรรมอยู่ในระดับสูง ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากการปฏิบัติเป็นประจำ มีความรู้ และความเข้าใจในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตก

หกล้มของผู้สูงอายุอย่างดี ส่งผลทำให้พฤติกรรมในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพิกุล ดินามาส ศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรม การป้องกันอุบัติเหตุของผู้สูงอายุ ตำบลดอนแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า พฤติกรรมป้องกันอุบัติเหตุการหกล้มของกลุ่มตัวอย่าง โดยรวมอยู่ในระดับสูง เนื่องจากการป้องกันอุบัติเหตุการหกล้ม เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิตประจำวันที่บุคคลต้องกระทำอยู่เป็นประจำอยู่แล้ว มีการดูแลบ้านให้สะอาด พื้นไม่ลื่น ไม่เปียก และมีราวจับ รวมทั้งความรู้ในการป้องกันอุบัติเหตุการหกล้มสามารถหาได้ง่ายจากบุคคลรอบข้าง หรือสื่อต่างๆ เช่น หนังสือ โปสเตอร์ โทรทัศน์ เป็นต้น ดังนั้นผู้สูงอายุจึงมีประสบการณ์ในการดูแลตนเอง จากการเกิดอุบัติเหตุการหกล้ม ทำให้พฤติกรรมด้านการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุการหกล้มมีค่าเฉลี่ยสูงสุด<sup>(10)</sup>

ความรู้เกี่ยวกับการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพิกุล ดินามาส พบว่า พฤติกรรม การป้องกันอุบัติเหตุของผู้สูงอายุที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ พฤติกรรมด้านการป้องกันการพลัดตกหกล้ม เนื่องจากการป้องกันการพลัดตกหกล้ม เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิตประจำวัน ที่บุคคลต้องกระทำเป็นประจำอยู่แล้ว มีการดูแลบ้านให้สะอาด พื้นไม่เปียกและไม่ลื่น เพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม รวมทั้งความรู้ในการป้องกันการพลัดตกหกล้มสามารถหาได้จากบุคคลรอบข้าง หรือสื่อต่างๆ เช่น หนังสือ โปสเตอร์ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น ดังนั้นผู้สูงอายุจึงมีประสบการณ์ในการดูแลตนเอง ทำให้พฤติกรรม

ด้านการป้องกันการพลัดตกหกล้มมีค่าเฉลี่ยสูงสุด<sup>(10)</sup>

ทัศนคติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของฐิติมา ทาสวรรณอินทร์ และคณะ พบว่า ค่าเฉลี่ยของทัศนคติเกี่ยวกับการป้องกันการพลัดตกหกล้มของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ซึ่งผลจากการศึกษาสามารถนำไปใช้ในการวางแผนการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ เพื่อช่วยลดอัตราการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุและช่วยลดอัตราการพลัดตกหกล้มซ้ำในผู้สูงอายุ<sup>(8)</sup>

### ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมการในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ระดับสูง แต่ยังมีความเสี่ยงในการพลัดตกหกล้ม ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรนำข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ไปวางแผนแก้ไขปัญหาลดและป้องกัน และลดความเสี่ยงพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาโดยเปรียบเทียบความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมการในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่ม

2. หน่วยงานควรจัดให้มีโปรแกรมสุขศึกษาเกี่ยวกับการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ เพื่อสร้างทัศนคติและพฤติกรรมการในการปฏิบัติที่ถูกต้องและเหมาะสมในการจัดการความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ

### เอกสารอ้างอิง

1. กรมกิจการผู้สูงอายุ. สถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย 77 จังหวัด [อินเทอร์เน็ต]. 2566. [เข้าถึงเมื่อ 30 ก.ย. 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/1766>
2. ญัฐชยา พวงทอง. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอทัพทัน จังหวัดอุทัยธานี. วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล 2565; 38(1):73-85.
3. เยาวลักษณ์ คุมขวัญ, อภิรติ คำเงิน, อุษณีย์วรรณลัย, นิพร ชัดตา. แนวทางการป้องกันการพลัดตกหกล้มที่บ้านในผู้สูงอายุ บริบทของประเทศไทย. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข 2561; 28(3):10-21.
4. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านป่าไคร้. การคัดกรองประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ปี พ.ศ. 2565. เอกสารอัดสำเนา.
5. ชีรวิทย์ เอกะกุล. ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. อุบลราชธานี: วิทยาการพิมพ์; 2544.
6. Bloom BS. Human characteristics and school learning. NewYork: McGraw Hill Book Co; 1976.
7. Hinkle DE, William W, Stephen GJ. Applied Statistics for the Behavior Sciences. 4<sup>th</sup> edition. New York: Houghton Mifflin; 1998.
8. ฐิติมา ทาสวรรณอินทร์, มณูเชษฐ์ มะโนธรรม, วรัญญา มณีรัตน์, จุฑามาศ เมืองมูล. ทัศนคติและพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย. วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ 2563; 38(4):132-41.

9. กมลทิพย์ หล้ากมน์. การรับรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุตำบลท่าชุมเงิน อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน [การค้นคว้าอิสระปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต]. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2558.
10. พิกุล ดินามาส, ภัทรานิษฐ์ จอแง, ทิพย์สุดา เสี่ยงพานิช. พฤติกรรมการป้องกันอุบัติเหตุของผู้สูงอายุ ตำบลดอนแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่. วารสารสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทยฯ สาขาภาคเหนือ 2561; 24(2):73-81.