

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

มุกิตา มุสิกการยกุล และสุจิตรา สุคนธทรัพย์
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

วิธีดำเนินการวิจัย การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุเพศชายและหญิง จำนวน 448 คน มีอายุตั้งแต่ 60-80 ปี ที่มาใช้บริการหน่วยบริการปฐมภูมิของรัฐบาล ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามมีทั้งหมด 5 ตอน ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมและพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.95 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและหาค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัย พฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก (3.21 ± 0.80) ปัจจัยเอื้อมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในระดับต่ำ ($r=0.163$) ปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในระดับปานกลาง ($r=0.477$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า 0.05

สรุปผลการวิจัย ผู้สูงอายุอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา มีพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มอยู่ในระดับมาก และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม ได้แก่ ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริม ดังนั้น หน่วยงานสุขภาพที่ทำงานด้านการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ภายในบ้านมีความพร้อมด้านสิ่งอำนวยความสะดวก การจัดสิ่งแวดล้อมให้สะอาดเรียบร้อยและลักษณะพื้นผิวภายในบ้านที่ปลอดภัย รวมทั้งการให้กำลังใจและการกระตุ้นเตือนจากบุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้านและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

คำสำคัญ : การหกล้ม / พฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ / ผู้สูงอายุ / ปัจจัย / ปัจจัยนำ / ปัจจัยเอื้อ / ปัจจัยเสริม

FACTORS RELATED TO THE FALL PREVENTION BEHAVIOR AMONG ELDERLY PEOPLE IN MUEANG DISTRICT NAKHON - RACHASIMA PROVINCE

Muthita Musikarayakul and Suchitra Sukonthasab

Faculty of Sport Science Chulalongkorn University

Abstract

Purpose To study factors related to fall prevention behavior among elderly people in Mueang District in Nakhon Ratchasima Province

Methods This study uses a descriptive research design. A total of 448 individuals participated as sample groups, both male and female aged between 60 – 80 years who visit primary care centers in Muang District, Nakhon Ratchasima. The researcher collected the data via a questionnaire in 5 parts, namely, general information, predisposing factors, enabling factors, reinforcing factors and fall prevention behaviors. The Item Objective Congruence (IOC) Index is 0.95. The collected data is analyzed using mean, deviation and correlation of variables of Pearson's correlation coefficient.

Results The findings reveal that the fall prevention behavior among elderly people is substantial (3.21 ± 0.80). On the other hand, the enabling factors which correlate with fall prevention behavior is rather low ($r = 0.163$) while reinforcing factors related to the falls are moderate

($r = 0.477$), which is statistically significant as it is below 0.05.

Conclusion The elderly in Mueang District of Nakhon-Ratchasima have a high level of fall prevention behaviors and factors related to fall prevention behaviors, including enabling factors and reinforcing factors. Therefore, health-related agencies dealing with health promotion among the elderly should focus on providing good facilities in the house, clean and tidy home environment with safe floor texture, as well as encouragement and prompting from family members, neighbors and health workers.

Keyword: falls / fall prevention behaviors of the elderly / elderly / factors / Predisposing factors/ Enabling factors/ Reinforcing factors

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2574 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2563) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในประเทศไทยมีปัญหาด้านสาธารณสุข เนื่องมาจากการเสื่อมถอยของร่างกายและโรคเรื้อรังได้แก่ โรคความดันโลหิต โรคเบาหวานและโรคข้อเข่าเสื่อม (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561) ปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบกับการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุและเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดการล้มในผู้สูงอายุ จึงนำไปสู่ภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุตามมาได้ (ไพวรรณ สัทธานนท์, 2558)

ปัจจัยที่ทำให้เกิดการหกล้มในผู้สูงอายุแบ่งเป็นปัจจัยภายในบุคคล (Intrinsic factors) และปัจจัยภายนอกบุคคล (Extrinsic factors) ปัจจัยภายในบุคคล ประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ (ตำราเวชศาสตร์ผู้สูงวัย) ด้านร่างกายผู้สูงวัยที่จะมีสภาพร่างกายเสื่อมลง เกิดภาวะทุพโภชนาการ โรคต่างๆที่เกิดขึ้นทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการเคลื่อนไหวลดลงเสียสมดุลง่าย ด้านจิตใจ พบว่าผู้สูงอายุที่ภาวะสุขภาพไม่ดี จะมีการรับรู้และตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมลดลง ปัจจัยภายนอกบุคคล หมายถึง สภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยทั้งภายในบ้านและภายนอกบ้าน เช่น แสงสว่าง ทางต่างระดับ สิ่งแวดล้อมภายนอกบ้าน เช่น ถนนนอกบ้านไม่มีบาทวิถี ทางเดินชำรุด และมีสิ่งกีดขวางทางเดิน (ปริศนา, 2561)

จากรายงานการพยากรณ์การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ พ.ศ.2560 - 2564 ของสำนักโรคไม่ติดต่อกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข พบว่าอัตราการเสียชีวิตจากการหกล้มในผู้สูงอายุสูงกว่าทุกกลุ่มอายุถึง 3 เท่า ผู้สูงอายุเพศชาย มีอัตราการ

เสียชีวิตจากการหกล้มมากกว่าเพศหญิง 3 เท่า และคาดการณ์ว่า จำนวนและอัตราการเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มในผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ต่อประชากรแสนคนตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2560 ตั้งแต่จำนวน 1,046 คน จะแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในระดับใกล้เคียงกันทั้งประเทศ (สำนักโรคไม่ติดต่อ, 2559)

การศึกษาหาแนวทางวางแผนป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ จากแนวคิดของ Green และ Kreuter (Green and Kreuter, 2005) กล่าวว่าพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย การเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมสุขภาพนั้นมีมุมมองหลายมิติ ต้องมีการวิเคราะห์หาปัจจัยที่สำคัญ ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมนั้นๆเพื่อนำไปใช้เป็นข้อมูลประกอบการวางแผนและกำหนดกลวิธีในการดำเนินงานสุขศึกษาและส่งเสริมสุขภาพเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพต่อไป แบบจำลอง PRECEDE สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้หลากหลายแบบจำลองนี้มีส่วนสำคัญคือการศึกษาปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน ผู้วิจัยได้นำระยะการวินิจฉัยปัญหา ซึ่งเป็นระยะที่ 3 ของแบบจำลอง เป็นการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ แบ่งได้เป็น 3 ปัจจัยคือ ปัจจัยนำ (Predisposing factors) เป็นองค์ประกอบที่เกิดภายในบุคคลได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการหกล้ม ปัจจัยเอื้อ (Enable factors) เป็นปัจจัยภายนอกบุคคล หมายถึง สิ่งที่เป็นแหล่งทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมนั้น ได้แก่ สภาพแวดล้อมภายในบ้าน สภาพบ้าน ลักษณะพื้นผิวบ้าน พื้นที่ต่างระดับ บันได ขอบธรณีประตู ราวเกาะยึด พรม เช็ดเท้า ห้องน้ำ การจัดวางสิ่งของ เฟอร์นิเจอร์ แสงสว่างในบ้าน ถังเท้าและรองเท้าที่ใส่ในบ้าน

สัตว์เลี้ยง และปัจจัยเสริม (Reinforcing factors) หมายถึง สิ่งที่บุคคลจะได้รับหรือคาดว่าจะได้รับ เพื่อเป็นการเสริมให้ทำพฤติกรรมเพิ่มขึ้น ได้แก่ การได้รับกำลังใจและการกระตุ้นเตือน จากบุคคลในครอบครัวและเพื่อนบ้าน จากการศึกษาของ กนกวรรณ เมืองศิริ 2560 ได้นำแบบจำลองการวางแผนส่งเสริมสุขภาพ (PRECEDE - PROCEED Model) มาใช้วิเคราะห์เพื่อหาสาเหตุของ พฤติกรรมสุขภาพในผู้สูงอายุจังหวัดชลบุรี พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมป้องกันการหกล้มอยู่ในระดับสูง โดยเฉพาะเรื่องการสวมเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับขนาดตัว การเปิดไฟทุกครั้งเมื่อเข้าห้องน้ำ เป็นต้น และพบว่า ปัจจัยด้านเพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม (กนกวรรณ เมืองศิริ, 2560) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ณัฐกฤตา ศิริโสภณ ที่ได้นำแบบจำลองการวางแผนส่งเสริมสุขภาพ (PRECEDE-PROCEED Model) มาเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา พบว่า หลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลง ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ส่งผลต่อ พฤติกรรมป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ สูงขึ้นกว่า ก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p\text{-value} = 0.05$) (ณัฐกฤตา ศิริโสภณ, 2561)

จังหวัดนครราชสีมาเป็นจังหวัดที่มีจำนวน ผู้สูงอายุสูงเป็นอันดับสองรองจาก กรุงเทพฯ มีจำนวนผู้สูงอายุราว 503,851 คน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2563) อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา มีจำนวนผู้สูงอายุเป็นจำนวน 69,630 คน สูงเป็น ลำดับที่ 1 จากสถิติของระบบบริการสถาน การแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติในปี พ.ศ. 2562 พบว่า ผู้สูงอายุที่หกล้มในเขตอำเภอเมืองเพียงอำเภอ เดียว มีจำนวนถึง 5,097 คน คิดเป็นร้อยละ 26.85

ของผู้สูงอายุที่หกล้มทั้งหมดของจังหวัด นครราชสีมา จากข้อมูลที่กำลังมาข้างหน้า ผู้วิจัยจึง สนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อ พฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา โดยเลือก ทำการศึกษาในเขตพื้นที่เทศบาลของอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา โดยใช้แบบจำลองการวางแผน ส่งเสริมสุขภาพ (PRECEDE - PROCEED Model) เป็นแนวทางในการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ ต่อพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ เพื่อที่จะนำผลที่ได้มาใช้เป็นแนวทางในการ วางแผนส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มให้ มีประสิทธิภาพต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อ พฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษครั้งนี้ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ ภาคตัดขวาง (Cross-sectional descriptive research) และได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมวิจัย จาก คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยใน คน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย รับรองเมื่อ วันที่ 21 มกราคม พ.ศ. 2564

กลุ่มตัวอย่าง

เป็นผู้สูงอายุทั้งเพศชายและหญิง ที่มาใช้ บริการหน่วยบริการปฐมภูมิรัฐบาล 16 แห่ง ในเขต เทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา โดยใช้

การสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental sampling) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 398 คน และเพื่อป้องกันการตอบแบบสอบถามไม่สมบูรณ์ผู้วิจัยจึงเพิ่มตัวอย่างร้อยละ 10 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การวิจัยครั้งนี้จึงมีจำนวน 448 คน โดยมีคุณสมบัติดังนี้ 1. บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60-80 ปี ทั้งเพศชายและหญิง 2. เป็นผู้สูงอายุที่สามารถพึ่งพิงตัวเองได้ 3. เป็นผู้สูงอายุที่มาใช้บริการหน่วยบริการปฐมภูมิของรัฐบาลทั้ง 16 แห่ง 4. มีสติสัมปชัญญะครบถ้วน 5. มีความยินดีและสมัครใจให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามการวิจัย มีความสมัครใจในการเข้าร่วม

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

1. สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม 5 ตอน ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล ปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ สิ่งอำนวยความสะดวกสิ่งแวดล้อมในบ้านและลักษณะพื้นผิวภายในบ้าน ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับกำลังใจและการกระตุ้นเตือนจากบุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้าน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence; IOC) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.95 นำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปทั้งเพศชายและหญิง จากหน่วยบริการปฐมภูมิ นอกเขตเทศบาล โดยมีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน และคำนวณหาค่าความยากง่าย

(P) (พรสันต์ เลิศวิทยาวิวัฒน์, 2554) จำแนกตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 แบบทดสอบปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุขึ้น

- หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เชิงเนื้อหาของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม มีค่าเท่ากับ 0.92

- หาค่าความยากง่าย (Difficulty) แบบทดสอบในหัวข้อปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ลักษณะคำถามแบบถูกผิด จะมีระดับความยากง่าย อยู่ระหว่าง 0.60 - 0.95 เป็นค่าความยากง่ายของแบบทดสอบที่มีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ (Nunnally, 1967; เยาวดี รามชัยกุล วิบูลย์ศรี, 2554) โดยแบบทดสอบฉบับนี้มีค่าความยากง่ายทั้งฉบับเท่ากับ 0.61

- หาค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม โดยใช้วิธีคำนวณหาค่าความเที่ยงคูเดอร์-ริชาร์ดสัน หรือ KR-20 โดยแบบทดสอบด้านความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม มีค่า KR-20 เท่ากับ 0.543

2.2 แบบสอบถามปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ

2.2.1 คำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องเชิงเนื้อหา (Indexes of Item-Objective Congruence; IOC) แต่ละส่วนดังนี้

- ปัจจัยเอื้อด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสิ่งแวดล้อมในบ้านและสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.84

- ปัจจัยเสริมด้านการได้รับกำลังใจและการกระตุ้นเตือนจากบุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้าน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.94

- พฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.92

2.2.2 คำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) กำหนดค่าความเที่ยงที่ 0.70 ซึ่งแบบสอบถามนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิและนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปทั้งเพศชายและหญิง จากหน่วยบริการปฐมภูมิ นอกเขตเทศบาล โดยมีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามในภาพรวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.97 และในแต่ละส่วนได้ค่าความเที่ยงดังนี้

- ปัจจัยเอื้อด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสิ่งแวดล้อมในบ้านและสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.72

- ปัจจัยเสริมด้านการได้รับกำลังใจและการกระตุ้นเตือนจากบุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้าน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.91

- พฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.87

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยนำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลการทำวิจัยขอใช้พื้นที่ในการดำเนินงานวิจัย และเอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยถึงผู้อำนวยการหน่วยบริการปฐมภูมิ 16 แห่ง ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีผู้ช่วยวิจัยจำนวน 1 คน ผู้ตอบแบบสอบถามใช้เวลาตอบประมาณ 30 นาที เป็นการตอบแบบสอบถามเพียงครั้งเดียว

ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยจะรอรับแบบสอบถามกลับทันทีที่กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเสร็จสมบูรณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ประมวลผลข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ซึ่งแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูล เป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมและพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติวิเคราะห์ (Analytical Statistic) ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ใช้การวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2560) ดังนี้

ค่า r ระหว่าง 0.70 ถึง 0.90 และค่า r ระหว่าง (-0.70) ถึง (-0.90) มีความสัมพันธ์ในระดับสูง

ค่า r ระหว่าง 0.30 ถึง 0.69 และค่า r ระหว่าง (-0.30) ถึง (-0.69) มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง

ค่า r ระหว่าง ± 0.29 และต่ำกว่ามีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ

ผลการวิจัย

1. จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 57.59 อยู่ช่วงอายุ 65-70 ปี มากที่สุด ร้อยละ 30.58 ค่าดัชนีมวลกายส่วนใหญ่ อยู่ในระดับสมส่วน ร้อยละ 34.38 โรคประจำตัวที่พบมากที่สุด ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคอื่นๆ ร้อยละ 79.69, 54.24 และ 35.04 ตามลำดับ ซึ่งมีจำนวนโรคประจำตัวมากกว่า 1 โรค ร้อยละ 58.04 มีอาการสัมพันธ์กับการหกล้มอื่นๆ ร้อยละ 71.43

2. ภาพรวมพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา อยู่ในระดับมาก ($X=3.21$, $SD=0.80$) เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่าพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ระดับมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ข้อ 12 การเปิดไฟทุกครั้งเมื่อเดินเข้าห้องน้ำ ($X=3.75$, $SD=0.61$) ข้อ 2 การเลือกสวมใส่รองเท้าสันเตี้ยมีแผ่นยึดเกาะพื้น ขนาดพอดีกับเท้า ($X=3.55$, $SD=0.73$) และข้อ 1 การเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่มีขนาดเหมาะสมกับตัวไม่ใหญ่หรือยาวจนเกินไป ($X=3.51$, $SD=0.74$) และในระดับน้อย 3 อันดับแรก ได้แก่ ข้อ 19 การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เมื่อบุคคลในครอบครัวเชิญชวนท่านให้ไปออกกำลังกายด้วยกัน ($X=1.76$, $SD=0.93$) ข้อ 18 การดูแลสุขภาพตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างสม่ำเสมอ เมื่อได้รับคำชื่นชมจากเจ้าหน้าที่ ($X=2.21$, $SD=0.80$) และข้อ 20 การเคลื่อนไหวอย่างระมัดระวังทุกครั้งเมื่อมีบุคคลในครอบครัวบอกกล่าวเตือนท่านเมื่อต้องขึ้นบันไดหรือเข้าห้องน้ำ ($X=2.25$, $SD=0.84$) ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 1

3. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรม การป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ดังแสดงในตารางที่ 2

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำด้านความรู้ เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มกับพฤติกรรม การป้องกันการหกล้มนั้น มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ทิศทางตรงกันข้ามและไม่นัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยเอื้อด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวก สิ่งแวดล้อมในบ้าน และลักษณะพื้นผิวภายในบ้านกับ พฤติกรรม การป้องกันการหกล้มนั้น มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และปัจจัยเสริมด้านการได้รับ กำลังใจและการกระตุ้นเตือน จากบุคคลใน ครอบครัว เพื่อนบ้าน และเจ้าหน้าที่กับพฤติกรรม การป้องกันการหกล้ม มีความสัมพันธ์ในระดับปาน กลาง ทิศทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผลการวิจัย

1. พฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ พบว่า ภาพรวมพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก (3.21 ± 0.80) แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุยังมีพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มที่ดี แต่อย่างไรก็ตามยังมีบางประเด็นที่ควรได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้น เช่น การขาดการออกกำลังกายสม่ำเสมอ การดูแลสุขภาพตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และการเคลื่อนไหวอย่างระมัดระวังเมื่อต้องขึ้นบันไดหรือเข้าห้องน้ำ ทั้งนี้มีสาเหตุเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เพศ อายุ ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน โรคประจำตัว ยาประจำตัวที่ได้รับ รวมถึงสถานที่ เช่น พื้นบ้านลื่น สิ่งแวดล้อมรอบๆ ไม่ได้

จัดเก็บเป็นระเบียบ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการหกล้มได้ง่าย ประกอบกับมวลกระดูกที่น้อยลงหรือมีภาวะกระดูกพรุนทำให้เกิดการหกล้มเป็นสาเหตุหลักๆ ที่ผู้สูงอายุบาดเจ็บจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ (ลัดดาเถียนวงศ์ et al., 2551)

2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยนำมีความสัมพันธ์ระดับต่ำกับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม ในทิศทางตรงข้าม ($r=-0.044$, $p=0.348$) กล่าวคือการศึกษาที่มีระดับความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มมากไม่ได้มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ อาจเนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่เข้าใจเป็นอย่างดีถึงอันตรายของการหกล้ม แต่ความสามารถในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเองนั้นเป็นไปได้ต่ำ ซึ่งจากผลของงานวิจัยนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการทำกิจวัตรประจำวันและการพักผ่อน ซึ่งเป็นกิจกรรมเนือยนิ่ง ไม่ได้ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการออกกำลังกายหรือเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายแต่อย่างใด ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ส่วนใหญมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพในทิศทางที่ดี แต่พฤติกรรมยังเป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม อาจจะด้วยเหตุผลต่างๆ เช่น ไม่มีเวลา การออกกำลังกายทำให้เหนื่อย การขยับเขยื้อนร่างกายเป็นไปได้ยาก โรคประจำตัวที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ยาบางชนิดมีผลต่อการควบคุมกล้ามเนื้อ ส่งผลให้พฤติกรรมการป้องกันการหกล้มเป็นไปในทิศทางตรงกันข้ามกับความรู้ ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ อัจฉรา (2560) การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการหกล้มมี

ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจะเห็นความสำคัญของการมีสุขภาพดีโดยให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกัน โรคและส่งเสริมสุขภาพ” ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า ผู้สูงอายุ มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการหกล้ม เนื่องจากผู้สูงอายุที่มีการ รับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการหกล้ม จะตระหนักและเห็นความสำคัญให้ความร่วมมือปฏิบัติตนเพื่อป้องกันตนเอง ส่งผลให้มีการแสดงออกในพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มมากขึ้น การศึกษาของมานิตา (2562) การปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้ป่วยสูงอายุกลุ่มทดลอง ภายหลังได้รับโปรแกรมการปรับความเชื่อด้านสุขภาพ จำแนกรายข้อ ผลการศึกษาพบว่า คะแนนพฤติกรรมป้องกันการหกล้มจำแนกรายข้อ พฤติกรรมที่ปฏิบัติได้มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ เดินด้วยความระมัดระวังโดยสังเกตว่ามีสิ่งกีดขวาง พื้นเปียกชื้น หรือพื้นต่างระดับ (2.94 ± 0.25) จับเก้าอี้ให้นิ่งอยู่กับที่ก่อน และนั่งให้ก้นชิดกับพนักเก้าอี้ (2.90 ± 0.30) และการจับราวยึดหรือจับฝานั่งเวลาลุกขึ้นจากโถส้วมและลุกขึ้นยืนอย่างช้าๆและจัดวางสิ่งของใกล้ตัว หยิบใช้สะดวก (2.87 ± 0.34) สอดคล้องกับการศึกษาของ ณัฐกานต์ (2553) ที่กล่าวว่าความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการหกล้ม การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติเพื่อป้องกันการหกล้ม และแรงจูงในการปฏิบัติเพื่อป้องกันการหกล้มมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม สอดคล้องกับการศึกษาของพรทิพย์ (2553) ที่กล่าวว่า การให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุจะทำให้มีพฤติกรรมการ

ป้องกันการหกล้มดีกว่า สอดคล้องกับการศึกษา เสาวลักษณ์ (2553) ได้กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถตนเองในการป้องกันการหกล้มในระดับดีจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มได้

3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา พบว่าปัจจัยเอื้อ คือ สิ่งอำนวยความสะดวก สิ่งแวดล้อมในบ้านและลักษณะพื้นผิวในบ้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในระดับต่ำ ค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์เท่ากับ 0.163 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ถ้าผู้สูงอายุมีระดับปัจจัยเอื้อเพิ่ม ระดับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มจะเพิ่มตาม แต่ถ้าผู้สูงอายุมีระดับปัจจัยเอื้อต่ำลง ระดับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มจะลดต่ำตาม อาจเนื่องจาก สิ่งอำนวยความสะดวก สิ่งแวดล้อมในบ้านและลักษณะพื้นผิวในบ้านเป็นส่วนที่ช่วยเอื้อให้เกิดพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มเพิ่มขึ้น อย่างในผู้สูงอายุที่สามารถเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวกจะสามารถป้องกันการหกล้มได้มากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่สามารถเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ราวบันได แสงสว่าง พื้นยางกันลื่น ซึ่งสอดคล้องกับผลวิจัยของ นุช (2551) พบว่า ร้อยละ 30.5 ของผู้สูงอายุที่เกิดอุบัติเหตุหกล้มเพราะใช้พรมลื่นและไม่ยึดติดพื้น สอดคล้องกับการศึกษาของ มานิตา (2562) พบว่า พฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่ปฏิบัติมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ 1) เดินด้วยความระมัดระวังโดยสังเกตว่ามีสิ่งกีดขวาง พื้นเปียกชื้นหรือพื้นต่างระดับ 2) จับเก้าอี้ให้แน่นอยู่กับที่ก่อนและนั่งให้แน่นชิดกับพนักเก้าอี้ 3) จับราวยึดหรือจับฝา

ผนังเวลาลุกขึ้นจากโถส้วมและลุกขึ้นยืนอย่างช้าๆ และจัดวางสิ่งของใกล้ตัวให้หยิบใช้ แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ กนกวรรณ (2560) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่ใช้ เศษผ้า/ เสื้อเก่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่ใช้ เศษผ้า/ เสื้อเก่ามีพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มมากกว่าผู้สูงอายุที่ใช้พรมเช็ดเท้า

4. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา มีค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์เท่ากับ 0.477 ซึ่งมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง และมีทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ถ้าผู้สูงอายุมีระดับปัจจัยเสริมเพิ่มมากขึ้น พฤติกรรมการป้องกันการหกล้มจะสูงขึ้นตาม แต่ถ้าระดับผู้สูงอายุมีปัจจัยเสริมต่ำ พฤติกรรมการป้องกันการหกล้มจะลดต่ำลง ผู้สูงอายุที่ได้รับกำลังใจจากบุคคลใกล้ชิดส่งผลให้มีพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ มานิตา (2562) ที่กล่าวว่า การสนับสนุนและสร้างแรงจูงใจจากเจ้าหน้าที่ จะทำให้ผู้ป่วยสูงอายุมีระดับความรู้ความเข้าใจที่ดีเกี่ยวกับการหกล้ม และตระหนักถึงการป้องกันการหกล้มเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ อัจฉรา (2560) ที่กล่าวว่า การได้รับความรู้จากหน่วยงาน สื่อต่างๆ มีมากขึ้น เป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งทำให้ผู้สูงอายุ มีความห่วงใย ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพของตนเองตามคำแนะนำของแพทย์ เจ้าหน้าที่ บุคลากรที่เกี่ยวข้อง เพื่อนญาติพี่น้องหรือบุคคลภายในครอบครัว สอดคล้องกับการศึกษาของ ยุพา (2555) พบว่า ผู้สูงอายุรู้สึกกระฉับกระเฉง การทรงตัวดีขึ้น เป็นหวัดน้อยลง นอนหลับในช่วงกลางคืนได้นานขึ้น

ควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ และที่สำคัญคือผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่ามากขึ้น เพราะลูกหลานคอยเอาใจใส่ช่วยเหลือขณะออกกำลังกาย ตลอดจนช่วยกระตุ้นความผูกพันภายในครอบครัว การส่งเสริมให้ครอบครัวได้เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมไปในทางที่ดีขึ้น ส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม สอดคล้องกับบริบทของสังคมไทยที่มีครอบครัวเป็นศูนย์กลาง

สรุปผลการวิจัย

พฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา อยู่ในระดับมาก ไม่มีความสัมพันธ์กับปัจจัยนำ ขณะที่ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มระดับต่ำและปานกลางในทิศทางเดียวกัน ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าสิ่งอำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุและการสนับสนุนของครอบครัวและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีส่วนช่วยเพิ่มพฤติกรรมป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุได้

ข้อเสนอแนะงานวิจัย

1. หน่วยงานภาครัฐและเอกชน ควรมีการจัดโครงการในชุมชน โดยให้ความสำคัญกับสิ่งอำนวยความสะดวก สิ่งแวดล้อมภายในบ้านและลักษณะพื้นผิวภายในบ้าน เช่น การปรับปรุงพื้นที่ของภาครัฐเพื่อเป็นตัวอย่าง นำอุปกรณ์ที่มีในชุมชนมาประยุกต์ใช้ เช่น ในบ้านที่มีผู้สูงอายุคนในชุมชนนำไม้ไผ่มาเหลาและทำเป็นราวจับเดินใน

บ้าน เพิ่มไฟฟ้าส่องสว่าง หมั่นทำความสะอาดและดูแลพื้นให้แห้งเสมอ ใช้ผ้ายางหรือพื้นยางปูในห้องน้ำเพื่อลดความลื่น ทั้งนี้จะช่วยลดอุบัติเหตุและป้องกันการหกล้มแก่ผู้สูงอายุป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับวัย เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องระมัดระวังและให้ความสำคัญเรื่องสุขภาพ

2. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ลงพื้นที่ ควรให้คำแนะนำกับผู้สูงอายุโดยตรงทั้งในเรื่องการใช้ออกกำลังกาย การทำกิจวัตรประจำวันทั่วไปของผู้สูงอายุ ทั้งนี้อาจลงพื้นที่ในลักษณะการส่งเสริมสุขภาพของพี่เลี้ยงชุมชนในทุกสัปดาห์ ร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุข ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงข้อดีและประโยชน์ของการมีสุขภาพที่ดี ตลอดจนการเข้าถึงบริการสาธารณสุขที่ง่ายโดยผ่านพี่เลี้ยงชุมชน จนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไปในทางที่ดี

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษากลุ่มผู้สูงอายุให้มีความหลากหลายมากขึ้น เช่น ผู้สูงอายุที่ไม่ใช่ อำเภอเมืองที่มีอยู่กับการหกล้มสูงรองจาก อำเภอเมือง

2. ควรทำการศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เช่น คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ทักษะเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณหน่วยบริการปฐมภูมิของ
รัฐบาลทั้ง 16 แห่ง ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง
จังหวัดนครราชสีมา ที่อนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล
วิจัยที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

- กัลยา วานิชย์ปัญญา. (2560). การใช้ SPSS for
Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล. พิมพ์
ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สามลดา.
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2563). สถิติผู้สูงอายุของ
ประเทศไทย 77 จังหวัด ณ วันที่ 31
ธันวาคม 2562.
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของ
มนุษย์. [ออนไลน์] แหล่งที่มา:
<https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/335>.
- กนกวรรณ เมืองศิริ, นิภา มหารัชพงศ์ และยุวดี
รอดจากภัย .(2560). ปัจจัยที่มี
ความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมป้องกันการ
การหกล้มของผู้สูงอายุ จังหวัดชลบุรี.
Naresuan University Journal: Science
and Technology 2017; (25) 4.
- คณะกรรมการและอนุกรรมการจังหวัด
นครราชสีมา. (2559). แผนพัฒนาจังหวัด
นครราชสีมา ระยะ 4 ปี (พ.ศ. 2561 –
2564). คณะกรรมการนโยบายการ
บริหารงานจังหวัดและกลุ่มจังหวัดแบบ
บูรณาการ. [ออนไลน์] แหล่งที่มา:
http://www.nakhonratchasima.go.th/strategy/strg_plan61_64_section1_3.pdf.

ณัฐกฤตา ศิริโสภณ. (2561). ประสิทธิภาพของ
นวัตกรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกัน
การหกล้มในผู้สูงอายุ (The Effectiveness
of Innovation that Promoted Fall
Prevention Behavior among Elderly).
Journal of The Royal Thai Army
Nurses: 19 (supplement); 495-504,
[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JRTAN/article/view/134807>.

ณัฐกานต์ ธิยะ. (2551). พฤติกรรมการป้องกันการ
หกล้มของผู้ป่วยสูงอายุที่เข้ารับการรักษาใน
หอผู้ป่วยอุบัติเหตุหญิง โรงพยาบาลพระ
มงกุฎเกล้า. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา ภาควิชา
พลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์.

ปรีศนา รดสีดา. (2561). การป้องกันการหกล้มของ
ผู้สูงอายุในชุมชน: บทบาทพยาบาลกับการ
ดูแลสุขภาพที่บ้าน Fall Prevention
among the Elderly Living in a
Community: The Nursing Role in
Home Health Care. Thai Red Cross
Nursing Journal: 11(2); 16-25.

พรทิพย์ จุลบุตร. (2553). ผลของใช้โปรแกรมการ
จัดการการเรียนรู้ที่เน้นกระบวนการสร้าง
นิสัยต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม
ของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวช
ปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยนเรศวร.

- ไพโลวรรณ สัทธานนท์, ธีรยาภรณ์ อรัญวาลัย, กฤษณา ครุฑนาท. (2558). การล้มในผู้สูงอายุไทยในเขตเมืองและชนเมือง : อุบัติการณ์ ปัจจัยเสี่ยง การจัดการและการป้องกัน. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://www.hsri.or.th/researcher/research/new-release/detail/6364>.
- มานิตา รักศรี นาริรัตน์ จิตรมนตรี เสาวลักษณ์ จิรธรรมคุณ. (2562). ผลของโปรแกรมการปรับความเชื่อด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้ป่วยสูงอายุในโรงพยาบาล. วารสารพยาบาลสภากาชาดไทย, 12 (2).
- ละออม สร้อยแสง, จริยาวัตร คมพยัคฆ์และกนกพร นทีธนสมบัติ. (2557). การศึกษาแนวทางการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพพัฒนา. วารสารพยาบาลทหารบก, 15 (1), 122-129.
- ลัดดา เกียมวงศ์, สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, จิตติมา ทมาภิรัตน์, และวันทนา มณีศรีวงศ์กุล. (2551). Thai Falls Risk Assessment Test (Thai-FRAT) Developed for Community-Dwelling Thai Elderly. Journal of Medical Association of Thailand, 91(12), 1823-1832.
- เสาวลักษณ์ อุณหะม้าย. (2553). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการหกล้มกับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2559). รายงานการพยากรณ์การพลัดตกหกล้ม ของผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2560 – 2564. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.thaincd.com/2016/mission/documents-detail.php?id=12095&tid=&gid=1-027>.
- อัจฉรา สารพันธ์, ณิชกฤตา ศิริโสภณ, ประเสริฐศักดิ์ กายนาคา, สมบัติ อ่อนศิริ, บุญเลิศ อุทยานิก, สุพัฒน์ ธีรเวชเจริญชัย และณัฐพงศ์ สุโกมล. (2560). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ. Journal of The Royal Thai Army Nurses. Volume 18 Supplement January-April 2017.
- Green L and Kreuter M. (2005). Health program planning: An educational and ecological approach. Ed. New York, NY: McGraw-Hill.
- Yamane Taro. (1967). Statistics, An Introductory Analysis. 2nd Ed. New York: Harper and Row.
- Yuwadee Phiboonleetrakul, Suparb Aree-Ue, Kamonrat Kittipimpanon. (2563). Relationships between Osteoporosis Knowledge, Risk of Falls and Fall Prevention Behavior in Older Thai Females at Risk of Osteoporosis. Thai Journal of Public Health: Vol.50 No.3.

ตารางที่ 1 ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุจำแนกรายข้อ (n=448)

ข้อความ	การปฏิบัติ (ร้อยละ)				mean	SD	แปลผล
	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ			
1. ท่านเลือกสวมเสื้อผ้าที่มีขนาดเหมาะสมกับตัวไม่ใหญ่หรือยาวจนเกินไป	2.01	8.93	25.22	63.84	3.51	0.74	มากที่สุด
2. ท่านเลือกสวมใส่รองเท้าส้นเตี้ย มีแผ่นยึดเกาะพื้น ขนาดพอดีกับเท้า	1.79	8.48	22.99	66.74	3.55	0.73	มากที่สุด
3. ท่านไม่เอื้อมหรือก้มหยิบสิ่งของสุดมือ	3.57	17.19	28.57	50.67	3.26	0.87	มากที่สุด
4. ท่านเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น จากท่านั่งเป็นท่านอนอย่างช้า ๆ	2.68	19.20	38.84	39.29	3.15	0.82	มาก
5. ท่านออกกำลังกาย เช่น การเดิน รำไทเก็ก ฤๅษีดัดตน โยคะ เป็นต้น	10.49	43.08	27.23	19.20	2.55	0.92	มาก
6. ท่านออกกำลังกาย อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์	7.59	44.20	26.34	21.88	2.63	0.91	มาก
7. ท่านเก็บสิ่งของเครื่องใช้ในบ้านไม่ให้กีดขวางทางเดิน	1.56	13.62	26.12	58.71	3.42	0.78	มากที่สุด
8. ท่านจับที่ยึดเกาะ เช่น ผนัง ราว หรือไม้เท้า เวลาเดินขึ้น - ลงบันได หรือเดินขึ้นลงพื้นที่ต่างระดับเสมอ	5.80	18.75	33.93	41.52	3.11	0.91	มาก
9. ท่านหลีกเลี่ยงหรือเดินอ้อมสิ่งกีดขวาง เช่น ธรณีประตู สัตว์เลี้ยง อยู่เสมอ	5.13	13.17	30.36	51.12	3.27	0.89	มากที่สุด
10. ท่านหลีกเลี่ยงหรือเดินอ้อมพื้นที่ที่เปียกชื้นอยู่เสมอ	2.01	13.17	27.23	57.59	3.40	0.79	มากที่สุด
11. ท่านหลีกเลี่ยงการเดินในที่ที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ	2.01	13.62	16.96	67.41	3.50	0.80	มากที่สุด
12. ท่านเปิดไฟทุกครั้งเมื่อเดินเข้าห้องน้ำ	1.34	4.91	11.16	82.59	3.75	0.61	มากที่สุด
13. ท่านดูแลพื้นห้องน้ำให้แห้งเสมอ	2.23	10.94	25.22	61.61	3.46	0.78	มากที่สุด

ข้อความ	การปฏิบัติ (ร้อยละ)				mean	SD	แปลผล
	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ			
14. ท่านใช้เก้าอี้ในห้องน้ำทุกครั้ง ที่อาบน้ำ	45.09	10.94	13.84	30.13	2.29	1.31	น้อย
15. ท่านใช้ส้วมที่เป็นชักโครก	11.38	4.46	11.83	72.32	3.45	1.01	มากที่สุด
16. ท่านปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ เมื่อได้รับกำลังใจจากบุคคลในครอบครัว	3.57	19.20	33.26	43.97	3.18	0.86	มาก
17. ท่านดูแลรักษาสุขภาพของท่านเพิ่มขึ้น เมื่อบุคคลในบ้านชื่นชมและพูดคุยกับท่านเรื่องการดูแลรักษาสุขภาพ	3.13	28.79	39.06	29.02	2.94	0.84	มาก
18. ท่านดูแลสุขภาพตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างสม่ำเสมอ เมื่อได้รับคำชื่นชมจากเจ้าหน้าที่	2.46	15.85	39.51	42.19	2.21	0.80	น้อย
19. ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เมื่อบุคคลในครอบครัวเชิญชวนท่านให้ไปออกกำลังกายด้วยกัน	6.25	39.51	26.12	28.13	1.76	0.93	น้อย
20. ท่านเคลื่อนไหวอย่างระมัดระวังทุกครั้ง เมื่อมีบุคคลในครอบครัวเตือนท่านเมื่อต้องขึ้นบันไดหรือเข้าห้องน้ำ	2.90	17.19	32.14	47.77	2.25	0.84	น้อย
รวม					3.21	0.80	มาก

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา (n=448)

ปัจจัย	r	ระดับความสัมพันธ์	p-value
ปัจจัยนำ			
ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม	-0.044	ระดับต่ำ	0.348
ปัจจัยเอื้อ			
สิ่งอำนวยความสะดวก สิ่งแวดล้อมในบ้าน และลักษณะพื้นผิวภายในบ้าน	0.163	ระดับต่ำ	0.001*
ปัจจัยเสริม			
การได้รับกำลังใจและการกระตุ้นเตือน จากบุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้าน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	0.477	ระดับปานกลาง	0.0001*

* $p < 0.05$ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ