



การพัฒนาแบบการจัดการที่พกอศัยและสิ่งแวดลอมในการป้องกันการพลัดตกหลลัมของผูสูงอายุ อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์

วิชัย เจริญสุข^{1*}

¹สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์

(วันที่รับบทความ: 21 พฤศจิกายน 2568 ; วันที่แก้ไข: 6 มกราคม 2569; วันที่ตอบรับ: 15 มกราคม 2569)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบการจัดการที่พกอศัยและสิ่งแวดลอมในการป้องกันการพลัดตกหลลัมของผูสูงอายุ อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา 3 กลุ่ม คือ 1) ภาคีเครือช่าย คัดเลือกแบบเจาะจง 32 คน 2) ภาคีเครือช่าย สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ 285 คน และ 3) ผูสูงอายุ สุ่มอย่างง่าย 331 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แนวทางการสนทนากลุ่ม แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึก แบบสอบถาม และแบบประเมินความเสี่ยงการพลัดตกหลลัมในผูสูงอายุ ดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่าง ตุลาคม 2566 - กันยายน 2568 สถิติที่ใช้ คือ สถิติเชิงพรรณนา และการเปรียบเทียบผลการพัฒนาแบบก่อนและหลังการพัฒนาด้วยสถิติ Paired t-test ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา กำหนดระดับนัยสำคัญที่ 0.05

ผลการศึกษาพบว่าก่อนพัฒนากลุ่มตัวอย่างมีโอกาสเสี่ยงการพลัดตกหลลัม จำนวน 331 คน หลังการพัฒนาได้รูปแบบการจัดการที่พกอศัยและสิ่งแวดลอมในการป้องกันการพลัดตกหลลัมของผูสูงอายุ 3 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) การบริหารจัดการแบบบูรณาการ 2) การมีส่วนร่วมทุกระดับ และ 3) การจัดกิจกรรมหลักในรูปแบบ (ปรับสภาพแวดลอมภายในบ้านผูสูงอายุ, ให้ความรู้และฝึกปฏิบัติการป้องกันการพลัดตกหลลัม, สร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านและติดตามเยี่ยมบ้านและประเมินผลต่อเนื่อง) ผลการประเมินผลรูปแบบ พบว่า หลัง การพัฒนาแบบภาพรวมลักษณะการจัดการที่พกอศัยและสิ่งแวดลอมมีความปลอดภัยต่อผูสูงอายุมากกว่าก่อนการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value <0.001) และภาพรวมการมีส่วนร่วมทุกด้านของภาคีเครือช่ายหลังการพัฒนามากกว่าก่อนการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value <0.001) ดังนั้น การปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงสภาพแวดลอมภายในบ้านและรอบบ้านให้มีความเหมาะสมกับการดำรงชีวิตของผูสูงอายุ สามารถป้องกันการพลัดตกหลลัม ให้ผูสูงอายุมีชีวิตที่ปลอดภัยอย่างยั่งยืนและยกระดับคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

คำสำคัญ: การจัดการที่พกอศัยและสิ่งแวดลอม, การป้องกันการพลัดตกหลลัม, ผูสูงอายุ

***ผู้รับผิดชอบบทความ:** วิชัย เจริญสุข; wichai.charonesook@gmail.com



The Development of Guidelines for Housing and Environmental Management of Fall Prevention among the Elderly in Chalermphrakiat District, Buriram Province

Wichai Charonesook ^{1*}

¹ Buriram Provincial Public Health Office

(Received: 21 November 2025 ; Revised: 6 January 2026 ; Accepted: 15 January 2026)

Abstract

This action research aimed to develop guidelines for housing and environmental management for fall prevention among the elderly in Chalermphrakiat district, Buriram province. The participants came from three groups: 1) Network Partners, 32 people recruited via purposive sampling for qualitative data; 2) Network Partners, 285 people recruited via stratified random sampling; and 3) the Elderly, 331 people recruited by simple random sampling. Data was collected using focus group discussions, in-depth interviews using interview guides, questionnaires, and the Thai-FRAT. Data collection was conducted from October 2023 to September 2025. Data analysis was performed utilizing descriptive and paired t-test statistics. Content analysis was used to examine the qualitative data at the 0.05 significance level.

The findings of the study indicated that, prior to the development of the intervention, the 331 participants were identified as being at risk of falls. of the guidelines developed for housing and environmental management for fall prevention among the elderly consisted of 3 main components: 1) Integrated Management, 2) All-level Participation, and 3) Core Activities. These included (1) home environment modification for elderly safety, (2) knowledge dissemination and practical training on fall prevention, (3) community and village health volunteer participation, and (4) home visit follow-ups and continuous reevaluation. The overall safety level related to housing and environmental management for the elderly after development and implementation of the guidelines was significantly higher than before (p-value <0.001). Moreover, the overall participation of network partners after the development and implementation was significantly higher than before (p-value < 0.001). In conclusion, improving and modifying both the indoor and outdoor environments to be suitable for the elderly's daily living can effectively prevent falls, promote safe and sustainable living, and enhance the overall quality of life for the elderly in the community.

Keywords: housing and environmental management, falls prevention, elderly

***Corresponding author:** Wichai charonesook; wichai.charonesook@gmail.com



บทนำ

ประชากรทั่วโลกในปัจจุบันมีอายุยืนยาวด้วยการพัฒนาทางด้านสุขภาพและการแพทย์ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรนี้ได้รับผลกระทบอย่างมากทั้งด้านสังคมและระบบเศรษฐกิจของประเทศ ในประเทศไทยได้มีการดำเนินการวางแผนและพัฒนานโยบายรองรับผู้สูงอายุปัจจุบันใช้แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุระยะที่ 3 (พ.ศ. 2566-2580) ซึ่งเป็นการตอบสนองต่อความต้องการและความท้าทายที่เพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุ เป็นกรอบและแนวทางปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุของประเทศอย่างต่อเนื่อง จากการสำรวจพบผู้สูงอายุไทยในปี 2566 มีผู้สูงอายุที่ยังคงทำงาน 5.11 ล้านคน ร้อยละ 37.50 ของผู้สูงอายุทั้งหมด เป็นการประกอบอาชีพด้านการเกษตรและประมง ร้อยละ 86.80 จากการคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุโดยคัดกรองความถดถอย 9 ด้าน พบว่า ความถดถอยที่มีความเสี่ยงมากที่สุด คือ การมองเห็น รองลงมา คือ สุขภาพช่องปาก และการเคลื่อนไหวร่างกาย ตามลำดับ และการคัดกรองตามความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน (ADL) เป็นกลุ่มติดสังคม ร้อยละ 96.90 เป็นผู้มีความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มร้อยละ 5.50 ข้อมูลจากศูนย์บริการการแพทย์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2566 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาการจากการพลัดตกหกล้มโดยผู้สูงอายุที่มีอายุ 70-79 ปี และ 80-89 ปี เป็นกลุ่มที่มีอาการรุนแรง ฉุกเฉิน วิกฤต ในจำนวนใกล้เคียงกัน คือ 1,144 ราย และ 1,128 รายตามลำดับ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) รายงานการสำรวจปัจจัยเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มพบผู้สูงอายุมีปัจจัยเสี่ยงที่จะพลัดตกหกล้ม ได้แก่ ประวัติการไ้ยาเสี่ยง บ้านที่อยู่อาศัยที่มีบันไดก้าวขึ้นลง การต้องมีคนพยุงเดินความยากลำบากในการก้าวเท้าขึ้นตามวิธีของบันไดหรือขึ้นรถยนต์ การต้องใช้มือจับหรือเกาะยึดเครื่องเรือนขณะเดินในบ้าน ความบกพร่องทางการมองเห็น เป็นต้น (กองป้องกันการบาดเจ็บ, 2566) ในเขตสุขภาพที่ 9 ในปี 2566 มีประชากรผู้สูงอายุ 777,644 คน มีสัดส่วนต่อประชากรทั้งจังหวัดนครราชสีมา ชัยภูมิ บุรีรัมย์ และสุรินทร์ เท่ากับ 10.60, 12.50, 11.40 และ 10.10 ตามลำดับ ชี้ให้เห็นว่าในเขตนครชัยบุรินทร์ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์ เมื่อแบ่งผู้สูงอายุตามกลุ่มศักยภาพตามความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน (ADL) พบว่า ทั้งหมดอยู่ในกลุ่มที่สามารถช่วยเหลือตนเอง ผู้อื่น สังคม และชุมชนได้ ร้อยละ 86.10 พึ่งพาตนเองได้บ้าง ร้อยละ 10.80 และอยู่ในกลุ่มพึ่งตนเองไม่ได้ ร้อยละ 2.30 (ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา, 2566)

การเตรียมความพร้อมสำหรับสังคมสูงอายุของภาคเอกชนโดยมีตลาดสินค้าและบริการ รวมถึงพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมเพื่อรองรับผู้สูงอายุด้านสุขภาพ การปรับปรุงที่อยู่อาศัย ศูนย์ดูแลและฟื้นฟูผู้สูงอายุ บริการรถสาธารณะ และบริการเช่าซื้ออุปกรณ์เพื่อดูแลผู้สูงอายุ มีผลิตภัณฑ์เงินออมส่งเสริมการออมระยะยาวเพื่อการเกษียณ การจ้างงานผู้สูงอายุ รวมถึงชมรมผู้สูงอายุ ส่วนมาตรการของภาครัฐมีการเตรียมความพร้อมใน 4 มิติ คือ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ ด้านสังคม และด้านสภาพแวดล้อม รวมการผลักดันนโยบายและข้อมูลด้านผู้สูงอายุ การดำเนินงานขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่น การช่วยเหลือทางสังคม ตลอดจนการผลักดันให้ผู้สูงอายุได้รับบัตรสวัสดิการแห่งรัฐ (นิพาศรีขันธ์, 2562) ในมิติด้านสิ่งแวดล้อมมีการดำเนินงาน 3 ประเด็นหลัก คือ 1) การปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับ 2) การให้ความรู้เพื่อป้องกันการบาดเจ็บและการพลัดตกหกล้ม และ 3) การส่งเสริมความรู้ด้านการจัดสภาพแวดล้อม จากปัญหาสุขภาพและความปลอดภัยของผู้สูงอายุในประเทศไทย พบผู้สูงอายุประสบเหตุหกล้ม 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุ



ทั้งหมด การพลัดตกหกล้มเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับสองรองจากการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางถนน สาเหตุส่วนใหญ่มาจากการลื่น สะดุด ก้าวเท้าพลาด ส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บ ทุพพลภาพและเสียชีวิตซึ่งกระทบต่อเศรษฐกิจของครอบครัวคนรอบข้าง และผู้ดูแล ซึ่งสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุที่มีความสำคัญมี 4 ปัจจัยดังนี้ 1) ปัจจัยด้านร่างกายและความสามารถที่ลดลง เช่น การมองเห็น การเดิน การทรงตัว การรับรู้ และการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ 2) ปัจจัยด้านพฤติกรรม เช่น ขาดการออกกำลังกาย การสวมใส่รองเท้าและเสื้อผ้า การดื่มแอลกอฮอล์ การได้รับยาที่เสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม 3) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น พื้นลื่น พื้นต่างระดับ แสงสว่างไม่เพียงพอ มีสิ่งกีดขวาง ไม่มีราวจับ และ 4) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคม เช่น รายได้และระดับการศึกษา สัมพันธภาพในสังคม การเข้าถึงบริการสุขภาพ รวมทั้งขาดการสนับสนุนจากชุมชน (สำนักอนามัยผู้สูงอายุ, 2564) นอกจากนี้รัฐบาลได้เตรียมพร้อมรับสถานการณ์ดังกล่าวเพื่อยกระดับการพัฒนากำลังคนกลุ่มผู้สูงอายุภายใต้วิสัยทัศน์ “ผู้สูงวัยเป็นหลักชัยของสังคม” ด้วยหลัก 4S โดยกระทรวงสาธารณสุขมีการเตรียมชุมชนที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุและผู้พิการ (Age – Friendly Communities) เพื่อเป็นการปรับสภาพแวดล้อมภายในบ้าน ชุมชนหรือเมือง และโครงสร้างพื้นฐานเดิมให้เหมาะสมและเอื้อต่อการมีสุขภาพดี สร้างเสริมให้ผู้สูงอายุและผู้พิการมีอายุยืนยาว และมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถเข้าถึงบริการทางสังคมและบริการทางสุขภาพอย่างทั่วถึงครอบคลุมผู้สูงอายุและผู้พิการ (สำนักอนามัยผู้สูงอายุ, 2566)

การพลัดตกหกล้มมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน เช่น การลื่นการสะดุดสิ่งกีดขวางการเสียการทรงตัว พื้นที่มีลักษณะไม่ปลอดภัย แสงสว่างที่ไม่เหมาะสม การไม่มีราวจับในบริเวณที่มีความเสี่ยง สถานการณ์การพลัดตกหกล้มในจังหวัดบุรีรัมย์จากการคัดกรองผู้สูงอายุ ในปีงบประมาณ 2566 พบผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มร้อยละ 5.50 ส่งผลให้เกิดกระดูกสะโพกหักได้ง่าย ซึ่งภาวะดังกล่าวส่งผลให้เสียชีวิตจากการเกิดกระดูกสะโพกหักของผู้สูงอายุ ร้อยละ 14.90 - 23.208 และอำเภอเฉลิมพระเกียรติ มีประชากร ผู้สูงอายุ 2,382 คน ร้อยละ 19.75 ของประชากรทั้งหมด ผู้สูงอายุได้รับการคัดกรอง 9 ด้าน 1,767 คน ร้อยละ 74.18 พบว่าผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเคลื่อนไหว 130 คน ร้อยละ 7.35 มีปัญหาด้านสายตา 224 คน ร้อยละ 12.67 (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์, 2566) ซึ่งจังหวัดบุรีรัมย์มีรูปแบบการจัดบริการที่เรียกว่า “Buriram Elderly Seamless Care” เป็นการจัดบริการสุขภาพในกลุ่มวัยผู้สูงอายุ มีการเตรียมตัวก่อนตั้งแต่อายุในช่วงวัยทำงานตอนปลาย (อายุ 45-59 ปี) เพื่อที่จะกลายเป็นผู้สูงอายุ คุณภาพ และสุขภาพดี องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหรือภาคีเครือข่ายมีบทบาทร่วมสนับสนุนการปรับสิ่งแวดล้อมในบ้าน และชุมชน สนับสนุนการดำเนินงานเมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ รวมถึงการจ้างอาสาสมัครบริบาลท้องถิ่นเข้ามาช่วยดูแลผู้สูงอายุ (มณฑิชา เจนพานิชทรัพย์ และคณะ, 2565) ในการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ครอบครัว ชุมชน และภาคีเครือข่ายเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนารูปแบบการจัดการที่ปลอดภัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้ม เนื่องจากช่วยให้เข้าใจปัญหาตามบริบทจริง สร้างความตระหนักและความเป็นเจ้าของร่วมกัน เพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงานและการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า รวมทั้งเสริมทักษะการดูแลตนเองของผู้สูงอายุและผู้ดูแล ส่งผลให้การป้องกันการหกล้มมีความเหมาะสม ยั่งยืน และสามารถขยายผลในระดับชุมชนได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งการมีส่วนร่วมไม่เพียงสร้างแนวทางที่เหมาะสมกับบริบทพื้นที่เท่านั้น แต่ยังเป็นกลไกสำคัญในการเสริมพลังชุมชน เพิ่มการรับรู้และมีผลต่อการป้องกันการ

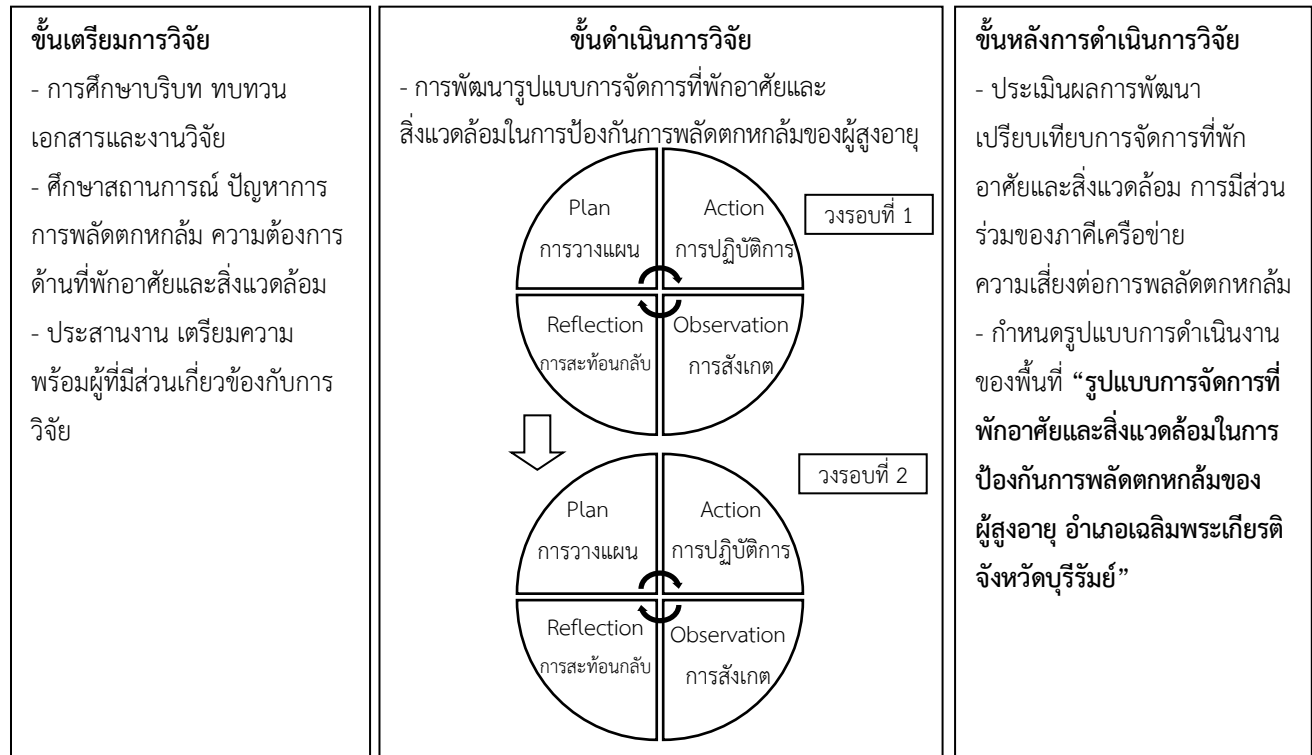


พลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน จากการดำเนินงานของอำเภอเฉลิมพระเกียรติในประเด็นเมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุเป็นลักษณะการจัดการที่พหุศาสตร์และสิ่งแวดล้อมแบบไม่มีระบบ ยังขาดแนวทางที่เป็นรูปธรรม ไม่มีการอบรมสร้างความตระหนักและการร่วมวางแผนจากครอบครัวและภาคีที่เกี่ยวข้อง เป็นการแก้ไขปัญหาแบบเฉพาะหน้า เช่น ปูกระเบื้องใหม่ ย้ายสิ่งของที่กีดขวาง ซ้ำอุปกรณ์ที่จำเป็นในแต่ละราย ผู้วิจัยเห็นความสำคัญในการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้เหมาะสมปลอดภัยและสามารถป้องกันปัญหาการพลัดตกหกล้ม จึงสนใจศึกษาการพัฒนา รูปแบบการจัดการที่พหุศาสตร์และสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์ ขึ้นเพื่อให้เป็นแนวทางการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เป็นระบบสำหรับผู้สูงอายุ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน ในการดูแลผู้สูงอายุและป้องกันการพลัดตกหกล้ม ให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ปลอดภัยอย่างยั่งยืนและยกระดับคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการที่พหุศาสตร์และสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์
2. เพื่อประเมินผลการพัฒนารูปแบบการจัดการที่พหุศาสตร์และสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย



ระเบียบวิธีวิจัย

รูปแบบการวิจัย การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) มีการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้แบบสอบถาม และเชิงคุณภาพเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึก ดำเนินการวิจัย 3 ระยะ คือ 1) ระยะเตรียมการวิจัย วิเคราะห์บริบทชุมชน ศึกษาสถานการณ์ สภาพปัจจุบันและปัญหาของที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการปลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ทบทวนวรรณกรรม เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2) ดำเนินการวิจัย พัฒนารูปแบบการจัดการที่พกอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการปลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน และ 3) หลังการดำเนินการวิจัย การประเมินผลการพัฒนา และกำหนดรูปแบบการจัดการที่พกอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการปลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ

ระยะที่ 1 เตรียมการวิจัย การวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพและสภาพปัญหาของที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการปลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุในอำเภอเฉลิมพระเกียรติ ศึกษาบริบทชุมชนเพื่อให้ผู้วิจัยได้ทราบข้อมูลพื้นฐานของชุมชน จัดเตรียมรูปแบบการสนทนากลุ่มโดยใช้คำถามหลักและคำถามรองในการสนทนากลุ่ม และรูปแบบการสัมภาษณ์เชิงลึกประสานงานกับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง และนัดหมายเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่กระบวนการวิจัย

ระยะที่ 2 ดำเนินการวิจัย การพัฒนารูปแบบการจัดการที่พกอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการปลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ดังนี้

ประชากร ภาคีเครือข่าย เพื่อใช้ในการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึก ประกอบด้วย นักกายภาพบำบัด ผู้รับผิดชอบงานผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ผู้รับผิดชอบงานผู้สูงอายุสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ นักพัฒนาชุมชนกองสวัสดิการสังคม เจ้าหน้าที่กองสาธารณสุขของค์การบริหารส่วนตำบล เจ้าหน้าที่กองช่างองค์การบริหารส่วนตำบล กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบล และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

กลุ่มตัวอย่าง ภาคีเครือข่าย คัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 32 คน

เกณฑ์การคัดเลือก 1) ปฏิบัติงานในพื้นที่และมีประสบการณ์ในการจัดการที่พกอาศัยและสิ่งแวดล้อมหรือการป้องกันการปลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ 2) มีความรู้ความเข้าใจในการจัดการที่พกอาศัยและสิ่งแวดล้อม การป้องกันการปลัดตกหกล้ม 3) ยินดีให้ข้อมูลตรงไปตรงมาและเต็มใจเข้าร่วมวิจัย และ 4) อ่านออกเขียนได้และสื่อสารกับผู้อื่นได้ชัดเจน

เกณฑ์การคัดออก 1) ขอลอนตัวและไม่ยินยอมเข้าร่วมโครงการ

ระยะที่ 3 หลังการดำเนินการวิจัย การประเมินผลการพัฒนารูปแบบการจัดการที่พกอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการปลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ

ประชากร ประกอบด้วย 2 กลุ่ม คือ 1) ภาคีเครือข่าย จำนวน 1,097 คน และ 2) ผู้สูงอายุ จำนวน 2,382 คน

กลุ่มตัวอย่าง 1) ภาคีเครือข่าย จำนวน 285 คน ได้จากการคำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างของ Cochran (1977) และปรับขนาดตัวอย่างให้เหมาะสมกับประชากรจำกัด สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิแบ่งตามภาคี (stratified random sampling)



เกณฑ์การคัดเข้า 1) ปฏิบัติงานในพื้นที่อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์ 2) สามารถอ่านออกเขียนได้ และสื่อสารกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี 3) ยินดีและเต็มใจเข้าร่วมการวิจัยหรือญาติยินดีและเต็มใจเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์การคัดออก 1) ไม่สามารถติดตามเก็บข้อมูลในช่วงระยะเวลาการทำวิจัยได้ 2) มีความประสงค์ขอยกจากการวิจัยหลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยแล้ว

กลุ่มตัวอย่าง 2) ผู้สูงอายุ อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 331 คน ได้จากการคำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างของ Cochran (1977) และปรับขนาดตัวอย่างให้เหมาะสมกับประชากรจำกัด สุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

เกณฑ์การคัดเข้า 1) ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์ 2) มีคะแนนแบบประเมินความเสี่ยงการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ Thai Falls Risk Assessment test (Thai - FRAT) 4 - 11 คะแนน 3) ยินดีและเต็มใจเข้าร่วมการวิจัยหรือญาติยินดีและเต็มใจเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์การคัดออก 1) ไม่สามารถติดตามเก็บข้อมูลในช่วงระยะเวลาการทำวิจัยได้ 2) มีความประสงค์ขอยกจากการวิจัยหลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยแล้ว

เครื่องมือการวิจัย

ระยะที่ 1 การวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพและสภาพปัญหาของที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ โดยศึกษาจากเอกสาร ตำรา ทบทวนวรรณกรรม เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบการจัดการที่ที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ชุด ดังนี้

1. แนวทางการสนทนากลุ่ม ข้อคำถามเกี่ยวกับการจัดการที่ที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์ คำถามเป็นแบบปลายเปิดให้แสดงความคิดเห็นได้โดยอิสระ เพื่อสนับสนุนการอธิบายข้อมูลเชิงปริมาณ

2. แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึก ประเด็นคำถามเกี่ยวกับการจัดการที่ที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์ รวบรวมข้อมูลด้านความคิดเห็น คำถามเป็นแบบปลายเปิดให้แสดงความคิดเห็นได้โดยอิสระ เพื่อสนับสนุนการอธิบายข้อมูลเชิงปริมาณ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องความตรง (Validity) โดยให้ความเห็นชอบในด้านความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และความเหมาะสมของภาษา (Wording) พบว่าทุกข้อความเหมาะสม ความครอบคลุม ความชัดเจน ความไม่มีอคติ และข้อคำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

ระยะที่ 3 การประเมินผลการพัฒนารูปแบบการจัดการที่ที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ชุด ดังนี้

1. แบบสอบถามสำหรับผู้สูงอายุ เรื่องการจัดการที่ที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อม และการประเมินความเสี่ยงการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ (Thai - FRAT) (ลัดดา (เถียมวงศ์) เพชรประสมกุล และคณะ, 2551) ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ



ส่วนที่ 1 คุณลักษณะส่วนบุคคล จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ 1) เพศ 2) อายุ 3) สถานภาพสมรส 4) อาชีพ 5) รายได้ 6) การพักอาศัย 7) ประวัติการหกล้ม และ 8) อุปกรณ์ช่วยในการเดิน

ส่วนที่ 2 การจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ จำนวน 3 ด้าน (15 ข้อ) ได้แก่ 1) ที่พักอาศัย (5 ข้อ) 2) สิ่งแวดล้อมภายนอกบ้าน (5 ข้อ) 3) พื้นที่สาธารณะในชุมชน (5 ข้อ) เป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีคำตอบให้เลือก 3 ระดับ (3, 2, 1) การแปลผล 3 ระดับ มีความเหมาะสมต่อผู้สูงอายุ (1.00 - 1.66 คะแนน) มีความเหมาะสมต่อผู้สูงอายุปานกลาง (1.67 - 2.33 คะแนน) มีความเหมาะสมต่อผู้สูงอายุมาก (2.34 - 3.00 คะแนน)

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความเสี่ยงการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ (Thai - FRAT) จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ 1) เพศ 2) การมองเห็นบกพร่อง 3) การทรงตัวบกพร่อง 4) การใช้ยา 5) ประวัติการหกล้ม และ 6) สภาพบ้านที่อยู่อาศัย ซึ่งเป็นแบบประเมินของกรมการแพทย์ (ลัดดา (เถียมวงศ์) เพชรประสมกุล และคณะ, 2551) การแปลผล 2 ระดับ มีความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม (ต่ำกว่า 4 คะแนน) มีความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มต้องได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรสาธารณสุข (4 - 11 คะแนน)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่านพบว่าทุกข้อมีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่า 0.50 ปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามตามคำแนะนำ และการทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำไป Try out กับกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่ใกล้เคียงกัน คือ อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 30 คน โดยแบบสอบถามการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช เท่ากับ 0.88

2. แบบสอบถาม สำหรับภาคีเครือข่าย เรื่องการมีส่วนร่วมในการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 คุณลักษณะส่วนบุคคล จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ 1) เพศ 2) อายุ 3) สถานภาพสมรส 4) ระดับการศึกษา 5) บทบาทในการทำงาน 6) ประสบการณ์การทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และ 7) การอบรมเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุหรือการป้องกันการพลัดตกหกล้ม

ส่วนที่ 2 การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ จำนวน มีลักษณะแบบสอบถามเป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีคำตอบให้เลือก 3 ระดับ (3, 2, 1) การแปลผลคะแนนเฉลี่ย 3 ระดับ การมีส่วนร่วมน้อย (1.00 - 1.66 คะแนน) การมีส่วนร่วมปานกลาง (1.67 - 2.33 คะแนน) การมีส่วนร่วมมาก (2.34 - 3.00 คะแนน)

ส่วนที่ 3 ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะของการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอนเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์ คำถามเป็นแบบปลายเปิดให้แสดงความคิดเห็นได้โดยอิสระ



การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่านพบว่าทุกข้อมีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่า 0.50 ปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามตามคำแนะนำ และการทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำไป Try out กับกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่อื่นที่ใกล้เคียงกัน คือ อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 30 คน โดยแบบสอบถามการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช เท่ากับ 0.93

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนตุลาคม 2566 - กันยายน 2568 โดยมีดำเนินการวิจัย 3 ระยะ ดังนี้

ระยะ 1 เตรียมการวิจัย ดำเนินการมีการวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพและสภาพปัญหาของที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ศึกษาบริบทชุมชน สถานการณ์ จากข้อมูลการคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุ 9 ด้าน และประสานงานกับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง และภาคีเครือข่าย โรงพยาบาลชุมชน สาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อติดต่อขอความอนุเคราะห์สถานที่ บุคลากร ข้อมูลการวิจัย และนัดหมายเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่กระบวนการวิจัย

ระยะ 2 ดำเนินการวิจัย การพัฒนารูปแบบการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ โดยใช้แนวคิดการมีส่วนร่วมของ เคมมิส, และแมกทาการ์ด (Kemmis & McTaggart, 1988) ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน โดยดำเนินการ 2 วงรอบ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวางแผน (Planning) ใช้ระยะเวลา 1 เดือน

1) การประเมินสถานการณ์ (Situation analysis) จากระบบรายงานการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ข้อมูลบริบทชุมชน เอกสาร ข้อมูลของชุมชน การสังเกต การสอบถามและการสัมภาษณ์บุคลากรที่เกี่ยวข้องในประเด็นแนวทางเดิมในการดำเนินการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ซึ่งจะเกิดจากการมีส่วนร่วมตั้งแต่เริ่มขั้นตอนการวิเคราะห์ปัญหา และการวางแผนงาน สรุปลงข้อมูลจากการศึกษาเพื่อพิจารณาความเป็นไปได้ในการพัฒนารูปแบบ

2) การสนทนากลุ่มในกลุ่มตัวอย่าง ร่วมกับการใช้กระบวนการมีส่วนร่วมข้อคำถามเกี่ยวกับการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ โดยใช้เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบ พิจารณาเลือกวิธีการที่ดีที่สุด และจัดทำแผนงานโครงการ

ขั้นตอนที่ 2 การปฏิบัติการ (Action) เป็นการจัดกิจกรรมตามแผนงานจากขั้นตอนที่ 1 พัฒนาแนวทางการมีส่วนร่วม ใช้ข้อมูลพื้นฐานจากลักษณะการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมภายในบ้านและนอกบ้านของผู้สูงอายุ ได้แก่ ที่พักอาศัย สิ่งแวดล้อมภายนอกบ้าน พื้นที่สาธารณะในชุมชน และความเสี่ยงการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้จัดเวทีกลุ่มย่อย (Focus group) แสดงความคิดเห็นต่อรูปแบบ มีระบบติดตามการปฏิบัติงาน การจัดระบบการประเมิน และติดตามผลการดำเนินงาน ใช้ระยะเวลา 3 เดือน



- 1) กิจกรรมปรับสภาพแวดล้อมภายในบ้านผู้สูงอายุ
- 2) กิจกรรมให้ความรู้และฝึกปฏิบัติการป้องกันการหกล้ม
- 3) กิจกรรมสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
- 4) กิจกรรมติดตามเยี่ยมบ้าน

ขั้นตอนที่ 3 การสังเกต (Observation) ติดตาม ให้คำแนะนำ และสนับสนุนการปฏิบัติงานการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ในระหว่างการปฏิบัติงานมีการตรวจสอบ รวบรวมข้อมูลจากการสอบถาม การสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้การสังเกตและจดบันทึกการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย วัตถุประสงค์การจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ แบบประเมินความเสี่ยงการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ และการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายก่อนและหลังการใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ใช้ระยะเวลา 2 เดือน

ขั้นตอนที่ 4 การสะท้อนผลการปฏิบัติงาน (Reflection) การสะท้อนผลการพัฒนารูปแบบ รวบรวมข้อมูลผลลัพธ์ สรุปผลการสังเกตของทีมนักวิจัย และคืนข้อมูลต่างๆ ให้ชุมชน วิเคราะห์จุดอ่อนที่ต้องปรับปรุง จุดแข็งที่ต้องพัฒนา เพื่อปรับแผนหรือกระบวนการทำงานให้สอดคล้องกับพื้นที่ และเพื่อวางแผนพัฒนาในรอบต่อไป นำไปสู่การปฏิบัติ (Action) การสังเกต (Observation) และการสะท้อนผล (Reflection) ใช้ระยะเวลา 1 เดือน

ระยะที่ 3 หลังการดำเนินการวิจัย โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากเครื่องมือวิจัยแบบสอบถามสำหรับผู้สูงอายุ แบบสอบถามสำหรับภาคีเครือข่าย เกี่ยวกับการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ วิเคราะห์ผลและประเมินผลข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ (Quantitative Data) คุณลักษณะส่วนบุคคล ระดับการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ ระดับความเสี่ยงการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ และระดับการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย

2. สถิติเชิงอนุมาน วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ และการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ใช้สถิติ Paired t-test โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

23 วิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยนำข้อมูลมาตรวจสอบความตรงด้วยวิธีสามเส้าโดยใช้ข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่ม เพื่อตรวจสอบซึ่งกันและกันแล้วนำมาจัดหมวดหมู่ แล้วใช้วิธีพรรณนาอธิบาย เพื่อให้ได้ข้อมูลรายละเอียดเพิ่มเติมมาสนับสนุนการอธิบายข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบสอบถาม

จริยธรรมการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ได้รับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากทางคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์ เมื่อวันที่ 4 กันยายน 2566 เลขที่ BRO 2023-147 รับรองระหว่างวันที่ 4 กันยายน 2566 ถึงวันที่ 3 กันยายน 2568 ผู้วิจัยจะให้ความสำคัญและพิทักษ์สิทธิของบุคคลที่ร่วมในการศึกษา



วิจัยครั้งนี้โดยยึดหลัก 3 ประการ คือ 1) หลักความเคารพในบุคคล (Respect For Person) 2) หลักคุณประโยชน์และไม่ก่ออันตราย (Beneficence) และ 3) หลักยุติธรรม (Justice) ก่อนการเก็บข้อมูลผู้วิจัยจะต้องให้ข้อมูลและชี้แจงกับอาสาสมัคร และหากอาสาสมัครยินยอมการเข้าร่วมโครงการวิจัยจึงเก็บ ซึ่งผู้วิจัยมีมาตรการในการ รักษาความลับโดยในแบบสอบถามหรือแบบสัมภาษณ์จะไม่มีการระบุชื่อนามสกุล ที่อยู่ สถานที่ทำงาน หรือข้อมูลต่างๆ ที่จะสามารถสื่อถึงตัวบุคคลได้ ผู้วิจัยจะกระทำเพียงระบุรหัสชุดของแบบสอบถามเท่านั้น

ผลการวิจัย

1. การพัฒนารูปแบบการจัดการที่พวกอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์

1.1 กระบวนการพัฒนาการจัดการที่พวกอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ

1.1.1 การวางแผน (Planning) จากระบบรายงานการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ข้อมูลบริบทชุมชนพบว่าลักษณะของสิ่งแวดล้อมในที่พวกอาศัยที่ไม่เหมาะสมและสามารถก่อให้เกิดการพลัดตกหกล้มได้ มีประชากร ผู้สูงอายุ 2,382 คน ร้อยละ 19.75 ผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเคลื่อนไหว 130 คน ร้อยละ 7.35 มีปัญหาด้านสายตา 224 คน ร้อยละ 12.67 การประเมินความเสี่ยงผลการประเมินความเสี่ยงการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ พบว่า ก่อนการพัฒนากลุ่มตัวอย่างมีโอกาสเสี่ยงการพลัดตกหกล้ม จำนวน 331 คนเนื่องจากสภาพแวดล้อมภายในบ้านที่ไม่ปลอดภัย พฤติกรรมเสี่ยงของผู้สูงอายุ จากการสนทนากลุ่มพบข้อจำกัดด้านทรัพยากรของครอบครัวและชุมชน และความต้องการการสนับสนุนทั้งด้านความรู้และการเงิน ผลสะท้อนชี้ให้เห็นช่องว่างระหว่างความต้องการปรับปรุงและความสามารถในการดำเนินการจริง ซึ่งเป็นข้อมูลนำทางสำคัญในการออกแบบมาตรการในรอบต่อไป ภาศิเครือข่ายระบุจุดเสี่ยงในบ้านหลายจุด เช่น พื้นต่างระดับ สภาพบันไดไม่มีราวจับ พื้นลื่นบริเวณห้องน้ำ และการจัดวางของที่กีดขวางทางเดิน เสนอแนะการแก้ไขจุดเสี่ยง (เช่น ติดราวจับในห้องน้ำ ปูแผ่นกันลื่น ปรับพื้นให้เรียบ) โดยเริ่มจากผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงสูง ปัญหาการเคลื่อนไหวและการใช้อุปกรณ์ช่วยผู้สูงอายุหลายคนมีปัญหาเรื่องความแข็งแรง การทรงตัว เสนอแนะให้มีการฝึกกิจกรรมเสริมความแข็งแรงเป็นกลุ่มย่อย ปัญหาพฤติกรรมความเชื่อและทัศนคติที่เป็นอุปสรรค ผู้สูงอายุมักยึดติดกับวิถีชีวิตเก่า ไม่อยากให้เปลี่ยนแปลงบ้าน เสนอแนะการใช้วิธีจูงใจผ่านการมีส่วนร่วม ให้ผู้สูงอายุเป็นเจ้าของการตัดสินใจ

1.1.2 การปฏิบัติการ (Action) การจัดกิจกรรมตามแผนงาน พัฒนาแนวทางการมีส่วนร่วม ใช้ข้อมูลพื้นฐานจากลักษณะการจัดการที่พวกอาศัยและสิ่งแวดล้อมภายในบ้านและนอกรบ้านของผู้สูงอายุ ความเสี่ยงการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ และการมีส่วนร่วมของภาศิเครือข่ายก่อน พบว่า ภาพรวมก่อนการใช้รูปแบบ ผลความเสี่ยงการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ พบว่า ก่อนพัฒนากลุ่มตัวอย่างมีโอกาสเสี่ยงการพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 100 ผู้สูงอายุมีลักษณะการจัดการที่พวกอาศัยและสิ่งแวดล้อมภายในบ้านและนอกรบ้าน อยู่ในระดับมีความปลอดภัยต่อผู้สูงอายุน้อย ค่าเฉลี่ย 1.50 (S.D. = 0.20) และภาศิเครือข่ายมีส่วนร่วมในการจัดการที่พวกอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 1.68 (S.D. = 0.26) จากการสนทนากลุ่มภาศิเครือข่ายมีส่วนร่วมในระยะแรกยังอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากขาดความตระหนัก ความรู้ ความเข้าใจในการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้ปลอดภัย



และการบูรณาการความร่วมมือระหว่างหน่วยงานในพื้นที่แต่ยังไม่เป็นระบบ ควรจัดตั้งคณะทำงานหรือ “ทีมบ้านปลอดภัย” เพื่อบูรณาการการทำงานและกำหนดบทบาทของแต่ละภาคอย่างชัดเจน ในการรับรู้ปัญหาผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังไม่ตระหนักว่าบ้านของตนมีความเสี่ยง จึงควรมีการให้ความรู้แบบมีส่วนร่วม โดยใช้การสาธิตและการลงพื้นที่สำรวจบ้านร่วมกัน

1.1.3 การสังเกต (Observation) ติดตาม ให้คำแนะนำ และสนับสนุนการปฏิบัติงาน รวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม การสัมภาษณ์เชิงลึก วัดผลการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ แบบประเมินความเสี่ยงการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ และการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ทั้งนี้เนื่องจากการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมภายในบ้านและรอบบ้านให้เหมาะสมกับการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น ติดตั้งราวจับในห้องน้ำและทางเดิน ปรับพื้นทางเดินให้เรียบ ไม่ลื่น และไม่มีสิ่งกีดขวาง ติดหลอดไฟเพิ่มให้แสงสว่างเพียงพอ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความเห็นตรงกันว่า หลังจากได้รับการปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในบ้านแล้ว รู้สึก มั่นใจในการเคลื่อนไหวมากขึ้น และสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองมากขึ้น เช่น เดินเข้าห้องน้ำได้เองในตอนกลางคืนโดยไม่ต้องให้ลูกหลานช่วย ภาคีเครือข่ายมีความตระหนักและเห็นความสำคัญของปัญหามากขึ้นเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ ภาคีเครือข่ายหลายฝ่ายมีการทำงานครั้งนี้เป็นการบูรณาการการทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ มีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของการดำเนินงาน ตั้งแต่การวางแผน การปฏิบัติ การสนับสนุนทรัพยากร ไปจนถึงการประเมินผล และการเกิดการตระหนักรู้ร่วมกันเกิดขึ้นจริงในชุมชน

1.1.4 การสะท้อนผลการปฏิบัติงาน (Reflection) การสะท้อนผลการพัฒนารูปแบบ และคืนข้อมูลต่างๆ ให้ชุมชน วิเคราะห์จุดอ่อนที่ต้องปรับปรุง จุดแข็งที่ต้องพัฒนา เพื่อปรับแผนหรือกระบวนการทำงานให้สอดคล้องกับพื้นที่ จากการสะท้อนผลการดำเนินงานพบประเด็นสำคัญ ดังนี้

1) ความสำเร็จของการพัฒนา (จุดแข็ง) ภาคีเครือข่ายส่วนใหญ่เห็นว่า การดำเนินงานพัฒนารูปแบบการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมในครั้งนี้ เป็นกระบวนการที่สร้างความร่วมมือและความเข้าใจในชุมชนอย่างแท้จริง ทุกฝ่ายได้เห็นปัญหาชัดเจนและร่วมกันแก้ไข บ้านหลายหลังปรับแล้วปลอดภัยขึ้นมา ชุมชนทำงานร่วมกันดี ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าได้มีส่วนร่วมในการปรับบ้านของตัวเอง เกิดพลังทางสังคม (social empowerment) และความร่วมมือในระดับชุมชนที่เข้มแข็ง ซึ่งเป็นจุดแข็งสำคัญของรูปแบบที่พัฒนา

2) ข้อจำกัดของการดำเนินงาน (จุดอ่อน) ผลการวิจัยเป็นไปในเชิงบวก แต่ผู้เข้าร่วมหลายฝ่ายยังเสนอแนวทางปรับปรุง เช่น บางบ้านงบประมาณยังไม่พอปรับปรุงทั้งหมด การติดตามผลยังไม่ต่อเนื่อง และในบางครอบครัวยังขาดความรู้เรื่องการดูแลสิ่งแวดล้อมหลังปรับปรุง แสดงให้เห็นความจำเป็นในการวางระบบติดตามต่อเนื่อง และการเสริมสร้างศักยภาพของครอบครัวผู้สูงอายุ ให้สามารถดูแลความปลอดภัยได้ด้วยตนเอง

3) การคืนข้อมูลและวางแผนพัฒนา หลังการสะท้อนผล มีการจัดเวที “คืนข้อมูลสู่ชุมชน” โดยผู้วิจัยและทีมภาคีเครือข่าย เพื่อสรุปผลการดำเนินงาน จุดแข็ง จุดอ่อน ในวงรอบที่ 1 และแนวทางพัฒนาในวงรอบที่ 2 จัดเวทีคืนข้อมูลช่วยให้ทุกคนรับรู้แนวทางการดำเนินงานร่วมกัน การสะท้อนผลนอกจากจะช่วยวิเคราะห์ผลการดำเนินงาน



แล้วยังนำไปสู่วางแผนพัฒนาในวงรอบที่ 2 และการคืนข้อมูลสู่ชุมชนในวงรอบที่ 2 เป็นการสรุปผลการดำเนินงานและร่วมกันกำหนดการจัดการที่พิกอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุเฉพาะของพื้นที่

1.2 รูปแบบการจัดการที่พิกอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์

จากการพัฒนารูปแบบการจัดการที่พิกอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุที่มุ่งเน้นการสร้างบ้านปลอดภัย ผู้สูงอายุมั่นใจ ชุมชนร่วมใจลดการหกล้ม โดยยึดหลักการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน และภาคีเครือข่ายภาครัฐและเอกชน กระบวนการพัฒนาการวิจัย 4 ขั้นตอน (PAOR) จำนวน 2 วงรอบ โดยวงรอบที่ 1 มุ่งเน้นประเมินความเสี่ยงด้านที่พิกอาศัยและสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน มีการดำเนินกิจกรรมในระดับนำร่อง และพบว่าผู้สูงอายุและผู้ดูแลมีความตระหนักเกี่ยวกับความเสี่ยงเพิ่มขึ้น สภาพแวดล้อมบางจุดได้รับการปรับปรุงให้เหมาะสมมากขึ้น และนำผลการสะท้อนจากวงรอบที่ 1 มาปรับแผนการดำเนินงานในวงรอบถัดไป และสามารถสรุปเป็นรูปแบบการจัดการที่พิกอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1) การบริหารจัดการแบบบูรณาการ ดำเนินงานโดยคณะทำงานร่วมระหว่างภาคีเครือข่ายระดับตำบล และระดับ ได้แก่ โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ กรมพัฒนาชุมชน องค์การบริหารส่วนตำบล ผู้นำชุมชน และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยมีผู้สูงอายุและครอบครัวเป็นศูนย์กลาง

2) การมีส่วนร่วมทุกระดับ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ ครอบครัว และภาคีเครือข่ายร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา วางแผน ลงมือปฏิบัติ สังเกตผล และสะท้อนผลร่วมกัน เพื่อสร้างความยั่งยืน

3) การจัดกิจกรรมหลักในรูปแบบ

กิจกรรมที่ 1 ปรับสภาพแวดล้อมภายในบ้านผู้สูงอายุ โดยแบบตรวจที่พิกอาศัยและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ แบบประเมิน Thai-FRAT และปรับปรุงบ้านให้อยู่ในสภาพปลอดภัย

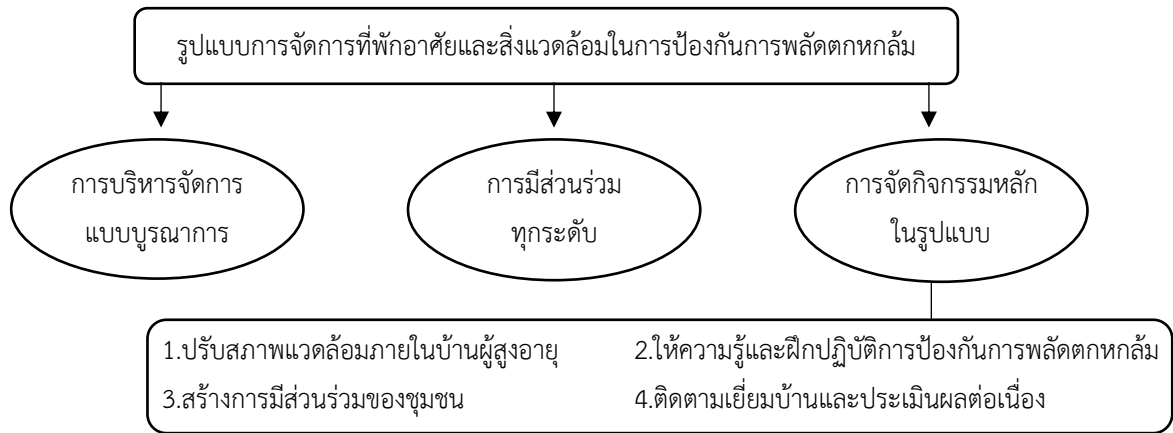
กิจกรรมที่ 2 ให้ความรู้และฝึกปฏิบัติการป้องกันการพลัดตกหกล้ม โดยจัดอบรมและฝึกปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุและครอบครัว ครอบคลุมเนื้อหาเรื่องการเคลื่อนไหวย่างปลอดภัย การออกกำลังกายเพื่อเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การดูแลสุขภาพเท้าและการใช้รองเท้าที่เหมาะสม ผู้เข้าร่วมถ่ายทอดความรู้แบบเข้าใจง่าย และมีการสาธิตและฝึกปฏิบัติจริงในกลุ่มย่อย

กิจกรรมที่ 3 สร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยจัดเวทีประชาคมหมู่บ้านเพื่อวางแผนและร่วมตัดสินใจดำเนินกิจกรรม พัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเป็น “นักเฝ้าระวังการหกล้ม” ให้สามารถประเมินความเสี่ยงและให้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุในชุมชน และส่งเสริมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างหมู่บ้าน

กิจกรรมที่ 4 ติดตามเยี่ยมบ้านและประเมินผลต่อเนื่อง โดยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และเจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เยี่ยมบ้านเพื่อติดตามผลการ



ปรับปรุงประเมินความปลอดภัยของที่พักอาศัยซ้ำ และติดตามเหตุการณ์การหกล้ม รวมทั้งจัดเวทีคืนข้อมูลสู่ชุมชนเพื่อนำผลการติดตามมาสะท้อน ปรับปรุง และวางแผนการดำเนินงานต่อไป



ภาพที่ 2 รูปแบบการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้ม

2. การประเมินผลรูปแบบการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์

2.1. คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 56.50 อายุระหว่าง 60-69 ปี ร้อยละ 58.91 สถานภาพสมรส ร้อยละ 73.72 ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 82.78 รายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 68.58 การพักอาศัยอยู่กับครอบครัว บุตรหลาน ร้อยละ 42.90 เคยมีประวัติการหกล้มภายใน 6 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 78.25 และไม่อุปกรณ์ช่วยในการเดิน ร้อยละ 57.40

2.2 การเปรียบเทียบการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อม และการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในการพัฒนารูปแบบการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ

การจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อม พบว่า ภาพรวมลักษณะการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อม หลังการพัฒนามีการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมที่มีความเหมาะสมมากกว่าก่อนการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value <0.001) ดังตารางที่ 1



ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์ (n=331)

การจัดการ	ก่อนการพัฒนา		แปลผล	หลังการพัฒนา		แปลผล	Mean Diff	t	P-value
	\bar{X}	S.D.		\bar{X}	S.D.				
1.ที่พักอาศัย	1.50	0.27	น้อย	2.32	0.31	ปานกลาง	0.81	37.568	<0.001*
2.สิ่งแวดล้อมนอกบ้าน	1.49	0.28	น้อย	2.33	0.32	ปานกลาง	0.84	35.598	<0.001*
3.พื้นที่สาธารณะในชุมชน	1.51	0.28	น้อย	2.29	0.28	ปานกลาง	0.77	39.068	<0.001*
ภาพรวม	1.50	0.20	น้อย	2.32	0.25	ปานกลาง	0.81	49.328	<0.001*

*p-value<0.05

การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในการพัฒนารูปแบบการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ พบว่า ภาพรวมการมีส่วนร่วมทุกด้านหลังพัฒนามากกว่าก่อนพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value <0.001) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในการพัฒนารูปแบบการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอเฉลิมพระเกียรติ (n=285)

การมีส่วนร่วม	ก่อนการพัฒนา		แปลผล	หลังการพัฒนา		แปลผล	Mean Diff	t	P-value
	\bar{X}	S.D.		\bar{X}	S.D.				
1.การวางแผนการดำเนินงานกิจกรรม	1.69	0.41	ปานกลาง	2.45	0.28	มาก	0.76	25.070	<0.001*
2.การตัดสินใจ	1.64	0.43	น้อย	2.38	0.29	มาก	0.73	24.588	<0.001*
3.การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย	1.63	0.34	น้อย	2.39	0.31	มาก	0.75	29.692	<0.001*
4.การประเมินผล	1.70	0.44	ปานกลาง	2.53	0.30	มาก	0.83	26.316	<0.001*
5.การรับผลประโยชน์	1.72	0.48	ปานกลาง	2.56	0.32	มาก	0.83	22.697	<0.001*
ภาพรวม	1.68	0.26	ปานกลาง	2.46	0.15	มาก	0.78	45.061	<0.001*

*p-value<0.05

2.3 ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ จากการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึกสะท้อนให้เห็นว่าปัญหาการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุเป็นปัญหาสำคัญที่เกิดจากหลายปัจจัยร่วมกัน ทั้งด้านสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ สภาพที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อความปลอดภัย รวมถึงข้อจำกัดด้านทรัพยากรและการบูรณาการการทำงานระหว่างหน่วยงานด้านสาธารณสุข ท้องถิ่น และชุมชน โดยรูปแบบการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมที่พัฒนาขึ้นสามารถสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในชุมชนได้อย่างเป็นรูปธรรม มีการกำหนดบทบาทหน้าที่ชัดเจน และที่พักอาศัยของผู้สูงอายุได้รับการปรับปรุงให้ปลอดภัยยิ่งขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการเคลื่อนไหวและสามารถทำกิจวัตรประจำวัน



ได้ด้วยตนเองมากขึ้น เกิดพลังทางสังคมและความเข้มแข็งในระดับชุมชน อย่างไรก็ตามยังพบข้อจำกัดด้านทรัพยากรงบประมาณ และความต่อเนื่องในการติดตามผล จึงจำเป็นต้องพัฒนาระบบสนับสนุน การติดตามอย่างต่อเนื่อง และการเสริมสร้างศักยภาพครอบครัว พร้อมนำผลการสะท้อนกลับและคืนข้อมูลสู่ชุมชนไปใช้วางแผนพัฒนาเพื่อให้รูปแบบการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมมีความเหมาะสม ยั่งยืน และสอดคล้องกับบริบทพื้นที่มากยิ่งขึ้น

อภิปรายผล

1. การพัฒนารูปแบบการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์ จากการศึกษาพบว่ารูปแบบการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ โดยยึดหลักการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน และภาคีเครือข่ายภาครัฐและเอกชน จากการศึกษาครั้งนี้มี 3 องค์ประกอบ คือ 1) การบริหารจัดการแบบบูรณาการ 2) การมีส่วนร่วมทุกระดับ และ 3) การจัดกิจกรรมหลักในรูปแบบ การป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชนจะเกิดประสิทธิผลสูงสุดเมื่อดำเนินการด้วยกระบวนการ บูรณาการและมีมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ทั้งหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชน และภาคชุมชน การมีหน่วยงานต่างๆ เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์กรบริหารส่วนตำบล อสม. และผู้นำชุมชน เข้ามาร่วมวางแผนและดำเนินงานร่วมกัน ช่วยให้เกิดความชัดเจนในบทบาทหน้าที่ของแต่ละฝ่าย และเกิดการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า ส่งผลให้การดำเนินกิจกรรมเป็นระบบและต่อเนื่อง การจัดกิจกรรมหลัก 4 กิจกรรม พบว่ามีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับการศึกษาของชาติรีเชิดนาม และคณะ (2568) พบว่า รูปแบบการจัดสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ มี 6 องค์ประกอบ คือ 1) ปรับพื้นทางเดิน ให้เรียบ ไม่ชันเกินไป ไร้สิ่งกีดขวาง 2) ปรับสวิตช์เปิด ปิดไฟ ให้ใช้งานได้สะดวกปลอดภัย ให้แสงสว่างเพียงพอ 3) ห้องครัว จัดอุปกรณ์ เป็นหมวดหมู่ มีโต๊ะ เก้าอี้ นั่งรับประทานอาหาร 4) ห้องน้ำ ห้องส้วม เป็นคอนกรีตไม่ชัน 5) สภาพแวดล้อมภายในบ้านมีช่องระบายอากาศถ่ายเทได้ดี 6) สภาพแวดล้อมภายนอกบ้านพื้นทางเดินเป็นระดับเดียวกัน สดคล้องกับการศึกษาของวรพจน์ ทำเนียบ และคณะ (2567) พบว่ารูปแบบการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วย 2 ส่วนคือ 1) โครงสร้างพื้นฐานของที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ และ 2) สิ่งอำนวยความสะดวกภายในที่พักอาศัย สอดคล้องกับการศึกษาของวีรพันธ์ ชี้อิสต์ย และคณะ (2562) พบว่ารูปแบบการดูแลด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านโดยครอบครัวนี้ได้องค์ประกอบ เรียกว่า SOMETS Model คือ 1) หลักการและนโยบาย 2) วัตถุประสงค์ 3) กลวิธีการดูแลด้านสิ่งแวดล้อม 4) การดำเนินงานดูแลด้านสิ่งแวดล้อมโดยครอบครัว 5) การนำรูปแบบไปใช้งาน และ 6) เงื่อนไขแห่งความสำเร็จ องค์ประกอบทั้งหมดนี้เป็นแนวทางที่จะพัฒนาเป็นรูปแบบที่เหมาะสมในการดูแลด้านสิ่งแวดล้อม ของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านโดยครอบครัวต่อไป และสอดคล้องกับการศึกษาของวิสาชา ภูเจริญ และคณะ (2564) พบว่า การจัดทำคู่มือฉบับสมบูรณ์ เพื่อใช้ในการเผยแพร่และให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในชุมชน ประกอบด้วยการจัดการสิ่งแวดล้อมในชุมชน 4 ด้าน ได้แก่ การจัดการพลังงานในครัวเรือน การจัดการน้ำในครัวเรือน การจัดการขยะในครัวเรือน และภูมิปัญญาชาวบ้านกับเกษตรอินทรีย์ ซึ่งจากผลการศึกษาดังกล่าวมีซึ่งแนวทางดังกล่าวมีลักษณะสอดคล้องกับกิจกรรมที่ 1 ของรูปแบบในงานวิจัยนี้ คือ การปรับสภาพแวดล้อมในบ้านให้เหมาะสมและ



ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งสนับสนุนแนวคิดการบูรณาการโครงสร้างทางกายภาพกับกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อสร้างความปลอดภัยและคุณภาพชีวิตที่ดีแก่ผู้สูงอายุในระยะยาว รวมทั้งการสะท้อนถึงแนวทางการพัฒนาระบบสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืน โดยอาศัยความร่วมมือของชุมชนและการใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นอย่างเหมาะสม ดังนั้น ผลการศึกษาคั้งนี้สะท้อนให้เห็นการจัดการที่พิกาศัยและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ โดยกระบวนการบูรณาการและการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนเป็นแนวทางที่เหมาะสมและยั่งยืนในการป้องกันการพลัดตกหกล้ม สามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นตัวแบบในการพัฒนาชุมชนอื่นๆ ได้ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและสร้างสังคมที่ปลอดภัยสำหรับทุกช่วงวัย

2. การประเมินผลรูปแบบการจัดการที่พิกาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์ จากการศึกษาพบว่า ภาพรวมลักษณะการจัดการที่พิกาศัยและสิ่งแวดล้อมหลังการพัฒนาจัดการที่พิกาศัยและสิ่งแวดล้อมที่มีความเหมาะสมมากกว่าก่อนการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value < 0.001) และและการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในการพัฒนารูปแบบการจัดการที่พิกาศัยและสิ่งแวดล้อมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ เนื่องจากมีการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม เช่น ติดตั้งราวจับในห้องน้ำและทางเดิน ปรับพื้นทางเดินให้เรียบ ไม่ลื่น และไม่มีสิ่งกีดขวาง ติดหลอดไฟเพิ่มให้แสงสว่างเพียงพอ จะเห็นได้ว่าการปรับปรุงที่พิกาศัยและสิ่งแวดล้อมมีผลสำคัญต่อการลดความเสี่ยงของการพลัดตกหกล้ม สอดคล้องกับการศึกษาของทิพวรรณ โคตรสีเขียว และดิษฐพล ใจชื่อ (2565) พบว่า ก่อนการพัฒนาแบบผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ขาดความรู้ความเข้าใจและแนวทางในการป้องกันการหกล้ม และการจัดสิ่งแวดล้อมที่พิกาศัยที่ไม่เหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาของบัณฑิตา ทองน้ำ (2568) พบว่า หลังจากทดลองใช้รูปแบบการป้องกันพลัดตกหกล้ม พบว่าผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$) และสอดคล้องกับการศึกษาของวรพจน์ ทำเนียบ และคณะ (2567) พบว่า พฤติกรรมด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมและที่พิกาศัยของผู้สูงอายุ อยู่ระดับในระดับปานกลาง และสัมพันธ์กับความรู้และการรับรู้ความเสี่ยงเกี่ยวกับการจัดการสิ่งแวดล้อมและที่พิกาศัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงเกิดการพัฒนารูปแบบการจัดการสิ่งแวดล้อมและที่พิกาศัยเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับผลของการศึกษาคั้งนี้ที่แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาที่พิกาศัยและสิ่งแวดล้อมส่งผลต่อพฤติกรรมป้องกันตัวเองของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปลอดภัยและมั่นใจมากขึ้นในการพัฒนารูปแบบการจัดการสิ่งแวดล้อมและที่พิกาศัยที่เหมาะสม มีความจำเป็นต่อการยกระดับพฤติกรรมและความรู้ของผู้สูงอายุ เพื่อสร้างสุขภาวะที่ดี ดังนั้น การพัฒนารูปแบบการจัดการที่พิกาศัยและสิ่งแวดล้อมตามหลักการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ เอกชน ชุมชน และผู้สูงอายุ ส่งผลให้บ้านและสิ่งแวดล้อมปลอดภัยต่อผู้สูงอายุมากขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม และสนับสนุนพฤติกรรมดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง ผลลัพธ์นี้เป็นหลักฐานที่สำคัญในการนำรูปแบบไปประยุกต์ใช้ในพื้นที่อื่นเพื่อส่งเสริมสุขภาวะและความปลอดภัยของผู้สูงอายุในระดับชุมชน



การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ผู้วิจัยนำผลการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับการจัดการที่พักอาศัยและสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่ และวางแผนดำเนินโครงการ “บ้านปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ” เพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มและลดภาระการดูแลระยะยาว
2. ผู้สูงอายุในชุมชนได้รับการปรับสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้เหมาะสม ปลอดภัย และลดความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม รวมถึงครอบครัวและชุมชนนำความรู้ และทักษะไปใช้ในการจัดบ้านให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุแต่ละราย
3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นนำผลการวิจัยไปประกอบการจัดหางบประมาณและสนับสนุนงบประมาณในการการติดตามจับ ฟันกันสั่น การจัดแสงสว่างที่เพียงพอ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมั่นคงและปลอดภัย หน่วยงานด้านพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อมสามารถใช้เป็นข้อมูลประกอบการกำหนดนโยบายหรือมาตรการด้านสิ่งแวดล้อมที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรมีการศึกษากลไกการสนับสนุนงบประมาณ อุปกรณ์ช่วยเหลือ และการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลในครอบครัวอย่างเหมาะสมกับระดับความเสี่ยงและฐานะของครัวเรือน เพื่อให้การปรับปรุงที่พักอาศัยเกิดความต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
2. หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ควรมีการขยายพื้นที่ศึกษาให้ครอบคลุมบริบทที่หลากหลายมากขึ้น เช่น พื้นที่เมือง ชนบท เพื่อเปรียบเทียบลักษณะสิ่งแวดล้อมและปัจจัยเสี่ยงที่แตกต่างกัน ซึ่งจะช่วยให้รูปแบบการจัดการที่พัฒนาขึ้นสามารถประยุกต์ใช้ได้เหมาะสมในทุกพื้นที่
3. หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ควรมีการศึกษาการประเมินประสิทธิผลของการดำเนินงานตามรูปแบบ เช่น อัตราการลดการหกล้ม ความพึงพอใจของผู้สูงอายุและครอบครัว การติดตามภาวะการหกล้มหลังการปรับปรุงบ้านระยะยาว เช่น 6 เดือน หรือ 1 ปี

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). *สถานการณ์ผู้สูงอายุ 2566*. กรุงเทพฯ: โกลโพรินท์ (ไทยแลนด์).
- กองป้องกันการบาดเจ็บ. (2566). *รายงานการสำรวจความรอบรู้ความเข้าใจปัจจัยเสี่ยงและการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ปีงบประมาณ พ.ศ. 2566*. นนทบุรี: กรมควบคุมโรค.
- ชาตรี เชนิตนาม, สุรรัตน์ สืบสันต์, และวิภาดา พนาอภิกิจ. (2568). การพัฒนารูปแบบการจัดสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในเขตชนบท อำเภอพนมดงรัก จังหวัดสุรินทร์. *วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ*, 18(1), 55-67.



- ทิพวรรณ โคตรสีเขี้ยว และดิษฐพล ใจเชื้อ. (2565). การพัฒนารูปแบบการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุโดยมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายสุขภาพในชุมชน. *วารสารสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น*, 4(2), 255-269.
- นิพา ศรีข้าง. (2562). การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. สืบค้นจาก <https://ddc.moph.go.th/th/site/offic/view/boe>
- บัณฑิตา ทองนำ. (2568). การพัฒนารูปแบบการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ โดยมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ตำบลโคกลาน อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว. *วารสารสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น*, 7(1), 1-18.
- มณฑิชา เจนพานิชทรัพย์, ณัฐิมา แก้วอำไพ, วิไลพร คลีกร. (2565). การพัฒนารูปแบบการจัดการจัดบริการสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดบุรีรัมย์. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9 : วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม*, 17(1), 255-271.
- ลัดดา (เถียมวงศ์) เพชรประสมกุล, จิตติมา ทมาภีรัต, วันทนา มณีศรีวงศ์กุล และสุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2551). เครื่องมือประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้มสำหรับผู้สูงอายุไทยในชุมชน. *วารสารสมาคมแพทย์แห่งประเทศไทย*, 91(12), 1823-1832.
- วรพจน์ ทำเนียบ, ณัฐพร สนเฟือก และนันท์นภัส ธนฐากร. (2567). รูปแบบการจัดการที่พกอาศัยและสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา. *วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 19(2), 52-66.
- วิสาขา ภูเจริญ และคณะ. (2564). รูปแบบการจัดการสิ่งแวดล้อมโดยผู้สูงอายุในชุมชนชนบท. *วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา*, 13(1), 81-87.
- วีรพันธ์ ซื่อสัตย์ และคณะ. (2562). การพัฒนารูปแบบการดูแลสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านโดยครอบครัว จังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 38(4), 462-469
- ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา. (2566). *รายงานการดำเนินงานประจำปีงบประมาณ 2566*. นครราชสีมา: ศูนย์อนามัยที่ 9 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์. (2566). *รายงานผลการคัดกรองผู้สูงอายุ งานส่งเสริมสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ 2566*.บุรีรัมย์: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์.
- สำนักอนามัยผู้สูงอายุ. (2564). *แนวทางการขับเคลื่อนนโยบายงานกลุ่มผู้สูงอายุ ประเด็น เมืองที่เป็นมิตรกับ ผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564*. นนทบุรี: สำนักอนามัยผู้สูงอายุ.
- สำนักอนามัยผู้สูงอายุ. (2566). *ชุมชนที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุและผู้พิการ Age - Friendly Communities ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567*. นนทบุรี: สำนักอนามัยผู้สูงอายุ.
- Cochran, W. G. (1977). *Sampling Techniques*. (3rd ed), New York: John Wiley and Sons.
- Kemmis, S & McTaggart, R. (1988). *The Action Research Planner* (3rd ed.). Victoria; Deakin University.