

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอน้ำหนาว จังหวัดเพชรบูรณ์

Factors Related to Fall Prevention Behaviors among Elderly Adults, Namnao District, Phetchabun Province

ภัทรพล บุญยวง^{1*}, จินตนา กีเกียง¹ และณัฐดนัย ทบตัน¹

Pattarapon Boonyuang^{1*}, Jintana Kekeing¹, and Natdanai Thobdan¹

¹ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอน้ำหนาว อำเภอน้ำหนาว จังหวัดเพชรบูรณ์ 67260

¹ Namnao District Public Health Office 67260

*Corresponding author E-mail: aspectum@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวางในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอน้ำหนาว จังหวัดเพชรบูรณ์ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยคือ ผู้สูงอายุ จำนวน 435 คน จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือ แบบสอบถาม ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป ความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า การจัดหาสภาพแวดล้อมบ้านผู้สูงอายุ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้ม ศึกษาระหว่างเดือนมิถุนายน - มิถุนายน พ.ศ.2566 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติเชิงอนุมาน โดยวิเคราะห์ถดถอยพหุโลจิสติก (Multiple logistic regression)

ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มอยู่ในระดับดี ร้อยละ 65.75 อยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 27.13 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ คือ เพศ ($OR_{adj}=0.63$, 95%CI=0.41 to 0.98, p-value = 0.042) ระดับการศึกษา ($OR_{adj}=0.28$, 95%CI=0.08 to 0.88, p-value = 0.029) การมองเห็น ($OR_{adj}=2.13$, 95%CI=1.30 to 3.47, p-value = 0.002) ประวัติการหกล้ม($OR_{adj}=0.21$, 95%CI=0.07 to 0.62, p-value = 0.005) การจัดหาสภาพแวดล้อมบ้านผู้สูงอายุ ($OR_{adj}=0.43$, 95%CI=0.25 to 0.72, p-value = 0.002) และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ($OR_{adj}=0.25$, 95%CI=0.16 to 0.41, p-value < 0.001) จากผลการศึกษามีการเฝ้าระวังการพลัดตกหกล้ม โดยการตรวจสุขภาพด้านการมองเห็น การจัดหาสภาพแวดล้อม และการสร้างเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ : การพลัดตกหกล้ม, พฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้ม, ผู้สูงอายุ

ABSTRACT

This cross-sectional analytical research was to study fall prevention behavior of the elderly, and factors related to fall prevention behavior of the elderly in Namnao District, Phetchabun Province, In this study, stratified random sampling was used to recruit 435 elderly samples. Tools were questionnaires as personal data, depression risk, home environment, self-efficacy and fall prevention behavior. Data were collected between May - June 2023. Data were analyzed using descriptive statistics and multiple logistic regression.

The results of this study showed that the fall prevention behaviors of samples were at a high level (65.75) and a moderate level (27.13). Regarding the factors related to fall prevention behaviors of the elderly, it was found that sex ($OR_{adj}=0.63$, 95%CI=0.41 to 0.98, p-value = 0.042), education ($OR_{adj}=0.28$, 95%CI=0.08 to 0.88, p-value = 0.029), vision ($OR_{adj}=2.13$, 95%CI=1.30 to 3.47, p-value = 0.002), fall history ($OR_{adj}=0.21$, 95%CI=0.07 to 0.62, p-value = 0.005), home environment ($OR_{adj}=0.43$, 95%CI=0.25 to 0.72, p-value = 0.002) and self-efficacy ($OR_{adj}=0.25$, 95%CI=0.16 to 0.41, p-value < 0.001). From the results of the study, public health officials should screening the eyes of the elderly, provide knowledge about home management for the elderly and promote self-efficacy for fall prevention in the elderly.

Keywords : Fall, Fall Prevention Behavior, Elderly

บทนำ

ประชากรของโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมีการเพิ่มขึ้นของอายุขัยเฉลี่ยทั่วโลกในปี 2565 เป็น 73.2 ปี (Worldometers,2022) ซึ่งกลุ่มประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ในปี 2564 มี จำนวน 758,631,369 คน พบแนวโน้มเพิ่มขึ้นในทุกๆ ปี ภูมิภาคเอเชียตะวันออกและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุด ประมาณ 261,000,000 คน รองลงมาคือภูมิภาคยุโรปและอเมริกาเหนือ ประมาณ 200,000,000 คน ในทุกภูมิภาคจะมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นและจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (United Nations,2021) ปี พ.ศ. 2548 ประเทศไทยมีผู้สูงอายุ ร้อยละ 10 ได้เริ่มเข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุ (Ageing Society) และในปี 2565 มีประชากรผู้สูงอายุ จำนวน 12,116,199 คน คิดเป็น ร้อยละ 18.3 คาดการณ์ว่าภายใน พ.ศ. 2578 จะมีประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 30 ของจำนวนประชากร ทั้งหมด(มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย,2564) สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย ข้อมูล ณ วันที่ 12 มกราคม 2566 จำนวน 12,519,926 คน คิดเป็นร้อยละ 18.94 จังหวัดเพชรบูรณ์ มีจำนวนผู้สูงอายุ 197,590 คน คิดเป็นร้อยละ 20.30 ซึ่งจังหวัดเพชรบูรณ์ถือเป็น สังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) ปี 2565 อำเภอน้ำหนาวมีผู้สูงอายุ 2,347 คน คิดเป็น ร้อยละ 12.49 โดยมีกลุ่มติดเตียง 17 คน ติดบ้าน 30 คน และติดสังคม 2,300 คน ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษเพราะเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย มีความเสื่อมโทรม ถดถอย อาจเกิดจากโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคกระดูกพรุน โรคเกาต์ หรือโรคที่อาจจะเกิดจากภาวะเฉียบพลันจากความถดถอยของร่างกาย เช่น โรคหลอดเลือดสมอง และการเกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุที่ส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตผู้สูงอายุ คือ การพลัดตก

หกล้ม(สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2562) ในปี 2564 ทั่วโลกพบว่า มีผู้ที่มีการพลัดตกหกล้มมากกว่า 37,300,000 คน มีอาการรุนแรงจนต้องไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล และมีผู้เสียชีวิตมากกว่า 684,000 คนจากการพลัดตกหกล้ม (World Health Organization, 2021) ประเทศไทยมีผู้สูงอายุที่พลัดตกหกล้มประมาณ 3 ล้านคน และมีอาการบาดเจ็บที่ต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลมากกว่า 60,000 คนต่อปี โดยมีผู้เสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มมากกว่า 1,400 คน เฉลี่ย วันละ 4 คน (สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 ขอนแก่น, 2564) อำเภอน้ำหนาวพบผู้สูงอายุที่เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลด้วยการพลัดตกหกล้ม ปี 2563 จำนวน 62 คน (ร้อยละ 2.55) ปี 2564 จำนวน 84 คน (ร้อยละ 3.37) ปี 2565 จำนวน 86 คน (ร้อยละ 3.66) อย่างไรก็ตามไม่พบผู้เสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้ม(โรงพยาบาลน้ำหนาว, 2566) อุบัติเหตุการหกล้มในผู้สูงอายุเกิดจากการสูญเสียการทรงตัว เช่น สลื่นล้มในห้องน้ำ การตกเตียง ตกบันได ส่งผลให้อวัยวะต่างๆ เช่น แขน ขา ศีรษะ เกิดการกระแทก และมีอาการบาดเจ็บตามมา เช่น การหักของกระดูกสะโพก ซึ่งพบบ่อยเมื่อเกิดการพลัดตก หกล้มในผู้สูงอายุ เป็นสาเหตุทำให้มีอัตราความพิการ อัมพฤกษ์ อัมพาต และอัตราการเสียชีวิตค่อนข้างสูง เนื่องจากผู้สูงอายุมักจะมีภาวะกระดูกบางหรือกระดูกพรุน เมื่อหกล้มกระดูกจึงเกิดการแตกหรือหักได้ง่าย และยังพบการบาดเจ็บที่ศีรษะ ซึ่งมีความเสี่ยงที่จะเกิดการเลือดคั่งในสมอง(ภาณุวัฒน์ ว่องตระกูลเรือง, 2566) จากการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุอาจทำให้เกิด การบาดเจ็บทางด้านร่างกาย และ เกิดความกังวลในการใช้ชีวิตประจำวัน เกิดภาวะติดเตียงของผู้สูงอายุ ทำให้ต้องมีการดูแลระยะยาว ส่งผลต่อภาวะเศรษฐกิจของครอบครัว หรือผู้ดูแลที่ต้องดูแลผู้สูงอายุ และยังเกิดปัญหาสภาวะจิตใจ มีความเครียด ปัญหาด้านสุขภาพจิต ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และผู้ดูแล รวมถึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เสียชีวิตของผู้สูงอายุได้

การป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุเพื่อลดความเสี่ยงต่ออันตรายในผู้สูงอายุมีแนวทางในการป้องกันการพลัดตกหกล้มมากมาย เช่น การจัดสภาพแวดล้อมในบ้านของผู้สูงอายุ การออกกำลังกายฝึกกล้ามเนื้อและความสมดุลของร่างกาย การเลือกวัสดุอุปกรณ์ในการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุที่เหมาะสม การเฝ้าระวังสภาวะทางด้านจิตใจ การตรวจสุขภาพประจำปีของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุและลดความเสี่ยงต่อความรุนแรงจากการพลัดตกหกล้มได้ จากการศึกษาความชุกและปัจจัยที่สัมพันธ์กับการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ จังหวัดยโสธร พบว่า เพศ และการมองเห็นบกพร่อง มีความสัมพันธ์กับการพลัดตกหกล้ม(ธนอม นามวงศ์ และนริศรา อาริรักษ์, 2566) และยังพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้ม ในการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุไทยในชุมชน อำเภอดงหลวง จังหวัดสุพรรณบุรี(ตวงรัตน์ อัคราน และคณะ, 2564. Jing Wen Goh, 2021) การรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม ของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยความสามารถในการแสวงหาความรู้ในการป้องกันการพลัดตกหกล้ม การสังเกตอาการตนเอง การแก้ไขความผิดปกติในร่างกายตนเอง การระมัดระวังตนเอง การออกกำลังกาย การลดความเสี่ยง และการหลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม(Bandura, 1997)

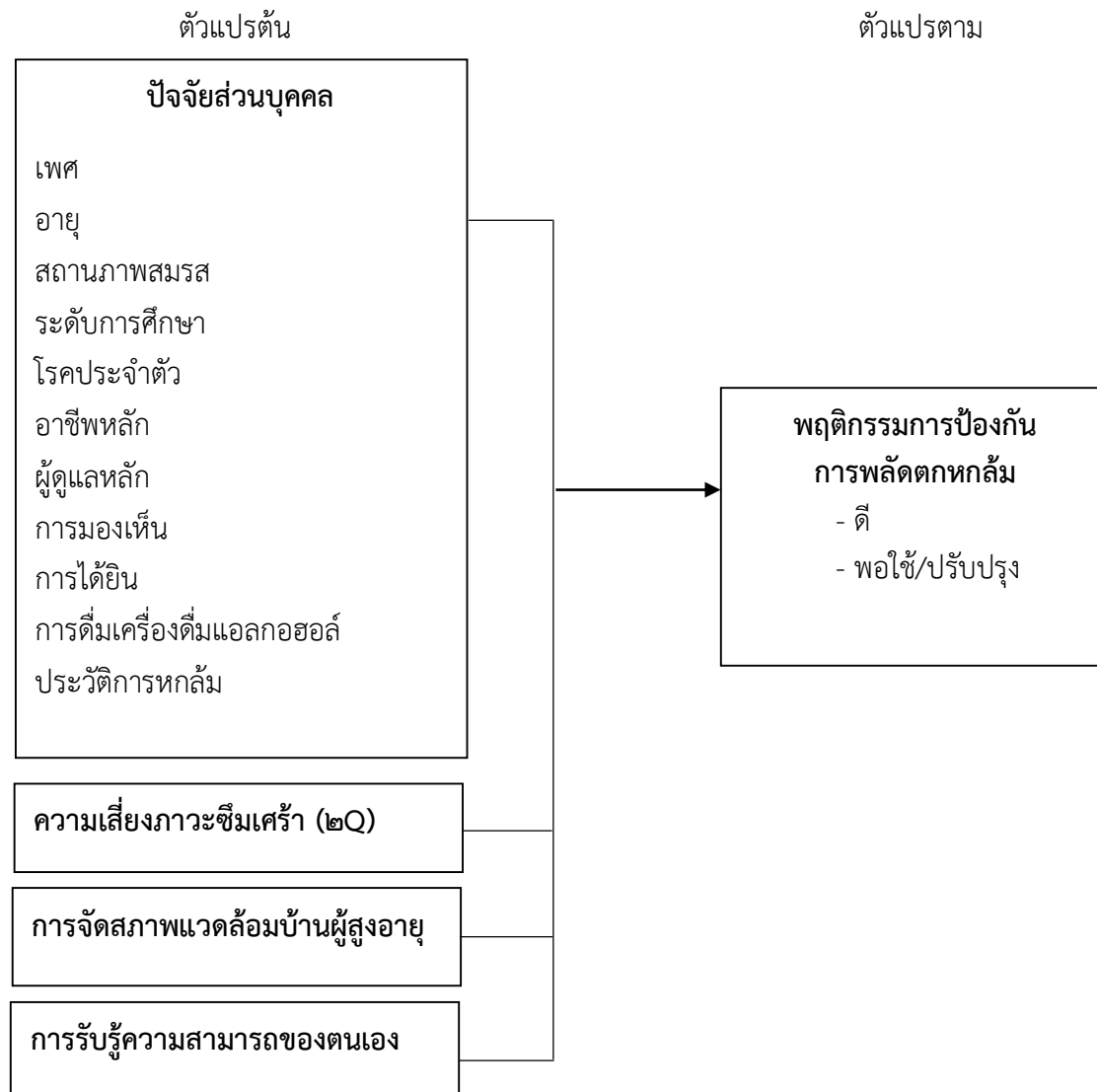
จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า พฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ทั้งปัจจัยส่วนบุคคล การจัดสภาพแวดล้อมภายในภายนอกบ้าน ภาวะทางด้านจิตใจ รวมถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองก็อาจจะทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มได้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอน้ำหนาว จังหวัดเพชรบูรณ์ ซึ่งกลุ่มเป้าหมายในการศึกษาคั้งนี้เป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมเนื่องจากกลุ่มผู้สูงอายุติดสังคมนั้นเป็น

กลุ่มที่มีการดำเนินชีวิตประจำวันโดยอาจไม่ระมัดระวังในการเกิดการพลัดตกหกล้มและเป็นผู้สูงอายุส่วนมากในชุมชน ผู้วิจัยจึงศึกษาเพื่อที่จะหาแนวทางในการป้องกันการพลัดตกหกล้มในชุมชน และสร้างเสริมพฤติกรรมของผู้สูงอายุในการป้องกันการพลัดตกหกล้มในชุมชนได้อย่างเหมาะสม กับบริบทของผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอน้ำหนาว จังหวัดเพชรบูรณ์ ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอน้ำหนาว จังหวัดเพชรบูรณ์

กรอบแนวคิดการวิจัย



ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional analytical study)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุ กลุ่มติดสังคม มีคะแนนการประเมินความสามารถในการใช้ชีวิตประจำวัน (ADL) ตั้งแต่ 12 คะแนนขึ้นไป อาศัยอยู่ในพื้นที่ อำเภอน้ำหนาว จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 2,300 คน ข้อมูล ณ วันที่ 30 ตุลาคม 2565

กลุ่มตัวอย่าง เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) 1.) ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในกลุ่มติดสังคม 2.) มีภูมิลำเนาอยู่ในทะเบียนบ้านและอาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอน้ำหนาว เกณฑ์คัดออก (Exclusion criteria) คือ เจ็บป่วยรุนแรงที่เป็นอุปสรรคในการให้ข้อมูล

การคำนวณขนาดตัวอย่าง โดยใช้สูตรคำนวณขนาดตัวอย่างของ Hsieh et al.(1998) ปรับแก้ตามวิธีการคำนวณขนาดตัวอย่างในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วย การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณโลจิสติก (Multiple logistic regressions) เลือกขนาดตัวอย่างที่ $P^2 = 0.4$ ขนาดตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ทั้งหมด 435 คน

การสุ่มตัวอย่าง ขั้นที่ 1 ทำการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling) โดยแบ่งตามรายตำบลของอำเภอน้ำหนาว ขั้นตอนที่ 2 คำนวณหาสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างจากประชากร Probability proportional to size ตามประชากรในตำบลที่เป็นตัวแทนของของอำเภอน้ำหนาว ขั้นตอนที่ 3 ทำการสุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยการจับฉลากรายชื่อแบบไม่ใส่คืน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง มีจำนวน 11 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา โรคประจำตัว อาชีพหลัก ผู้ดูแลหลัก การมองเห็น การได้ยิน การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ประวัติการหกล้ม ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า 2Q (กรมสุขภาพจิต) โดยมีข้อคำถาม 2 ข้อ ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการจัดสภาพแวดล้อมบ้านผู้สูงอายุ (กรมกิจการผู้สูงอายุ) โดยมีข้อคำถาม จำนวน 10 ข้อ ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง ประเมินจากความเชื่อมั่นในการปฏิบัติตนในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ โดยมีข้อคำถาม จำนวน 10 ข้อ ส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้ม ประเมินจากการปฏิบัติตนในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ โดยมีข้อคำถาม จำนวน 24 ข้อ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ การตรวจสอบความตรงในเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมสุขภาพ และ พยาบาลวิชาชีพ (Care Manager ด้านผู้สูงอายุ) ดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหาตามวัตถุประสงค์รายข้อ มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.66–1.00 ตรวจสอบความเที่ยง ทำการทดลองใช้แบบสอบถาม (Try out) จำนวน 30 คน ทดสอบค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) ในส่วนของแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองมีค่า เท่ากับ 0.85 และแบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มมีค่า เท่ากับ 0.88

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลหลังผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบูรณ์ เมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม 2566 และได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามเข้าพบสาธารณสุขอำเภอน้ำหนาวเพื่อขอเก็บข้อมูลในพื้นที่อำเภอน้ำหนาว โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ การวิจัย รายละเอียดในการเก็บรวบรวมข้อมูลและลงนามในแบบแสดงความยินยอมในกลุ่มตัวอย่าง

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามเข้าพบผู้อำนวยการโรงพยาบาลน้ำหนาว และผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่ง เพื่อขอเก็บข้อมูลในพื้นที่อำเภอน้ำหนาว โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ การวิจัย รายละเอียดในการเก็บรวบรวมข้อมูลและลงนามในแบบแสดงความยินยอมในกลุ่มตัวอย่าง และเพื่อนัดหมายกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อลงนามในแบบแสดงความยินยอมในกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผู้วิจัยและคณะวิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมด้วยผู้ช่วยนักวิจัยซึ่งผ่านการอบรมวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้วิจัย

3. ดำเนินการรวบรวมข้อมูลและตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลในการตอบแบบสอบถาม

4. บันทึกรหัสข้อมูลตามที่ผู้วิจัยได้กำหนดรหัสการบันทึก ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลในเครื่องคอมพิวเตอร์กับแบบสอบถาม

5. วิเคราะห์ประมวลผลข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

6. เมื่อมีการวิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผลการวิจัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้ทำลายแบบสอบถามเพื่อปกป้องอาสาสมัคร

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การศึกษาข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุใช้สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาใช้สถิติพรรณนานำเสนอในรูปของตารางแจกแจงความถี่ นำเสนอด้วยสถิติค่าความถี่ ร้อยละ และนำเสนอข้อมูลต่อเนื่อง (Continuous Data) ข้อมูลแจกแจงเป็นปกตินำเสนอ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ข้อมูลแจกแจงไม่ปกตินำเสนอค่ามัธยฐาน และค่าต่ำสุด สูงสุด

2. การศึกษาข้อมูลความเสี่ยงภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ใช้สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้ สถิติพรรณนานำเสนอในรูปของตารางแจกแจงความถี่ นำเสนอด้วยสถิติค่าความถี่ ร้อยละ

3. การศึกษาข้อมูลการจัดสภาพแวดล้อมบ้านของผู้สูงอายุ ใช้สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้ สถิติพรรณนานำเสนอในรูปของตารางแจกแจงความถี่ นำเสนอด้วยสถิติค่าความถี่ ร้อยละ และนำเสนอข้อมูลต่อเนื่อง (Continuous Data) ข้อมูลแจกแจงเป็นปกตินำเสนอ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ข้อมูลแจกแจงไม่ปกตินำเสนอค่ามัธยฐาน และค่าต่ำสุด สูงสุด

4. การศึกษาข้อมูลการรับรู้ความสามารถของตนเองของผู้สูงอายุ ใช้สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้ สถิติพรรณนานำเสนอในรูปของตารางแจกแจงความถี่ นำเสนอด้วยสถิติค่าความถี่ ร้อยละ และนำเสนอข้อมูลต่อเนื่อง (Continuous Data) ข้อมูลแจกแจงเป็นปกตินำเสนอ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ข้อมูลแจกแจงไม่ปกตินำเสนอค่ามัธยฐาน และค่าต่ำสุด สูงสุด

5. การศึกษาพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุใช้สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้ สถิติพรรณนานำเสนอในรูปของตารางแจกแจงความถี่ นำเสนอด้วยสถิติค่าความถี่ ร้อยละ และนำเสนอข้อมูล

ต่อเนื่อง (Continuous Data) ข้อมูลแจกแจงเป็นปกตินำเสนอ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ข้อมูลแจกแจงไม่ปกตินำเสนอค่ามัธยฐาน และค่าต่ำสุด สูงสุด

6. การศึกษาความสัมพันธ์ของ ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลความเสี่ยงภาวะซึมเศร้าข้อมูลการจัดสภาพแวดล้อมบ้าน ข้อมูลการรับรู้ความสามารถของตนเองของผู้สูงอายุ กับพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ โดยใช้สถิติเชิงอนุมาน แบ่งการวิเคราะห์เป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้ 1) วิเคราะห์ทีละคู่ (Bivariable analysis) ใช้สถิติ Simple logistic regression ในการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามและตัวแปรต้นทีละคู่ โดยไม่คำนึงถึงผลกระทบของตัวแปรอื่น ๆ โดยพิจารณาค่า Crude odds ratio และ $p\text{-value} < 0.25$ ในการคัดเลือกตัวแปรอิสระเข้าสู่โมเดลการวิเคราะห์คราวละหลายตัวแปร ในขั้นตอนต่อไป 2) วิเคราะห์คราวละหลายตัวแปร (Multivariable analysis) โดยใช้สถิติ Multiple logistic regression ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้ม กับตัวแปรอิสระคราวละ หลายตัวแปร โดยนำตัวแปรอิสระที่ผ่านการคัดเลือกในขั้นตอนการวิเคราะห์ Bivariable analysis เข้าสู่โมเดล Multivariable analysis จากนั้นใช้วิธีการตัดตัวแปรออกทีละตัวแปร (Backward elimination) โดยขจัดตัวแปรที่มีค่า $p\text{-value} > 0.05$ ออกทีละตัวแปรและทำการประเมินความเหมาะสมของโมเดล (Goodness of fit) โดยพิจารณาจากค่า Log Likelihood (ค่าเข้าใกล้ศูนย์ แสดงว่าโมเดลเหมาะสม) และ $p\text{-value}$ (ต้องมากกว่า 0.05) จึงจะถือว่าเป็นโมเดลที่มีความเหมาะสม และนำเสนอด้วยค่าขนาดของความสัมพันธ์ที่คำนึงถึงอิทธิพลจากตัวแปรอื่น ๆ นำเสนอค่าความสัมพันธ์ด้วย อัตราเสี่ยง (Adjusted odds ratios; OR_{adj}) และการประมาณค่าช่วงเชื่อมั่น ร้อยละ 95 (95% Confidence interval; 95% CI)

จริยธรรมการวิจัย

ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ผ่านการอบรมจริยธรรมด้านการวิจัยในมนุษย์ และงานวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบูรณ์ เลขที่ สสจ.พช.1/66-03-10/05/66 วันที่ 10 พฤษภาคม 2566

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้สูงอายุอำเภอน้ำหนาว จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 435 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 254 คน (ร้อยละ 58.39) อายุเฉลี่ย 68.11 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.07 ปี) มีสถานภาพสมรส คู่ จำนวน 284 คน (ร้อยละ 65.29) ระดับการศึกษาสูงสุด คือ ระดับประถมศึกษา จำนวน 339 คน (ร้อยละ 77.93) ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว จำนวน 241 คน (ร้อยละ 55.40) การประกอบอาชีพหลัก คือ เกษตรกร จำนวน 244 คน (ร้อยละ 56.09) ผู้ดูแลหลักคือ บุตร/หลาน จำนวน 223 คน (ร้อยละ 51.26) ส่วนใหญ่พบว่า มองเห็นชัดเจนดี จำนวน 296 คน (ร้อยละ 68.05) ส่วนใหญ่มีการได้ยินที่ชัดเจนดี จำนวน 341 (ร้อยละ 78.39) การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่วนใหญ่ไม่ดื่ม จำนวน 263 (ร้อยละ 60.46) ภายใน 6 เดือนที่ผ่านมาพบว่าส่วนใหญ่ไม่เคยพลัดตกหกล้ม จำนวน 395 คน (ร้อยละ 90.80)

ระดับความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าในกลุ่มตัวอย่างพบว่า ส่วนใหญ่ ไม่มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า จำนวน 393 คน (ร้อยละ 90.34) รองลงมา มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า จำนวน 42 คน (ร้อยละ 9.66)

ระดับความเสี่ยงการจัดสภาพแวดล้อมบ้านผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 435 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเสี่ยงในการจัดสภาพแวดล้อมบ้านผู้สูงอายุในระดับความเสี่ยงสูง จำนวน 321 หลังคาเรือน (ร้อยละ 73.79)

รองลงมา มีระดับความเสี่ยงในการจัดสภาพแวดล้อมบ้านผู้สูงอายุในระดับความเสี่ยงต่ำ จำนวน 83 หลังคาเรือน (ร้อยละ 19.08)

ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ จำนวน 214 (ร้อยละ 49.20) รองลงมา มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับความเชื่อมั่นปานกลาง จำนวน 201 (ร้อยละ 46.20)

ระดับพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 435 คน พบว่า ส่วนใหญ่ มีระดับพฤติกรรมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มอยู่ในระดับดี จำนวน 286 คน (ร้อยละ 65.75) โดยส่วนมาก พฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุที่อยู่ในระดับดีคือ การเปิดไฟให้มีแสงสว่างที่เพียงพอบริเวณทางเดิน ห้องนอน ห้องน้ำในเวลากลางคืน การให้มีแสงสว่างเพียงพอทั้งกลางวันและกลางคืนภายในบ้าน การรับประทานยาตามแพทย์สั่ง ไม่หยุดเพิ่มหรือลดขนาดยาเอง ในข้อที่เป็นปัญหาด้านพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่มักไม่ปฏิบัติคือ การใช้ไม้เท้าที่มียางกันลื่นช่วยเดิน/ทรงตัว การไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การใช้มือจับยึดราวในห้องน้ำ

ตารางที่ 1 ระดับพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอ น้ำหนาว จังหวัด เพชรบูรณ์ (n = 435)

ระดับพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้ม	จำนวน	ร้อยละ
ระดับปรับปรุง	31	7.12
ระดับพอใช้	118	27.13
ระดับดี	286	65.75
Mean(S.D.) = 59.70 (11.15) , Median(min,max) = 62(33 , 72)		

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอ น้ำหนาว จังหวัด เพชรบูรณ์ พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ เพศ ระดับการศึกษา การมองเห็น ประวัติการหกล้ม สภาพแวดล้อมบ้านผู้สูงอายุ และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มตัวอย่างเพศชายมีโอกาสปฏิบัติตนในการป้องกันการพลัดตกหกล้มในระดับดีน้อยกว่าเพศหญิง 0.63 เท่า ($OR_{adj}=0.63$, 95%CI=0.41 to 0.98, p-value = 0.042)

ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เรียนหนังสือมีโอกาสปฏิบัติตนในการป้องกันการพลัดตกหกล้มในระดับดีน้อยกว่าผู้ที่สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป 0.28 เท่า ($OR_{adj}=0.28$, 95%CI=0.08 to 0.88, p-value = 0.029)

การมองเห็น มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีการมองเห็นปกติจะมีโอกาสมีการปฏิบัติตนในการป้องกันการพลัดตกหกล้มได้ดีเป็น 2.13 เท่าของผู้ที่มีการมองเห็นผิดปกติ ($OR_{adj}=2.13$, 95%CI=1.30 to 3.47, p-value = 0.002)

ประวัติการหกล้ม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการพลัดตกหกล้มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เคยมีประวัติการหกล้มในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา มีโอกาสปฏิบัติตนในการป้องกันการพลัดตกหกล้มในระดับดีน้อยกว่าผู้ที่เคยมีประวัติการพลัดตกหกล้มในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา 0.21 เท่า ($OR_{adj}=0.21$, 95%CI=0.07 to 0.62, p-value = 0.005)

การจัดสภาพแวดล้อมบ้านผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีสภาพแวดล้อมบ้านผู้สูงอายุในความเสี่ยงสูง จะมีโอกาสปฏิบัติตนในการป้องกันการพลัดตกหกล้มในระดับดีน้อยกว่าผู้ที่มีการจัดสภาพแวดล้อมบ้านผู้สูงอายุใน ความเสี่ยงต่ำ/ปานกลาง 0.43 เท่า ($OR_{adj}=0.43$, 95%CI=0.25 to 0.72, p-value = 0.002)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับเชื่อมั่นน้อย/ปานกลาง จะมี โอกาสปฏิบัติตนในการป้องกันการพลัดตกหกล้มในระดับดีน้อยกว่าผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับเชื่อ มั่นมาก 0.25 เท่า ($OR_{adj}=0.25$, 95%CI=0.16 to 0.41, p-value < 0.001)

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอ น้ำหนาว จังหวัดเพชรบูรณ์ วิเคราะห์ครวละหลายตัวแปร (Multivariable analysis) (n = 435)

ปัจจัย	ระดับพฤติกรรมการป้องกัน การพลัดตกหกล้ม				Crude OR (95% CI)	Adjusted OR (95% CI)	P-value
	ดี		ปรับปรุง/พอใช้				
	(n=286)		(n=149)				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
เพศ							0.042*
ชาย	111	61.33	70	38.67	1	1	
หญิง	175	68.90	79	31.10	0.71 (0.47 to 1.06)	0.63 (0.41 to 0.98)	
ระดับการศึกษา							
ไม่ได้เรียน	15	53.57	13	46.43	1	1	
ประถมศึกษา	236	65.01	127	34.99	0.62 (0.28 to 1.34)	0.60 (0.25 to 1.43)	0.253
มัธยมศึกษา ขึ้นไป	35	79.55	9	20.45	0.29 (0.10 to 0.84)	0.28 (0.08 to 0.88)	0.029*
การมองเห็น							0.002*
ผิดปกติ	104	74.82	35	25.18	1	1	
ปกติ	182	61.49	114	38.51	1.86 (1.18 to 2.91)	2.13 (1.30 to 3.47)	

ปัจจัย	ระดับพฤติกรรมกำรป้องกัน การพลัดตกหกล้ม				Crude OR (95% CI)	Adjusted OR (95% CI)	P-value
	ดี (n=286)		ปรับปรุง/พอใช้ (n=149)				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
ประวัติการหกล้ม							0.005*
ไม่เคย	250	63.29	145	36.71	1	1	
เคย	36	90.00	4	10.00	0.19 (0.06 to 0.54)	0.21 (0.07 to 0.62)	
ความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า							0.193
เสี่ยง	31	73.81	11	26.19	1	1	
ไม่เสี่ยง	255	64.89	138	35.11	1.52 (0.74 to 3.12)	1.74 (0.75 to 4.02)	
การจัดสภาพแวดล้อมบ้านผู้สูงอายุ							0.002*
เสี่ยงสูง	202	62.93	119	37.07	1	1	
เสี่ยงต่ำ	84	73.68	30	26.32	0.60 (0.37 to 0.97)	0.43 (0.25 to 0.72)	
การรับรู้ความสามารถของตนเอง							< 0.001*
เชื่อมั่น น้อย	122	55.20	99	44.80	1	1	
/ปานกลาง							
เชื่อมั่นมาก	164	76.64	50	23.36	0.37 (0.24 to 0.56)	0.25 (0.16 to 0.41)	

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ < 0.05

วิจารณ์ผล

การศึกษาในครั้งนี้พบว่า ระดับพฤติกรรมกำรป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุในกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ มีระดับพฤติกรรมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มอยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ดุญณภัตน์ ขาวหิต, วิราวรรณ คำหวาน, กำพร ดานา และ ชนายุส คำโสม (2566) ในการศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกำรป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกำรป้องกันการพลัดตกหกล้มอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 74.30) และการศึกษาของ ดวงรัตน์ อัครนานและคณะ (2564) ในการศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกำรป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุไทยใน

ชุมชน อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ มีพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุไทยในชุมชน โดยรวมอยู่ในระดับมาก (Mean=2.07, S.D.=0.391) พบว่าส่วนมากมีการจัดให้ภายในบ้านมีแสงสว่างอย่างเพียงพอโดยเฉพาะบริเวณบันไดและห้องน้ำ เช่นเดียวกับการวิจัยในครั้งนี้ ที่กลุ่มตัวอย่างมีการเปิดไฟให้มีแสงสว่างที่เพียงพอบริเวณทางเดิน ห้องนอน ห้องน้ำในเวลากลางคืน และการให้มีแสงสว่างเพียงพอทั้งกลางวันและกลางคืนภายในบ้าน

จากการศึกษาพบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุอำเภอ น้ำหนาว จังหวัดเพชรบูรณ์ เนื่องจากเพศหญิงส่วนมากมีความใส่ใจทางด้านสุขภาพมากกว่าเพศชายและลักษณะนิสัย และมีพฤติกรรมในการเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับตนเอง มีความเป็นระเบียบจึงมีการจัดเก็บสิ่งของภายในบ้านไม่ให้วางกีดขวางทางเดินและทำความสะอาดพื้นที่ที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มอยู่เสมอ หลีกเลี่ยงการยกของที่มีขนาดใหญ่หรือมีน้ำหนักมากเกินไป จึงทำให้มีพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มได้ดีกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กรวิกรานต์ วิหก, ทวีศักดิ์ กสิผล และ นพณัฐ จำปาเทศ (2564) และการศึกษาของ กมลรัตน์ กิตติพิมพานนท์ และ ผจงจิต ไกรถาวร(2564)

จากการศึกษาพบว่าระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอ น้ำหนาว จังหวัดเพชรบูรณ์ เนื่องจาก การศึกษาเป็นปัจจัยกำหนดสุขภาพ การที่มีระดับการศึกษาที่เพิ่มขึ้นจะส่งผลต่อความรู้สึกรู้จักคิด ทักษะการสื่อสาร การเข้าถึงข้อมูลต่างๆด้านสุขภาพ นำไปสู่การตัดสินใจ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการที่จะมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมสอดคล้องกับการศึกษาของ กมลรัตน์ กิตติพิมพานนท์ และ ผจงจิต ไกรถาวร(2564) และการศึกษา ของ วิไลลักษณ์ วงศ์เจริญ, นงลักษณ์ อินตา และขวัญเนตร คงแดง (2565)

จากการศึกษาพบว่า การมองเห็น มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอ น้ำหนาว จังหวัดเพชรบูรณ์ ซึ่ง การมองเห็นที่ชัดเจนทำให้มีการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุได้ ถ้าผู้สูงอายุมีการมองเห็นที่ชัดเจนก็จะสามารถเห็นได้ว่ามีสิ่งกีดขวางหรือมีการเปลี่ยนระดับของทางเดินหรือไม่ และจะทำให้มีพฤติกรรมในการจัดเรียงของเป็นระเบียบมากขึ้นลดการเกิดการพลัดตกหกล้มได้สอดคล้องกับการศึกษา ของ นันทา เขตเจริญ (2564) และการศึกษาของ Guat Cheng Ang, Shou Lin Low & Choon How How (2020) การที่มีการมองเห็นที่ชัดเจนจะช่วยให้รับรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัวได้อย่างถูกต้อง ทำให้ทราบถึงอุปสรรคหรือสภาพแวดล้อมที่อาจจะทำให้เกิดการพลัดตกหกล้มได้ ดังนั้นจึงควรมีการดูแลรักษาสุขภาพทางตาและการตรวจปัญหาทางการมองเห็นของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันการเกิดการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุในอนาคต

จากการศึกษาพบว่า ประวัติการหกล้ม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุอำเภอ น้ำหนาว จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยผู้ที่เคยมีประวัติการหกล้มแม้ไม่ได้รับการบาดเจ็บรุนแรง จะเกิดความกลัวที่จะหกล้มซ้ำ ทำให้มีการระมัดระวังมากขึ้นประกอบกับการทำกิจวัตรประจำวันที่เสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มก็ลดน้อยลงด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของ นาทยา ดวงประทุม และ ทศพร ชูศักดิ์ (2565) และการศึกษาของ ตวงรัตน์ อัครนาน และคณะ (2564) ซึ่งผู้ที่เคยมีประวัติการพลัดตกหกล้มในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมาจะมีความตระหนักและเห็นความสำคัญ ให้ความสำคัญร่วมมือปฏิบัติตนเพื่อป้องกันตนเองส่งผลให้มีการแสดงออกในพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มมากขึ้นด้วย

จากการศึกษาพบว่า การจัดสภาพแวดล้อมบ้านผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุอำเภอ น้ำหนาว จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยผู้สูงอายุที่ต้องการความสะดวกภายในบ้าน ซึ่งจะมีการจัดวางของที่เป็นระเบียบ เกิดพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้ม สอดคล้องกับ การศึกษาของ มุทิตา มุสิกการยกุล

และสุจิตรา สุนทรทรัพย์ (2565) และการศึกษาของ ญัฐชา พวงทอง และ อรวรรณ กิรติสิโรจน์ (2565) ถ้าสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกบ้านของผู้สูงอายุมีความปลอดภัยมาก ผู้สูงอายุจะมีโอกาสเกิดการหกล้มน้อย สาเหตุของการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชนที่เป็น ปัจจัยภายนอกบุคคลคือสิ่งแวดล้อม ซึ่งอาจเป็นสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบ้าน เช่น พื้นที่มีลักษณะไม่ปลอดภัย สิ่งก่อสร้างภายในบ้านที่ไม่เหมาะสม สภาพภายในบ้านที่ไม่เหมาะสม แนวทางในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุควรมีการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

จากการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุอำเภอ น้ำหนาว จังหวัดเพชรบูรณ์ เมื่อผู้สูงอายุมีการรับรู้และความเชื่อมั่นในการป้องกันการพลัดตกหกล้ม ก็จะนำไปสู่การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ อุบลทิพย์ ไชยแสง, นิวัติ ไชยแสง, นุ้ยดา เจ๊ะหะ และนัสรีน อาลีตีมัน (2564) และสอดคล้องกับการศึกษาของ อัจฉรา สาระพันธ์ และคณะ (2560) พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการหกล้ม เป็นการประเมินถึงความสามารถของตนเอง ซึ่งผู้สูงอายุสามารถที่ปฏิบัติได้เพื่อป้องกันการหกล้ม เช่น ความสามารถในการออกกำลังกายเพื่อฝึกการทรงตัว การเปลี่ยนอิริยาบถของตนเองอย่างช้า ๆ ความสามารถในการดูแลรักษาสิ่งของที่อยู่ภายในไม่ให้เกะกะเป็นต้น และเมื่อผู้สูงอายุมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการหกล้มได้ ก็สามารถที่จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มได้

สรุปผลการศึกษา

ระดับพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 435 คน พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มอยู่ในระดับดี จำนวน 286 คน (ร้อยละ 65.75) รองลงมา มีระดับพฤติกรรมในการป้องกันการพลัดตกหกล้มอยู่ในระดับพอใช้ จำนวน 118 คน (ร้อยละ 21.13) มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการป้องกันตนเองที่ 59.70 คะแนน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 11.15)

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอ น้ำหนาว จังหวัดเพชรบูรณ์ วิเคราะห์ด้วยวิธีหลายตัวแปร (Multivariable analysis) พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ประกอบด้วย เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มตัวอย่างเพศชายมีโอกาสปฏิบัติตนในการป้องกันการพลัดตกหกล้มในระดับดีน้อยกว่าเพศหญิง 0.63 เท่า ($OR_{adj}=0.63$, 95%CI=0.41 to 0.98) ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เรียนหนังสือมีโอกาสปฏิบัติตนในการป้องกันการพลัดตกหกล้มในระดับดีน้อยกว่าผู้ที่สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป 0.28 เท่า ($OR_{adj}=0.28$, 95%CI=0.08 to 0.88) การมองเห็น มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีการมองเห็นปกติจะมีโอกาสมีการปฏิบัติตนในการป้องกันการพลัดตกหกล้มได้ดีเป็น 2.13 เท่าของผู้ที่มีการมองเห็นผิดปกติ ($OR_{adj}=2.13$, 95%CI=1.30 to 3.47) ประวัติการหกล้ม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เคยมีประวัติการหกล้มในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา มีโอกาสปฏิบัติตนในการป้องกันการพลัดตกหกล้มในระดับดีน้อยกว่าผู้ที่เคยมีประวัติการพลัดตกหกล้มในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา 0.21 เท่า ($OR_{adj}=0.21$, 95%CI=0.07 to 0.62) การจัดสภาพแวดล้อมบ้านผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีสภาพแวดล้อมบ้านผู้สูงอายุใน

ความเสี่ยงสูงจะมีโอกาสปฏิบัติตนในการป้องกันการพลัดตกหกล้มในระดับต่ำน้อยกว่าผู้ที่มีการจัดสภาพแวดล้อมบ้าน ผู้สูงอายุในความเสี่ยงต่ำ/ปานกลาง 0.43 เท่า ($OR_{adj}=0.43$, 95%CI=0.25 to 0.72) การรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับเชื่อมั่นน้อย/ปานกลาง จะมีโอกาสปฏิบัติตนในการป้องกันการพลัดตกหกล้มในระดับต่ำน้อยกว่าผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับเชื่อมั่นมาก 0.25 เท่า ($OR_{adj}=0.25$, 95%CI=0.16 to 0.41)

การนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยพบว่า การมองเห็นมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้ม บุคลากรด้านสาธารณสุขควรมีการส่งเสริมการตรวจคัดกรองปัญหาด้านการมองเห็นของผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ และเมื่อพบปัญหาด้านการมองเห็นควรมีการส่งต่อเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าวเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุในอนาคต
2. จากผลการวิจัยพบว่า การจัดสภาพแวดล้อมบ้านผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้ม จึงควรมีการประเมินสภาพแวดล้อมบ้านผู้สูงอายุหากพบว่ามีสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมและมีความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มควรมีการให้คำแนะนำในการจัดสภาพแวดล้อมต่อไป
3. จากผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้ม จึงควรมีการส่งเสริมหรือจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยภายนอกอื่นๆที่อาจมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้ม เช่น ปัจจัยด้านชุมชน นโยบายสาธารณะ บทบาทของครอบครัว/ชุมชนในการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ
2. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อได้ทราบปัญหาของผู้ที่มีพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มในระดับปรับปรุงให้มีความชัดเจนมากขึ้นรวมถึงวิธีการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้ที่มีพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มในระดับดี
3. ควรมีการศึกษาและพัฒนางานวิจัยจากผลการวิจัย เช่น การวิจัยกึ่งทดลอง การวิจัยเชิงปฏิบัติการ หรือการวิจัยและพัฒนา เพื่อเป็นการแก้ไขปัญหาการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

- กมลรัตน์ กิตติพิมพานนท์ และผจงจิต ไกรถาวร. 2564. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ภาวะสุขภาพ และความรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการหกล้มกับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชน. *วารสารวิจัยและนวัตกรรมทางการแพทย์*, 27: 331-342.
- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. 2563. *บ้านปลอดภัยไม่เสี่ยงล้ม*. แหล่งข้อมูล: https://www.dop.go.th/download/knowledge/th1611305872-337_0.pdf
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. 2566. *สถิติผู้สูงอายุ*. แหล่งข้อมูล: <https://www.dop.go.th/th/known/side/1/1/1767>

- กรวิกรานต์ วิหก, ทวีศักดิ์ กสิผล และนพณัฐ จำปาเทศ. 2564. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมในชุมชนวัดสลุต อำเภอบางพลี จังหวัด สมุทรปราการ. *วารสาร มฉก.วิชาการ*, 25: 26-40.
- ณัฐชา พวงทอง และอรรธรณ กิริติโรจน์. 2565. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุอำเภอทพทัน จังหวัดอุทัยธานี. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล*, 38: 73-85.
- ดวงรัตน์ อัครานัน, กันธิมา ศรีหมากสุก, ธงเทพ วงษ์ศรีสังข์, ชวนพิศ ศิริไพบูลย์, อิทธิพล ดวงจินดา และศศิกันต์ พิลาภรณ์. 2564. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุไทยในชุมชนอำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 14: 72-89.
- ณอม นามวงศ์ และนริศรา อารักษ์. 2566. ความชุกและปัจจัยที่สัมพันธ์กับการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุจังหวัดยโสธร. *วารสารควบคุมโรค*, 49: 158-166.
- นิตยา ดวงประทุม และทัตพร ชูศักดิ์. 2565. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุตำบลคลองห้า อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี. *วารสารสภาการสาธารณสุขชุมชน*, 4: 43-55
- ภาณุวัฒน์ ว่องตระกูลเรือง. 2566. การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ปัญหาที่ต้องระวัง. แหล่งข้อมูล: <https://www.nakomthon.com/article/>
- มุกิตา มุสิกการกุล และสุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์. 2565. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*, 23: 143-157.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. 2564. รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2564. บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) , กรุงเทพมหานคร.
- โรงพยาบาลน้ำหนาว. 2566. สรุปผลการดำเนินงานประจำปี คปสอ.น้ำหนาว 2565. น. 32-34.
- วิไลลักษณ์ วงเจริญ, นงลักษณ์ อินตา และขวัญเนตร คงแดง, 2565. การรับรู้ความเสี่ยงต่อการหกล้มและพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุโรคกระดูกพรุน. *วารสารวิจัยการพยาบาลและสุขภาพ*, 23: 96-109.
- สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. 2562. การพยากรณ์การพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2560-2564. แหล่งข้อมูล: <http://www.thaincd.com/2016/mission/documents-detail.php?id=12095&tid=&gid=1-027>
- สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 ขอนแก่น. 2564. กรมควบคุมโรค ห่วงผู้สูงอายุพลัดตกหกล้มในช่วงฤดูฝน แนะนำใส่รองเท้าที่พื้นมีดอกยาง และประเมินความเสี่ยงการหกล้มอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน. แหล่งข้อมูล: <https://ddc.moph.go.th/odpc7/news.php?news=26077&deptcode=odpc7>
- อุบลทิพย์ ไชยแสง, นิวัติ ไชยแสง, นุ้ยดา เจ๊ะหะ และนัสรีน อาลีตีมัน. 2564. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง กับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุและแนวทางในการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 8: 293-307
- อัจฉรา สารพันธ์, ณัฐกฤตา ศิริโสภณ, ประเสริฐศักดิ์ กายนาคา, สมบัติ อ่อนศิริ, บุญเลิศ อุทยานิก, สุพัฒน์ อีระเวชเจริญชัย และณัฐพงศ์ สุโกมล.(2560). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 18: 215-222.
- Bandura, A. (1994). *Self-Efficacy*. Available: <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/BanEncy.html>
- Guat Cheng Ang, Shou Lin Low & Choon How How. 2020. Approach to falls among the elderly in the community. *Singapore Med Journal*, 61: 116–121.

Hsieh FY, Bloch DA, Larsen MD. A simple method of sample size calculation for linear and logistic regression. *Stat Med*. 1998. Jul 30;17(14):1623-34. doi: 10.1002/(sici)1097-0258(19980730)17:14<1623::aid-sim871>3.0.co;2-s. PMID: 9699234.

Jing Wen Goh Devinder Kaur Ajit Singh Normala Mesbah Anis Afifa Mohd Hanafi & Adlyn Farhana Azwan. 2021. Fall awareness behaviour and its associated factors among community dwelling older adults. *Goh et al. BMC Geriatrics*, 21: 1-11.

United Nations. 2021. *International Day of Older Persons: United Nations*. Available: <https://www.un.org/en/observances/older-persons-day>

World Health Organization. 2021. *Falls 26 august 2021*. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls>

Worldometers. 2022. *World Demographics*. Available: <https://www.worldometers.info/demographics/world-demographics/#pop>