

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการหกล้มในผู้สูงอายุ  
ตำบลห้วยจร อำเภอมือง จังหวัดพิษณุโลก  
THE RELATED FACTORS TO ELDERLY FALL  
IN HUAROE SUBDISTRICT MUEANG DISTRICT  
PHITSANULOK PROVINCE

อรษา ภูเจริญ<sup>1\*</sup> อรรถพล รอดแก้ว<sup>1</sup> จิตศิริน ก้อนคง<sup>1</sup> และรัตนวดี ทองบัวบาน<sup>2</sup>

Orasa Phucharem<sup>1\*</sup> Atthaphol Rodkaew<sup>1</sup> Chitsirin Konkong<sup>1</sup>

and Rattanawadee Thongbuaban<sup>2</sup>

<sup>1</sup> คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

<sup>2</sup> คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

\*corresponding author e-mail: Atthaphol\_Rn@psru.ac.th

**บทคัดย่อ**

วิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอัตราการหกล้มในผู้สูงอายุ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการหกล้มในผู้สูงอายุ ตำบลห้วยจร อำเภอมือง จังหวัดพิษณุโลก กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 340 คน ทำการสุ่มตัวอย่าง อย่างเป็นระบบ เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การหาค่าความสัมพันธ์ของตัวแปร โดยใช้ chi-square test ผลการศึกษาพบว่า อัตราการหกล้มในผู้สูงอายุ ตำบลห้วยจร อำเภอมือง จังหวัดพิษณุโลก เคยหกล้มจำนวน 295 คน คิดเป็นร้อยละ 86.8 และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการหกล้มในผู้สูงอายุ ตำบลห้วยจร อำเภอมือง จังหวัดพิษณุโลก มี 6 ปัจจัย ได้แก่ เพศ อายุ โรคประจำตัว และการใช้ยา อุปกรณ์ช่วยเดิน ลักษณะพื้นรอบบ้าน และสิ่งกีดขวางภายในบริเวณบ้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p\text{-value} < 0.05$

**คำสำคัญ:** ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ การหกล้ม ผู้สูงอายุ

### Abstract

This descriptive research was designed to study the rate of elderly fall and the related factors on elderly fall in Huaroe subdistrict, Mueang district, Phitsanulok province. The samples consisted of 340 elderly people aged 60 years old and over. The research tools included the elderly informative questionnaire. The descriptive statistics were analyzed by percentage, mean and standard deviation. The data were analyzed by inferential statistics by chi-square test. The study indicated that elderly fall rate in Huaroe subdistrict, Mueang district, Phitsanulok province were 295 cases of elderly fall at 86.8%. The factors related to falling elderly people in Huaroe subdistrict, Mueang district, Phitsanulok province composed of six factors including gender, age, underlying disease, drug use, walker aid, and obstructions with the statistically significant at p-value < 0.05.

**Keywords:** Associated Factors, Fall, Elderly

### บทนำ

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นทั่วโลก ทำให้หลายประเทศต้องเผชิญกับปัญหาการเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรผู้สูงอายุ ประเทศไทยมีประชากรทั้งหมดประมาณ 68 ล้านคน พบว่า มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นถึง 10 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 14.7 ของประชากรไทยทั้งหมดในปี พ.ศ. 2557 ประชากรไทยมีอัตราการเกิดขึ้นเพียงร้อยละ 0.5 ต่อปี โดยที่อัตราผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นมากกว่าร้อยละ 0.5 ต่อปี โครงสร้างประชากรในอดีตเคยเป็นเยาว์วัยปัจจุบันกลับกลายเป็นประชากรผู้สูงอายุโดยประมาณปี พ.ศ. 2560–2574 ประเทศไทยมีแนวโน้มเป็น “สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด” (super aged society) (Banlu, 2000)

อายุที่เพิ่มมากขึ้นในวัยผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยที่สำคัญในการเกิดอุบัติเหตุ ยิ่งมีอายุสูงขึ้นอัตราการเกิดอุบัติเหตุสามารถเกิดขึ้นได้ง่าย เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยของการเสื่อมสภาพและมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จากสถิติการเกิดอุบัติเหตุของผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2559 พบว่า การหกล้มเป็นอุบัติเหตุมากเป็นอันดับ 2 รองจากอุบัติเหตุบนท้องถนน เช่นเดียวกับสถิติการเสียชีวิตของประชาชนชาวไทยที่เกิดจากสาเหตุการพลัดตกหกล้ม ซึ่งมีสูงถึงปีละ 1,600 คน โดยพบว่า 1 ใน 3 เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป (Bureau of noncommunicable diseases, 2015)

การหกล้มในผู้สูงอายุ ส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ ต่อตัวผู้สูงอายุ และครอบครัวมีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผลกระทบของการหกล้ม ต่อร่างกายอาจนำไปสู่

การบาดเจ็บ การแตกหักของอวัยวะ หมดสติ และการเสียชีวิต โดยเฉพาะในรายที่ล้มแล้วศีรษะฟาดพื้นอาจได้รับการกระทบกระเทือนต่อสมอง กระดูกหักข้อสะโพกหัก ซึ่งอาจนำไปสู่การบาดเจ็บที่ต้องเข้ามารักษาตัว ในโรงพยาบาล เพื่อรับการรักษารักษาหรือผ่าตัด พื้นฟู ใช้เวลาในการดูแลและฝึกเดินใหม่ อาการเหล่านี้ก่อให้เกิดภาวะพึ่งพาช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ และที่สำคัญมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนระหว่างป่วยหรือผ่าตัด เช่น การติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะ การเกิดแผลกดทับ ความดันโลหิตต่ำและปอดบวมจากการนอนอยู่นิ่งตามมาได้ ผลกระทบทางด้านจิตใจพบว่าผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยจะเกิดความอาย วิดกกังวล กลัวการหกล้ม บางรายอาจมีภาวะซึมเศร้า หมดความมั่นใจในตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุลดกิจกรรมการเข้าสังคม เก็บตัวนำไปสู่การฆ่าตัวตาย หรือไม่กล้าทำกิจกรรมใดๆ ที่เคยทำ การที่ผู้สูงอายุหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมต่างๆ ไม่ค่อยเคลื่อนไหวจะส่งผลให้สูญเสียความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ข้อยึดติดไม่มั่นใจในการเดิน ลักษณะการเดินติดขัด จะนำไปสู่การหกล้มมากขึ้น ผลกระทบทางเศรษฐกิจทำให้ครอบครัวเสียเวลาและเสียค่าใช้จ่ายจำนวนมาก หลังจากหกล้มที่นำไปสู่ความเจ็บป่วยต้องเข้ารับการรักษา ผ่าตัดได้รับยา ทำให้เกิดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลพบว่าผู้สูงอายุที่หกล้มจะมีแนวโน้มที่เจ็บป่วยเพิ่มขึ้น พบแพทย์บ่อยครั้งขึ้น ค่าใช้จ่ายด้านนี้จะเพิ่มขึ้นตามลำดับ ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจของครอบครัวได้โดยตรง (Faculty of nursing, Chulalongkorn University, 2011)

อุบัติเหตุการหกล้มเป็นปัญหาที่ทำให้เกิดความสูญเสียสูงมากในประเทศ โดยเฉพาะภาคเหนือมีจำนวนการเสียชีวิตจากอัตราการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไป ปี พ.ศ. 2554 จำนวน 222 ราย ปี พ.ศ. 2555 จำนวน 241 ราย ปี พ.ศ. 2556 จำนวน 229 ราย ปี พ.ศ. 2557 จำนวน 287 ราย ปี พ.ศ. 2558 จำนวน 317 ราย สำหรับจังหวัดพิษณุโลก มีจำนวนการเสียชีวิตจากอัตราการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไป ปี พ.ศ. 2554 จำนวน 40 ราย ปี พ.ศ. 2555 จำนวน 77 ราย ปี พ.ศ. 2556 จำนวน 54 ราย ปี พ.ศ. 2557 จำนวน 58 ราย ปี พ.ศ. 2558 จำนวน 67 ราย (Ministry of Public Health, 2016) ซึ่งเป็นอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นสูง จึงเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุควรมีความตระหนักที่จะดูแลตนเองเพื่อป้องกันการหกล้ม

จากข้อมูลประชากรตำบลห้วยรอ มีประชากรทั้งหมด 11,615 คน เป็นประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด 1,540 คน แบ่งเป็นผู้ป่วยติดเตียง 19 คน เป็นผู้พิการ รวม 200 คน จะเห็นได้ว่า ตำบลห้วยรอ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เป็นชุมชนที่มีผู้สูงอายุจำนวนมากและเป็นผู้สูงอายุที่มีความเสื่อมสมรรถภาพทางร่างกาย รวมอยู่ด้วยที่เป็นปัจจัยที่ส่งผลทำให้เกิดการหกล้มในผู้สูงอายุ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการหกล้มในผู้สูงอายุเพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนป้องกันการหกล้มที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ และ ลดอุบัติเหตุการหกล้มและผลกระทบต่างๆ ที่ตามมา

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาอัตราการหกล้มในผู้สูงอายุ ตำบลห้วยจรเข้มาก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับอัตราการหกล้มในผู้สูงอายุ ตำบลห้วยจรเข้มาก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

## วิธีดำเนินการวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive research) ใช้แบบสอบถามและการเลือกตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างเป็นระบบ ในประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ที่ไม่พิการและไม่เป็นผู้ป่วยติดเตียงจำนวน 1,540 คน โดยต้องอาศัยอยู่ในพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยจรเข้มากทั้ง 6 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่ 1 หมู่ที่ 2 หมู่ที่ 3 หมู่ที่ 4 หมู่ที่ 5 และหมู่ที่ 12 และคำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรเครซีและเมอร์แกน ได้จำนวน 308 คน และเพิ่มจำนวนเพื่อป้องกันความผิดพลาดของข้อมูลอีก 32 คน รวมเป็น 340 คน ดำเนินการสุ่มตัวอย่างอย่างเป็นระบบโดยการเรียงรายชื่อตามลำดับทะเบียนผู้สูงอายุจากลำดับที่ 1 ถึงลำดับสุดท้ายของแต่ละหมู่บ้านและคำนวณหาค่าช่วงของการสุ่ม (sampling interval) ได้เท่ากับ 5 จากนั้นสุ่มตัวเลขที่มีค่าตั้งแต่ 1 ถึง 5 (I) ขึ้นมาหนึ่งตัวซึ่งเรียกว่าเลขสุ่มเริ่มต้น (random start) จากนั้นหาเลขที่ตกเป็นตัวอย่างถัดไปโดยบวกด้วยค่าของช่วงการสุ่ม (5) จนครบจำนวน 1,540 คน เมื่อสุ่มเลขเริ่มต้นโดยใช้วิธีการเปิดหนังสือได้เลข 7 ดังนั้น รายชื่อผู้สูงอายุตามลำดับทะเบียนผู้สูงอายุที่ตกเป็นตัวอย่างคือ  $R, R+1, R+2, R+3, \dots, R+(n-1)$  ซึ่งได้เท่ากับเลือกหมายเลข 7, 7+5, 7+10, 7+15, .... 7+ (339-1)(5) จนครบ 340 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลผู้สูงอายุเกี่ยวกับการหกล้มในรอบ 6 เดือน ที่ผ่านมา โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล อายุ เพศ สถานะภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ โรคประจำตัว การใช้ยาประจำ น้ำหนักส่วนสูง การดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การออกกำลังกาย ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้แว่นสายตาและอุปกรณ์ช่วยเดิน เช่น ไม้เท้า ขาเดียว ไม้เท้า 3 ขา (walker frame) และส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะที่อยู่อาศัย ชนิดและลักษณะพื้นบ้าน ลักษณะพื้นรอบบ้าน ตำแหน่งของห้องนอน ห้องน้ำ/ห้องส้วมที่ผู้สูงอายุใช้เป็นประจำ พฤติกรรมการใช้บันได แสงสว่างบริเวณบันได ความมั่นคงและเหมาะสมของบันไดและราวบันได การจัดวางสิ่งของภายในบ้าน สัตว์เลี้ยงภายในบ้าน

จากนั้นได้ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (content validity) และค่าความเชื่อมั่น (reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่

จะทำการศึกษา จำนวน 30 คน และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach' alpha coefficient) ได้เท่ากับ 0.80

### สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาจัดเรียงและวิเคราะห์ประมวลผลข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเชิงวิเคราะห์สถิติ ซึ่งกำหนดค่าความเชื่อมั่นทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ  $\leq 0.05$  สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การหาค่าความสัมพันธ์ของตัวแปร โดยใช้ chi-square test

### ผลการวิจัย

**ตารางที่ 1** Number and percentage of falls in the elderly (N = 340)

Falls in the elderly in previous 6 months	Number	Percentage
Yes	45	13.2
No	295	86.8

จากตารางที่ 1 พบว่าอัตราการหกล้มภายในหกเดือนที่ผ่านมา จำนวน 295 คน คิดเป็นร้อยละ 86.8 ไม่เคยหกล้ม 45 คน คิดเป็นร้อยละ 13.2

**ตารางที่ 2** Factors correlating with fall in the elderly (N = 295)

Variable	n	$\chi^2$	df	p-value	
Gender	Male	133	10.588	1	0.001**
	Female	162			
Age	60 – 69	97	54.900	2	0.001**
	70 – 79	149			
	Over 80	49			
Medical problems	Yes	218	30.309		0.001**
	No	77			
Types of toilets	squatting pan	47			0.259
	Western Waters closet	248			
Drug use	anti-hypertensive drugs	156	19.642		0.001**
	Diuretic	7			0.600
	sleeping pill	2			1.00
	Anti-diabetic drug	68	6.093		0.014*

**ตารางที่ 2** Factors correlating with fall in the elderly (N = 295) (ต่อ)

Variable		n	$\chi^2$	df	p-value
Eyeglasses used	Yes	179	1.482	1	0.223
	No	116			
Walker aid	Yes	45	6.898	-	0.027*
	No	250			

\*p-value < 0.05

จากตารางที่ 2 พบว่าปัจจัยภายในที่มีความสัมพันธ์กับการหกล้มในผู้สูงอายุได้แก่ เพศ อายุ โรคประจำตัว การใช้ยา อุปกรณ์ช่วยเดิน การใช้ยาความดันโลหิตสูง และยาเบาหวาน มีความสัมพันธ์กับการหกล้มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.05)

**ตารางที่ 3** External factors related to fall rate in elderly (N = 295)

Variable		n	$\chi^2$	df	p-value
Single storey house	Yes	78	0.119	1	0.730
	No	217			
Storey house with stairs less than 5 steps	Yes	88	0.017	1	0.898
	No	207			

จากตารางที่ 3 พบว่าปัจจัยภายนอก ได้แก่ ลักษณะบ้านชั้นเดียว และบ้านชั้นเดียวที่มีบันไดน้อยกว่า 5 ชั้น ไม่มีความสัมพันธ์กับเกิดการหกล้มในผู้สูงอายุ

**ตารางที่ 4** ปัจจัยภายนอกที่มีความสัมพันธ์กับอัตราการหกล้มในผู้สูงอายุ ตำบลหัวรอ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก (N = 340)

Variable		n	$\chi^2$	df	p-value
Two storey single-family home	Yes	130	0.682	-	0.889
	No	165			
Stair used	Yes	176	0.010	1	0.928
	No	119			
Floor in home	Yes	142	0.422	1	0.516
	No	158			
Concrete Polishing Floors	Yes	71	0.359	1	0.549
	No	224			
Concrete Floors	Yes	9	1.188	-	0.656
	No	286			

**ตารางที่ 4** ปัจจัยภายนอกที่มีความสัมพันธ์กับอัตราการหกล้มในผู้สูงอายุ ตำบลหัวรอ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก (N = 340) (ต่อ)

Variable		n	$\chi^2$	df	p-value
Tiled floor	Yes	127	0.208	1	0.649
	No	168			
Rough around the house	Yes	165	10.165	1	0.001**
	No	130			
Smooth floor in home	Yes	12	11.191	1	0.001**
	No	169			
Housewares arrangement	Enough	80	6.293	-	0.047*
	Not enough	215			

\*p-value < 0.5

\*\*p-value < 0.01

จากตารางที่ 4 พบว่าปัจจัยภายนอกที่มีความสัมพันธ์กับการหกล้มในผู้สูงอายุได้แก่ ลักษณะพื้นรอบบ้านขรุขระ ลักษณะพื้นรอบบ้านเรียบ การจัดวางสิ่งของในบ้าน มีความสัมพันธ์กับการหกล้มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.05)

### อภิปรายผล

อัตราการหกล้มของผู้สูงอายุตำบลหัวรอที่เกิดขึ้นภายใน 6 เดือน ที่ผ่านมามีปัจจัยภายในที่มีความสัมพันธ์กับการหกล้ม ได้แก่ เพศ อายุ โรคประจำตัว การใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน การใช้ยาความดันโลหิตสูง และยาเบาหวาน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้สูงอายุที่หกล้มเกินครึ่งหนึ่งเป็นเพศหญิงสอดคล้องกับรายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในปี พ.ศ. 2557 ที่พบว่าผู้สูงอายุเพศหญิงมีอัตราการพลัดตกหกล้มมากกว่าเพศชาย (Tithima, 2018) ทั้งนี้ผู้สูงอายุเพศหญิงอาจมีกิจวัตรประจำวันที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายมากกว่าผู้สูงอายุเพศชาย ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงของระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อ และระบบฮอร์โมนในเพศหญิงเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความเสื่อมของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ อาจทำให้ร่างกายสูญเสียความสมดุลในการทรงตัว จึงทำให้เกิดการหกล้มได้ง่าย การศึกษาของ Nongnute (2008) พบว่าอัตราการเกิดการหกล้มของเพศหญิงจะมากกว่าเพศชายรวมถึงผู้สูงอายุในกลุ่มที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ร่วมกับมีการใช้ยาประจำ จะมีโอกาสเกิดการหกล้มมากกว่า สอดคล้องกับ Premkamol (2007) ที่พบว่าผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงมีโอกาสเสี่ยงต่อการหกล้มสูงเป็น 2.14 เท่าของผู้สูงอายุที่ไม่เป็นโรคดังกล่าว จะเห็นได้ว่าพยาธิสภาพของการเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังเป็นการเพิ่มความเสี่ยงในการหกล้มในผู้สูงอายุ โดยพบว่าภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน เช่น การชาปลายมือ ปลายเท้า ภาวะสายตาเสื่อม ส่งผลต่อการทรงตัวซึ่งเพิ่มความเสี่ยงในการหกล้ม

ในผู้สูงอายุได้เช่นกัน (Burly and Garwood, 2010) นอกจากนี้การเจ็บป่วยฉับพลัน เช่น ภาวะอ่อนเพลีย มีไข้ คลื่นไส้ และเวียนศีรษะ อาจเพิ่มความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุได้ (Tithima, 2018) การประเมินความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ เช่น การประเมินความสามารถในการเดินและการทรงตัว การประเมินความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวัน ก็จะเป็นการลดความเสี่ยงในการหกล้มในผู้สูงอายุได้

ปัจจัยภายนอกมีความสัมพันธ์กับการหกล้มในผู้สูงอายุได้แก่ ลักษณะพื้นรอบบ้าน ขรุขระ ลักษณะพื้นรอบบ้านเรียบ การจัดสิ่งของในบ้าน สอดคล้องกับวรรณนิภา และคณะ (2002) ที่พบว่าบริเวณหน้าบ้านที่มีทางเดินต่างระดับทำให้ผู้สูงอายุต้องใช้แรงในการเดินเพิ่มขึ้น การทรงตัวลดลง และบริเวณหน้าบ้านที่มีทางเดินลาดมีความสัมพันธ์กับการเกิดอุบัติเหตุ ผู้สูงอายุ และวิภาวดี (2005) พบว่าพื้นบ้านที่เสี่ยงต่อการหกล้ม ได้แก่ พื้นบ้านไม้ พื้นบ้านปูนขัด พื้นบ้านปูนหยาบ และพื้นบ้านกระเบื้องนอกจากนี้การศึกษาของฐิติมา (2018) พบว่า ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์กับการหกล้มทั้งภายในและภายนอกบ้าน โดยถ้าหากสิ่งแวดล้อมนั้นมีแสงสว่างไม่เพียงพอ พื้นลื่น พื้นเรียบไม่สม่ำเสมอ และมีสิ่งกีดขวาง เช่น ธรณีประตู สายไฟ วัสดุต่างบ้านต่างๆ เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการลดความเสี่ยงการหกล้มในผู้สูงอายุจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ควรมีการประเมินสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยภายในบ้าน โดยการใช้แบบประเมิน เช่น แบบประเมินรายการตรวจสอบสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยในบ้านของ CDC foundation (2005) เป็นต้น

### สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยได้แสดงให้เห็นถึงอัตราการหกล้มของผู้สูงอายุในตำบลหัวรอที่เคยหกล้มภายใน 6 เดือนที่ผ่านมาอยู่ในระดับค่อนข้างสูงถึงร้อยละ 86.8 และส่วนใหญ่มักเกิดขึ้นกับเพศหญิงมากกว่าเพศชายถึงร้อยละ 54.9 โดยเกิดขึ้นในอายุระหว่าง 60–69 ปี โดยมีปัจจัยภายในที่มีความสัมพันธ์กับการหกล้มในผู้สูงอายุของตำบลหัวรอ ได้แก่ เพศ อายุ การมีโรคประจำตัว การใช้ยาความดันโลหิตสูงและยาเบาหวาน ( $p$ -value < 0.01) การใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน ( $p$ -value < 0.05) ส่วนปัจจัยภายนอกที่มีความสัมพันธ์กับการหกล้มในผู้สูงอายุ ได้แก่ ลักษณะพื้นรอบบ้านขรุขระ ลักษณะพื้นในบ้านที่เรียบ ( $p$ -value < 0.01) การจัดสิ่งของในบ้าน ( $p$ -value < 0.05)

จากการศึกษาปัจจัยเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุในครั้งนี้ ชี้ให้เห็นว่าบุคลากรทางสุขภาพควรทำการประเมินและคัดกรองปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ และให้ความสำคัญกับการควบคุมโรคประจำตัวในผู้สูงอายุ นอกจากนี้ควรส่งเสริมให้มีการปรับสภาพแวดล้อมทั้งในบ้านและนอกบ้านให้เหมาะสมเพื่อลดความเสี่ยงของการหกล้มในผู้สูงอายุ

### กิตติกรรมประกาศ



ขอกราบขอบพระคุณผู้สูงอายุตำบลหัวรอ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลในงานวิจัย ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลหัวรอ และอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน และขอขอบคุณ นางสาวนัสมล ใจชุ่ม และนางสาวชฎาพร นิลนนท์ นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลที่อำนวยความสะดวกและช่วยเหลือผู้วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

### เอกสารอ้างอิง

- Banlu Siripanit. (2000). **Thai Elderly**. Bangkok: Folk doctor Thailand.
- Bureau of Non Communicable Diseases. (2015). **Prediction of Falls in more than 60-aged in Elderly during 2017–2021**. Retrieved September, 11 from <http://www.thaincd.com/good-stories-view.php?id=12094>
- Burly, H.D., Garwood, C.L. (2010). Diabetes medications related to an increased risk of falls and fall-related morbidity in the elderly. **Ann Pharmacotherapy**. 44, 712–717.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2008). **Preventing Falls: How to Develop Community-based Fall Prevention Programs for Older Adult**. National Center for Injury Prevention and Control Atlanta, Georgia.
- Faculty of Nursing, Chulalongkorn University. (2011). **Falls in Elderly**. Retrieved December, 18 from <http://www.forumandme.com/article.php?a=1189>.
- Ministry of Public Health. (2016). **Key performance index strategy and data collection approach of Ministry of Public Health in 2016**. Retrieved September, 11 from [http://region5.moph.go.th/docs/mophplan\\_2559\\_final.pdf](http://region5.moph.go.th/docs/mophplan_2559_final.pdf).
- Nongnute Wontaisong. (2008). **Risk and risk factors of falls in older persons living in a community of KhonKaen**. Dissertation of Master degree in Nursing, Khonkaen University.
- Premkamol Khuankwai. (2007). **Factors related to fall among community-dwelling elderly people**. Dissertation of Master degree in Public Health (Biostatistics), Khonkaen University.
- Tithima Tasuwanin. (2018). Fall in Elderly. **UBRU Journal for Public Health Research**. 5(2), 119–131.
- Vipavee Kitkumhang. (2006). Risk Factors of Fall in Elderly in the Community. **Journal of Health Science**, 15(5), 787–799.
- Wannipa Boonrayong. (2002). Risk Factors for Accidents in Older Person and Problem Solving Strategies. **The journal of Occupational Therapist Association of Thailand**, 7(1), 31–40.