

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ
ตำบลคลองห้า อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

Factors Related to Falls Preventing Behaviors of the Elderly in Khlong Ha
Sub-district, Klong Luang District, Pathum Thani Province

นาตยา ดวงประทุม^{1*}, ทศพร ชุศักดิ์¹

Narttaya Duangpratoom^{1*}, Thassaporn Chusak¹

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์^{1*}

Faculty of Public Health, Valaya Alongkorn Rajabhat University under the Royal Patronage^{1*}

(Received: January 26, 2022; Revised: October 30, 2022; Accepted: December 31, 2022)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวางนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ และศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลคลองห้า อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในตำบลคลองห้า อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี จำนวน 297 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.66-1.00 ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 0.84 และมีค่าความเที่ยงโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ 0.89 และหาค่าความเที่ยงของแบบทดสอบความรู้ด้วยวิธี KR-20 ของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน เท่ากับ 0.76 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ สถิติที่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุดและสถิติไคสแควร์

ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลคลองห้า อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานีอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 68.7 ระดับปานกลาง ร้อยละ 31.3 และ อายุ ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา อาชีพ ประวัติการหกล้มและความรู้ในการป้องกันการหกล้ม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 สำหรับเพศ สถานภาพ รายได้ โรคประจำตัว ทศนคติและสภาพแวดล้อมในบ้าน ไม่มีความสัมพันธ์

ดังนั้นจึงควรส่งเสริมความรู้ในการป้องกันการหกล้มให้กับผู้สูงอายุ และควรมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีระดับดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ

คำสำคัญ: พฤติกรรมป้องกันการหกล้ม ผู้สูงอายุ สิ่งแวดล้อมในบ้าน

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: narttaya.duang@vru.ac.th) เบอร์โทรศัพท์ 082-4838213

Abstract

The purposes of this cross-sectional survey research were to study fall preventing behaviors of the elderly, and to study factors related to fall preventing behaviors of the elderly in Khlong Ha sub-district, Khlong Luang district, Pathum Thani province. In this study, the multi-stage sampling was used to recruit 297 elderly samples. The research instrument was questionnaire which was validated and found the index of item objective congruence at 0.84, the content validity index by Cronbach's alpha coefficient of the whole questionnaire was 0.89 and the reliability of Kuder Richardson KR-20 knowledge test was 0.76. Data were analyzed by descriptive statistics in terms of frequency, percentage, mean, standard deviation, maximum and minimum, and Chi-square test.

The results of this study showed that the fall preventing behaviors of the samples in Khlong Ha sub-district, Khlong Luang district, Pathum Thani province was at a high level (68.7%) and at a moderate level (31.3%). Regarding the factors relating to fall preventing behaviors of the elderly, it was found that age, body mass index, educational level, occupation, falling history, and knowledge of fall prevention had significant relationship with fall preventing behaviors of the elderly (p -value < 0.05). However, gender, status, income, congenital disease, attitude and home environment did not have significant relationship with fall preventing behaviors of the elderly.

Therefore, knowledge of fall prevention and keeping a normal BMI level should be promoted to the elderly.

Keywords: Fall preventing behaviors, Elderly people, Home environment

บทนำ

ปัจจัยที่ทำให้หลายประเทศทั่วโลกเกิดการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างสังคมที่สำคัญ คือ อัตราการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของประชากรสูงอายุ เนื่องจากอัตราการเกิดของประชากรทั่วโลกที่มีแนวโน้มลดลงร่วมกับการรักษาพยาบาลในปัจจุบันมีประสิทธิภาพมากขึ้น ส่งผลให้ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2563) การจัดกลุ่มผู้สูงอายุสามารถแบ่งเป็น 3 กลุ่มตามช่วงอายุ ได้แก่ ผู้สูงอายุตอนต้น (60-69 ปี) ผู้สูงอายุตอนกลาง (70-79 ปี) และผู้สูงอายุตอนปลาย 80 ปีขึ้นไป (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ, 2561) จากการสำรวจสถิติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2563 พบว่า ประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป สูงถึง 11.2 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17.57 ของประชากรทั้งหมด (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2563) การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในประเทศไทยเป็นเหตุให้เกิดการตื่นตัวในการเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับสถานการณ์ดังกล่าว (Tiaotrakul & Wangwonsin, 2019) ประเทศไทยจึงให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุโดยกำหนดแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ขึ้นในแผนผู้สูงอายุดังกล่าวระบุถึงปัญหาหนึ่งซึ่งเป็นปัญหาสำคัญในกลุ่มผู้สูงอายุ คือ ปัญหาด้านสุขภาพ (คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2552) วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของระบบการทำงานภายในร่างกายอย่างมาก และปัญหาการเสื่อมสมรรถภาพของร่างกายที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุคือ ปัญหาด้านความยืดหยุ่นของร่างกาย และปัญหาด้านความสามารถในการทรงตัว นอกจากนี้ปัญหาความเสื่อมที่เกิดขึ้น ประสิทธิภาพการทำงานของสมองและระบบประสาทยังลดลง ทำให้ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันและความว่องไวลดลง ส่งผลให้สุขภาพจิตลดลงไปด้วย (Pantawisit, 2018) นอกจากนี้เมื่ออายุเพิ่มขึ้นจะส่งผลให้เกิดความเสื่อมของร่างกาย เช่น ด้านความแข็งแรงของร่างกาย ระบบกระดูกกล้ามเนื้อ ระบบประสาทรับรู้ความรู้สึก ระบบหายใจ และความสามารถในการควบคุมการทรงตัวของร่างกาย ที่อาจเกี่ยวข้องกับอาการเวียนศีรษะ เวียนศีรษะหมุน เป็นต้น (จันทร์ชัย เจริญประเสริฐ, 2564) การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นดังกล่าว

จึงทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการทรงตัว ลดลงและเกิดการหกล้มได้ง่ายขึ้น (Mato, Butsatam, Tumma, Wimoon, Peungsuwan & Amatachaya, 2012)

การหกล้มในผู้สูงอายุเป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญอย่างหนึ่งที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั่วโลก เนื่องจากร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ในทางพร่องหรือเสื่อมของตาที่ส่งผลต่อการมองเห็น อายุที่มากขึ้นประกอบกับการมีพยาธิสภาพของโรคเพิ่มขึ้นด้วย (Hemara, Rodma & Dhanajyaist, 2020) การหกล้มส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ ผลกระทบทางด้านร่างกายทำให้เกิดการบาดเจ็บ ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล สูญเสียความสามารถในการดำเนินกิจกรรมประจำ วันรวมถึงสูญเสียค่าใช้จ่ายซึ่งเป็นผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจของครอบครัวอีกด้วย ส่วนผลกระทบด้านสุขภาพจิต พบว่าผู้สูงอายุที่เคยมีประสบการณ์การหกล้มจะเกิดความกังวล ภาวะ ซึมเศร้า ตลอดจนสูญเสียความมั่นใจในการเดิน บางคนไม่สามารถเคลื่อนไหวหรือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้ เนื่องจากสูญเสียความสามารถในการช่วยเหลือตนเองและเกิดภาวะพึ่งพาตามมา (Rodseeda, 2018) กระทรวงสาธารณสุขรายงานสถิติการหกล้มในผู้สูงอายุปี 2552-2561 กว่าร้อยละ 30 หกล้มทุกปี หรือกว่า 3 ล้านคน และร้อยละ 20.0 ของผู้ที่หกล้มได้รับบาดเจ็บ หรือกว่า 6 แสนคน เพศชายเสียชีวิตสูงกว่าเพศหญิง 3.5 เท่า ขณะที่ความชุกพลาตตกหกล้มเพศหญิงสูงกว่าเพศชาย 1.6 เท่า การพลาตตกหกล้มในผู้สูงอายุเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับสองรองจากอุบัติเหตุจากการขนส่ง การป้องกันการหกล้มที่สำคัญ ได้แก่ การประเมินและแก้ไขปัจจัยเสี่ยงหลายๆ ปัจจัย ประกอบด้วย การมีความรู้ในการป้องกันการหกล้มรวมถึงการมีพฤติกรรมป้องกันการหกล้มที่เหมาะสมโดยเฉพาะผู้ที่มีประวัติหกล้ม นอกจากนี้ยังรวมถึงการประเมินและปรับสภาพแวดล้อมบ้านให้ปลอดภัย ร่วมกับการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและช่วยการเพิ่มความสามารถในการทรงตัว เป็นต้น (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2561) สำหรับจังหวัดปทุมธานี มีรายงานจำนวนและอัตราการเสียชีวิตจากการพลาตตกหกล้มในผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ต่อประชากรผู้สูงอายุแสนคน จำแนกรายจังหวัด ปี พ.ศ. 2555 – 2562 พบว่าอัตราการการเสียชีวิตจากการพลาตตกหกล้มเพิ่มสูงขึ้นทุกปี โดยเฉพาะในปี พ.ศ. 2562 มีจำนวนผู้เสียชีวิตจากการพลาตตกหกล้มถึง 21 ราย มีอัตราการเสียชีวิตจากการพลาตตกหกล้มเป็น 13.67 ต่อประชากรแสนคน (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2564) อำเภอคลองหลวง มีจำนวนผู้สูงอายุ 86,033 คน คิดเป็นลำดับที่ 3 รองจากอำเภอเมืองและอำเภอลำลูกกา แต่จากรายงานการคัดกรองภาวะถดถอยของผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี ประจำปีงบประมาณ 2565 (ข้อมูล ณ วันที่ 4 สิงหาคม 2565) พบว่า ผู้สูงอายุในอำเภอคลองหลวงพบความผิดปกติด้านสายตาระยะใกล้ ระยะไกลและต่อกระจก ด้านการได้ยิน ด้านความคิดความจำสูงเป็นลำดับต้นๆ เมื่อเปรียบเทียบกับพื้นที่อื่น (ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี, 2565) ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นปัจจัยที่อาจส่งผลกระทบต่อเกิดการหกล้มในผู้สูงอายุได้ จากปัญหาและผลของความเสื่อมโทรมทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเห็นถึงปัญหาและผลกระทบจากความเสื่อมทางด้านร่างกายที่เพิ่มขึ้นกับผู้สูงอายุและมีความสนใจที่จะทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในตำบลคลองห้า อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี และนำผลการศึกษานี้ไปพัฒนาระบบบริการและส่งเสริมสุขภาพ การวางแผนดำเนินการป้องกัน เพื่อทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมป้องกันการหกล้มและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป

วัตถุประสงค์วิจัย

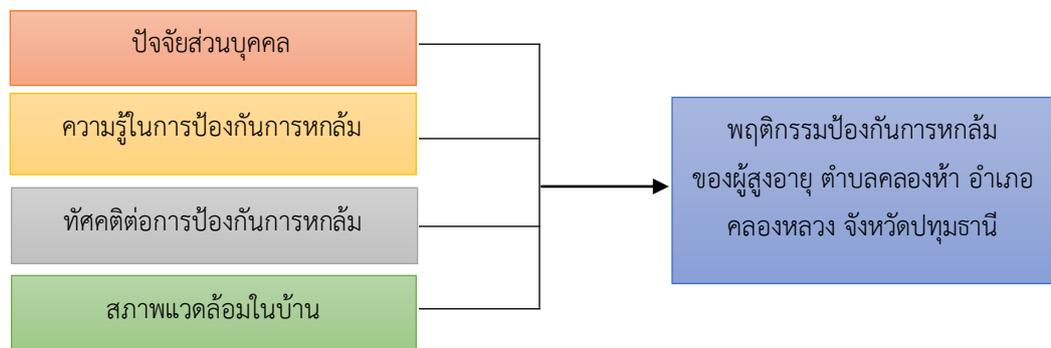
1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลคลองห้า อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี
2. เพื่อศึกษาความปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลคลองห้า อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

สมมติฐานวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ดัชนีมวลกาย สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ โรคประจำตัวและประวัติการหกล้ม ความรู้ในการป้องกันการหกล้ม ทักษะต่อการป้องกันการหกล้ม และสภาพแวดล้อมในบ้านมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลคลองห้า อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ได้ประยุกต์ใช้แบบจำลอง KAP เพื่อศึกษาพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลคลองห้า อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี โดยพิจารณาว่าการที่ผู้สูงอายุจะมีพฤติกรรมหรือการปฏิบัติตัวในการระวังและป้องกันการหกล้มที่ดีและมีประสิทธิภาพนั้น ขึ้นอยู่กับว่าผู้สูงอายุเหล่านั้นมีความรู้และทักษะเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม รวมทั้งปัจจัยด้านประชากรและสภาพแวดล้อมในบ้านเป็นอย่างไร



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

วิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Survey Research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปในตำบลคลองห้า อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี จำนวน 1,301 คน (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองห้า, 2564)

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในตำบลคลองห้า อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ใช้สูตรคำนวณของเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 297 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) โดยมีขั้นตอน ดังนี้ 1) สุ่มแบบชั้นภูมิตามสัดส่วนของผู้สูงอายุในแต่ละหมู่บ้านของตำบลคลองห้า 2) สุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากแบ่งรายชื่อผู้สูงอายุตามจำนวนที่คำนวณได้ในแต่ละหมู่บ้านของตำบลคลองห้า

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งออกเป็น 5 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ จำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ โรคประจำตัว ประวัติการหกล้ม

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้ในการป้องกันการหกล้ม จำนวน 10 ข้อ คำถามเป็นแบบเลือกตอบ ถูก ผิด ตอบถูก 1 คะแนน ตอบผิด 0 คะแนน การแปลผลคะแนนความรู้ในการป้องกันการหกล้ม โดยกำหนดเกณฑ์การพิจารณาในการแปลผลความหมายของคะแนนเป็น 3 ระดับ ของบลูม (Bloom, 1975) ดังนี้

ร้อยละ 80 – 100 (8 – 10 คะแนน)	หมายถึง มีความรู้ระดับสูง
ร้อยละ 60 – 79 (6 – 7 คะแนน)	หมายถึง มีความรู้ระดับปานกลาง
ร้อยละ 0 – 59 (0 – 5 คะแนน)	หมายถึง มีความรู้ระดับต่ำ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติต่อการป้องกันการหกล้ม จำนวน 10 ข้อ ให้เลือกตอบเพียงตัวเลือกเดียว มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือจากเห็นด้วยให้ 3 คะแนน ถึงไม่เห็นด้วยให้ 1 คะแนน มีการแปลผลคะแนน ใช้ค่าเฉลี่ยที่มีค่าตั้งแต่ 1.00 - 3.00 โดยพิจารณาอิงเกณฑ์ของ เบสท์ (Best, 1977) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 2.35 - 3.00	หมายถึง มีทัศนคติอยู่ในระดับดี
คะแนนเฉลี่ย 1.68 - 2.34	หมายถึง มีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.67	หมายถึง มีทัศนคติอยู่ในระดับไม่ดี

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ จำนวน 10 ข้อ โดยเป็นคำถาม พฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง การใช้ชีวิตประจำวันและการออกกำลังกายทั้งในด้านบวกและการปฏิบัติตนในด้านลบ ลักษณะแบบสอบถามประมาณค่า 3 ระดับ (Rating Scale) เกณฑ์การแปลผลคะแนน ใช้ค่าเฉลี่ยที่มีค่าตั้งแต่ 1.00 - 3.00 แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับสูง ระดับปานกลาง ระดับต่ำ แบ่งช่วงคะแนนเฉลี่ย โดยใช้เกณฑ์ของเบสท์ (Best, 1977) ดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.35 - 3.00	หมายถึง พฤติกรรมป้องกันการหกล้มอยู่ในระดับสูง
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.68 - 2.34	หมายถึง พฤติกรรมป้องกันการหกล้มอยู่ในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 - 1.67	หมายถึง พฤติกรรมป้องกันการหกล้มอยู่ในระดับต่ำ

ส่วนที่ 5 แบบสำรวจสภาพแวดล้อมในบ้าน จำนวน 10 ข้อ ข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบตามสภาพของที่อยู่อาศัย ที่บ่งบอกความเสี่ยงที่ทำให้เกิดการหกล้ม ตอบคำถามในตัวเลือกเชิงบวก ได้ 0 คะแนน ตอบคำถามในตัวเลือกเชิงลบ ได้ 1 คะแนน โดยกำหนดเกณฑ์การพิจารณาในการแปลผลความหมายของคะแนนเป็น 3 ระดับ การแปลผลพิจารณาจากเกณฑ์ของบลูม (Bloom, 1975) ดังนี้

ร้อยละ 80 – 100 (8 – 10 คะแนน)	หมายถึง มีความเสี่ยงสูง
ร้อยละ 60 – 79 (6 – 7 คะแนน)	หมายถึง มีความเสี่ยงปานกลาง
ร้อยละ 0 – 59 (0 – 5 คะแนน)	หมายถึง มีความเสี่ยงต่ำ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามและแบบทดสอบการวิจัยที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้าน การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ตรวจสอบความถูกต้องตามเนื้อหาให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ ความเหมาะสมด้านภาษา รวมถึงเกณฑ์การให้และการแปลผลคะแนน แล้วจึงนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.66-1.00 และมีค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (CVI) เท่ากับ 0.84

การตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามและแบบทดสอบการวิจัย ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุในตำบลคลองควาย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และนำมาหาความเที่ยงของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยมีค่าความเที่ยงของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ 0.89 และนำแบบทดสอบความรู้ไปหาค่าความเที่ยงด้วยวิธี KR-20 ของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson) ได้ค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.76

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ก่อนดำเนินการวิจัยผู้วิจัยยื่นเอกสารต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ เพื่อพิจารณาประเด็นทางจริยธรรม จากนั้นผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่ม

ตัวอย่างตามขั้นตอนติดต่อประสานงานกับผู้นำชุมชนและกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอดำเนินการทำวิจัย โดยขอความร่วมมือจากอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลคลองห้าและบุคลากรสาธารณสุข รพ.สต. คลองห้า ที่เข้าร่วมประชุมและชี้แจงแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างในช่วงเดือนตุลาคม - ธันวาคม พ.ศ. 2564 โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามทั้งหมด 5 ส่วน ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบทดสอบความรู้ในการป้องกันการหกล้ม แบบสอบถามทัศนคติต่อการป้องกันการหกล้มและแบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม โดยใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที ต่อคน ผู้วิจัยได้ติดต่อเพื่อขอรับแบบสอบถามคืนจาก รพ.สต. คลองห้า ทั้งหมด 297 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 มาตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องของข้อมูล แล้วจึงนำข้อมูลมาประมวลผลและวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปและอภิปรายผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ใช้ในการบรรยายลักษณะข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด
2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistic) วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ ระหว่างข้อมูลทั่วไป ความรู้ในการป้องกันการหกล้ม ทัศนคติต่อการป้องกันการหกล้ม และสภาพแวดล้อมในบ้านกับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม โดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-Square test)

จริยธรรมวิจัย

โครงการวิจัยผ่านการรับรองพิจารณาโครงร่างวิจัยจากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ในวันที่ 13 กันยายน 2564 หมายเลขโครงการ 0034/2564

ผลการวิจัย

1. ลักษณะประชากร

ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ตำบลคลองห้า อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี (n = 297)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	66	22.2
หญิง	231	77.8
อายุ (ปี)		
60-69	191	64.3
70-79	67	22.6
80 ปีขึ้นไป	39	13.1
อายุสูงสุด= 87 ปี อายุต่ำสุด= 60 ปี \bar{x} = 68.9 ปี S.D. = 7.5		
ดัชนีมวลกาย (kg/m²)		
ต่ำกว่าเกณฑ์ (≤ 18.5)	20	6.7
ปกติ (18.6 - 22.9)	93	31.3
อ้วนระดับ 1 (23.0 - 24.9)	57	19.2
อ้วนระดับ 2 (≥ 25)	127	42.8
ดัชนีมวลกายสูงสุด= 35.1 kg/m ² ดัชนีมวลกายต่ำสุด= 16.3 kg/m ² M= 24.6 kg/m ² SD = 3.9		
สถานภาพ		
โสด	39	13.1
สมรส	152	51.2

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หม้าย	71	23.9
หย่าร้าง	19	6.4
แยกกันอยู่	16	5.4
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้รับการศึกษา	29	9.8
ประถมศึกษา	120	40.4
มัธยมศึกษาตอนต้น	44	14.8
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	58	19.5
อนุปริญญา/ปวส.	24	8.1
ปริญญาตรีขึ้นไป	22	7.4
อาชีพ		
ว่างงาน / แม่บ้าน	149	50.2
รับจ้างทั่วไป	57	19.2
ธุรกิจส่วนตัว / ค้าขาย	72	24.2
รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ	19	6.4
รายได้		
เพียงพอ	159	53.5
ไม่เพียงพอ	138	46.5
โรคประจำตัว		
มี	158	53.2
ไม่มี	139	46.8
ประวัติการหกล้ม (ในรอบปี ที่ผ่านมา)		
เคย	62	20.9
ไม่เคย	235	79.1

จากตาราง 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 22.2 เป็นเพศหญิงจำนวน 231 คน คิดเป็นร้อยละ 77.8 กลุ่มตัวอย่างที่พบมากที่สุดเป็นผู้สูงอายุตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี จำนวน 191 คน คิดเป็นร้อยละ 64.3 มีอายุสูงสุด 87 ปี อายุต่ำสุด 60 ปี และมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 68.9 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 6.7 กลุ่มตัวอย่างมีดัชนีมวลกายอ้วนระดับ 2 จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 42.8 ดัชนีมวลกายสูงสุดเท่ากับ 35.1 kg/m^2 ดัชนีมวลกายต่ำสุด = 16.3 kg/m^2 ดัชนีมวลกายเฉลี่ย 24.6 kg/m^2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.9 มีสถานภาพสมรส จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 51.2 ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 40.4 ประกอบอาชีพว่างงาน/ แม่บ้าน จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 50.2 มีรายได้เพียงพอ จำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 53.5 มีโรคประจำตัว จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 53.2 ไม่เคยมีประวัติการหกล้มในรอบปีที่ผ่านมา จำนวน 235 คน คิดเป็นร้อยละ 79.1 และเคยมีประวัติการหกล้มในรอบปีที่ผ่านมา จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 20.9 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 1

2. ความรู้ในการป้องกันการหกล้ม ทักษะคิดต่อการป้องกันการหกล้ม พฤติกรรมป้องกันการหกล้มและสภาพแวดล้อมในบ้าน

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละผู้สูงอายุ ตำบลคลองห้า อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี จำแนกตามระดับความรู้ในการป้องกันการทกล้ม ระดับทัศนคติต่อการป้องกันการทกล้ม ระดับพฤติกรรมป้องกันการทกล้ม และระดับความเสี่ยงของสภาพแวดล้อมในบ้าน (n=297)

	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับความรู้ในการป้องกันการทกล้ม		
ความรู้ระดับสูง (8-10 คะแนน)	122	41.1
ความรู้ระดับปานกลาง (6-7 คะแนน)	144	48.5
ความรู้ระดับต่ำ (0-5 คะแนน)	31	10.4
ระดับทัศนคติต่อการป้องกันการทกล้ม		
ทัศนคติระดับดี (2.35 - 3.00 คะแนน)	266	89.6
ทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง (1.68 - 2.34 คะแนน)	31	10.4
ระดับพฤติกรรมป้องกันการทกล้ม		
พฤติกรรมป้องกันการทกล้มอยู่ในระดับสูง (2.35 - 3.00 คะแนน)	204	68.7
พฤติกรรมป้องกันการทกล้มอยู่ในระดับปานกลาง (1.68 - 2.34 คะแนน)	93	31.3
ระดับความเสี่ยงของสภาพแวดล้อมในบ้าน		
ความเสี่ยงปานกลาง (6-7 คะแนน)	54	18.2
ความเสี่ยงน้อย (0 - 5 คะแนน)	243	81.8

จากตาราง 2 พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้ในการป้องกันการทกล้มอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 48.5 รองลงมาคือมีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการทกล้มอยู่ในระดับสูง จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 41.1 และมีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการทกล้มอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 10.4

ด้านทัศนคติต่อการป้องกันการทกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลคลองห้า อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อการป้องกันการทกล้มอยู่ในระดับดี จำนวน 266 คน คิดเป็นร้อยละ 89.6 รองลงมาคือมีทัศนคติต่อการป้องกันการทกล้มอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 10.4

ด้านพฤติกรรมป้องกันการทกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลคลองห้า อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมป้องกันการทกล้มอยู่ในระดับสูง จำนวน 204 คิดเป็นร้อยละ 68.7 และมีพฤติกรรมป้องกันการทกล้มอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 93 คิดเป็นร้อยละ 31.3

ด้านสภาพแวดล้อมภายในบ้านเพื่อประเมินระดับความเสี่ยงของสภาพแวดล้อมภายในบ้านของผู้สูงอายุ ตำบลคลองห้า อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี พบว่า สภาพแวดล้อมภายในบ้านของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ อยู่ในระดับความเสี่ยงน้อย จำนวน 243 คน คิดเป็นร้อยละ 81.8 และความเสี่ยงปานกลาง จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 18.2

3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมป้องกันการทกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลคลองห้า อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

ตาราง 3 ความสัมพันธ์ระหว่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมป้องกันการทกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลคลองห้า อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี (n = 297)

ปัจจัยส่วนบุคคล	พฤติกรรมป้องกันการทกล้มของผู้สูงอายุ		χ^2	p-value
	ระดับปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ระดับสูง จำนวน (ร้อยละ)		
เพศ			0.435	0.509
ชาย	24 (8.1)	42 (14.1)		
หญิง	74 (24.9)	157 (52.9)		

ปัจจัยส่วนบุคคล	พฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ		χ^2	p-value
	ระดับปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ระดับสูง จำนวน (ร้อยละ)		
อายุ (ปี)			6.30	0.043
60-69	68 (22.9)	123 (41.4)		
70-79	24 (8.1)	43 (14.5)		
80 ปีขึ้นไป	6 (2.0)	33 (11.1)		
ดัชนีมวลกาย (kg/m²)			7.804	0.020*
ต่ำกว่าเกณฑ์และปกติ	43 (14.5)	70 (23.6)		
อ้วนระดับ 1	103 (3.4)	47 (15.8)		
อ้วนระดับ 2	45 (15.2)	82 (27.6)		
สถานภาพ			0.495	0.805
โสด	12 (4.0)	27 (9.1)		
สมรส	53 (17.9)	99 (33.3)		
หม้าย หย่าร้าง แยกกันอยู่	33 (11.1)	73 (24.6)		
ระดับการศึกษา				
ไม่ได้รับการศึกษา	5 (1.7)	24 (8.0)	36.462	< 0.001
ประถมศึกษา	31 (10.4)	89 (30.0)		
มัธยมศึกษาและเทียบเท่า	56 (18.9)	46 (15.5)		
อนุปริญญาขึ้นไป	6 (2.0)	40 (13.5)		
อาชีพ				
ว่างงาน/ แม่บ้าน	58 (19.5)	91 (30.6)	8.547	0.036
รับจ้างทั่วไป	14 (4.7)	43 (14.5)		
ธุรกิจส่วนตัว/ ค้าขาย	24 (8.1)	48 (16.2)		
รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ	2 (0.7)	17 (5.7)		
รายได้			2.559	0.110
เพียงพอ	46 (15.5)	113 (38)		
ไม่เพียงพอ	52 (17.5)	86 (29)		
โรคประจำตัว			0.046	0.831
มี	45 (15.2)	94 (31.6)		
ไม่มี	53 (17.8)	105 (35.4)		
ประวัติการหกล้ม (ในรอบปี ที่ผ่านมา)			3.946	0.047
เคย	71 (23.9)	164 (55.2)		
ไม่เคย	27 (9.1)	35 (11.8)		

จากตาราง 3 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลคลองห้า อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี พบว่า อายุ ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา อาชีพ และประวัติการหกล้ม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลคลองห้า อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเพศ สถานภาพ รายได้และโรคประจำตัว พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลคลองห้า อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี (p -value=0.509, 0.805, 0.110 และ 0.831)

4. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ในการป้องกันการหกล้ม ทักษะต่อการป้องกันการหกล้ม และสภาพแวดล้อมในบ้านกับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลคลองห้า อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

ตาราง 4 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ในการป้องกันการหกล้ม ทักษะต่อการป้องกันการหกล้ม และสภาพแวดล้อมในบ้านกับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลคลองห้า อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี (n = 297)

ตัวแปร	พฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ		χ^2	p-value
	ระดับปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ระดับสูง จำนวน (ร้อยละ)		
ระดับความรู้ในการป้องกันการหกล้ม			12.48	0.002
ความรู้ระดับสูง	49 (16.5)	73 (24.6)		
ความรู้ระดับปานกลาง	31 (10.4)	113 (38.0)		
ความรู้ระดับต่ำ	13 (4.4)	18 (6.1)		
ระดับทักษะต่อการป้องกันการหกล้ม			0.28	0.597
ทัศนคติอยู่ในระดับดี	82 (27.6)	184 (62)		
ทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง	11 (3.7)	20 (6.7)		
ระดับความเสี่ยงของสภาพแวดล้อมในบ้าน			0.143	0.705
ความเสี่ยงปานกลาง	19 (6.4)	35 (16.8)		
ความเสี่ยงต่ำ	79 (26.6)	164 (55.2)		

จากตาราง 4 พบว่า ความรู้ในการป้องกันการหกล้มมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลคลองห้า อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.05) ส่วนทัศนคติต่อการป้องกันการหกล้มและสภาพแวดล้อมในบ้านไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลคลองห้า อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี (p-value =0.597 และ0.705)

อภิปรายผล

ผลการศึกษาพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลคลองห้า อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมป้องกันการหกล้มอยู่ในระดับสูง จำนวน 204 คิดเป็นร้อยละ 68.7 สอดคล้องกับการศึกษาของ Muangsiri, Maharachpong & Rodjarkpai (2017) ที่พบว่า พฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในระดับสูง (ร้อยละ 51.4) เนื่องจากผู้สูงอายุยังมีพฤติกรรมชอบเอื้อมหรือก้มหยิบสิ่งของสุดมือ เปลี่ยนอิริยาบถ จากท่านั่งเป็นท่านอนอย่างรวดเร็วและออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ และเมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลคลองห้า อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี พบว่า อายุ ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา อาชีพและประวัติการหกล้ม (ในรอบปีที่ผ่านมา) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value<0.05) สอดคล้องกับการศึกษาของ Pholin, Jitramontree & Wirojratana (2017) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ภาวะสุขภาพ ความกลัวการหกล้มและพฤติกรรมการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน พบว่าปัจจัยด้านระดับการศึกษาและอาชีพ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ แต่พบว่าอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 50 เป็น

ผู้สูงอายุตอนต้น ที่มีอายุ 60-69 ปี ซึ่งการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายเริ่มเสื่อมลง ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี จำนวน 191 คน คิดเป็นร้อยละ 64.3 ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุ ตอนต้นเช่นเดียวกัน และยังสอดคล้องการศึกษาของ Ketcharoen (2020) ที่พบว่าอายุ ดัชนีมวลกาย และ ประวัติหกล้มมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-69 ปี ร้อยละ 54.9 ดัชนีมวลกาย มากกว่าหรือเท่ากับ 22.9 ร้อยละ 65.9 มีพฤติกรรมป้องกันการหกล้มอยู่ในระดับปานกลาง อาจเนื่องมาจากระดับความเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน ซึ่งเคยหกล้ม แม้ไม่ได้รับการบาดเจ็บรุนแรง แต่จะเกิดการวิตกกังวลและหวาดกลัวการหกล้มซ้ำ ทำให้การประกอบกิจวัตรประจำวันลดลงได้นอกจากนี้การศึกษาในครั้งนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุมีดัชนีมวลกายมากกว่าเกณฑ์ คือ อ้วนระดับ 1 สูงถึงร้อยละ 57 และอ้วนระดับ 2 ร้อยละ 19.2 การมีดัชนีมวลกายที่มากกว่าเกณฑ์ทำให้น้ำหนักตัวลงที่ข้อเท้าและสะโพกมากขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีอาการปวดเข่า และเกิดการเสียการทรงตัวได้ (Sorysang, Khompraya & Natetanasombut, 2014) แต่ผลการศึกษาในครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Muangsiri, Maharachpong & Rodjarkpai (2017) ที่พบว่า ประวัติการหกล้ม (ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา) ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุที่ไม่เคยหกล้ม จะมีพฤติกรรมป้องกันการหกล้มอยู่ 1.5 เท่า และผู้สูงอายุที่ไม่เคยหกล้มมีพฤติกรรมเสี่ยงในระดับสูงถึงร้อยละ 13 ส่วนเพศ สถานะภาพ รายได้และโรคประจำตัว พบว่า ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลคลองห้า อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานีอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>0.050$)

เมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ในการป้องกันการหกล้ม ทักษะต่อการป้องกันการหกล้ม และสภาพแวดล้อมในบ้านกับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลคลองห้า อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี พบว่า ความรู้ในการป้องกันการหกล้มมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลคลองห้า อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}<0.05$) อาจเนื่องมาจากการที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับสูง จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 41.1 ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมป้องกันการหกล้มอย่างเหมาะสมได้ สอดคล้องกับ Sarapun, Sirisopon, Kainaka, Onsiri, Outayanik, Threrawachjareanchai et al. (2017) กล่าวว่า แนวทางการป้องกันและการส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการหกล้มที่สำคัญในผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การปรับปรุงสิ่งแวดล้อม การออกกำลังกาย และการมีระดับความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มที่ดี

ด้านทัศนคติต่อการป้องกันการหกล้ม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ตำบลคลองห้า อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>0.050$) ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีทัศนคติอยู่ในระดับดีและมีพฤติกรรมป้องกันการหกล้มอยู่ในระดับสูง จำนวน 184 คน คิดเป็นร้อยละ 62 ซึ่งแสดงให้เห็นทัศนคติที่ดีต่อการป้องกันการหกล้ม ไม่ได้ส่งผลให้แสดงพฤติกรรมป้องกันการหกล้มที่ดีตามไปด้วย เช่นเดียวกับการศึกษาของ Sridawruang, Worawong, Sriyasak, Howharn & Manassatchakun (2020) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้หนังสือในชนบท และพบว่าทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายไม่ได้แสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีตามไปด้วย ถึงแม้ว่าผู้ใหญ่มองว่าการไม่ออกกำลังกายมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพตามมา แต่ยังไม่แสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่าที่ควร และสภาพแวดล้อมภายในบ้านมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุตำบลคลองห้า อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>0.050$) อาจเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมในบ้านของผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในระดับความเสี่ยงต่ำและมีพฤติกรรมป้องกันการหกล้มอยู่ในระดับสูงถึงร้อยละ 55.2 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Muangsiri (2017) ที่พบว่า การประเมินสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงภายในบ้านไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการหกล้ม เนื่องจากผู้สูงอายุที่สภาพแวดล้อมที่เสี่ยงภายในบ้านน้อยจะมีพฤติกรรมป้องกันการหกล้มน้อยกว่าผู้สูงอายุที่สภาพแวดล้อมที่เสี่ยงภายในบ้านมาก

การนำผลการวิจัยไปใช้

1. นำผลการวิจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ซึ่งได้แก่ อายุ ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา อาชีพ ประวัติการหกล้มและความรู้ในการป้องกันการหกล้ม ไปเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการหกล้มที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ
2. นำผลการวิจัยมาประยุกต์เป็นรูปแบบการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมป้องกันการหกล้มจากปัจจัยภายในมากขึ้น เช่น การออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความแข็งแรงตามบริบทของพื้นที่

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาข้อมูลเชิงลึกของพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุโดยการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) หรือการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Dept Interview) กับผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง
2. ควรทบทวนแนวคิด ทฤษฎีอื่นๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความกลัวการหกล้ม แรงสนับสนุนทางสังคม
3. ควรมีการศึกษาเชิงปฏิบัติการหรือกึ่งทดลอง เพื่อหาแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ
4. ควรนำปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ซึ่งได้แก่ อายุ ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา อาชีพ ประวัติการหกล้มและความรู้ในการป้องกันการหกล้มไปศึกษาเพิ่มเติม

References

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2563). สถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย 77 จังหวัด ณ.วันที่ 31 ธันวาคม 2563. สืบค้นเมื่อ 21 ตุลาคม 2665 จาก <http://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/335>.
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2561). การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ สาเหตุและการป้องกัน. สืบค้น21 ตุลาคม 2665 จาก <https://ddc.moph.go.th/uploads/publish/1037120200813042821.pdf>.
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2564). จำนวนและอัตราการเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มในผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ต่อประชากรผู้สูงอายุแสนคนจำแนกรายจังหวัด ปี พ.ศ. 2555 – 2562. สืบค้นเมื่อ 21 ตุลาคม 2665 จาก <http://35.190.29.12/uploads/files/1662820210118045737.pdf>.
- กรมสุขภาพจิต. (2563). ก้าวย่างของประเทศไทย สู่สังคมผู้สูงอายุ อย่างสมบูรณ์แบบ. สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2565จาก <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30476>.
- คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2552). แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545–2564). กรุงเทพมหานคร: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- จันทร์ชัย เจริญประเสริฐ. (2564). ปัญหาการทรงตัวใน ผู้สูงวัย (Balance disorders in elderly). ภาควิชา โสตศอนาสิกวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล รามาธิบดี. สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2565 จาก http://rcot.org/datafile/_file/_doc tor/19ac85bb3173b1706ed 42f90e 98f387d.pdf. pp 803-808.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ. (2561). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย 2562 ประวัติศาสตร์ใหม่ จำนวนผู้สูงอายุมากกว่าเด็กเป็นปีแรก. สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2565 จาก: <https://thaitgri.org/?p=39457>.
- Best, J. W. (1977). *Research in Education*. (3 rd ed). New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Bloom, B. S. (1975). *Taxonomy of Education*. David McKay.117 p. New York. Company Inc.

- Hemara, C., Rodma, G., & Dhanajaist, B. (2020). Training Drill for Enhancing Strength and Balance of the Elderly with Applied Yoga Activities. *Academic Journal of Thailand National Sports University, 12*(2), 13-25.
- Ketcharoen, N. (2020). Factors Related to Fall Prevention Behavior among Elders in Community, Nongbua Lamphu Province. *Journal of Health and Environmental Education, 5*(2), 155-165.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement, 30*(3), 607-610.
- Mato, L., Butsatam, N., Tumma, W., Wimoon, K., Peungsuwan, P. & Amatachaya, S. (2012). Balance Performance of Elderly in Amphur Muang, Khon Kaen Province. *JOURNAL OF MEDICAL TECHNOLOGY AND PHYSICAL THERAPY, 24*(2), 201-207.
- Muangsi, K., Maharachpong, N., & Rodjarkpai, Y. (2017). Factors Relating the Behavior of Fall Prevention among Elderly in Chonburi Province. *Naresuan University Journal: Science and Technology, 25*(4), 23-33.
- Pantawisit, J. (2018). The Development of Pasalop Dancing and Line Dancing Exercise Program on Blood Pressure Cardiorespiratory Endurance System and Balance of Elderly Persons in the Elderly Society of Nongkhai Municipality. *Journal of Education KHON KAEN UNIVERSITY, 41*(1), 101-117.
- Pholin, T., Jitramontree, N., & Wirojratana, V., (2017). The Relationships Between Personal Factors, Health Status, Fear of Falling, and Fall Preventive Behaviors of Community Dwelling Older Persons. *Journal of Nursing Science Chulalongkorn University, 29*(1), 36-50.
- Rodseeda, P. (2018). Fall Prevention among the Elderly Living in a Community: the Nursing Role in Home Health Care. *Thai Red Cross Nursing Journal, 11*(2), 15-25.
- Sarapun, A., Sirisophon, N., Kainaka, P., Onsiri, S., Outayanik, B., Threrawachjareanchai, S., et al., (2017). Factors Related to a Fall Prevention Behaviors of Elderly. *Journal of The Royal Thai Army Nurses, 18*(suppl.1), 215-222.
- Sorysang, L., Khompraya, J., & Natetanasombut, K. (2014). A Study of Fall Prevention Guideline in Older Adult Living in Mitraphappatana Community. *Journal of The Royal Thai Army Nurses, 15*(1), 122-129.
- Sridawruang, C., Worawong, C., Sriyasak, A., Howharn, C., & Manassatchakun, P., (2020). Relationships between Knowledge, Attitude, and Behavior toward Food Consumption and Physical Exercises among Rural Overweight Middle-Aged Adults. *REGIONAL HEALTH PROMOTION CENTER 9 JOURNAL, 14*(35), 464-482.
- Tiaotrakul, A., & Wangwonsin, A. (2019). Improvement of Physical Fitness for Balancing and Fall Prevention in Elderly. *Academic Journal Institute of Physical Education, 11*(1), 74-92.