

อุบัติเหตุพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ : ผู้สูงอายุไทยความมั่นใจที่อันตราย

Accidental Fall in Elderly: Thai Elderly Confidence Dangers

ประเสริฐ ศรีนวล* ธนัช กนกเทศ

Praseart Srenaul* Thanach Kanokthet

คณะพยาบาลศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี ประเทศไทย 76000

Faculty of Nursing and Allied Health Sciences, Phetchaburi Rajabhat University, Phetchaburi Thailand 76000

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอปัจจัยด้านความมั่นใจของผู้สูงอายุในประเด็นต่างๆ ที่สามารถก่อให้เกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ โดยมีประเด็นความมั่นใจที่เกิดจากพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่อาจก่อให้เกิดความมั่นใจเกินไปจนอาจส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ 8 ประเด็น ประกอบด้วย 1) ความมั่นใจด้านการเคลื่อนไหว 2) ความมั่นใจด้านการมองเห็น 3) ความมั่นใจในเรื่องสุขภาพ 4) ความมั่นใจด้านการตัดสินใจ 5) ความมั่นใจด้านการออกกำลังกาย โดย 5 ประเด็นนี้ การป้องกันคือการตรวจสอบสุขภาพและประเมินสมรรถนะด้านการเคลื่อนไหว การมองเห็น ภาวะสุขภาพโดยรวมและความสามารถในการตัดสินใจ เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจสถานการณ์ของสุขภาพที่เป็นอยู่เลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อตนเอง 6) ความมั่นใจด้านครอบครัว 7) ความมั่นใจด้านเศรษฐกิจ 8) ความมั่นใจด้านสิ่งแวดล้อม เป็นองค์ประกอบที่มีส่วนช่วยในการตัดสินใจของผู้สูงอายุโดยอาศัยปัจจัยพื้นฐานการดำรงชีวิตเดิมของผู้สูงอายุ ที่ชักนำให้ความมั่นใจในตนเองเพิ่มหรือลดลงตามทิศทางของพื้นฐานแต่ละครอบครัว การได้รับความร่วมมือจากครอบครัวช่วยให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจเพิ่มขึ้นต่อการป้องกันพลัดตกหกล้มได้

คำสำคัญ: อุบัติเหตุพลัดตกหกล้ม, ผู้สูงอายุ, ความมั่นใจ

Abstract

This paper aimed to present the elderly's confidence in the issues that can cause fall accidents in the elderly. The issue of confidence in health-related behaviors that may lead to overconfidence can result in accidents falling in the elderly 8 issues include: 1) Confidence in Movement 2) Confidence in Visibility 3) Confidence in health. 4) Confidence in decision making. 5) Confidence in exercise. The visual assessment of overall health status, movement, vision and ability to make decisions. Choose the right exercise for yourself. 6) Confidence in the family. 7) Economic confidence. 8) Confidence in the environment. It is an element that contributes to the decision-making of the elderly based on the basic living conditions of the elderly. Induced self-confidence increases or decreases according to the direction of each individual's family. Family support helps older people to have more confidence in fall prevention.

Keywords: Accidental Fall, Elderly, Confidence

Corresponding e-mail:* praseart.sre@mail.pbru.ac.th

วันที่รับ (received) 4 มี.ค. 2563 วันที่แก้ไข (revised) 27 เม.ย. 2564 วันที่ตอบรับ (accepted) 28 เม.ย. 2564

การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประชาคมโลกที่รวดเร็วเกินที่คาดการณ์ ทำให้ต้องมีการปรับตัวอย่างมากสำหรับพลเมืองโลกทุกช่วงวัย มีการเตรียมพร้อมในการรับมือกับสถานการณ์นี้ในหลายๆ ประเทศโดยเฉพาะประเทศในกลุ่มที่พัฒนาแล้ว จากการรายงานประเทศที่ติดอันดับผู้สูงอายุของสหประชาชาติ พบว่า ประเทศที่มีประชากรผู้สูงอายุมากที่สุด คือ ญี่ปุ่น ร้อยละ 33.4 ต่อประชากรในประเทศ รองลงมา คือ อิตาลี ร้อยละ 29.4 และประเทศเยอรมัน ร้อยละ 28 ส่วนใหญ่ประเทศที่มีประชากรผู้สูงอายุอยู่ในอันดับต้นๆ ของโลกจะเป็นประเทศในยุโรป รองลงมาเป็นกลุ่มอเมริกาเหนือ ลาตินอเมริกา เอเชีย กลุ่มโอเชียเนียและกลุ่มแอฟฟิกา จะเห็นได้ว่าแต่ละภูมิภาคก็จะมี ความแตกต่างกันชัดเจน คาดว่าการณ์ว่าในปี ค.ศ. 2050 ยอดของผู้สูงอายุจะเพิ่มร้อยละ 10 ของประชากร ทำให้หลายประเทศมีการทุ่มงบประมาณในการดูแลผู้สูงอายุที่เพิ่มจำนวนมากขึ้น โดยการจัดบริการที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุให้สะดวกสบาย และปลอดภัยรวมถึงการดูแลด้านสุขภาพเมื่อมีการเจ็บป่วยและป้องกันความเจ็บป่วยที่จะเกิดขึ้น ส่วนประเทศในกลุ่มกำลังพัฒนามีการเตรียมความพร้อมไว้เพียงบางประเทศเท่านั้น ถึงกระนั้นการเตรียมความพร้อมไม่อาจสมบูรณ์ เนื่องจากทรัพยากรของประเทศไม่เพียงพอทั้งงบประมาณ บุคลากร สถานที่ รวมถึงรายได้ต่อหัวประชากรไม่มากพอ ทำให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลได้ไม่เต็มที่ ทำให้หลายๆ ประเทศพยายามดึงศักยภาพในตัวผู้สูงอายุมาใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุ สามารถดูแลตนเองได้มากขึ้น แต่อย่างไรก็ดีผู้สูงอายุเองไม่ได้มีความแข็งแรงและสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจร่วมถึงการปรับตัวสู่บทบาทผู้สูงอายุในบางรายไม่สามารถทำได้จึงมักเกิดปัญหา และส่งผลเสียเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะการเกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ประเทศไทยซึ่งกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society) โดยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปร้อยละ 16.73¹ และมีแนวโน้ม เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง คาดการณ์ว่าจะมีผู้สูงอายุสูงถึงร้อยละ 20 ในปี พ.ศ. 2568 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและความเสื่อมตามวัย ทำให้มีปัญหาทั้งโรคไม่ติดต่อและการบาดเจ็บ โดยเฉพาะการบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ มีผู้สูงอายุที่เสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มกว่า 1,258 คนในปี 2561 โดยพบว่าเพศชายมีอัตราการเสียชีวิตสูงกว่าเพศหญิง 3 เท่า² และมากกว่าร้อยละ 20 ได้รับอุบัติเหตุพลัดตกหกล้มจากเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัย โดยสาเหตุหลักในการพลัดตก

หกล้มเกี่ยวข้องความมั่นใจในตนเองในการทำกิจกรรมต่างๆ โดยคิดว่าตนเองแข็งแรงมากพอ จึงทำให้เกิดเหตุการณ์อันไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุบ่อยครั้ง

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอปัจจัยด้านความมั่นใจของผู้สูงอายุในประเด็นต่างๆ ที่สามารถที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุอันเกิดมาจากตัวผู้สูงอายุเองมีความมั่นใจและเชื่อมั่นตนเองมากเกินไปซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการนำไปสู่เหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ได้

โดยธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนมีความมุ่งมั่นและความพยายามติดตัวมาตั้งแต่เกิดทำให้มนุษย์มีศักยภาพที่เหนือว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายทำให้มนุษย์จึงมีชีวิตอยู่ได้จนทุกวันนี้ โดยเฉพาะความมุ่งมั่น ความเชื่อมั่นในตนเอง ที่แสดงให้เห็นว่ามีขีดความสามารถในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ ความเชื่อมั่นจึงเป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์เสมอมาว่าจะสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นมาในชีวิตประจำวันได้ ความเชื่อมั่นที่เกิดขึ้นบ่อยๆ และแสดงให้เห็นถึงการบวนการจัดการปัญหาต่างๆ ได้ ทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้นในเรื่องนั้นๆ ที่ตนเคยทำได้ ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) หมายถึง การกล้าตัดสินใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยความมั่นใจ กล้าแสดงออกสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง พึ่งพาตนเอง และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ เพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เมื่อเกิดความเชื่อมั่นแห่งตนมากขึ้นสิ่งที่จะได้ตามมาคือความมั่นใจ ตามพจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตให้ความหมายของคำว่า “ความมั่นใจหมายถึง เชื่อใจหรือมั่นใจอย่างไม่แปรเปลี่ยน” ความมั่นใจในตนเอง เป็นผลลัพธ์ของการผสมกันระหว่างความสามารถของตนเองและความภาคภูมิใจในตนเอง การได้มาซึ่งความมั่นใจเกิดจากเกิดจากประสบการณ์ที่ผ่านมาที่ตนเองสามารถทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งได้สำเร็จ รวมถึงการมีเป้าหมายที่ชัดเจนจากความมุ่งหวังหรือคาดหวังในการกระทำนั้นๆ เมื่อสำเร็จหรือได้รับการยกย่องเชิดชูความเชื่อมั่นจะสูงขึ้นตามไปด้วย ทั้งนี้รวมถึงบทบาทหน้าที่ทางสังคมด้วยบุคคลที่มีบทบาทหน้าที่ที่สำคัญจะมีความมั่นใจสูงมากยิ่งขึ้นแปรผันไปตามความสำเร็จของชีวิต ความมั่นใจเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมซึ่งเป็นปฏิกิริยาหรือกิจกรรมของบุคคล ที่แต่ละบุคคลจะแสดงออกทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลมีทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้ ทั้งนี้พฤติกรรมของบุคคลย่อมแตกต่างกันไปตามสภาพสังคม วัฒนธรรมซึ่งมักได้รับอิทธิพลจากความคาดหวังของบุคคลรอบข้าง สถานการณ์ขณะนั้นและ

ประสบการณ์ในอดีต

พฤติกรรมมีผู้ให้ความหมายไว้มากมายหลายท่าน แต่จะสรุปได้ว่า พฤติกรรมหมายถึง การกระทำอันเกิดจากการกระตุ้นจากสิ่งเร้าต่างๆ ซึ่งบุคคลได้ใช้กระบวนการ กลั่นกรอง และตั้งใจที่จะกระทำปฏิกิริยาให้เกิดขึ้นเพื่อให้ผู้อื่นได้รับรู้ และสัมผัสได้ กระบวนการการเกิดพฤติกรรมประกอบไปด้วย 1) กระบวนการรับรู้ เริ่มจากบุคคลได้รับสิ่งเร้า ผ่านระบบประสาทสัมผัสและความรู้สึกนั้น 2) กระบวนการคิดและเข้าใจ ซึ่งเป็นกระบวนการที่ประกอบไปด้วย การเรียนรู้ การคิด การจำ และการนำไปใช้ 3) กระบวนการแสดงออก หลังจากผ่านกระบวนการเรียนรู้แล้ว บุคคลจะมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นๆ เพื่อให้ผู้อื่นรับรู้ ซึ่งการแสดงออกของพฤติกรรมมีการแสดงออกเป็นแบบภายใน คือเป็นพฤติกรรมที่บุคคลนั้นรู้สึกแต่ยังไม่แสดงออกให้บุคคลอื่นรับรู้ ส่วนพฤติกรรมแบบภายนอก เป็นการแสดงออกของบุคคลต่อความรู้สึกจนผู้อื่นสามารถรับรู้ได้ ในการแสดงออกของพฤติกรรมอาจมีหลายเหตุผลที่บุคคลได้แสดงออกมาตามสิ่งเร้าที่มากระทบและอีกหนึ่งสิ่งที่เป็นสิ่งเร้าที่มีอิทธิพลต่อบุคคลอย่างมาก คือ สุขภาพ เมื่อสิ่งเร้าของบุคคลคือสุขภาพดี ทำให้บุคคลพยายามแสดงพฤติกรรมด้านสุขภาพดีออกมา ตามความเชื่อ ความคิด และประสบการณ์ในอดีต หากเป็นบุคคลที่ยังอยู่ในช่วงวัยที่มีร่างกายแข็งแรงอายุไม่เกิน 60 ปี หลายคนยังพอมีสักยภาพที่จะแสดงพฤติกรรมสุขภาพดีออกมาได้เช่น การออกกำลังกาย การทำกิจกรรมที่ผาดโผน หรือกิจกรรมที่ฝึกความอดทนเพื่อแสดงว่าตนเองยังแข็งแรงอยู่จนเป็นความเชื่อส่วนบุคคลว่า การแสดงพฤติกรรมเหล่านั้นเป็นพฤติกรรมของคนที่มีสุขภาพดี ด้วยความเชื่อเช่นนี้ ทำให้บุคคลกลุ่มหนึ่งโดยเฉพาะผู้สูงอายุยังเชื่อว่าตนเองยังสามารถทำกิจกรรมเดิมๆ เหมือนสมัยยังหนุ่มๆ โดยไม่คำนึงว่าตนเองมีความเสื่อมของร่างกายตามวัย³ ซึ่งการก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุมิเคยมีเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ 4 ลักษณะประกอบด้วย

1. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological aging) จากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปฏิทินโดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมาร่วมพิจารณาด้วย

2. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological aging หรือ Biological going) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี

3. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการ

เปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological aging) จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สติปัญญา การรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Biological change) เมื่ออายุมากขึ้น จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในทุกๆ ระบบหน้าที่ของร่างกาย ตั้งแต่ในระดับเซลล์ ความสามารถในการทำงานของระบบต่าง ๆ ลดลงระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ผอัสไม่แข็งแรง ไม่สามารถพยุงข้อไว้ได้ ทำให้การเคลื่อนไหวช้าลง⁴ ร่วมกับความเร็วของการตอบสนองของเซลล์ประสาทลดลง อวัยวะเกี่ยวกับการทรงตัวในหูชั้นในเสื่อมไป ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถที่จะเปลี่ยนอิริยาบถ เคลื่อนไหว หรือตอบโต้เมื่อจำเป็นต้องใช้ความเร็ว มากกว่าปกติได้ จึงมีความเสี่ยงที่จะเสียการทรงตัว พลัดหกล้มง่าย และเมื่อเกิดอุบัติเหตุแล้ว มักจะเกิดความผิดปกติที่รุนแรง และภาวะทุพพลภาพ

4. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง

จากการก้าวเข้าสู่ผู้สูงอายุและเมื่อการปรับตัวที่ไม่สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลง ทำให้ผู้สูงอายุยังคงมีความเชื่อมั่นและมั่นใจในตนเอง รวมถึงสังคมยังสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ หรือการไม่ยอมรับตนเองว่าเข้าสู่ผู้สูงอายุ ย่อมทำให้เกิดความมั่นใจที่ผิดพลาดก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองได้

ความเชื่อมั่นหรือความมั่นใจโดยเนื้อแท้แล้ว ถือว่ามีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับบุคคล เพราะจะเป็นแรงขับเคลื่อนให้บุคคลมีความสามารถในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จ หากขาดซึ่งความมั่นใจแล้วบุคคลอาจไม่ประสบความสำเร็จในหลายๆ ด้านก็เป็นได้ ประโยชน์ของความมั่นใจสำหรับบุคคลประกอบไปด้วย 1) ความมั่นใจทำให้มีมโนคติที่ดีต่อตนเอง การส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จในกิจกรรมต่างๆ การได้รับการตอบสนองในทางบวก 2) ความมั่นใจทำให้มีความกล้าในการแสดงออกทางด้านต่างๆ ความเชื่อมั่นในตนเองถือเป็นบุคลิกภาพที่มีอยู่ภายในตัวบุคคลและสามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมที่แสดงออก 3) ความมั่นใจทำให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถในการพึ่งพาตนเอง และแก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตัวเอง 4) ความมั่นใจเป็นพื้นฐานสำคัญที่นำไปสู่การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ 5) ความมั่นใจทำให้มีความสำเร็จในการทำงาน ในบุคคลทั่วไปความมั่นใจที่พอดีถือได้ว่ามีประโยชน์ตามที่กล่าวมาข้างต้น นำพาให้เกิดความสำเร็จในชีวิตสร้าง

ความมั่นคงต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ในบุคคลที่มีความมั่นใจสูงเกินไปมักไม่ส่งผลดีต่อการอยู่ในสังคม เนื่องจากความมั่นใจที่มากเกินไป ทำให้ไม่ยอมฟังเหตุผลจากคนอื่น ๆ ในบางรายอาจยึดมั่นถือมั่นในตนเองมากจนไม่เชื่อใครเลย หรือมีความมั่นใจเกินไปทำให้มีโอกาสเกิดข้อผิดพลาดขึ้นได้ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อตนเองและคนอื่น ๆ ได้ โดยเฉพาะประชากรกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทำให้ความสามารถ ในการตัดสินใจด้อยลงไป โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับสุขภาพด้านลบ กล่าวคือ ปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมไม่สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อาจก่อให้เกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ขึ้นได้กับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะความเสี่ยงจากการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ซึ่งจากสถิติที่ผ่านมาเราพบว่าการเกิดพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุมักเกิดเหตุในตัวบ้านและบริเวณ รั้วบ้าน เช่น ห้องนอน ห้องครัว และห้องน้ำ เป็นต้น^{5,6} รวมถึงบริเวณนอกบ้าน ขณะเดินทาง และในสถานที่ทำงาน เช่น ถนนในซอยและถนนใหญ่ ข้ามสะพาน จักรยาน หรือมอเตอร์ไซด์ล้ม บนรถเมล์ ไร่ นา ฟาร์มเลี้ยงสัตว์ เป็นต้น⁷ นอกจากนี้ การบาดเจ็บภายหลังการพลัดตกหกล้ม มีตั้งแต่อาการ เล็กน้อย เช่น อาการฟกช้ำ แผลถลอก กระดูกหัก จนถึงขั้นรุนแรง และเสียชีวิตได้⁸ หากสังเกตจะพบว่า สาเหตุเหล่านั้นสอดคล้องกับความมั่นใจในตนเองของผู้สูงอายุที่จะทำกิจกรรมต่างๆแบบไม่ระมัดระวังจนเป็นความสามารถของการพลัดตกหกล้มจนได้รับบาดเจ็บ และเมื่อจำแนกประเด็นของความมั่นใจที่อาจทำให้เกิดการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุได้ดังนี้

1. ความมั่นใจด้านการเคลื่อนไหว

คนที่เริ่มเข้าสู่ผู้สูงอายุในช่วงแรก หากไม่ได้รับการเตรียมความพร้อมที่ดี ผู้สูงอายุยังมั่นใจว่าตนเองสามารถเคลื่อนไหวได้ปกติ ยังมีความแข็งแรงด้านร่างกายอยู่ โดยเฉพาะสังคมไทยที่บุคคลส่วนใหญ่ไม่ค่อยยอมรับตนเองว่าแก่ จึงพยายามพิสูจน์ ว่าตนเองยังสามารถเดินได้ ขึ้นบันไดได้ โดยไม่ต้องอาศัยไม้เท้า โดยไม่คิดว่าร่างกายตนเองเสื่อมไปตามกาลเวลา จึงทำให้มีโอกาสหกล้มได้ สภาพของกระดูกจะเปราะและหักง่ายเนื่องจากการสลายของแคลเซียมออกจากกระดูก ความยาวของกระดูกสันหลังสั้นลงเพราะหมอนรองกระดูกบางลง ทำให้หลังค่อม ความสูงลดลง กระดูกอ่อนบริเวณข้อต่างๆ บางและเสื่อมลง⁹ น้ำไขข้อลดลงทำให้ได้ยินเสียงแกรบแกรบขณะเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวของข้อไม่สะดวก

ข้อติดแข็ง ปวดตามข้อ ข้ออักเสบและติดเชื้อง่าย จำนวนมวลและเส้นใยกล้ามเนื้อลดลง ระยะเวลาที่ใช้ในการหดตัวของกล้ามเนื้อแต่ละครั้งจะนาน ทำให้การเคลื่อนไหวช้าลง

2. ความมั่นใจด้านการมองเห็น

เมื่อเข้าสู่วัยชรา การมองเห็นเริ่มเสื่อมลง การมองเห็นลูกตามีขนาดเล็กลง หนึ่งตาตกรูม่านตาเล็กลง ปฏิกริยาในการตอบสนองต่อแสงของม่านตาลดลง ทำให้การปรับตัวต่อที่มีมิติ ความสามารถในการแยกสี ส้ม และ เหลือง ตีกว่าสีน้ำเงิน ม่วง และเขียว กล้ามเนื้อลูกตาเสื่อมลง ทำให้สายตาวายขึ้น มองเห็นภาพใกล้ๆ ไม่ชัดเจน ลานสายตาแคบลง ความไวในการมองเห็นภาพลดลงตามอง การผลิตน้ำตาลดลง และบางรายอาจมีจุดตันของท่อน้ำตา อาจเกิดภาวะสายตาวายตาฟาง จากการเสื่อมของจอประสาทตา หรือเริ่มมีภาวะตาต้อกระจก ทำให้การมองเห็นผิดเพี้ยนไปในผู้สูงอายุบางรายได้รับการแก้ไขที่ถูกต้องการมองเห็นจึงสามารถอยู่ในสภาพปกติ แต่สำหรับผู้สูงอายุหลายๆ ท่าน การแก้ไขการมองเห็นต้องใช้เงินจำนวนมาก เช่นการลอกต้อกระจกและต้องใช้เวลาพักฟื้น ทำให้ไม่สามารถไปรักษาได้ จึงอยู่กับสายตาอันเลือนลาง โดย เชื่อว่า ยังมองเห็นอยู่ นั่นหมายถึง ความเสี่ยงที่ผู้สูงอายุได้รับ อาจเกิดการสะดุด สิ่งของต่างๆ จนเกิดการบาดเจ็บได้สอดคล้องกับงานวิจัย⁵ พบว่าร้อยละ 38.2 ผู้สูงอายุที่หกล้มมีความพกร่องทางสายตา

3. ความมั่นใจด้านการตัดสินใจ

การเข้าสู่สภาวะผู้สูงอายุ นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว เซลล์สมองและเซลล์ประสาทจะมีจำนวนลดลงประสิทธิภาพการทำงานของสมองและประสาทอัตโนมัติลดลงทำให้ความไวต่อความรู้สึกและการตอบสนองต่อปฏิกริยาต่างลดลงการ เคลื่อนไหวช้า คิดช้า ความจำในเรื่องราวใหม่ๆ ไม่ดีเท่ากับความจำในเรื่องราวในอดีตความสามารถในการคำนวณการคิดวิเคราะห์ลดลง อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทำงานไม่สัมพันธ์กันส่งผลต่อการตัดสินใจในการกระทำหลายๆ อย่างที่เปลี่ยนไป หรือเมื่อตัดสินใจแล้วเกิดความผิดพลาดได้ เช่น กระยะรถยนต์ที่วิ่งอยู่บนถนนผิดพลาด ตัดสินใจข้ามถนนคิดว่าตนเองสามารถข้ามได้พ้นขณะตัดสินใจและลงมือกระทำอาจใช้เวลานานขึ้นทำให้อาจถูกรถชนได้ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีอายุสูงมากๆ การตัดสินใจย่อมช้าตามไปด้วย

4. ความมั่นใจในเรื่องสุขภาพ

ผู้สูงอายุหลายๆ ท่าน มีความภูมิใจที่เข้าสู่วัยสูงอายุ

แล้วยังไม่มีโรคประจำตัวซึ่งมักคิดว่าตนเองแข็งแรงหลายคนจึงมักต้อติง ในการจะตรวจสุขภาพประจำปี หรือเข้าประเมินความเสี่ยงทางด้านสุขภาพในขณะที่อายุมากขึ้นมีข้อจำกัดของสรีระมากขึ้นอันเกิดจากความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง⁵ การเข้าสู่วัยชราช่วงแรกๆ นั้นอาจยังดูว่าแข็งแรง แต่เมื่ออายุมากขึ้น ความเสื่อมจะเกิดขึ้นเร็วมาก การไม่ติดตามการตรวจเช็คร่างกาย อาจนำมาซึ่งโรคภัยหรือการได้รับการบาดเจ็บได้อย่างง่ายดาย

5. ความมั่นใจด้านครอบครัว

ผู้สูงอายุหลายๆ ท่านโชคดีที่ครอบครัวอยู่กันพร้อมหน้าหรือได้อาศัยอยู่กับลูกหลาน ทำให้เกิดความมั่นใจว่ามีครอบครัวที่อบอุ่น จึงขาดการเตรียมความพร้อมหลายๆ ด้าน เพราะคิดว่าสามารถพึ่งลูกหลานได้ แต่ในความเป็นจริงลูกหลานไม่ได้อยู่กับผู้สูงอายุตลอดเวลาเป็นผลให้เกิดการหกล้มในกรณีที่ไม่มีคนอยู่บ้าน หรือบางครั้งคนในครอบครัวเสียอีกที่มองว่าพ่อ แม่หรือตา ยาย ยังแข็งแรงไม่ต้องช่วยหรือกปล่อยให้ทำเองดูบ้าง นั้นเป็นความเสี่ยงอย่างมาก อาจเกิดอันตรายได้อย่างง่ายดาย

6. ความมั่นใจด้านเศรษฐกิจ

เมื่อก้าวเข้าสู่วัยชรา หลายคนอาจเกษียณตนเองจากงานประจำ มีเงินทองหรือบำนาญ ในการใช้ชีวิต แต่ยังมีผู้สูงอายุหลายท่านที่ขาดการวางแผนทางการเงินทำให้เข้าสู่วัยชราแล้วยังคงต้องทำงานอยู่และด้วยความเคยชินคิดว่าตนเองยังสามารถทำงานได้เนื่องจากทำงานแบบนี้มาตลอด จึงเกิดความเสี่ยงจากการทำงานได้เนื่องจากความเสื่อมของร่างกาย

7. ความมั่นใจในการออกกำลังกาย

ความมั่นใจด้านนี้ มักเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีที่ยังเชื่อว่าตนเองสามารถทำได้ และแสดงให้เห็นว่ายังไม่แก่ย่อมเกิดความเสี่ยงได้ แม้แต่ในรายที่มีโรคประจำตัว การเลือกวิธีการออกกำลังกายที่ไม่สอดคล้องกับสุขภาพ ย่อมทำให้เกิดอันตรายเช่นกัน ในบางรายเห็นว่าเพื่อนๆ ที่เป็นโรคเดียวกันสามารถออกกำลังกายด้วยวิธีนี้ได้ ตนเองคงสามารถทำได้เช่นกัน แต่ความเสื่อมแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ย่อมไม่เป็นผลดีต่อตนเอง

8. ความมั่นใจด้านสิ่งแวดล้อม

ความมั่นใจในสิ่งแวดล้อมนี้ มุ่งเน้นไปที่ที่พักอาศัย เนื่องจากผู้สูงอายุคิดว่าตนอยู่ที่นี่มานาน มีความคุ้นชินต่อสถานที่ จึงทำกิจกรรมต่างๆ ตามความคุ้นเคยเช่น เข้าห้องน้ำ

เข้าห้องครัว เมื่อจะปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุตัวผู้สูงอายุเองอาจบอกว่าไม่ควรเปลี่ยนเพราะคุ้นเคยหรือกลัวเสียเงินเสียทอง ทั้งที่สิ่งนั้นอาจเป็นอันตรายต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุได้ สอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่าร้อยละ 41.8 ผู้สูงอายุเกิดจากการลื่นล้มภายในบ้านและร้อยละ 38.2 กิจกรรมที่ทำให้ล้มคือการเข้าห้องน้ำหรือ ขณะอาบน้ำ⁵

จากประเด็นความมั่นใจของผู้สูงอายุที่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพที่นำไปสู่การเกิดพลัดตกหกล้ม แนวทางที่เหมาะสมที่สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุลดปัจจัยเสี่ยงจากความมั่นใจและเพื่อป้องกันความเสี่ยงรวมถึงทำความเข้าใจกับผู้สูงอายุในประเด็นของความมั่นใจด้านการเคลื่อนไหว ความมั่นใจด้านการมองเห็น ความมั่นใจในเรื่องสุขภาพและความมั่นใจด้านการตัดสินใจ โดยการตรวจสุขภาพและประเมินสมรรถนะด้านการเคลื่อนไหว การมองเห็น ภาวะสุขภาพโดยรวมและความสามารถในการตัดสินใจ เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจสถานการณ์ของสุขภาพที่เป็นอยู่และไม่ตัดสินใจทำพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดพลัดตกหกล้มโดยเข้าใจว่าตนเองยังแข็งแรงและเพื่อให้การป้องกันมีประสิทธิภาพมากขึ้นควรมีการตรวจสุขภาพและสมรรถนะด้านดังกล่าวอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ส่วนประเด็นความมั่นใจด้านครอบครัว ความมั่นใจด้านเศรษฐกิจความมั่นใจด้านสิ่งแวดล้อม เป็นองค์ประกอบที่มีส่วนช่วยในการตัดสินใจของผู้สูงอายุโดยอาศัยปัจจัยพื้นฐานเดิมของผู้สูงอายุ เช่นด้านครอบครัวต้องมีการประเมินว่าบุคคลในครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันหรือไม่และใครเป็นผู้ดูแลหลักที่สามารถจัดการปัญหาหรือตัดสินใจเมื่อเกิดเหตุไม่คาดฝันและผู้สูงอายุสามารถติดต่อได้สะดวกรวดเร็ว รวมถึงความมั่นคงทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุเมื่อมีการเจ็บป่วยเช่นผู้สูงอายุบางท่านเป็นข้าราชการบำนาญสามารถใช้สิทธิการรักษาในยามเจ็บป่วย หรือกลุ่มประกันสังคมที่ยังสามารถใช้สิทธิการรักษาได้หรือแม้กระทั่งกลุ่มบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้าซึ่งในสิทธิการรักษาครอบคลุมทั่วถึงทุกคนแต่เมื่อเกิดวิกฤติ อาจต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มทั้งทางตรงและทางอ้อมการสูญเสียรายได้ของญาติที่ต้องมาดูแลรวมถึงการไม่สามารถมาดูแลได้ของลูกหลานย่อมส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งต้องทำความเข้าใจแก่ผู้สูงอายุถึงผลเสียต่อการเกิดพลัดตกหกล้มจนได้รับบาดเจ็บเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ระมัดระวังมากยิ่งขึ้น ส่วนความมั่นใจด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งแยกออกเป็นสิ่งแวดล้อมภายในบ้านและสิ่งแวดล้อมภายนอกบ้านนั้น ต้องทำความเข้าใจระหว่างผู้สูงอายุและคนในครอบครัวที่

จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อความปลอดภัยของผู้สูงอายุ ภายในบ้านเช่นการเสริมราวจับในห้องน้ำ ระหว่างทางเดิน หรือการเพิ่มแสงสว่างภายในบ้าน รวมถึงการจัดสิ่งกีดขวางทางเดินเพื่อป้องกันการสะดุดหกล้มของผู้สูงอายุหรือการย้ายผู้สูงอายุมานอนด้านล่างของบ้านใกล้ๆ ห้องน้ำเป็นต้น ซึ่งบางครั้งครอบครัวสามารถดำเนินการได้แต่บางรายอาจไม่พร้อมทั้งเรื่องสถานที่และงบประมาณ จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ผู้สูงอายุเองเลือกที่จะไม่เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ส่วนสิ่งแวดล้อมภายนอกนั้นอาจยากที่จะเปลี่ยนแปลงแต่สามารถบอกผู้สูงอายุในจุดที่เสี่ยงที่ไม่ควรไปหากจะไปอาจต้องมีญาติติดตามไปด้วยหรือการใช้เครื่องช่วยพยุงร่างกายเพื่อป้องกันการหกล้มได้

การเข้าสู่ความเป็นผู้สูงอายุแล้วมีความมั่นใจไม่ใช้เรื่องที่ผิด แต่ต้องการให้ผู้สูงอายุเข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยการรับรู้ระดับสมรรถนะทางร่างกาย เช่นการเคลื่อนไหว การมองเห็นและระดับการตัดสินใจ จะช่วยให้ผู้สูงอายุรับรู้สถานะของตนเองและสามารถเลือกทำกิจกรรมที่เหมาะสมต่อตนเองเพื่อให้เกิดความปลอดภัยแก่ผู้สูงอายุเองเช่น การนำกายอุปกรณ์มาช่วยในการพยุงหรือประกอบการเคลื่อนไหวเพื่อความปลอดภัยและไม่กระทบต่อการสูญเสียสภาพลักษณะแต่อย่างใดรวมถึงการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้สอดคล้องกับผู้สูงอายุโดยผ่านความร่วมมือของคนในครอบครัวที่ช่วยในการตัดสินใจและวางแผนการดูแลด้านความปลอดภัยและด้านเศรษฐกิจเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นคงซึ่งมีส่วนช่วยป้องกันอุบัติเหตุพลัดตกหกล้มได้มากขึ้นรวมถึงการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และเป็นการทำให้ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขเป็นสังคมผู้สูงอายุที่สมบูรณ์ด้วยสุขภาพดีอย่างแท้จริง

References

1. Department of Elderly Affairs. Elderly statistics. Department of Provincial Administration Ministry of Interior 2019. (in Thai)
2. Office of Policy and Strategy Office of the Permanent Secretary, Ministry of Public Health Ministry of Public Health. Public Health Statistics, 2018.1st edition. Bangkok: The War Veteran Organization; 2018. (in Thai)
3. Sangtong J. Aging Society (Complete Aged): The elderly condition of good quality. *Rusamilae Journal*. 2017;38(1):6-28. (in Thai)
4. Theris A. Touhy and Kathleen F. Jett (2014). *Gerontological Nursing & Healthy Aging*. 4th edition. Mosby, an imprint of Elsevier Inc. 2014
5. Soisang L. A Study of Fall Prevention Guideline in Older Adult Living in Mitraphapatana Community. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 2014;15(1):122-129. (in Thai)
6. Yimratanabon S .Recommendations of the Physical Environment for Elderly People in the 3rd Phase of Smiling Houses for Citizen Project, Department of Public Work, Bangkok. *Arch Journal Issue*.2017;24(1):60-64 (in Thai)
7. Sarapun U. Factors Related to a Fall Prevention Behaviors of Elderly. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 2017;18(1):215-222. (in Thai)
8. Gwen robbins, Debbie powers. Sharon burges. A WELLNE WAY OF LIFE. Mc Graw-Hill, an imprint of The McGraw-Hill Companies, Inc, 1221 Avenue of the Americas, New York, NY 10020. 2002 (in New York)
9. Karlsson M. K, Magnusson H, Schewelov T, Rosengren B.E.Older and Sally Garratt. *People Issues and Innovations in Care* 3rd edition. Elsevier tower 1,475 Victoria Avenue, Chatswood, NSW Australia 2067. 2009. (in Australia)
10. Srichang N, Kumvi L. Dependence on the elderly (aged 60 years and over) in Thailand, 2017-2021. Department of Communicable Disease Control, Ministry of Public Health. 2017. (in Thai)