

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง  
กับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุและแนวทางในการป้องกันการหกล้ม  
ของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

Guidelines for Fall Prevention among Older Persons: A Study on Correlations  
Between Perceived Self-Efficacy and Fall Prevention Behaviors in Yala Province

อุบลทิพย์ ไชยแสง<sup>1\*</sup>, นิวัตติ ไชยแสง<sup>1</sup>, นูวัยดา เจะหะ<sup>1</sup> และ นัสรีน อาลีตีมัน<sup>1</sup>  
Ubontip Chaisang<sup>1\*</sup>, Niwat Chaisang<sup>1</sup>, Nuwaida Cheha<sup>1</sup> and Nassarin Arleedeeman<sup>1</sup>  
วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา<sup>1\*</sup>  
Sirindhorn College of Public Health, Yala Province<sup>1\*</sup>

(Received: September 04, 2020; Revised: February 02, 2021; Accepted: February 08, 2021)

บทคัดย่อ

การวิจัยแบบผสมผสานนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง กับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ และแนวทางในการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา วิธีดำเนินการวิจัย 2 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาพฤติกรรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง กับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา จำนวน 370 คน จากการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดความสามารถของตนเอง และพฤติกรรมในการป้องกันการหกล้ม ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้เท่ากับ .79 และ .75 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาแนวทางในการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา ผู้ให้ข้อมูลได้แก่ ผู้สูงอายุจำนวน 10 คน เลือกแบบเจาะจง เก็บรวบรวมข้อมูลการจัดการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึก การวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง และพฤติกรรมในการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา โดยรวมอยู่ในระดับสูง ( $M=2.55, SD=0.32$ ) และ ( $M=2.35, SD=0.41$ ) ตามลำดับ ซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r=.611$ )
2. แนวทางในการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา สามารถป้องกันการหกล้มได้ด้วยตนเอง แต่จะต้องมีการระมัดระวังตนเองเพิ่มขึ้น และปรับสภาพที่อยู่อาศัยให้เหมาะสม รวมถึงการได้รับการดูแลจากองค์กรที่เกี่ยวข้อง ในการตรวจรักษา และประเมินเพื่อป้องกันภาวะเสี่ยง รวมถึงการให้คำแนะนำส่งเสริมให้ความรู้ในการป้องกันการหกล้มตามบริบทของพื้นที่ และวัฒนธรรมของท้องถิ่นของผู้สูงอายุ ดังนั้น องค์กรที่เกี่ยวข้อง ควรดำเนินการเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มด้วยตนเอง การป้องกันภาวะเสี่ยง และจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันการหกล้มให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุตามบริบทของพื้นที่

**คำสำคัญ:** การรับรู้ความสามารถของตนเอง, พฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม, แนวทางในการป้องกันการหกล้ม, ผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

\*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: ubontip20@hotmail.com เบอร์โทรศัพท์ 089-4636605)

## Abstract

This mixed method research aimed to study the correlations between levels of perceived self-efficacy and fall prevention behavior, and to elaborate guidelines for fall prevention among older persons in Yala municipality, Yala province. Research was divided in 2 phases. First phase consisted in studying levels of perceived self-efficacy among 370 older persons. Stratified random sampling was applied. Instrument was a questionnaire about perceived self-efficacy, and fall prevention behaviors in older persons. Data were analyzed by frequency, percentage, mean, and standard deviation. Second phase was the development of a guideline regarding fall prevention among older persons. Sample consisted of 10 older persons who were selected by purposive sampling. Data was collected by focus group, in-depth interviews, and content analysis.

Results of research showed that overall level of perceived self-efficacy ( $M=2.55$ ,  $SD=0.32$ ) and fall preventing behaviors ( $M=2.35$ ,  $SD=0.41$ ) among older persons were respectively at the high level, with a moderately positive correlation statistically significant at the .01 level ( $r=.611$ ). Guidelines for preventing falls among the older persons could prevent most of falls. But more self-care must be taken and it is important to adjust living conditions, notably by providing care for the older persons. Educating the older persons about fall prevention following the context of the area and the local culture of the older persons are important.

Therefore, related organizations should focus on promoting self-awareness about prevention of falls, risk prevention, and environmental management to prevent falls among older persons.

**Keywords:** Perceived Self-Efficacy, Fall Prevention Behavior, Fall Prevention Guideline, Older Persons, Yala Province

## บทนำ

โครงสร้างประชากรของประเทศไทยเปลี่ยนแปลงเป็นสังคมผู้สูงอายุ ซึ่งในปี พ.ศ.2562 ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุ 11.6 ล้านคน และมีประชากรรุ่นที่มีอัตราการเกิดหนึ่งล้านคนต่อปี ซึ่งมีอายุ 36-56 ปี ดังนั้นอีกเพียง 4 ปีข้างหน้า เริ่มตั้งแต่ปี 2566 จะมีคนไทยอายุ 60 ปี ปีละล้านคน หมายถึงว่าประชากรไทยในอีก 20 ปีข้างหน้า จะมีผู้สูงอายุมากถึง 20 ล้านคน ซึ่งหมายถึงคนไทย 1 ใน 5 คน จะเป็นผู้สูงอายุ (Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute, 2019) การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุส่งผลต่อปัญหาที่จะตามมา

ปัญหาหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุและอาจนำไปสู่ความพิการได้ คือการหกล้ม ซึ่งการหกล้มนี้เกิดจากทั้งสภาพร่างกาย และศักยภาพในการควบคุมการเคลื่อนไหวที่ถดถอยตามอายุ สภาพแวดล้อม ทั้งภายในบ้านและนอกบ้าน องค์การอนามัยโลกระบุว่าผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป มีแนวโน้มหกล้มร้อยละ 28-35 ต่อปี และจะเพิ่มเป็น ร้อยละ 32-42 เมื่อก้าวเข้าสู่ปีที่ 70 เป็นต้นไป (Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute, 2015) ความเสี่ยงของการหกล้มจะยิ่งมากขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น ซึ่งเป็นภาวะที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะผู้ที่มีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง หรือมีโรคประจำตัว เมื่อผู้สูงอายุหกล้มและกระดูกหัก พบว่า 1 ใน 5 ไม่สามารถกลับมาเดินได้ และบางส่วนต้องใช้รถเข็นไปตลอด ส่งผลให้ผู้สูงอายุสูญเสียความสามารถในการดูแลตนเองและต้องมีคนดูแลตลอดเวลา และพบว่าอาการหกล้มเป็นสาเหตุที่สำคัญของการเข้าโรงพยาบาลในผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป นอกจากนี้การบาดเจ็บจากการหกล้มทำให้ผู้ป่วยต้องนอน

โรงพยาบาลนกว่าการบาดเจ็บจากสาเหตุอื่น (Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute, 2016)

จากรายงานการวิจัยของ Thanuchit, Chinnacom, Malathong, Douthipsirikul, & Tantivess (2019) พบว่าปัจจุบันนโยบายของรัฐบาลไทยให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความคุ้มครอง ทำให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีมาตรการหรือโครงการเกี่ยวกับการป้องกันการพลัดตกหกล้มหลากหลาย จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุของ Sarapun, Sirisophon, Kainaka, Onsiri, Outayanik, Threrawachjareanchai, et al. (2017) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ และ Sorysang, Khompraya, & Natetanasombut (2014) ได้ศึกษาแนวทางการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพพัฒนา พบว่าแนวทางการป้องกันการหกล้มที่สำคัญ มี 3 ประการ คือการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายในและรอบบ้าน การส่งเสริมการออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุและการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม ในชุมชน

จากการทบทวนวรรณกรรมยังไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมป้องกันการหกล้ม และแนวทางในการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา ซึ่งมีบริบทของพื้นที่ และวัฒนธรรมของท้องถิ่นที่มีลักษณะเฉพาะ ซึ่งจังหวัดยะลาเป็นอีกจังหวัดที่ได้ก้าวสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในพื้นที่เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา มีจำนวนผู้สูงอายุมากถึง 9,290 คน (Yala Municipal Office, 2019) และพบรายงานการคัดกรองภาวะหกล้มในผู้สูงอายุพบมีความผิดปกติถึง 80 ราย (Yala Provincial Public Health Office, 2020) อันนำไปสู่อุบัติการณ์ของการหกล้มในผู้สูงอายุ ซึ่งน่าจะเพิ่มขึ้นตามอายุและปัญหาสุขภาพที่มากขึ้นด้วย การศึกษาดังกล่าวจะเป็นการตอบสนองกับความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่อย่างแท้จริง โดยใช้การวิจัยแบบผสมผสาน คลอบคลุมกลุ่มเป้าหมาย ผู้วิจัยได้ประยุกต์แนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1986) ซึ่งกล่าวว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของตน ในลักษณะที่เฉพาะเจาะจง และความคาดหวังนี้เป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรม (Damri, 2010)

ผู้วิจัยจึงสนใจการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง กับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ และแนวทางในการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการป้องกันการหกล้มด้วยตนเองสำหรับผู้สูงอายุ ในการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับบริบทของท้องถิ่น ซึ่งเป็นเรื่องที่ทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชน กำลังให้ความสำคัญ เป็นประโยชน์สำหรับบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นบุคคลที่มีคุณค่าให้มีสุขภาพที่ดี สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณภาพและยั่งยืน

## วัตถุประสงค์วิจัย

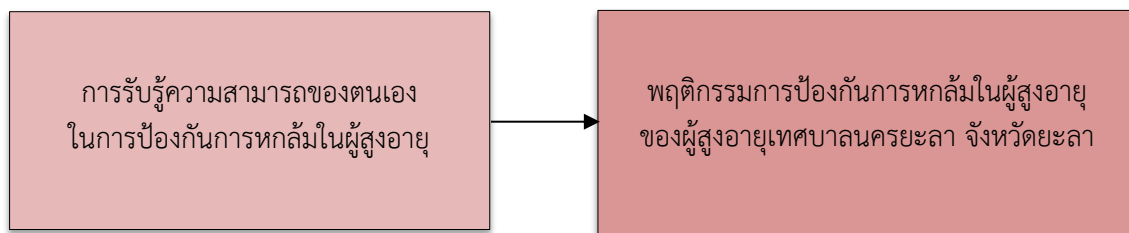
1. เพื่อศึกษาระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง และพฤติกรรมป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และพฤติกรรมป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา
3. เพื่อศึกษาแนวทางในการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

## สมมติฐานวิจัย

การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

## กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้ประยุกต์ แนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1978) ซึ่งกล่าวว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของตนในลักษณะที่เฉพาะเจาะจง และความคาดหวังนี้เป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรม การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการทางความคิด เป็นตัวเชื่อมระหว่างความรู้และพฤติกรรมการแสดงออก เป็นการตัดสินใจความสามารถตนเองว่า สามารถทำได้ในระดับใด หรือความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต ความเชื่อในความสามารถตนเองพิจารณาจากความรู้สึกรู้สึก ความคิด การตั้งใจ และพฤติกรรม ตามกรอบแนวคิดดังภาพ 1



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) ในลักษณะพร้อมกันหรือแบบแผนคู่ขนาน (Concurrent or Simultaneous Design) ซึ่งดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) พร้อมกับกรวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยให้ความสำคัญการวิจัยทั้งสองแบบเท่าเทียมกัน แล้วนำผลการศึกษา ที่ได้มาแปลผลร่วมกันชนิดดำเนินการไปพร้อมกัน

### วิธีวิจัยเชิงปริมาณ

ในขั้นตอนนี้เพื่อศึกษาระดับ และความสัมพันธ์ของการรับรู้ความสามารถของตนเอง และพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่อยู่ในเขตพื้นที่ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา จำนวน 9,290 คน (Yala Municipality Office, 2019)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่อยู่ในเขตพื้นที่ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา จำนวน 370 คน ซึ่งกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยจากตารางสำเร็จรูปของเครซีและมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970 as cited in Suttanu, 2008) ใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ โดยการแบ่งชุมชนที่อยู่ในเขตเทศบาลนครยะลา หลังจากนั้นแบ่งตามกลุ่มชุมชนที่อาศัย กำหนดคุณสมบัติที่กำหนด ได้แก่ เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลนครยะลา อย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 3 เดือน ให้ความร่วมมือในการวิจัย และไม่มีปัญหาในการสื่อสาร

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ แหล่งของรายได้ ความเพียงพอของรายได้ จำนวนสมาชิกในครอบครัว ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว ประวัติการหกล้ม โรคประจำตัว และการรับรู้ภาวะสุขภาพในปัจจุบัน ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบให้เลือกตอบ หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

2. แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง จำนวน 10 ข้อ และแบบวัดพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จำนวน 12 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ตามแบบของ Likert แบ่งเป็น 3 ระดับ จากมากให้ 3 คะแนนถึงน้อยให้ 1 คะแนน

การแปลผลความหมายตามค่าเฉลี่ยเป็น 3 ระดับ (Best, 1997 ; Daniel, 1995 as cited in Klangkarn, & Promsattayaprot (2010) พิจารณาและประเมินตามเกณฑ์การแบ่งคะแนนเพื่อหาค่าเฉลี่ยและการประเมินผล โดยการแบ่งช่วงคะแนนจากสูตรช่วงชั้นคะแนน หาค่าเฉลี่ย กำหนดเกณฑ์ช่วงคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

คะแนนอยู่ระหว่าง 2.34–3.00 หมายถึง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม อยู่ในระดับสูง

คะแนนอยู่ระหว่าง 1.67–2.33 หมายถึง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม อยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนอยู่ระหว่าง 1.00–1.66 หมายถึง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม อยู่ในระดับต่ำ

#### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

วิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ 2 ท่าน และด้านการป้องกันภาวะฉุกเฉินในผู้สูงอายุ 1 ท่าน โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.67-1.00 จากนั้นนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุจังหวัดยะลา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คนวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้เท่ากับ .79 และ .75 ตามลำดับ และมีค่าอำนาจจำแนก อยู่ระหว่าง .21-.66

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และจากผู้ช่วยวิจัยซึ่งได้รับการอบรม และทดลองเก็บรวบรวมข้อมูลพร้อมชี้แจงข้อมูลก่อนเก็บข้อมูลแก่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืนทั้งหมด จำนวน 370 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป สถิติเชิงพรรณนาที่ใช้ ได้แก่ จำนวนร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง และพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา สถิติเชิงพรรณนาที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง กับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product-moment Correlation) (Wiersma, & Jurs, 2008) ดังนี้

ค่าสหสัมพันธ์ (r) ตั้งแต่ 0.01-0.20 ถือว่ามีความสัมพันธ์ในระดับต่ำมาก

ค่าสหสัมพันธ์ (r) ตั้งแต่ 0.21-0.40 ถือว่ามีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ

ค่าสหสัมพันธ์ (r) ตั้งแต่ 0.41 -0.60 ถือว่ามีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง

ค่าสหสัมพันธ์ (r) ตั้งแต่ 0.61 -0.80 ถือว่ามีความสัมพันธ์ในระดับสูง

ค่าสหสัมพันธ์ (r) มากกว่า 0.80 ถือว่ามีความสัมพันธ์ในระดับสูงมาก

ทั้งนี้ผู้วิจัยทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้น (Assumption) ประกอบด้วยการมีข้อมูลลักษณะการแจกแจงเป็นโค้งปกติ (Normality) และตัวแปรอิสระ และตัวแปรตามมีความสัมพันธ์เชิงเส้น (Linearity) โดยพิจารณาจากกราฟ Normal Probability Plot พบว่า ค่าเฉลี่ยของข้อมูลส่วนใหญ่จะอยู่รอบ ๆ เส้นตรง และทดสอบความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง (Linearity) โดยการทดสอบสถิติค่าเอฟ (F-test) พบว่าข้อมูลมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง ( $F=10.691, p<.001$ )

## วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ

ในขั้นตอนนี้เพื่อศึกษาแนวทางในการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

### กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ผู้สูงอายุซึ่งเป็นตัวแทนจากชุมชนในเทศบาลนครยะลา จำนวน 10 คน จากการเลือกแบบเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด ได้แก่ เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลนครยะลาอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 3 เดือน มีให้ความร่วมมือในการวิจัย ไม่มีปัญหาในการสื่อสาร และมีค่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มด้วยตนเองในผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูง (คะแนน 2.5 ขึ้นไป จากคะแนนเต็ม 3 คะแนน)

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์แนวทางในการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา ประกอบด้วยประเด็นคำถาม 4 ประเด็น ได้แก่ ประเด็นที่ 1 การรับรู้ความสามารถในการป้องกันการหกล้มด้วยตนเอง ประเด็นที่ 2 สาเหตุของการเกิดการหกล้มในผู้สูงอายุ ประเด็นที่ 3 แนวทางการป้องกันการหกล้มด้วยตนเอง และประเด็นที่ 4 เครือข่ายการทำงาน และบทบาทในการสนับสนุนการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุและโดยคำนึงถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และนิยามศัพท์ในการกำหนดประเด็นสัมภาษณ์ และให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ 2 ท่าน และด้านการป้องกันภาวะฉุกเฉินในผู้สูงอายุ 1 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ได้ค่า IOC ระหว่าง .67-1.00 หลังจากนั้นปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

2. อุปกรณ์บันทึกเสียง เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยทำการขออนุญาต และบันทึกอย่างเปิดเผยพร้อมรับรองว่าจะไม่มีการเปิดเผยชื่อของผู้ให้ข้อมูล โดยจะเริ่มทำการบันทึกเสียงเมื่อได้รับอนุญาต และสิ้นสุดการบันทึกเสียงเมื่อการสัมภาษณ์เสร็จสิ้น หรือผู้ให้ข้อมูลขอให้หยุดการบันทึกเสียงไว้ชั่วคราว

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา พร้อมทำการชี้แจงผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุประสงค์การวิจัย วิธีการดำเนินการวิจัย การเก็บรวบรวม การนำเสนอข้อมูล และประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษาครั้งนี้ พร้อมขออนุญาตบันทึกข้อมูลการสนทนากลุ่มโดยผู้วิจัย และผู้ช่วยจดบันทึก ใช้เวลาในการสัมภาษณ์รายกลุ่มครั้งละ 30-45 นาที จำนวน 2 ครั้ง

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ซึ่งมีขั้นตอน (Crabtree, & Miller (1992) ได้แก่ การจัดแฟ้มข้อมูล การลงรหัสข้อมูล การจัดประเภทของข้อมูล การพัฒนาและการสร้างหมวดหมู่ การเชื่อมโยงหาความสัมพันธ์ของหมวดหมู่ การตรวจสอบความถูกต้อง นำข้อมูลที่วิเคราะห์แล้วมาตรวจสอบซ้ำเพื่อให้เกิดความถูกต้อง และการสรุปและรายงานการวิจัย

### การตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลผลการวิเคราะห์เนื้อหา ด้วยวิธีวิเคราะห์แบบสามเส้า (Tri-Angulation) โดยทีมผู้วิจัย 3 คน ผู้ดูแลศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา 3 คน ตัวแทนผู้สูงอายุ 3 คน และอาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญในการทำวิจัยเชิงคุณภาพ 1 คน และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ได้จากการบันทึกเสียง โดยผู้วิจัยทำการถอดคำพูดอย่างละเอียด และแยกข้อมูลตามหัวข้อแนวคำถาม โดยแยกเป็นรายบุคคล ใส่ชื่อ และลำดับการสัมภาษณ์กำกับ ส่วนข้อมูลที่ได้จากการบันทึก จะสรุปเป็นประเด็นสำคัญที่ได้จากการสัมภาษณ์เท่านั้น เพื่อนำไปสนับสนุนการวิเคราะห์ขั้นต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลรวม ผู้วิจัยนำผลการสัมภาษณ์ทั้ง 10 คน มาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อหาแนวทางในการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา โดยผู้วิจัยทำการจัดหมวดหมู่ ที่พิจารณาจากรูปแบบความสัมพันธ์ของข้อมูลระหว่างสิ่งที่ได้จากการสัมภาษณ์ และจากประสบการณ์การศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### จริยธรรมวิจัย

งานวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา เลขที่ 150/2563 ลงวันที่ 30 กันยายน 2563

### ผลการวิจัย

1. ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง และพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

#### 1.1 ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 58.11 มีอายุระหว่าง 60-98 ปี โดยมีอายุเฉลี่ย 69.83 นับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 69.19 สถานภาพสมรสคู่ร้อยละ 54.76 มีระดับการศึกษาระดับประถมศึกษาร้อยละ 42.70 ร้อยละ 43.52 ไม่ได้ทำงาน แหล่งรายได้ที่สำคัญที่สุดในการดำรงชีวิตได้จากการทำงานของตนเอง ร้อยละ 42.16 ซึ่งพบว่าไม่มีรายได้เพียงพอที่ใช้จ่ายต่อเดือนในระดับพอใช้ ร้อยละ 69.19 และมีจำนวนสมาชิกโดยเฉลี่ย 4-5 คน/ครอบครัว ลักษณะโครงสร้างของครอบครัวส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับคู่สมรส บุตร และหลาน ร้อยละ 30.34 และมีประวัติหกล้ม คิดเป็นร้อยละ 34.86 เกิดจากลื่นหกล้ม รองลงมาคือ หน้ามืด เวียนศีรษะ ผู้สูงอายุเกินครึ่ง มีโรคประจำตัวร้อยละ 53.51 ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 33.24 รองลงมาได้แก่โรคเบาหวาน ร้อยละ 13.80 ซึ่งการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในปัจจุบันผู้สูงอายุรับรู้ว่ามีภาวะสุขภาพแข็งแรงปานกลาง ร้อยละ 47.30

#### 1.2 ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการรับรู้ความสามารถของตนเองของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา (n= 370)

ข้อ	ข้อความ	M	SD	ระดับ
1	ความสามารถแสวงหาความรู้เกี่ยวกับวิธีการป้องกันการหกล้มด้วยตนเองได้	2.60	0.58	สูง
2	ความสามารถสังเกตอาการเจ็บป่วยของท่านที่ส่งผลต่อการเกิดการหกล้มได้ง่าย เช่น โรคอ้วน ข้อเข่าเสื่อม อาการเวียนศีรษะเมื่อลุกนั่งหรือเปลี่ยนท่า ความบกพร่องทางด้านการมองเห็น หรือการได้ยิน เป็นต้น	2.65	0.55	สูง
3	ความสามารถแก้ไขความผิดปกติของร่างกายที่ส่งผลต่อการหกล้มได้ เช่น สวมแว่นสายตา ใช้ไม้เท้า หรือเครื่องพยุงเดิน เป็นต้น	2.63	0.59	สูง
4	ความสามารถดูแล หรือระมัดระวังตนเองเพียงพอต่อการป้องกันการหกล้มได้	2.52	0.55	สูง
5	ความสามารถแก้ไขเรื่องอาการข้างเคียงของการใช้ยา และปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงภาวะที่ส่งผลต่อการหกล้มได้ง่าย เช่น อาการง่วงซึมจากยานอนหลับ หรือยาอื่น ๆ ที่มีผลข้างเคียงที่ส่งผลต่อการทรงตัว เป็นต้น	2.46	0.64	สูง
6	ความเชื่อที่สามารถออกกำลังกายด้วยวิธีการที่เหมาะสม เพื่อทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และมีการทรงตัวที่ดี	2.51	0.56	สูง

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	M	SD	ระดับ
7	ความสามารถควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากเกินไปจนเสี่ยงต่อการหกล้ม	2.43	0.62	สูง
8	ความสามารถลดความเสี่ยงจากภาระหน้าที่ที่ต้องมีการเคลื่อนไหวซึ่งเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ เช่น การเดินไปมาในระยะทางไกล ๆ หรือกิจกรรมที่มีการ ลุกนั่งอยู่เสมอ เป็นต้น	2.49	0.59	สูง
9	ความสามารถจัดการสภาพแวดล้อมภายใน และภายนอกบ้าน ที่ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อการหกล้ม เช่น การจัดวางเครื่องเรือน และสิ่งของไม่เกะกะกีดขวางทางเดิน การดูแลไม้ให้พื้นห้องน้ำลื่น การจัดให้มีราวจับบริเวณทางเดินหรือบันได และจัดการแสงสว่างที่เพียงพอ เป็นต้น	2.68	0.59	สูง
10	ความสามารถจัดการหรือหลีกเลี่ยงการอยู่ในสภาพแวดล้อมในชุมชนที่ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ เช่น พื้นถนนขรุขระ มีพื้นต่างระดับ สถานที่ ที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ เป็นต้น	2.55	0.58	สูง
<b>รวมเฉลี่ย</b>		<b>2.55</b>	<b>0.32</b>	<b>สูง</b>

จากตาราง 1 สามารถอธิบายได้ว่าระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา โดยรวมอยู่ในระดับสูง ( $M=2.55, SD=0.32$ ) และพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ สามารถจัดการสภาพแวดล้อมภายใน และภายนอกบ้าน ที่ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อการหกล้ม ( $M=2.68, SD=0.59$ ) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ท่านเชื่อว่าสามารถควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากเกินไปจนเสี่ยงต่อการหกล้ม ( $M=2.43, SD=0.62$ )

### 1.3 ระดับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา (n= 370)

ข้อ	ข้อความ	M	SD	ระดับ
1	การตรวจสอบสุขภาพ และแก้ไขการเจ็บป่วยที่ส่งผลต่อการเกิดความเสี่ยงต่อการหกล้ม เช่น ปัญหาสายตา ปัญหาการได้ยิน และรับรักษาแก้ไขเมื่อ พบปัญหา	2.42	0.62	สูง
2	การเลือกสวมเสื้อผ้าที่มีขนาดพอดีตัว ไม่หลวม หรือยาวจนเกินไป	2.54	0.65	สูง
3	การทำกิจวัตรประจำวัน หรือเปลี่ยนอิริยาบถ จากท่านั่งเป็นท่านยืนอย่างช้า ๆ ด้วยความระมัดระวัง	2.31	0.70	ปานกลาง
4	การสวมใส่รองเท้าส้นเตี้ย มีแผ่นยึดเกาะกันลื่น และขนาดพอดีกับเท้า	2.38	0.67	สูง
5	การพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ และหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมต่าง ๆ หากยังมีอาการง่วงซึม	2.53	0.64	สูง
6	การเดินขึ้น - ลง บันได หรือพื้นต่างระดับ โดยเกาะผนัง ราวบันได ราวจับยึด หรือใช้อุปกรณ์ช่วยค้ำยัน เช่น ไม้เท้า เป็นต้น	2.30	0.73	ปานกลาง
8	การควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้มากเกินไป	2.23	0.71	ปานกลาง
9	การออกกำลังกายด้วยวิธีการที่เหมาะสม เพื่อทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และมีการทรงตัวที่ดี เช่น การฝึกทรงตัวยืนด้วยปลายเท้า ทำบริหารข้อเท้า ฝึกยืนขาเดียว เป็นต้น	2.19	0.71	ปานกลาง



ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	M	SD	ระดับ
10	การควบคุมการทรงตัว หรือการเคลื่อนไหวที่ไม่ดี ท่านจะหยุดเคลื่อนไหวทันที และหาที่ยึดเกาะที่มั่นคง เช่น ราวจับยึด ผืนนั่ง หรือบุคคลใกล้ชิด เป็นต้น	2.33	0.68	ปานกลาง
11	การรับประทานอาหารที่บำรุงกระดูก เช่น ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้ ผักใบเขียว นม เป็นต้น	2.38	0.68	ปานกลาง
12	การแสวงหาความรู้เกี่ยวกับวิธีการป้องกันการหกล้มด้วยตนเองจากสื่อต่าง ๆ หรือปรึกษาผู้รู้ เช่น บุคลากรสาธารณสุข เป็นต้น	2.09	0.77	ปานกลาง
<b>รวมเฉลี่ย</b>		2.35	0.41	สูง

จากตาราง 2 สามารถอธิบายได้ว่าระดับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลาโดยรวมอยู่ในระดับสูง ( $M=2.35, SD=0.41$ ) ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การเลือกสวมเสื้อผ้าที่มีขนาดพอดีตัว ไม่หลวม หรือยาวจนเกินไป ( $M=2.54, SD=0.65$ ) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ท่านเชื่อว่าจะสามารถควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากเกินไปจนเสี่ยงต่อการหกล้ม ( $M=2.43, SD=0.62$ )

ตาราง 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา (n= 370)

พฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ	
การรับรู้ความสามารถในการป้องกันการหกล้มด้วยตนเอง	.611**

\*\* $p>.01$

ตาราง 3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r=.611$ ) ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเอง จะมีพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน

**ขั้นตอนที่ 2 แนวทางการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา**  
ผลการสัมภาษณ์เชิงลึก และสนทนากลุ่มกับกลุ่มผู้สูงอายุจำนวน 10 คน ประกอบด้วย 5 ประเด็นดังนี้

**ประเด็นที่ 1 การรับรู้ความสามารถในการป้องกันการหกล้มด้วยตนเอง**

จากการสนทนากลุ่มพบว่าผู้สูงอายุมีการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถในการป้องกันการหกล้มด้วยตนเองโดยเชื่อว่าเมื่อเป็นผู้สูงอายุ ก็จำเป็นต้องดูแลตัวเองให้ดีในทุกเรื่อง โดยเฉพาะการหกล้มซึ่งนำมาซึ่งอันตรายในชีวิต และไม่อยากจะเกินความสามารถของผู้สูงอายุ เว้นแต่ต้องมีอุปสรรคร้ายแรง เช่น สุขภาพร่างกาย สภาพที่อยู่อาศัย ผู้สูงอายุก็จะดูแลตนเองไม่ให้เกิดการหกล้มได้ แต่ต้องมีความระมัดระวังเพิ่มเติมดังตัวอย่างข้อมูล

“การเป็นผู้สูงอายุก็ต้องดูแลตัวเองให้ดี โดยเฉพาะการหกล้ม ถ้าเกิดขึ้นแล้วมันอันตราย บางคนเดินไม่ได้ไปเลย ยิ่งไงก็เชื่อว่าทำได้ไม่น่าจะเกินความสามารถ คือต้องระมัดระวังให้ดี” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

“เดินเห็นอย่างระมัดระวัง อะไรที่อันตรายก็หลีกเลี่ยง ก็ไม่น่าจะเกินกำลังที่ผู้สูงอายุจะทำได้ ยกเว้นจะไม่แข็งแรง เป็นโรค อะไรแบบนี้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

**ประเด็นที่ 2 สาเหตุของการเกิดการหกล้มในผู้สูงอายุ**

จากการสนทนากลุ่มพบว่าผู้สูงอายุมีการรับรู้เกี่ยวกับสาเหตุของการหกล้มในผู้สูงอายุ เกิดจากความประมาท ไม่ระมัดระวัง สภาพแวดล้อม และที่อยู่อาศัยไม่เหมาะสม หรือเกิดจากสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยลงไป ดังตัวอย่างข้อมูล

“คือคิดว่าบางทีน่าจะเกิดจากความไม่ระวังของเราเองนะ หรือบางทีพอแก่ตัวข้อเข่าก็ไม่แข็งแรงอาจจะทรุดลงได้ง่าย ก็เลยลืมนั่ง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

“สายตาฝ้าฟาง ถ้าไม่ใส่แว่นก็มองไม่ค่อยเห็น พื้นบ้าน พื้นห้องน้ำก็เกี่ยวนะ ถ้ามันลื่น หรือเราวางของกะกะมันก็ทำให้ลื่นได้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

### ประเด็นที่ 3 แนวทางการป้องกันการหกล้มด้วยตนเอง

จากการสนทนากลุ่มพบว่าผู้สูงอายุแสดงข้อคิดเห็น และมุมมองว่าถ้ากำจัดสาเหตุใหญ่ของการหกล้มในผู้สูงอายุ ทั้งจากสภาพร่างกายของตนเอง โดยการแก้ไข เช่น การสวมแว่นตา การใช้ไม้เท้า รวมถึงการระมัดระวังในการเดินหรือเคลื่อนไหว การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกาย โดยเฉพาะข้อเข่าให้แข็งแรง หรือการหาความรู้ถึงวิธีปฏิบัติเพื่อป้องกันการหกล้ม รวมถึงการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมก็จะช่วยป้องกันการหกล้มได้ด้วยตัวเอง ดังตัวอย่างข้อมูล

“ป้ารู้สึกว้าป้าต้องระมัดระวังตัวเองให้ดี เช่น การเดิน การเคลื่อนไหว แล้วป้าก็ต้องแข็งแรง ต้องออกกำลังกาย ไม้เท้าช่วยมันอ่อน ถ้าไม่ไหวก็ใช้ไม้เท้า ถ้าตาไม่ดีก็ใช้แว่นช่วย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

“คิดว่าต้องจัดสภาพบ้านไม่ให้รกรุงรัง พื้นบ้าน พื้นห้องน้ำก็อย่าให้ลื่น ถนนหนทางที่เดินก็ไม่ควรเดินในที่มืดๆ มองไม่เห็น แล้วก็ลองหาความรู้ดูว่าเรามีวิธีป้องกันการหกล้มกันยังบ้าง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

### ประเด็นที่ 4 เครือข่ายการทำงาน และบทบาทในการสนับสนุนการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

จากการสนทนากลุ่มพบว่าผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุแสดงข้อคิดเห็น และมุมมองว่า เครือข่ายที่สำคัญที่ควรเข้ามาดูแลผู้สูงอายุเพื่อป้องกันการหกล้มหลัก ๆ คือ สถานบริการสุขภาพ คือ การเข้ามามีบทบาทในการออกคัดกรอง และตรวจสอบความเสี่ยงต่อการเกิดการหกล้มในผู้สูงอายุ รวมถึงการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์จากบุคลากรสาธารณสุข ตามบริบท วัฒนธรรม ประเพณีของท้องถิ่น รวมถึงเทศบาลนครยะลาจะมีบทบาทเกี่ยวข้องกับการดูแลสาธารณสุข โภคโภคนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการหกล้มในผู้สูงอายุ เช่น พื้นถนนทางเดินไม่ขรุขระ ถนนมีแสงสว่างที่เพียงพอ ดังตัวอย่างข้อมูล

“ป้ามองว่าศูนย์สาธารณสุข โรงพยาบาลก็มีส่วนสำคัญนะ เขาจะรู้มาตรวจเราได้ว่าเราเสี่ยงแค่ไหน เช่น ร่างกายสมบูรณ์หรือเปล่า ต้องแก้ไขอย่างไร และคุณหมอ คุณพยาบาล เขาก็จะได้มาบอกเราด้วยว่าต้องป้องกันอย่างไร ประมาณนี้ และที่สำคัญภาษา และสื่อที่ใช้ในเวลาคุยต้องเป็นภาษาที่เราเข้าใจง่าย ๆ ตามภาษาแถวบ้านเรา” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

“เทศบาลก็สำคัญนะ ถนนหนทาง นี่ก็มีผล เราอยู่ในเมืองบางที่ตอนมืด ๆ ก็ต้องเดินออกไปนอกบ้านถ้าถนนขรุขระ หรือมันมืดก็เสี่ยงกับการสะดุดล้มเอาได้นะ ตรงนี้เทศบาลเขาก็ต้องช่วย” (ผู้สูงอายุคนที่ 9)

### ประเด็นที่ 5 สามารถสรุปแนวทางในการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา ได้เป็น 2 แนวทางใหญ่ ได้แก่

1. แนวทางการดูแลผู้สูงอายุเพื่อป้องกันการหกล้มได้ด้วยตนเอง ได้แก่ การเพิ่มความรู้ ระมัดระวังในการเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทรงตัว และการควบคุมน้ำหนัก การจัดสภาพแวดล้อมทั้งในบ้าน นอกบ้านให้เหมาะสม รวมถึงการหาความรู้ในการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันการหกล้มตามบริบทของพื้นที่ และวัฒนธรรมของท้องถิ่นของผู้สูงอายุ

2. แนวทางการดูแลผู้สูงอายุเพื่อป้องกันการหกล้มจากหน่วยงานสาธารณสุข และหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ศูนย์สาธารณสุขเทศบาลนครยะลา ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ ในการส่งเสริมสุขภาพ ในการตรวจรักษา และประเมินเพื่อป้องกันภาวะเสี่ยง และการให้คำแนะนำส่งเสริมให้ความรู้ในการป้องกันการหกล้มแก่ผู้สูงอายุ และเทศบาลนครยะลา ในการดูแลสภาพทางเดินถนนหนทาง และแสงสว่างที่เพียงพอ

## อภิปรายผล

1. การศึกษาระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา โดยรวมอยู่ในระดับสูง ( $M=2.55, SD=0.32$ ) ซึ่งกล่าวได้ว่าผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นเกี่ยวกับการพิจารณาความสามารถของตนเองในการบริหารจัดการการป้องกันการหกล้มด้วยตนเองได้ ตามแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1978) ซึ่งกล่าวว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของตน ในลักษณะที่เฉพาะเจาะจง และความคาดหวังนี้เป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรม และเป็นการตัดสินใจความสามารถตนเองว่า สามารถทำงานในระดับใด ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของตน และความคาดหวังนี้เป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรม เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการทางความคิด เป็นตัวเชื่อมระหว่างความรู้และพฤติกรรมการแสดงออก (Damri, 2010) เช่น การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุของ Sarapun, Sirisophon, Kainaka, Onsiri, Outayanik & Threrawachjareanchai et al. (2017) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการหกล้มอยู่ในระดับสูง กล่าวได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการหกล้ม เป็นการประเมินความสามารถของผู้สูงอายุการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งผู้สูงอายุสามารถที่ปฏิบัติได้เพื่อป้องกันการหกล้ม เช่น ความสามารถในการดูแลรักษาสิ่งของที่อยู๋ภายในไม่ให้เกะกะ เป็นต้น และจากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ สามารถจัดการสภาพแวดล้อมภายใน และภายนอกบ้าน ที่ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อการหกล้ม ( $M=2.68, SD=0.59$ ) และพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในผู้สูงอายุ ในการป้องกันการหกล้มที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ เชื่อว่าสามารถควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากเกินไปจนเสี่ยงต่อการ หกล้ม ( $M=2.43, SD=0.62$ ) อาจเนื่องจากปัญหาสมรรถภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุที่ลดลงนั้น เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งความเสื่อมของสภาพร่างกาย ทำให้ความสามารถในการทำหน้าที่ต่าง ๆ ลดลง เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูกลดลง กล้ามเนื้อทำงานไม่ประสานกัน หลอดเลือดตีบแข็งเสียความยืดหยุ่น ประสิทธิภาพของการทำงานของร่างกายลดลง (Sukwatjane, 2012)

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าระดับพฤติกรรมป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลาโดยรวมอยู่ในระดับสูง ( $M=2.35, SD=0.41$ ) เช่นเดียวกับการศึกษาของ Muangsiri, Maharachpong & Rodjarkpaiet (2017) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุจังหวัดชลบุรี พบว่าผู้สูงอายุมีพฤติกรรมป้องกันการหกล้มในระดับสูง นอกเหนือจากผู้สูงอายุมีความสามารถในการป้องกันการหกล้มด้วยตนเองแล้ว หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ ได้แก่ เทศบาลนครยะลาเล็งเห็นความสำคัญในเรื่องของการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุมากขึ้น และได้มีการจัดโครงการให้ความรู้และให้ข้อมูลข่าวสารแก่ผู้สูงอายุในพื้นที่ ซึ่งโครงการและข้อมูลข่าวสารเหล่านี้อาจส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อในเรื่องของการป้องกันการหกล้มมากขึ้นและทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมป้องกันการหกล้มเพิ่มมากขึ้น เช่นเดียวกับการศึกษาของ Tangampornthip, Tangampornthip, & Tangampornthip (2016) ซึ่งพบว่าแนวทางการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มซึ่งมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุมากควรมีการจัดที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม ลูกหลานควรให้ความสำคัญในการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ และเรียนรู้วิธีการดูแลผู้สูงอายุที่ถูกต้องจะเกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุที่สุด บุคลากรของรัฐมีบทบาทมากในการดูแล

2. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และพฤติกรรมป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r=.611$ ) เพิ่มด้วยการศึกษาของ Sarapun, Sirisophon, Kainaka, Onsiri, Outayanik & Threrawachjareanchai et al. (2017) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมป้องกันการหกล้ม อธิบายได้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการหกล้ม เป็นการประเมินถึงความสามารถของตนเอง ซึ่งผู้สูงอายุสามารถที่ปฏิบัติได้เพื่อป้องกันการ หกล้ม และจากการศึกษาครั้งนี้พบว่าการรับรู้ความสามารถ

การจัดวางเครื่องเรือน และสิ่งของไม่เกะกะกีดขวางทางเดิน การดูแลไม่ให้พื้นห้องน้ำลื่น การจัดให้มีราวจับ บริเวณทางเดินหรือบันได และจัดการแสงสว่างที่เพียงพอ อยู่ในระดับสูงสุด ( $M=2.68$ ,  $SD=0.59$ ) และเมื่อผู้สูงอายุมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการหกล้มได้ ก็สามารถที่จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มได้เช่นกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ Sommung, Seubsui, Sangsuwan & Hammasiri (2019) ทำการศึกษาผลของโปรแกรม My Self ต่อความสามารถในการทรงตัวล้ากำลังขาในผู้สูงอายุ โดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง มาประยุกต์ใช้พบว่าส่งผลให้ความสามารถในการทรงตัว และกำลังขาของผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมการป้องกันการหกล้ม ซึ่งเป็นไปตามแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพตามแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1978) ซึ่งกล่าวว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของตน ในลักษณะที่เฉพาะเจาะจง และความคาดหวังนี้เป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรม การรับรู้ความสามารถของตนเองจึงเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการทางความคิด เป็นตัวเชื่อมระหว่างความรู้และพฤติกรรมการแสดงออก ส่งผลให้การรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการหกล้มมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ

3. การศึกษาแนวทางในการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลาซึ่งพบว่าผู้สูงอายุสามารถป้องกันการหกล้มได้ด้วยตนเอง แต่จะต้องมีการระมัดระวังตนเองเพิ่มขึ้น และปรับสภาพที่อยู่อาศัยให้เหมาะสม รวมถึงการให้การดูแลจากองค์กรที่เกี่ยวข้อง เช่น เทศบาลนครยะลา ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพในการส่งเสริมสุขภาพ การตรวจรักษาเพื่อป้องกันภาวะเสี่ยง และการให้คำแนะนำส่งเสริมให้ความรู้ในการป้องกันการหกล้มแก่ผู้สูงอายุตามบริบทของพื้นที่ และวัฒนธรรมของท้องถิ่นของผู้สูงอายุ ซึ่งจากการศึกษาการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน: บทบาทพยาบาลกับการดูแลสุขภาพที่บ้าน Rodseeda (2019) พบว่ามีปัจจัยสำคัญ 2 ประการที่เกี่ยวข้องกับการหกล้มในผู้สูงอายุ ได้แก่ ปัจจัยภายในบุคคล โดยรวมปัจจัยด้านร่างกายและปัจจัยทางด้านจิตใจ และปัจจัยภายนอกบุคคล เช่น พื้นที่มีลักษณะไม่ปลอดภัย แสงสว่างที่ไม่เหมาะสม การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่จำเป็น ได้แก่ การประเมินผู้สูงอายุที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้ม การให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุที่รับประทานยาโรค อาหาร การปรับสิ่งแวดล้อมที่เป็นปัจจัยเสี่ยง และการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงแก่ร่างกาย เพิ่มด้วยการศึกษาของ Soysang, Khompraya, & Natetanasombut (2014) ที่ศึกษาแนวทางการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพพัฒนา ซึ่งพบว่าแนวทางการป้องกันการหกล้มที่สำคัญมี 3 ประการ คือ การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายในและรอบบ้านการส่งเสริมการออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุ และการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มในชุมชน

หน่วยงานสาธารณสุข และองค์กรที่เกี่ยวข้อง จึงต้องมีนโยบายที่สอดรับการส่งเสริมผู้สูงอายุ เนื่องจากปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ดังที่ Thanuchit, Chinnacom, Malathong, Dounghipsirikul, & Tantivess (2019) กล่าวว่าปัจจุบันนโยบายของรัฐบาลไทยให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความคุ้มครอง ทำให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีมาตรการหรือโครงการเกี่ยวกับการป้องกันการพลัดตกหกล้มหลากหลาย เช่นเดียวกับต่างประเทศ เช่น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีการผลิตคู่มือ และแนวทางในการป้องกันฯ และการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและบุคลากรอื่น ๆ สถานพยาบาล ทุกแห่งมีการปรับปรุงสภาพแวดล้อม เพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ และแนวทางการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Rongmuang, Tongdee, Nakchattri, & Sombutboon (2016) ศึกษาอุบัติการณ์ของการหกล้ม และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการหกล้มในผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชน จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการหกล้มในกลุ่มผู้สูงอายุประกอบด้วยอายุ ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความสามารถในการทรงตัวขณะเคลื่อนไหวต่ำ โดยมีข้อเสนอแนะว่าบุคลากรทางสุขภาพควรทำการประเมินและคัดกรองปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน โดยใช้หลักการประเมินปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มแบบองค์รวม รวมทั้งควรมีแผนพัฒนาการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีความสามารถในการทรงตัวขณะเคลื่อนไหวในระดับต่ำ ถึงปานกลาง

ข้อจำกัดในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาในผู้สูงอายุจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีความเชื่อที่แตกต่างจากพื้นที่อื่น โดยเฉพาะกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ซึ่งเป็นมุสลิมที่มีความเชื่อและการยอมรับต่อการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุผ่านมุมมองคำสอนของศาสนาอิสลาม โดยมีความเชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นสิ่งที่ถูกกำหนดมาแล้วล่วงหน้าจากพระเจ้า (อัลลอฮ) ซึ่งเป็นผู้สร้างการมีสุขภาพดีหรือการเจ็บป่วยที่รุนแรงเป็นเหตุการณ์ที่เหมือนเป็นการถูกทดสอบจากพระเจ้าผู้สร้าง (Charoenwong, Kongkun, Chansangrat, Sriwan & Niramangul, 2018) อาจทำให้ความเข้าใจในการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความคลาดเคลื่อนได้ รวมถึงการให้ข้อมูลของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึกจากการเลือกแบบเจาะจง ไม่ได้มีการกระจายครบทุกชุมชน อาจให้ข้อมูลที่ไม่น่าเป็นตัวแทนของข้อมูล ซึ่งส่งผลต่อผลการวิจัย

### การนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรนำผลการวิเคราะห์ จากงานวิจัยเสนอเป็นแนวทางต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สำนักงานสาธารณสุข และสิ่งแวดล้อม และศูนย์สาธารณสุข เพื่อเป็นแนวทางเพื่อการกำหนดนโยบาย และแผนปฏิบัติการของสถานบริการสาธารณสุขในกำกับ และหน่วยงานอื่น ๆ เช่น เทศบาลนครยะลา เพื่อวางแผนการป้องกันการหกล้มด้วยตนเองของผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมที่ส่งเสริมการรับรู้ความสามารถในการป้องกันการหกล้มด้วยตนเองในผู้สูงอายุ การส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฝึกการทรงตัว และการควบคุมน้ำหนัก รวมถึงการจัดการสภาพแวดล้อมในชุมชนที่เหมาะสมตามบริบทของพื้นที่ และวัฒนธรรมของท้องถิ่นของผู้สูงอายุ เป็นต้น

2. นำผลการศึกษา มาประยุกต์เป็นรูปแบบการส่งเสริมความสามารถในการป้องกันการหกล้มด้วยตนเองของผู้สูงอายุตามแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุตามบริบทของพื้นที่

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการขยายผลการศึกษาไปยังผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มผู้สูงอายุที่มีลักษณะเฉพาะ หรือกลุ่มโรคเรื้อรัง กลุ่มติดบ้านติดเตียง กลุ่มเปราะบาง ในพื้นที่ที่แตกต่างกัน เช่น ผู้สูงอายุในชุมชนเมือง ชนบท หรือภูมิภาคอื่น ๆ เพื่อส่งเสริมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุที่เหมาะสมตามบริบทของพื้นที่

2. ควรมีการศึกษาแนวทางการป้องกัน และแก้ไขปัญหาการหกล้มในผู้สูงอายุจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลผู้มีส่วนได้ส่วนเสียอื่น ๆ ที่เพียงพอ เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันแก้ไขปัญหาการหกล้มในผู้สูงอายุ ในระดับนโยบายตามบริบทของพื้นที่ และวัฒนธรรมของท้องถิ่นของผู้สูงอายุต่อไป

3. ควรนำข้อมูลที่ได้จากการทำการศึกษาไปประยุกต์เป็นรูปแบบวิจัยกึ่งทดลองโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ หรือใช้กลุ่มเปรียบเทียบ เพื่อทดสอบประสิทธิผลของการใช้รูปแบบการส่งเสริมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

### References

- Bandura, A. (1986). *Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Charoenwong, S., Kongkun, P., Chansangrat, N., Sriwan, P., & Niramangul, R. (2018). Dependent Elders in a Southern Rural Muslim Community: Current Situation of Care and Needs for Long-Term Care. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health*, 5(2), 231-246. (in Thai)

- Crabtree, B. F., & Miller, W. L. (1992). *Doing Qualitative Research*. London: SAGE Publications.
- Damri, S. (2010). Effects of Emergency Postoperative Recovery Program On the perception of the Self-Efficacy and Recovery Quality After Surgery among Patients with Emergency Abdominal Surgery. (Master's Thesis), Mahidol University, Bangkok. (in Thai)
- Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute. (2019). *Situation of the Thai Elderly 2019*. Bangkok: TQP. (in Thai)
- Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute. (2015). *Anti-Falling Drugs Handbook for Preventing falls in the Elderly*. Bangkok: The Fairy Caravan.(in Thai)
- Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute (2016). *Situation of the Thai Elderly 2015*, Bangkok: Amarin Printing & Plub Leasing. (in Thai)
- Klangkarn, S., & Promsattayaprot, W. (2010). *Principles of Research in Health Science*. (6th Edition) Mahasarakham: Faculty of Public Health, Mahasarakham University.
- Muang Siri, K., Maharachpong, N., & odjarkpaiet, Y. (2017). Factors Relating the Behaviop of Fall Prevention among Elderly in Chonburi Province. *Naresuan University Journal: Science and Technology*, 25(4), 23-33. (in Thai)
- Rodseeda, P. (2019). Fall Prevention among the Elderly Living in Community: The Nursing Role in Home Health Care. *Journal of Thai Red Cross Nursing*, 11(2), 15-25. (in Thai)
- Rongmuang, D., Tongdee, J., Nakchattri, C., & Sombutboon, J. (2016). Incidence and Factors Associated with Fall among the Community-Dwelling Elderly, Suratthani. *Journal of Phrapokkiao Nursing College*, 27(2), 123-138. (in Thai)
- Sukwatjane, A. (2012). Exercise for the Elderly. *Journal of Srinakarin Wirot Research and Development (Humanities and Social Sciences)*, 4(3), 216-223. (in Thai)
- Sarapun, A., Sirisophon, N., Kainaka, P., Onsiri, S., Outayanik, B., Threrawachjareanchai, S., et al. (2017). Factors Related to the Anti-falls Behavior of the Elderly. *Journal of the Royal Thai Army Nurses*, 18 (Special Edition), 215-222. (in Thai)
- Sommung, P., Seubsui, N., Sangsuwan, P., & Hammasiri, N. (2019). Effects of the “My Self” Exercise Program for Improved Trunk Balance and Leg Strength in the Elderly. *Lampang Med J*, 40(1), 17-24. (in Thai)
- Soysang, L., Khompraya, J., & Natetanasombut, K. (2014 ). A Study of Fall Prevention Guideline in Older Adult Living in Mitrphappatana Community. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 15(1), 122-129. (in Thai)
- Tangampornthip, L., Tangampornthip, C., & Tangampornthip, R. (2016). Factors Contributing to Falls in Elderly Sikhio Nakhorn Ratchasima. *Journal of Health Research and Development*, 1(2), 84-100. (in Thai)
- Thanuchit, S., Chinnacom, D., Malathong, N., Dounghipsirikul, S., & Tantivess, S. (2019). Situation of the Emergency Medical System Related to the Elderly Falling in a Fall: Policy Recommendations. *Journal of Permanent Research Development*, 6(2), 57-68. (in Thai)
- Wiersma, W., & Jurs, S. G. (2008). *Research Methods in Education: An Introduction*. 9th Edition. Boston: Pearson; 2008.



- Yala Municipal Office. (2019). *Condition and General Information of Yala Municipality*. Retrieved July, 11 2020, from <http://www.yalacity.go.th/themes/default/general.pdf>. (in Thai)
- Yala Provincial Public Health Office. (2020). *Report on the Screening of Elderly People with Falls, Yala Province*. Retrieved August, 6 2020, from <https://yla.hdc.moph.go.th/hdc/reports/report.php?source=pformatted/>. (in Thai)