

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการหกล้ม ปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มและแนวทางการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชนมิตรภาพพัฒนา เสนอผลการศึกษาดังกล่าวโดยบรรยายประกอบตารางแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

- 4.1 ส่วนที่ 1 ลักษณะส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ ผู้ดูแล ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน และบุคลากรสุขภาพ ชุมชนมิตรภาพพัฒนา
- 4.2 ส่วนที่ 2 อัตราอุบัติการณ์การหกล้มของผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพพัฒนา
- 4.3 ส่วนที่ 3 ปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพพัฒนา
- 4.4 ส่วนที่ 4 แนวทางการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพพัฒนา

#### 4.1 ส่วนที่ 1 ลักษณะส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ ผู้ดูแล ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน และบุคลากรสุขภาพ ชุมชนมิตรภาพพัฒนา

##### 4.1.1 ผู้สูงอายุ

###### 4.1.1.1 ลักษณะส่วนบุคคล

จากการสัมภาษณ์พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.0 อายุที่พบมากที่สุด คือ ช่วงอายุ 70-79 ปี ร้อยละ 43.0 สองในสามของกลุ่มตัวอย่างมีสถานภาพสมรสคู่ คือ ร้อยละ 60.1 สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษามากที่สุด ร้อยละ 68.4 มีอาชีพหลัก ร้อยละ 41.8 และไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 58.2 มีรายได้ประจำจากบุตร ร้อยละ 34.8 รองลงมาได้จากการประกอบอาชีพ ร้อยละ 25.9 นอกนั้นได้จากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุและบำนาญ รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 5,000 บาท มากที่สุด กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 7.6 อยู่คนเดียว นอกนั้นพักอาศัยอยู่กับคู่สมรส บุตร หลานและญาติ ทั้งในยามปกติและเจ็บป่วยคู่สมรส บุตร และหลานเป็นผู้ดูแล

## ตารางที่ 4.1

จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล (n=158 คน)

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
หญิง	98	62.0
ชาย	60	38.0
<b>อายุ (ปี)</b>		
60-69 ปี	64	40.5
70-79 ปี	68	43.0
80 ปี ขึ้นไป	26	16.5
<b>สถานภาพ</b>		
คู่	95	60.1
หย่าร้าง/แยกกันอยู่/หม้าย	51	32.2
โสด	12	32.2
<b>การศึกษา</b>		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	8	5.0
ประถมศึกษา	108	68.4
มัธยมศึกษา	26	16.5
อาชีวศึกษา	6	3.8
ปริญญาตรี	8	5.0
ปริญญาโท	2	1.3
<b>อาชีพหลัก</b>		
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	92	58.2
ค้าขาย	26	16.4
ข้าราชการบำนาญ	20	12.7
รับจ้าง/ลูกจ้าง	20	12.7

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
<b>รายได้ประจำได้จาก</b>		
เบี้ยยังชีพและบำนาญ	62	39.3
บุตร	55	34.8
ประกอบอาชีพ	41	25.9
<b>รายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน</b>		
น้อยกว่า 5,000 บาท	109	69.0
5,001-10,000 บาท	30	19.0
10,001-20,000 บาท	6	3.8
มากกว่า 20,001 บาท	13	8.2
<b>พักอาศัยอยู่กับ</b>		
บุตร หลานและญาติ	105	66.5
คู่สมรส	41	25.9
อยู่คนเดียว	12	7.6
<b>ผู้ดูแลยามปกติ</b>		
บุตร หลานและญาติ	105	66.5
คู่สมรส	52	32.9
ดูแลตัวเอง	3	1.9
<b>ผู้ดูแลยามเจ็บป่วย</b>		
คู่สมรสบุตร หลานและญาติ	103	65.2
คู่สมรส	52	32.9
ดูแลตัวเอง	3	1.9

สำหรับการสังเกต ผู้วิจัยได้สังเกตภายในบ้าน รอบบ้าน และลักษณะทั่วไป (General Appearance) ของผู้สูงอายุขณะที่สัมภาษณ์ พบว่า

### 1. ลักษณะทั่วไป

ผู้สูงอายุเกือบทั้งหมดสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ร้อยละ 97.5 มีต้องได้รับการช่วยเหลือเนื่องจากไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้เพียง ร้อยละ 2.5 การแต่งกาย/เครื่องแต่งกาย

ส่วนใหญ่เหมาะสม กระชับ ไม่ยาวจนเกินไป ร้อยละ 93.0 มีใส่ฝ้าถุงที่ยาวเกินไป ร้อยละ 7.0 การสวมใส่รองเท้าในบ้านส่วนใหญ่ไม่สวมใส่ ร้อยละ 89.2 ลักษณะรองเท้า รองเท้าที่สวมเป็นรองเท้าแตะ การสวมใส่รองเท้านอกบ้านส่วนใหญ่ สวมใส่รองเท้า ร้อยละ 98.1 ลักษณะรองเท้าเป็นรองเท้าแตะเช่นกัน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาเรื่องการเดินและการทรงตัว ในกลุ่มที่มีปัญหามีอุปกรณ์ช่วยในการเคลื่อนไหว ร้อยละ 51.6 ส่วนใหญ่เป็นไม้เท้า ร้อยละ 78.7 อุปกรณ์มีความเหมาะสมมั่นคงแข็งแรง ทำจากไม้ไผ่ไม่มั่นคง จำนวน 2 คน การมองเห็นชัดเจนดี ร้อยละ 55.7 กลุ่มตัวอย่างที่มีปัญหาด้านการมองเห็นได้รับการแก้ไขโดยใช้แว่นตา ร้อยละ 59.6 ใช้ยาหยอดตา ร้อยละ 17.3 และผ่าตัดต่อกระจก ร้อยละ 23.1

#### ตารางที่ 4.2

จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามลักษณะทั่วไป (n=158 คน)

ลักษณะทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
<b>การสวมใส่รองเท้าในบ้าน</b>		
ไม่สวมใส่รองเท้า	141	89.2
สวมใส่รองเท้า	17	10.8
<b>ลักษณะรองเท้า</b>		
รองเท้าที่มีส้นหุ้ม	2	29.4
รองเท้าที่ไม่มีส้นหุ้ม	12	70.6
<b>ความสูงของส้นรองเท้า</b>		
ความสูงน้อยกว่า 5 เซนติเมตร	17	100.0
<b>การสวมใส่รองเท้านอกบ้าน</b>		
ไม่สวมใส่รองเท้า	3	1.9
สวมใส่รองเท้า	155	98.1
<b>ลักษณะรองเท้า</b>		
รองเท้าที่มีส้นหุ้ม		
รองเท้าที่ไม่มีส้นหุ้ม	41	25.9
<b>ความสูงของส้นรองเท้า</b>	117	74.1
ความสูงน้อยกว่า 5 เซนติเมตร	157	99.4
ความสูง 5-7 เซนติเมตร	1	0.6

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

กิจกรรมประจำวัน	จำนวน	ร้อยละ
<b>การเดินทางและการทรงตัว</b>		
ไม่มีปัญหา	127	80.4
ขาอ่อนแรง,เซ	15	9.5
ปวดหัวเข่า	5	3.2
หลังโก่ง	4	2.5
ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้/พิการ	4	2.5
อื่นๆ	3	1.9
<b>การมองเห็น</b>		
ไม่มีปัญหา มองเห็นชัดเจนดี	88	55.7
ตามัว	46	29.1
สายตายาว	12	7.6
ต้อกระจก	9	5.7
อื่นๆ	3	1.9

## 2. ที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกที่อยู่อาศัยพบว่าลักษณะบ้านของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นบ้านสองชั้น ร้อยละ 50.9 นอนคนเดียว ร้อยละ 54.4 โดยนอนชั้นล่าง ร้อยละ 79.7 บ้านส่วนใหญ่มีบันได ร้อยละ 58.2 และมีราวจับ ร้อยละ 91.3 พบเสื่อที่ใช้แล้วตากที่ราวบันได 1 ราย ที่หน้าบันไดมีพรมเช็ดเท้า ร้อยละ 16.3 และเศษผ้าเก่า ร้อยละ 6.5 บันไดทั้งหมดมีความมั่นคงแข็งแรงดี มีความเหมาะสมของขั้นบันได ร้อยละ 93.5 มีการวางสิ่งของที่ข้างบันได ร้อยละ 2.2 มีขั้นบันไดที่สูง เทลาดลง กว้างเกินไป และมีของวางไม่เป็นระเบียบร้อยละ 1.1 โดยส่วนใหญ่ไม่มีการเก็บของไว้ตามขั้นบันได ร้อยละ 88.0 ส่วนที่มีการเก็บของไว้ตามขั้นบันไดจะเก็บเรียบร้อยละ 4.4 นอกจากนี้ยังมีโต๊ะ ขวดน้ำ ถังน้ำ และตุ๊กที่เก็บไว้ตามขั้นบันได

ภายในบ้านจะมีขอบธรณีประตู/พื้นต่างระดับที่สังเกตยาก ร้อยละ 18.4 มีลักษณะเป็นพื้นต่างระดับสูงมากกว่า 10 เซนติเมตร และทางขึ้นบ้านสูงชันเป็นพื้นลาดต่างระดับ ลักษณะพื้นบ้านส่วนใหญ่ไม่ลื่น ร้อยละ 72.8 มีการจัดสิ่งของเครื่องใช้/เฟอร์นิเจอร์ภายในบ้านไม่เป็นระเบียบ ร้อยละ 8.2 ส่วนใหญ่เป็นการวางสิ่งของที่กีดขวางทางเดิน ได้แก่ โต๊ะ อุปกรณ์ออกกำลังกาย

เครื่องเล่นเด็ก และกระถางต้นไม้ ร้อยละ 8.2 แสงสว่างภายในบ้าน เพียงพอ มองเห็นชัดเจน ร้อยละ 99.4 กำลังอยู่ระหว่างการปรับปรุงไฟฟ้า 1 ราย ที่เช็ดเท้าที่ใช้ในบ้านส่วนใหญ่ใช้เศษผ้าหรือเสื้อผ้าเก่า ร้อยละ 46.2 พรหมสิ้น หรือไม้ขีดติดกับพื้น ร้อยละ 38.6 และไม่มีพรหมเช็ดเท้า ร้อยละ 18.4

ห้องน้ำ/ห้องส้วม ส่วนใหญ่จะอยู่ภายในบ้าน ร้อยละ 86.7 ลักษณะโถส้วมเป็นแบบโถนั่ง ร้อยละ 57.0 ไม่มีราวจับ ร้อยละ 91.7 ในห้องน้ำที่มีราวจับจะมีความมั่นคงแข็งแรงดี ร้อยละ 84.6 มีทำจากพลาสติก ไม่มั่นคงและโยก ร้อยละ 15.4 พื้นห้องน้ำไม่มีการเปียกชื้น ร้อยละ 82.9 มีแสงสว่างภายในห้องน้ำที่เพียงพอ ร้อยละ 99.4 และกำลังอยู่ระหว่างการปรับปรุงไฟฟ้า 1 ราย

การเลี้ยงสัตว์เลี้ยง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เลี้ยงสุนัข ร้อยละ 77.5 และแมว ร้อยละ 13.5 โดยเลี้ยงนอกบ้าน ร้อยละ 92.1 ลักษณะรอบ ๆ บ้าน เป็นพื้นทางเดินค่อนข้างเรียบ สม่่าเสมอ ไม่มีพื้นต่างระดับ ลักษณะผิวไม่ลื่น ร้อยละ 82.3 นอกจากนี้ยังพบมีสิ่งของวางขวางทางเดิน พื้นต่างระดับ ทางชันสูง และทางขึ้นบันไดปูด้วยกระเบื้องที่มีความลื่น ร้อยละ 4.4 บริเวณทางเดินรถจักรยานยนต์เป็นพื้นทางเรียบ มีสิ่งกีดขวาง ร้อยละ 34.2 ส่วนใหญ่ไม่มีใต้ถุนบ้าน ร้อยละ 92.4 ใต้ถุนบ้านที่สังเกตเห็นจะมีลักษณะโล่ง จัดสิ่งของเป็นระเบียบ ร้อยละ 50 ใต้ถุนต่ำ มีของวางไม่เป็นระเบียบ ร้อยละ 25 และใต้ถุนที่มีห้องกัน มีสิ่งของวางไม่เป็นระเบียบและมีน้ำขัง ร้อยละ 8.3

### ตารางที่ 4.3

จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามที่อยู่อาศัย (n=158 คน)

ที่อยู่อาศัย	จำนวน	ร้อยละ
<b>ลักษณะของบ้าน</b>		
บ้านชั้นเดียวติดพื้น/ ใต้ถุนต่ำ	67	42.4
บ้านชั้นเดียวใต้ถุนสูง	10	6.3
บ้านสองชั้น(บ้านสามชั้น 1 หลัง)	81	51.3
<b>ที่นอน</b>		
นอนร่วมกับผู้อื่น (หลาน บุตรสาว พี่สาว)	25	15.8
นอนคนเดียว	86	54.4
นอนกับคู่สมรส	47	29.7

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ที่อยู่อาศัย	จำนวน	ร้อยละ
<b>บันได</b>		
มี 3-9 ชั้น	28	17.7
11-15 ชั้น	55	34.8
มากกว่า 15 ชั้น	9	5.7
<b>ลักษณะพื้นบ้าน</b>		
ไม่ลื่น	115	72.8
ลื่น (กระเบื้อง หิวดขัด ปูเสื่อน้ำมัน ลื่น ตะไคร้น้ำ)	43	26.2
<b>ลักษณะโถส้วม</b>		
ส้วมนั่งยอง	62	39.2
โถนั่ง	90	57.0
ทั้ง 2 แบบ	6	3.8
<b>การเปียกชื้นในพื้นที่ห้องน้ำ</b>		
ไม่ลื่น	131	82.9
ลื่น (น้ำขัง ตะไคร้น้ำ กระเบื้อง เซรามิก)	26	17.1
<b>สัตว์เลี้ยง (เลี้ยงตั้งแต่ 1- มากกว่า 3 ตัว)</b>		
สุนัข	69	43.7
แมว	12	7.6
ทั้งสุนัขและแมว	6	3.8
อื่น ๆ (กระต่าย ไก่)	2	1.2
<b>สิ่งแวดล้อมภายนอกบ้าน (มีลักษณะรวมกันมากกว่า 1 อย่าง)</b>		
พื้นทางเดินรอบบ้านเรียบสม่ำเสมอ	130	82.3
ไม่มีพื้นต่างระดับ ลักษณะพื้นผิวไม่ลื่น		
ทางเดินบ้านมีสิ่งกีดขวาง	59	37.3
อื่น ๆ	7	4.4

#### 4.1.1.2 ภาวะสุขภาพ

จากการสัมภาษณ์พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวที่แพทย์วินิจฉัย ร้อยละ 72.2 แบ่งเป็นโรคประจำตัวโรคเดียว ร้อยละ 34.2 นอกนั้นเป็นมากกว่าสองโรค โรคที่เป็นมากได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และกระดูกและข้อ ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเคยนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล ร้อยละ 53.2 จากโรคและอาการต่าง ๆ โดยในนี้มีผู้สูงอายุที่เคยหกล้มแล้วไปนอนรักษาตัวที่โรงพยาบาลจำนวน 4 คน มีอาการผิดปกติที่เป็นประจำ ร้อยละ 60.1 ซึ่งมักเป็นมากกว่า 1 อาการ ได้แก่ ปวดตามข้อและกล้ามเนื้อ เวียนศีรษะ/ปวดศีรษะ และใจสั่น ปัจจุบันมีการใช้ยาตามแพทย์สั่ง ร้อยละ 79.1 ชนิดของยาที่ได้รับมากที่สุด คือ ยาลดความดันโลหิตสูง ร้อยละ 64.0

#### ตารางที่ 4.4

จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามภาวะสุขภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์ (n=158 คน)

ภาวะสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
<b>โรคประจำตัวที่แพทย์วินิจฉัย</b>		
ไม่มี	44	27.8
มี (มากกว่า 1 โรค)	114	72.2
โรคความดันโลหิตสูง	79	50.0
โรคเบาหวาน	41	26.0
โรคกระดูกและข้อ	31	20.0
โรคไขมันในเลือดสูง	26	16.5
โรคหัวใจ	15	9.5
ภูมิแพ้, หอบหืด	9	5.7
อื่นๆ (ไต กระเพาะอาหาร	11	10.9
ไทรอยด์ ผิวหนัง สมอง)		
<b>การรักษาตัวในโรงพยาบาล</b>		
เคย	84	53.2
ไม่เคย	74	46.8



ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

ภาวะสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
<b>อาการผิดปกติที่เป็นประจำ</b>		
ไม่มี	63	39.9
มี (มากกว่า 1 อาการ)	95	60.1
ปวดตามข้อและกล้ามเนื้อ	48	50.5
เวียนศีรษะ/ปวดศีรษะ	37	67.3
ใจเต้น	5	9.1
อื่นๆ	4	7.3
<b>ใช้ยาตามแพทย์สั่ง (มากกว่า 1 ชนิด)</b>		
ยาลดความดันโลหิต	80	64.0
ยารักษาโรคเบาหวาน	40	32.0
ยาโรคหัวใจ	18	14.4
ยานอนหลับยาลดกรด	8	6.4
ยาแก้ปวด	11	8.8
ยาลดไขมัน	21	16.8
ยาโรคเก๊าต์	9	7.2
อื่นๆ	26	20.8
<b>ซื้อใช้เอง (มากกว่า 1 ชนิด)</b>		
ยาลดความดันโลหิต	1	0.8
ยาแก้ปวด	16	12.8
อื่นๆ	3	2.4

ภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างจากการตรวจร่างกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในภาวะปกติ ร้อยละ 51.9 มีความดันโลหิตอยู่ในช่วงปกติคือน้อยกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท ร้อยละ 78.5 ซึ่พบร่นเป็นจังหวะสม่ำเสมอ อัตราการเดินอยู่ในเกณฑ์ปกติ 60-100 ครั้งต่อนาที ร้อยละ 98.1 ระดับความคมชัดในการมองเห็นสามารถอ่านตัวเลขใน 3 แถวแรกได้ถูกต้อง ร้อยละ 86.1 การทดสอบการทรงตัว สามารถยืนได้นาน 10 วินาที ร้อยละ 77.8

การตรวจระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ กลุ่มตัวอย่างสามารถงอเข้าได้ ร้อยละ 87.3 เขยียดออกของเข้าได้ ร้อยละ 88.0 การทดสอบแรงเหยียดขา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทำไม่ได้เนื่องจากมีปัญหาสุขภาพปวดหลังปวดไหล่และปวดสะโพก ร้อยละ 38.9 ปวดขาและข้อเท้า ร้อยละ 34.4 สำหรับความผิดปกติของกระดูกและข้อ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ปกติ ร้อยละ 82.9

#### ตารางที่ 4.5

จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามภาวะสุขภาพที่ได้จากการตรวจร่างกาย (n=158 คน)

ภาวะสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
<b>ดัชนีมวลกาย</b>		
ต่ำกว่าเกณฑ์	22	13.9
ปกติ	82	51.9
มากกว่าเกณฑ์/อ้วน	54	34.2
<b>ความดันโลหิต (มม.ปรอท)</b>		
ปกติ	124	78.5
สูงกว่าเกณฑ์ปกติ	34	21.5
<b>ชีพจร (ครั้ง/นาที)</b>		
น้อยกว่า 60	3	1.9
60-100	152	96.2
มากกว่า 100	3	1.9
<b>ระดับความคมชัดในการมองเห็น</b>		
อ่านได้	136	86.1
อ่านไม่ได้	22	13.9
<b>การทรงตัว</b>		
ทรงตัวได้	123	77.8
ทรงตัวไม่ได้ (เซ)	35	22.2

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ภาวะสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
<b>ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ</b>		
<b>การงอข้อเข่า</b>		
ได้	138	87.3
ไม่ได้	20	12.7
ปวดข้อ,ปวดเข่า	10	6.3
ขาอ่อนแรง,เซ	6	3.8
ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ อ่อนแรง	4	2.6
<b>การเหยียดออกของข้อเข่า</b>		
ได้	139	88.0
ไม่ได้	19	12.0
ปวดข้อ,ปวดเข่า	9	5.7
ขาอ่อนแรง,เซ	6	3.8
ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ อ่อนแรง	4	2.5
<b>การทดสอบแรงเหยียดขา</b>		
ทำไม่ได้	90	57.0
ต่ำ	54	34.2
ปานกลาง	3	1.9
ดี	4	2.5
ดีมาก	1	0.6
ดีเลิศ	6	3.8
<b>ความผิดปกติของกระดูกและข้อ</b>		
หลังโก่ง/คดงอ	17	10.8
ผิครูปร่าง/พิการ	7	4.4
ข้อเข่าติด	2	1.3
ขาโก่ง	1	0.6

#### 4.1.1.3 พฤติกรรมสุขภาพ

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยสูบบุหรี่ ร้อยละ 77.8 ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 74.7 ไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 67.1 รับประทานอาหาร 3 มื้อต่อวัน ร้อยละ 84.2 ไม่รับประทานยานอนหลับ/ยาคลายเครียด ร้อยละ 73.4 และไม่รับประทานยาแก้ท้องผูก ร้อยละ 75.3

#### ตารางที่ 4.6

จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามพฤติกรรมสุขภาพ (n=158 คน)

พฤติกรรมสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
<b>การสูบบุหรี่</b>		
ไม่เคยสูบ	123	77.8
เคยสูบแต่เลิกแล้ว	24	15.2
สูบเป็นประจำ	11	7.0
<b>การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์</b>		
ไม่เคยดื่มเลย	118	74.7
เคยดื่มแต่หยุดแล้ว	26	16.5
ปัจจุบันยังดื่มอยู่บ้าง	6	3.8
ปัจจุบันดื่มเป็นประจำ	8	5.1
<b>การออกกำลังกาย</b>		
ไม่ออกกำลังกาย	106	67.1
ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ	28	17.7
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	24	15.2
<b>การรับประทานอาหารหลัก/วัน</b>		
1 มื้อ	2	1.3
2 มื้อ	23	14.6
3 มื้อ	133	84.2

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
<b>การรับประทานยานอนหลับ/ ยากลายเครียด</b>		
ไม่รับประทาน	116	73.4
รับประทานนานๆครั้ง (ซื้อรับประทานเอง 4 ราย)	32	20.3
รับประทานเป็นประจำ (ซื้อรับประทานเอง 1 ราย)	10	6.3
<b>การรับประทานยาแก้ท้องผูก</b>		
ไม่เคยรับประทาน	119	75.3
รับประทานนานๆครั้ง (ซื้อรับประทานเอง 21 ราย)	33	20.9
รับประทานเป็นประจำ (ซื้อรับประทานเอง 1 ราย)	6	3.8

#### 4.1.1.4 การหกล้ม

กลุ่มตัวอย่างเคยหกล้ม ร้อยละ 34.8 พบเป็นเพศหญิงส่วนใหญ่ ร้อยละ 67.3 ช่วงอายุ 60-69 ปี ร้อยละ 41.8 อายุ 70-79 ปี ร้อยละ 38.2 และอายุ 80 ปีขึ้นไป ร้อยละ 20.0 สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจาก สะดุด ร้อยละ 41.8 สถานที่หกล้มส่วนใหญ่หกล้มนอกบ้าน ร้อยละ 61.8 กิจกรรมที่ทำขณะหกล้ม ส่วนใหญ่ระหว่างการเดิน/วิ่ง ร้อยละ 47.3 เข้าห้องน้ำ/อาบน้ำ ร้อยละ 14.5 เก็บใบไม้และผ้าหน้าบ้าน ร้อยละ 5.5 มีกลุ่มตัวอย่างที่เคยหกล้มจำนวน 2 ครั้ง จำนวน 3 คน สาเหตุเกิดจาก สะดุด จำนวน 2 คน สถานที่หกล้มเกิดในบ้าน ร้อยละ 3.6 และกิจกรรมที่ทำขณะหกล้ม คือ ระหว่างการเดิน อาบน้ำและขณะทำครัว ร้อยละ 1.8 ส่วนใหญ่สามารถลุกขึ้นได้เองหลังหกล้ม โดยระยะเวลาที่อยู่บนพื้นก่อนลุกขึ้นหลังจากล้มน้อยกว่า 5 นาที ในกลุ่มที่เคยหกล้มส่วนใหญ่ได้รับบาดเจ็บจากการหกล้ม เป็นถลอก/ฟกช้ำ ร้อยละ 48.9 หลังจากการหกล้มไม่ได้ไปรักษาที่ใด ร้อยละ 47.3 และ กลัวยังหกล้มซ้ำ ร้อยละ 74.5

## ตารางที่ 4.7

จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามอาการที่มีความสัมพันธ์กับการหกล้ม  
และการหกล้ม (n=158 คน)

การหกล้ม	จำนวน	ร้อยละ
<b>อาการที่มีความสัมพันธ์กับการหกล้ม</b>		
<b>เดินสะดุด</b>		
ไม่เคย	107	67.7
เคย	51	32.3
1 ครั้ง	24	15.2
2 ครั้ง	12	7.6
3 ครั้ง	6	3.8
มากกว่า 3 ครั้ง	9	5.7
<b>ลิ้น</b>		
ไม่เคย	122	77.2
เคย	36	22.8
1 ครั้ง	23	14.6
2 ครั้ง	7	4.4
3 ครั้ง	3	1.9
มากกว่า 3 ครั้ง	3	1.9
<b>วิงเวียนศีรษะ/เป็นลม</b>		
ไม่เคย	113	71.5
เคย	45	28.5
1 ครั้ง	11	7.0
2 ครั้ง	19	12.0
3 ครั้ง	5	3.2
มากกว่า 3 ครั้ง	10	6.3

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

การหกล้ม	จำนวน	ร้อยละ
<b>ก้าวพลาด</b>		
ไม่เคย	142	89.9
เคย	16	10.1
1 ครั้ง	5	3.2
2 ครั้ง	6	3.8
3 ครั้ง	1	0.6
มากกว่า 3 ครั้ง	4	2.5
<b>การหกล้ม</b>		
ไม่เคย	103	65.2
เคย	55	34.8
1 ครั้ง	52	33.0
2 ครั้ง	3	1.8
<b>สาเหตุ</b>		
สะดุด	23	41.8
ลื่น	21	38.2
หน้ามืด/เวียนศีรษะ	4	7.3
อื่น ๆ (ก้าวพลาด ตกจักรยาน ต้มสุรา)	7	12.7
<b>สถานที่</b>		
ในบ้าน	21	38.2
นอกบ้าน	34	61.8
<b>กิจกรรมที่ทำขณะหกล้ม</b>		
ระหว่างการเดิน/วิ่ง, ลุกขึ้น	30	54.5
เข้าห้องน้ำ/อาบน้ำ ผ่นตก	11	20.0
ขับรถจักรยาน มอเตอร์ไซค์	4	7.3
เก็บใบไม้และผ้าหน้าบ้าน	5	9.1
ทำครัว รับประทานอาหาร	3	5.5
หยิบของที่สูง	2	3.6

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

การหกล้ม	จำนวน	ร้อยละ
<b>การลุกขึ้นหลังการหกล้ม</b>		
ลุกขึ้นได้เอง	47	85.5
ลุกขึ้นเองไม่ได้	8	14.5
<b>ระยะเวลาที่อยู่บนพื้นก่อนลุกขึ้น</b>		
<b>หลังจากล้ม</b>		
น้อยกว่า 5 นาที	46	83.6
5-59 นาที	8	14.5
1-4 ชั่วโมง	1	1.9
<b>การบาดเจ็บจากการหกล้ม</b>		
ไม่บาดเจ็บ	10	18.2
บาดเจ็บ	45	81.8

## 4.1.2 ผู้ดูแลผู้สูงอายุ

## ลักษณะส่วนบุคคล

ผู้ดูแลผู้สูงอายุส่วนใหญ่ คือ บุตร ร้อยละ 76.0 มีช่วงอายุ 51-60 ปี ร้อยละ 32.0 มากกว่าครึ่งเป็นเพศหญิงมากที่สุด ร้อยละ 64.0 ทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 56.0 สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 44.0 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ ก้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 40.0 ไม่มีบุตรที่ต้องดูแล ร้อยละ 32.0

ตารางที่ 4.8

จำนวนและร้อยละของผู้ดูแลจำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล (n=25 คน)

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
<b>ความสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ</b>		
บุตร	19	76.0
คู่สมรส	2	8.0
หลาน น้องสาว เพื่อนบ้าน	4	16.0



ตารางที่ 4.8 (ต่อ)

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
<b>ช่วงอายุของผู้ดูแล</b>		
30-40 ปี	6	24.0
41-50 ปี	7	28.0
51-60 ปี	8	32.0
60 ปีขึ้นไป	4	16.0
<b>สถานภาพ</b>		
โสด	8	32.0
คู่	14	56.0
หย่าร้าง/แยกกันอยู่ หม้าย	3	12.0
<b>การศึกษา</b>		
ประถมศึกษา	11	44.0
มัธยมศึกษา	7	28.0
อาชีวศึกษา/ปริญญาตรี/ ปริญญาโท	7	28.0
<b>อาชีพหลัก</b>		
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	5	20.0
รับจ้าง/ลูกจ้าง	7	28.0
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	2	8.0
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	10	40.0
เกษตรกรกรรม	1	4.0
<b>บุตรที่ต้องดูแล</b>		
ไม่มี	8	32.0
มี 1 คน	3	12.0
2 คน	7	28.0
3 คน	5	20.0
มากกว่า 3 คนขึ้นไป	2	8.0

#### 4.1.3 ผู้นำชุมชนและอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน

##### ลักษณะส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 81.8 อายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 54.5 ทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ สถานภาพคู่ ร้อยละ 66.7 สำเร็จการศึกษาส่วนใหญ่ระดับประถมศึกษา ร้อยละ 63.6 ไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 51.5 อายุการทำงานคณะกรรมการหมู่บ้านนาน 5 ปี ร้อยละ 24 และ อสม. นาน 3-6 ปี ร้อยละ 48.5

#### ตารางที่ 4.9

จำนวนและร้อยละของผู้นำชุมชนและอสม. จำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล (n=33 คน)

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
<b>ตำแหน่ง</b>		
คณะกรรมการหมู่บ้าน	7	21.2
อสม.	22	66.7
ทั้ง 2 ตำแหน่ง	4	12.1
<b>อายุ</b>		
30-40 ปี	1	3.0
41-50 ปี	3	9.1
51-60 ปี	11	33.3
60 ปีขึ้นไป	18	54.5
<b>เพศ</b>		
หญิง	27	81.8
ชาย	6	18.2
<b>สถานภาพ</b>		
โสด	1	3.0
คู่	22	66.7
หม้าย	10	30.3

ตารางที่ 4.9 (ต่อ)

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
<b>การศึกษา</b>		
ประถมศึกษา	21	63.6
มัธยมศึกษา	5	15.2
อาชีวศึกษา/ปริญญาตรี	7	21.2
<b>อาชีพหลัก</b>		
อยู่บ้านเฉย	17	51.5
รับจ้าง/ลูกจ้าง	9	27.3
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	7	21.2
<b>อายุการทำงานผู้นำชุมชน</b>		
2 ปี	4	36.4
5 ปี	7	63.6
<b>อายุการทำงานอสม.</b>		
1-3 ปี	7	21.2
4-6 ปี	16	48.5
7-9 ปี	1	3.0
9 ปีขึ้นไป	3	9.1

#### 4.1.4 บุคลากรสุขภาพ

##### ลักษณะส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นเพศหญิงนับถือศาสนาพุทธสถานภาพสมรสคู่ มีอายุ 41-50 ปี ร้อยละ 57.1 ระดับการศึกษาสูงสุดปริญญาตรี ร้อยละ 71.4 อายุการทำงานอยู่ในช่วง มากกว่า 7 ปีขึ้นไป ร้อยละ 71.4

### ตารางที่ 4.10

จำนวนและร้อยละของกลุ่มบุคลากรสุขภาพจำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล (n=10 คน)

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
<b>อายุ</b>		
41-50 ปี	4	57.1
51-60 ปี	2	28.6
60 ปีขึ้นไป	1	14.3
<b>อายุการทำงาน</b>		
1-3 ปี	1	14.3
4-6 ปี	1	14.3
มากกว่า 7 ปีขึ้นไป	5	71.4

#### 4.2 ส่วนที่ 2 อุบัติการณ์การหกล้มของผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพพัฒนา

จากข้อมูลการหกล้มในผู้สูงอายุดังกล่าวคำนวณอุบัติการณ์การหกล้มได้ดังนี้

$$\text{อัตราอุบัติการณ์การหกล้ม} = \frac{55}{158} \times 100 = 34.8$$

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 67.3 ช่วงอายุ 60-69 ปี ร้อยละ 41.8 อายุ 70-79 ปี ร้อยละ 38.2 และอายุ 80 ปีขึ้นไป ร้อยละ 20.0 สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากสะดุด ร้อยละ 41.8 สถานที่หกล้มส่วนใหญ่หกล้มนอกบ้าน ร้อยละ 61.8 กิจกรรมที่ทำขณะหกล้มส่วนใหญ่ระหว่างการเดิน/วิ่ง ร้อยละ 47.3 เข้าห้องน้ำ/อาบน้ำ ร้อยละ 14.5 เก็บใบไม้และผ้าหน้าบ้าน ร้อยละ 5.5

#### 4.3 ส่วนที่ 3 ปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพพัฒนา

เมื่อใช้แนวคิดปัจจัยสามทางระบาคติศึกษาถึงปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุทั้งหมด 158 คนในชุมชนมิตรภาพพัฒนาและสาเหตุที่เป็นปัจจัยทำให้ผู้สูงอายุจำนวน 55 คนหกล้ม สรุปดังตารางดังนี้

ตารางที่ 4.11

เปรียบเทียบร้อยละผู้สูงอายุทั้งหมดและผู้สูงอายุที่เคยหกล้มจำแนกตามปัจจัยเสี่ยงและสาเหตุของการหกล้มตามปัจจัยสามทางระบาดวิทยา

ปัจจัยสามทางระบาดวิทยา	ผู้สูงอายุทั้งหมด (n=158)	ผู้สูงอายุที่เคยหกล้ม (n=55)
<b>ปัจจัยด้านผู้สูงอายุ</b>		
<b>ด้านร่างกาย</b>		
เพศ หญิง	62.0	67.3
ชาย	38.0	32.7
อายุ 60-69 ปี	40.5	41.8
70-79 ปี	43.0	38.2
80 ปีขึ้นไป	16.5	20.0
ความบกพร่องทางสายตา	44.3	43.6
ความผิดปกติของการทรงตัว	19.6	30.9
ความเจ็บป่วย		
โรคความดันโลหิตสูง	50.0	54.5
ดัชนีมวลกาย		
ภาวะมากกว่าเกณฑ์	34.2	14.5
น้อยกว่าเกณฑ์	13.9	12.7
<b>ด้านจิตใจ</b>		
กลัวการหกล้มซ้ำ	-	74.5
วิตกกังวล	-	25.5
<b>ด้านสังคม</b>		
สถานภาพหย่าร้าง หม้าย	39.9	30.9
ระดับการศึกษา ประถมศึกษา	63.6	65.5
<b>ปัจจัยด้านสิ่งที่ทำให้เกิดการหกล้ม</b>		
ยาความดันโลหิตสูง	64.0	54.5
การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	8.9	10.1

ตารางที่ 4.11 (ต่อ)

ปัจจัยสามทางระดับวิทยา	ผู้สูงอายุทั้งหมด (n=158)	ผู้สูงอายุที่เคยหกล้ม (n=55)
<b>ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ในบ้าน</b>		
ขอบรรณิทางต่างระดับสูง	18.4	14.5
ปูพื้นด้วยกระเบื้องเซรามิกลื่น	14.6	18.2
การจัดสิ่งของใช้ในบ้านไม่เป็นระเบียบ	8.2	12.7
<b>ระเบียง เกกะขวางทางเดิน</b>		
ห้องน้ำปูพื้นด้วยกระเบื้องเซรามิก	14.6	12.7
ที่เช็ดเท้าที่ใช้ในบ้านส่วนใหญ่ใช้	46.2	56.4
<b>เศษผ้าหรือเสื้อผ้าเก่าที่ใช้แล้ว</b>		
<b>ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม นอกบ้าน</b>		
ทางรอบบ้านมีสิ่งกีดขวาง	37.3	45.5
ทางเดินรถจักรยานยนต์/ มี	34.2	36.4
ลักษณะพื้นทางขรุขระ		

#### 4.4 ส่วนที่ 4 แนวทางการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพพัฒนา

##### 4.4.1 การป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุจากการสัมผัสผู้ดูแล ผู้นำชุมชน อสม.และบุคลากรสุขภาพ

จากการสัมผัสผู้ดูแลทุกกลุ่มเสนอแนวทางการป้องกันที่สอดคล้องกัน สรุปเป็นประเด็นดังตารางดังนี้

## ตารางที่ 4.12

การป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุจากการสัมผัสผู้ดูแล ผู้นำชุมชน อสม.  
และบุคลากรสุขภาพ

สรุปประเด็น จากการสัมภาษณ์	ผู้ดูแล	ผู้นำชุมชนและอสม.	บุคลากรสุขภาพ
1. ปัจจัยเสี่ยงต่อการ หกล้มของผู้สูงอายุใน ชุมชน	<p>ปัจจัยเสี่ยงภายในบ้าน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. พื้นที่ปูด้วย กระเบื้องลื่น</li> <li>2. ห้องน้ำลื่น</li> <li>3. บันไดที่มีความ สูงชัน</li> <li>4. การจัดเก็บสิ่งของ ไม่เป็นระเบียบขวาง ทางเดิน</li> </ol> <p>ปัจจัยเสี่ยงภายนอก บ้าน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. พื้นต่างระดับ</li> <li>2. พื้นที่มีน้ำขัง ตะไคร้น้ำเกาะ</li> <li>3. มีสิ่งกีดขวาง ทางเดิน</li> <li>4. ทางขึ้นมีความชัน</li> <li>5. มีรถจอดขวาง ทางเดิน</li> </ol>	<p>ผู้สูงอายุ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เดินไม่ระมัดระวัง เดินเร็ว เดินลำบาก</li> <li>2. ขาไม่มีแรง</li> <li>3. มือการหน้ามืด ตาลาย</li> </ol> <p>สิ่งแวดล้อมในบ้าน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. พื้นปูด้วยกระเบื้อง ลื่น</li> <li>2. มีสิ่งกีดขวาง ทางเดิน</li> </ol> <p>สิ่งแวดล้อมนอกบ้าน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ถนนในซอยแคบ รถวิ่งเร็ว รถจอดข้าง ถนนขวางทางเดิน</li> <li>มีลูกระนาด ไม่มี สัญญาณจราจร บางซอยไม่มีฝาปิดท่อ น้ำ</li> <li>2. วดหลักร้อยพื้น ปูด้วยหินอ่อน มีบันไดสูง 9 ชั้น มีสุนัขจำนวนมาก</li> </ol>	<p>ผู้สูงอายุ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สุขภาพไม่แข็งแรง เดินลำบาก ขาอ่อนแรง</li> <li>2. มีปัญหาทางด้าน สายตา ตาพร่ามัว</li> </ol> <p>สิ่งแวดล้อมในบ้าน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ห้องน้ำปูด้วย กระเบื้องพื้นลื่น</li> <li>2. มีทางต่างระดับ</li> <li>3. มีสัตว์เลี้ยงนอกบ้าน</li> <li>4. มีสิ่งกีดขวาง ทางเดิน</li> </ol> <p>ศูนย์บริการ สาธารณสุข พริกไทย</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทางเข้าด้านหน้ามี ความชัน</li> <li>2. ประตูด้านหน้ามี ร่องเท้าวางไม่เป็น ระเบียบ</li> <li>3. พื้นปูด้วยกระเบื้อง ลื่น</li> <li>4. พื้นห้องน้ำมีน้ำขัง เป็นบางเวลา</li> </ol>

ตารางที่ 4.12 (ต่อ)

สรุปประเด็น จากการสัมภาษณ์	ผู้ดูแล	ผู้นำชุมชนและอสม.	บุคลากรสาธารณสุข
1. ปัจจัยเสี่ยงต่อการ หกล้มของผู้สูงอายุใน ชุมชน (ต่อ)		<p>สิ่งแวดล้อมนอกบ้าน (ต่อ)</p> <p>3. ตลาดสามแยกปึก มีทางขึ้นที่ลาดชัน มีน้ำขังตามพื้น มีผู้คน จำนวนมาก ทางเดิน แคบ</p>	<p>ศูนย์บริการ สาธารณสุขสวน พริกไทย (ต่อ) ผู้ดูแล</p> <p>1. ผู้สูงอายุบางคนขาด ผู้ดูแล อาศัยอยู่ตาม ลำพังหรืออยู่เป็นคู่</p>
2. การป้องกันการ หกล้ม	<p>1. เปลี่ยนพื้นกระเบื้อง เป็นแบบหยาบและ จัดทำราวจับในห้องน้ำ</p> <p>2. ทำความสะอาด บริเวณที่มีน้ำขัง/ ตะไคร่น้ำเกาะ</p> <p>3. เตรียมพรมเช็ดเท้า ไว้หน้าห้องน้ำ จัดเตรียมเก้าอี้ที่มีพนัก พิงไว้ในห้องน้ำ ซัด พื้นทำความสะอาด ห้องน้ำทุกวัน</p>	<p>1. จัดทำป้ายสัญลักษณ์ เตือนและติดตั้ง สัญญาณไฟกระพริบที่ สี่แยกถนนเลียบทาง รถไฟ</p> <p>2. ช่วยกันตรวจสอบ ถนนที่ชำรุด ไม่มีฝา ปิดท่อน้ำ</p> <p>3. อสม.จะเข้าไป แนะนำและกระตุ้นให้ ผู้สูงอายุที่รับผิดชอบ ออกกำลังกาย บริหาร ข้อต่าง ๆ</p>	<p>1. เจ้าหน้าที่ช่วยพยุง เดินในรายที่เดิน ลำบาก และมีรถเข็น นั่งให้บริการ</p> <p>2. เจ้าหน้าที่ช่วย จัดเรียงรองเท้าให้เป็น ระเบียบไม่กีดขวาง ทางเดิน</p> <p>3. แม่บ้านช่วยดูแลทำ ความสะอาดพื้น ห้องน้ำให้แห้งอยู่ เสมอ</p>



ตารางที่ 4.12 (ต่อ)

สรุปประเด็น จากการสัมภาษณ์	ผู้ดูแล	ผู้นำชุมชนและอสม.	บุคลากรสุขภาพ
2.การป้องกันการ หกล้ม (ต่อ)	4. ปูพื้นรอบบ้านให้ เสมอเท่ากัน 5. จัดเตรียมรองเท้าที่มี หุ้มส้นเพื่อสวมใส่เดิน ช่วยพยุงเดิน และ แนะนำให้เดินช้าลง เลี่ยงบริเวณที่มีความ เสี่ยงต่อการลื่น/ สะดุดล้ม 6. ส่งเสริมเรื่องการ ออกกำลังกายโดย แนะนำการบริหาร ข้อต่างๆ พร้อมทั้ง ชักชวนให้ไปออก กำลังกายที่ลานกีฬา ของชุมชน 7. พาผู้สูงอายุไปเข้า ร่วมการอบรมการดูแล สุขภาพ	4. ผู้นำชุมชน ประชาสัมพันธ์ให้คน ในชุมชน ไปออกกำลังกาย ที่ลานกีฬาชุมชน	4. ประเมินความเสี่ยง ต่อการหกล้มและให้ คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุ ในการเปลี่ยนท่า อิริยาบถ อย่างช้า ๆ เดินให้ระวัง 5. แนะนำครอบครัว ผู้ดูแลให้จัดสถานที่ ให้เป็นระเบียบ คอยช่วยพยุงเดินเวลา เข้าห้องน้ำ และ แนะนำให้คิดราวจับ ในห้องน้ำ 6. จัดอบรมให้แก่ ผู้สูงอายุและผู้ดูแล เกี่ยวกับการบริหารข้อ การออกกำลังกายโดย มีเจ้าหน้าที่ กายภาพบำบัดมาช่วย สอน 7. ลงเยี่ยมบ้านในราย ที่มีความเสี่ยงต่อการ หกล้ม

## 4.4.2 แนวทางการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุจากการทำसनทนากลุ่ม สรุปดังตารางดังนี้

จากการสรุปประเด็นการป้องกันนำมากลุ่มสนทนาค้นหาแนวทางการป้องกันการหกล้มของ  
ผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพพัฒนา สรุปประเด็นได้ดังนี้

## ตารางที่ 4.13

## แนวทางการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุจากการทำสวนทากลุ่ม

แนวทางการป้องกันการหกล้ม	ผู้ดูแล	ผู้นำชุมชนและอสม.	บุคลากรสุขภาพ
การปรับปรุงสิ่งแวดล้อม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ช่วยจัดเก็บสิ่งของในบ้านให้เป็นระเบียบ ไม่กีดขวางทางเดิน</li> <li>2. ดูแลทำความสะอาดพื้นห้องน้ำให้แห้งเป็นประจำ</li> <li>3. ให้ติดราวจับยึดในห้องน้ำสำหรับครอบครัวที่สามารถทำได้</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ติดตั้งสัญญาณไฟกระพริบและจัดทำสัญลักษณ์เตือนในบริเวณที่มีความเสี่ยง</li> <li>2. ตรวจสอบถนน ฝาปิดท่อระบายน้ำและบริเวณที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แนะนำการปรับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม</li> </ol>
การส่งเสริมการออกกำลังกาย	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แนะนำการบริหารข้อต่างๆ</li> <li>2. ชักชวนให้ไปออกกำลังกายที่ลานกีฬาชุมชน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ประชาสัมพันธ์ให้ไปออกกำลังกายที่ลานกีฬาชุมชน</li> <li>2. อสม.แนะนำการบริหารข้อต่างๆ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ</li> <li>2. ในรายที่มีปัญหาข้อยึดติดมีเจ้าหน้าที่กายภาพบำบัดไปสอนรายบุคคลและครอบครัว</li> </ol>
การให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ชักชวนให้เข้าร่วมการอบรม</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ประชาสัมพันธ์ให้เข้าร่วมการอบรม</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. จัดอบรมการให้ความรู้ในการป้องกันการหกล้ม</li> </ol>

