

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

- กมลทิพย์ ภูมิศรี. (2547) ผลของระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กรอนงค์ ยืนยงค์ชัยวัฒน์ ถัดดาวลัย สว่างแจ้ง และศราวดี วัฒนฉวี. (2548) “เปรียบเทียบความสามารถในการทรงตัวระหว่างผู้ที่ออกกำลังกายไท่กับการเดินในกลุ่มผู้สูงอายุ” วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์. 6 (3) หน้า 11-15.
- จิราพร เกศพิชญวัฒนา. ( 2544 ) “ปัจจัยเสี่ยงของการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน” วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. 2 (2) หน้า 4-5.
- จรรยา ภัทรอาษาชัย. (2549) ปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มในประชากรผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพมหานคร : จรัสสินทวงศ์การพิมพ์.
- จิราภรณ์ ใจสบาย. (2553) พฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาวิชาสุขศึกษา) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชวลี ภูทอง. (2545) ผลของโปรแกรมการลดความเสี่ยงต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่บ้าน. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาการพยาบาลศาสตร์) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- แดนเนาวรัตน์ จามรจันทร์ และคณะ. (2548) แนวทางเวชปฏิบัติโรคกระดูกพรุน. กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- คุษฎี ปาลฤทธิ์. (2544) ผลของโปรแกรมการป้องกันอุบัติเหตุหกล้มในบริเวณบ้านผู้สูงอายุ อำเภอศรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาการพยาบาลสาธารณสุข) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธีรนุช ห้านิรัตติชัย. (2451) รายงานการวิจัยเรื่อง แบบแผนการออกกำลังกาย ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมและภาวะเสี่ยงของการหกล้มของผู้สูงอายุปทุมธานี. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2549) การวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS ครบคลุมทุกเวอร์ชัน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: อินเทอร์เน็ต.พรินท์.

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- นิตยา ภาสุนันท์, นาริรัตน์ จิตรมนตรี และจันทนา รัตนพิชัย. (2541) “การศึกษาสภาพแวดล้อมในบ้านที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหกล้มของผู้สูงอายุ” วารสารพยาบาลศาสตร์. 16 (3) หน้า 34-35.
- นงนุช วรไชยสง. (2551) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการหกล้มในผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงที่อาศัยอยู่ในชุมชน. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ) ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- น้อมจิตร นวลเนตร. (2543) “การทรงตัวในผู้สูงอายุ” วารสารพัฒนาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. 1 (3) หน้า 46-50.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2543) ผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน.
- บุญใจ ศรีสถิตนรากุล. (2547) ระเบียบวิธีการวิจัยทางการแพทย์. กรุงเทพมหานคร : ยูเออนด์ไอ อินเตอร์มีเดีย.
- บุปผา จันทจรรัส. (2546) การพัฒนาแบบประเมินภาวะเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้ป่วยออร์โธปิดิกส์. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประเสริฐ อัสสันตชัย. (2538) “อาการหกล้มในผู้สูงอายุ” สารศิริราช. 46 (3) หน้า 236-247.
- \_\_\_\_\_. (2547) “ภาวะกระดูกพรุน” วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. 5 (4) หน้า 22-33.
- ประเสริฐ อัสสันตชัย, รุ่งนิรันดร์ ประดิษฐ์สุวรรณ และวิษณุ ธรรมลิขิต. (2544) โครงการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันภาวะหกล้มและผลแทรกซ้อนในผู้สูงอายุโดยแพทย์เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- เปรมกมล ขวนขวาย. (2550) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน. วิทยานิพนธ์ ส.ม. (สาขาวิชาชีวสถิติ) ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ประอรนุช เชื้อถื่อ. (2548) ความสัมพันธ์ระหว่างบทบาทครอบครัวในการส่งเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว) ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พรศิริ พุกกะศรี. (2549) ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาต่อการทรงตัวที่เสี่ยงต่อการหกล้ม. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่) สงขลา : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- พิมวรินทร์ ลิ้มสุขสันต์. (2551) **ปัจจัยทำนายการเกิดการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัว) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พรทิพย์ จุลบุตร. (2553) **ผลของการใช้โปรแกรมการจัดการการเรียนรู้ที่เน้นกระบวนการสร้างนิสัยต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน) นครสวรรค์ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- เพ็ญศรี เลาสวัสดิ์ชัยกุล, ยูพาพิน ศิริโพธิ์งาม และ พรรณวดี พุชวิฒนะ. (2543) “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและผลกระทบจากการหกล้มในผู้สูงอายุ” **วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ**. 1 (2) หน้า 16-22.
- พวงประภา ศิริประภา. (2549) **ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มและพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดยะลา**. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่) สงขลานครินทร์ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2550) **ประชากรผู้สูงอายุไทย**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- \_\_\_\_\_. (2553) **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2552**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- \_\_\_\_\_. (2555) **รายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2553**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- ขงยุทธ แก้วเต็ม. (2552) **กระบวนการดำเนินงานของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านกอกชุม อำเภอมืองลำปาง**. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาการพยาบาลชุมชน) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- รวิภา บุราณเศรษฐ. (2546) **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของครอบครัวในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนหมู่บ้านปิ่นเจริญ 2 เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาสุขศึกษา) ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- รวีวรรณ ปัญจมนัส. (2547) **การประเมินการหกล้มและการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวของผู้สูงอายุในชุมชน**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาอนามัยครอบครัว) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- ลัดดา เกียมวงศ์. (2544) “แนวทางการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน”  
วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. 5 (2) หน้า 42-27.
- ลัดดา เกียมวงศ์, วันทนา มณีศรีวงศ์กุล และสุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2544) “ปัจจัยเสี่ยงของการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน” วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. 2 (2) หน้า 46-52.
- \_\_\_\_\_. (2544) “การพัฒนาเครื่องมือประเมินการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน” วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. 2 (3) หน้า 13-22.
- วันสนันท์ แสคำ. (2551) การมีส่วนร่วมของครอบครัวในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ชุมชนเทศบาลตำบลหนองผึ้ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. เชียงใหม่ : (สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วรรณนิภา บุญระยอง, หทัยชนก อภิโกมลกร และเพื่อนใจ รัตดากร. (2545) “ปัจจัยเสี่ยงของสภาพแวดล้อมต่อการเกิดอุบัติเหตุของผู้สูงอายุและกลยุทธ์ในการจัดการ” วารสารกิจกรรมบำบัด. 7 (1) หน้า 31-40.
- วิภาวี กิจกำแหง. (2548) ปัจจัยเสี่ยงที่มีความสัมพันธ์ต่อการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาวิชาเวชศาสตร์ครอบครัว) นครสวรรค์ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. (2554) ศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : โครงการตำราคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2548) รายงานการวิจัยโครงการผู้ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมศาสตร์.
- ศินาท แขนอก. (2553) ประสิทธิภาพของโปรแกรมการป้องกันการหกล้มแบบสหปัจจัยในผู้สูงอายุที่มารับบริการคลินิกผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ) ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ศิริพร พรพุทธษา. (2542) ความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมในการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- ศิริมา บุญญรัตน์. (2551) การจัดการทางกายภาพบำบัดโดยมีผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาวิชากายภาพบำบัด) ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สมจิต แคนสีแก้ว. ( 2543 ) วิทยาการระบาดเพื่อการพัฒนาสุขภาพชุมชน. ขอนแก่น : ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สมชาย เหลืองจารุ. ( 2550 ) ผู้สูงอายุกับระบบทางเดินอาหาร. สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สมพร อ่อนละออง, ปฐมรัตน์ ศักดิ์ศรี และนริศรา ชัยมงคล. (2547) “ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายและการยืดกล้ามเนื้อที่บ้านต่อความสามารถในการทรงตัวผู้สูงอายุเพศหญิง” วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. 5 (3) หน้า 11-18.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2544) หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรีย์พร ตรียาอุฒิวาทย์. (2534) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดอุบัติเหตุในบ้านของผู้สูงอายุในชุมชนย่อย เขตเทศบาลเมืองนครปฐม. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาสาธารณสุขศาสตร์) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2555) สุขภาพคนไทย 2555. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.
- \_\_\_\_\_. (2555) สุขภาพคนไทย 2555. ความมั่นคงทางอาหาร เงินทองของมา ยา ข้าวปลาสิทธิของจริง. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.
- เสาวลักษณ์ อุ่นละม้าย. (2553) การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการหกล้มกับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ) ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2551) รายงานการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2550 . กรุงเทพมหานคร : สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี.

### บรรณานุกรม (ต่อ)

กระทรวงสาธารณสุข กรมการแพทย์ สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. (2549) การสำรวจและศึกษา  
ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ 4 ภาค ของไทย. กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์การเกษตร  
แห่งประเทศไทย จำกัด.

\_\_\_\_\_. กรมการแพทย์ สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. (2551) แนวทางการปฏิบัติการป้องกัน/  
ประเมินภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : ซีจี ทูล.

### ภาษาอังกฤษ

American Geriatrics Society, British Geriatrics Society and American Academy of Orthopaedic  
Surgeons Panel on Fall Prevention. (2000) "Guideline for the prevention of fall in older  
persons" **Journal of the American Geriatrics Society**. 49 (5) P. 664-672.

Campbell, A.J., Spears, G.F., Borrie, M.J.(2007) "Examination by logistic regression modeling of  
the variables which increase the relative risk of elderly woman falling compared to  
elderly men" **J Clini Epidemiol**. 44 (4) P. 1415-1420.

Chi, I.W., Chiu, A.Y., & Chi, I. (2008) "Falls and subsequent health service utilization in  
community-dwelling chinese older adults" **Arch Gerontology**. 46 (2) P. 125-135.

Choi, J.H., Moon, J.S., & Song, R., (2005) "Effects of Sun-style Tai Chi exercise on physical  
fitness and fall prevention in fall-prone older adult" **Journal of Advance Nursing**. 51 (2)  
P. 150-157.

Huneycutt, P.H., & Ramsey, P. (2002) "Factor contributing to fall in elder men living in the  
community" **Geriatric Nursing**. 23 (5) P. 250-255.

Huang, L., & Kernohan. (2003) "Assessing risk of falling in older adults" **Public Health  
Nursing**. 20 (5) P. 399-411.

Koepsell, T., Wolf, M.E., Bunhner, D.M., Walter, A.K., Andrea, Z.L.,Allan, F.T., Cara L.F.,  
Mild, T., & Eric, B.L.(2004) "Footwear Style and Risk of falls in older Adults" **Journal  
of American Geriatrics Society**. 52 (9) P. 1495-1501.

Lee H., Kim M.J., Bae C.Y., Kang Y.G., & Lee S.K. (2005) "The factors influencing on fall in  
the elderly living in the community" **Journal of the American Geriatrics Society**. 48  
(8) P. 17.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- Lyons, S.S. (2005) "Evidence-Based Protocol : Fall Prevention for Older Adults" **Journal of Gerontological Nursing**. 31 (11) P. 9-14.
- Lyons, S., Adams, S., & Titler, M (2005). Evidence-based protocol fall prevention for older adults. **Journal of Gerontological Nursing**. 31 (11) P. 9-14.
- Mccarter-Bayer, A., Bayer, F., & Hall, K., (2005) "Prevention fall in Acute Care : Aninnovative Approach" **Journal of Gerontological Nursing**. 31 (3) P. 25-33.
- Moreland, J., Julie, A. R. & Charlie, H. G. (2004). Muscle Weakness and Falls in Older Adults : A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the American Geriatric Societies*, 52 (7), P. 1121-1129.
- Pluijim, S.M.S. et al. (2006) "A risk of profile for identifying community-dwelling elderly with a high risk of recurrent falling : results of a 3 years prospective study" **Journal Osteoporosis International**. 17 (3) P. 417-425.
- Resnich, B., & Junlapeeya, P. (2004) "Fall in community of older adults : Finding and implication of practice" **Applied Nursing Research**. 17 (2) P.81-91.
- Rubenstein, L.Z. and Josephson K.R. (2006) "Falls and their prevention in elderly people : what does the evidence show?" **Med Chin N Am**. 90 P. 807-824.
- Shumway-Cook et al. (2007) "Predicting the Probability for Fall in Community-Dwelling Older Adult Using the Time Up & Go test" **Physical Theraphy**. 80 (1) P. 896-903.
- Weatherall M.(2004) "Prevention of fall and fall-related fractures in Community-dwelling older Adults : Ameta-analysis of estimates of effectiveness based on recent guideline". **Intern Med J**. 34 (3) : P. 102-108.
- World Health Organization. (2007) **WHO Global Report on Falls Prevention Epidemiology of Falls**. [Online] Available : [http:// who. Int/ageing/publications/Fall\\_prevention7 March.pdf](http://who.int/ageing/publications/Fall_prevention7March.pdf) (June 2, 2010)
- World Health Organization. (2007) **WHO Global Report on Falls Prevention in Older Age**. [Online] Available : [http:// who. Int/ageing/publications/Fall\\_prevention7 March.pdf](http:// who. Int/ageing/publications/Fall_prevention7 March.pdf) (June 2, 2010)

### บรรณานุกรม (ต่อ)

Steven, M., Holman, C.D., & Bennett, N. (2001) "Prevention fall in older people : Impact of an intervention to reduce environmental hazards in the home" **The American Geriatrics Society**. 49 (16) P. 1442-1447.







ภาคผนวก

## ผนวก ก.

## คำชี้แจงการพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุในการเข้าร่วมวิจัย

ดิฉัน นางสาวละออม สร้อยแสง นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติ ชุมชน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กำลังอยู่ระหว่างการศึกษานิพนธ์ เรื่อง การศึกษา แนวทางการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพพัฒนา เพื่อศึกษาอุบัติการณ์การหกล้ม ปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้ม และแนวทางการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ผลจากการศึกษาครั้งนี้ จะนำไปวิเคราะห์อัตราอุบัติการณ์และความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุซึ่งจะสามารถพัฒนาเป็น แนวทางการป้องกันการหกล้มในชุมชนมิตรภาพพัฒนาต่อไปได้

ท่านเป็นบุคคลที่มีความสำคัญผู้หนึ่งในการให้ข้อมูล เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงและ สามารถนำผลวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดตามวัตถุประสงค์ ดังนั้น ดิฉันขออนุญาตตรวจ ร่างกายและสัมภาษณ์เกี่ยวกับ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และคำถามอื่นๆเกี่ยวกับสุขภาพของท่าน เช่น ประวัติการหกล้ม โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที ข้อมูลที่ได้จะเก็บเป็นความลับและนำเสนอผล จากการศึกษาค้นคว้าที่ได้ในภาพรวมเท่านั้น โดย ไม่มีการระบุชื่อของท่านไม่ว่ากรณีใดๆและลบข้อมูล ทั้งหมดเมื่อเสนองานแล้ว

การเข้าร่วม โครงการวิจัยครั้งนี้จะเป็นไปโดยความสมัครใจ ซึ่งท่านมีสิทธิ์บอกเลิกการเข้า ร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลาที่ต้องการและในระหว่างเข้าร่วมโครงการ หากท่านมีปัญหาสงสัยหรือ ต้องการข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อได้โดยตรงที่ดิฉัน นางสาวละออม สร้อยแสง หมายเลขโทรศัพท์ (087) 517-4152 ทั้งนี้ดิฉันขอขอบคุณในความกรุณาที่จะให้ข้อมูลที่เป็น ประโยชน์ยิ่งต่อการวิจัย

สำหรับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายหรือได้อ่านตามรายละเอียดข้างต้นแล้ว มีความเข้าใจและยินดี เข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมวิจัย

(.....)

### คำชี้แจงการพิทักษ์สิทธิผู้ดูแลผู้สูงอายุในการเข้าร่วมวิจัย

ดิฉัน นางสาวละออม สร้อยแสง นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กำลังอยู่ระหว่างการศึกษาวิทยานิพนธ์ เรื่อง การศึกษาแนวทางการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพพัฒนา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอุบัติการณ์การหกล้ม ปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้ม และแนวทางการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ผลจากการศึกษาครั้งนี้จะนำไปวิเคราะห์อัตราอุบัติการณ์และความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุซึ่งจะสามารถพัฒนาเป็นแนวทางการป้องกันการหกล้มในชุมชนมิตรภาพพัฒนาต่อไปได้

ท่านในฐานะผู้ดูแลผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในการให้ข้อมูล เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงและสามารถนำผลวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดตามวัตถุประสงค์ ดังนั้น ดิฉันขออนุญาตสัมภาษณ์เกี่ยวกับ อายุ ระดับการศึกษา ปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุที่ท่านดูแลและแนวทางการป้องกันการหกล้ม โดยใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที ข้อมูลที่ได้จะเก็บเป็นความลับและนำเสนอผลจากการศึกษาที่ได้ในภาพรวมเท่านั้น โดยไม่มีการระบุชื่อของท่านไม่ว่ากรณีใดๆ และลบข้อมูลทั้งหมดเมื่อเสนองานแล้ว

ในระหว่างเข้าร่วมโครงการ หากท่านมีปัญหาสงสัยหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อ ได้โดยตรงที่ดิฉัน นางสาวละออม สร้อยแสง หมายเลขโทรศัพท์ (087) 517-4152 ทั้งนี้ดิฉันขอขอบคุณในความกรุณาที่จะให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ยิ่งต่อการวิจัย

สำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายหรือได้อ่านตามรายละเอียดข้างต้นแล้ว มีความเข้าใจและยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมวิจัย

(.....)

### คำชี้แจงการพิทักษ์สิทธิผู้นำชุมชน และอสม. ในการเข้าร่วมวิจัย

ดิฉัน นางสาวละออม สร้อยแสง นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กำลังอยู่ระหว่างการศึกษานิพนธ์ เรื่อง การศึกษาแนวทางการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพพัฒนา เพื่อศึกษาอุบัติการณ์การหกล้ม ปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้ม และแนวทางการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ผลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะนำไปวิเคราะห์อัตราอุบัติการณ์และความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุซึ่งจะสามารถพัฒนาเป็นแนวทางการป้องกันการหกล้มในชุมชนมิตรภาพพัฒนาต่อไปได้

เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงและสามารถนำผลวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดตามวัตถุประสงค์ ดังนั้น ดิฉันขออนุญาตสัมภาษณ์เกี่ยวกับ อายุ ระดับการศึกษา และคำถามอื่นๆ เกี่ยวกับการหกล้ม ปัจจัยเสี่ยงและการป้องกันการหกล้มของชุมชนมิตรภาพพัฒนา โดยใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที ซึ่งการเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้ไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อหน้าที่การงานของท่าน ข้อมูลที่ได้จะเก็บเป็นความลับและนำเสนอผลจากการศึกษาที่ได้ในภาพรวมเท่านั้น โดย ไม่มีการระบุชื่อของท่านและลบข้อมูลทั้งหมดเมื่อเสนองานแล้ว ทั้งนี้การเข้าร่วมวิจัยเป็นไปโดยความสมัครใจ ท่านมีสิทธิ์บอกเลิกการเข้าร่วมงานวิจัยได้ตลอดเวลาที่ต้องการและหากท่านมีปัญหาสงสัยหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อได้โดยตรงที่ดิฉัน นางสาวละออม สร้อยแสง หมายเลขโทรศัพท์ (087) 517-4152 ขอขอบพระคุณในความกรุณาที่ให้ข้อมูลซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิจัย

สำหรับคณะกรรมการหมู่บ้าน และอสม. ที่เข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายหรือได้อ่านตามรายละเอียดข้างต้นแล้ว มีความเข้าใจและยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมวิจัย

(.....)

### คำชี้แจงการพิทักษ์สิทธิบุคลากรสุขภาพในการเข้าร่วมวิจัย

ดิฉัน นางสาวละออม สร้อยแสง นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กำลังอยู่ระหว่างการศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง การศึกษาแนวทางการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพพัฒนา เพื่อศึกษาอุบัติการณ์การหกล้ม ปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้ม และแนวทางการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชนมิตรภาพพัฒนา ผลจากการศึกษาครั้งนี้จะนำไปวิเคราะห์อัตราอุบัติการณ์และความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุซึ่งสามารถพัฒนาเป็นแนวทางการป้องกันการหกล้มในชุมชนมิตรภาพพัฒนาต่อไปได้

ดิฉันขออนุญาตสัมภาษณ์เกี่ยวกับ อายุ ระดับการศึกษา และคำถามอื่นๆเกี่ยวกับ ปัจจัยเสี่ยงและการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ โดยใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที ซึ่งการเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้จะไม่มีผลกระทบใดๆต่อท่าน การเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้เป็นไปโดยความสมัครใจ ข้อมูลจะนำไปใช้เพื่อการวิจัยและนำเสนอเป็นภาพรวมโดยไม่ปรากฏชื่อผู้ให้ข้อมูล ซึ่งท่านมีสิทธิบอกเลิกการเข้าร่วมงานวิจัยได้ตลอดเวลาที่ต้องการและหากท่านมีปัญหาสงสัยหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อได้โดยตรงที่ดิฉัน นางสาวละออม สร้อยแสง หมายเลขโทรศัพท์ (087) 517-4152 ขอขอบพระคุณในความกรุณาที่ให้ข้อมูลซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิจัย

สำหรับบุคลากรสุขภาพที่เข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายหรือได้อ่านตามรายละเอียดข้างต้นแล้ว มีความเข้าใจและยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมวิจัย

(.....)

ผนวก ข.

แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ

เรื่อง การศึกษาแนวทางการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพพัฒนา

คำชี้แจง : แบบสัมภาษณ์นี้ประกอบด้วย 4 ส่วน คือ ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ข้อมูลครอบครัวและการหกล้ม โดยแต่ละส่วนให้ผู้สัมภาษณ์ใส่เครื่องหมาย / ในที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของผู้สูงอายุมากที่สุด และเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

แบบสัมภาษณ์ประกอบด้วย 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1	ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลด้านสุขภาพ	จำนวน	7	ข้อ
ส่วนที่ 2	ข้อมูลสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ	จำนวน	10	ข้อ
ส่วนที่ 3	ข้อมูลครอบครัว	จำนวน	3	ข้อ
ส่วนที่ 4	ข้อมูลการหกล้ม	จำนวน	7	ข้อ

### แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ

#### เรื่อง การศึกษาแนวทางการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพพัฒนา

##### ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายถูกลงในช่องว่าง ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับคำตอบของผู้ให้สัมภาษณ์ และเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. อายุ.....ปี
2. เพศ ( ) 1. ชาย ( ) 2. หญิง
3. ศาสนา ( ) 1. พุทธ ( ) 2. อิสลาม ( ) 3. คริสต์ ( ) 4. อื่นๆ ระบุ.....
4. สถานภาพสมรส  
( ) 1. โสด ( ) 3. สมรส  
( ) 2. หย่า/ แยกกันอยู่ ( ) 4. หม้าย
5. ระดับการศึกษาสูงสุด ( ) 1. ไม่ได้เรียน ( ) 4. อาชีวศึกษา  
( ) 2. ประถมศึกษา ( ) 5. ปริญญาตรี  
( ) 3. มัธยมศึกษา ( ) 6. อื่นๆระบุ.....
6. อาชีพหลัก ( ) 1. ค้าขาย ( ) 3. รับจ้าง / ลูกจ้าง  
( ) 2. ข้าราชการบำนาญ ( ) 4. อื่นๆ.....
7. มีรายได้ประจำจาก..... เดือนละประมาณ.....บาท

##### ส่วนที่ 2 ข้อมูลสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายถูกลงในช่องว่าง ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับคำตอบของผู้ให้สัมภาษณ์ และเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. โรคประจำตัว ( ) 1. ไม่มี ( ) 2. มี โดยแพทย์วินิจฉัย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)  
( ) 1. ความดันโลหิตสูง ( ) 2. เบาหวาน ( ) 3. โรคกระดูกและข้อ  
( ) 4. ไ้ขมันในเลือดสูง ( ) 5. โรคหัวใจ ( ) 6. อื่นระบุ.....
2. การรักษาตัวในโรงพยาบาล ( ) 1. ไม่เคย  
( ) 2. เคย จาก (ระบุ) .....  
เมื่ออายุ.....ปี
3. อาการผิดปกติที่เป็นประจำ (เช่น วิงเวียนศีรษะ ใจสั่น ปวดตามข้อและกล้ามเนื้อ ขาอ่อนแรง)  
( ) 1. ไม่มี ( ) 2. มี ระบุ.....

## 4. ยาที่ใช้ในปัจจุบัน

- ( ) 1. ไม่มี
- ( ) 2. มี ชนิดแพทย์สั่ง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ( ) 2. มี ชนิดซื้อรับประทานเอง
- ( ) 1. ยาลดความดันโลหิต ( ) 1. ยาลดความดันโลหิต
- ( ) 2. ยารักษาโรคเบาหวาน ( ) 2. ยารักษาโรคเบาหวาน
- ( ) 3. ยารักษาโรคหัวใจ ( ) 3. ยารักษาโรคหัวใจ
- ( ) 4. ยาขับปัสสาวะ ( ) 4. ยาขับปัสสาวะ
- ( ) 5. ยานอนหลับ/ยากลายเครียด ( ) 5. ยานอนหลับ/ยากลายเครียด
- ( ) 6. ยาแก้ปวด ( ) 6. ยาแก้ปวด
- ( ) 7. ยาสมุนไพร ( ) 7. มี ยาสมุนไพร ระบุ.....
- ( ) 8. อื่นๆ ระบุ.....

## 5. การสูบบุหรี่

- ( ) 1. ไม่เคยสูบเลย
- ( ) 2. เคยสูบแต่เลิกแล้ว .....ปี
- สูบเป็นประจำ วันละประมาณ.....มวน

## 6. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- ( ) 1. ไม่เคยดื่มเลย
- ( ) 2. เคยดื่มแต่หยุดแล้ว.....ปี
- ( ) 3. ดื่มเป็นบางครั้งจนถึงปัจจุบัน ดื่มมาแล้ว.....ปี

ปริมาณต่อวัน โปรรระบุ.....

- ( ) 4. ดื่มเป็นประจำ.....ปี ปริมาณต่อวัน โปรรระบุ.....

## 7. การออกกำลังกาย

- ( ) 1. ไม่ออกกำลังกาย
- ( ) 2. ออกกำลังกาย โดย.....

ประมาณสัปดาห์ละ.....ครั้ง ครั้งละ.....นาที

- ( ) 3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ประมาณสัปดาห์ละ.....ครั้ง ครั้งละ.....นาที

อื่นๆ ระบุ.....

## 8. การรับประทานอาหาร วันละ.....มื้อ

อาหารที่รับประทานเป็นประจำ (ระบุ).....



## 9. การรับประทานยานอนหลับ / ยากลยาเครือียด

- ( ) 1. ไม่เคย  
 ( ) 2. เคย นานๆ ครั้ง โดย ( ) 1. แพทย์สั่ง ( ) 2. ซื้อมารับประทานเอง  
 ( ) 3. เป็นประจำ โดย ( ) 1. แพทย์สั่ง ( ) 2. ซื้อมารับประทานเอง

## 10. การรับประทานยาแก้ท้องผูก

- ( ) 1. ไม่เคย  
 ( ) 2. เคย นานๆ ครั้ง โดย ( ) 1. แพทย์สั่ง ( ) 2. ซื้อมารับประทานเอง  
 ( ) 3. เป็นประจำ โดย ( ) 1. แพทย์สั่ง ( ) 2. ซื้อมารับประทานเอง

## ส่วนที่ 3 ข้อมูลครอบครัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายถูกลงในช่องว่าง ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับคำตอบของผู้ให้สัมภาษณ์ และเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

## 1. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับใคร

- ( ) 1. อยู่คนเดียว ( ) 2. คู่สมรส ( ) 3. คู่สมรสบุตร หลาน  
 ( ) 4. ญาติ ( ) 5. อื่นๆ ระบุ.....

## 2. ใครเป็นผู้ดูแลท่านในยามปกติ

- ( ) 1. คู่สมรส ( ) 2. บุตร หลาน ( ) 3. ญาติ ( ) 4. อื่นๆ โปรด  
 ระบุ.....

## 3. ใครเป็นผู้ดูแลท่านในยามเจ็บป่วย

- ( ) 1. คู่สมรส ( ) 2. บุตร หลาน ( ) 3. ญาติ ( ) 4. อื่นๆ โปรด  
 ระบุ.....

## ส่วนที่ 4 การหกล้ม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายถูกลงในช่องว่าง ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับคำตอบของผู้ให้สัมภาษณ์ และเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

## 1. ในช่วงระยะเวลา 6 เดือน ที่ผ่านมาท่านเคยมีลักษณะอาการต่อไปนี้หรือไม่

- 1.1 เดินสะดุด ( ) 1. ไม่เคย ( ) 2. เคย ระบุจำนวน.....ครั้ง  
 1.2 ตื่น ( ) 1. ไม่เคย ( ) 2. เคย ระบุจำนวน.....ครั้ง  
 1.3 วิงเวียนศีรษะ/เป็นลม ( ) 1. ไม่เคย ( ) 2. เคย ระบุจำนวน.....ครั้ง  
 1.4 ก้าวพลาด ( ) 1. ไม่เคย ( ) 2. เคย ระบุจำนวน.....ครั้ง

- 1.5 อื่นๆ ระบุ..... ( ) 1. ไม่เคย ( ) 2. เคย ระบุจำนวน.....ครั้ง
2. ในช่วงระยะเวลา 6 เดือน ที่ผ่านมาท่านเคยหกล้มหรือไม่
- ( ) 1. ไม่เคย ( ) 2. เคย ระบุจำนวน.....ครั้ง
- การหกล้มครั้งที่ 1 การหกล้มครั้งที่ 2
- สาเหตุ..... สาเหตุ.....
- สถานที่..... สถานที่.....
- กิจกรรมที่ทำ..... กิจกรรมที่ทำ.....
3. ท่านสามารถลุกขึ้นได้เองหลังจากหกล้มหรือไม่ ( ) 1. ใช่ ( ) 2. ไม่ใช่
4. ระยะเวลาที่อยู่บนพื้นก่อนลุกขึ้นหลังจากหกล้ม
- ( ) 1. น้อยกว่า 5 นาที ( ) 2. 5-59 นาที
- ( ) 3. 1-4 ชั่วโมง ( ) 4. มากกว่า 4 ชั่วโมง
5. ท่านเคยได้รับบาดเจ็บจากการหกล้มหรือไม่ ( ) 1. ไม่ใช่ ( ) 2. ใช่
- ถ้าใช่ ท่านได้รับบาดเจ็บอย่างไร (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ( ) 1. ถลอก / ฟกช้ำ ( ) 2. เท้าแผลง
- ( ) 3. กระดูกหัก ระบุ... ( ) 4. อื่นๆ ระบุ.....
6. การรักษาที่ได้รับภายหลังการหกล้ม
- ( ) 1. ไม่ได้ไปรับการรักษาใดๆ
- ( ) 2. รักษาเอง ระบุ.....
- ( ) 3. ไปพบแพทย์ ระบุ.....
- ( ) 4. นอนโรงพยาบาล ระบุ.....
7. ภาวะจิตใจหลังการหกล้ม (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ( ) 1. กลัวหกล้มซ้ำ
- ( ) 2. ซึมเศร้า
- ( ) 3. วิดกกังวล

## ผนวก ค.

## แบบบันทึกการตรวจร่างกาย การสังเกตกิจวัตรประจำวันและที่อยู่อาศัยผู้สูงอายุ

เรื่องการศึกษาแนวทางการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพพัฒนา

คำชี้แจง : แบบบันทึกนี้แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ การตรวจร่างกาย การสังเกตกิจวัตรประจำวัน

และที่อยู่อาศัยผู้สูงอายุ ให้ผู้ตรวจร่างกายและสังเกตบันทึกตามความเป็นจริง

แบบสัมภาษณ์ประกอบด้วย 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1	ข้อมูลการตรวจร่างกาย	จำนวน	8	ข้อ
ส่วนที่ 2	ข้อมูลการสังเกตกิจวัตรประจำวัน	จำนวน	5	ข้อ
ส่วนที่ 3	ข้อมูลการสังเกตที่อยู่อาศัย	จำนวน	11	ข้อ



### ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายถูกลงในช่องว่าง ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับคำตอบของผู้ให้สัมภาษณ์ และเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. น้ำหนัก.....กิโลกรัม
2. ส่วนสูง.....เซนติเมตร
3. ดัชนีมวลกาย ( BMI ) = .....

การประเมินผล

- ( ) 1. ภาวะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ( BMI < 18.5 )
  - ( ) 2. ปกติ ( BMI 18.5-24.9 )
  - ( ) 3. ภาวะน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์/อ้วน ( BMI > 25.0 )
4. ความดันโลหิต.....มิลลิเมตรปรอท
  5. ชีพจร.....ครั้งต่อนาที ( ) 1. สม่าเสมอ ( ) 2. ไม่สม่าเสมอ
  6. ระดับความคมชัดในการมองเห็น ( ) 1. อ่านได้ ( ) 2. อ่านไม่ได้  
( โดยการตรวจ Shellen's chart แบบตัวเลข เกณฑ์ที่กำหนด : สามารถอ่านตัวเลขใน 3 แถวแรก ( จากบน ) ได้ถูกต้องทั้งหมด )
  7. การทดสอบการทรงตัว ( ) 1. ทรงตัวได้ ( ) 2. ทรงตัวไม่ได้  
( โดยการทดสอบให้ยืนเท้าเหยียดกัน ( คล้ายเป็นต่อปลายเท้า ) เกณฑ์ที่กำหนด : สามารถยืนได้ นาน 10 วินาที )
  8. การตรวจระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ
    - 8.1 การงอข้อเข่า ( ) 1. ได้ ( ) 2. ไม่ได้ ระบุ.....
    - 8.2 การเหยียดออกของข้อเข่า ( ) 1. ได้ ( ) 2. ไม่ได้ ระบุ.....
    - 8.3 การทดสอบแรงเหยียดขา ( ) 1. วัดครั้งที่ 1 = ..... กิโลกรัม  
( ) 2. วัดครั้งที่ 2 = ..... กิโลกรัม
    - 8.4 ความผิดปกติของกระดูกและข้อ
      - ( ) 1. ปกติ ( ) 2. ผิดรูปร่าง / พิการ
      - ( ) 1. ข้อติด ระบุ.....
      - ( ) 2. หลังโก่ง / คดงอ
      - ( ) 3. อื่นๆ โปรดระบุ .....

## ส่วนที่ 2 การสังเกตกิจวัตรประจำวัน (ใช้ร่วมกับการสัมภาษณ์)

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายถูกลงในช่องว่าง ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับคำตอบของผู้ให้สัมภาษณ์ และเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตัวเอง
  - 1.1 การรับประทานอาหาร ( ) 1. ได้ ( ) 2. ไม่ได้ ระบุ.....
  - 1.2 การสวมใส่เสื้อผ้า ( ) 1. ได้ ( ) 2. ไม่ได้ ระบุ.....
  - 1.3 การอาบน้ำ ( ) 1. ได้ ( ) 2. ไม่ได้ ระบุ.....
  - 1.4 การล้างหน้า แปรงฟัน หวีผม หรือโกนหนวด ( ) 1. ได้ ( ) 2. ไม่ได้ ระบุ.....
  - 1.5 การใช้สุขา ( ) 1. ได้ ( ) 2. ไม่ได้ ระบุ.....
2. การแต่งกาย/ เครื่องแต่งกาย ( ) 1. เหมาะสม กระชับ ไม่ยาวจนเกินไป ( ) 2. ไม่เหมาะสม ระบุ.....
3. การสวมใส่รองเท้า
  - 3.1 ในบ้าน ( ) 1. ไม่สวมใส่รองเท้า ( ) 2. สวมใส่รองเท้า
    - ลักษณะรองเท้า ( ) 1. รองเท้าที่มีส้นหุ้ม ( ) 2. รองเท้าที่ไม่มีส้นหุ้ม
    - ความสูงของส้นรองเท้า ( ) 1. ความสูง น้อยกว่า 5 เซนติเมตร ( ) 2. ความสูง 5 -7 เซนติเมตร
  - 3.2 ในบ้าน ( ) 1. ไม่สวมใส่รองเท้า ( ) 2. สวมใส่รองเท้า
    - ลักษณะรองเท้า ( ) 1. รองเท้าที่มีส้นหุ้ม ( ) 2. รองเท้าที่ไม่มีส้นหุ้ม
    - ความสูงของส้นรองเท้า ( ) 1. ความสูง น้อยกว่า 5 เซนติเมตร ( ) 2. ความสูง 5 -7 เซนติเมตร
4. การเดินและการทรงตัว
  - ( ) 1. ไม่มีปัญหา ( ) 2. มีปัญหา ระบุ.....

ถ้ามีปัญหา อุปกรณ์ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว

  - ( ) 1. ไม่ใช่ ( ) 2. ใช่ ระบุ ( ) 1. ไม่เท้า ( ) 2. walker ( ) 3. อื่นๆระบุ.....

ความมั่นคงแข็งแรงของอุปกรณ์ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว

  - ( ) 1. เหมาะสมมีความมั่นคงแข็งแรง ( ) 2. ไม่เหมาะสม ระบุ.....

## 5. การมองเห็น

( ) 1. ไม่มีปัญหา มองเห็นชัดเจนดี ( ) 2. มีปัญหา ระบุ.....

ถ้ามี ท่านได้รับการตรวจ / แก้ไขปัญหาหรือไม่

( ) 1. ไม่ได้รับการตรวจรักษา/แก้ไข

( ) 2. ได้รับการตรวจรักษา/แก้ไข ระบุ

( ) 1. แวนตา

( ) 2. ยาหยอดตา

( ) 3. ผ่าตัด ระบุ.....เมื่ออายุ.....ปี

## ส่วนที่ 3 การสังเกตที่อยู่อาศัย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายถูกลงในช่องว่าง ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับคำตอบของผู้ให้สัมภาษณ์ และเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

## 1. ลักษณะของบ้าน

( ) 1. บ้านชั้นเดียวติดพื้น

( ) 2. บ้านชั้นเดียวใต้ถุนสูง

( ) 3. บ้านสองชั้น

( ) 4. อื่นๆระบุ.....

## 2. ที่นอนของผู้สูงอายุ

( ) 1. นอนร่วมกับผู้อื่น ระบุ.....

( ) 2. นอนคนเดียว

( ) 3. นอนกับคู่สมรส

## ชั้นนอน

( ) 1. ชั้นบน

( ) 2. ชั้นล่าง

## 3. บันได

( ) 1. ไม่มี

( ) 1. มี ระบุ.....ชั้น

## 3.1 ราวจับ

( ) 1. ไม่มีราวจับ ( ) 2. มีราวจับ

ตากผ้าไว้ตามราวบันไดหรือไม่ ( ) 1. ไม่มี ( ) 1. มี ระบุชนิด.....

มีผ้าเช็ดเท้าหน้าบันไดหรือไม่ ( ) 1. ไม่มี ( ) 1. มี ระบุลักษณะ.....

## 3.2 ความมั่นคงแข็งแรงของบันได/ ราวบันได

( ) 1. แข็งแรงมั่นคงดี

( ) 2. ไม่แข็งแรงมั่นคงระบุ.....

## 3.3 ความเหมาะสมของชั้นบันได

( ) 1. เหมาะสมดี สามารถวางเท้าและก้าวเท้าได้พอดี

( ) 2. ไม่เหมาะสม ระบุ.....

## 3.4 การเก็บของไว้ตามชั้นบันได

- ( ) 1. ไม่มี ( ) 2. มี ระบุ.....

## 4. ขอบธรณีประตู / พื้นต่างระดับที่สังเกตยากภายในบ้าน

- ( ) 1. ไม่มี ( ) 2. มี ระบุ.....

## 5. ลักษณะพื้นบ้าน ( ) 1. ไม่ลื่น

- ( ) 2. ลื่น ( พื้นหินขัด, กระเบื้องเซรามิก ) ระบุ.....

## 6. การจัดสิ่งของเครื่องใช้ / เฟอร์นิเจอร์ภายในบ้าน

- ( ) 1. เป็นระเบียบเรียบร้อยดี  
( ) 2. ไม่เป็นระเบียบ/เกะกะกีดขวางทางเดิน ระบุ.....

## 7. แสงสว่างภายในบ้าน

- ( ) 1. เพียงพอ มองเห็นชัดเจน  
( ) 2. ไม่เพียงพอ/สลัว มองเห็นไม่ชัดเจน ระบุ.....

## 8. ห้องน้ำ/ห้องส้วม

- ( ) 1. อยู่ภายในบ้าน ( ) 2. อยู่ภายนอกบ้าน

## 8.1 ลักษณะโถส้วม ( ) 1. ส้วมนั่งยองๆ ( ) 2. โถนั่ง

## 8.2 ราวจับ/ที่ยึดในห้องน้ำ ( ) 1. ไม่มี ( ) 2. มี

ถ้ามี ความมั่นคงแข็งแรงของราวจับ/ที่ยึด

- ( ) 1. แข็งแรงมั่นคงดี  
( ) 2. ไม่แข็งแรงมั่นคง ระบุ.....

## 8.3 การเปียกชื้นในพื้นที่ห้องน้ำ/ห้องส้วม ( ) 1. ไม่มี ( ) 2. มี

- ( ) 1. ถ้ามี ลักษณะเปียกชื้นเป็นแบบใด

- ( ) 1. มีน้ำขังเป็นหย่อมๆ  
( ) 2. มีตะไคร้น้ำเกาะ  
( ) 3. ปูพื้นด้วยกระเบื้องเซรามิก  
( ) 4. อื่นๆ ระบุ.....

## 8.4 แสงสว่างภายในห้องน้ำ/ห้องส้วม

- ( ) 1. มีแสงสว่างเพียงพอ ( ) 2. ไม่เพียงพอ/สลัว ระบุ.....

## 9. สัตว์เลี้ยง ( สุนัข/แมว/กระต่าย ) ( ) 1. ไม่มี ( ) 2. มี

ถ้ามี ระบุ.....จำนวนกี่ตัว.....ตัว

- ( ) 1. อยู่นอกบ้าน ( ) 2. อยู่ในบ้าน

10. พรหมเช็ดเท้าที่ใช้ในบ้าน ( เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ )

- ( ) 1. ไม่มีพรหมเช็ดเท้า
- ( ) 2. ใช้เศษผ้า หรือเสื่อผ้าเก่ามาใช้
- ( ) 3. พรหมลื่น หรือไม่ยึดติดกับพื้น
- ( ) 4. มียางเกาะกันลื่น

11. สิ่งแวดล้อมภายนอกบ้าน

11.1 ลักษณะบริเวณรอบๆบ้าน ( เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ )

- ( ) 1. พื้นทางเดินรอบบ้านค่อนข้างเรียบ สม่ำเสมอ ไม่มีพื้นที่ต่างระดับ ลักษณะพื้นผิวไม่ลื่น
- ( ) 2. ทางเดินรอบบ้านมีสิ่งกีดขวาง เช่น กระจาดต้นไม้ ถังขยะ ท่อสายต่างๆ เป็นต้น
- ( ) 3. พื้นทางเดินรอบบ้านลื่นเปียกและตลอดเวลา
- ( ) 4. อื่นๆ ระบุ.....

11.2 ทางรถจักรยาน/มอเตอร์ไซค์

- ( ) 1. พื้นทางขรุขระ แคลบ มีสิ่งกีดขวาง
- ( ) 2. พื้นทางเรียบ ไม่มีสิ่งกีดขวาง
- ( ) 3. อื่นๆ ระบุ.....

11.3 ใต้ถุน

- ( ) 1. ไม่มี
- ( ) 2. มี ระบุลักษณะ.....



## ผนวก ง.

## แบบสัมภาษณ์ผู้ดูแลผู้สูงอายุ

เรื่องการศึกษาแนวทางการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพพัฒนา

คำชี้แจง : ให้ผู้สัมภาษณ์ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ( ) ที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของผู้ดูแลและเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. ความเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ.....
2. อายุ.....ปี
3. เพศ ( ) 1. ชาย ( ) 2. หญิง
4. ศาสนา ( ) 1. พุทธ ( ) 2. อิสลาม ( ) 3. คริสต์ ( ) 4. อื่นๆ ระบุ.....
5. สถานภาพ ( ) 1. โสด ( ) 2. คู่  
( ) 3. หย่าร้าง/ แยกกันอยู่ ( ) 4. หม้าย
6. ระดับการศึกษาสูงสุด ( ) 1. ไม่ได้เรียน ( ) 2. ประถมศึกษา  
( ) 3. มัธยมศึกษา ( ) 4. อาชีวศึกษา / ปริญญาตรี  
( ) 5. อื่นๆ ระบุ.....
7. อาชีพ ( ) 1. ไม่ได้ประกอบอาชีพ ( ) 2. เกษตรกรรม  
( ) 3. รับจ้าง / ลูกจ้าง ( ) 4. รับราชการ /  
รัฐวิสาหกิจ  
( ) 5. ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ( ) 6. อื่นๆ ระบุ.....
8. มีบุตรที่ต้องดูแล ( ) 1. ไม่มี ( ) 2. มี .....คน

## ส่วนที่ 2 ข้อมูลการดูแลผู้สูงอายุและแนวทางการป้องกันการหกล้ม

1. ท่านเคยผ่านการอบรมการดูแลผู้สูงอายุหรือไม่ จากที่ใด จำนวนครั้งหรือจำนวนวันที่  
อบรม

ระบุ.....  
.....  
.....

2. ท่านดูแลผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด นาน.....ปี.....เดือน

3. ท่านให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุในการประกอบกิจวัตรประจำวันเรื่องใดมาก ( 3 อันดับ )

.....  
 .....  
 .....

4. ท่านเห็นสิ่งแวดล้อมภายในบ้านมีอะไรที่เป็นปัจจัยเสริมหรืออาจเป็นสาเหตุต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ

.....  
 .....  
 .....

5. ท่านสังเกตเห็นสิ่งแวดล้อมรอบๆบ้านมีอะไรที่เป็นปัจจัยเสริมหรืออาจเป็นสาเหตุต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ

.....  
 .....  
 .....

6. เมื่อท่านเห็นว่า มีปัจจัยเสริมหรืออาจเป็นสาเหตุต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ ท่านได้ปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่ยังเสี่ยง / สถานที่เสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ หรือท่านคิดว่าจะปรับปรุงอย่างไร

6.1 ได้ปรับปรุง

.....  
 .....  
 .....

6.2 คิดว่าน่าจะ เพราะ

.....  
 .....  
 .....

7. ท่านช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในการป้องกันการหกล้มอย่างไร

.....

.....

.....

.....

8. ท่านดูแลผู้สูงอายุเมื่อเกิดการเจ็บป่วยจากการหกล้มอย่างไร

.....

.....

.....

.....



## ผนวก จ.

## แบบสัมภาษณ์ผู้นำชุมชน และ อสม.

เรื่องการศึกษาแนวทางการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพพัฒนา

คำชี้แจง : ให้ผู้สัมภาษณ์ใส่เครื่องหมาย  $\surd$  ในช่อง ( ) ที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของ  
คณะกรรมการหมู่บ้านและอสม. และเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. สถานภาพ ( ) 1. คณะกรรมการหมู่บ้าน  
( ) 2. อสม.
2. อายุ.....ปี
3. เพศ ( ) 1. ชาย ( ) 2. หญิง
4. ศาสนา ( ) 1. พุทธ ( ) 2. อิสลาม ( ) 3. คริสต์ ( ) 4. อื่นๆ ระบุ.....
5. สถานภาพ ( ) 1. โสด ( ) 2. คู่  
( ) 3. หย่าร้าง/ แยกกันอยู่ ( ) 4. หม้าย
6. ระดับการศึกษาสูงสุด ( ) 1. ไม่ได้เรียน ( ) 2. ประถมศึกษา  
( ) 3. มัธยมศึกษา ( ) 4. อาชีวศึกษา/ ปริญญาตรี ( ) 5. อื่นๆ ระบุ.....
7. อาชีพหลัก ( ) 1. ไม่ได้ประกอบอาชีพ ( ) 2. เกษตรกรรม  
( ) 3. รับจ้าง / ลูกจ้าง ( ) 4. รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ  
( ) 5. ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ( ) 6. อื่นๆ ระบุ.....
8. ท่านปฏิบัติหน้าที่เป็นคณะกรรมการหมู่บ้าน นาน.....ปี
9. ท่านปฏิบัติหน้าที่เป็นอสม. นาน.....ปี.....เดือน

## ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

1. ท่านเคยได้รับความรู้หรือได้รับการอบรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุหรือไม่  
จำนวนครั้ง จากที่ใด

.....  
.....  
.....

2. ในชุมชนของท่านเคยมีการให้ความรู้หรืออบรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

3. ท่านคิดว่าการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชนนี้เป็นปัญหาหรือไม่ เพราะอะไร

.....

.....

.....

4. ท่านพบเห็นผู้สูงอายุในชุมชนหกล้มบ้างหรือไม่ ถ้าคน เป็นอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

5. ท่านสังเกตเห็นปัจจัยเสริมหรืออาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน คือเรื่องใดบ้าง

.....

.....

.....

6. ท่านสังเกตเห็นสถานที่เสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชนนี้คือที่ไหน

.....

.....

.....

7. ท่านสังเกตเห็นลักษณะของสถานที่นั้นเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

8. ท่านดูแลปรับปรุง / แก้ไขกับสถานที่หรือบริเวณที่เสี่ยงต่อการหกล้มในชุมชน อย่างไร

.....

.....

.....

9. ท่านมีส่วนช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันการหกล้มในชุมชน อย่างไร

.....

.....

.....

10. ที่ผ่านมาหากมีผู้สูงอายุหกล้มท่านทราบได้อย่างไร และให้การช่วยเหลืออย่างไร

.....

.....

.....



## ผนวก จ.

## แบบสัมภาษณ์บุคลากรสุขภาพ

เรื่องการศึกษาแนวทางการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพพัฒนา

คำชี้แจง : ให้ผู้สัมภาษณ์ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ( ) ที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของ  
บุคลากรทางด้านสุขภาพและเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. อายุ.....ปี
2. เพศ ( ) 1. ชาย ( ) 2. หญิง
3. ศาสนา ( ) 1. พุทธ ( ) 2. อิสลาม ( ) 3. คริสต์ ( ) 4. อื่นๆ ระบุ.....
4. สถานภาพ ( ) 1. โสด ( ) 2. คู่  
( ) 3. หย่าร้าง/ แยกกันอยู่ ( ) 4. หม้าย
5. ระดับการศึกษาสูงสุด ( ) 1. ปริญญาตรี ( ) 2. ปริญญาโท ( ) 3. อื่นๆ.....
6. ตำแหน่ง ระบุ.....
7. ปฏิบัติหน้าที่ในศูนย์บริการสาธารณสุขสวนพรุกไทยนาน.....ปี.....เดือน

## ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

1. ท่านเคยให้การดูแลผู้สูงอายุที่หกล้มขณะปฏิบัติหน้าที่ในศูนย์บริการสาธารณสุขสวนพรุกไทยหรือไม่ อย่างไร

.....  
.....  
.....

2. ท่านคิดว่าการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชนนี้เป็นปัญหาหรือไม่ เพราะอะไร

.....  
.....  
.....

3. ท่านสังเกตเห็นปัจจัยเสริมหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน คือ  
เรื่องใดบ้าง

.....  
.....  
.....  
.....

4. ท่านสังเกตเห็นสถานที่เสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชนนี้คือที่ไหน

.....  
.....  
.....

5. ท่านคิดว่าในศูนย์บริการสาธารณสุขสุขสวนพริกไทย มีสถานที่ / บริเวณ / สิ่งแวดล้อมที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุที่มารับบริการ อย่างไรบ้าง

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6. ท่านได้ดูแลปรับปรุง / แก้ไขบริเวณที่เสี่ยงต่อการหกล้ม อย่างไร

.....  
.....  
.....  
.....

7. ท่านป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน อย่างไร

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



8. ท่านช่วยสนับสนุนชุมชนในการดูแลป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

9. ท่านมีวิธีการหรือเทคนิคอย่างไรในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรง

.....

.....

.....

.....



## ผนวก ข.

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงในเนื้อหาของเครื่องมือ

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

1. พันเอก (พิเศษ) ฉัฐพงษ์ สอนชยานนท์

หัวหน้าหน่วยเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

2. ผศ.ดร. นาริรัตน์ จิตรมนตรี

อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลรากฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

3. นางกอบกุล สิริชัย

หัวหน้างานการพยาบาลปฐมภูมิ ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช



