

การศึกษาแนวทางการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพพัฒนา  
A STUDY OF FALL PREVENTION GUIDELINE IN OLDER ADULT  
LIVING IN MITRAPHAPPATANA COMMUNITY



โดย  
นางสาวละออม สร้อยแสง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

พ.ศ. 2556

วิทยานิพนธ์ การศึกษาแนวทางการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพพัฒนา  
A Study of Fall Prevention Guideline in Older Adult Living  
in Mitrappattana Community  
ชื่อนักศึกษา นางสาวละออม สร้อยแสง  
รหัสประจำตัว 514016  
สาขาวิชา การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน  
ปีการศึกษา 2555

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ได้ตรวจสอบและอนุมัติให้  
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต เมื่อวันที่  
4 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2556

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์อิสยา จันทน์วิทยานุชิต)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นารีรัตน์ จิตรมนตรี)

กรรมการและอาจารย์ที่ปรึกษา  
(รองศาสตราจารย์ ดร.จริยาวัตร คมพัยค์ม์)

กรรมการและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(อาจารย์ ดร.กนกพร นทีชนสมบัติ)

กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.หทัยชนก บัวเจริญ)

วิทยานิพนธ์	การศึกษาแนวทางการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพพัฒนา A Study of Fall Prevention Guideline in Older Adult Living in Mitraphappatana Community
ชื่อนักศึกษา	นางสาวละออม สร้อยแสง
รหัสประจำตัว	514016
สาขาวิชา	การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน
ปีการศึกษา	2555

### บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงบรรยายครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอัตราอุบัติการณ์การหกล้ม ปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มและแนวทางการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุของชุมชนมิตรภาพพัฒนา กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี จำนวน 158 คน ผู้ดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 25 คน ผู้นำชุมชนและอาสาสมัครสาธารณสุขจำนวน 33 คน และบุคลากรสุขภาพจำนวน 6 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ตามแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดเชิงระบาดวิทยา การตรวจร่างกายผู้สูงอายุ การสังเกตสิ่งแวดล้อมในบ้านและชุมชนและการสนทนากลุ่ม ระหว่างเดือนพฤศจิกายนถึงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2555 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยความถี่ ค่าร้อยละ และวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุเป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.0 อายุที่พบมากที่สุดคือ ช่วงอายุ 70-79 ปี ร้อยละ 43.0 ไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 58.2 มีโรคประจำตัวที่แพทย์วินิจฉัย ร้อยละ 72.2 โรคที่พบมากที่สุดตามลำดับ คือ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน กระดูกและข้อ ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวมากกว่า 1 โรค ร้อยละ 37.0 ยาที่ได้รับจากแพทย์มากที่สุด คือ ยาลดความดันโลหิต ร้อยละ 64.0 อัตราอุบัติการณ์การหกล้มของผู้สูงอายุในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 34.8 โดยมีสาเหตุจากเดินสะดุด ร้อยละ 41.8 ลื่น ร้อยละ 38.2 เวียนศีรษะ ร้อยละ 7.3 ปัจจัยเสี่ยงสำคัญพบว่า ด้านผู้สูงอายุคือ เพศหญิง ความบกพร่องทางสายตา ร้อยละ 44.3 ความผิดปกติของการทรงตัว ร้อยละ 19.6 โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 50.0 ภาวะดัชนีมวลกายมากกว่าเกณฑ์/อ้วน ร้อยละ 34.2 ด้านสิ่งทำให้เกิดการหกล้ม คือ ยาลดความดันโลหิต ร้อยละ 64.0 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในบ้าน คือ ขอบธรณีประตูทางเดินต่างระดับ พื้นปูด้วยกระเบื้องเซรามิค การจัดสิ่งของในบ้านไม่เป็นระเบียบใช้เสื่อผ้าหรือเสื่อผ้าเก่าเป็นพรมเช็ดเท้า และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมนอกบ้าน คือ ทางเดินรอบบ้านมีสิ่งกีดขวาง ร้อยละ 37.3 มีทางเดินรถจักรยาน/จักรยานยนต์ลักษณะขรุขระ แนวทางการป้องกัน

การหกล้มที่สำคัญมี 3 ประการ คือการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายในและรอบบ้านการส่งเสริมการออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุและการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มในชุมชน

ผู้วิจัยเสนอแนะให้บุคลากรสุขภาพ ผู้นำชุมชน อสม. ผู้ดูแลและผู้สูงอายุร่วมกันพัฒนาแนวปฏิบัติทางการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนอย่างมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ การหกล้ม แนวทางการป้องกันการหกล้ม



**Thesis Title** A Study of Fall Prevention Guideline in Older Adult  
Living in Mitraphapatana Community

**By** Miss Laorm Sorysang

**Identification No.** 514016

**Degree** Master of Nursing Science (M.N.S.)

**Major** Community Nurse Practitioner

**Academic Year** 2012

### ABSTRACT

The purpose of this descriptive research was to study the incidence rate of falls , risk factors for falls and guideline for preventing falls in the older adult living in mitraphapatana community. The sample was 158 older persons, 25 caregivers, 33 community leaders and village health volunteers and 6 healthcare providers. Data were collected from November to December 2012 by interviewing with questionnaire form Epidemiology concept, physical examination of the elderly, observing environment inside elderly's house and community and focus group. Data were analyzed by using frequency, percentage and content analysis.

The results showed that most of the elderly were female (62.0%). Age was 70-79 years old (43.0%). Most of them were unemployed (58.2%). Approximately 72.2 percent had been diagnosed with hypertension, diabetes mellitus, disease of bone and joint. Also, the elderly had more than one disease (37.0%). Most medication, which had been taken, was antihypertensive drugs (64.0%). Incidence rate of falls among the elderly in the past 6 months was 34.8 percent, which was caused by stumble (41.8%), slippery (38.2%) and dizziness (7.3%). Significant risk factors were found. Host factors were female, visually impairment (44.3%), disorders of balance (19.6%), hypertension (50.0%), obesity (34.2%). Agent factor was antihypertensive drugs (64.0%). Environmental factors inside were doorsill, uneven floor, ceramic floor, house disorganized, use rags or old clothes instead of the mat. Also environmental factors outside the house were having obstacles around the house (37.3%) and having rough ways of bicycle / motorcycle (34.2%). Guidelines for the prevention of falls had three components which were to improve the environment in and around the house, to promote exercise for the elderly and to educate whom on the prevention of fall in community.

The researchers suggest that healthcare providers, community leaders, village health volunteers, caregivers, and older adults should develop fall prevention guidelines for older adults in the community.

**Keywords:** falls, older adults, fall prevention guidelines



### กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีและบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจากระบบศาสตราจารย์ ดร.จริยาวัตร คมพักษณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และอาจารย์ ดร.กนกพร นทีชนสมบัติ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ซึ่งท่านได้กรุณาให้คำแนะนำ คำปรึกษา และให้ความรู้ตั้งแต่ก่อนเสนอโครงร่างวิทยานิพนธ์ ปรับแก้ จนถึงสิ้นสุดการสอบป้องกันวิทยานิพนธ์ฉบับนี้รวมทั้งการตรวจแก้ไขและเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อให้มีความสมบูรณ์ครบถ้วน

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นารีรัตน์ จิตรมนตรี ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.หทัยชนก บัวเจริญ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ พันเอก (พิเศษ) ณัฐพงษ์ สอนยานนท์ หัวหน้าหน่วยเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และนางกอบกุล สิทธิชัย หัวหน้างานการพยาบาลปฐมภูมิฝ่ายการพยาบาลโรงพยาบาลศิริราช ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบความตรงในเนื้อหาเครื่องมือในการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณผู้สูงอายุ ผู้ดูแล ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านชุมชนมิตรภาพพัฒนา และบุคลากรสุขภาพศูนย์บริการสาธารณสุขสวนพริกไทย อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมาทุกท่าน ที่ได้ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณบุคลากรหอผู้ป่วย 9A โรงพยาบาลกรุงเทพ ราชสีมา ที่ได้อนุเคราะห์เวลาให้กับผู้วิจัยในการทำวิทยานิพนธ์จนสำเร็จลุล่วง

สุดท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดาผู้ซึ่งมีพระคุณอย่างล้นเหลือผู้ที่ได้อุปการะเลี้ยงดูอบรมสั่งสอน ส่งเสริมและสนับสนุนการศึกษาเป็นอย่างดี ตลอดจนบูรพคณาจารย์ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้โดยจะนำความรู้ที่ได้ไปใช้พัฒนาทั้งในหน้าที่การงานของวิชาชีพ ชีวิตประจำวันและสังคมอย่างมีคุณภาพ

ละออม ศรีอยแสง