

รายงานการสำรวจความรอบรู้ ความเข้าใจปัจจัยเสี่ยงและการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม
ปีงบประมาณ 2567

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

การสำรวจความรอบรู้ ความเข้าใจปัจจัยเสี่ยงและการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ในกลุ่มอายุ 50 - 59 ปี และผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มารับบริการในหน่วยบริการสาธารณสุข และตอบแบบ สัมภาษณ์กลับผ่านระบบออนไลน์ Google Form ซึ่งได้รับข้อมูล จำนวน 5,611 ตัวอย่าง จาก 62 จังหวัด

ผลการสำรวจ พบว่า กลุ่มอายุ 50 - 59 ปี ได้รับการสัมภาษณ์มากที่สุด เป็นเพศหญิง ร้อยละ 66.99 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 51.67 รับประทานยาเสี่ยง ร้อยละ 51.33 ขาดการออกกำลังกาย กว่าร้อยละ 30.94 กลุ่มสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป อยู่คนเดียวและอยู่ด้วยกัน สูงถึงร้อยละ 34.98 บ้านที่อยู่อาศัยไม่ปลอดภัย ต้องขึ้นลงบันได ร้อยละ 21.80 โดยมีประวัติพลัดตกหกล้มในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 10.16 และได้รับ บาดเจ็บมากถึง ร้อยละ 63.68 ไปรักษาที่โรงพยาบาล ร้อยละ 61.98 แต่เรียกใช้บริการระบบบริการ การแพทย์ฉุกเฉิน 1669 เพียงร้อยละ 19.56 ยังไม่มีการสอบสวนหาสาเหตุของผู้บาดเจ็บ กว่าร้อยละ 13.61

กลุ่มตัวอย่างอายุ 50 - 59 ปี ได้รับความรู้ คำแนะนำ ร้อยละ 60.70 และส่วนใหญ่มีความรู้ ร้อยละ 85-95 แต่พบว่า มีความเข้าใจไม่ถูกต้อง เรื่อง การใช้ยาเสี่ยง กว่าร้อยละ 27.61 และปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง เรื่อง การนำเสื้อผ้าเก่ามาเป็นผ้าเช็ดเท้า สูงถึงร้อยละ 58.57 และใช้ห้องน้ำที่พื้นลื่น ไม่มีราวจับ ร้อยละ 22.98 ขณะที่ได้รับการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม เพียงร้อยละ 25.22

กลุ่มตัวอย่างอายุ 60 ปีขึ้นไป ได้รับการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม กว่าร้อยละ 74.78 ได้รับความรู้ คำแนะนำ ร้อยละ 68.90 และส่วนใหญ่มีความรู้ ร้อยละ 85-95 แต่พบว่า มีความเข้าใจ ไม่ถูกต้อง เรื่อง การใช้ยาเสี่ยง ร้อยละ 24.41 และปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง เรื่อง การนั่งเก้าอี้อาบน้ำ สูงถึงร้อยละ 57.83 และใช้ห้องน้ำที่พื้นลื่น ไม่มีราวจับ กว่าร้อยละ 21.91

รายงานการสำรวจความรอบรู้ ความเข้าใจปัจจัยเสี่ยงและการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ปีงบประมาณ 2567

การสำรวจความรอบรู้ ความเข้าใจปัจจัยเสี่ยงและการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ดำเนินการโดยกองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค โดยได้รับความร่วมมือจากสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1-12 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกจังหวัด กรุงเทพมหานคร องค์การบริหารส่วนจังหวัด ร้อยเอ็ด วัตถุประสงค์ของการสำรวจ คือ ศึกษาความรอบรู้ ความเข้าใจ ปัจจัยเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ในกลุ่มอายุ 50 - 59 ปี และผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มารับบริการในหน่วยบริการสาธารณสุข ระหว่างเดือน มิถุนายน - กรกฎาคม 2567 โดยส่งหนังสือขอความอนุเคราะห์ พร้อมประสานหน่วยบริการให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่สัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายที่มารับบริการและตอบแบบสัมภาษณ์กลับผ่านระบบออนไลน์ Google Form ซึ่งได้รับข้อมูล จำนวน 5,611 ตัวอย่าง จาก 62 จังหวัด ครอบคลุม นคร. ทั้ง 12 แห่ง โดยมี จังหวัดที่ส่งกลับมามากกว่า 100 ตัวอย่าง ได้แก่ เชียงใหม่ อุตรดิตถ์ นครสวรรค์ ลพบุรี นครปฐม ขอนแก่น ร้อยเอ็ด ชัยภูมิ อุบลราชธานี ตรัง และยะลา ผลการสำรวจมีดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป และการประเมินความเสี่ยง คำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันการพลัดตกหกล้ม

กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสัมภาษณ์มีช่วงอายุระหว่าง 50 - 99 ปี อายุเฉลี่ย 63 ปี พบมากที่สุดในกลุ่มอายุระหว่าง 50 - 59 ปี จำแนกเป็นเพศหญิง ร้อยละ 66.99 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 57.76 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 51.67 รับประทานยาอย่างน้อย 4 ชนิด (ไม่รวมวิตามิน) ร้อยละ 51.33 ได้แก่ ยาลดความดันโลหิต ร้อยละ 74.76 ยาคลายเครียด ร้อยละ 8.89 ยาขับปัสสาวะ ร้อยละ 8.16 ยานอนหลับ ร้อยละ 7.43 และยาก่อลมประสาท ร้อยละ 1.18 มีอาการคลื่นไส้ เวียนศีรษะ มึนงง ง่วงนอน ภายหลังจากการรับประทานยา ร้อยละ 9.64 ตีมีสุรา ร้อยละ 23.86 ซึ่งพบมากในเพศชายกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 58.29 และพบมากในเพศหญิงกลุ่มอายุ 50 - 59 ปี ร้อยละ 59.33 ออกกำลังกาย ร้อยละ 69.06 ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับครอบครัว ร้อยละ 70.08 ขณะที่ผู้สูงอายุอยู่คนเดียวและอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 34.98 ลักษณะบ้านที่อยู่อาศัยเป็นบ้านชั้นเดียว ร้อยละ 58.03 อยู่บ้านสองชั้น ห้องนอนอยู่ชั้นล่าง ร้อยละ 19.82 บ้านสองชั้น ห้องนอนอยู่ชั้นบน ร้อยละ 15.68 และอยู่บ้านยกพื้นสูงตั้งแต่ 1.5 เมตรขึ้นไป ร้อยละ 5.22 มีประวัติพลัดตกหกล้มในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 10.16 ซึ่งผู้ที่พลัดตกหกล้มได้รับบาดเจ็บมากถึง ร้อยละ 63.68 และไปรักษาที่โรงพยาบาล ร้อยละ 61.98 ถูกนำส่งโรงพยาบาลโดยญาติหรือผู้พบเห็น เหตุการณ์ ร้อยละ 80.44 ขณะที่เรียกใช้บริการระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน 1669 ร้อยละ 19.56 ภายหลังจากการหกล้มมีความกังวลกลัวหกล้ม ไม่กล้าทำกิจวัตรประจำวันที่เคยทำได้ หรือ ไม่ออกไปร่วมกิจกรรม สังคมนอกบ้าน ร้อยละ 27.37

กลุ่มตัวอย่างเคยได้รับการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 30.53 แบ่งออกเป็นกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 74.78 กลุ่มอายุ 50 - 59 ปี ร้อยละ 25.22 จากการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม พบว่า มีความบกพร่องด้านการมองเห็น ร้อยละ 28.32 การทรงตัวโดยยืนต่อเท้าได้น้อยกว่า 10 วินาที ร้อยละ 10.46 การนั่ง ลูก ยืน เดิน (Time up and go test) เกิน 12 วินาที ร้อยละ 28.34 มีอาการขาเท้าบ่อยครั้ง ร้อยละ 17.75 ใช้อุปกรณ์ช่วยเดินหรือได้รับคำแนะนำให้ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน ร้อยละ 10.68 รู้สึกไม่มั่นคงในขณะที่ยืนหรือเดิน จำเป็นต้องมีคนช่วยพยุงเสมอ ร้อยละ 11.05 ใช้มือจับหรือเกาะยึดเครื่องเรือนขณะเดินในบ้าน ร้อยละ 14.79 ใช้มียันที่เท้าแขน ขณะลุกจากเก้าอี้ ร้อยละ 19.87 มีความยากลำบากในการก้าวเท้าขึ้นขอบฟุตบาท บันได หรือขึ้นรถยนต์ ร้อยละ 16.09 ต้องวิ่งเข้าห้องน้ำบ่อยครั้ง เนื่องจากกลั้นปัสสาวะไม่ได้ ร้อยละ 11.03 รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ข้อมูลทั่วไปและปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มตัวอย่าง

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (N=5,611)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	1,852	33.01
หญิง	3,759	66.99
กลุ่มอายุ		
50 – 59 ปี	2,206	39.32
60 – 69 ปี	2,159	38.48
70 – 79 ปี	922	16.43
80 ปีขึ้นไป	324	5.77
Mean=63.20, SD.=8.97, Min=50, Max=99		
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียน	262	4.67
ประถมศึกษา	3,241	57.76
มัธยมศึกษา	1,390	24.77
ปริญญาตรี	600	10.69
สูงกว่าปริญญาตรี	118	2.10
ประวัติมีโรคประจำตัว		
ไม่มี	2,712	48.33
มี	2,899	51.67

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ข้อมูลทั่วไปและปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (N=5,611)	ร้อยละ
ประวัติการใช้ยาเสี่ยง		
ไม่มี	2,731	48.67
มี	2,880	51.33
ยาลดความดันโลหิต	2,153	74.76
ยาขับปัสสาวะ	235	8.16
ยานอนหลับ	214	7.43
ยาคลายเครียด	256	8.89
ยากล่อมประสาท	34	1.18
กินยา บางครั้งทำให้มีอาการคลื่นไส้ เวียนศีรษะ มึนงง หรือมีอาการเหนื่อย เพลียมากกว่าปกติ		
ไม่มี	5,070	90.36
มี	541	9.64
การดื่มสุรา		
ไม่ดื่ม	4,291	76.47
ดื่ม	1,320	23.53
ชาย	784	59.39
อายุ 50 – 59 ปี	327	41.71
อายุ 60 ปีขึ้นไป	457	58.29
หญิง	536	40.61
อายุ 50 – 59 ปี	318	59.33
อายุ 60 ปีขึ้นไป	218	40.67
การออกกำลังกาย		
ไม่ออกกำลังกาย	1,736	30.94
ออกกำลังกาย	3,875	69.06
การพักอาศัย		
อยู่คนเดียว	445	7.93
อยู่กับคู่สมรสเท่านั้น	1,208	21.53
ผู้ดูแล (รับจ้าง)	26	0.46
อยู่กับครอบครัว	3,932	70.08

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ข้อมูลทั่วไปและปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (N=5,611)	ร้อยละ
ลักษณะบ้านที่อยู่อาศัย		
บ้านชั้นเดียว	3,256	58.03
บ้านสองชั้น ห้องนอนอยู่ชั้นบน	880	15.68
บ้านสองชั้น ห้องนอนอยู่ชั้นล่าง	1,112	19.82
บ้านยกพื้นสูงตั้งแต่ 1.5 เมตรขึ้นไป	293	5.22
อาคารที่มีหลายชั้น ขึ้นลงบันได	50	0.89
อาคารที่มีหลายชั้น ขึ้นลงด้วยลิฟต์	20	0.36
ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา มีความรู้สึกหดหู่ เศร้า ท้อแท้สิ้นหวัง เปื่อหน่าย ไม่มีความสนใจอยากทำอะไร		
ไม่ใช่	5,400	96.24
ใช่	211	3.76
ประวัติพลัดตกหกล้มในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา		
ไม่เคย	5,041	89.84
เคย	570	10.16
1 ครั้ง	355	62.28
2 ครั้ง	148	25.96
มากกว่า 2 ครั้ง	67	11.75
การบาดเจ็บภายหลังการพลัดตกหกล้ม		
ไม่มี	207	36.32
มี	363	63.68
ได้รับบาดเจ็บไปรักษาที่โรงพยาบาล		
ไม่ไป	138	38.02
ไป	225	61.98
นำส่งโดยญาติหรือผู้พบเห็นเหตุการณ์	181	80.44
เรียกใช้บริการระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน 1669	44	19.56
ภายหลังจากการหกล้ม มีความกังวลกลัวหกล้ม ไม่กล้าทำกิจกรรมประจำวัน เคยทำได้ หรือ ไม่ออกไปร่วมกิจกรรมสังคมนอกบ้าน		
ไม่ใช่	414	72.63
ใช่	156	27.37

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ข้อมูลทั่วไปและปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (N=5,611)	ร้อยละ
ภายใน 1 ปีเคยได้รับการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม		
ไม่เคย	3,898	69.47
เคย	1,713	30.53
อายุ 50 - 59 ปี	432	25.22
อายุ 60 ปีขึ้นไป	1,281	74.78
วิ่งเข้าห้องน้ำอยู่บ่อยครั้ง เนื่องจากกั้นปีสสาวะไม่ได้		
ไม่ใช่	4,992	88.97
ใช่	619	11.03
การมองเห็น		
ไม่มีความบกพร่อง	4,022	71.68
มีความบกพร่อง	1,589	28.32
ยืนต่อเท้าเป็นเส้นตรง 10 วินาที		
ทำไม่ได้	587	10.46
ทำได้	5,024	89.54
การทดสอบ นั่ง ลูก ยืน เดิน ไปและกลับ ระยะทางรวม 6 เมตร		
ใช้เวลาไม่เกิน 12 วินาที	3,727	66.42
ใช้เวลาเกิน 12 วินาที	1,590	28.34
ไม่ระบุเวลา	294	5.24
อาการชาที่เท้าอยู่บ่อยครั้ง		
ไม่ใช่	4,615	82.25
ใช่	996	17.75
ใช้อุปกรณ์ช่วยเดินหรือได้รับคำแนะนำให้ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน		
ไม่ใช่	5,012	89.32
ใช่	599	10.68
รู้สึกไม่มั่นคงในขณะที่ยืนหรือเดิน จำเป็นต้องมีคนช่วยพยุงเสมอ		
ไม่ใช่	4,991	88.95
ใช่	620	11.05
ใช้มือจับหรือเกาะยึดเครื่องเรือนขณะเดินในบ้าน		
ไม่ใช่	4,781	85.21
ใช่	830	14.79

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ข้อมูลทั่วไปและปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (N=5,611)	ร้อยละ
มีความจำเป็นต้องใช้มือยันที่เท้าแขนของเก้าอี้ เพื่อดันตัวขณะลุกขึ้นยืน		
ไม่ใช่	4,496	80.13
ใช่	1,115	19.87
มีความยากลำบากในการก้าวเท้าขึ้นขอบฟุตบอล บันได หรือขึ้นรถยนต์		
ไม่ใช่	4,708	83.91
ใช่	903	16.09

การประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม โดยแบบคัดกรอง Thai falls risk assessment test พบว่า กลุ่มอายุ 50 – 59 ปี ร้อยละ 5.49 และกลุ่มอายุ 60 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 16.92 มีความเสี่ยงสูงต่อการพลัดตกหกล้ม ขณะที่แบบคู่มือการคัดกรองและประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ พ.ศ. 2564 กระทรวงสาธารณสุข พบว่า กลุ่มอายุ 50 – 59 ปี ร้อยละ 30.71 กลุ่มอายุ 60 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 39.26 มีความเสี่ยงสูงต่อการพลัดตกหกล้ม รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม

แบบประเมิน	กลุ่มอายุ 50 – 59 ปี		กลุ่มอายุ 60 ปี ขึ้นไป	
	เสี่ยงสูง	เสี่ยงต่ำ	เสี่ยงสูง	เสี่ยงต่ำ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. Thai - FRAT	121 (5.49)	2,085 (94.51)	576 (16.92)	2,829 (83.08)
2. คู่มือคัดกรองฯ กระทรวงสาธารณสุข	648 (30.71)	1,462 (69.29)	1,259 (39.26)	1,948 (60.74)

หมายเหตุ เกณฑ์คะแนนแบบประเมิน Thai – FRAT ≥ 4 คะแนน = มีความเสี่ยงสูง

เกณฑ์คะแนนแบบประเมิน คู่มือคัดกรองฯ กระทรวงสาธารณสุข ≥ 1 ข้อ = มีความเสี่ยง

ส่วนที่ 2 การได้รับความรู้ คำแนะนำการป้องกันการพลัดตกหกล้ม

กลุ่มตัวอย่างอายุ 50 – 59 ปี ได้รับความรู้ คำแนะนำการป้องกันการพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 60.70 เรื่องที่เคยได้รับความรู้ คำแนะนำมากที่สุด คือ ปัจจัยเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 67.81 รองลงมาคือ การประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 51.90 การออกกำลังกายแบบเสริมแรงต้าน ร้อยละ 41.22 การปฐมพยาบาลผู้สูงอายุพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 33.91 และบ้านสำหรับผู้สูงอายุ ร้อยละ 26.59 ส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร้อยละ 86.48 รองลงมาคือ สื่อออนไลน์

เช่น เว็บไซต์ เฟสบุ๊ก ไลน์ ยูทูบ ตึกตอก ร้อยละ 63.18 และเอกสาร/สิ่งพิมพ์ ร้อยละ 33.46 โดยความถี่ในการรับข้อมูลข่าวสาร 1 ครั้ง/สัปดาห์ พบมากที่สุดถึงร้อยละ 54.74

กลุ่มตัวอย่างอายุ 60 ปีขึ้นไป ได้รับความรู้ คำแนะนำการป้องกันการพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 68.90 เรื่องที่เคยได้รับความรู้ คำแนะนำมากที่สุด คือ ปักจี้เสียงต่อการพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 73.02 รองลงมาคือ การประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 55.20 การออกกำลังกายแบบเสริมแรงต้าน ร้อยละ 38.36 การปฐมพยาบาลผู้สูงอายุพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 31.97 และบ้านสำหรับผู้สูงอายุ ร้อยละ 25.96 ส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร้อยละ 91.01 รองลงมาคือ สื่อออนไลน์ เช่น เว็บไซต์ เฟสบุ๊ก ไลน์ ยูทูบ ตึกตอก ร้อยละ 37.51 และเอกสาร/สิ่งพิมพ์ ร้อยละ 23.36 โดยความถี่ในการรับข้อมูลข่าวสาร 1 ครั้ง/สัปดาห์ พบมากที่สุดถึงร้อยละ 49.83 รายละเอียดดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละ การได้รับความรู้ คำแนะนำ เกี่ยวกับการป้องกันการพลัดตกหกล้มของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูล	กลุ่มอายุ 50 – 59 ปี จำนวน (ร้อยละ)	กลุ่มอายุ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน (ร้อยละ)
ได้รับความรู้ คำแนะนำ เกี่ยวกับการป้องกันการพลัดตกหกล้ม		
ไม่เคย	867 (39.30)	1,059 (31.10)
เคย	1,339 (60.70)	2,346 (68.90)
ปักจี้เสียงและการป้องกันการพลัดตกหกล้ม	908 (67.81)	1,713 (73.02)
การประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม	695 (51.90)	1,295 (55.20)
การออกกำลังกายแบบเสริมแรงต้าน	552 (41.22)	900 (38.36)
บ้านสำหรับผู้สูงอายุ	356 (26.59)	609 (25.96)
การปฐมพยาบาลผู้สูงอายุพลัดตกหกล้ม	454 (33.91)	750 (31.97)
ช่องทางการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร		
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	1,158 (86.48)	2,135 (91.01)
เอกสาร/สิ่งพิมพ์เผยแพร่	448 (33.46)	548 (23.36)
สื่อออนไลน์ (เว็บไซต์ เฟสบุ๊ก ไลน์ ยูทูบ ตึกตอก)	846 (63.18)	880 (37.51)
ความถี่ในการรับข้อมูลข่าวสาร		
จำนวน 1 ครั้ง/สัปดาห์	733 (54.74)	1,169 (49.83)
จำนวน 1 ครั้ง/เดือน	453 (33.83)	890 (37.94)
จำนวน 1 ครั้ง/ปี	153 (11.43)	287 (12.23)

กลุ่มตัวอย่างอายุ 50 – 59 ปี ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับปักจี้เสียงและการป้องกันการพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 85-95 แต่พบว่า มีความเข้าใจไม่ถูกต้อง เรื่อง การใช้ยาเสียง ร้อยละ 27.61 ส่วนการปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง เรื่อง การนำเสื้อผ้าเก่ามาเป็นผ้าเช็ดเท้า สูงถึงร้อยละ 58.57 และการสวมรองเท้า

หุ้มสัน พื้นมีดอกยาง ไม่ลื่น ร้อยละ 19.36 และร้อยละ 22.98 ห้องน้ำของกลุ่มตัวอย่าง ไม่ปลอดภัย
รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ร้อยละความรอบรู้ ความเข้าใจปัจจัยเสี่ยงและการป้องกันการพลัดตกหกล้ม

ข้อความถาม	กลุ่มอายุ 50 – 59 ปี	
	ใช่	ไม่ใช่
1. การหกล้มเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ ทำให้บาดเจ็บ พิการ และเสียชีวิตได้	88.67	11.33
2. ผู้สูงอายุเพศหญิงมีความเสี่ยงต่อการหกล้มมากกว่าเพศชาย	67.14	32.86
3. ผู้ที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ จะชะลอการลดลงของมวลกล้ามเนื้อ ทำให้ การเดินมั่นคง	90.03	9.97
4. การใช้ยาต่อไปนี้ ยาลดความดัน ยาขับปัสสาวะ ยากล่อมประสาท ยานอนหลับ ยาคลายเครียด หรือใช้ยาพร้อมกันตั้งแต่ 4 ชนิดขึ้นไป (ไม่รวม วิตามิน) เพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้ม	72.39	27.61
5. การออกกำลังกายแบบเสริมแรงต้าน ช่วยป้องกันการพลัดตกหกล้ม	86.81	13.19
6. ห้องน้ำของท่าน พื้นเรียบเสมอกัน ไม่ลื่น มีราวจับ	77.02	22.98
7. ท่านเปิดไฟทุกครั้งเมื่อเข้าห้องน้ำ หรือทางเดินที่แสงสว่างไม่เพียงพอ	92.11	7.89
8. ท่านเช็ดทำความสะอาดทันที หากพบมีน้ำหกหรือพื้นเปียก	92.61	7.39
9. ท่านนำเสื้อผ้าเก่า มาเป็นผ้าเช็ดเท้า*	58.57	41.43
10. รองเท้าของท่านที่สวมประจำ แบบหุ้มสัน พื้นมีดอกยาง ไม่ลื่น	80.64	19.36
11. ท่านจัดเก็บสิ่งของเป็นระเบียบ ไม่กีดขวางทางเดิน	94.42	5.58
12. ท่านคิดว่าผู้สูงอายุควรนั่งเก้าอี้ขณะอาบน้ำ	89.17	10.83
13. ท่านคิดว่าผู้สูงอายุควรเปลี่ยนท่าทาง ขณะนั่ง ยืน และเดิน อย่างช้าๆ	95.56	4.44
14. ท่านแนะนำคนรู้จักที่มีพ่อแม่ อายุ 60 ปีขึ้นไป เมื่อหกล้มให้แจ้งทุกครั้ง	95.51	4.49
15. หากท่านหกล้ม ท่านทบทวนสาเหตุหรือกิจกรรมที่ทำให้หกล้ม เพื่อป้องกัน ไม่ให้เกิดการหกล้มในครั้งถัดไป	95.83	4.17

* ข้อคำถามทางลบ

กลุ่มตัวอย่างอายุ 60 ปี ขึ้นไป ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและการป้องกันการพลัดตกหกล้ม
ในผู้สูงอายุร้อยละ 85-95 แต่พบว่า มีความเข้าใจไม่ถูกต้อง เรื่อง การใช้ยาเสี่ยง ร้อยละ 24.41 และ
การออกกำลังกายแบบเสริมแรงต้าน เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยป้องกันการพลัดตกหกล้ม
ร้อยละ 14.39 ส่วนการปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง เรื่อง การนั่งเก้าอี้อาบน้ำ การนำเสื้อผ้าเก่ามาเป็นผ้าเช็ดเท้า
การปฏิบัติตามคำแนะนำให้ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน และการสวมรองเท้า หุ้มสัน พื้นมีดอกยาง ไม่ลื่น ถึงร้อยละ
57.83, 47.02, 37.18 และ 31.81 ตามลำดับ และร้อยละ 21.91 ห้องน้ำของกลุ่มตัวอย่าง ไม่ปลอดภัย
รายละเอียดดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ร้อยละความรอบรู้ ความเข้าใจปัจจัยเสี่ยงและการป้องกันการพลัดตกหกล้ม

ข้อคำถาม	กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป	
	ใช่	ไม่ใช่
1. การหกล้มเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ ทำให้บาดเจ็บ พิการ และเสียชีวิต	88.14	11.86
2. ผู้สูงอายุเพศหญิงมีความเสี่ยงต่อการหกล้มมากกว่าเพศชาย	67.99	32.01
3. ผู้สูงอายุที่การทรงตัวไม่ดี มีโอกาสพลัดตกหกล้มได้มากกว่าปกติ	94.80	5.20
4. ผู้สูงอายุที่มีการใช้ยาต่อไปนี้ ยาลดความดัน ยาขับปัสสาวะ ยากล่อมประสาท ยานอนหลับ ยาคลายเครียด หรือใช้ยาร่วมกันตั้งแต่ 4 ชนิดขึ้นไป (ไม่รวมวิตามิน) เพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้ม	75.59	24.41
5. ห้องน้ำของท่าน พื้นเรียบเสมอกัน ไม่ลื่น มีราวจับ	78.09	21.91
6. ท่านเปิดไฟทุกครั้งเมื่อเข้าห้องน้ำ หรือทางเดินที่แสงสว่างไม่เพียงพอ	91.69	8.31
7. ท่านนั่งเก้าอี้ขณะอาบน้ำทุกครั้ง	42.17	57.83
8. ท่านนำเสื้อผ้าเก่ามาเป็นผ้าเช็ดเท้า*	47.02	52.98
9. ท่านจัดวางสิ่งของเป็นระเบียบ ไม่กีดขวางบริเวณทางเดิน	90.60	9.40
10. ท่านสวมรองเท้าหุ้มส้น พื้นมีดอกยาง ไม่ลื่นเป็นประจำ	68.19	31.81
11. การออกกำลังกายแบบเสริมแรงต้าน เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยป้องกันการพลัดตกหกล้ม	85.61	14.39
12. ขณะที่ท่านลุก-นั่ง หรือเคลื่อนไหวในท่าทางต่างๆ ท่านทำอย่างช้าๆ ไม่รีบเร่ง	93.36	6.64
13. ในกรณีได้รับข้อแนะนำให้ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน ท่านใช้อุปกรณ์ช่วยเดินทุกครั้ง	62.82	37.18
14. หากท่านเซ เกือบล้ม หรือ หกล้มให้แจ้งญาติหรือผู้ดูแลทุกครั้ง	90.40	9.60
15. หากท่านหกล้ม ไม่สามารถขยับได้ หรือเมื่อขยับแล้วรู้สึกปวด ไม่ควรเคลื่อนไหว หรือเคลื่อนย้าย โทร 1669 ขอความช่วยเหลือจากระบบการแพทย์ฉุกเฉิน	92.86	7.14

* ข้อคำถามทางลบ

ส่วนที่ 3 การปรับสิ่งแวดล้อม เพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม

ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา กลุ่มตัวอย่างมีการปรับบ้าน ที่อยู่อาศัย ร้อยละ 17.91 ขณะที่มีการวางแผนปรับปรุงบ้านที่อยู่อาศัย ร้อยละ 24.80 รายละเอียดดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละการปรับสิ่งแวดล้อม เพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม (กลุ่มตัวอย่างอายุ 50 – 59 ปี)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
	(N=2,206)	
การปรับบ้าน ที่อยู่อาศัยในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา		
ไม่มี	1,811	82.09
มี	395	17.91

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละการปรับสิ่งแวดล้อม เพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม (กลุ่มตัวอย่างอายุ 50 – 59 ปี) (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน (N=2,206)	ร้อยละ
การวางแผนปรับปรุงบ้านที่อยู่อาศัย		
ไม่มี	1,659	75.20
มี	547	24.80

ในกลุ่มตัวอย่างอายุ 60 ปีขึ้นไป พบว่า บริเวณบ้านที่อยู่อาศัย ที่ทำให้มีความยากลำบากในการใช้ชีวิตประจำวัน ร้อยละ 7.61 ได้แก่ ห้องน้ำ ร้อยละ 66.41 บริเวณบันได ร้อยละ 39.00 ห้องนอน ร้อยละ 26.25 บริเวณรอบบ้าน ร้อยละ 23.17 และในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา มีการปรับบ้านที่อยู่อาศัย ร้อยละ 12.31 โดยต้องการความช่วยเหลือในการปรับบ้านให้ปลอดภัย ร้อยละ 20.50 ได้แก่ ค่าใช้จ่าย ร้อยละ 66.33 ค่าแนะนำ ร้อยละ 24.79 และช่าง ร้อยละ 8.88 รายละเอียดดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละการปรับสิ่งแวดล้อม เพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม (กลุ่มตัวอย่างอายุ 60 ปีขึ้นไป)

ข้อมูล	จำนวน (N=3,405)	ร้อยละ
บริเวณบ้านที่อยู่อาศัยมีความยากลำบากในการใช้ชีวิตประจำวัน		
ไม่มี	3,146	92.39
มี	259	7.61
ห้องน้ำ	172	66.41
ห้องนอน	68	26.25
ห้องครัว	42	16.22
บันได	101	39.00
บริเวณหน้าบ้าน	43	16.60
บริเวณรอบบ้าน	60	23.17
การปรับบ้าน ที่อยู่อาศัยในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา		
ไม่มี	2,986	87.69
มี	419	12.31
ความต้องการช่วยเหลือในการปรับบ้านที่อยู่อาศัยให้ปลอดภัย		
ไม่ต้องการ	2,707	79.50
ต้องการ	698	20.50
คำแนะนำ	173	24.79
ค่าใช้จ่ายในการปรับปรุง	463	66.33
ช่างในการปรับปรุง	62	8.88

รายงานการสำรวจการเข้าถึงข้อมูล การพัฒนาศักยภาพ การดำเนินงานในสถานบริการสาธารณสุข
ความรู้ ความเข้าใจ ปัจจัยเสี่ยงและการป้องกันพลัดตกหกล้ม
ปีงบประมาณ 2567

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรสาธารณสุขทั่วประเทศ จำนวน 507 คน จาก 58 จังหวัด เพศหญิง ร้อยละ 89.35 เพศชาย ร้อยละ 10.65 ส่วนใหญ่ปฏิบัติงานในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ ร้อยละ 59.17 และปฏิบัติงานในโรงพยาบาล ร้อยละ 49.31 รพ.สต./ศูนย์บริการสาธารณสุข ร้อยละ 39.05 รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (N=507)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	54	10.65
หญิง	453	89.35
ตำแหน่ง		
แพทย์	2	0.39
พยาบาลวิชาชีพ	300	59.17
นักวิชาการสาธารณสุข	87	17.16
นักกายภาพบำบัด	33	6.51
อื่น ๆ (ผู้ช่วยพยาบาล CG อสม.)	85	16.77
หน่วยงาน		
โรงพยาบาล	250	49.31
รพ.สต./ศูนย์บริการสาธารณสุข	198	39.05
ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ	35	6.90
อื่น ๆ (สสจ. สสอ.)	24	4.73

ส่วนที่ 2 การเข้าถึงข้อมูล การพัฒนาศักยภาพ แนวทางป้องกันการบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้ม
ในผู้สูงอายุ และการดำเนินงานในหน่วยงาน

กลุ่มตัวอย่างเคยเข้าร่วมอบรมพัฒนาศักยภาพ ประชุม ด้านการป้องกันการพลัดตกหกล้ม ในผู้สูงอายุ ร้อยละ 43.79 และเคยได้รับแนวทางข้อมูลข่าวสาร ความรู้ ร้อยละ 85.21 ได้ดำเนินการมาตรการ กิจกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มในหน่วยบริการ ได้แก่ การให้ความรู้ ข้อเสนอแนะเรื่องปัจจัยเสี่ยง

และการป้องกันพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ร้อยละ 89.15 การประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ร้อยละ 85.40 จัดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุที่มาใช้บริการเพียงลำพัง และให้การช่วยเหลือตลอดการรับบริการ ร้อยละ 73.18 สสำรวจจุดเสี่ยงของหน่วยบริการหรือสถานที่สาธารณะ ร้อยละ 71.79 การสำรวจจุดเสี่ยงบ้านผู้สูงอายุ ร้อยละ 71.79 ให้คำแนะนำ ร่วมปรับปรุง แก้ไขจุดเสี่ยงให้ปลอดภัย ร้อยละ 85.40 ได้ติดตามเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ ร้อยละ 79.68 ในกลุ่มผู้สูงอายุที่ประเมินแล้วพบว่ามีความเสี่ยง ร้อยละ 77.97 ผู้สูงอายุบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 57.67 ครอบครัวผู้สูงอายุ ร้อยละ 48.51 การจัดอบรมปฐมพยาบาล คำแนะนำการเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บ ร้อยละ 54.24 สนับสนุนกิจกรรมแก่หน่วยงานภายนอก ร้อยละ 60.95 ทั้งนี้บุคลากรกลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจในการปฏิบัติงาน ร้อยละ 85.80 รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละการเข้าถึงข้อมูล การพัฒนาศักยภาพ แนวทางป้องกันการบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ และการดำเนินงานในหน่วยงาน

การเข้าถึงข้อมูล พัฒนาศักยภาพ และการดำเนินงานในหน่วยงาน	จำนวน	ร้อยละ
	(N=507)	
การเข้าร่วมอบรมพัฒนาศักยภาพ ประชุม ด้านการป้องกันการพลัดตกหกล้ม		
ในผู้สูงอายุ		
ไม่เคย	285	56.21
เคย	222	43.79
ได้รับแนวทาง ข้อมูลข่าวสารความรู้ เกี่ยวกับการป้องกันการพลัดตกหกล้ม		
ในผู้สูงอายุ		
ไม่เคย	75	14.79
เคย	432	85.21
มาตรการ กิจกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มในกลุ่มผู้สูงอายุ ญาติ หรือผู้ดูแล หรือผู้มารับบริการที่ดำเนินการในหน่วยงาน		
การให้ความรู้ ข้อเสนอแนะเรื่องปัจจัยเสี่ยง และการป้องกันการพลัดตกหกล้ม		
ในผู้สูงอายุ		
ไม่มี	55	10.85
มี	452	89.15
การประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ		
ไม่มี	74	14.60
มี	433	85.40
การสำรวจจุดเสี่ยงของหน่วยบริการหรือสถานที่สาธารณะ		
ไม่มี	143	28.21
มี	364	71.79

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละการเข้าถึงข้อมูล การพัฒนาศักยภาพ แนวทางป้องกันการบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ และการดำเนินงานในหน่วยงาน (ต่อ)

การเข้าถึงข้อมูล พัฒนาศักยภาพ และการดำเนินงานในหน่วยงาน	จำนวน (N=507)	ร้อยละ
การสำรวจจุดเสี่ยงบ้านผู้สูงอายุ		
ไม่มี	143	28.21
มี	364	71.79
การให้คำแนะนำ ร่วมปรับปรุง แก้ไขจุดเสี่ยงให้ปลอดภัย		
ไม่มี	74	14.60
มี	433	85.40
การจัดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุที่มารับบริการเพียงลำพัง และให้การช่วยเหลือตลอดการรับบริการ		
ไม่มี	136	26.82
มี	371	73.18
การจัดอบรมปฐมพยาบาล คำแนะนำการเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บ		
ไม่มี	232	45.76
มี	275	54.24
สนับสนุนกิจกรรมแก่หน่วยงานภายนอก		
ไม่มี	198	39.05
มี	309	60.95
การติดตามเยี่ยมบ้าน ผู้สูงอายุ		
ไม่มี	103	20.32
มี	404	79.68
ผู้สูงอายุที่ประเมินแล้วพบว่ามีความเสี่ยง	315	77.97
ครอบครัวผู้สูงอายุ	196	48.51
ผู้สูงอายุบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้ม	233	57.67
ความมั่นใจในการปฏิบัติงานป้องกันพลัดตกหกล้ม		
ไม่มี	72	14.20
มี	435	85.80

ส่วนที่ 3 ความรอบรู้ ความเข้าใจต่อปัจจัยเสี่ยง และการป้องกันพลัดตกหกล้ม

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและการป้องกันพลัดตกหกล้มมากกว่าร้อยละ 95 แต่พบว่า ยังไม่มีการสอบสวนหาสาเหตุ ปัจจัยเสี่ยงครบทุกราย ในผู้สูงอายุที่หกล้มและได้รับบาดเจ็บ ร้อยละ 13.61 หน่วยบริการยังไม่มีเครื่องหมายบอกชัดเจนหรือติดแถบสัญลักษณ์แจ้งเตือนให้ระวังบริเวณบันได

หรือพื้นที่ต่างระดับ ร้อยละ 7.69 และไม่วางป้ายเตือน/แจ้งแม่บ้านเขตทำความสะอาดพื้นที่ หากพบมีน้ำหกหรือพื้นเปียก ร้อยละ 6.51 รายละเอียดดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ร้อยละความรอบรู้ ความเข้าใจต่อปัจจัยเสี่ยง และการป้องกันพลัดตกหกล้ม

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. การหกล้มเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ ทำให้บาดเจ็บ พิการ และเสียชีวิตได้	98.62	1.38
2. ท่านแนะนำให้ผู้สูงอายุที่บาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้ม เรียกใช้บริการการแพทย์ฉุกเฉิน โทร 1669	99.41	0.59
3. ท่านสอบสวนสาเหตุ/ปัจจัยเสี่ยงของผู้สูงอายุที่หกล้มได้รับบาดเจ็บทุกราย	86.39	13.61
4. ผู้สูงอายุควรพักอาศัยอยู่บ้านชั้นเดียว กรณีบ้าน 2 ชั้น ควรจัดให้ผู้สูงอายุอยู่ชั้นล่าง	99.21	0.79
5. ผู้สูงอายุที่กินยานอนหลับ หรือยากล่อมประสาท หรือยาลดความดันโลหิต หรือยาขับปัสสาวะทุกวัน ทำให้เสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม	98.82	1.18
6. ผู้สูงอายุที่สายตาไม่ดี หรือมองไม่ชัด มีความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม	100.00	-
7. ผู้สูงอายุที่เคยหกล้มจะมีความเสี่ยงต่อการหกล้มซ้ำมากกว่าผู้ที่ไม่เคยหกล้ม	97.44	2.56
8. ผู้สูงอายุควรเปลี่ยนอิริยาบถจากท่านั่งเป็นท่านยืนอย่างช้าๆ ด้วยความมั่นใจ ไม่รีบร้อน	99.21	0.79
9. ท่านแนะนำให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน ช่วยเสริมสร้างการทรงตัว	94.67	5.33
10. ท่านแนะนำให้ผู้สูงอายุนั่งขณะสวมใส่เสื้อผ้า	99.21	0.79
11. ท่านวางป้ายเตือน/แจ้งแม่บ้านเขตทำความสะอาดพื้นที่ หากพบมีน้ำหกหรือพื้นเปียก	93.49	6.51
12. ท่านดูแล กำกับทางเดินของหน่วยบริการไม่ให้มีสิ่งของวางกีดขวาง	95.86	4.14
13. บันไดหรือพื้นที่ต่างระดับของหน่วยบริการที่ท่านทำงานมีเครื่องหมายบอกชัดเจน หรือติดแถบสัญลักษณ์แจ้งเตือนให้ระวัง	92.31	7.69
14. ห้องน้ำผู้สูงอายุในหน่วยบริการของท่านใช้โถส้วมแบบนั่งราบ หรือชักโครก ติดตั้งราวจับ พื้นไม่ลื่น หรือวางแผ่นรองกันลื่น	96.65	3.35
15. ท่านแนะนำให้ผู้สูงอายุใช้อุปกรณ์ช่วยในการเดินทุกครั้ง ในกรณีที่ได้รับการประเมินและแนะนำให้ใช้จากแพทย์	98.82	1.18