

ความรอบรู้ ความเข้าใจปัจจัยเสี่ยงและการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม

กลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป และการประเมินความเสี่ยง คำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันการพลัดตกหกล้ม

กลุ่มตัวอย่างมีช่วงอายุระหว่าง 60 - 100 ปี อายุเฉลี่ย 68 ปี พบมากที่สุดในกลุ่มอายุระหว่าง 60 - 69 ปี ร้อยละ 64.13 จำแนกเป็นเพศหญิง ร้อยละ 65.22 จบชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 72.05 พักอาศัยอยู่กับครอบครัว ร้อยละ 77.48 และมีคนอยู่ด้วยตลอดเวลา สูงถึงร้อยละ 65.53 ขณะที่ผู้สูงอายุอยู่คนเดียว และอยู่ด้วยกันตามลำพัง ร้อยละ 22.22 ประวัติมีโรคประจำตัว ร้อยละ 58.47 รับประทานยาเสี่ยง ร้อยละ 28.29 ได้แก่ ยาลดความดันโลหิต ร้อยละ 83.77 ยาขับปัสสาวะ ร้อยละ 11.21 ยานอนหลับ ร้อยละ 9.57 ยาคลายเครียด ร้อยละ 9.05 และยากล่อมประสาท ร้อยละ 1.40 ภายหลังจากการรับประทาน มีอาการคลื่นไส้ เวียนศีรษะ มึนงง ง่วงนอน ร้อยละ 8.66 จากการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม พบว่ามีความบกพร่องด้านการมองเห็น ร้อยละ 30.95 การทรงตัวโดยยืนต่อเท้าได้น้อยกว่า 10 วินาที ร้อยละ 13.19 การนั่ง ลุก ยืน เดิน (Time up and go test) เกิน 12 วินาที ร้อยละ 27.73 มีอาการขาเท้าบวมครั้ง ร้อยละ 18.91 ใช้อุปกรณ์ช่วยเดินหรือได้รับคำแนะนำให้ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน ร้อยละ 12.44 รู้สึกไม่มั่นคง ในขณะที่ยืนหรือเดิน จำเป็นต้องมีคนช่วยพยุงเสมอ ร้อยละ 13.22 ใช้มือจับ หรือ เกาะยึดเครื่องเรือน ขณะเดินในบ้าน ร้อยละ 17.31 ใช้มียันที่เท้าแขน ขณะลุกจากเก้าอี้ ร้อยละ 24.06 มีความยากลำบาก ในการก้าวเท้าขึ้นขอบฟุตบาท บันได หรือขึ้นรถยนต์ ร้อยละ 20.24 ต้องวิ่งเข้าห้องน้ำบ่อยครั้ง เนื่องจาก กลั้นปัสสาวะไม่ได้ ร้อยละ 11.57 ตื่นสุรา ร้อยละ 14.41 ขณะที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 69.19 และส่วนใหญ่ พักอาศัยอยู่บ้านชั้นเดียว หรือ บ้านสองชั้น ห้องนอนอยู่ชั้นล่าง ร้อยละ 77.70 มีประวัติพลัดตกหกล้ม ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 7.98 ซึ่งผู้ที่พลัดตกหกล้มได้รับบาดเจ็บ มากถึงร้อยละ 51.69 แต่ไปรักษา ที่โรงพยาบาล ร้อยละ 53.86 ผู้บาดเจ็บถูกนำส่งโรงพยาบาลโดยญาติหรือผู้พบเห็นเหตุการณ์ ร้อยละ 83.91 โดยเรียกใช้บริการระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน 1669 เพียงร้อยละ 16.09 ซึ่งกว่าร้อยละ 46.14 ของผู้บาดเจ็บไม่ไปรักษาที่โรงพยาบาล โดยผู้บาดเจ็บมีความกังวล ภายหลังจากการหกล้ม ไม่กล้าทำกิจวัตร ประจำวัน ร้อยละ 20.46 และพบว่า กลุ่มตัวอย่างได้รับการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 34.14 โดยร้อยละ 58.52 ของกลุ่มอายุ 60 - 69 ปี เคยได้รับการประเมินความเสี่ยง รายละเอียด ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ข้อมูลทั่วไปและปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มตัวอย่าง

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
(N=10,346)		
เพศ		
ชาย	3,598	34.78
หญิง	6,748	65.22

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ข้อมูลทั่วไปและปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (N=10,346)	ร้อยละ
กลุ่มอายุ		
60 – 69 ปี	6,635	64.13
70 – 79 ปี	2,849	27.54
80 ปีขึ้นไป	862	8.33
Mean=68.39, S.D.=7.01, Min=60, Max=100		
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียน	674	6.51
ประถมศึกษา	7,454	72.05
มัธยมศึกษา	1,713	16.56
ปริญญาตรี	460	4.45
สูงกว่าปริญญาตรี	45	0.43
ประวัติมีโรคประจำตัว		
ไม่มี	4,297	41.53
มี	6,049	58.47
ประวัติการใช้ยาเสี่ยง		
ไม่มี	7,419	71.71
มี	2,927	28.29
ยาลดความดันโลหิต	2,452	83.77
ยาขับปัสสาวะ	328	11.21
ยานอนหลับ	280	9.57
ยากลายเครียด	265	9.05
ยากล่อมประสาท	41	1.40
กินยา บางครั้งทำให้มีอาการคลื่นไส้ เวียนศีรษะ มึนงง หรือมีอาการเหนื่อย เพลียมากกว่าปกติ		
ไม่มี	9,450	91.34
มี	896	8.66
การดื่มสุรา		
ไม่ดื่ม	8,855	85.59
ดื่ม	1,491	14.41

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ข้อมูลทั่วไปและปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (N=10,346)	ร้อยละ
การออกกำลังกาย		
ไม่ออกกำลังกาย	3,188	30.81
ออกกำลังกาย	7,158	69.19
การพักอาศัย		
อยู่คนเดียว	813	7.86
อยู่กับคู่สมรสเท่านั้น	1,486	14.36
ผู้ดูแล (รับจ้าง)	31	0.30
อยู่กับครอบครัว	8,016	77.48
มีคนอยู่ด้วยตลอดเวลา	5,253	65.53
บางครั้งต้องอยู่บ้านคนเดียว	2,763	34.47
ลักษณะบ้านที่อยู่อาศัย		
บ้านชั้นเดียว	5,360	51.81
บ้านสองชั้น ห้องนอนอยู่ชั้นบน	1,730	16.72
บ้านสองชั้น ห้องนอนอยู่ชั้นล่าง	2,679	25.89
บ้านยกพื้นสูงตั้งแต่ 1.5 เมตรขึ้นไป	519	5.02
อาคารที่มีหลายชั้น ขึ้นลงบันได	48	0.46
อาคารที่มีหลายชั้น ขึ้นลงด้วยลิฟต์	10	0.10
ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา มีความรู้สึกหุดหู่ เศร้า ท้อแท้สิ้นหวัง เบื่อหน่าย ไม่มีความสนใจอยากทำอะไร		
ไม่ใช่	9,979	96.45
ใช่	367	3.55
ประวัติพลัดตกหกล้มในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา		
ไม่เคย	9,520	92.02
เคย	826	7.98
1 ครั้ง	567	68.64
2 ครั้ง	151	18.28
มากกว่า 2 ครั้ง	108	13.08
การบาดเจ็บภายหลังการพลัดตกหกล้ม		
ไม่มี	399	48.31
มี	427	51.69

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ข้อมูลทั่วไปและปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (N=10,346)	ร้อยละ
ได้รับบาดเจ็บไปรักษาที่โรงพยาบาล		
ไม่ไป	197	46.14
ไป	230	53.86
นำส่งโดยญาติหรือผู้พบเห็นเหตุการณ์	193	83.91
เรียกใช้บริการระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน 1669	37	16.09
ภายหลังจากการหกล้ม มีความกังวลกลัวหกล้ม ไม่กล้าทำกิจวัตรประจำวันที่เคยทำได้ หรือ ไม่ออกไปร่วมกิจกรรมสังคมนอกบ้าน		
ไม่ใช่	657	79.54
ใช่	169	20.46
ภายใน 1 ปีเคยได้รับการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม		
ไม่เคย	6,814	65.86
เคย	3,532	34.14
อายุ 60 - 69 ปี	2,067	58.52
อายุ 70 - 79 ปี	1,100	31.14
อายุ 80 ปีขึ้นไป	365	10.33
วิ่งเข้าห้องน้ำอยู่บ่อยครั้ง เนื่องจากกั้นปัสสาวะไม่ได้		
ไม่ใช่	9,149	88.43
ใช่	1,197	11.57
การมองเห็น		
ไม่มีความบกพร่อง	7,144	69.05
มีความบกพร่อง	3,202	30.95
ยืนต่อเท้าเป็นเส้นตรง 10 วินาที		
ทำไม่ได้	1,365	13.19
ทำได้	8,016	77.48
ไม่ได้ทดสอบ	965	9.33
การทดสอบ นั่ง ลูก ยืน เดิน ไปและกลับ ระยะทางรวม 6 เมตร		
ใช้เวลาเกิน 12 วินาที	2,869	27.73
ใช้เวลาไม่เกิน 12 วินาที	5,595	54.08
ไม่ได้ทดสอบ	1,882	18.19

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ข้อมูลทั่วไปและปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (N=10,346)	ร้อยละ
อาการชาที่เท้าอยู่บ่อยครั้ง		
ไม่ใช่	8,390	81.09
ใช่	1,956	18.91
ใช้อุปกรณ์ช่วยเดินหรือได้รับคำแนะนำให้ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน		
ไม่ใช่	9,059	87.56
ใช่	1,287	12.44
รู้สึกไม่มั่นคงในขณะที่ยืนหรือเดิน จำเป็นต้องมีคนช่วยพยุงเสมอ		
ไม่ใช่	8,978	86.78
ใช่	1,368	13.22
ใช้มือจับหรือเกาะยึดเครื่องเรือนขณะเดินในบ้าน		
ไม่ใช่	8,555	82.69
ใช่	1,791	17.31
มีความจำเป็นต้องใช้มือยันที่เท้าแขนของเก้าอี้ เพื่อดันตัวขณะลุกขึ้นยืน		
ไม่ใช่	7,857	75.94
ใช่	2,489	24.06
มีความยากลำบากในการก้าวเท้าขึ้นขอบพุ่มบาท บันได หรือขึ้นรถยนต์		
ไม่ใช่	8,252	79.76
ใช่	2,094	20.24

การประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม โดยแบบคัดกรอง Thai falls risk assessment test พบว่า มีความเสี่ยงสูง ร้อยละ 12.75 ขณะที่แบบคู่มือการคัดกรองและประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ พ.ศ. 2564 กระทรวงสาธารณสุข พบว่า มีความเสี่ยงสูง ร้อยละ 39.04 รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม

แบบประเมิน	เสี่ยงสูง	เสี่ยงต่ำ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. Thai - FRAT	1,319 (12.75)	9,027 (87.25)
2. คู่มือคัดกรองฯ กระทรวงสาธารณสุข	3,384 (39.04)	5,285 (60.96)

หมายเหตุ เกณฑ์คะแนนแบบประเมิน Thai - FRAT ≥ 4 คะแนน = มีความเสี่ยงสูง
 เกณฑ์คะแนนแบบประเมิน คู่มือคัดกรองฯ กระทรวงสาธารณสุข ≥ 1 ข้อ = มีความเสี่ยง

ส่วนที่ 2 การได้รับความรู้ คำแนะนำการป้องกันการพลัดตกหกล้ม

กลุ่มตัวอย่างอายุ 60 ปีขึ้นไป ได้รับความรู้ คำแนะนำการป้องกันการพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 50.46 เรื่องที่เคยได้รับความรู้ คำแนะนำมากที่สุด คือ ป้จจัยเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 59.93 รองลงมาคือ การประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 52.12 ส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข สูงถึงร้อยละ 92.95 รองลงมาคือ สื่อออนไลน์ เช่น เว็บไซต์ เฟสบุ๊ก ไลน์ ยูทูป ดิจิต็อก ร้อยละ 44.30 โดยความถี่ในการรับข้อมูลข่าวสาร 1 ครั้ง/สัปดาห์ พบมากที่สุดถึงร้อยละ 52.79 รายละเอียดดังตารางที่ 3

ข้อมูล	จำนวน (N=10,346)	ร้อยละ
ได้รับความรู้ คำแนะนำ เกี่ยวกับการป้องกันการพลัดตกหกล้ม		
ไม่เคย	5,125	49.54
เคย	5,221	50.46
ป้จจัยเสี่ยงและการป้องกันพลัดตกหกล้ม	3,129	59.93
การประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม	2,721	52.12
การออกกำลังกายแบบเสริมแรงต้าน	1,889	36.18
บ้านสำหรับผู้สูงอายุ	1,058	20.26
การปฐมพยาบาลผู้สูงอายุพลัดตกหกล้ม	1,180	22.60
รองเท้าสำหรับผู้สูงอายุ	1,355	25.95
โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ	1,888	36.16
ภาวะมวลก้ามเนื้อน้อย	654	12.53
การแจ้งขอความช่วยเหลือ 1669 เมื่อหกล้ม	1,831	35.07
ช่องทางการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร		
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	4,853	92.95
เอกสาร/สิ่งพิมพ์เผยแพร่	904	17.31
สื่อออนไลน์ (เว็บไซต์ เฟสบุ๊ก ไลน์ ยูทูป ดิจิต็อก)	2,313	44.30
ความถี่ในการรับข้อมูลข่าวสาร		
จำนวน 1 ครั้ง/สัปดาห์	2,756	52.79
จำนวน 1 ครั้ง/เดือน	1,808	34.63
จำนวน 1 ครั้ง/ปี	657	12.58

กลุ่มตัวอย่างอายุ 60 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับป้จจัยเสี่ยงและการป้องกันพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 87 - 96 แต่พบว่า มีความเข้าใจไม่ถูกต้อง เรื่อง ผู้สูงอายุเพศหญิงมีความเสี่ยงต่อการหกล้มมากกว่าเพศชาย ร้อยละ 32.37 และการใช้ยาเสี่ยง ร้อยละ 28.83 ส่วนการปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง

เรื่อง การนั่งเก้าอี้อาบน้ำ การนำเสื้อผ้าเก่ามาเป็นผ้าเช็ดเท้า การปฏิบัติตามข้อแนะนำให้ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน และการสวมรองเท้า หุ้มส้น พื้นมีดอกยาง ไม่ลื่น ถึงร้อยละ 61.62, 56.05, 40.27 และ 28.58 ตามลำดับ และร้อยละ 21.24 ห้องน้ำของกลุ่มตัวอย่าง ไม่ปลอดภัย รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ร้อยละความรอบรู้ ความเข้าใจปัจจัยเสี่ยงและการป้องกันการพลัดตกหกล้ม

ข้อคำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1. การหกล้มเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ ทำให้บาดเจ็บ พิการ และเสียชีวิตได้	89.29	10.71
2. ผู้สูงอายุเพศหญิงมีความเสี่ยงต่อการหกล้มมากกว่าเพศชาย	67.63	32.37
3. ผู้สูงอายุที่การทรงตัวไม่ดี มีโอกาสพลัดตกหกล้มได้มากกว่าปกติ	93.88	6.12
4. ผู้สูงอายุที่มีการใช้ยาต่อไปนี้ ยาลดความดัน ยาขับปัสสาวะ ยาแก้ปวดประสาทรยานอนหลับ ยาคลายเครียด หรือใช้ยาร่วมกันตั้งแต่ 4 ชนิดขึ้นไป (ไม่รวมวิตามิน) เพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้ม	71.17	28.83
5. ห้องน้ำของท่าน พื้นเรียบเสมอกัน ไม่ลื่น มีราวจับ	78.76	21.24
6. ท่านเปิดไฟทุกครั้งเมื่อเข้าห้องน้ำ หรือทางเดินที่แสงสว่างไม่เพียงพอ	91.82	8.18
7. ท่านนั่งเก้าอี้ขณะอาบน้ำทุกครั้ง	38.38	61.62
8. ท่านนำเสื้อผ้าเก่ามาเป็นผ้าเช็ดเท้า *	56.05	43.95
9. ท่านจัดวางสิ่งของเป็นระเบียบ ไม่กีดขวางบริเวณทางเดิน	90.14	9.86
10. ท่านสวมรองเท้าหุ้มส้น พื้นมีดอกยาง ไม่ลื่นเป็นประจำ	71.42	28.58
11. การออกกำลังกายแบบเสริมแรงต้าน เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยป้องกันการพลัดตกหกล้ม	85.17	14.83
12. ขณะที่ท่านลุก - นั่ง หรือเคลื่อนไหวในท่าทางต่างๆ ท่านทำอย่างช้าๆ ไม่รีบเร่ง	92.75	7.25
13. ในกรณีได้รับข้อแนะนำให้ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน ท่านใช้อุปกรณ์ช่วยเดินทุกครั้ง	59.73	40.27
14. หากท่านเซ เกือบล้ม หรือ หกล้มให้แจ้งญาติหรือผู้ดูแลทุกครั้ง	90.10	9.90
15. หากท่านหกล้ม ไม่สามารถขยับได้ หรือเมื่อขยับแล้วรู้สึกปวด ไม่ควรเคลื่อนไหว หรือเคลื่อนย้าย โทร 1669 ขอความช่วยเหลือจากระบบการแพทย์ฉุกเฉิน	93.45	6.55

* ข้อคำถามทางลบ

ส่วนที่ 3 การปรับบ้าน ที่อยู่อาศัย เพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม

ในกลุ่มตัวอย่างอายุ 60 ปีขึ้นไป พบว่า บริเวณบ้านที่อยู่อาศัย ที่ทำให้มีความยากลำบากในการใช้ชีวิตประจำวัน เพียงร้อยละ 4.13 โดยในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา มีการปรับบ้านที่อยู่อาศัย ร้อยละ 13.25 และต้องการความช่วยเหลือในการปรับบ้านให้ปลอดภัย ร้อยละ 17.69 รายละเอียดดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละการปรับสิ่งแวดล้อม เพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม

ข้อมูล	จำนวน (N=10,346)	ร้อยละ
บริเวณบ้านที่อยู่อาศัยมีความยากลำบากในการใช้ชีวิตประจำวัน		
ไม่มี	9,919	95.87
มี	427	4.13
ห้องน้ำ	284	66.51
ห้องนอน	135	31.62
ห้องครัว	143	33.49
บันได	136	31.85
บริเวณหน้าบ้าน	143	33.49
การปรับบ้าน ที่อยู่อาศัยในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา		
ไม่มี	8,975	86.75
มี	1,371	13.25
ความต้องการช่วยเหลือในการปรับบ้านที่อยู่อาศัยให้ปลอดภัย		
ไม่ต้องการ	8,516	82.31
ต้องการ	1,830	17.69
คำแนะนำ	985	53.83
ค่าใช้จ่ายในการปรับปรุง	1,225	66.94
ช่างในการปรับปรุง	621	33.93