

ความรอบรู้ ความเข้าใจปัจจัยเสี่ยงและการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม

กลุ่มอายุ 50 – 59 ปี

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป และการประเมินความเสี่ยง คำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันการพลัดตกหกล้ม

กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสัมภาษณ์ จำแนกเป็นเพศหญิง ร้อยละ 73.21 จบชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 52.43 พักอาศัยอยู่กับครอบครัว ร้อยละ 82.89 อาศัยอยู่บ้านชั้นเดียว หรือ บ้านสองชั้น ห้องนอน อยู่ชั้นล่าง ร้อยละ 76.55 ประวัติมีโรคประจำตัว ร้อยละ 37.40 รับประทานยาเสี่ยง ร้อยละ 16.54 ได้แก่ ยาลดความดันโลหิต ร้อยละ 74.88 ยาคลายเครียด ร้อยละ 9.97 ยาขับปัสสาวะ ร้อยละ 8.85 ยานอนหลับ ร้อยละ 6.30 และยากล่อมประสาท ร้อยละ 1.91 ภายหลังจากการรับประทานยา มีอาการคลื่นไส้ เวียนศีรษะ มึนงง ง่วงนอน ร้อยละ 6.44 จากการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม พบว่า มีความบกพร่อง ด้านการมองเห็น ร้อยละ 20.07 การทรงตัวโดยยืนต่อเท้าได้น้อยกว่า 10 วินาที ร้อยละ 4.10 การนั่ง ลุก ยืน เดิน (Time up and go test) เกิน 12 วินาที ร้อยละ 16.97 มีอาการขาเท้าบ่อยครั้ง ร้อยละ 12.02 ใช้อุปกรณ์ช่วยเดินหรือได้รับคำแนะนำให้ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน ร้อยละ 1.89 รู้สึกไม่มั่นคง ในขณะที่ยืนหรือเดินจำเป็นต้องมีคนช่วยพยุงเสมอ ร้อยละ 2.94 ใช้มือจับหรือเกาะยึดเครื่องเรือนขณะเดิน ในบ้าน ร้อยละ 3.75 ใช้มียันที่เท้าแขน ขณะลุกจากเก้าอี้ ร้อยละ 7.86 มีความยากลำบากในการก้าวเท้า ขึ้นขอบพุดบาท บันได หรือขึ้นรถยนต์ ร้อยละ 5.28 ต้องวิ่งเข้าห้องน้ำบ่อยครั้ง เนื่องจากกลั้นปัสสาวะไม่ได้ ร้อยละ 6.66 ต้มสุรา ร้อยละ 19.99 ขณะที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 76.58 มีประวัติพลัดตกหกล้ม ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 4.34 ซึ่งผู้ที่พลัดตกหกล้มได้รับบาดเจ็บ ร้อยละ 48.63 แต่ไปรักษา ที่โรงพยาบาล ร้อยละ 46.25 ผู้บาดเจ็บถูกนำส่งโรงพยาบาลโดยญาติหรือผู้พบเห็นเหตุการณ์ ร้อยละ 83.78 โดยเรียกใช้บริการระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน 1669 ร้อยละ 16.22 ซึ่งมากกว่าครึ่งของผู้บาดเจ็บไม่ไป รักษาที่โรงพยาบาล โดยผู้บาดเจ็บมีความกังวล ภายหลังจากการหกล้ม ไม่กล้าทำกิจวัตรประจำวัน ร้อยละ 14.29 และพบว่า กลุ่มตัวอย่างเคยได้รับการประเมิน ความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม เพียงร้อยละ 17.73 รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ข้อมูลทั่วไปและปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มตัวอย่าง

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (N=7,582)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	2,031	26.79
หญิง	5,551	73.21
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	3,975	52.43
มัธยมศึกษา	2,945	38.84
ปริญญาตรี	596	7.86
สูงกว่าปริญญาตรี	66	0.87

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ข้อมูลทั่วไปและปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (N=7,582)	ร้อยละ
ประวัติมีโรคประจำตัว		
ไม่มี	4,746	62.60
มี	2,836	37.40
ประวัติการใช้ยาเสี่ยง		
ไม่มี	6,328	83.46
มี	1,254	16.54
ยาลดความดันโลหิต	939	74.88
ยาขับปัสสาวะ	111	8.85
ยานอนหลับ	79	6.30
ยาคลายเครียด	125	9.97
ยากล่อมประสาท	24	1.91
กินยา บางครั้งทำให้มีอาการคลื่นไส้ เวียนศีรษะ มึนงง หรือมีอาการเหนื่อย เพลียมากกว่าปกติ		
ไม่มี	7,094	93.56
มี	488	6.44
การดื่มสุรา		
ไม่ดื่ม	6,066	80.01
ดื่ม	1,516	19.99
การออกกำลังกาย		
ไม่ออกกำลังกาย	1,776	23.42
ออกกำลังกาย	5,806	76.58
การพักอาศัย		
อยู่คนเดียว	428	5.64
อยู่กับคู่สมรสเท่านั้น	869	11.46
อยู่กับครอบครัว	6,285	82.89
ลักษณะบ้านที่อยู่อาศัย		
บ้านชั้นเดียว	4,314	56.90
บ้านสองชั้น ห้องนอนอยู่ชั้นบน	1,355	17.87
บ้านสองชั้น ห้องนอนอยู่ชั้นล่าง	1,490	19.65
บ้านยกพื้นสูงตั้งแต่ 1.5 เมตรขึ้นไป	379	5.00
อาคารที่มีหลายชั้น ชั้นลงบันได	35	0.46

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ข้อมูลทั่วไปและปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (N=7,582)	ร้อยละ
อาคารที่มีหลายชั้น ขึ้นลงด้วยลิฟต์	9	0.12
ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา มีความรู้สึกหุดหู่ เสร้า ท้อแท้สิ้นหวัง เบื่อหน่าย ไม่มีความสนใจอยากทำอะไร		
ไม่ใช่	7,373	97.24
ใช่	209	2.76
ประวัติพลัดตกหกล้มในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา		
ไม่เคย	7,253	95.66
เคย	329	4.34
1 ครั้ง	246	74.77
2 ครั้ง	54	16.41
มากกว่า 2 ครั้ง	29	8.81
การบาดเจ็บภายหลังการพลัดตกหกล้ม		
ไม่มี	169	51.37
มี	160	48.63
ได้รับบาดเจ็บไปรักษาที่โรงพยาบาล		
ไม่ไป	86	53.75
ไป	74	46.25
นำส่งโดยญาติหรือผู้พบเห็นเหตุการณ์	62	83.78
เรียกใช้บริการระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน 1669	12	16.22
ภายหลังจากการหกล้ม มีความกังวลกลัวหกล้ม ไม่กล้าทำกิจวัตรประจำวัน ที่เคยทำได้ หรือ ไม่ออกไปร่วมกิจกรรมสังคมนอกบ้าน		
ไม่ใช่	282	85.71
ใช่	47	14.29
ภายใน 1 ปีเคยได้รับการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม		
ไม่เคย	6,238	82.27
เคย	1,344	17.73
วิ่งเข้าห้องน้ำอยู่บ่อยครั้ง เนื่องจากกลั้นปัสสาวะไม่ได้		
ไม่ใช่	7,077	93.34
ใช่	505	6.66

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ข้อมูลทั่วไปและปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (N=7,582)	ร้อยละ
การมองเห็น		
ไม่มีความบกพร่อง	6,060	79.93
มีความบกพร่อง	1,522	20.07
ยืนต่อเท้าเป็นเส้นตรง 10 วินาที		
ทำไม่ได้	311	4.10
ทำได้	6,803	89.73
ไม่ได้ทดสอบ	468	6.17
การทดสอบ นั่ง ลูก ยืน เดิน ไปและกลับ ระยะทางรวม 6 เมตร		
ใช้เวลาเกิน 12 วินาที	1,287	16.97
ใช้เวลาไม่เกิน 12 วินาที	5,075	66.93
ไม่ได้ทดสอบ	1,220	16.09
อาการขาที่เท้าอยู่บ่อยครั้ง		
ไม่ใช่	6,671	87.98
ใช่	911	12.02
ใช้อุปกรณ์ช่วยเดินหรือได้รับคำแนะนำให้ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน		
ไม่ใช่	7,439	98.11
ใช่	143	1.89
รู้สึกไม่มั่นคงในขณะที่ยืนหรือเดิน จำเป็นต้องมีคนช่วยพยุงเสมอ		
ไม่ใช่	7,359	97.06
ใช่	223	2.94
ใช้มือจับหรือเกาะยึดเครื่องเรือนขณะเดินในบ้าน		
ไม่ใช่	7,298	96.25
ใช่	284	3.75
มีความจำเป็นต้องใช้มือยันที่เท้าแขนของเก้าอี้ เพื่อดันตัวขณะลุกขึ้นยืน		
ไม่ใช่	6,986	92.14
ใช่	596	7.86
มีความยากลำบากในการก้าวเท้าขึ้นขอบฟุตบาท บันได หรือขึ้นรถยนต์		
ไม่ใช่	7,182	94.72
ใช่	400	5.28

การประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม โดยแบบคัดกรอง Thai falls risk assessment test พบว่า มีความเสี่ยงสูง ร้อยละ 3.94 ขณะที่แบบคู่มือการคัดกรองและประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ พ.ศ. 2564 กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ความเสี่ยงสูง ร้อยละ 23.06 รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม

แบบประเมิน	เสี่ยงสูง	เสี่ยงต่ำ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. Thai - FRAT	299 (3.94)	7,283 (96.06)
2. คู่มือคัดกรองฯ กระทรวงสาธารณสุข	1,467 (23.06)	4,895 (76.94)

หมายเหตุ เกณฑ์คะแนนแบบประเมิน Thai – FRAT ≥ 4 คะแนน = มีความเสี่ยงสูง

เกณฑ์คะแนนแบบประเมิน คู่มือคัดกรองฯ กระทรวงสาธารณสุข ≥ 1 ข้อ = มีความเสี่ยง

ส่วนที่ 2 การได้รับความรู้ คำแนะนำการป้องกันการพลัดตกหกล้ม

กลุ่มตัวอย่าง ได้รับความรู้ คำแนะนำการป้องกันการพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 39.49 เรื่องที่เคยได้รับความรู้ คำแนะนำมากที่สุด คือ ปัจจัยเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 50.07 รองลงมาคือ รองเท้าที่เหมาะสม ร้อยละ 40.28 ส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร้อยละ 90.65 รองลงมาคือ สื่อออนไลน์ เช่น เว็บไซต์ เฟสบุ๊ค ไลน์ ยูทูป ติ๊กต็อก ร้อยละ 61.06 โดยความถี่ในการรับข้อมูลข่าวสาร 1 ครั้ง/สัปดาห์ พบมากที่สุดถึงร้อยละ 58.85 รายละเอียดดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละ การได้รับความรู้ คำแนะนำ เกี่ยวกับการป้องกันการพลัดตกหกล้มของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
	(N=7,582)	
ได้รับความรู้ คำแนะนำ เกี่ยวกับการป้องกันการพลัดตกหกล้ม		
ไม่เคย	4,588	60.51
เคย	2,994	39.49
ปัจจัยเสี่ยงและการป้องกันการพลัดตกหกล้ม	1,499	50.07
การประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม	1,187	39.65
การออกกำลังกายแบบเสริมแรงต้าน	1,065	35.57
บ้าน/ที่พักอาศัย หลังอายุ 60 ปี	534	17.84
การปฐมพยาบาลผู้สูงอายุพลัดตกหกล้ม	709	23.68
รองเท้าที่เหมาะสม	1,206	40.28
โภชนาการที่เหมาะสมสำหรับวัยทำงาน	1,204	40.21
ภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย	368	12.29
การแจ้งขอความช่วยเหลือ 1669 เมื่อหกล้ม	1,164	38.88

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละ การได้รับความรู้ คำแนะนำ เกี่ยวกับการป้องกันการพลัดตกหกล้มของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน (N=7,582)	ร้อยละ
ช่องทางการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร		
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	2,714	90.65
เอกสาร/สิ่งพิมพ์เผยแพร่	584	19.51
สื่อออนไลน์ (เว็บไซต์ เฟสบุ๊ก ไลน์ ยูทูป ดิจิตัล)	1,828	61.06
ความถี่ในการรับข้อมูลข่าวสาร		
จำนวน 1 ครั้ง/สัปดาห์	1,762	58.85
จำนวน 1 ครั้ง/เดือน	972	32.46
จำนวน 1 ครั้ง/ปี	260	8.68

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและการป้องกันการพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 90 - 97 แต่พบว่า มีความเข้าใจไม่ถูกต้อง เรื่อง ผู้สูงอายุเพศหญิงมีความเสี่ยงต่อการหกล้มมากกว่าเพศชาย ร้อยละ 38.99 การใช้ยาเสี่ยง ร้อยละ 36.60 และการออกกำลังกายแบบเสริมแรงด้านช่วยป้องกันการพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 16.68 ส่วนการปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง เรื่อง การนำเสื้อผ้าเก่ามาเป็นผ้าเช็ดเท้า ร้อยละ 66.09 สวมรองเท้า หุ้มส้น พื้นมีดอกยาง ไม่ลื่น ร้อยละ 19.65 และร้อยละ 24.08 ห้องน้ำของกลุ่มตัวอย่าง ไม่ปลอดภัย รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ร้อยละความรอบรู้ ความเข้าใจปัจจัยเสี่ยงและการป้องกันการพลัดตกหกล้ม

ข้อความถาม	ใช่	ไม่ใช่
1. การหกล้มเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ ทำให้บาดเจ็บ พิการ และเสียชีวิตได้	87.13	12.87
2. ผู้สูงอายุเพศหญิงมีความเสี่ยงต่อการหกล้มมากกว่าเพศชาย	61.01	38.99
3. ผู้ที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ จะชะลอการลดลงของมวลกล้ามเนื้อ ทำให้การเดินมั่นคง	87.80	12.20
4. การใช้ยาต่อไปนี้ ยาลดความดัน ยาขับปัสสาวะ ยาแก้ปวดประสาทรานอนหลับ ยาคลายเครียด หรือใช้ยาร่วมกันตั้งแต่ 4 ชนิดขึ้นไป (ไม่รวมวิตามิน) เพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้ม	63.40	36.60
5. การออกกำลังกายแบบเสริมแรงด้าน ช่วยป้องกันการพลัดตกหกล้ม	83.32	16.68
6. ห้องน้ำของท่าน พื้นเรียบเสมอกัน ไม่ลื่น มีราวจับ	75.92	24.08
7. ท่านเปิดไฟทุกครั้งเมื่อเข้าห้องน้ำ หรือทางเดินที่แสงสว่างไม่เพียงพอ	89.98	10.02
8. ท่านเช็ดทำความสะอาดทันที หากพบมีน้ำหกหรือพื้นเปียก	94.33	5.67
9. ท่านนำเสื้อผ้าเก่า มาเป็นผ้าเช็ดเท้า *	66.09	33.91
10. รองเท้าของท่านที่สวมประจำ แบบหุ้มส้น พื้นมีดอกยาง ไม่ลื่น	80.35	19.65

ตารางที่ 4 ร้อยละความรอบรู้ ความเข้าใจปัจจัยเสี่ยงและการป้องกันการพลัดตกหกล้ม (ต่อ)

ข้อคำถาม	ใช่	ไม่ใช่
11. ท่านจัดเก็บสิ่งของเป็นระเบียบ ไม่กีดขวางทางเดิน	95.01	4.99
12. ท่านคิดว่า ผู้สูงอายุควรนั่งเก้าอี้ขณะอาบน้ำ	87.84	12.16
13. ท่านคิดว่า ผู้สูงอายุควรเปลี่ยนท่าทาง ขณะนั่ง ยืน และเดิน อย่างช้าๆ	94.50	5.50
14. ท่านแนะนำคนรู้จักที่มีพ่อแม่ อายุ 60 ปีขึ้นไป เมื่อหกล้มให้แจ้งทุกครั้ง	94.54	5.46
15. หากท่านหกล้ม ท่านทบทวนสาเหตุหรือกิจกรรมที่ทำให้หกล้ม เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการหกล้มในครั้งถัดไป	95.69	4.31

* ข้อคำถามทางลบ

ส่วนที่ 3 การปรับบ้าน ที่อยู่อาศัย เพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม

ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา กลุ่มตัวอย่างมีการปรับบ้าน ที่อยู่อาศัย ร้อยละ 20.54 ขณะที่มีการวางแผนปรับปรุงบ้านที่อยู่อาศัย ร้อยละ 26.09 รายละเอียดดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละการปรับสิ่งแวดล้อม เพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม

ข้อมูล	จำนวน (N=7,582)	ร้อยละ
การปรับบ้าน ที่อยู่อาศัยในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา		
ไม่มี	6,025	79.46
มี	1,557	20.54
การวางแผนปรับปรุงบ้านที่อยู่อาศัย		
ไม่มี	5,604	73.91
มี	1,978	26.09