

## รายงานสรุปผลการประเมินความรอบรู้การป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ 2566

การสำรวจความรอบรู้ ความเข้าใจปัจจัยเสี่ยง และการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ดำเนินการโดย กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค โดยความร่วมมือจากสำนักงานป้องกันควบคุมโรค สำนักงานสาธารณสุข จังหวัด วัตถุประสงค์ของการสำรวจ คือ ศึกษาความรอบรู้ ความเข้าใจปัจจัยเสี่ยง และข้อมูลความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มในกลุ่มผู้สูงอายุที่มารับบริการ ณ สถานบริการสาธารณสุขเครือข่าย ดำเนินการระหว่างเดือน มิถุนายน ถึง กรกฎาคม 2566 โดยส่งจดหมายขอความร่วมมือ พร้อมประสานหน่วยบริการให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ สัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มารับบริการในหน่วยบริการสาธารณสุข ขอความร่วมมือจังหวัดละ 15 คน และให้ตอบแบบ สัมภาษณ์กลับผ่านทาง QR Code ได้รับข้อมูลผู้สูงอายุจำนวน 2,691 คน จาก 62 จังหวัดทั่วประเทศ ครอบคลุม ทุก ศร. ทั้ง 12 แห่ง โดยมีจังหวัดที่ส่งกลับมาเกิน 100 คน ได้แก่ อุบลราชธานี ชุมพร สระบุรี อุตรดิตถ์ ลพบุรี ฉะเชิงเทรา นราธิวาส และนนทบุรี ผลการสำรวจมีดังนี้

### 1. ข้อมูลทั่วไป และปัจจัยเสี่ยง

กลุ่มอายุที่ได้รับการสัมภาษณ์มีช่วงอายุระหว่าง 50 - 103 ปี อายุเฉลี่ย 70 ปี ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60 - 69 ปี เป็นเพศหญิง ร้อยละ 65.30 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 68.20 อาศัยเพียงลำพังหรืออยู่กับคู่สมรสเท่านั้น ร้อยละ 26.10 เคยพลัดตกหกล้มในรอบ 1 ปี ร้อยละ 12.60 หรือ 339 คน ได้รับบาดเจ็บ ร้อยละ 60.18 บาดเจ็บจนต้องนอนพักรักษาตัวที่โรงพยาบาล ร้อยละ 20.10 และ ได้รับบาดเจ็บจนกระดูกหัก ร้อยละ 9.80 ผู้ที่เคยหกล้ม มีความกังวลกลัวหกล้ม ไม่กล้าทำกิจวัตรประจำวันที่เคยทำได้ หรือไม่ออกไปรวมกิจกรรมสังคมนอกบ้าน ร้อยละ 34.81

จากการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม พบว่า ผู้สูงอายุมีประวัติโรคประจำตัวมากถึง ร้อยละ 61.70 รับประทานยาเสี่ยงร้อยละ 49.54 มีอาการคลื่นไส้ เวียนศีรษะ มึนงง ง่วงนอน จากการรับประทานยา ร้อยละ 13.50 ไม่ได้ออกกำลังกาย ร้อยละ 21.50 มีการมองเห็นบกพร่อง ร้อยละ 31.20 ไม่สามารถยืนต่อเท้าเป็นเส้นตรงนาน 10 วินาที ร้อยละ 17.90 การทดสอบ Time up and go ใช้เวลาเกิน 12 วินาที ร้อยละ 53.88 อาศัยอยู่ในบ้านที่ต้องขึ้นลงบันได ร้อยละ 20.00 ขณะที่ผู้สูงอายุกว่าครึ่ง ถึงร้อยละ 58.10 ยังไม่เคยประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มเป้าหมาย

	ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>			
	ชาย	934	34.70
	หญิง	1,757	65.30
<b>อายุ</b>			
	50-59 ปี	122	4.53
	60-69 ปี	1,322	49.13
	70-79 ปี	842	31.29
	80 ปีขึ้นไป	405	15.05
<b>ระดับการศึกษา</b>			
	ไม่ได้เรียน	187	6.90
	ประถมศึกษา	1,836	68.20
	มัธยมศึกษาตอนต้น	185	6.90
	มัธยมศึกษาตอนปลาย	229	8.50
	ปริญญาตรี	224	8.30
	สูงกว่าปริญญาตรี	30	1.10
<b>ประวัติโรคประจำตัว</b>			
	ไม่มี	1,031	38.30
	มี	1,660	61.70
<b>ประวัติการใช้ยาเสี่ยง</b>			
	ไม่มี	1,358	50.46
	มี	1,333	49.54
	ยาลดความดันโลหิต	1,265	56.12
	ยาขับปัสสาวะ	122	5.41
	ยานอนหลับ	137	6.08
	ยากลายเครียด	89	3.95
	ยากล่อมประสาท	16	0.71
	ยาซึมเศร้า	23	1.02

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มเป้าหมาย (ต่อ)

	ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	จำนวน	ร้อยละ
<b>การอยู่อาศัย</b>			
	อยู่คนเดียว	190	7.10
	อยู่กับคู่สมรสเท่านั้น	511	19.00
	ผู้ดูแล (รับจ้าง)	0	0.00
	อยู่กับครอบครัว	1,985	73.80
	มีคนอยู่ด้วยตลอดเวลา	1,598	65.10
	บางครั้งต้องอยู่คนเดียว	856	34.90
<b>ลักษณะบ้านที่อยู่อาศัย</b>			
	บ้านชั้นเดียว	1,325	49.20
	บ้านสองชั้น ห้องนอนอยู่ชั้นบน	371	13.80
	บ้านสองชั้น ห้องนอนอยู่ชั้นล่าง	816	30.3
	บ้านยกพื้นสูงตั้งแต่ 1.5 เมตรขึ้นไป	144	5.40
	อาคารที่มีหลายชั้น ขึ้นลงบันได	21	0.80
	อื่นๆ	14	0.50
<b>ประวัติการหกล้ม</b>			
<b>ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา เคยพลัดตกหกล้ม</b>			
	ไม่เคย	2,352	87.40
	เคย	339	12.60
<b>ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา เคยพลัดตกหกล้ม</b>			
	ไม่เคย	2,459	94.87
	เคย	133	5.13
	ข้อมูลไม่สมบูรณ์	99	3.68
<b>พลัดตกหกล้มแล้วได้รับบาดเจ็บ</b>			
	ไม่บาดเจ็บ	135	39.82
	บาดเจ็บ	204	60.18
	บาดเจ็บจนต้องรักษาตัวที่โรงพยาบาล	41	20.10
	บาดเจ็บจนกระดูกหัก	20	9.80

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มเป้าหมาย (ต่อ)

	ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	จำนวน	ร้อยละ
มีความกังวลกลัวหกล้ม ไม่กล้าทำกิจกรรมประจำวันที่เคยทำได้ หรือ ไม่ออกไปร่วมกิจกรรมสังคมนอกบ้าน			
	ไม่มี	2,267	84.20
	มี	424	15.80
ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ มีความรู้สึกหุดหู่ เศร้า ท้อแท้สิ้นหวัง เบื่อหน่าย ไม่มีความสนใจอยากทำอะไร			
	ไม่ใช่	2,562	95.20
	ใช่	129	4.80
อาการขาที่เท้าบ่อยครั้ง			
	ไม่ใช่	2,104	78.20
	ใช่	587	21.80
ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน หรือได้รับคำแนะนำให้ใช้			
	ไม่ใช่	2,291	85.10
	ใช่	400	14.90
รู้สึกไม่มั่นคงในขณะที่ยืนหรือเดิน จำเป็นต้องมีคนช่วยพยุงเสมอ			
	ไม่ใช่	2,241	83.30
	ใช่	450	16.70
ใช้มือจับหรือเกาะยึดเครื่องเรือนขณะเดินในบ้าน			
	ไม่ใช่	2,129	79.10
	ใช่	562	20.90
มีความจำเป็นต้องใช้มียันที่เท้าแขนของเก้าอี้ เพื่อดันตัวขณะลุกขึ้นยืน			
	ไม่ใช่	1,968	73.10
	ใช่	723	26.90
มีความยากลำบากในการก้าวเท้าขึ้นขอบฟุตบอล บันได หรือขึ้นรถยนต์			
	ไม่ใช่	2,002	74.40
	ใช่	689	25.60
กินยาบางครั้งทำให้มีอาการคลื่นไส้ เวียนศีรษะ มึนงง หรือมีอาการเหนื่อย เพลียมากกว่าปกติ			
	ไม่มี	2,328	86.50
	มี	363	13.50
การมองเห็น			
	ไม่มีความบกพร่อง	1,852	68.80
	มีความบกพร่อง	839	31.20

## ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มเป้าหมาย (ต่อ)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	จำนวน	ร้อยละ
ยื่นต่อทำเป็นเส้นตรง 10 วินาที		
ทำได้	2,210	82.10
ทำไม่ได้	481	17.90
การทดสอบ นั่ง ลุก ยืน เดิน ไปและกลับ ระยะทางรวม 6 เมตร		
ใช้เวลาไม่เกิน 12 วินาที	998	46.12
ใช้เวลาเกิน 12 วินาที	1,166	53.88
ข้อมูลไม่สมบูรณ์	527	19.58
ประวัติการได้รับการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ภายใน 1 ปี		
ไม่เคย	1,564	58.10
เคย	1,124	41.90

## 2. การประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

การประเมินการพลัดตกหกล้มนั้นได้ใช้แบบทดสอบจำนวน 2 แบบ คือ Thai falls risk assessment test และข้อแนะนำโดยกระทรวงสาธารณสุข คู่มือการคัดกรองและประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ พ.ศ. 2564 กระทรวงสาธารณสุข พบว่าจากแบบประเมิน Thai-FRAT ร้อยละ 15.84 และจากคู่มือคัดกรองฯ กระทรวงสาธารณสุข ร้อยละ 55.06 ของผู้สูงอายุมีความเสี่ยงสูงต่อการพลัดตกหกล้ม แสดงดังตารางที่ 2

## ตารางที่ 2 ระดับความเสี่ยง

แบบประเมิน	ผู้สูงอายุที่เสี่ยงสูง/มีความเสี่ยง จำนวน (ร้อยละ)	ผู้สูงอายุที่เสี่ยงต่ำ จำนวน (ร้อยละ)
1. Thai – FRAT	423 (15.84)	2,247 (84.16)
2. คู่มือคัดกรองฯ กระทรวงสาธารณสุข	1,148 (55.06)	937 (44.94)

หมายเหตุ เกณฑ์คะแนนแบบประเมิน Thai – FRAT  $\geq 4$  คะแนน = มีความเสี่ยงสูง  
เกณฑ์คะแนนแบบประเมิน คู่มือคัดกรองฯ กระทรวงสาธารณสุข  $\geq 1$  ข้อ = มีความเสี่ยง

### 3. การได้รับความรู้ คำแนะนำการป้องกันการพลัดตกหกล้ม

ผู้สูงอายุได้รับความรู้ คำแนะนำการป้องกันการพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 63.00 เรื่องที่เคยได้รับความรู้ คำแนะนำมากที่สุด คือ ปักจี้เสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 58.56 รองลงมา สิ่งแวดล้อมบ้านสำหรับผู้สูงอายุกันลัม ร้อยละ 49.42 การประเมินความเสี่ยง และ/หรือปักจี้เสี่ยง ร้อยละ 45.67 การออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน สร้างสมดุล ร้อยละ 29.02 และการออกกำลังกายในน้ำกันลัม ร้อยละ 22.56 ได้รับข้อมูลจากเจ้าหน้าที่ ร้อยละ 67.48 รองลงมา โทรทัศน์ ร้อยละ 34.63 ไลน์ (Line) ร้อยละ 11.89 และเมื่อผู้สูงอายุได้รับข้อมูลจะนำข้อมูลที่ได้ไปปรึกษาก่อน ร้อยละ 75.10 โดยปรึกษาลูก หลาน หรือญาติ ร้อยละ 55.70 เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร้อยละ 55.20 อาสาสมัคร ร้อยละ 46.60 เพื่อน ร้อยละ 9.20

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับปักจี้เสี่ยงและการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุร้อยละ 80-95 แต่พบว่าผู้สูงอายุมีความเข้าใจและปฏิบัติตัวยังไม่เหมาะสม เรื่อง การนั่งเก้าอี้อาบน้ำ การนำเสื้อผ้าเก่ามาเป็นผ้าเช็ดเท้า การใช้ยา และการสวมรองเท้าแบบ หุ้มส้น พื้นมีดอกยาง ไม่ลื่น ถึงร้อยละ 63.40, 59.94, 37.12 และ 30.06 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ความรอบรู้ ความเข้าใจสถานการณ์ความรุนแรงและปักจี้เสี่ยงพลัดตกหกล้ม

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. การหกล้มเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ ทำให้บาดเจ็บ พิการ และเสียชีวิตได้	89.93	10.07
2. ผู้สูงอายุเพศชายมีความเสี่ยงต่อการหกล้มมากกว่าเพศหญิง	43.11	56.89
3. ผู้ที่มีการทรงตัวไม่ดี มีโอกาสพลัดตกหกล้มได้มากกว่าปกติ	94.17	5.83
4. ผู้สูงอายุที่มีการใช้ยาาร่วมกันตั้งแต่ 4 ชนิดขึ้นไป (ไม่รวมวิตามิน) เพิ่มความเสี่ยงการเกิดหกล้ม	62.88	37.12
5. การออกกำลังกายแบบเสริมแรงต้าน ช่วยป้องกันการพลัดตกหกล้ม	80.60	19.40
6. ห้องน้ำของผู้สูงอายุ พื้นเรียบเสมอกัน ไม่ลื่น มีราวจับ	89.74	10.26
7. ท่านนำเสื้อผ้าเก่า มาเป็นผ้าเช็ดเท้า	59.94	40.06
8. ท่านจัดเก็บข้าวของเป็นระเบียบ ไม่เกะกะทางเดิน	92.87	7.13
9. ท่านเช็ดทำความสะอาดทันที หากพบมีน้ำหกหรือพื้นเปียก	94.95	5.05
10. ท่านเปิดไฟทุกครั้งเมื่อเข้าห้องน้ำ หรือทางเดินที่แสงสว่างไม่เพียงพอ	94.76	5.24
11. ท่านนั่งเก้าอี้ขณะอาบน้ำ	36.60	63.40
12. ท่านค่อยๆ เปลี่ยนท่า ขณะนั่ง ยืน และเดิน	82.53	17.47
13. ท่านสวมรองเท้าแบบ หุ้มส้น พื้นมีดอกยาง ไม่ลื่น	69.94	30.06
14. ในกรณีได้รับขอแนะนำให้ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน ท่านใช้อุปกรณ์ช่วยเดินทุกครั้งเมื่อออกนอกบ้าน	61.54	38.46
15. ท่านจะแจ้งญาติหรือผู้ดูแลทุกครั้งเมื่อท่านหกล้ม	93.09	6.91
16. ท่านจะแนะนำผู้สูงอายุที่ท่านรู้จักให้เข้ารับการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม	94.69	5.31

#### 4. ความต้องการความช่วยเหลือ

จากการสอบถามผู้สูงอายุพบว่า บริเวณบ้านที่อยู่อาศัยมีความยากลำบากในการใช้ชีวิตประจำวัน ร้อยละ 9.40 ได้แก่ ห้องน้ำ ร้อยละ 25.64 ทางเข้าบ้าน ร้อยละ 21.44 รอบ ๆ บ้าน ร้อยละ 21.40 ต้องการความช่วยเหลือในการปรับบ้านให้ปลอดภัย ร้อยละ 26.00 โดยต้องการคำแนะนำ ร้อยละ 56.60 ค่าใช้จ่ายในการปรับปรุง ร้อยละ 28.40 ช่างในการปรับปรุง ร้อยละ 15.00

#### 5. ข้อเสนอแนะ/ข้อเสนอแนะ

5.1 ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าถึงการคัดกรองความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มให้ครอบคลุม และให้ข้อเสนอแนะผู้ที่ผ่านการคัดกรองความเสี่ยงฯ รู้ถึงปัจจัยเสี่ยง วิธีจัดการลดความเสี่ยง และการส่งต่อให้ได้รับการดูแลแก้ไขปัจจัยเสี่ยง ซึ่งจากข้อมูลการสำรวจพบว่า ยังมีผู้สูงอายุที่ไม่เคยได้รับการคัดกรองความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มถึง ร้อยละ 58 สนับสนุนบุคลากรที่เกี่ยวข้องให้ได้รับการพัฒนาความรู้ความเข้าใจถึงวิธีการคัดกรองที่ถูกต้องเพื่อให้สามารถจัดบริการแก่กลุ่มเป้าหมายได้ถูกต้อง ครบถ้วน

5.2 จัดตาราง/โปรแกรม การให้ความรู้ในหน่วยบริการ คลินิกผู้สูงอายุ คลินิกโรคเรื้อรัง และการให้ความรู้ในชุมชน อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง โดยจากข้อมูลพบว่า ผู้สูงอายุได้รับความรู้ คำแนะนำการป้องกันการพลัดตกหกล้มเพียงร้อยละ 63 และร้อยละ 37 ที่ยังไม่เข้าถึงข้อมูลป้องกัน ดูแล เพื่อลดความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม รวมถึงยังมีผู้สูงอายุมีความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง เช่น เรื่องการนั่งเก้าอี้อาบน้ำ การไม่นำเสื้อผ้าเก่ามาเป็นผ้าเช็ดเท้า รองเท้าที่เหมาะสม และปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ควรจัดการสอนหรือสาธิต แสดงตัวอย่าง การป้องกันหรือการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมในการป้องกันการพลัดตกหกล้ม

5.3 ส่งเสริม/จัดทำโปรแกรมการออกกำลังกายเสริมแรงต้านหรือการออกกำลังกายตามบริบทร่วมกับเครือข่ายโดยเชิญชวนผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่แนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุติดสังคมและผู้สูงอายุติดบ้าน เพื่อช่วยลดโอกาสในการพลัดตกหกล้มในอนาคต จากข้อมูลการสำรวจพบว่า ผู้สูงอายুর้อยละ 21.50 ไม่ได้ออกกำลังกาย