

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงวิเคราะห์ความสัมพันธ์ (Analytical Descriptive Study) เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายการเกิดการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยในพื้นที่รับผิดชอบเขต อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี โดยปัจจัยที่ศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ แบ่งออกเป็น ปัจจัยภายในบุคคล (Intrinsic factors) และปัจจัยภายนอกบุคคล (Extrinsic factors) ดังนี้ ปัจจัยภายในบุคคล ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ จำนวนสมาชิกในครอบครัว การมองเห็น การเจ็บป่วยเรื้อรัง และการใช้ยา ปัจจัยด้านกายภาพ ได้แก่ ดัชนีมวลกาย แรงบีบมือ การทรงตัว ความอ่อนตัว แรงเหยียดขา และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยด้านจิตใจ ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า และภาวะกลัวการพลัดตกหกล้ม ส่วนปัจจัยภายนอกบุคคล ประกอบด้วย ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ความสว่างของสิ่งแวดล้อม และการสวมรองเท้า

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีรายชื่อปรากฏในทะเบียนผู้สูงอายุ ของตำบลคลองสาม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี และอาศัยอยู่ก่อนการสำรวจอย่างน้อย 6 เดือน คำนวณขนาดตัวอย่างจากสูตรการกำหนดขนาดตัวอย่างของฮอสเมอร์และเลมโชว์ (Hosmer & Lemeshow, 2000) ได้ขนาดตัวอย่างเท่ากับ 300 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุโดยการสุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์และแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและประยุกต์ใช้ ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน หลังจากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไข ได้นำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในพื้นที่รับผิดชอบอำเภอคลองหลวง ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษา และไม่ได้รับเลือกเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นแบบประเมินภาวะซึมเศร้า เท่ากับ 0.77 แบบวัดความมั่นใจในการทำกิจกรรม โดยปราศจากความกังวลเรื่องการหกล้ม เท่ากับ 0.98 และหาค่าความเที่ยงระหว่างผู้ประเมิน (Interrater Reliability) โดยใช้สูตรเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation) ได้ค่าความเชื่อมั่นแบบบันทึกแรงบีบมือ เท่ากับ 0.86 แบบบันทึกความสามารถในการทรงตัว เท่ากับ 0.99 แบบบันทึกความอ่อนตัว เท่ากับ 0.81 และแบบบันทึกแรงเหยียดขา ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 1.00 เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่าง วันที่ 1

ธันวาคม 2551 – 31 มกราคม 2552 ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลลักษณะทั่วไป ข้อมูลด้านกายภาพ ด้านจิตใจ ด้านสิ่งแวดล้อม และข้อมูลการพลัดตกหกล้ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับการวิเคราะห์ความสัมพันธ์และปัจจัยทำนายการเกิดการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ใช้เทคนิคการวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติกแบบธรรมดา

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 300 ราย ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 59.67) อายุเฉลี่ย 68.22 ปี สถานภาพสมรสคู่ (ร้อยละ 66.33) มีจำนวนสมาชิกในบ้าน 4-6 คน (ร้อยละ 54.67) จบการศึกษาในระดับประถมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ 81.34) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 72.00) โดยมีโรคประจำตัวจำนวน 1 โรค คิดเป็นร้อยละ 66.20 และมีโรคประจำตัวจำนวนตั้งแต่ 2 โรคขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 33.80 ไม่มีการใช้ยา (ร้อยละ 56.00) และใช้ยา ร้อยละ 44.00 แบ่งเป็นใช้ยาจำนวน 1 ชนิด (ร้อยละ 85.09) จำนวน 2 ชนิด (ร้อยละ 12.88) และจำนวนตั้งแต่ 3 ชนิดขึ้นไป (ร้อยละ 3.03) การมองเห็นส่วนใหญ่อยู่ในภาวะปกติ (ร้อยละ 82.00) มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติ ($18.5-24.9 \text{ กก/ม}^2$) ร้อยละ 58.67 ค่าแรงบีบมืออยู่ในระดับดี (26-30 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว) ร้อยละ 32.33 ความสามารถในการทรงตัวอยู่ในระดับดี (ใช้เวลาระหว่าง 11-19 วินาที) คิดเป็นร้อยละ 78.00 ความอ่อนตัวของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ พบว่ามีค่าอ่อนตัวอยู่ในระดับดีมาก (มากกว่า 15 นิ้ว) คิดเป็นร้อยละ 61.34 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาอยู่ในระดับต่ำ (น้อยกว่า 25 ครั้ง) คิดเป็นร้อยละ 98.00 และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (ร้อยละ 43.33)

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีภาวะซึมเศร้า (ร้อยละ 86.33) และไม่มีภาวะก่ลัวการพลัดตกหกล้ม (ร้อยละ 89.33) ส่วนการรับรู้ถึงความสว่างของสิ่งแวดล้อมภายในห้องที่ผู้สูงอายุอยู่เป็นประจำในช่วงกลางวันที่สามารถมองเห็นวัตถุชัดเจน (ร้อยละ 92.00) และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สวมใส่รองเท้า (ร้อยละ 96.00) เป็นรองเท้าแตะ (ไม่มีส้นหุ้ม) (ร้อยละ 95.00) ความสูงของสันรองเท้าอยู่ในระดับดี (0.6-2.0 เซนติเมตร) ร้อยละ 96.33 และความหนาของพื้นรองเท้าอยู่ในระดับปานกลาง (0.75-1.25 เซนติเมตร) ร้อยละ 44.67 ไม่มีประวัติการพลัดตกหกล้ม (ร้อยละ 66.67) และมีประวัติหกล้มเพียง ร้อยละ 33.33 สถานที่หกล้มส่วนใหญ่พบล้มภายในบ้าน ได้แก่ ล้มขณะเข้าห้องส้วม (ร้อยละ 32.56) หกล้มบริเวณทางเข้าบ้าน/สวนรอบบ้าน พบว่า ล้มในสวน (ร้อยละ 47.83) หกล้มนอกบ้าน พบว่า ล้มที่วัด (ร้อยละ 41.67) สาเหตุของการหกล้มส่วนใหญ่ ร้อยละ 28.93 เกิดจากสะดุด และได้รับบาดเจ็บจากการหกล้ม ส่วนใหญ่ ฟกช้ำ (ร้อยละ 55.91)

ผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดการพลัดตกหกล้ม แบ่งเป็น ปัจจัยภายในบุคคล ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ จำนวนสมาชิกในครอบครัว การมองเห็น การเจ็บป่วยเรื้อรัง การใช้ยา ปัจจัยด้านกายภาพ ได้แก่ ดัชนีมวลกาย แรงบีบมือ การทรงตัว ความอ่อนตัว แรงเหยียดขา และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยด้านจิตใจ ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า และภาวะกลัวการพลัดตกหกล้ม ส่วนปัจจัยภายนอกบุคคล ประกอบด้วย ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ความสว่างของสิ่งแวดล้อม และการสวมรองเท้า โดยสรุปได้ดังนี้

เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ พบว่า เพศ จำนวนสมาชิกในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับการหกล้มของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ส่วนตัวแปร ได้แก่ อายุ การมองเห็น การเจ็บป่วยเรื้อรัง และการใช้ยา ไม่มีความสัมพันธ์กับการหกล้มของผู้สูงอายุ ($p > .05$)

ปัจจัยด้านกายภาพกับการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ พบว่า ดัชนีมวลกาย แรงบีบมือ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับการหกล้มของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ส่วนตัวแปร ได้แก่ การทรงตัว ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ไม่มีความสัมพันธ์กับการหกล้มของผู้สูงอายุ ($p > .05$)

ปัจจัยด้านจิตใจกับการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ พบว่า ภาวะซึมเศร้า และภาวะกลัวการพลัดตกหกล้ม มีความสัมพันธ์กับการหกล้มของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมกับการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ พบว่า การสวมรองเท้า มีความสัมพันธ์กับการเกิดการพลัดตกหกล้มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ส่วนตัวแปร ความสว่างของสิ่งแวดล้อม ไม่มีความสัมพันธ์กับการหกล้ม ($p > .05$)

ผลการศึกษารวบรวมวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติกแบบธรรมดา เพื่อหาปัจจัยทำนายการเกิดการพลัดตกหกล้ม โดยพบว่า

ปัจจัยภายในบุคคลที่นำมาศึกษาทั้งหมด มีอย่างน้อย 3 ตัวแปร ที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยสามารถร่วมกันทำนายการเกิดการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้อง ร้อยละ 66.7 ได้แก่ ลักษณะรองเท้า มีอิทธิพลต่อการทำนายการเกิดการพลัดตกหกล้มมากที่สุด (Odd ratio = 10.06, $p < .05$) รองลงมา ความหนาของพื้นรองเท้า (Odd ratio = 1.78, $p < .05$) ภาวะกลัวการพลัดตกหกล้ม (Odd ratio = 0.860, $p < .05$) จำนวนสมาชิกในครอบครัว (Odd ratio = 0.58, $p < .05$) และการสวมรองเท้า (Odd ratio = 0.13, $p < .05$)

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการศึกษาปัจจัยทำนายการเกิดการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ โดยปัจจัยที่ศึกษาครั้งนี้ แบ่งออกเป็น ปัจจัยภายในบุคคล (Intrinsic factors) และปัจจัยภายนอกบุคคล (Extrinsic factors) ดังนี้ ปัจจัยภายในบุคคล ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ การมองเห็น การเจ็บป่วยเรื้อรัง การใช้ยา และการสวมรองเท้า ปัจจัยด้านกายภาพ ได้แก่ ดัชนีมวลกาย แรงบีบมือ การทรงตัว ความอ่อนตัว แรงเหยียดขา และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยด้านจิตใจ ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า และภาวะกลัวการพลัดตกหกล้ม ส่วนปัจจัยภายนอกบุคคล ประกอบด้วย ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ความสว่างของสิ่งแวดล้อม ที่ได้จากการศึกษาผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1.ด้านปฏิบัติการพยาบาล สามารถนำผลการศึกษาที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ มาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติการพยาบาล ดังนี้

- 1.การให้บริการผู้สูงอายุ ผู้ให้บริการควรคำนึงถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันการเกิดการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุที่เหมาะสม ได้แก่
 - 2.ให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติให้ครอบคลุมทุกด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสิ่งแวดล้อม เพื่อป้องกันการเกิดการพลัดตกหกล้ม
 - 3.สนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้ดูแลและญาติผู้สูงอายุและผู้สูงอายุ เพื่อสร้างความมั่นใจให้ผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมต่างๆ
 - 4.มีการวางแผนในการช่วยเหลือและลดความกังวลในการกลัวการหกล้มในผู้สูงอายุ
 5. ควรมีการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เพื่อประเมินหาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุและให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ

2.ด้านนโยบาย

จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยทำนายการเกิดการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ดังนั้นสถานบริการสุขภาพควรมีกำหนดนโยบายที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนการดูแลและป้องกันการเกิดการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ ดังนี้

- 1.ควรมีนโยบายในการประเมินภาวะเสี่ยงของการหกล้มในผู้สูงอายุ

2.ควรมีการเยี่ยมบ้าน เพื่อประเมินหาปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้ม

3.ควรสนับสนุนให้มีการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการเกิดการพลัดตกหกล้มที่เป็นระบบ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนการป้องกันการเกิดการพลัดตกหกล้ม

3. ด้านการวิจัย

1. ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จำนวนกลุ่มศึกษา คือผู้สูงอายุที่เคยพลัดตกหกล้มนั้น ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนน้อย ส่งผลให้ปัจจัยที่มีผลต่อการหกล้มเห็นความสัมพันธ์ไม่ชัดเจน จึงควรมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่ใหญ่กว่าการศึกษาครั้งนี้ เพื่อให้ได้ข้อมูลมีความสัมพันธ์และสามารถทำนายการเกิดการพลัดตกหกล้มได้ชัดเจน

2.ควรทำการศึกษาซ้ำในกลุ่มประชากรผู้สูงอายุซึ่งอาจมีในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างไปจากกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เพื่อให้ทราบถึงลักษณะที่แท้จริงของปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุโดยทั่วไป

3.ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มในด้านอื่นๆ เช่น ในกลุ่มผู้สูงอายุที่ได้รับยารักษาโรคหลายชนิด และมีโรคเรื้อรัง ควรมีการศึกษาที่เฉพาะกลุ่มนี้เพื่อให้เห็นปัญหาที่ชัดเจนและสามารถวางแผนในการดูแลผู้สูงอายุได้ดีขึ้น

4.ควรจัดเก็บข้อมูลการพลัดตกหกล้มและผลจากการเกิดการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ เพื่อที่จะสามารถนำข้อมูลมาประเมิน และวางแผนการให้บริการอย่างถูกต้อง

ความจำกัดของการวิจัย

1. เนื่องจากผู้วิจัยไม่สามารถคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะหกล้มได้จากแฟ้มข้อมูลของสถานีอนามัย เพราะยังไม่มีการจัดเก็บข้อมูลไว้เป็นลายลักษณ์อักษร ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องเก็บรวบรวมข้อมูลการพลัดตกหกล้มตั้งแต่ 1 ครั้งเป็นต้นไป ทำให้กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะหกล้มมีจำนวนน้อย

2. การเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด อาจทำให้ไม่สามารถอ้างอิงไปยังประชากรทั่วไปได้