

ผลของโปรแกรมป้องกันการหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ

EFFECTS OF A FALL PREVENTION PROGRAM FOR THAI OLDER ADULTS

วิลาวรรณ สมตน 5337527 PPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: ทศนีย์ รวีวรกุล, ปร.ด., ขวัญใจ อำนวยสัตย์เชื้อ, Ph.D.

บทคัดย่อ

การศึกษาถึงทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมป้องกันการหกล้มสำหรับผู้สูงอายุโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความพร่องในการดูแลตนเองของโอเรียม กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้สูงอายุ อายุ 65-79 ปี จำนวน 70 คน ในอำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการหกล้ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 35 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมป้องกันการหกล้ม เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ประกอบด้วย การสร้างความตระหนัก การสนับสนุน การเสริมสร้างความสามารถ และการสร้างสิ่งแวดล้อม เพื่อส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการหกล้ม ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับการดูแลแบบปกติจากเจ้าหน้าที่สุขภาพประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล รวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลองโดยใช้แบบสอบถามข้อมูลคุณลักษณะประชากรและความสามารถในการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันการหกล้ม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Paired t-test และ Independent t-test

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการหกล้มสูงกว่าก่อนการทดลอง ($p < 0.001$) และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญสถิติ ($p < 0.001$)

โปรแกรมป้องกันการหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ ช่วยพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ จึงเป็นแนวทางให้เจ้าหน้าที่สุขภาพของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล นำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความสามารถของผู้สูงอายุในการป้องกันการหกล้มที่บ้านและในชุมชนต่อไป

คำสำคัญ : โปรแกรมป้องกันการหกล้ม / ผู้สูงอายุ

EFFECTS OF A FALL PREVENTION PROGRAM FOR THAI OLDER ADULTS

WILAWAN SOMTON 5337527 PPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: TASSANEE RAWIWORRAKUL, Ph.D.;
KWANJAI AMNATSATSUE, Ph.D.

ABSTRACT

The objective of this quasi-experimental study was to examine effects of a fall prevention program for Thai older adults applying Orem's Self-care Deficit Theory. Seventy older adults in Langsuan District, Chumphon Province, aged 65-79 years, with a risk of falling, were invited to participate in this study. There were 35 participants in the experimental group and 35 participants in the comparison group. The 8-week fall prevention program consisted of enhancing awareness, giving support, enhancing self-care capability, and creating environmental modification, all of which were designed to improve the effect of self-care capability on fall prevention. The comparison group received conventional care as part of the routine work of the Sub-district Health Promotion Hospital in their community. Data collected before and after the intervention included socio-demographic data and effect of self-care capability on fall prevention. Data analysis was performed using percentage, mean, standard deviation, paired t-test, and independent t-test.

Results revealed that, at the post-test, the experimental group had significantly higher self-care capability effect on fall prevention scores than the pre-test scores ($p < 0.001$). In addition, the self-care capability effect on fall prevention scores of the experimental group were greater than those of the comparison group ($p < 0.001$).

The fall prevention program for Thai older adults could enhance the effect of self-care capability on fall prevention for older adults. This program could be adopted by sub-district health promotion hospital personnel to promote the effect of self-care capability on fall prevention for older adults at home and in the community.

KEY WORDS: FALL PREVENTION PROGRAM / OLDER ADULTS

168 pages