

หัวข้อการค้นคว้าแบบอิสระ	การรับรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการหกล้ม ในผู้สูงอายุ ตำบลทาชูมเงิน อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน	
ผู้เขียน	นางสาวกมลทิพย์ หล้ามั่น	
ปริญญา	สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต	
คณะกรรมการปรึกษา	อาจารย์ ดร. รังสียา นารินทร์ รองศาสตราจารย์ ดร. วราภรณ์ บุญเชียง	อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

### บทคัดย่อ

การศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองในการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในตำบลทาชูมเงิน อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 308 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้การป้องกันการหกล้มของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 67.9) ด้านการรับรู้สาเหตุ/ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการหกล้ม ส่วนใหญ่รับรู้ว่าการเปลี่ยนอิริยาบถด้วยความระมัดระวังสามารถลดการเกิดการหกล้มได้ (ร้อยละ 91.2) และการรับรู้ที่ค่อนข้างต่ำ คือ สีและลวดลายของพรมปูพื้นเป็นสาเหตุ/ปัจจัยที่ทำให้เกิดการหกล้ม (ร้อยละ 31.2) ด้านการรับรู้อันตราย/ผลกระทบของการหกล้ม ส่วนใหญ่รับรู้ว่าคุณสูงอายุที่เคยหกล้มจะใช้ระยะเวลาในการรักษาและฟื้นฟูสภาพ หรือไม่สามารถรักษาให้หายได้ (ร้อยละ 72.7) การรับรู้ที่ค่อนข้างต่ำ คือ ผู้สูงอายุที่เคยหกล้มแล้วเกิดบาดแผลที่ทำให้ต้องเข้ารับการรักษาในสถานพยาบาลมักจะเกิดภาวะซึมเศร้า (ร้อยละ 41.2) ด้านการรับรู้การปฏิบัติตัวในการป้องกันการหกล้ม ส่วนใหญ่รับรู้ว่าการเดินด้วยความระมัดระวังเวลาฝนตกถนนลื่นจะป้องกันการหกล้มได้ (ร้อยละ 98.7) การรับรู้ที่ค่อนข้างต่ำ คือ การสวมเสื้อผ้าที่มีขนาดพอดีไม่คับหรือหลวมจนเกินไปจะป้องกันการหกล้มได้ (ร้อยละ 32.5) สำหรับพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 65.3) โดยพฤติกรรมด้านปัจจัยภายในที่เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ เมื่อรู้สึกเวียนศีรษะจะหยุดทำกิจกรรมต่างๆ ทันที (ร้อยละ 84.1) พฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นบางครั้งมากที่สุด คือ รับประทานอาหารที่มีแคลเซียม เช่น นม ปลาเล็กปลาน้อย เพื่อเสริมสร้างกระดูก (ร้อยละ 52.9) และพฤติกรรมที่ไม่ปฏิบัติมากที่สุด คือ ออกกำลังกายเป็นประจำ

สม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง (ร้อยละ 53.9) และพฤติกรรมด้านปัจจัยภายนอกที่เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ สวมรองเท้าที่พอดีกับเท้าไม่คับหรือหลวมจนเกินไป (ร้อยละ 80.2) พฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นบางครั้งมากที่สุด คือ ใช้เก้าอี้/บันไดที่มีความมั่นคงเมื่อต้องหยิบของสูงเกินระดับสายตา (ร้อยละ 49.9) และพฤติกรรมที่ไม่ปฏิบัติมากที่สุด คือ ใช้มือจับยี่ดราวด้านในห้องน้ำ (ร้อยละ 16.2) โดยการรับรู้และพฤติกรรมดูแลตนเองเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุตำบลตาชุมเงิน อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน ในภาพรวมพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นหน่วยงานในพื้นที่ควรมีการวางแผนและดำเนินงานเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้สาเหตุ/ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการหกล้มอันตราย/ผลกระทบของการหกล้ม และส่งเสริมให้มีพฤติกรรมปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง มีการค้นหาปัจจัยเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดการหกล้ม และมีการจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมเพื่อป้องกันการหกล้ม โดยให้ครอบครัวและทุกภาคส่วนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพและดูแลผู้สูงอายุในชุมชน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

<b>Independent Study Title</b>	Perception and Self-care Behavior for Falls Prevention in Elderly, Thakhumngoen Sub-district, Mae Tha District, Lamphun Province	
<b>Author</b>	Ms. Kamontip Lakman	
<b>Degree</b>	Master of Public Health	
<b>Advisory Committee</b>	Dr. Rangsiya Narin	Advisor
	Asst. Prof. Dr. Waraporn Boonchieng	Co-advisor

### ABSTRACT

This descriptive research was aimed to investigate a falling perception and self-care behavior prevention in elderly persons, Thakhumngoen Sub-district, Mae Tha District, Lamphun Province. The sample consisted of 308 male and female elderly persons, aged from 60 years. The data were collected using a questionnaire and analysed using descriptive statistics. The results showed that a falling prevention perception presented at a moderate level (67.9 percent). For falling causes and risk factors, 91.2 percent perceived that bodily movement awareness could help to decrease falling, and 31.2 percent perceived that color and texture of a carpet could help to increase falling causes/risk factors. For falling dangerous/effects, 72.7 percent perceived that elderly persons who had a falling experience will take a longer period for treatment and rehabilitation or cannot be cure, and 41.2 percent perceived that elderly persons who injured from falling experience could depress from a treatment in a hospital. For falling prevention perception, 98.7 percent perceived that carefulness walking on slippery floor can prevent falling, and 32.5 percent perceived that wearing with a fit clothes can prevent falling. The results also showed that falling prevention behaviors presented at a moderate level (65.3 percent). For internal factors that related to a falling prevention, 84.1 percent presented with frequency behavior, an immediately stop all activities when nausea. There were 52.9 percent presented with occasionally behavior, taking high calcium food to increase

bone formation. However, 53.9 percent presented with rarely behavior, regularly exercise at least 3 times per week. For external factors that related to a falling prevention, 80.2 percent presented with regularly behaviors, wearing fit shoes. There were 49.9 percent presented with occasionally behaviors, using a stable chair/stair instead stretch out hands, and 16.2 percent presented with rarely behavior, grasp a rail in a bathroom. Overall results of a falling perception and self-care behavior prevention in elderly persons, Thakhumgoen sub-district, Mae Tha district, Lamphun province, presented at a moderate level. Therefore, local government organizations should develop a community planning and establish a falling prevention intervention for elderly persons in the community to promote a falling perception in terms of causes, risk factors, danger and effect. In addition, they should promote falling prevention behaviors, examine risk factors that lead to falling causes, and provide environment to prevent falling for elderly persons. These require collaborative works from family and all sectors participation to promote health care among elderly persons in the community.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved