

ประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพการป้องกันการหกล้ม ในผู้สูงอายุร่วมกับการใช้ไม้เท้าพุงกาย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนหมี่

นางอรัญญา ญาติปราชญ์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนหมี่ ตำบลเวียงสะอาด อำเภอยักษ์ภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ชนิดกลุ่มเดียววัดสองครั้ง (The One – Group Pretest - Posttest Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุร่วมกับการใช้ไม้เท้าพุงกาย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนหมี่ ตำบลเวียงสะอาด อำเภอยักษ์ภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม **วิธีการศึกษา** กลุ่มตัวอย่างจะได้รับโปรแกรมตามที่ผู้วิจัยกำหนด ใช้ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยทั้งหมด 4 สัปดาห์ ตามแผนการวิจัย โดยผู้วิจัยได้ใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ตามคุณสมบัติที่กำหนด ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน กิจกรรมประกอบด้วย การบรรยายประกอบสื่อวีดิทัศน์ แบ่งฐานเรียนรู้ในด้านต่างๆ การจัดให้มีมุมความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม การอภิปรายกลุ่มและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ การใช้ไม้เท้าพุงกายเพื่อการทรงตัว เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลองโดยใช้แบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญประเมินการทรงตัว ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ การประเมินความสามารถในการทรงตัวด้วยการเดิน Time Up Go Test (TUGT) และการทดสอบสมดุกลการทรงตัวในขณะยืนด้วยความสมดุล 4 ขั้นตอน การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยสถิติ Paired t-test กำหนดระดับนัยสำคัญที่ 0.05 **ผลการศึกษาพบว่า** ภายหลังจากทดลองกลุ่มตัวอย่างมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มในด้านต่าง ๆ มีการปฏิบัติตัวในการป้องกันการหกล้มดีขึ้นก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) ซึ่งส่งผลให้ระดับความสามารถในการทรงตัวดีขึ้น กว่าก่อนทดลอง ($p\text{-value} < 0.001$) ดังนั้นสามารถนำโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพการป้องกันการหกล้มร่วมกับการใช้ไม้เท้าพุงกายเพื่อป้องกันการหกล้มไปใช้กับผู้สูงอายุในพื้นที่ที่มีบริบทคล้ายคลึงกัน **สรุปและขอเสนอแนะ**หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุร่วมกับการใช้ไม้เท้าพุงกาย เพื่อป้องกันการหกล้ม อย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ : ความรอบรู้ด้านสุขภาพ, การป้องกันการหกล้ม, ผู้สูงอายุ, ไม้เท้าพุงกาย

ชื่อเรื่อง : ประสิทธิภาพของโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ร่วมกับการใช้ไม้เท้าพุงกาย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนหมี่

ชื่อผู้วิจัย : นางอรทัย ญาติปราโมทย์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านดอนหมี่ ตำบลเวียงสะอาด อำเภอยักษ์ภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม

ชื่อผู้นำเสนอผลงาน : นางอรทัย ญาติปราโมทย์

สรุปสาระสำคัญ

บทนำและวัตถุประสงค์ : ปี 2565 ประเทศไทยเข้าสู่ “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” และในแต่ละปีมีผู้สูงอายุ จำนวนมากกว่า 1 ใน 3 เกิดภาวะหกล้ม โดยร้อยละ 50 ของผู้ที่หกล้มจะเกิดภาวะหกล้มซ้ำซ้อนและมีโอกาสที่จะเกิดการหกล้มครั้งใหม่ได้อีกภายในเวลา 6 เดือน ผู้สูงอายุ ร้อยละ 10 จะมีการบาดเจ็บที่รุนแรง การหกล้ม จะเสียชีวิตภายใน 6 เดือนหลังจากการหกล้ม แม้จะไม่เสียชีวิตแต่ปัญหาใหญ่ที่ผู้สูงอายุเหล่านี้ต้องเผชิญก็คือ การไม่สามารถใช้ชีวิตตามปกติได้อีกต่อไป และกลายเป็นภาระต่อผู้ดูแลเป็นอย่างมาก จากข้อมูลคัดกรอง สุขภาพผู้สูงอายุ 9 ด้านของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนหมี่ พบว่าผู้สูงอายุมีปัญหาด้านการ เคลื่อนไหวของร่างกาย ร้อยละ 14.44 วิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการ เสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุร่วมกับการใช้ไม้เท้าพุงกาย โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนหมี่ ตำบลเวียงสะอาด อำเภอยักษ์ภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม

วิธีการศึกษา : การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ชนิดกลุ่มเดียว วัดสองครั้ง (The One – Group Pretest - Posttest Design) เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้แบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญประเมินการทรงตัว ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ การ ประเมินความสามารถในการทรงตัวด้วยการเดิน Time Up Go Test (TUGT) และการทดสอบสมดุลการทรง ตัวในขณะที่ยืนด้วยความสมดุล 4 ขั้นตอน โดยกลุ่มตัวอย่างจะได้รับโปรแกรมตามที่ผู้วิจัยกำหนด ใช้ระยะเวลา ในการดำเนินการวิจัยทั้งหมด 4 สัปดาห์ ตามแผนการวิจัย โดยประชากร คือผู้สูงอายุ ในเขตโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนหมี่ ตำบลเวียงสะอาด อำเภอยักษ์ภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม ที่มีผลการคัด กรอง 9 ด้าน พบปัญหาด้านการเคลื่อนไหวของร่างกายและผู้วิจัยได้ใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ตามคุณสมบัติที่กำหนด ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดย ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ของคะแนนด้วยสถิติ Paired Sample t-test กำหนดระดับนัยสำคัญที่ 0.05

ผลการศึกษา : ความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ พบว่าก่อนการทดลองส่วนใหญ่มีระดับความรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 67.50 หลังการทดลองส่วนใหญ่มีระดับความรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุอยู่ใน ระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 95.00 ความสามารถในการทรงตัว พบว่า ก่อนการทดลองส่วนใหญ่มีระดับ ความสามารถในการทรงตัวอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 97.50 หลังการทดลองส่วนใหญ่มีระดับ ความสามารถในการทรงตัวอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 52.50 ความสมดุลการทรงตัวในขณะที่ยืน พบว่า ก่อนการทดลองส่วนใหญ่มีระดับความสมดุลการทรงตัวในขณะที่ยืนอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 67.50 หลังการทดลองส่วนใหญ่มีระดับความสมดุลการทรงตัวในขณะที่ยืนอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 82.50

สรุปและข้อเสนอแนะ : สรุปผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มในด้านต่างๆ มีการปฏิบัติตัวในการป้องกันการหกล้มดีขึ้นก่อนการทดลอง อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}<0.001$) ซึ่งส่งผลให้ระดับความสามารถในการทรงตัวดีขึ้นกว่าก่อนทดลอง

(p-value<0.001) ดังนั้น สามารถนำโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพการป้องกันการหกล้ม
ร่วมกับการใช้ไม้เท้าพุงกายเพื่อป้องกันการหกล้มไปใช้กับผู้สูงอายุในพื้นที่ที่มีบริบทคล้ายคลึงกัน
ข้อเสนอแนะให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรส่งเสริมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพการป้องกันการหกล้ม
ในผู้สูงอายุร่วมกับการใช้ไม้เท้าพุงกาย เพื่อป้องกันการหกล้ม อย่างต่อเนื่อง