

ผลของโปรแกรมป้องกันการพลัดตกหกล้ม ต่อการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

บทคัดย่อ

จำนวนประชากรผู้สูงอายุไทยมีแนวโน้มสูงขึ้น ความเสี่ยงสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิตและเกิดผลกระทบด้านจิตสังคมคือ การพลัดตกหกล้ม การวิจัยแบบกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมป้องกันการพลัดตกหกล้ม ต่อจำนวนครั้งของการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชนตำบลแม่ข้าวต้ม อำเภอเมือง เชียงราย ระหว่างเดือนเมษายนถึงมิถุนายน พ.ศ. 2556 มีประวัติการพลัดตกหกล้ม แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง จำนวน 23 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 23 คน จัดให้แต่ละคู่มีความใกล้เคียงในเรื่องเพศ อายุ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการทรงตัว เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมป้องกันการพลัดตกหกล้ม ประกอบด้วย 1) การให้ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและแนวทางการป้องกันการพลัดตกหกล้ม 2) การออกกำลังกายแบบไทชิ 3) การทบทวนแผนการรักษาโดยใช้ยา 4) การประเมินและการแก้ไขปัญาเกี่ยวกับการมองเห็น 5) การประเมินและการจัดการสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย โปรแกรมป้องกันการพลัดตกหกล้ม พัฒนาจากการค้นหาสถานการณ์ปัญหาโดยการสนทนากลุ่มของผู้สูงอายุในชุมชน จากนั้นจัดกลุ่มเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมระหว่างผู้สูงอายุและพยาบาลที่มีความรู้เกี่ยวกับการพลัดตกหกล้ม ตามแนวคิดการป้องกันการพลัดตกหกล้มของ Center for Diseases Control and prevention ก่อนนำประเด็นความคิดเห็นสู่การร่างโปรแกรมและหาความตรงด้านเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .94 จากนั้นปรับปรุง แล้วทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างก่อนดำเนินการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลและแบบบันทึกการพลัดตกหกล้ม ผ่านการตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา .92 ทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการทรงตัวโดยใช้นาฬิกาที่ผ่านการสอบเทียบเวลามาตรฐานจับเวลาในการลุกยืนและการก้าวเดิน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ค่าที (Dependent t-test and independent t-test)

ผลการวิจัยพบว่า จำนวนครั้งของการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุหลังใช้โปรแกรมป้องกันการพลัดตกหกล้มต่ำกว่าก่อนการใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\bar{x} = 2.36$, S.D. = 1.18 และ $\bar{x} = 0.77$, S.D. = 1.19, $t = 4.45$, $p < .001$) และ จำนวนครั้งของการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุภายหลังการใช้โปรแกรมป้องกันการพลัดตกหกล้มต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\bar{x} = 0.77$, S.D. = 1.19 และ $\bar{x} = 1.55$, S.D. = 1.24, $t = 2.32$, $p < .05$)

ดังนั้นโปรแกรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มนี้จึงเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในการดูแลผู้สูงอายุตำบลแม่ข้าวต้ม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงรายต่อไป

คำสำคัญ ผู้สูงอายุ การพลัดตกหกล้ม โปรแกรมป้องกันการพลัดตกหกล้ม ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการทรงตัว

Effect of falls prevention program on falls reduction among elderly

Abstract

The number of Thai elderly population is increasing statistically. Falls is one of high risk factors which are the cause of injury, death and psychosocial problems among the elderly people. This quasi-experimental study aimed to determine the effects of falls prevention program on falls among the elderly people. The samples were the forty-four falls elderly people lived in the community of Tambol Mae Kawtom Amphur Muang Chiangrai from April to June 2013. Twenty-three subjects who met the selection criteria were included in experimental group and the other twenty-three subjects were included in the control group. Gender, age, and muscle strength and balance were used for this matched pairs design. The research instruments were the falls prevention program. Principles of the falls prevention program were 1) health education 2) Tai-chi 3) medication review 4) visual assessment and management 5) environment management. This program was developed by focus group and participatory learning group according to Center for Diseases Control and prevention's fall prevention concept. The content validity was .94. The program was also tested as a pilot study. The assessment tools were a demographic data record and a falls data record. The content validities were .92. The calibrated clock which used for timed up and go test was the samples selected tool. Dependent and independent t-tests were used for data analysis.

The results revealed that the experimental group had statistically significantly lower falls frequency after receiving than before receiving falls prevention program ($\bar{x} = 2.36$ and $\bar{x} = 0.77$, $t = 4.45$, $p < .001$). Additionally, the experimental group had statistically significantly falls frequency less than those of the control group ($\bar{x} = 0.77$ and $\bar{x} = 1.55$, $t = 2.32$, $p < .05$).

The study indicated that falls prevention program can be used in the elderly people lived in Tambol Mae Kawtom Amphur Muang Chiang Rai, in order to prevent falls.

Key words: the elderly, falls, falls prevention program, muscle strength and balance