

ข้อมูลสำรวจภาวะเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ
ในชุมชนบ้านแม่ก่ง

สรุปปัจจัยเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุบ้านแม่ก่ง

1. ปัจจัยเสี่ยงด้านร่างกายผู้สูงอายุ

ปัจจัยเสี่ยงด้านร่างกาย	จำนวน	ร้อยละ
สายตารำมัวมองเห็นไม่ชัดเจน	51	54.3
กลัวการหกล้มขณะทำกิจกรรมต่างๆ	49	52.1
มักจะหลงลืมง่าย ความจำสั้น	49	52.1
มีปัญหาสายตาสั้น/สายตายาว และท่านไม่ใช้แว่นตาหรือใช้เป็นบางครั้ง	49	52.1
มีการออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว วิ่งเหยาะ ยืดเหยียดอย่างน้อยกว่า 1 ชั่วโมง/วัน	43	45.7
มีปัญหาสายตาสั้น/สายตายาว และไม่ใช้แว่นตาหรือใช้เป็นบางครั้ง	43	52.1
มักปวดปัสสาวะตอนกลางคืน	43	45.7
โรคความดันโลหิตสูง	40	42.6
ปวดเข่า	36	38.3
การวัดสายตา ระดับสายตา < 6/12	34	36.2
รู้สึกว่าคุณไม่ค่อยมีแรง	27	28.7
เดินเองได้แต่มีปัญหาด้านการเดิน/เดินเซ/เดินไม่สะดวก	27	28.7
กลั้นปัสสาวะไม่อยู่	26	27.7
เคยมีประสบการณ์หกล้มมาก่อนและกลัวการหกล้มซ้ำ	26	27.7
เวียนศีรษะ หน้ามืด เมื่อลงนั่ง หรือยืน (postural hypotension)	26	27.7
มักมีอาการเวียนศีรษะบ่อยๆ	25	26.6
มีการเดินไปมาในบ้าน และนอกบ้านน้อยกว่า 1 ชั่วโมง/วัน	25	26.6
นอนหลับไม่สนิท และมักมีอาการง่วงนอนในตอนกลางวัน	26	27.7
หูได้ยินไม่ชัดเจน	23	24.5
ผู้สูงอายุที่นั่งเก้าอี้แล้วลุกเดินเป็นระยะ 3 เมตร จากนั้นหมุนตัวเดินกลับมานั่งที่เดิม (TUG) ใช้เวลามากกว่า 12 วินาทีหรือทำไม่ได้	22	23.4
ไม่มั่นใจเวลาเดิน/มีคนช่วยประคอง	16	17.0

ปัจจัยเสี่ยงด้านร่างกาย	จำนวน	ร้อยละ
เดินโดยใช้อุปกรณ์เสริม เช่น ไม้เท้า, เครื่องพยุง	16	17.0
รู้สึกเบื่อ ทำอะไรไม่เพลิดเพลิน ไม่อยากทำอะไร	14	14.9
เป็นต้อกระจกตา	14	14.9
ลักษณะขาผิดปกติ เช่น ขาโก่ง	10	10.6
ข้ออักเสบ	9	9.6
สมองเสื่อม/สับสน	8	8.5
มีอาการเวียนศีรษะ บ้านหมุนเป็นประจำ	6	6.4
เดินโดยไม่ใส่รองเท้า/ใส่รองเท้าไม่พอดี	6	6.4
โรคถุงลมโป่งพอง	5	5.3
หูหนวก	5	5.3
รู้สึกซึมเศร้า ท้อแท้	5	5.3
รูมาตอยด์	4	4.3
โรคหอบหืด	3	3.2
โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ	3	3.2
ตาบอด	3	3.2
อัมพฤกษ์	2	2.1
โรคพาร์กินสัน	1	1.1
ใช้ยานอนหลับ	6	6.4
ใช้ยากล่อมประสาท	5	5.3
บริเวณทางเดินมีสายไฟ/สายโทรศัพท์หรือสายพ่วงต่อพาดผ่าน	4	4.3
ใช้ยาขับปัสสาวะ	4	4.3
ใช้ยารักษาโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ	3	3.2
ใช้ยาด้านซึมเศร้า	3	3.2
ใช้ยาพาร์กินสัน	2	2.1
ใช้ยากันชัก	1	1.1
ในห้องส้วมไม่มีราวจับ	70	74.5
ในบ้านเป็นพื้นต่างระดับ	64	68.1

2. ปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านผู้สูงอายุ

ปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้าน	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มีที่ฝึกเดินในบ้าน	57	60.6
มีสัตว์เลี้ยงในบ้าน	50	53.2
พื้นห้องน้ำหรืออ่างอาบน้ำลื่น / ไม่มีที่กันลื่น	43	45.7
ใช้ยาลดความดันโลหิตสูง	39	41.5
หน้าห้องน้ำไม่มีพรมเช็ดเท้า	34	36.2
พื้นบ้านมีพรม/เสื่อผ้ายาง/ผ้าปูรองพื้น ที่ไม่ตรึงกับพื้นอย่างแน่นหนา	33	35.1
ห้องนอนอยู่ชั้นบน	31	33.0
พื้นบ้านของท่านมีข้าวของวางเกะกะ	25	26.6
ห้องน้ำ/ห้องส้วมอยู่นอกตัวบ้าน	25	26.6
ดื่มสุรา / ชา / กาแฟ	23	24.5
มีของวางเกะกะบริเวณบันได เช่น ผ้า หรือ พรมเช็ดเท้า	20	21.3
ราวบันไดหลวมหรือชำรุด/มีราวบันไดเพียงด้านเดียว/ไม่มีราวบันได	20	21.3
ระหว่างทางไปห้องน้ำมีแสงสว่างไม่เพียงพอ	16	17.0
อยู่กับคู่สมรส	15	16.0
ไฟบริเวณบันไดมีสวิตช์เพียงตัวเดียว / มีสวิตช์อยู่แค่ชั้นบนหรือชั้นล่างเท่านั้น	15	16.0
ไม่มีผู้ดูแล	14	14.9
บริเวณบันไดมีแสงสว่างไม่เพียงพอ	14	14.9
บันไดชำรุด/ขั้นบันไดไม่เท่ากัน/ ขั้นบันไดแคบ	13	13.8
ท่านต้องมีคนช่วยขณะเข้า หรือ ออกห้องน้ำ	7	7.4
สวิตช์ไฟหัวเตียงเอื้อมถึงยาก (เอื้อมไม่ถึงหรืออยู่ในจุดที่เปิด-ปิดยาก)	7	7.4
เดินโดยไม่ใส่รองเท้า/ใส่รองเท้าไม่พอดี	6	6.4
ของที่ต้องใช้บ่อยมักวางไว้บนชั้นสูงๆ	6	6.4
อยู่คนเดียว	6	6.4

3.ปัจจัยเสี่ยงด้านชุมชน

ปัจจัยเสี่ยงด้านชุมชน	จำนวน	ร้อยละ
มีรถสัญจรไป-มาตลอดเวลา	78	83.0
ส้วมที่วัดเป็นแบบนั่งยอง	73	77.7
ห้องน้ำวัดไม่มีราวจับ พื้นห้องน้ำลื่นมีน้ำเปียกแฉะ	60	63.8
พื้นวิหารโบสถ์ ลื่น	49	52.1
ข้างทางมีแสงสว่างไม่เพียงพอเวลากลางคืน	39	41.5
ในตลาดมีพื้นต่างระดับ	29	30.9
ทางขึ้นวิหาร,โบสถ์ มีราวจับ ธรณีประตูสูงมาก	27	28.7
ห้องน้ำที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไม่มีราวจับ/พื้นห้องน้ำลื่นมีน้ำเปียก	26	27.7

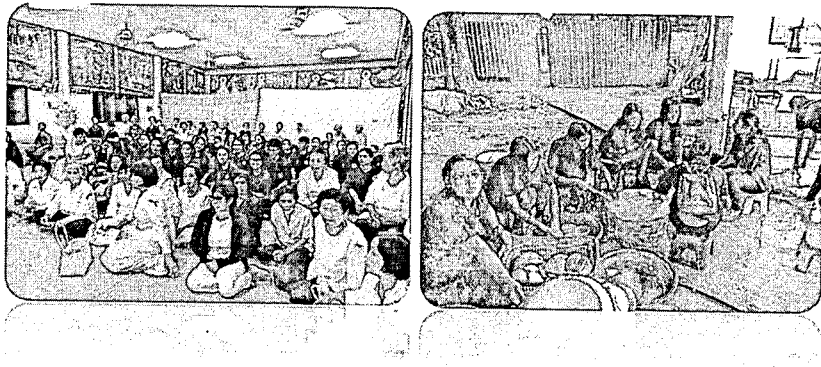
ระดับความกลัวการหกล้ม

ระดับความกลัว	จำนวน	ร้อยละ
กลัวน้อย	31	33.0
กลัวปานกลาง	15	16.0
กลัวมาก	46	48.9

ระดับความกลัวแยกตามช่วงอายุ

ช่วงอายุ	ระดับความกลัว					
	กลัวมาก		กลัวปานกลาง		กลัวน้อย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
60-69ปี(40 คน)	19	47.5%	6	15.0%	15	37.5%
70-79ปี(25คน)	12	48.0%	3	12.0%	10	40.0%
80ปีขึ้นไป(27คน)	15	55.6%	6	22.2%	6	22.2%

ประมวลภาพกิจกรรมโครงการ



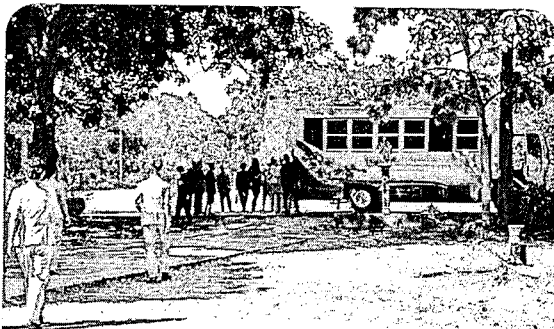
สร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้สูงอายุที่วัดบ้านแม่ก่ง



เดินทางไปประเมินแบบสอบถามปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มที่บ้านแม่ก่ง



นักศึกษาได้ช่วยกันตามบ้านผู้สูงอายุเพื่อประเมินปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้ม



นักศึกษาได้ช่วยกันต้อนรับผู้สูงอายุในวันทำกิจกรรมของโครงการ



ผู้สูงอายุได้ลงทะเบียนในการร่วมกิจกรรม ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านเป้า