

# รูปแบบการป้องกันผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยงต่อหกล้มที่รับบริการ NCD Clinic โรงพยาบาลศรีสะเกษด้วยนวัตกรรมสวนฝึกเดินสามมิติในร่ม

คมเนตร สกุลธนะศักดิ์<sup>1</sup>, วีระวัฒน์ ไชยayangค์<sup>2</sup>,  
พิชามญช์ กุลธีร์วัฒน์<sup>3</sup>, ตรุตรา มีธรรม<sup>4</sup>  
สุริยา แก้วภูมิแห่<sup>5</sup>, ภัทรวดี บุญแซม<sup>6</sup>  
ธารินนา บุญที<sup>7</sup>, พัทฒณ อินตะนัย<sup>8</sup>

## บทคัดย่อ

หกล้มเป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ อุบัติการณ์หกล้มในผู้สูงอายุมากกว่า 65 และ 85 ปีสูงถึง 30 และ 50 % ซึ่งพบว่าการบาดเจ็บที่เกิดจากการหกล้มเป็น 12- 42 % ในขณะที่ 4-5 % ของการหกล้ม จะทำให้เกิดการบาดเจ็บที่รุนแรง เป็นสาเหตุที่สำคัญของภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุ ในปี 2561-2562 โรงพยาบาลศรีสะเกษ พบ กลุ่มผู้สูงอายุใน NCD Clinic หกล้ม 4.02, 4.77 และ 5.06 % ตามลำดับ และต้องนอนโรงพยาบาลเป็น 51.42, 51.14 และ 58.33 % ตามลำดับ กลุ่มงานวิจัยและพัฒนาการพยาบาลและคลินิกผู้สูงอายุ โรงพยาบาลศรีสะเกษศึกษาวิจัยนี้ขึ้นมาเพื่อศึกษาประสิทธิผลการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยงหกล้ม ด้วยการคัดกรองภาวะหกล้มร่วมกับการใช้นวัตกรรมสวนฝึกเดินสามมิติในร่ม การวิจัยเชิงปฏิบัติการ แบ่งเป็น 1.วงจรปฏิบัติการรอบ 1 ปี 2562 ศึกษาปัญหาและสร้างนวัตกรรมสวนฝึกเดินสามมิติในร่ม (ฐานเดินราวคู่ ฐานเดินราวเดี่ยว ฐานเดินอิสระ ฐานขึ้นลงทางลาด และฐานขึ้นลงบันได ) ประเมินความสามารถการเดิน คัดกรองภาวะเสี่ยงหกล้ม นำไปใช้กับผู้สูงอายุ ประเมินผล ปรับปรุงต่อยอด 2.วงจรปฏิบัติการรอบ 2 ปี 2564 ออกแบบการคัดกรองสอนฝึกเดินด้วยนวัตกรรมสวนฝึกเดินสามมิติในร่ม 3.วงจรปฏิบัติการรอบ 3 ติดตามผล 1 ปี 2565 กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุใน NCD Clinic ปี 2562 จำนวน 424 คน ขนาดตัวอย่าง กำหนด effect size 5 % ค่าอำนาจทดสอบ 80 % N = 53 และผ่าน EC โรงพยาบาลศรีสะเกษ เลขที่ SSKH REC No 071/2562 เครื่องมือ: คัดกรองภาวะเสี่ยงหกล้ม 3 คำถาม (เคยล้มใน 1 ปี กลัวล้ม รู้สึกเดินไม่มั่นคง) ADL NFAC (New Functional Ambulation Classification)

ผลการวิจัย ผู้สูงอายุ เพศ ชาย 102 คน หญิง 322 คน อายุระหว่าง 60-89 ปี เฉลี่ย 66.36 ปี มีโรคหลักเป็นเบาหวาน-ความดันโลหิตสูงร้อยละ 61.71 โรคหลอดเลือดหัวใจและสมองร้อยละ 38.10 วงจรปฏิบัติการรอบที่ 1 สร้างนวัตกรรมสวนฝึกเดินใช้กับผู้สูงอายุที่มีประวัติหกล้ม และสร้างแบบคัดกรองภาวะเสี่ยงภาวะหกล้ม 3 คำถาม ผู้สูงอายุ NCD ได้รับการคัดกรองภาวะหกล้มร้อยละ 100 วงจรปฏิบัติการรอบที่ 2 นำไปใช้ในกลุ่มทดลองเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยงการหกล้ม ( N= 53 ) เปรียบเทียบกลุ่มควบคุม ก่อนการวิจัย ค่าเฉลี่ย NFAC เป็น 2.84 (เป็นระดับที่ต้องการแรงช่วยในบางครั้งจากคนช่วยไม่เกิน 1 คน ในการเดิน ) หลังวิจัยฯ NFAC เป็น 5.72 (เป็นระดับที่เดินบนทางราบได้อย่างอิสระไม่ต้องการแรงช่วยจากคน) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ P value .00 ค่าเฉลี่ยADLเป็น 17.18 คะแนน เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ P value .00 การหกล้มลดลงเหลือร้อยละ 3.77 การหกล้มที่ต้องนอนโรงพยาบาลจากร้อยละ 87.5 ลดลงเป็นร้อยละ 49.05 ความพึงพอใจร้อยละ 95.4 การคัดกรองภาวะหกล้ม ร่วมกับการใช้นวัตกรรมสวนฝึกเดินสามมิติ In-door ช่วยลดอุบัติการณ์หกล้ม การนอนโรงพยาบาล ความสามารถการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็น

การมาตรการป้องกันการหกล้ม มีการให้ความรู้ ประเมินภาวะเสี่ยง การเพิ่มทักษะในการเดิน เพิ่มความมั่นใจ ในการเคลื่อนไหวร่างกายแก่ผู้สูงอายุแต่ยังสาเหตุของการหกล้ม ต้องได้รับการแก้ไขอีกต่อไป เช่น การใช้ยา สิ่งแวดล้อม ที่อยู่อาศัย

**คำสำคัญ:** ผู้สูงอายุ หกล้ม สวนฝักเดินสามมิติ

---

<sup>1</sup>พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลศรีสะเกษ

<sup>2</sup>นักกายภาพบำบัดชำนาญการ โรงพยาบาลศรีสะเกษ

<sup>3</sup>พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลศรีสะเกษ

<sup>4</sup>นักกายภาพบำบัดเชี่ยวชาญ โรงพยาบาลศรีสะเกษ

<sup>5</sup>เภสัชกรปฏิบัติการ โรงพยาบาลศรีสะเกษ

<sup>6</sup>เภสัชกรปฏิบัติการ โรงพยาบาลศรีสะเกษ

<sup>7</sup>นักโภชนาการปฏิบัติการ โรงพยาบาลศรีสะเกษ

<sup>8</sup>พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลศรีสะเกษ