Interdisciplinary Academic and Research Journal, 5 (4), July-August 2025
Old ISSN 2774-0374: New ISSN 2985-2749
Website: https://so03.tci-thaijo.org/index.php/IARJ/index

Effects of Health Literacy Programs for Preventing Falls of Older Adults and Walking Canes in Ban Don Mee Subdistrict Health Promotion Hospital, located in Wiang Sa-at Subdistrict, Phayakkhaphumphisai District, Mahasarakham Province

Oratai Yatpramot[1], Lamy Senarit[2], Surangkhana Changkannok[3], Oranut Athitwong[4], Uraiwan Tanbua[5], Yutthasart Keawwiset[6] and Naphalai Poonsiri[7]

Ban Don Mee Subdistrict Health Promotion Hospital, located in Wiang Sa-at Subdistrict, Phayakkhaphumphisai District, Mahasarakham Province, Thailand

E-mail: or.yatpramot@gmail.com, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0003-8204-4516

E-mail: Lalilprapa@gmail.com, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0009-8138-2525

E-mail: fangnure77@gmail.com, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0009-3120-5619

E-mail: oranut31dent@gmail.com, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0006-6913-3997

E-mail: uraiwana2709@gmail.com, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0008-7816-6875

E-mail: yut.sart2517@gmail.com, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0001-6882-8790

E-mail: naphalai17339@gmail.com, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0002-6252-4734

Received 28/11/2024 Revised 29/11/2024 Accepted 29/12/2024

Abstract

Background and Aims: Each year, over one-third of the elderly experience falls, with 50% of them experiencing recurrent falls. The walking cane is the most commonly used mobility aid, especially among the elderly. However, improper and incorrect use is prevalent. About 80% of elderly users report increased confidence in movement when using a cane. This study aims to evaluate the effectiveness of a health literacy program on fall prevention among the elderly, combined with the use of walking canes, at Ban Don Mee Health Promoting Hospital, Wiang Sa-at Subdistrict, Phayakkhaphum Phisai District, Maha Sarakham Province.

Methodology: This quasi-experimental study was conducted with a one-group pretest-posttest design over a period of 8 weeks. The sample consisted of 50 elderly individuals who were selected through purposive sampling based on specific criteria, including health screenings across nine dimensions and issues related to mobility. The research utilized the following tools: 1) a health literacy enhancement program focused on fall prevention in the elderly, combined with the use of a walking cane, 2) a personal information questionnaire for elderly participants, 3) a health literacy assessment, 4) a fall prevention behavior assessment, and 5) a balance evaluation consisting of the Timed Up and Go Test (TUGT) and a four-stage balance test. Descriptive statistics such as frequency, percentage, mean, and standard deviation were used for data analysis. The Paired Sample t-test was applied to compare the mean scores.

Results: The study found that after the experiment, participants showed a significant improvement in health literacy related to fall prevention (p-value<0.05). Their fall prevention behaviors also improved significantly compared to before the experiment, leading to enhanced balance abilities (p-value<0.05).

Citation: Yatpramot1, O., Senarit, L., Changkannok, S., Athitwong, O., Tanbua, U., Keawwiset, Y., & Poonsiri, N. (2025). Effects of Health Literacy Programs for Preventing Falls of Older Adults and Walking Canes in Ban Don Mee Subdistrict Health Promotion Hospital, located in Wiang Sa-at Subdistrict, Phayakkhaphumphisai District, Mahasarakham Province. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 5 (4), 43-58; DOI: https://doi.org/10.60027/iarj.2025.282041

Conclusion: The implementation of a health literacy enhancement program for fall prevention in the elderly, combined with the use of walking canes, resulted in improved health literacy regarding fall prevention. This led to better fall prevention behaviors and enhanced balance ability compared to pre-intervention levels, ultimately reducing the risk of falls among elderly participants.

Keywords: Health Literacy; Fall Prevention; Elderly; Walking Cane

Citation: Yatpramot1, O., Senarit, L., Changkannok, S., Athitwong, O., Tanbua, U., Keawwiset, Y., & Poonsiri, N. (2025). Effects of Health Literacy Programs for Preventing Falls of Older Adults and Walking Canes in Ban Don Mee Subdistrict Health Promotion Hospital, located in Wiang Sa-at Subdistrict, Phayakkhaphumphisai District, Mahasarakham Province. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 5 (4), 43-58; DOI: **https://doi.org/10.60027/iarj.2025.282041**

Interdisciplinary Academic and Research Journal, 5 (4), July-August 2025
Old ISSN 2774-0374: New ISSN 2985-2749
Website: https://so03.tci-thaijo.org/index.php/IARJ/index

ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุร่วมกับการใช้ไม้เท้าพยุงกาย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนหมี ตำบลเวียงสะอาด อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม

อรทัย ญาติปราโมทย์[1], ละมัย เสนาฤทธิ์[2], สุรางคนา ช่างการนอก[3], อรนุช อาทิตย์วงษ์[4], อุไรวรรณ ตันบัว[5] ยุทธศาสตร์ แก้ววิเศษ[6] และนภาลัย พูนศิริ[7]
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนหมี ตำบลเวียงสะอาด อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม

บทคัดย่อ

ภูมิหลังและวัตถุประสงค์: ในแต่ละปีมีสูงอายุจำนวนมากกว่า 1 ใน 3 เกิดภาวะหกล้ม โดยร้อยละ 50 ของผู้ที่หกล้มจะเกิดภาวะหกล้มซ้ำซ้อน การใช้ไม้เท้าถือเป็นอุปกรณ์ช่วยเดินที่มีผู้ใช้มากที่สุด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ปัจจุบันพบว่ายังใช้อย่างไม่เหมาะสมและผิดวิธี ร้อยละ 80 ไม้เท้าถือเป็นอุปกรณ์ช่วยเดินที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการเคลื่อนไหวมากขึ้น ในการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุร่วมกับการใช้ไม้เท้าพยุงกาย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนหมี ตำบลเวียงสะอาด อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม

ระเบียบวิธีการวิจัย: รูปแบบวิจัยครั้งนี้เป็นแบบกึ่งทดลอง ชนิดกลุ่มเดียววัดสองครั้ง โดยกลุ่มตัวอย่างจะได้รับโปรแกรมตามที่ผู้วิจัยกำหนด ใช้ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยทั้งหมด 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่ได้รับการคัดกรองสุขภาพ 9 ด้านและมีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ตามคุณสมบัติที่กำหนด ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) โปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุร่วมกับการใช้ไม้เท้าพยุงกาย 2) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ 3) แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ 4) แบบประเมินพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ และ 5) ประเมินการทรงตัว ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ การประเมินความสามารถในการทรงตัวด้วยการเดิน Time Up Go Test (TUGT) และการทดสอบสมดุลการทรงตัวในขณะยืนด้วยความสมดุล 4 ขั้นตอน การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยสถิติ Paired Sample t-test

ผลการวิจัย: ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มในด้านต่างๆ มีการปฏิบัติตัวในการป้องกันการหกล้มดีขึ้นก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value<0.05) ซึ่งส่งผลให้ระดับความสามารถในการทรงตัวดีขึ้นกว่าก่อนทดลอง (p-value<0.05)

สรุปผลและอภิปรายผล : ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุร่วมกับการใช้ไม้เท้าพยุงกาย ทำให้ผู้สูงอายุมีความรอบรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันการพลัดตกหกล้มเพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มที่ดี และมีผลทำให้ระดับความสามารถในการทรงตัวดีขึ้นกว่าก่อนทดลอง เกิดผลลัพธ์คือผู้สูงอายุลดภาวะเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม

คำสำคัญ : ความรอบรู้ด้านสุขภาพ; การป้องกันการหกล้ม; ผู้สูงอายุ; ไม้เท้าพยุงกาย

บทนำ

ตั้งแต่ปี 2548 ประเทศไทยได้กลายเป็นสังคมสูงอายุแล้ว ในปี 2565 ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์แล้ว โดยมีประชากรอายุมากกว่า 60 ปี กว่า 12.9 ล้านคน หรือ 20% จากประชากรทั้งหมด ในแต่ละปี มีผู้สูงอายุจำนวนมากกว่า 1 ใน 3 เกิดภาวะหกล้ม โดยร้อยละ 50 ของผู้ที่หกล้มจะเกิดภาวะหกล้ม

Citation: Yatpramot1, O., Senarit, L., Changkannok, S., Athitwong, O., Tanbua, U., Keawwiset, Y., & Poonsiri, N. (2025). Effects of Health Literacy Programs for Preventing Falls of Older Adults and Walking Canes in Ban Don Mee Subdistrict Health Promotion Hospital, located in Wiang Sa-at Subdistrict, Phayakkhaphumphisai District, Mahasarakham Province. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 5 (4), 43-58; DOI: https://doi.org/10.60027/iarj.2025.282041

ซ้ำซ้อนและมีโอกาสที่จะเกิดการหกล้มครั้งใหม่ได้อีกภายในเวลา 6 เดือน ผู้สูงอายุ ร้อยละ 10 จะมีการบาดเจ็บที่รุนแรง เช่น กระดูกหัก บาดเจ็บที่ศีรษะ เลือดออกใต้เยื่อบุสมองผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 65-69 ปี เมื่อเกิดการหกล้มจะพบปัญหากระดูกสะโพกหักได้ถึง 1 ใน 200 ราย และจะพบปัญหานี้มากขึ้นเรื่อย ๆ ตามอายุที่เพิ่มขึ้น ในผู้สูงอายุ 85 ปี ขึ้นไป จะพบปัญหากระดูกสะโพกหักได้สูงถึง 1 ใน 10 ราย 1 ใน 4 ของผู้สูงอายุที่เกิดปัญหากระดูกสะโพกหักจาก การหกล้มจะเสียชีวิตภายใน 6 เดือนหลังจากการหกล้ม แม้จะไม่เสียชีวิตแต่ปัญหาใหญ่ที่ผู้สูงอายุเหล่านี้ต้องเผชิญก็คือ การไม่สามารถใช้ชีวิตตามปกติได้อีกต่อไป และกลายเป็นภาระต่อผู้ดูแลเป็นอย่างมาก(สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2557)

การใช้ไม้เท้า (Cane) ถือเป็นอุปกรณ์ช่วยเดินที่มีผู้ใช้มากที่สุด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ พบว่าร้อยละ 10 ของผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปมีการใช้ไม้เท้าในชีวิตประจำวัน ปัจจุบันพบว่ามีผู้ใช้อุปกรณ์ช่วยเดินจำนวนมากที่ใช้อุปกรณ์ช่วยเดินอย่างไม่เหมาะสมและผิดวิธี ร้อยละ 80 มีเพียงหนึ่งในสามของผู้ป่วยที่ได้รับคำแนะนำการใช้อุปกรณ์ช่วยเดินตามคำสั่งแพทย์ เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ใช้อย่างเหมาะสม ทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการเคลื่อนไหวมากขึ้น (สุกัลยา อมตฉายา และคณะ, 2559) ไม้เท้า เป็นอีกหนึ่งผลิตภัณฑ์ ที่สามารถช่วยให้การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุสะดวกและง่ายขึ้น เพราะผู้สูงอายุมักมีปัญหาจากการเสื่อมถอยของข้อเข่า สังเกตได้จากการเดิน นั่ง หรือการลุกขึ้นยืนของผู้สูงอายุ อาการเหล่านี้ล้วนจำกัดความสามารถในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก การใช้ไม้เท้าเพื่อช่วยพยุงตัว จึงถือเป็นประโยชน์ เพราะไม้เท้าช่วยเพิ่มฐานการรับน้ำหนัก ลดแรงกดหรือน้ำหนักลงบริเวณเข่า เพิ่มความมั่นคงในการยืนและช่วยการทรงตัว (ศรีเทียน ตรีศิริรัตน์, 2550)

ความรอบรู้ด้านสุขภาพจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการเข้าถึงข่าวสารความรู้ด้านสุขภาพจากแหล่งความรู้ที่หลากหลาย มีความเข้าใจในเนื้อหาต่างๆ สามารถประเมินความน่าเชื่อถือและความเหมาะสมของเนื้อหากับตนเอง ใช้ความคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลในการให้ความสำคัญกับข่าวสารความรู้นั้นๆ ตลอดจนนำไปสู่การตัดสินใจนำมาลองปฏิบัติและประเมินผลการทดลองจนสามารถเกิดการใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น จากผลการสำรวจการอ่านหนังสือ สื่อสังคมออนไลน์ และจดหมายอิเล็คทรอนิกส์ ของสำนักงานสถิติแห่งชาติซึ่งสำรวจในปี พ.ศ. 2558 พบว่า วัยสูงอายุพบอัตราการอ่านร้อยละ 52.8 อัตราการอ่านลดลงไปตามวัยที่เพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุเพียงครึ่งเท่านั้นที่มีการอ่าน ซึ่งสะท้อนว่าปัญหาการรับรู้ข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านสุขภาพ อาจจะรุนแรงขึ้น เมื่อประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ บุคคลที่มีระดับ Health Literacy ต่ำจะส่งผลต่อการเข้าถึง ทำความเข้าใจ และใช้ข้อมูลข่าวสาร หากประชากรส่วนใหญ่ของประเทศมีระดับ Health Literacy ต่ำย่อมจะส่งผลต่อการปฏิบัติตัวและสุขภาวะในภาพรวม กล่าวคือ ประชาชนขาดความสามารถในการดูแลสุขภาพของตนเอง(ขวัญเมือง แก้วดำเกิ้ง และดวงเนตร ธรรมกุล, 2558)

การคัดกรองสุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นขั้นตอนแรกของการเก็บข้อมูลสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การบ่งชี้ภาวะสุขภาพ และทราบความต้องการของผู้สูงอายุ เป็นประโยชน์ในการวางแผนส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค รักษาพยาบาล และฟื้นฟูสภาพ ให้มีประสิทธิภาพต่อไป ซึ่งในปี 2566 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนหมี ตำบลเวียงสะอาด อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม ร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) คัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุ 9 ด้าน จำนวน 561 คน พบว่ามีภาวะเสี่ยง ด้านการเคลื่อนไหวของร่างกาย ร้อยละ 14.44

Citation: Yatpramot1, O., Senarit, L., Changkannok, S., Athitwong, O., Tanbua, U., Keawwiset, Y., & Poonsiri, N. (2025). Effects of Health Literacy Programs for Preventing Falls of Older Adults and Walking Canes in Ban Don Mee Subdistrict Health Promotion Hospital, located in Wiang Sa-at Subdistrict, Phayakkhaphumphisai District, Mahasarakham Province. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 5 (4), 43-58; DOI: https://doi.org/10.60027/iarj.2025.282041

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นว่าผู้สูงอายุต้องพึ่งพาตนเองมากขึ้น และวัยสูงอายุยังเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความเสื่อมโทรมของร่างกายทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพมากกว่าวัยอื่น รวมทั้งข้อมูลการคัดกรองผู้สูงอายุ ปี 2566 พบว่าผู้สูงอายุมีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวของร่างกาย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการสร้างโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุร่วมกับการใช้ไม้เท้าพยุงกาย ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถสื่อสารเกี่ยวกับการจัดการตนเอง รู้เท่าทันสื่อ ตัดสินใจเกี่ยวกับการใช้ชีวิตประจำวัน รวมถึงการฝึกใช้ไม้เท้าพยุงกาย เพื่อฝึกทักษะวิธีการใช้ไม้เท้าช่วยเดิน เพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุการพลัดตกหกล้ม ช่วยชดเชยความบกพร่องในการควบคุมการทรงตัว ลดปริมาณแรงกระทำต่อขาทั้งสองข้าง ซึ่งเป็นผลดีต่อผู้สูงอายุที่มีอาการปวดและการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อทำให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้นและลดการพึ่งพาบุคคลอื่น ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพร่วมกับการใช้ไม้เท้าพยุงกาย เพื่อการเคลื่อนไหวร่างกายและป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้าน ดอนหมี ตำบลเวียงสะอาด อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม

การทบทวนวรรณกรรม

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) เป็นแนวคิดในการส่งเสริมสุขภาพที่ได้รับการพัฒนาขึ้นในศตวรรษที่ 1970 โดยองค์การอนามัยโลกได้ให้คำนิยามว่าเป็นกระบวนการทางปัญญาและทักษะทางสังคมที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจและความสามารถของปัจเจกบุคคลในการเข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูลข่าวสารเพื่อส่งเสริมและรักษาสุขภาพของตนเองให้ดีอยู่เสมอ

ความรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นเสมือนกุญแจสู่ผลลัพธ์ของงานสุขศึกษา (Rootman, 2002) หรือกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่ง Nuttbeam (Nutbeam, 2000) ได้ชี้ให้เห็นความสำคัญว่าควรมีการ พัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพให้เป็นดัชนีที่สามารถสะท้อนและใช้อธิบายความเปลี่ยนแปลงของผลลัพธ์ (Outcomes) ทางสุขภาพที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงานสุขศึกษา (Health Education) และกิจกรรมการสื่อสาร (Communication Activities) ทั้งนี้เนื่องจากการดำเนินงานสุขศึกษาทำให้เกิดการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยตรง

Nutbeam (2000, 2008) นิยามไว้ดังนี้ (1) ความรู้ ความเข้าใจ และทักษะทางสังคมที่กำหนดแรงจูงใจและความสามารถเฉพาะบุคคลในการเข้าถึง ทำความเข้าใจ และใช้ข้อมูลเพื่อ ให้เกิดสุขภาพที่ดี รวมทั้งการพัฒนาความรู้ และทำความเข้าใจในบริบท ด้านสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและแรงจูงใจเพื่อก่อให้เกิดพฤติกรรม สุขภาพที่เหมาะสมด้วยตนเอง (ปี ค.ศ. 2000) (2) สมรรถนะของบุคคล ที่สามารถเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน ใช้ความรู้ และสื่อสารเกี่ยวกับสารสนเทศด้านสุขภาพตามความต้องการ เพื่อส่งเสริมและรักษาสุขภาพที่ดีตลอดชีวิต (ปี ค.ศ. 2008) และ (3) ทักษะทางสังคมและการคิดวิเคราะห์ที่กำหนดแรงจูงใจและความสามารถของบุคคลในการเข้าถึงข้อมูลเข้าใจ และใช้ข้อมูลเพื่อส่งเสริมและรักษาสุขภาพ (ปี ค.ศ. 2009)

สุรีย์ สิมพลี, และพรรณี บัญชรหัตถกิจ. (2562) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพร่วมกับ การออกกำลังกายโดยท่าบริหารมณีเวชประยุกต์เพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

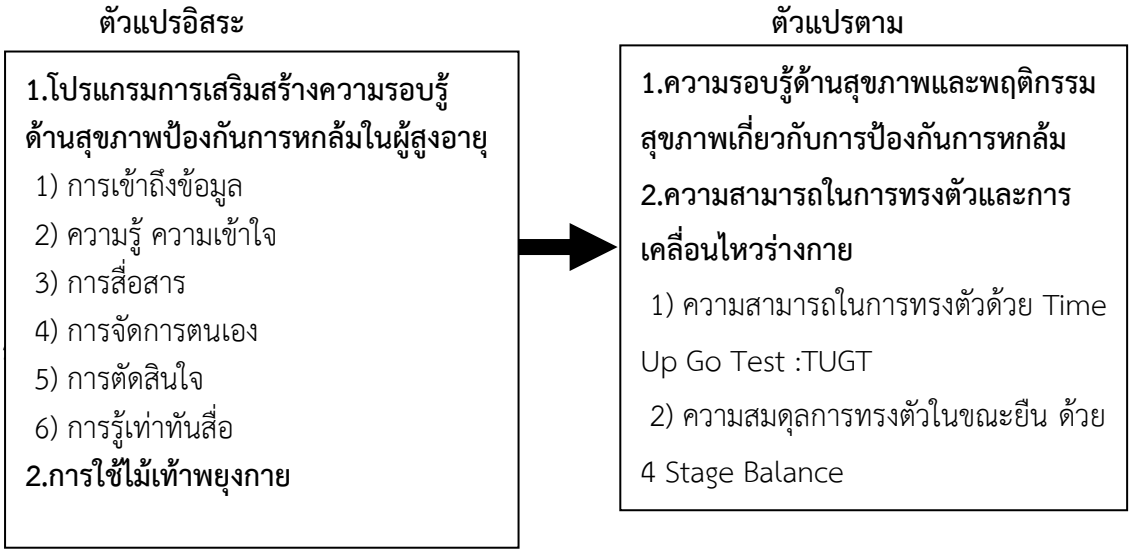
Citation: Yatpramot1, O., Senarit, L., Changkannok, S., Athitwong, O., Tanbua, U., Keawwiset, Y., & Poonsiri, N. (2025). Effects of Health Literacy Programs for Preventing Falls of Older Adults and Walking Canes in Ban Don Mee Subdistrict Health Promotion Hospital, located in Wiang Sa-at Subdistrict, Phayakkhaphumphisai District, Mahasarakham Province. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 5 (4), 43-58; DOI: https://doi.org/10.60027/iarj.2025.282041

จังหวัดบุรีรัมย์ โดยได้นำแนวคิดของนัทบีม (Nutbeam, 2008) มาพัฒนาเป็นโปแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้าน สุขภาพ ระยะเวลา 12 สัปดาห์ ผลพบว่า กลุ่มทดลองมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มในด้านต่าง ๆ มีการปฏิบัติตัวในการป้องกันการหกล้ม มีระดับความสามารถในการทรงตัวและ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$)

ไม้เท้า ผลิตภัณฑ์ ที่ช่วยให้การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุสะดวกและง่ายขึ้น เพราะผู้สูงอายุมักมีปัญหาจากการเสื่อมถอยของข้อเข่า สังเกตได้จากการเดิน นั่ง หรือการลุกขึ้นยืนของผู้สูงอายุ อาการเหล่านี้ล้วนจำกัดความสามารถในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก การใช้ไม้เท้าเพื่อช่วยพยุงตัว จึงถือเป็นประโยชน์ เพราะไม้เท้าช่วยเพิ่มฐานการรับน้ำหนัก ลดแรงกดหรือน้ำหนักลงบริเวณขา เพิ่มความมั่นคงในการยืนและช่วยการทรงตัว (ศรีเทียน ตรีศิริรัตน์, 2550) ไม้เท้า เป็นอุปกรณ์ช่วยเดินที่รองรับน้ำหนักร่างกายได้ ซึ่งการส่งเสริมความสามารถในการเดินและลดผลกระทบอันไม่พึงประสงค์ที่อาจขึ้น ควรให้ความสำคัญกับการให้ความรู้เกี่ยวกับอุปกรณ์ช่วยเดิน และการส่งเสริมและติดตามการเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้สูงอายุที่ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน ทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมในการใช้ไม้เท้าช่วยเดินดีขึ้น ลดการเกิดอุบัติเหตุ และทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการเคลื่อนไหวมากขึ้น (สุกัลยา อมตฉายา, 2559)

ดังนั้น การศึกษาวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุร่วมกับการใช้ไม้เท้าพยุงกาย เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีทักษะความรอบรู้ด้านสุขภาพและสามารถนำไปปฏิบัติการป้องกันการหกล้มที่ถูกต้องเหมาะสม โดยนำแนวคิดความรอบรู้ด้านสุขภาพของนัทบีม (Nutbeam, 2008) มาเป็นแนวทางในการดำเนินงาน

กรอบแนวคิดการวิจัย



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

Citation: Yatpramot1, O., Senarit, L., Changkannok, S., Athitwong, O., Tanbua, U., Keawwiset, Y., & Poonsiri, N. (2025). Effects of Health Literacy Programs for Preventing Falls of Older Adults and Walking Canes in Ban Don Mee Subdistrict Health Promotion Hospital, located in Wiang Sa-at Subdistrict, Phayakkhaphumphisai District, Mahasarakham Province. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 5 (4), 43-58; DOI: https://doi.org/10.60027/iarj.2025.282041

ระเบียบวิธีการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ชนิดกลุ่มเดียววัดสองครั้ง(The One – Group Pretest - Posttest Design) โดยกลุ่มตัวอย่างจะได้รับโปรแกรมตามที่ผู้วิจัยกำหนด ใช้ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยทั้งหมด 8 สัปดาห์ ตามแผนการวิจัย ดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง O_1----------X ($X_1X_2X_3X_4X_5X_6$) F_1-F_2 ----------O_2

โดยกำหนดให้

O_1 หมายถึง การเก็บข้อมูลก่อนได้รับโปรแกรม (pre-test)

O_2 หมายถึง การเก็บข้อมูลหลังได้รับโปรแกรม (post-test)

X หมายถึง โปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดังนี้

X_1 หมายถึง สัปดาห์ที่ 1 การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม โดย

1) การจัดให้มีสื่อการเรียนรู้ด้านสุขภาพในรูปแบบการบรรยายประกอบสื่อวีดีทัศน์เรื่องการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ และการป้องกันปัจจัยเสี่ยงของการหกล้ม

2) จัดให้มีมุมความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มในโรงเรียนผู้สูงอายุ

X_2 หมายถึง สัปดาห์ที่ 2 การอบรมให้ความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพในการป้องกันการหกล้ม โดยรูปแบบเป็นฐานความรู้ในด้านต่างๆ โดย

ฐานที่ 1 ปัญหาของการหกล้ม

ฐานที่ 2 ความรุนแรงของการหกล้ม

ฐานที่ 3 โอกาสเสี่ยงของการหกล้ม

ฐานที่ 4 การทรงตัวเพื่อป้องกันการหกล้ม

ฐานที่ 5 การประเมินความเสี่ยงของการหกล้มด้วยตนเอง

X_3 หมายถึง สัปดาห์ที่ 3 เพิ่มทักษะการสื่อสารเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม โดย

1) การอภิปรายกลุ่มและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการป้องกันการหกล้ม

2) การฝึกใช้ไม้เท้าพยุงกาย

X_4 หมายถึง สัปดาห์ที่ 4 การจัดการตนเองเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มโดยวิธีการ โดย

1) แลกเปลี่ยนเรียนรู้ “ฉันเก่ง ฉันทำได้” โดยให้ผู้สูงอายุเขียนในกระดาษโน้ตที่แจกให้และนำมาติดไว้ในมุมความรู้ที่กำหนดไว้

2) การฝึกใช้ไม้เท้าพยุงกาย

X_5 หมายถึง สัปดาห์ที่ 5 เพิ่มทักษะการตัดสินใจเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม โดย

1) การจัดสภาพแวดล้อมเพื่อป้องกันการหกล้มทั้งบริเวณในบ้านและนอกบ้าน

2) การฝึกใช้ไม้เท้าพยุงกาย

X_6 หมายถึง สัปดาห์ที่ 6 การรู้เท่าทันสื่อเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม โดย

1) มีการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ข้อมูล ความรู้ที่ถูกต้อง เพื่อใช้ในการพิจารณาข้อมูลจากโฆษณาเพื่อป้องกันกรหกล้ม

2) การฝึกใช้ไม้เท้าพยุงกาย

F_1-F_2 หมายถึง สัปดาห์ที่ 7-8 การติดตามการใช้ไม้เท้า พฤติกรรมและการทรงตัวที่บ้าน

Citation: Yatpramot1, O., Senarit, L., Changkannok, S., Athitwong, O., Tanbua, U., Keawwiset, Y., & Poonsiri, N. (2025). Effects of Health Literacy Programs for Preventing Falls of Older Adults and Walking Canes in Ban Don Mee Subdistrict Health Promotion Hospital, located in Wiang Sa-at Subdistrict, Phayakkhaphumphisai District, Mahasarakham Province. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 5 (4), 43-58; DOI: https://doi.org/10.60027/iarj.2025.282041

ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่อาศัยในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนหมี ตำบลเวียงสะอาด อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 561 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่อาศัยในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนหมี ตำบลเวียงสะอาด อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 50 คน ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1) อายุ 60 ปีขึ้นไป
2) มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวของร่างกายจากการคัดกรอง 9 ด้าน
3) สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง โดยประเมินจากแบบประเมินดัชนีบาร์เทลเอดีแอล (Barthel ADL Index: BAI) โดยได้ค่าคะแนน มากกว่า 12 คะแนนขึ้นไป
4) ความสามารถด้านการมองเห็น การได้ยิน การพูดสื่อสารได้ตามปกติ
5) สามารถอ่านหนังสือได้
6) สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบตามกำหนด

การคำนวณกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง (Sample Size) กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากงานวิจัยที่มีลักษณะใกล้เคียงกันของ ปรีดา สาราลักษณ์ และวรารัตน์ ทิพย์รัตน์ (2565) ที่ศึกษาผลของโปรแกรม การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้ดูแลผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยง ในเขตเทศบาลนครตรัง พบว่า ภายหลังการใช้โปรแกรมการ เสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหก ล้ม เท่ากับ 82.0 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มทดลอง เท่ากับ 9.07 และค่าคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของกลุ่มควบคุม เท่ากับ 76.03 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ กลุ่มควบคุม เท่ากับ 7.38 นำมาคำนวณได้ค่าอิทธิพล เท่ากับ 0.80 จึงใช้ค่าอิทธิพล (Effect Size) เท่ากับ 0.80 กำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ระดับนัยสำคัญ (Significant Level) ที่ 0.05 อำนาจการทดสอบ (Level of Power) เท่ากับ 0.80 และนำค่าที่ได้มาคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*Power ได้ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 42 คน และเพื่อป้องกันการสูญหาย (Attrition Rate) ร้อยละ 20 (Burn and Grove, 2009) ดังนั้นขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 50 คน

งานวิจัยนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย โรงพยาบาลพยัคฆภูมิพิสัย เลขที่ 8/2567

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยคัดเลือกจากผู้สูงอายุที่ได้รับการคัดกรองสุขภาพ 9 ด้าน ระหว่างเดือนมกราคม – มีนาคม 2566 และมีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวของร่างกาย จำนวน 81 คน โดยผู้วิจัยได้ใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง(Purposive Sampling) ตามคุณสมบัติที่กำหนด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพการป้องกันการหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ

Citation: Yatpramot1, O., Senarit, L., Changkannok, S., Athitwong, O., Tanbua, U., Keawwiset, Y., & Poonsiri, N. (2025). Effects of Health Literacy Programs for Preventing Falls of Older Adults and Walking Canes in Ban Don Mee Subdistrict Health Promotion Hospital, located in Wiang Sa-at Subdistrict, Phayakkhaphumphisai District, Mahasarakham Province. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 5 (4), 43-58; DOI: https://doi.org/10.60027/iarj.2025.282041

ร่วมกับการใช้ไม้เท้าพยุงกาย ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมาจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยประยุกต์ใช้แนวคิดความรอบรู้ด้านสุขภาพของนัทบีม (Nutbeam, 2008) ประกอบด้วยกระบวนการ 6 ขั้นตอน 1) การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ (Access Skill) 2) ความรู้ ความเข้าใจ (Cognitive Skill) 3) การสื่อสาร (Communication Skill) 4) การจัดการตนเอง (Self-management skill) 5) การตัดสินใจ (Decision Skill) และ 6) การรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy Skill) เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์

2 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย

1) แบบสอบถามเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการหกล้ม ในผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนหมี ตำบลเวียงสะอาด อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสาคาม ข้อมูลในแบบสอบถามมีทั้งหมด 3 ส่วน

2) แบบประเมินความสามารถในการทรงตัวและความสมดุลการทรงตัว

- การประเมินความสามารถในการทรงตัวด้วย Timed Up and Go Test (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2559)

- การทดสอบ 4 Stage Balance (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2559)

3. การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (content validity)

ผู้วิจัยนำเครื่องมือการดำเนินการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการหกล้ม และคู่มือเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเนื้อหาและความเหมาะสมของภาษา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย คุณชญาภา เยยโพธิ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลพยัคฆภูมิพิสัย คุณจิตรา สุวรรณพันธ์ ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ โรงพยาบาลพยัคฆภูมิพิสัย และ คุณสุขสรร ศิริสุริยะสุนทร ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ได้ประเมินความเหมาะสมของเนื้อหา ความครอบคลุมเนื้อหา ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม กิจกรรม ที่สอดคล้องกับทฤษฎี หลังจากผู้ทรงคุณวุฒิทำการตรวจสอบแล้ว ผู้วิจัยได้นำมาปรับปรุง แก้ไข เนื้อหาตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปใช้จริง และเครื่องมือที่ใช้การรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index : CVI) เท่ากับ 0.97

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินการเป็น 2 ขั้นตอน คือ

1) ขั้นเตรียมข้อมูลเพื่อวิเคราะห์หลังจากที่ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมการทดลองตามที่กำหนดไว้และรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลองรวมทั้งตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบสอบถามครบถ้วนแล้วจึงดำเนินการเตรียมข้อมูลเพื่อวิเคราะห์ทางสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

2) ขั้นวิเคราะห์ข้อมูลในการวิเคราะห์ข้อมูลได้กำหนดระดับความเชื่อมั่นในการทดสอบทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.05 ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 โดยวิเคราะห์ ข้อมูลทั่วไปใช้สถิติพรรณนาในการแจกแจงความถี่เป็นค่าร้อยละ หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตัวแปรตามด้านความรอบรู้ด้านสุขภาพ ความสามารถในการทรงตัว ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ภายในกลุ่ม ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ Paired t-test

Citation: Yatpramot1, O., Senarit, L., Changkannok, S., Athitwong, O., Tanbua, U., Keawwiset, Y., & Poonsiri, N. (2025). Effects of Health Literacy Programs for Preventing Falls of Older Adults and Walking Canes in Ban Don Mee Subdistrict Health Promotion Hospital, located in Wiang Sa-at Subdistrict, Phayakkhaphumphisai District, Mahasarakham Province. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 5 (4), 43-58; DOI: https://doi.org/10.60027/iarj.2025.282041

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่ากลุ่มตัวอย่าง อายุเฉลี่ยเท่ากับ 66.28 ปี เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ร้อยละ 64 ส่วนใหญ่สถานภาพคู่ ร้อยละ 84 มีระดับการศึกษาประถมศึกษาหรือต่ำกว่า ร้อยละ 80 ส่วนใหญ่มีอาชีพทำนา/สวน/ไร่ ร้อยละ 90 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 54 ท่านมียาที่รับประทานประจำหรือไม่ ร้อยละ 52 ส่วนใหญ่ไม่มีประวัติการหกล้มภายในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 74 ส่วนใหญ่ปัจจุบันเดินด้วยตนเองได้หรือไม่ ร้อยละ 96

2. ความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม

ความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 77.70 คะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.94 ภายหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 88.64 คะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.74 โดยภายหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนทดลอง 10.94 คะแนน และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดลอง พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 95% CI: (-12.90 ถึง -8.97) p-value<0.05 ดังแสดงไว้ในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดลอง(n=50)

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	$\bar{x}$	S.D.	Mean Difference	95% CI	t-test	p-value
ก่อนการทดลอง	77.70	8.94	10.94	-12.90 ถึง	-11.18	<0.05*
หลังการทดลอง	88.64	3.74		-8.97		

3. พฤติกรรมการปฏิบัติในการป้องกันภาวะหกล้ม

พฤติกรรมการปฏิบัติในการป้องกันภาวะหกล้ม พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 30.78 คะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.40 ภายหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 32.88 คะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.47 โดยภายหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนทดลอง 2.10 คะแนน และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดลอง พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 95% CI: (-3.03 ถึง -1.16) p-value<0.05 ดังแสดงไว้ในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนน พฤติกรรมเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม ก่อนและหลังการทดลอง(n=50)

พฤติกรรมการปฏิบัติในการป้องกันการหกล้ม	$\bar{x}$	S.D.	Mean Difference	95% CI	t-test	p-value
ก่อนการทดลอง	30.78	3.40	2.10	-3.03 ถึง	-4.53	<0.05*
หลังการทดลอง	32.88	0.47		-1.16		

Citation: Yatpramot1, O., Senarit, L., Changkannok, S., Athitwong, O., Tanbua, U., Keawwiset, Y., & Poonsiri, N. (2025). Effects of Health Literacy Programs for Preventing Falls of Older Adults and Walking Canes in Ban Don Mee Subdistrict Health Promotion Hospital, located in Wiang Sa-at Subdistrict, Phayakkhaphumphisai District, Mahasarakham Province. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 5 (4), 43-58; DOI: https://doi.org/10.60027/iarj.2025.282041

Interdisciplinary Academic and Research Journal, 5 (4), July-August 2025
Old ISSN 2774-0374: New ISSN 2985-2749
Website: https://so03.tci-thaijo.org/index.php/IARJ/index

4. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของกลุ่มตัวอย่าง

1) การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการทรงตัวด้วย Timed Up and Go Test : TUGT พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 6.57 คะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.78 ภายหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 9.39 คะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.28 โดยภายหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนทดลอง 2.81 คะแนน และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนระดับการทรงตัวด้วย Timed Up and Go Test : TUGT ก่อนและหลังการทดลอง พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 95% CI: (-3.09 ถึง -2.53) p-value<0.05 ดังแสดงไว้ในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการทรงตัวด้วย Timed Up and Go Test : TUGT ก่อนและหลังการทดลอง(n=50)

ระดับการทรงตัว	$\bar{x}$	S.D.	Mean Difference	95% CI	t-test	p-value
ก่อนการทดลอง	6.57	0.78	2.81	-3.09 ถึง	-19.93	<0.05*
หลังการทดลอง	9.38	0.28		-2.53		

2) การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสมดุลการทรงตัวด้วย 4 Stage Balance พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 9.28 คะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.25 ภายหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 10.58 คะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 โดยภายหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนทดลอง 1.30 คะแนน และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความสมดุลการทรงตัวด้วย 4 Stage Balance ก่อนและหลังการทดลอง พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 95% CI: (-1.76 ถึง -0.84) p-value<0.05 ดังแสดงไว้ในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสมดุลการทรงตัวด้วย 4 Stage Balance ก่อนและหลังการทดลอง(n=50)

ระดับความสมดุลการทรงตัว	$\bar{x}$	S.D.	Mean Difference	95% CI	t-test	p-value
ก่อนการทดลอง	9.28	1.25	1.30	-1.76 ถึง	-5.66	<0.05*
หลังการทดลอง	10.58	0.73		-0.84		

อภิปรายผล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุร่วมกับการใช้ไม้เท้าพยุงกาย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนหมี ตำบลเวียงสะอาด อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัย ได้ดังนี้

1. ความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนหมี ตำบลเวียงสะอาด อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม

Citation: Yatpramot1, O., Senarit, L., Changkannok, S., Athitwong, O., Tanbua, U., Keawwiset, Y., & Poonsiri, N. (2025). Effects of Health Literacy Programs for Preventing Falls of Older Adults and Walking Canes in Ban Don Mee Subdistrict Health Promotion Hospital, located in Wiang Sa-at Subdistrict, Phayakkhaphumphisai District, Mahasarakham Province. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 5 (4), 43-58; DOI: https://doi.org/10.60027/iarj.2025.282041

ผลการศึกษา พบว่า หลักจากการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มตัวอย่างพบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 95% CI: (-12.90 ถึง -8.97) p-value<0.05 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพร่วมกับการใช้ไม้เท้าพยุงกาย เพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนหมี ตำบลเวียงสะอาด อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม มีผลทำให้กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มสูงขึ้นในทุกองค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพ โดยใช้วิธีการต่างๆ ประกอบด้วย 1) ด้านการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม โดยวิธีการการจัดให้มีสื่อการเรียนรู้ด้านสุขภาพในรูปแบบการบรรยายประกอบสื่อวีดีทัศน์เรื่องการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุและการป้องกันปัจจัยเสี่ยงของการหกล้ม และจัดให้มีมุมความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยเป็นผู้จัดทำขึ้น 2) ด้านความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม โดยวิธีการจัดอบรมให้ความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพในการป้องกันการหกล้มโดย รูปแบบเป็นฐานความรู้ในด้านต่างๆ ซึ่งจัดเป็นฐานเรียนรู้ 5 ฐาน 3) ด้านการสื่อสารเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มโดยวิธีการอภิปรายกลุ่มและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการป้องกันการหกล้ม 4) ด้านการจัดการตนเองเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มโดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ “ฉันเก่ง ฉันทำได้” โดยให้ผู้สูงอายุเขียนในกระดาษโน้ตที่แจกให้และนำมาติดไว้ในมุมความรู้ที่กำหนดไว้ 5) ด้านการตัดสินใจเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม โดยการจัดอบรมการจัดสภาพแวดล้อม เพื่อป้องกันการหกล้มทั้งบริเวณในบ้านและนอกบ้าน การฝึกการใช้ไม้เท้าพยุงกาย เพื่อเพิ่มความทรงตัว และ 6) ด้านการรู้เท่าทันสื่อเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มโดยมีการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ข้อมูล ความรู้ที่ถูกต้อง เพื่อใช้ในการพิจารณาข้อมูลจากโฆษณาเพื่อป้องกันการหกล้ม โดยมีการพัฒนาทักษะที่สำคัญต่อการป้องกันการหกล้ม ให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม เพื่อพัฒนาระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของสุรีย์ สิมพลี, และพรรณี บัญชรหัตถกิจ. (2562) ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพร่วมกับการออกกำลังกายโดยท่าบริหารมณีเวชประยุกต์เพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า ก่อนการทดลองส่วนใหญ่มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 65.79 หลังการทดลองส่วนใหญ่มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุอยู่ ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 97.37 ภายหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนทดลอง 22.29 คะแนน (95%CI= 22.30 ถึง 23.54) และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value<0.001)

2. พฤติกรรมการปฏิบัติตัวในการป้องกันการหกล้ม

จากผลการศึกษาพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติในการป้องกันการหกล้ม มากกว่าก่อนทดลองมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 95% CI: (-3.03 ถึง -1.16) p-value<0.05 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพร่วมกับการใช้ไม้เท้าพยุงกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนหมี ตำบลเวียงสะอาด อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม มีผลทำให้กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติในการป้องกันการหกล้มสูงขึ้น โดยวิธีการให้ความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพในการป้องกันการหกล้ม การฝึกทักษะต่างๆ

Citation: Yatpramot1, O., Senarit, L., Changkannok, S., Athitwong, O., Tanbua, U., Keawwiset, Y., & Poonsiri, N. (2025). Effects of Health Literacy Programs for Preventing Falls of Older Adults and Walking Canes in Ban Don Mee Subdistrict Health Promotion Hospital, located in Wiang Sa-at Subdistrict, Phayakkhaphumphisai District, Mahasarakham Province. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 5 (4), 43-58; DOI: https://doi.org/10.60027/iarj.2025.282041

อย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับการศึกษาของสุรีย์ สิมพลี, และพรรณี บัญชรหัตถกิจ. (2562) ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพร่วมกับการออกกำลังกายโดยท่าบริหารมณีเวชประยุกต์เพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า ก่อนการทดลองส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรมการปฏิบัติในการป้องกันการหกล้มอยู่ในระดับปฏิบัตินานๆ ครั้งคิดเป็นร้อยละ 89.47 หลังการทดลองส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรมการปฏิบัติในการป้องกันการหกล้มอยู่ในระดับปฏิบัตินานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 52.63 โดยภายหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนทดลอง 6.00 คะแนน (95%CI=4.39 ถึง 7.61) และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติในการป้องกันการหกล้มก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value<0.001)

3. ความสามารถในการทรงตัวและความสมดุลการทรงตัว

3.1 ความสามารถในการทรงตัวด้วย Time Up Go Test :TUGT

จากผลการศึกษาพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการทรงตัวน้อยกว่าก่อนทดลองมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 95% CI: (-3.09 ถึง -2.53) p-value<0.05 แสดงว่ามีการทรงตัวดีกว่าก่อนทดลอง แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพร่วมกับการใช้ไม้เท้าพยุงกาย เพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนหมี ตำบลเวียงสะอาด อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม มีผลทำให้กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการทรงตัวสูงขึ้น โดยวิธีการแบ่งฐานความรู้ในการทรงตัวเพื่อป้องกันการหกล้ม การฝึกการใช้ไม้เท้าพยุงกายและการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความทรงตัว สอดคล้องกับการศึกษาของสุกัลยา อมตฉายา (2559) พบว่าไม้เท้า (cane) เป็นอุปกรณ์ช่วยเดินที่รองรับน้ำหนักร่างกายได้ ซึ่งการส่งเสริมความสามารถในการเดินและลดผลกระทบอันไม่พึงประสงค์ที่อาจขึ้น ดังนั้นบุคลากรทางการแพทย์ และนักกายภาพบำบัด กลุ่มอื่นๆ จึงควรให้ความสำคัญกับการให้ความรู้เกี่ยวกับอุปกรณ์ช่วยเดิน และการส่งเสริมและติดตามการเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ป่วยที่ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน การที่ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ใช้ไม้เท้าช่วยเดิน มีพฤติกรรมในการใช้ไม้เท้าช่วยเดินดีขึ้น ลดการเกิดอุบัติเหตุ และทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการเคลื่อนไหวมากขึ้น และสอดคล้องกับการศึกษาของวีระยุทธ แก้วโมกข์ (2560) ศึกษาผลการทำกายบริหารแบบมณีเวชต่อการทรงตัว ความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของผู้สูงอายุ ผลการการศึกษาผู้สูงอายุชาย 16 คน และหญิง 14 คน อายุเฉลี่ย 67 ปี ทุกคนออกกำลังกายจนครบ 6 สัปดาห์โดย 22 คนจาก 30 คนนี้ ทำกายบริหารสม่ำเสมออย่างน้อย 4 ครั้ง/สัปดาห์เมื่อใช้ข้อมูลเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึก 6 สัปดาห์การทรงตัว (time up & go test : p=0.000, functional reach test : p=0.024) ความยืดหยุ่น (Back Scratch Test : p=0.007, chair sit and reach test : p=0.005) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกำมือ (Grip Strength : p=0.01) ดีขึ้นกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความแตกต่างของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดเข่า

3.2 ความสมดุลการทรงตัวในขณะยืน ด้วย 4 Stage Balance

จากผลการศึกษาพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสมดุลการทรงตัวในขณะยืนมากกว่าก่อนทดลองมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 95% CI: (-1.76 ถึง -0.84) p-value<0.05 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพร่วมกับการใช้ไม้เท้าพยุงกาย เพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดอนหมี ตำบลเวียงสะอาด อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม มีผลทำให้กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสมดุลการทรงตัวในขณะยืนสูงขึ้น

Citation: Yatpramot1, O., Senarit, L., Changkannok, S., Athitwong, O., Tanbua, U., Keawwiset, Y., & Poonsiri, N. (2025). Effects of Health Literacy Programs for Preventing Falls of Older Adults and Walking Canes in Ban Don Mee Subdistrict Health Promotion Hospital, located in Wiang Sa-at Subdistrict, Phayakkhaphumphisai District, Mahasarakham Province. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 5 (4), 43-58; DOI: https://doi.org/10.60027/iarj.2025.282041

ซึ่งเป็นผลจากการจัดกิจกรรม โดยวิธีการแบ่งฐานความรู้ในการทรงตัวเพื่อป้องกันการหกล้ม การฝึกการใช้ไม้เท้าพยุงกายและการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความทรงตัว สอดคล้องกับการศึกษาของสุกัลยา อมตฉายา (2559) พบว่า ไม้เท้า (cane) เป็นอุปกรณ์ช่วยเดินที่รองรับน้ำหนักร่างกายได้ ซึ่งการส่งเสริมความสามารถในการเดินและลดผลกระทบอันไม่พึงประสงค์ที่อาจขึ้น ดังนั้นบุคลากรทางการแพทย์ และนักกายภาพบำบัดกลุ่มอื่นๆ จึงควรให้ความสำคัญกับการให้ความรู้เกี่ยวกับอุปกรณ์ช่วยเดิน และการส่งเสริมและติดตามการเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ป่วยที่ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน การที่ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ใช้ไม้เท้าช่วยเดิน มีพฤติกรรมในการใช้ไม้เท้าช่วยเดินดีขึ้น ลดการเกิดอุบัติเหตุ และทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการเคลื่อนไหวมากขึ้น และสอดคล้องกบการศึกษาของกมลรัตน์ กิตติพิมพานนท์ และผจงจิต ไกรถาวร (2558) ศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการป้องกันการหกล้มที่ใช้ชุมชนเป็นฐานต่อสมรรถภาพทางกายและการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเมืองกรุงเทพมหานคร: การศึกษาติดตามผลกลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 28 คน และ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ได้แก่ แกนนำโครงการป้องกันพลัดตกหกล้ม อาสาสมัครสาธารณสุข และ พยาบาลสาธารณสุข จำนวน 15 คน ผลการวิจัย พบว่ารูปแบบการดำเนินกิจกรรมดังกล่าวมีความต่อเนื่อง โดยแกนนำเป็นผู้รับผิดชอบหลักใน การดำเนินกิจกรรมต่างๆ การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้อย่างอิสระ การประเมินปัจจัยเสี่ยง ต่อการหกล้ม การให้ความรู้ และการเยี่ยมบ้าน ต้องอาศัยความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมภายในบ้านและในชุมชนมีข้อจำกัดด้านงบประมาณ โดยพบอัตราการเกิดหกล้มของผู้สูงอายุใน ระยะเวลา 3 ปี ร้อยละ 7.14 ต่อปี ด้านสมรรถภาพทางกาย พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการออกกำลังกายเป็นประจำ มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้นในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา($t = 3.952$, p-value<0.01) ความสามารถในการทรงตัวและการเดิน ($z = 3.061$, p-value<0.01) และการหมุนรอบตัว ($z = 1.961$, p-value<0.05)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. การให้โปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพร่วมกับการใช้ไม้เท้าพยุงกาย เพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ มีประสิทธิภาพเพียงพอในการทำให้ผู้สูงอายุมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม ในด้านต่างๆ ในองค์ประกอบ เช่น การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม การสื่อสารเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม การจัดการตนเองเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม การตัดสินใจเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม และการรู้เท่าทันสื่อเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม ทำให้ให้ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติในการป้องกันการหกล้มที่ดีขึ้น ส่งผลให้ระดับความสามารถในการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสูงขึ้นทั้ง 2 ด้าน คือ ความสามารถในการทรงตัวด้วย Time Up Go Test :TUGT และความสมดุลการทรงตัวในขณะยืน ด้วย 4 Stage Balance ซึ่งสามารถนำไปใช้ในผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดเดียวกันได้

2. การจัดการเรียนรู้เป็นฐานการเรียนรู้ทำให้ผู้สูงอายุสนุกสนานและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม จึงควรนำกิจกรรมดังกล่าวมาใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อการป้องกันการหกล้มต่อไป

3. การคืนข้อมูลความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับความสามารถในการทรงตัวและความสมดุลของการทรงตัวให้กับผู้สูงอายุหลังจากการทดสอบทำให้ผู้สูงอายุทราบระดับความรอบรู้ ความเสี่ยงและอันตรายของการหก

Citation: Yatpramot1, O., Senarit, L., Changkannok, S., Athitwong, O., Tanbua, U., Keawwiset, Y., & Poonsiri, N. (2025). Effects of Health Literacy Programs for Preventing Falls of Older Adults and Walking Canes in Ban Don Mee Subdistrict Health Promotion Hospital, located in Wiang Sa-at Subdistrict, Phayakkhaphumphisai District, Mahasarakham Province. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 5 (4), 43-58; DOI: https://doi.org/10.60027/iarj.2025.282041

ล้ม ทำให้ผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติตัวในการป้องกันการหกล้มดีขึ้น จึงควรนำกิจกรรมดังกล่าวมาใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อการป้องกันการหกล้มต่อไป

4. การใช้ไม้เท้าอย่างถูกวิธี เป็นอุปกรณ์ช่วยเดินที่รองรับน้ำหนักร่างกายได้ ซึ่งการส่งเสริมความสามารถในการเดินและลดผลกระทบอันไม่พึงประสงค์ที่อาจขึ้น ลดการเกิดอุบัติเหตุ และทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการเคลื่อนไหวมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

กมลรัตน์ กิตติพิมพานนท์, และ ผจงจิต ไกรถาวร. (2558). ประสิทธิผลของรูปแบบการป้องกันการหกล้มที่ใช้ชุมชนเป็นฐานต่อสมรรถภาพทางกายและการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเมือง กรุงเทพมหานคร: การศึกษาติดตามผล. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 29(1), 98-113.

ขวัญเมือง แก้วดำเกิง, และดวงเนตร ธรรมกุล. (2558). การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในประชากรผู้สูงวัย. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ,* 9(2), 1-8.

ปรีดา สาราลักษณ์, และวรารัตน์ ทิพย์รัตน์. (2565). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้ดูแลผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงในเขตเทศบาลนครตรัง. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*, 15(2), 1-13.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2564). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2563*. กรุงเทพฯ:อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่งจำกัด (มหาชน).

วีระยุทธ แก้วโมกข์. (2560). ผลการทำกายบริหารแบบมณีเวชต่อการทรงตัวความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของผู้สูงอายุ. *บูรพาเวชสาร*, 4(1),31-39

ศรีเทียน ตรีศิริรัตน์. (2550). *การดูแลสุขภาพองค์รวม : การส่งเสริมสุขภาพกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ.* คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (2557). *การหกล้มในผู้สูงอายุ.* Retrieved 1 August 2023, from: https://www.hsri.or.th/people/media/care/detail/5532

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *แนวทางการดูแลรักษากลุ่มอาการสูงอายุ***.** พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: อิสออกัส.

สุกัลยา อมตฉายา. (2559). ผลกระทบของการใช้อุปกรณ์ช่วยเดินต่อความสามารถด้านการเดินในผู้ที่มีสุขภาพดี. *วารสารเทคนิคการแพทย์และกายภาพบำบัด.* 28(1), 92-98.

สุรีย์ สิมพลี, และ พรรณี บัญชรหัตถกิจ. (2562). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพร่วมกับการออกกำลังกายโดยท่าบริหารมณีเวชประยุกต์เพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุจังหวัดบุรีรัมย์. *วารสารสุขศึกษา,* 42(2), 149-159.

Burn, N., & Grove, S. K. (2009). *The practice of nursing research: Appraisal, synthesis, and generation of evidence* (6th ed.). Missouri: Elsevier.

Nutbeam, D. (2000). Health Literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies into health 21st century. *Health Promotion International***,** *15*(8), 259-267.

Citation: Yatpramot1, O., Senarit, L., Changkannok, S., Athitwong, O., Tanbua, U., Keawwiset, Y., & Poonsiri, N. (2025). Effects of Health Literacy Programs for Preventing Falls of Older Adults and Walking Canes in Ban Don Mee Subdistrict Health Promotion Hospital, located in Wiang Sa-at Subdistrict, Phayakkhaphumphisai District, Mahasarakham Province. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 5 (4), 43-58; DOI: https://doi.org/10.60027/iarj.2025.282041

Nutbeam, D. (2008). Health literacy and adolescents: A framework and agenda for future research. *Health Education Research*, *23*(5), 840-847.

Rootman, I. (2002). *Health Literacy and Health Promotion. Ontario Health Promotion E-Bulletin.* Retrieved from: http://www.ohpe.ca/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=175

Citation: Yatpramot1, O., Senarit, L., Changkannok, S., Athitwong, O., Tanbua, U., Keawwiset, Y., & Poonsiri, N. (2025). Effects of Health Literacy Programs for Preventing Falls of Older Adults and Walking Canes in Ban Don Mee Subdistrict Health Promotion Hospital, located in Wiang Sa-at Subdistrict, Phayakkhaphumphisai District, Mahasarakham Province. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 5 (4), 43-58; DOI: **https://doi.org/10.60027/iarj.2025.282041**