



รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มใน  
ผู้สูงอายุ กรณีศึกษา : เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา  
A Model to Promote Exercise among the Elderly to Prevent Falls through  
Community Participation: A Case Study of Hat Yai City Municipality,  
Hat Yai District, Songkhla Province

ทวีศักดิ์ วงศ์กীরติเมธาวิ

Thawisak Wongkiratimethawi

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการระบบสุขภาพ  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Degree of Master of Science in Health System Management  
Prince of Songkla University

2566

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มใน  
ผู้สูงอายุ กรณีศึกษา : เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา  
A Model to Promote Exercise among the Elderly to Prevent Falls through  
Community Participation: A Case Study of Hat Yai City Municipality,  
Hat Yai District, Songkhla Province

ทวีศักดิ์ วงศ์กীরติเมธาวิ

Thawisak Wongkiratimethawi

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการระบบสุขภาพ  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Degree of Master of Science in Health System Management  
Prince of Songkla University

2566

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อวิทยานิพนธ์	รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อ ป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา : เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอ หาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
ผู้เขียน	นายทวิศักดิ์ วงศ์กীরติเมธาวิ
สาขาวิชา	การจัดการระบบสุขภาพ

---

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	คณะกรรมการสอบ
..... (ดร.ชอพียะห์ นิมะ)	.....ประธานกรรมการ (ผศ.ดร.พงศ์เทพ สุธีรัฐฉิม)
	.....กรรมการ (ดร.ชอพียะห์ นิมะ)
	.....กรรมการ (รศ.ดร.กาญจนาสุนภัสร์ บาลทิพย์)
	.....กรรมการ (นพ.อมร รอดคล้าย)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยฉบับนี้เป็น  
ส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการระบบสุขภาพ

.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เถกิง วงศ์ศิริโชติ)  
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้มาจากการศึกษาของนักศึกษาเอง และได้แสดงความขอบคุณบุคคลที่มีส่วนช่วยเหลือแล้ว

ลงชื่อ.....

(ดร.ชอพิยะห์ นิมะ)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ลงชื่อ.....

(นายทวีศักดิ์ วงศ์กิริติเมธาวิ)

นักศึกษา

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้ไม่เคยเป็นส่วนหนึ่งในการอนุมัติปริญญาในระดับใดมาก่อน และ  
ไม่ได้ถูกใช้ในการยื่นขออนุมัติปริญญาในขณะนี้

ลงชื่อ.....

(นายทวีศักดิ์ วงศ์เกียรติเมธาวิ)

นักศึกษา

ชื่อวิทยานิพนธ์	รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา : เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
ผู้เขียน	นายทวิศักดิ์ วงศ์กิริติเมธาวิ
สาขาวิชา	การจัดการระบบสุขภาพ
ปีการศึกษา	2565

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและการสังเกต กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ จำนวน 145 ราย โดยใช้แผนการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิสองชั้น และการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ระหว่างเดือนกันยายน- เดือนธันวาคม พ.ศ. 2565 และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพด้วยสถิติเชิงพรรณนาและการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาตามลำดับ

ผลการศึกษา สถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุ จำนวน 145 คน มีการออกกำลังกายจำนวน 104 คน (ร้อยละ 71.10) ด้วยวิธีการเดินและทรงตัว (ร้อยละ 50.31) มีการยึดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลัง (ร้อยละ 67.30) ส่วนใหญ่ทราบว่าการออกกำลังกายสามารถช่วยป้องกันการหกล้มได้ ร้อยละ 81.40 สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกายจำนวน 41 คน (ร้อยละ 28.27) ให้เหตุผลว่าไม่มีเวลา 17 คน (ร้อยละ 11.72 ) มีปัญหาสุขภาพ 9 คน (ร้อยละ 6.20 ) และไม่สนใจ 6 คน (ร้อยละ 4.14)

สำหรับการพัฒนารูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ คือ 1) การค้นหากลุ่มเสี่ยงที่จะหกล้มในกลุ่มผู้สูงอายุ 2) การจัดสรรกลุ่มเสี่ยงเข้าร่วมกิจกรรม 3) การดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง 4) การติดตามประเมินผล และ 5) การกำหนดและขยายผลเชิงนโยบายต่อการจัดการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะ จากการศึกษาข้างต้น พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายที่สามารถช่วยป้องกันการหกล้มได้ อย่างไรก็ตาม ยังมีผู้สูงอายุอีกบางส่วนที่ไม่สามารถเข้าถึงการออกกำลังกาย ดังนั้น กลไกเชิงนโยบายในแต่ละระดับ เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จำเป็นต้องพัฒนาระบบสนับสนุนเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ด้วยการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุ สามารถเข้าถึงโอกาสการออกกำลังกายที่เหมาะสม รวมทั้งมีทางเลือกที่มีความสอดคล้องกับสภาพร่างกายและบริบทของวิถีชีวิตของผู้สูงอายุแต่ละรายได้อย่างครอบคลุมต่อไป

**คำสำคัญ:** การมีส่วนร่วมของชุมชน, การป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ, การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

<b>Thesis Title</b>	A Model to Promote Exercise among the Elderly to Prevent Falls through Community Participation: A Case Study of Hat Yai City Municipality, Hat Yai District, Songkhla Province
<b>Author</b>	Mr. Thawisak Wongkiratimethawi
<b>Major Program</b>	Health System Management
<b>Academic Year</b>	2022

### Abstract

This descriptive cross-sectional research aimed to provide data describing the model of promoting exercise among older adults in fall prevention through community participation in Hat Yai City Municipality, Hat Yai District, Songkhla Province. Data were collected using questionnaires and observations on 145 elderly aged 60 and over in Hat Yai municipality with stratified two-stage and simple sampling from September - December 2022. Descriptive statistics and content analysis then analyzed quantitative and qualitative data, respectively.

The results demonstrated that 104 (71.10%) of the 145 older adults exercised by walking and balancing (50.31%) with stretching before and after exercise (67.30%). Most (81.40%) knew exercise could help prevent falls. While 41 older adults did not exercise (28.27%) due to inappropriate time in 17 persons (11.72%), underlying health problems in 9 persons (6.20%), and six persons were not interested (4.14%).

The possibility to foster an exercise for preventing falls in older people through a community participation model was 1) screening for fall-risk elderly, 2) recruiting and enrolling risk groups to participate in exercise activities, 3) continuing and adhering to those activities, 4) monitoring and evaluation, and 5) exercise public policy formation and expansion.

The findings of this study revealed that most older people were familiar with exercise to prevent falls. However, some rarely had access to exercise training due to time limits, no interest, and health problems. Therefore, policy formation at each level, such as local government organizations, must develop a support system to create a friendly environment conducive to physical activity and exercise by promoting community participation. Consequently, all older adults have an awareness

and appreciation for accessing suitable opportunities, including having options that are occupied with their physical condition and the context of their lives.

**Keywords:** Community Participation, Fall Prevention in the Elderly, Exercise in the Elderly



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก ดร.ซอพียะห์ นิมะ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ช่วยชี้แนะแนวทางการรู้อันเป็นประโยชน์สามารถนำไปต่อยอดมุมมองการทำงานได้หลากหลาย คอยสนับสนุนให้พลังใจ เชื่อมั่นในตัวผู้วิจัยมาโดยตลอด ซึ่งทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้ การคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ ลงมือปฏิบัติด้วยความมุ่งมั่น และพัฒนาแก้ไขอย่างสร้างสรรค์ จากความความเอาใจใส่ และเสียสละเวลาอันมีค่า ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่อาจารย์มีต่อศิษย์เป็นอย่างยิ่ง จึงขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงศ์เทพ สุธีรวิวัฒน์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์ และ นพ.อมร รอดคล้าย กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาเสียสละเวลาและให้ข้อเสนอแนะในประเด็นที่ต้องเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์ต่อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่มีความกรุณาเสียสละเวลาและให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการสร้างเครื่องมือการวิจัยฉบับนี้ให้มีความสอดคล้องและสมบูรณ์ในการทำวิจัย ขอขอบคุณคณาจารย์หลักสูตรการจัดการระบบสุขภาพ สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ทำให้ผู้วิจัยได้เข้าใจกระบวนการศึกษา เป็นพื้นฐานในการทำวิทยานิพนธ์และการปฏิบัติงาน

ขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่สนับสนุนทุนวิจัยส่วนหนึ่งในการทำวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่ได้ช่วยเหลือด้านการติดต่อประสานงาน ขอขอบคุณพี่ ๆ ศิษย์เก่าที่มีอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมกัน เข้ามาแลกเปลี่ยน ให้คำแนะนำการทำวิจัย และเป็นกำลังใจมาโดยตลอด และขอขอบคุณโรงพยาบาลหาดใหญ่ เทศบาลนครหาดใหญ่ และผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทุกท่านที่เสียสละ และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ท้ายที่สุดขอขอบพระคุณบิดา มารดา และผู้ให้การช่วยเหลือทุกท่านที่เป็นกำลังใจ และให้สนับสนุนการดำเนินงานวิจัย ทำให้ผู้วิจัยมีความตั้งใจ และความพยายามในการศึกษาจนประสบผลสำเร็จ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยชิ้นนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจศึกษาต่อไป

ทวีศักดิ์ วงศ์ศิริเมธาวิ

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(5)
ABSTRACT	(6)
กิตติกรรมประกาศ	(8)
สารบัญ	(9)
สารบัญตาราง	(10)
สารบัญภาพ	(11)
รายการผลงานตีพิมพ์และการประชุมวิชาการ	(12)
สำเนาต้นฉบับที่ได้รับการยินยอมจากผู้พิมพ์ผลงาน	(13)
1. บทนำ	1
2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
3. วิธีดำเนินการวิจัย	6
4. ผลและการวิเคราะห์	14
5. สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	64
บรรณานุกรม	72
ภาคผนวก	
ก หนังสือรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมด้านการวิจัย	76
ข รายการผลงานตีพิมพ์และการประชุมวิชาการ	77
ค สำเนาต้นฉบับที่ได้รับการยินยอมจากผู้พิมพ์ผลงาน	93
ง เอกสารชี้แจงข้อมูลแก่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย	108
จ หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย	110
ฉ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	112
ช หนังสือขอความอนุเคราะห์ลงพื้นที่สนทนากลุ่มเจ้าหน้าที่เทศบาล	119
ซ หนังสือขอความอนุเคราะห์ลงพื้นที่สนทนากลุ่มเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล	120
ฅ หนังสือขอความอนุเคราะห์ลงพื้นที่สัมภาษณ์เชิงลึกผู้บริหารเทศบาล	121
ญ รายงานผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	122
ประวัติผู้เขียน	123

## รายการตาราง

ตารางที่	หน้า
1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ในเทศบาลนครหาดใหญ่	15
2 การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	17
3 เหตุผลที่ไม่ออกกำลังกาย	18
4 วิธีการออกกำลังกาย	18
5 ระยะเวลาในการออกกำลังกาย	19
6 ความถี่ในการออกกำลังกาย	19
7 ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	20
8 ผู้ร่วมออกกำลังกาย	20
9 การใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย	20
10 สถานที่ออกกำลังกาย	21
11 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกาย	21
12 การรับรู้การออกกำลังกายต่อการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ	21
13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล	22
ปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มด้วยการออกกำลังกาย	
14 ความต้องการให้หน่วยงานในพื้นที่สนับสนุนประเภทการออกกำลังกาย	22
15 ความต้องการให้หน่วยงานหรือโรงพยาบาลสนับสนุนการออกกำลังกาย	23
เพื่อป้องกันการหกล้ม	
16 การรวมกลุ่มออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา	24
17 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล	26
18 บทบาทการดำเนินงานการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม	61

## รายการรูปภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย	6
2 ภาพการรวมกลุ่มการออกกำลังกายชนิดเต้นตามจังหวะเพลง	24
3 ภาพการรวมกลุ่มการออกกำลังกายชนิดรำไท่เก๊ก	24
4 ภาพการรวมกลุ่มการออกกำลังกายชนิดรำไม้พลอง	25
5 ภาพการรวมกลุ่มการออกกำลังกายชนิดลีลาศ	25
6 ภาพการรวมกลุ่มการออกกำลังกายชนิดห้วยต้นกง	25
7 รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกัน การหกล้มในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา : เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา	63

### รายการผลงานตีพิมพ์และการประชุมวิชาการ

1. นำเสนอผลงานวิชาการ ประเภท Oral Presentation ในการประชุมวิชาการ เครือข่ายหมออนามัยแห่งชาติ ครั้งที่ 3 “การกระจายอำนาจด้านสุขภาพ : โอกาสและความท้าทาย เพื่อการขับเคลื่อนการจัดการอุบัติเหตุทางถนนและระบบสุขภาพปฐมภูมิ” ระหว่างวันที่ 24 – 26 พฤษภาคม 2566 ณ โรงแรมเดอะพาโก้ อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต
2. ตีพิมพ์ (ได้รับการตอบรับให้ตีพิมพ์) ในวารสารศูนย์อนามัยที่ 9 ปีที่ 17 ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม 2566)

## สำเนาต้นฉบับที่ได้รับการยินยอมจากผู้พิมพ์ผลงาน



ที่ สธ ๐๙๑๙.๐๖/๑๓๖๑

ศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา  
ตำบลโคกกรวด อำเภอเมือง  
จังหวัดนครราชสีมา ๓๐๒๘๐

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง แจ้งผลการพิจารณาบทความเพื่อเผยแพร่ในวารสารศูนย์อนามัยที่ ๙  
เรียน คุณทวีศักดิ์ วงศ์กิติเมธาวิ

ด้วยวารสารศูนย์อนามัยที่ ๙ (ISSN 2673-088X และ e-ISSN 2697-3871) เป็นวารสารที่เผยแพร่บทความวิจัยและบทความวิชาการด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อม การสาธารณสุข การพยาบาล และวิทยาศาสตร์สุขภาพ ที่ได้รับการรับรองคุณภาพโดยศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย ให้เป็นวารสารกลุ่มที่ ๒ (TCI Tier 2) ระหว่างวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๓-๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๗ ตามความแจ้งแล้วนั้น

ตามที่ ท่านได้ส่งบทความวิชาการเรื่อง **อุบัติการณ์การทกล้มในผู้สูงอายุ และการป้องกันด้วยการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา** โดย **ทวีศักดิ์ วงศ์กิติเมธาวิ และ ขอพิยะห์ นิเมะ, จิรวัดน์ ทิววัฒน์ปกรณ์ และ ลินีนากู สุขอุบล** เพื่อพิจารณาจัดพิมพ์เผยแพร่ในวารสารศูนย์อนามัยที่ ๙ พร้อมทั้งได้ผ่านการแก้ไขบทความตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๓ ท่านเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ในการนี้ กองบรรณาธิการวารสารศูนย์อนามัยที่ ๙ ขอเรียนให้ท่านทราบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิได้พิจารณาบทความของท่านแล้ว เห็นสมควรให้ตีพิมพ์เผยแพร่บทความดังกล่าวในวารสารศูนย์อนามัยที่ ๙ ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๓ (กันยายน - ธันวาคม ๒๕๖๖) โดยตีพิมพ์ออนไลน์ในระบบ Thai Journal Online(ThaiJO) ที่ <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/RHPC9Journal/index> ภายใน ๓-๔ สัปดาห์ และเมื่อตีพิมพ์เป็นรูปเล่มเรียบร้อยแล้วจะนำส่งวารสารศูนย์อนามัยที่ ๙ ให้ท่านจำนวน ๑ ฉบับต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวกัญทิมา เหมพรหมราช)

ทันตแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านทันตสาธารณสุข)

รักษาราชการแทนผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา

กองบรรณาธิการ วารสารศูนย์อนามัยที่ ๙

โทร. ๐ ๔๔๓๐ ๕๑๓๑ ต่อ ๑๐๘

มือถือ ๐๘ ๑๕๔๘ ๕๘๔๙ (ดร.สินศักดิ์ชนม์ อุณหรมมี)

โทรสาร ๐ ๔๔๒๙ ๑๕๐๕

Website: <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/RHPC9Journal/index>

## 1. บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปี 2564 ประชากรโลกมีอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยมีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป 1,082 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด ส่วนสถานการณ์ในประเทศไทย มีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปมีจำนวน 12.5 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 19 ของประชากรทั้งหมด และมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง และคาดการณ์ว่าจะเป็นสังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์ภายในปี 2565 คือมีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด ในปี 2562 ที่ผ่านมามีจำนวนผู้สูงอายุมากกว่าเด็กอายุที่ต่ำกว่า 15 ปี เนื่องจากประชากรไทยมีอัตราการเกิดน้อยลง ประกอบกับผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้น ทำให้เป็นปีแรกในประวัติศาสตร์ที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากกว่าเด็กที่อายุต่ำกว่า 15 ปี<sup>(1)</sup> สำหรับสถานการณ์ผู้สูงอายุในอำเภอหาดใหญ่ในปี 2562 มีจำนวนผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 45,682 ราย คิดเป็นร้อยละ 16 ของประชากรทั้งหมด และมีประชากรผู้สูงอายุภายในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ จำนวน 22,183 คน<sup>(2)</sup> ซึ่งการหกล้มเป็นปัญหาที่สำคัญของสาธารณสุขและเป็นปัญหาร้ายแรงของผู้สูงอายุ โดยที่ผู้สูงอายุ 70-79 ปี และผู้สูงอายุที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป เสี่ยงต่อภาวะการหกล้ม 1.75 เท่า และ 3.41 เท่า ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบกับผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี<sup>(3)</sup> ในแต่ละปีมีผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไปมีการหกล้มร้อยละ 28-35 และผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไปมีการหกล้มเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 32-42 ความเสื่อมถอยของร่างกายและอายุที่เพิ่มขึ้นส่งผลต่อความถี่ในการหกล้มสูงขึ้น นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่เคยมีประวัติการหกล้มมีโอกาสที่จะเกิดการหกล้มซ้ำถึงร้อยละ 40<sup>(4)</sup> จากการสำรวจข้อมูลมีผู้สูงอายุที่เข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาลหาดใหญ่จากการล้มรุนแรง ในปี 2562 มีจำนวน 194 ราย และปี 2563 (มกราคม - กรกฎาคม) รวมจำนวนทั้งสิ้น 224 ราย ซึ่งเป็นผู้ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ถึงร้อยละ 45.5<sup>(5)</sup> การหกล้มในผู้สูงอายุทำให้เกิดการบาดเจ็บเล็กน้อยถึงรุนแรง โดยพบว่าประมาณ 1 ใน 10 คน มีการบาดเจ็บรุนแรง สูญเสียความสามารถในการดำเนินชีวิต ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า และคุณภาพชีวิตลดลง<sup>(6)</sup> มีจำนวน 1 ใน 3 ที่ต้องเข้าแผนกฉุกเฉิน การบาดเจ็บที่สะโพก ศีรษะ ใบหน้าและกระดูกหักที่เกิดจากการหกล้มมีแนวโน้มที่จะส่งผลให้ต้องรักษาตัวในโรงพยาบาลมากกว่าการบาดเจ็บอื่น ๆ<sup>(7)</sup> และจากรายงานการพยากรณ์การพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุในประเทศไทยปี พ.ศ. 2560 - 2564 พบว่าผู้สูงอายุมีโอกาสเสียชีวิตเนื่องจากการหกล้มสูงกว่าทุกกลุ่มอายุ 3 เท่า และคาดการณ์ว่าจะมีผู้สูงอายุเสียชีวิตจากการหกล้มสูงสุดถึง 10,400 คน ปัญหาระยะยาวจากการหกล้มที่รุนแรงส่งผลให้คุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ลดลงจากปัญหาความพิการและภาวะแทรกซ้อน รวมถึงต้องพึ่งพาบุคคลรอบข้างในการดูแล<sup>(8)</sup>

การออกกำลังกายเป็นอีกหนึ่งวิธีการป้องกันการหกล้มที่มีประสิทธิภาพ จากการประเมินทางเศรษฐกิจพบว่า การออกกำลังกายเป็นกลยุทธ์ป้องกันการหกล้มที่คุ้มค่า<sup>(9)</sup> การออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ มีผลต่อการหกล้มที่ต่างกัน การออกกำลังกายโดยทั่วไปที่เน้นการฝึกการทรงตัว (Balance training) และการออกกำลังกายฝึกทำกิจกรรมต่าง ๆ (Functional training) ช่วยลดอัตราการหกล้มได้ร้อยละ 24 การออกกำลังกายด้วยการฝึกการทรงตัว (Balance training) และการออกกำลังกายฝึกทำกิจกรรมต่าง ๆ (Functional training) ร่วมกับการฝึกความต้านทานโดยใช้แรงต้าน (Weight training) สามารถลดอัตราการหกล้มได้ร้อยละ 34 และการออกกำลังกายที่จัดเป็น 3D (Three dimension training) เป็นการออกกำลังกายด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายใน 3 ระนาบคือ ไปด้านบนและล่าง (up and down), ไปข้าง ๆ (side to side) และไปข้างหน้าและหลัง (forward and back) เช่น Tai chi, Qi Gong Dance และ Square stepping exercise สามารถลดอัตราการหกล้มลงร้อยละ 19 เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม และการออกกำลังกายที่ดำเนินการโดยทีมสุขภาพ จะทำให้ผู้สูงอายุมีอัตราความเสี่ยงในการหกล้มที่ลดลง การออกกำลังกายจะช่วยเกิดการเคลื่อนไหวและมีการเผาผลาญ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพความสามารถในการทรงตัว ความยืดหยุ่นของร่างกาย และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้<sup>(10) (11)</sup>

การมีส่วนร่วมของชุมชน เป็นการดำเนินการด้วยหลักการระดมความคิด แรงกาย แรงใจ และสามารถใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชนให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชน เพื่อตอบสนองความต้องการที่แท้จริง การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ หน่วยงานภาครัฐกระทรวงสาธารณสุขมีบทบาทในสำคัญในการสนับสนุน และควรเปิดโอกาสให้ ภาคส่วนท้องถิ่น องค์กรเอกชน องค์กรชุมชน และประชาชนในชุมชน ได้ตระหนักถึงการเข้ามามีส่วนร่วม จะทำให้เกิดเครือข่ายระหว่างองค์กร ทำให้เกิดกลุ่มคนที่เข้ามาสร้างการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นประโยชน์ให้แก่สังคม และเป็นยุทธศาสตร์การพัฒนาที่ยั่งยืน<sup>(12)</sup> การมีส่วนร่วมประกอบไปด้วย การมีส่วนร่วมในการวางแผน (Participation in Planning) การมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม (Participation in Implementation) การมีส่วนร่วมในการใช้ประโยชน์ (Participation in Utilization) การมีส่วนร่วมในการร่วมรับผลประโยชน์ (Participation in Benefit Sharing) และการมีส่วนร่วมในการประเมินผล (Participation in Evaluation)<sup>(13)</sup> สำหรับการมีส่วนร่วมในการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุทำให้เกิดการบูรณาการความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ช่วยให้ดำเนินงานได้สะดวก รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดำเนินงานประกอบไปด้วย ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ผู้สูงอายุ อาสาสมัครสาธารณสุข<sup>(14)</sup> การมีส่วนร่วมในการป้องกันการหกล้มในขั้นตอนการวางแผนประกอบไปด้วยชาวบ้านและผู้นำชุมชน ได้แก่ ตัวแทนเทศบาล ผู้ใหญ่บ้าน เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และ



ชาวบ้านทั่วไปปรึกษาหารือและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการหกล้มของผู้สูงอายุ มีการดำเนินการโดยบุคลากรทางการแพทย์ทำหน้าที่ให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ ญาติ และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน รวมถึงการเยี่ยมบ้านเพื่อติดตามผลภายหลังจากการได้รับโปรแกรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมของชุมชนพบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการทรงตัวและพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ<sup>(15)</sup> ทั้งหมดนี้พบว่า ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการให้ความรู้และทักษะเรื่องการป้องกันการหกล้มยังไม่ครอบคลุม เช่น ยังขาดผู้นำการออกกำลังกาย ประธานชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ เป็นต้น

จากการศึกษาข้อมูลการมีส่วนร่วมของชุมชนในการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่าการมีส่วนร่วมของชุมชนในการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุยังมีความไม่ชัดเจน การจัดกลุ่มออกกำลังกายยังมีการรวมตัวเพียงภาคประชาชน การดำเนินการให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายและการปฏิบัติยังทำได้ในกลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มเล็ก ไม่มีคณะทำงานที่ดูแลเรื่องการหกล้มอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้เกิดความไม่ต่อเนื่องในการดำเนินงาน แต่ในพื้นที่เทศบาลนครหาดใหญ่พบว่ามีจุดเด่นที่ส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมของชุมชนให้เข้ามามีบทบาทในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้นได้ เนื่องจากภาคท้องถิ่นให้ความร่วมมือสนับสนุนบุคลากรจากศูนย์บริการสาธารณสุขจำนวน 15 ศูนย์ที่ครอบคลุมพื้นที่เทศบาลนครหาดใหญ่ ในการช่วยประสานงานกับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านและการติดตามเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุในพื้นที่อย่างครอบคลุม นอกจากนี้บุคลากรทางการแพทย์เป็นผู้มีความรู้ในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม ได้แก่ การคัดกรองค้นหากลุ่มเสี่ยงล้ม การให้ความรู้และฝึกปฏิบัติออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม การติดตามการออกกำลังกายและประเมินการผลความเสียหายจากการหกล้มหลังจากออกกำลังกาย และมีผู้นำการออกกำลังกายในการเป็นผู้นำด้านการปฏิบัติ นอกจากนี้ยังมีกลุ่มชมรมผู้สูงอายุที่เข้มแข็งในการรวมกลุ่มทำกิจกรรมต่าง ๆ อีกทั้งเทศบาลนครหาดใหญ่ยังมีความพร้อมด้านพื้นที่ที่เป็นสวนสาธารณะและสวนหย่อม จำนวน 10 แห่ง รวมเนื้อที่ 1,003.93 ไร่ จึงทำให้มีต้นทุนและมีศักยภาพในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม และการดำเนินการที่อาศัยการมีส่วนร่วมของชุมชนโดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในองค์กรต่าง ๆ ตัวแทนในชุมชน และผู้สูงอายุเป็นปัจจัยที่ทำให้มีการดำเนินการอย่างต่อเนื่องนั้น อย่างไรก็ตาม จากข้อมูลสถานการณ์ดำเนินงานที่ยังไม่มีความชัดเจน จึงนำมาสู่การศึกษาสถานการณ์และรูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เพื่อให้ได้ความรู้ที่ครอบคลุมจากความร่วมมือทุกภาคส่วน สำหรับใช้เป็นแนวทางในการมีส่วนร่วมของชุมชนในพื้นที่ให้ตระหนักถึงสถานการณ์การหกล้มในผู้สูงอายุ การเห็นถึงความสำคัญของการมีส่วนร่วมในชุมชนและร่วมดำเนินการเพื่อแก้ไขปัญหา อันจะส่งผลทำให้เกิดการดำเนินการในชุมชน ด้วยชุมชนอย่างยั่งยืนต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

2. เพื่อศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

### 2.1 คำถามการวิจัย

รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ควรเป็นอย่างไร

### 2.2 นิยามศัพท์เฉพาะ

รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ หมายถึง การมีส่วนร่วมในการค้นหาผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงล้ม การประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้ผู้สูงอายุและกลุ่มเสี่ยงล้มมาออกกำลังกาย การดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง การติดตามประเมินผล และการขยายผลเชิงนโยบาย โดยผู้บริหารและเจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชน นักส่งเสริมสุขภาพชุมชน เจ้าหน้าที่หน่วยงานบริการสุขภาพ และตัวแทนระดับครอบครัวในพื้นที่เทศบาลนครหาดใหญ่ ซึ่งสามารถนำไปเป็นแนวทางการมีส่วนร่วมของชุมชนในการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุในพื้นที่ได้อย่างครอบคลุม

### 2.3 ขอบเขตของการวิจัย

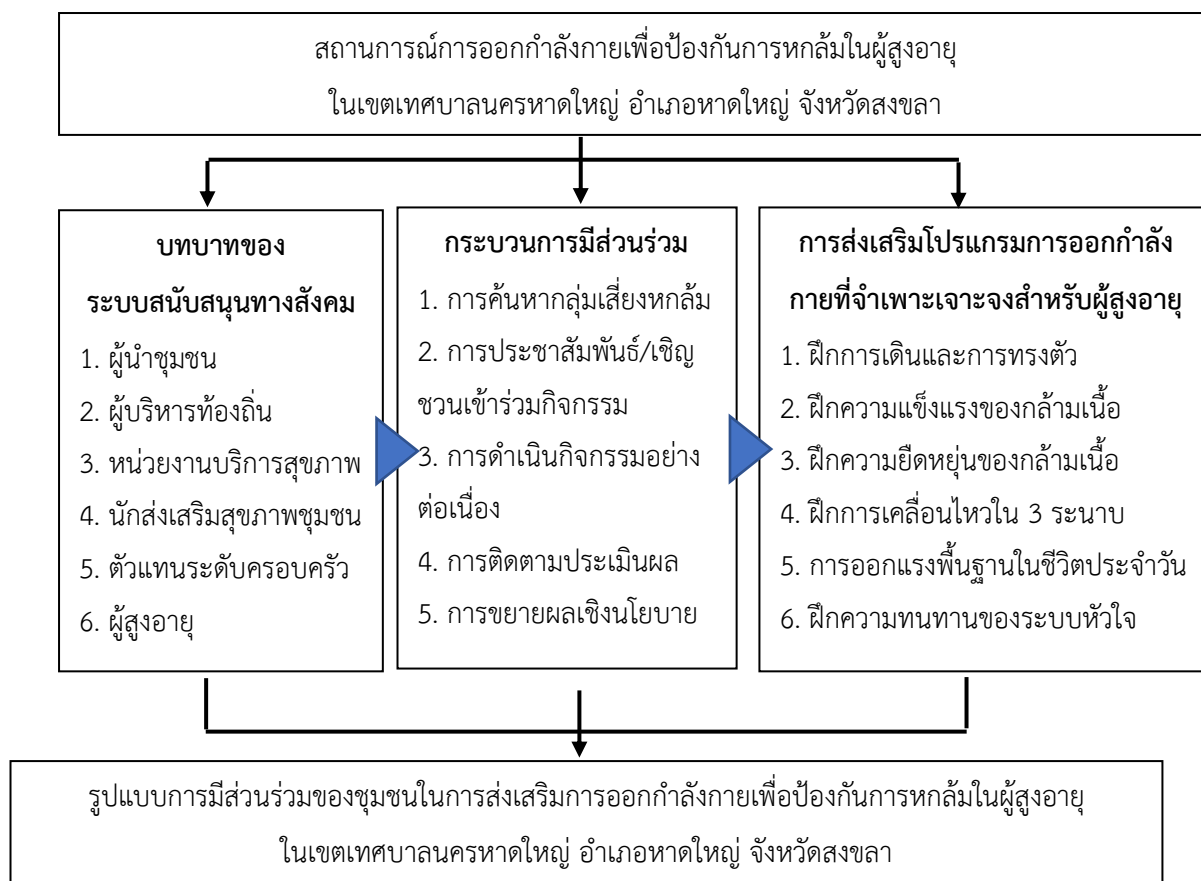
การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional descriptive study) ใช้วิธีการศึกษาเชิงปริมาณและคุณภาพ เพื่อศึกษาสถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ และรูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ โดยรวบรวมข้อมูลตามหลักการมีส่วนร่วมของชุมชนประกอบด้วย การมีส่วนร่วมในการค้นหากลุ่มเสี่ยงหกล้ม การประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้ผู้สูงอายุทั่วไปและกลุ่มเสี่ยงล้มมาออกกำลังกาย การดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง การติดตามประเมินผล การขยายผลเชิงนโยบายการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เก็บข้อมูลสถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ โดยใช้แบบสำรวจในกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ และเก็บข้อมูลรูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ โดยการสนทนากลุ่มจากกลุ่มตัวอย่าง 5 กลุ่ม คือ ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เจ้าหน้าที่หน่วยงานบริการสุขภาพ ผู้นำชุมชน นักส่งเสริมสุขภาพชุมชน และตัวแทนระดับครอบครัว ใช้ระยะเวลาในการศึกษาระหว่างเดือน กรกฎาคม 2565 – กรกฎาคม 2566 เก็บข้อมูลในพื้นที่เทศบาลนครหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

## 2.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. สามารถนำผลการศึกษาที่ได้ไปสู่การพัฒนาการมีส่วนร่วมของชุมชนในการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น ๆ ที่เน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อแก้ปัญหาการหกล้ม
2. สามารถนำผลการศึกษาไปเป็นข้อเสนอแนะเชิงนโยบายเรื่อง การมีส่วนร่วมของชุมชนในการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ได้สอดคล้องกับบริบทของพื้นที่
3. สามารถทำให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง นำไปสู่การป้องกันการหกล้มได้
4. เกิดการมีส่วนร่วมในชุมชนในการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วม เพื่อแก้ปัญหาตามความต้องการของผู้สูงอายุ

## 2.5 กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยศึกษาตั้งแต่สถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ และศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ โดยการสนทนากลุ่มย่อยผู้เกี่ยวข้อง และร่างรูปแบบเข้าสู่การสัมมนาเชิงลึกผู้บริหารเทศบาลนครหาดใหญ่เพื่อเห็นชอบข้อสรุป นำไปสู่รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ โดยใช้แนวคิดกระบวนการมีส่วนร่วมประกอบไปด้วย การค้นหากลุ่มเสี่ยงหกล้ม การประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้ผู้สูงอายุทั่วไปและกลุ่มเสี่ยงล้มมาออกกำลังกาย การดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง การติดตามประเมินผล การขยายผลเชิงนโยบาย ถือเป็นโมเดลที่สามารถนำมาสร้างเป็นแนวทางการมีส่วนร่วมของชุมชนครอบคลุมทุกระดับ เพื่อให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วนได้ตระหนักถึงบทบาทและหน้าที่ของตนและเข้ามามีส่วนร่วมในการทำงานอย่างต่อเนื่อง จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่แข็งแรง มีพฤติกรรมในการออกกำลังกายดีขึ้น การหกล้มลดลง ซึ่งสรุปเป็นกรอบแนวคิดดังรายละเอียดต่อไปนี้ (ภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### 3. วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional descriptive study) ใช้วิธีการศึกษาเชิงปริมาณและคุณภาพ เพื่อศึกษาสถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ และรูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและเก็บข้อมูลในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา การศึกษาครั้งนี้มีการดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

#### 3.1 การดำเนินการวิจัย

**ส่วนที่ 1** สถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

**ส่วนที่ 2** รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

## ส่วนที่ 1 สถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

### 1. รูปแบบงานวิจัย

การศึกษาศถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ใช้วิธีการศึกษาเชิงปริมาณเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามในผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาศถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

### 2. ผู้ให้ข้อมูล

คัดเลือกผู้ให้ข้อมูล จำนวน 145 ราย คำนวณแบบทราบบจำนวนประชากรโดยใช้สูตรจาก n4studies application แบบการประมาณค่าสัดส่วนประชากร

$$n = \frac{Np(1-p)z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2}{d^2(N-1)+p(1-p)z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2}$$

$$n_{Adjust} = n \times def f$$

Population (N) = 22183

Proportion (p) = 0.09<sup>(16)</sup> , Error (d) = 0.05, Alpha ( $\alpha$ ) = 0.05

Sample size (n) = 205, % Nonresponse = 15%

Sample size (n) = 126 + 19 = 145

ดังนั้น จะใช้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย จำนวน 145 คน

#### การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างโดยใช้แผนการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิสองชั้น (stratified two-stage sampling) และกำหนดให้มีการสำรวจ ครั้วเรือนละ 1 คนหรือมากกว่า จะใช้จำนวนครั้วเรือนทั้งหมด 145 ครั้วเรือน

1) การสุ่มตัวอย่างชั้นที่ 1 (Primary sampling unit: PSU) เลือกชุมชน ดำเนินการสุ่มแยกเป็นกลุ่มตามเขตชุมชนในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 เขต (มีจำนวน 103 ชุมชน) โดยจะคัดเลือกทั้งหมด 20 ชุมชน คำนวณโดยการหาสัดส่วน (Probability proportional to Size = PPS) ตามสัดส่วนขนาดของประชากรในแต่ละเขตชุมชน และทำการเลือกด้วยวิธีการสุ่ม (simple random sampling : SRS) โดยใช้วิธีการจับสลาก

- ชุมชนเขต 1 มีจำนวน 28 ชุมชน  $(20/103) \times 28 =$  เลือกมา 6 ชุมชน
- ชุมชนเขต 2 มีจำนวน 27 ชุมชน  $(20/103) \times 27 =$  เลือกมา 5 ชุมชน
- ชุมชนเขต 3 มีจำนวน 27 ชุมชน  $(20/103) \times 27 =$  เลือกมา 5 ชุมชน
- ชุมชนเขต 4 มีจำนวน 21 ชุมชน  $(20/103) \times 21 =$  เลือกมา 4 ชุมชน

การสุ่มตัวอย่างขั้นที่ 1 จะได้ชุมชนตัวอย่าง จำนวน 20 ชุมชน

2) การสุ่มตัวอย่างขั้นที่ 2 (Secondary sampling unit: SSU): เลือกครัวเรือนตัวอย่าง ในแต่ละชุมชน ทำการเลือกจำนวนครัวเรือนจากชุมชนตัวอย่าง 20 ชุมชน โดยกำหนดเลือกตัวอย่าง 7.25 ครัวเรือนตัวอย่างต่อชุมชน คำนวณโดยการหาสัดส่วน (Probability proportional to Size = PPS) ตามสัดส่วนขนาดของประชากรในแต่ละเขตชุมชน และทำการเลือกด้วยวิธีการสุ่ม (simple random sampling : SRS) โดยใช้วิธีการจับสลาก

- ชุมชนเขต 1 มี เก็บข้อมูล 6 ชุมชน  $6 \times 7.25 =$  เลือกมา 44 ครัวเรือน
- ชุมชนเขต 2 มี เก็บข้อมูล 5 ชุมชน  $5 \times 7.25 =$  เลือกมา 36 ครัวเรือน
- ชุมชนเขต 3 มี เก็บข้อมูล 5 ชุมชน  $5 \times 7.25 =$  เลือกมา 36 ครัวเรือน
- ชุมชนเขต 4 มี เก็บข้อมูล 4 ชุมชน  $4 \times 7.25 =$  เลือกมา 29 ครัวเรือน

ดังนั้น จะใช้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 145 ครัวเรือน

3) ตัวอย่างขั้นสุดท้าย (Eligible sampling unit) จากขนาดกลุ่มตัวอย่าง 145 ครัวเรือนตัวอย่างจะเก็บข้อมูลผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป อยู่ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ สามารถสื่อสารเข้าใจ โดยใช้เกณฑ์ขั้นต่ำ 1 คนต่อครัวเรือน และถ้ามีสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้สูงอายุมากกว่า 1 คน จะทำการให้ทำแบบสำรวจทั้งหมด

### 3. เครื่องมือ

3.1) แบบสอบถามข้อมูล สถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ในเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เป็นคำถามปลายปิดและปลายเปิด ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ 1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล 2) แบบสอบถามข้อมูลสถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

3.2) แบบสังเกตการรวมกลุ่มออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

#### 4.1) ระยะเวลาเตรียมการ

1) ผู้วิจัยเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีลักษณะตามเกณฑ์การคัดเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนด และยินยอมให้ข้อมูลด้วยความสมัครใจ

2) เตรียมทีมวิจัย โดยมีการนัดประชุมชี้แจงหน้าที่ตามความรับผิดชอบเกี่ยวกับแบบสำรวจสถานการณ์ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

#### 4.2) ระยะดำเนินการ

ประสานผู้สูงอายุตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ และดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ซึ่งใช้เวลาในการสำรวจข้อมูลผู้สูงอายุตามพื้นที่เขตชุมชน จำนวน 4 เขต และดำเนินการลงพื้นที่สังเกตการรวมกลุ่มออกกำลังกายในผู้สูงอายุ เทศบาลนครหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

**ส่วนที่ 2** รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

การศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและเก็บข้อมูล ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ โรงพยาบาลหาดใหญ่และเทศบาลนครหาดใหญ่ โดยผู้วิจัยมีการเลือกพื้นที่แบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) สำหรับการใช้เป็นกรณีศึกษาวิจัย มีเกณฑ์ประกอบการพิจารณา ดังนี้

1) มีความหลากหลายของภาคส่วนต่าง ๆ และมีหน่วยงานหลักที่ดำเนินงานด้านการดูแลผู้สูงอายุ เช่น โรงพยาบาลศูนย์ เทศบาลนครหาดใหญ่

2) มีเครือข่ายที่เข้มแข็งในชุมชนในการส่งเสริมป้องกันสุขภาพผู้สูงอายุ

#### 1. รูปแบบงานวิจัย

การศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพเก็บข้อมูลจากการสนทนากลุ่มในผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เพื่อศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

#### 2. ผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษามี 5 กลุ่ม คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ดังนี้

1) กลุ่มผู้บริหารและเจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้แก่ ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยผู้ให้ข้อมูลจะต้องเป็นนายกเทศมนตรีเทศบาลนครหาดใหญ่ หรือผู้แทนที่ให้รายละเอียดเชิงนโยบาย และสามารถตัดสินใจแทนผู้บริหารได้ และหัวหน้าฝ่ายส่งเสริมสุขภาพสำนักสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม รวม 2 คน

2) กลุ่มเจ้าหน้าที่หน่วยงานบริการสุขภาพ ผู้ให้ข้อมูลจะต้องเป็นบุคลากรทางการแพทย์บริการสุขภาพเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกาย ได้แก่ บุคลากรทางการแพทย์โรงพยาบาลหาดใหญ่ประกอบด้วยแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว แพทย์เวชกรรมฟื้นฟู นักกายภาพบำบัด พยาบาล นักวิชาการสาธารณสุข รวม 7 คน

3) กลุ่มผู้นำชุมชน ผู้ให้ข้อมูลจะต้องเป็นผู้นำอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ได้แก่ ประธานชุมชน ประธานชมรมผู้สูงอายุ ผู้นำการออกกำลังกาย รวม 6 คน

4) กลุ่มนักส่งเสริมสุขภาพชุมชน ผู้ให้ข้อมูลจะต้องปฏิบัติงานด้านการส่งเสริม ป้องกันผู้สูงอายุในชุมชน เช่น การติดตามเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ คัดกรองความเสี่ยงสุขภาพ การให้ความรู้พื้นฐานการดูแลสุขภาพ กระตุ้นการออกกำลังกาย ผู้ให้ข้อมูล คือ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน รวม 2 คน

5) กลุ่มตัวแทนระดับครอบครัว ได้แก่ ญาติหรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ รวม 4 คน

### 3. เครื่องมือ

1) แนวคำถามการสัมภาษณ์ เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) และสัมภาษณ์เชิงลึก ของผู้ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา สร้างขึ้นจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแนวคำถามมีเนื้อหาเกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

2) เครื่องบันทึกเสียง ใช้สำหรับการบันทึกเสียงระหว่างการสนทนากลุ่ม เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลได้อย่างครบถ้วน

3) กล้องโทรศัพท์มือถือ เพื่อถ่ายรูปรายกายการสนทนากลุ่ม

### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

#### 4.1) การสนทนากลุ่มย่อย

##### ระยะเตรียมการ

1) วิเคราะห์สถานการณ์ ซึ่งได้จากการสำรวจผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ โดยการทำการมีส่วนร่วมของชุมชนในการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

2) โทรประสานผู้ให้ข้อมูลเพื่อทำการนัดวัน เวลา และสถานที่ รวมทั้งดำเนินการจองห้องประชุมหน่วยงานเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลหาดใหญ่ และขอความอนุเคราะห์ใช้สถานที่ของเทศบาลนครหาดใหญ่

3) ทำหนังสือจาก สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ประสานไปยังหัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลหาดใหญ่ เทศบาลนครหาดใหญ่ หัวหน้าศูนย์บริการสาธารณสุข และชมรมผู้สูงอายุ เพื่อขอความอนุเคราะห์ใช้ห้องประชุมและอุปกรณ์สำหรับการนำเสนองาน ได้แก่ อุปกรณ์โปรเจคเตอร์ และขอเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่ม



4) เตรียมทีมวิจัย โดยมีการนัดประชุมชี้แจงหน้าที่ตามความรับผิดชอบในการสนทนากลุ่ม เช่น วัสดุอุปกรณ์ ใบลงทะเบียน อาหารว่าง อาหารกลางวัน

#### ระยะดำเนินการ

1) ดำเนินการสนทนากลุ่ม แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

กลุ่มที่ 1 ผู้นำชุมชน นักส่งเสริมสุขภาพชุมชน ตัวแทนระดับครอบครัว และผู้สูงอายุ

กลุ่มที่ 2 เจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและเจ้าหน้าที่หน่วยงานบริการสุขภาพ

โดยดำเนินการสนทนากลุ่ม 1 โดยการสรุปข้อมูลซึ่งได้จากการสำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ และใช้แนวคำถามสนทนากลุ่มรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ใช้เวลาประมาณ 2-3 ชั่วโมงต่อครั้ง ในวันและเวลาราชการ ผู้วิจัยเป็นผู้ควบคุมการสนทนา และผู้ช่วยผู้วิจัยมีหน้าที่รับลงทะเบียน จดข้อมูลการสนทนา บันทึกเสียง บันทึกภาพ เตรียมวัสดุอุปกรณ์ จากนั้นดำเนินการสนทนากลุ่ม 2 โดยการนำสรุปข้อมูลจากการสำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ร่วมกับกรอกร่างจากการสนทนากลุ่ม 1 และใช้แนวคำถามสนทนากลุ่มรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ใช้เวลาประมาณ 2-3 ชั่วโมงต่อครั้ง ในวันและเวลาราชการ ผู้วิจัยเป็นผู้ควบคุมการสนทนา และผู้ช่วยผู้วิจัยมีหน้าที่รับลงทะเบียน จดข้อมูลการสนทนา บันทึกเสียง บันทึกภาพ เตรียมวัสดุอุปกรณ์

### 4.2 การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้บริหารเทศบาลนครหาดใหญ่

#### ระยะเตรียมการ

1) วิเคราะห์รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ซึ่งได้จากการสนทนากลุ่มย่อย 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและเจ้าหน้าที่หน่วยงานบริการสุขภาพ และกลุ่มผู้นำชุมชน นักส่งเสริมสุขภาพชุมชน ตัวแทนระดับครอบครัวและผู้สูงอายุ โดยร่างรูปแบบการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

2) โทรประสานผู้บริหารเทศบาลนครหาดใหญ่ เพื่อทำการนัดวัน เวลา และสถานที่ รวมทั้งดำเนินการจองห้องประชุม โรงพยาบาลหาดใหญ่

3) ทำหนังสือจาก สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ประสานไปยังเทศบาลนครหาดใหญ่ เพื่อขอความอนุเคราะห์พื้นที่สำหรับการสัมภาษณ์ และขอเข้าพบผู้บริหารเทศบาลนครหาดใหญ่เพื่อให้ข้อคิดเห็น และเห็นชอบ

รูปแบบการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

#### ระยะดำเนินการ

1) ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้บริหารเทศบาลนครหาดใหญ่ โดยการนำเสนอกรอบครั้งที่ 2 ซึ่งได้จากการสนทนากลุ่มย่อยเข้าสู่อการสัมภาษณ์ และใช้แนวคำถามรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้บริหารเทศบาลนครหาดใหญ่ ออกความคิดเห็นและหาข้อสรุปร่วมกัน

2) ปรับปรุงข้อเสนอแนะและสรุปเป็นรูปแบบการป้องกันการหกล้มด้วยการออกกำลังกายในผู้สูงอายุในเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

### **3.2 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ**

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพทำการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ดังนี้

1) ศึกษาข้อมูล รวบรวมเนื้อหาจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อให้มีความรู้และเป็นแนวทางในการดำเนินการตามประเด็นที่ศึกษาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

2) กำหนดขอบเขตและโครงสร้างเนื้อหาของเครื่องมือแต่ละชุด โดยยึดหลักวิชาการ แนวคิดทฤษฎี เพื่อให้เกิดความถูกต้องและครอบคลุมเนื้อหาตามกรอบแนวคิด

3) สร้างข้อคำถามของเครื่องมือแต่ละชุด ได้แก่ แบบสำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ แบบสังเกตการรวมกลุ่มออกกำลังกายในผู้สูงอายุ และแนวคำถามสนทนากลุ่มรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นตรวจสอบคุณภาพหาความตรงเชิงเนื้อหา โดยเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน คือ 1) อาจารย์สาขาวิชากายภาพบำบัด และดำรงตำแหน่ง รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหารโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ 2) แพทย์กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลหาดใหญ่ 3) แพทย์กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลหาดใหญ่ 4) หัวหน้าศูนย์แพทย์ชุมชนเทศบาลพะตง กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลหาดใหญ่ 5) นักกายภาพบำบัดชำนาญการ โรงพยาบาลหาดใหญ่ ทำการตรวจสอบ ความถูกต้อง ความครอบคลุมครบถ้วน และความสอดคล้องตรงตามวัตถุประสงค์กรอบแนวคิดการวิจัย รวมถึงการใช้ภาษาและความชัดเจนของภาษา นำแบบสอบถามวัดผลสัมฤทธิ์โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความเที่ยงตรงของเนื้อหาโดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างแบบสอบถามกับจุดประสงค์ พบว่ามีดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index Item Objective Congruence: IOC) ดังนี้ แบบสอบถามสถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เท่ากับ 0.90 แบบสังเกตการรวมกลุ่มออกกำลังกายในผู้สูงอายุ เท่ากับ 0.87 แบบสัมภาษณ์

รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เท่ากับ 0.96 จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไข และให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบใหม่ก่อนนำไปใช้จริง

### 3.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพและข้อมูลทั่วไปของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

1) ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content Analysis) ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและสนทนากลุ่ม ในการแสดงความคิดเห็นประเด็นคำถาม การมีส่วนร่วมของชุมชนในการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เป็นอย่างไร ดังนี้

1.1) ถอดเทปบันทึกเสียงการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มแบบคำต่อคำ และเพิ่มเติมข้อมูลจากการบันทึกของผู้จัดบันทึกให้สมบูรณ์

1.2) วิเคราะห์ข้อมูลโดยจัดกลุ่มให้เป็นประเด็นเพื่อตอบคำถามการวิจัย

2) ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์โดยใช้สถิติพรรณนาเพื่อบรรยายลักษณะทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล หาค่าความถี่และร้อยละ

### 3.4 การควบคุมคุณภาพการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลในการวิจัย เพื่อให้ได้มาซึ่งงานวิจัยที่มีคุณภาพและมีความน่าเชื่อถือดังนี้

1) กลุ่มตัวอย่างได้รับการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ครอบคลุมที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา

2) ผู้วิจัยจะทำการบันทึกข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์/สนทนากลุ่ม ภายใน 24 ชั่วโมง โดยแยกแยะความรู้สึก ความคิดเห็นของตนเอง ออกจากเรื่องราวที่ได้สังเกต ที่ได้รับฟังมา

3) ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากการถอดเทปแบบคำต่อคำ ไม่ใช้ความคิดเห็นของผู้วิจัย เพื่อไม่ให้เกิดความลำเอียง

4) ผู้วิจัยมีการตรวจสอบข้อมูลโดยวิธีการตรวจสอบแบบสามเส้า การคืนข้อมูลให้แก่ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบ และการนำข้อมูลให้นักวิชาการ/ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ

5) ผู้วิจัยเขียนบรรยายรายละเอียดข้อมูลจากการศึกษาวิจัย อย่างละเอียดเพื่อให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจและเห็นภาพชัดเจนเหมือนผู้วิจัย

### 3.5 การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอโครงร่างวิทยานิพนธ์เข้ารับการพิจารณาด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมด้านการวิจัยในมนุษย์ของสถาบันนโยบายสาธารณสุข มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เมื่อวันที่ 22 มิถุนายน 2565 (เลขที่ EC 008/65)

เมื่อผ่านการอนุมัติ ผู้วิจัยจะเริ่มทำการเก็บข้อมูลการวิจัย โดยการแนะนำตัวและชี้แจงรายละเอียดในวัตถุประสงค์และขั้นตอนการวิจัย พร้อมทั้งลงนามยินยอมอย่างเป็นทางการสำหรับผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ ทั้งนี้ สามารถปฏิเสธที่จะไม่เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ หรือเมื่อสมัครเข้ามาแล้วสามารถถอนตัวออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ สำหรับข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะไม่มีการเปิดเผยข้อมูลรายบุคคล โดยผู้วิจัยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น และจะทำลายข้อมูล เอกสารหลังจากเผยแพร่งานวิจัยแล้ว 5 ปี

#### 4. ผลและการวิเคราะห์

การศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional descriptive study) โดยเก็บข้อมูลระหว่างเดือนสิงหาคม 2565 ถึง เดือนกรกฎาคม 2566 ใช้วิธีการศึกษาเชิงปริมาณและคุณภาพ นำเสนอผลการศึกษิตตามวัตถุประสงค์ รายละเอียดดังนี้

1. สถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้
  - 1.1 ผลสำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ
  - 1.2 ผลการสังเกตการรวมกลุ่มออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
2. รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ในเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

##### ผลการศึกษา

1. สถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ในเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ดำเนินการสำรวจผู้สูงอายุในเทศบาลนครหาดใหญ่ จำนวน 160 ฉบับ โดยเก็บข้อมูลระหว่างเดือนสิงหาคม 2565 ถึง เดือนกันยายน 2565 โดยใช้แบบสำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ จากการสำรวจผู้วิจัยได้รับการตอบกลับแบบสำรวจ และมีข้อมูลในแบบสำรวจครบถ้วน ถูกต้องจำนวน 145 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 90.63

## 1.1 ผลสำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล จำนวน 145 คน เป็นเพศหญิงร้อยละ 67.60 เพศชายร้อยละ 32.40 ซึ่งผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุตอนต้น อายุอยู่ในช่วง 60 – 69 ปี คิดเป็นร้อยละ 60.70 สำหรับสถานภาพสมรสเกินครึ่งหนึ่งของผู้ให้ข้อมูล อยู่ในสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 57.90 ส่วนที่เหลืออยู่ในสถานภาพหม้าย/อย่า/แยกกันอยู่และโสด ระดับการศึกษาพบว่า ระดับการศึกษาประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่าใกล้เคียงกัน ระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 36.60 และระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 35.90 ส่วนที่เหลือมีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี สูงกว่าปริญญาตรีและไม่ได้รับการศึกษา ซึ่งรายได้ของผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 42.10 รายได้หลักส่วนใหญ่มาจากเบี้ยผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 49.70 การให้ข้อมูลด้านการล้มในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมาผู้สูงอายุมีการล้ม 1 ครั้ง คิดร้อยละ 12.40 มีการล้ม 2 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 2.80 มีเพียงส่วนน้อยที่มีการล้มมากกว่า 2 ครั้ง สำหรับจำนวนยาที่ใช้เป็นประจำส่วนใหญ่มีจำนวน 1 – 3 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 46.90 ไม่มีการใช้ยา คิดเป็นร้อยละ 40.70 และมีส่วนน้อยที่ใช้ยา 3 ชนิดขึ้นไป นอกจากนี้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลมีโรคประจำตัวคิดเป็นร้อยละ 62.10 โดยมีโรคความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง และเบาหวานสูงที่สุด รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ในเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา (n=145)

ข้อมูลส่วนบุคคล	ความถี่ n=145	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	47	32.40
หญิง	98	67.60
<b>อายุ</b>		
60 – 69 ปี	88	60.70
70 – 79 ปี	41	28.30
มากกว่า 80	16	11.00
<b>สถานภาพสมรส</b>		
โสด	28	19.30
สมรส	84	57.90
หม้าย/อย่า/แยกกันอยู่	33	22.80

ข้อมูลส่วนบุคคล	ความถี่ n=145	ร้อยละ
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ไม่ได้รับการศึกษา	11	7.60
ประถมศึกษา	52	35.90
มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	53	36.60
ปริญญาตรี	27	18.60
สูงกว่าปริญญาตรี	2	1.40
<b>รายได้ผู้สูงอายุ</b>		
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท	61	42.10
5,001-10,000 บาท	48	33.10
10,001-15,000 บาท	16	11.00
15,001-20,000 บาท	4	2.80
20,000 บาท	16	11.00
<b>ที่มาของรายได้หลัก</b>		
เบี้ยผู้สูงอายุ	72	49.70
ข้าราชการบำนาญ	14	9.70
เงินเดือนจากบุตร	28	19.30
อื่น ๆ	31	21.40
<b>จำนวนครั้งการหกล้มในรอบ 6 เดือน</b>		
ไม่มีการหกล้ม	122	84.10
1 ครั้ง	18	12.40
2 ครั้ง	4	2.80
มากกว่า 2 ครั้ง	1	0.70
<b>จำนวนยาที่ใช้เป็นประจำ</b>		
ไม่มี	59	40.70
1-3 ตัว	68	46.90
3 ตัวขึ้นไป	18	12.40
<b>โรคประจำตัว</b>		
ไม่มี	55	37.90
มี	90	62.10

ข้อมูลส่วนบุคคล	ความถี่ n=145	ร้อยละ
<b>โรคประจำตัว (ระบุ)</b>		
เบาหวาน	24	
ความดันโลหิตสูง	59	
หัวใจและหลอดเลือด	10	
ไขมันในเลือดสูง	39	
ภูมิแพ้	3	
ภาวะซึมเศร้า	1	
มะเร็ง	1	
โรคอื่นๆ	18	

## ส่วนที่ 2 ข้อมูลสถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ จำนวน 145 คน พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 71.10 และไม่มี การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 28.30 รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ (n=145)

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	ความถี่ n=145	ร้อยละ
ไม่ออกกำลังกาย	41	28.30
ออกกำลังกาย	104	71.70
<b>รวม</b>	<b>145</b>	<b>100.00</b>

ผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกายส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าไม่มีเวลา 17 ราย รองลงมาให้ เหตุผลของการไม่ออกกำลังกายว่ามีปัญหาสุขภาพ ได้แก่ มีอาการปวดเข่า ปวดหลัง ปวดข้อเท้าและ หนามืดบอด 9 ราย มีผู้ให้ข้อมูลที่ไม่สนใจออกกำลังกาย 6 ราย ส่วนเหตุผลการไม่ออกกำลังกาย เพราะการไม่มีความรู้ในการออกกำลังกายและไม่มีเพื่อนออกกำลังกายเหมือนกัน 5 ราย เหตุผลส่วน ที่เหลือคือ ไม่มีพื้นที่สำหรับออกกำลังกาย อากาศไม่เอื้ออำนวย และเหตุผลอื่น ๆ รายละเอียดดัง ตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เหตุผลการไม่ออกกำลังกาย (n=41)

เหตุผลการไม่ออกกำลังกาย	ความถี่
ไม่สนใจ	6
ไม่มีความรู้	5
ไม่มีพื้นที่	4
ไม่มีเพื่อน	5
อากาศไม่เอื้อ	1
ไม่มีเวลา	17
ปัญหาสุขภาพ	9
เหตุผลอื่น ๆ	3
<b>รวม</b>	<b>50</b>

ส่วนผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายเกือบครึ่งออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินและทรงตัว 82 ราย รองลงมาออกกำลังกายด้วยวิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 29 รายและปั่นจักรยาน 13 ราย ส่วนการออกกำลังกายด้วยวิธีการ เต้นและวิ่งเท่ากัน 11 ราย ส่วนที่เหลือออกกำลังกายด้วยวิธีการ ลีลาส รำไท่เก๊ก รำไม้พลอง ฟิตเนส กีฬา และอื่น ๆ รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 วิธีการออกกำลังกาย (n=104)

วิธีการออกกำลังกาย	ความถี่
เดินและทรงตัว	82
วิ่ง	11
เต้น	11
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	29
ลีลาส	3
รำไท่เก๊ก	4
รำไม้พลอง	3
ฟิตเนส	1
ปั่นจักรยาน	13
กีฬา	3
อื่น ๆ	3
<b>รวม</b>	<b>163</b>



ผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการออกกำลังกาย 20 – 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 39.40 รองลงมา มีระยะเวลาในการออกกำลังกาย 31 – 40 นาที คิดเป็นร้อยละ 18.30 ส่วนระยะเวลาในการออกกำลังกาย 50 – 60 นาทีและน้อยกว่า 20 นาที ใกล้เคียงกัน คิดเป็นร้อยละ 14.40 และ 13.50 ตามลำดับ ที่เหลือมีระยะเวลา 41 – 50 นาที และมากกว่า 1 ชั่วโมง รายละเอียดดังตารางที่ 5

**ตารางที่ 5** ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (n=104)

ระยะเวลาในการออกกำลังกาย	ความถี่ n=104	ร้อยละ
น้อยกว่า 20 นาที	14	13.50
20 – 30 นาที	41	39.40
31 – 40 นาที	19	18.30
41 – 50 นาที	8	7.70
50 – 60 นาที	15	14.40
มากกว่า 1 ชั่วโมง	7	6.70
<b>รวม</b>	<b>104</b>	<b>100.00</b>

ผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายส่วนใหญ่เกือบครึ่งหนึ่งมีความถี่ในการออกกำลังกาย 3 – 4 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 40.40 สำหรับผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 28.80 ส่วนที่เหลือออกกำลังกาย 5 – 6 วัน/สัปดาห์ และ 1 – 2 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 18.30 และ 12.50 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 6

**ตารางที่ 6** ความถี่ในการออกกำลังกาย (n=104)

ความถี่ในการออกกำลังกาย	ความถี่ n=104	ร้อยละ
1 – 2 วัน/สัปดาห์	13	12.50
3 – 4 วัน/สัปดาห์	42	40.40
5 – 6 วัน/สัปดาห์	19	18.30
ทุกวัน	30	28.80
<b>รวม</b>	<b>104</b>	<b>100.00</b>

ช่วงเวลาในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เกินครึ่งจะออกกำลังกายในช่วงเช้า คิดเป็นร้อยละ 60.60 ออกกำลังกายในช่วงเย็น คิดเป็นร้อยละ 26.90 รองลงมาออกกำลังกายในช่วงค่ำและระหว่างวัน คิดเป็นร้อยละ 6.70 และ 5.80 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย (n=104)

ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	ความถี่ n=104	ร้อยละ
เช้า	63	60.60
ระหว่างวัน	6	5.80
เย็น	28	26.90
ค่ำ	7	6.70
รวม	104	100.00

ผู้สูงอายุเกินครึ่งออกกำลังกายคนเดียว คิดเป็นร้อยละ 51.00 ออกกำลังกายกับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 33.70 และออกกำลังกายกับคนในครอบครัวน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 15.40 รายละเอียดดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ผู้ร่วมออกกำลังกาย (n=104)

ผู้ร่วมออกกำลังกาย	ความถี่ n=104	ร้อยละ
คนเดียว	53	51.00
เพื่อน	35	33.70
คนในครอบครัว	16	15.40
รวม	104	100.00

ผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายส่วนใหญ่ไม่ได้ใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 75.00 มีการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 25.00 รายละเอียดดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 การใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย (n=104)

การใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย	ความถี่ n=104	ร้อยละ
ไม่มี	78	75.00
มี	26	25.00
รวม	104	100.00

ผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายส่วนใหญ่ออกกำลังกายบริเวณบ้าน คิดเป็นร้อยละ 56.70 รองลงมาออกกำลังกายที่ลานกิจกรรมชุมชน คิดเป็นร้อยละ 16.30 ส่วนที่เหลือออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ ฟิตเนส และสถานที่อื่น ๆ รายละเอียดดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 สถานที่ออกกำลังกาย (n=104)

สถานที่ออกกำลังกาย	ความถี่ n=104	ร้อยละ
สวนสาธารณะ	11	10.60
ลานกิจกรรมชุมชน	17	16.30
ฟิตเนส	2	1.90
บริเวณบ้าน	59	56.70
อื่น ๆ	15	14.40
<b>รวม</b>	<b>104</b>	<b>100.00</b>

ผู้ให้ข้อมูลที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.30 และไม่มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.70 รายละเอียดดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกาย (n=104)

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการออกกำลังกาย	ความถี่ n=104	ร้อยละ
ไม่มี	34	32.70
มี	70	67.30
<b>รวม</b>	<b>104</b>	<b>100.00</b>

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทราบว่าการออกกำลังกายสามารถช่วยป้องกันการหกล้มได้ คิดเป็นร้อยละ 81.40 และไม่ทราบว่าการออกกำลังกายสามารถช่วยป้องกันการหกล้มได้ คิดเป็นร้อยละ 18.60 รายละเอียดดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 การรับรู้การออกกำลังกายต่อการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ (n=104)

การรับรู้การออกกำลังกาย ต่อการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ	ความถี่ n=104	ร้อยละ
ไม่ทราบ	27	18.60
ทราบ	118	81.40
<b>รวม</b>	<b>104</b>	<b>100.00</b>

ปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มด้วยการออกกำลังกายเรื่องการได้รับกำลังใจจากคนในครอบครัวและคนรอบข้างอยู่ในระดับปานกลาง และมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $M=3.04$ ,  $SD=1.18$ ) รองลงมาคือการทำชุมชนมีสถานที่ออกกำลังกาย และการได้รับความรู้และคำแนะนำวิธีการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ( $M=2.57$ ,  $SD=1.11$  และ  $M=2.54$ ,  $SD=1.17$ ) สำหรับปัจจัยส่วนที่เหลืออยู่ในระดับน้อย รายละเอียดดังตารางที่ 13

**ตารางที่ 13** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มด้วยการออกกำลังกาย (n=104)

ปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม	Mean	SD	แปลผล*
ได้รับการทดสอบหาความเสี่ยงการหกล้ม	1.84	1.03	น้อย
ได้รับการแจ้งข่าวหรือชักชวนให้เข้าร่วมการออกกำลังกาย	2.26	1.17	น้อย
ได้รับความรู้และคำแนะนำวิธีในการออกกำลังกาย	2.54	1.17	ปานกลาง
ได้รับกำลังใจจากคนในครอบครัวและคนรอบข้างในการออกกำลังกาย	3.04	1.18	ปานกลาง
มีสถานที่สำหรับการออกกำลังกายในชุมชนที่อาศัย	2.57	1.11	ปานกลาง
มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายในชุมชนที่อาศัย	2.35	1.12	น้อย
มีการรวมกลุ่มออกกำลังกายในชุมชนที่อาศัย	2.29	1.08	น้อย
มีผู้นำออกกำลังกายในชุมชนที่อาศัย	2.04	1.05	น้อย
มีกิจกรรมหรือโครงการการออกกำลังกายในชุมชนที่อาศัย	2.07	1.08	น้อย
ได้รับการส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายจากหน่วยงานในพื้นที่	2.07	1.11	น้อย

\* วิเคราะห์ โดยใช้ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับเกณฑ์การแบ่งระดับพฤติกรรมใช้เกณฑ์ของชูศรี วงศ์รัตน์ (2553) โดยค่าเฉลี่ย 1.00-1.49 = น้อยที่สุด 1.50-2.49 = น้อย ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49 = ปานกลาง 3.50-4.49 = มาก และ 4.50-5.00 = มากที่สุด

ความต้องการผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่อยากให้หน่วยงานในพื้นที่สนับสนุนการออกกำลังกายประเภทเดินและทรงตัว จำนวน 83 คน รองลงมาประเภทยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จำนวน 41 คน และเต้น จำนวน 26 คน ส่วนรำไท่เก๊ก 21 คน ส่วนลีลาศ และรำไม้พลองเหมือนกัน 21 คน ส่วนที่เหลือเป็นการพิทเนส วิ่ง ปั่นจักรยาน ตาราง 9 ช่อง เล่นกีฬา และอื่น ๆ รายละเอียดดังตารางที่ 14

**ตารางที่ 14** ความต้องการให้หน่วยงานในพื้นที่สนับสนุนประเภทการออกกำลังกาย (n=145)

ความต้องการให้หน่วยงานในพื้นที่สนับสนุนประเภทการออกกำลังกาย	ความถี่
เดินและทรงตัว	83
วิ่ง	16
เต้น	26
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	41

ความต้องการให้หน่วยงานในพื้นที่สนับสนุนประเภทการออกกำลังกาย	ความถี่
ตาราง 9 ช่อง	4
ลีลาศ	21
รำไท้เก๊ก	22
รำไม้พลอง	21
ฟิตเนส	16
ปั่นจักรยาน	12
เล่นกีฬา	3
อื่น ๆ	3
<b>รวม</b>	<b>163</b>

ความต้องการให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสนับสนุนการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการทกล้มส่วนใหญ่ อยากให้มีการสนับสนุนอุปกรณ์ออกกำลังกาย จำนวน 17 คน สำหรับความต้องการให้มีการสนับสนุนความรู้และให้คำปรึกษาการออกกำลังกาย จำนวน 12 คน อยากให้มีการปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกาย และมีสถานที่ออกกำลังกายมากขึ้น จำนวน 9 คน ส่วนที่เหลือ อยากให้มีการรวมกลุ่มออกกำลังกายโดยผู้นำออกกำลังกาย อยากให้อสม. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ติดตามดูแลผู้สูงอายุ อยากให้มีการตรวจประเมินความเสี่ยงของการทกล้มในผู้สูงอายุก่อนการออกกำลังกาย อยากให้มีการสนับสนุนงบประมาณโดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และอยากให้มีการปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในบ้านเพื่อป้องกันการทกล้ม รายละเอียดดังตารางที่ 15

ความต้องการให้หน่วยงานในพื้นที่สนับสนุนการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการทกล้ม	จำนวน (คน)
ปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกาย และจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายมากขึ้น	9
ควรสนับสนุนอุปกรณ์ออกกำลังกายในชุมชน	17
จัดให้มีกิจกรรมการรวมกลุ่มออกกำลังกายโดยผู้นำออกกำลังกาย	4
จัดให้มีการตรวจประเมินความเสี่ยงการทกล้มในผู้สูงอายุก่อนการออกกำลังกาย	2
ควรสนับสนุนความรู้และให้คำปรึกษาการออกกำลังกาย	12
จัดให้อสม. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ติดตามดูแลผู้สูงอายุ	3
ควรสนับสนุนงบประมาณโดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	2
ควรปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในบ้านเพื่อป้องกันการทกล้ม	2
<b>รวม</b>	<b>51</b>

## 1.2 ผลการสังเกตการรวมกลุ่มออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการรวมกลุ่มออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยใช้แบบสังเกต จำนวน 18 แห่ง พบว่าทั้งหมดมีการออกกำลังกายประเภทการเคลื่อนไหวร่างกายในทิศทาง 3 ระนาบ ได้แก่ การเดินตามจังหวะ รำไท่เก๊ก รำไม้พลอง ลีลาส และห้วยตันกง รายละเอียดดังตารางที่ 16

ตารางที่ 16 การรวมกลุ่มออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ชนิดการรวมกลุ่มออกกำลังกาย	จำนวน (แห่ง)
การเดินตามจังหวะเพลง	10
รำไท่เก๊ก	4
รำไม้พลอง	2
ลีลาส	1
ห้วยตันกง	1
รวม	18



ภาพที่ 2 ภาพการรวมกลุ่มการออกกำลังกายชนิดเดินตามจังหวะเพลง



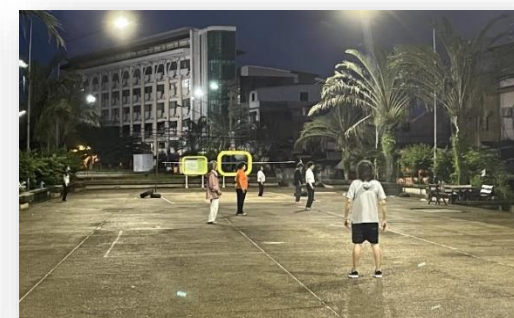
ภาพที่ 3 ภาพการรวมกลุ่มการออกกำลังกายชนิดรำไท่เก๊ก



ภาพที่ 4 ภาพการรวมกลุ่มการออกกำลังกายชนิดรำไม้พลอง



ภาพที่ 5 ภาพการรวมกลุ่มการออกกำลังกายชนิดลีลาส



ภาพที่ 6 ภาพการรวมกลุ่มการออกกำลังกายชนิดห้วยตันกง

## 2. รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ดำเนินการสนทนากลุ่มผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง จำนวน 2 กลุ่ม และสัมภาษณ์เชิงลึกผู้บริหารเทศบาลนครหาดใหญ่ โดยเก็บข้อมูลระหว่างเดือนตุลาคม 2565 ถึง เดือนมีนาคม 2566 โดยใช้แนวคำถาม รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

## 2.1 ผลการสนทนากลุ่ม รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล จำนวน 21 คน เป็นเพศหญิงร้อยละ 90.48 เพศชายร้อยละ 9.52 ซึ่งผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 48 – 58 ปี คิดเป็นร้อยละ 47.62 ระดับการศึกษาพบว่า เกินครึ่งผู้ให้ข้อมูลมีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 52.68 ซึ่งประกอบอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.38 รองลงมาประกอบอาชีพค้าขาย-ธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 28.57 นอกจากนี้ รายละเอียดดังตารางที่ 17

ตารางที่ 17 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล (n=21)

ข้อมูลส่วนบุคคล		ความถี่ n=21	ร้อยละ
<b>เพศ</b>			
	ชาย	2	9.52
	หญิง	19	90.48
<b>อายุ</b>			
	26 – 36 ปี	2	9.52
	37 – 47 ปี	1	4.76
	48 – 58 ปี	10	47.62
	59 – 69 ปี	5	23.81
	70 ปีขึ้นไป	3	14.29
<b>ระดับการศึกษา</b>			
	ประถมศึกษา	2	9.52
	มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	5	23.81
	ปริญญาตรี	11	52.38
	สูงกว่าปริญญาตรี	3	14.29
<b>อาชีพ</b>			
	รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	11	52.38
	ค้าขาย-ธุรกิจส่วนตัว	6	28.57
	อื่น ๆ	4	19.05



ข้อมูลส่วนบุคคล	ความถี่ n=21	ร้อยละ
<b>ผู้ให้ข้อมูล</b>		
ผู้บริหาร เจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	2	9.52
เจ้าหน้าที่หน่วยงานบริการสุขภาพ	7	33.33
ผู้นำชุมชนหรือแกนนำชุมชน	6	28.57
นักส่งเสริมสุขภาพชุมชน (อสม.)	2	9.52
ผู้สูงอายุและตัวแทนระดับครอบครัว	4	19.05

**ส่วนที่ 2 ข้อมูลรูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ** จากการสนทนากลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และภาคีเครือข่ายต่าง ๆ ในชุมชน

ผลการสนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลจาก ผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และภาคีเครือข่ายต่าง ๆ ในชุมชน จำนวน 12 คน ได้ให้ข้อมูลรูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วยเรื่อง 1) การคัดกรองเพื่อค้นหาความเสี่ยงล้มในผู้สูงอายุ 2) การประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้ผู้สูงอายุทั่วไปและกลุ่มเสี่ยงล้มมาออกกำลังกาย 3) การดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ 4) การติดตามประเมินผลการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ และ 5) การขยายผลการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง รายละเอียดดังนี้

**1. การคัดกรองเพื่อค้นหาความเสี่ยงล้มในผู้สูงอายุ** เป็นการดำเนินการประเมินความเสี่ยงล้มในผู้สูงอายุที่เกิดจากปัจจัยภายในและภายนอก เพื่อให้รู้สถานะความเสี่ยงล้มของตนเอง และนำข้อมูลความเสี่ยงล้มไปวางแผนการออกกำลังกายตามความเหมาะสมแต่ระดับความเสี่ยง ซึ่งประกอบด้วย 1) การคัดกรองค้นหาความเสี่ยงล้ม 2) การประเมินความสนใจการออกกำลังกาย 3) การคืนข้อมูลการคัดกรองความเสี่ยงล้ม 4) การออกแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับระดับความเสี่ยงล้ม และ 5) การมีส่วนร่วมในการคัดกรองค้นหาความเสี่ยงล้ม ดังนี้

### 1.1 การคัดกรองค้นหาความเสี่ยงล้ม

ผู้เข้าร่วมวิจัยส่วนใหญ่ ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการคัดกรองเพื่อค้นหาความเสี่ยงล้มในผู้สูงอายุควรมีความครอบคลุมทุกพื้นที่ เพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้สถานะทางสุขภาพ ก่อนดำเนินการให้คำแนะนำทางสุขภาพหรือดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในผู้สูงอายุ ดังผู้ให้ข้อมูล 2 รายเสนอไว้ว่า

“พีคิตแบบนี้จะก่อนที่เราจะทำอะไรก็ตามก็แล้วแต่ เราต้องรู้ก่อนนะคะว่าคนไหน เสี่ยงล้ม ไม่เสี่ยงล้ม เพื่อจะรู้ว่าเขาควรจะทำตัวยังไงที่ไม่ให้ล้ม จึงจะส่งเสริมให้ออกกำลังกาย เพื่อที่จะป้องกันการหกล้ม เป็นการแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุเราต้องดูที่ต้นเหตุว่าเราจะทำยังไง มันต้องคัดกรองให้ครอบคลุมก่อน”

(ข1, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

“เราได้ประโยชน์จากการคัดกรองตรงที่ว่า ทำให้เรารู้ข้อมูลสุขภาพตนเองเพื่อ ป้องกันการเกิดปัญหาถูก ที่นี้ผู้สูงอายุจะต้องคัดกรองให้ได้มากที่สุด เพราะว่าเราจะไม่รู้เลยว่าผู้สูงอายุมีความเสี่ยงไหม ถ้าเราจะออกกำลังกายเนี่ยเราต้องรู้ก่อนว่าผู้สูงอายุเนี่ยมีความเสี่ยงแค่ไหน ต้องจับประเด็นที่ว่าเราต้องหากลุ่มเสี่ยงเพื่อที่จะนำกลุ่มเสี่ยงมาออกกำลังกาย”

(ข9, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

ควรมีการลงพื้นที่คัดกรองค้นหาความเสี่ยงล้มโดยประเมินจากปัจจัย ภายในและภายนอก กล่าวคือ ปัจจัยภายในดำเนินการประเมินสมรรถภาพทางด้านร่างกาย เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทรงตัว สายตา โรคประจำตัว การประเมินเข้าเสื่อม ส่วนปัจจัย ภายนอกดำเนินการประเมินสภาพบ้าน เช่น ทางต่างระดับ บันได ธรณีประตู แสงสว่างภายในบ้าน การประเมินรองเท้าที่ใส่ในบ้าน การประเมินการใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน และลักษณะการเดินของผู้สูงอายุ ดังผู้ให้ข้อมูล 3 รายเสนอไว้ว่า

“อยากให้ออกไปประเมินสภาพบ้านด้วยเพราะเวลาผู้สูงอายุอยู่บ้าน เวลาบริษัทส่ง ของมาส่งของอะ รีบตั้งตาย คนแก่กลัวลูกหลานต่อว่า ป้าเค้ารีบวิ่งลงมาล้มเลย ขาหักสาม ท่อน เพราะอะไร สะดุดบันได แบบที่บอกว่าการคัดกรองที่บ้านมีทางต่างระดับใหม่ กล้ามเนื้อแข็งแรงพอไหม”

(ข11, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

“หลายบ้านเลยที่ใช้รองเท้าใส่ในบ้าน เป็นรองเท้าเก่า เรายังบอกว่ารองเท้าเนี่ยตัวทำให้ ลื่น อีกร้อยก็เป็นธรณีประตู พื้นต่างระดับอีกกรณีหนึ่งพวกที่ไม่ยอมใช้สามขาสี่ขา...อาจจะ เพิ่มไปในรายการประเมินการคัดกรองทุกครั้งด้วย...”

(ข9, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

## 1.2 การประเมินความสนใจการออกกำลังกาย

ควรมีการประเมินความสนใจการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทั่วไปและ ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงแต่ละราย สำหรับให้คำแนะนำในการปฏิบัติ วางแผนการส่งเสริมการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุได้ ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“ถ้าคัดกรองความต้องการในการออกกำลังกายที่ว่าจำเป็นนะ อย่างน้อยเราก็จะได้ โฟกัสลงไปถูกระหว่างกลุ่มนี้อายากออกแบบไหน กลุ่มนี้อายากเดิน อีกกลุ่มหนึ่งไม่ายากเดิน ถ้าเรา โฟกัสแบบนี้เราจะได้จัดกลุ่มถูกใจ บางทีถ้าเกิดออกกำลังกายที่เขาชอบ เราจะแนะนำเขาได้”

(ข10, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

### 1.3 การคืนข้อมูลการคัดกรองความเสี่ยงล้ม

ควรมีการคืนข้อมูลความเสี่ยงล้มให้กับผู้สูงอายุและญาติ และชุมชน เพื่อที่จะได้ตระหนักถึงความเสี่ยงการหกล้ม ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“คนในชุมชน กรรมการชุมชน ประธานชุมชนหรือตัวผู้สูงอายุเองเนี่ย ควรจะได้รับรู้ ข้อมูลของตัวเองว่าหลังจากคัดกรองไปแล้วเนี่ย ตัวเองมีความเสี่ยงมากน้อยแค่ไหน ว่าพื้นที่ ของเรามีคนเสี่ยงล้มขนาดไหน ต้องมีการคืนข้อมูลให้กับชุมชนเพื่อที่จะได้ตระหนักถึง ความเสี่ยงล้ม”

(ข2, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

การนำข้อมูลสถิติการหกล้มไปนำเสนอพูดคุยกับองค์กร รวมถึง ประเด็นเรื่องการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“เอาข้อมูลจากการคัดกรองไปคุยกับองค์กรที่เราอยู่ว่าเสี่ยงยังไง ล้มจากอะไร เรา ต้องทำและนำเสนอประเด็นให้เค้าเห็น เค้าจะได้มามีส่วนร่วมในการสนับสนุนบ้าง”

(ข11, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

### 1.4 การออกแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับระดับความเสี่ยงล้ม

การนำข้อมูลความเสี่ยงล้มของผู้สูงอายุแต่ละรายไปออกแบบการออกกำลังกายในเหมาะสมกับระดับความเสี่ยง ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“ตอนคัดกรองเราจะรู้ว่าผู้สูงอายุแต่ละคนเนี่ยเสี่ยงมากน้อยแค่ไหน ลุงคนนี้อาจจะมี ภาวะเสี่ยงเรื่องการทรงตัวที่ทำให้เกิดล้มง่ายก็เลยอาจจะทำให้เราพอรู้แล้วว่าเสี่ยงการทรงตัว เราจะต้องให้การออกกำลังกายที่ฝึกการทรงตัวอะไรประมาณนี้นะคะ”

(ข9, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

### 1.5 การมีส่วนร่วมในการคัดกรองค้นหาความเสี่ยงหกล้ม

การคัดกรองค้นหาความเสี่ยงการหกล้มในผู้สูงอายุดำเนินการโดย บุคลากรทางการแพทย์ อสม. คนในครอบครัวผู้สูงอายุที่ได้รับความรู้ ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“จริง ๆ ในหมู่บ้าน ระบุว่าบ้านเราเนี่ยบุคลากรทางการแพทย์ อสม. สำคัญมากที่ ค้นหาความเสี่ยงล้ม หรือเป็นเจ้าหน้าที่หน่วยงานรัฐมาให้ความรู้ญาติพี่น้องที่ดูแลคัดกรอง”

(ข4, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

2. การประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุทั่วไปและกลุ่มเสี่ยงล้มมาออกกำลังกาย เป็นการแจ้งข้อมูลข่าวสารให้ผู้สูงอายุที่ติดบ้านและติดสังคม มาออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มเพิ่มมากขึ้น ซึ่งประกอบด้วย 1) การประชาสัมพันธ์ตามประเภทของผู้สูงอายุติดบ้านและติดสังคม 2) การประชาสัมพันธ์โดยใช้แรงจูงใจ และ 3) การประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางที่หลากหลาย ดังนี้

### 2.1 การประชาสัมพันธ์ตามประเภทของผู้สูงอายุติดบ้านและติดสังคม

การประชาสัมพันธ์โดยแบ่งผู้สูงอายุเป็นสองประเภท ได้แก่ ผู้สูงอายุติดบ้านและผู้สูงอายุติดสังคม ผู้สูงอายุติดสังคมดำเนินการประชาสัมพันธ์ชี้แจงถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อการป้องกันการหกล้ม ผู้สูงอายุติดบ้านสอนคนในบ้านถึงการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการหกล้ม สาเหตุของการหกล้ม วิธีการออกกำลังกายภายในบ้านเพื่อป้องกันการหกล้ม การจัดพื้นที่บริเวณบ้าน ดังผู้ให้ข้อมูล 2 รายเสนอไว้ว่า

“ผู้สูงอายุติดสังคมเราแค่ชี้แจงว่าการออกกำลังกายนั้นทำอย่างไรไม่ให้เกิดการล้ม ส่วนคนติดบ้านเราจะทำอย่างไรให้เค้าสอนคนในบ้านให้เกิดการไม่ล้ม”

(ข12, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

“ถ้าเค้าออกมาออกกำลังกายกลุ่มไม่ได้เนี่ยสุดท้ายแล้วเค้าต้องออกกำลังกายในบ้าน ที่ถึงบอกว่าแบ่งออกเป็น 2 เซกชั่น คือ ถ้าคุณไม่ออกกำลังกายนอกบ้าน คุณจะดูแลตัวเองอย่างไรไม่ให้หกล้มมีวิธีการปฏิบัติออกกำลังกาย 1 2 3 จัดเวลา แล้วก็จัดการพื้นที่บริเวณบ้าน ห้องน้ำ ห้ามล้ม เหมือนที่บอกว่า คนที่อยู่ในบ้านจะออกกำลังกายอย่างไร เพื่อไม่ให้เสี่ยงล้ม ดูแลตั้งแต่บ้านที่คุณอยู่ เพราะไม่มีใครดูแลคุณได้นอกจากตัวคุณเอง”

(ข9, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

### 2.2 การประชาสัมพันธ์โดยใช้แรงจูงใจ

ควรมีประชาสัมพันธ์ให้มากกว่าเดิม เชิญชวนกลุ่มเสี่ยงที่จะล้มให้ออกนอกบ้านมาออกกำลังกาย โดยการใช้แรงจูงใจโดยการให้สิ่งตอบแทนหรือการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การแจกข่าวสาร การหาบริษัทผลิตภัณฑ์ การรับประทานอาหารเช้าหรือเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพร่วมกัน ดังผู้ให้ข้อมูล 2 รายนี้เสนอไว้ว่า

“เราต้องมีการประชาสัมพันธ์นะคะเชิญชวนกลุ่มเสี่ยงล้มเนี่ยที่เป็นผู้สูงอายุให้มาออกกำลังกาย ประชาสัมพันธ์เชิญชวนกลุ่มเสี่ยงที่จะล้มให้ออกนอกบ้านมาออกกำลังกาย”

“มาออกกำลังกายเนี่ยทำเครื่องดื่มมา ออกกำลังกายเสร็จก็ดื่มด้วยกัน อาทิตย์ละครั้ง หรือแจกของที่ได้รับการสนับสนุน กลุ่มคนสนับสนุนเขาจะได้ประชาสัมพันธ์บริษัทของเขา แค่ว่าแจกครั้งแรกนะคะ เป็นวัฒนธรรมคนไทยที่ให้เราครั้งแรก แล้วครั้งต่อไปเขาจะได้มากกว่าเดิม ได้สุขภาพเนี่ยสำคัญ ถ้าเขามาเท่าเดิมหรือมากกว่าเดิมแสดงว่าเรามาถูกทาง”

(ข11, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

“ถ้าเราหิวของมากันคนละอย่าง คนนั้นเอาอันนี้มา คนนี้เอาอันนั้นมา เราจะได้ความสามัคคีซึ่งกันและกันเราก็จะได้มีความสุขด้วยอาจจะเป็นเดือนละครึ่ง เธอเอามาอย่างนี้หนึ่งนะ คนนี้เอามาอย่างนี้หนึ่งนะ จริง ๆ แล้วกลุ่มผู้สูงอายุเนี่ยเขาเหงานะ ถ้าเรามาเจอกันมาจอยกันมาปฏิสัมพันธ์กันเขาก็มีความสุขมากยิ่งขึ้น ก็น่าจะมารวมตัวกันออกกำลังกายนอกบ้านบ้าง”

(ข8, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

เขียนโครงการประชาสัมพันธ์ให้รู้โทษภัยของการหกล้ม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ดึงผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“ถ้าเขียนโครงการจะทำให้ไม่ต้องจ่ายตังค์เลย ฟรี คนก็มาแล้ว พี่คิดว่าการประชาสัมพันธ์แบบนี้เนี่ยควรจะ给他 รู้โทษภัยของการหกล้มด้วยะ”

(ข4, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

การประชาสัมพันธ์ชักชวนให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มควรจะเป็นลูกหลานและคนในครอบครัวหรือคนใกล้ชิด คนในชุมชน ดึงผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“ถ้าจะชวนให้ไปออกกำลังกายง่ายที่สุดอันดับแรกก็น่าจะเป็น ลูก ๆ หลาน ๆ ที่อยู่ด้วยกันนี่แหละ เพราะเจอกันทุกวันอยู่ทุกวัน”

(ข6, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

### 2.3 การประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางที่หลากหลาย

การประชาสัมพันธ์โดยใช้วิธี ปากต่อปาก ใบปลิว แผ่นพับ หรือวิทยุกระจายเสียง โดยประธานชุมชนหรือ อสม. ดึงผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“ให้มาแจ่งกับปากเลยอันนี้รู้แน่นอน อสม.หรือประธานชุมชนอะไรแบบนี้ ถ้าไม่อยู่บ้านก็อาจจะใช้ใบโฆษณาก็ได้แต่บางทีก็มองไม่ค่อยเห็น ส่วนใหญ่จะฟังมากกว่าถ้าประชาสัมพันธ์ทางลำโพงกระจายเสียงก็ตีจะตีฟังง่าย ๆ ชัดเจนหน่อย”

(ข5, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

ไปเยี่ยมเยียนตามบ้าน ดำเนินการโดยกรรมการชุมชนร่วมกับ อสม. หรือจิตอาสาไปเยี่ยมเยียนประชาสัมพันธ์พูดคุยถึงสาเหตุก่อนดีกว่าที่เป็นปัญหาสำหรับผู้สูงอายุ และชักชวนออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม ดึงผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“ถ้าเกิดว่าคนที่เป็นกรรมการหรือคนที่อยู่ในสังคมตรงนี้ก็น่าจะมึนุษย์สัมพันธ์ที่ดีก็อาจจะรวมกลุ่มกัน ก็เอาบุญเนอะ ไปเยี่ยมเยียนตามบ้าน อาจจะกรรมการชุมชนร่วมกับอสม. ไปเยี่ยมเยียนประชาสัมพันธ์พูดคุยถึงสาเหตุที่เป็นปัญหาสำหรับผู้สูงอายุ แล้วค่อยดึงมาออกกำลังกาย ชักชวนว่า เนี่ยอย่างพวกพี่ ๆ ที่ไม่เสี่ยงล้มหรือไม่ล้มเพราะอะไร เพราะว่ากล้ามเนื้อแข็งแรงนั้นมันเป็นการให้ความรู้เค้า มันเป็นช่องทางของการร่วมกิจกรรมตรงนี้”

(ข10, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

การให้คนมีความรู้ โดยบุคลากรทางการแพทย์ เข้ามาประชาสัมพันธ์ เดือนละครั้งในหมู่บ้าน ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“ต้องให้คนมีความรู้ อย่างนักกายภาพหรือบุคลากรทางการแพทย์ เนี่ย เข้ามาพูด ประชาสัมพันธ์ เดือนละครั้ง ให้เค้ามาประชุมที่ใจกลางหมู่บ้าน...”

(ข1, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

นอกจากบุคลากรทางการแพทย์ ยังมีการประชาสัมพันธ์โดยผู้มี ประสบการณ์ด้านการออกกำลังกาย หรือตัวแทนกลุ่มออกกำลังกาย โดยการเอาตัวอย่างหรือสิ่งดี ๆ ไปเล่าสู่กันฟัง เชิญชวนคนออกมาออกกำลังกาย ดังผู้ให้ข้อมูล 2 รายเสนอไว้ว่า

“อาจจะให้ผู้มีประสบการณ์ในเรื่องของการออกกำลังกาย เชิญตัวแทนกลุ่มออก กายไป พูดในเรื่องของประสบการณ์นะครับ ถือว่าเป็นการประชาสัมพันธ์ที่ดีมาก”

(ข2, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

“เมื่อมาออกกำลังกายบ่อย ๆ ทุกคนเต็มพลังหมดเลยไม่ผิดสักท่าหนึ่ง เพราะร่างกาย แข็งแรงขึ้น การทรงตัวดีขึ้น เราต้องเอาตัวอย่างของเรา หรือสิ่งดี ๆ เนี่ยไปเชิญชวนคน ออกมา ไปเล่าสู่กันฟัง ชวนให้มาเต็มออกกำลังกายใกล้บ้าน”

(ข11, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

**3. การดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ** เป็น การดำเนินการเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายที่มากขึ้น โดยอาศัยการมีส่วนร่วมและความ ช่วยเหลือจากภาคส่วนต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วย 1) การออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ 2) การ กระตุ้นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง 3) การส่งเสริมความรู้ด้านการป้องกันการหกล้ม 4) การมี สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย 5) การสร้างความร่วมมือในชุมชน 6) การมีแผนการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม ดังนี้

### 3.1 การออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายที่ไม่มีท่าทางที่ มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม เป็นชนิดการออกกำลังกายที่เหมาะสม และปลอดภัยตามระดับความเสี่ยง แต่ละบุคคล ดังผู้ให้ข้อมูล 2 รายเสนอไว้ว่า

“เป็นการออกกำลังกายที่ไม่มีความเสี่ยงในบางท่าออกกำลังกายที่เสี่ยงต่อการหกล้ม จึงจำเป็นต้องออกกำลังกายหรือชนิดการออกกำลังกายที่เหมาะสม”

(ข12, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

“ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายเบา ๆ ช้า ๆ ออกกำลังกายแบบง่าย ๆ เหมาะกับระดับ ความเสี่ยงที่ได้ลงคัดกรองเอาไว้ ซึ่งแต่ละบุคคลก็จะไม่เหมือนกัน”

(ข10, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

ตัวอย่างการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน แอโรบิก หรือออกกำลังกายโดยใช้ยางยืดเพื่อสร้างกล้ามเนื้อจะได้แข็งแรง และออกกำลังกาย ลีลาส โลင်းแดนซ์ ราไทยเก็ก ดังผู้ให้ข้อมูล 2 รายเสนอไว้ว่า

“ที่เห็นกันบ่อย ๆ นะ ผู้สูงอายุจะเดินกันเป็นส่วนใหญ่ช่วงเช้า ๆ ตอนเย็นก็จะไปแอโรบิกยกแขนยกขาแขนขึ้นลง หรือนั่งออกกำลังกายโดยใช้ยางยืดเพิ่มกล้ามเนื้อให้แข็งแรง”

(ข5, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

“ถ้าเป็นการรวมกลุ่มกันนะ ก็จะเป็นลีลาส โลင်းแดนซ์ ราไทยเก็ก แต่ต้นเนี่ยกลุ่มจะเยอะหน่อย ก็จะมีคนหลายช่วงอายุไปออกปะปนกัน”

(ข4, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

การออกกำลังกายต้องแบ่งผู้สูงอายุเป็น 2 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มติดสังคม และกลุ่มติดบ้าน กลุ่มติดสังคมสามารถออกกำลังกายแบบกลุ่มนอกบ้าน แต่เนื่องจากกลุ่มติดบ้านติดเตียงมีข้อจำกัดทางด้านร่างกาย มีโรคประจำตัว ขาดความมั่นใจในการรวมกลุ่ม ให้ออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ที่หาได้ง่าย เช่น ลูกบอล ยางยืด และดึงกลุ่มคนที่อยู่ระหว่างติดบ้าน ติดสังคม ออกมาออกกำลังกายนอกบ้าน ดังผู้ให้ข้อมูล 2 รายเสนอไว้ว่า

“การออกกำลังกายต้องแบ่งผู้สูงอายุเป็นสองกลุ่ม กลุ่มสังคม และติดบ้าน กลุ่มสังคมยังงัยร่างกายก็โอเค แต่กลุ่มที่ติดบ้าน การที่เค้าจะเข้าสังคมไปออกกำลังกาย มันก็มีข้อจำกัด เค้าจะมีความไม่มั่นใจไปรวมกลุ่มถูกมัย เอาตรง ๆ สังคมชุมชนติดบ้านอะ เรื่องของภูบ้านนี้ เรื่องของมึงบ้านนูน หรือที่เราเรียกว่า ไม่อยากยุ่งซึ่งกันและกัน เราต้องดูว่าเราจะทำยังไงที่จะมีสถานที่ให้เค้าไม่ต้องกังวลเรื่องของที่เค้าจะไปรวมสังคมด้วย เค้าก็ไม่กล้าที่จะออกกำลังกาย ที่นี้เราจะทำยังไงที่จะดึงกลุ่มเหล่านี้ให้เค้ามีสถานที่ ที่เค้าสบาย ๆ ไม่ซีเรียสมมีความมั่นใจที่จะออกกำลังกาย คือที่เหมือนให้ลูกยาง ลูกบอลไปยึดไปอะไร ก็โอเคนะ”

(ข9, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

“มีสองประเด็นอ่าคะ ที่คือผู้สูงอายุติดสังคมกับผู้สูงอายุติดบ้าน ในส่วนผู้สูงอายุติดบ้านอะคะอาจจะมึโรคประจำตัว การออกนอกบ้านอาจจะไม่ได้บ่อย ไม่สะดวก การจัดหาอุปกรณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นทางเลือกที่ดี กับอีกอันนึ่งเป็นผู้สูงอายุที่ออกไปไหนมาไหนได้ เราอาจจะมึโครงการให้รวมกลุ่มกันออกกำลังกาย...”

(ข7, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

### 3.2 การกระตุ้นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

การกระตุ้นให้ออกกำลังกายโดยผู้ดูแลผู้สูงอายุ ญาติ หรือกลุ่มบุคลากรทางการแพทย์ โดยการชักชวน หรือ การออกกำลังกายร่วมกันเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำตาม ดังผู้ให้ข้อมูล 3 รายเสนอไว้ว่า

“ที่ให้ออกกำลังกายอ่อนแอ แม่จะมีความสุข เพราะเราไม่ได้แบบเอาจริงเอาจัง เหมือนเราสร้างกิจกรรมให้แม่อ่อนแอ ถ้าอยู่เฉย ๆ ก็จะไม่ค่อยได้ขยับเขยื้อนร่างกายอ่อนแอ ก็ช่วยกระตุ้นให้แม่ออกกำลังกายแบบสนุก ๆ ทุกวัน ไม่ได้เจาะจงว่านี่คือการออกกำลังกาย บางทีก็บอกว่า ไหนลองงอเหยียดให้ดูหน่อย ไหนแม่ยกมือสูง ๆ หน่อยว่าไหวมั๊ย แม่จะทำตามได้ พอยกไหวเราก็อิ่มใจให้กำลังใจ แม่ก็มีความสุข ได้ยิ้มได้หัวเราะ”

(ข8, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

“ผู้ดูแลจริง ๆ ก็สำคัญ มันอยู่ที่ผู้ดูแลจริง ๆ เราต้องเข้าใจอย่างหนึ่งว่าพออายุ 60 ขึ้นไปเนี่ย การที่เค้าจะทำอะไรเองมันยากขึ้นแล้วต้องใช้ผู้ดูแลกระตุ้น...ถ้าเค้าไม่ช่วยกระตุ้นเนี่ยมันก็ยาก มันยากที่จะเห็นถึงการ ทรง เพราะมันมีแต่จะ ทรวด ลง อันนี้คือผู้ดูแลสำคัญ”

(ข9, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

“โดยปกติแล้วเนี่ยครับ เราจะต้องมีผู้กระตุ้นซึ่งอาจจะเป็นผู้ดูแลหรือคนรอบข้าง ผู้สูงอายุ รองลงมาก็อาจจะเป็น อสม. หรือกลุ่มบุคลากรทางการแพทย์”

(ข2, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

### 3.3 การส่งเสริมความรู้ด้านการป้องกันการหกล้ม

การส่งเสริมทักษะความรู้ของผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และคนในชุมชน ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“ความรู้เรื่องนี้ทุกคนควรต้องรู้เลย เพราะเราเป็นสังคมผู้สูงอายุ ต้องเจอกับผู้สูงอายุ อยู่แล้วใช่ไหมคะ หลัก ๆ เลยผู้สูงอายุเองเนี่ยต้องมีความรู้เพื่อที่จะได้ดูแลตนเองได้ รองลงมา ก็เป็นคนที่อยู่ด้วยกับผู้สูงอายุ อาจจะเป็นลูก เป็นหลาน เป็นญาติ หรือเป็นคนในชุมชนต้องรู้ทุกคน เวลาเกิดอะไรขึ้นทุกคนจะได้มีส่วนร่วมในการช่วยดูแลผู้สูงอายุได้”

(ข3, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

ส่งเสริมความรู้ในเรื่อง สาเหตุของการหกล้ม ปัจจัยที่ทำให้เกิดการหกล้ม การดูแลตนเองเพื่อไม่ให้หกล้ม การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม การจัดสภาพแวดล้อม ภายในบ้าน โดยใช้คู่มือการเรียนรู้ ดังผู้ให้ข้อมูล 2 รายนี้เสนอไว้ว่า

“พี่ว่าหว่า ๆ เลยก็เป็นในเรื่องของผู้สูงอายุไม่ควรหกล้มต้องมีการดูแลตัวเองอย่างไร อย่างที่บอกตนเป็นที่พึ่งแห่งตนเขาควรรู้ว่าผู้สูงอายุเนี่ยห้ามล้ม เหมือนกับถ้ามีโรคประจำตัวเนี่ยคุณรู้แล้วว่าคุณเสี่ยงต้องมีการดูแลยังไง เช่น คนที่หน้ามืด เขาเสื่อม พื้นบ้านอะไรอย่างนี้ะตรงเนี่ยเนี่ยต้องให้ความรู้กับผู้สูงอายุทุกบ้านก็คือบางทีเขาลืมนึกไปว่าปัจจัยอะไรที่ทำให้เขาล้มได้...คือให้เพิ่มในเรื่องของความรู้ผ่านคู่มือเล็ก ๆ ”

(ข11, 6 กุมภาพันธ์ 2566)



“สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุหกล้มเนี่ยเพราะไม่มีความรู้ ต้องให้ผู้สูงอายุรู้ว่าสาเหตุของการล้มเนี่ยเป็นยังไงเราจะป้องกันการล้มได้อย่างไร คนเราเนี่ยครับมีโอกาสที่จะหกล้มกันทุกคน ถ้าเรามีอายุมาก ถ้าเราไม่ออกกำลังกาย มีโอกาสเสี่ยงล้มทุกคน สะโพกหักก็มีทุกเดือน ปัญหาเหล่านี้เนี่ยป้องกันได้อย่างที่ผมบอกต้องดูแลสุขภาพตนเองด้วยการออกกำลังกายครับ”

(ข2, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

การหาความรู้ผ่าน YouTube เช่น สาเหตุของการหกล้ม ทำทางการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หากผู้สูงอายุมีปัญหาด้านการมองเห็นควรมีคู่มือความรู้ให้กับผู้สูงอายุโดยใช้รูปเป็นหลัก ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“ผมเนี่ยกลัวการหกล้มที่สุดเลยนะครับ ก่อนจะนอนเนี่ยผมจะเปิดดู YouTube ว่าสาเหตุของการหกล้มเนี่ยเกิดจากอะไรนะครับ 1 กำลังขาเราอ่อนเราก็ฝึกวิธีการยกขาให้ขาเนี่ยมีความแข็งแรงให้ต้นขาที่มีความแข็งแรง เพราะว่าถ้าผมเป็นข้อเข่าเสื่อมเนี่ยครับ เขาบอกว่าสาเหตุที่ทำให้ข้อเข่าเสื่อมมีหลายอย่างเหมือนผมเนี่ยน้ำหนักเยอะ ต้นลิลาศได้แค่จังหวะข้าว ๆ นะครับ บริหารกล้ามเนื้อต้นขาออกกำลังกายให้แข็งแรง เหมือนเป็นข้อเข่าเสื่อมทำยังไงไม่ให้น้ำหนักเนี่ยลงไปข้อเข่า ก็พยายามออกกำลังกายขาทั้ง 2 ข้างเนี่ยให้มีกำลัง ก็ฝึกนอนยกขานะครับ 30 ที 40 ที 50 ทีวันนี้เรายก 10 ครั้ง 20 ครั้ง 30 ครั้ง พรุ่งนี้เราก็เพิ่มทีละ 5 ครั้ง 5 ครั้ง จนกระทั่งวันนี้เนี่ยผมสามารถยกขาได้วันละเป็นร้อยครั้ง เมื่อขาเราแข็งแรงข้อเข่าเราก็สามารถรับน้ำหนักขารับน้ำหนักลำตัวของเราได้”

“แต่บางคนก็ทำไม่เป็นบางคนก็สายตาไม่ดีแล้วบางคนโทรศัพท์ก็เล่นไม่ได้ ดังนั้นคู่มือเนี่ยก็ต้องทำประกอบรวมด้วยก็ต้องใช้การดูรูปแล้วก็ทำตาม การทำสื่อเนี่ยก็อาจจะเน้นรูปเป็นหลักหรือว่าเป็นภาพเคลื่อนไหวนะครับซึ่งก็มีการเข้าถึงได้ค่อนข้างง่ายนะครับ”

(ข2, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

การประชาสัมพันธ์ให้ความรู้โดยใช้คลิปความรู้ในโรงพยาบาลและหน่วยงานราชการตามหน้าจอระหว่างรอรับบริการ ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“โรงพยาบาลน่าจะมีทีวีเล็ก ๆ เวลาคนเฝ้าเนี่ยก็จะได้อูปลง ๆ เวลามานั่งรอเนี่ยเขาจะรู้สึกว่ารอนานน่ารำคาญ เราก็น่าจะมีความรู้หรือว่าข้อปฏิบัติเนี่ยครับก็เปิดในทีวีเล็ก ๆ ไปตามจุดต่าง ๆ ไม่ใช่เฉพาะโรงพยาบาลแต่อาจจะเป็นหน่วยงานของราชการเสนอในทีวีเนี่ยครับก็เปิดรันไปเรื่อย ๆ ว่าผู้สูงอายุเนี่ยจะต้องทำยังไง ระวังตัวยังไง ออกกำลังกายยังไง”

(ข2, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

การให้ความรู้เชิงรุกโดยบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาล นักกายภาพบำบัด อสม. หรือผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในการให้คำแนะนำเนี่ยครับ เพื่อให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามได้ ดังผู้ให้ข้อมูล 2 รายนี้เสนอไว้ว่า

“ต้องให้ความรู้เชิงรุกนะพี่ว่า ให้อุบลากรทางการแพทย์อาจจะมึนึ่กกายภาพ พยาบาลหรือคนที่สามารถให้ความรู้ได้เข้าไปแทรกในกลุ่มการคัดกรองเบาหวานความดัน เวลาคัดกรองเสร็จ เราค่อยแทรกไปว่าสาเหตุเนี่ยมันจะทำให้เกิดการล้มได้และเราก็จะเป็น การเชิงรุกที่จะชักชวนหรือว่าเป็นการนำให้เขามาออกกำลังกาย...เราก็บอกเขาว่าวันนี้เนี่ยจะ มึนึ่กกายภาพเนี่ยจะมาเช็คข้อเข้าให้เราด้วยนะ เขาก็จะออกมา เหมือนไปดูแลเขาถึงที่ค่ะ”

(ข9, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

“เขามองว่าดีจึงมาพูดคุยกับเขาถึงที่เพราะว่าเวลามาบุคลากรทางการแพทย์จะไม่ ค่อยมีเวลาคุย ถ้าเราจัดคัดกรองสุขภาพ แล้วเราก็จะมีนึ่กกายภาพที่ไปให้ความรู้ตรงนี้และไป ดูแลเขาตรงนี้ด้วยเหมือนจะเป็นการดึงเขาออกมาและให้ความรู้กับเขาว่าสิ่งที่จะทำให้เขาดี ขึ้นเนี่ยก็ต้องอาศัยการออกกำลังกาย ค่อย ๆ ดึงคนออกมาน่าจะเป็นอีกทางหนึ่งได้”

(ข10, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

### 3.4 สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย

สถานที่ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรเหมาะสมและปลอดภัย ไม่ ชำรุด ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“พื้นที่ออกกำลังกายก็สำคัญ บางพื้นที่ไม่เหมาะสำหรับการออกกำลังกาย เช่น การ เต้น จริง ๆ การเต้นไม่ได้รุนแรงมาก แต่การเต้นมันจะต้องเปลี่ยนทิศเปลี่ยนทางเปลี่ยนด้าน อาจจะต้องเป็นสนามหญ้า สนามพื้นปูน สนามคอนกรีต ซึ่งแต่ละชุมชนพื้นผิวการออกกำลัง กายก็ไม่ปลอดภัยเหมือนกัน มีหลุม ลื่น ขรุขระ สถานที่ออกกำลังกายควรจะเป็นพื้นเรียบ และมีที่เกาะ”

(ข11, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

ควรมีอุปกรณ์การออกกำลังที่เหมาะสมกับบุคคล ผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง ควรมีอุปกรณ์การออกกำลังที่สามารถหาได้ง่าย เช่น ลูกบอล ยางยืด เพื่อเพิ่มความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ หากออกกำลังกายโดยการฝึกการทรงตัวในทำยืนควรมีราวจับ ส่วนผู้สูงอายุติดสังคม ออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์สาธารณะตามจุดต่าง ๆ แล้วก็มีกรรวมกลุ่ม ดังผู้ให้ข้อมูล 2 รายนี้เสนอ ไว้ว่า

“อยากให้มีอุปกรณ์ที่ค้นหาได้ง่าย ๆ ไม่แบบว่าเป็นงานเป็นการมากเกินไป อย่างลูก บอล อย่างยางยืด ที่หามืออะไรแบบนี้เอาละ อันง่าย ๆ มันคือให้เค้าจับง่าย ๆ ที่ว่าเรา สามารถหาได้ตามท้องตลาดทั่วไป ไม่ต้องมีอะไรมากมายมันก็จะสะดวกกว่าพี่ว่าเนอะ”

(ข9, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

“อุปกรณ์นะคะ ก็มองว่าในส่วนของผู้สูงอายุ ที่อาศัยอยู่ในบ้านไม่ค่อยออกสังคมนะ คะควรมีลูกบอลประจำบ้านแล้วก็อาจจะให้ความรู้ในเรื่องของผู้ดูแลในส่วนของการ

ออกกำลังกาย เช่นโยคะง่าย ๆ ที่ฝึกการทรงตัวที่สามารถให้ผู้สูงอายุในบ้านทำได้ ส่วนผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงออกกำลัง کمบ่อย ๆ ก็อาจจะไปมีส่วนร่วมในเรื่องของการออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์สาธารณะที่ทางเทศบาลมีอยู่ให้ตามจุดต่าง ๆ แล้วก็มีการรวมกลุ่ม”

(ข6, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

“เรื่องของการออกกำลังกายถ้าเป็นอุปกรณ์การออกกำลังกายเนี่ยอาจจะเป็นอย่างยืด แล้วก็ใช้การนั่งในการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แต่ถ้าให้ออกกำลังกายโดยการฝึกการทรงตัวในท่ายืนเนี่ยก็อาจจะให้มีราวเกาะ เหมือนในชุมชนแต่ละชุมชนเนี่ยก็จะมีเครื่องออกกำลังกายประจำหมู่บ้านนะ สำหรับคนที่ออกกำลังกายนอกบ้าน”

(ข5, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

การประดิษฐ์นวัตกรรมการออกกำลังกายแบบประหยัด เช่น การใช้ถุงเท้ามาใส่ถ้าวเขียวสำหรับออกกำลังกายโดยการบีบมือ ลูกกรอก ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“อันนี้จากประสบการณ์นะคะที่เคยเห็นมา เป็นอุปกรณ์ที่ใช้เงินไม่มากนักนะคะ ก็อาจจะเป็นลูกกรอกเป็นเชือกแล้วก็มียางล้อยางข้างในทำที่เท้าแล้วก็ซึก เพื่อเพิ่มความแข็งแรง เขาทำเองคะ แล้วก็สามารถหาใน YouTube แล้วก็เลียนแบบได้ เขาก็ไปซื้อลูกกรอกแขวนไว้ด้านบนแล้วก็ใช้เชือกเนี่ยจากที่มือแล้วก็ยางในของรถเนี่ยก็เอามาทำที่เท้า ซึ่งสามารถประดิษฐ์ขึ้นเองได้นะคะ”

(ข11, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

“อาจจะมีการประดิษฐ์นวัตกรรม เช่น การใช้ถุงเท้ามาใส่ถ้าวเขียวแล้วก็ให้ออกกำลังกายโดยการบีบมือ ก็อาจจะมีการประยุกต์หรือว่าการประดิษฐ์ขึ้นมาเองได้ด้วย”

(ข5, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

การทำโครงการเพื่อของงบประมาณสนับสนุนจากหน่วยงานราชการหรือเทศบาลที่เกี่ยวข้อง ในการทำการยืมอุปกรณ์ออกกำลังกายในแต่ละชุมชน และมีนักกายภาพไปให้ความรู้ในการใช้อุปกรณ์ ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“อุปกรณ์ตรงเนี่ยเนี่ยเราน่าจะมีการทำโครงการเขียนเบิก ให้กับผู้นำชุมชนในการหยิบยืมใช้แบบนี้เนี่ยคะ เช่น เหมือนเชือกกลอก ลูกบอลเนี่ย น่าจะเขียนเป็นโครงการเสนอให้กับชุมชนแต่ละชุมชนมีอุปกรณ์กีฬาหรืออุปกรณ์ที่ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งตรงเนี่ยเนี่ยคะควรที่จะมีการเบิกให้กับชุมชนเลย แล้วก็ให้มีนักกายภาพเนี่ยไปให้ความรู้ในการใช้อุปกรณ์ตัวนี้ด้วยแล้วก็มีการเก็บรักษา มีการเบิกจ่ายมีการซ่อมแซมก็น่าจะเป็นโครงการที่ดำเนินการโดยมีงบประมาณจากทางราชการหรือจากทางเทศบาลสนับสนุนนะคะ...”

(ข10, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

### 3.5 การสร้างความร่วมมือในชุมชน

ควรมีการประชุมเพื่อวางแผนการทำงาน และดำเนินงานร่วมกัน ใน การด้านการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มทุกภาคส่วน ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“ตอนนี้ต่างคนต่างทำกันอยู่ อยากให้มีการทำด้วยกันภาพใหญ่ไปเลยคะ ให้ทุกภาค ส่วนมามีส่วนร่วม จะได้ไม่หนักเกินไป ประชุมด้วยกัน ทำงานด้วยกันตามความถนัด อย่างเทศบาล เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ชมรมต่าง ๆ อสม. หรือประชาชน จะได้ว่างานสำคัญ ต้องช่วยเหลือกัน งาน จะได้คืบหน้า”

(ช1, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

ตั้งกลุ่ม Line โดยการตั้งชื่อ วางจุดประสงค์ ขอบเขต กติกาการใช้งาน เพื่อการสื่อสารและประสานงานในทีมงานในการปฏิบัติงาน ดังผู้ให้ข้อมูล 2 รายนี้เสนอไว้ว่า

“ตั้ง line กลุ่มคุยกันโดยที่มีเนื้อหาเฉพาะเรื่องนี้คะ ต้องวางขอบเขตว่าจะให้คุยกัน เพื่อจุดประสงค์อะไร ต้องมีกติกา สมมุติว่าถ้าเราไปเจอคนไข้เป็นแบบนี้ สามารถส่งรูปหรือ อะไรมาแบบนี้ว่า คนไข้เป็นอะไรอยู่ที่ไหน เราก็จะแจ้งชื่อแจ้งอาการเราจะสามารถช่วยเหลือ อะไรเขาได้ก็อาจจะให้ทุกคนในกลุ่มเสนอมา อาจจะส่งคนให้คนที่มีความชำนาญการเนี่ยไป ให้ความรู้แก่เขา”

(ช10, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

“เราก็ต้องตั้ง LINE กลุ่มของเราเวลามีอะไรเนี่ยเราคอยปรึกษาหารือกันเราไม่ยอม ากให้ประชุมวันนี้แล้วเสร็จอยากให้มีการต่อเนื่อง ผู้สูงอายุตอนนี้สถิติของการหกล้มเนี่ยสูงมาก นะเพราะทำให้เป็นผู้ป่วยติดเตียงอยู่บ้าน”

(ช3, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

การมีเพจ Facebook กลุ่มสำหรับดำเนินงาน เพื่อให้หลายกลุ่มช่วย เสริมเพื่อผลักดันให้เกิดความสำเร็จในงานที่เราวางไว้ในเป้าหมายที่เราวางไว้ เช่น กลุ่มบุคลากรทาง การแพทย์ดำเนินการด้านเนื้อหาความรู้ เป็นต้น ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“เรื่องของการมีเพจ Facebook ก็เป็นสิ่งที่ดี ตั้งขึ้นมาแล้วลากกลุ่มของทุกคนที่อยู่ ในนี้เนี่ยเข้าไป เหมือนพีเนี่ยออกกำลังกายก็อาจจะเข้าไปช่วยเสริม คนที่มีหน้าที่อะไรเนี่ยก็ เข้าไปช่วยเสริมเพื่อผลักดันส่วนนั้นให้เกิดความสำเร็จในงานที่เราวางไว้ ในเป้าหมายที่เราวาง ไว้ เช่น การออกกำลังกายเนี่ยเราตั้งเป็นเป้าหมายใหญ่และมีหลายกลุ่มเนี่ยเข้าไปช่วยเหลือ เข้าไปผลักดันดันดันดันดันดันให้มีการออกกำลังกายแล้วก็เขียนเนื้อหาของความรู้ว่าทำยังไง ไม่ให้ล้มอย่างนี้เนี่ยคะ”

(ช12, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

การให้ประธานชุมชนประชุมที่เทศบาลและมอบหมายงานให้กรรมการ ประชาสัมพันธ์แจ้งข่าวสารให้กับผู้สูงอายุในชุมชนอย่างทั่วถึง ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“เขาจะมีประธานชุมชนนะค่ะ เวลาประธานชุมชนไปประชุมที่เทศบาลถ้ามีเรื่อง ค่วนเรื่องอะไรเนี่ยก็จะมีกรรมการมาประชุมและกรรมการเนี่ยเขาจะมีหน่วยย่อยเขาก็จะไป บอกลูกบ้านที่อยู่ใกล้บ้านเขา เขาจะตั้งกรรมการไว้แต่ละจุดแต่ละซอย เวลามีข่าวสารอะไร กรรมการก็จะไปแจ้งตามจุดตามซอยไปเคาะประตูบอกชาวบ้าน...”

(ข4, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

การมีธรรมนูญหมู่บ้าน หรือธรรมนูญชุมชน หรือกฎของชุมชน ในการ สร้างความร่วมมือผ่านทางข้อตกลงของหมู่บ้านให้ทำกิจกรรมร่วมกัน ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“หนูเคยได้ยินมาอันหนึ่งที่เค้าเรียกว่าธรรมนูญหมู่บ้าน หรือธรรมนูญชุมชน หรือกฎ ของชุมชน ที่นี้การสร้างร่วมมือเนี่ยมีการกำหนดผ่านทางข้อตกลงของหมู่บ้านอะไรแบบ นี้เนี่ยค่ะ คิดว่าน่าจะเป็นอีกตัวหนึ่งที่ช่วยให้เขาเนี่ยมาทำกิจกรรมร่วมกันได้”

(ข5, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

### 3.6 แผนการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม

ควรมีแผนงานในการคัดกรองเพื่อค้นหาความเสี่ยงล้มร่วมกับส่งเสริม การออกกำลังกายในผู้สูงอายุในชุมชนให้มีความครอบคลุม โดยอาศัย อสม. เป็นตัวหลักในการช่วยคัด กรอง ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“เอาจริงแต่ละหน่วยงานน่าจะมีแผนงานเรื่องนี้อยู่แล้วแหละค่ะ เพราะผู้สูงอายุล้ม แข็งขาหักเยอะ แต่อาจจะยังคัดกรองไม่ครอบคลุมเพราะผู้สูงอายุในเทศบาลเราเยอะ น่าจะ เอาเรื่องการคัดกรองให้ครอบคลุมก่อน แล้วส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเยอะ ๆ ทำไป พร้อมกันเลย”

(ข9, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

**4. การติดตามประเมินผลการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ**  
เป็นการติดตามผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงในการหกล้ม ภายหลังการคัดกรองและการออกกำลังกาย ซึ่ง ประกอบด้วย 1) กระบวนการติดตามประเมินผล และ 2) ระบบการประสานงานระหว่างหน่วยงาน ดังนี้

#### 4.1 กระบวนการติดตามประเมินผล

ควรให้ อสม หรือการตั้งจิตอาสาในชุมชนเป็นผู้ติดตาม ในการติดตาม การออกกำลังกายและประเมินผลหลังการออกกำลังกาย โดยการสอบถาม การติดตามทางโทรศัพท์ การรายงานผ่านผู้ดูแลผู้สูงอายุ ดังผู้ให้ข้อมูล 2 รายนี้เสนอไว้ว่า

“การคัดกรองผู้สูงอายุที่เสี่ยงล้มระคะ การติดตามก็คือว่า มันจะมียางยึดให้เขา เรา ก็ไปถามว่าทำบ้างไหม แล้วที่ให้ไปอันนั้นคือมันคนใกล้ตัวที่เราสามารถติดตามโดย อสม. ได้ มันไม่น่าจะมีปัญหา แต่สำหรับคนที่มาร่วมกับเราแต่เราไม่รู้จักเนี่ย การติดตามเนี่ยก็จะใช้ โทรศัพท์อย่างเดียวเลย”

(ข10, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

“ให้การติดตามโดยคนดูแล ให้มีการรายงานผ่านคนดูแล”

(ข9, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

หาจิตอาสา และจัดอบรมเรื่องการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม ในผู้สูงอายุให้จิตอาสา เพื่อให้จิตอาสาเข้าไปดูแลผู้สูงอายุในชุมชน โดยมีสมุดรายงานการเข้าเยี่ยม และอาจจะตอบแทนด้วยค่าเดินทาง การให้ประกาศนียบัตรจิตอาสาเพื่อความภูมิใจในการช่วยเหลือสังคม ดังผู้ให้ข้อมูล 2 รายนี้เสนอไว้ว่า

“พี่ขอเสริมนิดนึงนะ พี่ว่าเราน่าจะหาจิตอาสาให้เกิดขึ้นมาแล้วก็เอาจิตอาสาที่ แหละมาอบรมวิธีการสอนว่าจะทำยังไงให้ผู้สูงอายุไม่เกิดการหกล้มหรือเสี่ยงต่อการหกล้ม แล้ว ก็ให้จิตอาสาเนี่ยเข้าไปดูแลคนในชุมชนหรือว่าญาติพี่น้องเขาที่แหละคะ แล้วก็เราก็มีสมุด เล่มหนึ่งให้เขาส่งรายงานว่าเขาได้ไปดูแลบ้านนี้แล้ว แต่ให้เขาเป็นจิตอาสาโดยที่ที่เราไม่ได้จ่าย ค่าตอบแทนเขา แต่ว่าให้เขาส่งรายงานเรา บางครั้งเราอาจจะให้ตอบแทนค่าน้ำมันเล็ก ๆ น้อย ๆ ....”

(ข1, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

“เราก็สามารถเป็นจิตอาสาได้ เอาคนที่พร้อมที่มาเป็นจิตอาสาและเราก็บอกเขาเลย ว่าเราไม่มีค่าตอบแทนให้นะหรือเขาทำงานดีเราก็อาจจะให้ประกาศนียบัตรจิตอาสาเขาก็ได้ เขาก็ภูมิใจแล้วว่าในชีวิตเขาก็เออมีคุณภาพในการทำงานมีความดีที่เราได้ช่วยสังคม”

(ข6, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

การให้หนักกายภาพบำบัดและ อสม. ลงเยี่ยมผู้สูงอายุที่ติดบ้าน 6 เดือน ครั้ง ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“จริง ๆ แล้วอยากให้บุคลากรทางการแพทย์ของโรงพยาบาลกับเทศบาลไปเยี่ยมคนที่ติดบ้าน อาจจะสัก 6 เดือนครั้งเหมือนเป็นการเยี่ยมประเมินอาการให้เขามีกำลังใจให้เขามี แรง ไม่ต้องมากหรอก ลงสักชั่วโมงนึงก็ยิ่งดีสำหรับกลุ่มที่เขาไม่ได้รับโอกาสเลยนะคะเหมือน เราไปเยี่ยม เขาไม่เคยได้รับโอกาสแบบนี้ คนที่ได้รับโอกาส ให้เขาช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง”

(ข10, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

การติดตามร่วมกับสร้างแรงจูงใจโดยการให้คะแนนการปฏิบัติตัวของ ผู้สูงอายุเพื่อเป็นการชื่นชมให้รู้สึกมีพลัง มีกำลังใจและปฏิบัติต่อเนื่อง ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“เราสร้างพลังใจ เราอาจจะเอาความรู้ใส่เข้าไปและอาจจะตั้งคะแนนให้เขาว่าถ้าคุณทำได้ถึงระดับ 5 ในบ้านหลังนี้ เราก็จะมีคล้าย ๆ กับว่าอะไรให้เขาชื่นชมว่าเขาได้เลี้ยงดูผู้สูงอายุในบ้านได้ยอดเยี่ยมติด Number 5 คุณทำได้ดีมากเลยในวันนี้ไม่ล้มมากก็เดือนแล้ว เดือนนี้ไม่ล้มเดือนนี้ไม่มี 4 เดือนนี้ไม่มีอะไรเราก็ตั้งคะแนนให้เขาไปว่าบ้านหลังนี้ดูแลผู้สูงอายุให้แข็งแรงได้ดี...ให้เขารู้สึกมีพลังให้เขาทำอย่างต่อเนื่อง เช่น เดือนนี้คุณได้ไป 5 แต้มเลยนะเก่งมากเลยดูแลแม่ได้ดีมากเลย คนที่ดูแลก็รู้สึกมีกำลังใจตามไปด้วย”

(ข12, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

#### 4.2 ระบบการประสานงานระหว่างหน่วยงาน

การสื่อสารและการทำงานร่วมกันระหว่างศูนย์บริการสาธารณสุข และ อสม. ซึ่งแต่ละชุมชนจะมีศูนย์บริการสาธารณสุขแต่ละแห่งรับผิดชอบ เช่น การนัดหมาย การลงพื้นที่ ดึงผู้ให้ข้อมูล 2 รายนี้เสนอไว้ว่า

“เหมือนของป่าเป็นประธานชุมชน ถ้ามีอะไรเนี่ยควรจะต้องประสานงานกัน เหมือน อสม. ที่ต้องดูแลคนในชุมชน เวลาเมื่อไรควรมีช่องทางติดต่อเข้าสู่ศูนย์เพราะว่าศูนย์แต่ละ ศูนย์เนี่ยจะมีเขตรับผิดชอบอยู่แล้ว และไม่คอยยาก สมมุติว่าถ้าพี่จะต้องการให้ศูนย์ไปเยี่ยม เนี่ยพี่ก็ติดต่อหาศูนย์ ก็จะมีการนัดหมายแล้วก็ลงพื้นที่ไปในทันทีที่ไปได้”

(ข4, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

ควรมีระบบส่งต่อผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงสูงในการล้มให้ได้รับการตรวจ ประเมินจากแพทย์และบุคลากรทางการแพทย์ ดึงผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“เหมือนบางทีถ้าให้ประสานงานส่งผู้สูงอายุเสี่ยงล้มสูง โดยระบบคงจะยังไม่ใช้ เพราะยังไม่ได้ตั้งระบบให้เรา ต้องมีระบบที่ชัดเจน ต้องดูเป็นเคส ๆ อะคะ บางรายที่หนักจริง ๆ เนี่ย ส่วนใหญ่พี่ก็จะประสานงานไปที่ศูนย์และให้ผู้สูงอายุเนี่ยติดต่อไปที่ศูนย์เอง บางทีเนี่ย เราก็อาจจะมีการติดต่อประสานงานไปที่ศูนย์ก่อนว่าอย่างนี้ ศูนย์จะให้ทำยังไง ส่วนเรื่องของ ผลการคัดกรอง ไม่ได้อันตรายมากยังไม่มีการประสานงานเพื่อส่งต่อจะแนะนำเรื่องของการ ระวัง”

(ข9, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

**5. การขยายผลการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง** เป็นการดำเนินการด้านการออกกำลัง ภายเพื่อป้องกันการหกล้มให้มีความต่อเนื่องโดยผลักดันเข้าสู่นโยบาย การดำเนินการโครงการ ซึ่ง ประกอบด้วย 1) นโยบายด้านการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม และ 2) โครงการและ งบประมาณในการดำเนินการ ดังนี้

### 5.1 นโยบายด้านการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม

การคัดกรองหาความเสี่ยงล้มให้ครอบคลุม และการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงล้มมีการออกกำลังกายมากขึ้น ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“ควรมีนโยบายเรื่องของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ตั้งแต่การส่งเสริมในเรื่องของ ความรู้ความเข้าใจเรื่องการหกล้ม สภาพความเสื่อมถอยของร่างกาย ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดการ ล้ม และประโยชน์ของการออกกำลังกาย ตลอดจนจนถึงการสนับสนุนการออกกำลังกาย ทั้ง เรื่องของ สถานที่ อุปกรณ์ อะไรประมาณนี้”

(ช4, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

### 5.2 โครงการและงบประมาณในการดำเนินการ

แหล่งงบประมาณที่ใช้ในกิจกรรม 1. สปสช. เป็นงบประมาณที่เกิดจากการรวมตัวกับของคนในชุมชนตั้งแต่ 10 คนขึ้นไป ยื่นโครงการเสนอเพื่อขอของบประมาณการสนับสนุน การออกกำลังกายกลุ่มในชุมชน 2. อาสาสมัครพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (อพม.) โดยการเขียนโครงการเข้ารับพิจารณา เป็นงบประมาณการปรับปรุงบ้านและดูแลผู้สูงอายุที่ขาดภาวะ พึ่งพิง ดังผู้ให้ข้อมูล 2 รายนี้เสนอไว้ว่า

“ขอพูดถึงเรื่องงบประมาณที่จะใช้ในกิจกรรมนะครับ 1 นะครับโครงการที่ขอได้ อันดับแรกสปสช. อันดับที 2 คือพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์นะครับ ที่สามารถจะ ของบประมาณมาดูแลผู้สูงอายุได้นะครับ อพม. เนี่ยก็ขอจากพัฒนาสังคมจังหวัดสงขลา เพราะเขามีกรมกิจการของผู้สูงอายุในพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เนี่ยเขาจะมี งบประมาณให้ในแต่ละปี 1. ซ่อมบ้านบ้าง 2. ดูแลผู้ป่วย ดูแลผู้สูงอายุที่ขาดภาวะพึ่งพิงนะ ครับ เขาก็ไปดูแลให้งบประมาณเนี่ยมีเยอะครับแต่เราเนี่ยขาดการประสานงาน การเขียนขอ งบประมาณโครงการเข้าไป”

(ช2, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

“อย่างที่เพิ่งสัมภาษณ์มาเนาะ เรื่องของโครงการการออกกำลังกาย ที่สนับสนุนโดย สปสช. ซึ่งตอนแรกมันเกิดปัญหาแบบนี้ในชุมชน ที่ไม่ชอบเมียประธาน ไม่ชอบคุณรอง ประธาน ฉันทไม่ชอบครูผู้สอน มันเกิดปัญหาขึ้น ดังนั้น สปสช. ก็เลยให้การสนับสนุนด้วยการ ที่คุณตั้งกรรมการ 10 คน ของคุณที่คุณคิดว่าพี่เป็นคนนำได้ 10 คนพอใจแล้วใช้ใหม่คะ ถ้า พอใจแล้ว ก็สามารถยื่นโครงการเพื่อเสนอ สปสช. ได้เลยคะ ตอนนี้อยู่ให้แล้ว เพราะเขาเห็น แล้วว่าการอยู่ในชุมชนเดียวกันความพึงพอใจไม่เหมือนกันเขาก็เลยเปิดโอกาสตรงนี้ให้ทำ”

(ช12, 6 กุมภาพันธ์ 2566)



โครงการเดินออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ นำร่อง โดยชุมชน ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลหาดใหญ่ เทศบาลนครหาดใหญ่ และดำเนินการจัดโครงการ ต่อเนื่องโดยการเปลี่ยนรูปแบบการออกกำลังกาย ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“ขอเสนอโครงการนะคะ คือ โครงการเดินในผู้สูงอายุ เราเน้นเลยว่า การเดินออก กกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เราเอาชุมชน ชมรมผู้สูงอายุมาเข้าร่วม และก็ขาย เสื้อ และเอามาเป็นกองกลางในการเริ่มต้น เหมือนเปิดงานเนี่ย เราก็เอาแอโรบิคหรือลีลา สเนี้ยมาโชว์ โดยหาสถานที่ปลอดภัย โดยมีผู้สูงอายุเป็นหลัก อาจจะมีผู้ติดตามร่วมด้วย ...พอ ครั้งแรกสำเร็จ ครั้งที่สองก็อาจจะเป็นบาสโลบ แล้วก็ไลน์แดนซ์ ลีลาส ไม่พอลองได้”

(ข11, 6 กุมภาพันธ์ 2566)

**ส่วนที่ 3 ข้อมูลรูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ** จากการสนทนากลุ่มองค์กรสุขภาพและหน่วยงานท้องถิ่น

ผลการสนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลจาก กลุ่มองค์กรสุขภาพและหน่วยงานท้องถิ่นจำนวน 9 คน ได้ให้ข้อมูลรูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วยเรื่อง 1) การคัดกรองเพื่อค้นหาความเสี่ยงล้มในผู้สูงอายุ 2) การ ออกแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับระดับความเสี่ยงล้ม 3) การดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ 4) การติดตามประเมินผลการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ และ 5) การขยายผลการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง รายละเอียดดังนี้

**1. การคัดกรองเพื่อค้นหาความเสี่ยงล้มในผู้สูงอายุ** เป็นการดำเนินการประเมิน ความเสี่ยงล้มในผู้สูงอายุที่เกิดจากปัจจัยภายในและภายนอก เพื่อให้รู้สถานะความเสี่ยงล้มของตนเอง และนำข้อมูลความเสี่ยงล้มไปวางแผนการออกกำลังกายตามความเหมาะสมแต่ระดับความเสี่ยง ซึ่ง ประกอบด้วย 1) การคัดกรองค้นหาความเสี่ยงล้ม และ 2) การใช้ประโยชน์จากข้อมูลการคัดกรอง 3) การคืนข้อมูลการคัดกรองความเสี่ยงล้ม ดังนี้

### 1.1 การคัดกรองค้นหาความเสี่ยงล้ม

ควรมีการคัดกรองเพื่อค้นหาความเสี่ยงล้มในผู้สูงอายุให้ครอบคลุม เพื่อให้คำแนะนำได้อย่างเหมาะสม ตรงตามปัญหา ดังผู้ให้ข้อมูล 2 รายเสนอไว้ว่า

“ถ้ามองมุมเจ้าหน้าที่ถือว่าเป็นความจำเป็นต้องคัดกรองให้ครอบคลุม เพราะว่าถ้า เสี่ยงล้มแล้วไปออกกำลังกายมันก็จะเกิดผลเสียกับเจ้าหน้าที่เองด้วยนะ เพราะว่าถ้าเราดูแลใน ชุมชนแล้วอยู่ ๆ เราบอกว่าเขาเสี่ยงแล้วเขาไปออกกำลังกายอีกซึ่งผิดวิธีถูกไหมคะ มันก็ อาจจะมีการออกกำลังกายสำหรับกลุ่มเสี่ยงออกกำลังกายยังไงก็ว่ากันไปในส่วนนั้นนะคะ”

(ท7, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

“คิดว่าต้องคัดกรองให้ครอบคลุม คนจะได้ล้มน้อยลง เพราะในบริบผู้สูงอายุเท่าที่คัดกรองมา เหมือนเราให้ความรู้อะไรต้องตรงตามปัญหา”

(ท6, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

การคัดกรองความเสี่ยงล้มในผู้สูงอายุโดยการประเมินโดยใช้การประเมินทางกาย และการประเมินสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน ดังผู้ให้ข้อมูล 2 รายเสนอไว้ว่า

“ส่วนนั้นเรื่องของการคัดกรองนะคะ ที่นี้ตัวไหนที่มีความแม่นยำนะ ประสิทธิภาพก็คือมีความแม่นยำและประหยัดเวลาการคัดกรอง ที่ต้องใช้ตอนนี้เราเห็น TUG ในแบบประเมิน 9 ด้าน หรือ SPPB ในผู้สูงอายุ ส่วนอย่างอื่นก็เป็นตัวเลือกเพิ่มขึ้นมา”

(ท7, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

“อย่างคนไข้ที่เจอมีแบบล้มเพราะว่าลุกขึ้นเร็วก็โยคะนะที่ แบบว่าคือไม่น่าจะล้ม คือแค่ลุกขึ้น แล้วก็ล้ม แล้วก็หัก เพราะฉะนั้นในเรื่องของการคัดกรอง 9 ด้านอะไรพวกนี้มันก็ต้องมีหมด ทั้งตา ทั้งหู ทั้งอะไรพวกนี้ แสงสว่างอีกตัวหนึ่งก็เป็นเรื่องของสิ่งแวดล้อมนะที่เราเคยเจอว่าประหยัดแล้วก็ไม่ได้เปิดไฟใช้ใหม่ มาถึงก็ตกบันได 10 ชั้นเลยก็ยังมีนะ”

(ท4, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

รองเท้าที่สวมใส่ และการเลือกใช้เครื่องช่วยเดิน มีผลทำให้ผู้สูงอายุหกล้มได้ จึงต้องมีการคัดกรอง ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“สิ่งที่ต้องประเมิน คือเรื่องรองเท้า พื้นล่างมันจะเป็นปัญหาเพราะคนเดิม ๆ จะล้มบ่อยแต่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมาด้วยนี้แหละ บางคนก็หกล้มมา ปวดขา ปวดสะโพก สะโพกหัก ข้อเข่าหัก ข้อเท้าหัก ก็เจอในกลุ่มนี้ค่อนข้างเยอะ พยายามถามเรื่องรองเท้า แล้วก็เครื่องช่วยที่ผิดประเภท บางคนเดินทรงตัวไม่ดีแต่ใช้ไม้ก้านเดียว ไม้ใช้ 4 ขา...แล้วบางคนก็ไม่ยอมใช้ เพราะอายุ กลัวเพื่อนว่าไม่แข็งแรง ของคนไทยยังมีวัฒนธรรมเรื่องพวกนี้”

(ท2, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

การคัดกรองค้นหาความเสี่ยงการหกล้มในผู้สูงอายุดำเนินการโดย อสม. เป็น คนในครอบครัวผู้สูงอายุ ดังผู้ให้ข้อมูล 2 รายนี้เสนอไว้ว่า

“คือ อสม. เป็นหลักนะ แต่จริง ๆ คนที่สำคัญที่สุดที่จะช่วยเราน่าจะเป็นครอบครัว การคัดกรองทั้งหลายถ้าเกิดว่าเราสามารถที่จะให้ครอบครัวเขาเห็นความสำคัญ คือเหมือนที่ภาคอื่น ๆ เขาจะเป็นเรื่องของคู่มือ เวลาอาจจะไม่ได้มาคนเดียวเขาจะมากับครอบครัว”

(ท4, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

“คือตอนนี้อยากให้อสม. เป็นคนคัดกรองเบื้องต้นในชุมชนที่เขาเข้าถึง แล้วก็เอาข้อมูลลงใน Excel ใน Google Form แล้วเราก็จะมีดึงออกมาว่าใครที่เสี่ยงสูง”

(ท1, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

## 1.2 การออกแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับระดับความเสี่ยงล้ม

การนำข้อมูลความเสี่ยงล้มของผู้สูงอายุแต่ละรายไปออกแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับระดับความเสี่ยง ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“น่าจะจะมีแพ็คเกจการออกกำลังกาย ก็จะมีง่าย ปานกลาง มาก ก็คือในการคัดกรองคนที่เสี่ยงล้ม ถ้าเกิดว่าเสี่ยงน้อยก็จะออกแบบการออกกำลังกายให้แพ็คเกจที่ 1 ส่วนคนที่ติดบ้านหรือว่ามีความเสี่ยงระดับกลางก็จะมีแพ็คเกจการออกกำลังกาย ถ้าเกิดตุงอม ๆ หน่อยก็จะมีแพ็คเกจการออกกำลังกายสำหรับคนที่เคลื่อนไหวได้ไม่ดี การคัดกรองก็น่าจะมีประโยชน์ในการที่จะเอามาใช้ในการ Apply ในการออกกำลังกายเพื่อที่จะให้คงฟังก์ชัน คงสภาพของคนไข้ ก็คือจะประเมินและจัดคะแนน SPPB นำไปสู่แพ็คเกจการออกกำลังกาย”

(ท3, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

สำหรับผู้สูงอายุเสี่ยงสูงต้องพบแพทย์ประเมินความเสี่ยงด้านอื่น ๆ ร่วมด้วย ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“กลุ่มที่เสี่ยงเยอะ ๆ นอกจากออกกำลังกายแล้วเขาควรจะได้รับบริการประเมิน Individual จากแพทย์จากทีม เพราะว่าปัจจัยเสี่ยงมันมากกว่า มันเยอะ เพราะฉะนั้นถ้าเกิดออกกำลังกายแต่ว่าเป็น Heart Failure นี้ออกใหม่ เพราะฉะนั้นจริง ๆ สำหรับคนที่เสี่ยงสูงกลุ่มนี้อาจจะต้องส่งเข้ามาเจอหมอ ไม่ใช่ว่าแนะนำออกกำลังกายอย่างเดียว อาจเพิ่มประสิทธิภาพการเข้าถึง โมบายคลินิก ให้ผู้สูงอายุเสี่ยงล้มสูงทุกรายเข้าพบแพทย์”

(ท5, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

## 1.3 การคืนข้อมูลการคัดกรองความเสี่ยงล้ม

ควรมีการคืนข้อมูลความเสี่ยงล้มให้กับผู้สูงอายุและญาติ และชุมชน เพื่อที่จะได้ตระหนักถึงความเสี่ยงการหกล้ม ดังผู้ให้ข้อมูล 2 รายนี้เสนอไว้ว่า

“สร้าง Awareness การคืนข้อมูล จะทำให้ตัวคนไข้ ครอบครัวรู้ว่าผู้สูงอายุของเขาเสี่ยงล้มมากน้อยปานกลาง การคืนให้กับชุมชนและทำให้ชุมชนระแวงระวังกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่าง ๆ มากขึ้น คือว่าเขารู้ว่าผู้สูงอายุในชุมชนของเขามีความเสี่ยงล้มแสดงว่าชุมชนคงต้องทำอะไรเกี่ยวกับปัญหานี้แล้วแหละ อันนี้ก็น่าจะเป็นประโยชน์ของการคัดกรองทำให้เราสามารถมีประเด็นในการคืนข้อมูลให้ชุมชน เพื่อจะเหมือนกันสร้าง Awareness ให้เขาค่ะ”

(ท3, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

“ถ้าเหมือนการคืนข้อมูลให้ชุมชน ทำยังไงให้ชุมชนเห็นความสำคัญว่าเราคืนข้อมูลแล้วนะ ชุมชนนี้มีความเสี่ยงต่อการหกล้มเยอะ ทำยังไงให้เขาเห็นความสำคัญว่าเขาต้องมาเข้ากิจกรรม มาทำการป้องกัน การส่งเสริมอะไรแบบนี้ค่ะ”

(ท1, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

2. การประชาสัมพันธ์ให้กลุ่มเสี่ยงล้มมาออกกำลังกาย เป็นการแจ้งข้อมูลข่าวสารให้ผู้สูงอายุที่ติดบ้านและติดสังคม มาออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มเพิ่มมากขึ้น ซึ่งประกอบด้วย 1) การประชาสัมพันธ์ตามลักษณะของวิถีชีวิต และ 2) การประชาสัมพันธ์โดยใช้แรงจูงใจ 3) การประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางที่หลากหลาย ดังนี้

### 2.1 การประชาสัมพันธ์ตามลักษณะของวิถีชีวิต

การใช้ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายให้สอดคล้องกับวิถีชีวิต กับชุมชนมุสลิม ที่เน้นการออกกำลังกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และทำบริหารร่างกายภายในบ้าน ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“ของมุสลิมค่ะ ที่ไม่ค่อยเห็นเขาออกมาวิ่งกลุ่ม จริง ๆ มุสลิมที่ไม่ออกตอนเย็น เพราะเป็นเวลาละหมาดนะ แต่อันนี้ที่ทำได้ก็จะเป็นการออกกำลังกายที่บ้าน ซึ่งก็ไม่ได้บอกให้มาเดินรำไท้เก๊กอะไร ก็คือการยืดเหยียดการบริหารท่าต่าง ๆ ที่เราน่าจะประชาสัมพันธ์ เป็นแพ็คเกจสำหรับคนกลุ่มนี้ได้ประมาณนี้ค่ะ เขาจะทำไหมก็น่าจะเป็นเรื่องของครอบครัว ด้วยนะที่จะมีส่วนร่วม สำหรับคนมุสลิมที่เขาไม่ค่อยรวมกลุ่มการออกกำลังกาย”

(ท3, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

### 2.2 การประชาสัมพันธ์โดยใช้แรงจูงใจ

ควรมีประชาสัมพันธ์โดยอาศัยการจูงใจให้มีการออกกำลังกาย เช่น มีการแจกน้ำเต้าหู้สำหรับผู้เข้าร่วมออกกำลังกาย เพื่อจูงใจให้ผู้สูงอายุมาออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย ดังผู้ให้ข้อมูล 2 รายนี้เสนอไว้ว่า

“ในเรื่องของการประชาสัมพันธ์คือมันจะได้เฉพาะกลุ่ม คือกลุ่มที่เขาออกมาอยู่เรื่อย ๆ แต่กลุ่มที่เขาไม่ออกมา ต่อให้เราไปจุดกระชากลากถูเขาก็ไม่ออกมา มันต้องมีอะไรจูงใจ”

(ท1, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

“เขียนโครงการออกกำลังกายไปกระตุ้นหลาย ๆ ชุมชน แล้วก็มีเหมือนมีน้ำเต้าหู้แจกก็น่าจะจูงใจได้เยอะนะ ก็ใช้ความชอบจูงใจให้ออก ซึ่งจริง ๆ ใช้เวลาประมาณ 3 เดือนเหมือนกับถ้าทำให้เขาออกมาเอาน้ำเต้าหู้ได้ เขาก็จะติดแล้ว การออกกำลังกายคือการเสพติด มันก็คือเป็น Behavior ที่สามารถที่จะ Chang ได้ภายในระยะเวลาหนึ่งที่ทฤษฎีบอกว่ามันจะเปลี่ยนจากระยะเวลานี้ ก็น่าจะเป็นการประชาสัมพันธ์วิธีนี้ที่ทำให้เขาเข้ามามีส่วนร่วม”

(ท3, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

### 2.3 การประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางที่หลากหลาย

การประชาสัมพันธ์โดยการบูรณาการโดยการจัดโครงการ และมีกิจกรรมด้านสุขภาพที่หลากหลายเข้าร่วมด้วย ดังผู้ให้ข้อมูล 2 รายนี้เสนอไว้ว่า

“เรื่องของการประชาสัมพันธ์ให้มาออกกำลังกายมันต้องมีหลาย ๆ อย่างรวมกัน คือไม่ได้มีเฉพาะการออกกำลังกายแต่ต้องมีแพ็คเกจอื่นมาเสริมด้วย เช่น ตรวจฟัน ยา คือรวมกันหลาย ๆ อย่างในคราวเดียวให้เขาได้ออกมา มันต้องมีแรงจูงใจ ต้องมีโปรโมชั่นอะไร”

(ท8, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

“มุมมองของหมอนะไม่ทำแค่เรื่องเดียว คือเรานัดผู้สูงอายุมา เขาจะมี Option อื่นด้วย เช่น ตรวจร่างกาย ให้ยา ผังเข็ม มีหลาย Option ซึ่งพอถึงเวลาคนกลุ่มนี้มาเยอะเหมือนกันนะ คือแทนที่จะบอกว่ามาออกกำลังกาย บอกว่าวันนี้เรามีบริการนู่นนี่นั่นคนก็จะเริ่มมา เราอาจจะต้องเอาสักพื้นที่นึงที่เราคิดว่าเราสามารถที่จะมีหมอ สามารถให้ความรู้เขาได้ แล้วเขาสามารถเรียนรู้ได้หรือว่าตอบโจทย์ที่เขาต้องการ”

(ท2, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

ผู้ให้ข้อมูลเสนอถึงการจัดโครงการอีกว่า ควรจะมีการดึงบุคคลในครอบครัวมามีส่วนร่วม จะช่วยให้ผู้สูงอายุเข้ารับการออกกำลังกายมากขึ้น ดึงผู้ให้ข้อมูล 2 รายนี้เสนอไว้ว่า

(ท1, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

“ผู้สูงอายุอาจมีลูกหลานอยู่ในบ้าน ส่วนหนึ่งน่าจะอาศัยกับโรงเรียนตามที่เขาอยู่อะไรอย่างนี้ค่ะ ที่เขาทำความคืออะไรของเขา ตรงนี้อาจจะเป็นการผลักดันจากโรงเรียน ขอความร่วมมือให้เชิญชวนผู้สูงอายุให้มาออกกำลังกายรวมกลุ่ม ในชุมชนเดียวกัน เอาเด็ก ๆ เข้ามามีส่วนร่วม”

(ท6, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

“คิดอยู่ว่าจะทำโครงการแบบพาแม่มาเดินยังคุยกันว่าเราทำโครงการนี้ดีกว่า คุยกันเรื่องผู้สูงอายุว่าเราทำโครงการนี้สักครั้งใหม่ อันนี้คือเจ้าหน้าที่ทำนะ เหมือนแต่ละคนเอาผู้สูงอายุมา 1 คน แต่ถ้าเอาไปลงที่โรงเรียนแล้วก็ให้หลานชวนย่ามาเดินก็โอเค”

(ท4, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

**3. การดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ** เป็น การดำเนินการเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายที่มากขึ้น โดยอาศัยการมีส่วนร่วมและความช่วยเหลือจากภาคส่วนต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วย 1) การออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ 2) การส่งเสริมความรู้ด้านการป้องกันการหกล้ม 3) สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย 4) การสร้างความร่วมมือในชุมชน 5) แผนการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม ดังนี้

### 3.1 การออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ที่ได้รับคำแนะนำจากนักกายภาพบำบัด เช่น รำไม้พลอง รำโนราห์ โดยมีการประเมินผลสุขภาพหลังจากออกกำลังกายโดยนักกายภาพบำบัด ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“บางชุมชนเขาก็รู้แหละคะว่ามีการออกกำลังกายอย่างไร เขาก็ไปหาวิธีการของเขา อย่างเช่น รำไม้พลองก็มี รำโนราห์ในบางที่ ก็จะมีน้องนักกายภาพนะเขาจะมาปรึกษาแล้วก็ให้น้องเขาเป็นคล้าย ๆ ว่าไปประเมินก่อนกับหลังการออกกำลังกายพวกนี้มันมีผลกับตัวกล้ามเนื้อใหม่ คือถ้าเขารู้ว่าเขามีความเสี่ยงในเรื่องของบางชุมชน เขาก็จะหาวิธีการของเขาได้แหละคะ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นเจ้าหน้าที่เราก็มีส่วนในการกระตุ้น เหมือนนำร่องให้เขาด้วยคะ”

(ท7, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

ในการรวมกลุ่มออกกำลังกายในพื้นที่สามารถรวมกลุ่มและเขียนโครงการขอสนับสนุนงบประมาณได้จากหน่วยงาน สปสช. จะช่วยให้ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงล้มมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายมากขึ้น ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“เหมือนอย่างบางชุมชนเขา Alert มาก เขามีการไปคุยกัน รวมกลุ่มกัน 10 คน ผู้สูงอายุ แล้วก็เขียนโครงการของเขาได้เลยตามสะดวก คราวนี้ถ้าเกิดว่าแต่ละชุมชนเขาได้รับรู้ข้อมูลแล้วก็เหมือน Manager หรือว่ามีคนที่เป็นไกด์ให้เขาว่าถ้าอยากเขียนโครงการมาปรึกษาได้นะ แล้วก็มีคนคอยให้คำแนะนำ แล้วให้เขาลองทำกันเองอาจจะเป็นในกลุ่มนี้ที่มีปัญหา น่าจะช่วยสร้างความเข้มแข็งให้ชุมชนและให้เข้ามามีส่วนร่วมมากขึ้น”

(ท5, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

การกระตุ้นให้ออกกำลังกายที่มากขึ้น โดยการมีส่วนร่วมของเพื่อน ครอบครัว ชุมชน จะทำให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ดังผู้ให้ข้อมูล 2 รายเสนอไว้ว่า

“ก็คือจะให้เกิดความต่อเนื่องต้องมีเพื่อน ก็คือให้ทำเองไม่ทำ ครอบครัว ชุมชน มีแก๊งเป็นตัวหนึ่งที่ทำให้เกิดความต่อเนื่อง”

(ท8, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

“พี่กำลังนึกว่า เหมือนอย่างของแม่ที่ได้ออกกำลังกายเพราะว่าพี่ชายรุ่นแก่กว่าเรานิดนึงเริ่ม คือถ้าเกิดว่ากระตุ้นให้คนหนึ่งในครอบครัว ยังนึกว่าถ้าอยู่บ้านก็คงได้พาแม่เดินทุกวันไง เพราะเราเองเราก็เป็นตัวกระตุ้นซึ่งกันและกันจริง ๆ”

(ท4, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

การสร้างชุมชนต้นแบบด้านการออกกำลังกาย โดยการถอดบทเรียนจากพื้นที่เข้มแข็ง เพื่อขยายผลสู่ชุมชนที่มีความเปราะบาง ดังผู้ให้ข้อมูล 3 รายเสนอไว้ว่า

“กำลังมองว่าถ้าเกิดว่าเราทำให้ได้คุณภาพเป็นต้นแบบ เป็นโมเดลสักก็ชุมชน อาจเลือกชุมชนที่เปราะบางหน่อยมันก็จะยากหน่อยนิดนึง เราอาจจะไปถอดบทเรียนจากกลุ่มที่มีการออกกำลังกายเยอะมาปรับใช้กับชุมชนที่ไม่เคยมีใครเข้าไปให้ความช่วยเหลือ แล้วเราอาจจะไปเป็นโมเดลตรงนั้นเพื่อจะเอาไปขยายต่อให้ชุมชนอื่น คือทำให้เขาเห็นว่า โปรแกรมนี้ผู้สูงอายุเราได้ประโยชน์ยังไงก็เปอร์เซ็นต์ ถ้าทำอย่างนั้นมันน่าจะเห็นผลเชิงคุณภาพมากขึ้น”

(ท4, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

“จริง ๆ ชุมชนที่เขามีกิจกรรมออกกำลังกายอยู่แล้ว เราอาจจะไม่ต้องลงก็ได้นะ เราแค่ไปถอดบทเรียนว่าเขาารวมกลุ่มกันได้อย่างไร ทำไมเขาถึงมีความตระหนักจนถึงขั้นรวมกลุ่มกันออกกำลังกายแล้วเอาตรงนี้ค้ะไปเสริมในชุมชนที่ยังไม่เคยมีการรวมตัว มันก็ Challenge”

(ท6, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

“ที่ว่าทำให้สำเร็จสักชุมชนหนึ่งให้เป็นโมเดล พอมันได้ตัวตั้งตัวตีมันก็ขยายไปได้เอง”

(ท6, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

### 3.2 การส่งเสริมความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม

ควรส่งเสริมทักษะความรู้ให้เข้าใจเรื่องการออกกำลังกาย การหกล้ม ผลกระทบจากการหกล้ม และการจัดสภาพแวดล้อมที่เป็นความเสี่ยงทำให้ผู้สูงอายุหกล้ม เพื่อให้เกิดความตระหนักและเห็นถึงความสำคัญของการหกล้ม ดังผู้ให้ข้อมูล 2 รายนี้เสนอไว้ว่า

“ความรู้ในขั้นแรกเราน่าจะสร้างความตระหนัก เขาควรรู้ว่าออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มเป็นยังไง”

(ท1, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

“ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุน่าจะไม่ว่าน่าจะไม่ว่าน่าจะยังไม่รู้ว่าจะยังไง ที่ล้มแล้วเดินไม่ได้มีเยอะ แต่ในสังคมเขาไม่รู้ มันก็คือเรื่องของการขาดความตระหนัก เพราะฉะนั้นจริง ๆ อันนี้ก็เป็นความรู้ที่ดีในเชิง Dramatic เหมือนดูแล้วมันเกิดกระแทกใจว่าล้มแล้วติดเตียง ล้มแล้วต้องผ่าตัด มันก็จะทำให้เกิดความตระหนักมากขึ้น จริง ๆ สื่อตรงนี้เข้าถึงง่าย หมายถึงว่าเขารู้แล้วมันทำให้กระทบจิตใจความรู้สึกของผู้สูงอายุ เขาจะรู้สึกกังวลเรื่องนี้ขึ้นมา”

(ท3, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

“เท่าที่ดูผู้ป่วยที่ล้มมาแล้วนะคะ แล้วก็กระดูกสะโพกหักแล้ว ส่วนใหญ่จะมาจากเป็นผู้สูงอายุสุขภาพดีที่ล้มมาจากสาเหตุเรื่องสภาพแวดล้อมภายในบ้านเป็นส่วนใหญ่ค่ะ ถ้าได้รับความรู้เรื่องการจัดสภาพ อย่างน้อยเขารู้นะว่าสภาพบ้านแบบไหนที่มันจะทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ล้มได้จริง คิดว่าเขาน่าจะเกิดความระมัดระวังตัวมากขึ้นอีก อย่างเช่น พื้นผิวลื่นหรือว่าสีของเฟอร์นิเจอร์ สีพื้นมันดูกลมกลืนไปหมด ทำให้พลาดได้เวลาจะนั่งหรือเดิน”

(ท5, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

การประชาสัมพันธ์ให้ความรู้โดยใช้ วิดีทัศน์ เผยแพร่ในกลุ่มไลน์ ผู้สูงอายุ โรงพยาบาลผ่านหน้าจอระหว่างรอรับบริการ นอกจากนี้สื่อที่เป็นคู่มือเอกสารยังมีความ จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดในการเข้าถึงเทคโนโลยี ดังผู้ให้ข้อมูล 3 รายนี้เสนอไว้ว่า

“อ้อ เป็นวีดิทัศน์ มันจะได้เผยแพร่ได้เยอะ ส่งทางไลน์ในกลุ่มเขาอะไรได้หมดว่าก็ เป็นประเด็นหนึ่งที่สามารถที่จะทำให้ชุมชนช่วยเหลือกันเองได้”

(ท2, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

“สื่อพวกวีดิโอที่ดีนะคะ เหมือนเป็นเงินโยบาย ถ้าเกิดบูมขึ้นมาว่าเทศบาลนคร หาดใหญ่ผู้สูงอายุเราต้องไม่ลืม ก็น่าจะเป็นตัวช่วยอย่างหนึ่ง ในโรงพยาบาลก็ตีเวลาเขามารอ”

(ท3, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

“ผู้สูงอายุก็ไม่ได้ใช้มือถือ บางทีก็อาจจะเปิดไม่ถูกด้วยซ้ำ เพราะฉะนั้นที่พี่เห็นก็คือ อาจจะต้องมีเอกสารหรือว่าทำยังไงให้สามารถเปิดได้โดยอยู่คนเดียวเป็นการกระตุ้นเขา”

(ท8, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

การจัดโครงการพาเยี่ยมชมโรงพยาบาลให้เห็นผู้ป่วยที่เกิดจากหกล้ม เพื่อสร้างความตระหนักให้กับผู้สูงอายุ และเสริมทักษะความรู้พื้นฐานเพื่อให้สามารถต่อยอดความรู้ได้ ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“ส่งเสริมทักษะความรู้ให้เขาตระหนักนะ เช่น พามาสังเกตคนไข้ที่นอนเนื่องจากหกล้ม ในโรงพยาบาล ถ้าตระหนักคนเราจะหาความรู้ใส่ตัว พยายามค้นคว้าใน YouTube หรือ อะไรก็แล้วแต่นะ ฉะนั้นต้องสอนตรงนี้ด้วย เขาสามารถจะหาได้ในหลาย ๆ แหล่ง โดยเราไม่ต้องสอนในบางเรื่อง แต่ถ้าคนมีความรู้เขาจะจัดการของเขาได้ เราก็แค่ปรับระดับประคอง”

(ท4, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

การประชาสัมพันธ์โดยใช้ครู ก. ที่เคยมีประสบการณ์ในการล้ม แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้สูงอายุเพื่อสร้างความตระหนัก ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“อีกอย่างคือครู ก. คนที่เคยล้มมาแล้วมาแล้วให้คนอื่นฟัง ตัวอย่างคนไข้ Stroke ให้ เขาคุยกันเอง เขาจะคุยกันจะเข้าใจกันมากกว่าที่เราคุย เขาอาจจะสร้างความตระหนักได้ดีกว่า เหมือนเราสร้างครู ก. หมอว่าน่าจะดี บางทีเราพูดไปเขาอาจจะรับได้แค่ 2 คำ แต่ถ้า เขาพูดกันเองแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันเองเขาอาจจะได้เยอะกว่าที่พูดให้เขาฟัง”

(ท5, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

### 3.3 สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย

ควรมีอุปกรณ์การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ สามารถใช้งานได้ ผ่านการปรึกษาจากบุคลากรทางการแพทย์ ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า



“อุปกรณ์ออกกำลังกายสาธารณะ อาจจะเป็นไปได้ว่าตอนที่เขาซื้อมานะคะเขาไม่ได้ขอข้อคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ อย่างเช่น นักกายภาพหรืออะไรอย่างนี้ที่ไปช่วยดูให้ว่าอุปกรณ์ยังงั้นมันจะเหมาะ มันได้มาตรฐานไหม สังเกตส่วนใหญ่จะเป็นอุปกรณ์ที่ไม่ได้เหมาะสมค่ะ แล้วพอสักระยะหนึ่งพวกนี้พอเขาไม่เล่นก็จะปล่อยขึ้นสนิม ชุมชนก็ใช้ต่อไม่ได้ เพราะฉะนั้นต้องมีการดูแลสนับสนุนอย่างต่อเนื่องในชุมชนที่เหมาะสม ปรับปรุงให้ใช้งานได้ อาจจะเป็นเพราะว่าจุดประสงค์ไม่ใช่แค่ผู้สูงอายุ มันเป็นคนทั้งหมด เพราะฉะนั้นผู้สูงอายุจะใช้ได้น้อย”

(ท1, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

การประดิษฐ์นวัตกรรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ใช้วัสดุจากยางรถจักรยานยนต์ซึ่งมีคุณสมบัติสามารถยืดหยุ่นได้มาใช้ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้ผู้สูงอายุรายนี้เสนอไว้ว่า

“อาจจะเป็นการ Adapt เช่นยางก็เป็นยางรถจักรยานก็ได้ มันก็ยืดหยุ่นใช้ได้ เพราะบางทีคนไข้เขาจะซื้อไม่ค่อยได้ ก็อาจจะเป็นลักษณะ Apply มันอาจจะได้ไม่ทุกคน”

(ท4, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

### 3.4 การสร้างความร่วมมือในชุมชน

การมี อสม.เข้มแข็งในชุมชน มีส่วนที่ผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงจะได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง ดังให้ผู้สูงอายุรายนี้เสนอไว้ว่า

“ส่วนมากเท่าที่สังเกตถ้า อสม. ในชุมชนเข้มแข็ง ผู้สูงอายุจะได้รับการดูแลที่ดี เพราะว่าเขาจะมองเห็นแล้วว่าอันไหนคือปัจจัยเสี่ยง เพราะฉะนั้นเขาก็สามารถรวมกลุ่มและสามารถพยายามดึงผู้ป่วยมา แม้กระทั่งคนไข้ไปไม่ได้จริง ๆ เขาก็อุทิศสำหรับรถซาเล้งไปรับนะ เพราะว่าผู้สูงอายุบางคนลูกไม่สะดวกพามา คือไปรับเป็น 10 คน ซัปรถซาเล้งไปรับมาแต่ละบ้านเพื่อให้คนไข้มาได้รับการดูแลเรื่องภาวะเสี่ยงการหกล้ม ก็มองว่าถ้าชุมชนที่มันเข้มแข็งตัว อสม. เข้มแข็งก็จะมีส่วนทำให้ผู้สูงอายุในกลุ่มนั้นได้รับการดูแล”

(ท7, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

การใช้กระบวนการในการสร้างกระบวนการการมีส่วนร่วมในชุมชน ให้เกิดความร่วมมือจากคนในชุมชนที่หลากหลาย ดังให้ผู้สูงอายุรายนี้เสนอไว้ว่า

“สมมติชุมชนนี้ไม่เคยให้ความร่วมมือ ลงไปชุมชนนี้ค่ะ Feedback ข้อมูลในชุมชนแล้วให้เขาช่วยกันคิดวางแผน คือต้องมีกระบวนการ จริง ๆ การสร้างความร่วมมือ ตัวกระบวนการเป็นตัวสำคัญในการโน้มน้าวที่จะให้ชุมชนมีส่วนร่วม อาจจะต้องหากระบวนการมาจัดกระบวนการนี้”

(ท6, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

ให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการรับรู้ปัญหา การคิดวางแผน และการดำเนินงานให้ทุกคนรู้สึกเป็นเจ้าของ เพื่อให้การทำงานเกิดความยั่งยืน ดังผู้ให้ข้อมูล 2 รายนี้ เสนอไว้ว่า

“เราต้องมองว่าสิ่งที่อยากให้เราทำมันเป็นปัญหาของเขา อาจต้องทำให้เขารับรู้ว่ามันเป็นปัญหาของเขาซะ พอเขาคิดว่ามันเป็นปัญหา เขาก็จะได้มีแรงจูงใจอยากแก้ปัญหา แล้ววกให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการออกแบบการดำเนินงาน เพื่อเขาจะได้รู้สึกว่าเขาเป็นเจ้าของโครงการนะ พอเขามีความรู้สึกเป็นเจ้าของแล้วมันน่าจะแบบยั่งยืนขึ้น”

(ท8, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

“เหมือนมีเราไปลงทำทุกอย่าง สิ่งสำคัญก็คือความยั่งยืนนะ หมายถึงว่ามันยังอยู่ต่อต่อไหมหลังจากที่เราออกมาแล้ว สมมติว่ามันมีน้องเขาบอกว่าจะทำยังไงเป็นชุมชนของเขา เป็นเจ้าภาพ เป็นคนจัดการเองได้หลังจากที่เราออกมาแล้ว เป็นการประสบความสำเร็จของเราเหมือนกันนะ”

(ท7, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

### 3.5 แผนการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม

ควรมีแผนงานเพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงสูงได้รับบริการทางการแพทย์ทุกราย ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“เวลาเราคัดกรองผู้สูงอายุแล้ว กลุ่มเสี่ยงล้มสูงทเวลานัดให้มาพบแพทย์เพื่อติดตามอาการ กลุ่มนี้จะไม่ค่อยมาเพราะปัญหาหลายอย่าง บางทีนัด 4 มา 2 ก็อย่างที่รู้ บางทีไม่มีใครมาส่ง ลูกหลานไปทำงานกันหมด บางคนก็ป่วย และควรมีแผนงานที่จะช่วยหาช่องทางที่ให้ผู้สูงอายุกลุ่มที่เสี่ยงสูงเนี่ยพบแพทย์ทุกราย”

(ท4, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

4. การติดตามประเมินผลการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เป็นการติดตามผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงในการหกล้ม ภายหลังจากคัดกรองและการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วย 1) กระบวนการติดตามประเมินผล และ 2) ระบบการประสานงานระหว่างหน่วยงาน ดังนี้

#### 4.1 กระบวนการติดตามประเมินผล

ควรมีการติดตามผลโดยการประเมินผลซ้ำ เพื่อให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ดังผู้ให้ข้อมูล 2 รายนี้เสนอไว้ว่า

“ต้องมีการติดตามและทำให้เห็นเลยว่าเดินคล่องขึ้น คล้าย ๆ กับคอร์สลดน้ำหนัก สมัยนี้ที่แบบว่าถ้าเข้าคอร์สแล้วก็จะหุ่นดีแบบนี้ ก่อน-หลัง มันก็จะเป็นแรงจูงใจได้อย่างหนึ่ง”

(ท6, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

“คนที่เข้ามาแล้วก็เลี้ยงเราก็ดูอยู่แล้ว แล้วก็หลังจากนัดประมาณ 2-3 เดือนเราก็จะมาประเมินซ้ำทุกครั้ง ซึ่งจะประเมินซ้ำ เขาจะมองเห็นว่าทำแล้วดีขึ้นต้องทำต่อ”

(ท1, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

โดยการประเมินผลควรจะมีตัวชี้วัด ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ดังผู้ให้ข้อมูล 2 รายนี้เสนอไว้ว่า

“รูปแบบการประเมิน คือเราให้ความรู้ไปแล้วเขาได้ไปทำจริงและได้ประโยชน์กับเขาจริง ๆ แต่คิดว่าน่าจะมีตัวชี้วัดที่บ่งบอกว่าสิ่งที่ให้ไปมันประสบความสำเร็จ เขาตระหนักนะ”

(ท2, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

“ประเมินผลนอกจากเป็นตัวเลखอะไรแล้ว เรื่องของเชิงคุณภาพต้องประเมินด้วยนะคะว่าหลังจากทำไปแล้วเขารู้สึกพอใจไหมอะไรอย่างนี้ก็จะเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบนี้”

(ท5, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

นอกจากนี้หลังจากการประเมินผลลัพธ์ ควรมีการประชาสัมพันธ์ผลลัพธ์ให้ทุกคนเห็นภาพรวมของการดูแลตัวเองเพื่อป้องกันการทกล้ม ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“ถ้าเราประเมินแล้วได้ผลลัพธ์มา การประชาสัมพันธ์ผลลัพธ์มันจะสำคัญมาก เอลักชุมชนหนึ่งเราประชาสัมพันธ์ผลลัพธ์ไปเลย ซึ่งชุมชนเขาก็จะเห็นเองว่าสิ่งที่เราประเมินแล้วเราประชาสัมพันธ์ไปมันจริงไหม มันถูกต้องไหม เขาก็จะได้ช่วยกันดู แล้วชุมชนอื่นเขาก็จะเห็นว่าที่เราประเมินและประชาสัมพันธ์ออกมามันเป็นยังไง เขาจะได้มีส่วนร่วมและทำตาม”

(ท6, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

#### 4.2 ระบบการประสานงานระหว่างหน่วยงาน

ควรผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินงานแต่ละหน่วยงาน เพื่อประสานงาน รายงานผล ให้เกิดการพัฒนาคงผู้ให้ข้อมูล 2 รายนี้เสนอไว้ว่า

“เจ้าหน้าที่เราทำหลายหน้า คือสมมติว่ามีคนเดียว รับผิดชอบชัดเจน ทำเฉพาะเรื่องล้ม แบบเป็นตัวเดินตัวประสาน แต่ไม่ใช่ว่าทำทั้งหมดนะ การคัดกรองก็ยังเหมือนเดิม แต่ว่าคนที่จะดำเนินการเป็นตัวหลักที่เขารับผิดชอบตรงนี้ อย่างอื่นก็คนอื่นทำ มันจะ Success”

(ท4, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

“ต้องมีคนดำเนินการเป็นคล้าย ๆ Manager มาจัดการ คือเราปฏิบัติ แต่ว่าพอรวมเชิงวิชาการอะไรพวกนี้ที่จะต้องเอาข้อมูลมาพัฒนาต่อมันเห็นยาก ต้องมีผู้เชี่ยวชาญ ก็ต้องมีคนหนึ่งที่วิชาการติดตามง่าย ๆ ต้องมีคนของเราคนหนึ่งที่จะต้องเป็นรับผิดชอบงานเดียว”

(ท1, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

ควรมีการสื่อสารการทำงานร่วมกับ อสม. ในการดำเนินงาน อาศัยการประชุม เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการทำงาน ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“การประสานงานกับ อสม. บางทีการติดตามหรือว่าความเข้าใจที่เราสื่อสารบางครั้ง เขาก็เข้าใจไม่เหมือนกัน มันก็ยากนิดนึงนะ ต้องคุยกันดี ๆ ต้องมีการประชุมทุกเดือน”

(ท8, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

5. การขยายผลการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง เป็นการดำเนินการด้านการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มให้มีความต่อเนื่องโดยผลักดันเข้าสู่นโยบาย การดำเนินการโครงการ ซึ่งประกอบด้วย 1) นโยบายด้านการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม และ 2) โครงการและงบประมาณในการดำเนินการ ดังนี้

### 5.1 นโยบายด้านการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม

ดำเนินการตามนโยบายการคัดกรองความเสี่ยงล้มในผู้สูงอายุ และทำเป็นโมเดลการออกกำลังกายเพื่อให้ทุกคนทราบถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ และการตั้งปณิธานชุมชนให้เป็นข้อตกลงเดียวกันว่า ชุมชนนี้จะไม่มีคนล้ม ดังผู้ให้ข้อมูล 3 รายนี้เสนอไว้ว่า

“จริง ๆ นโยบายมันมีอยู่แล้ว ทุกคนต้องทำ แต่ก็ยุ่งยากตรงที่ว่าเราจะทำยังไงให้มันเกิดร่วมกันระหว่างเราคัดกรองมาแล้ว แล้วก็มีคนมาออกกำลังกาย อาจต้องมาคิดต่อว่าเราจะใช้วิธีไหน เราน่าจะทำเป็นโมเดลหรือว่าอะไร อาจจะมีมากกว่าการที่เราเหวี่ยงแหทั้งอัน แต่คิดว่าถ้าเป็นนโยบายคัดกรองเรามีอยู่แล้ว แต่เรื่องออกกำลังกายอาจจะเป็นพื้นที่หรือว่าเป็นอะไรที่ให้เราเห็น หมายถึงว่าทำเป็นโมเดลสักอันนึงคัดกรองแล้วให้มีการออกกำลังกาย”

(ท2, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

“เราก็คิดว่าชุมชนไหนมีความเสี่ยงเยอะ อาจต้องลงไปคุยกับชุมชนนั้น เราก็ต้องคืนข้อมูลให้เขาก่อนว่าเราคัดกรองไปแล้วสมมติ มีความเสี่ยงสัก 50 ความเสี่ยงเยอะนะ ประธานชุมชน คณะกรรมการชุมชน สมาชิกสภาผู้บริหารก็ต้องให้ความสำคัญกับชุมชนนี้แล้วก็ทำชุมชนนี้ให้เด่นเป็นโมเดลไปเลย ก็คือเราก็ต้องเจาะไปเลย ต้องร่วมมือทุกฝ่าย”

(ท1, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

“คือตัวนโยบายระดับชาติมันมาแล้ว ทีนี้พอเป็นในชุมชนกำลังนี้ก็ถึงการตั้งปณิธานชุมชนนี้จะไม่มีคนล้มอะไรอย่างนี้ ถ้าสามารถทำได้ในชุมชนนั้น ๆ นะ แล้วก็โอเคเรามาตั้งปณิธานกันนะว่าชุมชนนี้จะไม่มีคนล้ม อันนี้ก็จะเป็นลักษณะนโยบายภายในชุมชน”

(ท7, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

การจัดประกวดชมรมออกกำลังกายตามนโยบายของกระทรวง ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“ปีนโยบายของกระทรวงค่ะเขาจะมีการประกวดชมรมออกกำลังกาย แล้วก็ของอำเภอหาดใหญ่ก็คือเขียนโครงการไปแล้วก็จะมีประกวดในระดับของอำเภอด้วย มีเงินรางวัลให้ ก็คือเราจะเข้าไปประเมินในชุมชนเลย”

(ท8, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

## 5.2 โครงการและงบประมาณในการดำเนินการ

แหล่งงบประมาณที่ใช้ในกิจกรรม 1) สปสช. เป็นงบประมาณที่เกิดจากการรวมตัวกับของคนในชุมชนตั้งแต่ 10 คนขึ้นไป ยื่นโครงการเสนอเพื่อของบประมาณการสนับสนุนการออกกำลังกายกลุ่มในชุมชน 2) สสส. เป็นงบประมาณที่สนับสนุนการพัฒนานวัตกรรมในผู้สูงอายุ 3) งบเครือข่ายใช้ดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพ ดังผู้ให้ข้อมูล 2 รายนี้เสนอไว้ว่า

“ถ้าเป็น สปสช. เขาก็จะสมทบรายหัวมาให้เราก็คือ 45 บาทต่อหัว เราก็อางบส่วนนี้มาทำโครงการ มันก็ดูเยอะแต่ก็แบ่งไป 5 กลุ่ม...กลุ่มที่ 2 ก็คือกลุ่มประชาชนกลุ่มองค์กร กลุ่มนี้สามารถของบตรงนี้ได้ ซึ่งกลุ่มตรงนี้นั้นก็จะมีข้อจำกัดอย่างเช่นว่า คุณจะเอาไปซื้อครุภัณฑ์เกิน 10,000 ไม่ได้นะอะไรอย่างนี้ค่ะ ก็จะมีเงื่อนไขหรือหลักเกณฑ์อะไรของ สปสช. อยู่ ... ซึ่งถ้าชุมชนจะของบก็คือประเภทที่ 2 ก็คือกลุ่มของประชาชน ก็คือมีการรวมตัวกันขึ้นมา แล้วมีการลงลายมือชื่อเขียนโครงการของบเข้ามาให้มีการจัดตั้งกลุ่ม”

“มีอีกส่วนหนึ่งก็คือบ สสส. ในการทำนวัตกรรมสำหรับผู้สูงอายุแบบครบวงจร ซึ่งตอนนี้ก็มีอาจารย์ มอ. มาเป็นที่ปรึกษา ซึ่งเราจะนำร่องที่ชุมชนในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ มีงบ 250,000 ก็คือมันก็สามารถลองได้กับทุกเรื่องไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการคัดกรองทหล้ม เรื่องการใช้ยา เรื่องของสุขภาพติดต่อผู้สูงอายุก็จะไปทำครบหมดเลย”

(ท1, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

“งบเครือข่ายจะเป็นเหมือนงบส่งเสริมสุขภาพของเครือข่ายทั้งหมด เป็นบที่เราตีขี้ข้อมูลเข้าไปแล้วมันจะได้ แล้วเราก็กายมาเป็นบของส่งเสริมสุขภาพ ต้องเขียนโครงการไป”

(ท8, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

การจัดกิจกรรมออกกำลังกายด้วยการเดินในผู้สูงอายุแบบสะสมระยะทาง มีการส่งผลเพื่อจัดอันดับผู้เข้าร่วม ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“เหมือนว่าเน้นให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายในวิธีการเดิน พี่ว่าอาจจะทำการเดินแบบสะสมระยะทาง มีการส่งผลเข้ามา เหมือนกับเดินให้ผู้สูงอายุสะสม แล้วก็ส่งผล อาจจะขึ้นเป็น Leaderboard ว่าลำดับที่ 1-10 แต่ละเดือนเป็นใคร เขาจะได้ภูมิใจ ดึงให้คนออกมาเดินมากขึ้น”

(ท7, 17 กุมภาพันธ์ 2566)

#### ส่วนที่ 4 ข้อมูลรูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้บริหารเทศบาลนครหาดใหญ่

จากข้อมูลการสนทนากลุ่ม 2 กลุ่มดังกล่าว ได้ดำเนินการร่างเป็นข้อมูลนำเข้านำเสนอให้กับผู้บริหารเทศบาลนครหาดใหญ่เพื่อรับฟังความคิดเห็นและเห็นชอบ จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้บริหารเทศบาลนครหาดใหญ่ นำไปสู่ข้อสรุป “รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ” โดยมีข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม ซึ่งประกอบด้วยเรื่อง 1) การคัดกรองเพื่อค้นหาความเสี่ยงล้มในผู้สูงอายุ 2) การประชาสัมพันธ์ให้กลุ่มเสี่ยงล้มมาออกกำลังกาย 3) การดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ 4) การติดตามประเมินผล และ 5) การขยายผลการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง รายละเอียดดังนี้

##### 1. การคัดกรองเพื่อค้นหาความเสี่ยงล้มในผู้สูงอายุ

การให้ อสม. ที่ผ่านการอบรมการคัดกรองการหกล้มจากบุคลากรทางการแพทย์ ใช้แบบประเมินความเสี่ยงในการคัดกรองความเสี่ยงหกล้มในผู้สูงอายุและมีการประเมินซ้ำอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงสูงได้รับการติดตามจาก อสม. ดัง 3 ข้อเสนอ ดังนี้

“เรามีทุกปีครับ แผนเราตั้งไว้ตลอด อสม. ที่ผ่านการอบรมการคัดกรองการหกล้มแล้ว อสม. จะลงพื้นที่ทุกเดือน แล้วก็ตอนนี้ อสม. ก็ส่งรายงานการค้นหาผู้สูงอายุแล้วก็คัดกรองการหกล้มอยู่ทุกเดือนด้วยนะครับ เขาให้คัดกรองรายใหม่ทุกเดือน”

“ให้ อสม. ใช้แบบฟอร์มในการประเมินผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงเนี่ย ก็คือถ้าเป็นรายใหม่ก็คือครั้งแรกก่อน ที่อยากให้เกิดคือหลังจากคัดกรองแล้วนั้นก็คือ 6 เดือนประเมินครั้ง ก็คือจะให้มีการประเมินต่อเนื่อง จะไม่ได้หยุดแค่ว่าประเมินครั้งเดียวแล้วจบ ให้ประเมินต่อเนื่องทุกเดือน”

“มีสรุปเป็นภาพรวม 3 เดือนครั้ง เราจะสรุปข้อมูลแล้วก็ส่งให้กับศูนย์บริการ ให้ศูนย์เขาตั้งข้อมูลเลยว่าคนนี้มีความเสี่ยงสูงก็คนเป็นใครบ้างให้ อสม. ได้ตามไป”

(บ, 14 มีนาคม 2566)

การลงพื้นที่คัดกรองสภาพบ้านที่อาจจะทำให้เกิดความเสี่ยงล้ม เช่น พื้นต่างระดับ แสงสว่างในห้องน้ำ ราวจับ ดังข้อเสนอ ดังนี้

“เรามีโครงการเข้าไปสำรวจบ้านไปดูแลพื้นที่ต่างระดับ อย่างมีไฟแสงสว่างเพียงพอใหม่ในห้องน้ำ มีราวจับไหมอะไรอย่างเนี่ยนะครับ ก็มีโครงการโครงการนี้ซึ่งเทศบาลร่วมกับโรงพยาบาลหาดใหญ่นะครับ ก็ทำการร่วมกับ อสม. ด้วยในการลงไปพื้นที่สำรวจบ้านนะครับ มีราวจับมีอะไร เพราะว่าอุบัติเหตุส่วนมาก ที่เป็นมากก็ในห้องน้ำ ลื่นล้ม”

(บ, 14 มีนาคม 2566)

ควรมีแอปพลิเคชันในการคัดกรองความเสี่ยงล้ม คำแนะนำเบื้องต้น และการให้คำปรึกษาผ่านการสื่อสารทางไกลภายในแอปพลิเคชัน ดังข้อเสนอ ดังนี้

“เหมือนค้นหาความเสี่ยงการหกล้มที่ เราเคยคุยกันว่าอยากให้ใช้แอปพลิเคชันแล้วทุกคนจะได้เข้าถึงบริการ เมื่อประเมินแล้วสามารถสรุปได้ว่าเป็นยังไง มีคำแนะนำอย่างไร แล้วสามารถติดต่อผู้ที่ให้คำปรึกษาได้เลยครับ เหมือนหมอทางไกลให้มีคนดูแลเขาต่อ ไม่ใช่ประเมินแล้วจบ ไม่ใช่คิดว่าคัดกรองแต่เขาไม่รู้ว่าเขาต้องทำยังไงต่อ อยากให้ต่อจนเขาดีขึ้น”

(บ, 14 มีนาคม 2566)

## 2. การประชาสัมพันธ์ให้กลุ่มเสี่ยงล้มมาออกกำลังกาย

การประชาสัมพันธ์ความรู้การป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ผ่าน Facebook เทศบาลนครหาดใหญ่ สายด่วนกุญชร ดังข้อเสนอ ดังนี้

“Facebook เทศบาลนครหาดใหญ่ เป็นเกี่ยวกับการประชาสัมพันธ์ แล้วก็การลงข้อมูลความรู้ต่าง ๆ แล้วก็สายด่วนกุญชร”

(บ, 14 มีนาคม 2566)

## 3. การดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

### 3.1 การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

การสร้างชุมชนต้นแบบด้านการออกกำลังกาย และการนำเรื่องการออกกำลังกายไปบรรจุอยู่ในหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุ ดังข้อเสนอ ดังนี้

“สมมติว่าเอาเป็นชุมชนหนึ่ง ชุมชนบางหักก็ได้ครับ แล้วเราจะทำเป็นโมเดล เรื่องการออกกำลังกายเนี่ย และเอาการออกกำลังกายไปอยู่ในหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุ”

(บ, 14 มีนาคม 2566)

### 3.2 การส่งเสริมความรู้ด้านการป้องกันการหกล้ม

การทำต้นแบบบ้านปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ ดังข้อเสนอ ดังนี้

“บางที่บ้านก็รัก เราก็ไปทำอะไรไม่ได้ มันจัดได้ครั้งเดียวแต่เขาก็ต้องทำอยู่ตลอด ส่วนใหญ่บ้านรัก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่ล้มคือบ้านรักแล้วก็สิ้น เองง่าย ๆ เอาพรมออก จบ มันต้องทำต่อเนื่อง ก็ต้องให้ความรู้เขา ใช่ว่าล้มแล้วเป็นยังไง อาจจะมีสถานการณ์จำลองในบ้าน”

“เป็นบ้านผู้สูงอายุที่ประเมินแล้วเสียงสูง ก็จะประสานสำนักช่างไปปรับปรุงพื้นที่บ้าน จัดระเบียบสภาพแวดล้อมภายในบ้านเพื่อป้องกันล้ม คือจะดูหมดเรื่องแสงสว่าง ให้เป็นบ้านต้นแบบก่อน แล้วก็ประเมินซ้ำว่าเขาไม่มีความเสี่ยงล้มแล้วนะ ไม่เกิดอุบัติเหตุ ก็จะได้ขยายผลต่อไปยังบ้านอื่น ๆ เอาแบบ Before After เอาความเป็นไปได้ ทำเป็นโมเดลให้”

(บ, 14 มีนาคม 2566)

การให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายในโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้และถ่ายทอดให้กับผู้อื่นตามบทบาทหน้าที่ทางสังคมของตนเอง ดังข้อเสนอ ดังนี้

“ให้มีการสอนเรื่องการออกกำลังกายในโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งกลุ่มผู้สูงอายุก็มีทั้งประธานชุมชน ผู้สูงอายุ อสม. สตรี เราค่อย ๆ ดึงมา แต่ละกลุ่มก็ไปขยายผล ทุกกลุ่มก็อยู่ในชุมชนก็ไปขยายผลในแต่ละกลุ่มเอง ทุกคนมันก็มีหลายบทบาท”

(บ, 14 มีนาคม 2566)

### 3.3 สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย

การกระตุ้นให้มีการใช้พื้นที่ที่มีอยู่ในการออกกำลังกาย และควรมีการตั้งกองทุนร่วมกันซ่อม ร่วมกันดูแลอุปกรณ์ออกกำลังกายในชุมชนให้พร้อมใช้งาน ดังข้อเสนอ ดังนี้

“จริง ๆ เรามีพื้นที่ออกกำลังกายครบคลุมนะ แต่บางครั้งต้องเอากิจกรรมไปลงกระตุ้นให้เกิดการใช้พื้นที่ นอกจากสนามแล้วเรายังมีส่วนหย่อม ใช้รวมกลุ่มออกกำลังกายอย่างเครื่องออกกำลังกายที่วาง ๆ อยู่อันนั้นเป็นงบของ อบจ.คือมันก็เสื่อมสภาพตามการใช้งาน และเครื่องออกกำลังกายมันไม่ได้ถูกติดตั้งสำหรับผู้สูงอายุนะ มันสำหรับประชาชนทั่วไปคือเขาก็ผ่านการพิจารณา ผ่านการตรวจสอบตรวจรับกำหนดคุณลักษณะมาแล้ว ตอนนั้นก็คือมีกองสวัสดิการดำเนินการอยู่กับทาง อบจ. ที่สนับสนุน รู้สึกมีมากกว่า 30 ชุมชน แต่มันก็โทรมนะ แต่จริง ๆ ส่งให้เขาแล้วเขาก็ต้องตั้งกองทุนร่วมกันซ่อม ร่วมกันดูแล เพราะบางอย่างก็ไปตั้งกลางแจ้ง เขาก็ออกกำลังกาย ไม่ได้ดูแล”

(บ, 14 มีนาคม 2566)

### 3.4 การสร้างความร่วมมือในชุมชน

การคืนข้อมูลผู้สูงอายุที่ได้รับการรักษาตัวในโรงพยาบาลจากการหกล้มให้กับเทศบาล เพื่อวางแผนในการดำเนินงานตามพื้นที่ ดังข้อเสนอ ดังนี้

“อยากให้ทางโรงพยาบาลหาดใหญ่คืนข้อมูลให้เรารู้ว่าในตำบลหาดใหญ่มีคนหกล้มข้อตะโพกหัก 200 คนเนี่ย เป็นคนกลุ่มไหน พื้นที่อยู่ตรงไหน เราจะได้ส่งข้อมูลนี้ให้ อสม. เราจะได้รู้ว่ามันกระจุกอยู่ในชุมชนไหนส่วนไหน แล้วก็เราจะต้องเน้นอะไรเพื่อจะวางแผนต่อ

(บ, 14 มีนาคม 2566)

### 3.5 แผนงานและนโยบายการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม

มีการจัดทำแผนโดยการทำประชาคมเรื่องผู้สูงอายุเพื่อรับฟังความคิดเห็นข้อเสนอจากประชาชนแต่ละกลุ่ม เพื่อนำแผนมาเข้าสู่เทศบาลนครหาดใหญ่ ดังข้อเสนอ ดังนี้

“ก็มีทุกปี เวลาทำแผนมันก็ต้องปรับอยู่ทุกปีนะ เรามีการประชุมเพิ่มเติมแผน ปีที่แล้วเราทำประชาคมเรื่องของผู้สูงอายุอย่างเดียวนะประมาณ 2-3 ครั้ง พวกนี้ก็จัดกลุ่ม Workshop มากี่แต่ละกลุ่มทำความเข้าใจความต้องการมา ความต้องการตรงนี้ก็ให้นำเสนอเข้ามาเป็น



แผน ใส่เข้ามาในแผนพัฒนาท้องถิ่น พอเป็นแผนเราก็จะเดินจากแผนนี้มาทำเทศบาลบัญญัติ เข้างบประมาณรายจ่ายประจำปี ซึ่งจริง ๆ แล้วเนี่ยถามว่าการดูแลผู้สูงอายุเนี่ยมีอยู่ในงบเทศบาลบัญญัติจริง ๆ ไหม มันจะเป็นแฝงอยู่ เพราะว่าคืองบประมาณของเทศบาลส่วนหนึ่งจะต้องอุดหนุนให้กับกองทุนตำบลท้องถิ่นด้วยก็คือ สปสช. ก็เท่ากับว่าโครงการจาก สปสช. ก็คือจะมีงบเทศบาลอยู่แล้วด้วย”

(บ, 14 มีนาคม 2566)

แผนงานประกอบด้วยการคัดกรองการหกล้มให้ครอบคลุม ส่งเสริมการออกกำลังกาย และการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีการให้ความรู้ การออกกำลังกาย และอื่น ๆ ดังข้อเสนอ ดังนี้

“แผนเราตั้งไว้คือการคัดกรองการหกล้มให้ครอบคลุมมากที่สุด โดย อสม. ที่เราอบรมให้ความรู้ จะลงพื้นที่ คือเราจะมี เขียนโครงการของบ สปสช. อยู่แล้ว และอาจเพิ่มเรื่องของการออกกำลังกายให้มากขึ้น”

“จากการที่เราเข้าไปพูดคุยเรามีอยู่ 3 กลุ่มที่เข้าไปดูแล พวกเราก็คือกลุ่มของตัวแทนชุมชน กลุ่มผู้สูงอายุ และอีกกลุ่มหนึ่งก็มีทางเจ้าหน้าที่ของเทศบาล เรามีออกไป อสม. นี้เข้าไปดูแล ไปเยี่ยมบ้านร่วมกับทางเจ้าหน้าที่ของเทศบาล ทางคณะแพทย์เข้าไปเยี่ยมเยียน เรามีข้อมูลจากของศูนย์บริการสาธารณสุข 15 ศูนย์ แล้วก็ใน 15 ศูนย์ก็แบ่งกันเป็น 4 เขต ก็ให้ดูแลแบ่งตามเขต เรามีการตั้งประธานชุมชน อสม. ด้วย ในการดูแลแบ่งเขต แล้วก็มีการทำการของชุมชนแต่ละเขต ซึ่งกำลังจะทำโรงเรียนผู้สูงอายุด้วย เพื่อรองรับการดูแลผู้สูงอายุ มีบริการทางด้านวิชาการ ด้านออกกำลังกาย ซึ่งก็พยายามดึงผู้สูงอายุเนี่ยออกมาทำกิจกรรมมากขึ้นนะครับ เพื่อให้เขาได้ติดสังคมนอกบ้าน”

(บ, 14 มีนาคม 2566)

#### 4. การติดตามประเมินผลการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

ควรมีช่องทางที่จะส่งต่อผู้สูงอายุเสี่ยงล้มสูงเข้าถึงการนัดหมายโรงพยาบาล ใหญ่ ดังข้อเสนอ ดังนี้

“หลังการคัดกรองมันน่าจะต้องมีช่องทางที่จะเชื่อมให้คนไข้เข้าถึงการนัดหมายโรงพยาบาลได้ เพราะว่าถ้าส่งไปศูนย์บริการ ศูนย์บริการก็ส่งต่ออีก ก็เลยบอกว่าให้เหมือนกับสุขภาพจิตใจ พอประเมินเสร็จแล้วก็จะเห็นหน้าจอละเลยว่ามันมีความเสี่ยงสูงนะเราก็ส่งข้อมูลให้งานสุขภาพจิตของโรงพยาบาล เขาก็ติดต่อคนไข้เอง ซึ่งลดขั้นตอนได้เยอะ”

(บ, 14 มีนาคม 2566)

### 5. การขยายผลการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง

งบประมาณที่สนับสนุน 1) สามารถเขียนโครงการเพื่อจัดซื้อเครื่องเสียงสำหรับ ออกกำลังกายกลุ่มจากเทศบาลนครหาดใหญ่ 2) สามารถขอสนับสนุนจากเทศบาลในการปรับสภาพ บ้าน โดย อสม. จิตอาสา สำนักช่าง ชุมชนและของงบประมาณจากกองสวัสดิการสังคมเพื่อขอ งบประมาณสนับสนุนจาก อบจ. เครือข่ายในการดำเนินการร่วม 3) งบประมาณส่งเสริมป้องกันที่เกิด จากการรวมกลุ่มเขียนโครงการของงบประมาณจาก สปสช. ดัง 3 ข้อเสนอ ดังนี้

“ถ้าเครื่องเสียงชำรุดก็ของงบประมาณเพิ่มเติมเข้ามาได้เลยโดยเสนอโครงการ แต่หลัก ๆ เครื่องเสียงลากจูงใช้งานได้ไม่เกิน 3 ปี ก็จะเสื่อมสภาพแล้ว แล้วการซ่อมแซมพวกนี้ ครัว งบประมาณอาจจะมากกว่าการจัดซื้อใหม่ ฉะนั้นเรากำหนดไว้ให้ภาคประชาชนอยู่แล้ว ครัวในการส่งเสริมการออกกำลังกายและครุภัณฑ์ซื้อได้ไม่เกิน 10,000 บาท”

(บ, 14 มีนาคม 2566)

“การปรับปรุงสภาพแวดล้อมบ้าน อันนี้ก็ใช้กำลังคนของ อสม. เช่นถ้าข้าวของรก เกะกะรุงรัง เราจะให้ความรู้เรื่องการสุขาภิบาล การจัดที่พักอาศัย ผู้สูงอายุบางคนอยู่คนเดียว เราก็เอาทีม อสม. ทีมจิตอาสาเข้าไปช่วยจัดบ้าน แต่ถ้าส่วนที่จำเป็นที่ต้องต่อเติม อะไรเพื่อที่จะให้ป้องกันการหกล้ม เช่น ราวจับ เราจะประสานงานกับทางสำนักช่าง เรา จัดหาวัสดุให้ ชุมชนช่วยกันจัดหาวัสดุ แล้วช่วยกันดำเนินการ อีกส่วนหนึ่งที่ประสานไปยังกอง สวัสดิการสังคม เข้าสู่ อบจ. ถ้าจำเป็นที่ต้องปรับปรุงมาก ๆ ก็จะขอเสนอไปทาง อบจ. ที่ จะร่วมสนับสนุน แล้วก็จะมีการจัดอาสาต่าง ๆ ทั้ง อบจ. ก็จะเป็นขั้นตอนไป”

“มีงบประมาณจาก สปสช. ด้วยที่เข้าคณะกรรมการ ที่เราให้ทางชุมชนเขียน โครงการมาซึ่งเราเป็นที่เลี้ยง เช่น ไลน์แดนซ์ การออกกำลังกายกลุ่ม ก็อยู่ประมาณชุมชนละ 20,000-25,000 จากการทำประชุมครั้งที่แล้วมีทางผู้เชี่ยวชาญนำเสนอว่าควรจะมีกิจกรรม ใหม่ ๆ ชุมชนเขียนโครงการกันไม่เป็นเราก็เป็นที่เลี้ยงให้ ก็อยากจะทำโครงการใหม่ ๆ ให้ ชุมชนมีการ Create บ้าง”

“งบเทศบาลก็คืองบเทศบาลใน สปสช. คือแต่ละสำนักก็จะเขียนโครงการเสนอ ความต้องการมา ก็เอาตัวเลขจากพวกนี้มาเขียนโครงการ ถ้าบแต่ละปีมันใช้ไม่พอก็อาจจะ เพิ่มงบประมาณเข้าไปในอะไรอย่างนี้ ก็ดูโครงการใหม่ ๆ ก็ดูตามความต้องการ เพราะว่า งบประมาณในการมาจากการทำประชาคม ทำแผน การประชุม เราประชุมกลุ่มพวกสมาคม ประชาคม ก็เสนอความต้องการมา ก็มีแผนพัฒนา 3 ปี 5 ปี 10 ปีมาอะไรอย่างนี้ครับ”

(บ, 14 มีนาคม 2566)

การโครงการออกกำลังกายด้วยการเดินในผู้สูงอายุ และมีมหรธรมทางวิชาการสำหรับผู้สูงอายุ ดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้เสนอไว้ว่า

“ถ้าเราเจาะกลุ่มก็คินะ จัดเป็นอีเวนต์ เป็นประชาสัมพันธ์การเดินของผู้สูงอายุนะ ้วยเก่า ก้าวเดิน พอวิ่งเสร็จก็มางานวิชาการที่ศาลาริมน้ำ ก็ให้ความรู้จัดเป็นมหรธรมสำหรับผู้สูงอายุไปเลย คือให้มันเป็นหลักสำหรับผู้สูงอายุไปเลย แล้วทำโมเดลห้องน้ำปลอดภัย อย่างน้อย ๆ ก็คือเขาจะได้ตื่นตัวใจว่าเนี่ยเราเข้าฝีกอบรมผู้สูงอายุแล้วนะ ห้องน้ำพื้นที่แห่ง พื้นที่เปียก มีราวจับ เรายินคินะ ทำเลย แต่ว่าน่าจะโปรโมทได้ดังมากอยู่นะครับ”

(บ, 14 มีนาคม 2566)

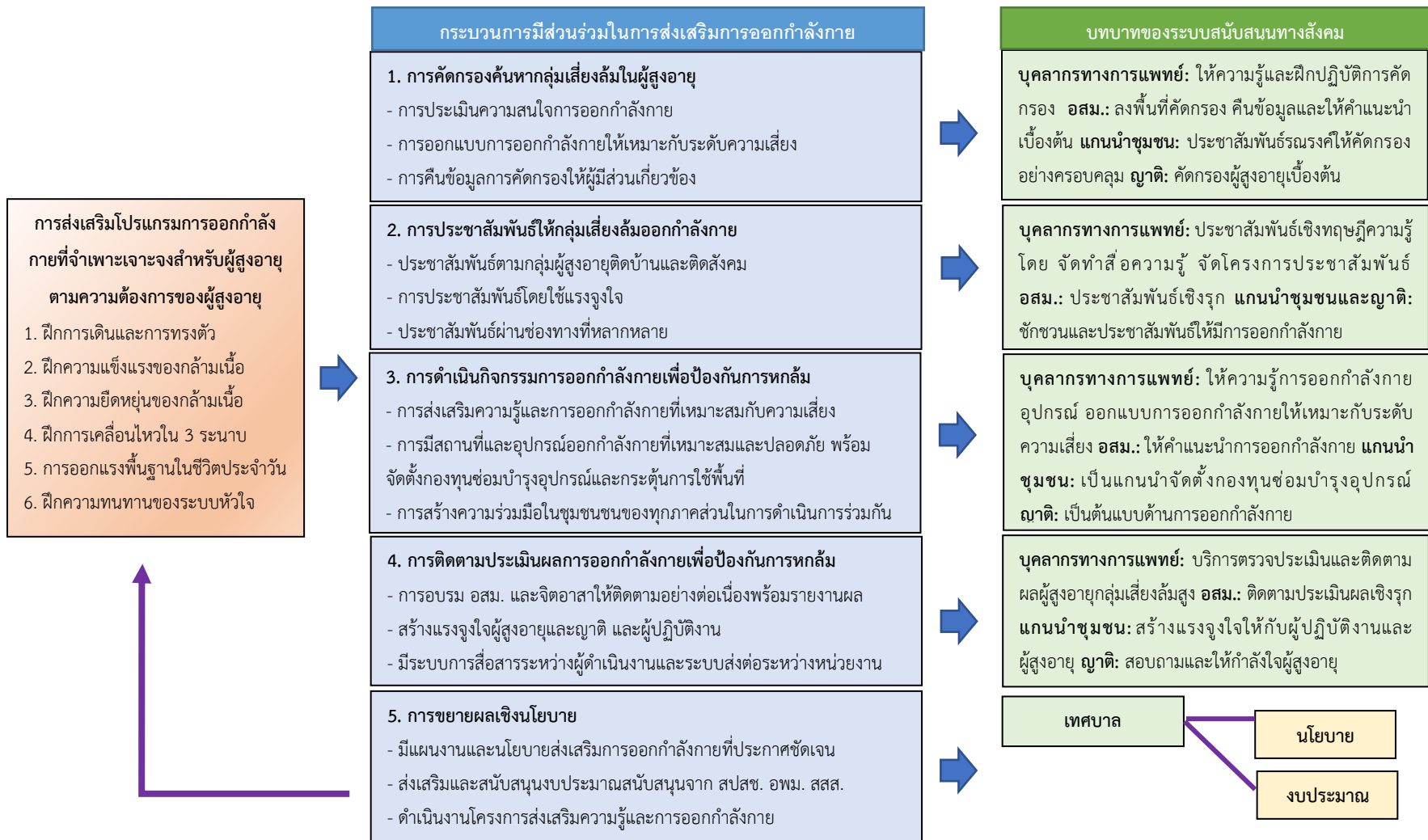
บทบาทการมีส่วนร่วมโดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ประกอบด้วย บทบาทผู้ดูแล บทบาทอาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน บทบาทผู้นำชุมชน บทบาททีมสุขภาพ บทบาทฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ เทศบาล และบทบาทผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รายละเอียดดังตารางที่ 18

**ตารางที่ 18** บทบาทการดำเนินงานการป้องกันการทล้้มด้วยการออกกำลังกาย

ระบบสนับสนุนทางสังคม	บทบาทการดำเนินงานการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการทล้้ม
แกนนำชุมชน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ประชาสัมพันธ์ กระจายข่าวสารชักชวนผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงล้้มให้ออกกำลังกาย</li> <li>2. สร้างธรรมนูญชุมชน/กฎ/ข้อตกลง</li> <li>3. เป็นแกนนำจัดตั้งกองทุนซ่อมบำรุงรักษาอุปกรณ์ออกกำลังกาย</li> <li>4. เป็นแกนนำรวมกลุ่มออกกำลังกาย และของบประมาณสนับสนุน</li> </ol>
นักส่งเสริมสุขภาพชุมชน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. คัดกรองค้นหากลุ่มเสี่ยงล้้มและคินข้อมูลให้กับผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง</li> <li>2. ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้และส่งเสริมการออกกำลังกายในบ้านและรวมกลุ่ม</li> <li>3. ติดตามประเมินผล ใช้แรงจูงใจกระตุ้นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง</li> </ol>
ตัวแทนระดับครอบครัว	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สนับสนุนการออกกำลังกาย และการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย</li> <li>2. เป็นต้นแบบ และออกกำลังกายร่วมกันกับผู้สูงอายุ</li> <li>3. การชักชวนและการกระตุ้นให้มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ</li> </ol>
ทีมสุขภาพ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ความรู้/ฝีกปฏิบัติการคัดกรองความเสี่ยงทล้้มและการออกกำลังกาย</li> <li>2. คัดกรองค้นหากลุ่มเสี่ยงล้้ม ออกแบบการออกกำลังกาย และติดตามผล</li> <li>3. ประชาสัมพันธ์ชักชวนออกกำลังกาย</li> <li>4. มีช่องทางรับผู้สูงอายุเสี่ยงสูงในเขตเทศบาลเข้ารับบริการที่โรงพยาบาล</li> </ol>

ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ เทศบาล	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. พัฒนาแอปพลิเคชันการคัดกรอง ให้ความรู้ ให้คำปรึกษาจากทีมสุขภาพ</li> <li>2. สนับสนุนการดำเนินงาน จัดโครงการ ประชาสัมพันธ์ และสร้างชุมชนต้นแบบ</li> <li>3. พัฒนาระบบประสานงานระหว่างผู้ปฏิบัติงานและระหว่างหน่วยงาน</li> <li>4. ส่งเสริมการมีส่วนร่วมทุกภาคส่วนในการวางแผน ดำเนินงานร่วมกัน</li> </ol>
ผู้บริหารองค์กรปกครอง ส่วนท้องถิ่น	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ส่งเสริมการจัดทำประชาคมจัดทำแผนงานเทศบาล</li> <li>2. บูรณาการงบประมาณ จาก สปสช. อพม. และ สสส.</li> <li>3. จัดกิจกรรมโครงการ เช่น มหกรรมวิชาการ โครงการเดินวิ่ง</li> <li>4. มีแผนงานและนโยบายการคัดกรองค้นหากลุ่มเสี่ยงและส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุอย่างชัดเจน</li> </ol>

ซึ่งจากการสรุปผล และวิเคราะห์ผลวิจัยทั้งหมด ทำให้สามารถสรุปรูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา : เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ดังแสดงในรูปที่ 7



รูปที่ 7 รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

## 5. สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา : เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา ใช้วิธีการศึกษาเชิงปริมาณและคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อทำการศึกษาศาสนาการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ และศึกษา รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ศึกษาในพื้นที่เทศบาลนครหาดใหญ่ ทำการศึกษาระหว่างเดือนสิงหาคม 2565 ถึง เดือนกรกฎาคม 2566 ใน การศึกษาศาสนาการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เก็บข้อมูลเชิงปริมาณ โดยเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างอิสระ จำนวน 145 ราย 20 ชุมชน ใน 4 เขต (จาก 103 ชุมชน) ซึ่งได้มาจากการคำนวณกลุ่มตัวอย่างแบบทราบจำนวนประชากร โดยใช้สูตรจาก n4studies application แบบการประมาณค่าสัดส่วนประชากร ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่าง โดยใช้แผนการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิสองชั้น (stratified two-stage sampling) เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสำรวจ แบบสังเกตการรวมกลุ่มออกกำลังกายในผู้สูงอายุ และในการศึกษาศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสนทนากลุ่มผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง จำนวน 2 กลุ่ม และสัมภาษณ์เชิงลึกผู้บริหารเทศบาลนครหาดใหญ่ โดยใช้แนวคำถาม รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ในเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา สำหรับข้อมูลเชิงปริมาณทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ และร้อยละ และข้อมูลเชิงคุณภาพวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา และการศึกษานี้ผ่านการพิจารณาได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมด้านการวิจัยทางสังคมและการวิจัยเชิงทดลองในมนุษย์ สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เมื่อวันที่ 22 มิถุนายน 2565 (เลขที่ EC 008/65) การศึกษาครั้งนี้ประกอบไปด้วย 3 ประเด็น ได้แก่ สรุป อภิปรายผล และ ข้อเสนอแนะ รายละเอียดดังต่อไปนี้

### 5.1 สรุปผลการวิจัย

1. สถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

#### 1.1 ผลสำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

จากการศึกษาศาสนาการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ โดยมีผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 145 คน พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายจำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 71.10 ผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกายส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าไม่มีเวลา

รองลงมาให้เหตุผลของการไม่ออกกำลังกายว่ามีปัญหาสุขภาพ ได้แก่ มีอาการปวดเข่า ปวดหลัง ปวดข้อเท้าและหน้ามีดบอย ส่วนผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายเกือบครึ่งออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินและทรงตัว รองลงมาออกกำลังกายด้วยวิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการออกกำลังกาย 20 – 30 นาที รองลงมามีระยะเวลาในการออกกำลังกาย 31 – 40 นาที เกือบครึ่งหนึ่งมีความถี่ในการออกกำลังกาย 3 – 4 วัน/สัปดาห์ รองลงมาเป็นการออกกำลังกายทุกวัน ช่วงเวลาในการออกกำลังกายส่วนใหญ่เกินครึ่งจะออกกำลังกายในช่วงเช้า รองลงมาเป็นการออกกำลังกายในช่วงเย็น ผู้สูงอายุเกินครึ่งออกกำลังกายคนเดียว รองลงมาออกกำลังกายกับเพื่อน ส่วนใหญ่ไม่ได้ใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย ผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายที่มีการใช้อุปกรณ์ ได้แก่ จักรยานปั่นกับที่แบบเอน ไม้พลอง เครื่องออกกำลังกายในลานกิจกรรม และอื่น ๆ ส่วนใหญ่ออกกำลังกายบริเวณบ้าน รองลงมาออกกำลังกายที่ลานกิจกรรมชุมชน ส่วนใหญ่มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกาย และส่วนใหญ่ทราบว่าการออกกำลังกายสามารถช่วยป้องกันการหกล้มได้

ปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มด้วยการออกกำลังกายพบว่าการได้รับกำลังใจจากคนในครอบครัวและคนรอบข้างในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาคือสถานที่ชุมชนมีสถานที่สำหรับการออกกำลังกาย และการได้รับความรู้และคำแนะนำวิธีการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง สำหรับปัจจัยส่วนที่เหลืออยู่ในระดับน้อย ได้แก่ การได้รับการทดสอบหาความเสี่ยงการหกล้ม การได้รับการแจ้งข่าวหรือชักชวนให้เข้าร่วมการออกกำลังกาย การมีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายในชุมชนที่อาศัย มีการรวมกลุ่มออกกำลังกายในชุมชนที่อาศัย การมีผู้นำออกกำลังกายในชุมชนที่อาศัย การมีกิจกรรมหรือโครงการการออกกำลังกายในชุมชนที่อาศัย และการได้รับการส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายจากหน่วยงาน ในพื้นที่

ความต้องการผู้ให้ข้อมูลอยากให้หน่วยงานในพื้นที่สนับสนุนการออกกำลังกาย ประเภทเดินและทรงตัว รองลงมาประเภทยืดเหยียดกล้ามเนื้อและเต้าน ความต้องการให้หน่วยงานหรือโรงพยาบาลสนับสนุนการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มส่วนใหญ่ อยากให้มีการสนับสนุนอุปกรณ์ออกกำลังกายในชุมชน รองลงมาต้องการให้มีการสนับสนุนความรู้และให้คำปรึกษาการออกกำลังกาย โดยการ ทำเอกสาร ประชาสัมพันธ์ หรือการจัดอบรม และอยากให้มีการปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกาย และมีสถานที่ออกกำลังกายมากขึ้น ส่วนที่เหลือ อยากให้มีกิจกรรมการรวมกลุ่มออกกำลังกายโดยผู้นำออกกำลังกาย อยากให้ อสม. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ติดตามดูแลผู้สูงอายุ อยากให้มีการตรวจประเมินความเสี่ยงของการหกล้มในผู้สูงอายุก่อนการออกกำลังกาย อยากให้มีการสนับสนุนงบประมาณโดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และอยากให้มีการปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในบ้านเพื่อป้องกันการหกล้ม

## 1.2 ผลการสังเกตการรวมกลุ่มออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการรวมกลุ่มออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาโดยใช้แบบสังเกต จำนวน 18 แห่ง พบว่าทั้งหมดมีการออกกำลังกายประเภทการเคลื่อนไหวร่างกายในทิศทาง 3 ระนาบ ได้แก่ การเดินตามจังหวะ รำไท้เก๊ก รำไม้พลอง ลีลาศ และห้วยตันกง

2. รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ในเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ดังรายละเอียดต่อไปนี้ 1) การค้นหากลุ่มเสี่ยงหกล้ม 2) การประชาสัมพันธ์/เชิญชวนกลุ่มเสี่ยงเข้าร่วมกิจกรรม 3) การดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง 4) การติดตามประเมินผล 5) การขยายผลเชิงนโยบาย

## 5.2 อภิปรายผล

1. สถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ลักษณะทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล มีลักษณะไม่แตกต่างจากการศึกษาก่อนหน้านี้ โดยพบว่าส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุตอนต้น เพศหญิง อยู่ในสถานภาพสมรส มีรายได้ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท ต่อเดือน รายได้หลักมาจากเบี้ยผู้สูงอายุ<sup>(17)</sup> <sup>(18)</sup> ส่วนใหญ่ได้รับการศึกษา มีโรคประจำตัว ได้แก่ ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง และเบาหวานสูงที่สุด<sup>(19)</sup> และพบว่ามีผู้สูงอายุที่เคยหกล้มในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 15.90 เมื่อเทียบกับงานวิจัยที่ผ่านมาจะเห็นได้ว่ามีความใกล้เคียงกันกับการศึกษาของวรรณพร บุญเปล่งและคณะ<sup>(20)</sup> พบผู้สูงอายุมีประวัติการหกล้มในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 16 แต่ต่ำกว่าการศึกษาของเพ็ญรุ่ง วรรณดีและคณะ<sup>(19)</sup> พบว่ามีอุบัติการณ์การหกล้มของผู้สูงอายุในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา คิดเป็นร้อยละ 26.0 ซึ่งมีความใกล้เคียงกับข้อมูลของสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข<sup>(8)</sup> พบว่า การคาดการณ์ในประชากรผู้สูงอายุที่พลัดตกหกล้ม เท่ากับร้อยละ 27 ซึ่งการศึกษารุ่นนี้มีอุบัติการณ์หกล้มน้อยกว่าอาจเนื่องมาจากลักษณะของกลุ่มประชากรที่แตกต่างกัน ในการศึกษาครั้งนี้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุตอนต้น ซึ่งยังสามารถดำเนินกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ ความแข็งแรงของโครงสร้างทางด้านร่างกายมีมากกว่า ทำให้มีโอกาสในการหกล้มน้อยกว่า

สถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 71.10 มีระยะเวลาในการออกกำลังกาย 20 – 30 นาที มีความถี่ในการออกกำลังกาย 3 – 4 วัน/สัปดาห์ ซึ่งถือว่าเพียงพอตามหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ ที่จะต้องออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน โดยมีระยะเวลาการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องติดต่อกัน ประมาณ 20 – 30 นาที<sup>(21)</sup> นอกจากนี้ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะออกกำลังกายในช่วงเช้า ออกกำลังกายคนเดียว บริเวณบ้าน โดยไม่มีอุปกรณ์การออก



กำลังกาย อาจเนื่องมาจากข้อจำกัดทางด้านร่างกายที่ทำให้ออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านได้น้อยลง ประกอบกับการออกกำลังกายบริเวณบ้านมีความสะดวก ไม่ต้องเดินทางไกล สามารถลดค่าใช้จ่ายได้ จึงไม่ได้ใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายที่เป็นสาธารณะ ประกอบกับเป็นช่วงภายหลังการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 จึงไม่มีการรวมกลุ่มออกกำลังกาย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน และทรงตัว การยืดกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายดังกล่าวเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายสามารถออกกำลังกายได้เพียงลำพังและเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันที่ปฏิบัติอยู่แล้ว สำหรับการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินและทรงตัวถือเป็นการออกกำลังกายเพื่อฝึกการทรงตัวที่ดี ร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น ทำให้ช่วยเพิ่มความมั่นคงสมดุลร่างกาย ช่วยลดปัญหาการหกล้มในผู้สูงอายุได้ดี สอดคล้องกับข้อมูลความต้องการผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ซึ่งอยากให้หน่วยงานในพื้นที่สนับสนุนการออกกำลังกายประเภทเดินและทรงตัว ประเภทยืดเหยียดกล้ามเนื้อเช่นกัน

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทราบว่าการออกกำลังกายสามารถช่วยป้องกันการหกล้มได้ อภิปรายได้ว่า ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้ความเข้าใจระดับหนึ่ง ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า และมองว่าพื้นที่เทศบาลนครหาดใหญ่เป็นชุมชนเมือง มีโรงพยาบาลศูนย์ และศูนย์สาธารณสุขเทศบาลนครหาดใหญ่ 15 แห่ง ทำให้มีโอกาสเข้าถึงความรู้จากสื่อที่ทันสมัย และบุคลากรทางการแพทย์ โดยบุคคลที่รับรู้ว่าการออกกำลังกายสามารถช่วยป้องกันการหกล้มได้จะมีแนวโน้มการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพน้อยกว่าจึงตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย สอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม พบว่า ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเป็นส่วนใหญ่

เหตุผลที่ผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกายส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าไม่มีเวลา อภิปรายได้ว่า ผู้สูงอายุยังมีภาระหน้าที่รับผิดชอบเป็นประจำ เช่น การดูแลทำงานบ้าน การเลี้ยงบุตรหลาน หรือการประกอบอาชีพ ทำให้ไม่มีเวลาว่างในการออกกำลังกาย เหตุผลรองลงมาของการไม่ออกกำลังกายคือมีปัญหาสุขภาพ ได้แก่ มีอาการปวดเข่า ปวดหลัง ปวดข้อเท้าและหน้ามีดบ่อย อภิปรายได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนที่มีอาการปวดเข่า ปวดหลัง ปวดข้อเท้า เกิดมาจากความเสื่อมถอยทางด้านโครงสร้างร่างกายเมื่ออายุมากขึ้น การออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหว หรือมีกระแทกจึงอาจส่งผลให้กระตุ้นอาการปวดมากยิ่งขึ้น หรือการออกกำลังกายที่มีการเปลี่ยนท่าทางอาจจะส่งผลทำให้หน้ามีดได้ จึงเป็นอุปสรรคทางด้านร่างกายที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่มีการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายน้อยลง

ความต้องการให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสนับสนุนการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มส่วนใหญ่ คือ อยากให้มีการสนับสนุนอุปกรณ์ออกกำลังกายในชุมชน อภิปรายได้ว่า จากการสำรวจส่วนใหญ่ผู้สูงอายุออกกำลังกายโดยไม่ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย เป็นไปได้ถึงความต้องการออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์มากที่สุด หรืออุปกรณ์ออกกำลังกายในพื้นที่มีน้อย ไม่ครอบคลุมกับจำนวนผู้สูงอายุ และจากข้อมูลรายได้ส่วนใหญ่น้อยกว่า 5,000 บาทจากเบี้ยผู้สูงอายุอาจจะไม่มีกำลังเพียงพอที่จะซื้ออุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายส่วนตัวได้ ความต้องการรองลงมาให้มีการสนับสนุนความรู้

และให้คำปรึกษาการออกกำลังกาย โดยการ ทำเอกสาร ประชาสัมพันธ์ หรือการจัดอบรม อภิปราย ได้ว่า ผู้สูงอายุให้ความสนใจ ต้องการที่จะหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม และความต้องการปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกาย และจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายมากขึ้น อภิปรายได้ว่า สถานที่บางแห่งอาจจะชำรุด ไม่เหมาะสำหรับการออกกำลังกาย หรือสถานที่ไม่เพียงพอต่อผู้สูงอายุที่ต้องการออกกำลังกาย ซึ่งความต้องการแสดงให้เห็นถึงผู้ให้ข้อมูลเห็นความสำคัญ และต้องการแรงกระตุ้นจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อสนับสนุนการออกกำลังกาย

ปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มด้วยการออกกำลังกายเรื่องการได้รับกำลังใจจากคนในครอบครัวและคนรอบข้างในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อภิปรายได้ว่า การได้รับกำลังใจจากบุคคลรอบข้างซึ่งแสดงถึงความรัก ความสนใจ การเอาใจใส่ทำให้ ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น เมื่อผู้สูงอายุเชื่อมั่นในการออกกำลังกายของตนเอง จะทำให้เกิดแรงจูงใจให้ปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง รองลงมาคือปัจจัยการที่ชุมชนมีสถานที่สำหรับการออกกำลังกาย อภิปรายได้ว่า พื้นที่เทศบาลนครหาดใหญ่ มีพื้นที่สวนสาธารณะสวนหย่อม กว่า 10 แห่ง บรรยากาศและพื้นที่เหมาะสำหรับการออกกำลังกาย การรวมกลุ่มออกกำลังกาย และปัจจัยการได้รับความรู้และคำแนะนำวิธีการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง อภิปรายได้ว่า เมื่อผู้สูงอายุได้รับความรู้และคำแนะนำวิธีการออกกำลังกาย ทำให้ผู้สูงอายุทราบถึงผลกระทบที่เกิดจากการหกล้ม ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่ช่วยป้องกันการหกล้ม เกิดความตระหนักถึงการดูแลสุขภาพของตนเอง

กลุ่มออกกำลังกายที่มีผู้สูงอายุเข้าร่วมและมีผู้นำออกกำลังกาย มีจำนวน 18 กลุ่ม ทั้งหมดมีการออกกำลังกายประเภทการเคลื่อนไหวร่างกายในทิศทาง 3 ระนาบ ได้แก่ การเดินตามจังหวะ รำไท่เก๊ก รำไม้พลอง ลีลาส และห้วยตันกง อภิปรายได้ว่า กลุ่มออกกำลังกายทั้งหมดมีผู้นำการออกกำลังกาย และมีความหลากหลายของประเภทการออกกำลังกาย จึงควรมีการประชาสัมพันธ์กระตุ้นผู้สูงอายุในพื้นที่มาเข้าร่วมออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม

2. รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

ผู้ให้ข้อมูลอธิบายว่าถึงรูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ โดยอาศัยการดำเนินงาน ดังนี้

1. การคัดกรองค้นหาความเสี่ยงหกล้ม อภิปรายได้ว่า ในการคัดกรองหาความเสี่ยงล้มในผู้สูงอายุจะทำให้ทราบถึงระดับความเสี่ยงหกล้ม ต้องอาศัยการดำเนินงานลงพื้นที่คัดกรองจาก อสม. ที่ผ่านการอบรมจากบุคลากรทางการแพทย์เป็นหลัก ให้สามารถคัดกรองความเสี่ยงอย่างครอบคลุมทางด้านร่างกาย สิ่งแวดล้อมภายในบ้าน และความสนใจในการออกกำลังกาย ซึ่งข้อมูลจากการคัดกรอง ผู้สูงอายุจะทราบถึงความเสี่ยงของตนเองและเกิดความตระหนัก สามารถออกกำลังกายได้

เหมาะสมตามระดับความเสี่ยง นอกจากนี้ผู้ดูแล และชุมชนจะได้มีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ และการนำข้อมูลคัดกรองนำเสนอกับองค์กรที่เกี่ยวข้องจะทำให้หลายหน่วยงานเห็นถึงความสำคัญและดำเนินการสนับสนุนในอนาคตได้

2. การประชาสัมพันธ์เชิญชวนกลุ่มเสี่ยงเข้าร่วมกิจกรรม อภิปรายได้ว่า การประชาสัมพันธ์เชิญชวนจะทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงมีการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น โดยกลุ่มผู้สูงอายุที่ติดบ้าน จะมีข้อจำกัดทางด้านร่างกาย ไม่กล้าออกนอกบ้าน จึงต้องมีการประชาสัมพันธ์โดยการเยี่ยมบ้านให้ความรู้กับผู้สูงอายุและผู้ดูแล และพยายามชักชวนให้มีการออกกำลังกายนอกบ้าน ส่วนผู้สูงอายุติดสังคม ให้มีการเชิญชวนออกกำลังกายกลุ่ม จูงใจโดยการให้สิ่งตอบแทน เช่น แจกน้ำเต้าหู้เพื่อสุขภาพ หรือการรับประทานอาหารร่วมกันหลังออกกำลังกาย และการจัดโครงการโดยมีกิจกรรมที่หลากหลายร่วมด้วย เช่น การตัดผม การตรวจสุขภาพ การตั้งครอบครัวให้มีส่วนร่วมจะทำให้ผู้สูงอายุตัดสินใจมาร่วมกิจกรรม ซึ่งการประชาสัมพันธ์มีหลายวิธี และหลายช่องทาง เช่น ประชาสัมพันธ์แบบปากต่อปาก การแจกแผ่นพับ วิทยู Facebook และการเล่าประสบการณ์การออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการประชาสัมพันธ์อย่างทั่วถึงในหลากหลายช่องทาง

### 3. การดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม

1) การออกกำลังกาย อภิปรายได้ว่า ควรมีการออกกำลังกายตามระดับความเสี่ยงการหกล้ม เนื่องจากการออกกำลังกายแต่ละชนิดมีความหนักเบาไม่เท่ากัน ผู้สูงอายุอาจเกิดจากการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายได้ ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านควรออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายที่หาได้ง่าย สามารถจัดทำขึ้นเองได้ โดยใช้งบประมาณเพียงเล็กน้อย ผู้ดูแลผู้สูงอายุควรมีการชักชวนการออกกำลังกายและการทำร่วมกัน จะสามารถกระตุ้นให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายได้ ส่วนผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมควรออกกำลังกายกลุ่มตามความสนใจ นอกจากนี้ควรมีการสร้างชุมชนต้นแบบในด้านการออกกำลังกายและบรรจุการออกกำลังกายในหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดแนวทางการปฏิบัติได้อย่างครอบคลุม

2) การส่งเสริมทักษะความรู้ อภิปรายได้ว่า ผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และชุมชนควรได้รับการส่งเสริมความรู้ในเรื่องการหกล้ม และการออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดความตระหนักร่วมกัน ผ่านคู่มือ และสื่อวิดีโอ โดยเน้นภาพประกอบและวิดีโอที่สามารถเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามได้ง่าย เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีปัญหาทางด้านสายตาและความเข้าใจ และมีการให้ความรู้อย่างทั่วถึง เช่น เปิดสื่อวิดีโอความรู้ในหน่วยงานราชการต่าง ๆ ระหว่างรอรับบริการ การให้ความรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ การสร้างชุมชนต้นแบบบ้านปลอดภัยและการออกกำลังกาย และการพาผู้สูงอายุเยี่ยมชมโรงพยาบาลที่มีผู้ป่วยที่เกิดจากการหกล้ม เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความตระหนักและเห็นตัวอย่างผลกระทบจากการหกล้ม

3) สถานที่และอุปกรณ์ออกกำลังกาย อภิปรายได้ว่า ควรมีสถานที่ที่เหมาะสม ปลอดภัย พื้นไม่ชำรุด เพราะท่าทางการออกกำลังกายที่ต้องมีกายเคลื่อนไหวอยู่ตลอด ประกอบกับผู้สูงอายุ มักจะมีปัญหาเรื่องการทรงตัว และเนื่องจากพื้นที่สาธารณะของเทศบาลนครหาดใหญ่มีเพียงพอ ดังนั้นควรมีการกระตุ้นการใช้พื้นที่สาธารณะให้มีกิจกรรมออกกำลังกาย สำหรับอุปกรณ์การออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุติดบ้าน ควรเป็นอุปกรณ์ที่หาได้ง่าย สามารถทำขึ้นเองโดยไม่สิ้นเปลืองงบประมาณ ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุติดสังคม สามารถใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายสาธารณะ ทั้งนี้ควรมีการจัดตั้งกองทุนซ่อมบำรุงรักษาอุปกรณ์ออกกำลังกายเพื่อให้พร้อมใ้ใช้อยู่เสมอ

4) การสร้างความร่วมมือในชุมชน อภิปรายได้ว่า ในการส่งเสริมออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มเป็นเรื่องที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในการคิด วางแผนการดำเนินงาน และปฏิบัติร่วมกัน ให้ทุกคนรู้สึกถึงความเป็นเจ้าของจึงจะสำเร็จ การสื่อสารที่ดีจะช่วยให้งานดำเนินอย่างราบรื่น จึงควรมีการจัดตั้งกลุ่ม Line หรือเพจ Facebook สำหรับผู้ปฏิบัติงาน การแจ้งข่าวสารจากการประชุมเทศบาลโดยประธานและคณะกรรมการชุมชน การใช้กระบวนการในการสร้างกระบวนการเพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมในชุมชน นอกจากนี้การมีธรรมนูญหรือข้อตกลงชุมชน จะช่วยให้มีการร่วมมือกิจกรรมมากขึ้น

5) แผนงานการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม อภิปรายได้ว่า การมีแผนงานการคัดกรองความเสี่ยงล้ม ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงสูงเข้าพบการตรวจและติดตามโดยแพทย์ ร่วมกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ จะทำให้ผู้สูงอายุเข้าถึงการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มอย่างครอบคลุม ทั้งนี้การทำประชาคมเป็นประจำทุกปีเพื่อนำข้อเสนอทำแผนมาเข้าสู่เทศบาลผู้ดำเนินการตามความต้องการในระดับประชาชน เทศบาลจะต้องเป็นแกนหลักในการดำเนินการตามแผนงานเพื่อให้สำเร็จตามแผนงานที่วางไว้

4. การติดตามประเมินผลการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม อภิปรายได้ว่า การมีจิตอาสาในการติดตามผู้สูงอายุให้มีการดำเนินงานนอกเหนือจาก อสม. จะทำให้มีการติดตามผู้สูงอายุได้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น พร้อมรายงานผ่านสมุดเยี่ยม และมอบประกาศนียบัตรให้จิตอาสาเพื่อเป็นกำลังใจในการทำประโยชน์ให้กับชุมชน มีการประเมินซ้ำผ่านการติดตามโดยการลงเยี่ยมบ้าน หรือติดตามทางโทรศัพท์ ซึ่งเป็นช่องทางที่ง่ายและรวดเร็ว นอกจากนี้การสร้างแรงจูงใจโดยการให้คะแนน การปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุจะสามารถสะท้อนการปฏิบัติตนและสร้างพลังในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องได้

การมีผู้รับผิดชอบหลักในแต่ละหน่วยงานจะทำให้ประสานงานร่วมกันง่ายขึ้น เนื่องจากเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานรัฐแต่ละคนมีงานหลายหน้าที่ ทำให้ขาดผู้ประสานงานเฉพาะเรื่อง และควรมีช่องทางการสื่อสารการทำงานระหว่างศูนย์บริการสาธารณสุขกับ อสม. เพื่อให้การคัดกรองค้นหา ความเสี่ยงล้มและติดตามผู้สูงอายุได้อย่างทั่วถึง และควรมีช่องทางส่งต่อเพื่อติดตามผู้สูงอายุเสี่ยงสูง

เข้ารับบริการบริการที่โรงพยาบาล เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงล้มมีโอกาสดำเนินการได้รับการประเมินอย่างละเอียดจากแพทย์และบุคลากรทางการแพทย์

5. การขยายผลเชิงนโยบาย อภิปรายได้ว่า เทศบาลควรดำเนินการตามนโยบายการคัดกรอง ค้นหาความเสี่ยงล้มให้ครอบคลุม สอดคล้องกับนโยบายระดับประเทศ และส่งเสริมการออกกำลังกาย เนื่องจากผู้สูงอายุจะพบปัญหาในเรื่องของการเขียนโครงการของงบประมาณ ทางเทศบาลต้องเป็นแกนนำในการให้ความรู้ด้านงบประมาณ สนับสนุนงบประมาณเพื่อให้เกิดการรวมกลุ่มการออกกำลังกาย และจัดกิจกรรมโครงการเพื่อกระตุ้นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ควรมีการสร้างชุมชนต้นแบบการออกกำลังกาย เพื่อให้ชุมชนพื้นที่อื่นได้นำไปเป็นแนวทางปฏิบัติอย่างกว้างขวางและยั่งยืน

### 5.3 ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

1. เทศบาลนครหาดใหญ่ จำเป็นต้องพัฒนาระบบสนับสนุนเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ด้วยการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนทุกระดับ

2. โรงพยาบาลหาดใหญ่และศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลนครหาดใหญ่ จำเป็นต้องมีการสนับสนุนความรู้เพื่อให้ชุมชนเกิดความตระหนักด้านการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม และพัฒนาอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ผู้นำหรือแกนนำของชุมชน ให้มีทักษะให้การคัดกรอง และดูแลผู้สูงอายุเบื้องต้น เพื่อโอกาสในการดูแลผู้สูงอายุอย่างครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

3. ผู้นำชุมชนหรือแกนนำของชุมชน จำเป็นต้องเป็นต้นแบบให้กับสมาชิกในชุมชนทั้งด้านความรู้และการปฏิบัติ ประสานงานระหว่างเทศบาลและประชาชนในชุมชนอย่างทั่วถึง

4. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำเป็นต้องเพิ่มพูนความรู้และการฝึกปฏิบัติ เพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเองในด้านการคัดกรองค้นหาความเสี่ยงล้ม และการดูแลผู้สูงอายุเบื้องต้นได้

5. ตัวแทนระดับครอบครัว จำเป็นต้องให้การสนับสนุนการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ ภายในบ้าน โดยการให้กำลังใจ ชักชวนออกกำลังกาย เป็นต้นแบบการออกกำลังกาย และจัดหาอุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีความเหมาะสมและปลอดภัย เพื่อให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

### 5.4 ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรนำรูปแบบที่ได้จากผลการศึกษานี้ไปทำการศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยการทดลองใช้ในชุมชนที่มีอุบัติการณ์ผู้สูงอายุเสี่ยงล้มสูง และยังไม่มีการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อจะสามารถเป็นชุมชนต้นแบบให้กับพื้นที่อื่นได้

2. ควรมีการถอดบทเรียนจากกลุ่มออกกำลังกาย ถึงการรวมกลุ่ม เพื่อเป็นแนวทางในการสนับสนุนให้เกิดกลุ่มออกกำลังกายที่มากขึ้น มีประเภทการออกกำลังกายที่หลากหลาย ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ

3. ควรศึกษาในบริบทพื้นที่ที่ใหญ่ขึ้น เพื่อให้เกิดแนวทางปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม และเกิดนโยบายต่าง ๆ ที่ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

## บรรณานุกรม

1. รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2564 [อินเทอร์เน็ต]. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. [เข้าถึงเมื่อ 4 พฤษภาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก:  
<https://thaitgri.org/?wpdmpo=รายงานสถานการณ์ผู้สูง-11>
2. สำนักงานสถิติสงขลา. รายงานสถิติจังหวัดสงขลา [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 29 กันยายน 2564]. เข้าถึงได้จาก:  
[http://songkhla.nso.go.th/index.php?option=com\\_content&view=article&id=219&Itemid=680](http://songkhla.nso.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=219&Itemid=680)
3. เพ็ญพักตร์ หนูผุด, ดุสิต พรหมอ่อน, สมเกียรติยศ วรเดช, ปุญญพัฒน์ ไชยเมธ. ความชุกของภาวะเสี่ยงล้มและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะเสี่ยงล้มในกลุ่มผู้สูงอายุ. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ. 2563;21(1):125-37.
4. World Health Organization. WHO global report on falls prevention in older age [อินเทอร์เน็ต]. World Health Organization; 2008 [เข้าถึงเมื่อ 7 ตุลาคม 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43811>
5. แผนกกายภาพบำบัดโรงพยาบาลหาดใหญ่. รายงานสถิติผู้ป่วยโรงพยาบาลหาดใหญ่. จังหวัดสงขลา ประเทศไทย: โรงพยาบาลหาดใหญ่; 2563.
6. ปริศนา รหัสสีดา. การป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน: บทบาทพยาบาล กับการดูแลสุขภาพที่บ้าน. วารสารพยาบาลสภากาชาดไทย. 2561;11(2):15-25.
7. Choi NG, Choi BY, DiNitto DM, Marti CN, Kunik ME. Fall-related emergency department visits and hospitalizations among community-dwelling older adults: examination of health problems and injury characteristics. BMC Geriatr. 2019 Nov 11;19(1):303.
8. นิพา ศรีช้าง, วิตรา กำวี. การพยากรณ์การพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2560 - 2564 [อินเทอร์เน็ต]. 2560. เข้าถึงได้จาก:  
<http://www.thaincd.com/2016/mission/documents-detail.php?id=12095&tid=&gid=1-027>

9. Davis JC, Robertson MC, Ashe MC, Liu-Ambrose T, Khan KM, Marra CA. Does a home-based strength and balance programme in people aged > or =80 years provide the best value for money to prevent falls? A systematic review of economic evaluations of falls prevention interventions. *Br J Sports Med.* 2010 Feb;44(2):80–9.
10. ฉัญญรัตน์ อโนทัยสินทวี. การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ เรื่อง มาตรการป้องกันการพลัดตกหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ [อินเทอร์เน็ต].โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ. [เข้าถึงเมื่อ 17 กันยายน 2565]. เข้าถึงได้จาก:  
<https://www.hitap.net/documents/24277>
11. Sherrington C, Fairhall N, Wallbank G, Tiedemann A, Michaleff ZA, Howard K, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community: an abridged Cochrane systematic review. *Br J Sports Med.* 2020;54(15):885–91.
12. ฉัตรรัตน์ ราศิริ, อาจินต์ สงทับ. แนวทางการมีส่วนร่วมภาคีเครือข่ายในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อก้าวสู่ “ศตวรรษที่ 21.” วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้. 2561;5(1):315–28.
13. Ratchathawan R, Kaewkrajok T, Jongkatekit W, Phromkaew P, Sumdangsan D, Thonglert D. The Community Participation Process in Well-being Development. *J South Technol.* 2018 Jun 1;11(1):231–8.
14. บาล ชะใบรัมย์, สราวุธ ทัศนาวินิจฉัย, กรรัช มากเจริญ. รูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนบ้านสายโท 8 ใต้ ตำบลจันทบเพชร อำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์. วารสารสหวิทยาการจัดการ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์. 2561;2(2):17–27.
15. Klinhom W, Nimit-arnun N, Wattakiecharoen J, Thipkaew C. The Development of Fall Prevention Model of The Elderly through Community Participation. *J R Thai Army Nurses.* 2020 Sep 4;21(2):389–99.

16. วรฤทัย จันทร์วัง. การหกล้มในผู้สูงอายุไทย [อินเทอร์เน็ต] [วิทยานิพนธ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2558 [เข้าถึงเมื่อ 28 กรกฎาคม 2565]. เข้าถึงได้จาก:  
<http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/50110>
17. พยงค์ ขุนสะอาด. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านห้วยसानพลับพลา ตำบลโป่งแพร์ อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย. Acad J Uttaradit Rajabhat Univ. 2563;15(1):33–49.
18. สมบัติ กาวิลเครือ. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง. PhD Soc Sci J. 2560;7(3):161–73.
19. เพ็ญรุ่ง วรรณดี, จิรพรรณ โพธิ์ทอง, อุมากร ใจยังยืน. การศึกษาสถานการณ์การหกล้มในผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดสุพรรณบุรี. วารสารศูนย์อนามัยที่ 9 วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม. 2563;14(34):126–41.
20. Boonpleng W, Sriwongwan W, Sattawatcharawanij P. Rate and Associated Factors for Falls among Elderly People: Chaopraya Waterfront Community in Nonthaburi Province. Nurs Sci J Thail. 2015;33(3):74–86.
21. American College of Sports Medicine. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Lippincott Williams & Wilkins; 2013. 481 p.



ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

## หนังสือรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมด้านการวิจัย



EC 008/65

สถาบันนโยบายสาธารณะ  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา  
90110

## หนังสือรับรองจริยธรรม

คณะกรรมการจริยธรรมด้านการวิจัยทางสังคมและการวิจัยเชิงทดลองในมนุษย์ สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้ทำการพิจารณาและเห็นชอบโครงการวิจัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

**โครงการวิจัยเรื่อง** รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการป้องกันการหกล้มด้วยการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ  
กรณีศึกษา : เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

**หัวหน้าโครงการ** นายทวีศักดิ์ วงศ์ศิริติเมธาวิ

**หน่วยงาน** สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**วันออกเอกสาร** วันที่ 22 มิถุนายน 2565

**วันหมดอายุ** วันที่ 21 มิถุนายน 2566

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงศเทพ สุธีราศักดิ์)  
ประธานคณะกรรมการจริยธรรม  
ด้านการวิจัยทางสังคมและการวิจัยเชิงทดลองในมนุษย์  
สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



## ภาคผนวก ข

## รายการผลงานตีพิมพ์และการประชุมวิชาการ



ประชุมวิชาการเครือข่ายหมออนามัยแห่งชาติ ครั้งที่ 3

ระหว่างวันที่ 24-26 พฤษภาคม 2566  
ณ โรงแรม เดอะมาโก้ ภูเก็ต

รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม  
ในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา : เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ทวีศักดิ์ วงศ์กิริติเมธาวิ<sup>1</sup> และชอพิยะห์ นิมะ<sup>2</sup>

หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต การจัดการระบบสุขภาพ สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์<sup>1</sup>  
ดร., สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์<sup>2</sup>

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เทศบาลนครหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้เครื่องมือเชิงคุณภาพ คือ แบบสัมภาษณ์สำหรับการสนทนากลุ่มและสัมภาษณ์เชิงลึก และสรุปผลด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการศึกษาพบว่าแนวทางการพัฒนารูปแบบ คือ 1) การค้นหากลุ่มเสี่ยงหกล้มในผู้สูงอายุ 2) การประชาสัมพันธ์เชิญชวนกลุ่มเสี่ยงล้มออกกำลังกาย 3) การดำเนินการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง 4) การติดตามประเมินผล และ 5) การขยายผลเชิงนโยบาย ข้อเสนอแนะ จากการศึกษาข้างต้น พบว่าการมีส่วนร่วมของชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุถือว่าเป็นบทบาทสำคัญที่ช่วยเพิ่มการเข้าถึงการส่งเสริมสุขภาพ และการบริการทางสุขภาพ อย่างไรก็ตาม ยังมีผู้สูงอายุอีกบางส่วนที่ไม่สามารถเข้าถึงการออกกำลังกายได้ ดังนั้น กลไกเชิงนโยบายในแต่ละระดับ เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จำเป็นต้องพัฒนาระบบสนับสนุนเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมการออกกำลังกาย (Create active environments) ด้วยการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุทุกคนทุกกลุ่ม เกิดการรับรู้ ความตระหนัก และเห็นถึงคุณค่า และสามารถเข้าถึงโอกาสการออกกำลังกายที่เหมาะสม รวมทั้งมีทางเลือกที่มีความสอดคล้องกับสภาพร่างกายและบริบทของวิถีชีวิตของผู้สูงอายุแต่ละรายได้อย่างครอบคลุมและทั่วถึงต่อไป

คำสำคัญ: การมีส่วนร่วมของชุมชน, การป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ, การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

\*ผู้พิมพ์ประสานงาน: ทวีศักดิ์ วงศ์กิริติเมธาวิ E-mail: mm\_1800@hotmail.com

โทรศัพท์ 0973456939



### ประชุมวิชาการเครือข่ายหมออนามัยแห่งชาติ ครั้งที่ 3

ระหว่างวันที่ 24-26 พฤษภาคม 2566  
ณ โรงแรม เดอะพาร์ค ดีไซด์ ภูเก็ต

#### Abstract

This research is a descriptive study. The purpose of this study was to study the community participation model in promoting exercise to prevent falls among the elderly in Hat Yai City Municipality, Songkhla Province. Data were collected using qualitative tools: focus group interviews and in-depth interviews. The results were summarized by content analysis. The model development guidelines were as follows: 1) searching fall-risk groups in the elderly, 2) preparing public relations for fall-risk groups to exercise, 3) doing continuous exercise, 4) monitoring and evaluation, and 5) policy expansion. The recommendations from the above study revealed that community involvement in caring for the aged plays an important role in increasing access to health promotion and health services. However, there are still some elderly people who do not have access to exercise or do not have the opportunity to exercise due to time, attention, and health problems. Therefore, policy mechanisms at each level such as local governments need to develop support systems to create active environments and enhance community participation. It is to raise awareness, and value as well as access to appropriate exercise opportunities and alternatives for each elderly's physical condition and lifestyle further.

**Keywords:** community participation, fall prevention in the elderly, exercise in the elderly

**\*Corresponding author:** Thawisak Wongkiratimethawi

**E-mail:** mm\_1800@hotmail.com Tel: 0973456939



### ประชุมวิชาการเครือข่ายหมออนามัยแห่งชาติ ครั้งที่ 3

ระหว่างวันที่ 24-26 พฤษภาคม 2566  
ณ โรงแรม เดอะทรีโก้ ดิโอดี จ.ภูเก็ต

#### บทนำ

สถานการณ์ประชากรโลกมีผู้สูงอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว พบว่า ในปี 2564 มีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 1,082 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด ส่วนสถานการณ์ในประเทศไทย มีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 12.5 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 19 ของประชากรทั้งหมด และมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง และคาดการณ์ว่าจะเป็นสังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์ ภายในปี 2565 คือมีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด<sup>(1)</sup> การหกล้มเป็นหนึ่งในปัญหาที่ร้ายแรงสำหรับผู้สูงอายุ จากการรายงานขององค์การอนามัยโลกมีการรายงานไว้ว่าประชากรผู้สูงอายุในชุมชน ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป 1 ใน 3 จะเกิดอุบัติเหตุการหกล้มอย่างน้อยปีละครั้ง และพบว่าหลังจากการหกล้มผู้สูงอายุมักมีอาการบาดเจ็บที่รุนแรงถึงร้อยละ 20<sup>(2)</sup> โดยเฉพาะ กระดูกหักจากการหกล้ม เช่น กระดูกข้อสะโพก กระดูกปลายแขน และกระดูกเชิงกรานหักจากการกระแทก เนื่องจากเมื่ออายุเพิ่มขึ้นความสามารถในการทรงตัวลดลง เกิดความเสื่อมของระบบประสาท กระดูกพรุน เป็นสาเหตุที่ทำให้กระดูกหัก นอกจากนี้ยังส่งผลให้ผู้สูงอายุกลัวการหกล้ม การบาดเจ็บที่รุนแรงอาจทำให้ถึงขั้นเสียชีวิต ภาครัฐต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเป็นจำนวนมาก<sup>(3)</sup>

การส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นอีกหนึ่งแนวทางในการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เนื่องจากการออกกำลังกายด้วยการฝึกการทรงตัว จะช่วยให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ช่วยเพิ่มสมดุลการทรงตัว และความมั่นคงในการเคลื่อนไหวในการยืนและเดินให้ดียิ่งขึ้น<sup>(4)</sup> จากการศึกษาการทบทวนอย่างเป็นระบบและการวิเคราะห์ห่อภิมาณของการทดลองแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุม พบว่า การออกกำลังกายส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะลดการหกล้มที่บาดเจ็บในทุกประเภท ได้แก่ การหกล้มที่ส่งผลให้เกิดการรักษาพยาบาล การหกล้มที่ส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บสาหัส และการออกกำลังกายดูเหมือนจะลดอัตราการหกล้มซึ่งส่งผลให้เกิดกระดูกหักได้อย่างมีนัยสำคัญ<sup>(5)</sup>

การมีส่วนร่วมของชุมชน เป็นการดำเนินการด้วยหลักการระดมความคิด แรงกาย แรงใจ และสามารถใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชนให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชน เพื่อตอบสนองความต้องการที่แท้จริง การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ หน่วยงานภาครัฐกระทรวงสาธารณสุขมีบทบาทในสำคัญในการสนับสนุน และควรเปิดโอกาสให้ภาคส่วนท้องถิ่น องค์กรเอกชน องค์กรชุมชน และประชาชนในชุมชน ได้ตระหนักถึงการเข้ามามีส่วนร่วม จะทำให้เกิดเครือข่ายระหว่างองค์กร ทำให้เกิดกลุ่มคนที่เข้ามาสร้างการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นประโยชน์ให้แก่สังคม และเป็นยุทธศาสตร์การพัฒนาที่ยั่งยืน<sup>(6)</sup> การมีส่วนร่วมประกอบไปด้วยการมีส่วนร่วมในการวางแผน การมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม การมีส่วนร่วมในการใช้ประโยชน์ การมีส่วนร่วมในการร่วมรับผลประโยชน์ และการมีส่วนร่วมในการประเมินผล<sup>(7)</sup> สำหรับการมีส่วนร่วมในการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุทำให้เกิดการ บูรณาการความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ช่วยให้ดำเนินงานได้สะดวก รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ<sup>(8)</sup> จากการศึกษาการมีส่วนร่วมในการป้องกันการหกล้ม โดยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการหกล้มของผู้สูงอายุระหว่างประชาชน ผู้นำชุมชน ตัวแทนเทศบาล และบุคลากรทางการแพทย์ มีการดำเนินการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ ญาติ และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน รวมถึงการเยี่ยมบ้านเพื่อติดตามผลภายหลังจากการได้รับโปรแกรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมของชุมชนพบว่า



### ประชุมวิชาการเครือข่ายหมอชาวบ้านแห่งชาติ ครั้งที่ 3

ระหว่างวันที่ 24-26 พฤษภาคม 2566  
ณ โรงแรม เดอะพาเก้ ดีไซด์ จ.ภูเก็ต

ค่าคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการทรงตัวและพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ<sup>(9)</sup>

จากการศึกษาข้อมูลการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่าการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ยังมีความไม่ชัดเจน แต่ในพื้นที่พบว่ามีจุดเด่นที่ส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมของชุมชนอย่างยั่งยืนได้ เนื่องจากมีต้นทุนทางด้านสถานที่สำหรับออกกำลังกายที่เป็นสวนสาธารณะและสวนหย่อม จำนวน 10 แห่ง มีการทำงานร่วมกันระหว่างเทศบาลนครหาดใหญ่และโรงพยาบาลหาดใหญ่ในการดูแลผู้สูงอายุ ทำให้มีต้นทุนในด้านบุคลากรทางการแพทย์ อาสาสมัครชุมชน บุคลากรจากศูนย์บริการสาธารณสุข จำนวน 15 ศูนย์ จึงถือว่ามีศักยภาพในการดำเนินการที่อาศัยการมีส่วนร่วมของชุมชนโดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในองค์กรต่าง ๆ ตัวแทนในชุมชน และผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม จากข้อมูลการดำเนินงานที่ยังไม่มีความชัดเจน จึงนำมาสู่การศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เพื่อให้ได้ความรู้ที่ครอบคลุมจากความร่วมมือทุกภาคส่วน สำหรับใช้เป็นแนวทางในการมีส่วนร่วมของชุมชนในพื้นที่อื่น ให้เห็นถึงความสำคัญของการมีส่วนร่วมในชุมชนและร่วมดำเนินการเพื่อแก้ไขปัญหา อันจะส่งผลทำให้เกิดการดำเนินการอย่างยั่งยืนต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

#### ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา โดยการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ซึ่งได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมด้านการวิจัยทางสังคมและการวิจัยเชิงทดลองในมนุษย์ของสถาบันนโยบายสาธารณสุข มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เมื่อวันที่ 22 มิถุนายน 2565 (เลขที่ EC 008/65) มีการเก็บรวบรวมข้อมูลมีการดำเนินการวิจัยดังนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษามีจำนวน 21 คน แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ดังนี้

1) กลุ่มผู้บริหารและเจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้แก่ ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยผู้ให้ข้อมูลจะต้องเป็นนายกเทศมนตรีเทศบาลนครหาดใหญ่ หรือผู้แทนที่ให้รายละเอียดเชิงนโยบาย และสามารถตัดสินใจแทนผู้บริหารได้ และหัวหน้าฝ่ายส่งเสริมสุขภาพสำนักสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม รวม 2 คน



### ประชุมวิชาการเครือข่ายหมออนามัยแห่งชาติ ครั้งที่ 3

ระหว่างวันที่ 24-26 พฤษภาคม 2566  
ณ โรงแรม เดอะพาเก้ ดิไซด์ จ.ภูเก็ต

2) กลุ่มเจ้าหน้าที่หน่วยงานบริการสุขภาพ ผู้ให้ข้อมูลจะต้องเป็นบุคลากรทางการแพทย์ บริการสุขภาพเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกาย ประกอบด้วย แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว แพทย์เวชกรรมฟื้นฟู นักกายภาพบำบัด พยาบาล นักวิชาการสาธารณสุข รวม 7 คน

3) กลุ่มผู้นำชุมชน ผู้ให้ข้อมูลจะต้องเป็นผู้นำอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ประกอบด้วย ประธานชุมชน ประธานชมรมผู้สูงอายุ ผู้นำออกกำลังกาย ปฏิบัติหน้าที่อย่างน้อย 1 ปี รวม 6 คน

4) กลุ่มนักส่งเสริมสุขภาพชุมชน ผู้ให้ข้อมูลจะต้องปฏิบัติงานด้านการส่งเสริมป้องกันผู้สูงอายุ เช่น การติดตามเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ คัดกรองความเสี่ยงสุขภาพ การให้ความรู้พื้นฐานการดูแลสุขภาพ กระตุ้นการออกกำลังกาย ผู้ให้ข้อมูล คือ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ปฏิบัติหน้าที่อย่างน้อย 1 ปี รวม 2 คน

5) กลุ่มตัวแทนระดับครอบครัว ประกอบด้วย ผู้สูงอายุ และผู้ดูแลผู้สูงอายุ รวม 4 คน

**เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา** เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 1) แนวคำถามการสนทนากลุ่มและสัมภาษณ์เชิงลึก (IOC = 0.96) เครื่องมือข้างต้นถูกตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์สาขาวิชากายภาพบำบัด แพทย์กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู แพทย์กลุ่มงานเวชกรรมสังคม พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ และนักกายภาพบำบัดชำนาญการพิเศษ 4) เครื่องบันทึกเสียง ใช้สำหรับการบันทึกเสียงระหว่างการสนทนา 5) กล้องโทรศัพท์มือถือ เพื่อถ่ายรูปรายการการสนทนา

**การเก็บรวบรวมข้อมูล** ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบไปด้วย

1) การสนทนากลุ่มย่อย 2 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 ผู้นำชุมชน นักส่งเสริมสุขภาพชุมชน ตัวแทนระดับครอบครัว กลุ่มที่ 2 เจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและเจ้าหน้าที่หน่วยงานบริการสุขภาพ โดยการใช้แนวคำถามในการสัมภาษณ์ ผู้ช่วยวิจัยใช้เทคนิคการสะท้อนคิดเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง และสร้างบรรยากาศเป็นกันเองเพื่อให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มสะท้อนความคิดเห็นโดยไม่ปิดกั้น

2) ผู้วิจัยปรับปรุงข้อเสนอแนะและสรุปเป็นรูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

3) การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้บริหารเทศบาล ผู้วิจัยนำเข้าร่างรูปแบบที่ได้จากการสนทนากลุ่มย่อย และใช้แนวคำถามการสัมภาษณ์ เพื่อให้ผู้บริหารเทศบาลนครหาดใหญ่ออกความคิดเห็นและหาข้อสรุปร่วมกัน ผู้วิจัยทำการสนทนาอย่างเป็นกันเอง ไม่มีกำหนดเวลาที่ตายตัว พร้อมกับกำกับการบันทึกเทปและจดบันทึกข้อมูล



### ประชุมวิชาการเครือข่ายหมออนามัยแห่งชาติ ครั้งที่ 3

ระหว่างวันที่ 24-26 พฤษภาคม 2566  
ณ โรงแรม เดอะพาโก้ ถิ่นดี จ.ภูเก็ต

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ และข้อมูลทั่วไปของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

- 1) ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์โดยใช้สถิติพรรณนาเพื่อบรรยายลักษณะทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล หาค่าความถี่และร้อยละ
- 2) ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยดำเนินการถอดเทปบันทึกเสียงการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มแบบคำต่อคำ และเพิ่มเติมข้อมูลจากการบันทึกของผู้จดบันทึกให้สมบูรณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยจัดกลุ่มให้เป็นประเด็นเพื่อตอบคำถามการวิจัย

#### ผลการวิจัย

##### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล จำนวน 21 คน เป็นเพศหญิง ร้อยละ 90.48 เพศชาย ร้อยละ 9.52 ซึ่งผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 48 – 58 ปี ร้อยละ 47.62 อายุ 59 – 69 ปี ร้อยละ 23.81 อายุ 70 ปีขึ้นไป ร้อยละ 14.29 อายุ 26 – 36 ปี ร้อยละ 9.52 และอายุ 37 – 47 ปี ร้อยละ 4.76 ระดับการศึกษาพบว่า เกินครึ่งผู้ให้ข้อมูลมีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 52.68 ระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า ร้อยละ 23.81 ระดับสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 14.29 และประถมศึกษา ร้อยละ 9.52 ซึ่งประกอบอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.38 รองลงมาประกอบอาชีพค้าขาย-ธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 28.57 และอื่น ๆ ร้อยละ 19.05

##### ส่วนที่ 2 รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

###### การคัดกรองเพื่อค้นหาความเสี่ยงล้มในผู้สูงอายุ

1. การลงพื้นที่คัดกรองค้นหาความเสี่ยงล้มโดยประเมินจากสภาพทางด้านร่างกาย สภาพบ้าน และความสนใจประเภทการออกกำลังกาย โดยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ผ่านการอบรมจากบุคลากรทางการแพทย์ ทั้งนี้ควรมีการประเมินความเสี่ยงล้มผ่านแอปพลิเคชัน และมีการประเมินซ้ำสำหรับรายที่มีปัญหา

“นอกจากร่างกายแล้ว อยากให้ลงไปประเมินสภาพบ้านด้วยเพราะเวลาผู้สูงอายุอยู่บ้าน ขาหักสามท่อน เพราะสะดุด แบบที่บอกว่าการคัดกรองที่บ้านมีทางต่างระดับใหม่ กล้ามเนื้อแข็งรงพอไหม”

2. การนำข้อมูลความเสี่ยงล้มของผู้สูงอายุที่ได้จากการคัดกรอง ไปใช้ประโยชน์ เช่น ออกแบบการออกกำลังกายให้เหมาะกับระดับความเสี่ยง คินข้อมูลให้กับผู้สูงอายุ ชุมชน และหน่วยงานเพื่อที่จะได้ตระหนักถึงความเสี่ยงการหกล้มและมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น

“สร้าง Awareness ด้วยการคืนข้อมูลนะคะ จะทำให้ตัวคนไข้เอง ตัวครอบครัวและชุมชนรู้ว่าผู้สูงอายุของเขามีความเสี่ยงล้มและทำให้ชุมชนระแวงระวังคนกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่าง ๆ มากขึ้น”





### ประชุมวิชาการเครือข่ายหมออนามัยแห่งชาติ ครั้งที่ 3

ระหว่างวันที่ 24-26 พฤษภาคม 2566  
ณ โรงแรม เดอะพาร์ค ดิโอดี จ.ภูเก็ต

#### การประชาสัมพันธ์ให้กลุ่มเสี่ยงออกมาออกกำลังกาย

1. การประชาสัมพันธ์เชิญชวนโดยผู้มีความรู้ มีประสบการณ์ เช่น บุคลากรทางการแพทย์ กลุ่มออกกำลังกาย ครอบครัหรือคนใกล้ชิด เชิญชวนผู้สูงอายุให้ออกกำลังกายมากขึ้นผ่านช่องทางที่หลากหลาย เช่น การลงพื้นที่เยี่ยมบ้าน การบอกปากต่อปาก แผ่นพับ วิทยุชุมชน และช่องทางออนไลน์ เป็นต้น

“ต้องให้คนมีความรู้ อย่างนักกายภาพหรือบุคลากรทางการแพทย์ เนี่ย เข้ามาพูดประชาสัมพันธ์ อาจจะให้ผู้มีประสบการณ์ในเรื่องของการออกกำลังกาย อาจจะเชิญตัวแทนกลุ่มออกกำลังกายไป อาจจะพูดในเรื่องของประสบการณ์ เดือนละครึ่ง ให้เค้ามาประชุมที่ใจกลางหมู่บ้าน...”

2. ควรมีประชาสัมพันธ์โดยใช้แรงจูงใจ เช่น การแจกเครื่องดื่มน้ำสุขภาพ การจัดกิจกรรมที่หลากหลาย ดึงคนในครอบครัวให้เข้ามามีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย เพื่อการเริ่มต้นและการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย

“เขียนเป็นโครงการออกกำลังกาย มีน้ำเต้าหู้แจกก็ น่าจะจูงใจได้เยอะอยู่นะ ซึ่งจริง ๆ ใช้เวลา 3 เดือน เขาก็จะติดแล้วการออกกำลังกาย มันเป็น Behavior ที่สามารถ Chang ได้ภายในระยะเวลาเนี้ย”

#### การดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

1. การส่งเสริมทักษะความรู้เชิงรุกโดยทีมสุขภาพ เรื่อง การหกล้ม การออกกำลังกาย อุปกรณ์การออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และคนในชุมชน ผ่านช่องทางที่หลากหลาย เช่น การเยี่ยมชมโรงพยาบาลเพื่อให้เห็นอาการบาดเจ็บที่เป็นผลกระทบมาจากการหกล้ม การให้ความรู้ผ่านหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ การใช้สื่อวีดีโอ คู่มือ เป็นต้น เพื่อให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ

“...ความรู้เรื่องนี้ทุกคนควรต้องรู้เลย เพราะเราเป็นสังคมผู้สูงอายุ ต้องเจอกับผู้สูงอายุอยู่แล้ว ผู้สูงอายุเองเนี่ยต้องมีความรู้เพื่อที่จะได้ดูแลตนเองได้ คนที่อยู่ด้วยกับผู้สูงอายุหรือคนในชุมชนต้องรู้ทุกคนจะมีส่วนร่วมในการช่วยดูแลผู้สูงอายุได้”

2. การกระตุ้นให้มีการใช้พื้นที่ที่มีอยู่ในการออกกำลังกาย มีการปรับปรุงสถานที่สำหรับการออกกำลังกายให้มีความปลอดภัย และจัดตั้งกองทุนดูแลอุปกรณ์ออกกำลังกายในชุมชน เพื่อให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน

“จริง ๆ เรามีสี่พื้นที่ออกกำลังกายครบคลุมนะ แต่ต้องเอากิจกรรมไปลงกระตุ้นให้เกิดการใช้พื้นที่รวมกลุ่มออกกำลังกาย อย่างเครื่องออกกำลังกายเป็นงของ อบจ.คือมันก็เสื่อมสภาพตามการใช้งาน นอกจากสนามแล้วเรายังมีส่วนหย่อม แต่จริง ๆ ชุมชนต้องตั้งกองทุนร่วมกันซ่อม ร่วมกันดูแล”

3. การสร้างความร่วมมือในชุมชน โดยการร่วมกันรับรู้ปัญหา วางแผนการทำงาน และดำเนินงานร่วมกัน ในด้านการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มทุกภาคส่วน ได้แก่ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาล ชมรมผู้สูงอายุ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และประชาชนทั่วไป

“ตอนนี้เหมือนว่าต่างคนต่างทำกันอยู่ อยากให้มีการทำด้วยกันภาพใหญ่ ให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วม งานจะได้ไม่หนักเกินไป ประชุมและทำงานด้วยกันตามความถนัด อย่างเทศบาล เจ้าหน้าที่



### ประชุมวิชาการเครือข่ายหมออนามัยแห่งชาติ ครั้งที่ 3

ระหว่างวันที่ 24-26 พฤษภาคม 2566  
ณ โรงแรม เดอะพาร์ค ดิโอดี จ.ภูเก็ต

โรงพยาบาล ชมรมต่าง ๆ อสม. หรือประชาชนทั่วไปให้ได้รับรู้ว่างานมันสำคัญนะ ต้องช่วยเหลือกันนะ”

“เขาต้องมองว่าสิ่งที่เราอยากให้เราทำมันเป็นปัญหาของเขา อาจจะต้องให้เขารับรู้ว่าอันนี้มัน  
เป็นปัญหาของเขา จะได้มีแรงจูงใจอยากจะทำปัญหา แล้วก็อาจจะต้องให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมใน  
การออกแบบกิจกรรม เพื่อเขาจะได้รู้สึกว่าเขาเป็นเจ้าของโครงการ มันจะยั่งยืนขึ้น”

4. การสร้างชุมชนต้นแบบด้านการออกกำลังกาย โดยการถอดบทเรียนจากพื้นที่เข้มแข็งที่มีผู้สูงอายุ  
ออกกำลังกายเป็นส่วนใหญ่ เพื่อขยายผลสู่ชุมชนที่มีความเปราะบางที่มีผู้สูงอายุออกกำลังกายน้อย หรือมี  
อุบัติการณ์การหกล้มที่ผ่านมามีจำนวนมาก ให้ผู้สูงอายุมีโอกาสออกกำลังกายกลุ่มตามความสนใจและสะดวกใน  
การเดินทาง

“กำลังมองว่าถ้าเกิดว่าเราทำให้ได้คุณภาพเป็นต้นแบบ เป็นโมเดล อาจจะเลือกชุมชนที่  
เปราะบาง เราอาจจะไปถอดบทเรียนจากกลุ่มที่มีการออกกำลังกายเยอะ เพื่อเอามาปรับใช้กับชุมชน  
ที่ไม่เคยมีใครเข้าไปให้ความช่วยเหลือ แล้วเราอาจจะไปเป็นโมเดลตรงนั้นเพื่อจะเอาไปขยายต่อให้ชุมชน  
อื่น”

#### การติดตามประเมินผลการป้องกันการหกล้มด้วยการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

1. ควรให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านหรือจิตอาสาในชุมชนเป็นผู้ติดตามการออกกำลังกาย  
และประเมินผลหลังการออกกำลังกาย โดยการสอบถาม การติดตามทางโทรศัพท์ การรายงานผ่านผู้ดูแล  
ผู้สูงอายุ

“ต้องมีการติดตามและทำให้เห็นเลยว่าเดินคล่องขึ้น คล้าย ๆ กับคอร์สลดน้ำหนักสมัยนี้ที่  
แบบว่าถ้าเข้าคอร์สแล้วจะหุ่นดีแบบนี้ ก่อนเข้าคอร์ส หลังเข้าคอร์ส มันก็จะเป็นแรงจูงใจได้อย่างหนึ่ง”

2. การมีระบบส่งต่อผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงล้มสูงให้ได้รับการตรวจประเมินจากบุคลากรทางการแพทย์  
“เหมือนบางที่ถ้าให้ประสานงานส่งผู้สูงอายุเสี่ยงล้มสูง โดยระบบคงจะยังไม่ใช้เพราะยังไม่ได้  
ตั้งระบบให้เรา ต้องมีระบบที่ชัดเจน ต้องดูเป็นเคส ๆ อะคะ แพทย์จะต้องตรวจประเมิน”

#### การขยายผลเชิงนโยบาย

1. การมีแผนงานและนโยบายที่ประกาศอย่างชัดเจนในการคัดกรองหาความเสี่ยงล้มให้ครอบคลุม  
และการสนับสนุนให้มีความรู้ และการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุและชุมชนผ่านการทำ  
ประชาคม

“ควรมีแผนงานและนโยบายเรื่องของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ตั้งแต่การส่งเสริมความรู้  
ความเข้าใจเรื่องการหกล้ม สภาพความเสื่อมถอยของร่างกาย ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดการล้ม และประ  
โยชน์ของการออกกำลังกาย ตลอดจนจนถึงการสนับสนุนการออกกำลังกาย ทั้งเรื่องของ สถานที่  
อุปกรณ์”

2. การบูรณาการงบประมาณโดยเทศบาลเป็นแกนนำในการกระจายข่าวสาร และเป็นพี่พี่วิชาการ  
เขียนโครงการของงบประมาณ โดยแหล่งงบประมาณที่ใช้ในกิจกรรม 1. สปสช. เป็นงบประมาณที่เกิดจากการ  
รวมตัวกันของคนในชุมชนในการยื่นโครงการเพื่อขอของบประมาณการสนับสนุนการออกกำลังกาย



### ประชุมวิชาการเครือข่ายหมอชาวบ้านแห่งชาติ ครั้งที่ 3

ระหว่างวันที่ 24-26 พฤษภาคม 2566  
ณ โรงแรม เดอะพาร์ค ดีไซด์ จ.ภูเก็ต

2. อาสาสมัครพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (อพม.) เป็นงบประมาณการปรับปรุงบ้านและดูแลผู้สูงอายุที่ขาดภาวะพึ่งพิง 3. สสส.เป็นงบประมาณสร้างนวัตกรรมผู้สูงอายุในชุมชนโดยความร่วมมือจากเทศบาลและมหาวิทยาลัยในพื้นที่

“งบประมาณที่จะใช้ในกิจกรรมนะครับ หนึ่ง สปสช. สองคือพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์นะครับ ที่สามารถจะขอของงบประมาณมาดูแลผู้สูงอายุได้นะครับ อพม. จะมีงบประมาณให้ในแต่ละปี 1. ซ่อมบ้าน 2. ดูแลผู้ป่วย ดูแลผู้สูงอายุที่ขาดภาวะพึ่งพิงนะครับ การเขียนของประมาณโครงการเข้าไป 3. สสส.เป็นงบประมาณนวัตกรรมผู้สูงอายุ”

3. การจัดโครงการหรือกิจกรรมการออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ได้เข้าร่วม เช่น การเดินในผู้สูงอายุแบบสะสมระยะทาง มหกรรมวิชาการด้านผู้สูงอายุ การเดินผู้สูงอายุ เป็นต้น

“เหมือนว่าเน้นให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายในวิธีการเดิน พี่ว่าอาจจะทำการเดินแบบสะสมระยะทาง มีการส่งผลเข้ามา เหมือนกับเดินให้ผู้สูงอายุสะสม แล้วก็ส่งผล อาจจะขึ้นเป็น Leaderboard ว่าลำดับที่ 1-10 แต่ละเดือนเป็นใคร เขาจะได้รับความภูมิใจ ดึงให้คนออกมาเดินกันมากขึ้น”

“จัดเป็นอีเวนต์ประชาสัมพันธ์การเดินของผู้สูงอายุนะ ้วยเก่า ก้าวเดิน แล้วจัดเป็นมหกรรมให้ความรู้สำหรับผู้สูงอายุไปเลย ทำโมเดลห้องน้ำปลอดภัย เดินเสร็จก็ให้ความรู้ทางวิชาการ มีนิทรรศการ”

บทบาทการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ประกอบด้วย บทบาทผู้ดูแล บทบาทอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน บทบาทผู้นำชุมชน บทบาททีมสุขภาพ บทบาทฝ่ายส่งเสริมสุขภาพเทศบาล และ บทบาทผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (รายละเอียดดังตารางที่ 1)



### ประชุมวิชาการเครือข่ายหมออนามัยแห่งชาติ ครั้งที่ 3

ระหว่างวันที่ 24-26 พฤษภาคม 2566  
ณ โรงแรม เดอะพาร์ค ดีไซด์ จ.ภูเก็ต

ตารางที่ 1 บทบาทการดำเนินงานการป้องกันการหกล้มด้วยการออกกำลังกาย

ระบบสนับสนุนทางสังคม	บทบาทการดำเนินงานการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม
แกนนำชุมชน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ประชาสัมพันธ์ กระจายข่าวสารชักชวนผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงล้มให้ออกกำลังกาย</li> <li>2. สร้างธรรมนูญชุมชน/กฎ/ข้อตกลง</li> <li>3. เป็นแกนนำจัดตั้งกองทุนซ่อมบำรุงรักษาอุปกรณ์ออกกำลังกาย</li> <li>4. เป็นแกนนำรวมกลุ่มออกกำลังกาย และของบประมาณสนับสนุน</li> </ol>
นักส่งเสริมสุขภาพชุมชน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. คัดกรองค้นหากลุ่มเสี่ยงล้มและคืนข้อมูลให้กับผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง</li> <li>2. ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้และส่งเสริมการออกกำลังกายในบ้านและออกกำลังกายกลุ่ม</li> <li>3. ติดตามประเมินผล ใ้แรงจูงใจกระตุ้นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง</li> </ol>
ตัวแทนระดับครอบครัว	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สนับสนุนการออกกำลังกาย และการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย</li> <li>2. เป็นต้นแบบ และออกกำลังกายร่วมกับผู้สูงอายุ</li> <li>3. การชักชวนและการกระตุ้นให้มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ</li> </ol>
ทีมสุขภาพ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ความรู้/ฝึกปฏิบัติการคัดกรองความเสี่ยงหกล้มและการออกกำลังกาย</li> <li>2. คัดกรองค้นหากลุ่มเสี่ยงล้ม ออกแบบการออกกำลังกาย และติดตามประเมินผล</li> <li>3. ประชาสัมพันธ์ชักชวนออกกำลังกาย</li> <li>4. มีช่องทางรับผู้สูงอายุเสี่ยงสูงในเขตเทศบาลเข้ารับบริการที่โรงพยาบาล</li> </ol>
ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพเทศบาล	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. พัฒนาแอปพลิเคชันการคัดกรอง ให้ความรู้ ให้คำปรึกษาจากทีมสุขภาพ</li> <li>2. สนับสนุนการดำเนินงาน จัดโครงการ ประชาสัมพันธ์ และสร้างชุมชนต้นแบบ</li> <li>3. พัฒนาระบบประสานงานระหว่างผู้ปฏิบัติงานและระหว่างหน่วยงาน</li> <li>4. ส่งเสริมการมีส่วนร่วมทุกภาคส่วนในการวางแผน ดำเนินงานร่วมกัน</li> </ol>
ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ส่งเสริมการจัดทำประชาคมจัดทำแผนงานเทศบาล</li> <li>2. บูรณาการงบประมาณ จาก สปสช. อพม. และ สสส.</li> <li>3. จัดกิจกรรมโครงการ เช่น มหกรรมวิชาการ โครงการเดินวิ่ง เดินสะสมระยะทาง</li> <li>4. มีนโยบายการคัดกรองค้นหากลุ่มเสี่ยงล้มและส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ</li> </ol>



### ประชุมวิชาการเครือข่ายหมออนามัยแห่งชาติ ครั้งที่ 3

ระหว่างวันที่ 24-26 พฤษภาคม 2566  
ณ โรงแรม เดอะพาร์ค ดิเอสท์ จ.ภูเก็ต

#### อภิปรายผล

ผู้ให้ข้อมูลอธิบายว่าถึงรูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ โดยอาศัยการดำเนินงาน ดังนี้

**การคัดกรองค้นหากลุ่มเสี่ยงหกล้ม** อภิปรายได้ว่า ในการคัดกรองหาความเสี่ยงล้มในผู้สูงอายุจะทำให้ทราบถึงระดับความเสี่ยงหกล้ม ต้องอาศัยการดำเนินงานลงพื้นที่ที่คัดกรองจาก อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ผ่านการอบรมจากบุคลากรทางการแพทย์เป็นหลัก ให้สามารถคัดกรองความเสี่ยงอย่างครอบคลุมทางด้านร่างกาย สิ่งแวดล้อมภายในบ้าน และความสนใจในการออกกำลังกาย ซึ่งข้อมูลจากการคัดกรอง ผู้สูงอายุจะทราบถึงความเสี่ยงของตนเองและเกิดความตระหนัก สามารถออกกำลังกายได้เหมาะสมตามระดับความเสี่ยงเนื่องจากการออกกำลังกายแต่ละชนิดมีความหนักเบาไม่เท่ากัน ผู้สูงอายุอาจเกิดจากการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายได้นอกจากนี้ผู้ดูแล และชุมชนจะได้มีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ และการนำข้อมูลคัดกรองนำเสนอกับหน่วยงานเกี่ยวข้องให้เห็นถึงความสำคัญและดำเนินการสนับสนุนในอนาคตได้

**การประชาสัมพันธ์เชิญชวนกลุ่มเสี่ยงเข้าร่วมกิจกรรม** อภิปรายได้ว่า การประชาสัมพันธ์เชิญชวนจะทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงมีการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น โดยกลุ่มผู้สูงอายุที่ติดบ้าน จะมีข้อจำกัดทางด้านร่างกาย ไม่กล้าออกนอกบ้าน จึงต้องมีการประชาสัมพันธ์โดยการเยี่ยมบ้านให้ความรู้กับผู้สูงอายุและผู้ดูแล และพยายามชักชวนให้มีการออกกำลังกายนอกบ้าน ส่วนผู้สูงอายุติดสังคม ให้มีการเชิญชวนออกกำลังกายกลุ่ม จูงใจโดยการให้สิ่งตอบแทน เช่น แจกน้ำเต้าหู้เพื่อสุขภาพ หรือการรับประทานอาหารร่วมกันหลังออกกำลังกาย และการจัดโครงการโดยมีกิจกรรมที่หลากหลายร่วมด้วย เช่น การตัดผม การตรวจสุขภาพ การดึงครอบครว้ให้มีส่วนร่วมจะทำให้ผู้สูงอายุตัดสินใจมาร่วมกิจกรรม ซึ่งการประชาสัมพันธ์มีหลายวิธี และหลายช่องทาง เช่น ประชาสัมพันธ์แบบปากต่อปาก การแจกแผ่นพับ วิทยุ Facebook และการเล่าประสบการณ์การออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการประชาสัมพันธ์อย่างทั่วถึงในหลากหลายช่องทาง

**การดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม** อภิปรายได้ว่า ผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และชุมชนควรได้รับการส่งเสริมความรู้ในเรื่องการหกล้ม และการออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดความตระหนักร่วมกัน ผ่านคู่มือ และสื่อวีดีโอ โดยเน้นภาพประกอบและวีดีโอที่สามารถเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามได้ง่าย เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีปัญหาทางด้านสายตาและความเข้าใจ และมีการให้ความรู้อย่างทั่วถึง เช่น เปิดสื่อวีดีโอความรู้ในหน่วยงานราชการต่าง ๆ ระหว่างรอรับบริการ การให้ความรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ การสร้างชุมชนต้นแบบบ้านปลอดภัยและการออกกำลังกาย และให้ผู้สูงอายุเยี่ยมชมโรงพยาบาลที่มีผู้ป่วยที่เกิดจากการหกล้ม เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความตระหนักและเห็นตัวอย่างผลกระทบจากการหกล้ม ด้านสถานที่และอุปกรณ์ออกกำลังกาย อภิปรายได้ว่า ควรมีสถานที่ที่เหมาะสม ปลอดภัย พื้นไม่ชำรุด เพราะท่าทางการออกกำลังกายที่ต้องมีกายเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาประกอบกับผู้สูงอายุมักจะมีปัญหาเรื่องการทรงตัว พื้นที่อยู่กลางแจ้งจะต้องไม่ชำรุด และเนื่องจากพื้นที่สาธารณะของเทศบาลนครหาดใหญ่มีเพียงพอ ดังนั้นควรมีการกระตุ้นการใช้พื้นที่สาธารณะให้มีกิจกรรมออกกำลังกาย และสามารถออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายสาธารณะได้ ทั้งนี้ควรมีการจัดตั้งกองทุนซ่อมบำรุงรักษาอุปกรณ์ออกกำลังกายเพื่อให้พร้อมใช้อยู่เสมอ และการสร้างความร่วมมือในชุมชน อภิปรายได้ว่า ในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่



### ประชุมวิชาการเครือข่ายหมออนามัยแห่งชาติ ครั้งที่ 3

ระหว่างวันที่ 24-26 พฤษภาคม 2566  
ณ โรงแรม เดอะพาร์ค ไฮอิด จ.ภูเก็ต

ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ในการรับรู้ปัญหา วางแผนการดำเนินงาน และลงมือปฏิบัติร่วมกัน ให้ทุกคนรู้สึกถึงความเป็นเจ้าของงาน จึงจะเกิดผลสำเร็จ

**การติดตามประเมินผลการป้องกันการล้มด้วยการออกกำลังกาย** อภิปรายได้ว่า การติดตามผู้สูงอายุโดยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านและจิตอาสาจะทำให้การติดตามผู้สูงอายุได้ครอบคลุมพื้นที่มากยิ่งขึ้น มีการประเมินซ้ำเพื่อให้ผู้สูงอายุเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในการดูแลตัวเอง เป็นการสร้างกำลังใจให้มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง มีการติดตามโดยการลงเยี่ยมบ้าน ซึ่งอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเป็นคนในพื้นที่จึงไม่มีปัญหาและอุปสรรคเรื่องเส้นทาง ซึ่งการติดตามทางโทรศัพท์อาจจะสะดวกรวดเร็ว แต่ไม่สามารถประเมินผลได้ชัดเจน นอกจากนี้การสร้างแรงจูงใจโดยการให้คะแนนการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุจะสามารถสะท้อนการปฏิบัติตนและสร้างพลังในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องได้ และควรมีช่องทางการสื่อสารการทำงานระหว่างศูนย์บริการสาธารณสุขกับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเพื่อให้เกิดการคัดกรองค้นหาความเสี่ยงล้มและติดตามผู้สูงอายุได้อย่างทั่วถึง และควรมีช่องทางส่งต่อเพื่อติดตามผู้สูงอายุเสี่ยงสูงเข้ารับบริการที่โรงพยาบาล เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงสูงได้รับการประเมินอย่างละเอียดจากบุคลากรทางการแพทย์

**การขยายผลเชิงนโยบาย** อภิปรายได้ว่า เทศบาลควรดำเนินการตามนโยบายการคัดกรองค้นหาความเสี่ยงล้มให้ครอบคลุมร่วมกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย และมีแผนงานที่ชัดเจนจากการทำประชาคมเพื่อนำข้อเสนอทำแผนการดำเนินงานเข้าสู่เทศบาลผู้ดูแลดำเนินงานตามความต้องการของประชาชน ทางเทศบาลต้องเป็นแกนนำในการให้ความรู้และเป็นพี่เลี้ยงด้านงบประมาณ เพื่อให้เกิดการรวมกลุ่มการออกกำลังกายและจัดกิจกรรมโครงการเพื่อกระตุ้นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ควรมีการสร้างชุมชนต้นแบบการออกกำลังกาย เพื่อให้ชุมชนพื้นที่อื่นได้นำไปเป็นแนวทางปฏิบัติอย่างกว้างขวางและยั่งยืน

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

1. เทศบาลนครหาดใหญ่ จำเป็นต้องพัฒนาระบบสนับสนุนเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ด้วยการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนทุกระดับ
2. โรงพยาบาลหาดใหญ่และศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลนครหาดใหญ่ จำเป็นต้องมีการสนับสนุนความรู้เพื่อให้ชุมชนเกิดความตระหนักด้านการป้องกันการหกล้มด้วยการออกกำลังกาย และพัฒนาอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ผู้นำหรือแกนนำของชุมชน ให้มีทักษะให้การคัดกรองและดูแลผู้สูงอายุเบื้องต้น เพื่อโอกาสในการดูแลผู้สูงอายุอย่างครอบคลุมมากยิ่งขึ้น
3. ผู้นำชุมชนหรือแกนนำของชุมชน จำเป็นต้องเป็นต้นแบบให้กับสมาชิกในชุมชนทั้งด้านความรู้และการปฏิบัติ ประสานงานระหว่างเทศบาลและประชาชนในชุมชนอย่างทั่วถึง
4. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำเป็นต้องเพิ่มพูนความรู้และการฝึกปฏิบัติ เพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเองในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ตลอดจนการลงพื้นที่เพื่อติดตามประเมินผลผู้สูงอายุ



### ประชุมวิชาการเครือข่ายหมอบอานามัยแห่งชาติ ครั้งที่ 3

ระหว่างวันที่ 24-26 พฤษภาคม 2566  
ณ โรงแรม เดอะพาร์ค ดิไซท์ จ.ภูเก็ต

5. ตัวแทนระดับครอบครัว จำเป็นต้องให้การสนับสนุนการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ ภายในบ้าน โดยการให้กำลังใจ ชักชวนออกกำลังกาย เป็นต้นแบบการออกกำลังกาย และจัดหาอุปกรณ์การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

#### ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรนำรูปแบบที่ได้จากผลการศึกษานี้ไปทำการศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยการทดลองใช้ในชุมชนที่มีอุบัติการณ์ผู้สูงอายุเสี่ยงล้มสูง และยังไม่มีการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อจะสามารถเป็นชุมชนต้นแบบให้กับพื้นที่อื่นได้

2. ควรมีการศึกษาในบริบทพื้นที่ที่ใหญ่ขึ้น เช่น ระดับอำเภอ ระดับจังหวัด หรือระดับประเทศ เพื่อให้เกิดแนวทางปฏิบัติในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ และเกิดนโยบายต่าง ๆ ที่เอื้อต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ



### ประชุมวิชาการเครือข่ายหมออนามัยแห่งชาติ ครั้งที่ 3

ระหว่างวันที่ 24-26 พฤษภาคม 2566  
ณ โรงแรม เดอะพาร์ค ดีไซด์ จ.ภูเก็ต

#### บรรณานุกรม

1. รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2564 [อินเทอร์เน็ต]. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. [เข้าถึงเมื่อ 4 พฤษภาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://thaitgri.org/?wpdmpo=รายงานสถานการณ์ผู้สูง-11>
2. World Health Organization. WHO global report on falls prevention in older age [Internet]. World Health Organization; 2008 [cited 2023 May 5]. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43811>
3. วสุวัฒน์ กิตติสมประยูรกุล. ตำราเวชศาสตร์สูงวัย โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย. 1st ed. Vol. 2561. กรุงเทพฯ: บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977) จำกัด
4. ละออม สร้อยแสง, จริยาวัตร คมพยัคฆ์, กนกพร นทีธนสมบัติ. การศึกษาแนวทางการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ชุมชนมิตรภาพพัฒนา. วารสารพยาบาลทหารบก. 2557;15(1):122-9.
5. El-Khoury F, Cassou B, Charles MA, Dargent-Molina P. The effect of fall prevention exercise programmes on fall induced injuries in community dwelling older adults: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ. 2013 Oct 29;347:f6234.
6. จิตรัตน์ ราศิริ, อาจันต์ สงทับ. แนวทางการมีส่วนร่วมภาคีเครือข่ายในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อก้าวสู่ “ศตวรรษที่ 21.” วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้. 2561;5(1):315-28.
7. Ratchathawan R, Kaewkrajok T, Jongkatekit W, Phromkaew P, Sumdangsan D, Thonglert D. The Community Participation Process in Well-being Development. J South Technol. 2018 Jun 1;11(1):231-8.
8. บาล ชะใบรัมย์, สรวุฑ ทศนาวิวัฒน์, กรรัช มากเจริญ. รูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนบ้านสายโท 8 ใต้ ตำบลจันทบเพชร อำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์. วารสารสหวิทยาการจัดการ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์. 2561;2(2):17-27.
9. Klinhom W, Nimit-arnun N, Wattakiecharoen J, Thipkaew C. The Development of Fall Prevention Model of The Elderly through Community Participation. J R Thai Army Nurses. 2020 Sep 4;21(2):389-99.





## สมาคมเครือข่ายหมออนามัยวิชาการ

Mohanamai Academic Network Association

ที่ ส.ม.ว. ว ๒๓ / ๒๕๖๖

๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง แจ้งผลการพิจารณาผลงานวิชาการ

เรียน นายศักดิ์ วงศ์ศิริเมธาวี

ตามที่สมาคมเครือข่ายหมออนามัยวิชาการ ร่วมกับสำนักสนับสนุนระบบสุขภาพปฐมภูมิ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดภูเก็ต ศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน สำนักงานเครือข่ายลอตเตอรี่ สภาสาธารณสุขชุมชน ชมรมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย ชมรมพยาบาลชุมชนแห่งประเทศไทย สมาคมหมออนามัย ศูนย์วิชาการปมเฉพาะเครือข่ายนักจัดการปัจจัยเสี่ยง สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ และคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ จังหวัดฉะเชิงเทรา จัดประชุมวิชาการเครือข่ายหมออนามัยแห่งชาติ ครั้งที่ ๓ “การกระจายอำนาจด้านสุขภาพ : โอกาสและความท้าทายเพื่อการขับเคลื่อนการจัดการอุบัติเหตุทางถนนและระบบสุขภาพปฐมภูมิ” ในระหว่างวันที่ ๒๔ - ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ณ โรงแรมเดอะพาโก้ อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ นำเสนอผลงานวิชาการและการจัดการความรู้ในการพัฒนาระบบสุขภาพ โดยเฉพาะการพัฒนาระบบสุขภาพปฐมภูมิ การจัดการภัยคุกคามสุขภาพ การขับเคลื่อนตำบลปลอดภัยและชุมชนสุขภาพ ทั้งนี้ ท่าน ได้ส่งผลงานวิชาการเพื่อร่วมนำเสนอในการประชุมดังกล่าวนี้

บัดนี้ คณะกรรมการพิจารณาผลงานวิชาการ ได้พิจารณาผลงานของท่านแล้ว ผลปรากฏว่าผลงานของท่าน “ผ่านการพิจารณานำเสนอผลงานวิชาการ ประเภทการนำเสนอภาคบรรยาย (Oral Presentation)” ในหัวข้อเรื่อง “รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการป้องกันการหกล้มด้วยการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา : เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา” โดยกำหนดการนำเสนอผลงาน วันที่ ๒๔-๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ณ โรงแรมเดอะพาโก้ อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต ส่วนรายละเอียดที่เกี่ยวข้องทางทีมผู้จัดฯ จะแจ้งแก่ท่านในลำดับต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบ





## ภาคผนวก ค

## สำเนาต้นฉบับที่ได้รับการยินยอมจากผู้พิมพ์ผลงาน



ที่ สธ ๐๙๑๙.๐๖/๑๓/๖๑

ศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา  
ตำบลโคกกรวด อำเภอเมือง  
จังหวัดนครราชสีมา ๓๐๒๘๐

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง แจ้งผลการพิจารณาบทความเพื่อเผยแพร่ในวารสารศูนย์อนามัยที่ ๙

เรียน คุณทวีศักดิ์ วงศ์กิริติเมธาวี

ด้วยวารสารศูนย์อนามัยที่ ๙ (ISSN 2673-088X และ e-ISSN 2697-3871) เป็นวารสารที่เผยแพร่บทความวิจัยและบทความวิชาการด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม การสาธารณสุข การพยาบาล และวิทยาศาสตร์สุขภาพ ที่ได้รับการรับรองคุณภาพโดยศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย ให้เป็นวารสารกลุ่มที่ ๒ (TCI Tier 2) ระหว่างวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๓-๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๗ ตามความแจ้งแล้วนั้น

ตามที่ ท่านได้ส่งบทความวิชาการ เรื่อง อุบัติการณ์การหกล้มในผู้สูงอายุ และการป้องกันด้วยการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดย ทวีศักดิ์ วงศ์กิริติเมธาวี และ ซอพิยะห์ นิเมะ, จิรวัดน์ ทิววัฒน์ปกรณ์ และ ลินีนากู สุขอุบล เพื่อพิจารณาจัดพิมพ์เผยแพร่ในวารสารศูนย์อนามัยที่ ๙ พร้อมทั้งได้ผ่านการแก้ไขบทความตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๓ ท่านเป็นที่เรียบร้อยแล้วนั้น

ในการนี้ กองบรรณาธิการวารสารศูนย์อนามัยที่ ๙ ขอเรียนให้ท่านทราบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิได้พิจารณาบทความของท่านแล้ว เห็นสมควรให้ตีพิมพ์เผยแพร่บทความดังกล่าวในวารสารศูนย์อนามัยที่ ๙ ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๓ (กันยายน - ธันวาคม ๒๕๖๖) โดยตีพิมพ์ออนไลน์ในระบบ Thai Journal Online(ThaiJO) ที่ <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/RHPC9Journal/index> ภายใน ๓-๔ สัปดาห์ และเมื่อตีพิมพ์เป็นรูปเล่มเรียบร้อยแล้วจะนำส่งวารสารศูนย์อนามัยที่ ๙ ให้ท่านจำนวน ๑ ฉบับต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวกันทิมา เหมพรหมราช)

ทันตแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านทันตสาธารณสุข)

รักษาการแทนผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา

กองบรรณาธิการ วารสารศูนย์อนามัยที่ ๙

โทร. ๐ ๔๔๓๐ ๕๑๓๑ ต่อ ๑๐๘

มือถือ ๐๘ ๑๕๔๘ ๕๘๔๙ (ดร.สินศักดิ์ขันธ์ อุ่นพรมมี)

โทรสาร ๐ ๔๔๒๙ ๑๕๐๕

Website: <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/RHPC9Journal/index>

## อุบัติการณ์การหกล้มในผู้สูงอายุและการป้องกันด้วยการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ทวีศักดิ์ วงศ์กิริติเมธาวิ, วท.บ.<sup>\*a</sup>, ซอพิยะห์ นิเมะ, ปร.ด.<sup>\*\*</sup>,  
จิรวัดน์ ทิววัฒน์ปกรณ์, วท.ม.<sup>\*\*\*</sup>, ลีนินาฏ สุขอุบล, วท.ม.<sup>\*\*\*</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอุบัติการณ์การหกล้มและสถานการณ์การป้องกันการหกล้มด้วยการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ จำนวน 145 ราย โดยใช้แผนการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิสองชั้น และการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและการสังเกต ระหว่าง เดือนกันยายน พ.ศ. 2565 ถึงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2565 และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาคือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษา พบว่าผู้สูงอายุในเทศบาลนครหาดใหญ่จำนวน 22,183 คน มีอุบัติการณ์การหกล้มในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา จำนวน 23 คน (ร้อยละ 15.90) มีการออกกำลังกายจำนวน 104 คน (ร้อยละ 71.10) จากการสังเกตพบว่ากลุ่มออกกำลังกายที่มีผู้สูงอายุเข้าร่วม มีจำนวน 18 กลุ่ม ทั้งหมดมีการออกกำลังกายประเภทการเคลื่อนไหวร่างกายในทิศทาง 3 ระนาบ ได้แก่ การเดินตามจังหวะ รำไทเก๊ก รำไม้พลอง สี่ลาง และห้วยตันกง ดังนั้น การออกกำลังกายเป็นวิธีการหนึ่งที่สำคัญในการป้องกันการหกล้ม ควรสร้างความตระหนักในการเฝ้าระวังการหกล้มในผู้สูงอายุโดยการคัดกรองหาความเสี่ยงให้ครอบคลุม ร่วมกับการสนับสนุนการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงหลักการออกกำลังกายที่เพียงพอ ประโยชน์และรูปแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุเพื่อป้องกันการหกล้มต่อไป

**คำสำคัญ:** การหกล้มในผู้สูงอายุ; การป้องกันการหกล้ม; การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

\* นักศึกษา สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

\*\* อาจารย์ สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

\*\*\* งานกายภาพบำบัด โรงพยาบาลหาดใหญ่

<sup>a</sup> Corresponding author: ทวีศักดิ์ วงศ์กิริติเมธาวิ Email: mm\_1800@hotmail.com

รับบทความ: 3 พ.ค. 66; รับบทความแก้ไข: 28 พ.ค. 66; ตอปรับตีพิมพ์: 28 พ.ค. 66; ตีพิมพ์ออนไลน์: 18 มิ.ย. 66

## Incidence of Elderly Falls and Exercise for Falls Prevention in Older People Living in Hat Yai Municipality, Hat Yai District, Songkhla Province

Thawisak Wongkiratimethawi, B.Sc.<sup>\*a</sup>, Sawpheeyah Nima, Ph.D.<sup>\*\*</sup>,  
Jirawat Tiwawatpakorn, M.Sc.<sup>\*\*\*</sup>, Sineenart Sukubol, M.Sc.<sup>\*\*\*</sup>

### Abstract

The purpose of this research was to study the incidence of falls and the situation of fall prevention through exercise in the elderly in Hat Yai City Municipality, Songkhla province. The samples were 145 elderly aged 60 years and over in Hat Yai City Municipality, using a two-tiered random sampling plan and simple random sampling technique. Data were collected using questionnaires and observations during September and December 2022. The data were analyzed using descriptive statistics including percentages, means, and standard deviations.

The study found that, among 22,183 elderly in Hat Yai Municipality, there were 23 persons (15.90%) had incidences of falls in the past 6 months. There were 104 persons (71.10%) who exercised. Data from observations showed that there were 18 groups for elderly people to participate. All of them had physical exercises in 3 directions. Exercise activities included rhythmic dance, tai chi, bamboo stick exercise, social dance and Wai Tan Kong. Exercises were essential to fall prevention therefore, awareness of fall surveillance in the elderly should be raised by screening for comprehensive risks together with supporting physical exercises according to the needs of the elderly; taking into account the principles of adequate exercise, benefits and forms of exercise that most suitable for elderly to prevent falls in the future.

**Keywords:** Falls in elderly; Fall prevention; Exercise in elderly

---

\* Student, Public Policy Institute, Prince of Songkla University

\*\* Instructor, Public Policy Institute, Prince of Songkla University

\*\*\* Department of Physical Therapy, Hadyai Hospital, Songkhla Province

<sup>a</sup> Corresponding author: Thawisak Wongkiratimethawi Email: mm\_1800@hotmail.com

*Received: May 3, 23; Revised: May 28, 23; Accepted: May 28, 23; Published Online: Jun. 18, 23*

## บทนำ

ในปี 2563 ประชากรโลกมีอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยมีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป 1,050 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด ส่วนสถานการณ์ในประเทศไทย มีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปมีจำนวน 12 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 18.1 ของประชากรทั้งหมด และมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง และคาดการณ์ว่าจะเป็นสังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์ภายในปี 2565 คือมีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ ในปี 2562 ที่ผ่านมามีจำนวนผู้สูงอายุมากกว่าเด็กอายุที่ต่ำกว่า 15 ปี เนื่องจากประชากรไทยมีอัตราการเกิดน้อยลง ประกอบกับผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้น ทำให้เป็นปีแรกในประวัติศาสตร์ที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากกว่าเด็กที่อายุต่ำกว่า 15 ปี<sup>(1)</sup> ซึ่งการหกล้มเป็นปัญหาที่สำคัญของสาธารณสุขและเป็นปัญหาร้ายแรงของผู้สูงอายุ โดยที่ผู้สูงอายุ 70-79 ปี และผู้สูงอายุที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป เสี่ยงต่อภาวะการหกล้ม 1.75 เท่า และ 3.41 เท่า ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบกับผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี<sup>(2)</sup> ในแต่ละปีมีผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไปมีการหกล้ม ร้อยละ 28-35 และผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไปมีการหกล้มเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 32-42 ความเสื่อมถอยของร่างกาย และอายุที่เพิ่มขึ้นส่งผลต่อความถี่ในการหกล้มสูงขึ้น นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่เคยมีประวัติการหกล้มมีโอกาที่จะเกิดการหกล้มซ้ำถึงร้อยละ 40<sup>(3)</sup> การหกล้มในผู้สูงอายุทำให้เกิดการบาดเจ็บเล็กน้อยถึงรุนแรง โดยพบว่าประมาณ 1 ใน 10 คน มีการบาดเจ็บรุนแรง สูญเสียความสามารถในการดำเนินชีวิต ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า และคุณภาพชีวิตลดลง<sup>(4)</sup> มีจำนวน 1 ใน 3 ที่ต้องเข้าแผนกฉุกเฉิน การบาดเจ็บที่สะโพก ศีรษะ ใบหน้าและกระดูกหักที่เกิดจากการหกล้ม มีแนวโน้มที่จะส่งผลให้ต้องรักษาตัวในโรงพยาบาล มากกว่าการบาดเจ็บอื่นๆ<sup>(5)</sup> และจากรายงานการพยากรณ์การปลดตกรหัสของผู้สูงอายุในประเทศไทยปี พ.ศ. 2560-2564 พบว่าผู้สูงอายุมีโอกาสเสียชีวิตเนื่องจากการหกล้มสูงกว่าทุกกลุ่มอายุ 3 เท่า และคาดการณ์ว่าจะมีผู้สูงอายุเสียชีวิตจากการหกล้มสูงสุดถึง 10,400 คน ปัญหาระยะยาวจากการหกล้มที่รุนแรงส่งผลให้คุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ลดลงจากปัญหาความพิการและภาวะแทรกซ้อน รวมถึงต้องพึ่งพาบุคคลรอบข้างในการดูแล<sup>(6)</sup>

การออกกำลังกายเป็นอีกหนึ่งวิธีการป้องกันการหกล้มที่มีประสิทธิภาพ จากการประเมินทางเศรษฐกิจพบว่าการออกกำลังกายเป็นกลยุทธ์ป้องกันการหกล้มที่คุ้มค่า<sup>(7)</sup> การออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ มีผลต่อการหกล้มที่ต่างกัน การออกกำลังกายโดยทั่วไปที่เน้นการฝึกการทรงตัว (Balance training) และการออกกำลังกายฝึกทำกิจกรรมต่างๆ (Functional training) ช่วยลดอัตราการหกล้มได้ร้อยละ 24 การออกกำลังกายด้วยการฝึกการทรงตัว (Balance training) และการออกกำลังกายฝึกทำกิจกรรมต่างๆ (Functional training) ร่วมกับการฝึกความต้านทานโดยใช้แรงต้าน (Weight training) สามารถลดอัตราการหกล้มได้ร้อยละ 34 และการออกกำลังกายที่จัดเป็น 3D (Three dimension training) เป็นการออกกำลังกายด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายใน 3 ระนาบคือ ไปด้านบนและล่าง (Up and down), ไปข้างๆ (Side to side) และไปข้างหน้าและหลัง (Forward and back) เช่น Tai chi, Qi Gong dance และ Square stepping exercise สามารถลดอัตราการหกล้ม ร้อยละ 19 เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม และการออกกำลังกายที่ดำเนินการโดยทีมสุขภาพจะทำให้ผู้สูงอายุมีอัตราความเสี่ยงในการหกล้มที่ลดลง การออกกำลังกาย

จะช่วยเกิดการเคลื่อนไหวและมีการเผาผลาญ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพความสามารถในการทรงตัว ความยืดหยุ่นของร่างกาย และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้<sup>(8,9)</sup>

จากการสำรวจข้อมูลสถานการณ์ผู้สูงอายุในอำเภอหาดใหญ่ในปี 2562 มีจำนวนผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 45,682 ราย คิดเป็นร้อยละ 16 ของประชากรทั้งหมด และมีประชากรผู้สูงอายุภายในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ จำนวน 22,183 คน และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในปี 2563<sup>(10)</sup> สถานการณ์เหล่านี้นำมาซึ่งปัญหาผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการหกล้ม จากการสำรวจข้อมูลมีผู้สูงอายุที่เข้ารับการรักษาคือโรงพยาบาลหาดใหญ่จากการล้มรุนแรง ในปี 2562 มีจำนวน 194 ราย และปี 2563 (มกราคม-กรกฎาคม) รวมจำนวนทั้งสิ้น 224 ราย ซึ่งเป็นผู้ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ถึงร้อยละ 45.5<sup>(11)</sup> ผู้วิจัยได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ประกอบกับพื้นที่เทศบาลหาดใหญ่พบว่ามีจุดเด่นที่จะส่งเสริมให้เกิดการป้องกันการหกล้มด้วยการออกกำลังกายของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนในอนาคตได้เนื่องจากภาคท้องถิ่นให้ความร่วมมือสนับสนุนบุคลากรจากศูนย์บริการสาธารณสุข จำนวน 15 ศูนย์ที่ครอบคลุมพื้นที่เทศบาลนครหาดใหญ่ นอกจากนี้ บุคลากรทางการแพทย์ในพื้นที่เป็นผู้มีความรู้ในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม และมีศักยภาพในการปฏิบัติการเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุนอกจากนี้ในพื้นที่มีกลุ่มชมรมผู้สูงอายุที่เข้มแข็งในการรวมกลุ่มทำกิจกรรมต่างๆ อีกทั้งเทศบาลนครหาดใหญ่ยังมีความพร้อมด้านพื้นที่สำหรับออกกำลังกายที่เป็นสวนสาธารณะและสวนหย่อม จำนวน 10 แห่ง รวมเนื้อที่ 1,003.93 ไร่ จึงมีความสนใจที่จะศึกษาสถานการณ์การหกล้มและการป้องกันการหกล้มด้วยการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาพัฒนาเป็นรูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุเป็นต้นแบบในพื้นที่อื่น อันจะส่งผลทำให้เกิดการดำเนินการในชุมชน ด้วยชุมชนอย่างยั่งยืนต่อไป

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาอุบัติการณ์การหกล้มในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
2. เพื่อศึกษาสถานการณ์การป้องกันการหกล้มด้วยการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional descriptive study) โดยใช้เครื่องมือในการเก็บข้อมูล คือ แบบสำรวจข้อมูล มีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยดังนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ คัดเลือกสุ่มผู้ให้ข้อมูล จำนวน 145 ราย คำนวณแบบทราบบจำนวนประชากรโดยใช้สูตรจาก n4studies application แบบการประมาณค่าสัดส่วนประชากร

$$n = \frac{Np(1-p)z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2}{d^2(N-1)+p(1-p)z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2}$$

$$n_{Adjust} = n \times deff$$

Population (N) = 22183

Proportion (p) = 0.09<sup>(12)</sup>, Error (d) = 0.05, Alpha ( $\alpha$ ) = 0.05

Sample size (n) = 126, % Nonresponse = 15%

Sample size (n) = 126 + 19 = 145

ดังนั้น จะใช้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย จำนวน 145 คน

การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างโดยใช้แผนการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิสองขั้น (Stratified two-stage sampling) และกำหนดให้มีการสำรวจ ครั้วเรือนละ 1 คนหรือมากกว่า

1) การสุ่มตัวอย่างขั้นที่ 1 (Primary sampling unit: PSU) เลือกชุมชน ดำเนินการสุ่มแยกเป็นกลุ่มตามเขตชุมชนในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 เขต (มีจำนวน 103 ชุมชน) โดยจะคัดเลือกทั้งหมด 20 ชุมชน คำนวณโดยการหาสัดส่วน (Probability proportional to Size: PPS) ตามสัดส่วนขนาดของประชากรในแต่ละเขตชุมชน และทำการเลือกด้วยวิธีการสุ่ม (Simple random sampling: SRS) โดยใช้วิธีการจับสลาก

- ชุมชนเขต 1 มีจำนวน 28 ชุมชน  $(20/103) \times 28 =$  เลือกมา 6 ชุมชน
- ชุมชนเขต 2 มีจำนวน 27 ชุมชน  $(20/103) \times 27 =$  เลือกมา 5 ชุมชน
- ชุมชนเขต 3 มีจำนวน 27 ชุมชน  $(20/103) \times 27 =$  เลือกมา 5 ชุมชน
- ชุมชนเขต 4 มีจำนวน 21 ชุมชน  $(20/103) \times 21 =$  เลือกมา 4 ชุมชน

การสุ่มตัวอย่างขั้นที่ 1 จะได้ชุมชนตัวอย่าง จำนวน 20 ชุมชน

2) การสุ่มตัวอย่างขั้นที่ 2 (Secondary sampling unit: SSU): เลือกครั้วเรือนตัวอย่าง ในแต่ละชุมชน ทำการเลือกจำนวนครั้วเรือนจากชุมชนตัวอย่าง 20 ชุมชน โดยกำหนดเลือกตัวอย่าง 7.25 ครั้วเรือนตัวอย่างต่อชุมชน คำนวณโดยการหาสัดส่วน (Probability proportional to Size: PPS) ตามสัดส่วนขนาดของประชากรในแต่ละเขตชุมชน และทำการเลือกสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบตามความสะดวก (Convenience sampling)

- ชุมชนเขต 1 มี เก็บข้อมูล 6 ชุมชน  $6 \times 7.25 =$  เลือกมา 44 ครั้วเรือน
- ชุมชนเขต 2 มี เก็บข้อมูล 5 ชุมชน  $5 \times 7.25 =$  เลือกมา 36 ครั้วเรือน
- ชุมชนเขต 3 มี เก็บข้อมูล 5 ชุมชน  $5 \times 7.25 =$  เลือกมา 36 ครั้วเรือน
- ชุมชนเขต 4 มี เก็บข้อมูล 4 ชุมชน  $4 \times 7.25 =$  เลือกมา 29 ครั้วเรือน

ดังนั้น จะใช้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 145 ครั้วเรือน

3) ตัวอย่างขั้นสุดท้าย (Eligible sampling unit) จากขนาดกลุ่มตัวอย่าง 145 ครั้วเรือนตัวอย่าง จะเก็บข้อมูลผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป อยู่ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ สามารถสื่อสารเข้าใจ โดยใช้เกณฑ์



ขั้นต่ำ 1 คนต่อครัวเรือน และถ้ามีสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้สูงอายุมากกว่า 1 คน จะทำการให้ทำแบบสำรวจทั้งหมด

#### **เครื่องมือในการวิจัย**

1) แบบสอบถามข้อมูล สถานการณ์การป้องกันการหกล้มด้วยการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ในเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เป็นคำถามปลายปิดและปลายเปิดประกอบด้วย 2 ส่วนคือ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล และข้อมูลสถานการณ์การป้องกันการหกล้มด้วยการออกกำลังกาย

2) แบบสังเกตการรวมกลุ่มออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

#### **การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ**

การหาคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยนำเครื่องมือไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ซึ่งประกอบด้วย อาจารย์สาขากายภาพบำบัด แพทย์เวชกรรมฟื้นฟูชำนาญการพิเศษ แพทย์เวชกรรมสังคมชำนาญการพิเศษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ และนักกายภาพบำบัดชำนาญการพิเศษ ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นสอดคล้องกันและผู้วิจัยได้ปรับแก้ตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

#### **การเก็บและบันทึกข้อมูล**

ผู้วิจัยเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีลักษณะตามเกณฑ์การคัดเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนด และยินยอมให้ข้อมูลด้วยความสมัครใจ การสำรวจข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผู้วิจัยทำการขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลทุกครั้ง โดยเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุ จำนวน 145 คน ซึ่งใช้เวลาเก็บข้อมูลผู้สูงอายุตามพื้นที่เขตชุมชน จำนวน 4 เขต

#### **การวิเคราะห์ข้อมูล**

ผู้วิจัยทำการรวบรวมข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากนั้นวิเคราะห์เนื้อหาออกมาเป็นภาพรวม โดยในขั้นแรกผู้ศึกษาทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนาเพื่อบรรยายลักษณะทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล หาค่าความถี่และร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หลังจากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลตามวัตถุประสงค์มาเขียนในลักษณะการพรรณนา พร้อมนำทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมาเชื่อมโยงกับการศึกษา

#### **การพิทักษ์สิทธิของอาสาสมัคร**

เมื่อได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมด้านการวิจัยในมนุษย์ของสถาบันนโยบายสาธารณสุข มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เลขที่ 008/65 ลงวันที่ 22 มิถุนายน 2565 แล้วผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการศึกษา โดยการแนะนำตัวและชี้แจงรายละเอียดในวัตถุประสงค์และขั้นตอนการวิจัย พร้อมทั้งลงนามยินยอมอย่างเป็นทางการเป็นลายลักษณ์อักษรสำหรับผู้ให้ข้อมูลเข้าร่วมวิจัย ทั้งนี้ สามารถปฏิเสธที่จะไม่เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ หรือเมื่อสมัครเข้ามาแล้วสามารถถอนตัวออกจากกรวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบใดๆ สำหรับข้อมูลที่ได้จากกรวิจัยครั้งนี้จะไม่มีการเปิดเผยข้อมูลรายบุคคล โดยผู้วิจัยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น และจะทำลายข้อมูล-เอกสารหลังจากเผยแพร่รายงานวิจัยแล้ว 5 ปี

## ผลการวิจัย

สถานการณ์การหกล้มและการป้องกันการหกล้มด้วยการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ในเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

การสำรวจผู้สูงอายุใน เทศบาลนครหาดใหญ่ จำนวน 160 ฉบับ โดยเก็บข้อมูลระหว่างเดือนสิงหาคม 2565 ถึง เดือนกันยายน 2565 โดยใช้แบบสำรวจปฏิบัติการหกล้มและการป้องกันการหกล้มด้วยการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ จากการสำรวจผู้วิจัยได้รับการตอบกลับแบบสอบถาม และมีข้อมูลในแบบสำรวจครบถ้วน ถูกต้องจำนวน 145 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 90.63

### 1. ผลสำรวจสถานการณ์การหกล้มและการป้องกันการหกล้มด้วยการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล จำนวน 145 คน เป็นเพศหญิงร้อยละ 67.60 เพศชายร้อยละ 32.40 ซึ่งผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุตอนต้น อายุอยู่ในช่วง 60-69 ปี คิดเป็นร้อยละ 60.70 สำหรับสถานภาพสมรสเกินครึ่งหนึ่งของผู้ให้ข้อมูล อยู่ในสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 57.90 ส่วนที่เหลืออยู่ในสถานภาพหม้าย/อย่า/แยกกันอยู่และโสด ระดับการศึกษาพบว่า ระดับการศึกษาประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่าใกล้เคียงกัน ระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 36.60 และระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 35.90 ส่วนที่เหลือมีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี สูงกว่าปริญญาตรีและไม่ได้รับการศึกษา ซึ่งรายได้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้ ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 42.10 รายได้หลักส่วนใหญ่มาจากเบี้ยผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 49.70 นอกจากนี้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลมีโรคประจำตัวคิดเป็นร้อยละ 62.10 โดยมีโรคความดันโลหิตสูง ไช้มันในเลือดสูง และเบาหวานสูงที่สุด รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ในเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา (n=145)

	ข้อมูลส่วนบุคคล	ความถี่	ร้อยละ
เพศ	ชาย	47	32.40
	หญิง	98	67.60
อายุ	60 – 69 ปี	88	60.70
	70 – 79 ปี	41	28.30
	มากกว่า 80	16	11.00
สถานภาพสมรส	โสด	28	19.30
	สมรส	84	57.90
	หม้าย/อย่า/แยกกันอยู่	33	22.80

ตารางที่ 1 (ต่อ) ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ในเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา (n=145)

ข้อมูลส่วนบุคคล	ความถี่	ร้อยละ
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ไม่ได้รับการศึกษา	11	7.60
ประถมศึกษา	52	35.90
มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	53	36.60
ปริญญาตรี	27	18.60
สูงกว่าปริญญาตรี	2	1.40
<b>รายได้ผู้สูงอายุ</b>		
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท	61	42.10
5,001-10,000 บาท	48	33.10
10,001-15,000 บาท	16	11.00
15,001-20,000 บาท	4	2.80
20,000 บาท	16	11.00
<b>ที่มาของรายได้หลัก</b>		
เบี้ยผู้สูงอายุ	72	49.70
ข้าราชการบำนาญ	14	9.70
เงินเดือนจากบุตร	28	19.30
อื่น ๆ	31	21.40
<b>โรคประจำตัว</b>		
ไม่มี	55	37.90
มี	90	62.10

**ส่วนที่ 2 ข้อมูลปฏิบัติการล้มและการป้องกันการหกล้มด้วยการออกกำลังกาย**

จากการวิเคราะห์ข้อมูลปฏิบัติการล้มและการป้องกันการหกล้มด้วยการออกกำลังกาย จำนวน 145 คน พบว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย 104 ราย มีประวัติการหกล้ม 12 ราย ไม่มีประวัติการหกล้ม 92 ราย คิดเป็นร้อยละ 71.7 ผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกาย 41 ราย มีประวัติการหกล้ม 11 ราย ไม่มีประวัติการหกล้ม 30 ราย คิดเป็นร้อยละ 28.3 รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ประวัติการหกล้มในรอบ 6 เดือน และการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ (n=145)

การออกกำลังกาย	ประวัติการหกล้ม		รวม n (%)
	ไม่เคยหกล้ม n (%)	เคยหกล้ม n (%)	
ไม่ออกกำลังกาย	30 (73.2)	11 (26.8)	41 (28.3)
ออกกำลังกาย	92 (88.5)	12 (11.5)	104 (71.7)
<b>รวม</b>	<b>122 (84.1)</b>	<b>23 (15.9)</b>	<b>145 (100)</b>

ผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกายจำนวน 41 ราย พบว่า ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่า ไม่มีเวลา 17 ราย รองลงมาให้เหตุผลของการไม่ออกกำลังกายว่ามีปัญหาสุขภาพ ได้แก่ มีอาการปวดเข่า ปวดหลัง ปวดข้อเท้า และหน้ามีดบอย 9 ราย มีผู้ให้ข้อมูลที่ไม่สนใจออกกำลังกาย 6 ราย เหตุผลส่วนที่เหลือคือ การไม่มีความรู้ในการออกกำลังกาย ไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย ไม่มีพื้นที่สำหรับออกกำลังกาย อากาศไม่เอื้ออำนวย และเหตุผลอื่นๆ

ผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกาย จำนวน 104 ราย พบว่า ส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาที คิดเป็นร้อยละ 39.40 รองลงมามีระยะเวลาในการออกกำลังกาย 31-40 นาที คิดเป็นร้อยละ 18.30 ส่วนระยะเวลาในการออกกำลังกาย 50-60 นาทีและน้อยกว่า 20 นาที ใกล้เคียงกัน คิดเป็นร้อยละ 14.40 และ 13.50 ตามลำดับ ที่เหลือมีระยะเวลา 41-50 นาที และมากกว่า 1 ชั่วโมง รายละเอียดดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (n=104)

ระยะเวลาในการออกกำลังกาย	ความถี่	ร้อยละ
น้อยกว่า 20 นาที	14	13.50
20 – 30 นาที	41	39.40
31 – 40 นาที	19	18.30
41 – 50 นาที	8	7.70
50 – 60 นาที	15	14.40
มากกว่า 1 ชั่วโมง	7	6.70
<b>รวม</b>	<b>104</b>	<b>100.00</b>

ผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายเกือบครึ่งหนึ่งมีความถี่ในการออกกำลังกาย 3-4 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 40.40 สำหรับสูงอายุที่ออกกำลังกายทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 28.80 ส่วนที่เหลือออกกำลังกาย 5-6 วัน/สัปดาห์ และ 1-2 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 18.30 และ 12.50 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ความถี่ในการออกกำลังกาย (n=104)

ความถี่ในการออกกำลังกาย	ความถี่	ร้อยละ
1 – 2 วัน/สัปดาห์	13	12.50
3 – 4 วัน/สัปดาห์	42	40.40
5 – 6 วัน/สัปดาห์	19	18.30
ทุกวัน	30	28.80
<b>รวม</b>	<b>104</b>	<b>100.00</b>

ส่วนผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินและทรงตัว 82 ราย รองลงมาออกกำลังกายด้วยวิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 29 รายและปั่นจักรยาน 13 ราย การออกกำลังกายที่เหลือ คือ เดิน วิ่ง สีสลาศ รำไทเก๊ก รำไม้พลอง ฟิตเนส กีฬา ฯลฯ

ผู้สูงอายุเกินครึ่งออกกำลังกายคนเดียว คิดเป็นร้อยละ 51.00 ออกกำลังกายกับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 33.70 และออกกำลังกายกับคนในครอบครัวน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 15.40

การใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ไม่ได้ใช้อุปกรณ์ การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 75.00 การออกกำลังกายที่มีการใช้อุปกรณ์ ได้แก่ จักรยานปั่นกับที่แบบนั่งเอน ไม้พลอง เครื่องออกกำลังกายในลานกิจกรรม และอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 25.00

ผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายส่วนใหญ่ออกกำลังกายบริเวณบ้าน คิดเป็นร้อยละ 56.70 รองลงมาออกกำลังกายที่ลานกิจกรรมชุมชน คิดเป็นร้อยละ 16.30 ส่วนที่เหลือออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ ฟิตเนส และสถานที่อื่นๆ

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทราบว่าออกกำลังกายสามารถช่วยป้องกันการหกล้มได้ คิดเป็นร้อยละ 81.40 และไม่ทราบว่าออกกำลังกายสามารถช่วยป้องกันการหกล้มได้ คิดเป็นร้อยละ 18.60 (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 การรับรู้การออกกำลังกายต่อการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ (n=104)

การรับรู้การออกกำลังกาย ต่อการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ	ความถี่	ร้อยละ
ไม่ทราบ	27	18.60
ทราบ	118	81.40
<b>รวม</b>	<b>104</b>	<b>100.00</b>

ความต้องการให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสนับสนุนการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ จำนวน 51 ราย พบว่าส่วนใหญ่ อยากรให้สนับสนุนอุปกรณ์ออกกำลังกาย จำนวน 17 ราย ต้องการให้มีการสนับสนุนความรู้และให้คำปรึกษาการออกกำลังกาย จำนวน 12 ราย อยากรให้มีการปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกาย และมีสถานที่ออกกำลังกายมากขึ้น จำนวน 9 ราย ส่วนที่เหลืออยากรให้มีการรวมกลุ่ม

ออกกำลังกายโดยผู้นำออกกำลังกาย อยากให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านมีส่วนร่วมในการส่งเสริมการออกกำลังกาย อยากให้มีการตรวจประเมินความเสี่ยงของการหกล้มในผู้สูงอายุก่อนการออกกำลังกาย อยากให้ปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในบ้านเพื่อป้องกันการหกล้ม และอยากให้มีการสนับสนุนงบประมาณโดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการรวมกลุ่มออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยใช้แบบสังเกต พบว่าทั้งหมดมีการออกกำลังกายกลุ่ม จำนวน 18 แห่ง ทั้งหมดเป็นการออกกำลังกายประเภทการเคลื่อนไหวร่างกายในทิศทาง 3 ระนาบ ได้แก่ การเดินตามจังหวะเพลง 10 แห่ง รำไท่เก๊ก 4 แห่ง รำไม้พลอง 2 แห่ง ที่เหลือเป็นลีลาส และห้วยต้นง

### อภิปรายผล

สถานการณ์การหกล้มในผู้สูงอายุ พบว่ามีผู้สูงอายุที่เคยหกล้มในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 15.90 เมื่อเทียบกับงานวิจัยที่ผ่านมาจะเห็นได้ว่ามีความใกล้เคียงกันกับการศึกษาของ วรณพร บุญเปล่ง และคณะ<sup>(13)</sup> พบผู้สูงอายุมีประวัติการหกล้มในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 16 แต่ต่ำกว่าการศึกษาของ เพ็ญรุ่ง วรณดี และคณะ<sup>(14)</sup> พบว่ามีอุบัติการณ์การหกล้มของผู้สูงอายุในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา คิดเป็นร้อยละ 26.0 ซึ่งมีความใกล้เคียงกับข้อมูลของสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข<sup>(6)</sup> พบว่าการคาดการณ์ในประชากรผู้สูงอายุที่พลัดตกหกล้ม เท่ากับร้อยละ 27 ซึ่งการศึกษาคั้งนี้มีอุบัติการณ์หกล้มน้อยกว่าอาจเนื่องมาจากลักษณะของกลุ่มประชากรที่แตกต่างกัน ในการศึกษาครั้งนี้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุตอนต้น ซึ่งยังสามารถดำเนินกิจกรรมประจำวันได้ตามปกติ ความแข็งแรงของโครงสร้างทางด้านร่างกายมีมากกว่า ทำให้มีโอกาสในการหกล้มน้อยกว่า

สถานการณ์การป้องกันการหกล้มด้วยการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 71.10 มีระยะเวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาที มีความถี่ในการออกกำลังกาย 3-4 วัน/สัปดาห์ ซึ่งถือว่าเพียงพอตามหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม และปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ ที่จะต้องออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน โดยมีระยะเวลาการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องติดต่อกัน ประมาณ 20-30 นาที<sup>(15)</sup> นอกจากนี้ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะออกกำลังกายคนเดียว บริเวณบ้าน โดยไม่มีอุปกรณ์การออกกำลังกาย อาจเนื่องมาจากข้อจำกัดทางด้านร่างกายที่ทำให้ออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านได้น้อยลง ประกอบกับการออกกำลังกายบริเวณบ้านมีความสะดวก ไม่ต้องเดินทางไกล สามารถลดค่าใช้จ่ายได้ จึงไม่ได้ใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายที่เป็นสาธารณะ ประกอบกับเป็นช่วงภายหลังการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินและทรงตัว การยืดกล้ามเนื้อ เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายสามารถทำได้เพียงลำพังและเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมประจำวันที่มีปฏิบัติอยู่แล้ว ช่วยเพิ่มการทรงตัวที่ดี ทำให้ช่วยเพิ่มความมั่นคงสมดุลของร่างกายช่วยป้องกันการหกล้มได้

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทราบว่าออกกำลังกายสามารถช่วยป้องกันการหกล้มได้ อภิปรายได้ว่า ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้ความเข้าใจระดับหนึ่ง ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า และมองว่า

พื้นที่เทศบาลนครหาดใหญ่เป็นชุมชนเมือง มีโรงพยาบาลศูนย์ และศูนย์สาธารณสุขเทศบาลนครหาดใหญ่ 15 แห่ง ทำให้มีโอกาสเข้าถึงความรู้จากสื่อที่ทันสมัย และบุคลากรทางการแพทย์ โดยบุคคลที่รับรู้ว่าการออกกำลังกายสามารถช่วยป้องกันการหกล้มได้จะมีแนวโน้มการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพน้อยกว่าจึงตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม พบว่า ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเป็นส่วนใหญ่

เหตุผลที่ผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกายส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าไม่มีเวลา อภิปรายได้ว่าผู้สูงอายุยังมีภาระหน้าที่รับผิดชอบเป็นประจำ เช่น การดูแลทำงานบ้าน การเลี้ยงบุตรหลาน หรือการประกอบอาชีพ ทำให้ไม่มีเวลาดำเนินการออกกำลังกาย เหตุผลรองลงมาของการไม่ออกกำลังกายคือมีปัญหาสุขภาพ ได้แก่ มีอาการปวดเข่า ปวดหลัง ปวดข้อเท้าและหน้ามิดบ่อย อภิปรายได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนที่มีอาการปวดเข่า ปวดหลัง ปวดข้อเท้า เกิดมาจากความเสื่อมถอยทางด้านโครงสร้างร่างกายเมื่ออายุมากขึ้น การออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหว หรือมีกระแทกจึงอาจส่งผลให้กระดูกอ่อนการปวดมากยิ่งขึ้น หรือการออกกำลังกายที่มีการเปลี่ยนท่าทางอาจจะส่งผลทำให้หน้ามิดได้ จึงเป็นอุปสรรคทางด้านร่างกายที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่มีการออกกำลังกาย

ความต้องการให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสนับสนุนการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มส่วนใหญ่คือ อยากรให้มีการสนับสนุนอุปกรณ์ออกกำลังกายในชุมชน อภิปรายได้ว่า จากการสำรวจส่วนใหญ่ผู้สูงอายุออกกำลังกายโดยไม่ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย เป็นไปได้ถึงความต้องการออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์มากที่สุด หรือใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายในพื้นที่มีน้อย ไม่ครอบคลุมกับจำนวนผู้สูงอายุ และจากข้อมูลรายได้ส่วนใหญ่ น้อยกว่า 5,000 บาทจากเบี้ยผู้สูงอายุอาจจะไม่มีกำลังเพียงพอที่จะซื้ออุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายส่วนตัวได้ ความต้องการรองลงมาให้มีการสนับสนุนความรู้และให้คำปรึกษาการออกกำลังกาย โดยการ ทำเอกสาร ประชาสัมพันธ์ หรือการจัดอบรม อภิปรายได้ว่า ผู้สูงอายุให้ความสนใจ ต้องการที่จะหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม และความต้องการปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกาย และจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายมากขึ้น อภิปรายได้ว่า สถานที่บางแห่งอาจจะชำรุด ไม่เหมาะสำหรับการออกกำลังกาย หรือสถานที่ไม่เพียงพอต่อผู้สูงอายุที่ต้องการออกกำลังกาย ซึ่งความต้องการแสดงให้เห็นถึงผู้ให้ข้อมูลเห็นความสำคัญ และต้องการแรงกระตุ้นจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อสนับสนุนการออกกำลังกาย

กลุ่มออกกำลังกายที่มีผู้สูงอายุเข้าร่วม มีจำนวน 18 กลุ่ม ทั้งหมดมีการออกกำลังกายประเภท การเคลื่อนไหวร่างกายในทิศทาง 3 ระนาบ ได้แก่ การเดินตามจังหวะ รำไท่เก๊ก รำไม้พลอง ลีลาส และมวยตันกง อภิปรายได้ว่า กลุ่มออกกำลังกายทั้งหมดมีผู้นำการออกกำลังกาย และมีความหลากหลายของประเภทการออกกำลังกาย จึงควรมีการประชาสัมพันธ์กระตุ้นผู้สูงอายุในพื้นที่มาเข้าร่วมออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการหกล้ม

ข้อมูลจากการศึกษานี้ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและโรงพยาบาลในพื้นที่สามารถนำข้อมูลไปวางแผนให้มีการคัดกรองค้นหาความเสี่ยงล้มเชิงรุกอย่างครอบคลุม และส่งเสริมการออกกำลังกาย

ตามความต้องการของผู้สูงอายุ และควรคืนข้อมูลให้กับชุมชนได้ตระหนักและเข้ามามีบทบาทการทำงาน เพื่อพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีการเข้าถึงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มได้

#### ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรศึกษารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ โดยนำข้อมูลอุบัติการณ์การหกล้มในผู้สูงอายุและการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มดังกล่าวไปเป็นข้อมูลพื้นฐาน
2. ควรมีการศึกษาข้อมูลด้านการหกล้มเพิ่มเติม เช่น สาเหตุ สถานที่ และการบาดเจ็บภายหลังการหกล้ม เพื่อเป็นข้อมูลในการพิจารณาหาวิธีการป้องกันการหกล้มอื่น ๆ ควบคู่กับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบท
3. ควรมีการถอดบทเรียนจากกลุ่มออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสนับสนุนให้เกิดกลุ่มออกกำลังกายที่มากขึ้น มีประเภทการออกกำลังกายที่หลากหลาย ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ

#### เอกสารอ้างอิง

1. รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ปี 2563 [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 14 กันยายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://thaitgri.org/?p=39772>
2. เพ็ญพัทธ์ หนูผุด, ดุสิต พรหมอ่อน, สมเกียรติยศ วรเดช, ปุญญพัฒน์ ไชยเมธ. ความชุกของภาวะเสี่ยงล้มและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะเสี่ยงล้มในกลุ่มผู้สูงอายุ. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ. 2563;21(1):125-37.
3. World Health Organization. WHO global report on falls prevention in older age [อินเทอร์เน็ต]. World Health Organization; 2008 [เข้าถึงเมื่อ 7 ตุลาคม 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43811>
4. ปริศนา รลีสิตา. การป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน: บทบาทพยาบาล กับการดูแลสุขภาพที่บ้าน. วารสารพยาบาลสภาวิชาชีพไทย. 2561;11(2):15-25.
5. Choi NG, Choi BY, DiNitto DM, Marti CN, Kunik ME. Fall-related emergency department visits and hospitalizations among community-dwelling older adults: examination of health problems and injury characteristics. BMC Geriatr. 2019 Nov 11;19(1):303.
6. นิพา ศรีช่าง, วิตรา ก่าวี. การพยากรณ์การพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2560 - 2564 [อินเทอร์เน็ต]. 2560. เข้าถึงได้จาก: <http://www.thaincd.com/2016/mission/documents-detail.php?id=12095&tid=&gid=1-027>
7. Davis JC, Robertson MC, Ashe MC, Liu-Ambrose T, Khan KM, Marra CA. Does a home-based strength and balance programme in people aged > or =80 years provide the best value for money to prevent falls? A systematic review of economic evaluations of falls prevention interventions. Br J Sports Med. 2010 Feb;44(2):80-9.



8. ฉัญญรัตน์ อโนทัยสินทวี. การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ เรื่อง มาตราการป้องกันการพลัดตกหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ [อินเทอร์เน็ต].โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ. [เข้าถึงเมื่อ 17 กันยายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.hitap.net/documents/24277>
9. Sherrington C, Fairhall N, Wallbank G, Tiedemann A, Michaleff ZA, Howard K, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community: an abridged Cochrane systematic review. *Br J Sports Med.* 2020;54(15):885–91.
10. สำนักงานสถิติสงขลา. รายงานสถิติจังหวัดสงขลา [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 14 กันยายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: [http://songkhla.nso.go.th/index.php?option=com\\_content&view=article&id=219&Itemid=680](http://songkhla.nso.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=219&Itemid=680)
11. แผนกกายภาพบำบัดโรงพยาบาลหาดใหญ่. รายงานสถิติผู้ป่วยโรงพยาบาลหาดใหญ่. จังหวัดสงขลา ประเทศไทย: โรงพยาบาลหาดใหญ่; 2562.
12. วรฤทัย จันทรวง. การหกล้มในผู้สูงอายุไทย [อินเทอร์เน็ต] [วิทยานิพนธ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2558 [เข้าถึงเมื่อ 28 พฤศจิกายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/50110>
13. Boonpleng W, Sriwongwan W, Sattawatcharawanij P. Rate and Associated Factors for Falls among Elderly People: Chaopraya Waterfront Community in Nonthaburi Province. *Nurs Sci J Thail.* 2015;33(3):74–86.
14. เพ็ญรุ่ง วรณดี, จิรพรรณ โพธิ์ทอง, อุมากร ใจยังยืน. การศึกษาสถานการณ์การหกล้มในผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดสุพรรณบุรี. วารสารศูนย์อนามัยที่ 9 วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม. 2563;14(34):126–41.
15. American College of Sports Medicine. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Lippincott Williams & Wilkins; 2013. 481 p.

## ภาคผนวก ง

เอกสารชี้แจงข้อมูลแก่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Participant Information Sheet)  
(เพื่อประกอบการตัดสินใจ)

ชื่อโครงการ รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ชื่อผู้วิจัย นายทวีศักดิ์ วงศ์กิริติเมธาวี โทรศัพท์ 097-3456939

หน่วยงาน สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ก่อนที่ท่านจะลงนามในหนังสือแสดงเจตนายินยอมร่วมวิจัย ท่านควรได้รับทราบว่

- โครงการนี้เป็นโครงการวิจัย
- ท่าน ไม่จำเป็นต้องเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ และสามารถถอนตัวออกจากโครงการได้ทุกเมื่อ โดยจะไม่มีผลกระทบต่อใดๆ ต่อท่าน
- ในเอกสารนี้อาจมีข้อความที่ท่านอ่านแล้วยังไม่เข้าใจ โปรดสอบถามหัวหน้าโครงการวิจัย หรือผู้แทนให้ช่วยอธิบายจนกว่าจะเข้าใจดี
- นักวิจัยผู้ขอความยินยอมต้องให้ ข้อมูลและเวลาที่เพียงพอแก่ท่าน ในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยอย่างอิสระ

เรียน ท่านผู้อ่านที่นับถือ

ผู้วิจัยขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยในฐานะเป็นผู้ให้ข้อมูลในการตอบแบบสำรวจหรือการสนทนากลุ่มการวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยจึงขอแนะนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับโครงการวิจัยนี้เพื่อประกอบการตัดสินใจของท่าน ขอให้ท่านใช้เวลาในการอ่านและทำความเข้าใจรายละเอียดตามเอกสารที่ท่านได้รับจำนวน 2 หน้านี้ ถ้าท่านไม่เข้าใจหรือสงสัยประการใด ท่านสามารถซักถามผู้วิจัย/ผู้ที่ให้ข้อมูลแก่ท่านได้อย่างเต็มที่ และถ้าท่านสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะขอให้ท่านลงชื่อในใบสมัครใจเพื่อเข้าร่วมโครงการวิจัยต่อไป

โครงการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เก็บข้อมูลในประชากรผู้สูงอายุและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ระหว่างเดือนกรกฎาคม 2565 ถึง เดือนกรกฎาคม 2566 โดยการตอบแบบสำรวจในกลุ่มผู้สูงอายุ และการสนทนากลุ่มในกลุ่มผู้บริหาร เจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและเจ้าหน้าที่หน่วยงานบริการสุขภาพ กลุ่มผู้นำชุมชน กลุ่มสื่อสารมวลชน กลุ่มตัวแทนระดับครอบครัว และกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ขณะที่ท่านตอบแบบสำรวจหรือให้ข้อมูลในการสนทนากลุ่ม หากท่านรู้สึกไม่สบายใจที่จะตอบคำถามบางข้อ ท่านสามารถข้ามข้อคำถามนั้นไปได้ หรืออาจหยุดการสนทนากลุ่มได้ทุกเมื่อ

ในการให้ข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลหรือผู้เข้าร่วมวิจัยดำเนินการให้ข้อมูลหรือตอบคำถามตามความคิดเห็นของท่าน ส่วนไหนที่ไม่สามารถตอบได้ให้ระบุว่าไม่ต้องการให้ข้อมูล ทั้งนี้ผลการแสดงความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูลจะถูกประมวลและนำเสนอในภาพรวม ไม่มีการนำเสนอข้อมูลเฉพาะเจาะจงเป็นรายบุคคล ดังนั้นผู้ให้ข้อมูลหรือผู้เข้าร่วมวิจัยจะไม่ได้รับผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น ทางผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลต่าง ๆ เหล่านี้ไว้เป็นความลับ ข้อมูลที่ได้จะเก็บรักษาในคอมพิวเตอร์ที่มีรหัสผ่านเข้าออก นำเสนอข้อมูลในภาพรวมเท่านั้น และจะทำลายข้อมูล เอกสารหลังจากเผยแพร่งานวิจัยแล้ว 5 ปี

ทั้งนี้โครงการวิจัยนี้ได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมด้านการวิจัยทางสังคมและการวิจัยเชิงทดลองในมนุษย์ สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ท่านสามารถขอรับคำปรึกษา/แจ้งเรื่อง/ร้องเรียนได้ที่สถาบันการจัดการระบบสุขภาพภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โทรศัพท์ 074-282900 ในวันและเวลาราชการ

ผู้วิจัยขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

**ผู้ให้ข้อมูล/อาสาสมัครโปรดให้ความสำคัญ**

- ท่านจะได้รับเอกสารชี้แจงและหนังสือแสดงเจตนายินยอมที่มีข้อความเดียวกันกับที่นักวิจัยเก็บไว้ 1 ชุด ท่านควรเก็บไว้กับตัวเพื่อเป็นหลักฐานและอ่านเมื่อมีข้อสงสัย
- ส่วนทำหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมโครงการ จะต้องมี 1) ลายมือชื่อของท่าน 2) ลายมือชื่อนักวิจัยที่ให้คำอธิบายเกี่ยวกับโครงการ และ 3) วันที่ที่ลงนาม ซึ่งท่านต้องเป็นผู้ลงวันที่ด้วยตนเอง

## ภาคผนวก จ

หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย  
(Informed Consent Form)

ข้าพเจ้า (นาย /นาง /นางสาว).....นามสกุล.....อายุปี  
ขอแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย ในโครงการวิจัยเรื่อง รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการ  
ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา : เทศบาลนครหาดใหญ่  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ข้าพเจ้าได้อ่านเอกสารคำอธิบายโครงการวิจัยและ /หรือได้รับฟังคำอธิบายจาก นายทวีศักดิ์  
วงศ์กิริติเมธาวี และได้รับทราบถึงรายละเอียดของโครงการวิจัยเกี่ยวกับ วัตถุประสงค์และระยะเวลา  
ที่ทำการวิจัย ขั้นตอน ตลอดจนผลประโยชน์ที่ข้าพเจ้าจะได้รับ และข้าพเจ้ายินยอมให้ผู้วิจัยใช้ข้อมูล  
ส่วนตัวของข้าพเจ้าเพื่อการวิจัยเท่านั้น โดยให้วิเคราะห์และนำเสนอเป็นข้อมูลในภาพรวม ผู้วิจัยต้อง  
เก็บรักษาข้อมูลที่ได้จากข้าพเจ้าไว้เป็นความลับ และไม่เผยแพร่ต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล ทั้งนี้  
ข้าพเจ้าสามารถถอนตัวหรืองดเข้าร่วมการวิจัยได้ทุกเมื่อ โดยจะไม่มีผลกระทบใดๆ ในอนาคต

หากข้าพเจ้ามีข้อข้องใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถติดต่อกับ นายทวีศักดิ์  
วงศ์กิริติเมธาวี ได้ที่ งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลหาดใหญ่ โทรศัพท์ 074-  
752080 ต่อ 8201 (ในเวลาราชการ) และ 097-3456939 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง หากได้รับการปฏิบัติ  
ไม่ตรงตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถขอรับคำปรึกษา/แจ้งเรื่อง/  
ร้องเรียน ได้ที่สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โทรศัพท์ 074-282900 ได้ใน  
วันและเวลาราชการ

ข้าพเจ้า เข้าใจข้อความในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และหนังสือแสดงเจตนายินยอมนี้  
โดยตลอดแล้ว ข้าพเจ้ายินดีให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม และได้ลงลายมือชื่อ หรือให้  
นักวิจัยผู้อ่านให้ข้าพเจ้าฟัง ลงลายมือชื่อในใบแสดงความยินยอมให้ข้อมูลแทนข้าพเจ้า

ลงชื่อ .....

ลงชื่อ .....

(นายทวีศักดิ์ วงศ์กิริติเมธาวี)

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

กรณีผู้ให้ข้อมูล/อาสาสมัครผู้ร่วมวิจัย ไม่สามารถอ่านหนังสือได้

ผู้ที่อ่านข้อความทั้งหมดแทนผู้ให้ข้อมูล/อาสาสมัครผู้เข้าร่วมวิจัย คือ

..... จึงได้ลงลายมือชื่อไว้ในฐานะพยาน ว่าผู้ให้ข้อมูล/อาสาสมัคร  
เข้าใจเกี่ยวกับโครงการ

ลงชื่อ ..... พยาน (ผู้อ่านข้อความให้อาสาสมัครฟัง)

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่าน เขียนหนังสือได้ แต่มีผู้อ่านข้อความในแบบคำยินยอมนี้ให้แก่ข้าพเจ้าฟังจน  
เข้าใจดี ข้าพเจ้าจึงพิมพ์ลายนิ้วหัวแม่มือขวาของข้าพเจ้าในแบบคำยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

พิมพ์ลายนิ้วหัวแม่มือขวา ของ

นาย/นาง/นางสาว.....

(ผู้ให้ข้อมูล/อาสาสมัครผู้ร่วมวิจัย)

ลงชื่อ .....

(.....)

พยานคนที่ 1

วันที่.....

(ว/ด/ป/ป/ป)

ลงชื่อ .....

(.....)

พยานคนที่ 2

วันที่.....

(ว/ด/ป/ป/ป)

## ภาคผนวก ฉ

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

## ชุดที่ 1 แบบสำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

กรณีศึกษา : เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

เรื่อง : รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

คำชี้แจง

แบบสำรวจฉบับนี้ใช้รวบรวมข้อมูลสถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ จำนวน 4 หน้า ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล และส่วนที่ 2 สถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

1. เพศ  1) ชาย  2) หญิง
2. อายุ  1) 60-69 ปี  2) 70-79 ปี  3) 80 ปีขึ้นไป
3. สถานภาพสมรส  1) โสด  2) สมรส  3) หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่
4. การศึกษา  1) ประถมศึกษา  2) มัธยมศึกษาตอนต้น/ตอนปลาย/  
เทียบเท่า  3) ปริญญาตรี  4) สูงกว่าปริญญาตรี
5. รายได้  1) ต่ำกว่า 5,000 บาท  2) 5,000 – 10,000 บาท  
 3) 10,000 – 15,000 บาท  4) 15,000 - 20,000บาท  
 5) 20,000 บาทขึ้นไป
6. แหล่งที่มาของรายได้  1) เบี้ยยังชีพ  2) ข้าราชการบำนาญ  
 3) เงินเดือนจากบุตร  4) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
7. ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมาท่านมีการหกล้มหรือไม่  1) ไม่มี  2) มี ระบุ.....ครั้ง
8. จำนวนยาที่ใช้เป็นประจำ  1) ไม่มี  2) 1 – 3 ตัว  3) 4 ตัวขึ้นไป

**ส่วนที่ 2** สถานการณ์การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ เทศบาลนครหาดใหญ่  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

**คำชี้แจง** กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ตามความเป็นจริงตามความเป็นจริง

1. ท่านออกกำลังกายด้วยวิธีการใดบ้าง (เลือกได้มากกว่า 1 คำตอบ)

- 1) ฝึกเดินและทรงตัว เช่น เดินบนนิ้วเท้า/ส้นเท้า เดินต่อเท้า เดินตามทิศต่าง ๆ ยืนขาเดียว
- 2) ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น ยกน้ำหนักด้วยลูกเหล็ก ถุงทราย ดัมเบล
- 3) ฝึกความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อค้างไว้ พิลาทิส
- 4) ฝึกการเคลื่อนไหวใน 3 ระนาบ เช่น โทชิ การเดินรำตามจังหวะ ตารางเก้าช่อง ลีลาส
- 5) การออกกำลังกายพื้นฐาน เช่น ตีกอล์ฟ วាយน้ำ เล่นเทนนิส ทำสวนปลูกต้นไม้
- 6) ฝึกความทนทานของระบบหัวใจ เช่น ปั่นจักรยาน การเดินเร็วหรือวิ่งอย่างต่อเนื่อง

2. ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละกี่วัน

- 1) 1 - 2 วัน
- 2) 3 - 4 วัน
- 3) 5 - 6 วัน
- 4) ทุกวัน

3. ท่านออกกำลังกายครั้งละกี่นาที

- 1) 20 - 30 นาที
- 2) 30 - 40 นาที
- 2) 40 - 50 นาที
- 2) มากกว่า 1 ชั่วโมง

4. ท่านออกกำลังกายในช่วงเวลาใด

- 1) ช่วงเช้า (03.00 - 09.00 น.)
- 2) ระหว่างวัน (09.00 - 16.00 น.)
- 2) ช่วงเย็น (16.00 - 19.00น.)
- 2) ช่วงค่ำ (19.00 น.เป็นต้นไป)

5. โดยส่วนใหญ่ท่านออกกำลังกายกับใคร

- 1) คนเดียว
- 2) เพื่อน
- 3) คนในครอบครัว
- 4) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

6. ท่านออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์หรือไม่

- 1) มี (โปรดระบุ).....
- 2) ไม่มี

7. ท่านออกกำลังกายในสถานที่ใด

- 1) สวนสาธารณะ
- 2) ลานกิจกรรมชุมชน
- 3) ฟิตเนส
- 4) บริเวณบ้าน
- 5) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

8. ท่านตรวจสอบความพร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกาย มากน้อยเพียงใด
- 1) มาก                       2) ปานกลาง                       3) น้อย
9. ท่านมีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย มากน้อยเพียงใด
- 1) มาก                       2) ปานกลาง                       3) น้อย
10. ท่านออกกำลังกายโดยเริ่มจากเบา ๆ แล้วค่อยเพิ่มความหนักขึ้น มากน้อยเพียงใด
- 1) มาก                       2) ปานกลาง                       3) น้อย
11. ท่านทราบหรือไม่ว่าการออกกำลังกายช่วยป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุได้
- 1) ทราบ                       2) ไม่ทราบ
12. ท่านอยากให้หน่วยงานสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายแบบใด (เลือกได้มากกว่า 1 คำตอบ)
- 1) ฝึกเดินและทรงตัว เช่น เดินบนนิ้วเท้า/ส้นเท้า เดินต่อเท้า เดินตามทิศต่าง ๆ ยืนขาเดียว
- 2) ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น ยกน้ำหนักด้วยลูกเหล็ก ฤงทราย ดัมเบล
- 3) ฝึกความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อค้างไว้ พิลาทิส
- 4) ฝึกการเคลื่อนไหวใน 3 ระนาบ เช่น โทชิ การเต้นรำตามจังหวะ ตารางเก้าช่อง ลีลาส
- 5) การออกกำลังกายพื้นฐาน เช่น ตีกอล์ฟ วាយน้ำ เล่นเทนนิส ทำสวนปลูกต้นไม้
- 6) ฝึกความทนทานของระบบหัวใจ เช่น ปั่นจักรยาน การเดินเร็วหรือวิ่งอย่างต่อเนื่อง

ข้อ	คำถามปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกาย	ระดับการได้รับการปฏิบัติ		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
13	ท่านได้รับการทดสอบหาความเสี่ยงการหกล้ม			
14	ท่านได้รับการแจ้งข่าวชักชวนให้เข้าร่วมการออกกำลังกาย			
15	ท่านได้รับความรู้และคำแนะนำวิธีในการออกกำลังกาย			
16	ได้รับกำลังใจจากคนในครอบครัวและคนรอบข้าง			
17	ชุมชนของท่านมีสถานที่สำหรับการออกกำลังกาย			
18	ชุมชนของท่านมีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย			
19	ในชุมชนมีการรวมกลุ่มออกกำลังกาย			
20	ในชุมชนมีผู้นำออกกำลังกาย			
21	ในชุมชนมีกิจกรรมหรือโครงการการออกกำลังกาย			
22	ท่านได้รับการสอบถามเพื่อกระตุ้นติดตามการออกกำลังกาย			
23	ท่านได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกายจากหน่วยงานในพื้นที่			

24. สิ่งที่ท่านต้องการให้หน่วยงานหรือโรงพยาบาลสนับสนุนการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม
- .....



**ชุดที่ 2 แบบสังเกตการรวมกลุ่มออกกำลังกายในผู้สูงอายุ**  
**ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา**

1. สถานที่ตั้ง.....
2. ประเภทการออกกำลังกาย.....
3. ผู้นำออกกำลังกาย  1) มี จำนวน.....คน  2) ไม่มี
4. อุปกรณ์ออกกำลังกาย  1) มี (ระบุ).....  2) ไม่มี
5. วันเวลาที่มีการออกกำลังกายรวมกลุ่ม.....

**แนบรูปถ่าย** สถานที่การรวมกลุ่มออกกำลังกายในผู้สูงอายุ  
 ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ชุดที่ 3 แนวคำถามสนทนากลุ่มรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ  
 กรณีศึกษา : เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา  
 เรื่อง รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มใน  
 ผู้สูงอายุ กรณีศึกษา : เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

สำหรับ ผู้บริหารเจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและเจ้าหน้าที่หน่วยงานบริการสุขภาพ ผู้นำ  
 ชุมชน นักส่งเสริมสุขภาพชุมชน ตัวแทนระดับครอบครัว และผู้เชี่ยวชาญ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

1. เพศ  1) ชาย  2) หญิง
2. อายุ  1) ต่ำกว่า 20 ปี  2) 21 - 40 ปี  3) 41 - 60 ปี  
 4) 61-80 ปี  5) 80 ปีขึ้นไป
3. การศึกษา  1) ประถมศึกษา  2) มัธยมศึกษาตอนต้น/ปลาย/เทียบเท่า  
 3) ปริญญาตรี  4) สูงกว่าปริญญาตรี
4. อาชีพ  1) รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ  2) ค้าขาย-ธุรกิจส่วนตัว  
 3) ทำสวน-ทำไร่  4) รับจ้าง  
 5) อื่น ๆ .....
6. ระดับตำแหน่ง.....
7. หน้าที่ความรับผิดชอบ.....
8. ประสบการณ์การทำงานในพื้นที่.....ปี
9. ผู้ให้ข้อมูล  
 1) ผู้บริหารเจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น  2) เจ้าหน้าที่หน่วยงานบริการสุขภาพ  
 3) ผู้นำชุมชน  4) นักส่งเสริมสุขภาพชุมชน  5) ตัวแทนระดับครอบครัว

ส่วนที่ 2 แนวคำถามสนทนากลุ่มรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

ประเด็นคำถาม	คำถาม
1. การค้นหาความเสี่ยง	<p><u>คำถาม</u> : ท่านคิดว่าการคัดกรองค้นหาความเสี่ยงล้มในผู้สูงอายุ ควรเป็นอย่างไร โดยใคร</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ท่านคิดว่าการคัดกรองค้นหาความเสี่ยงล้มในผู้สูงอายุ มีความจำเป็นอย่างไร</li> </ul>
2. การประชาสัมพันธ์เชิญชวนกลุ่มเสี่ยงเข้าร่วมกิจกรรม	<p><u>คำถาม</u> : การประชาสัมพันธ์เชิญชวนกลุ่มเสี่ยงล้มเข้าร่วมกิจกรรม ควรเป็นอย่างไร ดำเนินการโดยใคร</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ท่านคิดว่าช่องทางการประชาสัมพันธ์เชิญชวนกลุ่มเสี่ยงล้มเข้าร่วมกิจกรรม ควรเป็นอย่างไร</li> </ul>
3. การดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง	<p><u>คำถาม</u> : ท่านคิดว่าการประเภทการออกกำลังกายที่จำเพาะต่อผู้สูงอายุเพื่อป้องกันการหกล้ม ควรเป็นอย่างไร</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ท่านคิดว่า การส่งเสริมความรู้ ทักษะ ของผู้สูงอายุ บุคคลในครอบครัว และคนในชุมชน ในการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ควรเป็นอย่างไร ดำเนินการโดยใคร</li> <li>- ท่านคิดว่า สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ได้แก่สถานทีออกกำลังกาย สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์การออกกำลังกาย ควรเป็นอย่างไร ดำเนินการโดยใคร</li> <li>- ท่านคิดว่าการสร้างความร่วมมือในชุมชนในการดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรเป็นแบบใด</li> <li>- ท่านคิดว่าระบบบริการสาธารณสุขในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม ควรเป็นแบบใด</li> </ul>
4. การติดตามประเมินผล	<p><u>คำถาม</u> : การติดตามประเมินผลภายหลังการออกกำลังกาย การประเมินเสี่ยงล้มเป็นระยะ ๆ ในผู้สูงอายุ ควรเป็นอย่างไร ดำเนินการโดยใคร</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ท่านคิดว่า ควรมีระบบการประสานงาน ระหว่างหน่วยงาน (ระดับปฐมภูมิ ระดับทุติยภูมิ และระดับตติยภูมิ) อย่างไร เพื่อให้เกิดการติดตามผู้สูงอายุได้อย่างต่อเนื่อง</li> </ul>

<b>5. การขยายผลเชิงนโยบาย</b>	<p><u>คำถาม</u> : ท่านคิดว่าในชุมชน ควรมึนโยบายเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ อย่างไรบ้าง ดำเนินการโดยใคร</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ท่านคิดว่าในชุมชน ควรมีการจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ อย่างไรบ้าง</li><li>- หากไม่มีงบประมาณมาสนับสนุน ควรมีการดำเนินการเงินงานอย่างไร ให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายของอย่างต่อเนื่อง</li></ul>
-------------------------------	--

**ภาคผนวก ข**  
**หนังสือขอความอนุเคราะห์ลงพื้นที่สนทนากลุ่มเจ้าหน้าที่เทศบาล**

ที่ อว 68006/0211



สถาบันนโยบายสาธารณะ  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา  
90110

3 กุมภาพันธ์ 2566

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์ลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลงานวิจัยวิทยานิพนธ์ “รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการป้องกันการทกล้มด้วยการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา : เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา”

**เรียน** นายกเทศมนตรีนครหาดใหญ่

ด้วย นายทวีศักดิ์ วงศ์กัทธิเมธาวิ นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการระบบสุขภาพ ได้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการป้องกันการทกล้มด้วยการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา : เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา” โดยมี ดร.ชอพิยะห์ นิเมะ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในการนี้ สถาบันนโยบายสาธารณะ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลวิทยานิพนธ์ โดยขอเรียนเชิญผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพ เข้าร่วมระดมความคิดเห็น ในวันศุกร์ที่ 17 กุมภาพันธ์ 2566 เวลา 09.00 น. – 12.00 น. ณ ห้องประชุมกลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู ชั้น 13 ตึกบริการและสนับสนุนฯ 17 ชั้น ทั้งนี้ นายทวีศักดิ์ วงศ์กัทธิเมธาวิ จะเป็นผู้ติดต่อประสานงานในรายละเอียดอีกครั้งหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ ด้วย โดยสถาบันขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

**ภูทธิ เวสัทธิ**  
(ดร.กุลทัต หงส์ขยางกูร)

รักษาการแทนผู้อำนวยการสถาบันนโยบายสาธารณะ  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ประสานงาน .นายทวีศักดิ์ วงศ์กัทธิเมธาวิ โทร. 097-3456939  
สนส.ม.อ. ชั้น 10 อาคาร 1 ศูนย์ทรัพยากรการเรียนรู้  
โทรศัพท์ 074-282900-2  
โทรสาร 074-282901

## ภาคผนวก ช

## หนังสือขอความอนุเคราะห์ลงพื้นที่สนทนากลุ่มเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล

ที่ อว 68006/0210



สถาบันนโยบายสาธารณะ  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา  
90110

3 กุมภาพันธ์ 2566

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์ลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลงานวิจัยวิทยานิพนธ์ “รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการป้องกันการทกล้มด้วยการออกกำลังภายในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา : เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา”

**เรียน** ผู้อำนวยการโรงพยาบาลหาดใหญ่

ด้วย นายทวีศักดิ์ วงศ์ศิริติเมธาวิ นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการระบบสุขภาพ ได้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการป้องกันการทกล้มด้วยการออกกำลังภายในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา : เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา” โดยมี ดร.ชอพิยะห์ นิเมะ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในการนี้ สถาบันนโยบายสาธารณะ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลวิทยานิพนธ์ โดยขอเรียนเชิญบุคลากรเข้าร่วมระดมความเห็น ในวันศุกร์ที่ 17 กุมภาพันธ์ 2566 เวลา 09.00 น. – 12.00 น. ณ ห้องประชุมกลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู ชั้น 13 ตึกบริการและสนับสนุนฯ 17 ชั้น โดยมีรายชื่อดังต่อไปนี้

- |                           |                                       |
|---------------------------|---------------------------------------|
| 1. พญ.นาตยา พิทักษ์จินดา  | ตำแหน่ง นายแพทย์เชี่ยวชาญ             |
| 2. พญ.นิศาชล ทองคำ        | ตำแหน่ง นายแพทย์ชำนาญการ              |
| 3. นางสินีนาง สุซอบล      | ตำแหน่ง นักกายภาพบำบัดเชี่ยวชาญ       |
| 4. นางสาวชาทิศ สวัสดิ์กุล | ตำแหน่ง นักกายภาพบำบัดชำนาญการ        |
| 5. นางสาวรำภาภรณ์ หอมต๊อบ | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ         |
| 6. นางสาวใจ สุขทาน        | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ         |
| 7. นางละออ นนทะสร         | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ         |
| 8. นางสาวอุมวดี ศรีจรี    | ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ |

ทั้งนี้ นายทวีศักดิ์ วงศ์ศิริติเมธาวิ จะเป็นผู้ติดต่อประสานงานในรายละเอียดอีกครั้งหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ ด้วย โดยสถาบันขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

  
(ดร.กุลทัต หงส์ขงกูร)

รักษาการแทนผู้อำนวยการสถาบันนโยบายสาธารณะ  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ประสานงาน : นายทวีศักดิ์ วงศ์ศิริติเมธาวิ โทร. 097-3456939  
สนสม.อ. ชั้น 10 อาคาร 1 ศูนย์ทรัพยากรการเรียนรู้  
โทรศัพท์ 074-282900-2  
โทรสาร 074-282901

## ภาคผนวก ฅ

## หนังสือขอความอนุเคราะห์ลงพื้นที่สัมภาษณ์เชิงลึกผู้บริหารเทศบาล

ที่ อว 68006/0385



สถาบันนโยบายสาธารณะ  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา  
90110

7 มีนาคม 2566

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์ลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลงานวิจัยวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการป้องกันการทกล้มด้วยการออกกำลังภายในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา : เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา”

**เรียน** นายกเทศมนตรีนครหาดใหญ่

ด้วย นายทวีศักดิ์ วงศ์ศิริเมธาวิ นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการระบบสุขภาพ สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการป้องกันการทกล้มด้วยการออกกำลังภายในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา : เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา” โดยมี อาจารย์ที่ปรึกษา ดร.ชอพิยะห์ นิเม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในการนี้ สถาบันนโยบายสาธารณะ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเข้าพบผู้บริหารหรือตัวแทนผู้บริหาร เพื่อสัมภาษณ์เชิงลึกและเก็บข้อมูล ในวันอังคารที่ 14 มีนาคม 2566 ระหว่างเวลา 09.00 น. – 11.00 น. ทั้งนี้ นายทวีศักดิ์ วงศ์ศิริเมธาวิ จะเป็นผู้ติดต่อประสานงานในรายละเอียดอีกครั้งหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ ด้วย โดยสถาบันขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.กุลทัต หงส์ชยางกูร)

รักษาการแทนผู้อำนวยการสถาบันนโยบายสาธารณะ  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ประสานงาน นายทวีศักดิ์ วงศ์ศิริเมธาวิ 097-3456939

สนส.ม.อ. ชั้น 10 อาคาร 1 ศูนย์ทรัพยากรการเรียนรู้

โทรศัพท์ 074-282900-2

โทรสาร 074-282901

## ภาคผนวก ญ

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จิรพัฒน์ นาวารัตน์ อาจารย์ประจำสาขากายภาพบำบัด  
สำนักวิชาสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช
2. แพทย์หญิง ลีศิริรัตน์ จงอัจฉริย แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูชำนาญการพิเศษ กลุ่มงาน  
เวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลหาดใหญ่
3. แพทย์หญิง นิตาชล ทองคำ แพทย์เฉพาะทางด้านเวชศาสตร์ครอบครัวชำนาญ  
การพิเศษ กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลหาดใหญ่
4. พว. รำภาภรณ์ หอมตیب หัวหน้าศูนย์แพทย์ชุมชนเทศบาลพะตง กลุ่มงานเวช  
กรรมสังคม โรงพยาบาลหาดใหญ่
5. กภ. นิตยา ทองขจร นักกายภาพบำบัดชำนาญการพิเศษ กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู  
โรงพยาบาลหาดใหญ่



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล นายทวีศักดิ์ วงศ์กীরติเมธาวิ

รหัสประจำตัวนักศึกษา 6310024011

วุฒิการศึกษา

วุฒิ

ชื่อสถาบัน

ปีที่สำเร็จการศึกษา

วท.บ. (กายภาพบำบัด)

มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

2559

ทุนการศึกษา

ทุนอุดหนุนการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ประจำปีงบประมาณ 2566

ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน

นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ โรงพยาบาลหาดใหญ่ อำเภอกว๊านใหญ่ จังหวัดสงขลา

การตีพิมพ์และเผยแพร่ผลงาน

จิรวัดณ์ ทิววัฒน์ปกรณ์, ทวีศักดิ์ วงศ์กীরติเมธาวิ, พัฒนสิน อารีอุดมวงศ์. (2564) ผลระยะยาวของโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังในกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างเรื้อรัง. Mahidol R2R e-Journal, 8(3), 59-73.

ฮาซาน๊ะ สลิฟีน, ทวีศักดิ์ วงศ์กীরติเมธาวิ, จิรวัดณ์ ทิววัฒน์ปกรณ์, สีนินาฏ สุขอุบล, พัฒนสิน อารีอุดมวงศ์. (2564) ประสิทธิภาพของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้เท้าเขียนหนังสือกลางอากาศกับการออกกำลังกายทั่วไปในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2. Mahidol R2R e-Journal, 8(2), 76-89.

จิรวัดณ์ ทิววัฒน์ปกรณ์, พงศ์เทพ สุธีรวิวัฒน์, ทวีศักดิ์ วงศ์กীরติเมธาวิ, สีนินาฏ สุขอุบล. (2564) สถานการณ์การดำเนินงานการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างเรื้อรังในชุมชน โดยใช้กรอบแนวคิดนวัตกรรมการดูแลภาวะเรื้อรัง กรณีศึกษา: เทศบาลตำบลพะตง อำเภอกว๊านใหญ่ จังหวัดสงขลา. วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา, 16(1), 120-133

จิรวัดณ์ ทิววัฒน์ปกรณ์, พงศ์เทพ สุธีรวิวัฒน์, สีนินาฏ สุขอุบล, ทวีศักดิ์ วงศ์กীরติเมธาวิ, โยธกาดวงจันทร์. (2564) รูปแบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างเรื้อรังในชุมชน กรณีศึกษา : เทศบาลตำบลพะตง อำเภอกว๊านใหญ่ จังหวัดสงขลา. วารสารสาธารณสุขและวิทยาศาสตร์สุขภาพ, 4(1), 191-204

จิรวัดณ์ ทิววัฒน์ปกรณ์, ทวีศักดิ์ วงศ์กীরติเมธาวิ, สีนินาฏ สุขอุบล. (2565) การพัฒนาและประสิทธิผลของโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังขนาดใหญ่ในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างเรื้อรัง” วารสารกายภาพบำบัด, 44(1), 29-46

จิรวัดน์ ทิววัฒน์ปกรณ์, ทวีศักดิ์ วงศ์กิริติเมธาวิ, สินีนาฏ สุขอุบล, โยธกา ดวงจันทร์, พัฒนสิน อารีอุดมวงศ์. (2565) ผลของการส่งเสริมความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างเรื้อรังในชุมชนโดยโปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง. วารสารกรมการแพทย์, 47(2):61-8.

สินีนาฏ สุขอุบล, จิรวัดน์ ทิววัฒน์ปกรณ์, ทวีศักดิ์ วงศ์กิริติเมธาวิ, โยธกา ดวงจันทร์, พัฒนสิน อารีอุดมวงศ์. (2565) การมีส่วนร่วมของชุมชนในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างเรื้อรังโดยใช้โปรแกรมโรงเรียนปวดหลังหาดใหญ่. วารสารศูนย์การศึกษาแพทยศาสตร์คลินิก โรงพยาบาลพระปกเกล้า, 39(1), 106-113

จิรวัดน์ ทิววัฒน์ปกรณ์, พงศ์เทพ สุธีรุฒ, ทวีศักดิ์ วงศ์กิริติเมธาวิ. (2566) การจัดการการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างเรื้อรังที่ไม่ทราบสาเหตุในชุมชน. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้, 10(2), 1-13

ทวีศักดิ์ วงศ์กิริติเมธาวิ, ซอพิยะห์ นิมะ, จิรวัดน์ ทิววัฒน์ปกรณ์, สินีนาฏ สุขอุบล. (2565) อุบัติการณ์การหกล้มในผู้สูงอายุและการป้องกันด้วยการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. วารสารศูนย์อนามัยที่ 9, 17(3)

ทวีศักดิ์ วงศ์กิริติเมธาวิ, ซอพิยะห์ นิมะ. (2565) รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา : เทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. งานประชุมวิชาการเครือข่ายหมออนามัยแห่งชาติ ครั้งที่ 3, 183-196