

บทวิจัย

ผลของโปรแกรมลดความกลัวการหกล้มในผู้สูงอายุที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกสะโพก

อภิรมย์ ทะดวงศรี *

พิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ ** ดุสิต สุจิราวัฒน์ ***

บทคัดย่อ

ความกลัวการหกล้ม (Fear of falling) เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์หกล้มมาก่อน จะมีความกลัวการหกล้มมากกว่าผู้ที่ไม่เคยหกล้ม การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมลดความกลัวการหกล้มในผู้สูงอายุที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกสะโพก กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่เข้ารับการรักษาดูแลด้วยการผ่าตัดกระดูกสะโพกที่โรงพยาบาลตำรวจและโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กลุ่มทดลอง 30 คน จะได้รับโปรแกรมลดความกลัวการหกล้มในผู้สูงอายุที่ได้รับการผ่าตัดและคู่มือการปฏิบัติตัวหลังผ่าตัดกระดูกสะโพกและแนวทางการป้องกันการเกิดพลัดตกหกล้มซ้ำ กลุ่มเปรียบเทียบ 30 คนจะได้รับการพยาบาลตามปกติ มีการเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง ภายหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ และระยะติดตาม 10 สัปดาห์ และวิเคราะห์ผลโดยใช้สถิติ Repeated Measure ANOVA between group with Bonferroni method และ Independent t-test

ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความกลัวการหกล้มลดลง มีระดับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาสูงขึ้น และมีระดับการทรงตัวดีขึ้นกว่าก่อนทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001)

ผลการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะในการนำโปรแกรมลดความกลัวการหกล้มในผู้สูงอายุที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกสะโพก ไปใช้ในการลดความกลัวการหกล้มโดยการให้ความรู้อย่างเป็นระบบ และมีคู่มือที่ผู้สูงอายุเข้าใจง่าย มีรูปภาพประกอบ การฝึกออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อขา ติดตามเยี่ยมบ้านเพื่อแนะนำการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย การทบทวนการใช้ยา การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและการทรงตัว เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจ ลดความกลัวการหกล้มและป้องกันการเกิดการหกล้มซ้ำ

คำสำคัญ: โปรแกรมลดความกลัวการหกล้ม/ ผู้สูงอายุ/ ผ่าตัดกระดูกสะโพก

ผู้รับผิดชอบหลัก ศาสตราจารย์พิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ

*นักศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

** ศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข, มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ, ประเทศไทย

*** รองศาสตราจารย์ ภาควิชาระบาดวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ, ประเทศไทย

Effects of a Fear of Falling Reduction Program for Older Adults Undergoing Hip Surgery

Apirom Thadoungsorn*

Pimpan Silpasuwan** Dusit Sujirarat***

ABSTRACT

Fear of falling is a common problem among older adult especially among those having experienced a fall. This research employed a quasi-experimental design. The objective of this study was to investigate the effects of a fear of falling reduction program among the elderly undergoing postoperative hip surgery. The subjects of this study comprised elderly people admitted as inpatients to Phramongkutklao and Police General Hospitals. The experiment group (n=30) participated in the fear of falling reduction program and received the instruction manual to prevent recurrent falls. The comparison group (n=30) received normal nursing treatment. Data were collected pre-experiment, post-experiment at 6 weeks and at 10-week follow-up period. Data were analyzed through Repeated Measure ANOVA between groups using Bonferroni method and Independent t-test.

The results indicated that the average score from the experimental group showed the fear of falling decreased. The experimental group had significantly improved average scores regarding the strength level of leg muscles and capability of balancing better than in the pre-experiment period and better than the comparison group with (p-value < 0.001).

The findings of this research could suggest implementing the fear of falling reduction program among the elderly undergoing postoperative hip surgery through systematic education. Further, the easily understood manual with illustrations, leg muscle exercise practice, home visits to advise regarding safe environment improvement, prescription review, testing the strength of leg muscles and balancing to enhance elderly confidence, reduce the fear of falling and prevent recurrent falls.

Keywords: Fear of falling reduction program/ elderly/ hip surgery

*Master student in master of Nursing Science major in community nurse practitioner Faculty of Graduate studies Mahidol University.

**Corresponding Author, Emeritus Professor Department of Public Health Nursing, Faculty of Public Health Mahidol University.

***Associate Professor, Department of Epidemiology, Faculty of Public Health, Mahidol University