

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการหกล้มในผู้สูงอายุ : การนอนไม่หลับและการใช้ยานอนหลับ

วิราพรรณ วิโรจน์รัตน์ * Ph.D.

พัสมณท์ คุ่มทวีพร** วท.ม. (สรีรวิทยา)

จุฑาทิพย์ วิภาวัฒน์*** พย.บ.

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ หกล้ม การนอน การนอนไม่หลับ ปัญหาการนอน ยานอนหลับ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการนอนไม่หลับ การใช้ยานอนหลับ และการหกล้มของผู้สูงอายุ เก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุในเขตบางกอกน้อยด้วยแบบสอบถามการประเมินภาวะเสี่ยงต่อการหกล้มที่ดัดแปลงจากแบบประเมินของ ฮวง และคณะ (2003) ทางไปรษณีย์ จำนวนที่ส่งไป 1,012 ฉบับ ได้รับกลับคืน 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 39.5 ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 74.8) มีสถานภาพคู่ (ร้อยละ 53.3) อยู่ในครอบครัวขยาย (ร้อยละ 48.2) ร้อยละ 47.5 มีอาการนอนไม่หลับ แก้ปัญหาการนอนไม่หลับด้วยการรับประทานยานอนหลับถึงร้อยละ 23.8 กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 39.8 มีประวัติหกล้มในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา โดยมักหกล้มในเวลากลางคืน สถานที่ที่หกล้มมากที่สุดคือ ห้องน้ำ สาเหตุที่มักหกล้มคือ พื้นลื่น เมื่อหาความสัมพันธ์ของสาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการหกล้มในกลุ่มตัวอย่างที่มีและไม่มีประวัติหกล้มในช่วง 6 เดือน ที่ผ่านมา พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอาการ

นอนไม่หลับ และกลุ่มตัวอย่างที่รับประทานยานอนหลับมีโอกาสหกล้มมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่นอนหลับได้ปกติ และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่รับประทานยานอนหลับถึง 3.4 และ 7.3 เท่า ตามลำดับ ผลการวิจัยครั้งนี้ทำให้พยาบาลเข้าใจถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการหกล้ม และสามารถนำไปใช้ในการประเมินภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ ซึ่งจะส่งผลให้การดูแลผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การหกล้มเป็นปัญหาสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ในประเทศไทยปีนี้มีรายงานว่าผู้สูงอายุเมื่ออายุ 65 ปีขึ้นไป ประมาณร้อยละ 10-20 มีการหกล้มอย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี (Yasumura, 1992) ซึ่งการหกล้มในผู้สูงอายุ มีผลกระทบทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น ฟกช้ำ แผลถลอกไปจนถึงกระดูกหัก เลือดคั่งในสมอง เกิดความพิการ ทำให้เกิดการจำกัดทางการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นสาเหตุของภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เช่น แผลกดทับ

* อาจารย์ ภาควิชาการพยาบาลรากฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

** รองศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลรากฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

*** พยาบาลประจำการ งานการพยาบาลรักษาผู้ป่วยนอก หน่วยตรวจโรคอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล

Related Factor of Falls among the Elderly: Sleep Problems and Sleeping pills used

Virapan Wirojratana*
 Patsamon Khumtaveeporn**
 Chutatip Vipawattana***

Key words : Elderly, Fall, Sleep, Sleep Problem, Insomnia, Sleeping pill

Abstract

Fall cause serious problems for the elderly and their families. Descriptive research was used to identify risk factors of falls and explore the relationship among sleep problems sleeping pills used and fall. Assessing Risk of Falling in the elderly questionnaires modified from Huang et al. (2003) were mailed to 1012 elderly persons living in Bangkoknoi Prefecture. 400 of persons were responded (39.5%). The results show that the majority of participants were women (74.8%), married (53.3%), lived in the extended family (48.2%) and having sleep problems (47.5%). Participants reported they took sleeping pills to solve their sleep problems (23.8%). In the last 6 months, participants were

felt at night (39.8%). The majority of falls took place in bathrooms where were the most common location and caused from slipping. To explore factors related to falls in fall group and non fall group in the last six months found that participants who had sleep problems and participants who took the sleeping pills had increased risk for falls than participants who did not have sleep problems and the participants who did not take sleeping pills 3.4 and 7.3 respectively. The results provide more information so that nurses can understand related factors and assessing risk of falls. This way will lessen the falling incidents which improve the quality of care for the elderly.

