

# ความกลัวการหกล้ม: กลุ่มอาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ และบทบาทของพยาบาลโดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์

## Fear of Falling: Geriatric Syndrome and Nursing Role Using Evidence-based Practice

วนิดา น้อยมนตรี, Ph.D.<sup>1\*</sup>

Wanida Noimontree, Ph.D.

### บทคัดย่อ

ความกลัวการหกล้มเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญในประชากรผู้สูงอายุ และเป็นหนึ่งในกลุ่มอาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ความกลัวการหกล้มในระดับที่มากเกินไปในผู้สูงอายุสามารถนำไปสู่การจำกัดกิจวัตรประจำวัน การแยกตัวไม่เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ซึ่งทำให้เกิดความเสื่อมถอยสมรรถภาพทางร่างกายหรือภาวะทุพพลภาพตามมา ผู้สูงอายุบางรายอาจมีภาวะซึมเศร้า และทำให้ความพึงพอใจในชีวิตลดลง พยาบาลมีบทบาทสำคัญในการคัดกรอง และให้การดูแลผู้สูงอายุที่มีความกลัวการหกล้มโดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ บทความนี้ผู้เขียนมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอปัญหาความกลัวการหกล้มซึ่งเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุแต่ยังขาดการจัดการเพื่อลดปัญหาดังกล่าวอย่างจริงจังจากบุคลากรทางสุขภาพเท่าที่ควร และเพื่อกระตุ้นให้พยาบาลเห็นความสำคัญในการประเมินความกลัวการหกล้มในผู้สูงอายุ และให้การพยาบาลโดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์

**คำสำคัญ:** ความกลัวการหกล้ม การหกล้ม ผู้สูงอายุ กลุ่มอาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ หลักฐานเชิงประจักษ์

### Abstract

Fear of falling is a major public health problem in older population. It is one of the common geriatric syndromes. Excessive fear in older adults can lead to restriction of daily activities and social isolation which further lead to physical deconditioning and disability. Some

older adults may have depression and decreased life satisfaction due to fear of falling. Nurses have a crucial role in screening and providing care for older adults who have fear of falling based on evidence-based practice. In this article, the author aims to present the fear of falling problem as one of the common geriatric syndromes frequently found in older adults; however, this problem is not properly managed by health care professionals as it should be. The author also aims to call nurses' attentions to assess and provide nursing care for older adults with fear of falling based on evidence-based practice.

**Keywords:** Fear of falling, falls, older adults, geriatric syndromes, evidence-based practice

### บทนำ

ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว โดยข้อมูลของกรมการปกครองในปี พ.ศ. 2559 ประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป กว่าร้อยละ 15 หรือประมาณ 10 ล้านคน (Department of Provincial Administration, 2016) ทั้งนี้เป็นผลมาจากความเจริญก้าวหน้าในวิทยาการทางการแพทย์และเทคโนโลยีทำให้คนไทยมีอายุยืนยาวขึ้น การที่คนเรามีอายุมากขึ้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมถอยจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในผู้สูงอายุทำให้เกิด

<sup>1</sup> อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา

\* ผู้เขียนหลัก (Corresponding author) e-mail: noimontree@nurse.buu.ac.th