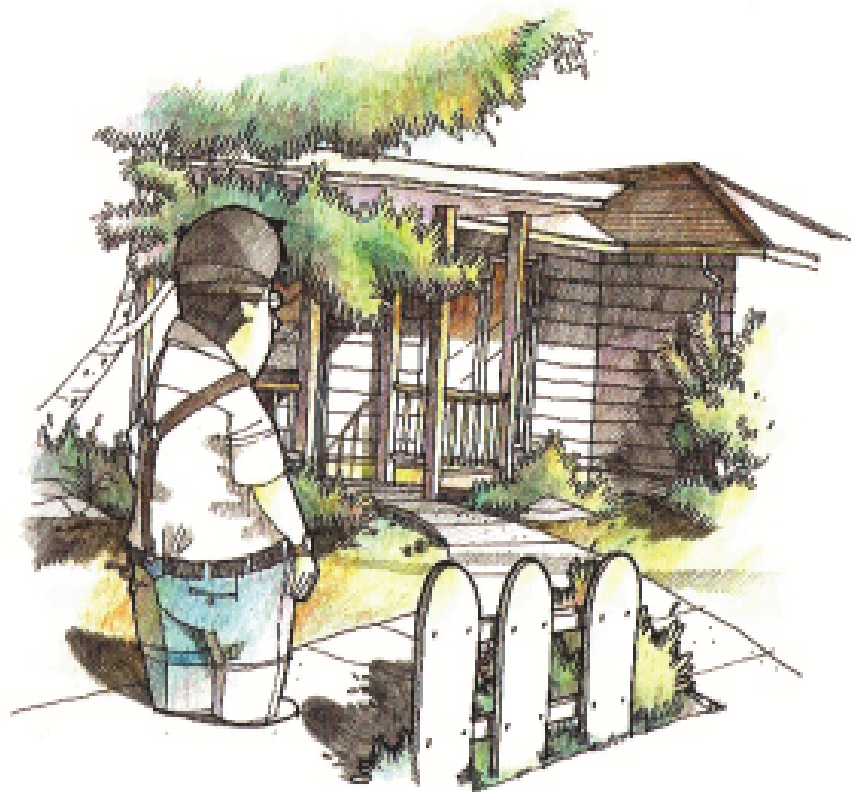




ข้อเสนอแนะการออกแบบ
สภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ



หน่วยวิจัย สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
ภาควิชาเคหการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

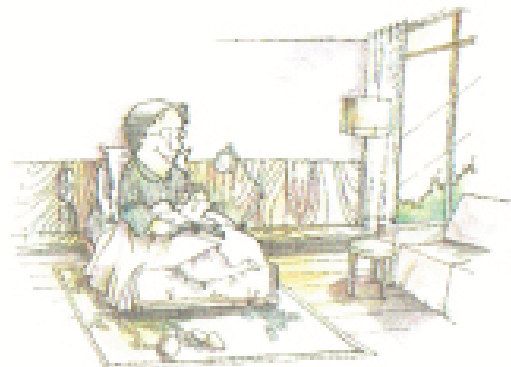
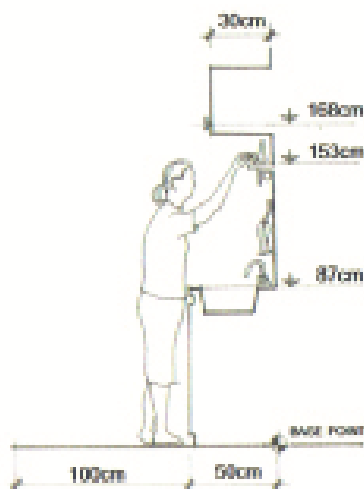


บทนำ

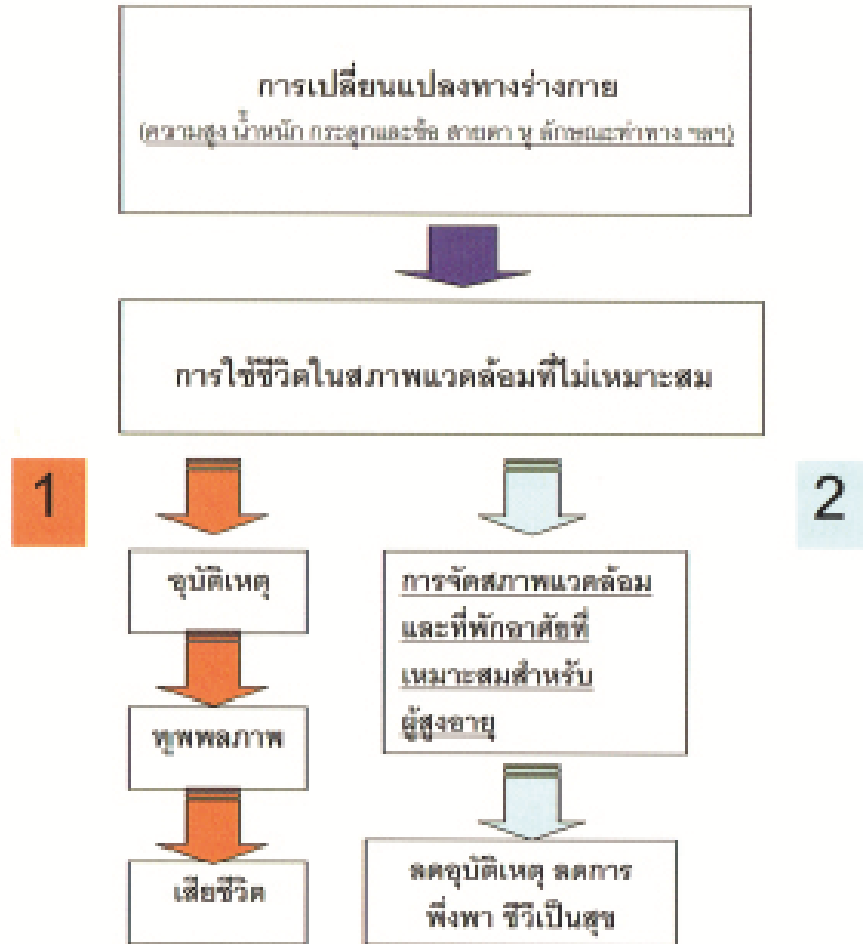
ข้อเสนอแนะการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุฉบับนี้จัดทำขึ้นมาเพื่อเผยแพร่ความรู้ในการจัดสภาพแวดล้อมในการอยู่อาศัย ให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกายของผู้สูงอายุไทย โดยได้อาศัยข้อมูลส่วนหนึ่งจากโครงการวิจัย เรื่องมาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช.)

ข้อเสนอแนะฉบับนี้จะแบ่งเป็น 2 ส่วน คือข้อเสนอแนะเกี่ยวกับระยะและขนาดพื้นที่ที่เหมาะสม กับข้อเสนอแนะเรื่องสภาพแวดล้อมในการอยู่อาศัย นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ ฉะนั้นการจัดสภาพแวดล้อมในการอยู่อาศัยที่ดี ควรคำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้าน เช่น สภาพของสังคมไทยมักอยู่กันเป็นครอบครัวขนาดใหญ่ ญาติพี่น้องมักอยู่ใกล้ ๆ กัน ทางเลือกในการปรับปรุงที่อยู่อาศัยเดิมให้เหมาะกับผูสูงอายุ น่าจะมีความสอดคล้องกับสภาพสังคมและสภาพจิตใจ มากกว่าการจะย้ายท่านเหล่านั้นไปอยู่ที่อื่น

ท้ายที่สุดขอใช้ข้อคิดจาก "อาหารของดวงใจ" โดย ท่านพุทธทาสภิกขุ ดังนี้ ความสำราญทางกาย หรือฝ่ายโลกมีน คือ "ห่ม" หรือ "ต้องกิน" อยู่เสมอ จึงจะสำราญ แต่ที่แท้ มันเป็นเรื่อง การระงับ หรือ กลบเกลื่อนความนึกไว้ทุกชั่วคราวยี่ห่มห่มนั้น ส่วนความสำราญฝ่ายใจ หรือฝ่ายธรรมนั้น ไม่ตั้งห่ม ไม่ต้องกิน ก็สำราญอยู่เอง เพราะมันไม่มีความนึก ไม่ต้องห่มกินเพื่อแก้หิว.



ทาง 2 แพร่งที่เลือกได้



เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ด้านที่เกี่ยวข้องกับสภาพการอยู่อาศัยคือการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่นความสูง (โดยเฉลี่ยจะเตี้ยลงประมาณ 2-5 ซม.) น้ำหนักตัวจะลดลง กระดูกข้อจะเสื่อม การเดินเหิน ลักษณะท่าทางจะเปลี่ยนไป สายตาจะพร่ามัว หูตึง และหากยังอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมที่ไม่เหมาะสม จะนำมาสู่การเกิดอุบัติเหตุและภาวะทุพพลภาพในที่สุด

แต่หากเราสามารถปรับสภาพแวดล้อมและที่พักรักษาตัวที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ก็จะสามารถลดอุบัติเหตุ ลดการพึ่งพา ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้

แนวคิดการออกแบบสภาพแวดล้อม และที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ

มีหลักการดังนี้คือ

1. มีความปลอดภัยทางกายภาพ

จัดให้มีแสงสว่างเพียงพอบริเวณบันไดและทางเข้า มีราวจับในห้องน้ำ
พื้นกระเบื้องไม่ลื่น อุปกรณ์เปิดเปิดน้ำ และเปิดประตูที่ไม่ต้องออกแรงมาก
มีสัญญาณฉุกเฉินจากหิ้วเตียง หรือห้องน้ำ สำหรับเรียกขอความช่วยเหลือ

2. สามารถเข้าถึงได้ง่าย

การมีทางลาดสำหรับรถเข็น ความสูงของผู้ที่ผู้สูงอายุสามารถหยิบของได้สะดวก
อยู่ใกล้แหล่งบริการต่าง ใกล้แหล่งชุมชนเดิม
เพื่อให้ญาติมิตรสามารถมาเยี่ยมเยียนสะดวก

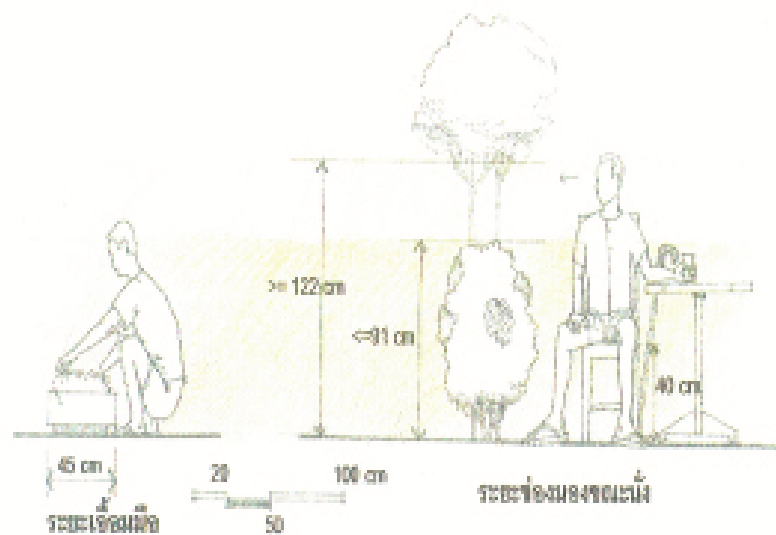
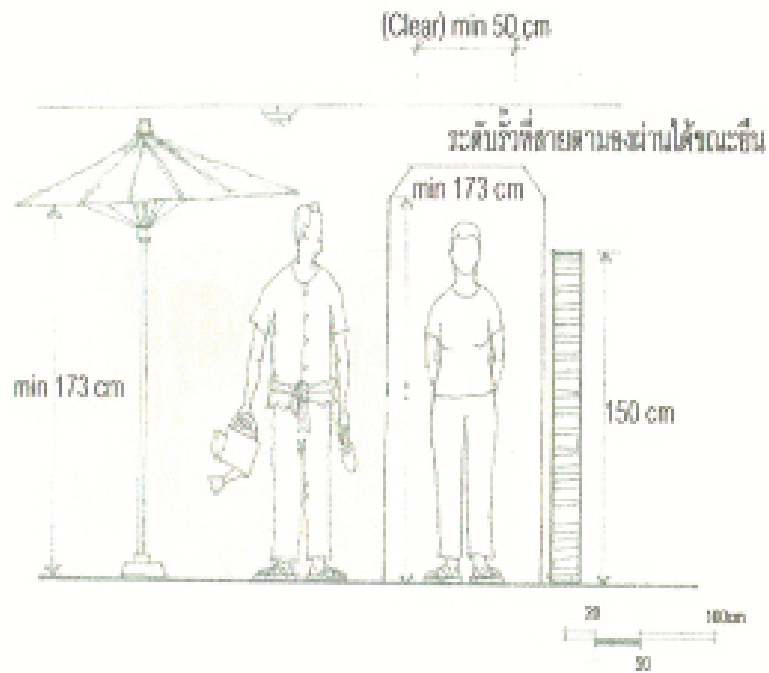
3. สามารถสร้างแรงกระตุ้น

การเลือกใช้สีที่เหมาะสม มีความสว่างและชัดเจนจะทำให้การใช้ชีวิตดูกระชุ่มกระชวย
ไม่ซึมเศร้า และการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กระตุ้นให้เกิดการนำความสามารถต่าง ๆ
ของผู้สูงอายุมาใช้อย่างเต็มที่
เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความสามารถก่อนประโยชน์กับชุมชน

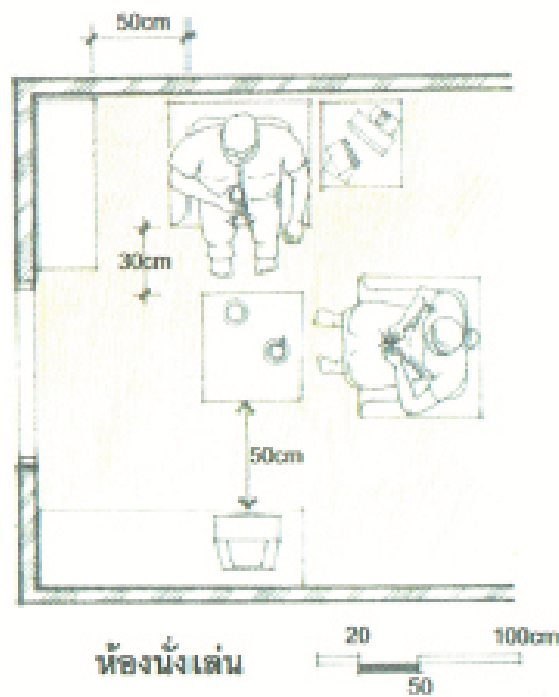
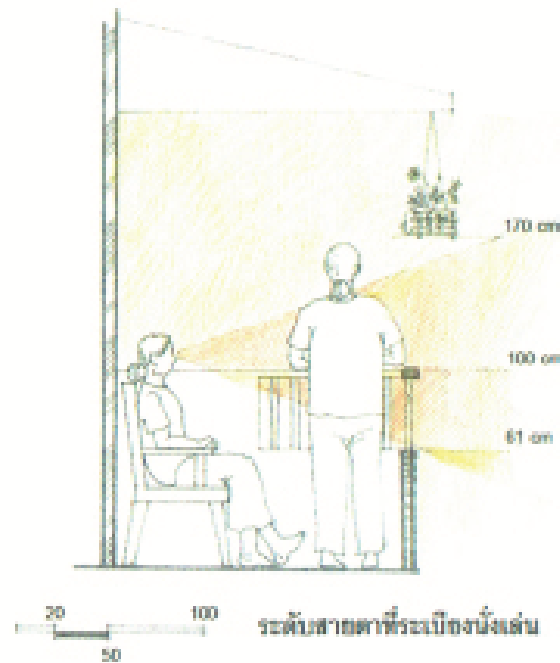
4. ดูแลรักษาง่าย

ควรจะออกแบบให้ดูแลรักษาง่ายเท่าที่จะเป็นไปได้ ด้วยเหตุนี้บ้านทั่ว ๆ ไปควรจะเล็ก
ถ้าเป็นหลังใหญ่ควรมีห้องซึ่งง่ายต่อการเปิดเอาไว้เพื่อสะดวกสบายในการดูแล
บ้านอาจจะมีบานเลื่อนอลูมิเนียมป้องกันฝน
และสนามหญ้าที่มีพุ่มไม้แคระเพื่อลดงานสนาม

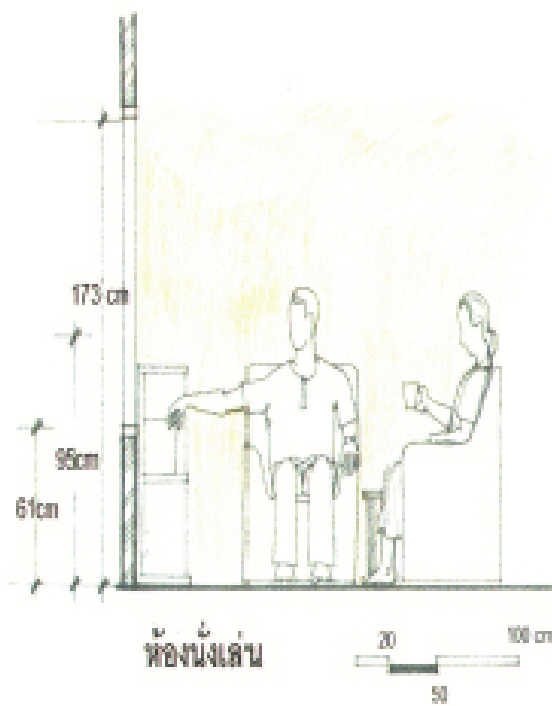
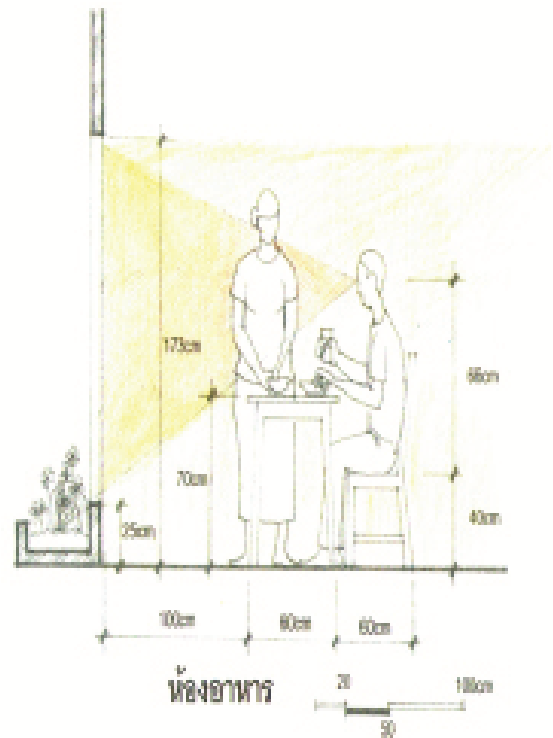
ข้อแนะนำเกี่ยวกับระยะ และขนาดพื้นที่ที่เหมาะสม



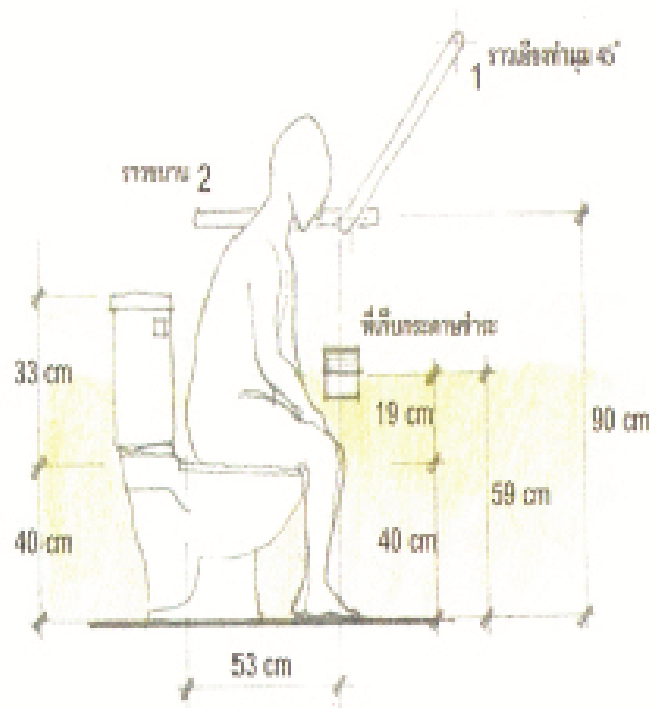
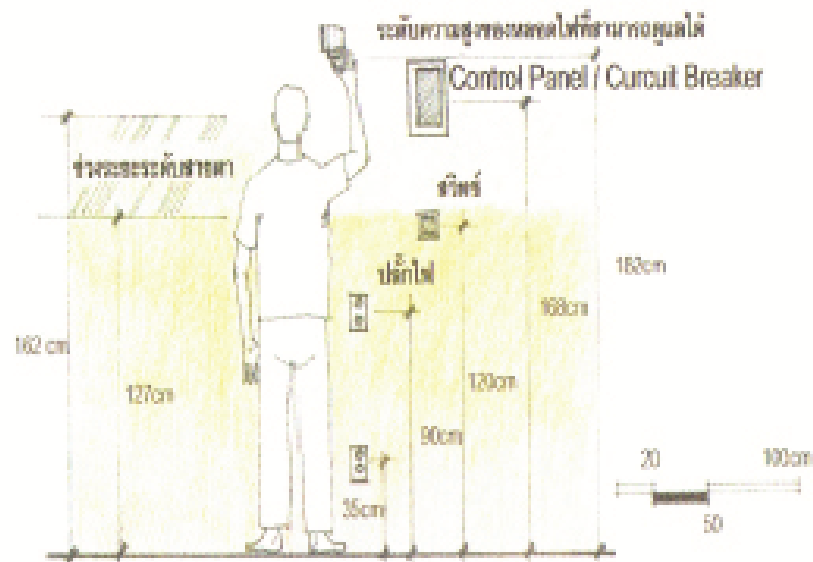
ข้อแนะนำเกี่ยวกับระยะ และขนาดพื้นที่ที่เหมาะสม



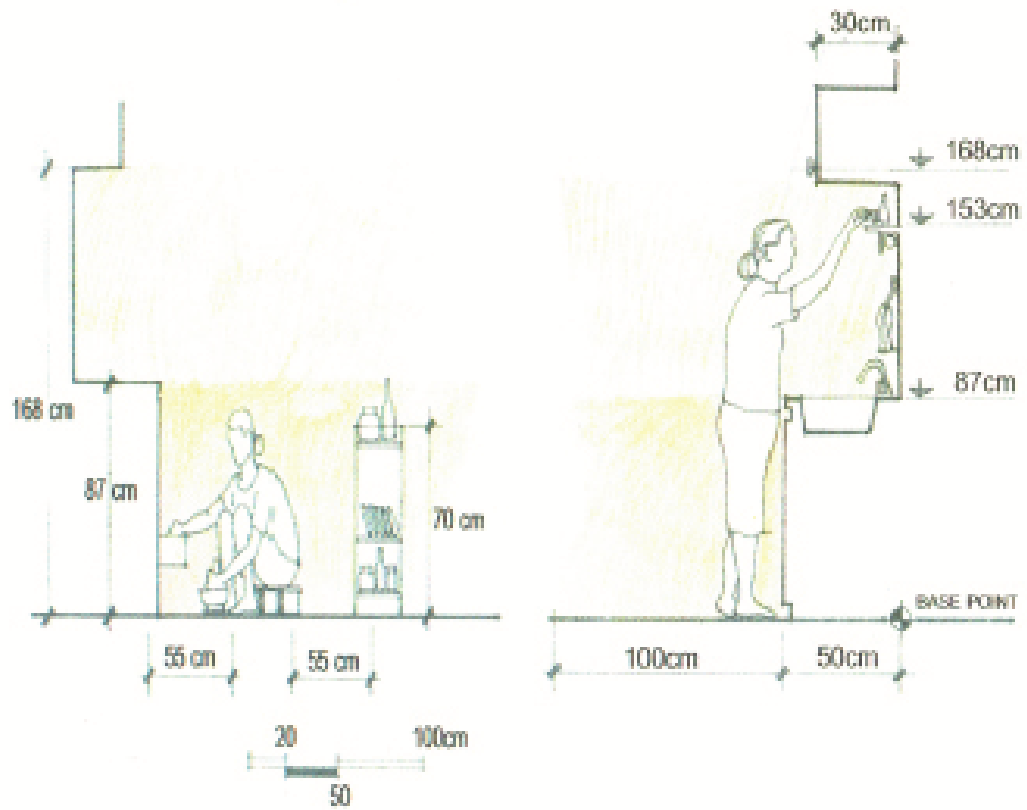
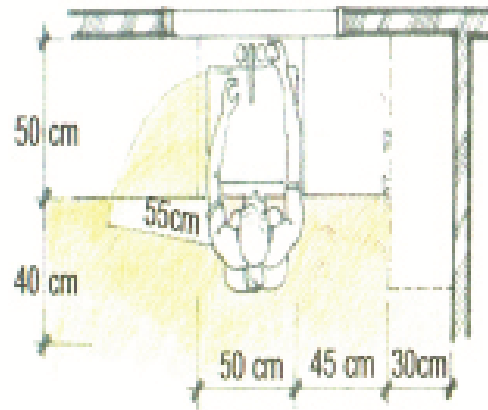
ข้อแนะนำเกี่ยวกับระยะ และขนาดพื้นที่ที่เหมาะสม



ข้อแนะนำเกี่ยวกับระยะ และขนาดพื้นที่ที่เหมาะสม

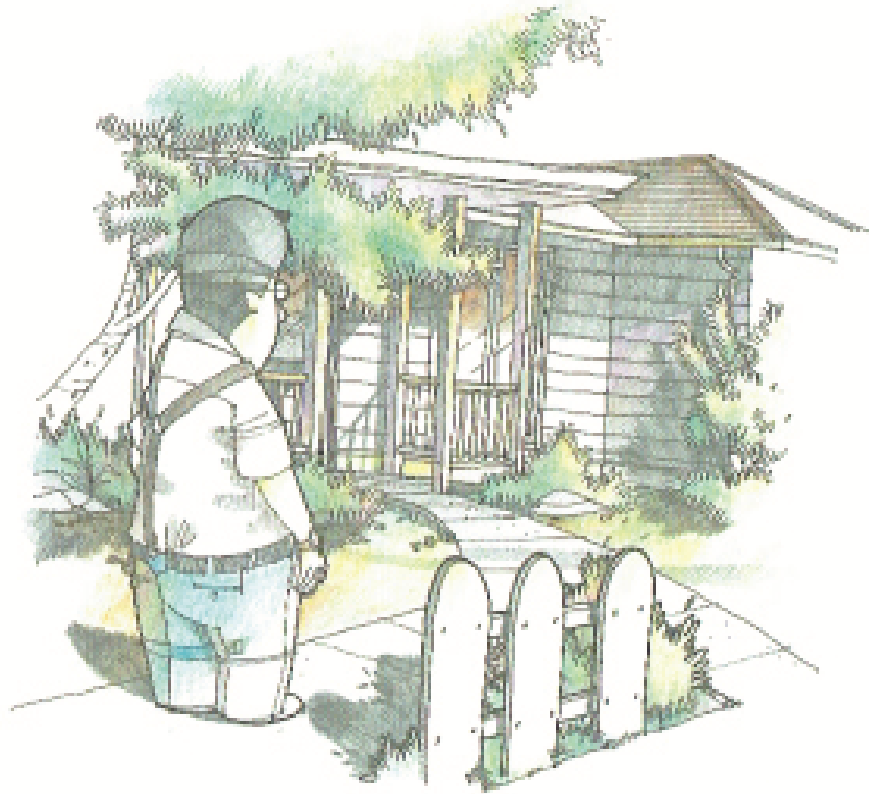


ข้อแนะนำเกี่ยวกับระยะ และขนาดพื้นที่ที่เหมาะสม



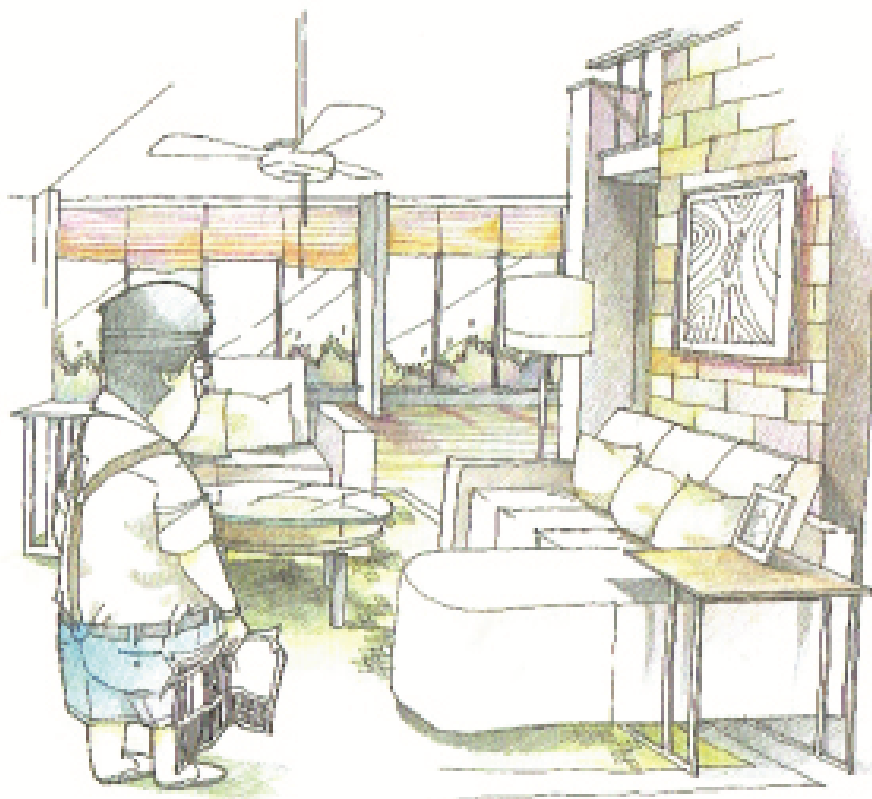
ข้อเสนอแนะเรื่องสภาพแวดล้อมในการอยู่อาศัย

ลักษณะบ้านพัก



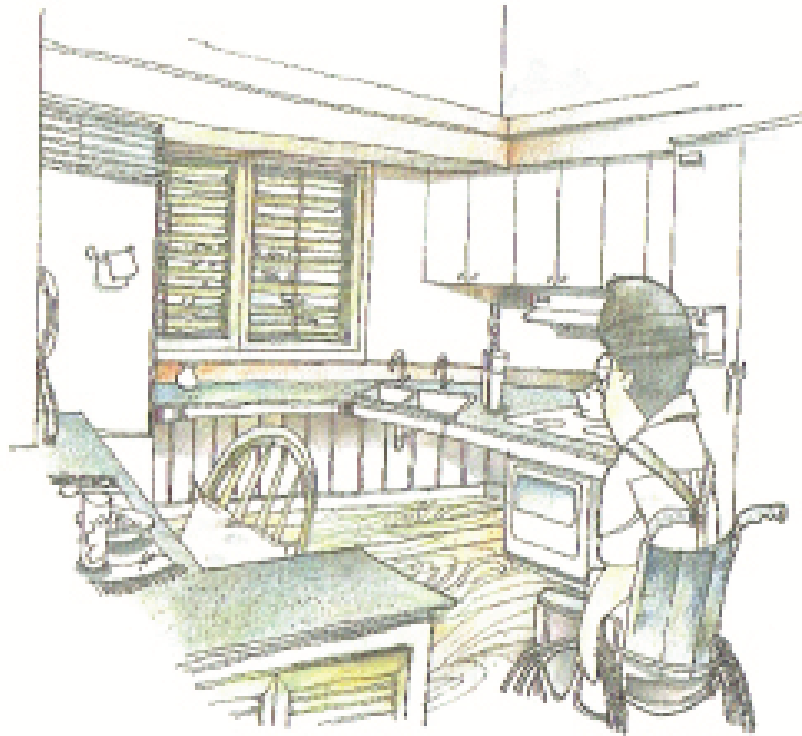
เป็นบ้านชั้นเดียว หรือมีห้องนอนอยู่บนชั้นล่างของบ้าน
ทางเข้าบ้านควรมีระดับเดียวกับพื้นภายนอก
ทางลาดเข้าบ้านความชัน 1:12 วัสดุไม้สี
ไม่ควรจะมีพื้นต่างระดับ ไม่ควรมีธรณีประตู
มีบริเวณบ้านที่สามารถ ทำสวน เลี้ยงสัตว์ และทำกิจกรรมเบาๆ ได้
พืชพันธุ์เป็นไม้ดอก ไม้หอม หลีกเลี้ยงไม้ผล ไม้หนาม ไม้ที่มียาง
ระคายระหว่างภายในบ้านมาที่รั้วอยู่ในระยะที่สามารถเดินได้ง่าย
รั้วบ้านควรโปร่ง
ประตูหน้าบ้านกว้าง 90-150 ซม. มือจับแบบก้านโยก
และไม่ติดอุปกรณ์บังคับประตูปิดเอง (ใช้คัทพ)
มีระบบตัดไฟช็อคและไฟฉุกเฉิน

ห้องรับแขก-ห้องนั่งเล่น



ไม่มีสิ่งกีดขวางหรือเฟอร์นิเจอร์กีดขวาง
มีพื้นที่กิจกรรมต่างๆ เช่น นันทนาการและบันเทิง
การจัดเฟอร์นิเจอร์ที่ส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์กันได้
ระดับหน้าต่างสูงจากพื้น 50 ซม. มองเห็นวิวภายนอกได้
มีระบบระบายอากาศดี
พื้นห้องใช้สีสว่าง นุ่มและบำรุงรักษาง่าย
สีและพื้นผิวอุปกรณ์และส่วนของอาคาร
ใช้สีที่ตัดกันหรือแตกต่าง ของส่วนใช้สอยต่างกัน
เช่นพื้นทางเดิน พื้นต่างระดับ พื้นห้องสวม บัวเชิงผนัง

ห้องครัว-อาหาร



ระดับโต๊ะ-เคาน์เตอร์สูงจากพื้น 80 ซม.

ด้านล่างของอ่างล้างมือ ควรโค้งสำหรับรถเข็น

เตา ตู้เย็นหรือตู้แช่ในครัวไม่ควรอยู่ในมุม

หนึ่งและตู้ต่าง ๆ อยู่ในระดับที่ 150-168 ซม.

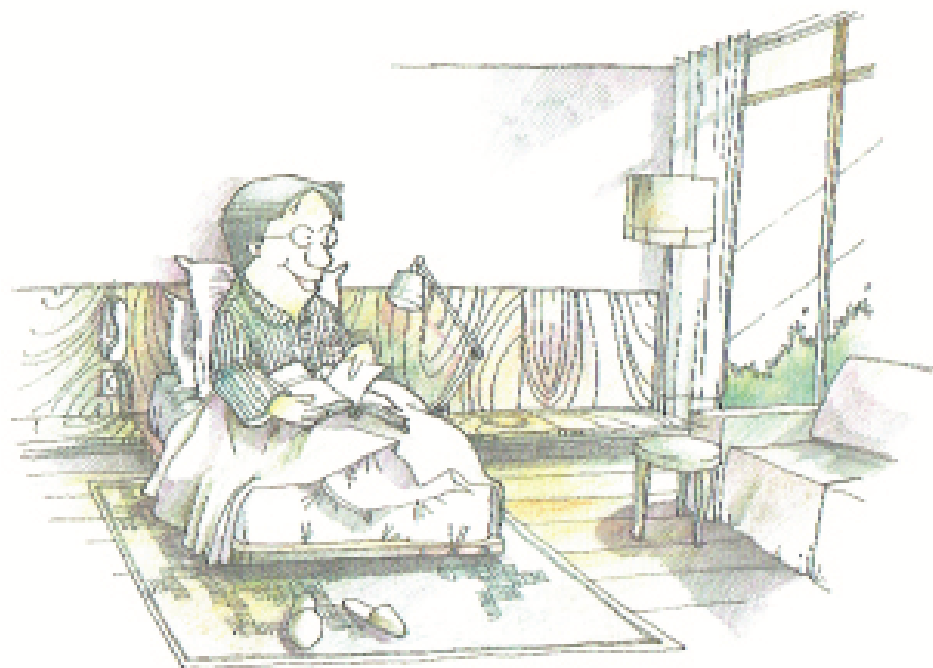
มีระบบระบายอากาศ

มีแสงสว่างจากธรรมชาติและไฟแสงสว่างเฉพาะจุด

ปลั๊กไฟบริเวณเคาน์เตอร์สูง 90 ซม. จากพื้น

ห้องนอน

หน้าต่างควรมองเห็นทิวทัศน์ภายนอก
เตียงนอนควรมีความยาวไม่น้อยกว่า 180 ซม.
และมีพื้นที่ว่าง 90 ซม. รอบเตียง 3 ด้าน ไม่ควรอยู่ในมุมอับ
ควรมีพื้นที่สำหรับเตียงคู่ เตียงนอนควรอยู่ใกล้ห้องน้ำ
หัวเตียงควรมีโทรศัพท์ และสัญญาณฉุกเฉิน
ระดับของเตียงสูง 40 ซม. (สูงเท่าระดับพื้นถึงข้อพับเข่า)
ระดับหน้าต่างสูงจากพื้น 50 ซม. มองเห็นวิวภายนอกได้
ตู้เสื้อผ้าเป็นแบบบานเลื่อน
มีแสงสว่างสำหรับการอ่านหนังสือ
มีการระบายอากาศที่ดี
พื้นห้องใช้สีสว่าง นุ่มและบำรุงรักษาง่าย



ห้องน้ำ

ห้องน้ำควรกว้าง 1.50-2.00 เมตร

ประตูเปิดออก ระดับพื้นภายใน-ภายนอก เท่ากัน

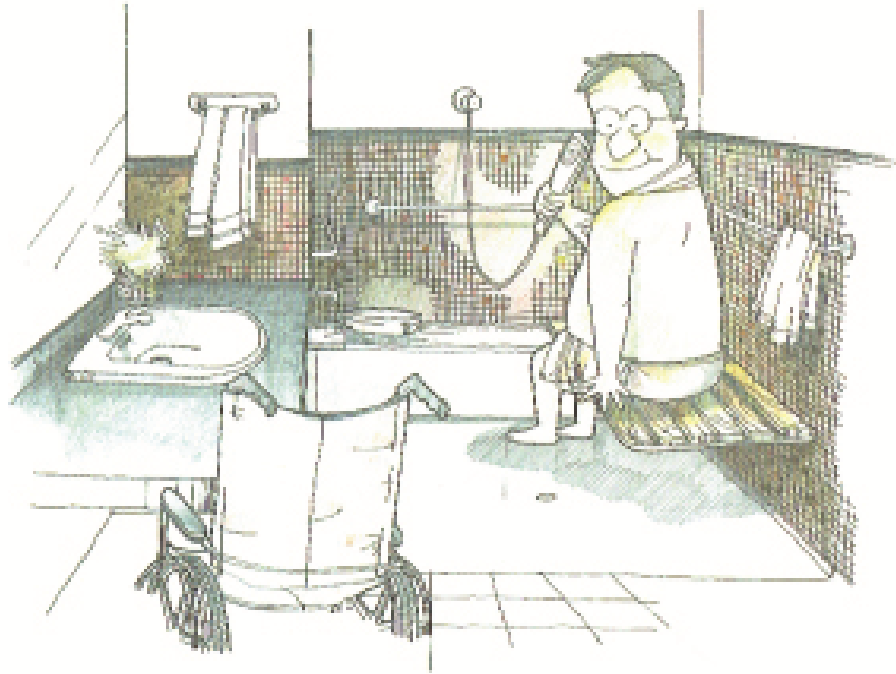
มีราวจับขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 ซม. ที่สามารถเดินได้ทั่วห้องน้ำ

บริเวณฝักบัวและที่อาบน้ำควรมีที่นั่งและสัญญาณฉุกเฉิน

ฝักบัวควรเป็นชนิดแรงดันต่ำ

พื้นผิวไม่ควรลื่น

ก๊อกน้ำเป็นแบบก้านโยก



ประตู

มีขนาดความกว้างเป็นพิเศษอย่างน้อย 90 เซนติเมตร
ประตูควรเป็นแบบผลักเปิดออกได้ง่าย
ห้ามติดตั้งอุปกรณ์ชนิดที่บังคับให้บานประตูปิดได้เอง

สวิตช์

สูงไม่เกิน 90 เซนติเมตร จากพื้น
สามารถปิดเปิดได้ในระยะเชื่อมจากเตียงนอนสวิตช์ใหญ่
มีแสงตอนเปิดสวิตช์

ปลั๊กไฟ

สูงจากพื้น อย่างน้อย 45 เซนติเมตร
เพื่อหลีกเลี่ยงการก้ม
มีสวิตช์สำหรับปิด-เปิดปลั๊ก



ราวจับ

ทำด้วยวัสดุเรียบ มีความมั่นคงแข็งแรง ในการจับและไม่ลื่น มีลักษณะกลม โดยมีเส้นผ่านศูนย์กลาง 4 ซม. สูงจากพื้นทางลาด 80 ซม.
ราวจับด้านที่อยู่ติดผนังให้มีระยะห่างจากผนังไม่น้อยกว่า 5 ซม.
สามารถทำความสะอาดได้ง่าย

ทางลาด

พื้นผิวทางลาดต้องเป็นวัสดุที่ไม่ลื่น
พื้นผิวของจุดต่อเนื่องระหว่างพื้นกับทางลาดต้องเรียบไม่สะดุด
ความกว้างสุทธิกว้าง 90-150 ซม.
มีพื้นที่หน้าทางลาดเป็นที่ว่างยาวไม่น้อยกว่า 150 ซม.
ต้องมีความลาดชันไม่เกิน 1:12 และมีความยาวช่วงละไม่เกิน 6 เมตร
ทางลาดที่มีความยาวตั้งแต่ 2.50 เมตร ต้องมีราวจับทั้งสองด้าน



บุคลากรในหน่วยวิจัย

รศ.ไตรรัตน์ จารุทัศน์ หัวหน้าหน่วยวิจัย ภาควิชาเคหการ
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
โทร 02 218 4354 โทรสาร 02 218 4355
E-mail: trirat13@gmail.com

ศ.พญ.อารีรัตน์ สุพุทธิธาดา กรรมการหน่วยวิจัย
ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์
โทร 02 256 4433 โทรสาร -
E-mail: Sareerat@hotmail.com

รศ.ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา กรรมการหน่วยวิจัย
คณะพยาบาลศาสตร์
โทร 02 218 9831 โทรสาร 02 218 9806
E-mail: Wattanaj@yahoo.com

ผศ.ดร.ประวิตร เจนวรรณะกุล กรรมการหน่วยวิจัย
ภาควิชากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์
โทร 02 218 3768 โทรสาร 02 218 3766
E-mail: Prowit.j@chul.ac.th

ผศ.กุลธิดา เศขรสินสกุล กรรมการหน่วยวิจัย
ภาควิชาการออกแบบอุตสาหกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
โทร 08-1 844 4246
E-mail: tkulthido@gmail.com

ผศ.กิตติอร ศิริสุข กรรมการและเลขานุการ
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
โทร 02 218 4424 โทรสาร 02 218 4427
E-mail: kchalapati@gmail.com

นายชัยวุฒิสีหะลี ศันสนะวีรกุล ผู้ช่วยวิจัย
ภาควิชาเคหการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
โทร 02 218 4354 โทรสาร 02 218 4355
E-mail: csansanaveerakul@gmail.com

ขอขอบคุณ

