

รูปแบบห้องนอน ห้องน้ำ และห้องนั่งเล่นที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ



สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต

วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ 2558

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล



## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่องรูปแบบห้องนอน ห้องน้ำ และห้องนั่งเล่นที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ บุริม โอทกานนท์ ซึ่งได้ให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะการตรวจทานและแก้ไขข้อบกพร่อง รวมทั้งความช่วยเหลือในหลายสิ่งหลายอย่าง จนกระทั่งลุล่วงไปด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญคณะกรรมการที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พัลลภา ปีติ สันต์, Ph.D., ศิริสุข รักถิ่น, Ph.D., กิตติชัย ราชมหา, M.Acc. ที่ได้สละเวลา และให้คำแนะนำ ให้ ข้อมูล ความรู้ ความคิดเห็นในมุมมองต่างๆ อันเป็นประโยชน์อย่างมากต่องานวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อนรุ่น MK 16C ทุกคน ที่ให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำต่างๆ กับ ทางผู้วิจัยเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาการศึกษา

สุดท้าย ขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ที่ให้การสนับสนุน และให้กำลังใจในการศึกษา และการดำเนินงานของผู้วิจัยเรื่อยมา

สگارรัตน์ รินวิไลรักษ์

## รูปแบบห้องนอน ห้องน้ำ และห้องนั่งเล่นที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

The Physical Aspects of Bedroom Bathroom and Living Room for Elderly People

สกวรัตน์ รินวิไลรักษ์ 5650445

กจ.ม.

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์: บุริม โอทกานนท์, M.B.A., ผู้ช่วยศาสตราจารย์พัลลภา ปีติสันต์, Ph.D., ศิริสุข รักสิน, Ph.D., กิตติชัย ราชมหา, M.Acc.

### บทคัดย่อ

งานวิจัยฉบับนี้เป็นการศึกษารูปแบบห้องนอน ห้องน้ำ และห้องนั่งเล่นที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ โดยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Approach) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) แบบการตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Induction)

ผลวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้เวลาานที่สูงสุดในห้องนั่งเล่น รองลงมาคือห้องนอน แต่อุบัติเหตุที่พบบ่อยที่สุดคือการหกล้มในห้องน้ำ ดังนั้นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญสำหรับห้องน้ำนั้นคือ ห้องน้ำควรอยู่บริเวณชั้น 1 พื้นที่วางในห้องน้ำควรมีเส้นผ่าศูนย์กลางไม่น้อยกว่า 1.5 เมตร ระดับพื้นทั้งภายในและภายนอกเสมอกัน วัสดุปูพื้นไม่ควรลื่น มีราวจับบริเวณโถสุขภัณฑ์และบริเวณที่อาบน้ำ บริเวณที่อาบน้ำควรมีที่นั่งอาบน้ำ และควรติดตั้งสัญญาณฉุกเฉินบริเวณโถสุขภัณฑ์หรือบริเวณที่อาบน้ำ สำหรับห้องนั่งเล่น ควรหลีกเลี่ยงเฟอร์นิเจอร์ที่มีเหลี่ยมคม สำหรับห้องนอน ควรอยู่ชั้น 1 ขนาดเตียงควรมีความยาว 180 เซนติเมตร สูง 40 เซนติเมตร ควรติดตั้งสัญญาณฉุกเฉินที่หัวเตียง เพื่อเรียกหาผู้ช่วยในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน องค์กรประกอบอื่นที่ควรให้ความสำคัญคือ ความกว้างของประตูอย่างน้อย 90 เซนติเมตร หลีกเลี่ยงธรณีประตู บันไดลูกตั้งสูงไม่เกิน 15 เซนติเมตร

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ/ ห้องน้ำผู้สูงอายุ/ ห้องนั่งเล่นผู้สูงอายุ /ห้องนอนผู้สูงอายุ /อุบัติเหตุ

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 คำถามงานวิจัย	2
1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
1.5 ขอบเขตการวิจัย	2
1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ	2
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	3
2.1 แนวคิดและทฤษฎีด้านผู้สูงอายุ	3
2.1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ	3
2.1.2 ความสำคัญของผู้สูงอายุ	4
2.2 แนวคิดและทฤษฎีเรื่องที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ	5
2.2.1 แนวคิดการเลือกใช้ชีวิตสูงวัยในบ้าน (Ageing in place)	6
2.2.2 แนวคิดการออกแบบเพื่อทุกคน (Universal Design)	7
2.2.3 แนวคิดการปรับเปลี่ยนบ้านพัก (Home Modification)	8
2.3 รูปแบบที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ	9
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	12
3.1 แหล่งข้อมูล	12
3.2 กรอบขั้นตอนงานวิจัย	12

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	13
3.4 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	13
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล	14
บทที่ 4 ผลการวิจัย	15
4.1 สภาพที่อยู่อาศัยและสภาพทั่วไปของผู้สูงอายุ	15
4.1.1 จำนวนสมาชิก	15
4.1.2 รายได้ผู้สูงอายุ	15
4.1.3 รูปแบบการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ	16
4.1.4 ลักษณะที่พักอาศัยในปัจจุบันและการเป็นเจ้าของ	16
4.1.5 การใช้ชีวิตประจำวัน	17
4.2 รูปแบบห้องน้ำ ห้องนั่งเล่น และห้องนอนที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ	17
4.2.1 ห้องน้ำที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ	17
4.2.2 ห้องนั่งเล่นที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ	20
4.2.3 ห้องนอนที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ	21
4.2.4 ส่วนประกอบอื่นๆ	22
บทที่ 5 สรุปผลการอภิปรายและข้อเสนอแนะ	24
5.1 สรุปผลการวิจัย	25
5.2 ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัย	26
บรรณานุกรม	27
ประวัติผู้วิจัย	29

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 จำนวนและอัตราส่วนร้อยละของประชากรวัยเด็ก วัยแรงงาน และวัยสูงอายุ พ.ศ.2513, 2533, 2553, 2573 และ 2583	4
2 รูปแบบห้องน้ำที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ	17
3 รูปแบบห้องนั่งเล่นที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ	19
4 รูปแบบห้องนอนที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ	20
5 รูปแบบส่วนประกอบอื่นๆที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ	22



## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 แสดงกรอบขั้นตอนงานวิจัย	13
2 อัตราส่วนร้อยละของผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่ำกว่าเส้นยากจน พ.ศ. 2545 และ 2554	16
3 รูปแบบการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ	16





## บทที่ 1

### ที่มาและความสำคัญของปัญหา

#### 1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรครั้งสำคัญ คือ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี 2548 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2551) ในปี 2556 ประเทศไทยมีประชากรทั้งหมด 66 ล้านคน โดยมีประชากรผู้สูงอายุถึง 9.6 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด และในอีก 10-20 ปีข้างหน้าประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” (สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย, 2556)

ในปัจจุบันการให้ความสำคัญเรื่องที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุไม่เป็นที่แพร่หลายนัก เนื่องด้วยวัฒนธรรมของไทยที่บุตรหลานต้องเลี้ยงดูผู้มีพระคุณ จึงทำให้บุตรหลานยังคงดูแลเลี้ยงดูผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม ในสังคมที่การแข่งขันเพิ่มสูงขึ้น ทำให้บุตรหลานต้องออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น ซึ่งอาจจะต้องปล่อยผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในบ้านเพียงลำพัง ทำให้มีโอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ อันเนื่องมาจากลักษณะที่อยู่อาศัยไม่เอื้อต่อสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ

ประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มปีละกว่า 1,600 คน เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดย 1 ใน 3 เป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และความถี่จะเพิ่มสูงขึ้นตามอายุ โดยเฉพาะหญิงสูงกว่าเพศชาย ทั้งนี้ เพศหญิงส่วนใหญ่พลัดตกหกล้มในบ้านและในบริเวณรั้วบ้าน เช่น ห้องนอน ห้องครัว และห้องน้ำ เป็นต้น ขณะที่เพศชายส่วนใหญ่พลัดตกหกล้มบริเวณนอกบ้าน ขณะเดินทาง และในสถานที่ทำงาน เช่น ถนนในซอยและถนนใหญ่ ข้ามสะพาน จักรยาน/มอเตอร์ไซค์ล้ม บนรถเมล์ ไร่นา ฟาร์มเลี้ยงสัตว์ เป็นต้น (ไทยรัฐออนไลน์, 2557)

นอกจากนั้นอัตราคนที่อยู่เป็นโสดก็เพิ่มมากขึ้น นั่นหมายความว่าในอนาคตจะมีผู้สูงอายุที่ต้องอาศัยอยู่คนเดียวเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นการปรับแต่งบ้านให้เหมาะสมกับสรีระและความต้องการที่เปลี่ยนแปลงไปของสัดส่วนประชากร ย่อมมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดอุบัติเหตุได้ และยังช่วยเพิ่มความสะดวกสบายแก่ผู้สูงอายุได้อีกด้วย

จากที่กล่าวมาข้างต้นจึงเป็นที่น่าสนใจว่าที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุควรมีรูปแบบที่อยู่อาศัยลักษณะใด เพื่อลูกหลานและนักลงทุนจะได้ทราบถึงความต้องการและสร้างที่อยู่อาศัยเพื่อสนองความต้องการที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลต่อไป

## 1.2 คำถามงานวิจัย

รูปแบบห้องนอน ห้องน้ำ และห้องนั่งเล่นที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเป็นแบบใด

## 1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษารูปแบบห้องนอน ห้องน้ำ และห้องนั่งเล่นที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

## 1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างหรือปรับเปลี่ยนที่พักอาศัยให้ได้มาตรฐาน และตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้ประกอบการอสังหาริมทรัพย์สามารถนำข้อมูลไปใช้ในการออกแบบที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ
3. เพื่อลดและป้องกันอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุภายในบ้านพักที่ไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ

## 1.5 ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยฉบับนี้เป็นการศึกษารูปแบบห้องนอน ห้องน้ำ และห้องนั่งเล่นที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

## 1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย

สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศหรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปีมากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบห้องนอน ห้องน้ำ และห้องนั่งเล่นที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ” ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลต่างๆที่เกี่ยวข้อง ทฤษฎีที่สัมพันธ์กับเรื่องที่ทำการศึกษาวิจัย และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีด้านผู้สูงอายุ
  - 1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ
  - 1.2 ความสำคัญของผู้สูงอายุ
2. แนวคิดและทฤษฎีเรื่องที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ
  - 2.1 แนวคิดการเลือกใช้ชีวิตสูงวัยในบ้าน (Ageing in place)
  - 2.2 การออกแบบเพื่อทุกคน (Universal Design)
  - 2.3 การปรับเปลี่ยนบ้านพัก (Home Modification)
3. รูปแบบที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 แนวคิดและทฤษฎีด้านผู้สูงอายุ

##### 2.1.1. ความหมายของผู้สูงอายุ

สุรกุล เจนอบรม (2534) ได้ให้ความหมายของคนสูงอายุว่าเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ ดังนั้น ความสูงอายุหรือความชราภาพจึงเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามอายุ

บรรลุ ศิริพานิช (2542) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่าเป็นบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยนับอายุในปีปฏิทินซึ่งเห็นเกณฑ์ที่องค์การระหว่างประเทศได้ประชุมตกลงกันเป็นมาตรฐานสากล

เจมส์และเรนเนอร์ (อ้างถึงใน เพ็ญผกา กาญจนภาส 2541) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาในสิ่งมีชีวิตและได้แบ่งระดับของความสูงอายุออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. การสูงอายุดำเนินไป (Chronological aging) หมายถึง การสูงอายุดำเนินไปปฏิทิน โดยนับจากปีที่เกิดเป็นต้นไป
2. การสูงอายุดำเนินไปทางร่างกาย (Biological aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและกระบวนการหน้าที่ที่ปรากฏขณะที่มีอายุเพิ่มขึ้น
3. การสูงอายุดำเนินไปทางจิตใจ (Psychological aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของการรับรู้ แนวความคิด การเรียนรู้ เซอรั่มปัญหาและลักษณะที่ปรากฏในระยะต่างๆของแต่ละคนที่มีอายุเพิ่มขึ้น
4. การสูงอายุดำเนินไปทางสังคม (Sociological aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ สถานภาพของบุคคลในระบบสังคม เช่น ครอบครัว หน้าที่การงาน รวมถึงความสำคัญในฐานะผู้ที่มีประสบการณ์

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ผู้สูงอายุ ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป (พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546) ทั้งนี้ผู้สูงอายุมีความแตกต่างกันไปตามช่วงอายุ องค์การอนามัยโลกจึงแบ่งผู้สูงอายุตามสภาพของการมีอายุเพิ่มขึ้น ดังนี้

1. ผู้สูงอายุ (Elderly) ผู้ที่อายุระหว่าง 60 – 74 ปี
2. คนชรา (Old) ผู้ที่อายุระหว่าง 75 – 90 ปี
3. คนชรามาก (Very Old) ผู้ที่อายุ 90 ปีขึ้นไป

#### 2.1.2. ความสำคัญของผู้สูงอายุ

ประเทศไทยเข้าสู่ “สังคมสูงอายุ” (Aged Society) ตั้งแต่ พ.ศ. 2548 จากการที่ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีส่วนเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด ในอีกไม่เกิน 10 ปีข้างหน้า นับจากนี้ หรือราว พ.ศ.2564 ประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” (Complete Aged Society) การที่ประชากรสูงอายุขึ้นด้วยอัตราที่เร็วมาก ย่อมมีผลกระทบต่อทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ทั้งในระดับส่วนบุคคล ครอบครัวชุมชน และรัฐ อย่างมากมาย

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและอัตราส่วนร้อยละของประชากรวัยเด็ก วัยแรงงาน และวัยสูงอายุ พ.ศ. 2513, 2533, 2553, 2573 และ 2583

ประชากร	พ.ศ 2513	พ.ศ 2533	พ.ศ 2553	พ.ศ 2573	พ.ศ 2583
วัยเด็ก	15.5 ล้าน	15.8 ล้าน	12.7 ล้าน	9.8 ล้าน	8.2 ล้าน
(ต่ำกว่า 15 ปี)	45.1%	29.0%	19.2%	14.8%	12.8%

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและอัตราส่วนร้อยละของประชากรวัยเด็ก วัยแรงงาน และวัยสูงอายุ พ.ศ. 2513, 2533, 2553, 2573 และ 2583 (ต่อ)

ประชากร	พ.ศ 2513	พ.ศ 2533	พ.ศ 2553	พ.ศ 2573	พ.ศ 2583
วัยทำงาน (ต่ำกว่า 15 -59 ปี)	17.2 ล้าน 50.0%	34.7 ล้าน 63.7%	44.8 ล้าน 67.9%	38.8 ล้าน 58.6%	35.2 ล้าน 55.1%
วัยสูงอายุ (ต่ำกว่า 60 ปีขึ้นไป)	1.7 ล้าน 4.9%	4.0 ล้าน 7.3%	8.5 ล้าน 12.9%	17.6 ล้าน 26.6%	20.5 ล้าน 32.1%
ทุกกลุ่มอายุ	34.4 ล้าน	54.5 ล้าน	66.0 ล้าน	66.2 ล้าน	63.9 ล้าน

ที่มา: การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ.2553-2583, สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

ปัญหาที่สำคัญของผู้สูงอายุ สามารถจำแนกได้เป็น 3 กลุ่มดังนี้

1. ปัญหาด้านร่างกาย กลุ่มอาการของโรคที่ผู้สูงอายุตอบว่าเป็นมากที่สุด คือ ความดันโลหิตสูง/ไขมันในเลือดสูง/คลอเลสเตอรอลสูง (ร้อยละ 17) รองลงมาคือ โรคเบาหวาน (ร้อยละ 8) โรคเก๊าท์ รูมาตอยด์ ปวดเข่า/หลัง/คอ เรื้อรัง (ร้อยละ 5) โรคหัวใจ (ร้อยละ 2) และ อัมพฤกษ์ อัมพาต (ร้อยละ 1) ผู้สูงอายุหญิงจะมีอาการของกลุ่มโรคสำคัญ 5 อันดับแรกมากกว่าผู้สูงอายุชาย (สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย, 2556)

2. ปัญหาทางจิตใจ ได้แก่ การแสดงออกถึงความว่าเหว่ ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ รู้สึกตัวเองไม่มีคุณค่าหรือถูกรังเกียจ

3. ปัญหาทางเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม ข้อมูลการสำรวจประชากรสูงอายุครั้งล่าสุด เมื่อปี 2554 พบว่า ยังมีผู้สูงอายุ ที่อายุ 60 ปีขึ้นไปมากถึงหนึ่งในสาม (ร้อยละ 34 ) ของผู้สูงอายุทั้งหมดมีรายได้ ต่ำกว่า 2,422 บาท ต่อคนต่อเดือน หรือ 29,064 บาท ต่อคนต่อปี ซึ่งบุตรหลานยังคงเป็นแหล่งรายได้ที่สำคัญของผู้สูงอายุ ส่วนแหล่งรายได้รองมาจาก การทำงาน และเบี้ยยังชีพตามลำดับ (สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย, 2556)

## 2.2. แนวคิดและทฤษฎีเรื่องที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

เมื่อผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ความต้องการที่อยู่อาศัยก็เปลี่ยนแปลงไป การออกแบบที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงวัย ต้องใส่ใจตั้งแต่โครงสร้าง การตกแต่งบ้าน การจัดวางหรือติดตั้งอุปกรณ์ต่างๆ ที่

รองรับความเสื่อมถอยของร่างกาย 4 ด้าน คือ การมองเห็น การเคลื่อนไหวร่างกาย ความไม่สมดุลของฮอร์โมนและอารมณ์ การได้ยิน โดยมีหลักการดังนี้ คือ

1. มีความปลอดภัยทางกายภาพ จัดให้มีแสงสว่างเพียงพอบริเวณบันไดและทางเข้า มีราวจับในห้องน้ำ พื้นกระเบื้องไม่ลื่น อุปกรณ์ปิดเปิดน้ำรวมถึงประตูควรเลือกให้เหมาะสมต่อการออกแรงเปิดของผู้สูงอายุ และจัดให้มีสัญญาณฉุกเฉินไว้ที่หัวเตียงและในห้องน้ำ เพื่อเรียกขอความช่วยเหลือหากเกิดอุบัติเหตุขึ้น

2. บริเวณบ้านควรใช้งานได้สะดวกเข้าถึงได้ง่าย หากเป็นไปได้บ้านควรตั้งอยู่ใกล้ชุมชน รวมถึงอยู่ใกล้สถานบริการที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ในกรณีนี้ได้แก่ การจัดให้มีทางลาดสำหรับรถเข็น อุปกรณ์ที่จัดให้มีในบ้านต้องคำนึงถึงส่วนสูงของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นตู้ เตียง โต๊ะ เก้าอี้ ฯลฯ และหากสามารถกำหนดที่ตั้งของบ้านได้ บ้านควรอยู่ใกล้แหล่งบริการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโรงพยาบาล ตลาด รวมถึงอยู่ใกล้ชุมชนให้มากที่สุด เพื่อให้ญาติหรือเพื่อนบ้านมาเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุได้ง่าย

3. ลักษณะของบ้านควรสร้างแรงกระตุ้นให้กับผู้สูงอายุได้ เช่น การเลือกใช้สีที่เหมาะสม การมีแสงสว่างที่เหมาะสมในแต่ละจุดของบ้าน จะทำให้ผู้อาศัยใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างกระปรี้กระเปร่า

4. ควรออกแบบหรือปรับปรุงบ้านให้ดูแลรักษาง่าย บ้านสำหรับผู้สูงอายุโดยทั่วไปจึงไม่ควรใหญ่โตจนเกินไปเพราะหากผู้สูงอายุต้องทำความสะอาดบ้านด้วยตนเอง จะไม่เป็นภาระสำหรับผู้สูงอายุมากนัก สำหรับบริเวณสนามหญ้าก็ควรจัดให้มีพุ่มไม้เตี้ย แทนต้นไม้สูงๆเพื่อลดงานสนามที่ต้องออกแรงมากๆของผู้สูงอายุลง และหากแต่ละส่วนของบ้านได้รับการปรับปรุงให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุแล้ว ก็ยังจะทำให้ผู้สูงอายุอยู่อาศัยได้สะดวกสบายมากขึ้น (บ้านแบบไหนเป็นมิตรกับผู้สูงอายุ, 2556)

### 2.2.1 แนวคิดการเลือกใช้ชีวิตสูงวัยในบ้าน (Ageing in place)

แนวทางการออกแบบสร้างที่อยู่อาศัยให้ผู้สูงอายุในรูปแบบที่ให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่อาศัยในบ้านของตนเองได้อย่างยาวนานยิ่งขึ้นทำให้ไม่ต้องถูกส่งไปอยู่ในสถานที่ที่จัดไว้ให้ผู้สูงอายุที่ไม่ใช่บ้านของตนเอง เช่น โรงพยาบาล สถานรับเลี้ยงคนชรา แบบ Day care หรือ Nursing home เป็นต้น โดยหลักการ จะออกแบบเน้นในเรื่องความสะดวกสบาย ความปลอดภัยของผู้สูงอายุที่อยู่อาศัย แนวคิดนี้เป็นที่สนใจและอาจ เป็นอีกคำตอบที่ดีที่สุดของการแก้ปัญหาการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวโดยเป็นที่ตระหนักในทุกประเทศในเรื่องการจัดการระบบการดูแลผู้สูงอายุที่ต้องการทั้งงบประมาณและผู้ดูแลเป็นจำนวนมากและจำนวนผู้ดูแลมีแนวโน้มที่จะไม่เพียงพอทั้งจำนวน

ประชากรผู้สูงอายุที่มีการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและเริ่มเป็นปัญหาสำคัญโดยรวมในทุกประเทศ แนวคิดของวิธีการเลือกใช้ชีวิตสูงวัยในบ้านเดิม (Ageing in place) สามารถเสนอเป็นแนวนโยบายที่มีประสิทธิภาพ ทั้งยังประหยัดค่าใช้จ่ายโดยการให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ใน บ้านเดิมของตัวเองอย่างมีคุณภาพแทนที่การต้องย้ายเข้าไปใน โครงการหรือบ้านพักที่จัดขึ้น โดยเฉพาะ แนวคิดดังกล่าวส่งผลให้นโยบายของภาครัฐในหลายประเทศ สนับสนุนและออกกฎหมายให้แนวคิดนี้เกิดประโยชน์ได้อย่างแท้จริง (Australian Institute of Health and Welfare [AIHW], 2002) โดยวิธีการปฏิบัติที่ทำให้แนวคิดนี้สำเร็จมีการศึกษาโดย (Pynoos, Nishita & Perelma, 2003) แนวคิดดังกล่าวจะสำเร็จได้ ผู้สูงอายุต้องอยู่และดำเนินชีวิตภายใต้สภาพแวดล้อมหรือที่อยู่อาศัยที่ช่วยและส่งเสริม การดำเนินชีวิตหรือประกอบกิจกรรมได้ด้วยตัวเองและต้องมีระบบการให้การช่วยเหลือดูแลในด้านสุขภาพ และการจัดการให้กับผู้สูงอายุในยามที่ต้องการ

### 2.2.2. แนวคิดการออกแบบเพื่อทุกคน (Universal Design)

การออกแบบเพื่อให้ทุกคนในสังคมหรือแม้แต่สมาชิกในบ้านสามารถใช้งานได้ เพราะแนวคิดหลักในการออกแบบจะมุ่งเน้นเรื่องประโยชน์ใช้สอยที่ทุกคนในสังคมสามารถใช้ได้อย่างเต็มที่และเท่าเทียมกัน โดยไม่เลือกที่จะทำเพื่อบุคคลหรือกลุ่มหนึ่งกลุ่มใดโดยเฉพาะ จึงเป็นการออกแบบที่คำนึงถึงการใช้อย่างคุ้มค่า ครอบคลุมสำหรับทุกคน และเป็นไปอย่างเท่าเทียมกัน ไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุ คนป่วย สตรีตั้งครรภ์ เด็กเล็ก และคนพิการ หลักสำคัญของ Universal Design มี 7 ประการ

1. ทุกวัยใช้ได้ (Equitable Use) ทุกกลุ่มใช้ประโยชน์ได้อย่างเท่าเทียม โดยคำนึงถึงความสะดวก ปลอดภัย และความเป็นส่วนตัวของผู้ใช้
2. ปรับเปลี่ยนการใช้ได้ (Flexibility in Use) การออกแบบสามารถรองรับการใช้สอยจากผู้ใช้งานที่หลากหลาย โดยอาจมีหลายทางเลือกที่สามารถใช้งานได้สะดวก ทั้งการใช้งานมือขวาหรือมือซ้ายก็ได้ อำนวยความสะดวกที่ผู้ใช้สามารถปรับการใช้งานเมื่อต้องการความถูกต้องแม่นยำมากขึ้น และสามารถปรับเปลี่ยนการใช้งานตามการเคลื่อนไหวของผู้ใช้ได้
3. ใช้งานง่าย (Simple and Intuitive) ไม่ซับซ้อน ง่ายต่อการเข้าใจ โดยไม่คำนึงถึงประสบการณ์ ความรู้ ภาษา หรือระดับความชำนาญของผู้ใช้ ฉะนั้นการออกแบบต้องเรียบง่าย ผู้ใช้งานสามารถใช้งานได้จากสามัญสำนึก มีข้อแนะนำการใช้ที่สำคัญ โดยไม่คำนึงถึงการรู้ หรือไม่รู้หนังสือ หรือความหลากหลายทางภาษา
4. ง่ายต่อความเข้าใจ (Perceptible Information) มีการให้ข้อมูลที่เข้าใจได้ง่าย ไม่จำเป็นต้องอาศัยการรับรู้ทางร่างกายที่มากเกินไป งานออกแบบสามารถสื่อสารข้อมูลที่จำเป็นกับ

ผู้ใช้งานได้ โดยปราศจากข้อจำกัดของผู้ที่มีความบกพร่องทางประสาทสัมผัส งานออกแบบควรมีป้ายบอกเป็นสัญลักษณ์ การใช้พื้นผิวต่างสัมผัส หรือสีที่ตัดกันกับสภาพแวดล้อมโดยรอบ และการแนะนำการใช้งานหลากหลายสื่อ เช่น มีทั้งสัญลักษณ์ อักษรเบรลล์ สัญลักษณ์เสียงประกอบกัน

5. การออกแบบที่ป้องกันความผิดพลาดได้ (Tolerance for Error) การออกแบบควรลดอันตราย หรืออุบัติเหตุต่างๆอันอาจเกิดขึ้นได้โดยไม่ตั้งใจ โดยมีการออกแบบการเตือนอันตรายที่อาจเกิดขึ้นไว้ เช่น มีพื้นผิวต่างสัมผัสแบบเตือนอันตราย (Warning Block) ไว้ก่อนถึงทางลาด หรือการออกแบบที่เตรียมอุปกรณ์เพื่อให้เกิดความปลอดภัยไว้ (เช่น ราวจับในที่ต่างๆ) และการออกแบบที่ป้องกันการเข้าถึงในส่วนที่เป็นอันตราย

6. ใช้แรงน้อย (Low Physical Effort) ใช้งานสบายเบาแรง

7. ขนาดและพื้นที่ใช้งานที่เหมาะสมกับการเข้าถึงและใช้สอย (Size and Space for Approach and Use) ด้วยขนาดและพื้นที่ใช้งานที่เหมาะสม สามารถใช้งานได้สะดวกทั้งการเอื้อม การจับต้อง โดยปราศจากเงื่อนไขของข้อจำกัดทางร่างกาย หรือการเคลื่อนไหว อุปกรณ์หรือการออกแบบในจุดที่สำคัญต้องสามารถมองเห็นชัดเจน ไม่ว่าจะมองขณะยืน หรือนั่งในรถล้อเลื่อน และจัดเตรียมพื้นที่ใช้งานที่เหมาะสมกับการเข้าถึง และใช้สอย โดยคำนึงถึงบุคคลทั่วไป และบุคคลที่ต้องมีผู้ดูแล หรือมีอุปกรณ์ช่วยเหลือต่างๆ เช่น รถล้อเลื่อน ไม้เท้า ฯลฯ (คู่มือบ้านใจดี, 2556)

### 2.2.3. แนวคิดการปรับเปลี่ยนบ้านพัก (Home Modification)

นิยามโดย (Pynoos, Mayeda & Lee, 2003) คือ การปรับเปลี่ยนสถานะแวดล้อมโดยมีจุดประสงค์ที่จะทำให้เกิดสภาพการสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวัน และช่วยป้องกันการเกิดอุบัติเหตุสำหรับผู้ใช้งาน ทำให้ง่ายต่อการดูแลจัดการเกี่ยวกับการให้การรักษาพยาบาล และช่วยลดค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวกับการบริการดูแลทั่วไป หลักการของการปรับเปลี่ยนบ้านประกอบด้วย

1. การปรับเปลี่ยนโครงสร้าง (Structural Change) เช่น การปรับขนาดความกว้างของประตู การเพิ่มทางลาด การเพิ่มห้องน้ำ ที่ชั้นล่าง

2. การเพิ่มอุปกรณ์ช่วย (Special Equipment) เช่น การเพิ่มราวจับ

3. การเพิ่มอุปกรณ์ช่วยหรือเทคโนโลยี (Assistive Devices) เช่น การติดตั้งกล้องสังเกตการณ์

4. การปรับเปลี่ยนวัสดุ (Material Adjustments) เพื่อความปลอดภัย เช่น พื้นที่ไม่ลื่น พรมสีที่มองเห็นได้ง่าย

5. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavior Changes)



### 2.3. รูปแบบที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ตามสมควร พื้นที่ส่วนต่างๆ ของบ้านจึงควรมีหลักการออกแบบโดยเฉพาะให้เหมาะสมและปลอดภัยตอบสนองกับผู้สูงอายุมากที่สุด โดยต้องคำนึงถึงความปลอดภัย และความสะดวกสบาย ดังต่อไปนี้

1. เป็นบ้านชั้นเดียว หรือมีห้องนอนและห้องน้ำอยู่บริเวณชั้นล่าง
2. การใช้ทางลาดแทนพื้นต่างระดับเพื่อป้องกันการสะดุด
3. จัดแสงสว่างที่เพียงพอและเลือกใช้สีสันทัดกันในส่วน of พื้นผิวอุปกรณ์ และส่วนของตัวบ้านให้เห็นชัดเจน
4. ระดับของการใช้งานที่ทำให้ไม่ต้องก้มลุกเงยมาก
5. พื้นที่ใช้งานที่กว้างขวางพอสำหรับผู้สูงอายุที่ใช้รถเข็นวีลแชร์ (Wheelchair)
6. ห้องน้ำ ควรมีพื้นกันลื่นและเรียบเสมอกัน แยกพื้นที่อาบน้ำที่เป็นส่วนเปียกออก จากส่วนแห้ง เพื่อกันน้ำกระเด็นลื่น แต่ต้องไม่แบ่งพื้นที่จนเข้าถึงยากจนเกินไป
7. ห้องนั่งเล่น เป็นพื้นที่ใช้งานของผู้สูงอายุเกือบตลอดวัน ห้องนี้จึงควรอยู่ในทิศเหนือเพื่อได้รับแสงสว่างตลอดวัน แต่ไม่มีแสงแดด และมีพื้นที่ต่อเนื่องกับทิศใต้เพื่อรับลมประจำได้ตลอดปี บานหน้าต่างควรอยู่สูงจากพื้นไม่มากนัก เพื่อให้แสงเข้าได้ดี และสามารถมองเห็นทิวทัศน์นอกบ้านได้
8. ห้องนอน ควรจะอยู่ชั้นล่าง จากเตียงนอนสามารถเข้าถึงห้องน้ำได้สะดวก ควรมีช่องรับแสงทางทิศตะวันออก เพื่อรับแสงยามเช้า ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุรับรู้การเปลี่ยนแปลงของช่วงเวลา รู้สึกสดชื่นขึ้น ลดปัญหาเรื่องการเจ็บป่วย นอกจากนี้ห้องควรมีสีฟ้าอ่อน จะช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัส ทำให้ความรู้สึกผ่อนคลาย สงบ ลดความเจ็บปวด ลดอาการนอนไม่หลับ

### 2.4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ (2550) ได้นำเสนอแนวคิดการออกแบบสภาพแวดล้อม และที่พักอาศัยของผู้สูงอายุว่ามีหลักการดังนี้คือมีความปลอดภัยทางกายภาพจัดให้มีแสงสว่างเพียงพอบริเวณบันไดและทางเข้ามีราวจับ อุปกรณ์เปิดและปิดประตูที่ไม่ต้องออกแรงมาก ห้องน้ำใช้พื้นกระเบื้องไม่ลื่นอุปกรณ์ปิดเปิดน้ำทำได้สะดวก มีราวจับ มีสัญญาณฉุกเฉินจากหัวเตียง หรือห้องน้ำ สำหรับเรียกขอความช่วยเหลือ สามารถเข้าถึงได้ง่าย ควรมีทางลาดสำหรับรถเข็น มีความสูงของคู่มือผู้สูงอายุสามารถหยิบของได้สะดวกอยู่ใกล้แหล่งบริการต่างๆ ใกล้แหล่งชุมชนเดิมเพื่อให้

ญาติมิตรสามารถมาเยี่ยมเยียนสะดวก สามารถสร้างแรงกระตุ้นด้วยการเลือกใช้สีที่เหมาะสม มีความสว่างและชัดเจนซึ่งจะทำให้การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุถูกระงับกระชวยไม่ซึมเศร้าการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆของผู้สูงอายุเป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุนำความสามารถต่างๆมาใช้อย่างเต็มที่เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความสามารถก่อนประโยชน์แก่ชุมชนดังนั้นที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุควรจะออกแบบให้ดูแลรักษาง่ายเท่าที่จะเป็นไปได้ ด้วยเหตุนี้บ้านทุกๆไปควรจะเล็ก ถ้าเป็นหลังใหญ่ควรจะมีห้องซึ่งง่ายต่อการปิดเปิดเพื่อความสะดวกสบายในการดูแล บ้านอาจจะมีบานเลื่อนอลูมิเนียมป้องกันฝน และสนามหญ้าที่มีพุ่มไม้เตี้ยเพื่อลดงานสนาม

Tinker (1997) พบว่าผู้สูงอายุต้องการจะอยู่อาศัยในที่อยู่เดิมจนสูงอายุ (age-in-place) ดังนั้นจึงควรออกแบบบ้านโดยคำนึงถึงความสามารถในการเข้าถึงของผู้สูงอายุแต่เบื้องต้น โดยหลักการออกแบบบ้านผู้สูงอายุควรอยู่ชั้นล่าง มีห้องน้ำพร้อมห้องอาบน้ำ มีประตูเปิดกว้าง ไม่มีบันไดหรืออะไรกั้นขวาง Tinker(1997) สนับสนุนให้ปรับปรุงบ้านเดิมให้เป็นที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ และเป็นทางเลือกของผู้สูงอายุในการพักอาศัยช่วงบั้นปลายของชีวิตอย่างมีความสุข งานวิจัยของ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2544) นำเสนอว่าการจัดการด้านที่อยู่อาศัยควรคำนึงถึงความต้องการของสังคมและความต้องการของปัจเจกบุคคล ซึ่งอาศัยหลักการจัดการที่อยู่อาศัยของ Hooyman และ Kiyak (อ้างถึงใน ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2544, น. 32) ให้แบ่งการจัดการที่อยู่อาศัยออกโดยคำนึงถึงความต้องการความปลอดภัยด้านร่างกายและอนามัย ความเป็นส่วนตัว การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และความมั่นคงของบุคคลและการพัฒนา ดังนี้ การใช้ประโยชน์ได้ง่าย มีความปลอดภัยทางกายภาพ ความเป็นส่วนตัว มีขอบเขตส่วนบุคคลใช้สอยง่าย และมีการกระตุ้น Fobker and Grotz (2006) ได้ทำการศึกษาการพักอาศัยของผู้สูงอายุในเยอรมันซึ่งเสนอว่าสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุตามทฤษฎีของผู้สูงอายุ คือ สถานที่ที่ทำให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย ทั้งในด้านกายภาพและด้านสังคม

Gibler (1989) เสนอว่า บ้านของผู้ที่มีอายุมากเช่น 70 ปีขึ้นไปอาจต้องพิจารณาให้มีตู้หรือชั้นวางของที่เหมาะสม มีราวจับ มีระดับหรือขั้นที่ต้องก้าวน้อย พื้นต้องไม่ลื่น ผิวและสีของวัสดุต้องมีความแตกต่างให้เห็นเด่นชัด ทั้งนี้ก็เพื่อความปลอดภัยของผู้สูงอายุ Murphy et al. (2002) กล่าวว่า ร้อยละ 25-55 ของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนสูงอายุในสหรัฐอเมริกา มีความกลัวว่าจะลื่นหกล้ม โดยเฉพาะผู้สูงอายุเพศหญิง และผู้ที่มีประวัติการลื่นหกล้มมาก่อนแล้ว ดังนั้นวัสดุที่ใช้ในบ้านพักหลังเกษียณจึงต้องไม่ลื่นเพื่อที่จะลดความวิตกกังวลและหวาดกลัวว่าจะลื่นหกล้มของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ Iwarsson และ Wilson (2006) เสนอให้มีการปรับปรุงที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุให้มีความเหมาะสมตามสภาพของวัยที่เปลี่ยนไปเพื่อให้ผู้สูงอายุได้อยู่ในบ้านที่อยู่ในสภาพแวดล้อมและสังคมที่คุ้นเคยอย่างสะดวกขึ้น เป็นการเสนอแนวคิดให้ผู้สูงอายุพักอาศัยอยู่ในบ้านเดิม แต่ควรมีการปรับปรุงให้เหมาะสมกับสภาพทางกายภาพของผู้สูงอายุ

อัจฉราวรรณ งามญาณ (2555) พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการอยู่บ้านเดิมมากกว่าย้ายไปอยู่บ้านพักหลังเกษียณ ทั้งนี้ที่บ้านเดิมไม่เอื้อต่อสภาพร่างกายที่เปลี่ยนไปของผู้สูงอายุ ในขณะที่เดียวกันยังพบว่าผู้สูงอายุคนนี้มี การเตรียมการทางการเงินไว้ใช้หลังเกษียณแล้วเฉลี่ยอยู่ในระดับดี โดยมีทรัพย์สินมากพอที่จะใช้ซื้อหาความสะดวกสบายแก่ชีวิตยามชราได้ตามต้องการ ดังนั้นการทราบลักษณะที่อยู่อาศัยที่จะเอื้อแก่สภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุในวัยหลังเกษียณ ตามทัศนคติของผู้สูงอายุเอง จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ประกอบการธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ที่จะเตรียมจัดทำบ้านพักหลังเกษียณออกมาสนองตอบความต้องการของผู้สูงอายุ ซึ่งแม้ตลาดส่วนนี้จะมีสัดส่วนที่ไม่มาก แต่ด้วยฐานของผู้สูงอายุที่ใหญ่ขึ้น รวมทั้งฐานะทางการเงินของผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มสูงขึ้น การชักจูงให้ผู้สูงอายุใช้เงินที่ออมมาชั่วชีวิตในบั้นปลายแห่งชีวิตอย่างมีความสุขปลอดภัย และสะดวกสบายจึงเป็นเรื่องที่ไม่เกินความคาดหมาย

หลักการออกแบบที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุถือเป็นสิ่งสำคัญมาก ซึ่งต้องใส่ใจตั้งแต่โครงสร้าง การตกแต่ง การจัดวาง การติดตั้งอุปกรณ์ โดยหลักการออกแบบเบื้องต้นควรคำนึงถึง การป้องกันและลดอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้น การทำให้สามารถใช้ชีวิตได้ง่ายและสะดวกขึ้น รวมถึงการส่งเสริมสุขภาวะที่ดี ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุอาศัยร่วมกับทุกคนในบ้านได้อย่างมีความสุข

## บทที่ 3

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบห้องนอน ห้องน้ำ และห้องนั่งเล่นที่เหมาะสมสำหรับของผู้สูงอายุ” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งมีขั้นตอนและวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

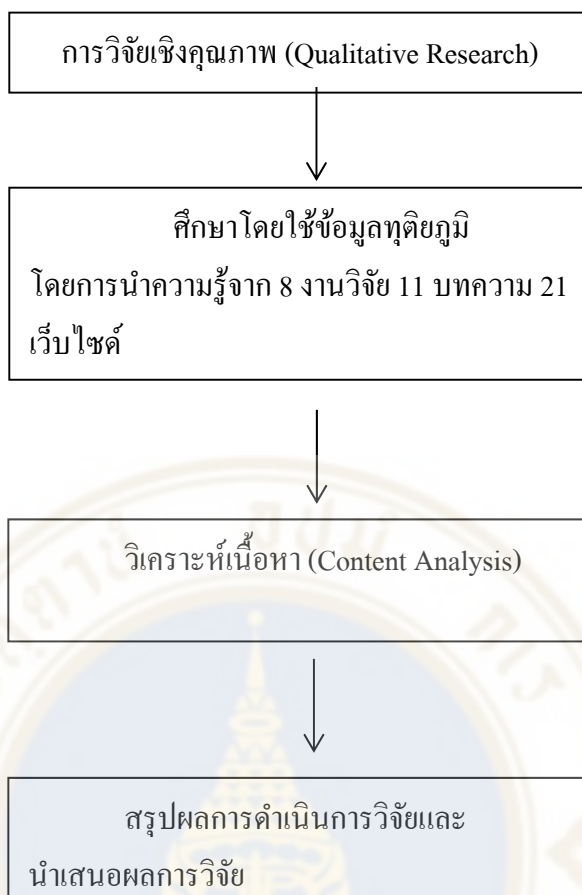
1. แหล่งข้อมูล
2. กรอบขั้นตอนงานวิจัย
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### 3.1 แหล่งข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ใช้แหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) คือการค้นคว้าหาข้อมูลจาก ทฤษฎี งานวิจัยวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง บทความทางอินเทอร์เน็ต นิตยสาร เอกสารและสื่อสิ่งพิมพ์

#### 3.2 กรอบขั้นตอนงานวิจัย

จากการศึกษาและค้นคว้าเพื่อกำหนดแนวทางการวิจัย ผู้วิจัยได้มีกรอบงานที่วิจัยที่เป็น ขั้นตอนการวิจัยเพื่อให้ได้ผลที่ต้องการ ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 1 แสดงกรอบขั้นตอนงานวิจัย  
ที่มา: ผู้วิจัย

### 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ แบบการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยอาจมีการแบ่งประเภทตามเนื้อหา ของเอกสาร แล้วเปรียบเทียบเนื้อหาประเภทต่าง ๆ เข้าด้วยกัน

### 3.4 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัย บทความ เอกสาร และข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต

### 3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

วิจัย

1. วางเค้าโครงการในเนื้อหาสาระของเอกสาร ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการ
2. วิเคราะห์ข้อมูล โดยแยกส่วนประกอบของข้อมูลตามหัวข้อที่เราต้องการ
3. การสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ



## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบห้องนอน ห้องน้ำ และห้องนั่งเล่นที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ” ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลต่างๆที่เกี่ยวข้อง ทฤษฎีที่สัมพันธ์กับเรื่องที่ทำการศึกษาวิจัย และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังต่อไปนี้

1. สภาพที่อยู่อาศัยและสภาพทั่วไปของผู้สูงอายุ
2. รูปแบบที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ
  - 2.1. รูปแบบห้องน้ำที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
  - 2.2. รูปแบบห้องนั่งเล่นที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
  - 2.3. รูปแบบห้องนอนที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
  - 2.4. องค์ประกอบอื่นๆที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

#### 4.1 สภาพที่อยู่อาศัยและสภาพทั่วไปของผู้สูงอายุ

##### 4.1.1 จำนวนสมาชิกในครอบครัวลดลง

ครัวเรือนไทยมีแนวโน้มเล็กลง ในปี 2513 ขนาดครัวเรือนไทยเท่ากับ 5.7 คนต่อครัวเรือน ขนาดครัวเรือนได้เล็กลงจนเหลือ 4.4 คนต่อครัวเรือนในปี 2533 และลดลงเหลือเพียง 3.1 คนต่อครัวเรือนในปี 2553 ผู้สูงอายุ

##### 4.1.2 รายได้ผู้สูงอายุ

ข้อมูลการสำรวจประชากรสูงอายุครั้งล่าสุด เมื่อปี 2554 พบว่า ยังมีผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไปมากถึงหนึ่งในสาม (ร้อยละ 34) ของผู้สูงอายุทั้งหมดมีรายได้ต่ำกว่าเส้นความยากจน ซึ่งลดลงจากร้อยละ 47 ของการสำรวจประชากรสูงอายุในปี 2545 โดยที่บุตรหลานยังคงเป็นแหล่งรายได้ที่สำคัญ (ร้อยละ 40) แหล่งรายได้รองลงมาคือ ได้จากการทำงาน (ร้อยละ 35) ผู้สูงอายุประมาณร้อยละ 11 มีเบี้ยยังชีพเป็นรายได้หลัก ผู้สูงอายุเพียงร้อยละ 6 ที่มีเงินบำเหน็จหรือบำนาญ ร้อยละ 3 ตอบว่ามีรายได้จากกลุ่มสมรส และไม่ถึงร้อยละ 3 ของผู้สูงอายุมีรายได้หลักจากเงินออม ดอกเบี้ย และทรัพย์สินอื่นๆ

ผู้ที่มีรายได้ต่ำกว่า  
1,607 บาทต่อคนต่อ  
เดือน หรือ 19,284  
บาทต่อคนต่อปี

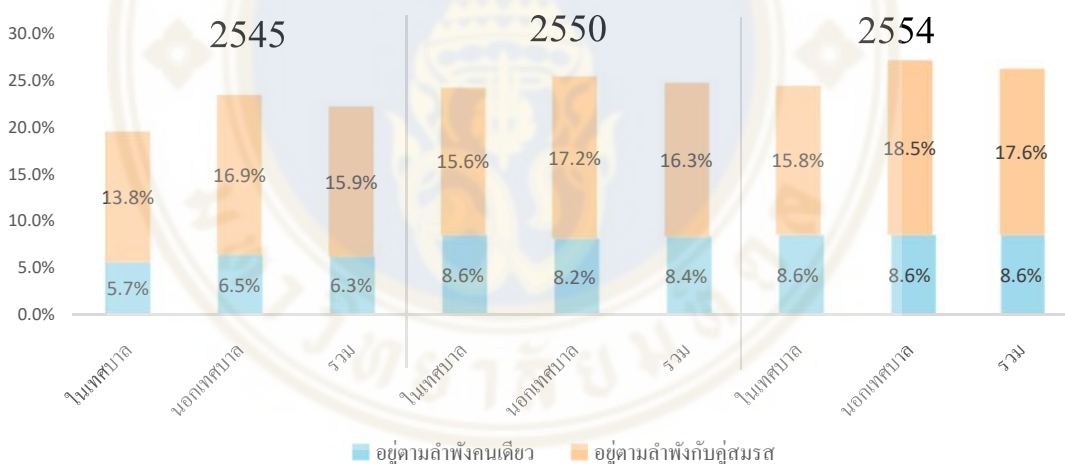
ผู้ที่มีรายได้ต่ำกว่า  
2,422 บาทต่อคนต่อ  
เดือน หรือ 29,064  
บาทต่อคนต่อปี

46.5% พ.ศ. 2545      33.8% พ.ศ. 2554

ภาพที่ 2 แสดงอัตราส่วนร้อยละของผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่ำกว่าเส้นยากจน พ.ศ. 2545 และ 2554  
ที่มา: สํารวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2545 และ 2554 สำนักงานสถิติแห่งชาติ

#### 4.1.3 รูปแบบการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุไทยมีแนวโน้มอาศัยอยู่ตามลำพังเพิ่มมากขึ้นรูปแบบการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไป ผู้สูงอายุไทยที่อยู่ตามลำพังคนเดียวหรืออยู่กับคู่สมรสเท่านั้นมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 22 ในปี 2545 เป็นร้อยละ 26 ในปี 2554



ภาพที่ 3 แสดงรูปแบบการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

ที่มา: สํารวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2545, 2550, 2554 สำนักงานสถิติแห่งชาติ

#### 4.1.4 ลักษณะที่พักอาศัยในปัจจุบันและการเป็นเจ้าของ

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาศัยอยู่บ้านเดี่ยวร้อยละ 76 ส่วนใหญ่เป็นบ้าน 2 ชั้น ขนาดของที่ดินเฉลี่ย 124 ตารางวา พื้นที่ใช้สอยเฉลี่ย 169 ตารางเมตร จำนวนห้องเฉลี่ย 3.4 ห้อง และห้องน้ำเฉลี่ย 2.4 ห้อง รองลงไปเป็นทาวน์เฮาส์ร้อยละ 11 ขนาดพื้นที่เฉลี่ย 23 ตารางวา พื้นที่ใช้สอยเฉลี่ย 93 ตารางเมตร จำนวนชั้นเฉลี่ย 2.3 ชั้น ห้องนอนเฉลี่ย 2.6 ห้อง ห้องน้ำเฉลี่ย 2.3 ห้อง ตึกแถวร้อยละ



8 ซึ่งขนาดพื้นที่เฉลี่ย 28.5 ตารางวา พื้นที่ใช้สอยเฉลี่ย 145.3 จำนวนคูหาเฉลี่ย 1.7 ห้อง จำนวนชั้นเฉลี่ย 3.2 ชั้น ห้องนอนเฉลี่ย 3.6 ห้อง ห้องน้ำเฉลี่ย 2.6 ห้อง และคอนโดมิเนียมร้อยละ 2 พื้นที่ใช้สอยเฉลี่ย 55.9 ตารางเมตร ห้องนอนเฉลี่ย 1.4 ห้อง ห้องน้ำเฉลี่ย 1.4 ห้อง

ด้านความเป็นเจ้าของ ส่วนใหญ่เป็นเจ้าของที่พักอาศัยเองร้อยละ 46.9 รองลงไปคู่สมรสเป็นเจ้าของร้อยละ 20.4 บุตรเป็นเจ้าของร้อยละ 13.8 เช่าอยู่ร้อยละ 6.1 และอาศัยกับคนอื่นร้อยละ 3.3%

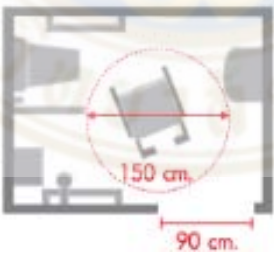
#### 4.1.5 การใช้ชีวิตประจำวัน

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้เวลาในที่สุดอยู่ในห้องนั่งเล่น รองลงมา คือ ห้องนอน แต่ห้องน้ำเป็นห้องที่เกิดอุบัติเหตุบ่อยที่สุด



## 4.2 รูปแบบที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ

### 4.2.1 รูปแบบห้องน้ำที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ


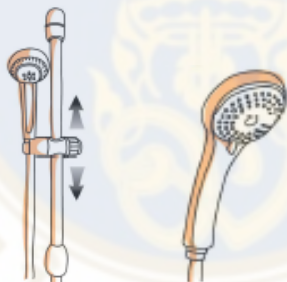
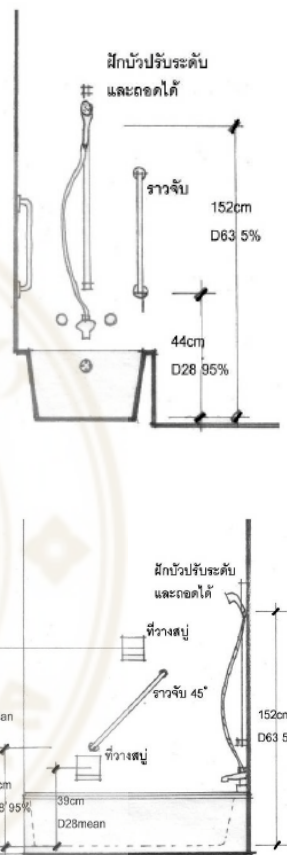
ตารางที่ 2 แสดงรูปแบบห้องน้ำที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

บริเวณ	แนวทางการออกแบบ	รายละเอียด
พื้นที่ในห้องน้ำ	-ควรมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 1.5 – 2 เมตร 	-เพื่อมีพื้นที่ให้รถเข็นสามารถหมุนตัวกลับได้ -ทางลาดช่วยกันน้ำไหลออกมานอกห้อง และน้ำขังภายในห้องน้ำ
	-พื้นที่ภายในและภายนอกควรมีระดับที่เท่ากัน -พื้นที่เป็นห้องน้ำต้องมีความลาดเอียงพอไปยังท่อระบายน้ำทิ้ง	

ตารางที่ 2 แสดงรูปแบบห้องน้ำที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

บริเวณ	แนวทางการออกแบบ	รายละเอียด
โถสุขภัณฑ์	<p>-มีโถส้วมชนิดนั่งราบ สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 40 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 50 เซนติเมตร</p>  <p>-มีพนักพิงหลังและที่ปล่อยน้ำเป็นชนิดคันโยก ปุ่มกดขนาดใหญ่ หรือชนิดอื่นที่ผู้สูงอายุสามารถใช้ได้อย่างสะดวก</p> <p>-มีด้านข้างด้านหนึ่งของโถสุขภัณฑ์อยู่ชิดผนัง โดยมีระยะห่างวัดจากกึ่งกลางโถสุขภัณฑ์ถึงผนังไม่น้อยกว่า 45 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 50 เซนติเมตร</p>	<p>-เพื่อการลุกนั่งที่สะดวก ไม่เตี้ยและสูงเกินไป</p> <p>-มีราวจับเพื่อช่วยในการพยุงตัว ดังนั้นควรติดตั้งอย่างแน่นหนา มั่นคง เพื่อให้แน่ใจว่าสามารถรับน้ำหนักของผู้สูงอายุได้</p>
ราวจับ	<p>-ราวจับควรมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 4.5 เซนติเมตร ใช้วัสดุสแตนเลส</p> <p>-มีราวจับบริเวณด้านชิดผนังเป็นราวจับในแนวนอนและแนวตั้ง ราวจับในแนวนอนมีความสูงจากพื้น ไม่น้อยกว่า 70 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 90 เซนติเมตร และให้ยื่นล้ำออกมาด้านหน้าโถอีกไม่น้อยกว่า 25 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 30 เซนติเมตร และมีราวจับในแนวตั้งต่อจากปลายของราวจับในแนวนอนด้านหน้าโถส้วม มีความยาววัดจากปลายของราวจับในแนวนอนขึ้นไปอย่างน้อย 60 เซนติเมตร โดยทำมุม 45 องศา กับราวจับในแนวนอน</p>	<p>-เพื่อช่วยในการพยุงตัวในการนั่ง ลุก หรือพยุงตัวไปในบริเวณต่างๆ ในห้องน้ำ</p>
สัญญาณฉุกเฉิน	<p>-ติดตั้งบริเวณโถสุขภัณฑ์หรือบริเวณฝักบัว</p> 	<p>-เพื่อผู้สูงอายุสามารถแจ้งเหตุ หรือเรียกหาผู้ช่วยในกรณีฉุกเฉิน</p>

ตารางที่ 2 แสดงรูปแบบห้องน้ำที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

บริเวณ	แนวทางการออกแบบ	รายละเอียด
<p>บริเวณที่อาบน้ำ</p>	<p>-บริเวณที่อาบน้ำควรกว้างไม่น้อยกว่า 110 เซนติเมตร และความยาวไม่น้อยกว่า 120 เซนติเมตร</p> <p>-มีที่นั่งสำหรับอาบน้ำที่มีความสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 45 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 50 เซนติเมตร</p>  <p>-ฝักบัวควรเป็นแบบที่ปรับระดับและถอดได้ และติดตั้งไว้ที่ความสูงจากพื้นไม่เกิน 160 เซนติเมตร สั่งของเครื่องใช้สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 30 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 120 เซนติเมตร</p>  <p>-ราวจับจะต้องติดตั้งสูงจากพื้น ไม่น้อยกว่า 40 เซนติเมตร ทั้งแบบแนวตั้งและแบบแนวนอน</p>	<p>-เพื่อผู้สูงอายุจะได้ไม่ต้องยืนนานๆเวลาอาบน้ำ และเพิ่มความปลอดภัยจากการลื่นหกล้มด้วยราวจับในบริเวณที่อาบน้ำด้วย</p> 

#### 4.2.2 รูปแบบห้องนั่งเล่นที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

##### ตารางที่ 3 แสดงรูปแบบห้องนั่งเล่นที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

บริเวณ	แนวทางการออกแบบ	รายละเอียด
พื้นที่	-ควรมีลักษณะโล่งกว้าง ไม่มีสิ่งกีดขวางหรือเฟอร์นิเจอร์กีดขวาง	-พื้นที่ควรกว้างพอสำหรับรถเข็นสามารถผ่านหรือหมุนในห้องได้

ตารางที่ 3 แสดงรูปแบบห้องนั่งเล่นที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

บริเวณ	แนวทางการออกแบบ	รายละเอียด
การจัดพื้นที่ภายในห้องนั่งเล่น	-ระยะห่างอย่างน้อย 30 เซนติเมตรสำหรับการใช้โต๊ะ ระยะห่างอย่างน้อย 50 เซนติเมตรสำหรับการวางโทรทัศน์ ซึ่งต้องตรงกับพื้นที่นั่งหลักของห้อง และระยะห่างอย่างน้อย 50 เซนติเมตรสำหรับเฟอร์นิเจอร์ 	-เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุไม่แออัดมากเกินไป
เฟอร์นิเจอร์	-ลดการใช้เฟอร์นิเจอร์ที่มีเหลี่ยมคม	-ซึ่งอาจทำให้เกิดอันตรายต่อผู้สูงอายุได้
เก้าอี้ โซฟา	-เก้าอี้โซฟาควรมีที่เท้าแขน และความสูงไม่เกิน 43 เซนติเมตร -เก้าอี้ที่นั่งสำหรับผู้สูงอายุต้องมีพนักพิง มีที่วางแขน ความสูงพอเหมาะโดยเมื่อนั่งแล้วสามารถวางเท้าถึงพื้นหัวเข่าตั้งฉากกับพื้น	-เพื่อผู้สูงอายุไม่ลำบากในการย่อหรือใช้แรงในการลุกมากเกินไป

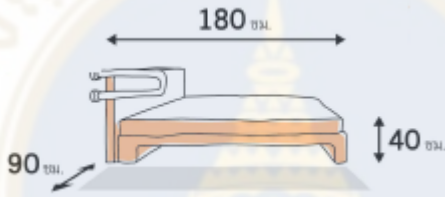
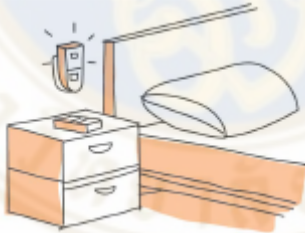
#### 4.2.3 รูปแบบห้องนอนที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

เป็นห้องที่ผู้สูงอายุใช้มากห้องหนึ่ง โดยเฉพาะถ้าเป็นผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย ก็มักจะใช้ห้องนี้เกือบตลอดเวลา ห้องนอนผู้สูงอายุควรอยู่ชั้นล่าง ภายในควรจัดสภาพแวดล้อม ดังนี้

ตารางที่ 4 แสดงรูปแบบห้องนอนที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ





บริเวณ	แนวทางการออกแบบ	รายละเอียด
พื้นที่	-ควรมีลักษณะโล่งกว้าง ไม่มีสิ่งกีดขวางหรือเฟอร์นิเจอร์กีดขวาง	-พื้นที่ควรกว้างพอสำหรับรถเข็นสามารถหมุนในห้องได้

ตารางที่ 4 แสดงรูปแบบห้องนอนที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

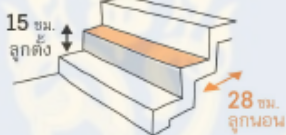
บริเวณ	แนวทางการออกแบบ	รายละเอียด
เตียงนอน	<p>-มีความยาวไม่น้อยกว่า 180 เซนติเมตร สูง 40 เซนติเมตร หรือความสูงของเตียงอยู่ในระดับที่ผู้สูงอายุ นั่งแล้วสามารถวางเท้าได้ถึงพื้นในระดับตั้งฉากกับพื้น และควรมีโต๊ะข้างหัวเตียงที่วางสิ่งของที่จำเป็นในตำแหน่งที่มือเอื้อมถึงได้ง่าย</p> <p>-มีพื้นที่ว่าง 90 เซนติเมตร รอบเตียง 3 ด้าน</p> <p>-ควรอยู่ใกล้ห้องน้ำ เนื่องจากผู้สูงอายุมักจะเข้าห้องน้ำบ่อย</p> 	<p>-มีพื้นที่ว่างรอบเตียงเพื่ออำนวยความสะดวก ลุก นอน และง่ายต่อผู้อื่นในการเข้าไปดูแล</p>
สัญญาณฉุกเฉิน	<p>-ควรติดตั้งบริเวณหัวเตียง สามารถเอื้อมถึงได้จากที่นอน</p> 	<p>-เพื่อผู้สูงอายุสามารถแจ้งเหตุ หรือเรียกหาผู้ช่วยในกรณีฉุกเฉิน</p>
ตู้เสื้อผ้า	<p>-ตู้เสื้อผ้าไม่ควรสูงจนต้องปีน ไม่มีล้อเลื่อน และการวางสิ่งของถ้ำของหนักควรอยู่ชั้นล่างสุด หรือตู้ไม่ควรต่ำเกินไปจนต้องก้มตัวไปหยิบ</p>	<p>-เพื่อสะดวกในการใช้งานไม่ต้องใช้แรงหรือเอื้อมมากเกินไป</p>

#### 4.2.4 ส่วนประกอบอื่นๆ

รูปแบบบ้านที่เหมาะสมควรจะเป็นบ้านชั้นเดียว หรือมีห้องนอน ห้องน้ำที่มีบริเวณที่อาบน้ำอยู่บริเวณชั้นหนึ่ง มีอากาศถ่ายเทดี ซึ่งองค์ประกอบที่เหมือนกันดังนี้ ตารางที่ 5 แสดงรูปแบบส่วนประกอบอื่นๆที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

บริเวณ	ห้องน้ำ	ห้องนั่งเล่น	ห้องนอน	รายละเอียด
ประตู	ความกว้างของประตูอย่างน้อย 90 เซนติเมตร ควรเป็นแบบบานเลื่อน			เพื่อรุดเงินสามารถเข้าออกได้สะดวก
				
ที่เปิดประตู	เป็นแบบเขาควาง คันโยก หรือลูกบิดแบบมีร่อง			ง่ายต่อการใช้งาน ใช้แรงน้อย
				
ธรณีประตู	ไม่ควรมีธรณีประตู ควรเป็นพื้นระดับเดียวกันหมด			เพื่อป้องกันการสะดุดหกล้ม
สัญญาณฉุกเฉิน	ติดตั้งใกล้โถสุขภัณฑ์	-	ติดตั้งบริเวณหัวเตียง	สำหรับใช้เรียกฉุกเฉินหรือต้องการความช่วยเหลือ
สวิตช์	-	สวิตช์ไฟมีขนาด 50 x 75 เซนติเมตร ติดตั้งสูงระหว่าง 90 – 120 เซนติเมตร และมีแสงตอนปิดสวิตช์		เป็นระยะที่ผู้สูงอายุไม่เอื้อมมากเกินไป
				
ปลั๊กไฟ	-	สวิตช์ไฟมีขนาด 50 x 75 เซนติเมตร ติดตั้งสูงระหว่าง 45 – 90 เซนติเมตร		
				
พื้น	ใช้กระเบื้องหรือวัสดุที่มีพื้นผิวไม่ลื่น			ป้องกันอุบัติเหตุลื่นหกล้ม

ตารางที่ 5 แสดงรูปแบบส่วนประกอบอื่นๆที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

บริเวณ	ห้องน้ำ	ห้องนั่งเล่น	ห้องนอน	รายละเอียด
แสง	ควรมีทุกจุดและแสงสว่างมากกว่าธรรมดา 2-3 เท่า			ช่วยให้ผู้สูงอายุมองเห็นชัดเจนมากขึ้น
สี	ให้สีของอุปกรณ์ เฟอร์นิเจอร์ กับผนังนั้นแตกต่างกัน			เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถแยกสีของวัตถุกับสีของผนังได้ชัดเจน
บันได	<p>-กรณีที่ต้องมีบันได ลูกตั้งสูงไม่เกิน 15 เซนติเมตร ลูกนอนกว้างไม่น้อยกว่า 28 เซนติเมตร</p> <p>-ขอบบันไดแต่ละขั้นควรติดวัสดุกันลื่น และมีแถบสีที่แตกต่างจากขั้นอื่นเพื่อบอกตำแหน่งของขั้นแรก และขั้นสุดท้าย ตลอดจนถึงของบันไดกับพื้นห้องไม่ควรเป็นสีเดียวกัน</p> 			ผู้สูงอายุไม่ก้าวสูงเกินไป และลดอุบัติเหตุการขึ้นลงบันได
หน้าต่าง	-	-ควรสูงจากพื้น 50 เซนติเมตร ซึ่งเป็นความสูงในระดับสายตา สามารถมองเห็นวิวภายนอกได้		-เพื่อให้ผู้สูงอายุที่นั่งรถเข็นหรือคนที่นั่งบนโซฟาสามารถมองเห็นวิวภายนอกได้ และมีขนาดใหญ่พอที่จะทำให้แสงสว่างส่องเข้ามาได้ และมีระบบการระบายอากาศที่ดี

## บทที่ 5

### สรุปผลการอภิปราย และข้อเสนอแนะ

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักต้องการการดูแลเนื่องจากมีปัญหาเรื่องการเสื่อมถอยของร่างกาย และด้วยวิทยาการทางการแพทย์ทำให้มนุษย์ยุคปัจจุบันมีอายุขัยยืนยาว ผนวกกับอัตราการเกิดที่ลดลงทำให้จำนวนผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ในขณะที่ผู้สูงอายุจะต้องใช้ชีวิตตามลำพังมากขึ้น เพราะแม้จะอาศัยร่วมกับลูกหลาน แต่สมาชิกในบ้านที่เป็นวัยหนุ่มสาวก็มักต้องใช้เวลาด่วนใหญ่ออกไปทำงานนอกบ้าน ดังนั้น เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ตามสมควร ห้องน้ำ ห้องนั่งเล่น ห้องนอน และองค์ประกอบด้านอื่นๆ ของที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ ควรได้รับการออกแบบอย่างเหมาะสม นอกจากจะอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยแล้ว ยังทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบายใจที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ จึงนับเป็นการส่งเสริมทั้งสุขภาพกายและจิตใจของผู้สูงอายุในเวลาเดียวกัน

#### 5.1 สรุปผลงานวิจัย

1. ลักษณะของบ้าน ควรเป็นบ้านชั้นเดียว หรือมีห้องนอนสำหรับผู้สูงอายุอยู่ชั้นล่างของบ้าน พื้นควรเป็นระดับเดียวกัน ควรหลีกเลี่ยงธรณีประตู หรือพื้นต่างระดับ
2. ห้องน้ำ เป็นห้องที่ควรให้ความสำคัญมากที่สุด เนื่องจากเป็นบริเวณที่เกิดอุบัติเหตุบ่อยที่สุด ห้องน้ำควรกว้าง 1.50 - 2.00 เมตร ระดับพื้นภายใน-ภายนอก เท่ากัน มีราวจับขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 4.5 เซนติเมตร ทั้งบริเวณอ่างล้างหน้า โถสุขภัณฑ์ และบริเวณที่อาบน้ำ ซึ่งสามารถเดินได้ทั่วห้องน้ำ บริเวณที่อาบน้ำควรมีที่นั่งและสัญญาณฉุกเฉิน ฝักบัวควรเป็นชนิดแรงดันต่ำ พื้นห้องน้ำไม่ควรลื่น ก๊อกน้ำเป็นแบบก้านโยก
3. ห้องนอน เตียงนอนควรมีความยาวไม่น้อยกว่า 180 เซนติเมตร สูง 40 เซนติเมตร และมีพื้นที่ว่าง 90 เซนติเมตร รอบเตียง 3 ด้าน เตียงนอนควรอยู่ใกล้ห้องน้ำ หัวเตียงควรมีโทรทัศน์ และสัญญาณฉุกเฉิน ระดับหน้าต่างสูงจากพื้น 50 เซนติเมตร มองเห็นวิวภายนอกได้ ตู้เสื้อผ้าเป็นแบบบานเลื่อน มีแสงสว่างสำหรับการอ่านหนังสือ มีการระบายอากาศที่ดี



4. ห้องนั่งเล่น ควรมีพื้นที่กว้างพอสำหรับรถเข็น เฟอร์นิเจอร์ โต๊ะ เก้าอี้ ไม่ควรมีเหลี่ยมหรือมุม และความสูงไม่ควรเกิน 43 เซนติเมตร ระดับหน้าต่างสูงจากพื้น 50 เซนติเมตร มองเห็นวิวภายนอกได้ มีระบบระบายอากาศที่ดี
5. ประตู ควรมีความกว้างอย่างน้อย 90 เซนติเมตร เพื่อรถเข็นสามารถเข้าออกได้ และควรเป็นแบบบานเลื่อน
6. ราวจับ ควรทำจากวัสดุเรียบกลม มีความมั่นคงแข็งแรงและไม่ลื่น ขนาดพอเหมาะกับมือและทำความสะอาดได้ง่าย เช่น สแตนเลส
7. พื้น ควรใช้วัสดุที่ไม่ลื่น
8. บันได กรณีที่ต้องมีบันได ลูกตั้งสูงไม่ควรเกิน 15 เซนติเมตร ลูกนอนกว้างไม่น้อยกว่า 28 เซนติเมตร ขอบบันไดแต่ละขั้นควรติดวัสดุกันลื่น และมีแถบสีที่แตกต่างจากขั้นอื่นเพื่อบอกตำแหน่งของขั้นแรก และขั้นสุดท้าย ตลอดจนสีของบันไดกับพื้นห้องไม่ควรเป็นสีเดียวกัน
9. สวิตช์ไฟควรอยู่สูงจากพื้นไม่เกิน 120 เซนติเมตร ปลั๊กไฟสูงจากพื้นไม่เกิน 90 เซนติเมตร
10. แสง ควรมีทุกจุดและแสงสว่างมากกว่าธรรมดา 2-3 เท่า
11. สี ให้สีของอุปกรณ์ เฟอร์นิเจอร์ กับผนังนั้นแตกต่างกัน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถแยกสีของวัตถุกับสีของผนังได้ชัดเจน

## 5.2 ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัย

1. ควรมีการเก็บข้อมูลด้านสัดส่วนสรีระของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง อันเนื่องมาจากคนส่วนใหญ่เริ่มหันมาดูแลตัวเอง ทานอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายมากขึ้น อาจทำให้คนสูงขึ้น สรีระเปลี่ยน ระยะการเอื่อม การนั่งเปลี่ยนแปลงไป
2. ฝาผนังอาจติดรูปภาพที่มีความหมายสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อการระลึกถึงความหลัง ป้องกันภาวะซึมเศร้าได้
3. บันได กรณีที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ นอกจากให้ความสำคัญของลูกตั้ง ลูกนอน ความกว้างของบันไดก็ควรกว้างอย่างน้อย 1 เมตร และมีราวจับทั้ง 2 ข้าง เพื่อความสะดวกในการยึดเกาะ แสงสว่างบริเวณบันไดต้องเพียงพอ มีสวิตช์ไฟทั้งชั้นบนและล่าง ตามชั้นบันไดจะต้องไม่มีแสงสะท้อน หรือจัดจนเป็นเงามันอาจทำให้มีแสงสะท้อนทำให้ก้าวผิดขั้นได้ หรือเกิดการลื่นไถลได้ง่าย
4. หน้าต่างที่เป็นกระจกใส ควรติดเครื่องหมาย เพื่อเป็นสัญลักษณ์ให้ทราบว่าป็นกระจก ป้องกันการเดินชน

5. โตะ เก้าอี้ในห้องก็ควรหลีกเลี่ยงชนิดที่มีล้อเลื่อน

6. ราวจับ เป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากในการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวร่างกายและช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตนเองให้ได้มากที่สุด บ้านจึงควรมีราวจับไว้ในหลายจุด เช่น ห้องนั่งเล่น ห้องนอน ราวบันไดควรยาวกว่าตัวบันไดเล็กน้อย เพื่อป้องกันการลัดตกหกล้มกรณีที่กำลังลื่น

7. ของใช้ ข้าวของเครื่องใช้ควรคำนึงถึงสี เนื่องจากสายตาของผู้สูงอายุมักจะมองเห็นสีสว่างได้ดีกว่าสีทึบ นอกจากนั้นน้ำหนักของสิ่งของก็ควรจะมีน้ำหนักเบาเพื่อความสะดวกและปลอดภัยในการหยิบจับ

8. นอกจากนั้นควรเขียนหมายเลขโทรศัพท์ขอความช่วยเหลือ เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินไว้ให้ผู้สูงอายุติดต่อ โดยใช้ตัวหนังสือขนาดใหญ่ ชัดเจน ใช้สีตัดกับสีพื้นกระดาษ วางในตำแหน่งที่อ่านได้ง่าย

การจัดทำสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไม่เพียงแต่เป็นการทำเพื่อผู้สูงอายุในบ้านแล้ว ยังอาจเป็นการทำเพื่อสำหรับตัวเราเองในอนาคต ซึ่งเมื่อถึงวันนั้นเราอาจต้องพึ่งและช่วยเหลือตัวเองมากขึ้น จึงต้องเตรียมพร้อมไว้เช่นกัน

## บรรณานุกรม

- ชมพูนุท พรหมภักดี. (2556). การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย. บทความวิชาการ สำนักงาน  
เลขาธิการวุฒิสภา ปีที่ 3 ฉบับที่ 16
- ชวนนท์ โหมยกิจจาเลิศ (2558). FYI: สร้างความแตกต่างของสี่สำหรับบ้านเพื่อผู้สูงอายุ. (ออนไลน์).  
แหล่งที่มา. <http://www.scgexperience.co.th/home-idea/new-home/FYI-สร้างความแตกต่างของสี่-บ้านผู้สูงอายุ.aspx>
- ไทรรัตน์ จารุทัศน์. (2548). จิราพร เกศพิชญวัฒนา, กิตติอร ชาลปติ & ศรัณยา หล่อมณีนพรัตน์.  
มาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ. บัณฑิตวิทยาลัย.  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทราย สายน้ำใส. (2553). แนวทางการนำหลักการจิตวิทยามาใช้ในการออกแบบภูมิทัศน์เพื่อ  
ผู้สูงอายุ. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- บุษกร รมยานนท์. (2555). ลักษณะบ้านเดี่ยวและแนวทางการปรับเปลี่ยนตามแนวคิดบ้าน  
ปรับเปลี่ยนได้ง่ายยามสูงวัย. วิทยานิพนธ์คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการผังเมือง.  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ประดิษฐ์ (2014). หลักคิดในการสร้างบ้านให้ผู้สูงอายุ. (ออนไลน์). แหล่งที่มา  
<http://medicarezine.com/2014/11/aging-in-place/>
- แพง ชินพงศ์. (2555). จัดสภาพแวดล้อมอย่างไร..ให้ผู้สูงวัยอยู่ดีมีสุข. (ออนไลน์). แหล่งที่มา.  
<http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9550000013363>
- พีระพงษ์ บุญรัมย์. (2557). บ้านสำหรับผู้สูงอายุ. (ออนไลน์). แหล่งที่มา.  
<http://www.scgexperience.co.th/home-consult/dreamdriverblog/new-home/บ้านสำหรับผู้สูงอายุ.aspx>
- รณกร ลีไพบูลย์. (2554). แผนธุรกิจโครงการบ้านเดี่ยวสำหรับผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์  
มหาบัณฑิตสาขาวิชาวิศวกรรมพัฒนาอสังหาริมทรัพย์. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ราชวิทยาลัยแพทยออร์โธปิดิกส์แห่งประเทศไทย (2010). บ้านสำหรับผู้สูงอายุ. (ออนไลน์).  
แหล่งที่มา. <http://www.rcost.or.th/thai/index.php/component/content/article/37-knowledge/52-2010-01-28-07-18-27>

## บรรณานุกรม (ต่อ)

- รายงานสถานการณ์วิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมปี 2551 และแนวโน้มปี 2552. การพัฒนา  
ศักยภาพธุรกิจบริการเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างของประเทศ  
(ออนไลน์). แหล่งที่มา  
<http://www.sme.go.th/SiteCollectionDocuments/White%20Paper/2551/chapter-10.pdf>
- เสกสรร พันธุ์สวัสดิ์. (2555). การทดสอบและศึกษาความพึงพอใจต่ออุปกรณ์อำนวยความสะดวก  
สำหรับผู้สูงอายุ. วิศวกรรมศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.
- อัจฉราวรรณ งามญาณ และ ณิชวีชัย เผ่าภู. (2555). ผู้สูงอายุไทย: การเตรียมการทางการเงิน และ  
ลักษณะบ้านพักหลังเกษียณที่ต้องการ. วารสารบริหารธุรกิจ. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Home-4-Golden-Age. (2012). ห้องนอนสำหรับผู้สูงอายุ. (ออนไลน์). แหล่งที่มา.  
[http://home-4-golden-age.blogspot.com/2012/04/blog-post\\_4203.html](http://home-4-golden-age.blogspot.com/2012/04/blog-post_4203.html)
- SCG Experience. (2557). ปรับปรุงห้องน้ำผู้สูงอายุ. (ออนไลน์). แหล่งที่มา.  
<http://www.scgexperience.co.th/home-idea/improve-care/ปรับปรุงห้องน้ำผู้สูงอายุ.aspx>
- SCG Experience. (2558). นวัตกรรมที่อยู่อาศัยเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน. (ออนไลน์).  
แหล่งที่มา. <http://www.scgexperience.co.th/home-idea/new-home/นวัตกรรมที่อยู่อาศัย-เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน.aspx>
- SCG Experience. (2558). แบบห้องน้ำผู้สูงอายุ ปลอดภัย ใช้งานง่าย. (ออนไลน์). แหล่งที่มา.  
<http://www.scgexperience.co.th/home-idea/new-home/แบบห้องน้ำผู้สูงอายุ-ปลอดภัย-ใช้งานง่าย.aspx>
- SCG Experience. (2557). ห้องนั่งเล่นสำหรับผู้สูงอายุ เพิ่มความสบายๆ ไม่กั้นขั้นตอน. (ออนไลน์).  
แหล่งที่มา. <http://www.scgexperience.co.th/home-idea/new-home/ห้องนั่งเล่นสำหรับผู้สูงอายุ.aspx>