

สภาพการอยู่อาศัยและการปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ วัยต้น วัยกลาง และวัยปลาย  
จังหวัดสระบุรี

นายเจษฎา ชัยเจริญกุล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาเคหะพัฒนาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ ภาควิชาเคหการ  
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2555  
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)  
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)  
are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

CHARACTERISTICS OF HOUSING OF SARABURI PROVINCE'S  
YONG-OLD, MIDDLE-OLD, OLD-OLD  
AND RECOMMENDATIONS FOR IMPROVEMENTS

MR.JESSADA CHAIJARUNKUL

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Housing Development Program in Real Estate Development

Department of Housing

Faculty of Architecture

Chulalongkorn University

Academic Year 2011

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	สภาพการอยู่อาศัยและการปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ
	วัยต้น วัยกลาง และวัยปลาย จังหวัดสระบุรี
โดย	นายเจษฎา ชัยเจริญกุล
สาขาวิชา	การพัฒนาอสังหาริมทรัพย์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	รองศาสตราจารย์ ไตรรัตน์ จารุทัศน์

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้  
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบริหารธุรกิจ

..... คณบดีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงศ์ศักดิ์ วัฒนสินธุ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ สุปรีชา หิรัญโร)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(รองศาสตราจารย์ ไตรรัตน์ จารุทัศน์)

..... กรรมการ  
(ศาสตราจารย์ เลอสม สถาปิตานนท์)

..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ กุสุมา ธรรมธำรง)

เจษฎา ชัยเจริญกุล : สภาพการอยู่อาศัยและการปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ วัยต้น  
วัยกลาง และวัยปลาย จังหวัดสระบุรี : CHARACTERISTICS OF HOUSING OF  
SARABURI PROVINCE'S YONG-OLD, MIDDLE-OLD, OLD-OLD AND  
RECOMMENDATIONS FOR IMPROVEMENTS

อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : รศ.ไตรรัตน์ จารุทัศน์ , 179 หน้า.

ในสภาพสังคมปัจจุบันผู้สูงอายุ นั้น เป็นวัยซึ่งมีความแตกต่างจากวัยอื่น เป็นวัยที่บั้นปลายของชีวิต โดยจะมีการจำแนก  
ผู้สูงอายุเป็น 3 ช่วงวัยคือ วัยต้น60-69ปี วัยกลาง70-79ปี และวัยปลาย80 ปีขึ้นไป ใน3ช่วงวัยนั้นจะมีความต้องการพื้นที่ การใช้งาน  
ที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม สังคม ผู้วิจัยได้ทำการเลือกจังหวัดสระบุรีซึ่งเป็นรูปแบบสังคมชนบท มีชุมชนเข้มแข็ง  
ประชากรกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ 3กลุ่ม คืออายุ60-69 ปีขึ้นไป3หลัง อายุ70-79 ปีขึ้นไป3หลัง และอายุ80ปีขึ้นไป3หลัง รวมเป็น  
9หลัง อยู่ในจังหวัดสระบุรี เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้ง3 ช่วงวัยให้เหมาะสมและดียิ่งขึ้นไป

จากการศึกษาพบว่าปัญหาที่พบสภาพบ้านเดิมก่อนปรับปรุงนั้นมีความชำรุดทรุดโทรม ไม่ปลอดภัย โดยส่วนที่ต้องทำ  
การปรับปรุงมากที่สุดคือบริเวณห้องน้ำและบันได เพราะส่วนใหญ่จะเกิดอุบัติเหตุที่บริเวณนี้มากที่สุด โดยการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุ  
ทั้ง 3 ช่วงวัย ภายในบ้านมีพื้นที่ดังต่อไปนี้คือ 1.ห้องนอน 2.ห้องน้ำ 3.ห้องครัว 4.พื้นที่เอนกประสงค์ และ 5.โถงหน้าบ้าน โดยช่วง  
วัยที่1 เฉลี่ยการใช้พื้นที่ทั้งหมด 73% สัดส่วนของพื้นที่การใช้งานอยู่ที่ 38.5 ตรม. ช่วงวัยที่ 2 เฉลี่ยการใช้พื้นที่ ทั้งหมด 59%สัดส่วน  
ของพื้นที่การใช้งาน อยู่ที่ 29 ตรม. ช่วงวัยที่ 3 เฉลี่ยการใช้พื้นที่ทั้งหมด 44% สัดส่วนของพื้นที่การใช้งานอยู่ที่ 8.5 ตรม. จะสังเกต  
ได้ว่าอายุยิ่งเยอะขึ้นการใช้พื้นที่ก็จะลดน้อยลงไปด้วยตามลำดับช่วงวัย โดยในส่วนของความปลอดภัยจึงควรติดตั้งราวจับทั้งในห้องน้ำ  
และบันไดทุกหลังเพราะมีความจำเป็นมาก รวมถึงการปรับปรุงระดับพื้นที่ทั้งภายนอกและภายในให้มีระดับ เสมอเท่ากันทั้งบ้าน ใน  
การออกแบบควรคำนึงถึงผู้ดูแลด้วยว่ามีความสะดวกในการใช้พื้นที่ร่วมกับผู้สูงอายุด้วยหรือไม่ โดยจากที่ทำการสัมภาษณ์ ช่วงวัย  
ที่1 ไม่ต้องการผู้ดูแลเลย ช่วงวัยที่2 ต้องการผู้ดูแลครั้งคราว และช่วงวัยที่ 3ต้องการผู้ดูแลทุกคนเพราะช่วยตัวเองได้น้อยมากผู้ดูแล  
จึงมีความสำคัญในช่วงนี้มากที่สุด

ข้อเสนอแนะ ควรมีการศึกษาเรื่องการออกแบบและปรับปรุงที่อยู่อาศัยสำหรับกลุ่มประชากรผู้สูงอายุที่อาศัยในที่อื่นๆ  
เพราะผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัย วัยต้น วัยกลาง และวัยปลาย มีความแตกต่างกันหลายด้าน ทั้งทางด้าน สังคม เศรษฐกิจ รวมถึง  
สภาพแวดล้อมการอยู่อาศัยตามพื้นที่ก็มีความแตกต่างกันออกไปจึงควรคำนึงถึงพื้นที่การใช้งาน ให้เหมาะสม รวมถึง ความ  
ปลอดภัย อีกทั้งถ้าจะปรับปรุงบ้านตั้งแต่ช่วงวัยที่1การออกแบบควรคำนึงถึงช่วงวัยที่ 2-3 ที่จะมาติดต่อด้วย ซึ่งผลการศึกษาที่ได้  
จะเป็นการต่อยอดของงานวิจัยนี้ ในการปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ควรคำนึงถึงพื้นที่การใช้งานของผู้ดูแลด้วยว่า เหมาะสม  
และสะดวกกับการดูแลด้วยหรือไม่อย่างไร ควรให้หน่วยงานภาครัฐและเอกชนมีการร่วมมือกันรวมถึงองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น  
และชุมชนให้มีการอบรมในการออกแบบบ้านผู้สูงอายุ เพราะส่วนใหญ่ยังขาดความรู้และความเข้าใจในการออกแบบบ้านที่ถูกต้อง

ภาควิชา.....เคหการ..... ปลายมือชื่อนิสิต.....

สาขาวิชา....การพัฒนาอสังหาริมทรัพย์... ปลายมือชื่อ อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

ปีการศึกษา.....2555.....

# # 547 33081 25 : MAJOR REAL ESTATE DEVELOPMENT

KEYWORDS: ELDERLY / RURAL / HOUSING.

JESSADA CHAIJARUNKUL : CHARACTERISTICS OF HOUSING OF SARABURI PROVINCE'S YONG-OLD, MIDDLE-OLD, OLD-OLD AND RECOMMENDATIONS FOR IMPROVEMENTS. THESIS ADVISOR: ASSOC.PROF. TRIRAT JARUTACH, 179 pp.

In any society, the elderly differ from other groups as they are near the end of their lives. The elderly can be grouped into three age-levels: 60-69 years of age, 70-79 years of age, and 80 years and up. These people will have different needs regarding living space, depending on their environment and social lives. The researcher chose Saraburi Province, a rural province which has a strong sense of community, for this study. The subjects for this research comprises the three groups of elderly: three households of those between 60-69 years of age, three households of those between 70-79 years of age, and three households of those aged 80 years and up. There are thus nine households altogether which are located in saraburi, The purpose of the study is to properly improve the lives of the elderly across these three age groups.

The study found that the housing conditions of the elderly were generally dilapidated and unsafe. The areas that needed to be improved most were the bathroom and staircase, being the most frequent location of accidents. The first age use utilization of 38.5 square meters; the second age group used initialization 29 square meters; the third age group used proportion 8.5 square meters. It could be noticed that the older the subjects were, the less space they tended to use. In terms of safety, it is necessary to install rails both in the bathroom and along the staircase. It is also necessary to improve the area so that there is only one level in the house. In designing housing, the person tending to the elderly should also be taken into consideration as to whether he or she finds it convenient to use the area. According to interviews conducted, the first age group does not need anyone to care for them; the second needs someone to care for them occasionally; and everyone belonging to the third age group needs someone to care for them as they have difficulty helping themselves.

Recommendations: there should be a study conducted regarding designing and improving housing for the elderly. It is, therefore, important to take into consideration the proper level of space and safety available for them. What's more, if there are improvements to the house for the first age group, the second and third age groups should also to be taken into consideration. Government agencies and the private sector, as well as the local governing body and community should join hands in designing houses for the elderly. This is because most people still lack knowledge and understanding for designing

Department : .....Housing..... Student's Signature : .....

Field of Study : ....Real Estate Development.... Advisor's Signature : .....

Academic Year : .....2012.....

## กิตกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ รศ.ไตรรัตน์ จารุทัศน์ อาจารย์ที่ปรึกษาเป็นอย่างสูง ที่ได้สละเวลาอันมีค่าของท่านมาให้ความรู้และคำแนะนำตลอดการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งส่งผลให้วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จรูวงอย่างสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณ คณะกรรมการการสอบวิทยานิพนธ์ รศ.สุปรีชา หิรัญโร รศ.ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา ศ.เลอสม สถาปิตานนท์ รศ.กุสุมา ธรรมธำรง ทุกท่านที่กรุณาสละเวลาอันมีค่าให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้ว่าราชการจังหวัดสระบุรี หัวหน้าพัฒนาสังคมและความมั่นคงมนุษย์จังหวัด เจ้าหน้าที่พัฒนาสังคมและความมั่นคงมนุษย์ทุกท่าน เจ้าหน้าที่สำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบล และผู้ใหญ่บ้านทั้ง 4 อำเภอ บ้านหมอ แก่งคอย วิหารแดง ดอนพุด ทุกท่าน

ขอขอบพระคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ที่เป็นผู้ให้การสนับสนุนหลักทางด้านงบประมาณในการจัดทำดำเนินงานวิจัย ซึ่งเป็นส่วนช่วยให้งานวิจัยชิ้นนี้นั้นสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ท้ายที่สุด ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ครอบครัว ผู้คอยให้กำลังใจและให้โอกาสการศึกษา รวมไปถึงทุกคนที่รักและให้กำลังใจตลอดมา โดยประโยชน์ที่ได้อันเกิดจากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่บุคคลต่างๆ ที่ได้กล่าวมา

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฐ
สารบัญภาพ.....	ฒ
<b>บทที่ 1 บทนำ.....</b>	<b>1</b>
1.1    ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2    วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	10
1.3    ขอบเขตของการวิจัย.....	10
1.3.1    ขอบเขตทางด้านพื้นที่.....	10
1.3.2    กลุ่มตัวอย่าง.....	10
1.4    วิธีการดำเนินงานการวิจัย.....	12
1.5    ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	14
1.6    คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	14
1.7    กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	15
<b>บทที่ 2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....</b>	<b>17</b>
2.1    แนวคิดในการศึกษาข้อมูลทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และลักษณะ สภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ.....	18
2.1.1    สังคมผู้สูงอายุ.....	18
2.1.2    แนวคิดการให้ผู้สูงอายุอาศัยในที่เดิม (Aging in place) ...	20
2.1.3    แนวคิดการจัดการที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ.....	21
2.2    ประเด็นของการศึกษาสภาพการอยู่อาศัยเดิมก่อนทำการปรับปรุงของ ผู้สูงอายุ 3 ช่วงวัย วัยต้น วัยกลาง และวัยปลาย.....	23

2.2.1	กฎกระทรวงกำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกในอาคารสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพและคนชรา พ.ศ. 2548.....	23
2.2.2	การออกแบบสำหรับทุกคน (Universal Design; Design for All).....	28
2.2.3	คู่มือปฏิบัติวิชาชีพสถาปัตยกรรม การออกแบบสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับทุกคน (Universal Design Code of Practice) ฉบับพ.ศ. 2552.....	29
2.3	ประเด็นของการเสนอแนะเพื่อการออกแบบปรับปรุงที่อยู่อาศัย ให้เอื้อต่อการเข้าไปใช้ประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ ใน 3 ช่วงวัย วัยต้น วัยกลาง และวัยปลาย เพื่อนำไปสู่การเป็นบ้านต้นแบบให้กับพื้นที่อื่นๆ.....	32
2.3.1	ความต้องการพื้นฐานในการใช้พื้นที่.....	32
2.3.2	การจัดการและตกแต่งภายในที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ...	35
2.3.3	แนวคิดการออกแบบที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ.....	37
2.3.4	ความจำกัดของผู้สูงอายุและผลกระทบต่อผู้สูงอายุด้านสภาพแวดล้อม.....	40
2.4	งานวิจัยและวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง.....	41
2.4.1	โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อม ของผู้สูงอายุ.....	41
2.4.2	โครงการจัดทำสุขภาพอารณะต้นแบบสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ.....	44
2.4.3	การสำรวจพื้นที่ในชุมชนเพื่อเตรียมการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สิ่งอำนวยความสะดวก ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ (เทศบาลตำบลแม่เหียะ).....	47
2.4.4	การสำรวจข้อมูลเทศบาลตำบลหนองตองพัฒนา เพื่อเตรียมการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สิ่งอำนวยความสะดวก ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ.....	49
2.4.5	การออกแบบบ้านลอยน้ำ.....	52



2.4.6	การปรับปรุงซ่อมแซมบ้านผู้สูงอายุตามโครงการนวัตกรรม ผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา ผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อยใน กรุงเทพมหานคร.....	54
2.4.7	การปรับปรุงและพัฒนาต้นแบบที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัยกับ การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ: กรณีศึกษา : ตำบล ท่างาม อำเภอนิคมบ่งศรี จังหวัดสิงห์บุรี.....	55
2.4.8	การปรับปรุงและพัฒนาต้นแบบที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัยกับ การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ: กรณีศึกษา : ตำบล ท่างาม อำเภอนิคมบ่งศรี จังหวัดสิงห์บุรี.....	56
2.4.9	สภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในเมืองสุขภาพดี : กรณีศึกษา โครงการบางไทรฮอสปีตัลส์ จังหวัด พระนครศรีอยุธยา.....	57
2.4.10	สรุปงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง	59
<b>บทที่ 3</b>	<b>วิธีดำเนินการวิจัย.....</b>	<b>60</b>
3.1	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	61
3.2	ขั้นตอนในการดำเนินการศึกษา.....	63
3.2.1	ข้อมูลทุติยภูมิ.....	63
3.2.1	ข้อมูลปฐมภูมิ.....	63
3.3	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา.....	63
3.3.1	การสำรวจลักษณะทางกายภาพและสภาพแวดล้อมของ พื้นที่ศึกษา.....	63
3.3.2	การสัมภาษณ์ โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการ วิจัย.....	63
3.4	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	64
3.4.1	แบบสำรวจและสังเกต.....	64
3.4.2	การทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล.....	64

3.5	การศึกษา วิเคราะห์และสรุปผลการศึกษา.....	64
3.5.1	วิเคราะห์ผลการศึกษาโดยการเปรียบเทียบกับแนวคิดการจัด สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ.....	65
3.5.2	วิเคราะห์ผลการศึกษาโดยการเปรียบเทียบกับบ้านที่ได้รับการ ปรับปรุง 20 หลัง.....	65
3.5.3	วิเคราะห์ผลการศึกษาโดยการเปรียบเทียบแบบบ้านที่ ปรับปรุงใหม่.....	65
3.5.4	สรุปและวิเคราะห์การสัมภาษณ์.....	65
3.6	ข้อจำกัดในการศึกษา.....	69
3.6.1	ด้านประชากรกลุ่มตัวอย่าง	65
3.6.2	ด้านประเภทของที่อยู่อาศัย	65
3.6.2	ด้านพื้นที่ศึกษา	65
<b>บทที่ 4</b>	<b>สภาพการอยู่อาศัย.....</b>	<b>69</b>
4.1	ข้อมูลพื้นฐาน	69
4.1.1	ลักษณะภูมิประเทศ.....	69
4.1.2	อาณาเขตที่ติดต่อ.....	69
4.1.3	ประชากร.....	69
4.1.4	อาชีพ.....	70
4.1.5	การบริการขั้นพื้นฐาน.....	70
4.1.6	ยุทธศาสตร์ (ด้านการพัฒนาสังคมและคุณภาพชีวิต).....	71
4.2	การคัดเลือกกลุ่มศึกษาของการวิจัย.....	71
4.2.1	เกณฑ์การคัดเลือกที่อยู่อาศัย.....	71
4.3	สภาพที่อยู่อาศัยและปัญหาในการอยู่อาศัย.....	75
4.4	สรุปสภาพปัญหาที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ.....	93
<b>บทที่ 5</b>	<b>ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....</b>	<b>95</b>
5.1	ข้อมูลทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และลักษณะสภาพแวดล้อมของ ผู้สูงอายุและวัฒนธรรมความเป็นอยู่.....	95
5.1.1	ด้านสังคม.....	95

5.1.2	ด้านเศรษฐกิจ.....	96
5.1.3	ด้านสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ.....	96
5.2	วิเคราะห์ข้อมูลสภาพการอยู่อาศัย.....	98
5.3	สรุปผลการวิเคราะห์พื้นที่ใช้สอยภายในและภายนอกของผู้สูงอายุที่ ต้องทำการปรับปรุงและสภาพการใช้งาน.....	134
5.3.1	จากผลการสัมภาษณ์ในแต่ละกรณีศึกษาก่อนทำการ ปรับปรุง.....	141
5.3.2	การติดตามผลจากการดำเนินการปรับปรุงที่อยู่อาศัย ผู้สูงอายุ.....	143
5.3.3	สรุปผลการประเมินส่วนพื้นที่ภายในและภายนอกบ้าน หลัง ทำการปรับปรุงสภาพบ้านของผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัย.....	141
5.3.4	สรุปการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุ 3 ช่วงวัยหลังทำการปรับปรุง	142
<b>บทที่ 6</b>	<b>บทสรุปและข้อเสนอแนะ.....</b>	<b>152</b>
6.1	ข้อมูลเกี่ยวกับตัวผู้สูงอายุ.....	152
6.2	การแบ่งกลุ่มประชากรผู้สูงอายุ 3 ช่วงวัย.....	153
6.3	แนวคิดในการปรับปรุงที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุในชนบท.....	154
6.4	แนวทางการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ 3 ช่วงวัย.....	155
6.4.1	สภาพลักษณะบ้านทั่วไปของจังหวัดสระบุรี.....	155
6.4.2	สภาพลักษณะบ้านที่เหมาะสมของผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 1 อายุ 60-69ปี.....	156
6.4.3	สภาพลักษณะบ้านที่เหมาะสมของผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 2 อายุ 70-79ปี.....	158
6.4.4	สภาพลักษณะบ้านที่เหมาะสมของผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 3 อายุ 80ปีขึ้นไป.....	159
6.5	ข้อเสนอแนะ.....	160

	หน้า
รายการอ้างอิง.....	161
ภาคผนวก.....	165
ภาคผนวก ก แบบสัมภาษณ์.....	166
ภาคผนวก ข แบบสำรวจพื้นที่ศึกษา.....	175
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	199

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1.1	ร้อยละของผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัย เพศ และเขตที่อยู่อาศัยจำแนกตามการมีผู้ดูแลปรนนิบัติในการทำกิจวัตรประจำวัน พ.ศ. 2550.....	4
1.2	การกระจายร้อยละของประชากรตามกลุ่มอายุ 3 กลุ่ม จำแนกตามเขตเมือง-ชนบท ปีพ.ศ.2550.....	6
1.3	แสดงจำนวนผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรีจำแนกตามช่วงอายุ.....	9
1.4	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	15
2.1	แสดงขนาดของประตูกายนอกห้องพักอาศัย.....	33
2.2	แสดงขนาดของประตูกายในในห้องพักอาศัย.....	34
2.3	แสดงความจำกัดของผู้สูงอายุและผลกระทบต่อผู้สูงอายุด้านสภาพแวดล้อม.	40
2.4	สรุปงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง.....	59
3.1	ตารางแสดงรายชื่อผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัย ทั้งหมด 9 คน ที่จะนำมาศึกษาวิจัย.....	61
3.2	แสดงกระบวนการดำเนินงานวิทยานิพนธ์.....	66
3.3	แสดงกรอบแนวคิดงานวิจัย.....	67
4.1	ตารางแสดงรายชื่อผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัย ทั้งหมด 9 คน ที่จะนำมาศึกษาวิจัย.....	74
5.1	ช่วงเวลาในการทำกิจวัตรประจำวัน 24.00 ชม. ของ นางสมจิต จุลปะ.....	98
5.2	สรุปข้อมูลเพื่อการปรับปรุงซ่อมแซมสภาพที่อยู่อาศัยของนางสมจิต จุลปะ....	99
5.3	ใบประมาณราคาบ้านนางสมจิต จุลปะ .....	101
5.4	ช่วงเวลาในการทำกิจวัตรประจำวัน 24.00 ชม. ของ นางแสง อึ้งผิว.....	102
5.5	สรุปข้อมูลเพื่อการปรับปรุงซ่อมแซมสภาพที่อยู่อาศัยของนางสมจิต จุลปะ	103
5.6	ใบประมาณราคาบ้านนางแสง อึ้งผิว .....	105
5.7	ช่วงเวลาในการทำกิจวัตรประจำวัน 24.00 ชม. ของ นางละม่อม ทรัพย์ถาวร	106
5.8	สรุปข้อมูลเพื่อการปรับปรุงซ่อมแซมสภาพที่อยู่อาศัยของ นางละม่อม ทรัพย์ถาวร.....	107

ตารางที่	หน้า
5.9	ใบประมาณราคาบ้านนางละม่อม ทรัพย์ถาวร..... 109
5.10	ช่วงเวลาในการทำกิจวัตรประจำวัน 24.00 ชม. ของ นายสนิท กลิ่นแก้ว..... 110
5.11	สรุปข้อมูลเพื่อการปรับสภาพการอยู่อาศัยของนายสนิท กลิ่นแก้ว..... 111
5.12	ใบประมาณราคาบ้านนายสนิท กลิ่นแก้ว..... 113
5.13	ช่วงเวลาในการทำกิจวัตรประจำวัน 24.00 ชม. ของ นางสงวน แสงทอง ล้วน..... 114
5.14	สรุปข้อมูลเพื่อการปรับสภาพการอยู่อาศัยของนางสงวน แสงทองล้วน..... 115
5.15	ใบประมาณราคาบ้านนางสงวน แสงทองล้วน..... 117
5.16	ช่วงเวลาในการทำกิจวัตรประจำวัน 24.00 ชม. ของ นางผง ทศนจอมพงษ์..... 118
5.17	สรุปข้อมูลเพื่อการปรับสภาพการอยู่อาศัยของนางผงทศนจอมพงษ์..... 119
5.18	ใบประมาณราคาบ้านนางสงวน แสงทองล้วน..... 121
5.19	ช่วงเวลาในการทำกิจวัตรประจำวัน 24.00 ชม. ของ นางระเียด พวง ระย้า..... 122
5.20	สรุปข้อมูลเพื่อการปรับสภาพการอยู่อาศัยของนางระเียด พวงระย้า..... 123
5.21	ใบประมาณราคาบ้านนางระเียด พวงระย้า..... 125
5.22	ช่วงเวลาในการทำกิจวัตรประจำวัน 24.00 ชม. ของ นางหม่อง บุญยัง..... 126
5.23	สรุปข้อมูลเพื่อการปรับสภาพการอยู่อาศัยของนางหม่อง บุญยัง..... 127
5.24	ใบประมาณราคาบ้านนางหม่อง บุญยัง..... 129
5.25	ช่วงเวลาในการทำกิจวัตรประจำวัน 24.00 ชม. ของ นางตี๋ ควรสาคร..... 130
5.26	แสดงผังการใช้ประโยชน์ที่อยู่อาศัยของนางตี๋ ควรสาคร..... 131
5.27	ใบประมาณราคาบ้านนางตี๋ ควรสาคร..... 135
5.28	แสดงรายการพื้นที่ภายในและภายนอกบ้านที่ต้องทำการปรับปรุงของผู้สูงอายุ 3 ช่วงวัย วัยต้น วัยกลาง และ วัยปลาย ทั้งหมดจำนวน 9 หลัง..... 140
5.29	สรุปการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 1 หลังทำการปรับปรุงบ้าน..... 142
5.30	การใช้พื้นที่เฉลี่ยต่อตารางเมตรของผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 1 อายุ 60-69 ปี..... 146
5.31	สรุปการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 2 หลังทำการปรับปรุงบ้าน..... 144
5.32	การใช้พื้นที่เฉลี่ยต่อตารางเมตรของผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 2 อายุ 70-79 ปี..... 145
5.33	สรุปการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 3 หลังทำการปรับปรุงบ้าน..... 146

ตารางที่	หน้า
5.34 การใช้พื้นที่เฉลี่ยต่อตารางเมตรของผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 3 อายุ 80ปี ขึ้นไป.....	147
5.35 ความต้องการผู้ดูแลและพื้นที่การใช้งานผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัย.....	148

## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1.1	แสดงการเปรียบเทียบจำนวนประชากรโลกอายุ 60 ปี ขึ้นไปอายุน้อยกว่า 5 ปี ปี	2
1.2	แสดงการเปรียบเทียบจำนวนประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปของแต่ละทวีป ในปี ค.ศ. 2006 และในปี ค.ศ. 2050.....	3
1.3	แผนภูมิแสดงจำนวนผู้สูงอายุตามช่วงวัย.....	9
1.4	แสดงแผนที่ที่ตั้งจังหวัดสระบุรี.....	11
2.1	แสดงแนวความคิดเรื่องการสูงอายุในที่เดิม (Aging in place).....	20
2.2	แสดงทางลาดและบันไดที่เหมาะสม.....	43
2.3	แสดงระยะความสูงของปลั๊กและสวิตช์ที่เหมาะสม.....	44
2.4	แบบห้องสุขา Type A .....	48
2.5	ตัวอย่างการออกแบบปรับปรุงที่อยู่อาศัยผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลแม่เหียะ.....	49
2.6	ตัวอย่างการออกแบบปรับปรุงที่อยู่อาศัยผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองตอง พัฒนา.....	50
2.7	แสดงตัวอย่างบ้านลอยน้ำ.....	53
2.8	แสดงรูปด้านของบ้านลอยน้ำ.....	53



ภาพที่		หน้า
3.1	แสดงที่ตั้งจังหวัดสระบุรี.....	62
4.1	แสดงพื้นที่และอาณาเขต จ.สระบุรี.....	70
4.2	แสดงสภาพบ้าน นางสมจิต จุลปะ.....	75
4.3	แสดงสภาพบ้าน นางแสง อึ้งผิว.....	77
4.4	แสดงสภาพบ้านนางละม่อม ทรัพย์ถาวร.....	79
4.5	แสดงสภาพบ้านนายสนิท กลิ่นแก้ว.....	81
4.6	แสดงสภาพบ้านนาง สงวน แสงทองล้วน.....	83
4.7	แสดงสภาพบ้าน นางผิง ทิศนจอมทอง.....	85
4.8	แสดงสภาพบ้านนาง ระเอียด พวงระย้า.....	87
4.9	แสดงสภาพบ้าน นางหม่อง บุญยัง.....	89
4.10	แสดงสภาพบ้านนางตี๋ ควรสาคร.....	91
5.1	แสดงสภาพการอยู่อาศัยโดยรวมของบ้านผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี.....	97
5.2	แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของ นางสมจิต จุลปะ.....	98
5.3	สภาพบ้านก่อนทำการปรับปรุง.....	99
5.4	รูปสภาพบ้านหลัง ทำการปรับปรุง.....	100
5.5	แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของนางแสง อึ้งผิว.....	102
5.6	สภาพบ้านก่อนทำการปรับปรุงของนางแสง อึ้งผิว.....	103
5.7	สภาพบ้านหลังทำการปรับปรุงของนางแสง อึ้งผิว.....	104
5.8	แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของ นางละม่อม ทรัพย์ถาวร.....	106
5.9	สภาพบ้านก่อนทำการปรับปรุงของ นางละม่อม ทรัพย์ถาวร.....	107
5.10	สภาพบ้านหลังทำการปรับปรุงของนางละม่อม ทรัพย์ถาวร.....	108
5.11	แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของนายสนิท กลิ่นแก้ว.....	110
5.12	สภาพบ้านก่อนทำการปรับปรุงของนายสนิท กลิ่นแก้ว.....	111
5.13	สภาพบ้านหลังทำการปรับปรุงของนาย สนิท กลิ่นแก้ว.....	112
5.14	แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของนาย สงวน แสงทองล้วน.....	114
5.15	สภาพบ้านก่อนทำการปรับปรุงของ นาง สงวน แสงทองล้วน.....	115
5.16	สภาพบ้านหลังทำการปรับปรุงของนาง สงวน แสงทอง.....	116
5.17	แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของนางผิง ทิศนจอมพงษ์.....	118

ภาพที่		หน้า
5.19	สภาพบ้านหลังทำการปรับปรุงนางผง ทศนจอมพงษ์.....	120
5.20	แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของนางระเอียด พวงระย้า.....	122
5.21	สภาพบ้านก่อนทำการปรับปรุงของ นางระเอียด พวงระย้า.....	123
5.22	สภาพบ้านหลังทำการปรับปรุงของ นางระเอียด พวงระย้า.....	124
5.23	แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของนางหม่อง บุญยัง.....	126
5.24	สภาพบ้านก่อนทำการปรับปรุงของ นางหม่อง บุญยัง.....	127
5.25	สภาพบ้านหลังทำการปรับปรุงของ นางหม่อง บุญยัง.....	128
5.26	แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของนางดี ศวรสาคร.....	130
5.27	สภาพบ้านก่อนทำการปรับปรุงของนางดี ศวรสาคร.....	131
5.28	สภาพบ้านหลังทำการปรับปรุงของ นางดี ศวรสาคร.....	132
5.29	แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 1 อายุ 60-69ปี.....	143
5.30	แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 2 อายุ 70-79ปี.....	145
5.31	แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 3 อายุ 80ปี ขึ้นไป.....	147
5.32	แสดงรูปประชาชนในพื้นที่หน่วยงาน พมจ.และ อบต.จังหวัดสระบุรี ที่ได้มีการ อบรมช่วยเหลือดูแลในการติดต่อประสานงาน.....	149
5.34	แสดงรูปวัสดุก่อสร้างในการปรับปรุงและซ่อมแซมมจากมูลนิธิเพื่อนพึ่ง(ภา)ยาม ยากและธนาคารไทยพาณิชย์งบประมาณหลังละ50,000บาทต่อหลัง.....	150
5.35	แสดงรูป ช่าง อบต. ทหารช่างในพื้นที่ จังหวัดสระบุรีหรืออาสาสมัครและ ประชาชนในพื้นที่มาลงแรงร่วมแรงร่วมใจในการสร้างและปรับปรุงบ้าน ผู้สูงอายุ.....	150
5.36	กระบวนการปรับปรุงบ้านผู้สูงอายุภายใต้งบประมาณมูลนิธิเพื่อนพึ่ง(ภา)ยามยาก และ ธนาคารไทยพาณิชย์.....	151
6.1	แสดงสภาพลักษณะบ้านทั่วไปของจังหวัดสระบุรี.....	155
6.2	แสดงสภาพลักษณะบ้านผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 1 .....	156
6.3	แสดงสภาพลักษณะบ้านผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 2 .....	158
6.4	แสดงสภาพลักษณะบ้านผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 3.....	159

# บทที่ 1

## ความเป็นมาและความสำคัญ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสภาพสังคมปัจจุบันผู้สูงอายุ นั้น เป็นวัยซึ่งมีความแตกต่างจากวัยอื่นๆ เป็นวัยบั้นปลายของชีวิต ดังนั้นปัญหาของผู้สูงอายุนั้นมีในทุกด้านโดยเฉพาะด้านสังคม สาธารณสุข และด้านการอยู่อาศัยจึงแตกต่างจากคนในวัยอื่น ๆ ปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุ นั้นเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งในประเทศไทยและประเทศต่างๆทั่วโลก ซึ่งชาวไทย และคนทั่วโลกได้ คำนึงถึงความสำคัญในเรื่องนี้ จึงเกิดความพยายาม และการรณรงค์อย่างต่อเนื่อง ให้ทุกคนคำนึงถึงความเข้าใจ ในการเอาใจใส่ และพร้อมดูแลผู้สูงอายุให้ทัดเทียมเช่นเดียวกับการดูแลประชากรในกลุ่มอายุอื่นๆ

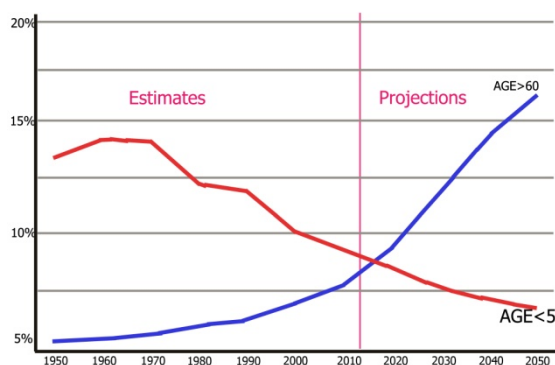
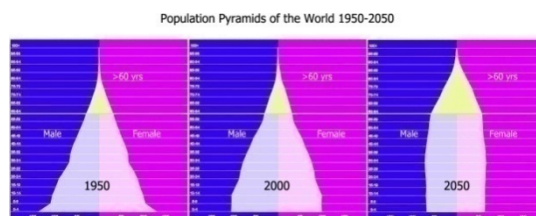
ลักษณะของผู้สูงอายุนั้น จะสามารถจำแนกออกเป็น 3 ช่วงวัย<sup>1</sup> คือ วัยสูงอายุตอนต้น คือ 60-69 ปี วัยสูงอายุตอนกลาง 70-79 ปี และวัยสูงอายุตอนปลาย 80 ปีขึ้นไป โดยใน 3 ช่วงวัยนี้ จะมีการใช้งานของสิ่งอำนวยความสะดวกและที่อยู่อาศัยที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับปัจจัยของสภาพแวดล้อม สังคม วัฒนธรรมในพื้นที่ โดยลักษณะเฉพาะในแต่ละช่วงวัยจะมีความต้องการในการช่วยเหลือที่แตกต่างกันออกไป สิ่งเหล่านี้ทำให้ สามารถนำมาวิเคราะห์เพื่อหาพื้นที่ศึกษา โดยผู้วิจัยได้ทำการเลือกพื้นที่ภาคกลาง บริเวณจังหวัดสระบุรีซึ่งเป็นรูปแบบสังคมชนบท เป็นพื้นที่ที่มีศักยภาพความเหมาะสมในการที่จะศึกษา ด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และความเป็นอยู่ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยลักษณะของประชากรกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ 60-69 ปีขึ้นไป 3 หลัง 70-79 ปีขึ้นไป 3 หลัง และ 80-89 ปีขึ้นไป 3 หลัง อยู่ในอำเภอ บ้านหมอ อำเภอท่าลาน และอำเภอเสนาให้ เพื่อนำไปสู่การเป็นบ้านต้นแบบให้กับพื้นที่อื่นๆ และ ยังมีความสำคัญที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้นไปเพื่อให้ผู้สูงอายุทุกประเภทดำรงชีวิตให้เหมือนคนปกติทั่วไปในสังคมต่อไปได้อย่างยั่งยืน

---

<sup>1</sup> พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 กำหนดให้ บุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์และมีสัญชาติไทย เป็นผู้สูงอายุ (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ , 2552)

และแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุได้ 3 กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60-69 ปี) , ผู้สูงอายุวัยกลาง (อายุ 70-79 ปี) , ผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ 80 ปีขึ้นไป)

องค์การสหประชาชาติ ( UN ) ได้มีนิยามว่า ประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นสัดส่วนเกิน 10% หรืออายุ 65 ปีขึ้นไป เกิน 7% ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ( Aged Society) เมื่อสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเป็น 20% และอายุ 65 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเป็น 14% โดยส่วน ของประเทศไทย นั้น ได้นิยามคำว่า “ผู้สูงอายุ” ไว้ใน พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ว่า หมายถึง “ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป”

(ก)<sup>2</sup>(ข)<sup>3</sup>

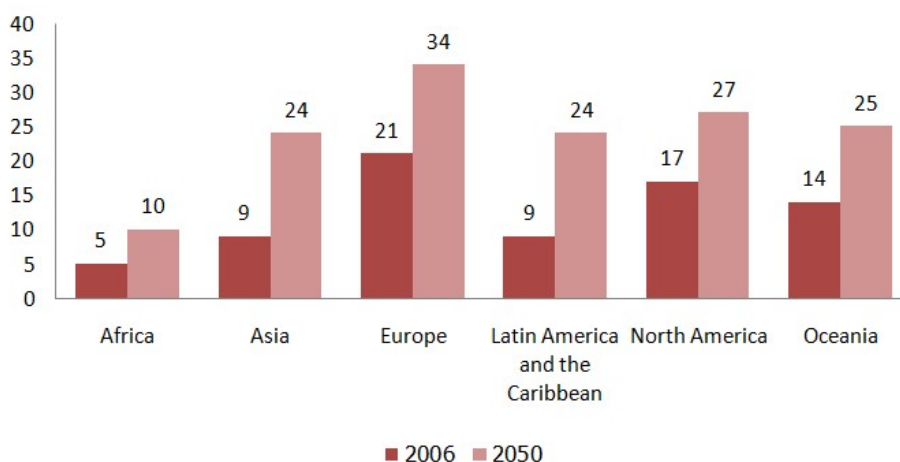
ภาพที่ 1.1 แสดงการเปรียบเทียบจำนวนประชากรโลกอายุ 60 ปีขึ้นไปกับอายุน้อยกว่า 5 ปี

การพิจารณา ในระดับประเทศ จะพบว่าประเทศไทยมีโครงสร้างประชากรวัยสูงอายุมีความคล้ายคลึงและสอดคล้องกับโครงสร้างประชากรโลก ซึ่งเพิ่มจากร้อยละ 9.4 ในปี 2543 ร้อยละ 12 ในปี 2553 และจะเพิ่ม เป็นร้อยละ 16.8 ในปี 2563 (ภาพที่ 1.2) และในทางตรงกันข้าม ประชากรวัยเด็กกลับมีอัตราการลดลงจากร้อยละ 24.7 ในปี 2543 เป็น ร้อยละ 19 ในปี 2563 ซึ่งจากตัวเลขดังกล่าวและเงื่อนไขการจัดกลุ่มประเทศสังคมผู้สูงอายุ (ประชากรผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรในประเทศ) ทำให้เห็นว่าประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว ดังนั้นด้วยการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวย่อมส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตและพฤติกรรมของผู้คนในสังคม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วด้วยเช่นกัน<sup>4</sup>

<sup>2</sup> United Nations Department of Economic and Social Affairs, 2006.

<sup>3</sup> World Population Prospects, ปี 2006.

<sup>4</sup> มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2550.



ภาพที่ 1.2 แสดงการเปรียบเทียบจำนวนประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปของแต่ละทวีป ในปี ค.ศ. 2006 และในปี ค.ศ. 2050<sup>5</sup>

โครงสร้างของประชากรไทยมีการเปลี่ยนแปลงจากอดีต มาจนถึงปัจจุบัน ได้มีการทำการค้นคว้าศึกษา งานวิจัยโดยมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) และสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) จะเห็นได้ว่าว่าสถิติการเพิ่มของประชากรไทย ในปี 2539 มีประชากร 60 ล้านคน โดยคาดว่าในปี 2562 จะมีประชากรเพิ่มขึ้นถึง 70 ล้านคน ประเทศไทยเอง จึงได้ถูกจัดให้เป็นประเทศที่อยู่ในสังคมผู้สูงอายุด้วยเงื่อนไขมีประชากรผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 และไทยเข้าเงื่อนไขนี้มาตั้งแต่ปี 2548 ด้วยสถิติผู้สูงอายุร้อยละ 10.4 ร้อยละ 10.5 และร้อยละ 10.7 ในปี 2548 ปี 2549 และปี 2550 ตามลำดับ ที่เกิดลักษณะเช่นนี้เพราะอัตราการเกิดของประเทศไทยลดลงอย่างต่อเนื่องจากช่วงปี 2507-2508 ที่มีอัตราการเกิดสูงถึงร้อยละ 47.2 ซึ่งโดยขณะที่ระหว่างปี 2548-2549 ลดลงเหลือเพียงร้อยละ 10.9 โดยที่อัตราการตายนั้นแทบไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลงมากนัก เพราะฉะนั้นการก้าวขึ้นสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วของสังคมไทย ได้ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตและพฤติกรรมของผู้คนในสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว<sup>6</sup>

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจกันเป็นอย่างมากทั้งในระดับชาติและในระดับโลก เนื่องจากมีผลกระทบอย่างกว้างขวางในระดับมหภาค ได้แก่ ผลต่อผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ (GDP) รายได้ต่อหัวของประชากร การออมละ

<sup>5</sup> United Nations Department of Economic and Social Affairs, WHO, 2007

<sup>6</sup> มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ, *Aging Society ที่ประเทศไทย*, 2008.

การลงทุน งบประมาณของรัฐบาล การจ้างงานและผลิตภาพของแรงงาน และระดับคุณภาพ ได้แก่ ผลต่อตลาดผลิตภัณฑ์และบริการด้านต่างๆ โดยเฉพาะด้านการเงินและด้านสุขภาพ การดำเนินการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จึงเป็นเรื่องเร่งด่วนสำคัญที่ต้องรีบทำการวางแผนอย่างเป็นระบบและเริ่มดำเนินการล่วงหน้า เนื่องจากมาตรการต่างๆ หลายประการล้วนแล้วแต่ต้องใช้เวลาในการดำเนินการ กว่าที่จะเห็นผลเป็นรูปธรรม

อีกทั้ง การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรนั้นยังมีผลให้เกิดอัตราส่วนภาวะพึ่งพิงหรือภาวะ โดยรวม ที่ประชากรวัยทำงานจะต้องเลี้ยงดูประชากรวัยเด็กและวัยสูงอายุ เกิดการเปลี่ยนแปลงไป โดยภาวะพึ่งพิงของเด็กมีแนวโน้มลดลง ขณะที่ภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุมีแนวโน้มสูงขึ้น อย่างไรก็ตาม ภาวะพึ่งพิงโดยรวมของทั้งสองกลุ่มก็ยังมีแนวโน้มลดลง

ตารางที่ 1.1 ร้อยละของผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัย เพศ และเขตที่อยู่อาศัยจำแนกตามการมีผู้ดูแลปรนนิบัติในการทำกิจวัตรประจำวัน พ.ศ. 2550<sup>7</sup>

กลุ่มช่วงวัย	จำนวน100คน คิดเป็น(%)	การดูแลปรนนิบัติในการทำกิจวัตรประจำวัน		
		ดูแลตนเอง	ไม่มีผู้ดูแล	มีผู้ดูแล
วัยต้น ( 60-69 )	100	93.5	0.9	5.6
วัยกลาง ( 70-79 )	100	84.8	1.4	13.8
วัยปลาย ( 80 ปีขึ้นไป )	100	65	1.1	33.9

เขตที่อยู่อาศัย	จำนวน100คน คิดเป็น(%)	การดูแลปรนนิบัติในการทำกิจวัตรประจำวัน		
		ดูแลตนเอง	ไม่มีผู้ดูแล	มีผู้ดูแล
ในเขตเทศบาล	100	87.1	0.9	12
นอกเขตเทศบาล	100	88.4	1.2	10.4

<sup>7</sup> สำนักงานสถิติแห่งชาติ, รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2550.

เพศ	จำนวน100คน คิดเป็น(%)	การดูแลปรนนิบัติในการทำกิจวัตรประจำวัน		
		ดูแลตนเอง	ไม่มีผู้ดูแล	มีผู้ดูแล
ชาย	100	86.9	0.9	9.7
หญิง	100	84.8	1.2	11.9

กลุ่มช่วงวัยและเขตที่อยู่อาศัย	จำนวน100คน คิดเป็น(%)	การดูแลปรนนิบัติในการทำกิจวัตรประจำวัน		
		ดูแลตนเอง	ไม่มีผู้ดูแล	มีผู้ดูแล
รวม ชาย+หญิง	100	88	1.1	10.9

แนวโน้มของผู้สูงอายุใน 3 ช่วงวัยนั้น จะมีความต้องการแตกต่างกันทั้งด้านกายภาพการอยู่อาศัยและการช่วยเหลือ จากข้อมูลจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า

1. ผู้สูงอายุวัยต้น ( 60-69 ) จะต้องการคนดูแลน้อยสุดเพียงร้อยละ 5.6 เพราะยังเป็นวัยที่ยังแข็งแรงช่วยเหลือตัวเองได้อยู่

2. ผู้สูงอายุ วัยกลาง ( 70-79 ) จะต้องการผู้ดูแลเพิ่มมากขึ้น 13.8 เริ่มมีอาการเจ็บป่วยร่างกายเริ่มอ่อนแอ มีโรคประจำตัว หรือโรคเรื้อรัง และ

3. สุดท้ายคือผู้สูงอายุ วัยปลาย ( 80 ปีขึ้นไป ) ต้องการผู้ดูแลมากที่สุดคือร้อยละ 33.9 เพราะเป็นวัยที่ เจ็บป่วยบ่อยขึ้น อวัยวะส่วนใหญ่จะเสื่อมสภาพ อาจมีภาวะทุพพลภาพ มีปัญหาในเรื่องความจำเสื่อม จึงจำเป็นมากที่ต้องมีผู้ดูแล

สำหรับประเทศไทย นั้นสาเหตุส่วนใหญ่ที่เกิด อุบัติเหตุในผู้สูงอายุ มากที่สุดมาจากการพลัดตกหกล้มนั้นจะพบมากที่สุด อีกทั้งยังเกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่ายกว่าคนวัยอื่นๆ ทำให้เกิดอาการรุนแรงนั้นจะทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น ผลของการเกิดอุบัติเหตุยังนำไปสู่ความพิการทางร่างกาย เกิดภาวะทุพพลภาพ และผลเสียทางด้านจิตใจในที่สุด ตามมาเป็นลำดับ

ตารางที่ 1.2 การกระจายร้อยละของประชากรตามกลุ่มอายุ 3 กลุ่ม จำแนกตามเขตเมือง-ชนบท ปี พ.ศ.2550<sup>8</sup>

เขต/ภาค	การกระจายร้อยละของประชากร			รวม
	0-14	15-59	60+	
<b>เขตเมือง-เขตชนบท</b>				
ชนบท	24.7	63.7	11.6	100
เมืองต่างจังหวัด	20.6	69.5	9.9	100
กรุงเทพมหานคร	16.8	75.1	8.2	100
<b>ภาค</b>				
กลางไม่รวมกรุงเทพมหานคร	21.3	69.0	9.7	100
เหนือ	21.2	65.2	13.7	100
ตะวันออกเฉียงเหนือ(สระบุรี)	26.5	62.1	11.4	100
ใต้	25.1	64.7	10.2	100

แต่เมื่อเรามองในส่วนเขตเมืองกับเขตชนบท จะเห็นว่า การกระจายตัวของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะอาศัยในเขตชนบทมากถึงร้อยละ 11.6 โดยการศึกษา จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี พ.ศ. 2551 นั้นจะสามารถสรุปได้ว่าประชากรที่มีการย้ายถิ่นจากเขตชนบทเข้าสู่เขตเมือง ทั้งในต่างจังหวัดและกรุงเทพมหานครเพื่อเข้าไปทำงานมีสัดส่วนมากกว่าประชากรในเขตเมืองที่ทำงานในเขตเมือง ส่งผลให้หลังจากที่กลุ่มวัยแรงงานเหล่านี้เกษียณ กลุ่มคนเหล่านี้จะเข้าสู่

<sup>8</sup>จอห์น โนเดล และนภาพร ชโยวรรณ การสูงอายุทางประชากรและการอยู่ดีมีสุขของผู้สูงอายุในประเทศไทย แนวโน้มในอดีตสถานการณ์ปัจจุบันและท้าทายในอนาคต Papers in Population Ageing No.5 กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทยและสำนักงานภาคพื้นเอเชียและแปซิฟิก กรุงเทพฯ มีนาคม 2552 (ตารางที่ 2.4 หน้า 13).



วัยผู้สูงอายุ ก็จะมาสู่บ้านเกิดและอาศัยอยู่บ้านหลังเดิม เมื่อมองในระดับภาคจะเห็นได้ว่า การกระจาย ตัวร้อยละของประชากรสูงอายุในภาคเหนือ นั้นจะมี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 13.7 รองลงมา คือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ และภาคกลางไม่รวมกรุงเทพมหานคร คิดเป็นร้อยละ 11.4, 10.2 และภาคกลางที่มีจ.สระบุรีจะมีการกระจายตัวอยู่ที่ร้อยละ 9.7

**โดยในความหมายของแต่ละช่วงวัยจะมีปัญหาที่สำคัญของผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัยที่สามารถจำแนกได้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้**

วัยสูงอายุตอนต้น (60-69 ปี) ปัญหาทางเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม โดยปัญหาที่พบส่วนใหญ่เป็นผลมาจากการขาดรายได้การเกษียณอายุ ไม่มีใครจ้างทำงาน ขาดที่อยู่อาศัย เป็นต้น

วัยสูงอายุตอนกลาง (70-79 ปี) ปัญหาทางจิตใจ ได้แก่การแสดงออกถึงความรำเหว ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ รู้สึกตัวเองไม่มีคุณค่าหรือถูกรังเกียจ

วัยสูงอายุตอนปลาย (80 ปีขึ้นไป) ปัญหาทางด้านร่างกาย เป็นปัญหาจากความสูงอายุเป็นสำคัญซึ่งการเกิดโรคในผู้สูงอายุที่พบโดยทั่วไป ได้แก่ โรคสมองเสื่อม โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคทางจิตเวช เป็นต้น

ลักษณะการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุนั้นโดยอดีตนั้นจะมีการอยู่อาศัยแบบครอบครัวขยายภายในบ้านหลังเดียวกัน อยู่กันทุกคนทั้งญาติพี่น้อง แต่ในปัจจุบันการอยู่อาศัยจะมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นการอยู่อาศัยแบบครอบครัวเดี่ยว จากรายงานของสำนักข่าวประชาสัมพันธ์ (2550) พบว่าผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 10.7 ในปี พ.ศ. 2550 และส่วนใหญ่ (ร้อยละ 58.3) ยังอาศัยอยู่กับลูกหลานในครอบครัวขยาย ร้อยละ 3.1 อยู่ในครอบครัวเดี่ยว และที่เหลือร้อยละ 31.0 ผู้สูงอายุอยู่ตามลำพัง ซึ่งในจำนวนนี้ส่วนใหญ่ร้อยละ 56.7 ไม่มีปัญหาต้อกร อยู่ตามลำพังคนเดียว แต่ร้อยละ 21.8 มีความรู้สึกเหงา จากข้อมูลดังกล่าวแสดงว่าปัจจุบันการ อาศัยอยู่ตามลำพังคนเดียวของประชากรไทยมีจำนวนไม่น้อย และดูจะมีแนวโน้มสูงมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากเหตุผลหลายประการ เช่น ประชากรผู้สูงอายุเพิ่ม สูงขึ้นกว่าการเกิด จำนวนผู้เป็นโสดหรือเป็นหม้ายเพิ่มขึ้น ลูก เองได้แยกออกไปเป็นครอบครัวเดี่ยว มากขึ้น การย้ายถิ่นฐานของลูกเพื่อการประกอบอาชีพเพิ่มขึ้นเป็นอย่างสูง เป็นต้น

จากการสำรวจของกลุ่มสถิติแรงงาน สำนักสถิติเศรษฐกิจและสังคม สำนักงานสถิติแห่งชาติได้พบว่าในปี 2553 ประเทศไทยมีผู้สูงอายุ 8 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 11 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ จึงเกิดเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุทำให้มีความจำเป็นอย่างมากที่รัฐบาลจะต้องให้

ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เพราะแรงงานเหล่านี้คือส่วนสำคัญในการผลักดันระบบเศรษฐกิจของประเทศเนื่องจากมีผู้สูงอายุสูงถึงร้อยละ 40 ที่ยังคงทำงาน และกว่าร้อยละ 90 เป็นแรงงานนอกระบบซึ่งไม่ได้รับสวัสดิการใดใดทั้งสิ้นเลย โดยผู้สูงอายุร้อยละ 65.75 พักอาศัยอยู่ในเขตชนบท ซึ่งจากข้อมูลดังกล่าว ทำให้เห็นเห็นปัญหาอย่างชัดเจนคือ การเป็นกลุ่มวัยที่ต้องการความช่วยเหลือจากสังคม และจากการสำรวจของสำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ(สพส.) พบว่า ปัญหาอีกประการหนึ่งที่สำคัญมากของผู้สูงอายุในเขตชนบทนั้น คือ ปัญหาด้านความยากจน ซึ่งมีประมาณร้อยละ 16 และมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นไปเรื่อยๆ

จากการวิเคราะห์เพื่อหาพื้นที่ศึกษาผู้วิจัยได้ทำการเลือกพื้นที่ภาคกลาง บริเวณจังหวัดสระบุรี เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่มีความเหมาะสมในการที่จะทำการศึกษา สาเหตุเนื่องมาจากกรณีมูลนิธิตถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย(มส.ผส.) ได้ดำเนินแผนงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ : พัฒนาพื้นที่ต้นแบบและปัจจัยสำคัญ โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) ได้เลือกพื้นที่จังหวัดสระบุรีนี้ เป็นพื้นที่พัฒนาต้นแบบผู้สูงอายุ โดยพิจารณาจากความเข้มแข็งของชุมชน ซึ่งดูได้จากประชากรสนใจมีส่วนร่วมเข้ามาช่วยรวมถึงช่างทหาร มีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ รวมทั้งมีการจัดตั้งกองทุนสวัสดิการผู้สูงอายุเกิดขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเป็นชุมชน เข้มแข็งที่มี การให้บริการ ให้ความช่วยเหลือ แบบครบวงจร รวมทั้งมีนโยบายของทางภาครัฐที่ช่วยสนับสนุนกลุ่มผู้สูงอายุ โดยในจังหวัด สระบุรี ได้รับเงินอุดหนุนจากภาครัฐจากทางกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ และมูลนิธิเพื่อนพึ่ง (ภา)ยามยาก เป็นจำนวนเงิน 50,000 บาทต่อหลัง ซึ่งในปีงบประมาณ 2555 ทางภาครัฐได้มีงบให้การช่วยเหลือในส่วนดังกล่าวเป็นที่อยู่อาศัยทั้งสิ้น 9 หลัง โดยแบ่งงบประมาณดังกล่าวให้กับ 4 อำเภอได้แก่ อำเภอบ้านหมอ อำเภอวิหารแดง อำเภอดอนพุด และอำเภอแก่งคอย ซึ่งเป็นพื้นที่ที่กำลังเริ่มดำเนินการปรับปรุง ทำให้สามารถนำมาศึกษาเกี่ยวกับการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ 3 ช่วงวัยซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันออกไปดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้วแต่เป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสิ้น สาเหตุที่สำคัญ พื้นที่จังหวัด สระบุรีเหมาะสมที่จะ เป็นพื้นที่ศึกษาเนื่องจากจังหวัดสระบุรี มีมีความเป็นชนบทสูง รวมถึงมีอัตราการเพิ่มของผู้สูงอายุเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี

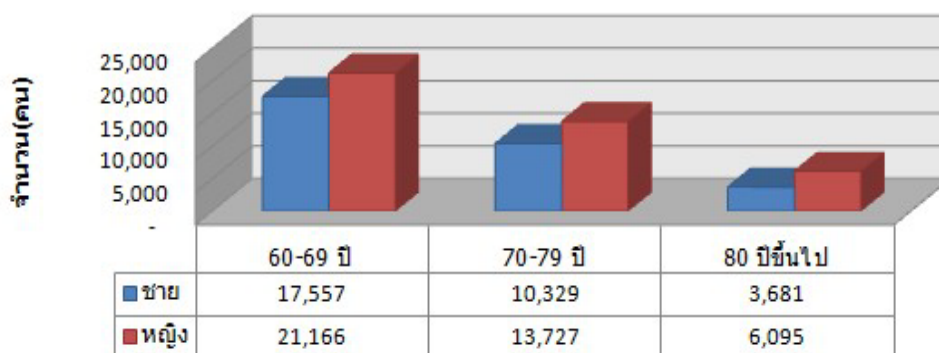
### ข้อมูลของผู้สูงอายุจังหวัดสระบุรี

ตารางที่ 1.4 แสดงจำนวนผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรีจำแนกตามช่วงอายุ

ช่วงอายุ	ชาย	หญิง	รวม
วัยต้น ( 60-69 )	17557	21166	38723
วัยกลาง ( 70-9 )	10329	13727	24056
วัยปลาย ( 80ปี ขึ้นไป )	3681	6095	9776
รวม	31567	40988	72555

ตารางที่ 1.3 แสดงจำนวนผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรีจำแนกตามช่วงอายุ

ที่มา กรมการปกครองกระทรวงมหาดไทย ข้อมูล ณ เดือน ธันวาคม 2553



ภาพที่ 1.3 แผนภูมิแสดงจำนวนผู้สูงอายุตามช่วงวัย

จากการลงสำรวจพื้นที่จังหวัด สระบุรีเบื้องต้นทั้ง 5 อำเภอคือ ที่กล่าวมาข้างต้น พบว่าพื้นที่ที่มีศักยภาพและมีการให้ความสนับสนุนงานทางด้านผู้สูงอายุจากหน่วยงานองค์การบริหารส่วนตำบล จะอยู่ในพื้นที่ อำเภอบ้านหมอ อำเภอวิหารแดง อำเภอดอนพุด และอำเภอแก่งคอย เนื่องจากทางเภอที่กล่าวมานี้เป็นอำเภอที่ให้ความสำคัญและสนับสนุนแผนงานทางด้านผู้สูงอายุอย่างเห็นได้ชัด โดยจะเห็นได้จากนโยบายและแผนของตำบลที่กำหนดออกมาเพื่อผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง และมีการจัดสรรงบประมาณที่ช่วยในการปรับปรุง ที่อยู่อาศัย และสร้างสิ่งอำนวยความสะดวก

สะดวกให้กับผู้สูงอายุ ทั้งจากงบประมาณส่วนกลางและส่วนท้องถิ่น เป็นอำเภอที่มีผู้นำ เจ้าหน้าที่ที่มีส่วนเกี่ยวข้องมีความเข้มแข็ง ช่างทหารที่เข้ามาช่วยเหลือในการก่อสร้าง รวมถึงการที่ประชาชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาสูง ซึ่งทำให้ผู้ศึกษาเล็งเห็นถึงศักยภาพที่จะส่งผลให้เกิดความสำเร็จในการพัฒนา ต้นแบบที่อยู่อาศัยได้จึงเลือกจังหวัดสระบุรีเป็นที่ศึกษา ตามเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น

## 1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาสภาพสังคม เศรษฐกิจ ลักษณะสภาพแวดล้อมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัย ได้แก่ วัยต้น วัยกลาง และวัยปลาย ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เขตชนบท
- 2) เพื่อศึกษาสภาพการอยู่อาศัยเดิมทางกายภาพก่อนทำการปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัย วัยต้น วัยกลางและวัยปลาย
- 3) เพื่อเสนอแนะแนวทางการปรับปรุงที่อยู่อาศัย ให้เอื้อต่อการเข้าไปใช้ประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ ทั้ง 3 ช่วงวัย วัยต้น วัยกลางและวัยปลายเพื่อนำไปสู่การเป็นบ้านต้นแบบให้กับพื้นที่อื่นๆ

## 1.3 ขอบเขตงานวิจัย

### 1.3.1) ขอบเขตทางด้านพื้นที่

ผู้วิจัยได้เลือกพื้นที่ศึกษา ในชนบทในพื้นที่ภาคกลางที่มีลักษณะเป็นชุมชนชนบท ซึ่งเกิดมหาดุทกภัยครั้งใหญ่เมื่อปี 2554 จากเหตุการณ์นี้จึงได้รับการสนับสนุน ช่วยเหลือจากมูลนิธิเพื่อนพึ่ง (ภา)ยามยาก และธนาคารไทยพาณิชย์ โดยได้รับการช่วยเหลือทั้งหมด 5 จังหวัดได้แก่ จังหวัดสระบุรี นนทบุรี ปทุมธานี สิงห์บุรี และอยุธยา โดยพิจารณาจากการร่วมมือกันภายในองค์กรที่มีการช่วยเหลือกันอย่างเข้มแข็ง ไม่ว่าจะเป็นในระดับจังหวัด ระดับท้องถิ่น โดยในสวน พื้นที่จังหวัดสระบุรี มีสมาคมผู้สูงอายุและชมรมผู้สูงอายุ ช่างทหาร อาสาสมัคร พร้อมทั้งจะช่วยเหลืออย่างเต็มที่ ดังนั้นด้วยเหตุผลดังกล่าว ทางผู้วิจัยจึงได้คัดเลือกพื้นที่ศึกษาแบบเฉพาะเจาะจงไปที่จังหวัดสระบุรี

### 1.3.2) กลุ่มตัวอย่าง

ทางผู้วิจัยได้ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงไปที่ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านที่ได้รับการปรับปรุงในปีงบประมาณ 2555 พื้นที่ 4 อำเภอจาก 13 อำเภอ ได้แก่ 1.อำเภอบ้านหมอ 2.อำเภอวิหารแดง 3.อำเภอดอนพุด และ 4.อำเภอแก่งคอย โดยมีการซ่อมแซมและปรับปรุงซึ่งได้งบประมาณในการจาก จากมูลนิธิเพื่อนพึ่ง (ภา)ยามยาก โดยมีงบปรับปรุงหลังละ 50,000 บาท โดยแบ่งตามช่วยวัยของผู้สูงอายุ 60-69 ปี 3หลัง , อายุ 70-79ปี 3หลังและอายุ 80ปีขึ้นไปอีก 3




หลัง รวมเป็น 9 หลังแต่ละหลังได้รับเลือกจากวิธีการ การทำประชาคมของแต่ละหมู่บ้านเพื่อหาบ้านที่ต้องการการปรับปรุงมากที่สุดและเป็นที่ยอมรับของชุมชน แล้วจึงมาเสนอต่อทาง อบต. เพื่อนำมาปรับปรุงต่อไป

โดยทำการเก็บข้อมูลทั้ง 9 หลัง โดยวิธีการ

- แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ในด้านกายภาพ สังคม เศรษฐกิจ สภาพความเป็นอยู่
- การสำรวจ ลักษณะทางกายภาพของที่อยู่อาศัย
- การสังเกต การใช้ชีวิตในแต่ละวันของผู้สูงอายุ



คำอธิบายสัญลักษณ์

-  ขอบเขตและพื้นที่ ที่ทำการศึกษา
-  ขอบเขตและพื้นที่จังหวัดสระบุรี
-  ขอบเขตพื้นที่ประเทศไทย



ภาพที่ 1.4 แสดงที่ตั้งจังหวัดสระบุรี

ที่ตั้งบ้านที่ได้รับการปรับปรุงรวมทั้งหมด 9 หลังจาก 4 อำเภอ ได้แก่

อ.บ้านหมอ	ปรับปรุงบ้าน	5 หลัง
อ.ดอนพุด	ปรับปรุงบ้าน	2 หลัง
อ.วิหารแดง	ปรับปรุงบ้าน	1 หลัง
อ.แก่งคอย	ปรับปรุงบ้าน	1 หลัง
รวมเป็นทั้งหมด 9 หลัง		

#### 1.4 วิธีการดำเนินการวิจัย

- 1) ศึกษาและรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิเกี่ยวกับ แนวคิด ทฤษฎี รวมทั้งแผน นโยบายและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง รวมถึงเอกสารทางวิชาการทั้งงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ โดยศึกษาข้อมูลทั้งของภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- 2) คัดเลือกพื้นที่ศึกษาโดยการวิเคราะห์เพื่อหาพื้นที่ที่มีศักยภาพในการพัฒนา ซึ่งจากการลงพื้นที่ทั้ง จังหวัดสระบุรี เป็นพื้นที่ที่มีความเหมาะสมต่อการเป็นพื้นที่ศึกษาโดยกำหนดพื้นที่ 5 อำเภอ ได้แก่ อำเภอบ้านหมอ อำเภอเสนาห์ อำเภอวิหารแดง อำเภอดอนพุด และอำเภอแก่งคอย โดยมีการกระจายไปในหลายพื้นที่ เพื่อปรับปรุงที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ
- 3) ทำการศึกษา สัมภาษณ์และรวบรวมข้อมูลในภาพรวมของพื้นที่ศึกษาเบื้องต้น ทั้งทางด้านกายภาพ สังคม เศรษฐกิจ รวมถึงข้อมูลจากสิ่งตีพิมพ์ของ จากหน่วยงานภาครัฐและองค์กรที่เกี่ยวข้อง
- 4) จัดทำเครื่องมือโดยสร้างแบบสอบถามและแบบสำรวจ ในประเด็นของที่อยู่อาศัย ผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับปัจจัยในการศึกษา รวมทั้งสร้างแบบสัมภาษณ์ติดตามผลการ ปรับปรุงที่อยู่อาศัยที่แล้วเสร็จในปีงบประมาณ 2555 ทั้งหมด 9 หลัง
  - แบบ สัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อเก็บข้อมูลในส่วนของ พฤติกรรม ทักษะคิด ความพึงพอใจ และความต้องการที่มีต่อที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ
  - แบบสำรวจ เพื่อเก็บข้อมูลสภาพปัจจุบัน และปัญหาของสภาพการอยู่อาศัย ของผู้สูงอายุหลังจากการปรับปรุง เพื่อเป็นการตรวจสอบผลการปรับปรุงที่อยู่อาศัยผู้สูงอายุว่าเป็นไปตามออกแบบที่เป็นมิตรต่อผู้สูงอายุหรือไม่อยู่หรือไม่
- 5) การลงพื้นที่สำรวจสภาพแวดล้อมการอยู่อาศัย โดยเป็นการเก็บข้อมูลเพื่อทราบถึงสภาพปัจจุบัน ปัญหาการใช้งาน รวมถึงปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินโครงการในพื้นที่ศึกษา

โดยการศึกษาข้อมูลปฐมภูมินี้จะแบ่งการเก็บข้อมูลออกเป็น 4 ส่วนหลัก โดยแยกตามวิธีการเก็บข้อมูล ดังนี้

- การสังเกต เป็นการเก็บข้อมูลสภาพการใช้งาน สภาพแวดล้อมของพื้นที่ศึกษา และพฤติกรรมการใช้งานของประชาชนในพื้นที่ศึกษา เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์ถึงกลุ่มผู้ใช้งาน และพฤติกรรมการใช้งานในพื้นที่ต่างๆ
- การสำรวจ เป็นการสำรวจสภาพปัจจุบันของพื้นที่ศึกษานำร่อง เพื่อศึกษาสภาพทางกายภาพปัจจุบัน เพื่อเป็นข้อมูลในการจัดทำแผนพัฒนาทางกายภาพ และสภาพพื้นที่ที่เหมาะสมต่อการใช้งานของผู้สูงอายุของพื้นที่ศึกษา
- แบบสัมภาษณ์เชิงลึก โดยผู้วิจัยจะทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับ เจ้าของบ้านที่เป็นผู้สูงอายุ ผู้นำ ผู้สูงอายุที่มีบทบาทในชุมชน และบุคคลที่เกี่ยวข้องในส่วนของงานผู้สูงอายุ รวมทั้งในการการสัมภาษณ์กับเจ้าหน้าที่องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อเสนอแผนและนโยบายในการพัฒนาชุมชนผู้สูงอายุ

#### 6) การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ การติดตามผลในด้านของ ความสำเร็จ ปัญหา และข้อจำกัดของการดำเนินงานในปรับปรุงที่อยู่อาศัยผู้สูงอายุที่ผ่านมา

- วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยวิเคราะห์ข้อมูลปฐมภูมิที่ได้จากการสำรวจ และข้อมูลทุติยภูมิต่างๆ โดยใช้การพรรณนาเชิงวิเคราะห์เพื่อให้ได้ คำตอบตามวัตถุประสงค์
- วิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติ โดยนำข้อมูลที่ได้มาจากการสำรวจ มาวิเคราะห์ในเชิงสถิติ โดยอาศัยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ช่วยในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 7) นำรายละเอียดที่ได้จากการศึกษาและวิเคราะห์มาสรุปเป็นผลการศึกษา

8) ออกแบบ และเสนอแนะการปรับปรุง ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุโดยกระบวนการประชุมกลุ่มย่อยเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และนำไปสู่การพัฒนาและปรับปรุงที่อยู่อาศัยผู้สูงอายุที่เหมาะสม และมีความยั่งยืน

9) การขยายผลนำไปสู่การเสนอแผนและนโยบายในการปรับปรุงที่อยู่อาศัย สำหรับผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพให้กับองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นให้นำไปใช้ได้จริงอย่างยั่งยืนและสามารถประยุกต์ใช้กับพื้นที่อื่นที่มีบริบทใกล้เคียงกันได้

### 1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) ทำให้ทราบแนวทางในการปรับปรุงบ้านของผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัย ในจังหวัดสระบุรี ให้มีลักษณะที่ถูกต้องเหมาะสมในการใช้งาน
- 2) เป็นการศึกษาที่ให้ความรู้บุคคลากรภาครัฐซึ่งมี อบต. และภาคเอกชนในการมีนโยบายในการที่จะนำข้อมูลไปสู่การออกแบบการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัย ที่เหมาะสมกับการใช้งาน ซึ่งจะมีความแตกต่างกันทั้งทางภาคข้อมูลและทางกายภาพ
- 3) เป็นข้อมูลให้กับนักวิชาการและนักพัฒนาที่สามารถนำข้อมูลนำไปใช้ในการศึกษาของแต่ละภาคได้ เพราะแต่ละภูมิภาคก็มีบริบทแตกต่างกันไป รวมถึงนำการนำไปพัฒนาที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุในเมืองสืบต่อไปซึ่งเป็นการต่อยอดงานวิจัยนี้

### 1.6 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

**ผู้สูงอายุ** หมายถึงบุคคลซึ่งมีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและ เป็นสัญชาติไทย จึงเรียกว่าผู้สูงอายุ<sup>9</sup>

**ที่อยู่อาศัย** ลักษณะบ้านส่วนใหญ่ก่อนทำการปรับปรุงเป็นบ้านไม้ทั้ง 7 หลัง และเป็นบ้านปูนครึ่งไม้ 2 หลัง ที่ต้องการมีทั้งสิ่งอำนวยความสะดวกสบาย อุปกรณ์และสิ่งที่ใช้สอยที่จำเป็นตามความต้องการทางด้านร่างกาย จิตใจ และความเป็นอยู่ที่ดีงามทั้งส่วนตัวและครอบครัวของผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัย

#### การแบ่งแยกลักษณะของ 3 ช่วงวัยที่สามารถจำแนกได้เป็น 3 กลุ่ม ดังต่อไปนี้

วัยสูงอายุตอนต้น (60-69 ปี) เป็นช่วงที่ต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต การเกษียณอายุโดยทั่วไปยังเป็นคนที่แข็งแรง แต่อาจต้องพึ่งพิงผู้อื่นบ้างเป็นครั้งคราว สามารถปรับตัวเข้าร่วมกับกิจกรรมต่างๆ ทางสังคมทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัวได้

วัยสูงอายุตอนกลาง (70-79 ปี) เริ่มมีอาการเจ็บป่วย ร่างกายเริ่มอ่อนแอ เริ่มมีโรคประจำตัว หรือโรคเรื้อรัง เข้าร่วมกิจกรรมของสังคมน้อยลง เริ่มต้องการคนดูแลเพิ่มเข้ามา

วัยสูงอายุตอนปลาย (80 ปีขึ้นไป) เจ็บป่วยบ่อยขึ้น อวัยวะเสื่อมสภาพ อาจมีภาวะทุพพลภาพ มีปัญหาในเรื่องความจำเสื่อม ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมยากขึ้น เพราะสิ่งแวดล้อมที่

<sup>9</sup> สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546. พิมพ์ครั้งที่ 1 (กรุงเทพฯ :เจ.เอส.การพิมพ์, 2547). หน้า 1.



เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ต้องการมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้นและต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่าในวัยที่ผ่านมา

## 1.7 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตารางที่ 1.4 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ลำดับที่	วัตถุประสงค์	ตัวแปรหลัก	ตัวแปรรอง	วิธีการเก็บข้อมูล			ประชากร กลุ่ม ตัวอย่าง
				สังเกต	สำรวจ	สัมภาษณ์	
1	เพื่อศึกษาสภาพสังคม เศรษฐกิจลักษณะ สภาพแวดล้อมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ 3 ช่วงวัย ได้แก่ วัยต้นวัยกลาง และวัยปลายที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เขตชนบท	สภาพการอยู่อาศัยของ ผู้สูงอายุ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพศ</li> <li>- อายุ</li> <li>- ระดับการศึกษา</li> <li>- สถานภาพสมรส</li> <li>- ภูมิลำเนาเดิม</li> <li>- โรคประจำตัว</li> </ul>	สัมภาษณ์			คัดเลือกกลุ่ม ตัวอย่างแบบ เฉพาะเจาะ จงไปที่ ผู้สูงอายุที่ อาศัยอยู่ใน บ้านที่ได้รับ การปรับปรุง ทั้งหมด 9 หลังคา เรือน ใน 4 อำเภอ
		สภาพสังคม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การทำกิจกรรมในที่ อยู่อาศัย</li> <li>- ความสัมพันธ์ใน ครอบครัว</li> <li>- ความสัมพันธ์กับ เพื่อนบ้าน</li> </ul>	สัมภาษณ์			
		สภาพ เศรษฐกิจ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อาชีพ</li> <li>- รายได้</li> <li>- ค่าใช้จ่าย</li> <li>- ภาระหนี้สิน</li> </ul>	สัมภาษณ์			

2	<p>เพื่อศึกษาสภาพการ อยู่อาศัยเดิม ทาง กายภาพ ก่อนทำการ ปรับปรุง ที่อยู่อาศัย ของผู้สูงอายุ ใน 3ช่วง วัย วัยต้น วัยกลาง และวัยปลาย</p>	<p>ลักษณะที่อยู่ อาศัยเดิม ก่อนทำการ ปรับปรุง</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ลักษณะ/รูปแบบที่อยู่ อาศัยเดิมก่อนทำการ ปรับปรุง</li> <li>- พื้นที่ใช้สอย</li> <li>- สุขภาพของผู้สูงอายุ</li> <li>- อุบัติเหตุในที่อยู่อาศัย</li> <li>- ปัญหาที่อยู่อาศัย</li> <li>- ปัญหาการอยู่อาศัย</li> <li>- ทักษะคดีด้านการ ปรับปรุงที่อยู่อาศัย</li> </ul>	<p>สังเกต สำรวจ</p>	<p>ได้แก่ อำเภอบ้าน หมอ อำเภอ วิหารแดง อำเภอดอน พุด และ อำเภอแก่ง คอย</p>
3	<p>เพื่อเสนอแนะการ ออกแบบปรับปรุงที่อยู่ อาศัยให้เอื้อต่อการ เข้าไปใช้ประโยชน์ สำหรับผู้สูงอายุใน 3ช่วงวัย วัยต้น วัยกลางและวัยปลาย เพื่อนำไปสู่การเป็น บ้านต้นแบบให้กับ พื้นที่อื่นๆ</p>	<p>ลักษณะที่อยู่ อาศัยหลังทำ การปรับปรุง</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ลักษณะ/รูปแบบที่อยู่ อาศัยหลังทำการ ปรับปรุง</li> <li>- ความเหมาะสมของ พื้นที่ใช้สอย</li> <li>- ปัญหาการอยู่อาศัย</li> <li>- ความปลอดภัย</li> </ul>	<p>สำรวจ สัมภาษณ์</p>	

## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง "สภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ 3 ช่วงวัย วัยต้น วัยกลาง และวัยปลาย : กรณีศึกษา จังหวัดสระบุรี" เป็นการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับด้านต่างๆซึ่งประกอบไปด้วย ด้านนโยบาย และกฎหมายที่เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุระดับต่างๆ ด้านแนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ และประเด็นเกี่ยวกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับแนวความคิด ทฤษฎี งานวิจัย และกฎหมาย ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งเอกสารที่ตีพิมพ์ เพื่อสนับสนุนในการวิเคราะห์ข้อมูล นำไปสู่การออกแบบและเสนอแนะแนวทางการปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม

ผู้วิจัยได้แยกประเด็นในการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและมีประโยชน์โดยตรง ซึ่งได้จำแนกหมวดหมู่จากวัตถุประสงค์ในการวิจัยเพื่อให้เกิดการเรียบเรียงข้อมูลอย่างเป็นระบบ และสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยหัวข้อประกอบไปด้วย

- 1) เพื่อศึกษาสภาพสังคม เศรษฐกิจ ลักษณะสภาพแวดล้อมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ 3 ช่วงวัย ได้แก่ วัยต้น วัยกลาง และวัยปลาย ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เขตชนบท
- 2) เพื่อศึกษาสภาพการอยู่อาศัยเดิม ทางกายภาพก่อนทำการปรับปรุงของผู้สูงอายุ ใน 3 ช่วงวัย วัยต้น วัยกลางและวัยปลาย
- 3) เพื่อเสนอแนะแนวทางการปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เอื้อต่อการเข้าไปใช้ประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ ใน 3 ช่วงวัย วัยต้น วัยกลางและวัยปลายเพื่อนำไปสู่การเป็นบ้านต้นแบบให้กับพื้นที่อื่นๆ
- 4) งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีรายละเอียดดังนี้

## 2.1 แนวคิดในการศึกษาข้อมูลทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และลักษณะสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ

### 2.1.1) สังคมผู้สูงอายุ

#### ความหมาย ผู้สูงอายุ

มีการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และแบ่งการสูงอายุของคนออกเป็น 4 ประเภท<sup>1</sup> คือ

- 1) ความสูงอายุตามเวลาปฏิทิน (chronological age) หมายถึงจำนวนเวลาหลังการเกิด
- 2) ความสูงอายุทางชีววิทยา (Biological age) หมายถึง สภาพร่างกายของบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงไปตามอายุขัย (Life span) ของแต่ละบุคคล
- 3) ความสูงอายุทางจิตวิทยา ( Psychological age) หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป
- 4) ความสูงอายุทางสังคมวิทยา (Sociological age) หมายถึง บทบาทและลักษณะนิสัยทางสังคมของบุคคลหนึ่งต่อบุคคลอื่นๆ ในสังคมนั้นๆ

อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร เป็นผู้บัญญัติคำว่าผู้สูงอายุ ( Elderly)<sup>2</sup> ในการชุมนุมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2505 และได้กำหนดลักษณะผู้สูงอายุ ดังนี้

- 1) เป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป
- 2) เป็นผู้ที่มีความเสื่อมสภาพมีกำลังถดถอยเชิงองศา
- 3) เป็นผู้ที่สมควรให้ความอุปการะ
- 4) เป็นผู้ที่มีโรคควรได้รับความช่วยเหลือ

กรมประชาสงเคราะห์ ได้ให้ความหมายของ “ความสูงอายุ” ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์

โดยผู้สูงอายุนั้น เป็นช่วงสุดท้ายของอายุตั้งแต่ 61 ปีขึ้นไป สภาพความเสื่อมทางกายและจิตใจจะมีมากในระยะนี้ ขาดความกระฉับกระเฉง ความจำเสื่อม ความคิดอ่านช้าลง สภาพร่างกายเสื่อมถอย<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Hall , 1976.

<sup>2</sup>อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร เป็นผู้บัญญัติคำว่าผู้สูงอายุ (Elderly) ในการชุมนุมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2505

<sup>3</sup> กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2513.การรักษาสภาพในวัยสูงอายุ (กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์, 2528)

องค์การสหประชาชาติ<sup>4</sup> ได้กล่าวว่าวัยสูงอายุเป็นช่วงวัยระยะสุดท้ายของชีวิตได้โดยกำหนดให้ผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปเป็นเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุ และให้ใช้เกณฑ์นี้เป็นหลักมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก

### การแบ่งกลุ่มประชากรสูงอายุ

องค์การสหประชาชาติได้จัดผู้สูงอายุโดยแบ่งตามวัยเป็น 3 กลุ่ม คือ

**กลุ่มที่ 1** ผู้สูงอายุวัยต้น (Young Old) เป็นผู้มีอายุระหว่าง 60-69 ปี โดยส่วนใหญ่ผู้นั้นจะมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสามารถช่วยเหลือตัวเองได้และยังทำคุณประโยชน์ให้แก่สังคมได้

**กลุ่มที่ 2** ผู้สูงอายุวัยปานกลาง (Medium Old) เป็นผู้มีอายุระหว่าง 70-79 ปี โดยกว่าจำนวนครึ่งหนึ่งยังมีสุขภาพที่ยังสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ และเริ่มจะต้องมีผู้คอยช่วยเหลือดูแลมาช่วยดูแลบ้างเป็นครั้งคราว โดยการทำความคุณประโยชน์ให้แก่สังคมนั้นจะทำได้น้อยลงตามลำดับ

**กลุ่มที่ 3** ผู้สูงอายุวัยปลาย (Oldest Old) เป็นผู้มีอายุ 80 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะต้องได้รับการดูแลจากบุตรหลานหรือผู้ดูแลหรือคนอื่น ๆ

หากจะแบ่งตามความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในชุมชน สามารถแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกได้เป็น 2 กลุ่ม<sup>5</sup> กลุ่มแรกคือกลุ่มที่เรียกว่า “กลุ่มปลอดภัย” เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่สามารถดำรงชีวิตในชุมชนได้อย่างมีคุณภาพ โดยสามารถพึ่งพาผู้อื่นหรือไม่ก็ตาม สำหรับผู้ที่ทุพพลภาพจะมีครอบครัวและชุมชนช่วยเหลือและไม่จำเป็นต้องย้ายเข้าสู่สถานบริการเรื้อรัง กลุ่มที่สองคือ “กลุ่มพ่ายแพ้” เป็นกลุ่มที่ไม่สามารถดำรงอยู่ในชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะอาจจากเหตุผลทางสังคมหรือเหตุผลทางสุขภาพก็ตาม ส่วนสาเหตุที่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ไม่สามารถอยู่ในชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ สาเหตุส่วนใหญ่มาจากการขาดผู้คอยช่วยเหลือ โดยการที่ครอบครัวรวมถึงชุมชนไม่สามารถรับภาระหรือมีปัญหาทางด้านสุขภาพเกินกว่าที่ผู้ดูแลจะจัดการได้ และจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าหากได้เข้ารับการเข้าร่วมการสงเคราะห์หรือได้รับการดูแลในสถานที่ช่วยบริการเรื้อรัง ทั้งที่เป็นสถานบริการทางสังคมหรือทางสุขภาพได้

<sup>4</sup> อ่างถึงใน ยวดี กฤษวัฒนากรณ์, 2537.การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวที่มีต่อผู้สูงอายุในเคหะชุมชนทุ่งสองห้อง (วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ : 2537)

<sup>5</sup> สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ( กรุงเทพฯ : 2544 )

### 2.1.2) แนวคิดการให้ผู้สูงอายุอาศัยในที่เดิม (Aging in place)<sup>6</sup>

แนวคิดการให้ผู้สูงอายุอาศัยในที่เดิม เป็นลักษณะการให้บริการผู้สูงอายุโดยแนะนำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องอายุแล้วสามารถที่จะอยู่อาศัยอยู่ในที่เดิมและมีการบริการเพื่อสามารถดูแลได้ในกรณีที่เกิดปัญหาสุขภาพขึ้น โดยทางเลือกที่ทั่วไปนั้นใช้การรักษาพยาบาลคือการให้ผู้สูงอายุเป็นคนไปรับการรักษาหรืออาจจะต้องย้ายที่อยู่ไปยังสถานที่อื่นเพื่อทำการรักษาพยาบาลได้ แต่โดยสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุโดยมากกว่า 90% อยากรักษาอาศัยอยู่ในพื้นที่เดิมซึ่งเพราะผู้สูงอายุนั้นจะสบายใจและสามารถพักผ่อนตัวเองได้ดีกว่า จากการทำผู้สูงอายุบางคนปฏิเสธที่จะเข้ารับการรักษาเพราะกลัวว่าจะเคลื่อนย้ายตัวออกจากที่อยู่เดิม โดยลักษณะปัญหาที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญพบเจอเมื่อมีอายุมากขึ้นนั้นมีอยู่หลายด้าน โดยเฉพาะปัญหาทางด้านจิตใจเช่น การขาดความมั่นใจ คิดมากกว่าจะถูกหลอกลวงหรือรู้สึกว่าจะไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ และยังมีกังวลใจในด้านต่างๆ เช่น ด้านการเงิน, ที่อยู่ที่พักอาศัย, ปัญหาสุขภาพ, ปัญหาความปลอดภัย และยังมีปัญหาด้านร่างกายเช่น ปัญหาการมองเห็น ข้อจำกัดทางร่างกาย รวมไปถึงการสูญเสียความทรงจำ เป็นต้น ด้วยสภาพร่างกายและจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้เกิดปัญหาในการพักอาศัยตามมา



ภาพที่ 2.1 แสดงแนวความคิดเรื่องการสูงอายุในที่เดิม (Aging in place)

<sup>6</sup> Lawlor and Thomas, 2008.

แนวคิดในเรื่องการสูงอายุในที่เดิม(ภาพที่ 2-1) เป็นทัศนะในเชิงการบูรณาการซึ่งมองว่าหนทางที่ดีที่สุดที่เหมาะสมให้ผู้สูงอายุได้รับความสุขกายสบายใจ และความพึงพอใจคือการที่ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ ในพื้นที่ชุมชนเดิมที่พักอยู่อาศัยมาเป็นเวลานาน โดยสังคมและชุมชนควรมีการดำเนินการให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ร่วมกันกับคนในวัยอื่นๆ ได้โดยสามารถจัดสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ รวมทั้งการจัดพื้นที่ของที่อยู่อาศัยซึ่งผู้สูงอายุได้เคยอยู่มาก่อนให้มีความเหมาะสมกับสภาพการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ทั้งนั้นชุมชนจะต้องมีส่วนร่วมในการสร้างระบบการดูแลผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีหลักการสำคัญในการดำเนินการ ตามแนวคิดนี้คือ จะต้องมีการเปลี่ยนวิธีคิดในเรื่องที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อมของชุมชนและสังคมไปสู่สิ่งที่เรียกว่า การออกแบบสำหรับคนทุกกลุ่ม (Design-for-all)

### 2.1.3) แนวคิดการจัดการที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ

การจัดการที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุนั้น ควรคำนึงถึงหลักการจัดการด้านที่อยู่อาศัยทั่วไปที่สำคัญ คือ

#### 2.1.3.1. ต้องคำนึงถึงความต้องการของบุคคล (Individual Needs) ซึ่งประกอบด้วย

- 1) ความปลอดภัยทางด้านร่างกายรวมสุขภาพอนามัย เช่น มีที่พักเพียงพอมีการแบ่งเป็นสัดส่วน มีระบบสาธารณูปโภคและสาธารณูปการที่ดี มี ในเรื่องความสะดวก ปลอดภัย มีระบบการปกป้องสิ่งต่างๆจากภายนอก เช่น เสียง แสง ที่ดี เป็นต้น
- 2) ความเป็นส่วนตัว โดยเฉพาะเวลาที่ผู้สูงอายุทำการพักผ่อน ต้องอธิบายให้ผู้อยู่อาศัยนั้นทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน
- 3) การมีส่วนร่วมกับทางสังคม ควรมีพื้นที่ที่จะให้แต่ละบุคคล และครอบครัวได้พบปะและทำกิจกรรมร่วมกันภายในและภายนอกที่อยู่อาศัย โดยมีความร่วมมือกันของเพื่อนบ้าน
- 4) ความมั่นคงของการพัฒนา จะทำให้มีความรู้สึกได้รับการตอบสนอง สามารถช่วย สร้างสติปัญญา ความคิดสร้างสรรค์เชิงบวกและความสัมพันธ์ทางสังคมด้วย

#### 2.1.3.2. ต้องคำนึงถึงความต้องการของสังคม (Social Needs) ซึ่งประกอบด้วย

- 1) เพิ่มความสามัคคีภายในชุมชนโดยการมีส่วนร่วมทางการเมือง เพื่อให้มีความรับผิดชอบร่วมกันของคนในชุมชนมากยิ่งขึ้น
- 2) การผสมผสานในที่อยู่อาศัยเพื่อให้ความเท่าเทียมกันในความเป็นมนุษย์ โดยที่อยู่อาศัยต้องเป็นที่สามารถใช้งานรวมกันได้โดยที่ทุกคนสามารถเข้าถึงกันได้อย่างเท่าเทียมกัน
- 3) การอำนวยความสะดวกในชุมชน โดยจัดให้มีสถานที่อำนวยความสะดวก เช่น ห้องประชุม ห้องสมุด ศูนย์พักผ่อนออกกำลังกาย โรงภาพยนตร์ โรงละคร สนามกีฬา

จะเห็นได้จากอดีตว่ามีหลายแนวความคิดที่ใช้สำหรับเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการสำหรับที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งบ่อยครั้งที่สังคมนั้นได้มองว่าผู้สูงอายุเป็นกลุ่มคนที่ไม่สามารถสร้างผลผลิตได้อีก ( Post-productive) จึงมักจะถูกจัดให้ไปอยู่อาศัยแยกออกไปในรูปแบบกึ่งสถาบันซึ่งมีลักษณะไม่เหมือนที่อยู่อาศัยทั่วไป ไกลห่างจากชุมชนและความเจริญต่าง ๆ การมองและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ก็แตกต่างกันออกไปแล้วแต่ตามมุมมองของแต่ละหน่วยงาน เช่น ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางการแพทย์ ด้านสวัสดิการสังคม ด้านนักวางแผนงานหรือสถาปนิก เป็นต้น โดยหลายประเทศก็มีแนวทางในการเร่งแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน เช่น ประเทศสังคมนิยมก็จะมองผู้สูงอายุเป็นผู้ที่จะได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขหลังจากเกษียณ ทุนนิยมก็จะมีระบบบำนาญบำนาญเข้ามาช่วยและมีเครือข่ายสังคมที่เข้มแข็ง แต่ภาวะดังกล่าวเริ่มลดน้อยถอยลงไป สังคมทั้งหลายจึงมักหันมาดูที่ความสามารถเชิงเศรษฐกิจ เน้นผลประโยชน์ระยะสั้น เน้นประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เป็นผลให้สังคมเสื่อมถอย ความมีศักดิ์ศรี ความปลอดภัย ความมั่นคงทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุลดน้อยลงไป ทำให้หลักการพื้นฐานสำคัญในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ของประชากรผู้สูงอายุ คือ ต้องถือว่ากลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มหนึ่งในสังคม โดยมีหลักการ คือ

- 1) การผสมผสาน ( Integration) คือ การจัดการสภาพที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุให้ใกล้กับแหล่งชุมชน เป็นส่วนหนึ่งส่วนเดียวของชุมชน
- 2) การประสานกัน ( Engagement) คือ กระตุ้นให้เกิดการนำความสามารถต่าง ๆ ในด้านต่างๆของผู้สูงอายุมาใช้งานได้อย่างเต็มที่
- 3) การมีโอกาสในการทำประโยชน์ ( Opportunities of Contribution) คือ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ความสามารถที่มีให้กับชุมชน โดยสิ่งเหล่านี้จะช่วยยืดเวลาให้ผู้สูงอายุสามารถที่จะดำรงชีวิตได้โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น เกิดความรู้สึกเป็นประโยชน์และมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น ชุมชนเองก็จะได้คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยได้จากประสบการณ์ จากความสามารถของผู้สูงอายุ

ดังนั้นวิธีเพื่อการวางแผนที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุโดยหลักการจึงประกอบไปด้วย

- 1) การจัดที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุให้กระจาย ( Dispersed throughout the community) ไปตามชุมชนต่างๆไม่เกิน 20-30 หน่วย โดยจะไม่ทำการแยกออกไปอย่างโดดเดี่ยว
- 2) การจัดให้อยู่ใกล้แหล่งบริการต่างๆ ( Within walking distance) เช่น วัด โบสถ์ ห้องสมุด โรงละคร สถาบันเพื่อการศึกษา บริการด้านสุขภาพ



3) การจัดส่วนต่างๆไว้ร่วมกับโครงการอื่น ๆ เพื่อให้เกิดการสร้างประโยชน์ซึ่งกันและกัน (Attached to opportunities for contribution) เช่นทำการจัดที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุไว้ใกล้กับโรงเรียนสอนเด็กหรือห้องสมุดต่างๆ

4) การจัดให้ใกล้แหล่งระบบขนส่งมวลชน ( Easily accessible) และใกล้แหล่งชุมชนที่อยู่เดิมเพื่อสามารถให้ญาติมิตรได้มีโอกาสมาเยี่ยมเยียนได้อย่างสะดวก

5) การจัดให้มีสภาพใกล้เคียงกับที่อยู่อาศัยเดิม ( A visual fit with local housing) เพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกถูกแยกออกมาโดดเดี่ยว สามารถให้ผู้สูงอายุได้อยู่ได้โดยลำพังมากขึ้น ที่พักอาศัยจึงต้องตอบสนองความต้องการทั้งทางสภาพร่างกายและสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ โดยจัดการช่วยเหลือทางการแพทย์ ด้านสังคม ชุมชน และระบบขนส่งมวลชนจัดให้มีความเหมาะสมสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ หรืออย่างน้อยสามารถปรับสภาพได้เมื่อต้องการเน้นในเรื่องความปลอดภัย เนื่องจากผู้สูงอายุตื่นเต้นตกใจ กลัว ได้ง่าย เพราะอีกทั้งผู้สูงอายุยังมักจะปรับตัวได้ค่อนข้างยาก นอกจากนี้ที่อยู่อาศัยที่ดีนั้นจะต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีด้วย ซึ่งประกอบด้วย การสามารถเข้าถึงได้ง่าย (Accessibility) เช่น การมีทางลาดสำหรับรถเข็น ความสูงของตู้ที่ผู้สูงอายุสามารถหยิบของได้สะดวก มีความปลอดภัยทางกายภาพ ( Physical Safety) เช่น การทำประตูห้องนอนที่สามารถเปิดเข้า-ออกได้ทั้ง 2 ด้าน จัดให้มีแสงสว่างเพียงพอบริเวณบันไดและทางเข้า มีราวจับในห้องน้ำมีความเป็นส่วนตัว ( Privacy) ทั้งขณะนอน อาบน้ำหรือแต่งตัว มีขอบเขตส่วนบุคคล (Territoriality) โดยจัดสิ่งอำนวยความสะดวกที่เป็นสิ่งเฉพาะตัว มีอุปกรณ์ที่เอาใจแต่งห้องตามต้องการมีความชัดเจน ( Legibility) โดยการออกแบบภายในบ้านไม่มีความซับซ้อน ใช้หลักของสีและแสงมาช่วยในจัดสิ่งอำนวยความสะดวกภายในและภายนอกบ้านให้มีความเหมาะสม

6) สามารถสร้างแรงกระตุ้น ( Stimulation) เพื่อให้เกิดความประทับใจและการเข้าไปร่วมกับกิจกรรมต่าง ๆ

2.2) ประเด็นของการศึกษาสภาพการอยู่อาศัยเดิมก่อนทำการปรับปรุงของผู้สูงอายุ 3 ช่วงวัย วัยต้น วัยกลาง และวัยปลาย

2.2.1) กฎกระทรวงกำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกในอาคารสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพและคนชรา พ.ศ. 2548

ในกฎกระทรวงฯ หมวดที่ 2 ข้อ 7 กล่าวว่า หากระดับพื้นภายในอาคาร หรือระดับพื้นภายในอาคารกับภายนอกอาคาร หรือระดับพื้นทางเดินภายนอกอาคารมีความต่างระดับกันเกิน

20 มิลลิเมตรให้มีทางลาดหรือลิฟต์ระหว่างพื้นที่ต่างระดับกัน แต่ถ้ามีความต่างระดับกันไม่เกิน 20 มิลลิเมตร ต้องทำการปาดมุมพื้นส่วนที่ต่างระดับกันไม่เกิน 45 องศา

ข้อ 8 ทางลาดให้มีลักษณะ ดังต่อไปนี้

- (1) พื้นผิวทางลาดต้องเป็นผิวของวัสดุที่ไม่ลื่น
- (2) พื้นผิวของจุดต่อเนื่องระหว่างพื้นที่กับทางลาดต้องเรียบไม่สะดุด
- (3) ความกว้างนั้นต้องไม่น้อยกว่า 900 มิลลิเมตร ในกรณีที่ทางลาดมีความยาวของทุกช่วงนั้นรวมกันตั้งแต่ 6,000 มิลลิเมตร ขึ้นไป แต่จะต้องมีความกว้างไม่น้อยกว่า 1,500 มิลลิเมตร
- (4) มีพื้นที่ของทางลาดเป็นที่ว่างยาวจะต้องไม่น้อยกว่า 1,500 มิลลิเมตร
- (5) ทางลาดนั้นจะต้องลาดชันไม่เกิน 1:12 และมีความยาวช่วงละไม่เกิน 6,000 มิลลิเมตร ในกรณีที่ทางลาดยาวเกิน 6,000 มิลลิเมตร ต้องจัดให้มีชานพักยาวไม่น้อยกว่า 1,500 มิลลิเมตร คั่นระหว่างแต่ละช่วงของทางลาด
- (6) ทางลาดด้านที่ไม่มีผนังกัน ต้องทำการยกขอบสูงจากพื้นผิวของทางลาดไม่น้อยกว่า 50 มิลลิเมตร และมีราวกันตก
- (7) ทางลาดที่มีความยาวตั้งแต่ 2,500 มิลลิเมตร ขึ้นไป ต้องมีราวจับทั้งสองด้านโดยมีลักษณะ ดังต่อไปนี้
  - (ก) ทำด้วยวัสดุพื้นผิวเรียบ ต้องแข็งแรง ไม่เป็นอันตรายในการจับและจะต้องไม่ลื่น
  - (ข) มีลักษณะกลม โดยมีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่น้อยกว่า 30 มิลลิเมตร แต่ไม่เกิน 40 มิลลิเมตร
  - (ค) สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 800 มิลลิเมตร แต่ไม่เกิน 900 มิลลิเมตร
  - (ง) ราวจับด้านที่อยู่ติดผนังจะต้องมีระยะห่างจากผนังไม่น้อยกว่า 50 มิลลิเมตร มีความสูงจากจุดยึดไม่น้อยกว่า 120 มิลลิเมตร และผนังบริเวณราวจับต้องเป็นผนังเรียบ
  - (จ) ราวจับต้องยาวต่อเนื่อง และส่วนที่ยึดติดกับผนังจะต้องไม่มีสิ่งใดมาเกิดขวางหรือเป็นอุปสรรคในใช้งานของคนพิการทางการมองเห็น
  - (ฉ) ปลายของราวจับให้ยื่นเลยจากจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของทางลาดไม่น้อยกว่า ๓๐๐ มิลลิเมตร
- (8) จะต้องมีย้ายในการแสดงทิศทาง ตำแหน่ง หรือหมายเลขของแต่ละชั้นของอาคารที่คนพิการทางการมองเห็นและคนชราที่จะสามารถเข้าใจความหมายได้ จะต้องตั้งอยู่ในบริเวณทางขึ้นและทางลงของทางลาดที่เชื่อมระหว่างชั้นของอาคาร

(9) ให้มีสัญลักษณ์รูปผู้พิการติดไว้บนพื้นที่บริเวณทางลาดที่จัดไว้ให้แก่ผู้พิการหรือ  
ทุพพลภาพและคนชรา

**หมวด 3 บันได** ข้อ 11 ต้องจัดให้มีบันไดที่ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราใช้ได้  
อย่างน้อยชั้นละ 1 แห่ง โดยต้องมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

- (1) มีความกว้างสุทธิไม่น้อยกว่า 1,500 มิลลิเมตร
- (2) มีชานพักทุกระยะในแนวตั้งไม่เกิน 2,000 มิลลิเมตร
- (3) มีราวบันไดทั้งสองข้าง โดยให้ราวมีลักษณะตามที่กำหนดในข้อ 8 (7)
- (4) ลูกตั้งสูงไม่เกิน 150 มิลลิเมตร ลูกนอนเมื่อหักส่วนที่ชั้นบันไดเหลื่อมกันออกแล้ว  
เหลือความกว้างไม่น้อยกว่า 280 มิลลิเมตร และมีขนาดสม่ำเสมอตลอดช่วงบันได ในกรณี  
ที่ชั้นบันไดเหลื่อมกันหรือมีจุกบันไดให้มีระยะเหลื่อมกันได้ไม่เกิน 20 มิลลิเมตร
- (5) พื้นผิวของบันไดต้องใช้วัสดุที่ไม่ลื่น
- (6) ลูกตั้งบันไดห้ามเปิดเป็นช่องโถง
- (7) มีป้ายแสดงทิศทาง ตำแหน่ง หรือบอกตำแหน่งชั้นของอาคารที่คนพิการทางการ  
มองเห็นและคนชราสามารถที่จะเข้าใจความหมายได้ ต้องตั้งอยู่ในบริเวณทางขึ้นและทางลงของ  
บันไดที่เชื่อมระหว่างชั้นของอาคาร

**หมวดที่ 6 ประตูข้อ 18 ประตูของอาคาร** ต้องมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

- (1) เปิดปิดได้ง่าย
- (2) หากมีธรณีประตู ความสูงของธรณีประตูจะต้องไม่เกินกว่า 20 มิลลิเมตร และให้ขอบ  
ทั้งสองด้านมีความลาดเอียงไม่เกิน 45 องศา เพื่อสามารถให้เก้าอี้ล้อหรือผู้พิการหรือทุพพลภาพ  
และคนชราที่ใช้อุปกรณ์ช่วยเดินสามารถข้ามไปมาได้สะดวก
- (3) ช่องประตูต้องมีความกว้างสุทธิไม่น้อยกว่า 900 มิลลิเมตร
- (4) ในกรณีที่ประตูเป็นลักษณะบานเปิดผลักเข้าออก เมื่อเปิดออกสู่ทางเดินหรือระเบียง  
ต้องมีพื้นที่ว่างขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 1,500 มิลลิเมตร และยาวไม่น้อยกว่า 1,500 มิลลิเมตร
- (5) ในกรณีที่ประตูเป็นแบบบานเลื่อนหรือแบบบานเปิดจะต้องมีมือจับที่มีขนาดเท่ากับ  
ราวจับตามข้อ 8 (7) (ข) ในแนวตั้งทั้งด้านในและด้านนอกของประตูซึ่งมีปลายด้านบนสูงจากพื้น  
ไม่น้อยกว่า 1,000 มิลลิเมตร และปลายด้านล่างไม่เกิน 800 มิลลิเมตร แต่ถ้าเป็นประตูบานเปิด  
ออกให้มีราวจับตามแนวนอนด้านในประตู และในกรณีที่ประตูเป็นลักษณะประตูบานเปิดเข้าจะต้องมี  
ราวจับตามแนวนอนบริเวณด้านนอกประตู โดยลักษณะราวจับดังกล่าวจะต้องสูงจากพื้นไม่น้อย  
กว่า 800 มิลลิเมตร แต่ไม่เกิน 900 มิลลิเมตร ยาวออกไปที่ความกว้างของประตู

(6) ในกรณีที่ประตูเป็นกระจกหรือลูกฟักเป็นกระจก จะต้องทำการติดเครื่องหมายหรือแถบสีที่สังเกตเห็นได้ชัด

(7) อุปกรณ์เปิดปิดประตูต้องเป็นชนิดก้านบิดหรือแกนผลัก โดยจะต้องอยู่สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 1,000 มิลลิเมตร แต่ไม่เกิน 1,200 มิลลิเมตร

ประตูตามวรรคหนึ่งต้องไม่ติดตั้งอุปกรณ์ชนิดใดที่จะทำให้บานประตูปิดได้เองเพราะอาจจะทำให้ประตูหนีบหรือกระแทกผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา

**หมวดที่ 7 ห้องส้วม** ข้อ 21 ห้องส้วมสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา ต้องมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

(1) จะต้องมีส่วนที่ว่างภายในห้องส้วมเพื่อให้เก้าอี้ล้อนั้นสามารถหมุนตัวกลับภายในได้ โดยจะต้องมีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่น้อยกว่า 1,500 มิลลิเมตร

(2) ประตูของห้องที่ตั้งของโถส้วมนั้นเป็นลักษณะบานเปิดออกสู่ภายนอก โดยต้องเปิดค้างได้ไม่น้อยกว่า 90 องศา หรือเป็นลักษณะบานเลื่อน และต้องมีสัญลักษณ์รูปผู้พิการติดไว้ที่ประตูด้านหน้าห้องส้วม โดยประตูที่กล่าวมาต้องให้เป็นไปตามที่กำหนดในหมวด 6

(3) พื้นห้องส้วมต้องมีระดับเสมอกับพื้นภายนอก ถ้าเป็นพื้นต่างระดับต้องมีลักษณะเป็นทางลาดตามหมวด 2 และวัสดุปูพื้นห้องส้วมต้องไม่ลื่น

(4) พื้นห้องส้วมต้องมีความลาดเอียงเพียงพอไปยังช่องระบายน้ำทิ้งเพื่อที่จะไม่ให้มีน้ำขังบนพื้น

(5) มีโถส้วมชนิดนั่งราบ สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 450 มิลลิเมตร แต่ไม่เกิน 500 มิลลิเมตร มีพนักพิงด้านหลังที่ให้ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราที่ไม่สามารถนั่งทรงตัวได้เองใช้พิงได้ และที่ปล่อยน้ำต้องเป็นแบบชนิดคันโยก โดยมีปุ่มกดขนาดใหญ่หรือชนิดอื่นที่ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา ใช้งานได้ง่าย มีด้านข้างด้านหนึ่งของโถส้วมอยู่ชิดผนังจะต้องมีระยะห่างวัดจากกึ่งกลางโถ ส้วมถึงผนังไม่น้อยกว่า 450 มิลลิเมตร แต่ไม่เกิน 500 มิลลิเมตร มีราวจับที่ผนัง ส่วนด้านที่ไม่ชิดผนังให้มีที่ว่างมากพอให้ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราที่นั่งเก้าอี้ล้อนสามารถเข้าไปใช้โถส้วมได้โดยสะดวก แต่ถ้าด้านข้างของโถส้วมทั้งสองด้านนั้นอยู่ห่างจากผนังเกิน 500 มิลลิเมตร ต้องมีราวจับที่มีลักษณะตาม (7)

(6) มีราวจับบริเวณด้านที่ชิดผนังเพื่อให้สามารถพยุงตัวได้ โดยมีลักษณะเป็นราวจับในแนวนอนและแนวตั้งโดยมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

(ก) ราวจับในแนวนอนจะต้องสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 650 มิลลิเมตร แต่ไม่เกิน 700 มิลลิเมตร และจะต้องยื่นออกมาบริเวณด้านหน้าโถส้วมอีกไม่น้อยกว่า 250 มิลลิเมตร แต่จะต้องไม่เกิน 300 มิลลิเมตร

(ข) ราวจับในแนวตั้งต่อจากปลายของราวจับในแนวนอนด้านหน้าโถส้วมมีความยาววัดจากปลายของราวจับในแนวนอนจะต้องขึ้นไปไม่น้อยกว่า 600 มิลลิเมตร ราวจับตาม (6) (ก) และ (ข) อาจเป็นราวต่อเนื่องกันก็ได้

(7) ด้านข้างของโถส้วมนั้นฝั่งที่ไม่ชิดผนังจะต้องมีราวจับยึดติดกับผนังแบบพับเก็บได้ในแนวราบ เมื่อกางออกจะต้องมีระบบล็อกที่ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราสามารถปลดล็อกได้ง่าย มีระยะห่างจากขอบของบริเวณโถส้วมไม่น้อยกว่า 150 มิลลิเมตร แต่ไม่เกิน 200 มิลลิเมตร และมีความยาวไม่น้อยกว่า 550 มิลลิเมตร

(8) นอกเหนือจากราวจับตาม (6) และ (7) ต้องมีราวจับอีกส่วนเพื่อนำไปสู่สุขภัณฑ์อื่นๆ ภายในห้องส้วม จะต้องมีความสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 800 มิลลิเมตร แต่ไม่เกิน 900 มิลลิเมตร

(9) ติดตั้งระบบสัญญาณแสงและสัญญาณเสียงให้ผู้ที่อยู่ภายนอกแจ้งภัยแก่ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา และระบบสัญญาณแสงและสัญญาณเสียงให้ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราสามารถแจ้งเหตุหรือเรียกหาผู้ช่วยในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉินไว้ในห้องส้วมได้ทันที โดยมีปุ่มกดหรือปุ่มสัมผัสให้สัญญาณทำงานซึ่งติดตั้งอยู่ในตำแหน่งที่ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราสามารถใช้งานได้สะดวก

## 2.2.2 การออกแบบสำหรับทุกคน (Universal Design; Design for All)<sup>7</sup>

Universal Design เป็นแนวความคิดสากลที่องค์การสหประชาชาติได้พยายามเผยแพร่และส่งเสริม จากแนวความคิดเดิมเพื่อให้ผู้พิการได้รับสิ่งอำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิตในอาคารและสิ่งแวดล้อมตามโครงการ Promotion of Non-Handicapping Physical Environment for Disabled Persons และได้มีการพัฒนาตามลำดับเป็น Accessible Design, Adaptable Design, Barrier Free Design ซึ่งในที่สุดก็เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปในหลักการของ Universal Design<sup>8</sup> คือ

หลักการที่ 1 ความเท่าเทียมกันในการใช้สอยของผู้ใช้ที่ต่างวัยและต่างความสามารถ (Equitable Use)

หลักการที่ 2 ปรับเปลี่ยนการใช้ได้ (Flexible Use)

หลักการที่ 3 ใช้ง่ายด้วยตนเอง (Simple and Intuitive)

หลักการที่ 4 การสื่อความหมายเป็นที่เข้าใจ (Perceptible Information)

หลักการที่ 5 ทนต่อการใช้ที่ผิดพลาด (Tolerance for Error)

หลักการที่ 6 เบาแรง (Low Physical Effort)

หลักการที่ 7 มีขนาดและที่ว่างเพื่อการเข้าถึงและใช้ได้ (Size and Space for Approach and Use)

ก่อนหน้านี้มีการใช้คำว่า “การออกแบบที่สามารถเข้าถึงได้ (Accessible design)” หรือคำว่า “ออกแบบที่ไม่มีอุปสรรคกีดขวาง (Barrier-free design)” ซึ่งเริ่มต้นหลักการการออกแบบจากคนพิการ หรือบุคคลที่ด้อยความสามารถต่างๆ หลังจากนั้นมีการค้นพบว่ายังมีบุคคลกลุ่มอื่นๆ อีกที่ไม่พิการ หรือด้อยความสามารถ แต่ด้วยข้อจำกัดของตนเอง เช่นกลุ่มเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้หญิงตั้งครรภ์ คนป่วย ทำให้มีความจำเป็นต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับข้อจำกัดเหล่านั้น จนเกิดคำว่า “การออกแบบสำหรับทุกคน (Universal design ;Design for All)” ซึ่งครอบคลุมการออกแบบที่คำนึงถึงข้อจำกัด ลักษณะการใช้สอยของคนทุกกลุ่มตามที่กล่าวมาข้างต้น

---

<sup>7</sup> ไตรรัตน์ จารุทัศน์และคณะ, การออกแบบสำหรับทุกคน (Universal Design; Design for All) (กรุงเทพฯ : 2551)

### 2.2.3) คู่มือปฏิบัติวิชาชีพสถาปัตยกรรม การออกแบบสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับทุกคน (Universal Design Code of Practice) ฉบับพ.ศ. 2552

ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมและวิเคราะห์มาตรฐานคู่มือปฏิบัติวิชาชีพสำหรับการออกแบบเพื่อทุกคน(Universal Design Code of Practice) ในประเทศต่างๆ และเสนอแนวทางในการจัดทำมาตรฐาน คู่มือปฏิบัติวิชาชีพ สำหรับการออกแบบเพื่อทุกคนที่เหมาะสมกับประเทศไทย เพื่อให้สถาปนิกและบุคลากรที่เกี่ยวข้องนำไปใช้ประโยชน์ในการออกแบบด้านชุมชนเมือง สถาปัตยกรรม การตกแต่งภายในและการออกแบบผลิตภัณฑ์ ในการอำนวยความสะดวก เป็นสาขารูปโมดสำหรับประชาชนทุกเพศทุกวัย ทั้งเด็ก ผู้หญิง สตรีมีครรภ์ ผู้สูงอายุและคนพิการ สามารถใช้ได้ โดยมีส่วนรายละเอียดที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. ราวจับ ลักษณะราวจับที่เหมาะสม มีรายละเอียดดังนี้
  - ควรติดตั้งราวจับหรือราวกันตามสถานที่ที่อันตราย เช่น บันได ทางลาด ระเบียง และบริเวณที่ยกสูงขึ้นจากพื้นตั้งแต่ 40 เซนติเมตร ขึ้นไป
  - ราวจับไม่ควรกั้นหรือกีดขวางทางสัญจร
  - เพื่อความสะดวกสบายของผู้สูงอายุ ราวจับควรติดตั้งอยู่ในระดับความสูง 80-90 เซนติเมตร จากพื้น
  - ราวจับควรติดอยู่กับกำแพงหรือโครงสร้างที่แข็งแรง เพื่อให้สามารถรองรับน้ำหนักจำนวนมากได้
  - เส้นผ่านศูนย์กลางที่แนะนำของราวจับ คือ 3-4 เซนติเมตร
  - ราวจับควรยื่นออกมาในระยะ 30-40 เซนติเมตร ตามแนวนอนตรงสุดทางลาด หรือบันได ยกเว้นราวจับกีดขวางทางสัญจร
  - ระยะห่างระหว่างกำแพงกับราวจับ สำหรับกำแพงที่มีลักษณะพื้นผิวเรียบควรมีระยะห่าง 4-5 เซนติเมตร สำหรับกำแพงที่มีลักษณะพื้นผิวหยาบเรียบควรมีระยะห่าง 6 เซนติเมตร
  - ในกรณีที่ราวจับนั้นหลบซ่อนอยู่ในกำแพง ควรจะมีช่องว่างระหว่างด้านบนของราวจับกับขอบกำแพงเหนือราวจับอย่างน้อย 15 เซนติเมตร

2. ทางเข้าอาคาร ลักษณะทางเข้าอาคารที่เหมาะสม มีรายละเอียดดังนี้

- ในสถานที่ที่ประตูเปิดออกสู่พื้นที่ด้านนอกและติดกับทางลาดด้านนอก ควรมีพื้นที่ว่างที่บริเวณที่ประตูบานเปิดออกสู่ภายนอกอย่างน้อย 1.50x1.50 เมตร
- บริเวณทางเข้าไม่ควรมีธรณีประตู และไม่ควรใช้พรมปูบริเวณประตู ถ้าหากใช้พรมควรอยู่ในระดับเดียวกับพื้น
- พื้นทีหน้าทางเข้าควรเป็นพื้นลาดร้อยละ 2 ทั้งนี้เพื่อช่วยในการระบายน้ำ
- พื้นทีหน้าทางเข้าไม่ควรลื่นและควรมีกันสาดบริเวณพื้นที่หน้าทางเข้า

3. ประตู ลักษณะประตูที่เหมาะสม มีรายละเอียดดังนี้

- เปิด - ปิดได้ง่าย ผู้สูงอายุสามารถเข้าออกได้โดยสะดวก และไม่แนะนำให้ติดตั้งอุปกรณ์ชนิดที่ทำให้ประตูปิดเองได้
- ไม่แนะนำให้มีพื้นลกระดับที่ประตู
- ช่องประตูกว้างไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตร
- ระยะติดตั้งมือจับชนิดก้านบิด หรือแกนผลักสูงจากพื้น 1.00 - 1.20 เมตร
- กลอนประตูติดตั้งสูงจากพื้น 0.90- 1.00 เมตร
- การติดตั้งแผ่นกันกระแทก (Kick Plate) ควรติดตั้งที่ความสูง 30-40 เซนติเมตร

4. หน้าต่าง ลักษณะหน้าต่างที่เหมาะสม มีรายละเอียดดังนี้

- หน้าต่างภายในบ้านไม่ควรติดตั้งสูงเกินไป และควรติดตั้งให้สามารถมองเห็นทัศนียภาพภายนอกบ้านได้
- การปิด-เปิดหน้าต่างไม่ควรฝืดหรือลื่นเกินไป หากมีเหล็กดัดควรจะต้องมีช่องหรือตำแหน่งที่สามารถเปิดได้ง่ายยามฉุกเฉิน
- หน้าต่างที่มีมุ้งลวด สามารถถอดมาทำความสะอาดได้
- ลูกฟักกระจกให้ติดเครื่องหมายหรือแถบสีที่สังเกตเห็นได้ชัดเจน
- มีส่วนของหลังคาหรือส่วนที่ยื่นออกมากันแดดกันฝนได้ดี
- สำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้สามารถมองเห็นทัศนียภาพภายนอกได้อย่างชัดเจนนั้น ควรติดตั้งหน้าต่างที่ความสูงไม่เกิน 500 มิลลิเมตรจากระดับพื้นภายในบ้านหรือห้อง



5. ทางเดิน ทางเชื่อม ลักษณะทางเดิน ทางเชื่อมที่เหมาะสม มีรายละเอียดดังนี้

- พื้นผิวเรียบเสมอกัน ไม่ลื่น
- ไม่ควรมีสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อผู้พิการ หรือมีส่วนหนึ่งส่วนใดของอาคารยื่นออกมาล้ำ เพื่อไม่ให้เป็นอุปสรรคอาจเกิดอันตรายได้
- ความกว้างของทางเดินภายในบ้านนั้น ทางเชื่อมไม่ควรที่จะน้อยกว่า 1.50 เมตร

6. ห้องน้ำ ห้องส้วม ลักษณะห้องน้ำ ห้องส้วมที่เหมาะสม มีรายละเอียดดังนี้

- จำนวนห้องน้ำสำหรับคนพิการอย่างน้อย 1 ห้อง แยกออกจากห้องน้ำของคนทั่วไป
- ประตูควรกว้างสุทธิอย่างน้อย 90 ซม.
- พื้นทีว่างภายในบ้านนั้น ควรมีเส้นผ่าศูนย์กลางไม่น้อยกว่า 1.50 ม.
- พื้นห้องส้วมมีระดับเสมอกับพื้นภายนอกหรือมีทางลาดในกรณีเป็นพื้นต่างระดับ ทางลาดที่อยู่ภายนอกห้องน้ำเปิดปิดได้สะดวก
- ติดตั้งราวจับทั้งในแนวดิ่ง และแนวนอน
- โถส้วมชนิดนั่งห้อยขา สูงจากพื้น 45-50 ซม. และมีพนักพิง
- ควรมีพื้นที่หน้าอ่างล้างมืออย่างน้อย 0.90 x 1.20 เมตร เพื่อการเข้าถึง
- อ่างล้างมือมีความสูงจากพื้นถึงขอบบนของอ่าง 75-80 เซนติเมตร และมีราวจับในแนวนอนสามารถที่จะเก็บพับเก็บได้ในแนวดิ่งได้โดยทั้งสองข้างของอ่าง
- ใต้อ่างควรเป็นที่ว่าง (Knee clearance) สูงอย่างน้อย 55 เซนติเมตร
- ก๊อกน้ำสามารถใช้มือเดียวบังคับโดยไม่ต้องออกแรง และไม่ควรรใช้ก๊อกแบบหมุน ถ้าเป็นไปได้ควรรใช้ก๊อกแบบก้านโยก (Lever operated) หรือแบบอัตโนมัติ
- กระจกที่ติดตั้งบริเวณเหนืออ่างล้างหน้า ควรติดตั้งที่ความสูงจากพื้นไม่เกิน 1.00 เมตร

2.3 ประเด็นของการเสนอแนะเพื่อการออกแบบปรับปรุงที่อยู่อาศัย ให้เอื้อต่อการเข้าไปใช้ประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ ใน 3 ช่วงวัย วัยต้น วัยกลาง และวัยปลาย เพื่อนำไปสู่การเป็นบ้านต้นแบบให้กับพื้นที่อื่นๆ

### 2.3.1) ความต้องการพื้นฐานในการใช้พื้นที่

1. ส่วนของการใช้พื้นที่ใช้สอยในชีวิตประจำวัน โดยทั่วไปหน่วยพักอาศัย แต่ละหน่วยจะแบ่งพื้นที่ใช้สอยออกเป็น 2 ส่วน เพื่อใช้สำหรับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน คือ

- 1) ส่วนมิดชิด (PRIVATE AREA) เพื่อใช้สำหรับนอนและทำความสะอาดร่างกาย
- 2) ส่วนอเนกประสงค์ (MULTIPURPOSE AREA) เพื่อใช้สำหรับรับแขก พักผ่อน

รับประทานอาหารและประกอบอาหารเป็นต้น

2. ขนาดพื้นที่ใช้สอยขนาดน้อยที่สุด โดยการพักอาศัยแต่ละหน่วยที่ประกอบด้วยห้องนอน พื้นที่รวมสำหรับพักผ่อนรับประทานอาหาร คร้ว ห้องน้ำ ส้วม พื้นที่รวมของแต่ละหน่วยพักอาศัยสำหรับครอบครัวขนาด 5 คน โดยมีขนาดไม่น้อยกว่า 33.00 ตารางเมตร โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1) ห้องนอนภายในหน่วยพักอาศัย ต้องมีส่วนกว้างหรือยาวไม่ต่ำกว่า 2.50 เมตร กับรวมเนื้อที่พื้นที่ทั้งหมดไม่น้อยกว่า 9.00 ตารางเมตร สำหรับส่วนที่เข้านอน โดยต้องไม่กั้นเป็นห้อง โดยห้องต้องมีเนื้อที่พื้นที่ไม่น้อยกว่า 5.76 ตารางเมตร

2) ส่วนที่ใช้สำหรับการ รับแขก พักผ่อน รับประทานอาหาร จะต้องมีส่วนกว้างหรือยาวไม่ต่ำกว่า 2.40 เมตร โดยรวมเนื้อที่ทั้งหมดแล้วจะต้องไม่น้อยกว่า 13.00 ตารางเมตร ในกรณีที่ยกพื้นที่ใช้สอย ให้ส่วนที่ใช้รับประทานอาหารมีเนื้อที่ไม่น้อยกว่า 7.50 ตารางเมตร และส่วนที่ใช้รับแขก – พักผ่อน ให้มีเนื้อที่ไม่น้อยกว่า 11.20 ตารางเมตร

3) คร้ว หรือส่วนที่ใช้ประกอบอาหาร จะต้องมีพื้นที่ไม่น้อยกว่า 4.32 ตารางเมตร

4) ห้องน้ำ – ส้วม ต้องมีขนาดเนื้อที่ภายในไม่น้อยกว่า 1.50 ตารางเมตร หรือถ้าเป็นห้องส้วมแยกเดี่ยว ต้องมีพื้นที่ภายในไม่น้อยกว่า 0.90 ตารางเมตรและห้องน้ำแยกเดี่ยวต้องมีพื้นที่ภายในไม่น้อยกว่า 1.08 ตารางเมตร ทั้งนี้ความกว้างภายในจะต้องไม่น้อยกว่า 0.90 เมตร

5) ส่วนที่ใช้เป็นระเบียง ซักล้างและตากผ้า ควรมีขนาดเนื้อที่ พื้นที่ไม่น้อยกว่า 2.16 ตารางเมตร

3. ความสูงของเพดาน ความสูงจากพื้นถึงเพดานของพื้นที่อยู่อาศัย นั้นจะต้องไม่น้อยกว่า 2.40 เมตร และบริเวณเพดานจะต้องมีความเอียงลาด โดยส่วนที่ต่ำที่สุดของเพดานโดยวัด

จากพื้นจะต้องไม่น้อยกว่า 2.40 เมตร ส่วนใดที่เพดานสูงน้อยกว่ากำหนด ไม่นับพื้นที่ส่วนนั้นรวม เป็นที่อยู่อาศัยต่ำสุดที่ต้องการ

4. ปริมาตร ปริมาตรของการใช้งานพื้นที่ต่อคนจะต้องไม่น้อยกว่า 8.5 – 10 ลูกบาศก์เมตร โดยนับรวมห้องที่อยู่อาศัยทั้งหมด

5. การรับแสงธรรมชาติ ช่องเปิดหรือช่องแสงจากกระจกแสงธรรมชาติผ่านเข้ามาได้ ขนาดเล็กที่สุดจะต้องมีแสงสว่างพื้นที่รวมกันไม่น้อยกว่าร้อยละ 20 ของพื้นที่ ห้องนั้นๆ

6. การระบายอากาศ เพื่อให้มีการระบายอากาศ ได้โดยธรรมชาติของส่วนต่างๆ ทั้งพื้นที่ที่อยู่อาศัย และพื้นที่โครงสร้าง เช่น ห้องนอน ห้องรับแขก พักผ่อน ห้องอาหาร ครุฑ ห้องน้ำ ส้วม พื้นที่ใต้หลังคา ทั้งนี้เพื่อความสบายของการอยู่อาศัย ช่วยในการลดความอับชื้น และช่วยลดความร้อนของโครงสร้างอื่นจะทำให้เกิดฝุ่นได้

การระบายอากาศของพื้นที่อยู่อาศัยห้องนอนหรือห้องที่ใช้พักอาศัยในอาคาร ควรมีช่อง ประตู และหน้าต่างเป็นเนื้อที่รวมกัน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 20 ของพื้นที่ ห้องนั้นๆ (ข้อบัญญัติ กทม. กำหนดไว้ร้อยละ 10) โดยไม่รวมนับส่วนประตูหรือหน้าต่างอันติดต่อกับห้องอื่น

การระบายอากาศของพื้นที่ส่วนอื่นที่ไม่ใช่ที่อยู่อาศัย

1) การระบายอากาศห้องหลังคาและเนื้อที่เหนือเพดานต้องจัดให้มีทางลมผ่านตลอด จะต้องมีความกว้างเท่ากับร้อยละ 5 ของพื้นที่เพดาน ในกรณีที่ใช้ห้องหลังคาเป็นที่อยู่อาศัย จะต้องจัดให้มีการระบายอากาศเช่นเดียวกับพื้นที่อยู่อาศัย

2) การระบายอากาศช่องบันได ต้องจัดให้มีช่องระบายอากาศโดยมีพื้นที่ระบายอากาศน้อยที่สุด 0.1 ตารางเมตรต่อชั้นใน

3) บริเวณห้องน้ำและห้องครุฑ จะไม่มีช่องระบายอากาศออกสู่ภายนอกต้องจัดให้มีปล่องหรือช่องที่สามารถทำให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก

7. ประตู เพื่อจัดให้มีช่องเปิดที่มีขนาดเพียงพอสำหรับการใช้สอย ประตูควรมีขนาดดังนี้

1) ประตูภายนอก

ตารางที่

2.1 แสดงขนาดของประตูภายนอกห้องพักอาศัย

ชนิดของประตู	ความกว้าง (ม.)	ความสูง (ม.)
ประตูทางเข้า	0.90	2.00
ประตูบริการ	0.80	2.00

## 2) ประตูภายใน

ตารางที่

## 2.2 แสดงขนาดของประตูภายในห้องพักอาศัย

ชนิดของประตู	ความกว้าง (ม.)	ความสูง (ม.)
ประตูห้องนอน	0.80	2.00
ประตูห้องครัว	0.80	2.00
ประตูห้องน้ำ – ส้วม	0.60	1.80
ประตูเสื้อผ้า เก็บของ	0.70	2.00 หรือ 1.80

8. ความโรฐาน การจัดให้มีความโรฐานในอาคารต้องจัดให้มีความเหมาะสมกับสภาพความเป็นอยู่และความต้องการประโยชน์ใช้สอย การกำหนดช่องแสงหรือ ช่องเปิดสู่ภายนอกจะต้องพิจารณาจากความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะการจัดเนื้อที่ภายในอาคารกับสิ่งแวดล้อมภายนอก

9. การจัดห้อง การจัดห้องควรที่จะต้องจัดให้มีทางเข้าออกที่สะดวก และเหมาะแก่ผู้อยู่อาศัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการติดต่อภายในจากไปยัง ส่วนพักอาศัยอื่นๆ จะต้องไม่ผ่านห้องนอนหรือห้องน้ำ หรือจากห้องนอนไปยังห้องน้ำ เพื่อความเป็นส่วนตัวจะต้องไม่ผ่านห้องนอนอื่นๆ

10. วัสดุก่อสร้าง การเลือกใช้วัสดุก่อสร้างทั่วไป จะต้องพิจารณาดังต่อไปนี้

- 1) ควรเป็นวัสดุที่หาได้ง่ายโดยทั่วไปในทุกภาคของประเทศไทย
- 2) ควรเป็นวัสดุที่ราคาถูกราคาฐาน และมีการผลิตออกจำหน่ายเป็นจำนวนมาก
- 3) ควรเป็นวัสดุที่นำมาประกอบเป็นโครงสร้าง หรือส่วนอื่นๆ ส่วนใดของอาคารได้โดยวิธีที่สะดวก ง่ายและรวดเร็วและปลอดภัย
- 4) ควรเป็นวัสดุที่มีความแข็งแรง คงทนต่อสภาพของลมฟ้าอากาศ และภัยธรรมชาติต่างๆ ที่มีในประเทศไทยอย่างน้อยระยะเวลาประมาณ 15 – 20 ปี
- 5) ควรเป็นวัสดุที่มีขนาดสอดคล้องกับการออกแบบตามระบบประสานทางพิกัด (MODULAR SYSTEM) เพื่อนำไปใช้ได้ทั้งหมดโดยไม่เหลือเศษ
- 6) วัสดุก่อสร้างที่นำมาใช้ในการก่อสร้างที่พักอาศัยควรมีคุณภาพมาตรฐานตามที่สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรมได้กำหนดไว้

### 2.3.2) การจัดการและตกแต่งภายในที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

Arunyi และ Goldman ได้กล่าวถึงการจัดการและการตกแต่งภายในที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุไว้ ดังนี้

1. กำแพงและประตู ตำแหน่งต่างๆ บนกำแพงที่จะติดวางสิ่งของ ควรติดตั้งให้ต่ำกว่าปกติ เพราะอาจมีผู้ที่ต้องใช้รถเข็นและผู้สูงอายุโดยทั่วไปแล้วจะตัวเล็กกว่าคนปกติ ประตูและกำแพงไม่ควรมีราคาแพงเกินไป ง่ายต่อการรักษา ควรหลีกเลี่ยงพื้นผิวที่มันวาวลื่นลื่นเกินไป
2. พื้น ควรเลือกที่มีลักษณะเฉพาะ คือเรียบ ง่ายต่อการดูแล คงสภาพเดิมได้ดี ทนต่อน้ำ พื้นควรแห้งไม่มีน้ำ ของเหลวหก ควรคำนึงถึงส่วนประกอบอื่นๆ ด้วย เช่น การใช้รถเข็นและไม่เท้าช่วยเดิน สำหรับพื้นบ้านเรือนโดยทั่วไปของไทยจะนิยมเป็นพื้นไม้เรียบ ซึ่งมีความเหมาะสมกับการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรขัดมันหรือขัดพื้นให้ผิวลื่น สะท้อนหรือมันวาว จะเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้ม หากกรณีจะใช้พรมจำเป็นต้องพิจารณาหลายประการ เช่นการใช้ลวดลายและสีที่เหมาะสมไม่ทำให้เกิดตาข่าย ตลอดจนทำเครื่องหมายแสดงให้ชัดเจนบริเวณที่มีความต่างระดับ ดูแลจัดไม่ให้มีสิ่งกีดขวาง ที่อาจทำให้เกิดการสะดุดล้ม
3. เพดาน ส่วนใหญ่ใช้ในการกระจายและการเก็บเสียง จะต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสภาพที่อยู่อาศัย โดยคำนึงถึงการป้องกันน้ำที่จะแสดงให้เห็นถึงความเปียกชื้น
4. สี เป็นเรื่องต้องระมัดระวังอย่างมากในการใช้สี จำเป็นต้องคำนึงถึงทั้งทางกายภาพและด้านจิตใจ เช่นสีที่ให้ความรู้สึกต่างๆ กัน ความอ่อนนุ่มของสีที่จางลง (สีฟ้า สีเขียว จางลงเร็วกว่าสีแดง) ควรรับรู้ถึงการแบ่งเขตพื้นที่ที่อยู่ใกล้บ้าน ประตูที่มีสีต่างกันสามารถช่วยแบ่งแยกลักษณะห้องต่างๆ ได้ สีต่างกันพื้นทางเดินช่วยในการกระระยะการเดินทาง เมื่ออายุเพิ่มขึ้นผู้สูงอายุจะมีความสามารถในการเทียบสีลดลง ทำให้แยกสีที่คล้ายกันยากขึ้น โดยทั่วไปผู้สูงอายุสามารถแยกสีแดง สีส้ม สีเหลือง ได้ดีกว่าสีน้ำเงิน สีม่วงและสีเขียว การใช้สีสดอาจช่วยป้องกันการเกิดอุบัติเหตุได้ แต่การนำสีสดมาใช้มากเกินไปจะเป็นการรบกวนสายตาและเมื่ออยู่นานๆ อาจรู้สึกไม่สบายเท่าที่ควร จึงควรเลือกสีที่ดูสบายตา เช่น สีเขียว สีขาว สีครีมหรือสีจากเนื้อวัสดุธรรมชาติ เช่น ไม้ เป็นต้น มีผลต่อการตอบสนองทางจิตใจในหลากหลายด้าน ดังนั้นจึงควรระมัดระวังในการใช้สีสำหรับผู้สูงอายุ
5. แสง แสงจากธรรมชาติและที่ประดิษฐ์ขึ้น (ไฟโคมไฟต่างๆ) มีความจำเป็นเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุเนื่องจากสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพทางตาของผู้สูงอายุ ดังนั้นการออกแบบควรให้มีบริเวณที่มีแสงธรรมชาติส่องถึงและแสงไฟประดิษฐ์เป็นสิ่งจำเป็น จุดประสงค์ในการให้แสง คือการจะต้องลดการเกิดเงา สะท้อนและสว่างเพียงพอที่จะทำให้

ผู้สูงอายุมองเห็นสิ่งแวดล้อมต่างๆได้อย่างชัดเจน โดยแสงสว่างที่ใช้ในบ้านนั้น ทางเดินควรมีความสว่างที่เพียงพอ ไม่ควรเป็นแสงจ้า แต่ควรเป็นแสงนวลไม่หลอกตา โดยเฉพาะบริเวณทางเดิน บันไดและห้องน้ำ การติดตั้งหน้าต่างหรือกระจก นั้นควรที่หลีกเลี่ยงไม่ให้แสงสะท้อนเข้าตา สวิตช์ ปิดเปิดไฟอยู่ในที่ๆ สะดวก

6. เก้าอี้และโต๊ะ เก้าอี้แบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือเก้าอี้สำหรับนั่งเล่นและเก้าอี้ใช้อำนวยความสะดวกเฉพาะอย่าง เก้าอี้ควรมีความสะดวกในการนั่งและการยืน ควรมีแขนเก้าอี้ให้ผู้สูงอายุเพื่อช่วยในการลงนั่งและลุกขึ้น ความสูงของเก้าอี้ไม่ควรจะมากกว่า 17 นิ้ว (สำหรับคนไทยที่มีขนาดตัวเล็กกว่า ควรจะปรับลดขนาดลงให้เหมาะสม โดยเมื่อนั่งลงเข้าควรทำมุมกับพื้น 90 องศา ฝ่าเท้าแนบพื้น) ความกว้างของเก้าอี้จะต้องมีขนาดที่นั่งสบาย ตัวเบาะนั่งนั้นไม่ควรยุบยวบตัว มีฐานเก้าอี้ที่มั่นคงแข็งแรง ไม่ควรเป็นเก้าอี้แบบล้อเลื่อน โต๊ะควรพิจารณาถึงความสามารถของผู้สูงอายุ ที่สามารถลุกใช้งานในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้ และกลุ่มไหนที่ไม่สามารถลุกขึ้นไปไหนได้ เพื่อทำกิจกรรมต่างๆ โดยทั่วไปขนาดความสูงอยู่ที่ 31 นิ้ว

7. ห้องน้ำ เป็นบริเวณที่พบว่าผู้สูงอายุเกิดการหกล้มมากที่สุด จึงเป็นส่วนที่ควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดมากที่สุด โดยพื้นห้องน้ำนั้นควรมีการปูพื้นกันลื่นหรือปูด้วยกระเบื้องชนิดไม่ลื่น สามารถดูแลทำความสะอาดได้โดยง่าย มีการติดตั้งราวยึดจับบริเวณข้างที่นั่งขับถ่าย หรือที่อาบน้ำ ใช้ที่นั่งขับถ่ายชนิดนั่งได้ มีความสูงพอเหมาะ มีความมั่นคง ประตูห้องน้ำ ควรเป็นแบบเปิดออกด้านนอกและที่ล็อกควรเปิดออกจากภายนอกได้ เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน กระจกควรติดตั้งในตำแหน่งที่ต่ำใกล้กับอ่างน้ำเพื่อให้ผู้ใช้ได้มองเห็นตัวเองได้โดยง่าย อ่างน้ำไม่ควรลึกเกินไป ถ้ามีก๊อกน้ำร้อนควรมีการป้องกันในการเกิดน้ำร้อนลวกในผู้สูงอายุ สำหรับอ่างอาบน้ำ การเดินเข้า-ออกอ่างอาบน้ำในผู้สูงอายุอาจเกิดอุบัติเหตุได้ ในขณะที่การใช้ฝักบัวจะปลอดภัยมากกว่าแต่ต้องระมัดระวังอุบัติเหตุที่เกิดจากการใช้น้ำร้อนด้วย หรืออาจทำการติดตั้งฝักบัวแบบปรับระดับก็ได้จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง

สำหรับบ้านแบบไทยโดยทั่วไปอาจใช้ถังหรือตุ่มน้ำตักอาบ ความสูงของถังน้ำหรือโอ่ง ควรอยู่ในระดับที่เหมาะสมไม่สูงจนเกินไป เพราะอาจทำให้ผู้สูงอายุต้องเอื้อมตักน้ำเกิดพลัดลื่นลงมา โดยอุปกรณ์ของใช้ในห้องน้ำควรจัดเก็บให้เป็นระเบียบมีเฉพาะของที่จำเป็น

8. ห้องครัว ผู้สูงอายุหญิงมักใช้ห้องครัวย่อยห้องครัวควรจัดให้เป็นระเบียบสิ่งของต่างๆที่ใช้ประจำ ควรอยู่ในที่หยิบง่าย สะดวกไม่ต้องใช้การปีนป่ายหรือใช้บันไดต่อบริเวณพัดลมดูดอากาศควรนำมาทำความสะอาดบ่อยๆ โดยพื้นที่ควรกว้างขวางเพื่อผู้สูงอายุในกรณีที่ใช้รถเข็น

9. เตี้ยงและพื้นที่รอบๆ ในที่ผู้สูงอายุร้อยละ 40 มีกิจกรรมอยู่ใกล้ๆ เตี้ยง ดังนั้น เตี้ยงทำหน้าที่หลายอย่าง เช่นการพักผ่อน อ่านหนังสือ รับประทานอาหารและขนม เตี้ยงควรจะต่ำกว่าความสูงของเตี้ยงทั่วไป (โดยประมาณ 20 นิ้วจากพื้นถึงระดับความสูงที่สุดของเตี้ยง ความสูงอาจลดลงได้ในกรณีที่ใช้เป็นคนตัวเล็ก) เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุได้ขึ้นและลงเตี้ยงได้สะดวก ในขณะที่เตี้ยงของผู้ป่วยในโรงพยาบาลต่างๆ มักมีความสูงมากกว่า 35 นิ้ว คอนข้างแคบที่จะขยับตัวในขณะนอนหลับ ขณะเดียวกันเหล็กกันข้างเตี้ยงเมื่อนำมาใช้ การเปิดออกอาจทำอันตรายกับผู้สูงอายุและเจ้าหน้าที่ได้ ดังนั้นจึงควรพิจารณาการใช้เหล็กกันข้างเตี้ยงเป็นรายๆ ไป นอกจากนี้การลุกจากเตี้ยงอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุหกล้มได้ ดังนั้นเมื่อกำหนดขนาดแล้วควรพิจารณาราคาของเตี้ยงให้เหมาะสมกับความต้องการใช้ การวัดพื้นที่บริเวณรอบๆ เตี้ยงก็สำคัญ ควรมีโทรศัพท์สามารถเอื้อมถึงเพื่อเหตุฉุกเฉิน พื้นที่ภายในห้องควรกว้างพอสมควร โดยอาจต้องใช้สำหรับผู้สูงอายุที่มีรถเข็น การจัดแสงไฟในห้องนอนควรให้เพียงพอ ควรมีสวิตช์ไฟฟ้าหรือไฟฉายเพื่อการมองเห็นทาง หลากขึ้นในเวลากลางคืนตู้เสื้อผ้าควรจัดให้อยู่ในระดับที่พอดี ไม่สูงจนต้องปีนหรือเอื้อม และไม่ควรถ่างกันต้องโค้งตัวลง

10. เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายและอุปกรณ์ช่วยการเคลื่อนไหว เสื้อผ้าควรมีขนาดพอดีเหมาะสมกับร่างกาย ไม่มีส่วนที่รุงรัง อาจก่อให้เกิดอันตรายจากการสะดุดหกล้มได้ จะต้องสวมใส่สบาย ขั้นตอนการสวมนั้นไม่ยุ่งยาก รองเท้าควรมีขนาดและรูปทรงที่เหมาะสมกับเท้า ส้นรองเท้าควรรีระดับต่ำ รูปทรงกว้าง หากมีอุปกรณ์ที่ช่วยในการเคลื่อนไหว ควรมีเป็นอุปกรณ์ที่ทำจากวัสดุที่มีความแข็งแรง เพียงพอในการพุงน้ำหนักตัวผู้สูงอายุ ล้อเข็นควรมีที่ล้อคล้อย ขนาดน้ำหนักและความสูงของอุปกรณ์จะต้องมีขนาดที่พอเหมาะและมีการฝึกใช้ให้ชำนาญ คู่กันเคย

### 2.3.3) แนวคิดการออกแบบที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะเรื่อง ที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ มีดังนี้<sup>9</sup>

1. ตัวบ้าน เป็นบ้านชั้นเดียว ไม่มีพื้นต่างระดับ (step) ทางเข้าระดับเดียวกับพื้นภายนอกถ้าต้องมีบันไดควรมีชานพักหรือบันไดที่กว้างลึกที่เหมาะสม พื้นไม่ลื่น ประตูกว้างขวาง มีวิวดี มีปลั๊กไฟเพียงพอ มีการไหลเวียนถ่ายเทของอากาศที่ดี แสงสว่างเพียงพอ ระบบป้องกันเพลิงไหม้ที่ดี วัสดุก่อสร้างดีเหมาะสมกับสภาพอากาศ และสะดวกในการบำรุงรักษา
2. ห้องนอนควรมีจะอยู่ใกล้ห้องน้ำ มีแสงสว่างเพียงพอสำหรับการอ่านหนังสือ พื้นที่ภายในกว้างขวางพอสำหรับการใช้เตี้ยงคู่ และเตี้ยงเดี่ยว

<sup>9</sup> Buckley Joseph, 1967.

3. ห้องน้ำ อ่างอาบน้ำจะต้องปลอดภัย มีราวจับติดที่ผนัง มีตู้ยาขนาดพอเหมาะ มีปุ่มสวิตช์ไฟหน้าประตูทางเข้า
4. ห้องครัว มีขนาดที่พอเหมาะไม่ต้องใช้แรงงานหรือการเดินมาก มีการระบายอากาศดี หิ้งและตู้ต่างๆ ใช้งานสะดวก มีพื้นที่เก็บของเพียงพอ มีมูนั่งรับประทานอาหาร
5. ก๊อกน้ำ เป็นแบบหัวเดียวผสม เพื่อป้องกันน้ำร้อนลวก
6. สวิตช์ ไม่ควรสูงเกินประมาณ 3 ฟุต เพื่อหลีกเลี่ยงการเอื้อมไม่ถึง
7. ปลั๊กไฟ ควรที่จะสูงจากพื้นอย่างน้อย 1.5 ฟุต เพื่อหลีกเลี่ยงการก้ม
8. ลูกบิด ควรมีขนาดใหญ่ จับง่าย รูปทรงทกเหลี่ยม แปดเหลี่ยมหรือแบนจัดขึ้น ตู้เสื้อผ้าควรมีประตูแบบเลื่อน
9. หน้าต่าง เป็นแบบประหยัดพลังงานคือเป็นชนิดที่เปิดได้โดยไม่ต้องใช้แรงมาก และง่ายต่อการทำความสะอาด
10. ห้องนั่งเล่น มีหน้าต่างมองเห็นวิวภายนอก

หลักการออกแบบบ้านพักสำหรับผู้สูงอายุเพื่อจุดประสงค์ในเรื่องความปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญ มีรายละเอียดดังนี้<sup>10</sup>

- 1) ห้องรับแขกพักผ่อน เป็นจุดศูนย์รวมของการอยู่อาศัย จึงควรเป็นห้องที่ไม่มีสิ่งกีดขวางหรือมีเฟอร์นิเจอร์กีดขวางหรือรกรุงรัง โดยควรใช้เตียงนอนเป็นพื้นที่แบ่งส่วน หน้าต่างในห้องควรมีขนาดใหญ่พอที่จะให้แสงสว่างและแสงแดดผ่านเข้ามาได้พอเพียง โดยพื้นที่นี้จะมีกิจกรรมต่างๆ เป็นส่วนประกอบ เช่น สันทนาการและบันเทิง อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ นั่งเล่น ฯลฯ
- 2) ห้องครัว เตรียมอุปกรณ์ทำครัวให้ผู้สูงอายุสามารถที่จะทำอาหารด้วยตนเอง ได้จะได้ไม่เหน็ดและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ อาจเป็นได้ทั้ง Full-Fledge Kitchen และครัวแบบเปิด (Open Galley Affair) ซึ่งพบบ่อยใน อพาร์ทเมนต์ที่ไม่มีการแบ่งห้องนอน ควรพิจารณาถึงข้อจำกัดในการใช้อุปกรณ์เครื่องใช้ภายในครัว เช่นเตา ตู้เย็น อ่างล้างมือ สำหรับเตาควรปลอดภัยมากที่สุดที่เพราะอาจจะทำให้เกิดเพลิงไหม้ได้ โดยตัวเตาไม่ควรอยู่ในมุม อ่างล้างมือควรเป็นแบบคู่ ด้านล่างของอ่างล้างมือควรมีพื้นที่สำหรับรถเข็น ตู้เย็นหรือลิ้นชักในครัวควรอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมเพื่อที่ผู้สูงอายุจะได้ไม่ก้มมากเกินไปทำให้เสียสุขภาพหลัง
- 3) ห้องน้ำ เป็นพื้นที่ที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้มากที่สุด ควรมีราวจับ (Grab Bar) ในห้องน้ำโดยเฉพาะตรงฝักบัวและที่อาบน้ำ ควรมีสัญญาณฉุกเฉินในห้องน้ำ ฝักบัวควรเป็นชนิด

<sup>10</sup> Lowton, M.P, 1975.



แรงดันต่ำ ก็กาน้ำและอุปกรณ์ควรเป็นชนิดที่เปิดได้โดยไม่ต้องใช้แรงมาก ประตูห้องน้ำควรเป็นแบบที่เปิดให้คนอื่นสามารถเข้าไปได้เมื่อเกิดอุบัติเหตุ ห้องน้ำไม่ควรแคบเกินไปจนเป็นอุปสรรคในการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุและพื้นผิวไม่ควรลื่น

4) ห้องนอน เป็นห้องที่ใช้มากที่สุดจึงควรมีความเป็นส่วนตัวมากที่สุด ควรแยกเป็นสัดส่วนจากห้องอื่นๆ ห้องนอนไม่ควรเล็กหรือแคบเกินไป และควรที่จะเป็นห้องที่ส่งเสริมกำลังใจ และให้ความหวังด้วยหน้าต่างและการมองเห็นวิวทิวทัศน์ภายนอก เติงนอนก็ควรที่จะเคลื่อนย้ายได้ในบางโอกาสและไม่ควรอยู่ในมุมใดมุมหนึ่งของห้อง ห้องนอนควรมีพื้นที่สำหรับวางโทรทัศน์ ผู้ที่อยู่เป็นคู่ควรมีพื้นที่เพียงพอสำหรับเตียงคู่

5) ห้องแต่งตัว มีตู้เสื้อผ้า โต๊ะเครื่องแป้งและกระจก นักจิตวิทยาบอกว่าการที่ผู้สูงอายุได้ส่องกระจกดูตัวเองจะทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นโดยกระตุ้นให้ได้รับรู้ถึงสภาพปัจจุบันของตัวเองที่เป็นอยู่

6) พื้นห้อง ควรเป็นพื้นที่ทำความสะอาดได้ง่ายและปลอดภัยจากการลื่น

7) หน้าต่าง ไม่ควรที่จะสูงเกินไป ทำให้สามารถมองเห็นวิวทิวทัศน์ภายนอกได้ง่าย และไม่ควรมีปิดหรือลื่นเกินไปเพราะจะทำให้มีเสียงดังเวลามีลมพัด และควรทำจากวัสดุที่แข็งแรงเพื่อความปลอดภัย

8) แสงไฟ ควรมีสวิตช์อยู่ในจุดที่ผู้สูงอายุเปิดได้สะดวกและควรมีแสงไฟจากภายนอกสอดเข้ามาในกรณีที่ไฟในบ้านเพื่อช่วยในการมองเห็นของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุมักมีปัญหาทางด้านสายตา ดังนั้นในบริเวณที่อยู่อาศัยจึงควรมีความสว่างทั้งในเวลากลางวันและกลางคืนทางเดินควรทำราวจับสำหรับผู้สูงอายุเพื่อช่วยในการเดิน

### 2.3.4) ความจำกัดของผู้สูงอายุและผลกระทบต่อผู้สูงอายุด้านสภาพแวดล้อม<sup>11</sup>

ตารางที่ 2.3 แสดงความจำกัดของผู้สูงอายุและผลกระทบต่อผู้สูงอายุด้านสภาพแวดล้อม

ที่	ความจำกัดของผู้สูงอายุ	ผลกระทบต่อผู้สูงอายุด้านสภาพแวดล้อม
1	สายตายาว	มองวัตถุในระยะใกล้ไม่ชัดเจน
2	กระจกตาขุ่น	ที่อยู่อาศัยต้องการแสงสว่างมากกว่าปกติ เพื่อให้การมองเห็นชัดเจน
3	ความเข้มของเปลือกตาลดลงแสงสว่างเข้าตามากขึ้น	สีของวัตถุที่จะมองต้องชัดเจนและเข้มขึ้นมากขึ้น
4	เลนส์ตาเป็นสีเหลือง	การมองสีไม่ชัดเจนโดยเฉพาะสีน้ำตาล ฟ้ำ เขียว ม่วงและสีเทาแกมแดง
5	ต้อกระจกเลนส์ขุ่น	การจ้องมองทำได้ลำบาก
6	รูม่านตาลดขนาดลง	การปรับสายตาช้าลง
7	ลานสายตาแคบลง	การมองเห็นแคบลง
8	หูตึง	ฟังเสียงไม่ชัดเจน
9	การได้กลิ่นช้า	การสังเกตกลิ่นควัน แก๊ส ที่ผิดปกติดังกล่าว
10	ญาณสัมผัสผิช้า	การได้รับสิ่งกระตุ้นลดลง
11	อุณหภูมิร่างกายต่ำ	มีความไวต่ออุณหภูมิแวดล้อมที่ต่ำได้รับผลกระทบง่าย
12	ประสาทรับสัมผัสช้า	การตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น การรักษาความสมดุล การป้องกันภัยให้ตนเองทำได้ช้าลง
13	ความแข็งแรงดึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง	การเปลี่ยนอิริยาบถจากนั่งเป็นยืนช้า เดินลากเท้าและเหนื่อยง่าย
14	ข้อติด	ขึ้นบันไดลำบาก ต้องการราวบันได บันไดต้องเป็นช่วงๆ ประตูต้องมีลูกบิด
15	ความจำสั้น	สิ่งที่จะดูสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย เช่น การลืมนกยูงแจประตู การเปิดแก๊ส
16	กลิ่นปัสสาวะไม่ได้ อูจจาระลำบาก	ต้องการห้องน้ำที่สะดวกสบายมีราวเกาะยึด ห้องน้ำอยู่ใกล้ห้องนอน
17	ใช้ยาหลายอย่าง ความดันโลหิตต่ำ หน้ามืดบ่อยๆ	หกล้มง่าย ต้องการพื้นบ้านที่เรียบง่าย โถง ไม้ลิ้น ไม่ควรมีของเกะกะ

<sup>11</sup> นพวรรณ จงวัฒนาและคณะ, .ความจำกัดของผู้สูงอายุและผลกระทบต่อผู้สูงอายุด้านสภาพแวดล้อม\_( กรุงเทพฯ :2541 )

## 2.4) งานวิจัยและวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง

### 2.4.1) โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ<sup>12</sup>

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ ข้อมูลที่ได้จะเป็นพื้นฐานในการกำหนดมาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ ผลที่ได้รับจะมีความสำคัญทั้งในระดับนโยบายและในระดับปฏิบัติการที่จะกำหนดเป็นแนวทางสำหรับการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป สำหรับกระบวนการวิจัย ได้ลงพื้นที่สำรวจขนาดร่างกายของผู้สูงอายุ โดยจะทำการสุ่มกลุ่มผู้สูงอายุตั้งแต่อายุ 60 ปี จากสถานสงเคราะห์คนชราของรัฐ คลินิกผู้สูงอายุในโรงพยาบาล และชมรมผู้สูงอายุภาคเอกชน กระจายตามจังหวัดต่างๆ จำนวน 404 ตัวอย่างและทำการวัดขนาดสัดส่วนร่างกายจำนวน 71 จุด โดยใช้เครื่องมือในการเก็บข้อมูลเป็น 3 ลักษณะคือแบบสัมภาษณ์แบบทดสอบอุปกรณ์และแบบสำรวจสัดส่วนสรีระของผู้สูงอายุ

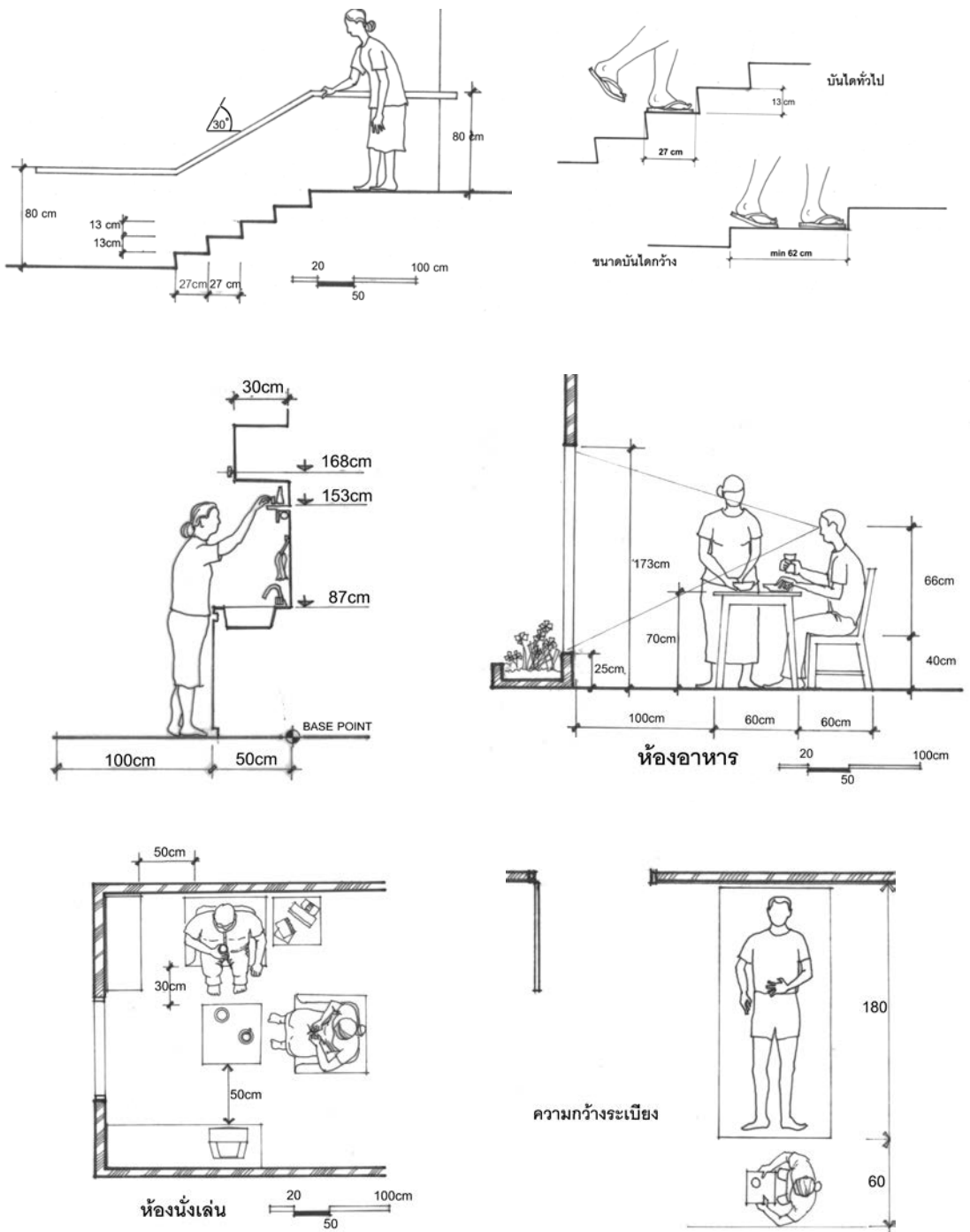
จากการสำรวจกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุพบว่าระดับการศึกษาของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เรียนหนังสือจบสูงสุดในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 38.2 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นโรคเกี่ยวกับกระดูก/ข้อ/กล้ามเนื้อ/เอ็นถึงร้อยละ 39.9 รองลงมาคือโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 31.2 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประสบปัญหามากที่สุดในเรื่องการมองเห็น คิดเป็นร้อยละ 40.1 อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาที่พบบ่อยที่สุดคือการหกล้ม คิดเป็นร้อยละ 20.8 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้เวลาในแต่ละวันมากที่สุดคือ ห้างนั่งเล่น คิดเป็นร้อยละ 34.1 รองลงมาคือห้องนอน ร้อยละ 25.6 ผู้สูงอายุไม่ได้อยู่กับคู่สมรสถึง ร้อยละ 50.90 ผู้ที่อยู่กับคู่สมรส คิดเป็นร้อยละ 41.4 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีบุตร คิดเป็นร้อยละ 81.5 แต่ไม่ได้อยู่กับบุตร ถึงร้อยละ 41.7

สำหรับประเภทของที่อยู่อาศัยในปัจจุบันผู้สูงอายุอยู่บ้านเดี่ยวมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 66.7 รองลงมาคือบ้านไม้ยกพื้น ร้อยละ 16.2 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัยในด้านต่างๆ ทั้งในด้านพื้นที่ใช้สอย สภาพแวดล้อม และด้านความสะดวกสบายและไม่เคยคิดย้ายจากที่อยู่ปัจจุบัน ร้อยละ 86.1

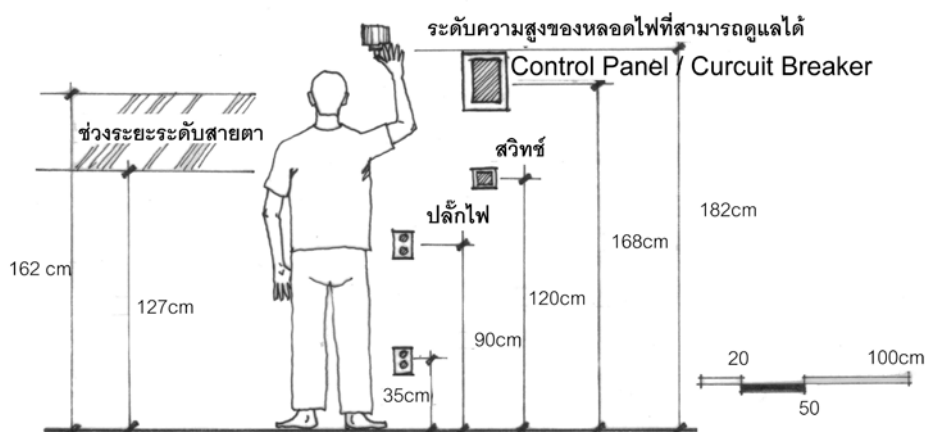
ผลการสำรวจการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ทั้งหมดรวม 14 อุปกรณ์ ได้แก่ ราวจับ สวิตช์ไฟฟ้า ปลั๊กไฟฟ้า โถสุขภัณฑ์ การใช้ส้ว ก๊อกน้ำ ทางลาด บันได ลูกบิดประตู มือจับประตู กลอนประตู พื้น รั้วและเก้าอี้ ซึ่งสามารถแยกสรุปเป็นองค์ประกอบภายนอกอาคาร และ

<sup>12</sup> ไตรรัตน์จารุทัศน์ และคณะ, โครงการ ศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ ( กรุงเทพฯ :2548 )

พื้นที่ภายในอาคาร โดยสามารถสรุปพอสังเขปได้ดังนี้ ความสูงลูกตั้งบันไดประมาณ 13 เซนติเมตร ความชันของทางลาด อัตราส่วน 1:12 พื้นผิวจะต้องไม่ลื่น สามารถเดินหรือเข็นรถเข็นได้สะดวก รั้วบ้านที่มีความสูงระดับหน้าอก แบบรั้วกึ่งที่บึ่งกึ่งโปร่ง เก้าอี้สนามแบบชุดเก้าอี้ไม้ พนักพิง มีโต๊ะวางของตรงกลางและสามารถนั่งได้หลายคน สำหรับการในพื้นที่ภายในอาคาร ห้องนอน มีพื้นที่อย่างน้อย 10-12 ตารางเมตรต่อคน ไม่รวมห้องน้ำและ 16-20 ตารางเมตรสำหรับห้องพักผ่อน (2 คน) และให้มีการเคลื่อนที่ของรถเข็นได้สะดวก ระดับของสวิทช์ที่ผู้สูงอายุเลือกมากที่สุดคือระดับ 120 เซนติเมตรจากพื้น สวิทช์ไฟฟ้าไม่ควรสูงเกินไปเพื่อให้ผู้สูงอายุกดได้สะดวกโดยไม่ต้องเอื้อม ส่วนระดับของปลั๊กไฟฟ้าที่ผู้สูงอายุเลือกมากที่สุดคือระดับ 90 เซนติเมตรจากพื้น ระดับปลั๊กไฟฟ้าต้องไม่ต่ำเกินไปเพื่อไม่ให้ผู้สูงอายุต้องก้มลงไปมาก โดยรูปแบบของสวิทช์มีขนาดใหญ่ไม่มากนัก แสดงว่าผู้สูงอายุเลือกใช้อุปกรณ์ที่คุ้นเคยอยู่แล้ว ส่วนปลั๊กไฟฟ้าเลือกใช้ปลั๊กแบบที่มีสวิทช์ตัดไฟประกอบด้วยมากที่สุด แสดงว่าผู้สูงอายุมีความต้องการใช้อุปกรณ์ที่มีความปลอดภัยและไม่ยุ่งยากที่จะใช้งาน สำหรับอุปกรณ์ ลูกบิด มือจับเปิดประตูและกลอนประตู มีการเลือกใช้ลูกบิดประตูมากกว่ามือจับเปิดประตู ในอัตราส่วน ร้อยละ 52.6 กับร้อยละ 47.4 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากความเคยชินของผู้สูงอายุที่มีความยึดติดกับสิ่งแวดล้อมเก่าๆ แต่สำหรับก๊อกน้ำ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เลือกใช้ก๊อกน้ำแบบปิดไปด้านข้าง โถส้วมชนิดนั่งราบ สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 400 มิลลิเมตร แต่ไม่เกิน 500 มิลลิเมตร รวบรวมผู้สูงอายุเลือกรวบรวมที่ใช้ในพื้นที่ทั่วไปเป็นสแตนเลส เส้นผ่านศูนย์กลาง 4.5 เซนติเมตร ความสูงจากพื้นถึงระดับบนสุดของราวจับผู้สูงอายุเลือก ความสูง 80 เซนติเมตร ราวจับด้านที่อยู่ติดผนังให้มีระยะห่างจากผนังไม่น้อยกว่า 5 เซนติเมตร มีความสูงจากจุดยึดไม่น้อยกว่า 12 เซนติเมตร และรูปแบบราวจับในห้องน้ำ เลือกแบบราวติดพื้น 2 ข้าง การใช้สีสำหรับป้ายต่างๆ จากผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เลือกสี สีน้ำเงินบนพื้นสีขาวเป็น ตัวอักษรที่ผู้สูงอายุมองเห็นชัดที่สุด โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้



ภาพที่ 2.2 แสดงทางลาดและบันไดที่เหมาะสม



ภาพที่ 2.3 แสดงระยะความสูงของปลั๊กและสวิตช์ที่เหมาะสม

#### 2.4.2) โครงการจัดทำสุขาสาธารณะต้นแบบสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ<sup>13</sup>

จากการสำรวจเบื้องต้น โดยข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุขที่ทำการสำรวจ ส้วมสาธารณะในสถานบริการน้ำมันเชื้อเพลิงบนถนนทางหลวง 4 เส้นทางหลักของประเทศ ระหว่างเดือนธันวาคม 2548–มกราคม 2549 พบว่ามีส้วมสาธารณะถึงร้อยละ 75.23 ที่ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานระดับประเทศ สำหรับส้วมภายในวัดยังขาดการดูแลเอาใจใส่ในเรื่องของความสะอาดและความเพียงพอที่รองรับผู้ใช้บริการภายในวัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งห้องส้วมสำหรับผู้สูงอายุที่ยังไม่จัดสร้าง สำหรับการให้บริการห้องสุขาในสถานที่ท่องเที่ยวและสถานที่สาธารณะที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว มีปริมาณไม่พอเพียง ขาดการดูแลรักษาและซ่อมบำรุงที่ถูกต้อง สุขภาพที่อาศัยน้อยคนจะปรับเปลี่ยนสภาพบ้านเรือน ห้องสุขาให้เหมาะกับผู้สูงอายุ ทั้งที่ผู้สูงอายุหลายคนมีปัญหาทางกายภาพกับที่อยู่อาศัย ปัญหาที่พบบ่อย คือหกล้ม

ในการพิจารณาสิ่งแวดล้อมผู้สูงอายุเพื่อทำการศึกษาได้แก่สิ่งเร้า (Simulation) ความรู้สึกหลายๆ ด้านที่ลดลงเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้นอันเนื่องมาจากภาวะทางสุขภาพ ทำให้ระดับสิ่งเร้าต่างๆ ที่ต้องการสูงขึ้น เช่นเสียง การมองเห็น กลิ่นและการสัมผัสได้เป็นต้น การเคลื่อนที่ (Mobility) ผู้สูงอายุหลายคนพบว่าการเคลื่อนที่นั้นทำได้ยากลำบาก มีการพิจารณาเกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมการรักษาทางขณะเปลี่ยนอริยาบถจากท่าทางหนึ่งไปเป็นอีกท่าทางหนึ่งความบกพร่องทางการเคลื่อนที่ ความปลอดภัย ( Safety) เป็นที่น่าสังเกตว่าหลักความคิด

<sup>13</sup> กิตติพร ชาลปติและคณะ, โครงการจัดทำสุขาสาธารณะต้นแบบสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ ( กรุงเทพฯ :2549 )

ทั้งหลายที่ได้กล่าวในข้างต้นเกี่ยวกับการเคลื่อนที่ของผู้สูงอายุล้วนสัมพันธ์กับความปลอดภัยเป็นส่วนตัว (Privacy) เมื่ออายุมากขึ้นชีวิตส่วนตัวมักจะเป็นจุดสุดท้ายของผู้สูงอายุ

จากนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข โดยกรมอนามัยในการที่จะทำการพัฒนาสิ่งแวดล้อมสาธารณะในประเทศไทยให้ได้มาตรฐาน ได้เน้นให้บรรลุ 3 เรื่องคือ HAS ได้แก่ สะอาด (Healthy) หมายถึง ส้วมจะต้องได้รับการดำเนินการ ให้ถูกหลักสุขาภิบาล ( Sanitation Conditions) เช่น ห้องส้วมและสุขภัณฑ์ทั้งหมดจะต้องสะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น เพียงพอ (Accessibility) หมายถึง ต้องมีส้วมให้เพียงพอแก่ความต้องการของผู้ใช้รวมถึงผู้พิการ ผู้สูงวัย หญิงมีครรภ์ และส้วมต้องพร้อมใช้งานตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ ปลอดภัย ( Safety) หมายถึง ผู้ใช้บริการจะต้องปลอดภัยขณะใช้ส้วม เช่น สถานที่ตั้งส้วมไม่เปลี่ยว ห้องส้วมแยกเพศชาย-หญิง มีแสงสว่างเพียงพอ เป็นต้น

มาตรฐานและแนวทางในการออกแบบห้องน้ำ-ห้องส้วมสาธารณะ ที่สอดคล้องกับเกณฑ์มาตรฐานสิ่งแวดล้อมระดับประเทศ ที่เหมาะสมกับผู้ใช้ทุกกลุ่มทุกวัย รวมถึงผู้ทุพพลภาพ คนพิการและผู้สูงอายุจะต้องมุ่งเน้นในด้านความปลอดภัย ( Safety) มากที่สุด มีส่วนประกอบต่างๆ ดังต่อไปนี้

- แสงสว่างที่เพียงพอโดยมีแสงสว่างอย่างต่ำ 150 Lux
- วัสดุปูพื้นห้องน้ำต้องไม่ลื่น ในที่นี้ใช้พื้นกระเบื้องเคลือบชนิดกันลื่น และพื้นห้องน้ำต้องมีระดับเสมอกับพื้นภายนอกและพื้นภายใน ถ้าเป็นพื้นต่างระดับจะต้องมีลักษณะเป็นทางลาดแต่ไม่ชันและไม่มีธรณีประตูมาขวาง ทั้งนี้พื้นห้องน้ำต้องมีความลาดเอียงที่เพียงพอไปยังช่องระบายน้ำทิ้ง เพื่อที่จะไม่ให้มีน้ำขังบนพื้น

- ควรมีราวจับยึดกันหกล้มและช่วยในการพยุงตัว ติดบริเวณด้านชิดผนังเป็นราวจับในแนวนอนและแนวตั้ง ราวจับในแนวนอนควรที่จะมีความสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 70 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 90 เซนติเมตร โดยราวจับที่ติดตั้งทำด้วยวัสดุผิวเรียบ มีความมั่นคงแข็งแรง ไม่เป็นอันตรายในการจับไม่ลื่น โดยมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 30-45 มิลลิเมตร

- ประตูของห้องที่ตั้งใกล้ส้วมควรจะเป็นแบบลักษณะบานเปิดออกสู่ภายนอก โดยต้องเปิดค้างได้ไม่น้อยกว่า 90 องศาหรือเป็นแบบบานเลื่อน

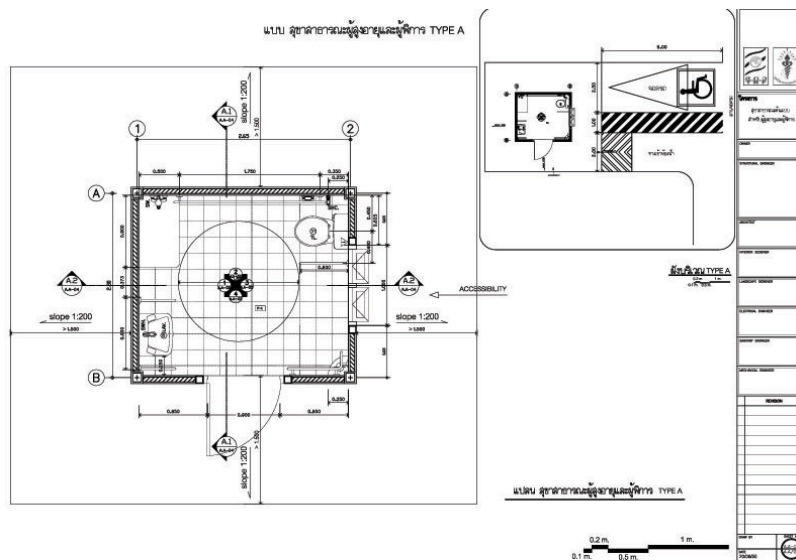
- ที่อาบน้ำควรใช้แบบฝักบัว จะปลอดภัยกว่าแบบอ่างอาบน้ำ หรือจะจัดไว้ทั้ง 2 แบบก็ได้แต่จะต้องมีลักษณะดังต่อไปนี้ ที่อาบน้ำแบบฝักบัวจะต้องมีขนาดความกว้างสุทธิไม่น้อยกว่า 110 เซนติเมตร และความยาวสุทธิไม่น้อยกว่า 120 เซนติเมตร มีที่นั่งสำหรับอาบน้ำที่มีความสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 45 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 50 เซนติเมตร ฝักบัวควรเป็นแบบที่ปรับ

ระดับและถอดได้ และติดตั้งไว้ที่ความสูงจากพื้นไม่เกิน 160 เซนติเมตร สิ่งของเครื่องใช้สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 30 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 120 เซนติเมตร

- มีอ่างล้างมือโดยมีลักษณะดังต่อไปนี้ คือได้อ่างล้างมือไปจนถึงขอบอ่างเป็นที่ว่างและขอบอ่างตั้งอยู่ในตำแหน่งที่ผู้สูงอายุเข้าประชิดได้โดยไม่มีสิ่งกีดขวาง มีความสูงจากพื้นถึงขอบบนของอ่างไม่น้อยกว่า 75 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 80 เซนติเมตร และมีราวจับในแนวนอน ทั้งสองข้างของอ่าง ก๊อกน้ำเป็นชนิดก้านโยกหรือก้านกด หรือระบบอัตโนมัติ

- มีโถส้วมชนิดนั่งราบ สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 40 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 50 เซนติเมตร มีพนักพิงหลังและที่ปล่อยน้ำเป็นชนิดคันโยก ปุ่มกดที่มีขนาดใหญ่หรือชนิดอื่นที่ผู้สูงอายุสามารถใช้ได้อย่างสะดวกปลอดภัย มีด้านข้างด้านใดด้านหนึ่งหนึ่งของโถส้วมอยู่ชิดผนังโดยห่างจากการวัดกึ่งกลางโถส้วมถึงผนังไม่น้อยกว่า 45 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 50 เซนติเมตร

- ติดตั้งระบบสัญญาณแสงและสัญญาณเสียง ให้ผู้ที่อยู่ภายนอกแจ้งภัยแก่ผู้ทุพพลภาพ คนพิการและผู้สูงอายุ ระบบสัญญาณแสงและสัญญาณเสียง ให้ผู้สูงอายุแจ้งเหตุหรือเรียกหาผู้ช่วยในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉินไว้ในห้องน้ำ โดยมีปุ่มกดหรือปุ่มสัมผัสให้สัญญาณทำงานซึ่งติดตั้งอยู่ในตำแหน่งที่สามารถใช้งานได้สะดวกและคณะผู้จัดทำสามารถแบ่งรูปแบบสุขภาพาธารณะต้นแบบสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ ออกเป็น 2 ประเภท ในที่นี้กำหนดออกเป็น Type A และ Type B โดย Type A เป็นห้องน้ำรวมใช้ได้ทั้งชายและหญิง โดยได้จัดภายในห้องสุขาให้มีพื้นที่มากยิ่งขึ้นและสามารถที่จะลดการเกิดอุบัติเหตุอันอาจเกิดขึ้นได้ เช่นได้ทำการตัดส่วนถึงน้ำก่อดักน้ำออกนอกไปเพื่อเป็นการลดอุบัติเหตุอันอาจเกิดขึ้นจากการใช้ถึงน้ำก่อดักน้ำได้



ภาพที่ 2.4 แบบห้องสุขา Type A



ทั้งนี้ทำให้ใช้ผู้สูงอายุและผู้พิการได้ใช้ฝักบัวแทน ประกอบกับแบบ Type A ที่ได้ทำการปรับปรุงนี้ได้จัดให้มีที่จอดรถขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้พิการสามารถเคลื่อนย้ายตัวสู่โถชักโครกได้ง่ายมากยิ่งขึ้น และมีการติดตั้งราวจับที่สามารถพับได้เพื่อให้สะดวกต่อการใช้งาน โดยลักษณะของแบบ Type A สามารถประยุกต์ใช้ได้กับที่พักอาศัยโดยทั่วไป ดังต่อไปนี้

#### 2.4.3) การสำรวจพื้นที่ในชุมชนเพื่อเตรียมการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สิ่งอำนวยความสะดวก ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ(เทศบาลตำบลแม่เหียะ)<sup>14</sup>

พื้นที่เทศบาลตำบลแม่เหียะในปัจจุบันเป็นพื้นที่ชานเมืองเชียงใหม่ ซึ่งเดิมเป็นพื้นที่ชนบทที่ติดกับเขตความเจริญเติบโตของเมืองเชียงใหม่ จึงมีผลกระทบโดยตรงกับการอยู่อาศัยของประชากรผู้สูงอายุในเขตนี้ ซึ่งแต่เดิมตำบลแม่เหียะเป็นพื้นที่เกษตรกรรม ผู้สูงอายุในพื้นที่เหล่านี้มาจากพื้นฐานเป็นเกษตรกรและรับจ้าง ดังนั้นผู้สูงอายุบางส่วนขาดเงินออมขาดการวางแผนการเงินในชีวิตบั้นปลาย แต่การพึ่งพาบุตรหลานเหมือนในอดีตไม่สามารถทำได้อย่างเต็มที่ตามที่เคยคาดหวัง จำนวนประชากรผู้สูงอายุในพื้นที่มีใกล้เคียงกับค่าโดยเฉลี่ยของผู้สูงอายุของไทยคือมีประมาณร้อยละ 10 - 12 ของประชากรทั้งหมด เป็นหญิงมากกว่าชายอายุเฉลี่ย 71 ปี อาศัยอยู่เป็นคู่และอาศัยคนเดียวหรือตามลำพัง (โสด หย่า หรือ หม้าย) ประมาณครึ่งต่อครึ่ง ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา มีรายได้หลักคือเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุและจากบุตรหลาน ส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องสุขภาพ ปวดข้อ/หลังและความดันโลหิต สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ในยามปกติ ผู้สูงอายุเหล่านี้อาศัยอยู่ในบ้านของตนเองถึงร้อยละ 97.5 มีการดำรงชีวิตแบบพอดีด้วยความมั่งคั่ง อบอุ่นเหตุผลส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นในที่อยู่อาศัยในบ้านของตนเอง ได้แก่ ห้องน้ำ/ห้องอาบน้ำ ชานบ้าน /ระเบียงบ้าน ผู้สูงอายุที่อยู่ในพื้นที่แม่เหียะส่วนใหญ่ออกกำลังกายบริเวณสถานที่สาธารณะในหมู่บ้าน ถนน และในที่พักของตนเอง ส่วนกิจกรรมทั่วไปนั้นจะใช้ชีวิตอยู่ในที่อยู่อาศัยของตนเองในบ้าน ลักษณะบ้านเป็นบ้านเดี่ยวชั้นเดียวและบ้านไม้ยกพื้น มีห้องนอนโปร่งโล่งเป็นสัดส่วนได้รับการปรับปรุงบ้างเพื่อใช้ประโยชน์บางจุดโดยส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับฐานะของตนเองและบุตรหลานตามความเหมาะสม ผู้สูงวัยในตำบลแม่เหียะซึ่งเดิมเป็นชนบทส่วนใหญ่จะยังพึ่ง

<sup>14</sup> วิฑูรย์ เหลียวรุ่งเรือง และคณะ, , การสำรวจพื้นที่ในชุมชนเพื่อเตรียมการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สิ่งอำนวยความสะดวก ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ (เทศบาลตำบลแม่เหียะ) จ.เชียงใหม่ (มหาวิทยาลัยเชียงใหม่: 2552)

พอใจและมีมีความสุขความรักถิ่นอาศัยและต้องการอยู่ในชุมชนดั้งเดิมของตนในการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่คุ้นเคย ที่ประกอบด้วย เครือญาติ คนในชุมชน เพื่อนบ้านและผู้นำชุมชนที่รู้จักมักคุ้น และพึงพาอาศัยได้ ด้านการดูแลสุขภาพของตนเองที่ยังต้องพึ่งพาสถานีนอนามัยและอาสาสมัครมาดูแลผู้สูงอายุประจำหมู่บ้านซึ่งต้องอาศัยรถยนต์หรือจักรยานยนต์ในการเดินทาง

แนวทางการส่งเสริมให้มีการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สิ่งอำนวยความสะดวก ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลแม่เหียะ โดยคิดเป็นร้อยละ 90 ของห้องน้ำ ห้องนอนและบันได ของบ้านที่สำรวจมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการแก้ไขเร่งด่วนต่อการปรับปรุงสภาพให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพราะเป็นสถานที่ที่ผู้สูงวัยใช้ชีวิตส่วนมากที่สุดและเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุสูงสุด โดยมีรายละเอียดดังนี้

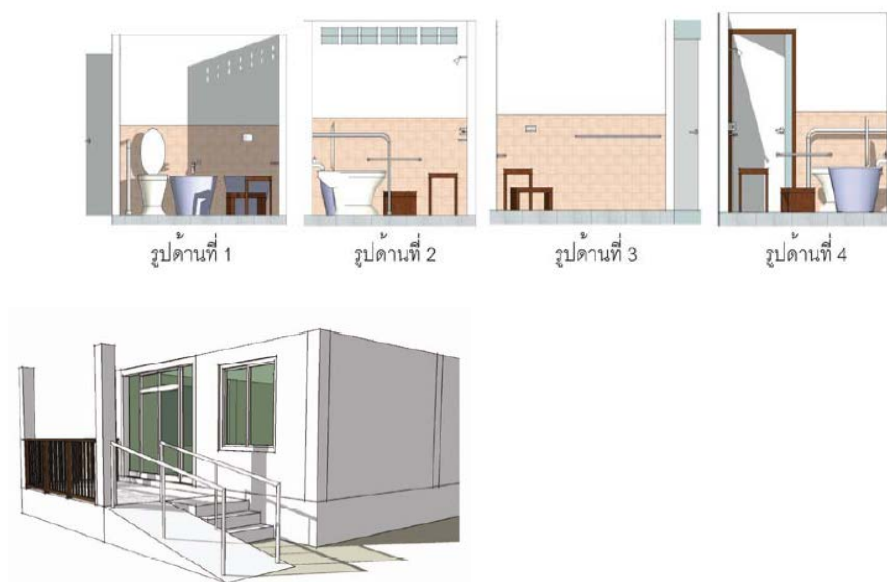
- ห้องน้ำและห้องอาบน้ำ อาทิ ติดตั้งราวจับอุปกรณ์พยุงตัวที่แข็งแรงในพื้นที่ที่ต้องการอย่างทั่วถึง แก้อิฐนั่งอาบน้ำ ถังน้ำและขันตักน้ำ กระดาษชำระที่สามารถหยิบจับได้โดยไม่ต้องก้ม / วัสดุปูพื้นและปรับระดับพื้น ให้เรียบและไม่ลื่น ไม่ขรุขระเป็นหลุมหรือแตกกร้าว ไม่เปลี่ยนระดับ ไม่ควรใช้กระเบื้องเคลือบผิวมันแผ่นใหญ่ / การปรับย้ายตำแหน่งที่ตั้งห้องน้ำ ที่ห่างไกลนอกอาคารมาอยู่ในอาคารใกล้ห้องนอนและที่พักผ่อน คำนึงถึงความสะดวก ปลอดภัยแม้ในยามค่ำคืน / การปรับเปลี่ยนสุขภัณฑ์และอุปกรณ์ ที่ถูกสุขอนามัย เปลี่ยนโถส้วมแบบนั่งยองเป็นนั่งราบและใช้น้ำตกราด ในบางกรณีที่ผู้สูงอายุที่นิยมใช้โถนั่งยองเพราะคุ้นเคยและถ่ายได้สะดวกกว่าอาจใช้วิธีการเพิ่มอุปกรณ์พยุงตัว / การปรับแสงสว่างและการระบายอากาศ ระบบสุขาภิบาลและการระบายน้ำที่ ขจัดกลิ่น ความอับชื้น ความมืด น้ำขัง ฟ้าชั่ ตะไคร่ สัตว์และแมลง

- บันได อาทิ ติดตั้งราวจับอุปกรณ์พยุงตัวที่แข็งแรงในที่ต้องการ ราวกันตก กระจกกันลื่น / ปรับขยายชั้นลูกนอนและปรับลดระยะชั้นลูกตั้ง ไม่ให้บันไดชันและแคบจนเกินไป / ปรับเพิ่มชานพัก ปรับเปลี่ยนการอยู่อาศัยให้มาใช้ชั้นล่างของบ้าน

- ภายในบ้าน ทางเดิน ห้องนอน พื้นที่พักผ่อน ห้องครัว ห้องอาหาร อาทิ ติดตั้งราวจับอุปกรณ์พยุงตัวที่แข็งแรงในที่ต้องการรอบห้องที่ใช้งานบ่อย / วัสดุปูพื้นและปรับระดับพื้น ให้เรียบและไม่ลื่น ไม่ขรุขระหรือไม่เปลี่ยนระดับ / แสงสว่างและการระบายอากาศ สุขอนามัย การจัดเก็บข้าวของใช้ให้เข้าที่ / ติดตั้งผลิตภัณฑ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มือจับ เติงที่ห้อยขาถูกได้เอง

- ภายนอกอาคาร ชานบ้าน สวน ทางเดินรอบบ้าน อาทิ วัสดุปูพื้นและปรับระดับพื้นให้เรียบและไม่ลื่น ทำทางลาดเปลี่ยนระดับ ปรับทางเดินและขั้นบันได จะต้องทำการซ่อมแซม

พื้นที่แตกกว้าง ชำรุด / พื้นที่นั่งพักภายนอกอาคารที่มีร่มเงา มีราวจับ ที่นั่งพักผ่อนเวลากลางวัน / ที่จอดรถยนต์หรือจักรยานที่กว้างขวางปลอดภัย



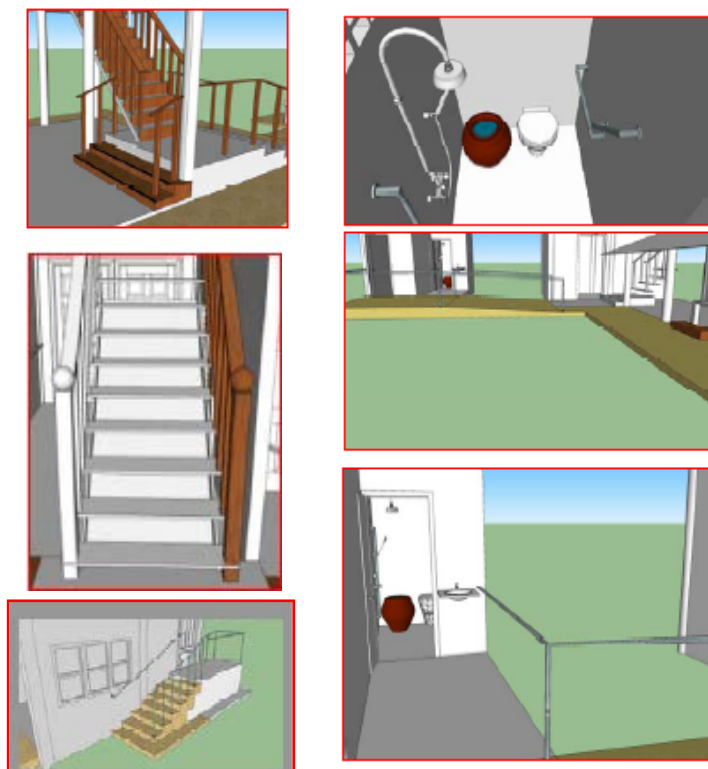
ภาพที่ 2.5 ตัวอย่างการออกแบบปรับปรุงที่อยู่อาศัยผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลแม่เหียะ

#### 2.4.4) การสำรวจข้อมูลเทศบาลตำบลหนองตองพัฒนา เพื่อเตรียมการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สิ่งอำนวยความสะดวก ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ<sup>15</sup>

พื้นที่เทศบาลตำบลหนองตองพัฒนา อำเภอหางดง เป็นพื้นที่ชนบทจังหวัดเชียงใหม่ติดแม่น้ำปิงซึ่งเป็นรอยต่อไปสู่จังหวัดลำพูน พื้นที่ตำบลนี้เป็นตัวแทนของชนบทที่มีความเจริญเติบโตเข้ามาที่ละเล็กละน้อยโดยพื้นที่ส่วนใหญ่ยังเป็นเกษตรกรรม ประชากรเป็นเกษตรกรมากถึงร้อยละ 80 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะไม่มีกรวางแผนการเงินในชีวิตบั้นปลาย แต่การพึ่งพาบุตรหลานเหมือนในอดีตไม่สามารถทำได้อย่างที่ตามที่เคยคาดหวัง จำนวนประชากรผู้สูงอายุในพื้นที่มีมากกว่าค่าเฉลี่ยของผู้สูงอายุของไทยคือมีประมาณร้อยละ 17 ของประชากรทั้งหมด เป็นหญิงมากกว่าชายอายุเฉลี่ย 75.6 ปี อาศัยอยู่คนเดียวหรือตามลำพังมากกว่าอาศัยอยู่เป็นคู่ถึงร้อยละ

<sup>15</sup> วิฑูรย์ เหลียงรุ่งเรือง และคณะ การสำรวจพื้นที่ในชุมชนเพื่อเตรียมการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สิ่งอำนวยความสะดวก ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ (เทศบาลตำบลแม่เหียะ) จ.เชียงใหม่ (มหาวิทยาลัยเชียงใหม่: 2552)

ละ 60 (โสด หย่าหรือหม้าย) ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา มีรายได้หลักคือเบี้ยยังชีพ ผู้สูงอายุและจากบุตรหลาน ส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องสุขภาพ ปวดข้อ/หลังและความดันโลหิต สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ในยามปกติแม้จะมีปัญหาเกิดในร่างกาย ผู้สูงอายุเหล่านี้อาศัยอยู่ในบ้านของตนเองถึงร้อยละ 98.1 มีการดำรงชีวิตแบบพอเหมาะประหยัด อุบัติเหตุส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นในที่อยู่อาศัยในบ้านของตนเองได้แก่ บริเวณห้องน้ำ/ห้องอาบน้ำ ชานบ้าน/ระเบียงบ้าน ผู้สูงอายุที่อยู่ในพื้นที่หนองตองพัฒนาส่วนใหญ่มักมาออกกำลังกายบริเวณสนามบ้าน /ลานบ้าน ภายในบ้าน/ในที่พักของตน ส่วนกิจกรรมทั่วไปจะใช้ชีวิตอยู่ในที่อยู่อาศัยของตนในบ้านและวัดใกล้บ้าน ลักษณะบ้านเป็นบ้านไม้ยกพื้นมีอายุการใช้งานมานาน (เฉลี่ย 56.05 ปี) และเป็นลักษณะบ้านเดี่ยว โดยพบว่ามีปัญหาในเรื่องการใช้สอยพื้นที่ในบ้านโดยเฉพาะในห้องน้ำ ส่วนใหญ่มีความต้องการปรับปรุงห้องน้ำเพื่อใช้ประโยชน์ แต่การปรับปรุงก็ขึ้นอยู่กับฐานะทางการเงินของตนเอง และบุตรหลานตามความเหมาะสมเพราะเป็นค่าใช้จ่ายที่ค่อนข้างสูง ผู้สูงวัยในหมู่บ้านชนบทส่วนใหญ่จะยังมีความพึงพอใจและมีความสุขความรักถิ่นอาศัยและต้องการอยู่ในชุมชนดั้งเดิมของตน ในการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่คุ้นเคย ที่ประกอบด้วย ญาติมิตร คนพื้นที่ชุมชน เพื่อนบ้านและผู้นำชุมชนที่สามารถพึ่งพาอาศัยกันได้ ส่วนมากไม่ เคยจะคิดย้ายบ้านหรือจะปรับปรุงบ้านในอนาคต



ภาพที่ 2.6 ตัวอย่างการออกแบบปรับปรุงที่อยู่อาศัยผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองตองพัฒนา

แนวทางการส่งเสริมให้มีการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สิ่งอำนวยความสะดวก ปลอดภัยลดอุบัติเหตุของผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลหนองตองพัฒนา ผลจากศึกษาจะพบว่า ร้อยละ 90 ของห้องน้ำ ห้องนอนและบันไดนั้น บ้านที่สำรวจนั้นจะมีความจำเป็นแก้ไขในการปรับปรุงสภาพให้เหมาะสม เพราะเป็นสถานที่ที่ผู้สูงอายุใช้ชีวิตส่วนมากและเสี่ยงต่อการประสบอุบัติเหตุมากที่สุด โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- ห้องน้ำและห้องอาบน้ำ จะต้องมีการจับอุปกรณ์พยุงตัวที่แข็งแรงในพื้นที่ที่ต้องการอย่างทั่วถึง แก้วน้ำอ่างอาบน้ำ ถังน้ำและขันตักน้ำ กระดาษชำระที่หยิบจับได้โดยไม่ต้องก้ม / วัสดุปูพื้นผิวและปรับระดับพื้น ให้เรียบและไม่ลื่น ไม่ขรุขระเป็นหลุมหรือแตกกร้าว ไม่เปลี่ยนระดับ ไม่ควรใช้กระเบื้องเคลือบผิวมันแผ่นใหญ่ / การปรับย้ายตำแหน่งที่ตั้งห้องน้ำ ที่ห่างไกลนอกอาคาร มาอยู่ในอาคารใกล้ห้องนอนและที่พักผ่อน คำนึงถึงความสะดวก ปลอดภัยในการใช้งานช่วงค่ำ / การปรับเปลี่ยนสุขภัณฑ์และอุปกรณ์ ที่ถูกสุขลักษณะอนามัย เปลี่ยนโถส้วมลักษณะนั่งยองเป็นแบบนั่งราบและใช้น้ำตกราด ในบางกรณีที่ผู้สูงอายุนั้นส่วนใหญ่ใช้โถนั่งยองเพราะคุ้นเคยและถ่ายได้สะดวกกว่าอาจใช้วิธีการเพิ่มอุปกรณ์พยุงตัวเข้าไป / การปรับแสงสว่างและการระบายอากาศ โดยมีระบบสุขาภิบาลและการระบายน้ำที่ดี ปลอดภัย ความอบอุ่น ความมืด น้ำขัง ฟ้าชั่ ฝ้าคร่ำ สัตว์และแมลง

- บันได ควรติดตั้งราวจับอุปกรณ์พยุงตัวที่มีความแข็งแรงในที่ต้องการ มีราวกันตก จมูกกันลื่น / ปรับขยายชั้นลูกนอนและปรับลดระยะขั้นของชั้นลูกตั้ง ไม่ให้บันไดชันและแคบจนเกินไป / ปรับเพิ่มชานพัก ปรับเปลี่ยนการอยู่อาศัยใหม่ให้มาใช้งานชั้นล่างแทน

- ภายในบ้าน ทางเดิน ห้องนอน พื้นที่พักผ่อน ห้องครัว ห้องอาหาร อาทิตติดตั้งราวจับอุปกรณ์พยุงตัวที่มีความคงทนแข็งแรงในที่ต้องการรอบห้องที่ใช้ทำงานบ่อย / วัสดุปูพื้นและปรับระดับพื้น ให้เรียบและไม่ลื่น ไม่ขรุขระหรือไม่มีการเปลี่ยนแปลงของระดับพื้น / แสงสว่างและการระบายอากาศ สุขอนามัย การจัดเก็บข้าวของใช้ให้เข้าที่ / ติดตั้งผลิตภัณฑ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อความปลอดภัยเช่น มือจับ เติงที่ห้อยขาถูได้เอง

- ภายนอกอาคาร ชานบ้าน สวน ทางเดินรอบบ้าน เช่น วัสดุปูพื้นและปรับระดับพื้นให้เรียบและไม่ลื่น ทำทางลาดเปลี่ยนระดับพื้น ปรับทางเดินและขั้นบันได ซ่อมแซมพื้นที่แตกกร้าว ชำรุด / พื้นที่นั่งพักภายนอกอาคารที่มีร่มเงา มีราวจับ ที่นั่งพักผ่อนเวลากลางวัน / ที่จอดรถยนต์หรือจักรยานที่กว้างมีขนาดเพียงพอวางปลอดภัย

#### 2.4.5) การออกแบบบ้านลอยน้ำ<sup>16</sup>

จากภาวะน้ำท่วมที่เกิดขึ้นในหลายๆพื้นที่ของประเทศไทยนั้น ได้ก่อให้เกิดความเสียหายเป็นอย่างมากทั้งต่อชีวิตและทรัพย์สินของผู้ประสบภัย กรมโยธาธิการและผังเมืองซึ่งมีภารกิจหลักประการหนึ่งคือการให้บริการแบบบ้านเพื่อประชาชนที่มีอยู่อย่างหลากหลายรูปแบบที่แตกต่างกันในระดับราคาต่างๆ กัน จึงได้มองเห็นถึงความสำคัญของบ้านที่จะสามารถป้องกันภัยดังกล่าวได้ จึงได้เริ่มทำการศึกษาวิจัยเพื่อการออกแบบ จากพื้นที่ต่างๆ ทั้งจากในและต่างประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่บ้านท่าขนอน อำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งยังมีบ้านลอยน้ำ ภูมิปัญญาชาวบ้าน ได้รับการอนุรักษ์ไว้ในพื้นที่

กรมโยธาธิการและผังเมืองจึงได้ออกแบบบ้านหลังนี้ขึ้นโดยมีการใช้แนวความคิดจาก “บ้านลอยน้ำท่าขนอน” และเรือนแพของชาวบ้านในอดีต โดยนำหลักการนำมาประยุกต์ใช้กับสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน ซึ่งในฤดูแล้งตัวบ้านนั้นจะตั้งอยู่บนพื้นดินตามปกติ แต่เมื่อน้ำท่วมก็จะลอยขึ้นตามระดับน้ำได้ โดยจะมีการยึดตัวบ้านไว้กับเสาหลักทั้งที่มุมเพื่อป้องกันการโคลงตัวหรือลอยไปตามกระแสน้ำ และเมื่อระดับน้ำลดลงตัวบ้านก็จะกลับมาตั้งอยู่บนพื้นดินตามเดิม

ขนาดของบ้านลอยน้ำที่ได้ออกแบบขึ้นนี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของขนาดวัสดุสำเร็จรูปที่มีขายอยู่ทั่วไปในท้องตลาด เพื่อให้เป็นการใช้วัสดุที่คุ้มค่าที่สุดเท่าที่จะทำได้ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้และทำการก่อสร้างได้ง่าย เนื่องจากมีระบบวิศวกรรมโครงสร้างเป็นรูปแบบอย่างง่าย ชาวบ้านที่มีความรู้ด้านช่างในระดับทั่วไปก็จะสามารถดำเนินการก่อสร้างได้เอง

บ้านหลังนี้มีขนาดพื้นที่รวมประมาณ 60 ตารางเมตร ซึ่งเป็นขนาดที่ไม่ใหญ่มากเพื่อความสะดวกในการก่อสร้างและการลอยน้ำ แต่หากมีความต้องการพื้นที่เพิ่มขึ้นก็อาจเชื่อมต่อหลายหลังเข้าด้วยกัน โดยใช้สะพานทางเข็ ื่อมพาดระหว่างชานรอบตัวบ้าน

สำหรับราคาก่อสร้างประมาณการได้ว่ากรณีดำเนินการก่อสร้างเองจะมีราคาประมาณหลังละ 719,000 บาท หากจ้างเหมาราคาประมาณหลังละ 915,000 บาทเนื่องจากต้องมีการคิดค่าดำเนินการ กำไรและภาษีด้วย

แบบบ้านลอยน้ำของกรมโยธาธิการและผังเมืองนี้ น่าจะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยบรรเทาความเดือดร้อนของประชาชนที่ต้องอยู่อาศัยในพื้นที่ที่อาจต้องประสบน้ำท่วมตามฤดูกาลได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้อยู่อาศัยในบริเวณที่เป็นที่ลุ่ม โดยอาจปรับปรุงเปลี่ยนแปลงรูปแบบและพื้นที่ใช้สอยให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องตามความต้องการที่แท้จริงของตนเองต่อไป

<sup>16</sup> กรมโยธาธิการและผังเมือง กระทรวงมหาดไทย 2551



#### 2.4.6) การปรับปรุงซ่อมแซมบ้านผู้สูงอายุตามโครงการนวัตกรรมผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อยในกรุงเทพมหานคร<sup>17</sup>

จากการสำรวจและสัมภาษณ์สามารถดำเนินการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างได้จำนวน 53 หลัง โดยแบ่งเป็นบ้านชั้นเดียว 39 หลังและบ้านสองชั้น 14 หลัง โดยสามารถสรุปรูปแบบในการปรับปรุงซ่อมแซมบ้านได้ 2 รูปแบบ ได้แก่ การสร้างบ้านใหม่ทั้งหมด มีจำนวน 3 หลัง และซ่อมแซมปรับปรุงบ้านบางส่วน โดยมีจำนวนทั้งหมด 50 หลัง โดยบ้านที่ใช้เงินงบประมาณเกินจำนวนเงินที่รัฐจัดให้ 10,000 บาท มีทั้งหมด 11 หลัง ซึ่งมีเงินสมทบจากแหล่งอื่นซึ่งไม่ตรงกับจุดประสงค์ของโครงการที่ใช้งบประมาณสำหรับผู้สูงอายุและครอบครัวที่มีรายได้น้อยและเป็นผู้ด้อยโอกาส ด้านการปรับปรุง ซ่อมแซมบ้าน พบว่าหลังคาเป็นส่วนของอาคารที่กลุ่มได้รับการซ่อมแซมมากที่สุด เนื่องจากเป็นส่วนที่ใช้ป้องกันแดดลม ฝน ซึ่งเป็นความจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์ ส่วนห้องน้ำจะเป็นส่วนอาคารที่ได้รับการซ่อมแซมน้อยที่สุด เนื่องจากผู้สูงอายุคิดว่าส่วนของอาคารนั้นสำคัญกว่า เช่น หลังคา พื้น ผนัง และคิดว่าห้องน้ำเดิมที่มีนั้นใช้ดีอยู่แล้ว ไม่ต้องปรับปรุง และยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ปรับปรุงห้องน้ำ ส่วนใหญ่ยังคงใช้ส้วมแบบนั่งยองเนื่องจากราคาถูกลงกว่า และใช้โถที่มีอยู่เดิม โดยไปปรับปรุงในส่วนของพื้น ผนัง และหลังคาแทนส่วนอื่นๆ ที่มีความสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ราวจับ หรือราวกันตก จากการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างไม่ค่อยให้ความสนใจในการปรับปรุง ผู้สูงอายุประมาณร้อยละ 50 เป็นผู้ที่ไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ เนื่องจากร่างกายและสุขภาพที่ไม่แข็งแรง แต่สภาพปัจจุบันของบ้านที่ได้รับการซ่อมแซมตามโครงการแล้ว ถึงแม้ว่าจะมีสภาพบ้านที่มีความมั่นคงแข็งแรงขึ้น แต่ก็ยังไม่ได้มีการพิจารณาปรับปรุงสภาพบ้าน ปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับพฤติกรรมของผู้สูงอายุ อาจเป็นเพราะการขาดความรู้ หรือข้อจำกัดเรื่องงบประมาณ โดยสรุปปัญหาที่พบ มี 6 จุด อันได้แก่ พื้นและสภาพแวดล้อมภายนอก พื้นต่างระดับ พื้นภายในบ้าน บันไดขั้นชั้นสอง พื้นห้องน้ำ ชนิดของโถส้วม ซึ่งควรพิจารณาซ่อมแซมไปพร้อมกับความแข็งแรงปลอดภัยของบ้าน

ผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะในเรื่องการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมในท้องถิ่น แทนวัสดุสมัยใหม่ซึ่งบางชนิดมีสารที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย และไม่เหมาะสมกับการดำรงชีวิต เช่น วัสดุที่นำความร้อน เป็นต้น โดยเทคโนโลยีที่เหมาะสมในท้องถิ่น ยังสามารถพัฒนาเป็นอาชีพในชุมชน มีราคาถูกลง และอาจสร้างการมีส่วนร่วมในชุมชนด้วยและจากผลการศึกษพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่

<sup>17</sup> ญัฐพัฒน์ สุขสมัย, การปรับปรุงซ่อมแซมบ้านผู้สูงอายุตามโครงการนวัตกรรมผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อยในกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์เคหะพัฒนาศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: 2550)



ร่างกายไม่แข็งแรง มักเคลื่อนที่ร่างกายและทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยการนั่งเพราะฉะนั้นขนาดพื้นที่ และระยะต่างๆ จึงควรพิจารณาให้เหมาะสมกับการใช้สอยของผู้สูงอายุ โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุอยู่กับครอบครัวของลูก และมีสมาชิกครอบครัวประมาณ 4-5 คน ซึ่งขนาดขั้นต่ำที่แนะนำคือ 4.60x4.90 เมตร หรือประมาณ 23 ตารางเมตร เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินโครงการซ่อมแซมบ้านต่อไป

#### 2.4.7) การปรับปรุงและพัฒนาต้นแบบที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัยกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ: กรณีศึกษา : ตำบลท่างาม อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี<sup>18</sup>

การปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมให้เกิดการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพนั้น เป็นสิ่งที่ได้รับความสนใจมากขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศไทยที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ แต่อย่างไรก็ตามยังขาดต้นแบบของการปรับปรุงที่เหมาะสม จึงควรที่จะต้องมีการศึกษาวิจัยลักษณะของสภาพการอยู่อาศัย สังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรมและสภาพแวดล้อมของที่อยู่อาศัย โดยการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาข้อมูลทางด้านสังคม เศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม การอยู่อาศัย และวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุที่อยู่อาศัยในเขตชนบท และติดตามผลจากการดำเนินการปรับปรุงที่อยู่อาศัยผู้สูงอายุในปีงบประมาณ 2553 เพื่อนำไปสู่การออกแบบปรับปรุงที่อยู่อาศัย ให้เหมาะสมต่อการใช้ประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุและผู้ใช้งานทุกสถานะ ทุกวัย และสามารถเป็นลักษณะต้นแบบให้กับพื้นที่อื่นๆ ที่มีบริบทใกล้เคียงกัน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างจะประกอบไปด้วยผู้สูงอายุจากทั้งหมด 10 หลัง ในตำบลท่างาม อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ซึ่งทั้ง 10 หลังล้วนเคยได้รับได้งบประมาณสนับสนุนในการปรับปรุงที่อยู่อาศัยจากทางภาครัฐ

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีฐานะยากจนมาก และมีความตระหนักรู้ถึงปัญหาน้ำท่วมที่อยู่อาศัยมากที่สุด ซึ่งลักษณะที่อยู่อาศัยส่วนใหญ่เป็นบ้านไม้ยกพื้นสูง โดยอยู่อาศัยในบ้านหลังเดียวกันกับลูกหลาน และคู่สมรสเป็นส่วนใหญ่ พื้นที่ที่ผู้สูงอายุใช้งานเป็นประจำคือพื้นที่เอนกประสงค์ ได้แก่ แคร่ไม้และชานบ้าน สภาพที่อยู่อาศัยโดยส่วนใหญ่มีความทรุดโทรมและไม่ปลอดภัยต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้นแนวทางการออกแบบและปรับปรุงที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุในชนบทนั้น ควรมีการปรับปรุงพื้นที่ใช้สอยต่างๆ ภายในและภายนอกที่อยู่อาศัย

<sup>18</sup> นายมงคล ปฐมกุลเวสวัธ , การปรับปรุงและพัฒนาต้นแบบที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัยกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ: กรณีศึกษา : ตำบลท่างาม อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี (วิทยานิพนธ์เคหพัฒนาศาสตร์ มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: 2554)

ซึ่งประกอบไปด้วย ห้องน้ำควรติดตั้งอุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวกและป้องกันอันตรายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ทางเดินภายในและภายนอกอาคารควรปรับปรุงลักษณะพื้นของทางเดินให้เรียบเสมอกันพร้อมติดตั้งราวจับเพื่อความปลอดภัยของผู้สูงอายุ บันไดควรปรับปรุงให้มีราวจับ ชานพัก และมีความชันที่เหมาะสม ด้านพื้นที่เอนกประสงค์ทั้งในส่วนของแคร่ไม้และชานบ้าน ควรปรับปรุงให้พื้นเรียบเสมอกันหมดทั้งพื้นและควรมีราวจับ โดยในส่วนของแคร่ไม้ควรเพิ่มความยืดหยุ่นของการใช้งานในช่วงฤดูน้ำหลากโดยออกแบบเป็นแคร่ลอยน้ำเอนกประสงค์ ซึ่งสามารถพิจารณาสร้างตามความเหมาะสมตามลักษณะชีวิตประจำวันของผู้อาศัย

ข้อเสนอแนะ ด้านกระบวนการปรับปรุงที่อาศัยในชนบทของทางท้องถิ่นควรสนับสนุนให้มีการใช้กระบวนการปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม ระหว่างภาครัฐ ทั้งส่วนกลาง ส่วนท้องถิ่น และภาคประชาชนในท้องถิ่นนั้นๆ รวมไปถึงการให้ความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการปรับปรุงที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัยกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่ชนบทจากทางภาครัฐ และเพื่อให้การวิจัยเรื่องนี้มีผลสัมฤทธิ์มากยิ่งขึ้นควรมีการศึกษาในกลุ่ม ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเมืองหรือเขตเทศบาล เพื่อเป็นการต่อยอดองค์ความรู้ในด้านนี้ต่อไป

#### 2.4.8) แนวทางการปรับปรุงที่อยู่อาศัยคนพิการในจังหวัดอุดรธานี : กรณีศึกษา อำเภอหนองหานและอำเภอกุมภวาปี<sup>19</sup>

ในปัจจุบันประเทศไทยนั้นมีคนพิการประมาณ 855,973 คน คิดเป็นประมาณร้อยละ 1.29 ของประชากรทั้งประเทศ ซึ่งทางภาครัฐได้ให้ความสำคัญต่อการช่วยเหลือของคนพิการ เพื่อให้คนพิการนั้นสามารถทำงาน และใช้ชีวิตได้ใกล้เคียงกับคนปกติ โดยการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการอยู่อาศัย สังคม เศรษฐกิจ และปัญหาการอยู่อาศัยของผู้พิการ โดยมีการใช้กลุ่มตัวอย่าง ที่มีปัญหาในการใช้งานพื้นที่ของที่อยู่อาศัยมากที่สุด 3 กลุ่ม คือกลุ่มพิการทางการเคลื่อนไหว กลุ่มพิการซ้ำซ้อน และกลุ่มพิการทางการมองเห็น โดยคัดเลือกพื้นที่มาจากภูมิภาคที่มีจำนวนคนพิการมากที่สุด และได้คัดเลือกจังหวัดและอำเภอที่มีโครงการ “การพัฒนาศักยภาพคนพิการโดยชุมชน ” (Community Based Rehabilitation- CBR) ใช้การเก็บข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์ การสังเกต จดบันทึก และถ่ายภาพ โดยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ เพราะเสนอแนะแนวทางการปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้พิการทั้ง 3 กลุ่ม

<sup>19</sup> สรวุฒิ ลาแพงศรี, แนวทางการปรับปรุงที่อยู่อาศัยคนพิการในจังหวัดอุดรธานี : กรณีศึกษา อำเภอหนองหานและอำเภอกุมภวาปี (วิทยานิพนธ์เคหพัฒนาศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: 2553)

จากการศึกษา ตามการแบ่งกลุ่มความพิการ พบว่า กลุ่มพิการทางการเคลื่อนไหว สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้บ้าง แต่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ทั้งหมด ยังคงต้องมีผู้ดูแลช่วย บางอย่าง และมีแผนในการปรับปรุงที่อยู่อาศัย กลุ่มพิการซ้ำซ้อน ไม่สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ ต้องมีผู้ดูแลคอยช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา ผู้ดูแลมีการปรับปรุงที่อยู่อาศัยและอุปกรณ์ที่ใช้ สำหรับคนพิการในบางส่วนแล้ว แต่ยังไม่สะดวกในการใช้เท่าที่ควร ส่วนในกลุ่มพิการทางการมองเห็น สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ ไม่ค่อยมีปัญหาเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยปัจจุบัน เนื่องจากเกิดความเคยชินในพื้นที่

ข้อเสนอแนะ ในการปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้พิการ พิจารณาตามประเภทความพิการสามารถแบ่งได้ 2 ลักษณะ คือ กลุ่มพิการทางการเคลื่อนไหวและกลุ่มพิการซ้ำซ้อน ควรมีการส่งเสริมให้มีการปรับปรุงพื้นที่ใช้สอยต่างๆภายในที่อยู่อาศัยของผู้พิการ ได้แก่ ห้องนอน ห้องน้ำ ชานบ้าน พื้นที่รับประทานอาหาร โดยมีการจัดพื้นที่ของการสำหรับทำกิจกรรม กายภาพบำบัด ได้แก่ ราวจับพยุงตัว ราวใช้ราวจับหัดเดิน ลูก นั่ง เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ส่วนในกลุ่มพิการทางการมองเห็น ควรปรับปรุงพื้นที่ที่มีความแตกต่างระดับภายในบริเวณบ้าน และพื้นที่เสี่ยงอันตรายต่างๆ ควรมีผิวสัมผัสการเตือนในจุดอันตราย

#### 2.4.9) สภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในเมืองสุภาพดี : กรณีศึกษา โครงการ บางไทรฮอสปิเอนส์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา<sup>20</sup>

ธุรกิจสถานบริการผู้สูงอายุ ในรูปแบบบ้านจัดสรรผสมโรงพยาบาลที่จัดสภาพการอยู่อาศัยให้สามารถเข้าถึงบริการทางการแพทย์ ขณะนี้มีโครงการนำร่องอยู่เพียงแห่งเดียวในประเทศไทย คือโครงการบางไทร ฮอสปิเอนส์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา วัตถุประสงค์การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาลักษณะทางเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ และมีการทำการศึกษาสภาพของการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในโครงการ โดยใช้เครื่องมือวิจัยคือแบบสังเกตและแบบสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป พักอาศัยในโครงการ 1 เดือนขึ้นไป แบ่งกลุ่มเป็น 2 ประเภทคือ ผู้สูงอายุที่ซื้อบ้าน 53 คน และผู้สูงอายุเช่าพักอาศัย 8 คน รวม 61 คน จากผู้สูงอายุทั้งสิ้น 85 คน จัดเก็บข้อมูลไม่ได้ 24 คน ใช้เวลาการศึกษาระหว่างเดือนธันวาคม 2549-กรกฎาคม 2551

<sup>20</sup> ชมพูนุท ตันติถาวร, สภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในเมืองสุภาพดี : กรณีศึกษา โครงการบางไทร ฮอสปิเอนส์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา (วิทยานิพนธ์เคหะพัฒนาศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: 2551)

ผลการศึกษาลักษณะทางเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพพบว่า ผู้มีอายุ 50-59 ปี สนใจซื้อบ้านมากที่สุด 23 คน, อายุ 60-69 ปี จำนวน 19 คน, อายุ 70-79 ปี จำนวน 11 คน, อายุ 80-103 ปี จำนวน 4 คน และในจำนวนนี้แบ่งเป็นผู้สูงอายุหญิง 41 คนและผู้สูงอายุชาย 20 คน ทุกคนมีรายได้ปานกลาง-สูงมาก, มีการศึกษาดี, ตัดสินใจซื้อบ้านด้วยตนเอง, สุขภาพดี ผู้สูงอายุจำนวน 51 คนมีภูมิลำเนาเดิมอยู่กรุงเทพมหานคร , ปริมาณพลและต่างจังหวัด 10 คน ทำเลที่เหมาะสมสำหรับโครงการบ้านผู้สูงอายุควรเป็นจังหวัดปริมาณพลที่มีความสงบเงียบ

ผลการศึกษาสภาพการอยู่อาศัยพบว่า ผู้สูงอายุมักใช้เวลาในการทำกิจกรรมอยู่ในภายในห้องรับแขก จุดเด่นทางกายภาพมีอยู่ทั้งหมด 7 ประการคือ ติดตั้งสัญญาณฉุกเฉิน 3 จุดในห้องนอน ห้องรับแขกและห้องน้ำ, ติดโทรศัพท์ภายในบ้าน, ห้องน้ำกว้างเป็นพิเศษ, พื้นบ้านเรียบเท่ากันหมดไม่มีธรณีประตู, ใช้น้ำมันเป็นรั้วกันอาณาเขต, มีผู้บริหารโครงการเป็นแพทย์ประจำโครงการตลอด 24 ชั่วโมง และมีสหคลินิกบางไทร ฮอสปิเอร์สและคลับเอร์สห่างจากบ้าน 200 เมตร ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทุกคน

ต้องการอาศัยอยู่ในโครงการ และเห็นว่าการบริหารงานแบบบริษัท จำกัดในรูปแบบ Hospihouse (Hospital+House) มีความเหมาะสม เหตุผลหลักที่ซื้อบ้านคือ คาดหวังที่จะรับบริการทางการแพทย์ในอนาคต และใช้อยู่อาศัยถาวร, ต้องการซื้อบ้านเป็นกรรมสิทธิ์ตลอดไป, ไม่ชอบฟังพวผู้อื่น, ทุกคนไม่เคยหกล้มระหว่างพักอาศัยตลอดงานวิจัยนี้ สรุปได้ว่าโครงการประสบความสำเร็จในเชิงการตลาดบ้านพักอาศัยที่มีความเข้าถึงบริการทางการแพทย์ในอนาคต

ปัญหาในโครงการ ได้แก่ ปัญหาน้ำใช้เนื่องมาจากยังใช้น้ำบาดาล การขาดแคลนพื้นที่สวนสาธารณะ ผู้สูงอายุมักจะเก็บตัวอยู่ในที่พื้นที่พักอาศัยของตนเอง โดยมักไม่ค่อยออกมาใช้พื้นที่ภายนอกบ้านพัก ไม่ชอบออกกำลังกาย และไม่ค่อยใช้บริการในคลับเอร์สและบริการทางการแพทย์ในสหคลินิกบางไทรฯ

ข้อเสนอแนะ คือด้านของสุขภาพ ควรจัดทำแผนระยะยาวในการส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุออกกำลังกาย เพื่อผลสัมฤทธิ์ในแผนงานเมืองสุขภาพดี เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถออกมาใช้พื้นที่ภายนอกอาคารมากขึ้น และบ้านสำหรับผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องมีการกั้นแบ่งเป็นสัดส่วน เช่น ห้องนอน ห้องรับแขก ห้องครัว เพื่ออำนวยความสะดวก

2.4.10 สรุปงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง  
 ตารางที่ 2.4 สรุปงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง

ชื่อผู้วิจัย	นางมงคล ปฐมกุลวาริช (2554)	นายศราวดี สานเกษศิริ (2553)	ศศ.ดร.วิจรรย์ ทวีธรรมกิจ และคณะ (2552)	ผอ.ผู้พัฒน์ สุขสมัย (2550)	ชมพูนุทา คันทิดาวาร (2551)
ชื่อเรื่อง	การปรับปรุงและพัฒนาต้นแบบที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัยกับกรใช้ชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ กรณีศึกษา : ตำบลท่าข้าม อำเภออินทราษฎร์ จังหวัดสิงห์บุรี	แนวทางการปรับปรุงที่อยู่อาศัยคนพิการ ในจังหวัดอุตรธานี กรณีศึกษา : อำเภอหนองหาน และอำเภอกุมภวาปี จังหวัดอุตรธานี	การสำรวจพื้นที่ในชุมชนที่เตรียมการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สิ่งอำนวยความสะดวก ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ (เทศบาลตำบลแม่เหียะ)	การปรับปรุงซ่อมแซมบ้านผู้สูงอายุตามโครงการนวัตกรรมผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา ผู้สูงอายุที่มีรายได้ น้อยในกรุงเทพมหานคร	สภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในเมืองสุภาพดี : กรณีศึกษาโครงการบางโพธิ์อสมิธอีสต์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
กลุ่มตัวอย่าง	ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านที่ได้รับกรปรับปรุงไปปีงบประมาณ 2553 ที่ประมาณ 10 หลัง	คนพิการที่ได้รับกรจดทะเบียนแล้ว ช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง	ผู้สูงอายุ เกษคนละตำบลแม่เหียะ เชียงใหม่	ผู้สูงอายุที่มีรายได้ น้อยใน กรุงเทพมหานคร 53 หลัง	กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ที่อาศัยในโครงการ 1 เดือนขึ้นไป
วัตถุประสงค์	1 ศึกษาสภาพการอยู่อาศัย ปัญหาการอยู่อาศัย การติดตามผล เพื่อเสนอแนะแนวทางการปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้มีความเหมาะสม	1 ศึกษาสภาพการอยู่อาศัย ปัญหาการอยู่อาศัย สภาพสังคม และเศรษฐกิจ เพื่อเสนอแนะแนวทางการปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้มีความเหมาะสม สำหรับบ้านผู้พิการทั้ง 3 ลักษณะ	1 ทาแนวทางการออกแบบปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	1 ศึกษาการปรับปรุงซ่อมแซมบ้านผู้สูงอายุตามโครงการนวัตกรรมผู้สูงอายุ เพื่อเสนอแนะกรใช้วัสดุและเทคโนโลยีที่เหมาะสมกับบ้านผู้สูงอายุ	1 ศึกษาสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในเมืองสุภาพดี เพื่อเสนอแนะแนวทางการเหมาะสม สำหรับกรอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในเมือง
ผลการ	2 เป็นสิ่งครบครัน ครบถ้วนทุกด้าน ลักษณะบ้านทันสมัยได้ถูกใจ ความต้องการผู้สูงอายุ แต่ต้องปรับปรุง เติมไม่สะดวกกับกรใช้ชีวิต งบประมาณไม่เพียงพอ	1 มีแผนการปรับปรุงบ้านกลุ่มที่ 2 ผู้ดูแลการปรับปรุงสภาพที่อยู่อาศัย และกลุ่มที่ 3 ไม่ค่อยมีปัญหาเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยปัจจุบันเนื่องจากความเคยชิน	1 บริเวณที่ต้องปรับปรุงแก้ไขมากที่สุดเป็นห้องน้ำและบันไดซึ่งเป็นบริเวณที่ผู้สูงอายุประสบอุบัติเหตุมากที่สุด	1 โดยสามารถสรุปปัญหาที่พบคือจุดอันตราย 6 จุด อันได้แก่ที่นและสภาพแวดล้อมภายนอก ที่นค่างระดับ ที่นภายในบ้าน บันไดชั้นล่างสองที่นห้องน้ำ ชนิดของโอสวม ซึ่งควรพิจารณาซ่อมแซมไปพร้อมกับความแข็งแรงปลอดภัยของบ้าน	1 พบว่า ผู้สูงอายุมักใช้เวลาทำกิจกรรมอยู่ภายในห้องรับแขก จุดเด่นทางกายภาพมี 7 ประการคือ ติดตั้งสัญญาณฉุกเฉิน 3 จุด ในห้องนอน ห้องรับแขกและห้องน้ำ ติดโอรค้ำยันภายในบ้าน เรือบทำกันหมดไม่มีรั้วมีประตูใช้ต้นไม้เป็นรั้วกันอาชช
2	2 วัตถุประสงค์สอดคล้องกับคนผู้สูงอายุในการออกแบบและปรับปรุงมากที่สุด				
ความแตกต่าง/ความเหมือนในวิทยานิพนธ์	-งบประมาณในการปรับปรุงจังหวัดสระบุรีงบฯ 50,000บาท -ลักษณะกลุ่มเป้าหมายที่เป็นกรกระจัด -กรเสนอแนวทางการที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและติดตามผล	-การปรับปรุงที่อยู่อาศัยไม่ได้เฉพาะเจาะจงประเภทกลุ่มผู้สูงอายุ -ลักษณะทางสังคมที่แตกต่างกัน -เน้นในเรื่องของกรปรับปรุงตัวบ้าน	-งานวิจัยเน้นผู้สูงอายุเป็นตล -เป็นการต่อออกจากกรปรับปรุงที่นที่เกิดอุบัติเหตุบ่อยครั้ง -งานวิจัยนี้จะเน้นที่ห้องน้ำเป็นตล	-เป็นเรื่องที่นผู้สูงอายุเป็นตล -เน้นสิ่งเรื่องอันตรายภายในบ้าน -เป็นการนำในเรื่องของวัสดุและเทคโนโลยีที่เหมาะสมกับผู้กรและสูงอายุมาใช้ในกรวิจัย	-วิเคราะห์สิ่งตลเป็นตล -ต่อออกมาจากเรื่องของกรปรับสภาพที่นที่เหมาะสมกับผู้กรและสูงอายุ -เน้นทางกายภาพของผู้สูงอายุในกรทำกิจกรรม



### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง สภาพการอยู่อาศัยและการปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ วัยต้น วัยกลาง และวัยปลายจังหวัดสระบุรี โดยสามารถนำเสนอเป็นหัวข้อได้ดังนี้

- 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.2 ขั้นตอนในการดำเนินการศึกษา
- 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา
- 3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.5 การศึกษา วิเคราะห์และสรุปผลการศึกษา
- 3.6 ข้อจำกัดในการศึกษา

#### 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้เลือกพื้นที่ศึกษา ในชนบทในพื้นที่ จังหวัดสระบุรี โดยพิจารณาจากการร่วมมือกันภายในชุมชนที่มีการช่วยเหลือกันอย่างเข้มแข็ง ไม่ว่าจะเป็นในระดับจังหวัด ระดับท้องถิ่น รวมทั้งในส่วนของงบประมาณ ได้รับการสนับสนุนจากมูลนิธิเพื่อนพึ่ง (ภา)ยามยาก และธนาคารไทยพาณิชย์ โดยได้รับการช่วยเหลือทั้งหมดโดยการร่วมมือของทุกภาคส่วน และงบประมาณช่วยเหลือจากส่วนท้องถิ่น โดยกำหนดพื้นที่จังหวัดสระบุรี ดังนั้นด้วยเหตุผลดังกล่าว ทางผู้วิจัยจึงได้คัดเลือกพื้นที่นี้มาศึกษาแบบเฉพาะเจาะจงไปที่ จังหวัดสระบุรี

โดยกำหนดแบบเฉพาะเจาะจงไปที่ ผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัยในลักษณะการอยู่ อาศัยแบบกระจายตัว โดยผู้สูงอายุ 3 ช่วงวัย ได้มีการซ่อมแซม ปรับปรุงโดยใช้งบประมาณในการปรับปรุงหลังละ 50,000 บาท จากมูลนิธิเพื่อนพึ่ง (ภา)ยามยาก และธนาคารไทยพาณิชย์ ซึ่งประกอบไปด้วยพื้นที่ 5 อำเภอได้แก่ อำเภอบ้านหม้อ อำเภอวิหารแดง อำเภอดอนพุด และอำเภอแก่งคอย

โดยแต่ละหลังนั้นจะได้รับเลือกจากวิธีการ การทำประชาคมของแต่ละหมู่บ้านเพื่อหาบ้านที่ต้องการการปรับปรุงมากที่สุดและเป็นที่ยอมรับของชุมชน แล้วจึงมาเสนอต่อทาง อบต. เพื่อจัดสรรงบในการซื้ออุปกรณ์ในการปรับปรุงบ้านผู้สูงอายุ โดยมีทั้งช่างในพื้นที่ ทหารช่าง ตลอดจนประชาชนได้เข้ามาช่วยเหลือ

ตารางที่ 3.1 ตารางแสดงรายชื่อผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัย ทั้งหมด 9 คน ที่จะนำมาศึกษาวิจัย

วัยสูงอายุตอนต้น (60-69 ปี) จำนวน 3 หลัง

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่			
		อายุ	หมู่	ตำบล	อำเภอ
1	นางสมจิต จุลปะ	60	7	คลองตะเคียน	แก่งคอย
2	นางแสง อึ้งผิว	67	5	ท่าลาน	บ้านหมอ
3	นางละม่อม ทรัพย์ถาวร	69	1	ท่าลาน	บ้านหมอ

วัยสูงอายุตอนต้น (70-79 ปี) จำนวน 3 หลัง

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่			
		อายุ	หมู่	ตำบล	อำเภอ
4	นายสนิท กลิ่นแก้ว	72	1	คลองตะเคียน	วิหารแดง
5	นางสงวน แสงทองล้วน	76	6	บ้านครัว	บ้านหมอ
6	นางผิง ทัดสนจอมทอง	77	6	ลำตะเคียน	ดอนพุด

วัยสูงอายุตอนต้น (80 ปีขึ้นไป) จำนวน 3 หลัง

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่			
		อายุ	หมู่	ตำบล	อำเภอ
7	นางระเอียด พวงระย้า	80	3	คลองตะเคียน	วิหารแดง
8	นางหม่อง บุญยัง	80	3	บ้านครัว	บ้านหมอ
9	นางตี๋ ควรสาคร	84	1	ปากกระวาน	ดอนพุด




ที่มา : จากการลงพื้นที่ของผู้วิจัย สิงหาคม 2555





ภาพที่ 3.1 แสดงที่ตั้งจังหวัดสระบุรี

คำอธิบายสัญลักษณ์

-  ขอบเขตและพื้นที่ ที่ทำการศึกษ
-  ขอบเขตและพื้นที่จังหวัดสระบุรี
-  ขอบเขตพื้นที่ประเทศไทย



ที่ตั้งบ้านที่ได้รับการปรับปรุงรวมทั้งหมด 9 หลังจาก 4  
อำเภอ ได้แก่

อ.บ้านหมอ	ปรับปรุงบ้าน	5 หลัง
อ.ดอนพุด	ปรับปรุงบ้าน	2 หลัง
อ.วิหารแดง	ปรับปรุงบ้าน	1 หลัง
อ.แก่งคอย	ปรับปรุงบ้าน	1 หลัง

รวม เป็นทั้งหมด 9 หลัง

## 3.2 ขั้นตอนในการดำเนินการศึกษา

### 3.2.1 ข้อมูลทุติยภูมิ

ทำการศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากเอกสาร สิ่งพิมพ์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยศึกษาแนวคิด ทฤษฎี รวมถึงกฎหมายที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ทราบถึงแนวคิดและทฤษฎีในการออกแบบ ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุทั้งในเชิงสังคมและกายภาพ

### 3.2.2 ข้อมูลปฐมภูมิ

ทำการศึกษาข้อมูลที่ได้จากการเก็บข้อมูลประชากรกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้เครื่องมือ จากวิธีการสำรวจและการสังเกต และการสัมภาษณ์

## 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

การศึกษาวิจัยแนวทางการปรับปรุงสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุในชนบท ในกระบวนการศึกษาวิจัยได้ใช้เครื่องมือในการสำรวจ และนำข้อมูลมาสร้างแนวทางการแก้ไขและปฏิบัติโดยเครื่องมือ การวิจัยในการสำรวจข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ วิธีการสำรวจภาคสนาม การสำรวจบัญชีรายการและสังเกต วิธีการสำรวจความคิดเห็นและพฤติกรรมของผู้สูงอายุในพื้นที่ศึกษา โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.3.1 การสำรวจลักษณะทางกายภาพและสภาพแวดล้อมของพื้นที่ศึกษา โดยใช้ กล้องถ่ายภาพ แบบสำรวจและแผนที่ โดยประกอบด้วยข้อมูล 3 ส่วนคือ

- 1) ลักษณะการอยู่อาศัย
- 2) ขนาดและการใช้พื้นที่ใช้สอย
- 3) กิจวัตรประจำวันตลอด 24 ชั่วโมง

3.3.2 การสัมภาษณ์ โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งประกอบด้วยข้อมูล 4 ส่วน กล่าวคือ

- แบบสอบถามส่วนที่ 1 ศึกษาข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ทราบถึงลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ, อายุ, ระดับการศึกษา, สถานภาพสมรส , อาชีพเดิม, โรคประจำตัว, และภูมิลำเนาเดิม
- แบบสอบถามส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านกายภาพ ได้แก่ ปัญหาด้านที่อยู่อาศัย, ความต้องการในการปรับปรุงที่อยู่อาศัย, พื้นที่ที่เคยประสบอุบัติเหตุ

- แบบสอบถามส่วนที่ 3 ข้อมูลด้านสังคม ได้แก่ การทำกิจกรรมต่างๆ ในที่อยู่อาศัย,ทัศนคติกับการย้ายหรือไม่ย้ายที่อยู่, ความสัมพันธ์ในครอบครัว และความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน
- แบบสอบถามส่วนที่ 4 ข้อมูลด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ อาชีพ, รายได้, ค่าใช้จ่าย, ภาระหนี้สิน และการวางแผนเพื่อการปรับปรุงที่อยู่อาศัย

### 3.3.3 การทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

ในการเก็บข้อมูลโดยการใช้แบบสำรวจและสังเกต, แบบสัมภาษณ์ จะทำการทดลองเก็บข้อมูล(Pre-test) เพื่อทดสอบข้อมูลที่ได้ให้สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

## 3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในระหว่างเดือน สิงหาคม – มกราคม 2555

### 3.4.1 แบบสำรวจและสังเกต

โครงสร้างของแบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วย 5 ส่วน (รายละเอียดในภาคผนวก) ดังนี้

- 1) ส่วนที่ 1
- 2) ข้อมูลโดยทั่วไป
- 3) ส่วนที่ 2 ข้อมูลลักษณะและสภาพการอยู่อาศัย
- 4) ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
- 5) ส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพการที่อยู่อาศัยในปัจจุบัน
- 6) ส่วนที่ 5 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นที่มีต่อที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ

### 3.4.2 การทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จะนำมาให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบด้านความสอดคล้องเชิงเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการศึกษา และได้ทำการปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้มีความสมบูรณ์ และเหมาะสม

## 3.5 การศึกษา วิเคราะห์และสรุปผลการศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจ การสังเกต การสัมภาษณ์ และการประชุมประชาคม โดยทางผู้วิจัยใช้วิธีการ วิเคราะห์เปรียบเทียบกับ ทฤษฎี แนวคิด และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง เพื่อ หาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลที่รวบรวมมา และ ทฤษฎี, แนวคิด , กฎหมายที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำที่ได้ นำมา ใช้นำเสนอ แนวทางการปรับปรุงที่อยู่อาศัยอย่างเหมาะสม โดยสามารถแบ่งออกได้เป็น

### 3.5.1 วิเคราะห์ผลการศึกษาโดยการเปรียบเทียบกับแนวคิดการจัดสภาพแวดล้อมที่

เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

3.5.2 วิเคราะห์ผลการศึกษาโดยการเปรียบเทียบบ้านที่ได้รับการปรับปรุง 20 หลัง กับมาตรฐานของสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆที่ได้ระบุไว้ในกฎกระทรวงกำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกในอาคารสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพและคนชรา พ.ศ. 2548

3.5.3 วิเคราะห์ผลการศึกษาโดยการเปรียบเทียบแบบบ้านที่ปรับปรุงใหม่ กับมาตรฐานของสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆที่ได้ระบุไว้ในกฎกระทรวงกำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกในอาคารสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพและคนชรา พ.ศ. 2548

3.5.4 สรุปและวิเคราะห์การสัมภาษณ์ และประชุมประชาคมโดยวิเคราะห์ประเด็นปัญหาและข้อเสนอแนะในการแก้ไขเชิงพรรณนา

### 3.6 ข้อจำกัดในการศึกษา

3.6.1 ด้านประชากรกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยจะทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเฉพาะผู้สูงอายุ ในเขต ตำบลสามโคกแล ตำบลลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี โดยจะมีการกระจายอยู่ทั่วทั้งพื้นที่ แต่จะมีเพียงที่ได้รับเลือกเพียง 20 หลังคาเรือนที่ได้รับการซ่อมแซม

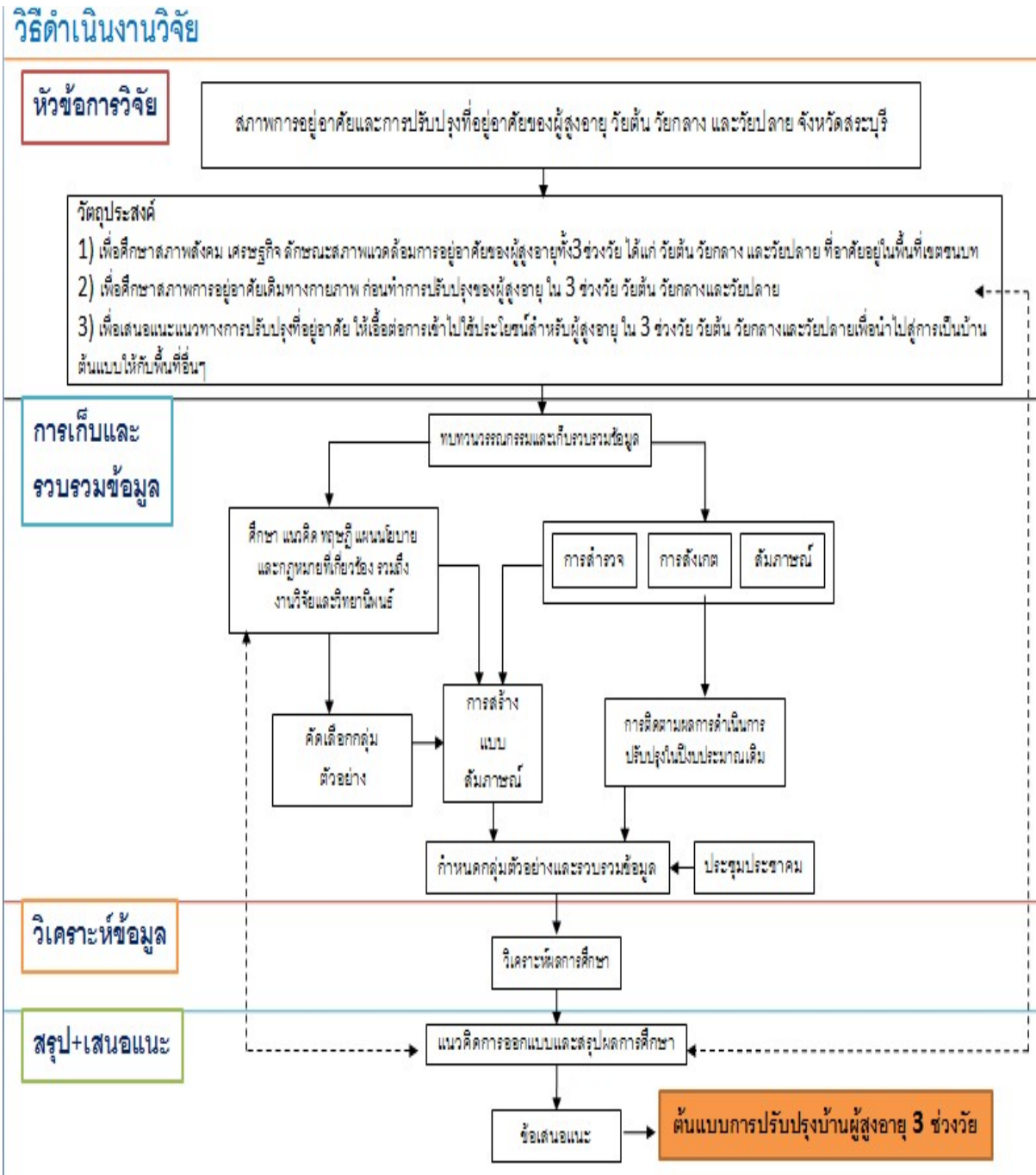
3.6.2 ด้านประเภทของที่อยู่อาศัย

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล จะใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมด 20 หลัง โดยทำการเก็บข้อมูลด้านที่อยู่อาศัยของกลุ่มตัวอย่าง ทุกๆด้าน

3.6.3 ด้านพื้นที่ศึกษา

พื้นที่ศึกษาเป็นพื้นที่ชนบท การเข้าถึง ทูรกันดารไม่มีระบบขนส่งมวลชนเข้าถึงในระดับท้องถิ่น ทำให้การเก็บข้อมูลมีความยากลำบาก รวมถึงพื้นที่ศึกษาเป็นพื้นที่ที่ประสบอุทกภัยเกือบทุกปี ซึ่งตรงกับช่วงที่ผู้วิจัยเข้าไปทำการเก็บข้อมูล ทำให้การเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นไปได้ยากและล่าช้ากว่าที่ควรจะเป็น

ตารางที่ 3.2 แสดงกระบวนการดำเนินงานวิทยานิพนธ์



ตารางที่ 3.3 แสดงกรอบแนวคิดงานวิจัย

ลำดับ ที่	วัตถุประสงค์	ตัวแปรหลัก	ตัวแปรรอง	วิธีการเก็บ			ประชากร กลุ่ม ตัวอย่าง
				สังเกต	สำรวจ	สัมภาษณ์	
1	เพื่อศึกษาสภาพสังคมเศรษฐกิจ ลักษณะสภาพแวดล้อมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัย ได้แก่ วัยต้นวัยกลาง และวัยปลายที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เขตชนบท	สภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพศ</li> <li>- อายุ</li> <li>- ระดับการศึกษา</li> <li>- สถานภาพสมรส</li> <li>- ภูมิลำเนาเดิม</li> <li>- โรคประจำตัว</li> </ul>	สัมภาษณ์			คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงไปที่ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านที่ได้รับ การปรับปรุงทั้งหมด <u>9 หลังคาเรือน</u> ใน 4 อำเภอ ได้แก่ อำเภอบ้านหม้อ อำเภอวิหารแดง อำเภอดอนพุด และอำเภอแก่งคอย
		สภาพสังคม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การทำกิจกรรมในที่อยู่อาศัย</li> <li>- ความสัมพันธ์ในครอบครัว</li> <li>- ความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน</li> </ul>	สัมภาษณ์			
		สภาพเศรษฐกิจ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อาชีพ</li> <li>- รายได้</li> <li>- ค่าใช้จ่าย</li> <li>- ภาระหนี้สิน</li> </ul>	สัมภาษณ์			
2	เพื่อศึกษาสภาพการอยู่อาศัยเดิมทางกายภาพก่อนทำการปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัย วัยต้นวัยกลาง และวัยปลาย	ลักษณะที่อยู่อาศัยเดิมก่อนทำการปรับปรุง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ลักษณะ/รูปแบบที่อยู่อาศัยเดิมก่อนทำการปรับปรุง</li> <li>- พื้นที่ใช้สอย</li> <li>- สุขภาพของผู้สูงอายุ</li> <li>- อุบัติเหตุในที่อยู่อาศัย</li> <li>- ปัญหาที่อยู่อาศัย</li> <li>- ปัญหาการอยู่อาศัย</li> <li>- ทัศนคติด้านการปรับปรุงที่อยู่อาศัย</li> </ul>	สังเกต	สำรวจ		

3	<p>เพื่อเสนอแนะแนวทางการปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เอื้อต่อการเข้าไปใช้ประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ ทั้ง3 ช่วงวัย วัยต้น วัยกลาง และวัยปลายเพื่อนำไปสู่การเป็นบ้านต้นแบบให้กับพื้นที่อื่นๆ</p>	<p>ลักษณะที่อยู่อาศัยหลังทำการปรับปรุง</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ลักษณะ/รูปแบบที่อยู่อาศัยหลังทำการปรับปรุง</li> <li>- ความเหมาะสมของพื้นที่ใช้สอย</li> <li>- ปัญหาการอยู่อาศัย</li> <li>- ความปลอดภัย</li> </ul>	<p>สำรวจสัมภาษณ์</p>	
---	--	--	---	----------------------	--

## บทที่ 4

### สภาพการอยู่อาศัย

#### 4.1 ข้อมูลพื้นฐาน

##### 4.1.1) สภาพทางภูมิประเทศ

จังหวัดสระบุรีนั้นเป็นจังหวัดทางภาคกลางของประเทศไทย นับเป็นเสมือนด่านผ่านระหว่างภาคกลางกับ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีเนื้อที่ ประมาณ 3,576 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 2,235,304 ไร่ คิดเป็นร้อยละ 0.70 ของพื้นที่ประเทศไทย โดยในส่วนของ ภูมิศาสตร์ของจังหวัดสระบุรี นับว่าเป็นทำเลแห่งการเพาะปลูก ได้รับความอุดมสมบูรณ์จากแม่น้ำสายหลัก คือ แม่น้ำป่าสัก จึงทำให้ลักษณะสังคมของจังหวัดสระบุรีนั้นจะเป็นลักษณะสังคมเกษตรกรรมและอุตสาหกรรมเป็นหลัก

##### 4.1.2) อาณาเขตที่ติดต่อ

จังหวัดสระบุรี อยู่ห่างจากกรุงเทพฯ ไปทางทิศเหนือระยะทางประมาณ 7 กิโลเมตรและมีอาณาเขตติดต่อกับจังหวัดอื่น ดังนี้

ทิศเหนือ	ติดต่อ	จังหวัดลพบุรี
ทิศใต้	ติดต่อ	จังหวัดนครนายก ปทุมธานี
ทิศตะวันออกเฉียง	ติดต่อ	จังหวัด นครราชสีมา
ทิศตะวันตก	ติดต่อ	จังหวัด พระนครศรีอยุธยา

##### 4.1.3) ประชากร

จำนวนประชากรทั้งสิ้น	615,756 คน <sup>1</sup>
เป็นชายทั้งสิ้น	305,056 คน
เป็นหญิงทั้งสิ้น	310,700 คน
จำนวนบ้าน	207,973 หลัง

<sup>1</sup> ข้อมูลจาก เทศบาลจังหวัดสระบุรี มิถุนายน 2555





ขอบเขตทั้ง 4 อำเภอที่ได้ทำการศึกษา

ภาพที่ 4.1 แสดงพื้นที่และอาณาเขต จ.สระบุรี

#### 4.1.4) อาชีพ

โดยประชากรส่วนใหญ่ของจังหวัดสระบุรี มีอาชีพหลักคือ รับจ้างทั่วไป อาชีพรองคือ ทำงานในโรงงาน ทำเกษตรกรรม โดยประชากรของจังหวัดสระบุรีที่มีงานทำจำนวน 3 06,669 คน โดยแยกเป็นชายจำนวน 17 1,997 คน และ เป็นหญิงจำนวน 134,672 คน ของจำนวน ผู้มีงานทำทั้งหมด โดยข้อมูลในด้านการประกอบอาชีพ มีรายละเอียดดังนี้

- รับจ้าง	5	2,850 คน
- ทำงานในโรงงาน		49,516 คน
- พนักงานร้านค้า	46,	930 คน
- เกษตรกรรม ( ทำนา ทำสวน เลี้ยงสัตว์ ประมง )		46,524 คน
- ค้าขาย		41,165 คน
- รับจ้าง		404 คน
- ทำงานบริษัท		23,162 คน
- รับราชการ		21,549 คน
- เสริมียน		10,581 คน

#### 4.1.5) การบริการขั้นพื้นฐาน

### ด้านคมนาคม

จังหวัดสระบุรีนั้นห่างจากกรุงเทพมหานครระยะทาง 108 กิโลเมตร โดยมีการคมนาคมที่สะดวกทางบกที่สะดวกโดยสามารถและใช้เส้นทางหลวงหมายเลข 1 ถนนพหลโยธิน ถึงแยกวงแหวนต่างระดับอำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ให้แยกขวาเข้าถนนมิตรภาพไปอีกประมาณ 60 กิโลเมตร ก็จะถึงตัวเมืองจังหวัดสระบุรี

### การโทรคมนาคม

- โทรศัพท์สาธารณะ 5 แห่ง

### ไฟฟ้า

มีไฟฟ้าใช้ครบทุกครัวเรือน

### แหล่งน้ำ

- แม่น้ำเจ้าพระยา 1 แห่ง  
 - แม่น้ำป่าสัก 1 แห่ง  
 - แม่น้ำห้วย ลำคลอง 513 สาย  
 - หนองบึง 59 แห่ง  
 - บ่อบาดาลส่วนตัว 745 บ่อ  
 - บ่อบาดาลสาธารณะ 2,668 บ่อ

### 4.1.6) ยุทธศาสตร์ (ด้านการพัฒนาสังคมและคุณภาพชีวิต)

- 6.1) ส่งเสริมสนับสนุนด้านสงเคราะห์แก่เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้ป่วยเอดส์
- 6.2) ส่งเสริมด้านสาธารณสุขในด้านการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพอนามัยของประชาชน
- 6.3) ส่งเสริมการป้องกันและแก้ไขปัญหาเสพติด
- 6.4) ส่งเสริมสนับสนุนด้านกีฬานันทนาการ

## 4.2 การคัดเลือกกลุ่มศึกษาของการวิจัย

### 4.2.1) เกณฑ์การคัดเลือกที่อยู่อาศัย

โดยหลักเกณฑ์จะคำนึงถึงการพิจารณาจากคุณสมบัติของผู้สูงอายุในพื้นที่ ที่ทำการศึกษาร่วมกับลักษณะทางกายภาพของที่อยู่อาศัย โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกดังนี้

- 1) โดยแบ่งผู้สูงอายุเป็น 3 กลุ่ม และเพศของผู้สูงอายุและเพศโดยแบ่งเป็น 3 ช่วงอายุ ทั้ง ผู้สูงอายุตอนต้น ตอนกลาง และตอนปลาย
- 2) คัดจากรายชื่อผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจนจากทาง พ.ม.จ.ที่ลงทะเบียนเป็นผู้สูงอายุของจังหวัดสระบุรี
- 3) ความแตกต่างของระดับที่แตกต่างของฐานะทางเศรษฐกิจ ทำให้คัดเลือกแบบกระจายตัว จะได้เห็นถึงความแตกต่าง ของแต่ละพื้นที่
- 4) ระดับและข้อแตกต่างของการมีผู้ดูแล ผู้ช่วยเหลือ ที่อาศัยอยู่ด้วยกัน เช่น อาศัยอยู่คนเดียว อาศัยอยู่กับคู่สมรส และ/หรือบุตร อาศัยอยู่กับหลาน และ บ้านผู้ดูแลหรือญาติซึ่งอยู่ในบริเวณเดียวกัน หรือ ใกล้เคียงกัน เป็นต้น
- 5) ความสมัครใจและความยินยอมของผู้สูงอายุที่ยินดีจะให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัย
- 6) ความคิดเห็นของบุคคลอื่น ๆ ในพื้นที่ เช่น นายก อบต พ.ม.จ. เจ้าหน้าที่อนามัย ทหารช่าง หรือช่างในพื้นที่
- 7) ระยะเวลาที่ตั้งของบ้านผู้สูงอายุในหมู่บ้าน กระจายไปทุกช่วงระยะใกล้และระยะห่างไกลจากศูนย์กลางหมู่บ้าน
- 8) ความแตกต่างการอยู่อาศัย เช่น บ้านเดี่ยว บ้านแฝด เรือนไม้ยกใต้ถุน บ้านชั้นเดียว บ้านสองชั้น บ้านครึ่งตึกครึ่งไม้ รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวกทั้งภายใน และภายนอกบ้าน อีกด้วย
- 9) บ้านส่วนใหญ่ที่นำมาวิจัยส่วนใหญ่จะได้รับผลกระทบอย่างหนักจากอุทกภัยในปี 2554 ที่ผ่านมา จึงเหมาะที่จะนำมาปรับปรุงให้สะดวกและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ทั้ง 3 ช่วงวัย

1) วิธีการคัดเลือกบ้านของผู้สูงอายุที่นำมาวิจัย

ผู้วิจัยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้โดยทำการเลือกจาก บ้านผู้สูงอายุ ที่มีฐานะยากจน ที่อยู่ในจังหวัดสระบุรี โดยได้รับงบประมาณในการปรับปรุงบ้าน จากมูลนิธิเพื่อนพึ่ง(ภา)ยามยาก และธนาคารไทยพาณิชย์ ในส่วนของโครงการบ้านนำอยู่โดยสนับสนุนบ้านหลังละ 50,000 บาท ในปีงบประมาณ 2555 เพื่อที่จะนำศึกษาในส่วนของกระบวนการการปรับปรุงบ้าน ว่าเหมาะสมกับผู้สูงอายุในเรื่องของทางกายภาพ เพื่อให้ทราบถึงสภาพการอยู่อาศัยที่เหมาะสมทำให้เกิดเป็นเป็นบ้านต้นแบบของการปรับปรุงที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น ๆ ที่มีบริบทใกล้เคียงกันต่อไป

## 2) กระบวนการคัดเลือกและปรับปรุงที่อยู่อาศัยของทางจังหวัดสระบุรี

จากที่กล่าวทาง พ.ม.จ จังหวัดสระบุรี จะเป็นตัวกลางในการประสานงานระหว่างงบประมาณที่ได้มาจากมูลนิธิเพื่อนพึ่ง(ภา)ยามยาก และธนาคารไทยพาณิชย์ ในการหาบ้านของผู้สูงอายุที่จะได้รับการปรับปรุงโดย เกิดจากการทำประชาคมของแต่ละหมู่บ้าน เพื่อเป็นข้อตกลงในการเลือกบ้านที่จะปรับปรุงซึ่งเกิดจากเสียงส่วนใหญ่เพื่อไม่ให้เกิดการขัดแย้งของคนในพื้นที่ภายหลัง ซึ่งการใช้ประชาคมในลักษณะนี้ส่งผลให้เกิดผลด้านบวกตามมาด้วยคือ ทำให้เป็นที่พอใจของคนส่วนใหญ่และผลักดันให้เกิดความช่วยเหลือเกื้อกูลกันในลักษณะของการลงแรงร่วมกันช่วยปรับปรุงบ้านผู้สูงอายุที่ถูกเลือก ซึ่งทางอบต.จะเป็นผู้ซื้อวัสดุจากท้องถิ่น เพื่อนำไปให้ช่างของ อบต.และช่างในพื้นที่ รวมไปถึงลูกหลานและเพื่อนบ้าน ช่วยกันลงแรงในการปรับปรุงบ้านโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายในส่วนของคุณค่าแรงทำให้ใช้เงินไปกับวัสดุอย่างคุ้มค่า

ตารางที่ 4.1 ตารางแสดงรายชื่อผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัย ทั้งหมด 9 คน ที่จะนำมาศึกษาวิจัย

วัยสูงอายุตอนต้น (60-69 ปี) จำนวน 3 หลัง

ที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่			
		อายุ	หมู่	ตำบล	อำเภอ
1	นางสมจิต จุลปะ	60	7	คลองตะเคียน	แก่งคอย
2	นางแสง อึ้งผิว	67	5	ท่าลาน	บ้านหมอ
3	นางละม่อม ทรัพย์ถาวร	69	1	ท่าลาน	บ้านหมอ

วัยสูงอายุตอนกลาง(70-79 ปี) จำนวน 3 หลัง

ที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่			
		อายุ	หมู่	ตำบล	อำเภอ
4	นายสนิท กลิ่นแก้ว	72	1	คลองตะเคียน	วิหารแดง
5	นางสงวน แสงทองล้วน	76	6	บ้านครัว	บ้านหมอ
6	นางผง ทศนจอมทอง	77	6	ลำตะเคียน	ดอนพุด

วัยสูงอายุตอนปลาย(80 ปีขึ้นไป) จำนวน 3 หลัง

ที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่			
		อายุ	หมู่	ตำบล	อำเภอ
7	นางระเอียด พวงระย้า	80	3	คลองตะเคียน	วิหารแดง
8	นางหม่อม บุญยัง	80	3	บ้านครัว	บ้านหมอ
9	นางตี๋ ควรสาคร	84	1	ปากกระวาน	ดอนพุด

ที่มา : จากการลงพื้นที่ของผู้วิจัย : สิงหาคม 2555

#### 4.3 สภาพที่อยู่อาศัยและปัญหาในการอยู่อาศัย กลุ่มช่วงอายุที่ 1 คือ อายุระหว่าง 60 - 69 ปี

1)นางสมจิต จุลปะ อายุ 60 ปี หมู่ 7 ตำบล คลองตะเคียน อำเภอแก่งคอย จังหวัดสระบุรี  
สถานะ : นอนอยู่ชั้นล่าง อยู่ในบ้านหลังนี้ 2 คนกับสามี มีรายได้จากเบี้ยยังชีพเพียง 500 บาท  
อาศัยอยู่กับ : สามี



ภาพที่ 4.2 แสดงสภาพบ้าน นางสมจิต จุลปะ

**โรคประจำตัว :** ปวดเมื่อยตามขา เดินไม่ค่อยถนัด

**กิจวัตรประจำวัน :** อยู่บ้านเฉยๆ ทำงานบ้าน โดยส่วนใหญ่จะใช้เวลาอยู่หน้าบ้านตรงแคร่ นั่งคุยกับเพื่อนบ้านที่แวะมาหาเวลากลางวันถึงเย็น

**อุบัติเหตุภายในบ้าน :** สะดุดตามพื้นผิวตรงห้องน้ำ

**จุดที่มีปัญหาและต้องปรับปรุงสภาพภายในและภายนอกบ้าน :**

#### **ปัญหาภายในบ้าน**

- สภาพบ้านผุพังหลังคารั่ว ชื้น ผนังร้าว ซ้ำม โครงสร้างหลัก เสื่อม พื้น คาน ผุ หลักไม้ แข็งแรง
- ห้องน้ำเดิมได้รับความเสียหายจากน้ำท่วมผนังเลยผุพัง

#### **การปรับปรุงภายใน**

- ปรับปรุงใหม่หมด ทั้งโครงสร้างเสา พื้น คาน ผนัง หลังคา รวมถึงทาสีด้วย
- ปรับปรุงห้องน้ำให้ตำแหน่งห้องน้ำอยู่ด้านหลังตัวบ้านเพื่อให้เกิดความเป็นส่วนตัว และ ใส่ราวจับเพื่อความปลอดภัย

#### **ปัญหาภายนอกบ้าน**

- ผิวทางเดินภายนอกขรุขระพื้นไม่เรียบอาจเดินแล้วสะดุดได้
- ภายนอกใช้ไม้มาตีผนังเป็นแนวขวางทั้งแผ่นทำให้ไม่มีช่องระบายอากาศ อีกทั้งยังรั่วซึมบริเวณรอยต่อของแผ่นไม้

#### **การปรับปรุงภายนอกบ้าน**

- เทพื้นใหม่รอบบริเวณบ้านให้มีระดับเดียวกันหมดเพื่อป้องกันอันตราย
- เปลี่ยนเป็นผนังปูน ใสหน้าต่าง กับ ประตูใหม่ หลังคาใหม่ เพื่อระบายและถ่ายเทอากาศ

- 2) นางแสง อึ้งผิว อายุ 67 ปี หมู่ 5 ตำบลท่าลาน อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี  
สถานะ : นอนอยู่ชั้นล่าง อยู่ในหลังกี่คนเดียว มีรายได้จากเบี้ยยังชีพเพียง 500 บาท  
อาศัยอยู่กับ : หลาน



ภาพที่ 4.3 แสดงสภาพบ้าน นางแสง อึ้งผิว



**โรคประจำตัว :** เดินไม่ค่อยไหวต้องใช้ไม้เท้า เป็นโรคเกี่ยวกับข้อ(เข่า)

**กิจวัตรประจำวัน :** อยู่บ้านมักมานั่งอยู่บริเวณหน้าบ้านเป็นประจำ

**อุบัติเหตุภายในบ้าน :** -

**จุดที่มีปัญหาและต้องปรับปรุงสภาพภายในและภายนอกบ้าน :**

**ปัญหาภายในบ้าน**

- สภาพภายในผู้พักจากน้ำที่ท่วมจากฝนตกชุกทำให้ภายในบ้านมีกลิ่นอับชื้นเพราะผนังเดิมเป็นสังกะสีไม่มีความแข็งแรง และสะสมความร้อนจากแสงแดดเวลากลางวัน
- บริเวณห้องน้ำลักษณะเดิมเป็นแบบนั่งยองไม่มีราวจับ

**การปรับปรุงภายใน**

- ปรับปรุงห้องน้ำเปลี่ยนโถเดิมจากนั่งยองเป็นนั่งราบเพราะนางแสงมีปัญหาเรื่องเข้าในการนั่งยองอดีตตั้งราวจับเพิ่มเพื่อให้เกิดความสะดวกและปลอดภัย

**ปัญหาภายนอกบ้าน**

- พื้นบ้านเดิมไม่เรียบ ผนังเดิมเป็นสังกะสีอาจก่อให้เกิดอันตรายได้

**การปรับปรุงภายนอกบ้าน**

- เทพื้นคอนกรีตใหม่รอบบริเวณบ้านให้มีระดับเดียวกันหมดเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดจากการสะดุดได้
- เปลี่ยนผนังคอนกรีต ใส่น้ำต่าง ใหม่ กับ ประตูใหม่ เพื่อถ่ายเทอากาศ เพื่อนำพาความชื้นออกจากตัวบ้านและเปลี่ยนหลังคาใหม่จะได้ไม่รั่วซึม

- 3) นางละม่อม ทรัพย์ถาวร อายุ 69 ปี หมู่ 1 ตำบลท่าลาน อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี  
 สถานะ : นอนอยู่ชั้นล่าง เพราะชั้น2ผุพังขึ้นไปใช้งานไม่ได้ อยู่ในบ้านหลังนี้คนเดียว มีรายได้จากเบี้ย  
 ยังชีพเพียง 500 บาท  
 อาศัยอยู่กับ : คนเดียว ลูกไปทำงานในเมือง



ภาพที่ 4.4 แสดงสภาพบ้านนางละม่อม ทรัพย์ถาวร

**โรคประจำตัว :** เป็นโรคเบาหวานแต่ดูแลตัวเองได้

**กิจวัตรประจำวัน :** อยู่ข้างล่างบ้านมักมานั่งอยู่บริเวณหน้าบ้านเป็นประจำ

**อุบัติเหตุภายในบ้าน :** เดินสะดุดหกล้มตรงบริเวณทางเข้าบ้าน

**จุดที่มีปัญหาและต้องปรับปรุงสภาพภายในและภายนอกบ้าน :**

#### ปัญหาภายในบ้าน

- โครงสร้างภายในบ้านทรุดโทรม พื้นเดิมเป็นไม้ผุ ส่วนชั้น2ผู้พ่หมดใช้งานไม่ได้
- ห้องน้ำเดิมขึ้น น้ำขัง ไม่มีราวจับและระบายอากาศได้ไม่ดี
- ในตัวบ้านค่อนข้างมืดขึ้นมีกลิ่นอับ การถ่ายเทอากาศไม่ค่อยดีเพราะหน้าต่างเสียหลายบาน

#### การปรับปรุงภายในบ้าน

- ต้องเปลี่ยน พื้น ผนัง ไม้ใหม่ทั้งชั้น1และชั้น 2
- ปรับปรุงห้องน้ำใส่ราวจับเพื่อความปลอดภัย และหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท
- ปรับปรุงซ่อมแซมหน้าต่างภายในบ้านเพื่อระบายอากาศ และจะได้มีแสงสว่างเข้ามา เพราะภายในบ้านค่อนข้างมืด

#### ปัญหาภายนอกบ้าน

- บริเวณทางเข้าบ้านมี 2 ระดับระหว่างพื้นถนนกับพื้นเข้าบ้านและเคยเกิดอุบัติเหตุ บริเวณดังกล่าวมาแล้ว เพราะนางละม่อมใช้รถเข็นในการเข้า-ออก
- ผนังเดิมภายนอกไม่แข็งแรงแตกเป็นแนวยาวเพราะพังกาน้ำท่วมถ้าไม่ซ่อมแซม อาจจะทำให้ชั้น2ทรุดตัวลงมาได้

#### การปรับปรุงภายนอกบ้าน

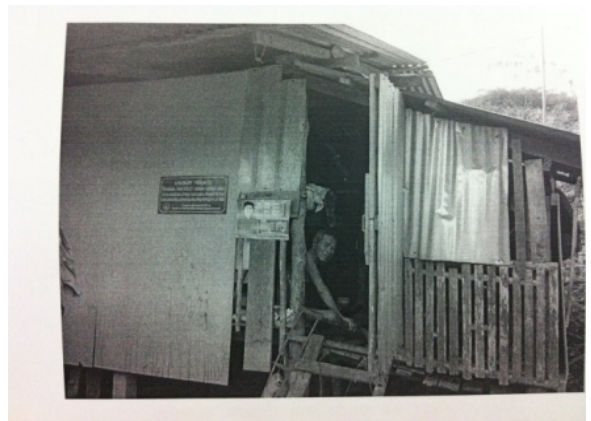
- เทพื้นใหม่รอบบริเวณบ้านให้มีระดับเดียวกันหมดเพื่อป้องกันอันตรายจากการสะดุดและหกล้ม
- ปรับปรุงก่อผนังใหม่บริเวณที่ทรุดตัวเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและปลอดภัย เพราะของเดิมผนังปูนฉาบทรุดตัวแล้ว

กลุ่มช่วงอายุที่ 2 ผู้สูงอายุวัยกลาง คือ อายุระหว่าง 70 - 79 ปี

4) นายสนิท กลิ่นแก้ว อายุ 72 ปี หมู่ 1 ตำบลคลองตะเคียน อำเภอวิหารแดง จังหวัดสระบุรี

สถานะ : นอนอยู่ชั้นล่าง อยู่ในหลังกี่คนเดียว มีรายได้จากเบี้ยยังชีพเพียง 500 บาท

อาศัยอยู่กับ : อยู่คนเดียวมีญาติมีอยู่บริเวณใกล้เคียง



ภาพที่ 4.5 แสดงสภาพบ้านนายสนิท กลิ่นแก้ว

**โรคประจำตัว :** เดินไม่ค่อยไหวขาอ่อนแรง

**กิจวัตรประจำวัน :** อยู่ที่ห้องนอนหรือไม่กี่กิโลมานั่งอยู่บริเวณหน้าบ้านเป็นประจำ

**อุบัติเหตุภายในบ้าน :** -

**จุดที่มีปัญหาและต้องปรับปรุงสภาพภายในและภายนอกบ้าน :**

**ปัญหาภายในบ้าน**

- ภายในทรุดโทรมทั้งหลัง เสาไม้ พื้นไม้ ผนังไม้แตกเป็นทางยาว
- ไม่ค่อยมีแสงสว่างเข้ามาอีกทั้งยังทำให้ถ่ายเทอากาศไม่ดี
- ห้องน้ำอับชื้นประตุเล็กเกินไปเพราะเอาสังกะสีมาทำ

**การปรับปรุงภายในบ้าน**

- เปลี่ยนจากโครงสร้างเดิมที่ผุพัง เปลี่ยนเป็นไม้ใหม่ทั้งหลังโดย
- ใส่ช่องแสงเพิ่ม เพื่อให้อากาศถ่ายเท
- ห้องน้ำเปลี่ยนเป็นประตุเปิดออกเพื่อสะดวกและ ติดตั้งราวจับเพื่อความปลอดภัย

**ปัญหาภายนอกบ้าน**

- เสาภายนอกบ้านบางต้นเอียงจากน้ำท่วมอาจทำให้เกิดอันตรายกับเจ้าของบ้านได้
- น้ำรั่วซึมเข้ามาตรงบริเวณผนังและหลังคา

**การปรับปรุงภายนอกบ้าน**

- เปลี่ยนเสาบางต้นที่เอียงเพื่อให้โครงสร้างหลักแข็งแรงและเพิ่มความปลอดภัย
- เปลี่ยนเป็นผนังและหลังคาใหม่ เพื่อไม่ให้น้ำรั่วซึมเข้ามา

- 5) นางสงวน แสงทองล้วน อายุ 76 ปี หมู่ 1 ตำบลบ้านคว้ว อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี  
สถานะ : นอนอยู่ชั้นล่าง อยู่ในหลังกนี้คนเดียว มีรายได้จากเบี้ยยังชีพเพียง 500 บาท  
อาศัยอยู่กับ : อยู่คนเดียวมีญาติอยู่บริเวณใกล้เคียง



ภาพที่ 4.6 แสดงสภาพบ้านนาง สงวน แสงทองล้วน

**โรคประจำตัว :** เป็นโรคเบาหวาน ความดัน เครียด

**กิจวัตรประจำวัน :** อยู่ที่โถงหน้าบ้านหรือไม่กี่มิกมานั่งอยู่ใต้ต้นไม้เป็นประจำ

**อุบัติเหตุภายในบ้าน :** -

**จุดที่มีปัญหาและต้องปรับปรุงสภาพภายในและภายนอกบ้าน :**

**ปัญหาภายในบ้าน**

- ภายในบ้านทรวดโถมทั้งหลัง เสาไม้ พื้นไม้ ผนังไม้แตกเป็นทางยาว
- ไม่ค่อยมีแสงสว่างเข้ามาอีกทั้งยังทำให้ถ่ายเทอากาศไม่ดี
- ห้องน้ำอับชื้นเพราะเอาสังกะสีมาทำผนังรอบด้าน

**การปรับปรุงภายในบ้าน**

- เปลี่ยนจากโครงสร้างพื้นเดิมที่ผุพัง เปลี่ยนเป็นพื้นคอนกรีตใหม่ทั้งหลัง
- ใส่ช่องแสงเพิ่ม เพื่อให้อากาศถ่ายเท
- ห้องน้ำเปลี่ยนเป็นประตูเปิดออกเพื่อสะดวกและติดตั้งราวจับเพื่อความปลอดภัย

**ปัญหาภายนอกบ้าน**

- ผนังไม่แข็งแรง อาจเกิดอันตรายจากสังกะสีที่นำมาติดตั้ง
- น้ำรั่วซึมเข้ามาตรงบริเวณผนังและหลังคา
- มีตัวหมัดและแมลงอยู่นอกบ้านเต็มไปหมด

**การปรับปรุงภายนอกบ้าน**

- เทพื้นภายนอกและบันไดทางขึ้นใส่ราวจับใหม่
- เปลี่ยนเป็นผนังและหลังคาใหม่ เพื่อไม่ให้น้ำรั่วซึมเข้ามา

6) นางผิง ทักษณจอมทอง อายุ 77 ปี 91 ม.6 ต.ดงตะงาว อ.ดอนพุด จ.สระบุรี

สถานะ : นอนอยู่ชั้นบนในหลังนี้คนเดียวลงมาข้างล่างเป็นครั้งคราว มีรายได้จากเบี้ยยังชีพเพียง 500 บาท

อาศัยอยู่กับ : อยู่คนเดียวในตอนเย็นลูกจะแวะมาหา



ภาพที่ 4.7 แสดงสภาพบ้าน นางผิง ทักษณจอมทอง



**โรคประจำตัว :** ตาเริ่มไม่ค่อยชัด

**กิจวัตรประจำวัน :** มักจะอยู่บนบ้านตรงบริเวณโถง จะลงมาข้างล่างเป็นครั้งคราว

**อุบัติเหตุภายในบ้าน :** เคยสะดุดตรงบันไดทางขึ้นบ้าน

**จุดที่มีปัญหาและต้องปรับปรุงสภาพภายในและภายนอกบ้าน :**

**ปัญหาภายในบ้าน**

- พื้นบ้านบริเวณชั้น 2 บางพื้นที่บวมทำให้ไม้กระดานรวมถึงผนังไม้ด้วย
- ห้องน้ำผนังไม้แข็งแรง ไม่มีช่องระบายอากาศและขาดราวจับ

**การปรับปรุงภายในบ้าน**

- เปลี่ยนจากโครงสร้างพื้นไม้เดิมที่ผุพัง เปลี่ยนเป็นพื้นไม้ใหม่ และเปลี่ยนไม้บริเวณผนังใหม่ดี โครงเพิ่มความแข็งแรง
- ห้องน้ำเปลี่ยนพื้นไม้ใหม่ ติดตั้งราวจับพียงหลังกันตึกเพื่อความปลอดภัย

**ปัญหาภายนอกบ้าน**

- บันไดทางขึ้นชั้น 2 ไม่มีราวจับและเคยเกิดอุบัติเหตุจากการสะดุดมาแล้ว

**การปรับปรุงภายนอกบ้าน**

- ทำราวจับทางขึ้นให้มั่นคงแข็งแรงและปลอดภัยทั้ง 2 ด้าน

7) นางระเอียด พวงระย้า อายุ 80 ปี 31/1 หมู่ที่ 6 ต.หันตรา อ.บ้านหมอ จ.สระบุรี

สถานะ : นอนอยู่ชั้น2ในบ้านหลังนี้ลงมาทานข้าวกับครอบครัวที่ได้ทุน มีรายได้จากเบี้ยยังชีพเพียง 500 บาท

อาศัยอยู่กับ : ครอบครัวและลูก 2 คน



ภาพที่ 4.8 แสดงสภาพบ้านนาง ระเอียด พวงระย้า

โรคประจำตัว : เป็นโรคเบาหวาน

กิจวัตรประจำวัน : ปกติอยู่ตรงโถงชั้น 2 แต่ก็ลงมาทานข้าวข้างล่างตรงใต้ถุนเป็นครั้งคราว

อุบัติเหตุภายในบ้าน : -



จุดที่มีปัญหาและต้องปรับปรุงสภาพภายในและภายนอกบ้าน :

#### ปัญหาภายในบ้าน

- สภาพบ้านผุพังทั้งหมด จาก น้ำท่วม เพราะตัวบ้านอยู่ต่ำกว่าระดับถนนมากถึง 3 เมตร อีกทั้งเจ้าของบ้านยังปล่อยร้างไม่ได้ดูแลเพราะไปอยู่อาศัยกับญาติชั่วคราว จึงต้องปรับปรุงหมดทั้งหลังจะเหลือที่ใช้ได้ก็คือโครงสร้างเสา

#### การปรับปรุงภายในบ้าน

- สร้างใหม่ทั้งหลัง เปลี่ยนผนังเป็นไม้ ใส่ง่ายระบายอากาศ
- สร้างห้องน้ำที่ชั้นบนและชั้นล่างใส่ง่ายจับ
- บันไดปรับลูกตั้งลูกนอนใหม่ ทางขึ้น-ลง ติดตั้งราวจับเพื่อความปลอดภัย
- ปรับพื้นที่โถงโถงภายนอกชั้น 2 ให้สามารถมานั่งพักผ่อนได้

#### ปัญหาภายนอกบ้าน

- พื้นเดิมที่ได้ถุนเป็นดินเวลาฝนตกจะแฉะและลื่นจากน้ำข้าง

#### การปรับปรุงภายนอกบ้าน

- เทพื้นปูนที่ได้ถุนเพื่อให้เข้าไปใช้งานห้องน้ำได้อย่างสะดวก อีกทั้งยังสามารถวางแคร่เพื่อมานั่งบริเวณดังกล่าวได้

8) นางหม่อง บุญยัง อายุ 80 ปี หมู่ที่ 3 ต.บ้านครัว อ.บ้านหมอ จ.สระบุรี

สถานะ : นอนอยู่ชั้น 1 ไม่ค่อยมีแรงต้องอยู่บริเวณเตียงตลอด

อาศัยอยู่กับ : คนเดียวแต่จะมีญาตินำอาหารมาให้ทุกวัน



ภาพที่ 4.9 แสดงสภาพบ้าน นางนางหม่อง บุญยัง

**โรคประจำตัว :** ไม่ค่อยแข็งแรงอ่อนเพลียเหนื่อยง่าย

**กิจวัตรประจำวัน :** ปกติอยู่ตรงบริเวณเตียงชั้น 1 ไม่ค่อยมีแรงเดินไปไหน ห้องน้ำ คริว สิ่งอำนวยความสะดวกจึงอยู่บริเวณใกล้เคียงเพื่อหยิบใช้สะดวก

**อุบัติเหตุภายในบ้าน :** -

**จุดที่มีปัญหาและต้องปรับปรุงสภาพภายในและภายนอกบ้าน :**

#### **ปัญหาภายในบ้าน**

- เป็นบ้าน 1 ชั้น หลังคามันงมุงสังกะสี น้ำท่วมทุกปีเพราะตัวบ้านติดคลองจะท่วมก่อนหมู่บ้านอื่น พอเวลาช่วงท่วมจะต้องย้ายไปพักอาศัยอยู่ที่อื่น
- ภายในบ้านไม่มีหน้าต่างเลยนอกจากแสงที่เข้ามาจากประตูทางเข้าบ้าน ทำให้บ้านมีกลิ่นอับ และไม่ค่อยถ่ายเทอากาศได้ดี
- ห้องน้ำเดิมชำรุดทรุดโทรมขาดราวจับ

#### **การปรับปรุงภายในบ้าน**

- ปรับเป็นบ้าน 2 ชั้น เพราะน้ำท่วมบ่อยทุกปีเวลาน้ำท่วมจะได้ย้ายขึ้นไปชั้น 2 ได้
- เปลี่ยนผนังเป็นไม้ ใสหน้าต่างเพื่อระบายอากาศ
- สร้างห้องน้ำใหม่ใสหน้าต่างชั้นล่างใส่ราวจับ
- สร้างบันไดขึ้นชั้น 2 ปรับลูกตั้งลูกนอนใหม่ ทางขึ้น -ลง ติดตั้งราวจับเพื่อความปลอดภัย

#### **ปัญหาภายนอกบ้าน**

- ด้านหลังผนังเป็นคริวติดกับคลองไม่สามารถออกไปใช้ประโยชน์ได้ มองไม่เห็นเวลาระดับน้ำเริ่มสูงขึ้น อีกทั้งยังเป็นสังกะสีอาจทำให้เกิดอันตรายได้

#### **การปรับปรุงภายนอกบ้าน**

- เปลี่ยนเป็นผนังไม้ใสหน้าต่างระบายอากาศเพราะลมจะเข้ามาบริเวณนี้รวมทั้งยังสามารถมองระดับน้ำที่ขึ้นลงได้

9) นางตี ครอบสาคร อายุ 84 ปี 44 ม.1 ต.ดงตะงาว อ.ดอนพุด จ.สระบุรี

สถานะ : นอนอยู่ชั้น 2 แต่ไม่ค่อยมีแรงเวลาขึ้นลงบันไดตัวบ้านญาติต้องพาขึ้นและลงบันไดมีรายได้จากเบี้ยยังชีพเพียง 500 บาท

อาศัยอยู่กับ : ญาติที่เป็นน้องคอยดูแล



ภาพที่ 4.10 แสดงสภาพบ้านนางตี ครอบสาคร

**โรคประจำตัว :** เดินไม่ถนัดหลังค่อมเวลาเดินต้องค่อยย่อเดิน/ตาสองข้างเริ่มเลือนราง

**กิจวัตรประจำวัน :** ปกติอยู่ตรงบริเวณเตียงชั้น 2 ไม่ค่อยมีแรงเดินไปไหน ต้องให้ญาติช่วยพยุงตัวในการพาไปห้องน้ำหรือขึ้นลงบันไดเพื่อลงมานั่งหน้าบ้าน

**อุบัติเหตุภายในบ้าน :** เคยนั่งแล้วหงายหลังจากแคว่เดิมที่เอาไม้ไผ่มาสานเพราะสานนานแล้วไม่แน่น

**จุดที่มีปัญหาและต้องปรับปรุงสภาพภายในและภายนอกบ้าน :**

#### **ปัญหาภายในบ้าน**

- บ้านไม้ 2 ชั้น บริเวณห้องนอนพื้นไม้บวม
- ห้องน้ำอัปชั้นเพราะไม่มีช่องแสง

#### **การปรับปรุงภายในบ้าน**

- เปลี่ยนพื้นไม้ใหม่ให้เหมาะกับการอยู่อาศัย
- ใส่หน้าต่างใหม่เพื่อระบายอากาศ ที่อัปชั้น
- ประตูเปิดออกบริเวณห้องน้ำ เปลี่ยนเป็นใช้ส้วมแบบ นั่งยองเหมือนเดิมเพราะยายตีอาศัยการเดินยองในการเข้าห้องน้ำ

#### **ปัญหาภายนอกบ้าน**

- บันไดเดิมไม่มีราวจับอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้
- ตรงใต้ถุนชั้นล่างที่เป็นแคว่วัสดุไม้ไผ่ไม่ค่อยแข็งแรงและเคยเกิดอุบัติเหตุตกจาก การหงายหลังมาแล้ว

#### **การปรับปรุงภายนอกบ้าน**

- ปรับบันไดลูกตั้งลูกนอนใส่ราวจับเพื่อความปลอดภัย
- เทปูนจากตำแหน่งบันไดมาจนถึงแคว่ระดับเดียวกันเพื่อความปลอดภัย
- เปลี่ยนเป็นแคว่ไม้อัดเพื่อความแข็งแรงคงทนและปลอดภัย
- และสร้างห้องน้ำบริเวณชั้นล่างเพื่อไม่ต้องเดินขึ้นไปเข้าห้องน้ำชั้น 2

#### 4.4 สรุปสภาพปัญหาที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

จากการที่ผู้วิจัยได้ลงไปพื้นที่ จังหวัดสระบุรีเพื่อศึกษารายละเอียดของที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัยโดยมีทั้งหมด 4 อำเภอได้แก่ อ.บ้านหมอ 5 หลัง , อ.ดอนพุด 2 หลัง , อ.วิหารแดง 1 หลัง , อ.แก่งคอย 1 หลัง รวมทั้งหมด 9 หลัง โดยผู้วิจัยพบว่าที่อยู่อาศัยของกลุ่มตัวอย่างมีความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องทำการปรับปรุงบ้านและซ่อมแซม จากสภาพความเสียหายจากเหตุการณ์น้ำท่วมใหญ่ในปี 2555 ที่ผ่านมา อีกทั้งผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะไม่ค่อยมีรายได้ที่แน่นอนเพราะจะมีก็เพียงรายได้จากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุเพียงเดือนละประมาณ 500 บาทหรือได้รับเงินจากลูกหลาน ซึ่งผู้สูงอายุบางคนก็อยู่คนเดียวขาดความช่วยเหลือเสียทุกอย่าง ทั้งทางสุขภาพและทางกายภาพ โดยลักษณะทางกายภาพของบ้านนั้นส่วนใหญ่จะมีลักษณะเป็นบ้านไม้หรือบ้านปูนยกใต้ถุนสูง วัสดุเดิมที่นำมาใช้สร้างบ้านส่วนใหญ่เป็นโครงสร้างไม้หรือปูน ผนังบ้านและหลังคาส่วนใหญ่จะเป็นสังกะสี หรือไม้อัด โดยสภาพบ้านส่วนใหญ่จะมุง ฝั ง อม ความชื้น การระบายอากาศไม่ดีทำให้ขาดสุขอนามัยที่ดี รวมถึงขาดราวจับทั้งหน้าบ้าน บันไดทางขึ้น - ลง และในบริเวณห้องน้ำ ซึ่งที่กล่าวมาล้วนเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัย ในเรื่องของความปลอดภัยทั้งบริเวณภายในและภายนอกตัวบ้านที่เป็นสิ่งสำคัญที่สุด

โดยสภาพปัญหาส่วนใหญ่ที่พบ โดยบ้านที่ผู้สูงอายุพักอาศัยในชุมชนนั้นมักจะมี ความเสียหายแทบจะทั้งหลัง ทำให้บ้านที่คัดเลือกมาจะมีลักษณะต้องสร้างใหม่เกือบทั้งหลังหรือไม่กี่ซ่อมแซมจนเกือบจะทั้งหลังจากที่พื้นที่เป็นลักษณะชุมชน ชนบท ทำให้ค่าแรงไม่สูงมาก ประกอบกับมีช่างทหารที่มีฝีมือในการก่อสร้างและคนในพื้นที่ได้ร่วมแรงร่วมใจกัน ในการช่วยเหลือโดยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในบ้าน ที่ต้องปรับปรุงให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุในกรณีปรับปรุงหรือสร้างใหม่มีดังนี้

1. ห้องน้ำซึ่งส่วนใหญ่แทบทุกหลังจะมีลักษณะที่ไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเพราะส่วนเดิมมีลักษณะไม่ปลอดภัยในเรื่องการขาดราวจับ ผนังพื้นหลัง แสงสว่างภายในห้องน้ำระดับพื้นที่แตกต่างกันที่อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุในห้องน้ำได้ รวมถึงประตูที่จะต้องเปิดออกจากภายนอกและการระบายอากาศภายในห้องน้ำ

2. ส่วนของบริเวณบันได ทางขึ้นตัวบ้านส่วนใหญ่จะขาดราวจับทั้ง 2 ข้าง ตัวลูกตั้งนั้นมีความสูงมากกว่าหรือน้อยกว่า 15 ซม. ส่วนลูกนอนก็แคบกว่า 30 ซม. ทำให้ผู้สูงอายุนั้นเดินขึ้นลงไม่ค่อยสะดวก อีกทั้ง ยังอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุในบริเวณนี้ได้จากการสะดุดหรือหกล้ม เนื่องจากบ้านที่ลงไปพื้นที่นำมาศึกษาวิจัยบางหลังจะมีใต้ถุนบ้านหรือชานบ้านด้านล่าง จึงต้องให้ความสำคัญกับบันไดทางขึ้น - ลง เป็นอย่างมาก ส่วนบ้านชั้นเดียวก็ควรปรับให้ระดับทางเข้าเป็นระดับเดียวกันไม่มีหลายระดับจะได้ไม่สะดุด หรือ หกล้มในบริเวณดังกล่าว หรืออาจจะมีทางลาดสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องนั่งรถเข็นในการเข้าออก ให้เกิดความสะดวกระบายและปลอดภัย



จากสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัยในพื้นที่นั้นเหมาะแก่การปรับปรุงสภาพและความเป็นอยู่ให้เหมาะสม จึงทำให้องค์กรเพื่อนพ้อง (ภา)ยามยาก และธนาคารไทยพาณิชย์ ได้เข้ามาช่วยเหลือในการปรับปรุงบ้านหลังละ 5 หนึ่งบาท ทั้งหมด 9 หลัง ในการออกแบบสภาพบ้านให้เหมาะสมกับการใช้งานในแต่ละช่วงวัย รวมถึงความปลอดภัย และเป็นบ้านตัวอย่างที่เหมาะสมของผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัยสืบต่อไป

## บทที่ 5

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเรื่อง สภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัย : วัยต้น วัยกลาง และวัยปลาย กรณีศึกษา จังหวัด สระบุรี ซึ่งใช้วิธีการเก็บข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ โดยเลือกเฉพาะเจาะจง 9 หลังคาเรือน โดยเลือกจากบ้านที่ได้รับงบประมาณจากมูลนิธิเพื่อนพึ่ง (ภา)ยามยาก และธนาคารไทยพาณิชย์เป็นจำนวนเงิน 50,000 บาทต่อ 1 หลัง เพื่อที่จะวิเคราะห์และศึกษาถึงสภาพการอยู่อาศัยของบ้านผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัยที่ได้รับการปรับปรุงทั้งหมด 9 หลัง โดยมีผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

#### 5.1 ข้อมูลทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และลักษณะสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุและวัฒนธรรมความเป็นอยู่

##### 5.1.1) ด้านสังคม

จากการลงพื้นที่สำรวจ สังเกต และเก็บข้อมูลบ้านทั้ง 9 หลังคาเรือนพบว่า ประชากรผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มีดังนี้ เพศหญิง 8 คน เพศชาย 1 คน ด้านการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุนั้นมีความเป็นอยู่ลักษณะสังคมแบบชนบท คือจะพักอาศัยอยู่ในรูปแบบของหมู่บ้าน และในชุมชนเหล่านี้ จะเป็นที่อยู่ของญาติพี่น้อง และคนรู้จักกัน แต่เด็กหรือวัยทำงานมักจะมาทำงานในเมืองหรือกรุงเทพกัน โดยจะมีการช่วยเหลือภายในชุมชน ตั้งแต่อบต . หน่วยงานอำเภอ จนถึงเทศบาล ที่มักจะมาดูแลหรือให้ความสนใจกับผู้สูงอายุโดยตรง อีกทั้งยังมีกลุ่มอาสาสมัครและกลุ่มทหารเข้ามาช่วยสมทบ มาช่วยในการปรับปรุงบ้าน

- **ด้านการศึกษา** พบว่าประชากรกลุ่มตัวอย่างซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะสำเร็จการศึกษาในระดับประถมศึกษา โดยพอที่จะอ่านออกเขียนได้บ้างเป็นบางคนเท่านั้น

- **ด้านอาชีพ** พบว่าประชากรกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยประกอบอาชีพรับจ้าง และปัจจุบันไม่ได้ประกอบอาชีพ ส่งผลทำให้ประชากรกลุ่มตัวอย่างนี้มีรายได้อยู่ในระดับที่ค่อนข้างจะต่ำมากหรือบางคนไม่มีรายได้เลย

- **ด้านสุขภาพสุขภาพลักษณะ** พบว่าประชากรผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีปัญหาด้านสุขภาพจากกรณีศึกษาผู้สูงอายุ 3 ช่วงวัยจะพบลักษณะทางสุขภาพดังนี้ คือช่วงวัยที่ 1 อายุ 60-69ปี มักจะยังพอดูแลตัวเองได้โรคที่พบส่วนใหญ่จะเป็น เบาหวาน ปวดเมื่อยตามตัว แต่มักมีการออกกำลังกายหรือทำงานบ้านเบา เบา รดน้ำต้นไม้ช่วยในการผ่อนคลาย คลายเครียด

ช่วงวัยที่ 2 อายุ 70-79ปี เริ่มมีอาการ หูไม่ค่อยดี โรคต่อกระดูก ความดันโลหิต โดยมักจะมี หลานหรือลูกเข้ามาดูแลบ้าง เป็นครั้งคราว

ช่วงวัยที่ 3 อายุ 80ปีขึ้นไป มักจะเริ่มเคลื่อนไหวไม่ค่อยไหว แขนขา อ่อนแรง โดยส่วนใหญ่จะมี ลูกหลานดูแลเสมอ รวมถึงการเอายาให้ทานเป็นประจำ เพราะ ผู้สูงอายุช่วงนี้มักจะไม่ได้อาหาร ต้องทานยาช่วงไหนบ้าง มักจะนอนอยู่ที่เตียง เป็นส่วนใหญ่

### 5.1.2) ด้านเศรษฐกิจ

พบว่าฐานะค่อนข้างที่ยากจน ส่วนใหญ่ปัจจุบันไม่ได้ประกอบอาชีพ จะมีเพียง รายได้จากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุเท่านั้น และบางส่วนไม่มีคนที่จะมาดูแล ทำให้เงินไม่เพียงพอที่จะใช้ จ่ายหรือนำเงินไปซื้ออาหารหรือยารักษาโรค ตัวบ้านเดิมที่มีก็จะเป็นลักษณะต่อเติมตามกำลังที่มี ขาดสุขลักษณะอนามัยที่ดีที่เหมาะสมแก่การดำเนินชีวิต

### 5.1.3) ด้านสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ

จากการลงพื้นที่สำรวจพบว่าบ้านกลุ่มตัวอย่างทั้ง 9 หลัง ลักษณะการพักอาศัย โดยรวมจะเป็นแบบบ้านไม้ทั้งหลัง หรือครึ่งปูนครึ่งไม้ โดยส่วนใหญ่จะมีสภาพผุพังซึ่งอาจจะเกิด จากสภาพที่เก่าทรมตามกาลเวลาหรือโดนอุทกภัยครั้งใหญ่ในปี 2554 ที่ผ่านมา โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะพักอาศัยอยู่ชั้นบนและชั้นล่างของตัวบ้าน อีกทั้งพื้นที่ศึกษาจังหวัดสระบุรีนั้นได้รับ ผลกระทบจากอุทกภัยเกือบทุกปี ทำให้ตัวบ้านส่วนใหญ่ที่ปรับปรุงของ จังหวัดสระบุรีจะมีการ สร้างใหม่เกือบทั้งหมด

ด้านกรรมสิทธิ์ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเจ้าของกรรมสิทธิ์ที่อยู่อาศัยเอง ซึ่งส่วนใหญ่ อาศัยอยู่รวมกันกับลูกหลานหรือญาติในหลังเดียวกัน หรือบางส่วนญาติพี่น้องส่วนใหญ่อาจอยู่ใน หลังอื่นที่อยู่ในพื้นที่ใกล้เคียง ที่สามารถแวะมาดูแลได้อย่างสะดวก แต่ผู้สูงอายุบางคนก็พักอาศัยอยู่คนเดียว เพราะลูกไปทำงานในเมืองหรือต่างจังหวัด หรือญาติย้ายไปอยู่ที่อื่นหมดแล้ว ทำให้ต้องพัก อาศัยอยู่คนเดียว ต้องดูแลตัวเองหากเกิดเจ็บป่วย อุบัติเหตุ ลูกเงินจะรักษาตัวได้ช้า เพราะขาดคน ดูแล โดยลักษณะตัวบ้านบ้านส่วนใหญ่จะเสื่อมสภาพไม่เหมาะสมกับการอยู่อาศัย ทั้งในเรื่อง ของความปลอดภัย และ สุขลักษณะ เช่น โครงสร้างของบ้านที่ทรุดโทรมทั้งภายในบ้านและ ภายนอกบ้าน เสาบ้าน คาน หลังคา ผนัง โดยจากที่ลงพื้นที่ บริเวณที่ต้องการทำการปรับปรุงมากที่สุดคือ ห้องน้ำ บันได และควรเพิ่มราวจับ เพราะที่ลงพื้นที่สำรวจลักษณะบ้านเดิมจะไม่มีราวจับ ติดตั้งมาเลย ซึ่งส่วนใหญ่อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นก็มักจะมาจากการลื่นหรือสะดุดภายในและภายนอก บ้าน จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการติดตั้งราวจับให้ผู้สูงอายุทุกช่วงวัย



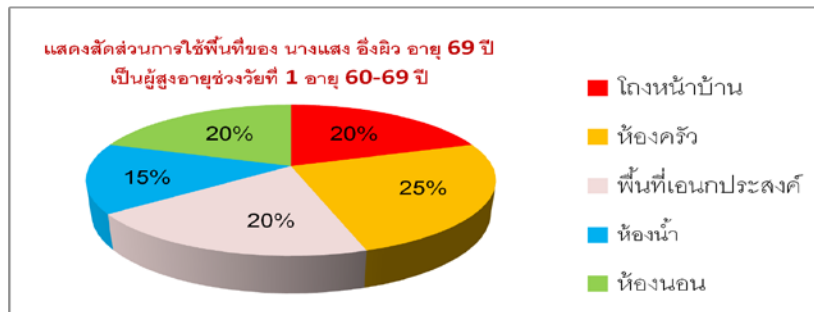
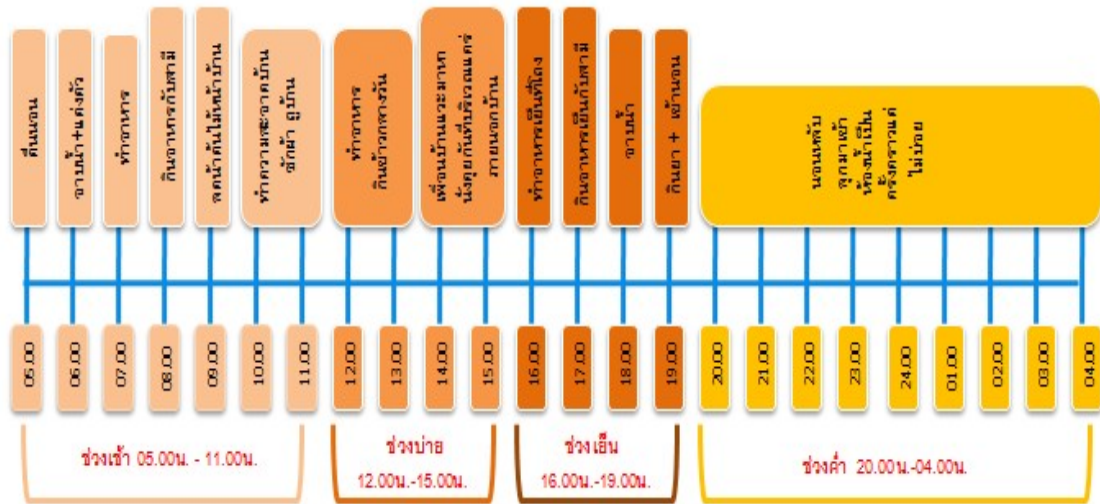
ภาพที่ 5.1 แสดงสภาพการอยู่อาศัยโดยรวมของบ้านผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี

5.2 วิเคราะห์ข้อมูลสภาพการอยู่อาศัย

ช่วงที่ 1 อายุระหว่าง 60-69ปี

1) นางสาวจิต จุลปะ อายุ 60 ปี หมู่ 1 ต.ท่าลาน อ.บ้านหมอ จ.สระบุรี

ตารางที่ 5.1 ช่วงเวลาในการทำกิจวัตรประจำวัน 24.00 ชม. ของ นางสาวจิต จุลปะ



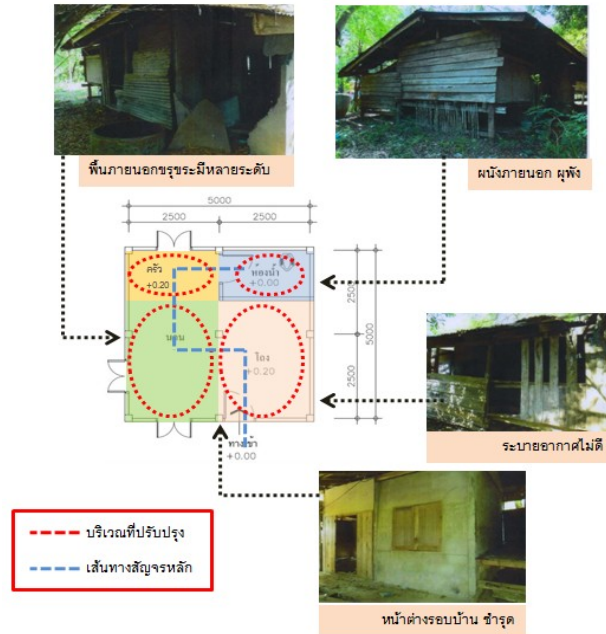
ภาพที่ 5.2 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของ นางสาวจิต จุลปะ

วิเคราะห์กิจวัตรประจำวันและพื้นที่ใช้สอย

จากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลสัมภาษณ์ นางสาวจิต จุลปะ ด้านกิจวัตรประจำวันและการใช้พื้นที่ภายในบ้านจะพบว่าส่วนใหญ่จะใช้เวลาอยู่ที่พื้นที่บริเวณเอนกประสงค์ซึ่งจะมีการใช้งานหลายกิจกรรมในพื้นที่เดียวกัน เช่น ทานอาหาร นั่งคุย นั่งเล่น นอน เป็นต้น โดยบริเวณที่ใช้งานรองลงมาคือ พื้นที่โถงหน้าบ้าน ครัว ห้องน้ำ เป็นต้น

สาเหตุที่ นางสาวจิต จุลปะใช้พื้นที่บริเวณส่วนเอนกประสงค์มากเพราะตัวบ้านเป็นลักษณะชั้นเดียวไม่มีการกั้นห้องเป็นส่วน ทำให้มีพื้นที่ภายในโถง สามารถเดินไปมาได้สะดวก การดำเนินชีวิตในแต่ละวันจะอยู่บริเวณโถงเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากมักจะทำความสะอาดบ้านเป็น

ประจำ แต่ในปีที่ผ่านมาเกิดน้ำท่วมใหญ่ทำให้ตัวบ้านชำรุดทรุดโทรม เพราะตัวบ้านเป็นไม้ทั้งหลัง จึงต้องไปอาศัยอยู่กับญาติทำให้ไม่สามารถดูแลบ้านได้จึงมุ่งจากน้ำท่วมใหญ่ที่ผ่านมาเป็นอย่างมาก ทำให้การใช้ชีวิตในการกลับมาอาศัยเป็นไปอย่างยากลำบากขึ้น




ภาพที่ 5.3 สภาพบ้านก่อนทำการปรับปรุง


ตารางที่ 5.2 สรุปข้อมูลเพื่อการปรับปรุงซ่อมแซมสภาพที่อยู่อาศัยของนางสมจิต จุลปะ

1	โรคประจำตัวของผู้สูงอายุ	การเคลื่อนไหว	ปวดเมื่อยตามขา,เดินไม่ค่อยถนัด		
2	ผลกระทบโรคต่อสภาพแวดล้อม	การเปลี่ยนจากอิริยาบถจากนั่งเป็นยืน		การขยับตัวเร็วเกินไป	
3	กิจกรรมที่ทำภายในและภายนอกบ้าน	นอนกลางวันเพียงหรือแคร์	ทำงานบ้าน กวาดบ้าน ถูบ้าน	ทำอาหาร ทานเอง	รับประทาน อาหารที่โถง
4	ปัญหาของอาคารสภาพอาคาร	ตัวอาคารชำรุด ทั้งหลัง	ระดับพื้นภายนอกและภายในมีหลายระดับ		
		หน้าต่างไม่สามารถใช้งาน ได้ ชำรุด	ห้องน้ำขาดราวจับ	ขาดแสงสว่างที่เพียงพอทั้งบ้าน	
5	แนวทางการปรับปรุง	เทพื้นปรับระดับพื้นให้เท่ากันทั้งบ้านทั้งภายในและภายนอกบ้าน ให้สามารถเดินได้สะดวกไม่เกิดอันตราย			แคร์ควรมีขนาดที่เหมาะสมกับการนั่งเช่นสูงพอเหมาะกับการนั่งของลงไปอย่างน้อยสูง 40 ซม.
		ปรับปรุงห้องน้ำใส่ราวจับ ฟิงหลัง		เปลี่ยนประตูใหม่เปิดออก	

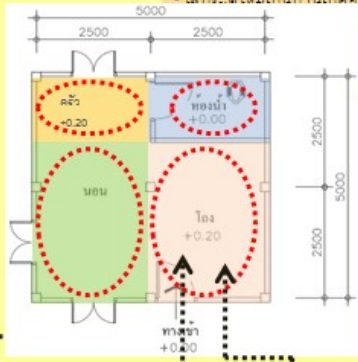
**บ้านนางสมจิต จุลปะ อายุ 60 ปี**




- สร้างใหม่ทั้งหมด ใช้วัสดุ คอนกรีต พื้น หลังคาอลูมิเนียม
- ประตูเข้าบ้านเปิดออกจากภายนอกทุกบาน
- ปรับพื้นภายนอกกับภายในให้มีระดับเท่ากัน
- เพิ่มพื้นที่โถงนอกประตูตั้งค้ำภายนอก




- ใส่อ่างจับและเปลี่ยนสุขภัณฑ์ใหม่
- ใส่อ่างประตูปใหม่เป็นบานเปิดออก



- บริเวณที่ใช้งานบ่อยที่สุด
- บริเวณที่ใช้งานปานกลาง
- บริเวณที่ใช้งานน้อยที่สุด



หน้าต่างระบายอากาศรอบบ้าน



- ปรับระดับพื้นภายในห้องเสมอกัน
- ติดหลอดไฟเพิ่มแสงสว่าง ภายใน
- ใช้วัสดุธรรมชาติ นามาคิดสังข์ชนโครงคราวไม้ไผ่

ภาพที่ 5.4 รูปสภาพบ้านหลัง ทำการปรับปรุง

การปรับปรุงที่อยู่อาศัยในส่วนต่างๆ ของ นางสมจิต จุลปะ มีดังต่อไปนี้

- **สภาพบ้านหลังทำการปรับปรุง** ของนางสมจิต จุลปะจะเป็นการสร้างใหม่ทั้งหมด เพราะบ้านหลังเก่าเป็นไม้ผุพังหมด
- **ห้องนอน** ปรับเปลี่ยนการใช้งานให้ห้องนอนมาอยู่ตรงกลางบ้านใกล้ห้องน้ำเพื่อสะดวกและเหมาะกับการใช้สอย เพิ่มหน้าต่างให้แสงเข้ามาและยังช่วยระบายอากาศ
- **ห้องน้ำ** จากเดิมที่บริเวณห้องน้ำต้องเข้าจากภายนอกบ้าน ก็ปรับเปลี่ยนเป็นเข้าจากภายในบ้านอยู่ใกล้กับห้องนอน โดยสร้างใหม่ใช้คอนกรีตและเปลี่ยนสุขภัณฑ์ใหม่ ใส่อ่างจับเพิ่ม ใส่น้ำต่างบานกระทุ้งเพิ่ม และ ใส่อ่างประตูปเป็นบานเปิดออก
- **ห้องครัว** ย้ายห้องครัวมาอยู่บริเวณด้านหลังสุดของบ้านโดยมีส่วนพื้นที่ซีกข้างยื่นออกมาอยู่ด้านหลังสามารถออกไปซีกข้างภายนอกได้ทำให้เป็นสัดส่วน อีกทั้งได้แสงจากหน้าต่างเข้ามาช่วยในการระบายและถ่ายเทอากาศ

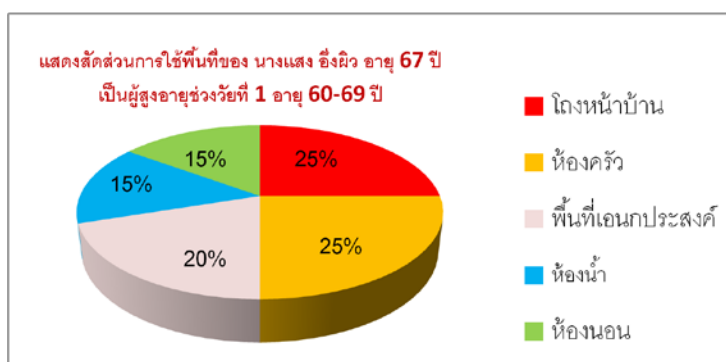
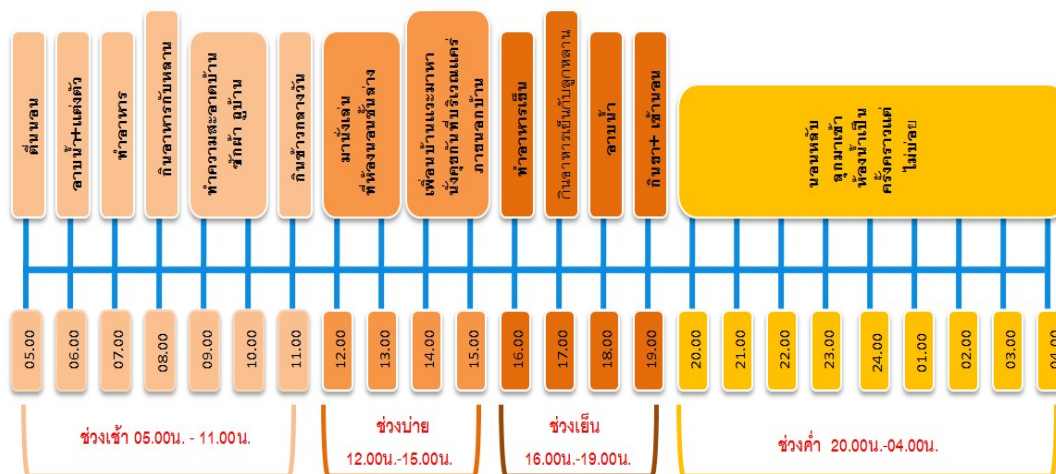
- **โถงหน้าบ้าน** บริเวณด้านหน้าบ้านเทคอนกรีตรอบบ้านให้มีระดับเดียวกับตัวบ้าน โดยสามารถเดินไปบริเวณซักล้างได้อีกทั้ง สามารถนำแคร่ไม้ไผ่มาวางนั่งเล่นที่หน้าบ้านได้ โดยตอนเย็น นางแสง อึ้งผิว มักจะมานั่งที่บริเวณนี้ประจำ
- **พื้นที่นอกประสงค์** เป็นบริเวณแรกที่เข้าจากประตูบ้าน โดยเทพื้นคอนกรีตใหม่ สามารถนั่งทานข้าวหรือนั่งเล่นได้ ใช้ผืนแคร่ไม้ไผ่ที่ได้จากพื้นดิน มาทำโครงผืนรอบห้อง

### ตารางที่ 5.3 ใบประมาณราคาบ้านนางสมจิต จุลปะ

ลำดับ	รายการ	จำนวน	หน่วย	ราคาวัสดุสิ่งของ		หมายเหตุ
				หน่วยละ(บาท)	รวม(บาท)	
1	สังกะสี 12"	56	แผ่น	264	14,784	
2	ไม้ 1 1/2" x 3" x 3ม.	36	ท่อน	180	6,480	
3	กระเบื้องแผ่นเรียบ	35	แผ่น	210	5,359	
4	ปูนซีเมนต์	35	ถุง	116	4,088	
5	หิน	3	ลบ.ม.	523	1,570	
6	ทรายหยาบ	2	ลบ.ม.	413	827	
7	วงกบหน้าต่าง	3	ชุด	1,700	5,100	
8	วงกบประตู	1	ชุด	2,400	2,400	
9	สายไฟฟ้า VAF	1	ม้วน	1,121	1,121	
10	เหล็กกลม 6 มม.	106	กก.	2.42	257	
11	ลวดผูกเหล็ก	2	กก.	40.89	81	
12	ตะปู	3	กก.	56	168	
13	โถส้วมแบบนั่งนาบ	1	ชุด	1500	1,500	
14	เสา คสล. สำเร็จ 4" X 4" X3 ม.	4	ต้น	180	720	
15	ค่าแรงประกอบโครง หลังคาพร้อมมุงหลัง	80	ตร.ม.			ค่าแรงงาน 1,200
16	ค่าแรงประกอบผนัง กระเบื้องแผ่นเรียบ	70	ตร.ม.			ค่าแรงงาน 1,050
17	ค่าแรงเทพื้น	48	ตร.ม.			ค่าแรงงาน 1,440
	<b>รวมเป็นเงินทั้งสิ้น</b>					<b>50,148.35</b>
	<b>คิดแค่เพียง</b>					<b>50.000</b>



2) นางแสง อังผิว อายุ 67 ปี 28/1 ม.2 ต.บ้านควิว อ.บ้านหมอ จ.สระบุรี  
 ตารางที่ 5.4 ช่วงเวลาในการทำกิจกรรมประจำวัน 24.00 ชม. ของ นางแสง อังผิว

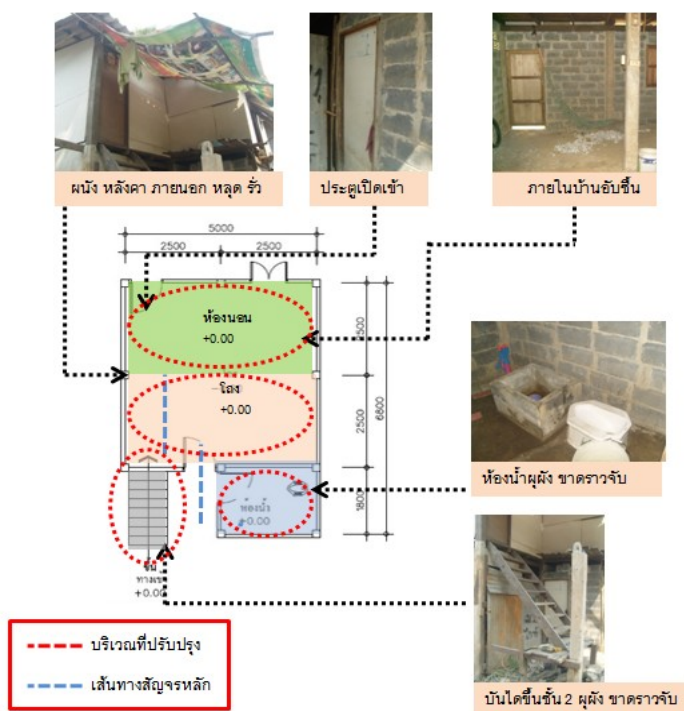


ภาพที่ 5.5 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของนางแสง อังผิว

**วิเคราะห์กิจวัตรประจำวันและพื้นที่ใช้สอย**

จากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลสัมภาษณ์ นางแสง อังผิว ด้านกิจวัตรประจำวันและการใช้พื้นที่ ภายในบ้านจะพบว่าส่วนใหญ่จะใช้เวลาอยู่ที่ **พื้นที่บริเวณเอนกประสงค์ชั้นล่างและบริเวณภายนอกใต้ต้นไม้ที่เป็นสวน** มักจะใช้พื้นที่ดังกล่าวในการ ทานอาหาร นั่งคุย นั่งเล่น นอนเล่น โดยบริเวณที่ใช้งานรองลงมาคือ ครัว ห้องน้ำ เป็นต้น

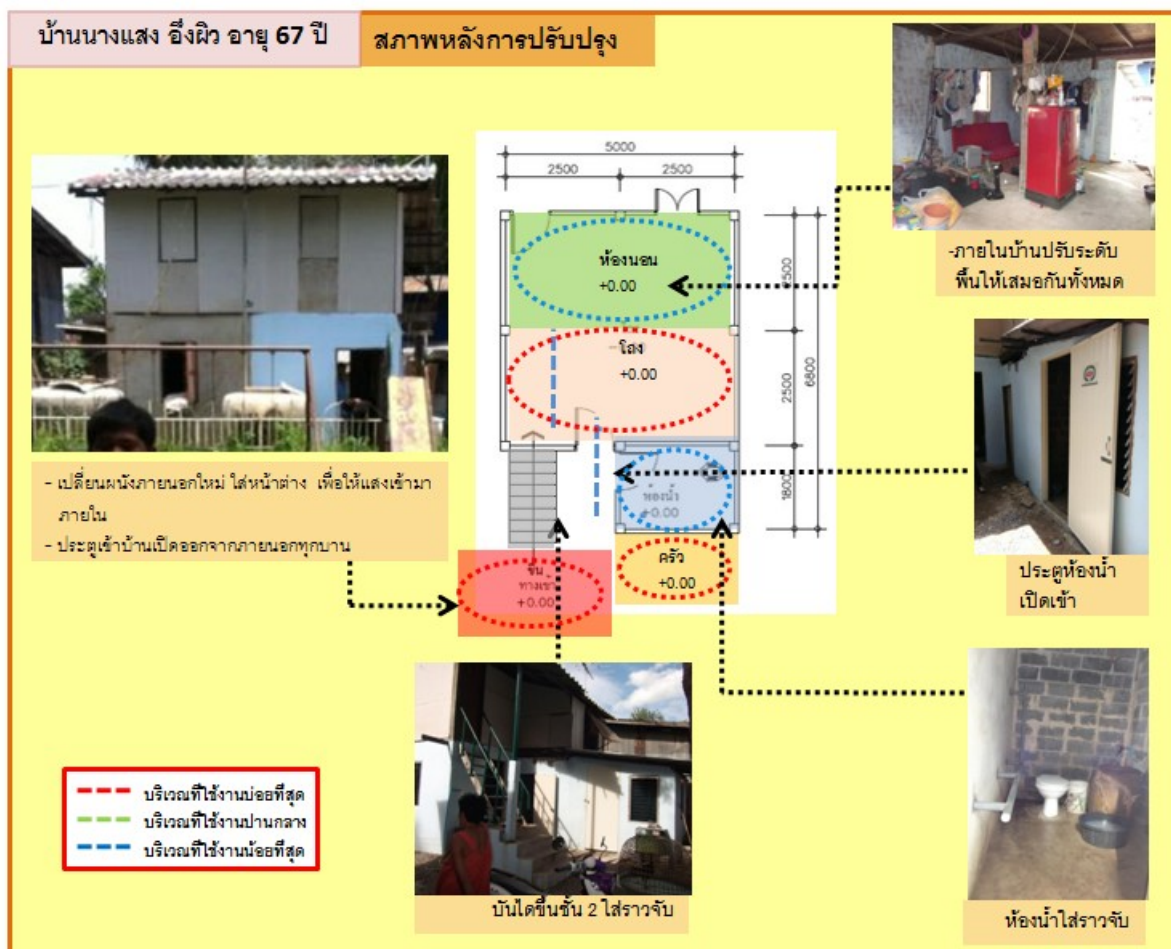
สาเหตุที่ นางสมจิต จุลปะ ใช้พื้นที่บริเวณส่วนเอนกประสงค์และบริเวณสวนมากเพราะตัว บ้านเป็นลักษณะบ้าน 2 ชั้น แต่ค่อนข้างจะแคบเพราะอยู่กับหลาน หลานจะนอนที่ชั้น 2 จึงมักจะ เดินไปเดินมาภายในและภายนอกบ้าน การดำเนินชีวิตในแต่ละวันจึงอยู่แต่บริเวณชั้นล่างเป็นส่วนใหญ่ บางวันไปรับงานรับจ้างนอกบ้านจะกลับมาถึงบ้านก็ช่วงเย็น จึงมักที่จะนอนที่ชั้นล่างโดยจะมีห้องน้ำและห้องครัวที่อยู่ใกล้สามารถเดินไปใช้งานได้อย่างคล่องตัว



ภาพที่ 5.6 สภาพบ้านก่อนทำการปรับปรุงของนางแสง อึ้งผิว

ตารางที่ 5.5 สรุปข้อมูลเพื่อการปรับปรุงซ่อมแซมสภาพที่อยู่อาศัยของนางสมจิต จุลปะ

1	โรคประจำตัวของผู้สูงอายุ	เป็นเบาหวาน			
2	ผลกระทบโรคต่อสภาพแวดล้อม	เดินสะดุดหกล้ม เป็นแผลที่ขา		เป็นแผล หายยาก	
3	กิจกรรมที่ทำภายในและภายนอกบ้าน	รับจ้างทำความสะอาดบ้านบ้างเป็นครั้งคราว	เดินเล่นระหว่างบ้านกับสวนด้านข้าง	ทำอาหารทานเอง	รับประทานอาหารที่โถง
4	ปัญหาของอาคารสภาพอาคาร	ระดับพื้นภายนอกและภายในมีหลายระดับ	บันไดทางขึ้นเป็นไม้ ผู้พิการ ไม่มีราวจับ		
		ห้องน้ำขาดราวจับ สุขภัณฑ์ชำรุด	ขาดแสงสว่างที่เพียงพอทั้งบ้าน		
5	แนวทางการปรับปรุง	เทพื้นปรับระดับพื้นให้เท่ากันทั้งบ้านทั้งภายในและภายนอกบ้าน ให้สามารถเดินได้สะดวกไม่เกิดอันตราย	ปรับปรุงบันไดใหม่ ให้ลูกตั้งสูงไม่เกิน 15 ซม. ลูกนอนกว้างไม่น้อยกว่า 30 ซม. ใส่ราวจับ		
		ปรับปรุงห้องน้ำใส่ราวจับ พิงหลัง เปลี่ยนประตูใหม่เปิดออก	เปลี่ยนหลอดไฟและเพิ่มในจุดที่ขาดแสงสว่าง		



ภาพที่ 5.7 สภาพบ้านหลังทำการปรับปรุงของนางแสง อึ่งฉิว

การปรับปรุงที่อยู่อาศัยในส่วนต่างๆ ของ นางแสง อึ่งฉิว มีดังต่อไปนี้

- **สภาพบ้านหลังทำการปรับปรุงบ้าน** จะเป็นการปรับปรุงบริเวณบางส่วนให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุเพราะตัวโครงสร้างยังแข็งแรงอยู่
- **ห้องนอน** จากการที่นางแสงอึ่งฉิว จะนอนชั้นล่างของตัวบ้านการปรับปรุงภายในบ้านจึงคำนึงถึงสภาพแวดล้อมภายในเป็นสำคัญ โดยการใส่หน้าต่างเพิ่มให้แสงเข้ามาภายในบ้านและยังช่วยถ่ายเทอากาศ อีกทั้งได้เทพื้นคอนกรีตใหม่ภายในบ้านให้มีระดับเดียวกัน
- **ห้องน้ำ** จากเดิมที่ชำรุดทรุดโทรม ได้ทำการเปลี่ยนสุขภัณฑ์ใหม่ โดยติดตั้งราวจับที่บริเวณชักโครก และเปลี่ยนประตูเป็นบานเปิดออก อีกทั้งยัง ใส่หน้าต่างเพื่อให้แสงเข้ามาและระบายอากาศ ได้ดียิ่งขึ้น
- **ห้องครัว** จากบ้านเดิมที่นางแสง อึ่งฉิว อาศัยอยู่มักจะทำอาหารทานเอง แต่บริเวณครัวที่เก่าซึ่งเป็นครัวไทยจะอยู่ที่บริเวณโถงทำให้ไม่เป็นสัดส่วน จึงออกแบบห้องครัวขึ้นมาใหม่

ให้สามารถทำอาหารได้ โดยต่อเติมให้อยู่ภายนอกบ้าน ทำให้สามารถแยกการใช้งาน  
ระหว่างภายในกับภายนอกบ้านได้ชัดเจนและเป็นสัดส่วน

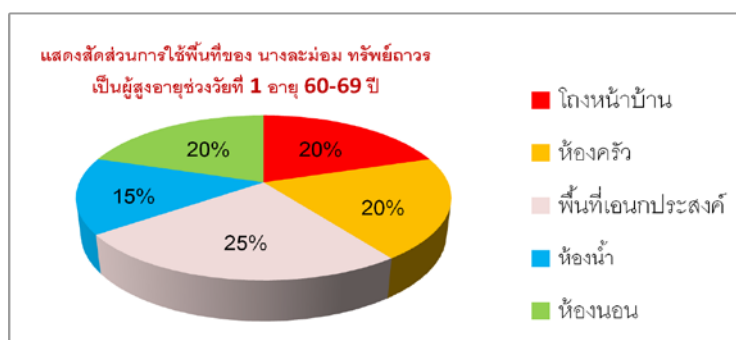
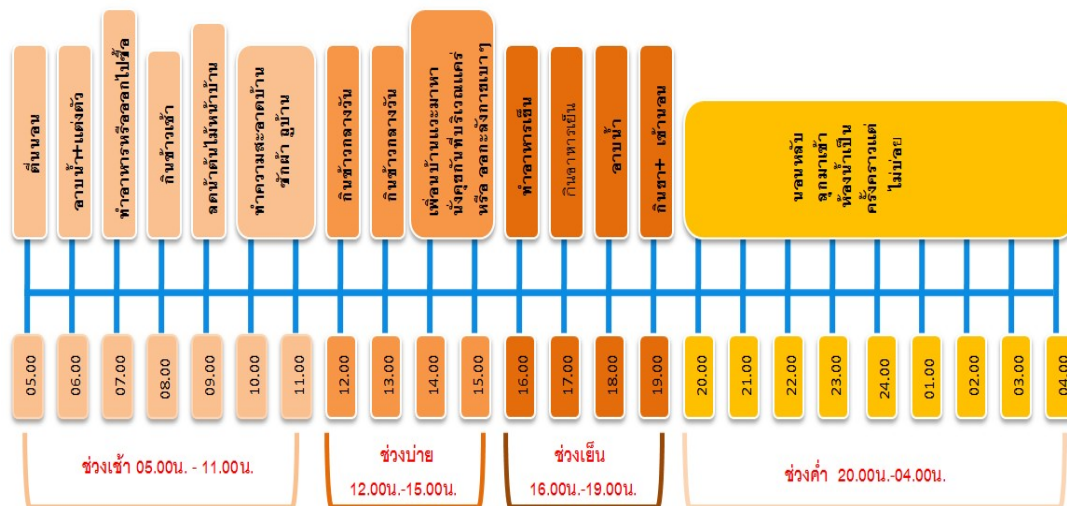
- **โถงหน้าบ้าน** บริเวณด้านหน้าบ้านจะมีสวนสาธารณะ ซึ่งปกติจะเดินไปนั่งเล่นเป็นประจำ หรือออกกะลังกายเบาๆเป็นครั้งคราว แต่ที่บริเวณพื้นจะมีทางเดินหลายระดับจึงทำการเทพื้นใหม่ให้เชื่อมต่อกันระหว่างพื้นหน้าบ้านและสวนเข้าด้วยกันทำให้สามารถใช้งานได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย
- **พื้นที่อเนกประสงค์** เป็นบริเวณที่ใช้งานมากที่สุด เพราะเป็นส่วนที่คนในบ้านจะมานั่งทำกิจกรรมร่วมกัน เช่นทานอาหาร พบปะ พูดคุย แต่มีสภาพทรุดโทรมจึงต้องปรับปรุงโดยการเทพื้นให้เสมอกัน ใส่หน้าต่างระบายอากาศ

ตารางที่ 5.6 ใบประมาณราคาบ้านนางแสง อิ่งผิว

ลำดับ	รายการ	จำนวน	หน่วย	ราคาวัสดุสิ่งของ		ค่าวัสดุและแรงงาน
				หน่วยละ(บาท)	รวม(บาท)	
1	ทรายหยาบ	5	คิว	350	1,750	1,750
2	หินหนึ่ง	5	คิว	350	1,750	1,750
3	หินคลุก	5	คิว	170	850	850
4	ปูนซีเมนต์ตราเสือ	40	ลูก	125	5,000	5,000
5	เหล็กเส้น 3 หุน	20	เส้น	120	2,400	2,400
6	อิฐบล็อด	1,000	ก้อน	4.20	4,200	4,200
7	ปูนซีเมนต์ตราช้าง	20	ลูก	130	2,600	2,600
8	เหล็กเส้น 4 หุน	20	เส้น	230	4,600	4,600
9	วงกบ , ประตู	2	ชุด	3,000	6,000	6,000
10	เสาปูน 5 x 5	9	ต้น	490	4,410	4,410
11	บานเกร็ด	3	ชุด	800	2,400	2,400
12	ค่าติดตั้งน้ำประปา	1	ชุด	6,500	6,500	6,500
13	ค่าใช้จ่ายอื่นๆ	-	-	-	3,000	3,000
	<b>รวมเป็นเงินทั้งสิ้น</b>					<b>45,460</b>

3) นางละม่อม ทรัพย์ถาวร อายุ 69 ปี หมู่ 1 ต.ท่าลาน อ.บ้านหมอ จ.สระบุรี

ตารางที่ 5.7 ช่วงเวลาในการทำกิจกรรมประจำวัน 24.00 ชม. ของ นางละม่อม ทรัพย์ถาวร

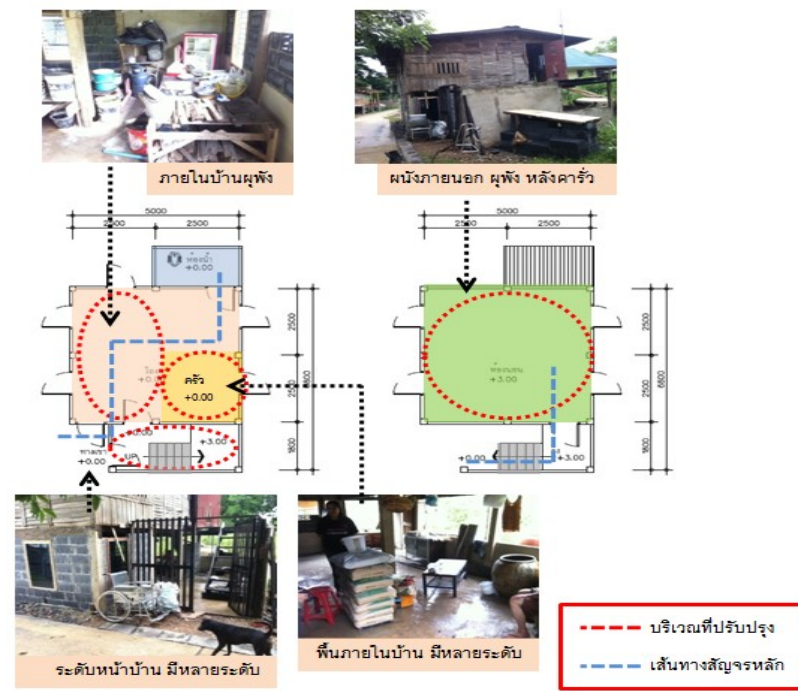


ภาพที่ 5.8 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของนางละม่อม ทรัพย์ถาวร

วิเคราะห์กิจวัตรประจำวันและพื้นที่ใช้สอย

จากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลสัมภาษณ์ นางละม่อม ทรัพย์ถาวร ด้านกิจวัตรประจำวันและการใช้พื้นที่ภายในบ้านจะพบว่าส่วนใหญ่จะใช้เวลาอยู่ที่พื้นที่บริเวณใต้ถุนบ้านเป็นประจำมักจะใช้พื้นที่ในการ นั่งเล่น นอนเล่น ทำอาหารโดยบริเวณที่ไม่สามารถใช้งานได้คือ พื้นที่ชั้นบน เพราะด้านบนผู้เฒ่าไม่สามารถขึ้นไปใช้งานได้

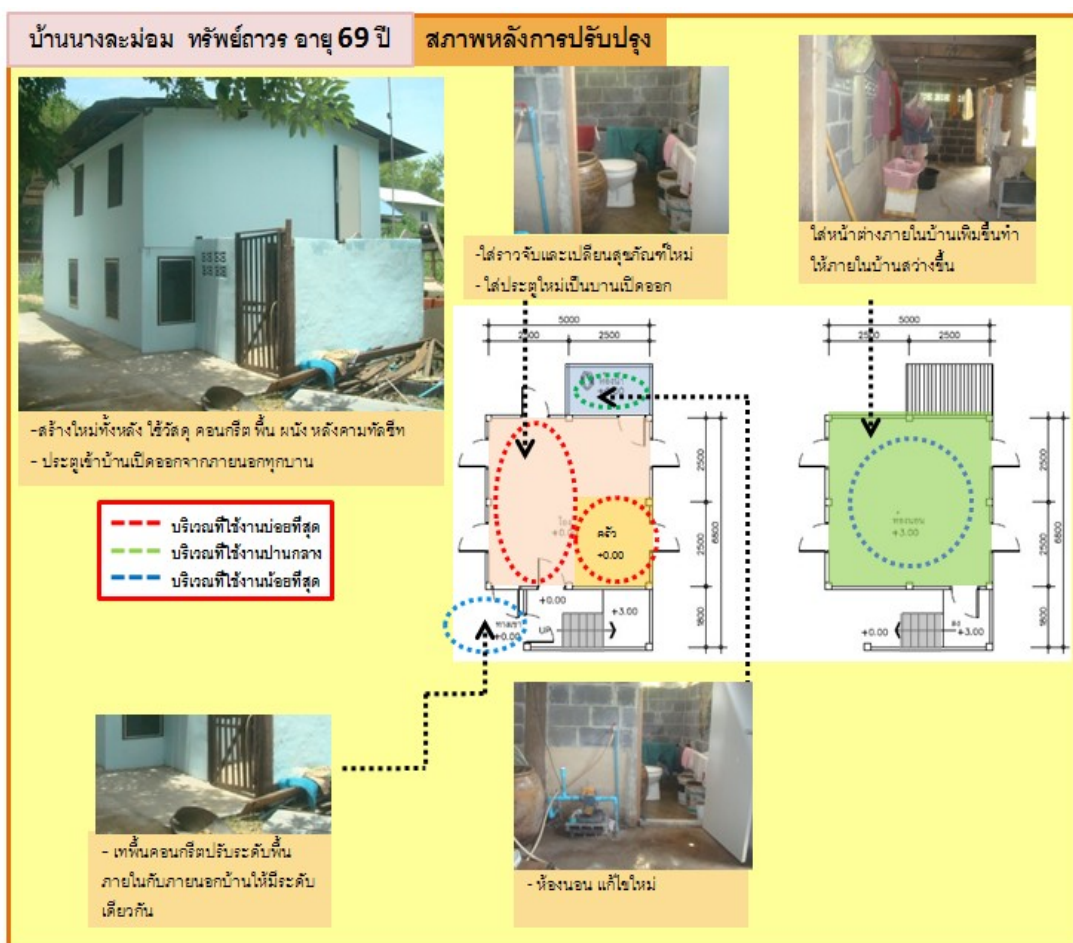
สาเหตุที่ นางละม่อม ทรัพย์ถาวร ใช้พื้นที่บริเวณใต้ถุนบ้านเป็นประจำเพราะตัวบ้านเป็นลักษณะบ้าน 2 ชั้น แต่ด้านบนผู้เฒ่าไม่สามารถขึ้นไปใช้งานได้ ที่ส่วนใหญ่อยู่คนเดียวไม่มีคนดูแลจึงใช้พื้นที่ใต้ถุนเป็นหลักในการใช้งาน รวมถึงทำอาหารเองโดยมีครัวไทยอยู่บริเวณด้านข้างของใต้ถุน อีกทั้งยังเดินไม่ค่อยไหวบางทีจึงใช้รถเข็นในการนั่ง บางทีก็จะไปนั่งอยู่บริเวณหน้าบ้าน แต่จะไม่ค่อยสะดวกเพราะระดับพื้นภายในบ้านกับภายนอกบ้านต่างกันการออกใหม่จึงต้องคำนึงถึงระดับที่ต่างกันด้วย



ภาพที่ 5.9 สภาพบ้านก่อนทำการปรับปรุงของนางละม่อม ทรัพย์ถาวร

ตารางที่ 5.8 สรุปข้อมูลเพื่อการปรับปรุงซ่อมแซมสภาพที่อยู่อาศัยของ นางละม่อม ทรัพย์ถาวร

1	โรคประจำตัวของผู้สูงอายุ	เป็นโรคเบาหวาน			
2	ผลกระทบโรคต่อสภาพแวดล้อม	เดินไม่ค่อยไหวบางทีต้องนั่งรถเข็น		เป็นแผล หายยาก	
3	กิจกรรมที่ทำภายในและภายนอกบ้าน	อยู่บ้านนั่งที่ได้ดูบ้านไม่ได้ทำงาน	ชวงเย็นเพื่อนบ้านมักจะแวะมานั่งคุย	ทำอาหารทานเอง	รับประทานอาหารที่ไกล
4	ปัญหาของอาคารสภาพอาคาร	บันไดขึ้นชั้น 2 ชำรุด	ระดับพื้นภายนอกและภายในมีหลายระดับ อาจทำให้เกิดการสะดุดหกล้มได้		
		ห้องน้ำชำรุดจับสุขภัณฑ์ชำรุด	หน้าต่างภายในบ้าน, ห้องน้ำชำรุดขาดแสงสว่างที่เพียงพอที่จะเข้ามาภายในบ้าน		
5	แนวทางการปรับปรุง	เทพื้นปรับระดับพื้นให้เท่ากันทั้งบ้านทั้งภายในและภายนอกบ้าน ให้สามารถเดินได้สะดวกไม่เกิดอันตราย		ปรับปรุงบันไดใหม่ ให้ลูกตั้งสูงไม่เกิน 15 ซม. ลูกนอนกว้างไม่น้อยกว่า 30 ซม. ใส่ราวจับ	
		ปรับปรุงห้องน้ำใส่ราวจับ พิงหลัง เปลี่ยนประตูใหม่เป็นบานเปิดออก		ปรับปรุงครัวให้มีแสงสว่างเข้ามาเพียงพอ	



ภาพที่ 5.10 สภาพบ้านหลังทำการปรับปรุงของนางละม่อม ทรัพย์สินถาวร

การปรับปรุงที่อยู่อาศัยในส่วนต่างๆ ของ นางละม่อม ทรัพย์สินถาวร มีดังต่อไปนี้

- **สภาพบ้านหลังทำการปรับปรุงบ้าน** จะเป็นการปรับปรุงบริเวณบางส่วนให้เหมาะสมกับ  
ผู้สูงอายุเพราะตัวโครงสร้างยังแข็งแรงอยู่
- **ห้องนอน** จากการที่นางแสงอึ้งผิว โดยปกติจะนอนชั้นล่างของตัวบ้านโดยที่จากสภาพ  
เดิมชั้น 2 พื้นไม้ นั้นผู้ผั่งจึงทำการซ่อมแซมพื้นไม้ ชั้น 2 ใหม่และนำผนังไม้มาปิดที่รั้วและผ  
ผั่ง และซ่อมหลังคาที่น้ำซึมลงมา
- **ห้องน้ำ** จากเดิมที่ชำรุดทรุดโทรมผนังพังไม่มีมิดชิด อีกทั้งหลังคาห้องน้ำรั่วไม่ปลอดภัย จึง  
ได้ทำการสร้างผนังคอนกรีตใหม่รอบห้องน้ำไล่หน้าต่างเพื่อให้แสงสว่างเข้ามาและระบาย  
อากาศ ได้ดียิ่งขึ้น บริเวณหลังคาที่รั่วเปลี่ยนเป็นหลังคาเมทัลชีทส่วนภายในเปลี่ยน  
สุขภัณฑ์ใหม่ โดยติดตั้งราวจับที่บริเวณชักโครก เปลี่ยนประตูเป็นบานเปิดออก อีกทั้งใส่  
หลอดไฟใหม่ ให้ภายในห้องน้ำสว่างในเวลากลางวัน

- **ห้องครัว** นางละม่อมมักจะทำอาหารบ่อย จึงซ่อมแซมบริเวณครัวทำผนังใหม่ ใ้หน้าต่าง ให้แสงเข้ามาเพราะครัวเดิมจะมีมืดและอับชื้นมากอีกทั้งยังเป็นทีเก็บของภายในบ้านอีกด้วย
- **โถงหน้าบ้าน** เทพื้นคอนกรีตปรับระดับบริเวณถนนทางเข้าบ้านให้มีระดับพื้นหน้าบ้านมีระดับเดียวกัน ซ่อมประตูทางเข้าโดยขยายประตูให้มีความกว้างเป็น 1.20 เมตร ให้สามารถนำรถเข็นเข้า-ออก ได้อย่างสะดวก
- **พื้นที่นอกประสงค์** เป็นบริเวณที่เชื่อมกับโถงทางเข้าหน้าบ้านโดยเทพื้นคอนกรีตให้มีระดับเท่ากับพื้นหน้าบ้าน ซ่อมผนังใหม่จากเดิมที่ชำรุด ติดหน้าต่าง ติดหลอดไฟเพิ่ม และซ่อมบันไดใส่ราวจับเพื่อสามารถขึ้นไปใช้งานห้องนอนที่บริเวณชั้น 2 ได้อย่างปลอดภัย

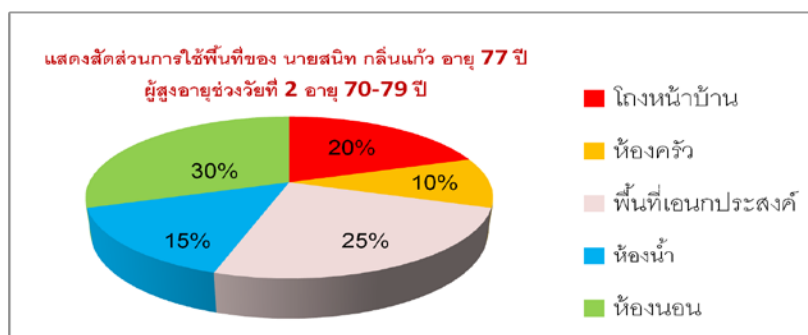
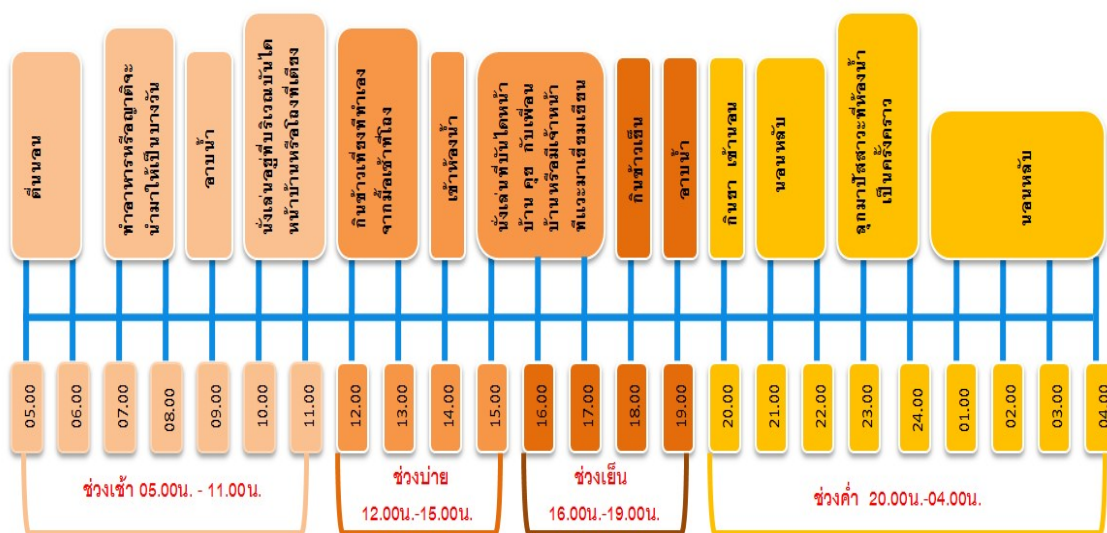
ตารางที่ 5.9 ใบประมาณราคาบ้านนางละม่อม ทรัพย์ถาวร

ลำดับ	รายการ	จำนวน	หน่วย	ราคาวัสดุสิ่งของ		ค่าวัสดุและแรงงาน
				หน่วยละ(บาท)	รวม(บาท)	
1	สังกะสี 12"	30	แผ่น	228	6,840	6,840
2	ครอบสังกะสี 6"	4	แผ่น	114	456	456
3	กระเบื้องแผ่นเรียบหนา 6 มม.	29	แผ่น	210	6,090	6,090
4	ประตูพร้อมวงกบ	2	ชุด	2,800	5,600	5,600
5	ไม้ขนาด 1 1/2" X 3" X 3 ม.	60	ตัว	234	14,040	14,040
6	ปูน	10	ถุง	120	1,200	1,200
7	ทรายละเอียด	1	ลบ.ม.	426	426	426
8	ทรายหยาบ	1	ลบ.ม.	413	413	413
9	สีทาภายนอก	1	ถัง	373	373	373
10	เหล็กกลม	2	เส้น	400	800	800
11	ถังซีเมนต์สำเร็จรูป	3	ถัง	88	264	264
12	โถส้วมทรงสูง	1	ชุด	1,200	1,200	1,200
13	อิฐบล็อก	300	ก้อน	2.95	885	885
14	ท่อ PVC 4"	1	ท่อน	747	747	747
15	ประตู PVC	1	ชุด	1,200	1,200	1,200
16	ฝาถังซีเมนต์สำเร็จรูป	1	อัน	79	79	79
17	อื่นๆ	LS	-	-	-	3,000
18	ค่าแรงคิด 30%	LS	-	-	-	13,083.9
19	ภาษี 7%	-	-	-	-	3,968.78
	<b>รวมเป็นเงิน</b>					<b>60,665.68</b>



5.2.2 ช่วงที่ 2 อายุระหว่าง 70-79ปี

4) นายสนิท กลิ่นแก้ว อายุ 72ปี หมู่ 1 ต.คลองตะเคียน อ.วิหารแดง จ.สระบุรี ตารางที่ 5.10 ช่วงเวลาในการทำกิจกรรมประจำวัน 24.00 ชม. ของ นายสนิท กลิ่นแก้ว

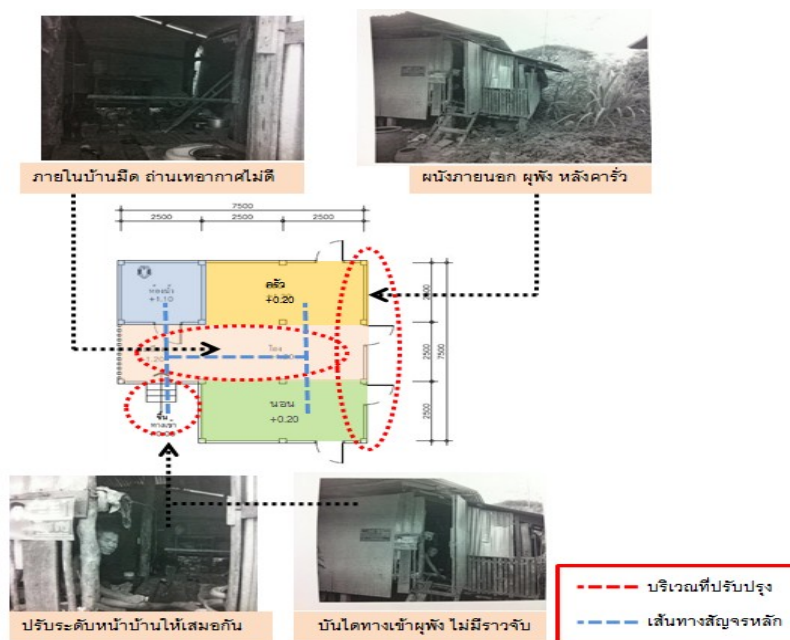


ภาพที่ 5.11 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของนายสนิท กลิ่นแก้ว

วิเคราะห์กิจวัตรประจำวันและพื้นที่ที่ใช้สอย

จากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลสัมภาษณ์ นายสนิท กลิ่นแก้ว ด้านกิจวัตรประจำวันและการใช้พื้นที่ภายในบ้านจะพบว่าส่วนใหญ่จะใช้เวลาอยู่ที่พื้นที่เอนกประสงค์เป็นประจำเพราะมักจะใช้พื้นที่ดังกล่าวในการ นั่งเล่น นอนเล่น เป็นส่วนใหญ่ รองลงมาคือห้องครัวกับห้องน้ำ สาเหตุที่นายสนิท กลิ่นแก้ว ใช้พื้นที่บริเวณดังกล่าวเป็นประจำเพราะส่วนขาอ่อนแรงจึงมักไม่ค่อยเดินไปไหนมากโดยลักษณะบ้านที่พักอาศัยเป็นบ้านชั้นเดียว โดยตัวของนายสนิท อาศัยอยู่

คนเดียวไม่มีคนดูแลจึงใช้ม้านั่งเล่นอยู่ที่พื้นที่โถงและบริเวณส่วนนอนเป็นประจำในการใช้งาน และตอนเย็นมักมีเพื่อนบ้านมาหาที่นั่งหน้าบ้านเป็นประจำ



ภาพที่ 5.12 สภาพบ้านก่อนทำการปรับปรุงของนายสนิท กลิ่นแก้ว

ตารางที่ 5.11 สรุปข้อมูลเพื่อการปรับสภาพการอยู่อาศัยของนายสนิท กลิ่นแก้ว

1	โรคประจำตัวของผู้สูงอายุ	เดินไม่ค่อยไหวขาอ่อนแรง			
2	ผลกระทบโรคต่อสภาพแวดล้อม	ทำให้จำกัดพื้นที่ในการใช้งาน แต่ละพื้นที่จึงต้องเดินถึงกันได้ไม่ไกลกันมาก			
3	กิจกรรมที่ทำภายในและภายนอกบ้าน	อยู่ที่โถงหน้าบ้านหรือมานั่งอยู่บริเวณหน้าบ้านเป็นประจำ	ช่วงเย็นเพื่อนบ้านมักจะแวะมานั่งคุยด้วย	ทำอาหารทานเองเป็นครั้งคราว	ออกกำลังกายเบา เบา ครั้งคราว
4	ปัญหาของสภาพอาคาร	บันไดขึ้นชั้น 2 ชำรุดขาดราวจับ	ระดับพื้นภายนอกและภายในมีหลายระดับ อาจทำให้เกิดการสะดุดหกล้มได้		
		ห้องน้ำชำรุดชำรุดสุขภัณฑ์ชำรุด	หน้าต่างภายในบ้าน, ห้องน้ำชำรุดขาดแสงสว่างที่เพียงพอที่จะเข้ามาภายในบ้าน		
5	แนวทางการปรับปรุง	เสา พื้นไม้ ผนังไม้ ของเดิมแตกเป็นทางยาวจึงต้องปรับเปลี่ยนสร้างใหม่ทั้งหลัง	ใส่หน้าต่างเพื่อให้แสงสว่างเข้ามาภายในและยังถ่ายเทอากาศได้ดีขึ้น		
		ปรับปรุงห้องน้ำใส่ราวจับ ฟิงหลัง เปลี่ยนประตูใหม่เป็นบานเปิดออก	ปรับปรุงครัวให้มีแสงสว่างเข้ามาเพียงพอ		



ภาพที่ 5.13 สภาพบ้านหลังทำการปรับปรุงของนาย สนธิ กลิ่นแก้ว

### การปรับปรุงที่อยู่อาศัยในส่วนต่างๆ ของ นายสนธิ กลิ่นแก้ว มีดังต่อไปนี้

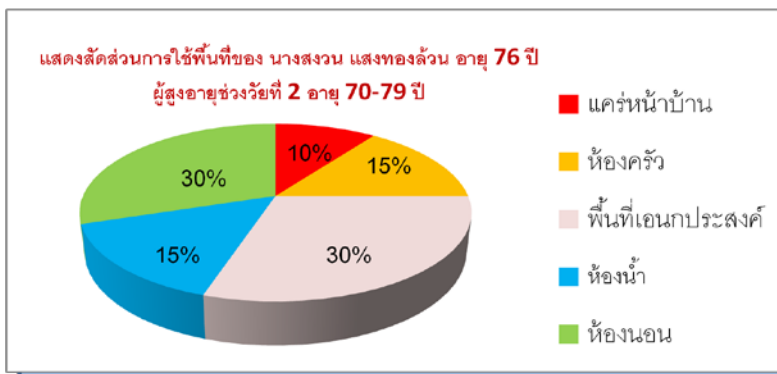
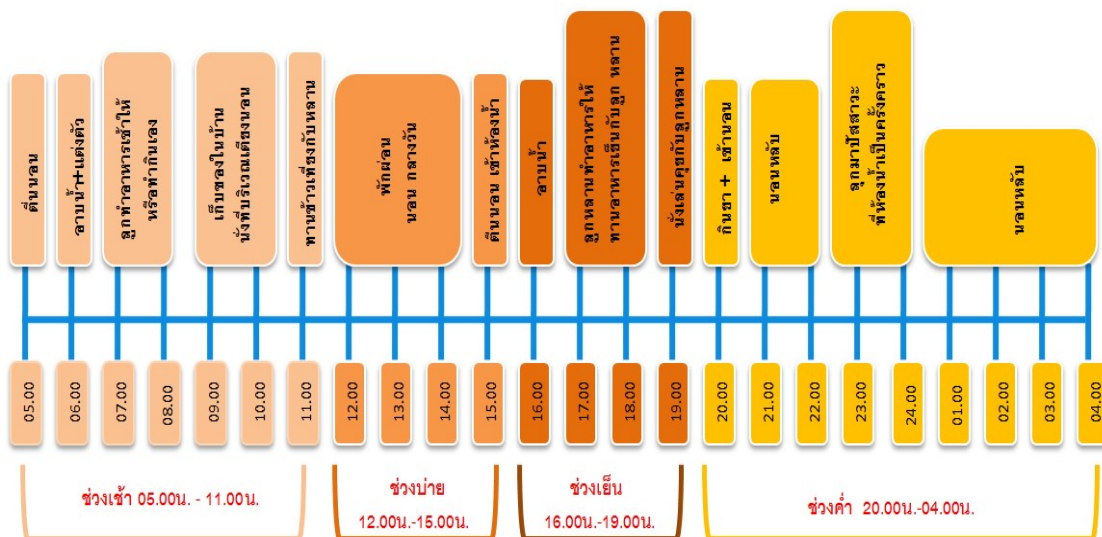
- **สภาพบ้านหลังทำการปรับปรุง** จะเป็นการสร้างใหม่ทั้งหลัง เพราะบ้านหลังเก่าเป็นไม้ผุพังหมด
- **ห้องนอน** จากที่ต้องสร้างห้องนอนใหม่จึงจัดให้อยู่บริเวณติดกับโถงอเนกประสงค์เพื่อให้สามารถเดินไปใช้งานพื้นที่อื่นได้อย่างสะดวก โดยใสหน้าต่างให้แสงเข้ามารวมถึง เวลาใครมาหาที่บ้านจะสามารถเปิดหน้าต่างมองเห็นได้อย่างชัดเจน
- **ห้องน้ำ** สร้างใหม่ให้อยู่ในบ้านด้านในสุดติดกับโถงอเนกประสงค์ทำให้สามารถใช้งานได้สะดวก ใสหน้าต่างเพื่อให้แสงสว่างเข้ามาและระบายอากาศ เปลี่ยนสุขภัณฑ์ใหม่ ใส่ราวจับ และประตูเป็นบานเปิดออก ผนังโครงสร้างเป็นไม้ไม่สามารถถ่ายเทอากาศได้ดี

- **ห้องครัว** เนื่องจากนายสนิท กลิ่นแก้ว จะทำอาหารเป็นครั้งคราวไม่บ่อยมากจึงเน้นแค่ให้สามารถมีพื้นที่สำหรับซักล้างได้พอสมควร ส่วนใหญ่จะใช้พื้นที่ห้องครัวซักผ้าเสียมากกว่า อีกทั้ง ห้องครัวจะเป็นที่เก็บของเป็นส่วนใหญ่ การออกแบบจึงแค่เปลี่ยนเป็นผนังคอนกรีตใส่หน้าต่างเพิ่ม และต่อท่อน้ำทิ้งในการซักล้างในบริเวณดังกล่าว รวมถึงติดหลอดไฟเพิ่มความสว่าง
- **โถงหน้าบ้าน** นำพื้นไม้มาวางให้เป็นระดับเดียวกันทอดยาวมาถึงบริเวณบันไดขึ้นชานบ้านโดยใช้ไม้สร้างบันไดใหม่และติดตั้งราวจับกันตกเป็นไม้เนื้อแข็ง ถ้ามีเวลาวางส่วนใหญ่นายสนิทชอบมานั่งที่บริเวณบันไดตรงโถงหน้าบ้าน
- **พื้นที่อเนกประสงค์** ขึ้นจากบันไดมาจะเจอพื้นที่อเนกประสงค์ที่จะเป็นส่วนเชื่อมต่อของแต่ละส่วนในบ้านโดย เป็นพื้นเป็นไม้ ผนังเป็นไม้ไผ่ที่ใช้วัสดุในพื้นที่นำมาทำ อีกทั้งพื้นที่นี้ส่วนใหญ่นายสนิทจะมา นั่งเล่น นอนเล่น หรือทานอาหาร บ่อยที่สุด เพราะจะมีลมถ่ายเทดีไม่ร้อน

#### ตารางที่ 5.12 ใบประมาณราคาบ้านนายสนิท กลิ่นแก้ว

ลำดับ	รายการ	จำนวน	หน่วย	ราคาวัสดุสิ่งของ		ค่าวัสดุและค่าแรง
				หน่วยละ(บาท)	รวม(บาท)	
1	ค่าชุดหลุมขนาด 0.7 X 0.7 X 0.5	6	หลุม	-	-	480
2	ค่าคอนกรีตรองพื้น	0.3	ม <sup>3</sup>	1,500	450	540
3	เสาขนาด 4"X4"X3 ม.	6	ต้น	420	2,520	3,120
4	ค่าดินถม	10	ม <sup>3</sup>	150	1,200	2,200
5	ค่าคอนกรีตพื้น	2	ม <sup>3</sup>	1,800	3,600	4,200
6	เหล็กตะแกรง	40	ม <sup>2</sup>	32	1,280	1,280
7	งานโครงหลังคา	-	-	-	-	15,419
8	งานผนัง	-	-	-	-	15,820
9	งานประตู + หน้าต่าง	-	-	-	-	6,700
10	งานห้องน้ำ	-	-	-	-	2,300
11	งานประปา	-	-	-	-	407
12	งานสี	-	-	-	-	1,240
	<b>รวมเป็นเงิน</b>					<b>53,706</b>
	<b>คิดแค่เพียง</b>					<b>50,000</b>

5) นางสาวน แสงทองล้วน อายุ 76ปี 25/9 หมู่ที่ 6 ต.บ้านคร้ว อ.บ้านหมอ จ.สระบุรี ตารางที่ 5.13 ช่วงเวลาในการทำกิจวัตรประจำวัน 24.00 ชม. ของ นางสาวน แสงทองล้วน

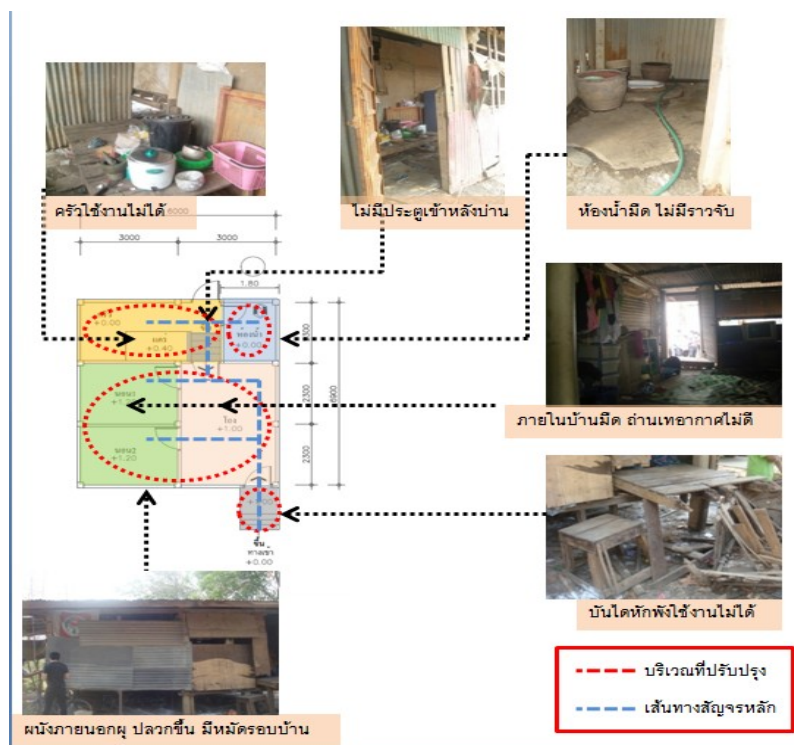


ภาพที่ 5.14 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของนายสงวน แสงทองล้วน

**วิเคราะห์กิจวัตรประจำวันและพื้นที่ใช้สอย**

จากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลสัมภาษณ์ นางสาวน แสงทองล้วน ด้านกิจวัตรประจำวันและการใช้พื้นที่ภายในบ้านจะพบว่าส่วนใหญ่จะใช้เวลาอยู่ที่พื้นที่ที่อยู่ใต้โถงและห้องนอนเป็นประจำมักจะใช้พื้นที่ดังกล่าวในการ นั่งเล่น นอนเล่น เป็นส่วนใหญ่ รองลงมาคือห้องครัวกับห้องน้ำ

สาเหตุที่นางสงวน แสงทองล้วน ใช้พื้นที่บริเวณดังกล่าวเป็นประจำเพราะเป็นส่วนโถงรวมของบ้านที่ลูกหลานมักจะมานั่งเล่น เป็นประจำ โดยเป็นบ้านมีลักษณะชั้นเดียวยกพื้น โดยการใช้ชีวิตบางทีก็จะมีลูกหลานมาดูแลโดยกิจกรรมหลักอยู่ภายในบริเวณโถง รวมถึงถ้าอนกลางวันก็จะสามารถเข้าไปนอนได้ภายในห้องนอนที่ติดอยู่กับบริเวณโถงกลาง ซึ่งสามารถเดินไปมาได้สะดวก ปลอดภัยเพราะไม่มีระดับมาทำให้เกิดอันตราย แต่ที่ขาดก็คือราวจับที่บันไดและห้องน้ำ



ภาพที่ 5.15 สภาพบ้านก่อนทำการปรับปรุงของ นางสาวนง แสงทองล้วน

ตารางที่ 5.14 สรุปข้อมูลเพื่อการปรับสภาพการอยู่อาศัยของนางสาวนง แสงทองล้วน

1	โรคประจำตัวของผู้สูงอายุ	ความดัน		เครียด	
2	ผลกระทบโรคต่อสภาพแวดล้อม	ลูกนั่งเร็วอาจจะทำให้หน้ามืดเป็นลมได้ ต้องมีพื้นที่ที่โล่งสามารถประดับประดาตกแต่งเองในการทำกิจกรรมได้			
3	กิจกรรมที่ทำภายในและภายนอกบ้าน	อยู่ที่โถงในบ้าน นั่งเล่น นอนเล่น ดูทีวี	เพื่อนบ้านแวะมา นั่งคุย ทักทาย เป็นประจำ	เลี้ยงหลาน เพราะลูกไป ทำงาน	ทานอาหารที่ ลูกทำให้
4	ปัญหาของอาคารสภาพอาคาร	พื้นไม้ ผนังไม้ บันไดไม้ ชำรุดไม่สามารถใช้ งานได้เลยจากน้ำท่วม ต้องสร้างใหม่ทั้งหมด	ระดับพื้นภายนอกมีหลายระดับ อาจทำให้เกิดการ สะดุดหกล้มได้		
			ห้องน้ำอยู่ภายนอกบ้านซึ่งอยู่คนละระดับกับตัวบ้าน จึงต้องคำนึงถึงการลงไปใช้งาน ต้องมีราวจับนำพา		
5	แนวทางการปรับปรุง	สร้างใหม่เป็นโครงสร้างปูนทั้งพื้นผนัง บันได และหลังคา ให้มีความแข็งแรง		ใส่หน้าต่างเพื่อให้แสงสว่างเข้ามา ภายในและยังถ่ายเทอากาศได้ดีขึ้น	
		บันไดใส่ราวจับทั้งทางขึ้นบ้าน และใส่ราวจับที่บันไดทางไปห้องน้ำ		ปรับปรุงห้องน้ำใส่ราวจับ ฟิงหลัง เปลี่ยนประตูใหม่เป็นบานเปิดออก	

**บ้านนางสงวน แสงทอง ล้วนอายุ 76 ปี**

- ปรับปรุงห้องน้ำ ไล่ ชาว จิปใหม่
- เปลี่ยนสุขภัณฑ์ใหม่ ไล่หน้าต่างระบาย อากาศ ถ่ายเทดี
- ปรับพื้นห้องน้ำภายใน กับภายนอกระดับ เดียวกัน

- สร้างใหม่ทั้งหลัง เปลี่ยนผนังก่ออิฐ ไล่หน้าต่าง บานกริดเพื่อ ระบายอากาศ

- ปรับสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกใหม่ทั้ง หลัง เพื่อให้เหมาะกับผู้สูงอายุ

- ภายในบ้านไล่หน้าต่างถ่ายเทอากาศ และให้แสงเข้ามา

- เทพื้นเรียบเสมอกัน ไล่เสื่อที่พื้น

- สร้างบันไดใหม่ ลูกตั้ง 15 ซม ลูกนอนกว้าง 30 ซม

- ไล่ราวจับ ที่บันได

- ประคองทางเข้าบ้านบานเปิด ออก จากภายใน

- ปรับพื้นทางขึ้นบันไดให้เรียบ มีระดับที่เสมอกัน

- ทางขึ้นลงมีราว จับรอบบ้าน

- - - บริเวณที่ใช้งานบ่อยที่สุด  
- - - บริเวณที่ใช้งานปานกลาง  
- - - บริเวณที่ใช้งานน้อยที่สุด

ภาพที่ 5.16 สภาพบ้านหลังทำการปรับปรุงของนางสงวน แสงทอง

**การปรับปรุงที่อยู่อาศัยในส่วนต่างๆ ของ นางสงวน แสงทอง ล้วนมีดังต่อไปนี้**

- **สภาพบ้านหลังทำการปรับปรุง** จะเป็นการสร้างใหม่ทั้งหลัง เพราะบ้านหลังเก่าเป็นไม้ผุพังหมด
- **ห้องนอน** จากที่นางสงวน แสงทอง ล้วน พักอาศัยอยู่กับลูกหลาน จึงมีห้องนอน 2 ห้อง โดยสร้างใหม่โดยใช้ผนังคอนกรีต มีระดับพื้นเดียวกันกับพื้นที่อื่นๆภายในบ้าน ไล่หน้าต่าง ให้แสงเข้ามา ปูเสื่อน้ำมัน
- **ห้องน้ำ** อยู่ในบริเวณหลังบ้านสามารถเข้าได้จากทางในบ้านและหลังบ้าน สร้างใหม่ ใช้ผนัง พื้น คอนกรีต เปลี่ยนสุขภัณฑ์ใหม่ ไล่ราวจับภายใน เพิ่มหน้าต่าง ประตูเปิด - ออก ไล่หลอดไฟให้มีแสงสว่างภายใน
- **ห้องครัว** ห้องครัวจะอยู่หลังสุดของบ้านไม่มีการกั้นผนัง เพราะจะเป็นลักษณะครัวไทย โดยที่นางสงวนจะทำอาหารเป็นบางครั้ง อีกทั้งส่วนใหญ่ลูกจะทำอาหารให้ทานจึงไม่ได้ใช้บ่อย ปรับปรุงโดยทำหลังคาใหม่ ให้อยู่ร่มครุฑทั้งหมด เทพื้นคอนกรีตใหม่ ให้

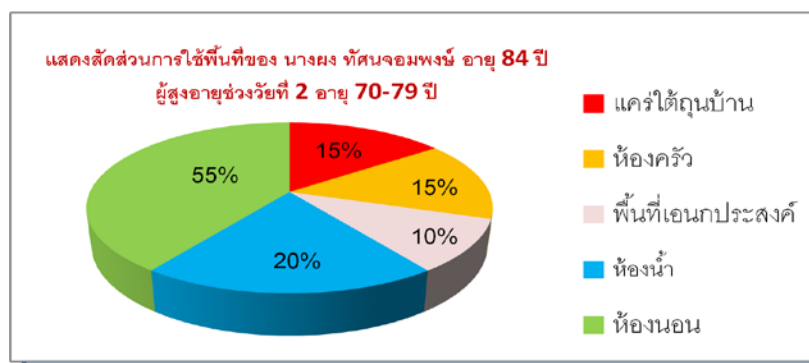
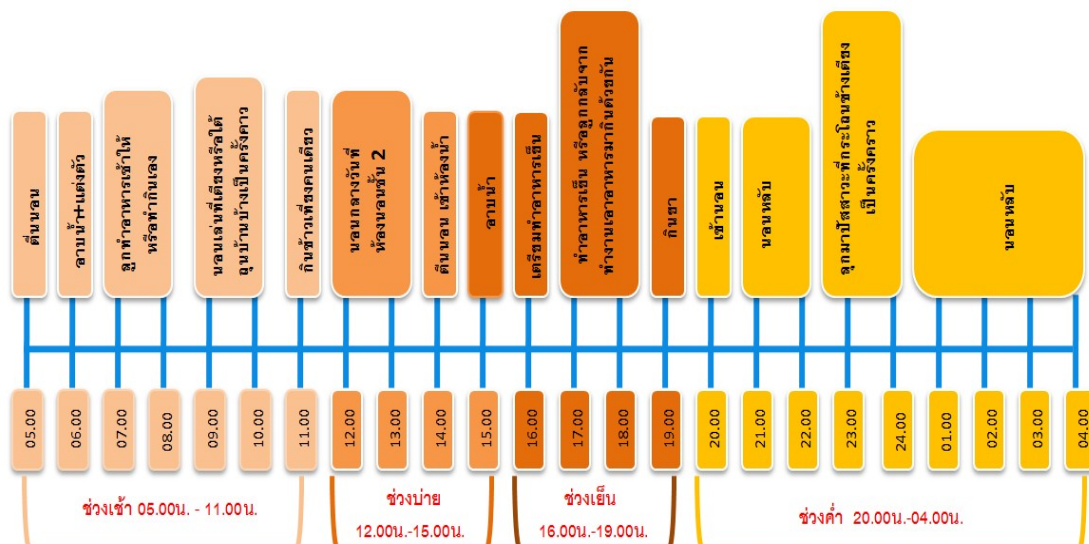
- ระดับเดียวกับภายนอกได้ ไม่ต้องกันผนังเพราะ เจ้าของบ้านอยากให้สามารถซักล้างจากภายนอกได้ อีกทั้งยังช่วยลดกลิ่นอับชื้นได้เป็นอย่างดี
- **โถงหน้าบ้าน** เทพื้นคอนกรีตหน้าบ้านให้เป็นระดับเดียวกันป้องกันการสะสมและเป็นระเบียบเรียบร้อย รวมถึงปลูกต้นไม้ให้เกิดความร่มรื่น
- **พื้นที่อเนกประสงค์** เทพื้นคอนกรีตใหม่ รวมถึงผนังคอนกรีต ใสน้ำต่างให้แสงเข้ามาและถ่ายเทอากาศ ปลูกต้นไม้ให้สามารถมานั่งเล่นนอนเล่นได้ เป็นพื้นที่ๆ จะมานั่งดูทีวี ทานอาหาร พุดคุยใช้งานพื้นที่นี้กันบ่อยที่สุด

ตารางที่ 5.15 ใบประมาณราคาบ้านนางสงวน แสงทองล้วน

ลำดับ	รายการ	จำนวน	หน่วย	ราคาวัสดุของ		ค่าวัสดุและแรงงาน
				หน่วยละ(บาท)	รวม(บาท)	
1	งานเทพื้นคอนกรีต					
	-คอนกรีตผสมเสร็จ	3	ลบ.ม.	1,800	5,400	5,400
	-เหล็กตระแกรง(วายเมท)	24.5	ตร.ม.	30	735	735
2	งานผนัง					
	-อิฐบล็อกจาก	300	ก้อน	4.5	1,350	1,350
	-ปูนซีเมนต์	10	ถุง	130	130	130
	-ทรายผสม	3	ลบ.ม.	380	1,140	1,140
	-เหล็กเส้น RB 9 มม.	15	เส้น	170	2,550	2,550
	-หน้าต่างบานเดียว	2	ชุด	1,500	3,000	3,000
3	งานมุงหลังคา					
	-กระเบื้องลอนคู่	50	แผ่น	50	2,500	2,500
	-ไม้เนื้อแข็ง 3 นิ้ว X 1.5 นิ้ว X 3	10	ท่อน	400	4,500	4,500
	-ตะปู 2 นิ้ว , 3 นิ้ว	10	กก.	30	300	300
	-ไม้แบบ	8	ตร.ม.	350	2,800	2,800
	-เสาปูนสำเร็จรูป 5 นิ้ว X 5 นิ้ว	4	ต้น	800	3,200	3,200
4	งานปรับพื้นที่					
	-ลูกรัง	36	ลบ.ม.	210	7,560	7,560
<b>รวมค่าวัสดุ</b>						<b>34,665</b>
<b>ค่าแรงงาน</b>						<b>15,335</b>
<b>รวมเป็นเงินทั้งสิ้น</b>						<b>50,000</b>



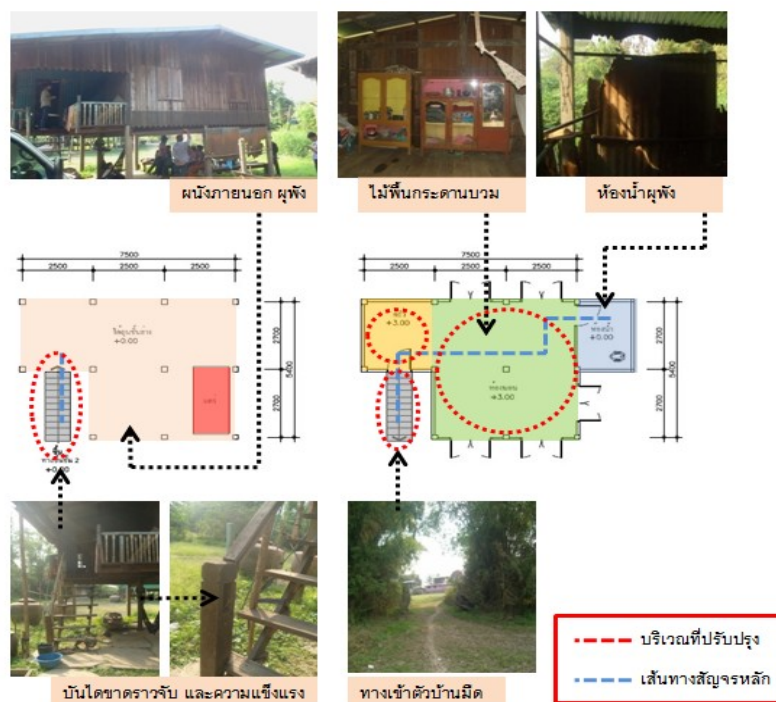
6) นางผิง ทศนจอมพงษ์ อายุ 77ปี 91 หมู่ 6 ต.ดงตะงาว อ.ดอนพุด จ.สระบุรี ตารางที่ 5.16 ช่วงเวลาในการทำกิจวัตรประจำวัน 24.00 ชม. ของ นางผิง ทศนจอมพงษ์



ภาพที่ 5.17 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของนางผิง ทศนจอมพงษ์

### วิเคราะห์กิจวัตรประจำวันและพื้นที่ที่ใช้สอย

จากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลสัมภาษณ์นางนางผิง ทศนจอมพงษ์ ด้านกิจวัตรประจำวันและการใช้พื้นที่ภายในบ้านจะพบว่าส่วนใหญ่จะใช้เวลาอยู่ที่พื้นที่โถงชั้นบนและบริเวณแคร่ชั้นล่างเป็นประจำ มักจะใช้พื้นที่ดังกล่าวในการ นั่งเล่น นอนเล่น เป็นส่วนใหญ่ รองลงมาคือห้องครัวกับห้องน้ำ สาเหตุที่นางผิงสนใจใช้พื้นที่บริเวณพื้นที่บริเวณดังกล่าวเป็นประจำเพราะเป็นส่วนบริเวณด้านบนจะค่อนข้างร้อน อากาศไม่ค่อยถ่ายเท เพราะหน้าต่างชำรุด ทำให้มักมานั่งที่แคร่ด้านล่างเป็นประจำ รวมถึงจะมานอนกลางวันที่แคร่เป็นประจำ อีกทั้งลูกหลานซึ่งอยู่ข้างบ้านมักจะมานั่งคุยกันทำให้บริเวณดังกล่าวจะมีกิจกรรม ในการพบปะพูดคุยกันเป็นประจำหรือบางทีก็จะมีเดินไปหาเพื่อนบ้าน โดยบางครั้งลูกหลานก็มารับไปอาศัยอยู่ด้วยเป็นครั้งคราว



ภาพที่ 5.18 สภาพบ้านก่อนทำการปรับปรุงของ นางนางผิง ทศนจอมพงษ์  
 ตารางที่ 5.17 สรุปข้อมูลเพื่อการปรับสภาพการอยู่อาศัยของนางผิง ทศนจอมพงษ์

1	โรคประจำตัวของผู้สูงอายุ	ตาสองข้างเริ่มเลือนกลาง	แขนขาอ่อนแรง		
2	ผลกระทบโรคต่อสภาพแวดล้อม	พื้นที่ภายในครัวโถงและโปรงเพราะอาจจะเดินชนสิ่งของภายในบ้านได้และไม่ควรให้เฟอร์นิเจอร์ภายในมีมุมหรือมีฉาก			
3	กิจกรรมที่ทำภายในและภายนอกบ้าน	บันไดทางขึ้นของเดิมไม่มีราวจับ	เพื่อนบ้านแวะมาหานั่งพูดคุยกัน	ลูกหลานแวะมาหา	ทานอาหารที่ลูกหรือหลานทำมาให้เป็นประจำ
4	ปัญหาของอาคารสภาพอาคาร	พื้นไม้ ผนังไม้ บันไดไม้ชำรุดไม่สามารถใช้งานได้เลยจากน้ำท่วมต้องสร้างใหม่ทั้งหลัง	ระดับพื้นภายนอกมีหลายระดับ อาจทำให้เกิดการสะดุดหกล้มได้ ห้องน้ำอยู่ภายนอกบ้านซึ่งอยู่คนละระดับกับตัวบ้าน จึงต้องคำนึงถึงการลงไปใช้งาน ต้องมีราวจับนำพา		
5	แนวทางการปรับปรุง	สร้างใหม่เป็นโครงสร้างปูนทั้งพื้นผนังบันได และหลังคา ให้มีความแข็งแรง	ใส่น้ำต่างเพื่อให้แสงสว่างเข้ามาภายในและยังถ่ายเทอากาศได้ดีขึ้น		
		บันไดใส่ราวจับทั้งทางขึ้นบ้านและใส่ราวจับที่บันไดทางไปห้องน้ำ	ปรับปรุงห้องน้ำใส่ราวจับ ฟิงหลังเปลี่ยนประตูใหม่เป็นบานเปิดออก		



ภาพที่ 5.19 สภาพบ้านหลังทำการปรับปรุงนางผิง ทศนจอมพงษ์

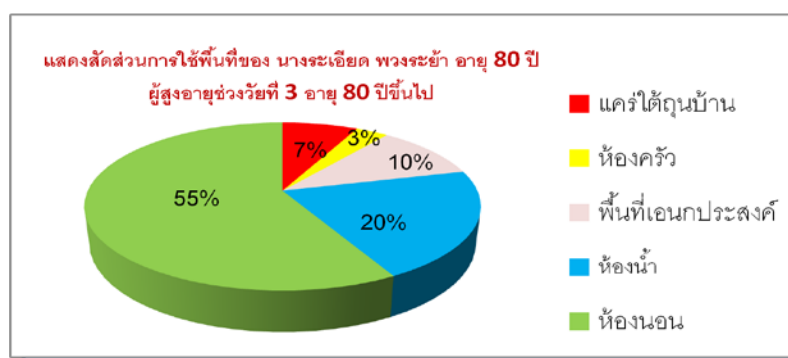
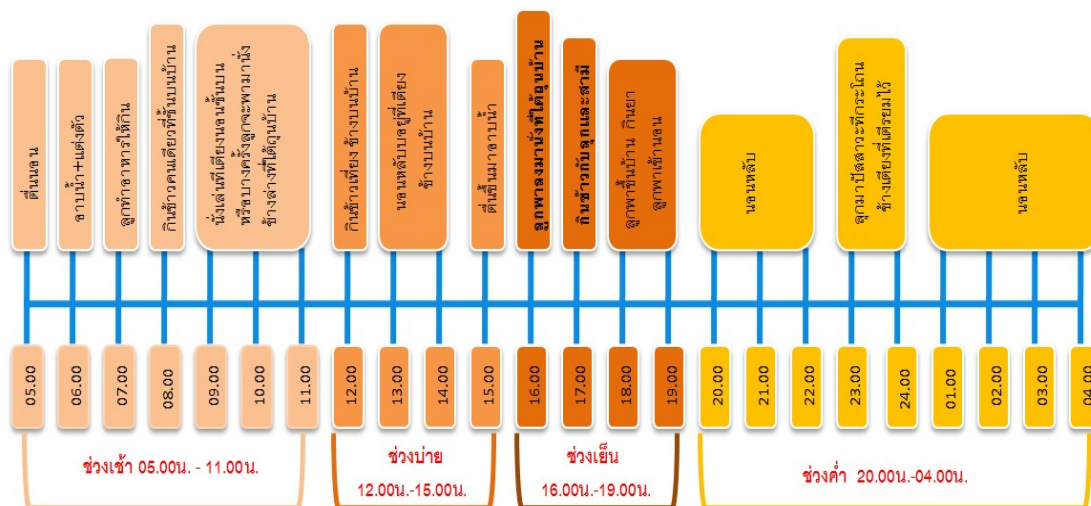
### การปรับปรุงที่อยู่อาศัยในส่วนต่างๆ ของ นางผิง ทศนจอมพงษ์ มีดังต่อไปนี้

- **สภาพบ้านหลังทำการปรับปรุงบ้าน** จะเป็นการปรับปรุงบริเวณบางส่วนให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุเพราะตัวโครงสร้างยังแข็งแรงอยู่กับผู้สูงอายุเพราะตัวโครงสร้างยังแข็งแรงอยู่
- **ห้องนอน** ห้องนอนมีปัญหาคือพื้นผุพังจึงต้องทำการเปลี่ยนพื้นไม้ใหม่ให้แข็งแรงรวมถึงเปลี่ยนหน้าต่างใหม่เพราะของเดิมชำรุดไม่สามารถเปิดได้ ทำให้ภายในห้องอับชื้น และมีดิ่งติดหลอดไฟเพิ่มภายในห้องนอน
- **ห้องน้ำ** ปูพื้นไม้ใหม่ เป็นแบบเซาะร่องให้น้ำไม่ขังเปลี่ยนผนังไม้ เปลี่ยนโถสุขภัณฑ์ ใส่วางจับไม้ใหม่ติดผนังหลังไม้ อีกทั้งใส่ประตูบานเปิด - ออก ใส่น้ำต่างบานกระทุ้ง ใสหลอดไฟเพิ่มแสงสว่างภายใน
- **ห้องครัว** ห้องครัวเปลี่ยนพื้นไม้ใหม่ ซ่อมหน้าต่างให้ใช้งานได้ การใช้งานส่วนใหญ่จะเป็นลักษณะอุ่นอาหารเพราะส่วนใหญ่ลูกหลานหรือญาติจะนำอาหารมาให้
- **โถงหน้าบ้าน** เทพื้นคอนกรีตหน้าบ้านใหม่ให้สามารถวางรองเท้าหรือล้างเท้าก่อนขึ้นไปที่บ้านบ้านด้านบนได้ ซ่อมบันไดเปลี่ยนลูกตั้งและลูกนอนไม้ และติดตั้งราวจับทั้ง 2 ข้างของทางขึ้นและลงบันได
- **พื้นที่เอนกประสงค์** เปลี่ยนพื้นไม้ใหม่และราวกันตกรอบพื้นที่เอนกประสงค์เพื่อที่จะสามารถมาใช้งานนั่งคุยนั่งเล่นกับเพื่อนบ้านได้

ตารางที่ 5.18 ใบประมาณราคากำหนดราคางานช่างงาน แสงทองล้าน

ลำดับ	รายการ	จำนวน	หน่วย	ราคาวัสดุสิ่งของ		หมายเหตุ
				หน่วยละ(บาท)	รวม(บาท)	
1	งานโครงสร้าง					
	1.1 ทราวยหยาบ	3	ลบ.ม.	442.49	1,327.47	
	1.2 หิน	3	ลบ.ม.	379.99	1,139.97	
	1.3 ปูนซีเมนต์	17	ถุง	129.99	2,209.83	
	1.4 เหล็กตะแกรง wire mesh ขนาด 4 มม. @ 0.20 ม.	30	ตร.ม.	40	1,350	(ค่าแรงงาน 150)
2	งานหลังคา					
	2.1 เหล็ก ขนาด C 100 X 50 X 20 X 3.2 มม.	7	ท่อน	1,034	9,261	(ค่าแรงงาน 2,023)
	2.2 เหล็ก ขนาด C 75 X 45 X 15 X 2.3 มม.	20	ท่อน	636	16,300	(ค่าแรงงาน 3,580)
3	งานผนัง					
	3.1 อิฐบล็อกจาก ขนาด 19 X 39 X 7 ซม.	700	ก้อน	3.15	2,205	
	3.2 ก่ออิฐบล็อกจากโปรงแสงแต่ง แนว	60	ก้อน	5.35	321	
	3.3 ปูนซีเมนต์	8	ถุง	129.99	1,039.92	
	3.4 ทราวย	1.70	ลบ.ม.	442.49	752.23	
4	งานประตู , หน้าต่าง					
	4.1 ประตูพร้อมอุปกรณ์	3	ชุด	1,800	5,400	
	4.2 หน้าต่างพร้อมอุปกรณ์	5	ชุด	1,300	6,500	
	<b>รวมเป็นเงินค่าวัสดุและ แรงงาน</b>				<b>47,806.42</b>	<b>รวมภาษี</b>
	<b>คิดเป็นเงินประมาณ</b>				<b>47,800</b>	<b>7% ไว้แล้ว</b>

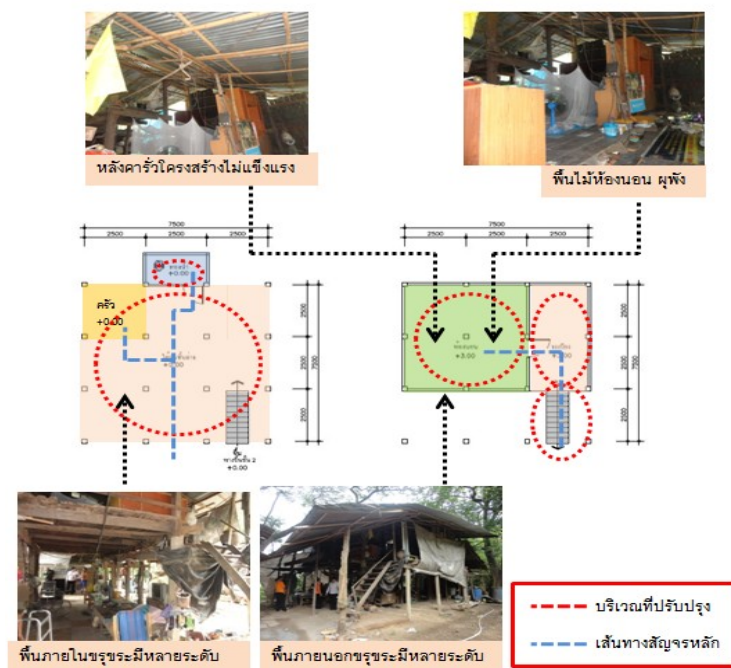
7) นางระเอียด พงระย้า อายุ 80ปี 31/1 หมู่ที่ 6 ต.หันตรา อ.บ้านหมอ จ.สระบุรี  
 ตารางที่ 5.19 ช่วงเวลาในการทำกิจวัตรประจำวัน 24.00 ชม. ของ นางระเอียด พงระย้า



ภาพที่ 5.20 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของนางระเอียด พงระย้า

วิเคราะห์กิจวัตรประจำวันและพื้นที่ใช้สอย

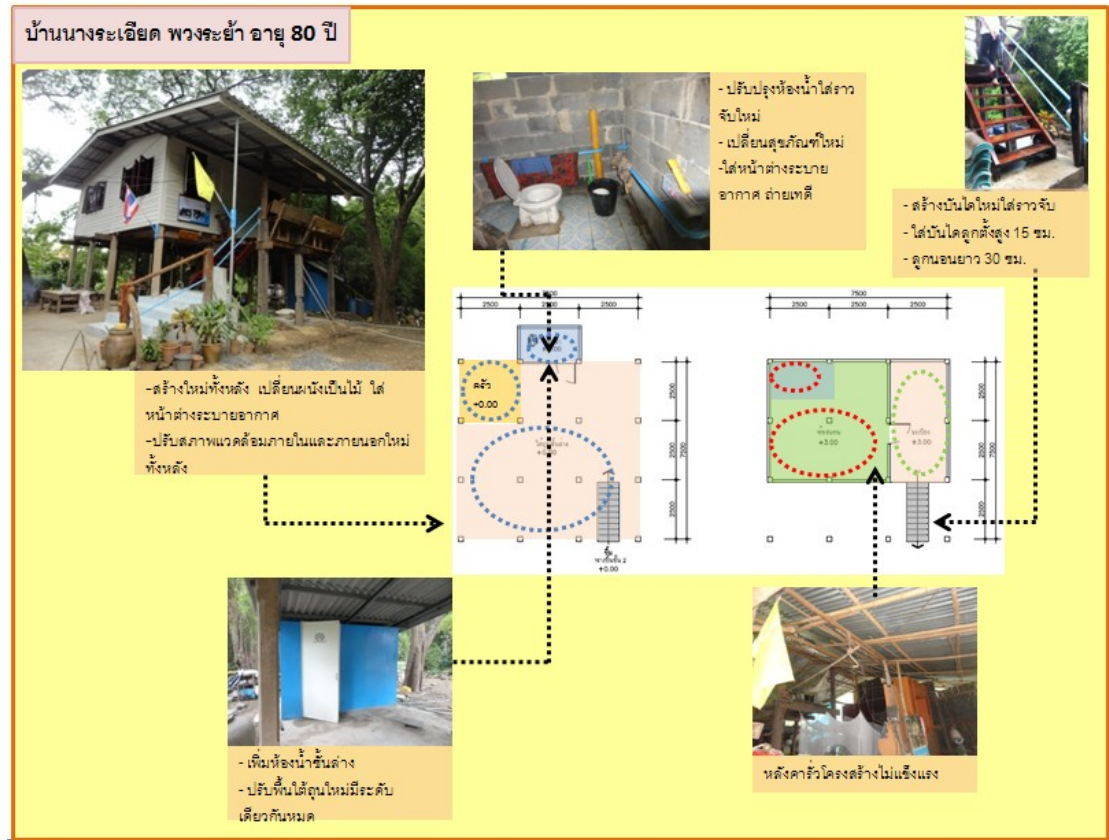
จากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลสัมภาษณ์นางระเอียด พงระย้า ด้านกิจวัตรประจำวันและการใช้พื้นที่ภายในบ้านจะพบว่าส่วนใหญ่จะใช้เวลาอยู่ที่บนห้องนอนเป็นประจำโดยหรือบางที่ลูกก็จะพามา นั่งที่พื้นที่ได้ดูบ้านในการ นั่งเล่น นอนเล่น พุดคุยกับลูกสาเหตุที่ ลูกพามาข้างล่าง เพราะเนื่องจากลูกจะทำงานที่บ้านมีอาชีพเก็บของเก่ามาขาย ทำให้จึงต้องพามา นั่งที่ ได้ดูบ้านหรือ นอนซึ่งจะสามารถดูแลได้อย่างสะดวกอีกทั้งยังมีห้องน้ำใกล้กับบริเวณแคร์ไปมาสะดวกและปลอดภัย โดยการใช้ชีวิตลูกจะดูแลทั้งอาหารการกิน และป้อนยา แต่ถ้าเป็นช่วงนอนกลางวันลูกจะประครองตัวพาขึ้นไปชั้นบน โดยภายในห้องนอนชั้นบนนั้นก็จะมี ห้องน้ำติดกับห้องนอนในการ ขับถ่ายได้อย่างสะดวก อีกทั้งยังมีเชือก ช่วยพยุงตัวในการขึ้นมาจากเตียง มีกระโถนเตรียมพร้อมไว้เพราะ นางระเอียดชอบ บ้วนเสมหะ ที่คอ ในส่วนของภายนอกบ้านก็ต้องปรับระดับพื้นให้เรียบ เพื่อป้องกันอันตรายจากการสะดุดหกล้มได้



ภาพที่ 5.21 สภาพบ้านก่อนทำการปรับปรุงของ นางระเอียด พวงระย้า

ตารางที่ 5.20 สรุปข้อมูลเพื่อการปรับสภาพการอยู่อาศัยของนางระเอียด พวงระย้า

1	โรคประจำตัวของผู้สูงอายุ	ความดัน	เครียด		
2	ผลกระทบโรคต่อสภาพแวดล้อม	พื้นที่ภายในครัวโถงและโปรงเพราะอาจจะเดินชนสิ่งของภายในบ้านได้และไม่ควรให้เฟอร์นิเจอร์ภายในมีมุมหรือมีฉาก			
3	กิจกรรมที่ทำภายในและภายนอกบ้าน	อยู่ที่โถงใต้ถุนบ้าน เป็นครั้งคราวเพราะลูกจะทำงานอยู่ด้านล่าง	ลูกช่วยพาขึ้นลงบันไดเป็นครั้งคราว	นอนกลางวัน ที่แคร่ใต้ถุนบ้าน	ทานอาหารที่บริเวณเตียงนอน
4	ปัญหาของอาคารสภาพอาคาร	พื้นไม้ ผนังไม้ บันไดไม้ ชำรุดไม่สามารถใช้งานได้เลยจากน้ำท่วม ต้องสร้างใหม่ทั้งหมด	ระดับพื้นภายนอกบ้านมีหลายระดับ ขรุขระ อาจทำให้เกิดอันตรายการสะดุดหกล้มได้ เวลาลงมาข้างล่างบ้านไม่มีห้องน้ำต้องขึ้นไปใช้ห้องน้ำข้างบนจึงไม่ค่อยถนัด		
5	แนวทางการปรับปรุง	สร้างใหม่เป็นโครงสร้างครึ่งตึกครึ่งไม้ ผนัง เสา หลังคา สร้างบันไดขึ้นชั้น 2 ใหม่ใส่ราวจับให้มีความปลอดภัย	ปรับพื้นภายนอกบ้านให้มีระดับเสมอกันทั้งหมด		
		สร้างห้องน้ำใหม่ชั้นล่างทำให้สะดวกในการใช้งานเมื่อมานั่งทำกิจกรรมข้างล่าง	ปรับปรุงห้องน้ำใส่ราวจับ ฟิงหลัง เปลี่ยนประตูใหม่เป็นบานเปิดออก		



ภาพที่ 5.22 สภาพบ้านหลังทำการปรับปรุงของ นางระเอียด พวงระย้า

การปรับปรุงที่อยู่อาศัยในส่วนต่างๆ ของ นางระเอียด พวงระย้า มีดังต่อไปนี้

- **สภาพบ้านหลังทำการปรับปรุง** จะเป็นการสร้างใหม่ทั้งหลัง เพราะบ้านผู้สูงอายุทั้งหมดทั้งหลัง
- **ห้องนอน** ห้องนอนจะอยู่ชั้น 2 ของตัวบ้านโดยปรับปรุงสร้างใหม่หมดโดยใช้ไม้ในการทำพื้น และผนัง ตัวบริเวณห้องนอนจะติดกับห้องน้ำ ให้สามารถใช้งานได้โดยสะดวก บริเวณเตียงนอนจะจัดให้ใกล้กับหน้าต่างให้สามารถนอนเห็นวิวภายนอกได้ เพราะผู้สูงอายุวัยปลายมักจะนอนที่เตียงบ่อยและนาน จึงอาจจะเหงาและเบื่อได้เมื่ออยู่คนเดียว ส่วนอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่างๆ จะอยู่ข้างเตียงเช่น กระโถน แก้วน้ำดื่ม พานชนะ ถ้วยจาน ยารักษาโรคประจำตัว จึงต้องมีพื้นที่วางของสิ่งนี้ให้ใช้ได้สะดวก
- **ห้องน้ำ** ปรับปรุงห้องน้ำข้างบนใหม่ เปลี่ยนสุขภัณฑ์ใหม่ ใส่ง่ายจับ ใส่ง่ายต่างให้แสงเข้ามาเปลี่ยนเป็นประตูเปิด-ออก และสร้างห้องน้ำใหม่อีก 1 ห้องที่ข้างล่างเพราะพอเวลาลูกพานางระเอียดลงมาที่บ้านก็สามารถเข้าห้องน้ำที่ข้างล่างได้สะดวกกว่าที่จะต้องพาขึ้นไปด้านบนบ้าน โดยใช้พื้นคอนกรีตและผนังคอนกรีต ใส่ง่ายจับ ใส่ง่ายประตูเปิด-ออก
- **ห้องครัว** ห้องครัวจะอยู่ด้านล่างตรงใต้ถุนติดกับห้องน้ำบริเวณนี้นางระเอียดแทบจะไม่ได้ใช้งานเลยนอกจากถ้าลงมาข้างล่างแล้วไปหยิบน้ำทานเอง ส่วนใหญ่จะเป็นลูกทำกับข้าว

หรือซักร้างในบริเวณดังกล่าว ลักษณะครัวเป็นครัวไทยเปิดโล่งระบายอากาศไม่มีผนังกั้น  
พื้นเป็นคอนกรีตระดับเดียวกันหมด

- **โถงใต้ถุนบ้าน** เทพื้นคอนกรีตทั้งพื้นที่ใหม่ให้มีระดับเดียวกันหมด เพื่อเชื่อมต่อกับส่วน  
ห้องครัวและห้องน้ำโดยจะนำแคร่มาวางเพื่อนั่งเล่นนอนเล่น หรือรับประทานอาหาร  
ข้างล่างได้ ถ้านางระเียดได้ลงมาข้างล่างก็จะอยู่ที่บริเวณนี้ รวมถึงบันไดสร้างใหม่ ใช้น้  
มาทำลูกนอนและแม่บันได และติดตั้งราวจับที่บันไดด้วย
- **พื้นที่นอกประสงค์** เป็นพื้นที่ตรงชั้น2ที่ขึ้นบันไดมาจะเจอบริเวณดังกล่าวของบ้านโดย  
เป็นพื้นไม้ มีเก้าอี้ไม้สำหรับนั่งเล่น นอนเล่นได้แต่ส่วนใหญ่จะเป็นลูกหลานมากกว่าที่มา  
ใช้งาน นางระเียดจะมาใช้งานเป็นบางครั้งคราว

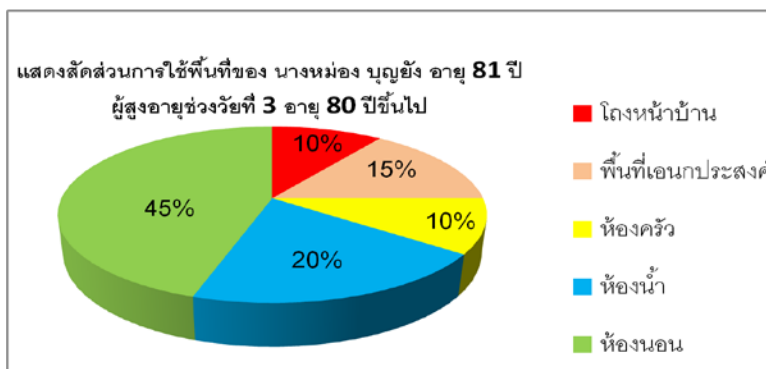
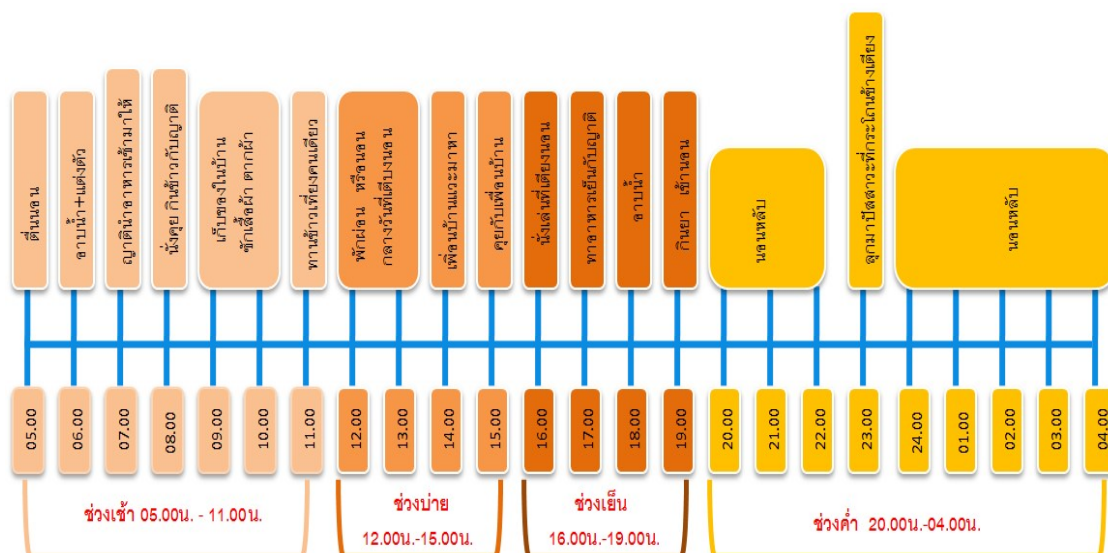
ตารางที่ 5.21 ใบประมาณราคาบ้านนางระเียด พวงระย้า

ลำดับ	รายการซ่อมแซม	จำนวน	หน่วย	ราคาวัสดุสิ่งของ		ค่าวัสดุและค่าแรง
				หน่วยละ(บาท)	รวม(บาท)	
1	เสา คสล. สำเร็จรูป ขนาด 0.15X0.15 เมตร ยาว 3เมตร	4	ต้น	702	2,808	2,808
2	คร่าวไม้ขนาด 1 ½ X 3 นิ้ว ยาว 3 เมตร	12	ท่อน	250	3000	3000
3	คานไม้ขนาด 2 X 8 นิ้ว	4	ท่อน	4,420	17,680	17,680
4	พื้นไม้ขนาด 1 X8 นิ้ว ยาว 2.50 เมตร	26	ท่อน	250	6,500	6,500
5	ตงไม้ขนาด 1 ½ X6 นิ้ว	14	ท่อน	630.50	8,827	8,827
6	ปูนซีเมนต์ผสม	6	ถุง	140	840	840
7	บล็อกคอนกรีต	100	ก้อน	5	500	500
8	ตะปู	7	กก.	72.89	510.24	510.24
9	ตะปูตอกสังกะสี	10	กล่อง	16.41	164.06	164.06
10	ทรายหยาบ	3	ลบ.ม.	537.62	1,612.85	1,612.85
11	หิน	2	ลบ.ม.	461.68	923.36	923.36
12	เหล็กแผ่นเคลือบสังกะสี หนา 0.20 มม. ขนาด 2.5 X 5 ฟุต	125	ฟุต	26.73	3,341	3,341
13	นอตหัวกลมยึดไม้ ขนาด เส้นผ่าศูนย์กลาง 9 มม.	8	ตัว	12.16	97.24	97.24
	<b>รวมเป็นเงินทั้งสิ้น</b>					<b>46,803.75</b>



8) นางหม่อม บุญย้ง อายุ 81ปี หมู่ที่ 3 ต.บ้านครัว อ.บ้านหมอ จ.สระบุรี

ตารางที่ 5.22 ช่วงเวลาในการทำกิจกรรมประจำวัน 24.00 ชม. ของ นางหม่อม บุญย้ง



ภาพที่ 5.23 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของนางหม่อม บุญย้ง

วิเคราะห์กิจกรรมประจำวันและพื้นที่ใช้สอย

จากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลสัมภาษณ์ นางหม่อม บุญย้ง ด้านกิจกรรมประจำวันและการใช้พื้นที่ภายในบ้านจะพบว่า จะใช้เวลาอยู่ที่พื้นเตียงนอนชั้นล่างเป็นประจำและมักใช้พื้นที่ดังกล่าว นั่งเล่น นอนเล่น รวมถึงทานข้าวที่บริเวณเตียง รองลงมาคือห้องน้ำกับห้องครัว

สาเหตุที่ นางสงวน แสงทองล้วน ใช้พื้นที่นี้เพราะมีโรคเกี่ยวกับไขข้อเสื่อม ทำให้ลุกไปไหนไม่ค่อยสะดวกจากโดยบ้านเป็นไม้ชั้นเดียว การใช้ชีวิตส่วนใหญ่จะมีญาติแวะมาดูแลโดยนำอาหารมาให้เป็นประจำเพราะอยู่บ้านข้างเคียง ไม่สามารถเดินไปมาได้ ทำให้บริเวณเตียงจะต้องมีสิ่งอำนวยความสะดวกหลัก ครบ เช่น อาหาร ยารักษาโรค น้ำดื่ม เข็มช่วยพยุงตัว และกระโถน ปัสสาวะฉุกเฉิน เป็นต้น



ภาพที่ 5.24 สภาพบ้านก่อนทำการปรับปรุงของ นางหม่อง นุญยัง

ตารางที่ 5.23 สรุปข้อมูลเพื่อการปรับสภาพการอยู่อาศัยของนางหม่อง นุญยัง

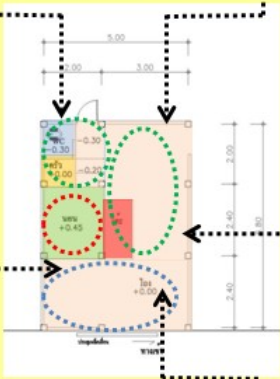
1	โรคประจำตัวของ ผู้สูงอายุ	ความจำสั้น ชีตัม	ไขข้อเสื่อม	
2	ผลกระทบโรคต่อ สภาพแวดล้อม	พื้นที่ภายในครัวโถงและโปรงเพราะอาจจะเดินชนสิ่งของภายในบ้านได้และไม่ ควรให้เฟอร์นิเจอร์ภายในมีมุมหรือมีฉาก		
3	กิจกรรมที่ทำ ภายในและ ภายนอกบ้าน	อยู่คนเดียวเป็นประจำ ใน บ้าน นั่งเล่น นอนเล่น	พูดคุยกับเพื่อนบ้านที่ แวะมาหาบ้าง	ลुकนำอาหารมาให้ ทานทุกวัน
4	ปัญหาของอาคาร สภาพอาคาร	น้ำท่วมทุกปี ทำให้เวลาช่วง น้ำท่วมไม่สามารถเข้ามาใช้ งานในบ้านได้	ระดับพื้นภายในบ้านมีหลายระดับ ขรุขระ อาจทำให้เกิดอันตรายการสะดุดหกล้มได้ ภายในบ้านและห้องน้ำมีดีไม่ค่อยสะดวก ในการใช้งานเพราะอาจเดินชนได้	
5	แนวทางการ ปรับปรุง	สร้างห้องนอนใหม่ชั้น2ขึ้น ใหม่เป็นห้องนอนโดยเฉพาะ และสร้างบันไดขึ้นใหม่จาก ตัวบ้าน เพื่อเวลาน้ำท่วมก็ สามารถไปใช้งานได้	ปรับระดับเทพื้นใหม่ภายในบ้านให้มีระดับ เสมอกันทั้งหมดรวมถึงบริเวณเตียงนอนด้วย ปรับปรุงห้องน้ำใส่ราวจับ เปลี่ยนประตูใหม่เป็น บานเปิดออก ใส่หลอดไฟให้สว่างเพียงพอ	

**นางหม่อม บุญยัง อายุ 81 ปี**

- ปรับปรุงห้องน้ำในราวจับใหม่
- เปลี่ยนสุขภัณฑ์ใหม่
- ประตูเข้าห้องน้ำเป็นประตูเปิดออก
- มีหน้าต่างระบายอากาศถ่ายเทดี




- ปรับระดับพื้นภายนอกบ้านให้เท่ากันภายในบ้าน
- ใส่หน้าต่างระบายอากาศ
- เพิ่มพื้นที่ชั้น 2 เป็นห้องนอนเพื่อเวลาน้ำท่วม

- บริเวณเตียงนอนระดับเดียวกัน
- ใส่บันไดขึ้นเตียงใหม่ให้เตียงสูงไป



- ปรับระดับพื้นภายในบ้านให้มีระดับเดียวกัน
- ใส่ช่องแสงทำให้ภายในสว่างขึ้น



- ทางเข้าบ้านปรับเป็นระดับเดียวกัน
- มีแสงสว่างเข้ามาเพียงพอ ไม่อับชื้น
- เพิ่มบันไดขึ้นชั้น 2 ติดตั้งราวจับ



--- บริเวณที่ใช้งานบ่อยที่สุด  
--- บริเวณที่ใช้งานปานกลาง  
--- บริเวณที่ใช้งานน้อยที่สุด

ภาพที่ 5.25 สภาพบ้านหลังทำการปรับปรุงของ นางหม่อม บุญยัง

### การปรับปรุงที่อยู่อาศัยในส่วนต่างๆ ของนางหม่อม บุญยัง มีดังต่อไปนี้

- **สภาพบ้านหลังทำการปรับปรุงบ้าน** จะเป็นการปรับปรุงบริเวณบางส่วนให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุเพราะตัวโครงสร้างยังแข็งแรงอยู่
- **ห้องนอน** ห้องนอนจะอยู่บริเวณกลางบ้านใกล้กับห้องน้ำโดยมีระดับเตียงสูงขึ้นมาจากพื้นห้อง 60 ซม สามารถขึ้นลงเองได้อย่างสะดวก บริเวณเตียงจะมีอุปกรณ์ที่จำเป็นต่างๆ โดยรอบ เช่น ยารักษาโรค น้ำดื่ม โถปัสสาวะ รวมถึงมีเชือกที่ขึงไว้กับข้อเพื่อคอยช่วยพยุงตัวขึ้นมาจากที่นอน มีหน้าต่างอยู่ด้านข้างทำให้สามารถมองออกไปเห็นวิวข้างนอกได้ทำให้ไม่เบื่อหรือเหงา และเพิ่มห้องนอนอีก 1 ห้องที่ชั้น 2 โดยสร้างบันไดใส่ราวจับขึ้นชั้น 2 เพราะตัวบ้านน้ำจะท่วมทุกปี ห้องนอนชั้น 2 จะมีขนาดไม่ใหญ่มากโดยใส่หน้าต่าง ติดหลอดไฟ
- **ห้องน้ำ** ซ่อมแซมห้องน้ำใหม่หมดเปลี่ยนโถสุขภัณฑ์ใหม่ ปรับระดับพื้นห้องน้ำใหม่ให้มีระดับเดียวกัน ใส่หลอดไฟเพราะภายในมืดมาก ใส่หน้าต่างเพิ่ม ติดตั้งราวจับเพิ่มทั้ง 2 ด้าน เปลี่ยนเป็นประตูเปิด-ออก

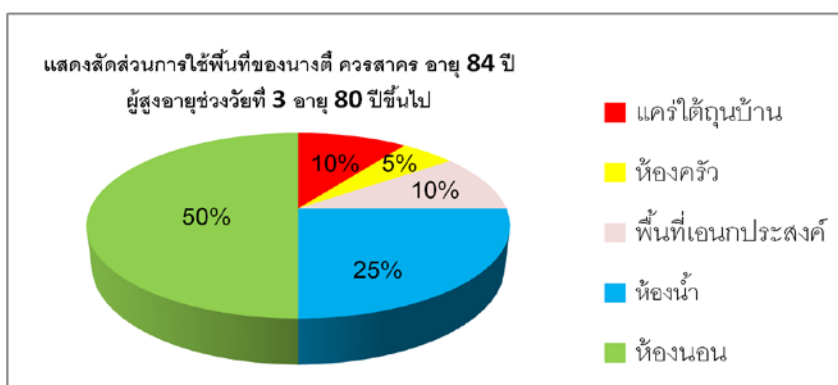
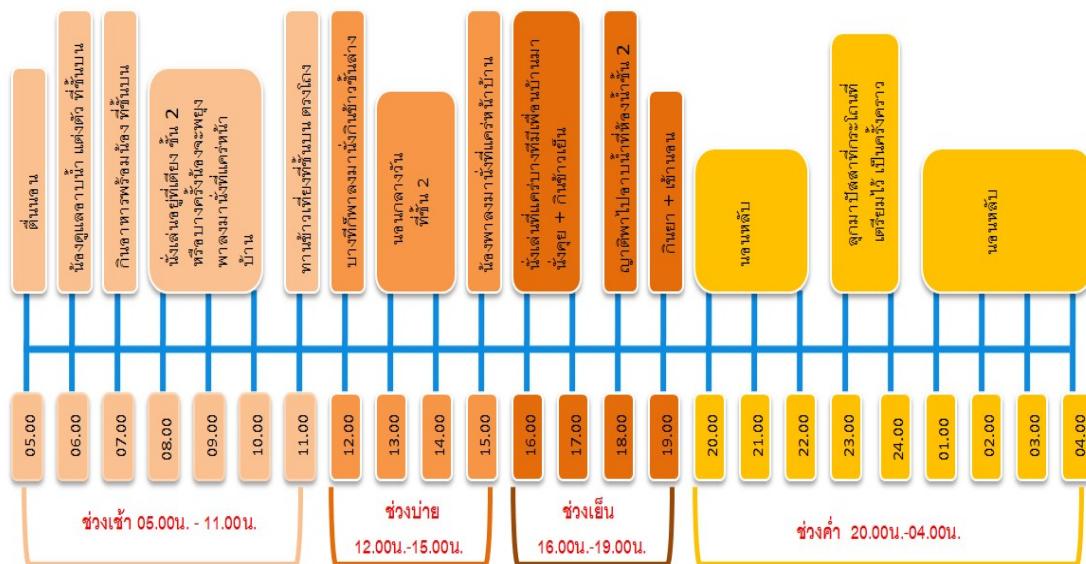
- **ห้องครัว** ห้องครัวจะอยู่ติดกับเตียงสามารถอุ่นอาหารเองหรือทำกับข้าวได้ในบ้างครั้งแต่ส่วนใหญ่จะหุงข้าวแล้วให้ลูกหรือหลานเอาอาหารมาให้มากกว่าที่จะทำเอง การปรับปรุงจึงแค่ปรับระดับพื้นใหม่ ให้มีระดับเท่าพื้นห้องนอนป้องกันอันตรายจากการสะดุดได้
- **โถงหน้าบ้าน** เทพื้นคอนกรีตทั้งพื้นที่ใหม่ให้มีระดับเดียวกันหมด เพื่อเชื่อมต่อกับส่วนภายนอกบ้านและภายในบ้าน ติดตั้งหลอดไฟเพิ่มเพื่อความสว่างที่หน้าบ้าน
- **พื้นที่นอกประสงค์** เป็นพื้นที่โล่งส่วนใหญ่จะเอาไว้เก็บของเพราะ นางระเอียด ส่วนใหญ่จะนอนหรือนั่งที่เตียงบริเวณนี้จึงแทบไม่ได้ใช้งานนอกจากญาติจะมานั่งที่บริเวณนี้

#### ตารางที่ 5.24 ใบประมาณราคาบ้านนางหม่อม บุญยัง

ลำดับที่	รายการ	จำนวน	หน่วย	ราคาวัสดุสิ่งของ		ค่าวัสดุและแรงงาน
				ราคาต่อหน่วย	จำนวนเงิน	
1	ปูนซีเมนต์	45	ถุง	120	5,400	5,400
2	ทรายหยาบ	4	ม <sup>3</sup>	413	1,652	1,652
3	หิน	3	ม <sup>3</sup>	150	450	450
4	ไม้แบบ	10	467	4,670	4,670	
5	เสาสำเร็จรูป	1	ท่อน	550	550	550
6	ไม้ขนาด 1 1/2" X 3" X 3 ม.	5	ท่อน	234	1,170	1,170
7	ไม้ขนาด 1 1/2" X 5" X 5 ม.	2	ท่อน	850	1,700	1,700
8	กระเบื้องแผ่นเรียบหนา 6 มม.	3	แผ่น	210	420	420
9	ประตูพร้อมวงกบขนาด 1.00 X 2.00 ม.	1	ชุด	3,500	3,500	3,500
10	ประตูพร้อมวงกบ	1	ชุด	2,800	2,800	2,800
11	หน้าต่างบานเกล็ด	7	ชุด	2,800	19,600	19,600
12	เหล็ก wire - mesh	49	ม <sup>2</sup>	43	2,107	2,107
13	เหล็ก 6 มม.	20	เส้น	53	1,060	1,060
14	อิฐบล็อค	600	ก้อน	2.95	1,770	1,770
15	สังกะสี 6 ฟุต	10	แผ่น	114	1,140	1,140
16	สังกะสี 10 ฟุต	5	แผ่น	190	950	950
17	อื่นๆ	LS	-	-	-	3,000
18	ค่าแรงคิด 30%	LS	-	-	-	17,315
	ภาษี 7%	-	-	-	-	5,252.24
	<b>รวมเป็นเงิน</b>					<b>80,284.24</b>
	<b>ขอคิดเพียง</b>					<b>80,000</b>

9) นางตี วรรสาคร อายุ 84ปี 44 หมู่ 1 ตำบลดงตะงาว อำเภอดอนพุด จังหวัดสระบุรี

ตารางที่ 5.25 ช่วงเวลาในการทำกิจวัตรประจำวัน 24.00 ชม. ของ นางตี วรรสาคร

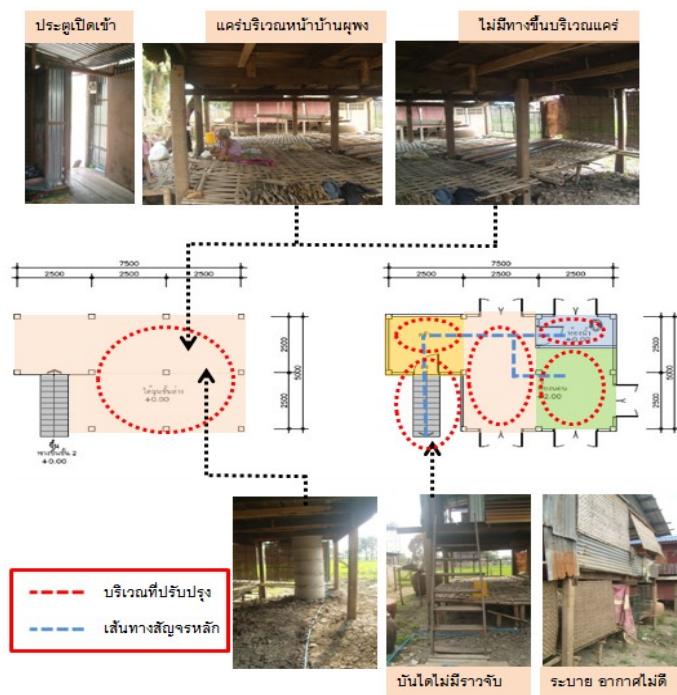


ภาพที่ 5.26 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของนางตี วรรสาคร

วิเคราะห์กิจวัตรประจำวันและพื้นที่ใช้สอย

จากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลสัมภาษณ์นางตี วรรสาคร ด้านกิจวัตรประจำวันและการใช้พื้นที่ภายในบ้านจะพบว่าส่วนใหญ่จะใช้เวลาอยู่ที่พื้นเตียงนอนชั้นบนเป็นประจำและแคร่ด้านล่างเป็นครั้งคราวโดยจะใช้พื้นที่นี้ในการ นั่งเล่น นอนเล่น เป็นส่วนใหญ่ รวมถึงทานข้าวที่บริเวณนี้ด้วย สาเหตุที่ นางตี วรรสาคร ใช้พื้นที่บริเวณดังกล่าวเป็นประจำเพราะหลังค่อมเดินไม่ค่อยสะดวกแต่ยังมีแรงที่จะ นั่ง ลูกขึ้น นอนเองได้บ้าง โดยปกติจะนอนอยู่ที่บริเวณเตียงชั้น 2 นอกจากบางวันน้องชายจะพุงตัวพาลงมานั่งที่แคร่ใต้ถุนบ้านบ้างในแต่ละวัน แต่ที่ไม่สะดวกคือ

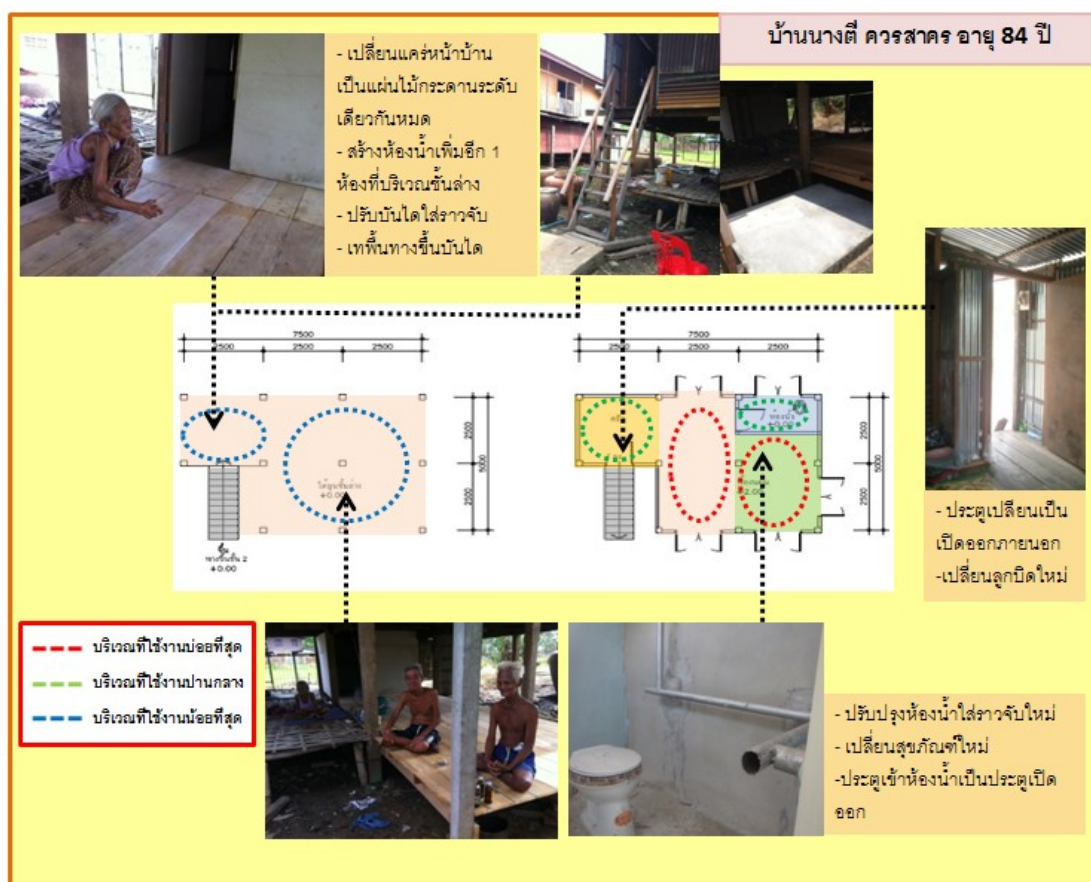
เวลานางตีต้องเข้าห้องน้ำต้องพาเดินขึ้นเดินลงโดยส่วนของเตียงชั้น 2 จะมีสิ่งอำนวยความสะดวกหลัก ครบ เช่น อาหาร ยารักษาโรค น้ำดื่ม เชือกช่วยพยุงตัว และกระโถนปัสสาวะฉุกเฉิน เป็นต้น



ภาพที่ 5.27 สภาพบ้านก่อนทำการปรับปรุงของนางตี ควรรสาคร

ตารางที่ 5.26 แสดงผังการใช้ประโยชน์ที่อยู่อาศัยของนางตี ควรรสาคร

1	โรคประจำตัวของผู้สูงอายุ	การเคลื่อนไหว	เดินไม่ค่อยถนัด หลังค่อม	
2	ผลกระทบโรคต่อสภาพแวดล้อม	เดินหลังค่อมเวลาลงบันไดต้องมีคนดูแลคอยช่วยพาลงมาข้างล่างหรือพาไปที่ต่างๆ	เข้าห้องน้ำต้องใช้ส้วมนั่งยอง จึงจะถนัดเพราะหลังค่อม	
3	กิจกรรมที่ทำภายในและภายนอกบ้าน	อยู่ที่เตียงเป็นประจำ ในบ้าน นั่ง กินข้าว นอนเล่นที่บริเวณดังกล่าว	บางทีน้องชายก็พาลงมานั่งที่บริเวณแคร่ข้างล่างเพราะสามารถดูแลได้ แต่ไม่บ่อย	รับประทานอาหารที่บริเวณเตียงเป็นประจำ
4	ปัญหาของอาคารสภาพอาคาร	พื้นไม้ชั้น 2 ชำรุด ขรุขระ ภายในห้องนอนมืด	สร้างห้องน้ำที่ชั้นล่าง จะได้ใช้งานอย่างสะดวก ในเวลาลงมาข้างล่าง เพราะบางครั้งผู้ดูแลอยู่ชั้นล่าง	
		บันไดขึ้นบ้านขาดราวจับ ทั้ง 2 ข้าง	แคร่ที่ชั้นล่าง ผูกฟุงเวลานั่งอาจจะบาดเจ็บ รวมถึงทางขึ้นแคร่ไม่มีจึงอาจเกิดอันตรายได้	
5	แนวทางการปรับปรุง	เปลี่ยนพื้นไม้ใหม่ที่ชั้น 2 ให้มีระดับเดียวกัน ซ่อมแซมหน้าต่างให้สามารถใช้งานได้ จะได้มีแสงเข้ามาภายในห้องนอนเพียงพอ	สร้างห้องน้ำใหม่เป็นส้วมนั่งยองเหมาะกับการใช้งานของผู้สูงอายุ	
		ปรับปรุงบันไดใส่ลูกตั้งลูกนอนใหม่ใส่ราวจับ	เปลี่ยนเป็นแผ่นไม้เป็นแคร่ใหม่	



ภาพที่ 5.28 สภาพบ้านหลังทำการปรับปรุงของ นางตี ศรศาสตร์

### การปรับปรุงที่อยู่อาศัยในส่วนต่างๆ ของนางหม่อม บุญยัง มีดังต่อไปนี้

- **สภาพบ้านหลังทำการปรับปรุงบ้าน** จะเป็นการปรับปรุงบริเวณบางส่วนให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุเพราะตัวโครงสร้างยังแข็งแรงอยู่
- **ห้องนอน** ห้องนอนจะอยู่บริเวณชั้น 2 ของตัวบ้านโดยมีลักษณะเป็นโถงโล่งไม่มีห้องกั้น แต่จะกางมุ้งในการนอน โดยบริเวณรอบเตียงจะมีอุปกรณ์เพื่อความสะดวกในการใช้งาน เช่น บริเวณข้างเตียงจะมีอุปกรณ์ที่จำเป็นต่างๆ ยารักษาโรคประจำตัว น้ำดื่ม โถปัสสาวะ รวมถึงมีเชือกที่ขึงไว้กับชื่อเพื่อกอช่วยพยุงตัวขึ้นมาจากที่นอน การปรับปรุงจะมีคือเปลี่ยนพื้นไม้ใหม่หมดทั้งชั้น 2 เพราะของเดิมมีหลายระดับที่บริเวณพื้นอาจก่อให้เกิดอันตรายจากการสะดุดได้ รวมถึงติดตั้งหลอดไฟใหม่ให้มีความสว่างเพียงพอ
- **ห้องน้ำ** จะมี 2 ส่วนโดยส่วนแรกจะทำการปรับปรุงที่บริเวณชั้นบนโดยการเปลี่ยนสุขภัณฑ์ใหม่ เปลี่ยนประตูเป็นบานเปิด-ออก อีกส่วนคือทำห้องน้ำเพิ่มอีก 1 ห้องที่บริเวณชั้นล่างซึ่งสาเหตุที่สร้างอีก 1 ห้องเพราะ ชั้นล่างส่วนใหญ่ของชายของนางตี มักจะมานั่งข้างล่างที่บริเวณแคร์เป็นประจำและบางทีก็จะพานางตีลงมาด้วยเป็นครั้งคราว ทำให้เวลาเข้า

ห้องน้ำข้างบนไม่สะดวกที่จะต้องขึ้น ลงเป็นประจำ จึงสร้างห้องน้ำใหม่อีก 1 ห้อง โดยมีลักษณะเชื่อมต่อกับครัวที่สร้างขึ้นมาใหม่ให้สามารถเข้าห้องน้ำจากบริเวณครัวที่นั่งได้เลย ทำให้สะดวกและปลอดภัยในการใช้งาน

- **ห้องครัว** ห้องครัวจะอยู่ชั้นบน ส่วนใหญ่คนที่ใช้งานจะเป็นน้องชายของนางตีมากกว่าซึ่งปกติจะมักทำอาหารให้นางตีทานเป็นประจำอยู่แล้ว การปรับปรุงจะเปลี่ยนแค่พื้นไม้ใหม่ เพราะของเดิมไม้ที่พื้นจะผุพังอาจทำให้เกิดอันตรายได้
- **โถงหน้าบ้าน** เทพื้นคอนกรีตตรงทางขึ้นบันไดใหม่ให้เชื่อมต่อถึงทางขึ้นครัวได้ถนัดบ้าน เพราะ ทำให้สะดวกและปลอดภัยเพราะมีระดับเดียวกันในการเชื่อมต่อทั้ง2พื้นที่
- **พื้นที่นอกประสงค์** ทำการเปลี่ยนพื้นไม้ใหม่เพราะของเก่าไม้ที่พื้นจะผุพังทั้งหมด อีกทั้งทำการซ่อมแซมหน้าต่างของเดิมที่ชำรุดผุพังใหม่ให้สามารถถ่ายเทอากาศได้ และมีแสงสว่างเข้ามาภายในบ้าน

ตารางที่ 5.27 ใบประมาณราคาบ้านนางตี ครัวสาคร

ลำดับ	รายการ	จำนวน	หน่วย	ราคาวัสดุสิ่งของ		หมายเหตุ
				หน่วยละ(บาท)	รวม(บาท)	
1	ไม้ 1.5" X 3" ยาว 3.00 ม.	60	ท่อน	219	13,140	
2	สังกะสี ขนาด 8 ฟุต	60	แผ่น	185	11,100	
3	ตะปูสังกะสี	15	กล่อง	25	375	
4	ไม้ฝาสำเร็จรูป 6" X 3.00 ม.	170	แผ่น	110	18,700	
5	กระเบื้องแผ่นเรียบ	6	แผ่น	220	1,320	
6	ตะปู	5	กก.	55	275	
7	วงกบหน้าต่าง 0.60X0.60X1.00 ม.	2	ชุด	1,350	2,700	
8	บานหน้าต่าง 0.60 X 1.00 ม.	4	บาน	520	2,080	
9	มือจับ	4	อัน	10	40	
10	กลอน 3 นิ้ว	8	ตัว	10	80	
11	บานพับขนาด 3 นิ้ว	12	ตัว	16	192	
	<b>รวมเป็นเงินทั้งสิ้น</b>				<b>50,000</b>	



### 5.3 สรุปผลการวิเคราะห์พื้นที่ใช้สอยภายในและภายนอกของผู้สูงอายุที่ต้องทำการปรับปรุงและสภาพการใช้งานดังต่อไปนี้

จากการวิเคราะห์สำรวจและสังเกตจะพบว่าผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัยส่วนใหญ่จะมีการใช้งานของพื้นที่ภายในที่อยู่อาศัย และลักษณะของการใช้ชีวิตประจำวันที่แตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับความแข็งแรง ของช่วงวัย อายุ อาจจะเป็นในส่วนของเรื่องของการออกกำลังกาย จิตใจ โรคภัย ขึ้นอยู่กับการดูแลรักษา รวมถึงการทำกิจกรรมหรือกิจวัตรประจำวันในสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวัน ต่างๆ รวมถึงฐานะที่ค่อนข้างยากจน

ส่วนของพื้นที่บริเวณภายในและภายนอกบ้านที่ต้องทำการปรับปรุง จะเห็นได้ว่าส่วนที่สำคัญที่สุดจากตารางคือบริเวณห้องน้ำเป็นสิ่งที่ต้องปรับปรุงมากที่สุดและต้องปรับปรุงทั้งหมด 9 หลังเพราะสภาพห้องน้ำเดิมไม่เหมาะกับผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัยเลย ทั้งความปลอดภัยและการใช้งาน ส่วนที่ต้องปรับปรุงรองลงมาคือบริเวณโถงหน้าบ้าน , ใต้ถุนบ้าน , บันไดทางขึ้นบ้าน เพราะส่วนนี้เป็นส่วนที่ผู้สูงอายุมักมานั่งเล่น นอนเล่น พูดคุยกับเพื่อนบ้านเป็นประจำ จึงต้องปรับปรุงให้เหมาะสมทั้งระดับพื้นและสิ่งกีดขวาง ไม่ให้เกิดอันตราย ส่วนต่อไปคือห้องนอน ซึ่งห้องนอนส่วนใหญ่จะค่อนข้างมืดไม่ค่อยมีอากาศถ่ายเท และควรมีพื้นที่สำหรับผู้ดูแลให้สามารถช่วยเหลือผู้สูงอายุได้อย่างสะดวก ส่วนสุดท้ายคือห้องครัวและพื้นที่อเนกประสงค์จะมีการปรับปรุงน้อยที่สุด เพราะผู้สูงอายุจะใช้พื้นที่บริเวณนี้น้อยที่สุด หรืออย่างมากก็ครั้งคราว แต่ก็ต้องคำนึงความปลอดภัยของระดับพื้น และ ความปลอดภัยมาเป็นอันดับแรก

ตารางที่ 5.28 แสดงรายการพื้นที่ภายในและภายนอกบ้านที่ต้องทำการปรับปรุงของผู้สูงอายุ  
3 ช่วงวัย วัยต้น วัยกลาง และ วัยปลาย ทั้งหมดจำนวน 9 หลัง

พื้นที่ที่ต้องทำการปรับปรุง	ช่วงวัยที่ 1 อายุ 60-69 ปี			ช่วงวัยที่ 2 อายุ 70-79 ปี			ช่วงวัยที่ 3 อายุ 80 ปีขึ้นไป		
	60 ปี	65 ปี	69 ปี	72 ปี	76 ปี	77 ปี	80 ปี	80 ปี	84 ปี
	1. นาง สมจิต จุลปะ	2. นาง แสง อึ้งนิก	3. นาง ละม่อม ทรัพย์ถาวร	4. นาย สนิท กลิ่นแก้ว	5. นาย สงวน แสงทองล้วน	6. นาง ผง ทัศนจอมทอง	7. นาง ระเอียด พวงระย้า	8. นาง หม่อง บุญยั้ง	9. นาง ดี ศรศาสตร์
1. ห้องนอน									
- เติยงนอน	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	X	✓
- ระดับพื้นในห้องนอน	✓	✓	X	✓	✓	X	✓	X	✓
- หน้าต่าง	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓
- ประตูห้องนอน	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	X	✓
รวมส่วนพื้นที่ห้องนอน ที่ต้องทำการปรับปรุง	4	2	3	4	4	0	4	1	4
2. ห้องน้ำ									
- ประตูห้องน้ำ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
- ราวจับภายใน	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
- หน้าต่าง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
- สุขภัณฑ์	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
- ลูกบิดประตู	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
- ระดับพื้นในห้องน้ำ	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	X	✓
รวมส่วนพื้นที่ห้องน้ำ ที่ต้องปรับปรุง	6	6	6	6	6	5	6	5	6

พื้นที่ที่ต้องทำการปรับปรุง	ช่วงวัยที่ 1 อายุ 60-69 ปี			ช่วงวัยที่ 2 อายุ 70-79 ปี			ช่วงวัยที่ 3 อายุ 80 ปีขึ้นไป		
	60 ปี	65 ปี	69 ปี	72 ปี	76 ปี	77 ปี	80 ปี	80 ปี	84 ปี
	1. นาง สมจิต จุลปะ	2. นาง แสง ชิงผิว	3. นาง ละม่อม ทรัพย์	4. นาย สนิท กลิ่นแก้ว	5. นาย สงวน แสงทองด้วง	6. นาง ผง ทัศนจอมทอง	7. นาง ระเอียด พวงระย้า	8. นาง หม่อง บุญยั้ง	9. นาง ตี วรรณสาร
3. ห้องครัว									
- หน้าต่าง	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	X	X
- ระดับพื้นในห้องครัว	X	X	X	✓	✓	✓	✓	X	X
รวมส่วนพื้นที่ห้องครัว ที่ต้องปรับปรุง	1	1	0	2	2	2	2	0	0
4. ด้านพื้นที่เอนกประสงค์									
- ระดับพื้นภายใน	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	X
- หน้าต่าง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓
รวมส่วนพื้นที่ห้องน้ำ ที่ต้องปรับปรุง	2	2	2	2	2	2	2	0	1
5. โถงหน้าบ้าน , ใต้ถุนบ้าน , บันไดทางขึ้นบ้าน									
- ระดับพื้นที่หน้าบ้าน	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
- รววจับที่บันได	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
- ลูกตั้ง ลูกนอนที่ บันได	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓
- แคร่หน้าบ้าน	X	X	✓	X	X	✓	X	X	✓
รวมส่วนพื้นที่ โถงหน้าบ้าน , ใต้ถุนบ้าน , บันไดทางขึ้นบ้าน ที่ต้องทำการปรับปรุง	3	3	3	3	3	3	3	3	4
รวมส่วนพื้นที่ทั้งหมดที่ต้อง ทำการปรับปรุงจากทั้งหมด 18 ส่วนพื้นที่	16	14	14	17	17	12	17	9	15

### 5.3.1 จากผลการสัมภาษณ์ในแต่ละกรณีศึกษาก่อนทำการปรับปรุง

#### 1) สรุปลักษณะการใช้พื้นที่ผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 1 อายุ 60-69ปี

**ห้องนอน** ส่วนใหญ่จะใช้เวลานอนตอนหัวค่ำโดยมักจะนอนเร็ว 1ทุ่มก็เริ่มเข้านอนกันแล้ว ทั้ง 3 ช่วงวัย แต่จะขาดเรื่องการระบายอากาศที่ดี จากทางหน้าต่าง แสงสว่างไม่เพียงพอ

**ห้องน้ำ** เป็นส่วนที่สำคัญในบ้าน ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยปลอดภัยในเรื่องของราวจับที่ไม่มี อาจจะทำให้ลื่นได้อีกทั้งยังเรื่องของสุขลักษณะ เช่น กลิ่น อับชื้น การระบายอากาศ

**ห้องครัว** ส่วนใหญ่จะใช้แก๊ซหุงต้มหรือเตาถ่านในการประกอบอาหาร ผู้สูงอายุวัยนี้มัก ทำอาหารทานเอง เพราะยังดูแลตัวเองได้ แต่จะสกปรก มีกลิ่นอับ เพราะขาดการระบายอากาศที่ดี

**ทางเดินภายใน -นอกบ้าน -บันได** จะขาดราวจับและมักจะมีระดับที่อาจก่อให้เกิดการ สะดุดได้แสงสว่างภายในบ้านไม่ค่อยสว่าง อีกทั้งพื้นบ้านมักมีสิ่งของรกรุงรังอาจทำให้เดินสะดุด ได้เหมือนกันทั้ง 3 ช่วงวัย

**ด้านพื้นที่เอนกประสงค์** ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุวัยนี้ใช้เวลาไปกับพื้นที่เอนกประสงค์บริเวณ กิจกรรมภายนอกบ้าน เพราะยังแข็งแรง เช่นออกกำลังกาย เบา เบา รดน้ำต้นไม้ ทำงานบ้าน นั่งเล่นกับหลาน ทำอาหารเอง เป็นต้น

#### 2) สรุปลักษณะการใช้พื้นที่ผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 2 อายุ 79-79ปี

**ห้องนอน** ส่วนใหญ่ถ้าช่วงกลางวันว่างหรือไม่มีอะไรทำ มักจะมานอนที่เตียงนอนเพราะ สะดวกไม่ต้องลุกเดินไปไหน แต่จะขาดเรื่องการระบายอากาศที่ดี เพราะหน้าต่างเสีย ทำให้แสง สว่างไม่เพียงพอ ภายในห้องนอนมืด อับ ชื้น

**ห้องน้ำ** ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยปลอดภัยในเรื่องของราวจับที่ยังขาด อาจจะทำให้ลื่นหกล้มได้ ส่วนประตูเป็นบานเปิดเข้า และยังเรื่องของสุขลักษณะ เช่น กลิ่น การระบายอากาศ

**ห้องครัว** ส่วนใหญ่จะทำอาหารบ้างเป็นครั้งคราวแต่ไม่ค่อยบ่อยเพราะส่วนใหญ่ลูกหลาน จะทำอาหารให้หรือนำอาหารมาให้ทาน ส่วนครัวนี้มักจะเป็นลูกใช้งานมากกว่าผู้สูงอายุ แต่ภายใน ครัวจะสกปรก มีกลิ่นอับ ชื้น ของวางรกรุงรัง เพราะขาดการระบายอากาศที่ดี

**ทางเดินภายใน -นอกบ้าน -บันได** จะขาดราวจับและมักจะมีระดับที่อาจก่อให้เกิดการ สะดุดได้แสงสว่างภายในบ้านไม่ค่อยมีแสงสว่าง อีกทั้งบริเวณพื้นบ้านมักมีสิ่งของรกรุงรังอาจทำ ให้เดินสะดุดได้ เหมือนกันทั้ง 3 ช่วงวัย

**ด้านพื้นที่เอนกประสงค์** ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุช่วงนี้จะใช้พื้นที่เอนกประสงค์บ้างเป็นครั้งคราว เพราะบางที่อาจเริ่มเดินไปมาไม่ค่อยไหว อาจจะมีการออกกำลังกายบ้างแต่น้อยครั้งมาก เพราะเริ่มปวดเมื่อยตามตัว จะมานั่งที่แคร่หน้าบ้านบ้างเป็นครั้งคราว

### 3) สรุปวิเคราะห์การใช้พื้นที่ผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 3 อายุ 80ปีขึ้นไป

**ห้องนอน** ส่วนใหญ่จะใช้ชีวิตอยู่ที่บริเวณเตียงนอนเป็นส่วนใหญ่เพราะไม่ค่อยมีแรงเดิน สิ่งอำนวยความสะดวกส่วนใหญ่จึงต้อง อยู่ รอบเตียงเช่น อาหาร ยารักษาโรค น้ำดื่ม เข็มช่วยพยุงตัว และกระโถนปัสสาวะจะดูจระเป็นต้น บริเวณนี้จึงเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดของผู้สูงอายุช่วงวัยนี้ เพราะส่วนใหญ่จะนอนไม่ค่อยได้ออกไปไหน

**ห้องน้ำ** ส่วนใหญ่จะอยู่ใกล้บริเวณห้องนอนหรือเตียงนอนแต่ไม่ค่อยปลอดภัยในเรื่องของราวจับที่ไม่ได้ติดตั้ง แสงสว่างไม่เพียงพอ อาจจะทำให้เกิดการลื่นหรือการสะดุดได้อีกทั้งยังเรื่องของสุขลักษณะ เช่น กลิ่น การระบายอากาศ

**ห้องครัว** ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุช่วงวัยนี้จะแทบไม่ได้ทำอาหารเองเลยเพราะส่วนใหญ่ลูกหลานจะทำให้หรือนำอาหารมาให้ แต่ภายในครัวจะสกปรก มีกลิ่นอับ เพราะขาดการระบายอากาศที่ดี

**ทางเดินภายใน -นอกบ้าน -บันได** จะขาดราวจับและมักจะมีระดับที่อาจก่อให้เกิดการสะดุดได้แสงสว่างภายในบ้านไม่ค่อยมีความสว่าง อีกทั้งพื้นบ้านมักมีสิ่งของรกรุงอาจทำให้เดินสะดุดและทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ เหมือนกันทั้ง 3 ช่วงวัย

**ด้านพื้นที่เอนกประสงค์** ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุช่วงนี้ใช้เวลาไปกับบริเวณพื้นที่เอนกประสงค์น้อยมาก โดยจะมีลูกพุงตัวพาลงมานั่งบ้างเป็นครั้ง แต่ถ้าไม่มีลูกพุงตัวมาผู้สูงอายุมักไม่ค่อยออกมานั่งทำกิจกรรมบริเวณนี้เพราะไม่ค่อยแข็งแรงและอาจมีโรคประจำตัวที่ทำให้เคลื่อนไหวไม่สะดวก

### 5.3.2 การติดตามผลจากการดำเนินการปรับปรุงที่อยู่อาศัยผู้สูงอายุ

เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างบ้านผู้สูงอายุทั้ง 9 หลังนี้ ผู้วิจัยได้มีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เนื่องจากเป็นบ้านที่ได้รับการสนับสนุน ช่วยเหลือ จากมูลนิธิเพื่อนพึ่ง (ภา) ยามยาก และธนาคารไทยพาณิชย์จำนวนหลังละ 50,000 บาท ในการปรับปรุงซ่อมแซมที่อยู่อาศัย ผู้วิจัยจึงทำการติดตามผลว่าหลังทำการปรับปรุงแล้วมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัยหรือไม่อย่างไร

โดยผู้วิจัยจึงได้ทำการลงพื้นที่สำรวจและประเมินบ้านผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัยทั้งหมด 9 หลัง โดยใช้แบบประเมินลักษณะเบื้องต้นที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น เพื่อประเมินศักยภาพของที่อยู่อาศัยผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัย โดยประเมินถึงส่วนพื้นที่ซึ่งสำคัญในการใช้งานภายในบ้าน ซึ่งประกอบไปด้วย 5 พื้นที่ดังต่อไปนี้

- 1) ห้องนอน
- 2) ห้องน้ำ
- 3) ห้องครัว
- 4) ด้านพื้นที่เอนกประสงค์
- 5) โถงหน้าบ้าน ใต้ถุน บันไดทางขึ้นบ้าน

ซึ่งจะนำคะแนนที่ประเมินได้ทั้ง 5 ด้านมารวมกันเพื่อนำไปวัดกับเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ เพื่อวิเคราะห์ว่าที่อยู่ที่อาศัยที่ประเมินมีความปลอดภัยและเหมาะสมกับผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัยมากน้อยเพียงใด โดยผลที่ได้มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ 5.28 สรุปคะแนนรายการสิ่งที่ทำกาการประเมินบ้านผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัย ในจังหวัดสระบุรี  
ที่ได้รับการปรับปรุงปี 2555 ทั้ง 9 หลัง

พื้นที่ภายในและภายนอก บ้านที่ได้ทำการประเมิน	ช่วงวัยที่ 1 อายุ 60-69 ปี			ช่วงวัยที่ 2 อายุ 70-79 ปี			ช่วงวัยที่ 3 อายุ 80 ปีขึ้นไป		
	60 ปี	65 ปี	69 ปี	72 ปี	76 ปี	77 ปี	80 ปี	80 ปี	84 ปี
	1. นาง สมจิต จุลปะ	2. นาง แสง ชิงผิว	3. นาง ละม่อม ทวีพิทักษ์	4. นาย สมินท กิลินแก้ว	5. นาย สงวน แสงทองด้วง	6. นาง ผง ทัดนจอมทอง	7. นาง ระเอียด พวงระย้า	8. นาง หม่อง บุญยั้ง	9. นาง ตี ศวรรสาร
1. ห้องนอน ( 7 คะแนน )	4	5	5	2	6	6	6	6	6
2. ห้องน้ำ ( 10 คะแนน )	8	7	6	7	7	7	7	7	8
3. ห้องครัว ( 5 คะแนน )	3	4	4	3	4	4	4	4	4
4. ด้านพื้นที่เอนกประสงค์ ( 4 คะแนน )	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5. โถงหน้าบ้าน , ใต้ถุนบ้าน , บันไดทางขึ้นบ้าน ( 4 คะแนน )	3	3	4	2	3	4	4	3	4
<b>รวม 1 หลัง 30 คะแนน</b>	22	22	23	18	24	26	25	24	26
<b>เฉลี่ยผลคะแนนการประเมิน รวมทั้ง 9 หลัง</b>	<b>โดยจาก 9 หลัง</b> <b>ได้คะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 22 คะแนน จาก 30 คะแนน</b> <b>ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับดี ( 22- 19 คะแนน )</b>								

**ระดับคะแนนมาตรฐาน**

ดีเยี่ยม ( 30 - 27 คะแนน )

ดีมาก ( 26 - 23 คะแนน )

ดี ( 22- 19 คะแนน )

พอใช้ ( 18 - 15 คะแนน )

ควรปรับปรุง ( 14 คะแนนลงไป )

จากการลงพื้นที่หลังจากสร้างบ้านเสร็จจึงได้ประเมินสภาพของบ้านผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัย จำนวน 9 หลัง โดยวัดคะแนนจากแบบประเมิน พบว่าบ้านทั้ง 9 หลัง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 22 จาก 30 คะแนน ถือว่าอยู่ในระดับที่ค่อนข้างดีซึ่งส่วนใหญ่ นำเงินไปปรับปรุงทั้งโครงสร้างและซ่อมแซม ส่วนต่างๆภายในบ้านให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพราะสภาพเดิมทั้ง 9 หลัง ซ้ำรูดทูดโทรมมาก โดยบ้านแต่ละหลังมีงบประมาณในการสร้างหรือปรับปรุงหลังละ 50,000 บาท จากมูลนิธิเพื่อนพึ่ง (ภา)ยามยาก และ ธนาคารไทยพาณิชย์ โดยมีทหารในพื้นที่มาช่วยทำให้สามารถสร้างออกมาได้อย่างเหมาะสมกับจำนวนเงิน

### 5.3.3 สรุปผลการประเมินส่วนพื้นที่ภายในและภายนอกบ้าน หลังทำการปรับปรุงสภาพบ้านของผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัยมีดังต่อไปนี้

**ช่วงวัยที่ 1 อายุ 60-69 ปี** การปรับปรุงมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับที่ดีมาก 22.5 คะแนน โดยสิ่งที่ปรับปรุงแล้วเหมาะสมคือห้องน้ำ เพราะมีทั้งราวจับ ประตู บานเปิด -ออก มีแสงสว่างที่เพียงพอ ส่วนห้องครัวจะมีการใช้งานมากที่สุดทั้ง 3 ช่วงวัย เพราะส่วนใหญ่ยังทำอาหารเอง การปรับระดับพื้นที่ให้เหมาะสมโดยระดับเดียวกันมีแสงสว่างเข้ามาเพียงพอ ส่วนที่ได้คะแนนต่ำคือ บันไดบางส่วนอาจจะมีการตั้งลูกนอนไม่ค่อยมาตรฐานอาจจะเล็กหรือแคบไปบางส่วน แต่ก็สามารถใช้งานได้ปลอดภัย เหมาะสมกับผู้สูงอายุช่วยวัยที่ 1

**ช่วงวัยที่ 2 อายุ 70-79 ปี** การปรับปรุงมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับที่ดี 23.5 คะแนน สิ่งที่ปรับปรุงจะมีห้องน้ำที่ค่อนข้างได้มาตรฐาน ทั้งราวจับ ประตู จะขาดก็คือลูกบิดแบบก้านโยกหรือขอสับ แต่ช่วงวัยที่ 2 นี้การใช้งานครัวจะเริ่มใช้งานได้น้อยลงอย่างเห็นได้ชัดเจน จากการสำรวจจะเห็นว่าจะเป็นญาติหรือพี่น้องที่มาใช้ครัว แต่ก็ได้มีการปรับให้เหมาะสมทั้งระดับพื้น และแสงสว่าง ส่วนพื้นที่บริเวณภายนอกก็ได้คะแนนที่ค่อนข้างพอใช้ อาจจะมีบางหลังที่ราวจับไม่ค่อยมีมาตรฐานที่ต้องรีบทำการแก้ไข เปลี่ยนโดยด่วน ส่วนระดับพื้นภายนอกมีระดับเดียวกันสามารถใช้งานได้ปลอดภัยดีกว่าก่อนปรับปรุงค่อนข้างมาก

**ช่วงวัยที่ 3 อายุ 80 ปี ขึ้นไป** การปรับปรุงมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับที่ดีมากที่สุดที่ระดับ 25 คะแนน โดยช่วงวัยที่ 3 นี้จะเห็นการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายได้อย่างชัดเจน ทั้งความแข็งแรง การใช้พื้นที่ในส่วนต่างๆน้อยลง ทำให้การปรับปรุงจะเน้นไปที่สภาพแวดล้อมที่ใช้ง่ายมาก



ที่สุดคือบริเวณห้องน้ำกับห้องนอน คะแนนที่ได้ถือว่าดีเพราะมีการปรับปรุงตรงจุด ภายในห้องน้ำเปลี่ยนสุขภัณฑ์ใหม่หมด มีราวจับ และ ประตูเปิด – ออก อีกทั้งมีระดับพื้นเดียวกันทั้งหมด แต่จะขาดลูกบิดที่เป็นก้านโยกหรือขอสับ ส่วนของห้องนอนก็ได้คะแนนค่อนข้างดีเพราะเตียงนอนก็ไม่ไกลจากห้องน้ำโดยสามารถใช้งานได้สะดวก มีอุปกรณ์ที่จำเป็นข้างเตียงนอน เช่น กระจอน น้ำดื่ม ยารักษาโรค วางอยู่ข้างเตียงหรือใกล้เตียงอย่างมีสัดส่วนสามารถใช้งานได้จริง จึงได้คะแนนรวมค่อนข้างสูง

### 5.3.4 สรุปการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุ 3 ช่วงวัยหลังทำการปรับปรุงบ้านมีดังต่อไปนี้

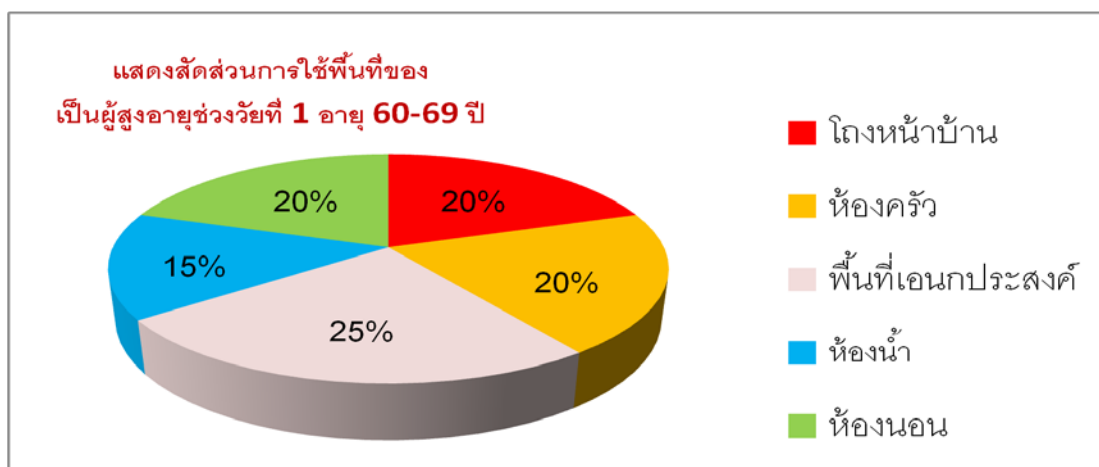
**ช่วงวัยที่ 1 อายุ 60-69 ปี** ส่วนใหญ่จะใช้พื้นที่ทั้งหมดของตัวบ้านทั้งภายนอกและภายใน เพราะด้วยช่วงวัยที่แรกยังแข็งแรงสามารถดูแลตัวเองได้การใช้งานจึงมีลักษณะกระจายตัวสามารถทำกิจกรรมต่างๆภายในบ้านได้อย่างไม่ต้องมีคนช่วย โดยพื้นที่ ที่ชอบไปใช้มากที่สุดคือบริเวณพื้นที่เอนกประสงค์ มากที่สุดและรองลงมาคือพื้นที่โถงหน้าบ้าน ในส่วนของห้องครัวก็ยังใช้งานปกติถ้ามีเวลาหรืออยากทำอาหารโดยห้องน้ำและห้องนอนจะใช้งานรองลงมา เพราะผู้สูงอายุวัยนี้จากที่สังเกต จะชอบหากิจกรรมทำ เช่นรดน้ำต้นไม้ ออกกำลังกายเบา เบา ไม่ค่อยชอบนอนกลางวันถ้านอนจะเป็นการนอนพักสายตาที่แคร์หรือเอนกประสงค์มากกว่าที่จะไปนอนที่บริเวณห้องนอน การใช้เฉลี่ยพื้นที่ทั้งหมดอยู่ที่ 83% ทั้งหมดของตัวบ้าน

ตารางที่ 5.29 สรุปการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 1 หลังทำการปรับปรุงบ้าน

กรณีศึกษา	บริเวณจุดที่ใช้งานบ่อยที่สุดจากน้อยไปหามาก					การใช้รวม ทั้ง 5 พื้นที่ (25 คะแนน)
	ห้องนอน (5คะแนน)	ห้องน้ำ (5คะแนน)	ครัว (5คะแนน)	โถงหน้าบ้าน (5คะแนน)	พื้นที่ เอนกประสงค์ (5คะแนน)	
นางสมจิต จุลปะ อายุ60ปี	3	3	4	4	5	19
นางทองใบ อยู่เย็น อายุ65ปี	3	3	4	4	4	18
นางละม่อม ทรัพย์ถาวร อายุ69ปี	3	3	4	4	4	18
การใช้พื้นที่ทั้งหมด	รวมการใช้พื้นที่เท่ากับ 55 จาก 75 คะแนน เฉลี่ยการใช้พื้นที่เท่ากับ 73%จากพื้นที่ทั้งหมดของตัวบ้าน					55
ส่วนพื้นที่ ที่ใช้งานบ่อยที่สุด	ผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 1 จะใช้พื้นที่แต่ละส่วนใกล้เคียงกันแต่จะ ใช้พื้นที่เอนกประสงค์มากที่สุดรองลงมาคือพื้นที่โถงหน้าบ้านและห้องครัว					

จากการใช้งานมากที่สุด(5 คะแนน ) ไปหาน้อยที่สุด (1 คะแนน )

ภาพที่ 5.29 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 1 อายุ 60-69 ปี



ตารางที่ 5.30 การใช้พื้นที่เฉลี่ยต่อตารางเมตรของผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 1 อายุ 60-69 ปี

ชื่อผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 1	พื้นที่รวม ตรม.	การใช้พื้นที่เฉลี่ยต่อตารางเมตร					พื้นที่การใช้งาน ทั้งหมดต่อหลัง
		ห้องนอน	ห้องน้ำ	ครัว	โถงบ้าน	เอนกประ สงค์	
นางสมจิต จุลปะ อายุ 60ปี	36 ตรม.	7.5	3.6	7	11	7	36
นางทองใบ อยู่เย็น อายุ 65ปี	38 ตรม.	12.5	4.5	4.5	4	12.5	38
นางละม่อม ทรัพย์ถาวร อายุ 69ปี	42 ตรม.	6.5	4	5	7	20	42
พื้นที่การใช้งานของ ผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 1 ทั้ง 3 หลัง	38 ตรม.	(36+38+42)=116 , (116 / 3= 38.50) เฉลี่ยการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 1 เท่ากับ 38.50ตรม.					

เฉลี่ยการใช้พื้นที่เท่ากับ 73% จากพื้นที่ทั้งหมดของตัวบ้าน เฉลี่ยการใช้พื้นที่ต่อตาราง  
เมตรอยู่ที่ประมาณ 43 ตรม. เพราะส่วนใหญ่ตัวบ้านจะมีขนาดเฉลี่ยทั้ง 9 หลังอยู่ที่ 43 ตรม. ทั้ง  
ภายนอกและภายในบ้าน จากการสำรวจและเก็บข้อมูลในการใช้เวลาในการทำกิจกรรมในแต่ละ  
วัน เพราะส่วนใหญ่ผู้สูงอายุนั้นจะใช้พื้นที่ทั้งหมดของตัวบ้านและนอกบ้านเพราะช่วงวัยนี้เป็นช่วง  
วัยที่ยังแข็งแรง สามารถใช้งานได้หมดทุกพื้นที่การใช้งาน ตั้งแต่โถงหน้าบ้าน ห้องครัว พื้นที่  
เอนกประสงค์ ห้องน้ำ และห้องนอน

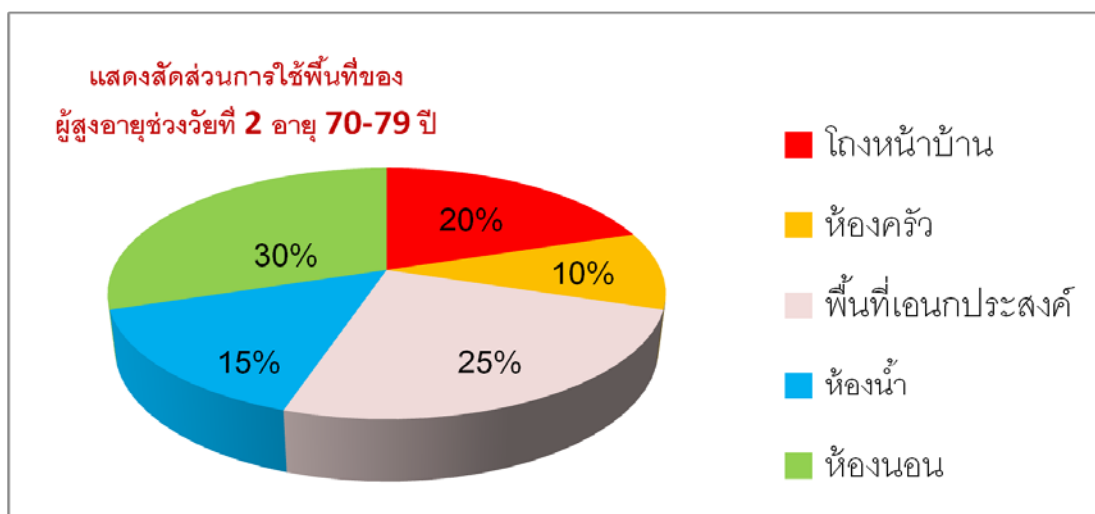
**ช่วงวัยที่ 2 อายุ 70-79 ปี** ผู้สูงอายุช่วงวัยนี้จะเริ่มมีความอ่อนเพลียและความแข็งแรงเริ่มถดถอยน้อยลง การใช้งานส่วนพื้นที่จะมีการเปลี่ยนแปลงไป การเดินไปทำกิจกรรมต่างๆทั้งภายในและภายนอกบ้านเริ่มที่จะน้อยลง โดยเริ่มจะใช้ห้องนอนเยอะขึ้นเพราะจะเริ่มติดเตียงนอน มีการนอนกลางวันมากขึ้น อีกทั้งถ้าไม่นอนที่เตียงก็มักจะมานอนที่บริเวณโถงอเนกประสงค์ โดยห้องน้ำจึงควรอยู่ใกล้ 2 ส่วนนี้เพื่อให้ใช้งานได้อย่างสะดวกและมีระดับเดียวกันทั้งหมด โดยช่วงวัยที่ 2 นี้ เริ่มต้องมีผู้ดูแลในการพาไปยังพื้นที่ต่างๆ บางครั้งผู้สูงอายุอยู่คนเดียวไม่มีอะไรทำ จึงมีมานั่งเล่นที่โถงหน้าบ้านบ้างเป็นครั้งคราว โดยส่วนห้องครัวจะแทบไม่มีการใช้งานเลย เพราะส่วนใหญ่จะเป็นลูกหลานทำอาหารมาให้ทาน การใช้เฉลี่ยพื้นที่ทั้งหมดอยู่ที่ 59% ทั้งหมดของตัวบ้าน

ตารางที่ 5.31 สรุปการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 2 หลังทำการปรับปรุงบ้าน

กรณีศึกษา	บริเวณจุดที่ใช้งานบ่อยที่สุดจากน้อยไปหามาก					การใช้รวมทั้ง 5 พื้นที่ (25 คะแนน)
	ห้องนอน (5คะแนน)	ห้องน้ำ (5คะแนน)	ครัว (5คะแนน)	โถงหน้าบ้าน (5คะแนน)	พื้นที่อเนกประสงค์ (5คะแนน)	
ชววัยที่ 2 อายุ 70-79 ปี						
นายสนิท กลิ่นแก้ว อายุ 72ปี	4	2	1	3	3	13
นางสงวน แสงทองล้วน อายุ 76ปี	4	3	3	2	4	16
นางผจ ทัดจอมทอง อายุ 77ปี	4	2	2	3	4	15
การใช้พื้นที่ทั้งหมด	รวมการใช้พื้นที่เท่ากับ 44 จาก 75 คะแนน เฉลี่ยการใช้พื้นที่เท่ากับ 59%จากพื้นที่ทั้งหมดของตัวบ้าน					44
ส่วนพื้นที่ ที่ใช้งานบ่อยที่สุด	ผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 2จะใช้ส่วนห้องนอนและโถงอเนกประสงค์มากที่สุด					

จากการใช้งานมากที่สุด(5 คะแนน ) ไปหาน้อยที่สุด (1 คะแนน )

ภาพที่ 5.30 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 2 อายุ 70-79 ปี



ตารางที่ 5.32 การใช้พื้นที่เฉลี่ยต่อตารางเมตรของผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 2 อายุ 70-79 ปี

ชื่อผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 2	พื้นที่รวม ตรม.	การใช้พื้นที่เฉลี่ยต่อตารางเมตร					พื้นที่การใช้งาน ทั้งหมดต่อหลัง
		ห้องนอน	ห้องน้ำ	ครัว	โถงหน้า บ้าน	เอนก ประสงค์	
นายสนิท กลิ่นแก้ว อายุ 60ปี	38.50 ตรม.	7	3.50	10	7	11	28.50
นางสงวน แสงทอง ล้วน อายุ 65ปี	42 ตรม.	8	4	10	8	12	28
นางผง ทศนจอมพงษ์ อายุ 69ปี	36.50 ตรม.	8	5	8	6	9.50	30.50
พื้นที่การใช้งานของ ผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 2 ทั้ง 3 หลัง	39 ตรม.	(28.5+28+30.50)=87 , (87/ 3= 29) เฉลี่ยการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 2 เท่ากับ 29 ตรม.					

เฉลี่ยการใช้พื้นที่เท่ากับ 59% จากพื้นที่ทั้งหมดของตัวบ้าน เพราะส่วนใหญ่ตัวบ้านจะมีขนาดเฉลี่ยทั้ง 3 หลังอยู่ที่ 38.5 ตรม.เฉลี่ยการใช้พื้นที่ต่อตรม.อยู่ที่ประมาณ 38.5 ตรม.คือใช้พื้นที่ทั้งหมดของตัวบ้านทั้งภายนอกและภายใน จากการสำรวจและเก็บข้อมูลในการใช้เวลาในการทำกิจกรรมในแต่ละวัน เพราะส่วนใหญ่ผู้สูงอายุนั้นจะใช้พื้นที่ทั้งหมดของตัวบ้านและนอกบ้าน

เพราะช่วงวัยนี้เป็นช่วงวัยที่ความแข็งแรงถดถอย สามารถใช้งานพื้นที่ได้น้อยลงอย่างเห็นได้ชัด พื้นที่หลักพื้นที่อเนกประสงค์ ห้องน้ำ และห้องนอน

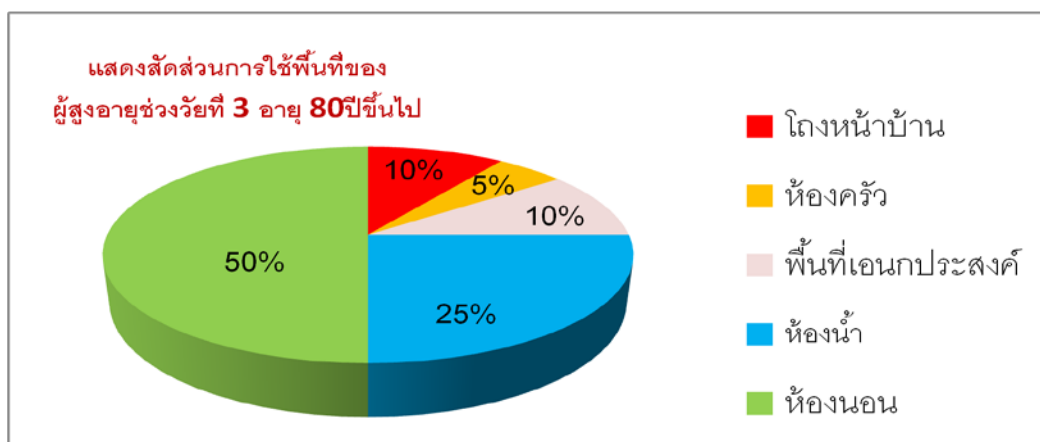
**ช่วงวัยที่ 3 อายุ 80 ปีขึ้นไป** เป็นช่วงวัยที่ใช้พื้นที่น้อยลงอย่างเห็นได้ชัดจนเป็นช่วงวัยที่ผู้สูงอายุติดที่นอน หรือเตียงนอน การใช้ชีวิตส่วนใหญ่จึงต้องมีผู้ดูแลเป็นประจำ ทำให้พื้นที่นี้ต้องมีสิ่งของที่สะดวกกับผู้สูงอายุในช่วงวัยนี้เช่น น้ำดื่ม ยารักษาโรค โถสำหรับขับถ่ายเป็นต้น ส่วนห้องน้ำจะใช้งานน้อยลงเพราะส่วนใหญ่จะขับถ่ายที่บริเวณเตียงนอนหรือข้างเตียงนอน ส่วนห้องครัวผู้สูงอายุแทบไม่ได้ใช้งานเลย เพราะผู้ดูแลหรือลูกหลานจะนำอาหารมาให้ทานที่เตียง บางครั้งผู้ดูแลหรือลูกหลานจะพาไปนั่งที่โถงหน้าบ้านหรือที่พื้นที่อเนกประสงค์เป็นครั้งคราวเพราะไม่สะดวกในการพาไปเข้าห้องน้ำนอกจากมีลูกหลานหรือเพื่อนบ้านแวะมาเยี่ยมการใช้เฉลี่ยวพื้นที่ทั้งหมดอยู่ที่ 38% ทั้งหมดของตัวบ้าน

ตารางที่ 5.33 สรุปการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 3 หลังทำการปรับปรุงบ้าน

กรณีศึกษา	บริเวณจุดที่ใช้งานบ่อยที่สุดจากน้อยไปหามาก					การใช้รวม ทั้ง 5 พื้นที่ (25 คะแนน)
	ห้องนอน (5คะแนน)	ห้องน้ำ (5คะแนน)	ครัว (5คะแนน)	โถงหน้าบ้าน (5คะแนน)	พื้นที่ อเนกประสงค์ (5คะแนน)	
นางระเอียด พงระย้า อายุ 80ปี	5	3	0	2	2	12
นางหม่อง บุญยัง อายุ 80ปี	5	2	1	2	2	12
นางตี ศวรสาคร อายุ 84ปี	4	2	0	2	1	9
การใช้พื้นที่ทั้งหมด	รวมการใช้พื้นที่เท่ากับ 33 จาก 75 คะแนน เฉลี่ยการใช้พื้นที่เท่ากับ 44%จากพื้นที่ทั้งหมดของตัวบ้าน					33
ส่วนพื้นที่ ที่ใช้งานบ่อยที่สุด	ผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 3 จะใช้ส่วน ห้องนอน มากที่สุดรองลงมาคือห้องน้ำ					

จากการใช้งานมากที่สุด(5 คะแนน ) ไปหาน้อยที่สุด (1 คะแนน )

ภาพที่ 5.31 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 3 อายุ 80ปี ขึ้นไป



ตารางที่ 5.34 การใช้พื้นที่เฉลี่ยต่อตารางเมตรของผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 3 อายุ 80ปี ขึ้นไป

ชื่อผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 3	พื้นที่รวม ตรม.	การใช้พื้นที่เฉลี่ยต่อตารางเมตร					พื้นที่การใช้งาน ทั้งหมดต่อห้อง
		ห้องนอน	ห้องน้ำ	ครัว	โถงหน้าบ้าน	เอนก ประสงค์	
นางระเอียด พวงระย้า อายุ 80ปี	43 ตรม.	7	3.5	X	12.5	11	10.5
นางหม่อม บุญยัง อายุ 81ปี	34 ตรม.	5	2	X	12	13	7
นางตี ควรสาคร อายุ 84ปี	36 ตรม.	6	3	x	X	15	9
พื้นที่การใช้งานของ ผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 3 ทั้ง 3 หลัง	37 ตรม.	10.50+7+9=26.5 , (26.5 / 3= 8.50) เฉลี่ยการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 3 เท่ากับ 8.50 ตรม					

เฉลี่ยการใช้พื้นที่เท่ากับ 44% จากพื้นที่ทั้งหมดของตัวบ้าน เพราะส่วนใหญ่ตัวบ้านจะมีขนาดเฉลี่ยทั้ง 3 หลังอยู่ที่ 37 ตรม.เฉลี่ยการใช้พื้นที่ต่อตรม. อยู่ที่ประมาณ 8.5 ตร.ม.เพราะผู้สูงอายุช่วงวัยนี้จะไม่ค่อยแข็งแรงเดินไปไหนไม่ค่อยสะดวก ทั้งภายนอกและ จากการสำรวจและเก็บข้อมูลในการใช้เวลาในการทำกิจกรรมในแต่ละวัน โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุช่วงวัยนี้จะติดเตียง เพราะช่วงวัยนี้เป็นช่วงวัยที่ความแข็งแรงถดถอยมาก จนถึงขั้นไม่มีแรง สามารถใช้งานพื้นที่ได้น้อยลงอย่างเห็นได้ชัดมากที่สุด พื้นที่หลักที่ใช้งานจึงเหลือเพียงพื้นที่ห้องนอน และ ห้องน้ำ

ตารางที่ 5.35 ความต้องการผู้ดูแลและพื้นที่การใช้งานผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัย

ความต้องการผู้ดูแล ของผู้สูงอายุ 3 ช่วงวัย	ช่วงวัยที่ 1 อายุ 60-69 ปี			ช่วงวัยที่ 2 อายุ 70-79 ปี			ช่วงวัยที่ 3 อายุ 80 ปีขึ้นไป		
	60 ปี	65 ปี	69 ปี	72 ปี	76 ปี	77 ปี	80 ปี	80 ปี	84 ปี
	1. นาง สมจิต จุลปะ	2. นาง แสง อึ้งผิว	3. นาง ละม่อม ทรัพย์ถาวร	4. นาย สนิท กิตินแก้ว	5.นาง สงวน แสงทองล้วน	6. นาง ผง ทัศนจอมทอง	7. นาง ระเอียด พวงระย้า	8. นาง หม่อม บุญยั้ง	9. นาง ดี วรรณสาร
1. ต้องการ	X	X	X	X	✓	X	✓	✓	✓
2. ไม่ต้องการ	✓	✓	✓	X	X	X	X	X	X
3. ต้องการเป็นครั้งคราว	X	X	X	✓	X	✓	X	X	X
4. ต้องการให้อยู่ภายใน ห้องเดียวกับผู้สูงอายุ	X	X	X	X	X	X	X	✓	✓
5. ต้องการให้อยู่ ภายนอกห้องผู้สูงอายุ	X	X	X	✓	X	✓	✓	X	X
สรุปความต้องการ ผู้ดูแลของผู้สูงอายุ 3 ช่วงวัย มีดังนี้	ผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 1 ไม่ต้องการผู้ดูแลเลย			ผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 2 ต้องการผู้ดูแลเพียงคน เดียวแต่จะต้องการ ผู้ดูแลครั้งคราว 2 คน			ผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 3 จะ ต้องการผู้ดูแลทุกคน		

สรุปผลของความ ต้องการของผู้ดูแลและการใช้พื้นที่ของผู้ดูแลผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัยมีดังนี้

ช่วงวัยที่ 1 อายุ 60-69 ปี ช่วงวัยนี้ส่วนของผู้ดูแลยังไม่มี ความจำเป็นมากเพราะส่วน ใหญ่ผู้สูงอายุ ยังมีความแข็งแรงสามารถดูแลตัวเองได้แต่ก็ขึ้นอยู่กับสุขภาพหรือโรคประจำตัว ถ้า ต้องมีครั้งคราวอาจจะมีพื้นที่อยู่บริเวณภายนอก มีห้องต่างหากของผู้ดูแลได้ แต่ต้องมีพื้นที่ว่าง ภายในห้องของผู้สูงอายุที่สามารถดูแลได้อย่างใกล้ชิด ใกล้ห้องน้ำ ห้องครัว เพื่อสามารถใช้งานใน การดูแลได้อย่างได้สะดวก อีกทั้งเป็นช่วงวัยแรกที่เริ่มชรา จึงควรเตรียมความพร้อมในเรื่องพื้นที่ ของผู้ดูแลตั้งแต่ช่วงวัยนี้

**ช่วงวัยที่ 2 อายุ 70-79 ปี** ช่วงวัยที่สองเป็นช่วงวัยที่ผู้สูงอายุเริ่มจะดูแลตัวเองได้น้อยลง ความแข็งแรง ถดถอย เจ็บป่วยได้ง่าย เริ่มมีอาการหลงลืม ส่วนของผู้ดูแลจึงมีความสำคัญเพิ่มขึ้น ในการช่วยเหลือ ในการทำอาหาร ให้ทานยา หรือพาไปห้องน้ำ ขึ้นลงบันได ในส่วนของพื้นที่ผู้ดูแล จึงควรอยู่ใกล้กับกับบริเวณที่ผู้สูงอายุอยู่เป็นประจำ เช่นห้องนอนหรือพื้นที่โถงนอกประตูห้อง อาจจะมีอยู่ในห้องเดียวกันแบ่งเป็นส่วนหรือนอกห้องขึ้นอยู่กับสภาพของผู้สูงอายุและความแข็งแรง

**ช่วงวัยที่ 3 อายุ 80 ปี ขึ้นไป** ช่วงวัยสุดท้ายเป็นช่วงที่ต้องการผู้ดูแลมากที่สุดเพราะเป็นช่วงวัยที่ต้องให้ความสำคัญมากที่สุดเพราะ ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะพึ่งพาตัวเองไม่ค่อยได้ ผู้สูงอายุมักจะอยู่ในพื้นที่แคบ เช่นห้องนอนในบริเวณเตียงนอนเพราะไม่สามารถไปไหนมาไหนเองได้มากนัก มักจะหลงลืม ผู้ดูแลจึงต้องดูแล ทั้งอาหาร กินยา พาไปเข้าห้องน้ำ อาบน้ำ เช็ดตัว หรือ ขับถ่าย ส่วนของผู้ดูแลจึงต้องอยู่ที่เดียวกับที่ผู้สูงอายุอยู่โดยอาจจะมีมุมพักผ่อนของผู้ดูแล และ อาจจะสามารถนอนที่ห้องเดียวกับผู้สูงอายุได้เลย เพราะถ้าเกิดเจ็บป่วยหรือผู้สูงอายุนั้นต้องการ สิ่งใดก็สามารถช่วยเหลือได้ทันเวลาที่

ภาพที่ 5.32 แสดงรูปประชาชนในพื้นที่หน่วยงาน พมจ.และ อบต. จังหวัดสระบุรี ที่ได้มีการอบรมช่วยเหลือดูแลในการติดต่อประสานงาน





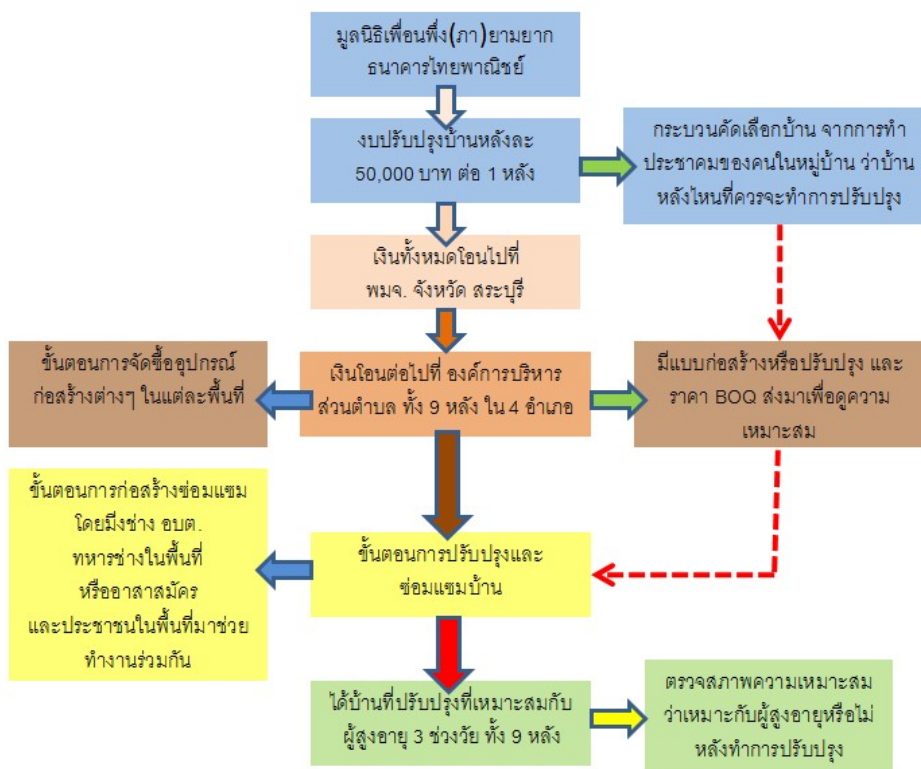
ภาพที่ 5.34 แสดงรูปวัสดุก่อสร้างในการปรับปรุงและซ่อมแซมงบประมาณจากมูลนิธิเพื่อนพึ่ง(ภา)  
ยามยากและธนาคารไทยพาณิชย์ งบประมาณหลังละ 50,000 บาทต่อหลัง



ภาพที่ 5.35 แสดงรูป ช่าง อบต. ทหารช่างในพื้นที่ จังหวัดสระบุรีหรืออาสาสมัครและประชาชนในพื้นที่มาลงแรงร่วมแรงร่วมใจในการสร้างและปรับปรุงบ้านผู้สูงอายุ



ด้านกระบวนการในการปรับปรุงที่อยู่อาศัยในปีงบประมาณ 2555 เงินที่ได้สนับสนุนจาก มูลนิธิเพื่อนพึ่ง(ภา)ยามยากและธนาคารไทยพาณิชย์ ในการปรับปรุงและซ่อมแซมที่อยู่อาศัยของ ผู้สูงอายุ เป็นจำนวนเงิน 50,000 บาทต่อหลัง โดยกระบวนการ คัดเลือกบ้าน นั้นมาจากการทำ ประชาคมของคนในจังหวัดสระบุรีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ว่าบ้านหลังไหนที่ควรจะทำการปรับปรุง หรือซ่อมแซม โดยมีแบบก่อสร้างหรือปรับปรุงและราคา BOQ ส่งมาเพื่อดูความเหมาะสม หลังจากตรวจสอบถูกต้องแล้ว จึงนำเงินส่งมาให้ทาง พมจ.จังหวัดสระบุรี โดยเงินแต่ละส่วนก็จะ กระจายลงไปในพื้นที่ 4 อำเภอ ทั้งหมด 9 หลัง เพื่อนำเงินไปจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ในการปรับปรุงที่ อยู่อาศัยผู้สูงอายุ ขั้นตอนการก่อสร้างซ่อมแซม จะมีช่าง อบต. ทหารช่างในพื้นที่หรืออาสาสมัคร และประชาชนในพื้นที่มาช่วยทำงานร่วมกันทำให้ลดราคาค่าแรงลงได้เป็นอย่างมาก ทำให้เห็นว่า ตัวบ้านที่ปรับปรุงออกมามีความคุ้มค่าสูงมากในทางกายภาพและการใช้งานเพราะส่วนใหญ่ สร้างใหม่หมดเกือบทุกหลัง หลังจากนั้นก็ตรวจสอบสภาพความเหมาะสมว่าเหมาะกับผู้สูงอายุ 3 ช่วง วัยหรือไม่หลังทำการปรับปรุงเสร็จ



ภาพที่ 5.36 กระบวนการปรับปรุงบ้านผู้สูงอายุภายใต้งบประมาณมูลนิธิเพื่อนพึ่ง(ภา)ยามยาก และธนาคารไทยพาณิชย์



## บทที่ 6

### บทสรุปและข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่อง สภาพการอยู่อาศัยและการปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ วัยต้น วัยกลาง และวัยปลายจังหวัดสระบุรี ซึ่งใช้วิธีการเก็บข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ โดยเลือกเฉพาะเจาะจง 9 หลังคาเรือน โดยเลือกจากบ้านที่ได้รับงบประมาณจากมูลนิธิเพื่อนพึ่ง(ภา)ยามยาก และธนาคารไทยพาณิชย์เป็นจำนวนเงิน 50,000 บาทต่อหลัง เพื่อที่จะวิเคราะห์และศึกษาถึงสภาพการอยู่อาศัยของบ้านผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัยที่ได้รับการปรับปรุงทั้งหมด 9 หลัง ใน 3 ช่วงวัย โดยสามารถแบ่งออกได้เป็นหัวข้อดังต่อไปนี้

- 6.1 ข้อมูลเกี่ยวกับตัวผู้สูงอายุ
- 6.2 การแบ่งกลุ่มประชากรสูงอายุ
- 6.3 แนวคิดในการปรับปรุงที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุในชนบท
- 6.4 แนวทางการปรับปรุงและพัฒนาต้นแบบที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัยกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ
- 6.5 ข้อเสนอแนะ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 6.1 ข้อมูลเกี่ยวกับตัวผู้สูงอายุ

จากกลุ่มตัวอย่างที่ทำการส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 60.07 ดังที่ สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะเคยกล่าวไว้ในสถานะและปัญหาของผู้สูงอายุในประเทศไทยว่าประชากรสูงอายุร้อยละ 55-54 เป็นผู้สูงอายุหญิง โดยสัดส่วนผู้สูงอายุหญิงจะยิ่งมากในกลุ่มที่มีอายุมากขึ้น<sup>1</sup> อายุของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 69-60 ปี สถานภาพส่วนใหญ่สมรสแล้วมีบุตรตั้งแต่ 5 คนขึ้นไป ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบการศึกษา ระดับประถมศึกษา เพราะเนื่องจากสมัยก่อน การศึกษายังไม่ค่อยมีความสำคัญเท่าไร คนจึงไม่ค่อยให้ความสำคัญ นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้จากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุซึ่งรายได้ที่น้อยมาก และมีลักษณะการดำรงชีวิตแบบพอเพียงเพราะอาจจะเพราะเป็นสังคมชนบท

ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีลักษณะสุขภาพโดยรวม ถือว่าค่อนข้างแข็งแรง แรงช่วยเหลือตัวเองได้พอสมควรและไม่ค่อยแข็งแรงในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างมีส่วนมากจะเป็นโรคเกี่ยวกับการ เคลื่อนไหว ปวดตัว เบาหวาน และความดันโลหิต เป็นส่วนใหญ่และผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างระบุว่ามีปัญหาการเรื่องการปวดเมื่อยที่สุด นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่ได้รับบาดเจ็บในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาส่วนใหญ่เกิดจากการหกล้มมากที่สุด

<sup>1</sup> สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ, 2544.

### การใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุ 3 ช่วงวัยมีดังนี้

**ช่วงวัยที่ 1 อายุ 60-69 ปี** ส่วนใหญ่จะใช้พื้นที่ทั้งหมดของตัวบ้านทั้งภายนอกและภายใน เพราะด้วยช่วงวัยแรกยังแข็งแรงสามารถดูแลตัวเองได้การใช้งานจึงมีลักษณะการใช้พื้นที่แบบกระจายตัวทั้งตัวบ้าน สามารถทำกิจกรรมต่างๆภายในบ้านได้อย่างไม่ต้องมีคนช่วยเหลือ โดยพื้นที่ที่ชอบไปใช้งานมากที่สุดคือบริเวณพื้นที่เอนกประสงค์ รองลงมาคือพื้นที่โถงหน้าบ้าน และในส่วนของห้องครัวก็ยังใช้งานบ่อย

**ช่วงวัยที่ 2 อายุ 70-79 ปี** ผู้สูงอายุช่วงวัยนี้จะเริ่มมีความอ่อนเพลียและความแข็งแรงเริ่มถดถอยน้อยลง การใช้งานส่วนพื้นที่จะมีการเปลี่ยนแปลงไป การเดินไปทำกิจกรรมต่างๆทั้งภายในและภายนอกบ้านเริ่มที่จะน้อยลง โดยเริ่มจะใช้ห้องนอนเยอะขึ้นเพราะจะเริ่มติดเตียงนอน มีการนอนกลางวันมากขึ้น อีกทั้งถ้าไม่นอนที่เตียงก็จะมานอนที่พื้นที่โถงเอนกประสงค์ โดยห้องน้ำจึงควรอยู่ใกล้ 2 ส่วนนี้มากที่สุด

**ช่วงวัยที่ 3 อายุ 80 ปีขึ้นไป** เป็นช่วงวัยที่ใช้พื้นที่น้อยลงอย่างเห็นได้ชัดเจนเป็นช่วงวัยที่ผู้สูงอายุติดที่นอน หรือเตียงนอน การใช้ชีวิตส่วนใหญ่จึงต้องมีผู้ดูแลเป็นประจำ ทำให้พื้นที่ที่ต้องมีสิ่งของที่สะดวกกับผู้สูงอายุในช่วงวัยนี้เช่น น้ำดื่ม ยารักษาโรค โถสำหรับขับถ่ายเป็นต้น ส่วนห้องน้ำจะใช้งานน้อยลงเพราะส่วนใหญ่จะขับถ่ายที่บริเวณเตียงนอนหรือข้างเตียงนอน ส่วนห้องครัวผู้สูงอายุแทบไม่ได้ใช้งานเลย ที่พื้นที่เอนกประสงค์อาจมีการใช้งานเป็นครั้งคราว

### 6.2 การแบ่งกลุ่มประชากรผู้สูงอายุ 3 ช่วงวัย

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และได้ทำการวิเคราะห์พื้นที่ศึกษา พบว่าผลที่ได้จากการวิจัยนี้มีทั้งลักษณะที่สอดคล้องและแตกต่างกัน 3 กลุ่ม ดังรายละเอียด

**ช่วงวัยที่ 1 อายุ 60-69 ปี** ผู้สูงอายุวัยต้น (Young Old) เป็นผู้ที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี ส่วนใหญ่มีสุขภาพอนามัยที่ช่วยเหลือตัวเองได้และยังทำคุณประโยชน์ให้แก่สังคมได้ จากการสำรวจสังเกตและสัมภาษณ์ถือว่าจริงกับแนวคิดและทฤษฎีนี้เพราะ ช่วงวัยต้นนี้ถือว่ามีสุขภาพยังแข็งแรง ชอบการทำกิจกรรมต่างๆทั้งการ สังสรรค์กับเพื่อนฝูง มีส่วนร่วมกับกิจกรรมทางหมู่บ้านบ่อยครั้งเพราะส่วนใหญ่จะมีเพื่อนสูงอายุในวัยใกล้เคียงกันหรือเพื่อนข้างบ้านแวะมาหา

**ช่วงวัยที่ 2 อายุ 70-79 ปี** ผู้สูงอายุวัยปานกลาง (Medium Old) เป็นผู้มีอายุระหว่าง 70-79 ปี กว่าครึ่งหนึ่งยังมีสุขภาพที่ยังช่วยเหลือตัวเองได้ และเริ่มจะต้องมีผู้คอยช่วยเหลือดูแลบ้าง การทำคุณประโยชน์ให้แก่สังคมหรือกิจกรรมทำได้น้อยลงตามลำดับ จากการสำรวจสังเกตและสัมภาษณ์ถือว่าใกล้เคียงกับแนวคิด ทฤษฎี แต่ขึ้นอยู่กับความแข็งแรงและโรคประจำตัว ของ

ผู้สูงอายุแต่การทำกิจกรรมจะเห็นได้น้อยลงอย่างชัดเจน หรืออาจไม่ได้ร่วมเลย แต่ที่จะมีเพิ่มเข้ามาคือคนดูแลสำหรับผู้สูงอายุที่ดูแลตัวเองได้น้อยลง

**ช่วงวัยที่ 3 อายุ 80 ปีขึ้นไป** ผู้สูงอายุวัยปลาย (Oldest Old) เป็นผู้มีอายุ 80 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะต้องได้รับการดูแลจากบุตรหลานและคนอื่นๆ จากการสำรวจสังเกตและสัมภาษณ์ถือว่าตรงกับแนวคิด ทฤษฎีนี้ เพราะกลุ่มตัวอย่างที่ทำการสำรวจนั้นต้องการคนดูแลทุกคนเพราะสามารถช่วยตัวเองได้น้อยมาก อีกทั้งการทำกิจกรรมในสังคมก็สามารถมีส่วนร่วมได้น้อยมากหรือไม่มีส่วนร่วมเลย

### 6.3 แนวคิดในการปรับปรุงที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุในชนบท

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และได้ทำการวิเคราะห์พื้นที่ศึกษา พบว่าผลที่ได้จากการวิจัยนี้มีทั้งลักษณะที่สอดคล้องและแตกต่างกัน ดังรายละเอียด

1 ผู้สูงอายุทั้งหมดต้องการที่จะอยู่อาศัยในที่เดิม ไม่ต้องการย้ายไปไหน แต่ต้องการให้มีการปรับปรุงให้เหมาะสม รวมถึงมีส่วนการใช้พื้นที่ของผู้ดูแลเพิ่มเข้ามาในการใช้พื้นที่ในการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งตรงกับแนวคิด ทฤษฎี เรื่องการให้ผู้สูงอายุอาศัยในที่เดิม (Aging in place)<sup>2</sup>

2 ผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่ ต้องการสิ่งอำนวยความสะดวก ที่เหมาะสมกับตนเอง ใช้งานได้ง่ายและปลอดภัย สามารถปรับใช้ได้ตามความต้องการของทุกคน รวมถึงทุกวัย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎี เรื่อง การออกแบบสำหรับทุกคน (Universal Design; Design for All)<sup>3</sup> ซึ่งครอบคลุมการออกแบบที่คำนึงถึงข้อจำกัด ลักษณะการใช้สอยของคนทุกกลุ่ม ให้สามารถใช้งานได้เหมาะสม และปลอดภัย

3 ห้องน้ำ ห้องส้วม และบันได มีขนาดและการใช้งานที่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ อันเนื่องมาจาก ช่างท้องถิ่น ไม่มีความเข้าใจ ในการก่อสร้างห้องน้ำ ห้องส้วม บันได ซึ่งถูกต้องตามหลักมาตรฐานสำหรับผู้สูงอายุ จึงต้องมีการศึกษาหลักการออกแบบจากเรื่อง

- การจัดการและตกแต่งภายในที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ของ Arunyi และ Goldman<sup>4</sup>
- แนวคิดการออกแบบที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ<sup>5</sup>

<sup>2</sup> Lawlor and Thomas, 2008.

<sup>3</sup> ไตรรัตน์ จารุทัศน์และคณะ, การออกแบบสำหรับทุกคน (Universal Design; Design for All) (กรุงเทพฯ : 2551)

<sup>4</sup> Arunyi & Goldman, 1980.

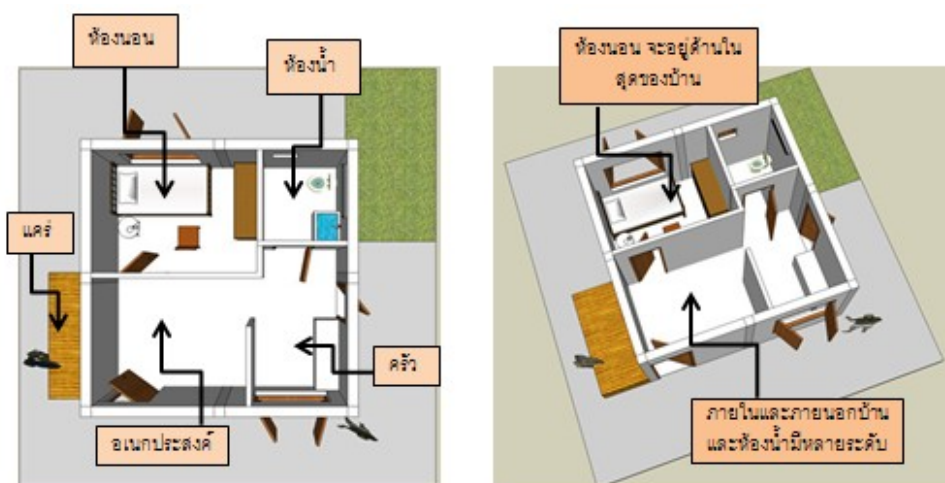
<sup>5</sup> Buckley Joseph, 1967.

- คู่มือปฏิบัติวิชาชีพสถาปัตยกรรม การออกแบบสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวก  
สะดวกสำหรับทุกคน (Universal Design Code of Practice) ฉบับพ.ศ.255 .2<sup>6</sup>, =
- กฎกระทรวงกำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกในอาคารสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพและ  
คนชรา พ.ศ. 2548

#### 6.4 แนวทางการ ปรับปรุงและปรับ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สะดวกปลอดภัย สำหรับผู้สูงอายุในบ้านและบริเวณโดยรอบ

ลักษณะบ้านทั่วไปของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรีและลักษณะบ้านที่เหมาะสมของ  
บ้านผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัย

##### 6.4.1 สภาพลักษณะบ้านผู้สูงอายุทั่วไปของจังหวัดสระบุรี



ภาพที่ 6.1 แสดงสภาพลักษณะบ้านผู้สูงอายุทั่วไปในจังหวัดสระบุรี

ลักษณะบ้านของผู้สูงอายุทั่วไปในจังหวัดสระบุรี มีดังนี้ พื้นที่บริเวณทางเข้าจะมีหลาย  
ระดับไม่เรียบเข้าไปในบ้านจะเจอโถงอเนกประสงค์มีความต่างระดับภายนอกกับภายในห้องครัว  
ภายในเชื่อมต่อกับครัวภายนอกได้ ห้องน้ำมีระดับและลาดราวจับทำให้เกิดอุบัติเหตุที่บริเวณนี้  
มากที่สุดและห้องนอนส่วนใหญ่จะอยู่ด้านใน มีความเป็นส่วนตัวแต่จะไม่สะดวกในเรื่องของการ  
ดูแลเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุเพราะอยู่ข้างในบ้านในส่วนที่ลึกที่สุด

<sup>6</sup> ไตรรัตน์ จารุทัศน์และคณะ, การออกแบบสำหรับทุกคน (Universal Design; Design for All)

## 6.4.2 สภาพลักษณะบ้านที่เหมาะสมของผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 1 อายุ 60-69ปี



ภาพที่ 6.2 แสดงสภาพลักษณะบ้านผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 1

### ห้องนอน

ส่วนใหญ่จะใช้เวลาในห้องนอน ไม่มาก การนอนกลางวันมีบ้าง เป็นครั้งคราว มักจะนอนตอนหัวค่ำ โดยภายในห้องนอนควรมีแสงสว่างจากหน้าต่างที่เพียงพอ ในห้องนอนไม่ควรที่จะมีสิ่งของที่รกรุงรังเพราะอาจเดินสะดุดหกล้ม วัสดุที่พื้น ผืน ผนัง ควรที่จะมีความปลอดภัยไม่มีเหลี่ยมมุม รวมถึงวัสดุที่นำมาใช้ควรเป็นวัสดุที่ดูแลรักษาง่าย ทนทาน ต่อการใช้งาน และควร ให้บริเวณห้องนอนอยู่ใกล้กับห้องน้ำ

### ห้องน้ำ

แม้ว่ากิจกรรมในการขับถ่ายในห้องน้ำจะใช้เวลาน้อย แต่ห้องน้ำ มักจะมีความปลอดภัยน้อยที่สุด เพราะเป็นจุดที่เกิดอุบัติเหตุบ่อยครั้งจากการสะดุดหรือลื่นล้ม ควรมีการ ติดตั้งราวจับอุปกรณ์พยุงตัวที่แข็งแรงในพื้นที่ที่ต้องการอย่างทั่วถึงตรงบริเวณสุขภัณฑ์ ประตูมีลักษณะเปิดออกจากห้องน้ำ ถังน้ำและชักโครกน้ำ กระดาษชำระที่หีบจับได้โดยไม่ต้องก้มลง วัสดุปูพื้นและปรับระดับพื้นที่พื้นผิวเรียบและไม่ลื่น ไม่ขรุขระเป็นหลุมหรือแตกร้า มีระดับเดียวกัน ห้องน้ำควรอยู่ใกล้ห้องนอนและพื้นที่อเนกประสงค์ คำนึงถึงความสะดวก ปลอดภัย มีแสงสว่างที่เพียงพอในยามค่ำคืน และการถ่ายเทอากาศที่ดี การปรับเปลี่ยน โถสุขภัณฑ์และอุปกรณ์ ที่ถูกสุขอนามัย เปลี่ยนโถส้วมแบบนั่งยองเป็นนั่งราบ ในบางกรณีสำหรับผู้สูงอายุสะดวกในการใช้โถส้วมแบบนั่งยอง เพราะคุ้นเคยหรือเหมาะกับสภาพร่างกาย อาจใช้วิธีการเพิ่มอุปกรณ์พยุงตัว ด้วยเชือกหรือวัสดุที่ถนัดมือเพื่อเป็นทางเลือกของผู้ใช้ ซึ่งอาจไม่ตรงกับแนวความคิดของ คู่มือปฏิบัติวิชาชีพ สถาปัตยกรรม การออกแบบสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับทุกคน (Universal Design Code of Practice) ฉบับ พ.ศ 2552 ที่กำหนดให้ใช้โถส้วมแบบนั่งราบเท่านั้น / การปรับ



แสงสว่างและการระบายอากาศ ระบบสุขาภิบาลและการระบายน้ำที่ดี ฆจัดกลิ่น ความอับชื้น ความมืด น้ำขัง พืช ตะไคร่ สัตว์และแมลง

### ห้องครัว

ช่วงวัยนี้จะใช้งานห้องครัวเยอะที่สุด ทั้งการทำอาหารและการรับประทานอาหารในห้องครัวพื้นห้องควรมีระดับเดียวกันทั้งห้อง วัสดุปูพื้นควรเรียบและไม่ลื่น แสงสว่างควรเข้ามาเพียงพอและถ่ายเทอากาศจากหน้าต่างเพราะจะมีกลิ่นถ้าระบายอากาศไม่ดี ถ้ามีราวจับก็จะเพิ่มความปลอดภัยมากขึ้น

### ทางเดินภายใน-นอกบ้าน-บันได

บริเวณหน้าบ้านควรมีระดับเดียวกันไม่มีหลายระดับ เพราะอาจเกิดอันตรายจากการสะดุดได้ ส่วนบันได เป็นจุดที่ควรดูแลเป็นพิเศษรองจากห้องน้ำ ควรมีการติดตั้งราวจับอุปกรณ์ในการขึ้นลงบันไดทั้ง 2 ด้าน ปรับขยายขั้นบันไดลูกนอนและปรับขั้นลูกตั้งให้พอเหมาะกับการใช้งาน ไม่ให้บันไดชันและแคบจนเกินไป ปรับเพิ่มชานพักให้มีขนาดที่พอเหมาะปรับเปลี่ยนการอยู่

### ด้านพื้นที่เอนกประสงค์

ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุวัยนี้จะใช้เวลาไปกับพื้นที่เอนกประสงค์บริเวณกิจกรรมภายนอกบ้าน ในการนั่งเล่น นอนเล่น พุดคุย โดยมีการปรับระดับพื้น มีแสงสว่างเข้ามาเพียงพอและมีการถ่ายเทอากาศที่ดี จัดพื้นที่ให้สะอาดไม่มีของรกรุงรัง มีการทำทางลาดเปลี่ยนระดับพื้นให้สามารถเชื่อมต่อพื้นที่ต่างๆได้อย่างปลอดภัย ซ่อมแซมพื้นที่แตกร้าว จากการชำรุด พื้นที่นั่งพักมีร่มเงา มีราวจับ มีที่นั่งพักผ่อนเวลากลางวัน สามารถเดินไปห้องน้ำได้ไม่ไกลและมีราวจับในการนำพาไปยังส่วนต่างๆ

### 6.4.3 สภาพลักษณะบ้านที่เหมาะสมของผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 2 อายุ 70-79 ปี



ภาพที่ 6.3 แสดงสภาพลักษณะบ้านผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 2

#### ห้องนอน

ห้องนอนจะเริ่มใช้งานมากขึ้นเพราะเริ่มมีการนอนกลางวันเพิ่มขึ้น อีกทั้งควรมีพื้นที่ส่วนของผู้ดูแล โดยอาจจะมีเป็นห้องหรือเป็นพื้นที่โล่งที่สามารถเตรียมของในการดูแลผู้สูงอายุได้อย่างสะดวก เตียงนอนควรใกล้ทางเข้าออกและห้องน้ำ เพราะสามารถใช้งานเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุได้อย่างสะดวกในการทำกิจกรรมต่างๆ ในกรณีฉุกเฉิน หน้าต่างก็ควรมีขนาดที่เหมาะสม และยังสามารถใช้เคลื่อนย้ายเวลาเกิดน้ำท่วมได้

#### ห้องน้ำ

ส่วนใหญ่จะมีลักษณะใกล้เคียงช่วงวัยที่ 1 แต่จะมีส่วนที่เพิ่มเติมขึ้นมากคือควรมีขนาดห้องน้ำที่ใหญ่ขึ้นสำหรับผู้ดูแลจะสามารถเข้าไปใช้งานได้สะดวกประตูเป็นบานเปิดออก ควรมีเก้าอี้นั่งอาบน้ำ ที่สำคัญห้องน้ำต้องสะอาด มีแสงสว่างที่เพียงพอและมีอุปกรณ์ในการช่วยพยุงตัวในการลุกนั่งอาจจะเป็นราวจับติดตั้งตรงบริเวณสุขภัณฑ์

#### ห้องครัว

ในช่วงวัยที่ 2 จะมีลักษณะห้องครัวที่ใกล้เคียงช่วงวัยที่ 1 แต่จะมีการใช้งานน้อยลงเพราะส่วนใหญ่คนที่ใช้งานจะเป็นลูกหลานหรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ ตัวผู้สูงอายุจะใช้งานน้อยลงหรือแค่เดินไปหยิบน้ำมาทานมากกว่าการทำอาหารทานเอง

#### ทางเดินภายใน-นอกบ้าน-บันได

ในช่วงวัยที่ 2 จะมีลักษณะทางเดินภายใน -นอกบ้าน-บันไดใกล้เคียงช่วงวัยที่ 1 แต่การออกแบบบันไดควรคำนึงถึงคนที่ช่วยเหลือในการพาขึ้นลงบันไดด้วยว่าบันไดมีขนาดความกว้างที่เหมาะสมหรือไม่ เพราะถ้าบันไดแคบไปอาจจะก่อให้เกิดอันตรายได้ในการพยุงตัวขึ้นลงบันได และมีชานพักที่มีขนาดที่เหมาะสมกับการใช้งาน

### ด้านพื้นที่เอนกประสงค์

ในช่วงวัยที่ 2 จะมีลักษณะพื้นที่เอนกประสงค์ใกล้เคียงช่วงวัยที่ 1 แต่อาจจะมีการใช้งานน้อยลงเพราะจะไปใช้พื้นที่บริเวณเตียงเยอะขึ้น แต่มักจะมานอนกลางวันบริเวณนี้มากขึ้น

#### 6.4.4 สภาพลักษณะบ้านที่เหมาะสมของผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 3 อายุ 80ปีขึ้นไป



ภาพที่ 6.4 แสดงสภาพลักษณะบ้านผู้สูงอายุช่วงวัยที่ 3

#### ห้องนอน

ห้องนอนของผู้สูงอายุวัยนี้สำคัญมากที่สุดเพราะการใช้งานจะบ่อยมากที่สุดในช่วงวัย การทำกิจกรรมส่วนใหญ่จะอยู่ที่รอบบริเวณเตียงนอนนี้ทำให้ผู้สูงอายุช่วงนี้ติดเตียงนอน จึงควรมีพื้นที่ที่เหมาะสมให้สามารถใช้งานได้อย่างสะดวก โดยการสามารถเดินได้รอบเตียงนอนเพื่อสะดวกในการดูแลผู้สูงอายุ และควรมีพื้นที่ในการพักผ่อนของผู้ดูแลเพราะส่วนใหญ่ผู้ดูแลจะดูแลตลอดเวลา ควรมีแสงไฟที่เพียงพอ และถ่ายอากาศได้ดี และห้องนอนควรใกล้ห้องน้ำ ประตูทางเข้า และมีหน้าต่างที่เหมาะสมสามารถชมวิวได้สามารถเข้าออกในกรณีฉุกเฉินได้ และยังสามารถถ่ายเทอากาศ เตียงนอนนั้นจะอยู่บริเวณโถงเอนกประสงค์ที่สามารถให้ผู้ดูแลได้สะดวกและสะดวกในกรณีเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุเวลาเจ็บป่วย

#### ห้องน้ำ

ส่วนใหญ่จะมีลักษณะใกล้เคียงช่วงวัยที่ 1 และ 2 แต่จะมีการใช้งานน้อยลง ช่วงวัยนี้ส่วนใหญ่จะใช้ห้องน้ำในการอาบน้ำ เช็ดตัว มากกว่าการขับถ่ายเพราะส่วนใหญ่จะขับถ่ายอยู่ที่บริเวณห้องนอน ห้องน้ำจึงใช้งานรองลงไปแต่ก็ต้องคำนึงถึงการใช้งานเพราะถ้าเข้าห้องน้ำจะเป็นผู้ดูแลที่พาไป พื้นระดับห้องน้ำจึงต้องเรียบเสมอกับพื้นห้องนอน และที่สำคัญห้องน้ำควรอยู่ใกล้ห้องนอนเพราะเวลาพาผู้สูงอายุไปใช้งานจะได้ไม่เหนื่อยเกินไป

### ห้องครัว

ผู้สูงอายุช่วงวัยนี้แทบจะไม่ได้ใช้งานห้องครัวเลย แต่ควรปรับปรุงให้สะอาดสามารถทำอาหารได้ โดยส่วนใหญ่แล้วลูกหลานหรือผู้ดูแลจะเป็นคนทำอาหารให้ผู้สูงอายุ

### ทางเดินภายใน-นอกบ้าน-บันได

ในช่วงวัยที่ 3 จะมีลักษณะทางเดินภายใน -นอกบ้าน-บันไดใกล้เคียงช่วงวัยที่ 1 และ 2 ผู้สูงอายุช่วงวัยนี้อาจจะมีแรงในการขึ้นลงบันไดไม่ไหวอาจจะต้องมีผู้ดูแลอุ้มขึ้นลงบันได ถ้าจะให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายผู้สูงอายุควรจะให้ผู้สูงอายุพักอาศัยอยู่ที่ชั้นล่างจะปลอดภัยที่สุด หรือถ้าจำเป็นจริงๆในการพักอาศัยชั้นบนก็ควรมีบันไดที่ขนาดกว้างพอที่จะอุ้มขึ้นลงหรือช่วยพยุงตัวได้

### ด้านพื้นที่เอนกประสงค์

ในช่วงวัยที่ 3 จะมีลักษณะพื้นที่เอนกประสงค์ใกล้เคียงช่วงวัยที่ 1 และ 2 แต่อาจจะมีการใช้งานน้อยลงมากเพราะจะไปใช้พื้นที่บริเวณเตียงเป็นประจำ นอกจากนี้จะมีผู้ดูแลมาใช้งาน

### 6.5 ข้อเสนอแนะโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยในการใช้เกณฑ์การคัดเลือกของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัยลงไปที่ จังหวัดสระบุรี ซึ่งตั้งอยู่ในภาคกลาง โดยจะมีลักษณะทางสภาพ สังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม ที่แตกต่างจากพื้นที่อื่น ดังนั้นถ้าผู้สนใจต้องการนำงานวิจัยนี้ไปใช้ ควรพิจารณาความแตกต่างของพื้นที่อื่นที่มีบริบทที่มีความแตกต่างกันด้วย

2.ควรมีการศึกษาเรื่องการออกแบบและปรับปรุงที่อยู่อาศัยสำหรับกลุ่มประชากรผู้สูงอายุที่อาศัยในพื้นที่อื่นๆทั้งในเมืองและชนบท เพราะผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัย วัยต้น วัยกลาง และวัยปลาย แต่ละพื้นที่จะมีการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุที่แตกต่างกัน อีกทั้งถ้าจะปรับปรุงบ้านตั้งแต่ช่วงวัยที่ 1 ควรออกแบบเพื่อคำนึงถึงการใช้งานต่อไปในช่วงวัยที่ 2-3 ที่จะมาถึงต่อไปตามลำดับซึ่งจะเป็นการต่อยอดของงานวิจัยนี้

3.ในการปรับปรุงสิ่งอำนวยความสะดวกบริเวณที่พักอาศัยของผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงวัย ควรคำนึงถึง การนำวัสดุภายในท้องถิ่นของแต่ละพื้นที่มาประกอบด้วย รวมถึงควรมีการอบรมบุคลากรทั้งภาครัฐและเอกชนที่มีส่วนร่วมในการศึกษาแนวทางการออกแบบให้ออกมามีลักษณะถูกต้องเหมาะสมกับสภาพผู้สูงอายุและสภาพทางเศรษฐกิจของพื้นที่นั้นๆ

4.ในการปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ควรคำนึงถึงพื้นที่การใช้งานของผู้ดูแลด้วยว่าการพักอาศัยอยู่ลักษณะแบบไหนเหมาะสมกับช่วงวัยที่ดูแลอยู่หรือไม่ จะได้ปรับปรุงให้เหมาะสมกับการใช้งาน

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

การสำรวจข้อมูลเทศบาลตำบลหนองตองพัฒนา เพื่อเตรียมการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สิ่ง  
อำนวยความสะดวก ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ 2552 กรมโยธาธิการและผังเมือง  
กระทรวงมหาดไทย :2551

กิตติอร ซาลปติและคณะ,โครงการจัดทำสุขภาพสาธารณะต้นแบบสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ  
กรุงเทพฯ :2549

กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2513. การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์: 2528

จอห์น โนเดล และเนภาพร ชโยวรรณ การสูงอายุทางประชากรและการอยู่ดีมีสุขของผู้สูงอายุใน  
ประเทศไทย แนวโน้มในอดีตสถานการณ์ปัจจุบันและทำนายในอนาคต Papers in Population  
Ageing No.5 กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทยและสำนักงานภาคพื้น  
เอเชียและแปซิฟิก กรุงเทพฯ มีนาคม :2552

ชมพูนุท ตันติถาวร, สภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในเมืองสุขภาพดี : กรณีศึกษา โครงการบางไทร  
ฮอสปิเ้าส์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต,จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย: 2551

ณัฐพัชญ์ สุขสมัย, การปรับปรุงซ่อมแซมบ้านผู้สูงอายุตามโครงการนวัตกรรมผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา  
ผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อยในกรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์เคหพัฒนาศาสตรมหาบัณฑิต  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: 2550

ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ, โครงการ ศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อม  
ของผู้สูงอายุ กรุงเทพฯ :2548

ไตรรัตน์ จารุทัศน์และคณะ, การออกแบบสำหรับทุกคน (Universal Design; Design for All)  
กรุงเทพฯ : 2551

นพวรรณ จงวัฒนาและคณะ,ความจำกัดของผู้สูงอายุและผลกระทบต่อผู้สูงอายุด้านสภาพแวดล้อม  
กรุงเทพฯ : 2541

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 กำหนดให้ บุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์และมีสัญชาติไทย เป็น  
ผู้สูงอายุ (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2552) และแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุได้ 3 กลุ่ม คือ  
ผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60-69 ปี), ผู้สูงอายุวัยกลาง (อายุ 70-79 ปี), ผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ 80  
ปีขึ้นไป)

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ, Aging Society ที่ประเทศไทย : 2008

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย : 2550

มงคล ปฐมกุลเวสรัช , การปรับปรุงและพัฒนาต้นแบบที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัยกับการใช้ชีวิตของ  
ผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ: กรณีศึกษา : ตำบลท่างาม อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: 2554

ยุวดี กฤษวัฒนาภรณ์ 2537, การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวที่มีต่อผู้สูงอายุในเคหะ ชุมชนทุ่ง  
สองห้อง วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์: 2537

วิฑูรย์ เหลียวรุ่งเรือง และคณะ , การสำรวจพื้นที่ในชุมชนเพื่อเตรียมการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม  
สิ่งอำนวยความสะดวก ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ (เทศบาลตำบลแม่เหียะ) จ.เชียงราย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่: 2552

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ , ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ: 2544

สรารุณี ลาแพงศรี, แนวทางการปรับปรุงที่อยู่อาศัยคนพิการในจังหวัดอุดรธานี: กรณีศึกษา อำเภอ  
หนองหานและอำเภอกุมภวาปี วิทยานิพนธ์เคหะพัฒนาศาสตร์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย: 2553

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546. พิมพ์ครั้งที่1 กรุงเทพฯ :เจ.  
เอส.การพิมพ์ : 2547

สำนักงานสถิติแห่งชาติ,รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย : 2550

อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร เป็นผู้บัญญัติคำว่าผู้สูงอายุ (Elderly) ในการชุมนุมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย  
เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2505

## ภาษาอังกฤษ

Buckley Joseph, 1967. **The retirement handbook**. New York; Harper' Rows Publishing.

Hall, D. A . 1976. **The Aging of Connective Tissue**. New York ; Academic Press.

Lawlor and Thomas, 2008, MA; **Residential Design for Aging in Place**. New Jersey ; John Wiley & Sons.

Lawton, M.P. **Planning and Managing Housing for Older People**. New York : John Wiley & Sons, 1975.

United Nations Department of Economic and Social Affairs, WHO, 2007

United Nations Department of Economic and Social Affairs, 2006.

World Health Organization Population Prospects, 2006.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
แบบสัมภาษณ์

**“สภาพการอยู่อาศัยและการปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ 3 ช่วงวัย วัยต้น วัยกลาง  
และวัยปลาย : จังหวัดสระบุรี”**

ภาควิชาเคหการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ซึ่งดำเนินการศึกษาโดย นายเจษฎา ชัยเจริญกุล นิสิตระดับปริญญาโท

สถานที่สัมภาษณ์..... วันที่ ..... เวลา.....น.

**ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป**

1. ชื่อ - สกุล ..... บ้านเลขที่.....

2. เพศ  ชาย  หญิง

3. อายุ (เต็ม) ..... ปี

ช่วยวัยที่ 1  60-69 ปี

ช่วยวัยที่ 2  60-69 ปี

ช่วยวัยที่ 3  60-69 ปี

4. สถานภาพ  โสด  สมรส  หม้าย  หย่า  แยกกันอยู่

5. จำนวนบุตร ..... คน เป็นชาย ..... คน หญิง ..... คน

6. จำนวนสมาชิกในครอบครัว ..... คน

7. สมาชิกในครอบครัวที่พักอาศัยอยู่ด้วยกัน (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- อยู่คนเดียว  คู่สมรส  ลูกหลาน ญาติ
- เพื่อน  ผู้ดูแล  อื่นๆ

รวมทั้งสิ้น ..... คน

8. ระดับความแข็งแรง (การช่วยเหลือตัวเอง)  ระดับ 1 ช่วยเหลือตัวเองได้

ระดับ 2 ช่วยเหลือตัวเองได้เป็นครั้งคราว

ระดับ 3 ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เลย

9. สภาพการทางอาชีพ

ไม่ได้ทำงาน  รับจ้าง  เกษตรกร  ค้าขาย

พนักงานบริษัท / ห้างร้าน  รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ

ธุรกิจส่วนตัว  อื่นๆ (ระบุ) .....

10. ที่มาของรายได้ (จำนวนประมาณ.....บาท)

ไม่มีรายได้  เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ/เบี้ยยังชีพคนพิการ  เงินบำนาญ

งานอดิเรก  ลูก/หลานให้  การทำงาน  คู่สมรส

อื่นๆ (ระบุ) .....

11. ใช้จ่ายต่อเดือน (จำนวนประมาณ.....บาท)

- ไม่มีรายจ่าย                       ค่าใช้จ่ายทั่วไปและอาหาร  
 ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ             ค่าใช้จ่ายสำหรับที่อยู่อาศัย  
 ค่าใช้จ่ายในการทำบุญ           ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับฌาปนกิจสงเคราะห์

12. ลักษณะในการดำรงชีวิต

- ซัดสนมาก             ไม่เพียงพอ             พอบ้างไม่พอบ้าง  
 พอดี                     มีเหลือเก็บ .....บาท/เดือน

13. ลักษณะสุขภาพโดยรวม

- แข็งแรงมาก ช่วยเหลือตัวเองได้                       ไม่ค่อยแข็งแรง ต้องการดูแลบ้าง  
 ไม่แข็งแรง ต้องการดูแลเป็นส่วนใหญ่                       ต้องการดูแลตลอดเวลา

14. โรคประจำตัวอื่นๆ

- ไม่มี  
 มี โปรดระบุ.....  
 กระจุกตาขุน                       ความเข้มของเปลือกตาลดลงแสงสว่างเข้าตามากขึ้น  
 เลนส์ตาเป็นสีเหลือง               ต้อกระจกเลนส์ขุ่น  
 รูม่านตาลดขนาดลง               ลานสายตาแคบลง  
 หูตึง                                   การได้กลิ่นช้า  
 ญาณสัมผัสช้า                       อุนหภูมิร่างกายต่ำ  
 ประสาทรับสัมผัสช้า               ความแข็งแรงตั้งตัวของกล้ามเนื้อลดลง  
 ซ้อติด                                   ความจำสั้น  
 กลั้นปัสสาวะไม่ได้ อุจจาระลำบาก  
 ใช้ยาหลายอย่างความดันโลหิตต่ำ หน้ามืดบ่อยๆ

15. การนับถือศาสนา

- พุทธ                                   คริสต์  
 อิสลาม                               อื่นๆ.....

16. ผู้ดูแล (เลือกได้มากกว่า 1 รายการ)

- คู่สมรส                       บุตรหลาน  
ญาติพี่น้อง                       ว่าจ้างดูแล  
 เพื่อน/เพื่อนบ้าน                       อปพร.  
 อื่นๆ (ระบุ) .....

17. ต้องใช้อุปกรณ์ช่วย หรือไม่

- ไม่ใช่                       ไม่ใช่                       ใช้อุปกรณ์ คือ  
 ไม้เท้า                       รถเข็น  รถสามล้อโยก

walker  อื่นๆ (ระบุ) .....

18. สถานที่ที่เกิดอุบัติเหตุ

ในบ้าน  นอกบ้าน  
 ทั้งภายในและภายนอกบ้าน  ไม่เคยได้รับบาดเจ็บเลย

19. ในกรณีที่เคยหกล้ม / หรือตกบันได สาเหตุเกิดจาก (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

สะดุดสิ่งของที่วางเกะกะ  พื้นผิวมีลักษณะขรุขระไม่เรียบหรือมีขอบสูงทำให้สะดุด  
 ลื่นจากพื้นที่เปียก และ  บริเวณที่เกิดเหตุมืด / ไม่สว่าง / ไม่มีไฟ  
 แขนขาอ่อนแรงไปเฉยๆ  สัตว์เลี้ยง เช่น แมว / สุนัขวิ่งชนหรือขวางทางเดิน  
 หน้ามืด / เวียนศีรษะ/ เป็นลม  รองเท้าที่สวมใส่ มีพื้นผิวลื่น / ขนาดรองเท้าไม่พอดี  
 เสื้อผ้าที่สวมใส่ไม่พอดี/มีสายระยง  อื่นๆ (ระบุ) .....

20. สถานที่ที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ

20.1) สถานที่ในบ้านที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

ห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ  ห้องครัว  ห้องนั่งเล่น  
 ห้องนอน  ชาน / ระเบียงห้อง / ชั้นลอย  บันได  
 ใต้ถุนบ้าน  อื่นๆ (ระบุ) .....

20.2) สถานที่นอกบ้านที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

ทางเดิน  บริเวณสนาม ส่วนที่พักผ่อน เช่นสวนปลูกต้นไม้  
 โรงจอดรถ  อื่นๆ (ระบุ) .....

20.3) สถานที่อื่นๆ ที่ไม่ใช่บ้านที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

ถนน  พุดบาท  พุงนา/สวน  ลานบ้าน/ในลำไก่อ  
 สวนสาธารณะ  นอกบ้าน เช่น บ้านเพื่อน ร้านค้า

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

21. กิจวัตรประจำวันใน 24 ชั่วโมง ที่อาศัยอยู่ในบ้านนี้

<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 10px;"> <span style="font-size: 1.2em;">+</span> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; width: 100%;">           ช่วงเช้า 5.00 – 11.00 น.         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; width: 100%;">           ช่วงบ่าย 12.00–15.00 น.         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; width: 100%;">           ช่วงเย็น 16.00–19.00 น.         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 100%;">           ช่วงค่ำ 20.00–04.00 น.         </div> </div>	05.00 น.		
	06.00 น.		
	07.00 น.		
	08.00 น.		
	09.00 น.		
	10.00 น.		
	11.00 น.		
	12.00 น.		
	13.00 น.		
	14.00 น.		
	15.00 น.		
	16.00 น.		
	17.00 น.		
	18.00 น.		
	19.00 น.		
	20.00 น.		
	21.00 น.		
	22.00 น.		
	23.00 น.		
	24.00 น.		
	01.00 น.		
	02.00 น.		
	03.00 น.		
	04.00 น.		

## 22. พื้นที่ส่วนต่างๆภายในบริเวณบ้านที่ใช้เวลาในแต่ละวัน

บริเวณสถานที่ใช้งานต่างๆภายในหรือภายนอกบ้าน	ใช้น้อยที่สุด -----> ใช้มากที่สุด				
	1	2	3	4	5
1) ห้องนอน					
2) ห้องน้ำ					
3) ห้องครัว					
4) ด้านพื้นที่เอนกประสงค์					
5) โถงหน้าบ้าน ( ใต้ถุนบ้าน , ทางลาด,บันได , ลานหน้าบ้าน )					

## 23. กิจกรรมที่ทำภายในบริเวณบ้าน

สถานที่	กิจกรรมที่ทำ	ความถี่(ครั้ง/สัปดาห์)				ทุกวันตลอดสัปดาห์
		1-2	3-4	5-6	7-9	
1) โถงหน้าบ้าน ( ใต้ถุนบ้าน , ทางลาด,บันได , ลานหน้าบ้าน )						
2) พื้นที่เอนกประสงค์ ( โถงภายในบ้าน , ห้องรับแขก )						
3) ห้องครัว						
4) ห้องน้ำ						
5) ห้องนอน						

## 24. กิจกรรมที่ทำภายนอกบริเวณบ้าน

กิจกรรม	ความถี่(ครั้ง/สัปดาห์)				ระบุสถานที่
	1-2	3-4	5-6	ทุกวัน	
1) ทำงาน					
2) นั่งพักผ่อน-ชมวิว					
3) อ่านหนังสือ					
4) พูดคุยกับเพื่อนบ้าน					
5) ทำงานบ้าน					
6) ออกกำลังกาย เบบ เบบ					
7) อื่นๆ					

25. กรณีที่เป็นบ้านไม้ 2 ชั้น หรือบ้านไม้ยกพื้น ท่านได้ใช้พื้นที่ใต้ถุนบ้านหรือไม่
- ไม่ใช่       ใช่ (กิจกรรมที่ทำโปรดเลือกตอบในข้อ 26)
26. กรณีที่ท่านมีบ้าน 2 ชั้น หรือบ้านไม้ยกพื้น ท่านได้ใช้บันไดในการขึ้น – ลงหรือไม่
- ไม่ใช่       ใช้บันไดในการขึ้น – ลง โดยมีความถี่
- นานๆ ครั้ง (เดือนละ 1-21 ครั้ง)       1-2 ครั้ง/สัปดาห์
- 3-4 ครั้ง/สัปดาห์       1-2 ครั้ง/สัปดาห์
- 3-4 ครั้ง/วัน       มากกว่า 4 ครั้ง/วัน

### ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย

27. ลักษณะของที่อยู่อาศัยในปัจจุบัน
- บ้านไม้ยกพื้นมีใต้ถุนบ้าน       บ้านครึ่งปูนครึ่งไม้
- บ้านเดี่ยวไม้ทั้งหลัง       บ้านเดี่ยวปูนทั้งหลัง
- อื่นๆ .....
28. ลักษณะการอยู่อาศัย
- อาศัยในบ้านของตนเอง       เช่าอาศัย
- อาศัยอยู่กับลูกหลาน       อาศัยอยู่กับญาติ
- อาศัยอยู่ในที่สาธารณะ       อื่นๆ (ระบุ) .....
29. คนที่อาศัยอยู่ด้วย (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)
- อยู่คนเดียว       คู่สมรส       ลูก/หลาน       ญาติ       เพื่อน
30. ลักษณะการอาศัยกับลูกหลาน
- ในหลังเดียวกัน       คนละหลังแต่รั้วเดียวกัน
- คนละหลัง ในระยะทางใกล้กัน       คนละหลังในระยะทางไกลกัน
31. ระยะเวลาที่อาศัย
- 1-10 ปี       11-25 ปี       26-40 ปี       41-55 ปี       56 ปีขึ้นไป
32. การพักหรือนอนในที่อยู่อาศัย
- ชั้นล่าง       ชั้นสอง       เป็นบ้านชั้นเดียว



## 33. ปัญหาสภาพแวดล้อมที่พบในที่อยู่อาศัย

## 33.1) พื้นที่ใช้สอย

 ไม่พบปัญหา มีปัญหา (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ) ห้องนอน ห้องน้ำ ห้องนั่งเล่น ห้องครัว ซานบ้าน/ระเบียง โรงจอดรถ สวน อื่นๆ .....

## 33.2) สภาพแวดล้อม

 ไม่พบปัญหา มีปัญหา (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ) อากาศ เสียง ความปลอดภัย เพื่อนบ้าน อื่นๆ.....

## 33.3) ความสะดวก

 ไม่พบปัญหา มีปัญหา (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ) การเดินทางไปตลาด การเดินทางไปโรงพยาบาล/สถานีนอนามัย การเดินทางไปวัด อื่นๆ.....

## 34. ความต้องการที่อยู่อาศัยในอนาคต

 อยู่ที่เดิมโดยไม่ปรับปรุง อยู่ที่เดิม แต่ต้องปรับปรุง ย้ายที่อยู่ใหม่

## 35. พื้นที่ ที่ต้องการปรับปรุง

 ก่อสร้างบ้านใหม่ ปรับปรุงบ้านใหม่ ห้องน้ำ บันได ห้องนอน อื่นๆ.....

## 36. จำนวนเงินที่คาดว่าจะใช้ในการปรับปรุง

 น้อยกว่า 10,000 บาท 10,001 – 20,000 บาท 20,001 – 30,000 บาท มากกว่า 30,000 บาท

**ตอนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ช่วยเหลือหรือดูแล**

38. การดูแลของผู้ดูแล

- เข้า-เย็น (คอยดูแลทั้งวัน)
- ไม่ต้องมีผู้ดูแล
- ดูแลบางวันที่สะดวกมาได้ (ครั้งคราว)       อื่นๆ.....

39. ควรมีห้องพักของผู้ดูแลอยู่ในตัวบ้านของผู้สูงอายุด้วยหรือไม่?

- ไม่ควรมี     ควรมี     อื่นๆ.....

40. ลักษณะที่พักอาศัยของผู้ช่วยเหลือที่คอยดูแล (ถ้ามี)

- นอนในบ้านเดียวกับผู้สูงอายุ อยู่ในบริเวณห้องเดียวกันมีพื้นที่ให้สามารถพักอาศัยได้
- นอนในบ้านเดียวกับผู้สูงอายุ แต่คนละห้อง
- อยู่บ้านใกล้ กัน       อื่นๆ.....

40. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

## ภาคผนวก ข

แบบประเมินเบื้องต้นเพื่อตรวจประเมินที่อยู่อาศัย

## แบบประเมินเบื้องต้น( Check list ) เพื่อตรวจประเมินที่อยู่อาศัย

วันที่ทำการตรวจประเมิน .....

ชื่อเจ้าของบ้าน.....

บ้านเลขที่..... หมู่ที่.....หมู่บ้าน.....ตำบล.....

อำเภอ.....จังหวัด.....สระบุรี..... เบอร์ติดต่อ.....

**ผู้ตรวจประเมิน :** นายเจษฎา ชัยเจริญกุล

ภาควิชาเคหการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพญาไท แขวงวังใหม่

เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทร 086-9008591, 089-4053888

E-mail : [J\\_MODSCLUB@HOTMAIL.COM](mailto:J_MODSCLUB@HOTMAIL.COM)

### ผลการให้คะแนน

องค์ประกอบ	คะแนนเต็ม	ผลการให้คะแนน
1. ห้องนอน	7	
2. ห้องน้ำ	10	
3. ห้องครัว	5	
4. ด้านพื้นที่เอนกประสงค์	4	
5. โถงหน้าบ้าน , ใต้ถุนบ้าน , บันไดทางขึ้นบ้าน	4	
<b>รวมคะแนนทั้งสิ้น</b>	<b>30</b>	

ดีเยี่ยม ( 30 - 27 คะแนน )

ดีมาก ( 26 - 23 คะแนน )

ดี ( 22- 19 คะแนน )

พอใช้ ( 18 - 15 คะแนน )

ควรปรับปรุง ( 15 คะแนนลงไป )

แบบ Check list เบื้องต้นหลังการปรับปรุง (สามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ถ้ามีการปรับปรุงให้ใส่ 1 คะแนน ลงไปที่ช่องคะแนน		คะแนน
1. ห้องนอน	พื้นห้องทางเดินภายในเรียบเสมอกันเป็นระดับเดียวกันทั้งห้อง	
	มีหน้าต่าง เพื่อช่วยการถ่ายเทอากาศ และทำให้แสงสว่าง เข้ามาภายในห้องนอน	
	มีราวจับ เชือก หรืออุปกรณ์ในการช่วยพยุงตัวขึ้นมาจากเตียงนอน	
	รอบบริเวณเตียงมีพื้นที่วางสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เช่น โต๊ะข้างเตียง หรือใต้เตียง เผื่อวาง โถปัสสาวะ น้ำดื่ม ยารักษาโรค อุปกรณ์จำเป็นอื่นๆ เป็นต้น	
	มีหลอดไฟที่สามารถให้แสงสว่างภายในห้องนอนได้เพียงพอ	
	มีส่วนสำหรับผู้ดูแลเป็นห้องหรือเป็นพื้นที่กัน เพื่อสามารถสะดวกในการดูแลผู้สูงอายุ	
	ลูกบิดที่บานประตูเป็นขอสับ หรือก้านโยก	
	รวมคะแนนห้องนอน	
2. ห้องน้ำ	ประตู ต้องมีความกว้างของบานประตูสุทธิ 90 ซม. เป็นอย่างน้อย	
	ประตูเป็นลักษณะแบบบานเปิดออกสู่ภายนอกโดยสามารถเปิดค้างได้ไม่น้อยกว่า 90 องศา หรือเป็นแบบบานเลื่อน ที่สามารถเปิดปิดได้ง่าย	
	ลูกบิดที่บานประตูเป็นขอสับ หรือก้านโยก	
	พื้นที่ว่างภายในห้องน้ำมีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่น้อยกว่า 1.5 ม. เพื่อให้รถเข็นสามารถ หมุนรอบได้ และเข้าออกได้สะดวก	
	มีราวจับแนวนอนสูงจากพื้น 60-70 ซม. ยื่นล้ำออกมาจากด้านหน้าโถส้วม 25-30 ซม. มีราวจับแนวตั้งต่อจากราวจับแนวนอนขึ้นไปอย่างน้อย 60 ซม.	
	มีโถส้วมนั่งราบซึ่งห่างจากผนังด้านข้าง 45-50 ซม. เป็นอย่างน้อย	
	พื้นห้องน้ำมีระดับเสมอกันภายในหรือมีทางลาดในกรณีเมื่อเป็นพื้นที่ต่างระดับกัน	
	มีผนังกั้นตักที่ข้างหลังโถส้วม	
	มีหลอดไฟที่สามารถให้แสงสว่างภายในห้องน้ำได้เพียงพอ	
	มีหน้าต่างที่สามารถระบายอากาศและให้แสงสว่างเข้ามาได้อย่างเพียงพอ	
รวมคะแนนของห้องน้ำ		
3. ห้องครัว	มีหน้าต่าง เพื่อช่วยเรื่องการถ่ายเทอากาศ และแสงสว่าง	
	พื้นห้องทางเดินภายในมีระดับเดียวกันเรียบเสมอกันเป็นระดับเดียวกันทั้งห้อง	
	มีหลอดไฟที่สามารถให้แสงสว่างภายในห้องครัวได้เพียงพอ	
	พื้นห้องครัวมีระดับเสมอกันภายในหรือมีทางลาดในกรณีเป็นพื้นที่ต่างระดับ	
	ลูกบิดที่บานประตูเป็นขอสับ หรือก้านโยก	
	รวมคะแนนห้องครัว	

4.ด้านพื้นที่ เอนกประสงค์	มีหน้าต่าง เพื่อช่วยเรื่องการถ่ายเทอากาศ และแสงสว่าง	
	พื้นที่ห้องทางเดินภายในมีระดับเดียวกันเรียบเสมอกันเป็นระดับเดียวกันทั้งห้อง	
	มีหลอดไฟที่สามารถให้แสงสว่างภายในพื้นที่เอนกประสงค์ได้เพียงพอ	
	มีส่วนที่นั่งเพื่อเป็นส่วนพัก นั่งเล่น นอนเล่น ได้	
	รวมคะแนนด้านพื้นที่เอนกประสงค์	
5.โถงหน้าบ้าน ,ใต้ถุนบ้าน ,บันไดทางขึ้น บ้าน	บันไดมีราวจับที่แข็งแรง โดยมีลักษณะกลมหรือใกล้เคียง มีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 3-4 ซม. สูงประมาณ 80 ซม.	
	มีเตียงหรือแคร่ เพื่อให้สามารถ ลูก นอน นั่ง ในการทำกิจกรรมต่างๆได้สะดวก	
	บันไดมีลูกตั้งมีความกว้าง 30 ซม. หรือใกล้เคียง ลูกนอนมีความสูง 15 ซม. หรือใกล้เคียง	
	พื้นที่ระหว่างทางขึ้นบันไดมีระดับเดียวกันหรือมีทางลาดในกรณีเป็นพื้นต่างระดับ	
	รวมคะแนน โถงหน้าบ้าน ,ใต้ถุนบ้าน ,บันไดทางขึ้น	
ผลรวมคะแนนรวมทั้งหมด ที่ประเมินได้		



## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์



ชื่อ-สกุล นายเจษฎา ชัยเจริญกุล

วันเดือนปีเกิด 4 มีนาคม พศ 2528

ประวัติการศึกษา ระดับปริญญาตรี สถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัย รังสิต พ .ศ.2550 ประวัติการทำงาน สถาปนิกที่บริษัท

เทคโนโลยีคอคิวเทคระยะเวลา 4ปี

E-mail address [J\\_MODSCLUB@HOTMAIL.COM,](mailto:J_MODSCLUB@HOTMAIL.COM)

[lalalulu\\_scooter@hotmail.com](mailto:lalalulu_scooter@hotmail.com)