

เล่ม
1



สถาบันวิทยุกระจายเสียง



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสาธารณสุข

ปรับเปลี่ยนอยู่สบาย

ผู้สูงวัย



คู่มือการดูแลผู้สูงอายุ: ปรับบ้านอยู่สบาย

พิมพ์ครั้งที่ 1

กรกฎาคม 2559

จำนวนพิมพ์ 1,000 เล่ม

.

ผู้เขียน

อ. วิรุจน์ สมโสภณ
ผศ. ชุมเขต แสงวงเจริญ
อ. ภวินท์ สิริสาลี

บรรณาธิการจัดการ
ณัฐพรพนธ์ เรืองศิริสุนทรณ์

บรรณาธิการ

กัญญาชลา นาวานุเคราะห์
กิตติพงศ์ สนธิสัมพันธ์

ที่ปรึกษา

นพ. บรรลุ ศิริพานิช
พญ. วัชรา รวีไพบูลย์
พญ. ลัดดา ดำริการเลิศ
ดร. ทิพย์สุดา จันท์แจ่มหล้า

ผู้จัดการการสื่อสารสาธารณะ
เนาวรัตน์ ชุมยวง

ประสานงานวิชาการ

อัปสร จินดาพงษ์
แพรว เอี่ยมน้อย
บุศรินทร์ นันทานุรักษ์สกุล
บงกช จูฑะเดมิย์
จุฑารัตน์ แสงทอง

.

ออกแบบปก

wrongdesign

ภาพปก

กฤตินี ชีรวิทยาอาจ

ภาพประกอบ

ปิติ พิเชษฐพันธ์

ศิลปกรรม

พรชนิตร์ วิศิษฐ์ชัยชาญ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

วิรุจน์ สมโสภณ.

คู่มือการดูแลผู้สูงอายุ: ปรับบ้านอยู่สบาย.-- นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.), 2559.
103 หน้า. -- (คู่มือการดูแลผู้สูงอายุ).

1. ผู้สูงอายุ--สุขภาพและอนามัย. 2. ผู้สูงอายุ--การดูแล. I. ชุมเขต แสงเจริญ, ผู้แต่งร่วม.
II. ภวินท์ สิริสาส์, ผู้แต่งร่วม. IV. ปิติ พิเชษฐพันธ์, ผู้วาดภาพประกอบ. V. ชื่อเรื่อง.

613.0438

ISBN 978-974-299-243-9

ดำเนินการโดย	สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) ร่วมกับ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนา ผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.)
สนับสนุนโดย	สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
จัดพิมพ์โดย	บริษัท โอเพนเวิลด์ส พับลิชชิง เฮาส์ จำกัด

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

88/39 อาคารสุขภาพแห่งชาติ ชั้น 4 กระทรวงสาธารณสุข
ข.6 ถ.ติวานนท์ 14 ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์/โทรสาร 02-832-9200, 02-832-9201

<http://www.hsri.or.th>, <http://www.healthyability.com>,

<http://www.bluerollingdot.org>



ดาวน์โหลดหนังสือเล่มนี้และงานวิจัยอื่นๆ ของ สวรส. และเครือข่ายได้ที่
คลังข้อมูลและความรู้ระบบสุขภาพของ สวรส. และองค์กรเครือข่าย

<http://kb.hsri.or.th>



สารบัญ

8 บทนำ

14 สิ่งประดิษฐ์หรืออุปกรณ์
ที่ช่วยในการดำรงชีวิต

50 การปรับปรุงบ้าน
และสภาพแวดล้อม
ให้เหมาะสม

102 เอกสารอ้างอิง



ปรับบ้านอยู่สบาย

คู่มือการดูแลผู้สูงวัย

บทนำ

ประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ 4 ครั้งที่ผ่านมาระบุว่าประเทศไทยมีจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง โดยในปี 2537 จำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 6.8 ของประชากรทั้งประเทศ และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 9.4 ร้อยละ 10.7 และร้อยละ 12.2 ในปี 2545, 2550, 2554 ตามลำดับ

สถิติการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุระบุว่าผู้สูงอายุมีอายุคาดเฉลี่ยเพิ่มขึ้น และมีช่วงชีวิตชราภาพนานขึ้น แต่สมรรถภาพร่างกายกลับตรงกันข้าม คือเสื่อมลงตลอดเวลาอายุที่เพิ่มขึ้นทำให้ผู้สูงอายุมีข้อจำกัดในการใช้ชีวิตประจำวัน และทำให้ต้องมีคนหรืออุปกรณ์ช่วยเหลือ สภาวะเช่นนี้ทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้เข้าสู่ภาวะพึ่งพิงหรือพิการ¹ บุคคลกลุ่มนี้จำเป็น

¹ ข้อมูลของ วรเวช สวรรณระดา (อ้างถึงใน อุทุมพร วงษ์ศิลป์ และคณะ, 2557) ประเมินการว่ากว่าร้อยละ 5.4 ของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร

ต้องมีการจัดการและการดูแลอย่างถูกต้องเหมาะสมในทุกๆ มิติ ทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และสภาพแวดล้อม

นอกจากนี้ วรเวศม์ สุวรรณระดา (อ้างถึงใน อุทุมพร วงษ์ศิลป์ และคณะ, 2557) ยังได้ศึกษาการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวในเขตกรุงเทพมหานคร และพบว่าครอบครัวที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วย ต้องรับภาระค่าใช้จ่ายมากขึ้น (ดูตารางที่ 1) ค่าใช้จ่ายดังกล่าวจะลดลงได้ หากเราปรับสภาพแวดล้อมให้สามารถป้องกันการใช้ยารักษา ส่งเสริมสุขภาพ และบำบัดฟื้นฟูร่างกายผู้สูงอายุได้

มีระดับการพึ่งพิงผู้อื่นมากหรือพึ่งพิงทั้งหมด และจากการศึกษาในเขตเมือง 10 จังหวัด พบว่าร้อยละ 3.2 ของผู้สูงอายุ มีระดับการพึ่งพิงผู้อื่นมาก ส่วนผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พบว่ามีผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดในการทำกิจวัตรประจำวันพื้นฐาน (ADL) สามกิจกรรมขึ้นไปประมาณร้อยละ 1.4 สถิติเหล่านี้สะท้อนสัดส่วนของผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิง

ตารางที่ 1 ค่าใช้จ่ายของครอบครัวที่มีผู้สูงอายุ ในภาวะพึ่งพิงในเขตกรุงเทพมหานคร

รายจ่าย	จำนวนเงินที่ใช้ต่อคนต่อปี (บาท)
ค่าพยาบาล	26,323
ค่าซ่อมแซมบ้าน	5,445
ค่าจ้างผู้ดูแล	~ 85,000-129,000

ข้อมูล: รวบรวม สวรรณระตา (อ้างถึงใน อุทุมพร วงษ์ศิลป์ และคณะ, 2557)

ทั้งนี้ ข้อมูลดังกล่าวสะท้อนภาพรวมเฉพาะการดูแลผู้สูงอายุในเขตเมือง ทว่าในเขตชนบท ภาพรวมการดูแลผู้สูงอายุอาจต่างออกไป ในชนบทอาจมีการปรับใช้เทคโนโลยีชุมชนมาปรับปรุงสภาพแวดล้อม เพื่อให้สามารถดูแลผู้สูงอายุตามบริบทของพื้นที่ต่างๆ

ดังนั้นจึงควรมีการค้นหาและถอดบทเรียนเรื่องเทคโนโลยีชุมชนที่เกี่ยวกับการปรับปรุงสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงหรือพิการ เพื่อให้เห็นถึงการใช้ทุนพื้นฐานในท้องถิ่น ไม่ว่าจะเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านหรือเทคโนโลยีชุมชนต่างๆ ความรู้เหล่านี้สามารถนำไปสู่การต่อยอดและเผยแพร่ในพื้นที่อื่นๆ ต่อไป

หนังสือเล่มนี้จึงจัดทำขึ้นเพื่อรวบรวมข้อมูล จัดการ และเผยแพร่องค์ความรู้ด้านเทคโนโลยีชุมชนที่เกี่ยวข้องกับการปรับปรุงสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงหรือพิการ และได้รวบรวมผลงานประกวดการปรับปรุงสภาพแวดล้อมด้วยเทคโนโลยีชุมชนเอาไว้

ผลงานเหล่านี้ผ่านการใช้งานจริงมาแล้ว อย่างไรก็ตาม แต่ละผลงานมีความเป็นปัจเจก ละเอียด ส่วน รวมถึงขนาดขององค์ประกอบต่างๆ ในผลงานอาจเหมาะสมเฉพาะบุคคล ทั้งนี้ หากมีการนำผลงานไปพัฒนาต่อ ควรมีการประยุกต์ให้เหมาะสมกับผู้ใช้งานและบริบทของท้องถิ่นหรือชุมชน ช่างชาวบ้านหรือช่างในชุมชนสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้มาประยุกต์และพัฒนาเป็นผลงานที่เหมาะสมในท้องถิ่นต่อไป



ผู้สูงอายุในภาวะพึ่งพิงหรือพิการคือใคร?

ผู้สูงอายุ คือบุคคลที่มีอายุเกินกว่า 60 ปีบริบูรณ์ ส่วนผู้ที่อยู่ในภาวะพึ่งพิง คือผู้ที่ใช้ชีวิตประจำวันด้วยตัวเองอย่างยากลำบาก และประสบปัญหาเรื่องการดูแลตนเองในกิจกรรมพื้นฐาน ได้แก่ การอาบน้ำ การทำความสะอาด การแต่งตัว การขับถ่าย การลุก-นั่ง การเดินและการเคลื่อนไหว การรับประทานอาหาร และการทำกิจกรรมอื่นๆ ในชีวิต

เทคโนโลยีชุมชนคืออะไร?

เทคโนโลยีชุมชน คือเทคโนโลยีที่ใช้ทุนทางภูมิปัญญาของท้องถิ่น และสามารถจัดทำเองได้ง่าย ภายใต้บริบทของชุมชน

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมเทคโนโลยีชุมชนเพื่อการปรับปรุงสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงหรือพิการ โดยแบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. สิ่งประดิษฐ์หรืออุปกรณ์ที่ช่วยในการดำรงชีวิต
2. การปรับปรุงบ้านและสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม

ทำไมต้องใช้เทคโนโลยีชุมชนในการแก้ปัญหาผู้สูงอายุในภาวะพึ่งพิงหรือพิการ?

การดำเนินชีวิตอิสระของผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงหรือพิการต้องประสบปัญหาและอุปสรรคต่างๆ มากมาย หากมีการนำเทคโนโลยีชุมชนมาใช้และปรับให้เข้ากับบริบทของพื้นที่ต่างๆ สภาพแวดล้อมที่ปรับให้เหมาะสมนี้จะสามารถป้องกันการเจ็บป่วย ส่งเสริมสุขภาพ และบำบัดฟื้นฟูร่างกายของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังเอื้อต่อการดูแลผู้สูงอายุ และช่วยแก้ปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายได้อีกด้วย

1

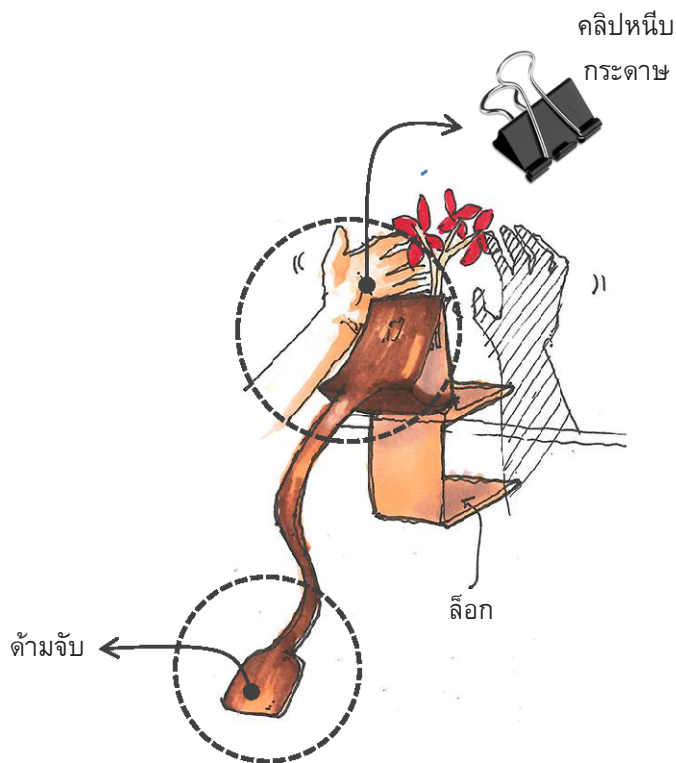
สิ่งประดิษฐ์หรืออุปกรณ์
ที่ช่วยในการดำรงชีวิต

ตัวหนีบช่วยจับงานประดิษฐ์

“มือสั่น ควบคุมไม่ได้
อะไรจะช่วยให้มั่นใจในการหยิบจับ?”

“งานประดิษฐ์” เป็นกิจกรรมสำหรับคนทุกเพศทุกวัย แต่กลุ่มคนพิการที่สูญเสียอวัยวะส่วนหยิบจับและผู้สูงอายุที่มี “ข้อจำกัด” ในการทำงานประดิษฐ์ เช่น ไม่สามารถบังคับการจับของได้นาน หรือมือสั่น

“ตัวหนีบช่วยจับงานประดิษฐ์” เป็นเครื่องมือช่วยถือสิ่งของสำหรับผู้มีปัญหาในการหยิบจับ เช่น ผู้ที่มีมือและแขนอ่อนแรง ผู้ที่แขนและมือขาด หรือผู้สูงอายุที่มีมือสั่น เครื่องมือนี้พัฒนาขึ้นโดยเน้นวัสดุที่หาได้ในชุมชน ราคาประหยัด และใช้อุปกรณ์ที่ผู้ประดิษฐ์สามารถถอดเปลี่ยนได้ด้วยตัวเอง เครื่องมือช่วยในการหยิบจับนี้สามารถเคลื่อนย้ายและติดตั้ง



ได้ทุกสถานที่ ส่วนคลิปหนีบกระดาษก็เปลี่ยนได้เมื่อชำรุด โดยสามารถหาซื้อได้ในราคาถูกตามท้องตลาดทั่วไป นอกจากนี้ยังใช้งานง่าย การใช้คลิปหนีบกระดาษจะช่วยให้เข้าถึงผู้คน และเหมาะกับผู้มีปัญหาดังกล่าว

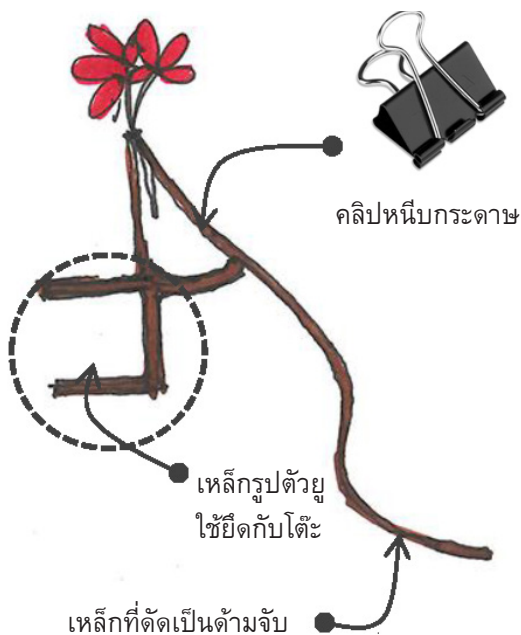
วิธีการ

เตรียมอุปกรณ์ดังนี้

1. เหล็กแบนหนา 5 มม. กว้าง 4 ซม. ยาว 45 ซม.
2. น็อตตัวผู้และตัวเมียจำนวน 4 ชุด
3. คลิปหนีบกระดาษที่มีขนาดเหมาะสมกับชิ้นงานประดิษฐ์
4. สีสเปรย์สำหรับพ่นทับเพื่อเก็บรายละเอียด

ขั้นตอน

ตัวหนีบช่วยจับงานประดิษฐ์ประกอบด้วยเหล็กแบนสองชิ้น คือเหล็กรูปตัวยูที่จะช่วยยึดเครื่องมือไว้กับโต๊ะ และด้ามจับ เหล็กสองชิ้นนี้ยึดกันไว้โดยมีคลิปหนีบกระดาษอยู่ระหว่างกลาง ซึ่งจะทำให้เครื่องมือนี้สามารถกางออกและหนีบชิ้นงานประดิษฐ์ได้



ขั้นตอนการทำได้ดังนี้

1. ตัดเหล็กแบนเป็นรูปตัวยู ยึดติดกับโต๊ะ
2. สำหรับด้ามจับ ให้ใช้เหล็กแบนยาวตัดโค้งให้เข้ากับ
สรีระของผู้ใช้
3. ยึดติดกับเหล็กรูปตัวยู โดยใช้หนีบยึดคลิปหนีบ
กระดาษเข้ากับเหล็กทั้งสองชิ้น
4. เก็บรายละเอียดของงานด้วยสีสเปรย์ รอสีแห้งสนิท
จึงนำไปใช้งาน

ข้อควรรู้

- ติดตั้งที่ขอบโต๊ะ แก้วอี้ หรือเฟอร์นิเจอร์ใช้ได้ทั้งผู้ป่วยกลุ่มติดเตียงและไม่ติดเตียง
- คลิปหนีบกระดาษอาจเสื่อมตามการใช้งาน จึงต้องใช้ชนิดแบบเปลี่ยนได้
- สามารถนำไปต่อยอดพัฒนา เพื่อพัฒนาสิ่งประดิษฐ์นี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

งบประมาณ 100-500 บาท

เสียงสะท้อนจากผู้ใช้งาน

“อุปกรณ์ชิ้นนี้ช่วยให้ทำงานได้สะดวก สามารถสร้างอาชีพ ทำให้เกิดรายได้ และสามารถนำไปใช้กับผู้สูงอายุที่กล้ำเนื้อสันเทาได้”

ติดต่อ

หน่วยงาน: ผู้พิการ สู่ ผู้พิการ

ผู้ประสานงาน: คุณโอภาศ บุรีนอก

โทรศัพท์: 086-240-4688 และ 099-159-9222

อีเมล: opass1@hotmail.com

และ Jc_land@hotmail.com



ไม้เท้าช่วยพยุงตัว

“ไม้เท้าทั่วไปราคาแพง...
จะทำอย่างไร?”

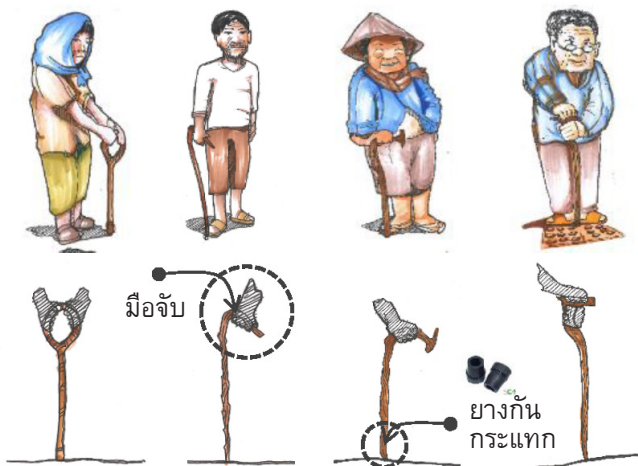
ไม้เท้าทั่วไปที่มีขายในท้องตลาดมีราคาแพง ผู้สูงอายุในชนบทไทยแต่ละพื้นที่ควรมีโอกาสและทางเลือกในการใช้ไม้เท้า ดังนั้นจึงมีการคิดประดิษฐ์ไม้เท้า ซึ่งมีความแข็งแรง ราคาถูก และมีความยืดหยุ่นในการใช้งาน

ไม้เท้าที่จะแนะนำในบทนี้สามารถทำได้เอง โดยใช้วัสดุที่มีการวิจัยรับรอง เช่น ไม้หวาย ไม้ไทร ไม้ไมยราบ นอกจากนี้ยังสามารถปรับให้เหมาะสมกับสรีระและน้ำหนักของผู้สูงอายุไทย

ไม้เท้านี้มีกระบวนการผลิตที่ไม่ยุ่งยาก และใช้งบประมาณไม่มาก ซึ่งจะทำให้สามารถเผยแพร่อุปกรณ์ดังกล่าวไปได้อย่างกว้างขวาง

วิธีการ

1. คัดเลือกไม้ที่มีในท้องถิ่น และหาช่างท้องถิ่นที่มีทักษะในการประดิษฐ์
2. นำไม้มาอบแห้งและอบน้ำยากันแมลง และหากไม้ชนิดนั้นมีเปลือก ให้ปอกเปลือกก่อน
3. นำไม้มาตัดเป็นท่อนขนาด 1.30-1.50 ม. ซึ่งเป็น



ขนาดที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ขนาดที่กำหนดนี้
ได้เผื่อความยาวสำหรับตัดไม้เพื่อทำมือจับบริเวณ
หัวไม้เท้าแล้ว

4. นำไม้ไปปอปปไอน้ำหรือแช่น้ำ เพื่อให้สามารถตัดได้ ทั้งนี้
วิธีการตัด ขึ้นอยู่กับชนิดของไม้
5. นำไม้มาตัดให้บริเวณมือจับได้ตรงตามที่ต้องการ
โดยวัดความสูงของไม้เท้าจากพื้นถึงรอยพับที่ข้อมือ
ของผู้ใช้ในขณะยืนปล่อยแขนข้างลำตัวตามสบาย
6. ตัดปลายไม้เท้าให้ได้ความสูงที่เหมาะสม (ตามข้อ 5)
7. สวมจุกยางที่ปลายไม้เท้า เพื่อช่วยการยึดเกาะ กัน
ลื่น และรักษาปลายไม้เท้าให้มีอายุการใช้งานยาวนาน
8. ทดสอบการรับแรงกดแนวตั้ง ไม้เท้าควรรับน้ำหนัก
ได้ประมาณร้อยละ 25 ของน้ำหนักตัว

ข้อควรรู้

- ไม้เท้าควรมีจุดรับน้ำหนักอยู่ที่บริเวณกึ่งกลาง
- จากการทดลองเปรียบเทียบไม้หวาย ไม้ไผ่ และไม้
ไทร พบว่าไม้หวายสามารถรับน้ำหนักกดได้มากที่สุดถึง
150 กิโลกรัม
- ควรออกแบบไม้เท้าเป็นแบบขาเดียว เพื่อหลีกเลี่ยงจุด
เชื่อมต่อบนไม้เท้า
- ส่วนปลายของไม้เท้าควรใช้วัสดุประเภทยางธรรมชาติ
หรือสังเคราะห์ เพื่อกันลื่น

- สามารถปรับเปลี่ยนวัสดุได้ตามพื้นที่ โดยต้องหาได้ง่าย และมีช่างท้องถิ่นที่สามารถทำได้

งบประมาณ 100 บาท

เสียงสะท้อนจากผู้ใช้งาน

“พอมีวัสดุให้เลือกมากขึ้น ไม่เท่าก็ทำงานขึ้น
แถมประหยัดอีกด้วย”

“ช่วยให้มั่นใจเวลาจะไปไหนมาไหน”

ติดต่อ

หน่วยงาน: หน่วยปฏิบัติการวิจัยสภาพแวดล้อม
ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและคนพิการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ประสานงาน: คุณชัยญาสีธี ศันสนะวีรกุล

โทรศัพท์: 089-764-8301

อีเมล: udchula@gmail.com



แก้อ้อไม้นิ่งถ่าย

“เดินไปเข้าห้องน้ำลำบาก...
จะทำอย่างไร?”

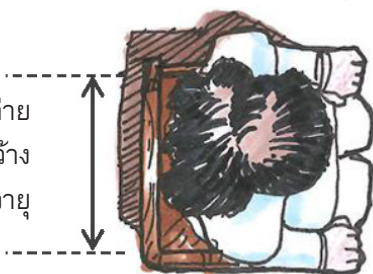
แก้อ้อไม้นิ่งถ่ายช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถขับถ่ายได้โดยไม่ต้องเดินไปเข้าห้องน้ำ ซึ่งจะช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุในขณะที่เดิน และจะช่วยลดค่าใช้จ่ายในการซื้อแก้อ้อไม้นิ่งถ่ายซึ่งมีราคาแพงในท้องตลาด

แก้อ้อไม้นิ่งถ่ายนี้ผลิตเองได้ ราคาถูก มั่นคง แข็งแรง สามารถใช้วัสดุหลากหลายที่หาได้ในท้องถิ่น นอกจากนี้ยังเหมาะสมกับการใช้งานเฉพาะตัวของผู้สูงอายุ และไม่ทำให้เกิดอันตรายเหมือนแก้อ้อพลาสติก

วิธีการ

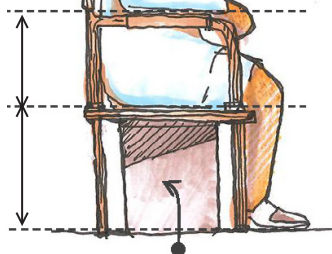
1. วัดความสูงของผู้สูงอายุในท่านั่ง
 - (1) จากสันเท้าถึงข้อพับขา
 - (2) จากกันถึงข้อศอก
2. พิจารณาและดำเนินการติดตั้งอุปกรณ์ต่างๆ ตามองค์ประกอบหลักดังนี้
 - (1) สร้างหรือหาแก้อ้อให้สูงเท่าระดับความสูงจากสันเท้าถึงข้อพับขาของผู้สูงอายุ
 - (2) เจาะช่องสำหรับการขับถ่าย

ความกว้างของเก้าอี้ที่นั่งถ่าย
พอดีกับความกว้าง
ช่วงตัวของผู้สูงอายุ



ระยะจากกันถึงข้อศอก
ทำมุมตั้งฉาก (2.3)
ระยะจากสันเท้าถึง
ข้อพับขาทำมุมตั้งฉาก
(2.1)

พนักพิง



ถังรองการขับถ่าย

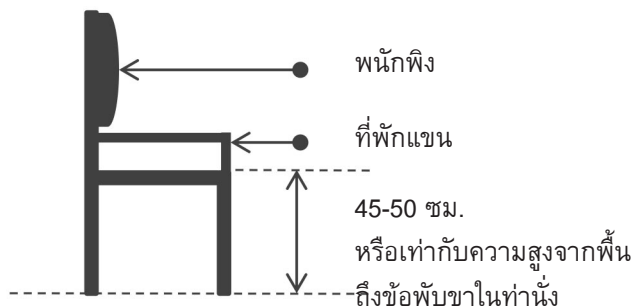
- (3) ติดตั้งที่พักแขนเพื่อช่วยพยุงตัวผู้สูงอายุ โดยให้ที่พักแขนอยู่ที่ระดับความสูงวัดจากกันถึงข้อศอก
- (4) ติดตั้งพนักพิงเพื่อช่วยพยุงตัวผู้สูงอายุในขณะนั่ง

ข้อควรรู้

พิจารณาแนวทางการผลิตโดยคำนึงถึงความสามารถของช่างท้องถิ่น และใช้วัสดุในท้องถิ่น เช่น ไม้ ในกรณีที่หาไม้ได้ยาก ให้ใช้วัสดุอื่นๆ แทน เช่น เหล็กหรืออะลูมิเนียม แต่ต้องไม่เป็นอันตราย ไม่เป็นสนิม ไม่แหลมคม และทนต่อการเปียกน้ำ

มาตรฐานการออกแบบ

1. ที่นั่งควรสูงจากพื้น 45-50 ซม.
2. ที่นั่งต้องมีพนักพิงที่มั่นคง แข็งแรง และเหมาะสมกับสรีระของผู้สูงอายุ
3. ที่นั่งต้องมีที่พักแขน ติดตั้งในระดับความสูงพอดีกับการวางแขนของผู้สูงอายุในขณะนั่ง



เสียงสะท้อนจากผู้ใช้งาน

“สะดวกมาก ไม่ต้องเดินไกลๆ
ตอนกลางคืนก็ไม่ต้องกลัวแล้ว
จะย้ายไปห้องไหนก็ได้”

“ทำง่ายมากเลยครับ”

ติดต่อ

หน่วยงาน: หน่วยปฏิบัติการวิจัยสภาพแวดล้อม
ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและคนพิการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ประสานงาน: คุณชัยญ์สิทธิ์ ศันสนะวีร์กุล

โทรศัพท์: 089-764-8301

อีเมล: udchula@gmail.com

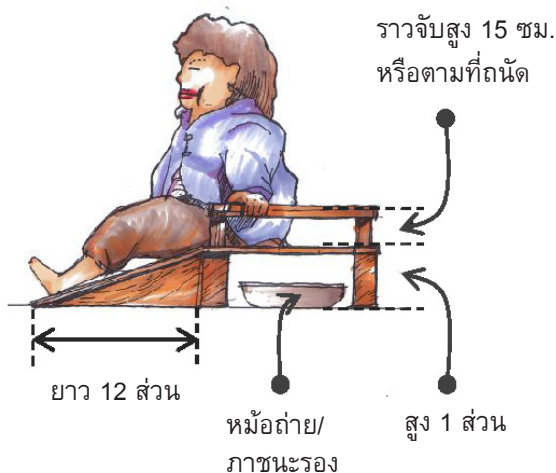


ส้วมสไลเดอร์

“คุณยายเป็นอัมพาต
คุณตาอัมไปเข้าห้องน้ำไม่ไหว...
จะช่วยให้คุณตาได้อย่างไร?”

ส้วมสไลเดอร์เป็นการพัฒนาผลงานจากกรณีศึกษา ผู้สูงอายุหญิงที่เป็นโรคอัมพาตขาสองข้างอ่อนแรง ไม่สามารถเข้าห้องน้ำเพื่อขับถ่ายได้เอง โดยมีสามีเป็นผู้ดูแล ซึ่งผู้ดูแลมีปัญหาตาเป็นต้อกระจก แพทย์ห้ามยกของหนัก แต่ปัจจุบันผู้ดูแลต้องยกภรรยาขึ้นลงจากชักโครกทุกวัน

จากปัญหาดังกล่าว จึงมีการประดิษฐ์ส้วมสไลเดอร์ ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่สามารถผ่อนแรงให้แก่ผู้ดูแลได้ เพื่อให้ภรรยาที่เป็นโรคอัมพาตช่วยเหลือตัวเองได้มากขึ้น โดยใช้กำลังแขนทั้งสองข้างถัดตัวเองขึ้นไปนั่งถ่ายบนส้วมที่ออกแบบให้ทางขึ้น-ลงเป็นลักษณะของทางลาด พร้อมกับมีราวจับสำหรับดึงตัวเองขึ้นไปนั่งถ่าย ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความภูมิใจในตนเอง และเป็นการช่วยลดภาระของผู้ดูแล



วิธีการ

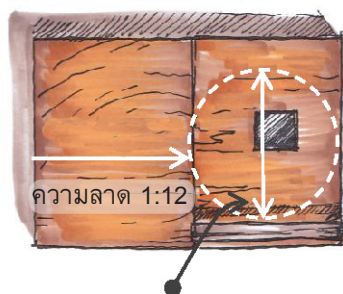
1. ต่อโครงแผ่นไม้ให้ได้ขนาดที่สามารถรองรับระยะการหมุนตัวของผู้สูงอายุ
2. ทำทางลาดที่ระดับความลาดเอียง 1:12 คือความสูง 1 ส่วน ความยาว 12 ส่วน
3. เจาะรูแผ่นไม้ให้พอดีกับสรีระในการจับถ่ายของผู้สูงอายุ และบริเวณที่เจาะมีวัสดุปิดขอบ เพื่อลดความคมและป้องกันการเสียดสี
4. ติดตั้งราวจับสูงจากพื้นไม้ประมาณ 15 ซม. หนึ่งด้าน ส่วนอีกด้านเว้นไว้ เพื่อให้ผู้ดูแลเข้าถึงได้สะดวก

5. วางหม้อถ่าย (Bedpan) หรือภาชนะรองไว้ด้านล่าง โดยเลือกใช้แบบมีฝาปิด เพื่อป้องกันการทำความ สะอาด

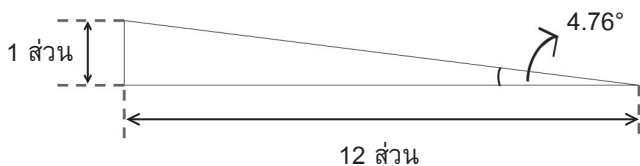
ข้อควรรู้

- ปรับความสูงของส้วมตามสรีระของผู้สูงอายุ แต่ต้องสูงพอให้สามารถระบายอากาศ และต้องสามารถดึงถาดรองออกมาทำความสะอาดได้ ช้องดังกล่าวควรเป็นบานพับไม้ หรือลิ้นชักไม้ที่มีด้ามจับ เพื่อสะดวกต่อการดึงถาดรอง

งบประมาณ 1,200 บาท



พื้นที่รองรับระยะการหมุนตัว
ของผู้สูงอายุ



มาตรฐานการออกแบบ

1. ความชันของทางลาดไม่เกิน 1:12 หรือ 4.76 องศา
2. บริเวณทางลาดติดตั้งราวจับที่มีลักษณะกลม แข็งแรง เส้นผ่านศูนย์กลาง 3-4 ซม.
3. พื้นที่หนึ่งถ้ายมีพื้นที่กลับตัว กว้างอย่างน้อย 90 ซม.

เสียงสะท้อนจากผู้ใช้งาน

“ยายสามารถจับถ่ายได้เองทุกครั้งที่ต้องการ”

“ดารู้สึกพอใจ ไม่ต้องปวดหลังเหมือนแต่ก่อน”

ติดต่อ

หน่วยงาน: คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยนเรศวร

ผู้ประสานงาน: คุณคัทรียา รัตนวมิล

โทรศัพท์: 082-399-4588

อีเมล: cathball_r@yahoo.com



ส้วมหย่อยฯ

ลดปัญหาอุบัติเหตุและข้อจำกัด

“ใช้ส้วมนี้แล้วยองแล้วข้อเข่าเสื่อม...

จะลดปัญหานี้ได้อย่างไร?”

ปัจจุบัน ในชนบทไทยมีการใช้โถส้วมแบบนั่งยองอยู่
มาก ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพ และเสี่ยงต่อ
อุบัติเหตุขณะลุกและนั่งภายในห้องน้ำ

ผลงานเทคโนโลยีชุมชน “ส้วมหย่อยฯ” จัดทำขึ้นเพื่อ
ลดปัญหาดังกล่าว โดยเปลี่ยนโถส้วมแบบนั่งยองเป็นส้วมแบบ
นั่งหย่อยฯ และปรับระดับพื้นห้องน้ำให้เหมาะสมต่อการนั่งถ่าย
ของผู้สูงอายุ

ในกรณีที่เป็นส้วมนั่งยองอยู่แล้ว ให้เลือกใช้การปรับ
ระดับพื้นเป็นอีกหนึ่งทางเลือก เพื่อให้การนั่งของผู้สูงอายุถูก
สุขลักษณะมากขึ้น

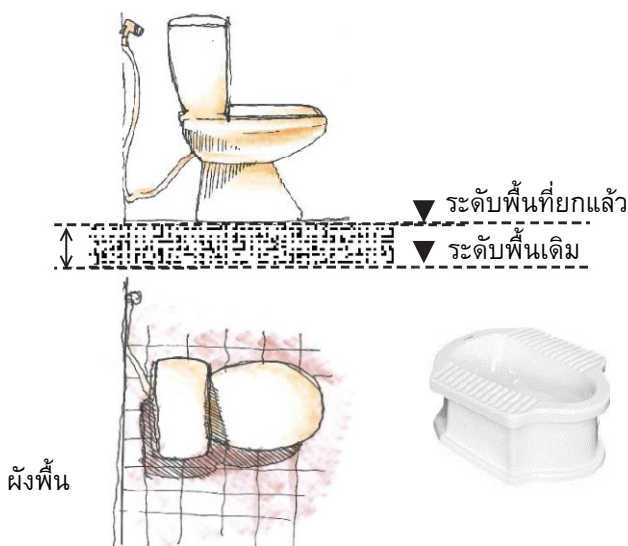
วิธีการ

1. ประเมินสภาพร่างกาย รวมถึงข้อจำกัดต่างๆ ของ
ผู้สูงอายุในการใช้ห้องน้ำ
2. สำรวจพื้นที่และประเมินสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม
กับผู้สูงอายุ

3. สรุปัญหาและรวบรวมความคิดเห็นจากผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยใช้ความรู้สหวิทยาการ เพื่อหาแนวทางการแก้ไข ปัญหา
4. นำแบบห้องน้ำที่ปรับสภาพแวดล้อมแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญ พิจารณา
5. พิจารณาแนวทางการก่อสร้าง ได้แก่ วิธีการก่อสร้าง การหาช่างท้องถิ่น และการหาวัสดุท้องถิ่น
6. วัดระดับความสูงของผู้สูงอายุในท่านั่งห้อยขา โดยวัดจากระดับพื้นถึงใต้ข้อพับเข่า
7. วัดระดับความสูงของโถส้วมเดิม โดยวัดจากระดับพื้นถึงขอบโถ
8. ปรับระดับพื้นให้พอดีกับความสูงจากพื้นถึงใต้ข้อพับ เข่าเมื่อผู้สูงอายุนั่งห้อยขา (ข้อ 6) ความสูงที่ปรับ ใหม่นี้จะเท่ากับความต่างของระยะในข้อ 6 และข้อ 7
9. เมื่อก่อสร้างแล้วเสร็จ ทดลองใช้งาน และประเมินผล หลังการใช้งาน

ข้อควรรู้

- เมื่อเปลี่ยนจากส้วมนั่งยองเป็นส้วมนั่งห้อยขา ผู้สูงอายุ จะถ่ายไม่ออกในระยะแรก ควรฝึกให้ชิน เพื่อปรับเปลี่ยน พฤติกรรม



ระดับพื้นที่ปรับ = ความต่างระหว่าง (1) ความสูงจากพื้นถึงใต้ข้อพับเข่าเมื่อผู้สูงอายุนั่ง และ (2) ความสูงระหว่างพื้นห้องน้ำเดิมและขอบโถ

มาตรฐานการออกแบบ

1. พื้นที่ว่างภายในห้องน้ำมีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่น้อยกว่า 1.50 ม.
2. โถส้วมชนิดนั่งราบ สูง 45-50 ซม. ระยะกึ่งกลางของโถส้วมห่างจากผนังด้านข้าง 45-50 ซม.

3. ติดตั้งราวจับแนวนอน สูงจากพื้น 60-70 ซม. ยื่นล้ำออกมาจากด้านหน้าโถส้วม 25-30 ซม. มีราวจับแนวดิ่งต่อขึ้นไปอย่างน้อย 60 ซม.
4. ติดตั้งราวจับแบบพับเก็บได้ใกล้โถส้วม ติดตั้งในแนวราบด้านที่ไม่ขัดผนัง มีระบบล็อกที่ปลดได้ง่าย ห่างจากขอบโถส้วม 15-20 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 55 ซม.
5. ราวจับมีลักษณะกลม เส้นผ่านศูนย์กลาง 3-4 ซม. (เลือกวัสดุให้เหมาะสมกับท้องถิ่น)

เสียงสะท้อนจากผู้ใช้งาน

“กลุ่มประชาชนทั่วไปมีความพึงพอใจ
คิดเป็นร้อยละ 97.33”

ติดต่อ

หน่วยงาน: โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
ตำบลนาเสียว

ผู้ประสานงาน: คุณทเวา จันทร์มนตรี

โทรศัพท์: 081-876-6281

อีเมล: binbin2555@hotmail.com



โตะสนามผสานสัมพันธ์

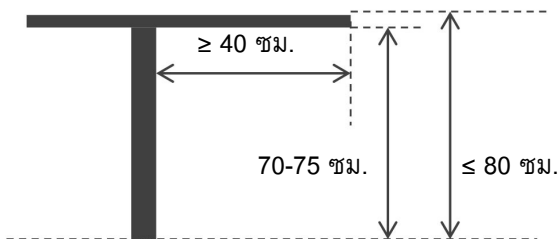
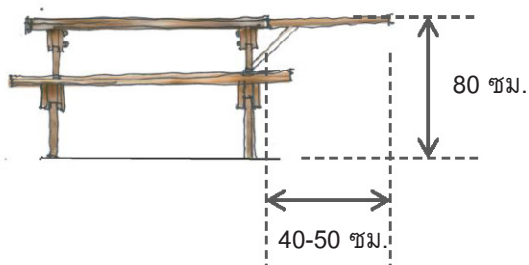
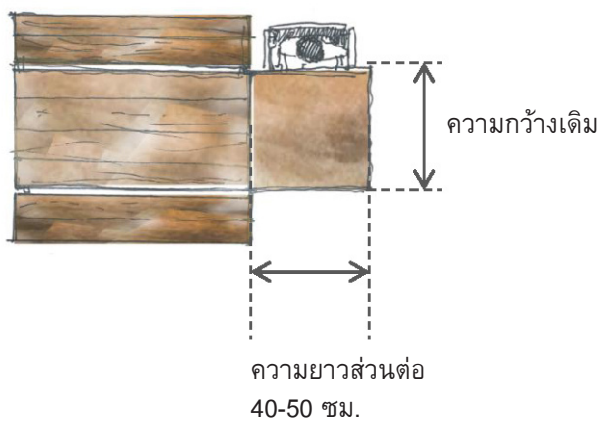
“ผู้สูงอายุที่นั่งรถเข็นเข้ามานั่งเทียบโตะสนาม
ร่วมกับลูกหลานไม่ได้...
จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้อย่างไร?”

โตะสนามทั่วไปนั้นไม่สอดคล้องกับการใช้งานของผู้สูงอายุที่นั่งรถเข็น ผู้ออกแบบจึงคิดประดิษฐ์และปรับปรุงโตะสนาม เพื่อให้ผู้สูงอายุที่นั่งรถเข็นสามารถร่วมโตะและพูดคุยกับสมาชิกในบ้าน

การได้นั่งร่วมโตะเดียวกันสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว หากโตะสนามนี้มีการผลิตใช้ในแต่ละชุมชน จะนำไปสู่การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชนอีกต่อหนึ่ง

วิธีการ

1. เตรียมแผ่นไม้ขนาดความกว้างเท่ากับโตะเดิม ความยาวไม่น้อยกว่า 40-50 ซม.
2. ติดตั้งบานพับบริเวณจุดหมุนของแผ่นไม้กับโตะเดิม
3. ติดตั้งตัวค้ำยันเพื่อรับน้ำหนักแผ่นไม้ โดยด้านที่ติดได้แผ่นไม้ให้ยึดด้วยบานพับ ส่วนด้านที่ติดกับโตะให้บากไม่ให้เข้ากับฐานเดิม



ข้อควรรู้

- ควรระวังเศษไม้บริเวณส่วนที่ต่อยื่น
- ส่วนไม้ที่ต่อยื่นต้องมีความแข็งแรง สามารถรับน้ำหนัก และแรงกดทับด้านบนได้

มาตรฐานการออกแบบ

1. ที่นั่งสำหรับผู้สูงอายุควรจัดวางให้อยู่ในตำแหน่งที่ผู้สูงอายุเข้าถึงได้สะดวก ไม่มีสิ่งกีดขวาง
2. โต๊ะมีความสูงไม่เกิน 80 ซม.
3. พื้นที่ว่างใต้โต๊ะ 70-75 ซม. เพียงพอสำหรับรถเข็นคนพิการ
4. ความยาวของโต๊ะส่วนต่อไม่น้อยกว่า 40 ซม.

งบประมาณ 500-1,500 บาท

เสียงสะท้อนจากผู้ใช้งาน

“ได้ออกมานั่งเล่น พุดคุยกับหลานๆ
รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งในครอบครัว”

“ได้ผ่อนคลายกับบรรยากาศภายนอกบ้าน ไม่อึดอัด”

ติดต่อ

หน่วยงาน: สาขาวิชาภูมิสถาปัตยกรรม
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการผังเมือง
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ผู้ประสานงาน: คุณปริเยศน์ เยาวศรี

โทรศัพท์: 099-159-9222

อีเมล: Jc_land@hotmail.com

2

การปรับปรุงบ้านและ
สภาพแวดล้อมให้เหมาะสม

ราวจับไม้ไผ่

“ราวจับในห้องตลาดแพง บ้านอยู่ไกล
หาซื้อยาก... จะหาอะไรมาใช้แทน?”

ปัจจุบัน การออกแบบสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อการอยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องดูแลตัวเอง เช่น ราวจับ มักเน้นวัสดุราคาสูง ผู้สูงอายุในชนบทหรือผู้ที่มีรายได้น้อยไม่สามารถซื้อได้ ส่งผลให้ต้องพึ่งพาครอบครัว หนึ่งในวิธีการแก้ไขปัญหาดังกล่าวคือการใช้วัสดุทดแทนที่มีคุณสมบัติที่เหมาะสม ได้แก่ ไม้ มาออกแบบและพัฒนาเป็นราวจับ

ผลงานชิ้นนี้เลือกใช้ “ไม้ไผ่” ซึ่งเป็นวัสดุในท้องถิ่นที่มีคุณสมบัติเหมาะสม มาออกแบบเป็นราวจับ เพื่อให้ผู้สูงอายุผลิตไว้ใช้ได้เองภายในบ้าน

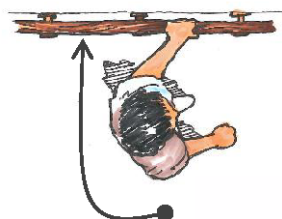


วิธีการ

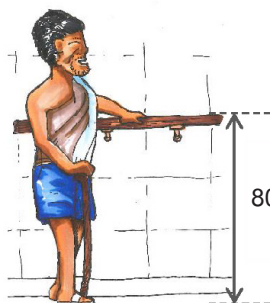
1. สำรวจพื้นที่ในการติดตั้งราวจับไม้ไผ่
2. วัดระยะทางที่ต้องติดตั้งราวจับทั้งหมด
3. วัดความสูงของผู้สูงอายุ เพื่อที่จะใช้ราวจับในระดับที่จับได้สะดวก ไม่เหน็ดเหนื่อย
4. คัดไม้ไผ่ที่ตรงและมีเส้นผ่านศูนย์กลาง 3-4 ซม. ส่วนที่ยึดติดกำแพงควรทำจากโลหะ เพื่อให้มั่นคงแข็งแรง ช่างชาวบ้านสามารถทำได้เอง และมีราคาถูก
5. ดำเนินการติดตั้ง ทดลองใช้งาน และประเมินผลหลังการใช้งาน

ข้อควรรู้

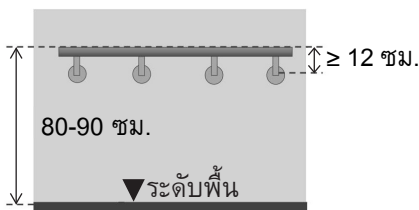
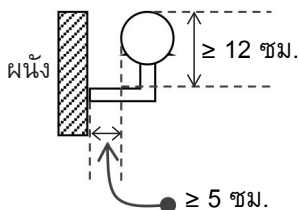
- วัสดุที่ใช้ ควรเลือกใช้ไม้ไผ่ด้าน ซึ่งมีเนื้อแข็งและเหนียว
- ศึกษาเรื่องอายุการใช้งานของไม้ไผ่เพิ่มเติม โดยเฉพาะการใช้งานในบริเวณที่มีความชื้นสูง
- ควรเคลือบผิวไม้ไผ่เพื่อป้องกันเชื้อรา และทำให้ทนความชื้น
- การเชื่อมต่อกันของไม้ไผ่แต่ละท่อน จุดยึดควรมีความแข็งแรงมั่นคง และไม่มีเสียง



เส้นผ่านศูนย์กลางราวจับ 3-4 ซม.



80-90 ซม.



มาตรฐานการออกแบบ

1. ราวจับทำด้วยวัสดุที่มีความมั่นคง แข็งแรง และไม่ลื่น
2. ความสูงของราวจับจากพื้น 80-90 ซม.
3. ราวจับด้านติดผนัง ติดตั้งห่างจากผนังไม่น้อยกว่า 5 ซม.
4. ราวจับติดตั้งสูงจากจุดยึดไม่น้อยกว่า 12 ซม.
5. ราวจับมีลักษณะกลม
6. เส้นผ่านศูนย์กลางราวจับ 3-4 ซม.

7. ผืนบริเวณราวจับต้องเป็นผนังเรียบ
8. ราวจับต้องมีความยาวต่อเนื่อง

งบประมาณ 160 บาท

เสียงสะท้อนจากผู้ใช้งาน

“ใช้ชีวิตประจำวันได้สะดวกขึ้น
เดินไปไหนมาไหนได้เอง
ไม่รู้สึกเป็นภาระของลูกหลาน”

“สามารถทำราวจับได้เอง
ไม่ต้องซื้อให้เปลืองเงิน”

ติดต่อ

หน่วยงาน: หน่วยปฏิบัติการวิจัยสภาพแวดล้อม
ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและคนพิการ
ผู้ประสานงาน: คุณชัยญาสีทิ์ คั่นสนะวีร์กุล
โทรศัพท์: 089-764-8301
อีเมล: udchula@gmail.com



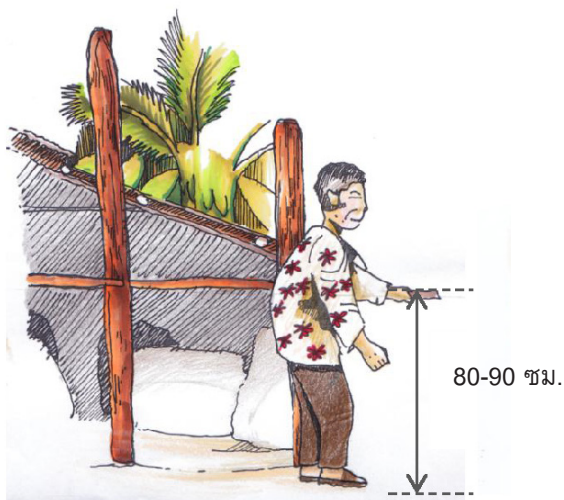
ราวจับ “คนพิการสุงกาย หมออนามัยสุงใจ”

“คุณยายตาบอด
อยากออกจากบ้านไปนั่งเล่นด้วยตัวเอง
จะช่วยให้คุณยายอย่างไร?”

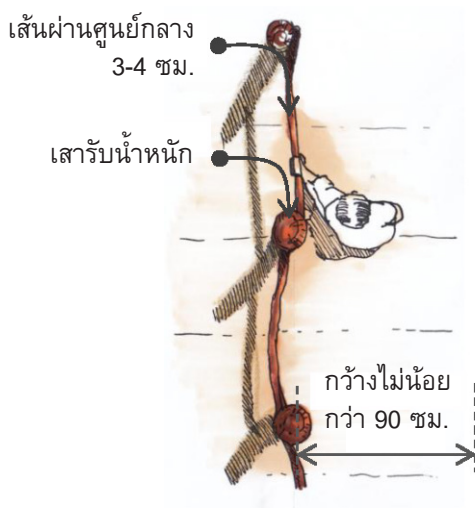
จากการลงสำรวจพื้นที่ของทีมหมออนามัย เพื่อติดตามและฟื้นฟูช่วยเหลือคนพิการในโครงการ “คนพิการสุงกาย หมออนามัยสุงใจ” เจ้าหน้าที่ได้พบกรณีศึกษาเป็นคุณยายตาบอดสองข้างซึ่งอาศัยอยู่กับคุณตาสองคน คุณยายไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ หากไม่มีผู้ดูแลหรือผู้นำทางเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว จึงมีการติดตั้งราวจับ เพื่อให้คุณยายสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ รวมทั้งสามารถเดินไปนั่งที่กระท่อมหลังบ้านได้ด้วยตัวเอง

วิธีการ

1. สำรวจพื้นที่ที่จะติดตั้งราวจับ พร้อมทั้งปรับระดับพื้นที่ให้เรียบเสมอกัน ไม่ลื่น ไม่มีสิ่งกีดขวาง และกว้างอย่างน้อย 90 ซม.
2. วัดระยะทางที่ต้องติดตั้งราวจับทั้งหมด
3. วัดความสูงของผู้สูงอายุ ราวจับควรอยู่ในระดับที่ผู้สูงอายุจับได้สะดวก ไม่โหน
4. เลือกใช้วัสดุในท้องถิ่นเพื่อนำมาทำราวจับและเสาติดตั้งราวจับ



ภาพด้านข้าง



ภาพมุมมองสูง

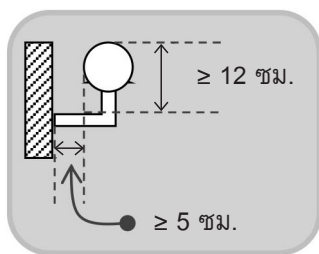
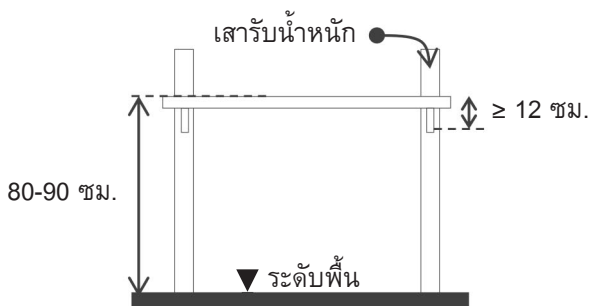
ข้อควรรู้

- วัสดุที่เลือกใช้ต้องคำนึงถึงความแข็งแรง ทนทาน ไม่ลื่น ไม่มีเสียงไม้ และหาได้ง่ายในท้องถิ่น
- หากพบข้อจำกัดในการหาไม้ยาวและต้องต่อไม้ ต้องต่อให้เรียบ ต่อเนื่อง และไม่สะดุด

มาตรฐานการออกแบบ

1. ราวจับทำด้วยวัสดุที่มีความมั่นคง แข็งแรง และไม่ลื่น
2. ราวจับสูงจากพื้น 80-90 ซม.
3. ราวจับด้านที่ติดผนัง ควรติดตั้งเสาและราวจับห่างจากผนังไม่น้อยกว่า 5 ซม.
4. ราวจับติดตั้งสูงจากจุดยึดไม่น้อยกว่า 12 ซม.
5. ราวจับมีลักษณะกลม
6. ราวจับมีเส้นผ่านศูนย์กลาง 3-4 ซม.
7. พื้นทางเดิน ในกรณีเป็นพื้นดิน ต้องเป็นพื้นดินอัดแน่น ผิวเรียบ มีระดับเสมอกัน กว้างไม่น้อยกว่า 90 ซม.
8. ราวจับต้องมีความยาวต่อเนื่อง

งบประมาณ 120 บาท



เสียงสะท้อนจากผู้ใช้งาน

“ใช้ชีวิตประจำวันได้สะดวกขึ้น
เดินไปไหนมาไหนได้เอง
ไม่รู้สึกรบกวนภาระของลูกหลาน”

“สามารถทำราวจับได้เอง
ไม่ต้องซื้อให้เปลืองเงิน”

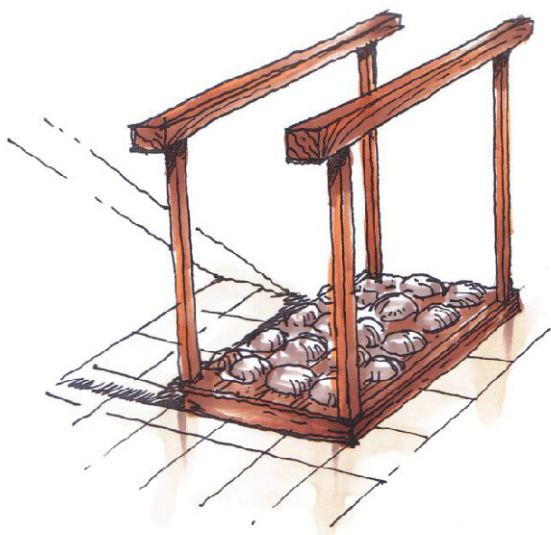
ติดต่อ

หน่วยงาน: โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนครบุรี

ผู้ประสานงาน: คุณกาญจนา ชัยศรี

โทรศัพท์: 095-565-7857

อีเมล: kanjanaenu@gmail.com



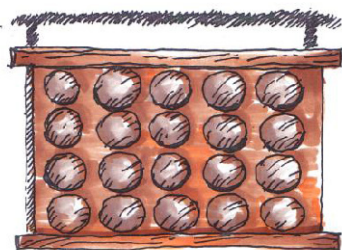
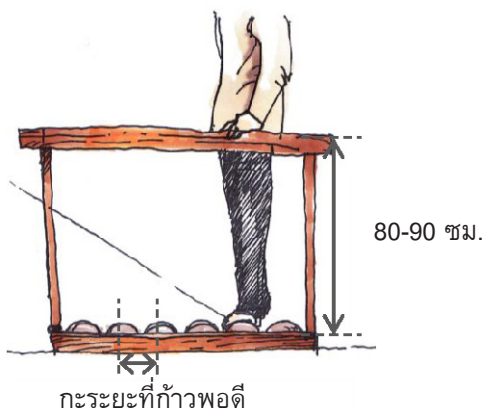
ทางเดินกะลา

“คนพิการสุงกาย หมออนามัยสุงใจ”

“ผู้สูงอายุปวดขา ปวดฝ่าเท้า
แต่เครื่องกายภาพบำบัดแพง...
จะทดแทนด้วยอะไรได้บ้าง?”

การสร้างสรรค์อุปกรณ์ช่วยกายภาพบำบัด เป็นหนึ่งในผลงานของชมรมคนพิการตำบลละหานปลาค้าว อำเภอเมืองยาง จังหวัดนครราชสีมา ชมรมนี้ทำงานเพื่อพัฒนาความเป็นอยู่ของคนในสังคม และเพื่อแสวงหาแนวทางการดูแลคนพิการทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยเน้นการมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน และองค์กรที่เกี่ยวข้อง

“ทางเดินกะลา” ได้รับการพัฒนาขึ้นเนื่องจากผู้ออกแบบต้องการสร้างพื้นที่บำบัดสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวและการเดิน ทางเดินกะลาจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ขา และเท้า กระตุ้นการไหลเวียนเลือดที่เท้า กระตุ้นการทำงานของระบบประสาท รวมถึงช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลาย และลดอาการปวดเมื่อยของเท้า ขา และสะโพก



A	B	C	B	A
1	2	3	4	5

วิธีการ

1. เลือกกะลามะพร้าวที่แตกต่างกัน 3 ระดับ ได้แก่
 - ระดับ A มีความป้านมาก
 - ระดับ B มีความป้านในระดับกลาง
 - ระดับ C มีความมนหรือแหลม แต่ยังเหยียบได้สบายเท้า
2. ทางเดินทำจากไม้ที่หาได้ในท้องถิ่น แบ่งพื้นที่ออกเป็น 5 ส่วนเท่าๆ กัน
3. นำกะลาทั้ง 3 ระดับ ติดตั้งบนทางเดินไม้ โดย
 - ส่วนที่ 1 และ 5 ติดกะลาระดับ A
 - ส่วนที่ 2 และ 4 ติดกะลาระดับ B
 - ส่วนที่ 3 ติดกะลาระดับ C
4. การติดกะลากับแผ่นไม้ กะให้ระยะห่างของกะลาเท่ากับระยะก้าวของผู้สูงอายุ เว้นช่องห่างสม่ำเสมอหรือวางกะลาติดกัน
5. ติดตั้งราวจับในระดับที่ผู้สูงอายุจับได้สะดวก ไม่โหน

ข้อควรรู้

กะลาที่นำมาใช้ต้องมีความแข็งแรง คงทน และผิวเรียบ อาจประยุกต์ใช้วัสดุอื่นๆ แทนกะลาก็ได้

มาตรฐานการออกแบบ

1. ราวจับทำด้วยวัสดุที่มีความมั่นคง แข็งแรง และไม่ลื่น
2. ความสูงของราวจับจากพื้น 80-90 ซม.
3. ราวจับมีลักษณะกลม
4. ราวจับมีเส้นผ่านศูนย์กลาง 3-4 ซม.
5. ทางเดินมีความกว้างไม่น้อยกว่า 90 ซม.



เสียงสะท้อนจากผู้ใช้งาน

“แขน-ขาแข็งแรงขึ้น
อาการปวดเมื่อยตามร่างกายก็ลดลง”

“เดินแล้วรู้สึกดี ฝ่าเท้าถูกกระตุ้น”

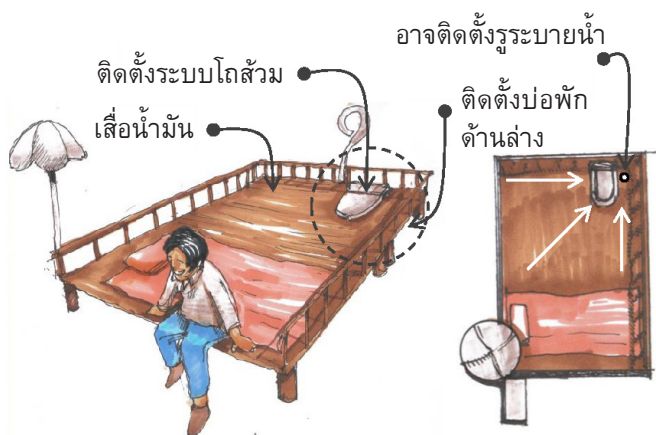
ติดต่อ

หน่วยงาน: โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนครบุรี

ผู้ประสานงาน: คุณกาญจนา ชัยศรี

โทรศัพท์: 095-565-7857

อีเมล: kanjanaenu@gmail.com

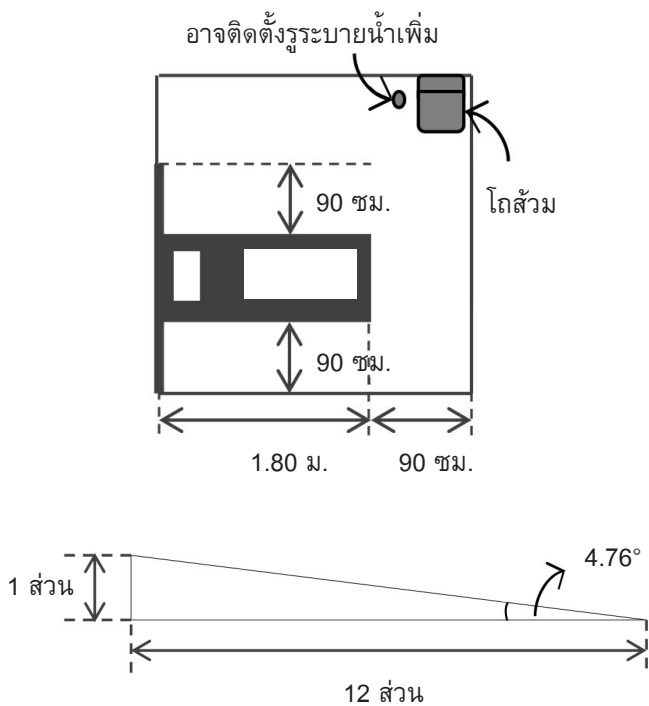


เตียงสุขกายสบายใจ

“ผู้สูงอายุนอนติดเตียง ต้องจับถ่างบริเวณเตียง...
จะอย่างไรให้ถูกสุขลักษณะ?”

ผู้สูงอายุบางรายติดเตียงนอนอยู่บ้านคนเดียว เนื่องจากผู้ดูแลต้องออกไปทำงานข้างนอกทั้งวัน บางคนใส่ผ้าอ้อมไว้ ไม่ได้เปลี่ยน ซึ่งจะทำให้เปียกชื้น เป็นแผลบริเวณก้นและขาหนีบ และติดเชื้อ ผู้สูงอายุบางคนก็นอน กิน ขับถ่าย และอาบน้ำ ในบริเวณเดียวกัน ซึ่งอาจส่งผลให้ที่นอนเปียกน้ำ ภาวะเช่นนี้อาจทำให้เกิดเชื้อโรคและกลิ่นเหม็น จากปัญหาดังกล่าว คณะผู้ออกแบบจึงคิดค้นเตียงอำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุกลุ่มติดเตียง ซึ่งจะช่วยให้ทำกิจวัตรประจำวันได้ง่ายขึ้น

เตียงสุขกายสบายใจ นอกจากสร้างขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุติดเตียงทำกิจวัตรประจำวันได้เองแล้ว ยังช่วยลดภาวะแทรกซ้อน ลดกลิ่นและแมลงรบกวน รวมทั้งยังช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบาย และรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้นอีกด้วย



วิธีการ

1. สำรวจพื้นที่ที่จะสร้างเตียงสุขภาพสบายใจ
2. สำรวจพื้นที่ที่ต้องการติดตั้งโถส้วมบริเวณใกล้กับเตียงผู้ป่วย
3. วัดขนาด ระยะ และเจาะช่องสำหรับติดตั้งโถส้วม โดยเว้นพื้นที่ด้านล่างสำหรับติดตั้งงานระบบของโถส้วม
4. ติดตั้งโถส้วมพร้อมฝาเปิด-ปิดเพื่อลดกลิ่นและเชื้อโรครวมถึงอุปกรณ์สำหรับชำระล้าง
5. ในกรณีที่พื้นเป็นพื้นไม้ ให้ปูเสื่อน้ำมัน เพื่อให้ผู้สูงอายุเคลื่อนตัวได้ง่าย

ข้อควรรู้

- ระยะของการออกแบบขึ้นอยู่กับสรีระของผู้สูงอายุแต่ละคน
- ควรหลบเหลี่ยมมุมบริเวณที่นอน ซึ่งอาจทำให้เกิดการเสียดสีและเป็นแผลได้
- ควรทำราวจับเพื่อให้ลูกนั่ง ถัดตัว หรือเคลื่อนตัวได้สะดวก
- ควรมีราวเพื่อกันผู้สูงอายุตกเตียง และราวจับด้านข้างยื่นออกมาเพื่อช่วยในการนั่งห้อยขาหรือทำกิจกรรมอื่นๆ
- สามารถประยุกต์ใช้กับเทคโนโลยีส้วมนั่งราบ เพื่อลดกลิ่นเหม็นและแมลงรบกวน แทนการใช้ถู่หรือถังพลาสติก

มาตรฐานการออกแบบ

1. เติงสำหรับผู้สูงอายุควรสูงจากพื้นประมาณ 40-45 ซม. หรือประมาณความสูงจากพื้นถึงข้อพับใต้เข่าของผู้สูงอายุในท่านั่งห้อยขา
2. เติงมีความยาวประมาณ 1.80 ม. หรือตามที่เหมาะสมกับความสูงของผู้สูงอายุ
3. ควรมีพื้นที่ว่างด้านข้างเติงนอน 3 ด้าน โดยพื้นที่แต่ละด้านกว้างอย่างน้อย 90 ซม.
4. บริเวณที่ลาดเอียง มีความชันของทางลาดไม่เกิน 1:12 หรือ 4.76 องศา

งบประมาณ 4,500 บาท

เสียงสะท้อนจากผู้ใช้งาน

“ช่วยเหลือตัวเองได้มากขึ้น รู้สึกมีคุณค่า
ไม่เป็นภาระของครอบครัว”

“รู้สึกสบายตัวขึ้น สะอาด ไม่มีแมลงมาตอม”

ติดต่อ

หน่วยงาน: กลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน
โรงพยาบาลครบุรี

ผู้ประสานงาน: คุณภัสรินทร์ แหียงกระโทก

โทรศัพท์: 088-464-8315

อีเมล: Tanhhc28@gmail.com

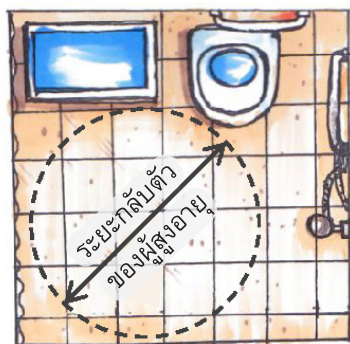


ห้องน้ำยกระดับพื้นสำหรับคนพิการ หรือผู้สูงอายุอัมพาตครึ่งล่าง

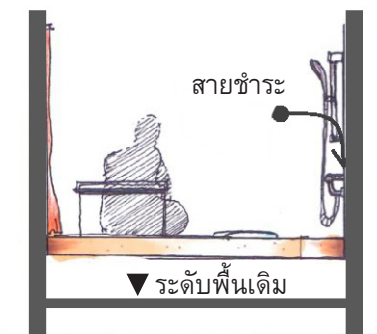
“ผู้สูงอายุเป็นอัมพาต อยู่คนเดียว
ทรงตัวไม่ดี ลงจากรถเข็นก็ลำบาก...
จะช่วยให้ใช้โกสั่มปลอดภัยได้อย่างไร?”

แผนงานนี้เกิดจากกรณีศึกษาผู้สูงอายุท่านหนึ่งซึ่งมีภาวะติดเตียง เนื่องจากประสบอุบัติเหตุ ทำให้เป็นอัมพาตครึ่งล่าง ผู้สูงอายุคนดังกล่าวทรงตัวในท่านั่งได้ไม่ดี มีขาอ่อนแรง และขาตั้งแต่เขนลงมาถึงขา ปัจจุบันผู้สูงอายุท่านนี้อยู่คนเดียว และสามารถใช้รถโยกได้ในเรื่องการขับถ่าย ผู้สูงอายุใช้ถุงปัสสาวะแทนห้องน้ำ

ผู้สูงอายุท่านนี้เคยได้รับความช่วยเหลือแล้วครั้งหนึ่ง โดยการปรับสภาพบ้านและห้องน้ำ แต่ก็ยังไม่เหมาะสมต่อการใช้งาน ผู้ออกแบบจึงนำเสนอการปรับพื้นที่ใหม่ เพื่อให้ใช้งานได้สะดวกขึ้น และช่วยลดโอกาสในการเกิดอุบัติเหตุ



ผั่งพื้น



รูปตัด

วิธีการ

1. สำรวจพื้นที่
2. วางแผนและพิจารณาแนวทางการปรับบ้านร่วมกันระหว่างผู้ออกแบบ ผู้วิจัย และผู้ใช้งาน
3. ดำเนินการปรับปรุงบ้านในบริเวณที่นอน ห้องน้ำ และโถส้วม
4. ติดตั้งโถส้วมในระดับพื้น เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้งานได้
5. ติดตั้งอุปกรณ์ต่างๆ ภายในห้องน้ำ เช่น ราวจับแนวนอนบริเวณโถส้วม และสายฉีดชำระ
6. ทดลองใช้งาน และประเมินผลหลังการใช้งาน

ข้อควรรู้

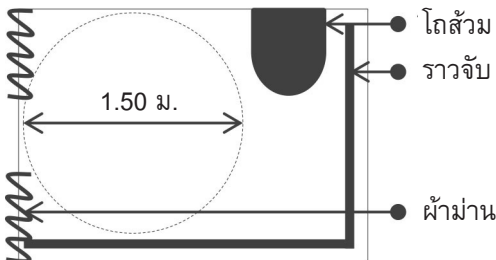
- บริเวณโถส้วมควรมีการติดตั้งสายชำระ
- ควรคำนึงถึงการระบายอากาศและตำแหน่งของโถส้วมเนื่องจากเป็นส่วนต่อเนื่องกับบริเวณที่นอน

มาตรฐานการออกแบบ

1. พื้นที่ว่างภายในห้องน้ำมีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่น้อยกว่า 1.50 ม.
2. พื้นห้องน้ำต้องมีความลาดเอียงไปทางช่องระบายน้ำทิ้ง
3. วัสดุปูพื้นห้องน้ำต้องไม่ลื่น

4. มีราวจับแนวนอนโดยรอบ สูงจากพื้นในระดับที่เหมาะสมกับการใช้งานของผู้สูงอายุหรือคนพิการ
5. มีโถส้วมติดตั้งในระดับพื้น
6. ที่ก่อดน้ำเป็นชนิดคันโยกหรือปุ่มกดขนาดใหญ่ หรือชนิดอื่นที่ใช้งานสะดวก (ทั้งนี้ หากเป็นแบบนั่งราบใช้ตุ้กดราด ชันหรืออุปกรณ์ตักน้ำควรมีด้ามจับ เพื่อลดระยะการเอื้อมมือของผู้สูงอายุ)
7. มีสายชำระหรือระบบฉีดน้ำชำระอัตโนมัติที่ใช้งานได้สะดวก
8. ในกรณีที่สามารถติดตั้งระบบสัญญาณเตือนภัยจากภายนอกสู่ภายในและจากภายในสู่ภายนอก ให้ติดตั้งสูงจากพื้นไม่เกิน 30 ซม. และ 80 ซม. (อาจประยุกต์ใช้กระดิ่งหรือระฆัง)

งบประมาณ 6,100 บาท



เสียงสะท้อนจากผู้ใช้งาน

“เข้าห้องน้ำได้ง่าย สะดวกขึ้น ใช้เวลาน้อยลง”

ติดต่อ

ผู้ประสานงาน: อาจารย์กตัญญู หอสูตีสีมา

โทรศัพท์: 081-644-5503

อีเมล: yoorippo@hotmail.com



การปรับสภาพแวดล้อมในบ้าน เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ

“บ้านผู้สูงอายุภาวะพึ่งพิง
ที่ปลอดภัยและสอดคล้องกับท้องถิ่น
ควรเป็นอย่างไร?”

จากการสำรวจ ณ อำเภอปัว จังหวัดน่าน พบว่าผู้สูงอายุ
ส่วนใหญ่มีภาวะพึ่งพิง และอาศัยอยู่ในบ้านที่มีสภาพแวดล้อม
ไม่เหมาะสม

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชปัว อำเภอปัว จังหวัด
น่าน และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จึง
ได้ร่วมกับชาวบ้านในพื้นที่ นำเสนอแนวทางการปรับปรุงบ้าน
เพื่อผู้สูงอายุในชุมชน โดยมุ่งสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม
สำหรับการทำกิจวัตรประจำวัน เพิ่มความปลอดภัย และเพิ่ม
ความมั่นใจในการใช้งาน แนวทางนี้ใช้ต้นแบบระบบบริการ
ดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน

วิธีการ

1. สำรวจพื้นที่และประเมินปัญหาสภาพแวดล้อม โดยดู
ว่ามีสิ่งใดบ้างที่ไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
2. สำรวจพฤติกรรม ข้อจำกัด และความต้องการของ
ผู้สูงอายุ
3. สรุปปัญหาและรวบรวมความคิดเห็นจากผู้ที่เกี่ยวข้อง
ใช้ความรู้สหวิทยาการเพื่อหาแนวทางการแก้ไข

ฝ้ายบ้านและวัสดุต่างๆ
ประยุกต์ใช้ของ
ในท้องถิ่นได้



ยกพื้นเพื่อระบายอากาศ
แต่ไม่ควรสูงมากนัก
ต้องสามารถนั่งห้อยขาได้

จัดให้มีโถส้วมบริเวณใกล้เคียงที่นอน

ราวจับบริเวณ
เตียงนอน

พื้นที่นั่งเล่น
ของผู้สูงอายุ



4. นำเสนอแบบบ้านที่ปรับสภาพแวดล้อมให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา
5. พิจารณาองค์ประกอบที่จำเป็น เช่น ทางลาด บันได ห้องน้ำ ห้องนอน พื้นที่ประกอบอาหารให้เป็นไปตามมาตรฐานและสอดคล้องกับความต้องการของผู้ใช้งาน ตลอดจนบริบทของพื้นที่
6. พิจารณาแนวทางการก่อสร้าง ได้แก่ วิธีการก่อสร้าง การหาช่างและวัสดุในท้องถิ่น
7. ทดลองใช้งานและประเมินผล

ข้อควรรู้

- พิจารณาความร่วมมือกับภาครัฐและภาคเอกชน เช่น กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ หรือ บริษัทเอกชนต่างๆ เพื่อขอบประมาณเพิ่มเติม
- คำนึงถึงการใช้งานร่วมกับสมาชิกคนอื่นในครอบครัว

มาตรฐานการออกแบบ

ประตู

1. ประตูห้องเป็นบานเลื่อนหรือบานเปิดออกสู่ภายนอก มีความกว้างไม่น้อยกว่า 90 ซม. ไม่ติดตั้งอุปกรณ์ชนิดที่บังคับให้บานประตูปิดได้เอง

ทางเดินภายในห้อง

1. ทางเดินภายในห้องควรมีความกว้างอย่างน้อย 90 ซม.
2. พื้นต้องไม่ลื่น ไม่มีสิ่งกีดขวางทางเดิน

เตียงนอน

1. เตียงสำหรับผู้สูงอายุควรสูงจากพื้นประมาณ 40 ซม. หรือประมาณความสูงจากพื้นถึงข้อพับใต้เข่าของผู้สูงอายุในท่านั่ง
2. เตียงมีความยาวประมาณ 1.80 ม. หรือเหมาะสมกับความสูงของผู้สูงอายุ
3. เตียงควรมีพื้นที่วางด้านข้าง 3 ด้าน โดยแต่ละด้านกว้างอย่างน้อย 90 ซม.
4. ติดตั้งราวจับด้านข้างเตียง เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้พยุงตัว ขณะลุกนั่งบนเตียงนอน

โถส้วม

1. โถส้วมชนิดนั่งราบ สูง 45-50 ซม. ระยะกึ่งกลางของโถส้วมห่างจากผนังด้านข้าง 45-50 ซม.
2. ควรติดตั้งราวจับสูงจากพื้น 60-70 ซม. และยื่นล้ำออกมาทางด้านหน้าโถส้วม 25-30 ซม. มีราวจับแนวตั้งต่อจากราวจับแนวนอนขึ้นไปอย่างน้อย 60 ซม.

งบประมาณ 16,800 บาท

เสียงสะท้อนจากผู้ใช้งาน

“ตาช่วยเหลือตัวเองได้มากขึ้น
เคลื่อนตัวได้สะดวก”

“ลูกหลานออกไปทำงานทั้งวัน
ก็ไม่ต้องกังวลว่าตาจะอยู่อย่างไร”

ติดต่อ

หน่วยงาน: โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชปัว
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ผู้ประสานงาน: ดร. ไพจิตร ล้อสกุลทอง

โทรศัพท์: 083-058-5456

อีเมล: painoiy@hotmail.com



“บ้านอยู่ (สบาย) ดี”

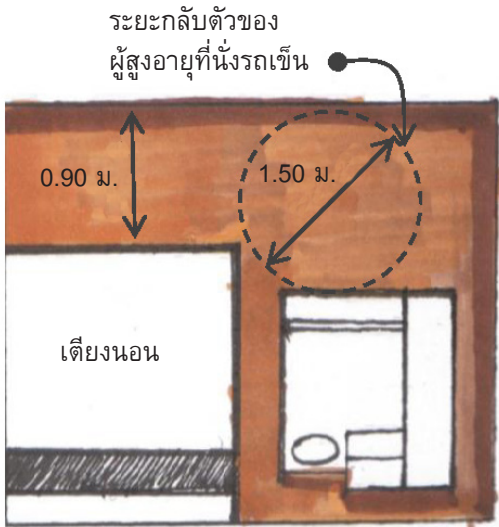
“ต้องจัดที่พักให้ผู้สูงอายุที่มาฝึกอาชีพชั่วคราว...
ที่พักอาศัยที่ก่อสร้างง่าย ต้นทุนต่ำ
แต่แข็งแรงและปลอดภัย ควรเป็นแบบไหน?”

บ้านอยู่ (สบาย) ดี หรือ UD House (Universal Design House) คือบ้านสำเร็จรูปต้นทุนต่ำ ซึ่งออกแบบมาเพื่อคนพิการทางการเคลื่อนไหวและผู้สูงอายุ บ้านนี้แข็งแรงและปลอดภัย สามารถใช้เป็นที่พักอาศัยชั่วคราว แต่สร้างความสุขได้ยาวนาน

บ้านอยู่ (สบาย) ดี เกิดจากการริเริ่มของสมาคมการค้าผลผลิตการเกษตรคนพิการ จังหวัดระยอง ซึ่งต้องการสร้างที่พักอาศัยสำหรับผู้พิการทางการเคลื่อนไหวและผู้สูงอายุที่จะไปทำงานและฝึกอบรมในโครงการของศูนย์การเรียนรู้คนพิการ และครอบครัวตามแนวพระราชดำริด้านเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งสมาคมดูแลอยู่ ผู้ออกแบบบ้านนี้คือ คุณพินิจ กิจประชา

วิธีการ

1. สำรวจพื้นที่และประเมินปัญหาสภาพแวดล้อม โดยดูว่ามีสิ่งใดบ้างที่ไม่เหมาะสมกับคนพิการทางการเคลื่อนไหวและผู้สูงอายุ
2. รวบรวมความต้องการและข้อจำกัดของคนพิการและผู้สูงอายุ



3. สรุปปัญหาและรวบรวมความคิดเห็น เพื่อหาแนวทางการแก้ไข
4. ศึกษารูปแบบการก่อสร้างและวัสดุที่มีต้นทุนต่ำ
5. คำนวณปริมาณการใช้วัสดุและอุปกรณ์ต่างๆ เพื่อสั่งซื้อครั้งละมากๆ จะได้ราคาที่ถูกกลง เลือกใช้วัสดุที่หาได้ในพื้นที่
6. พิจารณาแนวทางการก่อสร้าง โดยเลือกวิธีที่ไม่ยุ่งยาก ใช้ช่างและวัสดุในท้องถิ่น
7. นำเสนอแบบบ้านให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา
8. เมื่อก่อสร้างแล้วเสร็จ ทดลองใช้งาน และประเมินผลหลังการใช้งาน

ข้อควรรู้

- ควรคำนึงถึงความปลอดภัยของวัสดุ เมื่อนำมาใช้ภายในบ้าน
- หากมีการยกพื้นสูง ให้เพิ่มทางลาดและบันไดที่ได้มาตรฐาน
- กรณีที่มีงบประมาณเพียงพอ ควรเพิ่มห้องน้ำภายในที่พักอาศัย
- ระดับความสูงของเตียงนอนควรอยู่ในระดับที่ผู้สูงอายุหรือคนพิการสามารถถ่ายน้ำหนักตัวได้พอดี

มาตรฐานการออกแบบ

บ้านนี้ประกอบด้วยสองส่วน ได้แก่

1. ตัวบ้าน (ห้อง)
2. ทางลาด

ห้อง

1. ประตูห้องเป็นบานเลื่อนหรือบานเปิดออกสู่ภายนอก มีความกว้าง 90 ซม. ไม่ติดตั้งอุปกรณ์ที่บังคับให้บานประตูปิดได้เอง
2. บริเวณทางเข้าไม่มีธรณีประตู หรือหากมี ต้องสูงไม่เกิน 2 ซม.
3. มือจับประตูมีเส้นผ่านศูนย์กลาง 3-4 ซม. ในแนวตั้ง ติดตั้งทั้งด้านในและด้านนอกประตู ปลายบนสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 1.00 ม. ปลายล่างสูงไม่เกิน 80 ซม.

4. ตู้แขวนเสื้อผ้ามีราวแขวนสูงไม่เกิน 1.20 ม.
5. โต๊ะเครื่องแป้งและโต๊ะเขียนหนังสือสูงไม่เกิน 80 ซม. โดยมีพื้นที่ว่างใต้โต๊ะสูงจากพื้น 70-75 ซม. โต๊ะมีความลึกอย่างน้อย 40 ซม.
6. ติดตั้งปลั๊กและสวิตช์ไฟฟ้าสูงจากพื้น 45-90 ซม.

ทางลาด

1. สัดส่วนความชันของทางลาดไม่เกิน 1:12 หรือ 4.76 องศา
2. ทางลาดมีความยาว 2.50 ม. ขึ้นไป ต้องมีราวจับทั้งสองด้าน
3. ราวจับสูงจากพื้น 80-90 ซม. ราวจับยื่นต่อไปจากจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดทางลาดไม่น้อยกว่า 30 ซม. โดยติดตั้งให้ขนานกับพื้น
4. ราวจับมีลักษณะกลม แข็งแรง เส้นผ่านศูนย์กลาง 3-4 ซม.
5. บริเวณทางลาดมีพื้นที่กักตัวอย่างน้อย 90 ซม.

เสียงสะท้อนจากผู้ใช้งาน

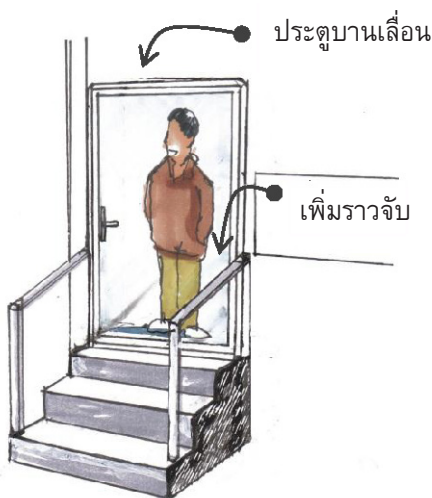
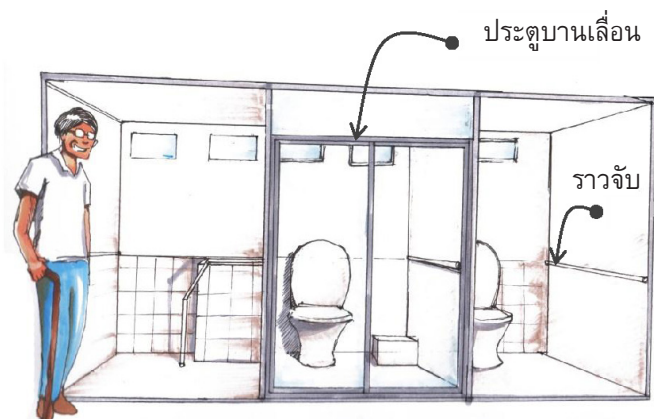
“บ้านพักแข็งแรง ใช้งานได้ดี
สะดวกเวลาไปฝึกอบรม”

ติดต่อ

ผู้ประสานงาน: คุณพินิจ กิจประชา

โทรศัพท์: 087-719-7525

อีเมล: pinitkitpracha@gmail.com



การปรับสิ่งแวดล้อมในชุมชนเพื่อผู้สูงอายุและ ผู้พิการ วัดโพธิ์ชัยวนาราม จังหวัดกาฬสินธุ์

“วัดในชุมชนเป็นที่พึ่งทางใจให้กับผู้สูงอายุ...
จะปรับวัดอย่างไรให้ผู้สูงอายุใช้งานได้?”

“เคยไปวัดทุกวัน ตอนนี้อย่าไปลำบาก...
เข้าห้องน้ำบ่อยขึ้น...
ถ้าห้องน้ำไม่ปลอดภัยก็จะกังวล”

ในชุมชนที่ผู้ออกแบบอยู่อาศัย ผู้สูงอายุจำนวนมาก ศรัทธาในพระพุทธศาสนา และไปวัดเป็นประจำ นอกจากผู้สูงอายุ คนพิการก็ไปประกอบพิธีกรรมต่างๆ ในวัดด้วยเช่นกัน แต่ปรากฏว่าวัดมีพื้นที่บางส่วนที่ไม่สามารถรองรับการใช้งานของผู้สูงอายุและคนพิการ

ชุมชนบ้านหัววัว วัดโพธิ์ชัยวนาราม และมหาวิทยาลัยกาฬสินธุ์ จึงมีแนวคิดในการปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในวัด ทั้งสามหน่วยงานได้ประสานความร่วมมือกันเพื่อสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุและคนพิการภายในอาคารสาธารณะของชุมชน ที่ผ่านมามีการนำแนวคิดนี้ไปประยุกต์ใช้กับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลของชุมชนบ้านหัววัว เพื่อส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะที่ดีแก่ผู้สูงอายุและคนพิการ แนวคิดนี้ยังสามารถนำไปต่อยอดเป็นต้นแบบให้กับวัดและพื้นที่สาธารณะอื่นๆ ได้อีกด้วย

วิธีการ

1. สำรวจพื้นที่และประเมินสภาพแวดล้อมว่ามีสิ่งใดบ้างที่ไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
2. สรุปปัญหาและรวบรวมความคิดเห็นจากผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อหาแนวทางการแก้ไข
3. คนในพื้นที่พิจารณาและสรุปความคิดร่วมกัน
4. นำเสนอแบบการปรับสภาพแวดล้อมให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา
5. พิจารณาแนวทางการก่อสร้าง โดยเลือกวิธีที่ไม่ยุ่งยากใช้ช่างและวัสดุในท้องถิ่น
6. พัฒนาแบบโดยปรับให้เข้ากับบริบทของชุมชน
7. ทดลองใช้งาน และประเมินผล

ข้อควรรู้

- ควรพิจารณาเรื่องการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน
- วัสดุที่ใช้ สามารถเลือกและปรับให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมในพื้นที่
- สามารถเพิ่มพื้นที่ส่งเสริมสุขภาพได้ในอนาคต

มาตรฐานการออกแบบ

บันได

1. ควรกว้างไม่น้อยกว่า 1.50 ม. ลูกนอน ควรกว้าง ประมาณ 30 ซม. ลูกตั้ง ควรสูงไม่เกิน 15 ซม. ต้อง ใช้วัสดุที่ไม่ลื่น
2. จมูกบันได ไม่ควรมีขอบที่แหลมคม ไม่ลื่น มีระยะ เหลื่อมกันไม่เกิน 2 ซม.
3. ควรมีราวจับทั้งสองด้าน ที่ระดับความสูงจากพื้น 80-90 ซม. ปลายราวจับยื่นจากจุดเริ่มต้นและจุด สิ้นสุดบันไดในลักษณะขนานกับพื้นไม่น้อยกว่า 30 ซม. ราวจับมีลักษณะกลม เส้นผ่านศูนย์กลาง 3-4 ซม.

ห้องน้ำ

1. ประตูห้องน้ำเป็นบานเลื่อนหรือบานเปิดออกสู่ ภายนอก มีความกว้าง 90 ซม. ไม่ติดตั้งอุปกรณ์ ที่บังคับให้บานประตูปิดตัวเอง
2. ระบบล็อกประตู ต้องสามารถเปิดในยามฉุกเฉินได้ อย่างรวดเร็ว
3. ถ้ามีธรณีประตู ต้องสูงไม่เกิน 2 ซม. และให้ขอบทั้ง สองด้านมีสัดส่วนความลาดเอียง 1:2
4. ประตูมีมือจับเป็นแกนตั้งลักษณะกลม ขนาดเส้นผ่าน ศูนย์กลาง 3-4 ซม. ในแนวตั้ง ทั้งด้านในและด้านนอก

- ประตู ปลายบนสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 1.00 ม. ปลายล่างสูงจากพื้นไม่เกิน 80 ซม.
5. บานประตูห้องน้ำควรเป็นบานทึบ
 6. อุปกรณ์เปิด-ปิดประตูต้องเป็นก้านบิดหรือแกนหลักสูงจากพื้น 1-1.20 ม.
 7. ไม่ติดตั้งอุปกรณ์ชนิดบังคับให้บานประตูปิดได้เอง
 8. พื้นที่ว่างภายในห้องน้ำมีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่น้อยกว่า 1.50 ม.
 9. วัสดุปูพื้นห้องน้ำต้องไม่ลื่น
 10. พื้นห้องน้ำต้องมีความลาดเอียงไปยังช่องระบายน้ำทิ้ง
 11. ติดตั้งโถส้วมชนิดนั่งราบ สูง 45-50 ซม. ระยะกึ่งกลางของโถส้วมห่างจากผนังด้านข้าง 45-50 ซม.
 12. โถส้วมมีพนักพิงหลัง
 13. ที่กดน้ำเป็นชนิดคันโยกหรือปุ่มกดขนาดใหญ่ หรือชนิดอื่นที่ใช้งานสะดวก
 14. ติดตั้งสายชำระหรือระบบฉีดน้ำชำระอัตโนมัติที่ใช้งานได้สะดวก
 15. ติดตั้งราวจับแนวนอนสูงจากพื้น 60-70 ซม. ยื่นล้ำออกมาจากด้านหน้าโถส้วม 25-30 ซม. มีราวจับแนวดิ่งต่อขึ้นไปอย่างน้อย 60 ซม.
 16. ติดตั้งราวจับแบบพับเก็บได้ ห่างจากขอบโถส้วมด้านที่ไม่ชิดผนัง 15-20 ซม. เลือกราวจับที่มีระบบล็อกที่ปลดได้ง่าย และยาวไม่น้อยกว่า 55 ซม.

17. ติดตั้งราวจับนำไปสู่สุขภัณฑ์อื่นๆ ภายในห้องน้ำ สูงจากพื้น 80-90 ซม.
18. ติดตั้งระบบสัญญาณแจ้งเหตุเตือนภัยจากภายนอกสู่ภายในและจากภายในสู่ภายนอก ที่ความสูงไม่เกิน 30 ซม. และ 80 ซม. จากพื้น
19. ในกรณีที่ห้องน้ำสำหรับคนพิการอยู่ภายในห้องน้ำสำหรับคนทั่วไป และต้องผ่านทางเข้าก่อนถึงตัวห้องน้ำ ต้องจัดห้องน้ำสำหรับคนพิการให้อยู่ในตำแหน่งที่เข้าถึงได้สะดวก
20. สำหรับห้องน้ำที่แยกชาย-หญิง ให้มีอักษรเบรลล์ติดไว้ที่ผนังบริเวณทางเข้าในตำแหน่งที่สามารถสัมผัสได้
21. ติดตั้งอ่างล้างมือในตำแหน่งที่เข้าถึงได้โดยไม่มีสิ่งกีดขวาง
22. ใต้อ่างล้างมือเป็นที่ว่าง โดยขอบอ่างอยู่ห่างจากผนังไม่น้อยกว่า 45-50 ซม.
23. ขอบบนของอ่างล้างมืออยู่สูงจากพื้น 75-80 ซม.
24. ติดตั้งราวจับแบบพับเก็บได้ไว้ทั้งสองข้างของอ่างล้างมือ
25. ก๊อกน้ำเป็นชนิดก้านโยก ก้านกด ก้านหมุน หรือระบบอัตโนมัติ
26. ห้องน้ำสำหรับผู้ชาย ให้มีโถปัสสาวะที่มีระดับเสมอฟื้นอย่างน้อย 1 โถ
27. ติดตั้งราวจับในแนวนอนบริเวณด้านบนของโถ

ปัสสาวะ รววจับควรยาว 50-60 ซม. และสูงจากพื้น 1.20-1.30 ม.

28. ติดตั้งราวจับด้านข้างโถปัสสาวะทั้งสองข้าง รววจับควรสูงจากพื้น 80-100 ซม. และยื่นจากผนัง 55-60 ซม.
29. รววจับทั้งหมดทำด้วยวัสดุเรียบ มั่นคงแข็งแรง ไม่ลื่น และไม่เป็นอันตรายเวลาจับ
30. รววจับมีลักษณะกลม เส้นผ่านศูนย์กลาง 3-4 ซม.
31. จัดให้มีพื้นผิวต่างสัมผัสที่ประตู ขนาด 30 ซม. ยาวเท่ากับและขนานกับความกว้างของประตู และห่างจากประตู 30-35 ซม.

เสียงสะท้อนจากผู้ใช้งาน

“ไปวัดได้บ่อยขึ้น ไม่ต้องรอ
ลูกหลานพาไปเหมือนแต่ก่อน”

“จะเดินขึ้นเดินลงบันไดที่วัดก็สะดวก
มีราวให้จับตลอดทาง”

ติดต่อ

หน่วยงาน: มหาวิทยาลัยกาฬสินธุ์

ผู้ประสานงาน: อาจารย์กรรณิกา ฤณาพรณ

โทรศัพท์: 081-801-5036

อีเมล: kannika@fci.ksu.ac.th

ขอขอบคุณงบประมาณสนับสนุนจาก
สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)
และมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.)

เอกสารอ้างอิง



“กรณีตัวอย่าง: นวัตกรรมการศึกษาชุมชนและการบูรณาการเทคโนโลยีการศึกษาชุมชน.” ศูนย์การเรียนรู้วิถีชีวิต ระบบสังคม วัฒนธรรม และภูมิปัญญาของสังคมท้องถิ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ: พระมหาธาตุแก่นนคร วัดหนองแวง จังหวัดขอนแก่น ใน: ภาวะสุขสงบฉบับพลัน ผ่านศิลปะและพระมหาธาตุแก่นนคร วัดหนองแวง ขอนแก่น.

กรกฎ พัลลภรักษา, และคณะ. เดิม...เต็ม (หลักการออกแบบเพื่อคนทั้งมวล). ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ; 2558.

ชุมเขต แสงวงเจริญ. การปรับสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ. เอกสารประกอบการบรรยาย. สาขาภูมิสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการผังเมือง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2558.

รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552. สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.).

วิรัตน์ คำศรีจันทร์. เรียนรู้สร้างสุขภาวะคนหนองบัว. 2554.

ใน: GotoKnow. จาก <http://www.gotoknow.org/posts/295169>.

สถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ. [สืบค้นเมื่อ 2558 พฤศจิกายน 11]. จาก <http://www.thaihealth.or.th/>.

สถิติจำนวนประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยปี 2545 2550 และ 2554. สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

อุทุมพร วงษ์ศิลป์, ถาวร สกุลพาณิชย์, สันติ ลาภเบญจกุล, ดิษพงศ์ พงศ์ภักตร์ชัย. ต้นทุนต่อวันสำหรับการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิง. วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข. 2557; 8(4):344-354.

ปรับบ้านอยู่สบาย



ผู้สูงอายุและผู้พิการเฝ้าระวังมากต้องเผชิญกับข้อจำกัดในการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การเดินหรือการเข้าห้องน้ำ ข้อจำกัดเหล่านี้ทำให้ผู้ที่อยู่ในภาวะพึ่งพิง ตึงเครียดหรือสูญเสียความมั่นใจ การปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม จะช่วยบรรเทาปัญหาเหล่านี้ ทั้งยังสามารถป้องกันการบาดเจ็บ หรือแม้แต่ พื้นฟูสุขภาพของผู้สูงวัยหรือผู้ป่วยได้อีกด้วย

คู่มือ “ปรับบ้านอยู่สบาย” เล่มนี้ได้แนะนำการใช้ “เทคโนโลยีชุมชน” หรือ การนำวัสดุและภูมิปัญญาท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ปรับสภาพแวดล้อม เพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้พิการใช้ชีวิตประจำวันได้สะดวกยิ่งขึ้น โดยครอบคลุมเนื้อหา ดังนี้

- วิธีสร้างสิ่งประดิษฐ์ที่ช่วยในการดำรงชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยและผู้พิการ เช่น ไม้เท้า ทำให้ง่ายและสะดวกสำหรับผู้พิการ
- วิธีการปรับปรุงบ้านและสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม เช่น การทำราวจับ การปรับสภาพห้องน้ำ และการปรับสภาพแวดล้อมในวัดและชุมชน

ห้องสมุด ๕๐๐ ปี เจ้าพระยาอภัยภูเบศร



00016552