



กรมการแพทย์
โรงพยาบาลประสาทเชียงใหม่

การเตรียมสถานที่และสิ่งแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ

นางสาวกิงดาว ชุ่มอภัย
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
โรงพยาบาลประสาทเชียงใหม่

หลักการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและบริเวณบ้าน

1. ภายในบ้านควรมีแสงสว่างที่เพียงพอ โดยเฉพาะบันได ห้องน้ำ ประตู และทางเดิน แต่ไม่ควรจ้าเกินไป และควรมีสวิตช์ ปิด - เปิดไฟ อยู่ในตำแหน่งที่ผู้สูงอายุสามารถเปิดได้สะดวก



หลักการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและบริเวณบ้าน (ต่อ)

2. พื้นบ้านควรเป็นพื้นเรียบและไม่ควรเป็นพื้นขัดมัน และบริเวณรอบบ้านต้องเรียบไม่มีพื้นผิวขรุขระ



หลักการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและบริเวณบ้าน (ต่อ)

3. ห้องน้ำ ควรเป็นพื้นที่เรียบเสมอกัน ไม่
มันเงา และควรแยกส่วนพื้นที่เปียกและ
แห้ง ส้วมที่เหมาะสมของผู้สูงอายุควร
เป็น โถส้วมชนิดนั่งราบ และควรมีราวจับ
บริเวณ โถส้วม โถนั่งไว้สำหรับพยุงตัวเวลา
ลุกนั่ง



ภาพ : แบบห้องน้ำผู้สูงอายุ จาก

<https://www.scgbuildingmaterials.com>

หลักการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและบริเวณบ้าน (ต่อ)

4. บันไดควรติดตั้งราวจับทั้งสองด้าน บันได และไม้ชั้นมากจนเกินไป ควรมีแสงสว่างเพียงพอ และไม่ควรวางหรือมีสิ่งของกีดขวางทางเดิน



หลักการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและบริเวณบ้าน (ต่อ)

5. ห้องนอน ควรจัดให้อยู่ในพื้นที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก จัดให้มีแสงสว่างอย่างเพียงพอ ข้างเตียงควรมีราวจับ ที่สำคัญควรจัดห้องนอนสำหรับผู้สูงอายุให้อยู่ชั้นล่างของบ้าน



ภาพ : ราวพยุงตัว ราวกันตกเตียง แบบติดตั้งกับเตียงได้

หลักการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและบริเวณบ้าน (ต่อ)

6. มุมพักผ่อน หากบริเวณบ้านพอมีพื้นที่ว่าง ควรจัดให้มีมุมพักผ่อนสำหรับผู้สูงอายุ เช่น มุมสวนเล็กๆ มีศาลา สนามหญ้า หรือเฉลียงหน้าบ้าน



หลักการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและบริเวณบ้าน (ต่อ)

7. การเลือกใช้สีในการตกแต่งบ้าน ควรเลือกใช้สีที่สดใสจะช่วยส่งเสริมการมองเห็น และช่วยป้องกันการเกิดอุบัติเหตุได้



แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ

1. ห้องน้ำ ห้องส้วม

1. ไม่ควรอยู่ไกลจากห้องนอนผู้สูงอายุ แต่
ถ้าอยู่ไกลอาจแก้ปัญหาโดยการ ใช้กระโถน
หรือหม้อนอนไว้ในห้องนอน

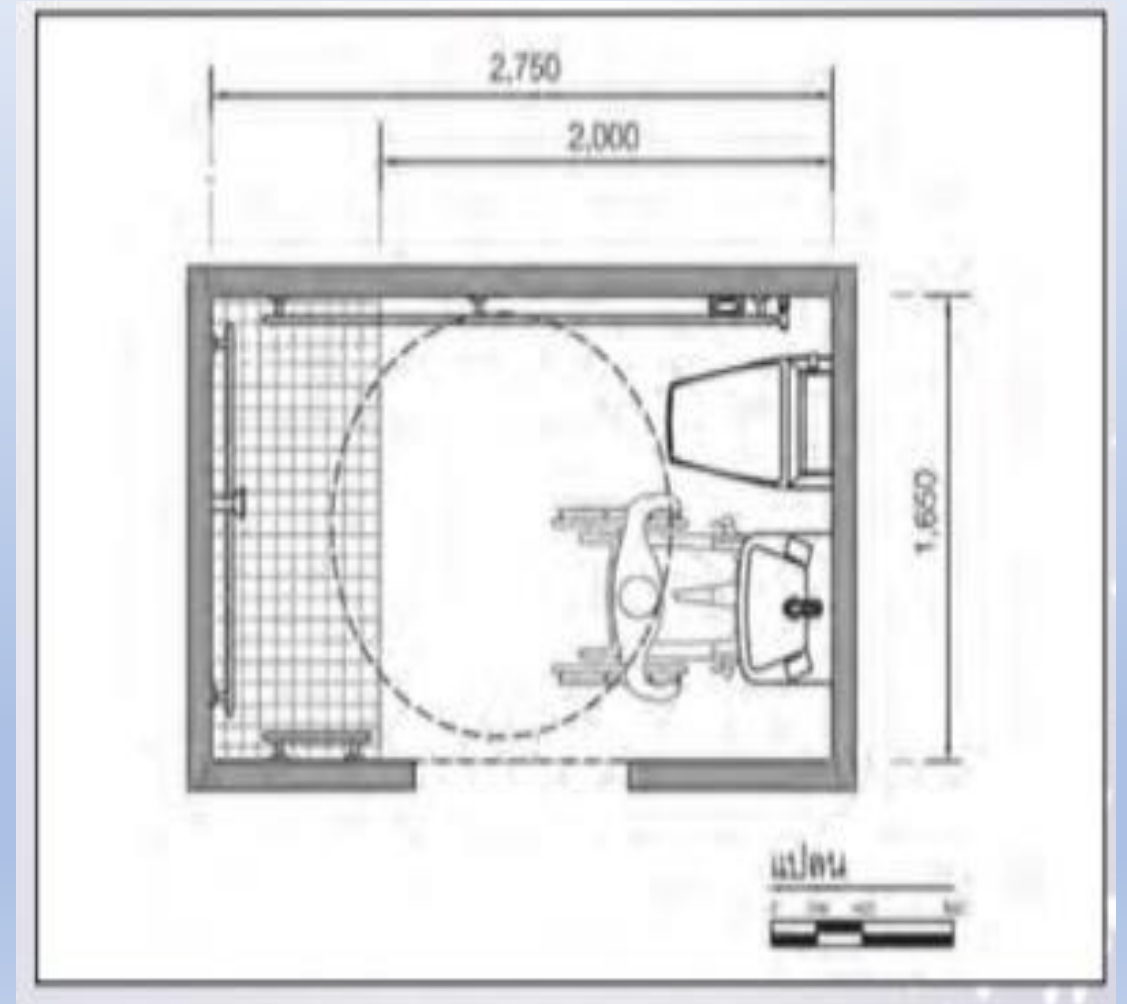


แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

1. ห้องน้ำ ห้องส้วม

2. ห้องน้ำควรมีขนาดไม่กว้างและไม่แคบเกินไปจากกว้างประมาณ 1.65 – 2.74 ม. โดยมีพื้นที่ว่างภายในมีเส้นผ่าศูนย์กลางไม่น้อยกว่า 1.50 ม.

3. มีราวจับจากภายนอก และภายในห้องน้ำ



แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

1. ห้องน้ำ ห้องส้วม

4. พื้นห้องน้ำควรมีระดับเสมอกับพื้นภายนอก พื้น
ห้องน้ำควรเป็นวัสดุที่ไม่ลื่น

5. ควรมีที่นั่งอาบน้ำ กรณีที่นั่งอาบน้ำเป็นเก้าอี้ ต้อง
เป็นเก้าอี้ที่ติดอยู่กับที่



แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

1. ห้องน้ำ ห้องส้วม

6. ควรใช้ฝักบัวอาบน้ำแทนการตักอาบด้วยขัน แต่ถ้าไม่มีควรใช้ขันที่มีน้ำหนักเบา ขนาดเล็ก

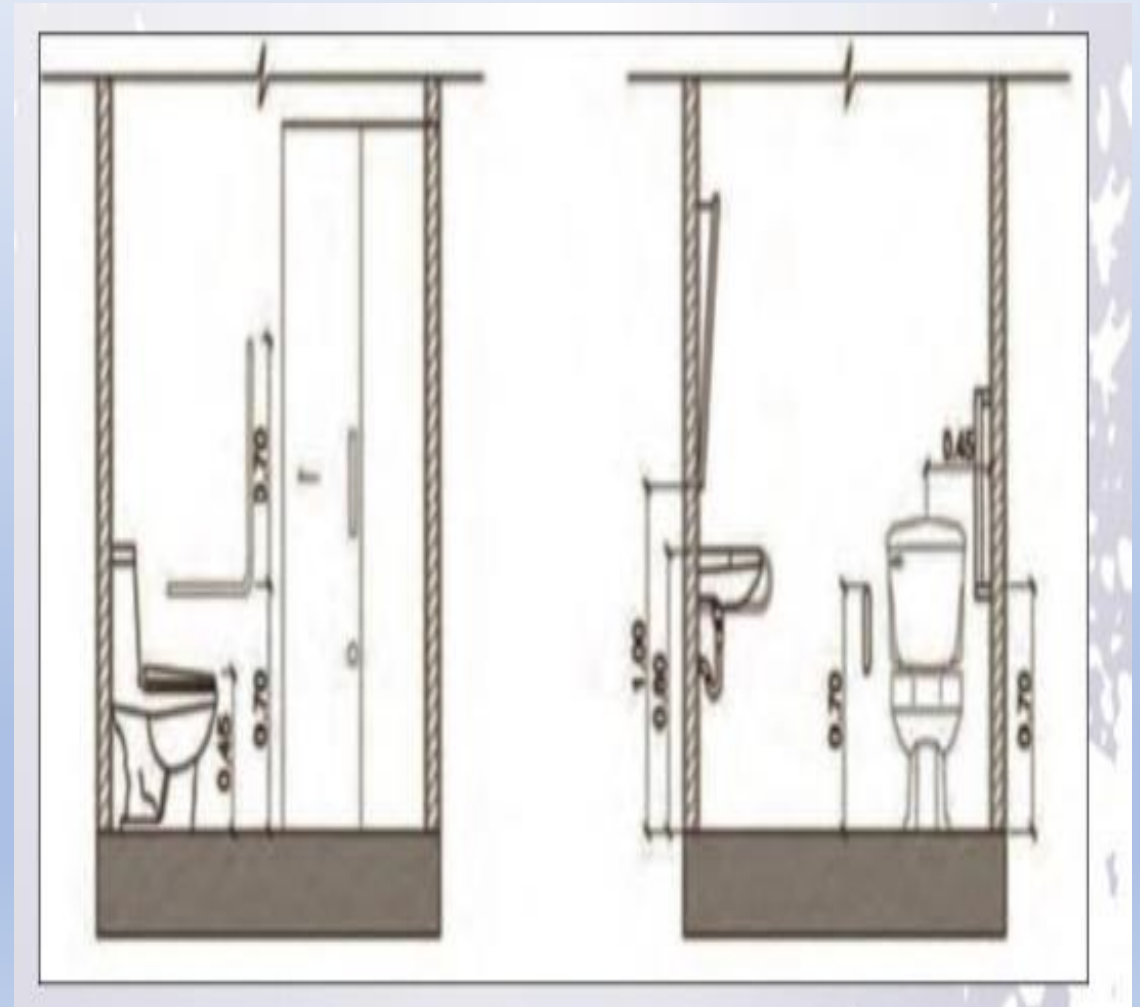
7. ควรติดตั้งโถส้วมแบบนั่งราบ โดยระยะในการติดตั้งให้วัดจากฝาผนังมาถึงกลางโถสุขภัณฑ์ ประมาณ 45 ซม.



แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

1. ห้องน้ำ ห้องส้วม

8. ช่องประตูควรมีขนาดไม่น้อยกว่า 90 ซม.
ประตูควรเป็นบานเลื่อน หรือประตูแบบเปิดออก
ที่สำคัญประตูควรเป็นแบบที่สามารถปลดล็อก
จากด้าน



แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

1. ห้องน้ำ ห้องส้วม

9. ควรมีแสงสว่างเพียงพอเพื่อมองเห็นสิ่งของภายในห้องได้ง่าย และควรมีสวิตช์เปิด-ปิดไฟอยู่ในตำแหน่งที่ผู้สูงอายุสามารถเปิด-ปิดได้สะดวก



ภาพ : แบบห้องน้ำผู้สูงอายุ จาก
<https://www.scgbuildingmaterials.com>

แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

1. ห้องน้ำ ห้องส้วม

10. การเลือกใช้สีของฝาผนัง และพื้นห้องควรเป็นสีตัดกันตลอดจนเครื่องสุขภัณฑ์อื่นๆ เช่น โถส้วม อ่างล้างหน้า ควรมีสีแตกต่างจากพื้นห้อง

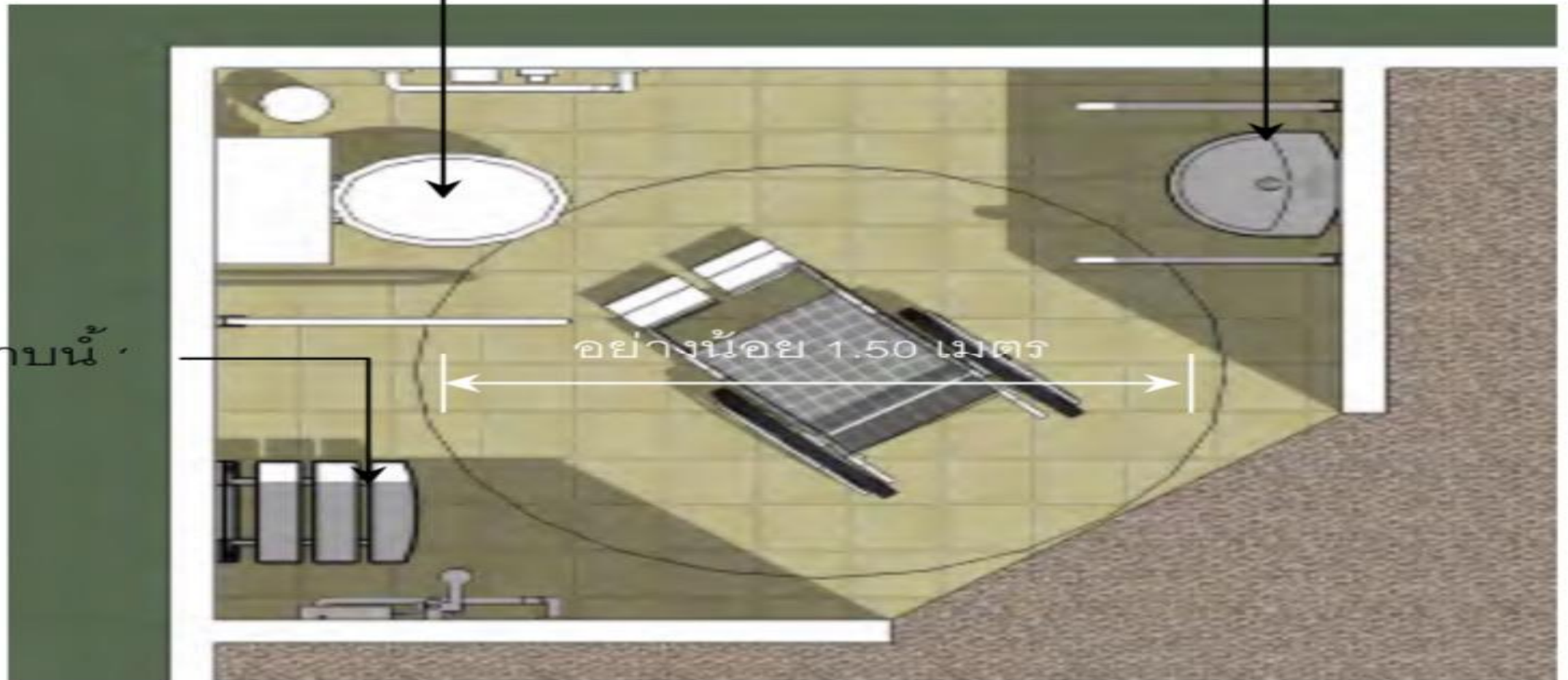


แนวคิดการออกแบบห้องน้ำ

โถส้วมแบบนั่งราบ

อ่างล้างมือ

ที่นั่งอาบน้ำ



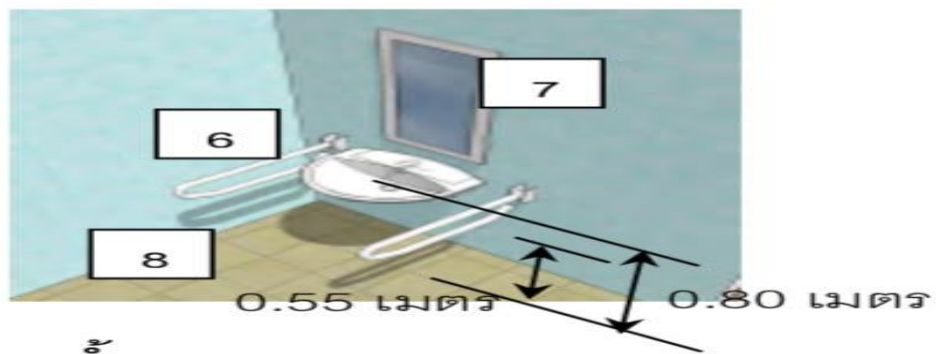
อย่างน้อย 1.50 เมตร

อุปกรณ์ภายในห้องน้ำ

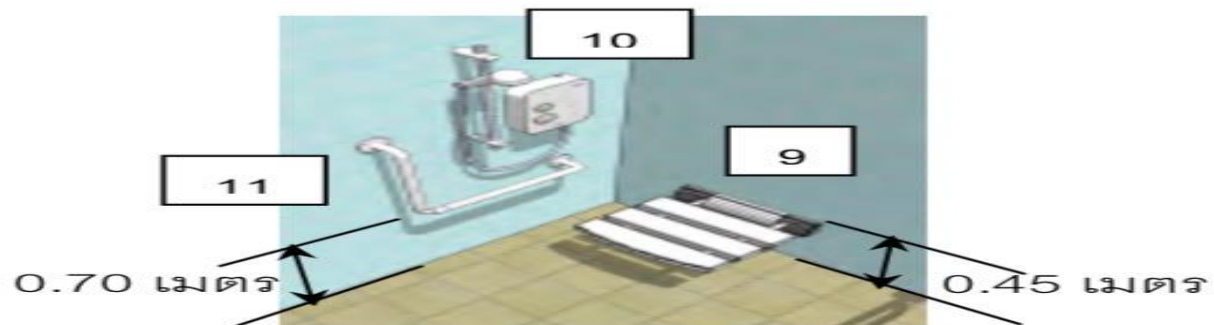
โถส้วม



อ่างล้างมือ



ที่นั่งอาบน้ำ



สัญลักษณ์

- 1 โถส้วมแบบนั่งราบ
ความสูง 40-45 เซนติเมตร
- 2 ที่ใส่กระดาษชำระ
- 3 ปุ่มกดสัญญาณฉุกเฉิน
- 4 ราวจับติดผนังรูปตัวแอล
- 5 ราวจับติดผนังพับขึ้นลงได้
- 6 อ่างล้างมือ
- 7 กระจกเงา
- 8 ราวจับพยุงตัว
- 9 ที่นั่งอาบน้ำ ติดผนัง
- 10 เครื่องทำน้ำอุ่น ฝักบัว
- 11 ราวจับติดผนังรูปตัวแอล

“ ราวจับ ควรมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 3 - 4 เซนติเมตร ”

แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

1. ห้องน้ำ ห้องส้วม



ภาพ : วางแผนห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุ จาก

<https://www.landyhome.co.th>

แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

1. ห้องน้ำ ห้องส้วม



ภาพ : ห้องน้ำผู้สูงอายุ ควรคำนึงถึงปัจจัยใดบ้าง
จาก <https://www.seaconhome.co.th>

แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

2. ห้องนอน

1. ห้องนอน เตียงนอนควรจัดวางในตำแหน่งที่เข้าถึงได้ง่าย ความสูงของเตียงอยู่ในระดับที่ผู้สูงอายุนั่งแล้วสามารถวางเท้าได้ถึงพื้น

ที่นอนไม่ควรนุ่ม หรือแข็งเกินไปควรมีราวจับช่วยพยุงตัว และมีโต๊ะข้างหัวเตียงสำหรับวางสิ่งของที่จำเป็น



ภาพ : เตียงแบบมีราวพยุงสำหรับผู้สูงอายุ จาก
เว็บไซต์ <https://www.zayn-elderpro.com/>

แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

2. ห้องนอน

2. แสงสว่างภายในห้องนอนมีเพียงพอสวิตช์ไฟเป็นสีสะท้อนแสง และอยู่ในตำแหน่งที่ไม่สูงหรือต่ำเกินไป อาจมีไฟฉายไว้ประจำ หลีกเลี่ยงการใช้ตะเกียงเทียนไข หรือสูบบุหรี่



แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

2. ห้องนอน

3. เก้าอี้สำหรับผู้สูงอายุต้องมีพนักพิง มีที่วางแขน ความสูงพอเหมาะ โดยเมื่อนั่งแล้วสามารถวางเท้าถึงพื้นหัวเข่าตั้งฉากกับพื้น



แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

2. ห้องนอน

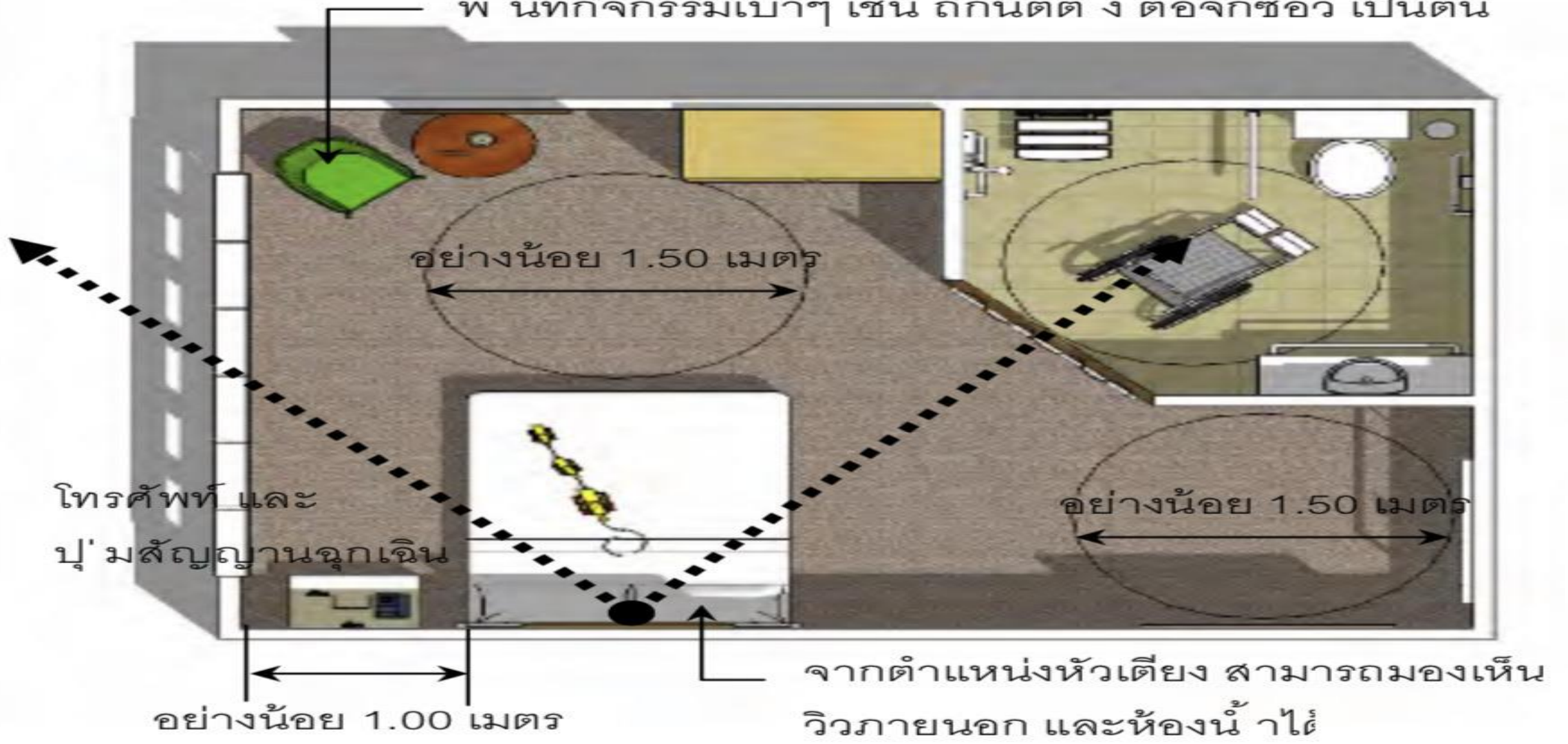
4. การจัดวางสิ่งของในตู้เสื้อผ้า ถ้าของหนัก ควรอยู่ชั้นล่างสุด และไม่ควรต่ำเกินไปจนต้องก้มตัวไปหยิบ

5. สิ่งของที่ไม่จำเป็นไม่ควรนำมาวางในห้องนอน



แนวคิดการออกแบบห้องนอน

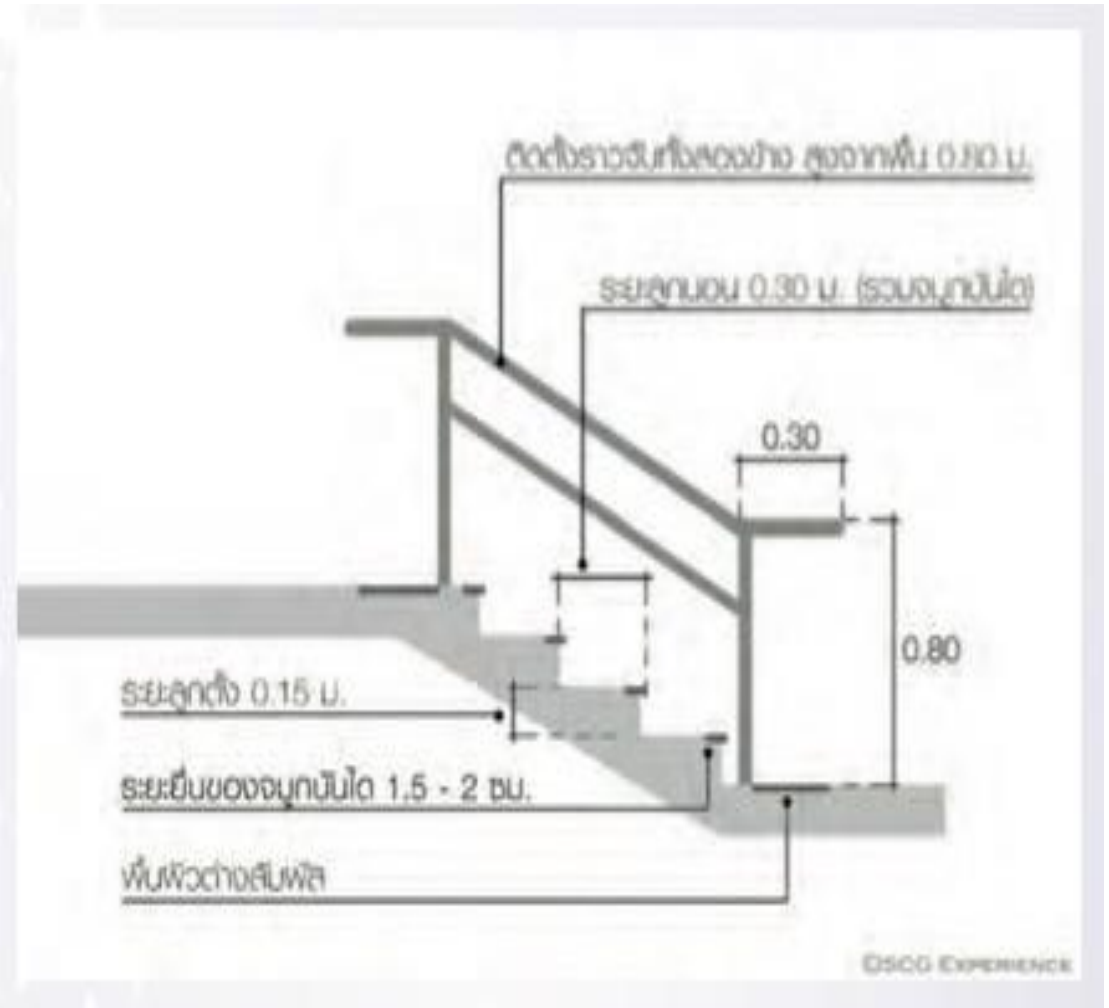
พื้นที่กิจกรรมเบาๆ เช่น ถักนิต นั่ง ต่อจิ๊กซอว์ เป็นต้น



แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

3. บันได

1. ปรับปรุงความลาดชันลูกตั้งลูกนอน และรูปแบบบันไดที่ปลอดภัยหรือปรับเปลี่ยนเป็นทางลาด พื้นผิวของบันไดใช้วัสดุที่ไม่ลื่น



แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

3. บันได

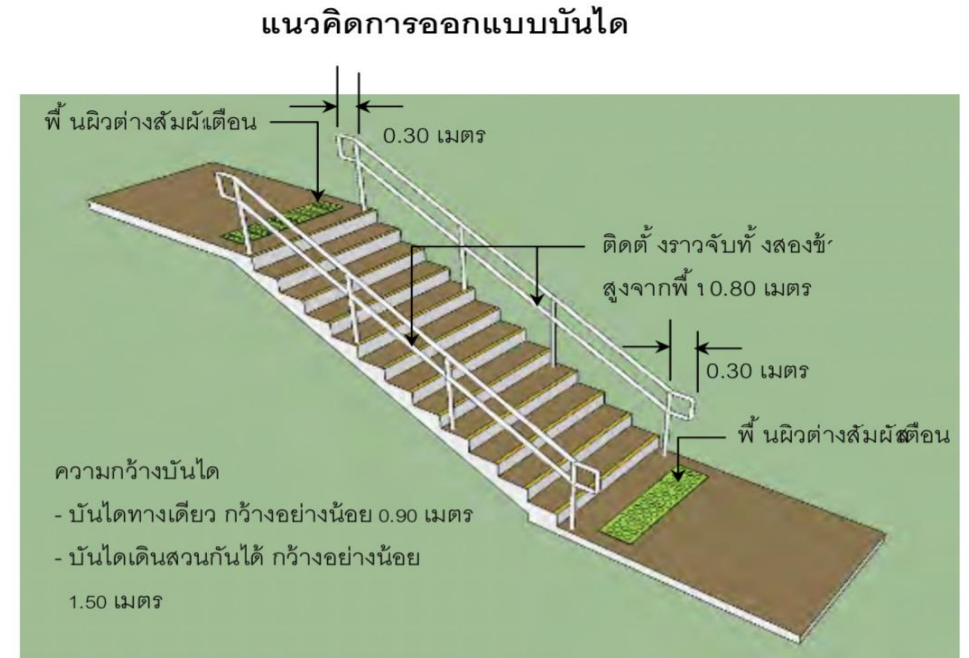
2. ขอบบันไดแต่ละชั้นควรติดวัสดุกันลื่น และมีสีที่แตกต่างจากพื้นผิวของบันได



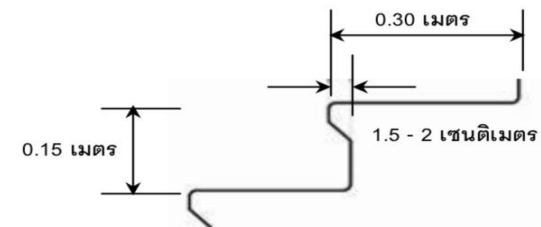
แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

3. บันได

3. ราวจับบันไดควรมีรูปร่างทรงกลม 2 ข้าง มีแถบสีหรือสัญลักษณ์ที่บอกตำแหน่งบนสุดหรือล่างสุดและราวจับบันไดควรรยาวกว่าตัวบันไดประมาณ 30 ซม.



ระยะของลูกตั้งและลูกนอน

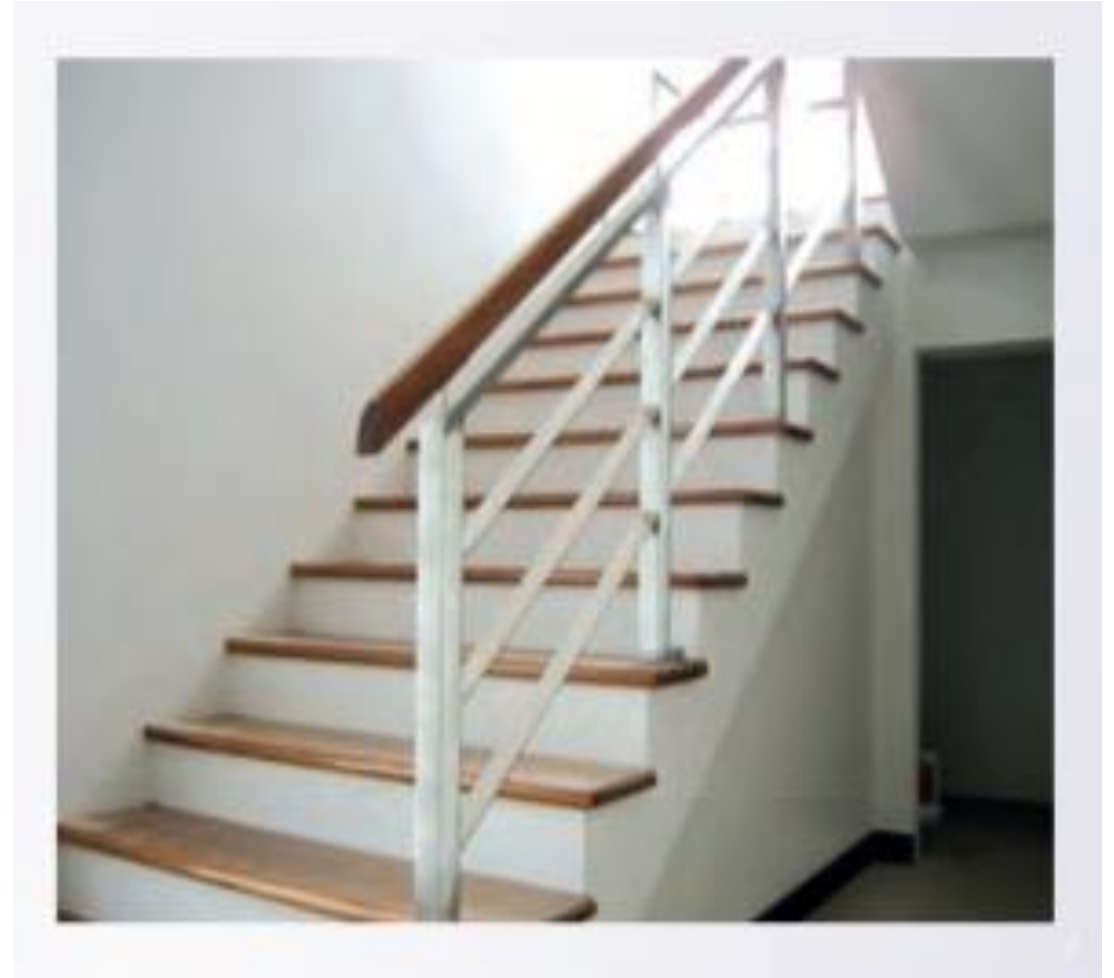


แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

3. บันได

4. แสงสว่างบริเวณบันไดต้องเพียงพอ มีสวิทช์ไฟทั้งชั้นบนและล่าง ตามขั้นบันไดจะต้องไม่มีแสงสะท้อน

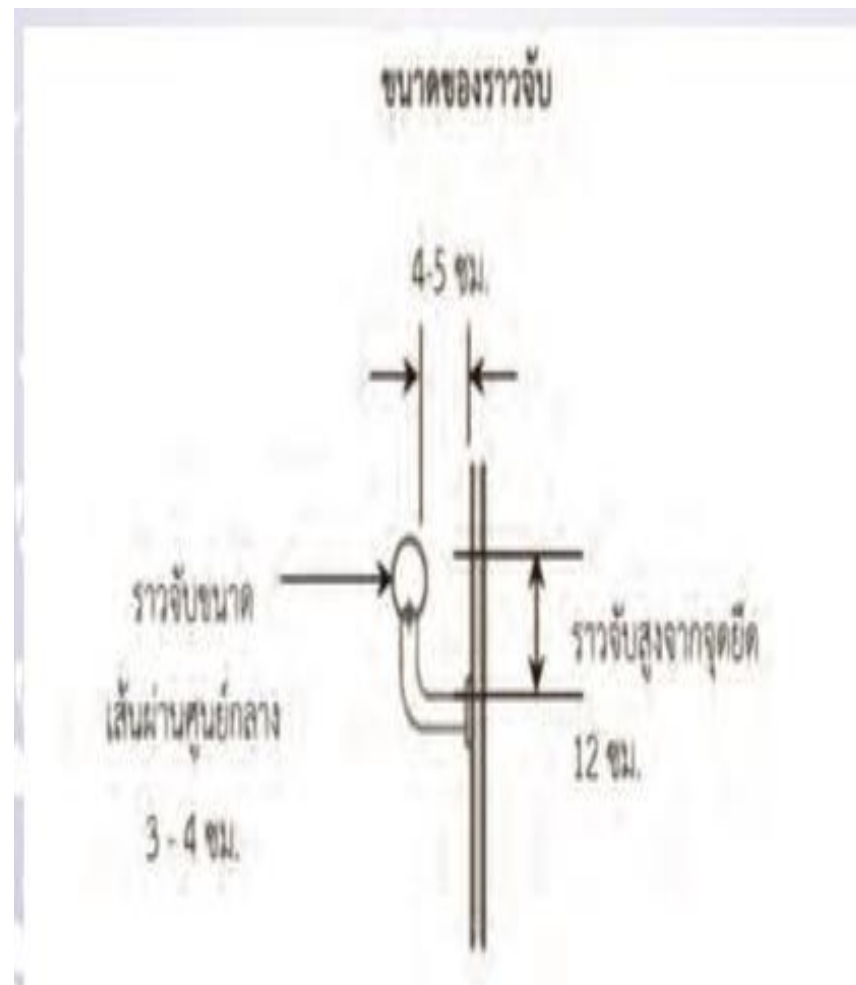
5. ไม่ควรมีสสิ่งของตามขั้นบันได โดยเฉพาะบันไดชั้นบนสุดหรือล่างสุด เช่น รองเท้า สัตว์เลี้ยง พรมเช็ดเท้า



แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

4. ราวจับ

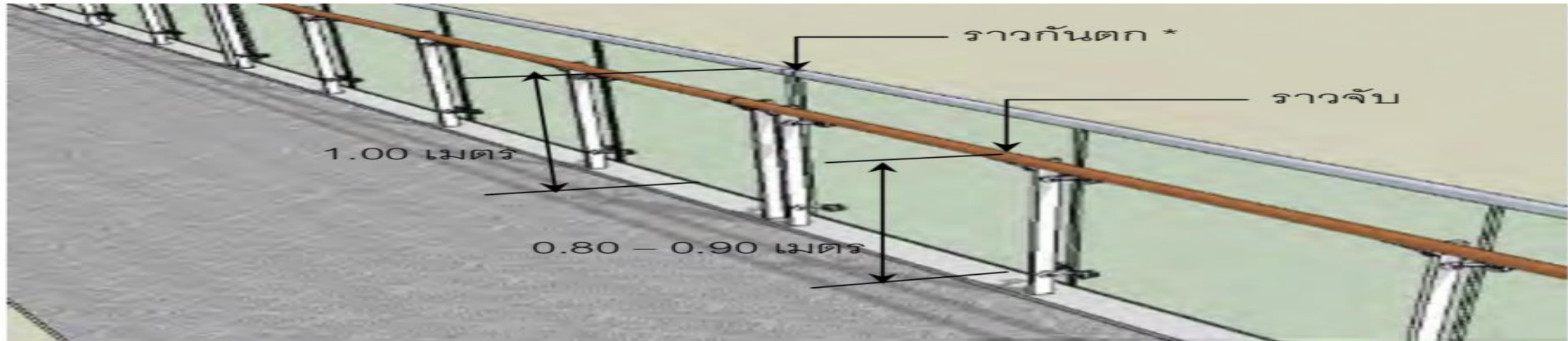
ราวจับ หมายถึงราวที่ใช้มือจับเพื่อการนำทางและพยุงตัวติดตั้งได้ทั้งในภายในและภายนอกอาคาร ทำจากวัสดุเรียบมีลักษณะกลม



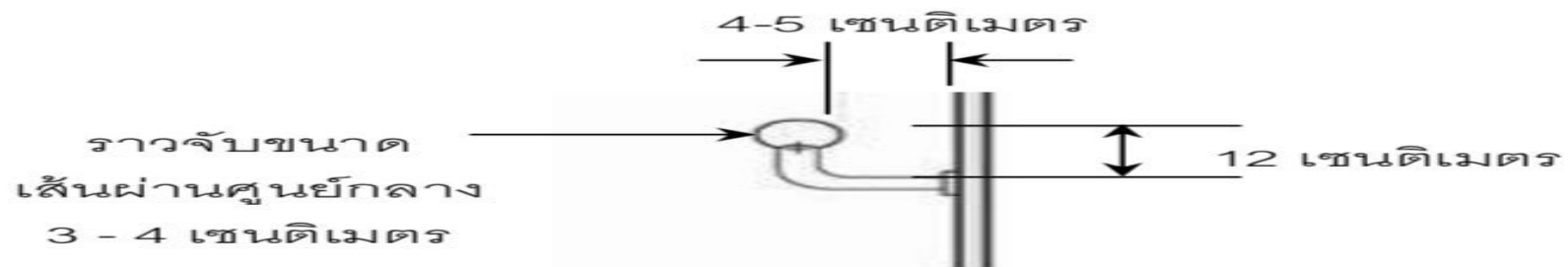
แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

4. ราวจับ

แนวคิดการออกแบบราวจับ



ขนาดของราวจับ



แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

4. ราวจับ



ราวจับสูงจากพื้น 80 ซม.

มือจับสูงจากพื้น 1.00 – 1.20 ม.

ภาพแสดงตัวอย่างราวจับจากภายนอกห้องที่ต่อเนื่อง

แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

4. ราวจับ



ภาพแสดงสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

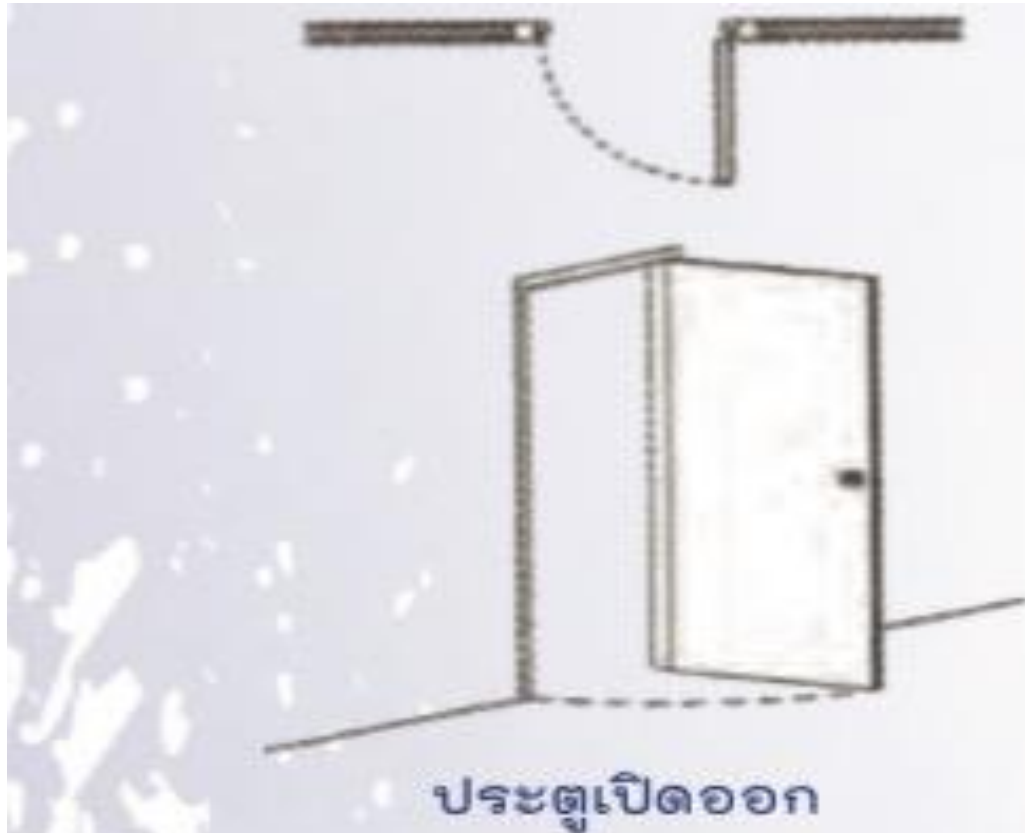
5. ประตู

ประตูมีความกว้างอย่างน้อย 90 ซม.
เป็นแบบบานเปิด หรือบานเลื่อน ไม่ควรมี
มีธรณีประตู สามารถเปิด - ปิดได้ง่าย เบา
แรง อุปกรณ์เปิด-ปิดประตูควรเป็นชนิด
ก้านบิดหรือแกนผลัก



แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

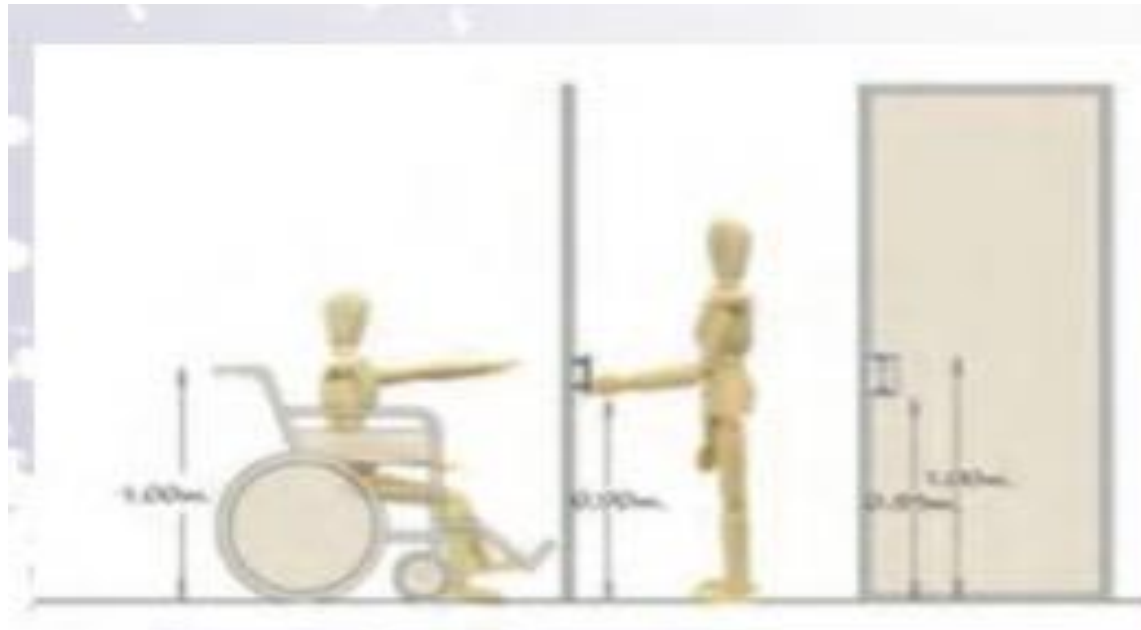
5. ประตู



แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

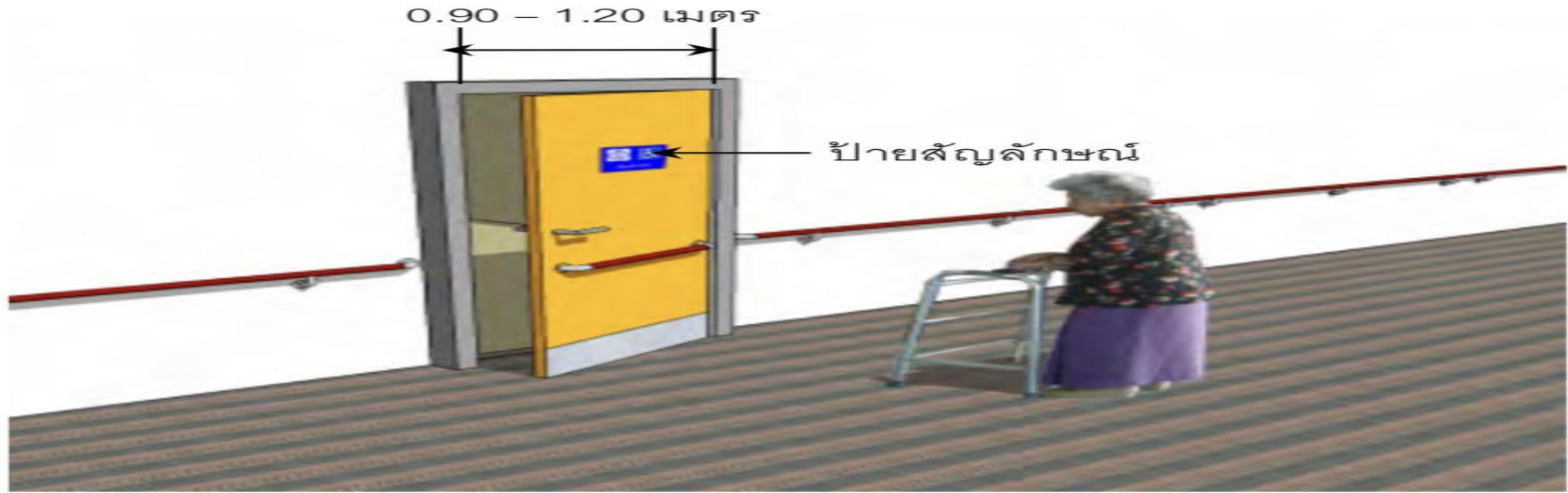
5. ประตู

ประตูบานเลื่อน



มือจับประตูแบบก้านบิด

แนวคิดการออกแบบประตูห้องพัก



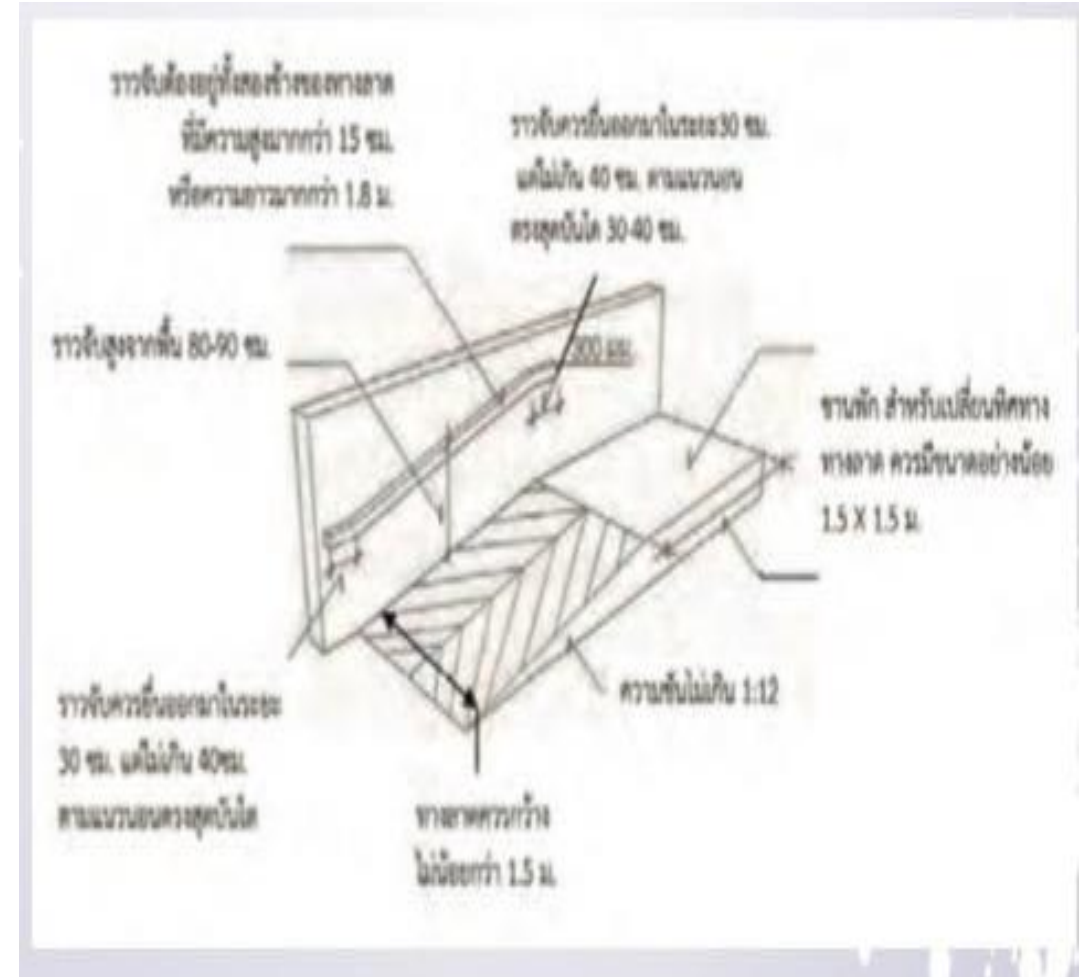
รายละเอียดการติดตั้งประตูห้องพัก



แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

6. ทางลาด

การออกแบบทางลาดที่เหมาะสมสำหรับ
ผู้ใช้งานทุกประเภท โดยเฉพาะผู้สูงอายุและคน
พิการ ไม่ควรมีความชันมากเกินไป

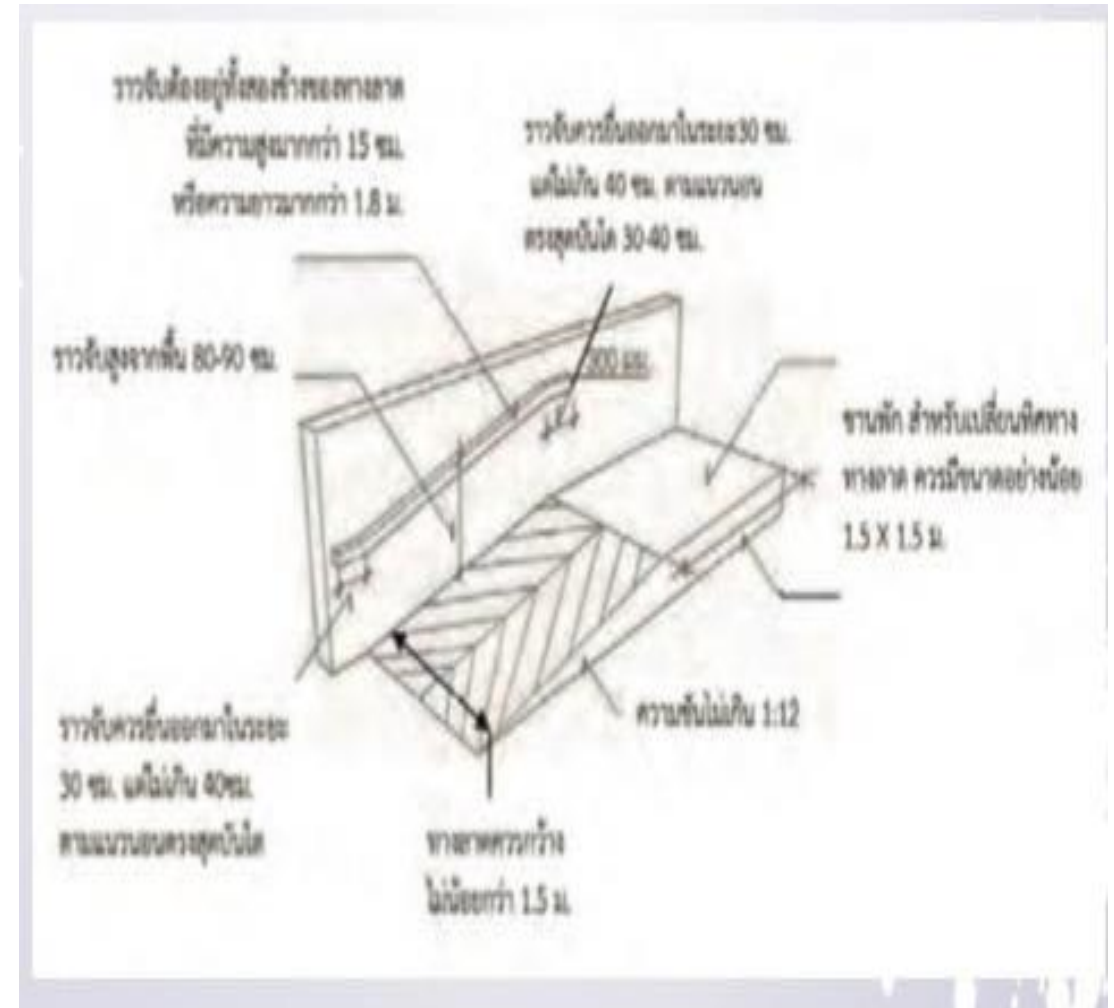


แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

6. ทางลาด

ความชันไม่เกิน 1:12 (อัตราส่วนระหว่างความสูงต่อความยาวของทางลาด) พื้นผิววัสดุไม่ลื่น

ความยาวทางลาดน้อยกว่า 6 ม. มีความกว้างมากกว่าหรือเท่ากับ 90 ซม.



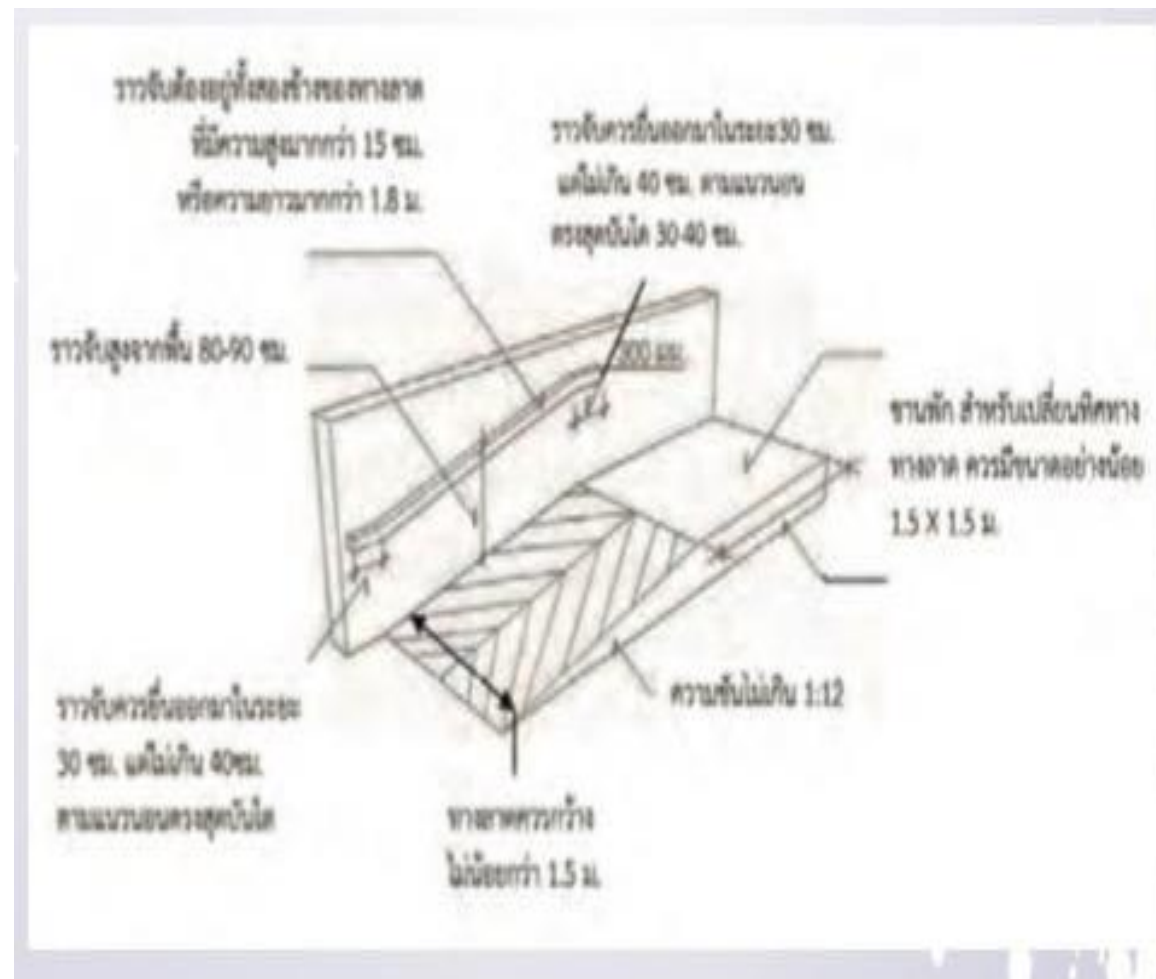
แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

6. ทางลาด

ความยาวทางลาดมากกว่าหรือเท่ากับ 6 ม.
มีความกว้างมากกว่าหรือเท่ากับ 1.5 ม.

ความยาวทางลาดช่วงละไม่เกิน 6 ม ถ้า
เกินต้องมีชานพักกว้าง 1.5 ม. ถ้ายาวตั้งแต่
2.5 ม. ต้องมีราวจับทั้งสองข้าง

ทางลาดด้านที่ไม่มีผนังกันให้ยกขอบสูง
จากพื้นผิวของทางลาดไม่น้อยกว่า 15 ซม.
และมีราวกันตก



แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

6. ทางลาด



แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

6. ทางลาด



แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

6. ทางลาด



แนวทางการจัดสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

7. พื้นห้อง และฝาผนัง

พื้นห้องควรปูด้วยวัสดุที่ไม่ลื่น ไม่ควร
ขัดการเลือกใช้สีที่สดใสจะช่วยส่งเสริม
การมองเห็น เช่น การใช้สีที่ต่างกันบริเวณ
ทางเดินต่างระดับ และไม่ควรมีธรณี
ประตู



พื้นที่รับประทานอาหาร



แนวคิดการออกแบบห้องนั่งเล่นและพื้นที่รับประทานอาหาร

ห้องนั่งเล่น



การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุด้านกายภาพ ในระดับชุมชน (ภายนอกตัวบ้านถึงชุมชน)

1. ควรมีการจัดเตรียมพื้นที่/สถานที่ เพื่อประกอบกิจกรรมของผู้สูงอายุหรือสมาชิกกลุ่มต่างๆ ในชุมชนลักษณะเป็นศูนย์อเนกประสงค์



การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุด้านกายภาพ ในระดับชุมชน (ภายนอกตัวบ้านถึงชุมชน) (ต่อ)

2. ควรจัดกลุ่มกิจกรรมที่สอดคล้องตามความ
ถนัดของผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัยหรือตาม
ความสนใจ เช่น กลุ่มดนตรีไทย กลุ่มจักสาน
กลุ่มช่างไม้ กลุ่มร้องเพลง เป็นต้น



การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุด้านกายภาพ ในระดับชุมชน (ภายนอกตัวบ้านถึงชุมชน) (ต่อ)

3. ควรจัดเตรียมกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถสอน หรือถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ ให้กับสมาชิกกลุ่มเด็กเยาวชน สตรี หรือผู้สนใจในชุมชน เพื่อสืบทอดและส่งต่อวัฒนธรรมความรู้ให้กับอนุชนรุ่นหลังต่อไป



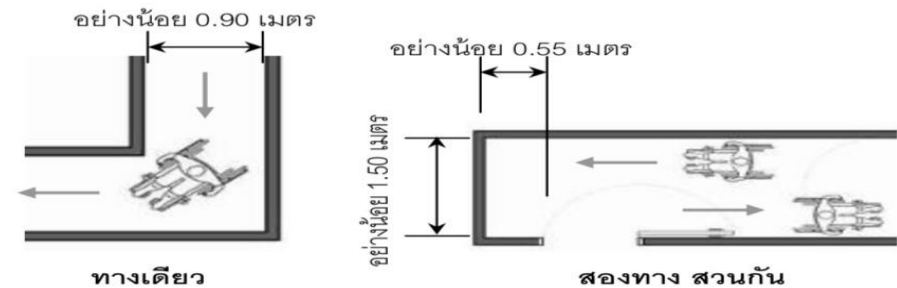
การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุด้านกายภาพ ในระดับชุมชน (ภายนอกตัวบ้านถึงชุมชน) (ต่อ)

4. ควรมีการออกแบบจุดเชื่อมต่อต่างๆ ให้เหมาะสมกับการใช้งานของผู้สูงอายุ เช่น มีทางลาดในจุดต่างระดับ มีราวจับเป็นระยะเมื่อเดินระหว่างอาคาร และติดตั้งหลังคาคลุมทางเดินป้องกันแสงแดดหรือฝน

แนวคิดการออกแบบทางสัญจร ทางเชื่อมระหว่างอาคาร



ความกว้างทางสัญจร ทางเชื่อมระหว่างอาคาร



การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุด้านกายภาพ ในระดับชุมชน (ภายนอกตัวบ้านถึงชุมชน) (ต่อ)

5. การเตรียมพื้นที่สีเขียว หรือสวนสาธารณะ
เพื่อรองรับการใช้งานระดับชุมชน เช่น
สวนสาธารณะขนาดเล็กกระจายอยู่ตามจุด
ต่างๆ รองรับการใช้งานของผู้สูงอายุในชุมชน
ที่อยู่ใกล้



แนวคิดการออกแบบสวนและพื้นที่ภายนอก

มีจุดนั่งพัก ทำหลังคาถันแดดกันฝน
อากาศถ่ายเทสะดวก

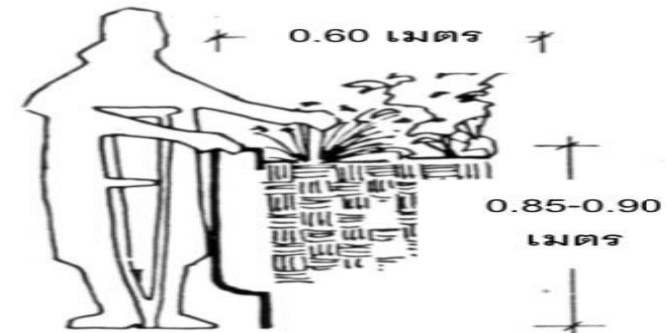
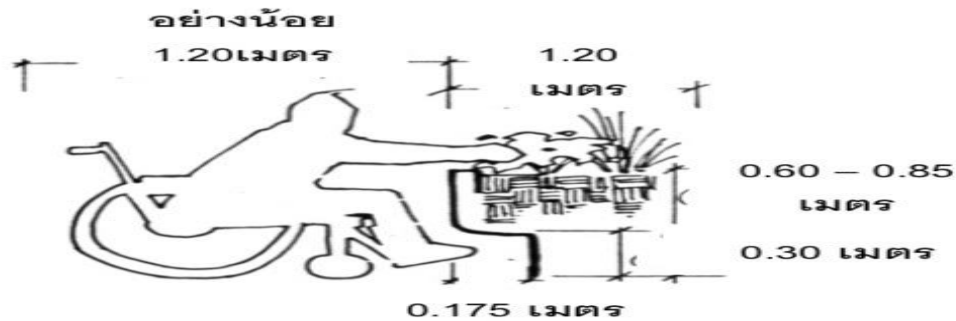
พื้นที่ทางเดินเรียบ ไม่ลื่น และ
ไม่มีสิ่งกีดขวางทางเดิน



มีพื้นที่กิจกรรมเบาๆ เช่น
เลี้ยงนก ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

พืชพรรณต่างๆ ควรเลือกไม้ดอกหรือไม้ที่มีกลิ่นหอม
หลีกเลี่ยงไม้ผล ไม้หนาม และไม้ที่มียาง

ขนาดกระบะต้นไม้ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ



การเตรียมสถานที่และสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ



การเตรียมสถานที่และสิ่งแวดลอมสำหรับผู้สูงอายุ



เอกสารอ้างอิง

- สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2558).การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ. สำนักงานกิจการ โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.กรุงเทพฯ
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ.คู่มือการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ.สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ. ศูนย์บริการวิชาการแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ขอบคุณค่ะ

