



# ข้อเสนอแนะสำหรับการออกแบบ

สภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ



หน่วยปฏิบัติการวิจัย สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

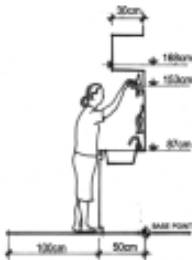
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ๑๖ ๑ ฟ้า

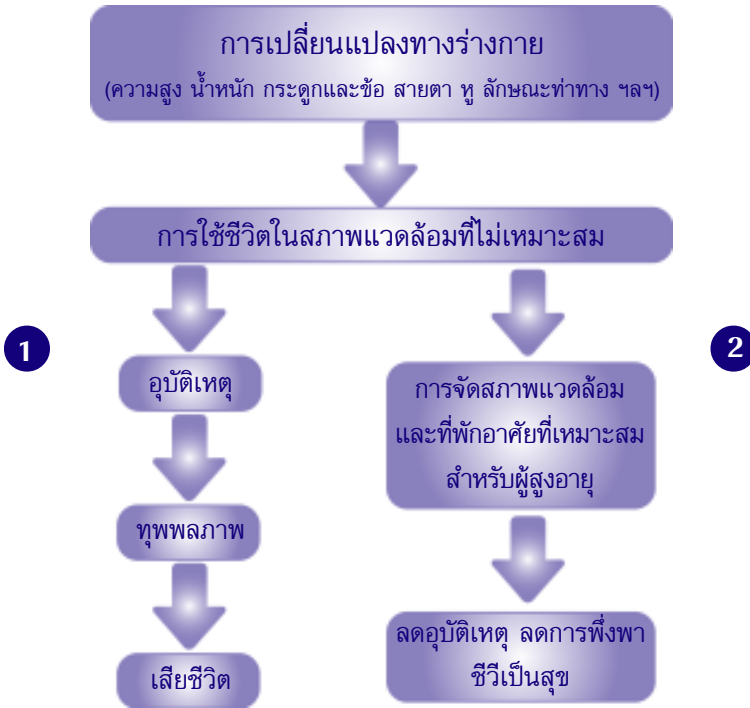
ข้อแนะนำการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุฉบับนี้จัดทำขึ้นมาเพื่อเผยแพร่ความรู้ในการจัดสภาพแวดล้อมในการอยู่อาศัย ให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกายของผู้สูงอายุไทย โดยได้อาศัยข้อมูลส่วนหนึ่งจากโครงการวิจัย เรื่องมาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย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

ข้อแนะนำฉบับนี้ จะแบ่งเป็น 2 ส่วน คือข้อแนะนำเกี่ยวกับระยะและขนาดพื้นที่ที่เหมาะสม กับข้อแนะนำเรื่องสภาพแวดล้อมในการอยู่อาศัย นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว เมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ ฉะนั้นการจัดสภาพแวดล้อมในการอยู่อาศัยที่ดี ควรคำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้าน เช่น สภาพของสังคมไทยมักอยู่กันเป็นครอบครัวขนาดใหญ่ ญาติพี่น้องมักอยู่ใกล้ๆ กัน ทางเลือกในการปรับปรุงที่อยู่อาศัยเดิมให้เหมาะกับผู้สูงอายุ น่าจะมีความสอดคล้องกับสภาพสังคมและสภาพจิตใจ มากกว่าการจะย้ายท่านเหล่านั้นไปอยู่ที่อื่น

ท้ายที่สุดขอใช้ข้อคิดจาก "อาหารของดวงใจ" โดย ท่านพุทธทาสภิกขุ ดังนี้  
 ความสำราญทางกาย หรือฝ่ายโลกนั้น ต้อง "ดื่ม" หรือ ต้อง"กิน" อยู่เสมอ จึงจะสำราญ แต่ที่แท้ มันเป็นเพียง การระงับ หรือ กลบเกลื่อนความหิวไว้ทุกชั่วคราที่หิวเท่านั้น ส่วนความสำราญ ฝ่ายใจ หรือ ฝ่ายธรรมนั้น ไม่ต้องดื่ม ไม่ต้องกิน ก็สำราญอยู่เอง เพราะมันไม่มีความหิว ไม่ต้องดื่มกิน เพื่อแก้หิว



## ทาง 2 แพร่งที่เลือกได้



เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ด้านที่เกี่ยวข้องกับสภาพการอยู่อาศัยคือการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่นความสูง (โดยเฉลี่ยจะเตี้ยลงประมาณ 2-5 ซม.) น้ำหนักตัวจะลดลง กระดูก-ข้อจะเสื่อม การเดินเหิน ลักษณะท่าทางจะเปลี่ยนไป สายตาจะพร่ามัว หูตึง และหากยังอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิม ที่ไม่เหมาะสม จะนำมาสู่การเกิดอุบัติเหตุ และภาวะทุพพลภาพในที่สุด

แต่หากเราสามารถปรับสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ก็จะสามารถลดอุบัติเหตุ ลดการพึ่งพา ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้



# แนวทางการออกแบบสภาพแวดล้อม และที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ

มีหลักการดังนี้ คือ

## 1. มีความปลอดภัยทางกายภาพ

จัดให้มีแสงสว่างเพียงพอบริเวณบันไดและทางเข้า มีราวจับในห้องน้ำ พื้นกระเบื้องไม่ลื่น อุปกรณ์ปิดเปิดน้ำ และเปิดประตูที่ไม่ต้องออกแรงมาก มีสัญญาณฉุกเฉินจากหัวเตียง หรือห้องน้ำ สำหรับเรียกขอความช่วยเหลือ

## 2. สามารถเข้าถึงได้ง่าย

การมีทางลาดสำหรับรถเข็น ความสูงของตู้ที่ผู้สูงอายุสามารถหยิบของได้สะดวก อยู่ใกล้แหล่งบริการต่าง ใกล้แหล่งชุมชนเดิม เพื่อให้ญาติมิตรสามารถมาเยี่ยมเยียนสะดวก

## 3. สามารถสร้างแรงกระตุ้น

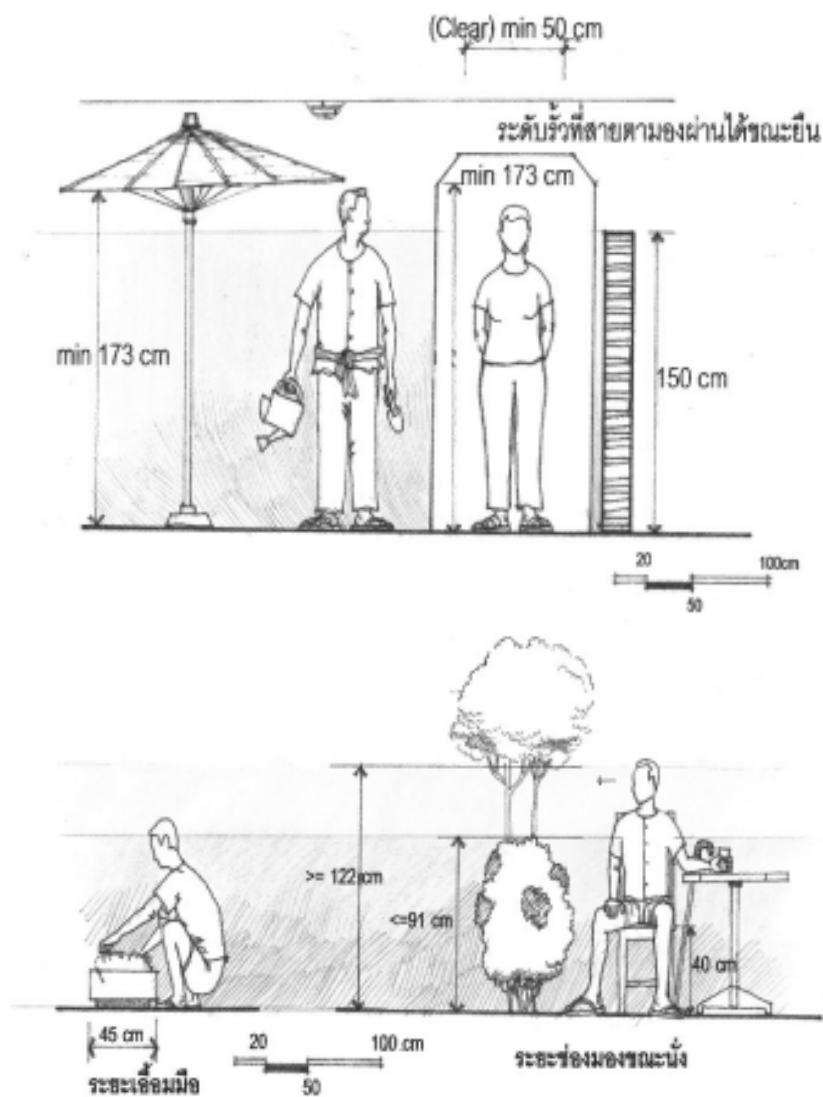
การเลือกใช้สีที่เหมาะสม มีความสว่างและชัดเจนจะทำให้การใช้ชีวิตดูกระชุ่มกระชวย ไม่ซึมเศร้า และการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ กระตุ้นให้เกิดการนำความสามารถต่าง ๆ ของผู้สูงอายุมาใช้อย่างเต็มที่ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความสามารถก่อประโยชน์กับชุมชน

## 4. ดูแลรักษาง่าย

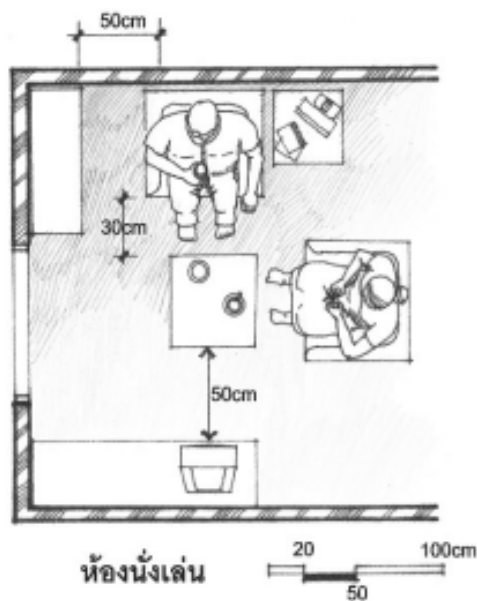
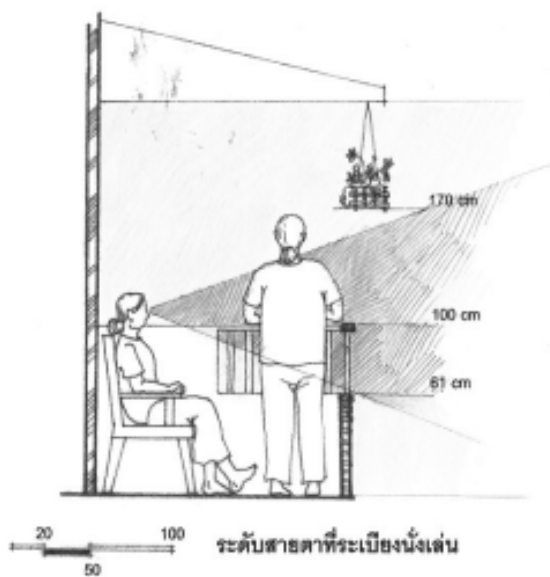
ควรจะออกแบบให้ดูแลรักษาง่ายเท่าที่จะเป็นไปได้ ด้วยเหตุนี้บ้านทั่วๆ ไปควรจะเล็ก ถ้าเป็นหลังใหญ่ควรมีห้องซึ่งง่ายต่อการปิดเอาไว้เพื่อสะดวกสบายในการดูแล บ้านอาจจะมีบานเลื่อนอลูมิเนียมป้องกันฝนและสนามหญ้าที่มีพุ่มไม้เตี้ยเพื่อลดงานสนาม



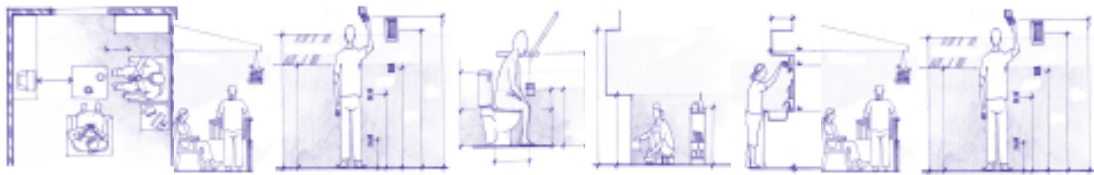
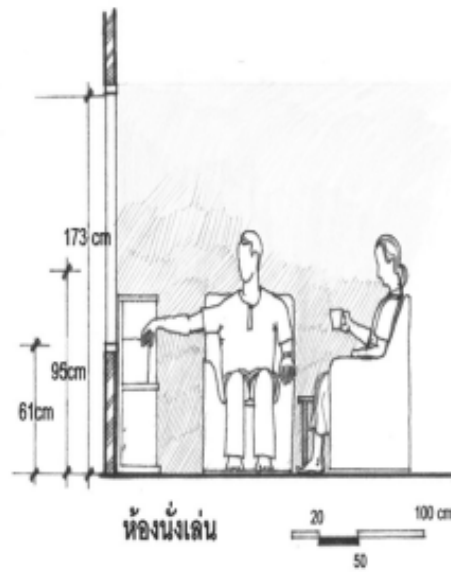
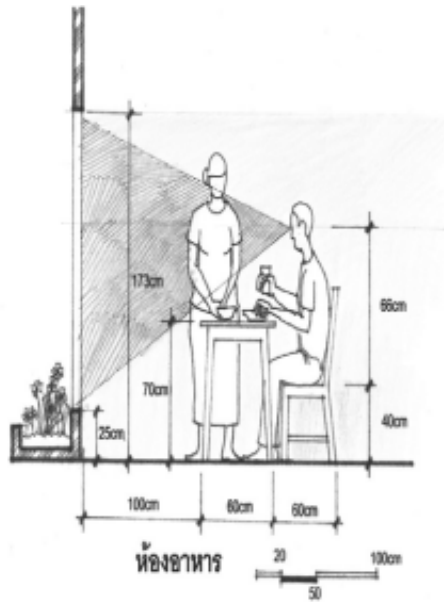
## ข้อแนะนำเกี่ยวกับระยะ และขนาดพื้นที่ที่เหมาะสม



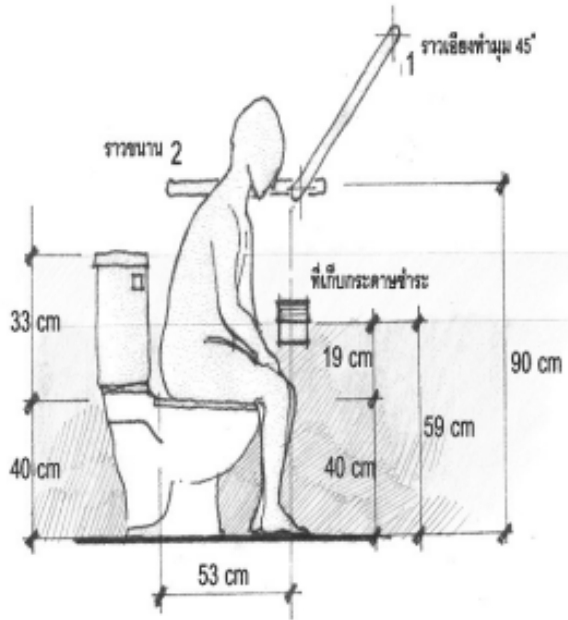
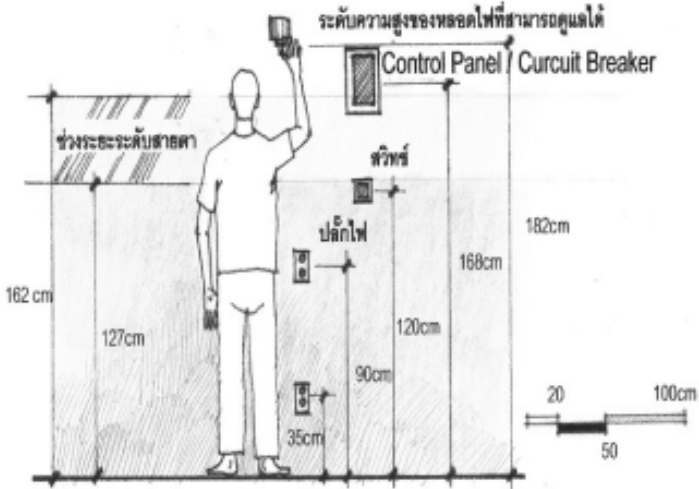
## ข้อแนะนำเกี่ยวกับระยะ และขนาดพื้นที่ที่เหมาะสม



## ข้อแนะนำเกี่ยวกับระยะ และขนาดพื้นที่ที่เหมาะสม

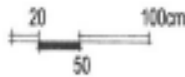
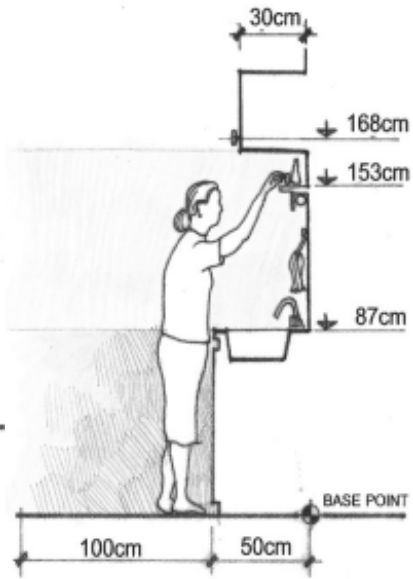
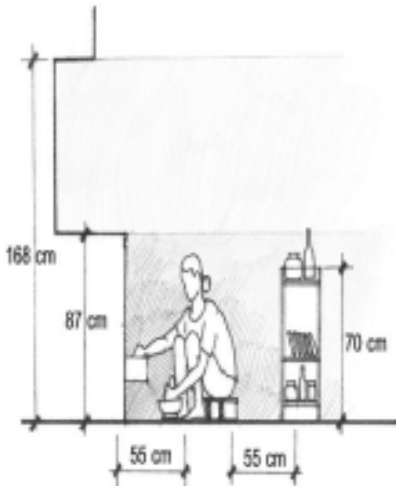
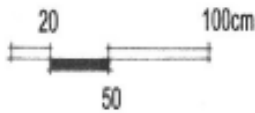
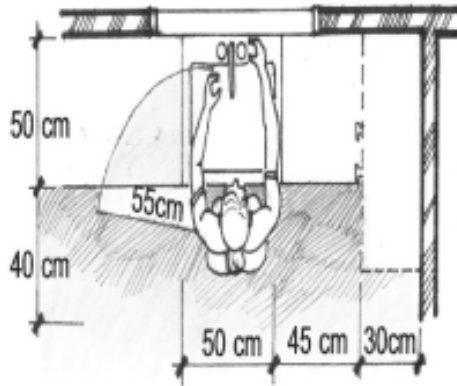


### ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับระยะ และขนาดพื้นที่ที่เหมาะสม





ข้อแนะนำเกี่ยวกับระยะ และขนาดพื้นที่ที่เหมาะสม



## ข้อแนะนำเกี่ยวกับระยะ และขนาดพื้นที่ที่เหมาะสม

### ลักษณะบ้านพัก

เป็นบ้านชั้นเดียว หรือมีห้องนอนอยู่บนชั้นล่างของบ้าน  
 ทางเข้าบ้านควรมีระดับเดียวกับพื้นภายนอก  
 ทางลาดเข้าบ้านความชัน 1:12 วัสดุไม่ลื่น  
 ไม่ควรจะมีพื้นต่างระดับ ไม่ควรมีธรณีประตู  
 มีบริเวณบ้านที่สามารถ ทำสวน เลี้ยงสัตว์ และทำกิจกรรมเบาๆ ได้  
 พืชพันธุ์เป็นไม้ดอก ไม้หอม หลีกเลี้ยงไม้ผล ไม้หนาม ไม้ที่มียาง  
 ระยะห่างระหว่างภายในบ้านมาที่รั้วอยู่ในระยะที่สามารถเดินได้ง่าย  
 รั้วบ้านควรโปร่ง

ประตูหน้าบ้านกว้าง 90-150 ซม. มือจับแบบก้านโยก  
 และไม่ติดอุปกรณ์บังคับประตูปิดเอง (ใช้ค้อัพ)  
 มีระบบตัดไฟช็อตและไฟฉุกเฉิน



## ห้องรับแขก-ห้องนั่งเล่น

ไม่มีสิ่งกีดขวางหรือเฟอร์นิเจอร์กีดขวาง  
มีพื้นที่กิจกรรมต่างๆ เช่น นั่งทานอาหารและบันเทิง  
การจัดเฟอร์นิเจอร์ที่ส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์กันได้  
ระดับหน้าต่างสูงจากพื้น 50 ซม. มองเห็นวิวภายนอกได้

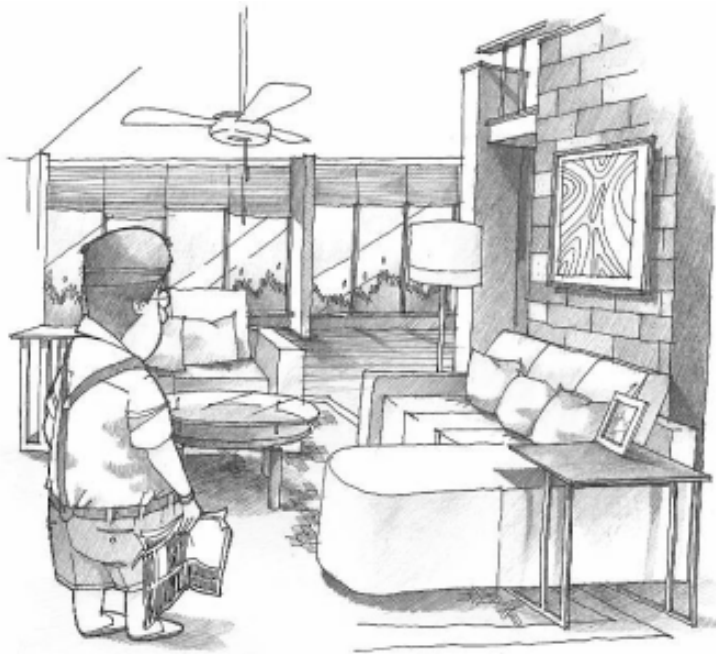
มีระบบระบายอากาศดี

พื้นห้องใช้สีสว่าง นุ่มและบำรุงรักษาง่าย

สีและพื้นผิวอุปกรณ์และส่วนของอาคาร

ใช้สีที่ตัดกันหรือแตกต่าง ของส่วนใช้สอยต่างกัน

เช่น พื้นทางเดิน พื้นต่างระดับ พื้นห้องส้วม บัวเชิงผนัง



## ห้องครัว-อาหาร

ระดับโต๊ะ-เคาน์เตอร์สูงจากพื้น 80 ซม.

ด้านล่างของอ่างล้างมือ ควรโล่งสำหรับรถเข็น

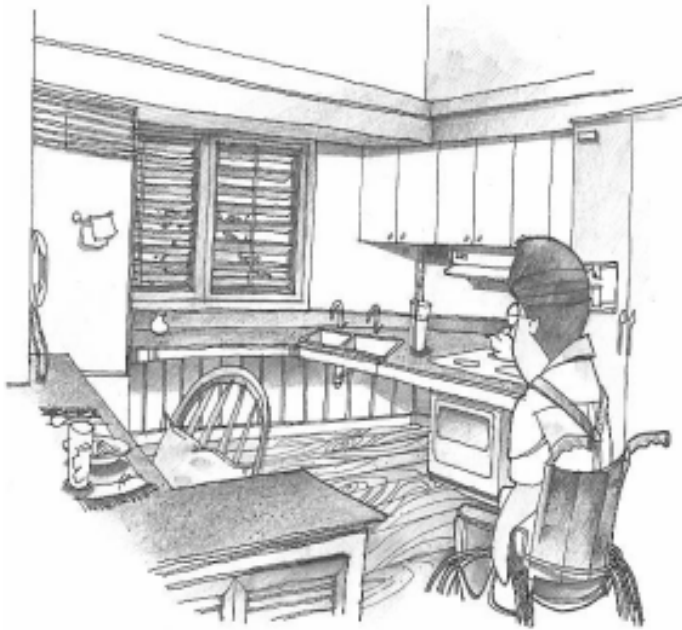
เตา ตู้เย็นหรือลิ้นชักในครัวไม่ควรอยู่ในมุม

หึ่งและตู้ต่าง ๆ อยู่ในระดับที่ 150-168 ซม.

มีระบบระบายอากาศดี

มีแสงสว่างจากธรรมชาติและไฟแสงสว่างเฉพาะจุด

ปลั๊กไฟบริเวณเคาน์เตอร์สูง 90 ซม.จากพื้น



## ห้องนอน

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



## ห้องน้ำ

ห้องน้ำควรกว้าง 1.50-2.00 เมตร  
 ประตูเปิดออก ระดับพื้นภายใน-ภายนอก เท่ากัน  
 มีราวจับขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 ซม.  
 ที่สามารถเดินได้ทั่วห้องน้ำ  
 บริเวณฝักบัวและที่อาบน้ำควรมีที่นั่งและสัญญาณฉุกเฉิน  
 ฝักบัวควรเป็นชนิดแรงดันต่ำ  
 พื้นผิวไม่ควรลื่น ก๊อกน้ำเป็นแบบก้านโยก



## ประตู

มีขนาดความกว้างเป็นพิเศษอย่างน้อย 90 เซนติเมตร  
ประตูควรเป็นแบบผลักเปิดออกได้ง่าย  
ห้ามติดตั้งอุปกรณ์ชนิดที่บังคับให้บานประตูปิดตัวเอง

## สวิตช์

สูงไม่เกิน 90 เซนติเมตร จากพื้น  
สามารถปิดเปิดได้ในระยะเอื้อมจากเตียงนอนสวิตช์ใหญ่  
มีแสงตอนปิดสวิตช์

## ปลั๊กไฟ

สูงจากพื้น อย่างน้อย 45 เซนติเมตร  
เพื่อหลีกเลี่ยงการก้ม  
มีสวิตช์สำหรับปิด-เปิดปลั๊ก



## ราวจับ

ทำด้วยวัสดุเรียบ มีความมั่นคงแข็งแรง ในการจับและไม่ลื่น

มีลักษณะกลม

โดยมีเส้นผ่านศูนย์กลาง 4 ซม. สูงจากพื้นทางลาด 80 ซม.

ราวจับด้านที่อยู่ติดผนังให้มีระยะห่างจากผนังไม่น้อยกว่า 5 ซม.

สามารถทำความสะอาดได้ง่าย

## ทางลาด

พื้นผิวทางลาดต้องเป็นวัสดุที่ไม่ลื่น

พื้นผิวของจุดต่อเนื่องระหว่างพื้นกับทางลาดต้องเรียบไม่สะดุด

ความกว้างสุทธิกว้าง 90-150 ซม.

มีพื้นที่หน้าทางลาดเป็นที่ว่างยาวไม่น้อยกว่า 150 ซม.

ต้องมีความลาดชันไม่เกิน 1:12 และมีความยาวช่วงละไม่เกิน 6 เมตร

ทางลาดที่มีความยาวตั้งแต่ 2.50 เมตร ต้องมีราวจับทั้งสองด้าน





## ข้อแนะนำอื่น สีและพื้นผิว

อุปกรณ์และส่วนของอาคารให้มีสีที่ตัดกันหรือแตกต่างจากสีของส่วน  
ต่อเนื่องของอุปกรณ์และส่วนของอาคารนั้นอย่างเด่นชัด เช่น  
พื้นทางเดิน พื้นต่างระดับ พื้นห้องส้วม และพื้นผิวต่างสัมผัส พนักและ  
บัวเชิงผนัง ประตู ธรณีประตู วงกบหรือขอบประตู ประตูทางเข้าออก  
บันได บันไดเลื่อน ทางเลื่อน และทางลาด ลูกนอนกับลูกตั้งของชั้นบันได  
หรือลูกนอนของชั้นบันได บริเวณจุ่มกบันได ราวบันได ราวทางลาด  
ราวระเบียง ราวกันตก ราวยึดเกาะ บ้าย แพนผัง ตัวอักษร เครื่องหมาย  
สัญลักษณ์ แผงสวิทช์ เสา ลิงกิตขวาง และส่วนยื่นจากผนังบนทางเดิน  
สัญกรณ์ และอุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวกอื่น ๆ

### เครื่องเรือน (เช่นโต๊ะ เก้าอี้ เติง)

เก้าอี้ และเตียง ควรสูงจากพื้นประมาณ 40 - 45 ซม.  
ไม่มีขาของโต๊ะ เก้าอี้เกะกะ หากต้องใช้รถเข็น  
วัสดุรองพื้นหรือเบาะ ควรมีความแข็ง ไม่อ่อนเกินไป  
สามารถทำความสะอาดได้ง่าย



จัดทำโดย

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.)

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ (สท.)

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.)

ที่ตั้ง

เลขที่ ๖๑๘/๑ ถนนนิคมมักกะสัน เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทร. ๐ ๒๖๕๐ ๑๘๘๗ , ๐ ๒๖๕๑ ๖๙๐๔

๐ ๒๖๕๑ ๗๗๙๖ , ๐ ๒๖๕๔ ๖๙๓๖

๐ ๒๖๕๑ ๖๗๘๓ , ๐ ๒๖๕๐ ๑๓๕๔

Website พม. : [www.m-society.go.th](http://www.m-society.go.th)

สท. : [www.opp.go.th](http://www.opp.go.th)

สทส. : [www.oppo.opp.go.th](http://www.oppo.opp.go.th)

E-mail สทส. : [older@opp.go.th](mailto:older@opp.go.th)





จากงานวิจัยเรื่อง  
มาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัย  
และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ  
สนับสนุนโดย  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)  
มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช.)

**คณะผู้วิจัย**

๑. รศ. ไตรรัตน์ จารุทัศน์ [trirat13@gmail.com](mailto:trirat13@gmail.com)  
ภาควิชาเคหการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
๒. ศ.พญ.อารีรัตน์ สุพุทธิธาดา  
ภาคเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์
๓. รศ.ดร. จิราพร เกศพิชญวัฒนา  
คณะแพทยศาสตร์
๔. รศ.ดร.ประวิตร เจนวรธนะกุล  
ภาควิชากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์
๕. ผศ.กุลธิดา เตชวรสินสกุล  
ภาควิชาการออกแบบอุตสาหกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
๖. ผศ. กิตติอร ศิริสุข  
ภาควิชาสถาปัตยกรรมภายใน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
๗. นายชัยญาติธีร์ คັນสนะวีร์กุล  
ผู้ช่วยวิจัย ภาควิชาเคหการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย