

การศึกษาปัจจัยสภาพแวดล้อมที่พกอาศัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ:

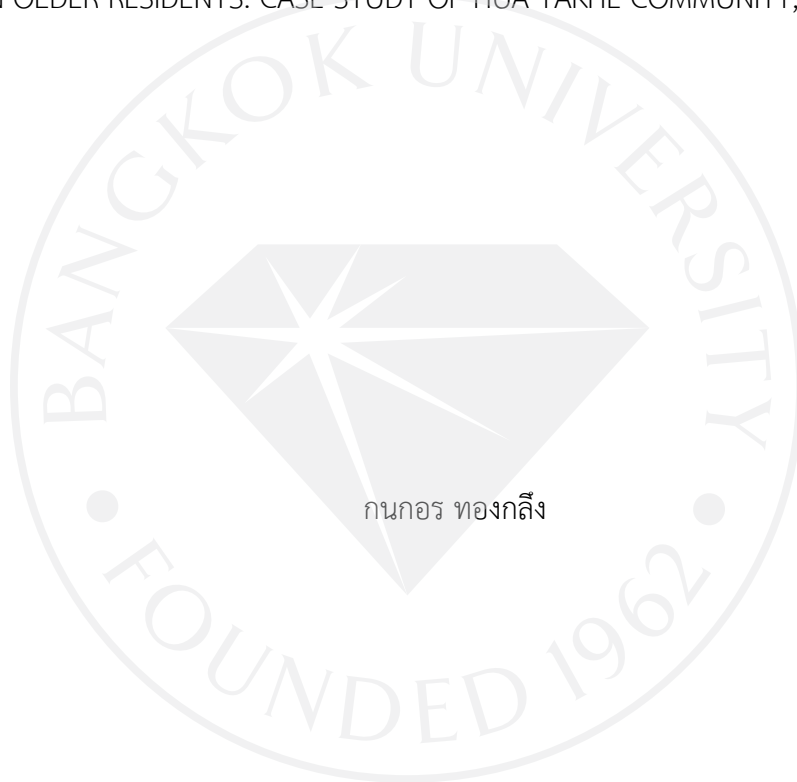
กรณีศึกษาชุมชนหัวตะเข้ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

A STUDY OF PHYSICAL FACTORS IN RESIDENTIAL TO REDUCE RISK OF
FALLING DOWN IN OLDER RESIDENTS: CASE STUDY OF HUA TAKHE
COMMUNITY, BANGKOK



การศึกษาปัจจัยสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ:
กรณีศึกษาชุมชนหัวตะเข้ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

A STUDY OF PHYSICAL FACTORS IN RESIDENTIAL TO REDUCE RISK OF FALLING DOWN
IN OLDER RESIDENTS: CASE STUDY OF HUA TAKHE COMMUNITY, BANGKOK



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
สถาปัตยกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสถาปัตยกรรมภายใน
มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
ปีการศึกษา 2560



© 2560

กนกอร ทองกลิ้ง

สงวนลิขสิทธิ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
อนุมัติให้วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
สถาปัตยกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสถาปัตยกรรมภายใน

เรื่อง การศึกษาปัจจัยสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ:
กรณีศึกษาชุมชนหัวตะเข้ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัย กนกอร ทองกลิ้ง

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อันธิกา สวัสดิ์ศรี)

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชัยสิทธิ์ ต่านกิตติกุล)

ผู้แทนบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนธร กิตติกานต์)

ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก

(รองศาสตราจารย์ไตรรัตน์ จารุทัศน์)

(ดร.ศันสนีย์ เทพปัญญา)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ 2 เดือน มกราคม พ.ศ. 2561

กนกกร ทองกลิ้ง. ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสถาปัตยกรรมภายใน,
ตุลาคม 2560, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

การศึกษาปัจจัยสภาพแวดล้อมที่พกอาศัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ:

กรณีศึกษาชุมชนหัวตะเข้ จังหวัดกรุงเทพมหานคร (193 หน้า)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อันธิกา สวัสดิ์ศรี

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก
บริเวณรอบ ๆ ที่พกอาศัยรวมถึงการทำกิจกรรมและพฤติกรรมในการใช้ชีวิตประจำวันเพื่อหา
ปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อการหกล้มของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนหัวตะเข้ เขตลาดกระบัง จังหวัด
กรุงเทพมหานคร การเก็บข้อมูลในการศึกษาใช้แบบสอบถาม จำนวน 167 คน และแบบสำรวจ
การสัมภาษณ์แบบเจาะลึกร่วมกับการสังเกตการณ์ โดยวิเคราะห์ผลเชิงปริมาณจำนวน 167 คน
และเชิงคุณภาพ 5 กรณีศึกษา

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 103 คน (61.68%) และเพศชาย
จำนวน 64 คน (38.32%) ช่วงอายุ 60-65 ปี จำนวน 78 คน (46.71%) กลุ่มตัวอย่างที่เคยหกล้ม
จำนวน 77 คน สาเหตุการหกล้มขณะก้าวขึ้นหรือลงพื้นต่างระดับ จำนวน 20 คน (25.97%) สถานที่
หกล้มภายนอกบ้านบริเวณทางเดิน มีปัญหาด้านร่างกายมีโรคประจำตัวความดันโลหิตสูงพบมากที่สุด
ปัญหาทางด้านสายตา การรับประทานยา และการเดิน การทรงตัว ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน
ที่อยู่อาศัย เป็นบ้านไม้ 2 ชั้น ราวบันไดเป็นปัจจัยเสี่ยงกับการหกล้ม ในส่วนพื้นที่ทำกิจกรรมของ
ผู้สูงอายุจะอาศัยอยู่ชั้นล่างของบ้านจำนวน 140 คน กิจกรรมที่ทำในชีวิตประจำวัน การนั่งเล่น/
นอนเล่นในช่วงเวลาเย็น โดยทำกิจกรรมบริเวณพื้นที่นั่งเล่นภายในบ้าน จากการศึกษาครั้งนี้จะเป็น
ประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในพื้นที่ เพื่อเป็นแนวทางเสนอปัจจัยที่ลดความเสี่ยงในการหกล้ม ซึ่งวัสดุ
ทางเลือกที่สามารถหาได้ในท้องถิ่น เพื่อนำไปปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้เหมาะสม
กับผู้สูงอายุ

อนุมัติ:

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

Thongklung, K. M.Arch. (Interior Architecture), October 2017, Graduate School,
Bangkok University.

A Study of Physical Factors in Residential to Reduce Risk of Falling Down in Older
Residents: Case Study of Hua Takhe Community, Bangkok (193 pp.)

Thesis Advisor: Asst.Prof.Antika Sawadsri, Ph.D.

ABSTRACT

The research aims to study the internal and external physical factors of residential area as well as activities and daily living behavior to find the factors that affect the falling down of older residents in Hua Takhe community, Lat Krabang, Bangkok. The data are collected by using questionnaire of 167 older residents and survey as well as in-depth interview and observations. This research is conducted in quantitative of 167 older residents and qualitative 5 cases approach.

The study shows that, the older are: 103 persons (female) (61.68%) and 64 persons (male) (38.32%), with the age of 60-65 years old of 78 persons. The sample groups of 77 persons tend to fall down while stepping on different level area, and among the elderly, 20 persons (25.79%) tend to fall down outside the house on the footpath. The congenital disease mostly found is high blood pressure, eye sight problem, medicine taking and walking, balancing. The environment of residential area is a two-story wooden house and the activities area for older (140 persons) is on first floor. Daily activities include sitting/resting in the evening and these are done indoor. The results of this study can be benefit for older in the area, in the aspect of guideline for reducing risk factors of falling by using the alternative materials that can be found locally, in order to adjust the residential environment that matches the lifestyle of older.

Approved: _____

Thesis Advisor

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงโดยสมบูรณ์ได้ด้วยดี จากความอนุเคราะห์จากหลายฝ่าย ด้วยความช่วยเหลือจากอาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อันธิกา สวัสดิ์ศรี ซึ่งได้สละเวลาให้คำปรึกษา แนะนำ ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่ทุกขั้นตอน กระทั่งงานวิจัยครั้งนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม รองศาสตราจารย์ ดร.ชัยสิทธิ์ ด้านกิตติกุล และกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฤทธิรงค์ จุฑาพฤตนิกร และ รองศาสตราจารย์ ไตรรัตน์ จารุทัศน์ สำหรับข้อเสนอแนะ คำแนะนำเป็นแนวทางในการวิจัยฉบับนี้เกิดความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอขอบคุณ ดร.นิอร ไชยพรพัฒนา พรรณอร คล้ายปาน นักศึกษาสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ และอีกหลาย ๆ ท่านที่คอยให้การช่วยเหลืออำนวยความสะดวกในการเข้าถึงพื้นที่และข้อมูลเป็นอย่างดีในการทำวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณและมอบคุณประโยชน์ให้แก่ ปู่ ย่า และอา ซึ่งเป็นกำลังใจ สนับสนุน ด้วยความรักและความห่วงใยและมีส่วนเหลือให้วิทยานิพนธ์สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ท้ายที่สุดผู้วิจัยหวังว่างานวิจัยฉบับนี้จะเป็นแนวทางในการนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

กนกอร ทองกลิ้ง

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
1.3 คำถามของการวิจัย	2
1.4 ขอบเขตการวิจัย	2
1.5 กรอบแนวคิดของการวิจัย	3
1.6 ขั้นตอนการทำวิจัย	4
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย	5
1.8 นิยามคำศัพท์การวิจัย	5
บทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรม	6
2.1 แนวความคิดและทฤษฎีผู้สูงอายุ	6
2.2 อุบัติเหตุในผู้สูงอายุ	22
2.3 การหกล้มในผู้สูงอายุ	23
2.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการหกล้มในผู้สูงอายุ	24
2.5 การป้องกันการหกล้มที่เกิดจากปัจจัยทางกายภาพของผู้สูงอายุ	27
2.6 แนวคิดการจัดการที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ	28
2.7 บ้านและชุมชนของผู้สูงอายุ	29
2.8 แนวคิดการจัดสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ	30
2.9 องค์ประกอบภายนอกและภายในที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ	32
2.10 หลักการออกแบบสำหรับผู้สูงอายุ	55
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	56
3.1 วิธีการวิจัย	56
3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	56
3.3 เครื่องมือวิจัย	56

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 (ต่อ) วิธีดำเนินการวิจัย	
3.4 วิธีการเก็บข้อมูล	57
3.5 ขั้นตอนการทำวิจัย	58
3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล	59
3.7 ระยะเวลาในการดำเนินงาน	60
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	61
4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	63
4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการหกล้มของกลุ่มตัวอย่าง	67
4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านสภาพแวดล้อมที่พักอาศัย	69
4.4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปกับการหกล้ม ของผู้สูงอายุ	72
4.5 ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ กับการหกล้ม	75
4.6 ผลการวิเคราะห์การทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ	83
4.7 ผลการศึกษาพฤติกรรมกิจกรรมของผู้สูงอายุ	86
บทที่ 5 สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ	150
5.1 สรุปผลจากการศึกษา	150
5.2 อภิปรายผลการศึกษา	152
5.3 ข้อจำกัดและข้อเสนอแนะ	159
บรรณานุกรม	165
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	170
ภาคผนวก ข ภาพประกอบการบรรยาย	182
ประวัติเจ้าของผลงาน	193
ข้อตกลงว่าด้วยการอนุญาตให้ใช้สิทธิ์ในวิทยานิพนธ์	

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1: แสดงการเปลี่ยนแปลงทางด้านกายภาพและผลกระทบของผู้สูงอายุ ที่เหมือนกันเพศชายและเพศหญิง	15
ตารางที่ 3.1: แสดงวิธีการเก็บข้อมูล	57
ตารางที่ 3.2: ตารางการปฏิบัติงาน	60
ตารางที่ 4.1: จำนวนและร้อยละของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง	63
ตารางที่ 4.2: จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอุบัติเหตุนการหกล้มและการได้รับบาดเจ็บ	66
ตารางที่ 4.3: จำนวนและร้อยละของข้อมูลด้านการหกล้มของกลุ่มตัวอย่าง	67
ตารางที่ 4.4: จำนวนและร้อยละของข้อมูลด้านสภาพแวดล้อมที่พักอาศัย	69
ตารางที่ 4.5: แสดงความสัมพันธ์ระหว่างโรคประจำตัวของผู้สูงอายุกับการหกล้ม	72
ตารางที่ 4.6: แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการมองเห็นของผู้สูงอายุกับการหกล้ม	73
ตารางที่ 4.7: ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาทางการด้านการได้ยินเสียงกับการหกล้ม	73
ตารางที่ 4.8: แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาด้านการทรงตัว, การเดินและการ เคลื่อนไหวร่างกาย	74
ตารางที่ 4.9: ความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนท่าต่าง ๆ การลุกจากที่นั่งส่งผลต่อการหกล้ม	74
ตารางที่ 4.10: ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ยาต่าง ๆ กับการหกล้ม	75
ตารางที่ 4.11: ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะที่พักอาศัยของผู้สูงอายุกับการหกล้ม	75
ตารางที่ 4.12: ความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นของบ้านที่ผู้สูงอายุอาศัยกับการหกล้ม	76
ตารางที่ 4.13: ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะขอบประตูหรือพื้นต่างระดับกับการหกล้ม	76
ตารางที่ 4.14: ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะพื้นภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุกับการหกล้ม	77
ตารางที่ 4.15: ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะบันไดภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ กับการหกล้ม	77
ตารางที่ 4.16: ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สิ่งของไว้ตามขั้นบันไดภายในที่พักอาศัย กับการหกล้ม	78
ตารางที่ 4.17: ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะโถงน้ำภายในที่พักอาศัย กับการหกล้ม	78
ตารางที่ 4.18: ความสัมพันธ์ระหว่างราวจับในโถงน้ำภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ กับการหกล้ม	79
ตารางที่ 4.19: ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะพื้นผิวของโถงน้ำภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ กับการหกล้ม	79

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 4.20: ลักษณะการอาบน้ำภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุกับการหกล้ม	80
ตารางที่ 4.21: ลักษณะพรมเช็ดเท้าภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุกับการหกล้ม	80
ตารางที่ 4.22: ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของรองเท้าที่ใส่ประจำกับการหกล้ม	81
ตารางที่ 4.23: ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะแสงสว่างภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ กับการหกล้ม	81
ตารางที่ 4.24: ลักษณะแสงสว่างภายนอกที่พักอาศัยของผู้สูงอายุกับการหกล้ม	82
ตารางที่ 4.25: ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการทำกิจกรรมนั่งเล่น/ นอนเล่น ของผู้สูงอายุ	83
ตารางที่ 4.26: ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการทำกิจกรรมดูโทรทัศน์ของผู้สูงอายุ	84
ตารางที่ 4.27: ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการทำกิจกรรมทำงานบ้าน/ งานอดิเรกของผู้สูงอายุ	84
ตารางที่ 4.28: ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการทำกิจกรรมเลี้ยงหลานของผู้สูงอายุ ในที่พักอาศัย	85
ตารางที่ 4.29: ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการทำกิจกรรมพบปะ/ พูดคุยกับเพื่อนบ้าน เพื่อนบ้านของผู้สูงอายุ	85
ตารางที่ 4.30: ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการทำกิจกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	86

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1: กรอบแนวคิดของการวิจัย	3
ภาพที่ 1.2: ขั้นตอนการวิจัย	4
ภาพที่ 2.1: แสดงสัดส่วนร่างกายผู้สูงอายุชาย	8
ภาพที่ 2.2: แสดงสัดส่วนผู้สูงอายุชาย ขณะยืน	9
ภาพที่ 2.3: แสดงสัดส่วนผู้สูงอายุชายด้านหน้า ขณะนั่ง	10
ภาพที่ 2.4: แสดงสัดส่วนผู้สูงอายุชายด้านข้าง ขณะนั่ง	10
ภาพที่ 2.5: แสดงสัดส่วนร่างกายผู้สูงอายุหญิง	11
ภาพที่ 2.6: แสดงสัดส่วนผู้สูงอายุหญิง ขณะยืน	12
ภาพที่ 2.7: แสดงสัดส่วนผู้สูงอายุหญิงด้านหน้า ขณะนั่ง	13
ภาพที่ 2.8: แสดงสัดส่วนผู้สูงอายุหญิงด้านข้าง ขณะนั่ง	13
ภาพที่ 2.9: การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ	18
ภาพที่ 2.10: การเปลี่ยนแปลงด้านจิตวิทยา	21
ภาพที่ 2.11: การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม วัฒนธรรมและเศรษฐกิจ	22
ภาพที่ 2.12: รูปแบบการลุกขึ้นเองจากการหกล้ม	26
ภาพที่ 2.13: สถานที่หกล้มของผู้สูงอายุไทยจำแนกตามเพศ และอายุ การสำรวจสุขภาพ ประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 ปี 2552	27
ภาพที่ 2.14: ระยะของบันไดที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ	32
ภาพที่ 2.15: ระยะของลูกตั้งและลูกนอนของบันไดที่เหมาะสมสำหรับทุกวัยโดยเฉพาะ ผู้สูงอายุและผู้มีปัญหาทางการเคลื่อนไหว	33
ภาพที่ 2.16: รูปตัดของขั้นบันไดภายนอกอาคาร	33
ภาพที่ 2.17: ลักษณะทางลาด	34
ภาพที่ 2.18: ลักษณะทางลาดแบบตรง	35
ภาพที่ 2.19: ลักษณะทางลาด 90 องศา	35
ภาพที่ 2.20: ลักษณะทางลาดหมุนกลับ 180 องศา	36
ภาพที่ 2.21: ระยะราวจับทางลาด	37
ภาพที่ 2.22: ขนาดของราวจับ	37
ภาพที่ 2.23: ระยะความกว้างทางเดินในสวนสำหรับคนเดียว	38
ภาพที่ 2.24: ระยะความกว้างทางเดิน	38
ภาพที่ 2.25: ระยะพื้นที่สำหรับเก้าอี้ล้อ	39

สารบัญภาพ (ต่อ)

	หน้า
ภาพที่ 2.26: ระยะความยาวของผู้ใช้เก้าอี้มีล้อที่มีผู้ดูแลความยาวอย่างน้อย 1750	39
ภาพที่ 2.27: ระยะช่องว่างสำหรับเท้าและเข่าของผู้ใช้เก้าอี้มีล้อ	40
ภาพที่ 2.28: ระยะพื้นที่หมุนตัวกลับของเก้าอี้แบบวงกลม	40
ภาพที่ 2.29: ระยะพื้นที่หมุนตัวกลับของเก้าอี้มีล้อแบบตัวที (T)	41
ภาพที่ 2.30: แสดงรายละเอียดของประตู	42
ภาพที่ 2.31: ระดับรั้วที่สายตามองผ่านได้ขณะยืนและนั่ง	43
ภาพที่ 2.32: ความกว้างระเบียงที่สามารถนอนได้	44
ภาพที่ 2.33: การนอนหลับพักผ่อนเพื่อการนอนหลังก่อนกลางวัน	45
ภาพที่ 2.34: ระยะและระดับความสูงของสายตาขณะนั่งในห้องนั่งเล่น	46
ภาพที่ 2.35: ระยะห่างของการนั่งถึงโต๊ะอาหาร และความกว้างระเบียง	47
ภาพที่ 2.36: ความสูงความลึก ความกว้างและระยะใช้งานของเคาน์เตอร์	48
ภาพที่ 2.37: ระดับความสูงของการเอื้อมมือและระยะเอื้อมหยิบของขณะนั่ง	49
ภาพที่ 2.38: แสดงการติดตั้งอุปกรณ์ช่วยจับ	50
ภาพที่ 2.39: ระยะอุปกรณ์ในห้องส้วม	52
ภาพที่ 2.40: ระดับการจัดวางอุปกรณ์ที่ใช้กับพื้นที่อาบน้ำ	52
ภาพที่ 2.41: ระยะอ่างล้างมือ	53
ภาพที่ 2.42: ระดับความสูงของการเอื้อมมือ (สำหรับปลั๊กไฟ)	54
ภาพที่ 2.43: รูปแบบของที่อยู่อาศัยที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ	55
ภาพที่ 4.1: แผนที่ตั้งชุมชนหัวตะเข้	62
ภาพที่ 4.2: ตำแหน่งที่ตั้งชุมชนหัวตะเข้	62
ภาพที่ 4.3: แสดงสัดส่วนผู้สูงอายุ และโรคประจำตัว	66
ภาพที่ 4.4: ลักษณะพฤติกรรมการเล่น ดูโทรทัศน์ของผู้สูงอายุ	86
ภาพที่ 4.5: ลักษณะพฤติกรรมการเล่นพื้น ลักษณะทำนองต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ	88
ภาพที่ 4.6: ลักษณะพฤติกรรมการเล่นเก้าอี้ ลักษณะเก้าอี้แบบต่าง ๆ	87
ภาพที่ 4.7: ลักษณะพฤติกรรมการเล่นรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ	88
ภาพที่ 4.8: ลักษณะพฤติกรรมการเล่นของผู้สูงอายุ	88
ภาพที่ 4.9: ลักษณะพฤติกรรมการทำงานบ้าน บริเวณสวนเก็บล้าง	89
ภาพที่ 4.10: ลักษณะพฤติกรรมการทำงานประกอบอาหาร	89

สารบัญภาพ (ต่อ)

	หน้า
ภาพที่ 4.11: ลักษณะพฤติกรรมการทำกิจกรรมการชักล้าง	90
ภาพที่ 4.12: ลักษณะพฤติกรรมการทำกิจกรรมเลี้ยงหลาน	91
ภาพที่ 4.13: ลักษณะพฤติกรรมการทำกิจกรรมทำงานบ้าน	91
ภาพที่ 4.14: ลักษณะพฤติกรรมการเดินทางของผู้สูงอายุ	92
ภาพที่ 4.15: ผังบริเวณ (กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)	94
ภาพที่ 4.16: แปลนบ้าน (กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)	95
ภาพที่ 4.17: แสดงความสัมพันธ์การใช้พื้นที่ในการทำกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ (กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)	96
ภาพที่ 4.18: ลักษณะสภาพแวดล้อมด้านหน้าของบ้าน (กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)	97
ภาพที่ 4.19: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก บริเวณทางเดินด้านหน้าและบริเวณ ด้านข้างของบ้าน (กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)	98
ภาพที่ 4.20: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก บริเวณทางเดินด้านหน้าและ ด้านข้างของบ้าน ช่วงเวลากลางคืน (กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)	99
ภาพที่ 4.21: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้าน บริเวณทางเข้าบ้าน (กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)	99
ภาพที่ 4.22: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้าน บริเวณที่นอน (กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)	100
ภาพที่ 4.23: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้าน บริเวณที่นอนเล่น/ ดูโทรทัศน์/ รับประทานอาหาร (กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)	101
ภาพที่ 4.24: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้าน บริเวณชักล้าง/เก็บของ (กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)	101
ภาพที่ 4.25: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้าน บริเวณห้องครัว (กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)	102
ภาพที่ 4.26: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้าน บริเวณห้องน้ำ (กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)	103
ภาพที่ 4.27: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้าน บริเวณห้องอาบน้ำ (กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)	103
ภาพที่ 4.28: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้าน บริเวณหลังบ้าน (กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)	104

สารบัญภาพ (ต่อ)

	หน้า
ภาพที่ 4.29: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้าน บริเวณทางขึ้นบันได (กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)	104
ภาพที่ 4.30: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้าน บริเวณห้องพระ (กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)	105
ภาพที่ 4.31: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้าน บริเวณห้องนอนชั้น 2 (กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)	106
ภาพที่ 4.32: ผังบริเวณ (กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	108
ภาพที่ 4.33: แปลนบ้าน (กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	109
ภาพที่ 4.34: แสดงความสัมพันธ์การใช้พื้นที่ ในการทำกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ (กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	110
ภาพที่ 4.35: ลักษณะสภาพแวดล้อมด้านหน้าของบ้าน (กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	110
ภาพที่ 4.36: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก ทางเดินเข้าบ้าน ช่วงเวลากลางคืน (กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	111
ภาพที่ 4.37: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก ทางเดินเข้าบ้าน (กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	111
ภาพที่ 4.38: ลักษณะสภาพแวดล้อมบริเวณทางเข้า (กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	112
ภาพที่ 4.39: ลักษณะสภาพแวดล้อมบริเวณทางเข้า/ เกือบของ (กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	112
ภาพที่ 4.40: ลักษณะสภาพแวดล้อมบริเวณทางเข้าห้องน้ำ (กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	113
ภาพที่ 4.41: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในห้องน้ำ (กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	113
ภาพที่ 4.42: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้านบริเวณพื้นที่นั่งเล่น/ ดูโทรทัศน์ (กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	114
ภาพที่ 4.43: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้านบริเวณพื้นที่ทำงานบ้าน (กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	114
ภาพที่ 4.44: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้านบริเวณพื้นที่ระเบียงชานบ้าน (กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	114

สารบัญภาพ (ต่อ)

	หน้า
ภาพที่ 4.45: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้านบริเวณพื้นที่ครัว (กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	115
ภาพที่ 4.46: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้านบริเวณห้องนอน 1 (กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	115
ภาพที่ 4.47: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้านบริเวณห้องนอน 2 (กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	116
ภาพที่ 4.48: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอกบ้าน บริเวณที่นั่งเล่น (กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	116
ภาพที่ 4.49: ผังบริเวณ บ้าน 2 ชั้น (กรณีศึกษาที่ 3 ชั้นล่างปูนชั้นบนเป็นไม้)	118
ภาพที่ 4.50: แปลนบ้าน 2 ชั้น (กรณีศึกษาที่ 3 ชั้นล่างปูนชั้นบนเป็นไม้)	119
ภาพที่ 4.51: แสดงความสัมพันธ์การใช้พื้นที่ ในการทำกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ (กรณีศึกษาที่ 3 ชั้นล่างปูนชั้นบนเป็นไม้)	120
ภาพที่ 4.52: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก ด้านหน้าของบ้าน บ้าน 2 ชั้น (กรณีศึกษาที่ 3 ชั้นล่างปูนชั้นบนเป็นไม้)	121
ภาพที่ 4.53: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก บริเวณทางเดิน ช่วงเวลากลางคืน (กรณีศึกษาที่ 3 ชั้นล่างปูนชั้นบนเป็นไม้)	121
ภาพที่ 4.54: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอกทางเข้าบ้าน บ้าน 2 ชั้น (กรณีศึกษาที่ 3 ชั้นล่างปูนชั้นบนเป็นไม้)	122
ภาพที่ 4.55: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบริเวณห้องนอน บ้าน 2 ชั้น (กรณีศึกษาที่ 3 ชั้นล่างปูนชั้นบนเป็นไม้)	122
ภาพที่ 4.56: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบริเวณห้องทำงาน-นั่งเล่น ดูทีวี บ้าน 2 ชั้น (กรณีศึกษาที่ 3 ชั้นล่างปูนชั้นบนเป็นไม้)	123
ภาพที่ 4.57: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบริเวณห้องครัว บ้าน 2 ชั้น (กรณีศึกษาที่ 3 ชั้นล่างปูนชั้นบนเป็นไม้)	123
ภาพที่ 4.58: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบริเวณทางเข้าห้องน้ำ บ้าน 2 ชั้น (กรณีศึกษาที่ 3 ชั้นล่างปูนชั้นบนเป็นไม้)	124
ภาพที่ 4.59: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบริเวณห้องน้ำ บ้าน 2 ชั้น (กรณีศึกษาที่ 3 ชั้นล่างปูนชั้นบนเป็นไม้)	124

สารบัญภาพ (ต่อ)

	หน้า
ภาพที่ 4.60: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบริเวณทางขึ้นบันได บ้าน 2 ชั้น (กรณีศึกษาที่ 3 ชั้นล่างปูนชั้นบนเป็นไม้)	125
ภาพที่ 4.61: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในชั้น 2 บริเวณไหว้พระ บ้าน 2 ชั้น (กรณีศึกษาที่ 3 ชั้นล่างปูนชั้นบนเป็นไม้)	125
ภาพที่ 4.62: ผังบริเวณ (กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	127
ภาพที่ 4.63: แปลนบ้าน (กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	128
ภาพที่ 4.64: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก บริเวณทางเข้าบ้าน (กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	129
ภาพที่ 4.65: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอกบริเวณหน้าบ้าน (กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	129
ภาพที่ 4.66: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก บริเวณทางเดิน ช่วงเวลากลางคืน (กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	130
ภาพที่ 4.67: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอกด้านหน้าบ้าน บริเวณพื้นที่ทำงาน (กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	130
ภาพที่ 4.68: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก บริเวณนั่งเล่น/ นอนเล่น (กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	131
ภาพที่ 4.69: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก บริเวณทางขึ้นบันได (กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	131
ภาพที่ 4.70: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน บริเวณชานบ้าน (กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	132
ภาพที่ 4.71: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน บริเวณห้องนอน (กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	132
ภาพที่ 4.72: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน บริเวณห้องครัว (กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	133
ภาพที่ 4.73: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน บริเวณซักล้าง (กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	133
ภาพที่ 4.74: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน บริเวณทางเข้าบ้าน (กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	134

สารบัญภาพ (ต่อ)

	หน้า
ภาพที่ 4.75: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน บริเวณนั่งเล่น (กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	134
ภาพที่ 4.76: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน บริเวณพื้นที่เก็บของ (กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	135
ภาพที่ 4.77: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน บริเวณทางเดินไปทางห้องน้ำ (กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	135
ภาพที่ 4.78: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน บริเวณห้องน้ำ 1 (กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	136
ภาพที่ 4.79: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน บริเวณห้องน้ำ 2 (กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)	136
ภาพที่ 4.80: ผังบริเวณ (กรณีศึกษาที่ 5 บ้านไม้ 2 ชั้น)	138
ภาพที่ 4.81: แปลนบ้าน (กรณีศึกษาที่ 5 บ้านไม้ 2 ชั้น)	139
ภาพที่ 4.82: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก (กรณีศึกษาที่ 5 บ้านไม้ 2 ชั้น)	140
ภาพที่ 4.83: ลักษณะสภาพแวดล้อมนอกด้านหน้าบ้าน (กรณีศึกษาที่ 5 บ้านไม้ 2 ชั้น)	141
ภาพที่ 4.84: ลักษณะสภาพแวดล้อมนอก ทางเข้าด้านหน้าบ้าน (กรณีศึกษาที่ 5 บ้านไม้ 2 ชั้น)	141
ภาพที่ 4.85: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก บริเวณห้องน้ำ (กรณีศึกษาที่ 5 บ้านไม้ 2 ชั้น)	142
ภาพที่ 4.86: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก บริเวณซักล้าง (กรณีศึกษาที่ 5 บ้านไม้ 2 ชั้น)	142
ภาพที่ 4.87: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน บริเวณทางเข้าบ้าน (กรณีศึกษาที่ 5 บ้านไม้ 2 ชั้น)	142
ภาพที่ 4.88: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน บริเวณทางขึ้นบันได (กรณีศึกษาที่ 5 บ้านไม้ 2 ชั้น)	143
ภาพที่ 4.89: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน บริเวณทางห้องครัว (กรณีศึกษาที่ 5 บ้านไม้ 2 ชั้น)	143
ภาพที่ 4.90: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน บริเวณพื้นที่นั่งเล่น (กรณีศึกษาที่ 5 บ้านไม้ 2 ชั้น)	143
ภาพที่ 4.91: ลักษณะสภาพแวดล้อมนอก บริเวณพื้นที่นั่งเล่น (หลังบ้าน) (กรณีศึกษาที่ 5 บ้านไม้ 2 ชั้น)	144

สารบัญภาพ (ต่อ)

	หน้า
ภาพที่ 4.92: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอกที่พักอาศัยช่วงเวลากลางวัน บริเวณบ้านที่ต้องเดินข้ามสะพาน	145
ภาพที่ 4.93: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอกที่พักอาศัยภายในชุมชน ช่วงเวลากลางคืน บริเวณสะพานข้าม	145
ภาพที่ 4.94: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอกที่พักอาศัยภายในที่พักอาศัย ช่วงเวลากลางวัน บริเวณทางเดินเข้าบ้าน	146
ภาพที่ 4.95: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอกที่พักอาศัยภายในที่พักอาศัย ช่วงเวลากลางคืน บริเวณทางเดินเข้าบ้าน	146
ภาพที่ 4.96: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอกที่พักอาศัยช่วงเวลากลางวัน บริเวณทางเดิน	147
ภาพที่ 4.97: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอกที่พักอาศัยช่วงเวลากลางคืน บริเวณทางเดิน	148
ภาพที่ 4.98: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอกที่พักอาศัยช่วงเวลากลางวัน บริเวณท่าริมน้ำ	149
ภาพที่ 4.99: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอกที่พักอาศัยช่วงเวลากลางวัน บริเวณตลาด	149
ภาพที่ 5.1: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอกที่พักอาศัย ช่วงเวลาเย็นที่ผู้สูงอายุจะออกมา จะออกมานั่งบริเวณนอกบ้านหรือตามร้านค้า	154
ภาพที่ 5.2: ปัจจัยแสดงความสัมพันธ์ภายในบ้านของผู้สูงอายุ	155
ภาพที่ 5.3: ปัจจัยแสดงความสัมพันธ์ทางกายภาพภายนอกที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ	158
ภาพที่ 5.4: รวบรวมที่ทำจากวัสดุในท้องถิ่น	160
ภาพที่ 5.5: รวบรวมตามทางเดินที่ทำจากวัสดุในท้องถิ่น	160
ภาพที่ 5.6: ไม้เท้าที่สามารถทำได้เอง	161
ภาพที่ 5.7: ลักษณะไม้เท้าแบบต่าง ๆ	161
ภาพที่ 5.8: ส้วมสไลเดอร์	162
ภาพที่ 5.9: รูปแบบเก้าอี้นั่งอาบน้ำ	162
ภาพที่ 5.10: สวิตช์ไฟติดเทปเพื่อให้ผู้สูงอายุมองเห็นชัดเจน	163
ภาพที่ 5.11: ดูกับข้าวติดเทปเพื่อให้ผู้สูงอายุมองเห็นชัดเจน	163
ภาพที่ 5.12: การปรับเปลี่ยนวัสดุเพื่อช่วยอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ ในบริเวณส่วนซักล้าง	164
ภาพที่ 5.13: การปรับเปลี่ยนวัสดุเพื่อช่วยอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ ภายในที่อยู่อาศัย	164

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย

สังคมไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ จากวิถีชีวิตความเป็นอยู่ ที่เรียบง่าย แบบเกษตรกรรมมาเป็นภาคอุตสาหกรรม เปลี่ยนจากโครงสร้างครอบครัวใหญ่มาเป็น ครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อชุมชน ผู้สูงอายุจึงมีแนวโน้มที่จะอยู่ตามลำพังหรือถูกทอดทิ้งมากขึ้นและปัจจัยด้านที่อยู่อาศัยก็เป็นส่วนสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับที่สภาพที่อยู่อาศัยเดิมก็เป็นเรื่องจำเป็นเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้โดยสะดวกและพึ่งพาตนเองได้และปลอดภัย

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุสำรวจว่า ปี 2547-2550 อัตราผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้น เฉลี่ยเกือบ 200,000 คนต่อปี โดยปี 2548 ผู้สูงอายุจะเพิ่มอีก 194,549 คน ปี 2549 เพิ่มอีก 152,839 คน และปี 2550 เพิ่มอีก 194,338 คน รวมเป็น 7,040,657 คน โดยเฉลี่ยผู้สูงอายุจะมีอายุยืนประมาณ 70 ปี (วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ม.ป.ป. อ้างใน กรรณิการ์ ปัจฉิมพิงค์, 2552, หน้า 1)

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักจะต้องการพักอาศัยอยู่ในบ้านของตนเองตราบนานเท่านาน แต่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุสภาพของบ้านก็มักจะไม่เหมาะสมกับการพักอาศัย ทั้งสภาพที่เก่าทรุดโทรม การระบายอากาศไม่ดี ขาดความปลอดภัยจึงต้องมีการปรับปรุงสภาพของบ้านให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2544)

อุบัติการณ์การหกล้มเพิ่มขึ้นตามอายุ ทั้งนี้พบว่า ประมาณ 1 ใน 3 ของผู้ที่มีอายุเกิน 65 ปี จะหกล้มทุกปีโดยครึ่งหนึ่งของผู้ที่ล้มจะล้มซ้ำอีก และ 1 ใน 10 ที่ล้มจะเกิดการบาดเจ็บที่รุนแรง เช่น กระดูกหัก ตามแขนขาและบาดเจ็บในสมอง การป้องกันจึงเป็นนโยบายที่ดีกว่าการรักษาเมื่อเกิดกระดูกหัก (พงษ์ศักดิ์ วัฒนา และคณะ, 2548, หน้า 34)

จากปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมด้านที่อยู่อาศัย ผู้วิจัยจึงเลือกที่จะศึกษาชุมชนหัวตะเข้ เขตลาดกระบัง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นชุมชนที่ตั้งอยู่ชานเมือง ลักษณะสภาพแวดล้อมยังเป็นชุมชนเก่าแก่ มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่เป็นจำนวน 167 คน เพศชาย 64 คน เพศหญิง 103 คนซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ รูปแบบที่อยู่อาศัยยังคงรูปแบบเดิมซึ่งมีลักษณะเป็นบ้านไม้เก่า 2 ชั้นตั้งอยู่ริมน้ำ จากปัญหาพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันและลักษณะสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ไม่เอื้ออำนวยความสะดวกในชุมชนหัวตะเข้ ส่งผลต่อการดำรงชีวิตในหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านการเดินทาง การเข้าถึงชุมชน แสงสว่าง การจัดวางพื้นที่ภายในไม่สอดคล้องกับพฤติกรรมในการใช้ชีวิตประจำวันส่งผลให้เกิดปัญหาด้านการหกล้มได้ง่ายในผู้สูงอายุ จึงเป็นแนวทางในการศึกษาการจัด

สภาพแวดล้อมในชุมชนห้วยตะเฒ่าเพื่อหาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการหกล้มในผู้สูงอายุ และเป็นแนวทางการป้องกันการหกล้มในการใช้ชีวิตประจำวันทั้งภายในและภายนอกที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ มีสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุ และในการใช้พื้นที่ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตนเองได้ไม่เป็นการพึ่งพาผู้อื่น เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดี โดยมีครอบครัวและชุมชนเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1.2.1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ
- 1.2.2 เพื่อศึกษาสภาพแวดล้อมทางภายในและภายนอกที่อยู่อาศัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของผู้สูงอายุ
- 1.2.3 เพื่อศึกษาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการหกล้มของผู้สูงอายุ
- 1.2.4 เสนอปัจจัยลดความเสี่ยงต่อการหกล้มภายในสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

1.3 คำถามของการวิจัย

- 1.3.1 พฤติกรรมการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันเป็นอย่างไร
- 1.3.2 สภาพแวดล้อมภายในและภายนอกที่อยู่อาศัยส่งผลต่อพฤติกรรมของผู้สูงอายุอย่างไร
- 1.3.3 ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ผู้สูงอายุหกล้ม มีอะไรบ้างและเป็นอย่างไร
- 1.3.4 แนวทางป้องกันลดความเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุภายในที่อยู่อาศัยเป็นอย่างไร

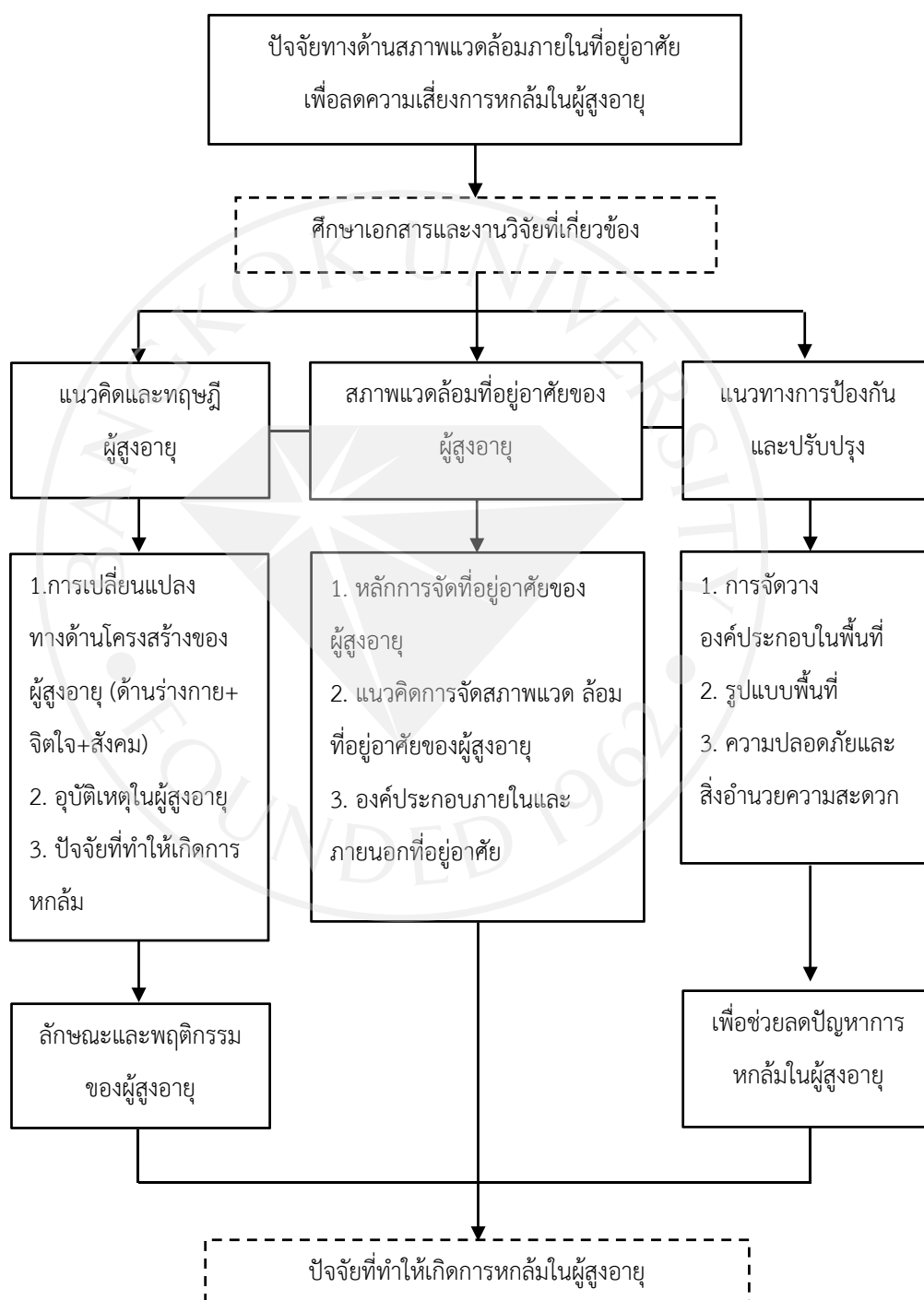
1.4 ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาถึงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการหกล้ม รวมทั้งลักษณะสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ โดยกำหนดขอบเขตการศึกษามีดังนี้

- 1.4.1 ผู้สูงอายุเพศหญิงและชาย มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในชุมชนห้วยตะเฒ่า เขตลาดกระบัง จังหวัดกรุงเทพมหานคร
- 1.4.2 ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมและการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ และการใช้พื้นที่ใช้สอยในสภาพแวดล้อมเดิม
- 1.4.3 ศึกษาลักษณะสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกที่อยู่อาศัยเพื่อหาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการหกล้มของผู้สูงอายุ

1.5 กรอบแนวคิดของการวิจัย

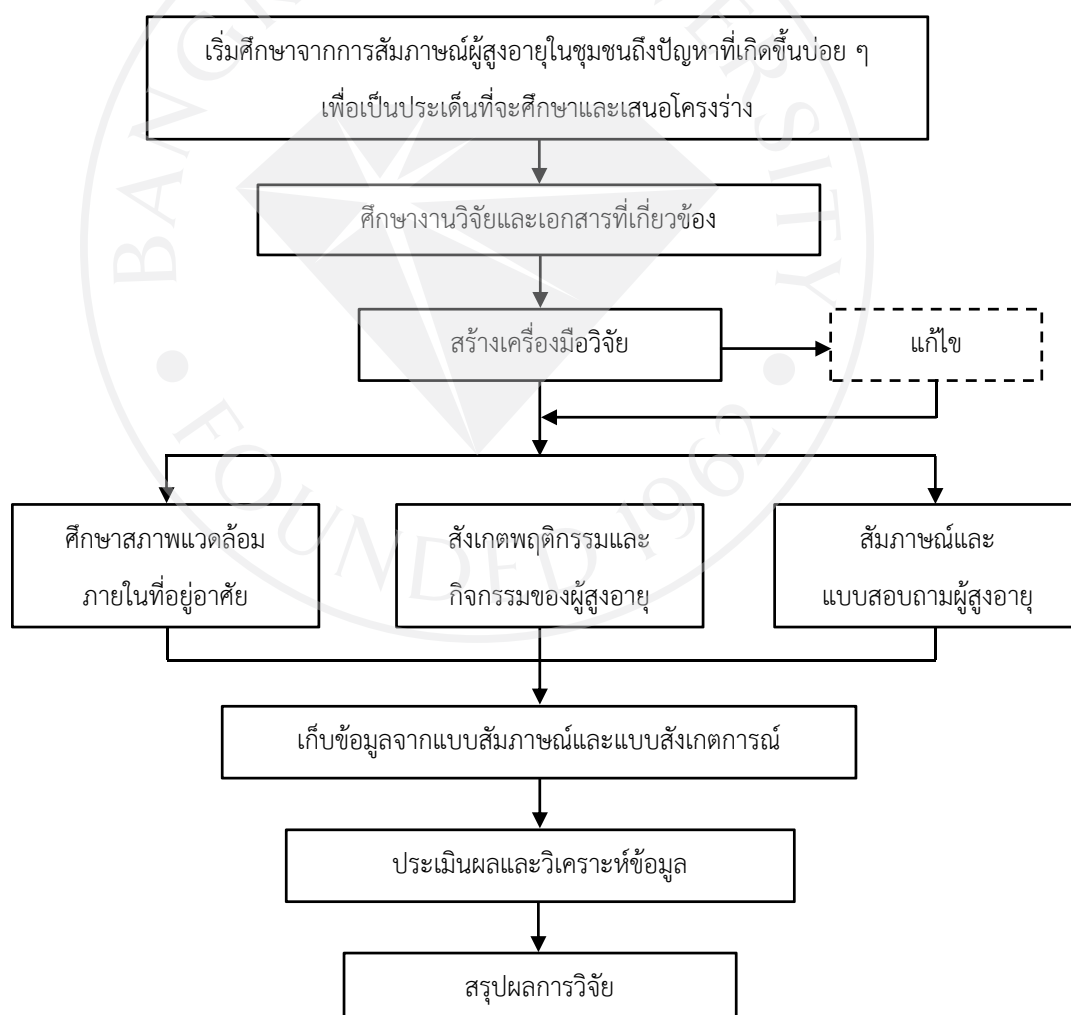
ภาพที่ 1.1: กรอบแนวคิดของการวิจัย



1.6 ขั้นตอนการทำวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ โดยเริ่มจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องของผู้สูงอายุ และการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในชุมชนหัวตะเข้เพื่อหาปัจจัยและประเด็นในการศึกษา นำข้อมูลที่ได้มาทำเครื่องมือในการวิจัย ซึ่งเป็นแบบสัมภาษณ์และสอบถาม และสังเกตสำหรับข้อมูลผู้สูงอายุ และสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกที่พักอาศัย และนำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางด้านสถิติ จากนั้นสรุปผลการวิจัยเพื่อเสนอเป็นแนวทางแก้ไข

ภาพที่ 1.2: ขั้นตอนการวิจัย



1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

- 1.7.1 เป็นข้อมูลในการศึกษาสภาพแวดล้อมทางภายในและภายนอกที่อยู่อาศัยเพื่อไปปรับใช้ให้สอดคล้องกับพฤติกรรมของผู้สูงอายุ
- 1.7.2 สามารถนำข้อมูลปัจจัยที่ทำให้เกิดการหกล้มของผู้สูงอายุไปเป็นแนวทางป้องกันได้
- 1.7.3 เป็นข้อมูลเบื้องต้นเพื่อเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงให้สอดคล้องและเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

1.8 นิยามคำศัพท์การวิจัย

- 1.8.1 ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป (พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546) ทั้งเพศหญิงและชายที่อาศัยอยู่ในชุมชนหัวตะเข้ เขตลาดกระบัง
- 1.8.2 สภาพแวดล้อมทางกายภาพภายใน หมายถึง สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ รวมทั้งเฟอร์นิเจอร์ต่าง ๆ ที่อยู่รอบ ๆ ตัวของผู้สูงอายุ
- 1.8.3 ที่อยู่อาศัย หมายถึง อาคารบ้านเรือน รวมถึงตึก โรง และแฟ้มที่มนุษย์จัดสร้างขึ้นเพื่อใช้เป็นที่พักอาศัยทั้งกลางวันและกลางคืน ภายในที่อยู่อาศัยประกอบด้วยสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องการมีทั้งสิ่งอำนวยความสะดวกสบาย อุปกรณ์และสิ่งใช้สอยที่จำเป็นตามความต้องการทางด้านร่างกายจิตใจ
- 1.8.4 การหกล้มในผู้สูงอายุ หมายถึง การเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกายจากการยืน ถลา หรือตกลงไปสู่พื้นหรือพื้นผิวอื่นที่ต่ำกว่าร่างกาย เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจและไม่สามารถควบคุมได้ อาจส่งผลให้ร่างกายได้รับบาดเจ็บหรือไม่ได้รับบาดเจ็บก็ได้ (บุปผา จันทรรจิส, 2546, หน้า 28)

บทที่ 2

การทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาปัจจัยสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อการหกล้มในผู้สูงอายุเพื่อลดความเสี่ยงในที่พักอาศัย ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวม ค้นคว้า แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย มีดังนี้

- 2.1 แนวความคิดและทฤษฎีผู้สูงอายุ
- 2.2 อุบัติเหตุในผู้สูงอายุ
- 2.3 การหกล้มในผู้สูงอายุ
- 2.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการหกล้มในผู้สูงอายุ
- 2.5 การป้องกันการหกล้มที่เกิดจากปัจจัยทางกายภาพของผู้สูงอายุ
- 2.6 แนวคิดการจัดการที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ
- 2.7 บ้านและชุมชนของผู้สูงอายุ
- 2.8 แนวคิดการจัดสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ
- 2.9 องค์ประกอบภายนอกและภายในที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ
- 2.10 หลักการออกแบบสำหรับผู้สูงอายุ

2.1 แนวความคิดและทฤษฎีผู้สูงอายุ

2.1.1 ความหมายผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยนับตามปีปฏิทิน และถือเป็นข้อตกลงในวงการระหว่างประเทศ ที่ประชุมสมัชชาว่าด้วยผู้สูงอายุโลกขององค์การสหประชาชาติ เมื่อ พ.ศ. 2525 (ศศิธร กรุณา, ม.ป.ป. อ้างใน กรรณิการ์ ปัจฉิมพิงค์, 2552, หน้า 7)

พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายคำว่า “ชรา” ว่าแก่ด้วยอายุ, ชำรุดทรุดโทรม แต่คำนี้ไม่เป็นที่นิยมนักมากนักโดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ และนักวิชาการ ที่พิจารณาแล้วเห็นว่าคำนี้ก่อให้เกิดความหดหู่และความถดถอย สิ้นหวัง ดังนั้นที่ประชุมคณะผู้อาวุโส โดยมี พล.ต.ต.หลวงอรรถสิทธิสุนทร เป็นประธาน จึงได้กำหนดคำให้เรียกว่า ผู้สูงอายุ ขึ้นแทนตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2512 เป็นต้นมา ซึ่งคำนี้ได้ให้ความหมายที่ยกย่องให้เกียรติแก่ผู้ที่ชราภาพว่าเป็นผู้ที่สูงทั้ง วยุฒิ คุณวุฒิ และประสบการณ์ (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2544, หน้า 8-9)

คำว่า “ผู้สูงอายุ” มีการให้ความหมายที่หลากหลาย โดยพิจารณาจาก 1) เกณฑ์อายุตามปีปฏิทินส่วนใหญ่คิดว่า คือบุคคลที่มีอายุ 60 ปีตามเกณฑ์ของทางราชการ 2) ดูจากลักษณะภายนอก เช่น หน้าตาที่ดูมีอายุ หรือแก่ ผิวหนังที่เหี่ยวย่น ผมหงอกสีขาว 3) การมีสุขภาพและความจำไม่ดีเป็นวัยที่ต้องพึ่งพิงผู้อื่น 4) ความสามารถในการทำงานลดลง หรือไม่สามารถทำงานได้แล้ว 5) พฤติกรรม

และอารมณ์ เช่น จุกจิกขี้บ่น ย้ำคิดย้ำทำ และ 6) การเปลี่ยนแปลงสถานภาพ เป็น ปู่ ยา ตา ยาย ทวด (รศรินทร์ เกรย์, อุมารณ ภัทรวานิชย์, เฉลิมพล แจ่มจันทร์ และเรวดี สุวรรณพเก้า, 2556, หน้า 202-203)

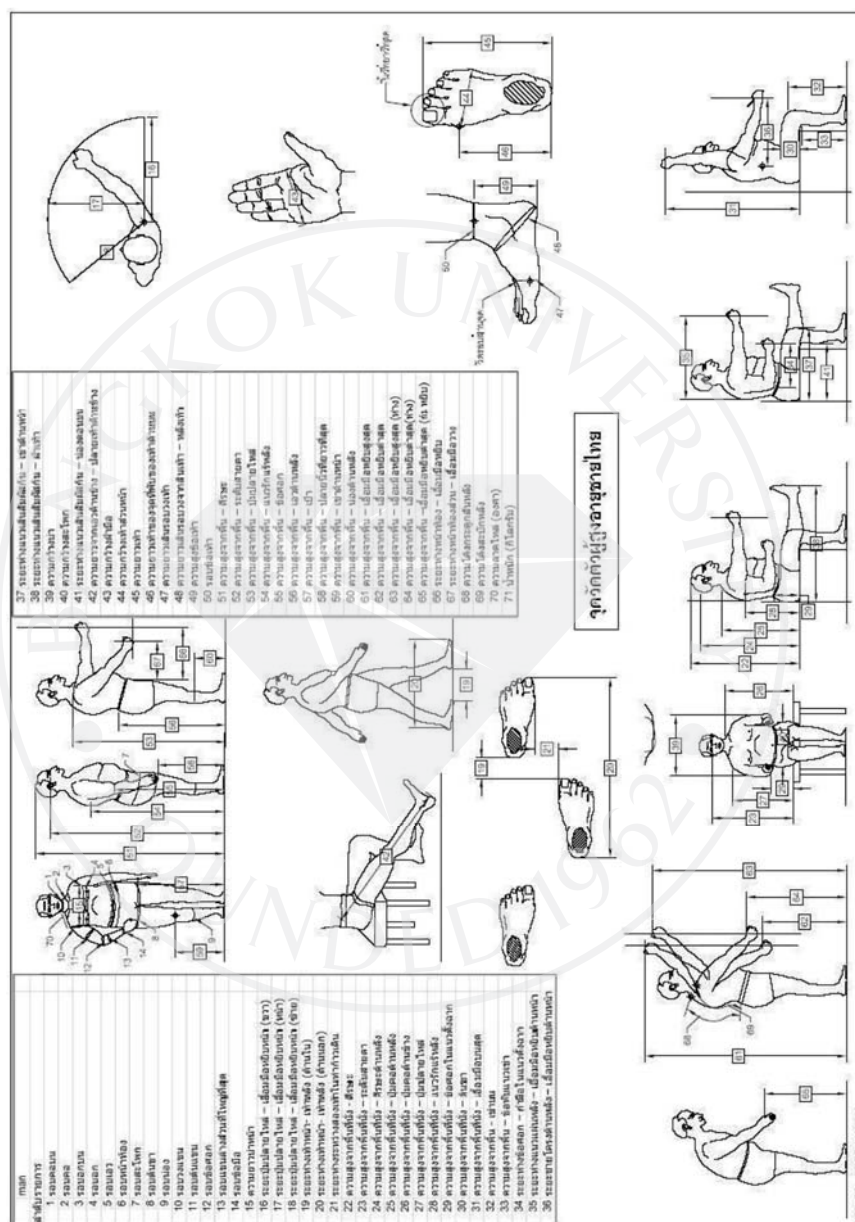
ผู้สูงอายุหมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง เป็นทรัพยากรที่มีค่าของชาติ เพราะเป็นผู้ที่สามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์แก่ลูกหลานและเยาวชนรุ่นหลัง อีกทั้งยังเป็น ผู้นำและเป็นผู้ทำประโยชน์แก่สังคม (คณะกรรมการการวิจัยวามัญสวัสดิการผู้สูงอายุอ่างโน (ยาจินต์ สิ้นสุภา, 2544, หน้า 15)

ผู้สูงอายุหมายถึงบุคคลที่สังคมได้กำหนดเกณฑ์อายุเมื่อมีชีวิตอยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิตซึ่งเป็นวัยเสื่อมทางร่างกายจิตใจและสังคมแต่ละคนจะปรากฏอาการเสื่อมแตกต่างกันนอกจากอาการเสื่อมดังกล่าวแล้วยังใช้เกณฑ์อายุ 60 ปีเป็นเกณฑ์สากลเพื่อให้ทราบว่าบุคคลใดสมควรเป็นผู้สูงอายุนำมาพิจารณาประกอบกันด้วย (สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, ม.ป.ป. อ่างโน วันชัย ชูประดิษฐ์, 2555, หน้า 6)

บรรลุ ศรีพานิช (2555) ให้ความหมายของคำที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ดังนี้ 1) ผู้สูงอายุ หมายถึง การเอาอายุเป็นหลักในการเรียก ในที่นี้คือ 60 ปีขึ้นไป 2) คนชรา หมายถึง การเอาลักษณะทางกายภาพเป็นหลักในการเรียก และ 3) ผู้อาวุโส หมายถึง การเอาสถานภาพทางราชการ แก่กว่า แก่กว่า เป็นหลักในการเรียก

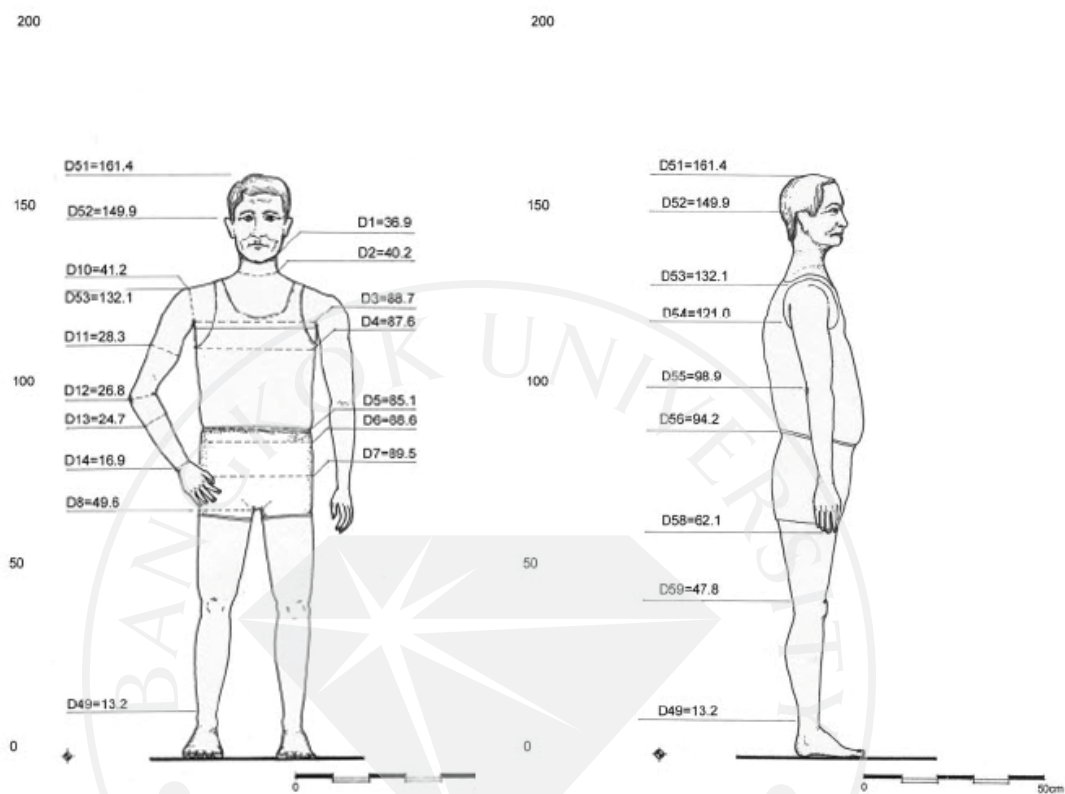
สัดส่วนร่างกายผู้สูงอายุ

ภาพที่ 2.1: แสดงสัดส่วนร่างกายผู้สูงอายุชาย



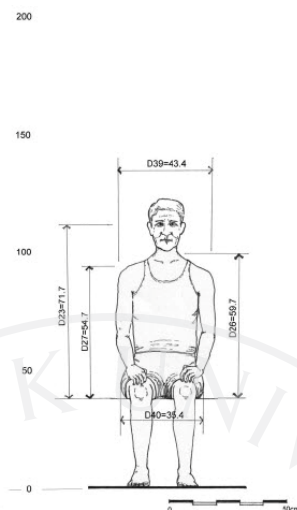
ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, จิราพร เกศพิชญวัฒนา, ศรีนยา หล่อมณีนพรัตน์ และกิตติอร ชาลปติ.
(2548). *โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ*.
กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนงานวิจัย.

ภาพที่ 2.2: แสดงสัดส่วนผู้สูงอายุชาย ขณะยืน



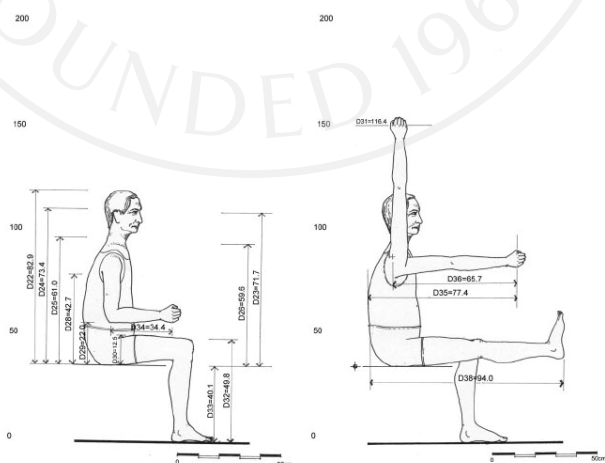
ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, จิราพร เกศพิชญวัฒนา, ศรินยา หล่อมณีนพรัตน์ และกิตติอร ชาลปติ.
(2548). *โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ*.
กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนงานวิจัย.

ภาพที่ 2.3: แสดงสัดส่วนผู้สูงอายุชายด้านหน้า ขณะนั่ง



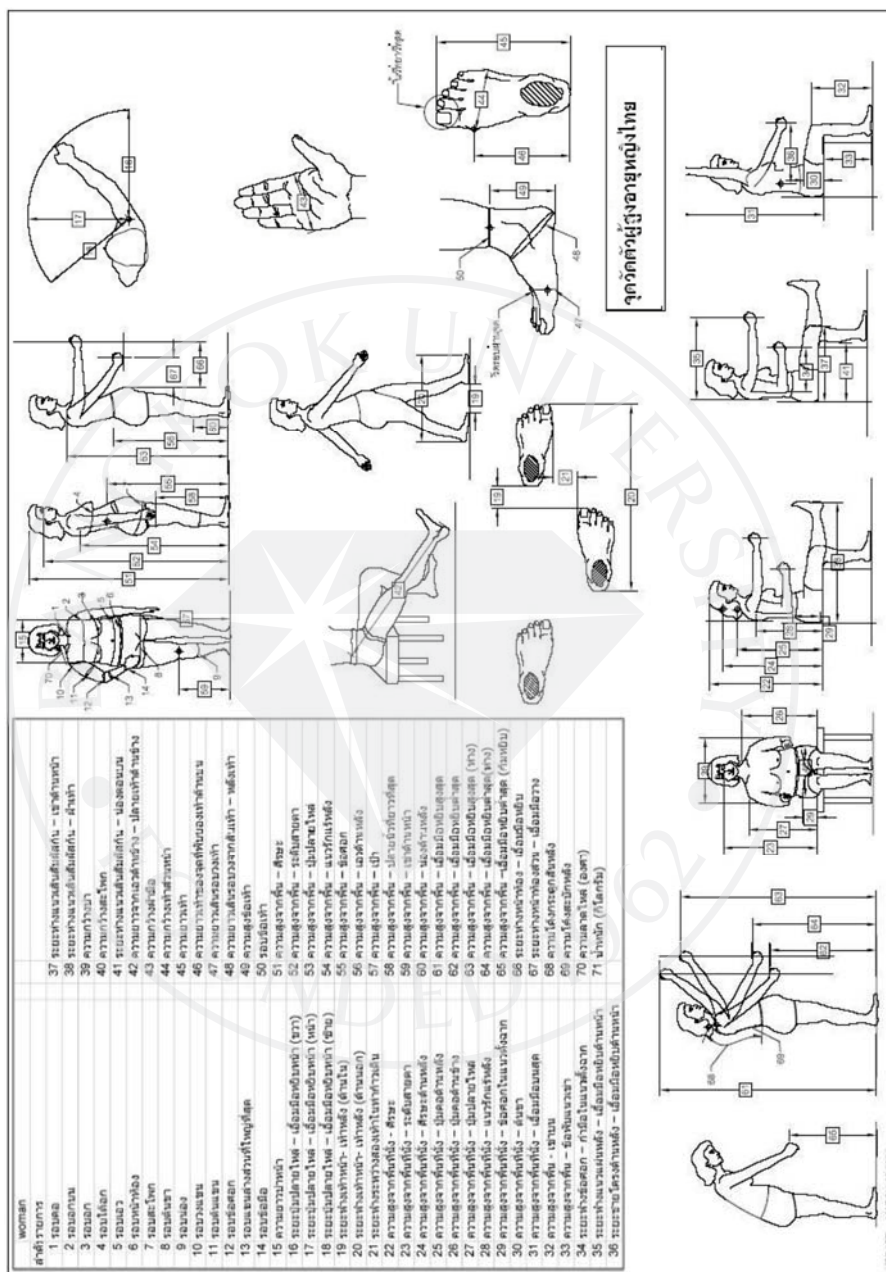
ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, จิราพร เกศพิชญวัฒนา, ศรินยา หล่อมณีนพรัตน์ และกิตติอร ชาลปติ.
(2548). *โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ*.
กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนงานวิจัย.

ภาพที่ 2.4: แสดงสัดส่วนผู้สูงอายุชายด้านข้าง ขณะนั่ง



ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, จิราพร เกศพิชญวัฒนา, ศรินยา หล่อมณีนพรัตน์ และกิตติอร ชาลปติ.
(2548). *โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ*.
กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนงานวิจัย.

ภาพที่ 2.5: แสดงสัดส่วนร่างกายผู้สูงอายุหญิง

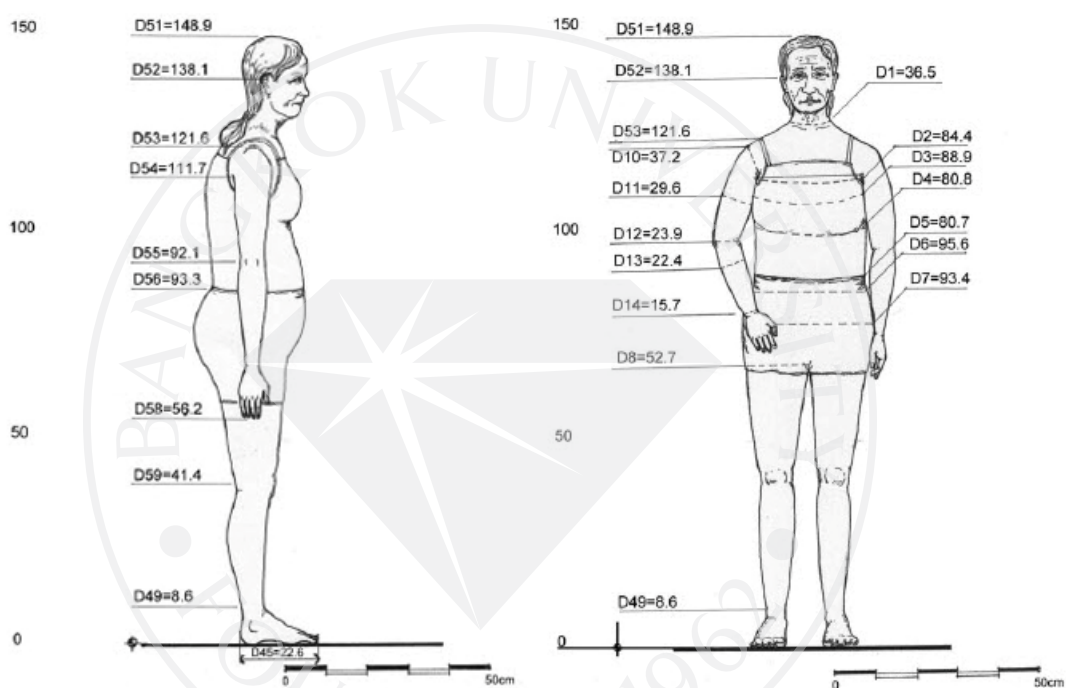


ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, จิราพร เกศพิชญวัฒนา, ศรีนยา หล่อมนิพนธ์รัตน์ และกิตติอร ชาลปติ.
(2548). *โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ*.
กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนงานวิจัย.

ภาพที่ 2.6: แสดงสัดส่วนผู้สูงอายุหญิง ขณะยืน

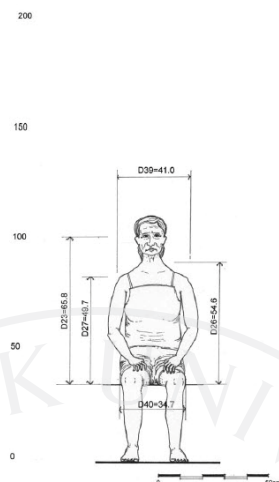
200

200



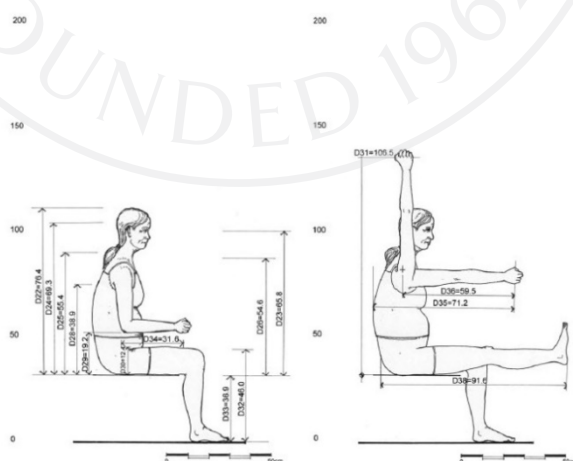
ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, จิราพร เกศพิชญพัฒนา, ศรีนยา หล่อมนีนพรัตน์ และกิตติอร ชาลปติ.
(2548). *โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ*.
กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนงานวิจัย.

ภาพที่ 2.7: แสดงสัดส่วนผู้สูงอายุหญิงด้านหน้า ขณะนั่ง



ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, จิราพร เกศพิชญวัฒนา, ศรินยา หล่อมนีนพรัตน์ และกิตติอร ชาลปติ.
(2548). *โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ*.
กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนงานวิจัย.

ภาพที่ 2.8: แสดงสัดส่วนผู้สูงอายุหญิงด้านข้าง ขณะนั่ง



ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, จิราพร เกศพิชญวัฒนา, ศรินยา หล่อมนีนพรัตน์ และกิตติอร ชาลปติ.
(2548). *โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ*.
กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนงานวิจัย.

2.1.2 การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ ได้มีผู้ที่แบ่งผู้สูงอายุไว้หลายคน มักจะแบ่งออกลักษณะต่าง ๆ โดยแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่มตามอายุและภาวะสุขภาพทั่วไป คือ (บรรลุ ศิริพานิช, 2538, หน้า 125)

- 1) ผู้สูงอายุระดับต้น มีอายุระหว่าง 60-70 ปี ระดับนี้สภาวะทางกายภาพและสรีรวิทยายังไม่เปลี่ยนแปลงไปมาก ยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้เป็นส่วนใหญ่
- 2) ผู้สูงอายุระดับกลาง มีอายุระหว่าง 71-80 ปี ระดับนี้สภาวะทางกายภาพและสรีรวิทยาเปลี่ยนแปลงไปแล้วส่วนใหญ่ ทำให้การช่วยเหลือตนเองบกพร่องเริ่มต้องการความช่วยเหลือบางอย่าง
- 3) ผู้สูงอายุระดับปลาย มีอายุตั้งแต่ 80 ปี ขึ้นไป ระดับนี้สภาวะทางกายภาพและสรีรวิทยาเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด บางคนมีความพิการ บางคนช่วยเหลือตนเองไม่ได้ บางอย่างจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือ นอกจากนี้ยังได้แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ (สาวิตตรี ลิ้มชัยอรุณเรือง, 2536, หน้า 18)

- 1) ผู้สูงอายุระดับต้น (อายุ 60-69 ปี) มีลักษณะดังนี้ คือ มีภาวะสุขภาพกายสุขภาพจิตค่อนข้างแข็งแรง กระฉับกระเฉง ยังมีความสามารถ มีความต้องการทำงาน และมีการสัมพันธ์กับบุคคลอื่นค่อนข้างสูง ภาวะการเสื่อมถอยมีร่องรอยปรากฏอยู่บ้างเล็กน้อย
- 2) ผู้สูงอายุตอนกลาง (อายุ 70-79 ปี) มีลักษณะดังนี้ คือ มีภาวะสุขภาพจิตลดลง ความกระฉับกระเฉง ความสามารถ และความต้องการทำงานการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ลดลง แต่ภาวะความเสื่อมถอยมากขึ้น มีความต้องการพักผ่อนมากขึ้น
- 3) ผู้สูงอายุตอนปลาย (อายุ 80 ปีขึ้นไป) มีสิ่งปรากฏชัดเจนคือ มีความเสื่อมถอยของร่างกายและจิตใจ มีความต้องการพักผ่อนตามลำพังมากกว่า มีการช่วยเหลือตัวเองได้น้อยลง และมีลักษณะอยู่กับที่มากกว่าเข้าหาสังคม

2.1.3 ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

การศึกษาถึงสภาพปัญหาและข้อจำกัดอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ การศึกษาแนวคิดของ (สุรางค์ ไคว์ตระกูล และสุรกุล เจนอบรม, ม.ป.ป. อังโน ฌิชาพันธ์ เสริมศรี, 2544, หน้า 15) ได้สรุปลักษณะการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุที่อาจเกิดปัญหาได้ สามารถแบ่งออกเป็น 3 ด้าน

2.1.3.1 การเปลี่ยนแปลงด้านกายภาพของผู้สูงอายุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเป็นการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของผู้สูงอายุที่สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน ผู้สูงอายุต้องเผชิญปัญหาจากการเสื่อมสภาพทางร่างกาย โดยสรุปรายละเอียดลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและผลกระทบของผู้สูงอายุ เพศชายและเพศหญิง

ตารางที่ 2.1: แสดงการเปลี่ยนแปลงทางด้านกายภาพและผลกระทบของผู้สูงอายุที่เหมือนกัน
เพศชายและเพศหญิง

การเปลี่ยนแปลงด้านกายภาพ	ผลกระทบที่มีต่อผู้สูงอายุ
1. ผิวหนัง - ขาดความยืดหยุ่น มีไขมันใต้ผิวหนังน้อยลง - การสร้างและเก็บความร้อนลดลง	- การรับรู้ความรู้สึกเจ็บปวด ตามร่างกายลดลง เกิดอาการชาบริเวณส่วนปลายของร่างกาย โดยเฉพาะเท้าอันเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดการหกล้มและอุบัติเหตุ - ไม่อาจทนอากาศร้อนหรือหนาวได้ ทำให้ความสามารถในการทนต่อความเย็นลดลงเมื่ออยู่ในสถานที่ที่มีอุณหภูมิต่ำ - ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่มีอุณหภูมิต่ำได้ไม่ดี
2. สายตา - สายตาแยลง กระจุกตาหนาขึ้น - เลนส์ตาเริ่ม ขุ่นมัว - สายตาเปลี่ยนเป็นสายตายาว - บริเวณรอบนอกของจอตาบางลง - เซลล์รับแสงลดลง	- ต้องการแสงสว่างมากขึ้น - มองเห็นในระยะใกล้ไม่ชัด - ความไวต่อแสงของจอตาลดลง การปรับตัวต่อความมืดและสว่างลดลง ทำให้เกิดปัญหาหกล้มได้ง่ายขึ้น สามารถมองวัตถุในที่มืดได้ดีกว่าในที่แจ้ง การรับรู้สีลดลง

(ตารางมีต่อ)

ตารางที่ 2.1 (ต่อ): แสดงการเปลี่ยนแปลงทางด้านกายภาพและผลกระทบของผู้สูงอายุที่เหมือนกัน
เพศชายและเพศหญิง

การเปลี่ยนแปลงด้านกายภาพ	ผลกระทบที่มีต่อผู้สูงอายุ
3. หู - ประสาทรับเสียงเสื่อม	- การได้ยิน และการควบคุมการทรงตัว ลดลง ความสามารถในการรับฟังเสียง ความถี่สูง และการแยกคำลดลง ทำให้ได้ ยินเสียงต่ำชัดกว่า การกำหนดตำแหน่งที่มา ของเสียงลดลง เกิดอาการมึนงงและอาการ บ้านหมุนได้ง่าย
4. กระดูกโครงร่างและข้อ - กระดูกพรุนเปราะบาง - กระดูกบางและลดความแข็งแรง - ข้อเสื่อม	- กระดูกหักง่าย - ลักษณะร่างกายเตี้ยลง ตัวเอียง สูญเสีย ความยืดหยุ่น ทำให้ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อน้อยลง หลังงอหรือโก่ง (Kyphosis) เดินหลังค่อมและ ทำให้เกิด ลักษณะพิเศษในผู้สูงอายุมาก ๆ เรียกว่า “ท่าเดินผู้สูงอายุ” (Senlie Gait) โดยจะ ก้าวเดินสั้นๆและช้าลง การทรงตัวและ ท่าทางการเดินที่เปลี่ยนไป เป็นปัจจัยร่วม ของการหกล้มที่มีมากขึ้น - ข้อเข่าและสะโพกงอเล็กน้อย ทำให้ ส่วนสูงของร่างกายลดลงประมาณ 1-2 ซม.
5. กล้ามเนื้อ - เซลล์กล้ามเนื้อลดน้อยลงเนื่องจาก ความเสื่อมและมีเยื่อพังผืดขึ้นมาแทน	- เดินเชื่องช้าและเคลื่อนไหวได้ลำบาก การ ทรงตัวไม่ดี หกล้มง่าย
6. ระบบขับถ่ายปัสสาวะ - กระเพาะปัสสาวะเสื่อมไม่แข็งแรง เพราะกล้ามเนื้อหย่อน	- กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ถ่ายปัสสาวะบ่อยใน ตอนกลางคืน และขับถ่ายบ่อยขึ้น

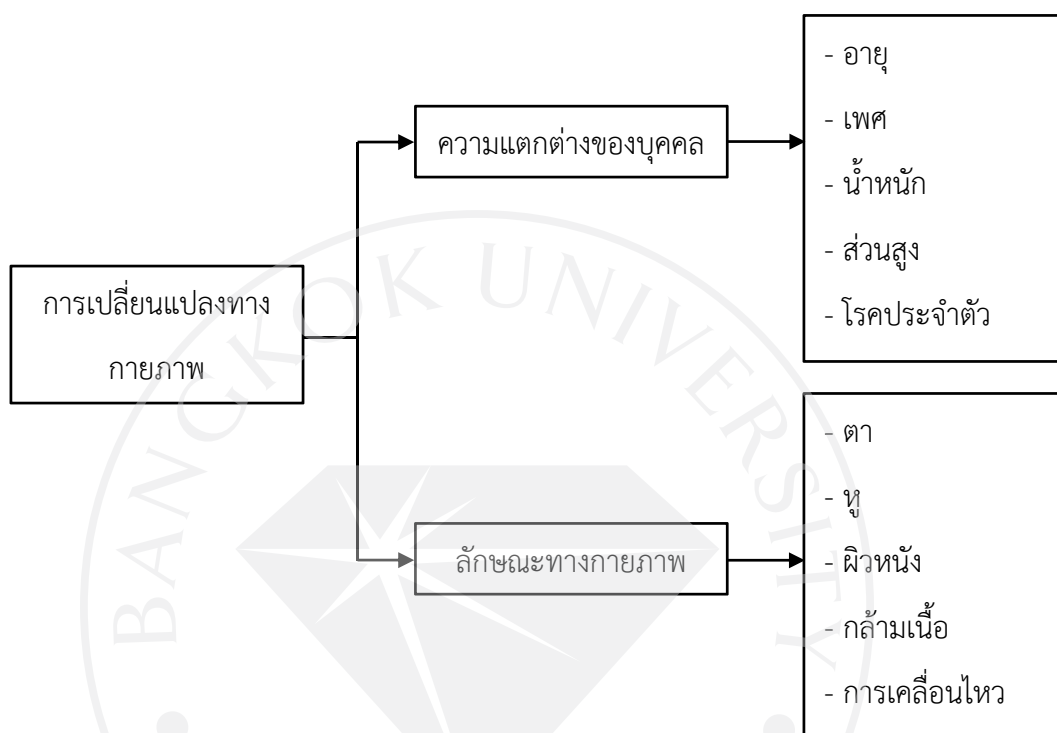
(ตารางมีต่อ)

ตารางที่ 2.1 (ต่อ): แสดงการเปลี่ยนแปลงทางด้านกายภาพและผลกระทบของผู้สูงอายุที่เหมือนกัน
เพศชายและเพศหญิง

การเปลี่ยนแปลงด้านกายภาพ	การเปลี่ยนแปลงด้านกายภาพ
7. ระบบประสาทเสื่อม - ระบบประสาทส่วนกลางเสื่อม	- จะเห็นได้ชัดในผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ผลจากการเสื่อมที่เพิ่มมากขึ้น นำไปสู่โรคเรื้อรังในสมอง ทำให้เกิดความสับสน งก ๆ เงิน ๆ สติปัญญาเสื่อมลง ความจำเสื่อม จำเรื่องในอดีตได้มากกว่าปัจจุบันการสั่งงานของสมองต่ำ ความคิดอ่านเชื่องช้า
8. การพักผ่อน - ระยะเวลาการนอน (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, 2544)	- กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ถ่ายปัสสาวะบ่อยในตอนกลางคืน และขับถ่ายบ่อยขึ้น

ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงผู้สูงอายุต้องทราบเกี่ยวกับข้อจำกัดต่าง ๆ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง

ภาพที่ 2.9: การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ



2.1.3.2 การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจของผู้สูงอายุการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจหรือจิตวิทยา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และพฤติกรรมของผู้สูงอายุทำให้มีปัญหาในการปรับตัว และทำให้ไม่มีความสุข สาเหตุของการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและทางสังคม (สุรางค์ ไคว์ตระกูล, ม.ป.ป. อ้างใน ชีรยุทธ โพธิเดช, 2552, หน้า 20)

นอกจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายแล้ว ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ เช่น สังคมและเศรษฐกิจ ซึ่งมีผลต่อสุขภาวะด้านจิตใจด้วย สุขภาพจิตเป็นภาวะที่ประเมินได้ยากเนื่องจากเป็นเรื่องของนามธรรมที่ละเอียดอ่อน ต้องอาศัยการสังเกตและวิเคราะห์อย่างระมัดระวัง บุคคลอาจไม่แสดงออกทางพฤติกรรม หรือคำพูด หรือการใช้การแสดงออกที่มีลักษณะ ไม่ชัดเจน แปลความหมายได้หลายอย่าง เนื่องจากสุขภาพจิตของแต่ละบุคคล มีพื้นฐานจากวัฒนธรรม ความเชื่อ ศาสนา รวมทั้งสิ่งแวดล้อม และประสบการณ์ของบุคคลที่แตกต่างกัน (สุทธิชัย จิตะพันธุ์กุล, ม.ป.ป. อ้างใน ทศนา ชูวรรณะปรกรณ์, ลินจง โปธิบาล และจิตตวดี เจริญทอง, 2550, หน้า 8)

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมสิ่งแวดล้อม และภาวะเศรษฐกิจ สรุปได้ดังนี้

- 1) บทบาททางสังคมลดลง เนื่องจากผู้สูงอายุเกษียณอายุจากการทำงานประจำ
- 2) การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ได้แก่ สูญเสียคู่สมรส ญาติ บุตรหรือบุคคลในครอบครัว ฯลฯ ทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าหมอง เดียวดาย จากการขาดผู้ที่ใกล้ชิดและรู้จักกันหาหาขาดการดูแล
- 3) การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจการเกษียณอายุทำให้ผู้สูงอายุขาดรายได้ประจำ ผู้ที่เคยรับราชการและรับบำนาญจะมีความมั่นคงกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีสวัสดิการรองรับ

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของผู้สูงอายุนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัย 5 ประการ ได้แก่ (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2543)

ปัจจัยที่ 1 ผลกระทบจากความเสื่อมทางร่างกาย มีผลทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและเกิดการสูญเสียความสามารถในการเรียนรู้และเข้าใจ มีความหงุดหงิดและความเครียด รู้สึกว่าตนเองด้อยค่า และสิ้นหวัง

ปัจจัยที่ 2 ความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงอันเป็นผลจากลักษณะทางกายภาพเปลี่ยนไป การแยกครอบครัวของบุตร การสูญเสียคู่ครอง หรืองานที่เคยทำ ถ้าผู้สูงอายุสามารถปรับตัวยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และปรับตัวได้อย่างสอดคล้องจะช่วยลดปัญหาด้านสุขภาพจิตได้ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) ที่ว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุข เมื่อได้ทำกิจกรรมเช่นที่เคยทำมาก่อน และกล่าวถึงพฤติกรรมของผู้สูงอายุอย่างกว้าง ๆ ว่าจะต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงมากมายที่เกิดขึ้นในสังคม

ปัจจัยที่ 3 การเตรียมพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ในเรื่องหลัก 6 เรื่อง ได้แก่ การเตรียมความพร้อมในการยอมรับความเป็นจริง ด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านเป้าหมายชีวิตและสุดท้ายคือ ด้านที่อยู่อาศัย เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วจะไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตมากนัก

ปัจจัยที่ 4 ความรู้สึกประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว การที่บุคคลที่ไม่ประสบความสำเร็จในช่วงวัยทำงาน การประสบกับภาวะความล้มเหลวในชีวิตก่อนเข้าสู่วัยบั้นปลาย จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความท้อแท้ในชีวิต เกิดความรู้สึกลงโทษตนเอง ทำให้เข้าสู่วัยชราพร้อมกับความสิ้นหวังมากกว่าความภูมิใจในตนเอง

ปัจจัยที่ 5 ได้รับการตอบสนองด้านความต้องการพื้นฐาน โดยผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี อาหารดี ที่พักอาศัยดี มีลูกหลานคอยดูแล มีบทบาทหน้าที่ในครอบครัวหรือสังคมจะส่งผลให้มีสุขภาพจิตดี รู้สึกว่าตนเองมีค่าและมีกำลังใจในการดำรงชีวิต ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้สูงอายุที่ขาดสิ่งเหล่านี้ จะส่งผลต่อสภาพจิตใจในด้านลบ

ความต้องการของผู้สูงอายุ

ไม่แตกต่างจากความต้องการทางพื้นฐานทั่วไปมากนัก แต่เกิดจากความต้องการมากน้อยเพียงไรขึ้นอยู่กับสภาพปัญหาของผู้สูงอายุแต่ละคน ซึ่งสามารถแบ่งความต้องการของผู้สูงอายุออกเป็น 3 ประเภท คือ (ปิ่นธนา วสุรัตน์, 2551, หน้า 12-13)

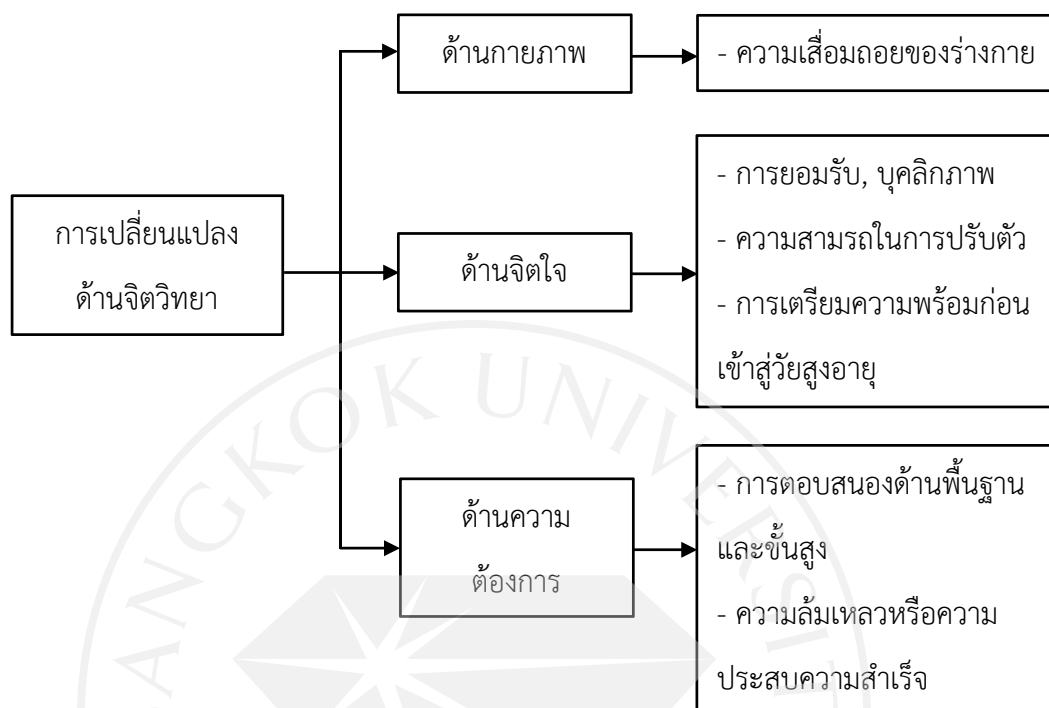
1) ความต้องการทางกายและจิตใจ (Physical and Psychological Need)

ความต้องการทางกาย เป็นปัจจัยพื้นฐานของทุกคน ทุกเพศและทุกวัย เช่น เครื่องนุ่มห่ม อาหาร ยา รักษาโรค และที่อยู่อาศัย ความต้องการทางจิตใจ ผู้สูงอายุอยู่ในช่วงวัยที่ต้องการความรัก การดูแลเอาใจใส่และความมั่นคงในชีวิต ต้องการเป็นที่ยอมรับของคนในครอบครัว ซึ่งมักเกิดปัญหาช่องว่างระหว่างวัยที่แตกต่างกันภายในครอบครัว

2) ความต้องการทางสังคม (Social Need) ผู้สูงอายุความต้องการบทบาทการทำงานเป็นผู้นำครอบครัวเป็นที่ยอมรับและให้ความสำคัญ ให้ความเคารพนับถือตนเองในฐานะผู้ที่อาวุโสกว่าในครอบครัวและสังคม ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเอง

3) ความต้องการทางเศรษฐกิจ (Economical Need) ส่งผลต่อผู้สูงอายุทั้งทางด้านกายและจิตใจ เนื่องจากเมื่อผู้สูงอายุอยู่ในช่วงวัยเกษียณหรือเมื่อมีอายุมากขึ้นจนไม่สามารถประกอบอาชีพเองได้ ส่งผลต่อรายได้และเงินออมที่ลดลงตาม และมีรายจ่ายที่ตามมา หรือบางครอบครัวที่ผู้สูงอายุไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ อาจจะต้องจ้างพยาบาลหรือคนมาดูแลทำให้มีค่าใช้จ่ายที่เพิ่มมากขึ้น ครอบครัวที่มีรายได้น้อยอาจจะส่งผลต่อปัญหาทางการเงิน ลูกหลานอาจจะต้องลาออกมาเพื่อมาดูแลเอง และอาจจะต้องดูแลไปในระยะยาว เพื่อเป็นการลดค่าใช้จ่าย

ภาพที่ 2.10: การเปลี่ยนแปลงด้านจิตวิทยา



2.1.3.3 การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม

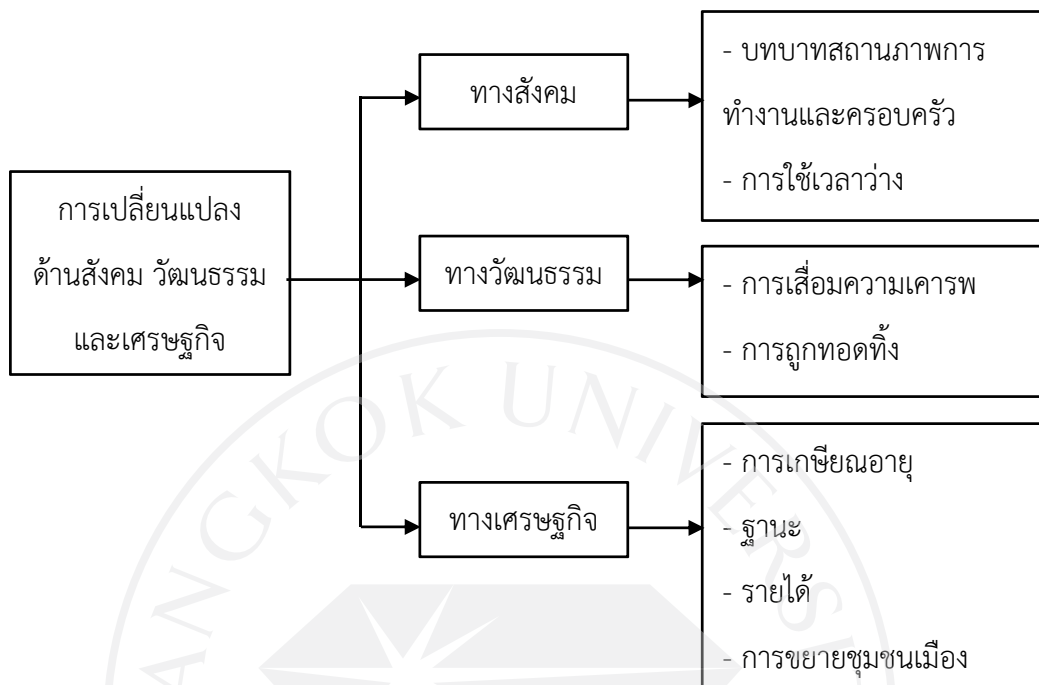
สุรกุล เจนอบรม (2534) ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจ มีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหาทางกายและจิตของผู้สูงอายุด้วย ได้แก่

1) การเปลี่ยนแปลงทางสังคม จากสังคมแบบดั้งเดิมเกิดการเปลี่ยนแปลงสู่สังคมยุคใหม่ ทำให้มีวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ทำให้ผู้สูงอายุถูกลดบทบาทในด้านต่าง ๆ ทั้งทางด้านการทำงาน บทบาทหัวหน้าครอบครัว ที่เคยเป็นผู้นำหาเลี้ยงครอบครัว ถูกลดบทบาทกลายเป็นผู้พึ่งพาอาศัยแทน

2) การถูกทอดทิ้ง ผลของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมแบบดั้งเดิมไปสู่สังคมยุคใหม่ทำให้เกิดการขยายตัวของชุมชนเมือง (Urbanization) ผู้สูงอายุไม่สามารถประกอบอาชีพในเมืองได้ หรือไม่มีคุณค่าทางเศรษฐกิจ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกถูกทอดทิ้งและปราศจากคุณค่า

3) การเสื่อมความเคารพ สมัยก่อนผู้สูงอายุจะได้รับการเคารพนับถือจากผู้อ่อนอาวุโสซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์และผู้แนะนำคำสั่งสอน แต่ปัจจุบันค่านิยมเหล่านี้กำลังถูกเปลี่ยนไป ยึดถืออิสรภาพส่วนบุคคลและคิดว่าผู้สูงอายุเป็นคนไม่ทันเหตุการณ์ (Behind the Time) ผู้สูงอายุอยู่ส่วนผู้สูงอายุ คนหนุ่มสาวอยู่ส่วนคนหนุ่มสาว ความคิดเช่นนี้ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยขึ้น

ภาพที่ 2.11: การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม วัฒนธรรมและเศรษฐกิจ



2.2 อุบัติเหตุในผู้สูงอายุ

อุบัติเหตุเป็นสิ่งที่ไม่ควรเกิดขึ้นในผู้สูงอายุ เพราะด้วยระบบเซลล์ที่ถดถอยทำให้เมื่อเกิดอุบัติเหตุแล้วมักอันตรายถึงชีวิตได้ อุบัติเหตุในผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้ง่ายหากการหกล้ม สาเหตุที่ผู้สูงอายุประสบอุบัติเหตุมากขึ้นเนื่องจากปัจจัยร่วม 2 ประการ คือ ปัจจัยจากตัวผู้สูงอายุเอง เนื่องจากความเสื่อมสภาพของร่างกาย สายตาไม่ดี หูตึง กล้ามเนื้อแขนขาอ่อนกำลัง การเคลื่อนไหวช้าลง ชี้อ่อนแอ และปัจจัยจากสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมและขาดระเบียบเรียบร้อย อุบัติเหตุในผู้สูงอายุอาจเกิดขึ้นได้ทั้งภายในบ้านและภายนอกบ้าน (ศุภาพร รุ่งประชา, 2547, หน้า 19)

2.2.1 อุบัติเหตุในบ้านสถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ (2549) ได้ศึกษาถึงอุบัติเหตุในบ้านของผู้สูงอายุไว้ว่าเกิดจากการพลัดตกและหกล้มตกบันได ตกระเบียงบ้าน ตกเก้าอี้ ตกเตียง ตกต้นไม้ ตกหลุม ตกท่อ สลื่นล้มในห้องน้ำ ยิ่งอายุมากขึ้นการหกล้มก็จะเพิ่มขึ้นตามอายุ คนที่อายุระหว่าง 65-74 ปี มีโอกาสหกล้มประมาณร้อยละ 25 ต่อปี การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ มักพบว่าเกิดขึ้นบ่อยภายในบ้านโดยเฉพาะบริเวณบันไดและในห้องน้ำ ทำให้กระดูกหักได้ ซึ่งพบได้บ่อยคือข้อกระดูกสะโพกหัก

2.2.2 อุบัติเหตุนอกบ้านการเดินบนท้องถนน เกิดได้จากการหกล้มบนพื้นถนน หรือถูกยวดยานพาหนะชนขณะเดินข้ามถนน เนื่องจากสายตาไม่ดี หูไม่ได้ยินเสียงชัดเจน การตัดสินใจที่เชื่องช้าและการที่จะหลบหลีกการ

ภาวะที่ผู้สูงอายุหกล้ม เกิดจากผู้สูงอายุมีภาวะอาการเจ็บป่วย หรืออาจเกิดจากการ หน้ามืด แขนขาอ่อนแรง เมื่อเกิดการหกล้มศีรษะอาจจะกระแทกพื้นหรือผนัง อาจส่งผลทำให้มี เลือดออกในสมองทำให้อัมพาตได้ และอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ ปัญหาที่พบบ่อยจากการหกล้ม คือ กระดูกหัก จะสังเกตอาการได้จากภายนอกได้ เช่น อาการบวม เลือดออก หรือฟกช้ำ หรือห้อเลือด บริเวณผิวหนัง ซึ่งบางรายอาจจะไม่แสดงอาการหรือแสดงอาการไม่ชัดเจน อาจจะต้องคอยสังเกต อาการจากผู้สูงอายุบริเวณที่ปวด โดยเฉพาะเวลา ยืนหรือนั่ง จากการยืนลงน้ำหนัก เวลาหมุนขา บิดเข่า หรือสะโพก ภาวะการหกล้มอาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและทุกสถานการณ์

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุเพศหญิงที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป สุขภาพไม่แข็งแรง ซึ่งมี ปัญหาเกี่ยวกับกระดูกหลังจากการหมดประจำเดือน กระดูกมักจะบางลงและหักง่าย บางรายอาจ อันตรายถึงแก่ชีวิต (มานะศิษฐ์ พิมพ์สาร, 2535)

2.3 การหกล้มในผู้สูงอายุ

การหกล้มในผู้สูงอายุเป็นปัญหาที่สำคัญอย่างมาก เป็นสัญญาณที่บ่งบอกถึงภาวะการ เจ็บป่วยที่อาจจะนำไปสู่การเสียชีวิต ปัญหาการหกล้มต้องพิจารณาจากปัจจัยหลายด้าน เนื่องจากมี ความเกี่ยวข้องกันหลายสาเหตุที่ทำให้เกิดการหกล้มในผู้สูงอายุ

2.3.1 ความหมายของการหกล้มในผู้สูงอายุ

การหกล้มเป็นอาการหรือพฤติกรรมที่รู้จักกันทั่วไป อย่างไรก็ตามมีผู้ให้ความหมายในเชิง วิชาการของการหกล้มว่า หมายถึง การที่เกิดการเปลี่ยนท่าโดยไม่ตั้งใจ และเป็นผลให้ร่างกายทรุด หรือลงนอนกับพื้น หรือ ปะทะสิ่งของต่าง ๆ เช่น โต๊ะ เติง (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, 2544, หน้า 6)

การเปลี่ยนท่าโดยไม่ตั้งใจเหล่านี้ อาจเกิดจากการหน้ามืดเป็นลม ขาอ่อนแรง และจากการ สะดุด เกี่ยวding ลื่นไหล โดยไม่รวมถึงการถูกชก หรือตี ทำร้าย ปัญหาการหกล้มของผู้สูงอายุไทย พบว่ามีอุบัติการณ์ถึงร้อยละ 25 ในผู้สูงอายุเพศหญิงและร้อยละ 12 ในผู้สูงอายุเพศชาย (ประเสริฐ อัสสันตชัย, 2544)

การหกล้ม หมายถึง การเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกายจากการลื่น ถลาหรือตกลงไปสู่พื้นผิวอื่น ที่ต่ำกว่าร่างกาย เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจและไม่สามารถควบคุมได้ อาจส่งผลให้ร่างกาย ของผู้ป่วยได้รับบาดเจ็บหรือไม่ได้รับบาดเจ็บก็ได้ (บุปผา จันทจรรัส, 2546, หน้า 28)

การหกล้ม หมายถึง บุคคลที่สูญเสียการทรงตัวโดยไม่ตั้งใจ และไม่ได้เกิดจากแรงกระทำ ภายนอก โดยทำให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ได้แก่ มือ แขน ขา ก้น หรือร่างกายทั้งตัวสัมผัสกับ พื้นและต้องเกิดเหตุการณ์ดังกล่าวตั้งแต่ 2 ครั้งขึ้นไป (ลัดดา เกียมวงศ์, 2547, หน้า 13)

การพลัดตกหกล้ม หมายถึง เป็นเหตุการณ์ที่บุคคลลงไปอยู่ในท่าพัก โดยไม่ได้ตั้งใจบนพื้น หรือในระดับที่ต่ำกว่าท่ายืน นั่งหรือขนานกับแนวพื้นราบ (Lyons, n.d. อ้างใน พิมวรินทร์ ลิ้มสุขสันต์, 2551, หน้า 13)

2.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการหกล้มในผู้สูงอายุ

2.4.1 ปัจจัยทางด้านร่างกาย

- กล้ามเนื้ออ่อนแรง เช่น อัมพาต
- การก้าวเดินและการทรงตัวไม่ดี เช่น พาร์กินสัน
- ข้ออักเสบ ข้อเข่าเสื่อม
- โรคซึมเศร้า
- สมอเสื่อมสับสน โดยเฉพาะจากโรคอัลไซเมอร์
- ผู้สูงอายุที่เคยหกล้ม มีความเสี่ยงสูงที่จะหกล้มซ้ำ
- อายุสูงมาก มากกว่า 80 ปี

2.4.2 ปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อม

- มองไม่เห็นสิ่งที่อาจเป็นอันตราย เช่น สายโทรศัพท์ หรือขอบเสื่อที่เกะกะ
- แสงสว่างไม่พอหรือสว่างจ้าเกินไป ขึ้นบันไดที่มีลวดลาย
- พื้นห้องน้ำที่เปียกชื้น พื้นต่างระดับ ฯลฯ
- ขึ้นบันได โดยเฉพาะที่ขึ้นเริ่มต้นและขั้นสุดท้าย

2.4.3 ยาบางชนิดที่มีผลต่อการทรงตัว เช่น ยานอนหลับ ยาจิตประสาท การใช้ยาร่วมกัน

มากกว่า 4 ชนิด เป็นสาเหตุเพราะโอกาสเกิดปฏิกิริยาระหว่างยาสูง

ผู้สูงอายุอาจจะมีโรคประจำตัว และมีหลายโรค ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุต้องรับประทานยาหลากหลายชนิดด้วยกัน ซึ่งยาแต่ละชนิดอาจออกฤทธิ์แต่ละชนิด อาจทำปฏิกิริยาต่อกันระหว่างยาแต่ละชนิด อาจทำให้เกิดผลข้างเคียงที่ส่งผลต่อการหกล้มได้ ยิ่งผู้สูงอายุได้รับยามากกว่า 4 ชนิด ทำให้อัตราเสี่ยงของการหกล้มเพิ่มมากขึ้น

กลุ่มยาที่อาจทำให้ผู้สูงอายุหกล้ม ได้แก่ ยานอนหลับ ยาระงับประสาท ยาขยายหลอดเลือด ยาขับปัสสาวะ รวมทั้งยาในกลุ่มที่ใช้กับปัญหาทางจิต (ลิตดา เถียมวงศ์, ม.ป.ป. อ้างใน พิมวรินทร์ ลิ้มสุขสันต์, 2551, หน้า 34-35)

2.4.4 สายตาและการมองเห็นในวัยสูงอายุประสาทรับรู้สีลดลง ผู้สูงอายุต้องใช้สายตา กำหนดเส้นของฟ้าเพื่อช่วยในการทรงตัว พยาธิสภาพต่อไปนี้จึงทำให้ไม่สามารถใช้สายตาช่วยทรงตัว

- สายตาที่ต่ำกว่า 20/ 60 ทำให้ความสามารถในปรับท่าทางลดลง
- ไม่สามารถแยกระยะและความลึก (Depth Perception)
- ไม่สามารถแยกความแตกต่างของสี
- ตามัวจากต้อกระจก (Cataract)

2.4.5 การแต่งกายของผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า หรือการสวมใส่รองเท้า จากการสังเกต ผู้สูงอายุไทย พบว่าผู้สูงอายุเพศหญิงจะทำหน้าที่เป็นแม่บ้านเต็มตัว การจ่ายตลาดหิ้วของพะรุงพะรัง ทำให้มีโอกาสเสียการทรงตัวได้มากขึ้น ทำให้เกิดอุบัติเหตุหกล้มได้สูง

การลุกขึ้นจากหกล้ม

สำหรับท่านผู้สูงอายุ เมื่อหกล้มจะตื่นตระหนกทั้งผู้ที่ล้มและญาติ การลุกที่ผิดท่าอาจทำให้เกิดผลเสียมากกว่าการหกล้มเสียอีก ก่อนอื่นขอให้ตั้งสติให้ดี ประเมินอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นว่ารุนแรงมากน้อยแค่ไหน หากประเมินแล้วว่า บาดเจ็บมาก เช่น มีกระดูกหัก อย่าพยายามลุกขึ้นเอง ให้ขอความช่วยเหลือจากคนใกล้ชิดแต่ถ้ารู้สึกว่าได้รับบาดเจ็บไม่มากและคิดว่าลุกขึ้นเองได้ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

ภาพที่ 2.12: รูปแบบการลุกขึ้นเองจากการหกล้ม



1. ให้พลิกตะแคง ยกศีรษะขึ้น



2. ยึดเกาะโต๊ะหรือเก้าอี้ที่มั่นคงโดยใช้มือสองข้าง



3. พยุงตัวขึ้นมาค่อย ๆ ยกตัวขึ้นมา โดยเข่าข้างหนึ่งอยู่บนพื้น



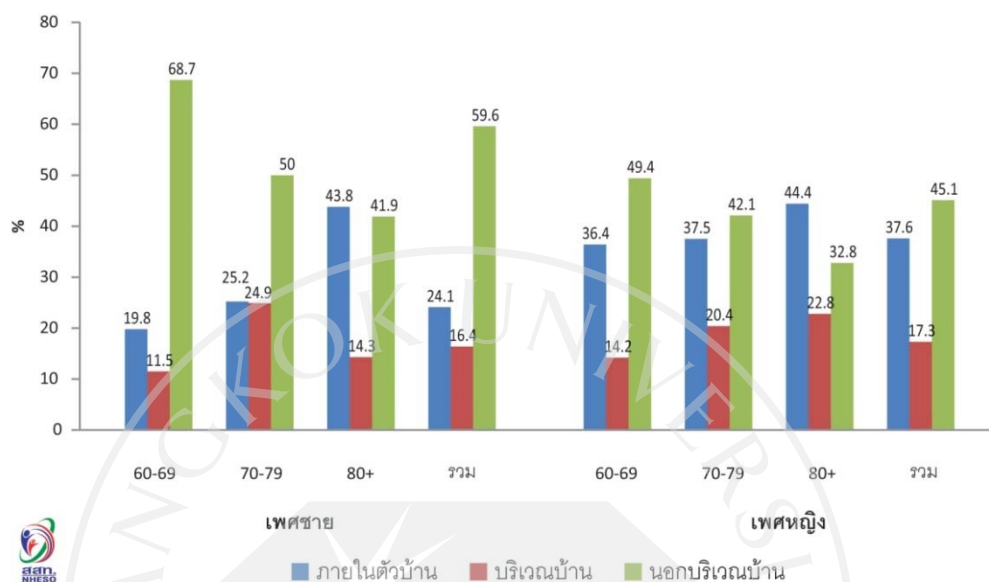
4. ค่อย ๆ นั่งบนเก้าอี้ให้มั่นคง

ที่มา: เฉลิมชาติ วรรณพฤกษ์. (2548). *การหกล้มในผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์
การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สาเหตุของการหกล้ม เกิดจากการเสียการทรงตัวของร่างกายอาจเกิดจากปัจจัยภายในหรือปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายในการเสียการทรงตัวเป็นปัจจัยที่พบบ่อยที่สุดคือร้อยละ 37 ในเพศชาย และร้อยละ 32.1 ในเพศหญิง รองลงมาคือ การห้หน้ามีดวงเวียน เป็นลม พบร้อยละ 16 ในชายและร้อยละ 15.5 ในหญิง สำหรับปัจจัยภายนอก ได้แก่ พื้นลื่น พบร้อยละ 42.8 ในเพศชายและร้อยละ 42.2 ในเพศหญิง รองลงมาคือการสะดุดสิ่งกีดขวางพบถึงร้อยละ 38.8 ในเพศหญิงและร้อยละ 32.1 ในเพศชาย ที่พบบ่อยอีกปัจจัยหนึ่งคือ พื้นต่างระดับ เป็นสาเหตุร้อยละ 26.3 ในเพศชายและร้อยละ 23.4 ในเพศหญิง สำหรับสาเหตุอื่น ๆ ได้แก่ การถูกชนล้มพบประมาณร้อยละ 4 และการตกบันไดพบร้อยละ 3.5

ปัจจุบันปัจจัยสิ่งแวดล้อมภายนอกบ้านและภายในบ้านที่ผู้สูงอายุอยู่อาศัย ยังไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควรในการปรับให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ได้อย่างปลอดภัย จากการสำรวจพบว่าร้อยละ 60 ของผู้สูงอายุไทยยังต้องขึ้นลงบันไดทุกวันและมีร้อยละ 18 ต้องเดินพื้นที่ลื่น เป็นต้น

ภาพที่ 2.13: สถานที่หกล้มของผู้สูงอายุไทยจำแนกตามเพศ และอายุ การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 ปี 2552



ที่มา: วิชัย เอกพลากร, เยาวรัตน์ ปรปักษ์ขาม, สุรศักดิ์ ฐานิพนิชย์สกุล, หทัยชนก พรอคเจริญ, วราภรณ์ เสถียรนพแก้ว และกนิษฐา ไทยกล้า. (2551). รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2. นนทบุรี: เดอะกราฟิก ซิสเต็มส์.

2.5 การป้องกันการหกล้มที่เกิดจากปัจจัยทางกายภาพของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุควรจะมีความรู้ความเข้าใจเพื่อเป็นแนวทางป้องกันหรือลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุที่เกิดจากการหกล้มของผู้สูงอายุได้ ซึ่งสาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาการหกล้มทางกายภาพของผู้สูงอายุ มีดังนี้

2.5.1 การมองเห็นไม่ชัด ส่วนมากผู้สูงอายุจะมีสายตาวัยขึ้นมองภาพไม่ชัดเจน ความสามารถในการอ่านและสายตาแคบลง ความไวในการมองตามภาพลดลง ทำให้การมองเห็นระยะทางและสิ่งกีดขวางทางเดินไม่ชัดเจน คาดคะเนระยะผิดพลาดไป หากผู้สูงอายุไม่มีความระมัดระวังทำให้เสี่ยงต่อการเกิดการหกล้มได้ง่าย

2.5.2 กล้ามเนื้อขาดความแข็งแรง การเสื่อมของข้อต่อ โดยเฉพาะข้อเข่าเสื่อม ขอแข็ง ปวดข้อ ทำให้ท่างท่าต่าง ๆ เป็นไปอย่างคล่องตัว โดยเฉพาะกำลังและความเร็วในการตอบสนองของกล้ามเนื้อข้อเท้ารวมทั้งกำลังของเข่าที่ลดลง ทำให้เกิดความยากลำบากในการกลับสู่สมดุล ซึ่งจะ

ส่งผลต่อท่าทางการเดิน ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะรู้สึกว่าจะไม่สามารถยกเท้าได้สูงเท่ากับที่เคยทำ หากผู้สูงอายุเดินในบริเวณที่มีทางต่างระดับหรือไม่มีการระมัดระวังเท่าที่ควร ทำให้เกิดการสะดุดหกล้มได้ง่าย เนื่องมาจากการควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อเกี่ยวกับการทำงานของระบบประสาทไม่สัมพันธ์กับความเสื่อมของข้อต่อทำให้ข้อแข็ง และความสามารถในการทรงตัวลดลงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการหกล้มได้ (ชูศักดิ์ เวชแพศย์, ม.ป.ป. อ้างใน อารยา เอกปริญา, 2554, หน้า 24)

2.5.3 ความบกพร่องจากการทรงตัวโครงสร้างของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงจากที่เคยเดินหลังตรงกลายเป็นเดินหลังค่อม ลักษณะการเดินเปลี่ยนไปจากเดิม โดยผู้สูงอายุจะหมุนตัวช้า ไม่หมุนทั้งตัว โดยไม่มีการเอี้ยวของเอว หากคนเราสูญเสียความสามารถในการทรงตัว ขณะยืน เดิน หรือขณะเปลี่ยนอิริยาบถแล้ว ทำให้เสี่ยงต่อการหกล้มได้ง่าย ส่วนใหญ่การหกล้มของผู้สูงอายุเกิดขึ้นขณะที่ผู้สูงอายุกำลังจะยืน กำลังจะนั่ง เดิน หรือเปลี่ยนอิริยาบถในท่าทางต่าง ๆ (น้อมจิตต์ นวลเนตร, ม.ป.ป. อ้างใน อารยา เอกปริญา, 2554, หน้า 25)

2.6 แนวคิดการจัดการที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงไปของสังคม ผู้สูงอายุมีอายุยืนมากขึ้น จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น การอาศัยอยู่คนเดียวหรือต้องอยู่ตามลำพังเพิ่มมากขึ้น สภาพเศรษฐกิจของครอบครัวทำให้บุตรหลานต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ซึ่งทำให้เวลาการดูแลและอุปการะลดน้อยลง หลักการจัดการจัดการที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ทั่วไปที่สำคัญ คือ

2.6.1 ความต้องการของบุคคล (Individual Needs) ประกอบด้วย

- 1) ความปลอดภัยด้านร่างกายและสุขภาพอนามัย มีการจัดระเบียบ การรักษาความสะอาด ห้องพักควรแยกเป็นสัดส่วนให้ชัดเจน
- 2) ความเป็นส่วนตัว โดยเฉพาะเวลาพักผ่อน
- 3) การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ควรมีการพบปะทำกิจกรรมร่วมกันทั้งภายในครอบครัวและภายในชุมชน และมีพื้นที่ที่สามารถทำกิจกรรมร่วมกัน
- 4) ความมั่นคงของบุคคลและการพัฒนา ซึ่งสามารถนำความรู้ความสามารถแต่ละด้านของผู้สูงอายุมาพัฒนาภายในทางสังคม

2.6.2 ความต้องการของสังคม (Social Needs) ประกอบด้วย

- 1) ความสามัคคีของชุมชน เพื่อให้เกิดการทำกิจกรรมร่วมกันของคนในชุมชน
- 2) การผสมผสานด้านที่อยู่อาศัย เป็นศูนย์รวมทุกสิ่งทุกอย่างที่สมาชิกภายในครอบครัวเข้าถึงได้อย่างเท่าเทียมกัน
- 3) ความสะดวกในชุมชน โดยจัดให้มีสถานที่บริการและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ โรงพยาบาล ร้านค้า ศูนย์ออกกำลังกาย ฯลฯ

ผู้สูงวัยจึงมีความจำเป็นที่ต้องมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมเพื่อช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีขึ้นเพื่อช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ร่างกายและสมอง ผู้ที่มีภารกิจในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน คือ สมาชิกในครอบครัวผู้สูงอายุ คนในชุมชน ผู้นำหมู่บ้านและผู้นำชุมชน (วิฑูรย์ เหลียวรุ่งเรือง, สถาปนา กิตติกุล, วัชรพงษ์ ชุมดวง และวราภรณ์ เล้ารัตนารักษ์, 2552, หน้า 5)

2.7 บ้านและชุมชนของผู้สูงอายุ

บ้านและชุมชนของผู้สูงวัย หมายถึง สถานที่ปลอดภัย สงบ คั่นเคย และการใช้ชีวิตที่มีคุณภาพและมีความสุข ซึ่งทำให้มีความเชื่อของท้องถิ่นว่า การสั่นลมในบ้านเป็นความสุขสุดท้ายของทุกคน แม้ว่าปัจจุบันสังคมจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรแต่ความอบอุ่นของบ้านและชุมชนจึงเป็นสิ่งที่ผู้เฒ่าปรารถนาในช่วงบั้นปลายชีวิต (วิฑูรย์ เหลียวรุ่งเรือง และคณะ, 2552, หน้า 7)

2.7.1 บ้าน (Home)

เป็นปัจจัยสำคัญในการอยู่อาศัย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้เวลาประมาณ 80-90 % ของพวกเขาอยู่ที่บ้าน ปัจจัยที่แตกต่างกันของสิ่งแวดล้อม มีดังนี้

- 1) สิ่งเร้า (Stimulation) ความรู้สึกเมื่อผู้สูงอายุมีอายุมากขึ้น ด้านสุขภาพ ภาวะความรู้สึกการรับรู้ของสิ่งเร้าต่างๆก็เพิ่มมากขึ้น เช่น เสียง การมองเห็น การสัมผัส เป็นต้น สิ่งแวดล้อมที่พยายามกระตุ้นจากการมองเห็นโดยทั่ว ๆ ไป คือ แสงไฟ ควรเพิ่มจำนวนหลอดไฟให้สว่างขึ้น ห้องที่มีแดดควรหาสีห้องด้วยโทนสีที่สดใสและเด่น เพื่อสามารถกระตุ้นการรับรู้และการมองเห็นได้
- 2) การเคลื่อนที่ (Mobility) สิ่งแวดล้อมหลาย ๆ อย่างไม่ได้ออกแบบมาสำหรับการผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุเคลื่อนที่ลำบากภายในบ้านและภายนอกบ้าน ซึ่งเป็นอุปสรรคสำหรับผู้สูงอายุ
- 3) ความปลอดภัย (Safety) หลักความคิดเกี่ยวกับการเคลื่อนที่ของผู้สูงอายุสัมพันธ์กับความปลอดภัย เช่น การหลีกเลี่ยงการใช้บันได และหลีกเลี่ยงสิ่งกีดขวาง และสามารถปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมเพื่อความปลอดภัย เช่น เพิ่มแสงสว่างให้เพียงพอ ควรมีราวจับภายในห้องน้ำและทางลงบันได รวมทั้งภายในบ้าน
- 4) ความเป็นส่วนตัว (Privacy) ซึ่งอาจจะต้องเข้าไปในสถานดูแลหรือบ้านพักคนชรา ซึ่งหมายถึงต้องเข้ามาอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่มคนจำนวนมาก ๆ การที่ไม่สามารถถือคประตูล็อคหรือไม่สามารถระบุได้ว่าใครเข้ามาในห้อง เป็นข้อบ่งชี้ว่าสิ้นสุดความเป็นส่วนตัวทั้งหมด
- 5) ความสะดวกสบาย (Comfort) หมายถึง ความรู้สึกถึงสะดวกสบายและสิ่งแวดล้อมไม่บีบบังคับมากเกินไป ถ้าแต่ละคนได้เคลื่อนที่รู้สึกปลอดภัย คือ สิ่งแวดล้อมนั้นนำไปสู่ปฏิสัมพันธ์ของสังคม และสิ่งแวดล้อมที่มีเสียงรบกวนเป็นปัญหาอีกปัจจัยหนึ่ง ที่ส่งผลต่อการพักผ่อนสำหรับผู้สูงอายุ

2.7.2 ชุมชน (Community)

สิ่งแวดล้อมที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ คือ ชุมชนหรือสถานที่ของคนที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปอาศัยอยู่ในชุมชน มีเพียง 4-5 % ที่อยู่ Nursing Home ชุมชน หมายถึง ผู้คนที่อาศัยอยู่ใกล้ ๆ กันและมีพื้นที่ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์กัน ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ได้แก่

1) อาชญากรรม (Crime) ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ตามลำพังทำให้อยู่ด้วยความหวาดกลัว หวาดระแวงมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ สภาพแวดล้อมที่มีอันตราย ทำให้ผู้สูงอายุรู้ว่าต้องอยู่อย่างไร ทำให้อยู่แต่ภายในบ้านและตัดความสัมพันธ์กับคนภายนอก กลัวคนแปลกหน้า

2) การขนส่ง (Transportation) เกือบจะเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ถ้าผู้สูงอายุต้องการเดินทางออกไปร่วมทำกิจกรรมในสังคม ถ้าการขนส่งไม่เพียงพอ อาจทำให้แต่ละคนจำกัดการดูแลสุขภาพเพราะพวกเขาไม่สามารถไปคลินิกหรือโรงพยาบาล หรือถ้าขาดการขนส่งสามารถผลักดันให้ผู้สูงอายุแต่ละคนแยกตัวออกจากสังคม และอยู่อย่างโดดเดี่ยวในสังคม การขนส่งทำให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้

3) สิ่งอำนวยความสะดวกของชุมชนและแหล่งบริการ (Community Facilities and Resource) สำหรับผู้สูงอายุที่กล่าวถึง ไม่เพียงแต่เป็นสิ่งอำนวยความสะดวกพิเศษสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ศูนย์ผู้สูงอายุ เป็นสิ่งอำนวยความสะดวกทั่ว ๆ ไป เช่น ร้านค้า โรงพยาบาลหรือศูนย์กลางความบันเทิง

2.8 แนวคิดการจัดสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

การจัดสภาพแวดล้อมมีความสำคัญมากสำหรับผู้สูงอายุ การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมจะช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น เป็นแนวทางป้องกันและฟื้นฟูสุขภาพและยังสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับผู้สูงอายุได้ดี

สภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรสำหรับผู้สูงอายุ (Friendly Environment for Elderly People) หมายถึง สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยเหมาะสมกับการใช้ชีวิตประจำวัน และไม่ก่อให้เกิดอันตรายกับผู้สูงอายุ ซึ่งครอบคลุมถึงที่อยู่อาศัย สิ่งอำนวยความสะดวกในชุมชน ได้แก่ ตลาด สวนสาธารณะ วัด สถานที่ราชการ พื้นที่สาธารณะ ระบบขนส่งมวลชน โดยเน้นการมีส่วนร่วมของทุกฝ่าย และการยอมรับสิทธิขั้นพื้นฐานอายุ (ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ, 2550)

ดังนั้นในชนบทมีสิ่งที่ควรปรับปรุงในพื้นที่สาธารณะและในบ้านของผู้สูงอายุซึ่งส่วนใหญ่มีความต้องการคล้ายคลึงกัน อาทิ รวบรวม ทางลาด เครื่องช่วยพยุงตัว แสงสว่าง และการระบายอากาศที่ดี (วิฑูรย์ เหลียวรุ่งเรือง และคณะ, 2552, หน้า 5)

การจัดสภาพแวดล้อมมีผลกระทบต่อพฤติกรรม และชีวิตความเป็นอยู่ของบุคคลเป็นอย่างมาก สภาพแวดล้อมมีความซับซ้อนประกอบด้วยปัจจัยหลายด้าน ทั้งด้านตัวบุคคล สถานการณ์ และสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม ที่เอื้ออำนวยต่อการดำรงชีวิตสำหรับผู้สูงอายุไว้ 3 ส่วน คือ (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2544)

1) สภาพแวดล้อมส่วนบุคคล (Individual Environment) ควรปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมให้ผู้สูงอายุได้เป็นส่วนหนึ่งในการร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การผิดปกติ และสภาพปัญหา เช่น ผู้สูงอายุที่มีปัญหาในการทรงตัวควรมีไม้เท้าเพื่อช่วยในเดินและการทรงตัว ผู้สูงอายุที่มีอาการซึมเศร้า มีปัญหาทางด้านสภาพจิตใจ เนื่องจากสภาพแวดล้อมในบ้านที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ ไม่มีสีสันทัน เก้าอี้โทรทัศน์ ไร้มิติและราบเรียบ

2) สภาพแวดล้อมทางสังคม (Social Environment) ควรเน้นการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม หรือ แม้แต่การพูดคุยเพื่อเสริมสร้างกำลังใจ เช่น การจัดมุมเครื่องดนตรี มุมหนังสือหรือเกมส์ต่าง ๆ

3) สภาพแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment) ควรเน้นเรื่องความมั่นคงและปลอดภัยเป็นสำคัญ เช่น ผู้สูงอายุที่เดินไม่สะดวกอาจลื่นหกล้มได้หากทางเดินไม่มีที่ยึดเกาะ เก้าอี้ล้อเลื่อนไม่สามารถใช้งานได้หากไม่มีทางลาดยาว หรือทางเดินไม่มีแสงสว่างที่เพียงพอ การจัดอุปกรณ์ตกแต่งบ้านก็มีส่งผลต่อจิตใจของผู้สูงอายุ พบว่าการจัดเก้าอี้หันหน้าชนกัน การใช้โต๊ะกลมมากกว่าโต๊ะสี่เหลี่ยมต่างมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีการสนทนาพูดคุยกับผู้อื่นมากขึ้น

แนวคิดการจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ มีหลักการ 4 ข้อ ดังนี้ (ไตรรัตน์ จารุทัศน์, 2548, หน้า 4)

1) มีความปลอดภัยทางกายภาพ พื้นที่ใช้สอยแยกชัดเจนและเป็นสัดส่วน มีระบบสาธารณูปโภคและสาธารณูปการที่ดี มีระบบป้องกันจากภายนอก เช่น แสง เสียงที่ดี จัดให้มีแสงสว่างเพียงพอบริเวณบันได มีราวจับในห้องน้ำ เป็นต้น

2) สามารถเข้าถึงได้ง่าย มีทางลาดสำหรับรถเข็นเพื่อสะดวกต่อการใช้พื้นที่ ความสูงของตู้ที่ผู้สูงอายุสามารถหยิบของได้สะดวก การบริการด้านสุขภาพ อยู่ภายในระยะที่สามารถเดินถึงได้

3) สามารถสร้างแรงกระตุ้น การจัดสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยส่งผลต่อจิตใจ เพื่อสร้างแรงกระตุ้นผู้สูงอายุ ทั้งแสงสว่างและการใช้สี มีแสงสว่างและชัดเจนจะทำให้ชีวิตดูกระชุ่มกระชวย ไม่ซึมเศร้า และการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความสามารถต่าง ๆ ในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในชุมชน ทำให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น

4) ดูแลรักษาง่าย ที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุควรออกแบบให้ดูแลรักษาง่าย เป็นพื้นที่สะอาดและปลอดภัย ไม่มีสิ่งของวางระเกะระกะ เพื่อความสะดวกสบายในการดูแลและลดปัญหาการสะดุดหกล้ม

2.9 องค์ประกอบภายนอกและภายในที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

2.9.1 องค์ประกอบภายนอกพบว่าผู้สูงอายุต้องการพื้นที่สำหรับออกกำลังกายโดยการใช้จ่ายบริหาร ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีการร่วมกันทำหลาย ๆ คน แสดงให้เห็นถึงความต้องการในการร่วมกิจกรรมที่เป็นกิจกรรมแบบสังคม (ไตรรัตน์ จารุทัศน์, 2548, หน้า 44)

2.9.1.1 บันไดภายนอกบ้าน ชั้นบันไดควรจัดให้อยู่ในระดับเดียวกันทุกชั้น ควรมีป้ายสัญลักษณ์บอกทุกชั้น

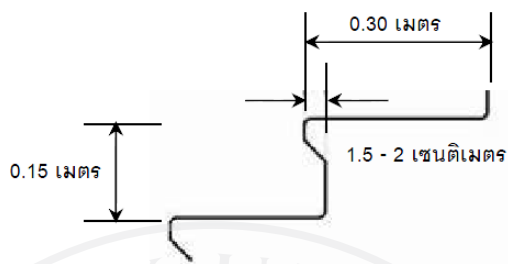
- 1) ชานพักมีความกว้างอย่างน้อย 150 เซนติเมตร
- 2) ลูกนอนชั้นบันไดมีความกว้างอย่างน้อย 30 เซนติเมตร
- 3) ลูกตั้งชั้นบันไดสูงไม่เกิน 15 เซนติเมตรและห้ามเปิดเป็นช่องโถ่ง
- 4) พื้นผิวของบันไดต้องใช้วัสดุที่ไม่ลื่น

ภาพที่ 2.14: ระยะของบันไดที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ



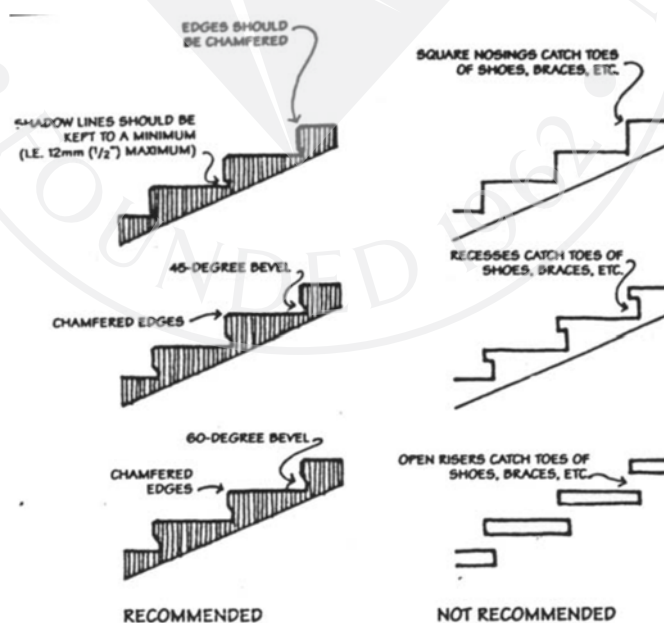
ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์. (ม.ป.ป.). คู่มือการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็กเยาวชนผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ.

ภาพที่ 2.15: ระยะของลูกตั้งและลูกนอนของบันไดที่เหมาะสมสำหรับทุกวัยโดยเฉพาะผู้สูงอายุและผู้มีปัญหาทางการเคลื่อนไหว



ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์. (ม.ป.ป.). คู่มือการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็กเยาวชนผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ.

ภาพที่ 2.16: รูปตัดของขั้นบันไดภายนอกอาคาร



ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, จิราพร เกศพิชญวัฒนา, ศรินยา หล่อมณีนพรัตน์ และกิตติอร ชาลปติ. (2548). โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนงานวิจัย.

2.9.1.2 ทางลาดระดับพื้นทางเดินภายนอกอาคาร ต้องมีความแข็งแรง

1) พื้นผิวเรียบไม่ลื่น

2) พื้นผิวของจุดต่อเนื่องระหว่างพื้นกับทางลาดต้องเรียบไม่สะดุด

3) มีความกว้างอย่างน้อย 90 เซนติเมตร ในกรณีที่ทางลาดมีความยาวตั้งแต่ 600 เซนติเมตรขึ้นไป ต้องมีชนพักความกว้าง 150 เซนติเมตร

4) ทางลาดควรมีความลาดชันอย่างน้อย 1:12

5) ทางลาดที่ไม่มีผนังกันให้ยกขอบสูงจากพื้นของทางลาด อย่างน้อย 15 เซนติเมตร และมีราวจับเส้นผ่านศูนย์กลาง 3-4 เซนติเมตร

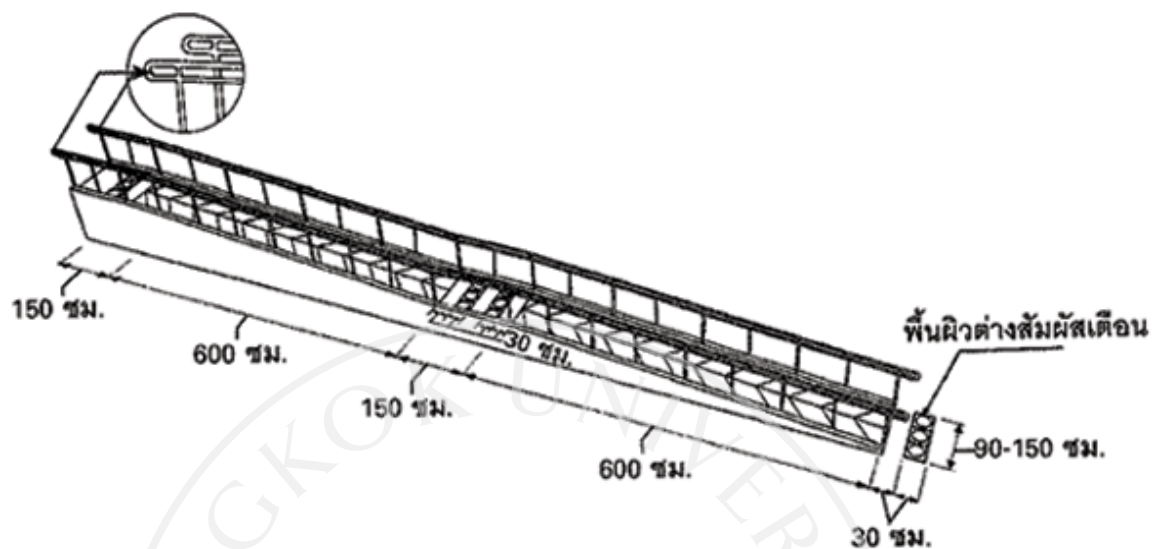
6) ทางลาดที่มีความยาวตั้งแต่ 250 เซนติเมตรขึ้นไป ต้องมีราวจับทั้งสองด้าน

ภาพที่ 2.17: ลักษณะทางลาด



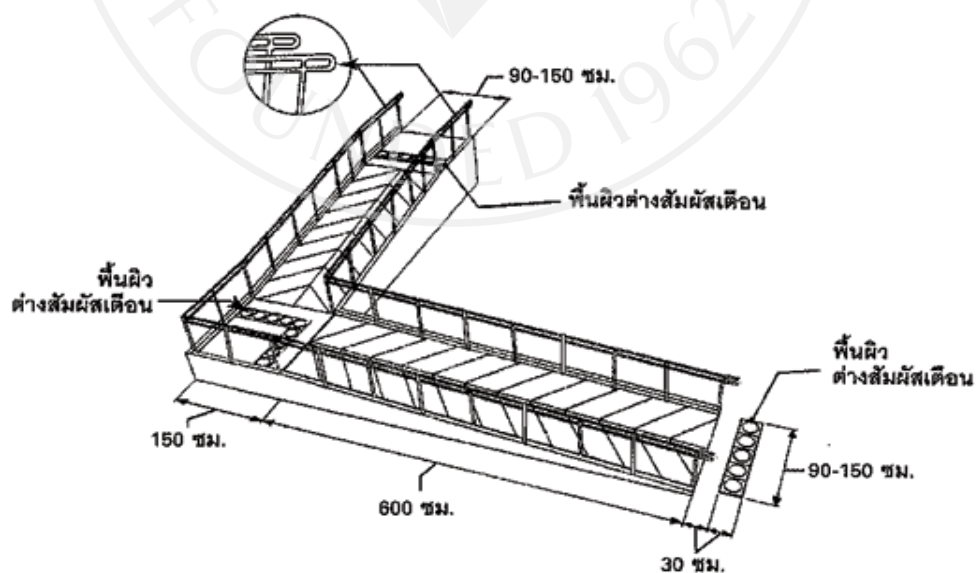
ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์. (ม.ป.ป.). คู่มือการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็กเยาวชนผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ.

ภาพที่ 2.18: ลักษณะทางลาดแบบตรง



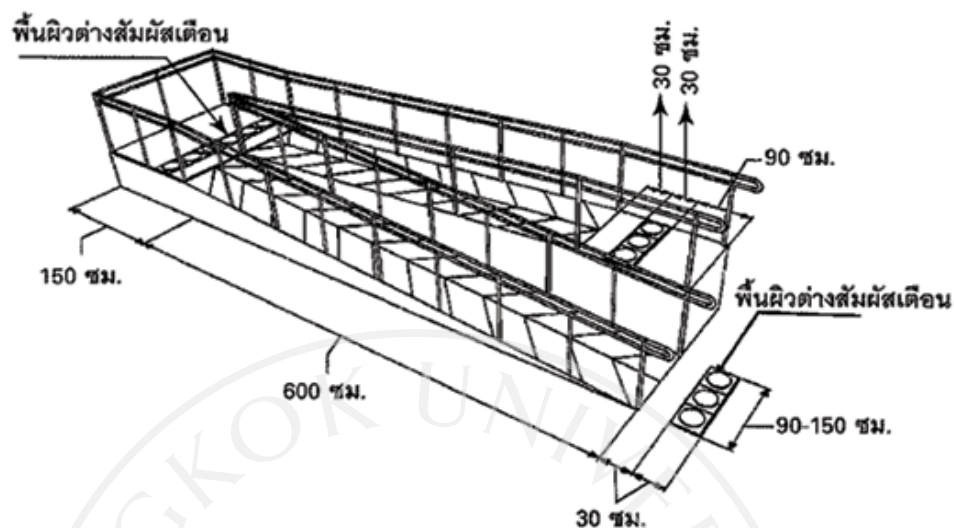
ที่มา: สำนักการโยธา. (2556). *สิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อทุกคนในสังคม*. กรุงเทพฯ: สำนักการโยธา กรุงเทพมหานคร.

ภาพที่ 2.19: ลักษณะทางลาด 90 องศา



ที่มา: สำนักการโยธา. (2556). *สิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อทุกคนในสังคม*. กรุงเทพฯ: สำนักการโยธา กรุงเทพมหานคร.

ภาพที่ 2.20: ลักษณะทางลาดหมุนกลับ 180 องศา

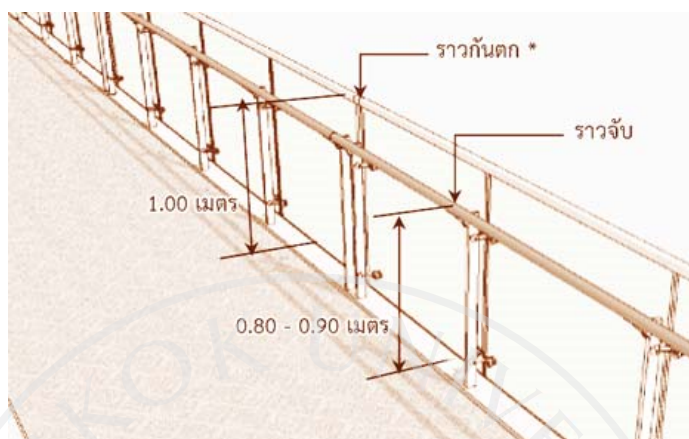


ที่มา: สำนักการโยธา. (2556). *สิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อทุกคนในสังคม*. กรุงเทพฯ: สำนักการโยธา กรุงเทพมหานคร.

2.9.1.3 ราวจับทางลาดมีลักษณะดังนี้

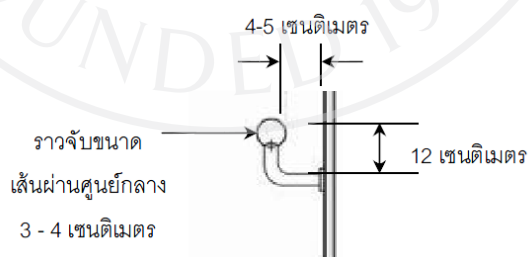
- 1) ราวจับเป็นวัสดุเรียบกลม มั่นคง และไม่ลื่น
- 2) ราวจับเส้นผ่านศูนย์กลาง 3-4 เซนติเมตร
- 3) ราวจับมีระดับความสูงพื้นของทางลาด 80-90 เซนติเมตร
- 4) ราวจับด้านที่อยู่ติดผนังให้มีระยะห่างจากผนังอย่างน้อย 5 เซนติเมตร มีความสูงจากจุดยึดอย่างน้อย 12 เซนติเมตร และผนังบริเวณราวจับต้องเป็นผนังเรียบ
- 5) ราวจับต้องยาวต่อเนื่องและส่วนที่ยึดติดกับผนังจะต้องไม่กีดขวางหรือเป็นอุปสรรคต่อการใช้และการมองเห็น
- 6) ปลายของราวจับให้ยื่นเลยจากจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของทางลาดอย่างน้อยกว่า 30 เซนติเมตร

ภาพที่ 2.21: ระยะราวจับทางลาด



ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์. (ม.ป.ป.). คู่มือการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็กเยาวชนผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ.

ภาพที่ 2.22: ขนาดของราวจับ



ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์. (ม.ป.ป.). คู่มือการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็กเยาวชนผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ.

2.9.1.4 ทางเดินควรจะเป็นทางเดินที่เรียบ ไม่ลื่น เช่น พื้นผิวกรวดล้าง และมีความกว้างอย่างน้อย 50 เซนติเมตร ทางเดินสำหรับผู้ที่ใช้รถเข็นสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพควรมีความกว้างอย่างน้อย 90 เซนติเมตร หากมีท่อระบายน้ำหรือรางระบายน้ำบนพื้นต้องมีฝาปิดสนิท ถ้าฝาเปิดเป็นแบบตะแกรงหรือแบบรู ต้องมีขนาดของช่องตะแกรงหรือเส้นผ่านศูนย์กลางของรูกว้างไม่เกิน 1.3 เซนติเมตร แนวร่องหรือแนวของรางจะต้องขวางกับแนวของทางเดิน

ภาพที่ 2.23: ระยะความกว้างทางเดินในสวนสำหรับคนเดียว

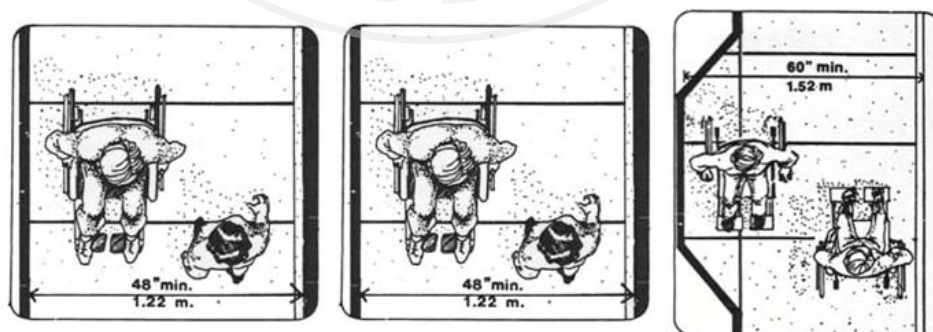


ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, จิราพร เกศพิชญวัฒนา, ศรีนยา หล่อมณีนพรัตน์ และกิตติอร ชาลปติ.

(2548). *โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ.*

กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนงานวิจัย.

ภาพที่ 2.24: ระยะความกว้างทางเดิน



ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, จิราพร เกศพิชญวัฒนา, ศรีนยา หล่อมณีนพรัตน์ และกิตติอร ชาลปติ.

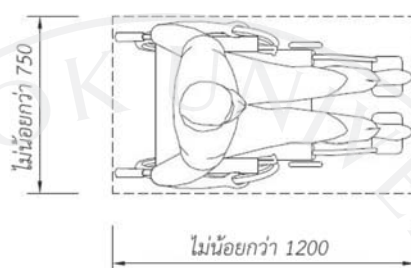
(2548). *โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ.*

กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนงานวิจัย.

2.9.1.5 พื้นที่สำหรับ เก้าอี้ล้อ

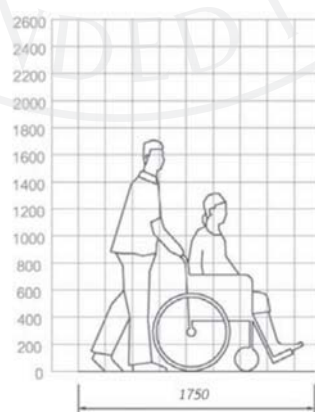
1) พื้นที่สำหรับเก้าอี้ล้อต้องกว้างอย่างน้อย 750 ยาวอย่างน้อย 1200 กรณีเป็นเก้าอี้ล้อระบบขับเคลื่อนด้วยไฟฟ้า พื้นที่ต้องกว้างอย่างน้อย 850 ยาวไม่อย่างน้อย 1500 โดยพื้นที่สำหรับเก้าอี้ล้อให้ถือรวมช่องว่างสำหรับเท้าและเข่าด้วย

ภาพที่ 2.25: ระยะพื้นที่สำหรับเก้าอี้ล้อ



ที่มา: บัณฑิต ประดับสุข, กุสุมา ธรรมจารัง, ภราดร ธัญญาพันธุ์, อันธิกา สวัสดิ์ศรี และคมกฤษ ชูเกียรติมัน. (2557). ข้อเสนอแนะการออกแบบสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับทุกคน. ม.ป.ท.: พลัสเพรส.

ภาพที่ 2.26: ระยะความยาวของผู้ใช้เก้าอี้ล้อที่มีผู้ดูแลความยาวอย่างน้อย 1750

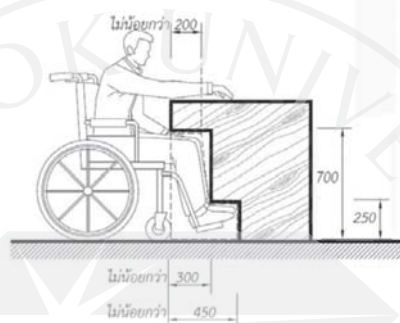


ที่มา: บัณฑิต ประดับสุข, กุสุมา ธรรมจารัง, ภราดร ธัญญาพันธุ์, อันธิกา สวัสดิ์ศรี และคมกฤษ ชูเกียรติมัน. (2557). ข้อเสนอแนะการออกแบบสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับทุกคน. ม.ป.ท.: พลัสเพรส.

2) พื้นที่สำหรับเท้าและเข่าของผู้ใช้เก้าอี้ล้อ

- ช่องว่างสำหรับเท้า ต้องมีระยะเหนือพื้นอย่างน้อย 250 ลึกเข้าไปใต้วัตถุอย่างน้อย 450 โดยต้องกว้างไม่น้อยกว่าความกว้างของพื้นที่สำหรับเก้าอี้ล้อ
- ช่องว่างสำหรับเข่า ต้องมีระยะเหนือพื้นอย่างน้อย 700 ลึกเข้าไปใต้วัตถุอย่างน้อย 200 ที่ระดับหัวเข่า และ 300 ที่ระดับข้อเท้า โดยต้องกว้างไม่น้อยกว่าความกว้างของพื้นที่สำหรับเก้าอี้ล้อ

ภาพที่ 2.27: ระยะช่องว่างสำหรับเท้าและเข่าของผู้ใช้เก้าอี้ล้อ

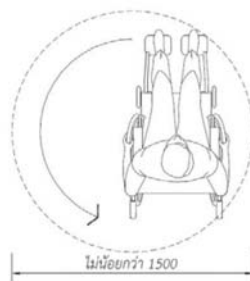


ที่มา: บัณฑิต ประดับสุข, กุสุมา ธรรมธำรง, ภราดร ธัญญาพันธุ์, อ้นธิกา สวัสดิ์ศรี และคมกฤษ ชูเกียรติมัน. (2557). ข้อเสนอแนะการออกแบบสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับทุกคน. ม.ป.ท.: พลัสเพรส.

3) พื้นที่สำหรับการหมุนตัวกลับของเก้าอี้ มี 2 แบบ ได้แก่

- 3.1) พื้นที่หมุนตัวกลับของเก้าอี้ล้อแบบวงกลม สำหรับเก้าอี้ล้อทั่วไป ต้องมีพื้นที่ว่างซึ่งมีเส้นผ่าศูนย์กลางอย่างน้อย 1500

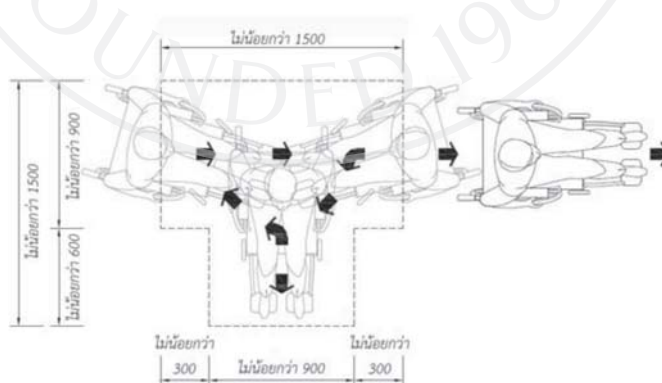
ภาพที่ 2.28: ระยะพื้นที่หมุนตัวกลับของเก้าอี้แบบวงกลม



ที่มา: บัณฑิต ประดับสุข, กุสุมา ธรรมธำรง, ภราดร ธัญญาพันธุ์, อันธิกา สวัสดิ์ศรี และคมกฤษ ชูเกียรติมัน. (2557). ข้อเสนอแนะการออกแบบสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับทุกคน. ม.ป.ท.: พลัสเพรส.

3.2) พื้นที่หมุนตัวกลับของเก้าอี้ล้อแบบตัวที (T) สำหรับเก้าอี้ล้อทั่วไป ต้องมีพื้นที่ว่างซึ่งมีขนาดด้านบนของตัวที อย่างน้อย 1500 ขนาดล่างข้างและด้านล่างอย่างน้อย 900 แขนตัวทีแต่ละข้างอย่างน้อย 300 และความยาวขาตัวทีอย่างน้อย 600

ภาพที่ 2.29: ระยะพื้นที่หมุนตัวกลับของเก้าอี้ล้อแบบตัวที (T)

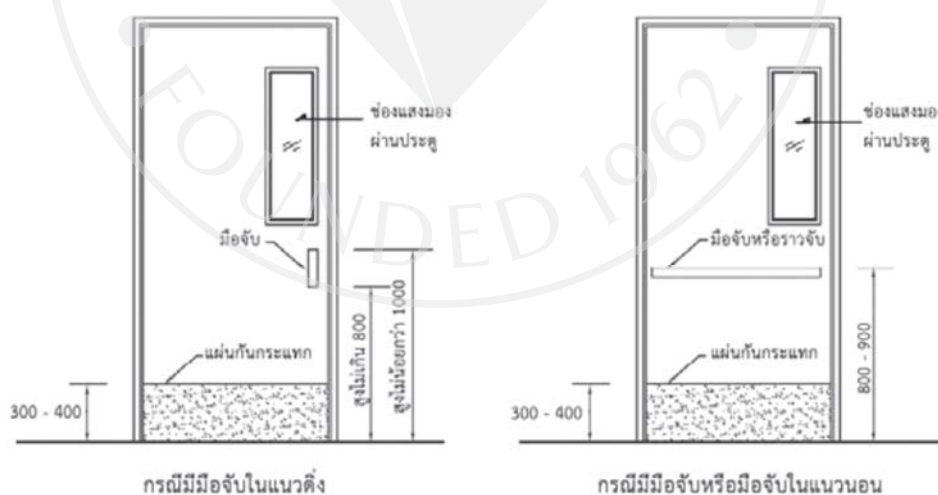


ที่มา: บัณฑิต ประดับสุข, กุสุมา ธรรมธำรง, ภราดร ธัญญาพันธุ์, อันธิกา สวัสดิ์ศรี และคมกฤษ ชูเกียรติมัน. (2557). ข้อเสนอแนะการออกแบบสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับทุกคน. ม.ป.ท.: พลัสเพรส.

2.9.1.6 ประตูต้องมีลักษณะ ดังนี้

- 1) สามารถเปิดเข้า-ออกได้ง่าย
- 2) หากมีธรณีประตู ความสูงของธรณีประตูต้องไม่เกิน 2 เซนติเมตร และให้ขอบทั้งสองด้านมีความลาดเอียงไม่เกิน 45 องศา เพื่อให้รถเข็นสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพและผู้สูงอายุที่ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน สามารถข้ามได้สะดวก
- 3) ช่องประตูมีความกว้างอย่างน้อย 90 เซนติเมตร
- 4) ในกรณีที่ประตูเป็นแบบบานเปิดผลักเข้าออก เมื่อเปิดออกสู่ทางเดินหรือระเบียง ต้องมีพื้นที่ว่างขนาดกว้างอย่างน้อย 150 เซนติเมตร และยาวอย่างน้อย 150 เซนติเมตร
- 5) ในกรณีที่ประตูเป็นแบบบานเลื่อนหรือแบบบานเปิดให้มีมือจับที่มีขนาดเท่ากับราวจับในแนวดิ่งทั้งด้านในและด้านนอกของประตูซึ่งมีปลายด้านบนสูงจากพื้นอย่างน้อย 100 เซนติเมตร และปลายด้านล่างไม่เกิน 80 เซนติเมตร ในกรณีที่ประตูบานเปิดออกให้มีราวจับตามแนวนอนด้านในประตู และในกรณีที่ประตูบานเปิดเข้าให้มีราวจับตามแนวนอนด้านนอกประตู ราวจับให้สูงจากพื้นอย่างน้อย 80-90 เซนติเมตร

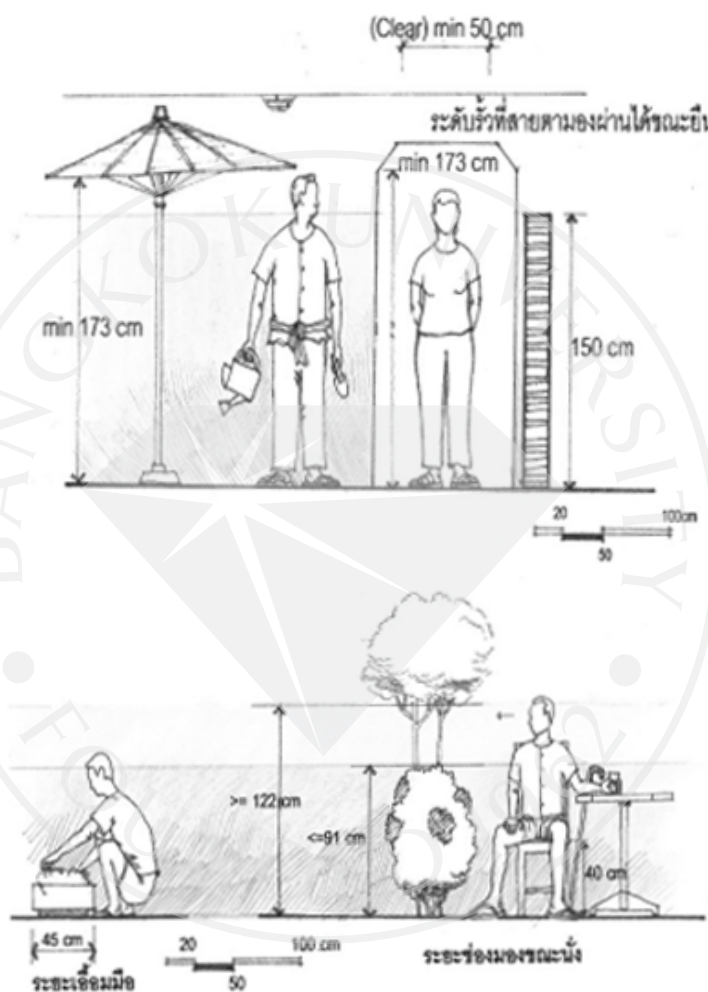
ภาพที่ 2.30: แสดงรายละเอียดของประตู



ที่มา: บัณฑิต ประดับสุข, กุสุมา ธรรมธำรง, ภราดร ธัญญาพันธุ์, อันธิกา สวัสดิ์ศรี และคมกฤช ชูเกียรติมัน. (2557). ข้อเสนอแนะการออกแบบสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับทุกคน. ม.ป.ท.: พลัสเพรส.

2.9.1.7 การมองเห็นพื้นที่และอุปกรณ์ต่าง ๆ ระดับรั้วที่สายตามองผ่าน ได้ขณะยืน มีระดับความสูง 150 เซนติเมตร ระยะช่องมองขณะนั่ง มีระดับความสูงไม่เกิน 91 เซนติเมตร

ภาพที่ 2.31: ระดับรั้วที่สายตามองผ่านได้ขณะยืนและนั่ง



ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, จิราพร เกศพิชญวัฒนา, ศรินยา หล่อมณีนพรัตน์ และกิตติอร ชาลปติ.
(2548). *โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ*.
กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนงานวิจัย.

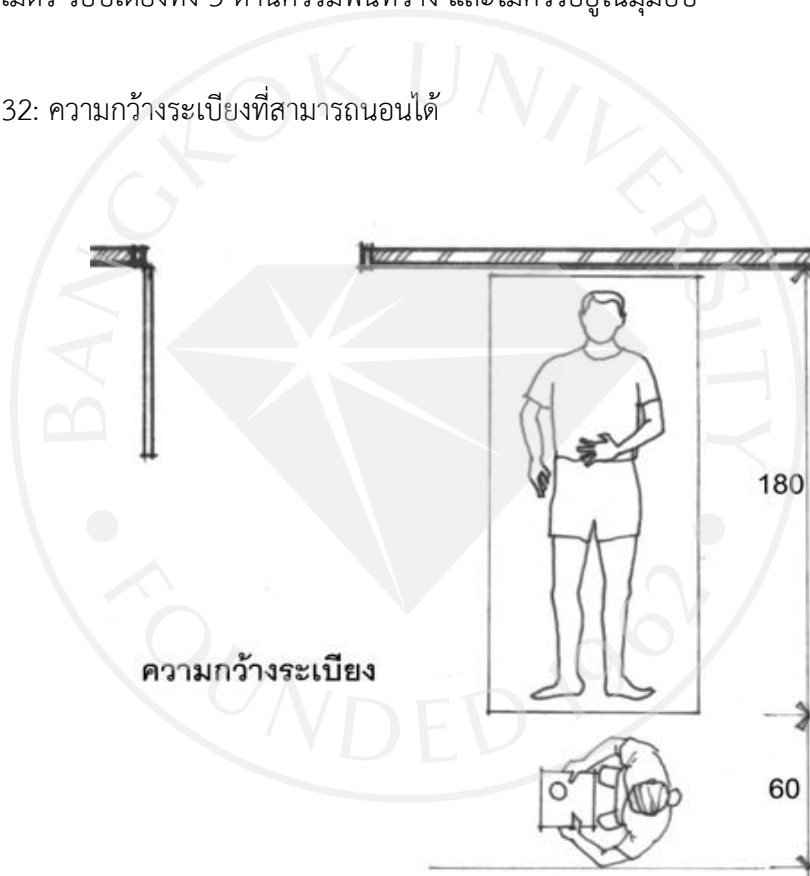
พื้นที่ภายในสำหรับผู้สูงอายุควรมีมาตรฐานขั้นต่ำในด้านกำหนดพื้นที่ใช้สอย การกำหนดขนาดพื้นที่ บ้านควรมีพื้นที่นั่งพักผ่อน นันทนาการ และรับประทานอาหาร (Commual Space) แยกออกจากห้องพักแต่ละห้องโดยไม่นับรวมพื้นที่ทางเดินและโถงทางเข้าอย่างน้อย 4.1 ตารางเมตรต่อผู้พัก

2.9.2 องค์ประกอบภายในอาศัย 1 คน

การกำหนดพื้นที่ใช้สอย

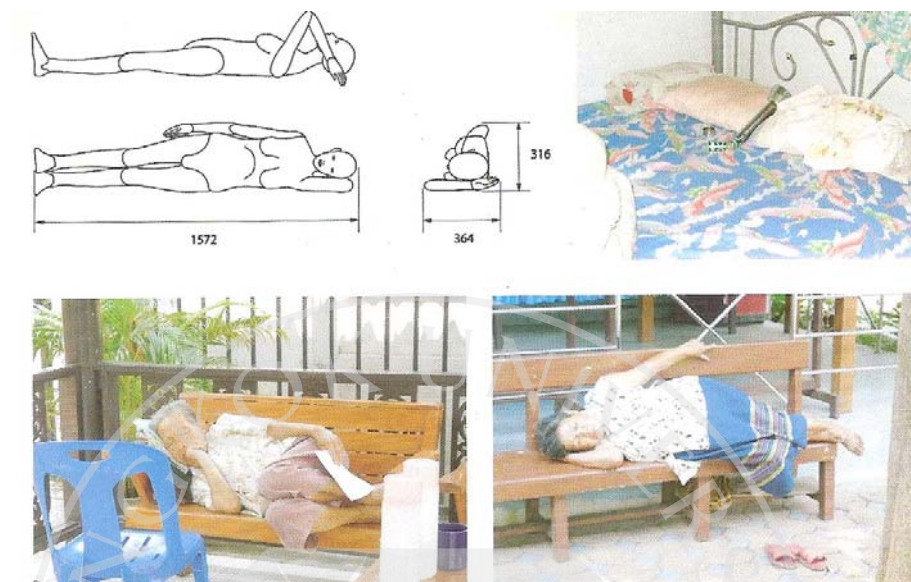
- 1) เตียงนอนควรมีความยาวอย่างน้อย 180 เซนติเมตร ด้านปลายเตียงมีพื้นที่กว้าง 60 เซนติเมตร รอบเตียงทั้ง 3 ด้านควรมีพื้นที่ว่าง และไม่ควรรออยู่ในมุมอับ

ภาพที่ 2.32: ความกว้างระเบียงที่สามารถนอนได้



ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, จิราพร เกศพิชญวัฒนา, ศรีนยา หล่อมนีนพรัตน์ และกิตติอร ชาลปติ.
(2548). *โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ*.
กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนงานวิจัย.

ภาพที่ 2.33: การนอนหลับพักผ่อนเพื่อการเอนหลังนอนกลางวัน

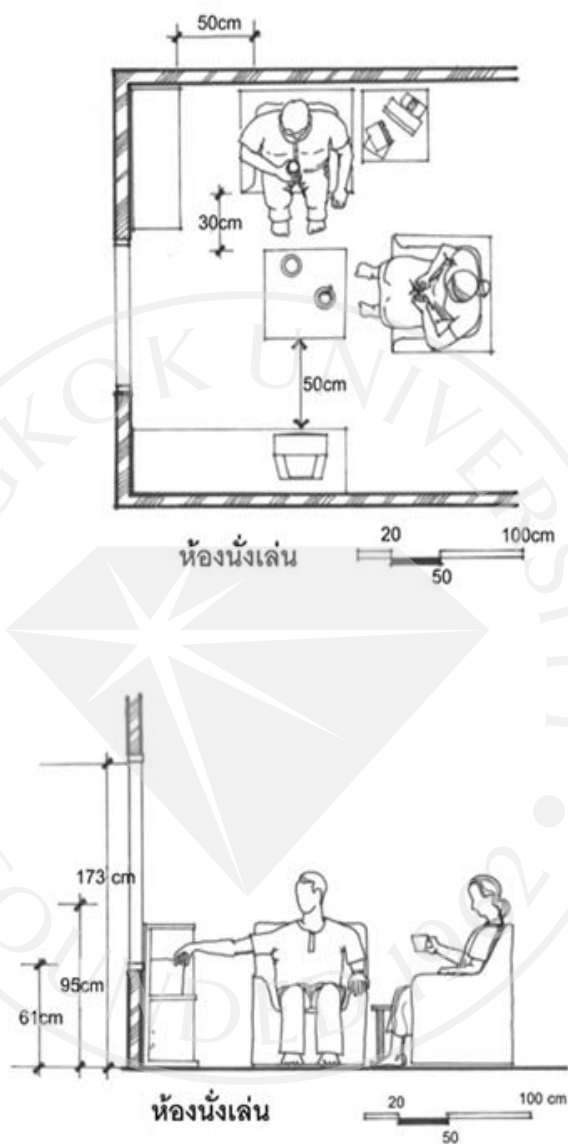


ที่มา: วิฑูรย์ เหลียวรุ่งเรือง, สถาปนา กิตติกุล, วัชรพงษ์ ชุมดวง และวรารักษ์ เล้ารัตนารักษ์.

(2552). บ้านและชุมชนสำหรับผู้สูงอายุในชนบทภาคเหนือ. ม.ป.ท.: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

2) ห้องนั่งเล่น มีระยะห่างอย่างน้อย 30 เซนติเมตรสำหรับการใช้โต๊ะ ระยะห่างอย่างน้อย 50 เซนติเมตร สำหรับวางโทรทัศน์ ซึ่งต้องตรงกับพื้นที่นั่งหลักของห้อง และระยะห่างอย่างน้อย 50 เซนติเมตรสำหรับเฟอร์นิเจอร์

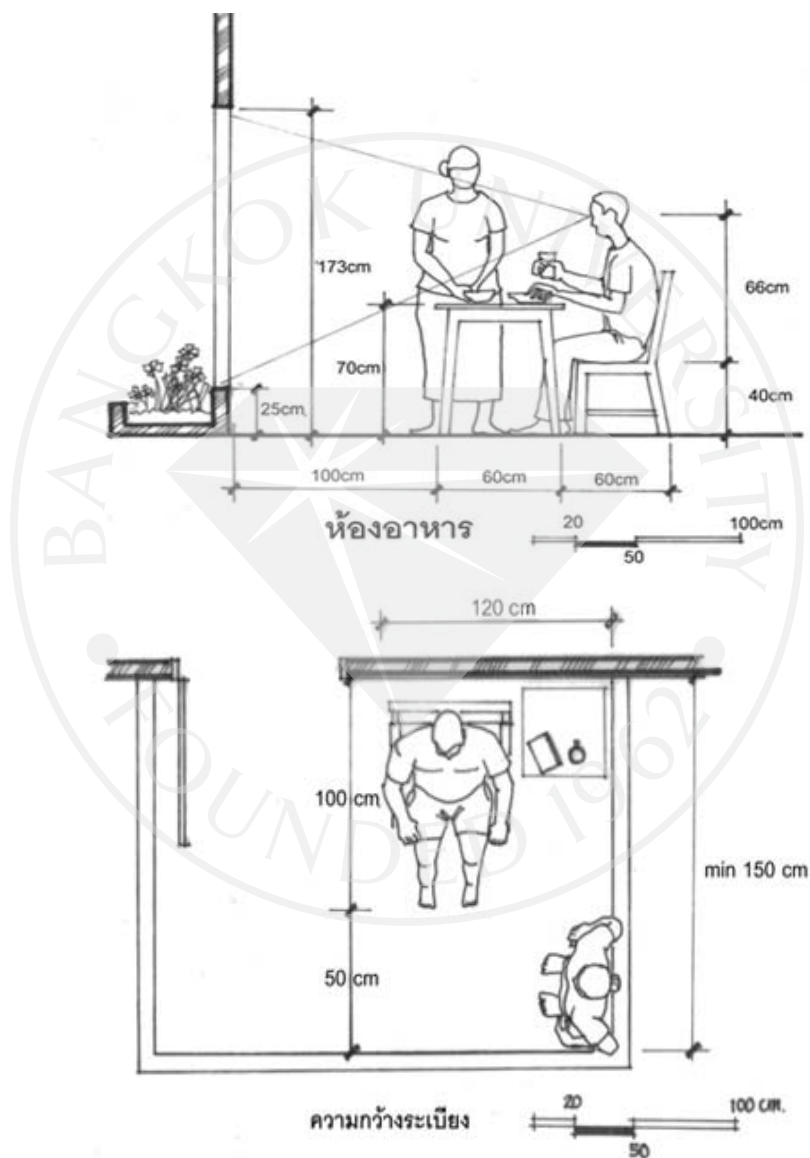
ภาพที่ 2.34: ระยะและระดับความสูงของสายตาขณะนั่งในห้องนั่งเล่น



ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, จิราพร เกศพิชญพัฒนา, ศรินยา หล่อมนีนพรัตน์ และกิตติอร ชาลปติ.
(2548). *โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ*.
กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนงานวิจัย.

3) ห้องอาหารความกว้างสำหรับผู้นั่งรับประทานอาหาร 1 คน คือ 60 เซนติเมตร
ความสูงของเก้าอี้และโต๊ะอาหาร คือ 40 และ 70 เซนติเมตร

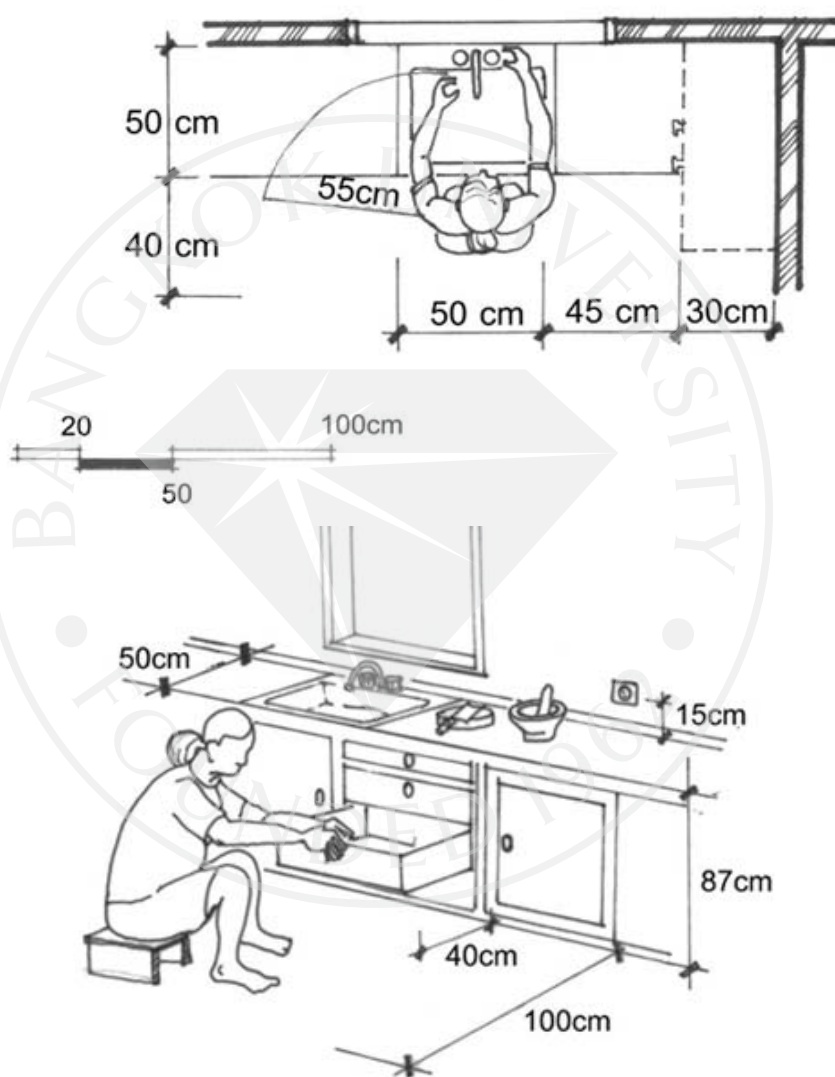
ภาพที่ 2.35: ระยะห่างของการนั่งถึงโต๊ะอาหาร และความกว้างระเบียง



ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, จิราพร เกศพิชญวัฒนา, ศรินยา หล่อมณีนพรัตน์ และกิตติอร ชาลปติ.
(2548). *โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ*.
กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนงานวิจัย.

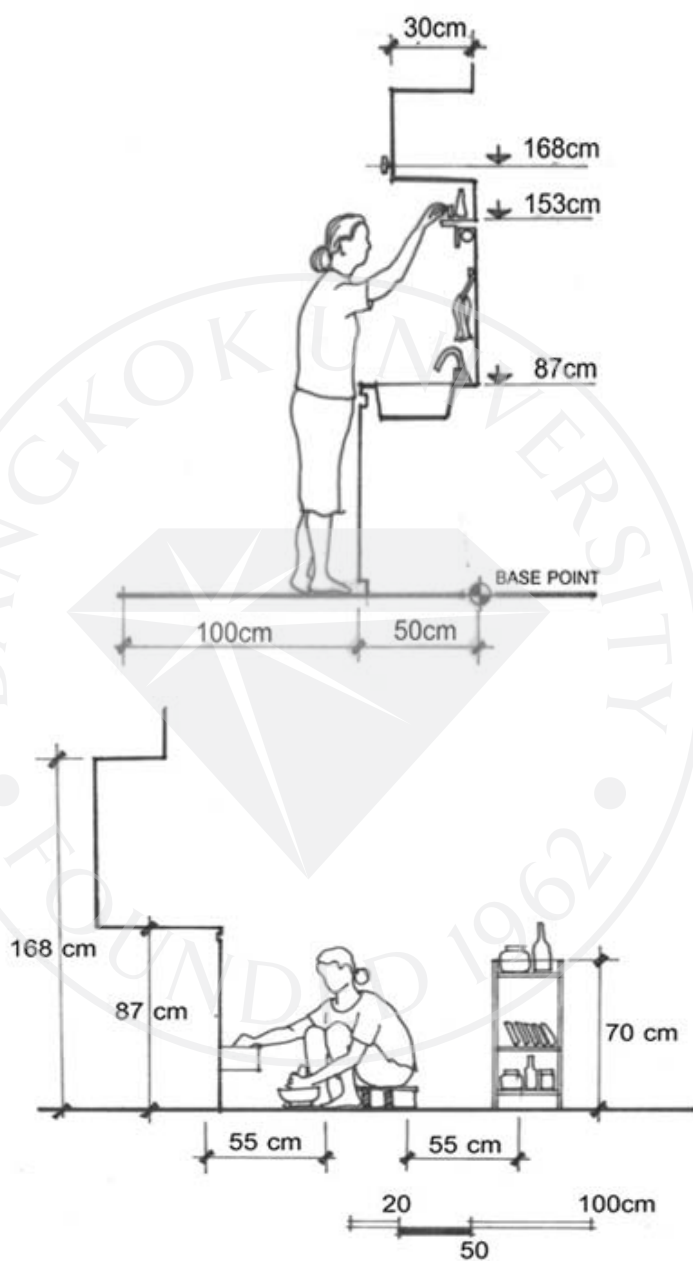
4) ห้องครัว มีระยะห่างระหว่างเคาน์เตอร์กับสิ่งต่าง ๆ คือ 100 เซนติเมตร ความสูง 87 เซนติเมตร ความกว้าง 50 เซนติเมตร

ภาพที่ 2.36: ความสูงความลึก ความกว้างและระยะใช้งานของเคาน์เตอร์



ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, จิราพร เกศพิชญวัฒนา, ศรีนยา หล่อมณีนพรัตน์ และกิตติอร ชาลปติ.
(2548). *โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ*.
กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนงานวิจัย.

ภาพที่ 2.37: ระดับความสูงของการเอื้อมมือและระยะเอื้อมหยิบของขณะนั่ง



ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, จิราพร เกศพิชญวัฒนา, ศรินยา หล่อมณีนพรัตน์ และกิตติอร ชาลปติ.
(2548). *โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ*.
กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนงานวิจัย.

การออกแบบอุปกรณ์เพื่อเอื้อให้ผู้สูงอายุหรือคนพิการที่กล้ามเนื้ออ่อนแรง สามารถช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น การติดตั้งอุปกรณ์ช่วยจับ ลูกบิด ก๊อกน้ำ บานเปิด ลื่นชักและสิ่งของประจำวัน ทำให้การใช้ชีวิตประจำวันง่ายขึ้น

ภาพที่ 2.38: แสดงการติดตั้งอุปกรณ์ช่วยจับ



ที่มา: วิฑูรย์ เหลียวรุ่งเรือง, สถาปนา กิตติกุล, วัชรพงษ์ ชุมดวง และวราภรณ์ เล้ารัตนารักษ์. (2552). บ้านและชุมชนสำหรับผู้สูงอายุในชนบทภาคเหนือ. ม.ป.ท.: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

5) ห้องน้ำมีลักษณะดังต่อไปนี้

- 5.1) ประตูของห้องที่ตั้งโถส้วมเป็นแบบบานเปิดออกสู่ภายนอก โดยต้องเปิดค้างได้ไม่น้อยกว่า 90 องศาหรือเป็นแบบบานเลื่อน
- 5.2) พื้นห้องน้ำต้องมีระดับเสมอกับพื้นภายนอก ถ้าเป็นพื้นต่างระดับต้องมีลักษณะเป็นทางลาด และวัสดุปูพื้นห้องน้ำต้องไม่ลื่น
- 5.3) พื้นห้องน้ำต้องมีความลาดเอียงเพียงพอไปยังช่องระบายน้ำทิ้ง เพื่อที่จะไม่ให้น้ำขังบนพื้น
- 5.4) มีโถส้วมชนิดนั่งราบ สูงจากพื้นอย่างน้อยกว่า 40-50 เซนติเมตร มีพนักพิงหลัง และที่ปล่อยน้ำเป็นชนิดคันโยก ปุ่มกดขนาดใหญ่หรือชนิดอื่นที่ผู้สูงอายุสามารถใช้ได้อย่างสะดวก

มีด้านข้างด้านหนึ่งของโถส้วมอยู่ชิดผนังโดยมีระยะห่างวัดจากกึ่งกลางโถส้วมถึงผนังอย่างน้อย 45-50 เซนติเมตร ต้องมีราวจับที่ผนัง ในกรณีที่ด้านข้างของโถส้วมทั้งสองด้านอยู่ห่างจากผนังเกิน 50 เซนติเมตร ต้องมีราวจับ

5.5) มีราวจับบริเวณด้านชิดผนังเพื่อช่วยในการพยุงตัว เป็นราวจับในแนวนอนและแนวตั้งโดยมีความสูงจากพื้นอย่างน้อย 70-90 เซนติเมตร และให้ยื่นล้ำออกมาด้านหน้าโถอีกอย่างน้อย 25-30 เซนติเมตร และมีราวจับในแนวตั้งต่อจากปลายของราวจับในแนวนอนด้านหน้าโถส้วม มีความยาววัดจากปลายของราวจับในแนวนอนขึ้นไปอย่างน้อย 60 เซนติเมตร โดยทำมุม 45 องศา กับราวจับในแนวนอน

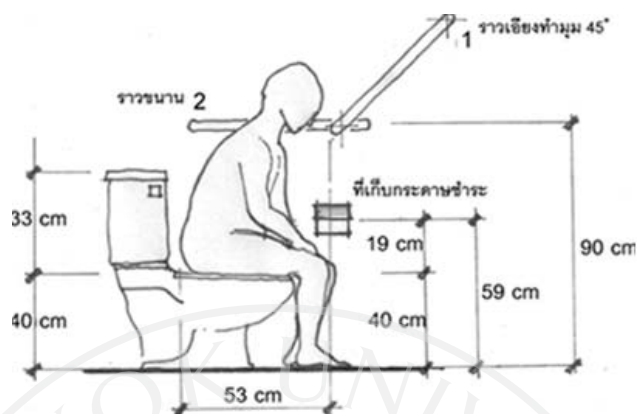
5.6) ด้านข้างโถส้วมด้านที่ไม่ชิดผนังให้มีราวจับแบบพับเก็บได้ในแนวราบ เมื่อกางออกให้มีระบบล็อกที่ผู้สูงอายุสามารถปลดล็อกได้ง่าย และมีความยาวอย่างน้อย 55 เซนติเมตร

5.7) ต้องมีราวจับเพื่อนำไปสู่สุขภัณฑ์อื่น ๆ ภายในห้องน้ำ มีความสูงจากพื้นอย่างน้อย 80-90 เซนติเมตร

5.8) ติดตั้งระบบสัญญาณแสงและสัญญาณเสียง ให้ผู้ที่อยู่ภายนอกแจ้งภัยแก่ผู้สูงอายุและระบบสัญญาณแสงและสัญญาณเสียง ให้ผู้สูงอายุแจ้งเหตุหรือเรียกหาผู้ช่วยในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉินไว้ในห้องน้ำ โดยมีปุ่มกดหรือปุ่มสัมผัสให้สัญญาณทำงาน ซึ่งติดตั้งอยู่ในตำแหน่งที่ผู้สูงอายุสามารถใช้งานได้สะดวก

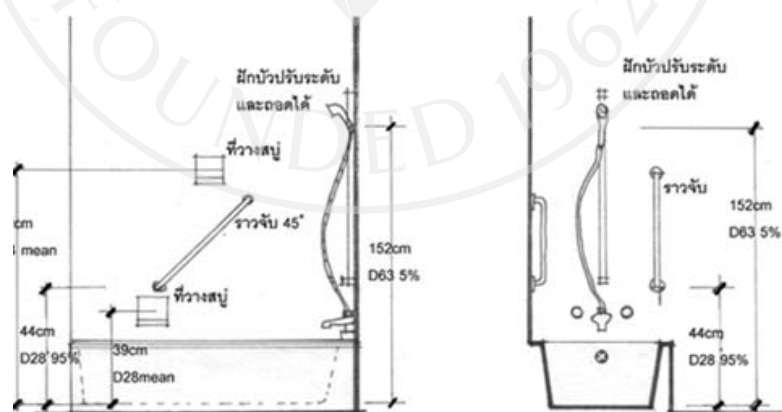
5.9) ที่อาบน้ำควรใช้แบบฝักบัวจะปลอดภัยกว่าแบบอ่างอาบน้ำหรือจะจัดไว้ทั้ง 2 แบบก็ได้ โดยมีลักษณะดังต่อไปนี้ที่อาบน้ำแบบฝักบัวมีขนาดความกว้างอย่างน้อย 110 เซนติเมตร และความยาวอย่างน้อย 120 เซนติเมตร มีที่นั่งสำหรับอาบน้ำที่มีความสูงจากพื้นอย่างน้อย 45-50 เซนติเมตร ฝักบัวควรเป็นแบบที่ปรับระดับและถอดได้และติดตั้งไว้ที่ความสูงจากพื้นไม่เกิน 160 เซนติเมตรสิ่งของเครื่องใช้สูงจากพื้นอย่างน้อย 30 เซนติเมตรแต่ไม่เกิน 120 เซนติเมตร ส่วนราวจับจะต้องติดตั้งสูงจากพื้นอย่างน้อย 40 เซนติเมตรทั้งแบบแนวตั้งและแบบแนวนอน

ภาพที่ 2.39: ระยะอุปกรณ์ในห้องส้วม



ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, จิราพร เกศพิชญวัฒนา, ศรีนยา หล่อมนีนพรัตน์ และกิตติอร ชาลปติ.
(2548). *โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ*.
กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนงานวิจัย.

ภาพที่ 2.40: ระดับการจัดวางอุปกรณ์ที่ใช้กับพื้นที่อาบน้ำ

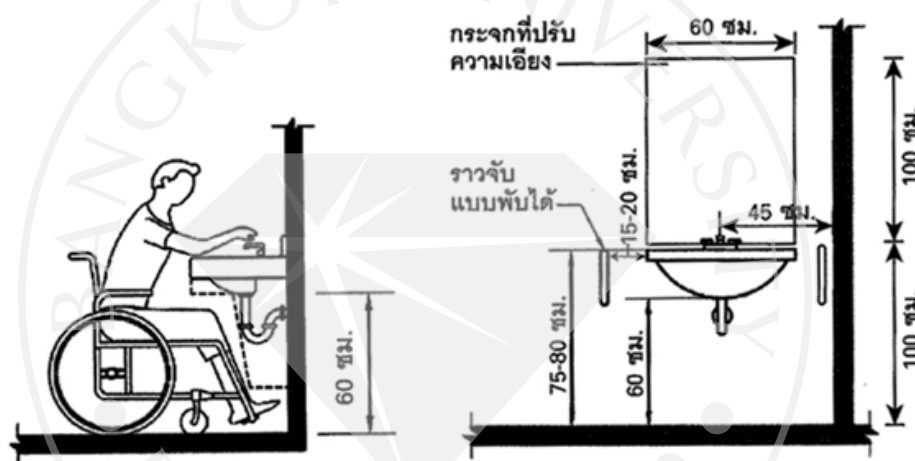


ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, จิราพร เกศพิชญวัฒนา, ศรีนยา หล่อมนีนพรัตน์ และกิตติอร ชาลปติ.
(2548). *โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ*.
กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนงานวิจัย.

5.10) มีอ่างล้างมือมีลักษณะดังต่อไปนี้

- (1) ใต้อ่างล้างมือไปจนถึงขอบอ่างเป็นที่ว่างและขอบอ่างต้องอยู่ในตำแหน่งที่ผู้สูงอายุเข้าประชิดได้โดยไม่มีสิ่งกีดขวาง
- (2) มีความสูงจากพื้นถึงขอบบนของอ่างไม่น้อยกว่า 75 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 80 เซนติเมตรและมีราวจับในแนวนอนทั้งสองข้างของอ่าง
- (3) ก๊อกน้ำเป็นชนิดก้านโยกหรือก้านกดหรือระบบอัตโนมัติ

ภาพที่ 2.41: ระยะอ่างล้างมือ



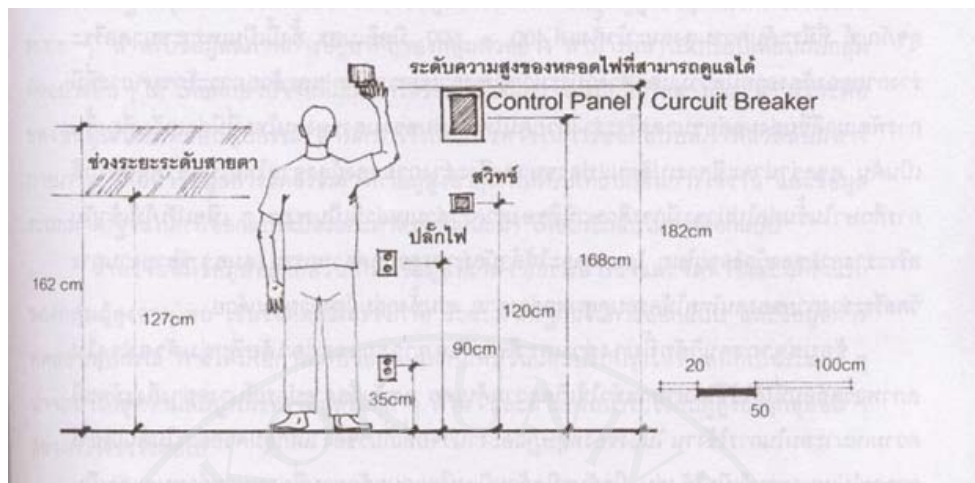
ที่มา: สำนักการโยธา. (2556). *สิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อทุกคนในสังคม*. กรุงเทพฯ: สำนักการโยธากรุงเทพมหานคร.

(4) ลูกบิดประตูต้องมีลักษณะดังนี้

อุปกรณ์เปิดปิดประตูเป็นชนิดก้านบิดหรือลูกบิดประตูแบบมีร่องอยู่สูงจากพื้นอย่างน้อย 90-120 เซนติเมตร และกลอนประตูควรสูงจากพื้นอย่างน้อย 100-120 เซนติเมตร

(5) ระบบไฟฟ้าไฟฟ้าภายในห้องพักควรมีแสงสว่างอย่างต่ำ 150 Lux ส่วนอุปกรณ์ที่ใช้ควบคุมระบบไฟฟ้าเช่นสวิทช์ไฟควรอยู่สูงจากพื้นไม่เกิน 120 เซนติเมตรปลั๊กไฟสูงจากพื้นไม่เกิน 90 เซนติเมตร ส่วนเต้ารับ จุดต่อโทรทัศน์ โทรศัพท์สูงอย่างน้อย 35 เซนติเมตร

ภาพที่ 2.42: ระดับความสูงของการเอื้อมมือ (สำหรับปลั๊กไฟ)

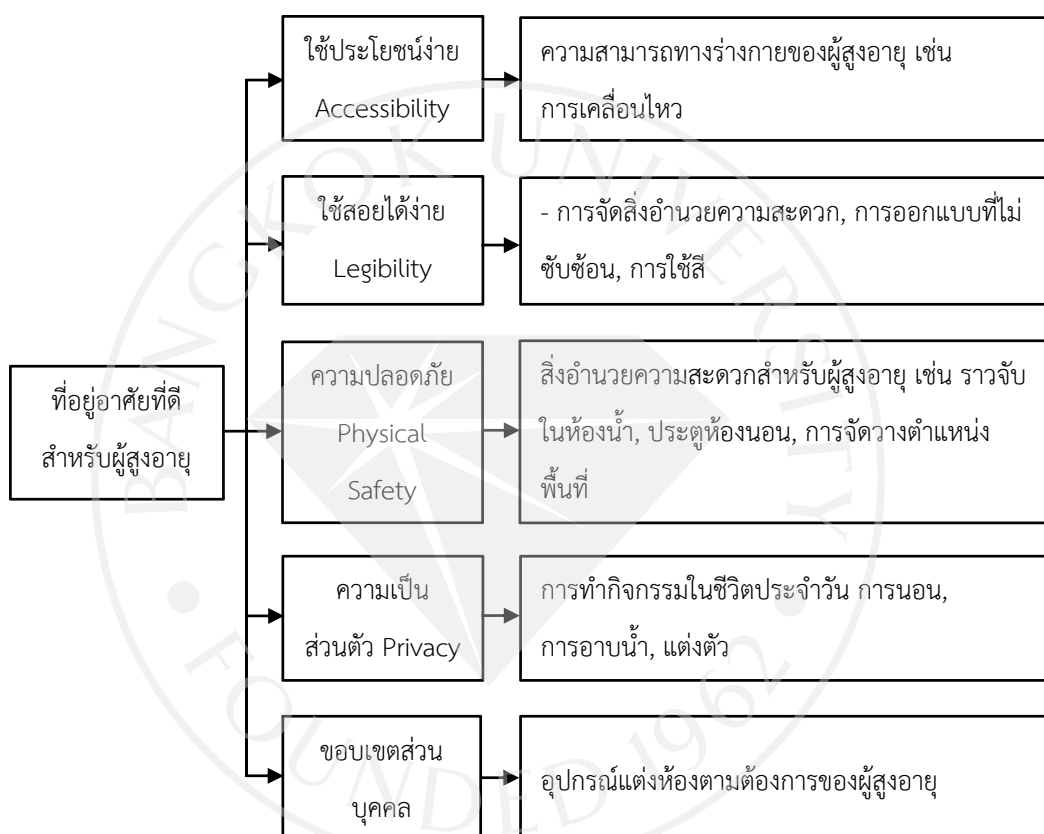


ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, จิราพร เกศพิชญวัฒนา, ศรีนยา หล่อมนีนพรัตน์ และกิตติอร ชาลปติ.
(2548). *โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ*.
กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนงานวิจัย.

2.10 หลักการออกแบบสำหรับผู้สูงอายุ

โฮแมนและไคยัค ได้กล่าวถึงลักษณะรูปแบบของที่อยู่อาศัยที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้ (Hooyman & Kiyak, n.d. อ้างใน พรทิพย์ เรืองธรรม, 2546, หน้า 46)

ภาพที่ 2.43: รูปแบบของที่อยู่อาศัยที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาปัจจัยสภาพแวดล้อมที่พกอาศัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ
กรณีศึกษาชุมชนหัวตะเข้ จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยศึกษาถึงการหกล้มและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
กับการหกล้มและแนวคิดการจัดสภาพแวดล้อม องค์ประกอบภายนอกและภายในที่พักอาศัยของ
ผู้สูงอายุ มีรายละเอียดวิธีดำเนินการ ดังนี้

3.1 วิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ (Mixed Method Approach) โดยใช้วิธีการศึกษาการสังเกต การสำรวจ สัมภาษณ์และแบบสอบถามในการเก็บข้อมูล เพื่อนำผลมาวิเคราะห์และประมวลผล

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนหัวตะเข้ เขตลาดกระบัง
จำนวน 167 คน

3.3 เครื่องมือวิจัย

3.3.1 แบบสอบถาม ในการวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 4 ส่วน

- ส่วนที่ 1 สอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ที่อยู่ เพศ อายุ อาชีพ
สถานะภาพ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ย ระดับการศึกษา
- ส่วนที่ 2 สอบถามข้อมูลทางด้านการหกล้มของผู้สูงอายุ
- ส่วนที่ 3 สอบถามข้อมูลทางด้านสภาพแวดล้อมที่พกอาศัยของผู้สูงอายุ
- ส่วนที่ 4 สอบถามข้อมูลทางด้านกิจกรรมภายในที่พักอาศัย กิจกรรมทางสังคม
ประกอบด้วย กิจกรรมที่ทำเป็นกิจวัตรประจำวัน ช่วงเวลา และพื้นที่ที่ใช้ทำ
กิจกรรม

นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเพื่อทดสอบ ผู้สูงอายุจำนวน 5 คน เพื่อนำกลับมาแก้ไขปรับปรุง
เพื่อให้ข้อมูลสอดคล้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3.3.2 แบบสำรวจสังเกต แบบสำรวจสังเกตในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสังเกตสภาพแวดล้อม
ภายในและภายนอกที่พักอาศัยและพฤติกรรมโดยละเอียด โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ในการเก็บข้อมูล
ส่วนนี้เป็นการทำการบันทึกตำแหน่งที่ตั้งชุมชน รูปแบบบ้าน ขนาดพื้นที่ อุปกรณ์ในการอำนวยความสะดวก

สะดวก การใช้พื้นที่ในการทำกิจกรรมและพฤติกรรมของผู้สูงอายุ บันทึกภาพถ่ายสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกที่พักอาศัยเพื่อนำมาประกอบกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์

3.3.3 แบบสัมภาษณ์ในการวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ
- ส่วนที่ 2 สอบถามข้อมูลทางด้านกายภาพของผู้สูงอายุ ปัจจัยที่ทำให้เกิดการหกล้ม
- ส่วนที่ 3 สอบถามข้อมูลทางด้านกิจกรรมภายในที่พักอาศัย กิจกรรมทางสังคม

3.4 วิธีการเก็บข้อมูล

ตารางที่ 3.1: แสดงวิธีการเก็บข้อมูล

วัตถุประสงค์	วิธีการ				
	แบบสอบถาม	สัมภาษณ์	สังเกต/แบบสำรวจ/ทดลอง	บันทึกภาพ	วาดภาพ
1. ศึกษาพฤติกรรมของผู้สูงอายุ					
ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ	×				
- อายุ, ส่วนสูง, น้ำหนัก	×				
- เพศ, สถานภาพ	×				
- แหล่งรายได้	×				
- อาชีพ	×				
- จำนวนสมาชิก	×				
- โรคประจำตัว	×				
- การมองเห็น, การได้ยินเสียง	×	×	×		
- บทบาททางสังคม	×	×			
- ศึกษาพฤติกรรม	×	×	×		
- ความต้องการของผู้สูงอายุ	×	×			
- ด้านกิจกรรม งานอดิเรก/ กิจกรรมประจำวัน/ สังคม	×	×	×	×	

(ตารางมีต่อ)

ตารางที่ 3.1 (ต่อ): แสดงวิธีการเก็บข้อมูล

วัตถุประสงค์	วิธีการ				
	แบบสอบถาม	สัมภาษณ์	สังเกต/ แบบ สำรวจ/ ทดลอง	บันทึก ภาพ	วาดภาพ
2. ศึกษาสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ภายในและภายนอกที่อยู่อาศัยของ ผู้สูงอายุ - ลักษณะที่พิกอาศัย - องค์ประกอบด้านพื้นที่ การเชื่อมต่อกับพื้นที่อื่น ๆ - รูปแบบพื้นที่, ขนาดพื้นที่ - ความสะดวก ความปลอดภัยในการใช้พื้นที่ - เฟอร์นิเจอร์และตำแหน่ง - สิ่งอำนวยความสะดวก (ราวจับ, อุปกรณ์อื่น ๆ)	× ×	× ×	× × × × × ×	× × × × × ×	× × ×

3.5 ขั้นตอนการทำวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ขั้นตอนการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลและขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลมีรายละเอียด ดังนี้

1) การศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1.1) ศึกษาแนวความคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสังเคราะห์ปัจจัยที่พบ
- 1.2) เก็บรวบรวมข้อมูลรายละเอียดของโครงการจากเอกสารบทความและสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในพื้นที่
- 1.3) ศึกษารายละเอียดและผังชุมชนสำรวจสภาพพื้นที่และการใช้พื้นที่เบื้องต้นด้วยการสังเกต และถ่ายภาพ
- 1.4) นำผลสำรวจเบื้องต้นมาพิจารณาวางแผนการศึกษาจัดเตรียมเครื่องมือในการเก็บข้อมูลภาคสนาม

1.5) เก็บข้อมูลการทำกิจกรรมในพื้นที่ที่ศึกษาจากการสังเกตโดยบันทึกลงในแผนผังการทำกิจกรรมที่จัดทำไว้รวมถึงการสอบถามสัมภาษณ์ผู้ใช้งานโดยใช้แบบสอบถามที่เตรียมไว้

2) การวิเคราะห์ข้อมูล

2.1) นำผลการบันทึกกิจกรรมในพื้นที่ที่ทำการวิจัยมาวิเคราะห์ในด้านสภาพปัจจุบัน พฤติกรรมการใช้พื้นที่

2.2) วิเคราะห์ผลที่ได้จากแบบสอบถาม

2.3) นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ร่วมกับแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมโดยใช้แบบสอบถามและแผนผังบันทึกกิจกรรมการใช้พื้นที่โดยอาศัยหลักการทางสถิติร่วมกับข้อมูลที่ได้จากแนวความคิดที่เกี่ยวข้องจากการทบทวนวรรณกรรมการสัมภาษณ์กลุ่มประชากรตัวอย่างจากชุมชนและการสัมภาษณ์เพื่อสรุปเป็นผลการศึกษาและเสนอแนะเป็นแนวทางป้องกันและแก้ไขซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1) รวบรวมข้อมูลสรุปจากขั้นตอนการรวบรวมที่พบในรูปแบบของแบบสอบถาม, บันทึก, การสำรวจการใช้พื้นที่และการถ่ายภาพ

2) การนำข้อมูลเข้าสู่การจัดระบบตามกระบวนการทางสถิติประกอบด้วยกรกรอกข้อมูลดิบที่ได้มาให้อยู่ในรูปแบบที่เป็นปริมาณในโปรแกรมประมวลผลทางสถิติ

3) การวิเคราะห์และการประมวลผลข้อมูลและการแปลความหมายด้วยโปรแกรม SPSS ใช้วิธีการทางสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติสรุปข้อมูลเชิงคุณภาพ

4) การแปลความหมายข้อมูลนำข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนการวิเคราะห์ด้วยการใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS มาแปลความหมายและสรุปผลการวิจัยเพื่อหาแนวทางจัดทำข้อเสนอแนะหาผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุหกล้มภายในที่พักอาศัยพักอาศัยจากกรณีกลุ่มตัวอย่าง

3.7 ระยะเวลาในการดำเนินงาน

ตารางที่ 3.2: ตารางการปฏิบัติงาน

การประมาณเวลาการทำงานวิจัย ตั้งแต่เดือน ตุลาคม 2557 ถึง เดือน ธันวาคม 2558

กิจกรรม	พ.ศ. 2557		พ.ศ. 2558			
	ต.ค.- พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.- ก.พ.	มี.ค.- เม.ย.	พ.ค.- มิ.ย.	ก.ค.- ส.ค.
เตรียมการศึกษา						
1. การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	←→					
2. การติดต่อหน่วยงานและรวบรวมข้อมูลที่จำเป็น		←→				
3. สร้างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย		←→				
4. ทดสอบและแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย			←→			
การเก็บข้อมูล						
5. สุ่มตัวอย่าง			←→			
6. เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง				←→		
การประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูล						
7. ประมวลผลวิเคราะห์ข้อมูล					←→	
8. วิเคราะห์และแปลผลข้อมูล					←→	
การเขียนรายงานและเอกสารเผยแพร่ผลงาน						
9. การเขียนรายงาน						←→
10. จัดพิมพ์รายงาน						←→

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ลักษณะทางกายภาพของชุมชน

ลาดกระบังเป็นเขตชานเมืองตะวันออกของกรุงเทพมหานคร ขนาดพื้นที่ประมาณ 123 กิโลเมตร ลักษณะพื้นที่เป็นที่ราบลุ่มแอ่งกระทะมีคลอง 51 คลอง ซึ่งใช้เป็นทางสัญจรหลักในอดีต ตลาดเก่าหัวตะเข้ หรือสมัยก่อนเรียกกันว่า “ตลาดเก่าเรือนไม้ หลวงพรต-ท่านเลี่ยม” ตั้งตามชื่อ หลวงพรตและท่านเลี่ยม ผู้บริจาคที่ดินให้สร้างตลาดเรือนไม้ริมแม่น้ำนี้ขึ้นมา ตลาดเก่าหัวตะเข้ เป็นตลาดที่มีอายุเก่าแก่มาก 100 ปีตั้งอยู่ในเขตลาดกระบัง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

อาณาเขตติดต่อ

ทิศเหนือ ติดต่อ เขตมีนบุรี เขตหนองจอก

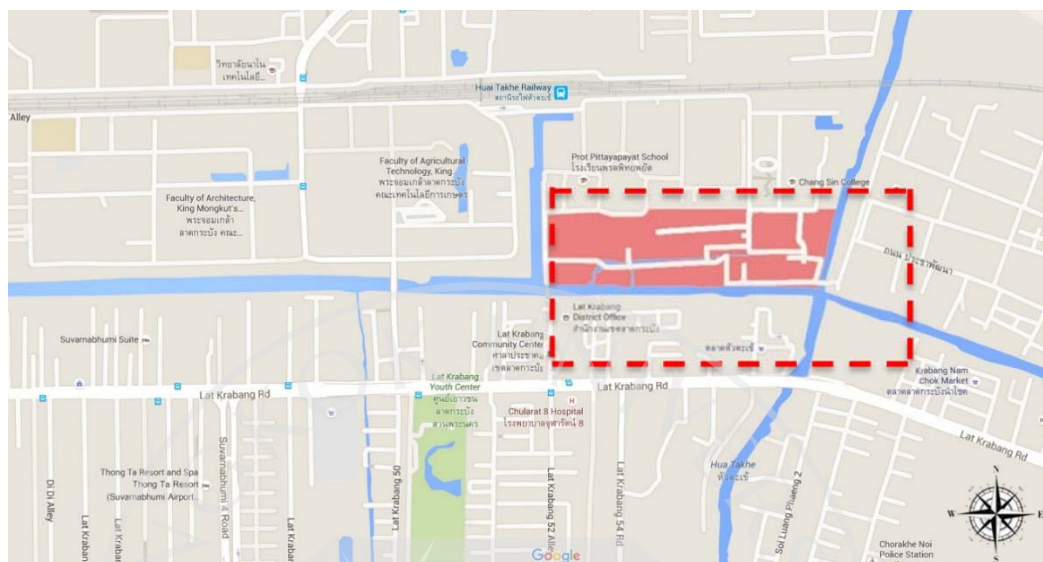
ทิศใต้ ติดต่อ อำเภอบางพลีและอำเภอบางบ่อ จ.สมุทรปราการ ซึ่งติดกับ

ทำอากาศยานสุวรรณภูมิ

ทิศตะวันออก ติดต่อ อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา มีคลองหลวงแพ่ง และ คลอง
ประเวศบุรีรมย์เป็นเส้นแบ่งเขต

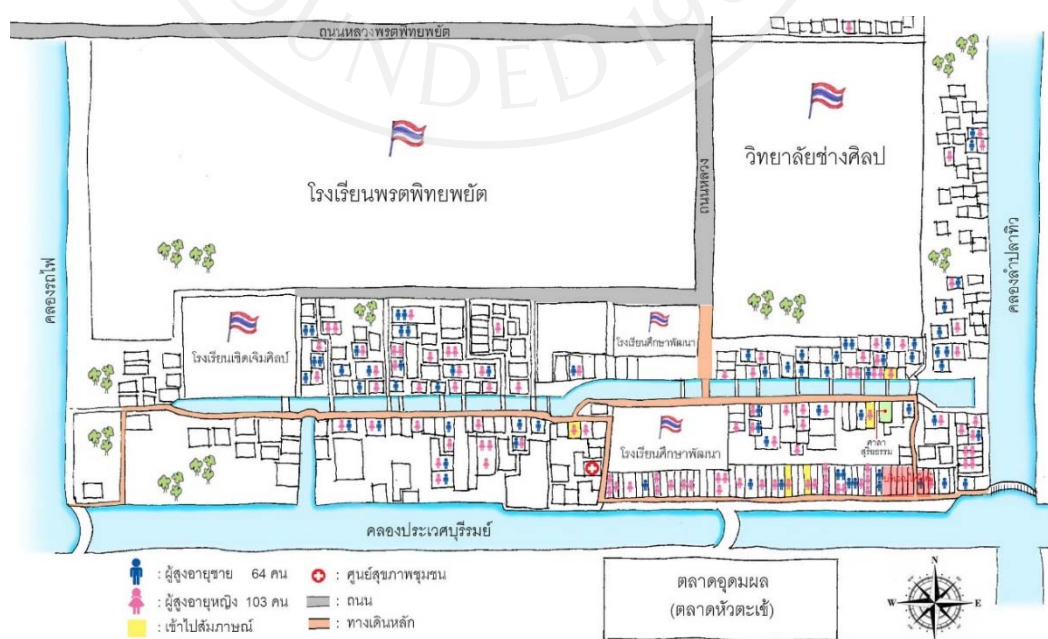
ทิศตะวันตก ติดต่อ เขตประเวศ เขตสะพานสูง มีคลองตาพุฒ คลองแม่จัน คลองบึง
ขวาง และ คลองลาดบัวขาว เป็นเส้นแบ่งเขต

ภาพที่ 4.1: แผนที่ตั้งชุมชนห้วยตะเฒ่า



ที่มา: แผนที่ห้วยตะเฒ่า. (ม.ป.ป.). สืบค้นจาก <https://www.google.co.th/maps/@13.7228215,100.786358,17z?hl=en>.

ภาพที่ 4.2: ตำแหน่งที่ตั้งชุมชนห้วยตะเฒ่า



4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากการวิเคราะห์ค่าความถี่และร้อยละของอายุของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีช่วงอายุ 60–65 ปี เป็นจำนวน 78 คน (คิดเป็นร้อยละ 46.71) รองลงมาได้แก่ ช่วงอายุ 66–70 ปี เป็นจำนวน 39 คน (คิดเป็นร้อยละ 23.35) และ ช่วงอายุ 71–75 ปี เป็นจำนวน 19 คน (คิดเป็นร้อยละ 11.38) ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 103 คน (คิดเป็นร้อยละ 61.68) เป็นเพศชาย จำนวน 64 คน (คิดเป็นร้อยละ 38.32) ส่วนใหญ่อยู่ในสถานภาพแต่งงาน จำนวน 98 คน (คิดเป็นร้อยละ 58.68) รองลงมาเป็นสถานภาพม่าย จำนวน 53 คน (คิดเป็นร้อยละ 31.74) และ โสดจำนวน 10 คน (คิดเป็นร้อยละ 5.98)

เมื่อพิจารณาทางด้านการประกอบอาชีพ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ จำนวน 110 คน (คิดเป็นร้อยละ 65.87) มีแหล่งรายได้จากลูกหลาน จำนวน 97 คน (คิดเป็นร้อยละ 58.08) รองลงมาได้แก่ ทำเอง จำนวน 49 คน (คิดเป็นร้อยละ 29.34) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวเป็นโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 88 คน (คิดเป็นร้อยละ 52.69) รองลงมา ได้แก่ ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 28 คน (คิดเป็นร้อยละ 16.77) และโรคเบาหวาน จำนวน 24 คน (คิดเป็นร้อยละ 14.37)

เมื่อพิจารณาในด้านสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีปัญหาด้านการใช้ยา จำนวน 96 คน (คิดเป็นร้อยละ 57.49) มีปัญหาด้านสายตา จำนวน 96 คน (คิดเป็นร้อยละ 57.49) และมีปัญหาด้านการทรงตัว/ การเคลื่อนไหว/ การเดิน จำนวน 95 คน (คิดเป็นร้อยละ 56.89) รายละเอียดดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1: จำนวนและร้อยละของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

รายการ		จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ	60-65 ปี	78	46.71
	66-70 ปี	39	23.35
	71-75 ปี	19	11.38
	76-80 ปี	18	10.78
	81 ปีขึ้นไป	13	7.78
รวม		167	100.00

(ตารางมีต่อ)

ตารางที่ 4.1 (ต่อ): จำนวนและร้อยละของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

รายการ		จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	64	38.32
	หญิง	103	61.68
รวม		167	100.00
สถานภาพ	โสด	10	5.98
	แต่งงาน	98	58.68
	ม่าย	53	31.74
	หย่าร้าง	4	2.40
	แยกกันอยู่	2	1.20
รวม		167	100.00
การประกอบอาชีพ	ยังประกอบอาชีพอยู่	57	34.13
	ไม่ได้ประกอบอาชีพ	110	65.87
รวม		167	100.00
แหล่งรายได้	สวัสดิการผู้สูงอายุ	21	12.58
	ลูกหลาน	97	58.08
	หาเอง	49	29.34
รวม		167	100.00

(ตารางมีต่อ)

ตารางที่ 4.1 (ต่อ): จำนวนและร้อยละของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

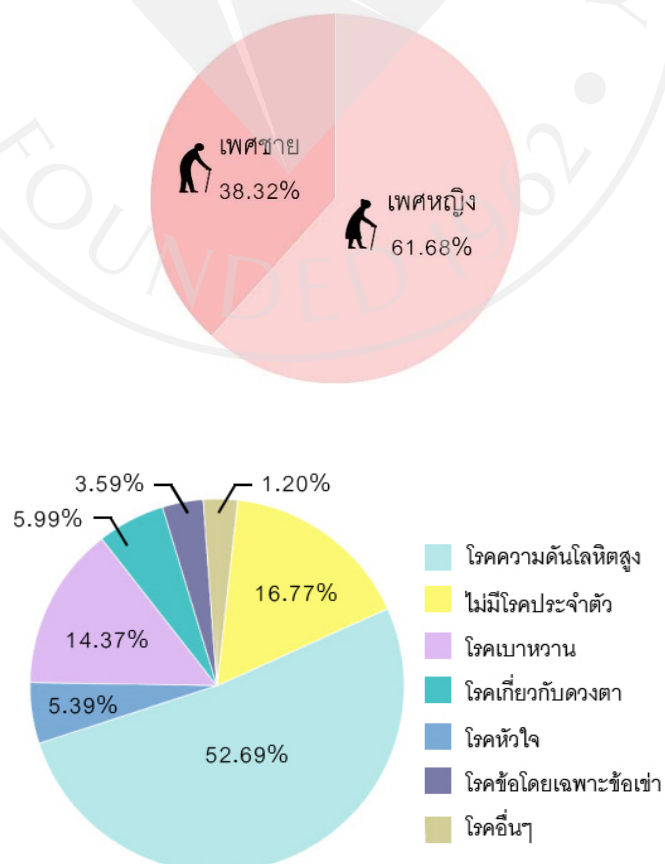
รายการ		จำนวน (คน)	ร้อยละ
โรคประจำตัว	ไม่มี	28	16.77
	ความดันโลหิตสูง	88	52.69
	โรคหัวใจ	9	5.39
	โรคเบาหวาน	24	14.37
	โรคเกี่ยวกับดวงตา	10	5.99
	โรคข้อโดยเฉพาะข้อเข่า	6	3.59
	โรคอื่น ๆ	2	1.20
รวม		167	100.00
ปัญหาด้านการมองเห็น	ไม่มีปัญหา	71	42.51
	มีปัญหา	96	57.49
รวม		167	100.00
ปัญหาด้านการได้ยิน	ไม่มีปัญหา	144	86.23
	มีปัญหา	23	13.77
รวม		167	100.00
ปัญหาด้านการทรงตัว/การเคลื่อนไหว/การเดิน	ไม่มีปัญหา	72	43.11
	มีปัญหา	95	56.89
รวม		167	100.00

เมื่อจำแนกกลุ่มตัวอย่างจากการหกล้ม สามารถแบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่เคยหกล้ม จำนวน 77 คน และกลุ่มที่ไม่เคยหกล้มจำนวน 90 คน และพบว่าผู้สูงอายุที่เคยหกล้มได้รับบาดเจ็บ จำนวน 75 คน และไม่ได้รับบาดเจ็บจำนวน 2 คน รายละเอียดดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2: จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอุบัติเหตุการหกล้มและการได้รับบาดเจ็บ

กลุ่มผู้สูงอายุ	ช่วงระยะเวลา 6 เดือน		รวม
	ไม่เคยหกล้ม	เคยหกล้ม	
ได้รับบาดเจ็บ	0	75	75
ไม่ได้รับบาดเจ็บ	90	2	92
รวม	90	77	167

ภาพที่ 4.3: แสดงสัดส่วนผู้สูงอายุ และโรคประจำตัว



4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการหกล้มของกลุ่มตัวอย่าง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการหกล้มของกลุ่มตัวอย่างที่เคยหกล้มจำนวน 77 คน พบว่าใน ขณะที่หกล้มจะเกิดขณะก้าวขึ้นหรือลงพื้นที่ต่างระดับ และขณะก้าวข้ามสิ่งกีดขวาง จำนวน 20 คน (คิดเป็นร้อยละ 25.97) รองลงมา ได้แก่ ขณะลุกจากเก้าอี้ จำนวน 14 คน (คิดเป็นร้อยละ 18.18) และขณะเข้าห้องส้วม จำนวน 9 คน (คิดเป็นร้อยละ 11.69)

สถานที่ภายในบ้านที่เคยหกล้ม พบว่าผู้สูงอายุหกล้มบริเวณชาน/ ระเบียง/ ชั้นลอย จำนวน 18 คน (คิดเป็นร้อยละ 25.97) รองลงมา ได้แก่ บริเวณห้องนอน จำนวน 16 คน (คิดเป็นร้อยละ 20.78) และบริเวณห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ จำนวน 14 คน (คิดเป็นร้อยละ 18.18)

สำหรับสถานที่ภายนอกบ้านที่เคยหกล้ม พบว่าผู้สูงอายุหกล้มบริเวณทางเดิน จำนวน 49 คน (คิดเป็นร้อยละ 63.64) รองลงมา ได้แก่ บริเวณขึ้นหรือลงบันได จำนวน 14 คน (คิดเป็นร้อยละ 18.18) และบริเวณระเบียง จำนวน 6 คน (คิดเป็นร้อยละ 7.79)

ส่วนสาเหตุของการหกล้ม พบว่าเกิดจากแขนขาอ่อนแรง จำนวน 22 คน (คิดเป็นร้อยละ 28.57) รองลงมา ได้แก่ สลื่น จำนวน 20 คน (คิดเป็นร้อยละ 25.97) และสะดุดสิ่งกีดขวางที่วางเกะกะ จำนวน 17 คน (คิดเป็นร้อยละ 22.08) รายละเอียดตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3: จำนวนและร้อยละของข้อมูลด้านการหกล้มของกลุ่มตัวอย่าง

รายการ		จำนวน (คน)	ร้อยละ
ขณะหกล้ม	ขณะก้าวขึ้นหรือลงพื้นที่ต่างระดับ	20	25.97
	ขณะก้าวข้ามสิ่งกีดขวาง	20	25.97
	ขณะลุกจากเตียง	5	6.49
	ขณะลุกจากเก้าอี้	14	18.18
	ขณะอาบน้ำ	3	3.90
	ขณะเข้าห้องส้วม	9	11.69
	ขณะขึ้นหรือลงบันได	5	6.49
	ขณะสวมใส่เสื้อผ้า	1	1.30
รวม (คน)		77	100.00

(ตารางมีต่อ)

ตารางที่ 4.3 (ต่อ): จำนวนและร้อยละของข้อมูลด้านการหกล้มของกลุ่มตัวอย่าง

รายการ		จำนวน (คน)	ร้อยละ
สถานที่ ที่เคยหกล้ม (ภายใน บ้าน)	ห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ	16	20.78
	ห้องนั่งเล่น	14	18.18
	ชาน/ ระเบียง/ ชั้นลอย	20	25.97
	ห้องครัว	3	5.20
	ห้องนอน	19	23.38
	บันได	5	6.49
รวม (คน)		77	100.00
สถานที่ ที่เคยหกล้ม (ภายนอก บ้าน)	ขึ้นหรือลงบันได	14	18.18
	ในสวน	2	2.60
	ทางเดิน	49	63.64
	ระเบียง	6	7.79
	ขอบถนน, ท่อน้ำ	1	1.30
	อื่น ๆ (ไม่ระบุ)	5	6.49
รวม (คน)		77	100.00
สาเหตุของ การหกล้ม	สะดุดสิ่งกีดขวางที่วางเกะกะ	20	25.97
	ลื่น	17	22.08
	แขนขาอ่อนแรง	22	28.57
	หน้ามืด/ วิงเวียนศีรษะ/ มึนงง	9	11.69
	สูญเสียการทรงตัว	9	11.69
รวม (คน)		77	100.00

4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านสภาพแวดล้อมที่พักอาศัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าที่พักอาศัยเป็นลักษณะบ้านไม้ 2 ชั้น จำนวน 45 คน (คิดเป็นร้อยละ 26.95) รองลงมา ได้แก่ บ้านไม้ชั้นเดียว จำนวน 40 คน (คิดเป็นร้อยละ 23.95) และบ้าน 2 ชั้น ปูน+ไม้ จำนวน 38 คน (คิดเป็นร้อยละ 22.75) โดยลักษณะประตูบ้านจะมีขอบประตูหรือพื้นต่างระดับ จำนวน 104 คน (คิดเป็นร้อยละ 61.68) มีลักษณะพื้นแบบพื้นไม้ จำนวน 99 คน (คิดเป็นร้อยละ 59.28) รองลงมา ได้แก่ พื้นปูกระเบื้อง จำนวน 63 คน (คิดเป็นร้อยละ 37.72) นอกจากนี้ยังพบว่าที่พักอาศัยมีราวบันได 1 ข้าง จำนวน 76 คน (คิดเป็นร้อยละ 45.51) รองลงมา ได้แก่ มีราวบันได 1 ข้าง อีกด้านเป็นผนัง จำนวน 72 คน (คิดเป็นร้อยละ 43.11) ไม่มีการเก็บของไว้ตามชั้นบันได จำนวน 148 คน (คิดเป็นร้อยละ 88.62) สำหรับลักษณะภายในห้องน้ำ พบว่ามีห้องน้ำเป็นแบบส้วมคอห่าน จำนวน 91 คน (คิดเป็นร้อยละ 54.49) ไม่มีราวเกาะในห้องน้ำ จำนวน 166 คน (คิดเป็นร้อยละ 99.40) และพื้นห้องน้ำมีลักษณะแบบกระเบื้องพื้นผิวลื่น จำนวน 120 คน (คิดเป็นร้อยละ 71.86) ผู้สูงอายุมีลักษณะการอาบน้ำแบบยืนอาบน้ำ จำนวน 114 คน (คิดเป็นร้อยละ 68.26) รองลงมา ได้แก่ นอนอาบน้ำ จำนวน 51 คน (คิดเป็นร้อยละ 30.54) พบว่าที่พักอาศัยไม่มีพรมเช็ดเท้า จำนวน 163 คน (คิดเป็นร้อยละ 97.60) และผู้สูงอายุใส่รองเท้าแตะเป็นประจำ จำนวน 163 คน (คิดเป็นร้อยละ 97.60) สำหรับเรื่องแสงสว่างในที่พักอาศัย พบว่า ภายในที่พักอาศัยสามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจน จำนวน 151 คน (คิดเป็นร้อยละ 90.42) และภายนอกที่พักอาศัยส่วนใหญ่สามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจนเช่นกัน จำนวน 120 คน (คิดเป็นร้อยละ 71.86) รายละเอียดดังตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4: จำนวนและร้อยละของข้อมูลด้านสภาพแวดล้อมที่พักอาศัย

รายการ		จำนวน (คน)	ร้อยละ
ลักษณะของที่พักอาศัย	บ้านปูนชั้นเดียว	27	16.17
	บ้านไม้ชั้นเดียว	40	23.95
	บ้านชั้นเดียวใต้ถุนสูง	17	10.18
	บ้านไม้ 2 ชั้น	45	26.95
	บ้าน 2 ชั้น ปูน+ไม้	38	22.75
รวม (คน)		167	100.00

(ตารางมีต่อ)

ตารางที่ 4.4 (ต่อ): จำนวนและร้อยละของข้อมูลด้านสภาพแวดล้อมที่พักอาศัย

รายการ		จำนวน (คน)	ร้อยละ
ขอขอรณีประตู/ พื้นต่างระดับ	มีขอขอรณีประตู/ พื้นต่างระดับ	104	61.68
	ไม่มีขอขอรณีประตู/ พื้นต่างระดับ	38	38.32
รวม (คน)		167	100.00
ลักษณะพื้น ในบ้าน	พื้นปูกระเบื้อง	63	37.72
	พื้นไม้	99	59.28
	ปูนขัดมัน	5	2.99
รวม (คน)		167	100.00
ลักษณะการมีราว จับบันได	มีราวบันได 1 ข้าง	76	45.51
	มีราวบันได 1 ข้าง อีกด้านเป็นผนัง	72	43.11
	ไม่มีราวบันได	19	11.38
รวม (คน)		167	100.00
การเก็บของไว้ ตามชั้นบันได	ไม่มีการเก็บของไว้ตามชั้นบันได	148	88.62
	มีการเก็บของไว้ตามชั้นบันได	19	11.38
รวม (คน)		167	100.00
ลักษณะภายใน ห้องน้ำ	ส้วมคอห่าน	91	54.49
	โถชักโครก	76	45.51
รวม (คน)		167	100.00
ราวจับในห้องน้ำ	มีราวจับในห้องน้ำ	1	0.60
	ไม่มีราวจับในห้องน้ำ	166	99.40
รวม (คน)		167	100.00
ลักษณะของ พื้นผิวห้องน้ำ	กระเบื้องพื้นผิวลื่น	120	71.86
	กระเบื้องพื้นผิวหยาบ	45	26.95
	พื้นปูนขัดมัน	2	1.20
รวม (คน)		167	100.00

(ตารางมีต่อ)

ตารางที่ 4.4 (ต่อ): จำนวนและร้อยละของข้อมูลด้านสภาพแวดล้อมที่พักอาศัย

รายการ		จำนวน (คน)	ร้อยละ
ลักษณะการ อาบน้ำของ ผู้สูงอายุ	ยืนอาบน้ำ	114	68.26
	นั่งอาบน้ำ	2	1.20
	นอนอาบน้ำ	51	30.54
รวม (คน)		167	100.00
พรมเช็ดเท้า	ไม่มี	163	97.60
	พรมเช็ดเท้า	1	0.60
	พรมเช็ดเท้าขาดรุ่งริ่ง	2	1.20
	ใช้เศษผ้า หรือเสื่อผ้าเก่า ๆ	1	0.60
รวม (คน)		167	100.00
ลักษณะของ รองเท้าที่ใส่ประจำ	รองเท้าแตะ	163	97.60
	รองเท้าบูท	1	0.60
	รองเท้าส้นสูง	2	1.20
	รองเท้าผ้าใบ	1	0.60
รวม (คน)		167	100.00
ลักษณะแสงสว่าง ภายในที่พักอาศัย	มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ชัดเจน	151	90.42
	มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ไม่ชัดเจน	16	9.58
รวม (คน)		167	100.00
ลักษณะแสงสว่าง ภายนอกที่พัก อาศัย	มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ชัดเจน	120	71.86
	มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ไม่ชัดเจน	47	28.14
รวม (คน)		167	100.00

4.4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปกับการหกล้มของผู้สูงอายุ

4.4.1 ความสัมพันธ์ระหว่างโรคประจำตัวของผู้สูงอายุกับการหกล้ม

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการมีโรคประจำตัวของผู้สูงอายุกับการหกล้ม พบว่าการมีโรคประจำตัวของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับการหกล้มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 21.761$, $p = .001$) โดยพบว่าผู้สูงอายุที่มีโรคความดันโลหิตสูงจะหกล้มมากกว่าผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวอื่น รายละเอียดดังตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5: แสดงความสัมพันธ์ระหว่างโรคประจำตัวของผู้สูงอายุกับการหกล้ม

โรคประจำตัว	ช่วงระยะเวลา 6 เดือน		รวม (คน)	Chi-Squared (Sig)
	ไม่เคยหกล้ม	เคยหกล้ม		
ไม่มี	23	5	28	(.001)
ความดันโลหิตสูง	50	38	88	
โรคหัวใจ	3	6	9	
โรคเบาหวาน	7	17	24	
โรคเกี่ยวกับดวงตา	3	7	10	
โรคข้อโดยเฉพาะข้อเข่า	4	2	6	
โรคอื่นๆ	0	2	2	
รวม (คน)	90	77	167	

4.4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างการมองเห็นของผู้สูงอายุกับการหกล้ม

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาทางด้านการมองเห็นของผู้สูงอายุกับการหกล้ม พบว่าปัญหาทางด้านการมองเห็นของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับการหกล้มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 15.995$, $p = .000$) โดยพบว่าผู้สูงอายุที่มีลักษณะการมองเห็นที่ไม่ชัดเจนจะหกล้มมากกว่าผู้สูงอายุที่มองเห็นชัดเจน การศึกษาใช้แผ่นป้ายสเนลเลน (Snellen Chart) มีย่อขนาดครึ่งหนึ่งจากแผ่นจริง ในระยะ 3 เมตร ไม่สามารถอ่านตัวเลขได้ชัดเจน รายละเอียดดังตารางที่ 4.6

ตารางที่ 4.6: แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการมองเห็นของผู้สูงอายุกับการหกล้ม

การมองเห็น	ช่วงระยะเวลา 6 เดือน		รวม (คน)	Chi-Squared (Sig)
	ไม่เคยหกล้ม	เคยหกล้ม		
มองเห็นชัดเจน	51	20	71	(.000)
มองเห็นไม่ชัดเจน	39	57	96	
รวม (คน)	90	77	167	

4.4.3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาด้านการได้ยินเสียงกับการหกล้ม

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาทางด้านด้านการได้ยินเสียงของผู้สูงอายุกับการหกล้ม พบว่าการมีปัญหาด้านการได้ยินเสียงของผู้สูงอายุไม่มีความสัมพันธ์กับการหกล้ม ($\chi^2 = 1.731$, $p = .188$) รายละเอียดดังตารางที่ 4.7

ตารางที่ 4.7: ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาทางด้านด้านการได้ยินเสียงกับการหกล้ม

การได้ยินเสียง	ช่วงระยะเวลา 6 เดือน		รวม (คน)	Chi-Squared (Sig)
	ไม่เคยหกล้ม	เคยหกล้ม		
ได้ยินเสียงชัดเจน	43	29	72	(.188)
ได้ยินเสียงไม่ชัดเจน	47	48	95	
รวม (คน)	90	77	167	

4.4.4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาทางการทรงตัว, การเดินและการเคลื่อนไหวร่างกาย ส่งผลต่อการหกล้ม

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาทางการทรงตัว, การเดินและการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุกับการหกล้มพบว่าทางด้านการทรงตัว, การเดินและการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุสัมพันธ์กับการหกล้ม ($\chi^2 = 14.302$, $p = .000$) โดยพบว่าผู้สูงอายุที่มีลักษณะการทางด้านการทรงตัว, การเดินและการเคลื่อนไหวร่างกาย ผู้สูงอายุมีอายุมากขึ้น มีความจำกัดทาง

สรีระ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง การรับน้ำหนักของขาใน ทางด้านการทรงตัว, การเดินและการเคลื่อนไหวร่างกายที่ส่งผลต่อการหกล้ม รายละเอียดดังตารางที่ 4.8

ตารางที่ 4.8: แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาด้านการทรงตัว, การเดินและการเคลื่อนไหวร่างกาย

การทรงตัว, การเดิน และการเคลื่อนไหวร่างกาย	ช่วงระยะเวลา 6 เดือน		รวม (คน)	Chi-Squared (Sig)
	ไม่เคยหกล้ม	เคยหกล้ม		
ไม่มีปัญหา	86	58	144	(.000)
มีปัญหา	4	19	23	
รวม (คน)	90	77	167	

4.4.5 ความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนท่าต่าง ๆ การลุกจากที่นั่งส่งผลต่อการหกล้ม

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการเปลี่ยนท่าต่าง ๆ การลุกจากที่นั่งของผู้สูงอายุกับการหกล้ม พบว่าการเปลี่ยนท่าต่าง ๆ การลุกจากที่นั่งของผู้สูงอายุไม่มีความสัมพันธ์กับการหกล้ม ($\chi^2 = 3.034$, $p = .082$) รายละเอียดดังตารางที่ 4.9

ตารางที่ 4.9: ความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนท่าต่าง ๆ การลุกจากที่นั่งส่งผลต่อการหกล้ม

เปลี่ยนท่าต่าง ๆ	ช่วงระยะเวลา 6 เดือน		รวม (คน)	Chi-Squared (Sig)
	ไม่เคยหกล้ม	เคยหกล้ม		
ไม่มีปัญหา	46	29	75	(.082)
มีปัญหา	44	48	92	
รวม (คน)	90	77	167	

4.4.6 ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ยาต่าง ๆ ส่งผลต่อการหกล้ม

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความสัมพันธ์ของการใช้ยาต่าง ๆ ของผู้สูงอายุกับการหกล้ม พบว่าปัญหาทางด้านการการใช้ยาต่าง ๆ ของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับการหกล้มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 8.161$, $p = .004$) โดยพบว่าผู้สูงอายุที่มีใช้ยาต่าง ๆ จะหกล้มมากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีการใช้ยา รายละเอียดดังตารางที่ 4.10

ตารางที่ 4.10: ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ยาต่าง ๆ กับการหกล้ม

การใช้ยาต่างๆ	ช่วงระยะเวลา 6 เดือน		รวม (คน)	Chi-Squared (Sig)
	ไม่เคยหกล้ม	เคยหกล้ม		
ไม่มีการใช้ยา	67	41	108	(.004)
มีการใช้ยา	23	36	59	
รวม (คน)	90	77	167	

4.5 ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุกับการหกล้ม

4.5.1 ลักษณะที่พักอาศัย

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของลักษณะที่พักอาศัยของผู้สูงอายุกับการหกล้ม พบว่า
 ลักษณะที่พักอาศัยของผู้สูงอายุไม่มีความสัมพันธ์กับการหกล้ม ($\chi^2 = 3.797$, $p = .434$)
 รายละเอียดดังตารางที่ 4.11

ตารางที่ 4.11: ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะที่พักอาศัยของผู้สูงอายุกับการหกล้ม

สภาพแวดล้อมภายใน ที่พักอาศัย	ช่วงระยะเวลา 6 เดือน		รวม (คน)	Chi-Squared (Sig)
	ไม่เคยหกล้ม	เคยหกล้ม		
บ้านปูนชั้นเดียว	18	9	27	(.434)
บ้านไม้ชั้นเดียว	24	16	40	
บ้านชั้นเดียวใต้ถุนสูง	8	9	17	
บ้านไม้ 2 ชั้น	22	23	45	
บ้าน 2 ชั้น ปูน+ไม้	18	20	38	
รวม (คน)	90	77	167	

4.5.2 ระดับชั้นของบ้านที่ผู้สูงอายุอยู่นอน

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของระดับชั้นของบ้านที่ผู้สูงอายุอยู่นอนกับการหกล้ม พบว่า
 ลักษณะระดับชั้นของบ้านที่ผู้สูงอายุอยู่นอนไม่มีความสัมพันธ์กับการหกล้ม ($\chi^2 = .054$, $p = .816$)
 รายละเอียดดังตารางที่ 4.12

ตารางที่ 4.12: ความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นของบ้านที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่กับการหกล้ม

ระดับชั้นของบ้าน ที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่	ช่วงระยะเวลา 6 เดือน		รวม (คน)	Chi-Squared (Sig)
	ไม่เคยหกล้ม	เคยหกล้ม		
ชั้นล่าง ชั้น 1	76	14	140	(.816)
ชั้นบน ชั้น 2-3	64	13	27	
รวม (คน)	90	77	167	

4.5.3 ลักษณะขอบเขตหรือพื้นที่ต่างระดับ

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของลักษณะขอบเขตหรือพื้นที่ต่างระดับกับการหกล้ม พบว่าลักษณะขอบเขตหรือพื้นที่ต่างระดับไม่มีความสัมพันธ์กับการหกล้ม ($\chi^2 = .430$, $p = .512$) รายละเอียดดังตารางที่ 4.13

ตารางที่ 4.13: ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะขอบเขตหรือพื้นที่ต่างระดับกับการหกล้ม

ลักษณะของขอบเขตหรือพื้นที่ต่างระดับ	ช่วงระยะเวลา 6 เดือน		รวม (คน)	Chi-Squared (Sig)
	ไม่เคยหกล้ม	เคยหกล้ม		
ไม่มีขอบเขตหรือพื้นที่ต่างระดับ	36	27	63	(.512)
มีขอบเขตหรือพื้นที่ต่างระดับ	54	50	104	
รวม (คน)	90	77	167	

4.5.4 ลักษณะพื้นภายในที่พักอาศัย

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของลักษณะพื้นภายในที่พักอาศัยกับการหกล้ม พบว่าลักษณะพื้นภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุไม่มีความสัมพันธ์ต่อการหกล้ม ($\chi^2 = 1.435$, $p = .488$) รายละเอียดดังตารางที่ 4.14

ตารางที่ 4.14: ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะฟันภายในที่หักอาศัยของผู้สูงอายุกับการหลั่ง

ลักษณะฟันภายใน ที่หักอาศัย	ช่วงระยะเวลา 6 เดือน		รวม (คน)	Chi-Squared (Sig)
	ไม่เคยหลั่ง	เคยหลั่ง		
ฟันกระเบื้อง	33	30	63	(.488)
ฟันไม้	53	46	99	
ฟันปูนขัดมัน	4	1	5	
รวม (คน)	90	77	167	

4.5.5 ลักษณะฟันภายในที่หักอาศัย

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของลักษณะฟันภายในที่หักอาศัยกับการหลั่งพบว่า ลักษณะฟันภายในที่หักอาศัยของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับการหลั่งอย่างมีนัยสำคัญ ($\chi^2 = 10.952$, $p = .004$) โดยพบว่าที่หักอาศัยที่มีลักษณะไม่มีรากฟันใดมีโอกาสหลั่งมากกว่าที่หักอาศัยที่มีลักษณะมีรากฟันใด รายละเอียดดังตารางที่ 4.15

ตารางที่ 4.15: ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะฟันภายในที่หักอาศัยของผู้สูงอายุกับการหลั่ง

ลักษณะฟันภายใน ที่หักอาศัย	ช่วงระยะเวลา 6 เดือน		รวม (คน)	Chi-Squared (Sig)
	ไม่เคยหลั่ง	รวม(คน)		
มีรากฟันใด 1 ข้าง	5	14	19	(.004)
มีรากฟันใด 1 ข้าง อีกด้าน	35	37	72	
เป็นผนัง	50	26	76	
ไม่มีรากฟันใด				
รวม (คน)	90	77	167	

4.5.6 ลักษณะการเก็บสิ่งของไว้ตามชั้นบันไดภายในที่พักอาศัย

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะการเก็บสิ่งของไว้ตามชั้นบันไดภายในที่พักอาศัยกับการหกล้ม พบว่าการเก็บสิ่งของไว้ตามชั้นบันไดภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุไม่มีความสัมพันธ์กับการหกล้ม ($\chi^2 = .014$, $p = .907$) รายละเอียดดังตารางที่ 4.16

ตารางที่ 4.16: ความสัมพันธ์ระหว่างการเก็บสิ่งของไว้ตามชั้นบันไดภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุกับการหกล้ม

การเก็บสิ่งของไว้ตาม ชั้นบันได	ช่วงระยะเวลา 6 เดือน		รวม (คน)	Chi-Squared (Sig)
	ไม่เคยหกล้ม	เคยหกล้ม		
ไม่มี	80	68	148	(.907)
มี	10	9	19	
รวม (คน)	90	77	167	

4.5.7 ลักษณะโถส้วมในห้องน้ำภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ลักษณะโถส้วมในห้องน้ำภายในที่พักอาศัยกับการหกล้มพบว่าลักษณะโถส้วมในห้องน้ำภายในที่พักอาศัยไม่มีความสัมพันธ์ต่อการหกล้ม ($\chi^2 = 1.716$, $p = .424$) รายละเอียดดังตารางที่ 4.17

ตารางที่ 4.17: ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะโถส้วมในห้องน้ำภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุกับการหกล้ม

ลักษณะโถส้วมในห้องน้ำ	ช่วงระยะเวลา 6 เดือน		รวม (คน)	Chi-Squared (Sig)
	ไม่เคยหกล้ม	เคยหกล้ม		
	44	42	86	(.424)
	40	33	73	
	6	2	8	
รวม (คน)	90	77	167	

4.5.8 รววจับในห้องน้ำภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรววจับในห้องน้ำกับการทกล้มพบว่ารววจับในห้องน้ำภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุไม่มีความสัมพันธ์ต่อการทกล้ม ($\chi^2 = 1.176$, $p = .278$) รายละเอียดดังตารางที่ 4.18

ตารางที่ 4.18: ความสัมพันธ์ระหว่างรววจับในห้องน้ำภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุกับการทกล้ม

รวจเกาะในห้องน้ำ	ช่วงระยะเวลา 6 เดือน		รวม (คน)	Chi-Squared (Sig)
	ไม่เคยทกล้ม	เคยทกล้ม		
มีรวจจับ	0	1	1	(.278)
ไม่มีรวจจับ	90	76	166	
รวม (คน)	90	77	167	

4.5.9 ลักษณะพื้นผิวของห้องน้ำภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะพื้นผิวของห้องน้ำภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุกับการทกล้ม พบว่าลักษณะพื้นผิวของห้องน้ำภายในที่พักอาศัยไม่มีความสัมพันธ์กับการทกล้ม ($\chi^2 = 1.855$, $p = .396$) รายละเอียดดังตารางที่ 4.19

ตารางที่ 4.19: ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะพื้นผิวของห้องน้ำภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุกับการทกล้ม

ลักษณะพื้นผิวของห้องน้ำ	ช่วงระยะเวลา 6 เดือน		รวม (คน)	Chi-Squared (Sig)
	ไม่เคยทกล้ม	เคยทกล้ม		
กระเบื้องพื้นผิวลื่น	63	57	120	(.396)
กระเบื้องพื้นผิวหยาบ	25	20	45	
พื้นปูนขัดมัน	2	0	2	
รวม (คน)	90	77	167	

4.5.10 ลักษณะการอาบน้ำภายในที่พักอาศัย

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะการอาบน้ำภายในที่พักอาศัยกับการหกล้ม พบว่าลักษณะการอาบน้ำภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุไม่มีความสัมพันธ์ต่อการหกล้ม ($\chi^2 = 8.257$, $p = .041$) รายละเอียดดังตารางที่ 4.20

ตารางที่ 4.20: ลักษณะการอาบน้ำภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุกับการหกล้ม

ลักษณะการอาบน้ำ	ช่วงระยะเวลา 6 เดือน		รวม (คน)	Chi-Squared (Sig)
	ไม่เคยหกล้ม	เคยหกล้ม		
ยืนอาบน้ำ	80	55	135	(.041)
นั่งอาบน้ำ	5	10	15	
นอนอาบน้ำ	1	3	4	
ต้องมีคนดูแล	4	9	13	
รวม (คน)	90	77	167	

4.5.11 ลักษณะพรมเช็ดเท้าภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพรมเช็ดเท้าภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุส่งผลต่อการหกล้ม พบว่าพรมเช็ดเท้าภายในที่พักอาศัยไม่มีความสัมพันธ์กับการหกล้ม ($\chi^2 = .042$, $p = .979$) รายละเอียดดังตารางที่ 4.21

ตารางที่ 4.21: ลักษณะพรมเช็ดเท้าภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุกับการหกล้ม

ลักษณะพรมเช็ดเท้า	ช่วงระยะเวลา 6 เดือน		รวม (คน)	Chi-Squared (Sig)
	ไม่เคยหกล้ม	เคยหกล้ม		
ไม่มี	-	-	-	(.979)
พรมเช็ดเท้า	62	52	114	
พรมเช็ดเท้าขาดรุ่งริ่ง	1	1	2	
ใช้เศษผ้าหรือเสื้อผ้าเก่า ๆ	27	24	51	
รวม (คน)	90	77	167	

4.5.12 ลักษณะของรองเท้าที่ใส่ประจำ ภายนอกที่พักอาศัย

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของรองเท้าที่ใส่ประจำกับการหกล้ม พบว่ารองเท้าที่ใส่ประจำของผู้สูงอายุไม่สัมพันธ์กับการหกล้ม ($\chi^2 = 2.383$, $p = .497$) รายละเอียดดังตารางที่ 4.22

ตารางที่ 4.22: ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของรองเท้าที่ใส่ประจำกับการหกล้ม

ลักษณะของรองเท้า	ช่วงระยะเวลา 6 เดือน		รวม (คน)	Chi-Squared (Sig)
	ไม่เคยหกล้ม	เคยหกล้ม		
รองเท้าแตะ	89	74	163	(.497)
รองเท้าบูท	0	1	1	
รองเท้าส้นสูง	1	1	2	
รองเท้าผ้าใบ	0	1	1	
รวม (คน)	90	77	167	

4.5.13 ลักษณะแสงสว่างภายในที่พักอาศัย

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะแสงสว่างภายในที่พักอาศัยกับการหกล้ม พบว่าลักษณะแสงสว่างภายในที่พักอาศัยไม่มีความสัมพันธ์กับการหกล้ม ($\chi^2 = .108$, $p = .743$) โดยพบว่าผู้สูงอายุมีความเคยชินกับสภาพแวดล้อมภายในที่พักอาศัย ในบริเวณที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอก็ตาม จึงสามารถใช้พื้นที่บริเวณต่าง ๆ ได้ แต่อาจจะต้องใช้วิธีสังเกตการเข้าร่วมตามเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ รายละเอียดดังตารางที่ 4.23

ตารางที่ 4.23: ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะแสงสว่างภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุกับการหกล้ม

ลักษณะแสงสว่างภายในที่พักอาศัย	ช่วงระยะเวลา 6 เดือน		รวม (คน)	Chi-Squared (Sig)
	ไม่เคยหกล้ม	เคยหกล้ม		
มองเห็นชัดเจน	82	69	151	(.743)
มองเห็นไม่ชัดเจน	8	8	16	
รวม (คน)	90	77	167	

4.5.14 ลักษณะแสงสว่างภายนอกบริเวณรอบ ๆ ที่พักอาศัย

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะแสงสว่างภายในที่พักอาศัยกับการหกล้ม พบว่าลักษณะแสงสว่างภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุไม่มีความสัมพันธ์กับการหกล้ม ($\chi^2 = 1.606$, $p = .205$) โดยพบว่าผู้สูงอายุสภาพแวดล้อมภายนอกที่พักอาศัย ในช่วงกลางวันมองเห็นชัดเจน แสงสว่างเพียงพอ และในช่วงเวลากลางคืน ผู้สูงอายุจะไม่ออกไปใช้พื้นที่บริเวณภายนอกที่พักอาศัย จึงไม่ส่งผลต่อการหกล้ม รายละเอียดดังตารางที่ 4.24

ตารางที่ 4.24: ลักษณะแสงสว่างภายนอกที่พักอาศัยของผู้สูงอายุกับการหกล้ม

ลักษณะแสงสว่างภายในที่ พักอาศัย	ช่วงระยะเวลา 6 เดือน		รวม (คน)	Chi-Squared (Sig)
	ไม่เคยหกล้ม	เคยหกล้ม		
มองเห็นชัดเจน	61	59	120	(.205)
มองเห็นไม่ชัดเจน	29	18	47	
รวม (คน)	99	77	167	

4.6 ผลการวิเคราะห์การทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ

จากการวิเคราะห์พฤติกรรมการทำกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุทำกิจกรรมการนั่งเล่น/ นอนเล่นในช่วงเวลาเย็นมากที่สุด จำนวน 142 คน (คิดเป็นร้อยละ 85.03) โดยทำกิจกรรมบริเวณพื้นที่นั่งเล่นภายนอกบ้านมากที่สุดจำนวน 112 คน (คิดเป็นร้อยละ 67.07) และใช้เวลาในการทำกิจกรรมเฉลี่ย 46.88 นาที ทำกิจกรรมดูโทรทัศน์ช่วงเวลาเย็นมากที่สุด จำนวน 77 คน (คิดเป็นร้อยละ 46.11) โดยทำกิจกรรมบริเวณพื้นที่นั่งเล่นภายในบ้านมากที่สุดจำนวน 83 คน (คิดเป็นร้อยละ 49.70) และใช้เวลาในการทำกิจกรรมเฉลี่ย 37.12 นาที ทำกิจกรรมทำงานบ้าน/งานอดิเรกในช่วงเวลาเช้ามากที่สุด จำนวน 94 คน (คิดเป็นร้อยละ 56.29) โดยทำกิจกรรมบริเวณพื้นที่นั่งเล่นมากที่สุดจำนวน 66 คน (คิดเป็นร้อยละ 39.52) และใช้เวลาในการทำกิจกรรมเฉลี่ย 37.50 นาที ทำกิจกรรมเลี้ยงหลานในช่วงเวลาเย็นมากที่สุด จำนวน 71 คน (คิดเป็นร้อยละ 42.51) โดยทำกิจกรรมบริเวณบ้านมากที่สุดจำนวน 41 คน (คิดเป็นร้อยละ 24.55) และใช้เวลาในการทำกิจกรรมเฉลี่ย 51.34 นาที ทำกิจกรรมพบปะ/ พูดคุยกับเพื่อนบ้านในช่วงเวลาเย็นมากที่สุด จำนวน 106 คน (คิดเป็นร้อยละ 63.47) โดยทำกิจกรรมบริเวณหน้าบ้านมากที่สุดจำนวน 80 คน (คิดเป็นร้อยละ 47.90) และใช้เวลาในการทำกิจกรรมเฉลี่ย 46.88 นาที ทำกิจกรรมออกกำลังกายในช่วงเวลาเช้ามาก

ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมกรรมการทำกิจกรรมเลี้ยงหลานของผู้สูงอายุ ในที่พักอาศัย (ทั้งหมด 167 คน)

ทำงาน บ้าน/งาน อดิเรก	ช่วงเวลาทำกิจกรรม			พื้นที่ในการทำกิจกรรม		
	ช่วงเช้า	กลางวัน	ช่วงเย็น	พื้นที่	จำนวน (คน)	ร้อยละ
จำนวน (คน)	94	81	51	พื้นที่นั่งเล่น	66	39.52
	(56.29%)	(48.50%)	(30.54%)	หน้าบ้าน	16	9.58
				บริเวณบ้าน	13	7.78
				ห้องครัว	5	2.99

ระยะเวลาในการทำกิจกรรมเฉลี่ย เท่ากับ 37.50 นาที

ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมกรรมการทำกิจกรรมเลี้ยงหลานของผู้สูงอายุ ในที่พักอาศัย
(ทั้งหมด 167 คน)

เลี้ยงหลาน	ช่วงเวลาทำกิจกรรม			พื้นที่ในการทำกิจกรรม		
	ช่วงเช้า	กลางวัน	ช่วงเย็น	พื้นที่	จำนวน (คน)	ร้อยละ
จำนวน (คน)	18	8	71	บริเวณบ้าน	41	24.55
	(10.78%)	(4.79%)	(42.51%)	พื้นที่นั่งเล่น	27	16.17
				หน้าบ้าน	3	1.80

ระยะเวลาในการทำกิจกรรมเฉลี่ย เท่ากับ 51.34 นาที

ตารางที่ 4.29: ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการทำกิจกรรมพบปะ/ พุดคุยกับเพื่อนบ้านของผู้สูงอายุ (ทั้งหมด 167 คน)

พบปะ/ พุดคุยกับ เพื่อนบ้าน	ช่วงเวลาทำกิจกรรม			พื้นที่ในการทำกิจกรรม		
	ช่วงเช้า	กลางวัน	ช่วงเย็น	พื้นที่	จำนวน (คน)	ร้อยละ
จำนวน (คน)	17	25	106	หน้าบ้าน	80	47.90
	(10.18%)	(14.97%)	(63.47%)	พื้นที่นั่งเล่น	24	14.37
				ร้านขายของ	23	13.77
				ห้องนอน	3	1.80
ระยะเวลาในการทำกิจกรรมเฉลี่ย เท่ากับ 46.88 นาที						

ตารางที่ 4.30: ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการทำกิจกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (ทั้งหมด 167 คน)

ออกกำลังกาย	ช่วงเวลาทำกิจกรรม			พื้นที่ในการทำกิจกรรม		
	ช่วงเช้า	กลางวัน	ช่วงเย็น	พื้นที่	จำนวน (คน)	ร้อยละ
จำนวน (คน)	11	0	4	บริเวณบ้าน	13	7.78
	(6.59%)	(0%)	(2.40%)	สวน	2	1.20
ระยะเวลาในการทำกิจกรรมเฉลี่ย เท่ากับ 11.16 นาที						

4.7 ผลการศึกษาพฤติกรรมกิจกรรมของผู้สูงอายุ

จากการศึกษาลักษณะพฤติกรรมของผู้สูงอายุ พบว่าส่วนใหญ่ประกอบกิจกรรม นั่งเล่น/นอนเล่นบริเวณพื้นที่นั่งเล่น (ร้อยละ 67.07) ในช่วงเวลาเย็นมากที่สุด ระยะเวลาในการประกอบกิจกรรมเฉลี่ย 46.88 นาที ดูโทรทัศน์บริเวณพื้นที่นั่งเล่น (ร้อยละ 49.70) ในช่วงเวลาเย็น (ร้อยละ 46.11) ระยะเวลาในการประกอบกิจกรรมเฉลี่ย 37.12 นาที

ภาพที่ 4.4: ลักษณะพฤติกรรมการเล่น ดูโทรทัศน์ของผู้สูงอายุ



ภาพที่ 4.5: ลักษณะพฤติกรรมการเล่นพื้น ลักษณะทำนั่งต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ



นั่งขัดสมาธิ

นั่งยืดขา, เหยียดขา

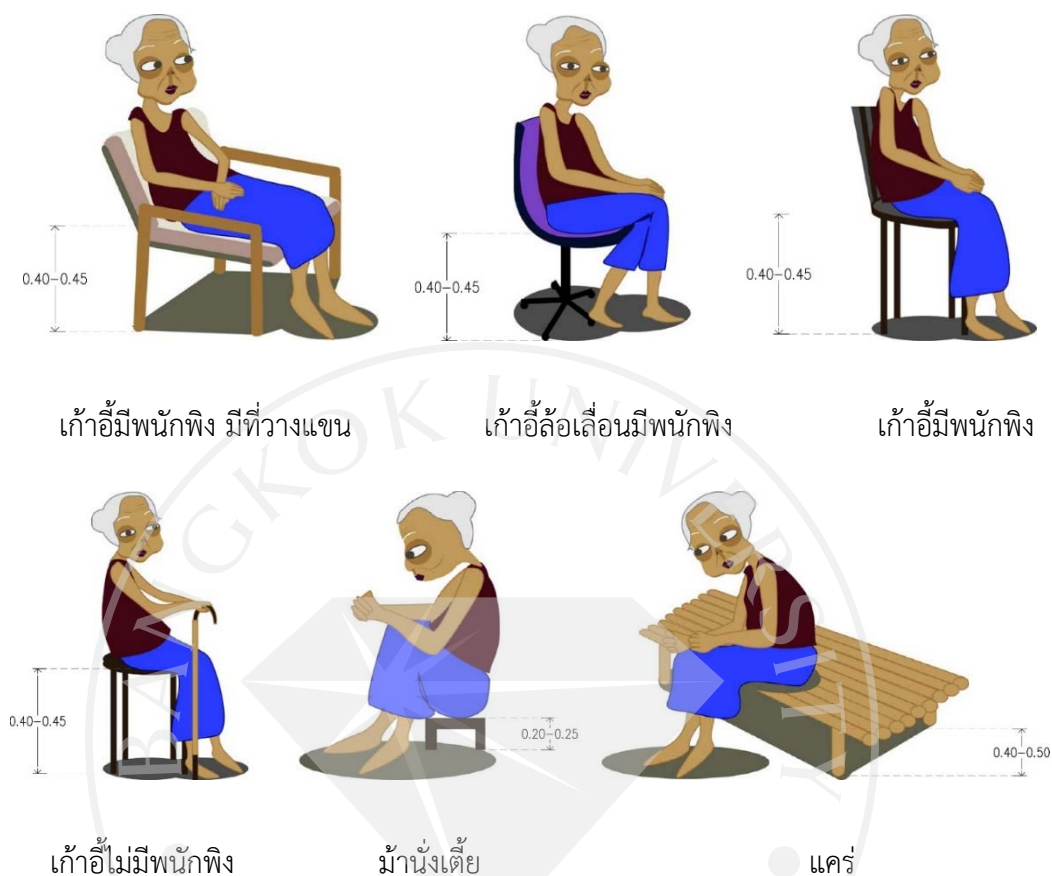


นั่งพับเพียบ



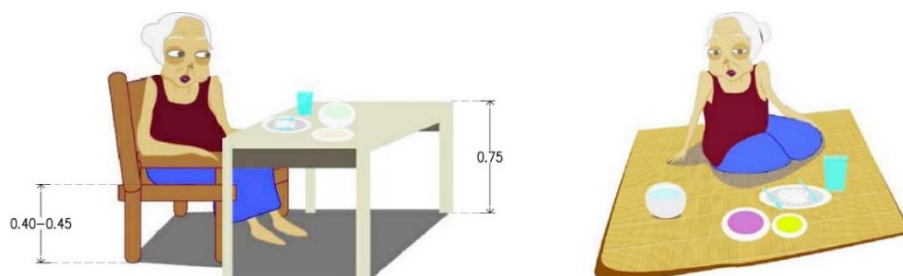
นั่งชันเข่าขึ้น 1 ข้าง

ภาพที่ 4.6: ลักษณะพฤติกรรมการนั่งเก้าอี้ ลักษณะเก้าอี้แบบต่าง ๆ



จากการสังเกตและสัมภาษณ์ลักษณะพฤติกรรมในการทำกิจกรรมจะนั่งเล่น/ นอนเล่นของผู้สูงอายุ ลักษณะพฤติกรรมมี 2 แบบ คือ การนั่งบนพื้นบ้านกับการนั่งบนเก้าอี้ พบว่าผู้สูงอายุใช้ชีวิตประจำวันในช่วงเวลากลางวันถึงช่วงเวลาเย็นอยู่บ้านคนเดียว เนื่องจากลูกหลานออกไปทำงานนอกบ้านทั้งหมด ทำกิจกรรมนั่งเล่น/ นอนเล่นบริเวณพื้นที่นั่งเล่นภายในบ้าน ซึ่งบางหลังจะออกมานั่งเล่นบริเวณหน้าบ้านเนื่องจากภายในบ้านจะร้อนมากในช่วงเวลากลางวัน และยังพบว่าลักษณะพฤติกรรมของผู้สูงอายุจะนั่งเล่น/ นอนเล่น บริเวณพื้นบ้านหรือนั่งบนแคร่ จะนั่งอยู่เฉย ๆ มองคนเดินผ่านไปผ่านมา หรือออกมาคุยกับเพื่อนบ้านในช่วงเวลาเย็นบริเวณหน้าบ้านหรือระแวกบ้าน กิจกรรมในการดูโทรทัศน์ในช่วงเวลาเย็นมากที่สุด (ร้อยละ 46.11) บางหลังใช้เวลาดูโทรทัศน์บริเวณพื้นที่นั่งเล่นภายในบ้าน กับลูก ๆ หลาน ๆ เป็นส่วนใหญ่หรือเลี้ยงหลาน และสมาชิกในครอบครัวจะใช้พื้นที่ประกอบกิจกรรมดูโทรทัศน์บริเวณพื้นที่นั่งเล่นร่วมกันมากที่สุด ลักษณะพฤติกรรมการดูโทรทัศน์ของผู้สูงอายุ คือ นั่งหรือนอน ดูโทรทัศน์บนพื้นบ้านกับบนเก้าอี้หรือนอนบนเตียง

ภาพที่ 4.7: ลักษณะพฤติกรรมการนั่งรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ



การนั่งรับประทานอาหารบนโต๊ะ

การนั่งรับประทานอาหารบนพื้น

จากการสังเกตและสัมภาษณ์ลักษณะพฤติกรรมในการทำกิจกรรมจะรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ ลักษณะพฤติกรรมมี 2 แบบ คือ การนั่งบนพื้นบ้านกับการนั่งบนเก้าอี้ พบว่าลักษณะพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ จะนั่งรับประทานอาหารบริเวณพื้นบ้าน และบางหลังที่มีโต๊ะกินข้าว ก็นั่งรับประทานอาหารบนเก้าอี้ที่ ผู้สูงอายุรับประทานอาหารบริเวณพื้นที่นั่งเล่น และทำกิจกรรมอื่น ๆ ประกอบ เช่น ดูโทรทัศน์ ร่วมกับการรับประทานอาหารด้วย และยังพบว่าพฤติกรรมผู้สูงอายุรับประทานอาหารไม่ตรงเวลาด้วยความเคยชิน และใช้เวลาในการรับประทานอาหารนานขึ้นและรับประทานอาหารได้น้อยลงหรือบางคนเป็นโรคเบื่ออาหาร

ภาพที่ 4.8: ลักษณะพฤติกรรมการนอนของผู้สูงอายุ

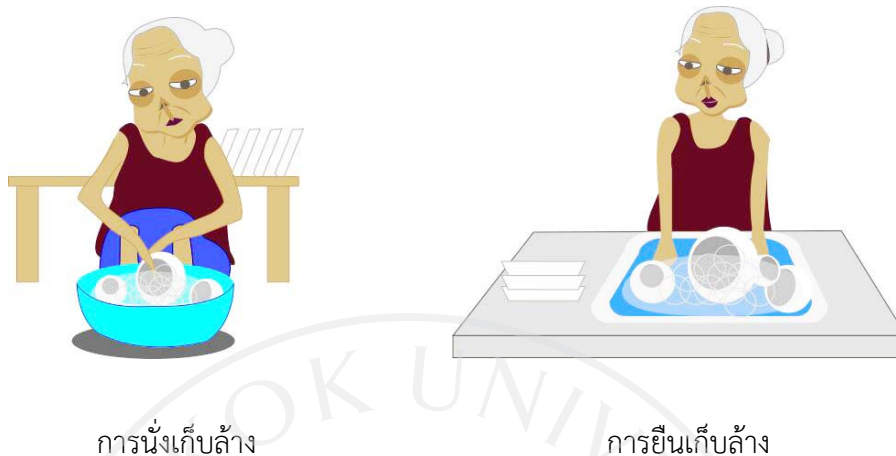


การนอนบนพื้น

การนอนบนเตียง

จากการสัมภาษณ์ลักษณะพฤติกรรมในการทำกิจกรรมการนอนของผู้สูงอายุ ลักษณะพฤติกรรมการนอนมี 2 แบบ คือ การนอนบนพื้นกับการนอนบนเตียง ผู้สูงอายุใช้เวลาอนมากที่สุดทั้งในช่วงเวลากลางวันและกลางคืนหรืออาจจะนอนทั้งวัน พบว่านอนบริเวณพื้นบ้าน จะนอนในช่วงกลางวันระยะเวลาสั้น ๆ ก็ตื่น ไม่สามารถหลับได้เป็นเวลานาน และจะเข้านอนเร็วและตื่นแต่เช้า

ภาพที่ 4.9: ลักษณะพฤติกรรมการทำงานบ้าน บริเวณส่วนเก็บล้าง



การนั่งเก็บล้าง

การยืนเก็บล้าง

จากการศึกษาลักษณะพฤติกรรมของผู้สูงอายุ พบว่าส่วนใหญ่ประกอบกิจกรรม ทำงานบ้าน บริเวณพื้นที่ครัว (ร้อยละ 2.99) ในช่วงเวลาเช้า (ร้อยละ 56.59) ช่วงเวลากลางวัน (ร้อยละ 48.50) ช่วงเวลาเย็น (ร้อยละ 30.54) ระยะเวลาในการประกอบกิจกรรมเฉลี่ย 37.50 นาที

จากการสังเกตและสัมภาษณ์ลักษณะพฤติกรรมในการทำกิจกรรมบริเวณส่วนเก็บล้างของผู้สูงอายุ ลักษณะพฤติกรรมมี 2 แบบ คือ การนั่งเก็บล้างกับการยืนเก็บล้าง พบว่าลักษณะพฤติกรรมในแบบนั่งล้างจะนั่งล้างในบริเวณพื้นโล่ง สามารถเคลื่อนย้ายได้จะเป็นบริเวณด้านนอกตัวบ้านหรือบริเวณที่ใกล้กับบริเวณครัว เนื่องจากสะดวกในการหยิบใช้ ส่วนพฤติกรรมยืนล้างมักพบในบริเวณครัว จะอยู่ในพื้นที่บริเวณเดียวกัน

ภาพที่ 4.10: ลักษณะพฤติกรรมการทำงานประกอบอาหาร



การนั่งประกอบอาหาร (เตาถ่าน)

การยืนประกอบอาหาร (เตาแก๊ส)

จากการสังเกตและสัมภาษณ์ลักษณะพฤติกรรมในการทำกิจกรรมการประกอบอาหารของผู้สูงอายุ ลักษณะพฤติกรรมมี 2 แบบ คือ การนั่งกับการยืนประกอบอาหาร พบว่าจะประกอบอาหารรับประทานกันเอง ลักษณะพฤติกรรมในการประกอบอาหารแบบนั่ง จะเป็นเตาถ่าน มักจะอยู่บริเวณด้านนอกตัวบ้าน ส่วนพฤติกรรมการประกอบอาหารแบบยืนจะเป็นเตาแก๊สแบบปิกนิก ซึ่งจะอยู่ภายในบ้านบริเวณครัว หรือบางหลังมีเตาทั้งสองแบบเพื่อกรณีแก้สหมด เตาถ่านจะพบในบ้านที่มีการทำค้าขาย

ภาพที่ 4.11: ลักษณะพฤติกรรมในการทำกิจกรรมการซักล้าง



จากการสังเกตและสัมภาษณ์ลักษณะพฤติกรรมในการทำกิจกรรมซักล้างของผู้สูงอายุ ลักษณะพฤติกรรมมี 2 แบบ คือ การนั่งกับการยืนซักล้าง พบว่าลักษณะพฤติกรรมในการซักล้างแบบนั่ง มักจะอยู่บริเวณด้านนอกตัวบ้าน บริเวณเปิดโล่ง ส่วนพฤติกรรมการซักล้างแบบยืนสำหรับบ้านที่มีเครื่องอำนวยความสะดวกเครื่องซักผ้า มักจะอยู่ในบริเวณบ้านหรือบ้านด้านนอกตัวบ้าน

ภาพที่ 4.12: ลักษณะพฤติกรรมการทำกิจกรรมเลี้ยงหลาน



จากการศึกษาลักษณะพฤติกรรมของผู้สูงอายุ พบว่าส่วนใหญ่ประกอบกิจกรรมเลี้ยงหลานในที่พักอาศัย บริเวณบ้าน (ร้อยละ 24.55) ในช่วงเวลาเย็น (ร้อยละ 42.51) ระยะเวลาในการประกอบกิจกรรมเฉลี่ย 51.34 นาที จากการสังเกตและสัมภาษณ์ลักษณะพฤติกรรมในการทำกิจกรรมเลี้ยงหลานของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุจะมีหน้าที่เลี้ยงหลานเนื่องจากลูก ๆ ออกไปทำงานนอกบ้าน ถ้าเป็นเด็กโตที่ไปโรงเรียน ช่วงบ่ายผู้สูงอายุจะมีหน้าที่เดินไปรับหลานตอนเลิกเรียนและช่วยดูแลเด็กในช่วงเวลาเย็น

ภาพที่ 4.13: ลักษณะพฤติกรรมการทำกิจกรรมทำงานบ้าน



กวาดบ้าน/ถูบ้าน

จ่ายตลาด

จากการสังเกตและสัมภาษณ์ลักษณะพฤติกรรมในการทำกิจกรรมทำงานบ้านของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุผู้หญิงจะทำงานบ้านในช่วงเวลาเช้า ไปจ่ายตลาด และทำงานเป็นงานอดิเรก เนื่องจาก อยู่บ้านเฉย ๆ ทำแก้เหงา

ภาพที่ 4.14: ลักษณะพฤติกรรมการเดินทางของผู้สูงอายุ



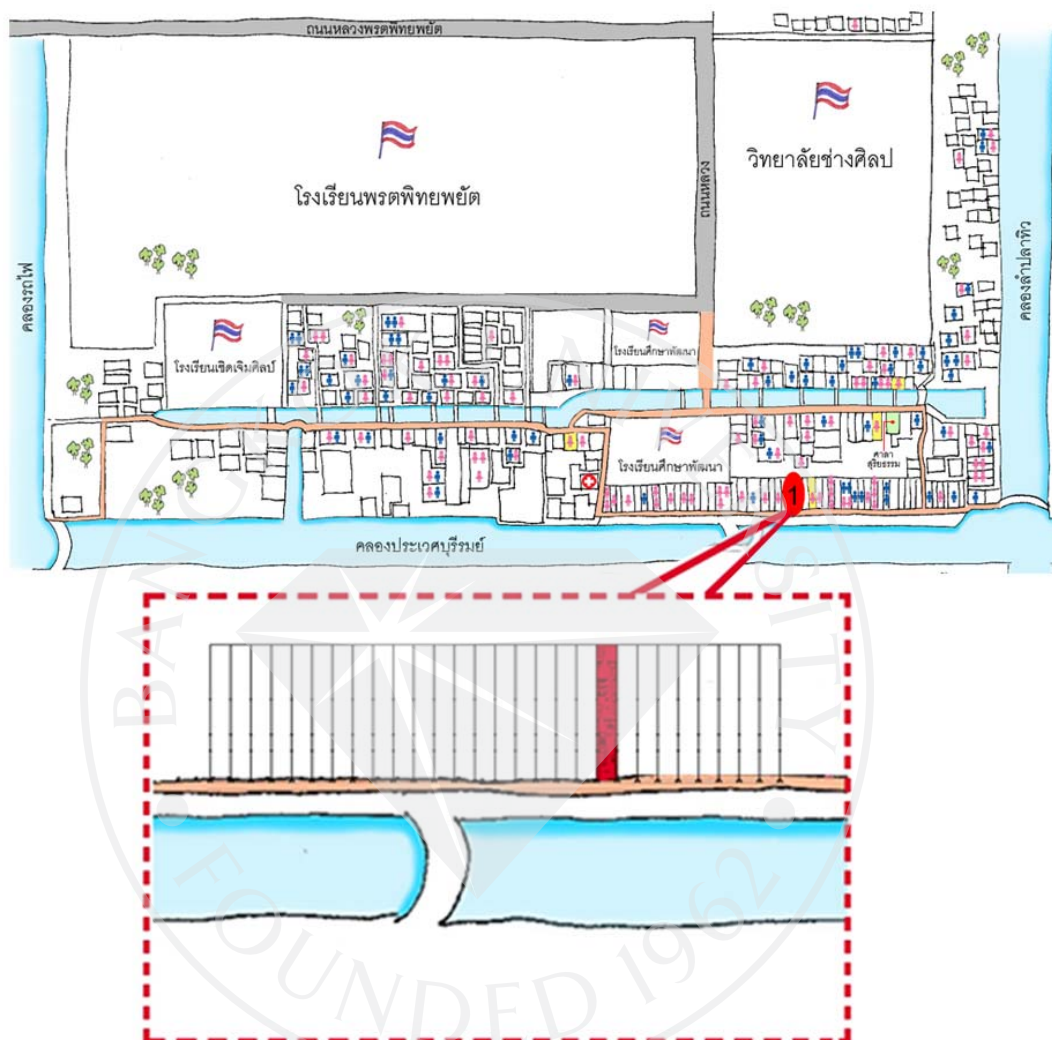
จากการสังเกตและสัมภาษณ์ลักษณะพฤติกรรมในการเดินของผู้สูงอายุ ลักษณะพฤติกรรมมี 2 แบบ คือ สามารถเดินด้วยตัวเองได้ กับไม่สามารถเดินเองได้ต้องมีคนดูแล พบว่าลักษณะพฤติกรรม การเดินส่วนใหญ่จะไม่สามารถเดินในระยะไกล ๆ ได้ เนื่องจากจะปวดขาและบางคนอาจจะมีโรค ประจำตัว ระยะเวลาในการเดินทางไปจุดหมายปลายทางอาจจะใช้เวลานานขึ้น เพราะจะมีเวลานั่งพักบ้างเป็นระยะ ๆ โดยจะก้าวเท้าเดินได้ก้าวสั้น ๆ หรือบางคนอาจจะต้องใช้ไม้เท้าช่วยทรงตัวในการเดิน ถ้าผู้สูงอายุที่มีอายุมากหรือผู้สูงอายุที่ไม่สามารถเดินเองได้ก็จะต้องใช้รถเข็นและมีคนดูแลในการเดินทาง

กรณีศึกษาที่ 1

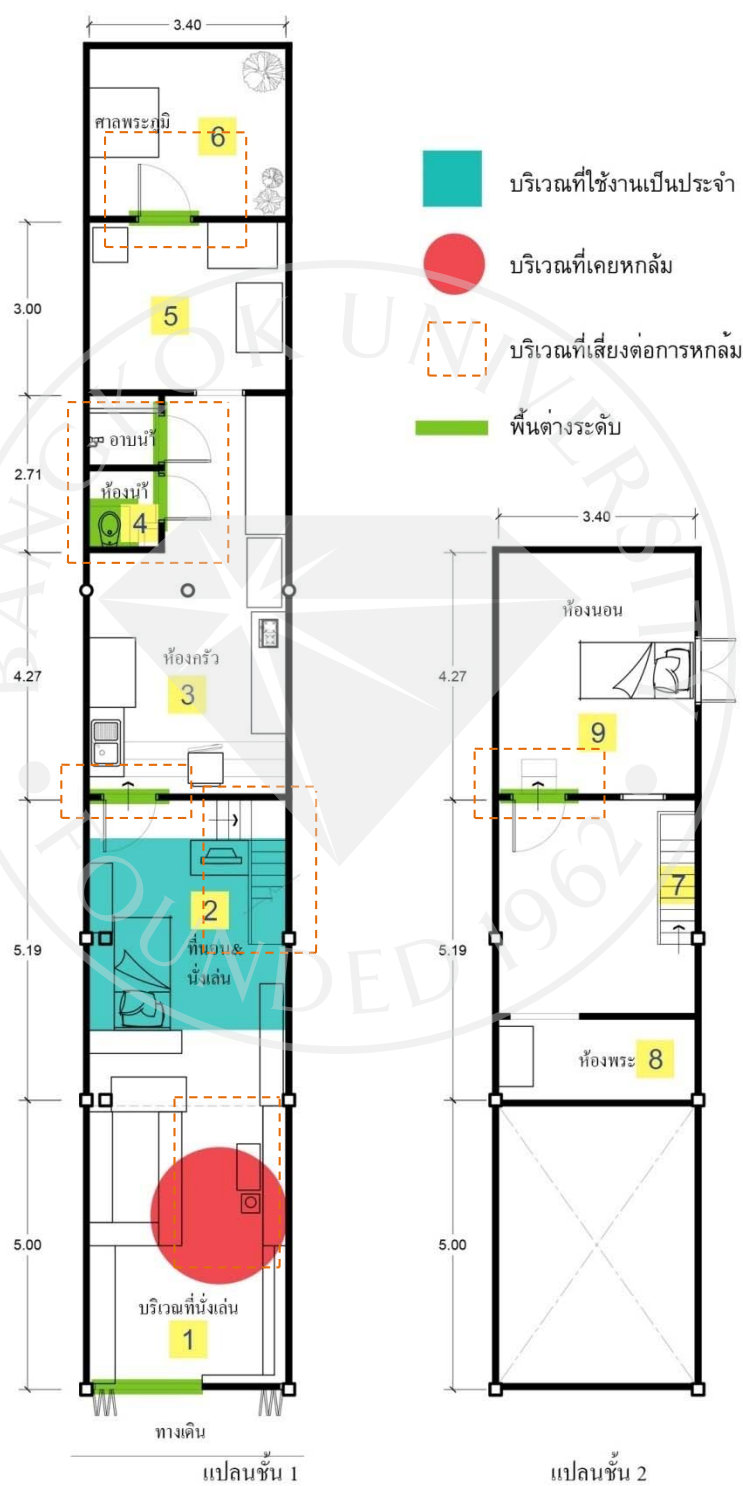
แบบสำรวจสภาพแวดล้อมภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ ลักษณะห้องแถวไม้ 2 ชั้น

ผู้สูงอายุ	86 ปี
น้ำหนัก	150 ซม. น้ำหนัก 43 กก.
เพศ	หญิง
สถานภาพ	แต่งงาน
จำนวนสมาชิก	3 คน
โรคประจำตัว	ไม่มี แต่เคยหกล้ม 2-3 ครั้ง ภายในบ้าน บริเวณที่นั่งเล่นและที่นอน
กิจกรรม	กิจวัตรประจำวัน 0.60 น. ตื่นนอน รับประทานอาหาร นอนดูทีวี และนอนพักผ่อน รับประทานอาหารบริเวณที่นั่งดูทีวี ทานอาหารสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ช่วงบ่าย รับประทานอาหาร นอนดูทีวี และนอนพักผ่อนหลับ ๆ ตื่น ๆ สลับกัน 19.00 น. เข้านอน
พฤติกรรม	นั่งดูทีวีและนอน ไม่สามารถเดินไปไหนเองได้ ไม่สามารถเข้าห้องน้ำเองได้ ต้องมีคนคอยดูแลเนื่องจากเคยหกล้ม 2-3 ครั้ง ภายในบ้าน บริเวณที่นั่งเล่นและที่นอน สภาพจิตใจมีเหงาบ้าง มีเพื่อนบ้านมาคุยด้วยเป็นบางครั้ง
สภาพแวดล้อมที่อาศัย	เป็นห้องแถวไม้ 2 ชั้น บริเวณด้านหน้าเป็นร้านค้าตัดผม มีพื้นที่ต่างระดับ บริเวณด้านหลังที่ต่อเติมเป็นครัวและเก็บของห้องน้ำอยู่ในส่วนด้านหลังแยกเป็น 2 ห้องเป็นห้องอาบน้ำกับห้องน้ำ ส่วนชั้น 2 เป็นห้องพระ และห้องนอนซึ่งมีพื้นที่ต่างระดับลงไปห้องนอน
ปัญหาที่พบ	ลักษณะทางเดินภายในบ้านแคบและมีมืด ระดับบันไดที่ไปครัวมีระดับที่สูง ห้องน้ำมีพื้นยื่นออกมาและธรณีประตูสูงและประตูห้องน้ำเปิดออกมาด้านนอกอาจจะต้องใช้แรงเยอะและอาจกระชกได้ชั้น 2 สามารถขึ้นได้ทีละคนเนื่องจากไม้เก่าเริ่มผุพัง บันไดขึ้นชั้น 2 แคบและชั้นบันไดเล็ก ภายในห้องน้ำไม่มีราวจับและทางลงห้องนอนมีบันไดแต่ไม่มีราวจับเสี่ยงต่อการหกล้ม

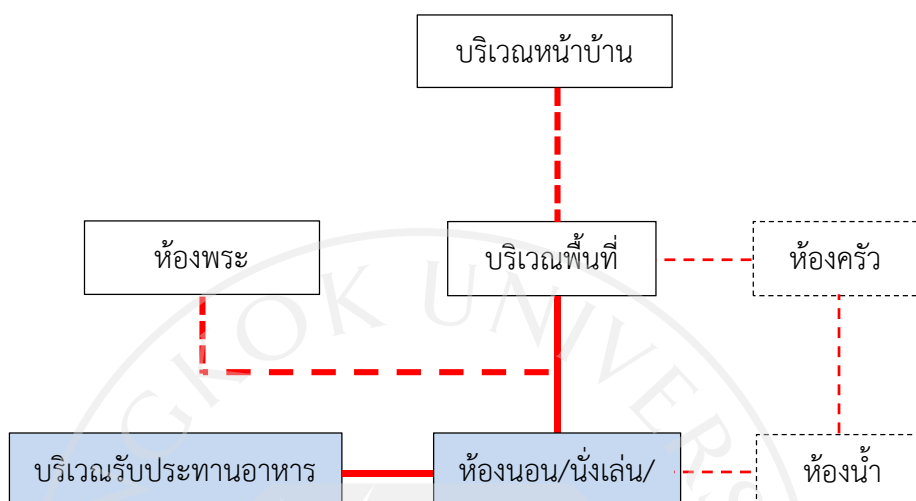
ภาพที่ 4.15: ผังบริเวณ (กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)



ภาพที่ 4.16: แพลนบ้าน (กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)

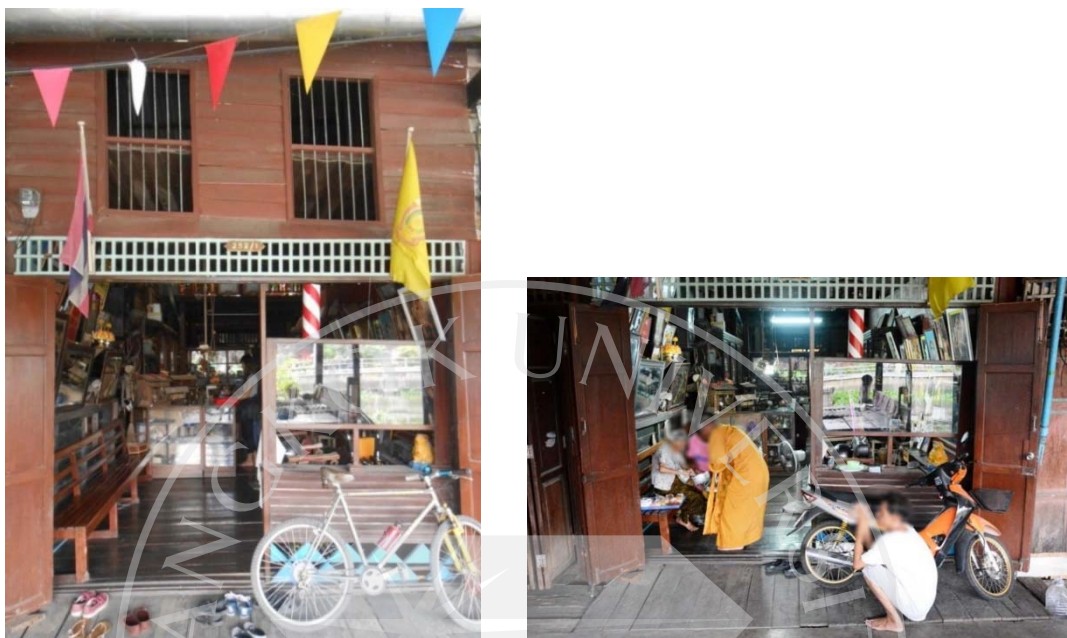


ภาพที่ 4.17: แสดงความสัมพันธ์การใช้พื้นที่ในการทำกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ
(กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)



จากความสัมพันธ์ในการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุ ลักษณะพฤติกรรมในการทำกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ จะใช้พื้นที่บริเวณบริเวณนั่งเล่น/ นอนเล่น ดูทีวีและรับประทานอาหาร/ ชั้บถ่ายในพื้นที่บริเวณเดียวกัน เนื่องจากผู้สูงอายุไม่สามารถเดินไปไหนเองได้ ไม่สามารถเดินไปเข้าห้องน้ำเองได้ ต้องมีคนคอยดูแลเนื่องจากเคยหกล้ม 2-3 ครั้ง ภายในบริเวณทางเดินไปบริเวณพื้นที่นั่งเล่นภายในบ้าน ความสัมพันธ์ในส่วนห้องพระ อยู่บนชั้น 2 เนื่องจากผู้สูงอายุไม่สามารถเดินขึ้นไปได้ จะไหวจากบริเวณพื้นที่นั่งเล่นด้านล่างและให้ลูกหลานเอาขึ้นไปวางแทน

ภาพที่ 4.18: ลักษณะสภาพแวดล้อมด้านหน้าของบ้าน (กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)



บริเวณด้านของห้องแถวไม้ 2 ชั้น มีลักษณะเป็นไม้ทั้งหลัง อดีตเคยเป็นร้านตัดผมและยังคงเก็บรักษากันในรูปแบบเดิมเอาไว้ บริเวณทางเข้าบ้านจะเป็นพื้นไม้เชื่อมต่อกับทางเดินด้านนอกซึ่งพื้นไม้เรียบไม่เสมอกันและต่างระดับกันบางส่วน ซึ่งอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ผู้สูงอายุสะดุดล้มได้

ภาพที่ 4.19: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก บริเวณทางเดินด้านหน้าและบริเวณด้านข้างของบ้าน
(กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)



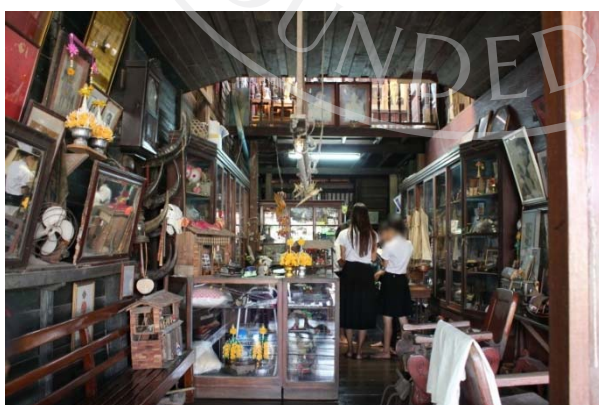
สภาพแวดล้อมภายนอก มีบริเวณลานไม้ด้านหน้าห้องแถวไม้ 2 ชั้น เป็นลานไม้โล่ง ๆ มีที่นั่งเล่นริมคลอง มีท่าเรือเล็ก ๆ บริเวณทางเดินหลักเป็นทางแคบ สำหรับคนเดิน และมอเตอร์ไซค์วิ่งผ่านได้ ปัญหาที่พบ บริเวณทางเดินที่แคบและมีท่อน้ำที่ใหญ่ยาวตลอดทางคั่นทางเดินไปบริเวณลานโล่ง อาจเป็นอุปสรรคสำหรับผู้สูงอายุที่จะก้าวข้ามได้ ส่วนบริเวณที่นั่งเล่นริมคลองมีท่าเรือ มีขั้นบันได ไม่มีราวจับ ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคสำหรับผู้สูงอายุที่จะเดินทาง ทางเรือได้

ภาพที่ 4.20: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก บริเวณทางเดินด้านหน้าและบริเวณด้านข้างของบ้าน
ช่วงเวลากลางคืน (กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)



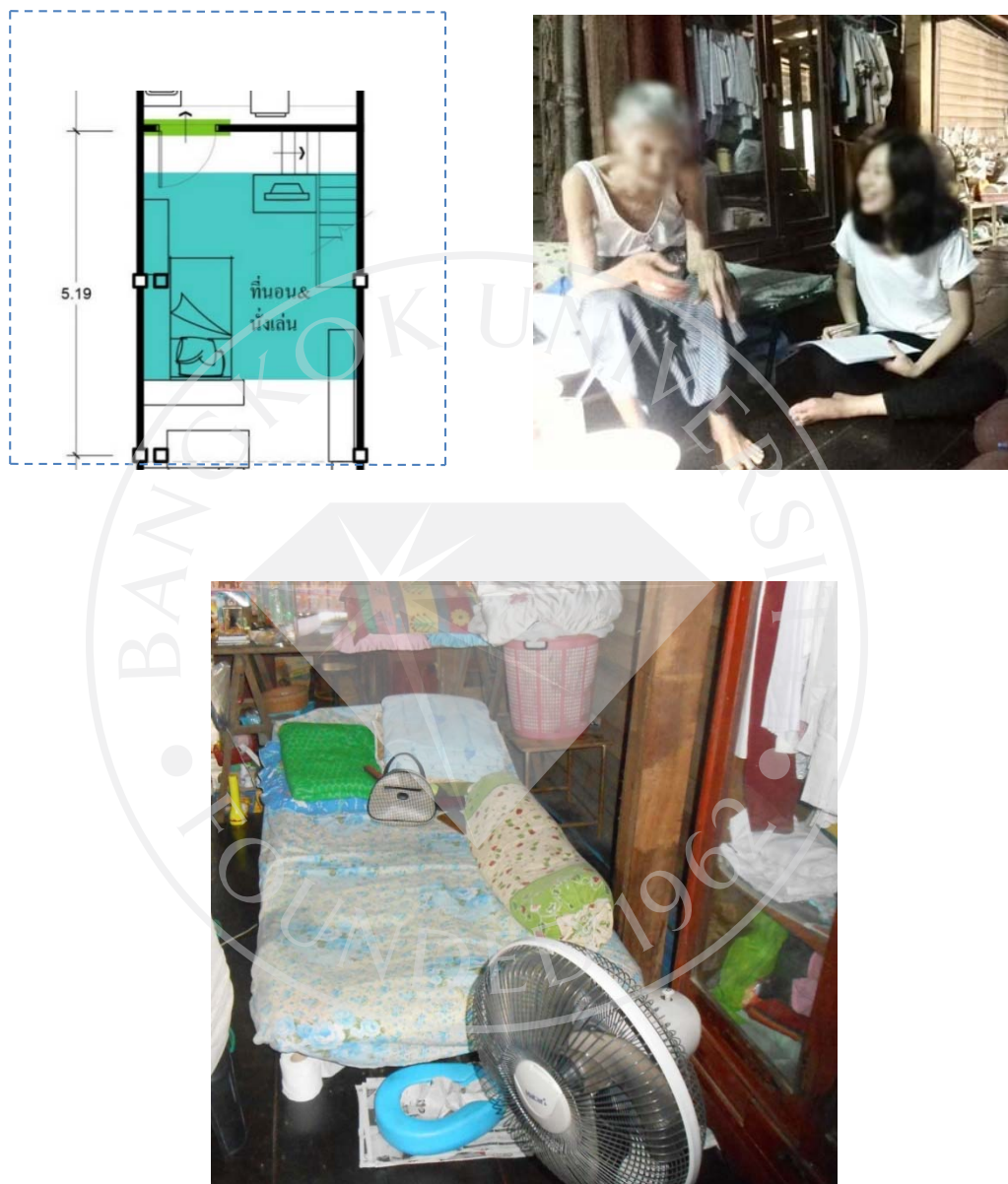
สภาพแวดล้อมภายนอก ช่วงเวลากลางคืน มีบริเวณลานไม้ด้านหน้าห้องแถวไม้ 2 บริเวณทางเดินหลักแนวทางแคบ ๆ สำหรับคนเดิน และมอเตอร์ไซค์วิ่งผ่านได้ ปัญหาที่พบ บริเวณทางเดินด้านนอก เวลากลางคืน มีแสงสว่างน้อย มีสิ่งกีดขวางหรือมองเห็นไม่ชัดเจนตามทางเดิน

ภาพที่ 4.21: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้าน บริเวณทางเข้าบ้าน
(กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)



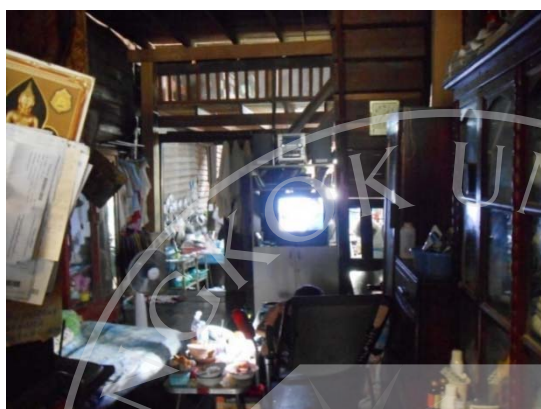
สภาพแวดล้อมภายในบ้าน บริเวณด้านหน้าบ้านซึ่งเป็นร้านตัดผม ยังเก็บรักษาอุปกรณ์ตัดผมและของสะสมเก่าไว้เป็นจำนวนมาก มีทั้งตุ๊กตาสี และวางโชว์ด้านนอก ปัญหาที่พบ ทำให้ทางเดินแคบลงและมีของโชว์วางอยู่รอบ ๆ ซึ่งอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ผู้สูงอายุสะดุดล้มได้

ภาพที่ 4.22: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้าน บริเวณที่นอน (กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)



สภาพแวดล้อมภายในบ้าน บริเวณที่นอนของผู้สูงอายุ จะอยู่บริเวณด้านล่างของบ้านและอยู่ในบริเวณพื้นที่ใกล้บริเวณหลังบ้าน เนื่องจากจะได้สะดวกและอยู่ใกล้ผู้ดูแล

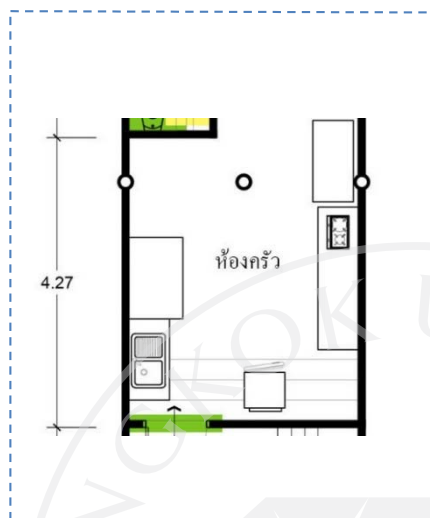
ภาพที่ 4.23: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้าน บริเวณที่นอนเล่น/ ดูโทรทัศน์/ รับประทานอาหาร
(กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)



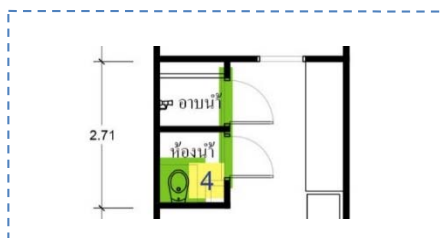
ภาพที่ 4.24: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้าน บริเวณซักล้าง/ เก็บของ
(กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)



ภาพที่ 4.25: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้าน บริเวณห้องครัว (กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)



ภาพที่ 4.26: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้าน บริเวณห้องน้ำ (กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)



ภาพที่ 4.27: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้าน บริเวณห้องอาบน้ำ
(กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)



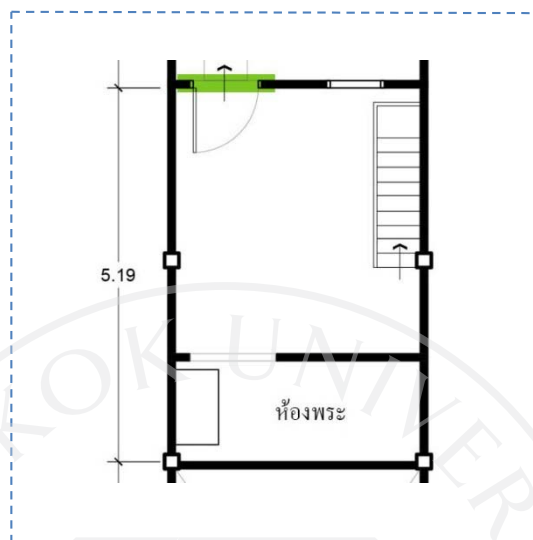
ภาพที่ 4.28: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้าน บริเวณหลังบ้าน (กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)



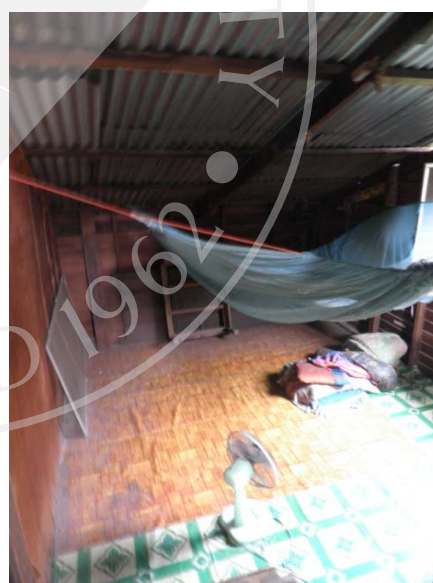
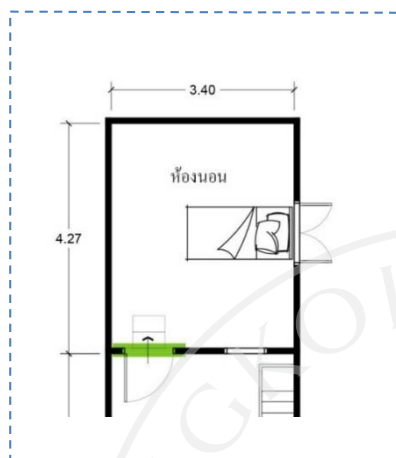
ภาพที่ 4.29: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้าน บริเวณทางขึ้นบันได (กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)



ภาพที่ 4.30: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้าน บริเวณห้องพระ (กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)



ภาพที่ 4.31: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้าน บริเวณห้องนอนชั้น 2
(กรณีศึกษาที่ 1 ห้องแถวไม้ 2 ชั้น)

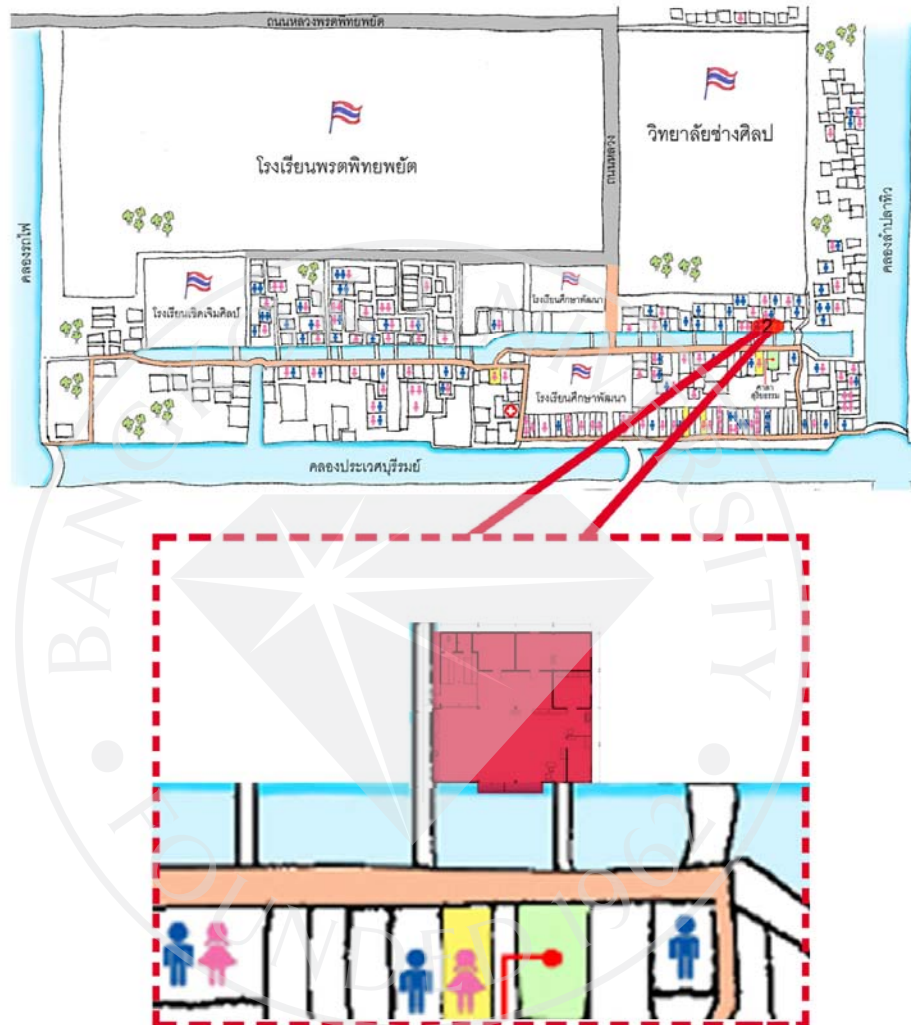


กรณีศึกษาที่ 2

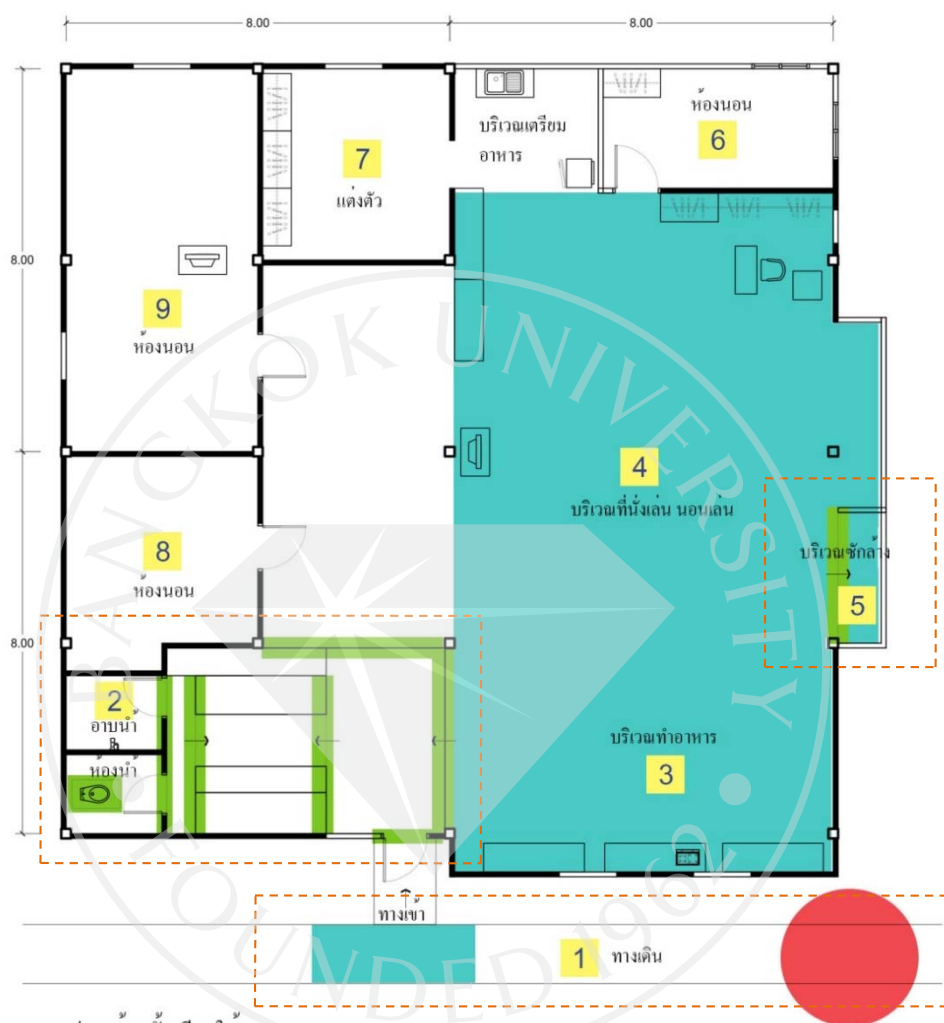
แบบสำรวจสภาพแวดล้อมภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ ลักษณะบ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง

ผู้สูงอายุ	61 ปี
น้ำหนัก	156 ซม. น้ำหนัก 65 กก.
เพศ	หญิง
สถานภาพ	แต่งงาน
จำนวนสมาชิก	7 คน
โรคประจำตัว	โรคเบาหวาน
กิจกรรม	ช่วงเช้าทำงานบ้าน กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้าช่วงบ่ายออกมานั่งเล่นนอกบ้านหรือมาคุยกับเพื่อนบ้าน เนื่องจากแดดส่องบ้านบ่าย 3 โมงกว่า ๆ เดินไปรับหลานที่โรงเรียน ช่วงเย็นดูทีวีบริเวณที่นั่งเล่น เลี้ยงหลานเข้านอน 3ทุ่ม
สภาพแวดล้อม	บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง จำนวน 3 ห้องนอน 1 ห้องน้ำ 1 ห้องอาบน้ำมีพื้น
ที่พักอาศัย	ต่างระดับช่วงทางเข้าบ้าน, ห้องน้ำ และลานซักล้าง ห้องน้ำเป็นโถส้วมซึมค่อห่าน
ปัญหาที่พบ	ทางเดินข้ามสะพานและทางเข้าบ้านพื้นไม้เรียบไม่เสมอกัน ช่วงเวลากลางคืนมืด ไม่มีแสงสว่าง ไม่มีราวจับภายในบ้านทางเดินมีพื้นต่างระดับ และพื้นไม้ไม่เรียบเสมอกันบริเวณพื้นที่บางส่วนปูเสื่อน้ำมัน ทางเดินไปห้องน้ำค่อนข้างแคบเนื่องจากมีช่องว่างอยู่เยอะ และมีพื้นต่างระดับหลายจุด ภายในห้องน้ำค่อนข้างมืด ไม่มีราวจับในส่วนห้องน้ำ บริเวณชานซักล้างมีขนาดพื้นที่เล็กเกินไปสำหรับการใช้สอย

ภาพที่ 4.32: ผังบริเวณ (กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



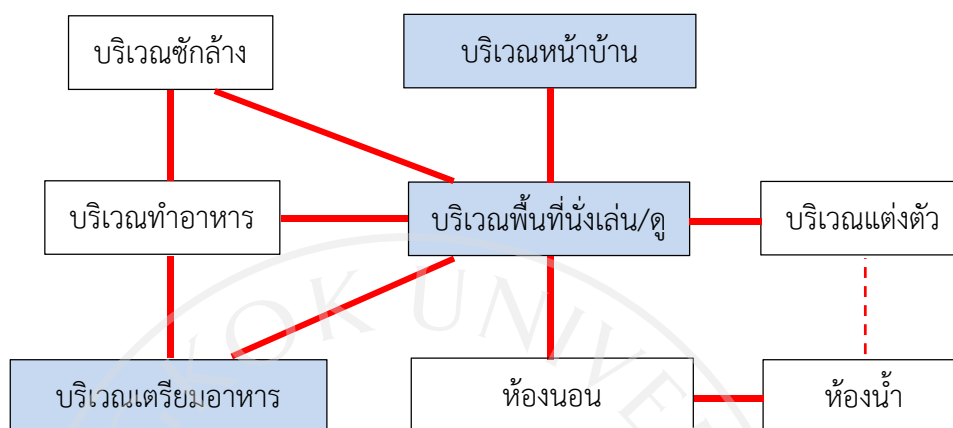
ภาพที่ 4.33: แพลนบ้าน (กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



แปลนบ้านชั้นเดียวใต้ถุนสูง

- บริเวณที่ใช้งานเป็นประจำ
- บริเวณที่เคยหกล้ม
- บริเวณที่เสี่ยงต่อการหกล้ม
- พื้นต่างระดับ

ภาพที่ 4.34: แสดงความสัมพันธ์การใช้พื้นที่ ในการทำกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ
(กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



จากความสัมพันธ์ในการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุ เป็นบ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง ภายในบ้านมีหลากหลายวัย ซึ่งมีทั้งคนวัยทำงาน ผู้สูงอายุและเด็ก ซึ่งสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ลักษณะพฤติกรรมในการทำกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ จะใช้พื้นที่บริเวณนั่งเล่น/ นอนเล่น ดูทีวี จะนอนบนพื้นบ้านและทำงานบ้าน กวาดบ้านถูบ้าน ซักผ้า ล้างจาน ทำกับข้าว ในพื้นที่บริเวณเดียวกัน เวลาว่างก็เย็บผ้า เป็นงานรายได้พิเศษและงานอดิเรก ช่วงเวลาตอนบ่ายออกมาใช้พื้นที่บริเวณนอกบ้าน เนื่องจากแดดส่อง เพราะภายในบ้านจะร้อน จะออกมานั่งเล่น/ นอนเล่น หรือเดินมาคุยกับเพื่อนบ้านในระแวกนั้น จะปูเสื่อบนพื้นหรือนั่งม้านั่งริมทางเดินข้าง

ภาพที่ 4.35: ลักษณะสภาพแวดล้อมด้านหน้าของบ้าน (กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



ภาพที่ 4.36: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก ทางเดินเข้าบ้าน ช่วงเวลากลางคืน
(กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



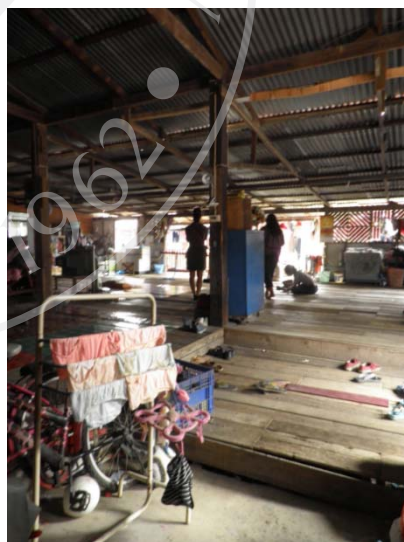
ภาพที่ 4.37: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก ทางเดินเข้าบ้าน
(กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



ภาพที่ 4.38: ลักษณะสภาพแวดล้อมบริเวณทางเข้า (กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



ภาพที่ 4.39: ลักษณะสภาพแวดล้อมบริเวณทางเข้า/ เก็บของ (กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



ภาพที่ 4.40: ลักษณะสภาพแวดล้อมบริเวณทางเข้าห้องน้ำ (กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



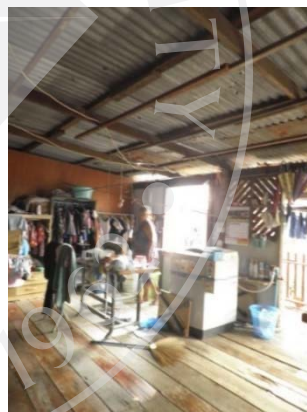
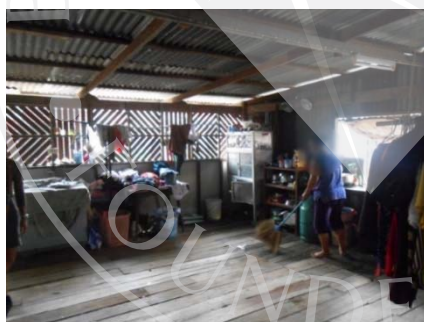
ภาพที่ 4.41: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในห้องน้ำ (กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



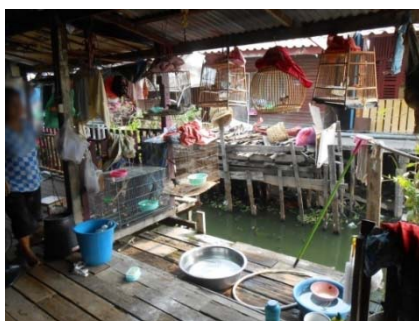
ภาพที่ 4.42: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้านบริเวณพื้นที่นั่งเล่น/ ดูโทรทัศน์
(กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



ภาพที่ 4.43: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้านบริเวณพื้นที่ทำงานบ้าน
(กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



ภาพที่ 4.44: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้านบริเวณพื้นที่ระเหยจานบ้าน
(กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



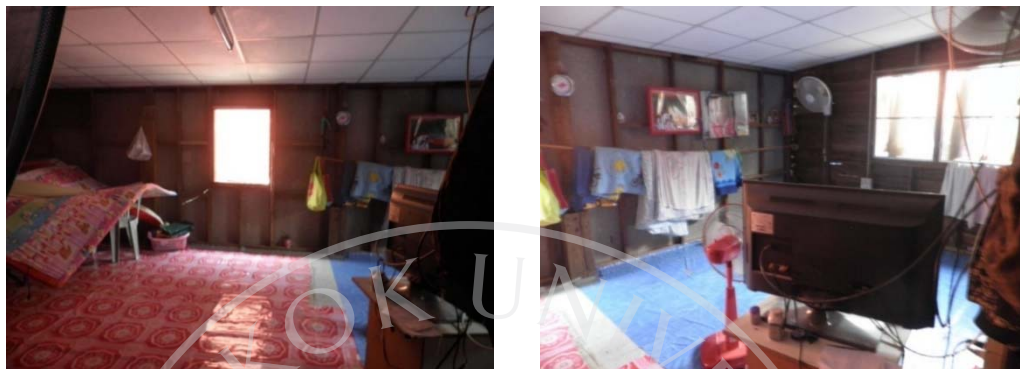
ภาพที่ 4.45: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้านบริเวณพื้นที่ครัว
(กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



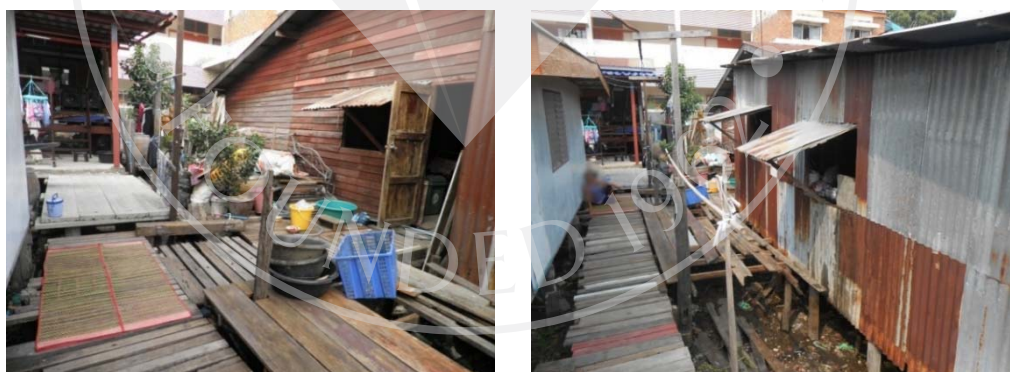
ภาพที่ 4.46: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้านบริเวณห้องนอน 1
(กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



ภาพที่ 4.47: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบ้านบริเวณห้องนอน 2
(กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



ภาพที่ 4.48: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอกบ้าน บริเวณที่นั่งเล่น
(กรณีศึกษาที่ 2 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



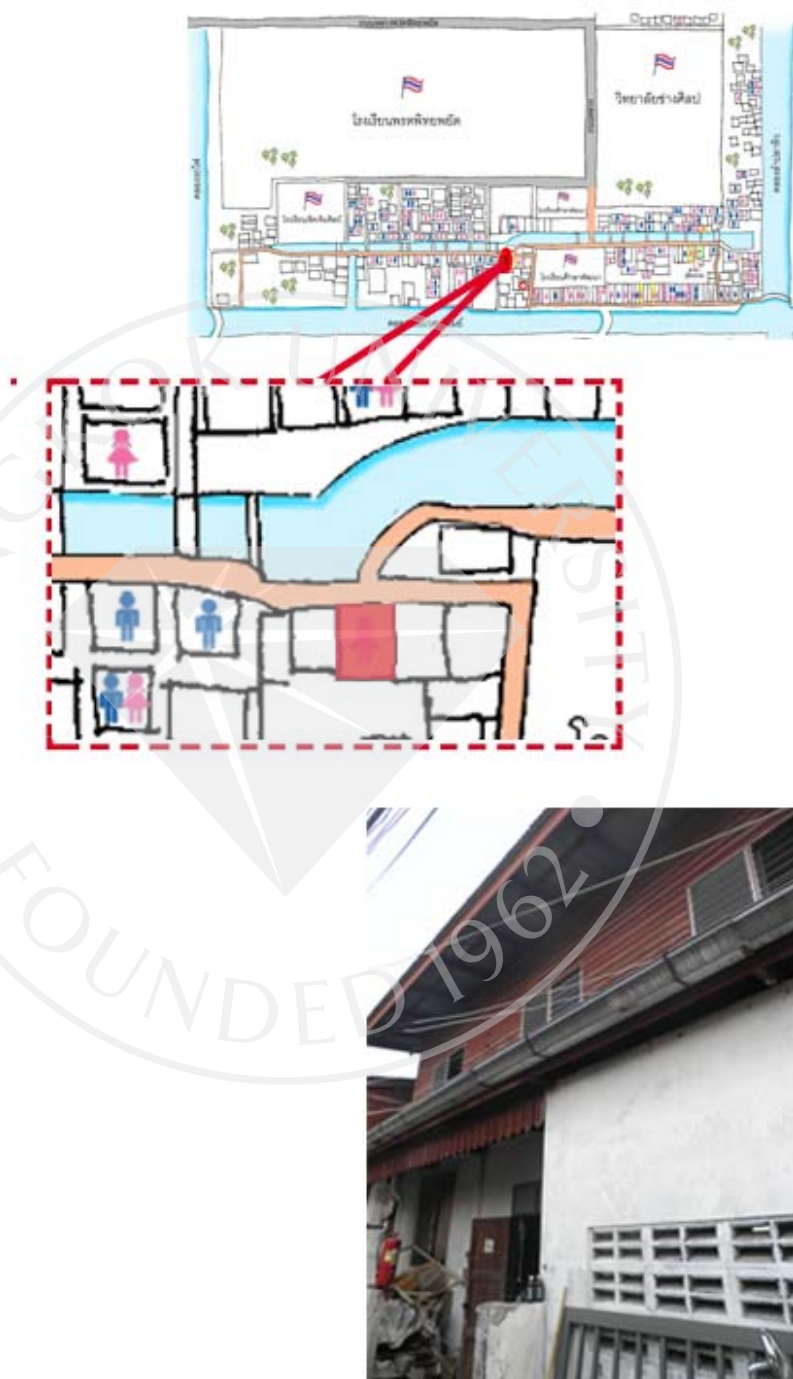
ช่วงเวลาบ่ายจนถึงเย็น ผู้สูงอายุจะใช้พื้นที่ทางเดินเป็นที่นั่งเล่น เนื่องจากเป็นพื้นที่แสงแดดส่องไม่ค่อยถึง จึงใช้พื้นที่นี้เป็นที่นั่งเล่นเป็นประจำ

กรณีศึกษาที่ 3

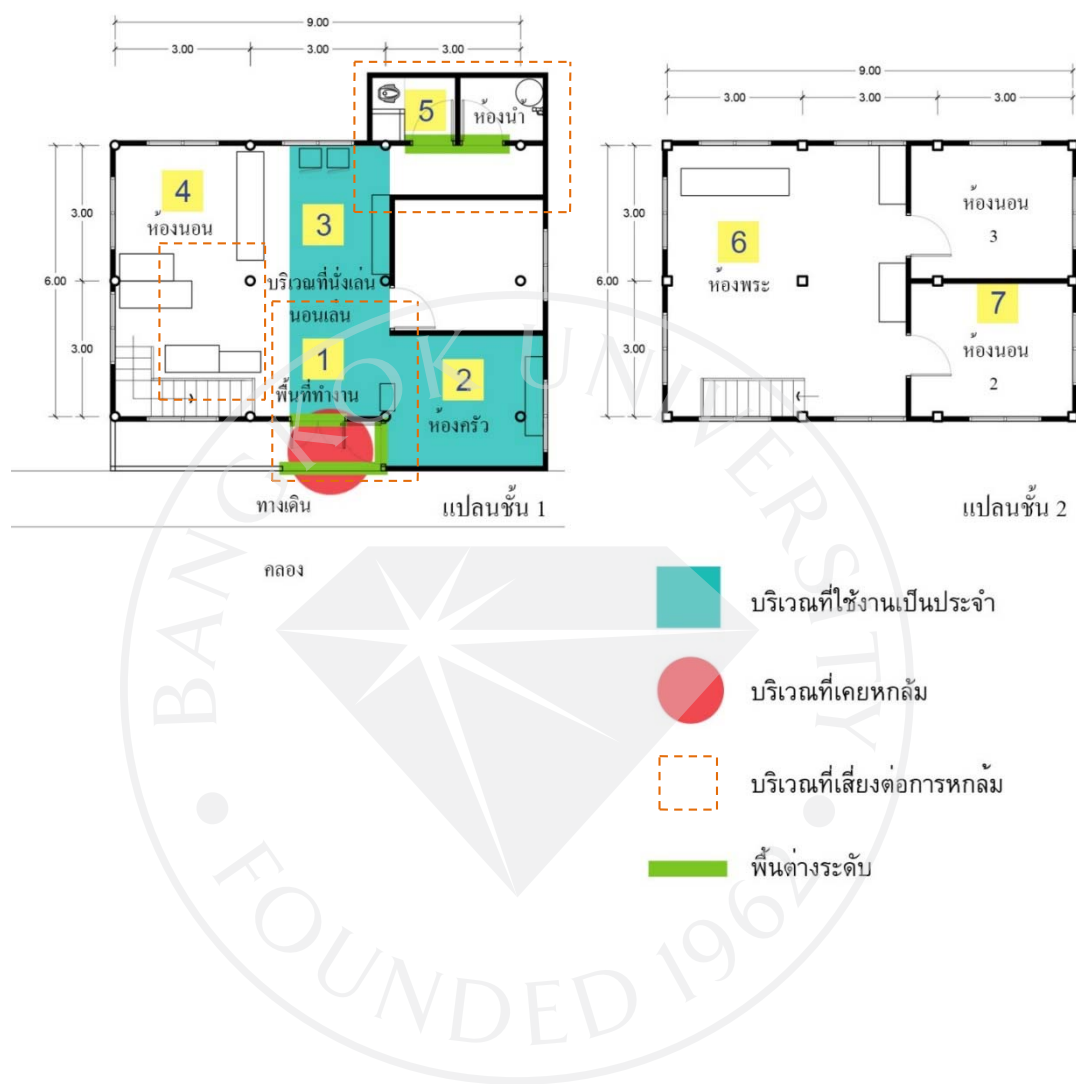
แบบสำรวจสภาพแวดล้อมภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ ลักษณะบ้าน 2 ชั้น ปูน+ไม้

ผู้สูงอายุ	76 ปี
น้ำหนัก	155 ซม. น้ำหนัก 70 กก.
เพศ	หญิง
สถานภาพ	แต่งงาน
จำนวนสมาชิก	6 คน
โรคประจำตัว	พิการ (เดินไม่ได้ เนื่องจากล้ม) ความดัน, ตาต้อกระจก
กิจกรรม	ช่วงเช้าเข้าครัว ทำกับข้าวช่วงบ่ายนั่งเฉย ๆ นั่งๆนอน ๆ เตรียมของในครัว ช่วงเย็น ๆ มีเพื่อนบ้านมานั่งคุยบ้าง เลี้ยงหลาน เข้านอน 1 พุ่ม
สภาพแวดล้อม ที่พักอาศัย	บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง จำนวน 3 ห้องนอน 1 ห้องน้ำ 1 ห้องอาบน้ำ มีพื้นที่ต่างระดับช่วงทางเข้าบ้าน, ห้องน้ำ และชานซักล้าง ห้องน้ำเป็นโถส้วมซึมคอก่าน
ปัญหาที่พบ	ทางเดินข้ามสะพานและทางเข้าบ้านพื้นไม้เรียบไม่เสมอกัน ช่วงเวลากลางคืนมืด ไม่มีแสงสว่าง ไม่มีราวจับ ภายในบ้านทางเดินมีพื้นที่ต่างระดับและพื้นไม้ ไม่เรียบเสมอกัน บริเวณพื้นที่บางส่วนปูเสื่อน้ำมัน ทางเดินไปห้องน้ำค่อนข้างแคบ เนื่องจากมีของวางอยู่เยอะ และมีพื้นที่ต่างระดับ ภายในห้องน้ำค่อนข้างมืดไม่มีราวจับ

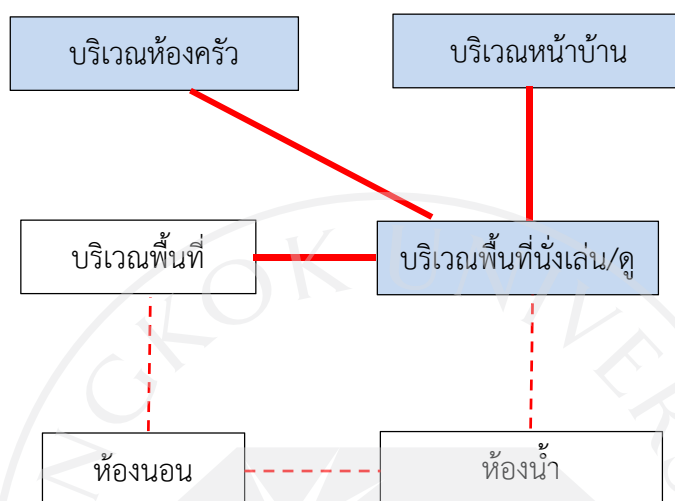
ภาพที่ 4.49: ผังบริเวณ บ้าน 2 ชั้น (กรณีศึกษาที่ 3 ชั้นล่างปูนชั้นบนเป็นไม้)



ภาพที่ 4.50: แปลนบ้าน 2 ชั้น (กรณีศึกษาที่ 3 ชั้นล่างปูนชั้นบนเป็นไม้)



ภาพที่ 4.51: แสดงความสัมพันธ์การใช้พื้นที่ ในการทำกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ
(กรณีศึกษาที่ 3 ชั้นล่างปูนชั้นบนเป็นไม้)



จากความสัมพันธ์ในการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุ เป็นบ้านของบ้าน 2 ชั้น ชั้นล่างปูนชั้นบนเป็นไม้ภายในบ้านมีหลากหลายวัย ซึ่งมีทั้งคนวัยทำงาน ผู้สูงอายุ, เด็กและสัตว์เลี้ยง เช่น แมว ซึ่งสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ลักษณะพฤติกรรมในการทำกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุมีทั้งเดินได้และเดินไม่ได้ ซึ่งส่งผลต่อการใช้พื้นที่ ที่ไม่เอื้ออำนวยความสะดวก คุณยายเดินไม่สามารถเดินเองได้เนื่องจากลื้ม จะนั่งกับพื้นได้เวลาไปไหนค่อนข้างลำบาก จะต้องใช้มือคล้ำพื้นเพื่อไถตัวไปข้างหน้าจะชนสิ่งของทุกครั้ง ซึ่งคุณยายจะไม่ค่อยได้ไปไหน จะนั่งหรือนอนอยู่กับที่ เวลาวางก้นนั่งเล่นนอนเล่นบริเวณที่นั่งเล่นใกล้ ๆ ห้องครัว เพราะจะได้ไม่ลำบากเวลาทำอาหาร เนื่องจากพื้นที่ใกล้กัน สิ่งของที่จำเป็นส่วนใหญ่จึงจะอยู่ในระดับที่สามารถเอื้อมหยิบถึง เช่น โทรศัพท์ ก็จะอยู่ในระดับที่สามารถเปิดปิดได้ หรือข้าวของที่จำเป็นก็จะวางกับพื้นบ้านเพื่อที่จะหยิบจับสะดวกขึ้น เวลาวางส่วนใหญ่จะชอบทำอาหาร ช่วงเย็น ๆ ก็มีเพื่อนบ้านหรือหลาน ๆ มาพบปะพูดคุย “เวลาไม่สบายก็ตั้มยาหม้อกิน แค่อายุอยู่พอกิน” (คุณยาย, การสื่อสารส่วนบุคคล, มีนาคม 2557)

ภาพที่ 4.52: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก ด้านหน้าของบ้าน บ้าน 2 ชั้น
(กรณีศึกษาที่ 3 ชั้นล่างปูนชั้นบนเป็นไม้)



ภาพที่ 4.53: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก บริเวณทางเดิน ช่วงเวลากลางคืน
บ้าน 2 ชั้น (กรณีศึกษาที่ 3 ชั้นล่างปูนชั้นบนเป็นไม้)



ภาพที่ 4.54: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอกทางเข้าบ้าน บ้าน 2 ชั้น
(กรณีศึกษาที่ 3 ชั้นล่างปูนชั้นบนเป็นไม้)



ภาพที่ 4.55: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบริเวณห้องนอน บ้าน 2 ชั้น
(กรณีศึกษาที่ 3 ชั้นล่างปูนชั้นบนเป็นไม้)



ภาพที่ 4.56: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบริเวณห้องทำงาน/ นั่งเล่น ดุทีวี บ้าน 2 ชั้น
(กรณีศึกษาที่ 3 ชั้นล่างปูนชั้นบนเป็นไม้)



ภาพที่ 4.57: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบริเวณห้องครัว บ้าน 2 ชั้น
(กรณีศึกษาที่ 3 ชั้นล่างปูนชั้นบนเป็นไม้)



ผู้สูงอายุจะอาศัยอยู่ด้านล่างของบ้าน โดยคำนึงถึงความปลอดภัยเนื่องจากมีโรคประจำตัว เวลาเดินแขนขาอ่อนแรง ทั้งยังมีของวางตามชั้นบันได จึงเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการการหกล้ม

ภาพที่ 4.58: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบริเวณทางเข้าห้องน้ำ บ้าน 2 ชั้น
(กรณีศึกษาที่ 3 ชั้นล่างปูนชั้นบนเป็นไม้)



ภาพที่ 4.59: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบริเวณห้องน้ำ บ้าน 2 ชั้น
(กรณีศึกษาที่ 3 ชั้นล่างปูนชั้นบนเป็นไม้)



ภาพที่ 4.60: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในบริเวณทางขึ้นบันได บ้าน 2 ชั้น
(กรณีศึกษาที่ 3 ชั้นล่างปูนชั้นบนเป็นไม้)



ภาพที่ 4.61: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายในชั้น 2 บริเวณไหว้พระ บ้าน 2 ชั้น
(กรณีศึกษาที่ 3 ชั้นล่างปูนชั้นบนเป็นไม้)



กรณีศึกษาที่ 4

แบบสำรวจสภาพแวดล้อมภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ ลักษณะบ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง

ผู้สูงอายุ 63 ปี

น้ำหนัก 168 ซม. น้ำหนัก 78 กก.

เพศ ชาย

สถานภาพ แต่งงาน

จำนวนสมาชิก 6 คน

โรคประจำตัว -

กิจกรรม ทำงาน ซ่อมรถจักรยานที่บ้าน บริเวณหน้าบ้าน ช่วงเย็นจะออกไป
สังสรรค์กับเพื่อนระแวกบ้านเกือบทุกวัน

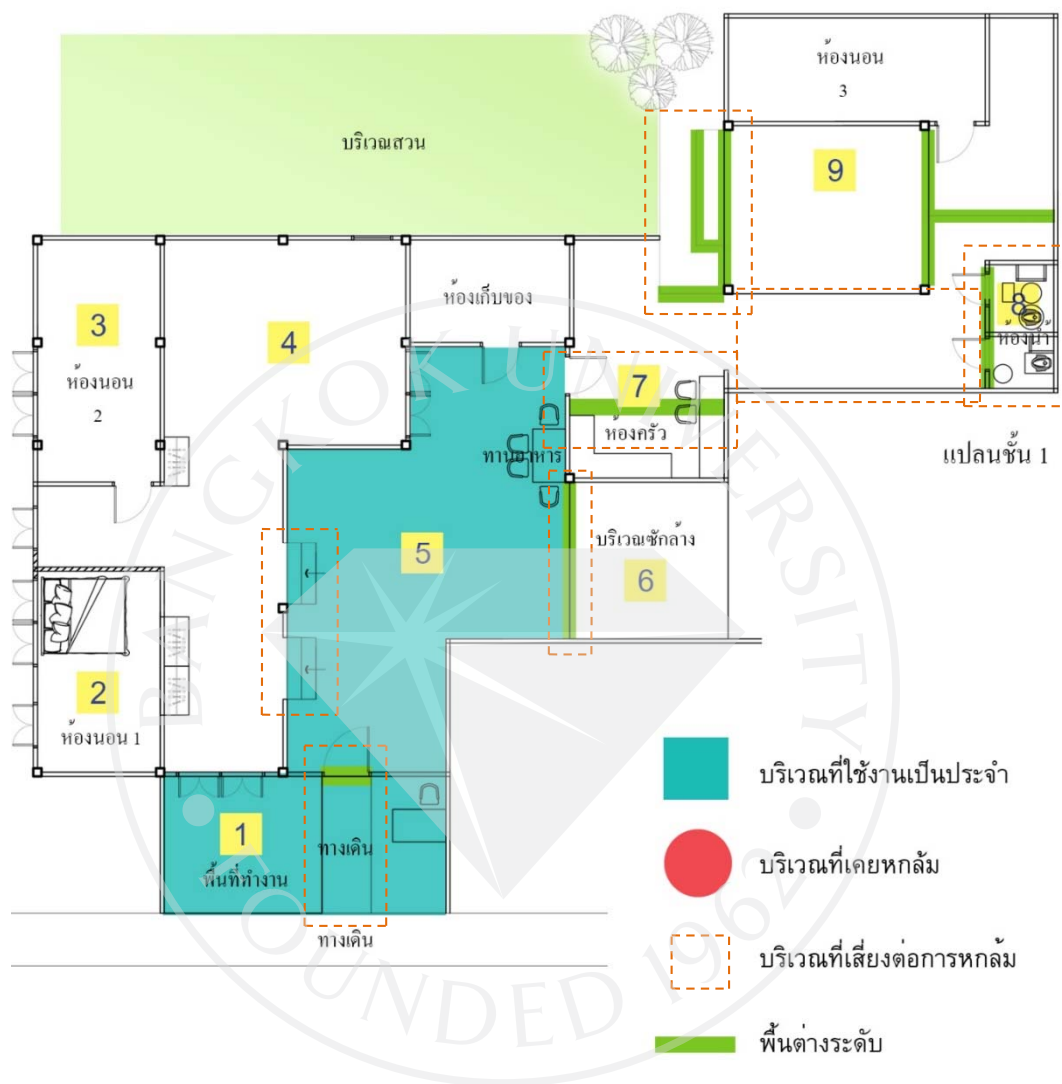
สภาพแวดล้อม บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง ตัวที่พักอาศัยมี 2 ส่วน ไม่เชื่อมต่อกัน
ที่พักอาศัย มีจำนวน 3 ห้องนอน 2 ห้องน้ำ 1 ห้องเก็บของ บริเวณครัวกับซักรีด
เป็นแบบเปิดโล่ง บริเวณทางเข้าบ้านเป็นทางลาดลง ภายในบริเวณบ้าน
มีพื้นที่ระดับอยู่เป็นจำนวนมาก บันไดขึ้นห้องนอนไม่มีราวจับทั้งสอง
ข้าง ส่วนห้องน้ำอยู่นอกตัวบ้านและห่างจากตัวบ้านค่อนข้างไกล และ
ค่อนข้างมืด ห้องน้ำเป็นโถส้วมซึมคอก่าน

ปัญหาที่พบ บริเวณทางเดินหน้าบ้านช่วงเวลากลางคืนค่อนข้างมืด มีแสงสว่างไม่
เพียงพอภายในบริเวณบ้านทางเดินมีพื้นที่ระดับอยู่เป็นจำนวนมาก
บันไดขึ้นห้องนอนไม่มีราวจับ ห้องน้ำอยู่ไกลจากตัวบ้านมีธรณีหน้า
ห้องน้ำ และบริเวณส้วมอยู่ในตำแหน่งที่สูง มีพื้นที่ระดับ และค่อนข้าง
มืด

ภาพที่ 4.62: ผังบริเวณ (กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



ภาพที่ 4.63: แพลนบ้าน (กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



ภาพที่ 4.64: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก บริเวณทางเข้าบ้าน
(กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



ภาพที่ 4.65: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอกบริเวณหน้าบ้าน
(กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



ภาพที่ 4.66: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก บริเวณทางเดิน ช่วงเวลากลางคืน
(กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



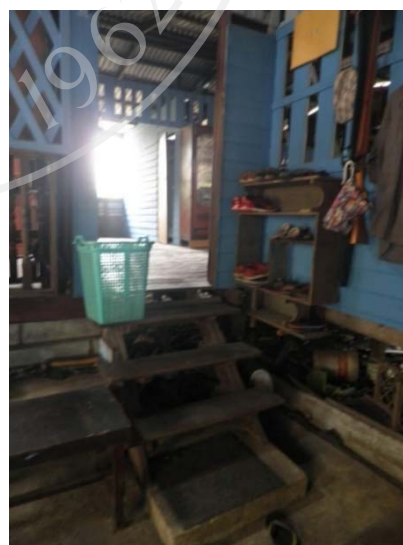
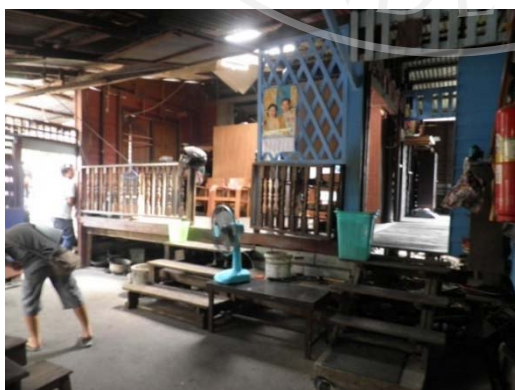
ภาพที่ 4.67: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอกด้านหน้าบ้าน บริเวณพื้นที่ทำงาน
(กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



ภาพที่ 4.68: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก บริเวณนั่งเล่น/ นอนเล่น
(กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



ภาพที่ 4.69: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก บริเวณทางขึ้นบันได
(กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



ภาพที่ 4.70: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน บริเวณชานบ้าน
(กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



ภาพที่ 4.71: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน บริเวณห้องนอน
(กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



ภาพที่ 4.72: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน บริเวณห้องครัว
(กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



ภาพที่ 4.73: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน บริเวณซีกล่าง (กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



ภาพที่ 4.74: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน บริเวณทางเข้าบ้าน
(กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



ภาพที่ 4.75: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน บริเวณนั่งเล่น (กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



ภาพที่ 4.76: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน บริเวณพื้นที่เก็บของ
(กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



ภาพที่ 4.77: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน บริเวณทางเดินไปทางห้องน้ำ
(กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



ภาพที่ 4.78: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน บริเวณห้องน้ำ 1
(กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)



ภาพที่ 4.79: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน บริเวณห้องน้ำ 2
(กรณีศึกษาที่ 4 บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง)

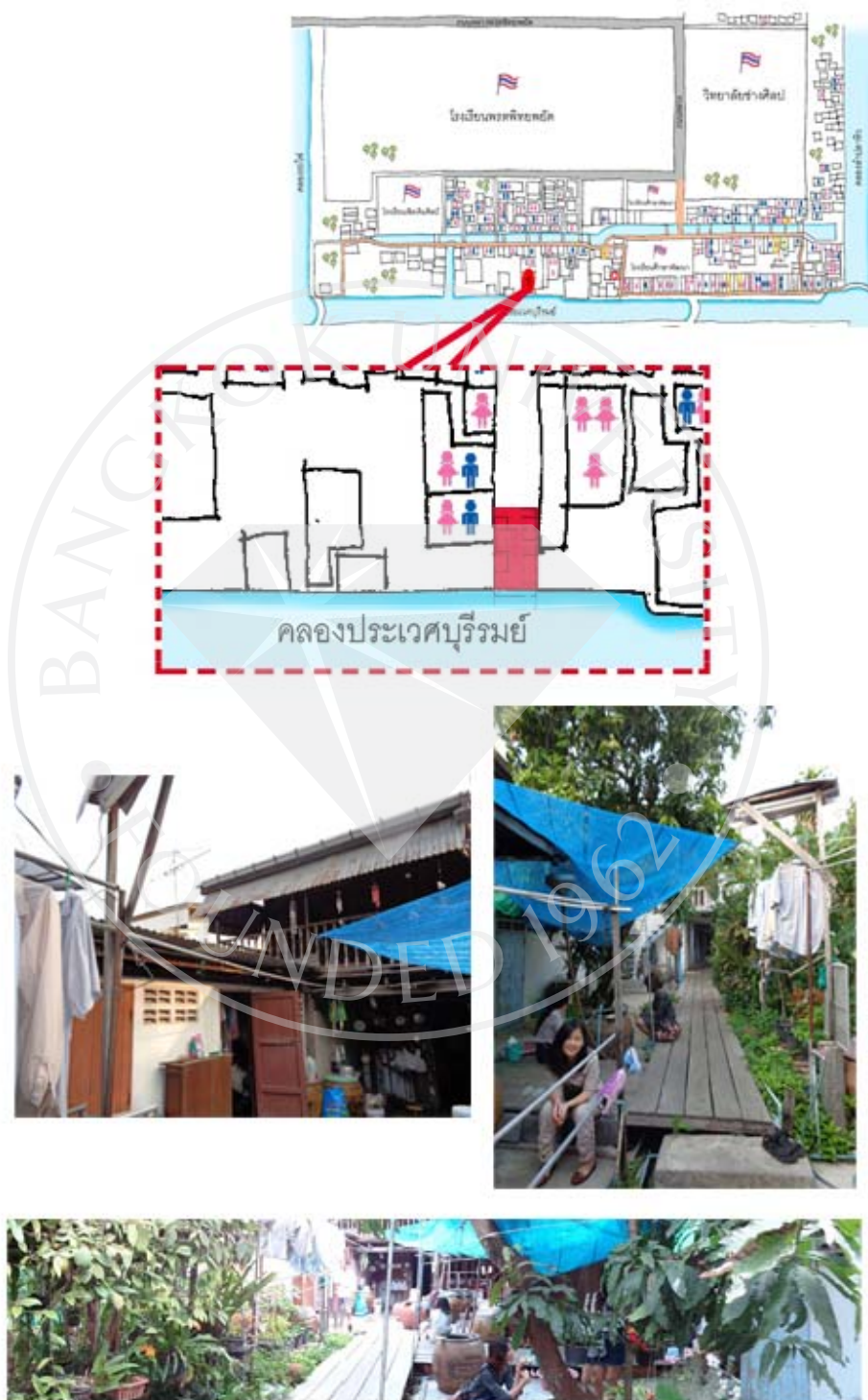


กรณีศึกษาที่ 5

แบบสำรวจสภาพแวดล้อมภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ ลักษณะบ้านไม้ 2 ชั้น

ผู้สูงอายุ	79 ปี
น้ำหนัก	154 ซม. น้ำหนัก 52 กก.
เพศ	หญิง
สถานภาพ	แต่งงาน
จำนวนสมาชิก	5 คน
โรคประจำตัว	โรคความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวาน
กิจกรรม	นอนดูทีวี ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ต้องมีคนดูแล
สภาพแวดล้อม ที่พักอาศัย	บ้านไม้ 2 ชั้น จากทางเข้าหลักต้องเดินมาสุดซอย เป็นบ้านเก่าแก่อยู่ติด ริมน้ำชั้นล่างมี 1 ห้องนอน 1 ห้องทำงาน 1 ห้องนั่งเล่น 1 ห้องครัว 1 ห้องน้ำ 1 ห้องแต่งตัว มีบริเวณครัวด้านในตัวบ้านเชื่อมต่อกับบริเวณ ด้านนอกกับสวนซักล้างเป็นแบบเปิดโล่ง ชั้น 2 มีห้องนอน 2 ห้อง 1 ห้องพระ 1 ห้องเก็บของบันไดขึ้น ชั้นบนมี 2 ฝั่ง อีกฝั่งมีราวจับบันได และอีกฝั่งไม่มีราวจับบันได ส่วนห้องน้ำอยู่นอกตัวบ้าน
ปัญหาที่พบ	บริเวณทางเดินเข้าในซอยมีพื้นต่างระดับ บริเวณหน้าบ้านมีพื้นต่าง ระดับทางเข้าบ้านมีพื้นต่างระดับ ความสูงของชั้นบันไดทั้งสองฝั่งมีความ สูงไม่เท่ากันและมีสิ่งของวางตามชั้นบันได ในบ้านอีกฝั่งไม่มีราวจับ บันได ทางเข้าห้องครัวมีบันไดขึ้น และประตูบานเลื่อนซึ่งเลื่อนค่อนข้าง ยาก ห้องน้ำอยู่ด้านนอกตัวบ้าน

ภาพที่ 4.80: ผังบริเวณ (กรณีศึกษาที่ 5 บ้านไม้ 2 ชั้น)



ภาพที่ 4.81: แพลนบ้าน (กรณีศึกษาที่ 5 บ้านไม้ 2 ชั้น)



ภาพที่ 4.82: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก บริเวณทางเดิน (กรณีศึกษาที่ 5 บ้านไม้ 2 ชั้น)



ภาพที่ 4.83: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก ด้านหน้าบ้าน (กรณีศึกษาที่ 5 บ้านไม้ 2 ชั้น)



ภาพที่ 4.84: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก ทางเข้าด้านหน้าบ้าน (กรณีศึกษาที่ 5 บ้านไม้ 2 ชั้น)



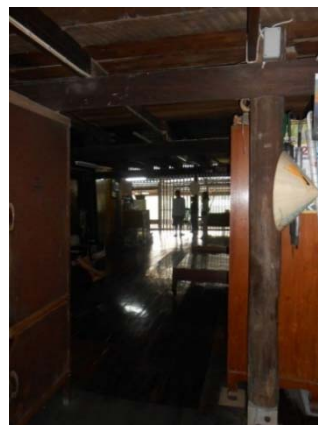
ภาพที่ 4.85: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก บริเวณห้องน้ำ (กรณีศึกษาที่ 5 บ้านไม้ 2 ชั้น)



ภาพที่ 4.86: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก บริเวณซักล้าง (กรณีศึกษาที่ 5 บ้านไม้ 2 ชั้น)



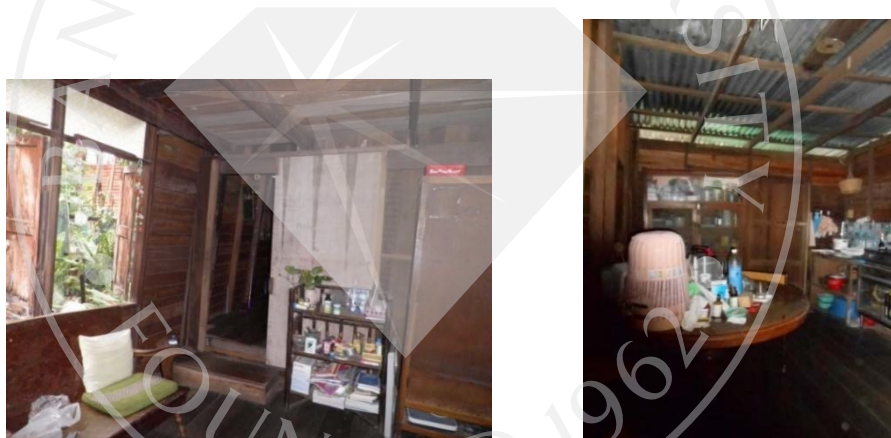
ภาพที่ 4.87: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน บริเวณทางเข้าบ้าน (กรณีศึกษาที่ 5 บ้านไม้ 2 ชั้น)



ภาพที่ 4.88: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน บริเวณทางขึ้นบันได (กรณีศึกษาที่ 5 บ้านไม้ 2 ชั้น)



ภาพที่ 4.89: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน บริเวณทางห้องครัว (กรณีศึกษาที่ 5 บ้านไม้ 2 ชั้น)



ภาพที่ 4.90: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายใน บริเวณพื้นที่นั่งเล่น (กรณีศึกษาที่ 5 บ้านไม้ 2 ชั้น)



ภาพที่ 4.91: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอก บริเวณพื้นที่นั่งเล่น (หลังบ้าน)
(กรณีศึกษาที่ 5 บ้านไม้ 2 ชั้น)



ปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอกที่พักอาศัย

ภาพที่ 4.92: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอกที่พักอาศัยช่วงเวลากลางวัน บริเวณบ้านที่ต้องเดินข้ามสะพาน



ภาพที่ 4.93: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอกที่พักอาศัยภายในชุมชน ช่วงเวลากลางคืน บริเวณสะพานข้าม



ภาพที่ 4.94: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอกที่พักอาศัยภายในที่พักอาศัย ช่วงเวลากลางวัน
บริเวณทางเดินเข้าบ้าน



ภาพที่ 4.95: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอกที่พักอาศัยภายในที่พักอาศัย ช่วงเวลากลางคืน
บริเวณทางเดินเข้าบ้าน



ภาพที่ 4.96: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอกที่พักอาศัยช่วงเวลากลางวัน บริเวณทางเดิน



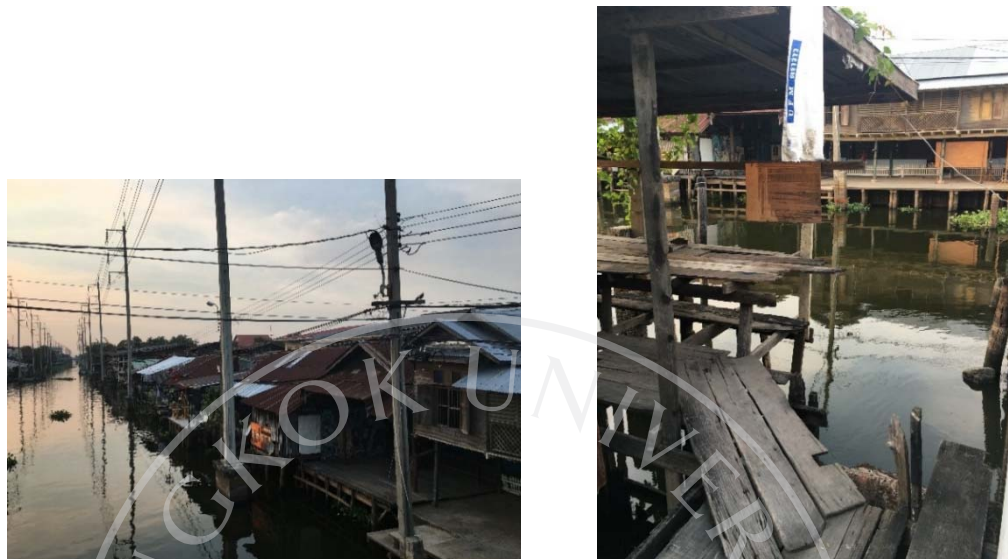
ทางเดินช่วงเวลากลางวันจะมีการสัญจรตลอดเวลา ทั้งนักเรียนนักศึกษาและคนทั่วไปภายในที่พักอาศัยตลอดจนรถจักรยานยนต์และสัตว์เลี้ยงทั้งสุนัขและแมว ลักษณะทางเดินที่แคบต้องคอยหลีกเลี่ยง และมีพื้นที่ต่างระดับเยอะ ต้องใช้ความระมัดระวัง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มได้

ภาพที่ 4.97: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอกที่พักอาศัยช่วงเวลากลางคืน บริเวณทางเดิน

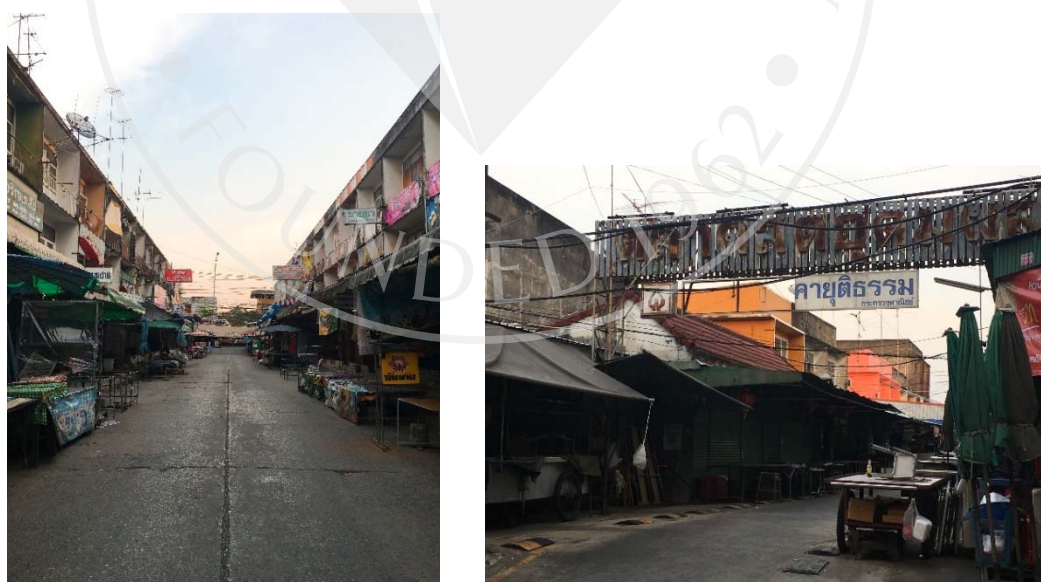


ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอกที่อยู่อาศัยช่วงเวลากลางคืน บริเวณทางเดินมีมืดมาก
แสงสว่างไม่เพียงพอต่อการมองเห็น ช่วงระยะเสาไฟตั้งอยู่ห่างกันมาก

ภาพที่ 4.98: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอกที่พักอาศัยช่วงเวลากลางวัน บริเวณท่าริมน้ำ



ภาพที่ 4.99: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอกที่พักอาศัยช่วงเวลากลางวัน บริเวณตลาด



ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอกที่อยู่อาศัย บริเวณที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม บริเวณช่วงทางเดินซึ่งมีทั้งทางต่างระดับและชันบันได, พื้นตามทางเรียบเรียบไม่เสมอกันและมีสิ่งกีดขวาง สิ่งของวางตามทางเดิน

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

การศึกษาปัจจัยสภาพแวดล้อมที่พกอาศัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ
กรณีศึกษาชุมชนห้วยตะเฒ่า โดยมีวัตถุประสงค์ คือ

- 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ
 - 2) เพื่อศึกษาสภาพแวดล้อมทางภายในและภายนอกที่อยู่อาศัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของผู้สูงอายุ
 - 3) เพื่อศึกษาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการหกล้มของผู้สูงอายุ
 - 4) เสนอปัจจัยลดความเสี่ยงต่อการหกล้มภายในสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ
- การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการสังเกต สัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลมาวิเคราะห์และประมวลผล

กลุ่มประชากรที่ทำการศึกษา คือ ผู้สูงอายุอายุ 60 ปี ขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในชุมชนห้วยตะเฒ่า เขตลาดกระบัง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งในปัจจุบันมีผู้สูงอายุอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก ช่วงเวลาที่ทำการเก็บข้อมูล พบว่ามีจำนวนผู้สูงอายุตามทะเบียนบ้าน มีทั้งหมด 167 คน จึงทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 167 คนและสภาพแวดล้อมที่พกอาศัยของผู้สูงอายุ 5 หลัง
จากการศึกษาสามารถจำแนกหัวข้อดังนี้

5.1 สรุปผลการศึกษา

5.2 อภิปรายผลการศึกษา

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลจากการศึกษา

5.1.1 ปัจจัยทางด้านจิตใจและพฤติกรรมของผู้สูงอายุ

จากการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง พบว่าส่วนใหญ่มีปัญหาด้านการรับประทานยา จำนวน 96 คน (คิดเป็นร้อยละ 57.49) ทางด้านร่างกาย มีปัญหาด้านสายตาการมองเห็นไม่ชัดเจน จำนวน 96 คน (คิดเป็นร้อยละ 57.49) รองลงมาพบว่ามีปัญหาด้านการทรงตัว/ การเดิน จำนวน 95 คน (คิดเป็นร้อยละ 56.89) พบว่าผู้สูงอายุจะหกล้มจากสาเหตุแขนขาอ่อนแรง รองลงมา คือ การลื่นล้ม ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่าผู้สูงอายุไม่ได้ออกกำลังกาย รองลงมาออกกำลังกาย ช่วงเวลาในการออกกำลังกายเป็นช่วงเวลาเช้า การทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ จากพฤติกรรมการทำกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุทำกิจกรรมการนั่งเล่น/ นอนเล่นในช่วงเวลาเย็นมากที่สุด จำนวน 142 คน (คิดเป็นร้อยละ 85.03) โดยทำกิจกรรมบริเวณพื้นที่นั่งเล่นมากที่สุดจำนวน 112 คน

(คิดเป็นร้อยละ 67.07) และใช้เวลาในการทำกิจกรรมเฉลี่ย 46.88 นาที ทำกิจกรรมดูโทรทัศน์
 ช่วงเวลาเย็นมากที่สุด จำนวน 77 คน (คิดเป็นร้อยละ 46.11) โดยทำกิจกรรมบริเวณพื้นที่นั่งเล่น
 มากที่สุดจำนวน 83 คน (คิดเป็นร้อยละ 49.70) และใช้เวลาในการทำกิจกรรมเฉลี่ย 37.12 นาที
 ทำกิจกรรมทำงานบ้าน/ งานอดิเรกในช่วงเวลาเช้ามืดมากที่สุด จำนวน 94 คน (คิดเป็นร้อยละ 56.29)
 โดยทำกิจกรรมบริเวณพื้นที่นั่งเล่นมากที่สุดจำนวน 66 คน (คิดเป็นร้อยละ 39.52) และใช้เวลาในการทำ
 ทำกิจกรรมเฉลี่ย 37.50 นาที ทำกิจกรรมเลี้ยงหลานในช่วงเวลาเย็นมากที่สุด จำนวน 71 คน (คิดเป็น
 ร้อยละ 42.51) โดยทำกิจกรรมบริเวณบ้านส่วนพื้นที่นั่งเล่นมากที่สุดจำนวน 41 คน (คิดเป็นร้อยละ
 24.55) และใช้เวลาในการทำกิจกรรมเฉลี่ย 51.34 นาที ทำกิจกรรมพบปะ/ พุดคุยกับเพื่อนบ้านใน
 ช่วงเวลาเย็นมากที่สุด จำนวน 106 คน (คิดเป็นร้อยละ 63.47) โดยทำกิจกรรมบริเวณหน้าบ้าน
 มากที่สุดจำนวน 80 คน (คิดเป็นร้อยละ 47.90) และใช้เวลาในการทำกิจกรรมเฉลี่ย 46.88 นาที
 ทำกิจกรรมออกกำลังกายในช่วงเวลาเช้ามืดมากที่สุด จำนวน 11 คน (คิดเป็นร้อยละ 6.59) โดยทำ
 กิจกรรมบริเวณพื้นที่สวนภายในบ้านมากที่สุดจำนวน 13 คน (คิดเป็นร้อยละ 7.78)

5.1.2 ปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ

จากการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง ด้านสภาพแวดล้อมที่พำนักอาศัยของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าส่วน
 ใหญ่ที่พำนักอาศัยเป็นลักษณะบ้านไม้ 2 ชั้น จำนวน 45 คน (คิดเป็นร้อยละ 26.95) รองลงมา ได้แก่
 บ้านไม้ชั้นเดียว จำนวน 40 คน (คิดเป็นร้อยละ 23.95) ลักษณะประตูบ้านจะมีขอบประตูหรือพื้น
 ต่างระดับ จำนวน 104 คน (คิดเป็นร้อยละ 61.68) มีลักษณะพื้นแบบพื้นไม้ จำนวน 99 คน (คิดเป็น
 ร้อยละ 59.28) นอกจากนี้ยังพบว่าที่พำนักอาศัยมีราวบันได 1 ข้าง จำนวน 76 คน (คิดเป็นร้อยละ
 45.51) รองลงมา ได้แก่ มีราวบันได 1 ข้าง อีกด้านเป็นผนัง จำนวน 72 คน (คิดเป็นร้อยละ 43.11)
 ไม่มีการเก็บของไว้ตามขั้นบันได จำนวน 148 คน (คิดเป็นร้อยละ 88.62) พบว่าในขณะที่หกล้มจะ
 เกิดขณะก้าวขึ้นหรือลงพื้นที่ต่างระดับ และขณะก้าวข้ามสิ่งกีดขวาง จำนวน 20 คน (คิดเป็นร้อยละ
 25.97) รองลงมา ได้แก่ ขณะลุกจากเก้าอี้ จำนวน 14 คน (คิดเป็นร้อยละ 18.18)

5.1.3 ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ผู้สูงอายุหกล้ม ปัจจัยทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (61.68%) มีช่วงอายุระหว่าง 60-65 ปี (คิดเป็นร้อยละ 46.71) รองลงมาช่วงอายุ 66-70 ปี ผู้สูงอายุที่มีอายุมากขึ้นสัดส่วนก็ลดลงตามลำดับด้านสุขภาพ พบว่าอยู่ในสถานภาพแต่งงาน (คิดเป็นร้อยละ 58.68) รองลงมาเป็นสถานภาพม่ายด้านสุขภาพ พบว่าส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว คือ มีโรคความดันโลหิตสูง (คิดเป็นร้อยละ 52.69)

สถานที่ภายในบ้านที่เคยหกล้ม พบว่าผู้สูงอายุหกล้มบริเวณชาน/ ระเบียง/ ขั้นลอย จำนวน 20 คน (คิดเป็นร้อยละ 25.97) รองลงมา ได้แก่ บริเวณห้องนอน จำนวน 19 คน (คิดเป็นร้อยละ 23.38) สำหรับลักษณะภายในห้องน้ำ พบว่ามีห้องน้ำเป็นแบบส้วมคอห่าน จำนวน 91 คน (คิดเป็นร้อยละ 54.49) ไม่มีราวจับในห้องน้ำ จำนวน 166 คน (คิดเป็นร้อยละ 99.40) และพื้นห้องน้ำมี

ลักษณะแบบกระเบื้องพื้นผิวลื่น จำนวน 120 คน (คิดเป็นร้อยละ 71.86) ผู้สูงอายุมีลักษณะการอาบน้ำแบบยืนอาบน้ำ จำนวน 114 คน (คิดเป็นร้อยละ 68.26) รองลงมา ได้แก่ นอนอาบน้ำ จำนวน 51 คน (คิดเป็นร้อยละ 30.54) พบว่าที่פקอาศัยไม่มีพรมเช็ดเท้า จำนวน 163 คน (คิดเป็นร้อยละ 97.60) และผู้สูงอายุใส่รองเท้าแตะเป็นประจำ จำนวน 163 คน (คิดเป็นร้อยละ 97.60) แสงสว่างในที่พักอาศัย พบว่าภายในที่พักอาศัยสามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจน จำนวน 151 คน (คิดเป็นร้อยละ 90.42) สำหรับสถานที่ภายนอกบ้านที่เคยหกล้ม พบว่าผู้สูงอายุหกล้มบริเวณทางเดิน จำนวน 49 คน (คิดเป็นร้อยละ 63.64) รองลงมา ได้แก่ บริเวณขึ้นหรือลงบันได จำนวน 14 คน (คิดเป็นร้อยละ 18.18) แสงสว่างภายนอกที่พักอาศัย พบว่าภายนอกที่พักอาศัยสามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจนเช่นกัน จำนวน 120 คน (คิดเป็นร้อยละ 71.86) ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุ จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างด้านการประกอบอาชีพ พบว่าส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ (คิดเป็นร้อยละ 65.87) จะมีแหล่งรายได้มาจากลูกหลาน (คิดเป็นร้อยละ 58.08) รองลงมา คือ หารายได้เองจำนวน 49 คน (คิดเป็นร้อยละ 29.34)

5.2 อภิปรายผลการศึกษา

5.2.1 ปัจจัยทางด้านจิตใจและพฤติกรรมของผู้สูงอายุ

จากการศึกษาผู้สูงอายุจากกลุ่มตัวอย่างพบว่าทางด้านร่างกายมีปัญหาทางด้านสายตา มองเห็นไม่ชัดเจน การศึกษาใช้แผ่นป้ายสนลเลน (Snellen Chart) ที่ย่อขนาดครึ่งหนึ่งจากแผ่นจริงในระยะ 3 เมตร ซึ่งไม่สามารถอ่านตัวเลขได้ชัดเจน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ลัดดา เกียมวงศ์ และจอม สุวรรณโณ (2557) และผู้สูงอายุหกล้มจากสาเหตุแขนขาอ่อนแรง อาจมีการรับประทานยาเนื่องจากมีโรคประจำตัว ผู้สูงอายุที่รับประทานยาความดันโลหิต อาจทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตต่ำ อาจเกิดอาการร่างกายอ่อนแรง การทรงตัวไม่ดี อีกทั้งยาขับปัสสาวะทำให้ปริมาณน้ำและเกลือแร่ไม่สมดุล อาจเกิดอาการร่างกายอ่อนแรง การทรงตัวไม่ดีมีความเสี่ยงต่อการหกล้มได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ นงนุช วรโธสง (2551) และลัดดา เกียมวงศ์ และจอม สุวรรณโณ (2557) ที่พบว่าการรับประทานยาเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ เนื่องจากต้องรับประทานยาหลายชนิด ซึ่งฤทธิ์ของยาส่งผลข้างเคียง เช่น หน้ามืด มึนงง เป็นต้น ทางด้านจิตใจพบว่ามีจิตใจแจ่มใส อารมณ์ดี เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างอยู่ในชุมชนที่มีสมาชิกในครอบครัวดูแลและมีวัฒนธรรมความเป็นอยู่แบบเรียบง่ายมีการทำกิจกรรมร่วมกันในชุมชนและการพึ่งพาช่วยตัวเองได้ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกได้รับความเคารพนับถือ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ปิณฑนา วสุรัตน์ (2551) ลักษณะกิจกรรมภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1) กิจกรรมขั้นพื้นฐานในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การเดิน การอาบน้ำ การนั่ง การนอน การกิน เป็นต้น กิจกรรมการนอนหลับส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

ซึ่งการนอนหลับจะลดน้อยลงตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น การนอนหลับไม่สามารถหลับลึกและหลับไม่สนิท จะตื่นช่วงดึกบ่อยครั้งและหลับได้ไม่นานทำให้อาจทำให้ตื่นเช้าขึ้นกว่าเดิมเพราะอาจนอนต่อไม่หลับ ตื่นมาอาจทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ซึ่งส่งผลกระทบต่อด้านคุณภาพชีวิต ทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของ อัญชลี ชุ่มบัวทอง และคณะ (2558) ที่พบว่าจะเปลี่ยนแปลงชัดเจน คือ หลับได้ยาก หลับลึกน้อยลงและมีการตื่นง่าย ทำให้ต้องนอนกลางวันเพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมอาบน้ำแบบยืน วิธีการแบบตักน้ำอาบ ซึ่งมีลักษณะพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการหกล้มเนื่องจากจะต้องเอื้อมมือหยิบ อาจเสียการทรงตัวได้ ปัญหาด้านการเดิน การทรงตัว ซึ่ง สอดคล้องกับการศึกษาของ ลัดดา เถียมวงศ์ และจอม สุวรรณโณ (2557) ที่พบว่าการเปลี่ยนแปลง การเคลื่อนไหวของสะโพกในการรับน้ำหนักของขาในการเดินของหญิงและชายแตกต่างกัน ผู้หญิงจะมีท่าเดินลักษณะคล้ายเป็ด ฐานเดินแคบ ส่วนผู้ชายท่าเดินจะมีฐานกว้างกว่าและระยะก้าวสั้น ซึ่ง สอดคล้องกับการศึกษาของ ลัดดา เถียมวงศ์ และจอม สุวรรณโณ (2557) การนั่ง เนื่องจากภาวะแขนขาอ่อนแรงทำให้การเคลื่อนไหวช้าลง ไม่สามารถที่จะเดินในระยะไกล ๆ ได้ ระหว่างเดินจะต้องแวะพักระหว่างทาง ถึงสามารถเดินทางต่อไปถึงจุดหมายปลายทางได้ การลุกนั่งทั้งจากการนั่งพื้นหรือเก้าอี้เป็นอีกปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุหกล้มได้ พบว่าสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยจะบ้านไม้ส่วนใหญ่ เนื่องจากเป็นชุมชนเก่าแก่อาศัยอยู่มานาน ยังคงลักษณะสภาพเดิมของที่พักอาศัย และยังพบว่า ผู้สูงอายุจะมีพฤติกรรมการนั่งกับพื้นมากกว่าเก้าอี้ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เคยชิน แต่ก็ไม่สามารถนั่งนาน ๆ ได้ จะนั่งได้เพียงระยะสั้น ๆ ก็เกิดอาการปวดขาหรือเปลี่ยนท่าควรระมัดระวังในการเปลี่ยนท่า ปัญหาในการลุกนั่งในผู้สูงอายุควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้ชีวิตประจำวันเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มได้ จากการที่นั่งกับพื้นที่ต้องขอเช่า ควรเปลี่ยนมานั่งเก้าอี้เพื่อช่วยลดปัญหาด้านข้อเข่า รวมทั้งภายในห้องน้ำควรหลีกเลี่ยงการนั่งยอง ๆ ควรปรับเปลี่ยนเป็นการนั่งชักโครกแทนหรือการนั่งมีเก้าอี้เสริมแทนในการลุกนั่งเพื่อช่วยพยุงในการลุกและลดความเสี่ยงต่อการหน้ามืดเวลาลุกนั่ง ซึ่ง สอดคล้องกับการศึกษาของ นงนุช วรโธสง (2551) ที่พบว่าทำให้มีปัญหาลุกขึ้นลำบาก ปวดข้อเข่า เดินไม่มั่นคง ต้องใช้อุปกรณ์ช่วยและต้องใช้เวลาแก้ปวด การออกกำลังกายพบว่าผู้สูงอายุไม่ได้ออกกำลังกาย ที่สอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริพร พรพุทธรักษา (2542) ที่พบว่า ในกลุ่มที่เคยหกล้มมีการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ ทำให้ผู้สูงอายุมีความลำบากและขาดความมั่นใจ และมีความเชื่อว่าผู้สูงอายุเป็นวัยที่ควรมีการพักผ่อน

2) กิจกรรมทางสังคม ได้แก่ การไปทำบุญ การสังสรรค์พบปะเพื่อนฝูง การไปตลาด เป็นต้น กิจกรรมทางสังคมที่ผู้สูงอายุทำร่วมกันสามารถใช้พื้นที่ร่วมกัน เช่น มีการพบปะพูดคุยกันตามบริเวณหน้าโรงเรียนหรือตามร้านค้าทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์กัน ปัจจัยการหกล้มก็ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุออกไปทำกิจกรรมทางสังคมลดน้อยลงได้ เนื่องจากเกิดภาวะการกลัวการหกล้ม ขาดความมั่นใจ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ลัดดา เถียมวงศ์ และจอม สุวรรณโณ (2557) ที่พบว่าผู้สูงอายุที่มีการทรงตัวผิด

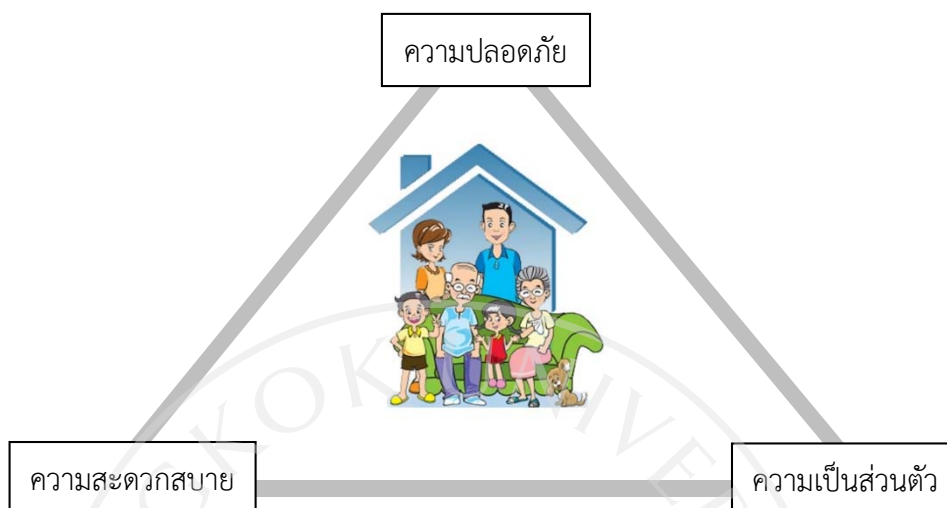
บกพร่องจะกลัวการหกล้ม จึงหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ออกนอกบ้าน ส่วนพื้นที่ใช้สอยที่ผู้สูงอายุใช้ร่วมกันในการทำกิจกรรมตามร้านค้าหรือตามทางเดิน จะมีเก้าอี้ตามร้านค้า หรือบริเวณทางเดินระหว่างทางพบว่าที่นั่งหรือเก้าอี้จะเป็นวัสดุทำจากวัสดุภายในท้องถิ่น ซึ่งมีขนาดสูงไปหรือเตี้ยไปกว่าเกินมาตรฐาน ไตรรัตน์ จารุทัศน์ (2548) และพรทิพย์ เรืองธรรม (2546) บางที่ไม่มีพนักพิงหรือราวจับตามทางเดิน ซึ่งมีพื้นที่ทางสัญจรที่แคบ เวลาสวนทางกันจะต้องคอยหลบเลี้ยวทางกัน ไตรรัตน์ จารุทัศน์ (2548) ที่พบว่าทางเดินความกว้างไม่น้อยกว่า 50 เซนติเมตร ทางเดินสำหรับผู้ที่ใช้รถเข็นสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพควรมีความกว้างไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตร ซึ่งผู้สูงอายุแต่ละคนมีลักษณะรูปร่างและพฤติกรรมไม่เหมือนกัน การลุก การเดินหรือการนั่ง ขนาดสัดส่วนและขนาดของเก้าอี้ที่ไม่เหมาะสมส่งผลต่อการหกล้มของผู้สูงอายุได้

ภาพที่ 5.1: ลักษณะสภาพแวดล้อมภายนอกที่พักอาศัย ช่วงเวลาเย็นที่ผู้สูงอายุจะออกมานั่งบริเวณนอกบ้านหรือตามร้านค้า



การทำกิจกรรมของผู้สูงอายุพบว่าผู้สูงอายุทำกิจกรรมการนั่งเล่น/ นอนเล่นในช่วงเวลาเย็นมากที่สุด โดยบริเวณพื้นที่ทำกิจกรรมบริเวณพื้นที่นั่งเล่นภายนอกบ้าน จากความสัมพันธ์พื้นที่นั่งเล่นเป็นบริเวณเดียวกันทั้งภายในและภายนอกบ้าน ทำกิจกรรมทำงานบ้าน/ งานอดิเรกในช่วงเวลาเช้า เลี้ยงหลานในช่วงเวลาเย็นมาก ทำกิจกรรมบริเวณบ้าน

ภาพที่ 5.2: ปัจจัยแสดงความสัมพันธ์ภายในบ้านของผู้สูงอายุ



5.2.2 ปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ

จากการศึกษาพบว่าลักษณะพฤติกรรมในการทำกิจกรรมขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม ปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ แยกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1) สภาพแวดล้อมภายในบ้าน บริเวณที่หกล้มเป็นบริเวณชานบ้าน/ ระเบียง ซึ่งมีลักษณะสภาพแวดล้อมภายในที่พักอาศัยที่ลักษณะแตกต่างกันโดยกลุ่มปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มมีลักษณะสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ปัญหาที่พบ มีราวบันได 1 ข้างมีการเก็บของไว้ตามชั้นบันไดหรือตามทางเดิน ลักษณะลูกตั้งลูกนอนบันไดเล็กเกินขนาดสัดส่วน มีพื้นต่างระดับตามทางเดินหรือขอบประตู ภายในห้องน้ำไม่มีราวจับในห้องน้ำ เป็นส้วมแบบคอห่านซึ่งต้องนั่งยอง ๆ พื้นห้องน้ำมีลักษณะแบบกระเบื้องผิวลื่น เนื่องจากไม่มีลักษณะสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมและสิ่งอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ พื้นภายในห้องน้ำควรใช้วัสดุไม่ลื่น สอดคล้องกับการศึกษาของ ไตรรัตน์ จารุทัศน์ (2552) พื้นภายในห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นพื้นเรียบเสมอกันไม่ควรมีลักษณะเงา สอดคล้องกับการศึกษาของ อารยา เอกปริญญา (2554) ในขณะที่หกล้มจะเกิดขณะก้าวขึ้นหรือลงพื้นที่ต่างระดับ และขณะก้าวข้ามสิ่งกีดขวาง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พิมวรินทร์ ลิ้มสุขสันต์ (2551) อาจมีสาเหตุจากทางร่างกายความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ส่งผลให้มีปัญหาด้านการ กระยะก้าวเท้าพลาด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นงนุช วรโธสง (2551) ที่พักอาศัยที่ใช้เศษผ้าหรือผ้าเก่าที่ใช้แล้วเช็ดเท้า ซึ่งวัสดุดังกล่าวไม่สามารถยึดติดกับพื้นทำให้เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการลื่นหกล้มได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ละออม สร้อยแสง, จริยาวัตร คมพยัคฆ์ และกนกพร นทีธนสมบัติ (2557) ผู้สูงอายุสวมใส่เสื้อผ้าที่พอดีไม่หลวมล้า ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พิมวรินทร์

ลัมสุขสันต์ (2551) ลักษณะรองเท้าที่ใส่ประจำภายนอกบ้าน รองเท้าแตะ ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ พิมวรินทร์ ลัมสุขสันต์ (2551) ที่พบว่าลักษณะรองเท้า ผู้สูงอายุใส่รองเท้าที่มีความหนาน้อยกว่า 0.75 เซนติเมตร มีโอกาสเกิดการหกล้มเป็น 1.78 เท่าของรองเท้าที่มีความหนาของพื้นรองเท้ามาก ผู้สูงอายุที่ใส่รองเท้าที่มีความหนาน้อยเกินไป จะทำให้การเคลื่อนไหวไม่มีประสิทธิภาพ และพื้นรองเท้าไม่สามารถเกาะติดพื้นได้ดี แสงสว่างในที่พักอาศัย พบว่าภายในที่พักอาศัยสามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ เนื่องจากเกิดความชินกับสภาพแวดล้อมภายในบ้านซึ่งช่วงเวลากลางวันหรือกลางคืนไม่ส่งผลกระทบต่ออาการหกล้ม

2) สถานที่ภายนอกบ้านที่เคยหกล้ม พบว่าสถานที่ที่หกล้มภายนอกบ้านมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิชัย เอกพลากร, เยวรัตน์ ปรปักษ์ขาม, สุรศักดิ์ ฐานิพานิชย์สกุล, หทัยชนก พรระเจริญ, วราภรณ์ เสถียรนพแก้ว, และกนิษฐา ไทยกกล้า (2551) และซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ละออม สร้อยแสง และคณะ (2557) ที่พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่แข็งแรง สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ นอกบ้านได้ด้วยตนเอง ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ นงนุช วรโธสง (2551) และของ พิมวรินทร์ ลัมสุขสันต์ (2551) ที่พบว่าหกล้มภายในบ้านมากที่สุด เนื่องจากการมีลักษณะการศึกษาสภาพแวดล้อมที่ลักษณะแตกต่างกัน โดยกลุ่มปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้ม พบว่าผู้สูงอายุหกล้มบริเวณทางเดิน รองลงมา ได้แก่ บริเวณขึ้นหรือลงบันได ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นิตกร ดรกันยา (2555) และ นงนุช วรโธสง (2551) ที่พบว่าเกิดขึ้นขณะกำลังกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันร่วมกับปัจจัยภายใน เช่น พฤติกรรมที่เร่งรีบเป็นต้น แสงสว่างภายนอกที่พักอาศัย พบว่าภายนอกที่พักอาศัยสามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจนเช่นกัน ซึ่งช่วงเวลากลางวันหรือกลางคืนไม่ส่งผลกระทบต่ออาการหกล้ม เนื่องจากผู้สูงอายุไม่ออกไปทำกิจกรรมภายนอกที่พักอาศัยในช่วงเวลากลางคืน และผู้สูงอายุบางคนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอนเร็วขึ้นกว่าเดิม

5.2.3 ปัจจัยทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ

จากการศึกษาผู้สูงอายุจากกลุ่มตัวอย่าง พบว่าผู้สูงอายุเป็นเพศหญิงและช่วงระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา เพศหญิงมีอัตราการหกล้มมากกว่าเพศชาย ยังพบว่ามีช่วงอายุระหว่าง 60-65 ปี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นงนุช วรโธสง (2551) มีลักษณะการศึกษาคล้ายกันในด้านช่วงอายุ และเพศ เพศหญิงมีความเสี่ยงต่อการหกล้มมากกว่าเพศชายซึ่งเพศหญิงมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อน้อยกว่าเพศชาย และจากการศึกษากลุ่มตัวอย่างจะมีลักษณะพื้นที่ทำการศึกษาดifferent ซึ่งผลจากการศึกษาเกี่ยวกับการหกล้มมีผลการศึกษาใกล้เคียงกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ละออม สร้อยแสง และคณะ (2557) ที่พบว่าเมื่อผู้หญิงอายุมากขึ้นจะมีความจำกัดทางสรีระ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง การรับน้ำหนักของขาในการเดินของหญิงและชายแตกต่างกัน ผู้หญิงจะมีท่าเดินลักษณะคล้ายเป็ด ฐานเดินแคบ ส่วนผู้ชายท่าเดินจะมีฐานกว้างกว่าและระยะก้าวสั้น (สุทธิชัย

จิตะพันธ์กุล (2544) และผู้สูงอายุที่เคยหกล้มมักจะมีโอกาสหกล้มซ้ำได้อีก กลุ่มตัวอย่างมีสถานภาพแต่งงาน จะอยู่กับคู่สมรสและอาศัยอยู่เป็นกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พิมวรินทร์ ลิ้มสุขสันต์ (2551) ผู้สูงอายุมักจะอยู่กับลูกหลาน และผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตัวเอง ประกอบกิจกรรมเองได้และได้รับการดูแลจากลูกหลาน ความสัมพันธ์ผู้สูงอายุกับบุคคลในครอบครัว ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น โดยเฉพาะทางด้านจิตใจและผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีทั้งสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ชูติเดช เจียนดอน, นวรัตน์ สุวรรณผ่อง, ณวีวรรณ บุญสุยา, นพพรโหวธีระกุล (2554) ผู้สูงอายุมิโรคประจำตัว โรคที่พบมากที่สุด คือ โรคความดันโลหิตสูงและมีการรับประทานยาหลากหลายชนิด ซึ่งฤทธิ์ของยาอาจจะส่งผลข้างเคียงทำให้เกิดอาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ละออม สร้อยแสง และคณะ (2557) ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุ จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่งผลต่อปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ ทั้งด้านการออมเนื่องจากผู้สูงอายุไม่สามารถทำงานได้ ทำให้ขาดรายได้หรือรายได้ลดลง การออมก็ลดลงตาม ผู้สูงอายุบางส่วนที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ต้องจ้างคนมาดูแล ซึ่งค่าใช้จ่ายจะสูง ทำให้คนในครอบครัวที่อยู่ในวัยทำงานที่รายได้ไม่มากอาจจะเสียเวลาการทำงานหรือต้องลาออกจากงาน เพื่อมาดูแลเองและอาจจะดูแลถึงในระยะยาว ซึ่งมีรายจ่ายเพิ่มมากขึ้นตามมา

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ ว่าด้วยเรื่องเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุซึ่งเป็นปัจจัยของที่มาเป็นแหล่งรายได้ของผู้สูงอายุอีกทาง เนื่องจากผู้สูงอายุไม่สามารถประกอบอาชีพเองได้ซึ่งเป็นข้อจำกัดทางด้านสุขภาพร่างกาย และมีโรคประจำตัว ซึ่งเกณฑ์การรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุก็แบ่งตามช่วงอายุเป็นแบบขั้นบันได คือ (ส่วนสวัสดิการและสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลนาพันสาม, 2560)

อายุ 60-69 ปี จะได้รับเงิน 600 บาท/ เดือน

อายุ 70-79 ปี จะได้รับเงิน 700 บาท/ เดือน

อายุ 80-89 ปี จะได้รับเงิน 800 บาท/ เดือน

อายุ 90 ปีขึ้นไป จะได้รับเงิน 1,000 บาท/ เดือน

จากการศึกษาปัญหาที่พบมีผู้สูงอายุที่ไม่ได้เบี้ยยังชีพ เนื่องจากอาศัยอยู่แต่ไม่มีชื่อในทะเบียนบ้าน ซึ่งชื่อกับที่พักอาศัยอยู่คนละที่กัน จึงไม่ได้ขึ้นทะเบียนเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุไว้ นอกจากแหล่งรายได้ที่ได้จากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุแล้ว ยังพบว่าผู้สูงอายุ ยังประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองและครอบครัว เนื่องจากสุขภาพยังแข็งแรงและช่วงอายุยังไม่มาก ยังสามารถทำงานเองได้และไม่เป็นภาระของลูกหลาน การประกอบอาชีพที่พบก็จะทำงานภายใต้เงาในที่พักอาศัย ทั้งยังมีรายได้จากลูกหลานอีกด้านเพื่อใช้สอยในชีวิตประจำวัน การหกล้มในผู้สูงอายุ ส่งผลทั้งทางร่างกายละจิตใจ ทางด้านร่างกายอาจได้รับบาดเจ็บเล็กน้อย ถลอก ฟกช้ำจนถึงขั้นกระดูกหักหรืออาจส่งผลถึงชีวิตได้ ซึ่งส่งผลทางด้าน

ค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาระยะยาว แต่ถ้าเมื่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุดีขึ้นก็ลดภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลครอบครัวได้

ที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ คือ ลักษณะทางกายภาพที่มนุษย์สร้างขึ้นเพื่อมีการปฏิสัมพันธ์กัน การติดต่อสื่อสารกัน มีพื้นที่ใช้ร่วมกันทำกิจกรรม การทำกิจกรรมต่าง ๆ ขึ้นมา

ภาพที่ 5.3: ปัจจัยแสดงความสัมพันธ์ทางกายภาพภายนอกที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ



5.3 ข้อจำกัดและข้อเสนอแนะ

ข้อจำกัดในการเก็บข้อมูล ในการเก็บข้อมูลในการลงพื้นที่ชุมชนหัวตะเข้ นั้น การศึกษาสภาพแวดล้อม การสังเกตการณ์ การศึกษาพฤติกรรมและการใช้พื้นที่สอย ปัญหาที่พบระหว่างการศึกษาในครั้งนี้ คือ การเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งอาจใช้เวลาในการสัมภาษณ์เป็นนานพอสมควร 1 คนต่อวัน ผู้สูงอายุจะใช้เวลาในการทำกิจกรรมและนอนพักผ่อนในช่วงกลางวัน ซึ่งอาจรบกวนเวลาพักผ่อน ในช่วงเวลาที่ไม่สามารถศึกษาพฤติกรรมและการใช้พื้นที่ ได้เท่าที่ควร มีข้อจำกัดเรื่องเวลาและความเป็นส่วนตัว ซึ่งไม่สามารถเก็บข้อมูลได้ดีเท่าที่ควร การศึกษาข้อมูลเชิงลึกอาจจะต้องใช้ความเข้าใจในสภาวะจิตใจของผู้สูงอายุแต่ละคนที่แตกต่างกัน ซึ่งการศึกษาการหกล้มในผู้สูงอายุค่อนข้างละเอียดอ่อนมีผลต่อสภาพร่างกายจิตใจของผู้สูงอายุ ควรมีการศึกษาปัจจัยด้านอื่นร่วมด้วย

- 1) ควรส่งเสริมแรงจูงใจให้มีส่วนร่วม ทำกิจกรรม หรือส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และมีการให้คำแนะนำด้านสุขภาพและการตรวจสุขภาพ
- 2) การปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมอุปกรณ์บางอย่างภายในบ้านเพื่อให้เหมาะกับการใช้งานสำหรับผู้สูงอายุและทุกคนภายในบ้าน เพื่อให้ทำกิจกรรมเหมือนเดิมได้
- 3) อาจประเมินความเสี่ยงในรูปแบบทดลองและลักษณะสภาพแวดล้อมในพื้นที่ที่แตกต่างกัน เพื่อได้ผลที่ชัดเจนขึ้น
- 4) เสนอแนวทางวัสดุทางเลือกเพื่อปรับเปลี่ยนภายในที่พักอาศัยเพื่ออำนวยความสะดวก โดยคำนึงถึงค่าใช้จ่ายในการปรับปรุงอาจเป็นวัสดุที่หาได้ภายในท้องถิ่น

การปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมทางกายภาพภายในที่พักอาศัย ซึ่งยังคงรักษาสภาพเดิมไว้ซึ่งมีผลทางด้านจิตใจและพฤติกรรมของผู้สูงอายุ โดยแนวทางวัสดุทางเลือกเพื่อปรับเปลี่ยนภายในที่พักอาศัยเพื่ออำนวยความสะดวก โดยคำนึงถึงค่าใช้จ่ายในการปรับปรุงอาจเป็นวัสดุที่หาได้ง่ายภายในท้องถิ่นมาเป็นวัสดุทดแทนซึ่งอาจมีปัจจัยทางด้านงบประมาณในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง โดยคำนึงถึงงบประมาณค่าใช้จ่ายอาจสูงและผู้สูงอายุมองว่าสิ้นเปลือง

ภาพที่ 5.4: ราวจับที่ทำจากวัสดุในท้องถิ่น



ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์. (ม.ป.ป.). วัสดุทางเลือกสำหรับสภาพแวดล้อมถึงอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ. สืบค้นจาก <https://docs.google.com/file/d/0B4XXJf7WqzOMM1JGZDJsNWdvQ3M/edit>.

ภาพที่ 5.5: ราวจับตามทางเดินที่ทำจากวัสดุในท้องถิ่น



ที่มา: วิรุจน์ สมโสภณ, ชุมเขต แสงเจริญ และภวินท์ สิริสาลี. (2559). คู่มือการดูแลผู้สูงอายุ: ปรับบ้านอยู่สบาย. นนทบุรี: โอเพ่นเวิลด์ส พับลิชชิง เฮาส์.

ไม้เท้าที่สามารถประดิษฐ์ได้เองโดยหาวัสดุที่มีในท้องถิ่นมาใช้ ซึ่งวัสดุที่สามารถนำมาใช้ทำที่มีงานวิจัยรับรอง เช่น ไม้หวาย ไม้ไผ่ ไม้ไผ่ยราพ ซึ่งสามารถปรับความสูงให้เหมาะสมกับรูปร่างและสัดส่วนของผู้สูงอายุได้เอง ซึ่งงบประมาณค่าใช้จ่ายในการทำไม่สูงมาก

ภาพที่ 5.6: ไม้เท้าที่สามารถทำได้เอง



ที่มา: วิรุจน์ สมโสมณ, ชุมเชต แสงเจริญ และภวินท์ สิริสาลี. (2559). *คู่มือการดูแลผู้สูงวัย: ปรับบ้านอยู่สบาย*. นนทบุรี: โอเพ่นเวิลด์ส พับลิชชิง เฮาส์.

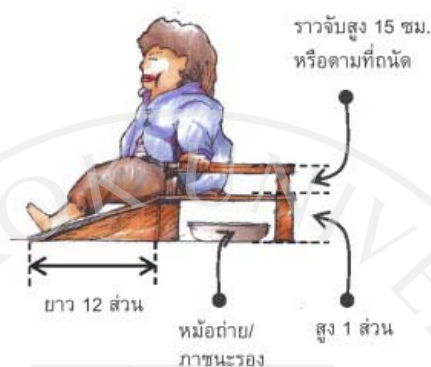
ภาพที่ 5.7: ลักษณะไม้เท้าแบบต่าง ๆ



ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์. (ม.ป.ป.). *วัสดุทางเลือกสำหรับสภาพแวดล้อมที่อำนวยความสะดวกที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ*. สืบค้นจาก <https://docs.google.com/file/d/0B4XXJf7WqzOMM1JGZDJsNWdvQ3M/edit>.

ส้วมสไลเดอร์ ซึ่งเป็นการพัฒนาผลงานจากการศึกษาของผู้สูงอายุที่เป็นโรคอัมพาต ขาสองข้างอ่อนแรง ไม่สามารถเข้าห้องน้ำเอง ซึ่งต้องมีคนดูแล ความสูงขึ้นอยู่กับสัดส่วนของผู้สูงอายุ ระวังพอที่จะระบายอากาศได้ และสามารถดึงช่องถาดรองออกมาทำความสะอาดได้

ภาพที่ 5.8: ส้วมสไลเดอร์



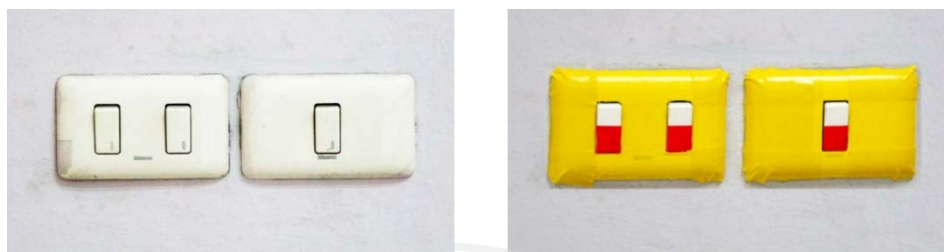
ที่มา: วิรุจน์ สมโสภณ, ชุมเขต แสงเจริญ และภวินท์ สิริสาลี. (2559). *คู่มือการดูแลผู้สูงอายุ: ปรับบ้านอยู่สบาย*. นนทบุรี: โอเพ่นเวิลด์ส พับลิชชิง เฮาส์.

ภาพที่ 5.9: รูปแบบเก้าอี้นั่งอาบน้ำ



ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์. (ม.ป.ป.). *วัสดุทางเลือกสำหรับสภาพแวดล้อมสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ*. สืบค้นจาก <https://docs.google.com/file/d/0B4XXJf7WqzOMM1JGZDJsNWdvQ3M/edit>.

ภาพที่ 5.10: สวิตช์ไฟติดเทปเพื่อให้ผู้สูงอายุมองเห็นชัดเจน



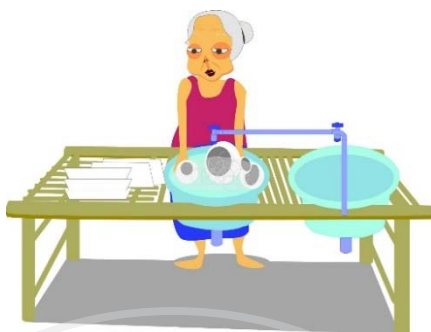
ที่มา: พิมพา ขจรธรรม, ณุชนาฏ โต๊ะดี, สุพิชชา साไพรวัลย์, อรอนงค์ สงเจริญ และจันจิรา เปี่ยมพูล. (2559). *คู่มือการดูแลผู้สูงวัย: ไม่เท่าช่วยมอง*. นนทบุรี: โอเพ่นเวิลด์ส พับลิชชิง เฮาส์.

ภาพที่ 5.11: ตู้กับข้าวติดเทปเพื่อให้ผู้สูงอายุมองเห็นชัดเจน



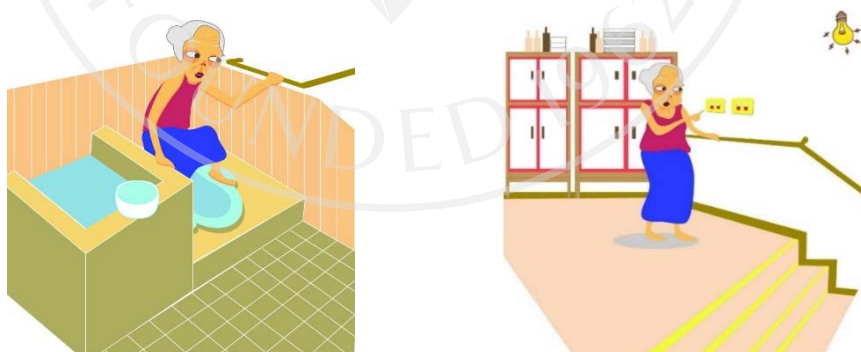
ที่มา: พิมพา ขจรธรรม, ณุชนาฏ โต๊ะดี, สุพิชชา साไพรวัลย์, อรอนงค์ สงเจริญ และจันจิรา เปี่ยมพูล. (2559). *คู่มือการดูแลผู้สูงวัย: ไม่เท่าช่วยมอง*. นนทบุรี: โอเพ่นเวิลด์ส พับลิชชิง เฮาส์.

ภาพที่ 5.12: การปรับเปลี่ยนวัสดุเพื่อช่วยอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุในบริเวณส่วนซักล้าง



สามารถนำวัสดุที่หาได้ง่ายภายในท้องถิ่นและแข็งแรงเพื่อดัดแปลงใช้ปรับเปลี่ยนการใช้งาน เป็นสิ่งอำนวยความสะดวกของผู้สูงอายุ พบว่าการใช้งานในส่วนบริเวณซักล้างหรือล้างจาน ผู้สูงอายุ จะนั่งกับพื้นทำให้การลุกนั่งลำบาก ซึ่งสามารถใช้วัสดุในท้องถิ่นมาทำเป็นโต๊ะใส่กะละมังเจาะรูและต่อ ท่อน้ำไว้สำหรับใช้งาน เป็นวัสดุที่หาง่ายและค่าใช้จ่ายในการทำไม่สูงมาก

ภาพที่ 5.13: การปรับเปลี่ยนวัสดุเพื่อช่วยอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุภายในที่อยู่อาศัย



สามารถนำวัสดุที่หาได้ง่ายภายในท้องถิ่นและแข็งแรงเพื่อดัดแปลงใช้ปรับเปลี่ยนการใช้งาน เป็นสิ่งอำนวยความสะดวกของผู้สูงอายุ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม เพิ่มแสงสว่างในบริเวณที่ เสียงสว่างไม่เพียงพอ ติดแถบสีควรใช้สีสดใสเพื่อให้สะดุดตา บริเวณขอบหรือตามมุมผนังตาม ชั้นบันไดหรือบริเวณเสี่ยงต่อการหกล้ม เพื่อให้ผู้สูงอายุมองเห็นได้ชัดเจน

บรรณานุกรม

- กรรณิการ์ ปัจฉิมพิงค์. (2552). ลักษณะห้องกิจกรรมภายในบ้านพักผู้สูงอายุที่ให้บริการอย่าง
ต่อเนื่อง กรณีศึกษา บ้านพักผู้สูงอายุอุดมสุข จังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต, สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2543). 108 แผนชีวิต: สูตรตำรวิกฤตวัยชรา. กรุงเทพฯ: ชัคเชส มีเดีย.
- เฉลิมชาติ วรรณพฤกษ์. (2548). การทกล้มในผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่ง
ประเทศไทย.
- ชุตติเดช เจียนดอน, นวรัตน์ สุวรรณพ้อง, ฉวีวรรณ บุญสุยา และนพพร ไหวธีระกุล. (2554).
คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา. วารสาร
สาธารณสุขศาสตร์, 41(3), 229-239.
- ณิชานันท์ เสริมศรี. (2544). การศึกษาแนวทางในการออกแบบทางสถาปัตยกรรมภายในศูนย์
ผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครชั้นใน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต,
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- ไทรรัตน์ จารุทัศน์. (ม.ป.ป.). คู่มือการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ.
กรุงเทพฯ: สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชนผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ.
- ไทรรัตน์ จารุทัศน์, จิราพร เกศพิชญวัฒนา, ศรันยา หล่อมณีนพรัตน์ และกิตติอร ชาลปติ. (2548).
โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ.
กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนงานวิจัย.
- ไทรรัตน์ จารุทัศน์, จิราพร เกศพิชญวัฒนา, วิฑูรย์ เหลียวรุ่งเรือง, กตัญญู หอสูตติสมา, เมธี
พิริยการนนท์, สิทธิศักดิ์ ต้นมงคล และคณะ. (2552). การออกแบบชุมชนน่าอยู่ผู้สูงวัย
สำหรับผู้สูงอายุในชนบท (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัย
แห่งชาติ.
- ไทรรัตน์ จารุทัศน์. (ม.ป.ป.). วัสดุทางเลือกสำหรับสภาพแวดล้อมสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสม
และปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ. สืบค้นจาก <https://docs.google.com/file/d/0B4XXJf7WqzOMM1JGZDJsNWdvQ3M/edit>.
- ทัศนาศูรธรรณะปรกรณ์, ลินจง โพธิบาล และจิตตวดี เจริญทอง. (2550). การดูแลผู้สูงอายุที่ต้อง
พึ่งพาในสถานสงเคราะห์คนชรา (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- ทราย น้าใส. (2553). แนวทางการนำหลักจิตวิทยามาใช้ในการออกแบบภูมิทัศน์สำหรับผู้สูงอายุ.
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร.

- ธีรยุทธ โพธิเดช. (2552). การศึกษาการรับรู้ทางกายภาพของผู้สูงอายุในการใช้งานเดาอบ
ไมโครเวฟ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร
ลาดกระบัง.
- นิติกร ตรกันยา. (2555). การสำรวจความรุนแรง และความถี่ของการล้มของผู้สูงอายุตามสถานที่
ต่าง ๆ ในวัด ภายในเขตจังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัย
เทคโนโลยีสุรนารี.
- นงนุช วรโธสง. (2551). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการหกล้มในผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงที่อาศัยอยู่ในชุมชน.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2538). คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์ (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2555). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2555. นนทบุรี: เอสเอส พลัส มีเดีย.
- บัณฑิต ประดับสุข, กุสุมา ธรรมธำรง, ภราดร ธัญญาพันธ์, อันธิกา สวัสดิ์ศรี และคมกฤษ
ชูเกียรติมัน. (2557). ข้อเสนอแนะการออกแบบสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับทุกคน. ม.ป.ท.:
พลัสเพรส.
- บุปผา จันทรรจรัส. (2546). การป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ. สืบค้นจาก
<http://www.med.cmu.ac.th/hospital/northo/2012/16-km-orthopedics/33-falling-lelderly.html>.
- ปิลันธนา วสุรัตน์. (2551). แนวทางการพัฒนาการจัดที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ จังหวัดอ่างทอง.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- แผนที่ห้วยตะเคียน. (ม.ป.ป.). สืบค้นจาก <https://www.google.co.th/maps/@13.7228215,100.786358,17z?hl=en>.
- พิมพ์พา ขจรธรรม, ณุชนาฏ โต๊ะดี, สุพิชชา สาไพวัลย์, อรอนงค์ สงเจริญ และจันจิรา เปี่ยมพูล.
(2559). คู่มือการดูแลผู้สูงอายุ: ไม่แพ้ช่วยมอง. นนทบุรี: โอเพ่นเวิลด์ส พับลิชชิง เฮาส์.
- พิพัฒน์ ตั้งนิติพงศ์. (2550). การออกแบบบ้านพักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญา
โทบริหารธุรกิจ, สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- พิมวรินทร์ ลิ้มสุขสันต์. (2551). ปัจจัยทำนายการเกิดการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ไพไลวรรณ สัทธานนท์, ผกามาศ พิริยะประสาธน์, ฉันทยาภรณ์ อรัญญาวัลย์ และกฤษณา ครุฑนาท.
(2556). การหกล้มในผู้สูงอายุไทยในเขตเมืองและชนบท: อุบัติการณ์ ปัจจัยเสี่ยง การ
จัดการและการป้องกัน (รายงานผลการวิจัย). ม.ป.ท.: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.).

- พรทิพย์ เรืองธรรม. (2546). *เกณฑ์การออกแบบสภาพแวดล้อมทางกายภาพภายในที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมต่อผู้สูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- พงษ์ศักดิ์ วัฒนา, กอบจิตต์ ลิ้มปวยอ, นิमित เตชไกรชนะ, วิไล คุปต์นิริติชัยกุล, อรรณพ ใจสำราญ, วิวัฒน์ วจนะวิศิษฐ์ และคณะ. (2548). *แนวทางเวชปฏิบัติ โรคกระดูกพรุน*. ม.ป.ท.: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ยาจินต์ สีนสุภา. (2544). *ศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อการจัดกิจกรรมของวัดเพื่อสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- รัมภา บุญสินสุข, สายธิดา สาถอนันตสิน และชุติพัธ จิวะสังข์. (2557). *หกล้มเรื่องไม่คาดฝันแต่ป้องกันได้*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รศรินทร์ เกรย์, อุมารณ ภัทรวานิชย์, เฉลิมพล แจ่มจันทร์ และเรวดี สุวรรณพเก้า. (2556). *มนทัศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ: มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคมและสุขภาพ*. นครปฐม: เดือนตุลา.
- ละออม สร้อยแสง, จริยาวัตร คมพัยค์ และกนกพร นทีธนสมบัติ. (2557, ม.ค.- เม.ย.). การศึกษาแนวทางป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุชุมชนมิตรภาพพัฒนา. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 15(1).
- ลัดดา เถียมวงศ์, วันทนา มณีศรีวงศ์กุล และสุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2544). การพัฒนาเครื่องมือการหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน. *วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ*, 2(3), 13-24.
- ลัดดา เถียมวงศ์ และจอม สุวรรณโณ. (2557, ก.ค-ธ.ค.). ปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัวบกพร่องของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท. *วารสารพยาบาลตำรวจ*, 6(2).
- วิชัย เอกพลากร, เยาวรัตน์ ปรปักษ์ขาม, สุรศักดิ์ ฐานิพานิชย์สกุล, หทัยชนก พรระเจริญ, วราภรณ์ เสถียรพเก้า และกนิษฐา ไทยกกล้า. (2551). *รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2*. นนทบุรี: เดอะกราฟิก ซิสเต็มส์.
- วิฑูรย์ เหลียวรุ่งเรือง, สถาปนา กิตติกุล, วัชรพงษ์ ชุมดวง และวราภรณ์ เล้ารัตนานุรักษ์. (2552). *บ้านและชุมชนสำหรับผู้สูงอายุในชนบทภาคเหนือ*. ม.ป.ท.: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- วิฑูรย์ เหลียวรุ่งเรือง, กานต์ คำแก้ว และวราภรณ์ เล้ารัตนานุรักษ์. (2555). *โครงการศึกษาแนวทางการพัฒนาที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่ำในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่* (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: ฝ่ายวิชาการพัฒนาที่อยู่อาศัย การเคหะแห่งชาติ.

- วิลาวรรณ สมตน, ทศนีย์ รวีวรกุล และขวัญใจ อำนางสัตว์เชื้อ. (2556). ผลของโปรแกรมป้องกันการหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ. *วารสารการพยาบาลสาธารณสุข*, 27(3).
- วิรุจน์ สมโสภณ, ชุมเขต แสงเจริญ และภวินท์ สิริสาลี. (2559). *คู่มือการดูแลผู้สูงวัย: ปรับบ้านอยู่สบาย*. นนทบุรี: โอเพ่นเวิลด์ส พับลิชชิง เฮาส์.
- วันชัย ชูประดิษฐ์. (2555). *การศึกษาความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลำทับ อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2544). *สวัสดิการผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิรินาถ ตงศิริ, ชนัตถา พลอยล้อมแสง และกตัญญู หอสูติสิมา. (2558). *การวิเคราะห์ต้นทุนและผลลัพธ์ของบริการปรับสภาพบ้านสำหรับคนพิการด้านการเคลื่อนไหวและผู้สูงอายุ* (รายงานผลการวิจัย). ม.ป.ท.: ม.ป.พ.
- ศิริพร พรพทุธา. (2542). *ความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมในการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศุภาพร รุ่งประชา. (2547). *ห้องอาบน้ำสำหรับผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์ คนชราบ้านบางละมุง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- สาวิตตรี ลิ้มชัยอรุณเรือง. (2536). *ปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้กระบวนการสูงอายุและคุณภาพชีวิต*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สิริพร สุธัญญา. (2550). *พฤติกรรมการดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในสวนรมณีนาคกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2544). *หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรกุล เจนอบรม. (2534). *วิทยาการผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ส่วนสวัสดิการและสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลนาพันสาม. (2560). *หลักเกณฑ์การรับขึ้นทะเบียนผู้สูงอายุเพื่อรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุประจำปีงบประมาณ 2560* [แผ่นพับ]. เพชรบุรี: ม.ป.พ.
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2555). *คู่มือการดำเนินงานด้านการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- สำนักการโยธา. (2556). *สิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อทุกคนในสังคม*. กรุงเทพฯ: สำนักการโยธา กรุงเทพมหานคร.

อัญชลี ชุ่มบัวทอง, วิจิตร ชะมลปัทมภ์, พิษญา ทองอยู่เย็น, ศรายุทธ โชคชัยวรรธน์, กันตณ ธรรมวัฒนา, บังอร ฉางทรัพย์ และคณะ. (2558, ก.ย.-ต.ค.). คุณภาพการนอนหลับ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับและความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ. *วารสาร วิชาการ สาธารณสุข*, 24(5).

อารยา เอกปริญญา. (2554). รูปแบบพื้นผิวกันกระแทกภายในห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุในศูนย์การ พัฒนาการจิตสวัสดิการสังคมบ้านบางแค 1 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.

อารี ประมัตถากร, พิมลรัตน์ กมลธรรม, พูลสุข ปลัดชัย, สุกัญญา วัชรประทีป, นันทิชา แะะระโทก, สันธนี ชโลปัทมภ์ และคณะ. (2553). ป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ (รายงานการวิจัย). ม.ป.ท.: ม.ป.พ.





แบบสัมภาษณ์

ที่.....

แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเพื่องานวิทยานิพนธ์

เรื่อง การศึกษาปัจจัยสภาพแวดล้อมที่พกอาศัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ:

กรณีศึกษาชุมชนหัวตะเข้ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

จัดทำขึ้นโดย น.ส.กนกอร ทองกลิ้ง นักศึกษาปริญญาโท คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

สาขา สถาปัตยกรรมภายใน มหาวิทยาลัยกรุงเทพ โปรดตอบแบบสัมภาษณ์ให้ครบทุกข้อเพื่อข้อมูลที่ครบถ้วน แบบสอบถามฉบับนี้ผู้วิจัยใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

1. อายุ.....ปี ส่วนสูง ซม. น้ำหนัก กก.
2. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)
3. สถานภาพ ☐ โสด ☐ แต่งงาน ☐ ม่าย ☐ หย่าร้าง ☐ แยกกันอยู่
4. ปัจจุบันท่านยังประกอบอาชีพหรือไม่
☐ ยังคงประกอบอาชีพอยู่ ท่านมีรายได้เองหรือไม่.....รายได้เฉลี่ยต่อเดือน.....บาท
☐ ไม่ได้ประกอบอาชีพแล้ว อาจมีรายได้บาท
5. แหล่งรายได้จากไหน
☐ สวัสดิการผู้สูงอายุ ☐ ลูกหลาน ☐ หาเอง
☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)
6. จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่อาศัยอยู่บ้านเดียวกันมีจำนวน คน

7. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

☐ ไม่มี

☐ มี (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ ความดันโลหิตสูง

☐ โรคหัวใจ

☐ โรคเบาหวาน

☐ โรคตา

☐ โรคโลหิตจาง

☐ ปวดหลังเรื้อรัง

☐ โรคข้อโดยเฉพาะข้อเข่า

☐ โคเลสเตอรอลในเลือดสูง

☐ ความผิดปกติของการได้ยิน

☐ โรคอื่น ๆ (โปรดระบุ)

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านการทกล้มของผู้สูงอายุ

1. คุณมีปัญหาในเรื่องการทำงานของร่างกาย ดังต่อไปนี้หรือไม่

การมองเห็น มองเห็นไม่ชัด, ตามัว, ตาฟาง, ตาบอด อื่น ๆ

☐ ไม่มี

☐ มี (ระบุ).....

การได้ยินเสียง หูตึง, ประสาทหูเสื่อม, หูไม่ได้ยินเป็นครั้งคราว อื่น ๆ

☐ ไม่มี

☐ มี (ระบุ).....

การทรงตัว/ การเคลื่อนไหว/ การเดิน

☐ ไม่มี

☐ มี (ระบุ).....

การเปลี่ยนท่าต่าง ๆ การลุกจากเตียง/ ที่นั่ง/ เก้าอี้

☐ ไม่มี ☐ มี (ระบุ).....

มีการใช้ยา ยานอนหลับ/ ยากล่อมประสาท/ ยาลดความดัน อื่น ๆ

☐ ไม่มี ☐ มี (ระบุ).....

2. ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา เคยหกล้มหรือไม่ (ถ้าไม่เคยหกล้มข้ามไปถึงข้อ 10)

☐ ไม่เคย ☐ เคย 1 ครั้ง ☐ เคย 2 ครั้ง
☐ เคยมากกว่า 3 ครั้ง

3. คุณเคยได้รับบาดเจ็บจากการหกล้มหรือไม่

☐ ได้ ☐ ไม่ได้

4. ถ้าได้รับบาดเจ็บ อย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ ฟกช้ำ ☐ ถลอก ☐ ข้อมือหัก
☐ ข้อสะโพกหัก ☐ กระดูกซี่โครงหัก ☐ ปวดหลัง
☐ เท้าแพลง ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

5. ภายหลังจากการหกล้ม คุณได้รับการรักษาอย่างไร

☐ รักษาเอง ☐ ไม่ได้รับการรักษา ☐ ไปพบแพทย์
☐ นอนโรงพยาบาล ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

6. คุณหกล้มตอนไหน (ภายในบ้าน)

- | | |
|---|--|
| ☐ ขณะก้าวขึ้นหรือลงพื้นที่ต่างระดับ | ☐ ขณะก้าวข้ามสิ่งกีดขวาง |
| ☐ ขณะลุกจากเตียง | ☐ ขณะลุกจากเก้าอี้ |
| ☐ ขณะอาบน้ำ | ☐ ขณะเข้าห้องส้วม |
| ☐ ขณะขึ้นหรือลงบันได | ☐ ขณะสวมใส่เสื้อผ้า |
| ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... | |

7. สถานที่ใดที่เคยหกล้ม (ภายในบ้าน)

- | | |
|--|--------------------------------|
| ☐ ห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ | ☐ ห้องครัว |
| ☐ ห้องนั่งเล่น | ☐ ห้องนอน |
| ☐ ลาน/ ระเบียง/ ชั้นลอย | ☐ บันได |
| ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... | |

8. สถานที่ใดที่เคยหกล้ม (ภายนอกบ้าน)

- | | |
|--|--|
| ☐ ขึ้นหรือลงบันได | ☐ ในสวน |
| ☐ ทางเดิน | ☐ ระเบียง |
| ☐ ขอบถนน/ ท่อน้ำ | ☐ ขณะลงจากรถยนต์/ รถโดยสาร |
| ☐ บ้านผู้อื่น | ☐ อาคารสำนักงาน |
| ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... | |

9.สาเหตุของการทกล้ม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--|---|
| ☐ สะดุดสิ่งกีดขวางที่วางเกะกะ | ☐ ลื่น (จากพื้นที่เปียก, พื้นผิวขรุขระไม่เรียบ) |
| ☐ แขนขาอ่อนแรง | ☐ หน้ามืด/ วิงเวียนศีรษะ/ มึนงง |
| ☐ สูญเสียการทรงตัว | ☐ เป็นลม |
| ☐ รถชน | ☐ ไม่สว่าง/ ไม่มีไฟ/ มืด |
| ☐ สัตว์วิ่งชนหรือขวางทางเดิน | ☐ เสื้อผ้าที่สวมใส่ไม่พอดี |
| ☐ รองเท้าที่สวมใส่ มีพื้นผิวลื่น/ ขนาดรองเท้าไม่พอดี | |
| ☐ ไม่แน่ใจ | ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... |

10. คุณออกกำลังกายหรือไม่

- ☐ ออกกำลังกาย.....ครั้ง/สัปดาห์
- ☐ ไม่ออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 ข้อมูลด้านกิจกรรม

1. พื้นที่ใดภายในบริเวณบ้าน ที่คุณใช้เวลาในแต่ละวันมากที่สุด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| ☐ พื้นที่ห้องรับแขก | ☐ พื้นที่รับประทานอาหาร | ☐ พื้นที่นั่งเล่น |
| ☐ พื้นที่ทำงาน | ☐ ห้องครัว | ☐ ห้องนอน |
| ☐ ชานบ้าน/ ระเบียง | ☐ ในสวน | ☐ ที่จอดรถ |
| ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... | | |

2. คุณชอบทำกิจกรรมอะไรในพื้นที่นอกบ้าน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ นั่งเล่น ☐ นอนเล่น ☐ อ่านหนังสือ
☐ ทำงาน ☐ รับประทานอาหาร ☐ ออกกำลังกาย
☐ พุดคุย/ พบปะผู้คน ☐ ทำสวน ☐ เลี้ยงสัตว์
☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ส่วนที่ 4 ข้อมูลด้านสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย

4.1 ข้อมูลด้านสภาพแวดล้อมภายในบ้าน

1. ลักษณะของที่อยู่อาศัย

- ☐ บ้านชั้นเดียว ☐ บ้านชั้นเดียวใต้ถุนสูง ☐ บ้าน 2 ชั้น
☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

2. ปัจจุบันคุณนอนอยู่ชั้นไหนของบ้าน

- ☐ ชั้นล่าง ☐ ชั้นบน ชั้นที่.....

3. ภายในบ้านมีขอบธรณีประตู หรือพื้นต่างระดับ หรือไม่

- ☐ ไม่มี ☐ มี ระบุบริเวณ.....

4. ลักษณะพื้นในบ้านของคุณมีลักษณะอย่างไร

- ☐ พื้นปูกระเบื้อง ☐ พื้นไม้ ☐ พื้นต่างระดับ
☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

5. ลักษณะบันได

บันไดมีราวจับหรือไม่

☐ มีราวบันได 1 ข้าง☐ มีราวบันได 2 ข้าง☐ มีราวบันได 1 ข้าง อีกข้างหนึ่งเป็นผนัง☐ ไม่มีราวบันได

มีการเก็บของไว้ตามขั้นบันไดหรือไม่

☐ ไม่มี☐ มี ระบุ.....

6. ภายในห้องน้ำของคุณ ลักษณะโถส้วมเป็นแบบไหน

☐☐☐

7. ภายในห้องน้ำมีราวเกาะหรือไม่

☐ มี☐ ไม่มี

8. พื้นผิวห้องน้ำมีลักษณะอย่างไร

☐ พื้นผิวขรุขระ☐ พื้นผิวหยาบ☐ พื้นผิวละเอียด

9. การอาบน้ำของคุณเป็นแบบไหน

☐ ยืนอาบน้ำ☐ นั่งอาบน้ำ☐ นอนอาบน้ำ☐ ต้องมีผู้ดูแล☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

10. พรหมเช็ดเท้ามีหรือไม่

- ☐ ไม่มี
- ☐ มี ถ้ามีลักษณะอย่างไร
- ☐ พรหมลื่น ไม่ยึดติดกับพื้น ☐ ขาดรุ่งริ่ง ☐ ใช้เศษผ้า หรือเสื่อผ้าเก่า
- ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

11. รองเท้าที่ใส่เป็นประจำ

- ☐ รองเท้าแตะ ☐ รองเท้าบูท ☐ รองเท้าส้นสูง
- ☐ รองเท้าผ้าใบ ☐ รองเท้าหุ้มส้น ☐ อื่น ๆ

12. คุณมีสัตว์เลี้ยงหรือไม่

- ☐ ไม่มี ☐ มี (โปรดระบุ).....

13. แสงสว่างภายในบ้าน ทำให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ชัดเจนหรือไม่

- ☐ ชัดเจน ☐ ไม่ชัดเจน (โปรดระบุบริเวณ).....

4.2 ข้อมูลด้านสภาพแวดล้อมภายนอกบ้าน (สถานที่ผู้สูงอายุไปประจำ)

1. บริเวณรอบ ๆ บ้านมีแสงสว่างเพียงพอต่อการมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ชัดเจนหรือไม่

☐ ชัดเจน ☐ ไม่ชัดเจน (โปรดระบุบริเวณ).....

2. สถานที่สาธารณะที่ไปบ่อยที่สุด..... ไปกี่ครั้ง.....วัน/ สัปดาห์/ เดือน

บริเวณใดที่คุณคิดว่าเสี่ยงต่อการหกล้มมากที่สุด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | | |
|--|--|---------------------------------|
| ☐ บันได | ☐ พื้น | ☐ ทางเดิน |
| ☐ ห้องน้ำ | ☐ ลิฟต์ | ☐ ที่จอดรถ |
| ☐ ถนนที่มีผิวขรุขระ | ☐ สิ่งกีดขวางบนทางเดิน | ☐ แผงขายของ |
| ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... | | |

5. ข้อมูลด้านการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

ลำดับ	กิจกรรมประจำวัน	ช่วงเช้า	กลางวัน	ช่วงเย็น	กลางคืน	พื้นที่ในการทำกิจกรรม
1	นั่งเล่น/ นอนเล่น ระยะเวลา.....ชม./ นาที					
2	ดูโทรทัศน์ ระยะเวลา.....ชม./ นาที					
3	ทำงานบ้าน ระยะเวลา.....ชม./ นาที					
4	เลี้ยงหลาน ระยะเวลา.....ชม./ นาที					
5	พบปะพูดคุย เพื่อนบ้าน ระยะเวลา.....ชม./ นาที					
6	เล่นกีฬา/ ออกกำลังกาย ระยะเวลา.....ชม./ นาที					

ลำดับ	กิจกรรมทางสังคม	กี่ครั้ง/ สัปดาห์	ช่วงเช้า	กลางวัน	ช่วงเย็น	กลางคืน
1	สมาชิกชมรมหรือสมาคมต่างๆ ระยะเวลา.....ชม./ นาที					
2	สังสรรค์กับเพื่อน ระยะเวลา.....ชม./ นาที					
3	ซื้อของ ระยะเวลา.....ชม./ นาที					
4	ทำบุญ ระยะเวลา.....ชม./ นาที					
5	สถานที่ราชการ อื่น ๆ ระยะเวลา.....ชม./ นาที					
6	โรงพยาบาล ระยะเวลา.....ชม./ นาที					

แผ่นทดสอบวัดสายตา ด้านการมองเห็นของผู้สูงอายุ





การศึกษาปัจจัยสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ
เพื่อลดความเสี่ยงในที่พักอาศัย
กรณีศึกษา ชุมชนหัวตะเข้
เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร



น.ส. กนกอร ทองกลิ้ง 7561100061

ความสำคัญและที่มาของปัญหา

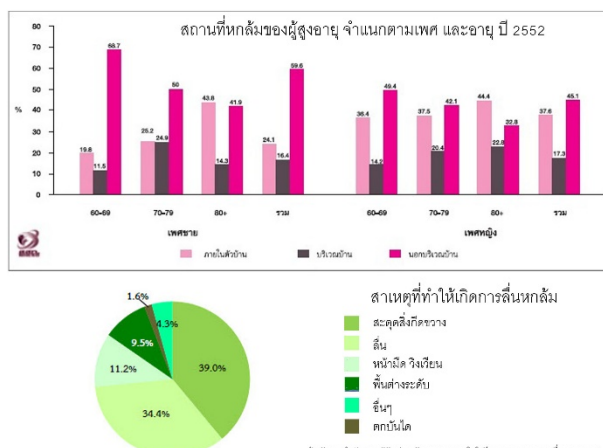
การเพิ่มจำนวนผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นและมีแนวโน้มที่จะต้องอยู่ลำพังหรือถูกทอดทิ้ง
ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักเกิดจากการหกล้ม ทั้งภายในและภายนอกที่อยู่อาศัย
สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมก็เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตประจำวันและพึ่งพา
ตัวเองได้อย่างปลอดภัย



อ้างอิง : หนังสือสังคมและสุขภาพ เรื่อง การดูแลผู้สูงอายุที่ดีขึ้น หนังสือจาก สพรและคณะ ภาวะสังคมผู้สูงอายุ พ.ศ. 2545-2550

การศึกษาปัจจัยสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชุมชนหัวตะเข้ เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร 1

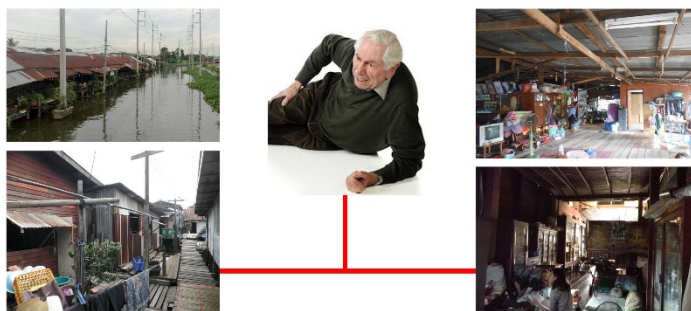
ความสำคัญและที่มาของปัญหา



อ้างอิง : ใช้ข้อมูลสำมะโนครัว และข้อมูลจากแบบสำรวจสำมะโนครัว พ.ศ. 2557

การศึกษาปัจจัยสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชุมชนหัวตะเข้ เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร 2

วัตถุประสงค์ของการวิจัย



- ศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ
- ศึกษาสภาพแวดล้อมทางภายในและภายนอกที่อยู่อาศัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของผู้สูงอายุ
- ศึกษาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการหกล้มของผู้สูงอายุ
- เสนอปัจจัยลดความเสี่ยงต่อการหกล้มภายในสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

การศึกษานี้จึงมีสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชุมชนหัวตะเภา เขตอำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก

3

คำถามของการวิจัย

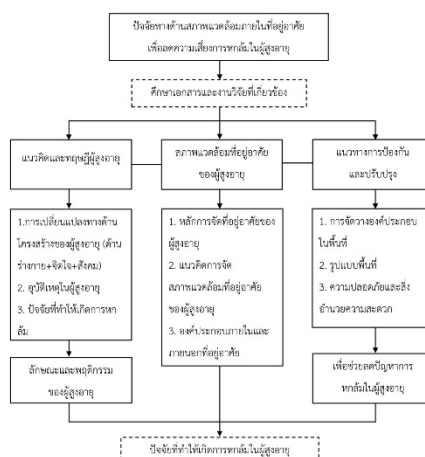
- พฤติกรรมการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันเป็นอย่างไร
- สภาพแวดล้อมภายในและภายนอกที่อยู่อาศัยส่งผลต่อพฤติกรรมของผู้สูงอายุอย่างไร
- ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ผู้สูงอายุหกล้ม มีอะไรบ้างและเป็นอย่างไร
- แนวทางป้องกันลดปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุภายในที่อยู่อาศัยเป็นอย่างไร



การศึกษานี้จึงมีสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชุมชนหัวตะเภา เขตอำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก

4

กรอบแนวคิดการวิจัย

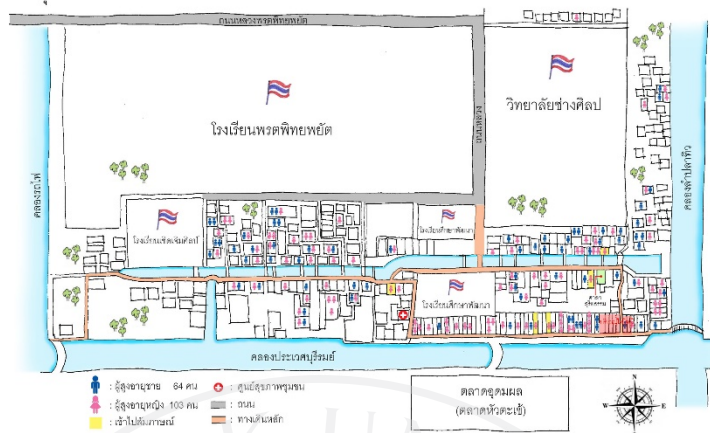


การศึกษานี้จึงมีสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชุมชนหัวตะเภา เขตอำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก

5

ขอบเขตการวิจัย

ผังชุมชนหัวตะเข้



การศึกษานี้จึงมีสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการพ่นในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชุมชนหัวตะเข้ เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร 6

ขอบเขตการวิจัย

ผังชุมชนหัวตะเข้



การศึกษานี้จึงมีสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการพ่นในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชุมชนหัวตะเข้ เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร 7

ขอบเขตการวิจัย

- ผู้สูงอายุเพศชายและหญิง อายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในชุมชนหัวตะเข้ เขตลาดกระบัง



ผู้สูงอายุเพศชาย 64 คน



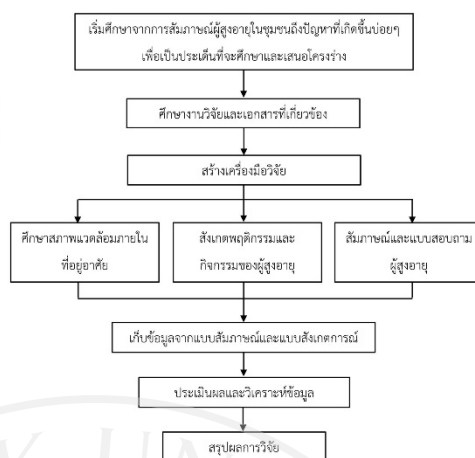
ผู้สูงอายุเพศหญิง 103 คน

- ศึกษาพฤติกรรมและกิจกรรมการใช้สอยพื้นที่ ของผู้สูงอายุ
- ศึกษาลักษณะสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกที่อยู่อาศัย ชุมชนหัวตะเข้ เขตลาดกระบัง



การศึกษานี้จึงมีสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการพ่นในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชุมชนหัวตะเข้ เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร 8

ขั้นตอนการทำวิจัย



การศึกษาวิจัยสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชุมชนวัดระฆัง เสด็จลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร 9

แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีผู้สูงอายุ

ตัวแปร

- ลักษณะเฉพาะของผู้สูงอายุ
- การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ
- ด้านร่างกาย
- ด้านจิตใจ
- ด้านสังคม

- เพศ อายุ สถานภาพ รายได้ การศึกษา
- น้ำหนัก ส่วนสูง โรคประจำตัว
- ความเสื่อมของร่างกาย อาการซึมเศร้า
- บทบาทสถานภาพ ฐานะ รายได้
- โรคประจำตัว ยา การดำรงชีวิต
- พื้นที่การใช้งานและพฤติกรรม - ช่วงเวลา
- องค์ประกอบของพื้นที่ ขนาด การจัดวาง
- แสงสว่าง สี เสียง

- ปัจจัยที่ทำให้เกิดการหกล้มในผู้สูงอายุ
- ภายในและภายนอกที่อยู่อาศัย

การศึกษาวิจัยสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชุมชนวัดระฆัง เสด็จลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร 10

แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ปัญหาของผู้สูงอายุ?

ด้านร่างกาย

1. ประสาทสัมผัสและการรับรู้
- การมองเห็น (สายตาสั้น)
- การได้ยิน (หู)
2. ประสาทส่วนกลางและการจดจำ
- ความคิด การจดจำ
3. การเปลี่ยนแปลงของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ
- ผิวหนัง
- กระดูกและข้อ
- กล้ามเนื้อ
- ระบบขับถ่าย
4. โรคประจำตัว

ด้านจิตใจ

1. ช่องว่างผู้สูงอายุกับคนในครอบครัวที่วัยต่างกัน
2. การเจ็บป่วยทางกาย
3. ด้านเศรษฐกิจ

ด้านสังคม

1. บทบาทการทำงานและโครงสร้างครอบครัว
2. สุขนิสัยรายได้
3. สุขนิสัยการเคลื่อนย้ายและบริเวณทำกิจกรรม

ความต้องการของผู้สูงอายุ

- ด้านร่างกาย → สุขภาพอนามัย, การยึดอายุออกไปให้นานที่สุด
- ด้านจิตใจ → ความรัก ความมั่นคง, การยอมรับในครอบครัวหรือในกลุ่ม
- ด้านสังคม → การมีส่วนร่วมในกิจกรรมในสังคม

การศึกษาวิจัยสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชุมชนวัดระฆัง เสด็จลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร 11

แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดการจัดการที่อยู่อาศัย

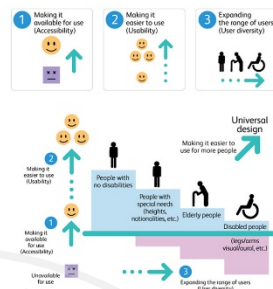
บ้าน

สิ่งเ้า

ความปลอดภัย
ความเป็นส่วนตัว
ความสะดวกสบาย
การใช้ประโยชน์ง่าย

ชุมชน

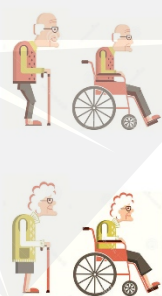
อาชญากรรม
การเข้าถึงได้ง่าย
สิ่งอำนวยความสะดวกและ
แหล่งบริการต่างๆ



การศึกษารูปแบบสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการพ่นในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชุมชนหัวตะเภา จังหวัดกระบี่ กลุ่มพหุวัฒนธรรม 12

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้สูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในชุมชนหัวตะเภา จำนวน 167 คน



ผู้สูงอายุเพศชาย 64 คน

ผู้สูงอายุเพศหญิง 103 คน

การศึกษารูปแบบสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการพ่นในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชุมชนหัวตะเภา จังหวัดกระบี่ กลุ่มพหุวัฒนธรรม 13

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

แบบสอบถาม แบ่งเป็น 4 ส่วน

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ
2. ข้อมูลด้านการหกล้มของผู้สูงอายุ
3. ข้อมูลด้านสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย
4. ข้อมูลด้านกิจกรรมภายในที่อยู่อาศัย



แบบสำรวจสังเกต



แบบสัมภาษณ์



การศึกษารูปแบบสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการพ่นในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชุมชนหัวตะเภา จังหวัดกระบี่ กลุ่มพหุวัฒนธรรม 14

วิธีการเก็บข้อมูล

วัตถุประสงค์	วิธีการ				
	แบบสอบถาม	สัมภาษณ์	สังเกต/แบบสำรวจ	บันทึกภาพ	วาดภาพ
1. ศึกษาสภาพแวดล้อมทางกายภาพภายในและภายนอกที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ					
- องค์ประกอบด้านพื้นที่ การเชื่อมต่อกับพื้นที่อื่นๆ			●	●	●
- รูปแบบพื้นที่, ขนาดพื้นที่			●	●	●
- สิ่งอำนวยความสะดวก (ราวจับ, อุปกรณ์อื่นๆ)			●	●	●
2. ศึกษาการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ					
- ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ	●	●			
- ลักษณะเฉพาะของบุคคล	●	●			
- ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ	●	●			
- บทบาททางสังคม	●	●			
- ศึกษาพฤติกรรม	●	●	●		
- ความต้องการของผู้สูงอายุ	●	●			
- ด้านกิจกรรม งามอดิเรก/กิจวัตรประจำวัน/สังคม	●	●	●	●	



การศึกษารูปแบบสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการพ่นในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชุมชนหัวตะเภา จังหวัดกระบี่ กรุงเทพมหานคร 15

สรุปผลการวิจัย

การทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ

● กิจกรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ

ช่วงเวลาทำกิจกรรม	กิจกรรม	พื้นที่ในการทำกิจกรรม
ช่วงเวลายืน (85.03%)	นั่งเล่นบนเก้าอี้	บริเวณพื้นที่นั่งเล่น (67.07%)
ช่วงเวลายืน (63.47%)	พบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน	บริเวณหน้าบ้าน (47.90%)
ช่วงเวลาเช้า (56.29%)	ทำงานบ้าน/งานอดิเรก	บริเวณพื้นที่นั่งเล่น (39.52%)
ช่วงเวลายืน (46.11%)	ดูโทรทัศน์	บริเวณพื้นที่นั่งเล่น (49.70%)
ช่วงเวลายืน (42.61%)	เรื่องหลาน	บริเวณภายในบ้าน (24.55%)
ช่วงเวลาเช้า (6.59%)	ออกกำลังกาย	บริเวณภายในบ้าน (7.76%)

● กิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ



การพบปะพูดคุย
งานอดิเรก

การพบปะสังสรรค์
เพื่อนฝูง

ทำบุญตักบาตร

● พื้นที่ทำกิจกรรม

บ้านไม้ 2 ชั้น

บ้านไม้ชั้นเดียวใต้ถุนสูง



การศึกษารูปแบบสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการพ่นในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชุมชนหัวตะเภา จังหวัดกระบี่ กรุงเทพมหานคร 16

สรุปผลการวิจัย

● ศึกษาพฤติกรรมในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ

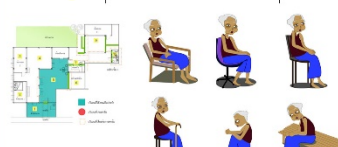
● พฤติกรรมการนั่ง ลักษณะท่านั่งพื้น



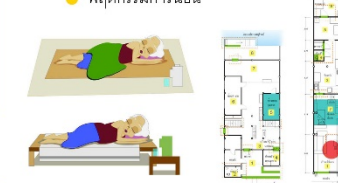
● พฤติกรรมการทำงานบ้าน ส่วนซักล้าง



● พฤติกรรมการนั่งเก้าอี้แบบต่างๆ



● พฤติกรรมการนอน

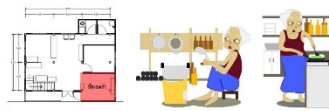


การศึกษารูปแบบสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการพ่นในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชุมชนหัวตะเภา จังหวัดกระบี่ กรุงเทพมหานคร 17

สรุปผลการวิจัย

● ศึกษาพฤติกรรมการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ

- พฤติกรรมการทำงานบ้าน ส่วนประกอบอาหาร ประกอบกิจกรรม บริเวณครัว (2.99%)
- ช่วงเวลาเช้า (56.59%)
- เวลาเฉลี่ยในการทำกิจกรรม 37.50 นาที



● พฤติกรรมการทำงานบ้าน ส่วนเก็บล้าง



● พฤติกรรมการทำงานบ้านแบบอื่นๆ



● เลี้ยงหลาน

- ประกอบกิจกรรม บริเวณภายในบ้าน (24.55%)
- ช่วงเวลาเย็น (42.51%)
- เวลาเฉลี่ยในการทำกิจกรรม 51.34 นาที



การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ การมีสุขภาพดีในช่วงวัยชรา และความต้องการในการดูแลสุขภาพ

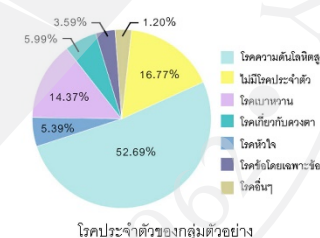
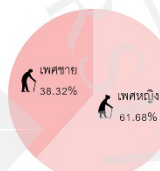
18

สรุปผลการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง



- ผู้สูงอายุอยู่ระหว่างช่วงอายุ 60-65 ปี (46.71%)
- เพศหญิง (61.68%)
- โรคความดันโลหิตสูง (52.69%)
- มีการใช้ยา (57.49%)



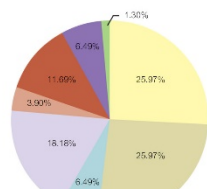
การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ การมีสุขภาพดีในช่วงวัยชรา และความต้องการในการดูแลสุขภาพ

19

สรุปผลการวิจัย



- ปัญหาด้านการมองเห็น (57.49%), การทรงตัวการเคลื่อนไหว/การเดิน (56.89%)
- หกล้มขณะก้าวสิ่งกีดขวางหรือพื้นต่างระดับ
- สาเหตุเข่นขาอ่อนแรง (25.97%)



การหกล้มของกลุ่มตัวอย่าง

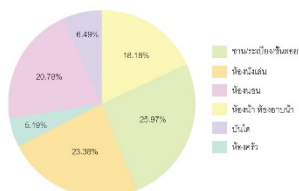


การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ การมีสุขภาพดีในช่วงวัยชรา และความต้องการในการดูแลสุขภาพ

20

สรุปผลการวิจัย

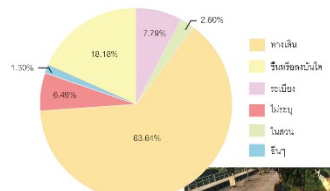
- สภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัย
- สถานที่หกล้มภายในบ้าน
 - ชานบ้าน/ระเบียง/ชั้นลอย (25.97%)



สถานที่หกล้มภายในบ้าน



- สภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัย
- สถานที่หกล้มภายนอกบ้าน (พื้นที่สาธารณะ)
 - ตามทางเดิน (63.64%)



สถานที่หกล้มภายนอกบ้าน



การศึกษารวบรวมสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชุมชนวัดพระเจี๊ยะโกลาตกระวัง กรุงเทพมหานคร 21

สรุปผลการวิจัย

- ปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ

1. ปัจจัยทางด้านร่างกาย



รูปร่าง

เพศหญิง (62%)
มีปัจจัยหกล้มมากกว่าเพศชายโรคประจำตัว
โรคความดันโลหิตสูงพบมากที่สุด

ความคิด ความจำ

2. ปัจจัยทางด้านจิตใจและพฤติกรรม



การศึกษารวบรวมสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชุมชนวัดพระเจี๊ยะโกลาตกระวัง กรุงเทพมหานคร 22

สรุปผลการวิจัย

- ปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ

- ศึกษาสภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัย

- แสงสว่าง



แสงสว่างภายในที่อยู่อาศัยไม่ส่งผล
กระทบต่อการมองเห็นทั้งช่วงเวลา
กลางวันและกลางคืนเนื่องจากเกิด
ความชื้นในสภาพแวดล้อม
ภายในบ้านและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- ประภาคารของบ้าน

ลักษณะบ้านไม้ 2 ชั้น
ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ชั้นล่างของบ้าน
ไม่สะดวกต่อการหกล้ม

- ห้องอาบน้ำ-ห้องส้วม

- ห้องส้วม



ห้องส้วมเป็นแบบนั่งยองๆ ไม่มีราวจับ
การนั่งยองๆ ความเสี่ยงจากการ
หกล้มเวลาลุกนั่ง



การศึกษารวบรวมสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชุมชนวัดพระเจี๊ยะโกลาตกระวัง กรุงเทพมหานคร 23

สรุปผลการวิจัย

- ศึกษาสภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัย
- รองเท้า



ลักษณะรองเท้า รองเท้าแตะ ผู้สูงอายุที่ใส่รองเท้าที่มีความหนาน้อยกว่า 0.75 ซม. มีปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้ม



- พื้นต่างระดับ



- การอาบน้ำ



ลักษณะการอาบน้ำ ฝักบัวอาบน้ำ พัดลมเครื่องปรับอากาศ เนื่องจากต้องล้อมีกับ จากระยะการทรงตัวได้



- พรมเช็ดเท้า/เศษผ้าเก่า

การใช้เศษผ้าหรือผ้าเก่ามาเป็นพรมเช็ดเท้า ไม่สามารถยึดติดกับพื้นอาจทำให้ล้ม การอาบน้ำไม่สะอาด อาจเกิดการติดเชื้อ การสวมใส่เสื้อผ้าที่ไม่พอดี รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสม



การศึกษารูปแบบสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชุมชนหัวตะเภา เขตอำเภอวัง กลุ่มพหุวัฒนธรรม 24

สรุปผลการวิจัย

- ศึกษาสภาพแวดล้อมภายนอกที่อยู่อาศัย

สภาพแวดล้อมภายนอกบ้าน



สะพานข้ามทางเข้าบ้าน พื้นต่างระดับ / ไม่มีราวจับ พื้นไม่ทางเดินเรียบไม่เสมอกัน



แสงสว่างภายนอก ช่วงเวลากลางคืน

บริเวณทางเดิน พื้นต่างระดับ

การศึกษารูปแบบสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชุมชนหัวตะเภา เขตอำเภอวัง กลุ่มพหุวัฒนธรรม 25

สรุปผลการวิจัย

- ปัจจัยแสดงความสัมพันธ์ภายในที่อยู่อาศัย



- ความปลอดภัย
- ความเป็นส่วนตัว
- ความสะอาดสบาย

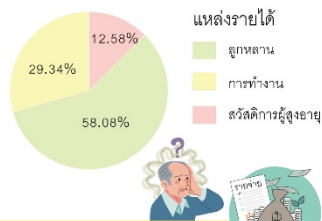
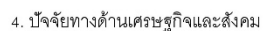
- สภาพแวดล้อมภายในชุมชน



การศึกษารูปแบบสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชุมชนหัวตะเภา เขตอำเภอวัง กลุ่มพหุวัฒนธรรม 26

สรุปผลการวิจัย

- ปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ
- ### 3. ปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อม



ด้านเศรษฐกิจ

ผู้สูงอายุไม่สามารถทำงานได้ การออมก็ลดลงตาม

ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ต้องจ้างคนมาดูแล

หรือลดหลั่นออกจากรางเพื่อมาดูแลเองและอาจจะดลถึงในระยะยาว



การศึกษาวิจัยสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยเพื่อลดความเจ็บปวดการกลืนในผู้ป่วย กรณีศึกษา ชุมชนหัวตะพาน เขตลพบุรี จังหวัดลพบุรี

สรุปผลการวิจัย

- ข้อเสนอแนะ

1. ควรส่งเสริมแรงจูงใจให้มีส่วนร่วม ในการทำกิจกรรม
2. ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมและอุปกรณ์เพื่อสะดวกและเหมาะสมกับการใช้งานของผู้สูงอายุ
3. ประเมินความเสี่ยงในรูปแบบบุคคลและลักษณะสภาพแวดล้อมในพื้นที่ที่แตกต่างกัน
4. เสนอแนวทางวิธีทางเลือกเพื่อปรับเปลี่ยนงานในที่พักอาศัยเพื่ออำนวยความสะดวก อาจแบ่งจัดทำให้ทำได้ง่ายขึ้น

- วิเคราะห์ทางเลือกที่หาได้ภายในท้องถิ่น

- รูปแบบเก้าอี้นั่งอาบ

- ไม่เท่าแบบต่างๆ



คำขวัญ : (ใจดีใจมี จิตสูงใจดี) รับผิดชอบชีวิต ทำหน้าที่ของตนและสังคมให้ดีที่สุด

ស្ថាប័ន : អង្គការយុវជនកម្ពុជា : វេបសាយ : www.youth.gov.kh

การศึกษาวิจัยสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการรณรงค์ใช้ยาสูบ กรณีศึกษาชุมชนหัวตะเภา จังหวัดกระบี่ กรุงเทพมหานคร

THANK YOU



การศึกษาวิจัยสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อการทรมานในผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชุมชนหัวตะเฒ่า เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร

2

ประวัติเจ้าของผลงาน

ชื่อ – นามสกุล	นางสาวกนกอร ทองกลิ้ง
อีเมล	poy_pink@hotmail.com
ประวัติการศึกษา	สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ วิทยาลัยช่างศิลป์ (กรมศิลปากร) โรงเรียนนวมินทราชินูทิศเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า
ประสบการณ์การทำงาน ปัจจุบัน	SANGHAH CONSTRUCTION & ENGINEERING CO.,LTD. อาจารย์พิเศษ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ OLIVE DESIGN CO.,LTD. SENSESIGN CO.,LTD FINE DEC CO.,LTD

มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

ข้อตกลงว่าด้วยการอนุญาตให้ใช้สิทธิในวิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์

วันที่ 2 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2561

ข้าพเจ้า (นาย/นาง/นางสาว) กนกอร ทองกลิ้ง อยู่บ้านเลขที่ 2/107
ซอย กรูมทกริ 7 ถนน กรุงเทพกรีฑา ตำบล/แขวง หัวหมาก
อำเภอ/เขต บางกะปิ จังหวัด กรุงเทพฯ 9 รหัสไปรษณีย์ 10240
เป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยกรุงเทพ รหัสประจำตัว 7561100061
ระดับปริญญา ☐ ตรี ☒ โท ☐ เอก

หลักสูตร สถาปัตยกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา สถาปัตยกรรมภายใน คณะ สถาปัตยกรรมศาสตร์
ซึ่งต่อไปนี้จะเรียกว่า “ผู้อนุญาตให้ใช้สิทธิ” ฝ่ายหนึ่ง และ

มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ตั้งอยู่เลขที่ 119 ถนนพระราม 4 แขวงพระโขนง เขตคลองเตย
กรุงเทพมหานคร 10110 ซึ่งต่อไปนี้จะเรียกว่า “ผู้ได้รับอนุญาตให้ใช้สิทธิ” อีกฝ่ายหนึ่ง

ผู้อนุญาตให้ใช้สิทธิ และ ผู้ได้รับอนุญาตให้ใช้สิทธิ ตกลงทำสัญญากันโดยมีข้อความดังต่อไปนี้

ข้อ 1. ผู้อนุญาตให้ใช้สิทธิขอรับรองว่าเป็นผู้สร้างสรรค์และเป็นผู้มีสิทธิแต่เพียงผู้เดียวในงานสารนิพนธ์/
วิทยานิพนธ์หัวข้อ การศึกษาปัจจัยสภาพแวดล้อมที่หักล้างข้อสมมติฐาน
เกี่ยวกับการหักล้างข้อสมมติฐาน: กรณีศึกษาชุมชนหัวตะเภา จังหวัดกรุงเทพฯ
มหาวิทยาลัย

ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร สถาปัตยกรรมศาสตรมหาบัณฑิต ของมหาวิทยาลัย
กรุงเทพ (ต่อไปนี้จะเรียกว่า “สารนิพนธ์/วิทยานิพนธ์”)

ข้อ 2. ผู้อนุญาตให้ใช้สิทธิตกลงยินยอมให้ผู้ได้รับอนุญาตให้ใช้สิทธิโดยปราศจากค่าตอบแทนและไม่
กำหนดระยะเวลาในการนำสารนิพนธ์/วิทยานิพนธ์ ซึ่งรวมถึงแต่ไม่จำกัดเพียงการทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่
ต่อสาธารณชน ให้เข้าต้นฉบับหรือสำเนาอื่น ให้ประโยชน์อันเกิดจากลิขสิทธิ์แก่ผู้อื่น อนุญาตให้ผู้อื่นใช้
สิทธิโดยจะกำหนดเงื่อนไขอย่างหนึ่งอย่างใดด้วยหรือไม่ก็ได้ ไม่ว่าทั้งหมดหรือเพียงบางส่วน หรือการ
กระทำอื่นใดในลักษณะทำนองเดียวกัน

ข้อ 3. หากกรณีมีข้อขัดแย้งในปัญหาสิทธิในสารนิพนธ์/วิทยานิพนธ์ระหว่างผู้อนุญาตให้ใช้สิทธิกับ
บุคคลภายนอกก็ดี หรือระหว่างผู้ได้รับอนุญาตให้ใช้สิทธิกับบุคคลภายนอกก็ดี หรือมีเหตุขัดข้องอื่น
เกี่ยวกับลิขสิทธิ์ อันเป็นเหตุให้ผู้ได้รับอนุญาตให้ใช้สิทธิไม่สามารถนำงานนั้นออกทำซ้ำ เผยแพร่ หรือโฆษณา
ได้ ผู้อนุญาตให้ใช้สิทธิยินยอมรับผิดชอบและชดเชยค่าเสียหายแก่ผู้ได้รับอนุญาตให้ใช้สิทธิในความเสียหาย
ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแก่ผู้ได้รับอนุญาตให้ใช้สิทธิทั้งสิ้น

สัญญานี้ทำขึ้นสองฉบับ มีข้อความเป็นอย่างเดียวกัน คู่สัญญาได้อ่านและเข้าใจข้อความในสัญญาโดยละเอียดแล้ว จึงได้ลงลายมือชื่อให้ไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน และเก็บรักษาไว้ฝ่ายละฉบับ

ลงชื่อ.....ผู้อนุญาตให้ใช้สิทธิ
(นางสาว กนกอร ทองกลิ้ง)

ลงชื่อ.....ผู้ได้รับอนุญาตให้ใช้สิทธิ
(อาจารย์อภิญญา จุลพิสิฐ)
ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดและศูนย์การเรียนรู้

ลงชื่อ.....พยาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์กฤติกา ลีมลาลักษณ์)
รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ลงชื่อ.....พยาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฤทธิ์รงค์ จุฑาพถนิมกร)
ผู้อำนวยการหลักสูตร/ ผู้รับผิดชอบหลักสูตร