

พฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี ในประเทศไทย



นางสาวชมภูท ควรวีเยน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)

เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

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

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาเคหะพัฒนาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ ภาควิชาเคหะการ

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2557

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

HOUSING BEHAVIOR OF CENTENARIANS IN THAILAND

Miss Chompunut Khuankhien



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

Development

Department of Housing

Faculty of Architecture

Chulalongkorn University

Academic Year 2014

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	พฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี ในประเทศไทย
โดย	นางสาวชมภูนุท ควรเขียน
สาขาวิชา	การพัฒนาสังหาริมทรัพย์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	รองศาสตราจารย์ ไตรรัตน์ จารุทัศน์

---

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบริหารธุรกิจ

.....คณบดีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ปิ่นรัชฎ์ กาญจนะจฤติ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ สุปรীชา หิรัญโร)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(รองศาสตราจารย์ ไตรรัตน์ จารุทัศน์)

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

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(ศาสตราจารย์ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เบญจมาศ ภูมิอินทร์)

ชมภูทุท ควรเขียน : พฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี ในประเทศไทย (HOUSING BEHAVIOR OF CENTENARIANS IN THAILAND) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ. ไตรรัตน์ จารุทัศน์, 149 หน้า.

ประชากรผู้สูงอายุของโลกมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ประกอบกับประเทศไทยมีการค้นพบผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี เป็นจำนวนมาก แต่ยังคงขาดการศึกษาแนวทางเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุที่จะก้าวเข้าสู่ผู้สูงอายุเกินศตวรรษ จึงควรมีการศึกษาแนวทางเตรียมความพร้อมดังกล่าว เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถมีชีวิตที่ยืนยาวได้ โดยพึ่งพาตนเองได้มากที่สุด เริ่มต้นจากการมีที่อยู่อาศัยที่มีความเหมาะสม สามารถส่งเสริมสภาพร่างกายและจิตใจที่ดี พร้อมสู่การใช้ชีวิตในสังคมภายนอกได้ จากข้อมูลเชิงสถิติพบว่าประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุยืนที่มีจำนวนมากที่สุดในประเทศอยู่ในภาคกลางที่สัดส่วนร้อยละ 0.044 ของประชากรรายภาค

การศึกษาในวิทยานิพนธ์นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) พฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุไทยที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน 100 ปี 2) สภาพเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน 100 ปี และ 3) แนวทางปรับปรุงที่พักอาศัย เพื่อให้ผู้สูงอายุไทยมีอายุยืน 100 ปี ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตั้งแต่ 100 ปีขึ้นไป จำนวน 10 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง การสังเกต และการสำรวจบ้านผู้สูงอายุ มีการศึกษาและทบทวนแนวความคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องต่างๆ เพื่อยืนยันข้อเท็จจริงที่ได้

ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุที่มีอายุยืนทั้ง 10 คน เป็นกลุ่มผู้สูงอายุอารมณ์ดี โดยผู้สูงอายุทั้ง 10 คน อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ปลอดภัย ระบายอากาศได้ดี สอดคล้องกับแนวคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุในหลักการ 4 ข้อ อีกทั้งผู้สูงอายุทั้ง 10 คน อาศัยในบ้านปัจจุบันเป็นระยะเวลากว่า 20 ปี สอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎี เรื่อง “การให้ผู้สูงอายุอาศัยในที่เดิม (Aging in place)” ด้านการเกิดอุบัติเหตุภายในบ้านของผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 50 ที่เกิดอุบัติเหตุภายในบ้าน โดยพื้นที่หลักของการเกิดอุบัติเหตุ คือ บริเวณพื้นที่ที่มีการเปลี่ยนระดับ ร้อยละ 60 และบริเวณเตียงนอน ร้อยละ 40 ส่วนการเกิดอุบัติเหตุภายในห้องน้ำพบว่าผู้สูงอายุมีความระมัดระวังในการใช้พื้นที่เป็นอย่างมาก ยังไม่พบอัตราการเกิดอุบัติเหตุในพื้นที่ส่วนนี้ แต่ผลจากการสังเกตและการสัมภาษณ์ญาติ/ผู้ดูแล ห้องน้ำเป็นส่วนที่ญาติและผู้สูงอายุเป็นห่วงในการเกิดอุบัติเหตุมาก ดังนั้นแนวทางในการปรับปรุงบ้านผู้สูงอายุที่มีอายุยืนมีพื้นที่สำคัญเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้งานได้อย่างสะดวกและปลอดภัย ดังนี้ พื้นที่ที่มีการเปลี่ยนระดับ เตียงนอน พื้นที่นั่งเล่นกึ่งภายในและภายนอก และห้องน้ำ ตามลำดับ

สรุปผลศึกษาพบว่า ที่อยู่อาศัยที่มีความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ ควรเป็นที่อยู่อาศัยที่มีระดับของพื้นบ้านเสมอกัน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเดินได้โดยรอบและไม่เกิดการสะดุดล้ม อีกทั้งยังควรมีการออกแบบพื้นที่อยู่อาศัยให้กระตุ้นผู้สูงอายุเกิดความตื่นตัวในการทำกิจกรรมต่างๆมากขึ้น โดยเฉพาะกิจกรรมที่ ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนบ้าน จะทำให้ผู้สูงอายุมีความภูมิใจ และเห็นคุณค่าของตัวเองมากยิ่งขึ้น ตามแนวคิดของชาวโอกินาวา ซึ่งจากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง ปัจจุบันครอบครัวของผู้สูงอายุยังขาดการตระหนักและให้ความสำคัญในเรื่องนี้น้อยกว่าที่ควร

ภาควิชา เคหการ

ลายมือชื่อนิสิต .....

สาขาวิชา การพัฒนาอสังหาริมทรัพย์

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

ปีการศึกษา 2557



# # 5673309025 : MAJOR REAL ESTATE DEVELOPMENT

KEYWORDS: พฤติกรรมการอยู่อาศัย / ผู้สูงอายุ 100 ปี / อายุยืน / สภาพแวดล้อม / ที่อยู่อาศัย

CHOMPUNUT KHUANKHIEN: HOUSING BEHAVIOR OF CENTENARIANS IN THAILAND.

ADVISOR: ASSOC. PROF. TRIRAT JARUTACH, 149 pp.

The population of the elderly in the world tends to be increasing. Thailand has many residents over the age of 100. Until now, a study of the preparation of the habitat for elderly had yet to be conducted. So we should have the studying for those people, to make them live long with most self-sufficient. Start with the proper habitat, to promote the mental and physical health, ready for the social living. The data shows that most of the elderly population live in the central part of Thailand (0.044% of the population).

The research aims to study 1) the economic, social and culture of the elderly people, and 2) the housing preferences of centenarians, and 3) guidelines for housing improvement for the elderly. The sample of this research included 10 people over 100 years old. Data was collected by using an interview with structure form, observation and a survey of their houses.

The result found that all of 10 subjects are happy and optimistic. They seems to live in good habitat with a good airy condition. Which match up to the concept, theory, of "The Aging in Place". Five of the subjects have been involved in an accident. Most of these accidents occurred as a result of floor height differences and changes (60%) in bedroom for 40%. Matching to the frequency of usability of these elderly is in bedroom for 49%, living room for 40%, toilet for 7%, and kitchen for 4%. Therefore the guideline for elderly housing improvement which can enhance convenience and safety are to change the level of floor in the bedroom, outdoor living area and the toilet.

The conclusion of the research is a suitable habitat for the elderly should be a house which has consistent floor level. This could help the elderly walk through all areas of their homes with less risk of falling down. Also the design can activate the elderly to be alert for other activities, especially the interaction with other people like family and neighbors. These can make them proud of themselves and appreciate in themselves match to the "Okinawa's Theory". The research suggests that the families of the subjects do not realize or give priority to these things.

Department: Housing

Student's Signature .....

Field of Study: Real Estate Development

Advisor's Signature .....

Academic Year: 2014

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลหลายท่าน ที่ให้ความร่วมมือให้สัมภาษณ์ ให้ข้อมูลเพื่อประสานงานต่อไป อีกทั้งให้ข้อมูลในงานวิจัยอื่นๆ

ขอขอบพระคุณ รศ.ไตรรัตน์ จารุทัศน์ อาจารย์ที่ปรึกษาเป็นอย่างสูง ที่กรุณาสละเวลาให้ความรู้และคำแนะนำตลอดการทำวิทยานิพนธ์ ส่งผลให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จอย่างสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณ คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่าน ที่กรุณาสละเวลาให้คำปรึกษาและข้อแนะนำในการทำวิทยานิพนธ์ ในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุทั้ง 10 ท่าน ที่สละเวลาให้ข้อมูลสัมภาษณ์ และให้การต้อนรับอย่างอบอุ่นตลอดการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ท้ายที่สุด ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อคุณแม่ และบุคคลในครอบครัว ผู้ให้กำลังใจ ให้โอกาสในการศึกษา ให้ทุนเพิ่มเติมเพื่ออำนวยความสะดวกในการลงพื้นที่สำรวจบ้านผู้สูงอายุ รวมไปถึงเพื่อนๆ ที่ช่วยลงพื้นที่ ช่วยถ่ายภาพ และสำรวจข้อมูลผู้สูงอายุ คุณความดีที่เกิดจากการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ข้าพเจ้าขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกๆท่าน

## สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฅ
สารบัญแผนภูมิ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 คำถามในงานวิจัย.....	5
1.2.1 ผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี มีสภาพเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมแบบใด.....	5
1.2.2 ผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี มีพฤติกรรมการอยู่อาศัยรูปแบบใด.....	5
1.2.3 แนวทางการปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุยืนถึง 100 ปี เป็นอย่างไร.....	5

1.3	วัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	5
1.3.1	เพื่อศึกษาสภาพเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี.....	5
1.3.2	เพื่อศึกษาพฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุไทยที่มีอายุ 100 ปี.....	5
1.3.3	เพื่อศึกษาแนวทางปรับปรุงที่พักอาศัย เพื่อให้ผู้สูงอายุไทยมีอายุยืนมากกว่า 100 ปี...	5
1.4	ขอบเขตการศึกษา.....	5
1.4.1	ขอบเขตด้านเนื้อหา.....	5
1.4.1.1	ด้านปัญหาและข้อจำกัดทางสุขภาพของผู้สูงอายุต่อพฤติกรรมการอยู่อาศัย	5
1.4.1.2	ด้านการประกอบกิจกรรมและการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน	5
1.4.1.3	ด้านพฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน.....	5
1.4.1.4	ด้านแผนและนโยบายต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับที่อยู่อาศัยของภาครัฐ สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุยืน.....	5
1.4.1.5	ด้านรูปแบบการพัฒนาที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ที่อ้างอิงกับมาตรฐานและกฎหมายที่เกี่ยวข้องในปัจจุบัน.....	5
1.4.2	ขอบเขตด้านพื้นที่.....	5
1.4.3	ขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมายที่ทำการศึกษา.....	5
1.5	คำจำกัดความที่ใช้ในการศึกษา.....	6
1.5.1	พฤติกรรมการอยู่อาศัย.....	6
1.5.2	ผู้สูงอายุเกิน 100 ปี.....	6
1.6	วิธีดำเนินการศึกษา.....	6
1.6.1	ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data).....	6
1.6.1.1	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
1.6.1.2	แนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้อง.....	7

1.6.2 ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) .....	7
1.6.3 แนวทางการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบคือ.....	8
1.7 ข้อจำกัดในการศึกษา.....	8
1.7.1 ด้านประชากรกลุ่มตัวอย่าง.....	8
1.7.2 ด้านการเก็บข้อมูล.....	10
1.8 ประโยชน์ที่ได้รับ.....	11
1.8.1 <u>นักลงทุน และหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง</u> ได้ทราบถึงสภาพเศรษฐกิจ สังคม และ วัฒนธรรมของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี เพื่อนำข้อมูลไปประกอบการลงทุน และการ ออกแบบด้านที่อยู่อาศัย ที่ส่งเสริมการมีอายุยืนของผู้สูงอายุได้.....	11
1.8.2 <u>กลุ่มผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป</u> สามารถนำข้อมูลพฤติกรรมไปปรับใช้ เพื่อเตรียม ความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุในอนาคตได้อย่างเหมาะสมทั้งด้านสังคม ที่อยู่อาศัย และสุขภาพ ส่งผลต่อการมีอายุที่ยืนยาวมากยิ่งขึ้น.....	11
1.8.3 <u>กลุ่มนักวิจัย และนักออกแบบ</u> ได้ทราบถึงกรณีตัวอย่างกลุ่มผู้สูงอายุไทย และตัว แปรที่ทำให้ผู้สูงอายุไทยมีอายุยืนยาวมากกว่า 100 ปี และสามารถนำข้อมูลไป ศึกษาแนวทางการออกแบบด้านที่อยู่อาศัย ที่ส่งเสริมการมีอายุยืนของผู้สูงอายุต่อ ได้ในอนาคต.....	11
บทที่ 2 แนวความคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	12
2.1 ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory).....	13
2.2 แนวคิดของชาวโอกินาวา.....	13
2.3 คุณสมบัติของผู้มีอายุยืน จากแนวคิด ศาสตร์ชะลอวัย.....	16
2.3.1 คุณสมบัติทางกาย(บุญยะโทตระ 2553).....	16
2.3.2 คุณสมบัติทางใจ.....	17
2.3.3 คุณสมบัติทางจิตวิญญาณ.....	17
2.4 ลักษณะสังคมผู้สูงอายุ.....	18
2.4.1 ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ.....	18

2.4.2 แนวทางการแก้ไขปัญหา .....	18
2.4.3 ประเด็นเรื่องของชุมชน .....	19
2.5 แนวคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ.....	20
2.6 แนวคิดการให้ผู้สูงอายุอาศัยในที่เดิม (Aging in place).....	24
2.7 แนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบเพื่อคนทั้งมวล (Universal Design).....	26
2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	27
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	31
3.1 การออกแบบการศึกษาเฉพาะกรณีเชิงคุณภาพ.....	31
3.1.1 การกำหนดประเด็นคำถามการวิจัย .....	31
3.1.2 การกำหนดขอบเขตและการเลือกกรณีเฉพาะ .....	32
3.1.3 การพิจารณาความเหมาะสมด้านจริยธรรมการวิจัย .....	33
3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	36
3.2.1 การสัมภาษณ์ผู้ดูแลผู้สูงอายุผ่านทางโทรศัพท์ .....	36
3.2.2 การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุและผู้ดูแลผ่านการลงเยี่ยมผู้สูงอายุ.....	36
3.2.3 การสำรวจที่อยู่อาศัยแลบริบทโดยรวม .....	36
3.2.4 การสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุ.....	36
3.2.5 การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ.....	37
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	37
3.3.1 <u>แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุและผู้ดูแลแบบมีโครงสร้าง</u> .....	37
3.3.2 <u>แบบสำรวจที่อยู่อาศัยและบริบทโดยรวม แบบสำรวจประกอบด้วย ลักษณะ</u> <u>ทางเดินเข้าบ้านของผู้สูงอายุ บันไดภายนอกบ้านผู้สูงอายุ ทางลาดเข้าบ้าน ประตู</u> <u>หลัก บันไดภายในบ้าน ห้องนอนผู้สูงอายุ ทางเดินภายในบ้าน ลักษณะห้องน้ำและ</u> <u>ห้องส้วม ห้องครัว ห้องนั่งเล่น แคร่ของผู้สูงอายุ.....</u>	37
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	37

3.5 การตรวจสอบความถูกต้อง/เชื่อถือได้ (trustworthy) และความจริงแท้ (authentic).....	37
บทที่ 4 สภาพการอยู่อาศัย.....	38
4.1 ข้อมูลทั่วไป.....	38
4.1.1 จำนวนประชากร.....	38
4.2 การคัดเลือกกลุ่มศึกษาของการวิจัย.....	39
4.3 สภาพการอยู่อาศัยและปัญหาการอยู่อาศัย.....	41
4.3.1 คุณยายหนู เปรมศิริ (อายุ 105 ปี).....	41
4.3.2 คุณยายเล็ก จันทร์ศรี (อายุ 108 ปี).....	46
4.3.3 คุณยายแป้น สนสิน (อายุ 105 ปี).....	51
4.3.4 คุณยายอนงค์ นิตย์พิบูลย์ (อายุ 104 ปี).....	55
4.3.5 คุณยายอัมพร กลั่นมาลี (อายุ 106 ปี).....	59
4.3.6 คุณยายล้วน วิเชียรศรี (อายุ 100 ปี).....	64
4.3.7 คุณยายน้อม เนียมทอง (อายุ 107 ปี).....	70
4.3.8 คุณยายกอง แจ้งจิตร (อายุ 97 ปี).....	74
4.3.9 คุณยายประถม ทำสระ (อายุ 93 ปี).....	77
4.3.10 คุณยายสำลี เอกะจิตร (อายุ 100 ปี).....	80
บทที่ 5 ผลการวิจัย.....	83
5.1 <u>วัตถุประสงค์ที่ 1</u> เพื่อศึกษาศึกษาสภาพเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี.....	83
5.1.1 สภาพเศรษฐกิจ.....	83
5.1.2 สภาพสังคมและวัฒนธรรม.....	83
5.1.2.1 อายุและเพศของผู้สูงอายุ.....	83
5.1.2.2 สถานภาพ84	

5.1.2.3 จำนวนสมาชิกในครัวเรือน .....	84
5.1.2.4 สุขภาพ และโรคประจำตัว .....	84
5.2 <u>วัตถุประสงค์ที่ 2</u> เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุไทยที่มีอายุ 100 ปี .....	86
5.2.1 พฤติกรรมการอยู่อาศัย.....	86
5.2.1.1 ระยะเวลาที่อยู่อาศัย .....	86
5.2.1.2 กิจกรรมภายในบ้าน .....	87
5.2.1.3 กิจกรรมภายนอกบ้าน.....	87
5.2.2 ลักษณะที่อยู่อาศัย.....	88
5.2.2.1 รูปแบบบ้าน .....	88
5.2.2.2 สัดส่วนการใช้พื้นที่ต่างๆ .....	88
5.2.3 ปัญหา และอุบัติเหตุจากที่อยู่อาศัยปัจจุบัน .....	90
5.3 <u>วัตถุประสงค์ที่ 3</u> เพื่อศึกษาแนวทางปรับปรุงที่พักอาศัย เพื่อให้ผู้สูงอายุไทยมีอายุยืน มากกว่า 100 ปี.....	90
5.3.1 ผลการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ.....	90
5.3.2 แนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ.....	91
5.3.3 แนวทางการปรับปรุง.....	92
บทที่ 6 การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	118
6.1 สรุปผลการศึกษา.....	118
6.1.1 รูปแบบพฤติกรรมการอยู่อาศัยที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวถึง 100 ปี .....	118
6.1.2 ปัจจัยทางสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ .....	119
6.1.3 แนวทางการปรับปรุงที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 100 ปีขึ้นไป .....	120
6.2 ข้อเสนอแนะด้านการวิจัยต่อในอนาคต.....	127
6.3 ข้อค้นพบ.....	128



รายการอ้างอิง .....	129
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ .....	140
รายการอ้างอิง .....	142
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ .....	144
รายการอ้างอิง .....	146
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ .....	149



พฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี ในประเทศไทย

นางสาวชมภูท ควรวีเยน



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาเคหพัฒนศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ ภาควิชาเคหการ

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2557

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

HOUSING BEHAVIOR OF CENTENARIANS IN THAILAND

Miss Chompunut Khuankhien



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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

Development

Department of Housing

Faculty of Architecture

Chulalongkorn University

Academic Year 2014

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	พฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี ในประเทศไทย
โดย	นางสาวชมภูนุท ควรเขียน
สาขาวิชา	การพัฒนาระบบสาธารณสุข
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	รองศาสตราจารย์ ไตรรัตน์ จารุทัศน์

---

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท

.....คณบดีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ปิ่นรัชฎ์ กาญจนะจฤดี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ สุปรียา หิรัญโร)  
.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(รองศาสตราจารย์ ไตรรัตน์ จารุทัศน์)

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

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(ศาสตราจารย์ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เบญจมาศ ภูมิอินทร์)

ชมภูทุท ควรเขียน : พฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี ในประเทศไทย (HOUSING BEHAVIOR OF CENTENARIANS IN THAILAND) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ. ไตรรัตน์ จารุทัศน์, หน้า.

ประชากรผู้สูงอายุของโลกมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ประกอบกับประเทศไทยมีการค้นพบผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี เป็นจำนวนมาก แต่ยังคงขาดการศึกษาแนวทางเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุที่จะก้าวเข้าสู่ผู้สูงอายุเกินศตวรรษ จึงควรมีการศึกษาแนวทางเตรียมความพร้อมดังกล่าว เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถมีชีวิตที่ยืนยาวได้ โดยพึ่งพาตนเองได้มากที่สุด เริ่มต้นจากการมีที่อยู่อาศัยที่มีความเหมาะสม สามารถส่งเสริมสภาพร่างกายและจิตใจที่ดี พร้อมสู่การใช้ชีวิตในสังคมภายนอกได้ จากข้อมูลเชิงสถิติพบว่าประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุยืนที่มีจำนวนมากที่สุดในประเทศอยู่ในภาคกลางที่สัดส่วนร้อยละ 0.044 ของประชากรรายภาค

การศึกษาในวิทยานิพนธ์นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) พฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุไทยที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน 100 ปี 2) สภาพเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน 100 ปี และ 3) แนวทางปรับปรุงที่พักอาศัย เพื่อให้ผู้สูงอายุไทยมีอายุยืน 100 ปี ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตั้งแต่ 100 ปีขึ้นไป จำนวน 10 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง การสังเกต และการสำรวจบ้านผู้สูงอายุ มีการศึกษาและทบทวนแนวความคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องต่างๆ เพื่อยืนยันข้อเท็จจริงที่ได้

ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุที่มีอายุยืนทั้ง 10 คน เป็นกลุ่มผู้สูงอายุอารมณ์ดี โดยผู้สูงอายุทั้ง 10 คน อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ปลอดภัย ระบายอากาศได้ดี สอดคล้องกับแนวคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุในหลักการ 4 ข้อ อีกทั้งผู้สูงอายุทั้ง 10 คน อาศัยในบ้านปัจจุบันเป็นระยะเวลากว่า 20 ปี สอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎี เรื่อง “การให้ผู้สูงอายุอาศัยในที่เดิม (Aging in place)” ด้านการเกิดอุบัติเหตุภายในบ้านของผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 50 ที่เกิดอุบัติเหตุภายในบ้าน โดยพื้นที่หลักของการเกิดอุบัติเหตุ คือ บริเวณพื้นที่ที่มีการเปลี่ยนระดับ ร้อยละ 60 และบริเวณเตียงนอน ร้อยละ 40 ส่วนการเกิดอุบัติเหตุภายในห้องน้ำพบว่าผู้สูงอายุมีความระมัดระวังในการใช้พื้นที่เป็นอย่างมาก ยังไม่พบอัตราการเกิดอุบัติเหตุในพื้นที่ส่วนนี้ แต่ผลจากการสังเกตและการสัมภาษณ์ญาติ/ผู้ดูแล ห้องน้ำเป็นส่วนที่ญาติและผู้สูงอายุเป็นห่วงในการเกิดอุบัติเหตุมาก ดังนั้นแนวทางในการปรับปรุงบ้านผู้สูงอายุที่มีอายุยืนมีพื้นที่สำคัญเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้งานได้อย่างสะดวกและปลอดภัย ดังนี้ พื้นที่ที่มีการเปลี่ยนระดับ เตียงนอน พื้นที่นั่งเล่นกึ่งภายในและภายนอก และห้องน้ำ ตามลำดับ

สรุปผลศึกษาพบว่า ที่อยู่อาศัยที่มีความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ ควรเป็นที่อยู่อาศัยที่มีระดับของพื้นบ้านเสมอกัน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเดินได้โดยรอบและไม่เกิดการสะดุดล้ม อีกทั้งยังควรมีการออกแบบพื้นที่อยู่อาศัยให้กระตุ้นผู้สูงอายุเกิดความตื่นตัวในการทำกิจกรรมต่างๆมากขึ้น โดยเฉพาะกิจกรรมที่ ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนบ้าน จะทำให้ผู้สูงอายุมีความภูมิใจ และเห็นคุณค่าของตัวเองมากยิ่งขึ้น ตามแนวคิดของชาวโอกินาวา ซึ่งจากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง ปัจจุบันครอบครัวของผู้สูงอายุยังขาดการตระหนักและให้ความสำคัญในเรื่องนี้น้อยกว่าที่ควร

ภาควิชา เคหการ

ลายมือชื่อนิสิต .....

สาขาวิชา การพัฒนาอสังหาริมทรัพย์

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

ปีการศึกษา 2557

# # 5673309025 : MAJOR REAL ESTATE DEVELOPMENT

KEYWORDS: พฤติกรรมการอยู่อาศัย / ผู้สูงอายุ 100 ปี / อายุยืน / สภาพแวดล้อม / ที่อยู่อาศัย

CHOMPUNUT KHUANKHIEN: HOUSING BEHAVIOR OF CENTENARIANS IN THAILAND.

ADVISOR: ASSOC. PROF. TRIRAT JARUTACH, pp.

The population of the elderly in the world tends to be increasing. Thailand has many residents over the age of 100. Until now, a study of the preparation of the habitat for elderly had yet to be conducted. So we should have the studying for those people, to make them live long with most self-sufficient. Start with the proper habitat, to promote the mental and physical health, ready for the social living. The data shows that most of the elderly population live in the central part of Thailand (0.044% of the population).

The research aims to study 1) the economic, social and culture of the elderly people, and 2) the housing preferences of centenarians, and 3) guidelines for housing improvement for the elderly. The sample of this research included 10 people over 100 years old. Data was collected by using an interview with structure form, observation and a survey of their houses.

The result found that all of 10 subjects are happy and optimistic. They seems to live in good habitat with a good airy condition. Which match up to the concept, theory, of "The Aging in Place". Five of the subjects have been involved in an accident. Most of these accidents occurred as a result of floor height differences and changes (60%) in bedroom for 40%. Matching to the frequency of usability of these elderly is in bedroom for 49%, living room for 40%, toilet for 7%, and kitchen for 4%. Therefore the guideline for elderly housing improvement which can enhance convenience and safety are to change the level of floor in the bedroom, outdoor living area and the toilet.

The conclusion of the research is a suitable habitat for the elderly should be a house which has consistent floor level. This could help the elderly walk through all areas of their homes with less risk of falling down. Also the design can activate the elderly to be alert for other activities, especially the interaction with other people like family and neighbors. These can make them proud of themselves and appreciate in themselves match to the "Okinawa's Theory". The research suggests that the families of the subjects do not realize or give priority to these things.

Department: Housing

Student's Signature .....

Field of Study: Real Estate Development

Advisor's Signature .....

Academic Year: 2014

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลหลายท่าน ที่ให้ความร่วมมือให้สัมภาษณ์ ให้ข้อมูลเพื่อประสานงานต่อไป อีกทั้งให้ข้อมูลในงานวิจัยอื่นๆ

ขอขอบพระคุณ รศ.ไตรรัตน์ จารุทัศน์ อาจารย์ที่ปรึกษาเป็นอย่างสูง ที่กรุณาสละเวลาให้ความรู้และคำแนะนำตลอดการทำวิทยานิพนธ์ ส่งผลให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จอย่างสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณ คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่าน ที่กรุณาสละเวลาให้คำปรึกษาและข้อแนะนำในการทำวิทยานิพนธ์ ในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุทั้ง 10 ท่าน ที่สละเวลาให้ข้อมูลสัมภาษณ์ และให้การต้อนรับอย่างอบอุ่นตลอดการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ท้ายที่สุด ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อคุณแม่ และบุคคลในครอบครัว ผู้ให้กำลังใจ ให้โอกาสในการศึกษา ให้ทุนเพิ่มเติมเพื่ออำนวยความสะดวกในการลงพื้นที่สำรวจบ้านผู้สูงอายุ รวมไปถึงเพื่อนๆ ที่ช่วยลงพื้นที่ ช่วยถ่ายภาพ และสำรวจข้อมูลผู้สูงอายุ คุณความดีที่เกิดจากการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ข้าพเจ้าขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกๆท่าน

สารบัญ

หน้า





๗

หน้า



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

พฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี ในประเทศไทย

นางสาวชมภูณัฐ ควรเขียน



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาเคหะพัฒนาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ ภาควิชาเคหการ  
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2557  
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

HOUSING BEHAVIOR OF CENTENARIANS IN THAILAND

Miss Chompunut Khuankhien



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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

Development

Department of Housing

Faculty of Architecture

Chulalongkorn University

Academic Year 2014

Copyright of Chulalongkorn University



ชมภูทุท ควรเขียน : พฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี ในประเทศไทย (HOUSING BEHAVIOR OF CENTENARIANS IN THAILAND) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ. ไตรรัตน์ จารุทัศน์, 4 หน้า.

ประชากรผู้สูงอายุของโลกมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ประกอบกับประเทศไทยมีการค้นพบผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี เป็นจำนวนมาก แต่ยังคงขาดการศึกษาแนวทางเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุที่จะก้าวเข้าสู่ผู้สูงอายุเกินศตวรรษ จึงควรมีการศึกษาแนวทางเตรียมความพร้อมดังกล่าว เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถมีชีวิตที่ยืนยาวได้ โดยพึ่งพาตนเองได้มากที่สุด เริ่มต้นจากการมีที่อยู่อาศัยที่มีความเหมาะสม สามารถส่งเสริมสภาพร่างกายและจิตใจที่ดี พร้อมสู่การใช้ชีวิตในสังคมภายนอกได้ จากข้อมูลเชิงสถิติพบว่าประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุยืนที่มีจำนวนมากที่สุดในประเทศอยู่ในภาคกลางที่สัดส่วนร้อยละ 0.044 ของประชากรรายภาค

การศึกษาในวิทยานิพนธ์นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) พฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุไทยที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน 100 ปี 2) สภาพเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน 100 ปี และ 3) แนวทางปรับปรุงที่พักอาศัย เพื่อให้ผู้สูงอายุไทยมีอายุยืน 100 ปี ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตั้งแต่ 100 ปีขึ้นไป จำนวน 10 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง การสังเกต และการสำรวจบ้านผู้สูงอายุ มีการศึกษาและทบทวนแนวความคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องต่างๆ เพื่อยืนยันข้อเท็จจริงที่ได้

ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุที่มีอายุยืนทั้ง 10 คน เป็นกลุ่มผู้สูงอายุอารมณ์ดี โดยผู้สูงอายุทั้ง 10 คน อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ปลอดภัย ระบายอากาศได้ดี สอดคล้องกับแนวคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุในหลักการ 4 ข้อ อีกทั้งผู้สูงอายุทั้ง 10 คน อาศัยในบ้านปัจจุบันเป็นระยะเวลากว่า 20 ปี สอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎี เรื่อง “การให้ผู้สูงอายุอาศัยในที่เดิม (Aging in place)” ด้านการเกิดอุบัติเหตุภายในบ้านของผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 50 ที่เกิดอุบัติเหตุภายในบ้าน โดยพื้นที่หลักของการเกิดอุบัติเหตุ คือ บริเวณพื้นที่ที่มีการเปลี่ยนระดับ ร้อยละ 60 และบริเวณเตียงนอน ร้อยละ 40 ส่วนการเกิดอุบัติเหตุภายในห้องน้ำพบว่าผู้สูงอายุมีความระมัดระวังในการใช้พื้นที่เป็นอย่างมาก ยังไม่พบอัตราการเกิดอุบัติเหตุในพื้นที่ส่วนนี้ แต่ผลจากการสังเกตและการสัมภาษณ์ญาติ/ผู้ดูแล ห้องน้ำเป็นส่วนที่ญาติและผู้สูงอายุเป็นห่วงในการเกิดอุบัติเหตุมาก ดังนั้นแนวทางในการปรับปรุงบ้านผู้สูงอายุที่มีอายุยืนมีพื้นที่สำคัญเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้งานได้อย่างสะดวกและปลอดภัย ดังนี้ พื้นที่ที่มีการเปลี่ยนระดับ เตียงนอน พื้นที่นั่งเล่นกึ่งภายในและภายนอก และห้องน้ำ ตามลำดับ

สรุปผลศึกษาพบว่า ที่อยู่อาศัยที่มีความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ ควรเป็นที่อยู่อาศัยที่มีระดับของพื้นบ้านเสมอกัน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเดินได้โดยรอบและไม่เกิดการสะดุดล้ม อีกทั้งยังควรมีการออกแบบพื้นที่อยู่อาศัยให้กระตุ้นผู้สูงอายุเกิดความตื่นตัวในการทำกิจกรรมต่างๆมากขึ้น โดยเฉพาะกิจกรรมที่ ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนบ้าน จะทำให้ผู้สูงอายุมีความภูมิใจ และเห็นคุณค่าของตัวเองมากยิ่งขึ้น ตามแนวคิดของชาวโอกินาวา ซึ่งจากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง ปัจจุบันครอบครัวของผู้สูงอายุยังขาดการตระหนักและให้ความสำคัญในเรื่องนี้น้อยกว่าที่ควร

ภาควิชา เคหการ

ลายมือชื่อนิสิต .....

สาขาวิชา การพัฒนาอสังหาริมทรัพย์

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

ปีการศึกษา 2557

# # 5673309025 : MAJOR REAL ESTATE DEVELOPMENT

KEYWORDS: พฤติกรรมการอยู่อาศัย / ผู้สูงอายุ 100 ปี / อายุยืน / สภาพแวดล้อม / ที่อยู่อาศัย

CHOMPUNUT KHUANKHIEN: HOUSING BEHAVIOR OF CENTENARIANS IN THAILAND.

ADVISOR: ASSOC. PROF. TRIRAT JARUTACH, 4 pp.

The population of the elderly in the world tends to be increasing. Thailand has many residents over the age of 100. Until now, a study of the preparation of the habitat for elderly had yet to be conducted. So we should have the studying for those people, to make them live long with most self-sufficient. Start with the proper habitat, to promote the mental and physical health, ready for the social living. The data shows that most of the elderly population live in the central part of Thailand (0.044% of the population).

The research aims to study 1) the economic, social and culture of the elderly people, and 2) the housing preferences of centenarians, and 3) guidelines for housing improvement for the elderly. The sample of this research included 10 people over 100 years old. Data was collected by using an interview with structure form, observation and a survey of their houses.

The result found that all of 10 subjects are happy and optimistic. They seems to live in good habitat with a good airy condition. Which match up to the concept, theory, of "The Aging in Place". Five of the subjects have been involved in an accident. Most of these accidents occurred as a result of floor height differences and changes (60%) in bedroom for 40%. Matching to the frequency of usability of these elderly is in bedroom for 49%, living room for 40%, toilet for 7%, and kitchen for 4%. Therefore the guideline for elderly housing improvement which can enhance convenience and safety are to change the level of floor in the bedroom, outdoor living area and the toilet.

The conclusion of the research is a suitable habitat for the elderly should be a house which has consistent floor level. This could help the elderly walk through all areas of their homes with less risk of falling down. Also the design can activate the elderly to be alert for other activities, especially the interaction with other people like family and neighbors. These can make them proud of themselves and appreciate in themselves match to the "Okinawa's Theory". The research suggests that the families of the subjects do not realize or give priority to these things.

Department: Housing

Student's Signature .....

Field of Study: Real Estate Development

Advisor's Signature .....

Academic Year: 2014

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลหลายท่าน ที่ให้ความร่วมมือให้สัมภาษณ์ ให้ข้อมูลเพื่อประสานงานต่อไป อีกทั้งให้ข้อมูลในงานวิจัยอื่นๆ

ขอขอบพระคุณ รศ.ไตรรัตน์ จารุทัศน์ อาจารย์ที่ปรึกษาเป็นอย่างสูง ที่กรุณาสละเวลาให้ความรู้และคำแนะนำตลอดการทำวิทยานิพนธ์ ส่งผลให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จอย่างสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณ คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่าน ที่กรุณาสละเวลาให้คำปรึกษาและข้อแนะนำในการทำวิทยานิพนธ์ ในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้สูงอายุ และญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุทั้ง 10 ท่าน ที่สละเวลาให้ข้อมูลสัมภาษณ์ และให้การต้อนรับอย่างอบอุ่นตลอดการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ท้ายที่สุด ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อคุณแม่ และบุคคลในครอบครัว ผู้ให้กำลังใจ ให้โอกาสในการศึกษา ให้ทุนเพิ่มเติมเพื่ออำนวยความสะดวกในการลงพื้นที่สำรวจบ้านผู้สูงอายุ รวมไปถึงเพื่อนๆ ที่ช่วยลงพื้นที่ ช่วยถ่ายภาพ และสำรวจข้อมูลผู้สูงอายุ คุณความดีที่เกิดจากการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ข้าพเจ้าขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

สารบัญ

หน้า





## สารบัญตาราง

ตารางที่ 1	แสดงจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปีทั่วโลก .....	2
ตารางที่ 2	แสดงจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปีตามรายภาค .....	3
ตารางที่ 3	แสดงจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปีตามรายจังหวัด ในภาคกลาง.....	3
ตารางที่ 4	ตัวอย่างรายชื่อและสถานะของผู้สูงอายุในปัจจุบัน .....	10
ตารางที่ 5	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	29
ตารางที่ 6	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (ต่อ) .....	30
ตารางที่ 7	การกำหนดประเด็นคำถามงานวิจัย .....	32
ตารางที่ 8	สรุปแนวความคิดงานวิจัยตามวัตถุประสงค์.....	35
ตารางที่ 9	แสดงกิจวัตรประจำวัน และการใช้พื้นที่ของคุณยายหนู เปรมศิริ.....	42
ตารางที่ 10	แสดงกิจวัตรประจำวัน และการใช้พื้นที่ของคุณยายเล็ก จันทร์ศรี .....	47
ตารางที่ 11	แสดงกิจวัตรประจำวัน และการใช้พื้นที่ของคุณยายแป้น สนสิน .....	52
ตารางที่ 12	แสดงกิจวัตรประจำวัน และการใช้พื้นที่ของคุณยายอนงค์ นิตย์พิบูลย์ .....	56
ตารางที่ 13	แสดงกิจวัตรประจำวัน และการใช้พื้นที่ของคุณยายอัมพร กลั่นมาลี .....	60
ตารางที่ 14	แสดงกิจวัตรประจำวัน และการใช้พื้นที่ของคุณยายล้วน วิเชียรศรี.....	65
ตารางที่ 15	แสดงกิจวัตรประจำวัน และการใช้พื้นที่ของคุณยายนิม เนียมทอง .....	71
ตารางที่ 16	แสดงกิจวัตรประจำวัน และการใช้พื้นที่ของคุณยาย .....	75
ตารางที่ 17	แสดงกิจวัตรประจำวัน และการใช้พื้นที่ของคุณยายประถม ท่าสระ .....	78
ตารางที่ 18	แสดงกิจวัตรประจำวัน และการใช้พื้นที่ของคุณยายสำลี เอกะจิตร .....	81
ตารางที่ 19	เกณฑ์การประเมินความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ.....	84
ตารางที่ 20	ระยะเวลาการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ .....	87

## สารบัญภาพ

ภาพที่ 1	แสดงทางเลือกการใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม .....	21
ภาพที่ 2	แสดงแนวความคิดเรื่องการสูงอายุในที่เดิม (Aging in place) .....	25
ภาพที่ 3	เอกสารขออนุญาตถ่ายภาพและเผยแพร่ข้อมูลส่วนบุคคล .....	33
ภาพที่ 4	คุณยายหนู เปรมศิริ .....	41
ภาพที่ 5	คุณยายเล็ก จันทร์ศรี .....	46
ภาพที่ 6	คุณยายแป้น สนสิน .....	51
ภาพที่ 7	คุณยายอนงค์ นิตย์พิบูลย์ .....	55
ภาพที่ 8	คุณยายอัมพร กลั่นมาลี .....	59
ภาพที่ 9	คุณยายล้วน วิเชียรศรี .....	64
ภาพที่ 10	ทางเดินเชื่อมระหว่างห้องครัวไปยังห้องน้ำ มีการจัดเรียงเฟอร์นิเจอร์ไว้ที่ผนังข้าง หนึ่ง ทางเดินมีลักษณะแคบ .....	66
ภาพที่ 11	คุณยายน้อม เนียมทอง .....	70
ภาพที่ 12	คุณยายกอง แจ้งจิตร .....	74
ภาพที่ 13	คุณยายประถม ทาสระ .....	77
ภาพที่ 14	คุณยายสำลี เอกะจิตร .....	80
ภาพที่ 15	แสดงพื้นที่ที่เสนอแนะปรับปรุงของคุณยายหนู เปรมศิริ .....	93
ภาพที่ 16	แสดงพื้นที่ที่เสนอแนะปรับปรุงของคุณยายเล็ก จันทร์ศรี .....	95
ภาพที่ 17	แสดงพื้นที่ที่เสนอแนะปรับปรุงของคุณยายแป้น สนสิน .....	99
ภาพที่ 18	แสดงพื้นที่ที่เสนอแนะปรับปรุงของคุณยายอนงค์ นิตย์พิบูลย์ .....	101
ภาพที่ 19	แสดงพื้นที่ที่เสนอแนะปรับปรุงของคุณยายอัมพร กลั่นมาลี .....	104
ภาพที่ 20	แสดงพื้นที่ที่เสนอแนะปรับปรุงของคุณยายล้วน วิเชียรศรี .....	106
ภาพที่ 21	แสดงพื้นที่ที่เสนอแนะปรับปรุงของคุณยายน้อม เนียมทอง .....	109
ภาพที่ 22	แสดงพื้นที่ที่เสนอแนะปรับปรุงของคุณยายกอง แจ้งจิตร .....	111

ภาพที่ 23	แสดงพื้นที่ที่เสนอแนะปรับปรุงของคุณยายประถม ท่าสระ.....	114
ภาพที่ 24	แสดงพื้นที่ที่เสนอแนะปรับปรุงของคุณยายสำลี เอกะจิตร.....	116
ภาพที่ 25	ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างในที่อยู่อาศัยเดิม.....	118
ภาพที่ 26	ตัวอย่างบ้านที่มีระดับพื้นที่เสมอกัน บ้านคุณยายนิ่ม.....	122
ภาพที่ 27	ตัวอย่างปัญหาและแนวทางปรับปรุงบ้านต่างระดับ บ้านคุณยายล้วน.....	122
ภาพที่ 28	ตัวอย่างเตียงนอนผู้สูงอายุ บ้านคุณยายแป้น.....	123
ภาพที่ 29	ตัวอย่างเตียงนอนผู้สูงอายุ บ้านคุณยายองค์.....	124
ภาพที่ 30	ตัวอย่างพื้นที่นั่งเล่นกึ่งภายใน ภายนอก บ้านคุณยายหนู.....	125
ภาพที่ 31	ตัวอย่างพื้นที่นั่งเล่นกึ่งภายใน ภายนอก บ้านคุณยายนิ่ม.....	125
ภาพที่ 32	ตัวอย่างแนวทางปรับปรุงห้องน้ำ บ้านคุณยายแป้น.....	126
ภาพที่ 33	ตัวอย่างแนวทางปรับปรุงห้องน้ำ บ้านคุณยายอัมพร.....	127

## สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่ 1 แสดงแนวโน้มจำนวนผู้สูงอายุทั่วโลก .....	1
แผนภูมิที่ 2 สัดส่วนการทำกิจกรรมในผู้สูงอายุ 10 คน.....	88
แผนภูมิที่ 3 สัดส่วนการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุ 10 คน .....	89
แผนภูมิที่ 4 เส้นทางการใช้พื้นที่ (travel chain) และการเชื่อมต่อพื้นที่ต่างตามกิจกรรมโดยสรุป... 90	
แผนภูมิที่ 5 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของคุณยายหนู เปรมศิริ .....	92
แผนภูมิที่ 6 แสดงห่วงโซ่การใช้พื้นที่ (Travel Chain) ของคุณยายหนู เปรมศิริ .....	92
แผนภูมิที่ 7 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของคุณยายเล็ก จันทร์ศรี.....	95
แผนภูมิที่ 8 แสดงห่วงโซ่การใช้พื้นที่ (Travel Chain) ของคุณยายเล็ก จันทร์ศรี .....	95
แผนภูมิที่ 9 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของคุณยายแป้น สนสิน .....	98
แผนภูมิที่ 10 แสดงห่วงโซ่การใช้พื้นที่ (Travel Chain) ของคุณยายแป้น สนสิน.....	98
แผนภูมิที่ 11 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของคุณยายอนงค์ นิตย์พิบูลณ์ .....	101
แผนภูมิที่ 12 แสดงห่วงโซ่การใช้พื้นที่ (Travel Chain) ของคุณยายอนงค์ นิตย์พิบูลณ์.....	101
แผนภูมิที่ 13 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของคุณยายอัมพร กลั่นมาลี.....	104
แผนภูมิที่ 14 แสดงห่วงโซ่การใช้พื้นที่ (Travel Chain) ของคุณยายอัมพร กลั่นมาลี .....	104
แผนภูมิที่ 15 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของคุณยายล้วน วิเชียรศรี.....	106
แผนภูมิที่ 16 แสดงห่วงโซ่การใช้พื้นที่ (Travel Chain) ของคุณยายล้วน วิเชียรศรี.....	106
แผนภูมิที่ 17 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของคุณยายน้อม เนียมทอง.....	109
แผนภูมิที่ 18 แสดงห่วงโซ่การใช้พื้นที่ (Travel Chain) ของคุณยายน้อม เนียมทอง .....	109
แผนภูมิที่ 19 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของคุณยายกอง แจ้งจิตร.....	111
แผนภูมิที่ 20 แสดงห่วงโซ่การใช้พื้นที่ (Travel Chain) ของคุณยายกอง แจ้งจิตร .....	111
แผนภูมิที่ 21 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของคุณยายประถม ท่าสระ .....	114
แผนภูมิที่ 22 แสดงห่วงโซ่การใช้พื้นที่ (Travel Chain) ของคุณยายประถม ท่าสระ .....	114

แผนภูมิที่ 23 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของคุณยายสำลี เอกะจิตร.....	116
แผนภูมิที่ 24 แสดงห่วงโซ่การใช้พื้นที่ (Travel Chain) ของคุณยายสำลี เอกะจิตร.....	116



## บทที่ 1

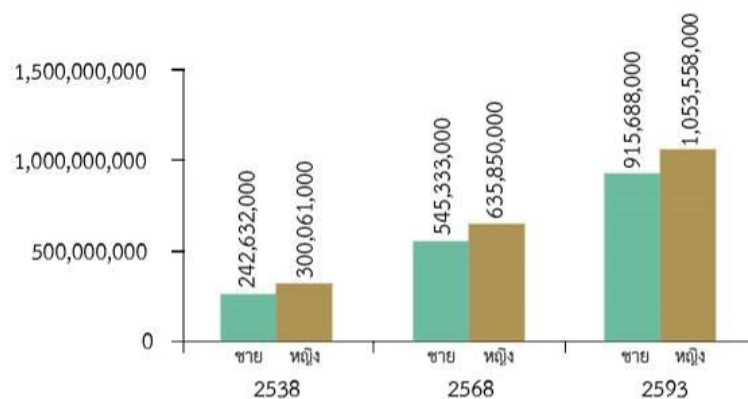
### บทนำ

การศึกษาพฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี ของประเทศไทย มีลำดับขั้นตอน ความเป็นมา และความสำคัญของปัญหา ดังต่อไปนี้

- 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา
- 1.2 คำถามในงานวิจัย
- 1.3 วัตถุประสงค์ของการศึกษา
- 1.4 ขอบเขตการศึกษา
- 1.5 คำจำกัดความที่ใช้ในการศึกษา
- 1.6 วิธีดำเนินการศึกษา
- 1.7 ข้อจำกัดในการศึกษา
- 1.8 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

#### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันประชากรผู้สูงอายุของโลกมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น และกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากปัจจุบันประชากรโลกที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปมีจำนวน 7,058 ล้านคน ในขณะที่มีผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป จำนวน 565 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 8 ของประชากรโลก(มหาวิทยาลัยมหิดล. 2555)<sup>1</sup> ดังแสดงในภาพที่ 1-1



แผนภูมิที่ 1 แสดงแนวโน้มจำนวนผู้สูงอายุทั่วโลก(วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)<sup>2</sup>

<sup>1</sup> สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ.2555

<sup>2</sup> อัตราร้อยละและจำนวนผู้สูงอายุในโลก ค.ศ.1995, 2025, 2050, วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จากการสำรวจตัวเลขจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไปขององค์การสหประชาชาติ พ.ศ. 2555 พบว่ามีผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไปทั่วโลก ที่ยังคงมีชีวิตอยู่ มีจำนวน 316,600 คน<sup>3</sup> กระจายอยู่ในประเทศต่างๆ ทั่วโลก โดยประเทศสหรัฐอเมริกาที่มีจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไปเป็นจำนวนมากที่สุด คือ 53,364 คน ดังแสดงในตารางที่ 1

ประเทศ	จำนวนผู้สูงอายุ 100 ปีขึ้นไป (คน)
สหรัฐอเมริกา	53,364
ญี่ปุ่น	51,376
จีน	48,921
บราซิล	23,760
อิตาลี	12,756
อังกฤษ	12,640
ฝรั่งเศส	20,160

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปีทั่วโลก

อย่างไรก็ตามเมื่อเทียบตามสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไปแล้ว ประเทศญี่ปุ่นถือเป็นประเทศที่มีจำนวนคนอายุยืนยาวมากที่สุดในโลก เนื่องจากมีสัดส่วนของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไป มีจำนวน 50 คนต่อประชากร 100,000 คน ในขณะที่ประเทศสหรัฐอเมริกา มีจำนวน 10-20 คน ต่อประชากร 100,000 คน (วรพงษ์พิเชษฐ์ 2557)<sup>4</sup>

ประเทศญี่ปุ่นเป็นประเทศที่ตั้งอยู่ในแถบเอเชีย เช่นเดียวกับประเทศไทย ที่มีวัฒนธรรม และพฤติกรรมการอยู่อาศัยที่มีความคล้ายคลึงกันมากกว่าประเทศในแถบยุโรป ทำให้การศึกษาทางด้านพฤติกรรมการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีความน่าสนใจมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของสังคมผู้สูงอายุในอนาคต

สำหรับจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 100 ปีขึ้นไปในประเทศไทย พบว่าภาคที่มีจำนวนผู้สูงอายุ 100 ปี มากที่สุดคือ ภาคกลางและภาคใต้ ที่สัดส่วนร้อยละ 0.044 ในสัดส่วนที่เท่ากัน รองลงมาคือภาคตะวันออกและภาคตะวันตก ที่สัดส่วนร้อยละ 0.033 ภาคเหนือ ที่สัดส่วนร้อยละ 0.021 และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่สัดส่วนร้อยละ 0.020 ของประชากรทั้งภาค ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 2

<sup>3</sup> องค์การสหประชาชาติ ค.ศ.2012

<sup>4</sup> นพ.แพทย์พงษ์ วรพงษ์พิเชษฐ์, นิตยสารธรรมลีลา ฉบับที่ 159 มีนาคม 2557,

ภาค	ร้อยละของประชากรรายภาค
ภาคเหนือ (จำนวน 9 จังหวัด)	0.021
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (จำนวน 20 จังหวัด)	0.020
ภาคกลาง (จำนวน 22 จังหวัด)	0.044
ภาคตะวันออก (จำนวน 7 จังหวัด)	0.033
ภาคตะวันตก (จำนวน 5 จังหวัด)	0.033
ภาคใต้ (จำนวน 14 จังหวัด)	0.044

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปีตามรายภาค<sup>5</sup>

จากตารางที่ 2 ภูมิภาคที่มีจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไปเป็นจำนวนที่มากที่สุดคือ ภาคกลางและภาคใต้ ในสัดส่วนที่เท่าๆกัน แต่เนื่องจากในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุมากแล้วภาษาพื้นถิ่น เป็นเรื่องที่สำคัญมาก ผู้สูงอายุบางรายไม่สามารถพูดหรือเข้าใจภาษากลางได้ ดังนั้นกลุ่มประชากรที่ ผู้วิจัยเลือกเป็นกรณีศึกษาจึงเป็นกลุ่มประชากรผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ภาคกลาง เพื่อง่ายต่อการ เก็บข้อมูลสัมภาษณ์ในระยะเวลาที่จำกัด โดยสามารถดูรายละเอียดจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไป 5 จังหวัดแรก คือ กรุงเทพมหานคร จำนวน 3,755 คน จังหวัดนนทบุรี จำนวน 877 คน จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 806 คน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 696 คน และจังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 668 คน ดังแสดงในตารางที่ 3

อันดับที่	จังหวัด	จำนวนผู้สูงอายุ 100 ปีขึ้นไป	จำนวนประชากร ในจังหวัด
1	พระนครศรีอยุธยา	696	797,036
2	นนทบุรี	877	1,151,952
3	เพชรบูรณ์	668	993,280
4	กรุงเทพมหานคร	3,755	<b>5,612,192</b>
5	สมุทรปราการ	806	1,233,902

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปีตามรายจังหวัด ในภาคกลาง (กรมการปกครอง 2556)<sup>6</sup>

<sup>5</sup> กรมการปกครอง, จำนวนประชากรในประเทศจำแนกรายอายุ ปี 2556

<sup>6</sup> กรมการปกครอง, จำนวนประชากรในประเทศจำแนกรายอายุ ปี 2556



ดังนั้นพื้นที่กรณีศึกษาในครั้งนี้จึงมุ่งเน้นพื้นที่ภาคกลางเป็นหลัก โดยข้อมูลรายชื่อผู้สูงอายุที่นำมาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานั้น บางส่วนได้อ้างอิงจากข้อมูลการประกวด “ผู้สูงวัยสุขภาพดี (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข 2552)<sup>7</sup>” ของกระทรวงสาธารณสุข ประจำปี 2552 และข้อมูลจากโครงการ “ประกวดคุณแม่ 100 ปี” ในงาน "มหิตล-วันแม่" ประจำปี 2555 - 2557 ซึ่งเป็นโครงการคัดเลือกคุณแม่อายุเกิน 100 ปี ที่ยังมีสุขภาพแข็งแรงให้ได้รับรางวัล โดยพิจารณาจากคุณแม่ที่มีอายุเกิน 100 ปี มีสุขภาพแข็งแรง ดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขทั้งกายและใจ เป็นแบบอย่างให้คนรุ่นหลังเจริญรอยตาม ซึ่งจากวัตถุประสงค์ของโครงการทั้งสองตรงกับกลุ่มเป้าหมายที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาในครั้งนี้

การศึกษาวิจัยนี้จะเป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อมทางด้านที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุในอนาคตอันใกล้ และเพื่อนำเสนอแนวทางด้านที่อยู่อาศัยที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถมีชีวิตที่ยืนยาวได้ โดยพึ่งพาตนเองมากที่สุด เป็นการเริ่มต้นจากสภาพแวดล้อมทางกายภาพของที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่ส่งเสริมสภาพร่างกายและจิตใจ เตรียมพร้อมสู่การใช้ชีวิตในสังคมผู้สูงอายุภายนอก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

---

<sup>7</sup> กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2552). รางวัลพระราชทานผู้สูงวัยสุขภาพดี. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

## 1.2 คำถามในงานวิจัย

- 1.2.1 ผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี มีสภาพเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมแบบใด
- 1.2.2 ผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี มีพฤติกรรมการอยู่อาศัยรูปแบบใด
- 1.2.3 แนวทางการปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุยืนถึง 100 ปี เป็นอย่างไร

## 1.3 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

- 1.3.1 เพื่อศึกษาสภาพเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี
- 1.3.2 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุไทยที่มีอายุ 100 ปี
- 1.3.3 เพื่อศึกษาแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัย เพื่อให้ผู้สูงอายุไทยมีอายุยืนมากกว่า 100 ปี

## 1.4 ขอบเขตการศึกษา

### 1.4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

- 1.4.1.1 ด้านปัญหาและข้อจำกัดทางสุขภาพของผู้สูงอายุต่อพฤติกรรมการอยู่อาศัย
- 1.4.1.2 ด้านการประกอบกิจกรรมและการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน
- 1.4.1.3 ด้านพฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน
- 1.4.1.4 ด้านแผนและนโยบายต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการอยู่อาศัยของภาครัฐ สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุยืน
- 1.4.1.5 ด้านรูปแบบการพัฒนาที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ที่อ้างอิงกับมาตรฐานและกฎหมายที่เกี่ยวข้องในปัจจุบัน

### 1.4.2 ขอบเขตด้านพื้นที่

จากข้อมูลเบื้องต้นที่จากการสืบค้นบนฐานข้อมูลเชิงสถิติ ผู้วิจัยได้เจาะจงกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุยืนมากกว่า 100 ปี จากข้อมูลจำนวนประชากรผู้สูงอายุปี 2556 ของกรมการปกครอง พบว่าภาคที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุด นับตั้งแต่ 100 ปีขึ้นไป คือ ภาคกลาง

### 1.4.3 ขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมายที่ทำการศึกษา

กลุ่มประชากร ผู้วิจัยได้เจาะจงกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุยืนมากกว่า 100 ปี จากข้อมูลจำนวนประชากรผู้สูงอายุปี 2556 ของกรมการปกครอง โดยเฉพาะเจาะจงเป็นภาคกลาง เนื่องจากเป็นภาคที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุเกิน 100 ปี มากที่สุด โดยเน้นกลุ่มประชากรผู้สูงอายุที่แข็งแรง ผ่านเกณฑ์การประเมินความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน<sup>8</sup> (The Barthel Activity of Daily Living Index ; Barthel ADL) และเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่จัดอยู่ในกลุ่ม “พึ่งพาน้อย”

<sup>8</sup> Collin et al., (1988)

กลุ่มตัวอย่าง กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

- 1) ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวกว่า 100 ปี พื้นที่ภาคกลาง จำนวน 10 คน
- 2) ครอบครัว / ผู้ดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน
- 3) สถาปนิก หรือนักออกแบบ ที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน
- 4) ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ จำนวน 1 คน

## 1.5 คำจำกัดความที่ใช้ในการศึกษา

### 1.5.1 พฤติกรรมการอยู่อาศัย<sup>9</sup>

หมายความถึง การใช้ชีวิตประจำวันในที่พักอาศัย คือ

- 1) กิจกรรมประจำวันและช่วงเวลา ได้แก่ ความถี่ของการทำกิจกรรม พื้นที่ที่ใช้ทำกิจกรรม (ตั้งแต่ตื่นนอน รับประทานอาหาร การทำกิจกรรมช่วงเช้า-บ่าย-ค่ำ) เป็นต้น
- 2) ปฏิสัมพันธ์กับบุคคล หรือสิ่งแวดล้อมข้างเคียง ได้แก่ การพึงพาบุคคลข้างเคียงภายในที่พักอาศัย การรับประทานอาหาร อุบัติเหตุระหว่างที่พักอาศัย การเคลื่อนที่ภายในที่พักอาศัย เป็นต้น

### 1.5.2 ผู้สูงอายุเกิน 100 ปี<sup>10</sup>

หมายความถึง ผู้ที่มีอายุมากกว่า 1 ศตวรรษ หรือบางแห่ง เรียกว่า ศตวรรษิกชน (centenarian) คือ ผู้ที่มีชีวิตยืนยาวถึง 100 ปี (หรือหนึ่งศตวรรษ) หรือมากกว่า 100 ปีขึ้นไป

## 1.6 วิธีดำเนินการศึกษา

### 1.6.1 ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data)

ศึกษาและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับ แนวคิด ทฤษฎี รวมทั้งแผน นโยบายและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง รวมถึงเอกสารทางวิชาการทั้งงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ โดยศึกษาข้อมูลทั้งของภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

#### 1.6.1.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อการศึกษาพฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี ของประเทศไทย กรณีศึกษา พื้นที่ภาคกลาง โดยตรง จำนวน 3 เรื่อง คือ

- 1) สภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ 3 ช่วงวัย วัยต้น วัยกลาง และวัยปลาย
- 2) แนวทางในการจัดเตรียมที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชุมรมอยู่ร้อยปี
- 3) สภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุภาวะสมองเสื่อมในโครงการที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ

<sup>9</sup> สุจิตรา จิระวณิชกุล, (2556), พฤติกรรมและสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในอาคารชุดที่ออกแบบสำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษา สวางคนิเวศ จังหวัดสมุทรปราการ

<sup>10</sup> กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

จากงานวิจัยทั้ง 3 เรื่อง พบว่าแม้จะอยู่ในช่วง “ผู้สูงอายุ” เหมือนกัน แต่ความต้องการของพื้นที่การใช้งานมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก ดังนั้นในการศึกษาพฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี ของประเทศไทย อาจยึดผลการศึกษาจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวมาใช้เป็นฐานข้อมูลในการสร้างเครื่องมือในการศึกษา โดยเน้นกลุ่มตัวอย่างที่มีความเฉพาะยิ่งขึ้น ในที่นี้คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไป ซึ่งเน้นรูปแบบการอยู่อาศัยในพื้นที่เดิม ที่ส่งเสริมต่อการมีชีวิตที่ยืนยาวของผู้สูงอายุกลุ่มนี้ต่อไป

#### 1.6.1.2 แนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาพฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุเกิน 100 ปี ของประเทศไทย กรณีศึกษา พื้นที่ภาคกลาง มีแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัย และเอกสารที่เกี่ยวข้องต่างๆ ดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์	แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
1. เพื่อศึกษาสภาพเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี	- ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) - แนวคิดของชาวโอกินาว่า - คุณสมบัติของผู้มีอายุยืน
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุไทยที่มีอายุ 100 ปี	- ลักษณะสังคมผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษาแนวทางปรับปรุงที่พักอาศัย เพื่อให้ผู้สูงอายุไทยมีอายุยืนมากกว่า 100 ปี	- แนวคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ - แนวคิดการให้ผู้สูงอายุอาศัยในที่เดิม (Aging in place) - แนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบเพื่อคนทั้งมวล (Universal Design)

#### 1.6.2 ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data)

1.6.2.1 ทำการศึกษา สํารวจและรวบรวมข้อมูลในภาพรวมของผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวมากกว่า 100 ปี ทั้งทางด้านกายภาพ พฤติกรรม สังคม เศรษฐกิจ และสุขภาพ

1.6.2.2 จัดทำเครื่องมือเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่จะนำมาใช้ในการวิจัย ดังนี้

- 1) **แบบสัมภาษณ์** เพื่อทำการเก็บข้อมูลด้านความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกภายในที่อยู่อาศัย ความต้องการด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุกลุ่มนี้ แนวคิด ทศนคติ ของสถาปนิกผู้ออกแบบ และแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ
- 2) **แบบสำรวจ** เพื่อเก็บข้อมูลทางกายภาพที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวมากกว่า 100 ปี เพื่อใช้ในการวิเคราะห์สภาพปัญหา อุปสรรค และข้อจำกัดต่างๆ

3) **แบบสังเกต** ด้านข้อมูลพฤติกรรมกรอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวมากกว่า 100 ปี เพื่อจัดลำดับความสำคัญของพื้นที่ในส่วนต่างๆ กิจกรรมที่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ทำเป็นประจำ

1.6.2.3 ลงพื้นที่ศึกษาพฤติกรรมกรอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน โดยการสัมภาษณ์ การสำรวจ และการสังเกต

1.6.2.4 นำรายละเอียดที่ได้จากการศึกษามาวิเคราะห์ และสรุปเป็นผลการศึกษาต่อไป

**1.6.3 แนวทางการวิเคราะห์ข้อมูล** สามารถแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบคือ

1.6.3.1 **วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ** ซึ่งได้จากการนำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจมาวิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลทางเอกสารที่ได้จากการสืบค้น เพื่อให้ได้คำตอบตามวัตถุประสงค์

1.6.3.2 **วิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติ** ซึ่งได้จากการนำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจมาวิเคราะห์โดยอาศัยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ช่วยในการวิเคราะห์ข้อมูล

**1.6.4 การสร้างเครื่องมือ-การทดสอบ-การแก้ไข**

นำผลที่ได้มาจากการศึกษามาปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เพื่อทำการทดสอบใหม่ให้ได้คำตอบที่ตรงประเด็นมากขึ้น และสามารถขยายผลนำไปสู่การเผยแพร่ข้อมูลตัวแปร และข้อมูลพฤติกรรมกรอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวมากกว่า 100 ปี ต่อผู้ลงทุน ผู้ออกแบบ หน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนบุคคลโดยทั่วไป เพื่อเตรียมพร้อมสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุในอนาคตส่งเสริมพฤติกรรมกรอยู่อาศัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวได้

**1.7 ข้อจำกัดในการศึกษา**

**1.7.1 ด้านประชากรกลุ่มตัวอย่าง**

เนื่องจากกลุ่มประชากร และกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 100 ปีขึ้นไป มีข้อจำกัดที่สำคัญในงานวิจัยนี้คือ “เวลา” จากรายชื่อผู้สูงอายุที่ได้มาของกระทรวงอนามัย ดังแสดงในตารางที่ 1-4 เป็นรายชื่อที่รวบรวมขึ้นในปี 2552 นับมาจนถึงปัจจุบันเป็นระยะเวลา 6 ปีมาแล้ว จากผู้สูงอายุที่อายุ 105 ปี เป็นผู้สูงอายุที่อายุ 111 ปี ซึ่งผลจากการสัมภาษณ์ญาติและผู้ดูแลแล้วพบว่าผู้สูงอายุได้เสียชีวิตแล้วเป็นจำนวนมาก ทำให้จากเดิมที่วางจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาจำนวน 23 คน ตามการสำรวจของกรุงเทพมหานคร ลดลงเหลือ 10 คนในขอบเขตพื้นที่ที่ขยายกว้างเป็นภาคกลาง โดยเน้นเป็นการศึกษาเชิงคุณภาพแทน

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อ-นามสกุล	วันเกิด	อายุ	สถานะ	
					มีชีวิต	เสียชีวิตแล้ว
1	ชลบุรี	นายสำราญ กิมฮวย	พ.ศ. 2446	112	-	-
2	ชลบุรี	นางไทย ใจเย็น		107	√	-
3	ชลบุรี	นายประพันธ์ ทินณรงค์	6 มกราคม 2468	90	-	-
4	กาญจนบุรี	นายเวียน นิยมไทย	พ.ศ. 2448	110	-	√
5	ประจวบคีรีขันธ์	นายหงวน เอี่ยมรัตน์	พ.ศ. 2448	110	-	-
6	ประจวบคีรีขันธ์	นายอุดม เอียบทอง	3 เมษายน 2460	98	√	-
7	สระบุรี	นางจุ สมสุข	1 มกราคม 2449	109	-	-
8	สระบุรี	นางช้อย สุนีย์ชั้น	พ.ศ. 2453	105	-	-
9	สระบุรี	นายสอ รีเรืองชัย	กุมภาพันธ์ 2459	99	-	-
10	ราชบุรี	นางหมอง ปักรักษา		109	-	-
11	ราชบุรี	นางทุเรียน จันทนิช	1 กรกฎาคม 2456	102	-	√
12	ราชบุรี	นายเชื่อม ปานตัน	พ.ศ. 2461	97	-	√
13	นนทบุรี	นางหนู เปรมศิริ		108	√	-
14	นนทบุรี	นายสันติ รัตนขาลี	พ.ศ. 2466	92	-	-
15	ชัยนาท	นางน้อม เนียมทอง	1 มกราคม 2450	108	√	-
16	ชัยนาท	นางกอง แจ้งจิตร	21 พฤศจิกายน 2461	97	√	-
17	ชัยนาท	นายจำรอง ช่างแถม	พ.ศ. 2468	90	-	-
18	สมุทรสาคร	นางเล็ก จันทร์ศรี	พ.ศ. 2450	108	√	-
19	สมุทรสาคร	นายทิม สุเมธพิพัฒน์	พ.ศ. 2466	92	-	-
20	สมุทรปราการ	นายวิจิตร ช่วงประทีป ไพบูลย์	พ.ศ. 2463	95	-	-
21	สมุทรปราการ	นางทองชูป เรืองไทย	พ.ศ. 2466	92	-	-
22	สมุทรสงคราม	นางสง่า วัฒนอดม	22 กรกฎาคม 2468	90	-	-
23	เพชรบุรี	นางงทิพย์ ศรีแจ้	พ.ศ. 2450	108	-	-
24	เพชรบุรี	นายเชียว วงศ์ทอง	7 เมษายน 2466	92	-	-
25	นครปฐม	นางแป้น สนสิน		106	√	-
26	นครปฐม	นางโฉมยง เข้มทอง	พ.ศ. 2467	91	-	-
27	กรุงเทพฯ	นางอนงค์ นิตยพิบูลย์		105	√	-
28	กรุงเทพฯ	นางอัมพร กลิ่นมาลี		105	√	-
29	กรุงเทพฯ	นายอนันต์ ลับโพรี	17 มีนาคม 2466	92	√	-
30	สิงห์บุรี	นายโปร่ง จันทวัตร	พ.ศ. 2458	100	-	-
31	สิงห์บุรี	นางสงบ เขยโถม	4 พฤศจิกายน 2468	90	-	-
32	สระแก้ว	นายแมน จันทโชติ	พ.ศ. 2460	98	-	-
33	ระยอง	นางเอื้อน เรียงอารีย์	พ.ศ. 2460	98	-	-
34	ปราจีนบุรี	นายพัน ชูยศ	7 เมษายน 2461	97	-	-
35	ปราจีนบุรี	นางปาง บุญศรี	7 พฤษภาคม 2463	95	-	-
36	ปทุมธานี	นางน้ำค้าง ทัดกลิ่น	พ.ศ. 2468	90	-	-

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อ-นามสกุล	วันเกิด	อายุ	สถานะ	
					มีชีวิต	เสียชีวิตแล้ว
37	อยุธยา	นางประถม ท่าสระ	15 พฤษภาคม 2465	93	√	-
38	อยุธยา	นายมี ยิ้มพงษ์	พ.ศ. 2467	91	-	√
39	อ่างทอง	นายวัลลภ ไชยรักษ์	25 มิถุนายน 2467	91	√	-
40	อ่างทอง	นางศรีนวล บัวชื่น	พ.ศ. 2468	90	-	-
41	ลพบุรี	นายบุญ ตลับนาค	23 กุมภาพันธ์ 2468	90	-	-
42	ฉะเชิงเทรา	นางสอิ่ง กานยะคามิน	9 กันยายน 2467	91	-	-
43	ฉะเชิงเทรา	นายพิชัย โรจนตระกูล	18 ธันวาคม 2468	90	-	-
44	สุพรรณบุรี	นายมาลัย รัตจันทร์	2 มิถุนายน 2462	96	-	-

ตารางที่ 4 ตัวอย่างรายชื่อและสถานะของผู้สูงอายุในปัจจุบัน

จากตารางที่ 4 เป็นรายชื่อผู้สูงอายุที่มีอายุ 90 ปีขึ้นไปในพื้นที่ภาคกลางส่วนหนึ่ง ซึ่งจะเห็นได้ว่ามีผู้สูงอายุที่ไม่ทราบสถานะจากไม่สามารถติดต่อได้ร้อยละ 64 เกินครึ่งหนึ่งของรายชื่อทั้งหมด โดยพบผู้สูงอายุที่ยังมีชีวิตอยู่ร้อยละ 27 อีก ร้อยละ 9 เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่เสียชีวิตลงแล้ว

### 1.7.2 ด้านการเก็บข้อมูล

งานวิจัยนี้เริ่มต้นจากข้อมูลเชิงสถิติ ตามฐานข้อมูลที่ปรากฏในทะเบียนราษฎร ซึ่งมีความคลาดเคลื่อนด้านตัวเลขสูง มีปัจจัยดังนี้

1) ครอบครัวของผู้สูงอายุบางรายไม่ทำการแจ้งเสียชีวิต เนื่องจากปัจจัยด้านการสนับสนุนสิทธิเบี้ยยังชีพของผู้สูงอายุ อีกทั้งบางพื้นที่อยู่ห่างไกลจากศูนย์ราชการ การเดินทางสามารถทำได้ลำบาก ทำให้บางครอบครัวไม่ทำการแจ้งการเสียชีวิตของผู้สูงอายุ

2) ผู้วิจัยต้องการข้อมูลที่เป็นส่วนตัว ดังนั้นหน่วยงานที่ได้ทำการติดต่อประสานงานเพื่อขอข้อมูลรายชื่อ เบอร์ติดต่อผู้สูงอายุหรือญาติผู้สูงอายุโดยตรง และข้อมูลที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุปัจจุบัน ไม่สามารถทำได้ เนื่องจากข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลส่วนบุคคล ซึ่งการวิจัยชิ้นนี้อาจเข้าข่ายการวิจัยในมนุษย์ ที่ต้องผ่านการประชุม และมติต่างๆ ที่อาจกินระยะเวลาอันยาวนานกว่าระยะเวลาวิจัย

3) การลงสำรวจบ้านผู้สูงอายุในระยะทดลอง พบว่าการเก็บข้อมูลบางส่วนได้ขาดหายไป ทำให้ต้องทำการลงพื้นที่ซ้ำ ซึ่งการลงพื้นที่แต่ละครั้งมีค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานประมาณ 1,000 – 2,000 บาท การเดินทางไม่สามารถเข้าถึงได้โดยรถโดยสารสาธารณะ ต้องใช้รถส่วนบุคคลเท่านั้น ซึ่งถือเป็นข้อจำกัดหนึ่งในงานวิจัยชิ้นนี้

4) ภาษาที่ใช้ในการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุนั้น หากเป็นภาษาที่เป็นทางการมากเกินไป ผู้สูงอายุจะรู้สึกเบื่อและไม่อยากให้สัมภาษณ์ ดังนั้นการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ต้องใช้ภาษาที่ไม่เป็นทางการมากนัก แต่ต้องสุภาพและแสดงถึงความเคารพ ชวนผู้สูงอายุคุยเล่นนอกเหนือจากบทสัมภาษณ์บ้างเพื่อให้ผู้สูงอายุ และญาติหรือผู้ดูแล รู้สึกผ่อนคลาย และยิ้มแย้มตลอดเวลา

## 1.8 ประโยชน์ที่ได้รับ

- 1.8.1 นักลงทุน และหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้ทราบถึงสภาพเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี เพื่อนำข้อมูลไปประกอบการลงทุน และการออกแบบด้านที่อยู่อาศัย ที่ส่งเสริมการมีอายุยืนของผู้สูงอายุได้
- 1.8.2 กลุ่มผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป สามารถนำข้อมูลพฤติกรรมไปปรับใช้ เพื่อเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุในอนาคตได้อย่างเหมาะสมทั้งด้านสังคม ที่อยู่อาศัย และสุขภาพ ส่งผลต่อการมีอายุที่ยืนยาวมากยิ่งขึ้น
- 1.8.3 กลุ่มนักวิจัย และนักออกแบบ ได้ทราบถึงกรณีตัวอย่างกลุ่มผู้สูงอายุไทย และตัวแปรที่ทำให้ผู้สูงอายุไทยมีอายุยืนยาวมากกว่า 100 ปี และสามารถนำข้อมูลไปศึกษาแนวทางการออกแบบด้านที่อยู่อาศัย ที่ส่งเสริมการมีอายุยืนของผู้สูงอายุต่อไปในอนาคต





## บทที่ 2

## แนวความคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาพฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี ของประเทศไทย มีแนวความคิด ทฤษฎี งานวิจัย และเอกสารที่เกี่ยวข้องต่างๆ ดังต่อไปนี้

**วัตถุประสงค์ ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาสภาพเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี**

2.1 ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory)

2.2 แนวคิดของชาวโอกินาวา

2.3 คุณสมบัติของผู้มีอายุยืน

**วัตถุประสงค์ ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุไทย ที่มีอายุ 100 ปี**

2.4 ลักษณะสังคมผู้สูงอายุ

**วัตถุประสงค์ ข้อที่ 3 เพื่อศึกษาแนวทางปรับปรุงที่พักอาศัย เพื่อให้ผู้สูงอายุไทยมีอายุยืนมากกว่า 100 ปี**

2.5 แนวคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ

2.6 แนวคิดการให้ผู้สูงอายุอาศัยในที่เดิม (Aging in place)

2.7 แนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบเพื่อคนทั้งมวล (Universal Design)

2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

โดยมีรายละเอียดดังนี้

## 2.1 ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory)

ทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญระหว่างกิจกรรมทางสังคมกับความพึงพอใจในชีวิต โดยมีพื้นฐานแนวคิดเกี่ยวกับ อัตตา (Self) ของ Mead ว่า อัตตาเกิดจากการกระทำระหว่างกันทางสังคม กับบุคคลอื่นๆ ในสังคม<sup>11</sup> ถ้าโครงสร้างสังคมขัดขวางการกระทำต่อผู้สูงอายุ เช่น การเกษียณทำให้เกิดการลดคุณค่าความเป็นคน เกิดความแปลกแยกความพึงพอใจในชีวิตต่ำลง

แนวคิดนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมมาก จะมีการปรับตัวได้ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม และสามารถดำรงชีวิตกิจกรรมทางสังคมได้ มีความพึงพอใจในชีวิตสูง และมีภาพลักษณ์ตัวเองดี ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุเป็นปัจจัยที่สำคัญมากที่สุดพอๆ กับสุขภาพและความพึงพอใจในการดำรงชีวิต จุดอ่อนของทฤษฎีนี้ไม่สามารถอธิบายว่า ผู้สูงอายุจะมองตนเองอย่างไร ถ้าเขาไม่สามารถอยู่ในบรรทัดฐานของผู้สูงอายุด้วยกัน เช่น การละทิ้งกิจกรรมไปอยู่เฉยๆ และบุคลิกภาพของผู้สูงอายุอาจมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันไป เช่น ไม่ชอบทำกิจกรรมแต่มีความสุข

## 2.2 แนวคิดของชาวโอกินาวา

**ยุยมารุ** เป็นแนวคิดของชาวโอกินาวา ซึ่งเป็นตัวอย่างที่ดีของจิตวิญญาณที่อยู่เบื้องหลังเครือข่ายสังคม ที่คอยช่วยเหลือและบำบัด(Bradley J. Willcox 2555)<sup>12</sup> หรือสิ่งที่เรียกกันว่า “เครือข่ายบำบัด” ยุยมารุคือการแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งเป็นแนวคิดที่เกิดขึ้นมานานมาแล้วในสังคมของชาวโอกินาวา และในหมู่บ้านตามชนบท และยังคงเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างทางวัฒนธรรมของโอกินาวาในปัจจุบัน คำนี้มีความหมายตรงตัวว่า “วงล้อมที่เชื่อมต่อ” และเดิมทีหมายความถึง การร่วมมือร่วมใจกันของชาวบ้านในเวลาที่จำเป็น เช่น การสร้างบ้าน เก็บเกี่ยวพืชผล และกรณีอื่นๆ ในทำนองนี้ ผู้คนทั้งหมู่บ้านจะร่วมแรงร่วมใจกันทำงาน ที่อยู่เบื้องหน้าให้เสร็จ ในสังคมชาวนา เมื่อนาของครอบครัวใดเก็บเกี่ยวเสร็จแล้ว ครอบครัวนั้นก็จะไปช่วยเพื่อนบ้านเก็บเกี่ยว และเป็นเช่นนี้ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ กระทั่งเก็บเกี่ยวไร่นาของทุกคนจนครบ จุดสำคัญคือ ความร่วมมือกันระหว่างตนในหมู่บ้าน เพื่อน และเพื่อนบ้านที่ต่างวนเวียนสลับสับเปลี่ยนหยิบยื่นน้ำใจให้และแลกเปลี่ยนกัน ยุยมารุเป็นดั่งกาวที่เชื่อมคนทั้งหมู่บ้านไว้ด้วยกันอย่างเหนียวแน่น

ปัจจุบันในโอกินาวา ยุยมารุมักถูกแสดงออกอย่างแยบยลกว่า ผู้คนโดยเฉพาะคนสูงอายุในหมู่บ้าน ต่างดูแลกันและกันและเสนอให้ความช่วยเหลือกันโดยสัญชาตญาณ ยุยมารุเป็นปัจจัยสำคัญที่มีส่วนต่อสุขภาพอันยืนยาวปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ ช่วยให้ผู้สูงอายุยังคงดำเนินชีวิตประจำวันและ

<sup>11</sup> กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, (2554), โครงการศึกษาปัจจัยและสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อผู้สูงอายุ 100 ปี ขึ้นไป อยู่อย่างมีความสุข

<sup>12</sup> อายุยืนเกิน 100 ปี แบบชาวโอกินาวา (2555)

อาศัยอยู่ในชุมชนต่อไปได้ แม้ว่าเชื้องข้าลงไปบ้าง ยกตัวอย่างเรื่องของหญิงสูงอายุที่เธอและสามีเปิดร้านขายของชำเล็กๆ ในหมู่บ้านมาเป็นเวลาหลายปี เมื่อสามีเสียชีวิตลงและเธออายุมากขึ้น สินค้าในร้านก็น้อยลงและเก่าเก็บ แต่ผู้คนที่ยังมาซื้อของเธอ บางครั้งพวกเขาไม่ได้รับประทานอาหารที่ซื้อไปด้วยซ้ำ แต่ก็มักแวะเวียนมาพูดคุย ซื่อของเล็กๆ น้อยๆ ดูว่าเธอยังอยู่ดีมีสุข ส่งผลให้เธอยังคงดำเนินชีวิตและทำงานต่อไปได้ และยิ่งรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน

มีหลักฐานสำคัญที่แสดงว่ามีตรรกภาพในสังคมช่วยปกป้องเราจากโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ รวมถึงโรคหัวใจ โรคซึมเศร้า ตัดสุราเรื้อรัง วัณโรค ข้ออักเสบ จิตเภท และแม้แต่โรคหัดธรรมดา ผลจากการศึกษาหนึ่งซึ่งตีพิมพ์ในวารสารทางการแพทย์ Journal of the American Medical Association พบว่า หลายครั้งผู้ที่ตกเป็นเหยื่อในระยะเวลาไม่นาน จะมีอัตราตายสูงกว่าปกติ โดยเฉพาะในผู้ชาย งานวิจัยพบว่าผู้ที่แต่งงานแล้ว โดยทั่วไปจะมีปัญหาสุขภาพน้อยกว่าผู้ที่เป็นโสด และการหย่าร้าง หรือปัญหาความสัมพันธ์ในรูปแบบอื่นๆ อาจส่งผลเสียต่อการทำงานของภูมิคุ้มกันได้

ประโยชน์จากการเอื้ออาทรทางสังคม ที่ชัดเจนที่สุดคือ มีมิตรภาพอยู่เคียงข้าง การอยู่ลำพังเป็นอันตรายต่อสุขภาพของเรา ความเอื้ออาทรทางสังคมยังช่วยส่งเสริมสุขภาพในหลายทาง หนึ่งในคือช่วยให้เราได้รับบริการทางการแพทย์ได้เร็วขึ้นหรือดีขึ้น คนในวงสังคมยังอาจแนะนำให้เข้ากลุ่มที่จัดตั้งขึ้นสำหรับผู้ป่วยโรคเดียวกัน และโปรแกรมการเรียนรู้ที่เป็นประโยชน์ทั้งกับสุขภาพใจ และสุขภาพกายยิ่งไปกว่านั้น หากตกอยู่ในสถานการณ์ฉุกเฉิน กำลังเจ็บป่วยหนักหรือไม่สามารถตัดสินใจในเรื่องการรักษาเองได้ การมีเพื่อนหรือคนรักอยู่เคียงข้าง คอยเป็นตัวแทนเรา ช่วยพูดคุยตัดสินใจแทน ถือเป็นความช่วยเหลืออีกรูปแบบหนึ่ง

เครือข่ายทางสังคมยังช่วยสนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้เป็นอย่างดี เช่น การเลิกบุหรี่หรือสุรา การเข้าร่วมออกกำลังกายหมู่ ซึ่งจักรยาน วิ่ง ปั่นเขา และกิจกรรมเพื่อสุขภาพอื่นๆ มักเป็นเรื่องสนุกหากมีเพื่อนร่วมกิจกรรมด้วย หนึ่งในจุดดึงดูดสำคัญสำหรับโปรแกรม 12 ชั้น เช่น โปรแกรมเลิกสุรา คือการมีกลุ่มสนับสนุน ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้โปรแกรมประสบความสำเร็จ ผู้ที่พยายามเลิกพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพโดยลำพังแล้วทำไม่สำเร็จ มักประสบความสำเร็จเมื่อมีคนคอยสนับสนุน

**โมเอะ** เป็นอีกหนึ่งวัฒนธรรมของชาวโอกินาวา ที่อาจเป็นแรงบันดาลใจที่ดีที่สุด โมเอะ อาจแปลได้ว่า “พบเจอเพื่อจุดประสงค์ร่วมกัน” ประเด็นสำคัญของโมเอะคือ การที่กลุ่มเพื่อน ญาติผู้ร่วมงาน หรือคนรู้จัก รวมตัวกันเป็นประจำ โดยมีจุดประสงค์เพื่อแลกเปลี่ยนความช่วยเหลือกัน ทั้งด้านการเงิน อารมณ์ และสังคมไปพร้อมๆ กัน เมื่อโมเอะถูกจัดตั้งขึ้นเป็นครั้งแรก สมาชิกทุกคนตกลงกันว่า ควรจ่ายเงินเข้ากองกลางเท่าใด เมื่อสมาชิกกลุ่มได้เวียนกันเป็นผู้รับเงินครบทุกคนแล้ว ก็จะเริ่มวนใหม่อีกครั้ง โมเอะ อาจเรียกอีกอย่างได้ว่า “ธนาคารของประชาชน”

โมเอะเป็นมากกว่าสภรณ์ช่วยเหลือทางการเงิน คนทั่วไปเข้าร่วมโมเอะเพื่อสร้างสรรค์ทางสังคมมากกว่าเพื่อเรื่องการเงิน ชาวโอกินาวาชื่นชอบโมเอะ เพราะช่วยให้ผู้คนที่ผ่านประสบการณ์เดียวกันในช่วงเวลาเดียวกันของชีวิต ได้พบปะแลกเปลี่ยนความไว้วางใจกัน โมเอะคล้ายกับเป็น “กลุ่มเพื่อแห่งความเอื้ออาทรทางสังคม” ที่เคียงข้างแต่ละคนไปตลอดชีวิต แม้ว่าสมาชิกบางคนอาจเลิกราไป และสมาชิกบางคนอาจเข้ามาใหม่ สมาชิกโมเอะจะมีขบวนเพื่อนที่คอยช่วยสนับสนุนเวลาที่ต้องการเสมอ ทั้งยังคอยให้คำแนะนำและแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน

การสนับสนุนทางสังคมจะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อเหมาะสมและมีความจำเป็น การช่วยเหลือในสิ่งที่ไม่ต้องการบางครั้งอาจก่อให้เกิดผลเสียมากกว่าการไม่ช่วยเหลือเสียอีก อาจทำให้คนที่คุณพยายามช่วยรู้สึกแปลกแยก และกลายเป็นคนที่ไม่สามารถดูแลตัวเองดีแม้ว่าคุณจะหยิบยื่นความช่วยเหลือด้วยความปรารถนาดีก็ตาม ความช่วยเหลือที่ไม่ต้องการ ทำให้ผู้ที่ได้รับขาดความเชื่อมั่นในตัวตน และความสามารถของตัวเองได้ และยังเขาเชื่อมั่นในตัวเองน้อยลงเท่าไร ก็ยิ่งทำอะไรด้วยตัวเองน้อยลงเท่านั้น

เครือข่ายสนับสนุนทางสังคม และผู้ที่แก่ที่สุด ชาวโอกินาวาหลายคนที่มีเพื่อนคบหากันชั่วชีวิตมักจะยังกระฉับกระเฉง ชอบเข้ากลุ่ม และอยู่ท่ามกลางความอบอุ่นของชีวิตสังคม ผู้ที่แก่ที่สุดในกลุ่มมักมีเพื่อนที่สนิทมากอย่างน้อยหนึ่งคน และส่วนใหญ่แล้วผู้ที่อยู่ในชุมชนเดียวกันมักจะรักษามิตรภาพความสัมพันธ์ไปได้ชั่วชีวิต ผู้มีอายุถึงศตวรรษหลายคนมีความปรารถนา หรือจุดประสงค์ที่ตั้งใจให้ต้องมาพบปะกันสม่ำเสมอ เช่น บางคนอาจเลี้ยงโคสำหรับใช้ในประเพณีแข่งโค บางคนมีหน้าที่สอนดนตรีพื้นเมือง และบางคนเป็นพระในพุทธศาสนา มันเป็นเรื่องของเพื่อนและเครือข่ายเพื่อน ความสนใจ และความปรารถนา ที่ช่วยให้เป็นผู้สูงวัยที่มีสุขภาพดี

แผนการทำให้เครือข่ายบำบัดเข้มแข็งขึ้น

1) เริ่มจากครอบครัว ดังที่กล่าวไปก่อนหน้านี้ว่า ผู้ที่แต่งงานมีอายุยืนยาวกว่า มีระดับความอยู่ดีมีสุขสูงกว่า และยังมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าคนโสด ชีวิตแต่งงานที่มีความสุขยังสัมพันธ์กับระดับความเครียดที่น้อยกว่า ปัญหาทางจิตที่ต่ำกว่า อัตราการฆ่าตัวตายที่ต่ำกว่า และปัญหาติดสุราน้อยกว่าด้วย แน่นอนว่าการแต่งงานไม่ได้ส่งผลถึงสุขภาพ แต่เป็นผลจากการสนับสนุนจุนเจือกันจากความสัมพันธ์ในชีวิตคู่ ซึ่งการสนับสนุนเอื้ออาทรในลักษณะนี้ สามารถพบได้ในความสัมพันธ์รูปแบบอื่นๆเช่นกัน

2) เข้าร่วมหรือก่อตั้งกลุ่มบำบัดเยียวยาตนเอง ไม่ใช่ทุกคนที่จะมีครอบครัวรออยู่ในเวลาที่ต้องการ บางครั้งความสัมพันธ์ในครอบครัว กลับกลายเป็นความขัดแย้งที่เจ็บปวดที่สุดในชีวิต อาจทดแทนสิ่งที่ขาดหายไปจากเครือข่ายทางสังคมในแบบปกติด้วยกลุ่มบำบัดเยียวยาตนเอง ซึ่งประกอบด้วยบุคคลอื่นๆ ที่กำลังเผชิญสถานการณ์ความเครียดเดียวกัน กลุ่มสนับสนุนภายนอกนี้ เป็นประโยชน์อย่างมากในช่วงเปลี่ยนผ่านวิกฤติชีวิต

3) หัดใช้คอมพิวเตอร์ การเขียนจดหมายเป็นศิลปะชั้นสูง แต่น่าเสียดายที่กำลังถูกแทนที่ด้วยจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ หรือที่รู้จักกันดีว่า อีเมล อีเมลเป็นเรื่องง่ายๆ รวดเร็ว และสนุก และสำคัญที่สุดคือช่วยให้เรายังมีการติดต่อสื่อสารกับคนในวงสังคม แม้ว่าต้องอยู่ห่างออกไปหลายพันไมล์

4) พร้อมเป็นสมาชิกกลุ่มต่างๆ ด้วยจิตวิญญาณโมเอะ เข้าถึงและติดต่อกับคนอื่นๆ ผ่านการสมัครสมาชิกชมรม สมาคม หรืออาสาสมัครช่วยเหลือสังคมต่างๆ มันเป็นความรู้สึกอิสระที่แสนวิเศษ เมื่อได้รู้ว่าคุณจะได้เจอเพื่อนใหม่ ที่สนใจเรื่องเดียวกัน

5) ร่วมเล่นกีฬา การเข้าร่วมกีฬาเป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพที่สุดอย่างหนึ่ง ไม่เพียงทำให้เครือข่ายทางสังคมกว้างขึ้น แต่ยังพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพใจไปพร้อมๆ กัน

6) เป็นอาสาสมัคร เป็นหนึ่งในประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความอึดอิมใจได้มากที่สุด เป็นความรู้สึกดีๆ ที่ได้หยิบยื่นความช่วยเหลือให้กับผู้อื่น เช่น สถานสงเคราะห์สัตว์ บ้านพักคนเร่ร่อน ศูนย์ที่จัดตั้งขึ้นสำหรับวิกฤติการณ์ต่างๆ เป็นต้น

7) คณะกรรมการชุมชนหรือหมู่บ้าน นั่นคือส่วนประกอบที่ก่อให้เกิดความแก่ชราอย่างมีคุณภาพ

8) ร่วมกิจกรรมทางศาสนา

9) ร่วมเปิดใจรับใครสักคน ทำตัวเปิดกว้าง ขยายสังคม

## 2.3 คุณสมบัติของผู้มีอายุยืน จากแนวคิด ศาสตร์ชะลอวัย

### 2.3.1 คุณสมบัติทางกาย(บุญยะโทตระ 2553)<sup>1314</sup>

- 1) มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และผิวหนังอ่อนวัย
- 2) 75% ของคนอายุยืนบอกว่าตนเองมีสุขภาพดีกว่าเมื่ออายุ 50 ปี กล้ามเนื้อแข็งแรง มือกำแน่น กระฉับกระเฉง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ขึ้นบันไดอย่างน้อย 10 ขั้นต่อวัน ร่างกายมีศักยภาพที่จะแข็งแรง เมื่อใช้งานมากขึ้น กล้ามเนื้อและกระดูกใหญ่มากขึ้น เมื่อต้องรับน้ำหนัก การสูญเสียกล้ามเนื้อเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เราอ่อนแอ
- 3) มีน้ำหนักตัวคงที่ ไม่ต่ำหรือเกินกว่ามาตรฐาน

<sup>13</sup> ศาสตร์ชะลอวัย (2553)

<sup>14</sup> TSUI, J.-C. (2557). เคล็ดลับคุณปู่อายุยืน 103 ปี เพื่อสุขภาพดีไม่มีป่วย... สำนักพิมพ์อินสปายร์.

- 4) รู้จักประมาณในการกิน กินอาหารธรรมชาติสดๆ ลดการกินน้ำตาล แป้ง ไขมัน งดอาหารเป็นครั้งคราว ดื่มน้ำที่มีพลังชีวิต มีแร่ธาตุ มีฤทธิ์เป็นด่างอ่อนๆ มีโมเลกุลขนาดเล็ก มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

### 2.3.2 คุณสมบัติทางใจ

- 1) มีความตั้งใจมุ่งมั่นที่จะมีชีวิตยืนยาว
- 2) มีจิตใจเข้มแข็งและใจสงบ
- 3) สามารถปรับพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมให้สอดคล้องกับความตั้งใจ
- 4) มีความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง โดยมีความสุขกับชีวิต มีความสุขกับความเป็นอยู่ในปัจจุบัน มีความสุขกับงานที่ทำ
- 5) มีความกระตือรือร้น เรียนรู้ตลอดชีวิต ชอบเข้าสังคม
- 6) รักอิสระ มักมีกิจกรรมของตัวเอง ช่วยเหลือตัวเองได้ มีชีวิตประจำวันไม่เร่งรัด และสอดคล้องกับจังหวะชีวิต
- 7) นอนหลับดี

### 2.3.3 คุณสมบัติทางจิตวิญญาณ

- 1) มีคุณธรรม มีความรัก เมตตา กรุณา รู้จักให้อภัยเป็นนิสัย
- 2) เชื่อมโยงได้กับพลังเบื้องบน ผ่านทางสมาธิภาวนาเป็นประจำ
- 3) มองโลกในแง่ดี มีพฤติกรรมด้านบวกอยู่เสมอ จะทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองพร้อมสารเคมี เช่น เซอราโทนิน (อาหารสมอง) เพิ่มขึ้น
- 4) คิดแต่ด้านบวก มีอารมณ์ขัน และรักสนุก
- 5) มีชีวิตครอบครัวอบอุ่น

## 2.4 ลักษณะสังคมผู้สูงอายุ

### 2.4.1 ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ<sup>15</sup>

ปัญหาด้านสังคม กล่าวคือ ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งไม่มีญาติพี่น้องลูกหลานดูแล โดยส่วนใหญ่จะอยู่เป็นครอบครัวใหญ่ แต่ไม่มีผู้ดูแลที่ชัดเจน เนื่องจากการดูแลผู้สูงอายุ เป็นภาวะที่เครียด มีความกดดันมากระหว่างผู้ดูแล และผู้ถูกดูแล ซึ่งสืบเนื่องมาจากความเสื่อมของสังขาร และเกิดจากความไม่เข้าใจกัน ก่อให้เกิดความเครียด กดดัน ทำให้การดูแลผู้สูงอายุ ค่อนข้างห่างเหิน นอกจากนี้ผู้ดูแลยังขาดความรู้ความเข้าใจ ในการดูแล ผู้สูงอายุ พอขาดความเข้าใจก็จะเกิดปัญหาอีกประการหนึ่ง ลูกหลานที่รับดูแลผู้สูงอายุ ใครรับดูแลก็คนนั้นตลอดไปไม่มีใครมาเปลี่ยนเวรอาจเป็นเพราะผู้สูงอายุติดที่ด้วยไม่อยากไปอยู่ที่อื่น ขณะเดียวกันลูกหลานที่ย้ายไปที่อื่นก็ไม่มีเวลา ดังนั้นผู้ดูแลก็จะอยู่เฝ้ารับผิตชอบ 24 ชั่วโมง ก็จะเครียด กดดัน เป็นปัญหาด้านสังคม ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา ผู้สูงอายุไม่ค่อยเข้าใจสภาวะปัญหาของตนเอง อาจเป็นเพราะขาดความรู้ ท่านเคยทำอะไรมา ก็จะทำอย่างนั้นตลอด

ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ในการดูแลผู้สูงอายุมีค่าใช้จ่ายสูงมาก ซึ่งเป็นภาระให้ผู้สูงอายุ และลูกหลาน บางท่านมีสวัสดิการ มีบำนาญ บำเหน็จ ประกันสังคม ประกันชีวิต ฯลฯ แต่ไม่ได้มีทุกคน ผู้สูงอายุในครอบครัวธรรมดาที่มีรายได้พอใช้ไปวันๆ หนึ่ง จะไม่พร้อมเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย ก็จะเป็นปัญหาเศรษฐกิจได้

ปัญหาด้านกายภาพของที่อยู่อาศัย และชุมชน ที่อยู่อาศัยไม่ได้เตรียมการรองรับสำหรับผู้สูงอายุ บ้านที่ซื้อมาจากหมู่บ้าน ไม่มีราวจับสำหรับผู้สูงอายุ ไม่มีทางเดิน ทางลาดสำหรับผู้สูงอายุ ไม่มีที่ว่างสำหรับ ทำกิจกรรม แต่หมู่บ้านบางแห่งที่มีคุณภาพ ก็จะมีพื้นที่กลาง ซึ่งเคยเห็นผู้สูงอายุมาออกกำลังกาย ก็จะได้กำลังกลับคืน ได้พูดคุยซึ่งเป็นวิธีรักษาสุขภาพอย่างหนึ่ง

### 2.4.2 แนวทางการแก้ไขปัญหา

#### ด้านสังคม

1) ควรมีการพูดคุย กรณีใครจะเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุ โดยผู้รับหน้าที่ต้องเต็มใจ และมีความพร้อมซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ คือ มีบ้านและสังคมที่ดีพร้อม ถ้าสังคมไม่ดี ผู้สูงอายุอาจเข้าสู่ภาวะเหงา สภาพจิตใจไม่ดี อารมณ์ไม่ดี สภาพทางกายภาพจึงมาที่หลังสภาพสังคม และเศรษฐกิจ

2) ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุ ควรมีความรู้ความเข้าใจในลักษณะและพฤติกรรมของตัวเอง แต่จะให้ผู้สูงอายุมาเข้าใจตัวท่านเอง และผู้ดูแลเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ให้ผู้ดูแลเข้าใจ ท่าน

<sup>15</sup> กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ, โครงการพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่บ้าน, [ออนไลน์], เข้าถึงได้จาก : <http://hp.anamai.moph.go.th/soongswai/hhc/statics/hhc7/hhc711.php>, (วันที่ค้นข้อมูล : 31 กรกฎาคม 2557)

เข้าใจตัวเองคงจะง่ายกว่า เพราะเรายังสามารถหาความรู้ได้ง่ายกว่า และเตรียมใจพร้อมที่จะยอมรับหน้าที่ตรงนี้ไปเลย

3) ควรผูกมิตรกับเพื่อนบ้านบริเวณใกล้เคียง เพื่อให้เพื่อนบ้านช่วยดูแลหากเกิดเหตุฉุกเฉิน

#### ด้านเศรษฐกิจ

เตรียมงบประมาณสำหรับผู้สูงอายุ วางแผนว่าใครจะเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นบ้าง จัดเตรียมแผนระยะยาวเพื่อให้ผู้สูงอายุมีชีวิตยืนยาวที่สุด และอยู่อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี

#### ด้านกายภาพ

1) วางแผนเส้นทางการเข้าถึงที่สะดวกระหว่างที่พักอาศัยกับสถานบริการสาธารณสุขที่ใช้เป็นประจำ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย เสื่อมสังขาร จำเป็นต้องคิดล่วงหน้าว่าจากบ้านไปโรงพยาบาล จะเดินทางไปอย่างไร ถ้าเร่งด่วนสุดขีดจะไปอย่างไร ไม่เร่งด่วนจะไปอย่างไร ต้องวางแผนไว้หากเกิดเหตุฉุกเฉิน

2) ติดต่อสถานบริการในละแวกบ้าน สำรองไว้ในกรณีฉุกเฉิน

3) เรื่องที่พักอาศัยผู้สูงอายุจะขึ้นลงไม่สะดวก เนื่องจากความเสื่อมของสังขาร ต้องนอนชั้นล่าง จึงต้องดัดแปลงห้องให้เหมาะสม สำหรับห้องนอน เลือกรูปแบบที่แดดลมดี เดินใกล้ห้องน้ำ เพราะผู้สูงอายุเข้าห้องน้ำบ่อย ทางเดินจากที่พักไปห้องน้ำต้องสะดวก บริเวณภายในบ้านที่เป็นทางเดิน ต้องไม่ให้มีสิ่งกีดขวางใดๆ ที่จะก่อให้เกิดอันตราย สะดุดล้ม ถ้ามีกำลังทางเศรษฐกิจก็ปรับปรุงให้เหมาะสม ที่นอนของผู้สูงอายุต้องพร้อมด้วยอุปกรณ์ ที่อำนวยความสะดวกด้านสุขภาพ ยาดต่างๆ ต้องใกล้ๆ ตัว ของใช้ส่วนตัวต่างๆ พื้นที่นอกบ้านก็ควรเตรียมไว้ตามอัธยาศัย พื้นที่โล่งนอกอาคารควรเตรียมไว้ ควรสงบ ร่มรื่น พอเพียงกับการพักผ่อน อ่านหนังสือ

### 2.4.3 ประเด็นเรื่องของคน

ประเด็นเรื่องของคน มีความเกี่ยวข้องกับคนหลายคน องค์กรหลายองค์กร ซึ่งเป็นพื้นที่นอกอาคาร หรือเป็นพื้นที่สาธารณะ (Public Space) สามารถจัดการได้ยาก แต่เป็นสิ่งจำเป็น ที่ควรทำสำหรับคนหลายๆ กลุ่มมากขึ้น

แต่กลุ่มผู้สูงอายุควรจะเป็นกลุ่มหนึ่งที่ผู้บริหารควรให้ความสนใจ แปลงนโยบายให้เป็นรูปธรรม เช่น ในระดับชุมชนที่เป็นเพื่อนบ้าน ละแวกบ้านทำอย่างไรจึงจะมีพื้นที่ว่าง ให้ใช้ร่วมกันทุกวัย ใช้โอกาสนี้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ จากละแวกบ้านไปสู่ระดับเมือง ควรต้องทำ เช่น คนที่ต้องวางผังเมือง คนที่ออกแบบเมืองต้องคิดร่วมกัน อาจจะมีระหว่าง



องค์กรภาครัฐ และเอกชนในการจัดหาที่ว่าง พื้นที่หากิจกรรมเข้าไปให้ผู้รับผิดชอบออกแบบสำหรับผู้สูงอายุจะมีทางเลือกอย่างไร แต่ต้องหาตำแหน่ง รูปแบบการใช้งาน และกิจกรรมให้ได้ก่อน

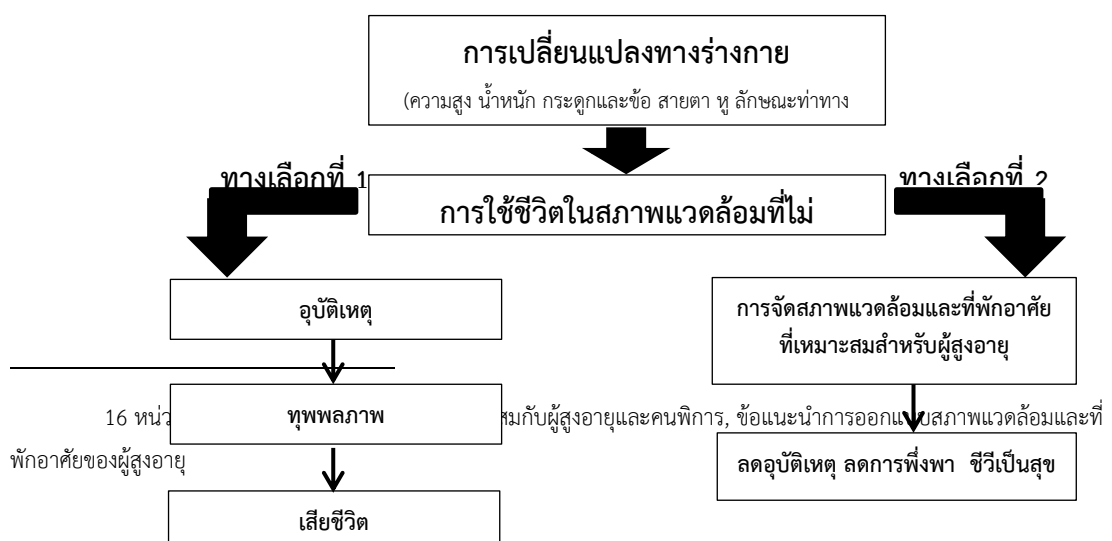
ในการวางผังเมืองปัจจุบัน ทิศทางดีขึ้น มีการคำนึงถึงเรื่องต่างๆ มากขึ้น แม้กระทั่งผู้ด้อยโอกาส ผู้สูงอายุแต่ยังไม่เป็นรูปธรรมชัดเจนนัก ในการวางผังออกแบบเมืองตราด ได้เห็นความสำคัญนี้ และใส่แนวคิดสถาปนิก Universal Design ไปเป็นการออกแบบ ที่ใช้สำหรับคนทั่วไป ทั้งเด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ ผู้ด้อยโอกาส ได้ใช้ประโยชน์จากพื้นที่เมืองร่วมกัน เป็นการลดปัญหาสังคม ทำให้ผู้สูงอายุ มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น แนวคิดนี้สามารถนำไปใช้ต่อไป ทั้งอาคารและชุมชนบ้านและตัวเมือง ควรมีพื้นที่ว่างในทุกระดับ ควรให้ความสำคัญ กับคนทุกกลุ่มวัยและทุกระดับ

แต่ปัญหาในเมืองคือขาดพื้นที่ว่าง เพราะพื้นที่หนาแน่น มีอาคารมาก ควรหาที่ว่างใช้ร่วมกันสำหรับทุกคนทุกวัย สำหรับพื้นที่ชนบทมีปัญหาต่างกัน เพราะพื้นที่ชนบทมีความหนาแน่นต่ำ ไม่ขาดที่ว่าง มีที่ว่างมากมายแต่ขาดโครงสร้างพื้นฐานของชุมชน การบริการต่างๆ ถนนสาธารณูปโภค สาธารณูปการ ดังนั้นการแก้ปัญหา ควรพัฒนาสาธารณูปโภค สาธารณูปการพื้นฐานที่จำเป็น สำหรับผู้สูงอายุ และคนกลุ่มอื่นๆ

## 2.5 แนวคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ด้านที่เกี่ยวข้องกับสภาพการอยู่อาศัย คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น ความสูง (โดยเฉลี่ยจะเตี้ยลงประมาณ 2-5 เซนติเมตร) น้ำหนักตัวจะลดลง กระดูก-ข้อ จะเสื่อม การเดินเหิน ลักษณะท่าทางจะเปลี่ยนไป สายตาจะพร่ามัว หูตึง และหากยังอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิม ที่ไม่เหมาะสม จะนำมาสู่การเกิดอุบัติเหตุ และภาวะทุพพลภาพในที่สุด

แต่หากเราสามารถปรับสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ก็จะลดอุบัติเหตุ ลดการพึ่งพา ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้(จารุทัศน์และคณะ 2551)<sup>16</sup> ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงทางเลือกการใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม  
แนวคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุมีหลักการ 4 ข้อ ดังนี้

### 1. มีความปลอดภัยทางกายภาพ

ความปลอดภัยทางด้านร่างกายและสุขภาพอนามัย เช่น มีที่พักเพียงพอแยกเป็นสัดส่วน มีระบบสาธารณูปโภคและสาธารณูปการที่ดี มีระบบการปกป้องจากภายนอก เช่น เสียง แสงที่ดี จัดให้มีแสงสว่างเพียงพอบริเวณบันไดและทางเข้า มีราวจับในห้องน้ำ พื้นกระเบื้องไม่ลื่น มีสัญญาณฉุกเฉินจากหัวเตียง หรือห้องน้ำ สำหรับเรียกขอความช่วยเหลือ เป็นต้น

### 2. สามารถเข้าถึงได้ง่าย

การมีทางลาดสำหรับรถเข็น ความสูงของตู้ที่ผู้สูงอายุสามารถหยิบของได้สะดวก หรือการจัดให้อยู่ใกล้แหล่งบริการต่าง ๆ เช่น วัด โบสถ์ ห้องสมุด โรงละคร สถาบันเพื่อการศึกษา บริการด้านสุขภาพ อยู่ภายในระยะที่สามารถเดินถึงได้ และการจัดให้ใกล้แหล่งระบบขนส่งมวลชน และใกล้แหล่งชุมชนเดิมเพื่อให้ญาติมิตรสามารถมาเยี่ยมเยียนได้สะดวก

### 3. สามารถสร้างแรงกระตุ้น

การตกแต่งสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยที่มีความน่าสนใจ การเลือกใช้สีที่เหมาะสม มีความสว่างและชัดเจนจะทำให้การใช้ชีวิตดูกระชุ่มกระชวย ไม่ซึมเศร้า และการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ กระตุ้นให้เกิดการนำความสามารถต่าง ๆ ของผู้สูงอายุมาใช้อย่างเต็มที่ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความสามารถที่มีก่อนประโยชน์ให้กับชุมชน เช่น การจัดที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุไว้ใกล้กับโรงเรียนสอนเด็กเล็กหรือห้องสมุด เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยยืดเวลาให้ผู้สูงอายุสามารถที่จะดำรงชีวิตได้โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น เกิดความรู้สึกเป็นประโยชน์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

#### 4. ดูแลรักษาง่าย

การออกแบบบ้านสำหรับผู้สูงอายุควรออกแบบให้มีลักษณะที่สามารถดูแลรักษาได้ง่ายมากที่สุด ด้วยเหตุนี้บ้านสำหรับผู้สูงอายุจึงควรมีขนาดเล็ก หากเป็นบ้านหลังใหญ่ควรจัดให้มีบางห้องที่สามารถปิดเอาไว้ได้หากไม่มีการใช้งาน ซึ่งง่ายต่อการดูแล ทั้งนี้บ้านอาจมีการติดตั้งบานเลื่อนอลูมิเนียม เพื่อป้องกันในกรณีที่เกิดพายุ และจัดให้มีสนามหญ้าที่มีพุ่มไม้เตี้ยๆ เพื่อลดงานสนามลง

#### **ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับระยะ และขนาดพื้นที่ที่เหมาะสม<sup>17</sup>**

##### **ลักษณะบ้านพัก**

ลักษณะบ้านพักที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นบ้านชั้นเดียว หรือมีห้องนอนอยู่ชั้นล่างของบ้าน ทางเข้าบ้านควรมีระดับเดียวกับพื้นภายนอก ทางลาดเข้าบ้านความชัน 1:12 วัสดุไม่ลื่น ไม่ควรจะมีพื้นต่างระดับ ไม่ควรมีธรณีประตู มีบริเวณบ้านที่สามารถทำสวน เลี้ยงสัตว์ และทำกิจกรรมเบาๆได้ พืชพันธุ์เป็นไม้ดอก ไม้หอม หลีกเลี้ยงไม้ผล ไม้หนาม ไม้ที่มียาง ระยะห่างระหว่างภายในบ้านมาที่รั้ว อยู่ในระยะที่สามารถเดินได้ง่าย รั้วบ้านควรโปร่ง ประตูหน้าบ้านกว้าง 90-150 เซนติเมตร มือจับแบบก้านโยก และไม่ติดอุปกรณ์บังคับประตูปิดเอง (ใช้ค้อพ) มีระบบตัดไฟช็อตและไฟฉุกเฉิน

##### **ห้องรับแขก – ห้องนั่งเล่น**

ลักษณะห้องรับแขก หรือห้องนั่งเล่นที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ไม่ควรมีสิ่งกีดขวางหรือเฟอร์นิเจอร์กีดขวาง มีพื้นที่กิจกรรมต่างๆ เช่น นั่งทานอาหารและบันเทิง การจัดเฟอร์นิเจอร์ที่ส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์กันได้ ระดับหน้าต่างสูงจากพื้น 50 เซนติเมตร มองเห็นวิวภายนอกได้ มีระบบระบายอากาศดี พื้นห้องใช้สีสว่าง นุ่ม และบำรุงรักษาง่าย สี และพื้นผิวอุปกรณ์ และส่วนของอาคาร ใช้สีที่ตัดกันหรือแตกต่างกัน ของส่วนใช้สอยต่างกัน เช่น พื้นทางเดิน พื้นต่างระดับ พื้นห้องส้วม บัวเชิงผนัง

##### **ห้องครัว – ห้องอาหาร**

ลักษณะของห้องครัวที่เหมาะสมต่อการใช้งานของผู้สูงอายุ ควรมีระดับโต๊ะ – เคาน์เตอร์สูงจากพื้น 80 เซนติเมตร ด้านล่างของอ่างล้างมือควรวางสำหรับรถเข็น เตา ตู้เย็น หรือลิ้นชักในครัวไม่ควรอยู่ในมุม ทิ้ง และตู้ต่างๆ อยู่ในระดับที่ 150 – 168 เซนติเมตร มีระบบระบายอากาศดี มีแสงสว่างจากธรรมชาติ และไฟแสงสว่างเฉพาะจุด ปลั๊กไฟบริเวณเคาน์เตอร์สูง 90 เซนติเมตร จากพื้น

<sup>17</sup> จารุทัศน์และคณะ, โย. (2548). มาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)มูลนิธิสาธารณสุข (มสช.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

### **ห้องนอน**

หน้าต่างควรมองเห็นทิวทัศน์ภายนอก เติงนอนควรมีความยาวไม่น้อยกว่า 180 เซนติเมตร และมีพื้นที่ว่าง 90 เซนติเมตร รอบเตียง 3 ด้าน ไม่ควรอยู่ในมุมอับ ควรมีพื้นที่สำหรับเตียงคู่ เติงนอนควรรออยู่ใกล้ห้องน้ำ หัวเตียงควรมีโทรทัศน์ และสัญญาณฉุกเฉิน ระดับของเตียงสูง 40 เซนติเมตร (สูงเท่าระดับพื้นถึงข้อพับเข่า) ระดับหน้าต่างสูงจากพื้น 50 เซนติเมตร มองเห็นวิวภายนอกได้ ตู้เสื้อผ้าเป็นแบบบานเลื่อน มีแสงสว่างสำหรับการอ่านหนังสือ มีการระบายอากาศที่ดี พื้นห้องใช้สีสว่าง นุ่ม และบำรุงรักษาง่าย

### **ห้องน้ำ**

ห้องน้ำควรมีความกว้าง 1.50 – 2.00 เมตร ประตูเปิดออก ระดับพื้นภายใน – ภายนอกเท่ากัน มีราวจับขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 4 เซนติเมตร ที่สามารถเดินได้ทั่วห้องน้ำ บริเวณฝักบัวและที่อาบน้ำควรมีที่นั่ง และสัญญาณฉุกเฉิน ฝักบัวควรเป็นชนิดแรงดันต่ำ พื้นผิวไม่ควรลื่น ก๊อกน้ำเป็นแบบก้านโยก

### **ประตู**

ประตูควรมีขนาดความกว้างเป็นพิเศษอย่างน้อย 90 เซนติเมตร ประตูควรเป็นแบบผลักเปิดออกได้ง่าย ห้ามติดตั้งอุปกรณ์ชนิดที่บังคับให้บานประตูปิดตัวเอง

### **สวิตช์ และ ปลั๊กไฟ**

สวิตช์ สูงไม่เกิน 90 เซนติเมตรจากพื้น สามารถปิดเปิดได้ในระยะเอื้อมจากเตียงนอน สวิตช์ใหญ่ มีแสงตอนปิดสวิตช์

ปลั๊กไฟ สูงจากพื้นอย่างน้อย 45 เซนติเมตร เพื่อหลีกเลี่ยงการก้ม และควรมีสวิตช์สำหรับปิด-เปิดปลั๊ก

### **ราวจับ**

ราวจับควรทำด้วยวัสดุเรียบ มีความมั่นคงแข็งแรงในการจับ และไม่ลื่น มีลักษณะกลม โดยมีเส้นผ่านศูนย์กลาง 4 เซนติเมตร สูงจากพื้นทางลาด 80 เซนติเมตร ราวจับด้านที่อยู่ติดผนังให้มีระยะห่างจากผนังไม่น้อยกว่า 5 เซนติเมตร สามารถทำความสะอาดได้ง่าย

### **ทางลาด**

พื้นผิวทางลาดต้องเป็นวัสดุที่ไม่ลื่น พื้นผิวของจุดต่อเนื่องระหว่างพื้นกับทางลาดต้องเรียบไม่สะดุด ความกว้างสุทธิกว้าง 90 – 150 เซนติเมตร มีพื้นที่ด้านหน้าทางลาดเป็นที่ยาวไม่น้อยกว่า 150 เซนติเมตร ต้องมีความลาดชันไม่เกิน 1:12 และมีความยาวช่วงละไม่เกิน 6 เมตร ทางลาดที่มีความยาวตั้งแต่ 2.50 เมตร ต้องมีราวจับทั้งสองด้าน

### สีและพื้นผิว

อุปกรณ์และส่วนของอาคารให้มีสีที่ตัดกัน หรือแตกต่างจากสีของส่วนต่อเนื่องของอุปกรณ์ และส่วนของอาคารนั้นอย่างชัดเจน เช่น พื้นทางเดิน พื้นต่างระดับ พื้นห้องส้วม และพื้นผิวต่างสัมผัสผนังและบัวเชิงผนัง ประตู ธรณีประตู วงกบหรือขอบประตู ประตูทางเข้าออก บันได บันไดเลื่อน ทางเลื่อน และทางลาด ลูกนอนกับลูกตั้งของชั้นบันได หรือลูกนอนของชั้นบันได บริเวณจุกบันได ราวบันได ราวทางลาด ราวระเบียง ราวกันตก ราวยึดเกาะ ป้าย แผ่นผนัง ตัวอักษร เครื่องหมาย สัญลักษณ์ แผงสวิทช์ เสา สิ่งกีดขวาง และส่วนยื่นจากผนังบนทางเดิน สุขภัณฑ์ และอุปกรณ์อำนวยความสะดวกอื่นๆ

### เครื่องเรือน (เช่น โต๊ะ เก้าอี้ เติง)

เก้าอี้ และเตียง ควรสูงจากพื้นประมาณ 40–45 เซนติเมตร ไม่มีขาของโต๊ะ เก้าอี้เกะกะ หากต้องใช้รถเข็น วัสดุรองพื้นหรือเบาะ ควรมีความแข็ง ไม่อ่อนเกินไป สามารถทำความสะอาดได้ง่าย

## 2.6 แนวคิดการให้ผู้สูงอายุอาศัยในที่เดิม (Aging in place)

แนวคิดการให้ผู้สูงอายุอาศัยในที่เดิม(Lawlor 2008)<sup>18</sup> เป็นลักษณะการให้บริการผู้สูงอายุ โดยแนะนำให้ผู้ที่เกษียณอายุแล้วสามารถที่จะอยู่อาศัยอยู่ในที่เดิมและมีการบริการเพื่อสามารถดูแลได้ในกรณีที่เกิดปัญหาสุขภาพขึ้น โดยทางเลือกที่ทั่วไปนั้นใช้การรักษายาบาลคือการให้ผู้สูงอายุเป็น คนไปรับการรักษหรืออาจที่จะต้องย้ายที่อยู่ไปยังสถานที่อื่นเพื่อทำการรักษายาบาลได้ แต่โดยสภาพความเป็นแล้วนั้นผู้สูงอายุโดยมากกว่า 90% อยากให้อาศัยอยู่ในพื้นที่เดิมซึ่งเพราะผู้สูงอายุนั้น จะสบายใจและสามารถพักผ่อนตัวเองได้ดีกว่า จากการที่ผู้สูงอายุบางคนปฏิเสธที่จะเข้ารับการผ่าตัด เพราะกลัวว่าจะเคลื่อนย้ายตัวออกจากที่อยู่เดิม โดยลักษณะปัญหาที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญพบเจอเมื่อมีอายุมากขึ้นนั้นมีอยู่หลายด้าน โดยเฉพาะปัญหาทางด้านจิตใจเช่น การขาดความมั่นใจ คิดมากกว่าจะ ถูกหลอกลวงหรือรู้สึกว่าจะไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ และยังมีกังวลใจในด้านต่างๆ เช่น ด้านการเงิน, ที่อยู่ที่พักอาศัย, ปัญหาสุขภาพ, ปัญหาความปลอดภัย และยังมีปัญหาด้านร่างกายเช่น ปัญหาการมองเห็น ข้อจำกัดทางร่างกาย รวมไปถึงการสูญเสียความทรงจำ เป็นต้น ด้วยสภาพร่างกายและจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้เกิดปัญหาในการพักอาศัยตามมา ดังแสดงในภาพที่ 2-2

<sup>18</sup> Lawlor and Thomas (2008)



ภาพที่ 2 แสดงแนวความคิดเรื่องการสูงอายุในที่เดิม (Aging in place)

แนวคิดในเรื่องการสูงอายุในที่เดิมเป็นทัศนะในเชิงการบูรณาการซึ่งมองว่า หนทางที่ดีที่สุดที่เหมาะสมให้ผู้สูงอายุได้รับความสุขกายสบายใจ และความพึงพอใจคือการทำที่ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ ในพื้นที่ชุมชนเดิมที่พักอยู่อาศัยมาเป็นเวลานาน โดยสังคมและชุมชนควรมีการดำเนินการให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ร่วมกันกับคนในวัยอื่นๆ ได้โดยสามารถจัดสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ รวมทั้งการจัดพื้นที่ของที่อยู่อาศัยซึ่งผู้สูงอายุได้เคยอยู่มาก่อนให้มีความเหมาะสมกับสภาพการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ทั้งนั้นชุมชนจะต้องมีส่วนร่วมในการสร้าง ระบบการดูแลผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีหลักการสำคัญในการดำเนินการ ตามแนวคิดนี้คือ จะต้องมีการเปลี่ยนวิธีคิดในเรื่องที่อยู่อาศัย สภาวะแวดล้อมของชุมชนและสังคมไปสู่สิ่งที่เรียกว่า การออกแบบสำหรับคนทุกกลุ่ม (Design-for-all)

## 2.7 แนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบเพื่อคนทั้งมวล (Universal Design)

การออกแบบเพื่อคนทั้งมวล(จารุทัศน์และคณะ 2551)<sup>19</sup> (Universal Design) เป็นแนวคิดในการออกแบบสภาพสิ่งแวดล้อม สถาปัตยกรรม สถานที่และสิ่งของต่างๆ ให้คนทุกกลุ่ม ทุกสถานะสามารถใช้ประโยชน์ได้ โดยเฉพาะคนพิการ เด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ด้อยโอกาสอื่นๆ ได้สามารถใช้งานได้เหมือนกับประชาชนทั่วไปและไม่ต้องรู้สึกว่าคุณปิดกั้นทางสังคม

การออกแบบเพื่อคนทั้งมวล (Universal Design) ในมุมมองของผู้สูงอายุ คนพิการ และผู้ด้อยโอกาสอื่นๆ นั้นเป็นการออกแบบสภาพแวดล้อม ภูมิทัศน์ อาคารสถานที่และสิ่งของ เครื่องใช้ที่มีลักษณะเป็นสากล และใช้ได้ทั่วไปอย่างเท่าเทียมกับประชาชนทั่วไปในสังคม โดยไม่ต้องมีการออกแบบดัดแปลงพิเศษ หรือเฉพาะเจาะจงเพื่อบุคคลกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งโดยเฉพาะ ไม่ว่าบุคคลนั้น เป็นชายหรือหญิง ใช้ขาเดินหรือนั่งรถเข็น ตามองเห็นหรือมองไม่เห็น เด็กหรือผู้ใหญ่ ฯลฯ การออกแบบเพื่อคนทั้งมวลเป็นการออกที่คำนึงถึงการใช้งานอย่างคุ้มค่าและก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด และครอบคลุมสำหรับทุกคน ทุกสถานะ และก่อให้เกิดความเท่าเทียมกันในสังคม อีกทั้งยังช่วยให้กลุ่มคนเหล่านั้นจะสามารถอยู่ในสังคมร่วมกับบุคคลทั่วไปได้อย่างมีความสุข

หลักการในการออกแบบเพื่อคนทั้งมวล (Universal Design) มี 7 หลักการ ดังต่อไปนี้

1) มีความเสมอภาค (Equitable Use) เป็นการออกแบบที่สามารถใช้งานได้ทุกคน ทุกสถานะในสังคมอย่างเท่าเทียมกันไม่มีการแบ่งแยกและปฏิบัติ

2) มีความยืดหยุ่น (Flexibility in Use) เป็นการออกแบบที่มีลักษณะกว้างๆ กล่าวคือสามารถใช้งานได้ทั้งคนที่ถนัดซ้ายแลขวา หรือปรับสภาพความสูงต่ำขึ้นลงได้ตามความสูงของผู้ใช้

3) เรียบง่ายและเข้าใจได้ง่าย (Simple and Intuitive Use) เป็นการออกแบบที่ง่ายต่อการเข้าใจอาจมีภาพหรือคำอธิบายประกอบ และมีความเป็นสากลไม่ว่าบุคคลนั้นจะมีระดับความรู้แค่ไหน อ่านหนังสือออกหรือไม่ออก อ่านภาษาต่างประเทศได้หรือไม่

4) เป็นข้อมูลที่สามารถเข้าใจได้ง่าย (Perceptible Information) เป็นการออกแบบข้อมูลสำหรับที่ใช้ในการสื่อสารที่จำเป็นแก่คนทุกวัย ทุกสถานะ ไม่ว่าบุคคลนั้นจะพิการหรือไม่พิการก็ตาม

5) ทนทานต่อการใช้งานที่ผิดพลาด (Tolerance for error) เป็นการออกแบบที่มีระบบป้องกันอันตรายส่งผลกระทบต่อผู้ใช้งานให้น้อยที่สุด หากมีการใช้งานที่ผิดพลาด รวมทั้งไม่เกิดความเสียหายได้ง่าย

6) มีความสะดวก และทุ่นแรงกายในการออกกำลัง (Low Physical Effort) เป็นการออกแบบที่ก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการใช้งานได้มากที่สุด เกิดความสะดวกสบายในการใช้งาน

<sup>19</sup> หน่วยปฏิบัติการวิจัยสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและคนพิการ, ข้อเสนอแนะการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ

7) ขนาด สถานที่ที่เหมาะสม (Size and Space for approach and use) เป็นการออกแบบที่คำนึงขนาดตัวของผู้ใช้ คนที่มีการเคลื่อนไหวตัวได้ยาก

ดังนั้นการนำแนวคิดในการออกแบบเพื่อคนทั้งมวลเป็นแนวคิดที่ดี ที่ควรนำมาประยุกต์ใช้ในสังคมไทย เพราะการออกแบบเพื่อคนทั้งมวลเป็นการเปิดโอกาสให้คนทุพพลภาพ ทุกสถานะ ไม่ว่าจะเป็ชายหรือหญิง คนที่ใช้ขาเดินหรือนั่งรถเข็น คนที่ตามองเห็นหรือมองไม่เห็น ฯลฯ ได้มีโอกาสได้อยู่ร่วมกันและยอมรับซึ่งกันและกัน ซึ่งก่อให้เกิดความเท่าเทียมกันทางสังคม

## 2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อการศึกษาพฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปีของประเทศไทย กรณีศึกษา พื้นที่ภาคกลาง โดยตรง จำนวน 3 เรื่อง คือ

- 4) สภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ 3 ช่วงวัย วัยต้น วัยกลาง และวัยปลาย
- 5) แนวทางในการจัดเตรียมที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชมรมอยู่ร้อยละ<sup>20</sup>
- 6) สภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุภาวะสมองเสื่อมในโครงการที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ

จากงานวิจัยทั้ง 3 เรื่อง พบว่าแม้จะอยู่ในช่วง “ผู้สูงอายุ” เหมือนกัน แต่ความต้องการของพื้นที่การใช้งานมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกบ้าน ในงานวิจัยเรื่อง “สภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ 3 ช่วงวัย วัยต้น วัยกลาง และวัยปลาย” ได้กล่าวว่า การใช้งานพื้นที่ของผู้สูงอายุในช่วงอายุ 60-69 ปี มีอัตราเฉลี่ยการใช้พื้นที่อยู่ที่ร้อยละ 73 ช่วงอายุ 70-79 ปี มีอัตราเฉลี่ยการใช้พื้นที่อยู่ที่ร้อยละ 59 และช่วงอายุ 80-89 ปี มีอัตราเฉลี่ยการใช้พื้นที่อยู่ที่ร้อยละ 44 ซึ่งแปรผกผันกับช่วงอายุที่เพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากในวัยสูงอายุอาจเกิดภาวะสมองเสื่อมร่วมอยู่ด้วย จึงได้ทำการศึกษางานวิจัยเรื่อง “สภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุภาวะสมองเสื่อมในโครงการที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ” ที่ให้ผลการศึกษาว่า พื้นที่ใช้งานส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุ คือ ห้องนอน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการกระตุ้นการเรียนรู้ของผู้สูงอายุกลุ่มนี้ด้วย ซึ่งผู้วิจัยได้ตั้งข้อเสนอแนะให้การจัดพื้นที่ส่วนกลางให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อเป็นการกระตุ้นการเรียนรู้และส่งเสริมปฏิสัมพันธ์กัน ส่วนงานวิจัยเรื่อง “แนวทางการจัดเตรียมที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชมรมอยู่ร้อยละ” เป็นงานวิจัยที่เน้นเรื่องการจัดสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อย้ายจากสถานที่หนึ่งไปยังอีกสถานที่หนึ่งอย่างเหมาะสม จากผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยคิดแยกอยู่อาศัยกับลูกหลานเนื่องจากรักและผูกพันกับที่อยู่อาศัยปัจจุบัน โดยผู้สูงอายุได้ให้ความเห็นว่า ที่อยู่อาศัย

<sup>20</sup> ไกรสุวรรณสาร, ว. (2554). แนวทางการจัดเตรียมที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชมรมอยู่ร้อยละ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



สำหรับผู้สูงอายุควรมีลักษณะผู้อยู่อาศัยหลากหลายกลุ่มอายุ และยังคงต้องการอยู่กับลูกหลานในบ้านหลังเดิมต่อไป ดังนั้นเสนอให้มีแนวทางการจัดเตรียมที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุซึ่งมีกำลังซื้อ โดยพิจารณาถึงรูปแบบที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุไทยซึ่งมีความผูกพันกับครอบครัวสูง โดยอาจผสมผสานความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุกับความต้องการของวัยอื่นๆ ในโครงการที่อยู่อาศัยทั่วไป และเสริมบริการสิ่งอำนวยความสะดวกซึ่งรองรับกลุ่มผู้สูงอายุ

ดังนั้นในการศึกษาพฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี ของประเทศไทย อาจยึดผลการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวใช้ได้ เป็นฐานข้อมูลในการสร้างเครื่องมือในการศึกษาต่อไป เน้นกลุ่มตัวอย่างที่มีความเฉพาะเจาะจงมากยิ่งขึ้น ในที่นี้คือ ผู้สูงอายุตั้งแต่ 100 ปีขึ้นไป ซึ่งรูปแบบการอยู่อาศัยจะเน้นการอยู่อาศัยในพื้นที่เดิม ที่ส่งผลต่อการมีชีวิตที่ยืนยาวของผู้สูงอายุกลุ่มนี้ต่อไป ดังแสดงในตารางที่ 5 และตารางที่ 6



ผู้วิจัย	นายเจษฎา ชัยเจริญกุล	นางสาววิไลลักษณ์ ไกสรธรรมสาร 2554	นางสาววิไลลักษณ์ ไกสรธรรมสาร 2556	นางสาวชมภูณัฐ วรรณเขียน		ความแตกต่าง
				นางสาวชมภูณัฐ วรรณเขียน 2557		
เรื่อง	สภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ 3 ช่วงวัย วัยต้น วัยกลาง และวัยปลาย	แนวทางในการจัดเตรียมที่อยู่อาศัย สำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชุมชนอยู่ร้อยปี	สภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุภาวะ สมองเสื่อมในโครงการที่พักอาศัย สำหรับผู้สูงอายุ	พฤติกรรมกรอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มี อายุ 100 ปี ของประเทศไทย กรณีศึกษา พื้นที่ภาคกลาง		
ขอบเขตด้านพื้นที่	จังหวัดสระบุรี	กรุงเทพมหานครและปริมณฑล	กรุงเทพมหานคร	พื้นที่ภาคกลาง		
วัตถุประสงค์	1. เพื่อศึกษาสภาพสังคม เศรษฐกิจลักษณะ สภาพแวดล้อมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ 3 ช่วงวัย ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เขตชนบท	1. เพื่อศึกษาลักษณะทางสังคม เศรษฐกิจ และสภาพการดำรงชีพทางสังคมของ ผู้สูงอายุสมมุติชุมชนอยู่ร้อยปี	1. ศึกษาลักษณะทางกายภาพใน โครงการที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ ภาวะสมองเสื่อม	1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการอยู่อาศัยของ ผู้สูงอายุไทย ที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุไทยมี อายุยืนยาวมากกว่า 100 ปี		มีความเฉพาะเจาะจงกลุ่มผู้สูงอายุที่มี อายุ 100 ปีขึ้นไป โดยเน้นการศึกษา พฤติกรรมการอยู่อาศัยเดิมของกลุ่ม ผู้สูงอายุที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตที่ยืนยาว
	2. เพื่อศึกษาสภาพการอยู่อาศัยเดิม ก่อน ทำการปรับปรุงของผู้สูงอายุ	2. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุ สมาชิกชุมชนอยู่ร้อยปีเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย สำหรับผู้สูงอายุ	2. ศึกษาพฤติกรรมการใช้งานใน โครงการที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ ภาวะสมองเสื่อม	2. เพื่อศึกษาสภาพเศรษฐกิจ สังคม และ วัฒนธรรม ที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุไทย มีอายุ ยืนยาวมากกว่า 100 ปี		
	3. เพื่อเสนอแนะการออกแบบปรับปรุงที่ อยู่อาศัย ให้เอื้อต่อการเข้าไปใช้ชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ ใน 3 ช่วงวัย เพื่อนำไปผู้ การเป็นบ้านต้นแบบให้กับพื้นที่อื่นๆ		3. ศึกษาปัญหาของโครงการที่พักอาศัย สำหรับผู้สูงอายุภาวะสมองเสื่อม	3. เพื่อศึกษาแนวทางปรับปรุงที่พักอาศัย เพื่อให้ผู้สูงอายุไทยมีอายุยืนยาวมากกว่า 100 ปี		
ประชากรและกลุ่ม ตัวอย่าง	ประชากร คือ ผู้สูงอายุ ในเขตตำบลสาม โคกและตำบลลาดหลุมแก้ว จังหวัด ปทุมธานี กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุ 3 ช่วงอายุ - ตอนต้น (60-69 ปี) จำนวน 3 หลัง - ตอนกลาง (70-79 ปี) จำนวน 3 หลัง - ตอนปลาย (80 ปีขึ้นไป) จำนวน 3 หลัง	ประชากร คือ ผู้สูงอายุสมมุติชุมชนอยู่ ร้อยปี ซึ่งมีเลข อายุ 50 ปีขึ้นไป จำนวน 1,000 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุสมาชิกชุมชนอยู่ ร้อยปี ซึ่งมีเลข อายุ 50 ปีขึ้นไป จำนวน 244 คน	ประชากร คือ ผู้สูงอายุภาวะสมองเสื่อม 2 กลุ่ม กลุ่มตัวอย่าง คือ จำนวนประชากรใน แต่ละกลุ่มกลุ่มละ 6 คน กลุ่มผู้ดูแล แพทย์ พยาบาล ผู้เชี่ยวชาญด้านโรค สมองเสื่อม 6 คน	ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไป ในพื้นที่ภาคกลาง		

ตารางที่ 5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัย	นบยเจษฎา ชัยเจริญกุล	นางสาววิไลลักษณ์ ไกลสุวรรณสาร 2554	นางสาวสิริลลิตาขวัญภรณ์ พรเสตคองษ์ 2556	นางสาวขวัญภรณ์ท ภารเขียน 2557	ความแตกต่าง
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	-การสำรวจภาคสนาม -การใช้แบบสัมภาษณ์ -การสังเกต	-การสำรวจภาคสนาม -การใช้แบบสอบถาม -การใช้แบบสัมภาษณ์	-การสำรวจภาคสนาม -การใช้แบบสัมภาษณ์ -การสังเกตและจดบันทึก	-การสำรวจภาคสนาม -การใช้แบบสัมภาษณ์ -การสังเกตและจดบันทึก	-
แนวคิด ทฤษฎี	1.สังคมผู้สูงอายุ 2.แนวคิดการให้สูงอายุอย่างยั่งยืนที่เดิม 3.แนวคิดการจัดการที่พหุองค์ของผู้สูงอายุ 4.กฎกระทรวงกำหนดหลักอำนวยความสะดวก 5.การออกแบบสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพและคนชรา พ.ศ. 2548 6.คู่มือปฏิบัติวิชาชีพสถาปัตยกรรม การออก 7.ความต้องการพื้นฐานในการจัดพื้นที่ 8.การจัดการและตกแต่งภายในที่ เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ 9.แนวคิดการออกแบบที่พหุองค์ของ ผู้สูงอายุ 10.ความจำกัดของผู้สูงอายุและผลกระทบต่อ ผู้สูงอายุด้านสภาพแวดล้อม	1.แนวความคิดเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยและการจัดการที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ 2.แนวความคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ 3.สถานภาพและความต้องการของผู้สูงอายุ 4.ทฤษฎีกิจกรรม 5.แนวความคิดเกี่ยวกับการย้ายที่อยู่อาศัย 6.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	1.ภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ -สมองเสื่อมในผู้สูงอายุ -การดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมและแนวทางการปฏิบัติต่อผู้ป่วยสมองเสื่อม 2.สถานการณ์การดูแลระยะยาว	1.ลักษณะสังคมผู้สูงอายุ 2.ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) 3.แนวคิด "ยูเมกา" และ "โมเอะ" ของชาวไอกินาว่า 4.คุณสมบัติของผู้มีอายุยืน จากแนวคิดศาสตร์ชะลอวัย 5.แนวคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พหุองค์ของผู้สูงอายุ 6.แนวคิดการให้สูงอายุอย่างยั่งยืนที่เดิม (Aging in place) 7.แนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบเพื่อคนทั้งมวล (Universal Design)	มีการนำแนวคิดของชาวไอกินาว่า ประเภท

ตารางที่ 6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (ต่อ)

### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาพฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี ในประเทศไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อเพื่อศึกษาพฤติกรรมการอยู่อาศัย และเพื่อศึกษาแนวทางปรับปรุงที่พักอาศัย เพื่อให้ผู้สูงอายุไทยมีอายุยืนกว่า 100 ปี มีขั้นตอน และวิธีการวิจัย ดังนี้

- 3.1 การออกแบบการศึกษาเฉพาะกรณีเชิงคุณภาพ
- 3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.3 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.4 การตรวจสอบความถูกต้อง/เชื่อถือได้ (trustworthy) และความจริงแท้ (authentic)

#### 3.1 การออกแบบการศึกษาเฉพาะกรณีเชิงคุณภาพ

การศึกษาพฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี ในประเทศไทย เป็นการศึกษาประเภทการศึกษาเฉพาะกรณีเชิงคุณภาพ ซึ่งหากจำแนกตามสาขาวิชาแล้ว จัดอยู่ในประเภทการศึกษาเฉพาะกรณีทางสังคมวิทยา<sup>21</sup> โดยทำการศึกษาปรากฏการณ์ทางสังคมที่มีลักษณะเฉพาะบางประการที่เกิดขึ้นในครอบครัว ชุมชน หรือสังคมใดๆ อย่างลุ่มลึกและกระจ่างชัดดุจดังมีชีวิตจริง ซึ่งในขั้นตอนของการออกแบบการศึกษาเฉพาะกรณีเชิงคุณภาพ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

##### 3.1.1 การกำหนดประเด็นคำถามการวิจัย

จากที่มาและความสำคัญของปัญหาในบทที่ 1 นำมาสู่ชื่อหัวข้องานวิจัย “พฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี ในประเทศไทย” นำไปสู่การกำหนดประเด็นคำถามที่เกิดขึ้นตั้งระบุในหัวข้อที่ 1.2 (หน้า 4) และจากคำถามในงานวิจัยที่เกิดขึ้นได้นำไปสู่วัตถุประสงค์ของงานวิจัยต่อไป เพื่อเป็นการกำหนดกรอบของเนื้อหางานวิจัย ดังแสดงในตารางที่ 3-1

<sup>21</sup> องค์กรงาน นัยพัฒนา, (2548), วิธีวิทยาการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คำถามในงานวิจัย	วัตถุประสงค์ในงานวิจัย
1) ผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปีมีสภาพเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมแบบใด	1) เพื่อศึกษาสภาพเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี
2) ผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี มีพฤติกรรมการอยู่อาศัยรูปแบบใด	2) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุไทยที่มีอายุ 100 ปี
3) แนวทางการปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุยืนถึง 100 ปี เป็นอย่างไร	3) เพื่อศึกษาแนวทางปรับปรุงที่พักอาศัย เพื่อให้ผู้สูงอายุไทยมีอายุยืนมากกว่า 100 ปี

ตารางที่ 7 การกำหนดประเด็นคำถามงานวิจัย

### 3.1.2 การกำหนดขอบเขตและการเลือกกรณีเฉพาะ

การกำหนดขอบเขตและการเลือกกรณีเฉพาะในงานวิจัยนี้ ถูกกำหนดด้วยข้อจำกัดในงานวิจัยด้านความสามารถในการเข้าถึงข้อมูล คือ เนื่องจากระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาวิจัยมีจำกัด พื้นที่ที่เหมาะสมต่อการศึกษาคงต้องเป็นพื้นที่ที่สามารถไปถึงได้ง่ายและใช้เวลาในการเดินทางน้อยที่สุด เพื่อไม่ให้รบกวนเวลาในการสัมภาษณ์ที่อาจต่อเนืองเป็นระยะเวลานานกว่า 2 ชั่วโมง ซึ่งจะเป็นการรบกวนต่อความเป็นส่วนตัวของผู้สูงอายุและญาติผู้สูงอายุ ซึ่งหากทำการเก็บรวบรวมข้อมูลไม่ครบตามวัตถุประสงค์อาจต้องมีการเดินทางเพื่อไปสัมภาษณ์ซ้ำ อีกทั้งกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุมากภาษาที่ใช้จึงเป็นภาษาท้องถิ่น ซึ่งเพื่อให้สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ง่ายที่สุด ขอบเขตด้านพื้นที่ที่ทำการศึกษาคงถูกระบุให้เป็นพื้นที่ภาคกลาง โดยระบุกลุ่มประชากรและกลุ่มผู้ให้ข้อมูลดังต่อไปนี้

#### กลุ่มประชากร

ทางผู้วิจัยได้เจาะจงกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวกว่า 100 ปี จากข้อมูลจำนวนประชากรผู้สูงอายุปี 2556 ของกรมการปกครอง โดยเฉพาะเจาะจงเป็นภาคกลาง นอกจากเป็นการจำกัดด้านการเข้าถึงข้อมูลของผู้วิจัยแล้ว ภาคกลางยังเป็นภาคที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุเกิน 100 ปี มากที่สุดโดยมีจำนวน 10,509 คน ซึ่งมีกลุ่มประชากรทั้งที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล และพื้นที่ทางชนบท เพื่อให้เห็นความแตกต่างด้านพฤติกรรมการอยู่อาศัยที่ชัดเจนมากขึ้น

ทั้งนี้รายชื่อผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี ในพื้นที่ภาคกลาง ผู้วิจัยได้ติดต่อขอข้อมูลจากกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข ที่ได้จัดงานประกวด “ผู้สูงอายุสุขภาพดี ชีวีมีสุข” ซึ่งได้แบ่งรางวัลผู้สูงอายุออกเป็น 2 ส่วนคือ กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 80 ปี และผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี ซึ่งทั้งสองต้องเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ตรงกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัยนี้ ประกอบกับข้อมูลจากสถาบันประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ได้จัดประกวด “คุณแม่วัยปี” ขึ้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการรวบรวมรายชื่อจากแหล่งข้อมูลดังกล่าว เป็นกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ซึ่งจะแสดงดังรายละเอียดต่อไป

### กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

5) ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวกว่า 100 ปี พื้นที่ภาคกลางที่ผ่านเกณฑ์การประเมินความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน<sup>22</sup> (The Barthel Activity of Daily Living Index ; Barthel ADL) และเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่จัดอยู่ในกลุ่ม “พึ่งพาน้อย” จำนวน 10 คน

6) ครอบครัว / ผู้ดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน

7) สถาปนิก หรือนักออกแบบ ที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน

8) ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ จำนวน 1 คน

### กรณีศึกษา

1) บ้านของผู้สูงอายุ จำนวน 10 หลัง

2) บริบทโดยรอบบ้านของผู้สูงอายุ จำนวน 10 หลัง

### 3.1.3 การพิจารณาความเหมาะสมด้านจริยธรรมการวิจัย

การศึกษาเฉพาะกรณีเชิงคุณภาพนี้ อาจส่งผลกระทบต่อความเป็นส่วนตัวของกลุ่มผู้สูงอายุและญาติผู้ดูแล ดังนั้นในขั้นตอนของการเก็บข้อมูลจนกระทั่งการจัดทำเล่มรายงานและการเผยแพร่ต่อสาธารณะ ผู้วิจัยได้คำนึงถึงจริยธรรมทางการวิจัย โดยมีการตระหนักและคาดคะเนต่อประเด็นปัญหาทางจริยธรรมการวิจัยที่อาจเกิดขึ้น จึงได้จัดทำหนังสือยินยอม/อนุญาต เก็บข้อมูลและเผยแพร่ข้อมูลด้านหลังเอกสารแบบสัมภาษณ์ เพื่อให้ญาติหรือผู้ดูแลผู้สูงอายุเซ็นต์ชื่อแสดงการยินยอมเปิดเผยข้อมูลภาพถ่ายใบหน้า ข้อมูลที่อยู่และที่ติดต่อ ซึ่งทั้ง 10 รายได้ยินยอมทั้งสิ้น ดังแสดงในภาพที่ 3-1

ชื่อ-นามสกุล ผู้ให้ข้อมูล..... เกี่ยวข้องเป็น.....  
เบอร์ติดต่อ..... E-mail.....

( ) อนุญาต ( ) ไม่อนุญาต ให้ทำการเปิดเผยข้อมูล ดังต่อไปนี้

1) ภาพถ่ายใบหน้าของผู้สูงอายุ  
2) ชื่อ-นามสกุล จริง และที่อยู่ของผู้สูงอายุ

ลงชื่อ.....  
( )

ขอขอบพระคุณที่ท่านได้สละเวลาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์/เก็บข้อมูล

ลงชื่อ.....  
( )

ภาพที่ 3 เอกสารขออนุญาตถ่ายภาพและเผยแพร่ข้อมูลส่วนบุคคล

<sup>22</sup> Collin et al., (1988)

แนวความคิดในงานวิจัยจะศึกษาโดยแยกตามจุดประสงค์ของงานวิจัยประกอบด้วยตัวแปร คือ ด้านพฤติกรรมการอยู่อาศัย ซึ่งมีรายละเอียดเกี่ยวกับ ระยะเวลาในการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำเป็นประจำ ด้านลักษณะที่อยู่อาศัย มีรายละเอียดเกี่ยวกับ รูปแบบของบ้าน ผู้สูงอายุเป็นยังไง มีจำนวนทั้งสิ้นกี่ชั้น และผู้สูงอายุนอนชั้นไหน รวมถึงลักษณะการเชื่อมต่อพื้นที่ต่างๆ ภายในที่อยู่อาศัย นอกจากนี้ยังมีการศึกษาปัญหาและการเกิดอุบัติเหตุภายในบ้านของผู้สูงอายุ รายรับรายจ่าย ความจำเป็น/ความสามารถในการใช้จ่ายของผู้สูงอายุด้วย โดยมีประชากรและกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไป ครอบครัวหรือผู้ดูแล สถาปนิก หรือนักออกแบบ ที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ และผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ โดยการสัมภาษณ์เชิงคุณภาพ การสังเกต และการบันทึกข้อมูล ดังแสดงในตารางที่ 3-1



วัตถุประสงค์	ตัวแปร	รายละเอียด	ประชากรและกลุ่มผู้ให้ข้อมูล	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุไทยที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุไทยมีอายุยืนมากกว่า 100 ปี	พฤติกรรมการอยู่อาศัย ลักษณะที่อยู่อาศัย	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ระยะเวลาที่อยู่อาศัย</li> <li>- กิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำภายในที่อยู่อาศัยแต่ละช่วงเวลา</li> <li>- พื้นที่ที่มีการใช้งานหลักในที่อยู่อาศัยปัจจุบัน</li> <li>- รูปแบบบ้าน (บ้านเดี่ยว/บ้านแฝด/ทาวน์เฮาส์ ฯลฯ)</li> <li>- ที่พักอาศัยมีจำนวนกี่ชั้น</li> <li>- ผู้สูงอายุพักอยู่ชั้นใด</li> <li>- การเชื่อมต่อกับพื้นที่การใช้งานต่างๆ</li> <li>- อัตราการเกิดอุบัติเหตุในที่อยู่อาศัย</li> <li>- สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ</li> </ul>	<p>ประชากร</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี ในภาคกลาง จำนวน 10,509 คน</li> </ul> <p>กลุ่มผู้ให้ข้อมูล</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี พื้นที่ภาคกลาง ที่มีสุขภาพแข็งแรง จำนวน 10 คน</li> <li>- ครอบครัว / ผู้ดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สัมภาษณ์</li> <li>- สัมภาษณ์ (เชิงคุณภาพ)</li> <li>- สังเกตและจดบันทึก</li> </ul>
2. เพื่อศึกษาสภาพเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม ที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุไทยมีอายุยืนยาวมากกว่า 100 ปี	อุปสรรคในการอยู่อาศัย สภาพเศรษฐกิจ สภาพสังคมและวัฒนธรรม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รายได้ และแหล่งที่มารายได้ของผู้สูงอายุ</li> <li>- ความจำเป็น/ความสามารถในการใช้จ่ายของผู้สูงอายุ</li> <li>- ข้อมูลทั่วไป (อายุ/เพศ/สถานภาพ/โรคประจำตัว ฯลฯ)</li> <li>- จำนวนสมาชิกในบ้าน (ครอบครัวขยาย/ครอบครัวเดี่ยว)</li> <li>- บริบทโดยรอบที่อยู่อาศัย</li> </ul>	<p>กลุ่มผู้ให้ข้อมูล</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สถานีรถไฟ หรือ ก้อนอกแบบ ที่อยู่อาศัยสำหรับ ผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน</li> <li>- ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ จำนวน 1 คน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สัมภาษณ์ (เชิงคุณภาพ)</li> </ul>
3. เพื่อศึกษาแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัย เพื่อให้ผู้สูงอายุไทยมีอายุยืนยาวกว่า 100 ปี	แนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุกลุ่มนี้</li> <li>- ลักษณะที่อยู่อาศัยที่สอดคล้องกับการมีอายุยืนยาว 100</li> </ul>		

ตารางที่ 8 สรุปแนวความคิดงานวิจัยตามวัตถุประสงค์



### 3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลสำหรับการศึกษาเฉพาะกรณีเชิงคุณภาพนี้ได้พิจารณาถึงประเด็นคำถามในงานวิจัย และวัตถุประสงค์ของงานวิจัย โดยมีลำดับขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

#### 3.2.1 การสัมภาษณ์ผู้ดูแลผู้สูงอายุผ่านทางโทรศัพท์

สัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป วัน เดือน ปีที่เกิด สุขภาพและโรคประจำตัว ความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองได้ของผู้สูงอายุ โดยเกณฑ์การประเมินความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (The Barthel Activity of Daily Living Index ; Barthel ADL) โดยเริ่มโทรสัมภาษณ์เมื่อวันที่ 14 สิงหาคม 2557 และสิ้นสุดการโทรสัมภาษณ์เมื่อวันที่ 5 มีนาคม 2558

#### 3.2.2 การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุและผู้ดูแลผ่านการลงเยี่ยมผู้สูงอายุ

สัมภาษณ์ข้อมูลด้านที่อยู่อาศัย เช่น ระยะเวลาในการอยู่อาศัย การปรับปรุง/ต่อเติมรูปแบบการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุแต่ละช่วงเวลาในหนึ่งวัน ปัญหาด้านการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุ และการเกิดอุบัติเหตุในพื้นที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ เป็นต้น โดยเริ่มเก็บสัมภาษณ์เมื่อวันที่ 3 กันยายน 2557 และสิ้นสุดการสัมภาษณ์เมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม 2558

#### 3.2.3 การสำรวจที่อยู่อาศัยแลบริบทโดยรอบ

สำรวจเฉพาะพื้นที่ที่ผู้สูงอายุมีการใช้งาน เช่น ห้องนอนมีลักษณะเป็นอย่างไร อยู่บริเวณใดของบ้าน ห้องน้ำมีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุหรือไม่ เป็นต้น โดยเริ่มเก็บข้อมูล วันที่ 3 กันยายน 2557 และสิ้นสุดการเก็บข้อมูลเมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม 2558

#### 3.2.4 การสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุ

สังเกตพฤติกรรมการใช้งานพื้นที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุทั้งการลุก การนั่ง การเดิน การนอนว่ามีลักษณะอย่างไร ผู้สูงอายุมีความคล่องตัวในการใช้งานพื้นที่ต่างๆหรือไม่ เป็นต้น โดยเริ่มเก็บข้อมูล วันที่ 3 กันยายน 2557 และสิ้นสุดการเก็บข้อมูลเมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม 2558 เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ทำคู่กันไประหว่างการสัมภาษณ์ผ่านการลงเยี่ยมผู้สูงอายุ, การสำรวจ และการสังเกต

นอกจากนี้การเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มผู้สูงอายุ ควรให้ความสำคัญเกี่ยวกับการเริ่มต้นเก็บข้อมูลจนถึงการถอนตัวออกจากกรเก็บข้อมูลด้วย เนื่องจากผู้วิจัยถือว่าเป็นคนแปลกหน้าสำหรับผู้สูงอายุและญาติผู้ดูแล ดังนั้นก่อนการเริ่มการสัมภาษณ์และการเก็บข้อมูล ต้องแนะนำตัว และวัตถุประสงค์ในการขอความอนุเคราะห์ข้อมูลด้วย โดยหลังจากการแนะนำตัวควรทำความคุ้นเคยกับผู้สูงอายุและญาติก่อน อาจใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที เพื่อให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันก่อนการสัมภาษณ์ทางการ เนื่องจากผู้วิจัยต้องเข้าถึงพื้นที่ส่วนบุคคล ดังนั้นความไว้วางใจจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ นอกจากนั้นการถอนตัวออกจากกรเก็บข้อมูล ควรดำเนินอย่างค่อยเป็นค่อยไปและนุ่มนวล เพราะเมื่อเกินความคุ้นเคย ผู้สูงอายุจะมีความสุขที่ได้เล่าเรื่องราวต่างๆให้ฟัง โดยเฉพาะเรื่องที่เกิดขึ้น

ในอดีต จึงควรเป็นผู้ฟังที่ดีด้วย เมื่อถึงเวลาต้องถอนตัวออกจากสถานที่สิ่งที่ขาดไม่ได้คือการให้ความเคารพต่อผู้ใหญ่ที่ให้การอนุเคราะห์ข้อมูลต่างๆ ซึ่งจะทำให้ผู้ใหญ่รักและเอ็นดูเรามากยิ่งขึ้น

### 3.2.5 การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ

สัมภาษณ์เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ การสำรวจ และการสังเกต ถึงเหตุผลของข้อมูลดังกล่าว โดยสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบเมื่อวันที่ 20 มกราคม 2558 และสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ เมื่อวันที่ 19 พฤษภาคม 2558

## 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

### 3.3.1 แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุและผู้ดูแลแบบมีโครงสร้าง แบบสัมภาษณ์ประกอบด้วย ส่วนการ

ขออนุญาตขอสัมภาษณ์ข้อมูลผ่านทางโทรศัพท์ ส่วนข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ (ชื่อ-นามสกุล อายุ เพศ ที่อยู่ สุขภาพและโรคประจำตัว พฤติกรรมการบริโภค รายรับ-รายจ่าย ของผู้สูงอายุ) ส่วนแบบประเมินสมรรถภาพทางกาย บาร์เทลเอดีแอล (Barthel ADL)

### 3.3.2 แบบสำรวจที่อยู่อาศัยและบริบทโดยรอบ แบบสำรวจประกอบด้วย ลักษณะทางเดินเข้า

บ้านของผู้สูงอายุ บันไดภายนอกบ้านผู้สูงอายุ ทางลาดเข้าบ้าน ประตูหลัก บันไดภายในบ้าน ห้องนอนผู้สูงอายุ ทางเดินภายในบ้าน ลักษณะห้องน้ำและห้องส้วม ห้องครัว ห้องนั่งเล่น แคร่ของผู้สูงอายุ

## 3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเน้นการนำผลการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ การสำรวจ การสังเกต และการบันทึกข้อมูลภาพถ่ายทางกายภาพมาเทียบกับแนวทางการออกแบบที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ เน้นการวิเคราะห์ข้อมูลทางด้านกายภาพ เพื่อนำไปสู่การออกแบบปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่ส่งเสริมการมีอายุยืน และสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ให้อยู่ในกลุ่มพึ่งพาน้อย

## 3.5 การตรวจสอบความถูกต้อง/เชื่อถือได้ (trustworthy) และความจริงแท้ (authentic)

การตรวจสอบความถูกต้องและความจริงแท้ของข้อมูลด้านกายภาพของที่พักอาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี ทำโดยการตรวจสอบกับแนวคิดด้านการออกแบบที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ หลักการออกแบบเพื่อคนทั้งมวล (Universal Design) และระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูลต้องดูความสอดคล้องของข้อมูลกับคำตอบของคำถามงานวิจัยว่าเป็นไปในทิศทางเดียวกันหรือไม่ เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของงานวิจัยได้อย่างสมบูรณ์

## บทที่ 4 สภาพการอยู่อาศัย

### 4.1 ข้อมูลทั่วไป

#### 4.1.1 จำนวนประชากร<sup>23</sup>

จำนวนประชากรทั้งประเทศ	62,829,000	คน
จำนวนประชากรสูงอายุ		
ประชากรสูงอายุวัยต้น (60-79 ปีขึ้นไป)	6,172,000	คน
ประชากรสูงอายุวัยปลาย (80-99 ปี)	648,000	คน
ศตวรรษิกชน (100 ปีขึ้นไป)	1,309	คน
ประชากรสูงอายุทั้งหมด	6,824,000	คน
อายุขัยเฉลี่ยอายุ 60 ปี		

นักประชากรศาสตร์เผยคนไทยอายุยืนยาวขึ้น จำนวนผู้มีอายุเกิน 100 ปี มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น คาดมีประมาณ 1,309 คนทั่วประเทศ เผยประชากรปัจจุบันมีโอกาสรอดชีวิตสูงกว่าสมัยก่อน คาดอีก 10 ปีข้างหน้าคนไทยอายุเฉลี่ย 80 ปี ผู้หญิงตายช้ากว่าชาย เสนอรัฐบาลแก้ไขนิยามผู้สูงอายุเป็น 65 ปี ให้สอดคล้องกับสภาพสังคมที่จะเต็มไปด้วยผู้สูงอายุในอนาคต

เมื่อวันที่ 30 มีนาคม ศ.ดร.ปราโมทย์ ประสาทกุล นักประชากรศาสตร์ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล เปิดเผยว่า จากการวิจัยของนักศึกษาโครงการปริญญาเอกกาญจนาภิเษก (คปก.) วิจัยเรื่องการรอดชีพที่เพิ่มขึ้นในกลุ่มประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยใช้วิธีการคาดประมาณด้วยแบบจำลองอัตราการรอดชีพที่นักประชากรศาสตร์สร้าง ขึ้น พบว่าผู้สูงอายุในปัจจุบัน จะมีโอกาสรอดชีวิตมากกว่าผู้สูงอายุในอดีต และมีอายุเฉลี่ยเพิ่มขึ้น ดังนั้นคนไทยจึงมีอายุยืนยาวมากขึ้นและมีแนวโน้มที่จะมีประชากรที่อายุเกิน 100 ปี เพิ่มมากขึ้น

ศ.ดร.ปราโมทย์กล่าวว่า ประชากรในปัจจุบันมีโอกาสมียุขยืนยาวถึง 100 ปี มากกว่าในอดีต เนื่องจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขทำให้คนรอดชีวิตมากขึ้น และประเมินว่าอีกไม่เกิน 20 ปีประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ซึ่งเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ราว 14 ล้านคน หรือคิดเป็น 20% ของประชากรทั้งประเทศ ปัจจุบันผู้อายุ 60 ปีขึ้นไปมีจำนวน 7 ล้านคน หรือคิดเป็น 12% จากประชากร 64 ล้านคน อายุเฉลี่ย 73 ปี แบ่งเป็นผู้หญิง 76 ปี และผู้ชาย 70 ปี คาด

<sup>23</sup> สารประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล Mahidol Population Gazette ปีที่ 16 มกราคม 2550

ว่าอีก 10 ปีข้างหน้าประชากรไทยจะมีอายุเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 80 ปี ซึ่งเป็นเป้าหมายที่ตั้งไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับล่าสุด

สถิติประชากรตามทะเบียนราษฎรในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล<sup>24</sup> มีจำนวนประชากรดังนี้

จังหวัด	ผู้สูงอายุ 100 ปีขึ้นไป	ประชากรรวม	ร้อยละ
กรุงเทพมหานคร	3,755	5,612,192	0.067
จังหวัดนครปฐม	377	878,755	0.043
จังหวัดนนทบุรี	877	1,151,952	0.076
จังหวัดปทุมธานี	337	1,050,272	0.032
จังหวัดสมุทรปราการ	806	1,233,902	0.065
จังหวัดสมุทรสาคร	268	509,820	0.053

#### 4.2 การคัดเลือกกลุ่มศึกษาของการวิจัย

ผู้วิจัยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการคัดเลือกโดยเฉพาะเจาะจงที่ประชากรกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 100 ปีขึ้นไปในประเทศไทยตามร้อยละของประชากรตามรายภาค พบว่าภาคที่มีจำนวนผู้สูงอายุ 100 ปีมากที่สุด คือ ภาคกลางและภาคใต้ ที่สัดส่วนร้อยละ 0.044 ของประชากรทั้งภาค ประกอบกับการศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุยืนนั้น อาจต้องใช้ภาษาท้องถิ่นในการสื่อสาร ซึ่งในระยะเวลาที่จำกัด ประกอบกับผู้วิจัยเป็นคนในพื้นที่ภาคกลาง นำไปสู่การคัดเลือกพื้นที่กรณีศึกษา ระบุพื้นที่ภาคกลางเป็นพื้นที่ศึกษาหลักในงานวิจัยชิ้นนี้

จากการสำรวจจำนวนผู้สูงอายุในพื้นที่ภาคกลาง ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า มีผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป นับอายุถึงวันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ.2554 ที่มีภูมิลำเนาตามทะเบียนบ้านอยู่ในพื้นที่ภาคกลาง ทั้งสิ้นเป็นจำนวน 10,509 คน

จากวัตถุประสงค์งานวิจัยข้อที่ 1.3.1 ในหน้าที่ 1-5 ระบุว่า “เพื่อศึกษาพฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุไทยที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวกว่า 100 ปี” ดังนั้นกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างต้องเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถเดินเองและสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ โดยกลุ่มผู้สูงอายุต้องผ่านเกณฑ์การประเมินความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (The

<sup>24</sup> สำนักบริหารการทะเบียน. กรมการปกครอง. กระทรวงมหาดไทย. "จำนวนประชากรและบ้าน." [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://stat.dopa.go.th/xstat/popyear.html> 2556. สืบค้น 7 พฤศจิกายน 2557.

Barthel Activity of Daily Living Index ; Barthel ADL) และเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่จัดอยู่ในกลุ่ม “พึ่งพาน้อย” มีรายละเอียดดังนี้

- 1) สามารถรับประทานอาหารเตรียมสำหรับไว้เรียบร้อยแล้วล่วงหน้า
- 2) สามารถล้างหน้า, หวีผม, แปรงฟัน, โกนหนวด, ในระยะ 24-48 ชั่วโมงที่ผ่านมา
- 3) สามารถลุกนั่งจากที่นอน หรือจากเตียงไปยังเก้าอี้ได้เอง
- 4) สามารถใช้ห้องสุขาได้
- 5) สามารถเคลื่อนที่ภายในห้องหรือบ้านได้เอง
- 6) สามารถสวมเสื้อผ้าได้เอง
- 7) สามารถขึ้นลงบันได 1 ชั้นได้
- 8) สามารถอาบน้ำเองได้
- 9) สามารถก้นการถ่ายอุจจาระในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา
- 10) สามารถก้นปัสสาวะในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ซึ่งผู้สูงอายุทั้ง 10 คน มีรายชื่อดังต่อไปนี้

- |                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| 1) คุณยายหนู เปรมศิริ       | (อายุ 105 ปี) |
| 2) คุณยายเล็ก จันทร์ศรี     | (อายุ 108 ปี) |
| 3) คุณยายแป้น สนสิน         | (อายุ 105 ปี) |
| 4) คุณยายอนงค์ นิตย์พิบูลย์ | (อายุ 104 ปี) |
| 5) คุณยายอัมพร กลั่นมาลี    | (อายุ 105 ปี) |
| 6) คุณยายล้วน วิเชียรศรี    | (อายุ 100 ปี) |
| 7) คุณยายน้อม เนียมทอง      | (อายุ 107 ปี) |
| 8) คุณยายกอง แจ้งจิตร       | (อายุ 97 ปี)  |
| 9) คุณยายประถม ท่าสระ       | (อายุ 93 ปี)  |
| 10) คุณยายสำลี เอกะจิตร     | (อายุ 100 ปี) |

### 4.3 สภาพการอยู่อาศัยและปัญหาการอยู่อาศัย

#### 4.3.1 คุณยายหนู เปรมศิริ (อายุ 105 ปี)

4.3.1.1 ที่อยู่ : ตำบลบางคูเวียง อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี



ภาพที่ 4 คุณยายหนู เปรมศิริ

4.3.1.2 วัน เดือน ปีเกิด (ตามบัตรประชาชน)

คุณยายหนู อายุ 105 ปี เกิดเมื่อ พ.ศ. 2452

4.3.1.3 สุขภาพ และโรคประจำตัว

ไม่มีโรคประจำตัว ไม่มีภาวะสมองเสื่อมเนื่องจากยังจำลูกหลานทุกคน แต่มีภาวะหูตึง คุณยายสามารถเดินได้เองโดยใช้ไม้เท้าช่วยในการพยุงตัว และสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้เองโดยไม่ต้องมีผู้ดูแล เช่น อาบน้ำเอง หาข้าวทานเองได้ เป็นต้น

4.3.1.4 จำนวนสมาชิกในครัวเรือน

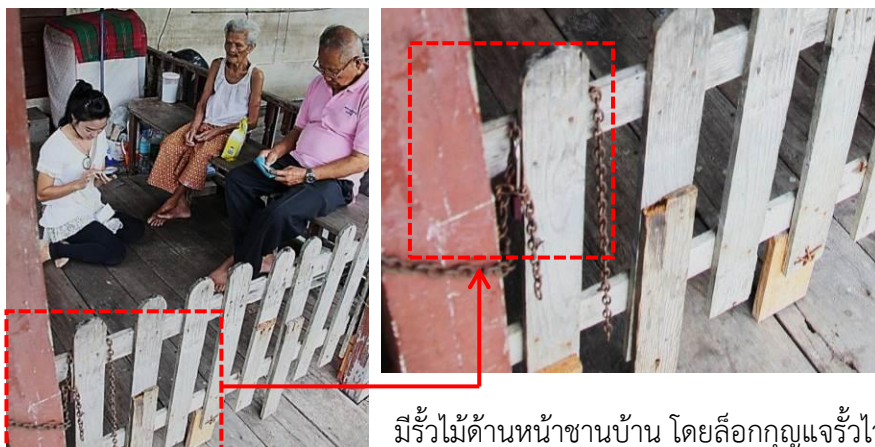
บ้านที่อาศัยอยู่ในปัจจุบันมีจำนวนสมาชิกภายในบ้านจำนวนทั้งสิ้น 4 คน ประกอบด้วย คุณยาย ลูกชาย และหลานอีก 2 คน โดยช่วงเวลากลางวันคุณยายจะอยู่บ้านคนเดียว เนื่องจากลูกหลานออกไปทำงาน

4.3.1.5 ลักษณะที่อยู่อาศัย

มีลักษณะเป็นบ้านไม้ชั้นเดียว ตั้งอยู่ริมคลองบางราวนก อาศัยอยู่เป็นระยะเวลา 105 ปี (ตั้งแต่เกิด) ทางเดินภายนอกเป็นบล็อกคอนกรีต ความกว้าง 40 เซนติเมตรโดยประมาณ มีทำน้ำบริเวณด้านหน้าบ้าน



ลักษณะทางเดินภายนอกบ้าน ติดคลอง ทางเดินมีลักษณะเล็กและแคบ



มีรั้วไม้ด้านหน้าชาวบ้าน โดยล็อกกุญแจรั้วไว้

รั้วไม้ด้านหน้าบ้าน เป็นรั้วเตี้ย มีการคล้องกุญแจแน่นหนา

#### 4.3.1.6 กิจวัตรประจำวัน

เวลา	กิจกรรม	พื้นที่
06.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า	ห้องนอน
06.00 – 06.30 น.	ล้างหน้า แปรงฟัน	ห้องน้ำ
06.30 – 08.00 น.	ทานอาหารเช้า	ห้องครัว-เก้าอี้ยาวในบ้าน
08.00 – 10.00 น.	นั่งเล่น	ชานด้านหน้าบ้าน
10.00 – 12.00 น.	ดูโทรทัศน์	ห้องนั่งเล่น
12.00 – 13.00 น.	ทานอาหารกลางวัน	ห้องครัว-เก้าอี้ยาวในบ้าน
13.00 – 15.00 น.	นอนพักกลางวัน	ห้องนอน
15.00 – 17.30 น.	นั่งเล่น	ชานด้านหน้าบ้าน
17.30 – 18.00 น.	ทานอาหารเย็น	ห้องครัว
18.00 – 18.30 น.	อาบน้ำ	ห้องน้ำ
18.30 – 21.00 น.	ดูโทรทัศน์	ห้องนั่งเล่น
21.00 น.	สวดมนต์ และเข้านอน	ห้องนอน

ตารางที่ 9 แสดงกิจวัตรประจำวัน และการใช้พื้นที่ของคุณยายหนู เปรมศิริ





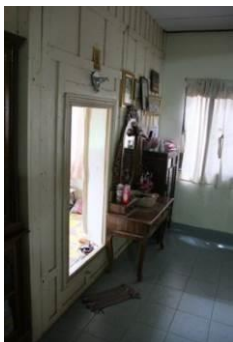
พื้นที่นั่งเล่นของผู้สูงอายุ บริเวณชานไม้ด้านนอก และเก้าอี้วางด้านใน



ห้องครัวภายในบ้าน มีการจัดเรียงเฟอร์นิเจอร์ชิดผนัง มีลักษณะโปร่ง ระบายอากาศได้ดี



ห้องน้ำ ผู้สูงอายุใช้เป็นประจำ มีลักษณะทึบแสง ระดับฝักบัวอยู่ตำแหน่งสูง



ห้องนอนผู้สูงอายุมีธรณีประตูสูง มีที่ว่างรอบเตียงทั้งหมด 2 ด้าน ภายในโปร่ง ระบายอากาศได้ดี มีหน้าต่างที่สามารถมองเห็นภายนอกได้





โถงนั่งเล่นภายในบ้าน สำหรับนอนกลางวัน และเพื่อดูรายการโทรทัศน์

#### 4.3.1.7 ประวัติการเกิดอุบัติเหตุ :

จากการสัมภาษณ์ผู้ดูแล พบว่า ผู้สูงอายุไม่เคยเกิดอุบัติเหตุภายในบริเวณบ้านเลย แม้สภาพพื้นที่ในบางจุดไม่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุก็ตาม

#### 4.3.1.8 ปัญหาจากที่อยู่อาศัยปัจจุบัน :



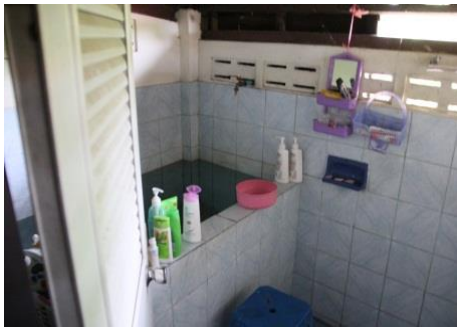
- ทางเดินเชื่อมจากทางเข้าหลักมายังบ้านไม่ต่อเนื่อง ไม่เรียบเสมอกัน มีสิ่งกีดขวางตามทาง

- ทางเดินบริเวณหน้าบ้านแคบเกินไป (40 เซนติเมตร) หากผู้สูงอายุเดินทรงตัวไม่ดีอาจพลัดตกน้ำได้

- บ้านมีความต่างระดับ และมีธรณีประตูที่สูง (ลูกตั้ง 20 เซนติเมตร)



- บริเวณด้านหน้าทางเข้าห้องน้ำ มีพื้นต่างระดับ และการจัดเรียงของไม่เป็นระเบียบ กีดขวางทางสัญจร



- ห้องน้ำมีขนาดเล็ก
- บานประตูห้องน้ำเป็นแบบเปิดเข้าสู่ภายในห้องน้ำ ในกรณีฉุกเฉินที่ผู้สูงอายุต้องการความช่วยเหลือ เมื่อมีคนกระแทกประตูให้เปิดออก ประตูอาจพลาดไปโดยผู้สูงอายุจนรับอันตรายได้
- ภายในห้องน้ำมีแสงสว่างที่ไม่เพียงพอ แม้จะเปิดไฟแล้วก็ตาม



- ห้องนอนผู้สูงอายุมีธรณีประตูสูงมาก
- การวางพรมเช็ดเท้าด้านหน้าทางเข้าห้อง ผู้สูงอายุอาจเหยียบแล้วลื่นจนเกิดอุบัติเหตุได้



- เก้าอี้ที่นั่งเล่นบริเวณชานมีความสูงมาก เมื่อผู้สูงอายุนั่งแล้วเท้าลอย และจาก time line พบว่าคุณยายจะชอบนั่งเล่นบริเวณนี้เป็นระยะเวลานาน อาจทำให้เกิดอาการเท้าชาได้

### 4.3.2 คุณยายเล็ก จันทร์ศรี (อายุ 108 ปี)

4.3.2.1 ที่อยู่ : ตำบลคอกกระบือ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร



ภาพที่ 5 คุณยายเล็ก จันทร์ศรี

4.3.2.2 วัน เดือน ปีเกิด (ตามบัตรประชาชน)

คุณยายเล็ก อายุ 108 ปี เกิดเมื่อ พ.ศ. 2450

4.3.2.3 สุขภาพ และโรคประจำตัว

ไม่มีโรคประจำตัว ไม่มีภาวะสมองเสื่อมเนื่องจากยังจำลูกหลานทุกคน แต่มีภาวะหูตึง ผู้สูงอายุสามารถเดินได้เองโดยใช้อุปกรณ์ไกล้ตัวช่วยในการพยุงตัว ซึ่งพบว่าผู้สูงอายุใช้เก้าอี้พลาสติก ที่มีลักษณะเปราะ ไม่แข็งแรง ช่วยในการพยุงตัว ปัจจุบันผู้สูงอายุยังสามารถทำกิจกรรมประจำวันได้เองโดยไม่ต้องมีผู้ดูแล เช่น อาบน้ำเอง หาข้าวทานเองได้ เป็นต้น

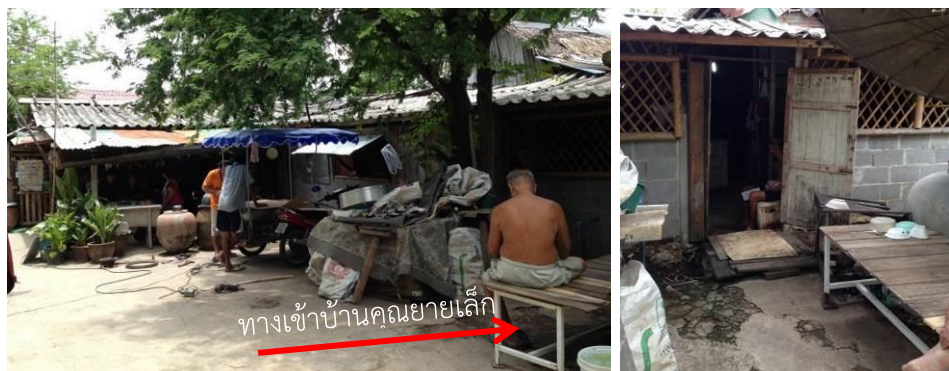
4.3.2.4 จำนวนสมาชิกในครัวเรือน

คุณยายหมมีพี่น้องจำนวน 5 คน ซึ่งเสียชีวิตแล้วทั้งหมด คุณยายเป็นลูกคนที่ 2 บ้านที่อาศัยอยู่ในปัจจุบันมีจำนวนสมาชิกจำนวนทั้งสิ้น 4 คน แต่เนื่องจากในละแวกบ้านนั้นเป็นเครือญาติกันทั้งหมด ทำให้มีลูกหลานแวะเวียนกันมาดูแลตลอดเวลา

4.3.2.5 ลักษณะที่อยู่อาศัย

มีลักษณะเป็นบ้านปูนชั้นเดียว หลังคามุงด้วยใบจาก ไม่มีประตูกั้นระหว่างห้อง ภายในจัดพื้นที่เป็นสัดส่วน แบ่งพื้นที่ต่างๆ ด้วยตู้เสื้อผ้า และตู้อื่นๆ ตามการใช้งาน ผู้สูงอายุอาศัยอยู่บ้านหลังนี้เป็นระยะเวลา 108 ปี (ตั้งแต่เกิด) ละแวกบ้านเป็นของเครือญาติทั้งหมด มีแคร่ด้านหน้าบ้านสำหรับนั่งเล่น





ทางเข้าบ้านคุณยายเล็ก เป็นพื้นที่โล่ง บริเวณประตูด้านหน้ามีไม้วางพาดแนวระบายนํ้า ทำให้พื้นบริเวณทางเข้าไม่เสมอกับพื้นภายนอก และไม้ที่ใช้เป็นไม้อัดบางไม่แข็งแรง



ละแวกบ้านผู้สูงอายุเป็นของเครือญาติทั้งหมด

#### 4.3.2.6 กิจวัตรประจำวัน

เวลา	กิจกรรม	พื้นที่
07.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า	ห้องนอน
07.00 – 09.00 น.	ล้างหน้า แปรงฟัน	ห้องน้ำ
09.00 – 10.00 น.	ทานอาหารเช้า	ห้องครัว-แคร่ภายในบ้าน
10.00 – 12.00 น.	อาบน้ำ	บริเวณแคร่ด้านหน้าบ้าน
12.00 – 14.00 น.	ทานอาหารกลางวัน	ห้องครัว-แคร่ภายในบ้าน
14.00 – 18.00 น.	นั่งเล่นพักผ่อน และตำหมาก	แคร่ภายในบ้าน
18.00 – 01.00 น.	เข้านอน	ห้องนอน
01.00 – 02.00 น.	ตื่นขึ้นมาตำหมาก	แคร่ภายในบ้าน
02.00 น.	กลับเข้านอนอีกรอบ	ห้องนอน

ตารางที่ 10 แสดงกิจวัตรประจำวัน และการใช้พื้นที่ของคุณยายเล็ก จันทร์ศรี



แคร์ภายในบ้าน เหนือศีรษะเป็นรางน้ำสังกะสี



ที่นอนผู้สูงอายุ มีพื้นที่รอบเตียง 3 ด้าน แต่มีของวางเกะกะตลอดแนว บริเวณพื้นที่นอนมีลักษณะทึบแสง การระบายอากาศไม่ดี บริเวณปลายเตียงมีเก้าอี้สำหรับปัสสาวะของผู้สูงอายุทั้งในเวลากลางวันและกลางคืน โดยลูกหลานจะเป็นผู้มาทำความสะอาดให้ในช่วงเช้าและช่วงเย็น

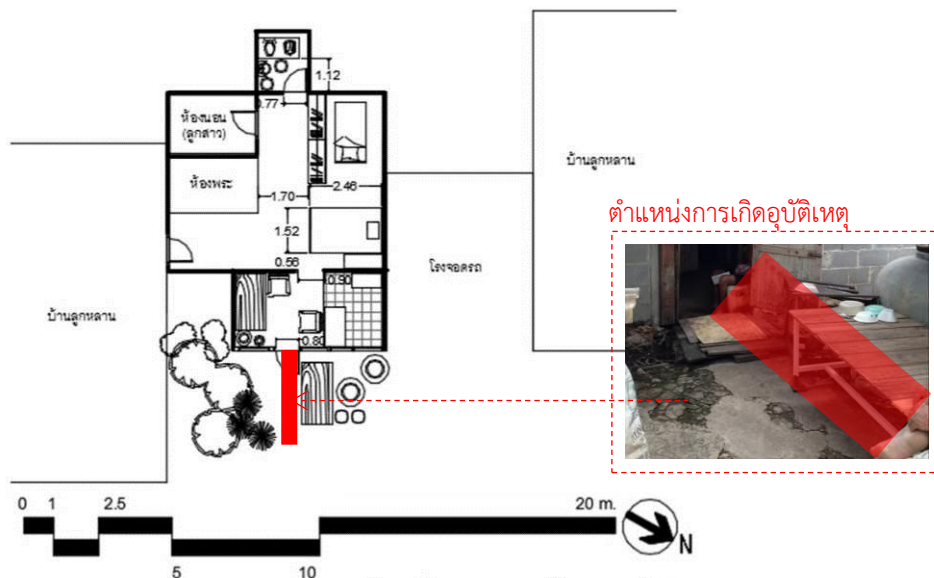


ห้องครัวผู้สูงอายุ มีเพียงตู้กับข้าวเนื่องจากลูกหลานเป็นผู้ทำกับข้าว และจะนำมาเตรียมไว้ให้ภายในตู้ เมื่อถึงเวลาอาหารผู้สูงอายุจะเป็นผู้นำออกมาทานเอง



ทางเข้าบ้านผู้สูงอายุมีลักษณะแคบ และระดับพื้นภายในไม่เสมอกับพื้นภายนอก  
อีกทั้งยังมีธรณีประตูด้วย

#### 4.3.2.7 ประวัติการเกิดอุบัติเหตุ



ผู้สูงอายุเคยเกิดอุบัติเหตุหกล้มบริเวณแคร่ด้านหน้าบ้าน ได้รับบาดเจ็บเล็กน้อย  
เนื่องจากไล่ตีสุนัขแล้วพลาดหกล้ม



#### 4.3.2.8 ปัญหาจากที่อยู่อาศัยปัจจุบัน :



- ด้านหน้าบ้านระดับพื้นไม่เสมอกับพื้นทางเดินภายนอกบ้านและภายในบ้าน อีกทั้งแผ่นไม้ที่พาดทางเดินอยู่ชำรุดทรุดโทรม ไม่เหมาะสมต่อการใช้งาน



- บริเวณแคว้นนั่งเล่นภายในบ้านของผู้สูงอายุ เหนือศีรษะมีรางน้ำสังกะสีพาดอยู่เป็นแนวยาว เมื่อผู้สูงอายุลุกขึ้นยืนต้องคอยระวังรางน้ำนี้ตลอด



- เตียงที่ใช้ในการนอนของคุณยายมีระดับสูงกว่าสัดส่วนความสูงของผู้สูงอายุ เวลาลุกขึ้น หรือนั่งลง สามารถทำได้ลำบาก



- บริเวณด้านหน้าบ้านที่คุณยายใช้เป็นพื้นที่อาบน้ำกลางแจ้ง ถึงใส่น้ำในการตักอาบเป็นถังสี่เก่า ที่มีความสูงในระดับต่ำ คุณยายต้องก้มๆเงยๆ อาจเกิดอาการหน้ามืดขึ้นได้
- ภายอุปกรณ์เสริมที่ผู้สูงอายุนำมาใช้เป็นเก้าอี้พลาสติกที่เปราะบางในการรับน้ำหนัก เก้าอี้อาจแตกและผู้สูงอายุได้รับอุบัติเหตุได้



- โถส้วมภายในห้องน้ำเป็นแบบนั่งยอง ไม่เหมาะสมต่อการใช้งานของผู้สูงอายุ จึงขับถ่ายโดยการนั่งเก้าอี้เข็นที่มีช่องสำหรับขับถ่ายใส่ถังน้ำ โดยมีลูกหลานนำไปทิ้งให้อีกที

### 4.3.3 คุณยายแป้น สนสิน (อายุ 105 ปี)

#### 4.3.3.1 ที่อยู่ : ตำบลไร่ชิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม



ภาพที่ 6 คุณยายแป้น สนสิน

#### 4.3.3.2 วัน เดือน ปีเกิด (ตามบัตรประชาชน)

คุณยายแป้น อายุ 105 ปี เกิดเมื่อ พ.ศ.2452

#### 4.3.3.3 สุขภาพ และโรคประจำตัว

ไม่มีโรคประจำตัว ไม่มีภาวะสมองเสื่อมเนื่องจากยังจำลูกหลานทุกคน แต่มีภาวะหุติง คุณยายสามารถเดินได้เองโดยใช้ไม้เท้าช่วยในการพยุงตัว และสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้เองโดยไม่ต้องมีผู้ดูแล เช่น อาบน้ำเอง หาข้าวทานเองได้ เป็นต้น

#### 4.3.3.4 จำนวนสมาชิกในครัวเรือน

จำนวนสมาชิกภายในบ้านมีจำนวนทั้งสิ้น 5 คน โดยปกติคุณยายจะอาศัยอยู่กับลูกสาวและหลานชาย ซึ่งเป็นคนคอยดูแลเตรียมอาหารให้กับคุณยาย

#### 4.3.3.5 ลักษณะที่อยู่อาศัย :

มีลักษณะเป็นบ้านคอนกรีตชั้นเดียวแต่มีการยกพื้นสูง คุณยายอาศัยอยู่เป็นระยะเวลา 30 กว่าปีแล้ว มีความคุ้นเคยกับพื้นที่เป็นอย่างดี



โรงจอดรถ และทางเข้าด้านหน้าบ้าน เป็นพื้นยกระดับ สูง 60 เซนติเมตร  
ปูด้วยกระเบื้อง



## 4.3.3.6 กิจวัตรประจำวัน :

เวลา	กิจกรรม	พื้นที่
06.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า	ห้องนอน
06.00 – 06.30 น.	ล้างหน้า แปรงฟัน	ห้องน้ำ
06.30 – 08.00 น.	ทานอาหารเช้า	ห้องครัว คุณยายจะเป็นคน ชงโอวัลตินกินเอง
08.00 – 10.00 น.	นั่งเล่น	ม้าหินด้านหน้าบ้าน
10.00 – 13.00 น.	นอนพัก	ห้องนอน
13.00 – 14.00 น.	ทานอาหารกลางวัน	ห้องครัว
14.00 – 16.00 น.	นอนพัก	ห้องนอน
16.00 – 18.00 น.	นั่งเล่น	ม้าหินด้านหน้าบ้าน
18.00 – 19.00 น.	ทานอาหารเย็น	ห้องครัว
19.00 – 19.30 น.	อาบน้ำ	ห้องน้ำ
19.30 น.	เข้านอน	ห้องนอน

ตารางที่ 11 แสดงกิจวัตรประจำวัน และการใช้พื้นที่ของคุณยายเป็น สนสิน



พื้นที่นั่งเล่นด้านหน้าบ้าน เป็นมาหินไม่มีพนักพิง พื้นยกสูง



ห้องนอนมีพื้นที่รอบเตียงนอนทั้ง 3 ด้าน แต่บริเวณหัวเตียงเป็นตู้ที่ติดมากับเตียง



ห้องน้ำมีพื้นที่กว้าง สุขภัณฑ์เป็นชนิดนั่งราบแบบตกราด มีอ่างก่อบุนเพื่อบรรจุน้ำด้านข้าง ตัว  
สุขภัณฑ์ไม่มีพนักพิงด้านหลัง ทั้งยังอยู่ห่างจากผนังมาก



ห้องครัว ผู้สูงอายุไม่ได้ใช้ในส่วนพื้นที่ปรุงอาหาร แต่ใช้พื้นที่บริเวณโต๊ะทานอาหาร

#### 4.3.3.7 ประวัติการเกิดอุบัติเหตุ :

จากการสัมภาษณ์ผู้ดูแล พบว่า ผู้สูงอายุไม่เคยเกิดอุบัติเหตุภายในบริเวณบ้านเลย แม้สภาพ  
พื้นที่ในบางจุดไม่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุก็ตาม

#### 4.3.3.8 ปัญหาจากที่อยู่อาศัยปัจจุบัน :



- ลักษณะบ้านเป็นบ้านยกพื้นสูง มีบันไดขึ้นบ้าน 4  
ชั้น ซึ่งจมูกบันไดมีลักษณะคม วัสดุที่ใช้เป็น  
กระเบื้องมัน หากผู้สูงอายุต้องขึ้นลงบ่อยๆอาจเกิด  
อุบัติเหตุได้



- โถส้วมเป็นชนิดนั่งราบแต่ไม่มีพนักพิงหลังช่วยในการพยุงตัว



- บริเวณด้านหน้าห้องน้ำมีธรณีประตูสูง 8 เซนติเมตร อีกทั้งมีการปูพรมเช็ดเท้าบริเวณด้านหน้าห้องน้ำ ผู้สูงอายุต้องใช้ความระมัดระวังเป็นอย่างมากเพื่อไม่ให้ลื่นขณะเหยียบ



- บริเวณพื้นที่นั่งเล่นของคุณยายเป็นที่นั่งม้าหินซึ่งไม่มีพนักพิงหลังและอยู่สูงจากระดับพื้นมาก



#### 4.3.4 คุณยายอนงค์ นิตย์พิบูลย์ (อายุ 104 ปี)

4.3.4.1 ที่อยู่ : แขวงบางขุนเทียน เขตจอมทอง กรุงเทพฯ



ภาพที่ 7 คุณยายอนงค์ นิตย์พิบูลย์

4.3.4.2 วัน เดือน ปีเกิด (ตามบัตรประชาชน)

คุณยายอนงค์ อายุ 104 ปี เกิดเมื่อ พ.ศ. 2453

4.3.4.3 สุขภาพ และโรคประจำตัว

มักจะมีภาวะเหน็บชาบริเวณขา มีภาวะหูตึง แต่ไม่มีภาวะสมองเสื่อมเนื่องจากยังจำลูกหลานทุกคน คุณยายสามารถเดินได้เองโดยใช้ที่ช่วยเดิน (Walker) ช่วยในการพยุงตัว สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้เอง เช่น อาบน้ำเอง อีกทั้งคุณยายยังชอบการร้องเพลงมาก จดจำเนื้อเพลงต่างๆได้เป็นอย่างดี

4.3.4.4 จำนวนสมาชิกในครัวเรือน

คุณยายอนงค์มีจำนวนสมาชิกภายในบ้านจำนวนทั้งสิ้น 6 คน โดยอยู่ในความดูแลของลูกสาว 2 คน ที่ผลัดกันคอยมาดูแลหาอาหารให้ทานในแต่ละมื้อ

4.3.4.5 ลักษณะที่อยู่อาศัย :

มีลักษณะเป็นบ้านคอนกรีตชั้นเดียวยกพื้นสูง คุณยายอาศัยอยู่เป็นระยะเวลา 10 ปี พื้นที่ภายในบ้านค่อนข้างเล็กและแคบ มีพื้นที่ในการเดินจำกัด คุณยายอนงค์จึงใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่บนเตียงนอน โดยมีลูกสาวคอยจัดเตรียมทุกอย่างไว้ให้



ภายในพื้นที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ พื้นที่กิจกรรมหลักทั้งหมดของผู้สูงอายุคือเตียงนอน



คุณยายอนงค์มีอุปกรณ์ช่วยในการฟัง คือ ม้วนกระดาษแข็งดัดภาพ ไม่ใช่เครื่องช่วยฟังเนื่องจากตัวเครื่องมักจะรับเสียงรบกวนอื่นๆ เข้ามาด้วย

#### 4.3.4.6 กิจวัตรประจำวัน

เวลา	กิจกรรม	พื้นที่
06.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า	บนที่นอน
06.00 – 06.30 น.	ล้างหน้า แปรงฟัน	ห้องน้ำ
06.30 – 08.00 น.	ทานอาหารเช้า	บนที่นอน
08.00 – 12.00 น.	นั่งเล่น	บนที่นอน
12.00 – 13.00 น.	ทานอาหารกลางวัน	บนที่นอน
13.00 – 18.00 น.	นั่งเล่นและนอนพักกลางวัน	บนที่นอน
18.00 – 18.30 น.	อาบน้ำ (วันละ 1 ครั้ง)	ห้องน้ำ
18.30 – 19.00 น.	ทานอาหารเย็น	บนที่นอน
19.00 น.	นั่งเล่นระยะเวลาหนึ่ง และเข้านอน	บนที่นอน

ตารางที่ 12 แสดงกิจวัตรประจำวัน และการใช้พื้นที่ของคุณยายอนงค์ นิตยพิบูลย์



ที่นอนผู้สูงอายุ ใช้ในการทำกิจกรรมประจำวัน ได้แก่ นั่งเล่น ทานอาหาร แต่งตัว เป็นต้น ลักษณะที่นอนมีขนาดใหญ่มาก พื้นที่ว่างด้านข้างเตียงนอน 3 ด้าน แต่มีลักษณะแคบไม่สามารถเดินสวนกันได้



ห้องครัวเป็นห้องครัวขนาดเล็ก ผู้สูงอายุไม่ได้ใช้งาน เป็นพื้นที่ของลูกสาวที่ใช้ในการเตรียมอาหารให้คุณแม่ทาน โดยการแบ่งพื้นที่ระหว่างพื้นที่นอน ห้องครัว และห้องน้ำ ใช้การแบ่งโดยใช้ม่านกั้นพื้นที่ แทนการเปลี่ยนระดับและการใช้บานประตู



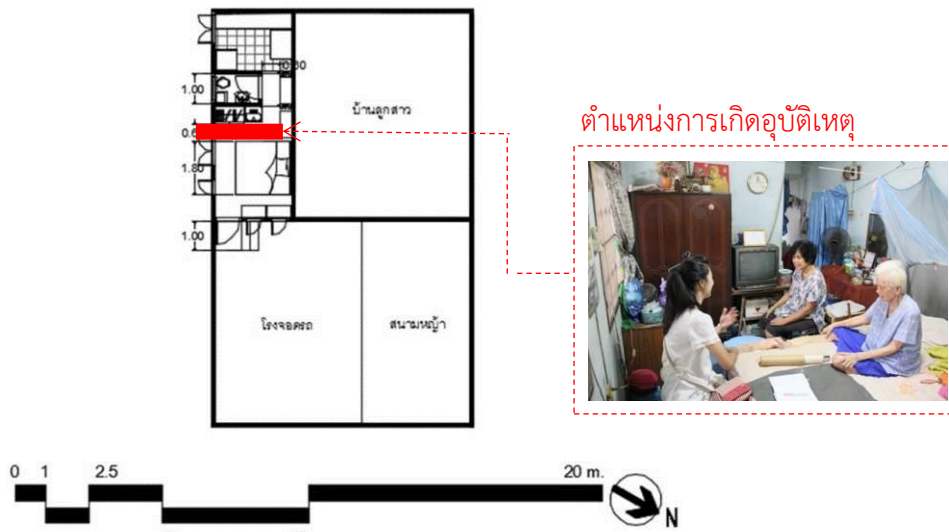
ห้องน้ำมีลักษณะเล็กมาก ซึ่งไม่สามารถทำการขยายพื้นที่ได้แล้ว บานประตูเป็นบานเปิดเข้าสู่ภายในห้องน้ำ แต่โดยปกติผู้สูงอายุจะใช้ม่านกั้นพื้นที่แทนการใช้ประตูดังกล่าว



ทางเดินเชื่อมระหว่างพื้นที่นอน ห้องน้ำ และห้องครัว มีการวางเฟอร์นิเจอร์ไว้ทั้งสองด้าน จากเดิมที่ทางเดินดังกล่าวมีขนาดแคบอยู่แล้ว ทำให้ยิ่งแคบกว่าเดิม



#### 4.3.4.7 ประวัติการเกิดอุบัติเหตุ :



ตำแหน่งการเกิดอุบัติเหตุ



ผู้สูงอายุเคยเกิดอุบัติเหตุบริเวณเตียงนอน ในขณะที่ลุกขึ้นจากเตียงเพื่อไปห้องน้ำ

#### 4.3.4.8 ปัญหาจากที่อยู่อาศัยปัจจุบัน :



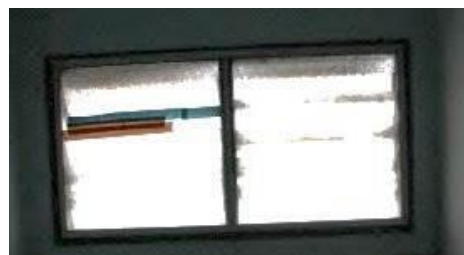
- พื้นที่มีขนาดเล็กและแคบ คุณยายไม่สามารถเดินได้อย่างคล่องตัว อีกทั้งเฟอร์นิเจอร์ภายในบ้านมีมาก



- ช่องทางเดินบริเวณด้านหน้าห้องน้ำมีขนาดแคบและมีการวางราวตากผ้าขนหนูด้านซิดผนัง ทำให้ช่องทางเดินมีลักษณะแคบ
- แสงสว่างบริเวณทางเดินไม่เพียงพอ ต่อการใช้งานของผู้สูงอายุ



- โถส้วมเป็นชนิดนั่งราบ ไม่มีพนักพิง อีกทั้งภายในห้องน้ำมีแสงสว่างไม่เพียงพอ ค่อนข้างทึบ



### 4.3.5 คุณยายอัมพร กลั่นมาลี (อายุ 106 ปี)

#### 4.3.5.1 ที่อยู่ : เขตบางซื่อ แขวงบางซื่อ กรุงเทพฯ



ภาพที่ 8 คุณยายอัมพร กลั่นมาลี

#### 4.3.5.2 วัน เดือน ปีเกิด (ตามบัตรประชาชน)

คุณยายอัมพร อายุ 106 ปี เกิดเมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2452

#### 4.3.5.3 สุขภาพ และโรคประจำตัว

ไม่มีโรคประจำตัว ไม่มีภาวะสมองเสื่อม และไม่มีภาวะหูดัง คุณยายสามารถเดินได้เองโดยใช้ที่ช่วยเดิน (Walker) ช่วยในการพยุงตัว สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้เอง เช่น อาบน้ำเอง เดินเล่นภายในบริเวณบ้านได้เอง

#### 4.3.5.4 จำนวนสมาชิกในครัวเรือน

คุณยายอัมพรมีจำนวนสมาชิกภายในบ้านจำนวนทั้งสิ้น 5 คน ซึ่งเป็นบุตรสาวและบุตรชายของคุณยายทั้งสิ้น โดยคุณยายจะมีผู้ดูแลที่เป็นชาวพม่า 1 คน ที่คอยเตรียมอาหาร เตรียมน้ำสำหรับล้างหน้าเช็ดตัวไว้ให้คุณยาย

#### 4.3.5.5 ลักษณะที่อยู่อาศัย :

ลักษณะที่อยู่อาศัยเป็นบ้านคอนกรีต 2 ชั้น ยกพื้นสูง ตั้งอยู่ในชุมชนซอยสีน้ำเงิน คุณยายอัมพรอาศัยอยู่ที่ชั้น 1 กับผู้ดูแล ระยะเวลาในการอยู่อาศัยเป็นเวลา 27 ปีแล้ว บริเวณบ้านมีพื้นที่กว้างขวาง มีการจัดทำสิ่งอำนวยความสะดวกเบื้องต้นไว้ เช่น ทางลาดขึ้นชั้น 1 เนื่องจากบ้านมีลักษณะยกพื้นสูง ทางลาดไปยังห้องน้ำ ราวจับบริเวณบ้าน เป็นต้น



พื้นที่บริเวณบ้านของผู้สูงอายุ มีการจัดทำทางลาดไว้เบื้องต้น





พื้นที่บริเวณบ้านของผู้สูงอายุ มีการจัดทำทางลาดไว้เบื้องต้น

#### 4.3.5.6 กิจวัตรประจำวัน :

เวลา	กิจกรรม	พื้นที่
06.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า	ห้องนอน
06.00 – 06.30 น.	ล้างหน้า แปรงฟัน	ก๊อกน้ำข้างครัว
06.30 – 08.00 น.	ทานอาหารเช้า	พื้นที่นั่งเล่น
08.00 – 11.00 น.	นั่งเล่น	พื้นที่นั่งเล่น
11.00 – 12.00 น.	ทานอาหารกลางวัน	พื้นที่นั่งเล่น
12.00 – 15.00 น.	นอนพักกลางวัน	ห้องนอน
15.00 – 16.00 น.	ทานอาหารเย็น	พื้นที่นั่งเล่น
16.00 – 17.00 น.	นั่งเล่น	พื้นที่นั่งเล่น
17.00 – 17.30 น.	อาบน้ำ	ห้องน้ำ
17.30 – 19.00 น.	นั่งเล่น	พื้นที่นั่งเล่น
19.00 น.	เข้านอน	ห้องนอน

ตารางที่ 13 แสดงกิจวัตรประจำวัน และการใช้พื้นที่ของคุณยายอัมพร กลั่นมาลี



พื้นที่บริเวณบ้านผู้สูงอายุ และพื้นที่เชื่อมต่อกับทางเดินเข้าบ้าน



ห้องครัวเป็นพื้นที่เปิด เชื่อมต่อกับจุดพื้ที่นั่งเล่น และพื้นที่ทานอาหาร ซึ่งเป็นพื้นที่เดียวกัน มีหลังคาคลุมให้ร่มเงา การระบายอากาศดี



พื้นที่กลางแจ้ง แปรงพื้น ตอนเช้าของผู้สูงอายุ อยู่ติดกับห้องครัว



เตียงนอนผู้สูงอายุเป็นเตียงเดี่ยว มีบานกระจกรอบ ประตูทางเข้าห้องนอนเป็นบานเลื่อนไม่มีธรณีประตู เชื่อมต่อกับพื้นที่นั่งเล่นภายนอกโดยตรง



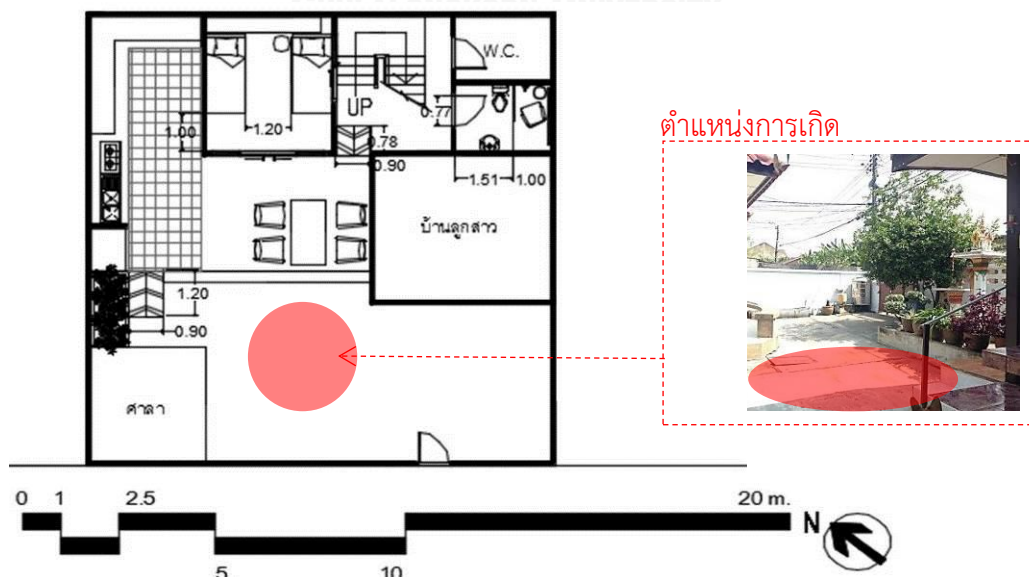


ด้านหน้าประตูห้องน้ำเป็นบานเปิดเข้าสู่ภายใน มีธรณีประตูสูง 4 เซนติเมตร



ภายในแบ่งพื้นที่เปียก และพื้นที่แห้งโดยการทำพื้นเปลี่ยนระดับ 2 เซนติเมตร โดยใช้วัสดุปูพื้นเป็น กระเบื้องผิวหยาบ โทนสีค่อนข้างทึบ รูปแบบพื้นที่อาบน้ำเป็นแบบฝักบัว มีราวพุงตัวแนวนอนรอบ บริเวณห้องน้ำ เส้นผ่านศูนย์กลางราวจับ 3 เซนติเมตร ความสูงของราวจับ 1 เมตร

#### 4.3.5.7 ประวัติการเกิดอุบัติเหตุ :



ผู้สูงอายุเคยเกิดอุบัติเหตุบริเวณพื้นที่นั่งเล่นด้านหน้าบ้าน เนื่องจากพยายามก้มลงเพื่อเก็บของที่ตกอยู่ แต่ไม่ได้รับบาดเจ็บร้ายแรง เพียงเกิดอาการเคล็ด ไม่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตในปัจจุบัน

#### 4.3.5.8 ปัญหาจากที่อยู่อาศัยปัจจุบัน :



- ทางลาดมีลักษณะความชันมาก เวลาที่คุณยายเดินลงทางลาด ต้องมีผู้ดูแลคอยพยุง เพราะคุณยายอาจล้มได้



- ด้านหน้าห้องน้ำมีธรณีประตู และพื้นภายในเป็นกระเบื้องพื้นลื่น เมื่อเปียกน้ำทำให้ลื่นมาก



- ฝักบัวและก๊อกเปิดปิดอยู่ในระดับสูง คุณยายไม่สามารถเอื้อมได้ ผู้ช่วยจึงต้องเข้ามาช่วยในการอาบน้ำ



- ลักษณะเตียงนอนที่มีความสูงมาก เวลาที่คุณยายนั่งเท้าจะลอยสูงจากพื้น ทำให้ไม่สามารถนั่งได้เป็นเวลานาน ทำให้คุณยายเลือกที่จะนอนลงกับเตียงมากกว่า

### 4.3.6 คุณยายล้วน วิเชียรศรี (อายุ 100 ปี)

#### 4.3.6.1 ที่อยู่ : แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร



ภาพที่ 9 คุณยายล้วน วิเชียรศรี

#### 4.3.6.2 วัน เดือน ปีเกิด (ตามบัตรประชาชน)

คุณยายล้วน อายุ 100 ปีบริบูรณ์ เกิดเมื่อวันที่ 22 มิถุนายน พ.ศ. 2458

#### 4.3.6.3 สุขภาพ และโรคประจำตัว

มีโรคประจำตัวเป็นโรคความดัน และคันตามผิวหนังเนื่องจากผิวหนังแห้ง ไม่มีภาวะสมองเสื่อม และไม่มีภาวะหูดัง คุณยายสามารถเดินได้เองโดยใช้ที่ช่วยเดิน (Walker) ช่วยในการพยุงตัว ในบางกรณีใช้รถเข็นคนพิการในการพยุงเดินด้วย อีกทั้งคุณยายล้วนสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้เอง เช่น อาบน้ำเอง เดินเล่นภายในบริเวณบ้านเอง และสามารถทำกับข้าวทานเองในบางมื้อ

#### 4.3.6.4 จำนวนสมาชิกในครัวเรือน

จำนวนสมาชิกภายในบ้านจำนวนทั้งสิ้น 4 คน ประกอบด้วย บุตรสาว บุตรชาย หลาน และ ผู้ดูแลชาวพม่าทำหน้าที่ดูแลคุณยายตามแต่ที่คุณยายสั่ง

#### 4.3.6.5 ลักษณะที่อยู่อาศัย :

ลักษณะที่อยู่อาศัยเป็นบ้านคอนกรีต 2 ชั้น ยกพื้นสูง คุณยายล้วนอาศัยอยู่ที่ชั้น 1 กับผู้ดูแล ซึ่งเดิมบ้านหลังนี้ก่อสร้างมาแล้วเป็นระยะเวลา 49 ปี แต่ได้รับการปรับปรุงและต่อเติมห้องนอนชั้น 1 เป็นระยะเวลากว่า 20 ปีแล้ว บริเวณบ้านมีพื้นที่ที่กว้างขวางทั้งภายในและภายนอกบ้าน แต่คุณยายจะใช้ชีวิตประจำวันอยู่แต่ภายในบ้านเท่านั้น



ทางเข้าบ้านยกพื้น 2 ชั้นบันได สามารถเข้าได้จากฝั่งโรงจอดรถ



พื้นที่นั่งเล่นเป็นโซฟาหนัง

เตียงนอนมีที่วางรอบเตียง

ตัวยาว ความสูงของที่นั่งเสมอกับระดับเท้า  
ของผู้สูงอายุ

2 ด้าน ด้านล่างจะมีผู้ดูแลนอนด้วย

#### 4.3.6.6 กิจวัตรประจำวัน :

เวลา	กิจกรรม	พื้นที่
06.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า	ห้องนอน
06.00 – 06.30 น.	ล้างหน้า แปรงฟัน	ห้องน้ำ
06.30 – 07.00 น.	ชงโอวัลตินทาน	ห้องครัว
07.00 – 11.30 น.	นั่งเล่น	พื้นที่นั่งเล่น
11.30 – 12.30 น.	ทานอาหารกลางวัน	ห้องครัว
12.30 – 16.30 น.	นั่งเล่น และนอนกลางวัน	พื้นที่นั่งเล่น
16.30 – 17.30 น.	ทานอาหารเย็น	ห้องครัว
17.30 – 18.00 น.	อาบน้ำ	ห้องน้ำ
18.00 – 19.00 น.	นั่งเล่น	พื้นที่นั่งเล่น
19.00 น.	เข้านอน	ห้องนอน

ตารางที่ 14 แสดงกิจวัตรประจำวัน และการใช้พื้นที่ของคุณยายล้วน วิเชียรศรี





พื้นที่นั่งเล่นต่างระดับ



ห้องนอนมีหน้าต่างรอบ โปร่ง ระบาย  
อากาศได้ดี



ห้องครัวต่างระดับกับโซนพื้นที่นั่งเล่น 15  
เซนติเมตร



ห้องครัวอยู่ชิดผนัง เว้นพื้นที่ตรงกลางเพื่อ  
การสัญจร



ภาพที่ 10 ทางเดินเชื่อมระหว่างห้องครัวไป  
ยังห้องน้ำ มีการจัดเรียงเฟอร์นิเจอร์ไว้ที่  
ผนังข้างหนึ่ง ทางเดินมีลักษณะแคบ



พื้นที่นั่งรับประทานอาหารอยู่ติดกับประตู  
ทางเข้าห้องครัว



ด้านหน้าห้องน้ำ มีการวางข้าวของเครื่องใช้  
ต่าง ๆ อย่างเกะกะ



พื้นที่ด้านหน้าห้องน้ำ  
ต่างระดับ ที่ 4 เซนติเมตร



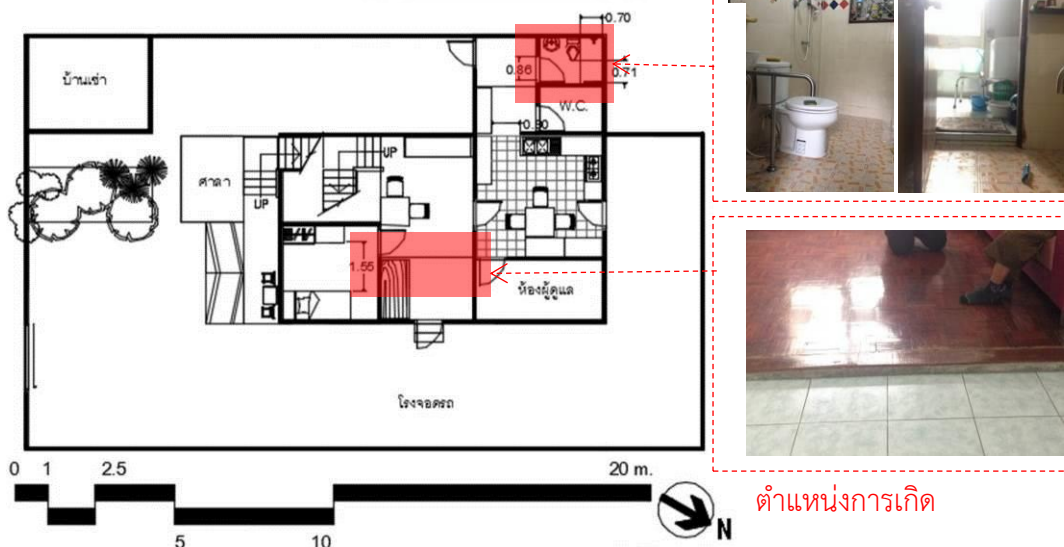
ห้องน้ำต่างระดับที่ 10 เซนติเมตร บานประตูเป็นชนิดเปิดเข้าสู่ภายในห้องน้ำ โดยลูกบิด



ภายในห้องน้ำมีการจัดอุปกรณ์อำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุไว้ด้วย เช่น ราวจับด้านข้างโถสุขภัณฑ์ โถสุขภัณฑ์ชนิดแท็งค์น้ำด้านหลังที่สามารถพียงได้ ก๊อกน้ำแบบก้านโยก เป็นต้น แต่พื้นที่

ภายในห้องน้ำมีขนาดเล็ก และลักษณะของสีเหลี่ยมผืนผ้ายาว

#### 4.3.6.7 ประวัติการเกิดอุบัติเหตุ :



ตำแหน่งการเกิด

ผู้สูงอายุเคยเกิดอุบัติเหตุบริเวณด้านหน้าประตูห้องนอน และห้องน้ำ เนื่องจากพื้นบ้านมีการเปลี่ยนระดับทำให้ผู้สูงอายุเสียการทรงตัว และหกล้ม



#### 4.3.6.8 ปัญหาจากที่อยู่อาศัยปัจจุบัน :



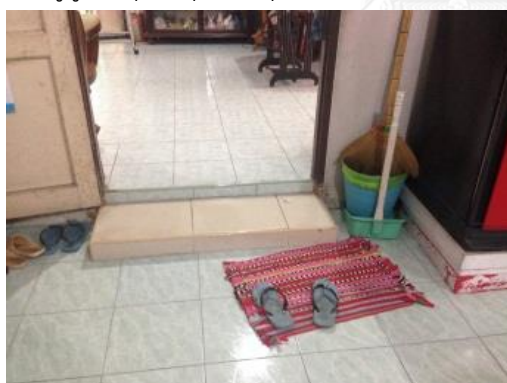
- บริเวณด้านหน้าทางเข้าพื้นที่พักผู้สูงอายุ มีการยกระดับพื้น 30 เซนติเมตร
- บานประตูเป็นบานเปิดออกสู่ภายนอก ในระยะกระชั้นกับบันได ในขณะที่เปิด ประตูบ้าน ผู้สูงอายุอาจเกิดอุบัติเหตุได้



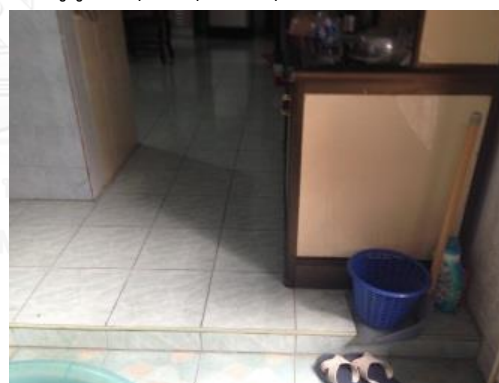
- แสงสว่างในจุดเชื่อมต่อระหว่างห้องนอน และพื้นที่นั่งเล่นไม่เพียงพอ ประกอบกับ พื้นทั้งสองส่วนมีการเปลี่ยนระดับ ทำให้ ผู้สูงอายุเกิดอุบัติเหตุ



- แสงสะท้อนของพื้นไม้ขัดเงา ทำให้ ผู้สูงอายุไม่สามารถมองเห็นการเปลี่ยน ระดับของพื้นที่ได้อย่างชัดเจน ทำให้ ผู้สูงอายุเกิดอุบัติเหตุขึ้นได้



- การวางพรมเช็ดเท้าบริเวณพื้นที่ที่มีการ เปลี่ยนระดับ อาจทำให้ผู้สูงอายุเหยียบ และลื่นล้มได้
- พื้นห้องน้ำมีการเปลี่ยนระดับ



- ทางเดินมายังบริเวณห้องน้ำ แคบ มีการ เปลี่ยนระดับ และมีการวางของเกะกะไม่ เป็นระเบียบ อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้
- อุปกรณ์ที่ผู้สูงอายุใช้ช่วยพยุงตัวในการ เดิน มีหลายรูปแบบ ซึ่งแต่ละอันวางไว้ใน ตำแหน่งที่มีการเปลี่ยนระดับ และเปลี่ยน รูปแบบการทำงานของพื้นที่ ไม่สามารถ รับน้ำหนักตัวของผู้สูงอายุได้ ทำให้เกิด

อุบัติเหตุขึ้น



### 4.3.7 คุณยายนิ่ม เนียมทอง (อายุ 107 ปี)

4.3.7.1 ที่อยู่ : ตำบลบางซุด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท



ภาพที่ 11 คุณยายนิ่ม เนียมทอง

4.3.7.2 วัน เดือน ปีเกิด (ตามบัตรประชาชน)

คุณยายนิ่ม อายุ 107 ปี เกิดเมื่อวันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2450

4.3.7.3 สุขภาพ และโรคประจำตัว

ไม่มีโรคประจำตัว ไม่มีภาวะสมองเสื่อม และไม่มีภาวะหุติง คุณยายนิ่มสามารถเดินได้เองโดยใช้รถเข็นคนพิการช่วยในการพยุงตัวเดินไปยังจุดต่างๆ

คุณยายนิ่มสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้เอง เช่น การอาบน้ำ และการทำธุระส่วนตัวได้เอง โดยส่วนใหญ่คุณยายจะใช้ชีวิตประจำอยู่บริเวณแคร่ด้านหน้าบ้านเป็นหลัก เนื่องจากทางบ้านเปิดร้านขายของชำเล็กๆ จึงมีชาวบ้านเดินไปเดินมาแวะเวียนมาพูดคุยกับคุณยายเสมอ

4.3.7.4 จำนวนสมาชิกในครัวเรือน

จำนวนสมาชิกภายในบ้านที่คุณยายอาศัยอยู่ในปัจจุบัน มีจำนวนทั้งสิ้น 3 คน ซึ่งเป็นบุตรสาวของคุณยาย โดยลูกหลานย้ายออกไปเรียนและพักด้านนอก

4.3.7.5 ลักษณะที่อยู่อาศัย :

ลักษณะที่อยู่อาศัยเป็นบ้านเดี่ยว 1 ชั้น ไม่มีการยกพื้นสูง แต่มีการเปลี่ยนระดับของพื้นเล็กน้อย คุณยายนิ่มพักอาศัยอยู่ที่ห้องพักด้านหน้าบ้าน ติดกับแคร่ ระยะเวลาในการอยู่อาศัยเป็นเวลา 25 ปีแล้ว บริเวณใกล้เคียงติดกับวัดใหม่เจริญธรรม มีความร่มรื่น ลมพัดผ่านตลอดทั้งวัน



พื้นที่นั่งเล่น เป็นแคร่ขนาดใหญ่ตั้งอยู่บริเวณด้านหน้าห้องนอนของผู้สูงอายุ



บ้านผู้สูงอายุอยู่ติดกับถนนใหญ่ โดยบ้านเปิดเป็นร้านขายของชำ ดันข้างอยู่ติดกับวัด ทำให้มีคนเดินผ่านไปผ่านมาตลอด และทักทายพูดคุยกับผู้สูงอายุเสมอ ผู้สูงอายุจึงมีภาวะทางอารมณ์สดใสร่าเริง

#### 4.3.7.6 กิจวัตรประจำวัน :

เวลา	กิจกรรม	พื้นที่
06.30 น.	ตื่นนอนตอนเช้า	ห้องนอน
06.30 – 07.00 น.	ล้างหน้า แปรงฟัน	ห้องน้ำ
07.00 – 08.00 น.	ทานอาหารเช้า	แคร่
08.00 – 11.30 น.	นั่งเล่น	แคร่
11.30 – 12.30 น.	ทานอาหารกลางวัน	แคร่
12.30 – 17.00 น.	นั่งเล่น และนอนกลางวัน	แคร่
17.00 – 18.00 น.	ทานอาหารเย็น	แคร่
18.00 – 18.30 น.	อาบน้ำ	ห้องน้ำ
18.30 – 20.00 น.	นั่งเล่น	แคร่
20.00 น.	เข้านอน	ห้องนอน

ตารางที่ 15 แสดงกิจวัตรประจำวัน และการใช้พื้นที่ของคุณยายนิ่ม เนียมทอง





บริเวณด้านหน้าห้องนอน มีพื้นต่างระดับ 2 เซนติเมตร



ภายในห้องนอน ผู้สูงอายุนอนบริเวณพื้นโดยการนำที่นอนมาปูนอนด้านหน้าเก้าอี้ยาว

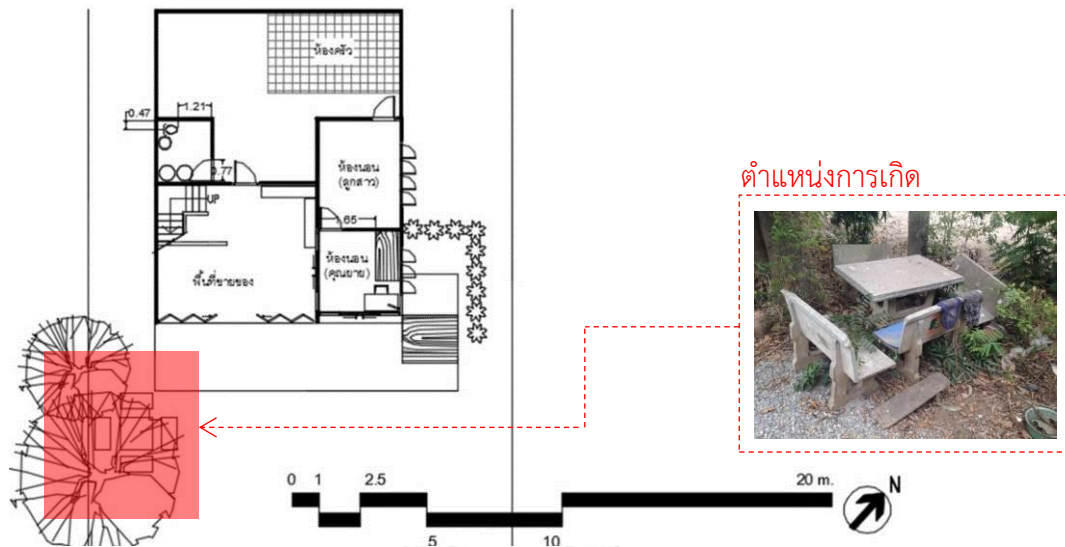


ห้องน้ำเป็นแบบตักอาบ และโถสุขภัณฑ์แบบนั่งราบชนิดตักราด



ที่นั่งม้าหินอ่อนเดิม ผู้สูงอายุเคยเกิดอุบัติเหตุบริเวณนี้

#### 4.3.7.7 ประวัติการเกิดอุบัติเหตุ :



ผู้สูงอายุเคยเกิดอุบัติเหตุบริเวณพื้นที่นั่งเล่นด้านหน้าบ้าน เนื่องจากคุณยายพยายามก้มลงเพื่อเก็บของที่ตกอยู่ แต่ไม่ได้รับบาดเจ็บร้ายแรง

#### 4.3.7.8 ปัญหาจากที่อยู่อาศัยปัจจุบัน :



- ด้านหน้าประตูทางเข้าห้องนอนมีพื้นต่างระดับ 4 เซนติเมตร



- ผู้สูงอายุใช้รถเข็นคนพิการช่วยพยุงในการเดิน ทำให้เกิดอุบัติเหตุ รถเข็นคว่ำได้



- โต๊ะมาหิน ผู้สูงอายุเคยเดินเพื่อไปนั่งแต่ชนเข้ากับเหลี่ยมมุมของโต๊ะมาหินนี้



- โถสุขภัณฑ์ที่ไม่มีเบาะรองรับการพิงของผู้สูงอายุได้ หากผู้สูงอายุเผลอพิงเข้ากับฝาโถสุขภัณฑ์ อาจหกล้มหลังเกิดเป็นอุบัติเหตุ



### 4.3.8 คุณยายกอง แจ้งจิตร (อายุ 97 ปี)

4.3.8.1 ที่อยู่ : ตำบลวังตะเคียน อำเภอหนองมะโมง จังหวัดชัยนาท



ภาพที่ 12 คุณยายกอง แจ้งจิตร

4.3.8.2 วัน เดือน ปีเกิด (ตามบัตรประชาชน)

คุณยายกอง อายุ 97 ปี เกิดเมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน พ.ศ. 2461

4.3.8.3 สุขภาพ และโรคประจำตัว

ไม่มีโรคประจำตัว ไม่มีภาวะสมองเสื่อมและหูตึง คุณยายสามารถเดินได้เองโดยไม่ใช้อุปกรณ์ช่วย และทำกิจวัตรประจำวันได้เอง เช่น อาบน้ำ ซักผ้า เป็นต้น หลานสาวทำงานอยู่ที่สาธารณรัฐสุข คุณยายจึงได้รับการดูแลอย่างดี ได้รับการตรวจร่างกายประจำปีอีกด้วย

สิ่งหนึ่งที่คุณมื่ออย่างแน่นแน่ คือ คุณยายกองมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตที่จะมีอายุให้ยืนยาวถึง 150 ปี

4.3.8.4 จำนวนสมาชิกในครัวเรือน

คุณยายกองมีจำนวนสมาชิกภายในบ้านจำนวนทั้งสิ้น 5 คน ซึ่งเป็นบุตรสาว บุตรชาย และหลานของคุณยาย

4.3.8.5 ลักษณะที่อยู่อาศัย :

ลักษณะที่อยู่อาศัยเป็นบ้านเดี่ยว โดยคุณยายกองอาศัยอยู่บริเวณแคร่ที่เป็นพื้นที่เปิดโล่ง มีหลังคาคลุม จัดอยู่ลึกเข้าไปในพื้นที่พักอาศัย โดยมีระยะเวลาในการอยู่อาศัยเป็นเวลากว่า 30 ปี



พื้นที่นั่งเล่นของผู้สูงอายุ เป็นศาลายกพื้น ขนาดใหญ่

4.3.8.6 กิจวัตรประจำวัน :

เวลา	กิจกรรม	พื้นที่
06.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า	แคร่ด้านใน
06.00 – 06.30 น.	ล้างหน้า แปรงฟัน	ห้องน้ำ
06.30 – 07.00 น.	ทานอาหารเช้า	ศาลา
07.00 – 11.30 น.	นั่งเล่น	ศาลา
11.30 – 12.30 น.	ทานอาหารกลางวัน	ศาลา
12.30 – 15.30 น.	นั่งเล่น และนอนกลางวัน	ศาลา
15.30 – 16.00 น.	อาบน้ำ	ห้องน้ำ
16.00 – 17.30 น.	ทานอาหารเย็น	แคร่ด้านใน
17.30 – 18.00 น.	นั่งเล่น	แคร่ด้านใน
18.00 น.	เข้านอน	แคร่ด้านใน

ตารางที่ 16 แสดงกิจวัตรประจำวัน และการใช้พื้นที่ของคุณยาย

4.3.8.7 ประวัติการเกิดอุบัติเหตุ :

จากการสัมภาษณ์ผู้ดูแล พบว่า ผู้สูงอายุไม่เคยเกิดอุบัติเหตุภายในบริเวณบ้านเลย แม้สภาพพื้นที่ในบางจุดไม่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุก็ตาม

4.3.8.8 ปัญหาจากที่อยู่อาศัยปัจจุบัน :

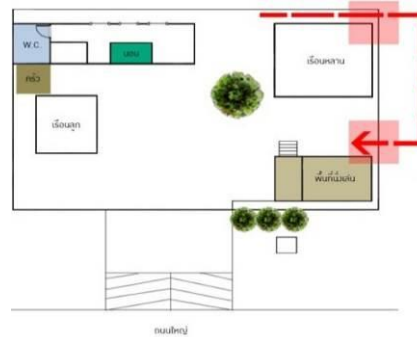
- ศาลาไม้ยกพื้นสูง บันไดขึ้นศาลามีความชันมาก ผู้สูงอายุอาจพลัดตกขณะขึ้นหรือลงศาลาได้







- พื้นที่รอบบริเวณบ้าน เป็นเนินสูง คุนยายชอบ แอบไปเดินรอบๆ อาจลื่นตกเนินได้



- บริเวณพื้นที่ด้านในมีแสงสว่างไม่เพียงพอ



- ทางเดินไปยังห้องน้ำมีแสงสว่างไม่เพียงพอ และมีของวางเกะกะตลอดแนวทางเดิน



- ห้องน้ำ โถสุขภัณฑ์ไม่มีเบาะรองรับการพิงของผู้สูงอายุได้ หากผู้สูงอายุเผลอพิงเข้ากับฝาโถสุขภัณฑ์ อาจหงายหลังเกิดเป็นอุบัติเหตุได้



### 4.3.9 คุณยายประถม ทาสระ (อายุ 93 ปี)

4.3.9.1 ที่อยู่ : ตำบลหอรตันไชย อำเภอพระนครศรีอยุธยา  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



ภาพที่ 13 คุณยายประถม ทาสระ

4.3.9.2 วัน เดือน ปีเกิด (ตามบัตรประชาชน)

คุณยายประถม อายุ 93 ปี เกิดเมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม พ.ศ. 2465

4.3.9.3 สุขภาพ และโรคประจำตัว

ไม่มีโรคประจำตัว ไม่มีภาวะสมองเสื่อมและหูตึง คุณยายสามารถเดินได้เองโดยไม่ใช้อุปกรณ์ช่วย และทำกิจวัตรประจำวันได้เอง เช่น อาบน้ำ ซักผ้า เป็นต้น คุณยายมีความสุขในการดำเนินชีวิตโดยให้สัมภาษณ์ว่า เมื่อได้เห็นลูกหลานประสบความสำเร็จ ไม่เคยทำให้เดือดเนื้อร้อนใจ ทำให้มีความสุขแล้ว ไม่ได้ต้องการอะไรเพิ่มมากกว่านี้อีกแล้ว

คุณยายประถมมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตที่จะมีอายุให้ยืนยาวให้ถึง 96-108 ปี

4.3.9.4 จำนวนสมาชิกในครัวเรือน

มีจำนวนสมาชิกภายในบ้านจำนวนทั้งสิ้น 4 คน ซึ่งเป็นบุตรสาว บุตรชาย และหลาน

4.3.9.5 ลักษณะที่อยู่อาศัย :

ลักษณะที่อยู่อาศัยเป็นบ้านเดี่ยว จำนวน 2 ชั้น ระดับพื้นบ้านเรียบเสมอกันตลอดแนว ห้องพักของผู้สูงอายุอยู่ที่บริเวณชั้น 1 พื้นที่นั่งเล่นเป็นพื้นที่โล่งภายในบริเวณบ้าน มีการระบายอากาศที่ดี โดยผู้สูงอายุมีระยะเวลาในการอยู่อาศัยเป็นเวลากว่า 30 ปี



พื้นที่นั่งเล่นของผู้สูงอายุ เป็นแคร่อยู่ภายในบริเวณบ้าน หลังคาเปิดโล่ง

#### 4.3.9.6 กิจวัตรประจำวัน :

เวลา	กิจกรรม	พื้นที่
06.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า	ห้องนอน
06.00 – 06.30 น.	ล้างหน้า แปรงฟัน	ห้องน้ำ
06.30 – 07.00 น.	ทานอาหารเช้า	พื้นที่ทานอาหาร
07.00 – 11.30 น.	นั่งเล่น	แคร่
11.30 – 12.30 น.	ทานอาหารกลางวัน	พื้นที่ทานอาหาร
12.30 – 15.30 น.	นั่งเล่น และนอนกลางวัน	แคร่
15.30 – 16.00 น.	อาบน้ำ	ห้องน้ำ
16.00 – 17.30 น.	ทานอาหารเย็น	พื้นที่ทานอาหาร
17.30 – 18.00 น.	นั่งเล่น	แคร่
18.00 น.	สวดมนต์ และเข้านอน	ห้องนอน

ตารางที่ 17 แสดงกิจวัตรประจำวัน และการใช้พื้นที่ของคุณยายประถม ท่าสระ

#### 4.3.9.7 ประวัติการเกิดอุบัติเหตุ :

จากการสัมภาษณ์ผู้ดูแล พบว่า ผู้สูงอายุไม่เคยเกิดอุบัติเหตุภายในบริเวณบ้านเลย แม้สภาพพื้นที่ในบางจุดไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุก็ตาม

#### 4.3.9.8 ปัญหาจากที่อยู่อาศัยปัจจุบัน :

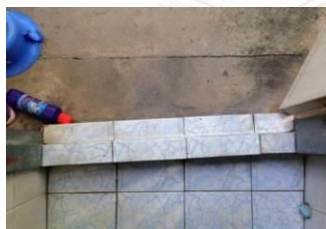


- ทางเดินเข้าบริเวณบ้านเป็นทางเดินระหว่างอาคาร 2 หลัง ซึ่งมีลักษณะทึบแสง ในเวลากลางคืนจะมีมืดมาก



- เตียงนอนของผู้สูงอายุมีขนาดค่อนข้างใหญ่ และภายในบริเวณห้องนอนมีขนาดเล็ก พื้นที่ว่างด้านข้างเตียงจึงมีเพียง 1 ด้านเท่านั้น

- บริเวณปลายเตียงเป็นตู้เก็บเสื้อผ้า เวลาที่ผู้สูงอายุต้องการเลือกเสื้อผ้าออกมาจากตู้ ทำให้ต้องปีนขึ้นเตียง และเปิดตู้เสื้อผ้าบนเตียงนอนเท่านั้น



- ห้องน้ำมีขนาดเล็ก และยาว มีธรณีประตู และระดับพื้นภายใน-ภายนอกห้องน้ำต่างระดับกัน
- ประตูทางเข้าห้องน้ำแคบ ไม่เหมาะสมต่อการใช้งานของผู้สูงอายุ
- โถสุขภัณฑ์เป็นชนิดนั่งราบ แบบตักราด ไม่มีพนักพิงหลัง
- พื้นที่ว่างภายในบริเวณด้านหน้าโถสุขภัณฑ์ไม่เหมาะสมต่อการกลับตัวของผู้สูงอายุ



#### 4.3.10 คุณยายสำลี เอกะจิตร (อายุ 100 ปี)

4.3.10.1 ที่อยู่ : แขวงวังตะเคียน เขตหนองมะโมง กรุงเทพมหานคร



ภาพที่ 14 คุณยายสำลี เอกะจิตร

4.3.10.2 วัน เดือน ปีเกิด (ตามบัตรประชาชน)

คุณยายสำลี อายุ 100 ปี เกิดเมื่อวันที่ 25 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2458

4.3.10.3 สุขภาพ และโรคประจำตัว

ไม่มีโรคประจำตัว ไม่มีภาวะสมองเสื่อม แต่มีภาวะหูตึง คุณยายสามารถเดินได้เองโดยไม่ใช้อุปกรณ์ช่วย และทำกิจวัตรประจำวันได้เอง เช่น อาบน้ำ เป็นต้น

4.3.10.4 จำนวนสมาชิกในครัวเรือน

คุณยายสำลีมีจำนวนสมาชิกภายในบ้านจำนวนทั้งสิ้น 5 คน ซึ่งเป็นบุตรสาว บุตรชาย และหลานของคุณยาย

4.3.10.5 ลักษณะที่อยู่อาศัย : หาวิทยาลัย

ลักษณะที่อยู่อาศัยเป็นบ้านเดี่ยว 2 ชั้น คุณยายพักอยู่ที่ชั้น 1 ห้องนอนคุณยายและลูกสาวจะอยู่ติดกัน เมื่อคุณยายต้องการอะไร หรือเกิดเหตุฉุกเฉินคุณยายจะใช้วิธีเรียกลูกสาวที่อยู่ห้องข้างๆ ด้วยการสั่งกระดิ่ง คุณยายอาศัยอยู่บ้านหลังนี้เป็นเวลากว่า 50 ปีแล้ว



ทางเข้าบ้านต้องเดินฝ่าโรงจอดรถก่อน ตัวบ้านยกพื้นสูง ขึ้นไปจุดแรกจะพบกับพื้นที่นั่งเล่นของ

ผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุใช้เวลาส่วนใหญ่ในการอ่านหนังสือพิมพ์เป็นหลัก

## 4.3.10.6กิจวัตรประจำวัน :

เวลา	กิจกรรม	พื้นที่
06.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า	ห้องนอน
06.00 – 06.30 น.	ล้างหน้า แปรงฟัน	ห้องน้ำ
06.30 – 07.00 น.	ทานอาหารเช้า	พื้นที่นั่งเล่นด้านนอก
07.00 – 11.30 น.	นั่งเล่น อ่านหนังสือพิมพ์	พื้นที่นั่งเล่นด้านนอก
11.30 – 12.30 น.	ทานอาหารกลางวัน	พื้นที่นั่งเล่นด้านนอก
12.30 – 15.30 น.	นั่งเล่น	พื้นที่นั่งเล่นด้านนอก
15.30 – 16.00 น.	อาบน้ำ	ห้องน้ำ
16.00 – 17.30 น.	ทานอาหารเย็น	พื้นที่นั่งเล่นภายในบ้าน
17.30 – 18.00 น.	นั่งเล่น	พื้นที่นั่งเล่นภายในบ้าน
18.00 น.	เข้านอน	ห้องนอน

ตารางที่ 18 แสดงกิจวัตรประจำวัน และการใช้พื้นที่ของคุณยายสำลี เอกะจิตรี

## 4.3.10.7ประวัติการเกิดอุบัติเหตุ :

จากการสัมภาษณ์ผู้ดูแล พบว่า ผู้สูงอายุเคยเกิดอุบัติเหตุบริเวณเตียงนอน เนื่องจากผู้สูงอายุ รับลุกขึ้นจากเตียงเพื่อไปเข้าห้องน้ำ แต่ผู้สูงอายุติดการใส่รองเท้าภายในบ้าน ทำให้ใส่รองเท้าพลาด และล้มลงบริเวณเตียงนอน

## 4.3.10.8ปัญหาจากที่อยู่อาศัยปัจจุบัน :



- ทางเดินขึ้นบ้านเป็นบันได มีลักษณะสูง
- ส่วนที่เป็นชานพัก ถูกใช้เป็นพื้นที่สำหรับนั่งเล่น และอ่านหนังสือของผู้สูงอายุ ทำให้พื้นที่ทางเดินมีลักษณะแคบ เดินเข้าออกได้ลำบาก
- เก้าอี้สำหรับนั่งเล่นของผู้สูงอายุ สูงกว่าสัดส่วนของผู้สูงอายุ ทำให้เวลานั่งเท้าของผู้สูงอายุลอยขึ้นเหนือพื้น หากนั่งเป็นเวลานาน ผู้สูงอายุอาจเกิดอาการชาได้



- ห้องนอนผู้สูงอายุโปร่ง อากาศถ่ายเทได้สะดวก เนื่องจากมีหน้าต่างระบายอากาศ แต่บริเวณด้านข้างเตียง มีโต๊ะวางของวางกันอยู่ ทำให้การลุกนั่งจากเตียงทำได้ไม่สะดวก และเกิดอุบัติเหตุได้



- ทางเดินไปยังครัวมีโต๊ะแปดเหลี่ยมวางขวางอยู่ ทำให้ทางเดินแคบ และการเป็นเหลี่ยมมุมของโต๊ะผู้สูงอายุอาจเดินมาชนและได้รับบาดเจ็บได้



- ห้องน้ำมีธรณีประตู ประตูเป็นบานเปิดเข้าสู่ภายใน แม้ภายในห้องน้ำจะแคบก็ตาม



- การติดตั้งราวจับข้างโถสุขภัณฑ์ในด้านที่ติดกับผนังติดราวจับแนวนอนไว้เพียงอย่างเดียว อีกทั้งราวจับถูกติดตั้งสูงจากพื้น 1 เมตร ไม่เหมาะต่อการใช้งานของผู้สูงอายุในขณะที่นั่งอยู่บนโถสุขภัณฑ์

## บทที่ 5 ผลการวิจัย

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 100 ปีขึ้นไป ในพื้นที่ภาคกลาง ที่มี  
ความสามารถในการดูแลตัวเองได้ และมีสุขภาพแข็งแรง ผ่านเกณฑ์การประเมินความสามารถในการ  
ดำเนินชีวิตประจำวัน (The Barthel Activity of Daily Living Index ; Barthel ADL) และเป็น  
กลุ่มผู้สูงอายุที่จัดอยู่ในกลุ่ม “พึ่งพาน้อย” จำนวน 10 คน สามารถจำแนกผลการศึกษาตาม  
วัตถุประสงค์ของการวิจัย ได้ดังนี้

- 5.1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรอยู่อาศัยของผู้สูงอายุไทยที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมียุ่ยืน 100 ปี
- 5.2 เพื่อศึกษาสภาพเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมียุ่ยืน 100 ปี
- 5.3 เพื่อศึกษาแนวทางปรับปรุงที่พักอาศัย เพื่อให้ผู้สูงอายุไทยมียุ่ยืน 100 ปี

### 5.1 วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาศึกษาสภาพเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี

#### 5.1.1 สภาพเศรษฐกิจ

ผู้สูงอายุที่มีระดับรายได้ครอบครัวสูง ครอบครัวจะช่วยกันสร้าง ปรับปรุง เพิ่มเติมสิ่ง  
อำนวยความสะดวกให้กับบิดามารดา แต่สำหรับผู้สูงอายุบางรายที่มีรายได้ครอบครัวต่ำ ก็จะไม่มีการ  
ปรับปรุงบ้าน หรือเพิ่มเติมสิ่งอำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุเลย โดยผู้สูงอายุจะใช้วัสดุที่มีอยู่เดิม  
ทดแทน เช่น ผู้สูงอายุใช้เก้าอี้พลาสติกในการช่วยพยุงเดินแทนไม้เท้า หรือการใช้ราวตากผ้าแทนราว  
พยุงตัวตามจุดต่างๆในบ้าน

สถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวจึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความแตกต่างของ  
แนวความคิดการออกแบบปรับปรุงที่จะสามารถรองรับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวผู้สูงอายุได้

#### 5.1.2 สภาพสังคมและวัฒนธรรม

##### 5.1.2.1 อายุและเพศของผู้สูงอายุ

จากการศึกษาและการลงพื้นที่สำรวจ พบว่าผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวตั้งแต่ 100 ปีขึ้นไป  
ทุกคนเป็นผู้สูงอายุเพศหญิง มีอายุ 93 ปี จำนวน 1 คน, อายุ 97 ปี จำนวน 1 คน, อายุ 100 ปี  
จำนวน 2 คน, อายุ 104 ปี จำนวน 1 คน, อายุ 105 ปี จำนวน 2 คน, อายุ 107 ปี จำนวน 1 คน,  
และอายุ 108 ปี จำนวน 1 คน รวมทั้งสิ้น 10 คน







Barthel ADL		คุณยายหนู	คุณยายเล็ก	คุณยายแป้น	คุณยายอนงค์	คุณยายอัมพร	คุณยายล้วน	คุณยายนิ่ม	คุณยายก้อง	คุณยายประภม	คุณยายสำดี
9	การกลั่นการถ่ายอุจจาระในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา										
0	คะแนน	กลั่นไม่ได้หรือต้องการ การสวนอุจจาระอยู่เสมอ									
1	คะแนน	กลั่นไม่ได้เป็นบางครั้ง (เป็นน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์)									
2	คะแนน	กลั่นได้ปกติ	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	การกลั่นปัสสาวะในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา										
0	คะแนน	กลั่นไม่ได้ หรือใส่สายสวนปัสสาวะแต่ไม่สามารถดูแลเองได้									
1	คะแนน	กลั่นไม่ได้บางครั้ง (เป็นน้อยกว่าวันละ 1 ครั้ง)									
2	คะแนน	กลั่นได้ปกติ	√	√	√	√	√	√	√	√	√
รวมคะแนน			20	20	20	16	20	20	19	20	20

การแปลผล ระดับความรุนแรงของดัชนีบาร์เทิลเอดีแอล<sup>25</sup>

0-4	มีความสามารถทางกาย ในระดับต่ำมาก	(พึ่งพาทั้งหมด)
5-8	มีความสามารถทางกาย ในระดับต่ำ	(พึ่งพามาก)
9-11	มีความสามารถทางกาย ในระดับปานกลาง	(พึ่งพานานกลาง)
12+	มีความสามารถทางกาย ในระดับดี	(พึ่งพาน้อย)

## 5.2 วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุไทยที่มีอายุ 100 ปี

### 5.2.1 พฤติกรรมการอยู่อาศัย

#### 5.2.1.1 ระยะเวลาที่อยู่อาศัย

ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 100 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่จะอาศัยอยู่ที่บ้านหลังเดิมตั้งแต่สมรส และเริ่มมีครอบครัว ร้อยละ 60 โดยเน้นปรับปรุงบ้าน และต่อเติมบ้านเดิมแทนการย้ายออกและเปลี่ยนที่อยู่อาศัยใหม่ มีผู้สูงอายุเพียงร้อยละ 40 ที่เพิ่งย้ายที่อยู่อาศัยมาใหม่ โดยให้เหตุผลว่า ที่อยู่อาศัยเดิมเป็นบ้านที่อยู่ร่วมกับคู่สมรส เมื่อคู่สมรสเสียชีวิตลงทำให้ต้องอาศัยอยู่คนเดียว ลูกหลานจึงให้ย้ายออกมาเพื่อจะได้มีคนคอยดูแล

<sup>25</sup> Collin et al., (1988)

ผู้สูงอายุ	อายุ (ปี)	ระยะเวลาอยู่อาศัย (ปี)
คุณยายหนู เปรมศิริ	105	105
คุณยายเล็ก จันทร์ศรี	108	108
คุณยายแป้น สนสิน	105	30
คุณยายอนงค์ นิตยพิบูรณ์	104	20
คุณยายอัมพร กลั่นมาลี	105	105
คุณยายล้วน วิเชียรศรี	100	20
คุณยายน้อม เนียมทอง	107	107
คุณยายกอง แจ้งจิตร	97	97
คุณยายประถม ท่าสระ	93	93
คุณยายสำลี เอกะจิตร	100	30

ตารางที่ 20 ระยะเวลาการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

#### 5.2.1.2 กิจกรรมภายในบ้าน

ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีกิจกรรมที่ทำภายในบ้านในลักษณะที่มีความใกล้เคียงกัน กล่าวคือ กิจกรรมหลักของผู้สูงอายุกลุ่มนี้ คือ การนั่งเล่น ในที่นี้มีทั้งการนั่งดูการเคลื่อนไหวของสมาชิกภายในบ้าน ดูกิจกรรมที่เกิดขึ้น โดยมีส่วนร่วมพูดคุยบ้าง การดูรายการโทรทัศน์ การนอนพักในช่วงเวลากลางวัน ซึ่งในระหว่างวันอาจมีการเดินเข้าห้องน้ำ และเข้าห้องครัวบ้างเป็นบางเวลา

#### 5.2.1.3 กิจกรรมภายนอกบ้าน

ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการเดินออกไปนั่งเล่นรอบบริเวณบ้านบางช่วงเวลา เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ และพบเพื่อนบ้านที่เดินผ่านไปมา มีการพูดคุยทักทาย แต่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะไม่ไปไกลเกินกว่าบริเวณรอบบ้านของตัวเอง หากมีการทำกิจกรรมภายนอกบ้าน จะใช้วิธีให้ผู้สูงอายุนั่งรถเข็นและผู้ดูแลเป็นคนพาไปยังที่ต่างๆ มากกว่าการให้ผู้สูงอายุเดินเอง เนื่องจากผู้สูงอายุจะเหนื่อยง่าย

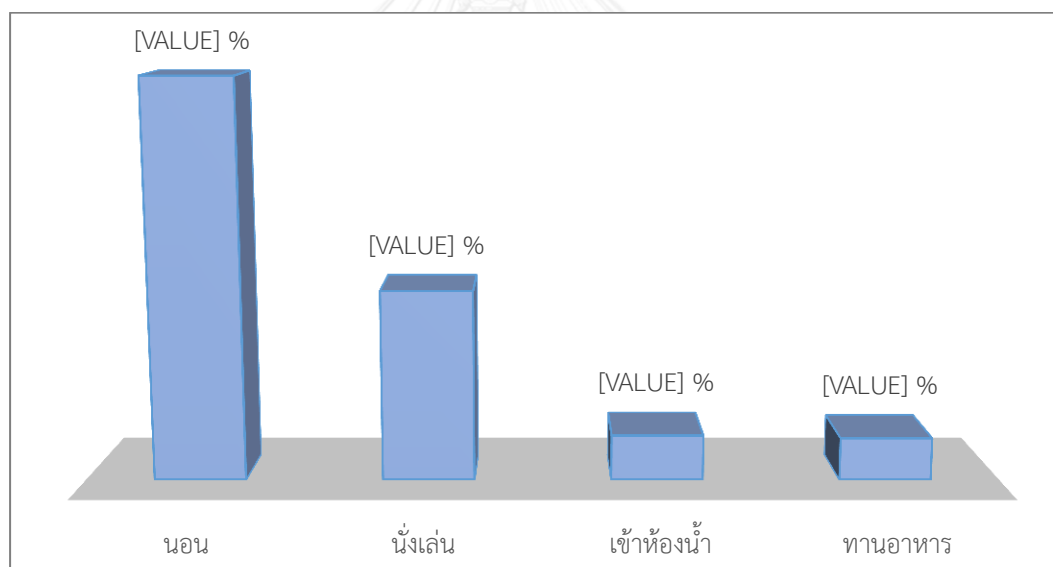
## 5.2.2 ลักษณะที่อยู่อาศัย

### 5.2.2.1 รูปแบบบ้าน

ที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีลักษณะเป็นบ้านเดี่ยวยกพื้นสูง มีบริเวณบ้านสำหรับการเดิน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่พักอยู่บริเวณชั้น 1 ของบ้าน โดยบุตรหลานเป็นผู้ต่อเติมส่วนของห้องนอนบริเวณชั้นหนึ่งไว้ให้ได้อย่างเป็นสัดส่วน ทำให้ผู้สูงอายุมีมุมส่วนตัวเป็นของตัวเองในกรณีที่ผู้สูงอายุต้องการความเป็นส่วนตัว ผู้สูงอายุจะเลือกใช้พื้นที่ห้องนอนในการทำกิจกรรม ทั้งการนั่งเล่นดูโทรทัศน์ แต่ในบางช่วงเวลาผู้สูงอายุก็ต้องการพื้นที่สาธารณะโดยย้ายมานั่งเล่นในพื้นที่นั่งเล่นรวมกับลูกหลาน

### 5.2.2.2 สัดส่วนการใช้พื้นที่ต่างๆ

สำหรับผู้สูงอายุกลุ่มที่มีอายุ 100 ปี กิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำส่วนใหญ่ คือ การนอนพักที่ร้อยละ 59 รองลงมา คือ การนั่งเล่น ทั้งการนั่งอ่านหนังสือ การนั่งดูโทรทัศน์ หรือการนั่งสนทนากับลูกหลานที่ร้อยละ 28 เข้าห้องน้ำ เพื่อทำธุระส่วนตัวที่ร้อยละ 7 และการนั่งรับประทานอาหารในแต่ละมื้อที่ร้อยละ 6

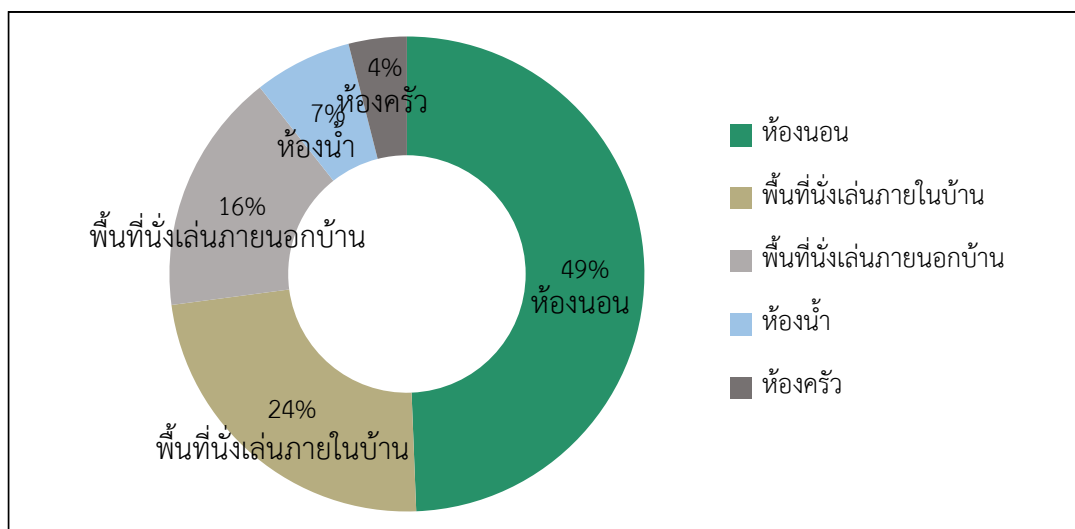


แผนภูมิที่ 2 สัดส่วนการทำกิจกรรมในผู้สูงอายุ 10 คน

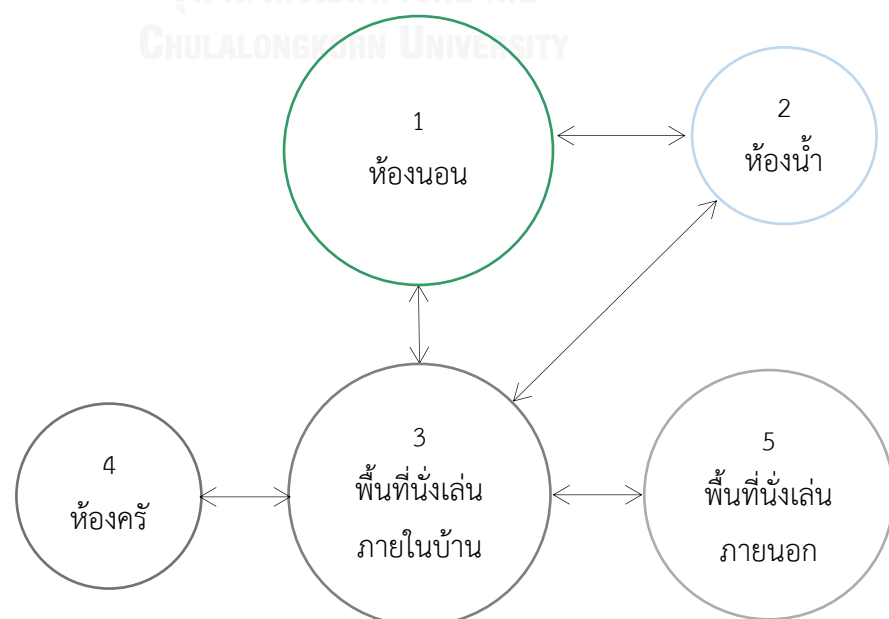
ด้านพื้นที่ที่ผู้สูงอายุใช้ส่วนใหญ่ คือ ห้องนอน คิดเป็นร้อยละ 49 โดยใช้เป็นพื้นที่สำหรับการนอนกลางวันและกลางคืน อีกทั้งยังเป็นพื้นที่นั่งเล่นในบางช่วงเวลาอีกด้วย รองลงมาคือพื้นที่นั่งเล่นภายในบ้านที่ร้อยละ 24 พื้นที่ส่วนนี้ผู้สูงอายุจะใช้สลับกับพื้นที่ในส่วนของห้องนอนสำหรับการนั่งเล่นหรือการดูโทรทัศน์ เป็นต้น ส่วนพื้นที่นั่งเล่นภายนอกบ้าน คิดเป็นร้อยละ 16 เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะไปนั่งเล่นในช่วงเช้า และช่วงเย็นเท่านั้น ซึ่งช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงเวลาที่มีคนผ่านไปผ่านมามากที่สุด จึงเกิดการพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้านบ้าง พื้นที่ที่มีความสำคัญอีกหนึ่งพื้นที่คือห้องน้ำคิดเป็นร้อยละ 7 พื้นที่ในส่วนนี้พบว่าผู้สูงอายุจะเข้าเป็นเวลา คือช่วงเช้า เวลา 6.00 น.

โดยประมาณ เพื่อล้างหน้าแปรงฟันเช้า และช่วงเย็น เวลา 17.00 น. โดยประมาณเพื่ออาบน้ำ ส่วนการขับถ่ายนั้นในเวลากลางวันผู้สูงอายุจะเข้าทำธุระภายในห้องน้ำตามปกติ แต่สำหรับในเวลากลางคืน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีกระโถนในรูปแบบของเก้าอี้เข็นมีช่องสำหรับใส่ถังไว้ และเมื่อถึงเวลาเช้าผู้ดูแลหรือลูกหลานจะเป็นคนนำไปเทและทำความสะอาด

อีกหนึ่งพื้นที่ที่มีความสำคัญหลักๆสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มนี้เลยก็คือ ห้องครัวคิดเป็นร้อยละ 4 ผู้สูงอายุอาจไม่ได้เป็นคนทำอาหารทานเอง แต่อาหารว่างอย่างเช่น โอะวัลติน ผู้สูงอายุสามารถชงกินได้เอง ซึ่งถือได้ว่าเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวมากขึ้น และยังฝึกการคิดชะลอภาวะสมองเสื่อมด้วย



แผนภูมิที่ 3 สัดส่วนการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุ 10 คน



แผนภูมิที่ 4 เส้นทางการใช้พื้นที่ (travel chain) และการเชื่อมต่อพื้นที่ต่างตามกิจกรรมโดยสรุป

### 5.2.3 ปัญหา และอุบัติเหตุจากที่อยู่อาศัยปัจจุบัน

จากการสำรวจที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุในปัจจุบันพบว่า มีการเล่นระดับของบ้านค่อนข้างมาก อีกทั้งยังมีธรณีประตูซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการก้าวเท้าของผู้สูงอายุ และพื้นที่ส่วนใหญ่ที่ผู้สูงอายุได้รับอุบัติเหตุคือบริเวณพื้นที่หน้าบ้านช่วงการเปลี่ยนระดับ บริเวณห้องน้ำที่เกิดจากการลื่นเนื่องจากน้ำที่ขังบริเวณพื้น

## 5.3 วัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อศึกษาแนวทางปรับปรุงที่พักอาศัย เพื่อให้ผู้สูงอายุไทยมีอายุยืนมากกว่า 100 ปี

### 5.3.1 ผลการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ

จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุและการออกแบบ ได้ให้คำแนะนำด้านรูปแบบการปรับปรุงที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุไว้ดังนี้

#### 1) รูปแบบของที่พักอาศัยที่เหมาะสม

ผู้เชี่ยวชาญให้ความคิดเห็นว่า การปรับปรุงบ้านผู้สูงอายุไม่ได้มีรูปแบบที่ตายตัว ผู้สูงอายุแต่ละคนมีลักษณะไม่เหมือนกัน ยกตัวอย่างเช่น การปรับปรุงแค่บริเวณด้านหน้าบ้าน พบว่าเวลาผู้สูงอายุนั่งบนแคร่ เท้าผู้สูงอายุจะลอยเหนือพื้น โดยแคร่ที่ผู้สูงอายุนั่ง มีความสูงอยู่ที่ 60 เซนติเมตร ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนวทางการปรับปรุงโดยการตัดขาเก้าอี้ออก ให้มีความสูงตามมาตรฐานการออกแบบเพื่อผู้สูงอายุที่ 45 เซนติเมตร ปรากฏว่าสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการ คือ แคร่ที่ระดับความสูง 60 เซนติเมตรเช่นเดิม ผู้สูงอายุให้เหตุผลว่า ที่ระดับความสูงเท่านี้ผู้สูงอายุสามารถลุกขึ้นลงที่นั่งได้สะดวกกว่า อีกทั้งเวลาที่นั่งงอขาเป็นเวลานาน ผู้สูงอายุจะลุกขึ้นนั่งได้ยากกว่า ทำให้ทราบว่ารูปแบบการปรับปรุงบ้านผู้สูงอายุแต่ละหลัง ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการใช้งานของผู้สูงอายุด้วย เพราะผู้สูงอายุแต่ละคนมีรูปแบบพฤติกรรมการใช้งานที่แตกต่างกัน

#### 2) วัสดุและโชนสี

สถาปนิกและช่างจะเลือกใช้วัสดุที่หาได้ง่ายในท้องถิ่นในการปรับปรุงบ้านผู้สูงอายุแต่ละหลัง ซึ่งวัสดุเหล่านี้ส่วนใหญ่เป็นวัสดุทางธรรมชาติ มีระยะเวลาในการใช้งานสั้น กรณีที่ผู้สูงอายุอยู่บ้านคนเดียว เมื่อเกิดการผุพังของวัสดุเหล่านั้น ผู้สูงอายุไม่สามารถปรับเปลี่ยนเองได้ โดยเฉพาะบ้านผู้สูงอายุในชนบท ที่มีกำลังทรัพย์น้อยไม่สามารถจ้างช่างให้มาดูแลปรับเปลี่ยนวัสดุเหล่านั้นให้ได้ ดังนั้นสถาปนิกและช่าง ควรคำนึงถึงฐานะทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุที่สอดคล้องต่อการออกแบบปรับปรุงที่อยู่อาศัยด้วย โชนสีที่ใช้ในการออกแบบสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นโชนสีที่สลายตา และมีการตัดกันของพื้น ผนัง จุดเชื่อมต่อต่างๆอย่างชัดเจน

### 3) ลักษณะการเปิดมุมมองภายใน-ภายนอก

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีพื้นที่ทางสังคมเป็นของตัวเอง ในที่นี้คือ แคร่ หรือ ม้านั่ง บริเวณด้านหน้าบ้าน ผู้สูงอายุใช้พื้นที่ส่วนนี้ในการนั่งมองลูกหลานวิ่งเล่น หรือเพื่อนบ้านที่เดินผ่านเข้ามาทักทาย เหล่านี้ถือเป็นกิจกรรมทางสังคมเฉพาะของกลุ่มผู้สูงอายุ

### 4) ปัญหาที่พบในการออกแบบ

ขั้นตอนการออกแบบบ้านสำหรับผู้สูงอายุโดยปกติมีขั้นตอนการสำรวจ 2 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนสำรวจก่อนการก่อสร้าง และขั้นตอนการสำรวจหลังการก่อสร้าง ซึ่งสถาปนิกหรือผู้ออกแบบพบปัญหาที่เกิดจากความเข้าใจแบบการก่อสร้างผิดของผู้รับเหมา และปัญหาเรื่องของความเชื่อของผู้สูงอายุในแต่ละท้องถิ่น แม้เรื่องดังกล่าวเป็นสิ่งที่ไม่สามารถจับต้องได้ แต่ส่งผลอย่างมากกับกลุ่มผู้สูงอายุ เช่น การออกแบบห้องนอนของผู้สูงอายุไว้ชั้นล่างของบ้านเพื่อไม่ให้ผู้สูงอายุขึ้นลงบันไดจนเกิดอุบัติเหตุ โดยให้ลูกหลานย้ายขึ้นไปอยู่ด้านบนแทน ผู้สูงอายุจะไม่ยอม เนื่องจากถือว่าผู้ใหญ่ควรอยู่สูงกว่าเด็กเสมอ เป็นต้น

## 5.3.2 แนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ

### 1) ด้านสภาพแวดล้อม

จากการสำรวจบ้านผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุบางรายที่อยู่ในสภาพแวดล้อมแออัด ส่งผลต่อสภาพร่างกายและสภาพจิตใจของผู้สูงอายุด้วย สังเกตได้จากบ้านผู้สูงอายุที่ทึบ แสงลอดผ่านได้ลำบาก หรือมีพื้นที่คับแคบ ผู้สูงอายุจะร่างกายเริ่มอ่อนแอ เดินได้น้อยลง ไม่ยิ้มแย้มแจ่มใส บางรายพูดว่าไม่อยากมีชีวิตอยู่นานๆ แต่สำหรับบ้านผู้สูงอายุที่มีสภาพแวดล้อมที่ดีจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจปลอดโปร่งแจ่มใส อีกทั้งสภาพแวดล้อมที่ดียังเป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุอยากทำกิจกรรมมากกว่าการนอนอีกด้วย

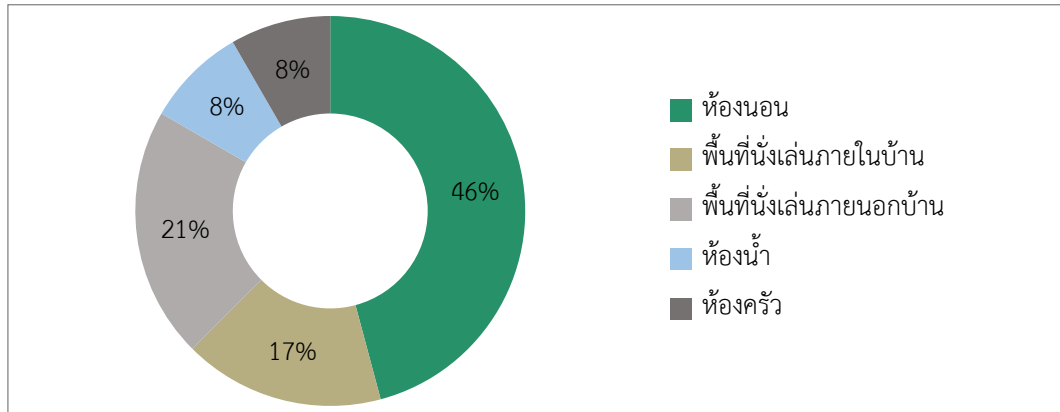
### 2) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก

พบว่าส่วนใหญ่ที่พักอาศัยของผู้สูงอายุยังไม่มี การจัดเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุไว้ เช่น ทางลาด ราวจับภายในบ้าน อุปกรณ์ช่วยภายในห้องน้ำ เป็นต้น โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในบ้านหลังปัจจุบันมาเป็นระยะเวลามากกว่า 10 ปี ทำให้เกิดความเคยชินกับพื้นที่ การเกิดอุบัติเหตุภายในบ้านจึงมีโอกาสน้อยลง ส่งผลต่อความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวกที่น้อยลงไปด้วย

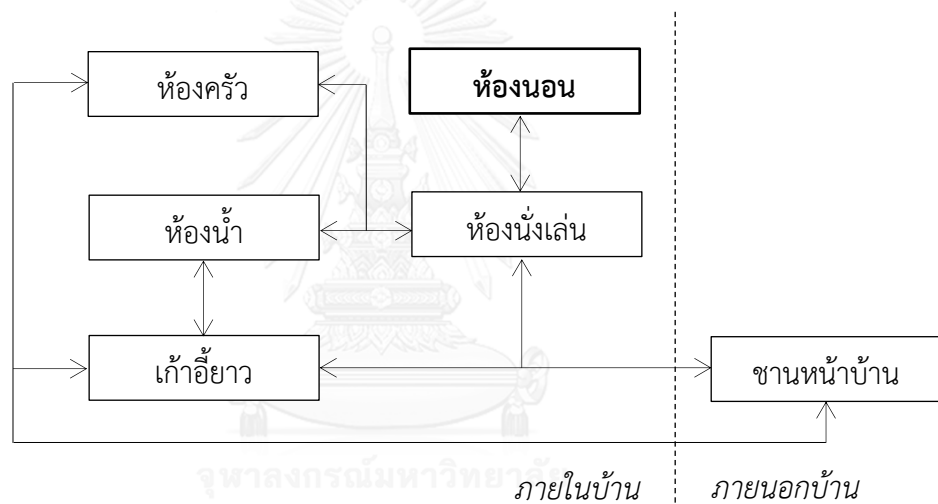


### 5.3.3 แนวทางการปรับปรุง

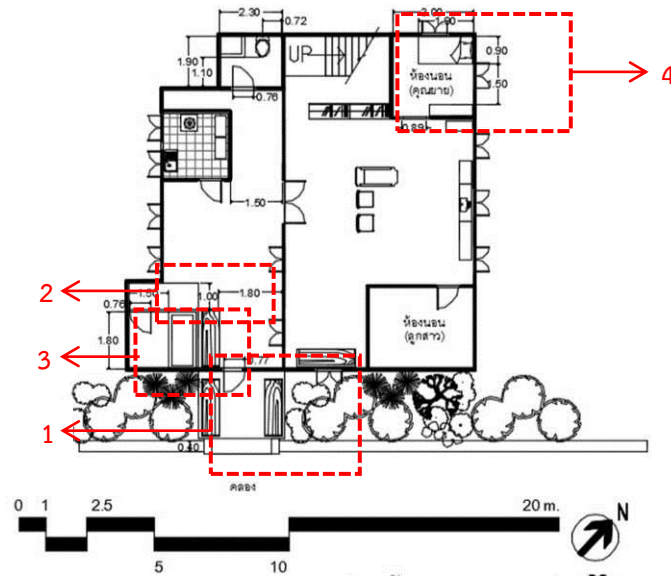
#### 5.3.3.1 บ้านคุณยายหนู เปรมศิริ (อายุ 105 ปี)



แผนภูมิที่ 5 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของคุณยายหนู เปรมศิริ





แผนภูมิที่ 6 แสดงห่วงโซ่การใช้พื้นที่ (Travel Chain) ของคุณยายหนู เปรมศิริ

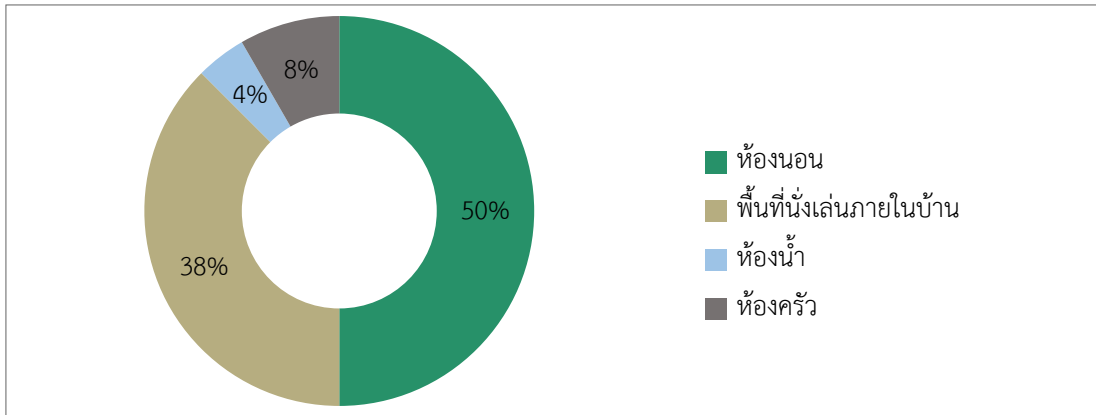


ภาพที่ 15 แสดงพื้นที่ที่เสนอแนะปรับปรุงของคุณยายหนู เปรมศิริ

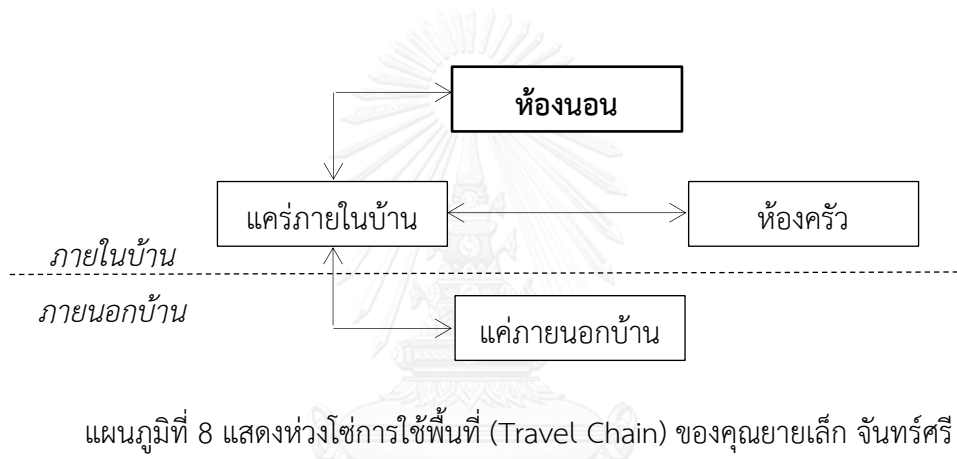
พื้นที่	แนวทางการปรับปรุง
<p>1. พื้นที่นั่งเล่นด้านหน้าบ้าน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปรับขาเก้าอี้ให้มีระดับต่ำลง เสมอกับระดับเท้าผู้สูงอายุเวลานั่ง</li> <li>- ประตูทางเข้าด้านหน้าบ้านมีบันไดและธรณีประตู ให้จัดเป็นทางลาดที่มีระดับเสมอพื้นภายในบ้าน</li> <li>- หลีกเลี่ยงการวางพรมบริเวณที่มีการเปลี่ยนระดับ หรือบริเวณที่ผู้สูงอายุเดิน เนื่องจากพรมอาจทำให้ผู้สูงอายุลื่นล้มได้</li> </ul>
<p>2. พื้นที่ด้านหน้าห้องน้ำ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดวางอุปกรณ์ต่างๆ เช่น ตะกร้าผ้า กะละมัง ฯลฯ ไว้บริเวณด้านที่ติดกับผนัง</li> <li>- ลบเหลี่ยมมุมของพื้นต่างระดับออก</li> <li>- จัดให้มีทางลาดที่ระดับความชัน 1:12 ไปยังบริเวณด้านหน้าประตูห้องน้ำ</li> </ul>

พื้นที่	แนวทางการปรับปรุง
<p>3. ห้องน้ำ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เปลี่ยนบานประตูให้เป็นแบบบานเลื่อน</li> <li>- จัดให้มีแสงสว่างที่เพียงพอภายในห้องน้ำ</li> <li>- ติดตั้งราวจับบริเวณพื้นที่อาบน้ำ</li> <li>- ย้ายตำแหน่งฝักบัวไปไว้บริเวณเดียวกันกับที่วางสบู่และปรับระดับฝักบัวให้ต่ำลง หรือเลือกใช้ฝักบัวชนิดที่สามารถปรับระดับได้</li> <li>- แก้อั้วสำหรับนั่งอาบน้ำ ขาแก้อั้วควรเป็นยางกันลื่น</li> </ul>
<p>4. ห้องนอน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รื้อธรณีประตูออก เนื่องจากมีระดับที่สูงมาก และผู้สูงอายุอาจสะดุดล้มได้</li> <li>- นำเสื่อที่ปูบริเวณเตียงนอนออก กั้นการลื่นล้มของผู้สูงอายุ</li> </ul>

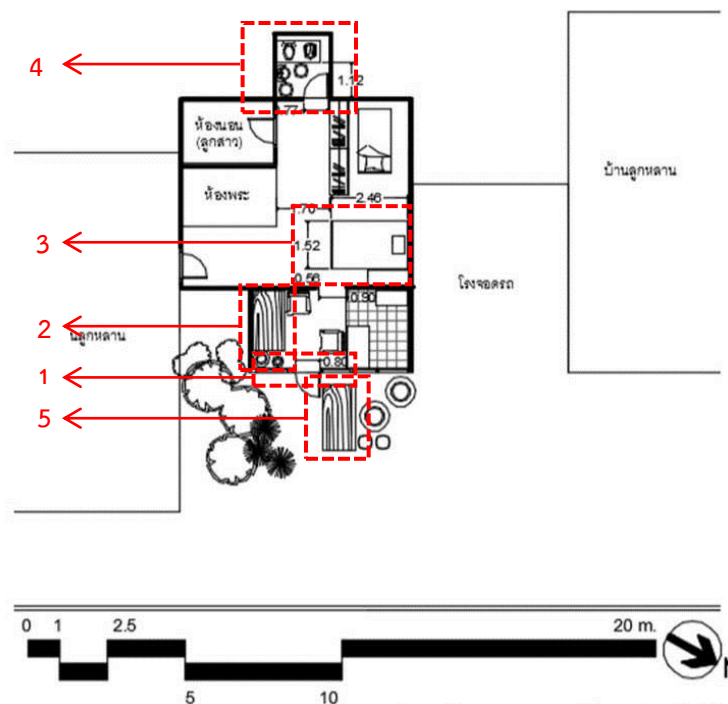
5.3.3.2 บ้านคุณยายเล็ก จันทร์ศรี (อายุ 108 ปี)



แผนภูมิที่ 7 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของคุณยายเล็ก จันทร์ศรี




แผนภูมิที่ 8 แสดงห่วงโซ่การใช้พื้นที่ (Travel Chain) ของคุณยายเล็ก จันทร์ศรี

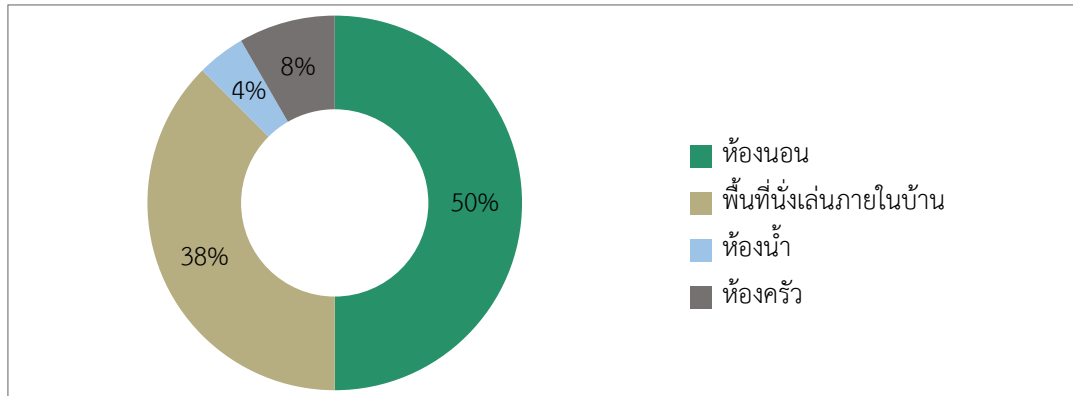


ภาพที่ 16 แสดงพื้นที่ที่เสนอแนะปรับปรุงของคุณยายเล็ก จันทร์ศรี

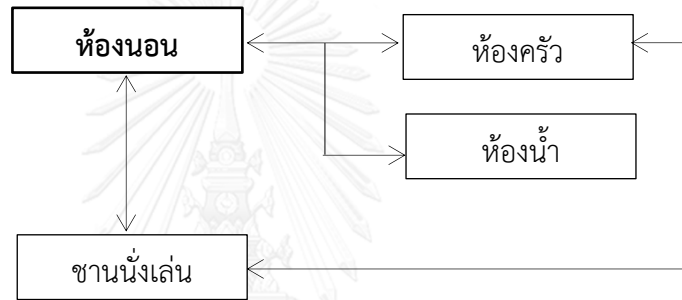
พื้นที่	แนวทางการปรับปรุง
<p>1. ประตูด้านหน้าบ้าน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปรับพื้นที่ทางเดินบริเวณประตูบ้านให้เรียบเสมอกันทั้งภายในและภายนอกตัวบ้าน</li> </ul>
<p>2. พื้นที่นั่งเล่น</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บริเวณพื้นที่นั่งเล่นภายในบ้าน ปรับวางระบายน้ำเหนือศีรษะให้อยู่ในระดับสูงพ้นศีรษะผู้สูงอายุ</li> <li>- เพิ่มแสงสว่างจากธรรมชาติเข้ามาภายในบ้านมากยิ่งขึ้น โดยขยายหน้าต่างให้มีความยาวเพิ่มขึ้น</li> </ul>
<p>3. พื้นที่นอน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดเรียงข้าวของเครื่องใช้ที่จำเป็นไว้บริเวณฝั่งใดฝั่งหนึ่งของเตียงนอน เพื่อให้เหลือพื้นที่โดยรอบเตียงนอนสำหรับการลุกและนั่งที่สะดวกยิ่งขึ้น</li> </ul>
<p>4. ห้องน้ำภายในบ้าน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เปลี่ยนโถนั่งยองเป็นชนิดนั่งราบ ให้มีระยะห่างจากผนังฝั่งใดฝั่งหนึ่งโดยวัดจากกึ่งกลางโถถึงผนัง 45-50 ซม.</li> <li>- ติดตั้งราวจับรูปตัวแอล บริเวณด้านข้างโถสุขภัณฑ์ฝั่งที่ติดกับผนัง ด้านที่ไม่ติดกับผนังให้ติดตั้งราวจับแบบพับเก็บได้</li> <li>- ติดตั้งเบาะด้านหลังโถสุขภัณฑ์ สำหรับให้ผู้สูงอายุพิงได้</li> <li>- เพิ่มแสงสว่างภายในให้ห้องน้ำให้เพียงพอ</li> <li>- เพิ่มพื้นที่สำหรับอาบน้ำ โดยการติดตั้งฝักบัวแบบปรับระดับได้ และจัดมีเก้าอี้สำหรับการนั่งอาบน้ำด้วย</li> </ul>

พื้นที่	แนวทางการปรับปรุง
<p>5. แคร่ด้านหน้าบ้าน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แคร่บริเวณด้านหน้าบ้าน ปัจจุบันผู้สูงใช้สำหรับการอาบน้ำร่วมด้วย ซึ่งในอนาคตหากมีการปรับปรุงห้องน้ำภายในบ้านให้สามารถรองรับการใช้งานของผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม พื้นที่ส่วนนี้จะใช้เป็นพื้นที่สำหรับนั่งเล่นของผู้สูงอายุเท่านั้น</li> <li>- ปลุกต้นไม้ใหญ่ที่สามารถให้ร่มเงาได้ หรือทำหลังคาคลุมบริเวณแคร่ เป็นการปรับปรุงเพื่อบังให้ผู้สูงอายุออกมารับอากาศภายนอก รู้สึกสดชื่นมากยิ่งขึ้น และเข้าสู่สังคม ลดอาการซึมเศร้าในปัจจุบัน</li> <li>- ปลุกไม้ดอกที่ให้กลิ่นหอม ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย</li> </ul>

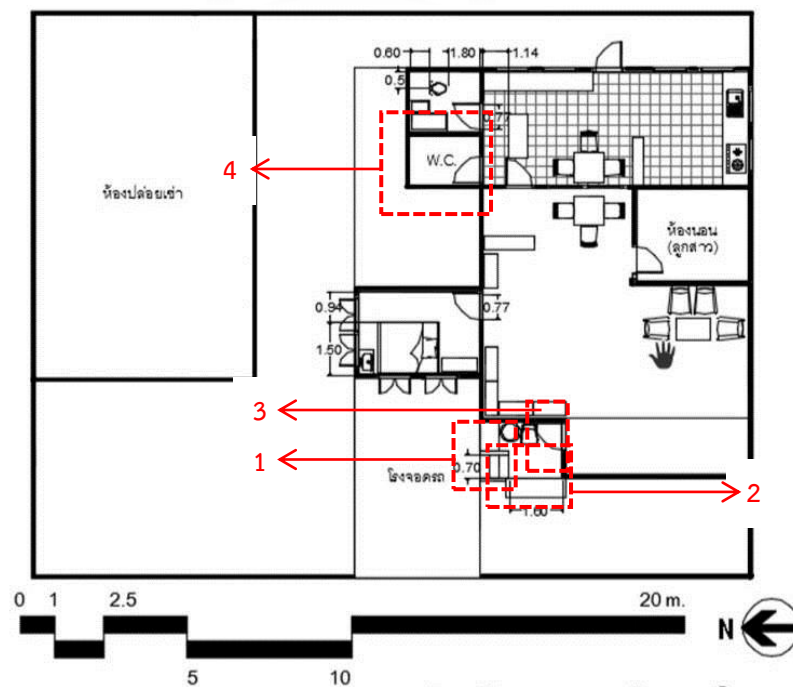
5.3.3.3 บ้านคุณยายแป้น สนสิน (อายุ 105 ปี)



แผนภูมิที่ 9 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของคุณยายแป้น สนสิน



แผนภูมิที่ 10 แสดงห่วงโซ่การใช้พื้นที่ (Travel Chain) ของคุณยายแป้น สนสิน

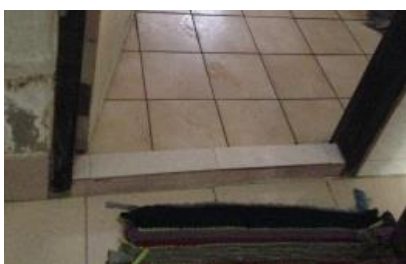




ภาพที่ 17 แสดงพื้นที่ที่เสนอแนะปรับปรุงของคุณยายแป้น สนลิน

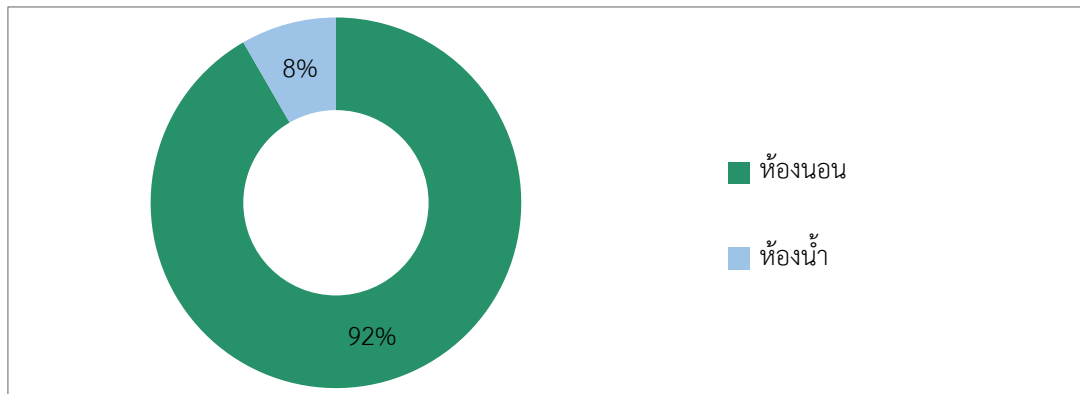
พื้นที่	แนวทางการปรับปรุง
<p>1. บันไดยกพื้นชั้น 1</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พื้นยกระดับความสูง 1 เมตร ให้จัดทำทางลาดสำหรับขึ้นสู่ชานบ้านได้ โดยให้ทางลาดมีความยาว 12 เมตร แบ่งเป็นช่วงละ 6 เมตร เว้นชานพักที่ 1.5 เมตร</li> <li>- ติดตั้งราวจับและขอบกันตกบริเวณทางลาด ให้มีความสูง 90 ซม.</li> </ul>
<p>2. พื้นที่นั่งเล่นภายนอกบ้าน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพิ่มเบาะรองนั่งสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากปัจจุบันพื้นที่นั่งเล่นภายนอกบ้านเป็นพื้นปูน ทำให้ความเย็นจากปูนส่งถึงผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุอาจเกิดอาการเจ็บขาได้</li> <li>- เพิ่มพนักพิงหลังหรือราวกันตกบริเวณที่นั่ง เนื่องจากที่นั่งปัจจุบันมีระดับสูงจากพื้นมาก ผู้สูงอายุอาจพลัดและหงายหลังตกจากที่นั่ง</li> </ul>
<p>3. ประตูเข้าบ้าน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พื้นบ้านยกสูงจากพื้นที่นั่งเล่นภายนอก 3 ซม. ให้ปาดมูม 45 องศา</li> </ul>

## 4. ห้องน้ำภายในบ้าน

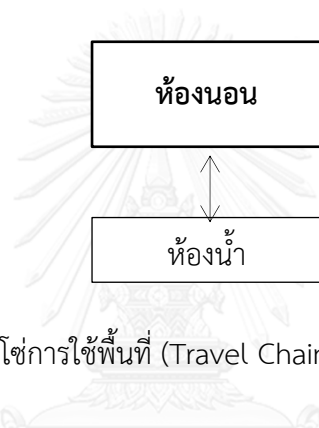


- เปลี่ยนโถนั่งราบชนิดชักราดเป็นชนิดที่มีแท็งค์น้ำอยู่ด้านหลัง ติดตั้งให้มีระยะห่างจากผนังฝั่งใดฝั่งหนึ่งโดยวัดจากกึ่งกลางโถถึงผนัง 45-50 ซม.
- ติดตั้งราวจับรูปตัวแอล บริเวณด้านข้างโถ สุขภัณฑ์ฝั่งที่ติดกับผนัง ส่วนด้านที่ไม่ติดกับผนังให้ติดตั้งราวจับแบบพับเก็บได้แทน
- ทុบอ่างเก็บน้ำสำหรับชักราดออก เพื่อเพิ่มพื้นที่ภายในให้มีมากขึ้น
- ติดตั้งฝักบัวแบบปรับระดับได้แทนการรองน้ำตกอาบในปัจจุบัน และจัดมีเก้าอี้สำหรับการนั่งอาบน้ำสำหรับผู้สูงอายุด้วย

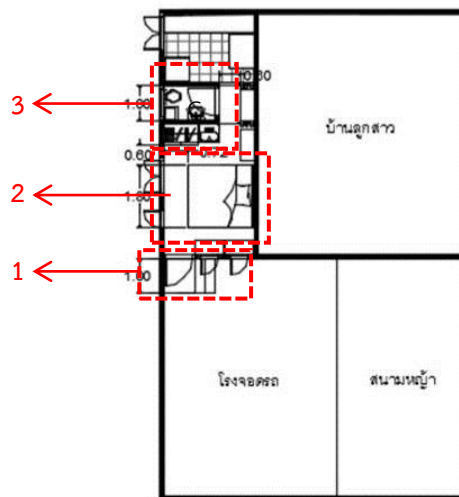
5.3.3.4 บ้านคุณยายอนงค์ นิตยพิบูลณ์ (อายุ 104 ปี)



แผนภูมิที่ 11 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของคุณยายอนงค์ นิตยพิบูลณ์



แผนภูมิที่ 12 แสดงห่วงโซ่การใช้พื้นที่ (Travel Chain) ของคุณยายอนงค์ นิตยพิบูลณ์



ภาพที่ 18 แสดงพื้นที่ที่เสนอแนะปรับปรุงของคุณยายอนงค์ นิตยพิบูลณ์

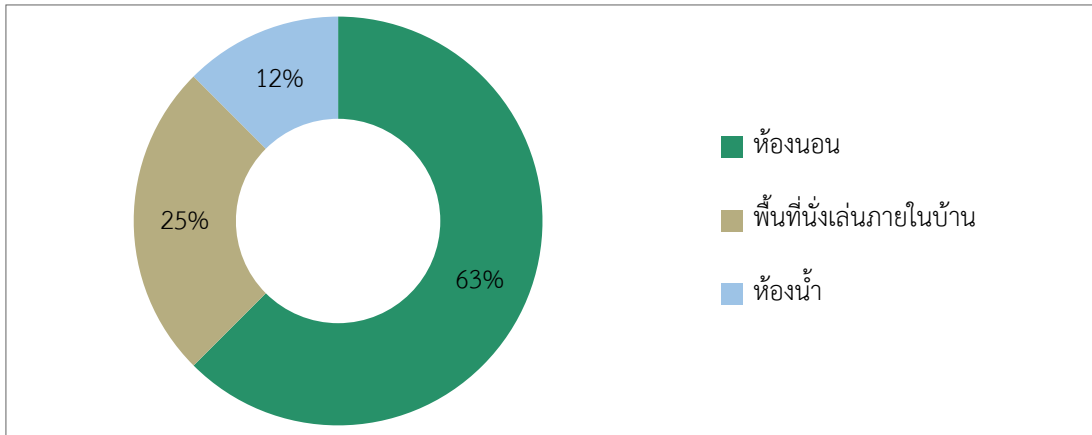
พื้นที่	แนวทางการปรับปรุง
<p>1. ประตูทางเข้าบ้าน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดวางเฟอร์นิเจอร์ไว้ฝั่งใดฝั่งหนึ่ง</li> <li>- ทำทางลาดเข้าประตูห้องพักผู้สูงอายุ เพื่อเชื่อมพื้นที่ภายในบ้าน และพื้นที่ภายนอกบ้านได้อย่างสะดวกมากยิ่งขึ้น ส่งเสริมการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุภายนอกบ้าน</li> </ul>
<p>2. เตียงนอน</p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดวางเฟอร์นิเจอร์ไว้ฝั่งใดฝั่งหนึ่ง อุปกรณ์ที่ไม่จำเป็นต้องใช้ รบกววนให้ญาติหรือผู้ดูแลนำออกไปทิ้งบางส่วน เพื่อลดการสะสมของฝุ่นภายในพื้นที่เตียงนอน และลดการเกิดอุบัติเหตุบริเวณเตียงนอนของผู้สูงอายุด้วย</li> <li>- เตียงนอนมีขนาดใหญ่เกินไป ลดขนาดเตียงนอนของผู้สูงอายุให้เล็กลง เพื่อเพิ่มพื้นที่โดยรอบเตียงนอน ให้ผู้สูงอายุสามารถลุกและนั่ง ได้อย่างสะดวกมากยิ่งขึ้น</li> <li>- เสนอให้มีการจัดทำพื้นที่นั่งเล่นภายนอกบ้านเพิ่มเติม เนื่องจากปัจจุบัน ผู้สูงอายุทำกิจกรรมส่วนใหญ่บนเตียงนอน ทำให้การขยับตัวของผู้สูงอายุลดน้อยลง ส่งผลเสียต่อร่างกาย อีกทั้งเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับอากาศบริสุทธิ์ภายนอกด้วย</li> </ul>

## 3. ห้องน้ำภายในบ้าน

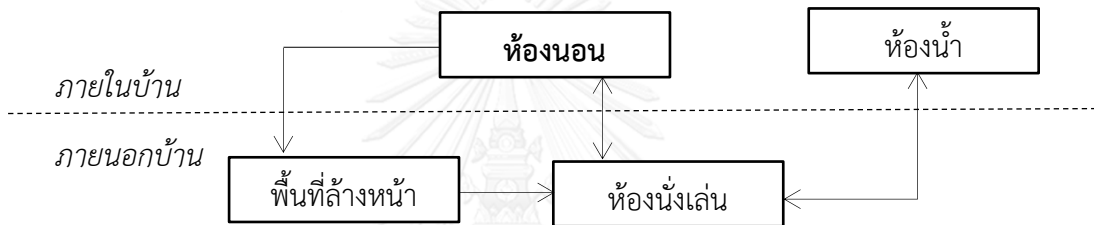


- เนื่องจากพื้นที่มีอยู่อย่างจำกัด จึงไม่สามารถทำการขยายห้องน้ำให้กว้างขึ้นได้
- เปลี่ยนโถนั่งราบชนิดชักราดเป็นชนิดที่มีแท็งค์น้ำอยู่ด้านหลัง ติดตั้งให้มีระยะห่างจากผนังฝั่งใดฝั่งหนึ่งโดยวัดจากกึ่งกลางโถถึงผนัง 45-50 ซม.
- ติดตั้งราวจับรูปตัวแอล บริเวณด้านข้างโถ สุขภัณฑ์ฝั่งที่ติดกับผนัง ส่วนด้านที่ไม่ติดกับผนังให้ติดตั้งราวจับแบบพับเก็บได้แทน
- ทុบอ่างเก็บน้ำสำหรับชักราดออก เพื่อเพิ่มพื้นที่ภายในให้มีมากขึ้น
- ติดตั้งฝักบัวแบบปรับระดับได้แทนการรองน้ำตกอาบในปัจจุบัน และจัดมีเก้าอี้สำหรับการนั่งอาบน้ำสำหรับผู้สูงอายุด้วย
- ให้อุปกรณ์ห้องน้ำออก เนื่องจากปัจจุบันใช้มานานแทนแล้ว

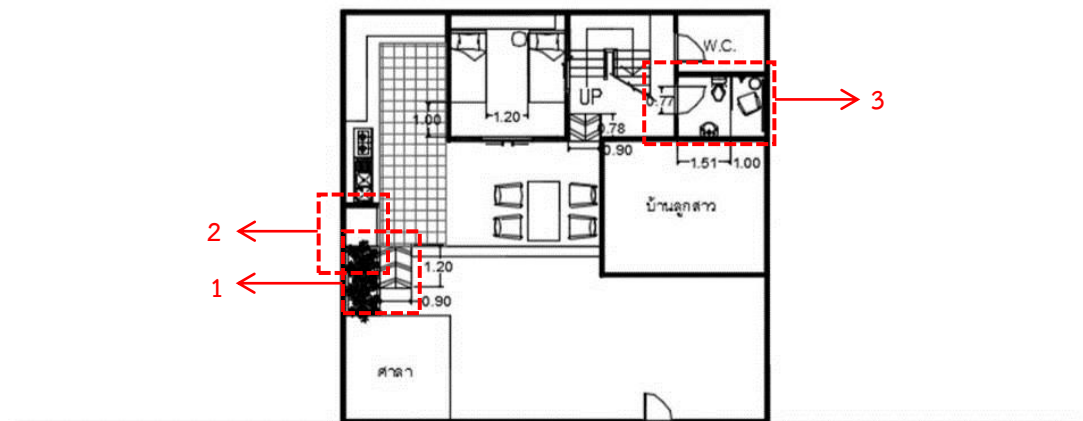
5.3.3.5 บ้านคุณยายอัมพร กลั่นมาลี (อายุ 106 ปี)



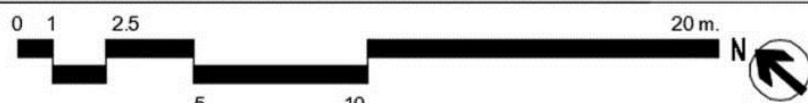
แผนภูมิที่ 13 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของคุณยายอัมพร กลั่นมาลี



แผนภูมิที่ 14 แสดงห่วงโซ่การใช้พื้นที่ (Travel Chain) ของคุณยายอัมพร กลั่นมาลี



ทางเดินในชุมชน



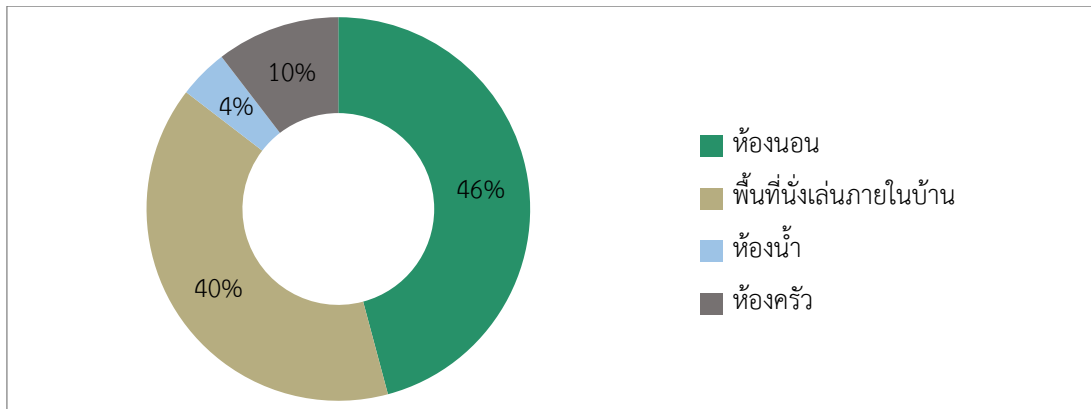
ภาพที่ 19 แสดงพื้นที่ที่เสนอแนะปรับปรุงของคุณยายอัมพร กลั่นมาลี



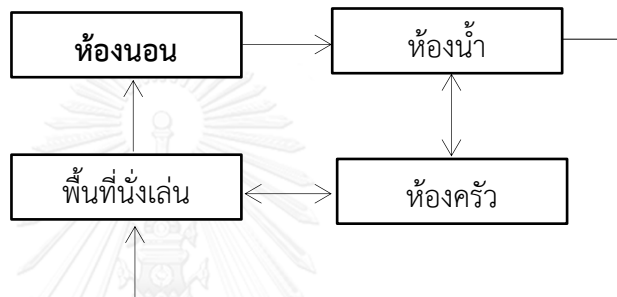
พื้นที่	แนวทางการปรับปรุง
<p>1. ทางลาดขึ้นตัวบ้าน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทางลาดมีความชันมากเกินไป ไม่เหมาะสมต่อการใช้งานของผู้สูงอายุ เดิมสูงที่ 30 เซนติเมตร แต่ทางลาดยาว 1.7 เมตร ต้องปรับความยาวทางลาด ให้มีความยาวเพิ่มมากขึ้นที่ 3.6 เมตร</li> <li>- จัดทำขอบกันตก และราวจับสูง 90 เซนติเมตรทั้ง 2 ข้างของทางลาด</li> <li>- วัสดุที่ใช้ทำพื้นทางลาดเดิมทำจากกระเบื้อง ซึ่งมีความลื่นสูง ให้เปลี่ยนเป็นคอนกรีตขัดหยาบ หรือกรวด/ทรายล้างแทน</li> </ul>
<p>2. พื้นที่ล้างหน้า</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปรับระดับก๊อกน้ำให้มีระดับความสูงพอดีกับผู้สูงอายุ</li> <li>- จัดเตรียมเก้าอี้สำหรับนั่งล้างหน้าแปรงฟันให้ผู้สูงอายุ</li> <li>- เพิ่มชั้นวางอุปกรณ์ในระยะเอื้อมของผู้สูงอายุ</li> </ul>
<p>3. ห้องน้ำภายในบ้าน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดทำทางลาดบริเวณด้านหน้าประตูห้องน้ำยาว 50 ซม.</li> <li>- ขยายประตูห้องน้ำให้มีขนาดความกว้างสุทธิที่ 90 ซม.</li> <li>- เปลี่ยนประตูห้องน้ำให้เป็นแบบเปิดออกสู่ภายนอก หรือแบบบานเลื่อน</li> <li>- ติดตั้งราวจับแบบพับเก็บได้ ทั้งสองด้านของโถสุขภัณฑ์</li> <li>- เนื่องจากระดับฝึกบัวปัจจุบันอยู่ในระดับสูงเกินระยะเอื้อมของผู้สูงอายุ</li> <li>- เปลี่ยนเก้าอี้สำหรับนั่งอาบน้ำของผู้สูงอายุ เป็นเป็นชนิดที่สามารถยึดพื้นได้</li> </ul>

5.3.3.6 บ้านคุณยายล้วน วิเชียรศรี (อายุ 100 ปี)

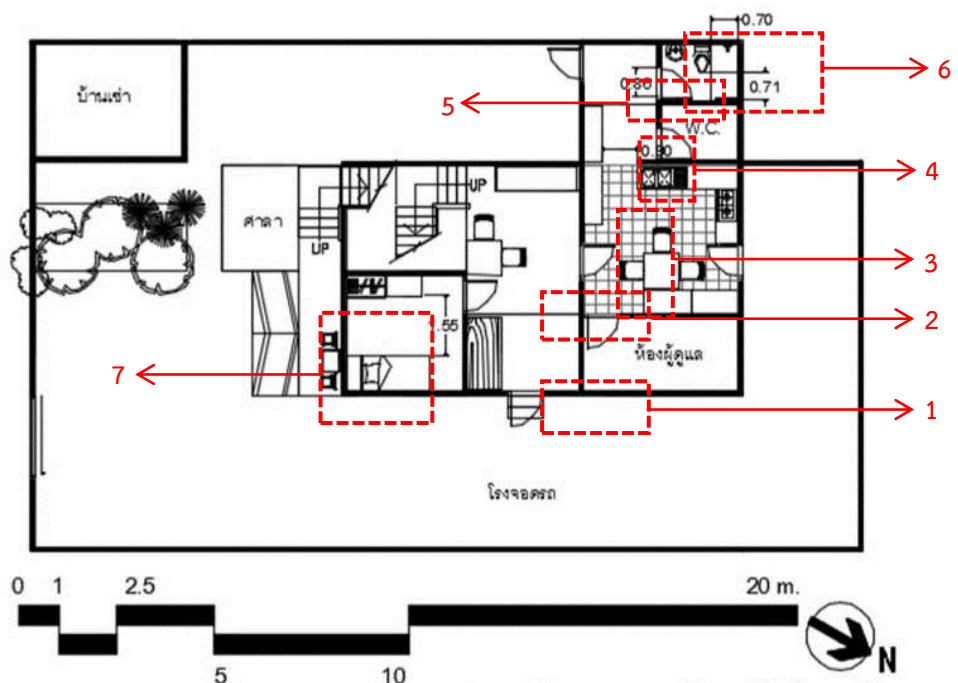




แผนภูมิที่ 15 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของคุณยายล้วน วิเชียรศรี







แผนภูมิที่ 16 แสดงห่วงโซ่การใช้พื้นที่ (Travel Chain) ของคุณยายล้วน วิเชียรศรี

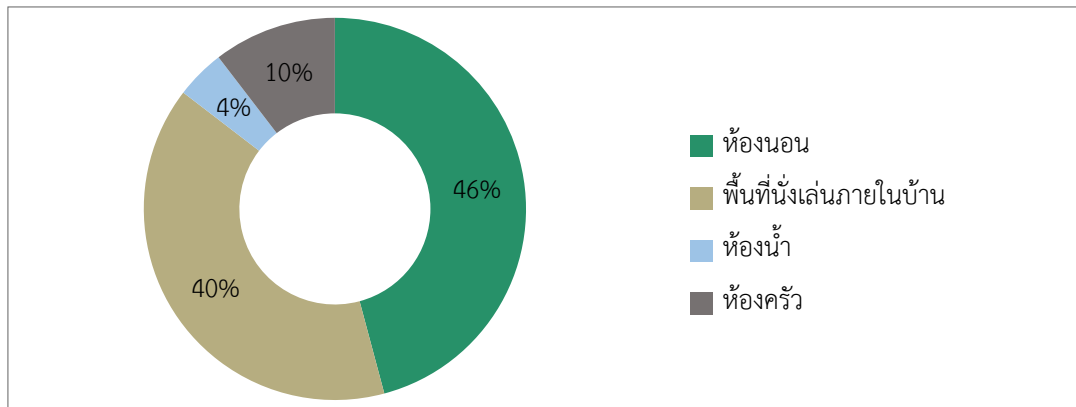


ภาพที่ 20 แสดงพื้นที่ที่เสนอแนะปรับปรุงของคุณยายล้วน วิเชียรศรี

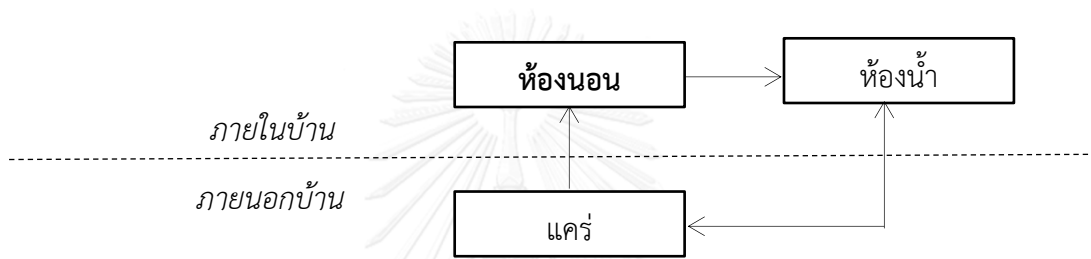
พื้นที่	แนวทางการปรับปรุง
<p>1. ประตูทางเข้าบ้าน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำทางลาดเข้าประตูบ้าน เพื่อเชื่อมพื้นที่ภายในบ้าน และพื้นที่ภายนอกบ้านได้อย่างสะดวกมากยิ่งขึ้น ส่งเสริมการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุภายนอกบ้าน โดยทางลาดยาว 3.6 เมตร</li> <li>- จัดทำขอบกันตก และราวจับสูง 90 เซนติเมตรทั้ง 2 ข้างของทางลาด</li> <li>- วัสดุที่ใช้ทำพื้นทางลาดให้เป็นคอนกรีตขัดหยาบ หรือกรวด/ทรายล้าง</li> </ul>
<p>2. พื้นต่างระดับด้านหน้าห้องนอน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พื้นต่างระดับที่ 10 ซม. ให้ทำการรื้อพื้นออกให้มีระดับเสมอกัน เพื่อป้องกัน และลดการเกิดอุบัติเหตุของผู้สูงอายุ</li> <li>- วัสดุพื้น ให้เลือกชนิดที่ไม่สะท้อนกับแสงเกิดเงาบนพื้น เพราะจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหมือนพื้นเปียกตลอดเวลา หรือในกรณีที่พื้นเปียกน้ำจริง แต่ผู้สูงอายุคิดว่าเป็นเงาสะท้อน ก็จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดอุบัติเหตุได้เช่นกัน</li> </ul>
<p>3. พื้นต่างระดับบริเวณประตูห้องครัว</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำทางลาดเข้าประตูบ้าน เพื่อเชื่อมพื้นที่ภายในบ้าน และพื้นที่ภายนอกบ้านได้อย่างสะดวกมากยิ่งขึ้น ส่งเสริมการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุภายนอกบ้าน โดยทางลาดยาว 3.6 เมตร</li> <li>- บริเวณที่มีการเปลี่ยนระดับ ให้ใช้วัสดุที่มีสีต่างกันชัดเจน</li> <li>- หลีกเลี่ยงการใช้พรมปูพื้นต่างระดับ</li> </ul>

<p>4. ทางเดินไปยังห้องน้ำภายในบ้าน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดวางเฟอร์นิเจอร์ไว้ฝั่งใดฝั่งหนึ่ง เพื่อไม่ให้เกิดขวางการสัญจรของผู้สูงอายุ</li> <li>- จัดทำราวจับโดยรอบเพื่อการพยุงตัวของผู้สูงอายุ</li> </ul>
<p>5. พื้นต่างระดับด้านหน้าห้องน้ำ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปาดมุมพื้นต่างระดับ 45 องศา</li> <li>- บริเวณที่มีการเปลี่ยนระดับ ให้ใช้วัสดุที่มีสีต่างกันชัดเจน</li> </ul>
<p>6. ห้องน้ำ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปาดมุมพื้นต่างระดับ 45 องศา</li> <li>- ขยายประตูห้องน้ำให้มีขนาดความกว้างสุทธิที่ 90 ซม.</li> <li>- เปลี่ยนประตูห้องน้ำให้เป็นแบบเปิดออกสู่ภายนอก หรือแบบบานเลื่อน</li> <li>- ติดตั้งราวจับแบบพับเก็บได้ทั้ง 2 ด้านของโถสุขภัณฑ์</li> <li>- ติดตั้งราวจับรูปตัวแอล บริเวณที่นั่งอาบน้ำเพื่อการพยุงตัว</li> </ul>
<p>7. พื้นที่นั่งเล่นภายนอกบ้าน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดทำพื้นที่นั่งเล่นภายนอกสำหรับผู้สูงอายุ</li> <li>- ปลุกไม้ยืนต้นเพื่อให้ร่มเงา เพิ่มเติมจากหลังคาปัจจุบัน</li> </ul>

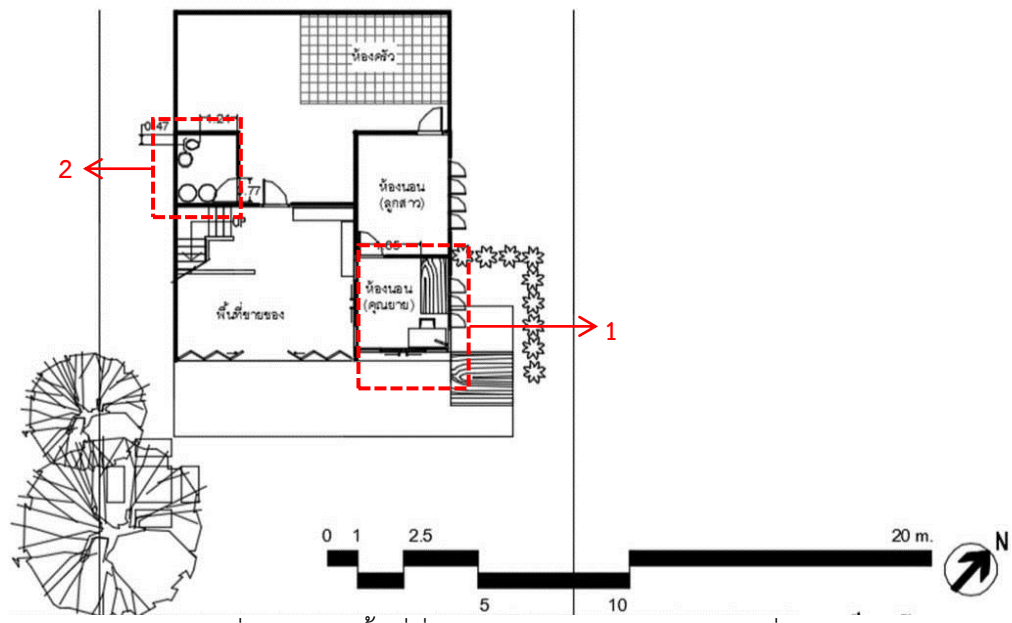
5.3.3.7 บ้านคุณยายน้อม เนียมทอง (อายุ 107 ปี)



แผนภูมิที่ 17 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของคุณยายน้อม เนียมทอง



แผนภูมิที่ 18 แสดงห่วงโซ่การใช้พื้นที่ (Travel Chain) ของคุณยายน้อม เนียมทอง


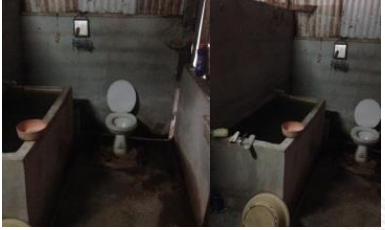




ภาพที่ 21 แสดงพื้นที่ที่เสนอแนะปรับปรุงของคุณยายน้อม เนียมทอง

พื้นที่	แนวทางการปรับปรุง
<p>1. ห้องนอน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดให้มีเตียงนอนสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีพื้นที่รอบเตียงอย่างน้อย 3 ด้าน</li> </ul> 
<p>2. ห้องน้ำภายในบ้าน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ขยายประตูห้องน้ำให้มีขนาดความกว้างสุทธิที่ 90 ซม.</li> <li>- เปลี่ยนประตูห้องน้ำให้เป็นแบบเปิดออกสู่ภายนอก หรือแบบบานเลื่อน</li> <li>- เปลี่ยนโถนั่งราบชนิดตักราดเป็นชนิดที่มีแท็งค์น้ำอยู่ด้านหลัง ติดตั้งให้มีระยะห่างจากผนังฝั่งใดฝั่งหนึ่งโดยวัดจากกึ่งกลางโถถึงผนัง 45-50 ซม.</li> <li>- ย้ายถังน้ำออกเพื่อเพิ่มพื้นที่ภายในห้องน้ำให้มากขึ้น</li> <li>- ติดตั้งราวจับรูปตัวแอล บริเวณด้านข้างโถสุขภัณฑ์ฝั่งที่ติดกับผนัง ด้านที่ไม่ติดกับผนังให้ติดตั้งราวจับแบบพับเก็บได้</li> <li>- ติดตั้งฝักบัวแบบปรับระดับได้แทนการรองน้ำตักอาบในปัจจุบัน และจัดมีเก้าอี้สำหรับการนั่งอาบน้ำสำหรับผู้สูงอายุด้วย</li> <li>- ติดตั้งราวจับรูปตัวแอล บริเวณที่นั่งอาบน้ำเพื่อการพยุงตัว</li> </ul>





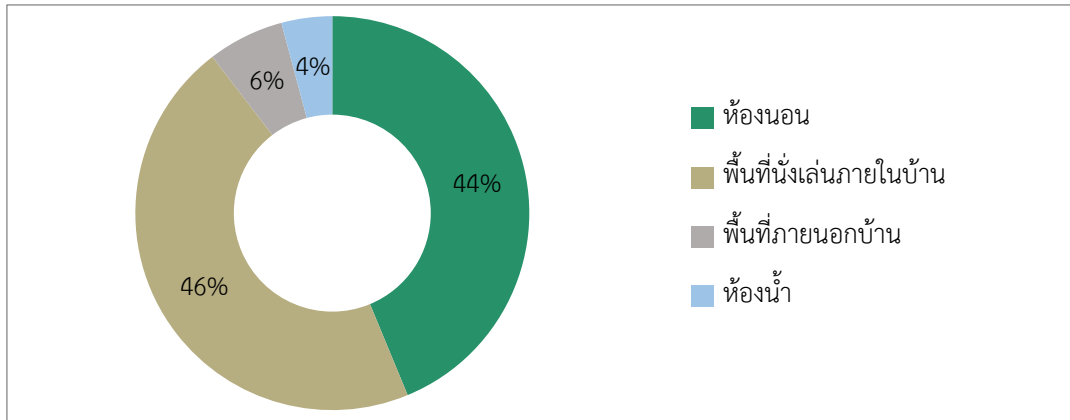
พื้นที่	แนวทางการปรับปรุง
<p>1. แคร่สำหรับนอนด้านใน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพิ่มแสงสว่างจากธรรมชาติเข้ามาภายในบ้านมากยิ่งขึ้น โดยขยายหน้าต่างให้มีความยาวเพิ่มขึ้น</li> </ul>
<p>2. ห้องน้ำ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ขยายประตูห้องน้ำให้มีขนาดความกว้างสุทธิที่ 90 ซม.</li> <li>- เปลี่ยนประตูห้องน้ำให้เป็นแบบเปิดออกสู่ภายนอก หรือแบบบานเลื่อน</li> <li>- เปลี่ยนโถสุขภัณฑ์เป็นชนิดที่มีแท่งค้ำน้ำด้านหลัง</li> <li>- ติดตั้งราวจับรูปตัวแอล บริเวณด้านข้างโถสุขภัณฑ์ฝั่งที่ติดกับผนัง ด้านที่ไม่ติดกับผนังให้ติดตั้งราวจับแบบพับเก็บได้</li> <li>- ติดตั้งฝักบัวแบบปรับระดับได้แทนการใช้ถังรองน้ำตักอาบ และจัดมีเก้าอี้สำหรับการนั่งอาบน้ำ</li> <li>- รั้วอ่างเก็บน้ำออกเพื่อเพิ่มพื้นที่ภายในห้องน้ำให้มากขึ้น</li> </ul>
<p>3. บันไดขึ้นศาลา</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ลดระดับความสูงของศาลาลง เพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุของผู้สูงอายุลงด้วย</li> </ul>
<p>4. พื้นต่างระดับบริเวณศาลา</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ติดราวกัน เพื่อไม่ให้ผู้สูงอายุแอบขึ้นลงทางนี้ เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุได้</li> <li>- หรือหาไม้พุ่มมาปลูกเพื่อให้พื้นที่เต็ม อีกทั้งยังเพิ่มความสวยงาม</li> <li>- ใช้พี่พรรณช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย</li> </ul>



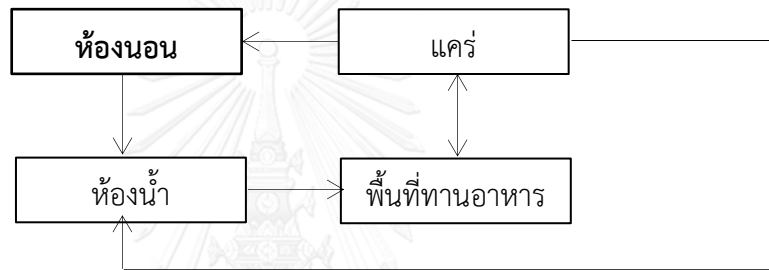
<p>5. ทางเดินต่างระดับด้านหลัง และ ด้านข้าง</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>- ทำรั้วกั้นบริเวณทางขึ้นลงด้านหลังบริเวณบ้าน</li><li>- จัดทำทางลาดด้านข้างบ้าน ที่ความชัน 1:12</li><li>- จัดทำขอบกันตก และราวจับสูง 90 เซนติเมตร ทั้ง 2 ข้างของทางลาด</li></ul>
---	--



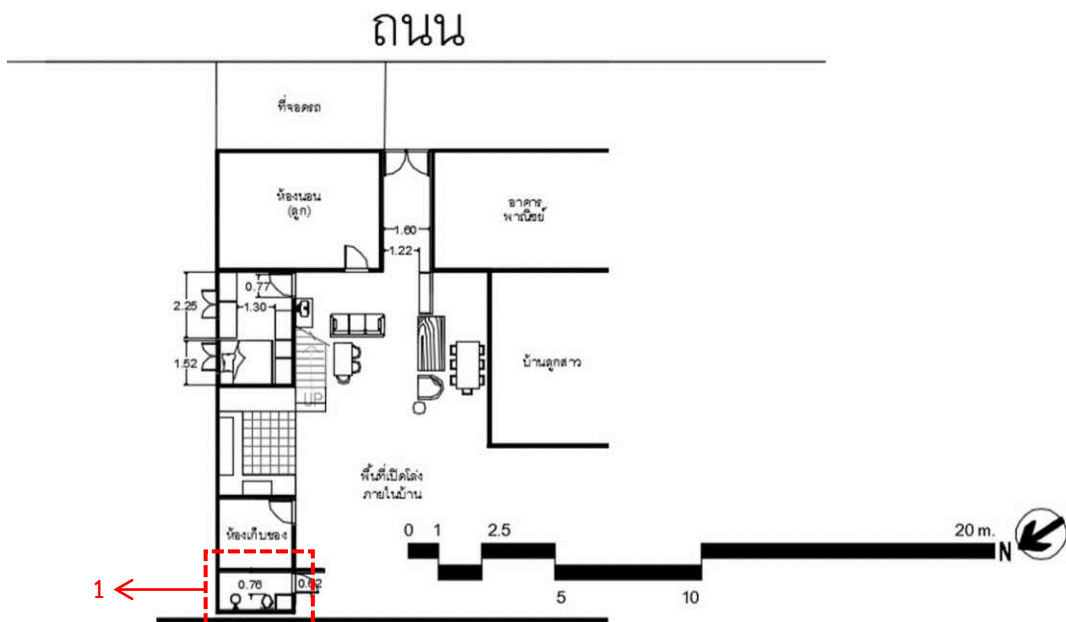
5.3.3.9 บ้านคุณยายประถม ท่าสระ (อายุ 93 ปี)



แผนภูมิที่ 21 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของคุณยายประถม ท่าสระ



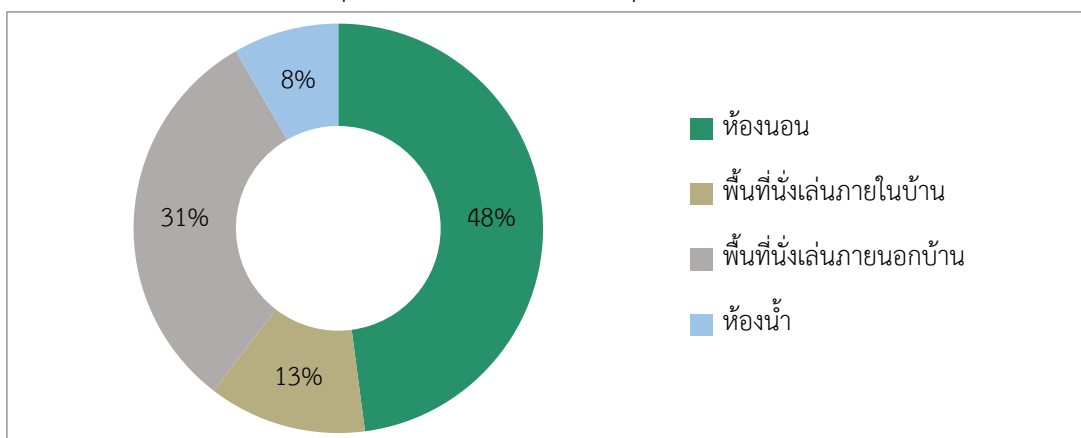
แผนภูมิที่ 22 แสดงห่วงโซ่การใช้พื้นที่ (Travel Chain) ของคุณยายประถม ท่าสระ



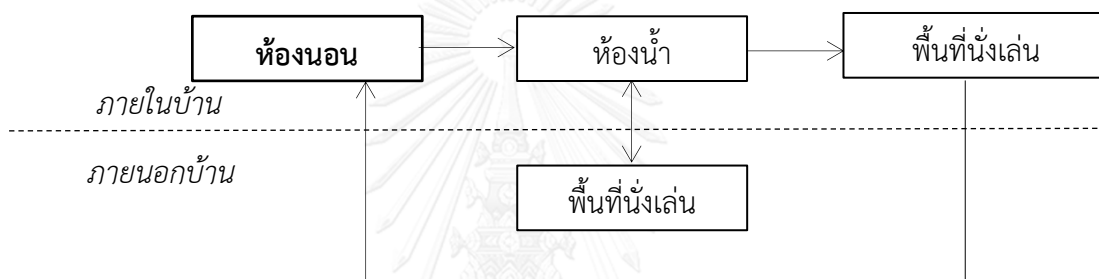
ภาพที่ 23 แสดงพื้นที่ที่เสนอแนะปรับปรุงของคุณยายประถม ท่าสระ

พื้นที่	แนวทางการปรับปรุง
<p data-bbox="311 353 430 387">1. ห้องน้ำ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ห้องน้ำมีขนาดเล็กมาก แต่เนื่องจากห้องด้านข้างถูกใช้เป็นห้องเก็บของ ดังนั้นให้รื้อห้องเก็บของขยายพื้นที่ร่วมกับห้องน้ำเดิม เพื่อเพิ่มขนาดพื้นที่ภายในห้องน้ำให้มากขึ้น</li> <li>- จัดให้มีทางลาดเข้าห้องน้ำที่ระดับความชัน 1:12</li> <li>- ขยายประตูห้องน้ำให้มีขนาดความกว้างสุทธิที่ 90 ซม.</li> <li>- เปลี่ยนประตูห้องน้ำให้เป็นแบบบานเลื่อน</li> <li>- เปลี่ยนโถสุขภัณฑ์เป็นชนิดที่มีแท็งค์น้ำด้านหลัง โดยจัดให้มีระยะห่างจากผนังฝั่งใดฝั่งหนึ่งโดยวัดจากกึ่งกลางโถถึงผนัง 45-50 ซม.</li> <li>- ติดตั้งราวจับรูปตัวแอล บริเวณด้านข้างโถสุขภัณฑ์ฝั่งที่ติดกับผนัง ด้านที่ไม่ติดกับผนัง ให้ติดตั้งราวจับแบบพับเก็บได้</li> <li>- เพิ่มพื้นที่สำหรับอาบน้ำ โดยการติดตั้งฝักบัวแบบปรับระดับได้แทนการใช้ถังสีรองน้ำตักอาบในปัจจุบัน และจัดมีเก้าอี้สำหรับการนั่งอาบน้ำด้วย</li> <li>- รื้ออ่างเก็บน้ำออกเพื่อเพิ่มพื้นที่ภายในห้องน้ำให้มากขึ้น</li> </ul>

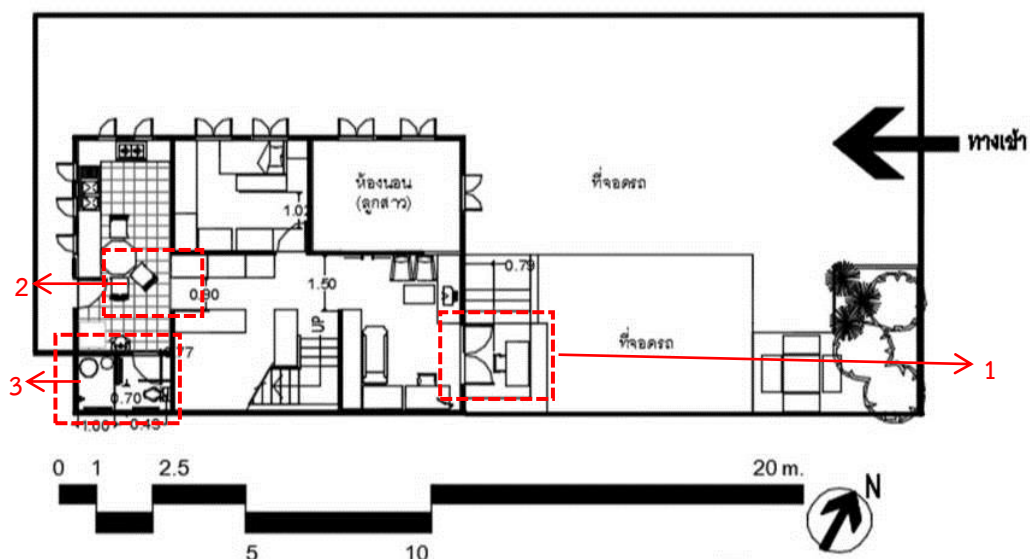
บ้านคุณยายสำลี เอกะจิตร (อายุ 100 ปี)



แผนภูมิที่ 23 แสดงสัดส่วนการใช้พื้นที่ของคุณยายสำลี เอกะจิตร



แผนภูมิที่ 24 แสดงห่วงโซ่การใช้พื้นที่ (Travel Chain) ของคุณยายสำลี เอกะจิตร



ภาพที่ 24 แสดงพื้นที่ที่เสนอแนะปรับปรุงของคุณยายสำลี เอกะจิตร

พื้นที่	แนวทางการปรับปรุง
<p>1. ทางเดินขึ้นชานด้านหน้าบ้าน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดให้มีทางลาดขึ้นชานที่ระดับความชัน 1:12</li> </ul>
<p>2. ห้องครัว</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เนื่องจากโต๊ะรับประทานอาหารทรงแปดเหลี่ยมที่ตั้งอยู่ภายในครัวไม่ได้ใช้งาน มีเพียงการวางของไว้เท่านั้น ซึ่งโต๊ะมีขนาดใหญ่และกีดขวางทางเดิน ให้ย้ายออกจากห้องครัว ลดการเกิดอุบัติเหตุภายในห้องครัวได้</li> </ul>
<p>3. ห้องน้ำ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ขยายห้องน้ำให้มีพื้นที่ภายในเพิ่มขึ้น โดยสามารถขยายความกว้างบริเวณด้านหน้าห้องน้ำได้อีก</li> <li>- ขยายประตูห้องน้ำให้กว้างสุทธิ 90 ซม.</li> <li>- เปลี่ยนประตูห้องน้ำให้เป็นแบบเปิดออกสู่ภายนอก หรือแบบบานเลื่อน</li> <li>- จัดให้โถสุขภัณฑ์มีระยะห่างจากผนังฝั่งใดฝั่งหนึ่งโดยวัดจากกึ่งกลางโถถึงผนัง 45-50 ซม.</li> <li>- ติดตั้งราวจับรูปตัวแอล บริเวณด้านข้างโถสุขภัณฑ์ฝั่งที่ติดกับผนัง (ซึ่งปัจจุบันมีการติดตั้งราวจับแนวนอนเพียงอย่างเดียว) ด้านที่ไม่ติดกับผนังให้เปลี่ยนราวจับแบบยึดกับที่ให้เป็นราวจับแบบพับเก็บได้</li> <li>- เปลี่ยนเก้าอี้สำหรับนั่งอาบน้ำเดิม ให้เป็นชนิดที่สามารถยึดติดกับพื้นห้องน้ำได้ (จุกยาง) และเป็นเก้าอี้ชนิดที่มีพนักพิงด้านหลัง</li> <li>- เพิ่มเติมราวจับรูปตัวแอลบริเวณพื้นที่นั่งอาบน้ำ</li> </ul>

## บทที่ 6

## การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

จากการลงพื้นที่เพื่อทำการสำรวจสภาพพื้นที่พักอาศัย สัมภาษณ์ผู้ดูแล และสังเกตพฤติกรรม การอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 100 ปีขึ้นไป ในพื้นที่ภาคกลาง ในกลุ่มที่มีความสามารถในการดูแลตัวเองได้ และมีสุขภาพแข็งแรง จำนวน 10 คน นำมาซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถ อธิบายได้ดังนี้

## 6.1 สรุปผลการศึกษา

## 6.1.1 รูปแบบพฤติกรรมอยู่อาศัยที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวถึง 100 ปี

อารมณ์ดี ร่าเริง มองโลกในแง่ดี

จากการสัมภาษณ์ และสังเกตกลุ่มตัวอย่าง พบว่าผู้สูงอายุที่มีอายุยืนกว่า 100 ปี ทั้ง 10 คน เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่อารมณ์ดี ร่าเริง และมองโลกในแง่ดี<sup>26</sup> จำนวน 9 คน มีผู้สูงอายุ 1 คน ที่พูดว่าไม่ ยากมีอายุยืน ไม่อยากเห็นลูกหลานต้องล้มป่วยและเสียชีวิตไปก่อน ประกอบกับผลจากการลงพื้นที่ สืบสวนสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่ผู้สูงอายุอยู่พบว่าบ้านของผู้สูงอายุที่ภาวะทางอารมณ์ดีมีเศร้า มี ลักษณะที่บั้นแสง การระบายอากาศไม่ดี และสกปรก ในขณะที่เดียวกันบ้านของผู้สูงอายุคนอื่นๆ อีก 9 คน กลับมีสภาพแวดล้อมที่ดี ปลอดภัย ระบายอากาศได้ดี สอดคล้องกับแนวคิดการออกแบบ สภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ<sup>27</sup>

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาในการอยู่อาศัยในบ้านที่พักอยู่ในปัจจุบันในระยะเวลา นานกว่า 10 ปี โดยไม่ย้ายไปอยู่ที่อื่น โดยญาติหรือผู้ดูแลให้เหตุผลว่าผู้สูงอายุอยู่มานานแล้ว และไม่ยอมย้ายไป อยู่ที่ยื่น แม้ว่าลูกหลานจะเสนอให้ย้ายที่อยู่อาศัยเพื่ออำนวยความสะดวกผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิดก็ตาม ซึ่ง สอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎี เรื่องการให้ผู้สูงอายุอาศัยในที่เดิม (Aging in place)<sup>28</sup>



ภาพที่ 25 ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างในที่อยู่อาศัยเดิม<sup>29</sup>

<sup>26</sup> วจิตร บุนยะโหตระ, ศาสตราจารย์ (2553), คุณสมบัติของผู้มีอายุยืน

<sup>27</sup> หน่วยปฏิบัติการวิจัยสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและคนพิการ, ข้อเสนอแนะการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่ พักอาศัยของผู้สูงอายุ

<sup>28</sup> Lawlor and Thomas (2008)

<sup>29</sup> ภาพถ่ายจากการลงพื้นที่สำรวจบ้านผู้สูงอายุ วันที่ 5 กันยายน 2557



## 6.1.2 ปัจจัยทางสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

### พื้นที่ทางสังคมของผู้สูงอายุ

เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุมาก ดังนั้นการเคลื่อนย้ายหรือการเดินทางไปทำกิจกรรมในพื้นที่ต่างๆเป็นไปได้ค่อนข้างลำบาก ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุยืนกว่า 100 ปีขึ้นไป จะมีพื้นที่การทำกิจกรรมประจำวัน คือ แคร่ของผู้สูงอายุเอง หรือเป็นพื้นที่นั่งเล่นกึ่งภายใน ภายในอกที่ผู้สูงอายุสามารถมองเห็นกิจกรรมของคนภายนอกได้ เมื่อมีเพื่อนบ้านผ่านไปมาและพบเห็น ก็จะเกิดการทักทายพูดคุยกัน นับได้ว่าแคร่ หรือพื้นที่นั่งเล่นดังกล่าวเป็นพื้นที่กิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุพื้นที่หนึ่งซึ่งมีความสำคัญเป็นอย่างมาก สอดคล้องกับทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory)<sup>30</sup> ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ทั้งปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัว และปฏิสัมพันธ์ร่วมกับเพื่อนบ้าน



ศาลานั่งเล่น บ้านคุณยายหนู



แคร่นั่งเล่น บ้านคุณยายเล็ก



แคร่นั่งเล่น บ้านคุณยายนิ่ม



ศาลานั่งเล่น บ้านคุณยายกอง

<sup>30</sup> กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, (2554), โครงการศึกษาปัจจัยและสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อผู้สูงอายุ 100 ปี ขึ้นไป อยู่อย่างมีความสุข



### รายรับและรายจ่ายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ได้รายได้หลักจากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ 1,000 บาทต่อเดือน และรายได้บางส่วนจากลูกหลานที่ให้ผู้สูงอายุเก็บติดตัวไว้บ้าง แต่มีผู้สูงอายุร้อยละ 20 มีรายได้บางส่วนจากการปล่อยเช่าบ้าน คิดเป็นจำนวนเงินโดยประมาณ 1,000-1,200 บาทต่อเดือน

ด้านรายจ่ายผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ไม่มีค่าใช้จ่ายประจำเดือนที่ต้องเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายเอง เนื่องจากลูกหลานเป็นผู้จัดหาให้ทุกอย่าง ดังนั้นในกรณีที่ผู้สูงอายุมีความประสงค์ในการปรับปรุงพื้นที่อยู่อาศัยในอนาคต ผู้สูงอายุมีความสามารถด้านกำลังเงินตัวเอง และกำลังเงินสนับสนุนจากลูกหลานอีกทางหนึ่ง

ผลจากการศึกษาพบว่าสภาพเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม มีส่วนส่งเสริมทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการมีชีวิตยืนยาวของผู้สูงอายุ กล่าวคือ การที่ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนด้านค่าใช้จ่ายจากทางครอบครัว ทั้งการดูแลด้านสุขภาพ การจัดเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อผู้สูงอายุเบื้องต้น รวมถึงเข้าใจรูปแบบการทำกิจกรรมทางสังคมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในพื้นที่ทั้งภายในภายนอก ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขทางใจ เกิดคุณค่าและความภูมิใจในตนเองที่จะมีชีวิตยืนยาวต่อไป

### 6.1.3 แนวทางการปรับปรุงที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 100 ปีขึ้นไป

ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ต้องระมัดระวังเรื่องการหกล้ม ซึ่งเป็นสาเหตุการบาดเจ็บของผู้สูงอายุ สูงสุดร้อยละ 40.4 ครั้งหนึ่งของผู้สูงอายุที่หกล้มจะพิการเรื้อรังหรือเสียชีวิตมากที่สุด ภายในไม่เกิน 1 ปี ดังนั้นบ้านที่มีผู้สูงอายุหรือพื้นที่สาธารณะควรจัดให้มีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ราวจับบันได ราวจับในห้องน้ำ พื้นทางลาด เป็นต้น สอดคล้องกับแนวคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ<sup>31</sup> ในหลักการ 4 ข้อ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) มีความปลอดภัยทางกายภาพ เช่น การมีที่พักเพียงพอแยกเป็นสัดส่วน จัดให้มีแสงสว่างเพียงพอบริเวณบันไดและทางเข้า ระดับพื้นควรเรียบเสมอกันทั้งหมด มีราวจับในห้องน้ำ พื้นกระเบื้องไม่ลื่น มีสัญญาณฉุกเฉินจากห้วเตียง หรือห้องน้ำ สำหรับเรียกขอความช่วยเหลือ

2) สามารถเข้าถึงได้ง่าย การมีทางลาดสำหรับรถเข็น ความสูงของตู้ที่ผู้สูงอายุสามารถหยิบของได้สะดวก หรือการจัดเฟอร์นิเจอร์ไว้ที่ฝั่งได้ฝั่งหนึ่งและเว้นพื้นที่ทางเดินสำหรับผู้สูงอายุอย่างเพียงพอ

<sup>31</sup> หน่วยปฏิบัติการวิจัยสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและคนพิการ. (2557). บ้านปลอดภัยวัยเกษียณ (ข้อเสนอแนะการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ). คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

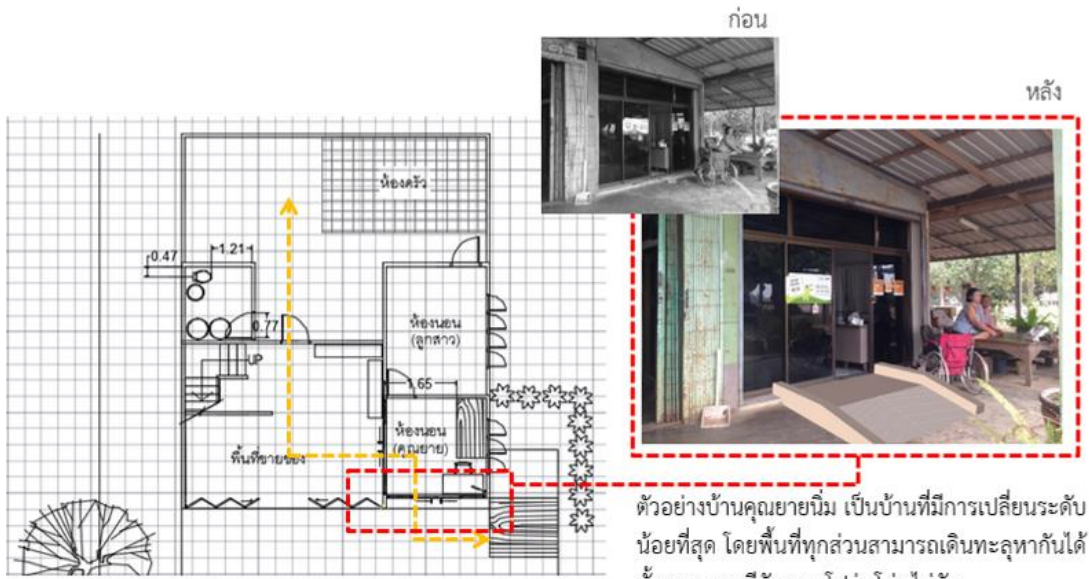
3) สามารถสร้างแรงกระตุ้น การตกแต่งสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยที่มีความน่าสนใจ การเลือกใช้สีที่เหมาะสม มีความสว่างและชัดเจนจะทำให้มีชีวิตชีวา ไม่ซึมเศร้า และการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ กระตุ้นให้เกิดการนำความสามารถต่างๆ ของผู้สูงอายุมาใช้อย่างเต็มที่ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความสามารถที่มีให้เกิดประโยชน์

4) ดูแลรักษาได้ง่าย ควรจะออกแบบให้ดูแลรักษาง่ายเท่าที่จะเป็นไปได้ ด้วยเหตุนี้บ้านต่างๆ ไปควรจะเล็ก ถ้าเป็นหลังใหญ่ควรมีห้องซึ่งง่ายต่อการปิดเอาไว้เพื่อสะดวกสบายในการดูแล บ้านอาจมีบานเลื่อนอลูมิเนียมป้องกันพายุ และสนามหญ้าที่มีพุ่มไม้เตี้ยๆ เพื่อลดงานสนาม

จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุทั้ง 10 คน มีผู้สูงอายุจำนวน 5 คนที่เกิดอุบัติเหตุภายในบ้าน โดยพื้นที่หลักของการเกิดอุบัติเหตุภายในบ้านคือ บริเวณพื้นที่ที่มีการเปลี่ยนระดับ ร้อยละ 60 และบริเวณเตียงนอน ร้อยละ 40 ส่วนการเกิดอุบัติเหตุภายในห้องน้ำพบว่าสำหรับพื้นที่ในส่วนนี้ผู้สูงอายุมีความระมัดระวังในการใช้พื้นที่เป็นอย่างมาก ในกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่ทำการสำรวจจึงยังไม่พบอัตราการเกิดอุบัติเหตุในพื้นที่ส่วนนี้ แต่ผลจากการสังเกตและการสอบถามกับผู้เชี่ยวชาญ ห้องน้ำเป็นส่วนที่สำคัญมากและเป็นจุดหลักในการเกิดอุบัติเหตุที่จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตต่อของผู้สูงอายุในอนาคต ดังนั้นแนวทางในการปรับปรุงบ้านผู้สูงอายุที่มีอายุยืนมีพื้นที่สำคัญที่ต้องทำการปรับปรุงเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้งานพื้นที่ได้อย่างสะดวกและปลอดภัย จึงสามารถแบ่งออกเป็น 4 พื้นที่ คือ พื้นที่ที่มีการเปลี่ยนระดับ พื้นที่บริเวณเตียงนอน พื้นที่กึ่งภายในภายนอกเพื่อการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และห้องน้ำ ตามลำดับ ดังแสดงในรายละเอียดต่อไปนี้

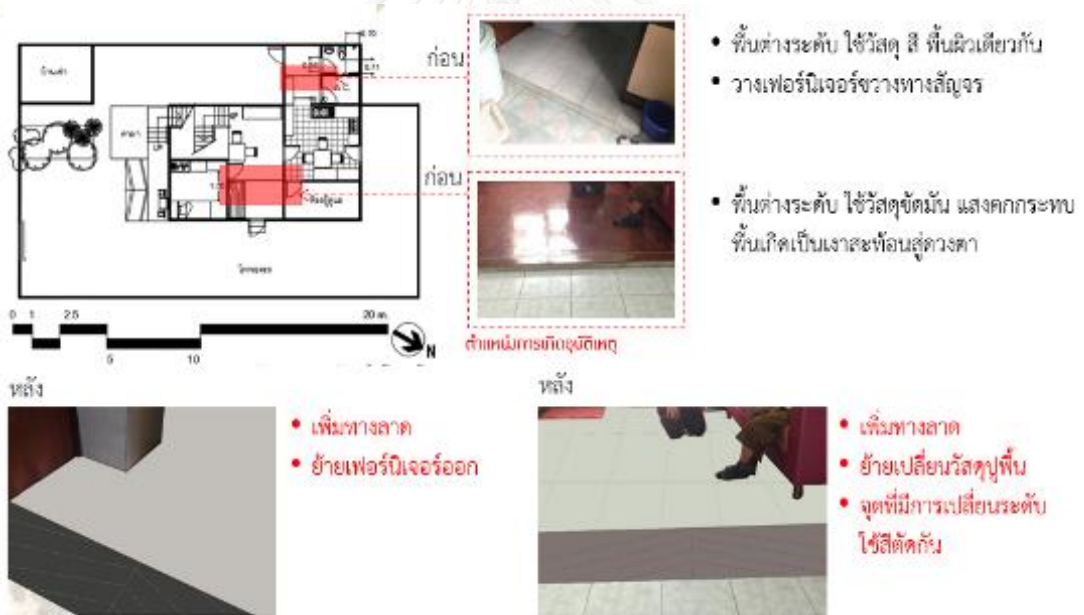
### พื้นที่ที่มีการเปลี่ยนระดับ

สำหรับบ้านของผู้สูงอายุควรมีลักษณะเป็นบ้านชั้นเดียว หรือจัดให้มีห้องนอนของผู้สูงอายุอยู่ชั้นล่างของบ้าน สามารถเข้าถึงได้โดยง่าย ทางเข้าบ้านควรมีระดับเดียวกับพื้นภายนอก ทางลาดเข้าบ้านความชัน 1:12 วัสดุที่ใช้ในการปูพื้นทางเดินและทางลาดต้องทำจากวัสดุที่ไม่ลื่น หรือไม่ควรมีพื้นต่างระดับ เพื่อผู้สูงอายุสามารถเดินได้โดยรอบโดยไม่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ ในกรณีที่เป็นบ้านเดิมมีการเล่นระดับของบ้าน บริเวณที่มีการเปลี่ยนระดับควรมีสีตัดกันของพื้นให้เห็นอย่างชัดเจน และให้มีการติดราวจับเพื่อการพยุงตัวสำหรับผู้สูงอายุไว้ด้วย ดังแสดงในภาพที่ 6-6 และภาพที่ 6-7



ตัวอย่างบ้านคุณยายนึม เป็นบ้านที่มีการเปลี่ยนระดับน้อยที่สุด โดยพื้นที่ทุกส่วนสามารถเดินทะลุหากันได้ทั้งหมด และมีลักษณะโปร่ง โล่ง ไม่อับ

ภาพที่ 26 ตัวอย่างบ้านที่มีระดับพื้นที่เสมอกัน บ้านคุณยายนึม



- พื้นต่างระดับ ใช้วัสดุ สี พื้นผิวเดียวกัน
- วางเฟอร์นิเจอร์ขวางทางสัญจร
- พื้นต่างระดับ ใช้วัสดุขัดมัน แสงตกกระทบพื้นเกิดเป็นเงาสะท้อนสู่ดวงตา

สำนักงานการกีดขูดหิน

- เพิ่มทางลาด
- ย้ายเฟอร์นิเจอร์ออก

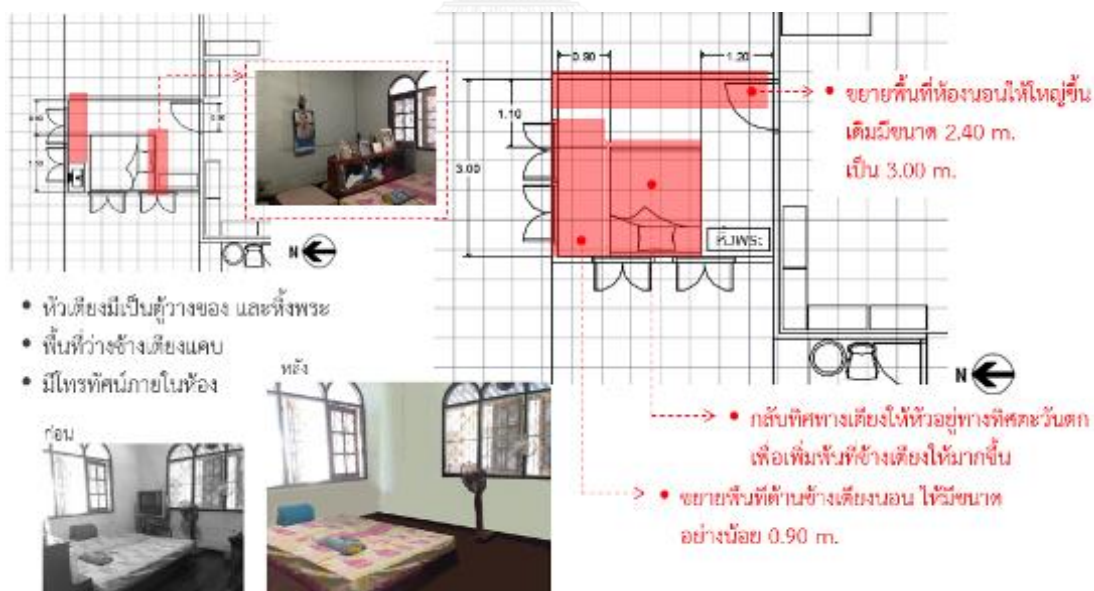
- เพิ่มทางลาด
- ย้ายเปลี่ยนวัสดุปูพื้น
- จุดที่มีการเปลี่ยนระดับ ใช้สีติดกัน

ภาพที่ 27 ตัวอย่างปัญหาและแนวทางปรับปรุงบ้านต่างระดับ บ้านคุณยายลิ้น

### พื้นที่บริเวณเตียงนอนของผู้สูงอายุ

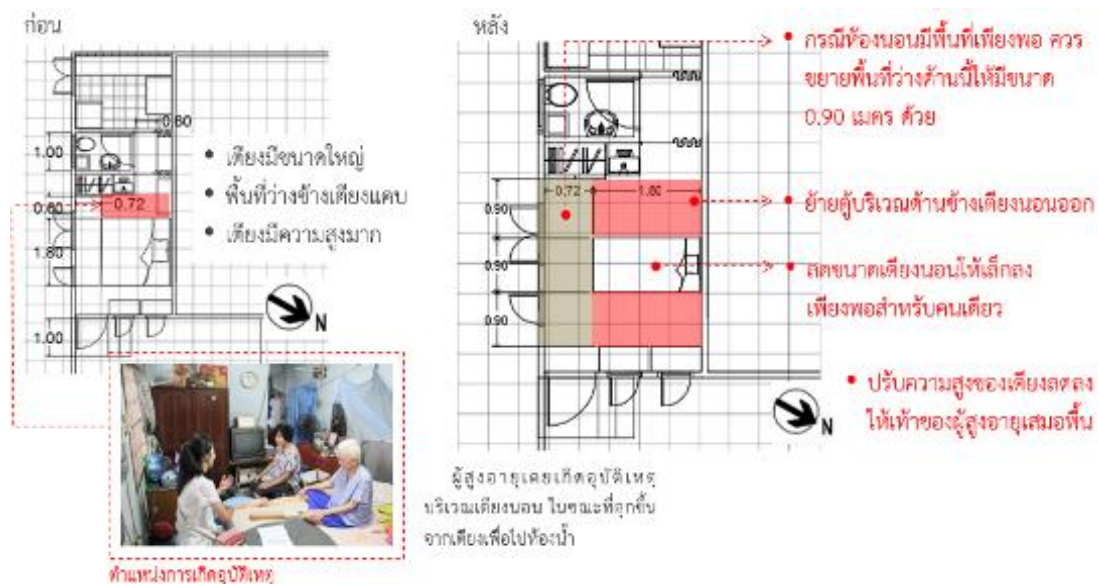
ห้องนอนของผู้สูงอายุควรอยู่ชั้นล่างของบ้าน แยกเป็นสัดส่วนที่ชัดเจน ภายในห้องนอนควรมีหน้าต่างที่สามารถมองเห็นทิวทัศน์ และกิจกรรมภายนอกได้ เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุอยากออกไปทำกิจกรรมภายนอก ลดภาวะติดเตียงในผู้สูงอายุกลุ่มที่มีอายุมาก ระดับหน้าต่างสูงจากพื้น 50 เซนติเมตร เตียงนอนควรมีความยาวไม่น้อยกว่า 180 เซนติเมตร และมีพื้นที่ว่างรอบเตียงจำนวน 3 ด้าน ขนาด 90 เซนติเมตร เพื่อในการเกิดเหตุฉุกเฉินลูกหลานจะเข้าช่วยเหลือได้อย่างสะดวก รวดเร็ว ระดับของเตียงสูง 40 เซนติเมตร (สูงเท่าระดับพื้นถึงข้อพับเข่า) โดยปกติแล้วห้องนอนของผู้สูงอายุควรอยู่ใกล้กับห้องน้ำ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าห้องน้ำได้อย่างสะดวก แต่จากผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุกลุ่มที่มีอายุยืนนี้ ในช่วงเวลากลางคืนจะไม่ลุกเข้าห้องน้ำ แต่จะมีกระโถนที่วางไว้บริเวณเตียงนอนแทน มีการระบายอากาศที่ดี การเลือกใช้วัสดุและโทนสีของห้องควรใช้สีสว่าง นุ่มนวล และบำรุงรักษาได้ง่าย

ตัวอย่างการปรับปรุงห้องนอนของผู้สูงอายุ เรื่องพื้นที่ว่างด้านข้างเตียงนอนผู้สูงอายุทั้ง 3 ด้าน บ้านคุณยายแป้น เสนอให้ลดขนาดเตียงให้เล็กลง และกลับทิศทางการวางเตียงนอนให้วางหัวเตียงนอนไปทางทิศตะวันตก เพื่อให้พื้นที่ว่างด้านข้างเตียงนอนทั้ง 3 ด้านมีขนาดกว้างขึ้น สามารถให้ผู้ดูแลเข้าช่วยเหลือได้สะดวกหากเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินขึ้น ดังแสดงในภาพที่ 6-8



ภาพที่ 28 ตัวอย่างเตียงนอนผู้สูงอายุ บ้านคุณยายแป้น

ตัวอย่างการปรับปรุงบ้านคุณยายอนงค์ มีข้อจำกัดด้านขนาดของพื้นที่ แต่เนื่องจากปัจจุบันเตียงนอนของผู้สูงอายุมีขนาดใหญ่ เสนอให้ลดขนาดของเตียงนอนลง ย้ายตู้เก็บของบริเวณด้านข้างเตียงออก จะทำให้มีพื้นที่รอบเตียงนอนเพิ่มมากขึ้น ช่วยให้ผู้สูงอายุลุกหรือนั่งได้สะดวก ลดการเกิดอุบัติเหตุบริเวณเตียงนอนได้ ดังแสดงในภาพที่ 6-9



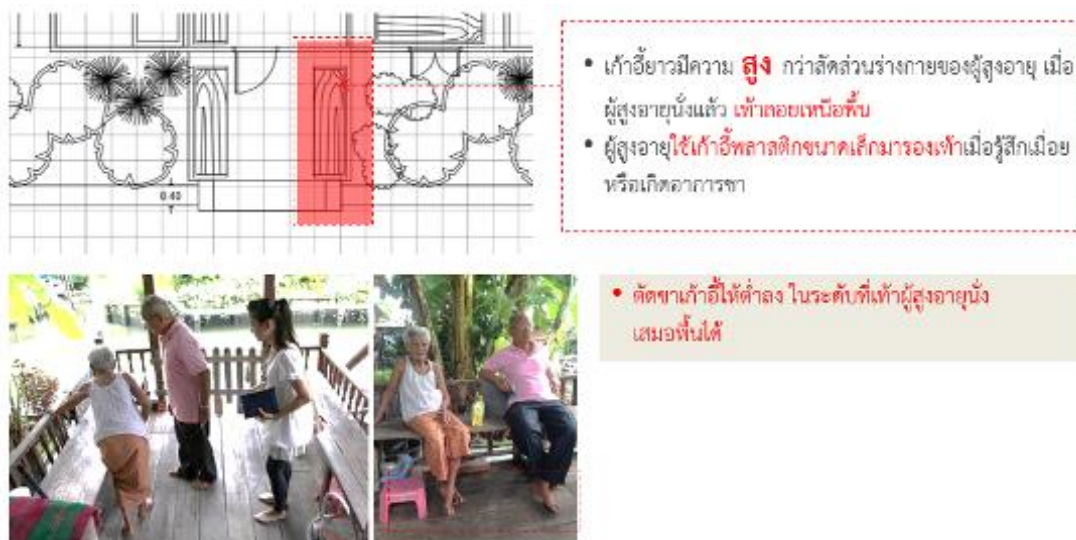
ภาพที่ 29 ตัวอย่างเตียงนอนผู้สูงอายุ บ้านคุณยายอนงค์

### พื้นที่กึ่งภายในภายนอกเพื่อการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

จากการศึกษาพฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุยืนนี้ เวลาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกายตามกาลเวลา ยิ่งผู้สูงอายุเคลื่อนไหวน้อย ยิ่งทำให้สภาพร่างกายทรุดโทรมเร็วขึ้น ส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ บางคนรู้สึกว้าวนเป็นภาระของลูกหลาน หมัดกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อ พื้นที่กึ่งภายในภายนอกไม่ว่าจะเป็นที่นั่งเล่นหรือแคร่เฉพาะของผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องจากเวลาส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะใช้ไปกับพื้นที่ส่วนนี้รองลงมาจากห้องนอน พื้นที่นั่งเล่นนี้จึงควรจัดให้อยู่ภายนอกบ้าน สามารถมองเห็นกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างชัดเจน ลูกหลาน หรือเพื่อนบ้านสามารถแวะเวียนกันมาพูดคุย ทักทายได้ พื้นที่นั่งเล่นนี้ควรมีหลังคาคลุม อากาศบริเวณพื้นที่นี้ต้องไม่ร้อนจนเกินไป สามารถนั่งได้สบาย อาจปลูกต้นไม้เพื่อให้ร่มเงา นอกจากนี้ทั้งสี และน้ำจากต้นไม้ทำให้ผู้สูงอายุทำให้รู้สึกชุ่มชื้น มีชีวิตชีวามากยิ่งขึ้นด้วย พื้นที่ส่วนนี้อาจอยู่ในบริเวณสนามหญ้าที่หลานเล็กวิ่งเล่นได้ การสร้างเสียงจากธรรมชาติก็เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกสดชื่น มีชีวิตชีวาได้เช่นกัน เช่น เสียงน้ำไหลจากโอ่งน้ำจำลอง เสียงนกร้องจากธรรมชาติ เป็นต้น

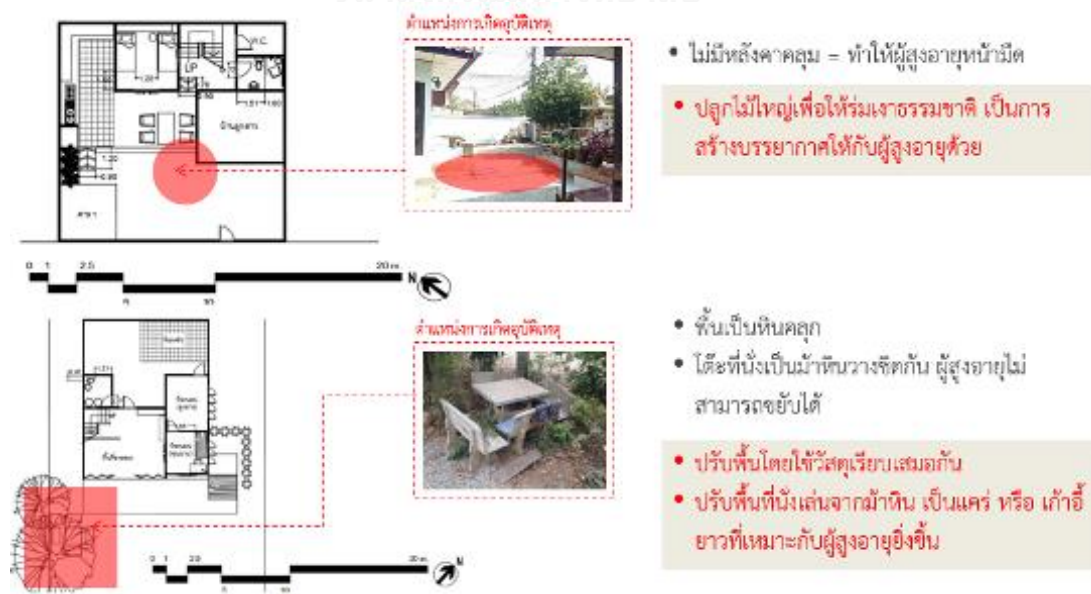


ตัวอย่างการปรับปรุงพื้นที่นั่งเล่นกึ่งภายใน ภายนอก บ้านคุณยายหนู ปัจจุบันเก้าอี้ที่ใช้นั่งเล่นมีความสูงมากกว่าสัดส่วนของผู้สูงอายุ คือ เมื่อผู้สูงอายุนั่งลงแล้วเท้าจะลอยเหนือพื้น วิธีการปรับปรุง เสนอให้ตัดขาเก้าอี้ให้เตี้ยลง ในระดับเท้าผู้สูงอายุเสมอกับพื้น เพื่อลดอาการเมื่อย และเกิดเหน็บชาตามขาของผู้สูงอายุ ดังแสดงในภาพที่ 6-10



ภาพที่ 30 ตัวอย่างพื้นที่นั่งเล่นกึ่งภายใน ภายนอก บ้านคุณยายหนู

ตัวอย่างการปรับปรุงพื้นที่นั่งเล่นกึ่งภายใน ภายนอก บ้านคุณยายน้อม เนื่องจากพื้นเดิมเป็นหินคลุก ซึ่งไม่เหมาะต่อการเดินของผู้สูงอายุ เสนอให้ปรับพื้นทางเดินเป็นพื้นคอนกรีต หรือกรวดล้างทรายล้าง เพื่อให้พื้นทางเดินไปยังพื้นที่นั่งเล่นเรียบเสมอกัน หรือจัดให้มีแคร่ที่นั่งเล่นที่เหมาะสมแทนการให้ผู้สูงอายุนั่งเล่นบริเวณโตะหินอ่อน ดังแสดงในภาพที่ 6-11



ภาพที่ 31 ตัวอย่างพื้นที่นั่งเล่นกึ่งภายใน ภายนอก บ้านคุณยายน้อม

## พื้นที่บริเวณห้องน้ำ

ห้องน้ำควรมีความกว้าง 1.50 – 2.00 เมตร ประตูห้องน้ำควรมีลักษณะเป็นบานเปิดออกสู่ภายนอก หรือเป็นบานเลื่อน โดยความกว้างสุทธิของประตูห้องน้ำควรมีขนาดไม่ต่ำกว่า 90 เซนติเมตร สำหรับผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ประตูห้องน้ำควรเป็นผ้าม่านแทนการปิดประตู และใช้ระบบล็อกที่ไม่สามารถเข้าช่วยเหลือได้ทันที ในกรณีฉุกเฉิน ระดับพื้นภายใน – ภายนอกอยู่ในระดับที่เท่ากัน ไม่มีธรณีประตูโดยเด็ดขาด เนื่องจากผู้สูงอายุอาจก้าวพลาดและหกล้มได้ ควรติดตั้งราวจับขนาดเส้นผ่าน-ศูนย์กลาง 4 เซนติเมตร ที่ผู้สูงอายุสามารถใช้พุงตัวเดินได้ทั่วทั้งห้องน้ำ

โถสุขภัณฑ์ที่พบจากการสำรวจในครั้งนี้พบว่า เป็นโถชนิดนั่งราบแบบตักน้ำราด ทำให้พื้นที่บริเวณด้านข้างของโถถูกใช้ก่อเป็นอ่างน้ำสำหรับตักราด ขนาดพื้นที่ภายในห้องน้ำจึงมีขนาดที่เล็กลงในกรณีที่ไม่สามารถทำการขยายห้องน้ำให้มีขนาดกว้างกว่าเดิมได้ ให้ทำการรื้ออ่างน้ำออก และเปลี่ยนโถสุขภัณฑ์เป็นชนิดที่มีแท่งค้ำน้ำอยู่ด้านหลัง ซึ่งผู้สูงอายุสามารถใช้แท่งค้ำน้ำที่อยู่ด้านหลังนี้ช่วยในการพยุงตัวระหว่างการทำธุระได้ อีกทั้งยังสามารถเพิ่มพื้นที่ภายในห้องน้ำได้มากขึ้นอีกด้วย

นอกจากนี้ให้ทำการติดตั้งราวจับบริเวณโถสุขภัณฑ์ทั้งสองด้าน โดยด้านที่ติดกับผนังให้ติดตั้งราวจับรูปตัวแอลให้มีลักษณะปลายราวจับตั้งขึ้นด้านหน้า และยื่นล้าจากขอบของโถสุขภัณฑ์ 25-30 เซนติเมตร ส่วนในด้านที่ไม่ติดกับผนังให้ใช้เป็นราวจับแบบพับเก็บได้เพื่อไม่ให้ขาของราวจับเกะกะทางเดินของผู้สูงอายุด้วย

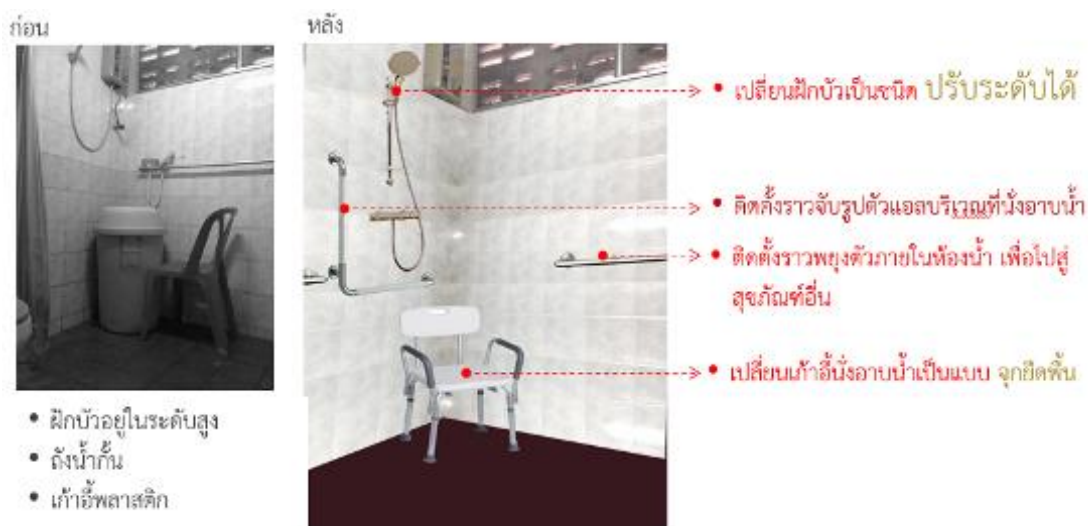
สิ่งที่ขาดไม่ได้และมีความสำคัญมากในพื้นที่บริเวณห้องน้ำนี้ คือ สัญญาณแจ้งเหตุฉุกเฉิน ในกรณีที่ผู้สูงอายุล้มภายในห้องน้ำสามารถเรียกให้ผู้ที่อยู่ด้านนอกสามารถเข้าช่วยเหลือได้รวดเร็ว ดังแสดงในภาพที่ 6-12



ภาพที่ 32 ตัวอย่างแนวทางปรับปรุงห้องน้ำ บ้านคุณยายแป้น



ส่วนการปรับปรุงพื้นที่อาบน้ำที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ควรเป็นพื้นที่อาบน้ำแบบฝักบัว โดยตำแหน่งในการติดตั้งฝักบัวต้องอยู่ในระดับที่ผู้สูงอายุสามารถเอื้อมถึงได้ในขณะที่กำลังนั่งอาบน้ำ หรือเลือกใช้เป็นฝักบัวชนิดที่มีแกนปรับระดับได้ ติดตั้งราวจับรูปตัวแอลบริเวณด้านข้างเพื่อช่วยในการพยุงตัวลุก หรือนั่งอาบน้ำ เก้าอี้ที่ใช้สำหรับนั่งอาบน้ำให้เป็นชนิดเก้าอี้ลอยตัวแบบที่มีจุดยึดพื้น เพื่อสะดวกต่อการยกเข้าออก ดังแสดงในภาพที่ 6-13



ภาพที่ 33 ตัวอย่างแนวทางปรับปรุงห้องน้ำ บ้านคุณยายอัมพร

## 6.2 ข้อเสนอแนะด้านการวิจัยต่อในอนาคต

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาด้านพฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี และนำเสนอแนวทางการปรับปรุงบ้านให้มีความเหมาะสม และปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่ภาคกลางเท่านั้น ซึ่งแต่ละภาคจะมีลักษณะที่อยู่อาศัยที่แตกต่างกันด้วย ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาต่อในภูมิภาคอื่นๆ เพื่อให้แนวคิดดังกล่าวสามารถตอบสนองต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมในแต่ละพื้นที่ได้จริง อีกทั้งการศึกษาในครั้งนี้ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างการศึกษาตามความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลได้ของผู้วิจัย หากมีการศึกษาในรูปแบบชุมชนของผู้สูงอายุจะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการพัฒนาโครงการอสังหาริมทรัพย์ที่รองรับการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในอนาคต และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาว เป็นที่พึงพอใจให้กับลูกหลานต่อไป

### 6.3 ข้อค้นพบ

6.3.1 ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านที่มีบริเวณกว้างขวาง จะได้รับการกระตุ้นให้เกิดการเดินทางมากกว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในบ้านที่มีบริเวณแคบ และที่บ

6.3.2 พื้นที่นั่งเล่นที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เลือก คือ พื้นที่นั่งเล่นด้านหน้าบ้าน หรือพื้นที่นั่งเล่นภายในบ้านแต่สามารถมองเห็นกิจกรรมภายนอกบ้านได้ ซึ่งถือเป็นพื้นที่ทางสังคมของผู้สูงอายุในกลุ่มนี้เป็นอย่างมาก

6.3.3 ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ต้องการการพักผ่อนมากกว่าผู้สูงอายุตอนต้นและตอนกลาง พื้นที่กิจกรรมหลักของผู้สูงอายุจึงเป็นพื้นที่บริเวณเตียงนอน ดังนั้นในการออกแบบที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ควรเน้นการดึงผู้สูงอายุออกมาทำกิจกรรมภายนอกให้มากที่สุด

6.3.4 สำหรับผู้สูงอายุที่มีอายุยืนเกิน 100 ปีนั้น ส่วนสำคัญคือ สภาพทางจิตใจ ผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 100 ปีจะมีใบหน้าที่สุดใส ไม่มีริ้วรอย และได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลานอย่างใกล้ชิด

6.3.5 จากงานวิจัยนี้พบข้อแตกต่างจากงานวิจัยที่ผ่านมา คือ งานวิจัยนี้เน้นปรับปรุงบ้านผู้สูงอายุหลังเดิมให้มีความปลอดภัย และมีส่วนกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถมีอายุได้ถึง 100 ปีขึ้นไป โดยมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถดูแลช่วยเหลือตัวเองได้ ซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยเรื่อง แนวทางในการจัดเตรียมที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษาชมรมอยู่ร้อยปีของ วิไลลักษณ์ ไกรสุวรรณสาร<sup>32</sup> ที่เป็นการนำเสนอแนวทางการออกแบบที่พักอาศัยในทีใหม่สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

<sup>32</sup> วิไลลักษณ์ ไกรสุวรรณสาร, “แนวทางในการจัดเตรียมที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชมรมอยู่ร้อยปี” (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554).

## รายการอ้างอิง







**แบบสัมภาษณ์เพื่อการศึกษาวิทยานิพนธ์**  
**พฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 100 ปี ของประเทศไทย : กรณีศึกษา พื้นที่ภาคกลาง**  
 ดำเนินการศึกษาโดย นางสาวชมภูนุช ควรวีเชียน นิสิตระดับปริญญาโทบัณฑิต  
 ภาควิชาเคหการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สวัสดีค่ะ ดิฉัน นางสาวชมภูนุช ควรวีเชียน เป็นนิสิตปริญญาโทจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน จึงขอรบกวนเวลาพูดคุยกับคุณตา/คุณยาย เกี่ยวกับข้อมูลเรื่อง ความเป็นอยู่ สุขภาพทั่วไป ตลอดจนเรื่องที่พ่อกาัย สิ่งแวดล้อมต่างๆ ข้อมูลที่ได้จะนำไปเป็นแนวทางในการเสนอพฤติกรรมการอยู่อาศัยที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ เพื่อที่จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุและคนอื่นๆ ในบ้านเราต่อไป การพูดคุยครั้งนี้สิ่งที่สอบถามจะถือเป็นความลับและนำไปใช้ในเชิงวิชาการ คำตอบที่ตอบไม่มีผิดหรือถูก สามารถตอบได้ตามที่คุณตา/คุณยายคิดเห็น การสัมภาษณ์ที่พูดคุยถือเป็นสิทธิของคุณตา/คุณยายที่จะไม่ตอบคำถามที่ไม่อยากตอบได้ หรือหากต้องการจะหยุดการสัมภาษณ์ก็สามารถกระทำได้ตลอดเวลา

ท่านมีคำถามที่จะซักถามหรือไม่

การสัมภาษณ์จะใช้เวลาประมาณ 30 นาที ท่านตกลงที่จะให้สัมภาษณ์หรือไม่

( ) ยินดีให้สัมภาษณ์

( ) ปฏิเสธการสัมภาษณ์ (ระบุเหตุผล.....)

ขอขอบคุณที่กรุณาสละเวลา

จบการสัมภาษณ์

ในการศึกษาครั้งนี้ นอกจากจะมีการสัมภาษณ์แล้ว ยังมีเก็บข้อมูลแบบอื่นๆ อีก ได้แก่ การสำรวจที่พ่อกาัยและสภาพแวดล้อมที่พ่อกาัย ซึ่งคาดว่าจะใช้เวลา 1-1.5 ชั่วโมง และจะพยายามทำการศึกษาโดยรบกวนท่านให้น้อยที่สุด

**ถามต่อว่า :** ยินดีให้เก็บข้อมูลต่อด้วยการ

( ) ยินดี

การสำรวจที่พ่อกาัยและสภาพแวดล้อมที่พ่อกาัย

( ) ปฏิเสธ

การสำรวจที่พ่อกาัยและสภาพแวดล้อมที่พ่อกาัย

**แบบแสดงความยินยอมนี้จะสมบูรณ์ต่อเมื่อผู้สัมภาษณ์ลงนาม**

ขอรับรองว่า ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความแสดงความยินยอมให้กับผู้ให้ข้อมูลโดยครบถ้วนแล้ว


ชื่อ-นามสกุล ผู้สูงอายุ..... วัน/เดือน/ปีเกิด .....

ชื่อ-นามสกุล ผู้ให้สัมภาษณ์..... ความเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ.....

ลงชื่อผู้สัมภาษณ์.....

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ผู้สูงอายุ ( ) เสียชีวิตแล้ว ( ) ยังมีชีวิตอยู่

	<b>แบบสัมภาษณ์เพื่อการศึกษาวิทยานิพนธ์</b> <b>พฤติกรรมกรอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 100 ปี ของประเทศไทย : กรณีศึกษา พื้นที่ภาคกลาง</b> ดำเนินการศึกษาโดย นางสาวชมภูณท วรรณเขียน นิสิตระดับปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาเคหการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย																											
<p><b>ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ</b></p> <p>1.1) ชื่อ-นามสกุล..... อายุ.....ปี เพศ ( ) หญิง ( ) ชาย</p> <p>1.2) ที่อยู่.....</p> <p>1.3) วันเดือนปีเกิด..... น้ำหนัก..... ส่วนสูง.....</p> <p>1.4) สถานภาพ ( ) โสด ( ) สมรส ( ) หย่าร้าง ( ) อื่นๆ.....</p> <p>1.5) สุขภาพ และโรคประจำตัว ( ) มี ( ) ความดัน ( ) เบาหวาน ( ) ไขข้อเสื่อม ( ) อื่นๆ..... ( ) ไม่มี ยาที่ใช้อยู่ปัจจุบัน (ชื่อยา).....</p> <p>1.6) ภาวะปวดเมื่อยตามร่างกาย ( ) ไม่มี ( ) มี บริเวณ.....เนื่องจาก.....</p> <p>1.7) ภาวะปัญหาด้านความจำ / สมรรถภาพ ( ) ไม่มี ( ) มี</p> <p>1.8) ภาวะปัญหาด้านการได้ยิน ( ) ไม่มี ( ) มี ใช้อุปกรณ์ช่วยในการฟัง ( ) ไม่มี ( ) มี</p> <p>1.9) ภาวะปัญหาด้านการมองเห็น ( ) ไม่มี ( ) มี ใช้อุปกรณ์ช่วยในการมองเห็น ( ) ไม่มี ( ) มี</p> <p>1.10) ภายอุปกรณ์เสริม ( ) ไม่เท้าขาเดียว ( ) ไม่เท้าสามขา ( ) ไม่ค้ำยัน ( ) ที่ช่วยเดิน (walker) ( ) อื่นๆ โปรดระบุ.....</p> <p>1.11) การตรวจสอบสุขภาพประจำปี ( ) ไม่ได้รับการตรวจ ( ) ได้รับการตรวจ จำนวน.....ครั้ง/..... ผู้ที่พาไป คือ..... ในช่วงระยะเวลา 1 ปี ผู้สูงอายุเป็นหวัด/ไม่สบาย จำนวน.....ครั้ง</p> <p>1.12) พฤติกรรมการบริโภค (1) เหล้า ( ) ไม่เคย ( ) เคย โดย ( ) เลิกนานมาแล้ว ( ) ปัจจุบันยังดื่มอยู่ (2) บุหรี่ ( ) ไม่เคย ( ) เคย โดย ( ) เลิกนานมาแล้ว ( ) ปัจจุบันยังสูบบุหรี่ (3) หมากพลู ( ) ไม่เคย ( ) เคย โดย ( ) เลิกนานมาแล้ว ( ) ปัจจุบันยังทานอยู่</p> <p>1.13) ภาวะทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ ( ) ร่าเริง / อารมณ์ดี ( ) ซึมเศร้า ( ) ขี้หงุดหงิด / ไม่โหง่ ( ) อื่นๆ.....</p> <p>1.14) เป้าหมายในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ( ) ไม่มี ( ) มี คือ.....</p> <p>1.15) อาชีพเดิม ( ) ทำนา ( ) รับราชการ ( ) ค้าขาย ( ) แม่บ้าน ( ) อื่นๆ ระบุ.....</p> <p>1.16) รายได้ของผู้สูงอายุต่อเดือน.....บาท/เดือน แหล่งที่มาของรายได้.....</p> <p>1.17) รายจ่ายของผู้สูงอายุต่อเดือน.....บาท/เดือน แหล่งที่มาของรายจ่าย.....</p>																												
<p><b>ส่วนที่ 2 แบบประเมินสมรรถภาพทางกาย บาร์เทลเอดีแอล (Barethel ADL)</b></p> <p>2.1) รับประทานอาหารเตรียมสำรับไว้เรียบร้อยล่วงหน้า</p> <table border="1" data-bbox="406 1512 1324 1624"> <tr> <td>0 คะแนน</td> <td>ไม่สามารถตักอาหารเข้าปากได้ ต้องมีคนป้อนให้</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1 คะแนน</td> <td>ตักอาหารเองได้ แต่ต้องมีคนช่วย เช่น ช่วยใช้ช้อนตักเตรียมไว้ให้ หรือตัดให้เป็นชิ้นเล็กๆ ไว้ล่วงหน้า</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2 คะแนน</td> <td>ตักอาหารและช่วยตัวเองได้เป็นปกติ</td> <td></td> </tr> </table> <p>2.2) ล้างหน้า, หวีผม, แปรงฟัน, โกนหนวด, ในระยะ 24-48 ชั่วโมงที่ผ่านมา</p> <table border="1" data-bbox="406 1657 1324 1736"> <tr> <td>0 คะแนน</td> <td>ต้องการความช่วยเหลือ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1 คะแนน</td> <td>ทำได้เอง (รวมทั้งที่ทำได้เองถ้าเตรียมอุปกรณ์ไว้ให้)</td> <td></td> </tr> </table> <p>2.3) ลุกนั่งจากที่นอน หรือจากเตียงไปยังเก้าอี้</p> <table border="1" data-bbox="406 1769 1324 1915"> <tr> <td>0 คะแนน</td> <td>ไม่สามารถนั่งได้ (นั่งแล้วจะล้มเสมอ) หรือต้องไขว่คนสองคนช่วยกันยกขึ้น</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1 คะแนน</td> <td>ต้องการความช่วยเหลืออย่างมากจึงจะนั่งได้ เช่น ต้องไขว่คนที่แข็งแรงช่วยพยุง</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2 คะแนน</td> <td>ต้องการความช่วยเหลือบ้าง เพื่อความปลอดภัย</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3 คะแนน</td> <td>ทำได้เอง</td> <td></td> </tr> </table>		0 คะแนน	ไม่สามารถตักอาหารเข้าปากได้ ต้องมีคนป้อนให้		1 คะแนน	ตักอาหารเองได้ แต่ต้องมีคนช่วย เช่น ช่วยใช้ช้อนตักเตรียมไว้ให้ หรือตัดให้เป็นชิ้นเล็กๆ ไว้ล่วงหน้า		2 คะแนน	ตักอาหารและช่วยตัวเองได้เป็นปกติ		0 คะแนน	ต้องการความช่วยเหลือ		1 คะแนน	ทำได้เอง (รวมทั้งที่ทำได้เองถ้าเตรียมอุปกรณ์ไว้ให้)		0 คะแนน	ไม่สามารถนั่งได้ (นั่งแล้วจะล้มเสมอ) หรือต้องไขว่คนสองคนช่วยกันยกขึ้น		1 คะแนน	ต้องการความช่วยเหลืออย่างมากจึงจะนั่งได้ เช่น ต้องไขว่คนที่แข็งแรงช่วยพยุง		2 คะแนน	ต้องการความช่วยเหลือบ้าง เพื่อความปลอดภัย		3 คะแนน	ทำได้เอง	
0 คะแนน	ไม่สามารถตักอาหารเข้าปากได้ ต้องมีคนป้อนให้																											
1 คะแนน	ตักอาหารเองได้ แต่ต้องมีคนช่วย เช่น ช่วยใช้ช้อนตักเตรียมไว้ให้ หรือตัดให้เป็นชิ้นเล็กๆ ไว้ล่วงหน้า																											
2 คะแนน	ตักอาหารและช่วยตัวเองได้เป็นปกติ																											
0 คะแนน	ต้องการความช่วยเหลือ																											
1 คะแนน	ทำได้เอง (รวมทั้งที่ทำได้เองถ้าเตรียมอุปกรณ์ไว้ให้)																											
0 คะแนน	ไม่สามารถนั่งได้ (นั่งแล้วจะล้มเสมอ) หรือต้องไขว่คนสองคนช่วยกันยกขึ้น																											
1 คะแนน	ต้องการความช่วยเหลืออย่างมากจึงจะนั่งได้ เช่น ต้องไขว่คนที่แข็งแรงช่วยพยุง																											
2 คะแนน	ต้องการความช่วยเหลือบ้าง เพื่อความปลอดภัย																											
3 คะแนน	ทำได้เอง																											

## 2.4) ใช้ห้องสุขา

0 คະแนน	ช่วยตนเองไม่ได้	
1 คະแนน	ทำเองได้บ้าง (อย่างน้อยทำความสะอาดตัวเองได้หลังจากเสร็จธุระ)	
2 คະแนน	ช่วยตัวเองได้ดี (ขึ้นนั่งและลงจากโถส้วมได้เอง, ทำความสะอาดได้เรียบร้อย, ถอดใส่เสื้อผ้าได้เรียบร้อย)	

## 2.5) การเคลื่อนที่ภายในห้องหรือบ้าน

0 คະแนน	เคลื่อนที่ไปไหนมาไหนไม่ได้	
1 คະแนน	ใช้รถเข็นช่วยตัวเองให้เคลื่อนที่ตัวเอง (ไม่ต้องมีคนมาเซ็นโห) และจะต้องเข่าออกมุมห้อง/ประตูได้	
2 คະแนน	เดินหรือเคลื่อนที่โดยมีคนช่วย เช่น พยุง หรือบอกให้ทำตาม	
3 คະแนน	เดินหรือเคลื่อนที่ที่ตัวเอง	

## 2.6) การสวมเสื้อผ้า

0 คະแนน	ต้องมีคนสวมใส่ให้ ช่วยตัวเองแทบไม่ได้หรือได้น้อย	
1 คະแนน	ช่วยตัวเองได้ร้อยละ 50 ที่เหลือต้องมีคนช่วย	
2 คະแนน	ช่วยตัวเองได้ดี (รวมทั้งการติดกระดุม รูดซิป หรือใส่เสื้อผ้าที่ตัดแปลงให้เหมาะสมก็ได้)	

## 2.7) การขึ้นลงบันได 1 ชั้น

0 คະแนน	ไม่สามารถทำได้	
1 คະแนน	ต้องการคนช่วย	
2 คະแนน	ขึ้นลงได้เอง (ถ้าต้องใช้เครื่องช่วยเดิน เช่น ที่ช่วยเดิน (walker) จะต้องเอาขึ้นลงได้ด้วย)	

## 2.8) การอาบน้ำ

0 คະแนน	ต้องมีคนช่วยหรือทำให้	
1 คະแนน	อาบน้ำเองได้	

## 2.9) การกั้นการถ่ายอุจจาระในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

0 คະแนน	กั้นไม่ได้ หรือต้องการการสวนอุจจาระอยู่เสมอ	
1 คະแนน	กั้นไม่ได้เป็นบางครั้ง (น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์)	
2 คະแนน	กั้นได้เป็นปกติ	

หมายเหตุ: ถ่ายอุจจาระ จำนวน.....ครั้ง / วัน ช่วงเวลา.....

สถานที่ถ่ายอุจจาระ ( ) กระโถน แบบ ( ) นั่งยอง ( ) มีเก้าอี้

( ) ห้องน้ำ

โดย ( ) ไม่มีผู้ดูแล ( ) มีผู้ดูแล

## 2.10) การกั้นปัสสาวะในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

0 คະแนน	กั้นไม่ได้ หรือใส่สายสวนปัสสาวะแต่ไม่สามารถดูแลเองได้	
1 คະแนน	กั้นไม่ได้บางครั้ง (น้อยกว่า 1 ครั้งต่อวัน)	
2 คະแนน	กั้นได้เป็นปกติ	

หมายเหตุ: ถ่ายปัสสาวะ จำนวน.....ครั้ง / วัน ช่วงเวลา.....

สถานที่ถ่ายปัสสาวะ ( ) กระโถน แบบ ( ) นั่งยอง ( ) มีเก้าอี้

( ) ห้องน้ำ

โดย ( ) ไม่มีผู้ดูแล ( ) มีผู้ดูแล

การแปลผล ระดับความรุนแรงของดัชนีบาร์เทิลด์ีแอล

รวม.....คะแนน

0-4	มีความสามารถทางกาย ในระดับต่ำมาก	(พึ่งพาทั้งหมด)	
5-8	มีความสามารถทางกาย ในระดับต่ำ	(พึ่งพามาก)	
9-11	มีความสามารถทางกาย ในระดับปานกลาง	(พึ่งพาน้อย)	
12+	มีความสามารถทางกาย ในระดับดี	(พึ่งพาน้อย)	



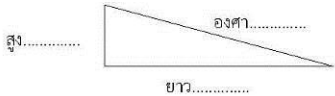


**ส่วนที่ 4** แบบคำถาม \*\*สำหรับผู้สูงอายุตอบคำถามเองเท่านั้น

- 4.1) คุณยาย/คุณตา มีกายอุปกรณ์เสริม ( ) ไม่เท้าขาเดียว ( ) ไม่เท้าสามขา ( ) ไม่ค้ำยัน ( ) ที่ช่วยเดิน (walker) ( ) อื่นๆ โปรดระบุ.....  
 ( ) ไม่ใช่ เพราะ.....  
 ( ) ใช่ เพราะ.....
- 4.2) คุณยาย/คุณตา ชอบพื้นที่ส่วนไหนมากที่สุด ( ) ห้องนอน ( ) ห้องนั่งเล่น ( ) ห้องครัว ( ) บ้านใดบ้าน ( ) ห้องน้ำ ( ) บริเวณแคร์ ( ) ภายใน ( ) ภายนอก ( ) อื่นๆ ระบุ.....  
 เพราะ.....
- 4.3) คุณยาย/คุณตา คิดว่าในอนาคตจะปรับปรุงบ้านหรือไม่ ( ) ไม่ปรับ เพราะ.....  
 ( ) ปรับ เพราะ.....

**ส่วนที่ 5** แบบประเมินที่อยู่อาศัยเบื้องต้น (Check list)

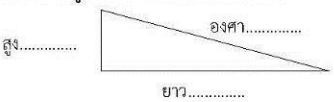
5.1) ทางเดินเข้าบ้าน

รายละเอียด		ปัญหา	
		ไม่ใช่	ใช่
1. พื้นผิวทำจากวัสดุไม่ลื่น ไม่มีสิ่งกีดขวาง	วัสดุทำจาก.....		
2. มีความกว้าง ไม่น้อยกว่า 150 ซม.	กว้าง..... ซม.		
3. หากมีฝาท่อระบายน้ำ ต้องมีขนาดรูช่องตะแกรงห่างไม่เกิน 1.3 ซม. หรือมีแผ่นโลหะปิดอย่างมั่นคง	กว้าง..... ซม.		
4. อยู่ในระดับเดียวกับพื้นภายนอก ถ้าเป็นทางลาด มีความชันไม่เกิน 1:12	ยาว..... ซม. สูง..... ซม. กว้าง..... ซม. องศา.....		
			

5.2) บันไดภายนอก

รายละเอียด		ปัญหา	
		ไม่ใช่	ใช่
1. พื้นผิวทำจากวัสดุไม่ลื่น	วัสดุทำจาก.....		
2. ลูกตั้งสูงไม่เกิน 15 ซม. และไม่เป็นช่องเปิด	สูง..... ซม.		
3. ลูกนอนกว้างไม่น้อยกว่า 30 ซม.	กว้าง..... ซม.		
4. ติดตั้งราวจับ วัสดุเรียบ มั่นคง สภาพดีพร้อมใช้งาน ไม่ลื่น	วัสดุทำจาก.....		
5. มีชานพักทุกระยะในแนวตั้งไม่เกิน 2 ม.	สูง..... ซม.		
6. ในกรณีมีมุกบันไดให้มีระยะเหลื่อมกันไม่เกิน 2 ซม.	เหลื่อมกัน..... ซม.		
7. ราวจับ สูงจากพื้น 80-90 ซม.	สูง..... ซม.		
8. ราวจับมีลักษณะกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง 3-4 ซม.	Ø..... ซม.		

## 5.3) ทางลาดเข้าบ้าน

รายละเอียด		ปัญหา	
		ไม่ใช่	ใช่
1. พื้นผิววัสดุเรียบ ไม่ลื่น (ไม่ควรมีการเจาะร่อง)	วัสดุทำจาก.....		
2. ความชัน คือ ความสูงต่อความยาว ไม่เกิน 1:12 	ยาว.....ซม. สูง.....ซม. กว้าง.....ซม. องศา.....		
3. ความกว้างทางลาด			
3.1) ทางลาดมีความยาวโดยรวมไม่เกิน 6.0 ม. ต้องมีความกว้างไม่น้อยกว่า 90 ซม.			
3.2) ทางลาดมีความยาวโดยรวมเกิน 6.0 ม. ต้องมีความกว้างไม่น้อยกว่า 1.50 ม.	กว้าง.....ซม.		
4. ในกรณีที่ทางลาดยาวโดยรวมเกิน 6 ม. มีชานพักยาว ไม่น้อยกว่า 1.5 ม. คั่นระหว่างช่วงของทางลาด	กว้าง.....x..... ม.		
5. ทางลาดที่ไม่มีผนังกันต้องมีราวหรือยกขอบไม่น้อยกว่า 15 ซม. และถ้ามีผนังกัน ผนังต้องเรียบและเป็นอันตราย	สูง.....ซม.		
6. ปลายทางลาดต้องมีสภาพดี เชื่อมต่อเสมอกับพื้นเดิม	ยาว.....ม.		
7. ทางลาดยาวตั้งแต่ 2.5 ม. ขึ้นไป ต้องมีราวจับทั้ง 2 ข้าง	ยาว.....ม.		
8. ราวจับ สูงจากพื้น 80-90 ซม.	สูง.....ซม.		
9. ราวจับมีลักษณะกลม มีเส้นผ่านศูนย์กลาง 3-4 ซม.	Ø.....ซม.		
10. ระดับพื้นที่ห่างกันเกิน 2 ซม. ต้องมีทางลาด แต่ถ้าต่างกันไม่เกิน 2 ซม. ต้องปาดมุมพื้นส่วนที่ต่างระดับกันไม่เกิน 45 องศา	สูง.....ซม.		

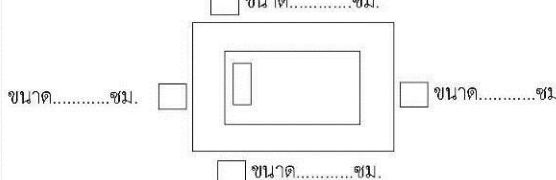
## 5.4) ประตูหลัก

รายละเอียด		ปัญหา	
		ไม่ใช่	ใช่
1. ประตูทางเข้าหลักที่ผู้สูงอายุใช้ ควรตั้งอยู่ในจุดที่เข้าถึงได้ง่าย			
2. ประตูกว้างสุทธิไม่น้อยกว่า 90 ซม.	กว้าง.....ซม.		
3. บริเวณทางเข้าไม่มีธรณีประตูหรือถ้ามีต้องสูงไม่เกิน 2 ซม. และให้ขอบทั้งสองด้านมีความลาดเอียง 1: 2	สูง.....ซม.		
4. อุปกรณ์ในการใช้งานประตู เช่น กลอนประตู ต้องง่ายต่อการจับและสามารถใช้งานได้โดยมือข้างเดียว	กลอนแบบ.....		

## 5.5) บันไดภายในบ้าน

รายละเอียด		ปัญหา	
		ไม่ใช่	ใช่
1. พื้นผิวทำจากวัสดุไม่ลื่น	วัสดุทำจาก.....		
2. ลูกตั้งสูงไม่เกิน 15 ซม. และไม่เป็นช่องเปิด	สูง.....ซม.		
3. ลูกนอนกว้างไม่น้อยกว่า 30 ซม.	กว้าง.....ซม.		
4. ติดตั้งราวจับทำด้วยวัสดุเรียบ มั่นคง สภาพดีพร้อมใช้งาน ไม่ลื่น	วัสดุทำจาก.....		
5. มีชานพักทุกระยะในแนวตั้งไม่เกิน 2 ม.	สูง.....ซม.		
6. ในกรณีมีงูกบันใด ให้มีระยะเหลื่อมกันไม่เกิน 2 ซม.	เหลื่อมกัน..... ซม.		
7. ราวจับ สูงจากพื้น 80-90 ซม.	สูง.....ซม.		
8. ราวจับมีลักษณะกลม เส้นผ่านศูนย์กลาง 3-4 ซม.	Ø.....ซม.		

## 5.6) ห้องนอนผู้สูงอายุ

รายละเอียด		ปัญหา	
		ไม่ใช่	ใช่
1. อยู่ชั้นล่างของบ้าน (ไม่ต้องขึ้นบันไดหรือทางลาด)	อยู่ชั้น.....		
2. โปรง โลง มีการระบายอากาศดี ไม่มีกลิ่นอับ	ลักษณะ.....		
3. เตียงนอน ยาวไม่น้อยกว่า 1.80 ม. และมีความสูงระหว่าง 35-45 ซม.	ยาว.....ม.		
4. มีพื้นที่ว่างรอบเตียงทั้ง 3 ด้าน ด้านละ 90 ซม. <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> ขนาด..... ซม.   </div>	พื้นที่ว่าง.....ด้าน. ขนาด..... ซม.		
5. มีสัญญาณฉุกเฉิน บริเวณหัวเตียง			
6. มีแสงส่องสว่าง เพียงพอ			

## 5.7) ทางเดินภายในบ้าน

รายละเอียด		ปัญหา	
		ไม่ใช่	ใช่
1. พื้นผิวทำจากวัสดุไม่ลื่น ไม่มีสิ่งกีดขวาง	วัสดุทำจาก.....		
2. มีความกว้าง ไม่น้อยกว่า 150 ซม.	กว้าง..... ซม.		
3. หากมีช่อง ขนาดรูช่องตะแกรงห่างไม่เกิน 1.3 ซม.	กว้าง..... ซม.		
4. ไม่มีสิ่งกีดขวาง ที่ตั้งอยู่บนพื้นและยื่นมาจากผนัง			
5. กรณีที่มีสิ่งกีดขวางบนทางเดิน ต้องจัดให้อยู่แนวเดียวกัน โดยไม่กีดขวางทางเดินและเหลือความกว้างไม่น้อยกว่า 150 ซม.			
6. มีราวจับช่วยพยุงตัวบริเวณทางเดิน สูง 80-90 ซม.	สูง..... ซม.		
7. มีแสงส่องสว่าง เพียงพอในการมองเห็น ทั้งกลางวันและกลางคืน			

## 5.8) ห้องน้ำ / ห้องส้วม

รายละเอียด		ปัญหา	
		ไม่ใช่	ใช่
1. ประตู ต้องมีความกว้างสุทธิ 90 ซม.	กว้าง..... ซม.		
2. ประตูเป็นแบบบานเปิดออกสู่ภายนอก ค้างได้ไม่น้อยกว่า 90 องศา หรือเป็นแบบบานเลื่อน สามารถเปิดปิดได้ง่าย	แบบ.....		
3. พื้นที่ว่างภายในห้องส้วมมีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่น้อยกว่า 1.5 ม.	Ø..... ซม.		
4. พื้นห้องส้วมมีระดับเสมอพื้นภายนอกหรือมีทางลาดในกรณีเป็นพื้นต่างระดับ			
5. ราวจับของโถส้วมด้านที่ติดผนัง มีราวจับรูปตัวแอล (L)			
6. มีราวจับแบบพับเก็บได้ในแนวราบด้านที่ไม่ติดผนัง มีระบบล็อกที่ปลดล็อกได้ง่าย			
7. ระยะกึ่งกลางของโถส้วมห่างจากผนังด้านข้าง 45-50 ซม.	ห่าง..... ซม.		
8. มีโถส้วมเป็นแบบชนิดนั่งราบ	สูง..... ซม.		
9. ไม่มีธรณีประตู หากมีต้องสูงไม่เกิน 2 ซม. และให้ขอบทั้งสองด้านมีความลาดเอียง 1: 2	สูง..... ซม.		
10. อุปกรณ์เปิดปิดประตูต้องเป็น ก้านบิดหรือแกนหลัก	แบบ.....		

รายละเอียด	ปัญหา	
	ไม่ใช่	ใช่
11. ไม่ติดตั้งอุปกรณ์ชนิดบังคับให้บานประตูปิดตัวเอง		
12. ระบบล๊อคประตู ต้องสามารถเปิดออกในยามฉุกเฉินได้อย่างรวดเร็ว	แบบ.....	
13. วัสดุปูพื้นห้องน้ำต้องไม่ลื่น	วัสดุทำจาก.....	
14. พื้นห้องส้วมน้ำไม่ขัง		
15. มีราวจับเพื่อไปสูสุขภัณฑ์อื่นๆ ภายในห้องส้วม สูงจากพื้น 80-90 ซม.	สูง..... ซม.	
16. โถส้วม มีพนักพิงหลัง ใช้พิงได้	แบบ.....	
17. ติดตั้งระบบสัญญาณแจ้งเหตุฉุกเฉินขอความช่วยเหลือจากภายในสู่ภายนอกโดยมีปุ่มกดหรือปุ่มสัมผัส	แบบ.....	
18. ก๊อกน้ำเป็นชนิดก้านโยกหรือก้านกดหรือก้านหมุน	แบบ.....	
19. ราวจับทั้งหมด ทำด้วยวัสดุเรียบ มั่นคงแข็งแรง ไม่เป็นอันตรายในการจับและไม่ลื่น	วัสดุทำจาก.....	
20. ราวจับมีลักษณะกลม เส้นผ่านศูนย์กลาง 3-4 ซม.	Ø..... ซม.	

## 5.9) ห้องครัว

รายละเอียด	ปัญหา	
	ไม่ใช่	ใช่
1. พื้นผิวทำจากวัสดุไม่ลื่น ไม่มีสิ่งกีดขวาง	วัสดุทำจาก.....	
2. มีราวจับช่วยพยุงตัวบริเวณทางเดิน สูง 80-90 ซม.	สูง..... ซม.	
3. มีแสงส่องสว่าง เพียงพอในการมองเห็น ทั้งกลางวันและกลางคืน		
4. โปรง โลง มีการระบายอากาศดี ไม่มีกลิ่นอับ	ลักษณะ.....	
5. มีการจัดเรียงสิ่งของชิดผนังฝั่งใดฝั่งหนึ่ง ไม่กีดขวางทางเดิน		
6. ความสูงของเคาน์เตอร์ประกอบอาหาร ควรสูง 87 ซม. มีพื้นที่วางของด้านบนลึก 50 ซม.	สูง..... ซม. ลึก..... ซม.	
7. โต๊ะรับประทานอาหารควรมีความสูง 75 ซม. และเก้าอี้รับประทานอาหารสูง 45 ซม.	โต๊ะสูง..... ซม. เก้าอี้สูง..... ซม.	

## 5.10) ห้องนั่งเล่น

รายละเอียด	ปัญหา	
	ไม่ใช่	ใช่
1. อยู่ชั้นล่างของบ้าน (ไม่ต้องขึ้นบันไดหรือทางลาด)	อยู่ชั้น.....	
2. โปรง โลง มีการระบายอากาศดี ไม่มีกลิ่นอับ	ลักษณะ.....	
3. มีแสงส่องสว่าง เพียงพอ		
4. ระดับความสูงของที่นั่ง ควรมีระดับความสูงที่ 45-50 ซม. หรือเมื่อผู้สูงอายุ นั่งแล้ว เท้าไม่ลอยขึ้นจากพื้น	สูง..... ซม. ( ) ลอย ( ) เสมอพื้น	

## 5.11) แคร่ ผู้สูงอายุ

รายละเอียด	ปัญหา	
	ไม่ใช่	ใช่
1. อยู่ชั้นล่างของบ้าน (ไม่ต้องขึ้นบันไดหรือทางลาด)	อยู่ชั้น.....	
2. ระดับความสูงของที่นั่ง ควรมีระดับความสูงที่ 45-50 ซม. หรือเมื่อผู้สูงอายุ นั่งแล้ว เท้าไม่ลอยขึ้นจากพื้น	สูง..... ซม. ( ) ลอย ( ) เสมอพื้น	
3. ขนาดของแคร่	กว้าง..... ซม. ยาว..... ซม.	
4. การวางสิ่งของเครื่องใช้บนแคร่ วางไว้มุมใดมุมหนึ่ง ไม่วางเกะกะ		
5. วัสดุที่ใช้ในการทำแคร่	( ) ไม่แผ่น ( ) ไม่ไม้	

**ส่วนที่ 6 ข้อมูลเพิ่มเติม**

- 6.1) ในลแวกนี้ ยังมีผู้สูงอายุนที่มีอายุยืน (90 ปีขึ้นไป) อีกรหรือไม่ ( )ไม่มี ( )มี
- 6.2) ชื่อ-นามสกุล..... อายุ.....ปี เพศ ( )หญิง ( )ชาย
- 6.3) วันเดือนปีเกิด..... สถานภาพ ( )โสด ( )สมรส ( )หย่าร้าง
- 6.4) สามารถช่วยเหลือตัวเองได้หรือไม่ (เช่น เดินได้เองโดยไม่ต้องมีผู้ดูแล อาบน้ำเองได้ ทานข้าวเองได้) ( )ไม่ได้ ( )ได้
- 6.5) ภาวะสมองเสื่อม ( )ไม่มี ( )มี
- 6.6) ภาวะหูตึง ( )ไม่มี ( )มี ซึ่งอุปกรณ์ช่วยในการฟัง ( )ไม่มี ( )มี
- 6.7) ภายอุปกรณ์เสริม ( )ไม้เท้าขาเดียว ( )ไม้เท้าสามขา ( )ไม้ค้ำยัน ( )ที่ช่วยเดิน (walker)  
( )อื่นๆ โปรดระบุ.....
- 6.8) ชื่อ-นามสกุล ของผู้ดูแล / ผู้ที่สามารถให้ข้อมูลได้..... เกี่ยวข้องเป็น.....  
เบอร์ติดต่อ..... E-mail.....
- ชื่อ-นามสกุล ของผู้ดูแล / ผู้ที่สามารถให้ข้อมูลได้..... เกี่ยวข้องเป็น.....  
เบอร์ติดต่อ..... E-mail.....
- 6.9) ผู้สูงอายุเคยมาพบกันหรือไม่ ( )ไม่เคย เพราะ.....  
( )เคย เนื่องในโอกาส.....  
เคยพบกันล่าสุดเมื่อ.....

ชื่อ-นามสกุล ผู้ให้ข้อมูล..... เกี่ยวข้องเป็น.....  
เบอร์ติดต่อ..... E-mail.....

( )อนุญาต ( )ไม่อนุญาต ให้ทำการเปิดเผยข้อมูล ดังต่อไปนี้

- 1) ภาพถ่ายใบหน้าของผู้สูงอายุ
- 2) ชื่อ-นามสกุล จริง และที่อยู่ของผู้สูงอายุ

ลงชื่อ.....  
( )

ขอขอบพระคุณที่ท่านได้สละเวลาให้มีส่วนร่วมในการตอบแบบสัมภาษณ์/เก็บข้อมูล

ลงชื่อ.....  
( )

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ-สกุล นางสาวชมภูนุท ควรเขียน

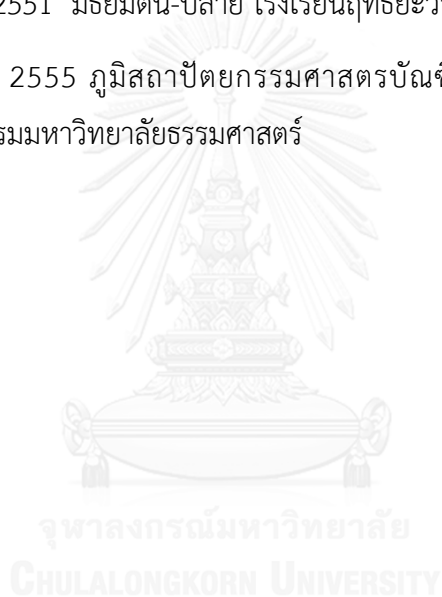
วันเดือนปีเกิด 15 กันยายน พ.ศ. 2532

ที่อยู่ปัจจุบัน 333/291 หมู่บ้านซิลค์วิลเลจ ซอย 7 ถนนสายไหม 54 แขวงสายไหม เขต  
สายไหมกรุงเทพมหานคร 10220

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2546 - 2551 มัธยมต้น-ปลาย โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย กรุงเทพมหานคร

พ.ศ.2552 - 2555 ภูมิสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์  
ภาควิชาภูมิสถาปัตยกรรมมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์





Bradley J. Willcox, M. D., D. Craig Willcox, Ph.D., and Makoto Suzuki, M.D. (2555). อายุยืนเกิน 100 ปี แบบชาวโอกินาวา (เคล็ดลับอายุยืนเกิน 100 ปีอย่างมีสุขภาพดีตลอดกาลตามแนวทางการใช้ชีวิตแบบชาวโอกินาวาที่คุณทำได้). บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน).

Lawlor, D. a. T., M.A. (2008). "Residential Design for Aging In Place. New Jersey: John Wiley & Sons."

TSUI, J.-C. (2557). เคล็ดลับคุณปู่อายุยืน 103 ปี เพื่อสุขภาพดีไม่มีป่วย. สำนักพิมพ์อินสปายร์.

กรมการปกครอง (2556). "จำนวนประชากรในประเทศจำแนกรายอายุ". from <http://stat.dopa.go.th>.

ไกรสุวรรณสาร, ว. (2554). แนวทางในการจัดเตรียมที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชมรมอยู่ ร้อยปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จารุทัศน์และคณะ, โ. (2548). มาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)มูลนิธิสาธารณสุข (มสช.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

จารุทัศน์และคณะ, โ. (2551). "การออกแบบสำหรับทุกคน (Universal Design; Design for All)".

บุญยะโทตระ, ว. (2553). ศาสตร์ชะลอวัย, บริษัทสถาพรบุ๊คส์ จำกัด.

มหาวิทยาลัยมหิดล., ส. (2555).

วรพงศ์พิเชษฐ์, พ. (2557). from <http://www.manager.co.th>.

วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อัตราร้อยละและจำนวนผู้สูงอายุในโลก ค.ศ.  
1995, 2025, 2050.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข (2552). "รางวัลพระราชทานผู้สูงวัยสุขภาพ  
ดี."

### รายการอ้างอิง





## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ-สกุล นางสาวชมภูนุท ควรรเขียน

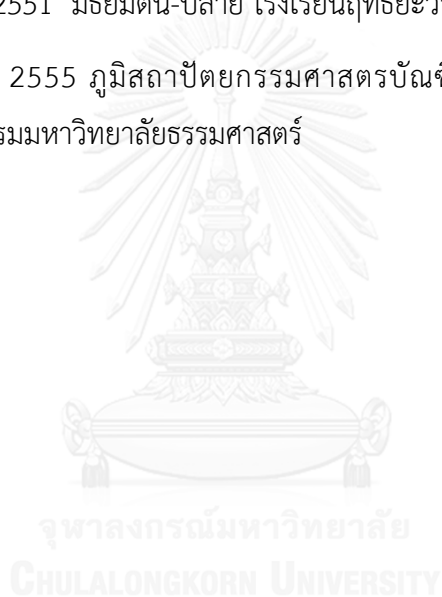
วันเดือนปีเกิด 15 กันยายน พ.ศ. 2532

ที่อยู่ปัจจุบัน 333/291 หมู่บ้านซิลค์วิลเลจ ซอย 7 ถนนสายไหม 54 แขวงสายไหม เขต  
สายไหม กรุงเทพมหานคร 10220

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2546 - 2551 มัธยมต้น-ปลาย โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย กรุงเทพมหานคร

พ.ศ.2552 - 2555 ภูมิสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์  
ภาควิชาภูมิสถาปัตยกรรมมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



Bradley J. Willcox, M. D., D. Craig Willcox, Ph.D., and Makoto Suzuki, M.D. (2555). อายุยืนเกิน 100 ปี แบบชาวโอกินาวา (เคล็ดลับอายุยืนเกิน 100 ปีอย่างมีความสุขภาพดีตลอดกาลตามแนวทางการใช้ชีวิตแบบชาวโอกินาวาที่คุณทำได้). บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน).

Lawlor, D. a. T., M.A. (2008). "Residential Design for Aging In Place. New Jersey: John Wiley & Sons."

TSUI, J.-C. (2557). เคล็ดลับคุณภาพอายุยืน 103 ปี เพื่อสุขภาพดีไม่มีป่วย. . สำนักพิมพ์อินสปายร์.

กรมการปกครอง (2556). "จำนวนประชากรในประเทศจำแนกรายอายุ". from <http://stat.dopa.go.th>. .

ไกรสุวรรณสาร, ว. (2554). แนวทางในการจัดเตรียมที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชมรมอยู่ ร้อยปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จารุทัศน์และคณะ, โ. (2548). มาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)มูลนิธิสาธารณสุข (มสช.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

จารุทัศน์และคณะ, โ. (2551). "การออกแบบสำหรับทุกคน (Universal Design; Design for All)".

บุญยะโทตระ, ว. (2553). ศาสตร์ชะลอวัย, บริษัทสถาพรบุ๊คส์ จำกัด.

มหาวิทยาลัยมหิดล., ส. (2555).

วรพงศ์พิเชษฐ์, พ. (2557). from <http://www.manager.co.th>.

วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อัตราวัยและจำนวนผู้สูงอายุในโลก ค.ศ. 1995, 2025, 2050.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข (2552). "รางวัลพระราชทานผู้สูงวัยสุขภาพดี."

### รายการอ้างอิง

Bradley J. Willcox, M. D., D. Craig Willcox, Ph.D., and Makoto Suzuki, M.D. (2555). อายุยืนเกิน 100 ปี แบบชาวโอกินาวา (เคล็ดลับอายุยืนเกิน 100 ปีอย่างมีสุขภาพดีตลอดกาลตามแนวทางการใช้ชีวิตแบบชาวโอกินาวาที่คุณทำได้). บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน).

Lawlor, D. a. T., M.A. (2008). "Residential Design for Aging In Place. New Jersey: John Wiley & Sons."

TSUI, J.-C. (2557). เคล็ดลับคุณปู่อายุยืน 103 ปี เพื่อสุขภาพดีไม่มีป่วย. สำนักพิมพ์อินสปายร์.

กรมการปกครอง (2556). "จำนวนประชากรในประเทศจำแนกรายอายุ". from <http://stat.dopa.go.th>.

ไกรสุวรรณสาร, ว. (2554). แนวทางในการจัดเตรียมที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชมรมอยู่ร้อยปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จารุทัศน์และคณะ, ไ. (2548). มาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)มูลนิธิสาธารณสุข (มสช.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

จารุทัศน์และคณะ, ไ. (2551). "การออกแบบสำหรับทุกคน (Universal Design; Design for All)."

บุญยะโทตระ, ว. (2553). ศาสตร์ชะลอวัย, บริษัทสถาพรบุ๊คส์ จำกัด.

มหาวิทยาลัยมหิดล., ส. (2555).

วรงค์พีเชษฐ์, พ. (2557). from <http://www.manager.co.th>.

วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อัตราร้อยละและจำนวนผู้สูงอายุในโลก ค.ศ.1995, 2025, 2050.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข (2552). "รางวัลพระราชทานผู้สูงวัยสุขภาพดี."







## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ-สกุล นางสาวชมภูนุท ควรเขียน

วันเดือนปีเกิด 15 กันยายน พ.ศ. 2532

ที่อยู่ปัจจุบัน 333/291 หมู่บ้านซิลค์วิลเลจ ซอย 7 ถนนสายไหม 54 แขวงสายไหม เขต  
สายไหม กรุงเทพมหานคร 10220

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2546 - 2551 มัธยมต้น-ปลาย โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย กรุงเทพมหานคร

พ.ศ.2552 - 2555 ภูมิสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์  
ภาควิชาภูมิสถาปัตยกรรมมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

