

บทที่ 5

การวิเคราะห์สภาพการอยู่อาศัย

จากการที่ผู้สูงอายุมีลักษณะทางสุขภาพที่เปลี่ยนไป การมีเวลาร่างเพิ่มขึ้นเนื่องจากส่วนใหญ่มิได้ทำงานประจำแล้วและผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่อยู่ติดบ้านมากที่สุด ดังนั้นจึงให้ความสำคัญกับสภาพการอยู่อาศัยซึ่งหมายถึง กิจกรรม การใช้พื้นที่ สภาพที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อมที่พวกเขาใช้ประกอบกิจกรรม เพราะกิจกรรมแต่ละประเภทของผู้สูงอายุต้องการสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันออกไป กิจกรรมบางประเภทเกิดขึ้นในหลายพื้นที่ และสภาพที่อยู่อาศัยในปัจจุบันมีสภาพที่ส่งเสริมหรือมีสภาพเป็นอุปสรรคต่อการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ การศึกษาสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในที่อยู่อาศัยแบบแฟลตเคหะชุมชนดินแดง 1 และ 2 ในครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาในประเด็นดังต่อไปนี้

1. สภาพกิจกรรมและการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุ กล่าวถึง กิจกรรมของผู้สูงอายุ และกิจกรรมเหล่านั้นใช้พื้นที่ส่วนใดบ้าง
2. สภาพการใช้สอยพื้นที่ กล่าวถึง ตำแหน่งของกิจกรรม เครื่องเรือนหรืออุปกรณ์ในพื้นที่ สภาพการจัดพื้นที่ การปรับปรุงสภาพของที่อยู่อาศัยเพื่อผู้สูงอายุ ตลอดจนปัญหาหรืออุปสรรคต่อกิจกรรมหรือการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ
3. การเกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ
4. ความคิดเห็นทั่วไปของผู้สูงอายุต่อสภาพที่อยู่อาศัยของตน

ทั้ง 4 ประเด็นจะทำการวิเคราะห์ในพื้นที่ 3 ระดับ คือ ในพื้นที่ชุมชนและสนามกีฬา ในพื้นที่ส่วนกลางของอาคาร และในห้องที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

สภาพกิจกรรมและการใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุ

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งกิจกรรมของผู้สูงอายุออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. กิจกรรมขั้นพื้นฐานของชีวิต ซึ่งคนเราทุกคนจะต้องทำเป็นกิจวัตรประจำวัน ได้แก่ การนอน การรับประทานอาหาร การขับถ่ายและทำความสะอาดร่างกาย สำหรับผู้สูงอายุที่มีสภาพทางสุขภาพที่เสื่อมถอยลง สภาพที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อมควรมีสภาพที่ส่งเสริมกิจกรรมพื้นฐานเหล่านี้ เพื่อเพิ่มพูนเวลาในการอยู่อาศัยโดยไม่พึ่งพาใครออกไป (ดูวิเคราะห์สภาพการใช้สอยพื้นที่ในห้องพักอาศัย)

3. กิจกรรมการทำงานช่วยเหลือครอบครัว

ตารางที่ 5.1 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีกิจกรรมทำงานช่วยเหลือครอบครัว

กิจกรรม	จำนวน (ตัวอย่าง)	ร้อยละ
ทำงานช่วยเหลือครอบครัว	59	84.3
ไม่ได้ทำงานช่วยเหลือครอบครัว	11	15.7
รวม	70	100.0

ตารางที่ 5.2 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกิจกรรมทำงานช่วยเหลือครอบครัว

กิจกรรม	จำนวน (ตัวอย่าง)	ร้อยละ
ทำงาน	8	11.4
ไม่ได้ทำงาน	62	88.6
รวมกิจกรรมทำงาน	70	100.0
ดูแลหลาน	8	11.4
ไม่ได้ดูแลหลาน	62	88.6
รวมกิจกรรมดูแลหลาน	70	100.0
ทำงานบ้าน	46	65.7
ไม่ได้ทำงานบ้าน	24	34.3
รวมกิจกรรมทำงานบ้าน	70	100.0
ซื้อกับข้าว / ซื้อของ	59	84.3
ไม่ได้ซื้อกับข้าว / ซื้อของ	11	15.7
รวมกิจกรรมซื้อกับข้าวฯ	70	100.0

จากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 70 ตัวอย่าง พบว่า มีผู้สูงอายุ ร้อยละ 84.7 ที่มีกิจกรรมทำงานช่วยเหลือครอบครัวอย่างน้อย 1 อย่าง (ดูตารางที่ 5.1) โดยมีรายละเอียดของกิจกรรมและการใช้พื้นที่ ดังนี้

2.1 กิจกรรมการทำงาน ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจะกล่าวถึงเฉพาะผู้สูงอายุที่ทำงานในชุมชนเท่านั้น (เนื่องจากต้องนำมาวิเคราะห์ร่วมกับพื้นที่อื่นๆในชุมชน) ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 11.4 ของกลุ่มตัวอย่าง (ดูตารางที่ 5.2) โดยผู้สูงอายุกลุ่มที่ทำงานหารายได้ในชุมชน ใช้พื้นที่ตลาด (ขายสินค้า) ร้อยละ 50.0 ภายในห้องพักอาศัย (รับจ้างเลี้ยงเด็ก) ร้อยละ 25.0 บริเวณเืองทางเดิน (ขายอาหาร) ร้อยละ 12.5 และ บริเวณชุมชน (รับจ้างกวาดขยะ) ร้อยละ 12.5 (ดูตารางที่ 5.3)

ตารางที่ 5.3 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีกิจกรรมทำงานจำแนกตามการใช้พื้นที่ (ภายในพื้นที่ชุมชน)

พื้นที่	การใช้พื้นที่	
	จำนวน	ร้อยละ
ในห้องพัก	2	25.0
เืองทางเดิน	1	12.5
ภายในชุมชน	1	12.5
ตลาด	4	50.0
รวม	8	100.0

หมายเหตุ จำนวน 8 ตัวอย่าง เป็นจำนวนผู้สูงอายุที่ทำงานหารายได้ภายในชุมชน

2.2 กิจกรรมดูแลหลาน พบว่า ผู้สูงอายุช่วยเหลือครอบครัวโดยการดูแลหลานที่ยังไม่เข้าโรงเรียน ร้อยละ 11.4 (ดูตารางที่ 5.2) โดยใช้พื้นที่ร่วมกับกิจกรรมพักผ่อนและใช้เวลาว่าง กิจกรรมนี้ต้องการพื้นที่ที่โปร่ง การระบายอากาศที่ดี และสามารถมองเห็นกิจกรรมการเล่นของเด็ก (ดูวิเคราะห์สภาพการใช้สอยพื้นที่ในห้องพักอาศัย)

2.3 กิจกรรมทำงานบ้าน พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ช่วยเหลือครอบครัวในการทำงานบ้าน ร้อยละ 65.7 โดยเฉพาะงานบ้านในส่วนของผู้สูงอายุเอง เช่น ซักผ้า ทำกับข้าว ทำความสะอาดบ้าน การใช้พื้นที่ของกิจกรรมนี้ทั้งหมดอยู่ภายในห้องพักอาศัยของผู้สูงอายุ บริเวณห้องครัว ระเบียงหลังห้อง และในห้องน้ำ (ดูวิเคราะห์สภาพการใช้สอยพื้นที่ในห้องพักอาศัย)

2.4 กิจกรรมซื้อกับข้าวหรือของใช้ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ช่วยเหลือครอบครัวในการไปซื้อกับข้าว (สำเร็จรูปหรือนำมาปรุงอาหาร) หรือของใช้ ร้อยละ 84.3 ของกลุ่มตัวอย่าง โดยพื้นที่ที่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีกิจกรรมซื้อกับข้าวหรือของใช้มากที่สุด ได้แก่ พื้นที่ตลาด ร้อยละ 89.8 รองลงมาคือพื้นที่ใต้ถุนอาคาร ร้อยละ 25.4 และพื้นที่ด้านข้างหรือระหว่างอาคาร ร้อยละ 20.3 ผู้สูงอายุบางคนไปซื้ออาหารหรือของใช้มากกว่า 1 พื้นที่ (ดูตารางที่ 5.4) ขึ้นอยู่กับลักษณะของสินค้าที่ต้องการ

การที่ผู้สูงอายุไปซื้ออาหารหรือของใช้แสดงถึงความสำคัญของกิจกรรมนี้เพราะผู้สูงอายุต้องลงบันไดและเดินไปยังแหล่งที่ให้บริการ ดังนั้น ลักษณะของบันไดและระบบสนับสนุนการขึ้น-ลง อาคารควรสนับสนุนสุขภาพของผู้สูงอายุ ระยะทางที่ผู้สูงอายุเดินไปที่ตลาดหรือร้านค้าไม่ควรไกลเกินไป และสภาพถนนหรือทางเดินควรออกแบบให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงได้อย่างสะดวก

ตารางที่ 5.4 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการใช้พื้นที่สำหรับกิจกรรมชื้อกับข้าวหรือของใช้

กิจกรรม-พื้นที่	การใช้พื้นที่	
	จำนวน	ร้อยละ
ชื้อกับข้าวบริเวณใต้ถุนอาคาร	15	25.4
ชื้อกับข้าวบริเวณอื่นๆ	44	74.6
รวม	59	100.0
ชื้อกับข้าวบริเวณด้านข้างหรือระหว่างอาคาร	12	20.3
ชื้อกับข้าวบริเวณอื่นๆ	47	79.7
รวม	59	100.0
ชื้อกับข้าวบริเวณตลาด	53	89.8
ชื้อกับข้าวบริเวณอื่นๆ	6	10.2
รวม	59	100.0

หมายเหตุ บริเวณอื่นๆ หมายถึงบริเวณที่ปรากฏในตารางเดียวกัน คือ ใต้ถุนอาคาร ด้านข้างอาคารฯ และตลาด

3. กิจกรรมพักผ่อนและใช้เวลาว่าง

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่าง มีกิจกรรมพักผ่อนใช้เวลาว่าง และการใช้พื้นที่สำหรับกิจกรรมดังนี้

3.1 กิจกรรมการดูโทรทัศน์ พบว่า เป็นกิจกรรมยามว่างที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทำเป็นประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ร้อยละ 94.3 โดยรายการที่นิยมดูคือรายการข่าวภาคเที่ยงหรือข่าวภาคค่ำ สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมนี้ ร้อยละ 5.7 (ดูตารางที่ 5.5) ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่อายุมากและมีปัญหาด้านการมองเห็น พื้นที่ที่ใช้ในการดูโทรทัศน์ คือภายในห้องพักอาศัย (ดูการวิเคราะห์สภาพการใช้สอยพื้นที่ในห้องพักอาศัย)

ผู้สูงอายุดูโทรทัศน์ เพื่อทราบข่าวสาร และเพื่อความบันเทิง และใช้เวลาว่างเมื่ออยู่คนเดียว ดังที่ Sandra C. Howell กล่าวว่า "ผู้สูงอายุชอบดูโทรทัศน์ เพราะเป็นความบันเทิงที่ต้องการความเอาใจใส่น้อย เป็นสิ่งเร้าที่สามารถหามาได้ สามารถดูได้ทั้งแบบคนเดียวหรือดูเป็นกลุ่ม โทรทัศน์เป็นแหล่งให้ข่าวสารความรู้และบันเทิงไปพร้อมกัน ช่วยผ่อนคลายความเหงา ว้าเหว่ และการเปิดทีวีไว้ให้มีเสียงช่วยทำลายความเงียบได้"

ตารางที่ 5.5 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกิจกรรมพักผ่อนและใช้เวลาว่าง

กิจกรรม		จำนวน	ร้อยละ
ดูโทรทัศน์	ดูโทรทัศน์	66	94.3
	ไม่ได้ดูโทรทัศน์	4	5.7
	รวม	70	100.0
ฟังเพลง/วิทยุ	ฟังเพลง/วิทยุ	8	11.4
	ไม่ได้ฟังเพลง/วิทยุ	62	89.6
	รวม	70	100.0
นอนกลางวัน	นอนกลางวัน	40	57.1
	ไม่ได้นอนกลางวัน	30	42.9
	รวม	70	100.0
นั่งพักผ่อน-ชมวีว	นั่งพักผ่อน	57	81.4
	ไม่ได้นั่งพักผ่อน	13	19.6
	รวม	70	100.0
อ่านหนังสือ	อ่านหนังสือ	21	30.0
	ไม่ได้อ่านหนังสือ	49	70.0
	รวม	70	100.0
ออกกำลังกาย	ออกกำลังกาย	26	37.1
	ไม่ได้ออกกำลังกาย	44	62.9
	รวม	70	100.0
ทำงานอดิเรก	ทำงานอดิเรก	12	17.1
	ไม่ได้ทำงานอดิเรก	58	82.9
	รวม	70	100.0
พูดคุยกับเพื่อนบ้าน	พูดคุยกับเพื่อนบ้าน	61	87.1
	ไม่ได้พูดคุยกับเพื่อนบ้าน	9	12.9
	รวม	70	100.0

หมายเหตุ ร้อยละคิดจากกลุ่มตัวอย่างที่มีกิจกรรมพักผ่อนใช้เวลาว่าง จำนวน 70 ตัวอย่าง

3.2 กิจกรรมพูดคุยกับเพื่อนบ้าน พบว่า เป็นกิจกรรมยามว่างที่ผู้สูงอายุทำเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ร้อยละ 87.1 (ดูตารางที่ 5.5) โดยพบปะพูดคุยกันกับเพื่อนในวัยเดียวกัน หรือเพื่อนรุ่นน้องที่อาศัยอยู่ในอาคารเดียวกันหรืออาคารที่ตั้งอยู่ใกล้เคียงกัน พื้นที่ที่

ผู้สูงอายุกลุ่มที่มีกิจกรรมการพบปะพูดคุยใช้ (ผู้สูงอายุ 1 คน ใช้พื้นที่สำหรับกิจกรรมมากกว่า 1 ตำแหน่ง) ได้แก่ พื้นที่บริเวณโถงทางเดินหน้าห้องของตนเองหรือหน้าห้องของเพื่อนบ้าน (ในอาคารเดียวกัน) ร้อยละ 50.8 พื้นที่บริเวณด้านข้างหรือระหว่างอาคาร ร้อยละ 45.9 ในห้องพัก ร้อยละ 37.7 พื้นที่บริเวณใต้ถุนอาคารที่ตนอยู่ ร้อยละ 13.1 และพื้นที่ สนามกีฬาไทย-ญี่ปุ่น ร้อยละ 1.6 (ดูตารางที่ 5.6)

จากการวิเคราะห์กิจกรรมและการใช้พื้นที่ ทำให้ทราบว่า กิจกรรมพบปะพูดคุย ต้องการพื้นที่ที่ไม่เป็นส่วนตัวมากนัก เช่น บริเวณโถงทางเดินหน้าห้อง ด้านข้างหรือระหว่างอาคาร และส่วนหน้าของห้องพัก (ดูรายละเอียดในวิเคราะห์สภาพการใช้สอยพื้นที่) นอกจากนี้ควรจะเป็นพื้นที่เปิดโอกาสให้มีการพบปะพูดคุยกันได้ สืบเนื่องจาก บริเวณโถงทางเดิน และพื้นที่ด้านข้างอาคารที่ผู้สูงอายุไปพบปะพูดคุยนั้นเปิดโอกาสให้เพื่อนบ้านที่เดินผ่านไปมาได้แวะพูดคุยกับผู้สูงอายุ และควรมีเครื่องเรือนหรือเฟอร์นิเจอร์ที่เหมาะสมในการนั่งคุยกันเป็นกลุ่มๆ

ตารางที่ 5.6 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการใช้พื้นที่สำหรับกิจกรรมพบปะพูดคุยฯ

กิจกรรม-พื้นที่	การใช้พื้นที่	
	จำนวน	ร้อยละ
พบปะพูดคุยในห้องพัก	23	37.7
พบปะพูดคุยบริเวณอื่นๆ	38	62.3
รวม	61	100.0
พบปะพูดคุยบริเวณโถงทางเดิน	31	50.8
พบปะพูดคุยบริเวณอื่นๆ	30	49.2
รวม	61	100.0
พบปะพูดคุยบริเวณใต้ถุนอาคาร	8	13.1
พบปะพูดคุยบริเวณอื่นๆ	53	86.9
รวม	61	100.0
พบปะพูดคุยบริเวณด้านข้างหรือระหว่างอาคาร	28	45.9
พบปะพูดคุยบริเวณอื่นๆ	33	54.1
รวม	61	100.0
พบปะพูดคุยบริเวณสนามกีฬา	1	1.6
พบปะพูดคุยบริเวณอื่นๆ	60	98.4
รวม	61	100.0

หมายเหตุ ร้อยละคิดจากกลุ่มตัวอย่างที่มีกิจกรรมพักผ่อนใช้เวลาว่าง จำนวน 61

ตัวอย่าง

3.3 กิจกรรมนั่งพักผ่อน-ชมวิว พบว่า เป็นกิจกรรมยามว่างที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ร้อยละ 81.4 (ดูตารางที่ 5.5) โดยผู้สูงอายุบอกว่า เมื่อว่างจากการทำงานบ้านหรือกิจกรรมอื่นก็จะนั่งเล่น นั่งเฉยๆ มองออกไปข้างนอกดูสิ่งต่างๆ เช่น ต้นไม้ คนที่เดินผ่านไปมา เป็นต้น สำหรับพื้นที่ที่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีกิจกรรมนี้ชอบไปนั่งพักผ่อน ได้แก่ พื้นที่บริเวณโถงทางเดิน ร้อยละ 50.8 ภายในห้องของตน ร้อยละ 26.3 พื้นที่บริเวณด้านข้างหรือระหว่างอาคาร ร้อยละ 22.8 พื้นที่บริเวณใต้ถุนอาคาร ร้อยละ 14.0 และที่สนามกีฬาสนามกีฬาไทย-ญี่ปุ่น ร้อยละ 3.5 (ดูตารางที่ 5.7)

จากการวิเคราะห์กิจกรรมและการใช้พื้นที่ ทำให้ทราบว่า กิจกรรมนั่งพักผ่อน-ชมวิวของผู้สูงอายุต้องการสิ่งเร้า ซึ่งทำให้เกิดความไม่น่าเบื่อเมื่ออยู่ตามลำพัง เช่น ทัศนียภาพสภาพแวดล้อมที่เคลื่อนไหวเช่นคนที่เดินไปมา นอกจากนี้กิจกรรมนี้ยังต้องการสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมกิจกรรม คือ การระบายอากาศที่ดี และแสงธรรมชาติ และการที่ผู้สูงอายุชอบออกมานั่งนอกห้องพักอาศัย เพราะนอกห้องพักอาศัยโดยเฉพาะโถงทางเดินหน้าห้อง และภายในบริเวณชุมชนมีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมกิจกรรมมากกว่าภายในห้อง

ตาราง 5.7 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการใช้พื้นที่สำหรับกิจกรรมนั่งพักผ่อน

กิจกรรม-พื้นที่	การใช้พื้นที่	
	จำนวน	ร้อยละ
นั่งพักผ่อนในห้องพัก	15	26.3
นั่งพักผ่อนบริเวณอื่นๆ	42	73.7
รวม	57	100.0
นั่งพักผ่อนบริเวณโถงทางเดิน	29	50.8
นั่งพักผ่อนบริเวณอื่นๆ	28	49.2
รวม	57	100.0
นั่งพักผ่อนบริเวณใต้ถุนอาคาร	8	14.0
นั่งพักผ่อนบริเวณอื่นๆ	49	86.0
รวม	57	100.0
นั่งพักผ่อนบริเวณด้านข้างหรือระหว่างอาคาร	13	22.8
นั่งพักผ่อนบริเวณอื่นๆ	44	77.2
รวม	57	100.0
นั่งพักผ่อนบริเวณสนามกีฬา	2	3.5
นั่งพักผ่อนบริเวณอื่นๆ	55	96.5
รวม	57	100.0

3.4 กิจกรรมนอนกลางวัน พบว่า เป็นกิจกรรมยามว่างที่ผู้สูงอายุกว่าครึ่งของกลุ่มตัวอย่าง คือ ร้อยละ 57.1 (ดูตารางที่ 5.5) ทำเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ผู้สูงอายุบอกว่าเมื่อว่างจากการทำงานบ้านหรือกิจกรรมอื่นแล้วมักจะเอนหลังหรืองีบหลับเพื่อพักผ่อน ใช้เวลาประมาณ 30 นาที-1 ชั่วโมง สำหรับพื้นที่ที่ผู้สูงอายุกลุ่มที่มีกิจกรรมนี้ใช้ ได้แก่ ภายในห้องพักอาศัยของตน ร้อยละ 97.5 ในบริเวณส่วนหน้าของห้องพักซึ่งใช้พักผ่อน-รับแขก โดยนอนบนเก้าอี้เอนหลัง โซฟายาว หรือบนพื้นห้อง และใช้พื้นที่บริเวณโถงทางเดินหน้าห้องของตน ร้อยละ 2.5 โดยนอนบนเก้าอี้หรือม้ายาวที่สมาชิกครอบครัวนำมาวางไว้ให้ (ดูตารางที่ 5.8)

จากการวิเคราะห์กิจกรรมและการใช้พื้นที่ ทำให้ทราบว่า กิจกรรมนอนกลางวันของผู้สูงอายุต้องการความเป็นสัดส่วนและความปลอดภัย เพราะใช้พื้นที่ภายในห้องมากกว่าใช้พื้นที่ส่วนอื่นๆ ของอาคารหรือชุมชน แต่ความเป็นสัดส่วนน้อยกว่าการนอนที่เป็นกิจกรรมขั้นพื้นฐานของชีวิต สังเกตจากเครื่องเรือนที่ใช้สำหรับการนอนซึ่งใช้ร่วมกับกิจกรรมพักผ่อนและรับแขก นอกจากนี้ กิจกรรมการนอนกลางวัน ยังต้องการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม คือ การระบายอากาศที่ดี โดยผู้สูงอายุร้อยละ 2.5 ที่ออกมานอนกลางวันนอกห้องให้เหตุผลว่าบริเวณโถงทางเดินเย็นกว่าในห้อง

ตารางที่ 5.8 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการใช้พื้นที่สำหรับนอนกลางวัน

พื้นที่	การใช้พื้นที่	
	ใช้ (ตัวอย่าง)	ร้อยละ
ในห้องพัก	39	97.5
โถงทางเดิน	1	2.5
รวม	40	100.0

3.5 กิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า เป็นกิจกรรมยามว่างที่ผู้สูงอายุกว่า 1 ใน 3 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด คือ ร้อยละ 37.1 ทำเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง (ดูตารางที่ 5.5) กลุ่มตัวอย่างที่มีกิจกรรมนี้ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 96.1 ของกลุ่มตัวอย่างที่มีกิจกรรม) จะออกกำลังกายในตอนเช้า สำหรับพื้นที่ที่ผู้สูงอายุกลุ่มที่มีกิจกรรมนี้ใช้ ได้แก่ พื้นที่บริเวณสนามกีฬา เวลสน์หรือสนามกีฬาไทย-ญี่ปุ่น ร้อยละ 61.5 โดยผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีการออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้ว กลุ่มตัวอย่างใช้พื้นที่บริเวณโถงทางเดิน ร้อยละ 23.1 โดยเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่สามารถลงบันไดได้ กลุ่มตัวอย่างใช้พื้นที่ในห้องพักอาศัยของตน ร้อยละ 15.4 โดยกลุ่มนี้เป็นผู้สูงอายุที่สามารถขึ้นลงบันไดได้ มีสุขภาพปกติ แต่ไม่ชอบไปออกกำลังกายที่สนามกีฬา (ดูตารางที่ 5.9)

จากการวิเคราะห์กิจกรรมและการใช้พื้นที่ ทำให้ทราบว่า ผู้สูงอายุใช้พื้นที่ในการออกกำลังกายโดยขึ้นอยู่กับความชอบ และความสะดวกของแต่ละคน แต่ส่วนใหญ่ต้องการพื้นที่เฉพาะสำหรับกิจกรรมออกกำลังกาย คือ สนามกีฬา

ตารางที่ 5.9 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกพื้นที่สำหรับกิจกรรมออกกำลังกาย

กิจกรรม-พื้นที่	การใช้พื้นที่	
	จำนวน	ร้อยละ
ออกกำลังกายในห้องพัก	4	15.4
ออกกำลังกายบริเวณโถงทางเดิน	6	23.1
ออกกำลังกายบริเวณสนามกีฬา	16	61.5
รวม	26	100.0

3.6 กิจกรรมการอ่านหนังสือ พบว่า เป็นกิจกรรมยามว่างที่ผู้สูงอายุ ร้อยละ 30.0 ทำเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง (ดูตารางที่ 5.5) โดยอ่านหนังสือพิมพ์ หนังสือธรรมะ และหนังสือทั่วไป สำหรับพื้นที่ที่ผู้สูงอายุกลุ่มที่มีกิจกรรมนี้ใช้ ได้แก่ พื้นที่ในห้องพักของตนบริเวณส่วนหน้าของห้อง ร้อยละ 85.7 และใช้พื้นที่บริเวณโถงทางเดิน ร้อยละ 24.3 (ดูตารางที่ 5.10)

จากการวิเคราะห์กิจกรรมและการใช้พื้นที่ ทำให้ทราบว่า กิจกรรมการอ่านหนังสือของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการพื้นที่ที่เป็นสัดส่วน เนื่องจากกิจกรรมส่วนใหญ่เกิดขึ้นภายในห้องพักอาศัย และต้องการสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมกิจกรรม คือ แสงสว่างที่เพียงพอโดยเฉพาะแสงธรรมชาติ และการระบายอากาศที่ดี จากการที่ผู้สูงอายุกลุ่มที่ออกมาอ่านหนังสือนอกห้องให้เหตุผลว่า ไม่อ่านหนังสือในห้องเพราะมีแต่ไม่ยอมเปิดไฟฟ้า และภายในห้องร้อนเกินไป

ตารางที่ 5.10 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการใช้พื้นที่สำหรับกิจกรรมอ่านหนังสือ

พื้นที่	การใช้พื้นที่	
	จำนวน	ร้อยละ
ในห้องพัก	18	85.7
โถงทางเดิน	3	14.3
รวม	21	100.0

3.7 กิจกรรมการทำงานอดิเรก พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ร้อยละ 17.1 ทำงานอดิเรก โดยผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมนี้ ดูแลต้นไม้ ร้อยละ 83.3 และเลี้ยงสัตว์ (ปลา และแมว) ร้อยละ 16.7 สำหรับพื้นที่ที่กลุ่มตัวอย่างใช้ ได้แก่ บริเวณโถงทางเดินของอาคาร (ดูแลต้นไม้) ร้อยละ 66.6

ด้านข้างหรือระหว่างอาคาร (ดูแลต้นไม้ เลี้ยงแมว) ร้อยละ 16.7 และในห้องพักอาศัย ร้อยละ 16.7 (ดูแลต้นไม้ เลี้ยงปลา)

ตารางที่ 5.11 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการใช้พื้นที่สำหรับกิจกรรมทำงานอดิเรก

พื้นที่	การใช้พื้นที่	
	ใช้ (ตัวอย่าง)	ร้อยละ
ในห้องพัก	2	16.7
โถงทางเดิน	8	66.6
ด้านข้างหรือระหว่างอาคาร	2	16.7
รวม	12	100.0

3.8 กิจกรรมการฟังเพลงหรือฟังวิทยุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ร้อยละ 11.4 ที่มีกิจกรรมนี้ (ดูตารางที่ 5.2) กลุ่มตัวอย่างใช้พื้นที่ในห้องพักอาศัยของตนในการฟังเพลงหรือวิทยุ โดยตำแหน่งของเครื่องเสียงส่วนใหญ่อยู่บริเวณส่วนหน้าของห้อง (ดูวิเคราะห์การใช้สอยพื้นที่ในห้องพักอาศัย)

กิจกรรมการฟังเพลงหรือวิทยุ คล้ายกับกิจกรรมการดูโทรทัศน์ คือ เพื่อทราบข่าวสารและเพื่อความบันเทิง นอกจากนี้ยังสามารถฟังวิทยุในขณะที่ทำงานอื่นๆ เช่น ทำงานบ้าน ดูแลหลาน บางครั้งผู้สูงอายุเปิดวิทยุไว้เพื่อให้ห้องไม่เงียบเกินไป

สรุปกิจกรรมและการใช้พื้นที่

เนื่องจากกิจกรรมบางประเภทของผู้สูงอายุใช้พื้นที่หลายพื้นที่ ทั้งในห้องพักอาศัย พื้นที่ส่วนกลางของอาคาร และพื้นที่ชุมชน การที่จะทราบว่าพื้นที่ใดมีความสำคัญต่อกิจกรรมของผู้สูงอายุมากน้อยเพียงใด ผู้วิจัยจึงใช้วิธีการหาค่าความสำคัญของพื้นที่ โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างค่าน้ำหนักของกิจกรรม และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีการใช้พื้นที่ สำหรับค่าน้ำหนักของกิจกรรมผู้วิจัยได้แจกแจงไว้ ดังนี้

กิจกรรม	ค่าน้ำหนัก	กิจกรรม	ค่าน้ำหนัก
ดูโทรทัศน์	9	ออกกำลังกาย	4
พูดคุยกับเพื่อนบ้าน	8	อ่านหนังสือ	3
ชื้อกับข้าว / ของใช้	7	ทำงานอดิเรก	2
นั่งพักผ่อน	7	ฟังเพลง / วิทยุ	1
ทำงานบ้าน	6	ทำงาน	1
นอนกลางวัน	5	ดูแลหลาน	1

ตารางที่ 5.12 แสดงค่าน้ำหนักของกิจกรรม และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้พื้นที่
จำแนกตามกิจกรรม

พื้นที่	มีกิจกรรม	ค่าน้ำหนัก	ในห้องพัก	โถง	ใต้ถุน	ระหว่าง	ตลาด	สนามกีฬา
กิจกรรม	(ร้อยละ)*	กิจกรรม	(ร้อยละ)	ทางเดิน	อาคาร	อาคาร	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)
ซื้อกับข้าว	84.3	7	0.0	0.0	25.4	20.3	89.8	0.0
ทำงานบ้าน	64.3	6	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ดูแลหลาน	11.4	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ทำงาน	11.4	1	25.0	12.5	0.0	12.5	50.0	0.0
ดูโทรทัศน์	94.3	9	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
พูดคุยกับเพื่อน	87.1	8	37.7	50.8	13.1	45.9	0.0	1.6
นั่งพักผ่อน	81.4	7	26.3	50.8	14.0	22.8	0.0	3.5
นอนกลางวัน	57.1	5	97.5	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
ออกกำลังกาย	37.1	4	15.4	23.1	0.0	0.0	0.0	61.5
อ่านหนังสือ	30.0	3	85.7	14.3	0.0	0.0	0.0	0.0
ทำงานอดิเรก	17.1	2	16.7	66.6	0.0	16.7	0.0	0.0
ฟังเพลง/วิทยุ	11.4	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

หมายเหตุ* เป็นค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีกิจกรรม คำนวณจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 70
ตัวอย่าง

สรุป กิจกรรมของผู้สูงอายุ

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีกิจกรรม แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. กิจกรรมขั้นพื้นฐานของชีวิต ได้แก่ การรับประทานอาหาร การนอน และการขับถ่าย
กิจกรรมทั้งหมด ใช้พื้นที่ภายในห้องพักอาศัย
2. กิจกรรมการทำงานช่วยเหลือครอบครัว ได้แก่ การไปซื้อกับข้าวหรือของใช้ การทำงาน
บ้าน การทำงานหารรายได้ และการดูแลหลานที่ยังเล็ก กิจกรรมเหล่านี้ใช้พื้นที่ในห้องพักอาศัย
พื้นที่ส่วนกลางของอาคาร (โถงทางเดิน ใต้ถุนอาคาร) และพื้นที่ในชุมชน (ดูตารางที่ 5.12)
3. กิจกรรมพักผ่อนและใช้เวลาว่าง ได้แก่ การดูโทรทัศน์ การพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน
การนั่งพักผ่อน การนอนกลางวัน การออกกำลังกาย การอ่านหนังสือ การทำงานอดิเรก และการฟัง
เพลงหรือวิทยุ กิจกรรมเหล่านี้ใช้พื้นที่ในห้องพักอาศัย พื้นที่ส่วนกลางของอาคาร (โถงทางเดิน ใต้
ถุนอาคาร) และพื้นที่ในชุมชน (ดูตารางที่ 5.12)

ตารางที่ 5.13 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างค่าน้ำหนักของกิจกรรม และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้พื้นที่จำแนกตามกิจกรรม

พื้นที่		ในห้องพัก	เื่องทางเดิน	ใต้ถุน	ระหว่าง	ตลาด	สนามกีฬา
กิจกรรม	ค่าน้ำหนัก	(ร้อยละ* น้ำหนัก)	(ร้อยละ* น้ำหนัก)	(ร้อยละ* น้ำหนัก)	(ร้อยละ* น้ำหนัก)	(ร้อยละ* น้ำหนัก)	(ร้อยละ* น้ำหนัก)
ชื้อกับข้าว-ของใช้	7	0.0	0.0	177.8	142.1	628.6	0.0
ทำงานบ้าน	6	600.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ดูแลหลาน	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ทำงาน	1	25.0	12.5	0.0	12.5	50.0	0.0
ดูโทรทัศน์	9	900.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
พูดคุยกับเพื่อน	8	301.6	406.4	104.8	367.2	0.0	12.8
นั่งพักผ่อน	7	184.1	355.6	98.0	159.6	0.0	24.5
นอนกลางวัน	5	487.5	12.5	0.0	0.0	0.0	0.0
ออกกำลังกาย	4	61.6	92.4	0.0	0.0	0.0	246.0
อ่านหนังสือ	3	257.1	42.9	0.0	0.0	0.0	0.0
ทำงานอดิเรก	2	33.4	133.2	0.0	33.4	0.0	0.0
ฟังเพลง/วิทยุ	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
รวม		3050.3	1055.5	380.6	714.8	678.6	283.3
		ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 5	ลำดับที่ 3	ลำดับที่ 4	ลำดับที่ 6

สรุปกิจกรรมและการใช้พื้นที่

จากการวิเคราะห์ พบว่า พื้นที่ที่กลุ่มตัวอย่างใช้สำหรับกิจกรรม เรียงลำดับจากพื้นที่ที่มีการใช้จากมากไปหาน้อย คือ

1. พื้นที่ภายในห้องพักอาศัย ใช้สำหรับกิจกรรมขั้นพื้นฐานของชีวิต ได้แก่ การรับประทานอาหาร การนอน และการขับถ่าย กิจกรรมการทำงาน ได้แก่ การทำงานบ้าน การดูแลหลาน และการทำงาน กิจกรรมการพักผ่อนใช้เวลาว่าง ได้แก่ การดูโทรทัศน์ การนอนกลางวัน การอ่านหนังสือ การพูดคุยกับเพื่อนบ้าน การนั่งพักผ่อน และการทำงานอดิเรก (ดูตารางที่ 5.13)
2. พื้นที่เื่องทางเดินหน้าห้องพักอาศัย ใช้สำหรับกิจกรรมการพักผ่อนใช้เวลาว่าง ได้แก่ การพูดคุยกับเพื่อนบ้าน การทำงานอดิเรก การนั่งพักผ่อน การนอนกลางวัน และการทำงาน (ดูตารางที่ 5.13)
3. พื้นที่ด้านข้างหรือระหว่างอาคาร ใช้สำหรับกิจกรรมการพักผ่อนใช้เวลาว่าง

ได้แก่ การพูดคุยกับเพื่อนบ้าน การนั่งพักผ่อน และการทำงานอดิเรก กิจกรรมการทำงานช่วยเหลือครอบครัว ได้แก่ การซื้ออาหารหรือของใช้ และการทำงานหารายได้ (ดูตารางที่ 5.13)

4. พื้นที่ตลาด ใช้สำหรับกิจกรรมการทำงานช่วยเหลือครอบครัว ได้แก่ การซื้ออาหารหรือของใช้ และการทำงานหารายได้ (ดูตารางที่ 5.13)

5. พื้นที่ใต้ถุนอาคาร ใช้สำหรับกิจกรรมพักผ่อนใช้เวลารว่าง ได้แก่ การพูดคุยกับเพื่อนบ้าน การนั่งพักผ่อน กิจกรรมการทำงานช่วยเหลือครอบครัว ได้แก่ การซื้ออาหารหรือของใช้ (ดูตารางที่ 5.13)

6. พื้นที่สนามกีฬาไทย-ญี่ปุ่น และสนามกีฬาเวสน์ อาคาร ใช้สำหรับกิจกรรมพักผ่อนใช้เวลารว่าง ได้แก่ การออกกำลังกาย การนั่งพักผ่อน และการพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน (ดูตารางที่ 5.13)

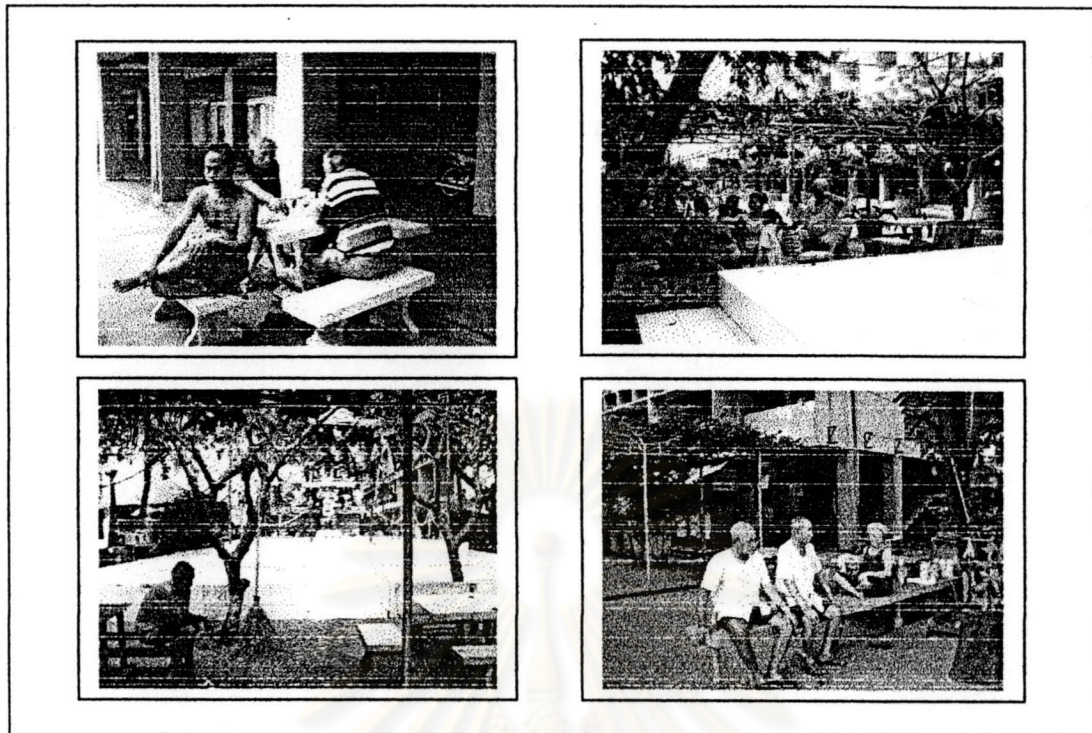
สภาพการใช้สอยพื้นที่

1. สภาพการใช้สอยในพื้นที่ชุมชนและสนามกีฬา

1.1 พื้นที่ด้านข้างหรือระหว่างอาคาร

1.1.1 เป็นพื้นที่ที่มีความสำคัญเป็นอันดับที่ 3 รองจากโถงทางเดิน ผู้สูงอายุใช้สำหรับกิจกรรมการพักผ่อนใช้เวลารว่าง ได้แก่ การพูดคุยกับเพื่อนบ้าน การนั่งพักผ่อน และการทำงานอดิเรก กิจกรรมการทำงานช่วยเหลือครอบครัว ได้แก่ การซื้ออาหารหรือของใช้ และการทำงานหารายได้ สภาพการใช้สอยพื้นที่ ประกอบด้วย ม้านั่งหินอ่อนหรือม้านั่งที่คนในชุมชนช่วยกันทำขึ้น ลานกีฬาหรือลานกิจกรรม สนามเด็กเล่น ศาลพระภูมิหรือซุ้มพระพุทธรูป ร้านขายอาหาร และร้านขายของชำ (ดูรูปที่ 5.1)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



รูปที่ 5.1 แสดงแบบการใช้สอยพื้นที่ภายในชุมชนสำหรับกิจกรรมพักผ่อน

1.1.2 สภาพปัญหาในการใช้สอยพื้นที่

1.1.2.1 พื้นที่พักผ่อนไม่เพียงพอ บริเวณแฟลต ช1-ช11 เนื่องจากจำนวนห้องพักอาศัยต่ออาคารมากกว่าแฟลตแบบ 1-64 สมาชิกแฟลตใช้ที่ว่างด้านข้างหรือระหว่างอาคารในการจอดรถหรือเก็บของจนไม่เหลือที่ว่างสำหรับกิจกรรมพักผ่อน

1.1.2.2 ความสกปรกและไม่เป็นระเบียบเนื่องจากการตั้งร้านค้าขายและการเก็บอุปกรณ์สำหรับประกอบอาชีพของสมาชิกชุมชน โดยเฉพาะแฟลตที่ติดกับตลาด

1.1.2.3 สภาพพื้นที่ขรุขระ บางแห่งเป็นหลุมบ่อ ที่ระบายน้ำที่เปิดเอาไว้ซึ่งอาจทำให้ผู้สูงอายุหกล้มได้

1.1.2.4 สุนัขจรจัด ที่อาจทำร้ายผู้สูงอายุที่ถือข้าวของรุงรัง และอาจเหยียบสัตว์แล้วตกใจจนหกล้มได้

1.2 ตลาด

1.2.1 สภาพการใช้สอยพื้นที่ เป็นพื้นที่ที่มีความสำคัญต่อกิจกรรมของผู้สูงอายุเป็นอันดับที่ 4 รองจากพื้นที่ด้านข้างหรือระหว่างอาคาร ผู้สูงอายุใช้สำหรับกิจกรรมการทำงานช่วยเหลือครอบครัว ได้แก่ การซื้ออาหารหรือของใช้ และการทำงานหารายได้ ประกอบด้วยร้านค้าแผงลอยชั่วคราวตามแนวถนนหรือบริเวณด้านข้างอาคาร (ดูรายละเอียดในบทที่ 4 สภาพทั่วไปของพื้นที่ส่วนกลางของอาคาร)

1.2.2 สภาพปัญหาในการใช้สอยพื้นที่

1.2.2.1 มีสภาพไม่เป็นระเบียบ

1.2.2.2 สภาพที่สกปรก กลิ่นเหม็น และเสียงดังรบกวนผู้อยู่อาศัยบนอาคารแฟลตที่อยู่ใกล้ตลาด

2. สภาพการใช้สอยในพื้นที่ส่วนกลางของอาคาร

2.1 ใต้ถุนอาคาร

1.1.1 สภาพการใช้สอยพื้นที่ ใต้ถุนอาคารเป็นพื้นที่ที่มีความสำคัญต่อกิจกรรมของผู้สูงอายุ เป็นอันดับที่ 5 ใช้สำหรับกิจกรรมพักผ่อนใช้เวลาว่าง ได้แก่ การพูดคุยกับเพื่อนบ้าน การนั่งพักผ่อน กิจกรรมการทำงานช่วยเหลือครอบครัว ได้แก่ การซื้ออาหารหรือของใช้ในพื้นที่ประกอบด้วย ม้านั่งพักผ่อน ร้านขายอาหาร สัมภาระต่างๆ เพราะสมาชิกแฟลตใช้เป็นที่พักเก็บของ และอาคารบางหลังเป็นสำนักงานหรือสถานเลี้ยงเด็กวัยก่อนเรียน (ดูรายละเอียดในบทที่ 4 สภาพทั่วไปของพื้นที่ส่วนกลางของอาคาร)

2.1.2 สภาพปัญหาในการใช้สอยพื้นที่ มีสภาพความไม่เป็นระเบียบ เนื่องจากการเก็บสิ่งของสัมภาระ โดยเฉพาะใต้ถุนอาคารแฟลต แบบ ข1-ข11 ซึ่งมีพื้นที่ใต้ถุนอาคารน้อยเมื่อเทียบกับจำนวนห้องพักอาศัยในอาคาร

2.2 โถงทางเดิน

2.2.1 สภาพการใช้สอยพื้นที่ เป็นพื้นที่ที่มีความสำคัญต่อกิจกรรมของผู้สูงอายุ เป็นอันดับที่ 2 ใช้สำหรับกิจกรรมการพักผ่อนใช้เวลาว่าง ได้แก่ การพูดคุยกับเพื่อนบ้าน การทำงานอดิเรก การนั่งพักผ่อน การนอนกลางวัน และการทำงาน ในพื้นที่ประกอบด้วย ม้านั่งยาวที่ประกอบขึ้นเอง โซฟาหรือเก้าอี้เก่า โต๊ะ ตู้เก็บของ และสัมภาระต่างๆ

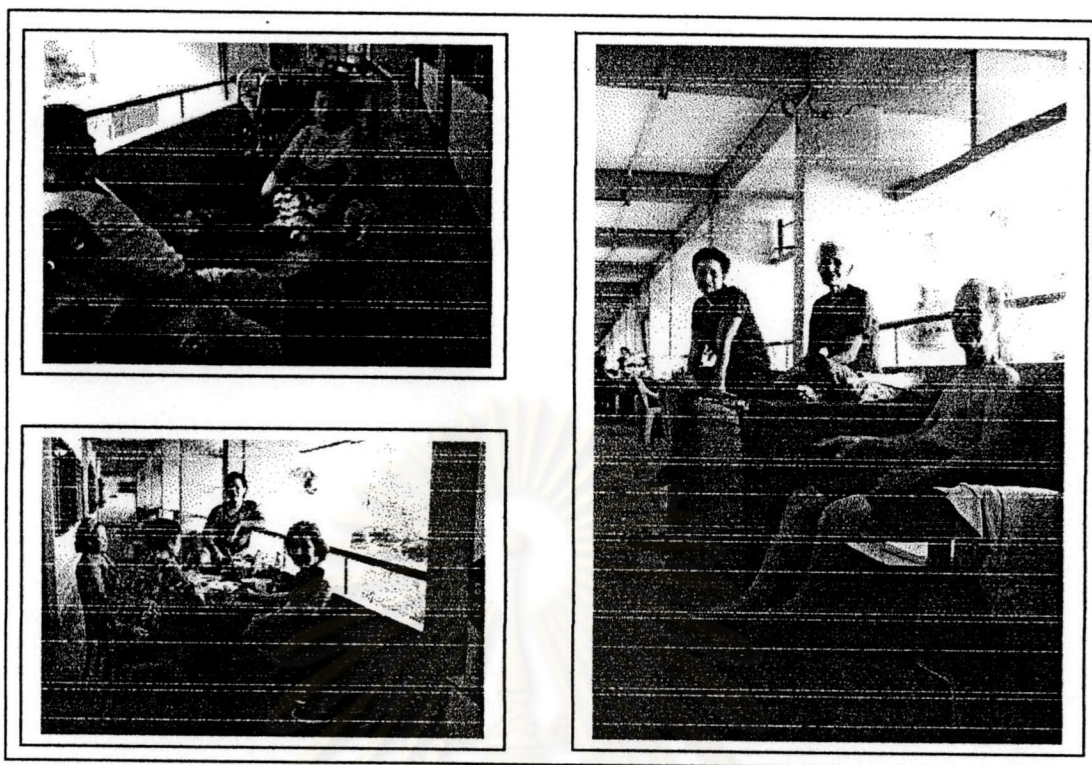
2.2.2 สภาพปัญหาในการใช้สอยพื้นที่

2.2.2.1 ความกว้างของโถงทางเดินลดลงเพราะบางห้องนำม้านั่งหรือสัมภาระมาวาง

2.2.2.2 รวาระเบียงที่บิ่นเกินไป สืบเนื่องจากความสูงของม้านั่งประกอบขึ้นเองจะสูงกว่าระย้านั่งปกติ เพื่อรับลมและสามารถมองดูกิจกรรมภายนอกอาคารได้

2.2.2.3 สำหรับแฟลต แบบ ข1-ข11 ระเบียงแคบเกินไปในขณะที่มีกิจกรรมการพักผ่อนและการเก็บสัมภาระของสมาชิกแฟลตเช่นเดียวกับแฟลต แบบ 1-64

2.2.2.4 ไม่มีช่องเปิดของราวระเบียงสำหรับงานอดิเรก ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมดูแลต้นไม้บริเวณโถงทางเดินหน้าห้อง (บริเวณกันสาด) ต้องปีนออกไปดูแล ซึ่งอาจทำให้เกิดการพลัดตกได้ สำหรับแฟลต ข1-ข11 มีการวางกระถางต้นไม้บนราวระเบียง อาจทำให้เกิดอันตรายต่อคนทั่วไปจากกระถางที่ตกลงไปเบื้องล่าง



รูปที่ 5.2 แสดงแบบการใช้สอยพื้นที่ส่วนกลางของอาคารสำหรับกิจกรรมพักผ่อน

2.3 บันได

1.3.1 สภาพการใช้สอยพื้นที่ เป็นที่ทราบกันดีว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะด้านกล้ามเนื้อที่อ่อนกำลังและข้อเสื่อม ผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิต โรคหัวใจ และผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวเพื่อขึ้น-ลงบันไดของผู้สูงอายุทำให้เกิดปัญหาการปวดเมื่อย เหนื่อย และอาจทำให้อาการของโรคเพิ่มขึ้นจากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถขึ้น-ลง บันไดด้วยตัวเองได้ ร้อยละ 91.4 และขึ้น-ลงบันไดด้วยตัวเองไม่ได้ ร้อยละ 8.6 (ดูตารางที่ 5.14)

กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่สามารถขึ้น-ลงบันไดได้ด้วยตนเอง มีความถี่ในการขึ้น-ลงบันได วันละ 1-2 ครั้ง ร้อยละ 50.0 วันละ 3-4 ครั้ง ร้อยละ 15.7 วันละมากกว่า 4 ครั้ง ร้อยละ 11.4 สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ร้อยละ 8.6 และสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ร้อยละ 5.7 (ดูตารางที่ 5.15)

ตารางที่ 5.14 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความสามารถขึ้นลงบันไดด้วยตนเอง

ความสามารถในการขึ้น-ลงบันได	จำนวน (ตัวอย่าง)	ร้อยละ
ขึ้น-ลง ด้วยตนเองไม่ได้	6	8.6
ขึ้น-ลง ด้วยตนเองได้	64	91.4
รวม	70	100.0

ตารางที่ 5.15 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความถี่ในการขึ้น-ลง บันได (ขึ้น-ลง นับเป็น 1 ครั้ง)

ความถี่	จำนวน (ตัวอย่าง)	ร้อยละ
ขึ้น-ลง ด้วยตนเองไม่ได้	6	8.6
1-2 ครั้ง/สัปดาห์	6	8.6
3-4 ครั้ง/สัปดาห์	4	5.7
1-2 ครั้ง/วัน	35	50.0
3-4 ครั้ง/วัน	11	15.7
มากกว่า 4 ครั้ง/วัน	8	11.4
รวม	70	100.0

2.3.2 สภาพปัญหาในการใช้สอยพื้นที่

2.3.2.1 ปัญหาการขึ้น-ลงบันได พบว่า มีผู้สูงอายุประสบปัญหาในการขึ้น-ลงบันได คือ ไม่สามารถขึ้น-ลงได้ด้วยตนเองและขึ้น-ลง ได้แต่ปวดเมื่อยหรือเหนื่อย ร้อยละ 47.1 ของกลุ่มตัวอย่าง โดยกลุ่มตัวอย่างที่ประสบปัญหาการขึ้น-ลง บันได มีสภาพปัญหาขึ้น-ลงบันไดได้แต่ปวดเมื่อยหรือเหนื่อย ร้อยละ 81.8 และขึ้น-ลงบันไดด้วยตนเองไม่ได้ ร้อยละ 18.2 (ดูตารางที่ 5.16)

การขึ้น-ลงบันไดของผู้สูงอายุทั้งที่มีปัญหา และไม่มีปัญหาในการขึ้น-ลงบันได สัมพันธ์กับกิจกรรมของผู้สูงอายุในพื้นที่ได้ดูแลอาคารหรือชุมชนมากกว่าชั้นที่อยู่หรือกลุ่มอายุ เพราะมีผู้สูงอายุที่ขึ้น-ลง บันไดอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ร้อยละ 77.1 เพื่อทำกิจกรรมภายในพื้นที่ชุมชน ในจำนวนนี้เป็นผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาด้านการขึ้น-ลงบันได ร้อยละ 50.0 (ดูตารางที่ 5.15)

ตารางที่ 5.16 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสภาพปัญหาในการขึ้น-ลงบันได

สภาพปัญหา	จำนวน (ตัวอย่าง)	ร้อยละ
ปวดเมื่อย / เหนื่อย	27	81.8
ขึ้น-ลง ด้วยตนเองไม่ได้	6	18.2
รวม	33	100.0

2.3.2.2 แพลตทั้งสองแบบมีราวบันไดด้านเดียว ซึ่งเป็นปัญหาต่อผู้สูงอายุที่ต้องใช้ราวบันไดเพื่อพยุงตัวทั้งตอนขึ้นบันได และลงบันได

2.3.2.3 ความกว้างของชั้นบันได (25 เซนติเมตร) ไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เพราะจากการศึกษาของนวนน้อย บุญวงศ์ และนันท์ นิยมทรัพย์ (2542) เกี่ยวกับการออกแบบภายในอาคารสำหรับคนพิการ (ผู้สูงอายุที่มีความบกพร่องด้านการเคลื่อนไหวจัดได้ว่าเป็นผู้พิการเช่นกัน) ว่าขนาดความกว้างของชั้นบันไดที่เหมาะสมคือ 27 เซนติเมตร

3. สภาพการใช้สอยในห้องที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

จากการศึกษากิจกรรมและการใช้พื้นที่ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ผู้สูงอายุใช้พื้นที่ภายในห้องพักอาศัยเพื่อกิจกรรมขั้นพื้นฐานของชีวิต ได้แก่ การรับประทานอาหาร การนอน และการรับถ่าย ใช้เพื่อกิจกรรมการทำงานช่วยเหลือครอบครัว ได้แก่ การทำงานบ้าน การดูแลหลาน และการทำงาน ใช้เพื่อกิจกรรมการพักผ่อนและใช้เวลาว่าง ได้แก่ การดูโทรทัศน์ การนอนกลางวัน การอ่านหนังสือ การพูดคุยกับเพื่อนบ้าน การนั่งพักผ่อน และการทำงานอดิเรก

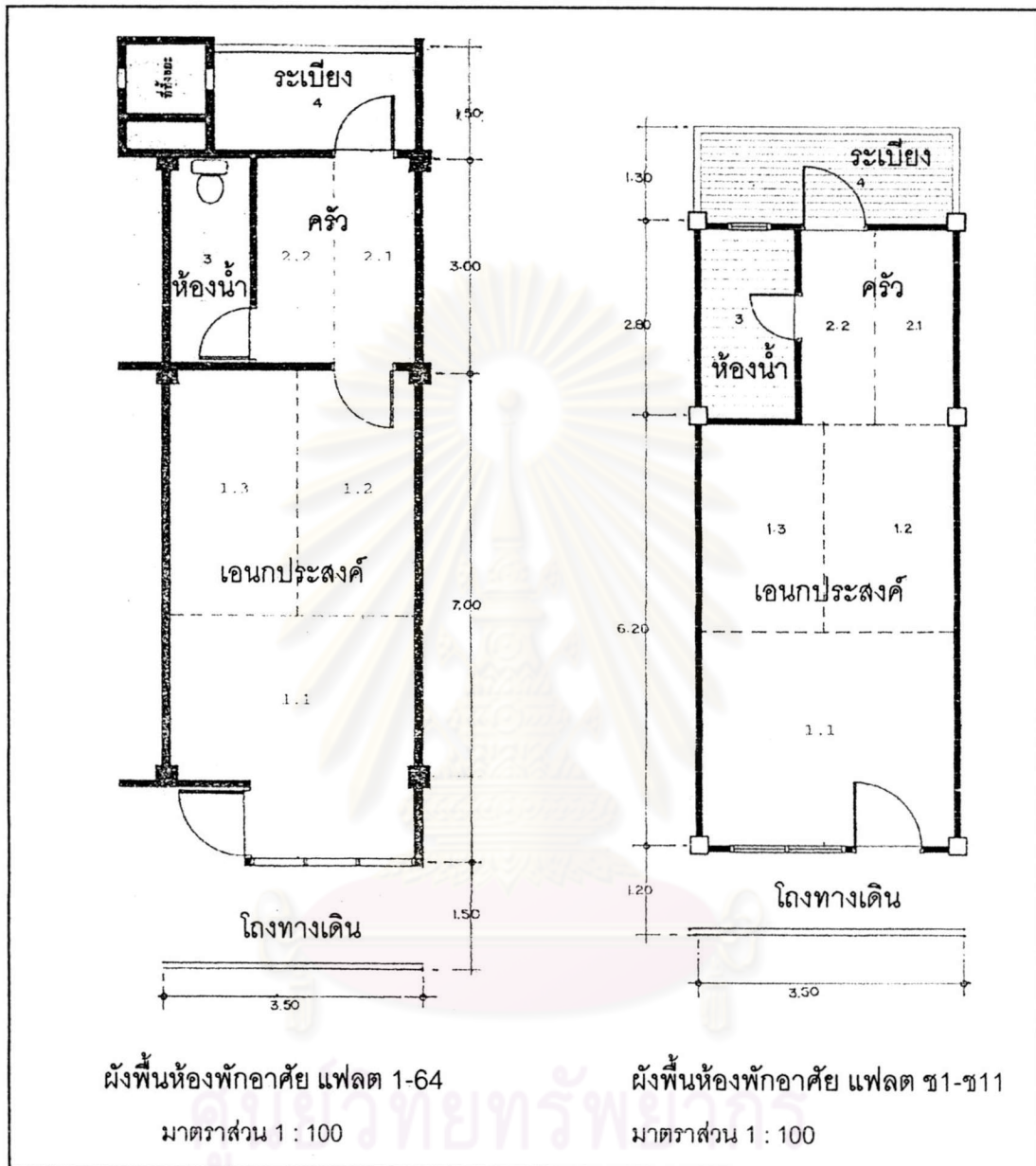
การนำเสนอการวิเคราะห์สภาพการใช้สอยในห้องที่อยู่อาศัย ผู้วิจัยได้แบ่งสภาพการใช้สอยภายในห้องที่อยู่อาศัยตามสภาพของกิจกรรม และตัวอย่างสภาพการใช้สอยพื้นที่ภายในห้องของผู้สูงอายุ ดังนี้

- 3.1 กิจกรรมการพักผ่อนและใช้เวลาว่าง
- 3.2 กิจกรรมการนอน
- 3.3 กิจกรรมการรับประทานอาหาร
- 3.4 กิจกรรมการรับถ่ายและทำความสะอาดร่างกาย
- 3.5 กิจกรรมการทำงานบ้าน
- 3.6 ตัวอย่างสภาพการใช้สอยพื้นที่ภายในห้องของผู้สูงอายุ

ประเด็นที่จะทำการวิเคราะห์มี 4 ประเด็น คือ ตำแหน่งของกิจกรรม ลักษณะการจัดพื้นที่ เครื่องเรือนและอุปกรณ์ และสภาพปัญหาของกิจกรรม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เพื่อความสะดวกในการวัด ผู้วิจัยได้แบ่งตำแหน่งของพื้นที่ภายในห้องที่อยู่อาศัย แบ่งเป็น 7 ตำแหน่ง คือ 1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 3 และ 4 (ดูรูปที่ 5.3)



รูปที่ 5.3 แสดงตำแหน่งของพื้นที่ภายในห้องที่อยู่อาศัยแฟลต 1-64 และแฟลต ข1-ข11

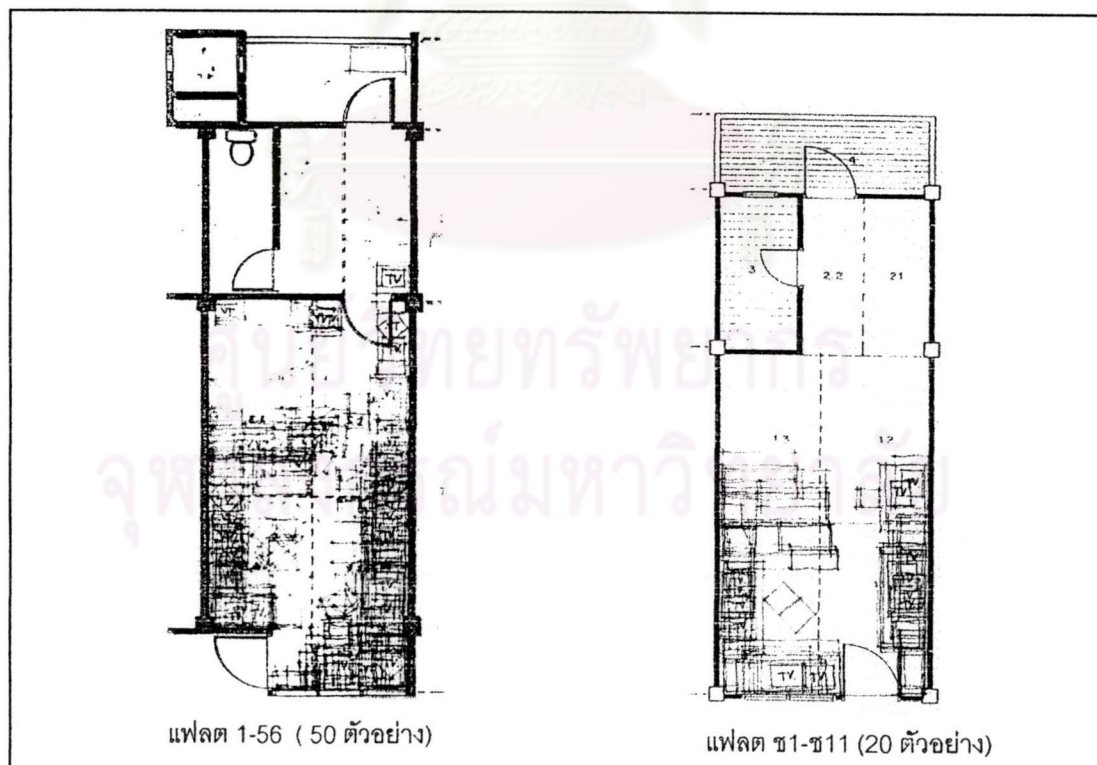
3.1 กิจกรรมการพักผ่อนและใช้เวลาว่าง ได้แก่ การดูโทรทัศน์ การนอนกลางวัน การอ่านหนังสือ การพูดคุยกับเพื่อนบ้าน การนั่งพักผ่อน และการทำงานอดิเรก

3.1.1 ตำแหน่งของกิจกรรม

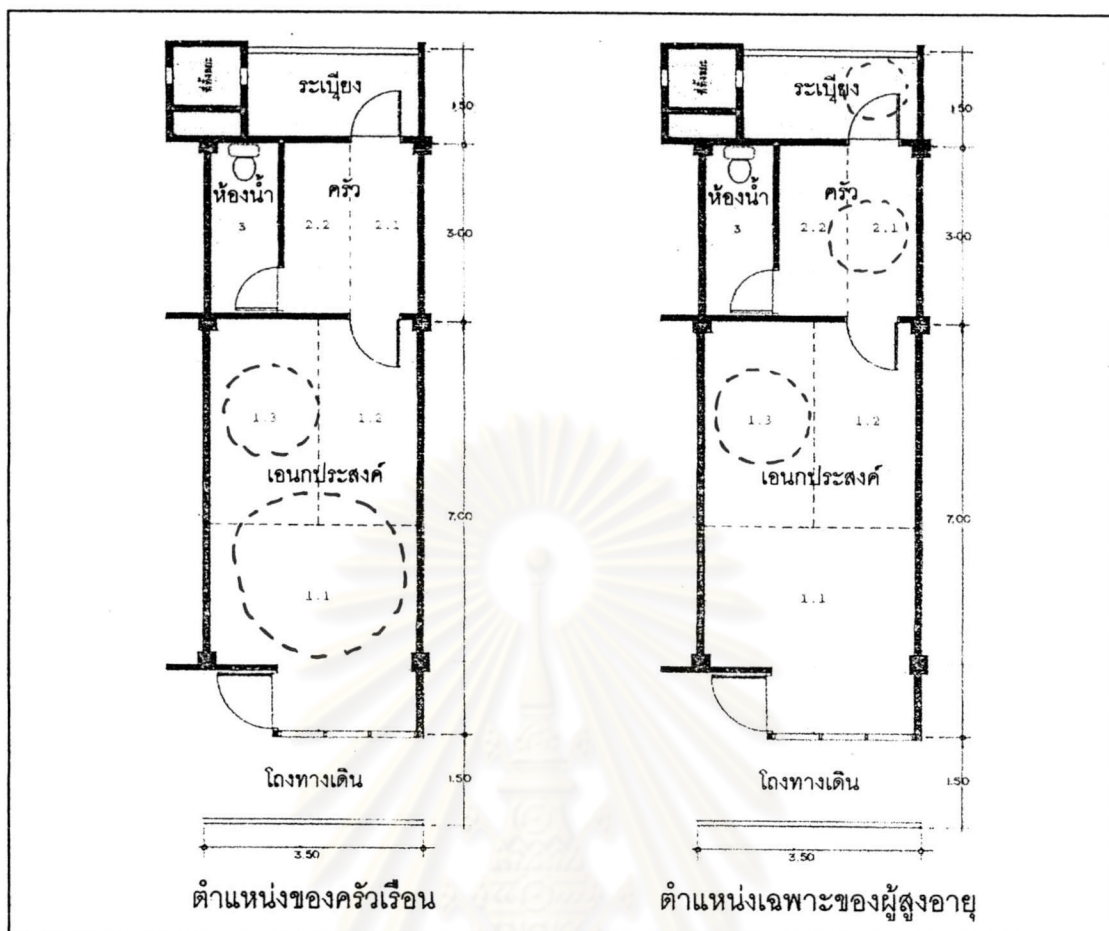
ตารางที่ 5.17 แสดงตำแหน่งกิจกรรมพักผ่อนและใช้เวลาร่างของผู้สูงอายุ จำแนกตามตำแหน่งของพื้นที่

ตำแหน่งของกิจกรรม	ตำแหน่งหลักของครัวเรือน		ตำแหน่งเฉพาะของกลุ่มตัวอย่าง	
	ครัวเรือน	ร้อยละ	ตัวอย่าง	ร้อยละ
1.1	68	97.1	56	80.0
1.3	2	2.9	7	10.0
2.1 และ 2.2	0	0.0	5	7.1
4	0	0.0	2	2.9
รวม	70	100.0	70	100.0

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างและครอบครัวใช้พื้นที่ตำแหน่ง 1.1 ร้อยละ 97.1 เป็นตำแหน่งพักผ่อนและใช้เวลาร่างของครัวเรือน และใช้พื้นที่ตำแหน่ง 1.3 ร้อยละ 2.9 (เนื่องจากพื้นที่ 1.1 ใช้เป็นที่เก็บของชาย) นอกจากนี้ตำแหน่ง 1.1 และ 1.3 แล้ว กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 20.0 มีพื้นที่พักผ่อนเฉพาะของตน ได้แก่ พื้นที่ตำแหน่ง 1.3 ร้อยละ 10.0 สำหรับดูโทรทัศน์ พื้นที่ตำแหน่ง 2.1 และ 2.2 ร้อยละ 7.1 สำหรับดูโทรทัศน์ นั่งพักผ่อน อ่านหนังสือ นอนกลางวัน และพื้นที่ตำแหน่ง 4 (ระเบียงด้านหลังห้อง) ร้อยละ 2.9 สำหรับนั่งพักผ่อนและอ่านหนังสือ (ดูตารางที่ 5.17 และรูปที่ 5.4)



รูปที่ 5.4 แสดงการ зонированиеของเครื่องเรือนสำหรับกิจกรรมพักผ่อนและใช้เวลาร่าง



รูปที่ 5.5 แสดงตำแหน่งของกิจกรรมพักผ่อนและใช้เวลาว่าง

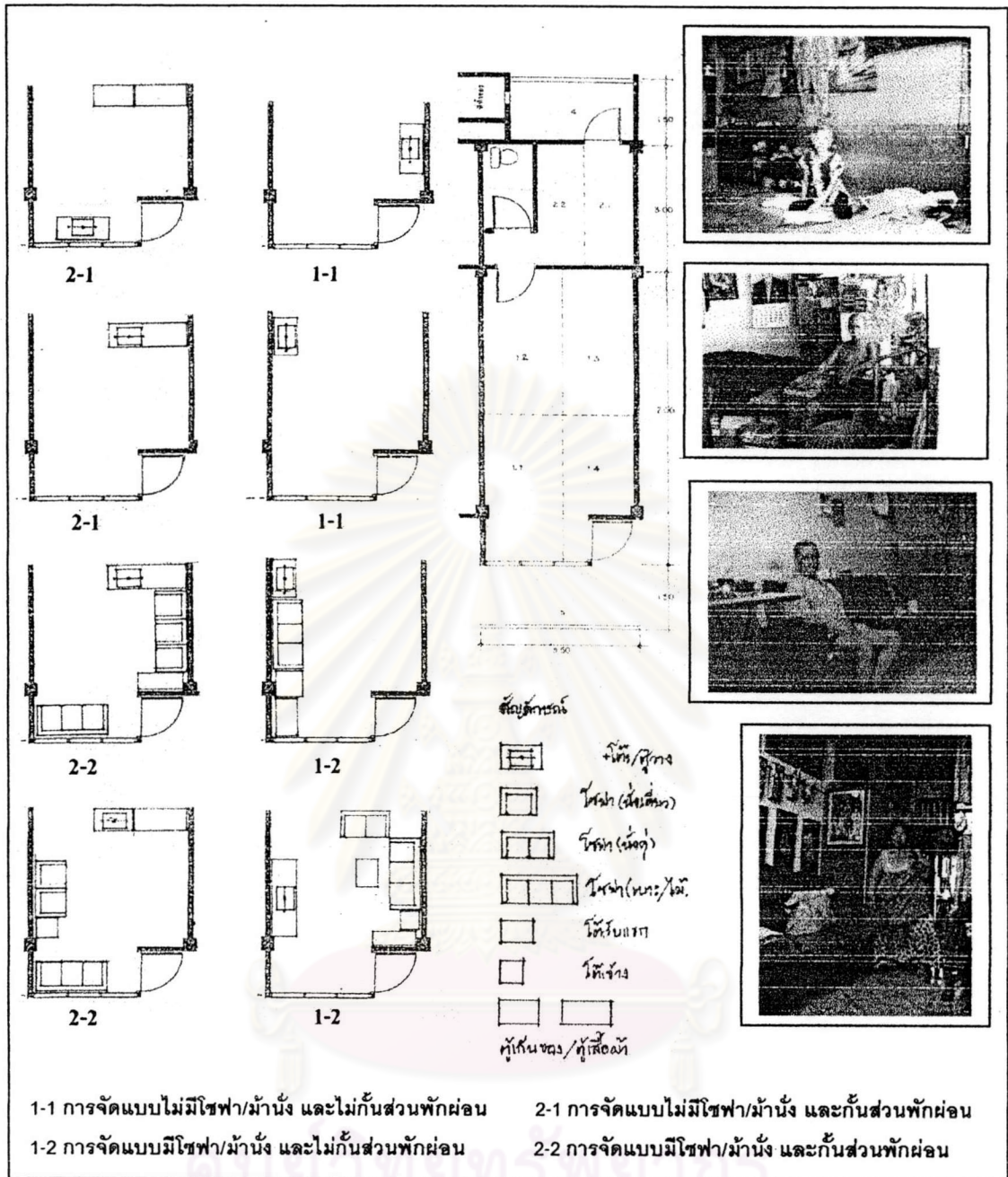
3.1.2 เครื่องเรือนและอุปกรณ์ในพื้นที่ ในห้องพักอาศัยของผู้สูงอายุมีเครื่องเรือนที่สนับสนุนกิจกรรมนี้ ได้แก่ เก้าอี้ยาวหรือโซฟายาว (3 ที่นั่ง) เก้าอี้นั่งคู่หรือโซฟาคู่ (2 ที่นั่ง) เก้าอี้รับแขกหรือโซฟา (1 ที่นั่ง) โต๊ะรับแขก โต๊ะข้าง ตู้โชว์หรือตู้กันห้อง โต๊ะหรือโต๊ะทำงาน เก้าอี้ทำงาน-ทั่วไป ตู้เก็บของ โทรทัศน์และชั้นหรือตู้วาง และชั้นวางหนังสือ-วางของ

3.1.3 ลักษณะการจัดพื้นที่ เครื่องเรือนและอุปกรณ์ส่วนใหญ่ถูกจัดวางให้ชิดกับแนวผนัง มีลักษณะการจัดพื้นที่เด่นชัดอยู่ 2 แบบ โดยยึดตามเครื่องเรือนหลักคือโซฟา ม้ายาว หรือเก้าอี้ที่ใช้รับแขก

แบบที่ 1 คือ การจัดแบบโล่งโดยไม่มีเครื่องเรือนประเภทโซฟา ม้ายาว หรือเก้าอี้รับแขกโดยนั่งพักผ่อนกับพื้น (ดูรูปที่ 5.6)

แบบที่ 2 คือ จัดแบบมีเครื่องเรือนประเภทโซฟา ม้ายาว หรือเก้าอี้ที่ใช้รับแขก (ดูรูปที่ 5.6)

การจัดทั้งสองแบบมีการกันส่วนพื้นที่พักผ่อนจากพื้นที่นอนโดยใช้โต๊ะ ตู้ หรือกันเป็นผนัง ร้อยละ 87.1 และไม่มีการกันพื้นที่ ร้อยละ 12.9



รูปที่ 5.6 แสดงแบบการจัดพื้นที่ภายในที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

3.1.4 ปัญหาและอุปสรรคในการใช้สอยพื้นที่

3.1.4.1 แบบของหน้าต่างและระยะเวลาติดตั้งไม่เหมาะสม สำหรับกิจกรรมการนั่งพักผ่อน หน้าต่างที่เป็นบานเกล็ดและระยะเวลาติดตั้งอยู่สูงเกินไป ทำให้มองเห็นทัศนียภาพภายนอกไม่ชัด สังเกตได้จากการที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมนั่งพักผ่อนจะนั่งในตำแหน่งที่ตรงกับประตูทางเข้าที่เปิดไว้เพราะมองเห็นกิจกรรมภายนอกห้องได้ชัดเจนกว่า

3.1.4.2 ลักษณะทางเข้าหลักของแฟลต แบบ 1-64 ที่เปิดเว้นเข้าจากโถงทางเดิน ทำให้เสียพื้นที่ จัดห้องลำบาก และทำให้มุมมองลดลง

3.1.4.3 แสงสว่างไม่เพียงพอ เนื่องจากการติดตั้งผ้าม่าน และในตอนกลางวันผู้สูงอายุไม่นิยมเปิดไฟเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ โดยให้เหตุผลว่าเพื่อประหยัด และอยู่มาจนเคยชินแล้ว

3.1.4.4 ปัญหาการระบายอากาศ ผู้วิจัยสังเกตว่า การที่ผู้สูงอายุชอบนั่งตรงกับตำแหน่งประตูหน้าต่างที่เปิดไว้ นอกจากจะมองกิจกรรมภายนอกแล้ว ยังเป็นบริเวณที่มีลมพัดผ่านตัวของผู้สูงอายุเพราะภาวะสภาพที่เสื่อมถอยทำให้ต่อมเหงื่อของผู้สูงอายุเสื่อมลงดังนั้นการระบายอากาศที่ดีทำให้รู้สึกสบายขึ้น

3.1.4.5 ทางสัญจรไม่เพียงพอ โดยเฉพาะในกลุ่มที่ใช้เรื่องมือช่วยการเคลื่อนไหว เนื่องจากความกว้างของห้องไม่เพียงพอ มีเครื่องเรือนภายในพื้นที่มาก และการจัดเครื่องเรือนชิดกับประตูที่เปิดชิดแนวมันทำให้ขนาดประตูแคบลง

สรุป สภาพการใช้สอยพื้นที่ของกิจกรรมพักผ่อนและใช้เวลาว่าง

ตำแหน่งของกิจกรรม กิจกรรมพักผ่อนและใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ คือ รัยละ 97.1 เกิดขึ้นในตำแหน่ง 1.1 บริเวณส่วนหน้าของห้อง ติดกับโถงทางเดิน

เครื่องเรือนหลัก คือ โซฟาหรือม้านั่งพักผ่อน ตู้โชว์ และโทรทัศน์

ลักษณะการจัดพื้นที่ มีลักษณะการจัดที่เด่นชัดอยู่ 2 แบบ คือ แบบมีเครื่องเรือนประเภทโซฟาหรือม้านั่งพักผ่อน และแบบไม่มีโซฟาหรือม้านั่งพักผ่อน การจัดทั้งสองแบบ มีการจัดแบบกันพื้นที่จากส่วนนอน และการจัดแบบไม่กันพื้นที่จากส่วนนอน

สภาพปัญหาการใช้สอยพื้นที่ คือ แบบของหน้าต่างและระยะการติดตั้งไม่เหมาะสม ลักษณะทางเข้าหลักไม่เหมาะสม แสงสว่างไม่เพียงพอ ปัญหาการระบายอากาศ และทางสัญจรไม่เพียงพอ

จากการศึกษาสภาพการใช้สอยพื้นที่สภาพที่เหมาะสมของที่อยู่อาศัยสำหรับกิจกรรมนี้ คือ ควรอยู่ติดกับโถงทางเดิน มีทางเข้าเปิดสู่โถงทางเดิน มีหน้าต่างที่มีลักษณะโปร่งมองเห็นกิจกรรมภายนอกห้องและติดตั้งในระยะที่ผู้สูงอายุนั่งแล้วสามารถมองเห็นภายนอก ประตูควรเป็นแบบมีช่องแสง ได้รับแสงสว่างเพียงพอโดยเฉพาะเวลากลางวันควรได้รับแสงจากธรรมชาติ มีการระบายอากาศที่ดี และมีความกว้างของห้องที่เหมาะสมเพราะมีผลต่อการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ (ดูรายละเอียดในบทที่ 6)

3.2 กิจกรรมนอนและแต่งตัว การนอนหลับเป็นความต้องการพื้นฐานของชีวิต และมีผลโดยตรงต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ กิจกรรมนอนเป็นกิจกรรมที่เจ้าของพื้นที่จะแสดงความเป็นส่วนตัว มีสิ่งของส่วนตัวที่ต้องการป้องกันจากผู้มาเยี่ยม เช่น รูปภาพ เสื้อผ้า ยาที่ใช้ประจำ และยังเป็นสถานที่ในการเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวด้วย แต่ในสภาพการอยู่อาศัยแบบแฟลตที่

มีจำนวนสมาชิกในครัวเรือนหลายคน ทำให้สภาพของกิจกรรมการนอนและแต่งตัวของผู้สูงอายุ ไม่ได้เป็นสัดส่วนมากนัก

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 60.0 มีระยะเวลาการนอน 8 ชั่วโมงขึ้นไป และมีระยะเวลาการนอน 6-7 ชั่วโมง ร้อยละ 40.0 โดยผู้สูงอายุ ร้อยละ 60.0 มีกิจกรรมการนอนกลางวันด้วย

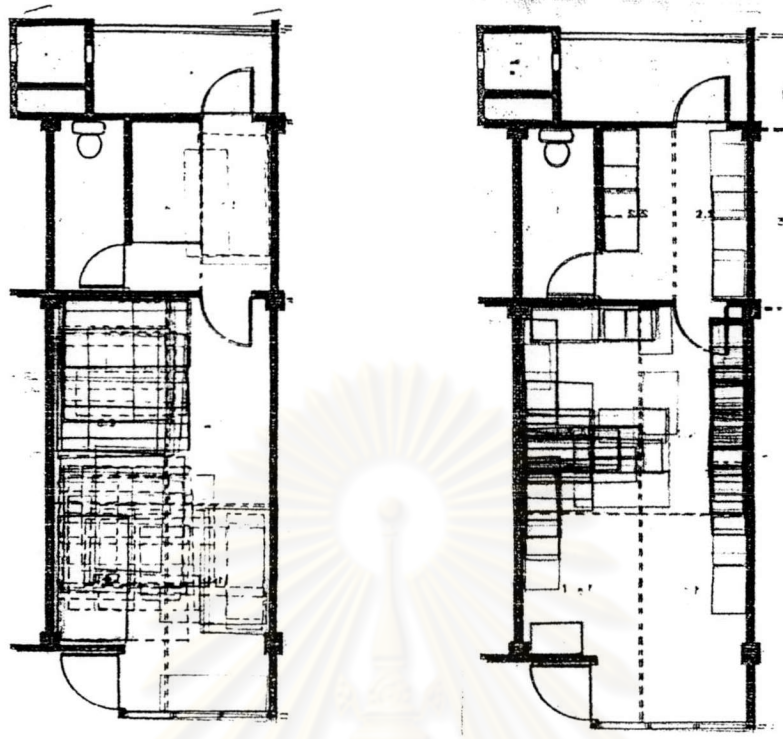
3.2.1 ตำแหน่งของกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างนอนในตำแหน่ง 1.3 ร้อยละ 48.6 ซึ่ง นอนในตำแหน่ง 1.1 ร้อยละ 45.7 และอยู่ในตำแหน่งอื่นๆ คือ ตำแหน่ง 2.1 และ 2.2 ร้อยละ 5.8 (ดูตารางที่ 5.18)

การนอนร่วมกับสมาชิกในครอบครัว พบว่า ผู้สูงอายุนอนคนเดียวร้อยละ 51.4 (36 ตัวอย่าง) และนอนร่วมกับสมาชิกในครอบครัวอย่างน้อย 1 คน ร้อยละ 48.6 (34 ตัวอย่าง)

ตารางที่ 5.18 แสดงตำแหน่งของกิจกรรมนอนของสมาชิกครัวเรือนและผู้สูงอายุ

ตำแหน่งของกิจกรรม	ครัวเรือนของกลุ่มตัวอย่าง		กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ	
	ครัวเรือน / ตัวอย่างทั้งหมด	ร้อยละ(ของ ตัวอย่างทั้งหมด)	ตัวอย่าง	ร้อยละ(ของ ตัวอย่างทั้งหมด)
1.1	39 / 70	55.7	32	45.7
1.2	0 / 70	0.0	0	0.0
1.3	60 / 70	85.7	34	48.6
2.1	4 / 70	5.7	2	2.9
2.2	0 / 70	0.0	2	2.9
ชั้นลอย	20 / 70	28.6	0	0.0
รวม			70	100.0

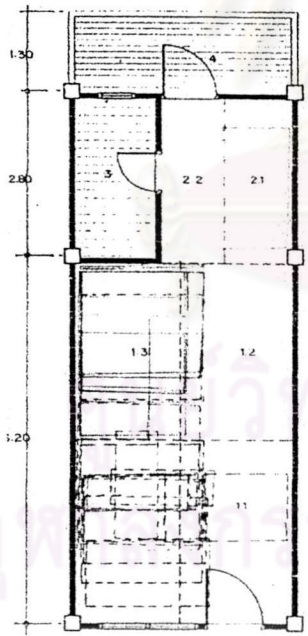
หมายเหตุ กรณีที่สมาชิกครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างมีหลายคน และมีพื้นที่สำหรับกิจกรรมนอนในหลายตำแหน่ง ค่าร้อยละของตำแหน่งการนอนคำนวณจากจำนวนของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (70 ตัวอย่าง)



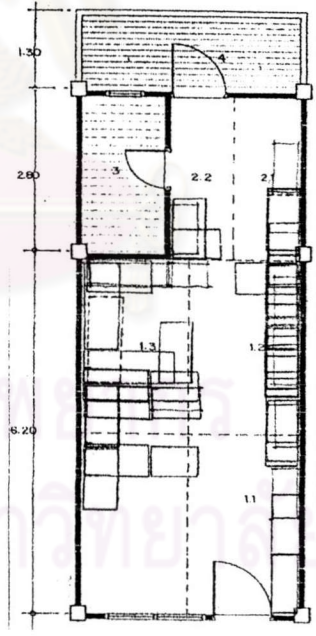
ตำแหน่งกิจกรรมนอน

ตำแหน่งตู้เสื้อผ้าและตู้เก็บของ

แฟลต 1-64 (50 ตัวอย่าง)



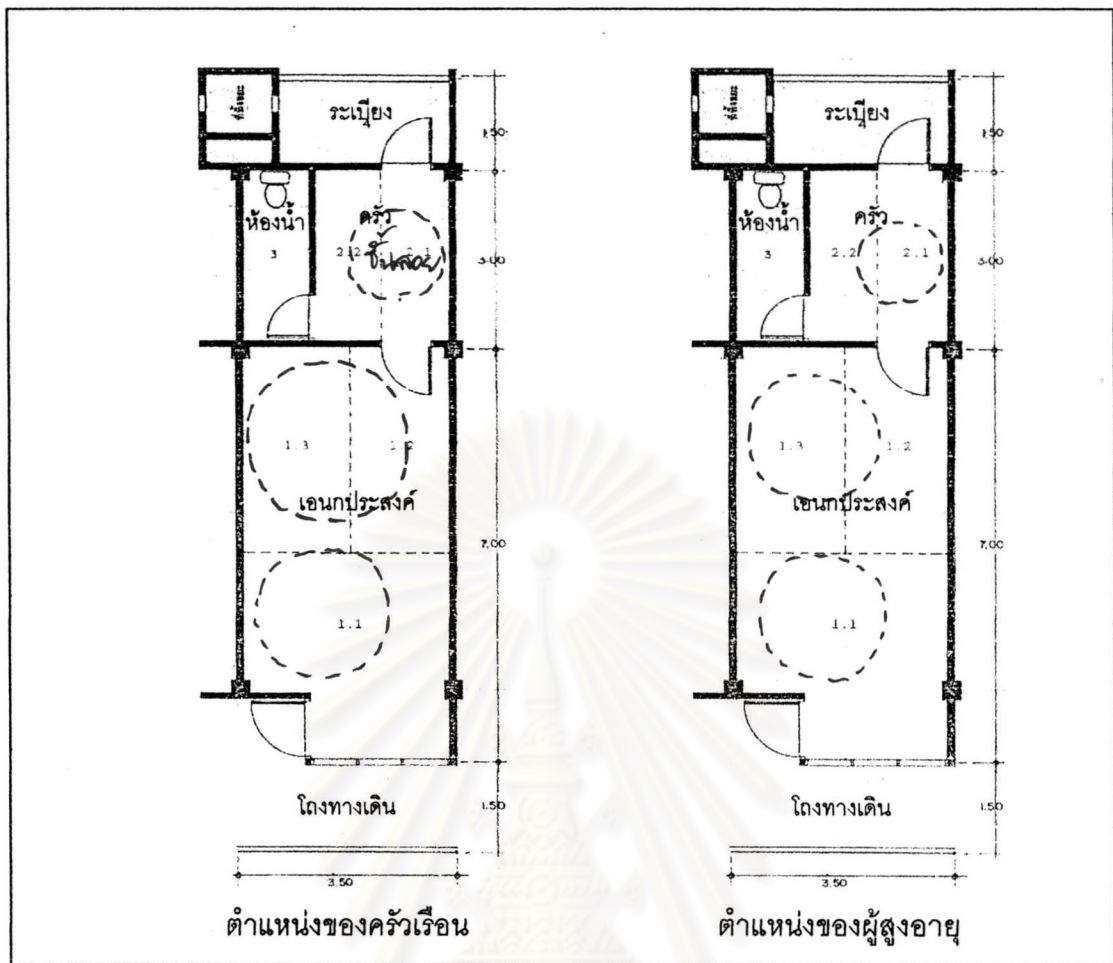
ตำแหน่งกิจกรรมนอน



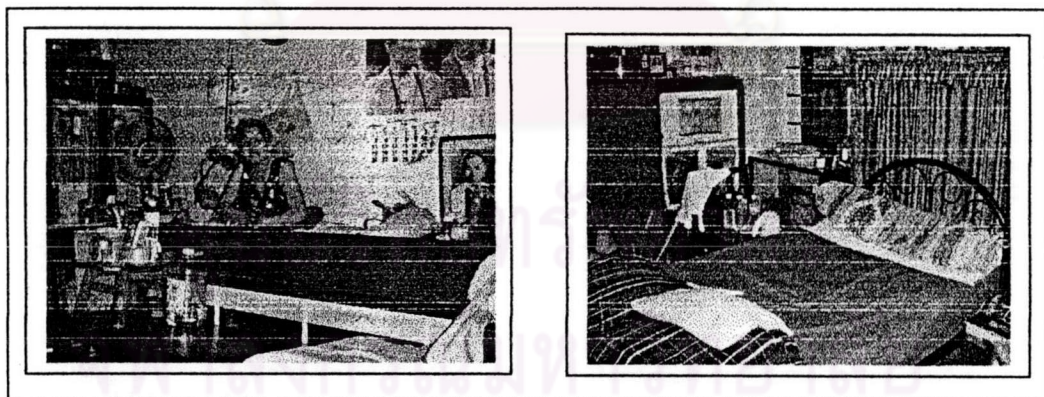
ตำแหน่งตู้เสื้อผ้าและตู้เก็บของ

แฟลต 11-111 (20 ตัวอย่าง)

รูปที่ 5.7 แสดงการซ้อนทับของเครื่องเรือนของกิจกรรมนอนและแต่งตัว



รูปที่ 5.8 แสดงตำแหน่งของกิจกรรมนอนและแต่งตัวของผู้สูงอายุในห้องที่พักอาศัย



รูปที่ 5.9 แสดงกิจกรรมการนอนของผู้สูงอายุ

ตำแหน่งการนอนของกลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว (ใช้เครื่องมือช่วยในการเคลื่อนไหว) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว ร้อยละ 8.6 (6 ตัวอย่าง) ในจำนวนนั้นนอนในตำแหน่ง 1.3 ร้อยละ 66.7 และนอนในตำแหน่ง 1.1 ร้อยละ 33.3 ทุกคนได้นอนเตียง (นอนคนเดียว ร้อยละ 83.3 และนอนกับคนอื่น ร้อยละ 16.7)

3.2.2 เครื่องเรือนและอุปกรณ์ในพื้นที่ ได้แก่ เตียงนอนขนาด 1.80x2.00 เมตร และ 0.90x2.00 เมตร พุกนอนขนาด 1.80x1.80 เมตร และ 0.90x1.80 เมตร เตียง 2 ชั้น ตู้เสื้อผ้า โต๊ะหรือตู้แต่งตัว

จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุนอนบนเตียง ร้อยละ 51.4 (นอนคนเดียว ร้อยละ 47.2 นอนร่วมกับคนอื่น ร้อยละ 52.8) นอนบนพุกแบบปูถาวร ร้อยละ 5.7 และนอนบนพุกแบบพับเก็บ ร้อยละ 42.9 (นอนคนเดียว ร้อยละ 43.3 นอนร่วมกับคนอื่น 56.7)

จากการศึกษา พบว่า ตำแหน่งที่ตั้งของตู้เสื้อผ้า และตู้เก็บของ ส่วนใหญ่จะอยู่ในตำแหน่ง 1.2 ซึ่งเป็นพื้นที่ตรงข้ามกับตำแหน่ง 1.3 (ดูรูปที่ 5.7)

นอกจากนี้ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีคู่สมรสอาศัยอยู่ด้วย ร้อยละ 60.0 (40 ตัวอย่าง) ในผู้สูงอายุกลุ่มนี้ ไม่นอนร่วมเตียงหรือพุกเดียวกัน ร้อยละ 96.7 (38 ตัวอย่าง) แม้จะมีเตียงขนาดใหญ่ที่นอนได้ 2 คน (หรือหากนอนในตำแหน่งพื้นที่เดียวกันก็จะไม่นอนร่วมเตียงหรือพุกเดียวกัน) และนอนร่วมเตียงหรือพุกเพียง ร้อยละ 3.3 (2 ตัวอย่าง)

3.2.3 ลักษณะการจัดพื้นที่ มีลักษณะการจัดพื้นที่เด่นชัดอยู่ 3 แบบ โดยยึดตามเครื่องเรือนหลักคือเตียงนอน ที่นอน หรือพุก (ดูรูปที่ 5.10)

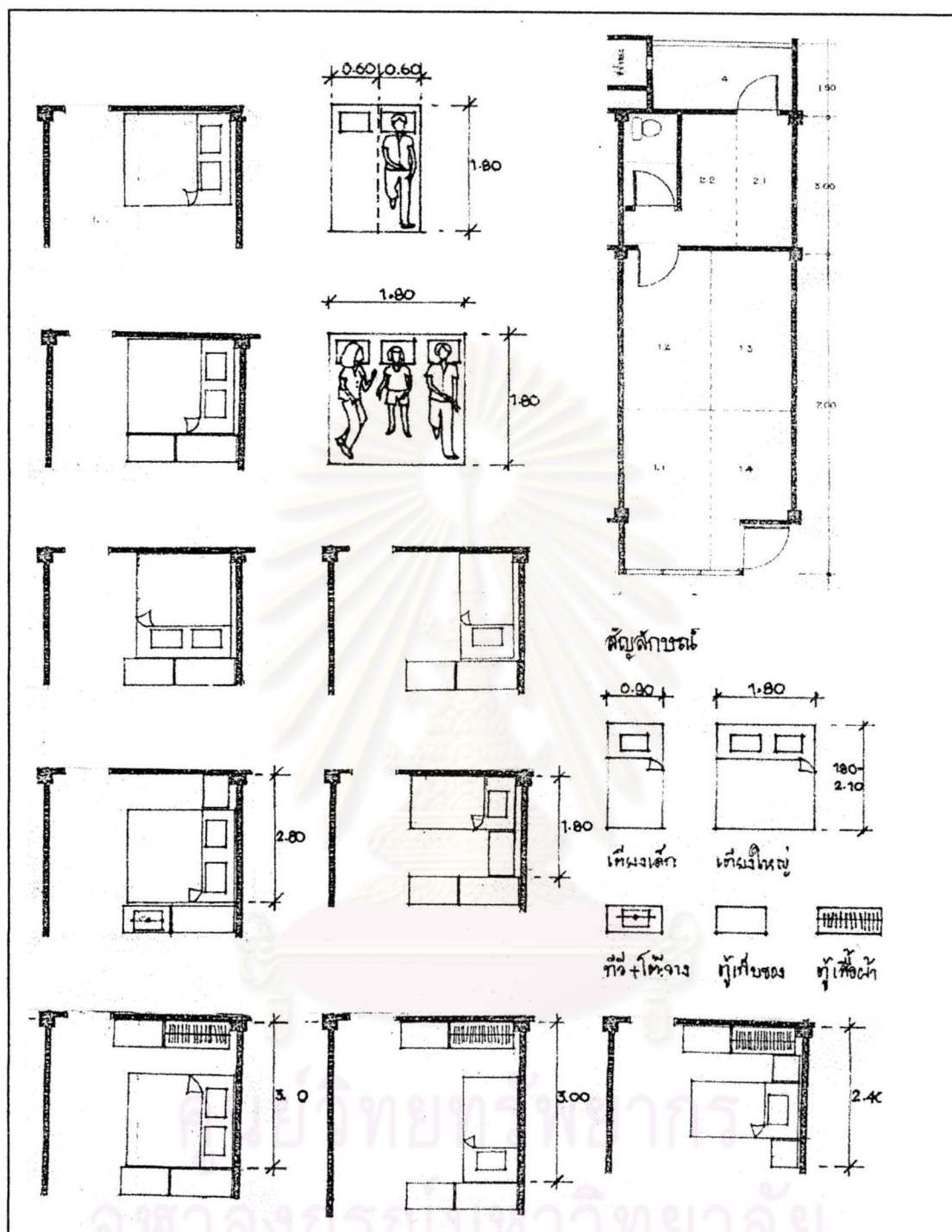
แบบที่ 1 การนอนบนพุกแบบพับเก็บ ส่วนใหญ่ อยู่ในตำแหน่ง 1.1

แบบที่ 2 การนอนบนพุกแบบปูถาวร ซึ่งมีทั้งในพื้นที่ 1.1 1.3 และบนชั้นลอยที่ต่อเติมขึ้น (ไม่มีผู้สูงอายุบนชั้นลอย)

แบบที่ 3 การนอนบนเตียง

สภาพการนอนทั้งสามแบบมีการกันส่วนพื้นที่นอนจากพื้นที่พักผ่อนโดยใช้โต๊ะ ตู้ ตู้เสื้อผ้า ตู้โชว์ หรือกันเป็นผนังแบบถาวร ร้อยละ 87.1 และไม่มีการกันพื้นที่ ร้อยละ 12.9 (ดูรูปที่ 5.10) นอกจากนี้ใช้พื้นที่สำหรับกิจกรรมนอนแล้วผู้สูงอายุ ร้อยละ 10.0 (ดูตารางที่ 5.10) ยังใช้พื้นที่สำหรับกิจกรรมนอน ในตำแหน่ง 1.3 สำหรับกิจกรรมพักผ่อน โดยการดูโทรทัศน์หรือฟังเพลงด้วย

ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังหรือมีภาวะเจ็บป่วย (อยู่คนเดียว สองคนสามีภรรยา หรืออยู่กับผู้ดูแล) ร้อยละ 8.6 (6 ตัวอย่าง) มีแนวโน้มว่าจะไม่กันส่วนที่เป็นบริเวณนอนคือ ร้อยละ 85.7 (6 ตัวอย่าง / ทั้งหมด 7 ตัวอย่าง) เพื่อให้สามารถมองเห็นจากคนภายนอกหรือผู้ดูแล และการที่ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยซึ่งต้องอยู่บนเตียงเป็นส่วนใหญ่ ทำกิจกรรมอื่นๆ รวมทั้งกิจกรรมพักผ่อนและใช้เวลาว่างบนเตียงทั้งสิ้น



รูปที่ 5.10 แสดงลักษณะการจัดส่วนนอนของผู้สูงอายุ

3.2.4 ปัญหาและอุปสรรคในการใช้สอยพื้นที่

3.2.4.1 พื้นที่สัญจรข้างเตียงไม่เพียงพอ สำหรับผู้สูงอายุที่อายุมาก (80 ปี ขึ้นไป) และผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเคลื่อนไหว ซึ่งต้องใช้พื้นที่ในการสัญจรมากกว่าคน ปกติ

3.2.4.2 เครื่องเรือนไม่เหมาะสม เนื่องจากผู้สูงอายุเกือบครึ่ง คือ ร้อย

ละ 48.6 นอนบนฟูกแบบปูถาวรหรือฟูกแบบพับเก็บ เป็นสัญลักษณ์ของการนอนที่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาข้อเสื่อม และถึงแม้ว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่าง คือ ร้อยละ 51.4 นอนบนเตียง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าสัญลักษณ์การนอนที่ดี เพราะจากการสังเกต พบว่า เตียงส่วนใหญ่เป็นเตียงขนาดใหญ่ (1.80X2.00 เมตร) มีฟูกแบบหนานุ่มซึ่งไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ และกว่าครึ่ง คือ ร้อยละ 52.8 นอนร่วมกับสมาชิกในครัวเรือน ไม่สะดวกในการลุกขึ้นจากเตียงเพื่อเข้าห้องน้ำในตอนกลางคืน

3.2.4.3 การขาดความเป็นส่วนตัว เนื่องจากการอยู่อาศัยร่วมกันของสมาชิกในครัวเรือนหลายคนทำให้ผู้สูงอายุต้องนอนในตำแหน่ง 1.1 ซึ่งโดยตำแหน่งของพื้นที่แล้วมีลักษณะที่เป็นส่วนตัวลดลง ยังใช้ร่วมกับกิจกรรมพักผ่อน รับประทานอาหาร นอกจากนี้ผู้สูงอายุ ร้อยละ 51.4 ของผู้สูงอายุทั้งหมด นอนร่วมกับสมาชิกครัวเรือนคนอื่นๆ ดังที่ วิมลสิทธิ์ หรยางกูร ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับสภาพทางพฤติกรรมในการใช้สอยภายในแฟลตเคหะสงเคราะห์ กล่าวไว้ว่า ผู้อยู่อาศัยจำยอมต้องรับมาตรฐานของกิจกรรมที่เกิดขึ้นซึ่งอาจจะเป็นมาตรฐานที่ค่อนข้างต่ำ เป็นต้นว่าการไม่มีห้องนอนแยกต่างหากจากส่วนพักผ่อนรับแขก และจำต้องลดความสำคัญของกิจกรรมลง กิจกรรมมีลักษณะที่ล่าช้ามากขึ้น

3.2.4.4 การระบายอากาศ ตำแหน่ง 1.3 ซึ่งอยู่ส่วนในสุดของห้อง (ดูรูปที่ 5.8) ห้องพักอาศัยของกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 87.1 มีการกั้นพื้นที่เพื่อแยกจากส่วนพักผ่อน ทำให้พื้นที่มีลักษณะอับทึบ และการระบายอากาศได้ไม่ดี สังเกตจาก การที่บริเวณนี้มีอุปกรณ์ช่วยการระบายอากาศ เช่น พัดลม และบางห้องมีการเปิดระบบปรับอากาศในตอนกลางคืน

3.2.4.5 แสงสว่างไม่เพียงพอ ในช่วงกลางวันผู้สูงอายุไม่นิยมเปิดไฟฟ้าในบริเวณนอน ในห้องที่มีการกั้นหรือมีชั้นลอยเหนือพื้นที่นอนทำให้แสงไฟส่องไม่ถึง

สรุป สภาพการใช้สอยพื้นที่ของกิจกรรมการนอน

ตำแหน่งการนอน กลุ่มตัวอย่างนอนในตำแหน่ง 1.3 ร้อยละ 48.6 นอนในตำแหน่ง 1.1 ร้อยละ 45.7 และนอนในตำแหน่ง 2.1 และ 2.2 ร้อยละ 45.7 1 ใน 2 ส่วนของกลุ่มตัวอย่าง คือ ร้อยละ 51.4 นอนคนเดียว และนอนร่วมกับสมาชิกครอบครัว ร้อยละ 48.6

ด้านเครื่องเรือน พบว่า 1 ใน 2 ของกลุ่มตัวอย่าง นอนบนเตียง ร้อยละ 51.4 นอนบนฟูกแบบพับเก็บ ร้อยละ 42.9 และนอนบนฟูกแบบปูถาวรร้อยละ 5.7 ผู้สูงอายุที่อายุมาก ผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 83.3 ของผู้สูงอายุกลุ่มนี้ จะได้นอนบนเตียงและส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 66.6 จะได้นอนในพื้นที่ที่เป็นสัดส่วน คือ ตำแหน่ง 1.3

ลักษณะการจัดพื้นที่ มีลักษณะการจัดพื้นที่เด่นชัดอยู่ 3 แบบ โดยยึดตามเครื่อง

เรือนหลักคือเตียงนอน ที่นอน หรือฟูก คือ แบบที่ 1 การนอนบนฟูกแบบพับเก็บ ส่วนใหญ่ อยู่ในตำแหน่ง 1.1 แบบที่ 2 การนอนบนฟูกแบบปูถาวร ซึ่งมีทั้งในพื้นที่ 1.1 1.3 และบนชั้นลอยที่ต่อเติมขึ้น แบบที่ 3 การนอนบนเตียง ส่วนใหญ่อยู่ในตำแหน่ง 1.3 สภาพการนอนทั้งสามแบบมีการกั้นส่วนพื้นที่นอนจากพื้นที่พักผ่อนโดยใช้โต๊ะ ตู้ ตู้เสื้อผ้า ตู้โชว์ หรือกั้นเป็นผนังแบบถาวร ร้อยละ 87.1 และไม่มีการกั้นพื้นที่ ร้อยละ 12.9 นอกจากนี้ใช้พื้นที่สำหรับกิจกรรมนอนแล้วผู้สูงอายุ ร้อยละ 10.0 (ดูตารางที่ 5.17) ยังใช้พื้นที่สำหรับกิจกรรมนอน ในตำแหน่ง 1.3 สำหรับกิจกรรมพักผ่อน โดยการดูโทรทัศน์หรือฟังเพลงด้วย

สภาพปัญหาการใช้สอยพื้นที่ คือ พื้นที่สัญจรไม่เพียงพอ เครื่องเรือน (เตียง) ไม่เหมาะสม ขาดความเป็นส่วนตัว ปัญหาการระบายอากาศ และแสงสว่างไม่เพียงพอ

จากการศึกษาการใช้สอยพื้นที่ สภาพที่เหมาะสมของที่อยู่อาศัยสำหรับกิจกรรมนี้ คือ ควรอยู่ในบริเวณที่เป็นสัดส่วนเพื่อที่ผู้สูงอายุจะได้มีความเป็นส่วนตัว มีตู้เสื้อผ้าหรือตู้เก็บของเพื่อแต่งตัวและ เก็บของใช้ส่วนตัว เครื่องเรือนสำหรับการนอนควรเป็นเตียงเดี่ยวขนาด 0.90X2.00 เมตร มีความสูงที่เหมาะสม (ดูรายละเอียดในบทที่ 6) มีระยะสัญจรข้างเตียงที่เพียงพอ ฟูกที่นอนไม่ควรหนานุ่มหรือแข็งจนเกินไป มีระยะการสัญจรข้างเตียงที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่ใช้เครื่องมือช่วยเคลื่อนไหว มีการระบายอากาศที่ดี และมีแสงสว่างที่พอเพียง

สำหรับผู้สูงอายุที่อายุมาก ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยทางการเคลื่อนไหวที่อยู่ตามลำพัง (อยู่คนเดียว สองคนสามีภรรยา อยู่กับผู้ดูแล) ไม่ควรกั้นส่วนนอน เพื่อให้สามารถมองเห็นจากคนภายนอกหรือผู้ดูแล และเพื่อสร้างสิ่งเร้าแก่ผู้สูงอายุที่ต้องอยู่บนเตียงเป็นส่วนใหญ่ ตำแหน่งของการนอนอาจเป็นพื้นที่เดียวกับพื้นที่พักผ่อน พบปะพูดคุยกับเพื่อน ดูโทรทัศน์ หรือทำกิจกรรมยามว่างอื่นๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความประสงค์ของผู้สูงอายุ

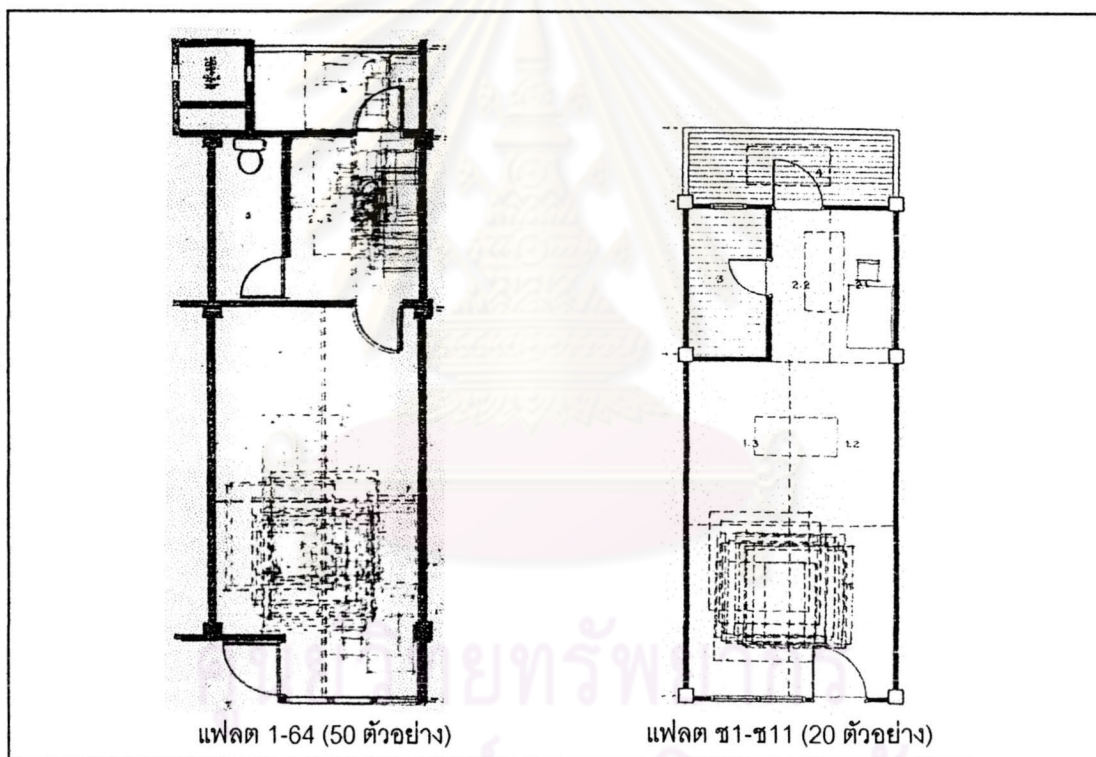
3.3 กิจกรรมรับประทานอาหาร เป็นกิจกรรมขั้นพื้นฐานของชีวิตที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

3.3.1 ตำแหน่งของกิจกรรม คริวเรือนของกลุ่มตัวอย่างใช้พื้นที่สำหรับกิจกรรมรับประทานอาหารมากกว่า 1 ตำแหน่ง ขึ้นอยู่กับจำนวนสมาชิก โอกาส และช่วงเวลาการรับประทานอาหาร ตำแหน่งของ คือ ในตำแหน่งที่ 1.1 ร้อยละ 64.3 ตำแหน่ง 2.1 และ 2.2 และ ร้อยละ 44.3 ตำแหน่ง 4 หรือระเบียบด้านหลัง ร้อยละ 10.0 ตำแหน่ง 1.2 ร้อยละ 7.1 (ดูตารางที่ 5.19)

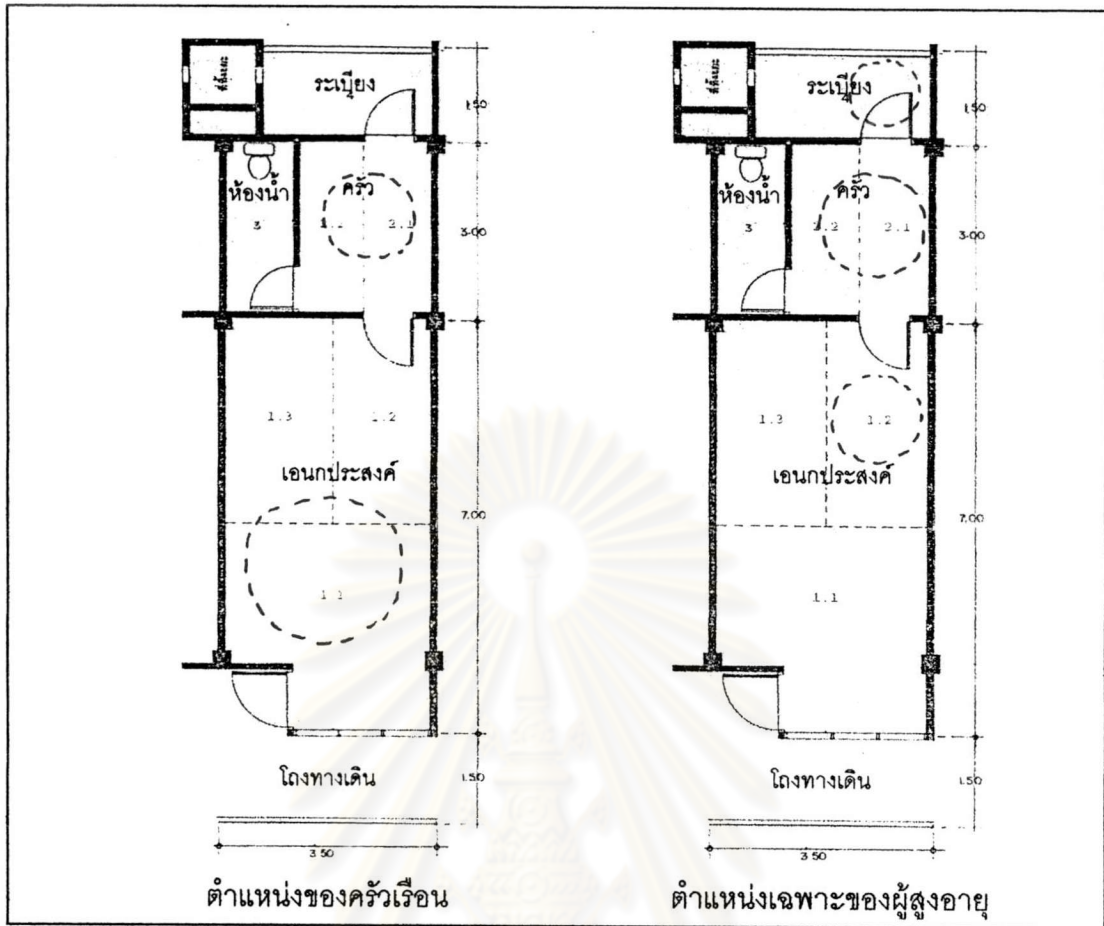
ตารางที่ 5.19 แสดงร้อยละของกิจกรรมรับประทานอาหารเช้าจำแนกตามตำแหน่งของพื้นที่

ตำแหน่งของกิจกรรม	จำนวนตัวอย่างที่ใช้พื้นที่	ร้อยละ
1.1	45	64.3
1.2	5	7.1
2.1 และ 2.2	31	44.3
4	7	10.0

หมายเหตุ ค่าร้อยละการใช้พื้นที่ของแต่ละตำแหน่งที่ใช้ในการรับประทานอาหารเช้า คำนวณจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 70 ตัวอย่าง โดยผู้สูงอายุ 1 คน ใช้พื้นที่สำหรับกิจกรรมนี้มากกว่า 1 ตำแหน่ง ขึ้นอยู่กับจำนวนสมาชิก และโอกาส



รูปที่ 5.11 แสดงการซ้อนทับของกิจกรรมรับประทานอาหารเช้า



รูปที่ 5.12 แสดงตำแหน่งของกิจกรรมรับประทานอาหาร

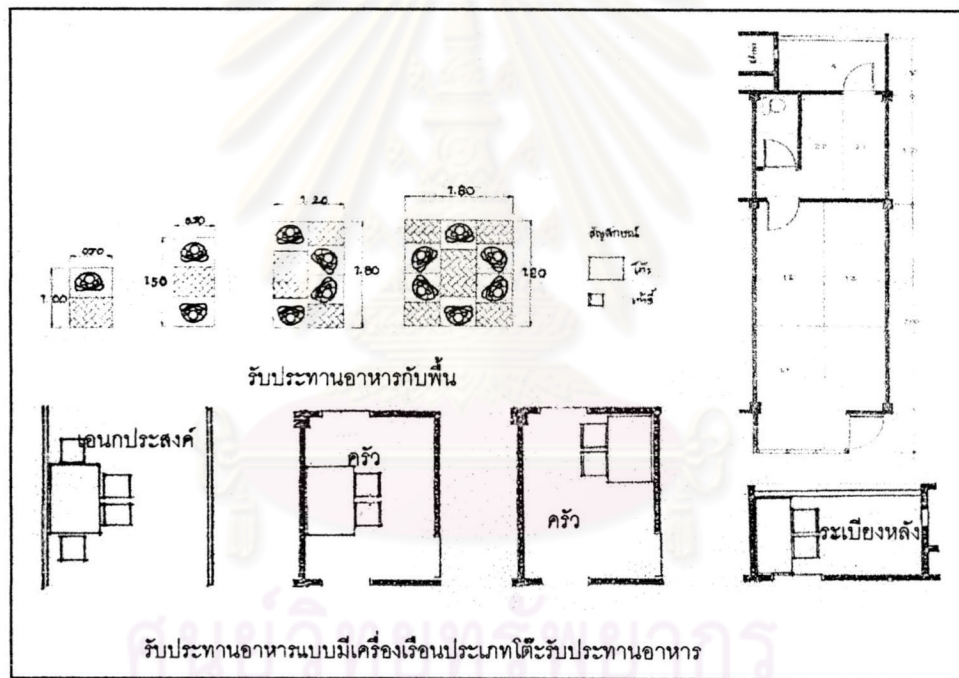
3.3.2 เครื่องเรือนและอุปกรณ์ ได้แก่ โต๊ะรับประทานอาหาร และเก้าอี้สำหรับการนั่งรับประทานอาหาร จากการศึกษา พบว่า ห้องพักอาศัยของกลุ่มตัวอย่างที่มีโต๊ะรับประทานอาหาร ร้อยละ 47.1 (33 ตัวอย่าง) ในจำนวนนี้โต๊ะรับประทานอาหารส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 97.0 (32 ตัวอย่าง) มีเก้าอี้สำหรับรับประทานอาหารไม่เกิน 2 ตัว และมีเก้าอี้รับประทานอาหารมากกว่า 2 ตัว ร้อยละ 3.0 (1 ตัวอย่าง) ส่วนการรับประทานอาหารกับพื้นมีโต๊ะเตี้ยสำหรับวางอาหารซึ่งบางห้องวางถาดอาหารบนพื้น

3.3.3 ลักษณะการจัดพื้นที่ พบว่า มีลักษณะการจัดพื้นที่เด่นชัดอยู่ 2 แบบ โดยยึดตามเครื่องเรือนหลัก คือ โต๊ะรับประทานอาหาร (ดูรูปที่ 5.13)

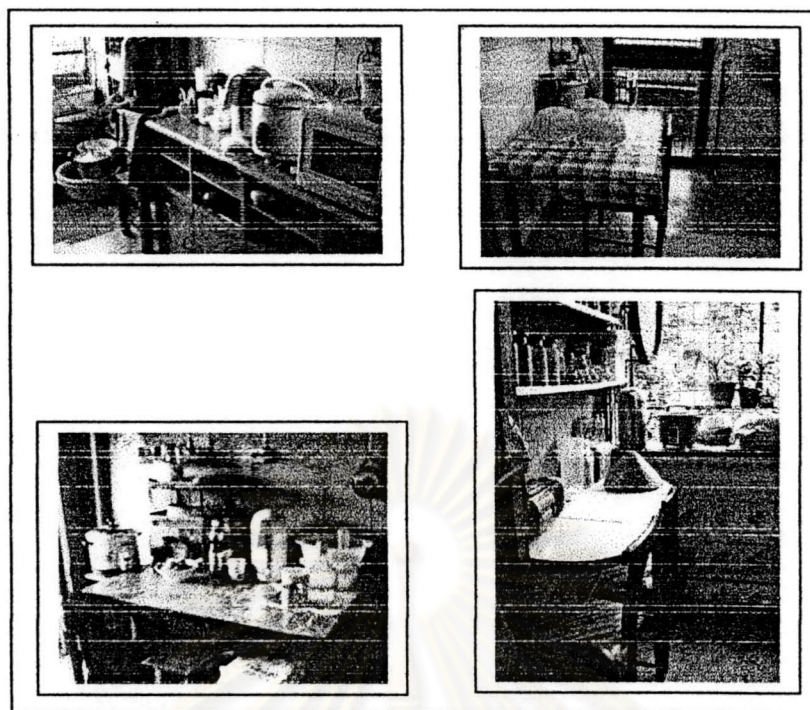
แบบที่ 1 การนั่งล้อมวงรับประทานอาหารแบบไม่มีโต๊ะรับประทานอาหาร สำหรับสมาชิกในครัวเรือนที่รับประทานอาหารพร้อมกันหลายคน ในช่วงเวลาเย็น ในวันหยุดและในโอกาสที่มีญาติมาเยี่ยม อาจมีเครื่องเรือนแบบพับเก็บ เช่น โต๊ะเตี้ย (พับเก็บ) โต๊ะทำเอง สำหรับวางอาหาร หรือวางถาดอาหารกับพื้น การรับประทานอาหารลักษณะนี้มักจะเกิดขึ้นพร้อมกับการดูโทรทัศน์ไปด้วย

แบบที่ 2 การนั่งรับประทานอาหารเช้า สำหรับครัวเรือนที่มีสมาชิก 1-2 คน หรือในกรณีที่รับประทานอาหารเช้าไม่พร้อมกัน ใช้พื้นที่ในตำแหน่งที่ 1.2 2.1 2.2 และ 4 ซึ่งเป็นบริเวณที่ติดกับบริเวณปรุงอาหาร ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพัง ช่วงเวลากลางวันในวันธรรมดา (อยู่คนเดียว อยู่กับคู่สมรส หรืออยู่กับผู้ดูแล) ร้อยละ 71.4 (ดูตารางที่ 4.19) ให้เหตุผลว่า ชอบรับประทานอาหารเช้าในครัวหรือพื้นที่ที่อยู่ติดกับครัวเพราะสะดวกดี ผู้สูงอายุที่รับประทานอาหารเช้าตำแหน่งนี้ (ตำแหน่ง 1.2 2.1 2.2 และ 4) มีโต๊ะรับประทานอาหารเช้า ร้อยละ 69.8 (30 ห้อง จากห้องที่มีโต๊ะ 33 ห้อง)

จากการสังเกต พบว่า โต๊ะรับประทานอาหารเช้าตั้งอยู่ในตำแหน่งที่ 2.1 และ 2.2 และ 4 (ระเบียงด้านหลัง) ได้รับแสงธรรมชาติ และสามารถมองออกไปข้างนอกได้ นอกจากนี้ยังเป็นตำแหน่งที่ติดกับพื้นที่ปรุงอาหารหรือเตรียมอาหาร อาจเรียกได้ว่าอยู่ในบริเวณเดียวกันก็ได้ หากนับการใช้พื้นที่ตำแหน่ง 2.1 และ 2.2 และ 4 รวมกันคิดเป็น ร้อยละ 54.3



รูปที่ 5.13 แสดงลักษณะการจัดพื้นที่และตำแหน่งกิจกรรมรับประทานอาหารเช้า



รูปที่ 5.14 แสดงสภาพการจัดพื้นที่สำหรับกิจกรรมรับประทานอาหาร

3.3.4 สภาพปัญหาในการใช้สอยพื้นที่

3.3.4.1 สำหรับผู้สูงอายุที่อายุมาก ผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว (แต่ยังสามารถเคลื่อนไหวภายในที่พักของตนได้) และผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพัง การเตรียมอาหารจากบริเวณที่ปรุงอาหารซึ่งอยู่ด้านหลังของห้อง มารับประทานในพื้นที่เอนกประสงค์ (ส่วนหน้าของห้องพัก) และต้องนำภาชนะกลับไปทำความสะอาดเป็นการไม่สะดวกอย่างยิ่ง

3.3.4.2 การรับประทานอาหารกับพื้นไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาข้อเสื่อม หรือผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว

3.3.4.3 แสงสว่างไม่เพียงพอ และขาดทัศนียภาพ สังเกตได้จากการพยายามตั้งโต๊ะรับประทานอาหารในบริเวณที่ตรงกับประตู (ด้านหลังห้อง) และบริเวณระเบียงด้านหลังห้องเพื่อรับแสงธรรมชาติและสามารถมองเห็นทัศนียภาพ

สรุป สภาพการใช้สอยพื้นที่ของกิจกรรมการรับประทานอาหาร

ตำแหน่งการรับประทานอาหาร พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีรับประทานอาหารในพื้นที่มากกว่า 1 ตำแหน่ง ขึ้นอยู่กับจำนวนสมาชิก และโอกาส โดยส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 64.3 รับประทานอาหารในตำแหน่ง 1.1 ซึ่งเป็นบริเวณเดียวกับกิจกรรมพักผ่อนและนอน รับประทานอาหารในตำแหน่ง 2.2 และ 2.2 ร้อยละ 44.3 รับประทานอาหารในตำแหน่ง 4 (ระเบียงหลัง) ร้อยละ 10.0 และ รับประทานอาหารในตำแหน่ง 1.2 ร้อยละ 7.1

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 71.4 ที่อยู่บ้านตามลำพังช่วงเวลากลางวัน

ในวันธรรมดา ชอบรับประทานอาหารในตำแหน่ง 1.2 2.1 2.2 และ 4 เพราะอยู่ใกล้กับครัว ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Sandra C. Howell (1987) ที่ว่า การรับประทานอาหารบางมื้อของผู้สูงอายุอาจจะเป็นแบบง่าย ๆ รับประทานคนเดียวหรือสองคน ผู้สูงอายุต้องการให้พื้นที่รับประทานเป็นส่วนหนึ่งของครัว และจากการศึกษา ของ M.I.T. (1974) ซึ่งอ้างถึงใน Sandra C. Howell (1987) พบว่า 2 ใน 3 ของผู้สูงอายุรับประทานอาหารภายในครัว มีเพียงส่วนน้อยที่ไม่รับประทานอาหารในครัวโดยให้เหตุผลว่ามีดเกินไป ร้อนเกินไป และไม่มีวิว

ด้านเครื่องเรือนหลักของกิจกรรม ได้แก่ โต๊ะรับประทานอาหาร โดย ห้องพักของกลุ่มตัวอย่างที่มีเครื่องเรือนนี้ ร้อยละ 47.3 ในจำนวนนี้ ส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 97.0 เป็นโต๊ะอาหารที่มีเก้าอี้รับประทานอาหารไม่เกิน 2 ตัว

ด้านการจัดพื้นที่ พบว่า มีรูปแบบการจัดอยู่ 2 แบบ คือ การนั่งรับประทานอาหารกับพื้นไม่มีเครื่องเรือนประเภทโต๊ะรับประทานอาหาร และการนั่งรับประทานอาหารมีโต๊ะรับประทานอาหาร

สภาพปัญหาการใช้สอยพื้นที่ พบว่า ผู้สูงอายุไม่สะดวกที่ในการเตรียมอาหารจากบริเวณที่ปรุงอาหารซึ่งอยู่ด้านหลังของห้องมารับประทานในพื้นที่เอนกประสงค์ (ส่วนหน้าของห้องพัก) การรับประทานอาหารกับพื้นไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาข้อเสื่อม หรือผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว แสงสว่างไม่เพียงพอ และขาดทัศนียภาพ

จากการศึกษาการใช้สอยพื้นที่ สภาพที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมรับประทานอาหาร คือ ควรอยู่ในบริเวณเดียวกันกับห้องครัวหรือจัดให้อยู่ใกล้กับห้องครัว เครื่องเรือนที่เหมาะสม คือ โต๊ะรับประทานอาหารที่มีเก้าอี้ อย่างน้อย 2 ตัว มีทางสัญจรข้างโต๊ะรับประทานอาหารอย่างพอเพียง ได้รับแสงสว่างพอเพียง โดยเฉพาะแสงจากธรรมชาติ มีการระบายอากาศที่ดี และสามารถมองเห็นทัศนียภาพภายนอกได้

3.4 กิจกรรมการขับถ่ายและทำความสะอาดร่างกาย การมีห้องน้ำ-ห้องส้วม แสดงการเข้าถึงสุขอนามัยอย่างหนึ่งของผู้สูงอายุ ลักษณะการจัดพื้นที่ภายในห้องน้ำห้องส้วม และชนิดของอุปกรณ์มีผลต่อการเคลื่อนไหวภายในห้องน้ำห้องส้วม และสุขภาพของผู้สูงอายุ

ในห้องพักอาศัยที่ทำการศึกษามีห้องน้ำเพียงห้องเดียว (ตำแหน่ง 3) ดังนั้นในหัวข้อนี้จะกล่าวถึงสภาพการใช้สอยพื้นที่สำหรับกิจกรรมการขับถ่ายและทำความสะอาดร่างกายของผู้สูงอายุ โดยจะพิจารณา ขนาดพื้นที่ ลักษณะการจัดพื้นที่ วัสดุ และอุปกรณ์ ในพื้นที่ห้องน้ำ-ส้วม

3.4.1 ตำแหน่งของกิจกรรม

ตำแหน่งของกิจกรรมอาบน้ำ จะอยู่ในจุดที่มีอุปกรณ์สนับสนุนกิจกรรม

คือ ตำแหน่งที่มีก๊อกน้ำซึ่งส่วนใหญ่คือร้อยละ 97.1 มีถังเก็บน้ำหรือโถงหรือก้ออิฐเพื่อเก็บน้ำสำหรับอาบ (ดูตารางที่ 5.20)

ตำแหน่งของกิจกรรมขับถ่าย มีอุปกรณ์ คือ ส้วม ซึ่งเดิมเป็นชนิดนั่งยองแบบราดน้ำ ส่วนอ่างล้างหน้าในห้องน้ำมีเฉพาะแพลตฟอร์ม ช.1-ช.11 ซึ่งบางห้องเมื่อชำระได้หรือออกไปแล้ว

3.4.2 เครื่องเรือนและอุปกรณ์ ได้แก่ ส้วม อ่างล้างหน้า ถังเก็บน้ำพลาสติกโถง ถังเก็บน้ำแบบก้ออิฐ ถังเก็บน้ำสำหรับชำระ แก้วน้ำอ่างอาบน้ำ ราวจับกันสั่น ก๊อกน้ำ จากการศึกษา พบว่า มีสภาพดังนี้

ชนิดของส้วม แต่เดิมเป็นส้วมนั่งยองแบบราดน้ำ ซึ่งต่อมาผู้อยู่อาศัยได้เปลี่ยนเป็นส้วมแบบนั่งราบ จากการศึกษา พบว่า ห้องของกลุ่มตัวอย่างมีส้วมแบบนั่งยอง ร้อยละ 42.9 มีส้วมนั่งราบ ร้อยละ 57.1 (ดูตารางที่ 5.20) ในจำนวนห้องที่มีส้วมแบบนั่งราบ มีการเปลี่ยนชนิดของส้วมจากนั่งยองเป็นนั่งราบเพื่อผลทางสุขภาพของผู้สูงอายุ ร้อยละ 30.0 (12 ตัวอย่าง) เปลี่ยนเพราะชำระหรือเป็นของที่มีอยู่เดิม (กรณีเช่าช่วง) ร้อยละ 70.0 (28 ตัวอย่าง)

การก้ออิฐเพื่อรองน้ำ ถังเก็บน้ำหรือโถง (ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 50 เซนติเมตร) พบว่า ห้องน้ำของกลุ่มตัวอย่างที่มีอุปกรณ์เก็บน้ำลักษณะนี้ ร้อยละ 97.1 (ดูตารางที่ 5.20) การก้ออิฐเพื่อรองน้ำ ถังเก็บน้ำ หรือโถง มีผลต่อพื้นที่การเคลื่อนไหวภายในห้องน้ำของผู้สูงอายุ

ถังเก็บน้ำเล็กสำหรับกิจกรรมสุขา มักวางไว้ใกล้กับตำแหน่งของส้วม พบว่า ห้องน้ำของกลุ่มตัวอย่างที่มีอุปกรณ์เก็บน้ำลักษณะนี้ ร้อยละ 62.9 (ดูตารางที่ 5.20) ในห้องที่ไม่ได้ต่อก๊อกน้ำในตำแหน่งนี้ ผู้สูงอายุต้องตักน้ำหรือรองน้ำจากที่เก็บน้ำเพื่อนำไปใช้ราด เป็นการไม่สะดวกสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว ข้อเสื่อม และผู้สูงอายุที่อายุมาก

เครื่องทำน้ำอุ่น พบว่า ห้องน้ำของกลุ่มตัวอย่างที่มีอุปกรณ์นี้ ร้อยละ 41.4 (ดูตารางที่ 5.20) เครื่องทำน้ำอุ่นต้องการระบบสนับสนุนคือ ระบบไฟฟ้า และระบบประปาและใช้ร่วมกับฝักบัว

กาละมังชักผ้า พบว่า ห้องน้ำของกลุ่มตัวอย่างที่มีอุปกรณ์นี้ ร้อยละ 31.4 (ดูตารางที่ 5.20) เพราะมีกิจกรรมชักผ้าในห้องน้ำด้วย อุปกรณ์เหล่านี้มักจะแขวนไว้กับผนังวางชั้นไว้ในมุมใดมุมหนึ่งของห้องน้ำ หรือวางบนชั้นที่สร้างขึ้นโดยเฉพาะ อุปกรณ์เหล่านี้มีผลต่อพื้นที่ในการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุเช่นกัน ในกรณีที่มีการวางกาละมังเพื่อแช่ผ้าที่ยังซักไม่เสร็จ

อ่างล้างหน้า พบว่า ห้องน้ำของกลุ่มตัวอย่างที่มีอุปกรณ์นี้ร้อยละ 11.4 (ดูตารางที่ 5.20) โดยเฉพาะในแพลตฟอร์ม ช.1-ช.11 ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 75 (13 ห้อง จาก 20 ห้อง)) ถอดออกเพราะชำระและเพื่อทำให้ห้องน้ำกว้างขึ้น

เก้าอี้นั่งอาบน้ำ พบว่า ห้องน้ำของกลุ่มตัวอย่างที่มีปัญหาการเคลื่อนไหว (อายุมาก ใช้เครื่องช่วยเดิน) ร้อยละ 7.1 (ดูตารางที่ 5.20)

ราวจับกันลิ้น พบว่า ห้องน้ำของกลุ่มตัวอย่างที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว (อายุมาก ใช้เครื่องช่วยเดิน) ร้อยละ 8.6 (ดูตารางที่ 5.20)

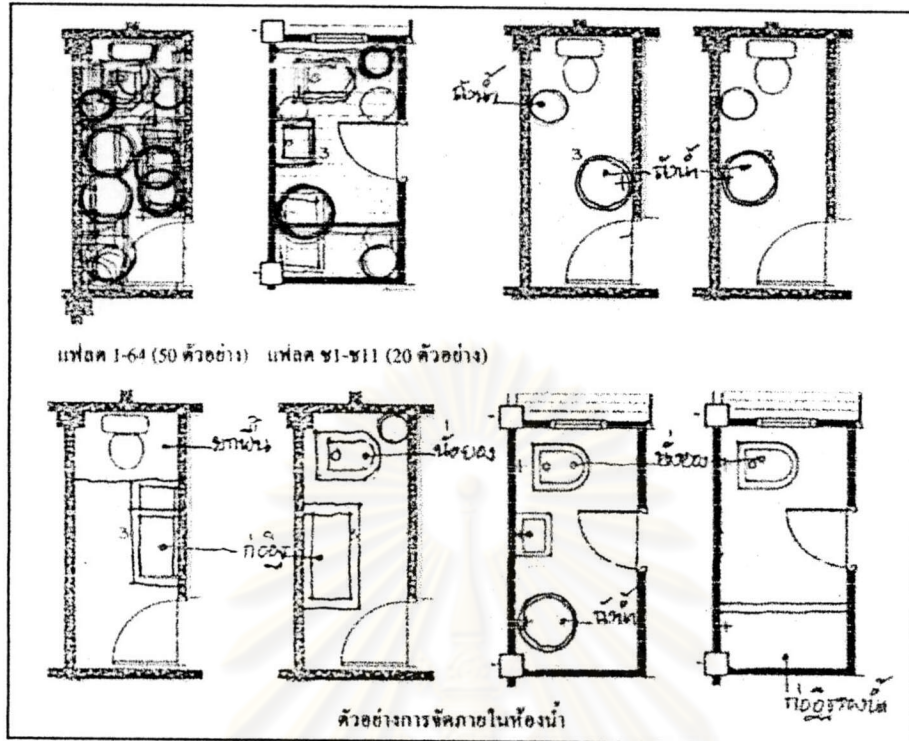
จากผลการศึกษา พบว่า ครัวเรือนของกลุ่มตัวอย่าง มีการเตรียมการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงภายในห้องน้ำเพื่อผลทางสุขภาพในสัดส่วนที่น้อย คือ ร้อยละ 17.4 (12 ตัวอย่าง) และจะเริ่มปรับปรุงสภาพในห้องน้ำเมื่อผู้สูงอายุเริ่มมีการเจ็บป่วยและมีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวแล้ว จากการที่ พบว่า ห้องน้ำของกลุ่มตัวอย่างที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว (อายุมาก ใช้เครื่องช่วยเดิน) ร้อยละ 8.6 มีการติดตั้งราวจับ และของกลุ่มตัวอย่างที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว ร้อยละ 7.1 มีเก้าอี้สำหรับนั่งอาบน้ำ อย่างไรก็ตามสภาพของอุปกรณ์ช่วยเคลื่อนไหวเหล่านั้นก็เป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึง เพราะจากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า ราวจับกันลิ้นที่สมาชิกครอบครัวนำมาติดตั้งให้ ยังมีสภาพที่ไม่เหมาะสม คือ มีสภาพไม่แข็งแรงมั่นคง ขนาดไม่เหมาะสมต่อการยึดเกาะ เช่น เป็นอลูมิเนียม ท่อเหล็ก ท่อ PVC ระยะการติดตั้งยังไม่เหมาะสม และสภาพเก้าอี้ที่ใช้นั่งอาบน้ำไม่มั่นคงแข็งแรง และสภาพเหล่านี้ยังเป็นอุปสรรคต่อผู้สูงอายุต่อไป

ตารางที่ 5.20 แสดงการมีเครื่องเรือนหรืออุปกรณ์ในกิจกรรม "ขับถ่าย-อาบน้ำ" ของครัวเรือนผู้สูงอายุจำแนกตามชนิดของเครื่องเรือนและอุปกรณ์

เครื่องเรือน / อุปกรณ์	ตัวอย่าง / ตัวอย่างทั้งหมด	ร้อยละ
ส่วนนั่งยอง	30 / 70	42.9
ส่วนนั่งราบ	40 / 70	57.1
ก้ออิฐรองน้ำ	17 / 70	24.3
ถังเก็บน้ำ/โถ	51 / 70	72.9
ถังเก็บน้ำเล็ก (ตักรด)	44 / 70	62.9
กาละมังซักผ้า	22 / 70	31.4
เก้าอี้นั่งอาบน้ำ	5 / 70	7.1
ราวจับกันลิ้น	6 / 70	8.6
เครื่องทำน้ำอุ่น	29 / 70	41.4
อ่างล้างหน้า	8 / 70	11.4

หมายเหตุ ค่าร้อยละ คำนวณจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 70 ตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอุปกรณ์ที่มีในห้องน้ำ

3.4.3 ลักษณะการจัดพื้นที่



รูปที่ 5.15 แสดงการจัดพื้นที่สำหรับกิจกรรมการใช้ห้องน้ำ-ส้วม



รูปที่ 5.16 แสดงลักษณะการจัดภายในห้องน้ำ-ส้วม

3.4.4 สภาพปัญหาในการใช้สอยพื้นที่

3.4.4.1 ขนาดของพื้นที่ใช้สอยไม่เพียงพอสำหรับการเคลื่อนไหวเพื่อ

ประกอบกิจกรรมของผู้สูงอายุโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อายุมากและผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว เพราะมีอุปกรณ์วางกินพื้นที่ในห้องน้ำ

3.4.4.2 ชนิดของส้วมไม่เหมาะสม เพราะส้วมบางส่วนเป็นแบบนั่งยอง ซึ่งมีผลต่อระบบกล้ามเนื้อและข้อของผู้สูงอายุ

3.4.4.3 ชนิดของอุปกรณ์ และการติดตั้งไม่เหมาะสม เช่น ตำแหน่งของก๊อกน้ำไม่พอเพียงสำหรับกิจกรรม ระยะการติดตั้งก๊อกน้ำต่ำเกินไป ผู้สูงอายุที่มีปัญหาการปวดหลังใช้ไม่สะดวก

ตำแหน่งติดตั้งของก๊อกน้ำ มีผลต่อการวางอุปกรณ์ประเภทถังเก็บน้ำหรือโถซึ่งกีดขวางการสัญจรภายในห้องน้ำของผู้สูงอายุ

ชนิดของก๊อกน้ำหรือวาล์ว ส่วนใหญ่ใช้แบบหมุนเปิด ไม่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาข้อเสื่อม

3.4.4.4 ห้องน้ำส้วม เพราะมีการชักผ้าในห้องน้ำ การปล่อยน้ำทิ้งจากเครื่องชักผ้าทำให้พื้นที่ซึ่งเป็นที่ตั้งของส้วมเปียกชื้น และการวางกาละมังชักผ้ากีดขวางทางสัญจร อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุได้

3.4.4.5 ไม่ได้เตรียมการติดตั้งอุปกรณ์ช่วยการเคลื่อนไหว เช่น ราวจับกันลิ้น ที่นั่งสำหรับอาบน้ำ

3.4.4.6 ประตูห้องน้ำแคบ และเปิดเข้าสู่ภายใน ทำให้ผู้สูงอายุใช้ไม่สะดวก

3.4.4.7 แสงสว่างไม่เพียงพอ โดยเฉพาะแสงจากธรรมชาติ

สรุป สภาพการใช้สอยพื้นที่กิจกรรมการขับถ่ายและทำความสะอาดร่างกาย

ด้านตำแหน่งของกิจกรรม พบว่า ภายในห้องพักอาศัยของกลุ่มตัวอย่างมีห้องน้ำเพียง 1 ห้อง โดยแบ่งส่วนใช้สอยสำหรับกิจกรรมอาบน้ำ และกิจกรรมการขับถ่าย นอกจากนี้พบว่า คริวเรือนของกลุ่มตัวอย่างใช้ห้องน้ำสำหรับการชักผ้า ร้อยละ 31.4

ด้านเครื่องเรือนและอุปกรณ์ พบว่า ชนิดของส้วม กว่าครึ่ง คือ ร้อยละ 57.1 เป็นส้วมแบบนั่งราบ และ ร้อยละ 42.9 เป็นส้วมแบบนั่งยอง ส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 97.1 มีการก่อกองน้ำ ถังน้ำพลาสติก หรือโถ ประมาณ 2 ใน 3 ของกลุ่มตัวอย่างคือ ร้อยละ 62.9 มีถังน้ำเล็กสำหรับส้วมแบบราดน้ำ ห้องน้ำของกลุ่มตัวอย่างมีเครื่องทำน้ำอุ่น ร้อยละ 41.1 เก้าอี้นั่งอาบน้ำและราวจับกันลิ้น มีเฉพาะในห้องของกลุ่มตัวอย่างที่มีปัญหาการเคลื่อนไหวเท่านั้น

ด้านสภาพการจัด พบว่า การอุปกรณ์ประเภทก่อกองน้ำ ถังน้ำพลาสติก หรือ

โองทำให้พื้นที่สัญจรในห้องน้ำลดลง

สภาพปัญหาการใช้สอยพื้นที่ พบว่า มีสภาพปัญหาขนาดพื้นที่ใช้สอยไม่เพียงพอ ชนิดของส้วมไม่เหมาะสม ตำแหน่งของก๊อกน้ำไม่เพียงพอ ตำแหน่งการติดตั้ง ชนิดของก๊อกน้ำ และระยะเวลาติดตั้งไม่เหมาะสม ห้องน้ำส้วม ไม่ได้เตรียมการติดตั้งอุปกรณ์ช่วยการเคลื่อนไหว และสภาพของอุปกรณ์ช่วยการเคลื่อนไหวไม่เหมาะสม ประตูห้องน้ำแคบและการเปิดไม่เหมาะสม และแสงสว่างไม่เพียงพอ

จากการศึกษาการใช้สอยพื้นที่ สภาพที่เหมาะสมของ ห้องน้ำ-ส้วมของผู้สูงอายุควรมีขนาดพื้นที่ใช้สอยที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงการเคลื่อนไหว ความปลอดภัยของผู้สูงอายุและสภาพการใช้สอยที่อาจจะเกิดขึ้นในที่อยู่อาศัยแห่งใหม่ เช่น การมีถังเก็บน้ำอาบ การซักผ้าในห้องน้ำ และมีอุปกรณ์และการติดตั้งที่เหมาะสม เช่น ส้วมแบบนั่งราบ ก๊อกน้ำแบบก้านโยก รววจับกันลื่น และที่นั่งอาบน้ำ เป็นต้น(ดูรายละเอียดในบทที่ 6)

3.5 กิจกรรมทำงานบ้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีกิจกรรมทำงานบ้าน ได้แก่ การเตรียมอาหารหรือประกอบอาหาร ซักผ้า ทำความสะอาดบ้าน ล้างถ้วยชาม ร้อยละ 65.7 ดังนั้นพื้นที่ทำงานบ้าน และพื้นที่ครัวหรือเตรียมอาหารจึงมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ

3.5.1 ตำแหน่งของกิจกรรม ตำแหน่งของกิจกรรมทำงานบ้านทั้งหมดอยู่ในตำแหน่ง 2.1 2.2 และ 4 (ระเบียบด้านล่าง)

ตำแหน่งกิจกรรมปรุงอาหาร ซึ่งมีอุปกรณ์หลักคือ เตาประกอบอาหาร ส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 98.6 จะอยู่ในตำแหน่ง 4 (ระเบียบด้านล่าง) และอยู่ในตำแหน่ง 2.1 ร้อยละ 1.4 (ดูตารางที่ 5.21)

ตำแหน่งของกิจกรรมทำงานบ้านอื่นๆ ได้แก่ การซักผ้า เตรียมอาหาร (หุงข้าว ต้มน้ำ) พบว่า ครึ่งเรือนทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่าง คือ ร้อยละ 100.0 ใช้พื้นที่ตำแหน่ง 2.1 และ 2.2 สำหรับทำงานบ้าน เช่น การหุงข้าว วางเครื่องซักผ้า รีดผ้า สำหรับเครื่องซักผ้า ส่วนใหญ่คือ ร้อยละ 78.9 ของห้องที่มีเครื่องซักผ้า (38 ตัวอย่าง) วางในตำแหน่ง 2.1 และ 2.2 และวางในตำแหน่ง 4 (ระเบียบด้านล่าง) ร้อยละ 21.1 ส่วนการซักผ้าด้วยมือ กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 68.6 ซักผ้าบริเวณ ตำแหน่ง 4 และซักผ้าในห้องน้ำ ร้อยละ 31.4

นอกจากนี้พื้นที่ 2.1 2.2 และ 4 ยังเป็นพื้นที่สำหรับกิจกรรมรับประทาน อาหารสำหรับครัวเรือนที่สมาชิกไม่มาก หรือในกรณีที่รับประทานอาหารไม่พร้อมกันอีกด้วย

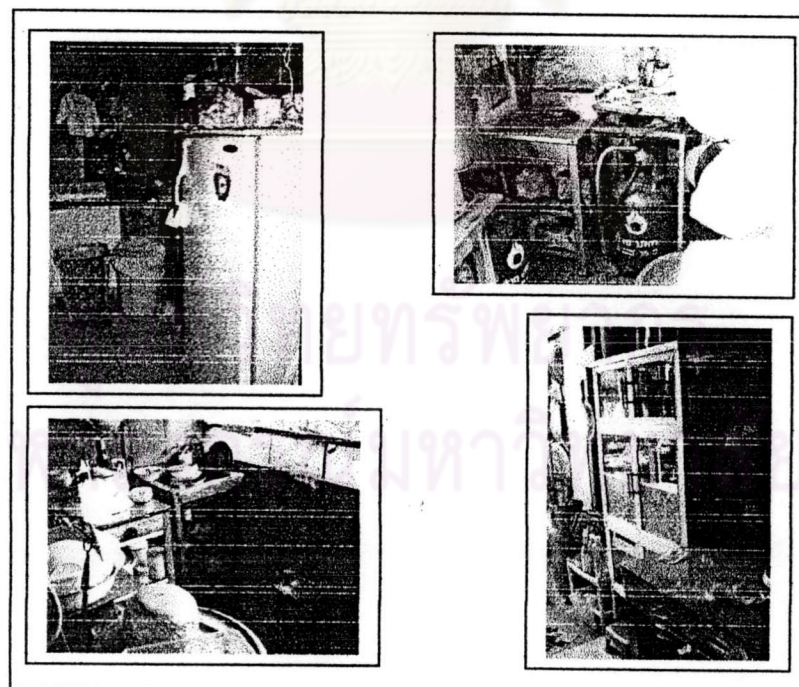
ตารางที่ 5.21 แสดงร้อยละของกิจกรรมปรุงอาหารและเตรียมอาหารภายในครัวเรือนของผู้สูงอายุ จำแนกตามตำแหน่งของพื้นที่

ตำแหน่งของกิจกรรม	กิจกรรมปรุงอาหาร	
	จำนวน	ร้อยละ
2.1 หรือ 2.2	1	1.4
4	69	98.6
รวม	70	100.0

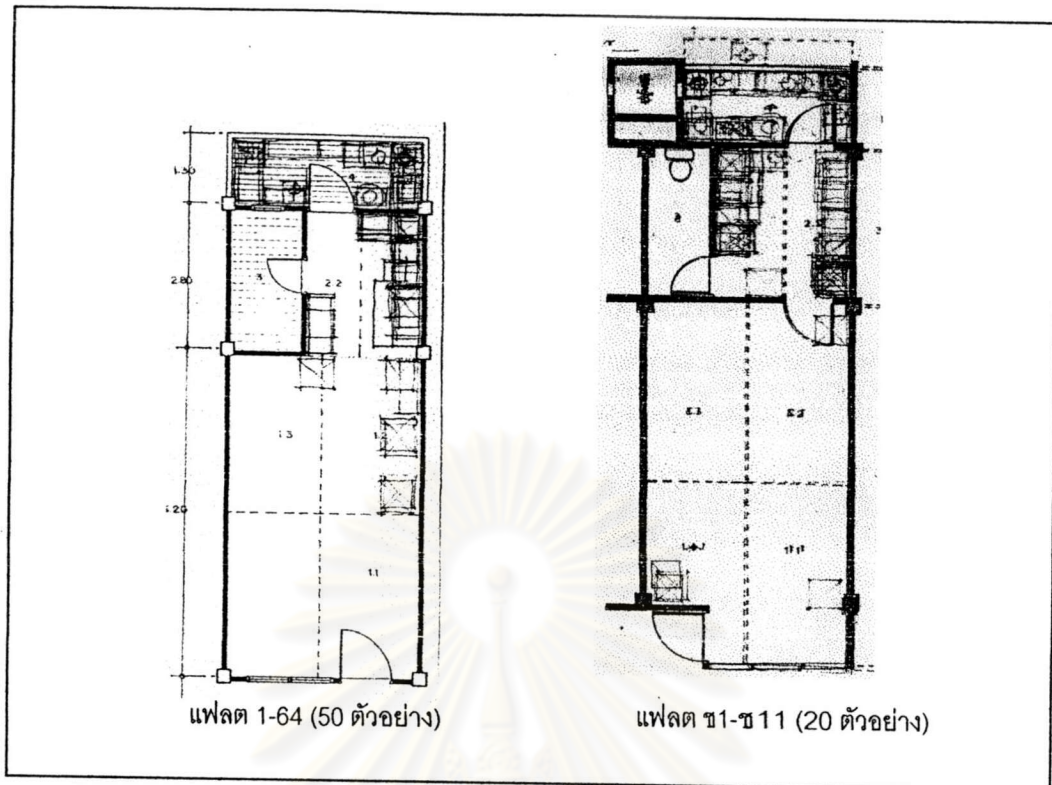
ตารางที่ 5.22 แสดงร้อยละของกิจกรรมซักล้างภายในครัวเรือนของผู้สูงอายุ จำแนกตามตำแหน่งของพื้นที่

ตำแหน่งของกิจกรรม	ตัวอย่าง / ตัวอย่างทั้งหมด	ร้อยละ
2.1 และ 2.2	30 / 70	42.8
3 (ห้องน้ำ)	22 / 70	31.4
4 (ระเบียงด้านหลัง)	59 / 70	68.6

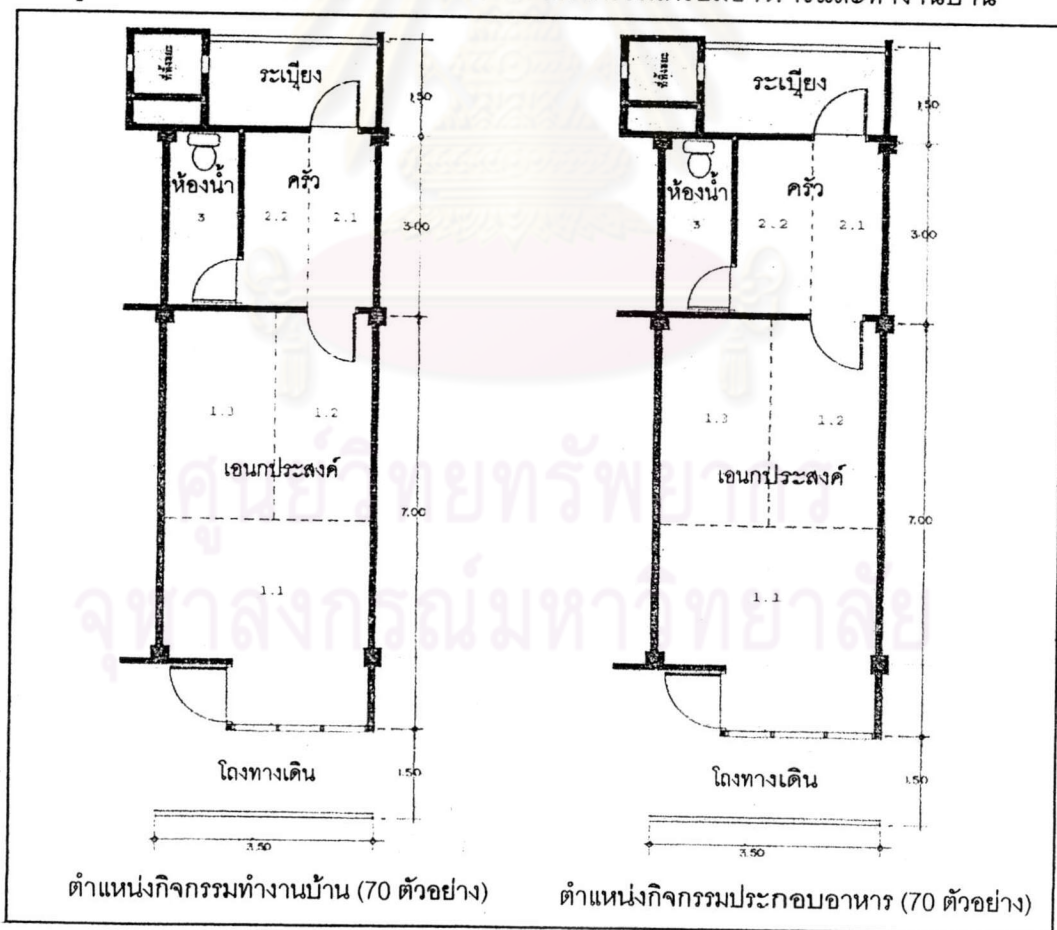
หมายเหตุ ค่าร้อยละ คำนวณจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 70 ตัวอย่าง จำแนกตามการใช้พื้นที่



รูปที่ 5.17 แสดงสภาพพื้นที่สำหรับกิจกรรมเตรียมอาหารและทำงานบ้าน



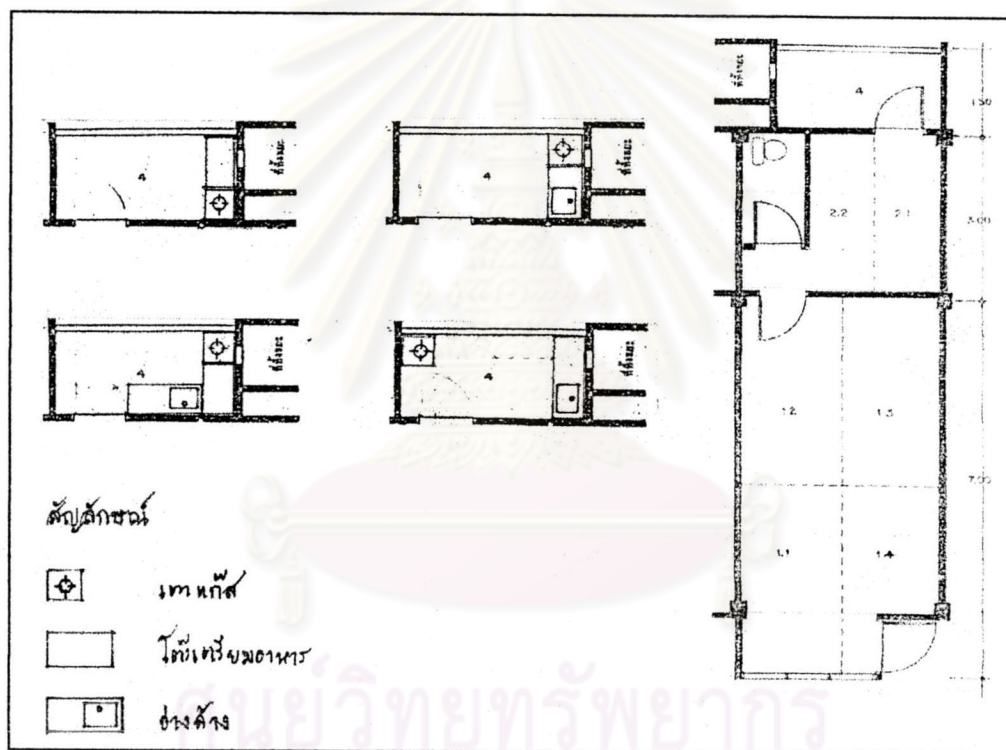
รูปที่ 5.18 แสดงการซ้อนทับของเครื่องเรือนกิจกรรมเตรียมอาหารและทำงานบ้าน



รูปที่ 5.19 แสดงตำแหน่งของกิจกรรมประกอบอาหารและทำงานบ้าน

3.5.2 เครื่องเรือนและอุปกรณ์ ได้แก่ ตู้กับข้าว โต๊ะเตรียมอาหาร (หุงข้าว ต้มน้ำ) ตู้เก็บถ้วยชาม ชั้นคว่ำถ้วยชามหรือชั้นวางเครื่องปรุง ตู้เย็น เครื่องซักผ้า เตาก๊าซ และอ่างล้างจาน

3.5.3 ลักษณะการจัดพื้นที่ จะวางเครื่องเรือนไปตามแนวผนัง ดังรูปที่ 5.17 และรูปที่ 5.20) โดยมีโต๊ะรับประทานอาหารหรือโต๊ะเตรียมอาหารวางอยู่ในตำแหน่งที่ 2.1 เพราะได้รับแสงสว่างจากการเปิดประตูด้านหลังไว้ โดยอุปกรณ์สำหรับทำงานบ้านจะวางตามจุดที่มีการติดตั้งระบบสนับสนุน หากไม่มีระบบสนับสนุนครัวเรือนจะเป็นผู้ติดตั้งเพิ่มเติม เช่น เตาก๊าซ ต้องการการระบายอากาศที่ดี ดังนั้น ส่วนใหญ่จึงนำไปไว้นอกกระเบื้อง เครื่องซักผ้าต้องการระบบไฟฟ้า ระบบประปา และการระบายน้ำ ดังนั้นจึงตั้งอยู่ใกล้กับกระเบื้องด้านหลังหรือห้องน้ำ และตั้งอยู่ใกล้ปลั๊กไฟ เป็นต้น



รูปที่ 5.20 แสดงการจัดพื้นที่ใช้สอยสำหรับกิจกรรมประกอบอาหาร

3.5.4 สภาพปัญหาในการใช้สอยพื้นที่

3.5.4.1 พื้นที่ใช้สอยไม่เพียงพอ และการสัญจรไม่สะดวก เนื่องจากครัวเรือนของกลุ่มตัวอย่างใช้พื้นที่กระเบื้องด้านหลังสำหรับกิจกรรมปรุงอาหาร เตรียมอาหาร ซักล้าง และเก็บของ ทำให้พื้นที่ไม่พอเพียงซึ่งมีผลต่อการสัญจรของผู้สูงอายุ และมีโอกาสเป็นอย่างมากที่ครัวเรือนของผู้สูงอายุจะใช้พื้นที่ในลักษณะนี้ในที่อยู่อาศัยแห่งใหม่

3.5.4.2 แสงสว่างไม่เพียงพอ ในบริเวณห้องครัว โดยเฉพาะแพลตฟอร์ม 1-64 เพราะมีช่องเปิดเพียงตำแหน่งเดียว คือ ประตูด้านหลัง

3.5.4.3 ปัญหาการระบายอากาศ เนื่องจากสภาพห้องครัวที่มีช่องเปิดน้อย และมีการวางเครื่องเรือนปิดกันช่องเปิด ประกอบกับการสร้างชั้นลอยบริเวณเหนือห้องครัว ทำให้บริเวณครัวทึบ การระบายอากาศไม่ดี ดังนั้น ครัวเรือนของกลุ่มตัวอย่างจึงออกไปใช้พื้นที่ระเบียงด้านหลังในการประกอบอาหารแทน

3.5.4.4 ระยะเวลาติดตั้งก๊อกน้ำไม่เหมาะสม สำหรับก๊อกน้ำที่ติดตั้งเองจะอยู่ต่ำเกินไป ผู้สูงอายุที่มีปัญหาการปวดเมื่อยใช้ไม่สะดวก และชนิดของก๊อกน้ำเป็นแบบหมุนเปิดไม่เหมาะต่อผู้สูงอายุที่มีปัญหาข้อเสื่อม

สรุป สภาพการใช้สอยพื้นที่กิจกรรมการทำงานบ้าน

ด้านตำแหน่งของกิจกรรมการทำงานบ้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด มีกิจกรรมทำงานบ้านในตำแหน่ง 2.1 และ 2.2 โดยกิจกรรมการประกอบอาหารซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของงานบ้านนั้น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ คือร้อยละ 98.6 ใช้พื้นที่ใน ตำแหน่ง 4 (ระเบียงด้านหลัง) การซักล้าง (ซักผ้า) ส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 68.6 อยู่ในตำแหน่ง 4 และ เกือบ 1 ใน 3 ของกลุ่มตัวอย่าง คือ ร้อยละ 31.4 ซักผ้าในห้องน้ำ

เครื่องเรือนและอุปกรณ์ ที่ต้องพิจารณาเป็นหลัก ได้แก่ ตู้เย็น เครื่องซักผ้า เตาแก๊ส อ่างล้างจาน เพราะเครื่องเรือนเหล่านี้ ต้องการระบบสนับสนุนและสภาพพื้นที่ที่เหมาะสม

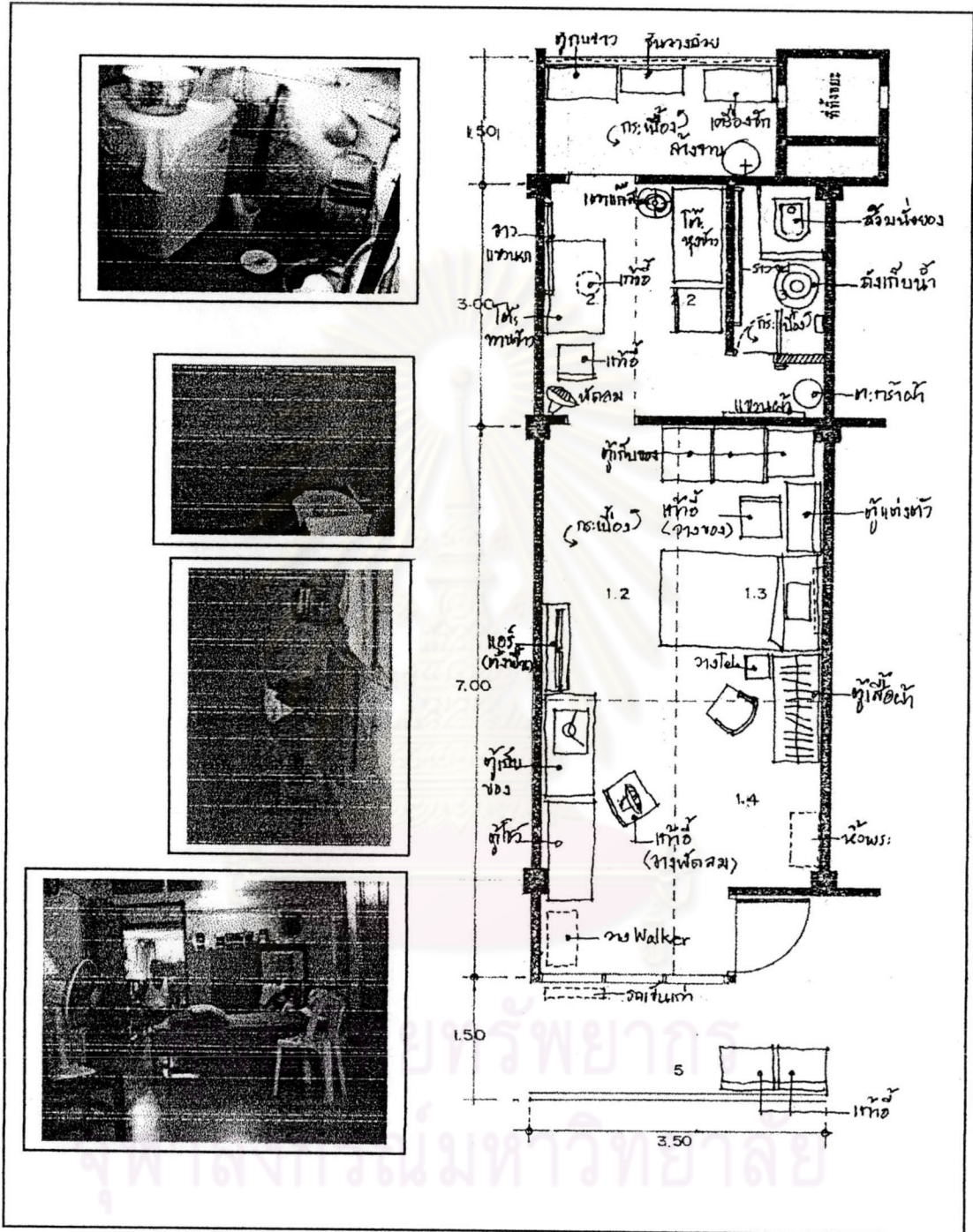
สภาพการจัด เครื่องเรือนและอุปกรณ์ต่างๆ จะตั้งอยู่ตามแนวผนัง และตั้งอยู่ใกล้กับระบบสนับสนุนที่เหมาะสมสำหรับอุปกรณ์นั้นๆ

สภาพปัญหาในการสอยพื้นที่ ได้แก่ พื้นที่ใช้สอยไม่เพียงพอ การสัญจรไม่สะดวก โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว แสงสว่างไม่เพียงพอ ปัญหาการระบายอากาศ ชนิดของอุปกรณ์ และการติดตั้งไม่เหมาะสม

จากการศึกษาการใช้สอยพื้นที่ สภาพที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมการทำงานบ้านควรมี พื้นที่ในการทำงานที่เหมาะสม มีขนาดทางสัญจรที่กว้างเพียงพอสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเคลื่อนไหว ได้รับแสงสว่างที่พอเหมาะโดยเฉพาะแสงจากธรรมชาติ มีการระบายอากาศที่ดี นอกจากนี้ อุปกรณ์ต่างๆ เช่น เครื่องซักผ้า ต้องการพื้นที่ที่อยู่ใกล้ระบบสนับสนุนคือ ระบบน้ำ ไฟฟ้า ระบบระบายน้ำทิ้ง และสัมพันธ์กับตำแหน่งของห้องน้ำ

3.6 ตัวอย่างการจัดภายในห้องของผู้สูงอายุ

3.6.1 ห้องอาศัย เลขที่ 35 ชั้นที่ 3 แพลต 14

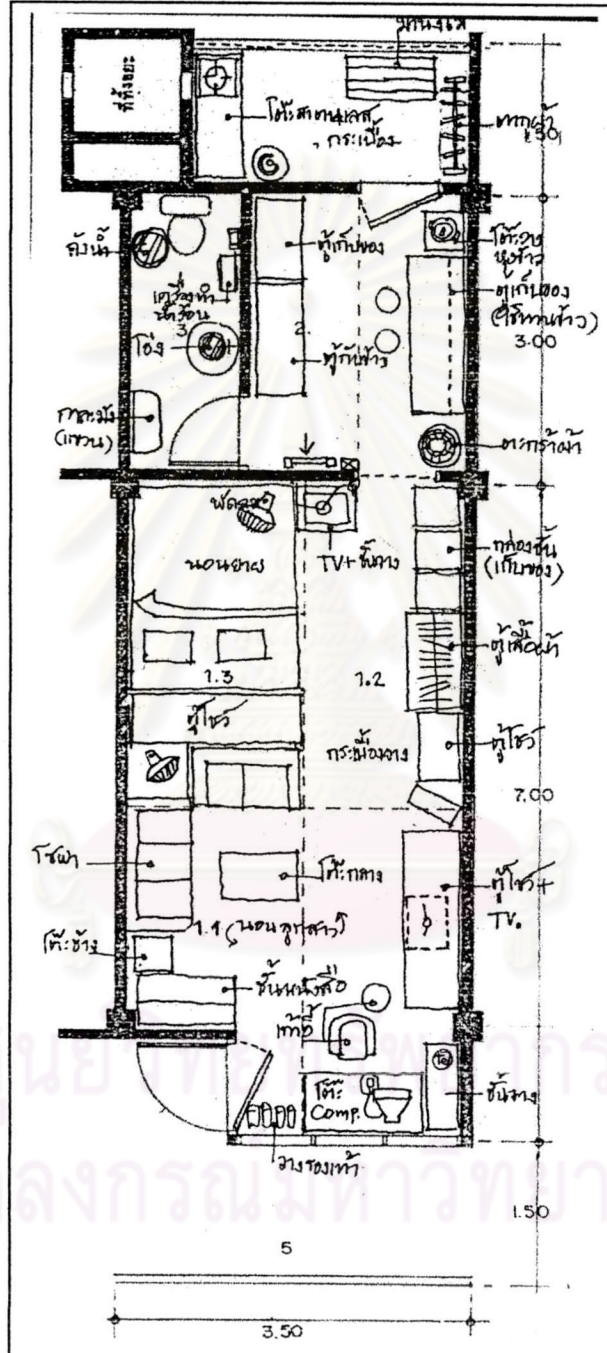


รูปที่ 5.21 แสดงการใช้สอยภายในห้องเลขที่ 35 แพลต 14

เจ้าของห้องคือ คุณตาสม อายุ 75 ปี อาศัยอยู่คนเดียว ห้องของคุณตาสมเป็นตัวอย่างห้องที่ผู้สูงอายุใช้เครื่องช่วยในการเคลื่อนไหว ประเภทเก้าอี้ล้อเลื่อน คุณตาสมประสบปัญหาเกี่ยวกับการเข้าใช้ห้องน้ำเพราะต้องพยุงตัวจากบริเวณหน้าห้องน้ำเพื่อเข้าใช้ส้วมที่อยู่ด้าน

ในที่สุด ตำแหน่งของหน้าต่างสูงเกินไปเวลานั่งพักผ่อนแล้วมองไม่เห็นข้างนอก และหน้าต่างชนิดบานเกล็ดทำให้มองไม่เห็นภายนอกไม่ชัด และกังวลที่ไม่มีผู้ดูแล ต้องฝากเพื่อนบ้านไปซื้ออาหาร บางครั้งเพื่อนบ้านก็นำอาหารมาให้ (ดูรูปที่ 5.21)

3.6.2 ห้องอาศัย เลขที่ 11 ชั้นที่ 1 แพลต 26

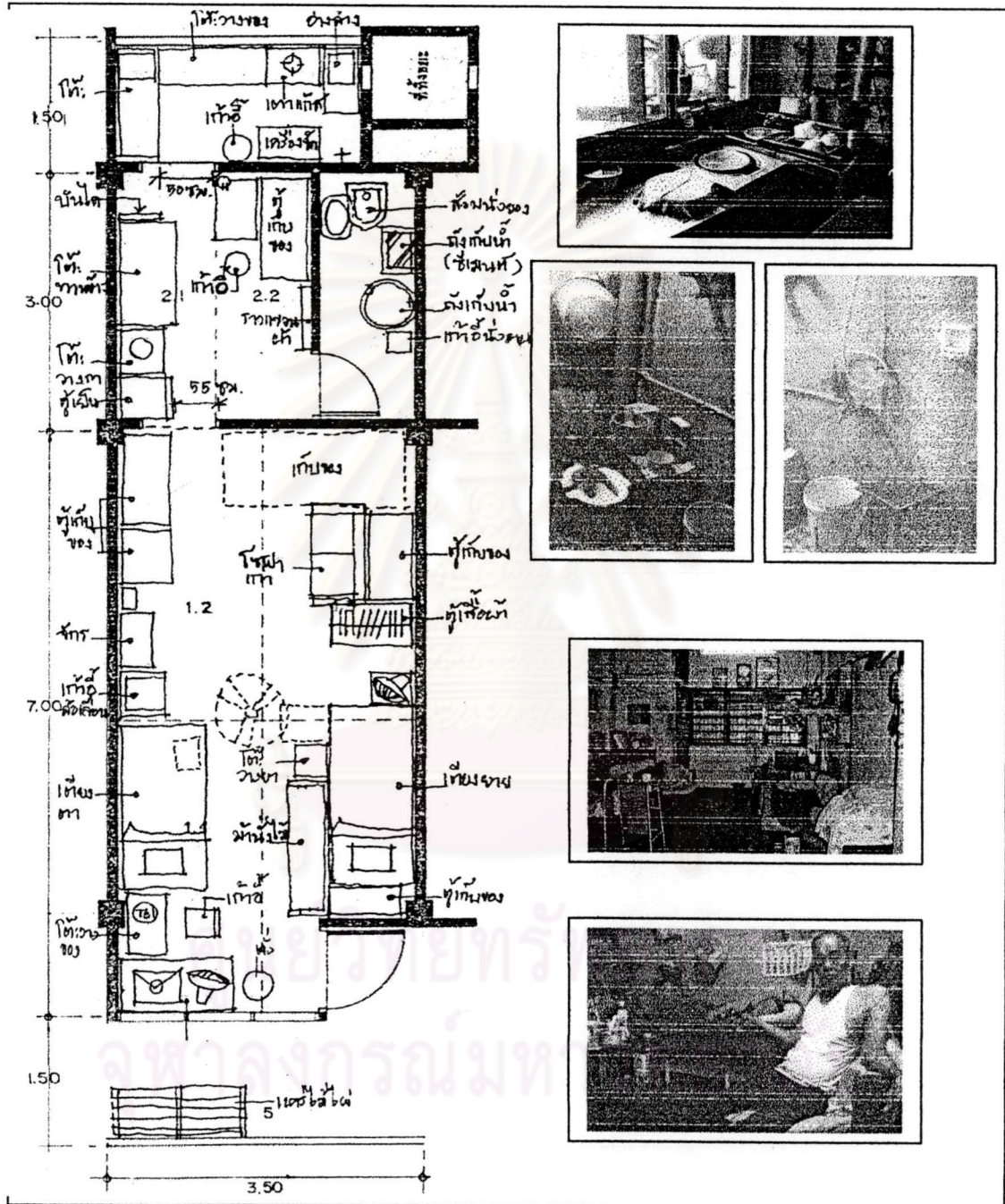


รูปที่ 5.22 แสดงการใช้สอยภายในห้องเลขที่ 11 แพลต 26

เจ้าของห้องคือ คุณยายแอ๊ด อายุ 66 ปี อาศัยอยู่กับลูกสาว ห้องของคุณยายเป็นตัวอย่งห้องผู้สูงอายุสามารถเคลื่อนไหวได้เป็นปกติ เนื่องจากเครื่องเรือนจำนวนมาก

และการจัดทำให้ช่องทางสัญจรแคบแต่ยังสามารถเดินผ่านไปได้ คุณยายนอนบนเตียงคนเดียว ส่วนลูกสาวนอนบนพื้นหรือโซฟาในห้องรับแขก คุณยายชอบนั่งพักผ่อนที่ระเบียงด้านหลัง คุณยายกล่าวว่าภายในห้องอยู่สบายดีไม่มีปัญหาอะไร แต่ครัว (ระเบียง) แคบเกินไป (ดูรูปที่ 5.22)

3.6.3 ห้องอาศัย เลขที่ 00 ชั้นที่ 1 แพลต 31

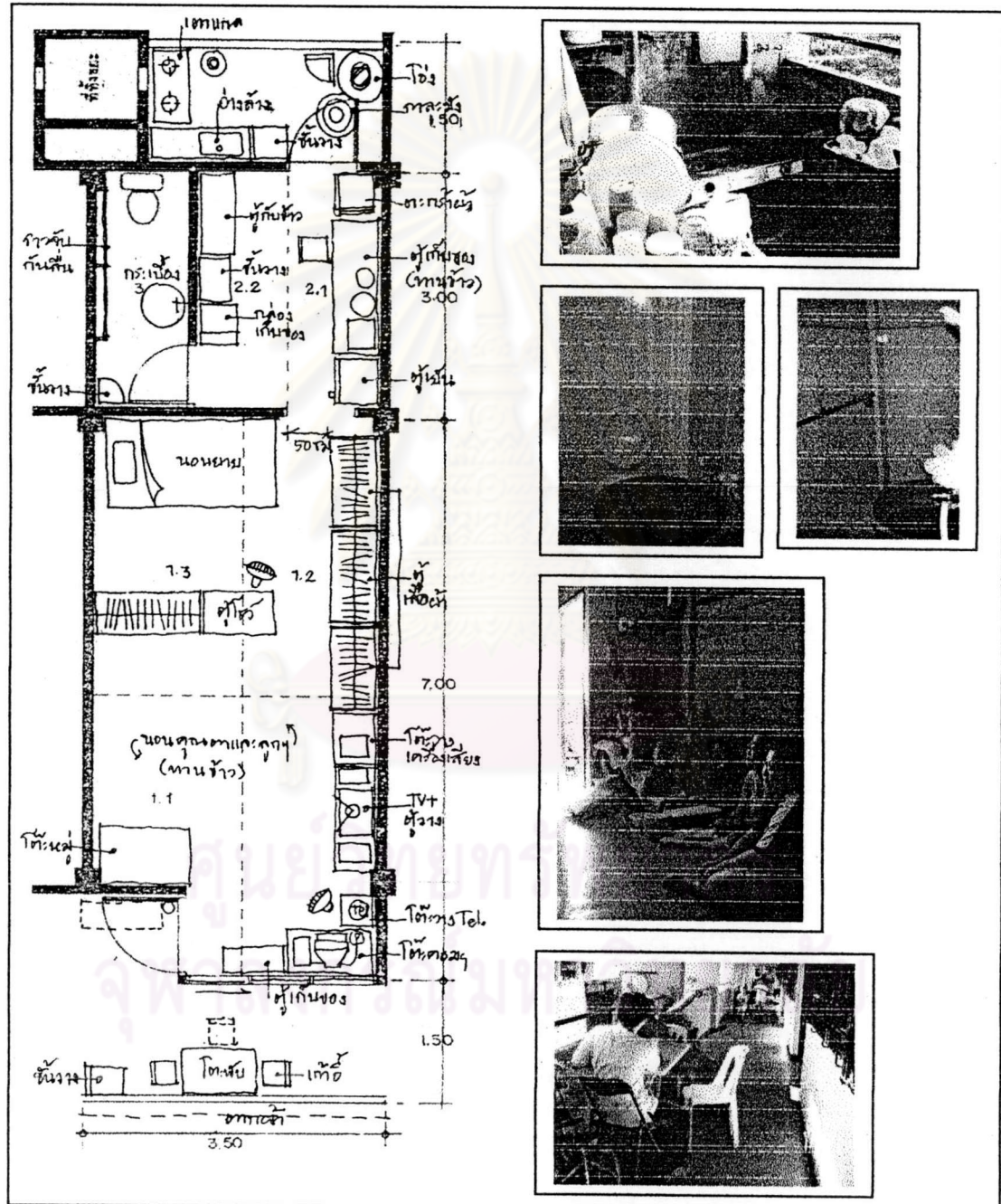


รูปที่ 5.23 แสดงการใช้สอยภายในห้องเลขที่ 00 แพลต 31

เจ้าของห้องคือ คุณตาทองปลิว อายุ 74 ปี อาศัยอยู่กับภรรยาซึ่งป่วยเป็นอัมพฤกษ์ (ใช้ Walker) คุณตาเองก็ป่วยเป็นอัมพฤกษ์แต่ยังสามารถเดินได้ (บางครั้งก็ใช้ไม้

เท่า) คุณตาจัดห้องใหม่ให้โล่งจะได้เดินสะดวกและสว่างมากขึ้น ย้ายมานอนส่วนหน้าของห้องเพื่อจะได้ดูแลยาย และจะได้นั่งพักผ่อนโดยมองออกไปนอกห้องด้วย ปัญหาการอยู่อาศัยคือ ความกว้างของทางสัญจรและพื้นที่ในการทำงานบ้านแคบไม่พอกับการใช้เครื่องช่วยเคลื่อนไหว ให้อ่างน้ำลำบากเพราะเป็นส้วมแบบนั่งยอง ลงบันไดไม่ค่อยได้เพราะปวดขา และกังวลที่ไม่มีคนดูแล (ดูรูปที่ 5.23)

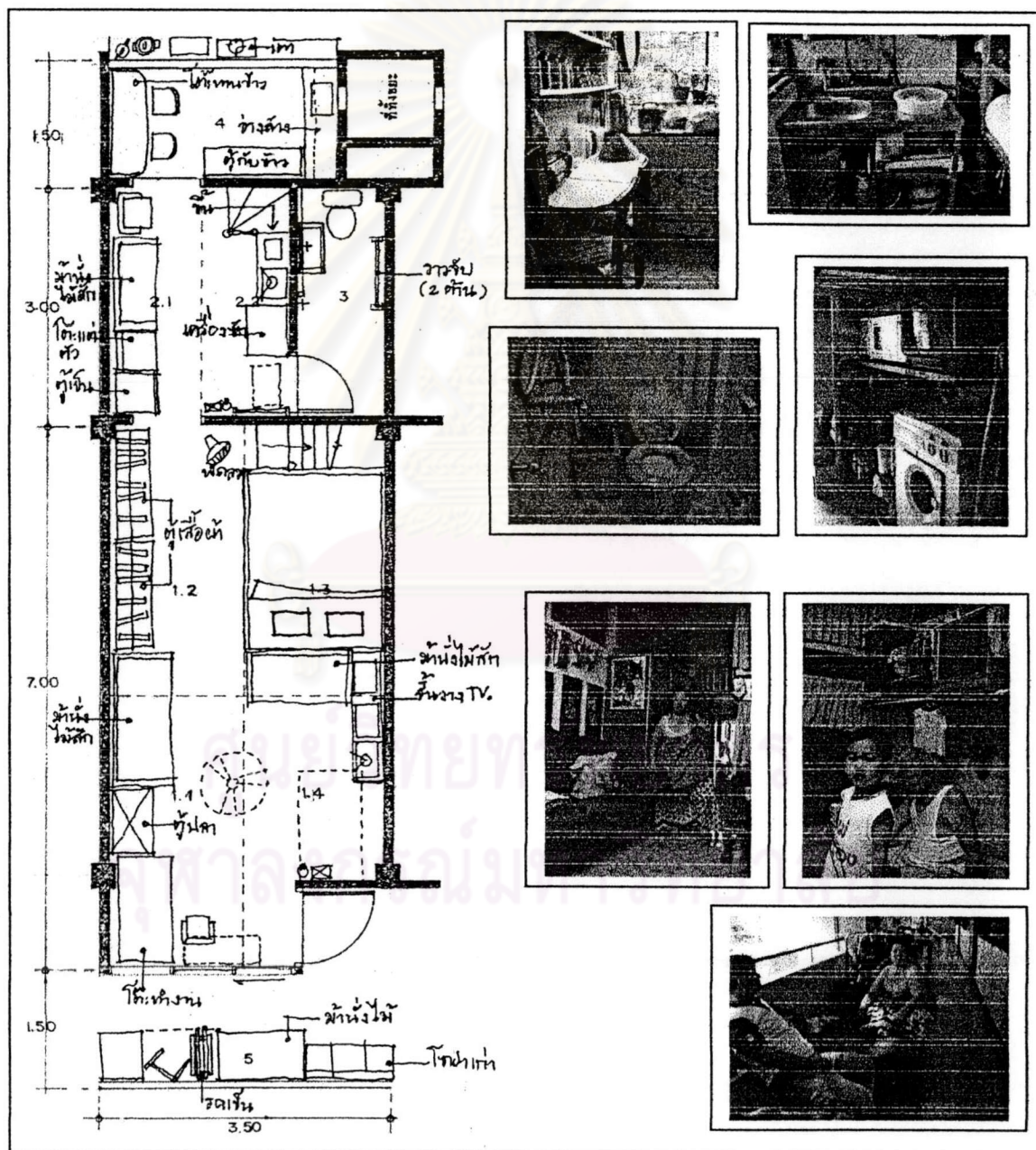
3.6.4 ห้องอาศัย เลขที่ 75 ชั้น 5 แพลต 50



รูปที่ 5.24 แสดงการใช้สอยห้องเลขที่ 75 แพลต 50

เจ้าของห้องคือ คุณตาอารยะ อายุ 62 ปี อาศัยอยู่กับภรรยา หลาน 1 คนและญาติอีก 2 คน คุณตาเคลื่อนไหวได้เป็นปกติแต่ภรรยาเดินไม่ค่อยสะดวก ต้องปรับปรุงห้องน้ำให้โดยเปลี่ยนชนิดของส้วมและเพิ่มราวจับ คุณตานอนกับพื้นบริเวณห้องรับแขกรวมกับ หลานและญาติ ส่วนคุณยายนอนบนเตียงคนเดียวเพราะป่วย คุณตาเห็นว่าห้องพักอาศัยแคบเกินไปสำหรับห้องที่มีสมาชิกหลายคน โดยเฉพาะครัว (ระเบียบด้านหลัง) แต่ก็พออยู่ได้ และเห็นว่าพื้นที่ภายในชุมชนไม่เป็นระเบียบและรบกวนผู้อยู่อาศัยเนื่องจากมีร้านค้ามาตั้งข้างๆ อาคาร (ดูรูปที่ 5.24)

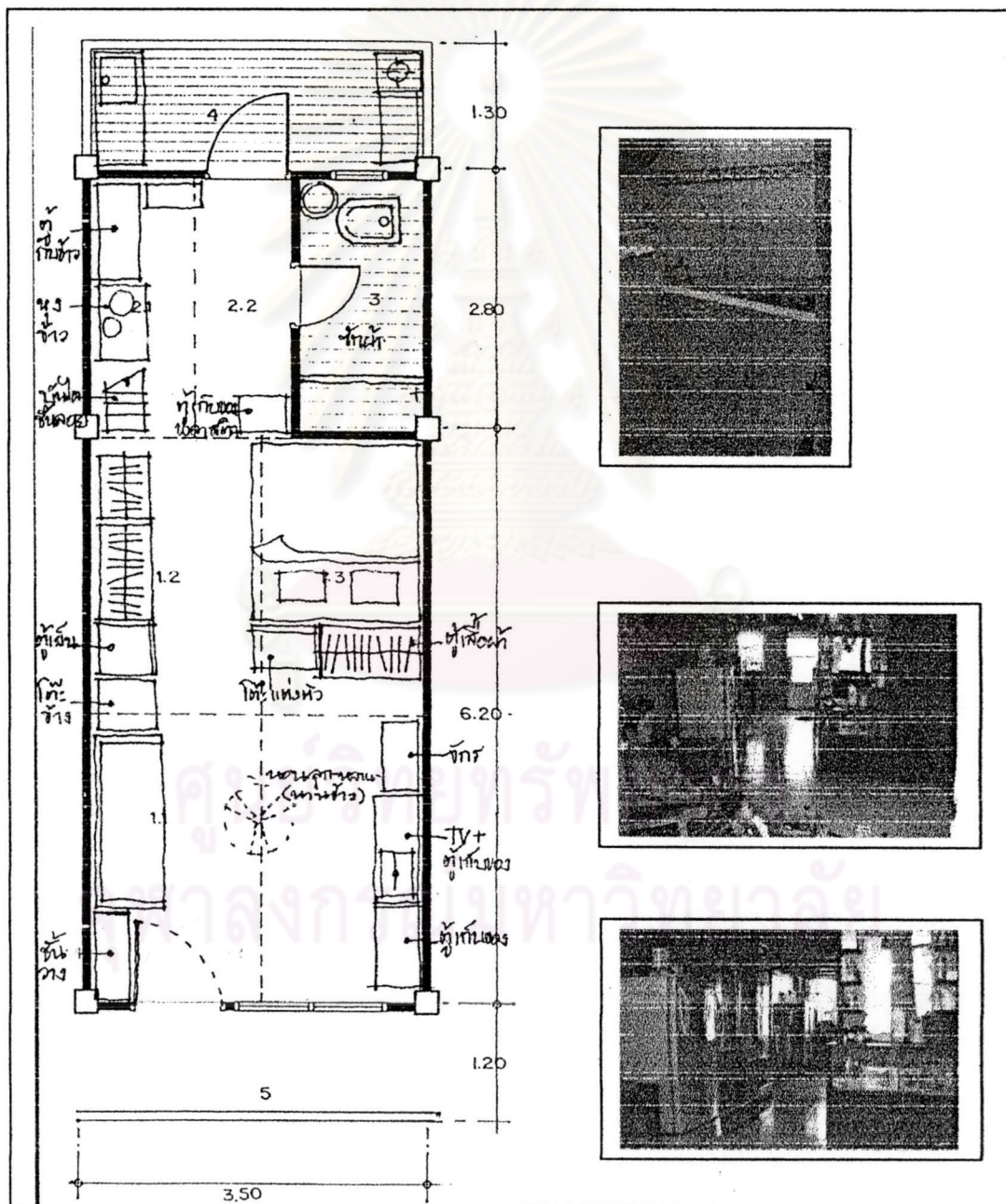
3.6.5 ห้องอาศัย เลขที่ 39 ชั้น 3 แพลต 53



รูปที่ 5.25 แสดงการใช้สอยภายในห้องเลขที่ 39 แพลต 50

เจ้าของห้องคือ คุณตาทองสุข อายุ 71 ปี อาศัยอยู่กับภรรยา ลูก 2 คน และหลาน 1 คน คุณตาป่วยเป็นอัมพฤกษ์ ลงบันไดด้วยตนเองไม่ได้ ใช้ Walker ช่วยในการเดิน แต่ส่วนใหญ่ใช้พุงตัวไปตามเครื่องเรือนในบ้านมากกว่า เพราะทางเดินแคบใช้เครื่องช่วยไม่สะดวก ช่วงกลางวันคุณตาจะนั่งพักผ่อนที่ห้องรับแขกโดยมีพุงปูที่พื้น รับประทานข้าว คุยกับเพื่อนบ้านที่บริเวณเดียวกันนี้ บางครั้งจะออกไปนั่งเล่นที่โถงทางเดิน และออกกำลังกายโดยการเดิน (ใช้ Walker) คุณตาประสบปัญหาการเข้าห้องน้ำ เพราะเดินลำบาก และเบาะที่ต้องนั่งอยู่ที่ห้องรับแขกทั้งวัน (ดูรูปที่ 5.25)

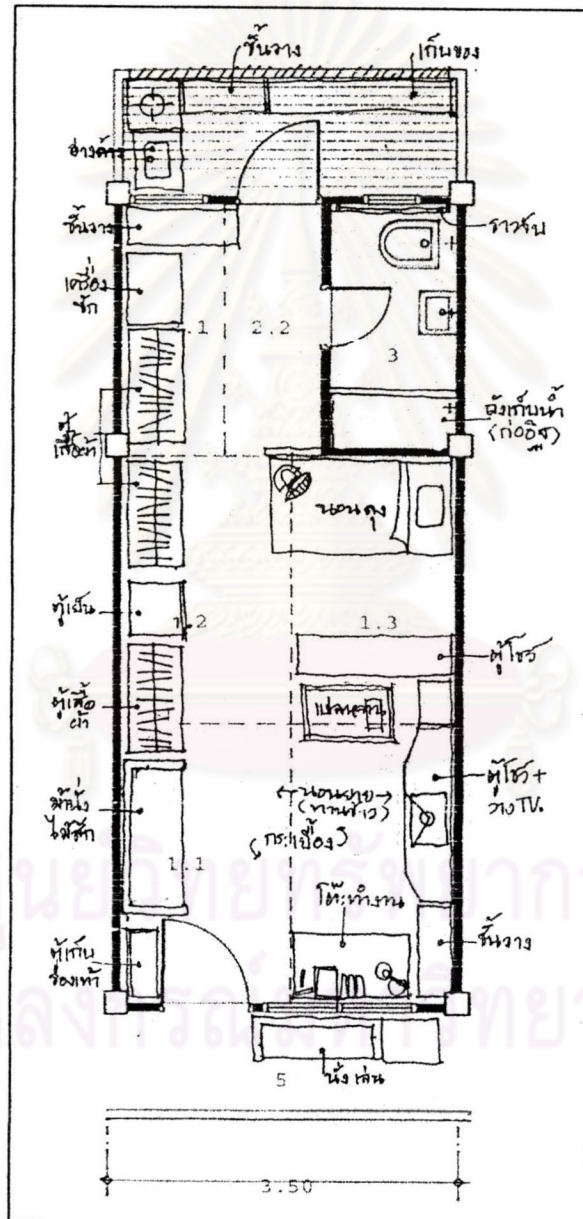
3.6.6 ห้องอาศัย เลขที่ 64 ชั้นที่ 2 แพลต ซ7



รูปที่ 5.26 แสดงการใช้สอยภายในห้องเลขที่ 64 แพลต ซ7

เจ้าของห้องคือ คุณยายระกา อายุ 65 ปี อาศัยอยู่กับบุตร 3 คนและหลาน 1 คน คุณยายมีโรคประจำตัวคือความดันโลหิตสูงและเบาหวานแต่ยังเคลื่อนไหวได้เป็นปกติ ช่วยเหลือครอบครัวโดยการทำงานบ้าน และดูแลหลานในตอนกลางวัน หลังจากทำงานบ้านแล้วคุณยายมักจะนั่งดูโทรทัศน์ และดูแลหลานโดยเปิดประตูไว้คนรู้จักผ่านไปมาก็ทักทายกัน บางครั้งก็เข้ามาคุยในห้อง คุณยายกล่าวว่าที่อยู่อาศัยของตนเหมาะสมดี ปลอดภัยเวลาอยู่ตามลำพัง แต่ทางเดินหน้าห้องแคบเกินไป (ดูรูปที่ 5.26)

3.6.7 ห้องอาศัย เลขที่ 14 ชั้นที่ 1 แพลต ๓5



รูปที่ 5.27 แสดงการใช้สอยภายในห้องเลขที่ 14 แพลต ๓5

เจ้าของห้องคือ คุณตาสงัด อายุ 72 ปี อาศัยอยู่กับภรรยาและหลาน (1 ½ ขวบ) 1 คน คุณตาเคยประสบอุบัติเหตุทำให้เดินไม่สะดวกโดยใช้ไม้เท้าช่วย เวลาว่างคุณต้ามักจะลงไปเดินเล่น-นั่งพักผ่อนใต้ถุนอาคารวันละ 3-4 ครั้ง ไม่ชอบคุยกับใคร ในห้องคุณตานอนบนเตียง ส่วนคุณยาย นอนผูกพันกับบริเวณห้องรับแขก คุณตาไม่ได้ทำงานบ้านแล้ว คุณยายเป็นคนซื้อและประกอบอาหารรวมทั้งทำงานบ้าน คุณตาเคยหกล้มในห้องน้ำเลยต้องทำราวจับกันล้ม ส้วมแบบนั่งยองทำให้ปวดขาเวลานั่ง แต่ก็ยังไม่ได้เปลี่ยน คุณตาเห็นว่าโถงทางเดินแคบ ราวระเบียงที่บิดเกินไปแต่ก็ปลอดภัยดีสำหรับเด็กเล็กๆ (ดูรูปที่ 5.27)

4. การเกิดอุบัติเหตุของผู้สูงอายุ

4.1 อุบัติเหตุในห้องพักอาศัย จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เคยประสบอุบัติเหตุในห้องที่อยู่อาศัย ร้อยละ 5.7 (หกล้ม 3 ตัวอย่าง ตกเก้าอี้ 1 ตัวอย่าง) โดย 3 ใน 4 หกล้มเนื่องจากมีภาวะเจ็บป่วยที่มีผลต่อการเคลื่อนไหว

4.2 อุบัติเหตุในพื้นที่ส่วนกลางของอาคาร จากการศึกษา พบว่า ไม่มีผู้สูงอายุเคยประสบอุบัติเหตุในพื้นที่ส่วนกลางของอาคาร

4.3 อุบัติเหตุในพื้นที่ชุมชน จากการศึกษา พบว่า มีกลุ่มตัวอย่างเคยประสบอุบัติเหตุหรือได้รับอันตรายในพื้นที่ชุมชน ร้อยละ 5.7 (หกล้ม 3 ตัวอย่าง สุนัขกัด 1 ตัวอย่าง) สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุเนื่องมาจากสภาพของพื้นที่ เช่น สะดุดท่อระบายน้ำ และเหยียบสัตว์ เช่น สุนัขหรือแมวแล้วตกใจหกล้ม หรือถูกสุนัขกัด (ดูตารางที่ 5.23)

ตารางที่ 5.23 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการเกิดอุบัติเหตุภายในห้องพัก พื้นที่ส่วนกลางของอาคาร และชุมชน

การเกิดอุบัติเหตุ	ในห้องพักอาศัย		พื้นที่ส่วนกลางของอาคาร		พื้นที่ชุมชน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่เคยเกิดอุบัติเหตุ	66	94.3	70	100.0	66	94.3
เคยเกิดอุบัติเหตุ	4	5.7	0	0.0	4	5.7
รวม	70	100.0	70	100.0	70	100.0

ความคิดเห็นทั่วไปเกี่ยวกับสภาพที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

1. ความคิดเห็นต่อลักษณะทางเข้าห้อง จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เห็นว่าลักษณะของทางเข้าห้องเหมาะสมแล้ว ร้อยละ 57.1 โดยให้เหตุผลว่า มีลักษณะเป็นสัดส่วนดี ไม่กีดขวางทางสัญจร และสามารถวางรองเท้าหน้าห้องได้ กลุ่มตัวอย่างที่เห็นว่าลักษณะของทางเข้าห้องควรปรับปรุง ร้อยละ 15.7 โดยให้เหตุผลว่า ทำให้เสียพื้นที่ใช้สอยภายในห้อง ทำให้

จัดห้องลำบาก และการใช้โถงหน้าห้องร่วมกันอาจทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทเรื่องอาณาเขตระหว่างเพื่อนบ้านที่มีห้องติดกัน และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีความเห็นเกี่ยวกับลักษณะของทางเข้าห้อง ร้อยละ 27.1 โดยให้เหตุผลว่า อยู่มานานแล้วจนเกิดความเคยชินเลยไม่รู้สึกละอะไร (ตารางที่ 5.24)

ตารางที่ 5.24 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความคิดเห็นของลักษณะทางเข้าห้อง

ความคิดเห็น	จำนวน (ตัวอย่าง)	ร้อยละ
เหมาะสมแล้ว	40	57.1
ควรปรับปรุง	11	15.7
ไม่มีความเห็น	19	27.1
รวม	70	100.0

2. **ความคิดเห็นต่อขนาดของโถงทางเดินหน้าห้อง** จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าขนาดของโถงทางเดินเหมาะสมแล้ว ร้อยละ 87.1 โดยเฉพาะกลุ่มตัวอย่างจากแฟลตกลุ่ม 1-64 จำนวน 50 ตัวอย่าง และเห็นว่าขนาดของโถงทางเดินควรปรับปรุง ร้อยละ 12.9 ในส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่มีกิจกรรมดูแลต้นไม้บริเวณโถงทางเดินเสนอให้โถงทางเดินสามารถวางกระถางต้นไม้และให้สามารถเข้าไปดูแลต้นไม้ได้สะดวกขึ้น (ดูตารางที่ 5.25)

ตารางที่ 5.25 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความคิดเห็นต่อขนาดโถงทางเดินหน้าห้อง

ความคิดเห็น	จำนวน (ตัวอย่าง)	ร้อยละ
เหมาะสมแล้ว	61	87.1
ควรปรับปรุง	9	12.9
ไม่มีความเห็น	0	0.0
รวม	70	100.0

3. **ความคิดเห็นต่อลักษณะของราวระเบียง** จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เห็นว่าลักษณะของราวระเบียงเหมาะสมแล้ว ร้อยละ 74.3 โดยให้เหตุผลว่า สามารถกันแดดกันฝนสาด และป้องกันเด็กเล็กๆ ปีนได้ กลุ่มตัวอย่างที่เห็นว่าลักษณะของราวระเบียงควรปรับปรุง ร้อยละ 21.4 โดยให้เหตุผลว่า มีลักษณะที่บิ่นเกินไปลมไม่ผ่าน เวลานั่งเล่นแล้วไม่สามารถมองเห็นกิจกรรมภายนอก ซึ่งกลุ่มที่เห็นว่าควรปรับปรุงนี้ เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้พื้นที่โถงทางเดินเพื่อประกอบกิจกรรมยามว่าง เช่น นั่งพักผ่อน พบปะพูดคุย อ่านหนังสือ เป็นต้น และ

มีกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีความเห็นเกี่ยวกับลักษณะราวระเบียง ร้อยละ 4.3 โดยให้เหตุผลว่า อยู่มานานแล้วจนเกิดความเคยชินเลยไม่รู้สึกรังเกียจและไม่ได้ใช้พื้นที่โถงทางเดินเพื่อกิจกรรมอื่นนอกจากการสัญจร (ดูตารางที่ 5.26)

ตารางที่ 5.26 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความคิดเห็นต่อราวระเบียง

ความคิดเห็น	จำนวน (ตัวอย่าง)	ร้อยละ
เหมาะสมแล้ว	52	74.3
ควรปรับปรุง	15	21.4
ไม่มีความเห็น	3	4.3
รวม	70	100.0

4. ความคิดเห็นต่อขนาดของบันไดและลักษณะของราวบันได จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นว่าขนาดของบันไดและลักษณะของราวบันไดเหมาะสมแล้ว ร้อยละ 94.3 เห็นว่าควรปรับปรุงราวจับที่เป็นเหล็กเพราะเกิดสนิม ร้อยละ 1.4 และไม่มีความเห็น ร้อยละ 4.3 โดยให้เหตุผลว่าขึ้นลงบันไดไม่ได้จึงไม่มีความเห็น (ดูตารางที่ 5.27)

ตารางที่ 5.27 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความคิดเห็นต่อบันไดและราวจับ

ความคิดเห็น	จำนวน (ตัวอย่าง)	ร้อยละ
เหมาะสมแล้ว	66	94.3
ควรปรับปรุง	1	1.4
ไม่มีความเห็น	3	4.3
รวม	70	100.0

5. ความคิดเห็นต่อพื้นที่ภายในชุมชน จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เห็นว่าลักษณะของพื้นที่ภายในชุมชนเหมาะสมแล้ว ร้อยละ 47.1 โดยให้เหตุผลว่า สะดวกสบายดี ใกล้เคียงตลาด ใกล้สนามกีฬา มีสนามเด็กเล่นให้เด็กๆ และมีม้านั่งให้นั่งพักผ่อน กลุ่มตัวอย่างที่เห็นว่าลักษณะของพื้นที่ภายในชุมชนควรปรับปรุง ร้อยละ 18.6 โดยให้เหตุผลว่า มีพื้นที่สวนหรือพื้นที่สีเขียวน้อยเกินไป ตลาดที่อยู่ภายในชุมชนไม่เป็นระเบียบ สกปรก เสียงดังรบกวน มีสุนัขและแมวจรจัดซึ่งบางครั้งกัดผู้สูงอายุ และเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ เช่น เหยียบสุนัขหรือแมวทำให้ผู้สูงอายุตกใจและหกล้ม และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีความเห็นเกี่ยวกับลักษณะพื้นที่ภายในชุมชน

ร้อยละ 34.3 โดยให้เหตุผลว่า อยู่มานานแล้วจนเกิดความเคยชินเลยไม่รู้สึกละอะไร และมีการปรับปรุงไปมากแล้วจนไม่มีที่จะให้ปรับปรุงอีก (ดูตารางที่ 5.28)

ตารางที่ 5.28 แสดงร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความคิดเห็นต่อพื้นที่ภายในชุมชน

ความคิดเห็น	จำนวน (ตัวอย่าง)	ร้อยละ
เหมาะสมแล้ว	33	47.1
ควรปรับปรุง	13	18.6
ไม่มีความเห็น	24	34.3
รวม	70	100.0

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย