

Research article

แนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น

กรณีศึกษา ตำบลตลาดไทร จังหวัดนครราชสีมา

Appropriate Housing Improvement Guideline for Elderly in Local Community:

Case Study Talat Sai Subdistrict, Nakhon Ratchasima

ศราวุฒิ ใจอดทน¹

Sarawut Chai-odthone¹

Received: 24 June 2024 | Revised: 28 May 2025 | Accepted: 29 May 2025

<https://doi.org/10.55003/acaad.2024.272950>

บทคัดย่อ

ปัจจุบันการปรับปรุงที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นยังขาดแนวทางการปรับปรุงที่เหมาะสม การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อสำรวจเก็บข้อมูลผู้สูงอายุ สภาพทางสังคม เศรษฐกิจ สภาพกายภาพที่พักอาศัย และการใช้งานพื้นที่ใช้สอยที่พักอาศัยของผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น พื้นที่ตำบลตลาดไทร อำเภอประทาย จังหวัดนครราชสีมา และ 2) เพื่อเสนอแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น โดยมีกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 คน และ 2) กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 13 คน โดยงานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการศึกษาด้วยการลงพื้นที่สำรวจภาคสนาม สัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวและมีปัญหาทางสภาพร่างกาย ด้านรูปแบบการอยู่อาศัย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอาศัยอยู่แบบลำพังคนเดียว และผู้สูงอายุส่วนใหญ่เคยเกิดอุบัติเหตุในพื้นที่ที่พักอาศัยในลักษณะการสะดุดหกล้มในพื้นที่ทางเดินรอบบ้าน ส่วนด้านลักษณะที่พักอาศัยส่วนใหญ่เป็นบ้านชั้นเดียว ส่วนด้านปัญหาสภาพแวดล้อมและพื้นที่ใช้สอย พบว่า ห้องนอน/พื้นที่นอน พื้นที่พักผ่อน/รับแขก พื้นที่ครัว ห้องน้ำในบ้านและห้องน้านอกบ้าน ทางเดินภายในบ้าน เฉลียง/ระเบียง ทางเดินรอบบ้าน ที่จอดรถ และครัวนอกบ้าน เป็นพื้นที่ที่มีปัญหาทางกายภาพและมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ จากผลการศึกษาได้นำมาสู่การเสนอแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น มีการนำแนวทางปรับปรุงที่พักอาศัยที่ได้นำเสนอไปสู่การปฏิบัติการปรับปรุงที่พักอาศัยในพื้นที่ชุมชนตำบลตลาดไทรอย่างมีส่วนร่วมของชุมชน จำนวน 2 หลัง แนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นสามารถนำไปใช้กับชุมชนที่มีบริบทเหมือนกัน และองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีบทบาทโดยตรงสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการกำหนดแผนปฏิบัติการต่อไป

คำสำคัญ: แนวทางการปรับปรุง ที่พักอาศัย ผู้สูงอายุ ชุมชนตลาดไทร

¹ สาขาวิชาสถาปัตยกรรม คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

¹ Architecture Department, Faculty of Industrial Technology, Nakhon Ratchasima Rajabhat University

ผู้ติดต่อประสานงาน อีเมล: sarawut_ex@hotmail.com

Abstract

At present, the improvement of elderly housing in local communities lacks appropriate guidelines. The objectives of this research were: 1) to collect data on the elderly, social and economic conditions, housing conditions and behavior concerning usability in Talat Sai Subdistrict, Prathai District, Nakhon Ratchasima Province, and 2) proposing appropriate housing improvement guideline for elderly in local community. The sample was divided into 2 group: 1) the group of key Informants comprising 10 people and 2) the group of elderly comprising 13 people. This research proceeded with qualitative method by fieldwork survey, in-depth interview and focus group discussion. The results of the study found that most of the elderly had chronic disease and physical problems. Most elderly lived alone and fell by stumbling outside their houses on the walkway. The characteristics of the housing, most are single-story houses. The problems with the condition of the house and living space were found to be bedrooms/sleeping area, living area, kitchen area, bathrooms in the house/bathrooms outside the house, walkways inside the house, balconies, walkways around the house, parking spaces, and kitchens outside the house have physical problems and affect the daily life of the elderly. The results of the study lead to guidelines of appropriate housing improvement for elderly in local community. The proposed housing improvement guidelines were implemented to improve two elderly houses in the Talat Sai Subdistrict community area with community participation. The guidelines for improving appropriate housing for elderly in local communities can be applied to communities with similar contexts. Additionally, local administrative organizations that have a direct role can apply this in action plan decision further.

Keywords: Improvement Guideline, Housing, Elderly, Talat Sai Community

1. บทนำ

จากสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565 มีประชากรสูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 13 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 19.70 จากประชากร 66 ล้านคน จึงนับว่าประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุ (Ageing society) และคาดการณ์ในอีก 20 ปีข้างหน้า ประชากรไทยจะลดลงเหลือ 60 ล้านคน แต่ประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น 19 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 31.67 และประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Super-aged society) (Department of Older Persons, 2023) และปัญหาของกลุ่มผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับปัญหาด้านสุขภาพเนื่องจากผู้สูงอายุมีความเสื่อมโทรมทางร่างกายและจิตใจ เห็นได้จากการเคลื่อนไหวร่างกาย การเปลี่ยนอิริยาบถต่าง ๆ ที่มีความเชื่องช้า และยากลำบากมากขึ้น ซึ่งสามารถจะนำไปสู่ปัญหาการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุได้ และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับที่สองในกลุ่มการบาดเจ็บที่ไม่ตั้งใจ ในแต่ละปีมีผู้เสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มเกือบ 2,000 คน โดยครึ่งหนึ่งเป็นผู้สูงอายุ (เฉลี่ยวันละ 3 คน) และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น (National News Bureau of Thailand, 2018) ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะหกล้มภายนอกบริเวณรอบบ้าน ส่วนภายในบ้านผู้สูงอายุจะหกล้มภายในห้องน้ำ ห้องครัวมากที่สุด รองลงมา คือ ห้องนอน และชั้นลงบันได ตามลำดับ ด้วยสาเหตุสะดุดสิ่งของ มากที่สุด รองลงมาคือ สลื่นหกล้ม การเสียการทรงตัว พื้นที่ต่างระดับ หนีน้ำมีดจากการลุกขึ้นยืน ตามลำดับ (Aekplakorn et al., 2021) ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้สูงอายุที่จะนำไปสู่การบาดเจ็บ หรือเสียชีวิต และด้านเศรษฐกิจของครอบครัวที่ต้องมีคนคอยอยู่ดูแลผู้สูงอายุ ขาดรายได้ของครอบครัว และค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ซึ่งจากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นนั้น เป็นประเด็นสำคัญที่รัฐบาลได้

ให้ความสำคัญในการแก้ไขปัญหา และเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมสูงวัย โดยทางภาครัฐได้มีการกำหนดแนวทางพัฒนาคนทุกช่วงวัย ตลอดจนการส่งเสริมการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมได้มาตรฐาน และปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ สำหรับในพื้นที่ชุมชนชนบทหน่วยงานภาครัฐ และหน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่นได้มีบทบาทในการดูแลผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ รวมถึงการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยให้ผู้สูงอายุ แต่กลุ่มผู้ปฏิบัติงานยังขาดองค์ความรู้และแนวทางการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ และอาจส่งผลให้การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุยังไม่ได้รับการช่วยเหลืออย่างเหมาะสม อีกทั้งการศึกษาที่เกี่ยวกับการปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุที่ผ่านมาได้อธิบายว่ากระบวนการจัดสิ่งแวดล้อมในบ้านเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในบทบาทของพยาบาลอนามัยชุมชน และการจัดสิ่งแวดล้อมควรคำนึงถึงคุณค่าของสิ่งแวดล้อมในที่ปลอดภัย ข้าวของเครื่องใช้ของผู้สูงอายุและนำความคิดเห็นของผู้สูงอายุ (Wongsawang et al., 2021) ส่วน Janjamsai (2022) ทำการศึกษาการปรับปรุงที่อยู่อาศัยผู้มีรายได้น้อยในชุมชนที่มีบริบทพื้นที่ในลักษณะชุมชนเมือง ได้อธิบายถึงการเสนอแนะปรับปรุงที่อยู่อาศัยในอนาคตที่สามารถรองรับคนพิการ และผู้สูงอายุควรมีประตูบ้านและห้องน้ำมีขนาดกว้างเพียงพอสำหรับรถเข็นคนพิการ ห้องน้ำต้องมีอุปกรณ์อำนวยความสะดวก และสุขภัณฑ์ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ รวมถึงระดับพื้นภายในบ้านควรสูงไม่เกิน 20 ซม. ควรมีความเหมาะสมต่อการสัญจรของผู้สูงอายุ และมีราวจับช่วยพยุงตัว และ Uamkhong (2022) ได้เสนอแนวทางการปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ในประเด็นการจัดสวัสดิการด้านการปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในปัจจุบัน และแนวทางจัดสวัสดิการการปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในอนาคต รวมถึงการดำเนินงานของเครือข่าย และลักษณะการสนับสนุนสำหรับการปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในอนาคต แต่ยังขาดการศึกษาแนวทางในการปรับปรุงที่พักอาศัยในพื้นที่ลักษณะชุมชนชนบท ที่มีแนวทางการปรับปรุงแต่ละพื้นที่ใช้สอยที่สอดคล้องกับรูปแบบวิถีชีวิตและลักษณะสังคมที่ยังสามารถอาศัยพึ่งพากันในชุมชน และสภาพแวดล้อมในบริบทชุมชนท้องถิ่นนั้น ๆ

ตำบลตลาดไทร อำเภอบระทาย จังหวัดนครราชสีมา มีพื้นที่ 47 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 29,375 ไร่ มีระยะทางห่างจากอำเภอบระทายประมาณ 10 กิโลเมตร และอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือของจังหวัดนครราชสีมา ห่างจากจังหวัดนครราชสีมาระยะทางประมาณ 107 กิโลเมตร มีหมู่บ้านจำนวน 13 หมู่บ้าน ในปี พ.ศ. 2565 มีจำนวนประชากรทั้งหมด 5,875 คน และมีจำนวนผู้สูงอายุจำนวน 1,104 คน คิดเป็นร้อยละ 18.80 ของประชากรทั้งหมด (Talad Sai Subdistrict Administrative Organization, n.d., online) เป็นสังคมสูงผู้สูงอายุและกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ มีรูปแบบชุมชนเป็นลักษณะชุมชนชนบท และมีวิถีชีวิตแบบสังคมเกษตรกรรม ตำบลตลาดไทรมีการดำเนินงานปรับปรุงที่พักอาศัยให้ผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง โดยส่วนใหญ่ทางชุมชนจะได้รับการจัดสรรงบประมาณการปรับปรุงที่พักอาศัยผู้สูงอายุจาก 2 แหล่ง คือ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครราชสีมา และองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา แต่ยังขาดแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน จึงเป็นการปรับปรุงที่พักอาศัยของผู้สูงอายุเพียงการปรับปรุงกายภาพของอาคารให้ดีขึ้นหรือก่อสร้างใหม่ ส่งผลให้ขาดสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกที่เอื้อต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ จากประเด็นปัญหาที่กล่าวมา จึงนำมาสู่การศึกษาเพื่อหาแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น โดยมีกระบวนการความร่วมมือกับชุมชน และหน่วยงานองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ให้เกิดแนวทางการปฏิบัติการปรับปรุงที่พักอาศัยให้เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน และสามารถเป็นแนวทางในการปฏิบัติให้แก่องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น หรือชุมชนท้องถิ่นต่าง ๆ ให้นำไปประยุกต์ใช้ต่อไปได้

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นด้วยการมีส่วนร่วมของชุมชน กรณีศึกษา ตำบลตลาดไทร อำเภอบระทาย จังหวัดนครราชสีมา ที่นำเสนอผลการศึกษา สืบค้นเก็บข้อมูล ลักษณะและสภาพที่พักอาศัย และการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นของจังหวัด

นครราชสีมา และนำมาสู่การวิเคราะห์หาแนวทางการพัฒนาปรับปรุงที่พักอาศัยให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อให้ได้แนวทางการปฏิบัติสำหรับชุมชนท้องถิ่น และองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นอย่างมีส่วนร่วมในการพัฒนาปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยของผู้สูงอายุให้เหมาะสมต่อการใช้งาน ปลอดภัย โดยเน้นการใช้วัสดุที่ราคาไม่สูงหาได้ง่ายในท้องถิ่น ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น ลดภาระการดูแลจากญาติ ลดความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงที่พักอาศัยที่เหมาะสมปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ อีกทั้งยังเป็นการเตรียมความพร้อมการเข้าสู่สังคมสูงวัย และส่งเสริมให้เป็นชุมชนน่าอยู่เป็นมิตรต่อผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

- 2.1 เพื่อสำรวจเก็บข้อมูลผู้สูงอายุ สภาพทางสังคม เศรษฐกิจ สภาพกายภาพที่พักอาศัย และการใช้งานพื้นที่ใช้สอย ที่พักอาศัยของผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น พื้นที่ตำบลตลาดไทร อำเภอประทาย จังหวัดนครราชสีมา
- 2.2 เพื่อศึกษาและนำเสนอแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น ตำบลตลาดไทร อำเภอประทาย จังหวัดนครราชสีมา

3. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

3.1 แนวคิดการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

วัยสูงอายุต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงมากมายทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้เป็นการเสื่อมถอยของร่างกาย ทำให้เกิดปัญหาส่งผลกระทบต่อจิตใจ และอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ รวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนั้นในการปรับปรุงที่พักอาศัยให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุจึงต้องมีความเข้าใจผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุ

Kespichayawattana et al. (2018) ได้อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงในวัยสูง ดังนี้ 1) ด้านร่างกาย เป็นการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของร่างกายไปในลักษณะของการเสื่อมสภาพลง เช่น ผิวหนังจะแห้งบางลง เทียบวัน และหลุดลอกได้ง่าย ผมจะมีสีขาวหรือเรียกว่า “ผมหงอก” สายตาประสาทสัมผัสในการมองเห็นลดลง โดยเฉพาะในเวลากลางคืน หรือในที่ที่มีแสงสว่างน้อย หยิบจับสิ่งของไม่ถูก หูประสาทการรับเสียงเสื่อมลง มีอาการ หูตึง กระดุกและกลั่นเนื้อจำนวนมากและเสียงของกล้ามเนื้อรวมไปถึงความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อลดลง กล้ามเนื้อลีบ เล็ก ไม่ค่อยมีแรง เดินช้าและเคลื่อนไหวได้ช้าลง ทำให้เคลื่อนไหว ไม่คล่องตัว เป็นต้น 2) ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เช่น การเจ็บป่วยการเสื่อมของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด ความรู้สึกกดดัน ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม อาจเกิดความรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองลดลงจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ถ้าปรับตัวไม่ได้จะรู้สึกหงุดหงิด ซึมเศร้าขาดความพึงพอใจต่อสภาพชีวิตปัจจุบันส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจให้แย่ลงได้ และ 3) ด้านสังคม การเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นการถอนบทบาทจากสังคมภายนอกด้วยการเกษียณอายุจากการทำงาน ขาดการพบปะกับผู้ร่วมงาน บทบาทสังคมและการได้รับยกย่องจากบุคคลอื่นในสังคมลดลง สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้ผู้เกษียณเกิดความรู้สึกว่าคุณค่าและศักดิ์ศรี ลดน้อยลงเกิดความรู้สึกเหงาและว้าเหว และ Soonthornhdhada and Lertchaipetch (2009) ได้อธิบายว่า บทบาทของผู้สูงอายุในสังคมครอบครัวจะสามารถช่วยเหลือกิจการของครอบครัวลดลง ทำให้สังคมละเลยคุณค่าผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ให้อยู่ตามลำพังมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุอยู่ในสภาวะยากลำบากโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ยากจนเจ็บป่วย ผู้สูงอายุในชนบทเป็นจำนวนมากถูกทอดทิ้งให้รับภาระเลี้ยงดูหลาน ผู้สูงอายุขาดความมั่นคงในชีวิต และขาดการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ เช่น การเตรียมตัวช่วยเหลือตนเอง หรือเตรียมการไว้สำหรับเป็นผู้สูงอายุที่โดดเดี่ยว เป็นต้น

3.2 แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

Sawangjaroen (2019) ได้อธิบายความหมายของ การออกแบบเพื่อคนทั้งมวล (Universal Design) ว่าเป็นแนวคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวก รวมถึงสิ่งของเครื่องใช้ โดยอาศัยหลักการออกแบบเพื่อการใช้งานที่

สะดวก ปลอดภัย สำหรับทุกคน และต้องไม่ดัดแปลงพิเศษ หรือเจาะจงเพื่อบุคคลกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมที่แตกต่างหลากหลาย เน้นกระบวนการและการมีส่วนร่วม และการออกแบบ ต้องไม่เกิดการเลือกปฏิบัติกับใครคนใดคนหนึ่งออกจากสังคม โดยหลักการออกแบบเพื่อคนทั้งมวล มี 7 ประการ ได้แก่ 1) ทุกคนใช้ได้อย่างเท่าเทียมกัน (Equitable Use) 2) มีความยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนการใช้งานได้ (Flexible Use) 3) เรียบง่ายและเข้าใจง่าย (Simple and Intuitive Use) 4) การให้ข้อมูลที่ชัดเจน (Perceptible Information) 5) ทนทานต่อการใช้งานที่ผิดพลาดและการเกิดอันตราย (Tolerance for Error) 6) มีความสะดวก และทุ่นแรงกายในการออกกำลัง (Low Physical Effort) และ 7) ขนาดพื้นที่ที่เหมาะสมในการเข้าถึงและการใช้งาน (Size and space for approach and use) และแนวคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ ที่มีหลักการ 4 ประการ คือ 1) มีความปลอดภัยทางกายภาพ (Physical Safety) 2) สามารถเข้าถึงได้ง่าย (Accessibility) 3) สามารถสร้างแรงกระตุ้น (Stimulation) และ 4) ดูแลรักษาง่าย (Low Maintenance) (An Appropriate Environment for Elderly Research Unit, n.d.) สำหรับใช้เป็นแนวคิดหลักในการออกแบบปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุชุมชนท้องถิ่น

จากแนวคิดการออกแบบเพื่อคนทั้งมวล และแนวคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ สามารถนำไปสู่การกำหนดกรอบแนวคิดในการออกแบบปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น คือ 1) ใช้งานได้ง่าย สะดวก และเอื้ออำนวยต่อการใช้ชีวิต 2) ต้องมีความแข็งแรง ปลอดภัย และดูแลรักษาง่าย และ 3) ต้องมีขนาดที่เหมาะสมตามมาตรฐานการใช้งาน

4. วิธีการวิจัย เครื่องมือวิจัย และระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยวิธีการลงพื้นที่สำรวจภาคสนาม (fieldwork survey) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) และปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมกับชุมชน โดยพื้นที่การวิจัย คือ ชุมชนตำบลตลาดไทร อำเภอประทาย จังหวัดนครราชสีมา มีรายละเอียดดังนี้

4.1 กลุ่มเป้าหมายการวิจัย

กลุ่มเป้าหมายการวิจัย คือ กลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้องหรือผู้ที่รับผิดชอบในชุมชน และกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นตำบลตลาดไทร อำเภอประทาย จังหวัดนครราชสีมา ที่ใช้ในการเก็บข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้ได้คำตอบตามวัตถุประสงค์สามารถแบ่งกลุ่มได้ดังนี้

1) กลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้องหรือผู้ที่รับผิดชอบในชุมชนที่มีบทบาทหน้าที่ในการดำเนินการและควบคุมดูแลการปรับปรุงที่พักอาศัยของผู้สูงอายุของชุมชน เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 10 คน ประกอบด้วย ตัวแทนจากองค์การบริหารส่วนตำบลตลาดไทร จำนวน 5 คน (รองนายก อบต., ประธานสภาฯ, เลขานุการ, ผอ.กองสวัสดิการ และสมาชิก อบต.) และตัวแทนผู้นำชุมชน จำนวน 5 คน (ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 3, หมู่ที่ 5, หมู่ที่ 7, หมู่ที่ 8 และหมู่ที่ 11) ที่สามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการปรับปรุงที่พักอาศัยของผู้สูงอายุในตำบล และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น โดยมีการคัดเลือกด้วยวิธีเจาะจง (Purposive Sampling)

2) กลุ่มผู้สูงอายุ ที่เป็นตัวแทนของผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป อาศัยอยู่ในพื้นที่ตำบลตลาดไทร อำเภอประทาย จังหวัดนครราชสีมา และอาศัยอยู่ในที่พักอาศัยเพียงลำพัง หรืออาศัยอยู่กับคู่สามี-ภรรยา หรืออาศัยอยู่กับลูกหรือญาติ อยู่ร่วมกันไม่เกิน 3 คน และมีการพึ่งพาตนเองเป็นหลัก จำนวน 13 คน จากหมู่บ้านในชุมชน จำนวน 13 หมู่บ้าน ด้วยวิธีเจาะจง (Purposive Sampling)

4.2 วิธีดำเนินการวิจัย

1) ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารเพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้น ได้แก่ ลักษณะการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ แนวทางการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น

2) ประชุมชี้แจงการดำเนินงานวิจัยและการเก็บข้อมูลแก่กลุ่มผู้ที่มีบทบาทหน้าที่ในการดำเนินการและควบคุมดูแลปรับปรุงที่พักอาศัยของผู้สูงอายุของชุมชน และร่วมกันกำหนดเกณฑ์การพิจารณาคัดเลือกผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีเจาะจง (Purposive Sampling) สำหรับทำการศึกษา

3) การลงพื้นที่สำรวจภาคสนาม (fieldwork survey) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 13 คน เกี่ยวกับข้อมูลผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ และข้อมูลสภาพทางกายภาพของที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน

4) การรวบรวมข้อมูลจากการลงพื้นที่สำรวจสภาพแวดล้อมที่ที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ และด้านข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ เพื่อทำการวิเคราะห์และหาแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น

5) ทำการคัดเลือกตัวแทนผู้สูงอายุจากกลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายการวิจัย เพื่อทำการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุต้นแบบ จำนวน 2 หลัง โดยเกณฑ์การพิจารณาของชุมชน

6) การปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่ที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นต้นแบบ โดยปรับปรุงตามแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น ผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน

7) การจัดเวทีสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อถอดบทเรียน และเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นด้วยการมีส่วนร่วมของชุมชน จากผู้ที่รับผิดชอบในชุมชนในกระบวนการดำเนินการ จำนวน 10 คน ได้แก่ ตัวแทนจากองค์การบริหารส่วนตำบลตลาดไทร จำนวน 5 คน (รองนายก อบต., ประธานสภาฯ, เลขานุการ, ผอ.กองสวัสดิการ และสมาชิก อบต.) และตัวแทนผู้นำชุมชน จำนวน 5 คน (ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 3, หมู่ที่ 5, หมู่ที่ 7, หมู่ที่ 8 และหมู่ที่ 11)

8) สรุปผล และการถ่ายทอดองค์ความรู้แนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมให้แก่ชุมชน และหน่วยงานที่รับผิดชอบ

4.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยมีรายละเอียด ดังนี้

1) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) สำหรับเก็บข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 13 คน ในด้านต่าง ๆ เช่น ข้อมูลผู้สูงอายุ การใช้งานพื้นที่ใช้สอยในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ ข้อเสนอแนะความต้องการในการปรับปรุงที่พักอาศัย เป็นต้น

2) แบบสำรวจเก็บข้อมูลทางกายภาพของที่พักอาศัย คือ เอกสารที่ใช้เก็บข้อมูลจากการลงพื้นที่สำรวจภาคสนาม (fieldwork survey) ด้านสภาพทางกายภาพของที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ

3) การสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับกลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้องหรือผู้ที่รับผิดชอบในชุมชนในกระบวนการดำเนินการ และควบคุมดูแลปรับปรุงที่พักอาศัยของผู้สูงอายุของชุมชน เพื่อถอดบทเรียน และเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นด้วยกระบวนการมีส่วนร่วม

4.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ได้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ มีรายละเอียด ดังนี้

1) การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics analysis) เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากการแบบสัมภาษณ์เชิงลึกทั้งปลายปิดและปลายเปิด โดยวิเคราะห์ข้อมูลจากการใช้สถิติเบื้องต้น ได้แก่ การหาค่าร้อยละ

2) การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากการลงพื้นที่เก็บข้อมูล และข้อมูลการสนทนากลุ่มในประเด็นแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นด้วยการมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลตลาดไทร เพื่อให้ได้คำตอบตามวัตถุประสงค์

5. ผลการวิจัยหรือการศึกษา

ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถแสดงถึงผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

5.1 ข้อมูลทั่วไป และสภาพที่พักอาศัยของผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย

5.1.1 ข้อมูลทั่วไปผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 13 คน คือ ผู้สูงอายุตามเกณฑ์พิจารณาคัดเลือกจากพื้นที่ชุมชนตำบลลาดไทร จากการเก็บข้อมูล พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 84.62 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 15.38 ส่วนด้านอายุ พบว่า มีช่วงอายุ 70-74 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.15 รองลงมา คือ ช่วงอายุ 65-69 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.09 และน้อยที่สุด คือ ช่วงอายุ 60-64 ปี คิดเป็นร้อยละ 15.38 และ ช่วงอายุ 75-79 ปี คิดเป็นร้อยละ 15.38 ส่วนข้อมูลโรคประจำตัวและสภาพร่างกายของผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย พบว่า ปัญหาที่พบมากที่สุด คือ โรคความดัน ปัญหาสายตา (มองไม่ค่อยเห็น/ตาพร่ามัว/ต้อหิน) และปวดขา/ปวดเข่า/เดินลำบาก คิดเป็นร้อยละ 53.85 รองลงมา คือ โรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 23.09 ลำดับต่อมา คือ โรคหัวใจ ปัญหาการได้ยิน (หูหนวก/หูตึง) แขนขาอ่อนแรง/มือชาเท้าชา และคอเลสเตอรอลสูง คิดเป็นร้อยละ 15.38 และน้อยที่สุด คือ ภาวะสมองเสื่อม พาร์กินสัน และวิงเวียน หน้ามืด คิดเป็นร้อยละ 7.69 ด้านรายได้ของผู้สูงอายุต่อเนื่อง พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่มีรายได้จากเบี้ยผู้สูงอายุ (600 - 700 บาท) คิดเป็นร้อยละ 53.85 รองลงมา คือ รายได้จากเบี้ยผู้สูงอายุและบัตรประชาชน (1,100 - 1,200 บาท) คิดเป็นร้อยละ 30.77 และน้อยที่สุด คือ รายได้จากเบี้ยผู้สูงอายุและเบี้ยคนพิการ (1,400 บาท) คิดเป็นร้อยละ 7.69 และ รายได้จากเบี้ยผู้สูงอายุและบัตรประชาชนและทำงาน (1,700 บาท) คิดเป็นร้อยละ 15.38 รูปแบบการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย พบว่า ส่วนใหญ่มีรูปแบบการอยู่อาศัยแบบอยู่คนเดียว คิดเป็นร้อยละ 53.85 รองลงมา คือ อยู่อาศัยรวม 3 คน คิดเป็นร้อยละ 30.77 และน้อยที่สุด คือ อยู่อาศัยรวม 2 คน คิดเป็นร้อยละ 15.38 และปัญหาการเกิดอุบัติเหตุในพื้นที่ที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นการเกิดอุบัติเหตุในลักษณะสะดุดหกล้ม โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่เคยเกิดอุบัติเหตุในพื้นที่ทางเดินรอบบ้าน คิดเป็นร้อยละ 30.77 รองลงมา คือ พื้นที่ห้องน้ำ คิดเป็นร้อยละ 15.38 และน้อยที่สุด คือ พื้นที่ห้องครัวและทางเดินภายในบ้าน คิดเป็นร้อยละ 7.69

การใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุในพื้นที่พักอาศัย จากการเก็บข้อมูลสามารถแสดงให้เห็นถึงรูปแบบการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย และสามารถแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ชีวิตประจำวันกับพื้นที่ใช้สอย ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ชีวิตประจำวันกับพื้นที่ใช้สอย

Table 1 Shows the relationship of daily life and living space

กิจกรรม Activity	รายละเอียด Information	พื้นที่ใช้สอย Living space
ตื่นนอน Wake up	ส่วนใหญ่จะตื่นนอนช่วงเวลา 5.00 น. – 6.00 น. Most elderly people wake up between 5:00 am - 6:00 am.	ห้องนอน/พื้นที่นอน Bedroom/Sleeping area
ทำงานบ้าน House chores	ทำความสะอาดบ้าน ซักผ้า รดน้ำผัก โดยส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรมระหว่างวันช่วงเวลา 9.00 น. – 12.00 น. Most elderly people clean the house, do the laundry, water the vegetables, etc. during the day between 9:00 am. - 12:00 pm.	ภายในบ้าน และ บริเวณภายนอกบ้าน Inside the house and outside the house

กิจกรรม Activity	รายละเอียด Information	พื้นที่ใช้สอย Living space
การพักผ่อน Rest	นั่งเล่นพักผ่อน หรือนอนพักผ่อน หลังจากทำงานบ้านในช่วงเช้า เวลา 10.00 น. - 12.00 น. และพักผ่อนช่วงบ่ายหลังทานอาหาร ช่วงกลางวันเวลา 15.00 น. - 17.00 น. Relax by sitting or lying down after doing housework in the morning between 10:00 am. - 12:00 pm. and take a rest in the afternoon after having lunch between 3:00 pm. - 5:00 pm.	เฉลียงหน้าบ้าน และโถงภายในบ้าน Balcony and hall inside the house
ทำอาหาร Cooking	ส่วนใหญ่ทำอาหารช่วงเวลาเช้าช่วงเวลา 6.00 น. - 7.00 น. และเก็บไว้กินในมื้ออื่น ๆ หรืออาจจะมีการทำอาหารใหม่ในช่วงมื้อเย็น Most elderly people cook in the morning between 6:00 am - 7:00 am. and store the food for other meals or sometimes prepare fresh food for dinner.	ครัว Kitchen
รับประทานอาหาร Meals	ส่วนใหญ่จะมีการทานอาหาร 3 มื้อ (มื้อเช้า 7.00 น. - 8.00 น./ มื้อเที่ยง 12.00 น. - 13.00 น./ มื้อเย็น 17.00 - 18.00 น.) มีบางส่วนจะทานอาหาร 2 มื้อ Most elderly people have 3 meals a day (Breakfast 7.00 a.m. - 8.00 a.m./ Lunch 12.00 p.m. - 1.00 p.m./ Dinner 5.00 p.m. - 6.00 p.m.), while some have only 2 meals.	เฉลียงหน้าบ้าน และโถงภายในบ้าน Balcony and hall inside the house
การเข้าห้องน้ำ (ช่วงกลางวัน) Using the bathroom (During the day)	ส่วนใหญ่มีการเข้าห้องน้ำขับถ่าย อยู่ระหว่าง 1 - 2 ครั้ง แต่จะมีบางส่วนเข้าอยู่ระหว่าง 5 - 6 ครั้ง ซึ่งเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวคือเบาหวาน Most elderly people have bowel movements about 1 to 2 times a day, but some go 5 to 6 times a day. This group mostly consists of elderly individuals with diabetes as an underlying condition.	ห้องน้ำในบ้าน/ห้องน้ำนอกบ้าน bathrooms in the house/bathrooms outside the house
การเข้าห้องน้ำ (ช่วงกลางคืน) Using the bathroom (During the night)	ส่วนใหญ่มีการเข้าห้องน้ำขับถ่าย อยู่ระหว่าง 1 - 2 ครั้ง แต่จะมีบางส่วนเข้าอยู่ระหว่าง 5 - 6 ครั้ง หรือมากกว่า 6 ครั้ง และเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวคือ เบาหวาน Most elderly people have bowel movements about 1 to 2 times a day, but some go 5 to 6 times a day or even more. This group mostly consists of elderly individuals with diabetes as an underlying condition.	ห้องน้ำในบ้าน/ห้องน้ำนอกบ้าน bathrooms in the house/bathrooms outside the house
เข้านอน Bedtime	ส่วนใหญ่เข้านอนเวลา 20.00 น. - 21.00 น. Most elderly people go to bed between 8:00 pm. and 9:00 pm.	ห้องนอน/พื้นที่นอน Bedroom/Sleeping area

5.1.2 สภาพที่พักอาศัยของผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย

จากการสำรวจที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ พบว่า ที่พักอาศัยส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุจะมีลักษณะเป็นบ้านชั้นเดียว คิดเป็นร้อยละ 76.92 รองลงมาคือลักษณะบ้านสองชั้น คิดเป็นร้อยละ 15.38 และน้อยที่สุดลักษณะบ้านชั้นเดียวยกใต้ถุน คิดเป็นร้อยละ 7.69 ดังรูปที่ 1 และโดยทั่วไปในพื้นที่ชุมชนตำบลตลาดไทรจะมีที่พักอาศัยที่มีลักษณะเหมือนกันกับที่พักอาศัยของผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย และส่วนโครงสร้างที่พักอาศัยส่วนใหญ่เป็นโครงสร้าง ค.ส.ล. คิดเป็นร้อยละ 76.92 และรองลงมาคือ ครึ่งปูนครึ่งไม้ คิดเป็นร้อยละ 23.08



One-Story House

Two-Story House

Stilt House

รูปที่ 1 ลักษณะที่พักอาศัยของผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น

Figure 1 The residential characteristics of the elderly in the local community

5.2 ด้านปัญหาสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยและการใช้งานพื้นที่ใช้สอย

จากการลงพื้นที่สำรวจสภาพที่พักอาศัย และสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย สามารถแสดงให้เห็นถึงสภาพปัญหาจากสภาพแวดล้อมทางกายภาพของพื้นที่และการขาดสิ่งอำนวยความสะดวกที่ช่วยเอื้ออำนวยต่อการใช้ชีวิตในพื้นที่ใช้สอยในที่พักอาศัย ดังรูปที่ 2 โดยสามารถสรุปรายละเอียดปัญหาได้ดังนี้

ห้องนอน/พื้นที่นอน ปัญหาที่พบ คือ 1) รูปแบบการนอน ที่ต้องนอนบนเบาะปูนอนที่พื้น ทำให้เวลาลุกขึ้นต้องใช้แขนค้ำพยุงตัวลุกขึ้น มีความเสี่ยงที่ล้มได้ 2) ห้องนอนที่มีหน้าต่างแต่ไม่ได้เปิด หรือห้องนอนที่ไม่มีหน้าต่าง จึงส่งผลให้ห้องมืด มีแสงสว่างน้อย ทำให้การมองเห็นในสิ่งต่าง ๆ ในห้องไม่ชัดเจน และการถ่ายเทอากาศไม่ดี ทำให้คุณภาพอากาศภายในห้องนอนหรือพื้นที่นอนไม่ดี 3) ผิวพื้นห้องนอน/พื้นที่นอน ที่เป็นคอนกรีตผิวแตกชำรุดจนเป็นหินขรุขระ และอาจส่งผลให้เกิดอันตรายในการเดินไปเตะ หรือสะดุดหกล้มได้ และ 4) ตำแหน่งห้องนอนไกลห้องน้ำ อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุที่ต้องตื่นช่วงกลางคืนเพื่อเข้าห้องน้ำมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหกล้มขณะเดินไปเข้าห้องน้ำได้

พื้นที่พักผ่อน/รับแขก ปัญหาที่พบ คือ 1) กรณีเป็นพื้นที่เดียวกันกับห้องนอน ไม่มีการเปิดหน้าต่างหรือเป็นห้องไม่มีหน้าต่าง จึงส่งผลให้ห้องมืดมีแสงสว่างน้อย และการถ่ายเทอากาศไม่ดี เป็นปัญหาเดียวกับห้องนอน/พื้นที่นอน และ 2) ส่วนพักผ่อน/รับแขก เป็นพื้นที่ใต้ถุนบ้านที่มีพื้นเป็นดินเวลาฝนตกจะสาดเข้าไปทำให้พื้นเปียก ซึ่งอาจส่งผลให้ลื่นหกล้มเวลาเดินได้

พื้นที่ครัว ปัญหาที่พบ คือ 1) ผิวพื้นเป็นคอนกรีตผิวแตกชำรุด มีส่วนที่ขรุขระ อาจส่งผลให้เวลาเดินอาจจะสะดุดหกล้มได้ 2) ส่วนหลังคาครัวรั่วน้ำฝนเปียกพื้นที่ครัว หรือครัวเป็นพื้นที่โล่งใต้ถุนบ้าน พื้นเป็นดิน เวลาฝนตกจะสาดเข้าไปทำให้พื้นเปียก ซึ่งอาจส่งผลให้ลื่นหกล้มเวลาเดินได้ 3) ครัวมีแสงสว่างไม่เพียงพอ ส่งผลให้การมองเห็นในท้องไม่ชัดเจน อาจจะทำให้มีความเสี่ยงเกิดอันตรายในการทำครัวได้ และ 4) ครัวมีการถ่ายเทอากาศไม่เพียงพอ ซึ่งในห้องครัวมีทั้งความชื้นและควัน ซึ่งไม่เหมาะสมต่อการใช้งาน

ห้องน้ำในบ้านและห้องนํ้านอกบ้าน ปัญหาที่พบ คือ 1) ห้องน้ำส่วนใหญ่มีโถส้วมแบบนั่งยองติดที่พื้นและบางส่วนเป็นโถส้วมแบบนั่งยองมีฐานก่อพื้นสูงต้องก้าวขึ้นจึงไม่สะดวก ส่งผลให้ผู้สูงอายุลุกนั่งลำบาก เวลาใช้งานต้องใช้มือยันผนัง และบางส่วนมีโถส้วมแบบนั่งราบ แต่เขาไม่มีแรงต้องใช้มือค้ำยันผนัง ไม่มีราวจับช่วยพยุงตัว 2) บางกรณีพื้นห้องน้ำมีน้ำขังเปียกตลอด หรือมีการชักผ้าในห้องน้ำ พื้นเปียกชื้น ใช้งานไม่สะดวก และเสี่ยงที่จะทำให้ลื่นหกล้มได้ 3) พื้นห้องน้ำต่างระดับมาก หรือพื้นเป็นพื้นคอนกรีตขัดหยาบ แต่สภาพผิวพื้นขรุขระ ซึ่งอาจส่งผลให้เดินสะดุดล้มได้ 4) ห้องน้ำมีแสงสว่างไม่เพียงพอ ห้องน้ำค่อนข้างมืดมาก อาจเกิดอุบัติเหตุในห้องน้ำ และ 5) ห้องน้ำมีการระบายอากาศไม่ดี อาจจะทำให้เกิดความอึดอัดในการใช้งาน และระบายกลิ่นไม่ดี ไม่เหมาะสมต่อการใช้งาน

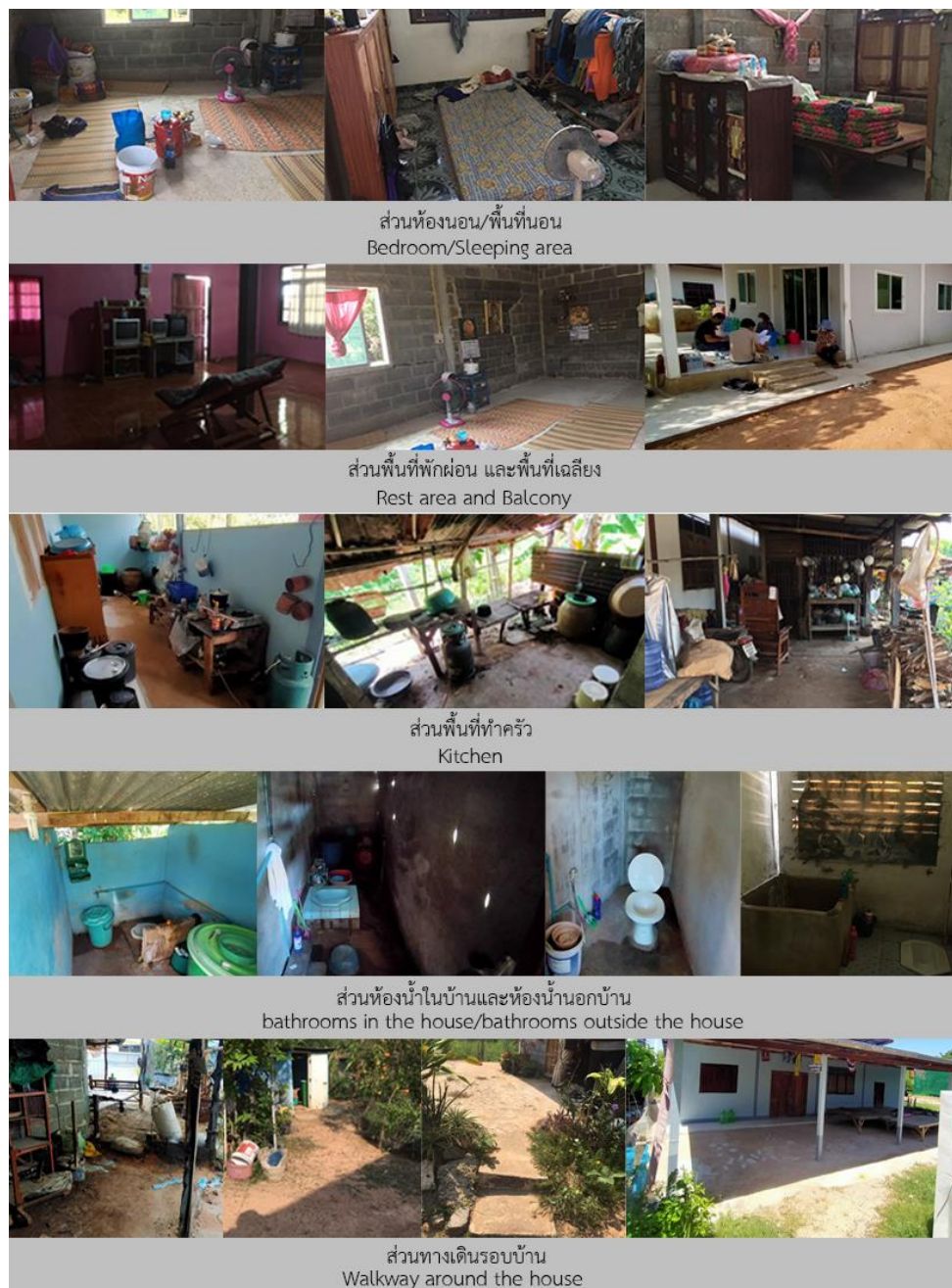
ทางเดินภายในบ้าน ปัญหาที่พบ คือ พื้นต่างระดับค่อนข้างสูง มีธรณีประตูขวางเส้นทางเดิน หรือบางส่วนเป็นพื้นคอนกรีตที่มีสภาพผิวพื้นหลุดร่อนมีหินโผล่ขึ้นมา มีผิวพื้นขรุขระ ส่งผลให้เวลาเดินเหยียบแล้วเจ็บเท้า และอาจส่งผลให้เวลาเดินสะดุดล้มได้

เฉลียง/ระเบียง ปัญหาที่พบ คือ 1) กรณีเฉลียงหน้าบ้านเป็นพื้นดิน ผิวไม่เรียบสม่ำเสมอ เวลาฝนตกพื้นเปียกและน้ำขังใช้งานไม่ได้ อาจส่งผลให้ลื่นหกล้มเวลาเดินได้ 2) กรณีเฉลียงหน้าบ้านมีบันไดเวลาขึ้นต้องใช้ไม้เท้าค้ำเดินขึ้น หรือมีพื้นเฉลียงมีส่วนที่ต่างระดับมาก หรือผิวพื้นเป็นคอนกรีต แต่มีสภาพพื้นแตกชำรุดพื้นผิวไม่เรียบขรุขระ อาจส่งผลให้เกิดอันตรายในเวลาเดินสะดุดหกล้มได้ และ 3) บางส่วนเฉลียงหน้าบ้านมีพื้นที่ขนาดเล็กไม่เหมาะสม มีช่องว่างกระจัดกระจาย ส่งผลให้ใช้งานพื้นที่ไม่ได้ ไม่เหมาะสมต่อการใช้งาน

ทางเดินรอบบ้าน ปัญหาที่พบ คือ 1) ส่วนใหญ่มีพื้นทางเดินเป็นพื้นดิน มีหญ้าขึ้น เวลาฝนตกเปียกและลื่น ใช้งานลำบากอาจส่งผลให้ลื่นหกล้มเวลาเดินได้ 2) บางส่วนเป็นพื้นคอนกรีต ผิวพื้นแตกชำรุด และต่างระดับไม่สะดวกในการเดิน 3) บางส่วนทางเดินแคบมีช่องว่างเกะกะไม่เรียบร้อย ไม่สะดวกในการเดิน และ 4) บางส่วนทางเดินมีหลังคาคลุมที่ไม่สูง อาจทำให้ฝนกระเด็นเกิดอันตรายได้

ที่จอดรถ ปัญหาที่พบ คือ พื้นี่จอดรถเป็นพื้นดินผิวขรุขระ เวลาฝนตกพื้นเปียกใช้งานไม่สะดวก อาจเกิดอุบัติเหตุลื่นหกล้มเวลาเดินได้

ครัวนอกบ้าน ปัญหาที่พบ คือ 1) ครัวอยู่นอกบ้านเวลาฝนตก น้ำจะไหลเข้าครัวทำให้พื้นเปียกทำครัวไม่ได้ หรือหลังคามีรอยรั่วฝนตกทำให้น้ำขังที่พื้นครัวไม่สะดวกในการใช้งาน 2) การเดินเข้าพื้นที่ทำครัวที่อยู่นอกบ้าน ต้องหาที่จับยึดพยุงตัวเพราะกลัวล้ม และ 3) บางส่วนผิวพื้นคอนกรีตแตกชำรุด ซึ่งอาจส่งผลให้สะดุดล้มเวลาเดินในการใช้งานพื้นที่ครัวได้



รูปที่ 2 สภาพและปัญหาของพื้นที่ใช้สอยในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ

Figure 2 The conditions and problems of living space in elderly residences

5.3 ข้อเสนอแนะการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุจากผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย

สำหรับการหาแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นที่มีบริบทชุมชนในรูปแบบชุมชนชนบท จึงได้เก็บรวบรวมข้อมูลความต้องการและข้อเสนอแนะจากผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย เพื่อต้องคำนึงในการปรับปรุงที่พักอาศัยให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ สามารถอธิบายรายละเอียดได้ดังนี้

ด้านพื้นที่ใช้สอยของที่พักอาศัย เป็นพื้นที่ใช้สอยที่มีความจำเป็นที่ต้องปรับปรุงมากลำดับต้น ๆ ในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ เนื่องด้วยเป็นพื้นที่ที่มีการใช้งานเป็นประจำในการใช้ชีวิตประจำวัน และเป็นพื้นที่ที่เกิดปัญหาในการใช้งาน รวมถึง

เป็นพื้นที่ที่เกิดอุบัติเหตุของผู้สูงอายุมากที่สุด ประกอบด้วย 3 พื้นที่ ได้แก่ 1) ห้องน้ำ ควรปรับปรุงให้ใช้โถส้วมแบบนั่งราบ เพื่อไม่ต้องนั่งยอง ซึ่งจะลุกขึ้นยาก 2) ห้องนอน/พื้นที่นอน ควรมีเตียงนอนเพื่อความสะดวกในการลุกขึ้นนั่งก่อนที่จะลุกขึ้น และ 3) พื้นที่ทางเดินภายในบ้านและทางเดินรอบบ้าน ควรปรับปรุงให้เป็นพื้นคอนกรีต ผิวพื้นมีความราบเรียบไม่ขรุขระ เพื่อความสะดวกในการเดิน

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สำหรับสิ่งอำนวยความสะดวกที่ควรปรับปรุงเพิ่มเติมสำหรับที่พักอาศัยของผู้สูงอายุเพื่อความสะดวก และปลอดภัยในการใช้ชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย 3 สิ่งอำนวยความสะดวก คือ 1) ราวจับพยุงตัว ควรมีการติดตั้งเพิ่มเพื่อใช้ในการพยุงตัวเวลาเดิน ลุกนั่งในการใช้โถส้วม และป้องกันไม่ให้ลื่นล้ม 2) ทางลาด ควรมีในพื้นที่ต่างระดับ และมีราวจับช่วยพยุงตัว และ 3) เตียงนอน ควรมีเตียงนอนสำหรับการนอน เพื่อความสะดวกในการลุกแล้วนั่งก่อนที่จะลุกขึ้น

ด้านเส้นทางเดินภายในและภายนอกบ้าน มีข้อเสนอแนะในทิศทางเดียวกัน โดยข้อเสนอแนะในการปรับปรุงเส้นทางเดินภายในและภายนอกบ้านมี 5 ประเด็น ได้แก่ 1) ผิวพื้นราบเรียบ ควรปรับปรุงพื้นให้ราบเรียบไม่ขรุขระ เพื่อความสะดวกในการเดิน ไม่สะดุดล้ม 2) ผิวไม่ลื่น กรณีพื้นเป็นคอนกรีตไม่ควรทำให้ผิวพื้นเป็นแบบขัดมัน และหากปูกระเบื้อง ก็ไม่ควรใช้กระเบื้องที่มีผิวมัน เพราะหากเกิดมีน้ำเปียกพื้นอาจจะส่งผลให้ผู้สูงอายุลื่นหกล้มได้ 3) พื้นคอนกรีต สำหรับผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีความเห็นว่าพื้นคอนกรีตมีความแข็งแรง ทนทานต่อการใช้งาน ดูแลรักษาได้ง่าย และไม่ลื่น 4) มีราวจับ ควรมีราวจับช่วยในการพยุงตัวในการเดิน หรือการลุกนั่งของผู้สูงอายุ เพื่อความปลอดภัยและการใช้งานที่สะดวกขึ้น และ 5) พื้นไม้ต่างระดับ ทางสัจจะสำหรับผู้สูงอายุควรปรับปรุงให้พื้นทางเดินมีระดับพื้นเดียวกัน เพื่อลดความเสี่ยงในการก้าวสะดุดหกล้มของผู้สูงอายุได้

ด้านแสงสว่างภายในบ้าน ส่วนด้านแสงสว่างภายในที่พักอาศัยนับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญอีกประเด็นหนึ่ง เนื่องจากผู้สูงอายุจะมีความสามารถในการมองเห็นลดลง โดยเฉพาะในเวลาากลางคืน หรือที่ที่มีแสงสว่างน้อย อาจทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จึงควรปรับปรุงให้ภายในบ้านมีแสงสว่างที่เหมาะสมเพียงพอต่อการใช้งานในพื้นที่ต่าง ๆ เช่น การเปิดหน้าต่างในช่วงเวลากลางวัน เพื่อให้แสงจากภายนอกส่องเข้ามาภายในบ้าน และต้องติดตั้งหลอดไฟฟ้าให้มีแสงสว่างที่เพียงพอต่อการใช้งานในพื้นที่ที่แสงน้อย หรือในช่วงเวลากลางคืน

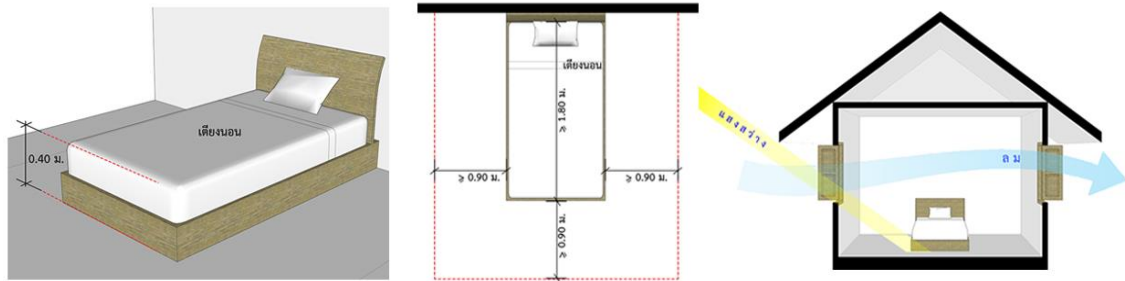
ด้านการระบายอากาศภายในบ้าน สำหรับการอยู่อาศัยที่ส่งเสริมสุขภาวะที่ดีแก่ผู้สูงอายุคือ การอยู่ในพื้นที่ที่มีสภาพอากาศที่ดี โดยส่วนใหญ่บ้านที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่จะมีการปิดหน้าต่างตลอดเวลา ทำให้อากาศภายในบ้านไม่มีการถ่ายเทระบายออกมา ซึ่งส่งผลให้ฝุ่น กลิ่น และอากาศเดิมยังคงอยู่ภายในบ้าน ผู้สูงอายุจึงต้องหายใจเอาอากาศที่ไม่บริสุทธิ์เข้าไป และอาจจะก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพตามมา หรือทำให้รู้สึกร้อนอึดอัดเวลาอยู่ภายในบ้าน ดังนั้น จึงควรให้มีการเปิดหน้าต่างเป็นประจำ เพื่อให้มีการถ่ายเทระบายอากาศภายในบ้านได้อย่างเหมาะสม และให้ลมจากภายนอกพัดผ่านเข้ามาภายในบ้านได้

5.4 แนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น

จากผลการศึกษาเก็บข้อมูลทั้งในด้านปัญหาสภาพที่พักอาศัยและการใช้งานพื้นที่ใช้สอย และข้อเสนอแนะการปรับปรุงที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ รวมถึงแนวคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ มีหลักการ 4 ข้อ คือ 1) มีความปลอดภัยทางกายภาพ 2) สามารถเข้าถึงได้ง่าย 3) สามารถสร้างแรงกระตุ้น และ 4) ดูแลรักษาง่าย และแนวคิดการออกแบบเพื่อคนทั้งมวล นำมาสู่การกำหนดแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น โดยมีรายละเอียดดังนี้

แนวทางการปรับปรุงห้องนอน/พื้นที่นอน 1) ควรมีเตียงนอนหรือเตียงไม้หรือแคร่ไม้ ขนาดความยาวไม่น้อยกว่า 180 ซม. มีพื้นที่ว่าง 3 ด้าน รอบเตียงขนาด 90 ซม. และมีระดับความสูงจากพื้นถึงที่นอน 40 ซม. 2) ควรมีช่องหน้าต่างที่ต้องเปิดให้อากาศสามารถระบายถ่ายเทได้ดี และให้แสงสว่างสามารถส่องเข้าถึงภายในห้องได้ 3) ผิวพื้นของห้องนอนต้องมีลักษณะ

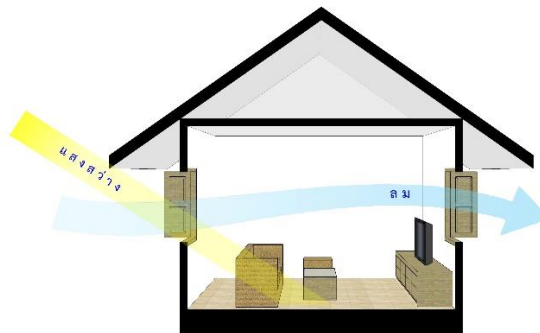
ราบเรียบ มีพื้นที่ห้องที่สี่สว่าง มีความทนทาน และดูแลรักษาง่าย และ 4) ควรกำหนดตำแหน่งห้องนอนให้อยู่ไม่ไกลจากห้องน้ำมากนัก ดังรูปที่ 3



รูปที่ 3 แนวทางการปรับปรุงห้องนอน/พื้นที่นอน

Figure 3 The guidelines for improving the bedroom

แนวทางการปรับปรุงห้องพักผ่อน/รับแขก 1) ควรมีช่องหน้าต่างที่ต้องเปิดให้อากาศสามารถระบายถ่ายเทได้ดี และให้แสงสว่างสามารถส่องเข้าถึงภายในห้องได้ 2) ผิวพื้นของพื้นที่พักผ่อน-รับแขกต้องมีลักษณะราบเรียบ มีพื้นที่ห้องที่สี่สว่าง มีความทนทาน และดูแลรักษาง่าย และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ควรมีการจัดวางเฟอร์นิเจอร์ต้องไม่ให้กีดขวางพื้นที่ใช้งาน และต้องไม่วางสิ่งของเกะกะ ดังรูปที่ 4



รูปที่ 4 แนวทางการปรับปรุงพื้นที่พักผ่อน/รับแขก

Figure 4 The guidelines for improving the living area

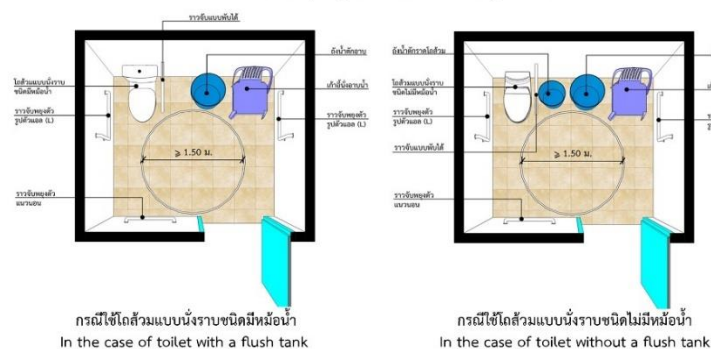
แนวทางการปรับปรุงห้องครัวในบ้านและห้องครัวนอกบ้าน 1) ผิวพื้นของห้องครัวต้องมีลักษณะราบเรียบ ไม่ลื่น มีความทนทาน และดูแลรักษาง่าย 2) ควรมีแสงสว่างจากธรรมชาติหรือแสงสว่างจากหลอดไฟในพื้นที่ที่ทำครัวอย่างเหมาะสม 3) ควรมีช่องหน้าต่างที่ต้องเปิดให้อากาศสามารถระบายถ่ายเทได้ดี และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ควรมีโต๊ะทำครัวสูงจากพื้น 80 ซม. และมีช่องโถงใต้โต๊ะสำหรับผู้สูงอายุใช้รถวีลแชร์สอดที่นั่งเข้าไปได้ ดังรูปที่ 5



รูปที่ 5 แนวทางการปรับปรุงพื้นที่ครัว

Figure 5 The guidelines for improving the kitchen area

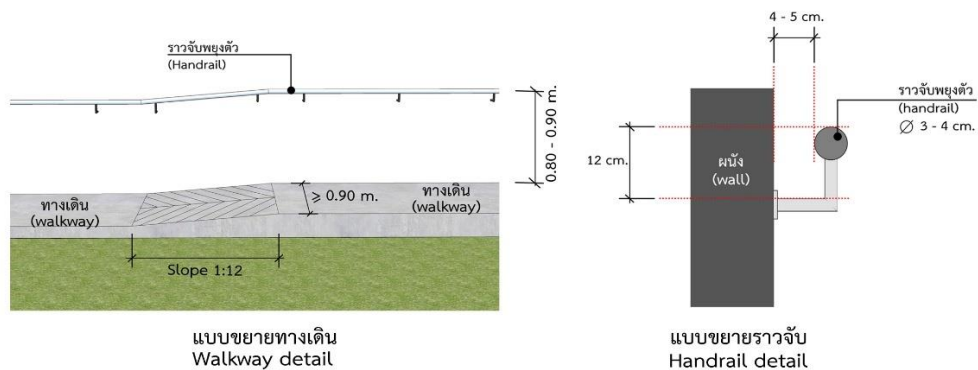
แนวทางการปรับปรุงห้องน้ำในบ้านและห้องน้านอกบ้าน 1) ควรมีโถส้วมแบบนั่งราบ มีราวจับพยุงตัวแบบตัวแอล (L) และมีราวจับแบบพับได้ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 ซม. 2) ผิวพื้นห้องน้ำต้องมีลักษณะราบเรียบไม่ลื่น มีความทนทาน และต้องมีความลาดชัน 1:100 3) ระดับพื้นห้องน้ำไม่ควรมีความสูงต่างระดับจากพื้นด้านนอกมาก กรณีผู้สูงอายุใช้รถวีลแชร์ควรให้ระดับพื้นห้องน้ำมีความสูงเท่ากับพื้นด้านนอก 4) ควรมีช่องหน้าต่างที่ต้องเปิดให้อากาศสามารถระบายถ่ายเทได้ดี และให้แสงสว่างสามารถส่องเข้าถึงภายในห้องได้ และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม 1) กรณีที่มีการใช้รถวีลแชร์ห้องน้ำควรมีพื้นที่ว่างภายใน เส้นผ่าศูนย์กลางไม่น้อยกว่า 150 ซม. 2) พื้นี่อาบน้ำควรมีเก้าอี้นั่งอาบน้ำ 3) ภายในห้องน้ำควรมีราวจับแนวนอนสูง 80 – 90 ซม. เพื่อช่วยพยุงตัวเวลาเดิน และ 4) ประตูบานเปิดควรเปิดออกด้านนอก (ขนาดประตูกว้างไม่น้อยกว่า 90 ซม. สำหรับกรณีผู้สูงอายุใช้รถวีลแชร์) ดังรูปที่ 6

โถส้วมแบบนั่งราบ มีราวจับแบบตัวแอล และราวจับแบบพับได้
Toilet, L-shaped grab bar and foldable grab barกรณีใช้โถส้วมแบบนั่งราบชนิดมีหม้อน้ำ
In the case of toilet with a flush tankกรณีใช้โถส้วมแบบนั่งราบชนิดไม่มีหม้อน้ำ
In the case of toilet without a flush tank

รูปที่ 6 แนวทางการปรับปรุงห้องน้ำ

Figure 6 The guidelines for improving the bathroom

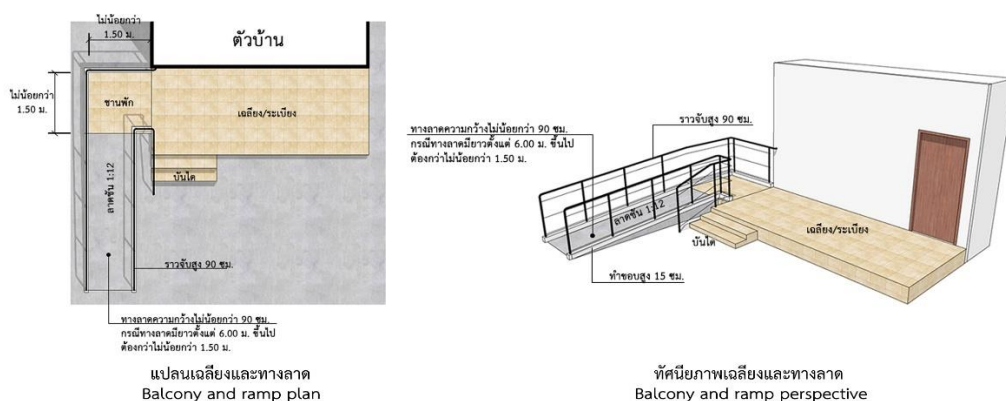
แนวทางการปรับปรุงทางเดินภายในบ้านและทางเดินรอบบ้าน 1) ผิวพื้นทางเดินภายในและภายนอกบ้านต้องมีลักษณะราบเรียบ ผิวไม่ลื่น มีความทนทาน และดูแลรักษาง่าย 2) ทางเดินภายในและภายนอกบ้านควรมีความกว้างไม่น้อยกว่า 90 ซม. และไม่ควรมีสิ่งของวางเกะกะ กีดขวาง 3) ทางเดินภายนอกควรมีราวจับแขนวนเพื่อช่วยพยุงตัวเวลาเดิน ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 ซม. สูงจากพื้น 80 – 90 ซม. 4) กรณีทางลาดควรมีอัตราส่วนความลาดชัน 1:12 และผิวพื้นต้องมีลักษณะราบเรียบไม่ลื่น รวมถึงควรมีราวจับแขนวนเพื่อช่วยพยุงตัวเวลาเดิน และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ควรมีแสงสว่างจากหลอดไฟในพื้นที่ทางเดินอย่างเหมาะสมในตำแหน่งที่แสงน้อยหรือช่วงเวลากลางคืน ดังรูปที่ 7



รูปที่ 7 แนวทางการปรับปรุงทางเดิน

Figure 7 The guidelines for improving the walkway

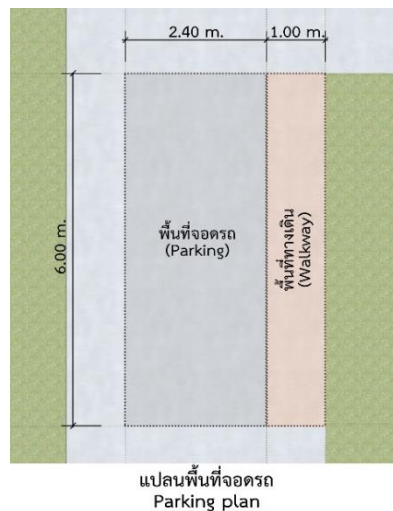
แนวทางการปรับปรุงเฉลียง/ระเบียง 1) ผิวพื้นของเฉลียงต้องมีลักษณะราบเรียบ ผิวไม่ลื่น มีความทนทาน และดูแลรักษาง่าย 2) ควรมีราวจับพุงตัวสูง 80 – 90 ซม. เพื่อช่วยพยุงตัวเวลาเดินขึ้นบันไดเฉลียง 3) กรณีใช้รั้วลวดเหล็กขึ้นเฉลียงควรมีทางลาดอัตราส่วนความลาดชัน 1:12 4) เฉลียง/ระเบียงควรมีขนาดที่เหมาะสมต่อการใช้งาน และไม่ควรมีสิ่งของวางเกะกะ กีดขวางพื้นที่ใช้งาน และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ควรมีแคร่หรือที่นั่งสำหรับผู้สูงอายุนั่งและนอนพักผ่อนได้ ดังรูปที่ 8



รูปที่ 8 แนวทางการปรับปรุงเฉลียง/ระเบียง

Figure 8 The guidelines for improving the balcony

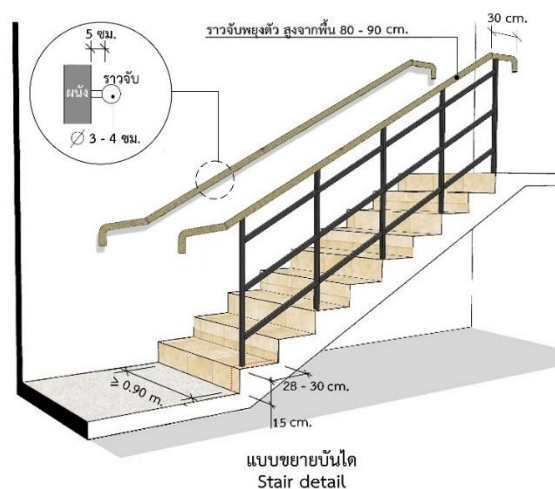
แนวทางการปรับปรุงที่จอดรถ ผิวพื้นของพื้นที่จอดรถต้องมีลักษณะราบเรียบ ผิวไม่ลื่น มีความทนทาน และดูแลรักษาง่าย และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม กรณีผู้สูงอายุใช้รถวีลแชร์ ที่จอดรถควรมีขนาดความกว้างไม่น้อยกว่า 2.40 ม. ยาว 6 ม. และต้องมีที่ว่างข้างที่จอดรถไม่น้อยกว่า 1 ม. ดังรูปที่ 9



รูปที่ 9 แนวทางการปรับปรุงที่จอดรถ

Figure 9 The guidelines for improving the parking

แนวทางการปรับปรุงบันได สำหรับในส่วนของบันไดจากเก็บข้อมูลผู้สูงอายุไม่มีการใช้งาน จึงไม่มีปัญหาในการใช้งาน ผู้วิจัยจึงได้เพิ่มเติมข้อเสนอแนะ คือ 1) ขนาดลูกตั้งบันได 15 ซม. ขนาดลูกนอนบันได 28 - 30 ซม. และความกว้างบันไดไม่น้อยกว่า 90 ซม. 2) ควรมีราวจับเพื่อช่วยพยุงตัวเวลาเดิน สูงจากพื้น 80 - 90 ซม. กรณีราวจับยึดติดผนัง ต้องมีช่องว่างระหว่างราวจับกับผนัง 5 ซม. และราวจับมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 3 - 4 ซม. 3) ผิวพื้นบันไดต้องมีลักษณะราบเรียบ ผิวไม่ลื่น มีความทนทาน และดูแลรักษาง่าย และ 4) ควรมีแสงสว่างที่เหมาะสมในบริเวณบันได ดังรูปที่ 10



รูปที่ 10 แนวทางการปรับปรุงบันได

Figure 10 The guidelines for improving the stairs

5.5 การปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น

จากผลการศึกษา นำมาสู่แนวทางการปรับปรุงสภาพที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ จึงได้นำแนวทางการปรับปรุงมาใช้ปฏิบัติการปรับปรุงที่พักอาศัยให้แก่ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย โดยทำการคัดเลือกผู้สูงอายุจากกลุ่มเป้าหมายจำนวน 2 คน เพื่อรับการปรับปรุงที่พักอาศัยตามแนวทางการปรับปรุงสภาพที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลตลาดไทร อำเภอประทาย ซึ่งจากการพิจารณาคัดเลือกโดยชุมชน สรุปได้ว่าจะทำการปรับปรุงบ้านผู้สูงอายุ หมู่ที่ 5 บ้านดอนอีหลุม จำนวน 1 หลัง และบ้านผู้สูงอายุ หมู่ที่ 13 บ้านเอราวัณ จำนวน 1 หลัง ในการปรับปรุงครั้งนี้มีข้อจำกัดด้วยงบประมาณที่จำกัด จึงจำเป็นต้องทำการเลือกปรับปรุงเฉพาะจุดที่เป็นปัญหามากที่สุดต่อการใช้ชีวิตประจำวันในที่พักอาศัย

กระบวนการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเป็นการดำเนินงานอย่างมีส่วนร่วมของชุมชน ดังรูปที่ 11 มีขั้นตอนดำเนินงานดังนี้ 1) การลงพื้นที่สำรวจปัญหาสภาพที่พักอาศัยโดยชุมชน หลังจากกระบวนการพิจารณาคัดเลือกผู้สูงอายุเพื่อรับการปรับปรุงที่พักอาศัยโดยชุมชน ทางชุมชนต้องลงพื้นที่สำรวจปัญหาสภาพที่พักอาศัย โดยผู้วิจัยต้องมีการประชุมชี้แจงแนวการเก็บข้อมูล และมีบทบาทเป็นที่ปรึกษาในการดำเนินงานของชุมชน 2) การกำหนดแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัย เป็นการสรุปประเด็นปัญหาจากที่ลงพื้นที่สำรวจที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ และพิจารณาการเลือกแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยเพื่อแก้ปัญหา โดยเป็นการพิจารณาร่วมกันระหว่างกลุ่มช่าง ตัวแทน อบต. และผู้วิจัย จากนั้นแจ้งต่อผู้สูงอายุเพื่อพิจารณาก่อนทำการปรับปรุงที่พักอาศัย 3) การดำเนินการปรับปรุงที่พักอาศัย หลังจากสรุปแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยแล้วทางชุมชนกำหนดบทบาทหน้าที่ของแต่ละส่วน เช่น อบต. จัดหาวัสดุก่อสร้างโดยประสานกับช่างว่าต้องใช้วัสดุอะไรบ้างทางผู้นำชุมชน กับกลุ่มช่างชาวบ้านดูแลการปรับปรุงก่อสร้าง ทางเจ้าของบ้านหรือตัวแทนชุมชนช่วยดูแลเรื่องอาหาร เป็นต้น โดยระหว่างการปรับปรุงก่อสร้างหากมีปัญหาระหว่างดำเนินงานทางช่างจะประสานกับทาง อบต. เพื่อหาวิธีการแก้ปัญหาให้ดำเนินงานสำเร็จ และ 4) หลังจากดำเนินการก่อสร้างแล้วเสร็จ จะมีการตรวจสอบประเมินผล โดยทาง อบต. ร่วมกับผู้นำชุมชน และผู้สูงอายุ ด้านรูปแบบตามแนวทางการปรับปรุงที่กำหนด ด้านระยะเวลา และด้านงบประมาณที่จัดซื้อวัสดุที่ถูกต้อง และส่วนผู้สูงอายุเจ้าของบ้านจะประเมินผลด้านความพึงพอใจต่อสภาพที่พักอาศัย และด้านการใช้งาน

การปรับปรุงบ้านผู้สูงอายุ หมู่ที่ 5 บ้านดอนอีหลุม จากการเก็บข้อมูล พบว่า เป็นผู้สูงอายุหญิง อายุ 71 ปี มีปัญหาคือดวงตามองเห็นได้ครั้งตา และตาเป็นต้อหิน ส่วนขามีอาการอ่อนแรงระหว่างเดิน การลุกนั่งลำบากต้องมีไม้เท้าช่วยพยุงตัว อาศัยอยู่กับลูกชายที่พิการทางการเคลื่อนไหวเพียง 2 คน มีรายได้ต่อเดือน จำนวน 1,700 บาท จากเบี้ยผู้สูงอายุ บัตรสวัสดิการแห่งรัฐ และทำงานสอดเชือกกางเกงวอร์มที่บ้าน ปัญหาหลักในการใช้ชีวิตในที่พักอาศัย คือ 1) การใช้งานห้องน้ำ ซึ่งเป็นโถส้วมนั่งยองลุกนั่งลำบาก เวลาใช้งานต้องใช้มียอนผนังลุกขึ้น ภายในห้องน้ำมีพื้นต่ำระดับส่งผลให้มีความเสี่ยงหกล้ม และ 2) การใช้งานครัวที่อยู่ภายนอกบ้านและลานทางเดิน ซึ่งมีพื้นเป็นพื้นดินและเวลาฝนตกน้ำจะไหลเข้าครัวทำให้พื้นเปียกและทำครัวไม่ได้ต้องวิดน้ำออกก่อน อีกทั้งเคยล้มในพื้นี่ครัว เพราะพื้นเปียกลื่น ต้องเข้าโรงพยาบาลทำการรักษา นำมาสู่การกำหนดแนวทางการปรับปรุงพื้นที่ห้องน้ำ โดยการปรับเปลี่ยนพื้นที่ภายในให้โล่งและระดับพื้นเรียบไม่ต่างระดับ พื้น ค.ส.ล. ผิวพื้นขัดหยาบ เปลี่ยนเป็นโถส้วมแบบนั่งราบและเพิ่มราวจับพยุงตัว และพื้นที่ครัวและลานเข้าครัวปรับจากพื้นดินให้เป็นพื้น ค.ส.ล. ผิวพื้นขัดหยาบ เพื่อให้ใช้งานได้เหมาะสมขึ้น ดังรูปที่ 12 และการปรับปรุงบ้านผู้สูงอายุ หมู่ที่ 13 บ้านเอราวัณ จากการเก็บข้อมูล พบว่า เป็นผู้สูงอายุหญิง อายุ 71 ปี มีอาการหูตึง และเข่ายึดเดินไม่สะดวก รายได้ต่อเดือน จำนวน 1,200 บาท จากเบี้ยผู้สูงอายุ 700 บาท และบัตรประชารัฐ 500 บาท ปัญหาหลักในการใช้ชีวิตในที่พักอาศัย คือ 1) พื้นที่พักผ่อนหน้าบ้านไกลจากห้องน้ำหลังบ้าน ไม่สะดวกต่อการมาใช้งานห้องน้ำ 2) พื้นที่หลังบ้านมีพื้นที่ใช้สอยที่เป็นพื้นที่ทำครัวและพักผ่อนที่อยู่ภายนอกบ้าน มีพื้นเป็นพื้นดินที่ขรุขระ อีกทั้งมีเส้นทางสัญจรไปครัวและห้องน้ำเป็นพื้นดิน และมีความลาดชันค่อนข้างสูงเดินไปไม่สะดวก ต้องหาที่จับยึดพยุงตัวเพราะกลัวล้ม และ 3) การใช้งานห้องน้ำ เวลาลุกจากโถส้วมนั่งราบต้องดันผนังเพื่อพยุงตัวลุกขึ้น นำมาสู่การกำหนดแนวทางการปรับปรุงพื้นที่หลังบ้านใหม่โดยการรื้อผนังห้องด้านหลังบ้านออกเพื่อขยายพื้นที่หลังบ้าน

ปรับพื้นดินให้เป็นพื้น ค.ส.ล. ผิวพื้นขัดหยาบ และแบ่งพื้นที่ใช้สอยหลังบ้านใหม่เป็น 3 ส่วน คือ 1) พื้นที่พักผ่อนส่วนหลังบ้าน 2) พื้นที่ทำอาหาร-ล้างจาน และ 3) พื้นที่ทางเดินที่ใช้เชื่อมต่อกับพื้นที่ในบ้าน พื้นที่พักผ่อน พื้นที่ทำอาหาร และไปถึงห้องน้ำ พื้นที่ทางเดินเป็นพื้น ค.ส.ล. ขัดหยาบ และทำทางลาดในส่วนทางเดินที่มีระดับพื้นต่างระดับกันและเพิ่มราวจับพุงตัว และ ส่วนพื้นที่ห้องน้ำมีการเพิ่มราวจับพุงตัว ดังรูปที่ 13

จากการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่น ตำบลตลาดโพธิ์ ได้มีการถอดบทเรียนในด้านต่าง ๆ ทั้งในด้านแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัย และกระบวนการดำเนินงานการปรับปรุงที่พักอาศัย ผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมของชุมชน ด้วยการสนทนากลุ่มกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่มีบทบาทมีส่วนร่วมในการดำเนินงานทั้งกลุ่มตัวแทนจาก อบต. และตัวแทนจากผู้นำชุมชน แสดงให้เห็นว่าด้านแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่พักอาศัย และเพิ่มสิ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตประจำวันในที่พักอาศัยดีขึ้นได้ และในด้านกระบวนการดำเนินงานอย่างมีส่วนร่วมของชุมชน พบว่า ระหว่างการดำเนินงานจะมีปัญหาในการปรับปรุงที่พักอาศัยที่ไม่สอดคล้องกับแนวทางการปรับปรุง แต่ก็สามารถแก้ไขปัญหาและสามารถดำเนินงานจนสำเร็จได้ โดยปัจจัยความสำเร็จในการดำเนินงานอย่างมีส่วนร่วมของชุมชน คือ 1) ผู้นำชุมชน ที่มีบทบาทในการเป็นผู้นำในการดำเนินงาน และสามารถเชิญชวนชาวบ้านให้มีส่วนร่วมในการดำเนินงาน 2) ความสามัคคี และความมีน้ำใจของคนในชุมชน ที่มีความยินดีช่วยกันในการดำเนินการก่อสร้างปรับปรุงที่พักอาศัย และ 3) การประสานงานและการติดตามอย่างต่อเนื่อง เป็นกระบวนการที่สามารถลดการเกิดปัญหาระหว่างการดำเนินงานได้เป็นอย่างดี



รูปที่ 11 กระบวนการปรับปรุงที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน

Figure 11 The process of improving housing for the elderly with community participation



รูปที่ 12 การปรับปรุงที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ หมู่ที่ 5 บ้านดอนอีลุ่ม
Figure 12 The improving housing for the elderly in moo 5, Ban Don i lum



รูปที่ 13 การปรับปรุงที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ หมู่ที่ 13 บ้านเอราวัณ
Figure 13 The improving housing for the elderly in moo 13, Ban Erawan

6. การอภิปรายผล สรุป และข้อเสนอแนะ

6.1 อภิปรายผล

ด้านข้อมูลผู้สูงอายุ พบว่า ด้านผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวและปัญหาสภาพร่างกายมากที่สุด คือ โรคความดัน ปัญหาสายตา (มองไม่ค่อยเห็น/ตาพร่ามัว/ต้อหิน) และปวดขา/ปวดเข่า/เดินลำบาก สอดคล้องกับการศึกษาของ Chaloeichanya (2017) ที่พบว่าผู้สูงอายุมีปัญหาด้านการมองเห็น และมีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว การเดิน การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ และสอดคล้องกับการศึกษาของ Thongklung (2017) ที่พบว่าผู้สูงอายุมีปัญหาทางร่างกายด้วยสายตาที่มีการมองเห็นไม่ชัดเจน รองลงมา คือ โรคเบาหวาน ลำดับต่อมา คือ โรคหัวใจ ปัญหาการได้ยิน (หูหนวก/หูตึง) แขนขาอ่อนแรง/มือชาเท้าชา และคอเลสเตอรอลสูง และน้อยที่สุด คือ ฤดูลมโป่งพอง พาร์กินสัน และวิงเวียน หน้ามืด ด้านรูปแบบการอยู่อาศัย พบว่า ส่วนใหญ่อยู่คนเดียว รองลงมาอยู่อาศัยรวม 3 คน และอยู่อาศัยรวม 2 คน ตามลำดับ สอดคล้องกับรายงานของ Mahidol University (2016) ที่กล่าวว่ารูปแบบการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุไทยได้เปลี่ยนจากครัวเรือนขนาดใหญ่มีคนหลายวัยอาศัยอยู่ด้วยกันมาเป็นขนาดครัวเรือนที่เล็กลง ซึ่งส่งผลให้สัดส่วนของผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังคนเดียว และอยู่ลำพังกับคู่สมรสมีแนวโน้มสูงขึ้น และด้านการเกิดอุบัติเหตุในพื้นที่ที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ มีการเกิดอุบัติเหตุในพื้นที่ทางเดินรอบบ้าน รองลงมา คือ พื้นที่ห้องน้ำ และน้อยที่สุด คือ พื้นที่ห้องครัวและทางเดินภายในบ้าน โดยมีความสอดคล้องกับผลการศึกษาเกี่ยวกับสถานที่ที่ผู้สูงอายุหกล้มของ Thongklung (2017) ที่พบว่าผู้สูงอายุหกล้มภายนอกบ้านบริเวณทางเดิน ส่วน Wongsawang et al. (2021) กล่าวว่าการพลัดตกหกล้มเกิดขึ้นที่บ้านพักอาศัยในห้องน้ำ และการศึกษาของ Lenghee and Boonma (2020) พบว่า ผู้สูงอายุมีการพลัดตกหกล้มในพื้นที่ห้องครัวด้วยเช่นกัน

ด้านสภาพที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ พบว่า ด้านลักษณะที่พักอาศัย ส่วนใหญ่เป็นบ้านชั้นเดียว สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Lenghee and Boonma (2020) ที่พบว่าผู้สูงอายุมีลักษณะของบ้านพักอาศัยเป็นลักษณะบ้านปูนชั้นเดียวมากที่สุด รองลงมาคือบ้านสองชั้น และน้อยที่สุดคือบ้านชั้นเดียวยกใต้ถุน ส่วนลักษณะโครงสร้างที่สร้างพักอาศัย ส่วนใหญ่เป็นอาคารโครงสร้าง ค.ส.ล. และรองลงมาคือ อาคารครึ่งปูนครึ่งไม้ และด้านปัญหาสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยและการใช้งานพื้นที่ใช้สอย พบว่า สภาพของพื้นที่ใช้สอยภายในและภายนอกที่พักอาศัยที่มีปัญหาส่วนใหญ่ คือ ทางเดินโดยรอบบ้าน รองลงมาคือ ห้องน้ำในบ้าน-นอกบ้าน ลำดับต่อมา คือ ห้องนอน ห้องพักผ่อน-รับแขก ห้องครัวในบ้าน-นอกบ้าน เฟอร์นิเจอร์/ระเบียบทางเดินภายในบ้าน และน้อยที่สุด คือ ที่จอดรถ ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Chaloeichanya (2017) ที่พบว่าห้องน้ำ และห้องครัวมีสภาพไม่เหมาะสมต่อการใช้งาน

ด้านแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น สำหรับแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุได้จากผลการศึกษาเก็บข้อมูลต่าง ๆ และการศึกษาแนวคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ และข้อเสนอแนะการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ (An Appropriate Environment for Elderly Research Unit, n.d.) และ แนวคิดการออกแบบเพื่อคนทั้งมวล (Sawangaroen, 2019) นำมาซึ่งการกำหนดแนวทางปรับปรุงดังนี้ พื้นที่ห้องนอน ควรมีเตียงนอนที่เหมาะสม ควรมีการระบายถ่ายเทอากาศได้ดี และให้แสงสว่างสามารถส่องเข้าถึงภายในห้องได้ ผิวพื้นต้องมีลักษณะราบเรียบ และควรวางตำแหน่งห้องนอนให้อยู่ไม่ไกลจากห้องน้ำมาก ส่วนพื้นที่พักผ่อน-รับแขก การจัดวางเฟอร์นิเจอร์ต้องไม่ให้เกิดขวางพื้นที่ใช้งาน มีการระบายถ่ายเทอากาศได้ดี และให้แสงสว่างสามารถส่องเข้าถึงภายในห้องได้ และผิวพื้นต้องมีลักษณะราบเรียบ พื้นที่ครัวภายในและภายนอกบ้าน ควรมีการระบายถ่ายเทอากาศได้ดี มีแสงสว่างอย่างเหมาะสม ผิวพื้นต้องมีลักษณะราบเรียบไม่ลื่น ทนทาน ดูแลรักษาง่าย และควรมีโต๊ะทำครัวที่สูงจากพื้น 80 ซม. พื้นที่ห้องน้ำภายในและภายนอกบ้าน ห้องน้ำควรมีพื้นที่วางภายในกว้างขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางไม่น้อยกว่า 1.50 ม. ควรมีโถส้วมแบบนั่งราบ และมีราวจับพยุงตัว ระดับพื้นห้องน้ำไม่ควรสูงต่างระดับจากพื้นด้านนอกมาก ผิวพื้นต้องมีลักษณะราบเรียบไม่ลื่น ทนทาน และลาดชัน 1:100 ภายในห้องควรมีราวจับพยุงตัวเวลาเดิน มีเก้าอี้นั่งอาบน้ำ ประตูบานเปิดควรเปิดออกด้านนอก ควรมีการระบายถ่ายเทอากาศได้ดี และให้แสงสว่างสามารถส่องเข้าถึงภายในห้องได้ พื้นที่

ทางเดินภายในบ้านและทางเดินโดยรอบบ้าน ควรมีความกว้างไม่น้อยกว่า 90 ซม. ไม่มีสิ่งของวางเกะกะ กีดขวาง ผิวพื้นทางเดินภายในและภายนอกบ้านต้องมีลักษณะราบเรียบไม่ลื่น มีราวจับแนวนอนเพื่อช่วยพยุงตัวเวลาเดิน และควรมีแสงสว่างอย่างเหมาะสมที่แสงน้อยหรือช่วงเวลากลางคืน พื้นที่ซักล้าง ผิวพื้นต้องมีลักษณะที่ราบเรียบไม่ลื่น พื้นที่เฉลียง/ระเบียง ควรมีขนาดความกว้างไม่น้อยกว่า 1.50 ม. และผิวพื้นต้องมีลักษณะที่ราบเรียบไม่ลื่น ทนทาน ดูแลรักษาง่าย พื้นที่ที่จอดรถ ควรมีขนาดที่จอดรถความกว้างไม่น้อยกว่า 2.40 ม. ยาว 6 ม. มีที่ว่างข้างที่จอดรถไม่น้อยกว่า 1 ม. และผิวพื้นต้องมีลักษณะราบเรียบไม่ลื่น ทนทาน ดูแลรักษาง่าย และพื้นที่บันได ต้องมีขนาดลูกตั้งบันได 15 ซม. ขนาดลูกนอนบันได 28 - 30 ซม. และความกว้างบันไดไม่น้อยกว่า 90 ซม. ควรมีราวจับเพื่อช่วยพยุงตัวเวลาเดิน ควรมีแสงสว่างที่ให้มองเห็นได้ชัดเจน และผิวพื้นต้องมีลักษณะราบเรียบไม่ลื่น ทนทาน ดูแลรักษาง่าย

6.2 สรุปผล

ผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนท้องถิ่นตำบลตลาดไทร อำเภอประทาย จังหวัดนครราชสีมา ที่พักอาศัยเพียงลำพัง หรืออาศัยอยู่กับคู่สามี-ภรรยา หรืออาศัยอยู่กับลูกหรือญาติ อาศัยอยู่ร่วมกันไม่เกิน 3 คน จากการศึกษา พบว่า โรคประจำตัวและปัญหาสภาพร่างกายมากที่สุด คือ โรคความดัน ปัญหาสายตา (มองไม่ค่อยเห็น/ตาพร่ามัว/ต้อหิน) และปวดขา/ปวดเข่า/เดินลำบาก รองลงมา คือ โรคเบาหวาน ลำดับต่อมา คือ โรคหัวใจ ปัญหาการได้ยิน (หูหนวก/หูตึง) แขนขาอ่อนแรง/มือชาเท้าชา และคอเลสเตอรอลสูง และน้อยที่สุด คือ ภูมิแพ้/ผื่น พาร์กินสัน และวิงเวียน หน้ามืด ส่วนรูปแบบการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ คือ การอาศัยอยู่คนเดียว รองลงมา คือ อยู่อาศัยรวม 3 คน และน้อยที่สุด คือ อยู่อาศัยรวม 2 คน ส่วนปัญหาการเกิดอุบัติเหตุในพื้นที่ที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นการเกิดอุบัติเหตุในลักษณะสะดุดหกล้ม โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่เคยเกิดอุบัติเหตุในพื้นที่ทางเดินรอบบ้าน รองลงมา คือ พื้นที่ห้องน้ำ และน้อยที่สุด คือ พื้นที่ห้องครัวและทางเดินภายในบ้าน ส่วนลักษณะของที่พักอาศัยของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ คือ บ้านชั้นเดียว รองลงมา คือ บ้านสองชั้น และน้อยที่สุด คือ บ้านชั้นเดียว ยกใต้ถุน และส่วนโครงสร้างที่พักอาศัยส่วนใหญ่เป็นโครงสร้าง ค.ส.ล. และรองลงมา คือ ครึ่งปูนครึ่งไม้

ด้านปัญหาสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยและการใช้งานพื้นที่ใช้สอย จากการศึกษา พบว่า ที่พักอาศัยของผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นไม่ได้มีการสร้างมาเพื่อรองรับการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งจะเห็นได้ว่าพื้นที่ใช้สอยของที่พักอาศัยมีปัญหาทางกายภาพที่เสื่อมโทรมชำรุดไม่เอื้ออำนวย อีกทั้งยังเป็นอุปสรรคต่อการใช้งาน โดยพื้นที่ใช้สอยของที่พักอาศัยที่มีปัญหา ได้แก่ ห้องนอน/พื้นที่นอน ห้องพักผ่อน/รับแขก ห้องครัว ห้องน้ำในบ้านและห้องน้านอกบ้าน ทางเดินภายในบ้าน เฉลียง/ระเบียง ทางเดินรอบบ้าน ที่จอดรถ และครัวนอกบ้าน ซึ่งปัญหาของพื้นที่ใช้สอยของที่พักอาศัย คือ ลักษณะผิวพื้นที่มีความแตกชำรุดไม่ราบเรียบ ระดับพื้นมีความต่างระดับ ภายในห้องมีแสงสว่างน้อยและการระบายอากาศไม่ดี ห้องน้ำมีโถส้วมไม่เหมาะสมต่อการใช้งานของผู้สูงอายุ และขาดสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ราวจับพยุงตัว ทางลาด เป็นต้น

จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่เก็บรวบรวมร่วมกับแนวคิดและทฤษฎีการออกแบบสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ นำมาสู่การกำหนดแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น ตำบลตลาดไทร เพื่อแก้ปัญหาด้านสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยของผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นให้สามารถใช้ชีวิตประจำวันในที่พักอาศัยได้ดีขึ้น โดยมีแนวทางการปรับปรุงพื้นที่ใช้สอยต่าง ๆ ได้แก่ แนวทางการปรับปรุงห้องนอน/พื้นที่นอน ห้องพักผ่อน/รับแขก ห้องครัวในบ้าน และห้องครัวนอกบ้าน ห้องน้ำในบ้านและห้องน้านอกบ้าน ทางเดินภายในบ้านและทางเดินรอบบ้าน เฉลียง/ระเบียง ที่จอดรถ และบันได ซึ่งแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยเป็นการนำเสนอวิธีการแก้ปัญหาทางกายภาพให้มีความเหมาะสม เป็นไปตามมาตรฐาน และให้สอดคล้องกับวิถีการใช้ชีวิตแบบเดิม โดยจากการนำแนวทางการปรับปรุงไปใช้ในการปฏิบัติการปรับปรุงบ้านผู้สูงอายุ 2 หลังโดยชุมชน ซึ่งได้มีการวิเคราะห์ปัญหาสภาพที่พักอาศัยและปัญหาการใช้งานพื้นที่ใช้สอย และนำมากำหนดแนวทางการปรับปรุงบ้านแต่ละหลังและเห็นได้ว่าพื้นที่ที่เป็นปัญหาจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันและอาจมีความเสี่ยงให้เกิดอันตรายในการใช้งาน ซึ่งเป็นพื้นที่ใช้สอยที่มีการใช้งานประจำของผู้สูงอายุ พบว่าบ้านผู้สูงอายุ หมู่ที่ 5 มีปัญหาสภาพพื้นของครัวที่อยู่ภายนอกบ้านและลานทางเดินเป็นพื้นดิน ทำให้ช่วงฝนตกน้ำไหลเข้าพื้นที่ส่งผลต่อการเข้ามาใช้งานไม่

สะดวกและอันตรายที่จะหกล้ม ส่วนบ้านผู้สูงอายุ หมู่ที่ 13 มีปัญหาพื้นที่หลังบ้านที่เป็นพื้นที่ทำครัวและพักผ่อนที่อยู่ภายนอกบ้าน มีสภาพพื้นเป็นพื้นดินที่ขรุขระ อีกทั้งมีเส้นทางสัญจรเป็นพื้นดิน และมีความลาดชันค่อนข้างสูง เดินไม่สะดวกและอันตรายที่อาจจะหกล้มได้ และปัญหาสภาพห้องน้ำที่ไม่เหมาะสมต่อการใช้งาน คือ บ้านผู้สูงอายุหมู่ที่ 5 เป็นโถส้วมนั่งยอง และมีพื้นต่ำระดับในห้องน้ำ และบ้านผู้สูงอายุทั้งสองหมู่ไม่มีราวจับในการช่วยพยุงตัวจากการลุกจากโถส้วม และชุมชนได้ดำเนินการปรับปรุงที่พักอาศัยของผู้สูงอายุตามแนวทางการปรับปรุงในพื้นที่ดังกล่าวเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้สะดวกมากขึ้น สำหรับชุมชนท้องถิ่นตำบลตลาดไทรสามารถแนวทางการปรับปรุงนำไปประยุกต์ใช้ต่อไป และเป็นแนวทางการปฏิบัติสำหรับหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องหรือชุมชนที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการปรับปรุงที่พักอาศัยให้เหมาะสมในชุมชนท้องถิ่นของตนเองได้

6.3 ข้อเสนอแนะ

6.3.1 หน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่น ควรส่งเสริมและสร้างการรับรู้ให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญในการเตรียมความพร้อมด้านสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ และสร้างความรู้ให้แก่ผู้นำชุมชนและประชาชนในชุมชนที่มีบทบาทในการปรับปรุงที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ และควรจัดทำแผนปฏิบัติการในการดำเนินงานการปรับปรุงที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน และเครือข่ายความร่วมมือ เช่น สถาบันการศึกษา หน่วยงานอื่น ๆ ที่สนับสนุนด้านงบประมาณหรือวัสดุที่ใช้ในการก่อสร้าง โดยประยุกต์ใช้แนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น

6.3.2 หน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่นควรทำการสำรวจที่พักอาศัยของผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อเก็บข้อมูลที่ที่พักอาศัยที่มีสภาพทรุดโทรมไม่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิต และนำมาสู่การจัดทำแผนเพื่อแก้ปัญหาด้านที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ และเตรียมพร้อมในการขอรับการสนับสนุนด้านงบประมาณจากแหล่งต่าง ๆ ทั้งงบประมาณที่พัสดุจากผู้สูงอายุจากองค์การบริหารส่วนจังหวัด และสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครราชสีมา หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

6.3.3 ควรเพิ่มจำนวนพื้นที่ในการศึกษาแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น เพื่อให้ได้ผลของลักษณะปัญหาสภาพที่พักอาศัยของผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นในพื้นที่ต่าง ๆ ว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร และจะนำไปสู่การเสนอแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยของผู้สูงอายุที่หลากหลาย

6.3.4 ควรศึกษากลุ่มตัวอย่างให้มีจำนวนมากขึ้น และมีความหลากหลายมากขึ้น เช่น กลุ่มผู้สูงอายุที่มีความพิการลักษณะต่าง ๆ เพื่อจะได้ทราบถึงพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน และปัญหาการใช้พื้นที่ใช้สอย ซึ่งจะนำไปสู่ประเด็นแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยของผู้สูงอายุที่มีความพิการ

6.3.5 ควรมีการศึกษาถึงการเลือกวัสดุในท้องถิ่นที่มีคุณสมบัติที่เหมาะสมเพื่อนำมาใช้เป็นวัสดุก่อสร้าง หรือนำมาใช้เป็นวัสดุในการจัดทำสิ่งอำนวยความสะดวกภายในที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุได้

7. กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ภายใต้โครงการพัฒนานักวิจัยเชิงพื้นที่มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ประจำปี พ.ศ. 2565

เอกสารอ้างอิง

- Aekplakorn, W., Puckcharern, H., & Satheannoppakao, W. (2021). *Report on the 6th Thai Population Health Survey by Physical Examination, 2019-2020*. Aksorn Graphic and Design press. (in Thai)
- An Appropriate Environment for Elderly Research Unit. (n.d.). *Design Recommendations Environment and Housing of the Elderly*. Chulalongkorn University. <https://www.dop.go.th/th/know/5/18> (in Thai)

- Chaloeichanya, L. (2017). *Design Guideline and Improvement of Housing, Building and Out Door Space for The Elderly in Suburban Zone: A Case Study of Bueng Yitho Municipality, Pathum Thani Province*. Chulalongkorn University. (in Thai)
- Chulalongkorn University, An Appropriate Environment for Elderly Research Unit. (n.d.). *Recommendations for Design Environments and Housing for the Elderly*. <https://www.dop.go.th/th/know/5/18> (in Thai)
- Department of Older Persons, (2023). *Situation of Thai elderly 2022*. Amarin Corporations. (in Thai)
- Janjamsai, M. (2022). Improving low-income Housing in the Ladphrao Canal Communities by Universal Design Approach. *Journal of The Faculty of Architecture King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang*, 24(35), 37-53. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/archkmitl/article/view/259025/177311> (in Thai)
- Kespichayawattana, J., Wivatvanit, S., Srisuk, A., & Jetmanorom, S. (2018). *Learn to understand the elderly*. Yuenyong press. (in Thai)
- Lenghee, A., & Boonma, P. (2020). The Elderly's Environment in Residence at Risk of Falls: A Case study of Maeka sub-district, Muang District, Phayao. *Built Environment Inquiry Journal (BEI): Faculty of Architecture, Khon Kaen University*, 19(3), 43-60. <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/arch-kku/article/view/241962> (in Thai)
- Mahidol University, Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute. (2016). *Situation of Thai elderly 2015*. Amarin Corporations. (in Thai)
- National News Bureau of Thailand. (2018). *Department of Disease Control campaigns to prevent falls in the elderly*. <https://thainews.prd.go.th/th/news/detail/TNSOC6105260010055> (in Thai)
- Sawangjaroen, C. (2019). *adjust the city for all*. Kaenchand Printing Center. (in Thai)
- Soonthornhdhada, A., & Lertchaipetch, S. (2009). The decline of three-generation families in Thai society: Policy implications. In C. Pothisita, & S. Thaweessit (Eds.), *Demographic and Social 2009, The Thai Family in the Social and Demographic Transition* (p. 90-103). Institute for Population and Social Research Mahidol University. (in Thai)
- Talad Sai Subdistrict Administrative Organization. (n.d.). *General information*. <http://taladsai.go.th/> General information (in Thai)
- Thongklung, K. (2017). *A Study of Physical Factors in Residential to Reduce Risk of Falling Down in Older Residents: Case Study of Hua Takhe Community, Bangkok*. Bangkok University. (in Thai)
- Uamkhong, A. (2022). *Guideline to Improve Accommodations for Elders Case Study Elders Residing in Khlong Kum, Bueng Kum, Bangkok, Bangkok*. Thammasat University. (in Thai)
- Wongsawang, N., Jeenkhawkhum, D., Boonsiri, C., Melarplont, S., Somboonsit, J., & Khamthana, P. (2017). Home Environmental Risks for Falls and Indecent of Falls in Older Adults. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 10(3), 2492-2506. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/view/113880> (in Thai)

Wongsawang, N., Kitreerawutiwong, K., & Ruamsook, T. (2021). Home Environmental Management for Health among Older Adults: Role of Community Health Nursing. *Journal of Research for Health Improvement and Quality of Life*, 1(1), 68-77. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/RHQJ/article/view/245900/170443> (in Thai)