

ผู้สูงวัยในถิ่น

วัลย์พร วรพรพงษ์¹ วรพนิต ศุกระแพทย์² และ วัลย์นารี พรมลา³

^{1, 2} วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี

³อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยปทุมธานี

AGING IN PLACE

Wanporn Worapornpong,¹ Worapanit Sukrapat² and Walainaree Pommala³

^{1, 2} Boromarajonani College of Nursing, Chon Buri, Thailand

³Instructor Faculty of Nursing in Pathumthani University, Thailand

E-mail address: Wanporn @bnc.ac.th

วันที่รับบทความ (Received) 15 เมษายน 2562

วันที่ได้รับบทความฉบับแก้ไข (Revised) 17 กรกฎาคม 2563

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) 18 เมษายน 2562

บทคัดย่อ

ประชากรไทยมีแนวโน้มชัดเจนว่ากำลังสูงวัยขึ้นด้วยอัตราที่เร็วมาก สำหรับประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” ในปีพ.ศ. 2573 รัฐบาลจึงต้องริเริ่มวางนโยบาย และมาตรการต่าง ๆ เพื่อรองรับสังคมสูงอายุ โดยต้องเตรียมความพร้อมเพื่อให้อยู่ในภาวะพลัดพลัง (active aging) หนึ่งในนั้นคือ “นโยบายการจัดสรรหรือสร้างที่อยู่อาศัย” เนื่องจากเป็นหนึ่งในปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิต และเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยตรง

แนวคิดเรื่อง ผู้สูงวัยในถิ่น (Aging in Place) เป็นอีกแนวคิดหนึ่งที่เน้นการดูแลที่อยู่อาศัยเพื่อให้ผู้สูงวัยสามารถพักอาศัยในสถานที่เดิมได้อย่างยาวนานขึ้น โดยการสร้างถิ่นที่อยู่อาศัย การจัดสภาพแวดล้อม และที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงวัยทำให้เกิดสภาพแวดล้อมที่สามารถเอื้ออำนวย และเป็นมิตรต่อผู้สูงวัย การอาศัยอยู่ในแหล่งพำนักรักษาหรือชุมชนเดิม หรืออยู่ร่วมกับคนในครอบครัว ญาติ สังคมที่คุ้นเคย หรือคนรู้จัก จะยังพัฒนาและสนับสนุนให้ผู้สูงวัยเป็นสมาชิกของสังคมที่มีคุณภาพและกระฉับกระเฉง อีกทั้งการคำนึงถึงความปลอดภัยโดยมุ่งเน้นการป้องกันและลดอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้น จะยังเป็นการส่งเสริมสุขภาวะที่ดี เพื่อให้ผู้สูงอายุที่ยังสามารถใช้ชีวิต หรือทำกิจกรรมด้วยตนเองได้ ไม่ต้องเปลี่ยนสถานะไปพึ่งพาครอบครัวหรือลูกหลานในการดูแลต่อไปในอนาคต

คำสำคัญ: ผู้สูงวัย ถิ่นที่อยู่อาศัย การจัดสภาพแวดล้อม ที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงวัย

Abstract

The Thai population is likely to be growing at a very rapid rate. For Thailand to entire "The Elderly Society" in 2030, the government has to hasten the policy and find measures to support the aging society to prepare active Aging. One of them as "Housing allocation policy" because it is one of the key factors in living and related to the quality of life of the elderly directly. The concept of Aging in Place is another concept that focus on housing care so that older people can stay in the same place for longer by creating a habitat-environment and suitable housing for the elderly, enabling a favorable environment and friendly to the elderly living in the original habitat or community or share with family members, relatives, familiar societies. That development and encourage older people to become active members of society. Also, taking into consideration safety. The focus is on preventing and reducing potential accidents. It is a good health. The elderly can live or yourself no need to change status to depend on family or lineage to care for the future.

Keywords: Elderly, Residential, Environmental management, Housing for the elderly

บทนำ

“ในปัจจุบันพบว่าทั่วโลกมีการเพิ่มจำนวนและสัดส่วนของประชากรสูงวัยตอนปลาย โดยมีการขยายเวลาการเจ็บป่วย (Morbidity expansion) และมีภาวะการพึ่งพาสูงขึ้น รวมไปถึงศักยภาพการเกื้อหนุนของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุลดลง ที่สำคัญผู้สูงอายุมีความต้องการการดูแลระยะยาวมากขึ้น”

ทศวรรษนี้ การเพิ่มขึ้นของประชากรสูงวัยเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ในจำนวนนี้เป็นประชากรสูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 12.5 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งในปัจจุบันการเข้าสู่สังคมสูงอายุทั่วโลกเป็นไปอย่างรวดเร็ว สำหรับประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” ในปีพ.ศ. 2573 เนื่องจากมีสัดส่วนผู้สูงอายุสูงถึง 22.7% ของประชากรทั้งหมด ส่งผลให้แนวโน้มของการลดขนาดครอบครัวลงจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ตามลำพัง สะท้อนให้เห็นถึงการนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของประชากรที่อยู่ในวัยพึ่งพิงทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2557) จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559 พบว่าผู้สูงอายุไทยที่อยู่ในเขตเมืองและชนบทมีสภาพเศรษฐกิจที่ต่างกัน มีความเหลื่อมล้ำ ไม่เท่าเทียมกันในการเข้าถึงบริการสุขภาพอนามัย การรับรู้สิทธิของผู้สูงอายุในกลุ่มต่าง ๆ และการดูแลเกี่ยวกับการอยู่อาศัยที่เหมาะสม ซึ่งกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในฐานะเป็นหน่วยงานหลักที่รับผิดชอบภารกิจเกี่ยวกับผู้สูงอายุโดยตรงได้มีการส่งเสริมศักยภาพ คุ้มครอง และพิทักษ์สิทธิ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคง และมีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงได้จัดทำมาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระ

แห่งชาติเรื่อง “สังคมสูงอายุ” โดยมีแนวทางในการขับเคลื่อนที่สอดคล้องกับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2560 เพื่อก่อให้เกิดการบูรณาการในการทำงานระหว่างหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม เพื่อให้ผู้สูงวัยมีคุณภาพชีวิตที่ดี ประกอบกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) มียุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับงานด้านผู้สูงอายุ คือ การพัฒนาระบบการดูแล และสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงวัยอีกด้วย จะเห็นได้ว่าประเทศไทยจำเป็นต้องเตรียมความพร้อมเพื่อให้ผู้สูงวัยอยู่ในภาวะพลัดพลัง (Active aging) คือ มีสุขภาพที่ดี มีความมั่นคงทั้งในด้านรายได้และหลักประกันทางสังคม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนและสังคม รวมไปถึงการระดมทรัพยากรจากทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้ตระหนักถึงความสำคัญในการศึกษาวิจัย การพัฒนานวัตกรรม ปรับปรุงโครงสร้างพื้นฐาน และระบบต่าง ๆ ให้สอดคล้องการใช้ชีวิตของประชากรสูงวัยมากขึ้น หนึ่งในนั้นคือ “นโยบายการจัดสรรหรือสร้างที่อยู่อาศัย” เนื่องจากที่อยู่อาศัยถือเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิต และคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยโดยตรงอีกทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจทำให้ผู้สูงวัยมีความต้องการที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างจากกลุ่มอายุอื่น ๆ

แม้ว่าส่วนใหญ่ผู้สูงอายุในประเทศไทยสามารถเข้าถึงระบบสาธารณูปโภค ได้แก่ อาศัยในครัวเรือนที่มีน้ำดื่มสะอาด มีไฟฟ้า และห้องน้ำ ห้องส้วม เป็นต้น (Suttichai Jitpankul, 2001) แต่ไม่ได้หมายความว่าผู้สูงอายุเหล่านั้นมีสภาพที่อยู่อาศัยที่มีคุณภาพ ที่ผ่านมาสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุนั้นยังไม่ค่อยได้รับการสนใจเท่าที่ควร จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุในชนบทส่วนใหญ่อยู่บ้านลักษณะยกพื้นสูง ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุอย่างมาก อีกทั้งสัดส่วนการมีส่วนร่วมในบ้านในชนบทมีน้อย นอกจากนี้ที่อยู่อาศัยเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงภาวะทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุมากกว่าสะท้อนถึงคุณภาพทางกายภาพของการอยู่อาศัย การจัดสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่เหมาะสมอาจเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ และนำไปสู่ภาวะทุพพลภาพได้ จากการสำรวจประชากรผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุร้อยละ 10.3 เคยหกล้ม และสถานที่ที่เกิดอุบัติเหตุบ่อยที่สุดคือ ห้องน้ำ และบันได (คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2558)

การเกิดอุบัติเหตุหรือบาดเจ็บจากการหกล้มส่วนหนึ่งเกิดจากโรคและภาวะทุพพลภาพ แต่สภาพที่อยู่อาศัยที่ไม่เหมาะสมก็เป็นปัจจัยที่สำคัญเช่นเดียวกัน (Suttichai Jitpankul, 2001) รวมทั้งที่อยู่อาศัยที่ดีนั้นจะต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีด้วย (Hooyman & Kiyak, 1996) ซึ่งการศึกษาเรื่องเหล่านี้ในประเทศไทยมีอยู่น้อยมาก ส่วนหนึ่งอาจมาจากการขาดความรู้ความสนใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของผู้สูงวัย บทความวิชาการนี้จึงเป็นการศึกษาการเตรียมความพร้อมในเรื่อง ถิ่นที่อยู่อาศัย การจัดสภาพแวดล้อม และที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับข้อจำกัดของผู้สูงอายุ รวมไปถึงการออกแบบที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ และการให้ผู้สูงอายุอาศัยในบ้านหรือในชุมชนเดิมได้นานที่สุด

ผู้สูงวัยในถิ่น (Aging in Place)

ผู้สูงวัยในถิ่น หมายถึง การดูแลที่อยู่อาศัยเพื่อให้ผู้สูงวัยสามารถพักอาศัยในสถานที่เดิมได้อย่างยาวนานขึ้น ไม่ต้องย้ายไปอาศัยในโรงพยาบาล หรือบ้านพักคนชรา (สุชน ยัมรัตน์บวร, 2558) โดยการสร้าง

ถิ่นที่อยู่อาศัย หรือการจัดสภาพแวดล้อม และที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงวัยทำให้เกิดสภาพแวดล้อมที่สามารถเอื้ออำนวย การอาศัยอยู่ในแหล่งพำนักอาศัยกับคนในครอบครัว สังคมที่คุ้นเคย และสนับสนุนให้ผู้สูงวัยยังเป็นสมาชิกที่กระฉับกระเฉงของสังคมอยู่ได้ ผู้สูงวัยส่วนใหญ่ยังมีความพึงพอใจ มีความสุข และความรักในถิ่นที่อยู่อาศัยและต้องการอยู่ในชุมชนดั้งเดิมของตนเอง ดังนั้นจึงควรจัดแนวทางการส่งเสริมความปลอดภัย ป้องกันและลดอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้น มีการออกแบบที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงวัย ได้แก่ ความสะดวกสบายในการใช้สอย ความเข้าใจง่ายในการใช้งาน การลงทุน รวมทั้งความปลอดภัยตามหลักปฏิบัติเกี่ยวกับแนวทางในการจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพสำหรับผู้สูงอายุ (สุชน ยัมรัตน์วร, 2558) ได้แก่ 1) ขจัดอุปสรรค (Barrier-Free Design) เช่น หลีกเลียงพื้นต่างระดับ 2) สร้างทางเลี้ยว เช่น มีบันไดสำหรับบุคคลอื่น ๆ ใช้ และสร้างทางลาดไว้ด้านข้างตัวอาคาร 3) การออกแบบสภาพแวดล้อมที่เปิดกว้าง เพื่อให้ทุกคนได้ใช้ร่วมกัน ซึ่งเป็นการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัย เพื่อให้ผู้สูงวัยสามารถใช้ชีวิตหรือทำกิจกรรมด้วยตนเองได้ ไม่ต้องพึ่งพาครอบครัวหรือลูกหลานในการดูแลต่อไปในอนาคต

ความสำคัญของการจัดสภาพแวดล้อมในชุมชน และที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงวัย

ปัจจุบันพบว่า ผู้สูงวัยส่วนใหญ่รวมไปถึงครอบครัวไม่มีการเตรียมการเกี่ยวกับการจัดสภาพแวดล้อม และที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงวัย ขาดความรู้ความเข้าใจในการจัดทำสิ่งแวดล้อมและตกแต่งบ้านเรือนให้เหมาะสมกับการอยู่อาศัย เพื่อให้ชีวิตที่ผู้สูงวัยมีความสะดวกสบาย ปลอดภัย และยืดเวลาการพึ่งพาหรือเป็นภาระแก่บุตรหลาน มาตรการสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย ได้แก่ มาตรการของรัฐจากแผนผู้สูงอายุฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) กำหนดให้มีการจัดทำมาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุรวมไปถึงพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ก็ได้มีการกำหนดให้รัฐออกมาตรการอำนวยความสะดวก และความปลอดภัยในอาคาร สถานที่ให้บริการสาธารณะไม่ว่าจะเป็นยานพาหนะ และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่อำนวยความสะดวกและก่อให้เกิดความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุ เช่น ราวบันได ทางเดินเท้า ลิฟต์ ห้องน้ำในห้างสรรพสินค้า สถานีบริการน้ำมันที่มีการจัดทำห้องน้ำ-ห้องส้วม ไว้ตามมาตรฐาน หรือมีการจัดมุมสุขภาพในสวนสาธารณะ เป็นต้น แม้จะมีสาธารณูปโภคและสาธารณูปการ ตลอดจนสิ่งอำนวยความสะดวกพอประมาณ แต่ก็ยังขาดคุณภาพ และมีช่องว่างให้ปรับปรุงได้อีกมากกว่าจะถึงขีดที่เรียกได้ว่า “ชุมชนและที่อยู่อาศัยที่มีสภาพแวดล้อมดีสำหรับผู้สูงอายุ” เพื่อให้ผู้สูงอายุได้อยู่อาศัยอย่างมีความสุข ดังนั้นชุมชนและครอบครัวควรมีความตระหนัก และให้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการจัดสภาพแวดล้อม และที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงวัย ได้แก่

1) ผู้สูงวัยมีปัญหาทางด้านสุขภาพกาย เช่น สายตาฝ้าฟาง หูตึง โรคสมองเสื่อม เป็นต้น เนื่องจากเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงของร่างกายในทางเสื่อมถอยลง ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ รวมทั้งมีโอกาสรับเชื้อโรค เกิดโรคร้าย และเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุได้รับบาดเจ็บมาจากการพลัดตกหกล้ม (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข, 2557) และอุบัติเหตุในผู้สูงวัยมักมีความรุนแรงสูง เช่น ข้อสะโพกหัก กระดูกข้อมือหัก หรือกระดูกสันหลังหัก เป็นต้น

2) ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงวัยที่มีฐานะไม่ดี ไม่มีลูกหลานดูแลอุปการะเลี้ยงดู อาจจะไม่มียาได้ หรือรายได้ไม่เพียงพอสำหรับการเลี้ยงชีพ อาจจะไม่มียาอยู่อาศัย ทำให้ได้รับความลำบาก

3) ปัญหาทางด้านจิตใจ ผู้สูงวัยไม่ได้รับความเอาใจใส่ และความอบอุ่นจากบุตรหลานอย่างเพียงพอ ทำให้รู้สึกเหงา อ้างว้าง และอาจมีความวิตกกังวลต่าง ๆ ซึ่งสภาพแวดล้อมในเขตเมืองเป็นครอบครัวเดี่ยว เป็นส่วนใหญ่ ลูกหลานอาศัยอยู่คนละที่กับผู้สูงวัย ทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างโดดเดี่ยว ไม่ได้รับการดูแล และได้รับความอบอุ่นดังเช่นอดีตที่ผ่านมา อีกทั้งความเสื่อมถอยทางสภาพร่างกายของผู้สูงวัยยังเป็นผลทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจตามมาอีกด้วย ผู้สูงวัยจึงจำเป็นต้องมีการเตรียมการไว้ตั้งแต่ก่อนอย่างเข้าสู่ผู้สูงวัย หากมีการเตรียมการดีก็จะส่งผลให้ผู้สูงวัยสามารถปรับตัวเข้าสู่ชีวิตในช่วงวัยนี้ได้ดี ทำให้ผู้สูงวัยสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเองอย่างมีความสุข

การจัดสภาพแวดล้อมในชุมชน และที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงวัย

การจัดสภาพแวดล้อมในชุมชนและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงวัย ต้องให้ความสำคัญกับสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย มีความเหมาะสมกับการดำรงชีวิตประจำวัน และไม่ก่อให้เกิดอันตรายกับผู้สูงวัย จะต้องประกอบด้วย สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย ลดอุบัติเหตุภายในสถานที่อยู่อาศัย และสถานที่สาธารณะในชุมชน ซึ่งศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2544) ได้กล่าวว่า การจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุนั้น ควรมีลักษณะเอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในสภาวะแวดล้อมทั้ง 3 ประเภท ดังนี้

1) สภาวะแวดล้อมส่วนบุคคล (Individual environment) ควรปรับเปลี่ยนสภาวะแวดล้อมให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อกระตุ้นความสนใจให้เกิดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย การเสื่อมถอย และสภาพปัญหาที่ผู้สูงอายุประสบอยู่ เช่น ผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางสายตาควรจัดให้มีแว่นตา หรือผู้สูงอายุที่มีปัญหาในการทรงตัวควรจัดให้มีไม้เท้าช่วยในการทรงตัวและการเดิน ผู้สูงอายุที่มีอาการซึมเศร้าควรจัดสภาวะแวดล้อมในบ้านให้มีแสงสว่าง ปรับปรุงบ้านให้มีสีสันสดใส ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้ผู้ที่มีสภาพทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุดีขึ้น ลดภาวะซึมเศร้า นอกจากนี้สิ่งทีบุคคลในครอบครัว และชุมชนส่วนใหญ่ละเลยหรือไม่ให้ความสำคัญคือ เครื่องตกแต่งบ้านหรืออุปกรณ์ที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสะดวก และไม่เกิดอันตรายได้ เช่น ประตูที่หนักเกินไป โต๊ะหรือเก้าอี้ที่ตั้งขวางทางเดิน ปลั๊กไฟที่มีสภาพชำรุด การวางของเกะกะไม่เป็นที่เป็นทาง สิ่งเหล่านี้ควรได้รับการปรับปรุงเช่นเดียวกัน

2) สภาวะแวดล้อมทางสังคม (Social environment) ควรเน้นการจัดสภาวะแวดล้อมทางสังคมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ การปรับปรุงหรือเสริมแต่งให้อุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ เอื้อต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม เช่น การมีมุมเครื่องดื่ม มุมไหว้พระสวดมนต์ หรือมุมหนังสือในห้องพักของผู้สูงอายุ จะทำให้ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรัง หรือเคลื่อนไหวลำบากได้มีการดื่มเครื่องดื่มพร้อมกับสนทนากับเพื่อนฝูงในห้อง การมีกระดานหมากรุก หรือเกมอื่น ๆ ไว้ในห้องเมื่อมีผู้มาเยี่ยมเยียนทำให้ผู้สูงอายุสามารถผ่อนคลายโดยการเล่นเกมชนิดกับเพื่อนฝูงได้ กรณีมีผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยไม่สามารถลุกนั่งได้ ควรจัดวางเก้าอี้ที่ทำให้แขนงั่งเรียงกันด้านเดียว จะทำให้ผู้สูงอายุหันหน้าพูดคุยได้สะดวก

สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับทุกคน ดีกว่าการจัดที่นั่งเป็นวงกลมรอบตัวผู้สูงอายุ ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุต้องหัน หรือพลิกตัวพูดคุยกับแต่ละคนอย่างยากลำบาก เป็นต้น

3) สภาพแวดล้อมทางกายภาพ (Physical environment) ควรให้ความสนใจกับเรื่องความมั่นคงปลอดภัยของผู้สูงอายุ นอกเหนือจากเรื่องความสวยงาม เนื่องจากการเกิดอุบัติเหตุของผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากสภาพสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ไม่เหมาะสม (กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำหรับส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2556) จะเห็นได้ว่าสภาพแวดล้อมเป็นองค์ประกอบสำคัญในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมากกว่าวัยอื่น ๆ เช่น ผู้สูงอายุที่เดินไม่สะดวกอาจล้มล้มได้หากทางเดินไม่มีที่เกาะยึด หรือพื้นห้องน้ำอยู่ในสภาพที่ลื่นมาก แก้วอีลื้อเลื่อนไม่สามารถใช้งานได้หากไม่มีทางลาดยาว หรือทางเดินไม่มีแสงสว่างที่เพียงพอ เป็นต้น นอกจากนั้นการจัดอุปกรณ์ตกแต่งบ้านก็มีผลต่อสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุอีกด้วย เช่น การจัดเก้าอี้ให้หันหน้าชนกัน การใช้โต๊ะกลมมากกว่าโต๊ะสี่เหลี่ยมมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีการสนทนา พูดคุยกับผู้อื่นได้มากขึ้น เป็นต้น

ดังนั้นการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมของผู้สูงวัยให้เหมาะสม ทั้งสภาพแวดล้อมส่วนบุคคล สภาพแวดล้อมทางสังคม และสภาพแวดล้อมทางกายภาพ จะช่วยป้องกัน ลด และแก้ไขปัญหที่อาจเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุได้ โดยจะต้องคำนึงถึงความแตกต่างของผู้สูงวัยแต่ละบุคคลด้วย ย่อมส่งผลดีต่อสภาวะร่างกายและจิตใจของผู้สูงวัยมากกว่าการย้ายไปอยู่ในที่ใหม่ ต้องปรับตัวกับสถานที่ใหม่ ๆ ที่ไม่คุ้นเคย (ไตรรัตน์ จารุรัตน์ และทิพวัลย์ ทองอาจ, 2557) อีกทั้งผู้สูงวัยมีข้อจำกัดด้านสุขภาพที่ไม่แข็งแรงเหมือนคนหนุ่มสาว ในทางปฏิบัติจึงจำเป็นต้องมีการปรับปรุงบ้านพักหรือที่อยู่อาศัยให้สอดคล้องและเหมาะสม เช่น การปรับปรุงห้องน้ำ การลดพื้นที่ต่างระดับ การทำทางลาดเพื่ออำนวยความสะดวกและเข็นรถวีลแชร์ การย้ายห้องนอนจากชั้นบนลงมาชั้นล่าง แต่ในบางวัฒนธรรมครอบครัวคนไทยมีความเชื่อว่าผู้ใหญ่ต้องอยู่ข้างบนบ้าน ก็อาจพิจารณาในการติดตั้งลิฟต์ ขณะเดียวกันในส่วนของชุมชนก็ต้องมีการปรับสภาพแวดล้อม และวางระบบโครงสร้างต่าง ๆ โดยออกแบบเมืองให้มีความเหมาะสมเอื้อต่อการใช้ชีวิตของกลุ่มผู้สูงวัยอีกด้วย เช่น การทำกิจกรรมร่วมกันของคนในชุมชน การสร้างพื้นที่ส่วนกลางให้ผู้สูงอายุมาพูดคุยพบปะ และการทำที่นั่งพักทุก ๆ 200 เมตร การขยายทางเท้าและลดสิ่งกีดขวาง การเปลี่ยนรถเมล์เป็นแบบขานต่ำ หรือแม้กระทั่งการส่งเสริมให้ห้างสรรพสินค้ามีรถวีลแชร์ให้ยืม เพื่อส่งเสริมให้ครอบครัวพาผู้สูงวัยมาใช้ชีวิตนอกบ้าน ควรมีการสนับสนุนเงินกู้ดอกเบี้ยต่ำสำหรับการปรับปรุงบ้านเรือนสำหรับผู้สูงวัย จากสถาบันการเงินของภาครัฐ เป็นต้น (อันธิกา สวัสดิ์ศรี, 2561)

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับระยะ และขนาดพื้นที่ที่เหมาะสม หน่วยปฏิบัติงานวิจัย สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงวัย (สุภารัตน์ ชัยกิตติภรณ์, สมปารณาสุโขเกษม และวัชรินทร์ เสมามอญ, 2556) มีดังนี้

1) ลักษณะบ้านพัก ควรเป็นบ้านชั้นเดียว หรือมีห้องนอนอยู่บนชั้นล่างของบ้าน บริเวณทางเข้าบ้านควรมีระดับเดียวกับพื้นภายนอก ทางลาดเข้าบ้านความชัน 1:12 และวัสดุควรเป็นวัสดุไม่ลื่น ไม่ควรจะมีพื้นต่างระดับ หรือไม่ควรมีธรณีประตู มีบริเวณบ้านที่สามารถทำสวน เลี้ยงสัตว์ และทำกิจกรรมเบา ๆ ได้ พืชพันธุ์เป็นไม้ดอก ไม้หอม หลีกเลี้ยงไม้ผล ไม้หนาม หรือไม้ที่มียาง ระยะห่างระหว่างภายในบ้านมาที่รั้วควรอยู่ใน

ระยะที่สามารถเดินได้ง่าย รั้วบ้านควรโปร่ง ประตูหน้าบ้านควรกว้าง 90-150 เซนติเมตร ประตูเป็นแบบมือจับแบบก้านโยกและไม่ติดอุปกรณ์บังคับประตูปิดเอง (ใช้ค้อฟ) และในบ้านควรมีระบบตัดไฟ และไฟฉุกเฉิน

2) ห้องรับแขก ห้องนั่งเล่น ไม่ควรมีสิ่งกีดขวางหรือเฟอร์นิเจอร์กีดขวาง มีพื้นที่ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมนันทนาการ และบันเทิง เป็นต้น การจัดเฟอร์นิเจอร์ที่ส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวได้ ระดับหน้าต่างสูงจากพื้น 50 เซนติเมตร มองเห็นวิวภายนอกได้ มีระบบระบายอากาศที่ดี พื้นห้องควรใช้สีสว่าง นุ่มและบำรุงรักษาง่าย สีและพื้นผิวอุปกรณ์และส่วนของอาคาร ใช้สีที่ตัดกันหรือแตกต่างของส่วนใช้สอยต่างกัน เช่น พื้นทางเดิน พื้นต่างระดับ พื้นห้องส้วม บัวเชิงผนัง เป็นต้น

3) ห้องครัว ห้องอาหาร ระดับโต๊ะ และเคาน์เตอร์ควรสูงจากพื้น 80 เซนติเมตร ด้านล่างของอ่างล้างมือ ควรโล่งสำหรับรถเข็น เตา ตู้เย็นหรือลิ้นชักในครัวไม่ควรอยู่ในมุม หิ้งและตู้ต่าง ๆ อยู่ในระดับที่ 150-168 เซนติเมตร มีระบบระบายอากาศที่ดี มีแสงสว่างจากธรรมชาติ และไฟแสงสว่างเฉพาะจุด ปลั๊กไฟบริเวณเคาน์เตอร์สูง 90 เซนติเมตรจากพื้น

4) ห้องนอน หน้าต่างควรมองเห็นทิวทัศน์หรือบรรยากาศภายนอก เติงนอนควรมีความยาวไม่น้อยกว่า 180 เซนติเมตร และมีพื้นที่ว่าง 90 เซนติเมตร รอบเตียง 3 ด้าน ไม่ควรอยู่ในมุมอับ ควรมีพื้นที่สำหรับเตียงคู่ เติงนอนควรอยู่ใกล้ห้องน้ำ หัวเตียงควรมีโทรศัพท์ และสัญญาณฉุกเฉิน ระดับของเตียงสูง 40 เซนติเมตร (สูงเท่าระดับพื้นถึงบริเวณข้อพับเข่า) ระดับหน้าต่างควรสูงจากพื้น 50 เซนติเมตร มองเห็นวิวภายนอกได้ ตู้เสื้อผ้าเป็นแบบบานเลื่อน มีแสงสว่างสำหรับการอ่านหนังสือ มีการระบายอากาศที่ดี พื้นห้องใช้สีสว่าง นุ่มและบำรุงรักษาง่าย

5) ห้องน้ำ ควรกว้าง 1.50-2.00 เมตร ประตูเปิดออก ระดับพื้นภายใน และภายนอกเท่ากัน มีราวจับขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 เซนติเมตร ที่สามารถเดินได้ทั่วห้องน้ำ บริเวณฝักบัวและที่อาบน้ำควรมีที่นั่ง และมีสัญญาณฉุกเฉิน ฝักบัวควรเป็นชนิดแรงดันต่ำ พื้นผิวไม่ควรลื่น ก๊อกน้ำควรเป็นแบบก้านโยก

6) ประตู ควรมีขนาดความกว้างเป็นพิเศษอย่างน้อย 90 เซนติเมตร ประตูควรเป็นแบบผลักเปิดออกได้ง่าย ห้ามติดตั้งอุปกรณ์ชนิดที่บังคับให้บานประตูปิดได้เอง

7) สวิตช์ ควรสูงไม่เกิน 90 เซนติเมตร จากพื้น สามารถปิด-เปิดได้ในระยะเอื้อมจากเตียงนอน สวิตช์ใหญ่ มีแสงตอนปิดสวิตช์

8) ปลั๊กไฟ ควรสูงจากพื้น อย่างน้อย 45 เซนติเมตร เพื่อหลีกเลี่ยงการก้ม มีสวิตช์สำหรับปิด-เปิดปลั๊ก

9) ราวจับ ควรทำด้วยวัสดุเรียบ มีความมั่นคงแข็งแรงในการจับและไม่ลื่น มีลักษณะกลม โดยมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 เซนติเมตร ควรสูงจากพื้นทางลาด 80 เซนติเมตร ราวจับด้านที่อยู่ติดผนังให้มีระยะห่างจากผนังไม่น้อยกว่า 5 เซนติเมตร ราวจับสามารถทำความสะอาดได้ง่าย

10) ทางลาด พื้นผิวทางลาดต้องเป็นวัสดุที่ไม่ลื่น พื้นผิวของจุดต่อเนื่องระหว่างพื้นกับทางลาดต้องเรียบไม่สะดุด ความกว้างสุทธิกว้าง 90-150 เซนติเมตร มีพื้นที่หน้าทางลาดเป็นที่ยาวไม่น้อยกว่า 150 เซนติเมตร ต้องมีความลาดชันไม่เกิน 1:12 และมีความยาวช่วงละไม่เกิน 6 เมตร ทางลาดที่มีความยาวตั้งแต่ 2.50 เมตร ต้องมีราวจับทั้งสองด้าน

ระบบการดูแลระยะยาว และระบบที่เน้น “ผู้สูงวัยในถิ่น” (Aging in place)

“ระบบการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้...มีคุณภาพชีวิตที่ดี...ด้วยการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และมีหลักประกันที่มั่นคง”

คณะกรรมการปฏิรูประบบรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทยสภาพัฒนาการฯ พ.ศ. 2558 ได้ให้ข้อเสนอแนะระบบการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว เพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัย ดังนี้ 1) การให้ผู้สูงอายุอาศัยในบ้านหรือในชุมชนเดิมตามที่ปรารถนาได้นานที่สุด (Aging in Place) 2) ประชากรเพื่อสังคม สร้างที่พักสำหรับผู้สูงอายุ และสินเชื่อที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ เน้นการสร้างชุมชนน่าอยู่สำหรับผู้สูงวัย (Age friendly community) โดยมีการส่งเสริมโครงการ “บ้านปลอดภัยวัยเกษียณ” เป็นหนึ่งในระบบการดูแลที่ภาครัฐผลักดันให้เกิดขึ้น เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มสมบูรณ์ ในปี 2573

นอกจากนี้ภาครัฐได้มีการวางแผนระยะยาวเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนในด้านการอำนวยความสะดวก และความปลอดภัย โดยเฉพาะการออกแบบสิ่งก่อสร้างและจัดสภาพแวดล้อมในสังคมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งนโยบายของสำนักงานเศรษฐกิจการคลัง กระทรวงการคลัง (2559) ได้เสนอมาตรการรองรับสังคมผู้สูงอายุแบบบูรณาการด้านที่อยู่อาศัย โดยรัฐบาลได้ดำเนินการช่วยเหลือด้านที่อยู่อาศัยให้แก่ผู้สูงอายุในกลุ่มติดสังคม ติดบ้าน และติดเตียง ได้แก่ การซ่อมแซมที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ สินเชื่อเคหะลูกกตัญญู โครงการบ้านกตัญญูเลี้ยงดูบุพการี โครงการบ้านสบายเพื่อตายาย เพื่อช่วยเหลือกลุ่มผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อย โครงการศูนย์ที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุแบบครบวงจร (Senior Complex) โดยสนับสนุนการสร้างที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุนบนที่ราชพัสดุเพื่อสร้างที่พักอาศัยที่มีความเหมาะสมมีสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นต้น การปฏิรูประบบสุขภาพ ควรจะต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของครอบครัว สังคม และชุมชนเข้ามาเกี่ยวข้อง เนื่องจากจะต้องมีการวางแผนให้ครอบคลุมในทุก ๆ เรื่องนับตั้งแต่การวางแผนก่อสร้างบ้านเรือน การออกแบบตกแต่งภายใน การจัดหาเครื่องอำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิตต่าง ๆ ภายในที่อยู่อาศัย การปรับเปลี่ยนและพัฒนาสิ่งใหม่ขึ้นมาเพื่อนำไปสู่สิ่งที่ดี และเหมาะสมสำหรับผู้สูงวัยยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้นการเตรียมระบบการดูแลระยะยาวในเรื่อง “สูงวัยในถิ่น” (Aging in place) จึงเน้นการดูแลแบบองค์รวมและทำให้ตนเป็นที่พึ่งของตนให้ได้นานที่สุด

สรุป

“สภาพที่อยู่อาศัยและสาธารณูปโภคเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างมากต่อการดำรงชีพ” สภาพแวดล้อมทางกายภาพเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนพึงประสงค์ และเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งสภาพร่างกายและจิตใจอย่างมาก ทำให้ผู้สูงอายุหรือสูงวัยมีความต้องการที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมที่ต่างจากกลุ่มอายุอื่น ๆ จะเห็นได้ว่าสภาพที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงตามวัยทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น ที่ผ่านมาสภาพแวดล้อมในชุมชนและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุนั้นไม่ค่อยได้รับการสนใจเท่าที่ควร และการศึกษาวิจัยต่าง ๆ ในประเทศไทยยังมีอยู่น้อยมาก ส่วนหนึ่งน่าจะเนื่องมาจากการขาดความรู้ความสนใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของบุคคลตามวัยที่สูงขึ้น ดังนั้นการศึกษาใน

เรื่องของการที่อยู่อาศัย การจัดสภาพแวดล้อม และที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับหลายสาขาวิชา โดยเฉพาะการพยาบาลผู้สูงอายุซึ่งมีส่วนสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุในช่วงอายุขัยหนึ่ง บทความวิชาการเรื่องนี้อาจเป็นแนวทางสำหรับการจัดถิ่นที่อยู่อาศัยหรือสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป

ผู้สูงอายุนั้นถือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การจัดการที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงวัย นอกจากจะต้องคำนึงถึงหลักการจัดการที่อยู่อาศัยทั่วไปแล้ว ยังต้องคำนึงถึงลักษณะพิเศษของผู้สูงวัยอีกด้วย ควรเน้นรายละเอียดทั้งภายในและภายนอกที่อยู่อาศัย รวมทั้งสิ่งแวดล้อมซึ่งมีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย การจัดการที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงวัยอย่างเหมาะสมในสถานที่ที่เหมาะสม มีการจัดการอย่างเป็นระบบ ประสานงานจากหลาย ๆ ฝ่าย นอกจากจะทำให้ตัวผู้สูงวัยนั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นแล้ว สังคมโดยรวมและประเทศชาติก็จะได้ประโยชน์จากการมีส่วนร่วม และการสร้างประโยชน์ของกลุ่มผู้สูงอายุในอนาคตได้อีกด้วย

เอกสารอ้างอิง

- กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำหรับส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (2556). *รายงานการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทย ปี 2556 ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ (ครั้งที่ 1)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์วชิรรินทร์ พี.พี.
- คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2556). *ข้อเสนอแนะการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: หน่วยวิจัยสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ภาควิชาเคหะการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไตรรัตน์ จารุรัตน์ และทิพัลย์ ทองอาจ. (2557). *Universal design การออกแบบเพื่อการใช้งานของคนทุกกลุ่มในสังคม*. สืบค้นเมื่อ 21 พฤศจิกายน 2557, จาก <http://www.nstda.or.th/nac2013/download/presentation/Set4/NT-106-02/03Trirat.pdf>
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2557). *รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2557*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2544). *สวัสดิการผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชน ยัมรัตน์บวร. (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อความเป็นไปได้ในการออกแบบอาคารพักอาศัยรวม กรณีศึกษา: Baron Residence ย่านบางกะปิ. *Veridian E-Journal Silpakorn University*, 8(3), 1269-1283.
- สุภารัตน์ ชัยกิตติภรณ์, สมปรารถนา สุขเกษม, และวชิรินทร์ เสมามอญ. (2556). *การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดอุปกรณ์อำนวยความสะดวกและสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ (ปีที่ 2)*. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา: พระนครศรีอยุธยา.
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2557). *นโยบายและแผนกระทรวงสาธารณสุข. สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข*.
- อันธิกา สวัสดิ์ศรี. (2561). *สจล. นำเทรนด์สร้างสังคมสูงอายุอย่างมีคุณภาพหนุนรัฐผลักดัน Aging in Place – ชราในถิ่นที่อยู่*. สืบค้นเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2561, จาก <https://www.ryt9.com/s/prg/2782606>
- Hooyman, Nancy, & Kiyak, H., Asuman. (1996). *Social Gerontology*. Asimont Schuter Company: Needham Heights.
- Suttichai Jitpankul. (2001). *Elderly in Thailand: An extensive review of current data and situation, policy and research suggestion*. Bangkok: Thailand Research Fund.