

สภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในโครงการจัดสรรประเภทบ้านเดี่ยว บ้านแฝด บ้านแถว
: กรณีศึกษา โครงการไอลิฟพาร์ค และ ไอลิฟทาวน์ กานดา พระราม 2 กม.14 (แสมดำ)

นางสาวอรไพลิน โชควิริยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

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

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาเคหะพัฒนาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ ภาควิชาเคหการ

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2558

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

LIVING CONDITIONS OF THE ELDERLY IN THE LOW-RISE HOUSING ESTATE OF
DETACHED HOUSES, SEMI DETACHED HOUSES AND TOWNHOUSES
: A CASE STUDY OF ILEAF PARK PROJECT AND ILEAF TOWN KANDA RAMA 2 KM. 14
(SAMAE DUM)

Miss Ornpilin Chockviriyakorn



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

Development

Department of Housing

Faculty of Architecture

Chulalongkorn University

Academic Year 2015

Copyright of Chulalongkorn University

อรโพลิน โขควิริยากร : สภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในโครงการจัดสรรประเภทบ้านเดี่ยว บ้านแฝด บ้านแถว: กรณีศึกษา โครงการไอลีฟพาร์ค และ ไอลีฟทาวน์ กานดา พระราม 2 กม.14 (แซมดำ) (LIVING CONDITIONS OF THE ELDERLY IN THE LOW-RISE HOUSING ESTATE OF DETACHED HOUSES, SEMI DETACHED HOUSES AND TOWNHOUSES: A CASE STUDY OF ILEAF PARK PROJECT AND ILEAF TOWN KANDA RAMA 2 KM. 14 (SAMAE DUM)) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
 หลัก: รศ. ไตรรัตน์ จารุทัศน์, 167 หน้า.

ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงเพิ่มจำนวนมากขึ้นโดยมีบุคคลในครอบครัวดูแลภายในบ้านของตนเอง ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมจึงสามารถบรรเทาปัญหาการดูแลผู้สูงอายุได้ ซึ่งโครงการไอลีฟพาร์ค และโครงการไอลีฟทาวน์ พระราม 2 กม. 14 (แซมดำ) ได้พัฒนาโครงการจัดสรรด้วยแนวคิดรองรับครอบครัว 3 วัย แต่ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงต่างกัน จะมีข้อจำกัดและความต้องการด้านสภาพการอยู่อาศัยที่แตกต่างกันออกไป

งานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลของผู้สูงอายุที่อาศัยร่วมกับครอบครัวภายในโครงการ รวมถึงพฤติกรรมกรอยู่อาศัย ปัญหาและความต้องการด้านสภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาโครงการจัดสรรเพื่อรองรับผู้สูงอายุในอนาคต โดยศึกษาผู้สูงอายุที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไปทั้งหมด 21 กรณี ประกอบด้วยผู้ที่มีภาวะพึ่งพิงแตกต่างกัน ที่อาศัยในบ้านเดี่ยว บ้านแฝดและบ้านแถวภายในโครงการ โดยรวบรวมข้อมูลด้านกายภาพอาคารด้วยการสำรวจภาคสนามและการสังเกต ใช้แบบประเมินภาวะพึ่งพิงและแบบสัมภาษณ์เพื่อรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุ ประกอบกับศึกษาเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้อง เพื่อสรุปผลให้ได้ถึงคำตอบเชิงคุณภาพ

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มผู้สูงอายุมีอายุ 53-96 ปี โดยรวมมีสุขภาพแข็งแรง อาศัยในครอบครัวขยาย ส่วนมากไม่ได้ประกอบอาชีพจึงไม่มีรายได้ แต่ผู้สูงอายุจะรับหน้าที่งานบ้านและเลี้ยงดูหลานเพื่อแบ่งเบาภาระครอบครัว ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงมากจะมีบทบาทหน้าที่ลดลงและพบปัญหาในการใช้งานพื้นที่ที่รุนแรงมากขึ้น โดยปัญหาที่พบทั้งในบ้านเดี่ยว บ้านแฝด และบ้านแถวเกิดจากตำแหน่งพื้นที่ที่ใช้อยู่ไม่เชื่อมต่อกัน คือ ห้องนอน ห้องน้ำ ห้องนั่งเล่น มีที่ว่างหน้าบันไดคั่นกลาง และต้องผ่านที่จอดรถจึงจะสามารถเข้าถึงประตูรั้วได้ ผู้สูงอายุจึงประสบอุบัติเหตุและพบความลำบากในระหว่างการสัญจรระหว่างพื้นที่ดังกล่าว นอกจากนี้ยังพบลักษณะทางกายภาพไม่สอดคล้องกับหลักการออกแบบเพื่อทุกคน ซึ่งแม้ว่าผู้สูงอายุจะต้องการปรับปรุงอาคารให้สามารถใช้งานสะดวกขึ้น แต่ผู้สูงอายุจะเลือกไม่ปรับปรุงแก้ไขพื้นที่ โดยเฉพาะผู้ที่มีภาวะพึ่งพิงมากและผู้ที่ไม่มียาได้เป็นของตนเอง เนื่องจากเกรงว่าจะสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายของลูกหลาน จึงมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุภายในบ้านได้

สรุปผล โครงการจัดสรรควรพัฒนาที่อยู่อาศัยให้สอดคล้องกับสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุทุกช่วง ภาวะพึ่งพิงไว้ล่วงหน้า โดยจัดวางให้ตำแหน่งพื้นที่ที่ผู้สูงอายุใช้อยู่สามารถเข้าถึงกันได้โดยตรงโดยใช้การสลับแปลนอาคาร เปลี่ยนทิศทางประตูเพื่อเชื่อมต่อพื้นที่ที่ใช้อยู่โดยไม่เพิ่มพื้นที่ก่อสร้าง และจัดทำลักษณะทางกายภาพตามหลักการออกแบบเพื่อทุกคน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวไปตามภาวะพึ่งพิงและพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

ภาควิชา เคหการ

ลายมือชื่อนิสิต

สาขาวิชา การพัฒนาอสังหาริมทรัพย์

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

ปีการศึกษา 2558

5773587125 : MAJOR REAL ESTATE DEVELOPMENT

KEYWORDS: ผู้สูงอายุ, สภาพการอยู่อาศัย, ภาวะพึ่งพิง, ครอบครัวขยาย, บ้านจัดสรร

ORNPIILIN CHOCKVIRIYAKORN: LIVING CONDITIONS OF THE ELDERLY IN THE LOW-RISE HOUSING ESTATE OF DETACHED HOUSES, SEMI DETACHED HOUSES AND TOWNHOUSES: A CASE STUDY OF ILEAF PARK PROJECT AND ILEAF TOWN KANDA RAMA 2 KM. 14 (SAMAE DUM). ADVISOR: ASSOC. PROF. TRIRAT JARUTACH, 167 pp.

As Thailand is increasingly becoming an aging society, the number of dependent elderly has been increasing and suitable housing can ease the burdens of those who have to take care of these persons. The ILEAF Park Project and ILEAF Town Kanda Rama 2 Km. 14 (Samae Dum) has provided accommodation for a family with three generations; however, the dependent elderly require different housing aspects.

The purpose of this study were to investigate the living behavior of the elderly who live with their family in those two housing projects including their problems and environmental needs, and to suggest ways to improve a housing project to meet the future demands of the elderly. Twenty-one cases of the dependent seniors aged over 50 were studied. Some lived in a detached house, some in a semi-detached house and some in a townhouse. The physical conditions of the houses were collected through field work and observation. A form to assess the type of dependence and an interview form were used to collect information about the elderly. In addition, a literature review was carried out to obtain qualitative information.

It was found that in general those aged between 53 and 96 were healthy and lived with an extended family. Most of them were unemployed so they helped with the household chores and took care of their grandchildren to reduce expenses on caring. Those who could hardly take care of themselves were seriously faced with the use of functional areas in all of the three kinds of housing, in that, the bedroom, the bathroom, the living room, and the stairways were not connected. To access the fence, they had to go through the parking space; as a result, they usually had accidents and found it difficult to move from one room to another. Another problem was that the physical conditions of the houses were actually not designed for people of any age. Although these elderly would like to modify their housing to facilitate their living, they did not want to especially those who were highly dependent and those who did not have regular income because they did not want to put financial pressure on their children. They, therefore, ran a high risk of having an accident in their housing.

It can be concluded that a real estate should provide accommodation that meets that requirements of the elderly at each stage of dependence. The areas that they often use should be connected by adapting the floor plan so that additional construction is not necessary. The physical conditions of the housing should facilitate people of all ages (universal design); consequently, the elderly can adjust themselves according to their dependence and lead a quality life.

Department: Housing
Field of Study: Real Estate Development
Academic Year: 2015

Student's Signature

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับแรงบันดาลใจจากบิดาและมารดาของผู้วิจัย และสำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี โดยได้รับความอนุเคราะห์จาก รองศาสตราจารย์ ไตรรัตน์ จารุทัศน์ อาจารย์ที่ปรึกษาผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้ ที่อาจารย์ได้กรุณาให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ตลอดมาตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งเสร็จสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณ คุณอิสระ บุญยัง ที่ให้ความอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยสามารถเข้าศึกษาข้อมูลจากโครงการได้โดยสะดวก คุณปิยะมุก จิตต์รัตนพงศ์ คุณพิริยาภรณ์ สมบัติมี ที่กรุณาประสานงานและให้ข้อมูลเกี่ยวกับโครงการอันเป็นประโยชน์

ขอกราบขอบพระคุณผู้สูงอายุและครอบครัวทุกท่าน ที่ได้สละเวลาให้ความร่วมมือในการเอื้อเฟื้อข้อมูลอันมีค่าให้แก่วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณณทัต พุ่มวิเศษ และพี่ น้อง บริษัทสเต็มดีไซน์ ที่สนับสนุนด้านเวลาในการศึกษาวิจัยของผู้วิจัย รวมทั้งเพื่อนร่วมรุ่นที่คอยช่วยเหลือและมอบประสบการณ์ที่ดีให้แก่กัน

สุดท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ครอบครัวอันเป็นที่รัก และ คุณคณิน ซีนมีเซวาร์ที่เป็นแรงบันดาลใจและคอยให้การสนับสนุนตลอดมา

คุณประโยชน์อันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแต่ คุณบารมี โชควิริยากร และผู้มีพระคุณทุกท่าน

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฎ
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญแผนภูมิ.....	ณ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2. คำถามในงานวิจัย.....	8
1.3. วัตถุประสงค์.....	9
1.4. ขอบเขตงานวิจัย.....	9
1.5. ข้อตกลงในงานวิจัย.....	11
1.6. นิยามศัพท์เฉพาะ.....	11
1.7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	12
บทที่ 2 แนวความคิด ทฤษฎี งานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง.....	14
2.1. แนวคิดให้ผู้สูงอายุอาศัยในที่เดิม (Aging-in-Place).....	15
2.2. วัฒนธรรมการอยู่อาศัยของครอบครัวไทย : ระบบจัดการที่อยู่อาศัยแบบมาตาลัย (Matrilocal Residence).....	15
2.3. ผู้สูงอายุ.....	16
2.4. ผู้เตรียมสูงอายุ.....	17
2.5. ภาวะพึ่งพิง.....	17
2.5.1 ไม่มีภาวะพึ่งพิง (Mildly severs dependence).....	18

2.5.2 มีภาวะพึ่งพิงปานกลาง (Moderately severs dependence).....	18
2.5.3 มีภาวะพึ่งพิงสมบูรณ์ (Total dependence)	18
2.6. อายุชีวภาพ (Biological Age หรือ Functional Age หรือ Physiological Age)	19
2.7. ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory).....	19
2.8. ทฤษฎีถดถอย (Disengagement Theory).....	20
2.9. ความจำกัดของผู้สูงอายุ และ ผลกระทบต่อผู้สูงอายุด้านสภาพแวดล้อม.....	21
2.10. Universal Design การออกแบบเพื่อทุกคน	22
2.11. คู่มือปฏิบัติวิชาชีพสถาปัตยกรรม การออกแบบสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวก สะดวกสำหรับทุกคน (Universal Design Code of Practice) ฉบับพ.ศ. 2552.....	23
2.12. แนวความคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ	30
2.13. หลักการออกแบบบ้านพักสำหรับผู้สูงอายุ.....	30
2.14. กฎหมายอาคารที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ	32
2.15. ถนนเพื่อชีวิต (Streets for Life).....	36
2.16. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	38
บทที่ 3 วิธีการดำเนินงานวิจัย	43
3.1. กรอบแนวคิดการวิจัย	43
3.2. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย	47
3.3. การศึกษา วิเคราะห์ และสรุปผลข้อมูลที่ได้รับ.....	48
3.4. ผังการดำเนินงานวิจัย	49
3.5. ระยะเวลาดำเนินการวิจัย.....	50
บทที่ 4 สภาพทั่วไปของโครงการโอลิมพารค์และโอลิมพาว์น พระราม 2 กม. 14 (แสมดำ)	51
4.1. ข้อมูลโครงการ.....	51
4.2. แนวคิดการพัฒนาโครงการ.....	56

4.2.1. Eco Smart	56
4.2.2. Easy Maintenance.....	57
4.2.3. 3 Generation.....	58
4.2.4. Flood Protection.....	59
4.3. ลักษณะกายภาพโครงการ	59
4.3.1. ประเภทบ้าน	59
4.3.2. ลักษณะทางกายภาพของบ้าน.....	60
4.3.2.1. บ้านเดี่ยวแบบ A, B และ C.....	60
4.3.2.2. บ้านแฝดแบบ D และ E.....	69
4.3.2.3. บ้านแถวแบบ T.....	76
4.4. สภาพแวดล้อมโครงการและสิ่งอำนวยความสะดวก.....	83
บทที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	92
5.1. สรุปผลการศึกษาด้านส่วนบุคคล สังคม และการอยู่อาศัย	93
5.1.1. สรุปข้อมูลด้านส่วนบุคคลทั่วไปของผู้สูงอายุ.....	93
5.1.2. สรุปการศึกษาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ.....	98
5.1.3. สรุปการศึกษาด้านภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุ	101
5.2 สรุปผลการศึกษาด้านพฤติกรรมกรรมการอยู่อาศัย ปัญหาและความต้องการด้าน สภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิตประจำวัน.....	104
5.2.1 สรุปรายการตรวจสอบลักษณะทางกายภาพของที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ.....	104
5.2.2 สรุปตำแหน่งห้องนอนของผู้สูงอายุ.....	110
5.2.3 สรุปกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ	112
5.2.4 สรุปสัดส่วนการใช้พื้นที่.....	115
5.2.4.1 สัดส่วนการใช้งานพื้นที่ภายในบ้าน.....	115

5.2.4.2 สัดส่วนการใช้งานพื้นที่ส่วนกลาง	117
5.2.5 สรุปพื้นที่ที่พบปัญหาในการใช้งานหรือเสียงเกิดอุบัติเหตุภายในบ้านและพื้นที่ ส่วนกลาง	119
5.2.5.1 สรุปปัญหาในการใช้งานหรือเสียงเกิดอุบัติเหตุภายในบ้าน	123
5.2.5.2 สรุปปัญหาในการใช้งานหรือเสียงเกิดอุบัติเหตุภายในพื้นที่ส่วนกลาง.....	126
5.3 สรุปปัญหาและแนวทางการพัฒนาโครงการในอนาคต.....	128
5.3.1 ปัญหาด้านส่วนบุคคล สังคม การอยู่อาศัยและแนวทางการพัฒนาในอนาคต	128
5.3.2 ปัญหาด้านพฤติกรรมกรอยู่อาศัย และความต้องการด้านสภาพแวดล้อมและแนว ทางการพัฒนาในอนาคต.....	129
5.3.3 แนวทางการปรับตำแหน่งพื้นที่ใช้สอย.....	130
5.3.4 แนวทางการปรับปรุงลักษณะทางกายภาพที่ไม่เหมาะสม.....	137
5.3.5 แนวทางการออกแบบพื้นที่ส่วนกลาง.....	141
บทที่ 6 การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	144
6.1 การอภิปรายผลการศึกษาพร้อมข้อเสนอแนะ.....	144
6.1.1 ด้านส่วนบุคคล สังคม การอยู่อาศัย	144
6.1.2 ด้านพฤติกรรมกรอยู่อาศัย ปัญหา และความต้องการด้านสภาพแวดล้อมในการ ดำเนินชีวิต	146
6.1.3 แนวทางการพัฒนาโครงการในอนาคต.....	151
6.2 ข้อค้นพบในงานวิจัย	152
6.3 ข้อเสนอแนะในงานวิจัยในอนาคต.....	153
รายการอ้างอิง.....	154
ภาคผนวก	156
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	167

สารบัญภาพ

ภาพที่ 1. 1 ร้อยละการเพิ่มของประชากรรวมและประชากรตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป พ.ศ. 2553–2583.....	1
ภาพที่ 1. 2 แผนภูมิอัตราส่วนการเป็นภาระวัยแรงงานต่อผู้สูงอายุต่อประชากรรวมประเทศไทยปี พ.ศ. 2533 – 2573	2
ภาพที่ 1. 3 แผนภูมิแสดงร้อยละของลักษณะการอยู่อาศัยร่วมของประชากรสูงอายุ	2
ภาพที่ 1. 4 ตารางการคาดการณ์จำนวนผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงระดับต่าง ๆ ระหว่างปี 2547–2567 (ล้านคน).....	3
ภาพที่ 1. 5 ร้อยละของสถานที่ที่ผู้สูงอายุหกล้มใน 6 เดือนที่ผ่านมา จำแนกตามเพศและกลุ่มอายุ....	4
ภาพที่ 1. 6 ร้อยละของสาเหตุการหกล้มที่ผู้สูงอายุหกล้มใน 6 เดือนที่ผ่านมา.....	5
ภาพที่ 1. 7 โครงการที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ.....	6
ภาพที่ 1. 8 ห้องนอนชั้นล่างของบ้านจัดสรรของบริษัทพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ 3 ราย.....	7
ภาพที่ 1. 9 ผังอาคารแสดงพื้นที่รองรับผู้สูงอายุของบ้านแต่ละประเภทของบริษัทกานดา พร็อพเพอร์ตี้ จำกัด	8
ภาพที่ 2. 1 ทางสัญจร.....	24
ภาพที่ 2. 2 ทางลาดสำหรับพื้นที่ต่างระดับสูงไม่เกิน 0.02 เมตร.....	24
ภาพที่ 2. 3 ทางลาด	25
ภาพที่ 2. 4 บันไดและราวจับ	26
ภาพที่ 2. 5 ความกว้างประตู.....	27
ภาพที่ 2. 6 ขนาดห้องที่รถเข็นสามารถหมุนตัวได้	28
ภาพที่ 2. 7 ทิศทางการเข้าประตูของรถเข็นไปยังโถสุขภัณฑ์	28
ภาพที่ 2. 8 ระยะเวลาติดตั้งราวจับของสุขภัณฑ์ห้องน้ำ	29
ภาพที่ 2. 9 ระยะเวลาสัญจรและระยะจัดวางพื้นที่ห้องน้ำ ห้องครัว.....	33
ภาพที่ 2. 10 ระยะเวลาหน้าประตู.....	34

ภาพที่ 2. 11	ระยะหน้าทางเข้าประตู.....	34
ภาพที่ 2. 12	ทิศทางการเข้าถึง	35
ภาพที่ 2. 13	ข้อกำหนดองค์ประกอบอื่น ๆ	36
ภาพที่ 2. 14	ระยะการเข้าถึงของสิ่งอำนวยความสะดวกขั้นปฐมภูมิและขั้นทุติยภูมิ.....	37
ภาพที่ 4. 1	แผนที่โครงการโอลิมพาร์คและโอลิมพาว์น พระราม 2 กม. 14 (แสมดำ).....	51
ภาพที่ 4. 2	ผังโครงการโอลิมพาร์คและโอลิมพาว์น พระราม 2 กม. 14 (แสมดำ).....	52
ภาพที่ 4. 3	ผังโครงการโอลิมพาร์ค พระราม 2 กม. 14 (แสมดำ).....	53
ภาพที่ 4. 4	ผังโครงการโอลิมพาว์น พระราม 2 กม. 14 (แสมดำ).....	55
ภาพที่ 4. 5	แนวคิด Eco Smart.....	57
ภาพที่ 4. 6	แนวคิด Eco Maintenance.....	58
ภาพที่ 4. 7	แนวคิด 3 Generation.....	59
ภาพที่ 4. 8	บ้านเดี่ยวแบบ A, B และ C.....	61
ภาพที่ 4. 9	แปลนบ้านเดี่ยวแบบ A ชั้น 1 และชั้น 2.....	62
ภาพที่ 4. 10	แปลนบ้านเดี่ยวแบบ B ชั้น 1 และชั้น 2.....	63
ภาพที่ 4. 11	แปลนบ้านเดี่ยวแบบ C ชั้น 1 และชั้น 2	64
ภาพที่ 4. 12	ประตูรั้ว ที่จอดรถ และเฉลียง.....	65
ภาพที่ 4. 13	ห้องทำงาน ห้องนอน 4.....	66
ภาพที่ 4. 14	ห้องน้ำชั้น 1.....	67
ภาพที่ 4. 15	ห้องนอน และ ห้องน้ำชั้น 2.....	68
ภาพที่ 4. 16	บันได ดวงโคม ปลีกและสวิตช์.....	69
ภาพที่ 4. 17	บ้านแฝดแบบ D และ E.....	69
ภาพที่ 4. 18	แปลนบ้านแฝดแบบ D ชั้น 1 และชั้น 2	70
ภาพที่ 4. 19	แปลนบ้านแฝดแบบ E ชั้น 1 และชั้น 2.....	71
ภาพที่ 4. 20	ประตูรั้ว ที่จอดรถ และเฉลียง.....	72

ภาพที่ 4. 21 ห้องรับแขก-พักผ่อน ห้องอาหาร ห้องนอน 4.....	73
ภาพที่ 4. 22 ห้องน้ำชั้น 1 และ 2.....	74
ภาพที่ 4. 23 ห้องนอน ชั้น 2	75
ภาพที่ 4. 24 บันได ดวงโคม ปลั๊กและสวิตช์.....	76
ภาพที่ 4. 25 บ้านแถว.....	77
ภาพที่ 4. 26 ผังบ้านแถว 1 แถว.....	77
ภาพที่ 4. 27 ผังบ้านแถว 1 คูหา.....	78
ภาพที่ 4. 28 ประตูรั้ว ที่จอดรถ และเฉลียง.....	79
ภาพที่ 4. 29 ห้องรับแขก-พักผ่อน ห้องอาหาร	80
ภาพที่ 4. 30 ห้องน้ำชั้น 1	81
ภาพที่ 4. 31 ห้องนอน ชั้น 2	81
ภาพที่ 4. 32 ห้องน้ำชั้น 2.....	82
ภาพที่ 4. 33 บันไดและราวกันตก.....	82
ภาพที่ 4. 34 บันได ดวงโคม ปลั๊กและสวิตช์.....	83
ภาพที่ 4. 35 ป้ายทางเข้าหน้าโครงการ.....	84
ภาพที่ 4. 36 ถนนหลักโครงการ.....	84
ภาพที่ 4. 37 ซุ้มทางเข้าภายในโครงการ.....	85
ภาพที่ 4. 38 ถนนหลัก โครงการไอลิฟ พาร์ค.....	85
ภาพที่ 4. 39 ถนนหลัก โครงการไอลิฟ ทาวน์.....	86
ภาพที่ 4. 40 ผังสวนสาธารณะโครงการ.....	87
ภาพที่ 4. 41 สโม่สรและสระว่ายน้ำ (อยู่ระหว่างการก่อสร้าง) โดยสองโครงการใช้ร่วมกัน.....	88
ภาพที่ 4. 42 เครื่องออกกำลังกาย ลานกิจกรรม เครื่องเล่นเด็ก และทางวิ่งในโครงการไอลิฟ ทาวน์	88
ภาพที่ 4. 43 พื้นที่ส่วนกลาง (อยู่ระหว่างการก่อสร้าง) ในโครงการไอลิฟ พาร์ค.....	89

ภาพที่ 4. 44 บ่อบำบัดน้ำเสียและสวนสาธารณะโครงการ.....	89
ภาพที่ 4. 45 เสาไฟฟ้าแสงสว่างของโครงการ.....	90
ภาพที่ 4. 46 อาคารสำนักงานชาย ภายในและภายนอก.....	91
ภาพที่ 5. 1 งานอดิเรกตามที่เคยประกอบอาชีพมาก่อน.....	96
ภาพที่ 5. 2 อุปกรณ์ช่วยเหลือของผู้สูงอายุเป็นอัมพาต.....	100
ภาพที่ 5. 3 พื้นที่ต่างระดับ.....	108
ภาพที่ 5. 4 ห้องน้ำ.....	108
ภาพที่ 5. 5 บันได.....	109
ภาพที่ 5. 6 วัสดุอุปกรณ์ภายในบ้าน.....	109
ภาพที่ 5. 7 การตัดแปลงห้องนั่งเล่นเป็นห้องนอนของผู้สูงอายุที่เป็นอัมพาตครึ่งซีก.....	111
ภาพที่ 5. 8 ห้องนอนของผู้สูงอายุ.....	112
ภาพที่ 5. 9 การเดินผ่านที่จอดรถเพื่อตักบาตร และหิ้งพระที่ติดตั้งไม่เหมาะสม.....	114
ภาพที่ 5. 10 พื้นที่ใช้บ่อภายในบ้านของผู้สูงอายุ.....	116
ภาพที่ 5. 11 รัศมีการเดินของผู้สูงอายุเพื่อเข้าถึงสวนสาธารณะ.....	118
ภาพที่ 5. 12 ลักษณะการใช้พื้นที่สวนและถนน-ทางเท้าเป็นพื้นที่ทางสังคม.....	119
ภาพที่ 5. 13 การจัดวางพื้นที่ที่ใช้บ่อไม่สัมพันธ์กันและเกิดปัญหาในการใช้งาน.....	124
ภาพที่ 5. 14 ตำแหน่งหิ้งพระที่ไม่เหมาะสม เมื่อผู้สูงอายุไม่สามารถเดินขึ้นบันไดได้.....	126
ภาพที่ 5. 15 ปัญหาในพื้นที่ส่วนกลาง.....	127
ภาพที่ 5. 16 การปรับตำแหน่งพื้นที่ใช้สอยให้มีความสัมพันธ์กับพื้นที่ใช้บ่อของผู้สูงอายุ.....	130
ภาพที่ 5. 17 ผังการปรับตำแหน่งพื้นที่ใช้สอย บ้านเดี่ยว A และ B.....	132
ภาพที่ 5. 18 ผังการปรับตำแหน่งพื้นที่ใช้สอย บ้านเดี่ยว C.....	133
ภาพที่ 5. 19 ผังการปรับตำแหน่งพื้นที่ใช้สอย บ้านแฝด D.....	134
ภาพที่ 5. 20 ผังการปรับตำแหน่งพื้นที่ใช้สอย บ้านแฝด E และบ้านแถว.....	135
ภาพที่ 5. 21 ผังแสดงแนวผนังที่สามารถรื้อถอนปรับเปลี่ยนได้ของห้องนอนชั้นล่าง.....	136

สารบัญตาราง

ตารางที่ 1. 1	ขอบเขตด้านประชากร	10
ตารางที่ 3. 1	กรอบงานวิจัย	44
ตารางที่ 5. 1	สรุปผลกรณีศึกษา	93
ตารางที่ 5. 2	สรุปผลด้านสังคมและเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ.....	94
ตารางที่ 5. 3	สรุปผลด้านสังคม การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน	97
ตารางที่ 5. 4	สรุปผลด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ.....	99
ตารางที่ 5. 5	สรุปผลด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ.....	103
ตารางที่ 5. 6	สรุปผลด้านลักษณะทางกายภาพที่มีผลต่อการใช้งานของผู้สูงอายุ.....	105
ตารางที่ 5. 7	สรุปผลกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ.....	113
ตารางที่ 5. 8	สรุปผลปัญหาในการใช้พื้นที่และความต้องการปรับปรุงในอนาคตของผู้สูงอายุ	120
ตารางที่ 5. 9	แนวทางการปรับปรุงลักษณะทางกายภาพที่ไม่เหมาะสมของที่อยู่อาศัย	137
ตารางที่ 5. 10	แนวทางการปรับปรุงลักษณะทางกายภาพที่ไม่เหมาะสมของพื้นที่ส่วนกลาง.....	142

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่ 5. 1 แสดงขนาดครัวเรือน ที่อาศัยในบ้านแต่ละประเภท.....	95
แผนภูมิที่ 5. 2 การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน	98
แผนภูมิที่ 5. 3 สัดส่วนตำแหน่งห้องนอนของผู้สูงอายุทั้งหมด	110
แผนภูมิที่ 5. 4 สัดส่วนตำแหน่งห้องนอนของผู้สูงอายุแยกตามกลุ่มภาวะพึ่งพิง.....	110
แผนภูมิที่ 5. 5 พื้นที่ที่ใช้บ่อยภายในบ้านของผู้สูงอายุ นับตามชั่วโมงการใช้งานประจำวัน	115
แผนภูมิที่ 5. 6 พื้นที่ที่ใช้บ่อยในพื้นที่ส่วนกลางของผู้สูงอายุ นับตามชั่วโมงการใช้งาน	117

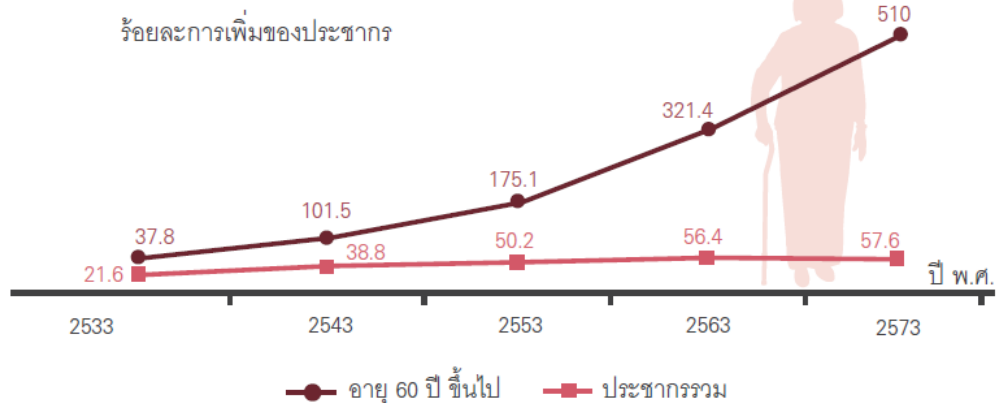


บทที่ 1

บทนำ

1.1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ตามนิยามขององค์การสหประชาชาติตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547 คือมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นจำนวน 10.5% ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ และมีการคาดเดาว่า ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) คือมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ หรือมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 14 ของประชากรทั้งประเทศในปี พ.ศ. 2568 ซึ่งเป็นระยะเวลาอันใกล้ อันเป็นผลมาจากการพัฒนาทางการแพทย์ ทำให้ประชากรมีอายุยืนยาวมากขึ้น โครงสร้างประชากรมีอัตราการเกิดลดลงจากนโยบายการพัฒนาประชากร ซึ่งมีการคุมกำเนิด ทำให้ประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานลดลง ประกอบกับคู่ครองในปัจจุบันมีการแต่งงานช้าขึ้น นิยมการมีบุตรจำนวนน้อยหรือไม่มีเลย ทำให้สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สวนทางกับประชากรวัยเด็กและวัยแรงงาน ส่งผลให้แนวโน้มโครงสร้างประชากรเปลี่ยนไป โดยจำนวนของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นในอัตราที่เร็วกว่าประชากรรวมของประเทศ

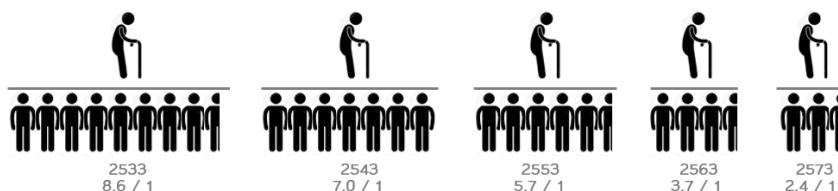


ภาพที่ 1. 1 ร้อยละการเพิ่มของประชากรรวมและประชากรตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป พ.ศ. 2553–2583

ที่มา: รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2551 มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย

จากแผนภูมิเบื้องต้น แสดงให้เห็นว่าสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุกำลังเพิ่มสูงขึ้น หมายความว่า ในอนาคต สัดส่วนประชากรวัยแรงงานต้องรับภาระการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้นเรื่อย ๆ

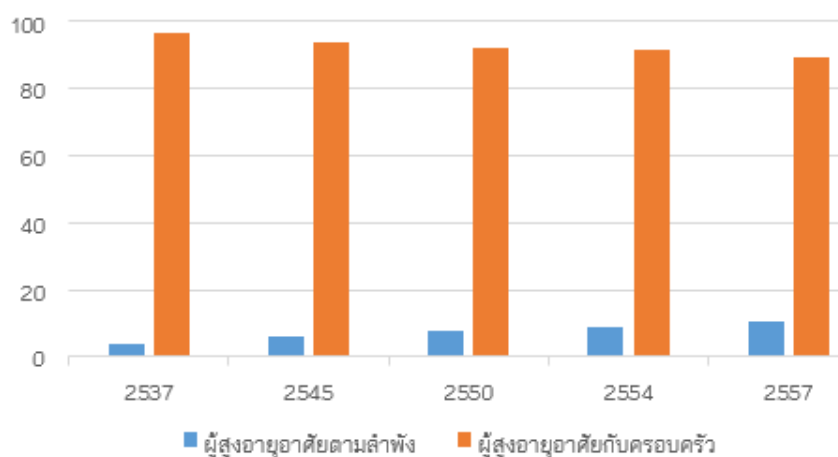
จากปี พ.ศ. 2533 มีประชากรวัยแรงงาน 8.6 คนรับการดูแลผู้สูงอายุ 1 คน ลดลงเป็น 7.0 คน และ 5.7 คนในปี พ.ศ. 2543 และ พ.ศ. 2553 ตามลำดับ และคาดว่าจะในปี พ.ศ. 2573 จะมีประชากรวัยแรงงานเพียง 2.4 คนรับการดูแลผู้สูงอายุ 1 คน



ภาพที่ 1.2 แผนภูมิอัตราส่วนการเป็นภาระวัยแรงงานต่อผู้สูงอายุต่อประชากรรวมประเทศไทยปี พ.ศ. 2533 – 2573

ที่มา: ระบบฐานข้อมูลด้านสังคมและคุณภาพชีวิต

เมื่อพิจารณาการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ พบว่า แม้สัดส่วนผู้สูงอายุที่อาศัยตามลำพังจะค่อยๆ เพิ่มขึ้น แต่ผู้สูงอายุในประเทศไทย ยังคงอาศัยอยู่กับครอบครัวไม่ต่ำกว่าร้อยละ 90 ของประชากรสูงอายุทั่วประเทศ ซึ่งสอดคล้องกับวัฒนธรรมการอยู่อาศัยของคนไทย ที่นิยมให้ลูกหลานดูแลผู้สูงอายุในบ้านของตนเอง¹ และเป็นไปตามแนวคิดผู้สูงอายุต้องการอาศัยในที่เดิม โดยไม่ต้องการย้ายที่อยู่ (Aging-in-Place)²



ภาพที่ 1.3 แผนภูมิแสดงร้อยละของลักษณะการอยู่อาศัยร่วมของประชากรสูงอายุ

ที่มา: สำนักงานสถิติแห่งชาติ สํารวจผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557

ดังนั้น เมื่อจำนวนผู้สูงอายุมีมากขึ้นและลูกหลานยังคงรับบทบาทสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุ โดยการอาศัยอยู่ร่วมกัน ลูกหลานและผู้อาศัยร่วมจะเป็นผู้รับการดูแลผู้สูงอายุโดยตรง เนื่องจาก

¹ ชาย โพธิ์สิตา, เกิดอะไรขึ้นกับครอบครัว, ประชากรและสังคม, 2552

² Tinker, 1997

เมื่อผู้สูงอายุมีอายุมากขึ้น สมรรถภาพของร่างกายจะเกิดการเสื่อมถอย การทำงานของอวัยวะและระบบประสาทต่าง ๆ จะลดประสิทธิภาพ ส่งผลโดยตรงต่อกำลังของกล้ามเนื้อ ทำให้เคลื่อนไหวได้ช้าลง เกิดการติดขัดของข้อกระดูก อาจมีผลต่อการทรงตัว สายตาเริ่มมองเห็นได้ไม่ชัด จมูกได้กลิ่นช้า หูสามารถรับเสียงโทนสูงแหลมได้น้อยลง มีปัญหาด้านสุขภาพกายต่าง ๆ ซึ่งล้วนทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันลดลง เกิดเป็นภาวะพึ่งพิง จำเป็นต้องพึ่งผู้อื่นเพื่อประกอบกิจกรรมประจำวันรวมถึงการเฝ้าระวังเพิ่มมากขึ้น เช่น การเคลื่อนที่ การกิน การอาบน้ำ การขับถ่าย เป็นต้น ซึ่งมีการคาดการณ์ว่า จำนวนผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงจะเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามระยะเวลาที่ผ่านมา กลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่มีภาวะพึ่งพิงจะก้าวเข้าสู่ภาวะพึ่งพิงและมีข้อจำกัดในการทำกิจกรรมประจำวันมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเพศหญิงจะมีแนวโน้มภาวะพึ่งพิงมากกว่าเพศชาย

ความจำกัดในการทำกิจกรรมประจำวัน	ชาย					หญิง				
	2547	2552	2557	2562	2567	2547	2552	2557	2562	2567
ไม่มี	2.36	2.87	3.55	4.42	5.35	2.51	3.46	4.49	5.67	6.91
เล็กน้อย	0.33	0.37	0.44	0.53	0.64	0.68	0.69	0.75	0.88	1.03
ปานกลาง	0.20	0.21	0.24	0.29	0.35	0.37	0.32	0.35	0.41	0.48
รุนแรง	0.03	0.04	0.05	0.06	0.07	0.04	0.05	0.06	0.08	0.10
รุนแรงมาก	0.01	0.02	0.03	0.04	0.04	0.02	0.03	0.04	0.05	0.07
ประชากรสูงอายุ	2.93	3.51	4.31	5.34	6.45	3.62	4.56	5.70	7.09	8.58

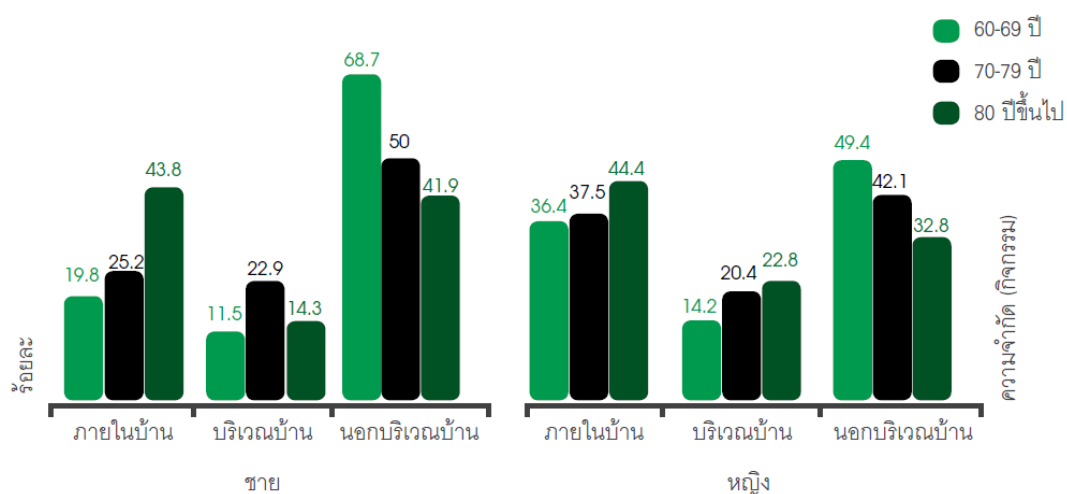
ภาพที่ 1. 4 ตารางการคาดการณ์จำนวนผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงระดับต่าง ๆ ระหว่างปี 2547–2567 (ล้านคน)

ที่มา: รายงานการสังเคราะห์ระบบการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาวสำหรับประเทศไทย พ.ศ. 2553
มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.)

ตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 - 2564)³ ครอบคลุมจะเป็นสถาบันหลักในการเกื้อหนุนผู้สูงอายุ โดยรัฐต้องส่งเสริมและสนับสนุนให้เอกชนเข้ามามีส่วนร่วม ประกอบกับยุทธศาสตร์ที่ 1 ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ และ ยุทธศาสตร์ที่ 2 ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ ให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ โดยส่งเสริมการให้ความรู้สำหรับผู้เตรียมสูงอายุด้านการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ และการอยู่อาศัย รวมถึงส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ เบื้องต้นและมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย เนื่องจากความเสื่อมถอยทาง

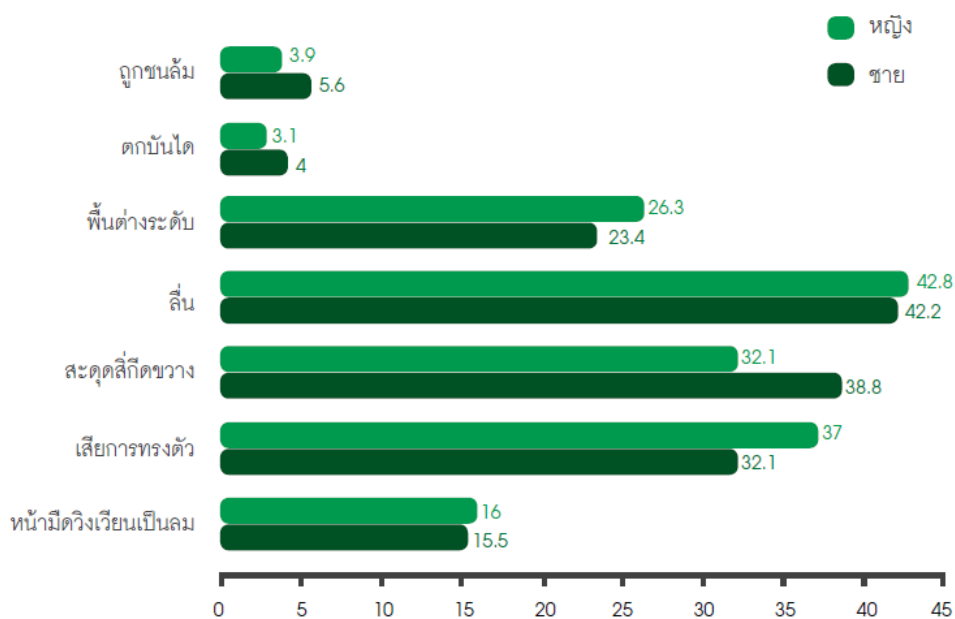
³ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552, สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี

ร่างกายจะเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุได้ และเป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุ ประสบอุบัติเหตุในที่อยู่อาศัยบ่อยครั้ง ซึ่งแม้การประสบอุบัติเหตุจะไม่รุนแรง แต่การฟื้นฟูร่างกายของผู้สูงอายุจะเป็นไปได้ช้าและอาจเกิดโรคแทรกซ้อนหรือทวีความรุนแรงของการบาดเจ็บ นำไปสู่การเพิ่มอัตราภาวะพึ่งพิงได้ จากการสำรวจ พบว่าผู้สูงอายุประสบอุบัติเหตุจากการพลัดตกหกล้มบ่อยที่สุด โดยในช่วงอายุ 60-69 ปี ผู้สูงอายุจะหกล้มภายนอกบ้านมากกว่าภายในบ้าน แต่ในอายุ 70 ปีขึ้นไป ผู้สูงอายุเพศหญิงจะหกล้มภายในบ้านมากกว่าภายนอกบ้าน ส่วนเพศชายจะหกล้มภายในบ้านมากกว่าภายนอกบ้านในช่วงอายุ 80 ปีขึ้นไป



ภาพที่ 1. 5 ร้อยละของสถานที่ที่ผู้สูงอายุหกล้มใน 6 เดือนที่ผ่านมา จำแนกตามเพศและกลุ่มอายุ
ที่มา: การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552
สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย

สาเหตุหลักของการหกล้มเกิดจากความไม่เหมาะสมของสถานที่ ได้แก่ ตกบันได พื้นต่างระดับ ลื่น สะดุดสิ่งกีดขวาง มากกว่าเกิดจากปัจจัยทางร่างกายส่วนบุคคล ได้แก่ ถูกชนหกล้ม เสียการทรงตัว และหน้ามืดวิงเวียนเป็นลม



ภาพที่ 1. 6 ร้อยละของสาเหตุการหกล้มที่ผู้สูงอายุหกล้มใน 6 เดือนที่ผ่านมา
ที่มา: การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552
สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย

ดังนั้น ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมต่อสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ จะเป็นปัจจัยที่สามารถบรรเทาปัญหาการระในการดูแลผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตประจำวันได้^{4 5 6} เช่น มีลักษณะทางกายภาพอาคารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เป็นอาคารเดี่ยว สูงไม่เกิน 2 ชั้น เพื่อเลี่ยงความเสี่ยงที่ผู้สูงอายุจะพลัดตกหกล้ม มีการติดตั้งสัญญาณฉุกเฉินภายในบ้านพัก ภายในบ้านทำพื้นเรียบเสมอกันใช้ทางลาดหรือลิฟต์แทนบันไดเพื่อความปลอดภัยในการเดินและความสะดวกกรณีใช้รถเข็น พื้นที่ภายในเชื่อมต่อถึงกันไม่มีผนังกั้นเพื่อให้ผู้สูงอายุใช้งานได้สะดวก ให้พื้นที่ห้องน้ำขนาดใหญ่พิเศษรองรับรถเข็น ภายในห้องน้ำมีราวจับพยุงติดตั้งเตรียมไว้ให้ ลักษณะทางกายภาพอาคารในลักษณะดังกล่าวนี้ สามารถพบเห็นได้ในโครงการที่อยู่อาศัยที่เน้นรองรับกลุ่มผู้สูงอายุโดยเฉพาะ เช่น โครงการสถานพักฟื้นเอกชน โครงการศูนย์ดูแลฟื้นฟูผู้สูงอายุ ที่เน้นกลุ่มผู้สูงอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไปมาเช่าเพื่อทำการฟื้นฟูสุขภาพชั่วคราวหรือซื้ออาศัยพักผ่อนกับคู่สมรสในวัยเกษียณ ได้แก่ โครงการบางไทร

⁴ ชมพูนุช ดันติถาวร, สภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในเมืองสุขภาพดี กรณีศึกษาโครงการบางไทร ฮอสปิเอร์อัล พระนครศรีอยุธยา, 2551

⁵ สุจิตรา จิระวณิชกุล, พฤติกรรมและสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในอาคารชุดที่ออกแบบเพื่อผู้สูงอายุ กรณีศึกษา สว่างคนิเวศ สมุทรปราการ, 2556

⁶ จิระภา ศรีคำ, สภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในที่อยู่อาศัยแบบแฟลต เคหะชุมชนดินแดง ,1 และ 2 กรุงเทพมหานคร 2552

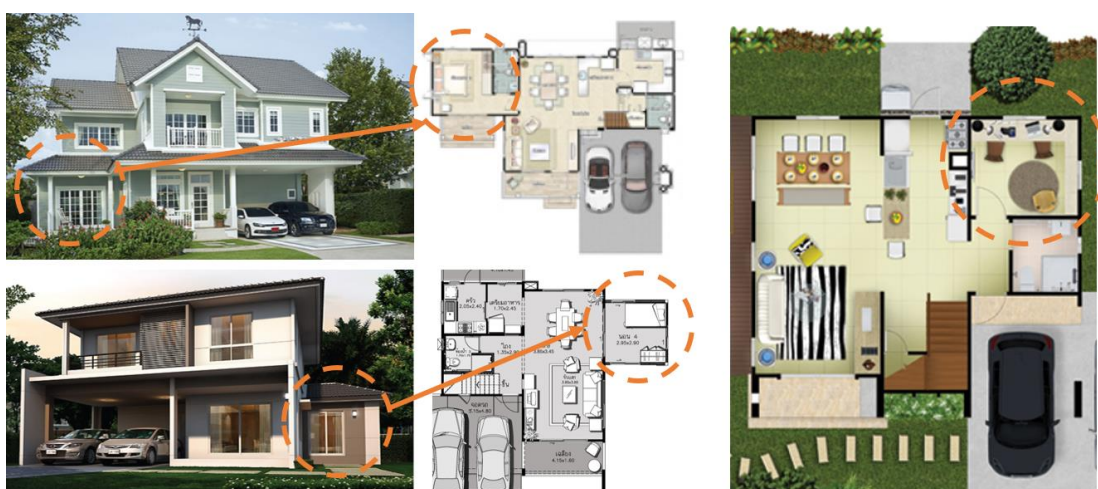
ฮอสปิเอร์ส หรือโครงการสวางคินเวศ สภาอากาศไทย โครงการกึ่งสังคมสงเคราะห์ อาคารชุดสูง 8 ชั้น เน้นให้ผู้สูงอายุซื้อหรือเช่าอาศัยในวัยเกษียณตามลำพังหรือกับคู่สมรส เพื่อนฝูง ซึ่งโครงการดังกล่าวยังเป็นโครงการเฉพาะกลุ่ม มิใช่โครงการที่อยู่อาศัยทั่วไปที่สามารถรองรับให้ผู้สูงอายุได้อาศัยอยู่ร่วมกับลูกหลานตามพื้นฐานการอยู่อาศัยของครอบครัวคนไทย



ภาพที่ 1. 7 โครงการที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ

ในขณะที่โครงการที่อยู่อาศัยพัฒนาโดยบริษัทเอกชนในประเทศไทยส่วนมาก ที่เป็นประเภทอาคารเดี่ยว สูงไม่เกิน 2 ชั้น ได้แก่ บ้านเดี่ยว บ้านแฝด และบ้านแถว ซึ่งสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุมากที่สุด และมีขนาดพื้นที่ที่เอื้อต่อการอาศัยอยู่ร่วมกับลูกหลานได้ ที่จะจัดทำห้องนอนหรือห้องอเนกประสงค์ไว้ที่ชั้นล่างของบ้าน เพื่อระบุเป็นจุดขายเสริมสำหรับครอบครัวที่มีผู้สูงอายุอาศัยร่วมด้วย เนื่องจากผู้สูงอายุมักมีปัญหาเรื่องข้อเท้า ความแข็งแรงของร่างกายที่ลดลงในการเปลี่ยนอิริยาบถ และปัญหาด้านร่างกายอื่น ๆ การที่มีห้องนอนสำหรับผู้สูงอายุที่พื้นที่ชั้นล่างของบ้าน จะเป็นการอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุเข้าถึงห้องนอนได้โดยปลอดภัยมากขึ้น ลดความเสี่ยงที่อาจเกิดอุบัติเหตุในการเดินขึ้นลงบันได รวมถึงทำให้ผู้ดูแลที่เป็นบุคคลภายนอกสามารถเข้าถึงห้องของผู้สูงอายุได้โดยสะดวกและไม่รบกวนพื้นที่ส่วนตัวของบุคคลอื่น

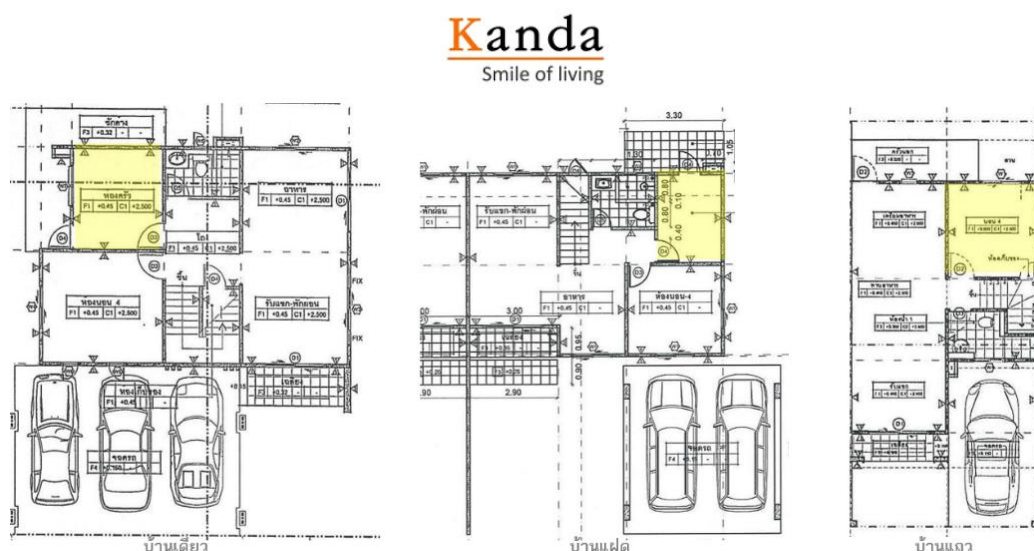
ภายในบ้าน อย่างไรก็ตาม ในแต่ละบริษัทผู้ประกอบการ จะจัดทำบ้านลักษณะดังกล่าวในบางโครงการและบางประเภทบ้านเท่านั้น อีกทั้งยังมีจำนวนในสัดส่วนที่น้อยเมื่อเทียบกับบ้านรูปแบบอื่นภายในโครงการเดียวกันและมีราคาเพิ่มสูงขึ้นด้วย ยิ่งไปกว่านั้น ในบางกรณีที่มีข้อจำกัดทางพื้นที่แบบบ้านจะระบุเป็นห้องอเนกประสงค์โดยมีขนาดความกว้างด้านแคบที่สุดน้อยกว่า 2.50 เมตรหรือมีพื้นที่น้อยกว่า 8 ตารางเมตร หรือมีคุณลักษณะทั้ง 2 อย่าง ซึ่งไม่สามารถระบุเป็นห้องนอนตามกฎหมายได้⁷ ทำให้เมื่อมีการปรับเปลี่ยนเป็นห้องนอนสำหรับผู้สูงอายุ จะเกิดความไม่เหมาะสมในการใช้งานพื้นที่และอาจส่งผลให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาในการใช้งานได้



ภาพที่ 1. 8 ห้องนอนชั้นล่างของบ้านจัดสรรของบริษัทพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ 3 ราย

อย่างไรก็ตาม มีบริษัทผู้ประกอบการที่พัฒนาโครงการด้วยแนวคิดบ้านที่รองรับครอบครัวซึ่งมีผู้สูงอายุร่วมอาศัยอยู่ด้วย คือ **บริษัทกานดา พร็อพเพอร์ตี้ จำกัด** ที่เน้นพัฒนาโครงการในแนวราบเป็นสำคัญ คือ บ้านเดี่ยว บ้านแฝด และ บ้านแถว มีแนวคิดในการพัฒนาโครงการที่อยู่อาศัยเพื่อรองรับการใช้งานของผู้สูงอายุ และสร้างห้องนอนชั้นล่างเป็นหนึ่งในจุดขายหลักตั้งแต่ปี 2547 กล่าวคือ บริษัทฯ พัฒนาโครงการด้วยแนวคิดสำคัญ 4 ประการ โดยมี**แนวคิดที่สำคัญคือ “3 Generation”** หรือการออกแบบเพื่อรองรับการอยู่อาศัยของครอบครัว 3 วัย ซึ่งประกอบไปด้วย พ่อแม่ (วัยแรงงาน) ลูก(วัยเด็ก) ปู่ย่าตายาย (วัยสูงอายุ) โดยจัดทำบ้านพักอาศัยที่มีห้องนอนที่ 4 อยู่ในตำแหน่งชั้นล่างของบ้านทุกประเภท เพื่อผู้สูงอายุไม่ต้องเดินขึ้นบันได หรือใช้เป็นห้องอเนกประสงค์ได้ เพื่อตอบสนองความต้องการของทุกคนในครอบครัว

⁷ กฎกระทรวง ฉบับที่ 55 (พ.ศ. 2533)



ภาพที่ 1. 9 ผังอาคารแสดงพื้นที่รองรับผู้สูงอายุของบ้านแต่ละประเภทของบริษัทกานดา พร็อพเพอร์ตี้ จำกัด

ที่มา: บริษัทกานดา พร็อพเพอร์ตี้ จำกัด

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสอดคล้องระหว่างพื้นที่ที่โครงการจัดสรรประเภท บ้านเดี่ยว บ้านแฝด บ้านแถวของบริษัทกานดา พร็อพเพอร์ตี้ จำกัด เตรียมไว้รองรับผู้สูงอายุกับสภาพการอยู่อาศัยจริงของผู้สูงอายุ เนื่องจากลักษณะทางกายภาพของบ้านในโครงการจัดสรร จะถูกออกแบบพื้นที่ให้เหมือนกันเพื่อรองรับความต้องการใช้งานคนทั่วไปอย่างไม่เฉพาะเจาะจง ขณะที่ผู้สูงอายุมิที่มีข้อจำกัดในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันมากขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้นจะมีภาวะพึ่งพิงที่ต่างกันและมีความต้องการทางกายภาพอาคารที่แตกต่างออกไป เพื่อนำผลศึกษาที่ได้ไปสู่การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่อาศัยร่วมกับครอบครัวตามพื้นฐานการอยู่อาศัยคนไทยตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 - 2564) ให้สามารถปรับตัวได้อย่างปราศจากความวิตกกังวล และพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

1.2. คำถามในงานวิจัย

1) ผู้สูงอายุที่มีและไม่มีภาวะพึ่งพิงที่อาศัยอยู่ร่วมกับครอบครัวในโครงการจัดสรรประเภท บ้านเดี่ยว บ้านแฝดและบ้านแถว มีสภาพการอยู่อาศัยสอดคล้องกับลักษณะทางกายภาพของอาคารที่โครงการจัดเตรียมเพื่อรองรับผู้สูงอายุหรือไม่ อย่างไร

2) แนวทางในการพัฒนาโครงการจัดสรรประเภทบ้านเดี่ยว บ้านแฝด และบ้านแถว เพื่อรองรับการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในอนาคตควรเป็นอย่างไร เพื่อสอดคล้องกับสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่อาศัยร่วมกับครอบครัว

1.3. วัตถุประสงค์

1) ศึกษาข้อมูลผู้สูงอายุทางด้านส่วนบุคคล สังคม การอยู่อาศัย ภายในโครงการจัดสรรประเภทบ้านเดี่ยว บ้านแฝด บ้านแถวที่มีการออกแบบเพื่อรองรับการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

2) ศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการอยู่อาศัย ปัญหาและความต้องการด้านสภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงแตกต่างกันที่อาศัยร่วมกับครอบครัว ภายในโครงการจัดสรรประเภทบ้านเดี่ยว บ้านแฝด บ้านแถวที่มีการออกแบบเพื่อรองรับการอยู่อาศัยผู้สูงอายุ

3) เสนอแนะแนวทางการพัฒนา โครงการจัดสรรประเภทบ้านเดี่ยว บ้านแฝด บ้านแถวในอนาคต ให้สอดคล้องกับสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

1.4. ขอบเขตงานวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยได้กำหนดตัวแปร โดยแบ่งเป็น 7 ส่วน คือ

- 1) ตัวแปรด้านสังคม ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส สมาชิกที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วย ผู้ดูแล
- 2) ตัวแปรด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ อาชีพ ที่มาของรายได้
- 3) ตัวแปรด้านสุขภาพ ได้แก่ โรคประจำตัว ภาวะพึ่งพิง
- 4) ตัวแปรสภาพอยู่อาศัย ได้แก่ ระยะเวลาการอยู่อาศัย สาเหตุที่ย้ายจากที่อยู่เดิม กิจวัตรการใช้งานพื้นที่ภายในบ้าน กิจวัตรการใช้งานพื้นที่ส่วนกลาง จุดประสงค์ในการใช้งานพื้นที่
- 5) ตัวแปรด้านปัญหาการอยู่อาศัย ได้แก่ ขนาดพื้นที่ใช้สอย ความปลอดภัยในการใช้งาน อุปกรณ์การติดตั้งในพื้นที่ การดูแลรักษา สภาพแวดล้อม ความสะดวกในการใช้งาน การเข้าถึงได้สะดวก
- 6) ตัวแปรด้านลักษณะทางกายของโครงการ ได้แก่ ประเภทบ้าน การดัดแปลงต่อเติมพื้นที่ สภาพแวดล้อมภายในโครงการ
- 7) ตัวแปรด้านการพัฒนาโครงการ ได้แก่ นโยบายและแนวความคิดเตรียมที่อยู่อาศัยของผู้ประกอบการ

ขอบเขตด้านพื้นที่ศึกษาและกลุ่มประชากร

ขอบเขตด้านพื้นที่ศึกษา

เลือกศึกษาโครงการจัดสรรประเภทบ้านเดี่ยว บ้านแฝด บ้านแถว ที่จัดทำโดยบริษัทเดียวกันที่มีการจัดเตรียมอาคารรวมทั้งโฆษณาเผยแพร่ว่ามีจุดประสงค์ที่สามารถรองรับการใช้งานของผู้สูงอายุได้ และมีแผนการพัฒนาโครงการลักษณะเดียวกันในอนาคต โดยมีกลุ่มประชากรศึกษาที่อาศัยอยู่ร่วมกับครอบครัวเข้าอยู่อาศัยแล้วไม่ต่ำกว่า 6 เดือน เพื่อมีข้อมูลศึกษาเพียงพอ จากเกณฑ์ข้างต้นนี้ ผู้วิจัยได้เลือก โครงการไอลิฟพาร์ค และ โครงการไอลิฟทาวน์ พระราม 2 กม. 14 (แสมดำ) ที่จัดทำโดยบริษัททกานดา พร็อพเพอร์ตี้ เป็นกรณีศึกษา มีรายละเอียดโครงการ ดังนี้;

- ประเภทบ้านเดี่ยว มี 3 แบบ คือ แบบ A, B และ C
- ประเภท บ้านแฝด มี 2 แบบ คือ แบบ D และ E
- ประเภทบ้านแถว มี 1 แบบ คือ T

ขอบเขตด้านประชากร

เลือกศึกษากลุ่มประชากรที่อาศัยอยู่ในโครงการ ใช้เกณฑ์การเลือก เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purpose Sampling) ดังนี้;

- กลุ่มประชากรศึกษา ประกอบด้วยประชากรที่มีและไม่มีภาวะพึ่งพิง เป็นผู้ที่มิอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป แบ่งเป็นผู้เตรียมสูงอายุ มีอายุ 50 – 59 ปี และผู้สูงอายุสมบูรณ์ มีอายุ 60 ปีขึ้นไป
- กลุ่มประชากรศึกษาจะต้องอาศัยอยู่ร่วมกับครอบครัวภายในโครงการ ไม่ต่ำกว่า 6 เดือน เพื่อมีข้อมูลเพียงพอในการวิจัย
- ครอบครัวนั้น ๆ ใช้บ้านเพื่อเป็นที่อยู่อาศัยเป็นหลักและเป็นเจ้าของกรรมสิทธิ์ของบ้าน เพื่อสามารถพิจารณาการดัดแปลงต่อเติมตามวัตถุประสงค์การอยู่อาศัยของผู้อยู่อาศัยที่แท้จริงได้
- มีการใช้งานพื้นที่ที่มีจุดประสงค์รองรับการใช้งานของผู้สูงอายุ

สามารถสรุปกลุ่มประชากรที่ทำการสำรวจได้ทั้งหมด 21 กรณี โดยการกำหนดจำนวนกลุ่มประชากร ผู้วิจัยเลือกจำนวนเป็นเลขคี่เพื่อความเที่ยงของคำตอบเชิงคุณภาพ ดังนี้;

ตารางที่ 1. 1 ขอบเขตด้านประชากร

ประเภท บ้าน	ไม่มีภาวะพึ่งพิง		มีภาวะพึ่งพิง	รวม
	ผู้เตรียมสูงอายุ (คน)	ผู้สูงอายุสมบูรณ์ (คน)	ผู้สูงอายุสมบูรณ์ (คน)	
บ้านเดี่ยว	3	3	1	7
บ้านแฝด	3	3	1	7
บ้านแถว	3	3	1	7
รวม	9	9	3	21

ในการเลือกประชากรศึกษา จะเน้นความหลากหลาย ทั้งประเภทและรูปแบบบ้าน รวมถึงเลือกผู้สูงอายุที่มีระดับภาวะครอบคลุมทั้งที่ไม่มีภาวะพึ่งพิง มีภาวะพึ่งพิงปานกลาง และมีภาวะพึ่งพิงสมบูรณ์

1.5. ข้อตกลงในงานวิจัย

ในการทำวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะใช้แบบประเมินภาวะพึ่งพิงทั้งแบบ BADL INDEX และ IADL INDEX เพื่อประเมินภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุได้ครบถ้วนทั้งขั้นพื้นฐานและขั้นสูง โดยหากผลการประเมินทั้งสองแบบ ได้ระดับภาวะพึ่งพิงที่แตกต่างกัน ให้ยึดตามระดับภาวะพึ่งพิงที่รุนแรงที่สุด โดยนับผลแบ่งเป็น ไม่มีภาวะพึ่งพิง และ มีภาวะพึ่งพิง

ในการศึกษาข้อมูล จะเน้นไปที่สภาพการอยู่อาศัยภายในขอบเขตบ้านทั้งหมดและศึกษาเพิ่มเติมในพื้นที่ส่วนกลางของโครงการที่ผู้สูงอายุใช้ทำกิจกรรมเท่านั้น

นอกเหนือจากนี้ เพื่อรักษาความเป็นส่วนตัวของผู้ให้สัมภาษณ์ ข้อมูลส่วนตัวของผู้สูงอายุและครอบครัวจะถูกเก็บเป็นความลับ และไม่นำมาแสดงในส่วนงานวิจัย โดยผลที่เผยแพร่ในงานวิจัยนี้ได้รับอนุญาตจากผู้สูงอายุและครอบครัวแล้วทั้งสิ้น

1.6. นิยามศัพท์เฉพาะ

- **“สภาพการอยู่อาศัย”** กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม อ้างอิงในข้อสรุป Ottawa Charter ของการประชุมองค์การอนามัยโลก WHO เรื่องสาธารณสุขมูลฐาน⁸ หมายถึง ความเป็นไปด้านการอยู่อาศัย สิ่งแวดล้อมในการดำเนินชีวิตประจำวันทั้งการอยู่ การกิน การเล่น การทำงาน เป็นผลิตผลของปรากฏการณ์ทางสังคมและเศรษฐกิจ กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

- **“ผู้สูงอายุ”** มุลินธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) อ้างอิงตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 กำหนดให้ผู้สูงอายุ คือบุคคลซึ่งมีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป

- **“ผู้เตรียมสูงอายุ”** มุลินธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) ให้ผู้ใหญ่วัยปลาย ซึ่งมีอายุ 50 – 59 ปีเป็นผู้ที่เตรียมก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

- **“การจัดสรรที่ดิน”** ตามพระราชบัญญัติ การจัดสรรที่ดิน พ.ศ. 2543 หมายความว่า การจำหน่ายที่ดินที่ได้แบ่งเป็นแปลงย่อยรวมกันตั้งแต่สิบแปลงขึ้นไป ไม่ว่าจะเป็นการแบ่งจากที่ดินแปลงเดียวหรือแบ่งจากที่ดินหลายแปลงที่มีพื้นที่ติดต่อกัน โดยได้รับทรัพย์สินหรือประโยชน์เป็นค่าตอบแทน และให้หมายความรวมถึงการดำเนินการดังกล่าวที่ได้มีการแบ่งที่ดินเป็นแปลงย่อยไว้ไม่

⁸ http://hpe4.anamai.moph.go.th/hpe/ms/hp_glossary_show.php?id=43

ถึงสืบแปลงและต่อมาได้แบ่งที่ดินแปลงเดิมเพิ่มเติมภายในสามปีเมื่อรวมกันแล้วมีจำนวนตั้งแต่สืบแปลงขึ้นไปด้วย

- **“บ้านเดี่ยว”** อ้างอิงนิยามตามกฎหมายกระทรวงฉบับที่ 55 (พ.ศ. 2543) หมายความว่า ที่ดินแต่ละแปลงต้องมีความกว้าง และความยาวไม่ต่ำกว่า 10.00 เมตร และมีเนื้อที่ไม่ต่ำกว่า 50 ตารางวา หากความกว้างหรือความยาวไม่ได้ขนาดดังกล่าว ต้องมีเนื้อที่ไม่ต่ำกว่า 60 ตารางวา ตัวอาคารต้องห่างจากเขตที่ดินทุกด้านไม่ต่ำกว่า 2.00 เมตร

- **“บ้านแฝด”** อ้างอิงนิยามตามกฎหมายกระทรวงฉบับที่ 55 (พ.ศ. 2543) หมายความว่า อาคารที่ใช้เป็นที่อยู่อาศัยก่อสร้างติดต่อกันสองบ้าน มีผนังแบ่งอาคารเป็นบ้าน มีที่ว่างระหว่างรั้วหรือแนวเขตที่ดินกับตัวอาคารด้านหน้า ด้านหลัง และด้านข้างของแต่ละบ้าน และมีทางเข้าออกของแต่ละบ้านแยกจากกันเป็นสัดส่วน ที่ดินแต่ละแปลงต้องมีความกว้างไม่ต่ำกว่า 8.00 เมตร และมีเนื้อที่ไม่ต่ำกว่า 35 ตารางวา ตัวอาคารด้านที่ไม่ติดกันต้องห่างจากเขตที่ดินด้านละไม่ต่ำกว่า 2.00 เมตร

- **“บ้านแถว”** อ้างอิงนิยามตามกฎหมายกระทรวงฉบับที่ 55 (พ.ศ. 2543) หมายความว่า ห้องแถวหรือตึกแถวที่ใช้เป็นที่อยู่อาศัย ซึ่งมีที่ว่างด้านหน้าและด้านหลังระหว่างรั้วหรือแนวเขตที่ดินกับตัวอาคารแต่ละคูหา และมีความสูงไม่เกินสามชั้น ที่ดินแต่ละแปลงต้องมีความกว้างไม่ต่ำกว่า 4.00 เมตร และมีเนื้อที่ไม่ต่ำกว่า 16 ตารางวา ตัวอาคารด้านหน้าและด้านหลังต้องห่างจากเขตที่ดินไม่ต่ำกว่า 2.00 เมตร การเว้นช่องว่างระหว่างแปลงที่ดิน ให้เป็นไปตามพระราชบัญญัติควบคุมอาคาร และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

- **“ห้องนอน”** อ้างอิงนิยามตามกฎหมายกระทรวงฉบับที่ 55 (พ.ศ. 2543) ห้องนอนให้มีความกว้างด้านแคบที่สุดไม่น้อยกว่า 2.50 เมตรและมีพื้นที่ไม่น้อยกว่า 8 ตารางเมตร

1.7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

บทวิจัยนี้ คาดหวังจะแสดงให้เห็นถึงผู้สูงอายุที่อาศัยร่วมกับครอบครัวที่มีภาวะพึ่งพิงแตกต่างกัน จะมีสภาพการอยู่อาศัยที่แตกต่างกันด้วย เพื่อให้ผู้ประกอบการและผู้ออกแบบ สามารถนำข้อมูลเหล่านี้ไปใช้ประกอบการพัฒนาโครงการจัดสรรประเภทบ้านเดี่ยว บ้านแฝด บ้านแถวเพื่อรองรับผู้สูงอายุได้เหมาะสม โดยมีประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ คือ

- 1) เพื่อให้ผู้ที่อยู่อาศัยภายในโครงการซึ่งเป็นกลุ่มประชากรศึกษาและครอบครัว ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการจัดเตรียมด้านกายภาพอาคารที่เหมาะสมกับการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในที่มีภาวะพึ่งพิงต่างกัน และได้รับแนวทางในการปรับปรุงบ้านหรือการเลือกซื้อบ้านในอนาคต

- 2) เพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้ที่ต้องการซื้อบ้านใช้ประกอบการตัดสินใจ กรณีที่มีผู้สูงอายุอาศัยร่วมอยู่ด้วย

3) เพื่อให้ผู้ประกอบการอสังหาริมทรัพย์เกี่ยวกับที่พักอาศัย สามารถสร้างบ้านที่เหมาะสมกับสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ให้ได้อยู่ร่วมกับครอบครัวอย่างมีความสุข และบรรเทาปัญหาภาระการดูแลผู้สูงอายุของคนในครอบครัว

4) เพื่อสนับสนุนให้ภาคเอกชน สามารถรองรับนโยบายภาครัฐตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านที่อยู่อาศัย โดยส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมและสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย



บทที่ 2

แนวความคิด ทฤษฎี งานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง “สภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในโครงการจัดสรรประเภทบ้านเดี่ยว บ้านแฝดบ้านแถว : กรณีศึกษา โครงการโอลีฟพาร์ค และ โอลีฟทาวน์ กานดา พระราม 2 กม. 14 (แสมดำ)” ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบในการวิเคราะห์ผล โดยแบ่งตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

2. แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วัตถุประสงค์	แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
ศึกษาข้อมูลผู้สูงอายุด้านส่วนบุคคล สังคม การอยู่อาศัยภายในโครงการจัดสรรประเภทบ้านเดี่ยว บ้านแฝด บ้านแถว	<ul style="list-style-type: none">- แนวคิด การให้ผู้สูงอายุอาศัยในที่เดิม (aging in place)- วัฒนธรรมการอยู่อาศัยของครอบครัวไทย : ระบบจัดการที่อยู่อาศัยแบบมาตาลัย (Matrilocal Residence)- ผู้สูงอายุ- ผู้เตรียมสูงอายุ
ศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการอยู่อาศัย ปัญหา และ ความ ต้องการ ด้านสภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงแตกต่างกัน	<ul style="list-style-type: none">- ภาวะพึ่งพิง- อายุชีวภาพ (Biological Age)- ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory)- ทฤษฎีถดถอย (Disengagement Theory)- ความจำกัดของผู้สูงอายุและผลกระทบต่อผู้สูงอายุด้านสภาพแวดล้อม
เสนอแนะแนวทางการพัฒนาโครงการจัดสรรประเภทบ้านเดี่ยว บ้านแฝด บ้านแถวให้สอดคล้องกับสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ	<ul style="list-style-type: none">- Universal Design การออกแบบเพื่อทุกคน- คู่มือปฏิบัติวิชาชีพ สถาปัตยกรรม การออกแบบสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับทุกคน (Universal Design Code of Practice) ฉบับพ.ศ. 2552- แนวความคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ- หลักการออกแบบบ้านพักสำหรับผู้สูงอายุ- กฎหมายอาคารที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ- ถนนเพื่อชีวิต (Streets for Life)

2.1. แนวคิดให้ผู้สูงอายุอาศัยในที่เดิม (Aging-in-Place)⁹

แนวคิดให้ผู้สูงอายุอยู่อาศัยในที่เดิม เกิดจากผู้สูงอายุมีความรู้สึกคุ้นเคยกับสถานที่ที่อาศัยอยู่ มีสังคมเพื่อนบ้าน และสภาพแวดล้อมที่เคยชิน เมื่อผู้สูงอายุมีสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป สภาพแวดล้อมที่คุ้นเคยจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้โดยปราศจากความวิตกกังวล สามารถอยู่อาศัยและดำเนินชีวิตในที่อยู่เดิมภายใต้สังคมเดิมได้อย่างปลอดภัย สามารถพึ่งพาตนเองได้ และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข เปิดโอกาสการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่มากกว่าร้อยละ 80 ในประเทศไทยต้องการอาศัยอยู่ในที่อยู่อาศัยเดิม ไม่ต้องการย้ายที่อยู่¹⁰ สอดคล้องกับแนวคิดนี้ อย่างไรก็ตาม อาจมีปัจจัยบางประการทำให้ผู้สูงอายุมองจำเป็นต้องย้ายที่อยู่อาศัย ซึ่งเมื่อผู้สูงอายุย้ายที่อยู่แล้ว ย่อมต้องการอาศัยอยู่ในที่นั้นไปตลอดช่วงชั้นปลายชีวิต จึงสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีที่อยู่ที่มีลักษณะทางกายภาพที่เหมาะสมตั้งแต่ต้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ปรับตัวให้เข้ากับที่อยู่นั้นได้เลย นอกจากนี้ ยังสนับสนุนให้พัฒนาชุมชนและเครือข่าย ทั้งครอบครัว ญาติ เพื่อน บริการ สวัสดิการ เพื่อให้เกิดเป็นระบบที่เอื้อต่อการอยู่อาศัยในของผู้สูงอายุภายในชุมชน เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสภาพแวดล้อมได้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่อาศัยในที่เดิมได้อย่างมีความสุขไปตลอดชีวิต

2.2. วัฒนธรรมการอยู่อาศัยของครอบครัวไทย : ระบบจัดการที่อยู่อาศัยแบบมาตาลี (Matrilocal Residence)¹¹

ตามวัฒนธรรมการอยู่อาศัยของครอบครัวไทยแบบดั้งเดิมจนถึงปัจจุบันนั้น พบว่ามีพื้นฐานมาจากระบบจัดการที่อยู่อาศัยแบบมาตาลี (Matrilocal Residence) กล่าวคือ ยึดถือธรรมเนียมปฏิบัติให้ลูกที่แต่งงานแล้วเพียงคนเดียวอาศัยอยู่ในครัวเรือนเดียวกับพ่อแม่อย่างถาวร เพื่อเลี้ยงดูพ่อแม่ไปจนจบจนพ่อแม่สิ้นชีวิต โดยสร้างครอบครัวเป็นรูปแบบครอบครัวขยาย อันประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก และ ปู่ย่าตายาย ในขณะที่ลูกคนอื่น ๆ จะแยกไปสร้างครอบครัวของตนเองในลักษณะครอบครัวเดี่ยว คือครอบครัวที่ประกอบด้วยพ่อ แม่และลูกที่ยังไม่แต่งงาน ดังนั้น ครอบครัวไทยที่สมัยก่อนนิยมมีลูกหลายคน เมื่อลูกสร้างครอบครัวในรูปแบบครอบครัวเดี่ยวและเหลือเพียงคนเดียวที่สร้างครอบครัวในรูปแบบครอบครัวขยาย จึงทำให้สัดส่วนครอบครัวเดี่ยวในสังคมไทยมีมากกว่าครอบครัวขยายมาโดยตลอด อย่างไรก็ตาม สภาพสังคมและเศรษฐกิจปัจจุบัน ทำให้คนไทยนิยมมีบุตรจำนวนน้อยลงหรือไม่มีเลย สัดส่วนครอบครัวขยายจึงเพิ่มขึ้นอย่างช้า ๆ ในขณะที่ครอบครัวเดี่ยวมีจำนวน

⁹ Tinker, 1997

¹⁰ ดร. ณัฐวีร์ เฝ้าภู และ อัจจรวรรณ งามญาณ. อ้างถึง Gilbler et al., 1998

¹¹ ชาย โพธิ์สีดา, ประชากรและสังคม, เกิดอะไรขึ้นกับครอบครัวไทย, 2552

ลดลง นอกจากนี้ จากการสำรวจความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุไทยปัจจุบัน พบว่าสอดคล้องกับทฤษฎีครอบครัวในแถบเอเชียนิยมดูแลผู้สูงอายุในบ้านของตนเอง¹² คือ แม้สังคมไทยจะเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วแต่คนไทยยังนิยมให้ลูกหลานดูแลผู้สูงอายุในที่อยู่อาศัยเดียวกัน สำหรับผู้ที่พ่มีฐานะ แม้ผู้สูงอายุและลูกหลานจะไม่ได้พักอาศัยอยู่บ้านหลังเดียวกัน แต่ก็จัดซื้อที่อยู่อาศัยให้กับบิดา มารดา หรือครอบครัวของบุตร ให้อยู่ในบริเวณเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน เพื่อสะดวกต่อการไปมาหาสู่ได้อย่างสม่ำเสมอระหว่างครอบครัวและเครือญาติ และเกิดเป็นระบบพึ่งพาเกื้อกูลกันอันเป็นวัฒนธรรมการอยู่อาศัยของสังคมไทย

2.3. ผู้สูงอายุ¹³

องค์การสหประชาชาติ ให้นิยามของผู้สูงอายุ หมายความว่า ประชากรทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ มากกว่า 60 ปีขึ้นไป โดยทั่วไป ผู้สูงอายุจะมีความเปลี่ยนแปลงของชีวิตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงบทบาททางสังคม ดังนี้;

ด้านร่างกาย เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น ร่างกายจะเริ่มเสื่อมประสิทธิภาพในการทำงาน ส่งผลให้เกิดผลกระทบทางด้านสุขภาพ เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือดเริ่มมีปัญหา ระบบย่อยอาหารทำงานลดลง เกิดภาวะโรคอ้วน หรืออาหารไม่ย่อย ระบบกล้ามเนื้อและกระดูกหยุดการเติบโตและเสื่อมถอยลง มีภาวะกระดูกพรุน ไชข้อติดขัด กล้ามเนื้ออ่อนแรง เริ่มเคลื่อนไหวลำบาก ระบบประสาทและเซลล์เสื่อม ส่งผลในด้านความจำ ความคิดต่าง ๆ การได้ยิน ได้กลิ่น การมอง รวมถึงระบบขับถ่ายจะเกิดการเสื่อมสภาพทีละน้อย ซึ่งสภาพร่างกายดังกล่าวจะนำไปสู่การเป็นโรคเรื้อรังต่าง ๆ และก่อให้เกิดภาวะพึ่งพิง โดยมีช่วงเฝ้าระวังซึ่งเป็นช่วงที่เริ่มมีข้อจำกัดในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยทำได้ เนื่องจากเป็นช่วงเสี่ยงที่หากเกิดอุบัติเหตุจะทำให้ผู้สูงอายุเข้าสู่ภาวะพึ่งพิงเร็วขึ้น โดยของเพศชายคือช่วงอายุประมาณ 76.4-78.6 ปี และเพศหญิงมีช่วงเฝ้าระวังที่อายุ 78.2-81.1 ปี หากพ้นช่วงนี้ไปแล้วโดยมากผู้สูงอายุจะสามารถมีชีวิตต่อเนื่องไปได้อีก โดยอายุคาดหวังเฉลี่ยของเพศชายคือ 80.3 ปี และเพศหญิงคือ 83.9 ปี

ด้านจิตใจและสังคม ในประเทศไทย ได้กำหนดการเกษียณอายุจากการทำงานไว้ที่อายุ 60 ปี ซึ่งทำให้เกิดการลดลงของรายได้ประจำ และรู้สึกสูญเสียบทบาททางสังคม เมื่ออายุมากขึ้น มักมีความสูญเสียจากการจากไปของญาติมิตร คู่ครอง ทำให้เกิดความเหงา ความว้าเหว่ รวมถึงสุขภาพที่เสื่อมถอย อาจเป็นข้อจำกัดทำให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมของสังคมได้น้อยลง ผู้สูงอายุจะเริ่มย้อนนึกถึง

¹² Chan, 2005

¹³ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล 2550

อดีตมากขึ้น มีความอ่อนไหวทางด้านอารมณ์สูง ต้องการการดูแลและความเข้าใจของครอบครัวซึ่งจะมีส่วนช่วยในการให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

แม้ว่าจะมีร่างกายที่ไม่สมบูรณ์เท่าวัยแรงงาน แต่ผู้สูงอายุนับเป็นบุคลากรที่มีคุณค่าของประเทศชาติมาก เนื่องจากผู้สูงอายุได้สะสมความรู้ ทักษะและประสบการณ์ในชีวิตมาอย่างมากมาย ซึ่งสามารถถ่ายทอดให้เป็นประโยชน์และให้คำปรึกษาแก่คนรุ่นหลังได้ จึงมีบทบาทเป็นแรงผลักดันเสริมในการสนับสนุนเชิงครอบครัว ชุมชนและสังคมได้

2.4. ผู้เตรียมสูงอายุ¹⁴

ผู้เตรียมสูงอายุ คือ ผู้ที่มีช่วงอายุระหว่าง 50 – 59 ปีซึ่งเป็นช่วงวัยก่อนเข้าการเป็นผู้สูงอายุ สมบูรณ์ 60 ปี เป็นผู้ใหญ่วัยปลาย¹⁵ และเข้าสู่ระยะของการเติบโตแบบไม่เจริญงอกงาม (Degenerative Change)¹⁶ คือเริ่มเกิดการเสื่อมประสิทธิภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ เริ่มมีภาวะโรคที่สามารถพัฒนาเป็นโรคเรื้อรังได้ มีการลดระดับของฮอร์โมนต่าง ๆ ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์และสภาพร่างกาย อย่างไรก็ตาม ผู้เตรียมสูงอายุโดยรวมยังคงมีสุขภาพค่อนข้างแข็งแรง มีความพร้อมในด้านความคิด การเตรียมการต่าง ๆ รวมถึงด้านการเงิน ซึ่งเอื้อต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 - 2564) ยุทธศาสตร์ที่ 1 ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ จะสนับสนุนให้ประชากรวัยนี้เตรียมการในด้านต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมให้สามารถใช้ชีวิตยามสูงวัยได้อย่างมีคุณภาพทั้งด้านร่างกาย ใจ และสังคม ซึ่งการจัดเตรียมที่อยู่อาศัยจัดเป็นหนึ่งในในการเตรียมความพร้อมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมได้โดยสามารถพึ่งพิงตนเองได้

2.5. ภาวะฟุ้งฟิง¹⁷

ภาวะฟุ้งฟิง หมายถึง การฟุ้งผู้อื่นในการประกอบกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ รวมทั้งการเฝ้าระวังเพื่อความปลอดภัย เนื่องจากเมื่อผู้สูงอายุมีอายุเพิ่มมากขึ้น สภาพทางร่างกายจะเกิดการเสื่อมถอย ทำให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่เคยทำได้เป็นปกติอย่างยากลำบากมากขึ้น และส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพอยู่อาศัย มีพฤติกรรมการอยู่อาศัยและความต้องการด้านสภาพแวดล้อม

¹⁴ สถานการณ์และแนวโน้มของปัญหาสุขภาพในแต่ละกลุ่มอายุ, สำนักที่ปรึกษา กรมอนามัย

¹⁵ อุทัยทิพย์ รักจรรยาบรรณ, การเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่วัยสูงอายุ, คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

¹⁶ ทฤษฎีการสูงอายุ, ภาณุ อดกกลิ่น

¹⁷ คณะทำงานเพื่อผลักดันและขับเคลื่อนประเด็นการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว ประเด็น 1.1 และ 2.1 คณะอนุกรรมการเพื่อการผลักดันและขับเคลื่อนประเด็นการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ

ในการดำเนินชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนไปจากเดิม โดยภาวะพึ่งพิงนี้สามารถใช้แบบประเมินเพื่อวัดได้ 2 แบบ ซึ่งได้รับการรับรองโดยคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติเรียบร้อยแล้ว คือ **แบบประเมินความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐาน หรือ Barthel Activities Daily Living (BADL Index)** เพื่อทำการประเมินภาวะพึ่งพิงในการทำกิจวัตรพื้นฐาน ได้แก่ การอาบน้ำ แต่งตัว การรับประทานอาหาร การลุกนั่ง เปลี่ยนอริยาบถ การกลั้นการขับถ่าย และ**แบบประเมินจากการทำกิจวัตรขั้นสูง หรือ Instrument Activities Daily Living (IADL Index)** ซึ่งมีอุปกรณ์เกี่ยวข้อง มีความซับซ้อนในการทำกิจวัตร เพื่อทำการประเมินด้านการทำความสะอาดบ้าน การเตรียมอาหาร การซื้อของเครื่องใช้ การจัดการด้านการเงิน การติดต่อสื่อสาร การรับประทานยาตามแพทย์สั่ง โดยผลประเมินทั้ง 2 แบบนี้ จะพิจารณาจากความสามารถในการปฏิบัติว่าสามารถทำได้เองทั้งหมด หรือต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น โดยแบ่งระดับของภาวะพึ่งพิงเป็น 3 ระดับ คือ

2.5.1 ไม่มีภาวะพึ่งพิง (Mildly severs dependence)

เป็นกลุ่มติดสังคม สามารถพึ่งพาตนเองได้และช่วยเหลือผู้อื่นได้ มีสุขภาพดี ไม่มีโรคประจำตัวหรือมีแต่สามารถควบคุมอาการของโรคได้ ทำให้ยังคงดำเนินชีวิตได้ตามปกติ มีความชื่นชอบและมีความประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมสม่ำเสมอ มีศักยภาพในการช่วยเหลือครอบครัว

2.5.2 มีภาวะพึ่งพิงปานกลาง (Moderately severs dependence)

เป็นกลุ่มติดบ้าน สามารถพึ่งพาตนเองได้บ้าง ต้องการให้ผู้อื่นช่วยเหลือในบางเรื่อง เริ่มมีข้อจำกัดทางด้านร่างกายตามสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยและอาจมีโรคประจำตัวที่แสดงอาการรุนแรงขึ้น เกิดเป็นข้อจำกัดในการดำเนินชีวิต ส่งผลให้มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อยลง อยู่ติดบ้านมากขึ้น อาจมีหรือไม่มีศักยภาพในการช่วยเหลือครอบครัว

2.5.3 มีภาวะพึ่งพิงสมบูรณ์ (Total dependence)

เป็นกลุ่มติดเตียง ไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ พิกัด หรือทุพพลภาพ ต้องการให้ผู้อื่นช่วยเหลือในการทำกิจวัตรประจำวันแทบทั้งหมด มีสภาพร่างกายเสื่อมถอยหรือมีโรคประจำตัวที่แสดงอาการรุนแรง เกิดเป็นข้อจำกัดในการดำเนินชีวิต ทำให้มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อยมากถึงไม่มีเลย ใช้เวลานอนติดเตียงเพื่อพักผ่อนมากขึ้น ไม่มีศักยภาพในการช่วยเหลือครอบครัว หากกลุ่มนี้ถูกทอดทิ้งละเลย อาจเกิดเป็นปัญหาสังคมได้

ซึ่งในการจำแนกผู้สูงอายุตามศักยภาพการทำกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐานและกิจวัตรประจำวันขั้นสูงนี้ จะสามารถเลือกใช้แบบประเมินเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งหรือใช้ทั้ง 2 แบบควบคู่กันก็ได้ ขึ้นอยู่กับความต้องการในการคัดกรองผู้สูงอายุ เนื่องจากผลประเมินสามารถได้รับผลระดับภาวะพึ่งพิงที่แตกต่างกันได้ตามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ

2.6. อายุชีวภาพ (Biological Age หรือ Functional Age หรือ Physiological Age)¹⁸

อายุชีวภาพ คือ อายุที่แสดงถึงสภาวะร่างกายที่แท้จริง ตามการเสื่อมของร่างกายโดยกระบวนการธรรมชาติ พิจารณาการสูงอายุกจากสภาพร่างกายที่เปลี่ยนไปซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยการใช้ชีวิตส่วนบุคคล ดังนั้น การสูงอายุในทางอายุชีวภาพจึงไม่ขึ้นอยู่กับอายุในทางปฏิทิน ที่นับการสูงอายุเริ่มจากปีที่เกิดตามปฏิทินเป็นต้นไป ซึ่งมีแต่เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามเวลาที่ผ่านไป เนื่องจากแต่ละบุคคลมีปัจจัยส่วนบุคคลในด้านต่าง ๆ ที่ส่งผลถึงสภาวะร่างกายปัจจุบัน มีกิจกรรมการดำเนินชีวิตประจำวันที่แตกต่างกัน การดูแลสุขภาพสภาพแวดล้อม ร่างกายจึงมีการเสื่อมสลายที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ดังนั้น อายุชีวภาพจึงอาจมากกว่าหรือน้อยกว่าอายุตามปฏิทินก็ได้ ตัวอย่างเช่น ผู้ที่มีอายุตามปฏิทินเท่ากัน แต่อาจมีอายุชีวภาพที่แตกต่างกันได้ ซึ่งทำให้มีสมรรถนะทางร่างกายที่แตกต่างกันไปด้วย ในการประเมินอายุชีวภาพ สามารถประเมินการสูงอายุได้เบื้องต้นจากการสังเกตลักษณะทางร่างกายภายนอก ซึ่งสามารถทำได้ง่าย แต่ไม่สามารถใช้คัดกรองกลุ่มผู้สูงอายุได้ หากต้องการคัดกรองกลุ่มผู้สูงอายุ จำเป็นต้องอาศัยการประเมินร่วมกันของหลายปัจจัย เนื่องจากเกี่ยวข้องกับ การดำเนินชีวิตและกิจกรรมส่วนบุคคล ปัจจัยที่ใช้ประเมิน ได้แก่ ด้านความสามารถทางกายภาพ ด้านการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ และระบบการเผาผลาญ ด้านความจำ ด้านความสุขทางจิตใจ และด้านความสุขทางสังคม โดยแปรผลด้วยสูตรทางคณิตศาสตร์และสมการเชิงเส้นเพื่อคัดกรองผู้สูงอายุได้ถูกต้องและแม่นยำ

2.7. ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory)¹⁹

ทฤษฎีกิจกรรมเป็นทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological Theory) ซึ่งเน้นความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางสังคมและความพึงพอใจในชีวิต ให้ความสำคัญกับบทบาท สัมพันธภาพ และการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิตในสังคมได้ เนื่องจากเมื่ออายุมากขึ้น โครงสร้างทางสังคมอาจลดทอนบทบาทหน้าที่ทางสังคมของผู้สูงอายุ เช่น การเกษียณจากหน้าที่การงาน แต่ขณะเดียวกัน ผู้สูงอายุยังคงต้องการการยอมรับและมีความต้องการทางทางสังคมเสมือนบุคคลวัยแรงงาน จึงต้องการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตนเองสนใจและมีความสามารถเข้าร่วมได้ โดยกิจกรรมนี้ หมายถึง กิจกรรมในทางบวกที่มีการปฏิบัติต่อกันระหว่างผู้สูงอายุและครอบครัว ญาติ เพื่อน คนรู้จัก สังคมหรือชุมชน เกิดเครือข่ายทางสังคมระหว่างครอบครัว และเพื่อนฝูง เกิดการ

¹⁸ วารสารวิทยาศาสตร์ มช. ปีที่ 43 ฉบับที่ 2, หน้า 173-189 (2558), อายุชีวภาพคืออะไรและสามารถตรวจวัดได้อย่างไร, ลดาวัลย์ เบญจวงศ์ รินา ภัทรมานนท์ และ อัครินทร์ ไพบูลย์พานิชย์

¹⁹ ทฤษฎีการสูงอายุ, ภาณุ อดกลั่น

เกื้อหนุนต่อผู้สูงอายุแตกต่างกันไปตามต้องการ โดยกิจกรรมที่มีร่วมกับครอบครัว จะจะเป็นไปตามความเคยชิน แต่มีความเกื้อหนุนกันมากกว่า ในขณะที่กิจกรรมระหว่างผู้สูงอายุและเพื่อนจะมีความเกื้อหนุนกันน้อยกว่า แต่เป็นกิจกรรมที่มีความสนใจร่วมกันมากกว่า ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีสุขภาพดี และมีความสุขจากการทำกิจกรรมและมีปฏิสัมพันธ์ในทางบวกนี้ นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมทางศาสนาที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถทำความเข้าใจในการทำใจยอมรับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลง รู้สึกมีคุณค่าในตนเองและมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ²⁰ เมื่อเกิดกิจกรรมเหล่านี้แล้วผู้สูงอายุจะมีความสุขพอใจ สามารถรักษาระดับความภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนยังคงมีคุณค่าและเป็นประโยชน์ ทำให้เกิดทัศนคติในแง่บวกในชีวิตสูงวัยได้ จึงสามารถพัฒนาตนเองได้เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกาย ให้ใช้ชีวิตสูงวัยได้อย่างมีคุณภาพไปตลอดชีวิต ดังนั้น ในการพัฒนาสังคมที่มีผู้สูงอายุ จึงควรมีการจัดพื้นที่และกิจกรรมที่เหมาะสมให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมได้ อย่างไรก็ตาม ควรคำนึงถึงสภาพปัจจัยปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลง (Modernization Perspective) เนื่องจากเทคโนโลยี หรืออุปกรณ์ที่ล้ำสมัยมากขึ้นอาจเป็นอุปสรรคในการเข้าถึงของผู้สูงอายุ รวมถึงการเชื่อมโยงบุคคลที่ต่างรุ่นกัน (Intergeneration Linkage) เพื่อสร้างความเชื่อมโยงของบุคคลต่างช่วงยุคสมัยกันให้เข้าใจกัน

2.8. ทฤษฎีถดถอย (Disengagement Theory)²¹

ทฤษฎีถดถอยเป็นทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological Theory) คือ เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น เข้าสู่วัยสูงอายุ ย่อมต้องมีความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้เกิดการลดบทบาทระหว่างผู้สูงอายุและสังคมซึ่งจะเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยผู้สูงอายุอาจมีอาการวิตกกังวล ไม่พึงพอใจ ไม่สบายใจในช่วงแรก เนื่องจากผู้สูงอายุจะมีความสุขพอใจและรู้สึกมั่นคงมากกว่า หากได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมือนเดิม จึงต้องการผานอยู่ในสังคมให้นานที่สุดเท่าที่ทำได้ เพื่อรักษาสมดุลทั้งด้านร่างกายและจิตใจก่อนยอมรับในการเสื่อมถอยของร่างกาย มีความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันและการทำงานที่ลดลง เมื่อยอมรับในความเปลี่ยนแปลงได้แล้ว ผู้สูงอายุจะยินยอมลดบทบาทและความรับผิดชอบในทางสังคมของตนเอง เพื่อลดความเครียดและรักษาพลังงานมีความสุขแม้จะถดถอยห่างจากสังคมที่คุ้นเคยได้แล้ว เป็นการถอนสภาพและบทบาทของตนเองเพื่อส่งต่อให้แก่คนรุ่นหลัง กระบวนการนี้ จะพัฒนาอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามธรรมชาติเพื่อรักษาสมดุลของมนุษย์ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้และเกิดขึ้นในทุกสังคมอย่างเป็นสากล แม้ว่าทฤษฎีนี้จะมีแนวคิดที่ตรง

²⁰ รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, ความสุขของผู้สูงอายุต่างวัยและต่างวัฒนธรรม, ความหลากหลายทางประชากรและสังคมในประเทศไทย ณ ปี 2558, 257-260

²¹ ทฤษฎีการสูงอายุ, ภาณุ อดกกลิ่น

ข้ามกับทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) แต่ทั้งสองทฤษฎีจะส่งผลต่อผู้สูงอายุในช่วงเวลาแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและแบบแผนที่ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตผ่านมา

2.9. ความจำกัดของผู้สูงอายุ และ ผลกระทบต่อผู้สูงอายุด้านสภาพแวดล้อม²²

เมื่อผู้สูงอายุมีอายุเพิ่มมากขึ้น ร่างการจะเริ่มเสื่อมถอยและก่อให้เกิดข้อจำกัดทางร่างกาย ด้านสุขภาพและสภาวะทางร่างกาย ทำให้เกิดผลกระทบในการใช้ชีวิตประจำวัน

ความจำกัดผู้สูงอายุ	ผลกระทบต่อผู้สูงอายุด้านสภาพแวดล้อม
สายตายาว	มองวัตถุในระยะใกล้ไม่ชัดเจน
กระจกตาขุ่น	ที่อยู่อาศัยต้องการแสงสว่างมากกว่าปกติ เพื่อให้การมองเห็นชัดเจน
ความเข้มของเปลือกตาลดลง แสงสว่างเข้าตามากขึ้น	สีของวัตถุที่จะมองต้องชัดเจนและเข้มขึ้นมากขึ้น
เลนส์ตาเป็นสีเหลือง	มองเห็นสีไม่ชัดเจนโดยเฉพาะสีน้ำตาล ฟ้ำ เขียว ม่วงและสีเทา แกมแดง
ต้อกระจกเลนส์ขุ่น	การจ้องมองทำได้ลำบาก
รูม่านตาลดขนาดลง	การปรับสายตาช้าลง
ลานสายตาแคบลง	การมองเห็นแคบลง
หูตึง	ฟังเสียงไม่ชัดเจน
การไต่กลิ่นช้า	การสังเกตกลิ่นควัน แก๊ส ที่ผิดปกติลดลง
ญาณสัมผัสช้า	การได้รับสิ่งกระตุ้นลดลง
อุณหภูมิร่างกายต่ำ	มีความไวต่ออุณหภูมิแวดล้อมที่ต่ำได้รับผลกระทบง่าย
ประสาทรับสัมผัสช้า	การตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น การรักษาความสมดุล การป้องกันภัยให้ตนเองทำได้ช้าลง
ความแข็งแรงตั้งตัวของกล้ามเนื้อลดลง	การเปลี่ยนอิริยาบถจากนั่งเป็นยืนช้า เดินลากเท้าและเหนื่อยง่าย
ข้อติด ขึ้นบันไดลำบาก	ต้องการราวบันได บันไดต้องมีชานพักบันได
ความจำสั้น	สิ่งที่จะดูสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย เช่น การลี้ภัยเหตุประทุ การปิดแก๊ส
กลิ่นปัสสาวะไม่ได้	มักมีอาการท้องผูก กลิ่นปัสสาวะลำบาก ต้องการห้องน้ำที่สะดวกสบายมีราวจากะยึด ห้องน้ำควรอยู่ใกล้ห้องนอน
ใช้ยาหลายอย่าง ความดันโลหิตต่ำ	หน้ามืดบ่อย ๆ หกล้มง่าย ต้องการพื้นบ้านที่เรียบง่าย โลง ไม่ลื่น ไม่ควรมีของเกะกะ

²² นพวรรณ จงวัฒนาและคณะ, 2541

2.10. Universal Design การออกแบบเพื่อทุกคน²³

Universal Design หรือ การออกแบบเพื่อทุกคน เป็นแนวคิดที่องค์การสหประชาชาติ เผยแพร่และส่งเสริมด้านการออกแบบสิ่งแวดล้อม การสร้างอาคารสถานที่และสิ่งของต่าง ๆ เพื่อให้ทุกคนในสังคมสามารถใช้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้นได้อย่างเต็มที่และเท่าเทียมกัน โดยไม่ต้องมีการออกแบบดัดแปลงพิเศษหรือเฉพาะเจาะจงเพื่อบุคคลกลุ่มหนึ่งกลุ่มใดโดยเฉพาะ

หลักการของ Universal Design 7 ประการ

1) การใช้งานอย่างเท่าเทียมกัน (Equitable use)

บุคคลที่มีอายุต่างกัน ย่อมมีลักษณะทางกายภาพและประสิทธิภาพของร่างกายที่แตกต่างกัน หลักการนี้เพื่อสนับสนุนเกิดความเท่าเทียมกันในการใช้งานของผู้ใช้งานที่ต่างเพศ ต่างวัย ต่างความสามารถต่างสภาวะทางกาย ให้ทุกคนสามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างเท่าเทียม

2) ความสามารถในการปรับเปลี่ยนการใช้งาน (Flexibility in use)

การออกแบบให้มีความยืดหยุ่นในการใช้งาน สามารถปรับเปลี่ยนได้ง่ายเพื่อให้เหมาะสมต่อการใช้งาน

3) เรียบง่ายและใช้งานได้ด้วยตนเอง (Simple and intuitive)

การออกแบบต้องทำให้ทุกคนสามารถเข้าใจการใช้งานได้โดยไม่ซับซ้อน สามารถใช้งานได้ด้วยตนเอง ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่น ในการใช้งาน

4) ข้อมูลสารสนเทศสื่อความหมายเข้าใจได้ (Perceptible information)

ให้ข้อมูลที่เข้าใจได้ง่าย ไม่จำเป็นต้องอาศัยการรับรู้ทางร่างกายมากเกินไป

5) ทนต่อความผิดพลาด (Tolerance for error)

ควรออกแบบให้มีระยะเผื่อ เพื่อในกรณีที่เกิดความผิดพลาดในการใช้งาน ผู้ใช้งานจะได้ปลอดภัยหรือมีผลก่อให้เกิดอันตรายน้อยที่สุด

6) เบาแรง (Low physical effort)

การออกแบบให้ทุกคนสามารถใช้งานได้สบาย สามารถใช้ได้ด้วยความสามารถทางกายภาพต่ำ ไม่จำเป็นต้องออกแรงหรือใช้กำลังมากเพื่อจะใช้งาน

7) ขนาดและที่ว่างเพื่อการเข้าถึงและใช้ได้ (Size and space for approach and use)

ขนาดที่พื้นที่ที่เหมาะสม จะทำให้เกิดความสะดวกสบายในการใช้งาน

²³ รศ. ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ, หน่วยวิจัยสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและคนพิการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.11. คู่มือปฏิบัติวิชาชีพสถาปัตยกรรม การออกแบบสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับทุกคน (Universal Design Code of Practice) ฉบับพ.ศ. 2552²⁴

สมาคมสถาปนิกสยามฯ ได้รวบรวมข้อมูลจากทั้งในและต่างประเทศเพื่อจัดทำเป็นคู่มือปฏิบัติวิชาชีพ ตามแนวคิดการออกแบบเพื่อทุกคน (Universal Design) เพื่อให้ผู้ออกแบบใช้เป็นแนวทางปฏิบัติมาตรฐาน โดยกำหนดระยะ ขนาด สัดส่วนเป็นช่วง เพื่อให้ผู้ออกแบบสามารถเลือกระยะที่เหมาะสมภายในช่วงระยะนั้นได้ โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกเฉพาะส่วนที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย และแบ่งเป็น 3 หมวดตามคู่มือฯ คือข้อกำหนดการออกแบบชุมชนเมือง (ภายนอกอาคาร) ข้อกำหนดการออกแบบทางสถาปัตยกรรม และข้อกำหนดการออกแบบอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

การออกแบบชุมชนเมือง (ภายนอกอาคาร)

- ป้ายชื่อถนน

: ขอบล่างป้ายชื่อถนน ติดตั้งสูงจากพื้น 2.00-2.50 เมตร

- ป้ายบ้านเลขที่

: ขอบล่างป้ายบ้านเลขที่ ติดตั้งสูงจากพื้น 1.50-2.00 เมตร

: ไม่ติดตั้งในตำแหน่งขวางทางสัญจร

: ใช้สีที่เห็นได้ชัดเจน ใช้ป้ายที่มีพื้นผิวและอักษรป้ายเป็นตัวนูน มองเห็นได้ง่าย

- ตู้จดหมาย

: ความสูงช่องจดหมาย อยู่ที่ 0.90 – 1.20 เมตร

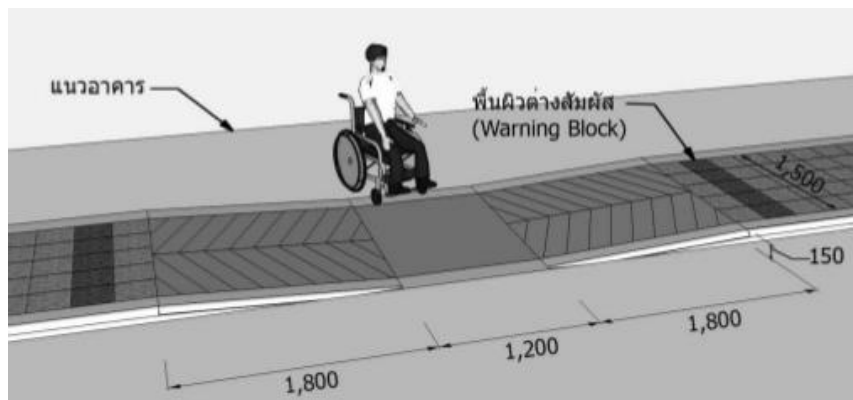
- ทางสัญจร

: ทางสัญจรควรอยู่ระดับเดียวกับพื้นถนน หรือต่างระดับแต่เชื่อมต่อกันด้วยทางลาด สามารถขึ้นลงได้สะดวก ความกว้างสุทธิ 0.90 – 1.50 เมตร โดยไม่มีสิ่งกีดขวาง

: ใช้วัสดุเรียบ ไม่ลื่น ไม่เป็นเงามัน มีรอยต่อเล็ก เป็นวัสดุคงทนแข็งแรง

: ก่อนถึงทางเปลี่ยนระดับ ควรใช้วัสดุพื้นประเภทผิวต่างสัมผัส (Warning Block) เพื่อให้ผู้ใช้ทางสัญจรสังเกตเห็นได้ง่าย

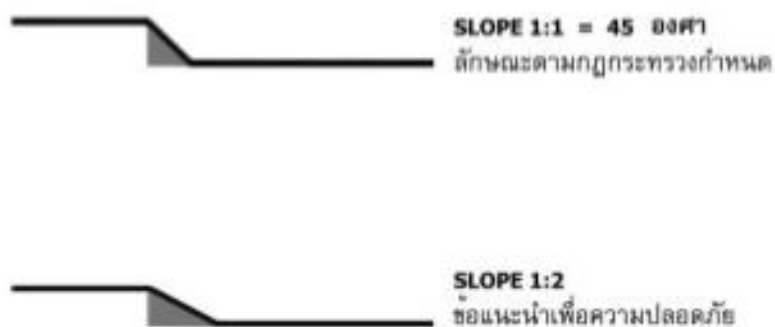
²⁴ สมาคมสถาปนิกสยามในพระบรมราชูปถัมภ์, คู่มือปฏิบัติวิชาชีพสถาปัตยกรรม การออกแบบสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับทุกคน (Universal Design Code of practice)



ภาพที่ 2.1 ทางสัญจร

- การเปลี่ยนระดับและความชัน

: พื้นที่ต่างระดับสูงไม่เกิน 0.02 เมตร ควรทำทางลาดให้เชื่อมต่อกันโดยไม่สะดุด 1:2 ซึ่งเป็นระยะแนะนำเพื่อความปลอดภัย (กฎกระทรวงฯ 2548 กำหนดความลาดชันที่ 1:1)



ภาพที่ 2.2 ทางลาดสำหรับพื้นที่ต่างระดับสูงไม่เกิน 0.02 เมตร

- : พื้นที่ต่างระดับที่สูงเกิน 0.013 เมตร ความลาดชันไม่เกิน 1:10
- : พื้นที่ต่างระดับที่สูงเกิน 0.06 - 0.013 เมตร ความลาดชันไม่เกิน 1:2
- : พื้นที่ต่างระดับที่สูงเกิน 0.06 เมตร ไม่ต้องมีทางลาด
- : ทางลาดด้านที่ไม่มีผนังกัน ให้ยกขอบสูงไม่น้อยกว่า 0.50 เมตร มีราวกันตก
- : ราวจับราวกันตกทำจากวัสดุผิวเรียบ มั่นคงแข็งแรงเมื่อจับ เป็นแบบราวกลม เส้นผ่านศูนย์กลาง 0.30 - 0.45 เมตร สูงจากพื้น 0.80 - 0.90 เมตร มีความยาวต่อเนื่อง

- ภูมิทัศน์

- : เข้าถึงได้ง่าย มีร่มเงา
- : มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกรองรับ ที่มีความทนทาน มีประสิทธิภาพ
- : แยกพื้นที่กิจกรรม และพื้นที่ที่ต้องการความสงบ

: ควรเลือกพืชพันธุ์ไม่มีหนามหรือมีพิษ ดูแลรักษาง่าย รากลึกไม่ทำลายผิวสัจจร หลีกเลี้ยงพืชที่มีเศษซาก เปลือก ฝัก เมล็ด กิ่งหัก

ข้อกำหนดการออกแบบทางสถาปัตยกรรม

- ทางลาด

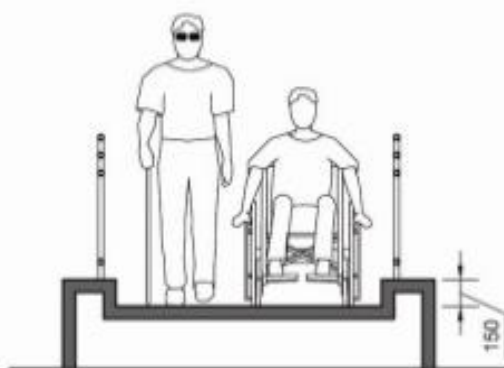
: มีความกว้างสุทธิไม่ต่ำกว่า 0.90 เมตร หน้าทางลาดเป็นที่ว่าง ระยะไม่น้อยกว่า 1.50 เมตร รับน้ำหนักได้อย่างน้อย 300 กิโลกรัม

: ทางลาดควรเป็นทางตรง หลีกเลี้ยงทางลาดแบบโค้ง

: ทางลาดมีความชันไม่เกิน 1:12 หากช่วงยาวเกิน 6.00 เมตร ให้มีชานพัก

: ทางลาดด้านที่ไม่มีผนังกัน ให้ยกขอบสูงไม่น้อยกว่า 0.15 เมตร มีราวกันตก

: ราวจับราวกันตกทำจากวัสดุผิวเรียบ มั่นคงแข็งแรงเมื่อจับ เป็นแบบราวกลม เส้นผ่านศูนย์กลาง 0.03 – 0.045 เมตร สูงจากพื้น 0.80 – 0.90 เมตร มีความยาวต่อเนื่อง

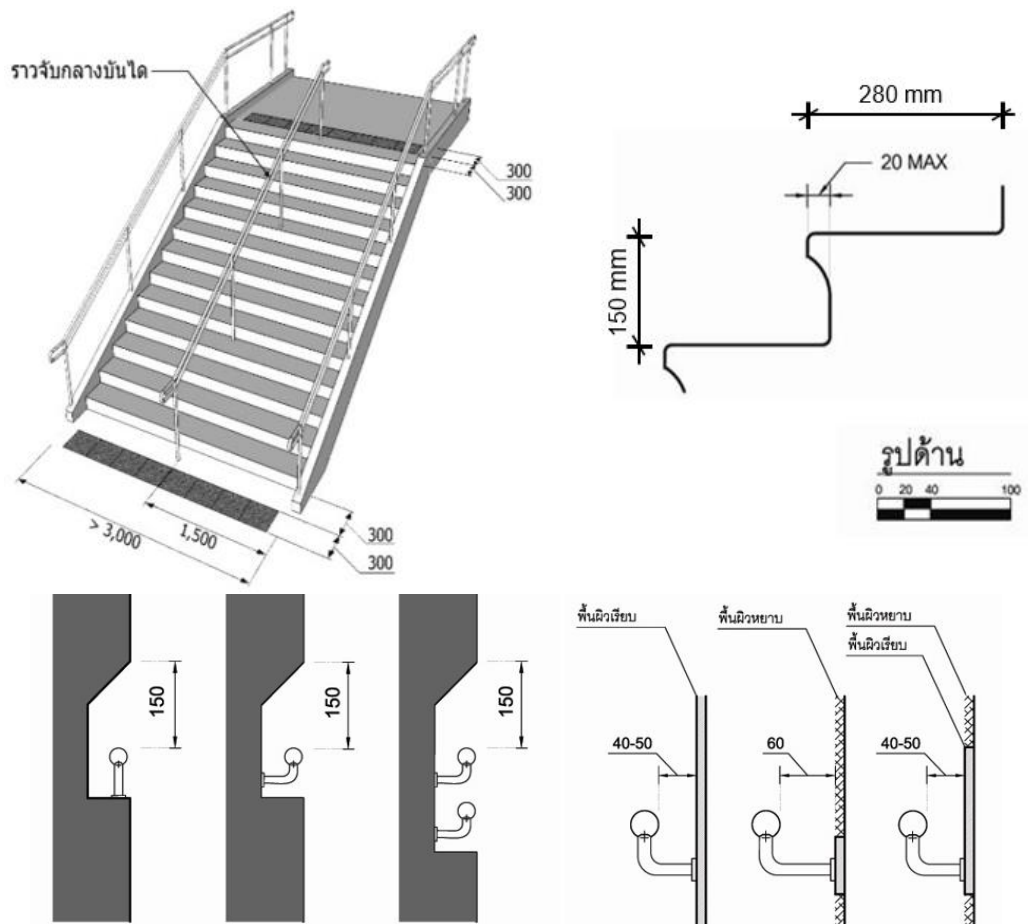


ภาพที่ 2. 3 ทางลาด
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

- บันได

: พื้นผิวไม่ลื่น มีความกว้างสุทธิไม่น้อยกว่า 1.50 เมตร ระยะดิ่งเกิน 2.00 เมตร ควรมีชานพัก

: ลูกตั้งสูงไม่เกิน 0.15 เมตร ลูกตั้งไม่ควรเป็นช่องโล่ง ลูกนอนยาว 0.28 – 0.35 เมตร จมูกบันไดยื่นไม่เกิน 0.02 เมตร ไม่ลื่นหรือมีขอบแหลมคม



ภาพที่ 2. 4 บันไดและราวจับ

- ทางเข้าอาคาร

: พื้นที่หน้าทางเข้าสามารถระบายน้ำได้ดี ไม่มีน้ำขัง พื้นผิวไม่ลื่น อยู่ภายใต้ชายคากันสาด

: ไม่ควรมีธรณีประตู

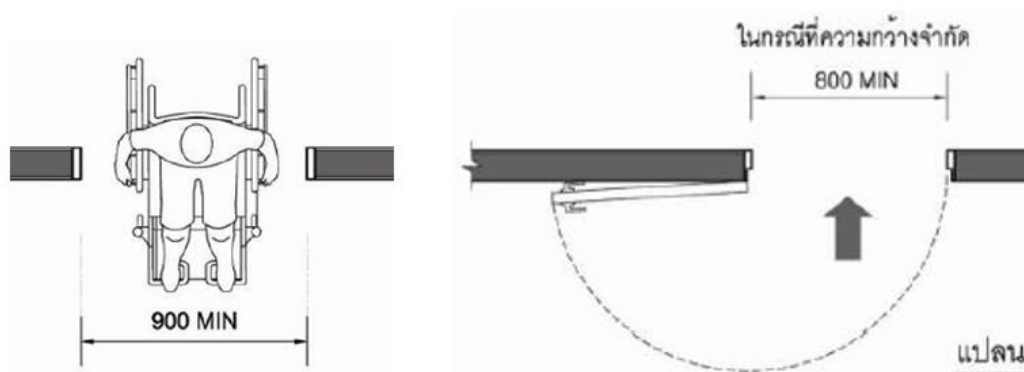
: สีประตูตัดกับสีของพื้นผิวรอบประตู

- ประตู

: ประตูควรเปิดได้มีความกว้างสุทธิอย่างน้อย 0.80 โดยบานประตูสามารถเปิดออกได้ 180 องศา ไม่กีดขวางผู้ใช้งานบริเวณมุมประตู หรือกว้างสุทธิ 0.90 เมตร

: ประตูควรมีมือจับ ที่จับได้ถนัดมือ ไม่ลื่น

: ธรณีประตูสูงไม่เกิน 0.02 เมตร ขอบสองด้านเอียง 1:2 เพื่อผู้พิการสามารถเคลื่อนที่ผ่านโดยสะดวก



ภาพที่ 2. 5 ความกว้างประตู

- หน้าต่าง

: ไม่สูงเกินไป ทำความสะอาดได้ง่าย เปิดปิดสะดวก

: มีมุ้งลวดแบบถอดเข็ญได้

: สำหรับผู้สูงอายุที่สามารถมองเห็นวิวภายนอกหน้าต่าง ควรติดตั้งที่ระดับความสูง 0.50 เมตรจากระดับพื้น

- ห้องน้ำ

: ห้องน้ำที่ต้องการให้รถเข็นสามารถเข้าได้ ควรมีพื้นที่ไม่น้อยกว่า 1.65 x 2.76 เมตรโดยไม่มีสิ่งกีดขวางเพื่อให้รถเข็นสามารถหมุนตัวได้

: พื้นห้องน้ำเสมอกับพื้นภายนอกหรือต่างระดับโดยมีลักษณะเป็นทางลาด ระบายน้ำได้ดี ไม่มีน้ำขัง

: วัสดุพื้นไม่ลื่น มีความแตกต่างของสีพื้นกับสีผนังสำหรับผู้สูงอายุและผู้บกพร่องทางสายตาสามารถสังเกตได้ง่าย

: ธรณีสูงไม่เกิน 0.02 เมตร ขอบสองด้านเอียง 1:2 เพื่อผู้พิการสามารถเคลื่อนที่ผ่านโดนสะดวก

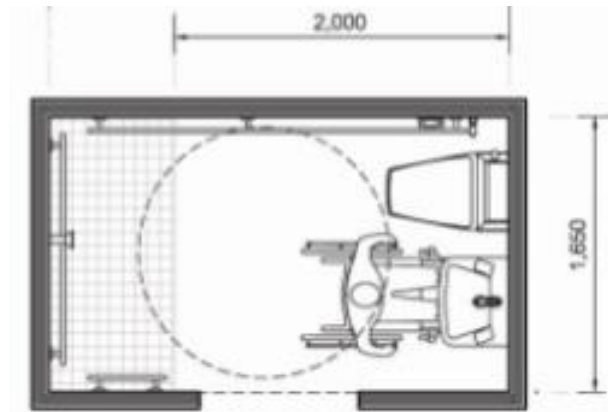
: ประตูห้องน้ำควรเป็นแบบเปิดออกจากด้านนอกหรือแบบบานเลื่อน ช่องประตูกว้างสุทธิ 0.90 เมตร

: ประตูล็อกได้จากภายใน แต่เปิดออกจากภายนอกได้กรณีฉุกเฉิน

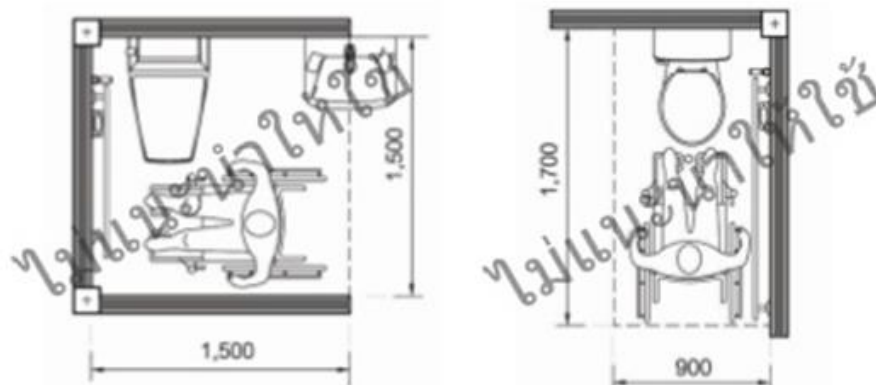
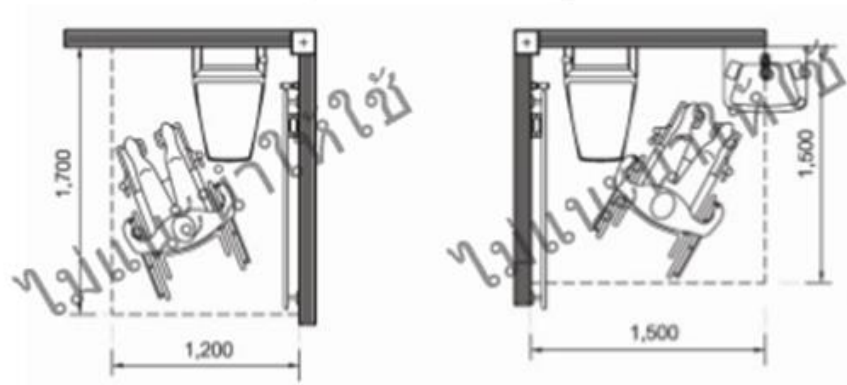
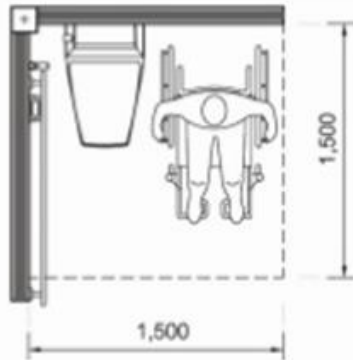
: มีสุขภัณฑ์และอุปกรณ์ติดตั้งอำนวยความสะดวกที่เอื้อต่อผู้พิการและผู้สูงอายุ

: มีระบบสัญญาณแสงหรือสัญญาณเสียงกรณีแจ้งเหตุของความช่วยเหลือ เชื่อมต่อไปยังจุดภายนอกที่มีคนอยู่ประจำ โดยติดตั้งตำแหน่งที่ใช้งานสะดวก

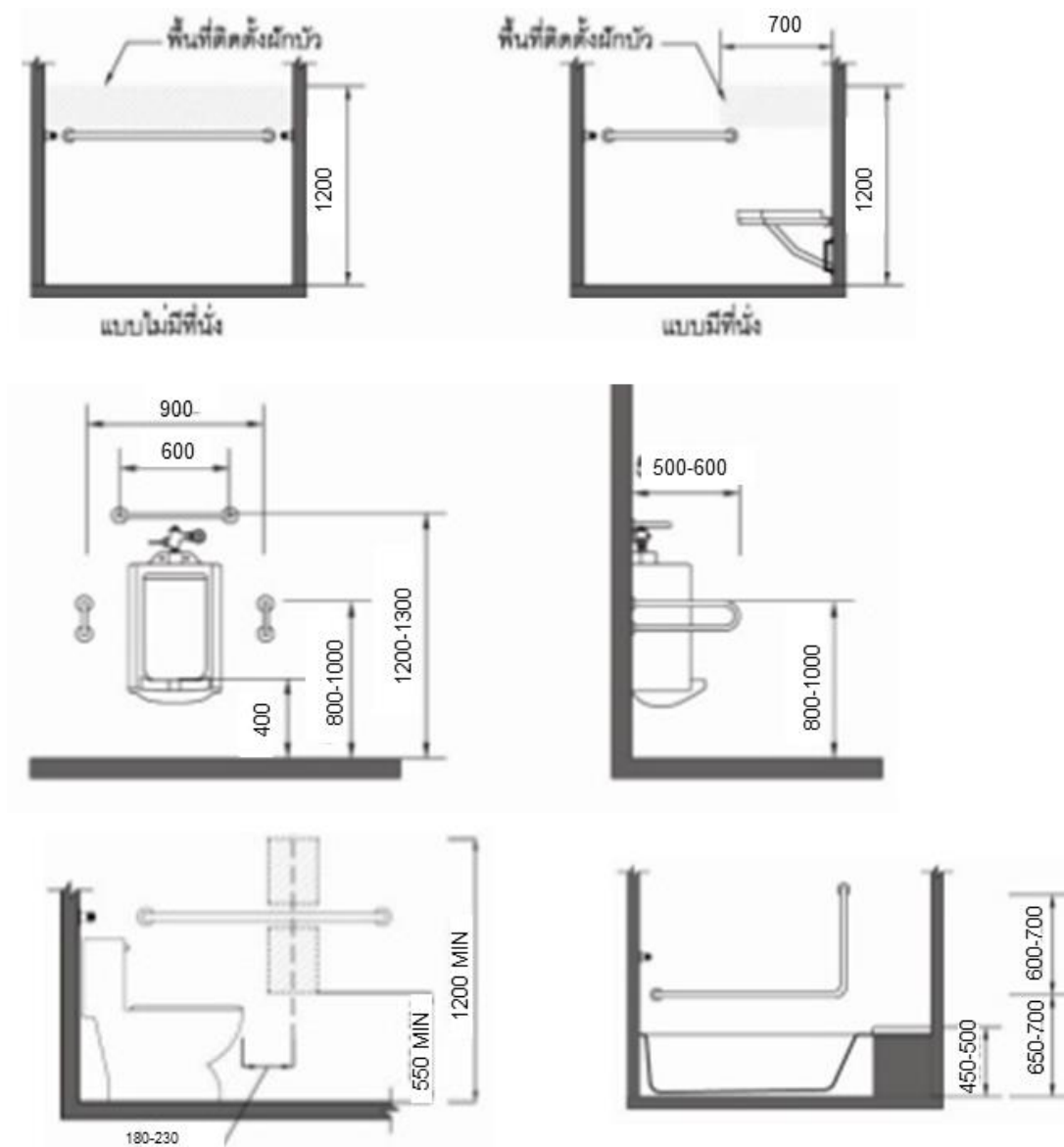
: ตำแหน่งการเข้าถึงสุขภัณฑ์ควรจัดวางให้สามารถเข้าประชิดแบบขนานได้ เพื่อสะดวกในกรณีผู้ใช้งานใช้รถเข็น ไม่แนะนำให้เข้าประชิดแบบทแยง แบบตั้งฉาก หรือเข้าจากด้านหน้า ซึ่งใช้งานได้ยากกว่า



ภาพที่ 2. 6 ขนาดห้องที่รถเข็นสามารถหมุนตัวได้



ภาพที่ 2. 7 ทิศทางการเข้าประชิดของรถเข็นไปยังโถสุขภัณฑ์



ภาพที่ 2. 8 ระยะการติดตั้งราวจับของสุขภัณฑ์ห้องน้ำ

ข้อกำหนดการออกแบบอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

- สวิตช์และปลั๊กไฟฟ้า

- : สวิตช์ขนาดใหญ่ 0.05 x 0.075 เมตร และมีแสงตอนปิดสวิตช์
- : สวิตช์เอี่ยมปิดเปิดได้จากเตียงนอน
- : ระยะติดตั้งสวิตช์ สูงไม่เกิน 0.90 เมตรเพื่อหลีกเลี่ยงการเอี่ยม
- : ปลั๊กขนาดใหญ่ 0.05 x 0.075 เมตร และมีแสงตอนปิดสวิตช์
- : ระยะติดตั้งปลั๊ก สูงไม่เกิน 0.45 เมตรเพื่อหลีกเลี่ยงการก้ม

2.12. แนวความคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ²⁵

การออกแบบด้านสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยให้ผู้สูงอายุโดยเฉพาะ ผู้ออกแบบควรคำนึงถึงแนวคิด 4 หัวข้อในด้านการใช้งานจริง คือ

1) มีความปลอดภัยทางกายภาพ (Physical Safety)

ผู้สูงอายุมีข้อจำกัดทางร่างกายมากกว่าวัยอื่น ๆ และมีความเปราะบางทางร่างกายมาก จึงต้องการลักษณะทางกายภาพที่มีความปลอดภัยสูง เช่น อาคารควรมีแสงสว่างเพียงพอ พื้นไม่เปลี่ยนระดับ พื้นไม่ลื่น มีราวจับในห้องน้ำ มีสัญญาณเรียกขอความช่วยเหลือฉุกเฉิน เป็นต้น

2) สามารถเข้าถึงได้ง่าย (Accessibility)

ผู้สูงอายุอาจมีความแข็งแรงของร่างกายที่ไม่เอื้อต่อการเคลื่อนไหวบางอิริยาบถ จึงควรทำพื้นที่ที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงได้ง่าย เช่น มีทางลาดสำหรับผู้ใช้รถเข็น ตู้มีความสูงที่เหมาะสม หยิบของได้สะดวกโดยไม่ต้องก้มหรือปีนป่าย

3) สามารถสร้างแรงกระตุ้น (Stimulation)

ผู้สูงอายุอาจมีสภาพจิตใจที่ซึมเศร้าได้ง่าย ดังนั้น ที่อยู่อาศัยที่สามารถสร้างแรงกระตุ้นทางจิตใจได้ จะทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตชีวา กระชุ่มกระชวย ไม่ซึมเศร้า เช่น การตกแต่งบ้านให้น่าสนใจ เข้าร่วมกิจกรรม เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงความสามารถได้เต็มที่

4) ดูแลรักษาง่าย (Low Maintenance)

ผู้สูงอายุมีความแข็งแรงของร่างกายที่ลดถอยลง อาจไม่เอื้อต่อการทำกิจกรรมบางประเภท ดังนั้น การทำที่อยู่อาศัยที่ดูแลรักษาง่ายจะสามารถแบ่งเบาปัญหาของผู้สูงอายุได้ เช่น พื้นที่บ้านพักอาศัยขนาดเหมาะสม ไม่เล็กจนคับแคบ และไม่ใหญ่โตจนดูแลไม่ทั่วถึง เป็นภาระเรื่องการดูแลทำความสะอาด พื้นที่ทำความสะอาดได้ง่าย เบาลง

2.13. หลักการออกแบบบ้านพักสำหรับผู้สูงอายุ²⁶

การออกแบบที่พักอาศัยให้ผู้สูงอายุโดยเฉพาะ ผู้ออกแบบควรคำนึงถึงหลักการใช้งานจริงของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ แบ่งตามพื้นที่ที่ผู้สูงอายุใช้งานประจำ โดยสัดส่วนและขนาดมีการระบุชี้ชัดมากกว่าคู่มือปฏิบัติวิชาชีพสถาปัตยกรรมฯ ที่ให้ขนาดเป็นช่วงระยะ โดยเน้นสัดส่วนและขนาดที่ผู้สูงอายุใช้งานได้สบายและปลอดภัย ดังนี้

²⁵ รศ. ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ, มาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ

²⁶ บ้านปลอดภัยวัยเกษียณ, หน่วยปฏิบัติการวิจัยสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและคนพิการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- 1) **จุดประสงค์การใช้งานของห้อง** ในบ้านควรมีครอบคลุมทั้งหมด ได้แก่ ห้องนอน ห้องนั่งเล่น ห้องอาหาร ห้องน้ำ และห้องครัว พื้นห้องควรเป็นวัสดุผิวกันลื่น ภายในห้องควรที่สามารถระบายอากาศและมองเห็นทิวทัศน์ภายนอกได้ง่าย
- 2) **ทางเข้าบ้าน** ควรมีที่นั่งใส่รองเท้า มีระดับพื้นเท่ากันกับพื้นภายนอก ไม่มีธรณีประตูกั้นการสะดุด ทำพื้นลาดเพื่อป้องกันน้ำไหลเข้าบ้าน
- 3) **ห้องนั่งเล่น** เป็นศูนย์กลางการอยู่อาศัย จึงไม่ควรมีสิ่งกีดขวาง มีหน้าต่างให้แสงสว่างตามธรรมชาติเข้ามาได้พอเหมาะ มีระบบระบายอากาศที่ดี สามารถจัดที่นั่งหันเข้าหากันได้เพื่อเสริมปฏิสัมพันธ์ เลี่ยงโต๊ะกลางที่เป็นกระจกใสที่ผู้สูงอายุอาจเห็นได้ไม่ชัดและอาจเกิดสะดุดล้ม
- 4) **ห้องครัว** ควรพิจารณาถึงอุปกรณ์ที่ใช้ภายในครัว เช่น เตาควรเลือกแบบที่เสี่ยงต่อการเกิดเพลิงไหม้น้อยที่สุด เช่นเตาไฟฟ้า ไม่ควรอยู่มุมห้อง ด้านล่างอ่างล้างมือเว้นพื้นที่ไว้ให้เลื่อนรถเข็นเข้าใช้การได้ ตำแหน่งติดตั้งตู้เหมาะสมให้ผู้สูงอายุไม่ต้องก้มหรือเขย่งมากเกินไป โดยเคาน์เตอร์สูงจากพื้นไม่เกิน 0.75 เมตร ตู้ลอย ชั้นวาง สูงจากพื้นไม่เกิน 1.70 เมตร
- 5) **ห้องน้ำ** เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุมากที่สุด ควรใช้วัสดุพื้นแบบผิวกันลื่น สีสว่าง มีการระบายอากาศที่ดี แสงแดดส่องถึง เพื่อให้ห้องน้ำแห้งตลอดเวลาและฆ่าเชื้อโรค แบ่งส่วนเปียกส่วนแห้งโดยใช้พื้นลาดหรือมีระดับต่างกันไม่เกิน 0.02 เมตร มีราวจับพยุงข้างอ่างล้างหน้า โถสุขภัณฑ์และที่อาบน้ำ มีสัญญาณฉุกเฉินติดตั้งภายใน ประตูเป็นแบบเปิดออกหรือบานเลื่อน เพื่อให้ผู้อื่นสามารถเข้าช่วยเหลือได้เมื่อเกิดอุบัติเหตุภายใน มีขนาดพื้นที่ว่างภายในอย่างน้อย 1.50x1.50 เมตร เพื่อให้รถเข็นเข้าใช้งานได้ ฝักบัวอาบน้ำควรเป็นแบบแรงดันต่ำ ก้านฝักบัวปรับระดับได้ อุปกรณ์เปิดปิดน้ำทั้งหมดควรเป็นแบบก้านโยกเพื่อเบาแรงในการใช้งาน มีพื้นที่พอให้ผู้ช่วยเหลือสามารถเข้าช่วยอาบน้ำได้ ส่วนอ่างล้างหน้าถ้าเป็นแบบเคาน์เตอร์ควรมีขอบบนสูงไม่เกิน 0.80 เมตร และขอบล่างสูงมากกว่า 0.60 เมตร โถสุขภัณฑ์เป็นแบบนั่งราบ มีระยะกึ่งกลางถึงผนังด้านข้าง 0.45-0.50 เมตรเพื่อติดตั้งราวจับพยุงได้
- 6) **ห้องนอนและห้องแต่งตัว** ควรมีความเป็นส่วนตัว แยกเป็นสัดส่วน ควรมีขนาดเหมาะสมกับการใช้งาน ไม่คับแคบ ควรมีหน้าต่างและสามารถมองออกไปเห็นทิวทัศน์ภายนอกเพื่อเสริมความหวังและกำลังใจ เพียงไม่ควรอยู่ชิดมุมห้องเพื่อให้ใช้งานสะดวกทั้งผู้สูงอายุและผู้ดูแล ในพื้นที่แต่งตัวควรมีกระจกเงา เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ส่องกระจกดูตนเองจะเป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้รับรู้ถึงสภาพปัจจุบันของตัวเอง และมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น
- 7) **บันไดและทางลาด** ลูกนอนกว้างประมาณ 0.30 เมตร ลูกตั้งสูงไม่เกิน 0.15 เมตร ไม่มีจุกกักบันไดเพื่อป้องกันการสะดุด ราวจับทรงกลมขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางไม่เกิน 0.04 เมตร ติดตั้งสูงจากพื้นไม่เกิน 0.90 เมตร มีแสงสว่างเพียงพอและขั้นบันไดมีสีสว่างสังเกตเห็นได้ง่าย หากเป็นทางลาด ควรมีความชันไม่น้อยกว่า 1:12

8) **สวิตช์และปลั๊กไฟ** การติดตั้งระดับล่าง ควรสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 0.45 เมตรเพื่อเลี่ยงการก้มการติดตั้งระดับบน ควรสูงจากพื้น 1.00 – 1.20 เมตร เพื่อเลี่ยงการเอื้อม และผู้นั่งรถเข็นสามารถใช้ได้สะดวก หน้ากากปลั๊กสวิตช์มีสีตัดกับผนังเพื่อให้มองเห็นได้สะดวก ใช้ไฟส่องสว่างแบบแสงส่องอ้อม (Indirect light) เพื่อกันแสงเข้าตาจนเกิดอาการหน้ามืด

9) **ประตูหน้าต่าง** ประตูควรกว้างไม่น้อยกว่า 0.90 เมตร เพื่อให้รถเข็นสามารถเข้าได้ มีลูกบิดประตูแบบก้านโยก ขนาดใหญ่จับได้ง่าย อุปกรณ์หน้าต่างใช้แบบเบาแรงในการเปิดปิด

2.14. กฎหมายอาคารที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ

ในแต่ละประเทศ ล้วนมีข้อกำหนดและข้อบัญญัติต่าง ๆ เกี่ยวกับการควบคุมอาคาร ให้เป็นไปตามมาตรฐานที่เหมาะสมกับบริบทของชาติ เพื่อความปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สินของผู้ใช้งานอาคารนั้น รวมถึงเป็นการให้สิทธิเท่าเทียมในการใช้ชีวิตโดยไม่เว้นเพศ วัย และสภาพร่างกาย ปัจจุบัน ประเทศไทย ยังไม่มีกฎหมายหรือข้อบัญญัติเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยเพื่อรองรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ แต่มีกฎข้อบังคับเกี่ยวกับการจัดเตรียมลักษณะทางกายภาพและสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อรองรับผู้พิการและผู้สูงอายุ คือ

- **กฎกระทรวง กำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกในอาคารสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา พ.ศ. 2548**

ซึ่งบังคับใช้ในอาคารและพื้นที่สาธารณะบางประเภทเท่านั้น ได้แก่ โรงพยาบาล สถานพยาบาล ศูนย์บริการสาธารณสุข สถานเอนาเมีย อาคารที่ทำการของราชการ รัฐวิสาหกิจ องค์การของรัฐที่จัดตั้งขึ้นตามกฎหมาย สถานศึกษา หอสมุด และพิพิธภัณฑ์สถานของรัฐ สถานิชนสงฆ์ มวลชน ที่มีพื้นที่ส่วนใดของอาคารที่เปิดให้บริการแก่บุคคลทั่วไปเกิน 300 ตารางเมตร รวมถึง สำนักงาน โรงมหรสพ โรงแรม หอประชุม สนามกีฬา ศูนย์การค้า ห้างสรรพสินค้า ที่มีพื้นที่ส่วนใดของอาคารเปิดให้บริการแก่บุคคลทั่วไปเกิน 2,000 ตารางเมตร โดยข้อกำหนดที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบเพื่อคนชรา ได้แก่

: ทางลาด รววจับทางลาด

: ป้ายแสดงทิศทางตำแหน่งสัญลักษณ์

: บันได รววจับบันได

: ประตูอาคาร ธรณีประตู

: ห้องน้ำ พื้นห้องน้ำ สุขภัณฑ์ การติดตั้งราวจับพยุง สัญญาณแสงหรือสัญญาณเสียงฉุกเฉิน

: ที่จอดรถ

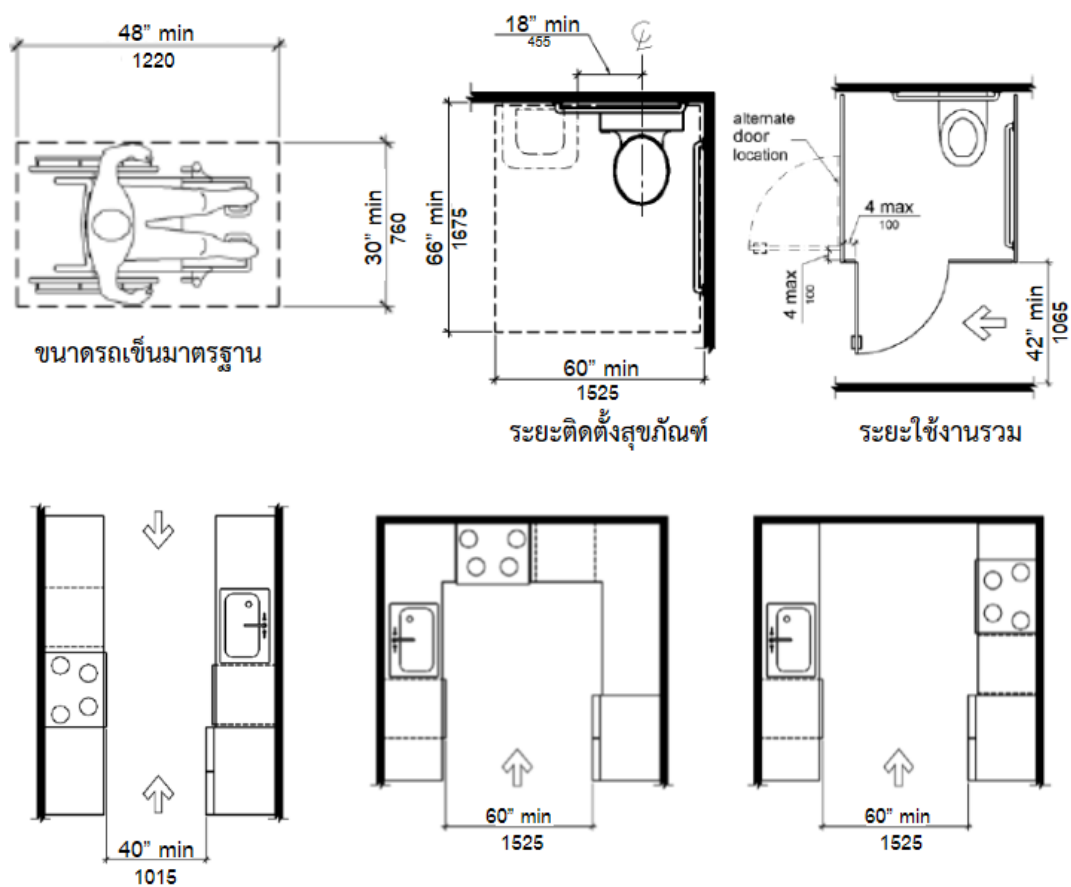
: ทางเดินเข้าอาคาร ทางเดินและทางเชื่อมระหว่างอาคาร

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษากฎหมายอาคารเพื่อผู้สูงอายุของต่างประเทศ คือ

สหรัฐอเมริกา²⁷

- The Americans with Disabilities Act of 1990 หรือ ADA²⁸

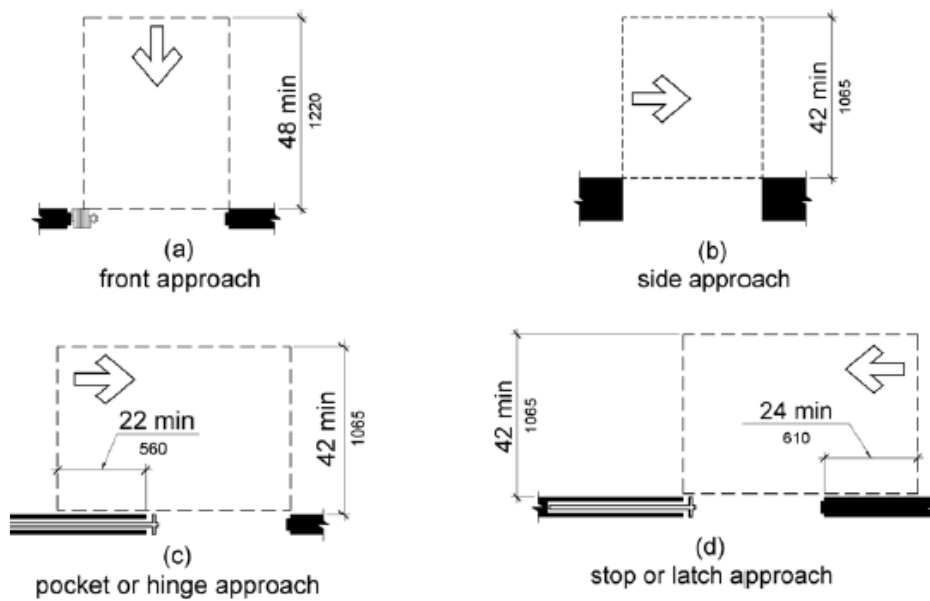
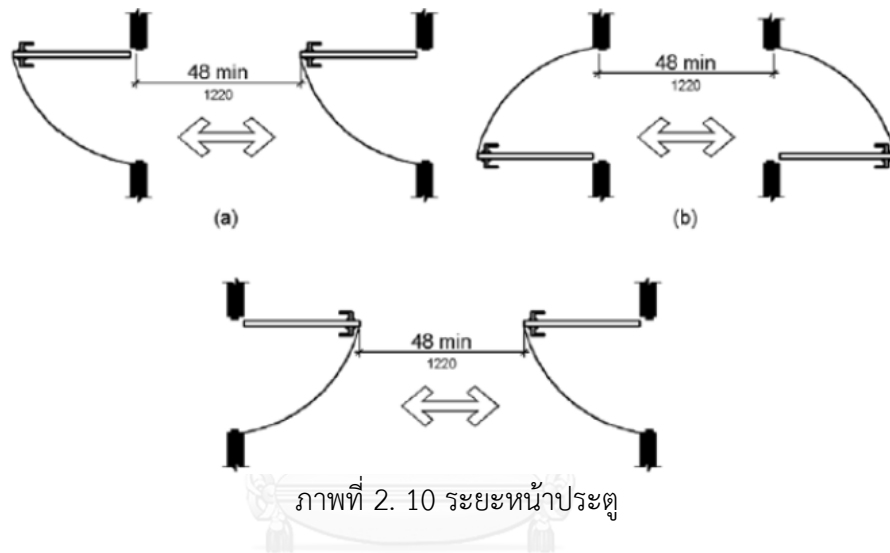
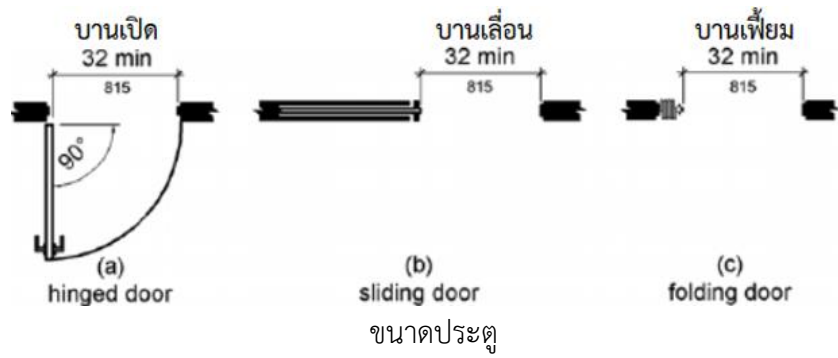
มาตรฐานอาคารเพื่อรองรับผู้พิการและทุพพลภาพ รวมถึงคนชรา เพื่อให้ทุกคนสามารถใช้งานอาคารโดยโดยเท่าเทียมกัน โดยระบุมาตรฐานขั้นต่ำทั้งขนาด ระยะ ตำแหน่ง ฯลฯ เพื่ออำนวยความสะดวกและเน้นความปลอดภัยแก่ผู้ใช้งานเป็นสำคัญ มีรายละเอียดครอบคลุมทุกประเภทอาคารในพื้นที่หลากหลายรูปแบบที่แตกต่างกัน จึงคัดเลือกที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยโดยตรง ดังนี้ ;



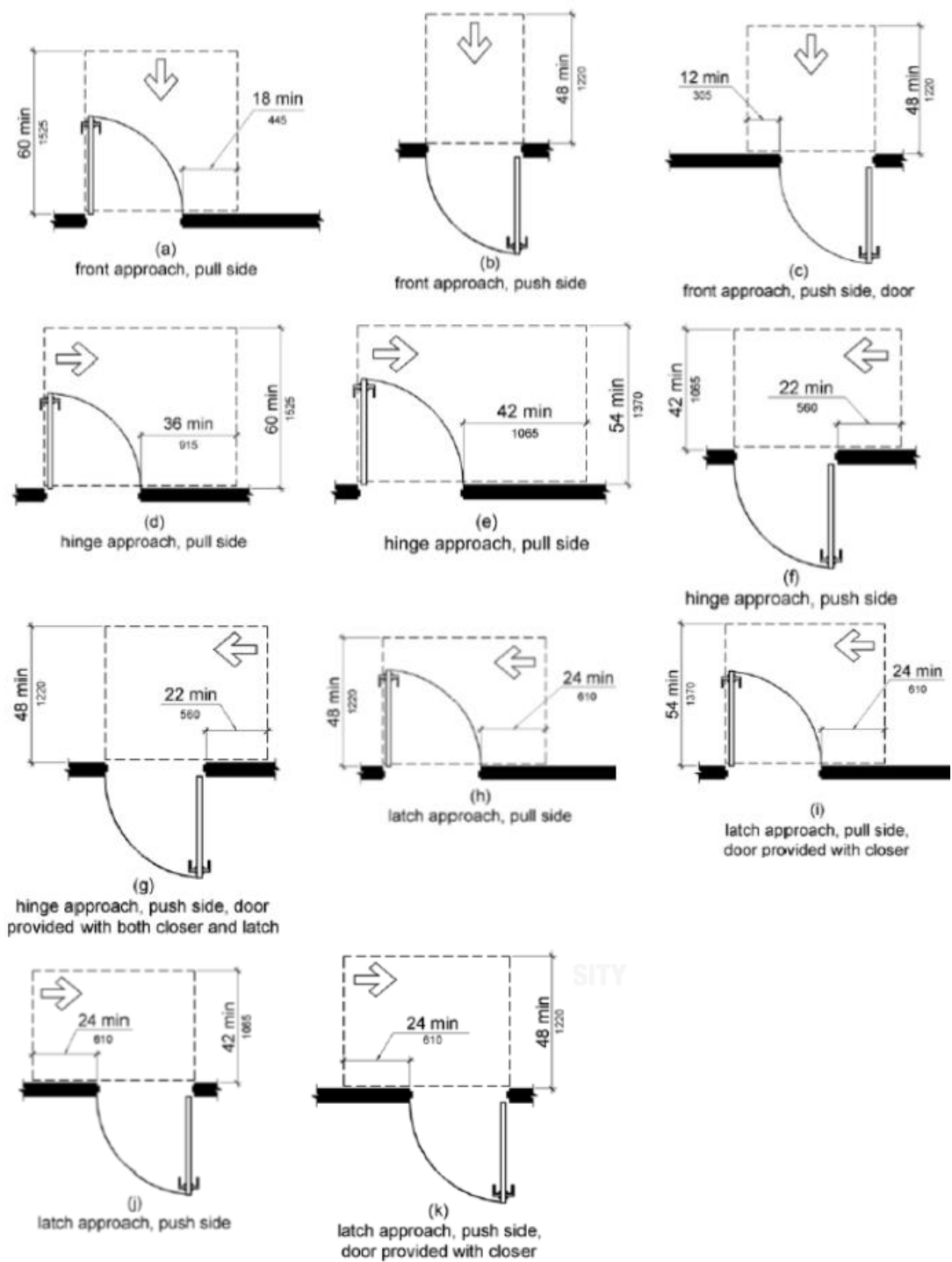
ภาพที่ 2. 9 ระยะการสัญจรและระยะจัดวางพื้นที่ห้องน้ำ ห้องครัว

²⁷ Housing for Older Person Act of 1995

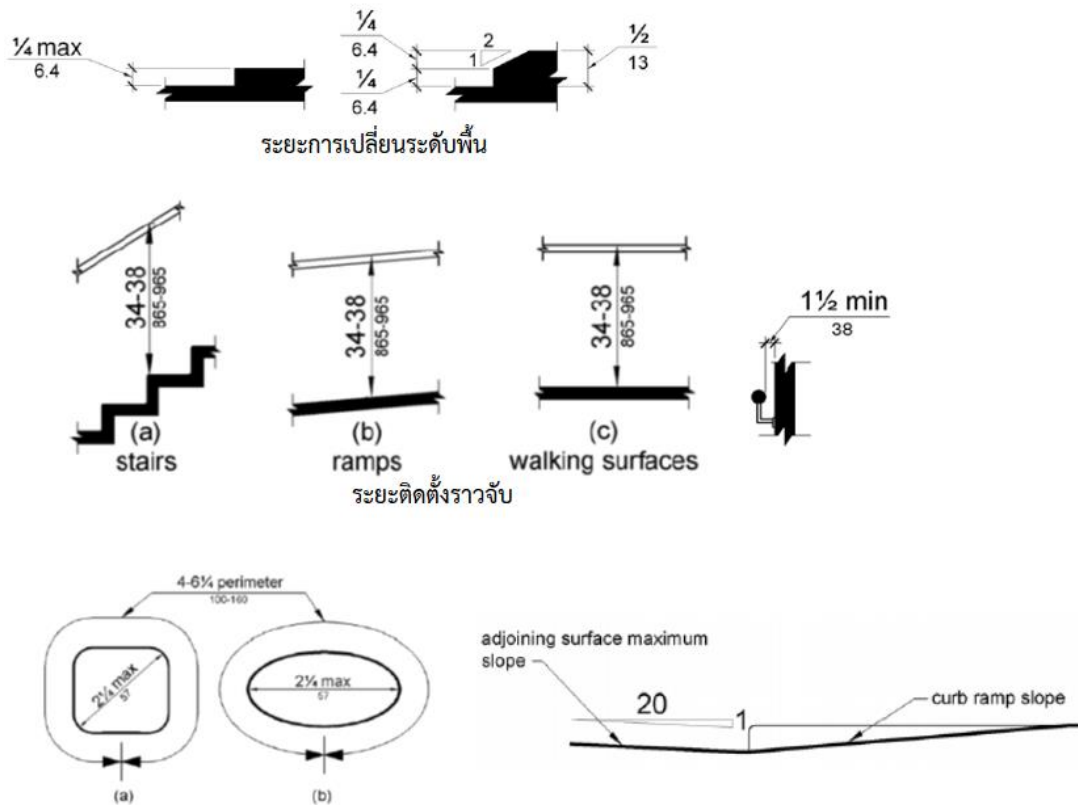
²⁸ 2012 ADA Standards for Accessible Design, Department of Justice



ภาพที่ 2. 11 ระยะหน้าทางเข้าประตู



ภาพที่ 2. 12 ทิศทางการเข้าถึง



ภาพที่ 2. 13 ข้อกำหนดองค์ประกอบอื่น ๆ

2.15. ถนนเพื่อชีวิต (Streets for Life)²⁹

ภายในชุมชนแต่ละชุมชน ควรจัดทำสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสม เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้รับอากาศบริสุทธิ์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สามารถออกไปนอกบ้านเพื่อใช้งานสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อให้มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดี หากผู้สูงอายุใช้ชีวิตอยู่แต่ภายในบ้าน จะเกิดความเปลี่ยวเหงา อ่างว้าง ลดโอกาสที่ได้พบเจอผู้อื่น สภาพจิตใจหม่นหมอง ไม่ร่าเริง สดใส และเสี่ยงต่อการเป็นโรคสมองเสื่อม ดังนั้น การจัดทำสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสม สามารถเข้าถึงได้ง่ายจะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยภายในชุมชน ควรจัดทำสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อรองรับการใช้งานของผู้สูงอายุ โดยแบ่งเป็นสิ่งอำนวยความสะดวกขั้นปฐมภูมิ (Primary Services) ได้แก่ ร้านค้า สวนสาธารณะ พื้นที่สีเขียว ที่นั่งพักคอย ห้องน้ำสาธารณะ จุดต่อรถ และสิ่งอำนวยความสะดวกขั้นทุติยภูมิ (Secondary Services) ได้แก่ อาคารสันทนาการ สโมสร ศาสนสถาน สวนสาธารณะขนาดใหญ่ ซึ่งควรคำนึงถึงการให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงได้ด้วยการเดินเท้าได้สะดวกและปลอดภัย

²⁹ Inclusive urban design, Streets for Life, Elizabeth Burton & Lynne Mitchell, 2006

การเข้าถึงได้สะดวกและสามารถรองรับการใช้งานของผู้สูงอายุ ควรมีลักษณะดังนี้;



ภาพที่ 2. 14 ระยะการเข้าถึงของสิ่งอำนวยความสะดวกขั้นปฐมภูมิและขั้นทุติยภูมิ

- สิ่งอำนวยความสะดวกในชุมชนควรมีที่ตั้งที่สามารถเข้าถึงและจดจำได้ง่าย
- สิ่งอำนวยความสะดวกขั้นปฐมภูมิ ควรตั้งอยู่ในรัศมีไม่เกิน 500 เมตร จากบ้านผู้สูงอายุเพื่อเข้าถึงได้ง่าย
- สิ่งอำนวยความสะดวกขั้นทุติยภูมิ ควรตั้งอยู่ในรัศมีไม่เกิน 800 เมตร จากบ้านผู้สูงอายุเพื่อเข้าถึงได้ง่าย โดยมีที่นั่งพักคอยและห้องน้ำสาธารณะรองรับด้วย
 - ระยะทางการเดินที่เหมาะสมเพื่อเข้าถึงบริการต่าง ๆ สำหรับคนทั่วไปคือ 10 นาที หรือประมาณ 800 เมตร แต่ผู้สูงอายุจะเดินได้ช้ากว่านั้น คือใช้เวลา 10-20 นาทีสำหรับระยะทาง 400-500 เมตร ซึ่งผู้สูงอายุอาจไม่สามารถเดินได้เกิน 10 นาทีโดยไม่มีที่นั่งพัก
 - ควรมีที่นั่งพักรองรับทุกระยะ 100 - 125 เมตร
 - ที่นั่งพักคอยควรมีร่มเงา มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม จัดวางให้ผู้สูงอายุสามารถพุดคุยและได้ยืนกันโดยสะดวก
 - ที่นั่งพักคอยควรมีขนาดเหมาะสมกับการใช้งาน ความสูงที่นั่งไม่เกิน 0.44-0.48 เมตร เป็นวัสดุทนทาน ไม่ดูดซับอนุภาคนิวเคลียส มีที่วางแขนและพนักพิง

- ทางเท้ามีความกว้างไม่ต่ำกว่า 2.00 เมตร เพื่อให้สามารถใช้งานได้ทุกสภาพ ทั้งการเดินสวน การเดินคู่กัน การใช้รถเข็น
- ทางเท้าเป็นพื้นเรียบ ไม่มีลวดลายซับซ้อน ไม่ใช่พื้นลายทางขวางแนวทางเดิน เนื่องจากผู้สูงอายุอาจเห็นเป็นพื้นต่างระดับได้ หลีกเลียงสีเข้มจัดหรือสว่างจัด วัสดุพื้นกันลื่น ไม่สะท้อนแสง
- ทางเท้าต้องไม่มีสิ่งกีดขวาง ใช้ทางลาดแทนพื้นต่างระดับเพื่อต่อการเข้าถึง ลดการเดินสะดุดในผู้สูงอายุ
- ทางเท้าสามารถระบายน้ำได้ดี
- หากจำเป็นต้องใช้พื้นต่างระดับบริเวณทางเท้า ให้มีความสูงไม่เกิน 0.10-0.15 เมตร และบันไดควรมีลูกนอนไม่ต่ำกว่า 0.30 เมตร มีสีตัดกันเพื่อให้ผู้สูงอายุสังเกตเห็นได้ชัด
- ใช้พื้นที่มีวัสดุ ลวดลาย สี สันแตกต่างเพื่อเตือนล่วงหน้าในการเปลี่ยนระดับ และควรมีราวจับพยุงที่ทำจากวัสดุไม่ดูดซับอุณภูมิ เพื่อสามารถใช้งานได้ทุกสภาพอากาศ
- ควรแบ่งแนวทางเท้ากับเลนจักรยานและผิวจราจรให้ชัดเจน เนื่องจากผู้สูงอายุสามารถกะระยะได้แย่ง และเคลื่อนไหวได้ช้า จึงเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ
- จัดทำเครื่องหมายบนผิวจราจร หรือลักษณะพิเศษต่าง ๆ เช่น ป้าย หรือกระจกส่องมุมเพื่อเตือนผู้ขับขี่ให้ระมัดระวังในจุดข้ามถนนหรือทางแยกต่าง ๆ
- มีป้ายบอกทางที่เห็นได้ชัดเจน ใช้สัญลักษณ์ป้ายที่เข้าใจได้ง่าย เป็นสากล

2.16. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในประเทศไทย พบว่ามีงานวิจัยที่หลากหลายเกี่ยวกับการพัฒนาที่อยู่อาศัยและผู้สูงอายุ แต่ยังไม่มียานวิจัยที่เกี่ยวกับสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่อาศัยร่วมกับครอบครัวในโครงการจัดสรรประเภทบ้านเดี่ยว บ้านแฝดและบ้านแถวโดยตรง ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาเนื้อหาางานวิจัยที่มีเนื้อหาใกล้เคียงเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยประเภทอาคารเดี่ยว สูงไม่เกิน 2 ชั้น ดังนี้;

ผู้วิจัย	วิไลลักษณ์ ไกรสุวรรณสาร (2545)	ชมพูนุท ตันติถาวร (2551)	ชนันต์ แสงสีดา (2552)
หัวข้องานวิจัย	แนวทางในการจัดเตรียมที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชมรมอยู่ร้อยปี	สภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในเมือง สุขภาพดี กรณีศึกษา โครงการบางไทร ฮอสปิเอนส์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา	สภาพการอยู่อาศัยในที่อยู่อาศัยประเภทบ้านเดี่ยวของผู้สูงอายุ ที่มีภาวะสมองเสื่อม
วัตถุประสงค์	ศึกษาลักษณะทางสังคม เศรษฐกิจ สภาพการดำเนินชีวิตทางสังคม และความคิดเห็นเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยผู้สูงอายุ จากผู้สูงอายุสมาชิก ชมรมอยู่ร้อยปี	ศึกษาลักษณะทางเศรษฐกิจ สังคม และ สุขภาพ ศึกษาสภาพการอยู่อาศัยผู้สูงอายุ ภายในโครงการ	ศึกษาปัจจัยการอยู่อาศัยและสภาพอยู่อาศัย ปัญหา ของผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมเพื่อเสนอแนวทางการปรับปรุงเพื่อให้เหมาะสมต่อผู้สูงอายุและผู้ดูแล
กลุ่มประชากร	ผู้สูงอายุสมาชิกชมรมอยู่ร้อยปีที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป	ผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป จำนวน 61 คน แบ่งเป็นผู้ซื้อบ้าน 53 คน และผู้เช่า 8 คน	ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกสมาคมฯ ที่อยู่ในบ้านเดี่ยวกรุงเทพฯ 20 คน มี 3 กลุ่มอาการ คือระยะแรก ระยะกลาง ระยะสุดท้าย
ผลการวิจัย	กลุ่มตัวอย่าง 2 ใน 3 เป็นเพศหญิง อายุ 60-69 ปี อาศัยในเขตกรุงเทพ ร่วมกับลูกหลาน ในที่อยู่ประเภทบ้านเดี่ยว มีความเห็นว่าผู้สูงอายุควรอาศัยร่วมกับผู้อื่นที่มีหลากหลาย ไม่ควรอยู่ในอาคารสูง มีความต้องการบริการด้านสุขภาพและปฏิบัติธรรม	ผู้สูงอายุใช้ห้องรับแขกทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นส่วนใหญ่ โครงการมีการติดตั้งสัญญาณฉุกเฉิน ให้พื้นที่ห้องน้ำขนาดใหญ่ พิเศษ ภายในบ้านทำพื้นเรียบเสมอกัน ใช้รั้วต้นไม้ มีแพทย์ประจำโครงการตลอดเวลา	ผู้สูงอายุมีสภาพการอยู่อาศัยที่แตกต่างกันตามภาวะอาการความรุนแรงของโรคสมองเสื่อม โดยต้องมีผู้ดูแลคอยเฝ้าระวัง มีการปรับเปลี่ยนพื้นที่โดยเน้นความปลอดภัยของผู้สูงอายุและให้ผู้ดูแลสามารถดูแลได้สะดวกเป็นสำคัญ
ข้อสรุปงานวิจัย	ผู้สูงอายุต้องการอาศัยในที่เดิม ร่วมกับลูกหลาน จึงควรเตรียมที่อยู่อาศัยซึ่งตอบสนองความต้องการคนวัยอื่น ๆ ด้วย และเสริมบริการด้านสุขภาพเพื่อผู้สูงอายุ	จัดทำแผนระยะยาวด้านสุขภาพ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และไม่ต้องแบ่งห้องเป็นสัดส่วนแต่ละห้องชัดเจน เพื่อให้ใช้งานสะดวก	ควรปรับปรุงพื้นที่พื้นที่ที่ผู้สูงอายุมี อาการสมองเสื่อม ไม่ควรปรับปรุงภายหลังเพราะผู้สูงอายุจะยิ่งสับสน และควรจัดเตรียมพื้นที่เพื่อผู้ดูแลสามารถดูแลผู้สูงอายุสะดวก

ผู้วิจัย	มงคล ปฐมกุลเวสารัช (2554)	บุษกร รมยานนท์ (2555)	เกษภา ชัยเจริญกุล (2555)
หัวข้องานวิจัย	การปรับปรุงและการพัฒนาต้นแบบที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัยกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ กรณีศึกษา ต.ท่างาม จ.สิงห์บุรี	ลักษณะบ้านเดี่ยวและแนวทางการปรับเปลี่ยนตามแนวคิดบ้านปรับเปลี่ยนได้ง่ายยามสูงวัย	สภาพการอยู่อาศัยและการปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุวัยต้น วัยกลาง และวัยปลาย จังหวัดสระบุรี
วัตถุประสงค์	ศึกษาข้อมูลด้านสังคม เศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม การอยู่อาศัย และวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุที่อยู่อาศัยในชนบท และติดตามผลจากการดำเนินการปรับปรุงที่อยู่อาศัยผู้สูงอายุในปีงบประมาณ 2553 เพื่อนำไปเป็นต้นแบบ	ศึกษาแนวคิดทฤษฎีการออกแบบกายภาพของบ้านให้เหมาะสมและปลอดภัยใช้ได้จนถึงเมื่อสูงวัย, ศึกษาลักษณะและความสามารถในการปรับเปลี่ยนบ้านกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเสนอเกณฑ์การออกแบบบ้านที่ปรับเปลี่ยนได้ง่ายเพื่อการใช้งานจนเข้าวัยสูงอายุ	ศึกษาปัจจัยการอยู่อาศัยและสภาพอยู่อาศัยของผู้สูงอายุทั้ง3 ช่วงวัยในพื้นที่ชนบทเพื่อเสนอแนวทางการปรับปรุงเพื่อเป็นบ้านต้นแบบ
กลุ่มประชากร	ผู้สูงอายุ 10 คนใน ต.ท่างาม อ.อินทร์บุรี จ. สิงห์บุรี ที่เคยได้รับงบสนับสนุนการปรับปรุงที่อยู่อาศัยจากรัฐ	กลุ่มบ้านเดี่ยวจัดสรรในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล ตัวบ้านมีพื้นที่ที่เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนได้	มีผู้สูงอายุในโครงการสนับสนุนการปรับปรุงบ้านหลังอุทกภัยสระบุรี, ศึกษา ผู้สูงอายุวัยต้น วัยกลางและวัยปลาย อย่างละ 3 กรณี
ผลการวิจัย	ผู้สูงอายุกลุ่มศึกษามีฐานะยากจนมาก อยู่อาศัยร่วมกับลูกหลานและคู่สมรส และตระหนักปัญหา น้ำท่วมมากที่สุด พื้นที่ที่ใช้บ่อยคือพื้นที่นอกประสงค์คือแคร่และชานบ้าน บ้านส่วนมากทรุดโทรมไม่ปลอดภัย ห้องน้ำ บันได ต่างระดับ	ระดับปัญหาของการปรับเปลี่ยนพื้นที่ คือ 1) เปลี่ยนโครงสร้าง 2) งานสถาปัตยกรรม ภายใน 3) งานวัสดุกรุผิวและอุปกรณ์ หากติดตั้งอุปกรณ์เสริมหรือมีงานสถาปัตยกรรม จะสามารถทำได้โดยง่าย ไม่ต้องทุบรื้อก่อนก่อสร้าง	การใช้พื้นที่ อายุ 60-69ปี จะใช้พื้นที่นอกประสงค์/โถงหน้าบ้าน/ครัวตามลำดับ,อายุ70-79ปีจะใช้ห้องนอน/พื้นที่นอกประสงค์ตามลำดับ, อายุ80ปีขึ้นไปมีพื้นที่ใช้บ่อยคือห้องนอน/ห้องน้ำ
ข้อสรุปงานวิจัย	ควรปรับปรุงให้พื้นที่ภายในและภายนอกมีระดับเดียวกัน ห้องน้ำควรติดอุปกรณ์อำนวยความสะดวก ติดตั้งราวจับ ชานพักให้ความชื้นเหมาะสม ให้แคร่ไม้เป็นแบบลอยน้ำได้ เพื่อใช้ในฤดูน้ำหลาก	ผังบ้านหน้ากว้างและต้นสามารถปรับเปลี่ยนได้ง่ายกว่าผังบ้านหน้าแคบและลึก บ้านที่ไม่ออกแบบเผื่อตามหลัก universal design ทำให้เมื่อปรับเปลี่ยนพื้นที่ใดก็จะกระทบพื้นที่อื่น ๆ โดยรอบ	อายุมากขึ้น ร่างกายอ่อนแอลง ใช้พื้นที่ลดลง ติดเตียงมากขึ้น ไม่ต้องการย้ายที่อยู่และควรปรับปรุงพื้นที่ไปตามภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุ รวมถึงเตรียมพื้นที่เผื่อผู้ดูแล

ผู้วิจัย	ฉันทชัย โรจนะสมิต (2543)	ชมพูนุท ควรเขียน (2556)	-
หัวข้องานวิจัย	เปรียบเทียบการใช้พื้นที่สวนสาธารณะแบบรวมและแบบกระจายของหมู่บ้านจัดสรรขนาดใหญ่ ใน กทม.	พฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปี ในประเทศไทย กรณีศึกษา พื้นที่ภาคกลาง	-
วัตถุประสงค์	ศึกษาและเปรียบเทียบการใช้พื้นที่สวนสาธารณะแบบรวมและแบบกระจายในหมู่บ้านจัดสรรขนาดใหญ่ของเอกชน	ศึกษาสภาพเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม พฤติกรรมการอยู่อาศัยที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนกว่า 100 ปี เพื่อเสนอแนวทางปรับปรุงที่พักอาศัย	-
กลุ่มประชากร	หมู่บ้านระดับราคาต่ำ ปานกลาง และสูง รวม 7 โครงการ ที่มีขนาดรูปแบบ จำนวนหน่วยที่อยู่อาศัย อายุโครงการ บริการสาธารณะ และมีผู้ดูแลบริหารโครงการเหมือนกัน	ผู้สูงอายุมากกว่า 100 ปี จำนวน 10 คนที่อาศัยในเขตภาคกลาง ซึ่งมีผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 100 ปี อาศัยอยู่มากที่สุด	-
ผลการวิจัย	ในหมู่บ้านที่มีความหนาแน่นสูง ผู้อาศัยจะนิยมใช้สวนแบบกระจายมากกว่า เนื่องจากมีความหลากหลายและรองรับได้ถึงถึงมากกว่าสวนแบบรวม โดยระยะการเดินทางระหว่างที่พักอาศัยกับสวนไม่ควรห่างเกิน 300 เมตรหรือ 10 นาทีการเดินทาง และควรบรรจุสนามเด็กเล็ก ม้านั่ง สนามบาสไว้ภายในสวน แต่หากสวนแบบกระจายมีสภาพไม่ดีจะไม่มีผู้ใช้งาน	ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 100 ปี จะมีภาวะทางอารมณ์ที่ดี อาศัยในรูปแบบครอบครัวชายร้อยละ 80 มีความต้องการใช้พื้นที่ลดลง และติดเตียงมากขึ้น ใช้ห้องนอน ห้องน้ำ ห้องนั่งเล่นบ่อยที่สุด โดยที่นั้งเล่นหน้าบ้านเป็นพื้นที่ทางสังคมของผู้สูงอายุ พบปัญหามากในพื้นที่ต่างระดับห้องนอน และห้องน้ำ แต่ผู้สูงอายุไม่ต้องการย้ายที่อยู่	-
ข้อสรุปงานวิจัย	ระยะทางของสวนที่มีผลต่อการเลือกเข้ามาใช้งานคือ 300 เมตร ควรจัดให้มีทั้งสวนแบบรวมและกระจายให้มากที่สุดเท่าที่เป็นได้ และง่ายต่อการดูแลรักษา โดยสามารถบรรจุสนามเด็กเล็ก ม้านั่ง สนามบาสไว้ภายในสวนได้	ผังบ้านหน้ากว้างกระตุ้นให้เกิดการทำกิจกรรมได้เนื่องจากผู้สูงอายุมีที่นั้งเล่นหน้าบ้านเป็นพื้นที่ทางสังคม และควรปรับปรุงบ้านเดิมให้เตรียมพร้อมต่อการก้าวสู่วัยผู้สูงอายุตอนปลาย	-

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าทุกงานวิจัยมีข้อสรุปที่เหมือนกันในด้านผู้สูงอายุ ส่วนมากมีความต้องการอยู่อาศัยในที่เดิมและไม่ต้องการย้ายที่อยู่ไปที่อื่น ตามแนวความคิดให้ผู้สูงอายุ อาศัยในที่เดิม (Aging in Place) ซึ่งภาวะพึ่งพิงมีผลอย่างมากต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและการใช้ งานพื้นที่ เมื่อร่างกายอ่อนแอลง ผู้สูงอายุจะใช้พื้นที่แคบลง ติดเตียงมากขึ้น แต่ภาวะพึ่งพิงไม่ขึ้นอยู่กับอายุที่มากขึ้นเสมอไป นอกจากนี้ ผู้ดูแลและผู้ที่อยู่อาศัยร่วมกับผู้สูงอายุเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผล ต่อพฤติกรรมการใช้งานพื้นที่ ในการจัดเตรียมที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ จึงควรจัดทำพื้นที่เผื่อผู้ที่ใช้งาน ร่วมกับผู้สูงอายุด้วย โดยควรคำนึงถึงความปลอดภัยในการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ ซึ่งผู้วิจัย จะนำข้อมูลเหล่านี้เพื่อใช้ประกอบกับแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเพื่อการทำงานวิจัยสภาพการอยู่ อาศัยของผู้สูงอายุที่อาศัยร่วมกับครอบครัวในโครงการจัดสรรประเภทบ้านเดี่ยว บ้านแฝด บ้านแถว ต่อไป



บทที่ 3 วิธีการดำเนินงานวิจัย

3. วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัย มีกระบวนการ ประกอบด้วย;

- 3.1. กรอบแนวคิดการวิจัย
- 3.2. ขั้นตอนในการดำเนินการศึกษา
- 3.3. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย
- 3.4. การศึกษา วิเคราะห์ และสรุปผลข้อมูลที่ได้รับ
- 3.5. ผังวิธีการดำเนินการวิจัย
- 3.6. ระยะเวลาดำเนินงานวิจัย

3.1. กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย โดยนำตัวแปรและประเด็นที่ต้องการทำวิจัย มาเชื่อมโยงกับแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อแสดงภาพรวมเกี่ยวกับแนวคิดสำคัญของงานวิจัย โดยประเด็นหลักของการวิจัยนี้ได้แก่ **สภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในโครงการจัดสรร** ที่ปัจจัยส่วนตัว เช่น สุขภาพ สถานภาพ การเงิน สมาชิกที่อาศัยร่วมกัน ประกอบกับลักษณะทางกายภาพของโครงการ ทั้งรูปแบบที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมจะส่งผลต่อสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยจะวิเคราะห์ผลลัพธ์ของสภาพการอยู่อาศัย ตามแนวคิดการออกแบบเพื่อทุกคน (Universal Design) เพื่อนำไปสู่แนวทางการพัฒนา โดยศึกษาแนวทางการพัฒนาโครงการจาก**ผู้ประกอบการโครงการ**เพิ่มเติมและสร้างมีคามเป็นไปได้ในการพัฒนาที่อยู่อาศัยจัดสรรที่สามารถรองรับผู้สูงอายุได้ในอนาคต

ตารางที่ 3.1 กรอบงานวิจัย

วัตถุประสงค์	ตัวแปรหลัก	ตัวแปรรอง	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	ประชากรกลุ่มตัวอย่าง
1. ศึกษาข้อมูลผู้สูงอายุทางด้าน ส่วนบุคคล สังคม การอยู่อาศัย ภายในโครงการจัดสรรประเภท บ้านเดี่ยว บ้านแฝด บ้านแถวที่มี การออกแบบเพื่อรองรับการอยู่ อาศัยของผู้สูงอายุ	ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ	- อายุ - สถานภาพสมรส - สมาชิกที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วย - ผู้ดูแล - อาชีพ - ที่มาของรายได้ - โรคประจำตัว - ภาวะพึ่งพิง	- แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง - แบบสังเกต	- กลุ่มประชากรศึกษาเป็น ประชากรที่ไม่มีภาวะพึ่งพิง และมีภาวะพึ่งพิง แบ่งเป็นผู้ เตรียมสูงอายุและผู้สูงอายุ สมบูรณ์ อาศัยอยู่ร่วมกับ ครอบครัวภายในโครงการ ไม่ ต่ำกว่า 6 เดือน ครอบครัวนั้น ใดๆ เป็นเจ้าของกรรมสิทธิ์ของ บ้าน ใช้บ้านเพื่อเป็นที่อยู่ อาศัยเป็นหลัก

วัตถุประสงค์	ตัวแปรหลัก	ตัวแปรรอง	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	ประชากรกลุ่มตัวอย่าง
วัตถุประสงค์และเปรียบเทียบพฤติกรรมอยู่อาศัย ปัญหาและความต้องการด้านสภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงแตกต่างกันที่อาศัยร่วมกับครอบครัว ภายในโครงการจัดสรรประเภทบ้านเดี่ยว บ้านแฝด บ้านแถวที่มีการออกแบบเพื่อรองรับการอยู่อาศัยผู้สูงอายุ	ด้านสภาพอยู่อาศัย ด้านปัญหาการอยู่อาศัย	<ul style="list-style-type: none"> - ระยะเวลาการอยู่อาศัย - สภาพที่อยู่อาศัย - กิจกรรมการใช้พื้นที่ภายในบ้าน - กิจกรรมการใช้พื้นที่ในส่วนกลาง - จุดประสงค์การใช้งานพื้นที่ 	<ul style="list-style-type: none"> - แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง - แบบสังเกต 	<p>คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purpose Sampling)</p> <ul style="list-style-type: none"> - กลุ่มประชากรศึกษาเป็นประชากรที่ไม่มีภาวะพึ่งพิง และมีภาวะพึ่งพิง แบ่งเป็นผู้เตรียมสูงอายุและผู้สูงอายุสมบูรณ์ อาศัยอยู่ร่วมกับครอบครัวภายในโครงการ ไม่ต่ำกว่า 6 เดือน ครอบครัวนั้น ๆ เป็นเจ้าของกรรมสิทธิ์ของบ้าน ใช้บ้านเพื่อเป็นที่อยู่อาศัยเป็นหลัก
	ลักษณะทางกายภาพของที่อยู่อาศัย	<ul style="list-style-type: none"> - ขนาดพื้นที่ใช้สอย - ความปลอดภัยในการใช้งาน - อุปกรณ์การติดตั้งในพื้นที่ - การดูแลรักษา - สภาพแวดล้อม - ความสะดวกในการใช้งาน - การเข้าถึงได้สะดวก 	<ul style="list-style-type: none"> - การแบบสำรวจลักษณะที่อยู่อาศัยแบบตรวจสอบรายการ 	โครงการไอทีฟาร์ทและไอทีฟาร์ทน์ พระราม 2 กม. 14

วัตถุประสงค์	ตัวแปรหลัก	ตัวแปรรอง	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	ประชากรกลุ่มตัวอย่าง
<p>3. เสนอแนะแนวทางการพัฒนาโครงการจัดสรรประเภท บ้านเดี่ยว บ้านแฝด บ้านแถวในอนาคต ให้สอดคล้องกับสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ</p>	<p>ด้านการพัฒนาโครงการ</p>	<p>ตัวแปรรอง</p> <p>- นโยบายและแนวความคิดการจัดเตรียมที่อยู่อาศัยของผู้ประกอบการ</p>	<p>เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย</p> <p>- แบบสัมภาษณ์</p> <p>- แบบมีโครงสร้าง</p> <p>- การศึกษาจากเอกสารโครงการ</p>	<p>ประชากรกลุ่มตัวอย่าง</p> <p>คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purpose Sampling)</p> <ul style="list-style-type: none"> - กลุ่มประชากรศึกษาเป็นประชากรที่ไม่มีภาวะพึ่งพิง และมีภาวะพึ่งพิง - แยกเป็น ผู้เตรียมสูงอายุและผู้สูงอายุสมบูรณ์ - อาศัยอยู่ร่วมกับครอบครัวภายในโครงการ ไม่ต่ำกว่า 6 เดือน - ครอบครัวนั้น ๆ เป็นเจ้าของกรรมสิทธิ์ของบ้าน ใช้บ้านเพื่อเป็นที่อยู่อาศัยเป็นหลัก

ขั้นตอนในการดำเนินการศึกษา

การสำรวจและเก็บรวบรวมข้อมูล

ข้อมูลทุติยภูมิ

- ศึกษาข้อมูลโครงการไอทีฟาร์ม และ โครงการไอทีฟาร์ม พระราม 2 กม. 14 (แสมดำ) รวมถึงรูปแบบบ้านแต่ละประเภทที่มีภายในโครงการ
- ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัย และวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง

ข้อมูลปฐมภูมิ

- สำรวจลักษณะทางกายภาพของโครงการและรูปแบบบ้านแต่ละประเภท
- สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง
- สัมภาษณ์ผู้ประกอบการโครงการ
- สัมภาษณ์เจ้าหน้าที่โครงการ

3.2. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

แบ่งเครื่องมือการวิจัยเพื่อทำการรวบรวมข้อมูลเป็น 5 ส่วน คือ

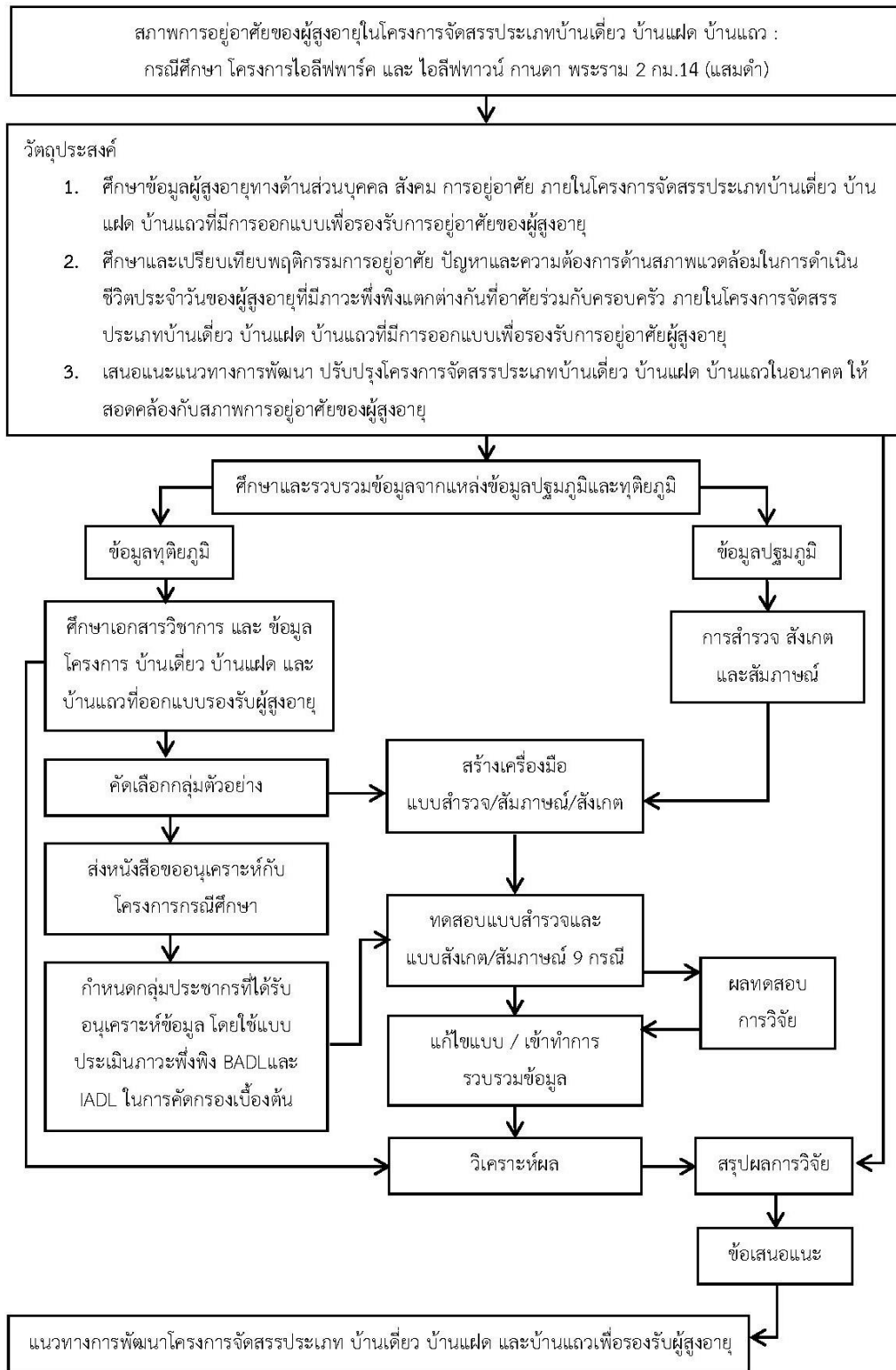
- แบบสำรวจและสังเกตแบบตรวจสอบรายการ เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทางกายภาพของที่อยู่อาศัยและพื้นที่ส่วนกลางของโครงการ ประกอบกับแบบบันทึก แบบแปลนบ้าน ผังโครงการ และการบันทึกภาพ โดยบ้านที่เข้าสำรวจและสังเกตจะเป็นบ้านตัวอย่าง เพื่อสามารถรวบรวมข้อมูลได้อย่างอิสระ ไม่รบกวนผู้อยู่อาศัย
- แบบประเมินภาวะพึงพิง เพื่อประเมินภาวะพึงพิงของผู้สูงอายุจากความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันขั้นพื้นฐานและการทำกิจกรรมขั้นสูง ซึ่งผู้วิจัยจะใช้การพูดคุยซักถามผู้สูงอายุหรือบุคคลในครอบครัว รวมถึงการสังเกตพฤติกรรมว่าสามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้จริง
- แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เพื่อรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุ ผู้ประกอบการและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องของโครงการ โดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุทั้ง 21 กรณี ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลในขณะที่มีบุคคลอื่นภายในครอบครัวอยู่กับผู้สูงอายุด้วย เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกปลอดภัยและสบายใจเพียงพอที่จะให้ข้อมูลและเจรจาพูดคุยกับผู้วิจัย นอกจากนี้ ยังทำให้ได้รับข้อมูลเสริมจากบุคคลในครอบครัว ทำให้ข้อมูลที่ได้ละเอียด ครบถ้วน และเข้าใจความสัมพันธ์ทางด้านสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุกับครอบครัวภายในโครงการด้วย
- แบบสังเกต เพื่อรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุ
- การศึกษาจากเอกสารวิชาการ เกี่ยวกับข้อมูลด้านแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ ดังนี้

3.3. การศึกษา วิเคราะห์ และสรุปผลข้อมูลที่ได้รับ

ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับ ด้านสภาพอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีผลต่อการใช้งานพื้นที่ที่โครงการจัดทำเพื่อรองรับการใช้งานผู้สูงอายุโดยเฉพาะและพื้นที่ที่เกี่ยวข้องในกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ โดยใช้แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่ศึกษามาเป็นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อสรุปผลให้ได้ถึง คำตอบเชิงคุณภาพ



3.4. ผังการดำเนินงานวิจัย



บทที่ 4

สภาพทั่วไปของโครงการโอลีฟพาร์คและโอลีฟทาวน์ พระราม 2 กม. 14 (แสมดำ)

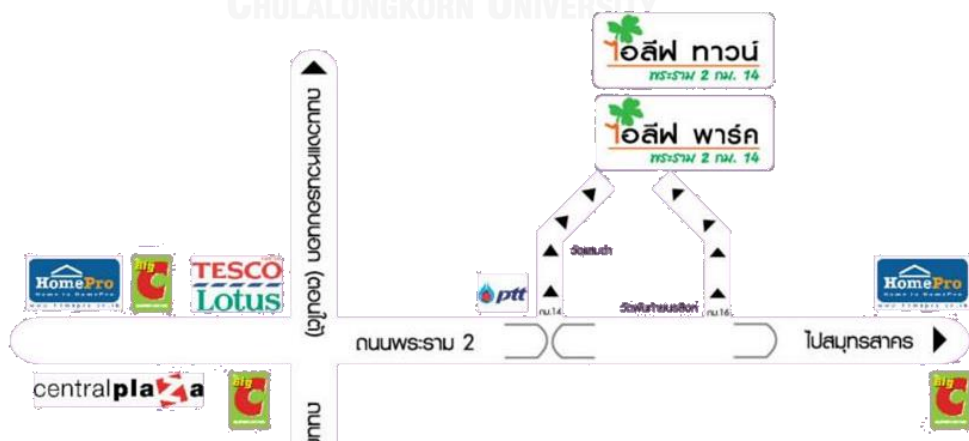
ในการศึกษาสภาพทั่วไปของกรณีศึกษาโครงการโอลีฟพาร์ค และ โอลีฟทาวน์ พระราม 2 กม. 14 (แสมดำ) มีเนื้อหาประกอบด้วย;

4. สภาพทั่วไปของโครงการ

- 4.1. ข้อมูลโครงการ
- 4.2. แนวคิดการพัฒนาโครงการ
- 4.3. ลักษณะกายภาพโครงการ
- 4.4. สภาพแวดล้อมโครงการและสิ่งอำนวยความสะดวก

4.1. ข้อมูลโครงการ

โครงการโอลีฟพาร์คและโอลีฟทาวน์ พระราม 2 กม. 14 (แสมดำ) ตั้งอยู่ที่หมู่ 6 ซอยนรสิงห์ร่วมใจ ถนนพระราม 2 ตำบลพันท้ายนรสิงห์ อำเภอมะเข่ จังหวัดสมุทรสาคร เป็นโครงการที่อยู่อาศัยประเภทจัดสรรซึ่งพัฒนาโดยบริษัทในกลุ่มกานดากรุ๊ป โครงการโอลีฟพาร์ค เป็นที่อยู่อาศัยประเภทบ้านเดี่ยวและบ้านแฝด ส่วนโครงการโอลีฟทาวน์ เป็นที่อยู่อาศัยประเภทบ้านแฝดและบ้านแถว ใช้ทางเข้าออกโครงการทางเดียวกัน และใช้ถนนหลักของโครงการกว้าง 18 เมตรเป็นแนวแบ่ง เมื่อผ่านเข้าไปในพื้นที่แล้ว จึงแยกทางเข้าออกโครงการโอลีฟพาร์คและโอลีฟทาวน์ โดยมีทำเลที่ตั้งอยู่ตรงข้ามกัน มีชุมทางเข้าออกของแต่ละโครงการชัดเจน



ภาพที่ 4. 1 แผนที่โครงการโอลีฟพาร์คและโอลีฟทาวน์ พระราม 2 กม. 14 (แสมดำ)

ที่มา: บริษัทกานดา พร็อพเพอร์ตี้ จำกัด



ภาพที่ 4. 2 ผังโครงการโอสิฟพาร์คและโอสิฟทาวน์ พระราม 2 กม. 14 (แสมดำ)

ที่มา: บริษัทกานดา พร็อพเพอร์ตี้ จำกัด

โครงการโอสิฟพาร์คและโอสิฟทาวน์ พระราม 2 กม. 14 (แสมดำ) มีรายละเอียดโครงการดังนี้
ข้อมูล ณ วันที่ 25 พฤษภาคม พ.ศ. 2558;



ภาพที่ 4. 3 ผังโครงการอโศก 2 กม. 14 (แซมดำ)
ที่มา: บริษัท กานดา พร็อพเพอร์ตี้ จำกัด

โครงการไอทีฟาร์มค พระราม 2 กม. 14 (แสมดำ)

- เจ้าของโครงการ : บริษัท กานดา พร็อพเพอร์ตี้ จำกัด
 กรรมการผู้จัดการ : คุณ อิศระ บุญยัง
 เนื้อที่โครงการ : 76-2-49.9 ไร่
 ที่ตั้งโครงการ : หมู่ 6 ซอยนรสิงห์ร่วมใจ ถนนพระราม 2 ตำบลพันท้ายนรสิงห์
 อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร
 ประเภทโครงการ : โครงการจัดสรร ประเภทบ้านเดี่ยว และ บ้านแฝด 2 ชั้น
 ระดับราคา : เริ่มต้น 2,450,000 – 4,190,000 บาท
 เริ่มการก่อสร้าง : พฤษภาคม พ.ศ. 2556
 คาดว่าจะแล้วเสร็จ : พ.ศ. 2559
 ลักษณะโครงการ : บ้านเดี่ยว 3 แบบ คือ แบบ A, B และ C
 บ้านแฝด 2 แบบ คือ แบบ D และ E

แบบบ้าน	ประเภทบ้าน	ขนาดที่ดิน (ตร.วา)	พื้นที่ใช้สอย (ตร.ม.)	จำนวนบ้านทั้งหมด (หลัง)	จำนวนบ้านที่มีผู้เช่าอยู่แล้ว	ราคาเริ่มต้น (ล้านบาท)
A	บ้านเดี่ยว	63.7	200-210	51	15	4,190,000
B	บ้านเดี่ยว	52.5	200-210	64	20	3,690,000
C	บ้านเดี่ยว	52.5	135	82	26	3,250,000
D	บ้านแฝด	39.0	135	126	64	2,750,000
E	บ้านแฝด	39.0	110	56	9	2,450,000
รวม	-	-	-	379	134	-

หมายเหตุ: จำนวนบ้านที่มีผู้เช่าอยู่แล้ว นับเฉพาะผู้ที่ย้ายเช่าอยู่ก่อนเดือนมีนาคม พ.ศ. 2558 หรือมากกว่า 6 เดือน เพื่อให้มีข้อมูลสภาพการอยู่อาศัยเพียงพอสำหรับการศึกษา



ภาพที่ 4. 4 ผังโครงการไอสิทธิ์าวน พระราม 2 กม. 14 (แซมด้า)

ที่มา: บริษัทกานดา พร็อพเพอร์ตี้ จำกัด

โครงการไอสิทธิ์าวน พระราม 2 กม. 14 (แซมด้า)

- เจ้าของโครงการ : บริษัท กานดา เดคคอร์ จำกัด
- กรรมการผู้จัดการ : คุณ อิศระ บุญยง
- เนื้อที่โครงการ : 53-1-16.7 ไร่
- ที่ตั้งโครงการ : หมู่ 6 ซอยนรสิงห์ร่วมใจ ถนนพระราม 2 ตำบลพันท้ายนรสิงห์
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร
- ประเภทโครงการ : โครงการจัดสรร ประเภทบ้านแฝด และ บ้านแถว 2 ชั้น
- ระดับราคา : เริ่มต้น 1,690,000 บาท
- เริ่มการก่อสร้าง : พฤษภาคม พ.ศ. 2556
- คาดว่าจะแล้วเสร็จ : พ.ศ. 2559
- ลักษณะโครงการ : บ้านแฝด 1 แบบ คือ แบบ D
บ้านแถว 1 แบบ คือ แบบ T

แบบบ้าน	ประเภทบ้าน	ขนาดที่ดิน (ตร.วา)	พื้นที่ใช้สอย (ตร.ม.)	จำนวนบ้านทั้งหมด (หลัง)	จำนวนบ้านที่มีผู้เช่าอยู่แล้ว	ราคาเริ่มต้น (ล้านบาท)
D	บ้านแฝด	39.0	135	22	-	2,750,000
T	บ้านแถว	21-27	110	462	285	1,690,000
รวม	-	-	-	484	134	-

หมายเหตุ: จำนวนบ้านที่มีผู้เช่าอยู่แล้ว นับเฉพาะผู้ที่ย้ายเข้าอยู่ก่อนเดือนมีนาคม พ.ศ. 2558 หรือมากกว่า 6 เดือน เพื่อให้มีข้อมูลสภาพการอยู่อาศัยเพียงพอสำหรับการศึกษา

4.2. แนวคิดการพัฒนาโครงการ

โครงการโอลิมพาร์คและโอลิมพาทาวน์ พระราม 2 กม. 14 (แสมดำ) ได้รับการพัฒนาภายใต้แนวคิดเดียวกัน คือ “เพื่อรอยยิ้มของครอบครัวและคนรุ่นต่อไป” ประกอบด้วย 4 แนวคิดสำคัญ

4.2.1. Eco Smart

ใช้หลักการ Reuse Reduce Recycle และใช้พลังงานทางเลือกในการพัฒนาโครงการ เช่น

- ติดตั้งแผง solar cell และกังหันลม ในพื้นที่ถนนส่วนกลางเพื่อแปลงพลังงานแสงอาทิตย์และพลังงานลมมาเป็นพลังงานไฟฟ้าสำหรับใช้ในพื้นที่ส่วนกลางของโครงการ
- ใช้หลอดไฟ LED ที่ประหยัดพลังงานกว่าหลอดประเภทอื่น ๆ ภายในบ้านและและถนนโครงการทั้งหมด สามารถลดการใช้กระแสไฟฟ้าได้มากกว่า 50%
- เลือกใช้กระจกเขียวตัดแสง เพื่อลดความร้อนและรังสียูวีของแสงอาทิตย์ที่จะเข้าสู่ตัวอาคาร ลดการทำงานของเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ให้ความเย็น เลือกตำแหน่งช่องเปิดอาคารที่เหมาะสม ทำให้ภายในอาคารมีแสงธรรมชาติสว่างทั่วถึง จึงไม่จำเป็นต้องเปิดไฟในเวลากลางวัน สามารถลดการใช้พลังงานได้
- ใช้ผ้าประเภทยิปซัมชนิดมีพรอยด์เป็นฉนวนป้องกันความร้อนในชั้นบนสุดของอาคาร เพื่อลดความร้อนที่เข้าสู่อาคาร จึงลดการใช้พลังงานจากการทำงานหนักของเครื่องใช้ไฟฟ้า

- ใช้วัสดุทดแทนไม้ ในองค์ประกอบอาคารเช่น วงกบภายใน บังเชิงผนัง บัวฝ้า บันได ลดการทำลายทรัพยากรธรรมชาติ เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และลดปัญหาปลวก มอด ในระยะยาว
- บำบัดน้ำเสียโดยใช้ไฟฟ้าที่ได้จากพลังงานแสงอาทิตย์และนำน้ำที่ผ่านการบำบัดเพื่อใช้รดน้ำต้นไม้ภายในโครงการ
- โครงการธนาคารขยะหรือกำหนดจุดคัดแยกขยะเพื่อลดปริมาณขยะ สามารถนำขยะที่คัดแยกไปแปรรูปใหม่ได้ ลดการใช้ทรัพยากรธรรมชาติและลดต้นทุนในการกำจัด



ภาพที่ 4. 5 แนวคิด Eco Smart

ที่มา: www.kd.co.th

4.2.2. Easy Maintenance

- ออกแบบบ้านให้ง่ายต่อการบำรุงรักษา เลือกใช้วัสดุที่ทนทานและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
- ใช้กระเบื้องแกรนิตโต้ขนาดใหญ่ 0.60 x 0.60 เมตร มีความสวยงามทนทานแข็งแรง
 - ใช้ระบบ slab-on-beam หรือ ระบบพื้นบนคานในส่วนพื้นที่ลานพื้นภายนอก เพื่อลดปัญหาการแตกร้าวจากการทรุดตัว
 - ออกแบบห้องน้ำให้ระบายอากาศได้ดี โดยให้ตำแหน่งห้องน้ำชั้นบนอยู่ตรงกับที่จอดรถชั้นล่าง เพื่อง่ายต่อการซ่อมบำรุงในอนาคตและลดปัญหาหัดเกิดการรั่วซึม
 - ใช้กรอบบานหน้าต่างอลูมิเนียมที่มีขอบกันน้ำ เพื่อป้องกันการรั่วซึมอย่างมีประสิทธิภาพ
 - ใช้ระบบสายไฟร้อยท่อ ฝังผนังทั้งหมดเพื่อความสวยงาม และยืดอายุสายไฟ พร้อมจัดเตรียมจุดเชื่อมต่อโทรทัศน์ โทรศัพท์และเครื่องปรับอากาศ
 - จัดทำจุดต่อน้ำดีและน้ำเสียสำหรับห้องครัวภายในและครัวภายนอก เพื่อสะดวกต่อการปรับเปลี่ยนรองรับความต้องการของทุกครอบครัว
 - แยกที่จอดรถจากตัวอาคารเพื่อง่ายต่อการซ่อมบำรุงในอนาคต



ภาพที่ 4. 6 แนวคิด Eco Maintenance

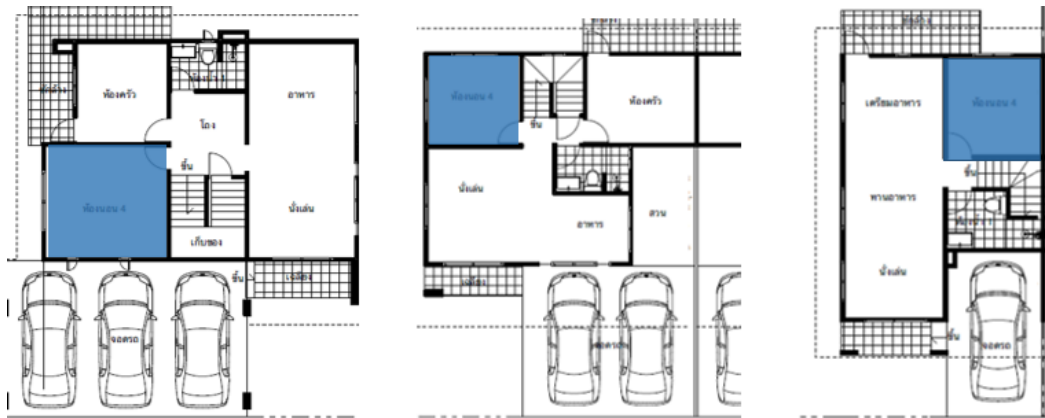
ที่มา: www.kd.co.th

4.2.3. 3 Generation

การออกแบบเพื่อรองรับการอยู่อาศัยของครอบครัว 3 วัย ซึ่งประกอบไปด้วยพ่อแม่ (วัยแรงงาน) ลูก(วัยเด็ก) ปู่ย่าตายาย (วัยสูงอายุ) โดยจัดทำบ้านพักอาศัยที่มีห้องนอนที่ 4 อยู่ในตำแหน่งชั้นล่างของบ้านทุกประเภท เพื่อผู้สูงอายุไม่ต้องเดินขึ้นบันได หรือใช้เป็นห้องเอนกประสงค์ได้ เพื่อตอบสนองความต้องการของทุกคนในครอบครัว โดยห้องนอนที่ 4 นี้ มีขนาดไม่ต่ำกว่ากฎหมายกำหนด³⁰ คือมีความกว้างด้านที่แคบที่สุดไม่ต่ำกว่า 2.50 เมตร และมีพื้นที่ไม่น้อยกว่า 8 ตารางเมตร ซึ่งที่โครงการจัดทำจะมีขนาดกว้างขวางกว่านั้น คือมีขนาดไม่น้อยกว่า 2.90x3.10 เมตร จึงมีศักยภาพรองรับการใช้งานเป็นห้องนอนของผู้สูงอายุได้ แนวคิดนี้มีอิทธิพลต่องานวิจัยนี้มากที่สุด

โดยโครงการให้ความสำคัญในการจัดทำห้องนอนชั้นล่างในบ้านทุกประเภท ทุกแบบ ทุกหลัง เพื่อรองรับผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม โครงการมีกลุ่มเป้าหมายที่ครอบคลุมบุคคลทุกวัย จึงต้องการรักษาบรรยากาศของบ้าน 3 วัย ไม่เจาะจงไปที่ผู้สูงอายุเพียงกลุ่มเดียว จึงเลือกไม่ติดตั้งอุปกรณ์อำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ เช่น การติดตั้งราวจับพยุง ทางลาด พื้นยางกันลื่น รวมถึงองค์ประกอบอื่น ๆ ด้วย

³⁰ กฎกระทรวง ฉบับที่ 55 พ.ศ. 2543



ภาพที่ 4. 7 แนวคิด 3 Generation

ที่มา: www.kd.co.th

4.2.4. Flood Protection

จัดทำระบบป้องกันอุทกภัย เพื่อให้สามารถป้องกันตนเองได้ โดยใช้ระบบระบายน้ำแบบปิด หรือ Close System ปรับระดับดินถม จัดทำกำแพงกันน้ำ และติดตั้งระบบสูบน้ำ

4.3. ลักษณะกายภาพโครงการ

4.3.1. ประเภทบ้าน

มี 3 ประเภท 6 รูปแบบ คือ บ้านเดี่ยว 3 แบบ คือ แบบ A B และ C บ้านแฝด 2 แบบ คือ แบบ D และ E บ้านแถว 1 แบบ คือ แบบ T

แบบบ้าน	ขนาดที่ดิน (ตร.วา)	พื้นที่ใช้สอย (ตร.ม.)	ห้องรับแขก-พักผ่อน ชั้น 1	โถงหน้าบ้านได้ (ห้องนั่งเล่น) ชั้น 2	ห้องอาหาร	ห้องครัว	ห้องทำงาน	ห้องนอน	ห้องน้ำ	ลานซักล้าง	ที่จอดรถ (คัน)
A	63.7	200-210	1	1	1	1	1	4	3	1	3
B	52.5	200-210	1	-	1	1	-	4	3	1	3
C	52.5	135	1	1	1	1	-	4	3	1	2
D	39.0	135	1	1	1	1	-	4	3	1	2
E	39.0	110	1	-	1	1	-	4	2	1	1
T	21-27	110	1	-	1	1	-	4	2	1	1
รวม	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

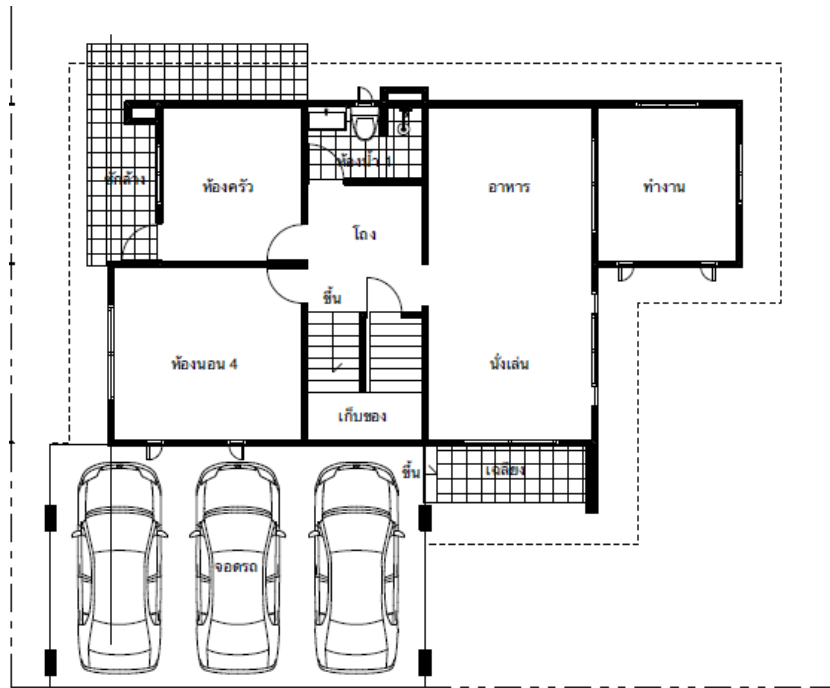
4.3.2. ลักษณะทางกายภาพของบ้าน

4.3.2.1. บ้านเดี่ยวแบบ A, B และ C

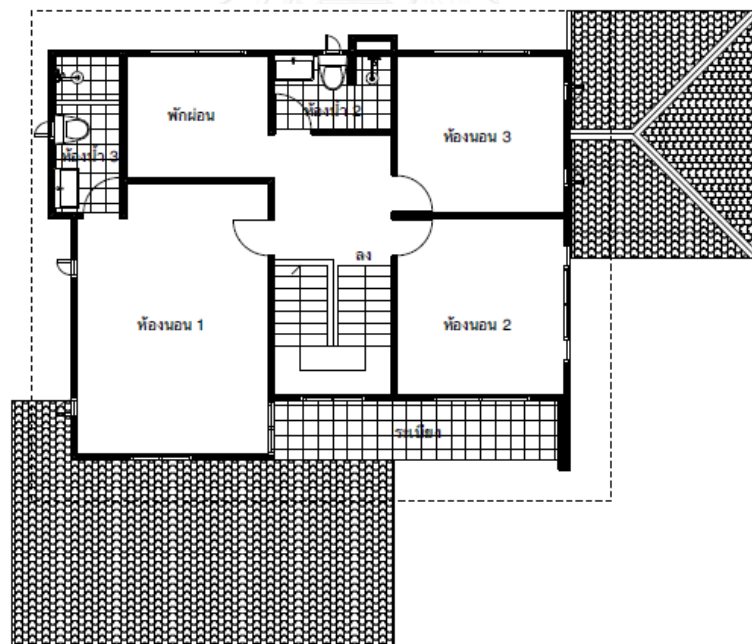
บ้านเดี่ยว 2 ชั้น โครงสร้างคอนกรีตเสริมเหล็ก ระบบขึ้นส่วนคอนกรีตเสริมเหล็กหล่อสำเร็จ มีบ้านเดี่ยวภายในโครงการทั้งหมด 3 แบบ คือบ้านเดี่ยวแบบ A, B และ C โดยบ้านแบบ A เป็นบ้านเดี่ยวที่มีขนาดใหญ่ที่สุด บ้านเดี่ยวแบบ B มีขนาดเล็กทรงลงมา มีแปลนเหมือนกับบ้านเดี่ยวแบบ A แต่ต่างกันว่าบ้านเดี่ยวแบบ B ไม่มีห้องทำงานชั้นล่าง ส่วนบ้านเดี่ยวแบบ C มีขนาดเล็กที่สุด



ภาพที่ 4. 8 บ้านเดี่ยวแบบ A, B และ C

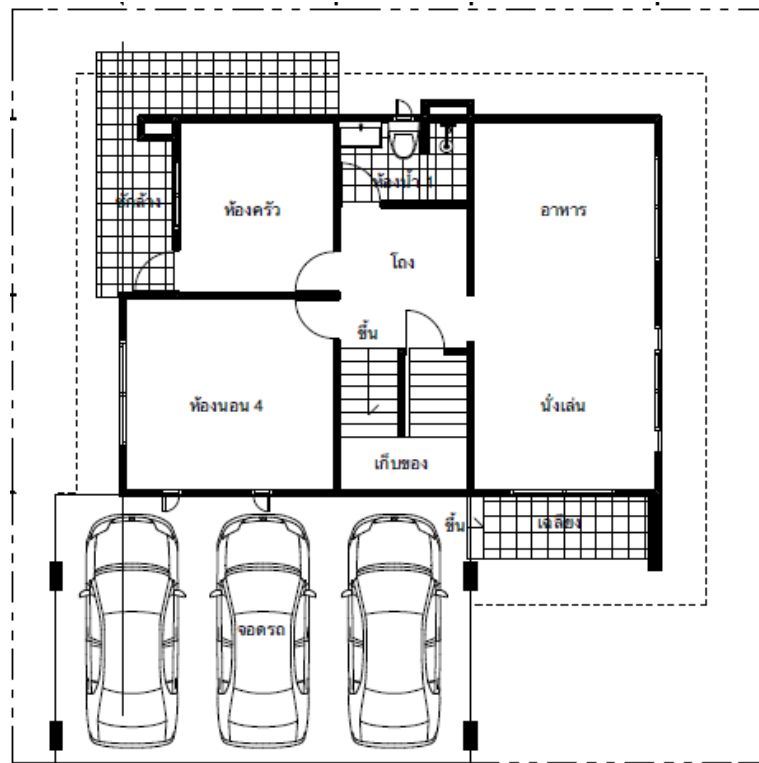


ชั้น 1

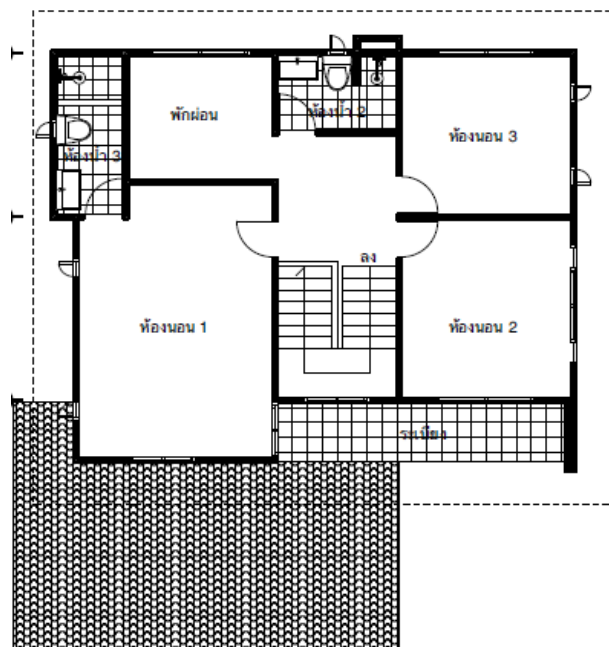


ชั้น 2

ภาพที่ 4. 9 แพลนบ้านเดี่ยวแบบ A ชั้น 1 และชั้น 2

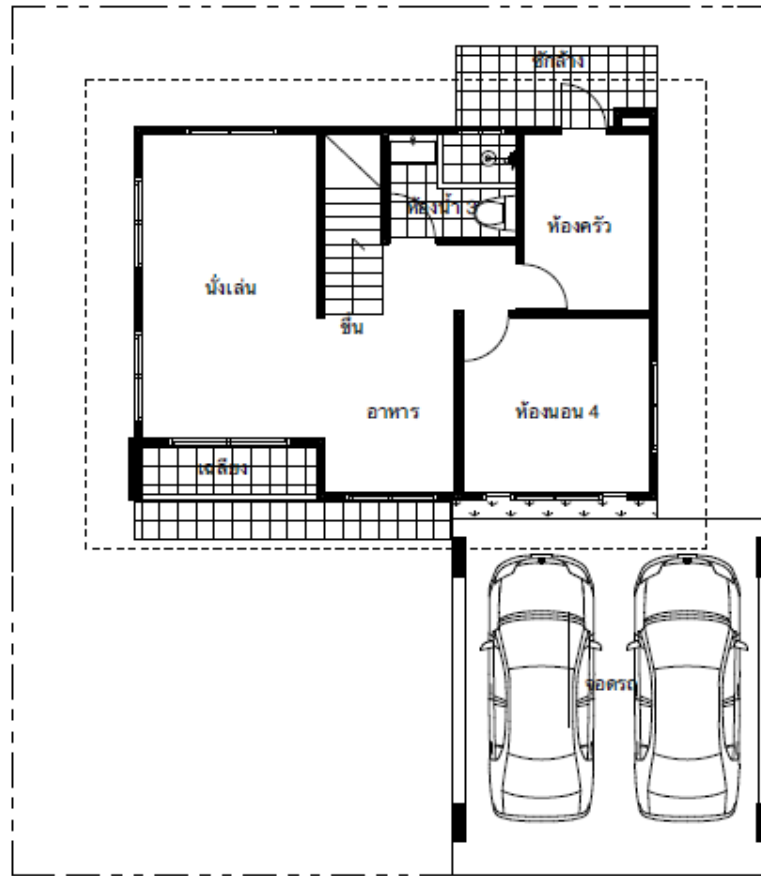


ชั้น 1

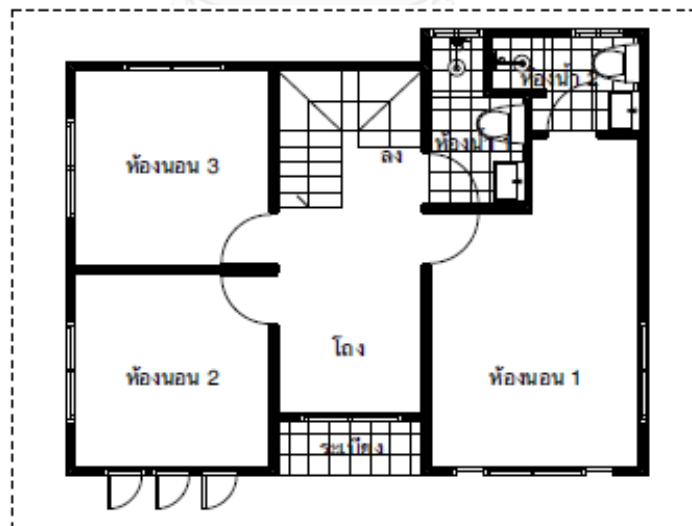


ชั้น 2

ภาพที่ 4. 10 แปลนบ้านเดี่ยวแบบ B ชั้น 1 และชั้น 2



ชั้น 1



ชั้น 2

ภาพที่ 4. 11 แพลนบ้านเดี่ยวแบบ C ชั้น 1 และชั้น 2

พื้นที่ใช้สอยชั้น 1 ประกอบด้วย;

- **ประตูรั้วทางเข้า และ รั้วบ้าน**

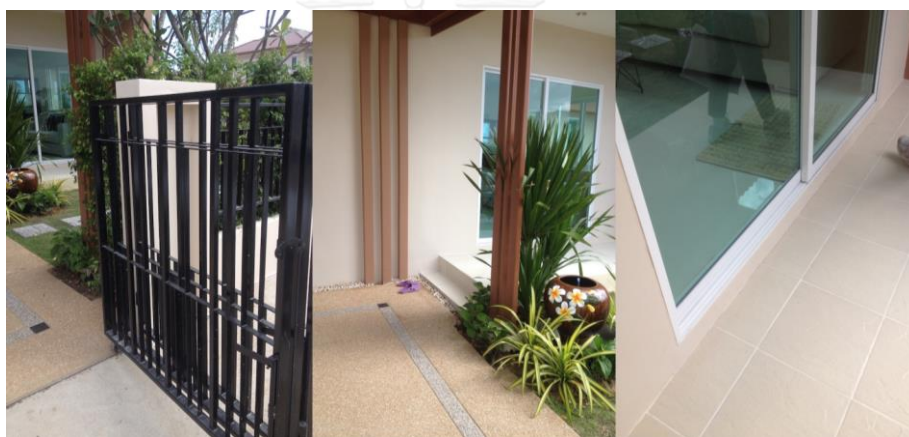
ประตูเหล็กพ่นสีดำแบบซี่โปร่งแนวตั้ง รูปแบบการเปิดแบบบานพับรางเลื่อน รั้วด้านหน้าเป็นแบบกึ่งทึบกึ่งโปร่ง ด้านริมสุดมีช่องทิ้งขยะที่มีช่องเปิดเชื่อมต่อจากภายนอกรั้วบ้านได้ สามารถทิ้งขยะได้จากภายในบ้าน รั้วด้านข้างและด้านหลังเป็นรั้วทึบ

- **ที่จอดรถ**

ตำแหน่งหน้าบ้าน มีหลังคาคลุม ติดกับเฉลียงทางเข้าบ้าน ต่ำกว่าระดับเฉลี่ย 0.17 เมตร สามารถจอดรถได้ 2-3 คัน วัสดุพื้นทรายล้าง กั้นลิ้นได้ดี

- **เฉลียง**

ตำแหน่งทางเข้าบ้าน วัสดุพื้นเป็นกระเบื้องผิวกันลื่น ขนาด 0.30x0.30 เมตร โทนสีอ่อน สูงจากระดับที่จอดรถ 0.17 เมตร และต่ำกว่าระดับห้องรับแขก-พักผ่อน 0.13 เมตร



ภาพที่ 4. 12 ประตูรั้ว ที่จอดรถ และเฉลียง

- **ห้องรับแขก-พักผ่อน**

ตำแหน่งเชื่อมต่อกับเฉลียงทางเข้าภายนอกด้วยประตูกระจกบานเลื่อน ระบบรางล่างซึ่งมีรางสูงพ้นจากพื้นขึ้นมาเล็กน้อยเสมือนมีธรณีประตู มีพื้นที่ภายในต่อเนื่องกับห้องอาหาร มีหน้าต่างรอบรับแสงสว่างธรรมชาติได้ทั่วถึง วัสดุพื้นเป็นกระเบื้องผิวมันสีอ่อน ขนาด 0.60x0.60 เมตร ผนังและฝ้าสีอ่อนกว่าพื้น ความสูงฝ้า 2.50 เมตร

- **ห้องอาหาร**

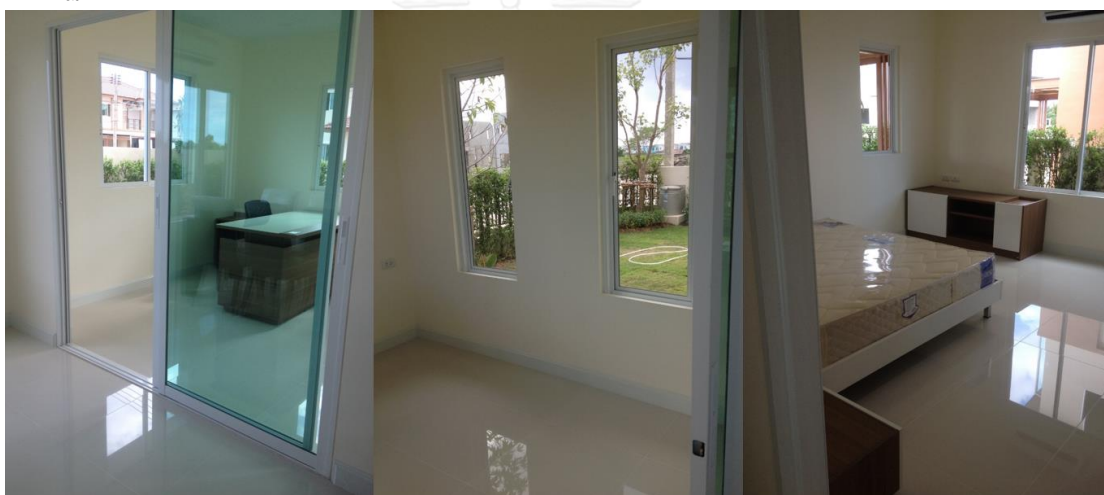
ตำแหน่งเชื่อมต่อกับห้องรับแขก-พักผ่อนและโถงหน้าบันได มีหน้าต่างรอบรับแสงสว่างธรรมชาติได้ทั่วถึง พื้นเป็นกระเบื้องผิวมันสีอ่อนขนาด 0.60x0.60 เมตร ผนังและฝ้าสีอ่อนกว่าพื้น ความสูงฝ้า 2.50 เมตร

- **ห้องครัว**

ตำแหน่งเชื่อมต่อกับห้องอาหารด้วยโถงหน้าบันได มีประตูบานทึบปิดกั้นป้องกันกลิ่นรบกวนภายในบ้านได้ และมีประตูทางออกเชื่อมต่อกับลานซักล้าง มีหน้าต่างรับแสงสว่างธรรมชาติได้ทั่วถึง และระบายอากาศได้ดี วัสดุพื้นเป็นกระเบื้องผิวมันสีอ่อน ขนาด 0.60x0.60 เมตร ผนังและฝ้าสีอ่อนกว่าพื้น ความสูงฝ้า 2.50 เมตร มีชุดเคาน์เตอร์ครัวซึ่งมีระดับความสูงใช้งานได้โดยสะดวกตามระยะมาตรฐาน³¹

- ห้องทำงาน

ตำแหน่งเชื่อมต่อกับห้องอาหาร มีเฉพาะในแบบบ้าน A มีประตูกระจกบานเลื่อนกั้นแบ่งส่วน ระบายแสงซึ่งมีรางสูงพ้นจากพื้นขึ้นมาเล็กน้อยเสมือนมีธรณีประตู มีหน้าต่างรับแสงสว่างธรรมชาติได้ทั่วถึง วัสดุพื้นเป็นกระเบื้องผิวมันสีอ่อน ขนาด 0.60x0.60 เมตร ผนังและฝ้าสีอ่อนกว่าพื้น ความสูงฝ้า 2.50 เมตร มีชุดเคาน์เตอร์ครัวซึ่งมีระดับความสูงใช้งานได้โดยสะดวกตามระยะมาตรฐาน



ภาพที่ 4. 13 ห้องทำงาน ห้องนอน 4

- ห้องนอน 4

ตำแหน่งอยู่ติดกับห้องครัวและที่จอดรถ เชื่อมต่อกับโถงหน้าบันได มีขนาดสามารถวางเตียงขนาดสำหรับนอน 2 คนได้พร้อมตู้เสื้อผ้าและโต๊ะเครื่องแป้ง ประตูเข้าห้องมีความกว้าง 0.80 เมตร ไม่มีธรณีประตู

³¹ หลักการออกแบบบ้านพักสำหรับผู้สูงอายุ, บ้านปลอดภัยวัยเกษียณ, หน่วยปฏิบัติการวิจัยสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและคนพิการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- ห้องน้ำ ชั้น 1

ตำแหน่งหน้าโถงบันได ลดระดับจากความสูงพื้นโถง 0.10 เมตรกันน้ำไหลออก ประกอบด้วยพื้นที่อ่างล้างหน้าแบบฝังเคาน์เตอร์ ก๊อกล้างหน้าแบบก้านปิด ชักโครกแบบปุ่มกด และส่วนอาบน้ำซึ่งใช้ผนังทึบสูงและขอบพื้นยกสูง 0.10 เมตรกันส่วนเปียกส่วนแห้ง ฝักบัวสายอ่อนแบบก้านปิด ไม่มีที่ปรับระดับ วัสดุพื้นเป็นกระเบื้องผิวกันลื่น ผนังกรุกระเบื้องผิวมันและโมเสกบางส่วน สามารถทำความสะอาดได้ง่าย ฝ้ามีสีอ่อนกว่าพื้น ความสูงฝ้า 2.50 เมตร มีหน้าต่างรับแสงธรรมชาติ และระบายอากาศได้ดี



ภาพที่ 4. 14 ห้องน้ำชั้น 1

- ห้องเก็บของใต้บันได

- ลานซักล้าง

ตำแหน่งหลังบ้าน เชื่อมต่อกับห้องครัว วัสดุพื้นเป็นกระเบื้องผิวกันลื่น ขนาด 0.30x0.30 เมตร โทนสีเข้ม ระดับพื้นต่ำกว่าระดับห้องครัว 0.13 เมตร และสูงกว่าระดับสนาม 0.17 เมตร

พื้นที่ใช้สอยชั้น 2 ประกอบด้วย;

- โถงบันได และ ห้องพักผ่อน

โถงบันไดมีแสงสว่างธรรมชาติเข้าถึง วัสดุพื้นเป็นพื้นไม้ลามิเนต ผนังและฝ้าสีอ่อนกว่าพื้น ความสูงฝ้า 2.60 เมตร

- ห้องนอน 1 พร้อมห้องน้ำในตัว

ห้องมีหน้าต่างรอบจึงมีแสงสว่างธรรมชาติเข้าถึง วัสดุพื้นเป็นพื้นไม้ลามิเนต ผนังและฝ้าสีอ่อนกว่าพื้น ความสูงฝ้า 2.60 เมตร ประตูบานเปิดกว้าง 0.80 เมตร ไม่มีธรณีประตู

- **ห้องนอน 2 และ ห้องนอน 3**

ห้องมีหน้าต่างรอบจึงมีแสงสว่างธรรมชาติเข้าถึง วัสดุพื้นเป็นพื้นไม้ลามิเนต ผนังและฝ้าสีอ่อนกว่าพื้น ความสูงฝ้า 2.60 เมตร ประตูบานเปิดกว้าง 0.80 เมตร ไม่มีธรณีประตู

- **ห้องน้ำ ชั้น 2**

ตำแหน่งหน้าโถงบันไดและในห้องนอน 1 พื้นลดระดับจากความสูงพื้นโถง 0.10 เมตรกันน้ำไหลออก ประกอบด้วยพื้นที่อ่างล้างหน้าแบบฝักเคาน์เตอร์ ก๊อกล้างหน้าแบบก้านปิด ชักโครกแบบปุ่มกด และส่วนอาบน้ำซึ่งใช้ผนังทึบสูงและขอบพื้นยกสูง 0.10 เมตรกันส่วนเปียกส่วนแห้ง ฝักบัวสายอ่อนแบบก้านปิด ไม่มีที่ปรับระดับ วัสดุพื้นเป็นกระเบื้องผิวกันลื่น ผนังกรุกระเบื้องผิวมันและโมเสกบางส่วน สามารถทำความสะอาดได้ง่าย ฝ้ามีสีอ่อนกว่าพื้น ความสูงฝ้า 2.50 เมตร มีหน้าต่างรับแสงธรรมชาติและระบายอากาศได้ดี

- **ระเบียง**

พื้นลดระดับจากความสูงพื้นโถง 0.10 เมตร



ภาพที่ 4. 15 ห้องนอน และ ห้องน้ำชั้น 2

อื่น ๆ ประกอบด้วย;

- **บันได**

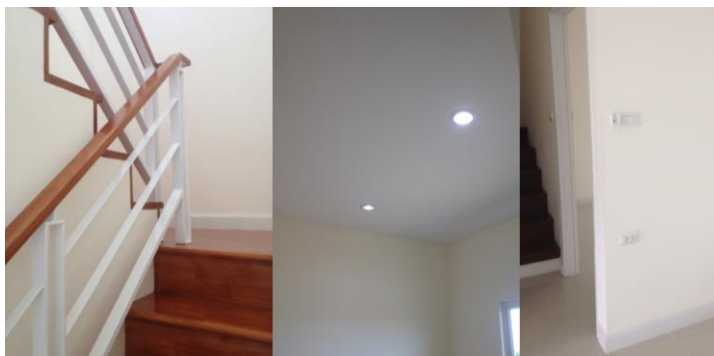
มีความของบันได 1.00 เมตร โดยความกว้างลูกนอนคือ 0.25 เมตร และความสูงลูกตั้ง 0.19 เมตร มีราวจับบันไดอยู่ฝั่งด้านในบันได ยาวต่อเนื่องถึงชั้น 2 เป็นราวไม้ ทรงเหลี่ยม จับถนัดมือ

- **ดวงโคมส่องสว่าง**

ใช้ไฟดาวนไลท์แบบฝัง หลอดไฟประเภท LED แสง daylight จึงให้ความสว่างได้ทั่วถึงแบบแสงธรรมชาติ และประหยัดไฟ มีอายุการใช้งานที่ยาวนานกว่าหลอดไฟประเภทอื่น

- **ปลั๊กและสวิตช์**

ปลั๊กและสวิตช์อยู่ในตำแหน่งความสูงที่เหมาะสม คือติดตั้งในระดับไม่ต่ำกว่า 0.45 เมตร และสูงไม่เกิน 1.20 เมตรจากระดับพื้น จึงไม่ต้องก้มมากหรือเอื้อมมากเกินไปในการใช้งาน สวิตช์ไฟ เป็นรูปแบบปุ่มกดสี่เหลี่ยมขนาดใหญ่ ใช้งานได้ง่าย



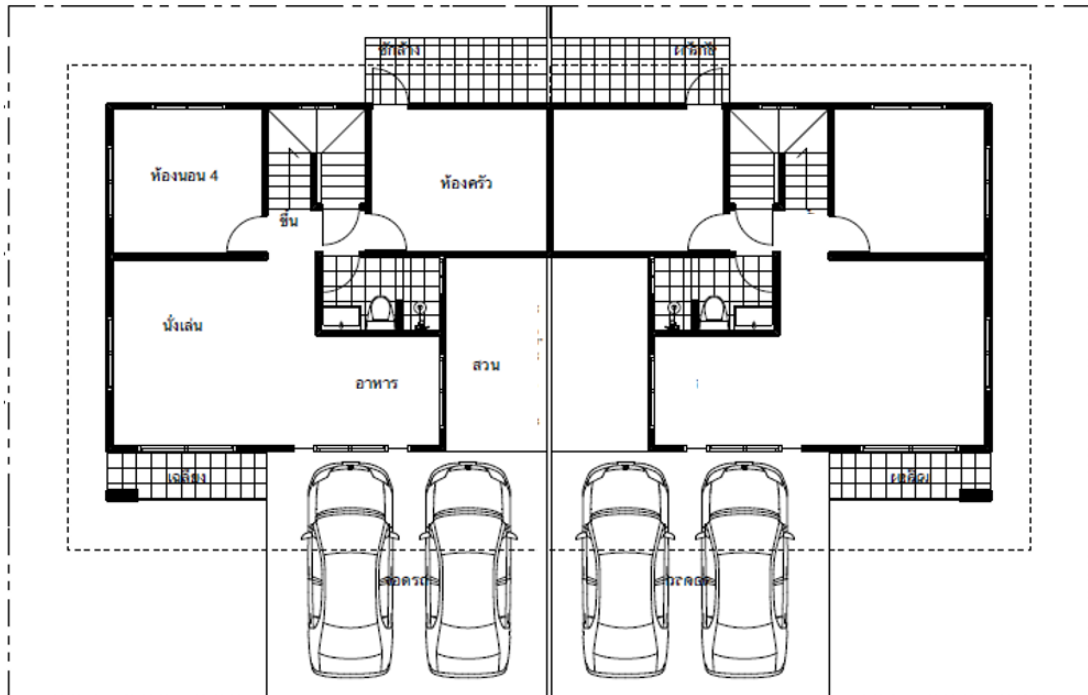
ภาพที่ 4. 16 บ้านโต ดวงโคม ปลั๊กและสวิตช์

4.3.2.2. บ้านแฝดแบบ D และ E

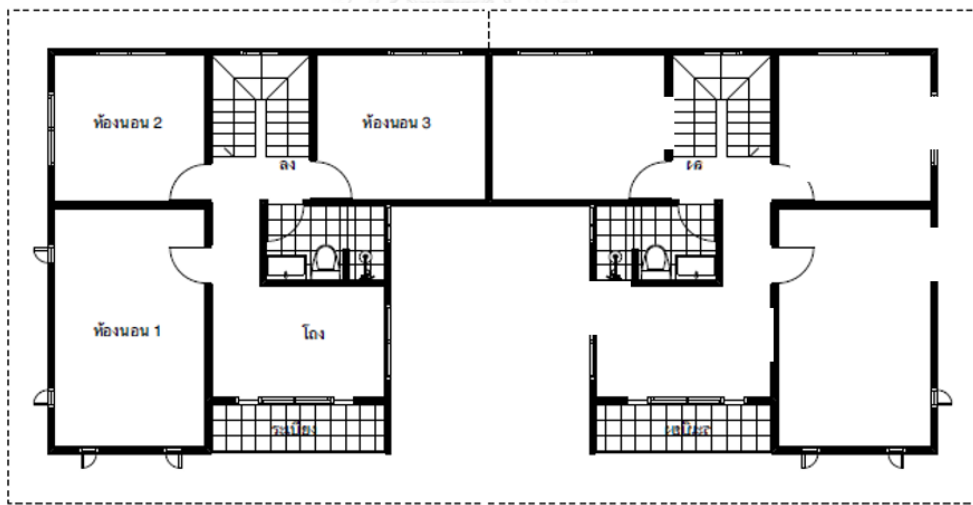
บ้านแฝด 2 ชั้น โครงสร้างคอนกรีตเสริมเหล็ก ระบบชั้นส่วนคอนกรีตเสริมเหล็กหล่อสำเร็จ มีบ้านแฝดภายในโครงการทั้งหมด 2 แบบ คือบ้านแฝดแบบ D และ E โดยบ้านแบบ D เป็นบ้านแฝดที่มีขนาดใหญ่ที่สุด บ้านแฝดแบบ E มีขนาดเล็กทรงลงมา



ภาพที่ 4. 17 บ้านแฝดแบบ D และ E

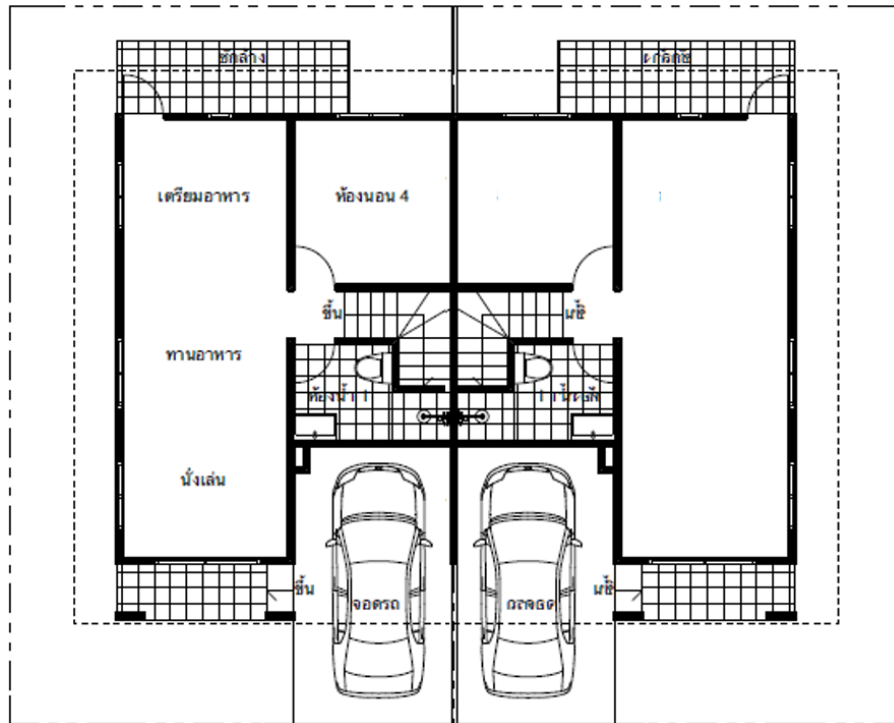


ชั้น 1

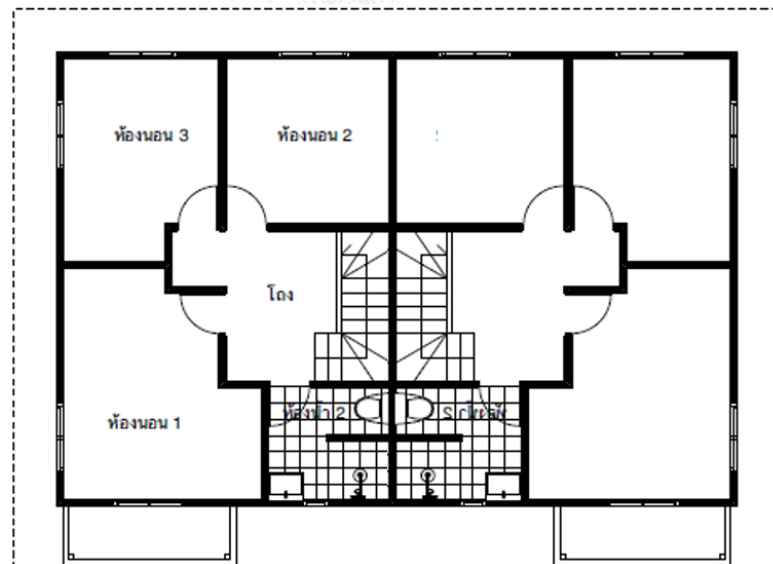


ชั้น 2

ภาพที่ 4. 18 แพลนบ้านแฝดแบบ D ชั้น 1 และชั้น 2



ชั้น 1



ชั้น 2

ภาพที่ 4. 19 แพลนบ้านแฝดแบบ E ชั้น 1 และชั้น 2

พื้นที่ใช้สอยชั้น 1 ประกอบด้วย;

- **ประตูรั้วทางเข้า และ รั้วบ้าน**

ประตูเหล็กพ่นสีดำแบบซี่โปร่งแนวตั้ง รูปแบบการเปิดแบบบานพับรางเลื่อนหรือแบบบานพับเปิด (บ้านที่พัฒนาภายหลัง ใช้ประตูแบบบานพับเปิดแทนรางเลื่อน) รั้วด้านหน้าเป็นแบบกึ่งทึบกึ่งโปร่ง ด้านริมสุดมีช่องทิ้งขยะที่มีช่องเปิดเชื่อมต่อกับภายนอกรั้วบ้านได้ สามารถทิ้งขยะได้จากภายในบ้าน รั้วด้านข้างและด้านหลังเป็นรั้วทึบ

- **ที่จอดรถ**

ตำแหน่งหน้าบ้าน มีหลังคาคลุม ติดกับเฉลียงทางเข้าบ้าน ต่ำกว่าระดับเฉลียง 0.20 เมตร สามารถจอดรถได้ 1-2 คัน วัสดุพื้นทรายล้าง กั้นลิ้นได้ดี

- **เฉลียง**

ตำแหน่งทางเข้าบ้าน วัสดุพื้นเป็นกระเบื้องผิวกันลื่น ขนาด 0.30x0.30 เมตร โทนสีอ่อน สูงจากระดับที่จอดรถ 0.20 เมตร และต่ำกว่าระดับห้องรับแขก-พักผ่อน 0.10 เมตร



ภาพที่ 4. 20 ประตูรั้ว ที่จอดรถ และเฉลียง

- **ห้องรับแขก-พักผ่อน**

ตำแหน่งเชื่อมต่อกับเฉลียงทางเข้าภายนอกด้วยประตูกระจกบานเลื่อน ระบบรางล่างซึ่งมีรางสูงพ้นจากพื้นขึ้นมาเล็กน้อยเสมือนมีธรณีประตู มีพื้นที่ภายในต่อเนื่องกับห้องอาหาร มีหน้าต่างรอบรับแสงสว่างธรรมชาติได้ทั่วถึง วัสดุพื้นเป็นกระเบื้องผิวมันสีอ่อน ขนาด 0.60x0.60 เมตร ผนังและฝ้าสีอ่อนกว่าพื้น ความสูงฝ้า 2.50 เมตร

- **ห้องอาหาร**

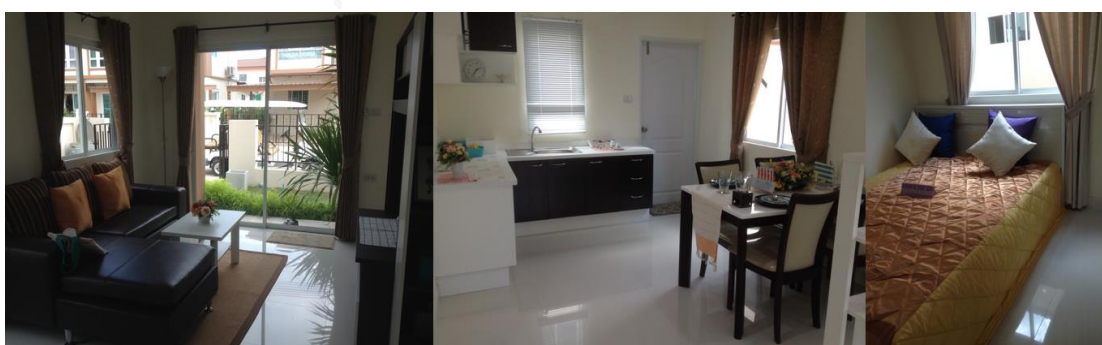
ตำแหน่งเชื่อมต่อกับห้องรับแขก-พักผ่อนและโถงหน้าบ้านได้มีหน้าต่างรอบ จึงรับแสงสว่างธรรมชาติได้ทั่วถึง วัสดุพื้นเป็นกระเบื้องผิวมันสีอ่อน ขนาด 0.60x0.60 เมตร ผนังและฝ้าสีอ่อนกว่าพื้น ความสูงฝ้า 2.50 เมตร

- **ห้องครัว**

ตำแหน่งเชื่อมต่อกับห้องอาหารด้วยโถงหน้าบ้านได้ มีประตูบานทึบปิดกั้นป้องกันกลิ่นรบกวนภายในบ้านได้ และมีประตูทางออกเชื่อมต่อกับลานซักล้าง มีหน้าต่างรับแสงสว่างธรรมชาติได้ทั่วถึงและระบายอากาศได้ดี วัสดุพื้นเป็นกระเบื้องผิวมันสีอ่อน ขนาด 0.60x0.60 เมตร ผนังและฝ้าสีอ่อนกว่าพื้น ความสูงฝ้า 2.50 เมตร มีชุดเคาน์เตอร์ครัวซึ่งมีระดับความสูงใช้งานได้โดยสะดวกตามระยะมาตรฐาน³²

- **ห้องนอน 4**

มีขนาดสามารถวางเตียงขนาดสำหรับนอน 2 คนได้พร้อมตู้เสื้อผ้าและโต๊ะเครื่องแป้ง ประตูเข้าห้องมีความกว้าง 0.80 เมตร ไม่มีธรณีประตู จากห้องนอน สามารถเดินไปห้องน้ำได้โดยผ่านช่องทางเดินกว้าง 0.95 เมตร



ภาพที่ 4. 21 ห้องรับแขก-พักผ่อน ห้องอาหาร ห้องนอน 4

- **ห้องน้ำ ชั้น 1**

³² หลักการออกแบบบ้านพักสำหรับผู้สูงอายุ, บ้านปลอดภัยวัยเกษียณ, หน่วยปฏิบัติการวิจัยสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและคนพิการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ลดระดับจากความสูงพื้นโถง 0.10 เมตรกันน้ำไหลออก ประกอบด้วยพื้นที่อ่างล้างหน้าแบบฝักเคาน์เตอร์ ก๊อกล้างหน้าแบบก้านปิด ชักโครกแบบก้านโยก และส่วนอาบน้ำซึ่งใช้การลดระดับให้ต่ำลง 0.02 เมตร หรือทำขอบพื้นยกสูง 0.10 เพื่อกันส่วนเปียกส่วนแห้ง ฝักบัวสายอ่อนแบบก้านปิด ไม่มีที่ปรับระดับ วัสดุพื้นเป็นกระเบื้องผิวกันลื่น ผนังกรุกระเบื้องผิวมันและโมเสกบางส่วน สามารถทำความสะอาดได้ง่าย ฝ้ามีสีอ่อนกว่าพื้น ความสูงฝ้า 2.50 เมตร มีหน้าต่างรับแสงธรรมชาติและระบายอากาศได้ดี



ภาพที่ 4. 22 ห้องน้ำชั้น 1 และ 2

- **ห้องเก็บของใต้บันได**

เปิดประตูเข้าได้จากหลังบ้านสำหรับบ้านแฝดแบบ D และเปิดจากห้องนอน 4 สำหรับบ้านแฝดแบบ E

- **ลานซักล้าง**

ตำแหน่งหลังบ้าน เชื่อมต่อกับห้องครัว วัสดุพื้นเป็นกระเบื้องผิวกันลื่น ขนาด 0.30x0.30 เมตร โทนสีเข้ม ระดับพื้นต่ำกว่าระดับห้องครัว 0.10 เมตร และสูงกว่าระดับสนาม 0.20 เมตร

พื้นที่ใช้สอยชั้น 2 ประกอบด้วย;

- **โถงบันได และ ห้องพักผ่อน**

โถงบันไดมีแสงสว่างธรรมชาติเข้าถึง วัสดุพื้นเป็นพื้นไม้ลามิเนต ผนังและฝ้าสีอ่อนกว่าพื้น ความสูงฝ้า 2.60 เมตร โถงของบ้านแฝดแบบ D มีพื้นที่ค่อนข้างกว้างสามารถใช้เพื่อเป็นพื้นที่อเนกประสงค์ได้ ส่วนแบบ E จะมีโถงที่แคบกว่า ใช้ได้เพื่อการสัญจรเป็นหลัก

- **ห้องนอน 1 พร้อมห้องน้ำในตัว**

ห้องมีหน้าต่างรอบจึงมีแสงสว่างธรรมชาติเข้าถึง วัสดุพื้นเป็นพื้นไม้ลามิเนต ผนังและผ้าสีอ่อนกว่าพื้น ความสูงฝ้า 2.60 เมตร ประตูบานเปิดกว้าง 0.80 เมตร ไม่มีธรณีประตู มีห้องน้ำในตัว เฉพาะแบบบ้านแฝด D

- **ห้องนอน 2 และ ห้องนอน 3**

ห้องมีหน้าต่างรอบจึงมีแสงสว่างธรรมชาติเข้าถึง วัสดุพื้นเป็นพื้นไม้ลามิเนต ผนังและผ้าสีอ่อนกว่าพื้น ความสูงฝ้า 2.60 เมตร ประตูบานเปิดกว้าง 0.80 เมตร ไม่มีธรณีประตู

- **ห้องน้ำ ชั้น 2**

ตำแหน่งหน้าโถงบันไดและในห้องนอน 1 พื้นลดระดับจากความสูงพื้นโถง 0.10 เมตรกันน้ำไหลออก ประกอบด้วยพื้นที่อ่างล้างหน้าแบบฝักเคาน์เตอร์ ก๊อกล้างหน้าแบบก้านปิด ชักโครกแบบปุ่มกด และส่วนอาบน้ำซึ่งใช้การลดระดับให้ต่ำลง 0.02 เมตร กันส่วนเปียกส่วนแห้ง ฝักบัวสายอ่อนแบบก้านปิด ไม่มีที่ปรับระดับ วัสดุพื้นเป็นกระเบื้องผิวกันลื่น ผนังกรูกระเบื้องผิวมันและโมเสกบางส่วน ทำความสะอาดได้ง่าย ฝ้ามีสีอ่อนกว่าพื้น ความสูงฝ้า 2.50 เมตร มีหน้าต่างรับแสงธรรมชาติและระบายอากาศได้ดี

- **ระเปียง**

พื้นลดระดับจากความสูงพื้นโถง 0.10 เมตร



ภาพที่ 4. 23 ห้องนอน ชั้น 2

อื่น ๆ ประกอบด้วย;

- **บันได**

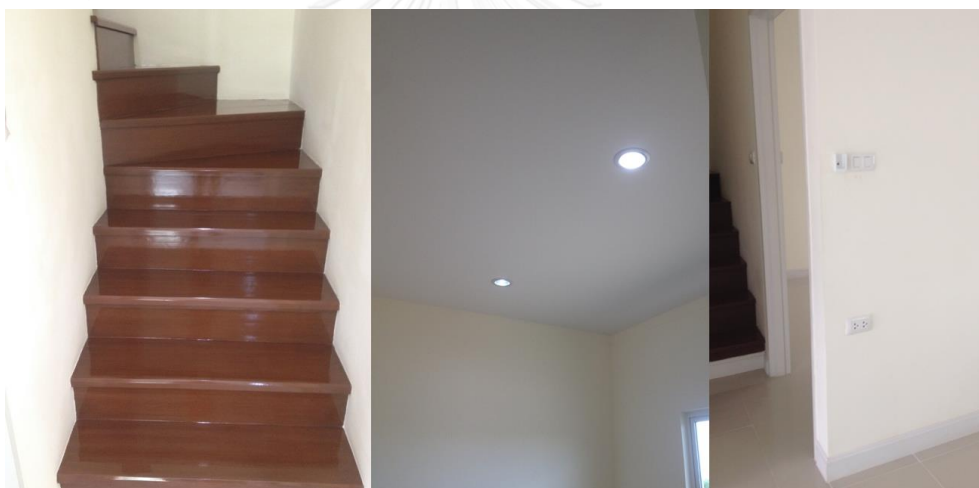
มีความของบันได 0.95 เมตร โดยความกว้างลูกนอนคือ 0.25 เมตร และความสูงลูกตั้ง 0.19 เมตร ไม่มีราวจับบันได สองฝั่งซ้ายขวาเป็นผนังทึบ ไม่มีชานพักบันไดเนื่องจากแบ่งเป็นชั้นบันไดเพื่อประหยัดพื้นที่

- **ดวงโคมส่องสว่าง**

ใช้ไฟดาวน์ไลท์แบบฝัง หลอดไฟประเภท LED แสง daylight จึงให้ความสว่างได้ทั่วถึงแบบแสงธรรมชาติ และประหยัดไฟ มีอายุการใช้งานที่ยาวนานกว่าหลอดไฟประเภทอื่น

- **ปลั๊กและสวิตช์**

ปลั๊กและสวิตช์อยู่ในตำแหน่งความสูงที่เหมาะสม คือติดตั้งในระดับไม่ต่ำกว่า 0.45 เมตร และสูงไม่เกิน 1.20 เมตรจากระดับพื้น จึงไม่ต้องก้มมากหรือเอื้อมมากเกินไปในการใช้งาน สวิตช์ไฟเป็นรูปแบบปุ่มกดสี่เหลี่ยมขนาดใหญ่ ใช้งานได้ง่าย



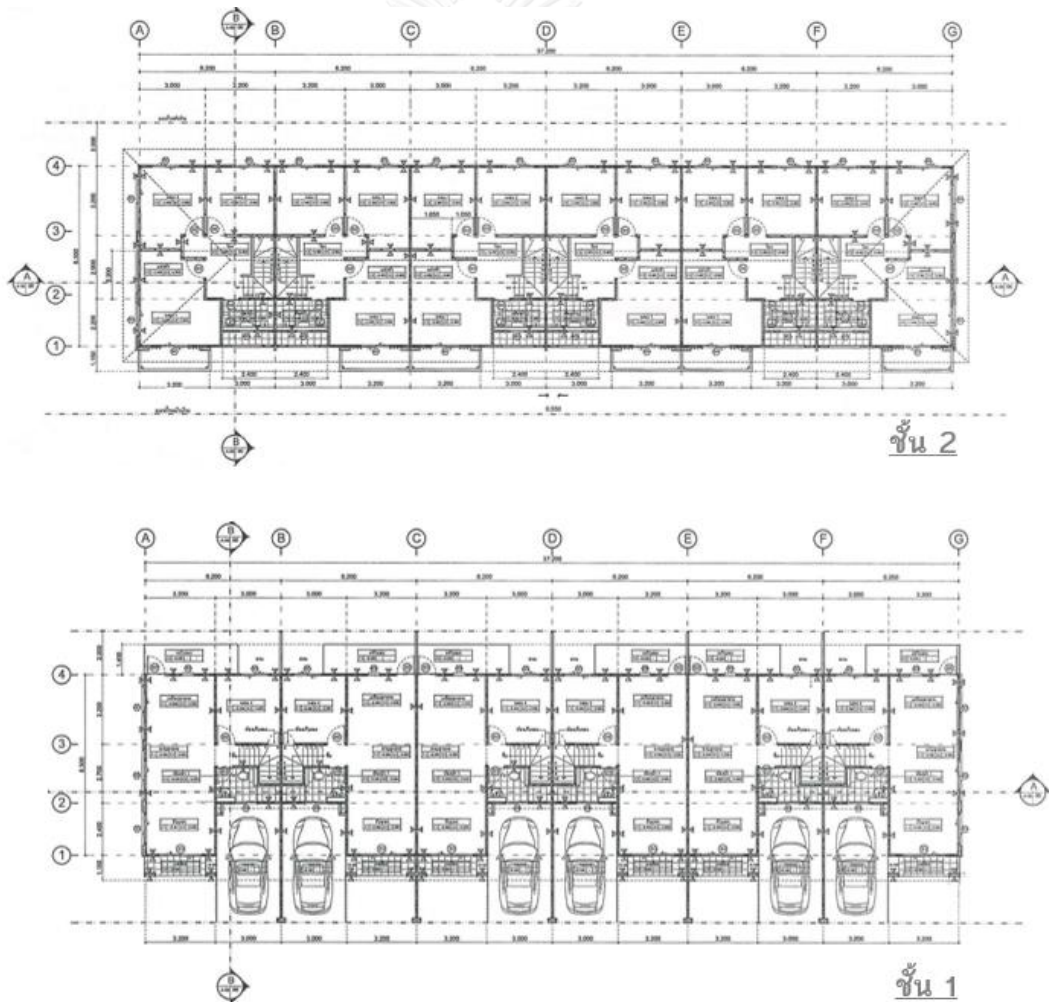
ภาพที่ 4. 24 บันได ดวงโคม ปลั๊กและสวิตช์

4.3.2.3. บ้านแถวแบบ T

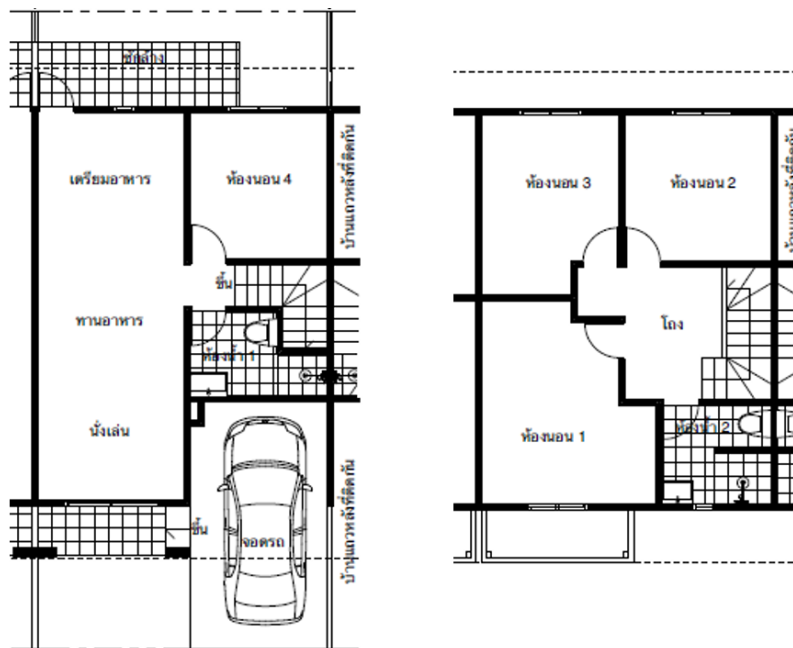
บ้านแถว 2 ชั้น โครงสร้างคอนกรีตเสริมเหล็ก ระบบชั้นส่วนคอนกรีตเสริมเหล็กหล่อสำเร็จ มีบ้านแถวภายในโครงการทั้งหมด 1 แบบ คือบ้านแถวแบบ T โดยใช้แปลนของบ้านแฝดแบบ E มาวางเรียงกันเป็นบ้านแถว บ้านแถวแบบ T และบ้านแฝดแบบ E จึงมีลักษณะพื้นที่ภายในบ้านเหมือนกัน



ภาพที่ 4. 25 บ้านแถว



ภาพที่ 4. 26 ผังบ้านแถว 1 แถว



ภาพที่ 4. 27 ผังบ้านแถว 1 คูหา

พื้นที่ใช้สอยชั้น 1 ประกอบด้วย;

- **ประตูรั้วทางเข้า และ รั้วบ้าน**

ประตูเหล็กพ่นสีดำแบบซี่โปร่งแนวตั้ง รูปแบบการเปิดแบบรางเลื่อนหรือแบบบานพับเปิด (บ้านที่พัฒนาภายหลัง ใช้ประตูแบบบานพับเปิดแทนรางเลื่อน) ด้านริมสุดมีช่องทิ้ง รั้วด้านข้างและด้านหลังเป็นรั้วทึบ

- **ที่จอดรถ**

ตำแหน่งหน้าบ้าน มีหลังคาคลุม ติดกับเฉลียงทางเข้าบ้าน ต่ำกว่าระดับเฉลียง 0.17 เมตร สามารถจอดรถได้ 1 คัน วัสดุพื้นทรายล้าง กั้นลิ้นได้ดี

- **เฉลียง**

ตำแหน่งทางเข้าบ้าน วัสดุพื้นเป็นกระเบื้องผิวกันลื่น ขนาด 0.30x0.30 เมตร โทนสีอ่อน สูงจากระดับที่จอดรถ 0.20 เมตร และต่ำกว่าระดับห้องรับแขก-พักผ่อน 0.10 เมตร



ภาพที่ 4. 28 ประตูรั้ว ที่จอดรถ และเฉลียง

- ห้องรับแขก-พักผ่อน, ห้องอาหาร และ ห้องครัว

ห้องรับแขกมีตำแหน่งเชื่อมต่อกับเฉลียงทางเข้าภายนอกด้วยประตูกระจกบานเลื่อน ระบบรางล่างซึ่งมีรางสูงพ้นจากพื้นขึ้นมาเล็กน้อยเสมือนมีธรณีประตู มีพื้นที่ภายในต่อเนื่องกับห้องอาหาร มีหน้าต่างรอบรับแสงสว่างธรรมชาติได้ทั่วถึง วัสดุพื้นเป็นกระเบื้องผิวมันสีอ่อน ขนาด 0.60x0.60 เมตร ผนังและผ้าสีอ่อนกว่าพื้น ความสูงฝ้า 2.50 เมตร

ถัดเข้ามาเป็นพื้นที่ตั้งโต๊ะอาหาร มีหน้าต่างรอบ จึงรับแสงสว่างธรรมชาติได้ทั่วถึง และมีเคาน์เตอร์ครัวลักษณะ L-Shape อยู่ที่มุมหลังสุด ซึ่งมีระดับความสูงใช้งานได้โดยสะดวกตามระยะมาตรฐาน³³



ภาพที่ 4. 29 ห้องรับแขก-พักผ่อน ห้องอาหาร

- ห้องนอน 4

มีขนาดสามารถวางเตียงขนาดสำหรับนอน 2 คนได้พร้อมตู้เสื้อผ้าและโต๊ะเครื่องแป้ง ประตูเข้าห้องมีความกว้าง 0.80 เมตร ไม่มีธรณีประตู จากห้องนอน สามารถเดินไปห้องน้ำได้โดยผ่านช่องทางเดินกว้าง 0.95 เมตร

- ห้องน้ำ ชั้น 1

ลดระดับจากความสูงพื้นโถง 0.10 เมตรกันน้ำไหลออก ประกอบด้วยพื้นที่อ่างล้างหน้าแบบฝักเคาน์เตอร์ ก๊อกล้างหน้าแบบก้านปิด ชักโครกแบบก้านโยก และส่วนอาบน้ำซึ่งใช้การลดระดับให้ต่ำลง 0.02 เมตรเพื่อกันส่วนเปียกส่วนแห้ง ฝักบัวสายอ่อนแบบก้านปิด ไม่มีที่ปรับระดับ วัสดุพื้นเป็นกระเบื้องผิวกันลื่น ผนังกรุกระเบื้องผิวมันและโมเสกบางส่วน สามารถทำความสะอาดได้ง่าย ฝ้ามีสีอ่อนกว่าพื้น ความสูงฝ้า 2.50 เมตร มีหน้าต่างรับแสงธรรมชาติและระบายอากาศได้ดี

³³ หลักการออกแบบบ้านพักสำหรับผู้สูงอายุ, บ้านปลอดภัยวัยเกษียณ, หน่วยปฏิบัติการวิจัยสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและคนพิการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาพที่ 4. 30 ห้องน้ำชั้น 1

- **ห้องเก็บของใต้บันได**

เปิดประตูเข้าได้จากหลังบ้านสำหรับบ้านแฝดแบบ D และเปิดจากห้องนอน 4 สำหรับบ้านแฝดแบบ E

- **ลานซักล้าง**

ตำแหน่งหลังบ้าน เชื่อมต่อกับห้องครัว วัสดุพื้นเป็นกระเบื้องผิวกันลื่น ขนาด 0.30x0.30 เมตร โทนสีเข้ม ระดับพื้นต่ำกว่าระดับห้องครัว 0.10 เมตร และสูงกว่าระดับสนาม 0.20 เมตร

พื้นที่ใช้สอยชั้น 2 ประกอบด้วย;

- **โถงบันได และ ห้องพักผ่อน**

โถงบันไดค่อนข้างมืด วัสดุพื้นเป็นพื้นไม้ลามิเนต ผืนงและฝ้าสีอ่อนกว่าพื้น ความสูงฝ้า 2.60 เมตร ใช้ได้เพื่อการสัญจรเป็นหลัก สามารถวางชั้นวางของหรือหิ้งพระขนาดเล็กได้

- **ห้องนอน 1, ห้องนอน 2 และ ห้องนอน 3**

ห้องมีหน้าต่างรอบจึงมีแสงสว่างธรรมชาติเข้าถึง วัสดุพื้นเป็นพื้นไม้ลามิเนต ผืนงและฝ้าสีอ่อนกว่าพื้น ความสูงฝ้า 2.60 เมตร ประตูบานเปิดกว้าง 0.80 เมตร ไม่มีธรณีประตู



ภาพที่ 4. 31 ห้องนอน ชั้น 2

- **ห้องน้ำ ชั้น 2**

ตำแหน่งหน้าโถงบันได พื้นลดระดับจากความสูงพื้นโถง 0.05 เมตรกั้นน้ำไหลออก ประกอบด้วยพื้นที่อ่างล้างหน้าแบบฝักเคาน์เตอร์ ก๊อกล้างหน้าแบบก้านปิด ชักโครกแบบก้านโยก และส่วนอาบน้ำซึ่งใช้การลดกั้นขอบปูนสูง 0.10 เมตรเพื่อกั้นส่วนเปียกส่วนแห้ง ฝักบัวสายอ่อนแบบก้านปิด ไม่มีที่ปรับระดับ วัสดุพื้นเป็นกระเบื้องผิวกันลื่น ผนังกรุกระเบื้องผิวมันและโมเสกบางส่วน สามารถทำความสะอาดได้ง่าย ฝ้ามีสีอ่อนกว่าพื้น ความสูงฝ้า 2.50 เมตร มีหน้าต่างรับแสงธรรมชาติ และระบายอากาศได้ดี



ภาพที่ 4. 32 ห้องน้ำชั้น 2

- **ระเบียง**

พื้นลดระดับจากความสูงพื้นโถง 0.10 เมตร

อื่น ๆ ประกอบด้วย;

- **บันได**

มีความสูงของบันได 0.95 เมตร โดยความกว้างลูกนอนคือ 0.25 เมตร และความสูงลูกตั้ง 0.19 เมตร ไม่มีราวจับบันได ส่องฝั่งซ้ายขวาเป็นผนังทึบ ไม่มีชานพักบันไดเนื่องจากแบ่งเป็นชั้นบันได เพื่อประหยัดพื้นที่ ราวกันตกชั้นบนใช้การก่อเว้นช่อง ขนาดช่องกว้าง 0.15 ซม.



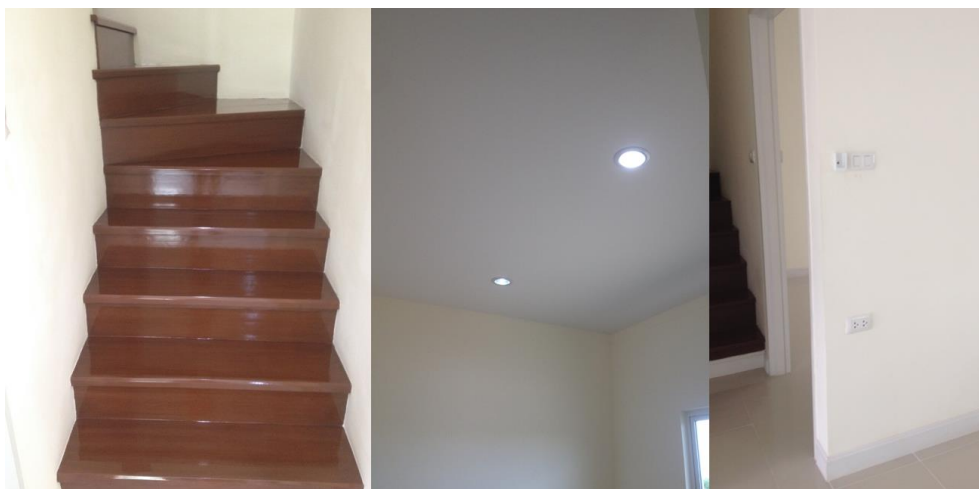
ภาพที่ 4. 33 บันไดและราวกันตก

- **ดวงโคมส่องสว่าง**

ใช้ไฟดาวน์ไลท์แบบฝัง หลอดไฟประเภท LED แสง daylight จึงให้ความสว่างได้ทั่วถึงแบบ แสงธรรมชาติ และประหยัดไฟ มีอายุการใช้งานที่ยาวนานกว่าหลอดไฟประเภทอื่น

- **ปลั๊กและสวิตช์**

ปลั๊กและสวิตช์อยู่ในตำแหน่งความสูงที่เหมาะสม คือติดตั้งในระดับไม่ต่ำกว่า 0.45 เมตร และสูงไม่เกิน 1.20 เมตรจากระดับพื้น จึงไม่ต้องก้มมากหรือเอื้อมมากเกินไปในการใช้งาน สวิตช์ไฟ เป็นรูปแบบปุ่มกดสี่เหลี่ยมขนาดใหญ่ ใช้งานได้ง่าย



ภาพที่ 4. 34 บันได ดวงโคม ปลั๊กและสวิตช์

4.4. สภาพแวดล้อมโครงการและสิ่งอำนวยความสะดวก

ภายในโครงการไอลิฟ พาร์ค และ ไอลิฟ ทาวน์ มีพื้นที่ที่จัดไว้เพื่อเป็นพื้นที่ส่วนกลางเพื่อเป็นพื้นที่ใช้สอยสาธารณะ ซึ่งนอกจากจะเป็นการจัดทำไปตามกฎหมายข้อบังคับที่กำหนดแล้ว ยังเป็นการจัดทำเพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศที่เหมาะสมแก่การอยู่อาศัยอีกด้วย มีรายละเอียดดังนี้;

● **ทางเข้าหลักและถนนหลัก**

โครงการไอลิฟ มี 1 ทางเข้าหลักเพื่อใช้เข้าและออกโครงการร่วมกัน หน้าทางเข้าจัดทำป้ายโครงการขนาดใหญ่ให้สังเกตเห็นได้ง่ายพร้อมตกแต่งภูมิสถาปัตยกรรม ถนนหลักของโครงการเป็นถนนคอนกรีตเสริมเหล็ก มีความกว้าง 16 เมตร เป็นผิวจราจร 12 เมตร และเป็นทางเท้าสองฝั่ง ฝั่งละ 2 เมตร กึ่งกลางถนนมีเสาไฟฟ้าส่องสว่างซึ่งใช้พลังงานแสงอาทิตย์ตั้งอยู่เป็นระยะจนสุดเขตพื้นที่โครงการ



ภาพที่ 4. 35 ป้ายทางเข้าหน้าโครงการ



ภาพที่ 4. 36 ถนนหลักโครงการ

- **ชุมทางเข้าโครงการโอลีฟ พาร์ค และ โอลีฟ ทาวน์**

โครงการทั้งสอง มีชุมทางเข้าใช้เป็นป้อมยาม มีประตูรั้วเปิดปิดและไม้กั้นรักษาความปลอดภัยโดยแยกฝั่งเข้าออกชัดเจน หน้าชุมทางตกแต่งด้วยไม้ยืนต้น มีทางเท้าเชื่อมต่อจากถนนทางเข้าหลักเข้าไปภายในโครงการ



ภาพที่ 4. 37 ซุ้มทางเข้าภายในโครงการ

- ถนนหลักภายในโครงการอโศก พาร์ค

ถนนหลักเป็นถนนคอนกรีตเสริมเหล็ก มีความกว้าง 16 เมตร ถนนซอยเป็นถนนคอนกรีตเสริมเหล็ก มีความกว้าง 9 เมตร มีทางเท้าอยู่ 1 ฝั่ง กว้างประมาณ 60-80 เซนติเมตร มีเสาไฟฟ้าติดตั้งอยู่ริมในทางเท้า ทางเท้ามีระดับสูงกว่าถนนประมาณ 18 เซนติเมตร ใช้คอนกรีตบล็อกปูชิดกัน มีรางระบายน้ำเป็นแนวร่อง V ฝาท่อเป็นคอนกรีตปิดสนิท เจาะรูกลมขนานเส้นผ่านศูนย์กลาง 5 เซนติเมตรเพื่อระบายน้ำ ไม่มีลูกระนาดกั้นถนน



ภาพที่ 4. 38 ถนนหลัก โครงการอโศก พาร์ค

- ถนนหลักภายในโครงการไอลิฟ ทาวน์

ถนนหลักเป็นถนนคอนกรีตเสริมเหล็ก มีความกว้าง 16 เมตร ถนนขอยเป็นถนนคอนกรีตเสริมเหล็ก มีความกว้าง 9 เมตร มีบางส่วนของถนนกว้าง 12 และ 14 เมตร ไม่มีทางเท้า ไม่มีลูกระนาดกั้นถนน มีรางระบายน้ำเป็นแนวร่อง V ฝาท่อเป็นคอนกรีตปิดสนิท เจาะรูกลมขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 5 เซนติเมตรเพื่อระบายน้ำ ไม่มีลูกระนาดกั้นถนน



ภาพที่ 4. 39 ถนนหลัก โครงการไอลิฟ ทาวน์

- สวนสาธารณะโครงการ

โครงการไอลิฟ พาร์คจัดผังเป็นสวนแบบรวม สวนโครงการไอลิฟ ทาวน์เป็นสวนแบบกระจาย มีสวนสาธารณะขนาดใหญ่ 1 แห่ง โดยทั้งสองโครงการจัดให้พื้นที่บ่อบำบัดน้ำเสียอยู่กลมกลืนกับพื้นที่สีเขียวของโครงการไปด้วย ในสวนสาธารณะโครงการมีการจัดพื้นที่สีเขียวทั้งไม้ยืนต้น ไม้พุ่ม และไม้คลุมดิน ลานปูนกิจกรรมกลางแจ้ง เส้นทางคอนกรีตเพื่อเป็นลู่ออกกำลังกาย ที่ออกกำลังกาย พร้อมเครื่องเล่นในร่ม รวมถึงสนามเด็กเล่นพร้อมเครื่องเล่นเด็กหลากทำจากเหล็กหลายประเภทไว้ให้เพื่อรองรับการใช้งานกลุ่มครอบครัว ปัจจุบัน โครงการไอลิฟ ทาวน์ก่อสร้างสวนสาธารณะและเปิดใช้งานเรียบร้อยแล้ว แต่ของโครงการไอลิฟ พาร์คอยู่ในระหว่างจัดพื้นที่สีเขียว จึงมีการใช้งานเฉพาะส่วนลานพื้นที่แข็งเท่านั้น

นอกจากนี้ โครงการได้จัดทำสโมสรและสระว่ายน้ำในพื้นที่ส่วนกลางริมถนนหลักเพื่อให้ผู้อาศัยจากทั้ง 2 โครงการสามารถใช้งานได้ร่วมกัน แต่อยู่ระหว่างการก่อสร้าง จึงไม่มีการใช้งานเกิดขึ้น



CHULALONGKORN UNIVERSITY

■ พื้นที่สีเขียว สวนหย่อม สวนสาธารณะ ■ บ่อบำบัดน้ำเสีย

ภาพที่ 4. 40 ผังสวนสาธารณะโครงการ



ภาพที่ 4. 41 สโมสรและสระว่ายน้ำ (อยู่ระหว่างการก่อสร้าง) โดยสองโครงการใช้ร่วมกัน



ภาพที่ 4. 42 เครื่องออกกำลังกาย ลานกิจกรรม เครื่องเล่นเด็ก และทางวิ่งในโครงการไอลิฟ ทาวน์



ภาพที่ 4. 43 พื้นที่ส่วนกลาง (อยู่ระหว่างการก่อสร้าง) ในโครงการไอลิป พาร์ค



ภาพที่ 4. 44 บ่อบำบัดน้ำเสียและสวนสาธารณะโครงการ

- **ไฟฟ้าแสงสว่างโครงการ**

ถนนหลัก ให้แสงสว่างโดยใช้เสาไฟฟ้าส่องสว่างซึ่งใช้พลังงานแสงอาทิตย์ตั้งอยู่เป็นระยะจนสุดเขตพื้นที่โครงการ ยอดเสาติดกังหันลมและแผงโซลาร์เซลล์ไว้เพื่อผลิตพลังงานจากธรรมชาติตามแนวคิด Eco Smart ส่วนบนถนนย่อยภายในโครงการใช้ไฟส่องสว่างหลอดฟลูออเรสเซนต์



ภาพที่ 4. 45 เสาไฟฟ้าแสงสว่างของโครงการ

- **สำนักงานนิติบุคคล**

โครงการยังไม่มีจดทะเบียนจัดตั้งนิติบุคคลหมู่บ้านจัดสรร เนื่องจากยังไม่เสร็จสมบูรณ์ แต่มีแผนจัดตั้งนิติบุคคลขึ้นในอนาคต ปัจจุบัน (ปี พ.ศ. 2558-2559) บริษัทผู้ประกอบการเป็นผู้บริหารจัดการโครงการทั้งหมด โดยใช้สำนักงานขายซึ่งตั้งอยู่หน้าโครงการเป็นสำนักงานในการบริหารจัดการดูแลทั้งโครงการไอลิฟ พาร์คและไอลิฟ ทาวน์

อาคารสำนักงานขายเป็นอาคารชั้นเดียว ยกสูงจากพื้นประมาณ 900 มม. มีบันไดทางขึ้นด้านหน้าอาคารมีเฉลียงพื้นไม้เทียมและมีม้านั่งยาวตลอดแนวแทนราวกันตก ภายในใช้กระเบื้องผิวขัดมันปูพื้น ผนังและฝ้าเรียบ ทาสี แยกห้องน้ำชายและห้องน้ำหญิง จำนวนอย่างละ 1 ห้อง



ภาพที่ 4. 46 อาคารสำนักงานชาย ภายในและภายนอก

จากการศึกษาลักษณะทางกายภาพของโครงการ พบว่าโครงการให้ความสำคัญในการจัดทำห้องนอนชั้นล่างในบ้านทุกประเภท ทุกแบบ ทุกหลัง เพื่อรองรับผู้สูงอายุ แต่ไม่จัดทำรายละเอียดอื่นๆ เพื่อรองรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ เนื่องจากมีกลุ่มเป้าหมายครอบคลุมบุคคลทั้ง 3 วัย จึงต้องการรักษาบรรยากาศให้เหมาะสม โดยโครงการจัดทำบ้านเดี่ยว บ้านแฝด บ้านแถวโดยใช้แนวคิด แบบแปลน และรายละเอียดการก่อสร้างรูปแบบเดียวกัน ได้แก่ แปลนบ้านเดี่ยว A และ B ต่างกันเฉพาะแบบบ้าน B ไม่มีห้องทำงานชั้นล่าง แปลนบ้านแฝด E และบ้านแถวมีรูปแบบเหมือนกัน แบบบ้านทั้งหมดใช้วัสดุอุปกรณ์เหมือนกัน ต่างกันที่บ้านเดี่ยวใช้อ่างล้างหน้าแบบมีตู้เก็บของใต้อ่างและสุขภัณฑ์แบบปุ่มกดที่มีราคาแพงกว่าอ่างล้างหน้าติดผนังและสุขภัณฑ์แบบก้านโยกของบ้านแฝดและบ้านแถว

รวมถึงพื้นที่ส่วนกลางของทั้งสองโครงการที่จัดทำสิ่งอำนวยความสะดวก รูปแบบ และวัสดุแบบเดียวกัน แต่โครงการโอลิมพาร์ค มีทางเท้าและวางผังสวนแบบรวม คือมีสวนสาธารณะโครงการ 1 แห่งเท่านั้น ส่วนโครงการโอลิมพาวนไม่มีทางเท้าและวางผังสวนแบบกระจาย คือมีสวนสาธารณะโครงการ 1 แห่งและสวนหย่อมกระจายอยู่ทั่วไป โดยลักษณะทางกายภาพทั้งหมด จะนำไปวิเคราะห์ความสอดคล้องกับหลักการออกแบบเพื่อผู้สูงอายุต่อไป

บทที่ 5
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการเก็บข้อมูลงานวิจัย ผู้วิจัยได้ลงสำรวจพื้นที่จริงเพื่อเก็บข้อมูลทางด้านกายภาพโครงการ และเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุ ด้วยกระบวนการสัมภาษณ์และสังเกต ประกอบกับการประเมินความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐาน (BADL Index) และการทำกิจวัตรขั้นสูง (IADL Index) เพื่อคัดแยกกลุ่มผู้สูงอายุตามขอบเขตด้านประชากร รวมทั้งหมด 9 กลุ่ม 21 กรณี ดังนี้

ประเภทบ้าน	ไม่มีภาวะพึ่งพิง		มีภาวะพึ่งพิง	รวม
	ผู้เตรียมสูงอายุ (คน)	ผู้สูงอายุสมบูรณ์ (คน)	ผู้สูงอายุสมบูรณ์ (คน)	
บ้านเดี่ยว	3	3	1	7
บ้านแฝด	3	3	1	7
บ้านแถว	3	3	1	7
รวม	9	9	3	21

5. การสรุปผลตามจุดประสงค์การวิจัย

วัตถุประสงค์	การสรุปผลข้อมูล
เพื่อศึกษาข้อมูลผู้สูงอายุด้านส่วนบุคคล สังคม การอยู่อาศัยภายในโครงการจัดสรร	<ul style="list-style-type: none"> - เพศ สถานภาพ อายุ สุขภาพ - สมาชิกที่อาศัยร่วมกัน สาเหตุที่ย้ายจากที่อยู่เดิม - อาชีพ หรือ หน้าที่รับผิดชอบหลักภายในบ้าน รายได้ - ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนบ้านภายในโครงการเดียวกัน
เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการอยู่อาศัย ปัญหาและความต้องการด้านสภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงแตกต่างกันที่อาศัยร่วมกับครอบครัวภายในโครงการจัดสรร	<ul style="list-style-type: none"> - ความเหมาะสมของลักษณะทางกายภาพของบ้านต่อการใช้งานของผู้สูงอายุ - กิจวัตรประจำวัน พื้นที่ที่ใช้งาน พื้นที่เสี่ยงหรือเคยประสบอุบัติเหตุในการใช้งาน เส้นทางสัญจร ทั้งภายในบ้านและส่วนกลางโครงการ - ปัญหาในการใช้งานภายในบ้านและความต้องการปรับปรุงในอนาคต - ปัญหาในการใช้งานภายในพื้นที่ส่วนกลางโครงการและความต้องการด้านสภาพแวดล้อม
เพื่อเสนอแนะแนวทางพัฒนาโครงการจัดสรรเพื่อสอดคล้องกับสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ	<ul style="list-style-type: none"> - ความสัมพันธ์ของสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุกับแนวคิดการพัฒนาโครงการของผู้ประกอบการ

5.1. สรุปผลการศึกษาด้านส่วนบุคคล สังคม และการอยู่อาศัย

5.1.1. สรุปข้อมูลด้านส่วนบุคคลทั่วไปของผู้สูงอายุ

จากการศึกษา เลือกรรณศึกษาทั้งหมด 21 ราย มีรายละเอียดตามตารางต่อไปนี้;

ตารางที่ 5. 1 สรุปผลกรรณศึกษา

ประเภทบ้าน	ไม่มีภาวะพึ่งพิง								มีภาวะพึ่งพิง			
	ผู้เตรียมสูงอายุ				ผู้สูงอายุสมบูรณ์				ผู้สูงอายุสมบูรณ์			
	ชื่อ	เพศ	อายุ	บ้าน	ชื่อ	เพศ	อายุ	บ้าน	ชื่อ	เพศ	อายุ	บ้าน
บ้านเดี่ยว	คำเต็ม	ญ	53	C	สายหยุด	ญ	64	C	รอด	ญ	83	C
	ประนอม	ญ	55	B	ประสิทธิ์	ช	66	B				
	ละมุด	ช	58	C	ทองเพชร	ญ	71	A				
บ้านแฝด	อรปรียา	ญ	53	D	สุมิตรา	ญ	68	E	สมทรง	ญ	96	E
	แสวง	ช	54	D	วิภา	ญ	71	D				
	दनัย	ช	59	D	ทศพร	ญ	85	D				
บ้านแถว	รวย	ญ	53	T	จิว	ญ	61	T	พิทักษ์	ช	73	T
	จุฑามาศ	ญ	57	T	ประไพ	ญ	66	T				
	เดือนใจ	ญ	57	T	อารี	ญ	71	T				

จากตารางสรุปผลกรรณศึกษาทั้งหมด 21 ราย แบ่งเป็นเพศชาย 5 ราย เพศหญิง 16 ราย อยู่ในช่วงอายุ 53 – 96 ปี แบ่งเป็นผู้เตรียมสูงอายุ ไม่มีภาวะพึ่งพิง จำนวน 9 ราย มีอายุ 53-58 ปี ผู้สูงอายุสมบูรณ์ ไม่มีภาวะพึ่งพิง จำนวน 9 ราย มีอายุ 61-85 ปี และผู้สูงอายุสมบูรณ์ มีภาวะพึ่งพิง จำนวน 9 ราย มีอายุ 73-96 ปี อาศัยร่วมกับครอบครัวในบ้านที่มีรูปแบบแตกต่างกันตามที่โครงการจัดทำ คือแบบบ้านเดี่ยว A, B และ C แบบบ้านแฝด D และ E และแบบบ้านแถว T ทั้งนี้ ผู้สูงอายุทั้ง 21 รายมาจาก 20 ครอบครัว เนื่องจากคุณสุมิตราและคุณสมทรงอยู่ในครอบครัวเดียวกัน

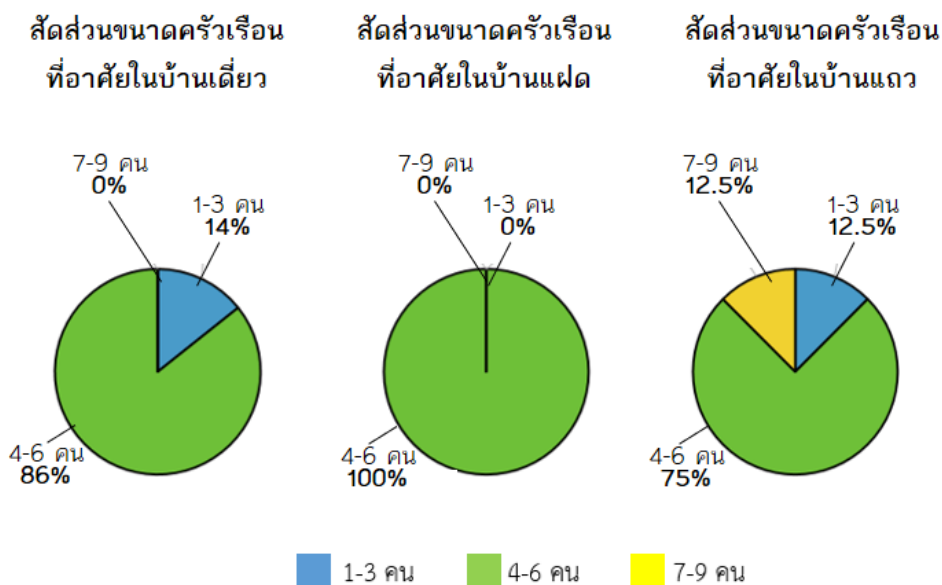
ด้านสังคมและเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ พบความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครัวเรือนกับอาชีพและหน้าที่รับผิดชอบของผู้สูงอายุ ซึ่งส่งผลต่อกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุได้ โดยแสดงผลการศึกษาเป็นตาราง แบ่งตามกลุ่มบ้านเดี่ยว บ้านแฝดและบ้านแถว เรียงตามอายุน้อยไปมาก ตามลำดับกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อให้เห็นชัดถึงลักษณะทางสังคมและเศรษฐกิจของผู้อาศัยในบ้านแต่ละประเภท มีผลศึกษาดังนี้

ตารางที่ 5. 2 สรุปผลด้านสังคมและเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ

ประเภทบ้าน	ผู้สูงอายุ	อายุ (ปี)	ขนาดครัวเรือน ที่อาศัยอยู่ด้วย (คน)						รวมจำนวนสมาชิกรวมผู้สูงอายุ	อาชีพ หน้าที่รับผิดชอบ				ที่มาของรายได้			
			คู่สมรสของผู้สูงอายุ	บุตร	คู่สมรสของบุตร	หลาน	บิดา มารดา	พี่น้อง ญาติ		ประกอบอาชีพ	เกษียณ / ไม่ประกอบอาชีพ	มีหน้าที่รับผิดชอบในบ้าน	เลี้ยงดูหลาน	จากการประกอบอาชีพ	จากทรัพย์สินที่เช่า	จากสวัสดิการ เบี้ยยังชีพ	จากลูกหลานให้
บ้านเดี่ยว	คุณคำเต็ม	53	-	1	1	-	-	-	3	-	√	√	-	-	√	-	√
	คุณประนอม	55	1	2	2	-	-	-	6	-	√	√	-	-	-	-	√
	คุณละมุด	58	1	3	1	-	-	-	6	-	√	√	-	-	-	-	√
	คุณสายหยุด	64	-	1	-	2	-	-	4	-	√	√	√	-	-	√	√
	คุณประสิทธิ์	66	1	2	2	-	-	-	6	-	√	-	-	-	-	√	√
	คุณทองเพชร	71	1	1	1	1	-	-	5	-	√	-	√	-	-	√	√
	คุณรอด	83	-	1	1	3	-	-	6	-	√	-	√	-	-	√	√
บ้านแฝด	คุณอรปรียา	53	1	4	-	-	-	-	6	-	√	√	-	-	√	-	-
	คุณแสง	54	1	2	-	1	-	-	5	√	-	√	-	√	-	-	-
	คุณดนัย	59	1	1	-	-	-	1	4	√	-	√	-	√	-	-	-
	คุณสุมิตรา	68	-	-	-	2	1	2	6	-	√	-	-	-	-	√	√
	คุณวิภา	71	-	-	-	1	1	1	4	√	-	-	-	√	-	√	-
	คุณทัศนพร	85	-	1	1	3	-	-	6	-	√	-	-	-	√	√	√
	คุณสมทรง	96	-	2	1	2	-	-	6	-	√	-	-	-	-	√	√
บ้านแถว	คุณรววย	53	1	2	2	3	-	-	9	-	√	√	√	-	-	-	√
	คุณจุฑามาศ	57	1	1	1	1	-	-	5	√	-	√	-	√	-	-	-
	คุณเดือนใจ	57	1	2	2	3	-	-	9	-	√	√	√	-	-	-	√
	คุณจิว	61	-	1	1	1	-	-	4	√	-	√	√	√	-	√	-
	คุณประไพ	66	-	1	-	-	-	-	2	-	√	-	-	-	-	√	√
	คุณอารี	71	1	1	1	-	-	-	4	-	√	-	-	-	-	√	√
	คุณพิทักษ์	73	1	1	1	-	-	-	4	-	√	-	-	-	-	√	√

- ไม่มี

√ มี



แผนภูมิที่ 5.1 แสดงขนาดครัวเรือน ที่อาศัยในบ้านแต่ละประเภท

จากตารางที่ 5.2 และแผนภูมิที่ 5.1 ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านเดี่ยว บ้านแฝด และบ้านแถว ไม่มีความแตกต่างกันในด้านสังคมเกี่ยวกับสมาชิกและสัดส่วนขนาดครัวเรือน ส่วนมากอยู่อาศัยในลักษณะครอบครัวขยายที่มีจำนวนสมาชิก 4-6 คน รองลงมาคือ 1-3 คนและ 7-9 คนตามลำดับ โดยสมาชิกประกอบด้วยตนเอง คู่สมรสของตนเอง ครอบครัวของลูก และญาติพี่น้อง พบเพียง 2 ราย ที่อยู่อาศัยในรูปแบบครอบครัวเดี่ยว ประกอบด้วยตนเองและบุตร

กลุ่มผู้เตรียมสูงอายุจะมีการรับผิดชอบงานบ้านควบคู่กับการประกอบอาชีพ ต่างจากผู้สูงอายุสมบูรณ์ ซึ่งส่วนมากไม่ได้ประกอบอาชีพและรับหน้าที่ในการช่วยเหลืองานบ้านเป็นหลัก ได้แก่ กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า ตากผ้า ทำอาหาร ล้างจาน ทำสวน จ่ายตลาด และซื้อของใช้จำเป็นภายในบ้าน โดยบทบาทหน้าที่รับผิดชอบจะลดน้อยลงในผู้ที่มีอายุมากขึ้น ครอบครัวจะห้ามผู้สูงอายุไม่ให้งานบ้านที่ออกแรงมากหรือเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้ม ได้แก่ ถูบ้าน ซักผ้าด้วยมือ ทำสวน จ่ายตลาด โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงจะไม่มีหน้าที่รับผิดชอบใด ๆ เลย ลูกหลานจะเป็นผู้รับผิดชอบแทนทั้งหมด อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุจะพยายามทำงานบ้านได้หลากหลายมากที่สุดเท่าที่ร่างกายแข็งแรงพอที่จะทำได้ เพื่อแบ่งเบาภาระลูกหลาน ในกรณีที่สมาชิกในครอบครัวมีหลานวัยเด็กอาศัยอยู่ด้วย ผู้สูงอายุจะรับบทบาทหลักในการดูแลเลี้ยงดูเด็กโดยเต็มใจ

จากกรณีศึกษาทั้งหมด 21 ราย มีผู้ที่ไม่ประกอบอาชีพ 16 ราย ผู้สูงอายุที่อาศัยในบ้านเดี่ยว ไม่มีผู้ใดประกอบอาชีพเลย ที่มาของรายได้หลักของผู้สูงอายุก่อนหน้านี้มาจากลูกหลานให้ รองลงมาคือรายได้จากสวัสดิการผู้สูงอายุ และรายได้จากทรัพย์สินให้เช่าต่าง ๆ ตามลำดับ อย่างไรก็ตาม พบผู้สูงอายุบางรายทำงานอดิเรกด้วยกิจกรรมที่เคยประกอบอาชีพมาก่อนย้ายมาอยู่กับลูกหลานใน

โครงการปัจจุบัน เช่น ผู้สูงอายุที่เคยประกอบอาชีพทำนาจะแบ่งพื้นที่สวนขนาดเล็กไว้เพื่อทำแปลงข้าว ปลูกผักสวนครัว ผู้ที่เคยทำฟาร์มไก่แบ่งพื้นที่สวนเพื่อตั้งเล้าไก่ขนาดเล็กไว้เป็นต้น นอกจากนี้ มีผู้เตรียมสูงอายุ 3 รายที่ประกอบอาชีพเป็นพนักงานเอกชน ทำงานวันจันทร์ถึงวันศุกร์ และผู้สูงอายุอีก 2 รายประกอบอาชีพค้าขายอิสระ ในรูปแบบที่ไม่มีกำหนดวันทำงานแน่นอน



ภาพที่ 5. 1 งานอดิเรกตามที่เคยประกอบอาชีพมาก่อน

ตารางที่ 5.3 สรุปผลด้านสังคม การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน

ประเภทบ้าน	ผู้สูงอายุ	อายุ (ปี)	ความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน				กิจกรรมที่ทำร่วมกัน (ประจำสัปดาห์)				
			ไม่รู้จักเพื่อนบ้าน	รู้จักแต่ไม่เคยสนทนากัน	มีการสนทนากันสม่ำเสมอ	มีการทำกิจกรรมร่วมกัน	สนทนา	ตักบาตร	ออกกำลังกาย	รับประทานอาหารร่วมกัน	ซื้อของที่ร้านเข้า
บ้านเดี่ยว	คุณคำเต็ม	53	-	√	-	-	-	-	-	-	-
	คุณประนอม	55	-	-	√	-	√	-	-	-	-
	คุณละมุด	58	-	-	√	-	√	-	-	-	-
	คุณสายหยุด	64	-	-	√	-	√	-	-	-	-
	คุณประสิทธิ์	66	-	-	√	-	√	-	-	-	-
	คุณทองเพชร	71	-	√	-	-	-	-	-	-	-
	คุณรอด	83	-	-	√	√	√	√	√	√	-
บ้านแฝด	คุณอรปรียา	53	-	-	√	-	√	-	-	-	-
	คุณแสง	54	-	-	-	√	√	√	√	√	√
	คุณคนัย	59	-	-	-	√	√	√	√	√	√
	คุณสุมิตรา	68	-	-	√	√	√	√	√	-	-
	คุณวิภา	71	-	-	-	√	√	√	-	-	-
	คุณทัศนพร	85	-	-	√	-	√	-	-	-	-
	คุณสมทรง	96	-	-	√	√	√	√	√	√	-
บ้านแถว	คุณรววย	53	-	-	-	√	√	-	-	-	√
	คุณจุฑามาศ	57	-	-	-	√	√	-	-	√	√
	คุณเตือนใจ	57	-	-	√	-	√	√	-	-	√
	คุณจิว	61	-	-	√	-	√	√	-	-	-
	คุณประไพ	66	-	-	-	√	√	√	√	√	√
	คุณอารี	71	-	-	√	-	√	-	-	-	-
	คุณพิทักษ์	73	-	-	√	-	√	-	-	-	-

ตารางที่ 5. 4 สรุปผลด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

กลุ่มผู้สูงอายุ	ผู้สูงอายุ	อายุ (ปี)	อุปกรณ์ช่วยเหลือ			โรคประจำตัว			สภาพความสมบูรณ์ร่างกาย							
			ไม่มี	อุปกรณ์ช่วยเดิน	อื่น ๆ	ความดันโลหิตสูง	เบาหวาน	ไขมันในเลือดสูง	สลายไต	ตาเป็นต้อ	ข้อเสื่อม ปวดเข่า	เปลี่ยนอวัยวะปอด	หูตึง	กลิ่นซึบถ่ายลำบาก	ความจำสั้น	อัมพาตครึ่งซีก
ผู้เตรียมสูงอายุ ไม่มีภาวะพึ่งพิง	คุณคำเต็ม	53	✓	-	-	-	-	-	✓	-	✓	-	-	-	-	-
	คุณอรปรียา	53	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	คุณรววย	53	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	คุณแสงวง	54	✓	-	-	-	-	-	✓	-	-	-	-	-	-	-
	คุณประนอม	55	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	คุณจุฑามาศ	57	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	คุณเดือนใจ	57	✓	-	-	-	-	-	✓	-	✓	-	-	-	-	-
	คุณละมุด	58	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	คุณदनัย	59	✓	-	-	✓	-	-	✓	-	-	-	-	-	-	-
ผู้เตรียมสูงอายุ ไม่มีภาวะพึ่งพิง	คุณจิวิ	61	✓	-	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-
	คุณสายหยุด	64	✓	-	-	-	-	-	✓	✓	✓	-	-	-	-	-
	คุณประสิทธิ์	66	✓	-	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	คุณประไพ	66	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-	-
	คุณสุมิตรา	68	✓	-	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	-	-	✓	-
	คุณวิภา	71	✓	-	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	คุณทองเพชร	71	✓	-	-	-	-	-	-	-	✓	✓	-	✓	-	-
	คุณอารี	71	✓	-	-	✓	-	-	✓	-	✓	-	-	-	-	-
	คุณทัศนพร	85	-	✓	-	✓	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	-
ผู้สูงอายุสมบูรณ์ มีภาวะพึ่งพิง	คุณพิทักษ์	73	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	-	-	✓	-	-	✓
	คุณรอด	83	-	✓	-	-	-	-	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	-
	คุณสมทรง	96	-	✓	-	-	-	✓	-	✓	-	-	-	✓	✓	-

จากตารางที่ 5.4 เมื่ออายุมากขึ้น ความสมบูรณ์ของร่างกายจะลดลง ผู้สูงอายุจึงมีปัญหาด้านสุขภาพมากขึ้น อาจมีโรคประจำตัวและปัญหาสุขภาพความสมบูรณ์ของร่างกายได้มากกว่า 1 อาการ มีความหลากหลายของอาการแตกต่างกันไปตามสภาพส่วนบุคคล ไม่แปรผันตามกับอายุที่มากขึ้นเสมอไป เช่นผู้สูงอายุที่มีอายุ 61 ปีมีปัญหาด้านความสมบูรณ์ของร่างกายใกล้เคียงกับผู้สูงอายุที่มีอายุ 85 ปี และผู้มีภาวะพึ่งพิงมีอายุน้อยกว่าผู้ที่ไม่มีการพึ่งพิง เป็นต้น โดยพบว่าผู้สูงอายุส่วนมากมักมีอาการข้อเสื่อม ปวดข้อเข่า ทำให้มีปัญหาในการเปลี่ยนอิริยาบถ ผู้ที่มีปัญหาสายตายาว มีปัญหาเกี่ยวกับต้อตา ทำให้เกิดข้อจำกัดในการมองเห็น บางท่านสามารถกลั้นการขับถ่ายได้น้อยลงหรือมีโรคประจำตัวเป็นเบาหวาน ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องเข้าห้องน้ำบ่อย ผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงจะมีอาการหน้ามืด วิงเวียนในบางครั้งหลังลุกนั่ง เปลี่ยนอิริยาบถ บางท่านเริ่มมีอาการหูตึง ความจำสั้น ซึ่งโรคประจำตัวและอาการเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุสมบูรณ์บางรายต้องการอุปกรณ์ช่วยเหลือในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ไม้เท้าเพื่อช่วยในการเดิน ในผู้สูงอายุที่เป็นอัมพาตครึ่งซีก จะมีอุปกรณ์ช่วยเหลือ ได้แก่ รถเข็นสำหรับช่วยในการเดินทางออกนอกบ้าน เก้าอี้ล้อเลื่อนสำหรับใช้เคลื่อนที่ภายในบ้านที่มีพื้นที่แคบเกินกว่าจะสามารถใช้รถเข็นได้โดยสะดวก ถาดอาหารเพื่อช่วยให้รับประทานอาหารได้สะดวกขึ้น นกหวีด เพื่อเวลาต้องการขอความช่วยเหลือในกรณีฉุกเฉินอีกด้วย



ภาพที่ 5. 2 อุปกรณ์ช่วยเหลือของผู้สูงอายุเป็นอัมพาต

5.1.3. สรุปการศึกษาด้านภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุ

ภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ จึงใช้แบบประเมินความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันซึ่งได้รับรองโดยคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ เพื่อประเมินภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุ แปรผลเป็นคะแนนตามเกณฑ์ความสามารถในแต่ละกิจวัตร หากผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือ พึ่งพาตนเองได้ จะได้รับคะแนนมากที่สุดและลดหลั่นลงไปหากต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรนั้นได้ด้วยตนเอง แบบประเมินแบ่งเป็นการประเมินความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐาน หรือ **Barthel Activities Daily Living (BADL Index)** เพื่อทำการประเมินความสามารถในการรับประทานอาหาร การล้างหน้า หวีผม แปรงฟัน การลุกจากที่นอนไปเก้าอี้ การใช้ห้องน้ำ การเคลื่อนที่ภายในบ้าน การสวมเสื้อผ้า การขึ้นลงบันได การอาบน้ำ การกลั่นการขับถ่าย ทั้งหมดรวม **21** คะแนนเต็ม สามารถแปรผลภาวะพึ่งพิงแบ่งเป็น **4** ระดับ คือ

0 – 4 คะแนน: ภาวะพึ่งพิงสมบูรณ์

ผู้สูงอายุช่วยเหลือตนเองไม่ได้ พิการ หรือทุพพลภาพ (กลุ่มติดเตียง)

5 – 8 คะแนน: ภาวะพึ่งพิงรุนแรง

ผู้สูงอายุช่วยเหลือตนเองได้บ้าง (กลุ่มติดบ้าน)

9 – 11 คะแนน: ภาวะพึ่งพิงปานกลาง

ผู้สูงอายุช่วยเหลือตนเองได้บ้าง (กลุ่มติดบ้าน)

12 – 21 คะแนน: ไม่เป็นภาวะพึ่งพิง

ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตนเองรวมถึงชุมชนและสังคมได้ (กลุ่มติดสังคม)

พร้อมทั้งประเมินด้วยแบบประเมินจากการทำกิจวัตรขั้นสูง หรือ **Instrument Activities Daily Living (IADL Index)** ซึ่งมีอุปกรณ์เกี่ยวข้องเพื่อประเมินในเชิงลึก ได้แก่ ด้านการทำความสะอาดสะอาดบ้าน การจัดเตรียมอาหาร การซื้อของใช้ การติดต่อสื่อสารด้วยโทรศัพท์ การจัดการด้านการเงิน การรับประทานยาตามแพทย์สั่ง ทั้งหมดรวม **12** คะแนนเต็ม สามารถแปรผลภาวะพึ่งพิงแบ่งเป็น **4** ระดับ คือ

0 – 2 คะแนน: ภาวะพึ่งพิงสมบูรณ์

ผู้สูงอายุช่วยเหลือตนเองไม่ได้ พิการ หรือทุพพลภาพ (กลุ่มติดเตียง)

3 – 5 คะแนน: ภาวะพึ่งพิงรุนแรง

ผู้สูงอายุช่วยเหลือตนเองได้บ้าง (กลุ่มติดบ้าน)

6 – 8 คะแนน: ภาวะพึ่งพิงปานกลาง

ผู้สูงอายุช่วยเหลือตนเองได้บ้าง (กลุ่มติดบ้าน)

9 – 12 คะแนน: ไม่เป็นภาวะพึ่งพิง

ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตนเองรวมถึงชุมชนและสังคมได้ (กลุ่มติดสังคม)

โดยนำผลประเมินที่ได้ ยึดตามระดับภาวะพึ่งพิงที่รุนแรงที่สุด นับผลตามข้อตกลงในงานวิจัย คือ แบ่งเป็นไม่มีภาวะพึ่งพิงและมีภาวะพึ่งพิงเท่านั้น

มีผลการประเมินภาวะพึ่งพิง แบ่งตามกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงแตกต่างกัน โดยเรียงลำดับตามอายุจากน้อยไปมาก ได้ตามตารางที่ 5.5 ดังนี้



ตารางที่ 5.5 สรุปผลด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

- ช่วยเหลือตนเองได้ทั้งหมด x ช่วยเหลือตนเองได้บ้างหรือไม่ได้เลย √ ผู้ดูแล

ประเภทบ้าน	ผู้สูงอายุ (อายุ)	การทำกิจวัตรขั้นพื้นฐาน (BADL)										การทำกิจวัตรขั้นสูง (IADL)					ผู้ดูแล		
		การรับประทานอาหาร	การล้างหน้า หวีผม แปรงฟัน	การลุกจากที่นั่งออกไปเก็บอึ	การใช้ห้องน้ำ	การเคลื่อนที่ภายในบ้าน	การสวมเสื้อผ้า	การขึ้นลงบันได	การอาบน้ำ	การกลืนการขับถ่ายอุจจาระ	การกลืนการขับถ่ายปัสสาวะ	การทำความสะอาดบ้าน	การจัดเตรียมอาหาร	การเลือกซื้อของในร้านค้า	การติดต่อสื่อสาร : โทรศัพท์	การจัดการด้านการเงิน	การกินตามแพทย์สั่ง	ไม่มีผู้ดูแล	มีผู้ดูแล
ผู้เตรียมสูงอายุ ไม่มีภาวะพึ่งพิง	คุณคำเต็ม (53)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	√	-
	คุณอรปรียา (53)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	√	-
	คุณรววย (53)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	√	-
	คุณแสง (54)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	√	-
	คุณประนอม (55)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	√	-
	คุณจุฑามาศ (57)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	√	-
	คุณเดือนใจ (57)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	√	-
	คุณละมุด (58)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	√	-
	คุณदनัย (59)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	√	-
ผู้สูงอายุ ไม่มีภาวะพึ่งพิง	คุณจิ๋ว (61)	-	-	-	-	x	-	x	-	-	x	x	-	-	-	-	-	√	-
	คุณสายหยุด (64)	x	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	x	-	-	√	-
	คุณประสิทธิ์ (66)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	√	-
	คุณประไพ (66)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	x	x	-	x	-	-	√	-
	คุณสุมิตรา (68)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	x	-	-	-	-	-	√	-
	คุณวิภา (71)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	√	-
	คุณทองเพชร (71)	-	-	-	-	-	-	-	-	x	-	x	-	-	x	-	-	√	-
	คุณอารี (71)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	x	-	-	-	-	-	√	-
	คุณทัศนพร (85)	x	-	x	-	x	-	x	-	-	x	x	x	-	-	-	-	-	√
ผู้สูงอายุ มีภาวะพึ่งพิง	คุณพิทักษ์ (73)	x	-	x	x	x	x	x	x	-	-	x	x	-	-	-	-	-	√
	คุณรอด (83)	x	-	x	-	x	-	x	-	-	x	x	x	x	x	-	-	-	√
	คุณสมทรง (96)	x	-	x	x	x	x	x	-	x	x	x	x	x	x	x	-	-	√

จากตารางที่ 5.5 พบว่ากลุ่มผู้เตรียมสูงอายุมสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองทั้งหมด ขณะที่กลุ่มผู้สูงอายุสมบูรณ์ ไม่มีภาวะพึ่งพิง จะเริ่มมีปัญหา ต้องการความช่วยเหลือในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันบางส่วน และในกลุ่มผู้สูงอายุสมบูรณ์ มีภาวะพึ่งพิงจะต้องการความช่วยเหลือในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันแทบทุกด้าน ทั้งกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐานและขั้นสูงจากการสัมภาษณ์เพิ่มเติม ในบางกิจวัตรที่เสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มหรือต้องออกแรงมาก เช่น การทำงานบ้าน การเตรียมอาหาร แม้ผู้สูงอายุยังสามารถทำได้ แต่บุคคลในครอบครัวจะห้ามเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุบางรายมีปัญหาด้านการใช้อุปกรณ์เครื่องมือสื่อสารเพราะรู้สึกซับซ้อนเกินกว่าจะใช้งานได้โดยสะดวก ส่วนผู้สูงอายุที่เป็นอัมพาตครึ่งซีก จะพบปัญหาในด้านกิจวัตรประเภทการเคลื่อนที่เท่านั้น นอกจากนั้นแล้ว สามารถช่วยเหลือตนเองได้

เมื่อพิจารณาตามลำดับอายุ พบว่าผู้มีอายุ 61 – 85 ปีมีช่วงอายุที่ต่างกันมากแต่มีปัญหาด้านการทำกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐานบางส่วนใกล้เคียงกันกัน ในขณะที่ผู้ที่มีภาวะพึ่งพิงรุนแรงกว่ากลับมีอายุที่น้อยกว่า 85 ปี ดังนั้น อายุที่มากขึ้นไม่แปรผันตามภาวะพึ่งพิงที่มากขึ้นเสมอไป แต่ขึ้นอยู่กับสภาพส่วนบุคคลด้วย

ในผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง จะมีสมาชิกคนใดคนหนึ่งในครอบครัวที่ใกล้ชิดที่สุด รับผิดชอบที่ เป็นผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด คอยช่วยเหลือ ดูแล และเฝ้าระวัง โดยผู้ดูแลจะนอนในห้องนอนเดียวกันกับผู้สูงอายุเพื่อความสะดวกในการให้ความช่วยเหลือ นอกจากนี้ ในผู้สูงอายุสมบูรณ์ที่ไม่มีภาวะพึ่งพิง แต่อายุมากและมีปัญหาด้านสภาพความสมบูรณ์ของร่างกายก็จะมีผู้ดูแลเช่นกัน แต่จะคอยดูแลในบางเรื่องเท่านั้น

5.2 สรุปผลการศึกษาด้านพฤติกรรมกรอยู่อาศัย ปัญหาและความต้องการด้าน

สภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิตประจำวัน

5.2.1 สรุปรายการตรวจสอบลักษณะทางกายภาพของที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ³⁴

เพื่อพิจารณาปัจจัยด้านลักษณะทางกายภาพที่มีผลต่อการใช้งานของผู้สูงอายุ สรุปเป็นรายการดังนี้:

³⁴ คู่มือปฏิบัติวิชาชีพสถาปัตยกรรม การออกแบบสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับทุกคน (Universal Design Code of Practice) ฉบับพ .ศ.2552

ตารางที่ 5. 6 สรุปผลด้านลักษณะทางกายภาพที่มีผลต่อการใช้งานของผู้สูงอายุ

x ไม่มี

/ มีและเป็นไปตามมาตรฐาน

o มีแต่ไม่เป็นไปตามมาตรฐาน

พื้นที่	รายการสภาพแวดล้อมและลักษณะที่อยู่อาศัย ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	บ้านเดี่ยว			บ้านแฝด		บ้านแถว
		A	B	C	D	E	T
ภายนอก	เสียงทางเข้าระบายน้ำได้ดี ไม่มีน้ำขัง อยู่ได้ช้ายค้ำกันสาด	/	/	/	/	/	/
	พื้นผิวทางเข้าบ้านควรเป็นผิวกันลื่น	/	/	/	/	/	/
	ทางเข้าบ้านมีชายคายื่นป้องกันฝนและช่วยปรับแสงไม่ให้อันจนเกินไป	/	/	/	/	/	/
	ทางเข้าบ้านควรมีที่นั่งเฝ้ารองเท้าเพื่อความปลอดภัย	o	o	o	o	o	o
	ทางเข้าบ้านมีระดับเดียวกับพื้นที่ภายนอก ไม่มีธรณีประตู	o	o	o	o	o	o
	ทางเข้ามีระดับพื้นเท่ากันระหว่างพื้นภายนอกกับพื้นภายใน	o	o	o	o	o	o
	ประตูทางเข้ากว้างอย่างน้อย 0.80-0.90 เมตร	/	/	/	/	/	/
	สีประตูตัดกับสีของพื้นผิวรอบประตู	/	/	/	/	/	/
	บันไดหน้าบ้าน ควรมีระยะของลูกนอน0.28-0.35 เมตร ความสูงลูกตั้งไม่เกิน 0.15 เมตร	/	/	/	/	/	/
	บันไดหน้าบ้าน จมูกบันไดยื่นไม่เกิน 0.02 เมตร ไม่ลื่นหรือมีขอบคม	/	/	/	/	/	/
	บันไดหน้าบ้าน ควรมีราวจับบันได	o	o	o	o	o	o
	หากมีทางลาด ควรมีความชันไม่น้อยกว่า 1:12	x	x	x	x	x	x
	มีบริเวณบ้านที่ทำกิจกรรมเบาๆ ได้ เช่น ออกกำลังกาย	/	/	/	/	/	/
	ระยะระหว่างบ้านและประตูรั้วอยู่ในระยะที่เดินง่าย พื้นเรียบ ไม่ลื่น	/	/	/	/	/	/
วัสดุปูทางเป็นวัสดุเรียบ มีรอยต่อน้อยที่สุด ไม่ใช้แผ่นทางเท้า	x	x	x	x	x	x	
ภายใน	วัสดุพื้นที่ใช้ไม่ควรเป็นวัสดุสะท้อนแสง พื้นกันลื่น	o	o	o	o	o	o
	ใช้สีตัดกัน เช่น ขอบบันไดลูกตั้งลูกนอน สีสวิตช์ไฟกับสีผนัง	o	o	o	o	o	o
	มีหน้าต่าง เพื่อช่วยเรื่องการถ่ายเทอากาศ และแสงสว่าง	/	/	/	/	/	/
	ติดไฟสว่างโดยเฉพาะบริเวณประตู บันไดและพื้นที่ใช้ประจำ	/	/	/	/	/	/
	ใช้ไฟแบบอ้อม (Indirect light) ไม่ให้เห็นหลอดไฟโดยตรง	o	o	o	o	o	o
	ห้องนอนมีความเป็นส่วนตัว มีห้องนอนชั้นล่าง เข้าถึงได้ง่าย ระบายอากาศได้ดี มีหน้าต่างมองเห็นวิวทัศนียภาพภายนอกได้	/	/	/	/	/	/

พื้นที่	รายการสภาพแวดล้อมและลักษณะที่อยู่อาศัย ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	บ้านเดี่ยว			บ้าน แฝด		บ้าน แถว
		A	B	C	D	E	T
อุปกรณ์การติดตั้ง	ไม่ใช่โต๊ะกลางที่เป็นกระจกใส ซึ่งผู้สูงอายุอาจมองไม่ชัดและเกิด สะดุดล้ม	/	/	/	/	/	/
	ระดับโต๊ะ เคาน์เตอร์ควรมีความสูงจากพื้น 0.75 เมตร	/	/	/	/	/	/
	ที่นั่ง ชั้นวางของ ตู้ลอยต่าง ๆ มีความสูงไม่เกิน 1.70 เมตร	/	/	/	/	/	/
	สวิตช์และปลั๊กไฟ ติดตั้งในระดับล่างสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 0.45 เมตร ระดับบนสูงจากพื้น 0.90-1.20 เมตร	/	/	/	/	/	/
	สวิตช์ไฟในห้องนอนอาจใช้เป็นสวิตช์หึ่งห้อย มีแสงในตอนกลางคืน เพื่อมองเห็นได้	o	o	o	o	o	o
	สวิตช์ขนาดใหญ่ 0.05x0.075 เมตร	/	/	/	/	/	/
	หน้ากากปลั๊กสวิตช์มีสีตัดกับผนังเพื่อให้เห็นได้สะดวก	o	o	o	o	o	o
	สวิตช์เอี้อมปิดเปิดได้จากเตียงนอน	o	o	o	o	o	o
ประตูและหน้าต่าง	ประตูควรเปิดได้มีความกว้างสุทธิอย่างน้อย 0.80-0.90 เมตร	/	/	/	/	/	/
	ไม่มีธรณีประตู หรือ ธรณีประตูสูงไม่เกิน 0.02 เมตร	/	/	/	/	/	/
	ขอบสองด้านเอียง 1:2						
	หน้าต่างสามารถทำความสะอาดได้ง่าย เปิดปิดสะดวก	/	/	/	/	/	/
	ขอบล่างของหน้าต่างควรสูงจากพื้น 0.50-0.60 เมตร จากพื้น	/	/	/	/	/	/
	มีหน้าต่างทั่วถึงเพื่อระบายอากาศ รับแสงธรรมชาติและมองเห็นทิวทัศน์ ภายนอกได้	/	/	/	/	/	/
	ลูกบิดประตูแบบก้านโยก ขนาดใหญ่จับได้ง่าย	o	o	o	o	o	o
บันไดและทางลาด	มีทางลาดในบริเวณพื้นที่ต่างระดับ	o	o	o	o	o	o
	บันไดมีลูกนอน กว้างไม่น้อยกว่า 0.30 เมตร	/	/	/	/	/	/
	บันไดมีลูกตั้ง สูงไม่เกินกว่า 0.15 เมตร	o	o	o	o	o	o
	ไม่มีมุกบันได หรือยื่นแหลมออกมาได้ไม่เกิน 0.02 เมตร	/	/	/	/	/	/
	มีราวจับติดตั้งสูงจากพื้น 0.80-0.90 เมตร	/	/	/	/	x	x
	ราวจับทรงกลม ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางไม่เกิน 0.04 เมตร	o	o	o	o	o	o
	บันไดมีการปิดช่องว่างระหว่างลูกนอน	/	/	/	/	/	/

พื้นที่	รายการสภาพแวดล้อมและลักษณะที่อยู่อาศัย ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	บ้านเดี่ยว			บ้าน แฝด		บ้าน แถว
		A	B	C	D	E	T
ห้องน้ำ	ประตูมีความกว้างสุทธิ 0.90 เมตร เปิดค้างได้ไม่น้อยกว่า 90 องศา	o	o	o	o	o	o
	ประตูเป็นแบบบานเปิดออกสู่ภายนอก หรือเป็นบานเลื่อน	o	o	o	o	o	o
	ประตูลื่นจากภายใน แต่เปิดจากภายนอกได้กรณีฉุกเฉิน	/	/	/	/	/	/
	พื้นที่ว่างภายในห้องส้วมมีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่น้อยกว่า 1.50 เมตร	o	o	o	o	o	o
	พื้นห้องน้ำปูด้วยวัสดุไม่ลื่น ผิวหยาบ สีสว่าง หรือเคลือบน้ำยากันลื่น	/	/	/	/	/	/
	พื้นห้องน้ำมีระดับเสมอฟื้นภายนอกหรือต่างกันไม่เกิน 0.02 เมตร	/	/	/	/	/	/
	แบ่งพื้นที่ส่วนเปียกส่วนแห้งด้วยทางลาด	o	o	o	o	o	o
	พื้นห้องน้ำระบายน้ำได้ดี ไม่มีน้ำขัง	/	/	/	/	/	/
	อ่างล้างหน้าขอบบนสูงไม่เกิน 0.80 เมตร ขอบล่างสูงมากกว่า 0.60 เมตร	/	/	/	/	/	/
	อ่างล้างหน้าไม่มีตู้เก็บของใต้อ่าง	o	o	o	/	/	/
	ใช้สุขภัณฑ์แบบก้านโยก	o	o	o	/	/	/
	ระยะกึ่งกลางของชักโครกห่างจากผนังด้านข้าง 0.45-0.50 เมตร เพื่อติดตั้งราวจับพยุงได้	/	/	/	/	/	/
	ฝักบัวมีราวปรับระดับความสูงได้	o	o	o	o	o	o
	ก๊อกฝักบัวเป็นแบบปิด	/	/	/	/	/	/
	มีที่นั่งสำหรับอาบน้ำสำหรับผู้สูงอายุ	o	o	o	o	o	o
มีราวจับพยุงข้างอ่างล้างหน้า โถสุขภัณฑ์และที่อาบน้ำ	o	o	o	o	o	o	
มีสัญญาณฉุกเฉินติดตั้งภายใน	o	o	o	o	o	o	
อื่น ๆ	ขอบล่างป้ายบ้านเลขที่ ติดตั้งสูงจากพื้น 1.50-2.00 เมตร ไม่ติดตั้ง ขวางทางสัญจร	/	/	/	/	/	/
	ป้ายบ้านเลขที่ อักษรป้ายเป็นตัวนูน ใช้สีที่เห็นได้ชัดเจน	/	/	/	/	/	/
	ความสูงช่องจดหมาย อยู่ที่ 0.90-1.20 เมตร	/	/	/	/	/	/

จากตารางสรุปผลข้างต้น พบว่ายังมีลักษณะกายภาพที่ไม่เหมาะสมกับการใช้งานของผู้สูงอายุ ได้แก่ พื้นที่ต่างระดับ ห้องน้ำ สุขภัณฑ์ บันไดราวจับ ขนาดและรูปแบบประตู วัสดุพื้นที่ใช้ สวิตช์ไฟและดวงโคม และอุปกรณ์ติดตั้งเพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุ ดังรายละเอียดต่อไปนี้



ภาพที่ 5. 3 พื้นี่ต่างระดับ

พื้นที่ระหว่างที่จอดรถและเฉลียงหน้าบ้าน และพื้นที่ระหว่างภายในและภายนอกบ้านเป็นพื้นที่ต่างระดับกัน มีความสูงต่างกัน ประมาณ 1.00 เมตร และบันไดที่เชื่อมต่อพื้นที่ไม่มีราวจับ และไม่มีทางลาด เสี่ยงต่อการเดินสะดุดของผู้สูงอายุ หรืออาจใช้งานไม่สะดวก



ภาพที่ 5. 4 ห้องน้ำ

ประตูห้องน้ำเป็นแบบเปิดเข้า ทำให้ไม่ปลอดภัยในกรณีมีเหตุฉุกเฉิน หากมีสิ่งใดขวางประตู จะทำให้ไม่สามารถเปิดเข้าเพื่อให้ความช่วยเหลือได้ รวมทั้งทำให้พื้นที่ใช้งานภายในแคบลง ห้องน้ำแบ่งพื้นที่ส่วนเปียกส่วนแห้งด้วยพื้นที่ต่างระดับ หรือกั้นขอบปูนยกสูง 0.10 เมตร เสี่ยงต่อการสะดุดล้ม ภายในห้องน้ำไม่มีที่พื่อให้รถเข็นหมุนตัวได้ ไม่มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ รูปแบบสุขภัณฑ์ในบ้านเดียวไม่อำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุ โถสุขภัณฑ์เป็นแบบปุ่มกดซึ่งต้องออกแรงมากกว่าแบบก้านโยก และใช้อ่างล้างหน้าที่ตั้งด้านล่างเป็นพื้นที่เก็บของ ซึ่งไม่สะดวกต่อการใช้งานสำหรับผู้เข็นรถเข็น นอกจากนี้ ฝักบัวอาบน้ำเป็นแบบปรับระดับความสูงไม่ได้ ทำให้ใช้งานไม่สะดวก



ภาพที่ 5.5 บันได

บันไดในบ้านทุกประเภท มีสีทึบ ลูกตั้งและลูกนอนไม่ใช่สีตัดกัน ลูกตั้งบันไดสูงเกิน 0.15 เมตร ราวจับบันไดเป็นทรงสี่เหลี่ยมไม่ตัดขอบ ภายในบ้านแฝดแบบ E และบ้านแถวไม่มีราวจับบันได นอกจากนี้ ในบ้านเดี่ยวแบบ C บ้านแฝด D และ E และบ้านแถว เป็นบันไดรูปแบบที่ไม่มีชานพัก บันได เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุระหว่างใช้งาน

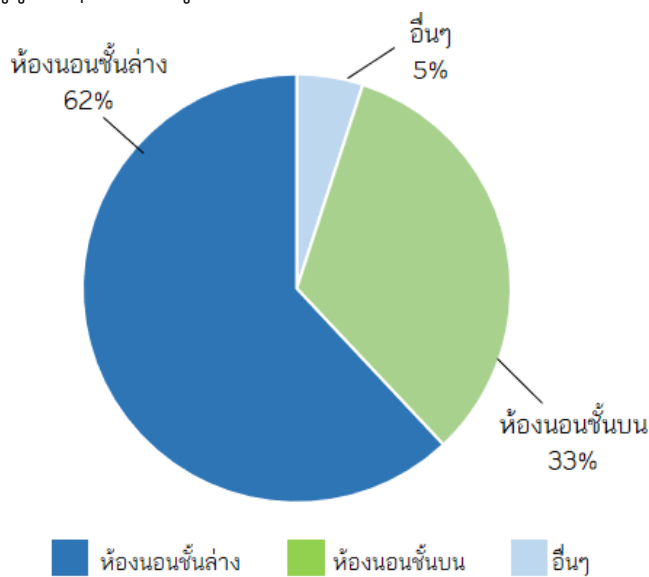


ภาพที่ 5.6 วัสดุอุปกรณ์ภายในบ้าน

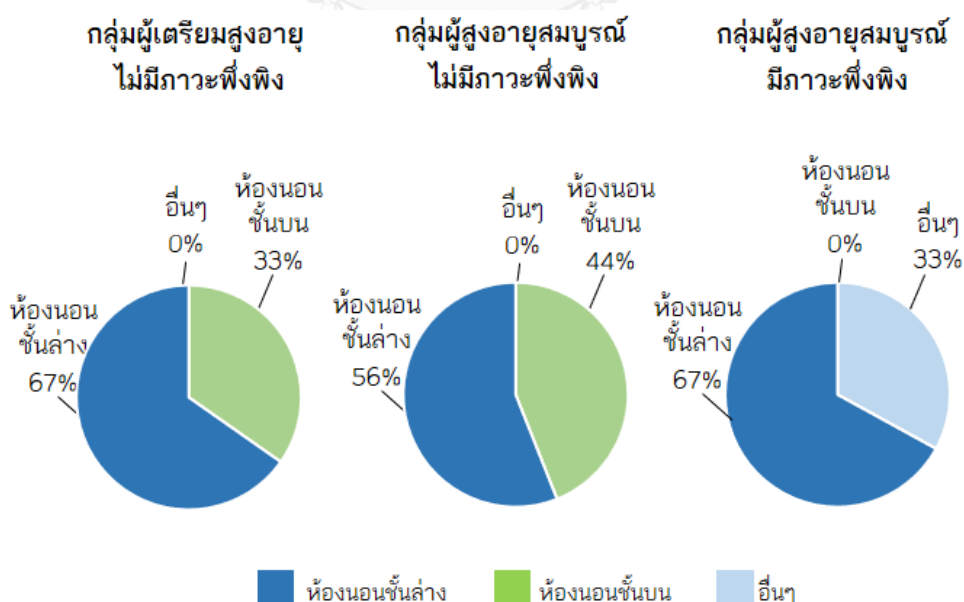
ภายในบ้าน ทุกประเภท ใช้กระเบื้องผิวมัน สะท้อนแสง ใช้ไฟให้ความสว่างทางตรง สวิตช์ไฟไม่ใช่ สวิตช์หิ้งห้อยและไม่สามารถปิดไฟจากบริเวณเตียงนอนได้ ประตูภายในมีความกว้างสุทธิ 0.80 เมตร น้อยกว่ามาตรฐานที่ควรกว้างสุทธิ 0.90 เมตร บานประตูเข้าห้องทำงานของแบบบ้านเดี่ยว A เป็น บานกระจกซึ่งสะท้อนเป็นเงา ลูกบิดประตูเป็นทรงกลมเกลี้ยง นอกเหนือจากนี้ ไม่มีอุปกรณ์ช่วยพยุง อื่น ๆ เพื่ออำนวยความสะดวกผู้สูงอายุ

5.2.2 สรุปตำแหน่งห้องนอนของผู้สูงอายุ

โครงการได้จัดห้องนอนชั้นล่างไว้ในบ้านทุกประเภท ทุกแบบ ทุกหลัง และให้มีขนาดห้องนอนที่สามารถวางเตียงที่นอน 2 คนได้ พร้อมตู้เสื้อผ้า โต๊ะเครื่องแป้ง มีหน้าต่างขนาดใหญ่ สามารถระบายอากาศได้ดี จึงสามารถใช้งานเป็นห้องนอนได้อย่างเหมาะสม มีสัดส่วนการเลือกใช้ห้องนอนชั้นล่างของผู้สูงอายุ ดังแผนภูมิที่ 5.3 และ 5.4



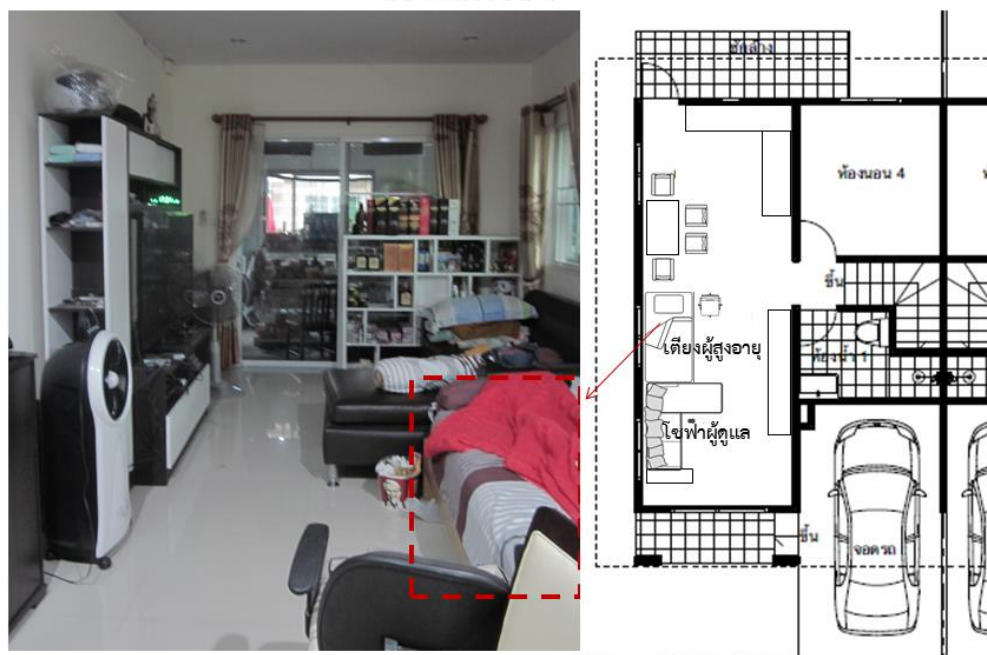
แผนภูมิที่ 5.3 สัดส่วนตำแหน่งห้องนอนของผู้สูงอายุทั้งหมด



แผนภูมิที่ 5.4 สัดส่วนตำแหน่งห้องนอนของผู้สูงอายุแยกตามกลุ่มภาวะฟังกืง

จากแผนภูมิที่ 5.3 และ 5.4 ผู้สูงอายุส่วนมากเลือกใช้ห้องนอนชั้นล่างที่โครงการจัดเตรียมให้เป็นห้องนอนหลัก เพื่อลดความเสี่ยงอุบัติเหตุในการขึ้นลงบันได โดยกลุ่มผู้เตรียมสูงอายุเลือกนอน

ที่ห้องนอนชั้นล่างมากกว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่มีภาวะพียงพียง โดยเป็นการวางแผนเตรียมพร้อมเพื่อในอนาคตที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุและอาจเดินไม่สะดวก อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุที่ยังมีสภาพร่างกายเอื้ออำนวยจะเดินขึ้นชั้นบนเพื่อทำงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ รวมถึงไหว้พระที่ห้องพระชั้นบนด้วย ส่วนผู้สูงอายุที่มีภาวะพียงพียง เลือกใช้ห้องนอนชั้นล่างโดยนอนร่วมกับผู้ดูแล และผู้สูงอายุ 1 รายที่เป็นอัมพาตครึ่งซีก เลือกปรับเปลี่ยนห้องนั่งเล่นเป็นห้องนอน เนื่องจากแบบบ้านแถวที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่มีพื้นที่ทางเข้าห้องนอนที่แคบและมีระยะกระชั้น ไม่เพียงพอให้รถเข็นหรือเก้าอี้ล้อเลื่อนหมุนตัวหรือสามารถใช้งานพร้อมผู้ดูแลได้โดยสะดวก ประกอบกับแปลนบ้านแถวเป็นการวางผังแบบแนวลึกทำให้ห้องนอนชั้นล่างอยู่ห่างจากห้องนั่งเล่นที่เป็นจุดศูนย์กลางในการรวมของสมาชิกในบ้าน เมื่อปรับเปลี่ยนห้องนั่งเล่นเป็นห้องนอนแล้ว จะทำให้บุคคลในครอบครัวสามารถช่วยกันดูแลและเฝ้าระวังได้ เพื่อความปลอดภัยและสะดวกในการให้ความช่วยเหลือ



ภาพที่ 5. 7 การดัดแปลงห้องนั่งเล่นเป็นห้องนอนของผู้สูงอายุที่เป็นอัมพาตครึ่งซีก

จากการสอบถามผู้สูงอายุเพิ่มเติม พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่เลือกใช้ห้องนอนชั้นบนเพราะความเคยชินที่เคยใช้ห้องนอนชั้นบนเป็นหลักก่อนที่จะย้ายมา และจะเปลี่ยนมาใช้ห้องนอนชั้นล่างต่อเมื่อสภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวยแล้วเท่านั้น และยังพบกรณีผู้เตรียมสูงอายุเลือกซื้อบ้านหลังริมที่มีเนื้อที่ว่างด้านข้างขนาดใหญ่ เพื่อจะสามารถสร้างบ้านหลังเล็กเป็นบ้านของตนและคู่ครองเพื่อใช้ในวัยสูงอายุโดยไม่จำเป็นต้องแยกบ้านกับลูกหลานอีกด้วย นอกจากนี้ แม้ว่าทางโครงการจะแถมเครื่องปรับอากาศมาให้ในทุกห้องนอน แต่ผู้สูงอายุจะเลือกเปิดหน้าต่างและใช้พัดลมแทน บางท่าน

เลือกไม่ติดมุ้งลวดหน้าต่างและใช้การกางมุ้งคลุมเตียงตามที่เคยชินมาก่อน ซึ่งเป็นการจัดสภาพห้องนอนตามสภาพความเป็นอยู่ที่ผู้สูงอายุเคยใช้ชีวิตมาก่อนหน้านี้

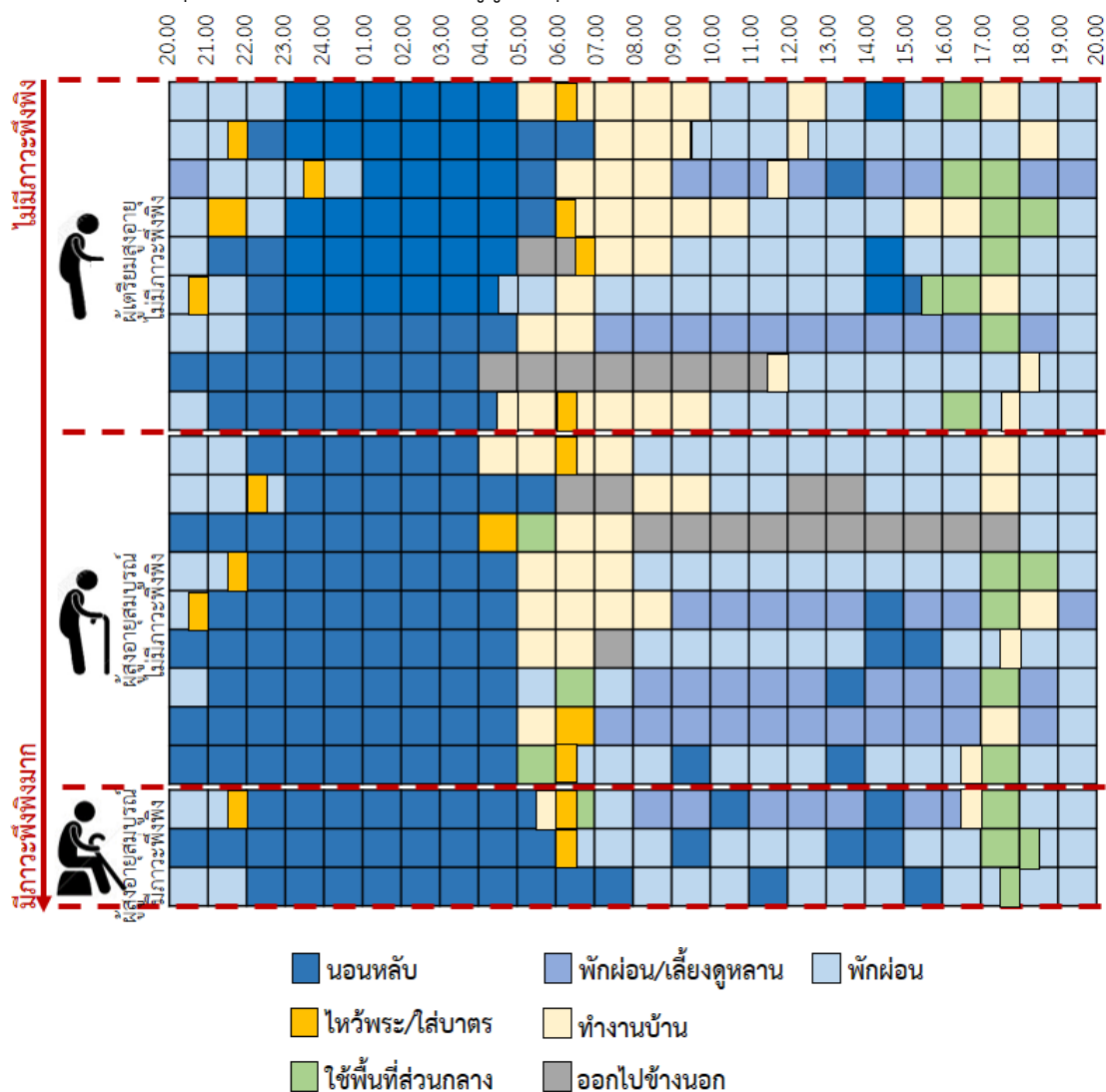


ภาพที่ 5. 8 ห้องนอนของผู้สูงอายุ

5.2.3 สรุปกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ

กิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุที่อาศัยในโครงการจัดสรรในบ้านแต่ละประเภทมีความคล้ายกัน แสดงผลด้วยตารางที่ 5.7 แสดงกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ โดยแบ่งตามกลุ่มผู้สูงอายุ เรียงตามลำดับภาวะพึ่งพิงน้อยไปมาก เทียบจากผลประเมินภาวะพึ่งพิงแต่ละท่าน แบ่งเป็น 6 กิจกรรมภายใน 24 ชั่วโมง ได้แก่ การนอนหลับ การพักผ่อนและเลี้ยงดูหลาน การไหว้พระตักบาตร การทำงานบ้าน การออกไปนอกบ้านเพื่อใช้พื้นที่ส่วนกลาง และการออกไปนอกบ้านเพื่อออกไปภายนอกโครงการ

ตารางที่ 5. 7 สรุปผลกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ

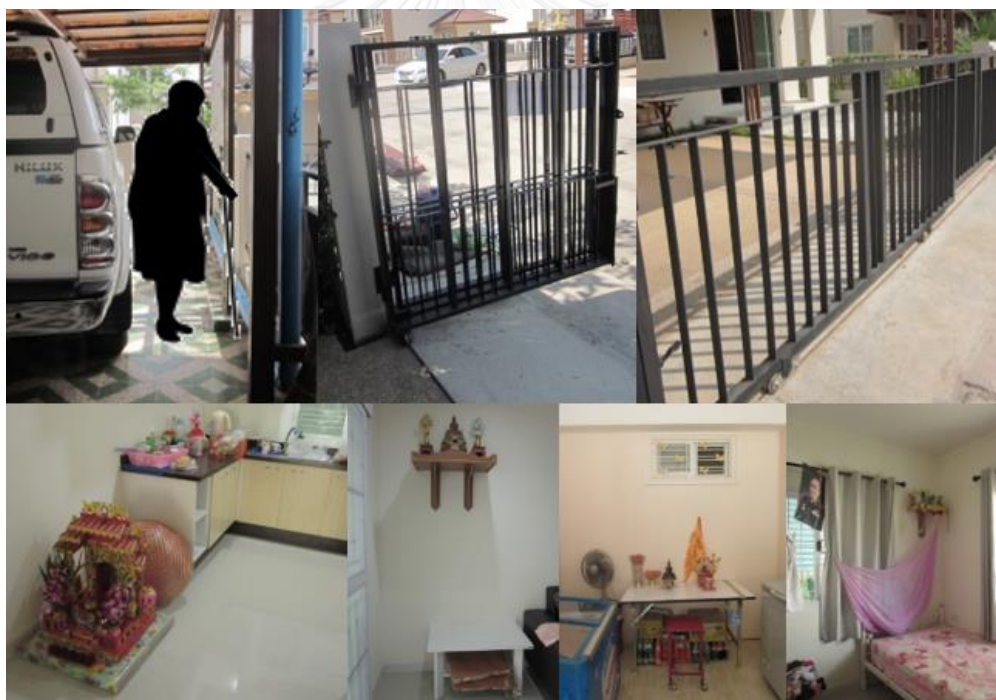


สรุปการศึกษาด้านกิจวัตรประจำวัน ผู้สูงอายุต้องการการพักผ่อนมากขึ้นตามภาวะพึ่งพิงที่มากขึ้น โดยมีหน้าที่รับผิดชอบภายในบ้านลดลง หากมีหน้าที่งานบ้านรับผิดชอบ ผู้สูงอายุจะจัดการภารกิจนั้นให้เสร็จภายในช่วงเวลาสาย แล้วจึงพักผ่อนไปจนถึงช่วงเวลาจัดเตรียมอาหารเย็น

ในกรณีที่ผู้สูงอายุมีหลานวัยเด็กอาศัยร่วมอยู่ด้วย ผู้สูงอายุจะรับผิดชอบหน้าที่เลี้ยงหลานโดยเต็มใจ และทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับหลาน เช่น พักผ่อน ดูโทรทัศน์ ทำกับข้าว เดินเล่นภายในพื้นที่ส่วนกลางของโครงการ นอนหลับกลางวันด้วยกัน โดยช่วงเวลาที่รับหน้าที่เลี้ยงดูคือช่วงประมาณ 7.00-8.00 นาฬิกา และสิ้นสุดที่เวลา 19.00-21.00 นาฬิกา ซึ่งมีความสัมพันธ์โดยตรงกับเวลาออกไปทำงานของบุตรผู้สูงอายุ จึงเป็นการแบ่งเบาภาระบุตร ให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างเต็มที่

ผู้สูงอายุจะผู้สูงอายุจะนอนพักกลางวันเป็นระยะเวลาสั้นๆ มากขึ้นตามภาวะพึ่งพิงที่มากขึ้น ในการนอนหลับช่วงกลางคืน ผู้สูงอายุจะนอนในห้องนอนของตนเอง ส่วนการนอนหลับกลางวัน ผู้สูงอายุจะนอนที่ห้องนั่งเล่น

ผู้สูงอายุทุกกลุ่มมีการประกอบกิจกรรมทางศาสนาอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ การตักบาตรในช่วงเช้ามีดและสวดมนต์ไหว้พระหลังใส่บาตรและก่อนเข้านอน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความเสี่ยงในการใช้งานพื้นที่ เนื่องจากโครงการไม่ได้จัดทำสวิตช์ไฟสองทางภายในห้องนอนบริเวณหัวเตียง แต่ในการตักบาตร จะมีการเตรียมอาหารในช่วงเช้ามีด ผู้สูงอายุต้องเดินในความมืดระยะหนึ่งจึงจะมาถึงสวิตช์ไฟเพื่อเปิดไฟได้ อาจเสี่ยงต่อการสะดุดล้ม และต้องเดินผ่านที่จอดรถซึ่งมีรถจอดเต็มเพื่อออกมาจอดตักบาตรหน้าบ้าน โดยจำเป็นต้องออกแรงเลื้อนประตูรั้วเหล็ก นอกจากนี้ เพื่อหลีกเลี่ยงการเดินขึ้นชั้นบน ผู้สูงอายุบางรายจะจัดทำหิ้งพระไว้ที่ชั้นล่าง ซึ่งพบการติดตั้งหิ้งพระในรูปแบบที่ไม่เหมาะสม เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เช่น อยู่ในตำแหน่งสูงเกินเอื้อม ต้องปีนเก้าอี้เตี้ยเพื่อถวายน้ำอาหาร หรือตั้งกับพื้น ซึ่งอาจเกิดอาการหน้ามืดระหว่างลुकนั่งได้



ภาพที่ 5. 9 การเดินผ่านที่จอดรถเพื่อตักบาตร และหิ้งพระที่ติดตั้งไม่เหมาะสม

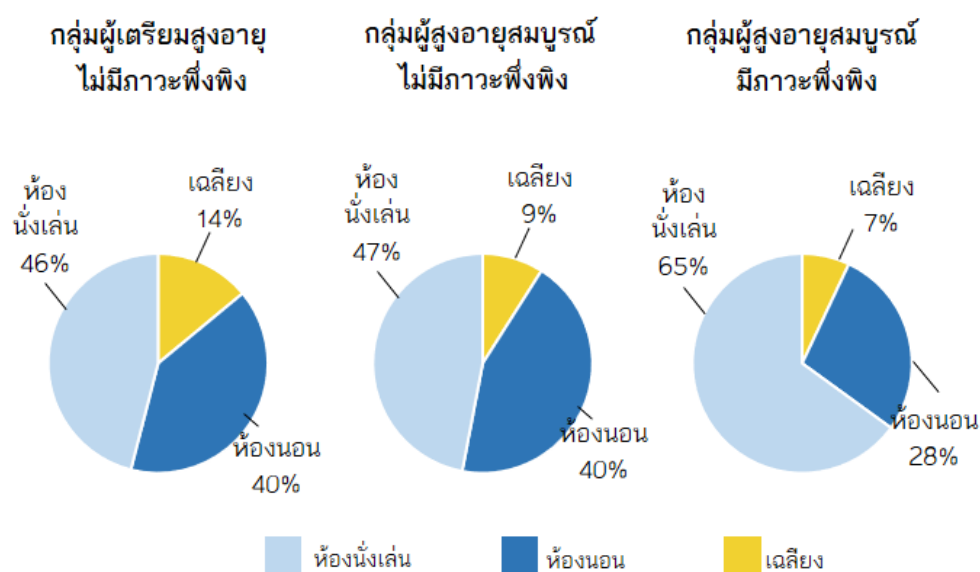
ในช่วงเวลาเช้าหรือเย็นประมาณ 1-2 ชั่วโมงต่อวัน ผู้สูงอายุจะออกไปทำภารกิจหรือพักผ่อนในพื้นที่ส่วนกลางของโครงการ เช่น ออกกำลังกายเบา ๆ พาหลานออกไปเดินเล่น ออกไปซื้อของที่ร้านค้าภายในโครงการ เมื่อออกไปข้างนอก ผู้สูงอายุจะได้พบเจอผู้อื่นและมีปฏิสัมพันธ์ใน

ทางบวกกับเพื่อนบ้าน รวมถึงได้มีกิจกรรมทำร่วมกับครอบครัว ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุคลายความเหงา มีความสดชื่น แจ่มใส จึงมีสุขภาพจิตที่ดี และมีร่างกายแข็งแรงด้วย

5.2.4 สรุปสัดส่วนการใช้พื้นที่

5.2.4.1 สัดส่วนการใช้งานพื้นที่ภายในบ้าน

จากการศึกษากิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ ทำให้ทราบถึงพื้นที่ที่ผู้สูงอายุใช้เป็นประจำมากที่สุดในบ้าน โดยแสดงเป็นแผนภูมิดังนี้;



แผนภูมิที่ 5.5 พื้นที่ที่ใช้บ่อยภายในบ้านของผู้สูงอายุ นับตามชั่วโมงการใช้งานประจำวัน

CHULALONGKORN UNIVERSITY

จากแผนภูมิที่ 5.5 ผู้สูงอายุทุกกลุ่มจะใช้ห้องนั่งเล่นเพื่อการพักผ่อนมากที่สุด โดยเมื่อพิจารณาตามกลุ่มภาวะพึ่งพิง จะพบว่า ยิ่งมีภาวะพึ่งพิงมากขึ้น ผู้สูงอายุจะใช้ห้องนั่งเล่นในสัดส่วนที่มากขึ้น เนื่องจากสภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวย จึงมีพฤติกรรมการใช้พื้นที่ที่จำกัดลง มีการนอนหลับระยะยาวในห้องนอนน้อยลง ตื่นเช้า แต่หลับระยะสั้นในตอนกลางวันในห้องนั่งเล่นแทน ในทางกลับกัน ผู้เตรียมสูงอายุจะใช้พื้นที่ภายนอกบ้าน คือ เฉลียงในการพักผ่อนเป็นสัดส่วนมากกว่าผู้สูงอายุสมบูรณ์เพราะยังมีสุขภาพกายแข็งแรง สามารถทำกิจกรรมได้หลากหลายมากกว่า ต่างจากผู้สูงอายุสมบูรณ์ที่ใช้พื้นที่เฉลียงตามกิจวัตรประจำวัน คือ ตักบาตรในตอนเช้ามืด นั่งพักผ่อนพูดคุยกับเพื่อนบ้านเดินผ่านไปมาในช่วงเช้าและเย็นเท่านั้น นอกจากนี้ ผู้สูงอายุจะมีการใช้ห้องน้ำบ่อยในระหว่างวันด้วย

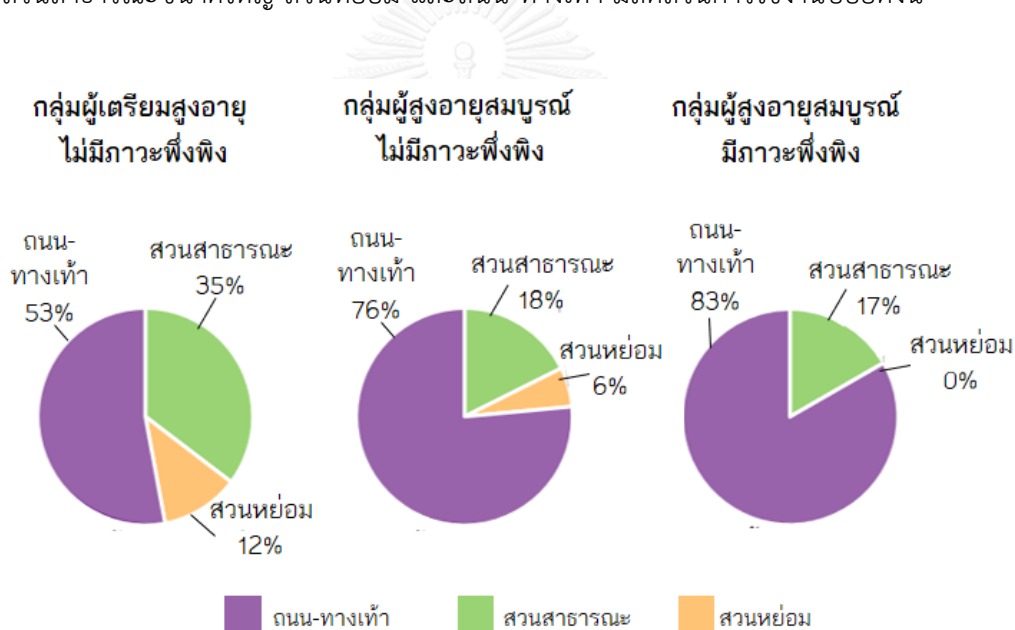


ภาพที่ 5. 10 พื้นที่ใช้ข้อยภายในบ้านของผู้สูงอายุ

จากภาพที่ 5.10 ผู้สูงอายุใช้ห้องนั่งเล่นเพื่อจุดประสงค์หลากหลาย ทั้งพักผ่อน นอนหลับ กลางวัน เลี้ยงหลาน โดยในการใช้งานพื้นที่ ผู้สูงอายุจะเปิดประตู หน้าต่างของห้องนั่งเล่นไว้ ตลอดเวลาควบคู่กับการใช้พัดลม เพื่อให้อากาศถ่ายเทตามธรรมชาติโดยไม่ใช้เครื่องปรับอากาศ ซึ่งเป็นการจัดสภาพพื้นที่ตามสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุเคยใช้ชีวิตมาก่อนหน้านี้ ในผู้สูงอายุบางราย มีการต่อเติมพื้นที่เฉลียงหน้าบ้านซึ่งอยู่ต่อเนื่องกับห้องนั่งเล่นเพื่อรองรับการพักผ่อน กิจกรรมงานอดิเรกประเภทปลูกต้นไม้ เลี้ยงปลา เล่นกับหลานด้วย

5.2.4.2 สัดส่วนการใช้งานพื้นที่ส่วนกลาง

ในพื้นที่ส่วนกลางของโครงการโอลิมพาร์คและโอลิมพาทาวน์ มีองค์ประกอบรูปแบบเดียวกัน คือ สวนสาธารณะขนาดใหญ่ สวนหย่อม และถนน-ทางเท้า มีสัดส่วนการใช้งานบ่งชี้ดังนี้



แผนภูมิที่ 5. 6 พื้นที่ที่ใช้อยู่ในพื้นที่ส่วนกลางของผู้สูงอายุ นับตามชั่วโมงการใช้งาน

จากแผนภูมิที่ 5.6 ผู้สูงอายุทุกกลุ่มจะเลือกใช้งานพื้นที่ถนน-ทางเท้ามากที่สุด โดยยังมีภาวะพึ่งพิงมาก สัดส่วนการใช้ถนน-ทางเท้าก็จะมากขึ้นตามไปด้วย รองลงมาคือผู้สูงอายุสมบุรณ์ที่ไม่มีภาวะพึ่งพิง ตรงข้ามกับกลุ่มผู้เตรียมสูงอายุ ที่ใช้งานพื้นที่สวนทั้งสวนสาธารณะและสวนหย่อมมากกว่าผู้สูงอายุกลุ่มอื่น เพราะมีสภาพร่างกายแข็งแรง สามารถเข้าถึงพื้นที่สวนในระยะไกลได้ เนื่องจากผู้สูงอายุทุกกลุ่มจะใช้เวลาไม่เกิน 15 นาทีในการเดินทางจากบ้านเข้าถึงพื้นที่ใช้งาน และอีกไม่เกิน 15 นาทีสำหรับขากลับ ซึ่งเป็นระยะทาง 300-400 เมตรที่เดินได้สบาย ส่วนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ผู้สูงอายุจะใช้เวลาประมาณ 30-90 นาที ดังนั้น ในผู้สูงอายุที่มีบ้านอยู่ห่างจากสวนสาธารณะ

หรือสวนหย่อมเกินกว่าระยะดังกล่าว จะเลือกใช้ถนน-ทางเท้าเพื่อทำกิจกรรมแทน ทั้งเพื่อพักผ่อน หย่อนใจ เดินเล่น ออกกำลังกายและเป็นพื้นที่พาทานไปวิ่งเล่น รวมทั้งพบปะสังสรรค์กับเพื่อนบ้าน บางท่านยกเก้าอี้ไปตั้งหน้าบ้านเพื่อรอพบปะเพื่อนบ้านที่เดินผ่านไปมาด้วย



ภาพที่ 5. 11 รัศมีการเดินของผู้สูงอายุเพื่อเข้าถึงสวนสาธารณะ



ภาพที่ 5. 12 ลักษณะการใช้พื้นที่สวนและถนน-ทางเท้าเป็นพื้นที่ทางสังคม

5.2.5 สรุปพื้นที่ที่พบปัญหาในการใช้งานหรือเสี่ยงเกิดอุบัติเหตุภายในบ้านและพื้นที่ ส่วนกลาง

แม้ว่าโครงการจะจัดทำห้องนอนชั้นล่างจัดเตรียมเพื่ออำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุ แต่ยังคงพบพื้นที่ที่มีปัญหาหรือผู้สูงอายุรู้สึกไม่ปลอดภัยเมื่อใช้งาน เสี่ยงเกิดอุบัติเหตุในบางพื้นที่ ซึ่งมีความสอดคล้องกับลักษณะทางกายภาพที่ไม่เหมาะสม สามารถสรุปปัญหาและความต้องการในการปรับปรุงในอนาคต โดยแบ่งตามกลุ่มผู้สูงอายุและประเภทบ้านที่อาศัย ได้ดังนี้ ;

บ้านแฝด:

พื้นที่	ปัญหาในการใช้งาน		
	กลุ่มผู้เตรียมสูงอายุ ไม่มีภาวะพึ่งพิง	กลุ่มผู้สูงอายุสมบุรณ์ ไม่มีภาวะพึ่งพิง	กลุ่มผู้สูงอายุสมบุรณ์ มีภาวะพึ่งพิง
ห้องนอนชั้นล่าง	พื้นที่หน้าทางเข้าคับแคบ	พื้นที่หน้าทางเข้าคับแคบ	พื้นที่หน้าทางเข้าคับแคบ
ห้องนอนชั้นบน	-	-	x
ห้องนั่งเล่น	พื้นเงา ดูสกปรกง่าย	พื้นเงา ดูสกปรกง่าย	คับแคบ เมื่อนอนกลางวันบนโซฟา ผู้อื่นจะใช้โต๊ะอาหารเป็น พื้นที่พักผ่อนแทน
ห้องน้ำ	พื้นห้องน้ำลื่น ต้องการกันผนังที่อาบน้ำ ติดตั้งราวจับพยุง	พื้นห้องน้ำลื่น ต้องการติดตั้งราวจับพยุง	เดินไกลจากห้องนอน
		ทางเข้าและพื้นที่ภายใน คับแคบ	ทางเข้าและพื้นที่ภายใน คับแคบ
บันได	มองเห็นไม่ชัด ก้าวพลาด	ขึ้นบันไดลำบาก	x
		มองเห็นไม่ชัด ก้าวพลาด	
เฉลียงและพื้นที่รอยต่อ ภายใน-ภายนอกบ้าน	พื้นลื่นเมื่อเปียก	พื้นลื่นเมื่อเปียก	พื้นลื่นเมื่อเปียก
		สะดุดพื้นต่างระดับ	สะดุดพื้นต่างระดับ
ประตูรั้วและหน้าบ้าน	ล้อเลื่อนฝืด ออกแรงมาก ต้องการประตูรั้วแบบพับ	ล้อเลื่อนฝืด ออกแรงมาก ต้องการประตูรั้วแบบพับ	ไม่สามารถเปิดเองได้
	ตกราง	ตกราง	
	เดินผ่านลำบากเมื่อรถจอด เต็ม	เดินผ่านลำบากเมื่อรถจอด เต็ม	เดินผ่านลำบากเมื่อรถจอด เต็ม
ห้องพระ	ใช้โถงชั้นบนเป็นห้องพระ	ใช้โถงชั้นบนเป็นห้องพระ เดินขึ้นลำบาก	ใช้โถงชั้นบนเป็นห้องพระ แต่ไม่สามารถเดินขึ้นได้
	-	หิ้งพระอยู่สูงบนหลังตู้	หิ้งพระอยู่สูงบนหลังตู้
ประตู-หน้าต่าง	-	-	-
อุปกรณ์ติดตั้ง	ลูกบิดประตูลื่น	-	-
พื้นที่ส่วนกลาง	ทางเดินแคบ มีสิ่งกีดขวาง เลือกเดินบนถนนแทน	ทางเดินแคบ มีสิ่งกีดขวาง เลือกเดินบนถนนแทน	ทางเดินแคบ มีสิ่งกีดขวาง เลือกเดินบนถนนแทน
	-	สวนอยู่ไกลจากบ้าน	สวนอยู่ไกลจากบ้าน

บ้านแถว:

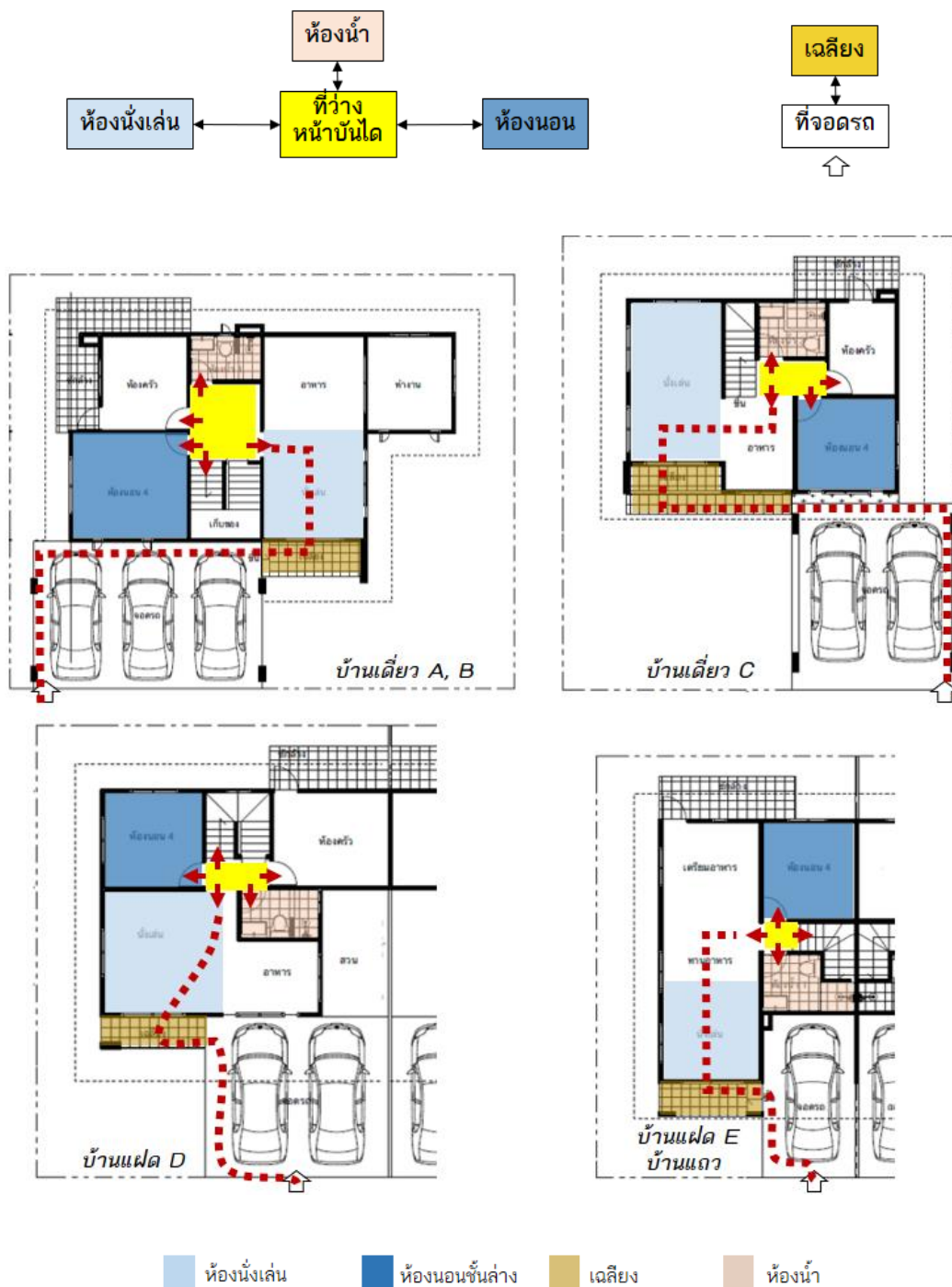
พื้นที่	ปัญหาในการใช้งาน		
	กลุ่มผู้เตรียมสูงอายุ ไม่มีภาวะพึ่งพิง	กลุ่มผู้สูงอายุสมบูรณ์ ไม่มีภาวะพึ่งพิง	กลุ่มผู้สูงอายุสมบูรณ์ มีภาวะพึ่งพิง
ห้องนอนชั้นล่าง	พื้นที่หน้าทางเข้าคับแคบ	พื้นที่หน้าทางเข้าคับแคบ	พื้นที่หน้าทางเข้าคับแคบ ปรับห้องนั่งเล่นเป็น ห้องนอน
ห้องนอนชั้นบน	x	x	x
ห้องนั่งเล่น	พื้นที่ภายในลิ้น	พื้นที่ภายในลิ้น	พื้นที่แคบ รถเข็นผ่านลำบาก
	พื้นเงา ดูสกปรกง่าย	พื้นเงา ดูสกปรกง่าย	
ห้องน้ำ	พื้นที่ห้องน้ำลิ้น ต้องการติดตั้งราวจับพยุง และ ที่นั่งอาบน้ำแบบพับได้	พื้นที่ห้องน้ำลิ้น ต้องการติดตั้งราวจับพยุง และ ที่นั่งอาบน้ำแบบพับได้	ทางเข้าและพื้นที่ภายใน คับแคบ รถเข็นเข้าไม่ได้
	สะดุดขอบพื้นต่างระดับ บริเวณที่อาบน้ำ	สะดุดขอบพื้นต่างระดับ บริเวณที่อาบน้ำ	พื้นที่แคบ รถเข็นเข้าไปใน พื้นที่อาบน้ำไม่ได้ ต้อง ติดตั้งฝักบัวเพิ่มข้างอ่าง ล้างหน้าแทน
บันได	บันไดไม่มีราวจับ	บันไดไม่มีราวจับ	x
	ต้องการติดตั้งราวจับ	มองเห็นไม่ชัด ก้าวพลาด	
เฉลียงและพื้นที่รอยต่อ ภายใน-ภายนอกบ้าน	มีพื้นที่ต่างระดับมาก	มีพื้นที่ต่างระดับมาก	มีพื้นที่ต่างระดับมาก
		พื้นลื่นเมื่อเปียก	ทางขึ้นลงแคบ
		สะดุดพื้นต่างระดับ	ไม่พอสำหรับรถเข็น
ประตูรั้วและหน้าบ้าน	เดินผ่านลำบากเมื่อรถจอด เต็ม	เดินผ่านลำบากเมื่อรถจอด เต็ม	ไม่สามารถเปิดเองได้
ห้องพระ	ใช้โถงชั้นบนเป็นห้องพระ	ใช้โถงชั้นบนเป็นห้องพระ	x
	หิ้งพระอยู่สูงบนหลังตู้	หิ้งพระอยู่สูงบนหลังตู้	
	-	หิ้งพระอยู่ในที่จอดรถ	
ประตู-หน้าต่าง	-	-	รถเข็นผ่านเข้าได้ลำบาก
อุปกรณ์ติดตั้ง	เดินเตะขอบตู้วางของที่ โครงการแถมมาให้	-	-
พื้นที่ส่วนกลาง	ไม่มีทางเท้า รถวิ่งเร็ว	ไม่มีทางเท้า รถวิ่งเร็ว	ไม่มีทางเท้า รถวิ่งเร็ว
	วัสดุเครื่องเล่นเป็นหลัก	สวนอยู่ไกลจากบ้าน	สวนอยู่ไกลจากบ้าน

5.2.5.1 สรุปปัญหาในการใช้งานหรือเสี่ยงเกิดอุบัติเหตุภายในบ้าน

จากรายการสรุปตารางที่ 5.8 โครงการฯ ได้จัดทำอาคารทั้งบ้านเดี่ยว บ้านแฝด บ้านแถว ด้วยแนวคิดเดียวกัน จึงพบลักษณะปัญหาคล้ายกัน โดยผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงมากขึ้นจะประสบปัญหาการใช้งานพื้นที่ที่รุนแรงมากขึ้น เช่น พื้นที่ต่ำระดับเพียงเล็กน้อย สามารถทำให้ผู้สูงอายุสามารถเดินสะดุดได้ ผู้สูงอายุที่ใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือในการเคลื่อนที่ เช่น ไม้เท้า รถเข็น หรือมีผู้ดูแล จะใช้พื้นที่ในการสัญจรกว้างกว่าผู้สูงอายุที่สามารถเคลื่อนที่ได้ด้วยตนเอง และยังพบพื้นที่ที่ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงไม่สามารถเข้าใช้งานได้เลย เนื่องจากสภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวย ได้แก่ บันได พื้นที่ชั้นบน และประตูรั้วแบบรางเลื่อน ส่วนผู้ไม่มีภาวะพึ่งพิงจะสามารถเข้าถึงพื้นที่ได้ทั่ว จึงพบปัญหาในพื้นที่กระจายทั่วทั้งบ้านมากกว่า ปัญหาการใช้งานของผู้สูงอายุสามารถแบ่งได้เป็น 2 สาเหตุหลัก คือ

สาเหตุที่ 1 การจัดวางตำแหน่งพื้นที่ที่ใช้งานบ่อยไม่สัมพันธ์กัน: ผู้สูงอายุใช้พื้นที่ห้องนั่งเล่น ห้องนอน ห้องน้ำ บ่อยที่สุดในชีวิตประจำวัน แต่พื้นที่ดังกล่าวไม่สามารถเข้าถึงกันได้โดยตรง ถูกคั่นด้วยที่วางหน้าบันได ต้องสัญจรผ่านที่วางหน้าบันไดก่อนจึงสามารถเข้าถึงแต่ละพื้นที่ได้ เช่นเดียวกับเมื่อผู้สูงอายุต้องการเดินออกนอกบ้านเพื่อใส่บาตรในตอนเช้ามืดและเพื่อใช้งานพื้นที่ส่วนกลางของโครงการในช่วงเย็น ต้องสัญจรจากเฉลียงผ่านที่จอดรถไปยังประตูรั้ว และเวลาดังกล่าวเป็นเวลาที่มีรถจอดอยู่เต็ม ทำให้ผู้สูงอายุเดินผ่านไปไม่ได้โดยลำบาก โดยเฉพาะผู้ที่ต้องใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือในการเคลื่อนที่หรือมีผู้ดูแลเดินมาด้วยกัน มีรายละเอียดดังนี้;

- **ที่วางหน้าบันไดชั้นล่าง** ใช้ชั้นบันได เข้าห้องนอนชั้นล่าง ห้องนั่งเล่น ห้องอาหาร ห้องครัว ห้องน้ำ โดยมีทางเข้าแต่ละห้องอยู่ประชิดกัน จึงเกิดการสัญจรที่ชุกชุม เกิดระยะกระชั้นและคับแคบในการสัญจร ไม่มีผนังที่ให้ผู้สูงอายุใช้จับพยุงตัว จึงใช้งานลำบากและเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ
- **ห้องนั่งเล่น** แม้จะเชื่อมต่อกับเฉลียง แต่ไม่สามารถเข้าถึงห้องนอนและห้องน้ำได้โดยตรง ผู้สูงอายุต้องสัญจรผ่านที่วางหน้าบันได จึงเกิดความไม่สะดวกในการเข้าถึง
- **ห้องนอน** ไม่สามารถเข้าถึงห้องนั่งเล่นและห้องน้ำได้โดยตรง ในบ้านแถว พบผู้ที่มีภาวะพึ่งพิงดัดแปลงห้องนั่งเล่นให้เป็นห้องนอนแทนเพื่อให้ผู้ดูแลสะดวกในการช่วยเหลือและเฝ้าระวัง และเพิ่มโอกาสพบปะสนทนากับบุคคลในครอบครัวในช่วงระหว่างวัน สามารถมองเห็นบรรยากาศภายนอกได้ ทำให้ผู้สูงอายุที่ติดเตียงได้รู้สึกสดชื่น มีชีวิตชีวามากกว่าการนอนภายในห้องนอน อย่างไรก็ตาม การนอนในห้องนั่งเล่นนี้ ทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียพื้นที่ส่วนตัวไปบางส่วนด้วย
- **ห้องน้ำ** ไม่สามารถเข้าจากห้องนอนได้โดยตรง จึงมีปัญหาในการใช้งานตอนกลางคืน นอกจากนี้ตำแหน่งการจัดวางสุขภัณฑ์ทำให้ผู้สูงอายุหันหลังให้ขอบพื้นต่างระดับ เสี่ยงต่อการสะดุดล้ม
- **ทางเข้าออกบ้าน** จากประตูรั้วถึงเฉลียง จะต้องเดินผ่านที่จอดรถ ซึ่งช่วงเวลาที่ผู้สูงอายุออกนอกบ้านจะเป็นช่วงเช้าและเย็น ซึ่งมีรถจอดเต็ม ทำให้เดินผ่านลำบาก



ภาพที่ 5. 13 การจัดวางพื้นที่ที่ใช้บ่อยไม่สัมพันธ์กันและเกิดปัญหาในการใช้งาน

ปัญหาที่เกิดจากการจัดวางตำแหน่งพื้นที่ที่ใช้กันบ่อย แม้จะสามารถแก้ไขได้ แต่มีความซับซ้อนในการปรับปรุงแก้ไขค่อนข้างมาก เนื่องจากการแก้ไขพื้นที่รวมของทั้งบ้าน และบ้านภายในโครงการจัดสร้างด้วยระบบชิ้นส่วนคอนกรีตหล่อสำเร็จ (Precast Concrete) ที่ยากต่อการปรับเปลี่ยน และอาจมีผลกระทบกับโครงสร้างอาคารระหว่างการรื้อถอนได้ โครงการฯ จึงควร

วางแผนตั้งแต่การออกแบบขั้นและการเลือกระบบการก่อสร้างเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา และให้พื้นที่ที่ใช้บ่อยอยู่ในตำแหน่งที่สอดคล้องกับการใช้งาน

สาเหตุที่ 2 การจัดทำลักษณะทางกายภาพไม่เหมาะสมกับการใช้งานของผู้สูงอายุ:

ผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านความสมบูรณ์ของร่างกายจะมีปัญหาในการใช้งานอาคารที่มีลักษณะทางกายภาพไม่เหมาะสม เกิดการก้าวพลาด สะดุด ลื่น ล้ม พลัดตก ฯลฯ ทำให้เกิดความเสียหายต่อความปลอดภัยของผู้สูงอายุ

- **ลักษณะทางกายภาพ** พื้นที่มีความต่างระดับกันเพียงเล็กน้อยก็อาจทำให้ผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านการมองเห็นและกล้ามเนื้ออ่อนแรงอาจยกเท้าก้าวไม่พ้นขอบพื้น เช่นเดียวกับภายในห้องน้ำที่แบ่งพื้นที่ส่วนเปียกกับส่วนแห้งด้วยพื้นต่างระดับหรือพื้นยกขอบสูงทำให้เกิดการสะดุดล้มได้ บันไดสีทึบและบันไดที่ไม่มีราวจับบันได ล้วนทำให้เกิดความเสี่ยงต่อผู้สูงอายุ

- **การเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์** พื้นภายในเป็นพื้นกระเบื้องผิวมัน จิ่งลื่น สะท้อนแสง ผู้สูงอายุอาจเกิดอาการตาบอดได้ เมื่อพื้นเปียกจะยิ่งเพิ่มความลื่น ในขณะที่กระเบื้องผิวหยาบภายในห้องน้ำและระเบียงยังพบปัญหาที่ลื่นเมื่อเปียกน้ำ เสี่ยงต่อการลื่นล้ม ประตูภายในมีความกว้างสุทธิไม่เพียงพอสำหรับรถเข็นและยังเป็นประตูแบบเปิดเข้าที่รบกวนพื้นที่การใช้งานภายใน ประตูรั้วเหล็กแบบเลื่อนพับ ต้องออกแรงมากเพื่อเปิด ทั้งหมดทำให้ผู้สูงอายุสามารถใช้งานได้โดยลำบากและอาจเป็นอันตราย

- **รูปแบบและตำแหน่งของเฟอร์นิเจอร์** พบปัญหาในรูปแบบเฟอร์นิเจอร์ประเภทตู้ที่โครงการฯ มอบให้พร้อมบ้าน ไม่มีฐานเว้าด้านล่าง ทำให้ผู้สูงอายุที่สายตาระยะได้น้อยลงประสบอุบัติเหตุนี้วทำชนขอบตู้บาดเจ็บ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธและทำกิจกรรมทางศาสนาสม่ำเสมอ แต่โครงการไม่ได้มอบหิ้งพระให้ด้วย ดังนั้น ผู้สูงอายุจะติดตั้งหิ้งพระเองโดยกำหนดตำแหน่งตามความเชื่อ จึงพบหิ้งพระในห้องนอน อยู่สูงเหนือเตียง ต้องยืนบนเตียงเพื่อถวายของ หรือตั้งหิ้งพระกับพื้นหรือจัดวางพระในโรงจวดรถ ทำให้ตำแหน่งหิ้งพระเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเสียหายในการเกิดอุบัติเหตุของผู้สูงอายุได้



ภาพที่ 5. 14 ตำแหน่งหิ้งพระที่ไม่เหมาะสม เมื่อผู้สูงอายุไม่สามารถเดินขึ้นบันไดได้

แม้ว่าปัญหาเหล่านี้จะ**ปรับแก้ได้โดยง่าย** เนื่องจากการปรับโดยรีอและทำใหม่โดยไม่กระทบโครงสร้างอาคาร แต่บางกรณีเช่นการขยายขนาดประตู จะต้องทำการทุบหรือผนังระบบขึ้นส่วนคอนกรีตหล่อสำเร็จซึ่งต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญ ทำให้การปรับแก้มีความซับซ้อนมากขึ้น และยังทำให้เกิดความ**สิ้นเปลืองด้านทรัพยากรและค่าใช้จ่าย**อีกด้วย

เมื่อพิจารณาประกอบกับความต้องการการปรับปรุงในอนาคต ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงและผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้เป็นของตนเอง ต้องรับรายได้จากลูกหลานให้ **จะเลือกไม่ปรับปรุงแก้ไขพื้นที่** ตรงข้ามกับผู้เตรียมสูงอายุที่ไม่มีภาวะพึ่งพิง หรือผู้สูงอายุที่มีรายได้จากการประกอบอาชีพ มีแนวโน้มความต้องการและการวางแผนในการปรับปรุง ดัดแปลงพื้นที่มากกว่า เนื่องจากผู้สูงอายุจะเกรงใจลูกหลานในด้านค่าใช้จ่าย และเห็นว่าตนเองอาจมีอายุต่อไปไม่นาน ไม่ต้องการให้ลูกหลานต้อง**สิ้นเปลือง** ทำให้ความต้องการปรับปรุงในอนาคตอาจไม่ได้รับการตอบสนองอย่างแท้จริงและส่งผลต่อสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

5.2.5.2 สรุปปัญหาในการใช้งานหรือเสี่ยงเกิดอุบัติเหตุภายในพื้นที่ส่วนกลาง

ผู้สูงอายุจะใช้สวน ถนนหน้าบ้าน ทางเท้าที่ผ่านมากที่สุด โดยใช้เพื่อเป็นพื้นที่ออกกำลังกาย พื้นที่สนทนาการ ไร่พบปะกับเพื่อนบ้าน และเป็นพื้นที่เล่นของหลานวัยเด็ก โดยใช้เวลาเดินเพื่อเข้าถึงเป็นหลัก และมักใช้งานพร้อมบุคคลอื่น พบ**ปัญหาเกี่ยวกับลักษณะทางกายภาพไม่เหมาะสม** ดังนี้;

- **ทางเท้า** ภายในโครงการไอลิฟ พาร์ค มีทางเท้าเฉพาะฝั่งใดฝั่งหนึ่งของถนน ทางเท้ายกระดับจากผิวจราจรประมาณ 0.20 เมตร และมีความกว้างน้อยกว่าที่จะสามารถเดินเคียงกันหรือสวนกันได้ มีพืชพันธุ์ไม้พุ่มและเสาไฟฟ้าตั้งกีดขวางทางเท้า ทำให้ผู้สูงอายุซึ่งมักออกไปใช้งานพื้นที่ส่วนกลางพร้อม

บุคคลอื่น เช่น หลานวัยเด็ก เพื่อนบ้าน เลือกลงเดินบนผิวจราจรแทน ส่วนในโครงการโอลิฟ ทาวน์ไม่มีทางเท้า ผู้ใช้งานจะต้องเดินไหล่ทางซึ่งไม่มีเส้นแบ่งที่สังเกตเห็นได้ชัดเจน และถนนเป็นทางตรงทำให้มีรถวิ่งเร็ว เกิดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุได้

- **ตำแหน่งของสวนสาธารณะและสวนหย่อม** ตำแหน่งสวนของโครงการโอลิฟ พาร์ค อยู่ในบริเวณขอบที่ดิน ทำให้บ้านในบริเวณขอบที่ดินอีกฝั่งอยู่ห่างจากสวนและต้องใช้เวลาเดินเพื่อเข้าถึงมากกว่า 10-15 นาที จึงพบผู้สูงอายุเลือกใช้งานถนนและทางเท้าหน้าบ้านเป็นพื้นที่ทางสังคมแทน ทำให้เกิดการใช้งานในพื้นที่ที่ไม่เหมาะสม

- **ที่นั่งพักคอย** ในกลุ่มผู้สูงอายุที่เลือกใช้สวนสาธารณะ พบปัญหาที่เกี่ยวข้องกับบุคคลที่ผู้สูงอายุใช้พื้นที่ร่วมกัน คือ ผู้สูงอายุต้องการนั่งคอยในบริเวณใกล้เคียงกับสนามเด็กเล่นในระยะที่สามารถเฝ้าระวังหลานวัยเด็กของตนได้ แต่ไม่ที่นั่งจัดเตรียมไว้รอบบริเวณสนามเด็กเล่น ทำให้ผู้สูงอายุต้องนั่งกับพื้นสนาม หรือยืนรอเป็นเวลานาน ส่วนที่นั่งที่โครงการจัดเตรียมให้ไว้ในบริเวณอื่นของสวน มีลักษณะเป็นแท่นปูนเรียบ ไม่เอื้อต่อการนั่งสนทนากันกับเพื่อนบ้าน และไม่เหมาะกับสรีระ ไม่มีพนักพิงและที่เท้าแขน ระดับที่นั่งสูงเกินมาตรฐาน ไม่มีร่มเงา

ในแต่ละปัญหา พบว่ามักเกิดจากการจัดทำลักษณะทางกายภาพไม่เหมาะสมต่อการใช้งาน และพบบุคคลที่อยู่กับผู้สูงอายุเป็นอีกปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้งานของผู้สูงอายุด้วย



ภาพที่ 5. 15 ปัญหาในพื้นที่ส่วนกลาง

5.3 สรุปปัญหาและแนวทางการพัฒนาโครงการในอนาคต

สรุปปัญหาเพื่อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาโครงการในอนาคต ทั้งบ้านเดี่ยว บ้านแฝด และ บ้านแถว ได้ดังนี้

5.3.1 ปัญหาด้านส่วนบุคคล สังคม การอยู่อาศัยและแนวทางการพัฒนาในอนาคต

สภาพการอยู่อาศัยและปัญหา	แนวทางการพัฒนาโครงการในอนาคต
ผู้สูงอายุอาศัยในรูปแบบครอบครัวขยาย มีการใช้งานพื้นที่พร้อมกับครอบครัว โดยเฉพาะหลานวัยเด็ก	จัดทำลักษณะทางกายภาพและสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมกับการใช้งานและรักษาบรรยากาศสำหรับการอยู่อาศัยของบุคคลทั้ง 3 ช่วงวัย
ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตนเองได้ค่อนข้างมาก แต่มีปัญหาด้านสุขภาพ และมีผู้ดูแลเป็นบุคคลในครอบครัว	จัดทำพื้นที่ที่ผู้สูงอายุใช้บ่อย ให้มีขนาดและการใช้สอยที่ผู้ดูแลสามารถใช้งานร่วมกับผู้สูงอายุได้
ผู้สูงอายุมีความเคยชินกับสภาพความเป็นอยู่ที่เคยใช้ชีวิตมาก่อนหน้านี้	จัดทำพื้นที่ห้องนั่งเล่นและสวนรอบเฉลียง ให้เหมาะต่อการใช้งานในเชิงอเนกประสงค์ทั้งสำหรับในร่มและกลางแจ้ง ให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมส่วนตัวที่เคยทำก่อนหน้านี้
ผู้สูงอายุส่วนมากไม่มีรายได้เป็นของตนเอง จึงไม่ต้องการปรับปรุงพื้นที่ให้เหมาะสมกับตนเอง เพราะไม่ต้องการสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายของลูกหลาน	จัดทำพื้นที่ที่สามารถรองรับผู้สูงอายุได้ทุกช่วงภาวะพึ่งพิงไว้ล่วงหน้า
ผู้สูงอายุที่อาศัยในบ้านเดี่ยวมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านน้อยกว่าในบ้านแฝดและบ้านแถว	สนับสนุนกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ในเชิงบวกระหว่างผู้สูงอายุกับเพื่อนบ้าน เช่น จัดพื้นที่ต่อกับตราร่วมกัน เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้พบเจอเพื่อนบ้าน

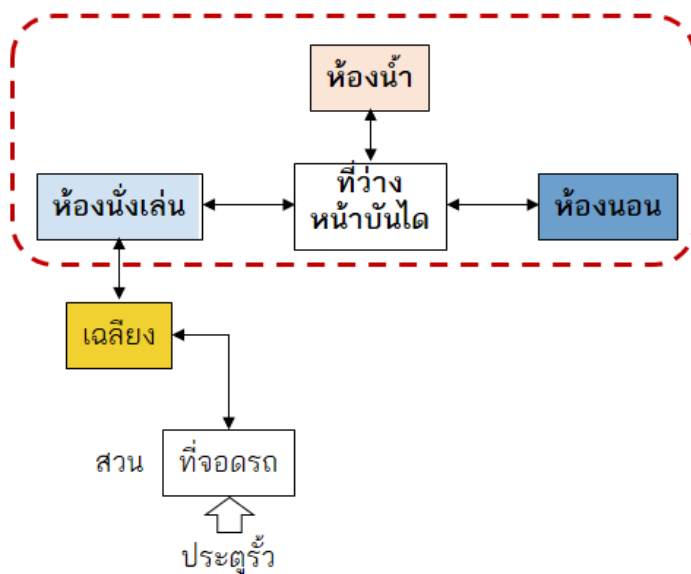
5.3.2 ปัญหาด้านพฤติกรรมกรอยู่อาศัย และความต้องการด้าน สภาพแวดล้อมและแนวทางการพัฒนาในอนาคต

ในการศึกษาเปรียบเทียบด้านสภาพการอยู่อาศัย พบว่าผู้สูงอายุทุกกลุ่มเลือกใช้งานห้องนั่งเล่นในกิจกรรมประจำวันบ่อยที่สุด รองลงมาคือห้องนอนและเฉลียงตามลำดับ โดยใช้ห้องน้ำบ่อยในระหว่างวัน ห้องนอนชั้นล่างที่โครงการจัดเตรียมไว้ให้ สามารถรองรับการใช้งานของผู้สูงอายุในชั้นพื้นฐานได้อย่างเหมาะสม และครอบคลุมทุกช่วงภาวะพึ่งพิง อย่างไรก็ตาม โครงการมีการจัดวางผังอาคารทั้งบ้านเดี่ยว บ้านแฝด บ้านแถว ด้วยแนวคิดเดียวกันโดยใช้ที่ว่างหน้าบ้านใดเป็นพื้นที่เชื่อมต่อระหว่างพื้นที่ที่ผู้สูงอายุใช้บ่อย และเนื่องจากโครงการต้องการรักษาบรรยากาศเพื่อรองรับบุคคลทุกวัย จึงไม่จัดทำลักษณะทางกายภาพที่สื่อถึงการรองรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ สามารถแบ่งปัญหาในการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุโดยแบ่งออกเป็น 2 สาเหตุหลัก คือ

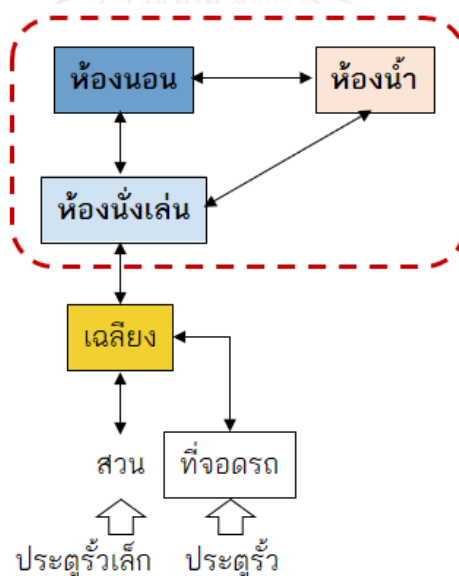
- 1) การจัดวางตำแหน่งพื้นที่ที่ใช้งานบ่อยไม่สัมพันธ์กัน
- 2) การจัดทำลักษณะทางกายภาพไม่เหมาะสมกับการใช้งานของผู้สูงอายุ

อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุแต่ละภาวะพึ่งพิงมีปัญหาและความต้องการใช้พื้นที่ที่แตกต่างกัน แต่แนวโน้มที่ผู้สูงอายุจะไม่ปรับแก้ส่วนที่มีปัญหาหากกลับมีมากเนื่องจากเกรงสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย นอกจากนี้บ้านจัดสรรยังมีพื้นที่ที่จำกัด และมีปัจจัยด้านค่าใช้จ่ายในการก่อสร้างที่ส่งผลต่อโครงการได้ๆ ดังนั้นในการเสนอแนวทางปรับปรุง ผู้วิจัยจึงคำนึงถึงแนวคิดการพัฒนาโครงการของบริษัทกานดาฯ ให้สามารถรองรับผู้สูงอายุได้ทุกช่วงภาวะพึ่งพิงไว้ล่วงหน้าและรักษาบรรยากาศโครงการให้เหมาะสมกับคนทุกช่วงวัยได้ รวมทั้งนำเสนอแนวคิดการปรับปรุงพื้นที่โดยให้มีผลกระทบต่อพื้นที่ก่อสร้างและงบประมาณการก่อสร้างให้น้อยที่สุด โดยใช้แนวคิดการออกแบบเพื่อทุกคน (Universal Design) หลักการออกแบบบ้านพักสำหรับผู้สูงอายุ และคู่มือปฏิบัติวิชาชีพสถาปัตยกรรม การออกแบบสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับทุกคน ฉบับ พ.ศ. 2552 เป็นแนวทางในการนำเสนอ

5.3.3 แนวทางการปรับตำแหน่งพื้นที่ใช้สอย



ผังความสัมพันธ์ของพื้นที่ใช้สอย: แบบปัจจุบัน



ผังความสัมพันธ์ของพื้นที่ใช้สอย: แบบนำเสนอ

ภาพที่ 5. 16 การปรับตำแหน่งพื้นที่ใช้สอยให้มีความสัมพันธ์กับพื้นที่ใช้สอยของผู้สูงอายุ

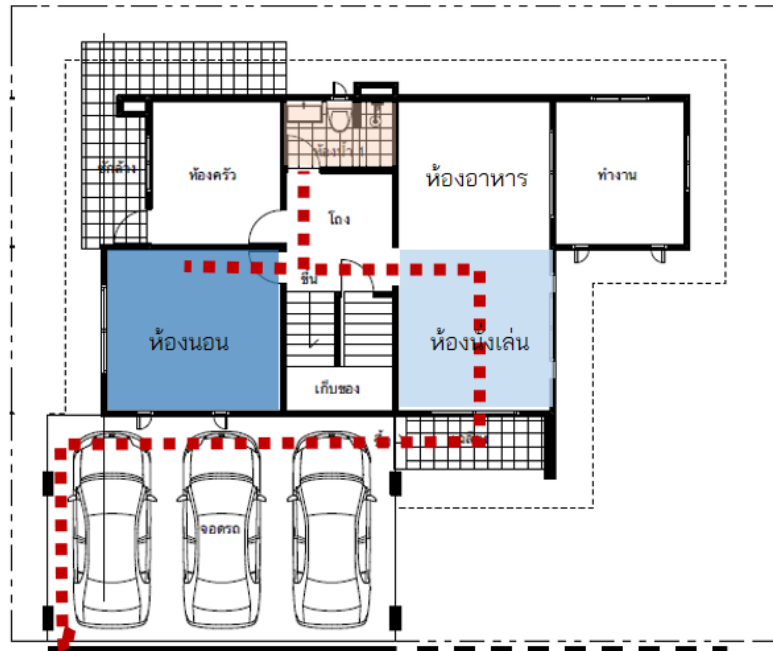
จากแผนผังความสัมพันธ์ของตำแหน่งพื้นที่และการสัญจร พบว่าแบบบ้านปัจจุบันทุกประเภทมีรูปแบบที่เหมือนกัน คือใช้ที่ว่างหน้าบ้านได้เป็นจุดแยกพื้นที่ใช้สอยที่ผู้สูงอายุใช้งานบ่อยออกจากกัน คือ ห้องนอน ห้องนั่งเล่น และห้องน้ำ และเป็นจุดร่วมของทางเข้าแต่ละพื้นที่ ทำให้เกิดปัญหา

การกระจุกตัวของพื้นที่และเพิ่มความชุกของการสัญจร จึงใช้งานไม่สะดวกและเป็นจุดเสี่ยงอุบัติเหตุระหว่างสัญจรได้ เช่นเดียวกับที่จอดรถ ที่ทำหน้าที่เป็นทางเดินเชื่อมระหว่างนอกบ้านเข้าสู่ตัวบ้าน โดยมีเพียงประตูรั้วใหญ่ที่เปิดออกสู่โครงการได้ เมื่อมีรถจอด พื้นที่ทางเดินจึงคับแคบและเกิดปัญหา

ผู้วิจัยจึงนำเสนอแนวทางตามหลักการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ ในด้านสามารถเข้าถึงได้ง่าย โดยสลับตำแหน่งให้พื้นที่ใช้บ่อยเหล่านี้เชื่อมต่อกันตามการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ตามแผนผัง ได้สลับตำแหน่งห้องนอนและห้องอาหาร ให้ห้องนอนชั้นล่างอยู่ติดกับห้องนั่งเล่น และสามารถเข้าห้องน้ำได้จากห้องนอนโดยตรง จึงลดความชุกของการสัญจรบริเวณโถง และไม่จำเป็นต้องขยายพื้นที่โถงให้กว้างขึ้น เปลี่ยนประตูรั้วจากแบบรางเลื่อนเป็นบานพับเฟี้ยม เพิ่มทางเข้ารองคือประตูรั้วเล็กเพื่อสามารถเดินเข้าออกบ้านได้โดยไม่ต้องผ่านที่จอดรถ และสามารถเปิดได้ง่ายโดยไม่ต้องออกแรง ยื่นชายคาต่อจากหลังคาของโรงจอดรถให้คลุมทางเดิน เพื่อสามารถเดินเข้าบ้านได้โดยมีร่มเงา ทำให้พื้นที่ที่ผู้สูงอายุใช้บ่อยในกิจวัตรประจำวันเชื่อมต่อกันโดยไม่ต้องมีทางเดินที่ซับซ้อน เข้าถึงได้ง่าย และใช้งานสะดวก ปลอดภัย ตามภาพที่ 5.17 – 5.19 ซึ่งแสดงแบบแปลนบ้านเดี่ยว บ้านแฝด และบ้านแถว แต่ละแบบ ดังนี้

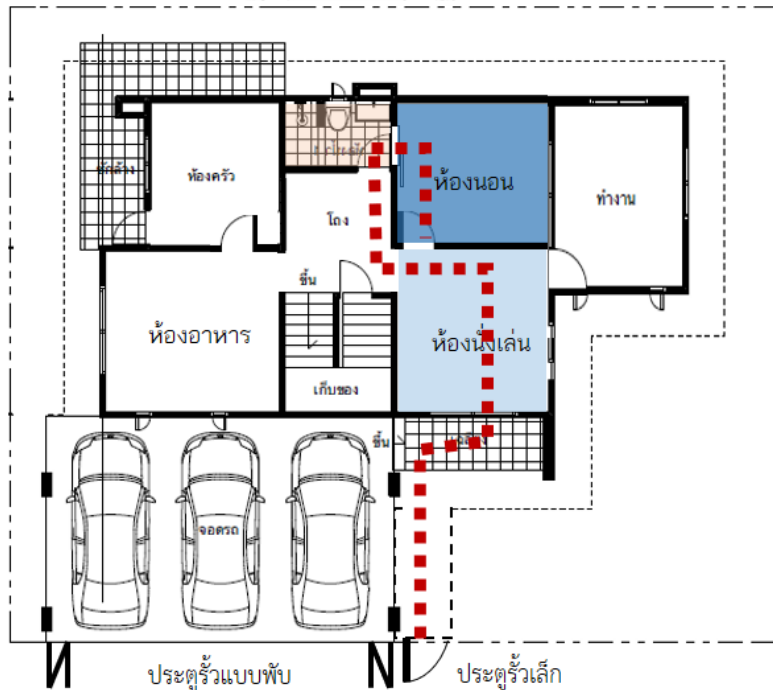
สัญลักษณ์แสดงพื้นที่ในแปลนอาคาร





ประตูรั้วแบบรางเลื่อน

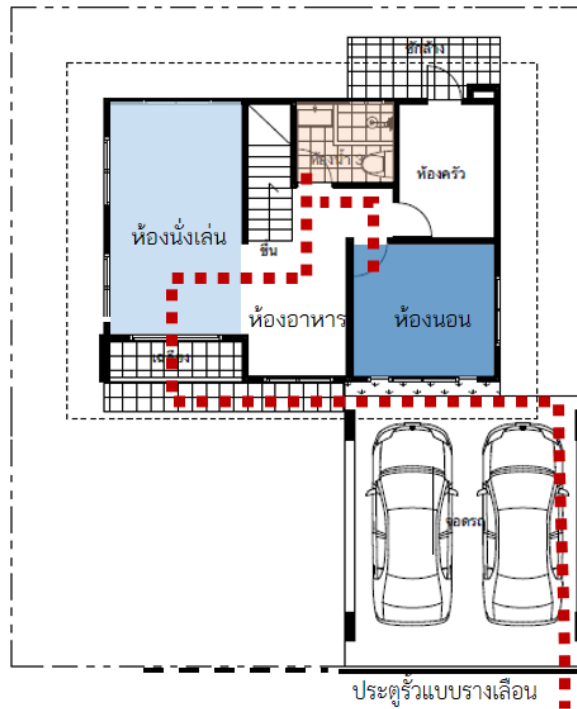
ผังความสัมพันธ์ของพื้นที่ใช้สอย แบบบ้านเดี่ยว A และ B: แบบปัจจุบัน



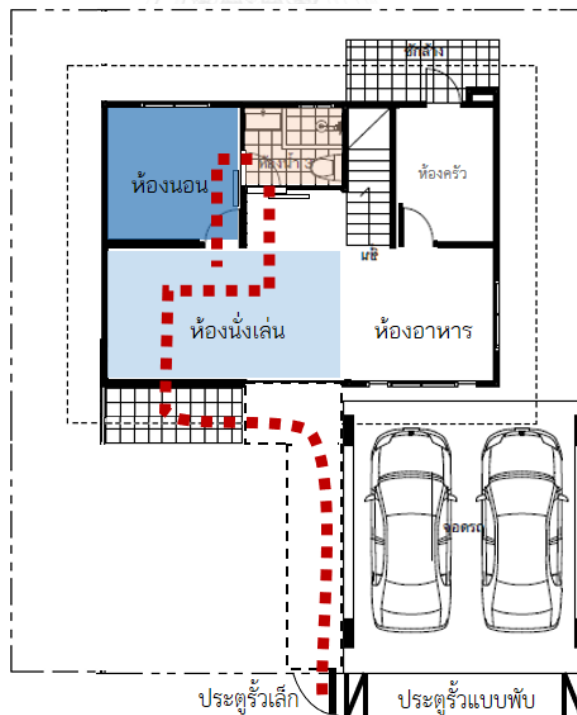
ประตูรั้วแบบพับ ประตูรั้วเล็ก

ผังความสัมพันธ์ของพื้นที่ใช้สอย แบบบ้านเดี่ยว A และ B: แบบนำเสนอ

ภาพที่ 5. 17 ผังการปรับตำแหน่งพื้นที่ใช้สอย บ้านเดี่ยว A และ B

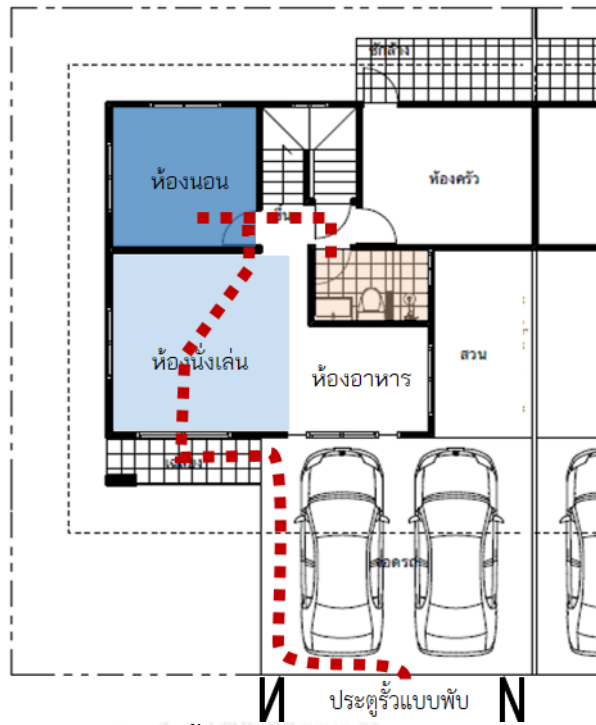


ผังความสัมพันธ์ของพื้นที่ใช้สอย แบบบ้านเดี่ยว C: แบบปัจจุบัน

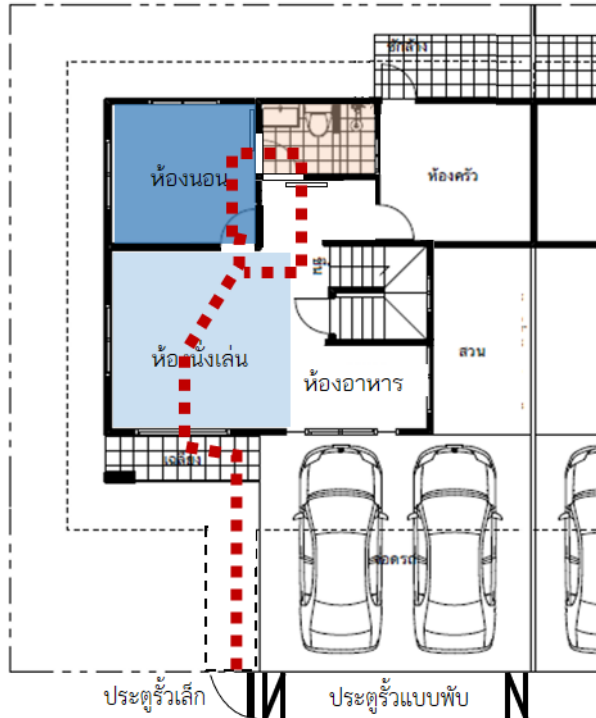


ผังความสัมพันธ์ของพื้นที่ใช้สอย แบบบ้านเดี่ยว C: แบบนำเสนอ

ภาพที่ 5. 18 ผังการปรับตำแหน่งพื้นที่ใช้สอย บ้านเดี่ยว C

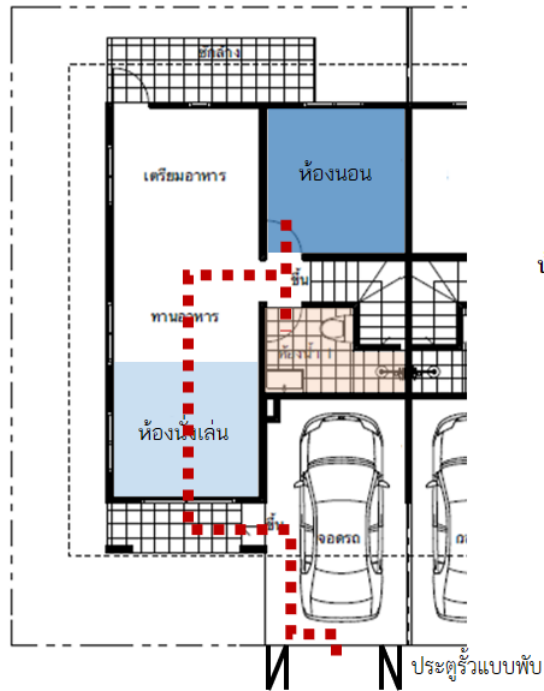


ผังความสัมพันธ์ของพื้นที่ใช้สอย แบบบ้านแถว D: แบบปัจจุบัน

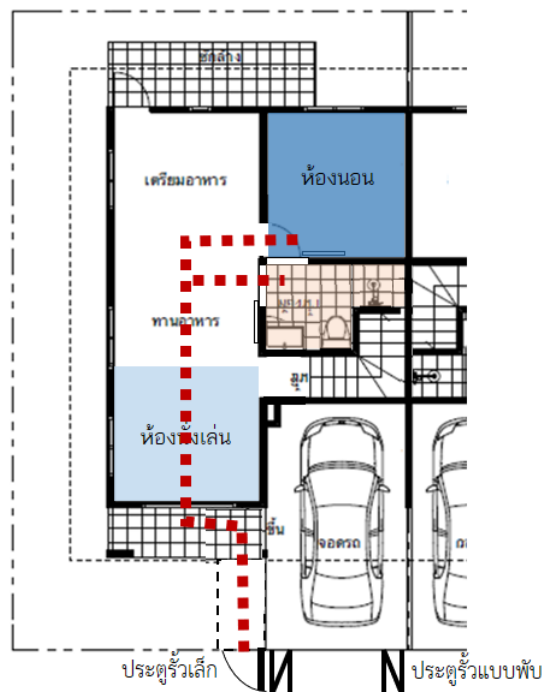


ผังความสัมพันธ์ของพื้นที่ใช้สอย แบบบ้านแถว D: แบบนำเสนอ

ภาพที่ 5. 19 ผังการปรับตำแหน่งพื้นที่ใช้สอย บ้านแฝด D



ผังความสัมพันธ์ของพื้นที่ใช้สอย แบบบ้านแฝด E และบ้านแถว: แบบปัจจุบัน



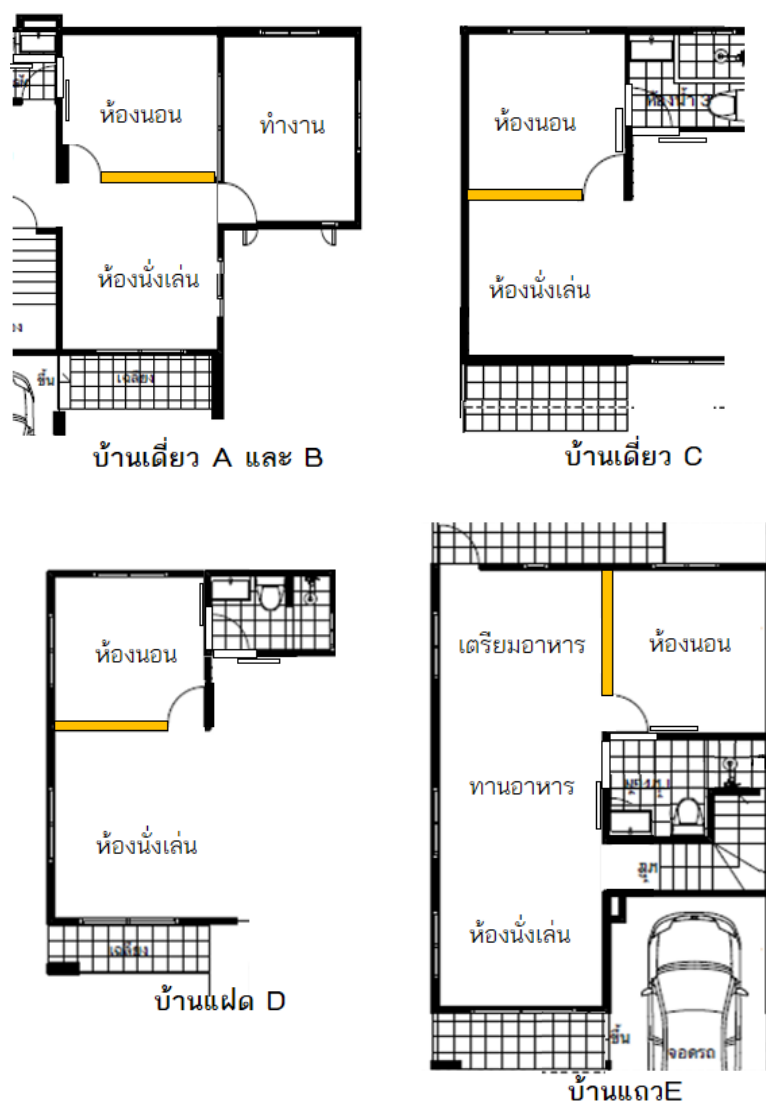
ผังความสัมพันธ์ของพื้นที่ใช้สอย แบบบ้านแฝด E และบ้านแถว : แบบนำเสนอ

ภาพที่ 5. 20 ผังการปรับตำแหน่งพื้นที่ใช้สอย บ้านแฝด E และบ้านแถว

นอกจากนี้ ในกรณีที่ผู้สูงอายุเข้าสู่ภาวะพึ่งพิงระดับรุนแรง มีอาการติดเตียง ร่างกายไม่เอื้ออำนวยต่อการเคลื่อนไหวไปที่อื่น จึงเสนอให้ปรับระบบการก่อสร้างเฉพาะผนังภายในห้องนอนชั้น

ล่าง ให้เป็นผนังที่สามารถรื้อถอนปรับเปลี่ยนได้โดยไม่ส่งผลกระทบต่อโครงสร้าง เพื่อให้สามารถปรับช่องเปิดได้ตามความต้องการของแต่ละครอบครัว ให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่อาศัยได้โดยมองเห็นสภาพแวดล้อมภายนอก ได้พบปะพูดคุยกับบุคคลในครอบครัว กระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์สดชื่นแจ่มใส และผู้ดูแลสามารถเข้าดูแลผู้สูงอายุได้โดยสะดวก ในขณะเดียวกัน ผู้สูงอายุก็สามารถมีพื้นที่ส่วนตัวได้อีกด้วย เพื่อสามารถอยู่อาศัยในที่เดิมได้อย่างเหมาะสมกับทุกช่วงภาวะพึ่งพิงไปตลอดชีวิต

ผนังที่สามารถรื้อถอนปรับเปลี่ยนได้โดยไม่กระทบต่อโครงสร้าง



ภาพที่ 5. 21 ผนังแสดงแนวผนังที่สามารถรื้อถอนปรับเปลี่ยนได้ของห้องนอนชั้นล่าง

5.3.4 แนวทางการปรับปรุงลักษณะทางกายภาพที่ไม่เหมาะสม

บ้านแต่ละแบบภายในโครงการ พบปัญหาในบริเวณเดียวกัน จึงเสนอแนวทางการปรับแก้พื้นที่ โดยจัดทำลักษณะทางกายภาพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุทุกภาวะพึ่งพิงไว้ล่วงหน้า และเพื่อพื้นที่ให้เพียงพอต่อการติดตั้งอุปกรณ์อำนวยความสะดวกในอนาคต โดยไม่เพิ่มพื้นที่ก่อสร้าง ดังนี้

ตารางที่ 5. 9 แนวทางการปรับปรุงลักษณะทางกายภาพที่ไม่เหมาะสมของที่อยู่อาศัย

ลักษณะทางกายภาพที่ไม่เหมาะสม	แนวทางการปรับปรุง
<p>บันได บันไดมีสีทึบ ไม่มีสีตัดกัน ราวบันไดเป็นทรงเหลี่ยมหรือไม่มีราวจับ บันไดไม่มีชานพัก แบ่งชานพักเป็นบันไดทำให้มีขนาดลูกนอนไม่เท่ากัน</p>   <p>ชั้น</p>	<p>บันได บันไดสีอ่อนและมีสีตัดกัน ราวจับทรงกลม หรือทรงเหลี่ยมปาดมุมลบคม ให้บันไดมีชานพัก เพื่อมีขนาดลูกนอนเท่ากัน</p>    <p>ชั้น</p>

ลักษณะทางกายภาพที่ไม่เหมาะสม	แนวทางการปรับปรุง
<p data-bbox="343 353 783 392"><u>วัสดุพื้น</u> วัสดุพื้นภายในลิ้นและสะท้อนแสง</p> 	<p data-bbox="857 353 1321 392"><u>วัสดุพื้น</u> เลือกใช้วัสดุผิวกันลื่น ไม่สะท้อนแสง</p> 
<p data-bbox="343 918 837 1003"><u>เฉลียง</u> พื้นต่างระดับระหว่างภายในและภายนอกบ้าน</p>  	<p data-bbox="873 918 1337 1059"><u>เฉลียง</u> หลีกเลี่ยงการทำพื้นต่างระดับ ควรทำพื้นเรียบลาดเอียงเพื่อป้องกันฝน หรือใช้ทางลาดอัตราส่วน 1:12 แทนบันได</p>  

ลักษณะทางกายภาพที่ไม่เหมาะสม	แนวทางการปรับปรุง
<p data-bbox="331 353 831 443">ประตูลูกกรง ประตูเหล็กบานเลื่อน ออกแรงมาก เพื่อเลื่อน</p> 	<p data-bbox="853 353 1353 499">ประตูลูกกรง เปลี่ยนเป็นบานเหล็กพับ เพื่อลดการออกแรง เพิ่มประตูลูกกรงเล็กเพื่อใช้งานได้ง่ายและเข้าถึงได้สะดวก</p> 
<p data-bbox="331 801 831 898">เฟอร์นิเจอร์ ผู้สูงอายุเดินสะดุดฐานตู้เนื่องจากเฟอร์นิเจอร์ของโครงการไม่มีฐานเว้ากันชน</p> 	<p data-bbox="853 801 1353 846">เฟอร์นิเจอร์ จัดทำเฟอร์นิเจอร์ที่มีฐานเว้ากันชน</p> 

ลักษณะทางกายภาพที่ไม่เหมาะสม	แนวทางการปรับปรุง
<p>ประตู ประตูเข้าห้องน้ำเป็นบานเปิดเข้า ประตูอื่น ๆ มีความกว้างสุทธิไม่ถึง 0.90 เมตร คับแคบในการใช้งาน</p> 	<p>ประตู ประตูชั้นล่างควรกว้างสุทธิไม่น้อยกว่า 0.90 เมตร หากมีพื้นที่จำกัดในการใช้บานเปิดออก ควรเปลี่ยนเป็นประตูบานเลื่อน</p> 
<p>ห้องน้ำ ใช้พื้นต่างระดับและขอบกั้น น้ำกระเด็น ชิงในพื้นในส่วนแห้ง</p> 	<p>ห้องน้ำ ไม่ทำพื้นต่างระดับหรือทำขอบกั้น ควรทำพื้นเรียบที่ลาดเอียงเพื่อระบายน้ำได้ดี ไม่จำเป็นต้องติดตั้งอุปกรณ์ราวจับพยุง แต่เตรียมพื้นที่ให้เพียงพอต่อการติดตั้งในอนาคต ใช้สุขภัณฑ์แบบก้านโยก เลือกอ่างล้างหน้าแบบมีที่วางด้านล่างให้รถเข็นสอดเข้าได้</p> 





5.3.5 แนวทางการออกแบบพื้นที่ส่วนกลาง

พื้นที่ส่วนกลางโครงการเป็นพื้นที่ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน ได้รับการตอบสนองทางด้านจิตใจและการยอมรับในสังคม หากมีการทำกิจกรรมอื่น ๆ ร่วมจะทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นด้วย โดยพบว่าผู้สูงอายุใช้พื้นที่ถนน-ทางเท้าเป็นพื้นที่ทางสังคมมากที่สุด รองมาคือสวนสาธารณะ เนื่องจากผู้สูงอายุบางท่านอยู่ไกลจากสวนและไม่สามารถเดินเข้าถึงได้ นอกจากนี้พบว่าผู้สูงอายุหลายท่านมีบทบาทในการดูแลหลานวัยเด็ก จึงต้องการใช้งานพื้นที่ส่วนกลางที่ปลอดภัยเพื่อเป็นพื้นที่เล่นเด็กและเป็นที่ยุ่อกำลังกายเบาๆ ของผู้สูงอายุได้ จึงนำเสนอการแนวทางการออกแบบปรับปรุงแก้ไขพื้นที่ส่วนกลางโดยกระแทกค่าก่อสร้างให้น้อยที่สุด ดังนี้



ตารางที่ 5. 10 แนวทางการปรับปรุงลักษณะทางกายภาพที่ไม่เหมาะสมของพื้นที่ส่วนกลาง

ลักษณะทางกายภาพที่ไม่เหมาะสม	แนวทางการปรับปรุง
<p>ทางเท้าโครงการโอลิมปาร์ค ทางเท้าแคบ มีเสาไฟฟ้าและกิ่งของต้นไม้กีดขวาง ผิวทางเท้าไม่เรียบ ทางเท้าต่างระดับกับผิวจราจรมากกว่า 15 ซม.</p> 	<p>ทางเท้าโครงการโอลิมปาร์คและโอลิมปิกทาวน์ ขยายทางเท้าให้กว้าง 1.5-2 เมตร โดยไม่มีสิ่งกีดขวางทำผิวทางเท้าให้เรียบ และไม่จำเป็นต้องยกกระดุมทางเท้า ใช้ขอบปูนกั้นแนวทางเดินกับทางรถวิ่งแทน ใช้สัญลักษณ์บนผิวจราจร เพื่อเตือนรถยนต์ให้ชะลอความเร็วและเพิ่มความระมัดระวัง เพื่อเปลี่ยนพื้นที่ต่างระดับและลดการทำทางลาด เพิ่มที่นั่งพักผ่อนแบบมีที่วางแขนและพนักพิง ทุก ระยะ 100-125 เมตร เพิ่มลูกระนาดกั้นถนน เพื่อชะลอความเร็วของรถยนต์</p> 
<p>ทางเท้าโครงการโอลิมปิกทาวน์ ไม่มีทางเท้า มีไหล่ทาง รถยนต์สามารถทำความเร็วได้มาก</p> 	 

ลักษณะทางกายภาพที่ไม่เหมาะสม	แนวทางการปรับปรุง
<p><u>สวนสาธารณะ</u> เป็นสวนแบบรวม ทำให้บ้านที่อยู่ห่างจากสวนเกินระยะเดิน 15 นาที หรือ 400 เมตรเข้าถึงได้ยากและระหว่างทางเดินไม่มีที่นั่งพักคอย</p> 	<p><u>สวนสาธารณะ</u> เพิ่มที่นั่งพักคอยแบบมีที่วางแขน และพนักพิง ทุกระยะ 100-125 เมตร ในอนาคตควรจัดให้สวนอยู่ใจกลางโครงการมากที่สุด หรือจัดผังเป็นสวนแบบกระจาย</p> 
<p><u>ภายในสวน</u> ที่นั่งสูง ไม่มีที่วางแขนและพนักพิง ที่นั่งพักไม่มีร่มเงา ทิศทางการนั่งไม่เหมาะในการสนทนากัน ใกล้สนามเด็กเล่นไม่มีที่นั่งคอย</p> 	<p><u>ภายในสวน</u> จัดทำที่นั่งพักแบบมีที่วางแขนและพนักพิง มีร่มเงา จัดทิศทางการวางให้ผู้นั่งสามารถพูดคุยกันสะดวก และอยู่ใกล้สนามเด็กเล่น</p> 

เมื่อโครงการสามารถจัดเตรียมพื้นที่ให้ผู้สูงอายุใช้งานได้สะดวกได้ครอบคลุมทุกกลุ่มภาวะพึ่งพิง เลือกใช้วัสดุอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับพฤติกรรมของผู้สูงอายุ จะสามารถแบ่งเบาภาระของผู้ดูแล และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจที่ดี สามารถพึ่งพาตนเองได้โดยปรับตัวและพัฒนาตนเองได้ตลอดชีวิต

บทที่ 6

การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ในงานวิจัยเรื่อง “สภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในโครงการจัดสรรประเภทบ้านเดี่ยว บ้านแฝด บ้านแถว: กรณีศึกษา โครงการโอลิมพาร์ค และ โอลิมพาวน์ กานดา พระราม 2 กม. 14 (แสมดำ)” สามารถสรุปผลพร้อมอภิปราย แสดงข้อค้นพบ และนำเสนอข้อเสนอแนะได้ดังนี้;

6. การสรุปผลพร้อมอภิปราย แสดงข้อค้นพบ และนำเสนอข้อเสนอแนะ

6.1 การอภิปรายผลการศึกษาร่วมข้อเสนอแนะ

6.1.1 ด้านส่วนบุคคล สังคม การอยู่อาศัย

- รูปแบบสังคมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุภายในโครงการจัดสรร

ทั้งบ้านเดี่ยว บ้านแฝด และบ้านแถว ผู้สูงอายุจะอยู่อาศัยร่วมกับครอบครัวในรูปแบบครอบครัวขยาย ประกอบด้วยผู้สูงอายุ (ปู่ ย่า ตา ยาย) วัยแรงงาน (ลูก) วัยเด็ก (หลาน) อาศัยอยู่ด้วยกัน โดยบุคคลในครอบครัวรับหน้าที่หลักในการดูแลผู้สูงอายุ สอดคล้องกับวัฒนธรรมการอยู่อาศัยแบบมาตาลีของครอบครัวไทย³⁵ ที่ยึดธรรมเนียมเลี้ยงดูพ่อแม่ยามชรา ในทางกลับกันยังพบว่า ผู้สูงอายุมีบทบาทหลักในการช่วยเหลือดูแลครอบครัวรุ่นใหม่โดยพบกรณีที่ย้ายมาอยู่กับลูกตั้งแต่ลูกเริ่มตั้งครรภ์ เพื่อคอยดูแล แนะนำ เตรียมความพร้อมในการคลอด หลังจากคลอดแล้ว ผู้สูงอายุจะรับบทบาทหลักในการเลี้ยงดูหลานวัยทารกจนถึงวัยเด็ก เพื่อให้ลูกซึ่งเป็นวัยผู้ใหญ่สามารถไปทำงานได้โดยอิสระ ดังนั้น บุคคลที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วย จึงเป็นปัจจัยสำคัญด้านหน้าที่รับผิดชอบซึ่งส่งผลต่อสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุได้ ขณะเดียวกัน ผู้สูงอายุก็ได้ตระหนักในคุณค่าของตนเองที่สามารถแบ่งเบาภาระลูกหลานได้ และได้อยู่ใกล้ชิดกับครอบครัว ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีด้วย ซึ่งรูปแบบความสัมพันธ์นี้เป็นพื้นฐานที่สำคัญของการอยู่อาศัยในสังคมไทยในลักษณะเกื้อกูลกันและกัน

นอกจากนี้ ในการอยู่อาศัยภายในโครงการจัดสรร พบผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับเพื่อนบ้านค่อนข้างมาก โดยเฉพาะในบ้านแฝดและบ้านแถวที่ลักษณะอาคารเชื่อมติดกัน จึงเอื้อต่อการมีปฏิสัมพันธ์ได้มากกว่าลักษณะอาคารแบบบ้านเดี่ยว ผู้สูงอายุจะให้การช่วยเหลือพึ่งพากัน ทำกิจกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ ร่วมกัน เกิดเป็นแรงผลักดันให้ผู้สูงอายุมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นการตอบสนองทางจิตใจในด้านความต้องการทางสังคมตามทฤษฎีกิจกรรม³⁶ (Activity Theory) สามารถรักษาระดับความภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนยังคงมีคุณค่าและเป็นประโยชน์ ทำให้เกิดความพึง

³⁵ ชาย โพธิ์สีดา, ประชากรและสังคม, เกิดอะไรขึ้นกับครอบครัวไทย, 2552

³⁶ ทฤษฎีการสูงอายุ, ภาณุ อดกสิน

พอใจและทัศนคติในแง่บวกในชีวิตสูงวัยได้ จึงสามารถปรับตัวได้มากขึ้นโดยพัฒนาตนเองได้เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกาย ให้ใช้ชีวิตสูงวัยได้อย่างมีคุณภาพไปตลอดชีวิต

ข้อเสนอแนะ

- บริษัทกานดาฯ ได้พัฒนาโครงการที่อยู่อาศัยจัดสรรด้วยแนวคิดบ้าน 3 วัยโดยจัดทำห้องนอนชั้นล่างในบ้านทุกประเภท ทุกแบบ ทุกหลังเพื่อรองรับการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุร่วมกับครอบครัว เพื่อให้แนวคิดนี้มีความสมบูรณ์มากขึ้น ควรคำนึงถึงการเตรียมพื้นที่เพื่อรองรับพฤติกรรมเมื่อมีการใช้งานร่วมกันของวัยเด็ก วัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงการใช้งานอย่างเท่าเทียมและเหมาะสมของคนทุกวัย สามารถใช้งานพื้นที่ร่วมกันได้อย่างเหมาะสม

- พัฒนาโครงการโดยรักษาบรรยากาศเพื่อการอยู่อาศัยของคนทั้ง 3 ช่วงวัย ทั้งภายในบ้านและพื้นที่ส่วนกลาง ไม่จำเป็นต้องติดตั้งอุปกรณ์ช่วยเหลือ แต่ให้สามารถใช้งานอย่างเท่าเทียมกัน

- จัดทำพื้นที่ส่วนกลางเพื่อรองรับกิจกรรมของผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมปฏิสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างครอบครัว และระหว่างเพื่อนบ้าน เช่น พื้นที่ตัดบาตร พื้นที่ออกกำลังกาย พื้นที่พบปะสนทนา เป็นต้น โดยให้พื้นที่เหล่านี้อยู่ในระยะที่สามารถเดินเข้าถึงได้ในระยะเหมาะสมและรองรับผู้สูงอายุได้อย่างทั่วถึง เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมระหว่างครอบครัว ได้พบเจอเพื่อนบ้าน และเกิดความรู้สึกดีหรือรื่นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีทั้งสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง สมบูรณ์และส่งเสริมสถาบันครอบครัวไทยด้วย

สุขภาพและภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุภายในโครงการจัดสรร

จากการศึกษา พบว่าผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวมากกว่า 1 โรคและมีสภาพความเสื่อมของร่างกายมากกว่า 1 อาการ ต้องการความช่วยเหลือในการประกอบกิจวัตรประจำวันแตกต่างกันไปตามสภาพร่างกาย บางท่านเป็นอัมพาตครึ่งซีก ต้องการความช่วยเหลืออย่างมาก โดยภาวะพึ่งพิงไม่ขึ้นอยู่กับอายุที่มากขึ้นเสมอไป สอดคล้องกับทฤษฎีอายุชีวภาพ ซึ่งเป็นอายุที่แสดงถึงสภาพร่างกายที่แท้จริงได้ชัดเจนกว่าอายุในทางปฏิทิน ในผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวร่างกายได้ลำบากจะมีอุปกรณ์ช่วยเหลือในการเคลื่อนไหว ได้แก่ ไม้เท้า รถเข็น บางท่านมีภาวะพึ่งพิงในระดับรุนแรง ติดเตียง จำเป็นต้องมีผู้ดูแลคอยดูแล เฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด ซึ่งบุคคลในครอบครัว ที่สนิทกับผู้สูงอายุมากที่สุดจะเป็นผู้ดูแล คอยให้ความช่วยเหลือ เฝ้าระวังในการทำกิจวัตรต่าง ๆ รวมถึงนอนในห้องเดียวกันกับผู้สูงอายุเพื่อสะดวกในการให้ความช่วยเหลือ นอกจากนี้ พบว่าผู้สูงอายุมักประสบปัญหาในการใช้สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ โดยเฉพาะอุปกรณ์เทคโนโลยีเพื่อติดต่อสื่อสาร เนื่องจากมีพื้นฐานความเคยชินต่อการรับรู้ด้านเทคโนโลยีที่แตกต่างกันไปตามช่วงอายุ และอุปกรณ์อำนวยความสะดวกเหล่านี้มีความซับซ้อนในการใช้งานที่แตกต่างกัน สอดคล้องกับสภาพปัจจัยปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลง (Modernization Perspective) ตามทฤษฎีกิจกรรม

ข้อเสนอแนะ

- ในการจัดเตรียมที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมต่อสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ควรคำนึงถึงการใช้งานของผู้สูงอายุพร้อมผู้ดูแลหรืออุปกรณ์ช่วยเหลือต่าง ๆ ด้วย โดยจัดเตรียมพื้นที่ให้กว้างขวางเพียงพอ ไม่จัดทำลักษณะทางกายภาพของอาคารที่เป็นอุปสรรคต่อการใช้งาน

- ควรจัดทำลักษณะทางกายภาพของบ้านทุกประเภทให้เหมาะสม เพื่อสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตนเองได้และบรรเทาภาระของผู้ดูแล เช่น แนวผนังติดทางเดิน ควรมีส่วนที่เป็นผนังทับ เอื้อต่อการติดตั้งราวจับพยุงได้ในอนาคตเมื่อผู้สูงอายุต้องการ วัสดุอุปกรณ์ที่ติดตั้งควรอยู่ในตำแหน่งที่ใช้งานได้สะดวกและไม่จำเป็นต้องออกแรงมาก ตามแนวคิดการออกแบบเพื่อทุกคน หรือ **Universal Design**

- นอกจากนี้ ในการเลือกติดตั้งอุปกรณ์อำนวยความสะดวก ควรคำนึงถึงการรับรู้ด้านเทคโนโลยีของผู้สูงอายุให้เหมาะสมตามพื้นฐานความเคยชินของยุคสมัยและวิถีการใช้ชีวิต เน้นอุปกรณ์ที่เข้าใจและใช้งานได้ง่าย ไม่สับสน สอดคล้องกับแนวคิดการออกแบบเพื่อทุกคน หรือ **Universal Design** ในด้านเรียบง่ายและใช้งานได้ด้วยตนเอง

- ในกรณีผู้สูงอายุที่เป็นอัมพาตครึ่งซีกหรือมีภาวะติดเตียงอื่น ๆ อาจติดตั้งราวไว้เหนือเตียง เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือขยับร่างกายได้ด้วยตนเอง ซึ่งนอกจากจะสามารถบรรเทาภาระของผู้ดูแลได้แล้ว ยังเป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้มีการออกกำลังกายกล้ามเนื้อได้ด้วยอีกทางหนึ่ง

6.1.2 ด้านพฤติกรรมอยู่อาศัย ปัญหา และความต้องการด้านสภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิต

- กิจวัตรประจำวันและพื้นที่ทางสังคมของผู้สูงอายุที่อาศัยภายในโครงการจัดสรร

โครงการโอลิมปาร์ค และ โอลิมปาทาวน์ กานดา พระราม 2 กม. 14 (แสมดำ) ได้พัฒนาโครงการด้วยแนวคิดเพื่อรองรับครอบครัว 3 วัยโดยจัดทำห้องนอนที่ 4 เพื่อผู้สูงอายุไว้ที่ชั้นล่างของบ้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้งานได้สะดวก ลดความเสี่ยงการเกิดอุบัติเหตุจากการขึ้นลงบันได สอดคล้องกับแนวคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ³⁷ ด้านเข้าถึงได้ง่าย (Accessibility) จากการศึกษาข้อมูล พบว่าผู้สูงอายุส่วนมากเลือกใช้ห้องนอนชั้นล่างเป็นห้องนอนหลัก ซึ่งสอดคล้องตามจุดประสงค์ที่โครงการจัดทำด้วย

ผู้สูงอายุทุกกลุ่มภาวะพึ่งพิง จะใช้พื้นที่ห้องนั่งเล่นในบ้านจัดสรรบ่อยที่สุด เพื่อทำงานบ้าน เลี้ยงหลาน พักผ่อน นอนหลับกลางวันและทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับครอบครัว ใช้เป็นพื้นที่สำหรับ

³⁷ รศ. ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ, มาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ

พูดคุยทักทายกับเพื่อนบ้านที่ผ่านไปมาหน้าบ้าน เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่มองเห็นต่อเนื่องกับภายนอก ห้องนั่งเล่นภายในบ้านจัดสรรจึงนับเป็นพื้นที่ที่เอนกประสงค์ที่ผู้สูงอายุใช้เป็นพื้นที่ทางสังคม สอดคล้องกับงานวิจัยของมงคล³⁸และชมพูนุท³⁹ ที่ผู้สูงอายุใช้แคร่และชานบ้านในที่อยู่อาศัยประเภทบ้านเดี่ยว เป็นพื้นที่ทางสังคม

นอกจากนี้ ผู้สูงอายุจะมีงานอดิเรกที่เป็นกิจกรรมตามที่ผู้สูงอายุเคยประกอบอาชีพหรือเคยปฏิบัติจนเคยชินมาก่อนที่จะย้ายมาอยู่กับลูกหลานในโครงการปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดแนวคิดผู้สูงอายุอาศัยในที่เดิม (Aging-in-Place)⁴⁰ เนื่องจากผู้สูงอายุจะมีความเคยชิน ติดสถานที่ ติดสังคม เมื่อมีความจำเป็นต้องย้ายถิ่นที่อยู่เมื่ออายุมากขึ้น จึงพยายามปรับสภาพแวดล้อมและหากิจกรรมยามว่างทำให้เป็นไปตามที่ตนเองคุ้นชิน โดยเฉพาะพื้นที่ที่ตนเองใช้บ่อย เช่น ห้องนอน พื้นที่ที่ใช้ประจำในห้องนั่งเล่น เถลิงและสวนรอบ ๆ เป็นต้น ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ ผ่อนคลาย และสามารถปรับตัวเข้ากับที่อยู่อาศัยใหม่ได้ดียิ่งขึ้น

ผู้สูงอายุเลือกใช้ถนน-ทางเท้าในละแวกบ้านของโครงการเป็นพื้นที่ทางสังคมนอกบ้าน เพื่อใช้ในการพักผ่อนร่วมกับบุตรหลานและมีปฏิสัมพันธ์ในเชิงบวกกับเพื่อนบ้าน ทั้งพบปะ สนทนา ออกกำลังกายกับเพื่อนบ้าน รวมถึงการตัดกบตา ซึ่งผู้สูงอายุจะมีการแสดงออกถึงความสุข ความพึงพอใจ เมื่อกล่าวถึงการมีปฏิสัมพันธ์ในทางบวกร่วมกับครอบครัวและเพื่อนบ้าน สอดคล้องกับทฤษฎีกิจกรรม⁴¹ ที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจ สามารถรักษาระดับความภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนยังคงมีคุณค่าและเป็นประโยชน์ ทำให้เกิดทัศนคติในแง่บวกในชีวิตสูงวัยได้

ข้อเสนอแนะ

- ห้องนอนชั้นล่างที่โครงการฯ จัดทำไว้ให้ เป็นการตอบสนองสภาพการอยู่อาศัยขั้นพื้นฐานของผู้สูงอายุที่เหมาะสม อย่างไรก็ตาม ควรจัดทำผนังห้องนอนให้สามารถปรับเปลี่ยนได้ง่าย ไม่ส่งผลกระทบต่อโครงสร้างอาคาร เพื่อในอนาคตที่ผู้สูงอายุมีภาวะติดเตียง จะได้สามารถปรับเปลี่ยนผนังและช่องเปิดของห้องนอน ให้สามารถเชื่อมต่อกับพื้นที่สังคมของสมาชิกในครอบครัวได้ ในขณะเดียวกัน ผู้สูงอายุที่มีภาวะติดเตียงก็ยังมีพื้นที่ส่วนตัวได้โดยไม่ตัดขาดจากสังคมครอบครัวด้วย
- ห้องนั่งเล่น จัดเป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุใช้บ่อยที่สุด ควรจัดทำให้มีขนาดเหมาะสมสำหรับการทำกิจกรรมร่วมกันของครอบครัวขยายได้

³⁸ การปรับปรุงและการพัฒนาต้นแบบที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัยกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ กรณีศึกษา ตท่างาม. จสิงห์บุรี ., มงคล ปฐมกุลเวสารัช, 2554

³⁹ พฤติกรรมการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 100 ปี กรณีศึกษาพื้นที่ภาคกลาง, ชมพูนุท ควรเขียน, 2556

⁴⁰ ดร. ณัฐวีร์ เผ่าภู และ อัจจรวรรณ งามญาณ. อ้างถึง Gilbler et al., 1998

⁴¹ ทฤษฎีการสูงอายุ, ภาณุ ออกถัน

- โขฟาแบบเบาแข็งแรงหรือตั้งไม้หรือแคร่ที่แข็งแรง อาจเป็น 1 ในเฟอร์นิเจอร์ที่โครงการฯ สามารถแถมให้ผู้อยู่อาศัยในกรณีมีผู้สูงอายุอาศัยร่วมอยู่ได้ เพื่อสามารถจัดวางในพื้นที่ห้องนั่งเล่นได้พอดี ให้ผู้สูงอายุสามารถนอนกลางวันได้โดยไม่รบกวนกิจกรรมอื่น ๆ ของครอบครัวได้
- ห้องนั่งเล่นควรมีประตูหน้าต่างบานใหญ่ที่เปิดออกสู่ภายนอก เพื่อผู้สูงอายุจะได้เห็นบรรยากาศภายนอกได้แม้จะอยู่ภายในบ้าน เป็นการกระตุ้นให้เกิดความสดชื่น มีชีวิตชีวา
- จัดทำพื้นที่ห้องนั่งเล่นให้สามารถเชื่อมต่อกับภายนอกได้ดังปัจจุบันที่เชื่อมต่อกับเฉลียงและสวน จะส่งเสริมให้พื้นที่เหมาะต่อการใช้งานในเชิงเนกประสงค์ ให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมส่วนตัวที่เคยทำก่อนหน้านี้ และสามารถจัดบรรยากาศระหว่างภายในภายนอกให้ต่อเนื่องกันโดยไม่ตัดขาดพื้นที่ ทำให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมที่ผ่อนคลายไว้ทำยามว่างในพื้นที่ที่สร้างบรรยากาศที่คุ้นชิน และสามารถปรับตัวเข้ากับที่อยู่อาศัยใหม่ได้ดียิ่งขึ้น
- ในการจัดทำถนน-ทางเท้า ควรคำนึงถึงการใช้งานของผู้สูงอายุใช้ร่วมกับบุคคลที่ใกล้ชิด เช่น ครอบครัว เพื่อนบ้าน โดยจัดทำพื้นที่ให้มีความสะดวก ปลอดภัย มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เอื้อต่อการทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุและบุคคลอื่น ทั้งวัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุด้วยกันได้

- ปัญหาและความต้องการด้านสภาพแวดล้อมในการอยู่อาศัยภายในบ้านของโครงการจัดสรร

บ้านเดี่ยว บ้านแฝดและบ้านแถวภายในโครงการไอลิฟพาร์ค และ ไอลิฟทาวน์ กานดาพระราม 2 กม. 14 (แสมดำ) มีแนวคิดในการพัฒนาลักษณะทางกายภาพอาคารในรูปแบบเดียวกัน วางผังอาคารและเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์ประเภทเดียวกัน ทำให้พบปัญหารูปแบบเดียวกันในบ้านต่างประเภทกัน โดยเฉพาะในส่วนห้องน้ำ บันได ประตูรั้วซึ่งเป็นพื้นที่เสี่ยงอุบัติเหตุอยู่แล้ว ปัญหาที่พบมีความไม่สอดคล้องกับคู่มือปฏิบัติวิชาชีพสถาปัตยกรรม การออกแบบสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับทุกคน⁴² และการออกแบบเพื่อทุกคน (Universal Design)⁴³ ทำให้ผู้สูงอายุใช้งานไม่สะดวก ประสบอุบัติเหตุหรือมีความเสี่ยงระหว่างการใช้งาน

นอกจากนี้ บ้านจัดสรรถูกออกแบบเพื่อรองรับการใช้งานของคนทั่วไปอย่างไม่เฉพาะเจาะจง จึงพบปัญหาที่เกิดจากการวางตำแหน่งพื้นที่ไม่สอดคล้องกับพฤติกรรมการใช้งาน ขาดการเชื่อมต่อกันระหว่างพื้นที่ที่ใช้อย่างของผู้สูงอายุ เนื่องจากใช้ที่วางหน้าบันไดเป็นจุดเชื่อมต่อไปสู่ห้องต่าง ๆ ได้แก่ ห้องนั่งเล่น ห้องอาหาร ห้องครัว ห้องนอน ห้องน้ำ และบันได ทำให้พื้นที่ที่ผู้สูงอายุใช้อย่างถูกแยก

⁴² สมาคมสถาปนิกสยามในพระบรมราชูปถัมภ์, คู่มือปฏิบัติวิชาชีพสถาปัตยกรรม การออกแบบสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับทุกคน (Universal Design Code of practice)

⁴³ รศ. ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ, หน่วยวิจัยสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและคนพิการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ออกจากกัน ได้แก่ ห้องนอนแยกกับห้องน้ำ ห้องนอนไม่สามารถเข้าถึงห้องนั่งเล่นได้โดยตรง เมื่อมีการใช้งาน จึงเกิดความซุกของการสัญจร ระยะการใช้งานจะกระชั้นและทำให้พื้นที่ที่ว่างหน้าบ้านใดเกิดความคับแคบในการใช้งาน โดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่มีอุปกรณ์ช่วยเหลือหรือมีผู้ดูแลมาด้วย นอกจากนี้ เฉลียงและประตูรั้วยังถูกกันด้วยโรงจอดรถ เมื่อมีรถจอดเต็ม ผู้สูงอายุจะจึงเดินออกนอกบ้านไม่สะดวก เกิดสะดุดหกล้ม และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงมากขึ้น จะพบความรุนแรงของปัญหาในการใช้งานพื้นที่มากขึ้นด้วย

แม้ว่าผู้สูงอายุจะต้องการปรับปรุงพื้นที่ให้เป็นไปตามสภาพการอยู่อาศัยโดยไม่ต้องย้ายที่อยู่ สอดคล้องกับแนวคิดให้ผู้สูงอายุอาศัยในที่เดิม (Aging-in-Place)⁴⁴ แต่ความต้องการปรับปรุงในอนาคตอาจไม่ได้รับการตอบสนองอย่างแท้จริง เนื่องจากผู้สูงอายุโดยเฉพาะผู้ที่มีภาวะพึ่งพิงและผู้ที่ไม่สามารถเดินได้ จะคิดว่าตนเองอาจมีชีวิตรอดอีกไม่นาน ไม่ต้องการให้ลูกหลานที่รับภาระดูแลตนเองอยู่แล้วต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายอีก จึงตัดสินใจไม่ทำการปรับปรุงพื้นที่และพยายามปรับพฤติกรรมการใช้งานหรือหาวิธีแก้ปัญหาแบบเฉพาะหน้าเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุจากลักษณะทางกายภาพที่ไม่เหมาะสมนั้น ๆ แทน

ข้อเสนอแนะ

- ในการพัฒนาโครงการจัดสรรในอนาคต ควรพัฒนาที่อยู่อาศัยให้สอดคล้องกับสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุทุกช่วงภาวะพึ่งพิงไว้ล่วงหน้า โดยจัดวางตำแหน่งของพื้นที่ใช้สอยให้เหมาะสมตามพื้นที่ที่ผู้สูงอายุใช้บ่อยตามหลักการออกแบบเพื่อผู้สูงอายุ⁴⁵
- ห้องนอนควรเข้าถึงห้องน้ำได้โดยตรง และห้องนอนเชื่อมต่อกับห้องนั่งเล่น ปรับทิศทางการเปิดของประตูให้เข้าถึงกันได้อย่างปลอดภัยและไม่มีระยะกระชั้น ห้องนั่งเล่นสามารถเปิดสู่เฉลียงและสวนภายนอกได้
- เฉลียงเชื่อมต่อไปยังประตูรั้วเล็กโดยไม่ต้องเดินผ่านที่จอดรถและไม่ต้องออกแรงเปิดประตูรั้วขนาดใหญ่ จัดทำทางเดินจากเฉลียงไปสู่ประตูรั้วเล็กเลียบแนวที่จอดรถเพื่อสามารถเดินเข้าออกนอกบ้านได้โดยมีหลังคาคลุม
- ลดความซุกของการสัญจรที่ว่างหน้าบ้านใด และจัดทำลักษณะทางกายภาพตามหลักการการออกแบบสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับทุกคน (Universal Design)

⁴⁴ ดร. ณัฐวัชร เฝ้าภู และ อัจจรวรรณ งามญาณ. อ้างถึง Gilbler et al., 1998

⁴⁵ คู่มือปฏิบัติวิชาชีพสถาปัตยกรรม การออกแบบสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับทุกคน (Universal Design Code of Practice) ฉบับ พ.ศ. 2552

- ปัญหาและความต้องการด้านสภาพแวดล้อมในการอยู่อาศัยภายในพื้นที่ส่วนกลางของโครงการจัดสรร

พื้นที่ส่วนกลางภายในโครงการไอลิฟพาร์ค และ ไอลิฟทาวน์ กานดา พระราม 2 กม. 14 (แสมดำ) ประกอบด้วย ถนน-ทางเท้า สวนสาธารณะโครงการและสวนหย่อมขนาดเล็ก โดยโครงการไอลิฟพาร์ควางผังเป็นสวนแบบรวม และโครงการไอลิฟทาวน์เป็นสวนแบบกระจาย แต่ละโครงการมีสวนสาธารณะขนาดใหญ่อยู่ 1 แห่ง แต่ผู้สูงอายุจากทั้งสองโครงการเลือกใช้ถนน-ทางเท้าเป็นพื้นที่ทางสังคมมากกว่าจะเลือกใช้พื้นที่สีเขียว

พบว่าผู้สูงอายุทั้งสองโครงการมีการเข้าถึงพื้นที่สีเขียวนี้ด้วยการเดินเท้า โดยไปพร้อมผู้อื่น เช่น ผู้ดูแล หลานวัยเด็ก เพื่อนบ้านวัยสูงอายุ ใช้เวลารวมประมาณ 60 นาที แบ่งเป็นการทำกิจกรรมในพื้นที่ประมาณ 30 นาที และเดินไปกลับประมาณรอบละประมาณ 30 นาที สอดคล้องกับแนวคิดถนนเพื่อชีวิต⁴⁶ ด้านระยะเวลาการเดินที่ผู้สูงอายุสามารถเดินได้ต่อเนื่องเป็นเวลา 10-20 นาที แต่ไม่สอดคล้องในด้านระยะทางที่สามารถเดินได้ 400-500 เมตร เนื่องจากผู้สูงอายุที่บ้านอยู่ห่างจากสวนหรือผู้ที่มีปัญหาข้อเท้า ไม่สามารถเดินเข้าถึงพื้นที่สีเขียวได้โดยสะดวก อีกทั้งเป็นการเดินไปพร้อมบุคคลอื่น เช่น หลานวัยเด็ก ผู้ดูแล เพื่อนบ้าน ทำให้ใช้เวลาต่อระยะทางมากขึ้น และเลือกที่จะไม่เดินไปถึงสวนสาธารณะโครงการ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของฉนวนชัย⁴⁷ ที่ผู้สูงอายุเลือกเดินไม่เกิน 300 เมตรเพื่อเข้าถึงพื้นที่สีเขียว

ทั้งสองโครงการมีรูปแบบทางเท้าไม่เหมาะสม คือในโครงการไอลิฟพาร์คเป็นทางเท้าต่างระดับ ไม่มีทางลาด มีขนาดแคบไม่เพียงพอต่อการเดินเคียงกันกับบุคคลอื่น และมีสิ่งกีดขวาง เช่น ต้นไม้ เสาไฟฟ้า ทำให้เป็นอุปสรรคในการทำงาน ส่วนโครงการไอลิฟทาวน์ไม่มีทางเท้า ผู้สูงอายุจากทั้งสองโครงการจึงเลือกเดินบนผิวจราจรแทน ซึ่งถนนโครงการจัดวางเป็นแฉกตรง รถสามารถทำความเร็วได้ จึงเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์

นอกจากนี้ ยังพบปัญหาในพื้นที่สวนสาธารณะ คือ ที่นั่งที่โครงการจัดทำให้อยู่กลางแจ้ง ไม่มีร่มเงา รูปแบบการนั่งเป็นแบบนั่งเรียงกัน ทำให้สนทนา สังสรรค์ระหว่างกันไม่สะดวก และ ขาดที่นั่งพักผ่อนในบริเวณรอบสนามเด็กเล่น ไม่สอดคล้องกับแนวคิดถนนเพื่อชีวิตเช่นกัน

ข้อเสนอแนะ

- โครงการควรจัดทำสวนแบบรวมและแบบกระจายให้มากที่สุด และให้อยู่ในตำแหน่งกระจายทั่วถึงทั้งโครงการมากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้เพื่อรองรับการเข้าถึงของผู้สูงอายุ

⁴⁶ Inclusive urban design, Streets for Life, Elizabeth Burton & Lynne Mitchell, 2006

⁴⁷ ฉนวนชัย โรจนะสมิต, เปรียบเทียบการใช้พื้นที่สวนสาธารณะแบบรวมและแบบกระจายของหมู่บ้านจัดสรรขนาดใหญ่ ใน กทม., 2543

- จัดวางตำแหน่งให้สวนแบบรวมให้อยู่กลางโครงการ ให้สามารถเข้าถึงด้วยการเดินเท้าภายใน 15 นาที หรือเป็นระยะทาง 300-400 เมตร เพื่อรองรับการเข้าถึงของผู้สูงอายุได้ทั่วถึงที่สุด
- ทำทางเท้าระดับเดียวกับผิวถนนเพื่อเลี้ยงพื้นต่างระดับ ให้มีความกว้าง 1.5-2.0 เมตรเพื่อเพียงพอสำหรับการเดินเคียงกันโดยไม่มีสิ่งกีดขวาง
- ใช้ขอบปูนกันผิวจราจรและทางเท้า พร้อมจัดทำสัญลักษณ์แบ่งทางบนถนนให้ชัดเจน เพื่อให้ผู้ขับขี่ระวังมากขึ้น รวมถึงทำลูกระนาดกันถนนเพื่อชะลอความเร็วรถยนต์
- จัดวางที่นั่งพักแบบมีพนักพิงและที่วางแขนทุกระยะ 100-125 เมตรทั่วทั้งโครงการ เพื่อเอื้อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงพื้นที่ส่วนกลางที่ต้องการได้มากขึ้น
- ผู้สูงอายุจะใช้พื้นที่ส่วนกลางพร้อมบุคคลอื่น เพื่อส่งเสริมให้เป็นพื้นที่ทางสังคมที่ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับเพื่อนบ้าน ควรจัดทำที่นั่งพักแบบมีพนักพิงและที่วางแขนที่เหมาะสมต่อการพบปะสังสรรค์ระหว่างผู้สูงอายุ เช่น นั่งล้อมเป็นวง นั่งตรงข้ามกัน หรือนั่งเป็นมุมฉากกัน และจัดทำที่นั่งอยู่ใกล้สนามเด็กเล่นให้ผู้สูงอายุสามารถสอดส่องดูแลหลานวัยเด็กได้

6.1.3 แนวทางการพัฒนาโครงการในอนาคต

โครงการจัดสรรโอลีฟพาร์ค และ โอลีฟทาวน์ กานดา พระราม 2 กม. 14 (แสมดำ) สร้างด้วยระบบชั้นส่วนคอนกรีตเสริมเหล็กหล่อสำเร็จ หรือ Pre-Cast อีกทั้งมีข้อจำกัดด้านพื้นที่ ทำให้ผู้อาศัยทำการปรับเปลี่ยนลักษณะทางกายภาพอาคารในอนาคตได้ยาก สอดคล้องกับงานวิจัยของบุษกร รมยานนท์⁴⁸ โดยมีข้อค้นพบเพิ่มเติมคือ หากจัดวางผังให้พื้นที่ที่ผู้สูงอายุใช้บ่อยไม่สามารถเชื่อมต่อกันได้โดยตรง จะทำให้เกิดปัญหาในการใช้งานและเกิดความเสี่ยงอุบัติเหตุได้ อย่างไรก็ตาม แม้ผู้สูงอายุจะต้องการปรับปรุงพื้นที่ให้เหมาะกับสภาพการอยู่อาศัยโดยไม่ต้องย้ายที่อยู่ สอดคล้องกับแนวคิดให้ผู้สูงอายุอาศัยในที่เดิม (Aging in Place) แต่ความต้องการปรับปรุงในอนาคตอาจไม่ได้รับการตอบสนองอย่างแท้จริง ดังนั้น ปัญหาในการใช้งานจึงยังคงอยู่และไม่ได้รับการแก้ไข ปรับปรุง เกิดความเสี่ยงต่อผู้สูงอายุ ขณะเดียวกัน โครงการฯ มีแนวคิดการพัฒนาเพื่อรองรับคนทั้ง 3 วัย ทั้งวัยผู้ใหญ่ วัยเด็ก และวัยสูงอายุ จำเป็นต้องรักษาบรรยากาศโครงการให้เหมาะสมกับคนทุกช่วงวัยด้วย

ข้อเสนอแนะ

- จัดวางผังอาคารให้สอดคล้องกับสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุทุกช่วงภาวะพึ่งพิงไว้ล่วงหน้า ให้พื้นที่ใช้บ่อยสามารถเชื่อมต่อกันได้โดยตรง เพื่อเลี่ยงการปรับเปลี่ยนที่ส่งผลกระทบต่อโครงสร้างระบบชั้นส่วนคอนกรีตเสริมเหล็กหล่อสำเร็จ

⁴⁸ ลักษณะบ้านเดี่ยวและแนวทางการปรับเปลี่ยนตามแนวคิดบ้านปรับเปลี่ยนได้ง่ายยามสูงวัย, บุษกร รมยานนท์, 2555

- ไม่เป็นโครงการที่เจาะจงกลุ่มผู้สูงอายุมากเกินไป โดยเพื่อพื้นที่ให้สามารถติดตั้งอุปกรณ์อำนวยความสะดวกได้ในอนาคต เพื่อลดความยุ่งยาก สิ้นเปลืองในการปรับปรุงบ้านในภายหลัง แต่ไม่ต้องติดตั้งให้เลยเพื่อรักษาบรรยากาศโครงการให้เหมาะกับคนทุกช่วงวัย
 - คำนึงถึงการใช้งานของผู้สูงอายุพร้อมบุคคลอื่น เช่น ผู้ดูแล หลานวัยเด็ก เพื่อนบ้านวัยสูงอายุ
 - จัดทำพื้นที่ส่วนกลางที่เข้าถึงได้สะดวกในระยะการเดินเท้าภายใน 15 นาที หรือเป็นระยะทาง 300-400 เมตร มีลักษณะทางกายภาพที่ปลอดภัย และเอื้อต่อการใช้งาน
 - สร้างกิจกรรมส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนบ้าน เพื่อสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจที่ดี เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เพิ่งย้ายเข้าอยู่อาศัยภายในโครงการจัดสรรสามารถสร้างความเคยชินและปรับตัวกับสภาพแวดล้อมในการอยู่อาศัยตั้งแต่ต้น เพื่อสามารถใช้ชีวิตยามสูงวัยได้อย่างมีคุณภาพไปตลอดชีวิต
 - นอกจากนี้ ภาครัฐควรออกนโยบายส่งเสริม สนับสนุนโครงการที่อยู่อาศัยที่สามารถรองรับผู้สูงอายุได้ เพื่อให้เกิดความร่วมมือระหว่างภาครัฐและเอกชน สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมและได้อยู่ร่วมกับครอบครัวตามพื้นฐานการอยู่อาศัยของคนไทย ซึ่งตอบรับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 ให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวัน ทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้อย่างปราศจากความวิตกกังวลและพัฒนาคุณภาพตนเองได้อย่างต่อเนื่องไปตลอดชีวิต

6.2 ข้อค้นพบในงานวิจัย

- ผู้สูงอายุที่อยู่อาศัยร่วมกับครอบครัวภายในโครงการจัดสรร ส่วนมากอยู่ในรูปแบบครอบครัวขยาย
 - ผู้สูงอายุต้องการอาศัยในที่เดิมสอดคล้องกับแนวคิด Aging in Place เมื่อมีการย้ายที่อยู่ใหม่มาอยู่ในโครงการจัดสรร ผู้สูงอายุจะต้องการอยู่อาศัยในสภาพแวดล้อมที่คล้ายเดิมโดยเฉพาะในพื้นที่ที่ตนเองใช้บ่อย และต้องการประกอบกิจกรรมที่เคยทำเป็นประจำในที่อยู่ใหม่ด้วย
 - ผู้สูงอายุส่วนมากในโครงการจัดสรรไม่ได้ประกอบอาชีพ จึงมีเวลาว่างค่อนข้างมาก การได้ช่วยเหลืองานบ้านรวมถึงรับหน้าที่เลี้ยงดูหลาน จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถภูมิใจในตนเองที่ได้แบ่งเบาภาระบุตรหลาน
 - ห้องนอนชั้นล่างภายในโครงการจัดสรร สามารถตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุได้ จึงไม่พบการต่อเติมบ้านชั้นล่างให้เป็นห้องอเนกประสงค์อื่น ๆ อีก
 - ภายในห้องนอนชั้นล่าง แม้โครงการจะจัดทำห้องที่มีขนาดสำหรับใช้งานสองคนได้ รวมทั้งจัดวางเฟอร์นิเจอร์เตียง ตู้ โต๊ะเครื่องแป้งได้ แต่พบว่าผู้สูงอายุเลือกจัดให้เตียงซิดริมผนังฝั่งใดฝั่งหนึ่งเพื่อเปิดช่องทางเดินให้กว้างขึ้น ทางสัญจรที่กว้างจึงสำคัญกับผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เพราะในผู้ที่มีผู้ดูแล การการวางเตียงซิดริม อาจทำให้ไม่สะดวกในการให้การช่วยเหลือ

- เมื่อมีภาวะฟุ้งฟิงมากขึ้น ผู้สูงอายุจะรับผิดชอบหน้าที่ลดลง และใช้เวลาพักผ่อน รวมถึงหลับกลางวันระยะสั้นมากขึ้น
- ในการนอนหลับระยะยาวตอนกลางคืน ผู้สูงอายุจะนอนในห้องนอนของตนเอง ส่วนในการนอนหลับกลางวันของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจะนอนในห้องนั่งเล่น โดยนอนบนโซฟาหรือพื้น ตามความชอบพื้นผิวการนอนที่นุ่มหรือแข็งตามส่วนบุคคล
- ผู้สูงอายุเสียงหรือประสบอุบัติเหตุหรือพบการใช้งานไม่สะดวกในระหว่างสัณฐานภายในบ้านมาก การจัดวางผังพื้นที่ที่ผู้สูงอายุใช้บ่อยไม่สามารถเชื่อมต่อกันได้โดยตรง จะทำให้เกิดปัญหาในการใช้งานและเกิดความเสี่ยงอุบัติเหตุได้
- กิจกรรมทางศาสนาทั้งสวดมนต์ ไหว้พระ ตักบาตร เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุที่อาศัยในบ้านจัดสรรให้ความสนใจและเลือกทำเป็นกิจวัตรประจำวันค่อนข้างมาก เนื่องจากเป็นทำให้อาชีพสงบสบาย และได้พบปะเพื่อนบ้านและบุคคลอื่น ซึ่งสามารถตอบสนองความต้องการด้านสังคมได้
- ลักษณะทางกายภาพของบ้านที่อยู่ติดกันแบบบ้านแฝดและบ้านแถว เอื้อต่อการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนบ้านมากกว่าบ้านลักษณะบ้านเดี่ยว
- ผู้สูงอายุที่มีภาวะฟุ้งฟิงแตกต่างกัน มีการออกไปใช้งานพื้นที่ส่วนกลางของโครงการมากใกล้เคียงกัน และออกไปใช้พื้นที่พร้อมบุคคลอื่นทั้งครอบครัวและเพื่อนบ้าน

6.3 ข้อเสนอแนะในงานวิจัยในอนาคต

- 1) ในงานวิจัยนี้ เป็นการศึกษาด้านลักษณะทางกายภาพกับสภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ซึ่งเน้นไปทางด้านกายภาพ ควรศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการศึกษาด้านจิตวิทยาและความสุขทางใจในการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ เพื่อสนับสนุนการอยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
- 2) ในงานวิจัยนี้มีการศึกษาพื้นที่ส่วนกลางของโครงการเฉพาะส่วนที่มีความสัมพันธ์ต่อกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุเท่านั้น เพื่อให้โครงการจัดสรรสามารถจัดทำโครงการเพื่อรองรับผู้สูงอายุได้เหมาะสมยิ่งขึ้น ควรศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้งานพื้นที่ส่วนกลาง สิ่งอำนวยความสะดวกภายในชุมชนโครงการจัดสรรโดยเฉพาะ เพื่อสนับสนุนการใช้ชีวิตที่มีคุณภาพของผู้สูงอายุ

รายการอ้างอิง

- (มส.ผส.), มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. "การเปลี่ยนแปลงทางประชากรและข้อมูลสถิติที่สำคัญเกี่ยวกับผู้สูงอายุ." รายงานประจำปี สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2555 (2556): 12-37.
- . รายงานประจำปี สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2555. Vol. กันยายน 2556: บริษัท เอสเอส พลัส มีเดีย จำกัด, 2555.
- "Guidance on the 2010 Ada Standards for Accessible Design." ADA, <http://www.ada.gov/regs2010/2010ADAStandards/2010ADAstandards.htm>.
- Justice, Department of. "2010 Ada Standard for Accessible Design." ADA, <http://www.ada.gov/regs2010/2010ADAStandards/2010ADAstandards.htm>.
- Lee, Megan. "Aging in Place: A Contemporary Social Phenomenon." Oregon State University, 2008.
- "กฎกระทรวง กำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกในอาคารสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา พ.ศ. 2548." In ราชกิจจานุเบกษา ฉบับกฤษฎีกา, เล่ม 122 ตอนที่ 52 ก, 2548.
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. "แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552." 2553.
- กระทรวงสาธารณสุข, สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์. คู่มือมาตรฐานและการดำเนินงาน คลินิกผู้สูงอายุคุณภาพ. ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2556.
- งามญาณ, ดร. ณัฐวัชร เผ่าภู และ ดร. อัจฉราวรรณ. "ผู้สูงอายุไทย: การเตรียมการทางการเงินและลักษณะบ้านพักหลังเกษียณที่ต้องการ." วารสารบริหารธุรกิจ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 136, no. ตุลาคม-ธันวาคม 2555 (2555): 62-87.
- จิตะพันธ์กุล, นพ.สุทธิชัย. "ภาวะพึ่งพาในประชากรสูงอายุ." การสำรวจสภาวะสุขภาพ ครั้งที่ 2 พศ. 2539 (2539): 142-50.
- บุญยัง, อิศระ. "แนวคิดการพัฒนาที่อยู่อาศัยเพื่อคน 3 รุ่น." ธนาคารอาคารสงเคราะห์ (2557): 45-50.
- ปิติกุลตั้ง, อ. นพ. ศุภชัย. "สถานการณ์และแนวโน้มของครอบครัวไทย." การประชุมวิชาการอนาคัมัยครอบครัวแห่งชาติ ครั้งที่ 6.

ผู้จัดการออนไลน์, ASTV. "กานดาฯ ชู "ทรีเจนารีเรชั่น" เปิดตัวบ้าน-ทาวเฮาส์ 4 นอน เจาะกลุ่ม
ครอบครัวรุ่นใหม่." 2553.

"พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546." In ราชกิจจานุเบกษา ฉบับกฤษฎีกา, เล่ม 120 ตอนที่ 30,
2546.

โพธิสิตา, ชาย. "การเปลี่ยนแปลงครอบครัวและครัวเรือนไทย : เรา (ไม่) รู้อะไร?". ประชากรและ
สังคม (2554): 24-41.

———. "บทใหม่โรง เกิดอะไรขึ้นกับครอบครัว?". ประชากรและสังคม 2552 (2552).

"รายงานผลเบื้องต้น สสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557." สำนักงานสถิติแห่งชาติ
(2558).

เลิศชัยเพชร, อมรา สุนทรธาดาและสุพัตรา. "การลดลงของครอบครัวสามช่วงวัยในสังคมไทย: นัยเชิง
นโยบาย." ประชากรและสังคม 2552, no. ครอบครัวในสถานการณ์เปลี่ยนผ่านทางสังคมและ
ประชากร (2552): 90-103.

อดกลั่น, ภาณุ. "ผู้สูงอายุ." วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
อุตรธานี.

"เอกสารแนบท้าย การจำแนกกลุ่มผู้สูงอายุ." In การประชุมชี้แจงแผนการตรวจราชการและนิเทศงาน
ระดับกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2555, 33-34. โรงแรมรามาคาร์เดน
กรุงเทพมหานคร, 26-27 มกราคม 2555.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ส่วนที่ 1 แบบประเมินความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันขั้นพื้นฐาน ชนิด BADL Index (Barthel Activities of Daily Living Index)

แบบประเมินความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน ชนิด Basic ADL (Barthel ADL Index)	
1. Feeding รับประทานอาหารเมื่อเตรียมสำรับไว้เรียบร้อยแล้ว	<input type="checkbox"/> 0 ไม่สามารถดักอาหารเข้าปากได้ <input type="checkbox"/> 1 ดักอาหารเองได้แต่ต้องมีคนช่วย <input type="checkbox"/> 2 ดักอาหารได้ตามปกติ
2. Grooming ล้างหน้า หรือสระผม แปรงฟัน โทนหวดในระยะเวลา 24-28 ชั่วโมงที่ผ่านมา	<input type="checkbox"/> 0 ต้องการความช่วยเหลือ <input type="checkbox"/> 1 ทำเองได้ รวมทั้งที่ทำได้ถ้าเตรียมอุปกรณ์ไว้ให้
3. Transfer ลุกนั่งจากที่นอน หรือจากเตียงไปยังเก้าอี้	<input type="checkbox"/> 0 ไม่สามารถนั่งได้ หรือต้องใช้คนช่วยยกขึ้น (นั่งแล้วจะล้มเสมอ) <input type="checkbox"/> 1 ต้องการความช่วยเหลืออย่างมากจึงจะนั่งได้ เช่นต้องให้คนช่วยพยุงหรือดันขึ้นมาจึงจะนั่งอยู่ได้ <input type="checkbox"/> 2 ต้องการความช่วยเหลือบ้าง เช่นบอกให้ทำตามหรือช่วยพยุงเล็กน้อย <input type="checkbox"/> 3 ทำได้เอง
4. Toilet use การใช้ห้องน้ำ	<input type="checkbox"/> 1 ช่วยตัวเองไม่ได้ <input type="checkbox"/> 2 ทำเองได้บ้าง <input type="checkbox"/> 3 ช่วยตัวเองได้ดี
5. Mobility การเคลื่อนที่ภายในห้องหรือบ้าน	<input type="checkbox"/> 0 เคลื่อนที่ไปไหนไม่ได้ <input type="checkbox"/> 1 ต้องใช้รถเข็นช่วยตัวเองให้เคลื่อนที่ได้เอง ไม่ต้องมีคนเข็นให้ และต้องเข้าออกมุมห้องหรือประตูได้ <input type="checkbox"/> 2 เดินหรือเคลื่อนที่ได้โดยมีคนช่วย เช่น พยุงหรือบอกให้ทำตามหรือต้องให้ความสนใจและความปลอดภัย <input type="checkbox"/> 3 เดินหรือเคลื่อนที่ได้เอง
6. Dressing การสวมใส่เสื้อผ้า	<input type="checkbox"/> 0 ต้องมีคนสวมใส่ให้ <input type="checkbox"/> 1 ช่วยตัวเองได้ประมาณร้อยละ 50 <input type="checkbox"/> 2 ช่วยตัวเองได้ดี
7. Stair การขึ้นลงบันได	<input type="checkbox"/> 0 ไม่สามารถทำได้ <input type="checkbox"/> 1 ต้องการคนช่วย <input type="checkbox"/> 2 ขึ้นลงได้เอง
8. Bathing การอาบน้ำ	<input type="checkbox"/> 0 ต้องมีคนช่วยหรือทำให้ <input type="checkbox"/> 1 อาบน้ำเองได้
9. Bowels การกลั่นการขับถ่ายอุจจาระในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	<input type="checkbox"/> 0 กลั่นไม่ได้ <input type="checkbox"/> 1 กลั่นไม่ได้น้อยกว่าวันละ 1 ครั้ง <input type="checkbox"/> 2 กลั่นได้เป็นปกติ
10. Bladder การกลั่นการขับถ่ายปัสสาวะในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	<input type="checkbox"/> 0 กลั่นไม่ได้ <input type="checkbox"/> 1 กลั่นไม่ได้น้อยกว่าวันละ 1 ครั้ง <input type="checkbox"/> 2 กลั่นได้เป็นปกติ
การแปลผล จากคะแนนเต็ม 21 คะแนน 0 - 4 คะแนน : ภาวะพึ่งพาสมบูรณ์ Very low initial score / Total dependence ผู้สูงอายุกลุ่มที่พึ่งตนเองไม่ได้ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ พิการ หรือ ทูพพลภาพ (กลุ่มติดเตียง) 5 - 8 คะแนน : ภาวะพึ่งพารุนแรง Low initial score / Severs dependence ผู้สูงอายุกลุ่มที่พึ่งตนเองได้บ้าง (กลุ่มติดบ้าน) 9 - 11 คะแนน : ภาวะพึ่งพาปานกลาง Intermediate initial score / Moderately severs dependence ผู้สูงอายุกลุ่มที่พึ่งตนเองได้บ้าง (กลุ่มติดบ้าน) 13 -21 คะแนน : ไม่เป็นภาวะพึ่งพา Initial high / Mildly severs dependence ผู้สูงอายุกลุ่มที่พึ่งตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชน และสังคมได้ (กลุ่มติดสังคม)	

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันขั้นสูง ชนิด IADL Index
(Instrumental Activities of Daily Living Index)

แบบประเมินความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันแบบกิจกรรมซับซ้อนโดยมีอุปกรณ์เกี่ยวข้อง ชนิด Instrument ADL (IADL Index)
<p>1. ด้านการทำความสะอาด : การทำงานบ้าน (กวาด / ถูบ้าน / ซักรีดเสื้อผ้า)</p> <p><input type="checkbox"/>0 ไม่สามารถทำได้ ต้องมีผู้อื่นทำให้ทั้งหมด</p> <p><input type="checkbox"/>1 สามารถทำได้เฉพาะบางอย่าง รวมถึงที่ทำได้แต่ครอบครัวไม่ทำให้เพื่อความปลอดภัย</p> <p><input type="checkbox"/>2 สามารถทำได้ด้วยตนเองทั้งหมด</p>
<p>2. ด้านการจัดเตรียมอาหาร : การทำอาหาร</p> <p><input type="checkbox"/>0 ไม่สามารถทำได้ ต้องมีผู้อื่นทำให้ทั้งหมด</p> <p><input type="checkbox"/>1 สามารถทำได้โดยมีผู้ให้ความช่วยเหลือ เช่น สามารถเตรียมเครื่องปรุงบางอย่างเองได้</p> <p><input type="checkbox"/>2 สามารถทำได้ด้วยตนเองทั้งหมด</p>
<p>3. ด้านการซื้อสิ่งของเครื่องใช้ : การเลือกซื้ออาหาร / ของใช้ที่ต้องการในร้านค้า</p> <p><input type="checkbox"/>0 ไม่สามารถทำได้ ต้องมีผู้อื่นทำให้ทั้งหมด</p> <p><input type="checkbox"/>1 สามารถทำได้โดยมีผู้ให้ความช่วยเหลือ</p> <p><input type="checkbox"/>2 สามารถทำได้ด้วยตนเองทั้งหมด</p>
<p>4. ด้านการติดต่อสื่อสาร : การใช้โทรศัพท์</p> <p><input type="checkbox"/>0 ไม่สามารถทำได้ ไม่มีโทรศัพท์</p> <p><input type="checkbox"/>1 สามารถทำได้โดยมีผู้ให้ความช่วยเหลือ เช่น ให้ผู้อื่นหาเบอร์หรือช่วยกดหมายเลขให้</p> <p><input type="checkbox"/>2 สามารถทำได้ด้วยตนเอง</p>
<p>5. ด้านการจัดการด้านการเงิน</p> <p><input type="checkbox"/>0 ไม่สามารถทำได้ ต้องมีผู้อื่นทำให้ทั้งหมด</p> <p><input type="checkbox"/>1 สามารถทำได้โดยมีผู้ให้ความช่วยเหลือ เช่น ให้ผู้อื่นจัดการเรื่องการชำระเงินให้</p> <p><input type="checkbox"/>2 สามารถทำได้ด้วยตนเองทั้งหมด</p>
<p>6. ด้านการรับประทานยาตามแพทย์สั่ง</p> <p><input type="checkbox"/>0 ไม่สามารถทำได้ ต้องมีผู้อื่นทำให้ทั้งหมด</p> <p><input type="checkbox"/>1 สามารถทำได้โดยมีผู้ให้ความช่วยเหลือ เช่น ให้ผู้อื่นจัดยาให้</p> <p><input type="checkbox"/>2 สามารถทำได้ด้วยตนเองทั้งหมด</p>
<p>การแปลผล จากคะแนนเต็ม 12 คะแนน</p> <p>0 – 2 คะแนน : ภาวะพึ่งพาสมบูรณ์ Very low initial score / Total dependence ผู้สูงอายุกลุ่มที่พึ่งตนเองไม่ได้ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ พิการ หรือ ทุพพลภาพ (กลุ่มติดเตียง)</p> <p>3 – 5 คะแนน : ภาวะพึ่งพารุนแรง Low initial score / Severs dependence ผู้สูงอายุกลุ่มที่พึ่งตนเองได้บ้าง (กลุ่มติดบ้าน)</p> <p>3 – 8 คะแนน : ภาวะพึ่งพาปานกลาง Intermediate initial score / Moderately severs dependence ผู้สูงอายุกลุ่มที่พึ่งตนเองได้บ้าง (กลุ่มติดบ้าน)</p> <p>9 – 12 คะแนน : ไม่เป็นภาวะพึ่งพา Initial high / Mildly severs dependence ผู้สูงอายุกลุ่มที่พึ่งตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชน และสังคมได้ (กลุ่มติดสังคม)</p>

ส่วนที่ 3 แบบสำรวจสภาพแวดล้อมและลักษณะที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

โครงการหมู่บ้าน _____

แบบบ้านชนิด _____

แบบสำรวจแสดงรายการสภาพแวดล้อมและลักษณะที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	
ภายนอก	ทางเข้าบ้านมีชายคายยื่น เพื่อป้องกันฝน และช่วยปรับแสงไม่ให้จ้าเกินไป
	ทางเข้าบ้านควรมิตั้งใ้ร่องเท้าเพื่อความปลอดภัย
	ทางเข้าบ้านมีระดับเดียวกับพื้นที่ภายนอก ไม่มีธรณีประตู
	หากมีบันไดหน้าบ้าน ควรมีระยะของลูกนอน 30 ซม. ความสูงลูกตั้งไม่เกิน 15 ซม. และมีราวจับ
	หากมีทางลาด ควรมีความชันไม่น้อยกว่า 1:12
	มีบริเวณบ้านที่สามารถทำสวน เลี้ยงสัตว์ ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมเบาๆได้
	ระยะห่างระหว่างบ้านและประตูรั้วบ้านอยู่ในระยะที่เดินง่าย มีพื้นเรียบ ไม่มีสิ่ง
	วัสดุที่เหมาะสมสำหรับปูทางเป็นวัสดุเรียบ มีรอยต่อน้อยที่สุด ไม่ใช้แผ่นทางเท้า
ภายใน	วัสดุพื้นที่ใช้ไม่ควรเป็นวัสดุสะท้อนแสง
	ใช้สีตัดกัน เช่น ขอบบันไดลูกตั้งลูกนอน สีสวิตช์ไฟกับสีผนัง
	ภายในห้องมีระบบระบายอากาศที่ดี
	มีหน้าต่าง เพื่อช่วยเรื่องการถ่ายเทอากาศ และแสงสว่าง
	ติดไฟสว่าง โดยเฉพาะบริเวณ ประตู บันได บริเวณที่ใช้เป็นประจำ
	ใช้ไฟแบบอ้อม (Indirect light) ไม่ให้เห็นหลอดไฟโดยตรง
อุปกรณ์การติดตั้ง	ขอบล่างของหน้าต่างควรสูงจากพื้น 50-60 ซม.
	ระดับโต๊ะ เคาน์เตอร์ควรมีความสูงจากพื้น 75 ซม.
	ที่นั่ง ชั้นวางของ ตู้ลอยต่างๆ มีความสูงไม่เกิน 170 ซม. หรือ ชั้นวางของเป็นแบบที่ด้านในสามารถดึงลงได้
	ติดตั้งปุ่มกดสัญญาณขอความช่วยเหลือ
	สวิตช์และปลั๊กไฟ ติดตั้งในระดับสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 45 ซม. ระดับบนสูงจากพื้น 100-120 ซม.
	สวิตช์ไฟในห้องนอนอาจใช้เป็นสวิตช์หึ่งห้อย มีแสงในตอนกลางคืน เพื่อให้มองเห็นได้ง่ายขึ้น
บันไดทางลาด	มีทางลาดในบริเวณพื้นที่ต่างระดับ
	บันไดมีลูกนอน กว้างไม่น้อยกว่า 30 ซม. ลูกตั้งสูงไม่เกิน 15 ซม.
	ไม่มีมุมก้นบันไดที่ยื่นแหลมออกมา หรือยื่นออกมาได้ไม่เกิน 2 ซม.
	มีราวจับกลม สูงจากพื้น 80-90 ซม. ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางไม่เกิน 40 มม. หรือ 1.5 นิ้ว
	บันไดมีการปิดช่องว่างระหว่างลูกนอน
ห้องน้ำ	ประตู มีความกว้างสุทธิ 90 ซม.
	ประตูเป็นแบบบานเปิดออกสู่ภายนอกโดยเปิดค้างได้ไม่น้อยกว่า 90 องศาหรือเป็นแบบบานเลื่อน
	พื้นที่ว่างภายในห้องส้วมมีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่น้อยกว่า 1.5 ม.
	แบ่งพื้นที่ส่วนเปียกส่วนแห้ง
	พื้นห้องน้ำปูด้วยวัสดุไม่ลื่น ผิวหยาบ สีสว่าง หรือเคลือบน้ำยากันลื่น(anti-slip)ได้
	พื้นห้องส้วมมีระดับเสมอพื้นภายนอกหรือต่างกันไม่เกิน 2 ซม. มีทางลาดในกรณีเป็นพื้นต่างระดับ
	ติดตั้งราวจับแนวนอนสูงจากพื้น 60-70 ซม. ยื่นล้าออกมาจากด้านหน้าโถส้วม 25-30 ซม. มีราวจับแนวตั้งต่อจากราวจับแนวนอนขึ้นไปอย่างน้อย 60 ซม.
	ใช้ชักโครกแบบก้านบิด
	ใช้ก๊อคน้ำแบบก้านบิด
	ระยะกึ่งกลางของโถส้วมห่างจากผนังด้านข้าง 45-50 ซม.
	มีที่นั่งสำหรับอาบน้ำสำหรับผู้สูงอายุ
	ความสูงของก๊อกฝักบัว สูง 90 ซม. ฝักบัวมีราวปรับระดับความสูงได้ ก๊อกฝักบัวเป็นแบบบิด

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ผู้ดูแล และครอบครัว

แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่อาศัยในโครงการบ้านจัดสรรรองรับผู้สูงอายุ

เรื่อง สภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในโครงการจัดสรรประเภทบ้านเดี่ยว บ้านแฝด บ้านแถว
กรณีศึกษา โครงการไอลิฟพาร์คและไอลิฟทาวน์ พระราม 2 กม. 14(แสมดำ) บริษัท กานดาพร็อพเพอร์ตี้ จำกัด

ข้อมูลส่วนตัวจะถูกเก็บเป็นความลับ และไม่นำมาแสดงในส่วนงานวิจัย เพื่อรักษาความเป็นส่วนตัวของท่าน

1. ข้อมูลทั่วไป

- 1.1. ชื่อ (นามแฝง) _____ อายุ _____ ปี
- 1.2. สถานภาพ โสด สมรส หม้าย หย่าร้าง
- 1.3. อาชีพปัจจุบัน เกษียณ อาชีพ _____
- 1.4. ที่มาของรายได้ เงินบำนาญ ลูกหลานให้ ประกอบอาชีพ เงินปันผล อื่นๆ _____
- 1.5. สุขภาพ ไม่มีโรคประจำตัว มีโรคประจำตัว _____
 มียาที่รับประทานประจำ คือ _____
- 1.6. สภาพความสมบูรณ์ของร่างกายปัจจุบัน
- | | | | |
|--|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> สายตายาว | <input type="checkbox"/> กระดูกตาขุน | <input type="checkbox"/> มองสีไม่ชัดเจน | <input type="checkbox"/> ต้อกระจกเลนส์ตาขุ่น |
| <input type="checkbox"/> การมองเห็นแคบลง | <input type="checkbox"/> การปรับสายตาสีขาลง | <input type="checkbox"/> หูตึง | <input type="checkbox"/> ได้กลิ่นช้า |
| <input type="checkbox"/> ไหวต่ออุณหภูมิต่ำ | <input type="checkbox"/> ประสาทสัมผัสชาลง | <input type="checkbox"/> เปลี่ยนอิริยาบถช้า | <input type="checkbox"/> ช็อคติด |
| <input type="checkbox"/> ความจำสั้น | <input type="checkbox"/> กลืนปัสสาวะอุจจาระลำบาก | <input type="checkbox"/> ความดันโลหิตต่ำ | <input type="checkbox"/> อื่นๆ _____ |
- 1.7. อุปกรณ์ช่วยเหลือ ไม่มี ไม่เท่า รถเข็น
 เครื่องช่วยเดิน สามล้อโยก อื่นๆ _____
- 1.8. ความถี่ในการพบแพทย์ ไม่ต้องพบแพทย์สม่ำเสมอ ต้องพบแพทย์สม่ำเสมอ _____ ครั้ง/_____ เดือน
เพื่อตรวจ/รักษาเกี่ยวกับ _____
- 1.9. ผู้ดูแลของท่าน ไม่มี (ข้ามไปข้อ 2) มี (ให้ผู้ดูแลทำแบบสอบถามต่อด้านหลัง)

2. ข้อมูลการพักอาศัยปัจจุบัน

- 2.1. ปัจจุบันพักอยู่ในโครงการหมู่บ้าน _____ บ้านเลขที่ _____ แบบบ้านชนิด _____
- 2.2. ระยะเวลาในการพักอาศัยตั้งแต่เริ่มย้ายเข้าถึงปัจจุบัน _____ ปี
- 2.3. สาเหตุที่ท่านย้ายจากที่อยู่เดิม _____
- 2.4. จำนวนสมาชิกที่อาศัยอยู่ร่วมกัน (รวมตัวท่านด้วย) _____ คน ประกอบด้วย
- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> ผู้สมรส _____ คน | <input type="checkbox"/> ลูก _____ คน | <input type="checkbox"/> หลาน _____ คน |
| <input type="checkbox"/> ญาติ _____ คน | <input type="checkbox"/> เพื่อน _____ คน | <input type="checkbox"/> อื่นๆ _____ |

3. สภาพการอยู่อาศัยปัจจุบัน

- 3.1. ตำแหน่งห้องนอนของท่าน
- ชั้นล่าง โดยใช้ห้องนอนชั้นล่างตามที่โครงการจัดทำ (ตอบตามข้อ 3.2 และ 3.5)
- ชั้นล่าง โดยใช้พื้นที่อื่นเป็นห้องนอน (ตอบตามข้อ 3.3 - 3.5)
- 3.2. มีการดัดแปลง/ต่อเติมพื้นที่ห้องนอนชั้นล่างที่โครงการจัดทำ หรือไม่
- ไม่มี
- มี คือ _____
เพื่อ _____
- 3.3. สาเหตุที่ท่านดัดแปลง/ต่อเติมพื้นที่อื่นเป็นห้องนอน _____
- 3.4. ท่านใช้ห้องนอนชั้นล่างที่โครงการจัดไว้ให้เพื่อจุดประสงค์ใด _____

- 3.5. ท่านเดินขึ้นบ้านชั้น 2 หรือไม่
 ไม่ขึ้น เพราะ _____
 ขึ้น วัน/สัปดาห์ เพื่อจุดประสงค์ _____
- 3.6. พื้นที่ภายในและภายนอกใดที่มีการปรับปรุง/ตัดแปลง/ต่อเติม/ติดตั้งอุปกรณ์ เพื่อรองรับการใช้งานของท่านโดยเฉพาะ
 ไม่มี มี
 ได้แก่ พื้นที่ใดบ้าง /อย่างไร _____

- 3.7. พื้นที่ใดบ้างที่ท่านเคยประสบอุบัติเหตุจากการใช้งาน
 ไม่เคย (ข้ามไปข้อ 4) เคย ได้แก่
 ได้แก่ พื้นที่ใดบ้าง /เนื่องจาก _____

4. กิจกรรมในชีวิตประจำวัน

4.1. ตารางกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

ช่วงเวลา	เวลา	กิจกรรม		พื้นที่
		วันทำงาน	วันหยุด	
ช่วงเช้า 05.00-11.00	05.00 น.			
	06.00 น.			
	07.00 น.			
	08.00 น.			
	09.00 น.			
	10.00 น.			
ช่วงบ่าย 12.00-15.00	11.00 น.			
	12.00 น.			
	13.00 น.			
	14.00 น.			
ช่วงเย็น 16.00-19.00	15.00 น.			
	16.00 น.			
	17.00 น.			
	18.00 น.			
ช่วงดึก 20.00-04.00	19.00 น.			
	20.00 น.			
	21.00 น.			
	22.00 น.			
	23.00 น.			
	00.00 น.			
	01.00 น.			
	02.00 น.			
03.00 น.				
04.00 น.				

- 4.2. พื้นที่ใดที่ท่านใช้บ่อยที่สุดในชีวิตประจำวัน _____ เพื่อ _____
- 4.3. พื้นที่ใดที่ท่านใช้ประจำตามช่วงเวลาของแต่ละวัน _____ เพื่อ _____
- 4.4. พื้นที่ใดที่ท่านใช้ประจำในแต่ละสัปดาห์ _____ เพื่อ _____
- 4.5. ลักษณะห้องพระ / พื้นที่ไหว้พระ (ถ้ามี) และพฤติกรรมในการไหว้พระ
 ลักษณะ _____
 พฤติกรรม _____
- 4.6. พื้นที่ใดที่ท่านใช้บ่อยที่สุดในพื้นที่ส่วนกลาง _____ เพื่อ _____

5. ปัญหาด้านที่อยู่อาศัย

โปรดระบุรายละเอียดของปัญหาและพื้นที่ของบ้านที่ประสบปัญหา

- 5.1. ขนาดพื้นที่ใช้สอย _____
- 5.2. ความปลอดภัยในการใช้งาน _____
- 5.3. อุปกรณ์การติดตั้งในพื้นที่ _____
- 5.4. การดูแลรักษา _____
- 5.5. สภาพแวดล้อม _____
- 5.6. ความสะดวกในการใช้งาน _____
- 5.7. การเข้าถึงได้สะดวก _____
- 5.8. ปัญหาอื่นๆ _____
- 5.9. พื้นที่/ห้องใดบ้างที่ท่านใช้งานเพื่อการอื่นมากกว่า 1 จุดประสงค์ และใช้เพื่อจุดประสงค์ใดบ้าง
(เช่น ใช้ห้องนอนเพื่อ นอน นั่งเล่นและ รับประทานอาหาร)
- 5.10. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพื้นที่การอยู่อาศัยของผู้สูงอายุภายในบ้าน _____
- 5.11. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับโครงการ _____

6. ความต้องการด้านสภาพแวดล้อมในการอยู่อาศัยเพื่อรองรับผู้สูงอายุ

6.1. โปรดเลือกลำดับความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อรองรับตัวท่านหรือผู้สูงอายุในบ้านของท่าน

อุปกรณ์ติดตั้งเพื่ออำนวยความสะดวก	ต้องการมากที่สุด	ต้องการมาก	ต้องการน้อย	ไม่ต้องการ
ราวจับพยุง				
พื้นที่ใช้ประจำ เพื่อช่วยในการลุก				
ผนังภายในบ้าน เพื่อช่วยยึดจับในการเดิน				
ผนังภายนอกบ้าน เพื่อช่วยยึดจับในการเดิน				
ห้องน้ำ เพื่อช่วยในการลุก				
พื้นที่ระเบียงหน้าบ้าน หลังบ้าน				
มีราวจับพยุงติดผนังระหว่างใส่รองเท้า				
มีที่นั่งแบบถาวร สำหรับใส่รองเท้า				
มีตู้เก็บรองเท้าแบบนั่งได้ สำหรับนั่งใส่รองเท้า				
พื้นที่ห้องน้ำ				
ประตูกว้างพอให้รถวีลแชร์เข้าได้				
พื้นที่กว้างพอและไม่เป็นพื้นที่ต่างระดับให้รถวีลแชร์เข้าได้				
ราวจับพยุงที่อ่างล้างหน้า ชักโครก ที่อาบน้ำ				
ที่นั่งอาบน้ำแบบก่อสร้างถาวร				
ที่นั่งอาบน้ำแบบพับติดผนัง				
ที่นั่งอาบน้ำแบบเคลื่อนย้ายได้				
ฝักบัวแบบปรับระดับได้				
พื้นห้องน้ำมีผิวกันลื่น				
พื้นที่บันได				
มีราวจับบันไดอย่างน้อย 1 ข้าง				
มีราวจับบันไดทั้ง 2 ข้าง				
ปุ่มกดสัญญาณของความช่วยเหลือ				
ติดตั้งภายในห้องนอน หรือที่นอนประจำอื่นๆ ของท่าน				
ติดตั้งภายในห้องน้ำ				
ติดตั้งภายในพื้นที่นั่งเล่น หรือพื้นที่ภายในส่วนอื่นๆ				
ติดตั้งภายในพื้นที่นั่งเล่น หรือพื้นที่ภายนอกส่วนอื่นๆ				
อื่นๆ				
สวิตช์ไฟดึงห้อย				
มือจับประตูภายในเป็นแบบก้านโยกหรือลูกบิดแบบมีร่อง				
ประตูรั้วเป็นแบบบานเปิดพับ				

6.2. โปรดเลือกสภาพแวดล้อมที่ท่านคิดว่าเหมาะสมที่สุดเพื่อรองรับตัวท่านหรือผู้สูงอายุในบ้านของท่าน

จากการสัมภาษณ์กรณีศึกษา

วัสดุพื้นโรงจอดรถ

- พื้นกระเบื้องแบบผิวกันลื่น
- พื้นทรายล้าง
- พื้นคอนกรีต
- พื้นแข็งผสมวัสดุธรรมชาติอื่นๆ

วัสดุพื้นระเบียง

- พื้นกระเบื้องแบบผิวกันลื่น
- พื้นทรายล้าง
- พื้นไม้เทียม

วัสดุพื้นลานซักล้างและครัวภายนอก

- พื้นกระเบื้องแบบผิวกันลื่น
- พื้นทรายล้าง
- พื้นไม้เทียม

ระดับพื้นที่ระหว่างภายนอกและภายในบ้าน

- ต่างระดับกันและเชื่อมต่อนที่ด้วยบันได
- ต่างระดับกันและเชื่อมต่อนที่ด้วยทางลาด
- ให้ระดับภายนอกและภายในเสมอกัน

วัสดุพื้นภายในห้องนั่งเล่น ห้องทานข้าว

- พื้นกระเบื้องแบบผิวมัน
- พื้นกระเบื้องแบบผิวกันลื่น
- พื้นกระเบื้องแบบลายไม้

วัสดุพื้นภายในห้องนอน

- พื้นกระเบื้องแบบผิวมัน
- พื้นกระเบื้องแบบผิวกันลื่น
- พื้นกระเบื้องแบบลายไม้

โทนสีของพื้นและผนัง

- โทนสีอ่อน
- โทนสีเข้ม

จากการสัมภาษณ์ครอบครัว(_____)ของกรณีศึกษา

วัสดุพื้นโรงจอดรถ

- พื้นกระเบื้องแบบผิวกันลื่น
- พื้นทรายล้าง
- พื้นคอนกรีต
- พื้นแข็งผสมวัสดุธรรมชาติอื่นๆ

วัสดุพื้นระเบียง

- พื้นกระเบื้องแบบผิวกันลื่น
- พื้นทรายล้าง
- พื้นไม้เทียม

วัสดุพื้นลานซักล้างและครัวภายนอก

- พื้นกระเบื้องแบบผิวกันลื่น
- พื้นทรายล้าง
- พื้นไม้เทียม

ระดับพื้นที่ระหว่างภายนอกและภายในบ้าน

- ต่างระดับกันและเชื่อมต่อนที่ด้วยบันได
- ต่างระดับกันและเชื่อมต่อนที่ด้วยทางลาด
- ให้ระดับภายนอกและภายในเสมอกัน

วัสดุพื้นภายในห้องนั่งเล่น ห้องทานข้าว

- พื้นกระเบื้องแบบผิวมัน
- พื้นกระเบื้องแบบผิวกันลื่น
- พื้นกระเบื้องแบบลายไม้

วัสดุพื้นภายในห้องนอน

- พื้นกระเบื้องแบบผิวมัน
- พื้นกระเบื้องแบบผิวกันลื่น
- พื้นกระเบื้องแบบลายไม้

โทนสีของพื้นและผนัง

- โทนสีอ่อน
- โทนสีเข้ม

ระดับความเข้มสีของพื้นและผนัง

- สีพื้นอ่อนกว่าสีผนัง
- สีพื้นเหมือนกับสีผนัง
- สีพื้นเข้มกว่าสีผนัง

การแบ่งส่วนเปียกส่วนแห้งในห้องน้ำ

- แบ่งโดยทำขอบปูนกัน
- แบ่งโดยทำพื้นที่ต่างระดับ
- แบ่งโดยใช้พื้นลาดและผนังกัน

ความต้องการด้านที่อยู่อาศัยในระยะ 10 ปีข้างหน้า

- อยู่ที่เดิมโดยไม่ปรับปรุง (จบบแบบสัมภาษณ์)
- อยู่ที่เดิมโดยปรับปรุงเพื่อผู้สูงอายุ
- ย้ายที่อยู่ใหม่

พื้นที่ที่ต้องการปรับปรุง

- ห้องนอน
- ห้องน้ำ
- บันได
- ห้องนั่งเล่น
- ระเบียง
- ห้องพระ / พื้นที่ไหว้พระ
- อื่นๆ _____

งบประมาณในการปรับปรุง

- น้อยกว่า 10,000 บาท
- 10,000 – 20,000 บาท
- 20,000 – 30,000 บาท
- มากกว่า 30,000 บาท

ระดับความเข้มสีของพื้นและผนัง

- สีพื้นอ่อนกว่าสีผนัง
- สีพื้นเหมือนกับสีผนัง
- สีพื้นเข้มกว่าสีผนัง

การแบ่งส่วนเปียกส่วนแห้งในห้องน้ำ

- แบ่งโดยทำขอบปูนกัน
- แบ่งโดยทำพื้นที่ต่างระดับ
- แบ่งโดยใช้พื้นลาดและผนังกัน

ความต้องการด้านที่อยู่อาศัยในระยะ 10 ปีข้างหน้า

- อยู่ที่เดิมโดยไม่ปรับปรุง (จบบแบบสัมภาษณ์)
- อยู่ที่เดิมโดยปรับปรุงเพื่อผู้สูงอายุ
- ย้ายที่อยู่ใหม่

พื้นที่ที่ต้องการปรับปรุง

- ห้องนอน
- ห้องน้ำ
- บันได
- ห้องนั่งเล่น
- ระเบียง
- ห้องพระ / พื้นที่ไหว้พระ
- อื่นๆ _____

งบประมาณในการปรับปรุง

- น้อยกว่า 10,000 บาท
- 10,000 – 20,000 บาท
- 20,000 – 30,000 บาท
- มากกว่า 30,000 บาท

แบบสอบถามผู้ช่วยเหลือหรือดูแลผู้สูงอายุ

1. ความสัมพันธ์ระหว่างท่านและผู้สูงอายุ

<input type="checkbox"/> คู่สมรส	<input type="checkbox"/> ญาติ/พี่น้อง	<input type="checkbox"/> ลูกหลาน
<input type="checkbox"/> เพื่อน/เพื่อนบ้าน	<input type="checkbox"/> ว่าจ้างผู้ดูแล	<input type="checkbox"/> อื่นๆ _____
2. ท่านเริ่มดูแลผู้สูงอายุมาเป็นระยะเวลา (นับจากเริ่มต้นถึงปัจจุบัน) _____
3. ท่านให้ความช่วยเหลือ/ดูแลผู้สูงอายุเกี่ยวกับ

<input type="checkbox"/> การขับถ่าย	<input type="checkbox"/> การทำความสะอาดร่างกาย	<input type="checkbox"/> การเปลี่ยนอริยาบถ ลุกนั่ง/ยืนเดิน/นอน
<input type="checkbox"/> การขึ้นลงบันได	<input type="checkbox"/> การรับประทานอาหาร	<input type="checkbox"/> การสวมเสื้อผ้า/การแต่งกาย
<input type="checkbox"/> เฝ้ารอวัง	<input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ _____	
4. ความถี่ของท่านในการเข้าดูแล _____ วัน/สัปดาห์ โดยการ _____

<input type="checkbox"/> พักอาศัยอยู่ด้วยกันในห้องของผู้สูงอายุ	<input type="checkbox"/> พักอาศัยอยู่ด้วยกันแต่คนละห้องกับผู้สูงอายุ
<input type="checkbox"/> เข้าไป-เย็นกลับ	<input type="checkbox"/> ค้างคืน <input type="checkbox"/> บางวันที่ท่านสะดวก
5. ช่วงเวลาของการดูแล

<input type="checkbox"/> ช่วงกลางวัน ตั้งแต่เวลา _____
<input type="checkbox"/> ช่วงกลางคืน ตั้งแต่เวลา _____
4. ปัญหาในการใช้งานพื้นที่ที่ท่านพบขณะให้ความช่วยเหลือ/ดูแลผู้สูงอายุ
 โปรดระบุรายละเอียดของปัญหาและพื้นที่ของบ้านที่ประสบปัญหา
 - 4.1. ขนาดพื้นที่ใช้สอย _____
 - _____
 - 4.2. ความปลอดภัยในการใช้งาน _____
 - _____
 - 4.3. อุปกรณ์การติดตั้งในพื้นที่ _____
 - _____
 - 4.4. การดูแลรักษา _____
 - _____
 - 4.5. สภาพแวดล้อม _____
 - _____
 - 4.6. ความสะดวกในการใช้งาน _____
 - _____
 - 4.7. การเข้าถึงได้สะดวก _____
 - _____
 - 4.8. ปัญหาอื่นๆ _____
 - _____
 - 4.9. ข้อเสนอแนะ _____
 - _____

--- จบแบบสอบถาม ขอขอบคุณในความร่วมมือนะ ---

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ-สกุล	นางสาว อรไพลิน โชควิริยากร
วัน เดือน ปี เกิด	12 สิงหาคม พ.ศ. 2529
การศึกษา	สถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต (สถ.บ.) สาขาวิชาสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
ทุนการศึกษา	ทุนเรียนดี ประจำภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2558 หลักสูตรเคหพัฒนาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาเคหการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2551 - ปัจจุบัน ตำแหน่ง Architectural Design Director บริษัท สเต็ม ดีไซน์ จำกัด
ติดต่อ	prim24fps@gmail.com