

แนวทางการปรับปรุงพื้นที่พักอาศัยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตามแนวทางการออกแบบเพื่อทุกคน(Universal Design)



นวัตกรรมการปรับปรุงพื้นที่พักอาศัยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตามแนวทางการออกแบบเพื่อทุกคน(Universal Design) ตำบลแสงโตน อำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดบุรีรัมย์

การนำแนวคิดและหลักการออกแบบสภาพแวดล้อมเพื่อทุกคน (Universal Design) มาปรับใช้กับการสร้างสภาพแวดล้อมให้กับผู้สูงอายุมีความสำคัญ เนื่องจากร่างกายของผู้สูงอายุมีความเสื่อมถอยลงตามวัย เช่น สายตารั่วมัว กระดูกเสื่อม ดังนั้นการสร้างหรือปรับปรุงสภาพแวดล้อมสำหรับพักอาศัยจะต้องคำนึงถึงความปลอดภัย ป้องกันการลื่นล้มและไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ

จากความสำคัญดังกล่าวสาขาวิชาเทคโนโลยีสถาปัตยกรรมได้ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแสงโตน ภายใต้โครงการยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นประจำปีงบประมาณ 2569 จึงดำเนินการออกแบบปรับปรุงสภาพแวดล้อมในบ้านที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุตามแนวคิด Universal Design โดยใช้กรณีศึกษาจำนวน 2 หลังและการมีส่วนร่วมกับผู้เกี่ยวข้องได้แก่ ผู้สูงอายุ เจ้าของบ้าน ผู้ดูแลผู้สูงอายุ อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน ช่างท้องถิ่นในชุมชน ร่วมกันเสนอแนวทางการปรับปรุงสภาพพื้นที่พักอาศัย การติดตั้งวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุในบ้านกรณีศึกษา มีคุณภาพชีวิตด้านความปลอดภัยในการใช้พื้นที่ได้ตามสมควร

การดำเนินงานครั้งนี้ผู้จัดทำโครงการมีความมุ่งหวังถ่ายทอดองค์ความรู้ การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุตามแนวคิด Universal Design ให้แก่ชุมชนแสงโตนและผู้สนใจได้นำไปปรับหรือประยุกต์ใช้การปรับปรุงพื้นที่พักอาศัย เพื่อลดความเสี่ยงอันตราย ส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคลต่อไป

คณะผู้ดำเนินโครงการขอขอบพระคุณ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ผู้นำชุมชนตำบลแสงโตน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแสงโตน อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน เจ้าของบ้านตัวอย่าง ช่างชุมชน และชาวแสงโตนในการดำเนินโครงการนี้จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

คณะผู้จัดทำโครงการ

เมษายน 2569

นวัตกรรมการปรับปรุงพื้นที่พักอาศัยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ตามแนวทางการออกแบบเพื่อทุกคน(Universal Design) ตำบลแสลงโทน อำเภอบางละมุง จังหวัดบุรีรัมย์



สร้างความเข้าใจเรื่องการปรับปรุงพื้นที่พักอาศัยให้กับผู้สูงอายุในชุมชน

นวัตกรรมการปรับปรุงพื้นที่พักอาศัยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ตามแนวทางการออกแบบเพื่อทุกคน(Universal Design) ตำบลแสงโตน อำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดบุรีรัมย์

ช่วงเวลา	กิจกรรมที่ทำ	พื้นที่ใช้งาน (ห้อง)	ปัญหาที่พบ
 เช้า	_____	_____	_____
 กลางวัน	_____	_____	_____
 กลางคืน	_____	_____	_____
 กลางคืน	_____	_____	_____

เก็บข้อมูลสภาพแวดล้อมที่ผู้สูงอายุดำเนินกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวัน สํารวจรังวัดบ้านพักอาศัยและพื้นที่ใช้สอยต่างๆ รวมทั้งพฤติกรรมการใช้พื้นที่โดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ การสังเกตพฤติกรรมการใช้พื้นที่



ตัวอย่างแบบสำรวจพฤติกรรมการใช้พื้นที่

นวัตกรรมการปรับปรุงพื้นที่พักอาศัยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ตามแนวทางการออกแบบเพื่อทุกคน(Universal Design) ตำบลแสงโตน อำเภอโคชนชัย จังหวัดบุรีรัมย์

แบบสำรวจการปรับปรุงพื้นที่พักอาศัย
เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ตามแนวทางการออกแบบเพื่อทุกคน
(Universal Design) ①

ตำบลแสงโตน อำเภอโคชนชัย จังหวัดบุรีรัมย์

ข้อมูลผู้สูงอายุ

บ้านเลขที่:
หมู่ที่:
ชื่อผู้สูงอายุ:
ลักษณะทางร่างกาย:

1. พื้นที่ทั่วไป

- ☐ -พื้นผิวทางเดินไม่ลื่น ไม่ก่อให้เกิดการสะดุดล้ม
- ☐ -ภายในบ้านมองเห็นได้ชัดเจน มีแสงสว่าง
- ☐ -ราวจับยาวต่อเนื่องและติดตั้งพื่อเหมาะ
- ☐ -ลักษณะของบันไดไม่ก่อให้เกิดการล้ม
- ☐ -การจัดวางสิ่งของไม่กีดขวางทางเดิน
- ☐ -ระบายอากาศได้ดี
- ☐ -เครื่องเรือนไม่มีมุมแหลมอันตราย

☒ ผลการสำรวจ

☒ ปัญหาการใช้งานพื้นที่

2. ห้องนอน

- ☐ -ห้องนอนมีความกว้างเหมาะสม
- ☐ -เครื่องเรือนไม่กีดขวางทางเดิน
- ☐ -เตียงมีความสูงที่เหมาะสม
- ☐ -ราวจับช่วยลุกจากเตียงติดตั้งพื่อเหมาะ

☒ ผลการสำรวจ

☒ ปัญหาการใช้งานพื้นที่

บ้านปลอดภัย สุขกายสบายใจ

(1)

แบบสำรวจการปรับปรุงพื้นที่พัก
เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ตามแนวทางการออกแบบเพื่อทุกคน
(Universal Design) (2)

ตำบลแสงโตน อำเภอโคชนชัย จังหวัดบุรีรัมย์

ข้อมูลผู้สูงอายุ

บ้านเลขที่:
หมู่ที่:
ชื่อผู้สูงอายุ:
ลักษณะทางร่างกาย:

3. ครุฑ-ทานอาหาร

- ☐ -พื้นผิวสัมผัสเรียบ ไม่ลื่นและแห้ง (✓/!)
- ☐ -ตู้และหิ้งต่างๆมีความสูงที่พื่อเหมาะ (✓/!)
- ☐ -โต๊ะหรือเคาน์เตอร์มีความสูงระดับเอว (✓/!)
- ☐ -การระบายอากาศที่ดี (✓/!)

ผลการสำรวจ

☒ / ☒
☐ / ☐

ปัญหาการใช้งานพื้นที่

4. ห้องน้ำ

- ☐ -ขนาดเหมาะสม (✓/!)
- ☐ -ประตูบานเลื่อนหรือเปิดออกไม่ใช้กลอน (✓/!)
- ☐ -พื้นห้องน้ำเรียบไม่ลื่น (✓/!)
- ☐ -โถสุขภัณฑ์แบบนั่งราบ (ชักโครก) (✓/!)
- ☐ -มีราวจับพยุงตัวเดินได้ตลอดห้องน้ำ (✓/!)
- ☐ -การระบายอากาศที่เหมาะสม (✓/!)
- ☐ -แสงสว่างที่เหมาะสม (✓/!)

ผลการสำรวจ

☒ / ☒

ปัญหาการใช้งานพื้นที่

บ้านปลอดภัย สุขกายสบายใจ

ตัวอย่าง

แบบสำรวจสภาพ
พื้นที่ใช้งานในบ้าน

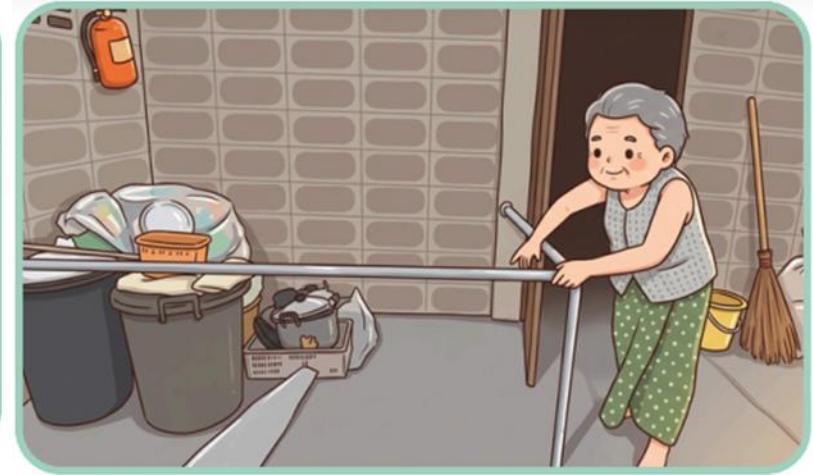
นวัตกรรมการปรับปรุงพื้นที่พักอาศัยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ตามแนวทางการออกแบบเพื่อทุกคน(Universal Design) ตำบลแสลงโทน อำเภอบัวชุม จังหวัดบุรีรัมย์



พื้นที่ผู้สูงอายุใช้งานช่วงกลางวัน ทำการปรับปรุงความ
แข็งแรงเพิงหลังคาหน้าบ้าน ติดตั้งโคมไฟพลังงาน
แสงอาทิตย์



ติดตั้งราวพุงลูกจากสุขภัณฑ์
ไปยังที่อาบน้ำ/เปลี่ยนประตูห้องน้ำ
ให้เบาแรงและปลอดภัย



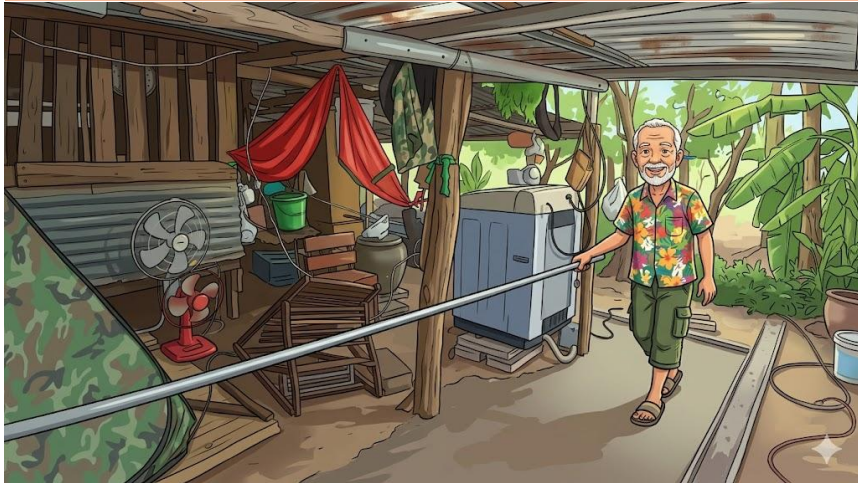
ติดตั้งราวจับบริเวณ
เตียงนอน เพื่อใช้พุง
ตัวลูกจากเตียง

ติดตั้งราวพุงสำหรับ
เดินไปห้องน้ำ เทพื้นปูน
เป็นทางเดินจากภายใน
บ้านไปห้องน้ำ

นวัตกรรมการปรับปรุงพื้นที่พักอาศัยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ตามแนวทางการออกแบบเพื่อทุกคน(Universal Design) ตำบลแสงโตน อำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดบุรีรัมย์



พื้นที่ใช้งานทั่วไป ปรับสภาพทางเดินจากพื้นดินเป็น
เทปูน พร้อมติดตั้งราวจับสำหรับพยุงตัว

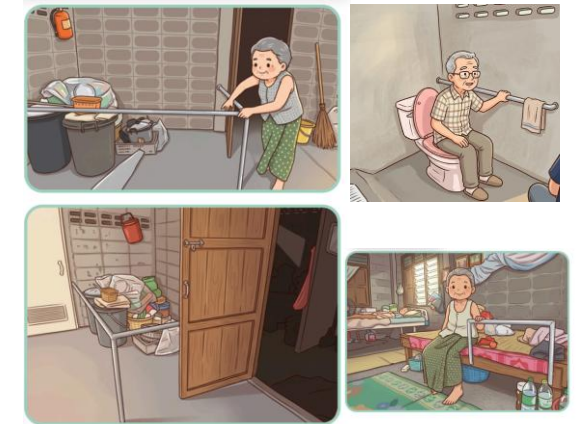
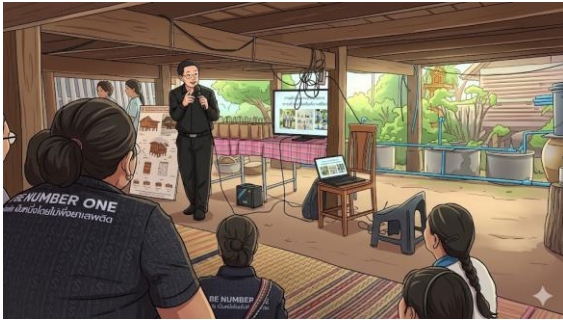


ติดตั้งราวพยุงสำหรับเดินไปห้องน้ำ เทพื้น
ปูนเป็นทางเดินจากภายในบ้านไปห้องน้ำ



ติดตั้งไฟแสงสว่างพลังงานแสงอาทิตย์
สำหรับการใช้งานตอนกลางคืน

นวัตกรรมการปรับปรุงพื้นที่พักอาศัยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตามแนวทางการออกแบบเพื่อทุกคน(Universal Design) ตำบลแสลงโทน อำเภอบางละมุง จังหวัดบุรีรัมย์



ทำความเข้าใจหลักการ
Universal Design

สำรวจ เก็บข้อมูลสภาพพื้นที่
และพฤติกรรมการใช้พื้นที่

ออกแบบปรับปรุงพื้นที่และติดตั้งอุปกรณ์
เพื่ออำนวยความสะดวกผู้สูงอายุ

ผลการปรับปรุงพื้นที่พักอาศัย
เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ตามแนวทางการออกแบบเพื่อทุกคน
(Universal Design)

นวัตกรรมการปรับปรุงพื้นที่พักอาศัยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตามแนวทางการออกแบบเพื่อทุกคน(Universal Design) ตำบลแสงโตน อำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดบุรีรัมย์



คู่มือการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย
สำหรับผู้สูงอายุ



สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ
สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ
www.oppo.opp.go.th

คู่มือความรู้ผู้สูงอายุ



ชีวิตดี...
ออกแบบได้

Space Design Solution สำหรับผู้ที่มีปัญหาการเคลื่อนไหว

จัดทำโดย คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
และ SCG Eldercare Solution

ออกแบบ ภาพพิมพ์
พิมพ์ที่ ภาพพิมพ์

www.parbpim.com

บ้านปลอดภัย
ไม่เสี่ยง ล้ม



ศูนย์ออกแบบสภาพแวดล้อมเพื่อทุกคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ข้อเสนอแนะการออกแบบ สภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ

บ้านปลอดภัย
วัยเกษียณ



หน่วยปฏิบัติการวิจัยสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและคนพิการ
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย