

# การจัดการสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัด นครศรีธรรมราช

## The Environmental Management and Housing for the Elderly in Muang District, Nakhon Si Thammarat

นอรินี ตะหวา<sup>1</sup>

ปริตร ชัยวิสิทธิ์<sup>2</sup>

<sup>1</sup>อาจารย์ประจำ สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

<sup>2</sup>นักวิชาการสาธารณสุข ระดับชำนาญการ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 นครศรีธรรมราช

E-mail: ar\_nee3@hotmail.com

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อสำรวจระดับความคิดเห็นต่อแนวความคิดการจัดการสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ และประเมินมาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช พื้นที่แบ่งออกเป็น 5 เขต จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่จะใช้ในการสำรวจกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุหรือผู้อยู่อาศัยที่พักอาศัยในครัวเรือนที่เป็นเป้าหมาย และแบบประเมินการจัดการสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย ผลการศึกษาผู้สูงอายุเฉลี่ยเท่ากับ 74 ปี และปัญหาสุขภาพสูงถึงร้อยละ 83 ส่วนใหญ่เป็นโรคความดัน เบาหวาน และ โรคกระดูกและข้อ นอกจากนี้พบว่าผู้สูงอายุหกล้มภายในบ้าน ร้อยละ 17.8 สำหรับสภาพแวดล้อมของบ้านที่อยู่ปัจจุบัน มีปัญหา ร้อยละ 61.50 เช่น ไม่มีราวบันได อากาศถ่ายเทไม่สะดวก และกลิ่นรบกวนผู้สูงอายุ ความคิดเห็นต่อแนวความคิดการจัดการสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นในด้านสามารถเข้าถึงได้ง่าย อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = 4.25) รองลงมาคือด้านความปลอดภัยทางด้านกายภาพ อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = 4.19) ด้านดูแลรักษาง่าย อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = 4.09) และด้านสามารถสร้างแรงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้ อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = 3.64) ตามลำดับ การประเมินมาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ พบว่าห้องน้ำไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน (ร้อยละ 47.10) ห้องนอน (ร้อยละ 33.20) และลักษณะที่พักอาศัยไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (ร้อยละ 29.90)

**คำสำคัญ:** การจัดการสภาพแวดล้อม ที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ

### ABSTRACT

The objectives of this study are to investigate the socio-economic status and the housing standard for elderly in Nakhon Si Thammarat province. A total of 400 elderly were interviewed using semi-structured questionnaires in 5 target areas. The research tools used for collecting the data were a sampling survey questionnaire of the elderly and occupants in targeted areas and an evaluation form of environmental and residential management for the elderly. The data were analyzed by percentage and average. The result found that the average age of the subjects was 74 years. The study revealed that 83% of the health problems are hypotension, diabetes and arthritis. 17.8% of the elderly are found to have a tendency to faint in their homes. The study further illustrated that 61.50% of the residences are far below the standard due to inadequate amenities

for example, lacking of handles on the stairs, poor air ventilation, and air pollution from the environment nearby. There are several ideas to escalate the standard of the environment and safe residence for elderly, mainly focusing on being more accessible which ranked the highest ( $\bar{X} = 4.25$ ) followed by the safety of the houses ( $\bar{X} = 4.19$ ), easy maintenance ( $\bar{X} = 4.09$ ) and motivation building for the elderly ( $\bar{X} = 3.64$ ). As for the minimum standard, 47.10% of the toilets do not meet the standard, 33.20% of the bedrooms and 29.90% of the design of the houses are inappropriate for elderly.

**KEYWORDS:** Environmental management, Housing for the elderly

## บทนำ

สิ่งแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัยที่ไม่เหมาะสมอันจะก่อให้เกิดอันตราย (Lan et al., 2009) หรืออุปสรรคทางสิ่งแวดล้อมเช่นความยุ่งเหยิงเกะกะ (Julie & Joseph, 2004) พื้นที่ที่มีความสิ้นเปลืองที่ไม่เรียบเก๋อี้ที่ต่ำเกินไปไม่มีราวจับ (Erik et al., 2004; Lan et al., 2009) ตลอดจนสิ่งแวดล้อมภายนอกที่อยู่อาศัยหรือพื้นที่สาธารณะในชุมชนเช่นลักษณะทางกายภาพของถนน (Borst et al., 2008) ลักษณะสิ่งแวดล้อมที่กล่าวมาอาจจะส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตในแง่ต่อผู้สูงอายุได้ทั้งสิ้น ดังนั้นจึงมีความจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนจัดการสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม และให้ความช่วยเหลือในกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุให้มากขึ้น (O'Meara and Smith, 2006) ครอบคลุมทั้งระบบ และมีความครอบคลุมในการดูแลมิติต่างๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันโดยคำนึงถึงความปลอดภัยทางกายภาพ ความสามารถเข้าถึงหรือใช้ได้ง่ายสามารถสร้างแรงกระตุ้นต่อผู้สูงอายุได้ และดูแลรักษาง่าย เป็นต้น (ไตรรัตน์, 2553) ผู้สูงอายุ เป็นวัยที่ร่างกายมีสภาพเสื่อมถอย โดยมีการเปลี่ยนแปลงของกระดูกและข้อ การลดลงของความสูงและน้ำหนัก ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงท่าทางในการยืนและเดิน ขณะที่มาตรการต่างๆ เพื่อรองรับผู้สูงอายุเหล่านั้นยังมีน้อย โดยเฉพาะมาตรการการจัดการด้านสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมให้กับผู้สูงอายุยังไม่แพร่หลาย มีเพียงมาตรการของรัฐจากแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) กำหนดให้จัดทำมาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ และการศึกษาของไตรรัตน์ (2552) ศึกษาสาธารณสุขโรค/สิ่งแวดล้อมที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุในภาคเหนือคือวัด ภาคกลางคือสวนสาธารณะ สำหรับภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ ได้แก่สถานพยาบาล สิ่งอำนวยความสะดวกประจำหมู่บ้านที่ผู้สูงอายุไปเป็นประจำทุกสัปดาห์

สำหรับภาคเหนือได้แก่ ร้านอาหาร ภาคกลางได้แก่ ร้านกาแฟและตลาด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือได้แก่ร้านตัดผ้า/ร้านซ่อมรถ/ร้านวัสดุอุปกรณ์ และร้านกาแฟ ภาคใต้มีศูนย์กลางชุมชน ได้แก่ พื้นที่ทางศาสนา (วัดหรือมัสยิด) รูปแบบการตั้งถิ่นฐานของชุมชนผู้สูงอายุในภาคเหนือและภาคใต้เป็นการตั้งถิ่นฐานแบบกระจาย ส่วนภาคกลางและภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นแบบรวมกลุ่ม ปัญหาที่พบส่วนใหญ่คือเส้นทางการสัญจร ทางเดินและทางข้ามที่ไม่เอื้อต่อผู้สูงอายุ จากปัญหาและประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุที่มีหลายประการข้างต้น และด้วยจังหวัดนครศรีธรรมราชมีผู้สูงอายุจำนวนมากที่ต้องห่วงใยและใส่ใจทั้งเรื่องสุขภาพ และสิ่งแวดล้อมภายนอกภายในให้เหมาะสมและปลอดภัย ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาโดยสำรวจระดับความคิดเห็นต่อแนวทางการจัดการสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ และประเมินสุขลักษณะและที่พักอาศัยตามเกณฑ์มาตรฐานขั้นต่ำของผู้สูงอายุในจังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงและพัฒนาสภาพแวดล้อมที่ที่พักอาศัยผู้สูงอายุให้ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัย และผู้สูงอายุร่วมทุกสถานะ ทุกวัย สามารถใช้และร่วมกันปรับปรุง พัฒนาที่พักอาศัยได้ถูกสุขลักษณะและปลอดภัย อีกทั้งงานวิจัยนี้จะช่วยกระตุ้นให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและสังคมตระหนักถึงความสำคัญของสภาพแวดล้อมของที่พักอาศัยที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ และส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับชุมชนในการปรับปรุง และพัฒนา อีกทั้งเป็นการบูรณาการองค์ความรู้ด้านสุขลักษณะและสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เหมาะสมปลอดภัยกับผู้สูงอายุซึ่งผู้สนใจสามารถนำข้อสรุปองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้กับสภาพแวดล้อมของที่พักอาศัยในพื้นที่ศึกษาและพื้นที่อื่นๆ ต่อไป

## วัตถุประสงค์

เพื่อสำรวจระดับความคิดเห็นต่อแนวคิดการจัดการสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ และประเมินมาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

## ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เป็นข้อมูลพื้นฐานในการปรับปรุงและพัฒนาสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยผู้สูงอายุ
2. กระตุ้นให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและสังคมตระหนักถึงความสำคัญของสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ
3. ผลการวิจัยจะเป็นข้อมูลสำหรับหน่วยงานและผู้ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุใช้วางแผนปฏิบัติการทั้งระยะสั้นและระยะยาวเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุทั้งในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

## วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ใช้การสัมภาษณ์แบบสอบถามสำรวจและประเมินโดยใช้การเก็บข้อมูลเชิงประจักษ์ มีรายละเอียดดังนี้

1. การทำการประสาน ชี้แจง ทำความเข้าใจร่วมกัน กับหน่วยงานภายในพื้นที่เกี่ยวข้อง การเตรียมความพร้อมของหน่วยงานโดยความร่วมมือจากภาคีรัฐองค์กรที่เกี่ยวข้องในท้องถิ่น ศึกษา รวบรวมข้อมูลทุติยภูมิในภาพรวมของพื้นที่
2. การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยพิจารณาอำเภอที่มีชุมชนผู้สูงอายุมากที่สุด อำเภอที่ทำการศึกษได้แก่ พื้นที่อำเภอเมือง เป็นกลุ่มตัวอย่าง
3. สร้างเครื่องมือในการเก็บข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ผู้นำชุมชนและแบบสอบถามที่จะใช้ในการสำรวจกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุหรือผู้อยู่อาศัยที่พักอาศัยในครัวเรือนที่เป็นเป้าหมาย และแบบประเมินการจัดการสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ เมื่อสร้างขึ้นเสร็จเรียบร้อยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ หรือผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ ความตรง ความครอบคลุมของเนื้อหา และตัวแปรต่างๆ จำนวนสามท่าน พร้อมทั้งการหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของคอนบาค (Cronbach' s alpha coefficient) เท่ากับ 0.89

4. อบรมผู้ช่วยวิจัยในการใช้เครื่องมือในการเก็บข้อมูล

5. การลงพื้นที่สำรวจสภาพแวดล้อมการอยู่อาศัยและที่พักอาศัยโดยแยกตามวิธีการเก็บข้อมูล ดังนี้

- 1) การสังเกตและประเมิน เป็นการเก็บข้อมูลสภาพการใช้งาน สภาพแวดล้อมของพื้นที่ศึกษา และพฤติกรรมการใช้งานของประชาชนในพื้นที่ศึกษา
- 2) การสำรวจ เป็นการสำรวจสภาพปัจจุบันของพื้นที่ศึกษา เพื่อศึกษาสภาพทางกายภาพปัจจุบัน
- 3) การสัมภาษณ์ และสอบถามเป็นการเก็บข้อมูลในด้านสภาพสังคม เศรษฐกิจ และความคิดเห็นผู้สูงอายุหรือผู้อยู่อาศัย
- 4) การประชุมกลุ่มย่อย และจัดเวทีชุมชน เป็นการประชุมร่วมเพื่อทราบถึงปัญหา อุปสรรคศักยภาพของพื้นที่ศึกษา รวมถึงข้อเสนอแนะของการจัดทำแผนพัฒนาในพื้นที่ศึกษาจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง โดยเน้นสภาพแวดล้อมที่สะอาด และปลอดภัย ตามศักยภาพของผู้อยู่อาศัย

## ประชากรและตัวอย่าง

พื้นที่ศึกษา คือ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช พื้นที่แบ่งออกเป็น 5 เขต ได้แก่ นอกเขตเทศบาล เทศบาลปากนคร เทศบาลตำบลบางจาก เทศบาลตำบลท่าแพ และเทศบาลนคร นครศรีธรรมราช จำนวนบ้านรวมทั้งอำเภอ 84,070 หลังคาเรือนจากครัวเรือนทั้งหมด สุ่มตัวอย่างครัวเรือนที่มีผู้สูงอายุ

โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยมีจำนวน 400 คน และ 400 หลังคาเรือน ผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยคำนวณจากสูตรของ ทาโร ยามาเน (Taro Yamane) คือ

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากร

e = ความคลาดเคลื่อนของกลุ่ม

ตัวอย่างเท่าที่จะยอมรับเมื่อระดับนัยสำคัญ 0.05

$$n = \frac{84,070}{1 + 84,070 (0.05)^2}$$

= 398.1 หรือประมาณ 400 คน และ 400

หลังคาเรือน

## เครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลตัดแปลง จากคู่มือการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย สำหรับผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป และความคิดเห็นต่อแนวคิดการจัดการสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัย มี 4 ข้อใหญ่ 19 ข้อย่อย

ส่วนที่ 2 เป็นแบบประเมินตามมาตรฐานขั้นต่ำ สำหรับที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ มี 5 ข้อใหญ่ 42 ข้อย่อย

## ผลการวิจัย

ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจระดับความคิดเห็น ถูกนำมาวิเคราะห์ในเชิงสถิติ โดยจัดระดับความคิดเห็นต่อแนวคิดการจัดการสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อใช้อธิบายระดับความคิดเห็นต่อแนวคิดการจัดการฯ และเพื่อหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับการประเมินมาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน และร้อยละ ในการอธิบายข้อมูลตามแบบประเมินฯ

### 1. ข้อมูลทั่วไป

ผู้สูงอายุมียุเฉลี่ย 74 ปี โดยส่วนใหญ่อายุ 60 – 69 ปี (164 คน) คิดเป็นร้อยละ 41.00 รองลงมา คือ อายุ 70 – 79 ปี คิดเป็นร้อยละ 38.50 (154 คน) และอายุ 80 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 20.50 (82 คน) ตามลำดับ ผู้สูงอายุเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 71.50 (286 คน) และ เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 28.50 (114 คน) (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
60 – 69 ปี	164	41.00
70 – 79 ปี	154	38.50
80 ปีขึ้นไป	82	20.50
ค่าเฉลี่ย = 73.05		
รวม	400	100.00
เพศ		
ชาย	114	28.50
หญิง	286	71.50
รวม	400	100.00

ด้านสุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุมีสภาพแข็งแรง ปกติ คิดเป็นร้อยละ 17.00 (68 คน) มีปัญหาหรือมีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 83.00 (332 คน) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างด้านสุขภาพ

ด้านสุขภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สุขภาพของผู้สูงอายุ		
เป็นอย่างไร		
แข็งแรง ปกติ	68	17.00
มีปัญหาหรือมีโรคประจำตัว	332	83.00
รวม	400	100.00

ด้านอาการ/โรคประจำตัว พบว่าโรคที่ผู้สูงอายุเป็นมากที่สุด คือ โรคความดันโลหิต คิดเป็นร้อยละ 48.50 (194 คน) รองลงมา คือ โรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 20.30 (81 คน) โรคเกี่ยวกับสายตา คิดเป็นร้อยละ 20.30 (81 คน) โรคเกี่ยวกับกระดูกและข้อ คิดเป็นร้อยละ 16.80 (67 คน) โรคหัวใจและหลอดเลือด คิดเป็นร้อยละ 12.80 (51 คน) โรคหลงลืม คิดเป็นร้อยละ 7.00 (28 คน) โรคหอบหืด คิดเป็นร้อยละ 6.80 (27 คน) โรคเกี่ยวกับหู คิดเป็นร้อยละ 4.30 (17 คน) โรคภูมิแพ้ คิดเป็นร้อยละ 3.80 (15 คน) โรคอัมพฤกษ์/อัมพาต คิดเป็นร้อยละ 3.00 (12 คน) โรคปอดร้อยละ 2.30 (9 คน) และโรคเครียด คิดเป็นร้อยละ 1.00 (4 คน) ตามลำดับ ส่วนผู้สูงอายุที่เป็นโรคอื่นๆ เหนือจากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น คิดเป็นร้อยละ 26.80 (107 คน) ส่วนโรคในช่องปาก โรคซิมเคร้า และโรคจิตอื่นๆ ไม่มีผู้สูงอายุคนใดเป็นเลย

การหกล้มในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา พบว่าผู้สูงอายุเคยหกล้ม คิดเป็นร้อยละ 25.80 (103 คน) โดยหกล้มในบ้าน คิดเป็นร้อยละ 17.80 (71 คน) และหกล้มในที่ทางสาธารณะ คิดเป็นร้อยละ 8.00 (32 คน) ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่เคยหกล้ม คิดเป็นร้อยละ 74.30 (297 คน) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการหลั้ม

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ผู้สูงอายุเคยหลั้มหรือไม่	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เคย	103	25.80
ในบ้าน	71	17.80
สถานที่อื่นๆ	32	8.00
ไม่เคย	297	74.30
รวม	400	100.00

**2. ผลการศึกษาในระดับความคิดเห็นต่อแนวคิดการจัดการสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ**

พบว่าผู้สูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้ มีระดับความคิดเห็นเฉลี่ยทุกด้านอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.04$ ) โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้ (กิจกรรมการระดมสมองสร้างเสริมสภาพแวดล้อมที่พักอาศัย แสดงดังรูปที่ 1)

**1) ด้านความปลอดภัยทางด้านกายภาพ**

พบว่าผู้สูงอายุมีระดับความคิดเห็นโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.19$ ) โดยมีความคิดเห็นในเรื่องพื้นบ้านควรเรียบไม่เล่นระดับจนเป็นอุปสรรคในการเดินอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.34$ ) สูงที่สุด รองลงมาคือเห็นว่าอุปกรณ์ปิดเปิดน้ำ และลูกบิดเปิดประตูควรเป็นรูปแบบที่ไม่ต้องออกแรงมากนักอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.24$ ) เห็นว่าควรมีราวจับที่แข็งแรงและยึดแน่นบริเวณทางเดินที่ใช้อยู่เป็นประจำหรือในห้องน้ำอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.22$ ) เห็นว่าไม่ควรมีสิ่งกีดขวางทางเดินและรอบบริเวณบ้าน เช่น กองหิน ไม้ วัสดุ/อุปกรณ์ต่างๆ อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.17$ ) เห็นว่าควรมีแสงสว่างเพียงพอในทางเข้าบ้าน และรอบบริเวณบ้านอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.16$ ) เห็นว่าควรเลือกใช้ก๊อกน้ำชนิดก้านโยก หรือแบบอัตโนมัติอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.15$ ) และเห็นว่าควรมีสัญญาณฉุกเฉินอยู่บริเวณหัวเตียง ห้องน้ำ หรือจุดต่างๆ ภายในบ้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถกดเรียกขอความช่วยเหลือได้เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินขึ้น อยู่ใน ระดับ มาก ( $\bar{X} = 4.09$ ) ตามลำดับ

**2) ด้านสามารถเข้าถึงได้ง่าย**

พบว่าผู้สูงอายุมีระดับความคิดเห็นโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.25$ ) โดยมีความคิดเห็นในเรื่องบริเวณที่ผู้สูงอายุพักผ่อนประจำในช่วงกลางวัน ควรจัดวางของใช้จำเป็นในบริเวณที่ๆ ผู้สูงอายุสามารถหยิบใช้ได้สะดวก เช่น

ยาตม แวนตา น้ำดื่ม แก้วน้ำ และกระดาษชำระ เป็นต้น อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.34$ ) สูงที่สุด รองลงมาคือเห็นว่าควรมีตู้ให้ที่มีขนาดพอดีผู้สูงอายุหยิบของได้สะดวกอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.32$ ) เห็นว่าบ้านที่พักอาศัยควรอยู่ใกล้แหล่งชุมชนเดิมที่ญาติสนิทมิตรสหายสามารถมาเยี่ยมเยียนได้สะดวกอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.31$ ) เห็นว่าไม่ควรมีสิ่งกีดขวางบริเวณทางเดินภายในบ้าน และระหว่างห้องต่างๆ เช่น เสื้อผ้า เฟอร์นิเจอร์ หรือธรรณี ประตุอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.27$ ) เห็นว่าควรมีทางลาดสำหรับรถเข็นอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.02$ ) ตามลำดับ

**3) ด้านสามารถสร้างแรงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุ**

ได้ พบว่าผู้สูงอายุมีระดับความคิดเห็นโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.64$ ) โดยมีความคิดเห็นในเรื่องควรรีใช้อุปกรณ์และส่วนของอาคารที่มีสีที่แตกต่างกันระหว่างของใช้ และอุปกรณ์กับส่วนของอาคารเพื่อให้แยกความแตกต่างได้ชัดเจน เช่น สีของพื้นบ้าน เฟอร์นิเจอร์ ควรแตกต่างไปจากสีของผนัง สีผ้าปูเตียงควรแตกต่างจากสีพื้นห้องนอน เป็นต้น อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.06$ ) สูงที่สุด รองลงมาคือเห็นว่าควรเลือกใช้สีทาบ้านที่เหมาะสม เช่น สีเขียว สีฟ้า เป็นต้นทำให้เกิดความรู้สึกว่าการใช้ชีวิตอยู่ภายในบ้านที่ตนเองรักนี้เต็มไปด้วยความรู้สึกกระชุ่มกระชวย ไม่ซึมเศร้าอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.99$ ) เห็นว่าควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความสามารถก่อประโยชน์กับชุมชนอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.30$ ) และเห็นว่าควรจัดให้มีการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ กระตุ้นการนำความสามารถมาใช้อย่างเต็มที่อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.21$ ) ตามลำดับ

**4) ด้านดูแลรักษาง่าย**

พบว่าผู้สูงอายุมีระดับความคิดเห็นโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.09$ ) โดยมีความคิดเห็นในเรื่องบ้านที่พักอาศัย ควรมีพื้นที่ใช้สอยในบ้านเหมาะสมกับจำนวนคนที่พักอาศัย เพื่อความสะดวกในการดูแลทำความสะอาดอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.17$ ) สูงที่สุด รองลงมาคือเห็นว่าหากมีการปรับปรุงสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัย สิ่งแรกที่ควรคำนึงถึง คือ ความพอเพียงและความสอดคล้องกับแบบแผนการดำเนินชีวิตเดิมของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.10$ ) และเห็นว่าพื้นที่บริเวณรอบบ้านหากเป็นสนามหญ้าหรือสวนหย่อมควรเปลี่ยนเป็นพุ่มไม้เตี้ย เพื่อลดภาระในการดูแลอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.00$ ) ตามลำดับ



รูปที่ 1 ระดมสมองสร้างเสริมสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยให้สะอาด น่าอยู่ และปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

### 3. ผลการสำรวจและประเมินตามมาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ

ผลการสำรวจฯ ของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้ โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1) **ด้านลักษณะที่พักอาศัยเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ** พบว่า ที่พักอาศัยผู้สูงอายุส่วนมากผ่านตามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 70.00 (280 หลังคาเรือน) โดยทางลาดเข้าบ้านไม่มีความชันมากเกินไป วัสดุไม่ลื่น พบว่าผ่านตามาตรฐานขั้นต่ำมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 82.50 (330 หลังคาเรือน) รองลงมาคือ มีบ้านชั้นเดียว หรือมีห้องนอนอยู่บนชั้นล่างของบ้าน มีความมั่นคงแข็งแรง พบว่าผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ

81.80 (327 หลังคาเรือน) มีทางเข้าบ้านมีระดับเดียวกับพื้นภายนอก พบว่าที่พักอาศัยผู้สูงอายุผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 79.30 (317 หลังคาเรือน) มีบริเวณบ้านที่สามารถ ทำสวน เลี้ยงสัตว์ และทำกิจกรรมเบาๆ ได้ พบว่าผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 78.30 (313 หลังคาเรือน) มีหน้าต่างเปิด-เปิดปิดได้ง่าย เบาลงสามารถควบคุมการระบายอากาศ แสงสว่างในห้องได้พักอาศัยผู้สูงอายุผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 75.80 (303 หลังคาเรือน) มีประตูหน้าบ้านกว้างประมาณ 90-150 ซม. มือจับแบบก้านโยก ไม่ติดอุปกรณ์บังคับประตูปิดเอง ประตูไม้ธรณีประตู ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 72.00 (288 หลังคาเรือน) มีระยะห่างระหว่างภายในบ้านที่รั่วอยู่ในระยะที่สามารถเดินได้ง่าย รั้วบ้านโปร่งผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 69.80 (279 หลังคาเรือน) มีพืชพันธุ์เป็นไม้ดอก ไม้หอมผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 69.00 (276 หลังคาเรือน) มีระบบตัดไฟช็อตและไฟฉุกเฉินผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 62.00 (248 หลังคาเรือน) มีการติดตั้งราวบันไดมีรูปร่างทรงกลม 2 ข้าง เพื่อความสะดวกในการยึดเกาะและยาวกว่าตัวบันไดเล็กน้อย ความสูงของบันไดแต่ละขั้นไม่ควรเกิน 6 นิ้ว มีแสงสว่างบริเวณบันไดเพียงพอผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 53.50 (214 หลังคาเรือน) ตามลำดับ และผ่านมาตรฐานขั้นต่ำน้อยที่สุดคือ การติดตั้งราวจับและราวพยุงตัวบริเวณทางเดินในบ้าน ห้องน้ำ ห้องส้วม ห้องนอน ห้องครัว ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 47.30 (189 หลังคาเรือน)

2) **ห้องรับแขก-ห้องนั่งเล่น** พบว่าส่วนมากผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 77.00 (309 หลังคาเรือน) โดยมีพื้นที่กิจกรรมต่างๆ เช่น นันทนาการและบันเทิง ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 88.00 (352 หลังคาเรือน) รองลงมา คือ มีระดับหน้าต่างสูงจากพื้นประมาณ 50 ซม. มองเห็นวิวภายนอก ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 82.80 (331 หลังคาเรือน) มีระบบระบายอากาศดีผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 81.00 (324 หลังคาเรือน) ไม่มีสิ่งกีดขวางหรือเฟอร์นิเจอร์กีดขวาง (มีการจัดวางเป็นระเบียบ ไม่มีของเกะกะรุงรัง) ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 73.50 (294 หลังคาเรือน) มีพื้นห้องใช้สีสว่าง นุ่มและบำรุงรักษาง่าย ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 71.50 (286 หลังคาเรือน) ตามลำดับ และห้องรับแขก-ห้องนั่งเล่น ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำน้อยที่สุดคือ สีและ

พื้นผิวอุปกรณ์และส่วนของอาคารใช้สีที่ตัดกันหรือมีความแตกต่างของส่วนใช้สอยต่างกัน เช่น พื้นทางเดิน พื้นต่างระดับ พื้นห้องส้วมผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 67.00 (268 หลังคาเรือน)

**3) ห้องครัว-อาหาร** พบว่าผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 76.00 (302 หลังคาเรือน) โดยพบว่ามีแสงสว่างจากธรรมชาติและไฟแสงสว่างเฉพาะจุด ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 83.00 (332 หลังคาเรือน) รองลงมา คือ มีระบบระบายอากาศดี ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 78.30 (313 หลังคาเรือน) เตา ตู้เย็นหรือลิ้นชักในครัวไม่อยู่ในมุม หิ้งและตู้ต่างๆ อยู่ในระดับประมาณ 150-168 ซม. ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 73.50 (294 หลังคาเรือน) มีระดับโต๊ะ-เคาน์เตอร์สูงจากพื้นประมาณ 80 ซม. ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 72.80 (291 หลังคาเรือน) ตามลำดับ และห้องครัว-อาหาร ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำน้อยที่สุด คือ การมีปลั๊กไฟบริเวณเคาน์เตอร์สูงประมาณ 90 ซม. จากพื้น ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำเพียง คิดเป็นร้อยละ 70.50 (282 หลังคาเรือน)

**4) ห้องนอน** พบว่า ส่วนมากผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 67.00 (269 หลังคาเรือน) โดยมีหน้าต่างมองเห็นทิวทัศน์ภายนอก ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 76.30 (305 หลังคาเรือน) รองลงมาคือ มีการระบายอากาศที่ดี ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 74.80 (299 หลังคาเรือน) มีแสงสว่างสำหรับอ่านหนังสือและมองเห็นภายในห้อง ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 74.30 (297 หลังคาเรือน) มีเตียงนอนมีความยาวไม่น้อยกว่า 180 ซม. มีพื้นที่ว่าง 90 ซม. รอบเตียงสามด้าน ไม่อยู่ในมุมอับ ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 69.00 (276 หลังคาเรือน) มีระดับหน้าต่างสูงจากพื้นประมาณ 50 ซม. มองเห็นวิวภายนอกได้ และมีพื้นที่ห้องใช้สีสว่าง นุ่มและบำรุงรักษาง่าย ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ เท่ากัน คือมีถึงคิดเป็นร้อยละ 68.30 (273 หลังคาเรือน) ไม่มีสิ่งของที่ไม่จำเป็นในห้องนอน ไม่มีขยะ ไม่มีฝุ่นละออง ของที่อยู่ในห้องควรแข็งแรง มั่นคงต่อการยึดเกาะของผู้สูงอายุ (ไม่มีโต๊ะเก้าอี้ที่มีล้อ) ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 67.30 (269 หลังคาเรือน) มีระดับของเตียงสูงประมาณ 40 ซม. (สูงเท่าระดับพื้นถึงข้อพับเข่า) ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 61.50 (264 หลังคาเรือน) มีสวิตช์สูงไม่เกิน 90 ซม. จากพื้นสามารถปิดเปิดในระยะที่เอื้อม

จากเตียงนอนผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 62.30 (249 หลังคาเรือน) ตามลำดับ และห้องนอนของผู้สูงอายุที่ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำน้อยที่สุดในประเด็นการมีตู้เสื้อผ้าเป็นแบบบานเลื่อน ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 46.00 (184 หลังคาเรือน)

**5) ห้องน้ำ** พบว่าห้องน้ำผู้สูงอายุผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 53.00 (211 หลังคาเรือน) มีห้องน้ำกว้าง 1.5 – 2.0 เมตร มีผ่านมาตรฐานขั้นต่ำมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 86.00 (344 หลังคาเรือน) รองลงมา คือ มีแสงสว่างเพียงพอ มองเห็นสิ่งของภายในห้องได้ง่ายผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 84.00 (366 หลังคาเรือน) มีประตูเปิดออก ระดับพื้นภายใน-ภายนอก เท่ากัน ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 79.30 (317 หลังคาเรือน) มีก๊อกน้ำเป็นแบบก้านโยก ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 55.30 (221 หลังคาเรือน) ฝักบัวควรเป็นชนิดแรงดันต่ำแต่ถ้าไม่มีควรใช้ชนิดที่มีน้ำหนักเบาขนาดเล็กและไม่มีตะไคร่น้ำหรือเป็ยกขึ้นผ่านมาตรฐานขั้นต่ำเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 51.00 (204 หลังคาเรือน) มีพื้นผิวไม่ครุกรื่น หรือใช้วัสดุปูพื้นไม่ลื่นหรือแผ่นยางกันลื่น ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 45.80 (183 หลังคาเรือน) มีโถส้วมแบบโถนั่งไม่ใช่แบบนั่งยอง ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 44.50 (178 หลังคาเรือน) และประเด็นห้องน้ำที่ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำน้อยที่สุดคือการมีราวจับขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 ซม. ที่สามารถเดินได้ทั่วห้องน้ำ มีผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ คิดเป็นร้อยละ 31.30 (125 หลังคาเรือน) และประเด็นที่ไม่ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำเลยคือ การที่บริเวณฝักบัวและที่อาบน้ำต้องมีที่นั่งและสัญญาณฉุกเฉิน

## สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาผู้สูงอายุ มีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 74 ปี และปัญหาสุขภาพสูงถึงร้อยละ 83.00 ส่วนใหญ่เป็นโรคความดัน เบาหวาน และ โรคกระดูกและข้อ นอกจากนี้พบว่าผู้สูงอายุหกล้มภายในบ้าน ร้อยละ 17.80 ซึ่งกลุ่มผู้สูงอายุมักจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ อวัยวะต่างๆ เริ่มเสื่อมถอยลงทำให้ประสบปัญหาต่อสุขภาพได้ง่าย (ชูเกียรติ และคณะ, 2548) การห่วงใยและใส่ใจของคนในครอบครัวเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง

สำหรับผลการศึกษาระดับความคิดเห็นต่อแนวคิดการจัดการสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุมีระดับความคิดเห็นต่อแนวคิด

การจัดการสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัย ในด้าน สามารถเข้าถึงได้ง่าย อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.25$ ) สูงที่สุด รองลงมาคือด้านความปลอดภัยทางกายภาพ อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.19$ ) ด้านดูแลรักษาง่าย อยู่ใน ระดับมาก ( $\bar{X} = 4.09$ ) และด้านสามารถสร้างแรงกระตุ้น ให้ผู้สูงอายุได้ อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.64$ ) ตามลำดับ เห็นได้ว่าการดูแลมิติต่างๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยคำนึงถึงความปลอดภัยทางกายภาพ ความสามารถ เข้าถึงหรือใช้ได้ง่าย และสามารถสร้างแรงกระตุ้นต่อ ผู้สูงอายุได้และดูแลรักษาง่าย เป็นต้น (ไตรรัตน์, 2553)

ผลการสำรวจและประเมินสภาพแวดล้อมและ ที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ ตามมาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่ ที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ ในด้านต่างๆ ได้แก่ด้านลักษณะที่ที่พักอาศัยเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ที่พักอาศัยผู้สูงอายุส่วนมากผ่านตามาตรฐาน ขั้นต่ำสำหรับที่ที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อมของ ผู้สูงอายุ (ร้อยละ 70.00) และผ่านมาตรฐานขั้นต่ำน้อย ที่สุดคือ การติดตั้งราวจับและราวพยุงตัวบริเวณทางเดิน ในบ้านห้องน้ำ ห้องส้วม ห้องนอน ห้องครัว ผ่าน มาตรฐานขั้นต่ำ (ร้อยละ 47.30) เท่านั้น

**ห้องรับแขก-ห้องนั่งเล่น** พบว่าส่วนมากผ่าน มาตรฐานขั้นต่ำ (ร้อยละ 77.00) โดยมีพื้นที่กิจกรรม ต่างๆ เช่น นันทนาการและบันเทิง ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ มากที่สุด (ร้อยละ 88.00) สำหรับประเด็นที่ผ่าน มาตรฐานขั้นต่ำน้อยที่สุดคือ สีและพื้นผิวอุปกรณ์และ ส่วนของอาคารใช้สีที่ตัดกันหรือมีความแตกต่างของส่วน ใช้สอยต่างกัน เช่น พื้นทางเดิน พื้นต่างระดับ และพื้น ห้องส้วม เป็นต้น (ร้อยละ 67.00)

**ห้องครัว-อาหาร** พบว่าผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ (ร้อยละ 76.00) โดยพบว่า มีแสงสว่างจากธรรมชาติ และไฟแสงสว่างเฉพาะจุด ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำมากที่สุด (ร้อยละ 83.00) และผ่านมาตรฐานขั้นต่ำน้อยที่สุดคือ การมีปลั๊กไฟบริเวณเคาน์เตอร์สูงประมาณ 90 ซม.จาก พื้น (ร้อยละ 70.50)

**ห้องนอน** พบว่าส่วนมากผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ (ร้อยละ 66.80) โดยที่หน้าต่างควรมองเห็นทิวทัศน์ ภายนอก ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำมากที่สุด (ร้อยละ 76.30) และผ่านมาตรฐานขั้นต่ำน้อยที่สุดในประเด็นการมีตู้ เสื้อผ้าเป็นแบบบานเลื่อน (ร้อยละ 46.00)

**ห้องน้ำ** พบว่าห้องน้ำผู้สูงอายุผ่านมาตรฐาน ขั้นต่ำ (ร้อยละ 53) โดยพบว่ามิห้องน้ำกว้าง 1.5 – 2.0 เมตร ที่ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำมากที่สุด (ร้อยละ 86.00)

และประเด็นที่ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำน้อยที่สุดคือการมีราว จับขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 ซม. ที่สามารถเดินได้ทั่ว ห้องน้ำ (ร้อยละ 31.30) และประเด็นที่ไม่ผ่านมาตรฐาน ขั้นต่ำเลยคือ การที่บริเวณฝักบัวและที่อาบน้ำ ต้องมีที่ นั่งและสัญญาณฉุกเฉิน

ลักษณะสิ่งแวดล้อมที่กล่าวมาทั้งหมดอาจจะ ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตในแง่ลบต่อผู้สูงอายุได้ ทั้งสิ้นหากไม่ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ ดังนั้นจึงมีความ จำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยน จัดการสิ่งแวดล้อมให้ เหมาะสม และให้ความช่วยเหลือในกิจวัตรประจำวัน ของผู้สูงอายุให้มากขึ้น (O'Meara & Smith, 2006)

หากสิ่งแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัยมีความไม่ เหมาะสมอันจะก่อให้เกิดอันตราย (Lan et al., 2009) หรืออุปสรรคทางสิ่งแวดล้อม เช่น ความยุ่งเหยิงเกะกะ (Julie & Joseph, 2004) พื้นที่มีความลื่นพรมที่ปูไม่เรียบ แก้วที่ต่ำเกินไปไม่มีราวจับ (Erik et al., 2004; Lan et al., 2009) บันไดที่ชันไม่มีราวลูกกรงในห้องน้ำ และความ ไม่เพียงพอของแสงบริเวณทางเดินในห้องน้ำ ห้องนอน และห้องโถงต่างๆ ภายในบ้าน (Baraff et al., 1997) ตลอดจนสิ่งแวดล้อมภายนอกที่อยู่อาศัยหรือพื้นที่ สาธารณะในชุมชน เช่นลักษณะทางกายภาพของถนน (Borst et al., 2008) ดังนั้นควรจัดการสิ่งแวดล้อมให้ เหมาะสม และให้ความช่วยเหลือในกิจวัตรประจำวันของ ผู้สูงอายุให้มากขึ้น (O'Meara and Smith, 2006) ครอบคลุมทั้งระบบและมีความครอบคลุมในการดูแลมิติ ต่างๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยคำนึงถึงความปลอดภัยทางกายภาพ ความสามารถเข้าถึงหรือใช้ได้ง่าย สามารถสร้างแรงกระตุ้นต่อผู้สูงอายุได้ และดูแลรักษาง่าย เป็นต้น

## ข้อเสนอแนะ

ควรมีการศึกษาวิจัยการจัดการสภาพแวดล้อม และที่พักอาศัยของผู้สูงอายุเฉพาะกลุ่ม ได้แก่ กลุ่ม ผู้สูงอายุวัยต้น กลุ่มติดบ้าน กลุ่มติดเตียงหรือกลุ่มที่ แบ่งเป็นพึ่งพาผู้อื่นระดับมาก พึ่งพาผู้อื่นระดับปาน กลาง ดูแลช่วยเหลือตนเองโดยเจาะเป็นประเด็นเชิงลึก ในทั้งส่วนของสภาพปัญหาและความต้องการ

## กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณบุคลากร หน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งประชาชนทุกครัวเรือนในพื้นที่ที่ให้การสนับสนุน ให้ข้อมูล และมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน



วิจัยอย่างดีเยี่ยม งานวิจัยฉบับนี้ได้รับโอกาสจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ สถาบันวิจัยและพัฒนา และคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชที่ได้อนุมัติทุนอุดหนุนการวิจัย อีกทั้งผู้ที่เกี่ยวข้องภายในหน่วยงานที่สนับสนุน ส่งเสริมในการดำเนินงานวิจัยฉบับนี้ ล้วนด้วยดี ผู้วิจัยใคร่ขอขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้ คุณค่าประโยชน์ทางวิชาการ และสาระความรู้ อันจะส่งผลในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คุณภาพด้านวิชาการของผู้วิจัย และผู้ที่เกี่ยวข้องของผลงานวิจัยนี้ ขอมอบคุณงามความดีนี้แด่คุณบิดามารดา ครูบาอาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน

### เอกสารอ้างอิง

- ชูเกียรติ จิตต์ว่องไว นวลฉวี รตางศุ ภัทรภาพ ศรีสูงเนิน นิรันทร เชี่ยวชาญชัยกุล ศิริวรรณ ตึกขาว และทองปลิว ไกรแสงศรี. 2548. **6 อ. สร้างสุขภาพคนไทย**. ม.ป.ท.: กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.
- ไตรรัตน์ จารุทัศน์. 2553. **คู่มือการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ** กรุงเทพฯ: สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชนผู้ด้อยโอกาส คนพิการและผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- Borst, H.C, Miedemaa, H.M.E., Vries, S.I., Grahama, J.M.A. and Dongena, J.E.F. 2008. Relationships between street characteristics and perceived attractiveness for walking reported by elderly people. **Journal of Environmental Psychology**. 28: 353–361.
- Erik, R.L., Leif, M. and Anders, F. 2004. Correlates of falling during 24 h among elderly Danish community residents. **Preventive Medicine**. 39: 389–398.
- Julie, T.L. and Joseph, M.L. 2004. Falls in the elderly population. **Physical Medicine Rehabilitation Clinics of North America**. 16: 109–128.

- Lan, T.Y., Wu, S.C., Chang, W.C. and Chen, C.Y. 2009. Home environmental problems and physical function in Taiwanese older adults. **Archives of Gerontology and Geriatrics**. 49: 335–338.
- O’Meara, D.M. and Smith, R.M. 2006. The effects of unilateral grab rail assistance on the sit-to-stand performance of older aged adults. **Human Movement Science**. 25: 257–274.