

การจัดสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับครัวเรือนของผู้สูงอายุ ในอำเภอเชียรใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช

อดิศร ชูแก้ว*, กรรณิกา เรืองเดช ขาวสวนศรีเจริญ**^a

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการจัดสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับครัวเรือนของผู้สูงอายุ ในอำเภอเชียรใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช กลุ่มตัวอย่างคือ ครัวเรือนที่มีผู้สูงอายุ อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 558 ครัวเรือน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล และแบบประเมินมาตรฐานการจัดสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นผ่านการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน มีค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) เท่ากับ 1.0 และค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า สภาพแวดล้อมที่พักอาศัยของผู้สูงอายุยังไม่เป็นไปตามมาตรฐานในหลายด้าน โดยสภาพแวดล้อมโดยรวมที่พักอาศัยที่ไม่ผ่านมาตรฐานมากที่สุด ได้แก่ ความกว้างทางลาดน้อยกว่า 90 เซนติเมตร (ร้อยละ 95.16) และทางลาดที่รถเข็นไม่สามารถเข้าถึงได้ (ร้อยละ 93.73) สภาพแวดล้อมภายในที่พักที่ไม่ผ่านมาตรฐานมากที่สุด คือ ไม่มีปุ่มสัญญาณฉุกเฉิน (ร้อยละ 100) ห้องน้ำไม่มีราวจับ (ร้อยละ 88.35) และไม่ใช้ก๊อกน้ำแบบก้านโยก (ร้อยละ 84.23) ส่วนอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ไม่ผ่านมาตรฐานมากที่สุด คือ ไม่มีการคัดแยกขยะ (ร้อยละ 39.10) อุณหภูมิห้องครัวเกิน 26 องศาเซลเซียส (ร้อยละ 35.30) และมีน้ำขังที่เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง (ร้อยละ 33.00)

การศึกษานี้สรุปได้ว่า สภาพแวดล้อมที่พักอาศัยของผู้สูงอายุต้องปรับปรุงในด้านความปลอดภัยของทางลาดและทางเดิน การติดตั้งราวจับและปุ่มสัญญาณฉุกเฉินในห้องน้ำ รวมถึงการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อม เพื่อเพิ่มความปลอดภัยและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: สภาพแวดล้อมที่พักอาศัย; ผู้สูงอายุ; ความปลอดภัย; คุณภาพชีวิต

* นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง คณะสาธารณสุขศาสตร์ และสหเวชศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

^a Corresponding author: กรรณิกา เรืองเดช ขาวสวนศรีเจริญ Email: kannika@scphtrang.ac.th

รับบทความ: 24 มิ.ย. 68; รับบทความแก้ไข: 3 ก.ค. 68; ตอบรับตีพิมพ์: 3 ก.ค. 68; ตีพิมพ์ออนไลน์: 7 ส.ค. 68

Environmental Design for Age-Appropriate Housing: A Study of Elderly Households in Chiang Yai District, Nakhon Si Thammarat Province

Adisorn Chookaew^{*}, Kannika Ruangdej Chaosuansreecharoen^{**a}

Abstract

This cross-sectional study aimed to investigate appropriate housing environmental conditions for elderly households in Chian Yai District, Nakhon Si Thammarat Province. Samples consisted of 558 households with elderly residents aged 60 years and above. Research instruments included a personal factors questionnaire and a housing environment assessment tool developed by the researcher, validated by three experts with a content validity index (IOC) of 1.0 and reliability (Cronbach's alpha coefficient) of 0.82. Data were analyzed using descriptive statistics.

The findings revealed that elderly housing environments failed to meet standards in several areas. For surrounding environment standards, the highest non-compliance were ramp width less than 90 cm. (95.16%) and wheelchair-inaccessible ramps (93.73%). For indoor environment standards, the most common deficiencies were absence of emergency signal buttons (100%), lack of bathroom grab bars (88.35%), and non-use of lever-type faucets (84.23%). For environmental health standards, the primary concerns were lack of household waste separation (39.10%), kitchen temperatures exceeding 26°C (35.30%), and still water creating mosquito breeding sites (33.00%).

The study concludes that elderly housing environments require improvements in ramp and walkway safety, installation of bathroom grab bars and emergency signal systems, and environmental health management for promoting sustainable safety and quality of life for elderly residents.

Keywords: Housing environment; Elderly; Safety; Quality of life

^{*} Master of Public Health Candidate, Sirindhorn College of Public Health Trang Faculty Public Health and Allied Health Sciences, Praboromarajchanok Institute

^{**} Assistant Professor, Sirindhorn College of Public Health Trang Faculty Public Health and Allied Health Sciences, Praboromarajchanok Institute

^a Corresponding author: Kannika Ruangdej Chaosuansreecharoen Email: kannika@scphtrang.ac.th

Received: Jun. 24, 25; Revised: Jul. 3, 25; Accepted: Jul. 3, 25; Published Online: Aug. 7, 25

บทนำ

ประเทศในประชาคมอาเซียน (ASEAN Community) ในปัจจุบันเป็นสังคมสูงวัย โดยประเทศสิงคโปร์ มีสัดส่วนมากที่สุด คือ ร้อยละ 19.90⁽¹⁾ ซึ่งประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมสูงอายุเมื่อปี 2548 มีสัดส่วนผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 10 และได้กลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์แล้ว และคาดว่าจะเพิ่มขึ้นถึง 20 ล้านคน ในปี 2583 สัดส่วนและจำนวนผู้สูงอายุที่มากขึ้นนี้ สร้างความท้าทายให้แก่การวางแผนนโยบายเพื่อพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุของประเทศไทยโดยเฉพาะด้านที่อยู่อาศัย⁽²⁾

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเป็นสังคมผู้สูงอายุนำมาซึ่งผลกระทบอย่างรุนแรงในมิติต่าง ๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะด้านสุขภาพ เนื่องจากผู้สูงอายุนับว่าเป็นวัยที่มีความเสื่อมถอยอวัยวะของร่างกาย ซึ่งเป็นปัจจัยภายในของกระบวนการสูงอายุไม่สามารถแก้ไขได้ ส่วนปัจจัยนอกที่ถือว่าสามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้ เช่น การไม่ได้เตรียมสภาพแวดล้อมที่พักอาศัย และสิ่งอำนวยความสะดวกในที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมสำหรับการใช้ชีวิตยามสูงวัยได้โดยลำพังอิสระ เนื่องจากประชากรก่อนวัยสูงอายุขาดความตระหนักในเรื่องเหล่านี้ ดังนั้นจะเห็นได้จากผู้สูงอายุวัยปลายที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป มีห้องนอนอยู่ชั้นบนของบ้าน คิดเป็นร้อยละ 18 และเกือบครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุวัยปลายใช้ส้วมแบบนั่งยอง จากสภาพแวดล้อมในที่อยู่อาศัยที่ไม่เหมาะสม เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุประสบอุบัติเหตุภายในบ้าน เช่น ความยุ่งเหยิง เกะกะ พื้นเปียก/ลื่น พรมปูไม่เรียบ แก้วน้ำล้มไป ไม่มีราวจับ พื้นผิวขรุขระ ระดับพื้นไม่สม่ำเสมอ การใช้สี แสงสว่างไม่เพียงพอ อุปกรณ์ของใช้ไม่มั่นคงชำรุดใช้อุปกรณ์ช่วยเดินไม่เหมาะสม ฯลฯ⁽³⁾ จากข้อมูลสถิติพบว่า ผู้สูงอายุวัยปลาย ร้อยละ 6-7 เคยหกล้มภายในบ้านจากเหตุต่าง ๆ เช่น ทำยีน การตกเตียงหรือแก้วน้ำ แสงสว่างไม่เพียงพอ อุปกรณ์ของใช้ไม่มั่นคงชำรุดใช้อุปกรณ์ช่วยเดินไม่เหมาะสม ฯลฯ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดกระดูกสะโพกหัก นำไปสู่ความพิการ และอัตราการเสียชีวิตค่อนข้างสูง ทั้งนี้จากรายงานจำนวนและอัตราการเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มในผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป พบว่า ในปี พ.ศ. 2554 มีผู้สูงอายุเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้ม จำนวน 659 คน (ร้อยละ 8.5 ต่อประชากรแสนคน) และเพิ่มขึ้นเป็น 1,046 คน (ร้อยละ 10.2 ต่อประชากรแสนคน) ในปี พ.ศ. 2560⁽³⁾

จังหวัดนครราชสีมา มีจำนวนสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 20.29⁽⁴⁾ ซึ่งในปี พ.ศ. 2565 พบว่าผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป เจ็บป่วยจากการพลัดตกหกล้ม จำนวน 2,201 คน อัตราป่วย 754.07 ต่อประชากรผู้สูงอายุแสนคน และผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป เสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้ม จำนวน 42 คน อัตราการเสียชีวิต 14.40 ต่อประชากรผู้สูงอายุแสนคน⁽⁵⁾ สำหรับอำเภอเชียรใหญ่ มีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 8,132 คิดเป็นร้อยละ 28.66⁽⁶⁾ จากข้อมูลการคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุด้านการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นการประเมินความสามารถในการเดิน และความเสี่ยงในการหกล้ม โดยให้ผู้สูงอายุเดินไป และกลับด้วยตนเอง ระยะทาง 6 เมตร ภายในระยะเวลา 12 วินาที พบว่า ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงในการหกล้ม ร้อยละ 14.37 มีประวัติหกล้ม ร้อยละ 10.58 ด้านการได้ยิน ผู้สูงอายุมีปัญหาการได้ยิน ร้อยละ 7.40 ด้านการมองเห็น ผู้สูงอายุมีปัญหาการมองเห็น ร้อยละ 16.88 ด้านความคิดความจำ ผู้สูงอายุมีภาวะสมองเสื่อม ร้อยละ 7.26 ซึ่งปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่กล่าวมาข้างต้นเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในทางที่เสื่อมถอยลงของผู้สูงอายุ ที่จะก่อให้เกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ การเกิดอุบัติเหตุที่สำคัญของผู้สูงอายุ ได้แก่ การหกล้ม นอกจากการเปลี่ยนแปลง

ด้านร่างกายแล้ว สภาพแวดล้อมรอบตัวของผู้สูงอายุก็เป็นปัจจัยสำคัญ ที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ ซึ่งสภาพที่พักอาศัยของผู้สูงอายุในอำเภอเชียรใหญ่ ส่วนใหญ่เป็นบ้านเดี่ยวไม่ยกพื้น ในช่วงฤดูฝนมีน้ำท่วมขังบริเวณที่พักอาศัย เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลาย เนื่องจากลักษณะภูมิประเทศเป็นที่ราบลุ่ม สภาพแวดล้อมที่พักอาศัยทั้งบริเวณโดยรอบ ภายใน และอนามัยสิ่งแวดล้อม ได้แก่ พื้นบ้านที่ลื่น มีสิ่งกีดขวางบริเวณทางเดินและบันได แสงไฟในบ้านสว่างไม่เพียงพอ ชั้บบันไดที่สูงชัน หรือแคบ ไม่แข็งแรง ไม่มีราวจับ ห้องน้ำที่พื้นห้องน้ำเปียกชื้น ห้องครัว มีสิ่งของเยอะ หรือจัดวางสิ่งของไว้ที่สูงต้องเอื้อมหยิบของ พื้นบ้านต่างระดับทำให้สะดุดได้ง่าย ซึ่งการหกล้มในผู้สูงอายุส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และคุณภาพชีวิต ได้รับการบาดเจ็บ หรือก่อให้เกิดความพิการ ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล มีค่าใช้จ่ายในการรักษา หรือแม้กระทั่งเป็นสาเหตุของการเสียชีวิต⁽⁷⁾

จากการทบทวนวรรณกรรมแนวคิดการจัดสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ สมาคมสาธารณสุขอเมริกัน (American Public Health Association) ได้กำหนดมาตรฐานความต้องการในเรื่องบ้านพักอาศัยไว้ 4 ด้าน ได้แก่ มาตรฐานด้านที่ 1 การจัดที่พักอาศัยให้ได้ตามความต้องการขั้นมูลฐานทางสรีรวิทยา มาตรฐานด้านที่ 2 การจัดที่พักอาศัยให้ได้ตามความต้องการขั้นมูลฐานทางจิตวิทยา มาตรฐานด้านที่ 3 การป้องกันโรคติดต่อ และมาตรฐานด้านที่ 4 การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคแก่คนภายในครอบครัว และแนวคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ⁽⁸⁾ ได้แก่ มีความปลอดภัยทางกายภาพ เช่น จัดให้มีแสงสว่างเพียงพอบริเวณบันได และทางเข้า มีราวจับในห้องน้ำ พื้นกระเบื้องไม่ลื่น อุปกรณ์เปิดปิดน้ำ มีสัญญาณฉุกเฉินจากหัวเตียง หรือห้องน้ำ สำหรับเรียกขอความช่วยเหลือ สามารถเข้าถึงได้ง่าย เช่น การมีทางลาดสำหรับรถเข็น ความสูงของตู้ที่ผู้สูงอายุสามารถหยิบของได้สะดวก

จากแนวคิดการจัดสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทั้ง 2 นี้ มาประยุกต์เป็นแนวทางการทางการออกแบบแบบประเมินสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากทั้ง 2 แนวคิดมีความใกล้เคียงและทับซ้อนกันในบางประเด็น ผู้วิจัยได้แบ่งเกณฑ์มาตรฐานในการประเมินสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ออกเป็น 3 เกณฑ์มาตรฐาน ได้แก่ มาตรฐานที่ 1 คือ สภาพแวดล้อมโดยรอบที่พักอาศัย มาตรฐานที่ 2 คือ สภาพแวดล้อมภายในที่พักอาศัย และมาตรฐานที่ 3 คือ อนามัยสิ่งแวดล้อมที่พักอาศัย

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาการจัดสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับครัวเรือนของผู้สูงอายุ ในอำเภอเชียรใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional survey study) การวิจัยเรื่องนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการจัดสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับครัวเรือนของผู้สูงอายุในอำเภอเชียรใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช

ประชากร คือ ครัวเรือนที่มีผู้สูงอายุ มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในครัวเรือนตั้งแต่ 1 คนขึ้นไป ในอำเภอเชียรใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 5,672 ครัวเรือน

เกณฑ์การคัดเข้า หัวหน้าครัวเรือนหรือผู้มีบทบาทสำคัญในการจัดสภาพแวดล้อมที่พักอาศัย มีอายุระหว่าง 20-59 ปี และเป็นบุคคลที่ยินยอมเข้าร่วมในการศึกษาวิจัย

เกณฑ์การคัดออก เป็นผู้มีอาการเจ็บป่วย หรือภาวะแทรกซ้อนรุนแรง ไม่สามารถตอบแบบสอบถามได้ มีการย้ายออกนอกพื้นที่ หรือไม่อยู่ในพื้นที่ ในระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูล และเป็นผู้ที่ไม่ยินยอมเข้าร่วมในการศึกษาวิจัย

เกณฑ์การยกเลิก/ถอนตัวออกจากการวิจัย อาสาสมัครปฏิเสธการให้ข้อมูลระหว่างการดำเนินการวิจัย

การคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้โปรแกรม G*Power analysis (Version 3.1.9.4)⁽⁹⁾ จากนั้นนำมาแทนค่าในการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยการกำหนด Predictors=10, Effect size=0.02 และค่าความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05 ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 507 ครัวเรือน เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างระหว่างดำเนินการวิจัย (drop out) ผู้วิจัยจึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 10 ได้กลุ่มตัวอย่างเพิ่มอีก 51 ครัวเรือน ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ 558 ครัวเรือน

การสุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster sampling) โดยแบ่งอำเภอเชียรใหญ่ออกเป็น 10 ตำบล แล้วสุ่มหมู่บ้านจากทั้งหมด 10 ตำบล ตำบลละ 1 หมู่บ้าน โดยการคัดเลือกหมู่บ้านแบบเจาะจงที่มีจำนวนครัวเรือนที่มีผู้ดูแลผู้สูงอายุมากที่สุดในแต่ละตำบล ซึ่งหมู่บ้านในแต่ละตำบลมีลักษณะเชิงพื้นที่ ที่คล้ายคลึงกัน และสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Sampling) โดยการกำหนดจำนวนครัวเรือนของผู้สูงอายุ ตามสัดส่วนแต่ละช่วงชั้น จะได้จำนวนครัวเรือนผู้สูงอายุ แต่ละหมู่บ้าน จากนั้นสุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากบ้านเลขที่กลุ่มตัวอย่างในแต่ละหมู่บ้าน ตามสัดส่วนที่คำนวณได้ โดยสุ่มแบบไม่ใส่คืน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม และแบบประเมิน ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากการทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และบางส่วนได้จากการดัดแปลงจากแบบสอบถามจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคลด้านผู้สูงอายุ และแบบประเมินที่พักอาศัยสำหรับครัวเรือนของผู้สูงอายุ ดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคลด้านผู้สูงอายุ ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ การประเมินกิจวัตรประจำวัน โรคประจำตัว ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน อาชีพ ลักษณะที่พักอาศัย สถานภาพ ลักษณะการอยู่อาศัย จำนวนบุตร/หลาน/ญาติที่ให้การดูแลผู้สูงอายุในปัจจุบัน จำนวนสมาชิกในครัวเรือน และจำนวนผู้สูงอายุในครัวเรือน ลักษณะการสัมภาษณ์เป็นแบบเลือกตอบ (Checklist) หรือเติมคำลงในช่องว่าง (Open-ended) จำนวน 13 ข้อ

แบบประเมินมาตรฐานที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย มาตรฐานที่ 1 คือ สภาพแวดล้อมโดยรอบที่พักอาศัย เช่น ทางลาด ทางเดิน ประตูเข้าบ้าน บันได ราวจับ ที่พักผ่อนสำหรับผู้สูงอายุ มาตรฐานที่ 2 คือ สภาพแวดล้อมภายในที่พักอาศัย เช่น ห้องรับแขก-ห้องนั่งเล่น ห้องน้ำ-ห้องส้วม

ห้องนอน ห้องครัว และมาตรฐานที่ 3 คือ อนามัยสิ่งแวดล้อมที่พกอาศัย เช่น แสงสว่าง อุณหภูมิ การระบายอากาศ คุณภาพน้ำอุปโภค-บริโภค การจัดการขยะมูลฝอย และการควบคุมสัตว์ และแมลงพาหะนำโรค โดยใช้เกณฑ์การประเมินผ่าน และไม่ผ่าน ในการประเมินที่พกอาศัยสำหรับผู้สูงอายุประกอบด้วยข้อคำถาม 60 ข้อ ใช้เกณฑ์การประเมินผ่าน และไม่ผ่าน การแปลผลคะแนน โดยใช้เกณฑ์ของสำนักพัฒนาบริการท่องเที่ยว กรมการท่องเที่ยว คะแนน 42 คะแนนขึ้นไป มีการจัดการสภาพแวดล้อมที่พกอาศัยสำหรับครัวเรือนของผู้สูงอายุเหมาะสม และคะแนนน้อยกว่า 42 คะแนน มีการจัดการสภาพแวดล้อมที่พกอาศัยสำหรับครัวเรือนของผู้สูงอายุไม่เหมาะสม

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ใช้สถิติเชิงพรรณนา สำหรับข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่ามัธยฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ของวิทยาลัยการสาธารณสุข สิรินคร จังหวัดตรัง เลขที่ P007/2568 วันที่ 16 มกราคม 2568 เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล โดยอธิบายให้อาสาสมัครทุกคนทราบถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยอย่างละเอียด การรักษาความลับ และสิทธิการถอนตัวจากการวิจัยเมื่อต้องการทันที โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ อาสาสมัครตัดสินใจเข้าร่วมด้วยตนเอง ซึ่งข้อมูลจะเก็บไว้เป็นความลับ และนำเสนอในภาพรวม ผู้วิจัยทำลายเอกสารเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย เมื่ออาสาสมัครยินดียินยอมจะขอให้ลงลายมือชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย ก่อนการดำเนินการวิจัย

ผลการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ

ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 70.10 อายุเฉลี่ย 68.22 ปี อายุต่ำสุด 60 ปี และอายุสูงสุด 78 ปี การประเมินกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ 12 คะแนนขึ้นไป ร้อยละ 91.00 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 64.90 การศึกษาสูงสุดส่วนใหญ่อยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 29.40 รองลงมาคือไม่ได้เรียนหนังสือ ร้อยละ 28.30 และระดับประถมศึกษา ร้อยละ 25.30 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,218.28 บาท รายได้ต่ำสุด 1,000 บาท และรายได้สูงสุด 30,000 บาท อาชีพส่วนใหญ่คือ รับจ้างทั่วไป ร้อยละ 31.50 รองลงมาคือเกษตรกร ร้อยละ 27.40 และไม่ได้ประกอบอาชีพ (พ่อบ้าน/แม่บ้าน) ร้อยละ 22.20 ลักษณะที่พกอาศัยส่วนใหญ่บ้านเดี่ยว 2 ชั้น ร้อยละ 43.37 ส่วนสถานภาพสมรสพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคือสมรส/คู่ ร้อยละ 62.50 ลักษณะที่อยู่อาศัยส่วนใหญ่เป็นบ้านของตนเอง ร้อยละ 67.00 จำนวนบุตร/หลาน/ญาติที่ให้การดูแลผู้สูงอายุในปัจจุบันส่วนใหญ่ 2 คนขึ้นไป ร้อยละ 65.40 ผู้ที่ให้การดูแลผู้สูงอายุต่ำสุด 1 คน และผู้ที่ให้การดูแลผู้สูงอายุสูงสุด 3 คน จำนวนสมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่อยู่ร่วมกัน 1-2 คน ร้อยละ 56.80 สมาชิกในครอบครัวต่ำสุด 1 คน และสมาชิกในครอบครัวสูงสุด 4 คน และผู้สูงอายุในครัวเรือน ส่วนใหญ่ 2 คน ร้อยละ 70.80 มีผู้สูงอายุในครัวเรือนต่ำสุด 1 คน และมีผู้สูงอายุในครัวเรือนสูงสุด 2 คน

การจัดสภาพแวดล้อมที่พิกอาศัยที่เหมาะสมสำหรับครัวเรือนของผู้สูงอายุ

มาตรฐานที่ 1 สภาพแวดล้อมโดยรอบที่พิกอาศัย โดยมีมาตรฐานที่พิกอาศัยสำหรับครัวเรือนของผู้สูงอายุที่ผ่านมากที่สุดคือ ประตุนั้นมีการติดตั้งอุปกรณ์เสริมชนิดที่บังคับให้บานประตูปิดเอง ร้อยละ 83.00 รองลงมาคือ ขนาดของประตูหน้าบ้าน ควรมีความกว้าง 90 ซม. ร้อยละ 81.00 และลักษณะประตูเข้าบ้านประตูเป็นแบบเลื่อนหรือแบบผลักออก ร้อยละ 78.90 และสภาพแวดล้อมโดยรอบที่พิกอาศัยที่ไม่ผ่านมากที่สุดคือ ความกว้างทางลาดอย่างน้อย 90 เซนติเมตร ร้อยละ 95.16 รองลงมาคือ ทางลาดเข้าบ้าน ความชันของทางลาดรถเข็นไม่สามารถเข้าถึงที่พิกอาศัยได้ ร้อยละ 93.73 และพื้นทางเดินเข้าที่พักเป็นพื้นที่ต่างระดับ ร้อยละ 60.93 (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 การประเมินมาตรฐานที่ 1 สภาพแวดล้อมโดยรอบที่พิกอาศัย (n=558)

เกณฑ์ประเมินที่พิกอาศัย สำหรับครัวเรือนของผู้สูงอายุ	คำอธิบาย เกณฑ์ประเมิน	ผ่าน		ไม่ผ่าน	
		n	%	n	%
มาตรฐานที่ 1 สภาพแวดล้อมโดยรอบที่พิกอาศัย					
ทางลาด					
1. ทางลาดเข้าบ้านไม่ควรมีความชันมากเกินไป	ทางลาดที่รถเข็นสามารถเข้าถึงได้	35	6.27	523	93.73
2. ความกว้างของทางลาด	ความกว้างอย่างน้อย 90 ซม.	27	4.84	531	95.16
ทางเดิน					
3. พื้นทางเดินระดับเดียวกัน	พื้นทางเดินไม่ต่างระดับ	218	39.07	340	60.93
4. ทางเดินเข้าที่พิกอาศัย	ความกว้างอย่างน้อย 90 ซม.	412	73.80	146	26.16
ประตูเข้าบ้าน					
5. ขนาดของประตูหน้าบ้าน	ควรมีความกว้าง 90 ซม.	452	81.00	106	19.00
6. ลักษณะประตูเข้าบ้าน	ประตูแบบเลื่อนหรือแบบผลักออก	440	78.90	118	21.10
7. ประตูบานไม่ได้มีการติดตั้งอุปกรณ์เสริม	ไม่ติดตั้งอุปกรณ์เสริมชนิดที่บังคับให้บานประตูปิดเอง	463	83.00	95	17.00
บันได					
8. ขนาดของบันได	-กรณีมีบันไดขึ้นบ้าน มีความมั่นคงแข็งแรง โดยลูกตั้งบันไดสูงไม่เกิน 20 ซม. และลูกนอนบันไดกว้างไม่น้อยกว่า 30 ซม. *กรณีไม่มีบันไดขึ้นบ้าน พื้นต้องแห้งสะอาด ไม่ลื่น และไม่วางสิ่งของตั้งขวางทางเดิน	435	78.00	123	22.00
9. บันไดติดวัสดุกันลื่น	ติดวัสดุกันลื่นที่ขอบบันได	422	75.63	136	24.37

ตารางที่ 1 (ต่อ) การประเมินมาตรฐานที่ 1 สภาพแวดล้อมโดยรอบที่พักอาศัย (n=558)

เกณฑ์ประเมินที่พักอาศัย สำหรับครัวเรือนของผู้สูงอายุ	คำอธิบาย เกณฑ์ประเมิน	ผ่าน		ไม่ผ่าน	
		n	%	n	%
ราวจับ					
10. ราวจับมีความมั่นคง	ทำด้วยวัสดุเรียบ มีลักษณะกลม ราวจับยาวกว่าราวบันได	338	60.57	220	39.43
ที่พักผ่อนสำหรับผู้สูงอายุ					
11. มีมุมพักผ่อนบริเวณบ้าน สำหรับผู้สูงอายุ	มีมุมสวนเล็ก ๆ ศาลา หรือ สนามหญ้า	308	55.20	250	44.80

มาตรฐานที่ 2 สภาพแวดล้อมภายในที่พักอาศัย โดยมีมาตรฐานที่พักอาศัยสำหรับครัวเรือนของผู้สูงอายุที่ผ่านมากที่สุดคือ โต๊ะ เก้าอี้ ห้องรับแขก-ห้องนั่งเล่น ความสูงจากพื้นประมาณ 40-45 เซนติเมตร ร้อยละ 92.30 รองลงมาคือ บริเวณหน้าต่างห้องรับแขก-ห้องนั่งเล่น ระดับหน้าต่างสูงจากพื้นประมาณ 50 เซนติเมตร ร้อยละ 90.90 และพื้นที่ห้องน้ำ-ห้องส้วมมีความกว้างที่เหมาะสม ขนาด 1.5-2 เมตร และสภาพแวดล้อมภายในที่พักอาศัย ที่ไม่ผ่านมากที่สุดคือ ไม่มีปุ่มสัญญาณสำหรับภาวะฉุกเฉิน ร้อยละ 100 รองลงมาคือ ห้องน้ำ-ห้องส้วม คือ ไม่มีราวจับในห้องน้ำ ร้อยละ 88.35 ไม่ใช้ก๊อกน้ำแบบก้านโยก ร้อยละ 84.23 จัดแบ่งโซนระหว่างโซนแห้งโซนเปียกร้อยละ 82.44 ผักบัวอาบน้ำเป็นชนิดแรงดันต่ำกรณีไม่มีฝักบัว ควรใช้ขันที่มีน้ำหนักเบา ร้อยละ 76.88 มีที่นั่งอาบน้ำแบบพนักพิง และมีที่พักแขน ร้อยละ 76.16 และโถส้วมเป็นชนิดนั่งราบ (ชักโครก) และสุขภัณฑ์ อยู่ในสภาพดีใช้งานได้ ร้อยละ 63.44 (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 การประเมินมาตรฐานที่ 2 สภาพแวดล้อมภายในที่พักอาศัย (n=558)

เกณฑ์ประเมินที่พักอาศัย สำหรับครัวเรือนของผู้สูงอายุ	คำอธิบายเกณฑ์ประเมิน	ผ่าน		ไม่ผ่าน	
		n	%	n	%
มาตรฐานที่ 2 สภาพแวดล้อมภายในที่พักอาศัย					
ห้องรับแขก-ห้องนั่งเล่น					
1. ประตูห้องรับแขก-ห้องนั่งเล่น	มีความกว้างอย่างน้อย 90 ซม.	454	81.40	104	18.60
2. ไม่มีสิ่งกีดขวางหรือมีเฟอร์นิเจอร์กีดขวาง	มีการจัดวางเฟอร์นิเจอร์ เป็นระเบียบ ไม่กีดขวาง	474	84.90	84	15.10
3. บริเวณหน้าต่างห้องรับแขก-ห้องนั่งเล่น	หน้าต่างสูงจากพื้น 50 ซม.	507	90.90	51	9.10
4. โต๊ะ เก้าอี้ ห้องรับแขก-ห้องนั่งเล่น	โต๊ะ เก้าอี้ สูงจากพื้น 40-45 ซม.	515	92.30	43	7.70

ตารางที่ 2 (ต่อ) การประเมินมาตรฐานที่ 2 สภาพแวดล้อมภายในที่พักอาศัย (n=558)

เกณฑ์ประเมินที่พักอาศัย สำหรับครัวเรือนของผู้สูงอายุ	คำอธิบายเกณฑ์ประเมิน	ผ่าน		ไม่ผ่าน	
		n	%	n	%
ห้องน้ำ-ห้องส้วม					
5. พื้นที่ห้องน้ำ-ห้องส้วมมีความกว้างที่เหมาะสม	ความกว้างของห้องน้ำ 1.5-2 ม.	490	87.80	68	12.20
6. โถส้วมเป็นชนิดนั่งราบ (ชักโครก) และสุขภัณฑ์ อยู่ในสภาพดีใช้งานได้	โถส้วม อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน มีการทำความสะอาดอย่างน้อย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง	204	36.56	354	63.44
7. ประตูห้องน้ำ อยู่ในสภาพดีใช้งานได้	-ประตูห้องน้ำแบบเปิดออกหรือบานเลื่อน ไม่ชำรุด -ด้ามจับถนัดมือ ไม่สูงไม่ต่ำเกินไป -กลอนประตู อยู่ในสภาพใช้งานได้	478	85.70	80	14.30
8. พื้นห้องน้ำปูด้วยวัสดุเนื้อหยาบ พื้นไม่ลื่น	พื้นห้องน้ำไม่มีคราบสกปรก ไม่ลื่น อยู่ในสภาพดี	318	56.99	240	43.01
9. ราวจับในห้องน้ำ	ราวจับมีความสูงจากพื้น 85 ซม.	65	11.65	493	88.35
10. ที่นั่งสำหรับอาบน้ำ	มีที่นั่งอาบน้ำแบบพนักพิง และมีที่พิงแขน	133	23.84	425	76.16
11. แบ่งโซนในห้องน้ำ ห้องส้วม	จัดแบ่งโซนระหว่างโซนแห้งโซนเปียก	98	17.56	460	82.44
12. ประตูห้องน้ำ-ห้องส้วม	ประตูห้องน้ำเปิดออกกระดပ်พื้นภายใน ภายนอกเท่ากัน	325	58.24	233	41.76
13. ฝักบัวควรเป็นชนิดแรงดันต่ำ	ฝักบัวอาบน้ำเป็นชนิดแรงดันต่ำ กรณีไม่มีฝักบัว ควรใช้ขันที่มีน้ำหนักเบา	129	23.12	429	76.88
14. ก๊อกน้ำเป็นแบบก้านโยก	ก๊อกน้ำบริเวณห้องน้ำห้องส้วมเป็นแบบคันโยก	88	15.77	470	84.23
ห้องนอน					
15. ห้องนอนสะอาด เป็นระเบียบอย่างสม่ำเสมอ	ห้องนอนสะอาด ไม่มีหยากไย่ เครื่องนอนพับเก็บเป็นเรียบร้อย	421	75.40	137	24.60
16. หน้าต่างควรมองเห็นทิวทัศน์ภายนอก	ระดับหน้าต่างสูงจากพื้น 50 ซม.	368	65.90	190	34.10

ตารางที่ 2 (ต่อ) การประเมินมาตรฐานที่ 2 สภาพแวดล้อมภายในที่พักอาศัย (n=558)

เกณฑ์ประเมินที่พักอาศัย สำหรับครัวเรือนของผู้สูงอายุ	คำอธิบายเกณฑ์ประเมิน	ผ่าน		ไม่ผ่าน	
		n	%	n	%
17. ห้องนอนมีมุ้งลวด หรือมีมุ้งที่สามารถป้องกันยุง หรือแมลงต่าง ๆ ได้	มุ้งลวด หรือมุ้ง อยู่ในสภาพดี ป้องกันยุง และแมลงต่าง ๆ *กรณีที่ไม่มุ้งลวด ควรกางมุ้งนอน หรือมีการป้องกันกำจัดยุง และแมลงต่าง ๆ	438	78.50	120	21.50
18. ประตูห้องนอน	มีความกว้างอย่างน้อย 90 ซม.	383	68.60	175	31.40
19. สวิตช์ไฟบริเวณห้องนอน	สวิตช์สูงไม่เกิน 90 ซม.	376	67.40	182	32.60
20. มีพื้นที่ว่างรอบที่นอนทั้ง 3 ด้าน	มีพื้นที่ว่างอย่างน้อย 90 ซม. บริเวณรอบที่นอนทั้ง 3 ด้าน สะดวกในการเดิน และเข้าช่วยเหลือผู้สูงอายุ ได้ทุกด้าน	445	79.70	113	20.30
21. เติียงนอนสูงจากพื้น 40 เซนติเมตร	สูงไม่เกิน 40 ซม. หรือความสูงประมาณข้อพับเข่า	382	68.50	176	31.50
22. เติียงนอนมีความยาวไม่น้อยกว่า 180 เซนติเมตร	มีความยาวไม่น้อยกว่า 180 ซม.	347	62.20	211	37.80
23. มีราวจับข้างเตียง ช่วยในการพยุงตัว เมื่อลุกจากที่นอน	ราวจับช่วยพยุงตัวลุกจากที่นอน ขนาดรัศมี 3-4 ซม. *กรณีไม่มีราวจับข้างเตียง ให้มีอุปกรณ์เสริมหรืออุปกรณ์ภายในบ้านที่แข็งแรง	411	73.70	147	26.30
24. ปุ่มสัญญาณสำหรับภาวะฉุกเฉิน	หัวเตียงมีสัญญาณฉุกเฉินให้กับผู้สูงอายุ	0	0.00	558	100.00
25. ตู้เสื้อผ้า	ตู้เสื้อผ้าเป็นแบบบานเลื่อน	428	76.70	130	23.30
ห้องครัว					
26. ประตูห้องครัว	ประตูห้องครัวขนาดความกว้างอย่างน้อย 90 ซม.	407	72.90	151	27.10
27. พื้นผิวสัมผัสห้องครัว	พื้นผิวเรียบแต่ไม่ลื่น	486	87.10	72	12.90
28. โต๊ะ-เคาน์เตอร์ห้องครัว-ห้องอาหาร	สูงจากพื้น 80 ซม.	441	79.00	117	21.00
29. หิ้งและตู้ต่าง ๆ ในห้องครัว	หิ้งและตู้ต่าง ๆ ในห้องครัว อยู่สูงในระดับที่เอื้อมถึงไม่ต้องเขย่ง ประมาณ 150-170 ซม.	474	84.90	84	15.10

มาตรฐานที่ 3 อนามัยสิ่งแวดล้อมที่พักอาศัย โดยมีมาตรฐานที่พักอาศัยสำหรับครัวเรือนของผู้สูงอายุที่ผ่านมากที่สุดคือ ด้านแสงสว่างในพื้นที่ต่าง ๆ ของที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ โดยใช้หน่วยวัดค่าความสว่างของแสง มีหน่วยเป็นลักซ์ ดังนี้ แสงสว่างห้องนอน ความส่องสว่างที่พื้นที่อยู่ระหว่าง 300-500 ลักซ์ ร้อยละ 89.10 รองลงมาคือแสงสว่างห้องรับแขก-ห้องนั่งเล่น ความส่องสว่างที่พื้นที่อยู่ระหว่าง 60-300 ลักซ์ ร้อยละ 88.20 และแสงสว่างห้องครัวความส่องสว่างที่พื้นที่อยู่ระหว่าง 500-750 ลักซ์ ร้อยละ 87.60 และอนามัยสิ่งแวดล้อมที่พักอาศัยที่ไม่ผ่านมากที่สุดคือ ไม่มีการคัดแยกขยะในครัวเรือน ร้อยละ 39.10 รองลงมาคืออุณหภูมิห้องครัวเกิน 26 องศาเซลเซียส ร้อยละ 35.30 และมีน้ำซังภาชนะต่าง ๆ ที่อาจเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง ร้อยละ 33.00 (ดังตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 การประเมินมาตรฐานที่ 3 อนามัยสิ่งแวดล้อมที่พักอาศัย (n=558)

เกณฑ์ประเมินที่พักอาศัย สำหรับครัวเรือนของผู้สูงอายุ	คำอธิบายเกณฑ์ประเมิน	ผ่าน		ไม่ผ่าน		
		n	%	n	%	
มาตรฐานที่ 3 อนามัยสิ่งแวดล้อมที่พักอาศัย						
แสงสว่าง						
1. แสงสว่างทางเข้าที่พักอาศัย	ความส่องสว่าง 150-500 ลักซ์	451	80.80	107	19.20	
2. แสงสว่างบริเวณทางเดิน	ความส่องสว่าง 150 ลักซ์	477	85.50	81	14.50	
3. แสงสว่างบริเวณบันได	ความส่องสว่าง 200 ลักซ์	483	86.60	75	13.40	
4. แสงสว่างห้องรับแขก-ห้องนั่งเล่น	ความส่องสว่าง 60-300 ลักซ์	492	88.20	66	11.80	
5. แสงสว่างห้องนอน	ความส่องสว่าง 300-500 ลักซ์	497	89.10	61	10.90	
6. แสงสว่างห้องน้ำ	ความส่องสว่าง 500 ลักซ์	448	80.30	110	19.70	
7. แสงสว่างห้องครัว	ความส่องสว่าง 500-750 ลักซ์	489	87.60	69	12.40	
อุณหภูมิ						
8. อุณหภูมิห้องรับแขก-ห้องนั่งเล่น	อยู่ระหว่าง 23-26 °C	432	77.40	126	22.60	
9. อุณหภูมิห้องนอน	อยู่ระหว่าง 23-26 °C	446	79.90	112	20.10	
10. อุณหภูมิห้องน้ำ	อยู่ระหว่าง 23-26 °C	422	75.60	136	24.40	
11. อุณหภูมิห้องครัว	อยู่ระหว่าง 23-26 °C	361	64.70	197	35.30	
การระบายอากาศ						
12. ห้องรับแขก-ห้องนั่งเล่น	ความสูงจากพื้นถึงเพดานต้องไม่น้อยกว่า 2.4 ม.	388	69.50	170	30.50	
13. ห้องนอน	มีหน้าต่างในการระบายอากาศ	383	68.60	175	31.40	

ตารางที่ 3 (ต่อ) การประเมินมาตรฐานที่ 3 อนามัยสิ่งแวดล้อมที่พักอาศัย (n=558)

เกณฑ์ประเมินที่พักอาศัย สำหรับครัวเรือนของผู้สูงอายุ	คำอธิบายเกณฑ์ประเมิน	ผ่าน n	%	ไม่ผ่าน n	%
การระบายอากาศ					
14. ห้องน้ำ	มีช่องลม/พัดลมดูดอากาศภายใน ห้องน้ำ	454	81.40	104	18.60
15. ห้องครัว	มีหน้าต่าง/เครื่องดูดควันในการ ระบายอากาศ	381	68.30	177	31.70
คุณภาพน้ำอุปโภค บริโภค					
16. ภาชนะเก็บกักน้ำอุปโภค บริโภคสะอาดมีฝาปิด	น้ำอุปโภค บริโภคเก็บในภาชนะ ที่สะอาด ไม่มีคราบสกปรก มีฝาปิด มิดชิด	390	69.90	168	30.10
การจัดการมูลฝอย					
17. มีการคัดแยกขยะในครัวเรือน	มีการคัดแยกขยะในครัวเรือน	340	60.90	218	39.10
18. มีภาชนะรองรับมูลฝอย	ภาชนะรองรับมูลฝอยมีฝาปิดมิดชิด	402	72.00	156	28.00
การจัดการน้ำเสียในที่พักอาศัย					
19. มีการจัดการน้ำเสียจาก ครัวเรือนก่อนปล่อยสู่สิ่งแวดล้อม	บริเวณรอบ ๆ ที่พักอาศัยและ ภายในที่พักอาศัยไม่มีน้ำท่วมขัง ในภาชนะต่าง ๆ	374	67.00	184	33.00
20. ไม่มีน้ำขังภาชนะต่าง ๆ ที่อาจ เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง	ภายในที่พักอาศัยมีการควบคุม และ กำจัดสัตว์และแมลงพาหะนำโรค	387	69.40	171	30.60

อภิปรายผล

ผลการประเมินที่พักอาศัยสำหรับครัวเรือนของผู้สูงอายุ การจัดสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับครัวเรือนของผู้สูงอายุในอำเภอเชียรใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช ในภาพรวมอยู่ในระดับไม่เหมาะสม ร้อยละ 67.56 โดยอธิบายตามมาตรฐานการประเมินที่พักอาศัยสำหรับครัวเรือนของผู้สูงอายุ ดังนี้

มาตรฐานที่ 1 สภาพแวดล้อมโดยรอบที่พักอาศัย ประกอบด้วย ทางลาด ทางเดิน ประตูเข้าบ้าน บันได ราวจับ และที่พักผ่อนสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า สภาพแวดล้อมโดยรอบที่พักอาศัย ที่ต้องปรับปรุงคือ ทางลาดและทางเดิน ได้แก่ ความกว้างของทางลาดไม่ถึง 90 เซนติเมตร ร้อยละ 95.16 ความชันของทางลาดรถเข็นไม่สามารถเข้าถึงที่พักอาศัยได้ ร้อยละ 93.73 และพื้นทางเดินเข้าที่พักอาศัยไม่เรียบเสมอกันเป็นทางต่างระดับ ร้อยละ 60.93 ซึ่งส่งผลต่อความปลอดภัยในการเดินหรือใช้รถเข็นของผู้สูงอายุ ปัญหาดังกล่าวมีความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ โดยเฉพาะการหกล้ม ซึ่งสอดคล้องกับรายงานข้อมูลการคัดกรองผู้สูงอายุเบื้องต้น พบว่า ผู้สูงอายุในพื้นที่มีประวัติหกล้มถึงร้อยละ 10.58 และมีความเสี่ยงในการหกล้มสูงถึงร้อยละ 14.37⁽⁷⁾ ซึ่งเป็นตัวเลขที่สะท้อนถึงความไม่ปลอดภัยของสภาพแวดล้อมโดยรอบที่พักอาศัยได้

อย่างชัดเจน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพตามวัย เช่น ระบบทรงตัวที่ไม่มั่นคง การเสื่อมถอยของกล้ามเนื้อและข้อเข่า และการมองเห็นที่ลดลง หากไม่มีทางลาดหรือพื้นทางเดินที่ปลอดภัย จะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุสอดคล้องกับแนวคิด Universal design การออกแบบเพื่อทุกคน ระบุว่า ทางลาดและบันไดควรได้รับการออกแบบโดยคำนึงข้อจำกัดด้านร่างกายของผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างอิสระและปลอดภัย⁽¹⁰⁾

มาตรฐานที่ 2 สภาพแวดล้อมภายในที่พักอาศัย ประกอบด้วย ห้องรับแขก-ห้องนั่งเล่น ห้องน้ำ-ห้องส้วม ห้องนอน และห้องครัว พบว่า สภาพแวดล้อมโดยรอบที่พักอาศัย ข้อที่ไม่ผ่านส่วนใหญ่คือ ห้องน้ำ-ห้องส้วม พบว่าไม่มีราวจับในห้องน้ำ ร้อยละ 88.35 ไม่ใช้ก๊อกน้ำแบบก้านโยก ร้อยละ 84.23 ไม่จัดแบ่งโซนระหว่างโซนแห้งโซนเปียก ร้อยละ 82.44 ฝักบัวอาบน้ำเป็นชนิดแรงดันต่ำ กรณีไม่มีฝักบัว ควรใช้ขันที่มีน้ำหนักเบา ร้อยละ 76.88 ไม่มีที่นั่งอาบน้ำแบบพนักพิง และที่פקแขน ร้อยละ 76.16 และ โถส้วมไม่เป็นชนิดนั่งราบ (ชักโครก) และสุขภัณฑ์ อยู่ในสภาพดีใช้งานได้ ร้อยละ 63.44 ซึ่งการมีราวจับในห้องน้ำจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ โดยติดตั้งบริเวณโถสุขภัณฑ์ เพื่อช่วยพยุงตัวในการลุกขึ้น ยืน และต้องมีความแข็งแรงมั่นคง เพื่รองรับการใช้งานของผู้สูงอายุอย่างปลอดภัย การขาดราวจับในห้องน้ำ ถือเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ เนื่องจากผู้สูงอายุมีความสามารถในการทรงตัวลดลง หากไม่มีจุดพยุงตัวที่มั่นคง จะเพิ่มโอกาสเกิดการลื่นล้มขณะเข้าใช้หรือออกจากห้องน้ำ รวมถึงขณะลุกหรือนั่งบนโถสุขภัณฑ์หรือ ขณะอาบน้ำ และการใช้ก๊อกน้ำแบบก้านโยกที่ยังมีอยู่น้อย ซึ่งการใช้ก๊อกน้ำแบบก้านโยก ช่วยอำนวยความสะดวกในการใช้งานของผู้สูงอายุ การใช้ก๊อกน้ำชนิดนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถใช้งานได้สะดวกกว่า ก๊อกแบบหมุน โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับข้อมือหรือกล้ามเนื้อ ควรให้ความสำคัญกับห้องน้ำ-ห้องส้วม เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้บ่อยที่สุดในผู้สูงอายุ และที่ต้องปรับปรุงเพิ่มเติมคือ การไม่มี ปุ่มสัญญาณสำหรับภาวะฉุกเฉิน ร้อยละ 100.00 ซึ่งการไม่มีปุ่มสัญญาณฉุกเฉินในห้องน้ำหรือห้องนอน ของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถขอความช่วยเหลือได้อย่างทันท่วงทีหากเกิดเหตุฉุกเฉิน เช่น การลื่นล้ม หรือเกิดอาการเจ็บป่วย เช่น เจ็บแน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก หอบเหนื่อย สอดคล้องกับข้อมูลแผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 3 ที่ระบุว่า การหล่นในห้องน้ำเป็นสาเหตุหลักที่นำไปสู่การบาดเจ็บรุนแรงหรือ การเสียชีวิตในผู้สูงอายุ⁽³⁾

มาตรฐานที่ 3 อนามัยสิ่งแวดล้อมที่พักอาศัย ประกอบด้วย แสงสว่าง อุณหภูมิ การระบายอากาศ คุณภาพน้ำอุปโภค-บริโภค การจัดการขยะมูลฝอย และการควบคุมสัตว์ และแมลงพาหะนำโรค พบว่า อนามัยสิ่งแวดล้อมที่พักอาศัยที่ต้องปรับปรุงคือ ไม่มีการคัดแยกขยะมูลฝอยในครัวเรือน ร้อยละ 39.10 การไม่คัดแยกขยะทำให้เกิดปัญหาด้านกลิ่น และการหมักหมม ของขยะ เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของสัตว์และ แมลงนำโรค ส่งผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ อุณหภูมิห้องครัวที่ไม่เหมาะสม ร้อยละ 35.30 มักพบในบ้านที่ไม่มีการระบายอากาศที่ดีหรือมีครัวแบบเปิดโล่ง ซึ่งทำให้เกิดความร้อนสะสมกระทบต่อสุขภาพ ของผู้สูงอายุที่มีความสามารถในการควบคุมอุณหภูมิร่างกายลดลง และการมีน้ำขังในภาชนะต่าง ๆ ที่อาจเป็น แหล่งเพาะพันธุ์ยุง ร้อยละ 33.00 ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมความเคยชินในการจัดเก็บน้ำของครัวเรือน ที่ไม่มีฝาปิด และไม่มีการทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลายอย่างต่อเนื่อง ซึ่งแนวคิดเรื่องสุขาภิบาล

ที่พักอาศัยของกรมอนามัย ชี้ให้เห็นว่า การจัดการขยะ และการระบายอากาศ เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้พักอาศัย โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งมีภูมิคุ้มกันต่ำ และอาจเจ็บป่วยง่ายจากโรคที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม เช่น กลิ่นเหม็น น้ำเน่าเสีย หรือเชื้อโรคจากขยะที่ไม่คัดแยก⁽¹¹⁾

การจัดสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยของครัวเรือนผู้สูงอายุในอำเภอเชียรใหญ่ ที่กล่าวมาทั้ง 3 มาตรฐาน ยังมีหลายประเด็นที่ควรได้รับการปรับปรุงแก้ไข โดยเฉพาะทางลาดและพื้นทางเดิน ความปลอดภัยในห้องน้ำ และสุขาภิบาล ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ การบาดเจ็บ และการเกิดโรคในผู้สูงอายุ ดังนั้นควรมีการปรับปรุงแก้ไขเชิงโครงสร้างและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยใช้แนวคิด Universal design และสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม ในการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ ในการปรับสภาพที่พักอาศัยให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ร่วมกับการสนับสนุนจากภาครัฐและชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในที่พักอาศัยของตนเองได้อย่างมั่นคง ปลอดภัย และมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการประเมินที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับครัวเรือนของผู้สูงอายุ พบว่า ครัวเรือนของผู้สูงอายุไม่มีการติดตั้งปุ่มสัญญาณฉุกเฉิน ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีการแก้ไขปัญหา โดยการช่วยเหลือด้านงบประมาณหรือสิ่งของ และจัดอบรมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนัก ในการติดตั้งปุ่มสัญญาณฉุกเฉินในครัวเรือนของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะพื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูง ได้แก่ ห้องนอน และห้องน้ำ รวมถึงส่งเสริมให้มีการติดตั้งราวจับในห้องน้ำ

2. จากผลการประเมินที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับครัวเรือนของผู้สูงอายุ ใช้เป็นข้อมูล ในการเสริมสร้างแนวทางปฏิบัติในการจัดสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับครัวเรือนของผู้สูงอายุ เช่น การส่งเสริมการติดตั้งปุ่มสัญญาณฉุกเฉิน เพิ่มความปลอดภัยในห้องน้ำ การจัดสภาพแวดล้อมภายนอกบ้าน และภายในบ้าน เพื่อให้ครัวเรือนของผู้สูงอายุมีการจัดสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยที่เหมาะสม ลดความเสี่ยง และลดการเกิดอุบัติเหตุ อำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิตประจำวันและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาวิจัยครั้งต่อไป โดยนำผลการศึกษาที่ได้ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรม การจัดสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับครัวเรือนของผู้สูงอายุในอำเภอเชียรใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช

2. การศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ควรทำการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม เพื่อสำรวจมุมมอง ประสบการณ์ และอุปสรรคที่ผู้สูงอายุและผู้ดูแลเผชิญในการปรับปรุงที่พักอาศัยให้เหมาะสมสำหรับครัวเรือนของผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. สถานการณ์ผู้สูงอายุ [อินเทอร์เน็ต]. 2567 [เข้าถึงเมื่อ 2567 กันยายน 10]. เข้าถึงได้จาก: https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/ebook/2023/2023050614_72776.pdf
2. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. การสูงวัยในถิ่นที่อยู่ด้วยบริการด้านสุขภาพและนวัตกรรมทางสังคมของหลายภาคส่วน [อินเทอร์เน็ต]. 2567 [เข้าถึงเมื่อ 2567 กันยายน 10]. เข้าถึงได้จาก: <https://ipsr.mahidol.ac.th>
3. กรมกิจการผู้สูงอายุ. แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 3 (พ.ศ. 2566-2580). [อินเทอร์เน็ต]. 2567 [เข้าถึงเมื่อ 2567 กันยายน 10]. เข้าถึงได้จาก: https://www.dop.go.th/download/la/th16_0.pdf
4. กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. สถิติประชากรทางการทะเบียน [อินเทอร์เน็ต]. 2567 [เข้าถึงเมื่อ 2567 กันยายน 10]. เข้าถึงได้จาก: <https://stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/statMONTH/stath>
5. กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. อัตราการเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มในผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 2567 กันยายน 15]. เข้าถึงได้จาก: <https://ddc.moph.go.th>
6. สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง. ระบบสถิติทางการทะเบียน [อินเทอร์เน็ต]. 2567 [เข้าถึงเมื่อ 2567 กันยายน 10]. เข้าถึงได้จาก: <https://stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/newStat.php>
7. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเชียรใหญ่. รายงานข้อมูลการคัดกรองผู้สูงอายุเบื้องต้นในอำเภอเชียรใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช ปีงบประมาณ 2567.
8. ดนัย บวรเกียรติกุล. การสุขภาพเฝ้าระวังและสถานประกอบการ [อินเทอร์เน็ต]. 2553 [เข้าถึงเมื่อ 2567 กันยายน 23]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.phbuu.com>
9. Faul F, Erdfelder E, Lang AG, Buchner A. G*Power 3: a flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. Behav Res Methods. 2007 May;39(2):175-91. doi: 10.3758/bf03193146.
10. ไตรรัตน์ จารุทัศน์. Universal Design คู่มือการออกแบบเพื่อทุกคน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เทพเพ็ญวานิชย์; 2559.
11. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือโครงการบ้านสะอาด อนามัยดี ชีวิตสมบูรณ์. [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 2567 กันยายน 23]. เข้าถึงได้จาก: <https://env.anamai.moph.go.th/web-upload/11xc410600758f76a9b83604e779.pdf>
12. กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. มาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่องสังคมสูงอายุ (ฉบับปรับปรุง). (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง; 2566.