

การออกแบบห้องน้ำที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ

Friendly Design Toilet For Elderly

โชติวัฒน์ บุญสุวรรค์ (Chotiawat Bunsan)*

Received:	December	19, 2018
Revised:	July	2, 2019
Accepted:	July	3, 2019

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมพร้อมทั้งเสนอแนวคิดกับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องจากอุบัติเหตุของการใช้ห้องน้ำ รวมถึงแนวทางการพัฒนาความรู้ความเข้าใจร่วมกันทั้งภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ โดยความสำคัญในการออกแบบห้องน้ำที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ รวมถึงศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องประกอบด้วย พระราชบัญญัติ กฎกระทรวง และรวบรวมข้อมูล แนวคิดจาก เอกสาร สิ่งตีพิมพ์ ฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ พบว่าการออกแบบห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุนั้นมีความสำคัญอย่างมาก โดยสำหรับในภาครัฐนั้นเห็นได้จากการกำหนดเป็นกฎกระทรวง ตลอดจนยุทธศาสตร์บริการขนส่งสาธารณะ สำหรับผู้พิการและผู้สูงอายุ ซึ่งได้นำมาใช้ในการพัฒนาพื้นที่จริงพร้อมให้บริการสำหรับผู้สูงอายุ พร้อมกันนั้นทางเอกชนเองก็เล็งเห็นความสำคัญในการอำนวยความสะดวกสำหรับคนทุกวัยโดยตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือการมีสิ่งอำนวยความสะดวกในหลายสถานที่เพื่อรองรับการใช้งาน รวมถึงโครงการ “ห้องสุขาโมเดิร์น” ที่ได้มีการเตรียมพื้นที่เพื่อรองรับการใช้งานของคนทุกประเภทพร้อมกันนี้ยังเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ทั้งนี้แนวทางที่รัฐและเอกชนใช้นั้นเป็นแนวคิดในการออกแบบสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมคนทั้งมวล (Universal Design) โดยมุ่งเน้นเรื่องความเท่าเทียมกันในการเข้าถึงพื้นที่ใช้งานของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ ตลอดจนถึงความปลอดภัยที่ผู้ใช้งานพึงได้รับ ซึ่งแนวคิดดังกล่าวนี้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรสำหรับผู้สูงอายุ (Age-friendly environment) และแนวคิดดังกล่าวนี้ก่อให้เกิดนวัตกรรมเพื่อตอบสนองความเป็นอยู่และชีวิตที่ดีขึ้นของผู้สูงอายุ แต่ปัจจัยหลักที่มาพร้อมนวัตกรรมคือปัญหาเรื่องงบประมาณที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาพื้นที่ หากพื้นที่นั้นไม่ได้รับการออกแบบวางแผนไว้ก่อนก่อสร้างก็จะมีอีกหลายปัญหาที่ต้องแก้ไขติดตามมา ทั้งนี้หากมองเรื่องสิทธิ เสรีภาพ ความเท่าเทียมกันในสังคมเป็นหลักก่อนเริ่มต้นการออกแบบหรือการปรับปรุงพื้นที่ก็สามารถที่จะทำการจัดเตรียมพื้นที่และสิ่งอำนวยความสะดวกให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมตามกฎกระทรวงกำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกในอาคารสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา พ.ศ.2548 ทั้งนี้ส่วนที่สำคัญที่สุดคือการสร้างเสริมถึงความตระหนักในสิทธิ และเสรีภาพรวมถึงความแตกต่างในด้านกายภาพการใช้งานและทางด้านร่างกายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

คำสำคัญ : การออกแบบห้องน้ำ, ห้องน้ำที่เป็นมิตร, ห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุ, ผู้สูงอายุ

* มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
Phranakorn Rajabhat University

Abstract

This article intends to gather and present ideas on any situations related to accidents in the use of toilets as well as develop mutual understanding between the government and private sectors in relation to the elder. It is important to design a suitable bathroom for the elderly by studying the relevant documents including the act, the ministerial regulations and gathering data and concepts from document, publication and electronic database. It was found that the design of the bathroom for the elderly is very important. For the government, it is obviously from the ministerial regulations as well as strategies and public transport services for the disabled and the elderly. This development is available for the elderly. Moreover, the private sector also intends to serve all ages such as various facilities in public places. Including “Suk Samosorn Room” which is prepared the area for supporting all ages and promoting the tourism in terms of facilities. Method of the government and the private sector is universal design which is focused on equality in accessing the area of the elderly as well as security. This idea conforms to age-friendly environment by creating new innovation that meet the elderly lifestyle. However, the major factor of innovation is a budget problem which is obstacle for area development. If the area is not planned before the construction, there are many problems that have to be solved. If it is focused about the rights, liberty and equality in society before get start to design or renovate the area. that is possible to provide facilities in accordance with the rules of the ministry which has determined the facility in the building for disabled and elderly B.E.2548. Therefore, the most important part is to enhance the right of independent as well as differences physical and physically associated with the elderly.

Keywords: *Designing the bathroom, Friendly design toilet, Toilet for elderly, Elderly.*

บทนำ

ประเทศไทยของเราได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ปี 2533 แล้ว ซึ่งตามข้อมูลขององค์การสหประชาชาติ กล่าวว่าหากมีจำนวนผู้สูงอายุที่อายุเกิน 65 ปี เกิน 14 เปอร์เซ็นต์ ก็จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ และเกิน 20 เปอร์เซ็นต์ จะเข้าสู่สังคมที่อุดมไปด้วยผู้สูงอายุ (สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ) ในแต่ละปี 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุมักจะประสบปัญหาการลื่นล้มและครึ่งหนึ่งลื่นล้มมากกว่า 1 ครั้ง ร้อยละ 40 ของการลื่นล้มทำให้กระดูกสะโพกหัก ร้อยละ 20 ของการบาดเจ็บและเกี่ยวข้องกับการเสียชีวิต การลื่นล้มจะมักเกิดขึ้นในที่อาศัยอยู่โดยเฉพาะในห้องน้ำ/บันได หอผู้ป่วยออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ จะมีผู้ป่วยกระดูกหักจากการลื่นล้มที่บ้านเข้ารับการรักษาทุกเดือนประมาณเดือนละ 3-4 ราย และเกือบร้อยละ 10 มีโรคประจำตัวซึ่งได้แก่ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเส้นเลือดสูง โรคหัวใจ บางรายมีไตวายเรื้อรัง ดังนั้นจึงทำให้การดูแลซับซ้อนมากขึ้น และขณะอยู่ในโรงพยาบาลก็เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น แผลกดทับ ปอดบวม ติดเชื้อในระบบต่างๆ เป็นต้น (หอผู้ป่วยออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่)

จากข้อมูลของหอผู้ป่วยออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ที่อธิบายมานั้นเห็นได้ชัดถึงความจำเป็นที่จะต้องมีการเตรียมความพร้อมเพื่อยกระดับการใช้งานของห้องน้ำ รวมถึงความปลอดภัยในการใช้งานด้านต่างๆสำหรับผู้สูงอายุ โดยทางรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายเปลี่ยนโฉมจากชนิดนั่งยองเป็นโถส้วมชนิดนั่งราบ เพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในประเทศไทยให้ผู้สูงอายุได้รับความสะดวก สุขสบาย ทั้งนี้รวมถึงผู้ใช้งานที่มีโรคประจำตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพร่างกายและการเคลื่อนไหวเพื่อลดการอัตราการบาดเจ็บ ศูนย์เสียชีวิตในการเข้าห้องน้ำ(หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ, 2555) ซึ่งในปัจจุบันเอกชนหลายภาคส่วนได้มีการพัฒนาเพื่อยกระดับความปลอดภัยและสิ่งอำนวยความสะดวกที่เกี่ยวข้องกับการใช้งานห้องน้ำ อันจะเห็นได้จากการจัดทำโครงการ “ห้องสุขาโมสร” สำหรับแหล่งท่องเที่ยวสาธารณะเพื่อรองรับทุกคนที่มีความแตกต่างทางด้านร่างกาย ทั้งบุคคลทั่วไป ผู้สูงอายุ ผู้พิการ สตรีมีครรภ์ รวมถึงเด็ก โดยใช้หลักการออกแบบ Universal Design เพื่อส่งเสริมการเข้าถึงและลดความเหลื่อมล้ำในการใช้งาน ซึ่งองค์ประกอบของ “ห้องสุขาโมสร” นั้นจะต้องสะท้อนเอกลักษณ์ในท้องถิ่น วัสดุในพื้นที่ ตลอดจนจนถึงการประหยัดพลังงาน โดยจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญรวมถึงเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนและการพัฒนาการท่องเที่ยว(หอการค้า และสภาหอการค้าแห่งประเทศไทย, 2561)

วิธีการศึกษา

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 ได้นิยาม “ผู้สูงอายุ” ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุเกินกว่าหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย โดยพระราชบัญญัติฉบับนี้ได้ให้ความสำคัญ การส่งเสริม และสนับสนุนต่อสิทธิ รวมถึงประโยชน์ด้านต่างๆเพื่อลดความเหลื่อมล้ำในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งนี้รวมถึง สิ่งอำนวยความสะดวก ตลอดจนอาคารสถานที่ พระราชบัญญัติควบคุมอาคาร พ.ศ. 2522 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 3) พ.ศ.2543 กำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกในอาคารสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา พ.ศ.2548 โดยกำหนดให้โรงพยาบาล สถานพยาบาล ศูนย์บริการสาธารณสุข สถานีอนามัย อาคารที่ทำการของราชการ รัฐวิสาหกิจ องค์การของรัฐ สถานศึกษา หอสมุดและพิพิธภัณฑ์สถานของรัฐ

สถานีนขนส่งมวลชน หรือมีส่วนใดส่วนหนึ่งเปิดให้บริการแก่บุคคลทั่วไปเกิน 300 ตารางเมตร รวมถึงสำนักงาน โรงแรม หอประชุม สนามกีฬา ศูนย์การค้า ห้างสรรพสินค้าประเภทต่างๆ ที่มีการเปิดให้บริการแก่บุคคลทั่วไปเกิน 2,000 ตารางเมตร ต้องจัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกแก่ผู้พิการหรือทุพพลภาพและคนชรา กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ได้ออกกฎกระทรวงตามพระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ.2550 กำหนดลักษณะ หรือการจัดให้มีอุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก หรือบริการในอาคาร สถานที่ หรือบริการสาธารณะอื่นๆ เพื่อให้คนพิการสามารถเข้าถึงและใช้ประโยชน์ได้ พ.ศ.2555 โดยกำหนดให้อุปกรณ์หรือสิ่งอำนวยความสะดวกที่จัดให้มีในอาคารหรือสถานที่ต้องมีสภาพมั่นคงแข็งแรงและปลอดภัยในการใช้งาน จัดให้มีการฝึกอบรมหรือให้ความรู้แก่เจ้าหน้าที่และคนพิการ พร้อมจัดให้มีรายการอุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกหรือบริการที่สอดคล้องกับความต้องการพิเศษของคนพิการแต่ละประเภท เพื่อให้สามารถเข้าถึงและใช้ประโยชน์ได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการพิเศษของคนพิการแต่ละประเภททั้งนี้ ในประเทศนิวซีแลนด์ได้ยกระดับพื้นที่อาคารสาธารณะทุกแห่งโดยเน้นการใช้ทางลาดเป็นองค์ประกอบหลักในการเชื่อมต่อระหว่างอาคารสู่ทางเท้า และทางเท้าสู่ถนน รวมทั้งจัดเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เพื่ออำนวยความสะดวกในการใช้งานพื้นที่ในที่นี้หลายหน่วยงานในประเทศไทยต่างให้ความสำคัญในการเตรียมความพร้อมของการอำนวยความสะดวกในท้องถิ่น ซึ่งประเทศไทยนั้นได้กำหนดความสำคัญของคนพิการและผู้สูงอายุไว้ในหลายรูปแบบด้วยกัน เช่นยุทธศาสตร์บริการขนส่งสาธารณะ สำหรับผู้พิการและผู้สูงอายุ โดยในยุทธศาสตร์ดังกล่าวได้ให้ความสำคัญที่เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมสำหรับการใช้งานท้องถิ่น ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับผู้พิการและผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดในด้านร่างกายและการใช้งาน โดยได้เริ่มพัฒนาอาคารขนส่ง 5 แห่ง คือสถานีประจำทางอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ สถานีขนส่งผู้โดยสารกรุงเทพ(ถนนบรมราชชนนี) ทางเรือพระนั่งเกล้า เชื่อมต่อสถานีรถไฟสายสีม่วง สถานีรถไฟความเร็วสูงที่ จ.นครปฐม และท่าอากาศยานดอนเมือง ซึ่งปัจจุบันมีความพร้อมในการรองรับการใช้งานแล้ว โดยเริ่มจากทางเข้าออกอาคาร ไปจนถึงห้องน้ำ และส่วนอื่นๆที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้ยังมีการพิจารณาถึงแผนในการพัฒนาสถานที่ให้บริการขนส่งอื่นๆต่อไปเพื่อลดความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงของผู้สูงอายุตลอดจนผู้พิการ

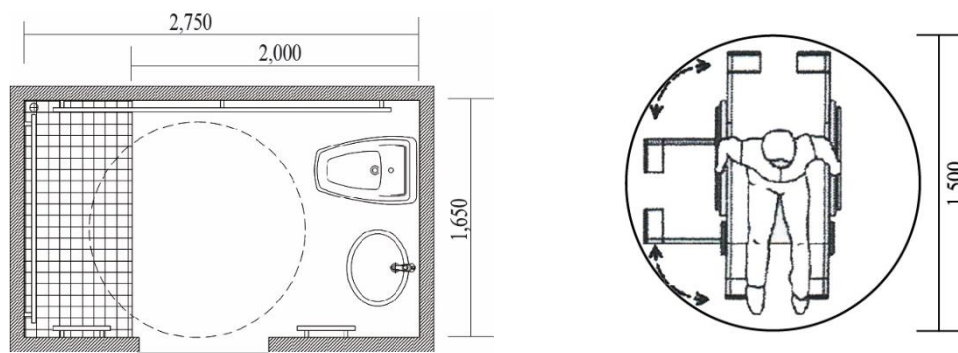
ผลการศึกษา

จากการศึกษาการออกแบบห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุ พบว่าปัญหาส่วนใหญ่คือปัญหาทางด้านสุขภาพของตัวผู้สูงอายุเองรวมทั้งปัญหาเกี่ยวกับการเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมเพื่ออำนวยความสะดวกในการใช้งาน ปัจจุบันมีหลายที่ที่มีการจัดเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุภายในห้องน้ำ เช่น ห้างสรรพสินค้า โรงแรม ศูนย์บริการนันทนาการ เป็นต้น แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าการเตรียมความพร้อมสำหรับผู้สูงอายุในส่วนที่พิกัดของผู้สูงอายุนั้นยังมีการจัดเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมอยู่น้อยมาก เนื่องจากการขาดความเข้าใจในการใช้งานทางกายภาพที่มีความต่างกันจึงจำเป็นต้องมีการลำดับขั้นตอน ซึ่งสามารถอ้างอิงแนวคิด การออกแบบเพื่อคนทั้งมวล(Universal Design) ทั้ง 7 หลักการมาได้ดังนี้ การออกแบบเพื่อความเท่าเทียมกัน(Equitable Use) ความยืดหยุ่นและง่ายต่อการปรับเปลี่ยนในการใช้งาน(Flexibility in Use) ใช้งานง่าย(Simple and Intuitive Use) สื่อความหมายง่ายต่อการเข้าใจ(Perceptible Information) ลดอันตรายจากการใช้งาน(Tolerance for Error) ใช้งานได้อย่างเหมาะสม(Low Physical Effort) ขนาดและการติดตั้งที่เหมาะสม

(Size and Space for Approach and Use) ทั้งนี้ส่วนสำคัญที่สุดคือไม่มีการปรับระดับพื้น หากมีการปรับระดับต้องมีการจัดเตรียมทางลาด โดยทางลาดนั้นหากเป็นการเปลี่ยนลำดับพื้นปกติกับพื้นห้องน้ำควรมีขนาดสูง 100 มิลลิเมตร ต้องมีความยาวของทางลาดไม่น้อยกว่า 200 มิลลิเมตร ซึ่งสอดคล้องกับการออกแบบเพื่อให้ทุกคนสามารถใช้งานได้อย่างสะดวก(Accessibility) ทั้งนี้การจัดการการเข้าถึงสำหรับห้องน้ำของผู้สูงอายุนั้นควรมีความต่อเนื่องระหว่างพื้นที่ทางเดินและห้องน้ำ(Access or Accessible) โดยจะต้องมีการจัดเตรียมอุปกรณ์อำนวยความสะดวกที่เหมาะสม เพื่อลดโอกาสการเกิดอุบัติเหตุ(Reachability) ทำให้เกิดความความสะดวกสบายในการใช้งาน(Usability) รวมถึงเรื่องความปลอดภัยในทุกพื้นที่ของการใช้งานห้องน้ำ(Safety) โดยต้องมีการจัดเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกที่ปลอดภัยทั้งนี้หากเป็นอาคารปรับปรุง(Renovate) ต้องคำนึงถึงขนาดพื้นที่ใช้สอยที่มีอยู่เดิมเพื่อให้เกิดความเหมาะสม(Workability) โดยการจัดเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกทั้งหมดต้องไม่กีดขวางการใช้งานทางสัญจรหลักภายในห้องน้ำเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ(Barrier-free or Non-handicapping) (Ron Mace:1998) ทั้งนี้ได้มีองค์กรบริษัทเอกชนพัฒนาการออกแบบสิ่งอำนวยความสะดวกทุกส่วนของห้องน้ำเพื่อตอบสนองการใช้ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ(Elder Care Solution) เพื่อนำมาพัฒนาผลิตภัณฑ์ภายใต้แนวคิด การออกแบบเพื่อคนทั้งมวล(Universal Design) โดยได้จำแนก กลุ่มผู้สูงอายุไว้เป็น 3 ประเภทดังนี้ กลุ่มสีเขียว: ผู้สูงอายุที่มีร่างกายแข็งแรงสามารถทำงานได้ตามปกติ กลุ่มสีเหลือง: ผู้สูงอายุที่เริ่มมีปัญหาด้านสุขภาพ แต่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ และกลุ่มสุดท้าย กลุ่มสีแดง กลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพ ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ แต่ทั้ง 3 กลุ่มนี้มีพื้นฐานที่เหมือนกันคือการจัดเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสม พร้อมกันนั้นยังเป็นการลดความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพในการใช้ห้องน้ำ ซึ่งการเตรียมความพร้อมนี้สอดคล้องกับการออกแบบสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรสำหรับผู้สูงอายุ(Age-friendly environment) (World Health Organization: 2007) คือสภาพแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น โดยไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ใช้ มีความปลอดภัย เหมาะสมกับการใช้ชีวิตประจำวัน(รศ.ดร.ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ:2548) และหลังจากนั้นได้มีการกระตุ้นให้เกิดความเท่าเทียมกันของทุกเพศ ทุกวัย ทุกอายุ ทุกสภาพทางร่างกายที่เกี่ยวกับ สิทธิ เสรีภาพ ความเท่าเทียมกัน โดยเข้าใจกันในชื่อ อารยสถาปัตย์(กฤษณะ ละไล, 2556: 9-12)

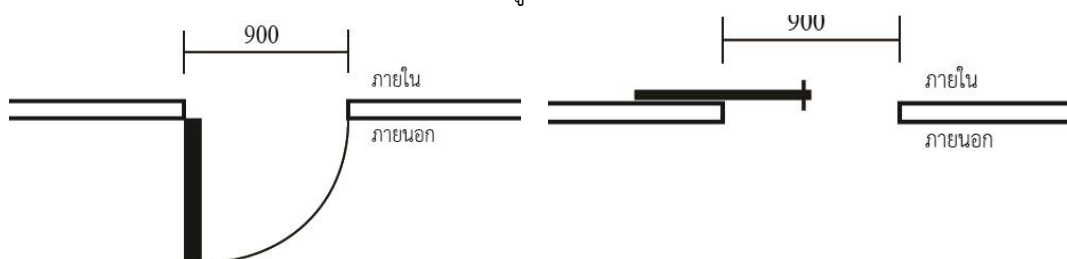
ปัจจุบันเห็นได้ชัดว่าการใส่ใจในการออกแบบห้องน้ำรวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ โดยภาครัฐเองนั้นได้มีการกำหนดเป็น กฎกระทรวงกำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกในอาคาร สำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา พ.ศ.2548 โดยอธิบาย “สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา” หมายความว่า ส่วนของอาคารที่สร้างขึ้นและอุปกรณ์อันเป็นส่วนประกอบของอาคารที่ติดหรือตั้งอยู่ภายในและภายนอกอาคารเพื่ออำนวยความสะดวกในการใช้อาคารสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา ภายหลังสมาคมสถาปนิกสยามในพระบรมราชูปถัมภ์นั้นได้นำเอาพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 มาผนวกกับ กฎกระทรวงกำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกในอาคารสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา พ.ศ.2548 และแนวคิดการออกแบบเพื่อคนทั้งมวล (Universal Design) โดยเนื้อหาทั้งหมดที่เกี่ยวกับการออกแบบห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุนั้นมีรายละเอียดดังนี้

ห้องน้ำที่ต้องการให้เก้าอี้คนพิการ(wheelchair) หมุนตัวได้ และภายในห้องน้ำประกอบด้วยส่วน อาบน้ำ อ่างล้างหน้าและโถส้วมที่เหมาะสมในการใช้สอยอย่างสะดวกสบาย ควรมีขนาดพื้นที่กว้าง 1,650 และ ยาว 2,750 มิลลิเมตร เป็นอย่างน้อย โดยไม่ควรมีสิ่งกีดขวาง ทั้งนี้พื้นที่ว่างภายในห้องส้วม ต้องมีที่ว่างไม่น้อย กว่า 1,500 มิลลิเมตร เพื่อให้เก้าอี้สามารถหมุนตัวกลับได้โดยปราศจากสิ่งกีดขวาง



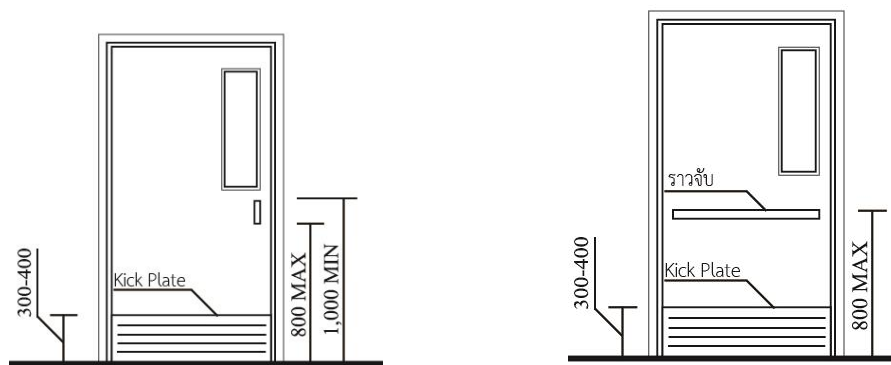
ภาพที่ 1 ระยะภายในห้องน้ำที่เหมาะสม และระยะหมุนตัวโดยรอบ

ประตูห้องน้ำควรเป็นบานเลื่อน หากเป็นบานเปิดควรมีลักษณะเปิดออกสู่ด้านนอกโดยเปิดค้างได้ไม่น้อยกว่า 90 องศา ทั้งนี้ขนาดที่เหมาะสมสำหรับประตูทั้ง 2 แบบนั้นควรมีความกว้างไม่น้อยกว่า 900 มิลลิเมตร



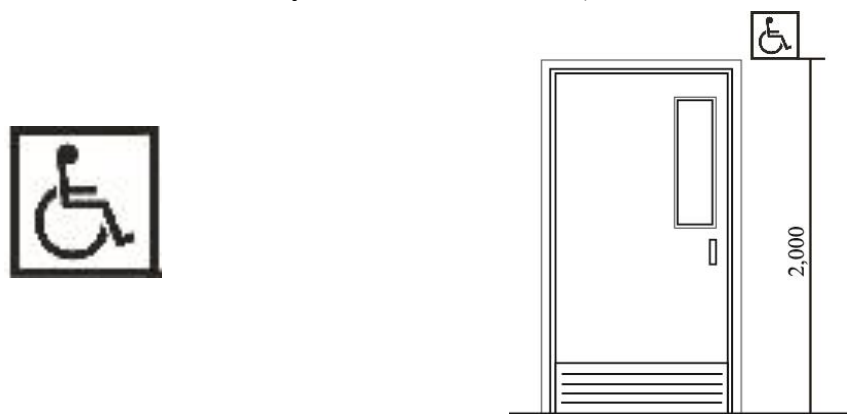
ภาพที่ 3 ลักษณะการเปิดและความกว้างของประตู

ประตูห้องน้ำต้องมีมือจับประตูทั้งภายในและภายนอก ทั้งนี้ไม่ควรใช้ลูกบิดมือหมุนเนื่องจากความไม่เหมาะสมในการใช้งานทางกายภาพ มือจับประตูด้านในควรมีความยาวอย่างน้อย 600 มิลลิเมตร พร้อมติดตั้งสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 800 มิลลิเมตร แต่ไม่เกิน 900 มิลลิเมตร พร้อมทั้งอยู่ถัดจากบานพับประตู 130 มิลลิเมตร สำหรับประตูด้านนอก ควรมีความยาวอย่างน้อย 140 มิลลิเมตร และติดตั้งในตำแหน่งใกล้กลอนประตู ประตูควรล็อกหรือใส่กลอนจากภายใน แต่ก็สามารถปลดล็อกได้จากภายนอกในกรณีฉุกเฉิน



ภาพที่ 4 รูปแบบประตูและการติดตั้งมือจับที่เหมาะสมต่อการใช้งาน

ประตูห้องน้ำนั้นต้องมีการติดตั้งสัญลักษณ์ผู้พิการสากลติดอยู่หน้าประตูห้องน้ำโดยมีความสูงอยู่ที่ 2,000 มิลลิเมตร ทั้งนี้ไม่จำเป็นต้องมีป้ายหากผู้พิการสามารถเข้าใช้งานได้ทุกห้อง



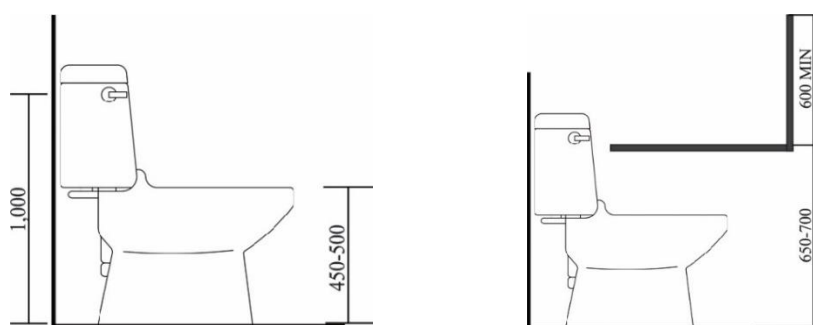
ภาพที่ 5 ความสูงของป้าย และสัญลักษณ์ผู้พิการสากล

ห้องส้วมต้องมีระดับเสมอกับพื้นภายนอก ถ้าเป็นพื้นต่างระดับต้องมีลักษณะเป็นทางลาด หากสูง 100 มิลลิเมตร ต้องมีความยาวของทางลาดไม่น้อยกว่า 200 มิลลิเมตร และปูด้วยวัสดุที่ไม่ลื่น



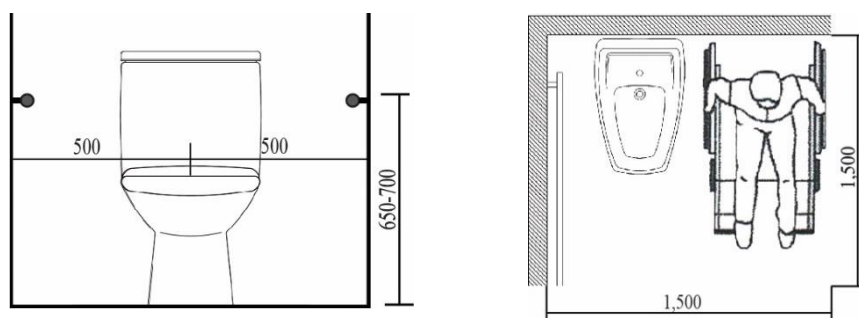
ภาพที่ 6 ลักษณะการจัดการพื้นที่ทางเท้ากับพื้นที่ภายในห้องน้ำ

สมควรใช้โถส้วมชนิดนั่งราบ สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 450 มิลลิเมตร แต่ไม่เกิน 500 มิลลิเมตร มีพนักพิงหลังที่ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราสามารถใช้พิงได้ และที่ปล่อยน้ำเป็นชนิดคันโยก ปุ่มกดขนาดใหญ่ หรือชนิดอื่นที่สามารถใช้งานได้สะดวก ทั้งนี้ที่กดชักโครกควรติดตั้งอยู่ด้านข้างและสูงจากพื้นไม่เกิน 1,000 มิลลิเมตร ทั้งนี้ต้องมีการติดตั้งราวจับในแนวนอนและแนวตั้ง โดยราวจับแนวนอนต้องมีความสูง 650 มิลลิเมตร แต่ไม่เกิน 700 มิลลิเมตร รวมถึงให้ยื่นล้ำออกมาจากด้านหน้าโถส้วมไม่น้อยกว่า 250 มิลลิเมตร แต่ไม่เกิน 300 มิลลิเมตร ส่วนราวจับในแนวตั้ง(แนวตั้ง) ต่อจากปลายราวจับแนวนอนด้านหน้าโถส้วมมีความยาววัดจากปลายของราวจับในแนวนอนขึ้นไปอย่างน้อย 600 มิลลิเมตร



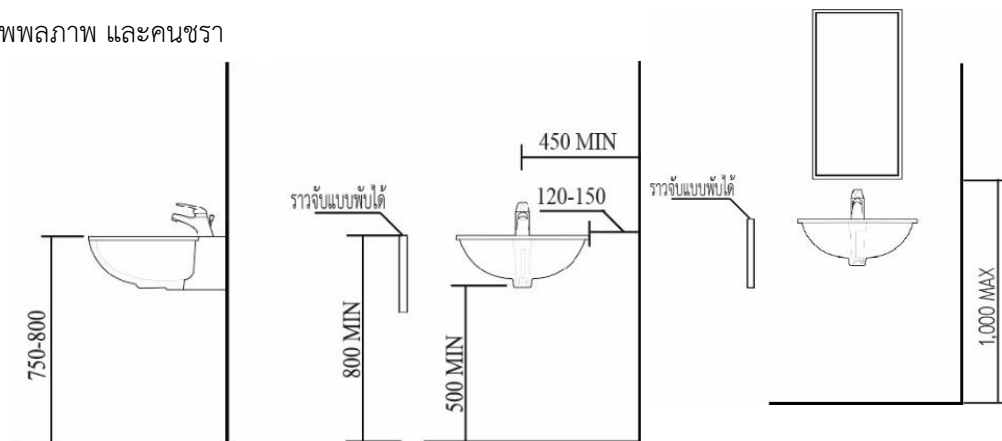
ภาพที่ 7 แสดงความสูงของโถส้วมนั่งราบและความสูงของคันโยกปล่อยน้ำทำความสะอาด รวมถึงรูปแบบของราวจับ

ด้านข้างด้านหนึ่งของโถส้วมอยู่ชิดผนัง ต้องมีระยะห่างจากกึ่งกลางโถ ระยะส้วมถึงผนังต้องไม่น้อยกว่า 450 มิลลิเมตร แต่ไม่เกิน 500 มิลลิเมตร ในกรณีที่ด้านข้างของโถส้วมทั้งสองด้านอยู่ห่างจากผนังเกิน 500 มิลลิเมตรต้องมีการติดตั้งราวจับ ทั้งนี้ในกรณีที่พื้นที่ด้านข้างด้านใดด้านหนึ่งของโถส้วมมากพอที่ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราที่นั่งรถเข็นคนพิการสามารถเข้าไปใช้โถส้วมได้สะดวก จำเป็นต้องมีการจัดเตรียมพื้นที่พร้อมราวจับที่เหมาะสม



ภาพที่ 8 แสดงระยะของกึ่งกลางโถกับผนัง และระยะราวจับความสูงในแนวนอน รวมถึงรูปแบบของโถส้วมที่มีพื้นที่ด้านข้างสำหรับรถเข็นคนพิการ

ใต้อ่างล้างมือด้านที่ติดผนังไปจนถึงขอบอ่างต้องเป็นที่ว่างเพื่อให้รถเข็นสามารถลอดเข้าไปได้ ขอบอ่างต้องอยู่ห่างจากผนังด้านข้างไม่น้อยกว่า 450 มิลลิเมตร โดยอ่างต้องมีความสูงจากพื้นถึงขอบบนอ่างมีความสูงระหว่าง 750 มิลลิเมตร แต่ไม่เกิน 800 มิลลิเมตร พร้อมทั้งมีราวจับแบบพับได้ในแนวตั้งด้านที่ไม่ติดกับผนัง ซึ่งก็กอน้ำควรใช้แบบก้านโยก ทั้งนี้หากอุปกรณ์ส่วนเกิดใดๆ ใต้อ่างควรมีการหุ้มเพื่อป้องกันการกระแทกผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา



ภาพที่ 9 แสดงระยะต่างๆของอ่างล้างหน้า และราวจับ

อภิปรายผล

จากการสำรวจบทความทางการแพทย์รวมถึงการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่า การเตรียมความพร้อมภายในของห้องน้ำ รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมต่อการใช้งานของผู้สูงอายุนั้นมีแนวทางที่ดีขึ้นอันเห็นได้จากการที่มีหลายหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนสนับสนุนและส่งเสริมให้เกิดขึ้น โดยภาครัฐนั้นมีการกระตุ้นทั้งในรูปแบบพระราชบัญญัติตลอดจนกฎกระทรวง รวมถึงขยายลงมาจนถึงรูปแบบนโยบายที่นำไปปฏิบัติจนเกิดเป็นสถานที่จริงเพื่อเอื้อต่อการส่งเสริมสิทธิ เสรีภาพ ต่อการใช้งานของผู้สูงอายุ ส่วนในเอกชนนั้นได้มีการวิจัย สร้างนวัตกรรมที่มีความเหมาะสมต่อการใช้ชีวิตอย่างเหมาะสมมากขึ้น และยังได้มีการนำนวัตกรรมนั้นมาจัดทำโครงการลงพื้นที่ เพื่อเป็นการลดความเหลื่อมล้ำอันจะเกิดขึ้นกับสังคม ซึ่งในปัจจุบันนี้ทุกหน่วยงานที่เห็นความสำคัญของห้องน้ำผู้สูงอายุนั้นได้สร้างการสื่อสารในรูปแบบต่างๆเพื่อขยายความรู้ มอบความเข้าใจให้กับคนที่เกี่ยวข้องและสนใจโดยการสื่อสารผ่านบทความ รูปภาพ ตลาดจนการนำเสนอในรูปแบบที่ใช้งานได้ ซึ่งส่วนหนึ่งที่ไม่ควรมองข้ามคือเรื่องงบประมาณ พื้นที่ที่เป็นปัจจัยหลักในการตัดสินใจออกแบบปรับปรุงซึ่งทำให้เกิดเงื่อนไขที่แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ส่วนที่สำคัญมากที่สุดคือเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงการเป็นผู้สูงอายุอันเป็นสัจธรรมของธรรมชาติ จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเตรียมความพร้อม พร้อมกันนั้นการเตรียมความพร้อมเพื่อผู้สูงอายุนั้นแท้จริงแล้วมิใช่เพียงแค่ห้องน้ำแต่ยังรวมถึงการเข้าใช้งานในพื้นที่ส่วนต่างๆ ที่ผู้สูงอายุมีสิทธิ์เข้าถึงการใช้งานทั้งภายในและภายนอกอาคาร เพื่อรับรองกับสถานการณ์และสนับสนุน เสริมให้เกิดความเท่าเทียมกันในสังคม

References

- Chuapung, B., & Praditphonlert, N., & Warusukhasiri, R., & Pooripakdee, S. (2018). nǎo-thāng kǎn chāt-kǎn kǎn bō-ri-kǎn khōng rōng-rām phūa rōng rap nak-thōng-thīeo phū sūng-āyu chāo Thai thī-mā phak-rām nai chāng-wat Phra Nak-hōn Sī-Ayut-thaya. Veridian E-Journal, Silpakorn University 17,2 (July – December) : 71-84.
- Chaloeichanya, L., & Jarutach, T., (2018). nǎo-thāng kǎn 'ōk-bāep prap-prung thi-yū ā-sai 'āk-hān lǎe phūn-thī phāi-nōk phū sūng-āyu nai khēt phūn-thī chān mūang : kō-rānī suksā phūn-thī khēt thet-sabān mūang bung yī-thō chāng-wat Pathum Thānī. Veridian E-Journal, Silpakorn University 1,2 (July) : 325-336.
- [http://aginginplace.com/aging-in-place-diy/universal-design/World Health Organization. \(2007\). Global age-friendly cities: a guide. Retrieved from http://www.who.int/ageing/publications/age_friendly_cities_guide/en/](http://aginginplace.com/aging-in-place-diy/universal-design/World Health Organization. (2007). Global age-friendly cities: a guide. Retrieved from http://www.who.int/ageing/publications/age_friendly_cities_guide/en/)
- Kotkrasung kamnot sing 'am-nūai khwām sad-uak nai 'āk-hān-sam-rap-phū-phikān-rūthup-phon-laphāp lǎe khon charā Ph.D.2548
- Khookhachaphon, p. (2014). bot-khwām wichākān rūang 'ā-ya sathā-pat. Retrieved from http://library.senate.go.th/document/Ext8864/8864876_0002.PDF
- Lalai, k. (2014). krit na thuā yok-lō; khwām-mung-māi khōng " 'ā-ya sathā-pat "(Friendly Design). Retrieved from <http://www.komchadluek.net/news/ent/189934Samakhom sathapanik>
- Munnithi sathaban wichai lǎe phat-thana phu sung-ayū Thai. (2009). sū sang-khom mai thōt-thing kan bon sēn-thāng sāng-san saphāp-wæt-lōm thī pen mit kap phū sūng-āyu: Bangkok: Munnithi sathaban wichai lǎe phat-thana phū sūng-āyu Thai.
- Munnithi sathaban wichai lǎe phat-thana phu sung-ayū Thai. (2014). sathā-nakān phū sūng-āyu Thai: Bangkok: bō-ri-sat 'Amarin Phrinting 'æ phap litching chām-kat (Mahā-chon)
- RonMace.UniversalDesign.Retrievedfromhttps://projects.ncsu.edu/ncsu/design/cud/about_us/usronmace.htm
- Sayam naiphaboromrachupapham. (2014). khō nāenam kǎn 'ōk-bāep sing 'am-nūai khwām sad-uak sam-rap thuk khon : Bangkok: bō-ri-sat phlat phlēt chām-kat
- Shraratchabanyat phusung-ayū Ph.D.2546.Rāt-chakitchān-ubek-sā lem thī 120(31 December 2003): 1-8.

Sapha sathapanik Sayam nai phra borom rachupatham. (2009). khūmū patibat wichāchīp sathāpattayakam kān'ōkbāep saphāpwætloṃ læ sing 'amnūai khwām saduāk samrap kān'ōkbāep samrap thuk khon (Universal Design Code Of Practice): Bangkok: bōṛisat phlat phlēt chāmkat

Scg experience. Eldercare Solution. Bangkok

Yutthasat borikan khonsong satharana samrap phuphikan phu sungayu. (2017). Retrieved from https://www.matichon.co.th/publicize/news_506293