

การจัดสภาพแวดล้อมห้องทำกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุภายในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ
Environment management activities room for the elderly within the elderly care center

กรรณิการ์ พันธุ์ภักตร์*

ภาควิชาออกแบบภายใน วิทยาลัยเพาะช่าง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ 10200

บทคัดย่อ

ปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุจึงเป็นทางเลือกสำหรับครอบครัวที่ไม่มีเวลาดูแลผู้สูงอายุใกล้ชิด นอกจากการดูแลแล้ว กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุถือเป็นสิ่งที่สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ และช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวเข้าสู่สังคมได้ จุดประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยและต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดสภาพแวดล้อมห้องกิจกรรมภายในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยการศึกษาเปรียบเทียบลักษณะห้องกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุทั้งในต่างประเทศทั้งหมด5แห่ง สังเกตสภาพแวดล้อมภายในห้องกิจกรรมภายในประเทศไทยทั้งหมด4แห่ง และการสัมภาษณ์แพทย์พยาบาลวิชาชีพเฉพาะด้าน นักกายภาพบำบัดที่ดูแลผู้สูงอายุ เกี่ยวกับประสบการณ์การดูแลผู้สูงอายุ กิจกรรมที่เหมาะสมและการจัดพื้นที่ห้องทำกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ จากการศึกษาพบว่าประเภทกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ 1. สมาคมและการนันทนาการ 2.การศึกษาและวัฒนธรรม 3.ส่งเสริมสุขภาพและโภชนาการ เมื่อเปรียบเทียบห้องทำกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุทั้งต่างประเทศและในประเทศไทยพบว่า ห้องกิจกรรมในต่างประเทศที่มีพื้นที่มาก อาคารทำกิจกรรมจะเป็นอาคารชั้นเดียว พื้นที่ด้านหลังติดกับสวนหย่อมและลานกิจกรรมภายนอก ส่วนศูนย์ผู้สูงอายุที่ตั้งอยู่ในเมืองมีพื้นที่น้อย เป็นอาคารสูง ที่ตั้งห้องกิจกรรมจะอยู่บริเวณชั้น 2 ของอาคาร มีอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ ห้องกิจกรรมในประเทศไทยส่วนใหญ่ตัดแปลงจากอาคารที่มีอยู่เดิม มักใช้พื้นที่ชั้นล่างทำกิจกรรมที่หลากหลาย สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุจึงยังไม่พร้อม อาทิ ทางลาดสำหรับรถเข็น ผลการศึกษาครั้งนี้ทำให้เห็นถึงแนวทางรูปแบบกิจกรรมและการจัดสภาพแวดล้อมห้องทำกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุภายในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยอาคารสำหรับห้องกิจกรรมควรเป็นอาคารชั้นเดียวหรือจัดให้อยู่บริเวณชั้นหนึ่งของอาคารเพื่อการเข้าใช้ได้สะดวก เส้นทางสัญจรเป็นแนวราบ อากาศภายในถ่ายเทสะดวก ห่างไกลจากมลภาวะต่างๆ มีความเป็นส่วนตัวของสมาชิกผู้สูงอายุที่ใช้บริการ ควรอยู่ใกล้ห้องน้ำและห้องทำงานของพยาบาลเจ้าหน้าที่ ด้านหลังห้องกิจกรรมเชื่อมต่อกับสวนหย่อมเพื่อรับอากาศและแสงจากธรรมชาติ การตกแต่งภายในวัสดุพื้นควรมีความยืดหยุ่นป้องกันการลื่น ง่ายต่อการรักษาและทำความสะอาด ผนังและเพดานใช้วัสดุป้องกันเสียงสะท้อน

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ, กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ, ห้องทำกิจกรรมการประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ ครั้งที่ 2(นวัตกรรมอาคาร 2560 : อาคารอัจฉริยะอย่างยั่งยืน) วันที่ 20 – 21 มิถุนายน 2560 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่ศาลายา

Abstract

Thailand is now entering the elderly society. Elderly care center is an alternative for families can't care all the time. Activities for the elderly, it is important to promote health and help seniors adapt to society. The purpose to study the appropriate activities for the elderly in Thailand and foreign countries. To provide guidance in organizing activities within the room environment in elderly care center in Thailand. Comparative study activity rooms for seniors, both abroad 5. Observe the environment within all activities within the United States 4. And interviews with doctors Specialist Nurses Physical therapists who care for the elderly about the experience of

carrying for the elderly. Study on types of activities suitable for the elderly is divided into 3 categories: 1. Association and recreation. 2. education and culture 3. promoting health and nutrition. Comparison of the activity room for the elderly, both abroad and in the country in Thailand found that the activity room in a foreign area. The building is a single storey building activities. The area behind the building, adjacent to the garden and patio outside activities and the elderly located in a minimum space. The building features high the activity room is on the 2nd floor of the building with equipment and facilities for the elderly in particular. Activity room in Thailand from the existing building. The ground floor areas are often used by a wide variety of activities, Facilities for the elderly was not yet ready, such as wheelchair ramps. The results of this study show a pattern of activities and activity room environment for the elderly within elderly care center in the country, Thailand. Building for single story buildings, rooms, activities, or should be classified to one of the building's floor area for convenient access. Roads are flat. The air inside. Far away from the pollution of the privacy of members, seniors, and users should be placed near the bathroom and working of the nursing officer. Behind the activity connected to the garden to get air and natural light. Interior flooring material should be flexible, anti-slip, easy to maintain and clean the walls and ceiling materials acoustic echo cancellation.

Keywords : Elderly , The elderly care center , activities for the elderly , activities room การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ ครั้งที่ 2 (นวัตกรรมอาคาร 2560 : อาคารอัจฉริยะอย่างยั่งยืน) วันที่ 20 – 21 มิถุนายน 2560 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่ศาลายา

*ผู้นิพนธ์ประสานงาน kannika-skeet@hotmail.com

1.บทนำ

ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี 2548[2] พร้อมกับวิถีชีวิตคนไทยที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ความสามารถในการดูแลผู้สูงอายุของคนในครอบครัวลดลง ผู้สูงอายุจึงต้องใช้ชีวิตประจำวันอย่างลำพังเพิ่มขึ้น ศูนย์รับดูแลผู้สูงอายุจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง มีทั้งของภาครัฐบาลและเอกชนหลายแห่ง ให้บริการดูแลทั้งแบบไปกลับและพักค้างคืน เพื่อเป็นอีกทางเลือกสำหรับผู้สูงอายุและครอบครัวที่มารับบริการ นอกจากนี้ให้บริการดูแลแล้วกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุถือเป็นสิ่งจำเป็นอีกอย่างหนึ่ง ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่นมากขึ้น ทำให้รู้สึกว่าคุณค่า ส่งผลให้สุขภาพร่างกาย ภาวะทางอารมณ์และจิตใจแข็งแรงขึ้น สอดคล้องกับนโยบายแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 - 2564) ว่าด้วยผู้สูงอายุมีศักดิ์ศรีและสมควรดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนของตนได้อย่างมีคุณภาพที่สมเหตุสมผลและสมวัย[4] และแผนปฏิบัติการระหว่างประเทศมาดริด 2002-2016ว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ[1] โดยนโยบายสำคัญ 3 ด้าน คือ 1) การสนับสนุนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ 2) การส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี และ 3) การมีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ดังนั้นผู้วิจัยจึงมองเห็นความสำคัญในการจัดสภาพแวดล้อมภายในห้องทำกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุภายในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบห้องกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุต่อไป

2.วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1.เพื่อศึกษาประเภท รูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
- 2.เพื่อศึกษาการจัดสภาพแวดล้อมห้องทำกิจกรรมในประเทศไทยและต่างประเทศ
- 3.เพื่อเสนอแนะแนวทางการจัดสภาพแวดล้อมห้องทำกิจกรรมภายในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุในประเทศไทย

3.ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 ลักษณะของผู้สูงอายุ มีเกณฑ์พิจารณาสรุปได้ 3 ลักษณะ คือ

1. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) การดูจำนวนอายุที่ปรากฏจริงตามปฏิทิน โดยบุคคลมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นวัยเดียวกับผู้เกษียณอายุราชการ
2. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological หรือ Biolo) ซึ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุไขในแต่ละปี
3. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ (Psychological Aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สถิติปัญญา การรับรู้และการเรียนรู้ที่ถดถอยลง

3.2 รูปแบบกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่จัดขึ้นแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. กิจกรรมที่เกี่ยวกับการสมาคมและนันทนาการ (Social and Recreational Programs) เพื่อสร้างความสนุกสนานพัฒนาบุคลิกภาพและทักษะในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นการประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ครั้งที่ 2 (นวัตกรรมอาคาร 2560 : อาคารอัจฉริยะอย่างยั่งยืน) วันที่ 20 - 21 มิถุนายน 2560 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี พื้นที่ศาลายา
2. กิจกรรมที่เกี่ยวกับการศึกษาและวัฒนธรรม (Educational and Cultural Programs) เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจถึงความสามารถในการเรียนรู้และการพัฒนาทักษะของตนเอง
3. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอนามัยและโภชนาการ (Health Services and Nutrition Programs) เพื่อให้ผู้สูงอายุดูแลสุขภาพตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจรวมไปถึงการฟื้นฟูสุขภาพอีกด้วย[3]การจัดพื้นที่กิจกรรมควรรออยู่ใกล้สำนักงานผู้ดูแลผู้สูงอายุ ห้องเก็บอุปกรณ์และห้องน้ำ รองลงมาคือพื้นที่บริเวณสวนหย่อมภายนอกไม่ควรตั้งอยู่ใกล้ส่วนรับแขกบุคคลภายนอกและพื้นที่ที่เป็นอันตรายแต่บรรยากาศภายใน บรรยากาศภายในให้ความรู้สึกกระฉับกระเฉงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีความเบิกบาน สีสที่ใช้ควรเป็นสีโทนอบอุ่นธรรมชาติ ขนาดพื้นที่ 1.35-2.25 ตารางเมตรต่อคนขนาดพื้นที่โดยรวมไม่ต่ำกว่า 90 ตารางเมตร ห้องเก็บของควรมีขนาดอย่างน้อย 6.30 ตารางเมตร ความสูงเพดาน 2.70-3.50 ตารางเมตร พื้นควรใช้วัสดุที่มีความยืดหยุ่นง่ายต่อการรักษาทำความสะอาดและป้องกันความชื้น ผนังและเพดานใช้วัสดุป้องกันเสียงสะท้อน ง่ายต่อการรักษาและทำความสะอาด ข้อคำถึงถึงพิเศษควรเตรียมพื้นที่ให้เพียงพอสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุที่ต้องใช้รถเข็น ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ ต้องมีป้ายแสดงเครื่องหมายแสดงทางไปสู่สิ่งอำนวยความสะดวกมีความชัดเจนมองเห็นได้ง่าย ประตูเปิดปิดได้ง่ายมีความกว้างไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตร ไม่ติดตั้งอุปกรณ์ชนิดที่บังคับบานประตูปิดได้เองที่อาจทำให้ประตุนับหรือกระแทกผู้สูงอายุ

4. ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยวิธีการศึกษาข้อมูลจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์ สังเกตและสัมภาษณ์ประชากรได้แก่ ห้องกิจกรรมผู้สูงอายุในต่างประเทศและประเทศไทยและผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างถูกคัดเลือกอย่างเจาะจง คือ

4.1 กลุ่มตัวอย่างห้องกิจกรรมคือห้องกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในต่างประเทศทั้งหมด 5 แห่ง ได้แก่บ้านพักผู้สูงอายุ The Daughters of Sarah Albany รัฐ New York ศูนย์บ้านพักผู้สูงอายุในเครือองค์กรศาสนา รัฐ Ohioชุมชนหมู่บ้านผู้เกษียณอายุราชการ Dreckenridge รัฐ Ohio ศูนย์เอนกประสงค์ Low County Senior Center รัฐSouth Carolina ศูนย์ดูแลผู้เกษียณอายุ The Jefferson ภูมิภาค Mid-Atlantic ประเทศสหรัฐอเมริกา และที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ Beijing Social Institution กรุงปักกิ่ง ประเทศจีน และห้องกิจกรรมในประเทศไทยทั้งหมด 5 แห่ง ได้แก่ อาคารที่พักผู้สูงอายุสวนขวัญ บางปู โรงพยาบาลกล้วยน้ำไท 2 ศูนย์ผู้สูงอายุเขตดินแดง ศูนย์ผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนี กรุงเทพฯ

4.2 กลุ่มตัวอย่างแพทย์ พยาบาลวิชาชีพเฉพาะด้านผู้สูงอายุ นักกายภาพบำบัดที่ดูแลผู้สูงอายุ ทั้งหมด 5 ท่าน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1)แบบสังเกตห้องกิจกรรม บันทึกเกี่ยวกับประเภทกิจกรรมที่เกิดขึ้น ที่ตั้งของห้องกิจกรรม สภาพแวดล้อมทางกายภาพ อาทิ วัสดุตกแต่ง พื้น ผนัง เพดาน รายละเอียดเครื่องเรือน ระบบไฟฟ้า การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัย

เทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ ครั้งที่ 2 (นวัตกรรมอาคาร 2560 : อาคารอัจฉริยะอย่างยั่งยืน) วันที่ 20 – 21 มิถุนายน 2560 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่ศาลายา ประดับตกแต่ง และสิ่งอำนวยความสะดวกภายในห้องทำกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ 2)แบบสัมภาษณ์ แพทย์ พยาบาลวิชาชีพเฉพาะด้านผู้สูงอายุ นักกายภาพบำบัดที่ดูแลผู้สูงอายุ
ขั้นตอนการเก็บข้อมูล

- 1.ศึกษาข้อมูลห้องกิจกรรมโดยศึกษากรณีตัวอย่างจากต่างประเทศ
- 2.สังเกตลักษณะทางกายภาพ การใช้งานภายในห้องกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ
- 3.สัมภาษณ์ แพทย์ พยาบาลวิชาชีพเฉพาะด้านผู้สูงอายุ นักกายภาพบำบัดที่ดูแลผู้สูงอายุ

5.ผลการวิจัย

จุดมุ่งหมายงานวิจัยชิ้นนี้เพื่อศึกษาลักษณะห้องกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ โดยการศึกษาเปรียบเทียบลักษณะห้องกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทย โดยมีแนวทางในการศึกษาจาก การศึกษาห้องกิจกรรมในต่างประเทศทั้งหมด 5 แห่ง และสังเกตสภาพแวดล้อมภายในห้องกิจกรรมผู้สูงอายุภายในประเทศไทยทั้งหมด 5 แห่ง และการสัมภาษณ์แพทย์ พยาบาลวิชาชีพเฉพาะด้านผู้สูงอายุ นักกายภาพบำบัดที่ดูแลผู้สูงอายุ ทั้งหมด 5 ท่าน

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

5.1 ลักษณะทางด้านกายภาพของผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้บริการ จากการศึกษาสัมภาษณ์แพทย์ พยาบาลวิชาชีพเฉพาะด้านผู้สูงอายุ นักกายภาพบำบัดที่ดูแลผู้สูงอายุ ทั้งหมด 5 ท่าน พบว่าผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้บริการห้องกิจกรรมในประเทศไทยมีอายุตั้งแต่ 60-75 ปี ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวคือ ความดันโลหิตสูง รองลงมาคือข้อเข่าเสื่อม และโรคเกี่ยวกับดวงตา โดยกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ควรเน้นกิจกรรมที่ฟื้นฟูทางด้านร่างกาย สมองและจิตใจเป็นหลัก การทำกิจกรรมต้องมีความหลากหลายแต่ทำซ้ำๆกันเป็นประจำ กิจกรรมที่ควรเน้นสำหรับผู้สูงอายุไทยคือกิจกรรมด้านการให้ความรู้และการดูแลสุขภาพตนเอง

5.2 จากการศึกษารูปแบบกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่จัดขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

- 1.กิจกรรมที่เกี่ยวกับการสมาคมและนันทนาการ (Social and Recreational Programs) เพื่อสร้างความสนุกสนานพัฒนาบุคลิกภาพและทักษะในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น
- 2.กิจกรรมที่เกี่ยวกับการศึกษาและวัฒนธรรม (Educationl and Cultural Programs) เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจถึงความสามารถในการเรียนรู้และการพัฒนาทักษะของตนเอง
- 3.กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอนามัยและโภชนาการ (Health Services and Nutrition Programs) เพื่อให้ผู้สูงอายุดูแลสุขภาพตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจรวมไปถึงการฟื้นฟูสุขภาพอีกด้วย[3]การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ ครั้งที่ 2 (นวัตกรรมอาคาร 2560 : อาคารอัจฉริยะอย่างยั่งยืน) วันที่ 20 – 21 มิถุนายน 2560 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่ศาลายา

รูปภาพที่ 1 ตารางกิจกรรมภายในบ้านพักผู้สูงอายุ The Daughters of Sarah [6]

ตารางที่ 1 รูปแบบกิจกรรมจากการศึกษาห้องกิจกรรมผู้สูงอายุในต่างประเทศและประเทศไทย และจากการสัมภาษณ์แพทย์ พยาบาลวิชาชีพเฉพาะด้านผู้สูงอายุ นักกายภาพบำบัดที่ดูแลผู้สูงอายุ

ประเภทกิจกรรม ต่างประเทศ ในประเทศไทย

สมาคมและการนันทนาการ

การร่วมเข้าชมรมต่างๆ แอร์รู่ถ่าย, สนทนาเรื่องในอดีต, สนทนาในวงน้ำชา กาแฟ, เล่นโต๊ะPool งานช่างไม้, เย็บปักถักร้อย, แสดงละคร เล่นบิงโก, ทอยลูกเต๋า, ต่อจิ๊กซอ,เล่นไพ่, หมากรูก, ปาเป้า, ชมภาพยนตร์, ชมการแสดง ร้องเพลง, เล่นดนตรี, ร่วมเล่นเกมสโว์ พบปะสังสรรค์, กิจกรรมรื่นเริงและตามเทศกาล,เต็นและลีลาส ร่วมทำกิจกรรมกับเยาวชน นักเรียนและ ผู้มาเยี่ยมสนทนาใน

วงน้ำซากาแพ จักรกลุ่มสนทนาทั่วไป เล่นเกมส์ภาษา, โดมิโน่, บิงโก ไฟ, น้ำเต้าปูปลา, โยนห่วง ชมภาพยนตร์, ร้องคาราโอเกะชมการแสดง, จัดงานตามเทศกาลต่างๆ, เล่นดนตรี, เดินรำ ร่วมกิจกรรมกับบุคคลต่างวัย (การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ ครั้งที่ 2)

(นวัตกรรมอาคาร 2560 : อาคารอัจฉริยะอย่างยั่งยืน) วันที่ 20 – 21 มิถุนายน 2560 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่ศาลายา

ตารางที่ 1 รูปแบบกิจกรรมจากการศึกษาห้องกิจกรรมผู้สูงอายุในต่างประเทศและประเทศไทย และจากการสัมภาษณ์แพทย์พยาบาลวิชาชีพเฉพาะด้านผู้สูงอายุ นักกายภาพบำบัดที่ดูแลผู้สูงอายุ (ต่อ)

ประเภทกิจกรรม ต่างประเทศ ในประเทศไทย

การศึกษาและวัฒนธรรม

พิธีทางศาสนา, เรียนคำสอนศาสนา, สนทนากับบาทหลวง เรียนรู้ฝึกฝนความรู้ตามคอร์สการศึกษาโปรแกรมต่างๆเฉพาะด้าน, อ่านหนังสือ ทัศนศึกษาตามที่ตั้งใจ เล่นดนตรีไทย, รำไทย, อ่านหนังสือ เล่นคอมพิวเตอร์ ฟังเทศสวดมนต์, ทำวิปัสสนา ทำกิจกรรมทางศาสนา ฝึกอบรมงานฝีมือ, อ่านหนังสือ, อบรมสัมมนา

สุขภาพอนามัยและโภชนาการ

บำบัดโดยใช้สัตว์เลี้ยง, บำบัดด้วยเสียงดนตรี การทำอาหาร, นวดบำบัดกล้ามเนื้อ, บำบัดด้วยกลิ่น ออกกำลังกายด้วยเครื่อง, กายภาพบำบัดแอโรบิค, โยคะ, โยคะในน้ำ, บอลโยคะ รำมวยจีน, รำไม้พลอง, ไทเก๊ก เล่นกีฬา, เบสบอล, วอลเลย์บอลลูกโป่งโยนบอล โบว์ลิ่ง, เดินรอบอาคาร, ยิงปืน ลีลาศ การยืดตัวแบบพาลาติสให้คำแนะนำด้านสุขภาพ ทำอาหาร, ออกกำลังกายด้วยเครื่อง, กายภาพบำบัด แอโรบิค, รำไม้พลอง, โยคะ

รูปที่ 2 การทำกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย

การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ ครั้งที่ 2

(นวัตกรรมอาคาร 2560 : อาคารอัจฉริยะอย่างยั่งยืน) วันที่ 20 – 21 มิถุนายน 2560 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่ศาลายา

ตารางที่ 2 ลักษณะห้องกิจกรรมจากการศึกษาห้องกิจกรรมผู้สูงอายุในต่างประเทศและประเทศไทยและจากการสัมภาษณ์แพทย์ พยาบาลวิชาชีพเฉพาะด้านผู้สูงอายุ นักกายภาพบำบัดที่ดูแลผู้สูงอายุ

ลักษณะห้องกิจกรรมต่างประเทศ ในประเทศไทย จากการสัมภาษณ์ ที่ตั้งของศูนย์ผู้สูงอายุ

ตั้งอยู่ห่างจากถนนสายหลัก ทั้งที่ตั้งอยู่ในเขตเมืองและเขต นอกเมือง ตั้งอยู่ห่างจากถนนสายหลัก ทั้งที่ตั้งอยู่ในเขตเมืองและเขตนอกเมือง อยู่ห่างจากถนนใหญ่และมลภาวะต่างๆ มีพื้นที่ราบ ติดกับสถานรับเลี้ยงเด็กยิ่งเหมาะสม เพื่อได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า

ลักษณะอาคารที่ตั้งอยู่ของห้องกิจกรรม

ในเขตเมือง ลักษณะอาคารเป็นตึกสูง มีพื้นที่ภายในน้อยห้องกิจกรรมจัดอยู่บริเวณชั้น 2 ของตัวอาคาร เขตนอกเมือง ห้องกิจกรรมเป็นอาคารชั้นเดียวล้อมรอบด้วยอาคารที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ มีทั้งอาคารชั้นเดียว และตึกสูงหลายชั้น การนำอาคารเดิมมาปรับปรุงใหม่ อาคารควรมีชั้นเดียว ทางสัญจรแนวราบ ใกล้ที่พักผู้สูงอายุ

ลักษณะห้องทำกิจกรรม

แบ่งออกเป็นส่วนใหญ่ที่ผู้ใช้เสียงดังและส่วนดใช้เสียงดังเป็นพื้นที่ส่วนบุคคลสำหรับสมาชิกผู้สูงอายุเท่านั้น ใกล้กับส่วนของห้องสุขา และออฟฟิศเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลงานกิจกรรมที่ใช้เสียงจะอยู่บริเวณโถงชั้นล่างตรงกลางไว้ทำกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ส่วนห้องกิจกรรมย่อย สามารถเปลี่ยนทำกิจกรรมได้ หลากหลายปรับเปลี่ยนเพื่อการรองรับกิจกรรมนั้นขึ้นอยู่กับความเหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำด้วย

การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ ครั้งที่ 2

(นวัตกรรมอาคาร 2560 : อาคารอัจฉริยะอย่างยั่งยืน) วันที่ 20 – 21 มิถุนายน 2560 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่ศาลายา

ตารางที่ 2 ลักษณะห้องกิจกรรมจากการศึกษาห้องกิจกรรมผู้สูงอายุในต่างประเทศและประเทศไทยและจากการสัมภาษณ์แพทย์ พยาบาลวิชาชีพเฉพาะด้านผู้สูงอายุ นักกายภาพบำบัดที่ดูแลผู้สูงอายุ (ต่อ)

ลักษณะห้องกิจกรรมต่างประเทศ ในประเทศไทย จากการสัมภาษณ์การตกแต่งภายใน

วัสดุในการตกแต่งพื้น ใช้วัสดุป้องกันการลื่นหกล้ม อาทิ พรม กระเบื้องยาง ดูร์ราฟลอร์ ผนังบางส่วนหุ้มด้วยฟองน้ำ กันการชนกระแทก สีภายใน ใช้สีโทนสว่าง หน้าต่างเน้นบานใหญ่เพื่อรับแสงจากธรรมชาติ และสามารถมองเห็นทัศนียภาพ ภายนอกอาคารได้ วัสดุในตกแต่ง พื้น มีทั้งกระเบื้องยาง และพื้นหินขัด กระเบื้องเซรามิก ผิวหยาบ ผนัง มีทั้งเปิดโล่งและก่อกปิด สีภายใน โทนสีขาวสว่าง เครื่องเรือนสามารถเคลื่อนย้ายได้ แสง ภายในค่อนข้างมืด ต้องใช้แสงประดิษฐ์ช่วย ห้องกิจกรรมย่อยติดตั้งระบบปรับอากาศ ส่วนโถงกลางทำกิจกรรมใช้พัดลมเพดานผู้สูงอายุเริ่มมีปัญหาด้านสายตา ควรใช้สีที่แตกต่างกันเน้นวัสดุพื้นป้องกันการลื่นหกล้มภายในห้องต้องสว่างเห็นชัดเจน

อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

อุปกรณ์ครบ อาทิ ลิฟท์ ทางลาด บาร์ติดผนัง ป้าย สัญลักษณ์ที่บอกสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้สูงอายุ สามารถใช้อุปกรณ์เหล่านี้ช่วยเหลือตนเองได้ทางลาดมีความชัน ผู้สูงอายุนั่งรถเข็นไม่สามารถเข็นขึ้นเองได้ อาคารสูงเกิน 2 ชั้น มีลิฟต์ให้บริการ เส้นทางสัญจรสับสนป้ายบอกสิ่งอำนวยความสะดวกไม่ครบไม่มีป้ายหน้าห้องบอกชัดเจนผู้ไม่เคยมาใช้บริการ ต้องคอยสอบถามให้มีความสำคัญกับผู้สูงอายุที่ต้องใช้ไม้เท้ากักรถเข็นพยายามให้ผู้สูงอายุพึ่งพาตัวเองให้ได้มากที่สุด

การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ ครั้งที่ 2

(นวัตกรรมอาคาร 2560 : อาคารอัจฉริยะอย่างยั่งยืน) วันที่ 20 – 21 มิถุนายน 2560 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่ศาลายา

6. สรุปผลการวิจัย

ผลจากการศึกษาสรุปออกมาได้ดังนี้

6.1 งานบริการด้านการดูแลผู้สูงอายุ จากการศึกษางานบริการผู้สูงอายุในประเทศไทยแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ บริการดูแลแบบชุมชนบริการผู้สูงอายุแบบ 24 ชั่วโมง บริการแบบฝากดูแลชั่วคราว และบริการแบบจ้างบุคคลมาดูแลถึงที่พักอาศัย โดยการดูแลแบบชุมชนบริการผู้สูงอายุแบบ 24 ชั่วโมง มีให้บริการทั้งภาครัฐและเอกชน

6.2 ลักษณะกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเน้นกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ พื้นฟูร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา กิจกรรมที่ต้องหลากหลาย แต่ทำซ้ำๆ กันในด้านการนันทนาการต่างๆ ที่ช่วยฝึกกล้ามเนื้อและร่างกายและสมอง กิจกรรมการเข้าสังคมช่วยเหลือเสริมด้านการรับรู้และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น กิจกรรมบำบัดต่างๆ อาทิ การบำบัดด้วยเสียงเพลง การบำบัดด้วยการกลืนหอมระเหย การนวดตัว การบำบัดด้วยสัตว์เลี้ยง เหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย กระตุ้นสมอง และมีสมาธิเพิ่มขึ้น

ลักษณะกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1.1 กิจกรรมเกี่ยวกับการสมาคมและนันทนาการ

1.2 กิจกรรมที่เกี่ยวกับการศึกษาและวัฒนธรรม

1.3 กิจกรรมด้านสุขภาพอนามัยและโภชนาการ

6.3 ที่ตั้งที่เหมาะสมสำหรับห้องกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ควรตั้งอยู่ห่างจากมลภาวะและเสียงรบกวนภายนอก ใกล้กับแหล่งธรรมชาติ หากใกล้สถานรับเลี้ยงเด็กยิ่งเหมาะสม เป็นอาคารชั้นเดียวหรือจัดให้อยู่บริเวณชั้นหนึ่งของอาคาร เส้นทางสัญจรภายในมีลักษณะเป็นแนวราบไม่มี การเล่นระดับพื้น ความสัมพันธ์ ของพื้นที่ห้องกิจกรรมควรอยู่ใกล้ห้องน้ำห้องทำงานพยาบาลเจ้าหน้าที่ ด้านหลังของห้องกิจกรรมควรเชื่อมต่อกับสวนหย่อมภายนอกอาคารเพื่อรับอากาศและแสงแดดจากธรรมชาติ พื้นที่รับประทานอาหารสามารถดัดแปลงเป็นพื้นที่ทำกิจกรรมอื่นได้ อาทิ กิจกรรมปรุงอาหารทำขนม นั่งสนทนาดื่มชา กาแฟกิจกรรมอบขนมสาคูต่าง ๆ

6.4 ลักษณะภายในห้องกิจกรรม

6.4.1 กิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิควรเป็นห้องกิจกรรมแบบปิด บรรยากาศเงียบสงบ ส่วนกิจกรรมแบบกลุ่มที่ให้ความสนุกสนาน อาจเป็นห้องกิจกรรมแบบลักษณะเปิด

6.4.2 วัสดุตกแต่งภายในพื้น มีความยืดหยุ่น ง่ายต่อการรักษา ทำความสะอาดเพดาน ใช้วัสดุเก็บเสียงและป้องกันเสียงสะท้อน มีหน้าต่างขนาดใหญ่ สามารถรับอากาศและแสงจากธรรมชาติได้

การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ ครั้งที่ 2

(นวัตกรรมอาคาร 2560 : อาคารอัจฉริยะอย่างยั่งยืน) วันที่ 20 – 21 มิถุนายน 2560 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่ศาลายา

การใช้โทนสีภายใน พื้นผนังประตูควรเน้นสีที่แตกต่างกันเพื่อการมองเห็นแยกแยะความแตกต่างได้ชัดเจน เครื่องเรือน โต๊ะทำกิจกรรมควรเป็นโต๊ะกลม เก้าอี้ทำกิจกรรมมีที่วางแขนสำหรับช่วยพยุงตัวลูกนั่ง การจัดวางเครื่องเรือน ไม่วางเกะกะทางเดิน กีดขวางประตูหน้าต่าง ควรคำนึงถึงพื้นที่การใช้สอยสำหรับผู้สูงอายุที่นั่งรถเข็น อากาศภายในห้องถ่ายเทได้สะดวก มีการติดตั้งเครื่องปรับอากาศหรือพัดลมเพื่อช่วยในการหมุนเวียนอากาศ ภายในห้องบรรยากาศภายใน พื้นที่ที่ต้องใช้สมาธิในการทำกิจกรรม ควรใช้เครื่องหอมเข้ามาช่วยโดยกลิ่นLavenderและกลิ่นLemon balmสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีสมาธิและรู้สึกผ่อนคลาย

6.4.3 สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ ควรจัดให้มีป้ายเครื่องหมายแสดงทิศทางไปสู่สิ่งอำนวยความสะดวก ตัวอักษรมีความชัดเจนมองเห็นได้ง่าย ติดอยู่ในตำแหน่งที่ไม่สับสน และต้องมีแสงส่องสว่างเป็นพิเศษทั้งกลางวันและกลางคืน ทางลาดต้องเป็นวัสดุป้องกัน การลื่น มีความกว้างไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตร มีความชันไม่เกิน 1:2 และมีความยาวไม่เกินช่วงละ 6 เมตร กรณีทางลาดยาวเกิน 6 เมตร ต้องมีราวกั้นยาวไม่น้อยกว่า 1.50 เมตร คันระหว่างแต่ละช่วงของทางลาด และมีราวกันตกบันไดของอาคารต้องจัดให้มีบันไดสำหรับผู้สูงอายุใช้ได้อย่างน้อยขั้นละ 1 แห่ง มีความกว้างไม่น้อยกว่า 1.50 เมตร มีราวกั้นทุกกระยะในแนวตั้งไม่เกิน 2 เมตร มีราวจับทั้งสองข้าง ลูกตั้งบันไดห้ามเปิดเป็นช่องโถงความสูงไม่เกิน 15เซนติเมตร ลูกนอนเมื่อหักส่วนที่ขึ้นบันไดเหลื่อมกันออกแล้วเหลือความกว้างไม่น้อยกว่า 28 เซนติเมตร พื้นผิวบันไดใช้วัสดุป้องกันการลื่น ควรใช้ประตูแบบบานเลื่อนเปิดปิดง่าย ไม่มีธรณีประตู ช่องประตูมีความกว้างไม่น้อยกว่า 90เซนติเมตร ไม่ติดตั้งอุปกรณ์บังคับบานประตูเปิดปิดได้เอง เนื่องจากอาจทำให้ผู้สูงอายุถูประตูกระแทกหรือหนีบได้ [5]

7. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ วิทยาเขตเพาะช่าง

ขอขอบคุณ ผ.ศ.ดร.เบญจมาศ กุญชรินทร์ อาจารย์ของผู้วิจัย ประโยชน์ที่ได้รับจากงานวิจัยชิ้นนี้ขออุทิศให้กับ พ.ต.อ. พิเศษ กฤษณ์ปัจฉิมพิทังค์ คุณปู่ผู้เป็นแรงบัลดาลใจให้กับผู้เขียน

8. บรรณานุกรม

[1] กรมสวัสดิการคุ้มครองแรงงาน,2558 “ปฏิญญาบัวลาลัมเปอร์ว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ:การเพิ่มขีดความสามารถของผู้สูงอายุในอาเซียน.

[http://www.labour.go.th/th/attachments/article/28027/KL%20Declaration%20on%20Older%20Person%20\(TH\).pdf](http://www.labour.go.th/th/attachments/article/28027/KL%20Declaration%20on%20Older%20Person%20(TH).pdf), [10 มิถุนายน 2560]

[2] ธนุช ตรีทิพย์บุตร,2550 “สรุปผลเบื้องต้นการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2550.” สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร.

การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ ครั้งที่ 2

(นวัตกรรมอาคาร 2560 : อาคารอัจฉริยะอย่างยั่งยืน) วันที่ 20 – 21 มิถุนายน 2560 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่ศาลายา

<http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/service/survey/older50.pdf> [10 มิถุนายน 2560].

[3] ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2544 “สวัสดิการผู้สูงอายุ.” โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร

[4] สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ,2552 “บทสรุปสำหรับผู้บริหาร ยุทธศาสตร์การวิจัยรายประเด็นด้านผู้สูงอายุ (พ.ศ.2556-2559).”

http://www.nrct.go.th/Portals/0/data/2557/RPP/strategyResearch_sub/24-ยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุ.pdf, [10 มิถุนายน 2560]

[5] สำนักงานส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติกระทรวงวัฒนธรรมและความมั่นคงของมนุษย์.2551.

“กฎกระทรวงกำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกในอาคารสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพและคนชรา พ.ศ.2548.”

เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่องการออกแบบเพื่อคนทั้งมวล 2008 คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

[6] Daughters of Sarah Senior Community, <http://www.daughtersofsarah.org/>, [12 มิถุนายน 2560]__