

การศึกษาบริบทสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

ตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

A STUDY OF THE ENVIRONMENT AND HOUSING OF THE ELDERLY  
NAFAI SUBDISTRICT, MUEANG CHAIYAPHUM DISTRICT,  
CHAIYAPHUM



<sup>1</sup>บุญญาพร พูลบวรรักษ์, <sup>2</sup>วารภรณ์ จันทร์เวียง และ <sup>3</sup>ตะวัน จำปาโพธิ์

<sup>1</sup>Poonyaporn Poolborwornrak, <sup>2</sup>Waraporn Chanwiang and <sup>3</sup>Tawan Chumpapho

มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ, ประเทศไทย

Chaiyaphum Rajabhat University, Thailand.

<sup>1</sup>ning\_nantha@hotmail.com

**Received:** September 20, 2024; **Revised:** November 4, 2024; **Accepted:** December 28, 2024

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุและความคิดเห็นสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุในเขตตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ โดยใช้วิธีการวิจัยแบบสำรวจ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุ จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีของยามาเน่ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบประเมินและแบบสอบถามความคิดเห็นสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า สภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุอยู่ในระดับดี ร้อยละ 44.2 ลักษณะสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นบ้านชั้นเดียว ระยะเวลาที่อยู่อาศัยส่วนใหญ่ 31 ปีขึ้นไป และอยู่อาศัยกับลูกหลาน ข้อมูลจากการสำรวจได้สะท้อนปัญหา คือ ไม่มีราวจับพยุงตัว

<sup>1</sup> อาจารย์ สาขาวิชาการจัดการสุขภาพผู้สูงอายุ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

<sup>2</sup> อาจารย์ สาขาวิชาอุตสาหกรรมและโลจิสติกส์ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

<sup>3</sup> อาจารย์ ดร. สาขาวิชาการศึกษา คณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

ภายในห้องนอน และไม่มีราวจับที่สามารถเดินได้ทั่วห้องน้ำ ส่วนความคิดเห็นสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.15$ ) พบว่า ด้านความปลอดภัยทางกายภาพอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.23$ ) ด้านสามารถเข้าถึงได้ง่ายอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.22$ ) ด้านการดูแลรักษาอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.11$ ) และด้านสามารถสร้างแรงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.05$ ) ตามลำดับ ผลการวิจัยนี้ เป็นแนวทางที่จะพัฒนาการจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุในชุมชนให้เหมาะสมและปลอดภัย สร้างความผาสุกในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้นต่อไป

**คำสำคัญ :** ผู้สูงอายุ, ที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ, สภาพแวดล้อม

## Abstract

The purposes of this research were to study the environment and housing of the elderly and opinions on the environment and housing of the elderly in Na Fai Subdistrict, Mueang District, Chaiyaphum Province. The samples were 400 elderly and random sampling was employed to select the samples. The sample size was determined by using the Yamane method. The tools used to collect data were an assessment form and a questionnaire regarding the opinions of the environment and housing of the elderly. The statistics used to analyze the data were percentages mean and standard deviation. The results of the research revealed that the environment and living conditions of the elderly were at a good level, 44.2%. The environment and living conditions of the elderly were mostly single-storey houses. The majority of residents are 31 years or older and live with their children and grandchildren. Data from the survey revealed a problem: there were no handrails in the bedroom and there is no handrail that can be walked throughout the bathroom. As for opinions on the environment and housing of the elderly at a high level ( $\bar{X} = 4.15$ ), physical safety was found to be at the highest level ( $\bar{X} = 4.23$ ), and easily accessible was at the highest level ( $\bar{X} = 4.22$ ) The aspect of easy care was at a high level ( $\bar{X} = 4.11$ ) and the aspect of being able to create motivation for the elderly was at a high level ( $\bar{X} = 4.05$ ), respectively. The results of this research It is a guideline to develop the environment and housing of the elderly in the community to be appropriate and safe continue to create more happiness in life.

**Keywords:** Elderly, Housing for elderly, Environment

## บทนำ

ปัจจุบันประเทศต่างๆ รวมทั้งประเทศไทยมีจำนวนและสัดส่วนของประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยมีประชากรสูงอายุประมาณ 13.3 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 19.6 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564) ผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างมากในอนาคต สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ คาดการณ์ว่าในปี พ.ศ.2569 หรือในอีก 5 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุ 15 ล้านคน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 22.4 ของประชากรทั้งหมด และในปี พ.ศ. 2581 จะมีผู้สูงอายุมากถึง 20 ล้านคน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 30.4 ของประชากรทั้งหมด กล่าวคือในอนาคต ประชากรไทย 5 คน จะมีผู้สูงอายุ 1 คน นอกจากนี้ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีภาวะพึ่งพิงมากที่สุด มีอัตราการเพิ่มขึ้นเฉลี่ยสูงสุดที่ร้อยละ 7.5 ต่อปี โดยในปี พ.ศ. 2581 มีจำนวนผู้สูงอายุ 80 ปีขึ้นไปประมาณ 3 ล้านคน เพิ่มขึ้นจากปี 2563 ที่มีประมาณ 1 ล้านคน (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2563)

ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอายุประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุนั้นเกิดจากความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการแพทย์และระบบสาธารณสุขทำให้อัตราการเกิดและอัตราการตายของประชากรลดลงอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังเป็นผลทำให้ประชากรไทยโดยเฉลี่ยมีอายุยืนยาวขึ้นและแนวโน้มที่จะมีผู้สูงอายุอยู่ตามลำพังก็เพิ่มสูงขึ้น เป็นเหตุสำคัญที่รัฐมีแผนนโยบายและกลยุทธ์ในการดูแลประชากรผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุที่มีเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว การดูแลผู้สูงอายุให้อยู่ดีมีสุขในการดำรงชีวิต เป็นเรื่องที่รัฐ องค์กรที่เกี่ยวข้องต้องตระหนักและให้ความสำคัญในการติดตาม ดูแลปกป้องคุ้มครองความปลอดภัยและความผาสุกในการดำรงชีวิตตามแผนยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2560-2564 การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตามยุทธศาสตร์ 1.4.3 การสร้างสภาพแวดล้อมและนวัตกรรมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตในสังคมสูงวัย (Strategic plan ministry of public, 2017) รวมถึงการจัดสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้สอดคล้องกับการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ให้เหมาะสมและปลอดภัย

เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อาทิ ระบบหัวใจ หลอดเลือด การทำงานระบบประสาทและกล้ามเนื้อ เป็นต้น นำมาสู่การเกิดโรคเรื้อรังที่ต้องการการดูแลอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ซึ่งในการบรรเทาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับผู้สูงอายุนั้น ความเสื่อมทางระบบประสาทการเคลื่อนไหว การเจ็บป่วยด้วยโรคกระดูกและข้อเสื่อม กล้ามเนื้ออ่อนแรง การมองเห็น หรือหลายสาเหตุรวมกันทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มได้ง่าย (สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2558) สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย เนื่องจากผู้สูงอายุซึ่งมักใช้เวลาส่วนใหญ่ของ

ชีวิตประจำวันอยู่ที่บ้าน บางคนแทบไม่ได้ไปนอกบ้านเนื่องจากการเจ็บป่วยหรือต้องพึ่งพาผู้อื่นในการออกนอกบ้าน บ้านจึงเป็นสถานที่ที่สำคัญสำหรับการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ การเกิดอุบัติเหตุในบ้านเป็นแหล่งสำคัญของการบาดเจ็บของผู้สูงอายุ และมีโอกาสนำไปสู่การบาดเจ็บอันตรายจนถึงพิการและเสียชีวิตได้ จากข้อมูลอุบัติเหตุการหกล้ม พบว่า เพศหญิงมีการพลัดตกหกล้มมากกว่าเพศชาย 1.5 เท่า ซึ่งเพศหญิงร้อยละ 55 หกล้มในตัวบ้านและบริเวณรั้วบ้าน เช่น ห้องนอน ห้องครัว ห้องน้ำ เป็นต้น ในขณะที่เพศชายร้อยละ 60 หกล้มบริเวณนอกบ้านขณะเดินทางและในสถานที่ทำงาน เช่น ถนนในซอยและถนนใหญ่ ข้ามสะพาน จักรยานหรือ มอเตอร์ไซด์ล้ม บนรถเมล์ ไร่นา ฟาร์มเลี้ยงสัตว์ เป็นต้น (นิพา ศรีช่างและลลิตรา ก้าววิ, 2560) การพลัดตกหกล้มมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน ลักษณะของสิ่งแวดล้อมในที่พักอาศัยที่ไม่เหมาะสมและสามารถก่อให้เกิดการพลัดตกหกล้มได้ การศึกษาของอนงค์ ดิษฐสังข์และคณะ (2558) พบว่า พื้นบ้านที่มีโอกาสลื่นล้มไม่มีราวจับบันได มีความสัมพันธ์กับการหกล้มอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อการหกล้ม 4.3 เท่าเมื่อเทียบกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้อาศัยในบ้านที่มีโอกาสลื่นล้ม ไม่มีราวจับบันได การศึกษาของนงนุช วงศ์สว่างและคณะ (2560) พบว่า ความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านสูงสุดได้แก่ บริเวณบันไดมีผ้าหรือพรมเช็ดเท้า รองลงมาคือบริเวณบันไดมีแสงสว่างไม่เพียงพอและไฟบริเวณบันไดมีสวิตช์เพียงตัวเดียว ความสัมพันธ์ระหว่างความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านกับการพลัดตกหกล้มพบว่าบริเวณบันไดมีแสงสว่างไม่เพียงพอและบริเวณทางเดินมีสายไฟ สายโทรศัพท์หรือสายพ่วงต่อพาดผ่านมีความสัมพันธ์กับการพลัดตกหกล้มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จากปัญหาและประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ ประเมินสุขลักษณะและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงและพัฒนาสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยผู้สูงอายุให้ถูกสุขลักษณะ และผู้อยู่อาศัยสามารถใช้และร่วมปรับปรุงพัฒนาที่อยู่อาศัยได้ถูกสุขลักษณะและปลอดภัย อีกทั้งยังจะช่วยกระตุ้นให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและสังคมให้ตระหนักถึงความสำคัญของสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยที่เหมาะสมและส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับชุมชนในการปรับปรุงและพัฒนาต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ
2. เพื่อสำรวจและประเมินสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ
3. เพื่อสำรวจความคิดเห็นการจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

## วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาบริบทสภาพแวดล้อมและที่พำนักของผู้สูงอายุ ตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) เพื่อประเมินสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุและสำรวจความคิดเห็นการจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปทั้งเพศชายและเพศหญิงที่อาศัยอยู่ในชุมชนตำบลนาฝาย จังหวัดชัยภูมิ จำนวนทั้งสิ้น 2,612 คน (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาฝาย, 2565) โดยใช้วิธีกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของยามานะ (Yamane, 1967 อ้างในธานินทร์ ศิลปจารุ, 2549) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Random Sampling)

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยพัฒนาประยุกต์จากแนวทางการจัดสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุของกรมกิจการผู้สูงอายุ กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุและแบบประเมินโครงการบ้านสะอาด อนามัยดี ชีวีสมบูรณ์ สุขลักษณะ ของกรมอนามัย (สำนักอนามัย สิ่งแวดล้อม กรมอนามัย, 2557) ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

2.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ จำนวน 8 ข้อ มีลักษณะคำถามปลายปิด ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพ รายได้ ลักษณะของบ้านที่อยู่อาศัย ผู้สูงอายุอยู่อาศัยกับใคร ข้อคำถามปลายเปิด ได้แก่ จำนวนสมาชิกในครอบครัวและระยะเวลาที่อยู่อาศัย

2.2 แบบประเมินสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ มีลักษณะคำถามแบบสำรวจรายการ จำนวน 30 ข้อ

2.3 แบบสำรวจความคิดเห็นการจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ มีลักษณะคำถามแบบปลายปิด ลักษณะของข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 5 ระดับ จำนวน 23 ข้อ

### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอตามลำดับ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ ค่าร้อยละ (Percentage) การหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

## ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปของผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 285 คิดเป็นร้อยละ 71.25 และเป็นเพศชายจำนวน 115 คิดเป็นร้อยละ 28.75 ซึ่งผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี จำนวน 241 คน คิดเป็นร้อยละ 60.25 ส่วนสถานภาพผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำนวน 319 คน คิดเป็นร้อยละ 79.75 เมื่อจำแนกตามรายได้ของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่จะมีรายได้ ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 1,000 บาท จำนวน 302 คน คิดเป็นร้อยละ 75.50 ส่วนจำนวนสมาชิกครอบครัวส่วนใหญ่มี 3-4 คน จำนวน 187 คน คิดเป็นร้อยละ 46.75 ส่วนลักษณะของบ้านที่อยู่อาศัยส่วนใหญ่เป็นบ้านชั้นเดียว จำนวน 240 คน คิดเป็นร้อยละ 60 ระยะเวลาที่อยู่อาศัยส่วนใหญ่ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 51.25 ผู้สูงอายุอยู่อาศัยกับลูกหลาน จำนวน 262 คน คิดเป็นร้อยละ 65.50

2. ข้อมูลสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ แสดงดังตารางที่ 1 ดังนี้  
**ตารางที่ 1** จำนวนและร้อยละการประเมินสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

ลักษณะสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ	จำนวน (หลังคาเรือน)	ร้อยละ
<b>สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย</b>		
1. บ้านมีความมั่นคง แข็งแรง	386	96.50
2. ทางเข้ามีระดับเดียวกับพื้นภายนอก	296	74.0
3. มีการระบายน้ำได้ดี ไม่ท่วมขัง	364	91.0
4. ทางเดินเข้าตัวบ้าน ไม่มีประตูธรณี	252	63.0
5. หน้าต่าง เปิด-ปิด ได้ง่าย เบาลง	348	87.0
6. บริเวณรอบบ้านสะอาด ไม่มีสิ่งกีดขวางหรือของวางเกะกะ	331	82.75
7. ทางเดินรอบบ้านไม่มีผิวขรุขระ	310	77.50
<b>ห้องนอน</b>		
1. มีระบบระบายอากาศดี	327	81.75
2. มีโคมไฟบนหัวเตียงและสวิตช์ไฟที่ง่ายต่อการเปิด-ปิด	153	38.25
3. มีแสงสว่างเพียงพอสำหรับอ่านหนังสือและมองเห็นภายในห้อง	301	75.25
4. พื้นห้องไม่มีสิ่งของวางเกะกะ	288	72.0
5. มีราวจับพยุงตัวภายในห้อง	63	15.75
6. เตียงนอนมีความสูงในระดับข้อพับเข่าและมีพื้นที่ห่างระหว่างเตียงและผนัง	253	63.25

ห้องน้ำ		
1. ห้องน้ำมีขนาดกว้าง 1.5 – 2.0 เมตร	293	73.25
2. พื้นผิวไม่ลื่น ปูด้วยวัสดุเนื้อหยาบหรือแผ่นยางกันลื่น	275	68.75
3. มีราวจับที่สามารถเดินได้ทั่วห้องน้ำ	91	22.75
4. โถส้วมแบบชนิดนั่งราบไม่ใช่แบบนั่งยอง	162	40.50
5. มีฝักบัวหรือใช้ช้อน้ำที่มีน้ำหนักเบา	251	62.75
6. มีการระบายอากาศดีและมีแสงสว่างเพียงพอ	342	85.50
7. ก๊อกน้ำเป็นแบบก้านโยก	217	54.25
ห้องครัว		
1. มีระบบระบายอากาศดี	349	87.25
2. มีแสงสว่างจากธรรมชาติและไฟแสงสว่างเฉพาะจุด	322	80.50
3. ระดับโต๊ะสูงจากพื้นประมาณ 80 เซนติเมตร	231	57.75
4. ข้าวของ เครื่องใช้จัดเป็นระเบียบเรียบร้อยและอยู่ในระดับที่หยิบใช้ง่าย	273	68.25
5. เตา ตู้เย็นหรือลิ้นชักไม่อยู่ในมุมอับ	255	63.75
บันได		
1. มีแสงสว่างเพียงพอและไม่มีแสงสะท้อนบริเวณบันได	128	32.0
2. ราวบันไดมีรูปร่างทรงกลม 2 ข้าง เพื่อความสะดวกในการยึดเกาะ	108	27.0
3. พื้นผิวบันไดไม่ลื่น	125	31.25
4. บันไดมีความกว้างไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตรและความสูงของขั้นบันไดไม่เกิน 6 นิ้ว	121	30.25
5. ไม่มีสิ่งของวางตามขั้นบันได เช่น พรหมเช็ดเท้า รองเท้า	114	28.50

จากตารางที่ 1 ผลการสำรวจและประเมินสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุมากที่สุดในแต่ละด้าน พบว่า ด้านสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย พบว่าส่วนมากคือ บ้านมีความมั่นคงแข็งแรง ร้อยละ 96.50 รองลงมา คือ มีการระบายน้ำได้ดี ไม่ท่วมขัง ร้อยละ 91 และหน้าต่าง เปิด-ปิด ได้ง่าย เบาแรง ร้อยละ 87 ประเด็นรองลงมาคือ บริเวณรอบบ้านสะอาด ไม่มีสิ่งกีดขวางหรือของวางเกะกะ ร้อยละ 82.75 ทางเดินรอบบ้านไม่มีผิวขรุขระ ร้อยละ 77.50 ทางเข้ามีระดับเดียวกันกับพื้นภายนอก ร้อยละ 74 และประเด็นที่น้อยที่สุดคือ ทางเดินเข้าตัวบ้าน ไม่มีประตูธรณี ร้อยละ 63 ตามลำดับ

ด้านห้องนอน พบว่าส่วนมากคือ มีการระบายอากาศที่ดี ร้อยละ 81.75 รองลงมา คือ มีแสงสว่างเพียงพอสำหรับอ่านหนังสือและมองเห็นภายในห้อง ร้อยละ 75.25 และพื้นห้องไม่มีสิ่งของวางเกะกะ ร้อยละ 72 ประเด็นรองลงมาคือ เตียงนอนมีความสูงในระดับข้อพับเข่าและมีพื้นที่ห่างระหว่างเตียงและผนัง ร้อยละ 63.25 มีคอมพิวเตอร์หรือทีวีที่ง่ายต่อการเปิด-ปิด ร้อยละ 38.25 มีและประเด็นที่น้อยที่สุดคือ ราวจับพยุงตัวภายในห้อง ร้อยละ 15.75 ตามลำดับ

ด้านห้องน้ำ พบว่าส่วนมากคือ มีการระบายอากาศดีและมีแสงสว่างเพียงพอ ร้อยละ 85.50 รองลงมา คือ ห้องน้ำมีขนาดกว้าง 1.5 – 2.0 เมตร ร้อยละ 73.25 และพื้นผิวไม่ลื่น ปูด้วยวัสดุเนื้อหยาบหรือแผ่นยางกันลื่น ร้อยละ 68.75 และประเด็นรองลงมาคือ มีฝักบัวหรือใช้ช็อนน้ำที่มีน้ำหนักเบา ร้อยละ 62.75 ก๊อกน้ำเป็นแบบก้านโยก ร้อยละ 54.25 โถส้วมแบบชนิดนั่งราบไม่ใช่แบบนั่งยอง ร้อยละ 40.50 และประเด็นที่น้อยที่สุดคือ มีราวจับที่สามารถเดินได้ทั่วห้องน้ำ ร้อยละ 22.75 ตามลำดับ

ด้านห้องครัว พบว่าส่วนมากคือ มีระบบระบายอากาศดี ร้อยละ 87.25 รองลงมา คือ มีแสงสว่างจากธรรมชาติและไฟแสงสว่างเฉพาะจุด ร้อยละ 80.50 และข้าวของ เครื่องใช้จัดเป็นระเบียบเรียบร้อยและอยู่ในระดับที่หยิบใช้ง่าย ร้อยละ 68.25 ประเด็นรองลงมาคือ เตา ตู้เย็นหรือลิ้นชักไม่อยู่ในมุมอับ ร้อยละ 63.75 และประเด็นที่น้อยที่สุดคือ ระดับโต๊ะสูงจากพื้นประมาณ 80 เซนติเมตร ร้อยละ 57.75 ตามลำดับ

ด้านบันได พบว่าส่วนมากคือ มีแสงสว่างเพียงพอและไม่มีแสงสะท้อนบริเวณบันได ร้อยละ 32 รองลงมา คือ พื้นผิวบันไดไม่ลื่น ร้อยละ 31.25 และบันไดมีความกว้างไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตรและความสูงของขั้นบันไดไม่เกิน 6 นิ้ว ร้อยละ 30.25 ประเด็นรองลงมาคือ ไม่มีสิ่งของวางตามขั้นบันได เช่น พรมเช็ดเท้า รองเท้า ร้อยละ 28.50 และประเด็นที่น้อยที่สุดคือ ราวบันไดมีรูปร่างทรงกลม 2 ข้าง เพื่อความสะดวกในการยึดเกาะ ร้อยละ 27 ตามลำดับ

**ตารางที่ 2** จำนวนและร้อยละระดับสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

ระดับสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ	จำนวน (หลังคาเรือน)	ร้อยละ
ระดับดี (19 – 24 คะแนน)	189	47.25
ระดับปานกลาง (15 – 18 คะแนน)	127	31.75
ระดับต่ำ (0 – 14 คะแนน)	84	21.0

จากตารางที่ 2 ผลการสำรวจและประเมินระดับสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ พบว่า ระดับสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 47.25 ระดับปานกลาง ร้อยละ 31.75 และระดับต่ำ ร้อยละ 21.0

## 3. แบบสำรวจความคิดเห็นการจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

**ตารางที่ 3** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดเห็นการจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

ความคิดเห็นสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัย	$\bar{X}$	SD.	ระดับความคิดเห็น
ความปลอดภัยทางกายภาพ	4.23	0.60	มากที่สุด
สามารถเข้าถึงได้ง่าย	4.21	0.58	มากที่สุด
สามารถสร้างแรงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้	4.05	0.58	มาก
การดูแลรักษาง่าย	4.11	0.59	มาก
รวม	4.15	0.59	มาก

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคิดเห็นสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.15$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านของความคิดเห็นสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ พบว่า ด้านความปลอดภัยทางกายภาพอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.23$ ) รองลงมาคือด้านสามารถเข้าถึงได้ง่ายอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.22$ ) ด้านการดูแลรักษาง่ายอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.11$ ) และมีความคิดเห็นน้อยที่สุดคือ ด้านสามารถสร้างแรงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.05$ ) ตามลำดับ

ด้านบันได พบว่าส่วนมากคือ มีแสงสว่างเพียงพอและไม่มีแสงสะท้อนบริเวณบันได และประเด็นที่น้อยที่สุดคือ ราวบันไดมีรูปร่างทรงกลม 2 ข้าง เพื่อความสะดวกในการยึดเกาะ

ผลการศึกษาความคิดเห็นสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยสำหรับการดำรงชีวิตในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.15$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านของความคิดเห็นสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ พบว่า ด้านความปลอดภัยทางกายภาพอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.23$ ) และมีความคิดเห็นน้อยที่สุดคือ ด้านสามารถสร้างแรงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.05$ )

## อภิปรายผล

จากการศึกษาลักษณะสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มีลักษณะสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมอยู่ในระดับดี หากสิ่งแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัยไม่เหมาะสมอันจะก่อให้เกิดอันตราย (Lan et al., 2009) หรืออุปสรรคทางสิ่งแวดล้อม เช่น ความยุ่งเหยิงเกะกะ (Julie & Joseph, 2004) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย

ส่วนใหญ่บ้านมีความมั่นคง แข็งแรง และมีการระบายน้ำได้ดี ทางเดินรอบบ้านไม่มีผิวขรุขระ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอนุชา เศรษฐเสถียรและดาวเรือง ช่มเมืองปักข์, 2552 พบว่า ปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการล้มของผู้สูงอายุ ได้แก่ สภาพนอกบ้านมีพื้นลาดเอียงหรือต่างระดับ มีพื้นขรุขระหรือเป็นหลุมบ่อ ด้านห้องนอน ส่วนใหญ่มีการระบายอากาศดี พื้นห้องไม่มีสิ่งของวางเกะกะ และมีแสงสว่างเพียงพอสำหรับอ่านหนังสือและมองเห็นภายในห้อง ด้านห้องน้ำ ส่วนใหญ่มีการระบายอากาศดีและมีแสงสว่างเพียงพอ พื้นผิวห้องน้ำไม่ลื่น ปูด้วยวัสดุเนื้อหยาบหรือแผ่นยางกันลื่น ซึ่งถ้าห้องน้ำมีแสงสว่างเพียงพอจะส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าห้องน้ำได้อย่างไม่เกิดการหกล้ม อีกทั้งการมีระบบระบายอากาศที่ดี ถ่ายเท จะช่วยให้ผู้สูงอายุไม่เกิดอาการหน้ามืดด้วย (สำนักงานอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย, 2558) และในส่วนของสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยส่วนน้อยพบว่า ไม่มีมีราวจับที่สามารถเดินได้ทั่วห้องน้ำ ซึ่งราวจับจะช่วยให้ผู้สูงอายุเดินลื่นในห้องน้ำได้ ด้านห้องครัว ส่วนใหญ่มีระบบระบายอากาศดี มีแสงสว่างเพียงพอ และข้าวของ เครื่องใช้จัดเป็นระเบียบเรียบร้อย ด้านบันได ส่วนใหญ่มีแสงสว่างเพียงพอและไม่มีแสงสะท้อน มีราวบันไดเพื่อความสะดวกในการยึดเกาะ และพื้นผิวบันไดไม่ลื่น บ้านที่มีลักษณะบันไดที่มีราวบันไดเพียงด้านเดียว มีราวบันไดหลวมหรือชำรุด และมีแสงสว่างไม่เพียงพอ เป็นสาเหตุต่อการเกิดอุบัติเหตุหกล้ม ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่สามารถที่จะประคองตัวขณะขึ้นบันไดหรือในขณะที่จะหกล้มบริเวณบันไดได้ (ศิริวรรณ เชาวโนและพรชัย ขุนคงมี, 2565)

จากการศึกษาความคิดเห็นสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ จำแนกตามด้านสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยสำหรับการดำรงชีวิต ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นด้านความปลอดภัยทางกายภาพมากที่สุด คือ พื้นบ้านเรียบไม่ต่างระดับมากจนเป็นอุปสรรคในการเดิน และมีแสงสว่างเพียงพอในทางเข้าบ้าน และรอบบริเวณบ้าน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อารยา เอกปริญญา และสมพิศ พุสกุล, 2554 ที่พบว่าการก้าวขึ้นหรือลงพื้นที่ต่างระดับ และขณะก้าวข้ามสิ่งกีดขวางต่างๆ เช่น ธรณีประตู พื้นต่างระดับต่างๆ อาจส่งผลให้มีปัญหาด้านการกระเหย่งก้าวเท้าพลาดก่อให้เกิดการหกล้มได้ รองลงมา คือ ด้านสามารถเข้าถึงได้ง่าย คือ ไม่ควรมีสิ่งกีดขวางบริเวณทางเดินภายในบ้าน และระหว่างห้องต่างๆ เช่น เสื้อผ้า เฟอร์นิเจอร์ หรือธรณีประตูและการจัดวางของใช้จำเป็นในบริเวณที่ผู้สูงอายุหยิบใช้ได้สะดวก เช่น ยาดม แวนตา น้ำดื่ม กระจกชำระ เป็นต้น สอดคล้องกับการศึกษาของวรวรรณ นิตบงกช, 2541 ที่พบว่า บ้านที่มีสิ่งกีดขวางทางเดิน ธรณีประตู พื้นต่างระดับ มีความสัมพันธ์กับการเกิดอุบัติเหตุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รองลงมา คือ ด้านการดูแลรักษาง่าย คือ มีพื้นที่ใช้สอยในบ้านเหมาะสมกับจำนวนคนพักอาศัย เพื่อความสะดวกในการดูแลทำความสะอาดและมีการปรับปรุงสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยที่สอดคล้องกับแบบแผนการดำเนินชีวิตเดิมของผู้สูงอายุ และด้านสามารถสร้างแรงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้ คือ ควรเลือกใช้สีทาบ้านที่เหมาะสม เช่น สีเขียว สีฟ้า เป็นต้น ทำให้เกิดความรู้สึกว่าการใช้ชีวิตอยู่ภายใน

บ้านเต็มไปด้วยความรู้สึกกระชุ่มกระชวย ไม่ซึมเศร้า และพบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุเป็นประเด็นที่น้อย จึงควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งกฤษณา บุญรอด, 2547 กล่าวว่าผู้สูงอายุเพศหญิงมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการระดับมากในลักษณะกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ การสนทนาเกี่ยวกับความรู้เรื่องสุขภาพ การปลูกไม้ดอกไม้ประดับ ดังนั้นลักษณะสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุมีผลต่อความเสี่ยงในด้านต่างๆที่มีความแตกต่างหลายรูปแบบลักษณะขึ้นอยู่กับสภาพบริบทของที่พักอาศัย รวมถึงข้อจำกัดของแต่ละบุคคล ผลการวิจัยนี้ทำให้ทราบแนวทางในการปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพและการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

- กฤษณา บุญรอด. (2547). *ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครสวรรค์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท คณะพลศึกษา กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิภา ศรีช้าง, สุวิตรา กำวี. (2560). *รายงานการพยากรณ์การปลดตลกหกล้มของผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2560 - 2564*. นนทบุรี: สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข; 2560.
- นนุช วงศ์สว่าง, ดนุลดา จีนขาวขำ, ชลธิชา บุญศิริ และคณะ. (2560). *ความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านต่อการปลดตลกหกล้มและอุบัติเหตุการปลดตลกหกล้มของผู้สูงอายุ*. Veridian E-Journal, Silpakorn University (Humanities, Social Sciences and Arts). 2560;10(3), 2492-2506.
- สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2558). *สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2557*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2562). *รายงานการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553 – 2583 (ฉบับปรับปรุง)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2565). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2564*. กองสถิติพยากรณ์. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.
- สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย. (2558). *การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

- สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย. (2557). *คู่มือโครงการบ้านสะอาด อนามัยดี ชีวิตสมบูรณ์*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการรพมป้องกันส่งเสริมการส่งเสริมสุขภาพผ่านศึก.
- สุ่มทนา กลางคาร, วรพจน์ พรหมสัตยพรต. (2553). *หลักการวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 6. มหาสารคาม: สารคามการพิมพ์.
- ศิริวรรณ เขาวินและพรชัย ขุนคงมี. (2565). *ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะเสี่ยงหกล้มของผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบ คลินิกหมอครอบครัวตากสิน อำเภอเมือง จังหวัดตาก*. วารสารสาธารณสุข ล้านนา. 2565;18 (1):31-44.
- วรวรรณ นิตบงกช. (2541). *ความต้องการที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตคลองเตย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต สาขาวิชาเคหการ บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนงค์ ดิษฐสังข์, นริมาลย์ นิละไพจิตร, พัชระกรพจน์ ศรีประสาร. (2558). *อุบัติการณ์และปัจจัยการเกิดการพลัดตกหกล้มที่บ้านของผู้ป่วยภายหลังออกจากโรงพยาบาล*. วารสารพยาบาลสาธารณสุข. 2558;29(3):78-89.
- อนุชา เศรษฐเสถียรและดาวเรือง ช่มเมืองปักข์. (2552). *ปัจจัยเสี่ยงต่อการล้มแล้วกระดูกสะโพกหักของผู้สูงอายุที่รักษาในโรงพยาบาลอุดรธานี*. ลำปางเวชสาร. 2552;30(3):154-62.
- อารยา เอกปริญญาและสมพิศ พุสกุล. (2554). *รูปแบบพื้นผิวกระแทกภายในห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุ*. วารสารวิชาการคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สจล. 2554; 12(1):145-56.
- Bureau of policy and strategy office of permanent secretary ministry of public health. (2017). *Strategy plan ministry of public (2017 - 2021)* : 4-13 (in Thai).
- Bloom, B. S. (1968). *Mastery learning*. UCLA – CSEIP Evaluation Comment. 1(2) Losangeles: University of California at Los Angeles.
- Julie, T.L. and Joseph, M.L. (2004). *Fall in elderly population*. Physical Medicine Rehabilitation Clinics of North America 2004; 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.
- Taro Yamane. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis*. 3<sup>rd</sup> Ed. New York : Harper and Row Publications.