

การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สำหรับผู้สูงอายุ



นางสาวอำพร โปสจา
นักกิจกรรมบำบัดชำนาญการ
โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์
ump_1234@hotmail.com





สภาพแวดล้อมที่**ไม่ปลอดภัย**
สำหรับผู้สูงอายุ

อุบัติเหตุที่พบบ่อย

หกล้ม

ตกเตียง

ตกบันได

น้ำร้อนลวก









A photograph of a clear glass vase filled with blue hydrangea flowers, sitting on a white surface in front of a window with a view of greenery. The text is overlaid on the image.

สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย สำหรับผู้สูงอายุ

- **ด้านการมองเห็น**
- **ด้านการได้ยิน**
- **ด้านการทรงตัว**



การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สำหรับผู้สูงอายุ

- **สิ่งแวดล้อมภายในบ้าน**
- **สิ่งแวดล้อมภายนอกบ้าน**



















การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน

- ห้องน้ำ
- ห้องนอน
- บันได
- พื้นห้อง
- ข้าวของเครื่องใช้
- ทางเดิน

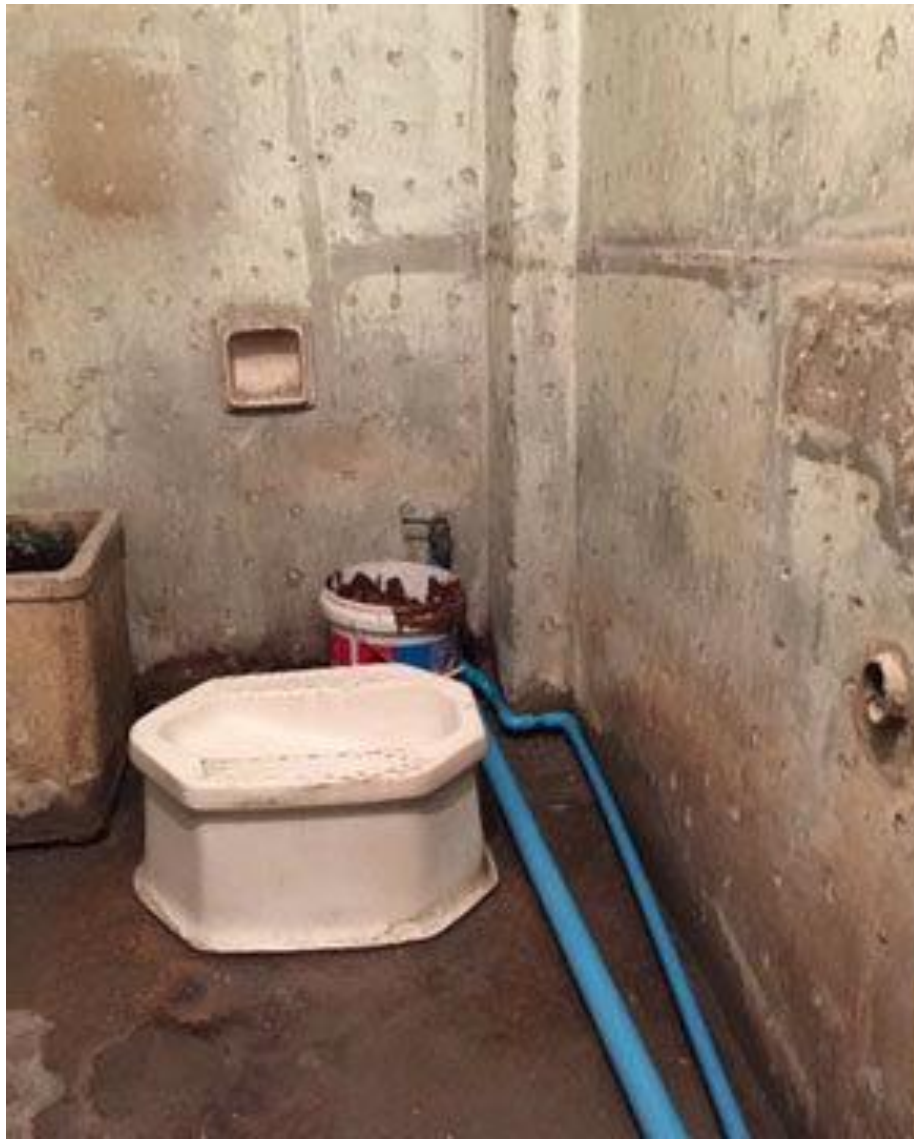
การจัดสภาพแวดล้อมในห้องน้ำ

1. ท่างห้องนอนไม่เกิน 9 ฟุต
2. มีราวยึดเกาะ
3. ปูพื้นด้วยวัสดุเนื้อหยาบ
4. อุปกรณ์ในห้องน้ำ

เก้าอี้นั่งอาบน้ำ สบู่ ฝักบัวอาบน้ำ โถ
ส้วม กระจกใส แสงสว่าง สีผนัง สีพื้น

ห้องน้ำ



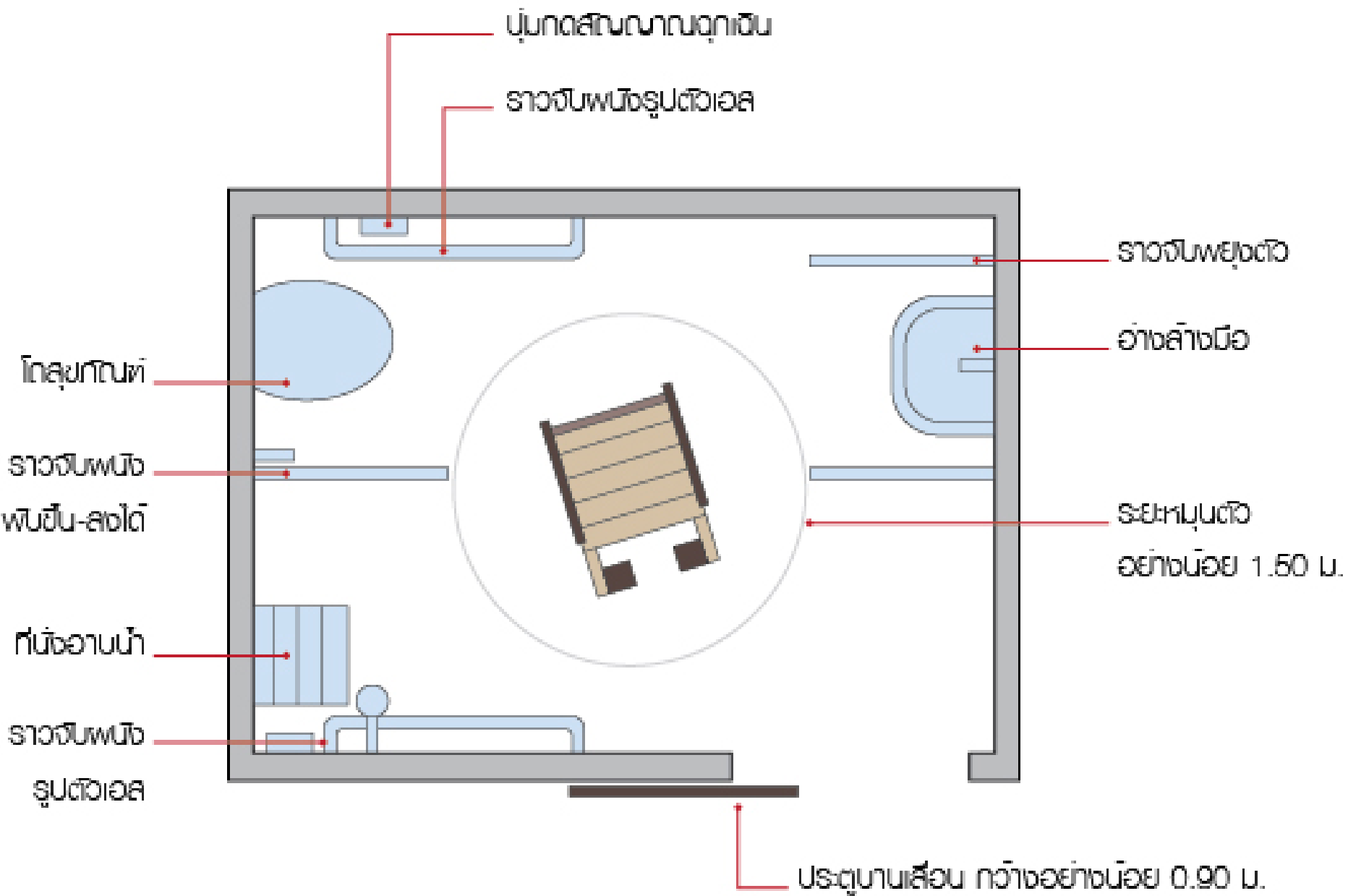












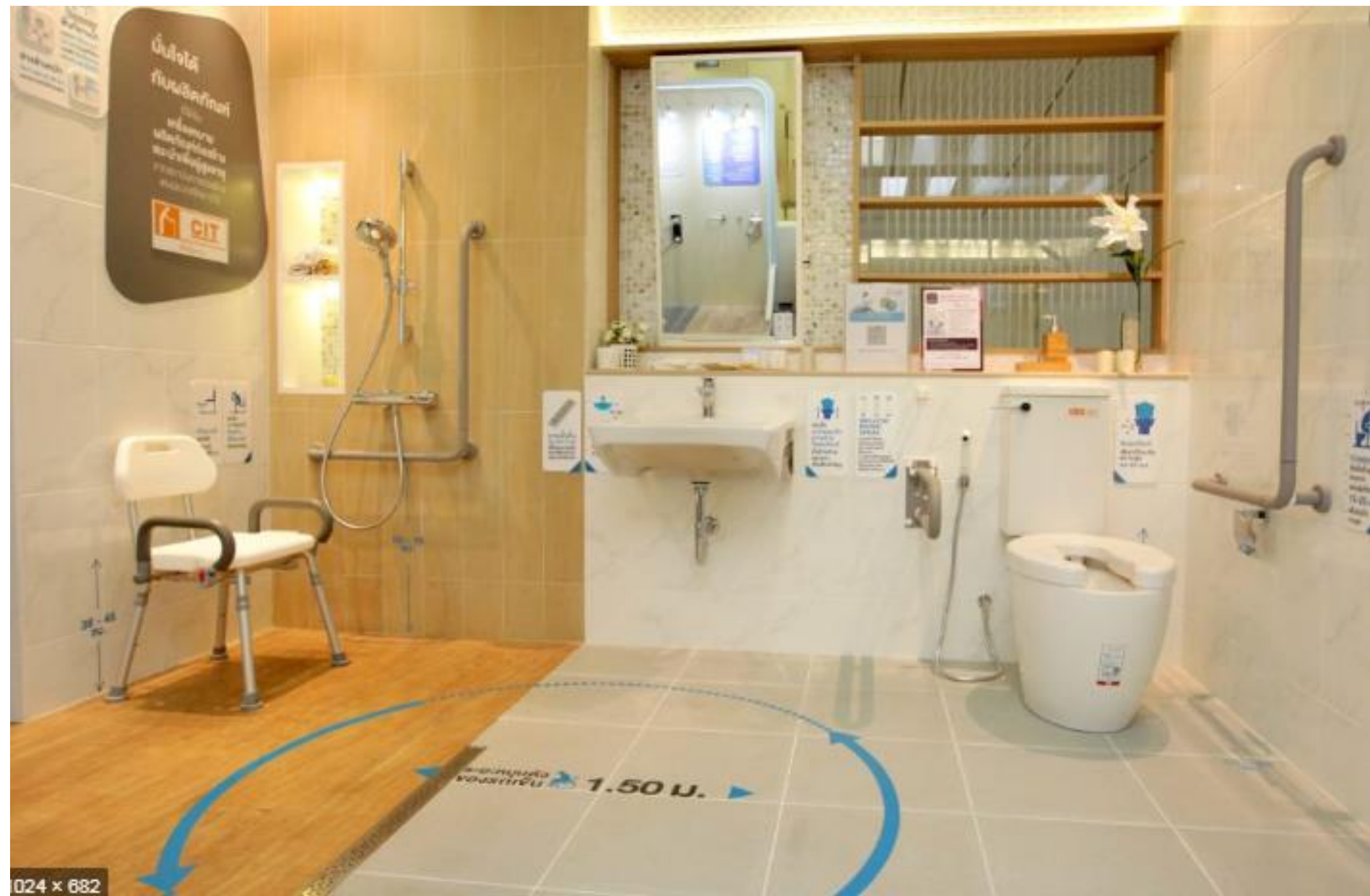


ห้องน้ำ

สิ่งที่ควรคำนึงถึงมากที่สุดก็คือความปลอดภัยและง่ายต่อการใช้งาน เริ่มจากห้องน้ำควรมีความกว้างไม่น้อยกว่า 150-200 เซนติเมตร เพื่อให้สามารถใช้รถเข็นได้อย่างสะดวกควรเลือกสุขภัณฑ์ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ อาทิ อ่างล้างหน้า รูปแบบที่มีสวนโค้งงอ เพื่อให้ผู้ใช้รถเข็นสามารถสอดขาเข้าไปได้ก็อกหน้า เลือกแบบปิดไปด้านข้าง จะได้ไม่ต้องออกแรงในการเปิด - ปิดกระจกในห้องน้ำควรใช้แบบปรับมุมซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นช่องว่างโดยไม่ต้องยืงโย สุขภัณฑ์ควรมีความสูงใกล้เคียงกับรถเข็น พร้อมติดตั้งราวจับและเก้าอี้นั่งสำหรับอาบน้ำนอกจากนี้สิ่งขาดไม่ได้เลยคือ "สัญญาณฉุกเฉิน" เพื่อให้คนภายนอกสามารถรับรู้ถึงความผิดปกติและเข้ามาช่วยเหลือได้ทันที







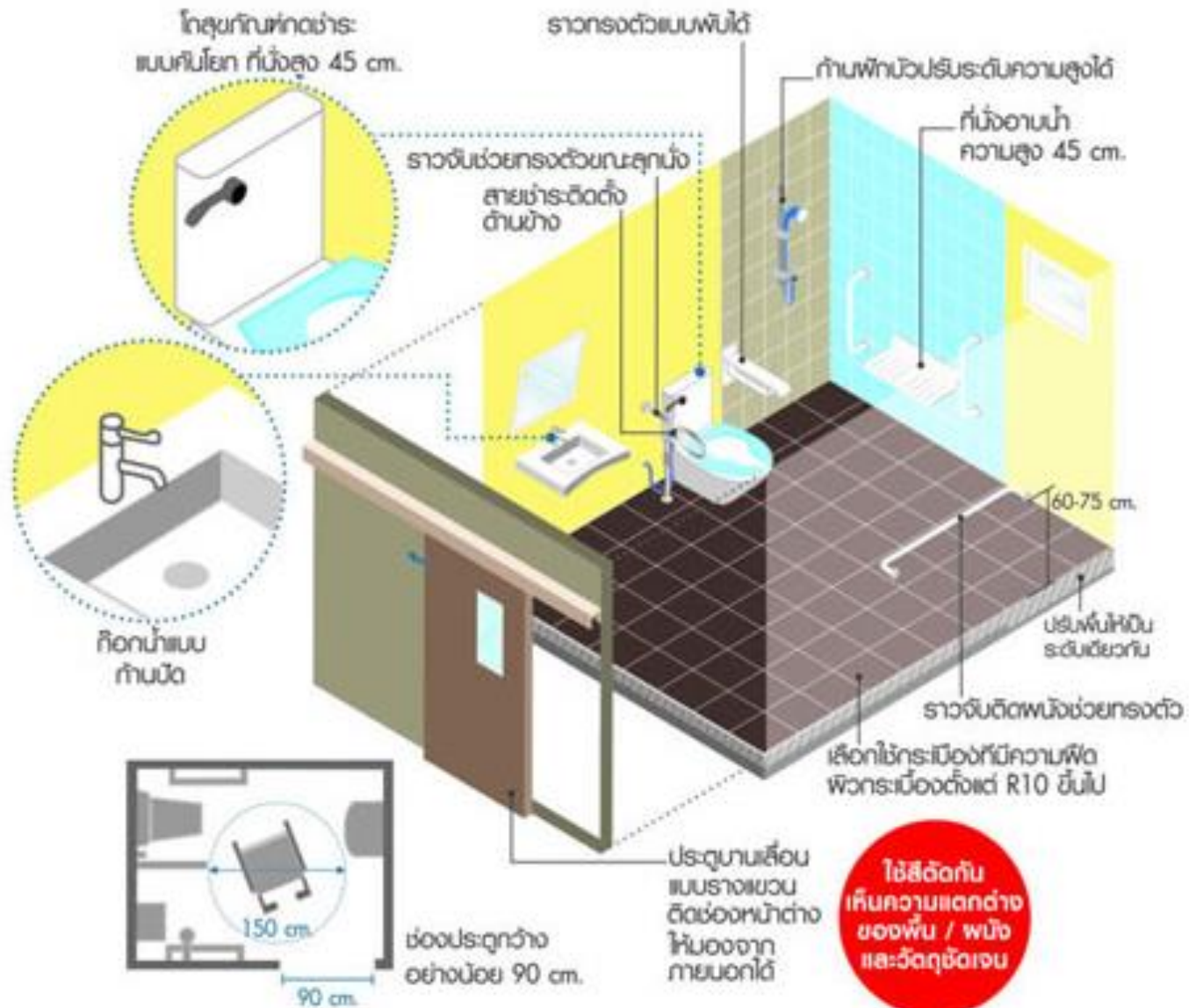
024 x 682



- ห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุ

เข้ามาในห้องน้ำกันสักหน่อย ห้องน้ำของผู้สูงอายุควรคำนึงถึงความปลอดภัยและง่ายต่อการใช้งานให้มากที่สุด เริ่มจากประตูทางเข้าควรเป็นบานเลื่อน เปิดได้กว้าง ภายในห้องน้ำมีขนาดกว้าง ขั้วตัวได้สะดวก ผู้สูงอายุที่ใช้รถเข็นสามารถเข้าไปได้ มีอุปกรณ์ราวจับอยู่ในห้องน้ำและทำที่นั่งสำหรับนั่งอาบน้ำอยู่ภายใน พร้อมทั้งระดับความสูงของอุปกรณ์ก็ควรอยู่ในตำแหน่งที่สามารถใช้งานได้โดยไม่ต้องสูงเกินไป มีการปรับมุมมองเสาที่พอเหมาะ อย่างเช่นการปรับมุมกระจกภายในห้องน้ำให้คนใช้รถเข็นก็สามารถมองเห็นได้ด้วยเช่นกัน





ใช้สีเดียวกัน
เกินความแตกต่าง
ของพื้น / ผนัง
และวัสดุยึดเกาะ





**ราวทรงตัว
ขนาด 60 ซม.**



**ราวทรงตัว
ขนาด 120 ซม.**



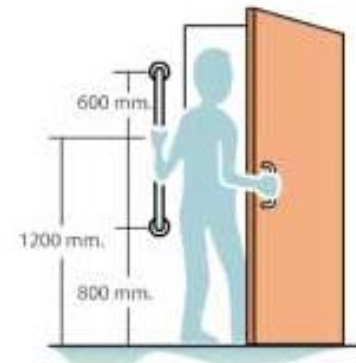
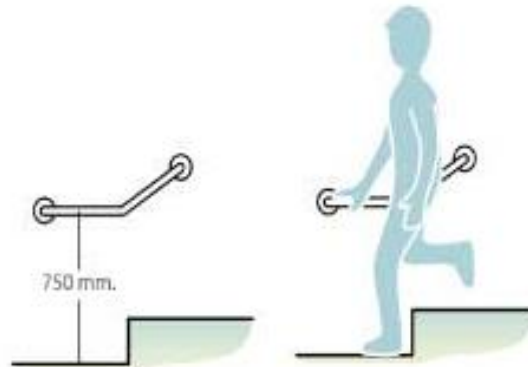
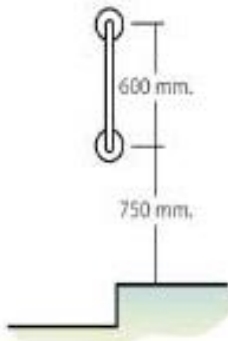
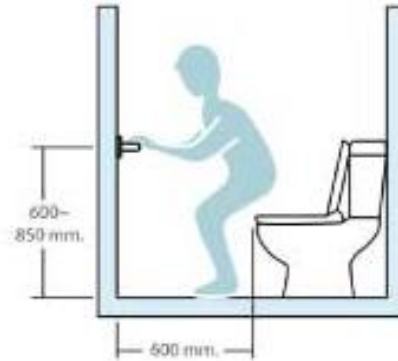
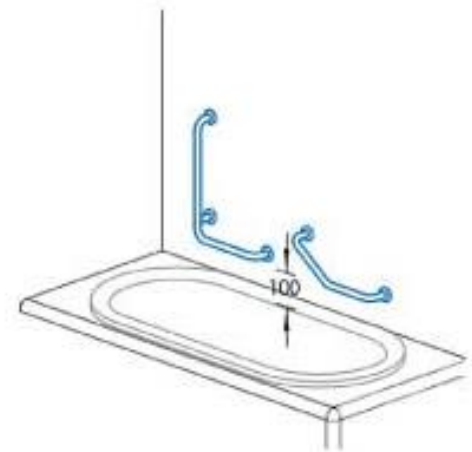
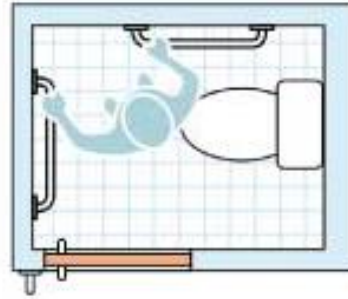
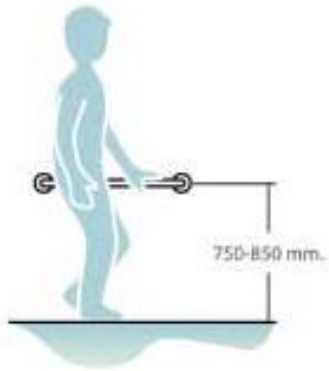
**ราวจับทรงตัว
รูปตัวแอล**



**ราวพยางค์พร้อมราว
แขวนฟักบัวปรับระดับ**

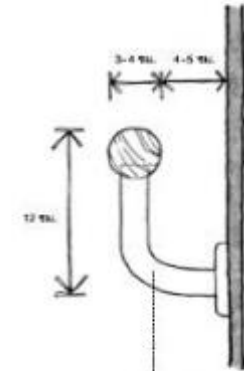
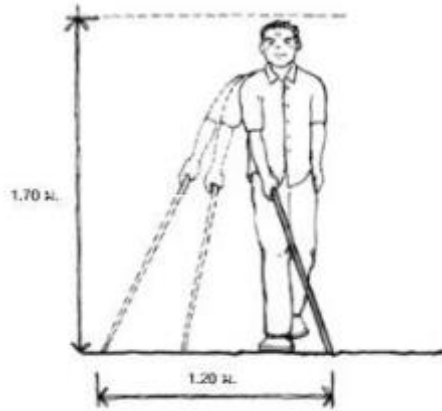


ราวทรงตัวรูปตัววี

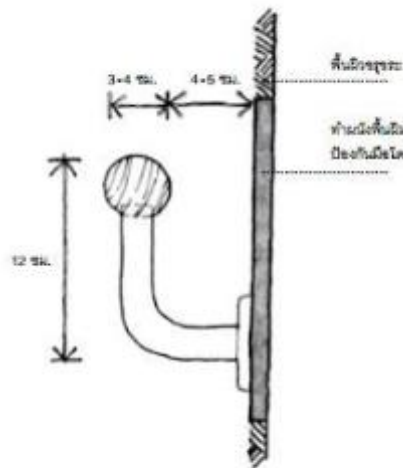


ห้องผู้สูงอายุ แบบห้องผู้สูงอายุ จัดห้องผู้สูงอายุ แต่งบ้าน

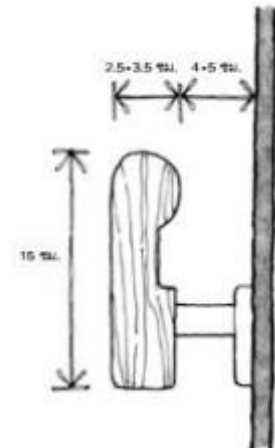
ห้องน้ำก็ควรมีการออกแบบให้มีความปลอดภัยต่อผู้สูงอายุให้มากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการทารวจจับภายในห้องน้ำที่ควรเลือกวัสดุผิวเรียบ ติดตั้งสูงจากพื้น 80 - 90 เซนติเมตร และห่างจากผนัง 4 - 5 เซนติเมตร แต่ถ้าผนังเป็นวัสดุผิวหยาบควรติดตั้งให้ห่างอย่างน้อย 6 เซนติเมตร



ทำขาจับควรจับยื่นออกมา เพื่อให้จับเบาได้สะดวกขึ้น



พื้นผิวขรุขระ
ทำผนังพื้นผิวเรียบลดส่วนขาจับ
ป้องกันมือโยนพื้นผิวขรุขระ





วางแผนห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุ



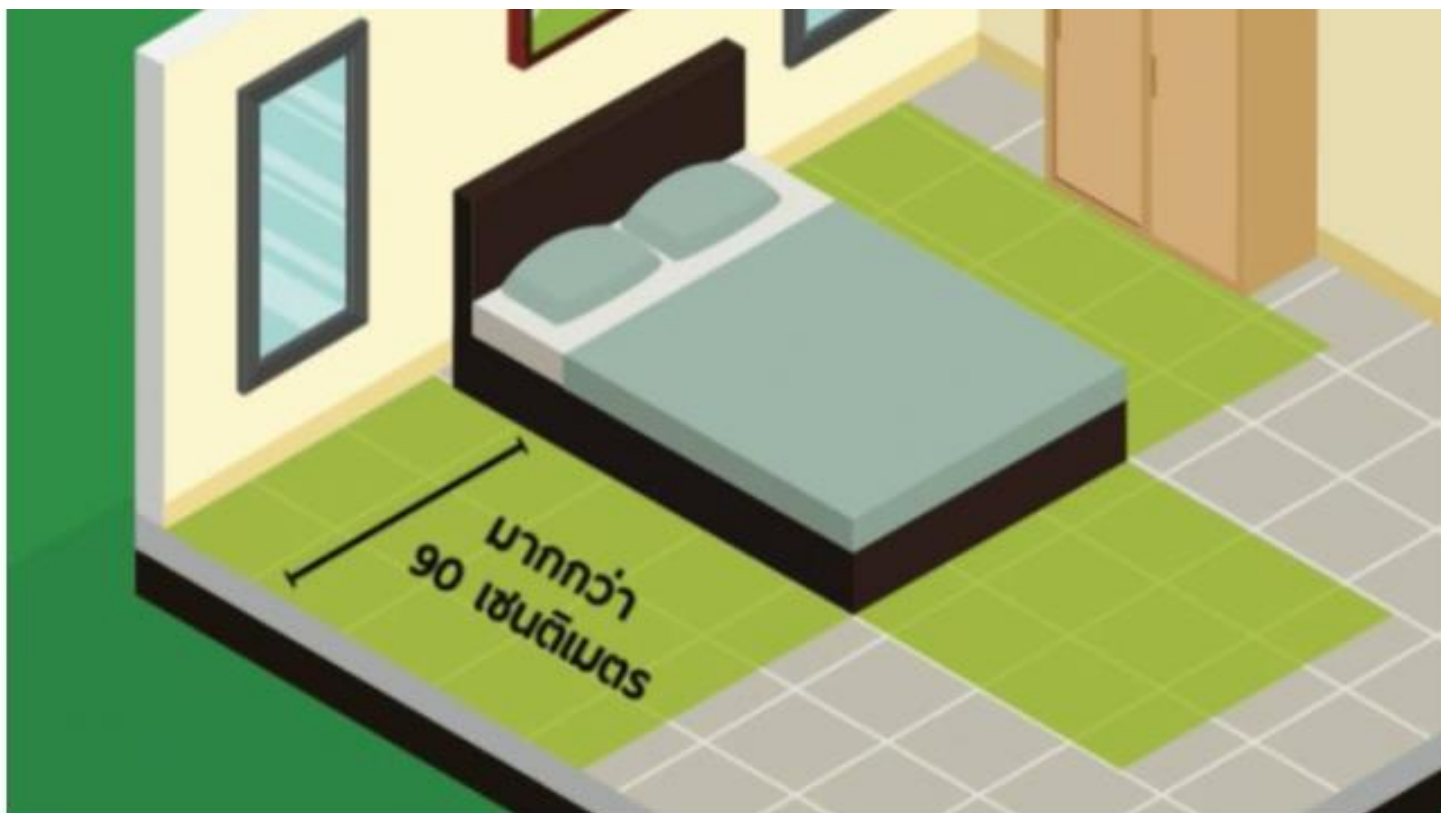
เราจับกันสั้น
ในห้องน้ำ
ติดตั้งง่าย
แบบไม่ต้อง
เจาะผนัง



- **ราวจับกันลื่นในห้องน้ำทรงตรง** ลักษณะเป็นเหมือนราว แบบเส้นตรง ติดตั้งได้ทั้งแบบแนวตั้ง แนวนอน แล้วแต่ความเหมาะสม มีขนาดของราวที่จับได้ถนัดมือ และถูกออกแบบมาให้สามารถรับน้ำหนักได้มากถึง 100 กิโลกรัม ราวประเภทนี้ส่วนใหญ่จะผลิตจากวัสดุคุณภาพดี มีความแข็งแรง ทนทานต่อทุกสภาวะอากาศ โดยเฉพาะกับความชื้นในห้องน้ำ และสภาพลื่นทั่วไป **ราวจับกันลื่น**ทรงตรงที่ดี อาจจะมีการเสริมกันลื่นบริเวณราวจับ เพื่อให้สัมผัสที่ไม่ระคายเคืองและการจับยึดได้อย่างมั่นคงไม่ลื่นมือเหมาะสำหรับติดตั้งในห้องน้ำที่ผู้สูงอายุใช้งาน เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ กันลื่นลื่นในห้องน้ำ ตลอดจนใช้สำหรับการช่วยพยุงตัวขึ้นสำหรับผู้สูงอายุ

การจัดสภาพแวดล้อมในห้องนอน

1. เติยงนอน
2. แสงสว่าง
3. เก้าอี้
4. ตู้เสื้อผ้า
5. ไม่ควรมีโทรทัศน์
6. ประตู
7. ผนัง
8. หลีกเลี้ยงสิ่งที่ไม่จำเป็น



ห้องนอน

ควรเป็นห้องที่อยู่ใกล้กับห้องน้ำมากที่สุดโดยเตียงนอนควรมีความยาวไม่น้อยกว่า 180 เซนติเมตร ระดับเตียงควรสูง 40 เซนติเมตรตู้เสื้อผ้าเลือกใช้แบบบานเลื่อน เพื่อให้ง่ายสำหรับการใช้งานของผู้สูงอายุและควรมีพื้นที่ว่างโดยรอบเตียงสามด้านอย่างต่ำ 90 เซนติเมตร บริเวณหัวเตียงควรติดตั้งสัญญาณฉุกเฉินเช่นเดียวกับในห้องน้ำ

ราวจับ

อย่าลืมจับราว
ตอนเดินขึ้น/ลง

ไฟส่องสว่าง
อัตโนมัติ

ไฟส่องสว่าง
อัตโนมัติ
ตอนเดินขึ้น/ลง





เก้าอี้
ตอนกลางวัน
ไฟต้องสว่าง
ตอน:ดริบ

อย่าลืม
ตอน:ดริบ

SCG Innovation











- ห้องนอนสำหรับผู้สูงอายุ

ห้องนอนนั้นเป็นห้องที่ผู้สูงอายุจะใช้เวลาเป็นส่วนใหญ่ ทำให้ภายในห้องควรมีฟังก์ชันการใช้งานที่เหมาะสมค่ะ การวางเตียงของผู้สูงอายุก็ควรมีสเปซข้างเตียงเหลือเอาไว้ เพื่อความสะดวกในการขึ้นลงหรือการนำรถเข็นเข้ามารับผู้สูงอายุ โดยควรมีพื้นที่ให้กว้างมากกว่า 90 ซม. ส่วนความสูงของเตียงอยู่ในระดับที่เท้าผู้สูงอายุสามารถเหยียบถึงพื้นได้พอดีค่ะ นอกจากนี้ภายในห้องนอนควรมีห้องน้ำในตัว หรืออยู่ใกล้ๆ กับห้องน้ำให้ได้มากที่สุด



- ประตู

ประตูห้องต่างๆ ก็ควรมีขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 90 ซม. เพื่อความสะดวกในการเข้าออก และไม่ควรมีธรณีประตู เพื่อป้องกันการสะดุดล้ม นอกจากนี้ควรทำประตูเป็นบานเลื่อน เพราะหากเกิดอะไรขึ้น การเปิดประตูเข้าช่วยจะได้ไม่โดนตัวผู้สูงอายุค่ะ



ประตู

ประตูควรมีขนาดกว้างสักหน่อย เพราะมันจะช่วยให้คุณเขย่งเฟอร์นิเจอร์ชิ้นใหญ่ เช่น โซฟา เตียงนอน และ โต๊ะอาหาร ได้ง่ายตายยิ่งขึ้นแล้ว มันยังสะดวกต่อคนชราหรือคนพิการที่จำเป็นต้องนั่งรถเข็นอีกด้วยครับ ลักษณะประตูควรเป็นบานเลื่อนหรือประตูเปิด - ปิด เพื่อง่ายต่อการใช้งาน และควรมีน้ำหนักเบา เป็นแบบดึงหรือดัน จะสะดวกกว่าขนาดของประตูที่เหมาะสมควรกว้างอย่างน้อย 90 เซนติเมตรเพื่อให้เข้าออกสะดวกครับ



บันได

1. ราวรูปทรงกลมสองข้าง
2. แต่ละขั้นสูง 6 นิ้ว
3. ติดวัสดุกันลื่น
4. แสงสว่างเพียงพอ
5. ไม่มีสิ่งกีดขวาง
6. ไม่ถือสิ่งของสองมือ











บันได

บันไดควรมีความกว้างไม่น้อยกว่า 1.5 เมตร มีชานพักให้ผู้สูงอายุ และมีจุดกั้นบันไดที่มีสีแตกต่างกันจากพื้นผิวเดิม พื้นบันไดไม่ควรขัดเงาหรือทำให้มีลักษณะลื่นเพราะอาจจะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ แล้วควรมีราวบันไดให้จับยื่นออกมา ราว 30 ซม. เพื่อความสะดวกในการขึ้นบันได แต่สำหรับบิยอนแนะนำว่าถ้าจะสร้างให้ผู้สูงอายุจริงๆควรเป็นบ้านชั้นเดียว หรือถ้าเป็น2ชั้นก็อาจจะเสริมห้องนอนชั้นล่างเพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุจากบันไดได้ครับ





คร.เผยคนไทยตายจากการ "พลัดตกหกล้ม" สูงปีละ 1,600 คน สูงเป็นอันดับ 2 รองจากอุบัติเหตุ ช่วงแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะผู้สูงอายุเดือนลูกหลานสอดส่องดูแล









625 x 417



≤ 15 см.

≤ 30 см.

พื้ห้อง

- ไม่ชัดเจนเป็นมัน
- ผงสีอ่อนต่างจากสีพื้
- เก็บสายไฟให้เรียบร้อย
- ปลั๊กไฟไม่ควรอยู่ต่ำ

- พื้นและวัสดุปูพื้น

พื้นภายในบ้านที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ควรที่จะหลีกเลี่ยงพื้นต่างระดับให้มากที่สุด อาจจะทำเป็นทางลาด และไม่ควรมีธรณีประตูมากนัก พื้นควรปูด้วยวัสดุกันลื่น ที่มีผิวสัมผัสที่หยาบเล็กน้อย ไม่ควรขัดให้มีความมันวาวมากนัก เพราะทำให้ลื่นล้มได้ง่าย และควรใช้สีพื้นที่สามารถมองเห็นน้ำได้ชัด เพื่อป้องกันกันเหยียบพื้นตรงส่วนนั้น



ข้าวของเครื่องใช้

- เป็นระเบียบ
- สะดวก
- สีชัดเจน เหลือง ส้ม แดง
- สีทึบ เขียว ม่วง น้ำเงิน
- น้ำหนักเบา

ข้าวของเครื่องใช้

1. เสื้อผ้า - เบาสบาย
2. รองเท้า - หุ้มส้น หนักรัด
3. แก้วน้ำ ถ้วยชาม - มีหูจับ เบา
4. ผ้าปูโต๊ะสีต่าง
5. ไม้เท้า - ยางกันลื่นปลายไม้
6. โทรศัพท - เชื่อมมือถึง
7. สลากยา - เห็นชัดเจน ตัวโต







บริเวณทางเดิน

สว่าง
มีราวกลมจับตลอดทางเดิน
ไม่มีสิ่งกีดขวาง





1600 x 940



1 x 525

Copyright © SCG Building Materials 2017

- ทางเข้าบ้าน

เริ่มตั้งแต่ทางเข้าบ้าน เนื่องจากบ้านสวนมากจะมีการยกตัวสูงขึ้นจากพื้นดินเล็กน้อยทำให้ต้องทำขั้นบันไดเสริมขึ้นมา การให้ผู้สูงอายุเดินขึ้นลงบันไดบ่อยๆ นั้นก็คงจะไม่ดีเท่าไรแล้วยังผู้สูงอายุที่ต้องการใช้รถเข็นก็จะเป็นเรื่องยากเลยทีเดียวในการเข้าไปภายในบ้าน เราจึงควรทำทางลาดสำหรับรถเข็น เพื่อความสะดวกในการใช้งานและง่ายต่อการเดินของผู้สูงอายุ อัตราส่วนของทางลาดนั้น อย่างน้อยไม่เกิน 1:12 คือพื้นสูง 1 เมตร ทางลาดควรยาว 12 เมตร พร้อมทั้งมีราวจับด้านข้าง



สำหรับผู้สูงอายุที่ใช้รถเข็นควรมีทางลาดให้ขึ้น-ลงได้สะดวก อัตราส่วนของทางลาดอย่างน้อยไม่เกิน 1:12 คือ ถ้าพื้นสูง 1 เมตร ทางลาดต้องยาว 12 เมตร และควรติดตั้งราวจับที่มีความสูงประมาณ 80-90 เซนติเมตร



ประตู-หน้าต่าง

ประตูควรมีความกว้างไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตร ไม่ควรมีธรณีประตู เพื่อป้องกันการสะดุดล้ม และต้องมีระยะของมือจับสูงจากพื้น 100 เซนติเมตร หน้าต่างควรสูงจากพื้น 50 เซนติเมตร เพื่อให้ผู้สูงอายุที่นั่งรถเข็นสามารถมองเห็นวิวภายนอกได้



ทางลาด

หลาย ๆ คนมักเลือกจะทำขั้นบันไดเล็ก ๆ ไล่ตามทางเดินหน้าบ้านหรือหลังบ้านเพียงอย่างเดียว แต่สิ่งที่จะสร้างทางลาดเอาไว้ด้วย ทั้ง ๆ ที่ทางลาดก็มีความสำคัญไม่น้อยสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องใช้รถเข็น ทางลาดควรมีความกว้างอย่างน้อย 90 ซม. แต่ถ้าหากทางลาดมีความยาวเกิน 5 -6 เมตรขึ้นไป ควรมีชานพักไว้ด้วยจะทำให้ผู้สูงอายุไม่เหนื่อยมากนัก







00 x 675





แบบบ้านสไตล์โมเดิร์นยกพื้น ดีไซน์ทันสมัย พร้อมฟังก์ชันอำนวยความสะดวก
สำหรับผู้สูงอายุ

ข้อควรคำนึงถึงที่สำคัญ

1. ไม้วางของเกะกะพื้น
2. เฟอร์นิเจอร์มั่นคง แข็งแรง
3. ตรวจสอบตราเครื่องใช้ไฟฟ้า เต้าแก๊ส
4. ปัญหาการทรงตัวควรใช้ไม้เท้า
5. เหตุฉุกเฉิน ติดต่อได้ง่าย
6. ตรวจสอบความปลอดภัยก่อนนอน





อัตราส่วน ประชากรสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)



ความต้องการภายในห้องพัก

33% ปุ่มแจ้งเหตุฉุกเฉิน

9% ลูกบิดประตูแบบคันโยก

27% ราวจับในห้องน้ำ

3% ระดับสูง-ต่ำเฟอร์นิเจอร์ภายในห้อง

26% วัสดุปูพื้นที่กันลื่น

2% เพิ่มความกว้างประตูห้อง

ความต้องการในพื้นที่ส่วนกลาง

- ✔ ห้องกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ และกิจกรรม
- ✔ พื้นทางเดินส่วนกลางต่อเนื่องลดการเปลี่ยนระดับ
- ✔ เลือกใช้วัสดุกันลื่น
- ✔ ห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุ

- **Emergency Call Bell**

ปุ่มฉุกเฉิน ถือเป็นอุปกรณ์ที่สำคัญอย่างมากที่ขนาดไม่ได้ ควรติดตั้งในจุดต่างๆ ภายในบ้านทั้งห้องนอน ห้องน้ำ รวมไปถึงห้องนั่งเล่นและห้องครัว พร้อมทั้งต้องอยู่ในตำแหน่งที่เห็นชัดเจน ปุ่มมีขนาดใหญ่ ง่ายต่อการกดขอความช่วยเหลือ เพื่อให้เราเข้าไปช่วยได้ทันเวลาที่



ราวพยุงตัวผู้สูงอายุและความจำเป็นในการใช้งาน

• **ควรมีความสอดคล้องกับประโยชน์การใช้ต่อผู้สูงอายุให้มากที่สุด** เช่น หากเป็นใช้หรือติดตั้งราวพยุงตัวผู้สูงอายุในบ้าน ก็ต้องมีการสำรวจอย่างละเอียดก่อนว่า จุดไหน บริเวณใดบ้าง ที่มีความจำเป็นต้องติดตั้งราวจับ และต้องการราวแบบไหนบ้าง ไม่ว่าจะเป็น ราวกันลื่นแบบตรง ราวพยุงตัวรูปตัวแอล (L) ราวพยุงตัวรูปวี (V) ราวแบบโยกขึ้นลง แบบสวิง รวมถึงราวพยุงตัวแบบช่วยในการเดินที่ต้องใช้ควบคู่กันด้วย



การเลือกใช้ราวพยุงตัวผู้สูงอายุ

อันดับแรกที่ต้องพิจารณาก็คือ ด้านมาตรฐานและความน่าเชื่อถือ ควรเลือกอุปกรณ์หรือผลิตภัณฑ์ที่มีเครื่องหมาย มอก. และฉลากสินค้า ซึ่งจะมีข้อมูลเกี่ยวกับการผลิตว่า ทำมาจากวัสดุอะไร เช่น สแตนเลส หรือ โครเมียม โอกาส เกิดสนิมมีอย่างน้อยแค่ไหน



กรณีส่องเลื่อม

- ไม่เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมบ่อย
- สับสน
- สะดวกต่อการดำรงชีวิต
- ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ง่าย
- ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข





Before



riko

After





ข้อควรระวัง จัดบ้านยังไง ให้เหมาะกับผู้สูงอายุ

ต้องอยู่ในตำแหน่ง
ที่ผู้สูงอายุใช้งานสะดวก
เปิดปิดง่าย

สวิตช์ไฟ



ไม่ควรมึนธรมประตุ
เพราะจะทำให้สะกดล้มหรือ
ใช้เป็นบานเลื่อน
เพื่อประหยัดพื้นที่ได้มากกว่า

ประตู

แสงสว่างที่เพียงพอ
ช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุได้

แสงสว่าง



เครื่องใช้ไฟฟ้า

การเดินสายไฟอยู่ในสภาพที่ดี
และต้องติดตั้งเครื่องตัดไฟ

มีราวจับที่มั่นคง
ขึ้นบันไดไม่ชันมากเกินไป
ไม่ควรปูพรม
เพราะอาจจะทำให้ลื่น

บันได



ปุ่มฉุกเฉิน

ติดตั้งตามจุดต่างๆ
ที่มักจะเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ



การเคหะแห่งชาติ เปิดดาวน์โฮลดแบบบ้านผู้สูงอายุ ฟรี !

MARCH 21, 2018

แชร์เรื่องนี้ :

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรครั้งสำคัญ คือ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยสัดส่วนจำนวนประชากรในวัยทำงาน และวัยเด็กลดลง เนื่องจากอัตราการเกิด และการตายลดลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้ประชากรโดยเฉลี่ยมีอายุยืนยาวขึ้น "สังคมผู้สูงอายุ" จึงไม่ใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไป

แบบบ้านผู้สูงอายุ

กับนวัตกรรมการออกแบบ "บ้านผู้สูงอายุ ที่ไม่ใช่บ้านผู้สูงอายุ"



(1) แบบบ้าน UNITY HOUSE



แบบบ้านที่ออกแบบจากคอนเซ็ปต์ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีการจัดระเบียบของรูปทรง จังหวะ และเนื้อหาให้เกิดดุลยภาพ เข้าถึงง่าย ในด้านพลังงาน และการใช้งานตัวอาคาร มีการออกแบบให้ประหยัดพลังงานด้วยช่องระบายอากาศ ทำให้ตัวบ้านมีความหมุนเวียนของระบบอากาศที่เป็นธรรมชาติ [คลิก](#) [ดาวน์โหลดที่นี่](#)

1. บ้านสไตล์โมเดิร์นขนาดกำลังดี



แบบบ้านพักอาศัย 1 ชั้น ค.ส.ด.

TAKUAPA125



ร้องขอการเสนอราคา



LOFT HOME



บ้าน 1 ชั้น

คนมีหนวดดีไซน์



ร้องขอการเสนอราคา

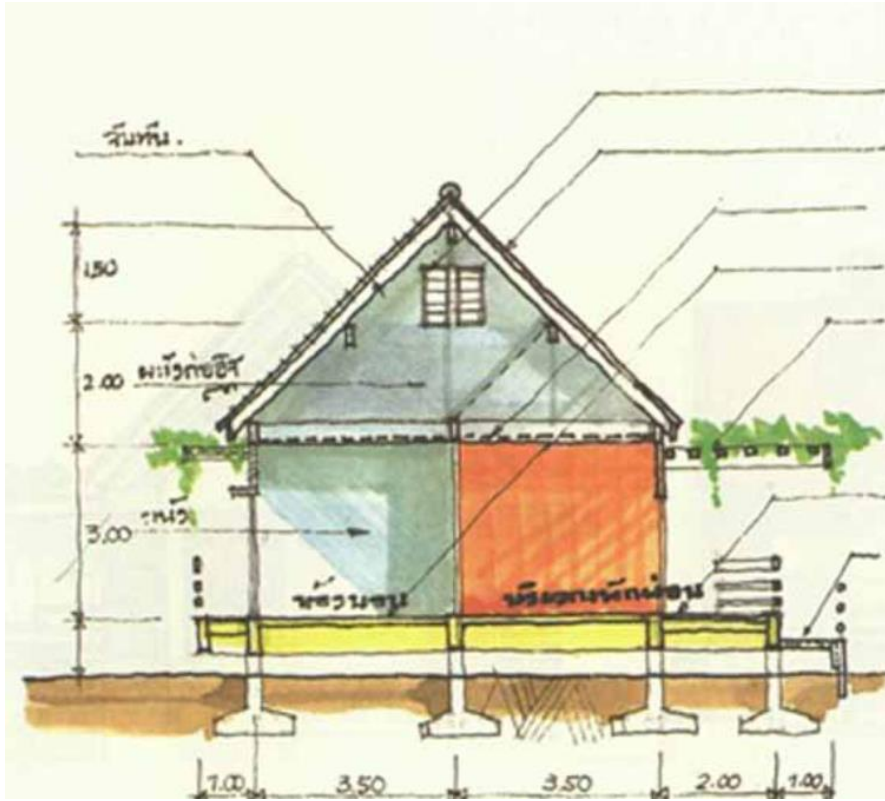
5.บ้านคลาสสิกชั้นเดียว



HPS121B แบบบ้านชั้นเดียว จำนวน 3 ห้องนอน 1 ห้องน้ำ พื้นที่ใช้สอยอาคาร 94.04 ตารางเมตร
แบบแปลนบ้านชั้นเดียว HPS121B

แบบแปลนบ้านสำเร็จรูป

📧 ร้องขอการเสนอราคา



ข้อควรระวัง
 1. หลังคา
 2. ฝ้าเพดาน
 3. พื้น
 4. บันได
 5. ประตู

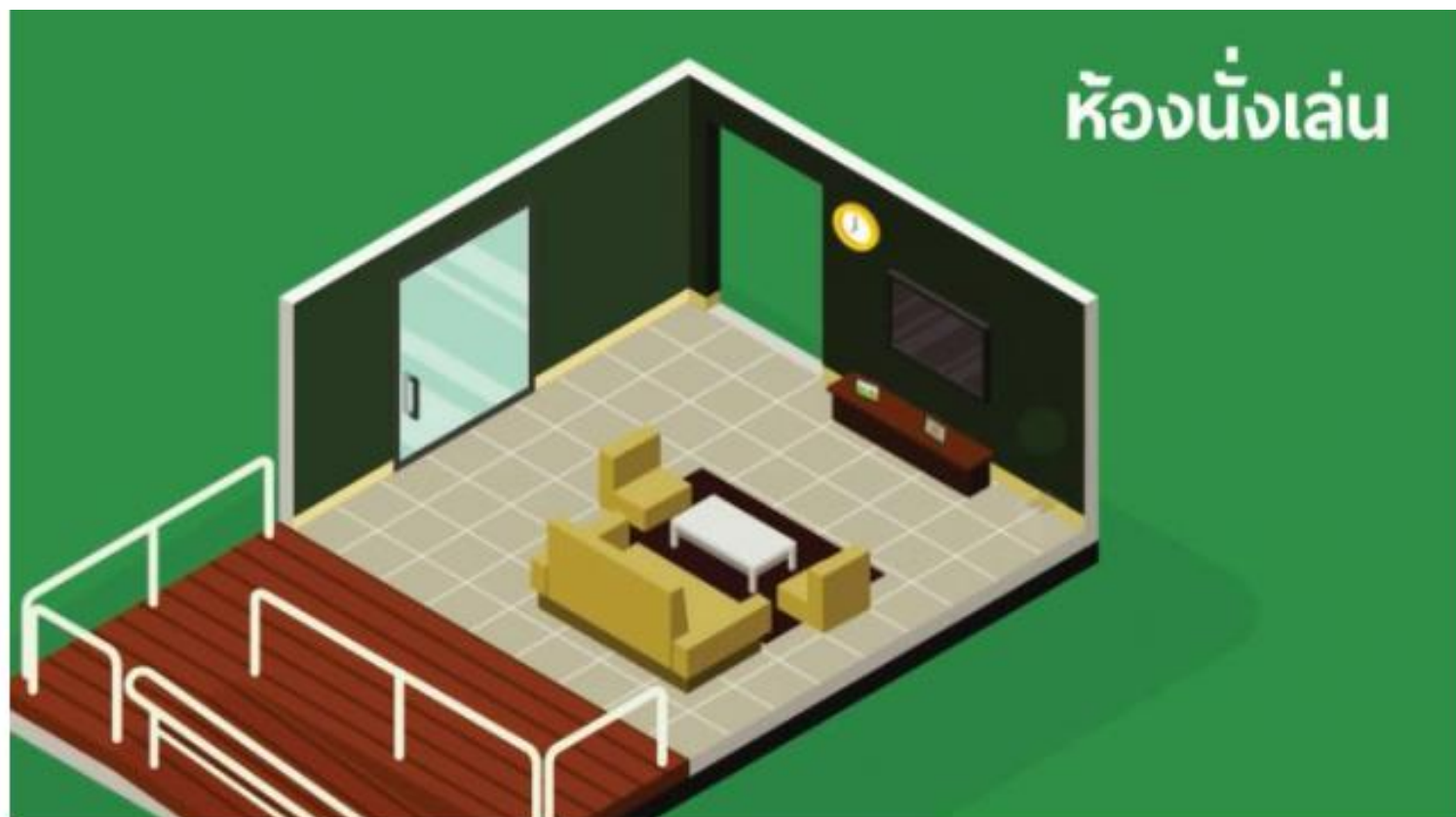
พื้นที่ของอาคาร
 Ramp (บันได)
 ประตู

เปิดดาวนิโหลดฟรี

แบบบ้านผู้สูงอายุ

บ้าน.ดี
www.baan-d.com

Cre:Manager Online



ห้องนั่งเล่น

ควรเลือกใช้กระเบื้องที่มีผิวสัมผัสไม่ลื่นในส่วนใช้สอยที่ต่างกันควรใช้สีสันทัดกัน เช่น พื้น ผนัง รวมถึงบัวเชิงผนัง เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน การจัดวางเฟอร์นิเจอร์ควรอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมและเป็นระเบียบ ภายใต้บรรยากาศที่ผ่อนคลาย

ห้องนั่งเล่น

เป็นพื้นที่ใช้งานของผู้สูงอายุเกือบตลอดวัน ห้องนี้จึงควรอยู่ในทิศเหนือเพื่อได้รับแสงสว่างตลอดวัน แต่ไม่มีแสงแดด และมีพื้นที่ต่อเนื่องกับทิศใต้เพื่อรับลมประจำได้ตลอดปี บ้านหน้าต่างควรอยู่สูงจากพื้นไม่มากนัก เพื่อให้แสงเข้าได้ดี และสามารถมองเห็นทิวทัศน์นอกบ้านได้ หากแจกันใส่ดอกไม้วางที่โต๊ะเพื่อกระตุ้นให้รู้สึกผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นก็เป็นทางเลือกที่ดีครับ





ห้องครัว

ตำแหน่งของห้องครัวควรเข้าถึงได้อย่างสะดวกสบายระดับโต๊ะและเคาน์เตอร์ควรสูงจากพื้น 80 เซนติเมตรเพื่อให้ผู้สูงอายุที่ใช้รถเข็นใช้งานได้อย่างสะดวกควรจัดวางเครื่องใช้ภายในห้องครัวโต๊ะอาหาร เตา และตู้เย็น ให้อยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม



ภายนอกบ้าน

ควรปลูกต้นไม้ช่วยเพิ่มบรรยากาศร่มรื่นเพื่อสร้างความผ่อนคลายให้แก่ผู้สูงอายุ นอกเหนือจากการออกแบบที่กล่าวมาทั้งหมดจะช่วยให้บ้านพักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุมีความน่าอยู่และสะดวกสบายแล้ว สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ การที่ลูกหลานและญาติพี่น้องให้การดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดี ให้ความรัก ความอบอุ่น และความหวังใแก่ผู้ชรา สิ่งนี้จะช่วยเป็นกำลังใจให้ท่านดำเนินชีวิตในบั้นปลายได้อย่างมีความสุข มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายดีตราบนานเท่านาน



ขอบคุณสำหรับความมุ่งมั่นของทุกคนค่ะ



1 กลุ่ม = บ้า% 1 หนึ่ง

1. หนึ่ง% % % % % 2. หนึ่ง% % % % 3. หนึ่ง% % % % 4. หนึ่ง% % % %