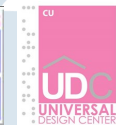


# CHULA

## Home Modification Checklist For Older person [V1.]

### แบบประเมินที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ



# แบบประเมินที่พิกอาศัยของผู้สูงอายุ

## Chula Home Modification Checklist

คู่มือนี้เป็นแบบประเมินความเสี่ยงสภาพแวดล้อมของที่อยู่อาศัย

เพื่อเป็นแนวทางการปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

ซึ่งบุคลากรทางการแพทย์ หรือบุคคลทั่วไปสามารถประเมินเองได้ (Self Assessment)

การเข้าสู่วัยสูงอายุ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ จากการสำรวจการหกล้มในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา พบว่าผู้สูงอายุเคยหกล้มถึงร้อยละ 79 สถานที่หกล้มคือ ในบ้านและบริเวณบ้าน ถึงร้อยละ 80 อุบัติเหตุในผู้สูงอายุที่เกิดจากการพลัดตกหกล้มในบ้านพบมากที่สุด ได้แก่ ห้องนอน (เตียงนอน) ห้องน้ำ บันได และพื้นที่ระหว่างภายในและภายนอกบ้าน (1)

การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านเป็นเรื่องสำคัญในการป้องกันอุบัติเหตุ ต้องคำนึงถึงความแตกต่างทางสภาพร่างกาย พฤติกรรม กิจกรรมและความต้องการในการใช้งานของผู้สูงอายุแต่ละคน และปรับปรุงให้เหมาะสม อำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิตและช่วยลดภาระของผู้ดูแลในการช่วยเหลือผู้สูงอายุอีกทางหนึ่งด้วย



(1)โครงการแผนงานวิจัย “รูปแบบที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทยเพื่อส่งเสริมสุขภาพกาย-ใจ ภายใต้แนวคิดชุมชนที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ” พ.ศ. 2563 โดย สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.)



## ข้อมูลผู้สูงอายุ

เพื่อให้ข้อมูลครบถ้วน และได้ทราบศักยภาพของผู้สูงอายุ จึงต้องมีการเก็บข้อมูลผู้สูงอายุเบื้องต้น เพื่อส่งเสริมและนำมาประเมินแนวทางการปรับปรุงบ้านผู้สูงอายุที่ถูกต้องเหมาะสม

- ชื่อ-สกุล .....
- อายุ ..... ปี
- โรคประจำตัว .....
- ผู้ดูแล จำนวน ..... คน
- แบบประเมินสมรรถนะของผู้สูงอายุ  
(Barthel ADL/ CU ADL / ICF) .....คะแนน
- ประวัติการเกิดอุบัติเหตุ  
ในบ้าน .....
- นอกบ้าน .....
- ผู้อนุมัติแบบก่อสร้าง  ตัวผู้สูงอายุเอง  อื่นๆ .....
- งบประมาณในการก่อสร้าง ..... บาท
- คาดว่าจะเริ่มปรับปรุงเมื่อ .....

## รายการตรวจสอบนี้แบ่งออกเป็น

- หมวด 1 ทางเข้าบ้าน
- หมวด 2 ทางลาดเข้าสู่ตัวบ้าน
- หมวด 3 ประตู
- หมวด 4 หน้าต่าง
- หมวด 5 ทางเดินภายในบ้าน
- หมวด 6 ห้องน้ำ ห้องส้วม
- หมวด 7 ห้องนอน
- หมวด 8 บันไดภายในบ้าน
- หมวด 9 ห้องครัว
- หมวด 10 อุปกรณ์อื่นๆ

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน

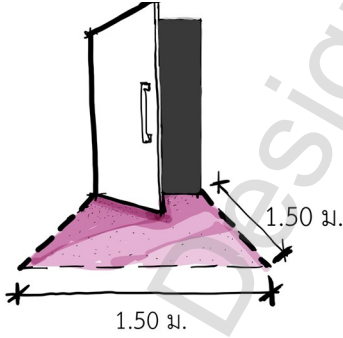
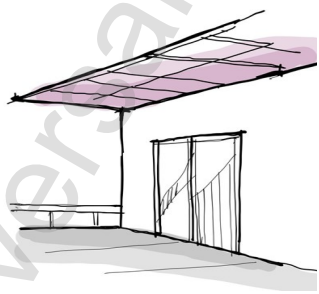
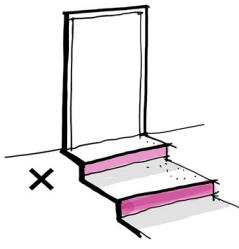
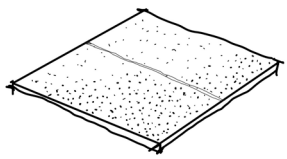
คะแนน	คำอธิบาย
0	ใช้ ถูกต้อง
1	มีแต่ไม่ได้ใช้งาน/มีแต่ไม่ถูกต้อง
2	ไม่ปรากฏ หรือไม่ใช้

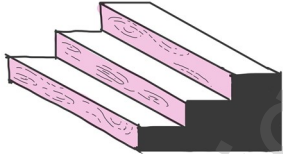
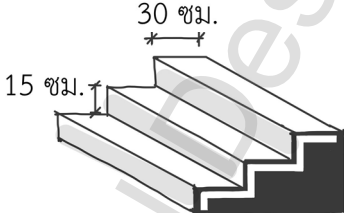
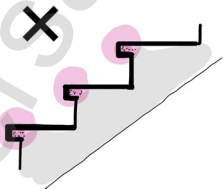
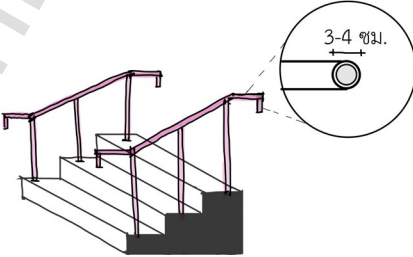
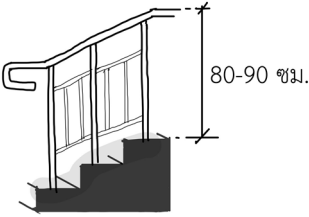
ถ้าคะแนนมาก = เสี่ยงมาก

# 1 ทางเข้าบ้าน

ทางเข้าบ้านเป็นจุดเชื่อมต่อจากภายนอก เป็นพื้นที่ที่ใช้งานมาก

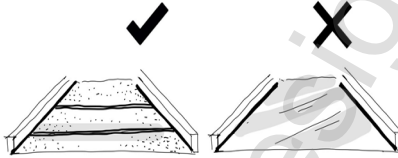
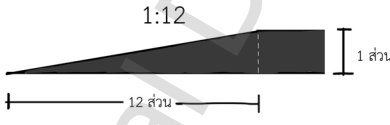
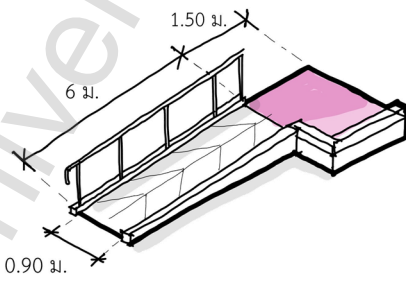
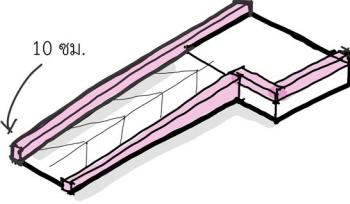
จึงควรปรับปรุงและออกแบบให้มีความปลอดภัย ปราศจากอุปสรรค

ลำดับ	รายการ	ใช้ ถูกต้อง Yes	มีแต่ไม่ได้ใช้	ไม่มี/ไม่ใช่	ระยะจริง Measurement
			งาน/ไม่ ถูกต้อง	N/A	
			0	1	
1.1	มีพื้นที่ชานพักตรงบริเวณ ประตูบานที่เปิดออกสู่ ภายนอกอย่างน้อย 1.50 x 1.50 ม.				
1.2	มีกันสาดบริเวณพื้นที่หน้า ทางเข้า				
1.3	ไม่มีพื้นต่างระดับ (step) ภายนอกบ้าน				
1.4	พื้นที่หน้าทางเข้าบ้าน ใช้พื้นผิววัสดุไม่ลื่น				

ลำดับ	รายการ		ใช้ ถูกต้อง	มีแต่ไม่ได้ใช้ งาน/ ไม่ถูกต้อง	ไม่ใช้/ไม่ใช้	ระยะจริง Measurement
			Yes	Not In Use	N/A	
			0	1	2	
บันไดทางเข้าบ้าน (หากไม่มีบันไดทางเข้าบ้าน ให้ข้ามข้อถัดไป)						
1.5	มีขั้นสม่ำเสมอ					
1.6	ลูกตั้งบันไดปิดทับไม่เป็นช่องโหล่ง					
1.7	ขนาดลูกนอนไม่น้อยกว่า 30 ซม. ขนาดลูกตั้งไม่เกิน 15 ซม.					
1.8	จุ่มบันไดไม่ยื่น สีสัดกับบันได					
1.9	มีราวจับทั้ง 2 ด้าน มีรูปแบบเดียวกัน เส้นผ่านศูนย์กลาง 3-4 ซม.					
1.10	ราวจับสูงจากพื้น 80-90 ซม.					
	รวมคะแนน		..... /20 คะแนน			

## 2 ทางลาดเข้าสู่ตัวบ้าน (ในกรณีพื้นเสมอทางเข้าบ้าน หรือไม่มีทางลาด ให้ข้ามข้อถัดไป)

ผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดของสภาพร่างกาย ทั้งที่แขนขาอ่อน หรือต้องใช้อุปกรณ์ช่วยในการเคลื่อนที่ ทำให้การใช้ทางลาดแทนการใช้บันได หรือพื้นที่ต่างระดับจะสะดวกและปลอดภัยกว่า


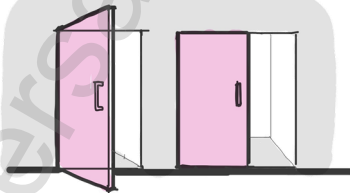
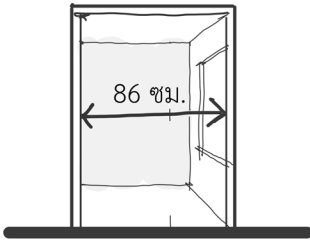
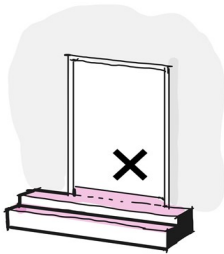
ลำดับ	รายการ	ใช้ ถูกต้อง	มีแต่ไม่ได้ใช้	ไม่มี/ไม่ใช้	ระยะจริง
			งาน/ไม่ ถูกต้อง	ไม่มี/ไม่ใช้	
			Yes	Not In Use	
0	1	2			
ทางลาดเข้าสู่ตัวบ้าน (ในกรณีพื้นเสมอทางเข้าบ้าน หรือไม่มีทางลาด ให้ข้ามข้อถัดไป)					
2.1	พื้นผิวใช้วัสดุไม่ลื่น เช่น ทรายล้าง คอนกรีตขัดเรียบเซาะร่อง หรือ กระเบื้องปูพื้นหยาบ				
2.2	ความชันทางลาด ไม่เกิน 1:12 หรือ 5 องศา				
2.3	สำหรับทางลาดที่ยาวไม่เกิน 6 ม. ไม่ต้องมีชานพัก ถ้าเกิน 6 ม. ต้องมีชานพักกว้าง อย่างน้อย 1.50 ม.				
2.4	กว้างสุทธิไม่น้อยกว่า 0.90 ม.				
2.5	ยกขอบทางลาดสูง 10 ซม. ใน ด้านที่ไม่มีผนัง				

ลำดับ	รายการ	รูปถ่าย	ใช้	มีแต่ไม่ได้	ไม่มี/ไม่ใช่	ระยะจริง Measurement
			ถูกต้อง	ใช้งาน/ ไม่ ถูกต้อง		
			Yes	Not In	N/A	
			0	1	2	
2.6	ทางลาดที่มีความยาวตั้งแต่ 2.50 ม. ขึ้นไป ต้องมีราวจับทั้ง 2 ข้าง					
2.7	ราวจับทั้ง 2 ด้าน มีรูปแบบ เดียวกัน ขนาดเท่ากัน ความสูง เท่ากัน					
2.8	ราวจับทำด้วยวัสดุเรียบ มั่นคง เส้นผ่านศูนย์กลาง 3-4 ซม.					
2.9	ราวจับสูงจากพื้นทางลาด 80-90 ซม.					
2.10	ราวจับด้านที่ติดผนังให้ระยะห่าง จากผนังไม่น้อยกว่า 5 ซม.					
	รวมคะแนน		..... /20 คะแนน			

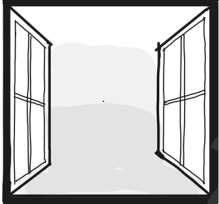
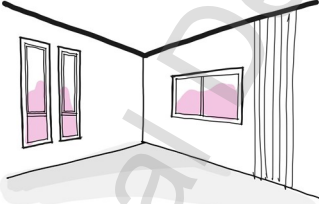
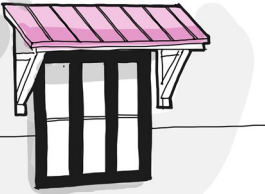



# 3 ประตุ

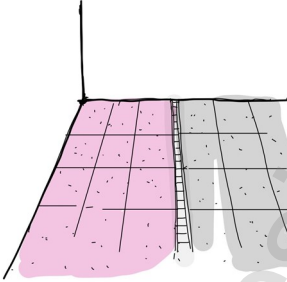
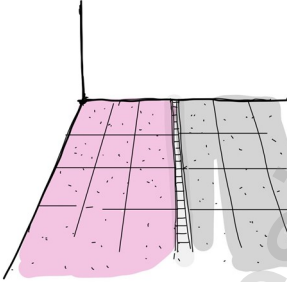
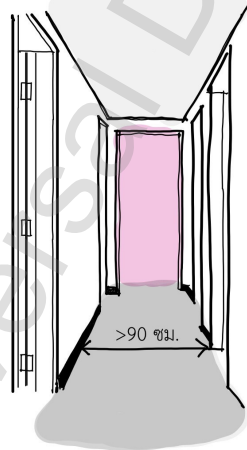
ประตุเป็นจุดสำคัญของการใช้พื้นที่ ลักษณะประตุ เช่น บานเปิด บานเลื่อน ก็ต้องเลือกให้เหมาะสมกับการใช้งานและความคุ้นชินของผู้สูงอายุ

ลำดับ	รายการ	ใช้ ถูกต้อง	มีแต่ไม่ได้ใช้ งาน/ ไม่ถูกต้อง	ไม่มี/ ไม่ใช้	ระยะจริง			
					Yes	Not In Use	N/A	Measurement
					0	1	2	
3.1	มีหลังคาคลุมแดดคลุมฝนตั้งแต่ประตูรั้วบ้าน							
3.2	ประตูปานเปิดออก หรือ บานเลื่อน							
3.3	ช่องประตูกว้างสุทธิไม่น้อยกว่า 86 ซม.							
3.4	ไม่มีพื้นต่างระดับหน้าบ้าน							
	<b>รวมคะแนน</b>	..... / 8 คะแนน						

# 4 หน้าต่าง

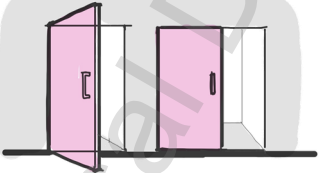
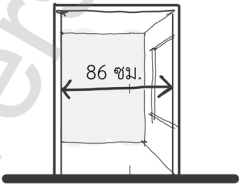
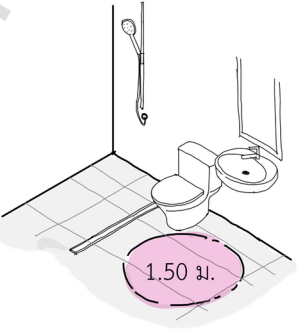
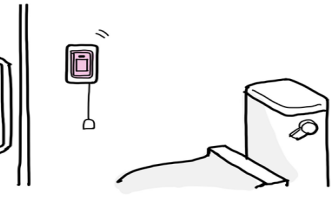
ลำดับ	รายการ	ใช้ ถูกต้อง	มีแต่ไม่ได้ใช้ งาน/ ไม่ถูกต้อง	ไม่มี/ไม่ใช้ N/A	ระยะจริง
					Measurement
					0 1 2
4.1	การเปิด-ปิดหน้าต่างไม่ฝืดหรือ สิ้นเกินไป				
4.2	ภายในบ้านมีหน้าต่างอย่างน้อย 2 ด้าน เพื่อให้ระบายอากาศได้ดี				
4.3	บริเวณหน้าต่าง มีหลังคาส่วนยื่น ที่กันฝนได้				
4.4	ในกรณีมีเหล็กดัดควรมีช่อง สำหรับเปิดได้เมื่อฉุกเฉิน และมีกุญแจอยู่ในตำแหน่งที่พร้อม ใช้งาน				
	<b>รวมคะแนน</b>	..... /8 คะแนน			

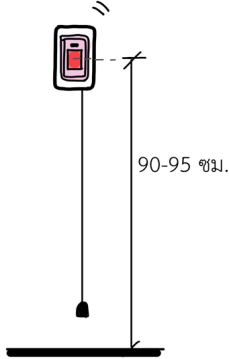
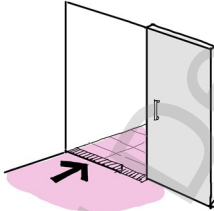
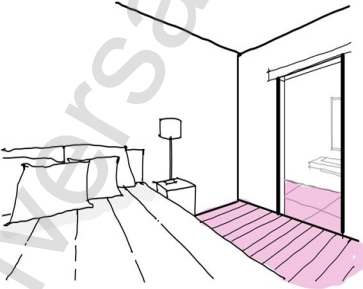
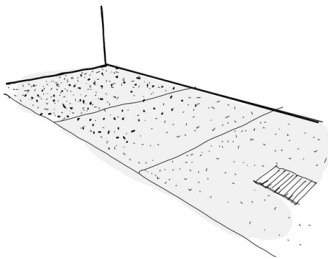
# 5 ทางเดินภายในบ้าน

ลำดับ	รายการ		ใช้ ถูกต้อง	มีแต่ไม่ได้ใช้ งาน/ ไม่ถูกต้อง	ไม่มี/ไม่ใช่	ระยะจริง Measurement
			Yes	Not In Use	N/A	
			0	1	2	
5.1	พื้นที่เรียบเสมอกัน ไม่มีพื้นต่างระดับ และไม่ลื่น					
5.2	ทางเดินที่ไม่มีสิ่งกีดขวาง กว้างไม่น้อยกว่า 90 ซม.					
	<b>รวมคะแนน</b>		..... /4 คะแนน			

# 6 ห้องน้ำ ห้องส้วม

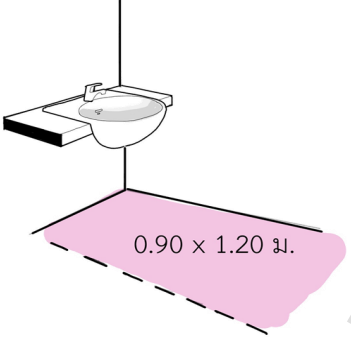
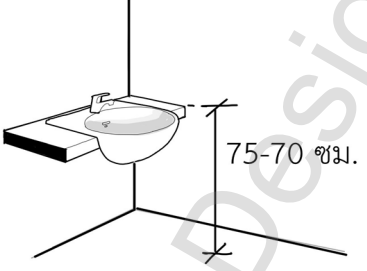

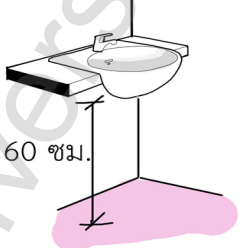

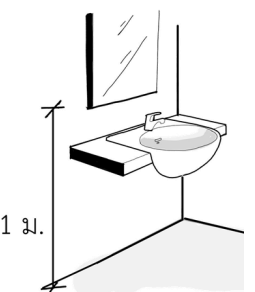
เป็นบริเวณที่มีความเสี่ยงค่อนข้างสูง โดยเฉพาะเวลาที่พื้นลื่น และยังเป็นช่วงเวลาที่ผู้สูงอายุต้องเข้าไปทำภารกิจส่วนตัวและอยู่คนเดียว เพราะฉะนั้นจะต้องใส่ใจเป็นพิเศษ ตั้งแต่พื้นห้องน้ำที่ต้องเลือกกระเบื้องที่มีความฝืด หรือหากพื้นกระเบื้องลื่นก็ต้องหาที่ติดกับลื่นมาช่วยป้องกันอันตราย คอยให้คนดูแลตลอดเพื่อไม่ให้พื้นเปียกซึ่งเสี่ยงต่อการลื่นหกล้มได้มาก ทิศราวจับในส่วนของพื้นที่อาบน้ำ หรือมีเก้าอี้สำหรับนั่งอาบน้ำเพื่อความปลอดภัย บริเวณชักโครกก็อาจเพิ่มราวจับเวลาต้องลุกตัวขึ้น เป็นต้น

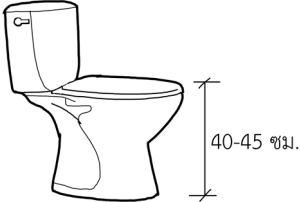

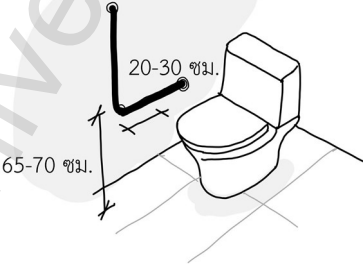
ลำดับ	รายการ	ใช้ ถูกต้อง	มีแต่ไม่ได้ใช้	ไม่มี/ไม่ใช่	ระยะจริง Measurement
			งาน/ไม่ ถูกต้อง		
			Yes	Not In Use	
		0	1	2	
6.1	ประตูบานเปิดออก หรือ บานเลื่อน				
6.2	ช่องประตูกว้างสุทธิไม่น้อยกว่า 86 ซม.				
6.3	พื้นที่ว่างภายในขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางไม่น้อยกว่า 1.50 ม.				
6.4	มีสัญญาณฉุกเฉินติดตั้งบริเวณ โถส้วม และ/หรือส่วนอาบน้ำ				


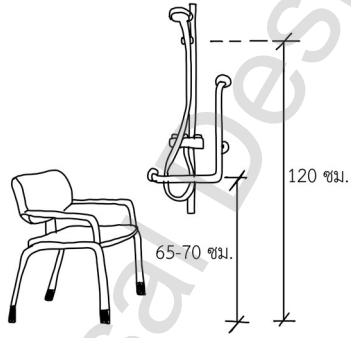
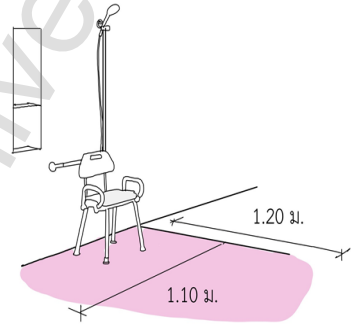
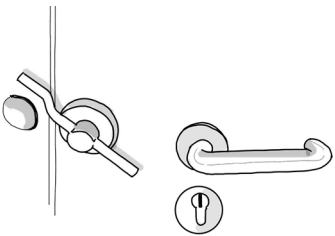
ลำดับ	รายการ		ใช้ ถูกต้อง	มีแต่ไม่ได้ใช้ งาน/ ไม่ ถูกต้อง	ไม่มี/ไม่ใช่	ระยะจริง Measurement
			Yes	Not In Use	N/A	
			0	1	2	
6.5	สัญญาณฉุกเฉินติดตั้งสูง 90-95 ซม. และมีเชือกสำหรับดึง					
6.6	พื้นห้องน้ำมีระดับเสมอกับพื้น ภายนอก หรือไม่มีธรณีประตู หรือมีทางลาดในกรณีพื้นต่าง ระดับ					
6.7	ตำแหน่งห้องน้ำควรรอยู่ใกล้ และมองเห็นได้จากห้องนอน ผู้สูงอายุ					
6.8	พื้นภายในห้องน้ำไม่ลื่น					

ลำดับ	รายการ	ใช้	มีแต่ไม่ได้ใช้	ไม่มี/ไม่ใช่	ระยะจริง Measurement
		ถูกต้อง	งาน/ ไม่ถูกต้อง		
		Yes	Not In Use	N/A	
0	1	2			

### อ่างล้างมือ

6.9	มีพื้นที่หน้าอ่างล้างมืออย่างน้อย 0.90x1.20 ม.					
6.10	ขอบอ่างล้างมือสูง 75-80 ซม.					
6.11	<u>กรณีอ่างแขวนผนัง</u> ต้องมีราวจับ ในแนวนอนแบบพับเก็บได้ใน แนวตั้งทั้งสองข้างของอ่าง <u>กรณีอ่างฝัง/เครื่องเคาน์เตอร์</u> ต้องเป็นเคาน์เตอร์ที่แข็งแรง มั่นคง					
6.12	มีที่ว่างใต้อ่างสูงอย่างน้อย 60 ซม.					
6.13	ก๊อกน้ำเป็นแบบก้านปิด ก้านโยก หรืออัตโนมัติ ที่สามารถใช้มือเดียวบังคับได้โดยไม่ต้องออกแรงมาก					
6.14	ขอบล่างกระจกเหนืออ่างล้างหน้า ควรติดตั้งสูงจากพื้นไม่เกิน 1 ม.					


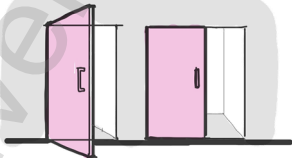
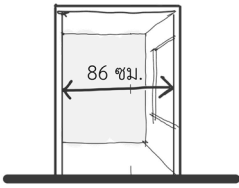

ลำดับ	รายการ		ใช้	มีแต่ไม่ได้ใช้	ไม่มี/ไม่ใช่	ระยะจริง Measurement
			ถูกต้อง	งาน/ ไม่ถูกต้อง		
			Yes	Not In Use	N/A	
			0	1	2	
<b>โถส้วม</b>						
6.15	โถส้วมนั่งราบ สูง 40-45 ซม. มีพนักพิงหลังที่มั่นคงแข็งแรง					
6.16	บริเวณโถส้วมติดตั้งราวจับรูปตัว L หรือราวจับในแนวตั้งและแนวราบ					
6.17	ราวแนวตั้งยื่นออกจากหน้าชัก โครก 25-30 ซม. และราวแนวราบ สูงจากพื้น 65-70 ซม.					

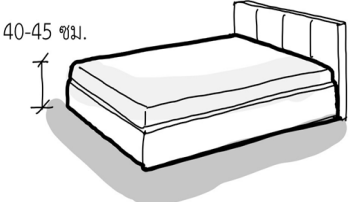
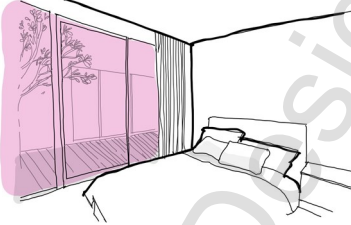
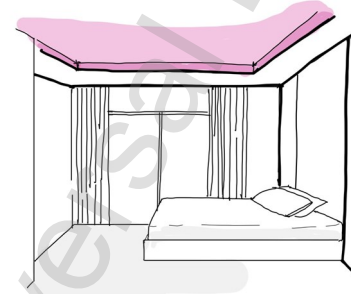


ลำดับ	รายการ		ใช้	มีแต่ไม่ได้ใช้	ไม่มี/ไม่ใช่	ระยะจริง Measurement
			ถูกต้อง	งาน/ ไม่ถูกต้อง		
			Yes	Not In Use	N/A	
			0	1	2	
<b>ส่วนอาบน้ํ</b>						
6.18	เก้าอี้อาบน้ํ ความสูงจากพื้น 40-45 ซม. กรณีเป็นเก้าอี้สำเร็จรูปต้องมีพนักพิงและที่วางแขน					
6.19	ติดราวจับแนวราบสูงจากพื้น 65-70 ซม.					
6.20	ฝักบัวติดตั้งในระดับที่เอื้อมถึงหรือสูงไม่เกิน 120 ซม. สำหรับการน้ํอาบน้ํ					
6.21	มีพื้นที่ว่างขนาดความกว้างไม่น้อยกว่า 1.10 ม. และความยาวไม่น้อยกว่า 1.20 ม.					
6.22	ประตุน้ํสามารถปลดล็อกจากภายนอกได้ในกรณีฉุกเฉิน					
	<b>รวมคะแนน</b>		..... /44 คะแนน			

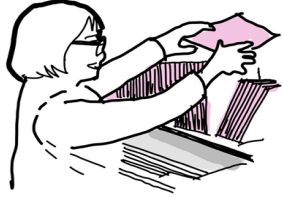

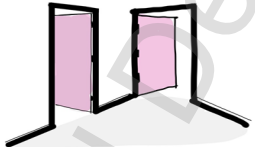





# 7 ห้องนอน

ห้องนอนผู้สูงอายุเป็นห้องที่ควรได้รับการออกแบบเป็นพิเศษ เพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักใช้กิจกรรมประจำวันในห้องนอนมากกว่าห้องอื่น ๆ การออกแบบห้องนอนของผู้สูงอายุจึงควรมุ่งถึงความสะดวกในเรื่องของการใช้งาน และความปลอดภัยเป็นหลัก

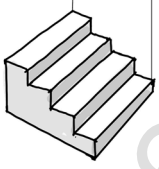
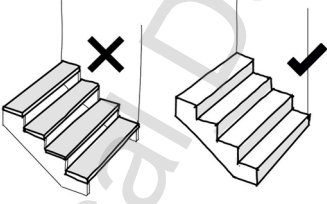
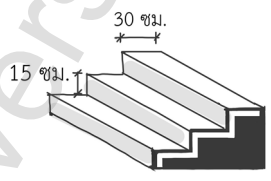
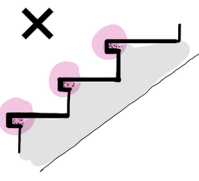
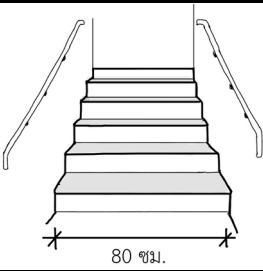
ลำดับ	รายการ	ใช้ ถูกต้อง	มีแต่ไม่ได้ใช้ งาน/ ไม่ ถูกต้อง	ไม่มี/ไม่ใช้	ระยะจริง			
					Yes	Not In Use	N/A	Measurement
					0	1	2	
7.1	มีห้องนอนผู้สูงอายุอยู่ชั้นล่าง ของบ้าน							
7.2	ห้องนอนแบ่งแยกสัดส่วนชัดเจน และมีความเป็นส่วนตัว							
7.3	ประตูบานเปิดออก หรือ บานเลื่อน							
7.4	ช่องประตูกว้างสุทธิไม่น้อยกว่า 86 ซม.							
7.5	เตียงนอนต้องมีพื้นที่รอบเตียง 3 ด้าน ด้านที่ชิดผนังกว้างไม่ น้อยกว่า 45 ซม. ด้านที่ไม่ชิด ผนังและด้านปลายเตียงกว้างไม่ น้อยกว่า 90 ซม.							

ลำดับ	รายการ		ใช้	มีแต่ไม่ได้ใช้	ไม่มี/ไม่ใช้	ระยะจริง Measurement
			ถูกต้อง	งาน/ ไม่ถูกต้อง		
			Yes	Not In Use	N/A	
			0	1	2	
7.6	ทางเดินที่ไม่มีสิ่งกีดขวาง กว้างไม่น้อยกว่า 90 ซม.					
7.7	เตียงนอนสูง 40-45 ซม.					
7.8	ห้องนอนได้รับแสงธรรมชาติใน ตอนกลางวัน และไม่มีแสง รบกวนในเวลากลางคืน					
7.9	ห้องนอนมีแสงสว่างเพียงพอ ภายในห้องนอนเป็นไฟส่องสว่าง ไม่ให้เห็นไฟโดยตรง (Indirect - light) เช่น ไฟหลืบ ไฟซ่อนฝ้า (ไฟสี โทนอุ่น อุณหภูมิแสงประมาณ 3000K หรือ แสง Warm white)					
7.10	มีไฟส่องสว่างเฉพาะจุด (อุณหภูมิ แสงประมาณ 6500K หรือ แสง Day light) ไฟทาว บริเวณที่นั่ง ทำงาน ที่สามารถควบคุมได้ตาม ความต้องการ					
7.11	ชุดดวงโคมมีการบังแหล่งกำเนิด แสง ไม่เห็นหลอดไฟโดยตรง ลดแสงจ้าบาดตา และ/หรือ ไฟส่องอ้อม (Indirect light)					

ลำดับ	รายการ		ใช้ ถูกต้อง	มีแต่ไม่ได้ใช้ งาน/ ไม่ถูกต้อง	ไม่มี/ไม่ใช้	ระยะจริง Measurement
			Yes	Not In Use	N/A	
			0	1	2	
7.12	จัดอุปกรณ์หรือสิ่งของที่จำเป็น ให้อยู่ระยะเอื้อมมือหยิบ					
7.13	มีพื้นที่สำหรับวางโต๊ะ-เก้าอี้ใน ห้องนอน					
7.14	สีผนังห้องนอนโทนสว่าง					
7.15	สีของประตูห้องนอนติดกับสีของ ผนังโดยรอบ					
7.16	ห้องนอนมีหน้าต่าง 2 ด้าน เพื่อ การระบายอากาศและระบายกลิ่น โดยวิธีธรรมชาติ หรือหากไม่มี หน้าต่าง 2 ด้านต้องมีพัดลมดูด อากาศอย่างน้อย 1 ชุดต่อห้อง					
7.17	ห้องนอนมีหน้าต่างที่มองเห็น ทัศนียภาพภายนอกได้					
7.18	ห้องนอนควรมีพื้นที่ติด,ตั้งรูป ถ่าย สิ่งที่มีคุณค่าทางจิตใจ					
	<b>รวมคะแนน</b>		..... /36 คะแนน			

# 8 บันไดภายในบ้าน (หากไม่มี ให้ข้ามไปข้อถัดไป)

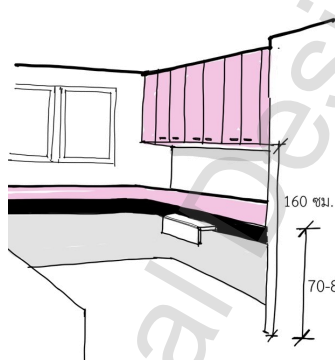
สำหรับบ้านที่ห้องผู้สูงอายุไม่ได้อยู่ชั้นล่าง หรือมีความจำเป็นที่ผู้สูงอายุต้องใช้พื้นที่ชั้นบน ควรมีการออกแบบบันไดให้เหมาะสม เพื่อป้องกันการก้าวพลาด ลดความเสี่ยง

ลำดับ	รายการ	รูปถ่าย	ใช้	มีแต่ไม่ได้ใช้	ไม่มี/ไม่ใช่	ระยะจริง Measurement
			ถูกต้อง	งาน/ ไม่ถูกต้อง		
			Yes	Not In Use	N/A	
			0	1	2	
8.1	มีขั้นสม่ำเสมอ					
8.2	ลูกตั้งบันไดห้ามเปิดเป็นช่องโล่ง					
8.3	ขนาดลูกนอนไม่น้อยกว่า 30 ซม. ขนาดลูกตั้งไม่เกิน 15 ซม.					
8.4	จุกบันไดไม่ยื่น สีตักกันบันได					
8.5	พื้นผิววัสดุไม่ลื่น					
8.6	มีความกว้างสุทธิไม่น้อยกว่า 80 ซม.					
<b>รวมคะแนน</b>			..... / 12 คะแนน			

# 9 ห้องครัว

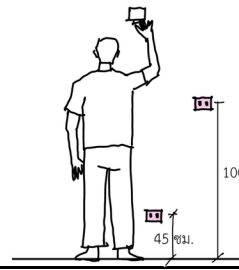
การทำอาหารเป็นกิจกรรมประจำวันและเป็นงานอดิเรกของผู้สูงอายุ แต่ต้องจำกัดขอบเขตในการทำ ที่สำคัญควรมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อความปลอดภัย ซึ่งการเข้าครัวทำอาหารนั้นเป็นกิจกรรมที่ใช้เวลานาน ดังนั้นหากเฟอร์นิเจอร์ชุดครัวไม่เหมาะสมกับการใช้งานย่อมทำให้เกิดการปวดเมื่อยและมีอุบัติเหตุได้

ลำดับ	รายการ	ใช้ ถูกต้อง Yes 0	มีแต่ไม่ได้ใช้ งาน/ ไม่ถูกต้อง Not In Use 1	ไม่มี/ไม่ใช้ N/A 2	ระยะจริง
					Measurement
9.1	ระดับเคาน์เตอร์มีความสูงจากพื้น 75-80 ซม.				
9.2	ตู้ลอยมีความสูงไม่เกิน 160 ซม. หรือระยะเอื้อมมือถึง				
	<b>รวมคะแนน</b>	..... / 4 คะแนน			



# 10 อุปกรณ์อื่นๆ

ลำดับ	รายการ	ใช้ ถูกต้อง Yes 0	มีแต่ไม่ได้ใช้ งาน/ ไม่ถูกต้อง Not In Use 1	ไม่มี/ไม่ใช้ N/A 2	ระยะจริง
					Measurement
10.1	มีสวิทช์และปลั๊กไฟ ควรติดตั้งให้เหมาะสม ระดับล่างสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 45 ซม. ระดับบน สูงจากพื้น 100-120 ซม. เพื่อให้ใช้งานสะดวก				
	<b>รวมคะแนน</b>	..... / 2 คะแนน			



## รายการอ้างอิง

- บ้านไม่ปลอดภัยวัยเกษียณ, ไตรรัตน์ จารุกทัศน์, สุจิตรา จิระวานิชย์กุล
- กฎกระทรวงกำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกในอาคารสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๖๔
- คู่มือการปรับสภาพบ้านสำหรับคนพิการโดยท้องถิ่น , คณะนักวิจัยโครงการวิเคราะห์ต้นทุนและผลลัพธ์ของการบริการปรับสภาพบ้าน
- **Evolve evaluation of older people's living environments** Alan Lewis, Judith Torrington
- **CODE ON ACCESSIBILITY IN THE BUILT ENVIRONMENT**, Building and Construction Authority



# ปรับบ้านเพื่อผู้สูงอายุ

หากท่านมีปัญหาเหล่านี้



## ห้องน้ำ

- ไม่มีราวช่วยพยุง
- พื้นต่ำระกะบ
- ไม่มีอุปกรณ์เสริมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ



## ห้องนอน

- ห้องนอนอยู่ชั้นบน
- ห้องมืดมองไม่เห็นทาง
- ลุกรากที่นอนลำบาก



## บันได

- บันไดลื่น
- ไม่มีราวกบันได
- มีแสงสว่างไม่เพียงพอ



## ให้คำปรึกษาเรื่องปรับบ้าน **ฟรี!**

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

☎ 092-518-1301 หรือ Facebook@Chula.UDC