



สถาปัตยกรรมบำบัด

ดีไซน์เพิ่มคุณภาพชีวิต



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดี



คณะแพทยศาสตร์
FACULTY OF MEDICINE
Chulalongkorn University

|| JARKEN

สอบถามข้อมูลโครงการสถาปัตย์บำบัด

ภาควิชาออร์โธปิดิกส์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
โทร 02 201 1589

นัดหมายเพื่อรับคำปรึกษา

คลินิกสถาปัตย์บำบัด

โทร 02 200 3235

ความเป็นมาของโครงการ

โครงการสถาปัตย์บำบัด (Architectural Therapy) เป็นโครงการที่เกิดขึ้นจากความร่วมมือกันระหว่างกลุ่มบริษัท จาร์เค็น, สำนักงานวิจัยและพัฒนาการแปรงานวิจัยสุขภาพสู่การปฏิบัติ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ภาควิชาออร์โธปิดิกส์ และหน่วยพยาบาลผู้ป่วยที่บ้าน คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล โดยมีแนวคิดที่จะประยุกต์ และพัฒนาความรู้ทางสถาปัตยกรรม เพื่อส่งเสริมการรักษาฟื้นฟูสภาพของผู้ป่วย ผู้สูงอายุให้มีความเป็นอยู่ที่สะดวกสบาย ปลอดภัยมากขึ้น ตลอดจนช่วยแบ่งเบาภาระของญาติและผู้ดูแล

ทางคณะทำงานได้จัดตั้งคลินิกสถาปัตย์บำบัดเพื่อให้คำปรึกษาผู้ป่วยที่ต้องการปรับบ้านให้เหมาะสมในการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นการป้องกันการพลัดตกหกล้ม และลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้

สำหรับการประยุกต์การออกแบบบ้านแบบองค์รวมสำหรับผู้ป่วยและผู้สูงอายุ เป็นแนวความคิดที่จะสนับสนุนทั้งองค์ความรู้และส่งเสริมการปรับสภาพแวดล้อมที่สามารถปฏิบัติได้จริง ซึ่งทางโครงการเห็นว่าในปัจจุบันมีผู้ป่วยที่ทุพพลภาพเพิ่มขึ้น ประกอบกับประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เมื่อเกิดการเจ็บป่วยที่ต้องได้รับการรักษาไม่ว่าจะเป็นโรคเรื้อรัง และโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ อาทิ โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ โรคกระดูกและข้อ หรือประสบบุบัติเหตุที่ต้องใช้เวลาในการฟื้นฟูร่างกายเป็นระยะเวลานาน อาจไม่สามารถบำบัดโดยใช้ยารักษาโรคเพียงอย่างเดียว จำเป็นต้องอาศัยการปรับสภาพบ้านและที่อยู่ ซึ่งเป็นอีก 1 ในปัจจัย 4 เพื่อเสริมสุขภาพ

การดำเนินการภายใต้แนวคิดนี้จะเป็นประโยชน์ และมีคุณค่าอย่างมากในการยกระดับคุณภาพชีวิตของสังคมไทย สร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุผ่านมุมมองทางการแพทย์ควบคู่กับงานสถาปัตยกรรมทั้งภายในและภายนอก ด้วยวิธีการต่าง ๆ ภายใต้ความร่วมมือกันแบบพหุสาขาวิชาชีพ



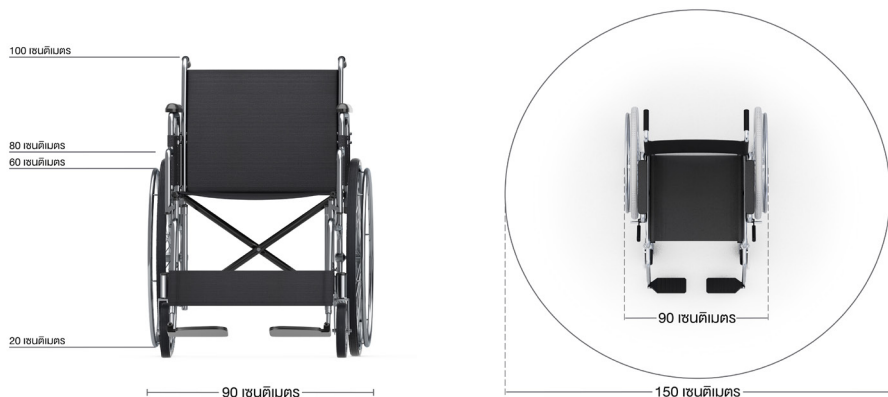
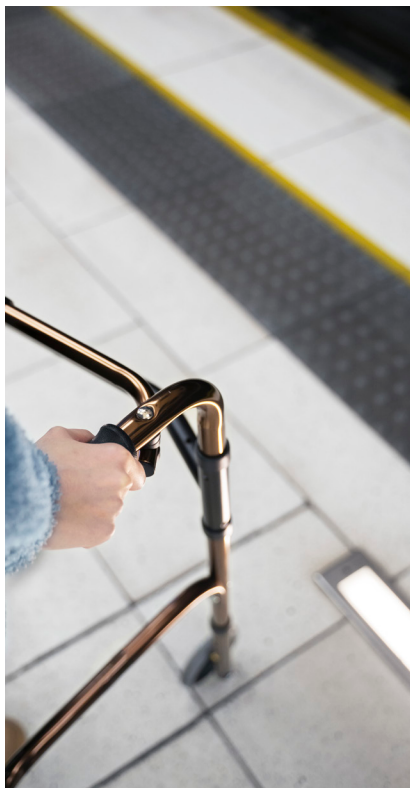
จำแนกกลุ่มผู้ป่วย 4 กลุ่มหลัก

แนวทางการดำเนินงานของเครือข่ายสถาปัตย์บำบัดนั้น มุ่งเน้นที่จะช่วยเหลือผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้ป่วยที่มีโรคเรื้อรังที่นอนติดเตียงและผู้ป่วยที่จำเป็นต้องพักฟื้นที่บ้าน เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ และสามารถปรับสภาพแวดล้อมภายในบ้าน และภายนอกบ้านให้เอื้อต่อการอยู่อาศัยเหมาะสม กับการฟื้นฟูสภาพร่างกาย และจิตใจของผู้ป่วยและผู้ดูแล

12 ข้อที่ควรคำนึงถึง

01 ทางเดิน

- ทางเดินโล่งไม่มีสิ่งกีดขวาง ไม่มีการเปลี่ยนระดับ
ในกรณีที่มีพื้นมีการเปลี่ยนระดับเกิน 2 ซม.
- ต้องปาดมุมให้มีความลาดไม่เกิน 45 องศา
ในกรณีที่มีร่องหรือรู ควรมีขนาดความกว้าง
ต่ำกว่า 1.3 ซม.
- ทางเข้าอาคารควรมีแผ่นทางเท้าให้ระวัง
(Warning block)
- ทางเดินภายในบ้านควรมีความกว้าง
อย่างน้อย 90 ซม. กรณีมีผู้สูงอายุที่ใช้
รถเข็นจำเป็นต้องมีความกว้าง 1.50 เมตร
เพื่อสำหรับการหมุนตัวของรถเข็น



ความกว้างของอุปกรณ์

- รถเข็นทางเดียว 0.90 เมตร
- รถเข็นสวนทาง 1.80 เมตร
- อุปกรณ์ช่วยเดิน 0.85 เมตร
- ไม่เท้า 0.75 เมตร
- ไม่ค้ำ 0.95 เมตร



02 ความสว่าง

- แสงสว่างเพียงพอต่อการอ่านหนังสือ
ได้อย่างชัดเจน
- แสงสว่างเพียงพอให้สามารถมองเห็น
สิ่งของบนพื้นได้อย่างชัดเจน
- แสงสว่างเพียงพอที่จะเคลื่อนไหว
ร่างกายได้โดยไม่ชนของสิ่งรอบข้าง



03 วัสดุพื้น

- ใช้วัสดุไม่ลื่น ควรปูพื้นด้วยวัสดุที่มีผิวสัมผัสหยาบกันลื่น เช่น หินกาบ หินขัด กระเบื้องยาง หรือจะติดแผ่นโลหะกันลื่นลงบนพื้นเดิม
- ระดับความเรียบเสมอกันทั่วบริเวณ ไม่ควรทำพื้นต่างระดับหรือธรณีประตูเพราะอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้
- มีจุดสังเกตชัดเจน หากมีการเปลี่ยนระดับ



04 วัสดุฝ้าเพดาน

- มีวัสดุกันความร้อน
- เป็นสีโทนสว่าง
- ความสูงของฝ้าเพดานต้องเหมาะสม ทำให้รู้สึกโปร่งสบาย



05 ระดับความสูง ขนาด และตำแหน่งในการวางเฟอร์นิเจอร์

- เก้าอี้ โซฟา หรือเตียง เมื่อนั่งแล้วขาท่อนบนและขาท่อนล่างตั้งฉากกัน ลูกขึ้นได้ง่าย
- โต๊ะ ตู้ ชั้นวางของ อยู่ในตำแหน่งที่ใกล้ตัว และอยู่ในระดับที่เอื้อมหยิบง่าย
- โต๊ะควรมีความแข็งแรง มั่นคง ความสูงโดยประมาณ 0.75-0.80 เมตร มีระยะสูงใต้โต๊ะ 0.60 เมตร
- ควรลบมุมเครื่องเรือน



06

ประตูและหน้าต่าง

- ขนาด และตำแหน่งของหน้าต่างควรเหมาะสมกับทิศทางลมเข้า - ออก
- ขนาด และตำแหน่งของประตูควรเหมาะสมกับอุปกรณ์ที่ใช้ เช่น รถเข็น หรืออุปกรณ์ช่วยเดิน (วอล์กเกอร์)
- ในกรณีที่ประตูอัตโนมัติ ควรตั้งหน่วงเวลาไว้ 4-6 วินาที
- ลักษณะมือจับควรเป็นลักษณะก้านโยก



07

บันได

- ความชันของบันได ไม่ชันเกินไป (17 เซนติเมตร)
- ความลึกของขั้นบันได สามารถเหยียบได้อย่างเต็มเท้า
- วัสดุที่ใช้ต้องไม่ลื่น และมีจุดสังเกตบริเวณที่จะเปลี่ยนขั้น



08

การระบายอากาศ

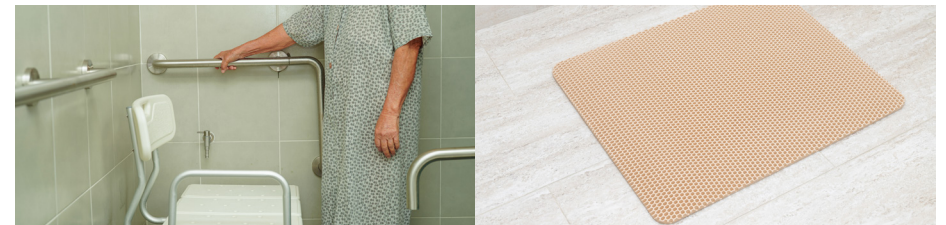
- พื้นที่โปร่ง โล่ง ไม่มีกีดขวาง
- ไม่อบอ้าว ถึงแม้ว่าไม่เปิดเครื่องปรับอากาศ
- จำนวนของหน้าต่างควรเหมาะสมกับขนาดของห้องหรือมีช่องเปิดอย่างน้อย 2 ตำแหน่ง และอยู่ตรงข้ามกัน



09

อุปกรณ์ช่วยเหลือ

- ติดตั้งราวมือจับในห้องน้ำ โดยเฉพาะบริเวณข้างชักโครก และบริเวณที่ยืนอาบน้ำ
- ราวจับควรมีขนาดความสูง 80 - 90 ซม.
- ราวจับสำหรับผู้เข็นรถเข็นควรมีความสูง 60 ซม.
- ติดเทปหรือแผ่นยางกันลื่นภายในห้องน้ำ โดยเฉพาะบริเวณที่ยืนอาบน้ำ เตรียมพื้นที่ทางเดินให้มีความกว้างที่เหมาะสมสำหรับใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน (วอล์กเกอร์) หรือรถเข็น (อย่างน้อย 1 เมตร)



10

ทางลาด

- วัสดุที่ใช้ทำทางลาดต้องไม่ลื่นเกินไป
- ทำทางลาดให้มีความลาดชันที่เหมาะสม เช่น พื้นต่างระดับสูง 1 เมตร ทางลาดต้องยาวในแนวราบ 12 เมตร
- มีความกว้างที่เหมาะสมกับรถเข็น (อย่างน้อย 1 เมตร)



11

พื้นที่ภายนอก

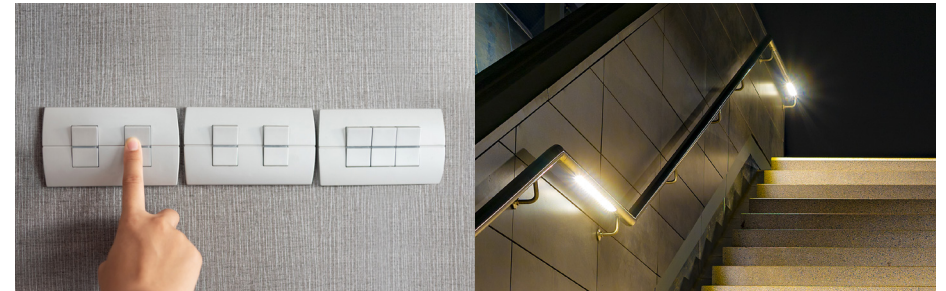
- ปลุกต้นไม้หรือทำหลังคาคลุมเพื่อให้ร่มเงากับพื้นที่ใช้งาน
- พื้นที่โล่ง ไม่มีของวางเกะกะ และมีระดับที่เรียบเสมอกัน
- ชนิดของวัสดุพื้นผิวที่ใช้ไม่ลื่นเกินไป เช่น กระเบื้อง หินผิวหยาบ คอนกรีตผิวหยาบ



12

ระบบไฟฟ้า ปลั๊ก สวิตช์

- ให้ความสว่างที่เหมาะสม
- สามารถเปิด - ปิดได้สะดวก สวิตช์ควรมีขนาดใหญ่ สีเด่นชัด หรือมีไฟเพื่อให้สังเกตง่ายในเวลากลางคืน
- อยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม และอยู่ในสภาพที่มีความปลอดภัย
- ไม่ควรติดตั้งเต้ารับตามทางเดิน



ประโยชน์ที่ผู้ป่วยและผู้สูงอายุจะได้รับ

เพื่อส่งเสริมการรักษา และฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจให้สามารถใช้ชีวิตในประจำวันได้อย่างดีที่สุด เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้อย่างรวดเร็ว



ตัวอย่างห้องที่มีการดีไซน์ให้เหมาะกับผู้ป่วย



ห้องน้ำ

- มีที่ว่าง 1.50 x 1.50 เมตร สำหรับการใช้งานรถเข็น
- พื้นผิวที่ด้านข้างสุขภัณฑ์สำหรับผู้ช่วย
- หลีกเลียงการเปลี่ยนระดับ
- ใช้วัสดุพื้นผิวที่ไม่ลื่น
- อ่างล้างมือมีที่ว่างใต้อ่าง
- มีกระจกเงาปรับมุมได้
- โถสุขภัณฑ์ควรมีความสูง 0.45 - 0.50 เมตร
- โถสุขภัณฑ์ ควรมีราวจับทั้ง 2 ด้าน
- ผนังห้องน้ำควรติดราวจับแนวตั้ง และแนวนอน หรือรูปตัวแอล



ห้องนอน

- มีพื้นที่ว่างเพียงพอสำหรับรถเข็น
- ด้านข้างเตียงควรมีที่ว่างอย่างน้อย 0.90 เมตร
- อุปกรณ์ต่างควบคุมได้ในระยะเอื้อมจากเตียง เช่น สวิตช์ไฟ, โทรศัพท์
- ตู้เสื้อผ้าควรปรับความสูงของราวได้
- มีแสงสว่างตามทางเดิน และทางเดินไปยังห้องน้ำ
- มีการถ่ายเทอากาศที่ดี



ห้องครัว

- เคาน์เตอร์ควรมีความสูง 0.80-0.90 เมตร และกว้าง 0.75 เมตร และควรมีช่องว่างใต้เคาน์เตอร์
- ควรยกขอบล่างสูงจากพื้น 0.25-0.30 เมตร



รายละเอียดการร่วมบริจาค กองทุนคลินิกสถาปัตย์บำบัด

มูลนิธิรามาธิบดี รหัสกองทุน 32040005

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขามูลนิธิรามาธิบดี
บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 026-4-26671-5

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

กลุ่มบริษัท จาร์เคิน

บริษัท ดี อากท์ อาร์คิเทคส์ จำกัด

สำนักงานวิจัยและพัฒนาการแปรงงานวิจัยสุขภาพสู่การปฏิบัติ
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชาออร์โธปิดิกส์ และหน่วยบริการพยาบาลผู้ป่วยที่บ้าน
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล