

**การจัดสิ่งแวดล้อมในบ้านสำหรับผู้สูงอายุ :
บทบาทที่ท้าทายของพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน
Home Management for the Elderly : Challenging Role of
Community Nurses Practitioner**

ทัตถณ พละไชย* ศิริณพร บุสหงส์* อนุชา ไทยวงษ์**
Tattapon Palachai* Sirinporn Bussahong* Anucha Thaiwong**



บทคัดย่อ

การจัดสิ่งแวดล้อมในบ้านสำหรับผู้สูงอายุ (Environment management in home) เป็นการจัดการและควบคุมดูแลที่อยู่อาศัยให้สะอาด ถูกสุขลักษณะ โดยจัดให้เหมาะสมกับความต้องการสำหรับผู้สูงอายุขั้นพื้นฐานและความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดความปลอดภัยและความสะดวกสบายสำหรับผู้สูงอายุ ผลจากการจัดการสิ่งแวดล้อมในบ้านให้มีความปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ จะช่วยลดโอกาสการเกิดอุบัติเหตุ การบาดเจ็บตั้งแต่ระดับเล็กน้อยจนถึงอัมพาตหรือเสียชีวิต พยาบาลเวชปฏิบัติ ซึ่งเป็นบุคลากรสุขภาพที่ใกล้ชิดกับ ชุมชน ครอบครัว และผู้ป่วยมากที่สุด และยังเป็นสื่อกลางระหว่างผู้ป่วย ครอบครัวกับทีมสหวิชาชีพเพื่อประสานงานร่วมมือในการดูแลผู้สูงอายุ จึงมีความจำเป็นที่ต้องมีความรู้และมีทักษะการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านเพื่อลดโอกาสการเกิดอุบัติเหตุในบ้านสำหรับผู้สูงอายุ ลดความพิการหรือความสูญเสียในชีวิตที่อาจเกิดขึ้นได้

คำสำคัญ : การจัดสิ่งแวดล้อม / ผู้สูงอายุ / บทบาทพยาบาล

*พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์

**พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม

*Register Nurse, Borommaratjonnani college of nursing Sanpasithiprasong.

** Register Nurse, College of nursing Srimahasarakarm.

วารสารคุณภาพชีวิตกับกฎหมาย
ปีที่ 14 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2561)

Abstract

Environment management for elderly in home is the management and control of clean and hygienic housing by meeting the basic needs and daily living needs. The study aimed to provide safety and comfort for the elderly. The effects of home-based environmental management are safe for the elderly will reduce the chance of an accident, minor to paralysis or death. Practitioner nurse who is the most closely related to the community, patients and families are also mediated between patients and family with multidisciplinary team to coordinate cooperate in the care of the elderly. Therefore, it is necessary to have the knowledge and skills to organize the home environment to reduce the chance of accidents in the home for the elderly reduce disability or loss of life that may occur.

Keywords : Environmental management/ elderly/ nursing roles



บทนำ

บ้านเป็นที่พักอาศัยที่ผู้สูงอายุมีความใกล้ชิดมากที่สุด ในปัจจุบันสิ่งแวดล้อมในบ้านมีทั้งอุปกรณ์ตกแต่งบ้านเพื่อความสวยงามถูกใจผู้อยู่ มีเครื่องอำนวยความสะดวกมากขึ้นที่บ้าน ไม่โล่งโปร่งสบายเหมือนบ้านในสมัยก่อน ซึ่งเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุภายในบ้านได้ และสำหรับผู้สูงอายุปัญหาความเสื่อมของร่างกายตามวัยและการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ ถือได้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุภายในบ้านในผู้สูงอายุได้ง่ายตามมาโดยเฉพาะการพลัดตกหกล้ม จากสถิติ ปี พ.ศ. 2558 พบอัตราการตายในผู้สูงอายุที่มีสาเหตุมาจากการพลัดตกหกล้ม พบมากเป็นอันดับสองรองจากอุบัติเหตุบนท้องถนนและในประเทศไทยพบสถิติการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ 10 คน ต่อประชากรผู้สูงอายุ 100,000 คน และมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ จากการคาดการณ์สถานการณ์ผู้สูงอายุ ปี พ.ศ. 2560 จะมีผู้สูงอายุที่พลัดตกหกล้มจำนวน 300,000 – 400,000 คนต่อปี ซึ่งในจำนวนนี้จะมียูเสียชีวิตถึงร้อยละ 15 – 20 และยังพบว่า ผู้สูงอายุเพศหญิงมีการบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้มมากกว่าเพศชายถึง 1.5 เท่า (สำนักโรคไม่ติดต่อ, 2560 : 1-4) ซึ่งเกิดจากการควบคุมร่างกายได้ไม่ดี เนื่องจากมีกำลังของกล้ามเนื้อน้อยกว่าผู้ชาย และการที่ผู้สูงอายุเจ็บป่วยบ่อยๆ เป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มมากขึ้น เพื่อเป็นการป้องกันอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้น การจัดการสิ่งแวดล้อมในบ้าน จะเป็นการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ ป้องกันการเจ็บป่วยที่อาจจะเกิดขึ้นได้สำหรับผู้สูงอายุ ทั้งนี้ครอบคลุมไปยังพื้นที่รอบบ้านด้วย

อีกทั้งปัจจุบัน เทคโนโลยีทางการแพทย์และการสาธารณสุขมีความเจริญก้าวหน้าและทันสมัยยิ่งขึ้น ทำให้ประชากรมีอายุยืนยาวมากขึ้น จำนวนประชากรสูงอายุจึงมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นด้วย สอดคล้องกับสถานการณ์ของประเทศไทยที่ได้ก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society) เป็นที่เรียบร้อยแล้วนั้น และมีแนวโน้มสูงมากขึ้นเรื่อยๆ ปี พ.ศ. 2561 ประเทศไทยมีประชากรทั้งหมดประมาณ 66 ล้านคน มีประชากรสูงอายุประมาณ 11.8 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17.9 หรือเกือบ 1 ใน 5 ของประชากรไทย (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, 2561: 1) และความเสี่ยงที่สำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิต คือการพลัดตกหกล้ม ให้มีความพิการทางกายหรือมีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว พบมีสูงถึงร้อยละ 2.4 (วิชัย เอกพลากร, 2559: 221) ซึ่งอาจเป็นการบาดเจ็บที่รุนแรงและทำให้เสียชีวิตได้ ผู้สูงอายุประมาณ ร้อยละ 28 – 35 จะมีประสบการณ์การหกล้มอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และประมาณร้อยละ 32 – 42 ของผู้ที่มีอายุ 70 ปี มีประสบการณ์การหกล้มมากกว่าปีละ 1 ครั้ง ถือได้ว่าการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุกลายเป็นปัญหาสาธารณสุขทั่วโลก โดยเฉพาะผู้สูงอายุวัยปลายอายุ 80 ปีขึ้นไป มีความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มสูงที่สุดและผู้สูงอายุร้อยละ 0.5 ถึง 20.2 มีข้อจำกัดในการทำกิจกรรมประจำวันพื้นฐาน (ADL) (วิชัย เอกพลากร, 2559: 236, 244) แม้ว่าข้อมูลการเสียชีวิตด้วยสาเหตุพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุในประเทศไทยยังมีไม่มาก แต่มีแนวโน้มที่สูงขึ้น ผู้สูงอายุเพศชาย ร้อยละ 60 มีประสบการณ์หกล้มนอกบ้าน ผู้สูงอายุเพศหญิง มากกว่าครึ่ง



มีประสบการณ์ล้มในบ้านและในรั้วบ้าน ร้อยละ 55 และผู้สูงอายุมีประสบการณ์หกล้มซ้ำสูงขึ้นตามอายุ (วิชัย เอกพลากร, 2553: 267-268)

ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับการใช้ชีวิตประจำวันที่จะไม่ก่อให้เกิดอันตรายกับผู้สูงอายุ พยาบาลเวชปฏิบัติจึงมีบทบาทที่สำคัญในฐานะที่อยู่ใกล้ชิดชุมชน ครอบครัวและผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีความรู้ มีทักษะและแสดงบทบาทในการจัดสิ่งแวดล้อมในบ้านและรอบบ้านเพื่อป้องกันหรือลดโอกาสเกิดอุบัติเหตุสำหรับผู้สูงอายุได้

ปัญหา สาเหตุ การเกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ

การพลัดตกหกล้มเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับสองในกลุ่มของการบาดเจ็บโดยไม่ตั้งใจ รองจากการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางถนน (กรมควบคุมโรค, 2560: 1) และจากปัญหาความเสื่อมถอยของอวัยวะในร่างกายที่เสื่อมสภาพตามกาลเวลา จากบุคคลที่แข็งแรงคล่องแคล่ว สามารถทำกิจกรรมได้ด้วยตัวเอง เมื่ออายุเข้าสู่วัยชราอ่อนแอเพิ่มปัจจัยในการเกิดการพลัดตกหกล้มจากการเสื่อมถอยในการทำงานของอวัยวะลง ผู้สูงอายุที่มีการพลัดตกหกล้ม พบสาเหตุที่สำคัญ สรุปได้ 2 ปัจจัย (สำนักโรคไม่ติดต่อ, 2560 : 3-4) คือ

1. ปัจจัยภายใน หมายถึงปัจจัยของความสูงอายุ เป็นปัจจัยที่ทำให้ความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุนั้นลดลง เช่น ปัจจัยด้านร่างกาย การเจ็บป่วยและการรักษา ที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย ภาวะทางด้านจิตใจ ที่เกิดจากความเครียด วิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า สับสน และเพ้อคลั่ง หรือความหวาดกลัวต่อการพลัดตกหกล้ม เป็นต้น

2. ปัจจัยภายนอก หมายถึงปัจจัยรอบตัวผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุเอง เช่น ความไม่เป็นระเบียบของที่อยู่อาศัย โครงสร้างที่อยู่อาศัยไม่เหมาะสม การถูกทอดทิ้ง หรือการปล่อยปะละเลยผู้สูงอายุ ปัญหาด้านสุขภาพที่พบคือ การมองเห็นไม่ชัดเจน การเดินและการเสียการทรงตัวของร่างกายและกล้ามเนื้ออ่อนแรง การอยู่ในพื้นที่ที่มีสิ่งแวดลอมที่เป็นอันตราย เช่น พื้นผิวที่ไม่สม่ำเสมอ ในบ้านมีพื้นต่างระดับ พื้นลื่น การตกบันได การที่แสงสว่างไม่เพียงพอและสะดุดสิ่งกีดขวาง ซึ่งล้วนเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุการพลัดตกหกล้มทั้งสิ้นเช่นกัน และจากการสำรวจสุขภาพประชาชนในประเทศไทย พบว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเมืองและชนบท มีความชุกในการเกิดการพลัดตกหกล้มใกล้เคียงกัน และผู้สูงอายุไทยมีโอกาสเกิดการหกล้มไม่แตกต่างกันตามเศรษฐกิจและอายุและยังพบอีกว่าผู้สูงอายุเพศชาย มีอุบัติการณ์หกล้มนอกบ้านมากกว่าในบ้าน ตรงกันข้ามกับผู้สูงอายุหญิงที่จะมีอุบัติการณ์หกล้มภายในบริเวณบ้านมากกว่านอกบ้าน (วิชัย เอกพลากร, 2553: 267-268)

จากปัญหาและสาเหตุในการเกิดการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ จะพบว่ามีหลายปัจจัยที่เพิ่มโอกาสในการเกิดเหตุการณ์ดังกล่าวขึ้น ซึ่งในการจัดการด้านสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมภายในบ้านและภายนอกบ้าน ซึ่งพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนต้องสามารถประเมิน ให้



คำแนะนำ ให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุและครอบครัวตามบทบาทหน้าที่ เพื่อให้สามารถจัดการสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมและเป็นมิตรกับผู้สูงอายุ เพื่อความปลอดภัยและการมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

ความหมาย แนวคิดและหลักการทั่วไปในการที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ

ความหมายของการจัดที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ

การจัดที่อยู่อาศัย หมายถึง การจัดการและควบคุมดูแลที่อยู่อาศัยหรือให้สะอาด ถูกสุขลักษณะ โดยจัดการให้ได้ตามความต้องการขั้นพื้นฐาน ทั้งทางร่างกาย จิตใจและจัดให้มีความปลอดภัย ลดโอกาสเกิดอุบัติเหตุและเกิดโรคระบาดในผู้พักอาศัยได้ (สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม, 2559: 7)

การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ หมายถึง การทำสภาพแวดล้อมให้เป็นพื้นที่ปลอดภัย เหมาะสมกับการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่ก่อให้เกิดอันตรายกับผู้สูงอายุ ซึ่งครอบคลุมถึงที่อยู่อาศัย สิ่งอำนวยความสะดวกในชุมชนรวมถึงพื้นที่สาธารณะและระบบขนส่งมวลชนโดยเน้นการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายและการยอมรับในสิทธิขั้นพื้นฐานที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ (สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม, 2558: 3-4)

แนวคิดและหลักการจัดการที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ

การจัดสิ่งแวดล้อมในบ้านเป็นการจัดการและควบคุมดูแลที่อยู่อาศัยให้สะอาดถูกสุขลักษณะ โดยจัดให้ได้ตามความต้องการขั้นพื้นฐาน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ป้องกันโรคติดต่อ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่อผู้พักอาศัย ซึ่งต้องคำนึงถึงการดำเนินชีวิตทั่วไปสำหรับผู้สูงอายุ รวมถึงการคำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เสื่อมถอยลง ซึ่งจะต้องมีการปรับเปลี่ยนสิ่งต่างๆ รอบตัวผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการป้องกันอุบัติเหตุหรือเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด ได้แก่ การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และการจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้สูงอายุด้วย (สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, ม.ป.พ.: 4)

กล่าวได้ว่าการจัดการที่อยู่อาศัยเป็นการจัดการและควบคุมดูแลที่อยู่อาศัยหรือสถาบันให้สะอาดถูกสุขลักษณะ โดยจัดการให้ได้ตามความต้องการขั้นพื้นฐานทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ การป้องกันโรคติดต่อ รวมทั้งก่อให้เกิดความปลอดภัยจากอุบัติเหตุแก่ผู้พักอาศัย

ปัจจัยสนับสนุนการพยาบาลผู้สูงอายุ

ปัจจัยสนับสนุนในชุมชน หมายถึง ปัจจัยอื่นที่มีส่วนช่วยส่งเสริม ป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุพลัดตกหกล้มได้ง่าย ได้แก่ ศักยภาพของชุมชน ผู้ดูแลที่บ้านและแหล่งประโยชน์ในชุมชน (สำนักการพยาบาล, 2556: 36-38) ดังนี้

1. ศักยภาพของชุมชน เป็นภารกิจที่พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ต้องสร้างระบบการดูแลให้ผู้สูงอายุและญาติเกิดความมั่นใจว่าผู้สูงอายุจะได้รับการดูแลให้เกิดความปลอดภัย เนื่องจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไม่มีบุคลากรสาธารณสุขอยู่ประจำตลอด 24 ชั่วโมง จำเป็นต้องได้รับความร่วมมือจากคนในชุมชนช่วยดูแล โดยการหาคนในครอบครัว เพื่อนบ้าน หรือจิตอาสา หรืออาสาสมัครประจำหมู่บ้าน ฯลฯ มาช่วยดูแลและเพื่อให้เป็นคนส่งข่าวเมื่อผู้สูงอายุหรือผู้ดูแลต้องการความช่วยเหลือ



2. ผู้ดูแลที่บ้าน หมายถึง ญาติหรือบุคคลที่เป็นบิดา มารดา สามี ภรรยา บุตร ญาติพี่น้อง เพื่อนหรือแม่แต่บุคคลสำคัญในชีวิตที่ได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่ดูแล ช่วยเหลือ ประคับประคอง ผู้สูงอายุดังกล่าว

3. แหล่งประโยชน์ในชุมชน พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนต้องรู้จักชุมชน ทราบถึงเครือข่ายชุมชนและแหล่งประโยชน์ในชุมชน เพื่อสามารถขอความร่วมมือในเรื่องต่างๆ ให้เหมาะสมและเกิดประโยชน์สูงสุดได้ แหล่งประโยชน์ในชุมชนอาจเป็นบุคคล กลุ่มคนหรือหน่วยงาน ที่มีอยู่ในชุมชนที่เอื้อต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุและครอบครัวผู้สูงอายุ เช่น ร้านขายผักไร้สารพิษ ร้านทำอาหารผสม วิทยาลัยเทคนิคช่วยตัดแปลงบ้าน ช่างซ่อมอุปกรณ์ประจำหมู่บ้าน กลุ่มหมอนวดพื้นบ้าน ร้านล้างบรรจุออกซิเจน ร้านขายอุปกรณ์สุขภาพ ร้านอาหารสุขภาพผู้ป่วยต้นแบบที่ดูแลตนเองดี เป็นต้น เครือข่ายชุมชน เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด (พมจ.) เกษตรอำเภอ ให้บริการและส่งเสริมอาชีพการเกษตรทุกสาขาการศึกษาออกโรงเรียน (กศน.) ผู้นำศาสนา (พระ โต๊ะอิหม่าม บาทหลวง) เครือข่ายคนพิการ โรงเรียน องค์กรพัฒนาเอกชน หรือ อพช. โดยทั่วไปรู้จักในนาม “เอ็นจีโอ” (NGOs) ที่มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาสังคมโดยเฉพาะปัญหาด้านคุณภาพชีวิต ของกลุ่มบุคคลผู้ด้อยโอกาส และประชาชนผู้ทุกข์ยาก สภากาชาดไทยทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือ ดูแล เอาใจใส่และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ แบบรอบด้านให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข หรือแม้กระทั่งชมรมผู้สูงอายุ มูลนิธิต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

บทบาทพยาบาลในการจัดสิ่งแวดล้อมในการดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน

พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนเป็นบุคคลสำคัญที่มีบทบาทในการช่วยเหลือบุคคลที่มีความพร้อมในการดูแลตนเอง ซึ่งแนวคิดในการออกแบบสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุและการจัดที่พักให้เอื้อต่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุนั้นมีหลายวิธี หลักการจัดการที่อยู่อาศัยที่ดีจะต้องทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงความมั่นคง แข็งแรงให้มีความปลอดภัย อยู่สบาย เพราะว่าผู้สูงอายุใช้เวลาส่วนมากในการอยู่ที่บ้านทำกิจวัตรภายในบ้านและรอบตัวบ้าน ดังนั้นการจัดบ้านและพื้นที่รอบบ้านให้มีลักษณะที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตประจำวัน จึงจำเป็นที่จะต้องคำนึงถึงการลดโอกาสที่จะทำให้เกิดอุบัติเหตุตั้งแต่เล็กน้อยไปจนถึงเสียชีวิตได้ ผู้เขียนจะขอแนะนำวิธีการเพื่อให้สะดวกและง่ายต่อผู้ปฏิบัติมากที่สุด ซึ่งสามารถสรุปได้ 5 ข้อดังนี้ (สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม, 2558 : 6-21) (สำนักการพยาบาล, 2556: 47-49)

บทบาทการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต

พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีความปลอดภัยทางกายภาพและส่งเสริมให้เกิดภาวะสุขภาพอนามัยที่ดี และควรจัดตามความต้องการของผู้อยู่อาศัย เช่น แนะนำให้ผู้สูงอายุจัดบ้านหรือที่พักที่เพียงพอและแยกเป็นสัดส่วน ง่ายต่อการใช้งาน แบ่งออกเป็น

การจัดที่อยู่อาศัยตามความต้องการของร่างกาย หมายถึงการจัดที่อยู่อาศัยให้สอดคล้องกับลักษณะทางกายภาพของผู้สูงอายุ ที่สำคัญได้แก่ การจัดให้มีการระบายอากาศที่ดี มีแสงสว่าง



เพียงพอ การปราศจากเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกรำคาญ การดัดแปลงโครงสร้างบ้านให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัยของผู้อยู่อาศัยนั้น แต่ยังคงพบว่ามีสัดส่วนที่น้อย ร้อยละ 24.6 (วิจัย เอกพลากร, 2559: 237) เช่น เสียงดัง กลิ่นเหม็น รกร้าง เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง เป็นต้น พื้นที่ที่ควรให้ความสำคัญในการจัดสิ่งแวดล้อมในบ้าน ได้แก่ ห้องนอน ห้องโถงหรือพื้นที่ส่วนกลางหรือพื้นที่ว่างเอนกประสงค์ ห้องครัวหรือพื้นที่ใช้ปรุงอาหาร ห้องน้ำหรือห้องส้วม และส่วนซักล้าง พื้นที่พักผ่อน ห้องโถงหรือห้องนอนอย่างชัดเจน หมายความว่ามีการกั้นพื้นที่เป็นสัดส่วนชัดเจน และจัดอยู่ใกล้จุดจ่ายน้ำและมีการระบายน้ำที่ดี มีราวจับในห้องน้ำช่วยในการพยุงตัวและปูพื้นด้วยวัสดุที่ป้องกันการลื่นล้มได้ มีสัญญาณฉุกเฉินที่สามารถขอความช่วยเหลือได้จากภายในห้อง การจัดที่อยู่อาศัยให้ได้ตามความต้องการทางจิตใจ หมายถึง การแบ่งสัดส่วนของที่อยู่อาศัยและให้เป็นไปตามความต้องการของผู้สูงอายุ อยู่ห่างจากสิ่งรบกวน ห้องนอนควรจัดให้พอเหมาะไม่แออัด และไม่กว้างมากเกินไป มีความสวยงาม และความเป็นระเบียบเรียบร้อย

ทั้งนี้ต้องให้ความสำคัญกับการจัดสิ่งของที่โง่งงเสี่ยงต่อการลื่น เช่น แจกัน หรือของประดับที่มีทรงสูง และต้องจัดให้มีการวางในตำแหน่งที่ไม่สะดุดหกล้มได้ง่าย เช่น บริเวณกลางบ้าน เพราะผู้สูงอายุที่ร่างกายไม่แข็งแรง เวลาเดินจะต้องมีการพยุงตัว ช่วยในการทรงตัวและช่วยถ่ายโอนการลงน้ำหนักเพื่อไม่ให้เกิดการหกล้ม หากสิ่งที่จับพยุงไม่มั่นคงจะทำให้เกิดการหกล้มได้ การมีระบบสาธารณูปโภคที่ดี ได้แก่ น้ำและไฟฟ้า จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสะดวกสบายและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปลอดภัย ซึ่งในพื้นที่ชนบทประเทศไทยพบว่าผู้มีจำนวนไม่น้อยที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่คนเดียว การที่มีระบบสาธารณูปโภคที่ดีทั่วถึง จะช่วยให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตได้ง่ายมากขึ้น และการมีระบบการป้องกันจากสิ่งรบกวนภายนอก เช่น เสียง แสง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะไม่ชอบอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่เสียงดังหรือมีกลิ่นไม่พึงประสงค์หรือแสงสว่างมากเกินไปและการที่มีแสงสว่างมากเกินไปจะทำให้ประสิทธิภาพการมองเห็นลดลงซึ่งจะทำให้ไม่สามารถพักผ่อนได้ ประกอบกับการที่ผู้สูงอายุมักจะนอนน้อย นอนเร็ว ตื่นเช้า อาจจะทำให้นอนไม่หลับ การจัดที่อยู่อาศัยให้มีความปลอดภัย ยังต้องคำนึงถึงการสร้างที่อยู่อาศัยให้มั่นคงแข็งแรงปลอดภัย มีระบบการป้องกันอัคคีภัยและมีทางหนีไฟ การป้องกันอันตรายจากภัยธรรมชาติ สามารถป้องกันอุบัติเหตุจากแมลงและสัตว์กัดต่อย ป้องกันการรุกรานจากโจรผู้ร้าย สามารถบำรุงรักษาซ่อมแซมบ้านอย่างง่ายได้ ตัวอย่างการปรับเปลี่ยนบ้านตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุมีประสบการณ์เกิดอุบัติเหตุหกล้มในที่บ้าน ขาช้างซ้ายหักรับการรักษาตัวที่โรงพยาบาลใกล้บ้านเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ผู้สูงอายุเล่าว่าเป็นประสบการณ์เฉียดตาย มีความทุกข์ทรมานจากการเจ็บปวดของกระดูก ไม่สามารถใช้ชีวิตได้เช่นเดิม ทำให้รู้สึกกลัวที่จะลุกเดิน จนทำให้มีปัญหาข้อติด และกล้ามเนื้ออ่อนแรง เจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น จากการลงเยี่ยมพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนได้สอนวิธีการออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ป้องกันภาวะข้อติดและส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



บทบาทในการเป็นผู้จัดการดูแลสุขภาพและกระทำให้

พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนจะต้องแสดงบทบาทเป็นผู้จัดระบบการดูแลและการบริการ โดยการประเมินปัญหาและความต้องการ หรือการกระทำหรือการกระทำแทนในช่วงแรกที่ผู้สูงอายุยังต้องการให้ช่วยเหลือ พร้อมทั้งประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้มไปด้วย พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนยังต้องเสริมสร้างและให้กำลังใจเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตัวเองได้และไม่รอให้ทำเพียงอย่างเดียว เช่น การประสานงานกับครอบครัวเพื่อร่วมวางแผน กำหนดเป้าหมายและร่วมมือในการดูแลผู้สูงอายุ รวมทั้งทีมผู้นำในหมู่บ้าน ได้แก่ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ผู้นำชุมชน ทำการประเมินการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ และสำรวจจุดเสี่ยงภายในบ้านและรอบบ้านที่เป็นจุดเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุซ้ำให้และช่วยเหลือในการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมที่เป็นจุดเสี่ยงทั้งภายในบ้านและนอกบ้าน พร้อมทั้งสนับสนุนให้คงไว้ซึ่งสภาพที่เปลี่ยนแปลงให้ได้มากที่สุด

บทบาทในการเป็นผู้หน้าที่คอยชี้แนะและการให้ความรู้และเป็นที่ปรึกษา

พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ต้องมีลักษณะที่เป็นผู้นำ กล่าวคือ ถ้าแสดงออกมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ประยุกต์ใช้สิ่งต่างๆ ที่มีเพื่อดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อสร้างระบบในการป้องกันการหกล้ม พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนจะมีบทบาทหน้าที่คอยให้คำแนะนำในเวลาที่มีปัญหา รวมถึงการให้ข้อมูลเพื่อชี้แนะแนวทางที่ถูกต้องประกอบการตัดสินใจแก่ผู้สูงอายุและครอบครัวหรือผู้ที่ทำหน้าที่ในการดูแล รวมถึงการเป็นผู้คอยชี้แนะแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องแก่คนในชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุโดยอาศัยข้อมูลที่มีหลักการและน่าเชื่อถือ มีระบบ ระเบียบ แบบแผนชัดเจนในการชี้แนะ แนะนำให้มีการจัดสิ่งของต่างๆ ที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงได้ง่ายแก่ชุมชน เช่น การสนับสนุนให้มีทางลาดสำหรับรถเข็น เพื่ออำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุที่เดินเองลำบากหรือเดินเองไม่ได้ทั้งบริเวณรอบบ้านและในชุมชนในพื้นที่สาธารณะ เช่น ห้องน้ำสาธารณะ ตลาด วัด โบสถ์ เป็นต้น ความสูงของสิ่งของของผู้สูงอายุใช้ต้องสามารถหยิบของได้สะดวกไม่ต้องใช้อุปกรณ์อื่นในการเกี่ยวหรือคล้องสิ่งของเพราะเป็นการเพิ่มความสูงที่สิ่งของตกลงมาใส่ผู้สูงอายุได้ หรือการจัดให้อยู่ใกล้แหล่งบริการในชุมชน เช่น วัด โบสถ์ ห้องสมุด โรงละคร สถาบันการศึกษา สถานบริการด้านสุขภาพอยู่ในระยะที่สามารถเดินถึงได้และการจัดให้ใกล้แหล่งระบบขนส่งมวลชนและใกล้แหล่งชุมชนเดิมเพื่อให้ครอบครัว ญาติ คนในชุมชน ทีมบุคลากร สามารถมาเยี่ยมได้สะดวก ตัวอย่างการให้คำแนะนำและการให้ความรู้ พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนต้องพูดให้กำลังใจ แนะนำแหล่งประโยชน์ที่ผู้สูงอายุสามารถขอความช่วยเหลือเมื่อมีเหตุจำเป็น รวมทั้งการให้ข้อมูลเรื่องการบริหารร่างกายเพื่อส่งเสริมให้กล้ามเนื้อและกระดูกมีความแข็งแรงสามารถทรงตัวได้ลดโอกาสการหกล้มลงได้ และให้คำแนะนำในการดูแลสิ่งแวดล้อมรอบตัวบ้าน ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมเพิ่มความสามารถของกล้ามเนื้อและคงไว้ซึ่งทักษะทางสังคม โดยให้ครอบครัวและชุมชนได้มีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุและส่งเสริมให้ปฏิบัติกิจวัตรได้ด้วยตนเองให้มากที่สุด และเป็นผู้ที่คอยอยู่ใกล้ตัว ใกล้ใจผู้สูงอายุ ผู้ดูแลและครอบครัว คอยให้ข้อมูล ให้ข้อแนะนำในการพัฒนาศักยภาพให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ หรือแม้กระทั่งช่วยให้ผู้สูงอายุก้าวข้ามช่วงเวลาเศร้าโศกที่สูญเสียการควบคุมตัวเองไปได้



บทบาทในการสนับสนุน

พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนควรให้การสนับสนุนทั้งข้อมูลข่าวสาร แนวทางปฏิบัติที่ดีและถูกต้อง รวมถึงการหาแรงสนับสนุนจากองค์กรภายนอก มีการรณรงค์ป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน สร้างแรงกระตุ้นให้เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ จากการตกแต่งสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยที่มีความน่าสนใจ การเลือกใช้สีที่เหมาะสม มีความสว่างที่เพียงพอ มองเห็นได้ชัดเจน ซึ่งจะทำให้การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุมีความกระชุ่มกระชวย จิตใจร่าเริง ไม่ซึมเศร้าและการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในชุมชนจะกระตุ้นให้เกิดการนำความสามารถต่างๆ และทักษะที่สั่งสมประสบการณ์มาตลอดทั้งชีวิตของผู้สูงอายุมาใช้อย่างเต็มที่ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความสามารถที่ก่อประโยชน์ให้กับชุมชนตามความถนัด เช่น จัดที่อยู่อาศัยผู้สูงอายุไว้ใกล้กับโรงเรียนสอนเด็กเล็กหรือห้องสมุด หรือให้ผู้สูงอายุที่เคยปฏิบัติงานในหน้าที่ครู ได้เป็นจิตอาสาในการใช้ความรู้ที่ตัวเองมีในการสอนดูแลนักเรียนต่อไปได้ เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถที่จะดำรงชีวิตได้โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกสูญเสียคุณค่าในตัวเอง และทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้

บทบาทในการสอนและการแนะนำ

พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนต้องมีความต่อเนื่อง สม่ำเสมอ เพื่อคงไว้ซึ่งทักษะที่ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้ไว้ การออกกำลังกายเพิ่มความสามารถในการทรงตัว พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนจะเป็นผู้สอนให้เกิดแนวทางการเรียนรู้ที่ถูกต้องและเป็นมาตรฐานรวมถึงการติดตามประเมินผลการสอนอย่างเป็นระบบ รวมถึงแนะนำให้จัดบ้านและสิ่งแวดล้อมรอบบ้านให้ดูแลรักษาง่ายและมีความปลอดภัย ไม่เสี่ยงให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายและไม่เสี่ยงต่อสัตว์มีพิษหรือแมลงกึ่งสัตว์นำโรค แยกขยะมูลฝอยให้ถูกสุขลักษณะ ไม่ให้เป็นที่เพาะพันธุ์แมลงและเชื้อโรค รวมถึงการควบคุมป้องกันแมลงและสัตว์พาหะนำโรค อาคารที่พักอาศัยต่างๆ ควรมีการควบคุม ป้องกัน และกำจัดแมลงและสัตว์พาหะนำโรค การควบคุมและป้องกันโรคติดต่อในที่อยู่อาศัย น้ำอุปโภคและบริโภคจะต้องสะอาดได้มาตรฐาน การกำจัดน้ำเสียที่เกิดขึ้นตามอาคารที่อยู่อาศัยควรรวบรวมและกำจัดด้วยวิธีที่ถูกต้อง รวมถึงการเก็บรักษาอาหารและการถนอมอาหารเพื่อบริโภคในมือถัดไปได้ การกำจัดสิ่งปฏิกูลภายในที่อยู่อาศัย จะต้องถูกสุขลักษณะ การกำจัดขยะมูลฝอย ตามอาคารที่อยู่อาศัยควรจัดให้มีการเก็บ บ้าน ที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุควรออกแบบให้ดูแลรักษาง่าย ควรจะมีขนาดพอเหมาะ ถ้าเป็นหลังใหญ่ควรมีห้องซึ่งง่ายต่อการปิดไว้เพื่อสะดวกสบายในการดูแลบ้าน ไม่ควรให้ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ชั้นบนของตัวบ้านเพราะมีความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดอุบัติเหตุจากการพลัดตกบันไดได้ ควรจัดห้องนอนสำหรับผู้สูงอายุให้นอนในชั้น 1 ของบ้าน ซึ่งอาจมีบานเลื่อนอลูมิเนียมป้องกันพายุ ลมแรงที่อาจจะกระหน่ำประตุนกเกิดอันตรายได้ และพื้นที่รอบบ้าน ควรมีสวนหญ้าที่มีพุ่มไม้เตี้ย ไม่ควรปลูกต้นไม้ใหญ่สูงเพื่อลดงานสนามลง การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาความสามารถที่จะตอบสนองต่อความต้องการดูแลตนเองจะช่วยให้ผู้สูงอายุลดการพึ่งพาผู้อื่นและพึ่งพาตัวเองให้มากที่สุด ในการ



วารสารคุณภาพชีวิตกับกฎหมาย
ปีที่ 14 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2561)

เยี่ยมบ้านเพื่อดูสิ่งแวดล้อมในบ้านและนอกบ้าน จะทำให้พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนสามารถให้การดูแลและติดตามต่อเนื่องได้ ตัวอย่างการสอนและให้คำแนะนำการปรับพื้นบ้านป้องกันอุบัติเหตุให้มี การปรับพื้นบ้านให้อยู่ในระนาบเดียวกันทั้งบ้าน ลดการเล่นระดับภายในบ้าน เพิ่มราวจับกระชับมือเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุพยุงตัวยืนและฝึกเดินโดยการจับราว และจัดให้มีแสงสว่างเพียงพอ ไม่จ้าจนเกินไปเพราะจะทำให้ประสิทธิภาพการมองเห็นแย่งได้ แนะนำให้มีการจัดของเพื่อให้เป็นระเบียบ ชิดตัวกำแพงบ้าน โดยเฉพาะอุปกรณ์ที่เสี่ยงต่อการคว่ำหรือล้มได้

สรุป

พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนถือว่าเป็นบุคลากรที่ใกล้ชิดกับชุมชน ครอบครัว และบุคคลมากที่สุด เข้าใจความแตกต่างของบุคคลในผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชนและอยู่ในความดูแลจะเชื่อและปฏิบัติตามข้อมูล คำแนะนำและการช่วยเหลือของพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ดังนั้นพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนจึงต้องมีศักยภาพในการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อมที่พบว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะส่งผลให้พลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก และต้องมีความสามารถในการที่จะส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุซึ่งเป็นปัจจัยภายใน โดยเฉพาะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ป้องกันการอ่อนแรง ส่งเสริมการทรงตัว ป้องกันการพลัดตกหกล้ม ส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามความสามารถที่จะทำได้ ขึ้นอยู่กับภาวะสุขภาพผู้สูงอายุเอง สำหรับพื้นที่รอบบ้าน พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนควรให้คำแนะนำการจัดสภาพแวดล้อมบริเวณรอบบ้าน ให้สะอาด เรียบร้อย พื้นเรียบเสมอกันหรือมีการวางของกีดขวางจนอาจจะเป็นแหล่งอาศัยของสัตว์มีพิษ ซึ่งเป็นจุดเสี่ยงสำหรับผู้สูงอายุและเนื่องด้วย ความเสื่อมของร่างกายตามวัยของผู้สูงอายุ ย่อมจะส่งผลให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายอยู่แล้ว ผู้ดูแลหรือครอบครัวจึงเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญมากในการทำให้ไม่ให้เกิดการหกล้มหรืออุบัติเหตุของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี และต้องส่งเสริมให้มีการจัดเตรียมบ้านและบริเวณรอบบ้าน ตระหนักในความสำคัญของการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้น ลดปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุและปัญหาการเจ็บป่วยที่จะเกิดขึ้นได้



บรรณานุกรม

- อนามัยสิ่งแวดล้อม, สำนัก. (2558). การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ. นนทบุรี : สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- โรคไม่ติดต่อ, สำนัก. (2560). รายงานการพยากรณ์การพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ในประเทศไทยปี พ.ศ. 2560 – 2564. นนทบุรี : ผู้แต่ง สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

- มหิดล, มหาวิทยาลัย. **สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2561).** สารประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล.
นครปฐม : ผู้แต่ง.
- วิชัย เอกพลากร. (2559). รายงานการสำรวจสุขภาพประชากรไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5
พ.ศ. 2557. นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสุขภาพ.
- วิชัย เอกพลากร. (2553). รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่
4 พ.ศ. 2551-2552. นนทบุรี : บริษัท เดอะกราฟิก ซิสเต็มส์ จำกัด.
- อนามัยสิ่งแวดล้อม, สำนัก. (2559). **คู่มือโครงการบ้านสะอาด อนามัยดี ซีวีสมบูรณ์.** นนทบุรี : สำนัก
อนามัย สิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- ส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, สำนัก. (ม.ป.พ.). **คู่มือการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย
สำหรับผู้สูงอายุ.** กรุงเทพฯ : สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อย
โอกาสและผู้สูงอายุ.
- การพยาบาล, สำนัก. (2556). **การพยาบาลผู้ป่วยที่บ้าน Home ward.** สำนักงานปลัดกระทรวง
กระทรวงสาธารณสุข. นนทบุรี : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

