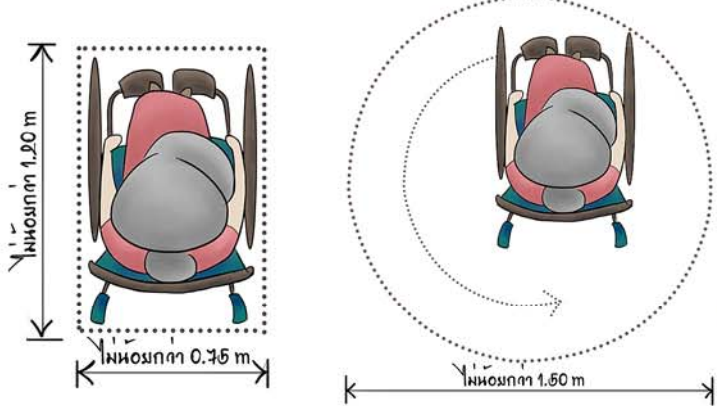




## การเตรียมสภาพแวดล้อม สำหรับผู้สูงอายุ ผู้พิการและเด็ก



สมอ  
สติปัญญา ⑤

① การมองเห็น  
② การได้ยิน  
③ การเคลื่อนที่  
④ จิตใจ  
พฤติกรรม

- Healthy Independent = แข็งแรง
- Independent with special care = ป่วย
- Dependent = ไม่สามารถดูแลตัวเองได้

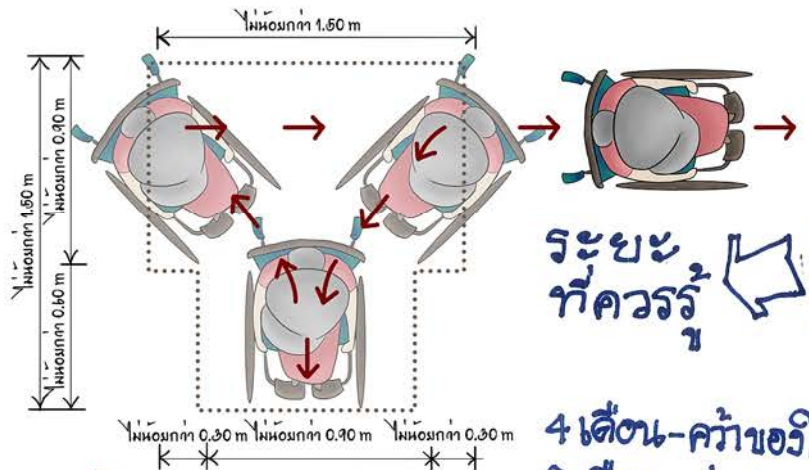
**HANDICAP**

"ผู้พิการ"

การเตรียม  
สภาพแวดล้อม  
เพื่อ ผู้สูงอายุ ผู้พิการ & เด็ก

"ผู้สูงอายุ"  
ELDERLY

- Alzheimer
- Dementia
- ประมวลผลช้า



ระยะ  
ที่ควรรู้

"เด็ก"

- 4 เดือน - ค้ำขาของใกล้ตัว
- 9 เดือน - นั่ง / คลาน / เกาะ ยืน
- 12 เดือน - เกาะเดิน
- 15 เดือน - เดินเอง
- 18 เดือน - วิ่ง ยืน
- 2 ปี - กระโดด 2 เท้า
- 3-4 ปี - ขึ้น / ลง บันได
- 5 ปี - กระโดดสลับเท้า

ร่างกายและจิตใจ  
ช่วงเติบโตไม่สมบูรณ์

- มีพัฒนาการตามตัววัย
- เรียนรู้จากประสาทสัมผัส
- ระวังให้เพื่อบอกความต้องการ
- ฯลฯ

- เครื่องใน
- กระเพาะ
  - ปอด
  - ตับไต
  - ลำไส้
  - ฯลฯ



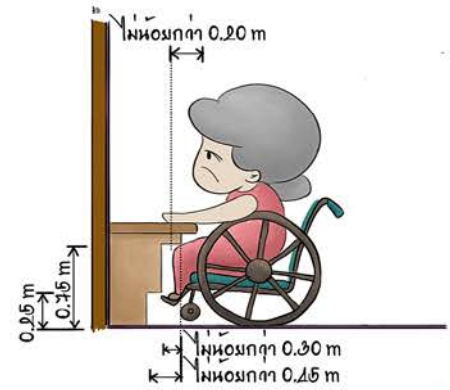
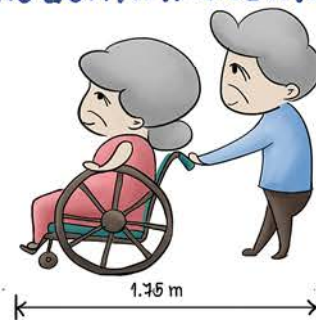
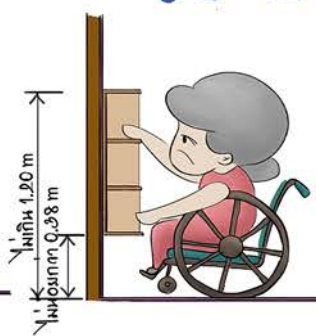
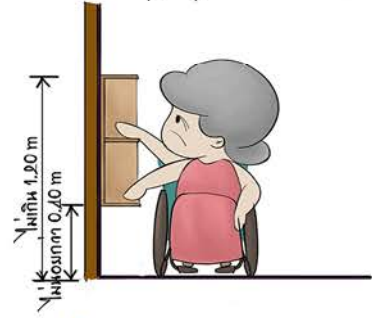
① สมอ

② ประสาทสัมผัส

- หู - นหนัก, ตึง ++
- ตา - แพ้แสง
- จมูก - นาฬิกาขัด

③ ระบบหมุนเวียนโลหิต

- STROKE
- STRESS
- HEART ATTACK



- ใ้เครื่องทำน้ำอุ่น แทนเครื่องทำน้ำร้อน
- สวิตช์ ติลต์ว 0.90 - 1.20 ม.
- เตาารับ ติลต์ว 0.40 - 1.00 ม.
- ไม่ติดตั้งเตาารับตามทางเดิน
- ซากทำให้ส=ดูดสายไฟ
- สวิตช์มีขนาดใหญ่ สีสันชัด หรือ สีไฟ



- มีที่ว่าง 1.50 x 1.50 ม. สำหรับ wheelchair
- เพื่อที่ด้านข้างของถังสำหรับผู้ช่วย
- นลิักเสียงการปรับเปลี่ยนระดับ
- ใช้วัสดุผิวพื้นที่ไม่ลื่น
- อ่างล้างมือ สีกว้างใ้อ่าง
- โถ (ชาย) พื้นกั้นหน้าโถ 0.90 x 1.20 ม.
- โถ (ชาย) ชนิดขอบโถ อยู่กัระดับพื้น 1.50
- มีราวจับด้านข้าง/บน

งานระบบ 5

1 ห้องน้ำ

สภาพแวดล้อม สำหรับ ผู้สูงอายุ + ผู้พิการ ด้าน การใช้งาน

เฟอร์นิเจอร์ 4

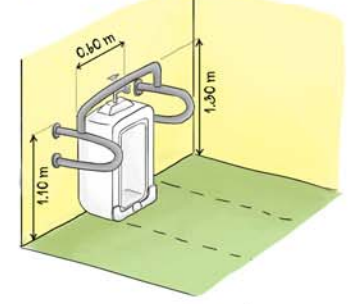
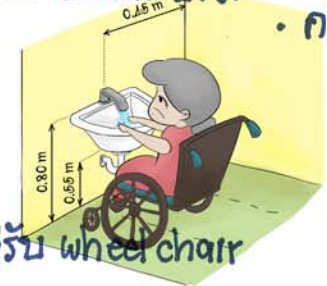
3 ห้องครัว

2 ห้องนอน

- ลบมุมเครื่องเรือน
- โต๊ะมันคง ความสูง 0.75-0.80 ม. มีระยะสวี่ใต้โต๊ะ 0.60 ม.
- เก้าอี้แข็งแรงมีเท้าแขน
- ผ้าปูไม่ยาวระพื่น
- หมอนจัดสียงของไมรก
- มีพื้นที่ สำหรับการเปลี่ยนท่า
- ยืน - นั่ง - นอน ■

- ไม่ควรมีชั้นวางของเหนืออ่างล้างมือ
- มีกระจกเงาปรับมุมได้
- ก๊อก ก้านโยก, กด, หมุน, AUTO
- โถสุขภัณฑ์ สูง 0.45-0.50 ม.
- — — — มีราวจับ 2 ด้าน
- ด้านชิดผนัง ราวจับตั้ง+นอน หรือ ตัวแอล
- ด้านไม่ชิดผนัง ราวพับเก็บใ้

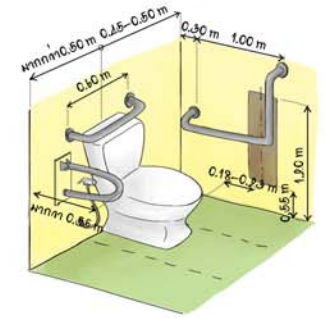
- ที่อาบน้ำแบบรถเข็น เข้าใ้ได้ = 0.90 x 0.90 ม. มีราวจับ 3 ด้าน
- ที่อาบน้ำแบบรถเข็นเข้าใ้ได้ = 0.75 x 1.50 ม. มีราวจับ + ก้าวใ้หันใ้ได้
- ที่อาบน้ำแบบรถเข็นเข้าทาง ๑๑๑ = 0.90 x 1.20 ม.
- ครอบสพื้นกัหน้า

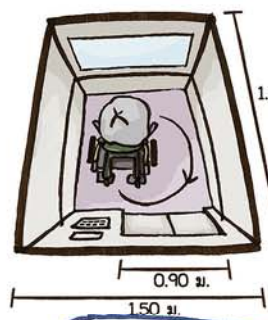
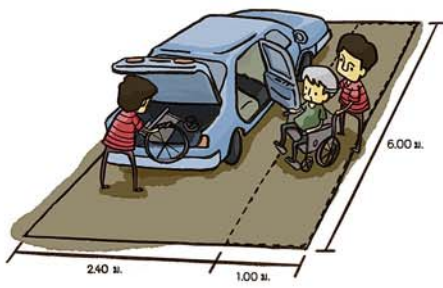


- มีแสงสว่างเพียงพอ
- นลิักเสียงการใช้สายต่อพ่วง
- มีระบบระบายอากาศ ศกัศดิ์
- วาวว้สุดใ้ไฟ อยู่ห่างเตา

- ครัวเข้าจากปลายทัง 2 ด้าน กว้างระนาว่างใ้ > 1.00 ม
- ครัวเข้าจากปลายด้านใ้เดียว กว้างระนาว่างใ้ > 1.50 ม
- พื้นห้องไม่ลื่น และ นมัน ทำความสะอาดคราบน้ำมัน
- เคาน์เตอร์สูง 0.80 - 0.90 ม. กว้าง 0.75 ม. มีช่องวาวใ้ใ้ เคาน์เตอร์
- ยกขอบล่างสูงจากพื้น 0.25 - 0.30 ม.

- มีพื้นที่เพียงพอ สำหรับ wheelchair
- ด้านข้างใ้ขงสีกว้าง 0.90 ม.
- อุปกรณ์ต่าง ๆ ควบคุมใ้ได้ในระยะใ้เอื้อม จากใ้ขง เช่น สวิตช์ไฟ, โตรคัฟท์
- กรังขอความช่วยเหลือ
- เก้าอี้เท้าแขน
- ใ้ใ้ใ้ใ้ปรับความสูงของราวใ้ได้
- เฟอร์นิเจอร์ ราว สิ้นชัก ขึ้น มีอจับ บนใ้ใ้ ใ้ใ้ใ้ใ้แข็งแรง ยึดอย่างมันคง
- มีแสงสว่างตามทางเดิน และ หน้าห้องน้ำ
- แสงธรรมชาติ และ ระบายอากาศใ้





- ห้องลิฟต์ 1.50 x 1.50 ม.
- พื้นที่ > 2.70 ม<sup>2</sup> สูง > 2.30 ม.
- ช่องประตู > 0.90 ม.
- มีสัญญาณเสียงบอกชั้น
- มีราวจับโดยรอบ
- มีป้ายหมายเลขชั้น

- กว้าง 1.50 ม. มีชนพักทุกความสูง 2.00 ม.
- ลูกตั้ง < 0.15 ม. ลูกนอน > 0.28 ม. เหลื่อม < 2 ซม.
- ราวจับสูง 0.80-0.90 ม. 1 ด้าน ถ้าบันไดกว้างกว่า 1.50 ม. มีราวจับ 2 ด้าน ราวจับต่อเนื่อง
- ทำองบันไดที่เป็นที่โล่ง ต้องกันด้วยราว 0.70 - 0.80 ม.
- อย่าวางสิ่งของเกะเกะ
- มีแสงสว่างเพียงพอ



- มี warning block
- มีบันได + ทางลาด

- ที่จอดรถผู้ใช้รถเข็นอยู่ใกล้อาคาร
- แยก ถนน/ทางเท้า
- Drop off กว้าง 1.70 ม. ยาว > 6 ม.

- กว้าง 0.90 ม. ฝั่ได้ 90° มี Door closer
- ไม่เปิดออกสู่ทางเดินยกเว้นประตูห้องน้ำครั้นเปิดออก
- ประตูอัตโนมัติ มี longer Delay 4-6 วินาที
- ควรมีช่องมองที่ประตู สูง 1.00 ม.
- มือจับแนวตั้ง <math>\sphericalangle</math> ด้านบน
- มือจับแนวราบ <math>\sphericalangle</math> ด้านล่าง สูง 0.80-0.90 ม.
- มือจับทำนโยก เขาควดย
- หน้าต่าง ไม่นานัก ไม่เปิด

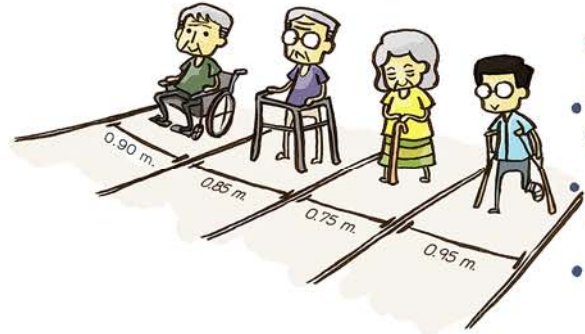
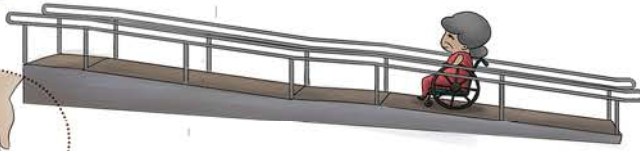


- ความกว้าง
- รถเข็นทางเดียว 0.90 ม.
- รถเข็นสวนทาง 1.80 ม.
- อุปกรณ์ช่วยเดิน 0.85 ม.
- ไม้เท้า 0.75 ม.
- ไม้ค้ำ 0.95 ม.

- ราวจับ
- ราวจับกลม  $\varnothing$  3.20-3.80 ซม.
- ราวจับไม่กลม เส้นรอบรูป 10-16 ซม.
- ราวจับสูง 80-90 ซม.
- ราวจับสำหรับ wheelchair และเด็กสูง 60 ซม.

- กว้าง 0.90 ม. ถ้าทางลาดยาวกว่า 6.00 ม. ต้องกว้าง 1.50 ม.
- ชานพัก ยาว 1.50 ม. ทุก 6.00 ม. พื้นที่ว่างหน้าทางลาด 1.50 ม.
- ความลาดทั่วไป 1:12 ความลาดผู้ใช้รถเข็น 1:20
- มีราวจับอย่างน้อย 1 ด้าน ทางลาดยาว 2.50 ม. ↑ มี 2 ด้าน
- ผิวทางลาดมีผิวหยาบแต่ไม่ควรถะร่อน

- ทางเดินโล่ง ไม่มีสิ่งกีดขวาง ไม่เปลี่ยนระดับบันใด
- พื้นถ้าวระดับเกิน 2 ซม. ต้องลาดมุมให้มีความลาด ไม่เกิน 45 องศา (1:1)
- ร่องนริอู ต้องมีขนาด < 1.3 ซม.



# 11 อ เพื่อสุขภาพ

- อาหาร ▶ ลดไขมัน คาร์โบไฮเดรต
- ออกกำลังกาย ▶ 3-4 ครั้ง/สัปดาห์
- ออกกำลังกาย ▶ เล็ก เน้นช้า ชูหรือพดัดกรรมเสียง
- อุจจาระ ปัสสาวะ ▶ สังเกตความผิดปกติ
- อากาศ + อากาศ ▶ สัมผัสธรรมชาติ
- อารมณ์ งานอดิเรก อากาศ
- อบอุ่น ▶ ความสัมพันธ์ในครอบครัว
- อุบัติเหตุ ▶ ดูแลบ้านเรือนให้ปลอดภัย



- ติดตั้งระบบสัญญาณเสียง และแสง ในห้องส้วม/ห้องน้ำ โดยปุ่มกด หรือสัมผัส ติดตั้ง 2 ตำแหน่ง สูง 25 ซม. และ 95 ซม. จากพื้น
- ในห้องน้ำ ติดสัญญาณเสียง และแสง
- ความดังของสัญญาณเสียง ไม่เกิน 120 db
- ติดตั้งกล้อง CCTV

1 อุปกรณ์แจ้งเหตุ

สภาพแวดล้อม  
สำหรับผู้สูงอายุ + ผู้พิการ  
ด้าน "ความปลอดภัย  
ในเหตุฉุกเฉิน"

2 ทางหนีไฟ

- ป้ายทางออกฉุกเฉิน ชัดเจน
- ติดตั้งป้ายระดับใกล้พื้น สำหรับกรณีล้มหรือคลานไปยังทางออก
- ไม่มีสิ่งกีดขวางทางหนีไฟ
- จัดพื้นที่รวมพลภายนอกอาคาร



อื่นๆ 4

- ศูนย์ประสานกันในครอบครัว \_\_\_\_\_
- พี่น้องบ้าน \_\_\_\_\_
- ญาติสนิท \_\_\_\_\_
- โรงพยาบาล (ใกล้สุด) \_\_\_\_\_
- สถานีตำรวจ (ใกล้สุด) \_\_\_\_\_
- สถานีตำรวจ แจ้งเหตุทั่วประเทศ 191
- ร่วมด้วยช่วยกัน 1677
- จส.100 1137
- สายด่วนผู้บริโภคร 1556
- สายด่วนแจ้งเหตุไฟไหม้ 199

3 ป้องกัน ระวังอัคคีภัย

- มีเครื่องตรวจจับควัน สำหรับบ้านพัก ติดตั้งที่โถง ทางเดินจากในห้องนอน และภายในห้องนอน
- ติดตั้งเครื่องตรวจจับความร้อน สูง <math>\leq 4</math> ม. จากระดับพื้น
- มีไฟฉุกเฉิน
- เก็บเชื้อเพลิงในที่ปลอดภัย





“พื้นผิวต่างสัมผัส” คือ พื้นผิวที่สัมผัสและสีต่างจากบริเวณข้างเคียง เพื่ออำนวยความสะดวกมองเห็น สามารถ สัมผัสได้



- มีบ้านเลขที่ ชัดเจน
- มีกริ่งหน้าบ้าน
- แยก ประตูคนเดิน + รถเข็น / รถยนต์
- ไฟสว่างเพียงพอ
- ส่วนร่มรื่น ปลอดภัย ไม่มีที่ลับสายตา
- เสือกต้นไม้ ทนทาน มีความเติบโต มีการเปลี่ยนแปลงตามฤดูกาล

- ระวังการเปลี่ยนระดับแสง บริเวณทางเท้า โดยให้กันสาด ฯลฯ เพื่อลดแสงจ้า
- พื้นที่ใช้งานต่าง ๆ ควรมีแสงสว่าง สม่่าเสมอ
- แยกขอบเขต พื้น - ถนน ให้ชัดเจน ด้วย สี หรือ เปลี่ยนวัสดุ
- นลิ๊กเสียงสั้นขนาด
- ใช้น้ำสีประตู่ สำหรับ ประตู ที่ใช้บ่อย
- พรางสีประตู่ สำหรับ ประตู ที่ต้องการควบคุมการเข้า-ออก

4 พื้นผิวต่างสัมผัส

1 รั้ว, ลาน

สภาพแวดล้อม เพื่อผู้สูงอายุและผู้พิการ ด้าน “คุณภาพชีวิต”



- นลิ๊กเสียง - มะพร้าว มะตูม ต้นแค - จามจุรี ประตู ราวตากผ้า ชุมพื้พื้นที่พื้ช ภูเขา
- สร้างระบบนิเวศน์ธรรมชาติ ให้มีหลากหลาย แมลง สัตว์มีชีวิตต่างๆ มาอาศัยในสวนโดยธรรมชาติ

3 แสง, สี

2 ป้ายบอกทาง

- ทางเดินหลัก มีพื้นผิวราบเรียบ ไม่มีมุมหรือวัสดุยื่นขึ้น สะดุด
- พื้นระแนงเว้นร่อง ความห่างร่องไม่มากจนอาจเดินสะดุด หรือ ไม่เท่า / สั้รถเข็นติดในร่อง

ป้าย	สี	ลักษณะ
หยุด / ห้าม	ขาวบนพื้นแดง	○
เตือนให้ระวัง	ดำบนพื้นเหลือง	△
พื้นที่ปลอดภัย	ขาวบนเขียว	□
ติดต่อข้อมูล	ขาวบนฟ้า	□

- ให้สัญลักษณ์ภาพที่เข้าใจง่าย
- ติดตั้งสูง > 2.00 ม จากพื้น
- ไม่กีดขวางทางสัญจร ยื่น ≤ 10 ซม.
- มีอักษรเบรลล์ ป้ายน้ืองน้ำ, ลิฟต์ และ ตำแหน่งที่สำคัญ
- สีของป้ายติดกับสีกรอบข้าง



- วัสดุ: ปรอท ทั้งบานเลื่อน, บานปิด ต้องติดตั้งอย่างมั่นคง แข็งแรง
- ประตูเลื่อนต้องมีขนาดรอก และราง ที่เหมาะสมกับขนาดของประตู
- เก็บอุปกรณ์อย่างระมัดระวัง สารเคมีให้พ้นมือเด็ก
- ลั่นเท้าตู้ต้องมีตัวล็อกคนขูดไม่ให้หลุดจากช่อง
- วางผู้ยาให้พ้นระยะเอื้อม ล็อกตู้ให้ปลอดภัย



- วัสดุพื้นค่อนน้ำนุ่ม แต่ไม่อ่อนจนขยับและไม่ลื่น
- พื้นไม้ต้องระมัดระวังเสียงไม้ และรอยกระเด็น
- พื้นพรม ต้องระวัง นานาเมยที่ใช้ยึดพรมริมผนัง
- มีประตู ราวกัน จุดที่มีการเปลี่ยนระดับ
- ห้องโปร่งโล่ง ระบายอากาศดี

- นลิ๊กเสียงต้นไม้มีนนาม เช่น กระบองเพชร, ระกำ
- นลิ๊กเสียงต้นไม้มียางเป็นพิษ เช่น สิวฉอยประแปง
- นลิ๊กเสียงต้นไม้มีลูกกล่น เช่น มะพร้าว
- ฯลฯ



- นลิ๊กเสียงซีรื่องเล็ก ๆ
- นลิ๊กเสียงเฟอร์นิเจอร์มีมุมแหลม
- ใช้ก๊อกถ่วงล้างหน้าแบบก้านหยิก
- ฝักบัวปรับระดับได้
- นลิ๊กเสียงเครื่องทำน้ำร้อน



- นลิ๊กเสียงติดตั้งเครื่องปรับอากาศ ที่ลมพัดตกตัวเด็กโดยตรง และควรทำความสะอาดแผ่นกรองอย่างสม่ำเสมอ
- ไม่ควรเปิดเครื่องทำไอโซนขณะที่มีคนอยู่ในห้อง
- ติดตั้งปลั๊กไฟ สูงทุกพื้น 1.10 - 1.20 ม. ถ้ามีปลั๊กที่ระดับต่ำ ควรล็อกปลั๊กชนิดที่มีลิ้น ปิด-เปิด หรือมีตัวปิดปลั๊กครอบไว้เมื่อไม่ได้ใช้งาน
- ติดตั้งระบบสายดิน และ ระบบตัดไฟอัตโนมัติ

- มีลิ๊กเกาะตามมาตรฐาน
- มีแสงสว่างสม่ำเสมอ
- มีความสม่ำเสมอของลูกตั้ง ลูกนอน
- ราวบันได แข็งแรงมีความถี่เพียงพอที่เด็กไม่สามารถรอดพ้นได้
- ติดตั้งราว / ประตูเตี้ย ในตำแหน่งสวนบันได

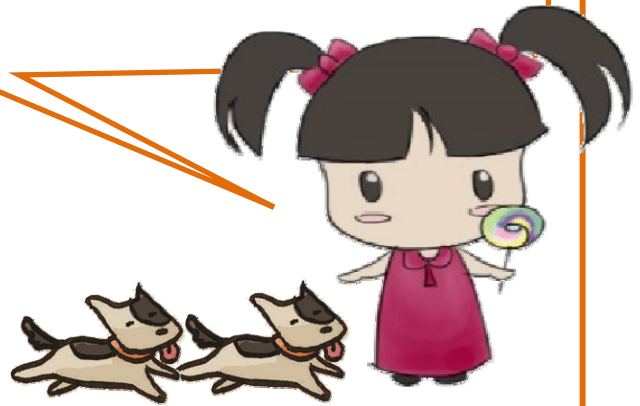


- ประตูเปิดล็อกได้ด้วยเหรียญ
- ประตูมี Door Stopper, Door Holder
- ติดใช้คัตช์ เพื่อชะลอการเปิด-ปิดของบานประตู และเปิดค้าง 90° ได้
- หน้าต่างลูกเหล็ก กระจากหนา > 6 มม. หรือใช้กระจากลามิเนต, กระจากเทมเปอร์
- ระดับวางกบสว่าง ไม่ต่ำเกินไปจนเด็กปีนควรรปีดล็อกอย่างหนาแน่น ถ้ามีเด็กเล็กอยู่ในห้อง

# การเตรียมสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ ผู้พิการและเด็ก

ณ เวลปัจจุบัน ไม่มีใครขังใจอีกแล้วว่ เราจำเป็นที่จะต้องจัดเตรียม “สิ่งแวดลอมที่ดี” สำหรับ “ผู้สูงอายุ ผู้พิการ และเด็ก” เพราะตอนนี้จำนวนผู้สูงอายุของประเทศไทยสูงขึ้นอย่างรวดเร็วและจะเป็นสังคมของผู้สูงอายุประเทศแรกในอาเซียนในอีกไม่กี่ปีต่อจากนี้ อีกทั้งความสามารถของบุคลากรทางการแพทย์ของไทยเป็นที่ยอมรับ ทำให้จำนวนผู้เสียชีวิตที่ไม่น่าจะเสียชีวิตมีจำนวนน้อยลง และเป็นปฏิภาคกับจำนวนผู้พิการจะมากขึ้น ในขณะเดียวกัน จำนวนเด็กเกิดใหม่ในประเทศไทยที่มีความก้าวหน้าทางวัตถุและเทคโนโลยีรวดเร็วก็มีจำนวนน้อยลง เด็กจึงเป็นผู้ที่มีความสำคัญมากยิ่งขึ้น ทั้งทางด้านจิตใจและอนาคตชาติ

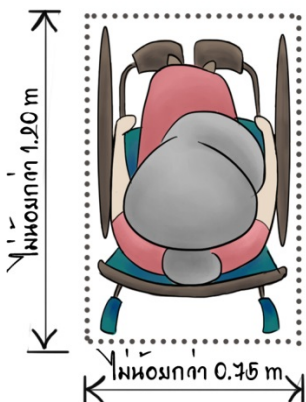
การจัดเตรียมอาคารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ผู้พิการ และเด็ก เป็นสิ่งที่ทุกคนยอมรับว่าต้องมีและเป็นไปตามมาตรฐานที่น่าจะเป็น แต่ปัญหาและคำถามก็คือ.... “มาตรฐานพื้นฐานที่น่าจะเป็นนั้นมีอะไรบ้าง” เพราะบางมาตรฐานก็ดูจะสูงเกินไปและอาจต้องใช้เงินจำนวนมาก แต่มาตรฐานบางอย่างก็ดูจะยังไม่ครบถ้วนเท่าที่น่าจะเป็น “การเตรียมสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ ผู้พิการ และเด็ก” เป็นการสรุป “ข้อมูลพื้นฐาน” ที่น่าจะรู้และสามารถทำได้ในบ้านและสถานพยาบาลของไทย ไม่สูงเกินไปและไม่น้อยเกินไป เป็นมาตรฐานที่มีผลต่อทางกายภาพโดยตรง และต่อสภาวะจิตใจของผู้เกี่ยวข้อง จะเป็นการลดอันตรายที่ไม่น่าจะเกิดขึ้น



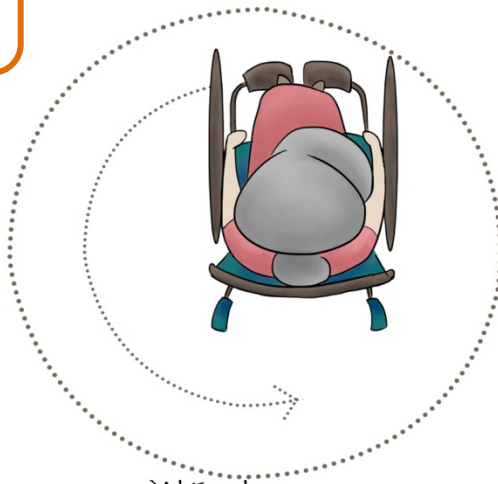
สถาปนิกอาสา-วิศวกรใจดี  
31กรกฎาคม 2558  
เวอร์ชัน -1



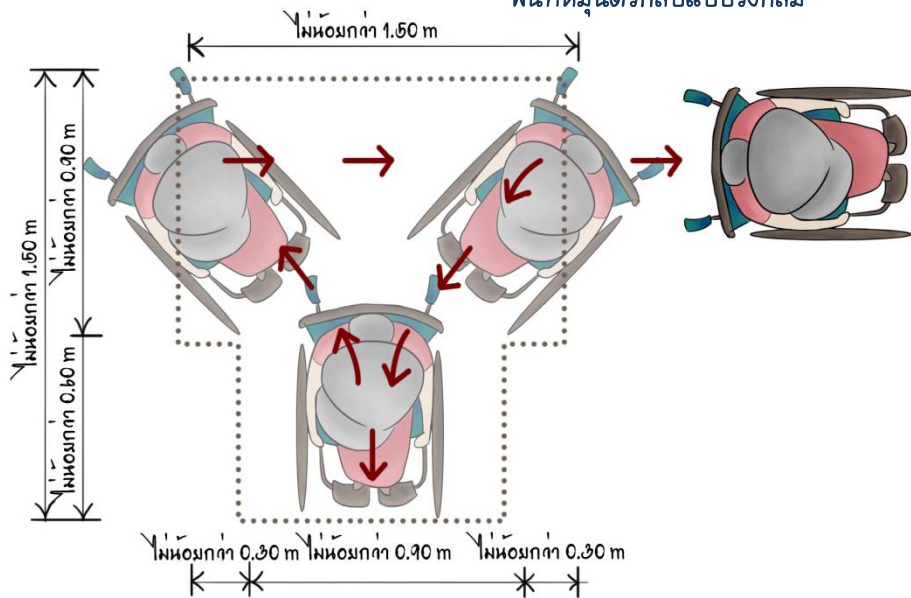
# ระยะที่ควรระวัง



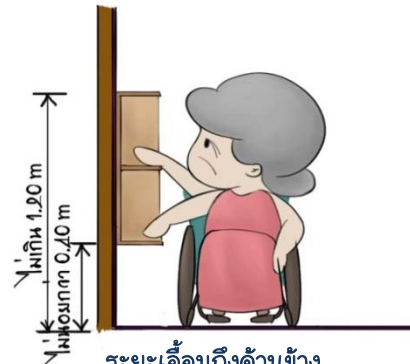
พื้นที่สำหรับ Wheel chair



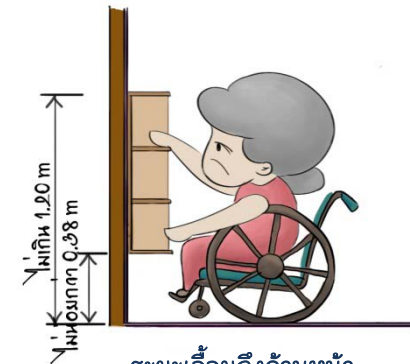
พื้นที่หมุนตัวกลับแบบวงกลม



พื้นที่หมุนตัวกลับแบบตัวที



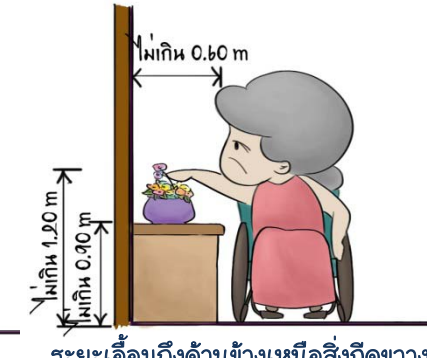
ระยะเอื้อมถึงด้านข้าง



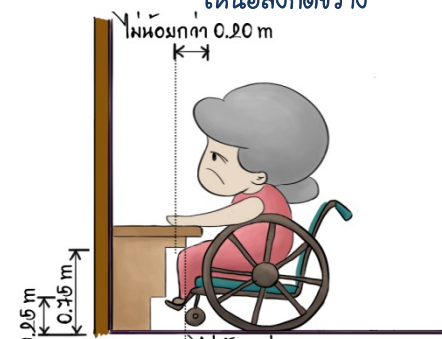
ระยะเอื้อมถึงด้านหน้า



ระยะเอื้อมถึงด้านหน้า



ระยะเอื้อมถึงด้านข้างเหนือสิ่งกีดขวาง

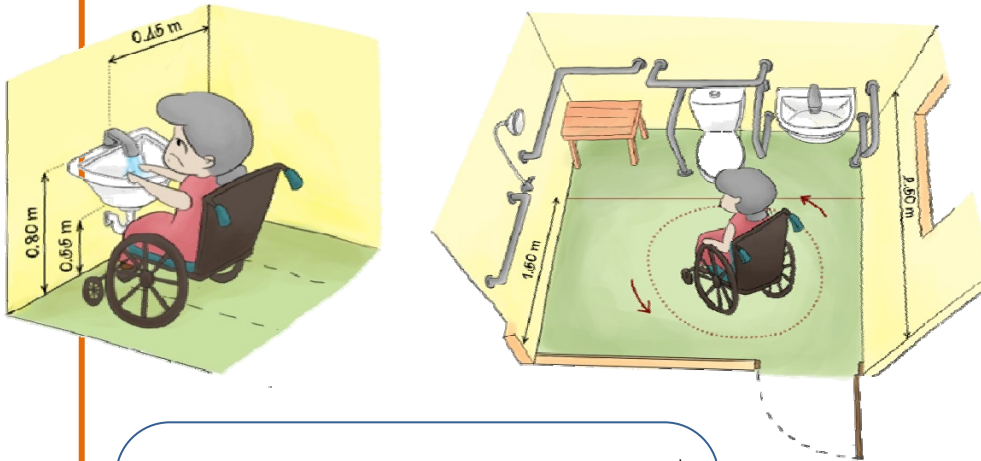


ช่องว่างสำหรับเท้าและเข่า

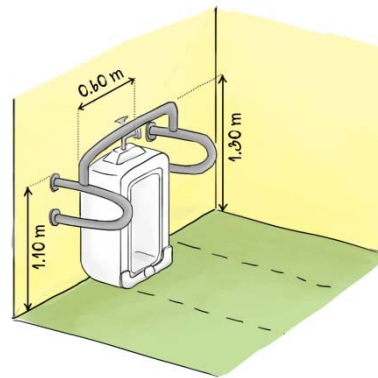


ระยะความยาว Wheel Chair พร้อมผู้ดูแล

## การเตรียมสภาพแวดล้อม“ด้านการใช้งาน”



อ่างล้างมือแบบแขวนหรือเคาน์เตอร์อ่างที่เปิดพื้นที่โล่งใต้อ่าง เพื่อให้ผู้ใช้รถเข็นเข้าถึงอ่างล้างมือได้ โดยมีความสูงจากพื้นถึงขอบบนของอ่าง ไม่น้อยกว่า 0.75 เมตร แต่ไม่เกิน 0.80 เมตร ระยะใต้อ่างสูงไม่น้อยกว่า 0.55 เมตร ติดตั้งอ่างให้กึ่งกลางอ่างห่างจากผนังไม่น้อยกว่า 0.45 เมตร และขอบอ่างห่างจากผนังไม่น้อยกว่า 0.20 เมตร และมีราวจับในแนวนอนแบบพับเก็บได้ในแนวตั้งทั้งสองข้างของอ่าง



## ห้องน้ำ-ห้องอาบน้ำ

ภายในห้องน้ำต้องมีพื้นที่ว่างอย่างน้อย 1.50x1.50 เมตร เพื่อให้ผู้ใช้รถเข็นหมุนกลับตัวโดยไม่มีสิ่งกีดขวาง ยกเว้น ราวจับ ที่แขวนกระดาดชำระ พื้นที่ว่างใต้อ่างล้างหน้า สามารถซ้อนอยู่ในพื้นที่ว่างนี้ได้

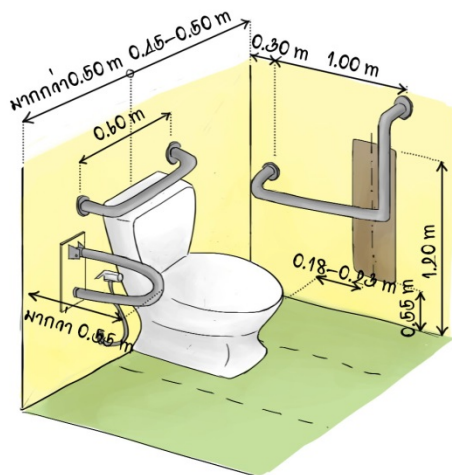
หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนระดับภายในห้องน้ำ แต่ลาดเอียงเพื่อการระบายน้ำที่ดี

พื้นห้องน้ำใช้วัสดุที่ไม่ลื่น โดยเฉพาะต้องไม่ลื่นเมื่อเปียกน้ำ หรือเสริมด้วยแผ่นยาง สติกเกอร์กันลื่น หรือทาทันน้ำยากันลื่น (Anti-Slip Coating)

โถปัสสาวะชายควรเป็นชนิดที่ขอบโถอยู่ระดับพื้นอย่างน้อย 1 ที่และอยู่ในตำแหน่งที่เข้าถึงได้ก่อนโถอื่น และทั้งสองข้างของโถควรมีราวจับสูงจากพื้น 1.00 – 1.10 เมตร ยื่นออกมาจากผนัง 0.55-0.60 เมตร และราวจับทั้ง 2 ข้างห่างกัน 0.60 เมตร

ด้านบนของโถปัสสาวะชายควรมีราวจับในแนวนอนสำหรับใช้จับหรือใช้กึ่งพิง สูงจากพื้น 1.20-1.30 เมตร ราวจับยาว 0.60 เมตร ห่างจากผนัง 0.35-0.40 เมตร

**โถสุขภัณฑ์**ต้องมีระดับความสูงระดับใกล้เคียงที่นั่งรถเข็นสำหรับการเลื่อนตัวจากรถเข็นไปนั่งได้ และเพื่อให้ผู้สูงอายุลุกนั่งจากโถได้สะดวก มีความสูงเท่ากับระดับเก้าอี้ที่นั่งประมาณ 0.45-0.50 เมตร ตำแหน่งติดตั้งโถสุขภัณฑ์ ให้มีด้านข้างด้านหนึ่งของโถสวมอุ้งชิดผนังโดยมีระยะห่างวัดจากกึ่งกลางโถสวมถึงผนัง 0.45-0.50 เมตร ต้องมีราวจับที่ผนัง ส่วนด้านที่ไม่ชิดผนังให้มีที่ว่างมากพอที่ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราที่นั่งเก้าอี้ล้อสามารถเข้าไปใช้โถสวมได้ในลักษณะการหันด้านข้างเข้าใช้ในกรณีที่ดินข้างของโถสวมทั้ง 2 ด้านอยู่ห่างจากผนังเกิน 0.50 เมตร ต้องมีราวจับทั้ง 2 ด้าน ที่กอดน้ำของโถสุขภัณฑ์เป็นแบบก้านโยก หรือปุ่มขนาดใหญ่ที่แขวนกระดาดขาจรอยู่ในระยะและตำแหน่งที่ยื่นมือถึงง่าย (ไม่ควรอยู่ด้านหลัง)



**ราวจับของโถสุขภัณฑ์**บริเวณด้านที่ชิดผนังเพื่อช่วยในการพยุงตัว เป็นราวจับแนวนอนและแนวตั้ง มีลักษณะดังนี้

ราวจับแนวนอนยาวไม่น้อยกว่า 1.00 เมตร อยู่ห่างจากผนังด้านหลังไม่เกิน 0.30 เมตร ความสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 0.65 - 0.70 เมตร และให้ยื่นล้ำออกมาจากด้านหน้าโถสวมอีกไม่น้อยกว่า 0.25-0.30 เมตร

ราวจับแนวตั้ง ต่อกจากปลายของราวจับแนวนอนด้านหน้าโถสวมมีความยาววัดจากปลายของราวจับในแนวนอนขึ้นไปอย่างน้อย 0.60 เมตร

ราวจับของโถสุขภัณฑ์ด้านที่ไม่ชิดผนัง ให้มีราวจับติดผนังแบบพับเก็บได้ เมื่อกางออกให้มีระบบล็อกที่ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราสามารถปลดล็อกได้ง่าย มีระยะห่างจากขอบของโถสวมไม่น้อยกว่า 15-20 เซนติเมตรและมีความยาวไม่น้อยกว่า 55 เซนติเมตร

## ห้องนอน

ในห้องนอนมีพื้นที่เพียงพอสำหรับ wheelchair หมุนตัวกลับแบบวงกลม กรณีที่ไม่สามารถทำได้ต้องจัดให้มีพื้นที่หมุนตัวกลับแบบตัวที โดยประตูห้องหรือบานเปิดของตู้สามารถเปิดเข้ามาภายในพื้นที่นี้ได้

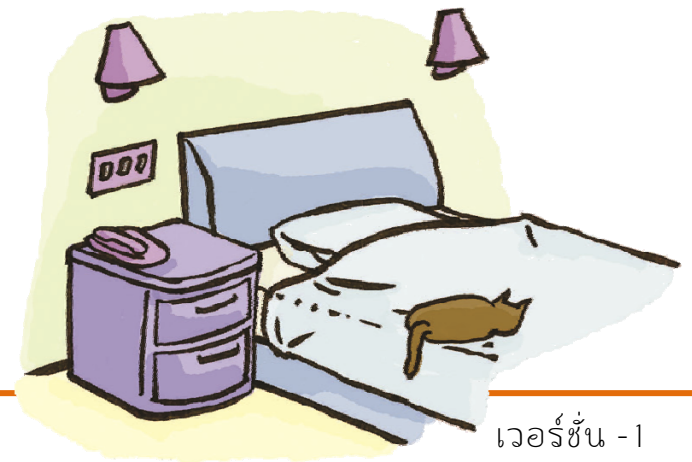
ด้านข้างเตียงต้องจัดให้มีพื้นที่ว่างกว้างไม่น้อยกว่า 0.90 เมตร อย่างน้อย 1 ด้าน ยาวตั้งแต่ปลายเตียงนอน ไปจนถึงหัวเตียงหรือโต๊ะ หรือเก้าอี้ข้างหัวเตียง

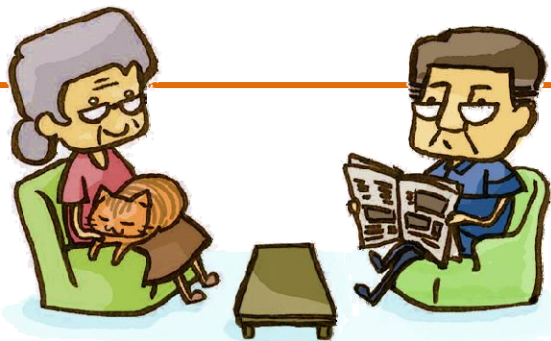
อุปกรณ์ต่างๆ ในห้องนอนสามารถควบคุมได้ในระยะที่มีมือเอื้อมถึงจากเตียง หรือติดตั้งในระดับที่สามารถใช้งานได้ทั้งขณะยืนและนั่ง Wheelchair เช่น ติดตั้งสวิตช์ไฟหัวเตียงอยู่ในระยะที่เอื้อมได้ และมีโทรศัพท์และกริ่งขอความช่วยเหลืออยู่ใกล้เตียง ให้สามารถใช้งานได้โดยไม่ต้องลุกออกจากเตียง

มีแสงสว่างและการระบายอากาศที่เพียงพอ ทั้งแสงสว่างจากธรรมชาติ และแสงสว่างจากดวงโคม สามารถมองเห็นภายนอกห้องได้ และมองจากภายนอกห้องเห็นภายในห้องบ้าง

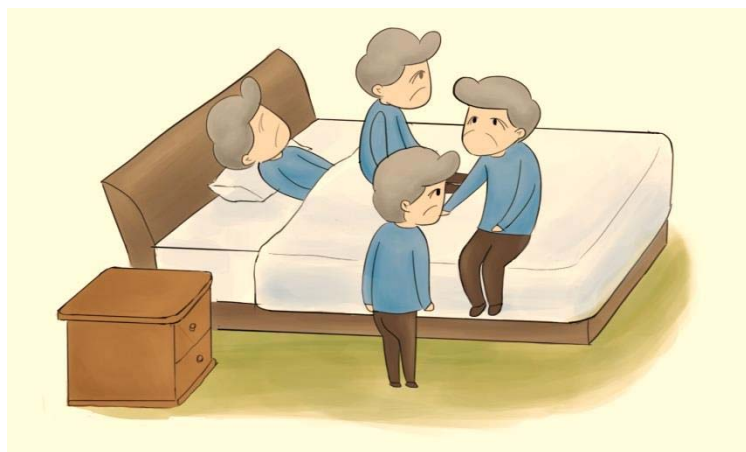
จัดเก้าอี้สำหรับนั่งแต่งตัว ใส่กางเกง ถูงเท้า เพื่อหลีกเลี่ยงการก้มและล้มคว่ำ เก้าอี้ควรมีเท้าแขนเพื่อช่วยในการพยุงตัวลูกนั่งเท้าแขน

ราว ลื่นชัก ชั้นต่างๆ มือจับและบานตู้ต้องแข็งแรง ยึดอย่างมั่นคง เพราะอาจจะถูกเหยี่ยวเพื่อพยุงตัว หรือติดตั้งราวสำหรับจับยึดใกล้พื้นที่แต่งตัว

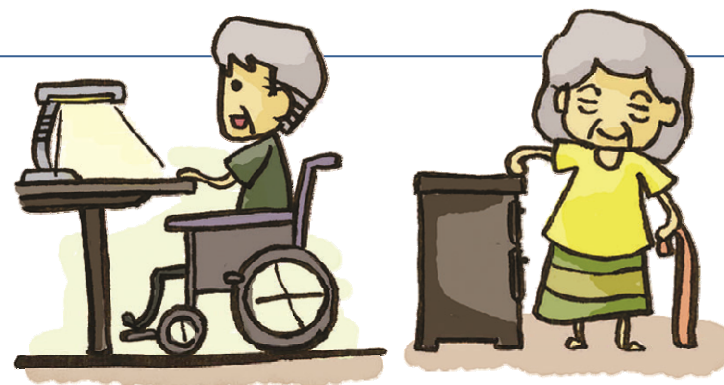




ในการออกแบบตกแต่งทั่วไปนั้นการเลือกวัสดุตกแต่งภายในและการเลือกเครื่องเรือนนอกจากความสบายและความสวยงามแล้วความแข็งแรงและความปลอดภัยของส่วนต่างๆ ก็เป็นสิ่งที่มองข้ามไม่ได้เช่นกัน

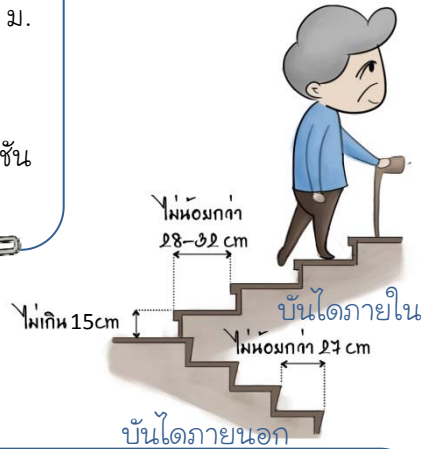
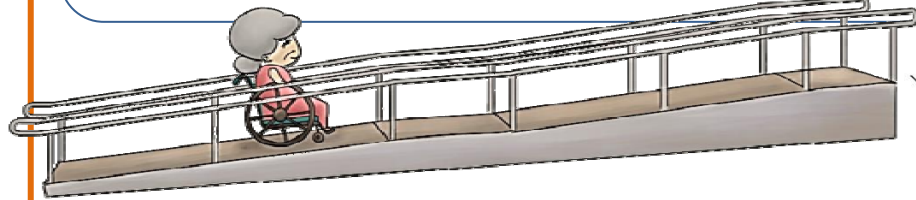


- ลบมุมเครื่องเรือนทุกชิ้น
- จุดเปลี่ยนท่าของผู้สูงอายุ เช่น การเปลี่ยนจากยืนเป็นนอน ต้องมีพื้นที่ หรือการเปลี่ยนระดับจากการยืนไปสู่การนั่ง ก่อนที่จะล้มตัวลงนอน
- เครื่องเรือนประเภทตู้เตี้ยตู้ลอย โซฟา ใช้เป็นอุปกรณ์ช่วยพยุงตัวได้ ควรเลือกเครื่องเรือนที่แข็งแรงมั่นคง ไม่โยกหรือกระดก หลีกเลี่ยงเครื่องเรือนที่มีล้อเลื่อน
- โถ๊ะต้องมีความมั่นคง ไม่โยกไม่กระดก มีความสูงที่ได้โถ๊ะไม่น้อยกว่า 0.60 ม. ซึ่งมีความสูงกว่าระดับเท้าแขนของรถเข็น และมีระยะลึกที่รถเข็นจะไม่ชนขาโถ๊ะอย่างน้อย 0.40 ม. โดยโถ๊ะมีความสูงที่หน้าโถ๊ะ ประมาณ 0.75-0.80 ม.
- เลือกเก้าอี้ที่แข็งแรงมั่นคง แต่มีน้ำหนักเบา ถ้าเป็นเก้าอี้แบบมีเบาะ เลือกเบาะที่มีโครงสร้างไม้ให้ยุบตัว เพราะจะทำให้ลุกลำบาก ควรมีที่เท้าแขนเพื่อช่วยพยุงตัวลูกนั่ง
- ม่านไม่ควรยาวระพื้นเพื่อป้องกันสะสมฝุ่นและไม่พันกับล้อรถเข็น
- อื่นๆ

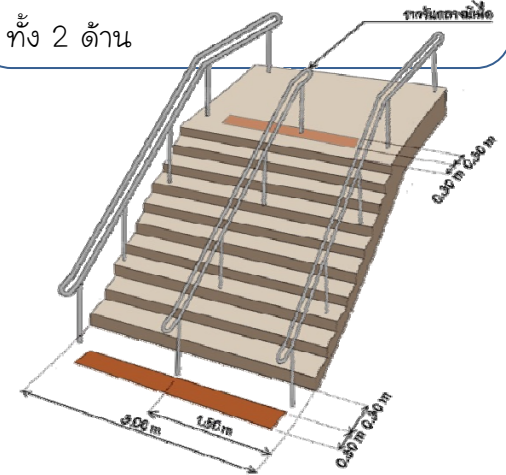


ทางลาดกว้างสุทธิไม่น้อยกว่า 0.90 ม. ถ้าทางลาดยาวกว่า 6.00 ม. ต้องกว้างไม่น้อยกว่า 1.50 ม. และต้องมีชานพักยาวไม่น้อยกว่า 1.50 ม. ทุกระยะ 6.00 ม. โดยมีพื้นที่ว่างหน้าทางลาดยาวไม่น้อยกว่า 1.50 ม. ทางลาดต้องมีความลาดชันไม่เกิน 1:12

แต่ถ้าต้องการให้ผู้พิการเห็นสามารถเลื่อนตนเองขึ้นทางลาดได้ความชันของทางลาดควรอยู่ที่ประมาณ 1:20

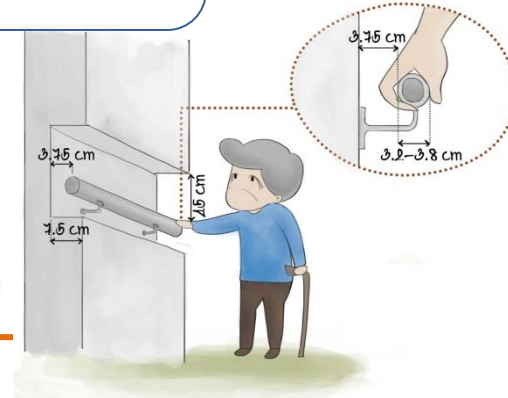
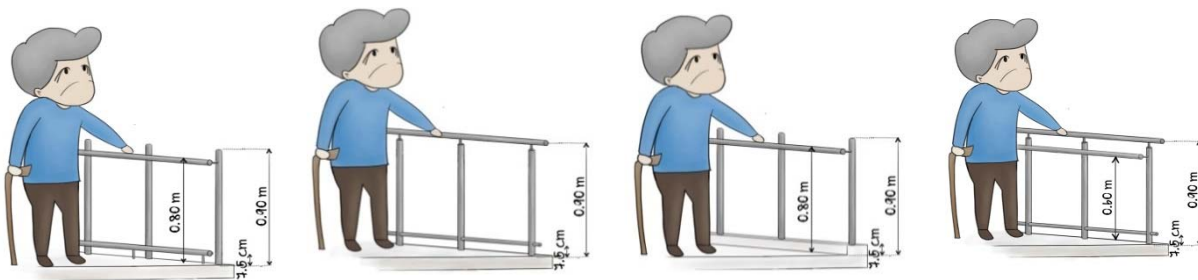


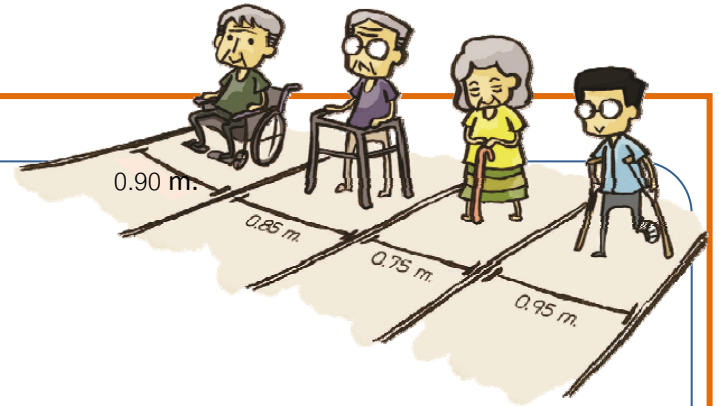
บันไดสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ กว้างไม่น้อยกว่า 1.50 ม. มีชานพักทุกความสูง 2.00 ม. ระยะลูกตั้งสูงไม่เกิน 0.15 ม. ระยะลูกนอนกว้างไม่น้อยกว่า 0.28 ม. และจุกบันไดเหลี่ยมได้ไม่เกิน 2 ซม. ขนาดสม่ำเสมอตลอดช่วงบันได ลูกตั้งบันไดห้ามเปิดเป็นช่องโหว่ และมีราวจับทั้ง 2 ด้าน



ราวจับมีลักษณะกลม เส้นผ่านศูนย์กลาง 3.20-3.80 ซม. และราวจับด้านที่ติดผนังมีระยะห่างจากผนังอย่างน้อย 3.75 ซม. และผนังบริเวณราวจับต้องเป็นผนังเรียบ หรือทำช่องติดราวในผนัง

ถ้าทำราวจับให้มี 2 ระดับจะทำให้สามารถจับได้ถนัดกับความสูงที่แตกต่างของคน โดยราวจับมีความสูงประมาณ 0.80-0.90 เมตร เหนือจุกบันได หรือผิวทางลาด เพื่อให้ผู้ที่ใช้ไม้เท้าจับได้ถนัด และความสูงประมาณ 0.60 เมตร สำหรับผู้พิการและเด็ก





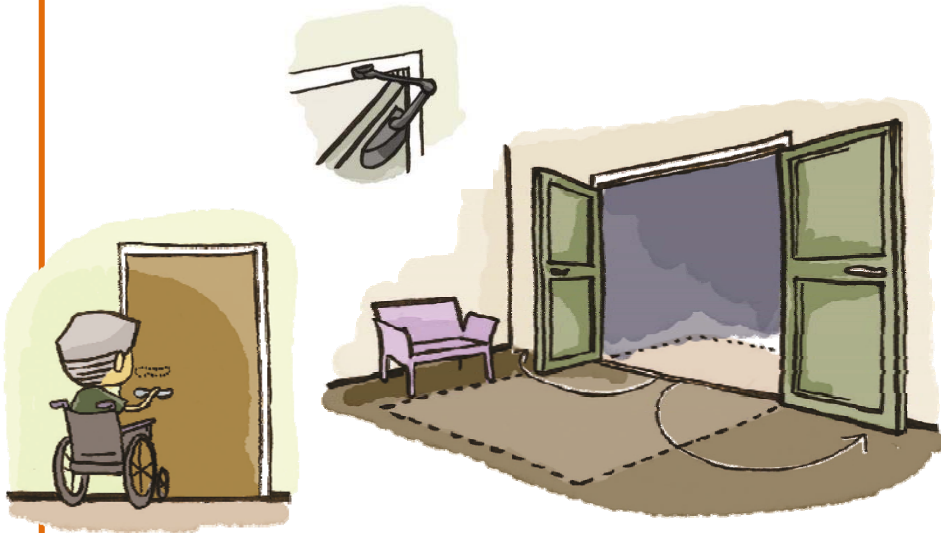
**ทางเดิน**มีความกว้างเหมาะสมกับระยะเวลาใช้พื้นที่ของผู้ใช้รถเข็นและอุปกรณ์ช่วยเดินต่างๆ

- โดยจัดให้มีทางกว้างไม่น้อยกว่า ดังนี้
- รถเข็นวีงทางเดียว 0.90 ม.
  - รถเข็นวีงสวนทาง 1.80 ม.
  - ผู้ที่ใช้ไม้เท้าธรรมดา 0.75 ม.
  - ผู้ที่ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน 0.85 ม.
  - ผู้ที่ใช้ไม้ค้ำ 0.95 ม.

เช่นให้ทางเดินสำหรับรถเข็นวีงสวนทางและผู้ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน 1 คน มีความกว้าง 2.65 ม. หรือ ให้มีความกว้างทางเดินสำหรับผู้ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน 1 คน และเผื่อทางเดินอีกประมาณ 0.60 ม. เป็นระยะให้ผู้ดูแลสามารถเดินคู่ได้ เป็นความกว้างทั้งสิ้น 1.45 ม. เป็นต้น

พื้นต่างระดับ ไม่เกิน 2 เซนติเมตร ต้องลาดมุมให้มีความลาดไม่เกิน 45 องศา หรือ 1:1 กรณีต่างระดับเกิน 2 เซนติเมตร ต้องทำเป็นทางลาด

ผิวพื้นที่มีร่องหรือรูของตะแกรงบนพื้นผิว ต้องมีขนาดร่องที่จะไม่ใ้ลูกทรงกลมที่มีเส้นผ่านศูนย์กลาง 1.3 เซนติเมตร สามารถผ่านได้ และด้านยาวของร่องอยู่ในแนวตั้งฉากกับทิศทางสัญจร



**ประตู**กว้างอย่างน้อย 0.90 ม. เพื่อให้รถเข็นผ่านได้กรณีที่เป็นประตูบานเปิดสู่ทางเดินหรือระเบียงต้องมีพื้นที่ว่างขนาดไม่น้อยกว่า 1.50x1.50 ม. เป็นระยะเปิดประตู

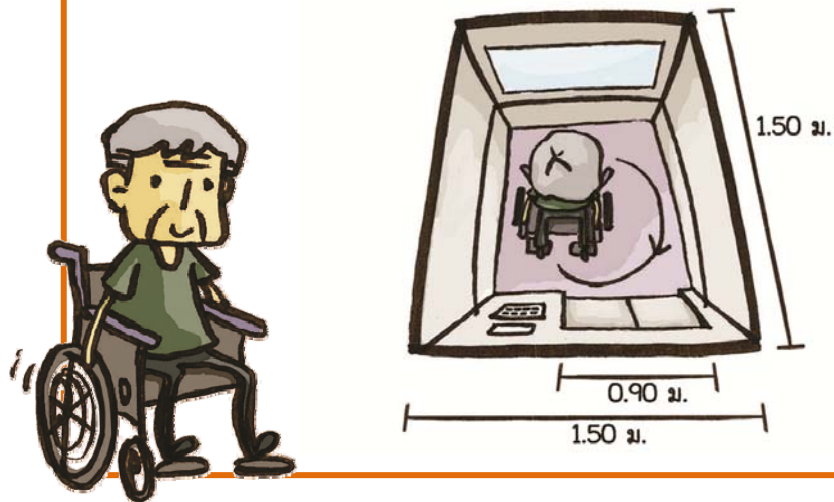
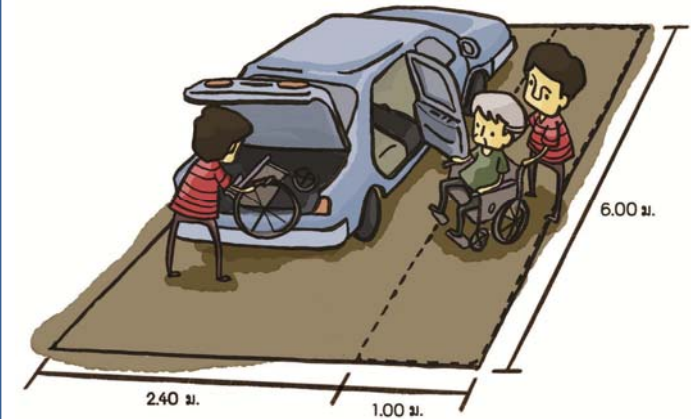
ประตูควรเปิดได้อย่างน้อย 90 องศา และมีโชคอัพ (Door Closer) เพื่อให้ประตูเปิดค้างได้

**มือจับ** แบบก้านโยกเขาควาง หรือแบบก้านเพื่อดึงหรือผลัก และปรับให้มือจับอยู่ที่ประมาณ 0.80-0.90 ม.จากพื้น ช่วยให้เด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ใช้รถเข็นสามารถเปิดได้สะดวก

- **ที่จอดรถผู้พิการ** อยู่ใกล้ทางเข้าอาคารมากที่สุด และมีสัญลักษณ์รูปผู้พิการนั่งเก้าอี้ล้อ อยู่บนพื้นพร้อมป้ายในจุดที่เห็นได้ชัดและทางสัญจรจากที่จอดรถไปอาคารควรเป็นพื้นราบหรือมีทางลาด

ขนาดที่จอดรถต้องเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้างไม่น้อยกว่า 2.40x6.00ม. เพื่อที่ว่างด้านข้าง เพื่อขึ้นลงจากรถเข็นผู้พิการไม่น้อยกว่า 1.00 ม. ตลอดความยาวของที่จอดรถ

- **ทางเข้า - ออก อาคาร** ถ้ามีบันไดที่ทางเข้า-ออกอาคาร ต้องมีทางลาดหรือลิฟต์ หรือวิธีเข้าแบบอื่น โดยมีป้ายสัญลักษณ์หรือเครื่องหมายบอก ควรมีการปูพื้นผิวต่างสัมผัสเพื่อบอกทาง จากภายนอกอาคารไปยังประตูทางเข้า



### ลิฟต์

ห้องลิฟต์ที่ให้รถเข็นเข้าได้ ควรมีความกว้างและยาวไม่น้อยกว่า 1.50 เมตร กรณีด้านหนึ่งน้อยกว่า 1.50 เมตร ต้องไม่น้อยกว่า 1.35 เมตร และมีพื้นที่ไม่น้อยกว่า 2.70 ตารางเมตร ยกเว้นลิฟต์ที่มีอยู่เดิม ความกว้างต้องไม่น้อยกว่า 1.10 เมตร และลึกไม่น้อยกว่า 1.40 เมตร ความสูงภายในห้องลิฟต์ ไม่น้อยกว่า 2.30 เมตร

ช่องประตูลิฟต์กว้างไม่น้อยกว่า 0.90 เมตร ประตูต้องไม่ปิดเร็วเกินไป และต้องมีระบบตรวจจับ (Sensor) เพื่อป้องกันไม่ให้ประตูลิฟต์หนีบ



# การเตรียมสภาพแวดล้อม “ด้านความปลอดภัยในเหตุฉุกเฉิน”

ความปลอดภัยจากอัคคีภัยสามารถป้องกันและเตรียมการรับมือได้ดังนี้...

- เพลิงไหม้เกิดจาก 3 องค์ประกอบคือ เชื้อเพลิง ออกซิเจน และความร้อนหรือประกายไฟ
- ออกแบบรายละเอียดต่างๆ ของอาคาร เช่นบันไดหนีไฟ, ลิฟต์ดับเพลิง, ม่านกันไฟ ฯลฯ ตามกฎหมายควบคุมอาคาร เช่น กฎกระทรวงฉบับที่ 33, 50, 39, 55 และ NFPA 101
- การใช้วัสดุตกแต่งต่างๆ ต้องลดอันตราย ไม่เพิ่มความเสียหายจากไฟไหม้ เช่น วัสดุมีคุณสมบัติไม่ลามไฟ, การใช้สายไฟชนิด Low Smoke ในชั้นใต้ดิน เป็นต้น
- ห้องเก็บของ ห้องเก็บเอกสาร ตู้เก็บแอลกอฮอล์ ต้องระมัดระวังไม่ให้เป็นต้นเหตุของเพลิงไหม้

- 4 ขั้นตอน รับมืออัคคีภัย คือ “ตรวจ-แจ้ง-ดับ-หนี”
1. **ตรวจจับ:**ภายในอาคารต้องติดตั้งอุปกรณ์ตรวจจับการเกิดอัคคีภัย ได้แก่ อุปกรณ์ตรวจจับความร้อน (Heat Detector) หรืออุปกรณ์ตรวจจับควัน (Smoke Detector)
  2. **แจ้งเหตุ:**ติดตั้งอุปกรณ์แจ้งเหตุไปยังห้องควบคุม จากนั้นเจ้าหน้าที่ห้องควบคุม ประกาศให้ผู้ภายในอาคารทราบ
  3. **ดับเพลิง :**โดยอุปกรณ์เบื้องต้นเช่น เครื่องดับเพลิงมือถือ, หัวฉีดพ่นน้ำดับเพลิง (Sprinkler) ไปจนถึงการดับเพลิงโดยเจ้าหน้าที่ผจญเพลิง
  4. **หนีไฟ :**โดยบันไดหนีไฟ และเส้นทางออกสู่ภายนอกอาคาร เส้นทางหนีไฟทางอากาศ รวมไปถึงจุดรวมพล



## ทางหนีไฟ

- มีป้ายบอกทางออกฉุกเฉินที่ชัดเจน ติดตั้งตามระยะที่กฎหมายกำหนด นอกจากนี้ป้ายทางออกฉุกเฉินที่ติดในระดับปีกลีพื้นหรือบนพื้น ก็ช่วยเสริมบอกทางหนีไฟในกรณีที่เกิดควันและต้องก้มต่ำหรือคลานไปยังทางออก
- ห้ามมีเครื่องเรือนสิ่งของ หรืออุปสรรคใดๆ ขวางเส้นทางหนีไฟ ประตูหนีไฟ ภายในบันไดหนีไฟ จุดรวมพลโดยเด็ดขาด
- จัดพื้นที่รวมพลภายนอกอาคาร



**สัญญาณเตือนภัย**นอกจากเตือนด้วยเสียงแล้ว ต้องมีสัญญาณไฟกระพริบด้วยเพื่อให้ผู้ที่มีปัญหาการได้ยินสามารถรับรู้ได้

ในห้องส้วมและห้องน้ำ ควรติดตั้งระบบสัญญาณเสียงและแสงเตือนเหตุฉุกเฉิน เพื่อแจ้งเหตุฉุกเฉินและขอความช่วยเหลือจากภายในห้องสู่ภายนอก โดยเป็นปุ่มกดหรือปุ่มสัมผัสเพื่อให้สัญญาณทำงาน โดยติดตั้งในตำแหน่งที่ผู้ใช้เก้าอี้ล้อสามารถเอื้อมถึง และควรติดตั้ง 2 ตำแหน่ง ที่ความสูงจากพื้น 25 เซนติเมตร และ 95 เซนติเมตร

ระดับความดังของเสียงสัญญาณเตือนเหตุฉุกเฉิน ควรดังกว่าค่าเฉลี่ยของระดับเสียงโดยรอบห้อง แต่ทั้งนี้ไม่ควรดังเกิน 120 เดซิเบล

## หมายเลขโทรศัพท์

ที่ควรมีติดไว้ใกล้โทรศัพท์และมองเห็นได้อย่างชัดเจน และควรบันทึกไว้ในโทรศัพท์มือถือ

- ลูก-หลาน คนในครอบครัว.....
- เพื่อนบ้าน.....
- ญาติสนิท.....
- โรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด.....
- สถานีตำรวจที่ใกล้ที่สุด.....
- ศูนย์ตำรวจรับแจ้งเหตุเดือดร้อนทั่วไป      หมายเลข 191
- ศูนย์บริการสาธารณะร่วมด้วยช่วยกัน      หมายเลข 1677
- จส.100      หมายเลข 1137 หรือ \*1808
- สายด่วนผู้บริโภครักษ์กับ อย.      หมายเลข 1556

## การเตรียมสภาพแวดล้อม

### “ด้านคุณภาพชีวิต”

**พื้นผิวต่างสัมผัส**คือ พื้นผิวที่มีผิวสัมผัสและสีซึ่งมีความแตกต่างไปจากพื้นผิวและสีในบริเวณข้างเคียง ซึ่งคนพิการทางการมองเห็นสามารถสัมผัสได้โดยทั่วไปมีขนาดมาตรฐานแผ่นละ กว้าง 30 เซนติเมตร ยาว 30 เซนติเมตร

พื้นผิวต่างสัมผัสชนิด**ปุ่มนูน** ใช้เป็นสัญลักษณ์ในการเตือนบริเวณที่มีสิ่งกีดขวาง บริเวณอันตราย บริเวณจุดรับ-ส่ง บริเวณพื้นต่างระดับที่เกิน 20 เซนติเมตร และใช้ในการเตือนบอกการเปลี่ยนทิศทาง การสัญจร เช่น บริเวณหักมุม หักเลี้ยว หรือทางแยก และต้องปูก่อนถึงบริเวณที่มีสิ่งกีดขวางๆ ต่างๆ ระยะ 30-35 เซนติเมตร

พื้นผิวต่างสัมผัสชนิด**เส้นนูน** ใช้เป็นสัญลักษณ์การบอกทิศทางในการสัญจร โดยปูตามแนวการสัญจร โดยวางให้เส้นนูนยาวตามทิศทางสัญจรและควรอยู่กึ่งกลางของทางสัญจร

### รั้วบ้าน สวน บ่อน้ำ สระน้ำ

- มีเลขที่บ้าน หรือชื่ออาคารที่เห็นได้ชัดเจน และมีเครื่องหมาย
- ให้มีประตูสำหรับคนเดินและ ผู้ใช้รถเข็น แยกจากประตูสำหรับรถยนต์ โดยมีทางเท้าที่แยกกับถนนชัดเจน และมีหลังคาบังฝน
- มีไฟส่องสว่างและตามไฟในเวลาากลางคืน



- ทางเดินหลักมีพื้นผิวราบเรียบ ไม่มีมุมหรือวัสดุยื่นโผล่ๆ ให้สะดุดหลีกเลียงพื้นที่เป็นกรวด หิน และพื้นผิวที่มีความขรุขระ และพื้นผิวที่เรียบลื่น ถ้าจะปูพื้นด้วยกระเบื้องไม้ ต้องไม้เว้นร่องห่างเกินไปจนอาจเดินสะดุดหรือไม้เท้าหรือล้อรถเข็นติดในร่องได้
- มีที่นั่งพักภายในสวนเป็นระยะ ที่นั่งมีเท้าแขนสำหรับช่วยพยุงตัว



- หลีกเลียงปลูกต้นไม้ที่กิ่ง ผล ร่วงประจำจนเกิดอันตรายได้แก่ มะพร้าว มะตูม ต้นแค หรือมีรากไม้บนผิวดินให้สะดุดหรือสร้างความเสียหายให้โครงสร้างพื้นได้แก่ จามจุรี ประดู่ หางนกยูง ชมพูพันทิพย์ หูกวาง



ป้าย	สี	ลักษณะ
>> หยุด/ห้าม	ขาวบนพื้นแดง	วงกลม
>> เตือนให้ระวัง	ดำบนพื้นเหลือง	สามเหลี่ยม
>> พื้นที่ปลอดภัย	ขาวบนเขียว	สี่เหลี่ยม
>> ติดต่อ/ข้อมูล	ขาวบนฟ้า	สี่เหลี่ยม



### แสง สี

- นำแสงธรรมชาติเข้ามาใช้ประโยชน์ในอาคารโดยระวังเรื่องความร้อนและแสงจ้า (Glare)
- การเปลี่ยนแปลงระดับแสงบริเวณทางเข้าอาคารมีการกันแดดเพื่อลดแสงจ้าจากแสงธรรมชาติ เพื่อให้ระดับแสงสม่ำเสมอตลอดพื้นที่
- แยกขอบเขตของพื้นและผนังให้ชัดเจนด้วยสีหรือวัสดุที่มีความแตกต่างกัน
- หลีกเลี่ยงสีที่ฉูดฉาด (bold patterns and flecking)
- ประตู่ในส่วนที่ผู้สูงอายุใช้งานเป็นประจำ เน้นด้วยสีที่แตกต่างจากผนังและพื้นผิวข้างเคียง ประตูทางออกหรือประตูที่ใช้ควบคุมการออกจากพื้นที่ พรางตาโดยใช้สีเดียวกับผนังและพื้นผิวข้างเคียง

### ป้ายบอกทาง

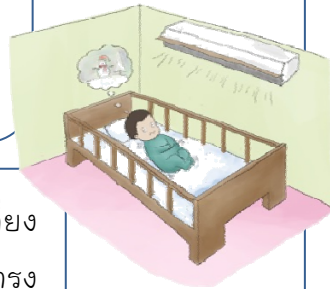
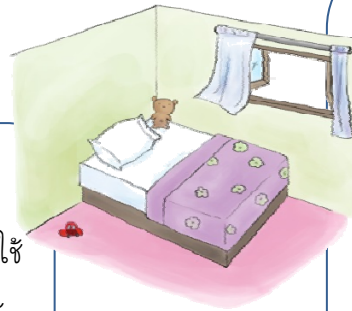
- ต้องจัดให้มีป้ายแสดงสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพและคนชราตามสมควร โดยมีรายละเอียดดังนี้
  - มีสัญลักษณ์รูปผู้พิการ
  - เครื่องหมายแสดงทางไปสู่สิ่งอำนวยความสะดวก
  - สัญลักษณ์หรือตัวอักษรแสดงประเภทของสิ่งอำนวยความสะดวก
  - สัญลักษณ์ต่างๆ เป็นสีขาวบนพื้นป้ายสีน้ำเงิน หรือเป็นสีน้ำเงินบนพื้นป้ายสีขาว
- ป้ายต้องมีความชัดเจน ไม่สะท้อนแสง มองเห็นง่าย สื่อสารตรงไปตรงมาไม่ใช้คำศัพท์เทคนิคที่ทำให้สับสน
- การใช้สีของป้าย ควรตัดกับสิ่งรอบข้างเพื่อให้เด่นและชัดเจน ได้แก่ สี ขาว ดำ เหลือง แดง ฟ้า(น้ำเงิน) เขียว



## การเตรียมสภาพแวดล้อม “สำหรับเด็ก”

### ห้องน้ำ

- ใช้ก๊อกอ่างล้างหน้าแบบก้านโยก หรือใช้ฝักบัวชนิดที่ติดกับราวที่สามารถปรับระดับขึ้น-ลงได้ เพื่อให้เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของเด็ก
- เครื่องทำน้ำร้อน ชนิดที่ต้องผสมน้ำร้อนกับน้ำเย็นให้ได้เป็นน้ำที่อุ่นพอดีสำหรับอาบ เป็นเรื่องยากมากสำหรับเด็ก อาจเลือกใช้เครื่องทำน้ำอุ่นแทน และดูแลการปรับอุณหภูมิอย่างใกล้ชิด



- ตำแหน่งติดตั้งเครื่องปรับอากาศในห้องเด็ก หลีกเลี่ยงตำแหน่งที่ลมจากเครื่องปรับอากาศพัดถูกตัวเด็กโดยตรง และควรทำความสะอาดแผ่นกรองในเครื่องปรับอากาศอย่างสม่ำเสมอ
- หากมีเครื่องผลิตโอโซนในห้องเด็ก ไม่ควรเปิดเครื่องทำโอโซนในขณะที่มีคนอยู่ในห้องโดยเด็ดขาด

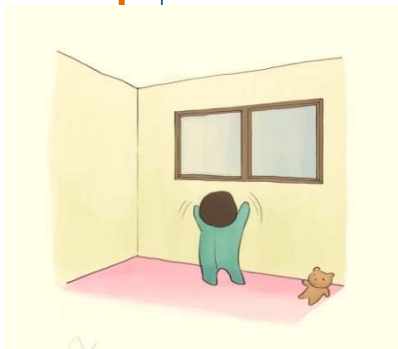


### ห้องนอนเด็ก

- ห้องนอนมีความโปร่งโล่ง มีการระบายอากาศที่ดี และควรจัดวางห้องนอนเด็กไว้ติดอากาศภายนอก
- ผนังห้องควรค่อนข้างเรียบ ทำความสะอาดง่าย ไม่มีร่องเก็บฝุ่น และหลีกเลี่ยงผนังที่เป็นซี่ๆ ร่องๆ ที่เด็กอาจจะยื่นศีรษะหรือแขนนิ้วเข้าไป
- วัสดุปูพื้นที่เป็นไม้ ควรคอยดูแลเสี้ยนไม้หรือรอยกระเด็ดต่างๆ อยู่ตลอดเวลาและซ่อมแซมโดยทันที
- วัสดุปูพื้นที่เป็นพรม ต้องระวังบริเวณที่พรมติดกับผนัง ส่วนที่เป็นหนามเตยต้องซ่อนเก็บอย่างดี (หนามเตย คือ ตะปูหนามตัวเล็กๆ ขอบบนแผ่นไม้ที่ใช้ยึดขอบพรมบริเวณที่พรมติดกับผนัง)
- หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนระดับภายในห้อง หากมีการเปลี่ยนระดับ ควรมีประตูหรือราวกันให้เรียบร้อย
- เฟอร์นิเจอร์ในห้องเด็ก ควรหลีกเลี่ยงมุมแหลม หรือวัสดุที่แตกหักได้ เช่นกระจก น้ำหนักของเฟอร์นิเจอร์อาจจะเบาๆ หรือหนักมากๆ ไปเลย สำหรับเฟอร์นิเจอร์เบาๆ เด็กๆ อาจจะยกเคลื่อนย้ายได้ แต่หากล้มลง ก็จะไม่เป็นอันตรายมากนัก สำหรับเฟอร์นิเจอร์หนักๆ เพื่อไม่ให้เด็กสามารถเคลื่อนย้ายได้ด้วยตนเอง
- อุปกรณ์เล็กๆ ที่ประกอบอยู่กับเฟอร์นิเจอร์ ต้องยึดติดแน่นกับเฟอร์นิเจอร์ เพื่อไม่ให้เด็กๆ แกะออกมาแล้วพยายามทานเข้าไป

## ประตู- หน้าต่าง

- ใช้ลูกบิดชนิดที่สามารถเปิดเข้าไปได้โดยสันหรือขลุ่ย โดยไม่ต้องใช้กุญแจ เพื่อป้องกันกรณีของเด็กๆ เข้าไปในห้องแล้วลืดอกุญแจ และไม่สามารถเปิดออกมาเองได้ และควรติดตั้ง Door Stopper หรือ Door Holder เพื่อยึดประตูให้เปิดค้างไว้
- อาจติดตั้งใช้ค้อพ (Door Closer) ที่ประตูเพื่อชะลอการเปิด-ปิด ของบานประตู และควรเลือกใช้ค้อพแบบที่สามารถเปิดบานค้างไว้ที่ 90 องศาได้
- หน้าต่างลูกฟักกระจกต้องใช้กระจกหนาไม่น้อยกว่า 6 มิลลิเมตร ถ้าเป็นสถานที่ที่มีเด็กอยู่รวมกันหลายๆ คน ควรพิจารณาใช้กระจกที่หนามากขึ้น หรือเป็นกระจกนิรภัย เช่น กระจก 2 ชั้นมีฟิล์มยึดกลาง (Laminated Glass) หรือกระจกที่แตกเป็นเมล็ดข้าวโพด (Tempered Glass)
- การติดตั้งหน้าต่าง ควรคำนึงถึงระดับของวงกบหน้าต่าง ด้านล่าง ไม่ให้ต่ำจนเด็กๆ สามารถปีนได้ หากบ้านใดมีหน้าต่างลักษณะดังกล่าว ควรปิดล๊อคบานหน้าต่างนั้นอย่างแน่นหนา ถ้ามีเด็กเล็กอยู่ในห้อง



## บันได - ราวกันตก

- บันไดมีลักษณะตามมาตรฐานบันไดสำหรับบ้านทั่วไป หรือ บันไดสำหรับผู้สูงอายุก็ได้ แต่จะต้องมีความสม่ำเสมอของความกว้างของลูกนอน และความสูงของลูกตั้ง
- ราวบันไดต้องมีความถี่เพียงพอที่เด็กจะไม่สามารถรอดผ่านได้ ราวบันไดยังต้องมีความแข็งแรง สามารถรับน้ำหนักการเหนี่ยวหรือห้อยโหนของเด็กๆ ได้
- ควรติดตั้งราว หรือประตูเตี้ยๆ ที่มั่นคงแข็งแรง ไว้ในตำแหน่งลง บันได เพื่อป้องกันเด็กเล็ก ที่ยังคลาน หรือเดินไม่แข็ง พลัดตกบันได
- บริเวณบันได ควรมีแสงสว่างเพียงพอ ไม่มีสิ่งของวางเกะกะ



## ไฟฟ้า

- ระดับที่ปลอดภัยสำหรับติดตั้งปลั๊กไฟ คือสูงจากพื้น 1.10 - 1.20 เมตร แต่ถ้าหากมีปลั๊กไฟที่ระดับต่ำกว่านั้นอยู่ก่อนแล้ว ควรเลือกปลั๊กชนิดที่มีลิ้นปิด-เปิด ในตัวหรือใช้ตัวปิดปลั๊ก ครอบไว้เมื่อไม่ได้ใช้งาน
- ควรติดตั้งระบบตัดไฟอัตโนมัติ และระบบสายดิน

## ห้องน้ำ-ห้องอาบน้ำ

- มีพื้นที่ว่างอย่างน้อย 1.50x1.50 เมตร เพื่อให้ผู้ใช้รถเข็นหมุนกลับตัว (พื้นที่ว่างใต้อ่างล้างหน้า สามารถซ้อนอยู่ในพื้นที่ว่างนี้ได้)
- หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนระดับภายในห้องน้ำ
- พื้นห้องน้ำใช้วัสดุที่ไม่ลื่น
- อ่างล้างมือเป็นแบบแขนหรือเคาน์เตอร์อ่างที่เปิดพื้นที่โล่งใต้อ่าง
- ความสูงจากพื้นถึงขอบบนของอ่างล้างมือ ไม่น้อยกว่า 0.75 เมตร แต่ไม่เกิน 0.80 เมตร ระยะเวลาใต้อ่างสูงไม่น้อยกว่า 0.55 เมตร
- ติดตั้งอ่างให้กึ่งกลางอ่างห่างจากผนังไม่น้อยกว่า 0.45 เมตร และขอบอ่างห่างจากผนังไม่น้อยกว่า 0.20 เมตร
- มีราวจับทั้งสองข้างของอ่าง
- มีโถปัสสาวะชายชนิดที่ขอบโถอยู่ระดับพื้นอย่างน้อย 1 ที่และอยู่ในตำแหน่งที่เข้าถึงได้ก่อนโถอื่น
- ติดตั้งราวจับที่โถปัสสาวะชาย สูงจากพื้น 1.00 – 1.10 เมตร ยื่นออกมาจากผนัง 0.55-0.60 เมตร และราวจับทั้ง 2 ข้างห่างกัน 0.60 เมตร
- ด้านบนของโถปัสสาวะชายควรมีราวจับในแนวนอน สูงจากพื้น 1.20-1.30 เมตร ราวจับยาว 0.60 เมตร ห่างจากผนัง 0.35-0.40 เมตร

## CHECK LIST

- ตำแหน่งติดตั้งโถสุขภัณฑ์ ให้มีด้านข้างด้านหนึ่งของโถล้อมอยู่ชิดผนังโดยมีระยะห่างวัดจากกึ่งกลางโถล้อมถึงผนัง 0.45-0.50 เมตร ต้องมีราวจับที่ผนัง
- ส่วนด้านที่ไม่ชิดผนังให้มีที่ว่างให้สามารถเข้าไปใช้โถล้อมได้ในลักษณะการหันด้านข้างเข้าใช้
- ในกรณีที่มีด้านข้างของโถล้อมทั้ง 2 ด้านอยู่ห่างจากผนังเกิน 0.50 เมตร ต้องมีราวจับทั้ง 2 ด้าน
- ราวจับแนวนอน (ด้านชิดผนัง) ยาวไม่น้อยกว่า 1.00 เมตร อยู่ห่างจากผนังด้านหลังไม่เกิน 0.30 เมตร ความสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 0.65 -0.70 เมตร และให้ยื่นล้ำออกมาจากด้านหน้าโถล้อมอีกไม่น้อยกว่า 0.25-0.30 เมตร
- ราวจับแนวตั้ง (ด้านชิดผนัง) ต่อจากปลายของราวจับแนวนอนด้านหน้าโถล้อมมีความยาววัดจากปลายของราวจับในแนวนอนขึ้นไปอย่างน้อย 0.60 เมตร
- ราวจับของโถสุขภัณฑ์ด้านที่ไม่ชิดผนัง ให้มีราวจับติดผนังแบบพับเก็บได้ เมื่อกางออกให้มียุบบล็อกที่ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราสามารถปลดล็อกได้ง่าย มีระยะห่างจากขอบของโถล้อมไม่น้อยกว่า 15-20 เซนติเมตรและมีความยาวไม่น้อยกว่า 55 เซนติเมตร

# CHECK LIST

## ทางลาด

- กว้างสุทธิไม่น้อยกว่า 0.90 ม.
- ถ้าทางลาดยาวกว่า 6.00 ม. กว้างไม่น้อยกว่า 1.50 ม. ต้องมีชานพักยาวไม่น้อยกว่า 1.50 ม. ทุกระยะ 6.00 ม. โดยมีพื้นที่ว่างหน้าทางลาดยาวไม่น้อยกว่า 1.50 ม.
- ทางลาดต้องมีความลาดชันไม่เกิน 1:12
- ทางลาดต้องมีความลาดชันประมาณ 1:20 ถ้าต้องการให้ผู้พิการสามารถเลื่อนตนเองขึ้นทางลาดได้

## บันได

- กว้างไม่น้อยกว่า 1.50 ม. มีชานพักทุกความสูง 2.00 ม.
- ระยะลูกตั้งสูงไม่เกิน 0.15 ม. ระยะลูกนอนกว้างไม่น้อยกว่า 0.28 ม. และจุ่มกบันไดเหลื่อมได้ไม่เกิน 2 ซม.
- ขนาดส้วมเสมอตลอดช่วงบันได
- ลูกตั้งบันไดห้ามเปิดเป็นช่องโล่ง
- มีราวจับทั้ง 2 ด้าน

## ราวจับสำหรับบันไดและทางลาด

- มีลักษณะกลม เส้นผ่านศูนย์กลาง 3.20-3.80 ซม.
- ราวจับด้านที่ติดผนังมีระยะห่างจากผนังอย่างน้อย 3.75 ซม. และผนังบริเวณราวจับต้องเป็นผนังเรียบ หรือทำช่องติดราวในผนัง
- กรณีราวจับมี 2 ระดับ ให้มีความสูงประมาณ 0.80-0.90 เมตร เพื่อให้ผู้ใช้ไม้เท้าจับได้ถนัด และมีความสูงประมาณ 0.60 เมตร สำหรับผู้ใช้รถเข็นและเด็ก

## ทางเดิน

- รถเข็นวีงทางเดียว กว้าง 0.90 ม.
- รถเข็นวีงสวนทาง กว้าง 1.80 ม.
- ผู้ที่ใช้ไม้เท้าธรรมดา กว้าง 0.75 ม.
- ผู้ที่ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน กว้าง 0.85 ม.
- ผู้ที่ใช้ไม้ค้ำ กว้าง 0.95 ม.
- พื้นต่างระดับ ไม่เกิน 2 เซนติเมตร ต้องลาดมูมิให้มีความลาดไม่เกิน 45 องศา หรือ 1:1
- พื้นต่างระดับเกิน 2 เซนติเมตร ต้องทำเป็นทางลาด



# CHECK LIST

## ประตู

- กว้างอย่างน้อย 0.90 ม.
- ประตูบานเปิดสู่ทางเดินหรือระเบียงต้องมีพื้นที่ว่างขนาดไม่น้อยกว่า 1.50x1.50 ม. เป็นระยะเปิดประตู
- ประตูควรเปิดได้อย่างน้อย 90 องศา และมีใช้ค้อฟ (Door Closer) เพื่อให้ประตูเปิดค้างได้
- มือจับ แบบก้านโยกเขาควาย หรือแบบก้านเพื่อดึงหรือผลัก
- ติดตั้งมือจับที่ระดับประมาณ 0.80-0.90 ม.จากพื้น

## ลิฟต์

- ห้องลิฟต์ที่ให้รถเข็นเข้าได้ ควรมีความกว้างและยาวไม่น้อยกว่า 1.50 เมตร กรณีด้านหนึ่งน้อยกว่า 1.50 เมตร ต้องไม่น้อยกว่า 1.35 เมตร และมีพื้นที่ไม่น้อยกว่า 2.70 ตารางเมตร
- ลิฟต์ที่มีอยู่เดิม ความกว้างต้องไม่น้อยกว่า 1.10 เมตร และลึกไม่น้อยกว่า 1.40 เมตร ความสูงภายในห้องลิฟต์ ไม่น้อยกว่า 2.30 เมตร
- ช่องประตูลิฟต์กว้างไม่น้อยกว่า 0.90 เมตร ประตูต้องไม่ปิดเร็วเกินไป และต้องมีระบบตรวจจับ (Sensor) เพื่อป้องกันไม่ให้ประตูลิฟต์หนีบ

## ที่จอดรถผู้พิการ

- อยู่ใกล้ทางเข้าอาคารมากที่สุด และมีสัญลักษณ์รูปผู้พิการนั่งเก้าอี้ล้ออยู่บนพื้นพร้อมป้ายในจุดที่เห็นได้ชัด
- ทางสัญจรจากที่จอดรถไปอาคารควรเป็นพื้นราบหรือมีทางลาด
- ขนาดที่จอดรถต้องเป็นสิ่งเหลื่อมผืนผ้า กว้างไม่น้อยกว่า 2.40x6.00ม. เพื่อที่ว่างด้านข้าง เพื่อขึ้นลงจากรถเข็นผู้พิการ ไม่น้อยกว่า 1.00 ม. ตลอดความยาวของที่จอดรถ

## ทางเข้า - ออก อาคาร

- ถ้ามีบันไดที่ทางเข้า-ออกอาคาร ต้องมีทางลาดหรือลิฟต์หรือวิธีเข้าแบบอื่น โดยมีป้ายสัญลักษณ์หรือเครื่องหมายบอก
- มีการปูพื้นผิวต่างสัมผัสเพื่อบอกทาง จากภายนอกอาคารไปยังประตูทางเข้า

# CHECK LIST

## ทางหนีไฟ

- มีป้ายบอกทางออกฉุกเฉินที่ชัดเจนติดตั้งตามระยะที่กฎหมายกำหนด
- ป้ายทางออกฉุกเฉินที่ติดในระดับใกล้เคียงพื้นหรือบนพื้น ช่วยเสริมบอกทางหนีไฟในกรณีที่เกิดควันและต้องก้มต่ำหรือคลานไปยังทางออก
- ห้ามมีเครื่องเรือนสิ่งของ หรืออุปสรรคใดๆ ขวางเส้นทางหนีไฟ ประตูหนีไฟ ภายในบันไดหนีไฟ จุบรวมพลโดยเด็ดขาด

## สัญญาณเตือนภัย

- นอกจากเตือนด้วยเสียงแล้ว ต้องมีสัญญาณไฟกระพริบด้วยเพื่อให้ผู้ที่มีปัญหาการได้ยินสามารถรับรู้ได้
- ในห้องส้วมและห้องน้ำ ติดตั้งระบบสัญญาณเสียงและแสงเตือนเหตุฉุกเฉิน โดยเป็นปุ่มกดหรือปุ่มสัมผัส โดยติดตั้งในตำแหน่งที่ผู้ใช้เก้าอี้ล้อสามารถเอื้อมถึง และควรติดตั้ง 2 ตำแหน่ง ที่ความสูงจากพื้น 25 เซนติเมตร และ 95 เซนติเมตร
- ระดับความดังของเสียงสัญญาณเตือนเหตุฉุกเฉิน ควรดังกว่าค่าเฉลี่ยของระดับเสียงโดยรอบห้อง แต่ทั้งนี้ไม่ควรดังเกิน 120 เดซิเบล

## ป้ายบอกทาง

- มีป้ายแสดงสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพและคนชราตามสมควร โดยมีรายละเอียดดังนี้
  - มีสัญลักษณ์รูปผู้พิการ
  - เครื่องหมายแสดงทางไปสู่สิ่งอำนวยความสะดวก
  - สัญลักษณ์หรือตัวอักษรแสดงประเภทของสิ่งอำนวยความสะดวก
  - สัญลักษณ์ต่างๆ เป็นสีขาวบนพื้นป้ายสีน้ำเงิน หรือเป็นสีน้ำเงินบนพื้นป้ายสีขาว
- ป้ายต้องมีความชัดเจน ไม่สะท้อนแสง มองเห็นง่าย สื่อสารตรงไปตรงมาไม่ใช้คำศัพท์เทคนิคที่ทำให้สับสน
- การใช้สีของป้าย ควรตัดกับสิ่งรอบข้างเพื่อให้เด่นและชัดเจน ได้แก่ สีขาว ดำ เหลือง แดง ฟ้ำ(น้ำเงิน) เขียว
- ติดตั้งพื้นผิวต่างสัมผัสชนิด**ปุ่มนูน**เพื่อเตือนบริเวณที่มีสิ่งกีดขวาง บริเวณอันตราย จุดรับ-ส่ง พื้นต่างระดับที่เกิน 20 เซนติเมตร และใช้ในการเตือนบอกการเปลี่ยนทิศทางการสัญจร และต้องปูก่อนถึงบริเวณที่มีสิ่งกีดขวางๆ ต่างๆ ระยะ 30-35 เซนติเมตร
- ติดตั้งพื้นผิวต่างสัมผัสชนิด**เส้นนูน** เพื่อบอกทิศทางการสัญจร โดยปูตามแนวการสัญจร โดยวางให้เส้นนูนยาวตามทิศทางการสัญจรและควรอยู่กึ่งกลางของทางสัญจร

## ห้องนอนเด็ก

- ห้องนอนมีความโปร่งโล่ง มีการระบายอากาศที่ดี
- ผนังห้องควรค่อนข้างเรียบ ทำความสะอาดง่าย ไม่มีร่องเก็บฝุ่น และหลีกเลี่ยงผนังที่เป็นซี่ๆ ร่องๆ
- วัสดุปูพื้นที่เป็นไม้ ควรคอยดูแลเสี้ยนไม้หรือรอยกระเดือต่างๆ
- วัสดุปูพื้นที่เป็นพรม ต้องระวังบริเวณที่พรมติดกับผนัง ส่วนที่เป็นหนามเตยต้องซ่อนเก็บอย่างดี
- หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนระดับภายในห้อง หากมีการเปลี่ยนระดับ ควรมีประตูหรือราวกัน
- เฟอร์นิเจอร์ในห้องเด็ก ควรหลีกเลี่ยงมุมแหลม หรือวัสดุที่แตกหักได้
- อุปกรณ์เล็กๆ ที่ประกอบอยู่กับเฟอร์นิเจอร์ ต้องยึดติดแน่น
- ใช้ลูกบิดประตูชนิดที่สามารถเปิดเข้าไปได้โดยสันหริยญ ไม่ต้องใช้กุญแจ และติดตั้ง Door Stopper หรือ Door Holder เพื่อยึดประตูให้เปิดค้าง
- อาจติดตั้งใช้คออัพ (Door Closer) ที่ประตูเพื่อชะลอการ เปิด-ปิด ของบานประตู และควรเลือกใช้คออัพแบบที่สามารถเปิดบานค้างไว้ที่ 90 องศาได้
- หน้าต่างลูกฟักกระจกต้องให้กระจกหนาไม่น้อยกว่า 6 มิลลิเมตร ถ้าเป็นสถานที่ที่มีเด็กอยู่รวมกันหลายๆ คน ควรพิจารณาใช้กระจกที่หนามากขึ้น หรือเป็นกระจกนิรภัย เช่นกระจก 2 ชั้นมีฟิล์มยึดกลาง (Laminated Glass) หรือกระจกที่แตกเป็นเมล็ดข้าวโพด (Tempered Glass)
- การติดตั้งหน้าต่าง ควรคำนึงถึงระดับของวงกบหน้าต่างด้านล่าง ไม่ให้ต่ำจนเด็กๆ สามารถปีนได้

# CHECK LIST

## ห้องนอน ผู้สูงอายุ

- ในห้องนอนมีพื้นที่เพียงพอสำหรับ wheelchair หมุนตัวกลับแบบวงกลม กรณีที่ไม่สามารถทำได้ ต้องจัดให้มีพื้นที่หมุนตัวกลับแบบตัวที
- ด้านข้างเตียงต้องจัดให้มีพื้นที่ว่างกว้างไม่น้อยกว่า 0.90 เมตร อย่างน้อย 1 ด้าน ยาวตั้งแต่ปลายเตียงนอน ไปจนถึงหัวเตียงหรือโต๊ะ หรือเก้าอี้ข้างหัวเตียง
- อุปกรณ์ต่างๆ ในห้องนอนสามารถควบคุมได้ในระยะที่มีมือเอื้อมถึงจากเตียง หรือติดตั้งในระดับที่สามารถใช้งานได้ทั้งขณะยืนและนั่ง Wheelchair
- มีแสงสว่างและการระบายอากาศที่เพียงพอ ทั้งแสงสว่างจากธรรมชาติและแสงสว่างจากดวงโคม
- ต้องมีพื้นที่สำหรับจุดเปลี่ยนท่าของผู้สูงอายุ เช่น การเปลี่ยนจากยืนเป็นนอน หรือการเปลี่ยนระดับจากการยืนไปสู่การนั่ง ก่อนที่จะล้มตัวลงนอน
- เลือกเครื่องเรือนที่แข็งแรงมั่นคง ไม่โยกหรือกระดก เพื่อใช้เป็นอุปกรณ์ช่วยพยุงตัวได้

