



กรมประชาสัมพันธ์
PRD
THE GOVERNMENT PUBLIC RELATIONS DEPARTMENT

สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

จัดห้องนอนผู้สูงอายุอย่างไรให้ถูกสุขลักษณะและถูกหลักฮวงจุ้ย

ห้องนอนผู้สูงอายุคือสถานที่หนึ่งที่คนสูงวัยในครอบครัวของคุณใช้พักผ่อน อยู่อาศัย และทำกิจกรรมประจำวัน บางคนอาจจะอยู่ตลอดเวลา เพราะเป็นผู้ป่วยติดเตียง หรือเคลื่อนไหวลำบาก มีปัญหาด้านการขยับถ่าย ผู้ดูแลและคนในครอบครัวจึงต้องให้ความเอาใจใส่กับการจัดห้องผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องทำก่อนเป็นอันดับต้น ๆ เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงวัย เพราะสถานที่ที่พร้อมและเหมาะสม จะทำให้คนที่คุณรักมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้นนั่นเอง

ห้องนอนที่ถูกสุขลักษณะ ควรมีลักษณะอย่างไร สำหรับผู้สูงอายุ การจัดห้องนอนให้ถูกสุขลักษณะคือสิ่งที่ควรให้ความสำคัญเป็นอันดับแรก เพราะส่งผลถึงสุขอนามัยและความปลอดภัยของตัวผู้สูงอายุเอง ซึ่งคนในครอบครัวและผู้ดูแลต้องศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการจัดห้องนอนคนแก่ให้เหมาะสมสำหรับการพักผ่อน โดยเราได้รวบรวมหัวข้อที่สำคัญมาไว้ให้คุณอ่านแล้วที่นี่

ตำแหน่งของห้องนอน ตามหลักการแล้วห้องนอนผู้สูงอายุ ชั้นล่างคือชั้นที่เหมาะสมที่สุดในกรณีที่จะทำเป็นห้องพักผ่อนและอยู่อาศัย เพื่อความปลอดภัยของผู้สูงอายุเอง เพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องข้อเข่าเสื่อม การทรงตัวและการเคลื่อนไหวลำบาก ที่สำคัญควรอยู่ใกล้ห้องน้ำ เพื่อความสะดวกสบายสำหรับผู้สูงอายุและคนดูแล

พื้นที่ในห้องนอน พื้นที่ในห้องนอนผู้ใหญ่ไม่ควรแคบหรือกว้างจนเกินไป ควรมีสัดส่วนที่เหมาะสมเพื่อการหยิบจับของและการเคลื่อนไหวที่สะดวก โดยควรมีพื้นที่ 10-12 ตร.ม. สำหรับ 1 คน และ 16-20 ตร.ม. สำหรับ 2 คน และต้องเผื่อพื้นที่สำหรับเส้นผ่านศูนย์กลางไว้อย่างน้อย 150 ซม. เพื่อไว้สำหรับกลับวีลแชร์ได้สะดวก

สำหรับเตียงนอนผู้สูงอายุควรเป็นเตียงเดี่ยว เพื่อการลุกนั่งที่สะดวก โดยไม่ต้องใช้แรงมาก ควรมีความยาวอย่างน้อย 180 ซม. ขึ้นไป ระดับเตียงควรสูงประมาณ 40-50 ซม. ซึ่งเป็นระดับเดียวกับข้อพับเข่า และควรเว้นที่ว่างข้างเตียงทั้ง 3 ด้าน ไว้อย่างน้อย 90-100 ซม. สำหรับเป็นช่องว่างในการเดินเข้าและออกจากเตียงนอน หรืออาจเลือกเป็นเตียงไฟฟ้าปรับระดับได้ ของแบรนด์ Topcares ก็จะเพิ่มความสะดวกให้แก่ผู้สูงอายุได้เช่นกัน

เฟอร์นิเจอร์ภายในห้อง ควรเลือกใช้เฟอร์นิเจอร์ภายในห้องนอนคนแก่ที่ไม่มีเหลี่ยมมุม เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้จากการชนขอบโต๊ะ เตียง หรือตู้ เลือกตู้เสื้อผ้าบานเลื่อนที่ไม่หนักจนเกินไป หรือเลือกเป็นบานพับแทนก็ได้ ความสูงของโต๊ะ ตู้ลิ้นชัก ควรอยู่ในระดับที่พอดี โดยประมาณ 65-70 ซม. หรือจะเสริมราวกันเตียงด้วยก็ได้ เป็นอุปกรณ์ที่ช่วยเพิ่มความปลอดภัยให้แก่ผู้สูงอายุมากขึ้น

ประตูและหน้าต่าง ประตูห้องนอนผู้ใหญ่หากเป็นบานเลื่อน ควรเลือกแบบที่ไม่มีมีราง หากเป็นบานผลัก ควรเลือกแบบที่มีที่จับแบบก้านโยก และประตูต้องมีความกว้างอย่างน้อยประมาณ 90-120 ซม. สำหรับ



กรมประชาสัมพันธ์
PRD
THE GOVERNMENT PUBLIC RELATIONS DEPARTMENT

สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

รถเข็นและคนช่วยพยุงผู้สูงอายุ สำหรับหน้าต่างไม่ควรอยู่สูงจนเกินไป ควรเลือกหน้าต่างที่ไม่หนักและเปิดง่าย เพื่อความสะดวกต่อผู้สูงอายุ

พื้นที่นอนของผู้สูงอายุ พื้นที่ห้องต้องไม่ลื่น ไม่ควรใช้วัสดุพวกกระเบื้อง ต้องมีแรงเสียดทาน อาจเลือกเป็นกระเบื้องยางก็ได้ และไม่ควรปูพรม เพราะจะเป็นที่อมฝุ่นและสะสมเชื้อโรคแบคทีเรีย และไม่ควรมีพื้นต่างระดับภายในห้อง เพื่อป้องกันผู้สูงอายุสะดุดล้ม

แสงสว่าง ควรจัดให้ในห้องผู้สูงอายุมีแสงสว่างเพียงพอทั้งในตอนกลางวันและกลางคืน โดยควรติดหลอดไฟที่ให้แสงสว่างเพียงพอ แต่ไม่จ้าแสบตาจนเกินไป หรือจะเลือกเป็นหลอด LED แบบถนอมสายตาก็ได้ หากเป็นหลอดไฟอัจฉริยะที่สามารถเปิด-ปิดได้ด้วยรีโมตก็จะอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น หรือหากมีสวิตช์ไฟก็ควรติดตั้งอยู่ในตำแหน่งที่เอื้อมถึงและเปิด-ปิดสะดวก ง่ายต่อการใช้งาน

อุปกรณ์การสื่อสาร เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ขาดไม่ได้เลยสำหรับผู้สูงอายุ เพราะต้องเผื่อไว้ยามกรณีฉุกเฉิน ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา โดยอาจจะเป็นการติดตั้งโทรศัพท์ต่อสายตรงไว้ข้างหัวเตียง หรือเป็นอี้อัดกดเรียกแจ้งเตือนสำหรับคนที่อยู่ด้านนอนหรืออยู่อีกห้องก็ได้เช่นกัน

สิ่งที่ห้องนอนผู้สูงอายุไม่ควรมี มีอะไรบ้าง

1. พรม : เพราะเป็นสิ่งที่อมฝุ่น เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคและแบคทีเรีย อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ ผื่นขึ้น และระคายเคือง ส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ป่วยง่ายขึ้น
2. พื้นต่างระดับหรือบันได : อาจทำให้ผู้สูงอายุสะดุดหกล้มและเกิดอุบัติเหตุจนได้รับบาดเจ็บได้
3. ของตกแต่งที่มากเกินไป : เฟอร์นิเจอร์หรือของตกแต่งที่ไม่จำเป็นควรเอาออกจากห้องให้มากที่สุด เพราะเสี่ยงต่อการเดินชน และยังเป็นที่สะสมฝุ่น ทำให้อากาศในห้องไม่สะอาด
4. นาฬิกาที่มีเสียงดัง : เพราะจะทำให้รบกวนการนอนหลับพักผ่อนของผู้สูงอายุ ควรเลือกนาฬิกาที่ไม่มีเสียงจะดีกว่า เช่น นาฬิกาเดินเบา หรือนาฬิกาดิจิตอล

หากจัดห้องนอนผู้สูงอายุไม่ดี มีผลเสียอย่างไรบ้าง

1. เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ : ห้องที่ไม่เป็นระเบียบ มีสิ่งกีดขวาง อาจทำให้ผู้สูงอายุสะดุดหกล้มจนได้รับบาดเจ็บสาหัสได้ อาจถึงขั้นกระดูกหักจนต้องใช้กระดูกเทียมแทนได้เลย
2. ความคล่องตัวลดลง : ห้องที่แคบและไม่เป็นระเบียบ จะทำให้ผู้สูงอายุถูกจำกัดพื้นที่ในการใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้เคลื่อนไหวลำบาก อึดอัด จนอาจทำให้รู้สึกหงุดหงิดได้ง่าย
3. ทำให้พักผ่อนได้ไม่เต็มที่ : ห้องนอนที่ไม่ถูกสุขลักษณะและไม่เป็นระเบียบ จะรบกวนการนอนหลับพักผ่อนของผู้สูงอายุ ทำให้นอนหลับไม่เต็มที่ ซึ่งอาจส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมในภายหลังได้
4. คุณภาพชีวิตลดลง : สภาพแวดล้อมในห้องนอนผู้สูงอายุที่ไม่ดี ส่งผลให้การทากิจวัตรประจำวันยากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิต อารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุ



กรมประชาสัมพันธ์
PRD
THE GOVERNMENT PUBLIC RELATIONS DEPARTMENT

สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

5. เกิดปัญหาด้านสุขภาพ : ห้องนอนที่ไม่สะอาด อากาศไม่ถ่ายเท มีสิ่งของไม่จำเป็นเยอะ อาจทำให้สุขภาพของผู้สูงอายุเสื่อมถอยเร็วยิ่งขึ้นได้

การจัดห้องนอนผู้สูงอายุ ฮวงจุ้ยมีหลักการอย่างไร นอกจากการจัดห้องนอนให้ถูกสุขลักษณะแล้วยังมีการจัดห้องนอนคนแก่ให้ถูกตามหลักการฮวงจุ้ยอีกด้วย ซึ่งเป็นการเสริมพลังที่ดีให้กับผู้สูงอายุ โดยอาจจะทำให้มีอารมณ์ที่ดี มีจิตใจที่แจ่มใส พร้อมรับมือกับอายุที่เพิ่มมากขึ้นได้อย่างเข้มแข็งก็ได้ สำหรับใครที่เป็นสายมูแล้วมีพ่อแม่ปู่ย่าตายายที่ต้องดูแล ห้องนอนกับฮวงจุ้ยก็เป็นของคู่กันที่ขาดไม่ได้

ทิศและตำแหน่งห้องนอน ไม่ควรให้ห้องนอนผู้สูงอายุอยู่ในทิศฝั่งตะวันตก เพราะความร้อนจะสะสมจากช่วงบ่าย ทำให้ตอนกลางคืนนอนแล้วรู้สึกอึดอัดไม่สบายตัว ทางที่ดีควรให้ห้องนอนอยู่ทางทิศใต้หรือทิศตะวันออกเฉียงใต้ เพราะเป็นทิศสำหรับผู้อาวุโส และห้องนอนไม่ควรอยู่ใกล้ห้องครัว เพราะจะมีพลังงานความร้อนรบกวน รวมถึงกลิ่นและควันของอาหาร นอกจากนี้ยังเสี่ยงต่อการพบสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรคอย่าง หนู แมลงสาบ อีกด้วย ซึ่งอาจทำให้ผู้สูงอายุเจ็บป่วยได้

ตำแหน่งของเตียงนอน ห้ามให้เตียงนอนอยู่ใต้คานเด็ดขาด เพราะเป็นโครงสร้างที่มีแรงกดทับ อาจทำให้เป็นโรคที่เกี่ยวกับบริเวณช่องท้อง นอกจากนี้ควรให้ด้านล่างเตียงโปร่งโล่ง เพื่อให้พลังงานไหลเวียนได้สะดวก ซึ่งจะช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดและความดันโลหิตของผู้สูงอายุ ที่สำคัญตำแหน่งประตูไม่ควรอยู่ตรงกับเตียงนอน เพราะจะมีการเปิด-ปิดบ่อย ทำให้รบกวนการพักผ่อน ส่งผลให้อารมณ์เสียได้ง่าย

ตำแหน่งของเฟอร์นิเจอร์ ห้ามหันเหลี่ยมมุมของเฟอร์นิเจอร์ต่าง ๆ เข้าหาเตียงโดยเด็ดขาด เช่น ตู้ โต๊ะ ลิ่นซีก เส้า กระຈก เป็นต้น เพราะมีความเชื่อว่าจะสะท้อนพลังที่ไม่ดีเข้าหาตัว

การถ่ายเทอากาศ ห้องนอนผู้สูงอายุต้องโปร่งโล่งสบาย อากาศถ่ายเทได้สะดวก มีหน้าต่างที่ลมพัดเข้าได้ง่าย เพื่อให้พลังงานที่ดีหมุนเวียน ซึ่งอาจจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีแข็งแรงตามไปด้วย

โทนสีที่ใช้ โทนสีที่ใช้ตกแต่งห้องนอนคนแก่ควรเป็นโทนสีที่เย็นสบายตา ดูแล้วนุ่มนวล อยู่แล้วไม่อึดอัด เช่น สีขาว สีครีม สีเบจ สีฟ้า ไม่ควรใช้สีโทนร้อน อย่างเช่น สีแดง สีส้ม สีเหลืองเข้ม เป็นต้น

การจัดห้องนอนผู้สูงอายุให้ถูกหลักการตามฮวงจุ้ยก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ควรนำไปพิจารณาเช่นกัน เพราะฮวงจุ้ยไม่ได้มีแต่หลักการที่มั่งงายเท่านั้น แต่ยังคำนึงถึงการใช้งานและสุขภาพของผู้ใช้ซึ่งก็คือผู้สูงอายุเป็นหลักอีกด้วย และไม่ว่าจะเป็นการจัดห้องนอนให้ถูกสุขลักษณะหรือการจัดห้องนอนตามหลักฮวงจุ้ย ก็ล้วนแล้วแต่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุพักผ่อนได้อย่างเต็มที่ มีความสะดวกสบาย ปลอดภัย ลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุไปได้ ซึ่งผู้ดูแลและคนใกล้ชิดควรให้ความสำคัญต่อเรื่องนี้เป็นอันดับแรก ๆ

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : TOPCARES <https://shorturl.asia/SiOQ9/> SCG <https://shorturl.asia/BQq2Y>