

# Idea of Elder Bedroom Design

ไอเดียการแต่งห้องนอนสำหรับผู้สูงอายุ By Lim Decor



จากตัวเลขการสำรวจประชากรผู้สูงอายุ เมื่อเดือนเมษายน 2561 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่ามีตัวเลขที่น่าตกใจคือ อัตราส่วนผู้สูงอายุ ต่อ จำนวนประชากรทั้งประเทศเพิ่มขึ้นรวดเร็วในทุกปี คือปี 2560 และ 2561 มีอัตรา 11.3% เพิ่มขึ้น 20 % ดังนั้นเราควรต้องเริ่มเตรียมพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ บางครั้งเสมือนเป็นการเตรียมพร้อมอนาคต สำหรับตัวเราเองไปด้วยในเวลาเดียวกัน แล้วจะต้องเปลี่ยนอะไรบ้าง?? ที่ไหน?? อย่างไร?? ผมขอแนะนำ สิ่งแรกให้มองคนรอบตัว รอบบ้านท่านก่อน เปลี่ยนจากใกล้ตัวที่สุดออกไป แล้วพยายามทำงานเกิดความคุ้นเคย อยากให้ลองหลับตานึกถึง คุณตา คุณยาย คุณพ่อ คุณแม่ของทุกท่านก่อนเลย แล้งจินตนาการดูว่าจะให้ท่านอยู่อย่างมีความสุข สะดวก ปลอดภัยอย่างไรดี ??? ...มาครับเริ่มกันเลย !!! บางครั้งอาจต้อง ทูบ รื้อ สร้างเพิ่ม ต่อเติม แก้ไข ก็ลองประเมินดูในแต่ละกรณี

“ไอเดียสำหรับการแต่งห้องนอน สำหรับผู้สูงอายุ”

- ควรอยู่ชั้น 1 หรือชั้นที่ใกล้ทางเข้าบ้าน เพื่อความสะดวกแก่ผู้สูงอายุเอง และเวลาเกิดเหตุต่าง ๆ
- ขนาดของห้องนอนไม่กว้างเกินไป ทำให้ผู้สูงอายุ รู้สึกอึดอัด หดหู่ได้
- ภายในมีเฟอร์นิเจอร์เท่าที่จำเป็น ได้แก่ เตียงนอน โต๊ะข้างหัวเตียง โต๊ะอ่านหนังสือ ตู้เสื้อผ้า
- ควรมีห้องน้ำในตัว หรือใกล้ห้องน้ำที่สุด
- ไม่ควรเป็นห้องปิดทึบ ควรมีหน้าต่าง เพื่ออากาศถ่ายเท และสามารถมองเห็นผู้สูงอายุได้สะดวก และช่วยเหลือได้ทันเวลาหากเกิดเหตุฉุกเฉิน
- เตียงควรมีขนาดที่เหมาะสม ไม่กว้างจนเกินความจำเป็น ถ้านอนท่านเดียว ควรขนาด 3.5 – 4.5 ฟุต ถ้านอน 2 ท่าน ไม่ควรเกิน 5 ฟุต ความสูงรวมฟูก 60 – 80 ซม.
- เตียงควรมีการติดตั้งราวกัน / ราวจับข้างใดข้างหนึ่ง สูง 30 – 50 ซม.
- ควรมีโต๊ะ หรือชั้นวางของเตี้ย ใกล้หัวเตียง สูง 60 – 70 ซม.
- ขาเตียง ควรมีฟูก หรือสิ่งกันกระแทก
- ควรติดตั้งโคมไฟข้างฝา ดีกว่าตั้งโต๊ะ พร้อมสวิตช์ เปิด - ปิดที่หาง่าย สะดวก
- บริเวณหัวเตียง ควรติดตั้งไฟอัตโนมัติ [Sensor Lighting] พร้อม ปุ่มแจ้งเตือนขอความช่วยเหลือ [SOS Alarm]
- ประตูห้องนอนควรกว้าง 1 – 1.20 เมตร สำหรับกรณีที่ต้องใช้รถเข็น [WheelChair] และประตูไม่ควรมีธรณีประตู หากมีควรทาบทิ้ง
- พื้นห้องนอนควรปูด้วยกระเบื้องยาง หรือไม้ ไม่ใช้กระเบื้องขัดมัน

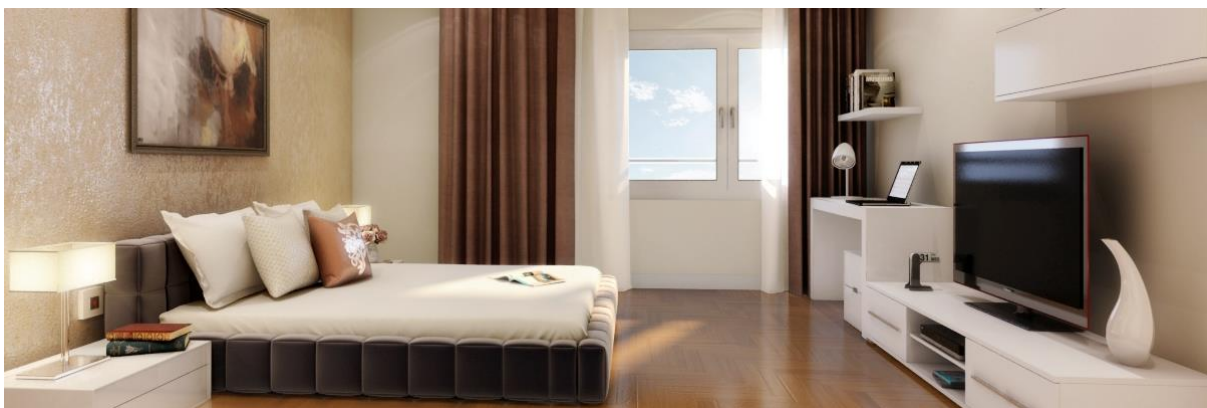


From the elderly population survey In April of 2018, the National Statistical Office of Thailand, We found the apprehensive of The number of elderly people rapidly increased rate from 2017 – 2018 was 11.3 to 20%. Therefore, We should be preparing for this changed. Seem as preparing for ourselves together. What ?? When ?? How can we do ?? First of All, You would be looking at the people of your family, around of your house. Then you have imagination, How can we bring the safety, comfortable, lively, happiness to our parents? Sometimes, We need to removal, destroy, Reinstallation, Re-design, Repair, Resize .... ***Must to do & Let's go !!!***

## **“Idea of Elder Bedroom Design”**

- Should be Locate on 1<sup>st</sup> floor, or nearly the entrance gate. In order to convenience of elder, and whenever have emergency case.
- Bedroom Size could not be too large, then The elder might be feel lonely, disappoint.
- Bedroom should have only **necessary furnitures**, such as Bed, Small Table/Wardrobe beside Bed, Davenport, Wardrobe.
- Should have Bathroom/Restroom inside or nearly Bathroom/Rest Room
- Should be have windows for good airy, no close. In order to, we can see elderly, and help on time in emergency.
- Bed shouldn't be too large, have suitable size, Single Bed is 3.5 – 4 feet, Twin is maximum 5 feet. And Height included mattress is about 60 – 80 cm.
- Should be install railing by side, High 30 – 50 cm.

- Beside bed should be have table, wardrobe, High 60 - 70 cm.
- Leg of bed should be wrapped by mattress or rubber for protection
- Should be install Lamp on ceiling, and have switch on right place.
- Should be install Sensor Lighting, and SOS Alarm
- Bedroom Gate should be resize wide to 1 – 1.20 meters for wheelchair, Important Gate area couldn't have threshold
- Floor should be covered with rubber or wood tiles without polished tiles.



**[LimDecor & S.Tudngernsahacharoenkij](#)**

**More Information :**

**Open Daily : Mon - Sat 8.00 am.- 5.00 pm.**

**Contact Person: Mr. Thanakrit Sahasakkul**

**CallCenter : 02-318-1895 Fax : 02-318-5636**

**M : 086-977-4550, 081-626-5888**

**E-mail : [thkritis@gmail.com](mailto:thkritis@gmail.com)**

**Website : [www.limdecor.net](http://www.limdecor.net)**

**Facebook : [www.facebook.com/LimDecor](http://www.facebook.com/LimDecor)**

**Twitter : [Thanakrit](#)**

**WhatsApp : 086-971-8705**

**Line** : **Lim\_decor**

**Pinterest** : **[www.pinterest.com/limdecor](http://www.pinterest.com/limdecor)**