

การปรับสภาพบ้านและสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้ป่วยที่ใช้รถเข็นนี้เป็นข้อมูลที่จะช่วยให้ผู้ป่วยได้นำไปเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนประยุกต์ใช้กับสภาพบ้านและสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วยเองเพื่อให้ผู้ป่วยสามารถเข้าถึงได้ทุกพื้นที่ เห็นศักยภาพที่มีของตนเองและมีอิสระในการดำเนินชีวิตเพิ่มมากขึ้นดังต่อไปนี้

1. ห้องนอน



ขนาด มีพื้นที่กว้างเพียงพอต่อการหมุนรถเข็น 360 องศาได้ (ประมาณอย่างน้อย 1.5 x 1.5 เมตร) ไม่รวมพื้นที่ในการวางเตียงและอุปกรณ์อื่นๆ ประตู มีความกว้างประมาณ 90 ซม. หรือมากกว่าความกว้างของรถเข็น

เตียง ควรมีความสูงระดับเดียวกับที่นั่งรถเข็นเพื่อสะดวกต่อการย้ายตัว (ประมาณ 48 ซม.) และด้านล่างของเตียงไม่ควรทึบเพื่อให้รถเข็นสามารถเข้าถึงได้สะดวกและย้ายตัวได้สะดวกขึ้น

2. ห้องอาบน้ำ-ห้องส้วม



ขนาด มีพื้นที่กว้างเพียงพอต่อการหมุนรถเข็น 360 องศาได้ (ประมาณอย่างน้อย 1.5 x 1.5 เมตร)

อุปกรณ์ต่างๆ อยู่ในระยาะเอื้อม เช่น ราวแขวนผ้า ที่ใส่สบู่อียาสระผม เป็นต้น

เก้าอี้อาบน้ำ สามารถอาบบนรถเข็นแบบที่โดนน้ำได้ หรือ ใช้เก้าอี้พลาสติก หรือ ใช้เก้าอี้สำหรับเข้าส้วมได้ แต่ขาเก้าอี้ต้องมี ความมั่นคงขณะมีการย้ายตัว

พื้น เป็นพื้นไม่ลื่น หรือ ใช้แผ่นป้องกันการลื่นติดเป็นระยะๆ พื้นบ้านกับห้องน้ำเป็นระดับเดียวกัน ถ้าต่างระดับ ควรมีทางลาดเชื่อม

ประตู มีความกว้างเพียงพอให้ รถเข็นเข้าได้ ประมาณ มากกว่า 90 ซม.

โถส้วม สูงจากพื้นประมาณ 42-47 เซนติเมตร

อุปกรณ์ภายในห้องส้วม สบู่และกระดาษเช็ดมือวางไว้ที่ระยาะเอื้อม กระจกสูงจากพื้น 90 เซนติเมตร อ่างล้างหน้าสูงจากพื้น 60 เซนติเมตร

ราวจับ ควรจะติดด้านข้างโถส้วม ความยาวไม่น้อยกว่า 80 เซนติเมตร และห่างจากผนังไม่น้อยกว่า 4 เซนติเมตร สูงจากพื้นอย่างน้อย 50 เซนติเมตร หรืออยู่ในระยาะเอื้อม

3. ห้องครัว



พื้นที่ ไม่น้อยกว่า 1.5 x 1.5 เมตร (เพื่อสะดวกต่อการหมุนรถเข็นได้ 360 องศา) พื้นใช้วัสดุกันลื่น เป็นทางเรียบเสมอกัน **อุปกรณ์ภายในห้องครัว**

- เคาเตอร์ประกอบอาหารและอ่างล้างจาน สูงจากพื้น 60-80 เซนติเมตร

- พื้นที่ด้านล่างของอ่างล้างมือ และเตาประกอบอาหารควรโล่ง เพื่อให้รถเข็นเข้าถึงได้สะดวก ประตูตู้เก็บของและอุปกรณ์เครื่องใช้อื่น ๆ อยู่ในระยาะเอื้อม

ตัวอย่างอุปกรณ์เครื่องใช้ภายในครัวที่สามารถใช้ได้ด้วยมือข้างเดียว



แท่นวางกาน้ำและขวดแบบปรับเอียงได้โดยไม่ต้องใช้มือจับยก



ที่เปิดขวดแบบยึดติดกับผนัง ที่เปิดกระป๋องแบบหมุน

สิ่งแวดล้อมภายใน – นอกบ้าน

1. กระจกภายในบ้าน



ความกว้าง ควรมีช่องเปิดกว้างประมาณ 90 ซม. (ขึ้นอยู่กับความกว้างของรถเข็นเป็นสำคัญ)

ประเภทของประตู ควรเป็นแบบบานเลื่อนน้ำหนักเบาเพื่อความสะดวกในการเปิดปิดของผู้ป่วย และ ควรจะลื่นไม่ฝืด

2. ทางลาดสำหรับรถเข็น



ความชัน ที่เหมาะสมควรมีความสูง : ความยาว = 1:12

ราวจับ มีทั้งสองข้างและห่างกันไม่น้อยกว่า 80 ซม.

ความยาว ทางลาดที่ยาวเกิน 4.5 เมตร หรือ ทุก ๆ 4.5 เมตรจะต้องมีที่พักรถเข็น หรือเป็นทางเลี้ยวซึ่งต้องเป็นพื้นที่ระดับเดียวกัน โดยที่พักนี้มีความยาวอย่างน้อย 1 เมตร

ขอบของทางลาด ควรยกเป็นสันสูงอย่างน้อย 5 ซม. เพื่อป้องกันการลื่นตกขอบ

3. เฟอร์นิเจอร์อื่น ๆ



สวิตช์ไฟ , ปลั๊กไฟ , รีโมท ตลอดจนที่จับประตู , หน้าต่างหรือตู้ควรวางอยู่ในระยะเอื้อมของผู้ป่วย



ความสูงของโต๊ะควรจะให้สูงกว่าที่วางแขนของรถเข็นเพื่อให้รถเข็นสอดเข้าได้มากขึ้น



แผ่นพับ
สุขภาพ
ออนไลน์

จัดทำโดย

พนินทร กองเกตุใหญ่ สาขากิจกรรมบำบัด
ที่ปรึกษา

รศ.พญ.วิไล คุปต์นิริติชัยกุล ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ตรวจสอบเนื้อหาครั้งสุดท้าย ปี พ.ศ. 2561

รหัสหน่วยงาน 1218H000

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การปรับสภาพบ้านและสิ่งแวดล้อม สำหรับผู้ป่วยที่ใช้รถเข็น



สาขากิจกรรมบำบัด
ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

SIPI RE1005161