



สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข



NIDA
ENVIRONMENT
SCHOOL

Graduate School of Environmental Development Administration

สำนักวิจัย และคณะบริหารการพัฒนาสิ่งแวดล้อม
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์



คู่มือ

การจัดการสิ่งแวดล้อมชุมชนที่เหมาะสมกับ
กลุ่มผู้สูงอายุ
ในพื้นที่ชนบทของประเทศไทย



โครงการการพัฒนารูปแบบการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อ
การดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่ชนบทของประเทศไทย



สำหรับคู่มือเล่มนี้



ทางคณะผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ
ภาพประกอบบางส่วนจาก Web-site
google ที่ทางผู้จัดทำได้นำมาใช้
ประกอบการจัดทำเล่มคู่มือ โดยมีได้มี
วัตถุประสงค์การนำไปใช้เพื่อประโยชน์
ทางการค้าใด ๆ ทั้งสิ้น

บทนำ

คู่มือเล่มนี้เกิดขึ้นจากการศึกษาของผู้วิจัยในเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่ชนบทของประเทศไทย” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการสิ่งแวดล้อมชุมชนที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ชนบทของประเทศไทย และมุ่งเน้นบทบาทของผู้สูงอายุในด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมของชุมชนที่มีความเหมาะสม นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น รวมถึงนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดการสิ่งแวดล้อมโดยรอบชุมชนให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของชุมชนชนบทของประเทศไทย สำหรับในเรื่องของการปรับสภาพแวดล้อมภายในบ้าน การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตนั้น สามารถศึกษาได้จากคู่มือการดูแลผู้สูงอายุ ที่จัดทำโดยสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)

ในการจัดทำคู่มือเล่มนี้นั้น ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)



สารบัญ

4

การจัดการพลังงานในครัวเรือน

12

การจัดการน้ำในครัวเรือน

18

การจัดการขยะในครัวเรือน

24

ภูมิปัญญาชาวบ้านกับ
เกษตรอินทรีย์

27

บรรณานุกรม



บทบาทของผู้สูงอายุในการจัดการสิ่งแวดล้อม

ในปัจจุบัน การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงออกถึงบทบาทในการมีส่วนร่วมและดำเนินกิจกรรมในชุมชนจึงเป็นการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีแก่ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่เพียบพร้อมไปด้วยความรู้ และประสบการณ์ เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า โดยเฉพาะบทบาทด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการอนุรักษ์ด้านสิ่งแวดล้อมของชุมชน ที่มีการสร้างเครือข่ายและสร้างการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ภูมิปัญญาด้านเกษตรอินทรีย์ อาทิ การทำปุ๋ยหมักและน้ำหมักชีวภาพ จากเศษผักผลไม้แทนการใช้สารเคมี ภูมิปัญญาด้านเย็บปักถักร้อย/ประดิษฐ์สิ่งของเหลือใช้ อาทิ การนำขยะมาประดิษฐ์ดอกไม้เพื่อสร้างอาชีพ การจัดสภาพแวดล้อมที่ดีภายในบ้าน อาทิ การปลูกต้นไม้/การจัดสวนเพื่อการพักผ่อน เป็นต้น การแสดงของผู้สูงอายุดังกล่าวเป็นสิ่งที่ยืนยันว่าผู้สูงอายุมีศักยภาพในการทำกิจกรรมและดูแลตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้เป็นอย่างดี ส่งผลให้ผู้สูงอายุได้รับการยอมรับทำให้รู้สึกว่าคุณค่าและเป็นความภูมิใจของผู้สูงอายุ ดังนั้น การปรับแนวคิดมุมมองผู้สูงอายุให้เป็นเชิงสร้างสรรค์ โดยการสร้างความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุเข้ากับชุมชนและสังคม ซึ่งส่งผลทำให้ประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุที่สูงด้วยวิถีชีวิตที่คนทุกเพศทุกวัยมีความเท่าเทียม



1

การจัดการพลังงาน ในครัวเรือน

แนวคิด 7 พฤติกรรม
ประหยัดพลังงานในครัวเรือน



พฤติกรรมที่

1

“ป้องกันความร้อน”



ปลูกต้นไม้คลายร้อน



ติดกันสาดหรือแผงกันแดด



ใช้วัสดุอ่อนในการทาสีผนังบ้าน

พฤติกรรมที่

2

“เปิดบ้านคลายร้อน”



เปิดให้ลมพัดผ่าน ไม่จัดวางเฟอร์นิเจอร์กีดขวางทางลม
จัดเก็บข้าวของให้เป็นระเบียบ



เปิดบ้านรับแสงอาทิตย์ ลดการใช้ไฟฟ้า

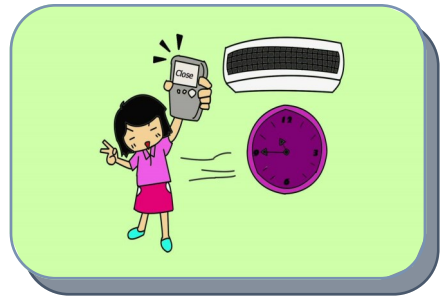
พฤติกรรมที่

3

“ปิดเพื่อโลก”



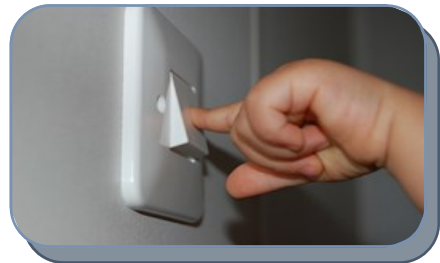
ปิดหน้าต่างให้สนิท ขณะเปิดแอร์



ปิดแอร์ก่อนออกจากบ้าน
30 นาที



ปิดสวิทช์ทีวีเมื่อเลิกใช้งาน



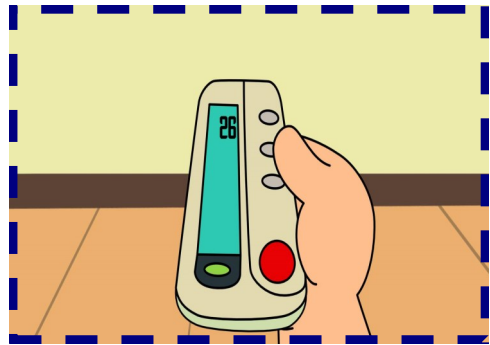
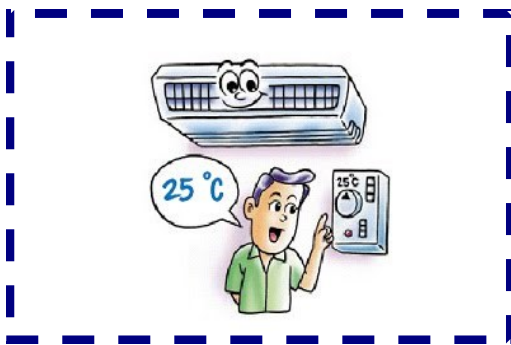
ตัวไป ไฟปิด



พฤติกรรมที่

4

“ปรับเพื่อโลก”



ปรับแอร์อุณหภูมิ 25-28 องศา ประหยัดค่าไฟได้ 10%

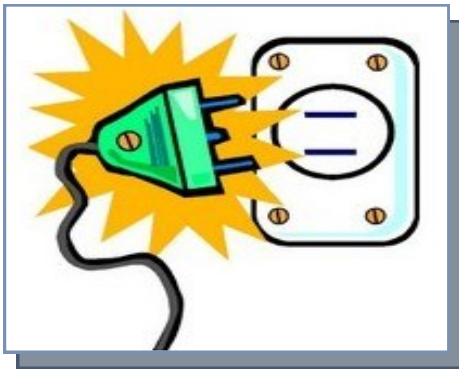


ปรับระดับความเร็วของพัดลม ยิ่งเปิดแรงยิ่งใช้ไฟมากขึ้น

พฤติกรรมที่

5

“ปลดเพื่อโลก”



ปลดปลั๊กเมื่อเลิกใช้งาน



ปลดหลอดไฟบริเวณที่มีแสงสว่างมากเกินไป

พฤติกรรมที่

6

“เปลี่ยนเพื่อโลก”



เปลี่ยนมาใช้หลอดไฟประหยัดพลังงาน เช่น หลอด LED

เปลี่ยนมารีดผ้าครั้งละมาก ๆ



เปลี่ยนมาใช้อุปกรณ์ที่มีฉลากประหยัดไฟ

พฤติกรรมที่

7

“การใช้ร่วมกัน”



อยู่บ้านเดียวกัน
ดูทีวีด้วยกัน



ทำงาน อ่านหนังสือ นั่งเล่น
ห้องเดียวกัน



ทางเดียวกันไปด้วยกัน



เปลี่ยนจากรถยนต์ส่วนตัว
มาใช้บริการสาธารณะ

2

การจัดการน้ำ ในครัวเรือน

3Rs KSS๕A
ประหยัดน้ำในครัวเรือน



R ธรรมชาติ ที่

1

“รีดิวส์ (Reduce) ลดการใช้น้ำ”



บ้วนปากและแปรงฟันด้วยแก้ว
ประหยัดได้ 20-30 ลิตร



เปลี่ยนมาใช้ ฝักบัว
แทนการอาบน้ำด้วยขัน
ช่วยลดการใช้น้ำได้



หลังจากโกนหนวดเสร็จ
ให้ใช้กระดาษเช็ดก่อนแล้วค่อย
เปิดน้ำใส่แก้วมาล้างหน้า
ประหยัดกว่าล้างจากก๊อก



นำขวดใส่น้ำใส่ไว้ในโถน้ำ/
ใช้ขันรดน้ำที่มี
ขนาดที่เหมาะสม
ช่วยลดการใช้น้ำได้



R ธรรมชาติ

1

“รีทิวส์ (Reduce) ลดการใช้น้ำ”



รองน้ำใส่ภาชนะ
ก่อนขัด เช็ด ถู



รวบรวมผ้าให้มากพอ
หากซักมือไม่ควรเปิดน้ำทิ้ง
ระหว่งการซัก



เช็ดคราบสกปรก
ก่อนล้างจาน
ช่วยประหยัดน้ำและเวลา



รองน้ำเท่าที่จำเป็น
ใส่ภาชนะก่อนล้างผัก
ประหยัดกว่าล้างจากก๊อก



R ธรรมชาติ ที่

1

“รีดิวส์ (Reduce) ลดการใช้น้ำ”



นำภาชนะรองน้ำ ใช้ผ้า/ฟองน้ำ ล้างรถ
ลดการใช้น้ำจากการฉีดสายยาง
ประหยัดได้ 150-200 ลิตร/ครั้ง



ใช้ฝักบัวแทนสายยาง หรือ
ใช้สปริงเกอร์รดน้ำต้นไม้
หากเป็นพื้นที่กว้าง

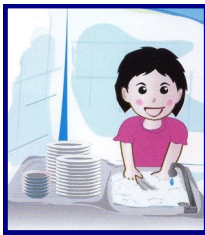


R ธรรมชาติ ที่

2

“รีユส (Reuse) การใช้ซ้ำ”

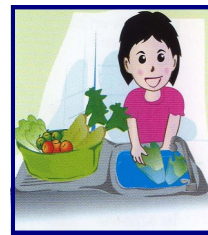
นำน้ำที่ผ่านการใช้จากกิจกรรมต่างๆ
และยังมีสภาพดีมาใช้ซ้ำ



น้ำล้างจาน



น้ำถูบ้าน



น้ำล้างผัก



ล้างพื้น/ถนน



รดน้ำต้นไม้

R ธรรมชาติ ที่

3

“รีไซเคิล (Recycle) นำกลับมาใช้ใหม่”

นำน้ำที่ผ่านการใช้จากกิจกรรมต่างๆ
ซึ่งมีความสกปรก ไปปรับปรุงคุณภาพ
โดยผ่านกระบวนการและนำกลับมาใช้ใหม่



กังหันเติมอากาศ



บำบัดด้วยพืช
เช่น ธูปฤาษี กก
ผักกระเฉด

3

การจัดการขยะ ในครัวเรือน

3 แนวคิด พิชิตขยะในครัวเรือน



แนวคิดที่

1

“ขยะ ต้องคิดแยก”

		<ul style="list-style-type: none">⇒ เศษผัก ผลไม้⇒ เศษอาหาร⇒ เศษเนื้อสัตว์ เป็นต้น
		<ul style="list-style-type: none">⇒ กระดาษ⇒ พลาสติก⇒ กระจกเครื่องใช้⇒ แก้ว เป็นต้น
		<ul style="list-style-type: none">⇒ ถุงพลาสติก⇒ แก้วพลาสติก⇒ โฟม⇒ ถุงขนม/ซองลูกอม เป็นต้น
		<ul style="list-style-type: none">⇒ หลอดไฟ⇒ แบตเตอรี่⇒ ถ่านไฟฉาย⇒ กระป๋องสเปรย์ เป็นต้น

แนวคิดที่

2

“ขยะ ลดลงได้ด้วยหลัก 3Rs”

ลด
การใช้

รีดิวส์ (Reduce)

- ลดใช้ถุงพลาสติก หันมาใช้ถุงผ้าหรือตะกร้าแทน
- ใช้ผ้าเช็ดหน้าแทนกระดาษทิชชู
- ลดการใช้บรรจุภัณฑ์กระดาษหรือถุงพลาสติก
- ใช้ปิ่นโตหรือกล่องข้าวใส่อาหารแทนกล่องโฟม
- เลือกใช้สินค้าที่มีบรรจุภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม



แนวคิดที่

2

“ขยะ ลดลงได้ด้วยหลัก 3Rs”

การ
ใช้ซ้ำ

รีユส (Reuse)

- ใช้กระดาษให้ครบ 2 หน้า
- ใช้ภาชนะที่ใช้ซ้ำได้ เช่น จาน แก้ว
- ใช้สินค้าที่ใช้ซ้ำได้ เช่น แบตเตอรี่ที่ชาร์จไฟ
- ซ่อมแซมอุปกรณ์ที่เสียหาย เพื่อนำกลับมาใช้ใหม่ได้



แนวคิดที่

2

“ขยะ ลดลงได้ด้วยหลัก 3Rs”

นำกลับ
มาใช้ใหม่

รีไซเคิล (Recycle)

- สร้างรายได้ โดยการขายขยะรีไซเคิล ให้แก่ร้านรับซื้อของเก่า เพื่อนำขยะรีไซเคิลเข้าสู่กระบวนการผลิตใหม่อีกครั้ง
- เลือกซื้อสินค้าที่ผลิตจากวัสดุรีไซเคิล



แนวคิดที่

3

“ แยก แลกเงิน ”

วิธีการแยกประเภทขยะรีไซเคิลเพื่อขายทำได้ง่ายๆ ดังนี้

ประเภทขยะ	ประเภทที่ขายได้	ราคา/กก.*
กระดาษ	<ul style="list-style-type: none"> กระดาษหนังสือพิมพ์ กระดาษสมุด หนังสือ นิตยสาร กระดาษลัง กระดาษขาว-ดำ กระดาษสี 	<ul style="list-style-type: none"> 8.00 บาท 3.80 บาท 6.00 บาท 8.30 บาท 3.40 บาท
พลาสติก	<ul style="list-style-type: none"> ขวดน้ำดื่ม ใส สะอาด ขวดขาวขุ่น พลาสติกกรวม สะอาด ถุงพลาสติกกรวม สะอาด ท่อพีวีซี ฟ้า แคล็อง แผ่นซีดี ถุงนม สะอาด 	<ul style="list-style-type: none"> 11.50 บาท 12.00 บาท 7.00 บาท 5.00 บาท 5.00 บาท 8.00 บาท 0.50 บาท
แก้ว	<ul style="list-style-type: none"> แก้วขาว แก้วแดง 	<ul style="list-style-type: none"> 1.50 บาท 0.90 บาท
เหล็ก/โลหะ/ อลูมิเนียม	<ul style="list-style-type: none"> เหล็กย่อย อลูมิเนียมกระป๋องบรรจุอาหาร ทองแดง ทองเหลืองหนา 	<ul style="list-style-type: none"> 6.60 บาท 37.00 บาท 167.00 บาท 112.00 บาท
เบ็ดเตล็ด	<ul style="list-style-type: none"> น้ำมันพืชเก่า 	<ul style="list-style-type: none"> 6.00 บาท

หมายเหตุ : * ราคา ณ วันที่ 24 มิถุนายน 2560 และราคาอาจปรับเปลี่ยนตามภาวะตลาด



4

ภูมิปัญญาชาวบ้าน กับเกษตรอินทรีย์

2 ภูมิปัญญา
ลดการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช



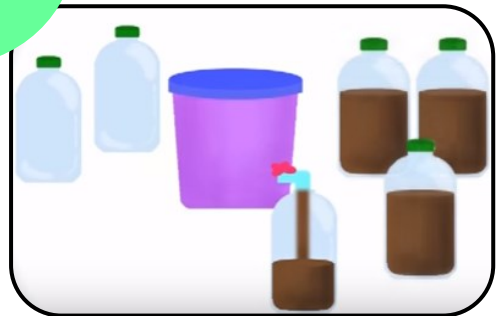
ภูมิปัญญาที่ 1

“ใช้สารจากวัตถุดิบธรรมชาติ แทนสารเคมี”

1. สารชีวภาพ จากพืชและสัตว์



5 - 7
วัน



2. ปุ๋ยน้ำชีวภาพ หรือ น้ำหมักชีวภาพ จากซากพืชซากสัตว์

ภูมิปัญญาที่

2

“ใช้ปุ๋ยจากวัตถุดิบธรรมชาติ แทนสารเคมี”

1. ปุ๋ยพืชสด โดยการปลูกพืชตระกูลถั่ว



2. ปุ๋ยอินทรีย์ชีวภาพ ได้แก่ ปุ๋ยคอก มูลสัตว์ ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยน้ำชีวภาพ



บรรณานุกรม

กรมควบคุมมลพิษ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม.
2550. คู่มือประชาชน เพื่อการลด คัดแยก และใช้ประโยชน์
ขยะมูลฝอยชุมชน. สำนักจัดการกากของเสียและ
สารอันตราย กรมควบคุมมลพิษ กรุงเทพมหานคร.

กองนโยบายและแผนงาน. ม.ป.ป. ขยะจัดการได้ด้วยมือเรา.
สำนักสิ่งแวดล้อม กรุงเทพมหานคร.

วงศ์พานิชย์, 2560. ราคากลางรับซื้อขยะ. สืบค้นวันที่ 26
มิถุนายน 2560. จาก
<http://www.wongpanitsuvarnabhumi.com/>

สำนักจัดการกากของเสียและสารอันตรายกรมควบคุมมลพิษ
กระทรวงทรัพยากร ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม. 2551.
คู่มือแนวทางการลด คัดแยก และใช้ประโยชน์ขยะมูลฝอย.
สืบค้นวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2560. จาก [http://
infofile.pcd.go.th/waste/waste_reduce_volunteer.pdf](http://infofile.pcd.go.th/waste/waste_reduce_volunteer.pdf).

สำนักจัดการคุณภาพน้ำ กรมควบคุมมลพิษ. 2555. คู่มือการ
จัดการน้ำเสียสำหรับบ้านเรือน. สืบค้นวันที่ 9 กุมภาพันธ์
2560. จาก [http://www.wangchan.go.th/svl/EBook_01-
07-2556_2.pdf](http://www.wangchan.go.th/svl/EBook_01-07-2556_2.pdf).

คณะผู้จัดทำ

รศ.ดร.วิสาขา ภู่อจินดา

นักวิจัย

นางสาวยลดา พงศ์สุภา

ผู้ช่วยนักวิจัย

นางสาววิภาพรรณ เพ็ชรไย้ม

ผู้ช่วยนักวิจัย

นายภาารณ วงศ์จันทร์

ผู้ช่วยนักวิจัย



คู่มือการจัดการสิ่งแวดล้อมชุมชนที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ชนบทของประเทศไทย

คู่มือ	การจัดการสิ่งแวดล้อมชุมชนที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ชนบทของประเทศไทย
พิมพ์ครั้งที่ 1	มิถุนายน 2560
จำนวน	500 เล่ม
จัดพิมพ์และเผยแพร่	สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) ชั้น 4 อาคารสุขภาพแห่งชาติ 88/39 ถนนติวานนท์ 14 ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0 2832 9200 โทรสาร 0 2832 9201 สำนักวิจัย และคณะบริหารการพัฒนาสิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ 118 หมู่ที่ 3 ถนนเสรีไทย แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240 โทรศัพท์ 0 2727 3106 โทรสาร 0 2374 4280





สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)

ชั้น 4 อาคารสุขภาพแห่งชาติ 88/39 ต.ทิวาภิรมย์ 14 ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2832 9200 โทรสาร 0 2832 9201



สำนักวิจัย และคณะบริหารการพัฒนาสิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

118 หมู่ที่ 3 ถนนเสรีไทย แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

โทรศัพท์ 0 2727 3798 โทรสาร 0 2374 4280