



ปักหมุด 'Universal Design' ปิดช่องว่าง จาก 'สิทธิในกฎหมาย'...สู่สิทธิที่ใช้ได้จริง



กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โดยกรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ ร่วมกับมูลนิธิคนพิการไทย และมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ภายใต้การสนับสนุนของกองทุนส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ เปิดงาน “มหกรรม UD (Universal Design) เพื่อคนพิการและทุกคนอยู่ดี” ภายใต้แนวคิด “From Law to Life : Design for All, Better Living for Everyone” เพื่อเป็นเวทีระดับชาติที่เชื่อมโยงกฎหมาย นโยบาย องค์ความรู้ งานวิจัย เทคโนโลยี นวัตกรรม และเสียงสะท้อนของผู้ใช้งานจริงสู่การขับเคลื่อนการออกแบบ Universal Design ให้เกิด

ผลอย่างเป็นรูปธรรม ณ ออลล์ 9-10 ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุม อิมแพ็ค เมืองทองธานี

นายนิกร โสภกลาง รว.พม.

กล่าวว่า การที่ประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมสูงวัย ควบคู่กับจำนวนประชากรที่อยู่ในกลุ่มคนพิการมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี ทำให้ภาครัฐต้องเร่งปรับบทบาทจากการกำหนดนโยบายและแนวปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาไปสู่การเป็น “ผู้สร้างโอกาส” ที่ออกแบบสภาพแวดล้อมและระบบบริการให้ประชาชนทุกคนสามารถเข้าถึงได้อย่างเท่าเทียม โดยประเทศไทยมีกฎหมายสำคัญรองรับทั้ง พระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ.2550 และฉบับที่แก้ไขเพิ่มเติม พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 และที่แก้ไขเพิ่มเติม รวมถึงกฎหมายที่กำหนดมาตรฐานสิ่งอำนวยความสะดวก

ในอาคารสำหรับคนพิการและผู้สูงอายุ แต่อย่างไรก็ตาม ความท้าทายสำคัญยังอยู่ที่การนำกฎหมายและมาตรฐานไปสู่การพัฒนาพื้นที่สาธารณะ อาคาร และที่อยู่อาศัย การเดินทาง ตลอดจนการใช้บริการที่ยังไม่สามารถตอบโจทย์ผู้ใช้งานได้มากเท่าที่ควร จึงจำเป็นต้องเร่งลดช่องว่างระหว่างมาตรฐานที่กำหนดไว้กับประสบการณ์ที่ประชาชนได้รับจริง เพื่อให้สิทธิในการเข้าถึงไม่หยุดอยู่เพียงบนข้อกฎหมาย แต่เกิดขึ้นได้จริงในทุกพื้นที่และทุกมิติของการดำเนินชีวิต

“พม.คาดหวังให้ “มหกรรม UD (Universal Design) เพื่อคนพิการและทุกคนอยู่ดี” เป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงเชิงนโยบายและวิถีคิดของสังคมไทย จากการแก้ไขภายหลังไปสู่การออกแบบให้พร้อมตั้งแต่ต้น โดยมองการเข้าถึงอย่างเชื่อมโยง



ตั้งแต่ “บ้าน-การเดินทาง-ปลายทาง” รวมถึงสถานศึกษา สถานที่ทำงาน โรงพยาบาล พื้นที่ท่องเที่ยว พื้นที่สาธารณะ และบริการดิจิทัล พร้อมผนึกกำลังภาครัฐ ภาควิชาการ ภาคธุรกิจ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรคนพิการ และประชาชน เพื่อพัฒนามาตรฐาน ส่งเสริมการตรวจประเมิน สนับสนุนการปรับปรุงพื้นที่เดิม และทำให้เสียงของผู้ใช้งานจริง เป็นส่วนหนึ่งของการออกแบบ Universal Design เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคน” นายนิกร กล่าวและว่า

โดยมีไฮไลต์สำคัญ ได้แก่ นิทรรศการ FROM LAW TO LIFE พื้นที่จัดแสดงเส้นทางการพัฒนาจากกฎหมาย มาตรฐาน และนโยบายสู่การประยุกต์ใช้จริง เพื่อส่งเสริมการเข้าถึงของทุกคนอย่างเท่าเทียม, Policy Forum & Public Dialogue เวทีร่วมกำหนดทิศทางขับเคลื่อน UD จากหลากหลายองค์กรชั้นนำ, UD Clinic คลินิกให้คำปรึกษาแก่เจ้าของอาคาร ผู้ประกอบการ และประชาชนทั่วไป ทั้งการออกแบบอาคารใหม่และการปรับปรุงอาคารเก่าให้เข้าถึงได้ตามหลัก UD, Empathy Zone พื้นที่จำลองประสบการณ์การใช้ชีวิตของคนพิการ ครอบคลุมการเคลื่อนไหว การมองเห็น การสื่อสาร และการใช้มือ



เพื่อสร้างความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการออกแบบเพื่อทุกคน, Public Voice Zone พื้นที่รับฟังเสียงจากประชาชนและผู้ใช้งานจริง เพื่อนำไปปรับปรุงนโยบายและมาตรฐานต่อไป, Partner Network Pavilion พื้นที่จัดแสดงนวัตกรรมและต้นแบบ UD จากหน่วยงานและภาคีเครือข่ายทั่วประเทศ, Future Generation Programs เครือข่ายนักออกแบบและผู้ขับเคลื่อนรุ่นใหม่ด้าน UD ของประเทศ และ UD Hero & Inclusive Organization Awards กิจกรรมเชิดชูบุคคลและองค์กรต้นแบบในด้าน UD

ด้าน ดร.ยศชนัน วงศ์สวัสดิ์ รองนายกรัฐมนตรีและมว.อว. กล่าวว่า

ประเทศไทยกำลังเผชิญการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างประชากรครั้งสำคัญ ทั้งจากประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่า 10 ล้านคน คนพิการที่มีบัตรประจำตัวจำนวนกว่า 2.25 ล้านคน สถิติดังกล่าวจึงมีนัยสำคัญต่อการพัฒนาประเทศที่กำลังส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตกำลังแรงงาน ระบบสาธารณสุข การศึกษา การเดินทาง การใช้บริการของรัฐ และขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ และยังทำให้ Universal Design กลายเป็นอีกหนึ่งโครงสร้างพื้นฐานที่สำคัญที่จะช่วยรองรับความหลากหลายและความแตกต่าง เพื่อให้ทุกคนมีสิทธิที่จะใช้ชีวิตอย่างอิสระ และ

สามารถเข้าถึงสิ่งต่างๆ ได้อย่างเท่าเทียม

“สถาบันอุดมศึกษาทั่วประเทศ มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการขับเคลื่อน Universal Design เพราะเป็นแหล่งรวมองค์ความรู้ นักวิจัย นักออกแบบ เทคโนโลยี และนวัตกรรมที่สามารถนำมาแก้ไขการใช้ชีวิตของประชาชนได้อย่างเป็นรูปธรรม ปัจจุบันยังมีผลงานวิจัยและนวัตกรรมอีกเป็นจำนวนมากที่มีศักยภาพ แต่ยังรอการผลักดันออกจากห้องเรียน และห้องปฏิบัติการไปสู่การใช้งานจริงในพื้นที่สาธารณะ ระบบบริการ และชีวิตประจำวันของประชาชน กระทรวง อว. จึงพร้อมเป็นอีกหนึ่งกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนความเท่าเทียม ผ่านการเชื่อมโยงมหาวิทยาลัย ภาครัฐ ภาคเอกชน และชุมชน เพื่อร่วมพัฒนาทดสอบ และต่อยอดผลงานเหล่านี้ให้ตอบโจทย์ผู้ใช้งานอย่างแท้จริง โดยมีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เป็นหนึ่งในสถาบันต้นแบบที่ศึกษาและประยุกต์ใช้แนวคิด UD มาอย่างต่อเนื่อง พร้อมร่วมยกระดับประเทศไทยให้เป็นศูนย์กลางการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ และนวัตกรรมด้าน Universal Design

ของภูมิภาคในอนาคต”

น.ส.สนธยา บุญญษิต อธิบดี พก. กล่าวทิ้งท้ายว่า หัวใจของ Universal Design คือแนวคิด “คนพิการใช้ได้ คนทุกกลุ่มก็ใช้ได้” เพราะความพิการไม่ได้เกิดจากข้อจำกัดของบุคคล เพียงอย่างเดียว แต่ยังเกิดจากอุปสรรคด้านสภาพแวดล้อม ระบบบริการ ข้อมูล และการสื่อสาร เมื่อสังคมได้รับการออกแบบให้เข้าถึงได้ อุปสรรคเหล่านี้จะลดลง และประชาชนจะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นอิสระ มีศักดิ์ศรี และมีส่วนร่วมในสังคมและเศรษฐกิจได้อย่างเต็มศักยภาพ ความโดดเด่นของมหกรรมครั้งนี้ จึงอยู่ที่การผนึกกำลังของภาครัฐ ภาควิชาการ ภาคเอกชน องค์กรคนพิการ นักออกแบบ คนรุ่นใหม่ และประชาชน มาเชื่อมโยงกฎหมาย นโยบาย งานวิจัย และนวัตกรรมเข้าด้วยกัน พร้อมเปิดพื้นที่ให้ประชาชนทุกกลุ่มมีส่วนร่วมตั้งแต่การสะท้อนปัญหา ร่วมคิด ออกแบบ ทดลองใช้ ไปจนถึงแนวทางที่นำไปใช้ได้จริง พร้อมรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญและร่วมเสนอความคิดเห็น เพื่อนำไปต่อยอดสู่การพัฒนา นโยบาย มาตรฐาน และบริการที่ตอบโจทย์มากขึ้น ซึ่งจะทำให้การ

ออกแบบ Universal Design ไม่หยุดอยู่เพียงแนวคิด แต่เกิดขึ้นจริงได้ในทุกบริบทของชีวิต นอกจากนี้ ยังเป็นการลงทุนเชิงยุทธศาสตร์ของประเทศที่ช่วยลดข้อจำกัดในการใช้ชีวิต เพิ่มโอกาสทางการศึกษาและการจ้างงาน รองรับเศรษฐกิจคนพิการ-สูงวัย พร้อมสร้างโอกาสใหม่ให้แก่ภาคอสังหาริมทรัพย์ การก่อสร้าง การคมนาคม การท่องเที่ยว การค้าปลีก สุขภาพ และเทคโนโลยีดิจิทัล

(https://www.dailynews.co.th)

บทความ(/articles/) > ไลฟ์สไตล์(https://www.dailynews.co.th/articles/articles_group/lifestyle/)
 > ชีวิตและสุขภาพ (https://www.dailynews.co.th/articles/articles_group/lifestyle/health/good-health-and-well-being/)
 2 ส.ค. 2569 • 9:00 น.



เรื่อง "การจัดการความเครียดในออฟฟิศ ลดเครียด ลดโรค"

สำหรับผู้เป็นเบาหวาน การดูแลโรคเบาหวานในชีวิตประจำวันทำให้เกิดความเครียดได้มากพอๆ กับความเครียดในที่ทำงาน ความรู้สึกอัดอัดที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ตามเป้าหมาย หรือความรู้สึกผิดที่ความพยายามทั้งหมดล้มเหลว เป็นประสบการณ์ที่ทุกคนเคยได้สัมผัส



(https://social-

plugins.line.me/lineit/share?

url=https%3A%2F%2Fwww.dailynews.co.th%2Farticles%2F

เช่นเดียวกับความเครียดจากการทำงานซึ่งบางครั้งเราไม่สามารถควบคุมภาระงาน หรือประสบความสำเร็จกับงานได้ทุกอย่าง และหลายครั้งที่ความเครียดจากการทำงานส่งผลกระทบต่อการดูแลโรคเบาหวานด้วยในหลายแง่มุม เช่น ความเครียดในการทำงานทำให้การจัดการเบาหวานเป็นเรื่องสำคัญน้อยกว่าการจัดการงาน หรือความเครียดทางการเงินทำให้ต้องใช้เวลากับการทำงานมากขึ้น ในระหว่างที่การดูแลเบาหวานทำให้เสียทั้งเงินและเวลาจึงให้ความสำคัญน้อยกว่างาน ดังนั้นการจัดการความเครียดจากการทำงานที่ดีย่อมมีผลดีต่อการดูแลเบาหวานไปด้วย

ระบบบริการสุขภาพแห่งชาติของสหราชอาณาจักร (NHS: National Health Service) ได้แนะนำการสังเกตและดูแลตนเองเมื่อเกิดความเครียดจากการทำงาน สัญญาณเตือนเบื้องต้นพบได้ทั้งทางอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ด้านอารมณ์ อาจเกิดความรู้สึกตึงเครียด และมีปฏิกิริยาตอบสนองรุนแรงอย่างไม่สมเหตุสมผลต่อเหตุการณ์ อยากเก็บตัว ร้องไห้บ่อยขึ้น อ่อนไหวกับบางเรื่องที่เคยรับมือได้ หรือแสดงความก้าวร้าว อาจสูญเสียแรงจูงใจในการทำงาน หรือขาดความมั่นใจในตนเอง ทางความคิด ความเครียดทำให้ด่วนสรุปเหตุการณ์โดยขาดวิจารณญาณ คิดว่าปัญหารุนแรงเกินกว่าจะเป็นจริง หรือคิดว่าความสำเร็จน้อยกว่าความเป็นจริง หลายครั้งนำไปสู่ความคิดในทางร้ายที่สุดก่อนเสมอ หรือมองโลกในแง่ร้าย ส่วนด้านพฤติกรรมอาจทำให้หลีกเลี่ยงงาน หรือตรงกันข้าม คือทำงานหนักแม้เป็นเวลาเลิกงานหรือวันหยุด ซึ่งอาจสืบเนื่องจากการทำงานได้ช้า หรือประสิทธิภาพการทำงานลดลงจากความเครียด ภาระงานบ่อยขึ้น

สาเหตุของความเครียดจากการทำงานมักไม่ได้มีเพียงแค่สาเหตุเดียว และตัวกระตุ้นความเครียดแบบเดียวกันอาจตอบสนองต่างกันในแต่ละบุคคล มีสาเหตุที่พบบ่อย 7 ประการซึ่งทำให้เกิดความเครียดในการทำงาน ได้แก่

1. ไม่สามารถควบคุมปริมาณงานได้

2. งานที่ต้องใช้เวลาและพลังงานอย่างมาก แต่กลับมอบหมายงานไม่ชัดเจน

- กลัวความผิดพลาดนำไปสู่การเลิกจ้าง
- หัวหน้าและเพื่อนร่วมงานไม่ช่วยเหลือ
- มีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน
- มีการกลั่นแกล้งหรือคุกคามในที่ทำงาน
- มีการแบ่งพรรค แบ่งพวก



มี 8 วิธีง่ายๆ สำหรับการดูแลตัวเองเบื้องต้นเมื่อเกิดความเครียดในการทำงาน ได้แก่

1. รู้ตัวให้เร็วเมื่อเกิดความเครียด ลองสังเกตว่ามีปัญหาใดในงานที่ทำให้คิดวนเวียนเรื่องนี้ทั้งวัน หรือรู้สึกอึดอัด
2. โฟกัสไปยังสิ่งที่ตัวเราสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อรู้แล้วว่าเครียดจากเรื่องอะไร ให้แยกแยะว่าสิ่งใดสามารถควบคุม หรือเปลี่ยนแปลงได้ และสิ่งใดไม่ได้ เช่น เราไม่สามารถควบคุมจำนวนชั่วโมงการทำงานได้ ดังนั้นลองหาวิธีผ่อนคลายขณะทำงาน อาจเป็นการพูดคุยกับเพื่อน หรือเดินเล่นหลังเลิกงาน การหมกมุ่นแต่กับปัญหาที่ควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงไม่ได้ เช่น กังวลว่าจะถูกเลิกจ้างใหม่ อาจทำให้เครียดมากขึ้น
3. เรียนรู้วิธีการรับมือกับความเครียด ณ เวลานั้น เมื่อเกิดความเครียด ร่างกายจะมีปฏิกิริยา เช่น หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้อเกร็ง หายใจติดขัด ลองหายใจลึกๆ เข้าออกช้าๆ ยาวๆ รับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ทำให้ต้องขยายออก สุดอากาศให้เต็มปอดสัก 3 ยก ค่อยกลับมาหายใจปกติ การหายใจแบบนี้ช่วยให้สงบมากขึ้น และสามารถใช้เตรียมตัวก่อนจะเผชิญหน้ากับความเครียดได้เช่นกัน
4. พูดคุยกับคนที่ไว้ใจ การพูดความรู้สึกหรือความกดดันช่วยได้มาก เช่น กับหัวหน้างานหรือเพื่อนร่วมงาน คนในครอบครัว หรือกระทั่งสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ซึ่งให้บริการฟรี 24 ชั่วโมง
5. พ้นคืน (resilience) ให้เร็ว งานและความเครียดบางอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่การสร้าง resilience ทำให้เราฟื้นตัวจากความเครียดได้เร็ว เช่น การเปลี่ยนมุมมองในทางร้ายให้มองเห็นส่วนที่ดีร่วมกันอย่างสมดุล เปลี่ยนปัญหาให้เป็นโอกาสในการฝึกฝนและพัฒนา

6. มองสิ่งต่างๆ ในมุมมองที่ต่างจากเดิม ลองตั้งใจมองโลกให้ต่างไป เช่น มีงานที่ทำให้คุณกังวล ลองถามตัวเองว่าสมเหตุสมผลที่ต้องกังวลจริงหรือไม่ หากควรกังวลจริงๆ สามารถยอมรับมันแล้วลงมือทำ และเรียนรู้ได้หรือไม่ ลองขอบคุณตัวเอง หรือเขียนสิ่งที่ดีที่คุณประสบในแต่ละวัน วันละ 3 อย่าง ไม่ว่าจะเล็กน้อยเพียงใด อาจช่วยให้คุณเห็นมุมมองที่ต่างไปจากเดิม

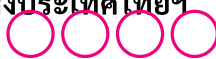
7. ตั้งขอบเขตและรู้จักพัก ขอบเขตที่ชัดเจนระหว่างการทำงานและการพัก สามารถช่วยได้ดีกว่าการหอบงานไปทำที่บ้าน ลองเริ่มทำวันนี้แล้วคุณจะพบว่าช่วยให้พักผ่อนเต็มที่ และกลับไปทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลองเปลี่ยนการคลายเครียดจากการเล่นโทรศัพท์เป็นทำงานอดิเรกที่รู้สึกสนุก เช่น อ่านหนังสือแค้มกึ่งหน้า หรือยืดเส้นให้รู้สึกร่างกายสดชื่น

8. ดูแลสุขภาพร่างกาย สุขภาพร่างกายส่งผลกระทบต่อจิตใจด้วย ในเวลาเครียดเราอาจทำกิจกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น กินอาหารปริมาณมาก สำหรับผู้เป็นเบาหวาน ความเครียดอาจทำให้ดูแลเบาหวานได้แย่ลง และสุดท้ายตามมาด้วยความรู้สึกลดต่อตัวเอง การดูแลสุขภาพกายทำได้แม้ในขณะทำงาน เช่น เพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายวันละ 5 นาที ออกไปเดินเล่นช่วงพัก หรือยืดเหยียดร่างกายง่ายๆ บนเก้าอี้ทำงาน กินอาหารกลางวันที่ดีกว่าสุขภาพมากกว่ากินเพื่อลดความเครียด ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ

เพียงเท่านี้ก็จะมีความสุขใจที่ดี รับมือกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม และสามารถดูแลโรคประจำตัวรวมถึงโรคเบาหวานได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย

ข้อมูลจาก รศ.พญ.วินิทร นวลละออง ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย

ธรรมศาสตร์ และสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ



([https://social-](https://social-plugins.line.me/lineit/share?url=https%3A%2F%2Fwww.dailynews.co.th%2Farticles%2F6071822/)

[plugins.line.me/lineit/share?](https://social-plugins.line.me/lineit/share?url=https%3A%2F%2Fwww.dailynews.co.th%2Farticles%2F6071822/)

[url=https%3A%2F%2Fwww.dailynews.co.th%2Farticles%2F6071822/](https://social-plugins.line.me/lineit/share?url=https%3A%2F%2Fwww.dailynews.co.th%2Farticles%2F6071822/))

นายแพทย์สุรพงศ์ อัมพันวานิช

บทความยอดนิยมในหมวดหมู่

คลิกอ่านบทความทั้งหมดได้ที่

- เรื่อง "การจัดการความเครียดในออฟฟิศ ลดเครียด ลดโรค" (<https://www.dailynews.co.th/articles/6071822/>)
- เรื่อง "ทำไมจึงเกิด" กลืนปาก "ในคนสูบบุหรี่ไฟฟ้า" (<https://www.dailynews.co.th/articles/6016389/>)
- เรื่อง "พริ้วจากสูบบุหรี่ไฟฟ้า" (<https://www.dailynews.co.th/articles/5997425/>)
- เรื่อง "'มะเร็งรังไข่' ภัยเงียบของผู้หญิงที่ไม่ควรมองข้าม" (<https://www.dailynews.co.th/articles/6016373/>)
- เรื่อง "เทคนิคง่าย ๆ เพิ่มกิจกรรมทางกายในออฟฟิศ" (<https://www.dailynews.co.th/articles/5996244/>)

ข่าวล่าสุด