

## จัดบ้านให้ปลอดภัยต่อวัยสูงอายุ

นำเสนอเมื่อ : 26 พ.ค. 2566

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุสิ่งที่ตามมาคือความเสื่อมของสภาพร่างกายทั้งการมองเห็น การเดิน การทรงตัว ข้อเข่า ข้อมือ เสื่อมเกิดการอ่อนแรงหรือกล้ามเนื้อลีบ นำไปสู่การหกล้มและอุบัติเหตุต่างๆ ได้แม้กระทั่งในบ้านแต่ก็สามารถป้องกันได้ โดยจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้ปลอดภัย ดังนี้

- **พื้นบ้าน** ควรมีพื้นเรียบไม่มีสิ่งกีดขวางไม่ลื่นน้ำมันหรือขจัดเงาเพื่อป้องกันความลื่นที่จะทำให้หกล้มง่าย ไม่ใช้พื้นที่มีลวดลายหลอกตาและมีสัญลักษณ์แสดงชัดเจนหากเป็นพื้นต่างระดับ ไม่สวมรองเท้า
- **ห้องนอน** ควรอยู่บริเวณชั้นล่างของบ้านอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่อับทึบ สงบ เงียบไม่มีการรบกวนจากเสียง กลิ่น ฝุ่น ควัน และไม่ควรติดกับห้องครัวหรือโรงรถ
- **ห้องน้ำ** ไขว้สตุที่ไม่ลื่นและไม่มันวาวภายในห้องอาบน้ำควรมีวัสดุกันกระแทก ติดตั้งราวจับบริเวณห้องหรือที่นั่งขับถ่าย และใช้โถส้วมแบบนั่งราบเพื่อป้องกันปัญหาจากโรคข้อเข่า ประตูล็อกน้ำตองไม่แน่นเกินไปเพื่อความสะดวกในการช่วยเหลือหากเกิดอุบัติเหตุ
- **เครื่องเรือน** ตอมั่นคง ไม่ลื่นไถลง่ายจัดวางเป็นระเบียบไม่ขวางทางเดิน รูปแบบและความสูงพอดีกับสรีระ เช่น เก้าอี้มีความสูงขนาดวางเท้าได้พอดี เตียงนอนไม่สูงเกินไปไม่มีเหลี่ยมมุม
- **ประตู** ควรเป็นแบบเลื่อนเปิด-ปิด และกว้างพอสำหรับเข่าออกได้ 2 คน หรือกว้างพอสำหรับรถเข็นเข่าออกได้สะดวก
- **แสงสว่าง** ต้องมีแสงสว่างที่เหมาะสมเป็นแสงนวล ไม่หลอกตา โดยเฉพาะบริเวณทางเดิน บันได ห้องน้ำ และสวิตช์เปิด-ปิดไฟตองอยู่ในระดับสายตา

ลดโอกาสเสี่ยงจากการหกล้ม ทั้งยังเพิ่มความสะดวกสบายอีกด้วย

ที่มา [อนามัยมีเดีย กรมอนามัย](#)