

4 จุดภายในบ้าน ที่ควรตรวจสอบ ป้องกันผู้สูงวัยลื่นล้ม เสี่ยงอันตราย

นำเสนอดเมื่อ : 11 ก.ย. 2566

กรมอนามัย ห่วงสูงวัยลีนล้ม เสี่ยงอันตราย แนะเช็ค 4 จุดภายในบ้าน

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ห่วงผู้สูงอายุลืม เสี่ยงบาดเจ็บ ทุพพลภาพ  
หรืออาจถึงขั้นเสียชีวิต แนะนำครอบครัวที่มีผู้สูงอายุอยู่ภายในบ้านควรดูแลอย่างใกล้ชิด  
พร้อมตรวจสอบพื้นบ้าน พื้นห้องครัว บันไดและห้องน้ำ  
เพื่อป้องกันอันตรายโดยเฉพาะในช่วงหนาฝน

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนา ยิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กุล่าวว่า การหกล้มเป็นอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นบ่อยในผู้สูงอายุโดยเฉพาะช่วงหนาฝน สงผลให้ผู้สูงอายุบาดเจ็บ ทุพพลภาพ หรืออาจถึงขั้นเสียชีวิต เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยที่มีความเสี่ยงมากของสภาพร่างกาย รวมทั้งผู้สูงอายุอาจมีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ที่เมื่อหกล้มแล้วจะเกิดอันตรายเพิ่มขึ้นได้ กรมอนามัยจึงขอให้ครอบครัวที่มีผู้สูงอายุอยู่ภายใต้บ้านควรจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัวผู้สูงอายุให้สะอาดปลอดภัย ด้วยการดูแลและเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด รวมทั้งตรวจสอบ 4 จุดสำคัญภายใต้บ้าน คือ

1) พื้นบ้าน พื้นบ้านที่ลื่น ด้วยสาเหตุ เพราะเปียกน้ำ หรือพื้นมันวาว เป็นอุบัติเหตุส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงควรเลือกพื้นกระเบื้องเรียบ ที่ไม่ลื่น ไม่มันวาว มีความหนืด เพื่อป้องกันการหลบล้มรวมทั้งเมื่อฝนตก หรือเมื่อน้ำหักบริเวณพื้นบ้าน อย่างลอยตึ้งไว้เต็ดขาด ให้รีบหาผ้ามาหีดทำความสะอาดให้แห้งทันที ระวังพื้นบ้านต่างระดับ และควรจัดวางของให้เป็นระเบียบ เพื่อให้ผู้สูงอายุไม่สะดูดและเดินได้สะดวก

2) พื้นห้องครัว ห้องครัวเป็นบริเวณบ้านที่ผู้สูงอายุจะเข้าไปบ่อยๆ เพราะเป็นพื้นที่สำหรับประกอบอาหาร ทำให้พื้นกระเบื้องมีความมันและเสียงต่อการลื่นล้มได้ง่าย จึงควรหมั่นทำความสะอาดคราบมันบริเวณพื้นกระเบื้องให้สะอาด ที่สำคัญควรเก็บของมีคมไว้อยู่ในที่ปลอดภัย

3) บันได หากห้องนอนของผู้สูงอายุอยู่ชั้น 2 หรือต้องเดินขึ้นลงบันไดอยู่ตลอดเวลา บันไดควรติดยางกันลื่นที่ขอบบันไดเพื่อกันลื่น ปิดมุมแหลมคมๆ ของบันได และมีราวจับบันไดทุกขั้น ควรเพิ่มแสงสว่างบริเวณบันไดหรือพื้นที่ทางระดับใหม่องเห็นได้ชัด แต่ควรจัดห้องนอนผสงอายุไว้ชั้นล่างเพื่อสะดวกในการใช้ชีวิตและไม่ต้องขึ้นลงบันได

4) ห้องน้ำ หากพื้นห้องน้ำเปียกอยู่ตลอดเวลา หรือมีคราบเชมพ์ ครีมนวดอาจทำให้เสียงจากการลื่นล้มความรู้สึกความสะอาดและเลือกพื้นกระเบื้องที่ไม่ลื่น หรือแบ่งโซนห้องน้ำเป็น 2 โซนคือโซนน้ำเปียกและโซนแห้งโดยทำพื้นที่เรียบเสมอกัน ไม่มีพื้นต่างระดับ ประตูห้องน้ำควรเป็นแบบเลื่อนง่ายต่อการรูปเปิดปิด และควรติดราวจับเอาไว้ในห้องน้ำเพื่อให้ผู้สูงอายุเอาไว้พยุงเดินจะได้ไม่เกิดการลื่นล้ม ที่สำคัญควรอบรมครัวที่มีผู้สูงอายุลูกหลานควรรู้และอย่างไรก็ต้องเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุลื่นล้ม หรือพลัดตกหลุมที่อาจทำให้ผู้สูงอายุบาดเจ็บ ทุพพลภาพหรือเสียชีวิตได

ອົບດີກຣມອນາມັຍ ກລາວ

\*\*\*

ຂອບຄູນທີ່ມາຈາກ [ກຣມອນາມັຍ](#) / 16 ມິຖຸນາຍນ 2566