

4 จุดภายในบ้าน ที่ควรตรวจสอบ ป้องกันผู้สูงวัยลื่นล้ม เสี่ยงอันตราย

นำเสนอเมื่อ : 11 ก.ย. 2566

กรมอนามัย ห่วงสูงวัยลื่นล้ม เสี่ยงอันตราย แนะนำ 4 จุดภายในบ้าน

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ห่วงผู้สูงอายุลื่นล้ม เสี่ยงบาดเจ็บ ทูพพลภาพ หรืออาจถึงขั้นเสียชีวิต แนะนำครอบครัวที่มีผู้สูงอายุอยู่ภายในบ้านควรดูแลอย่างใกล้ชิด พร้อมตรวจสอบพื้นบ้าน พื้นห้องครัว บันไดและห้องน้ำ เพื่อป้องกันอันตรายโดยเฉพาะในช่วงหน้าฝน

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า การหกล้มเป็นอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นบ่อยในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะช่วงหน้าฝน ส่งผลให้ผู้สูงอายุบาดเจ็บ ทูพพลภาพ หรืออาจถึงขั้นเสียชีวิต เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยที่มีความเสื่อมถอยของสภาพร่างกาย รวมทั้งผู้สูงอายุอาจมีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ที่เมื่อหกล้มแล้วจะเกิดอันตรายเพิ่มขึ้นได้ กรมอนามัยจึงขอให้ครอบครัวที่มีผู้สูงอายุอยู่ภายในบ้านควรจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัวผู้สูงอายุให้สะอาดปลอดภัยไว้ และเฝ้าระวังการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมทั้งตรวจสอบ 4 จุดสำคัญภายในบ้าน คือ

- 1) **พื้นบ้าน** พื้นบ้านที่ลื่น ด้วยสาเหตุเพราะเปียกน้ำ หรือพื้นมันวาว เป็นอุบัติเหตุส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงควรเลือกพื้นกระเบื้องเรียบ ที่ไม่ลื่น ไม่มันวาว มีความหนืด เพื่อป้องกันการหกล้มรวมทั้งเมื่อฝนตก หรือมีน้ำหกบริเวณพื้นบ้าน อย่าปล่อยให้แห้งเร็วเกินไป ให้รีบทำความสะอาดให้แห้งทันที ระวังพื้นบ้านต่างระดับ และควรจัดวางของให้เป็นระเบียบ เพื่อให้ผู้สูงอายุไม่สะดุดและเดินได้สะดวก
- 2) **พื้นห้องครัว** ห้องครัวเป็นบริเวณบ้านที่ผู้สูงอายุจะเข้าไปบ่อย เพราะเป็นพื้นที่สำหรับประกอบอาหาร ทำให้พื้นกระเบื้องมีความมันและเสี่ยงต่อการลื่นล้มได้ง่าย จึงควรหมั่นทำความสะอาดบริเวณพื้นกระเบื้องให้สะอาด ที่สำคัญควรเก็บของมีคมให้อยู่ในที่ปลอดภัย
- 3) **บันได** หากห้องนอนของผู้สูงอายุอยู่ชั้น 2 หรือต้องเดินขึ้นลงบันไดอยู่ตลอดเวลา บันไดควรติดราวกันลื่นที่ขอบบันไดเพื่อกันลื่น ปิดมูมแหลมคมๆ ของบันได และมีราวจับบันไดทุกชั้น ควรเพิ่มแสงสว่างบริเวณบันไดหรือพื้นที่ต่างระดับให้มองเห็นได้ชัด แต่ควรจัดห้องนอนผู้สูงอายุไว้ชั้นล่างเพื่อสะดวกในการใช้ชีวิตและไม่ต้องขึ้นลงบันได
- 4) **ห้องน้ำ** หากพื้นห้องน้ำเปียกอยู่ตลอดเวลา หรือมีคราบแชมพู ครีมนวด อาจทำให้เสี่ยงต่อการลื่นล้มควรดูแลความสะอาดและเลือกพื้นกระเบื้องที่ไม่ลื่น หรือแบ่งโซนห้องน้ำเป็น 2 โซน คือโซนเปียกและโซนแห้งโดยทำพื้นที่เรียบเสมอกัน ไม่มีพื้นต่างระดับ ประตูห้องน้ำควรเป็นแบบเลื่อนง่ายต่อการใช้งาน และควรติดราวจับเอาไว้ในห้องน้ำเพื่อให้ผู้สูงอายุเอาไว้พยุงเดินจะได้ไม่เกิดการลื่นล้ม ที่สำคัญครอบครัวที่มีผู้สูงอายุ ลูกหลานควรดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุลื่นล้ม หรือพลัดตกหกล้มที่อาจทำให้ผู้สูงอายุบาดเจ็บ ทูพพลภาพหรือเสียชีวิตได้

อธิบดีกรมอนามัย กล่าว

ขอบคุณที่มาจาก [กรมอนามัย](#) / 16 มิถุนายน 2566