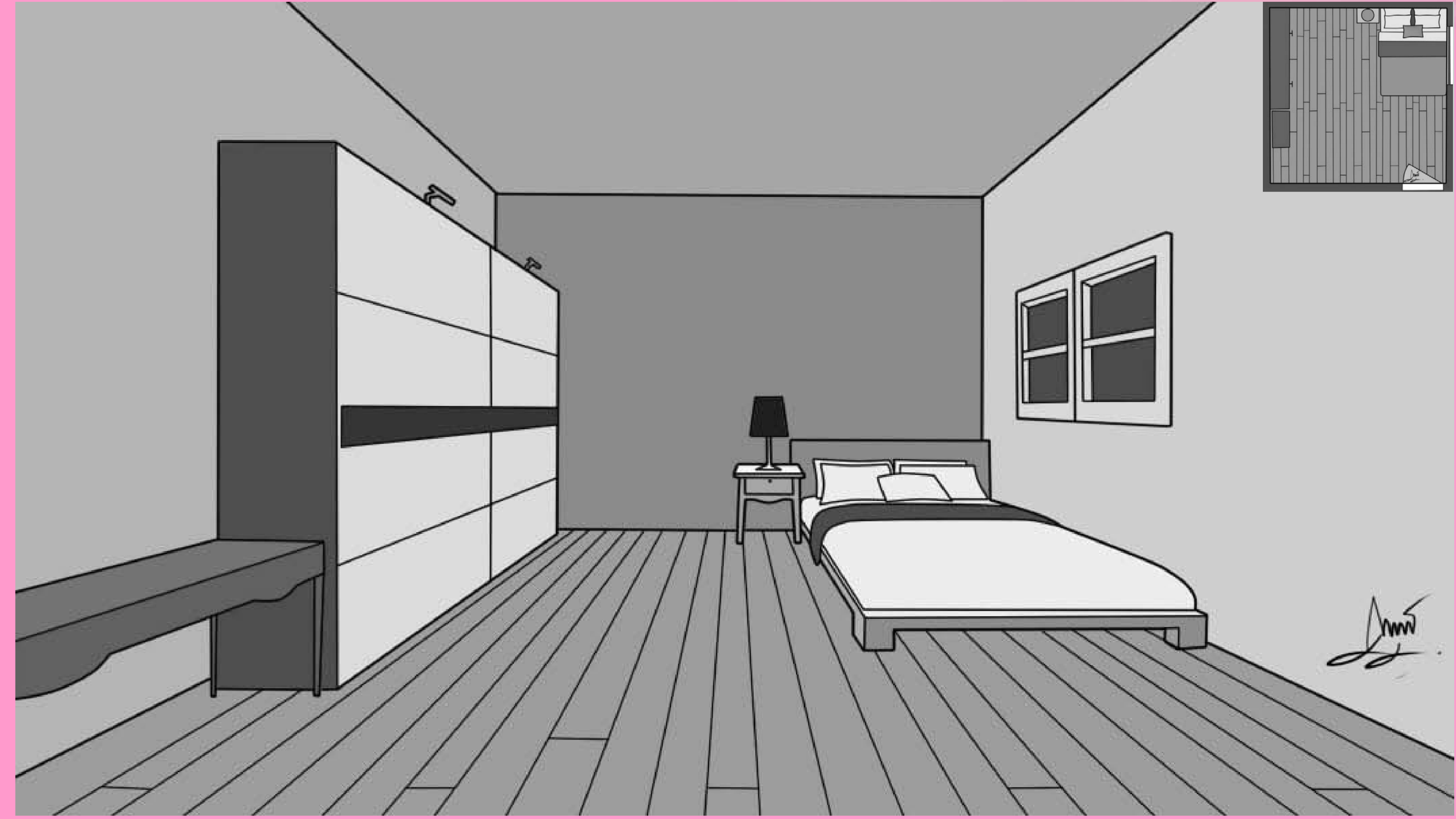


การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

เมื่อก้าวเข้าสู่วัยเกษียณร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลง และเริ่มเกิดความเสื่อมถอยที่อาจก่อให้เกิดการพลัดตกหกล้มได้ ซึ่ง**อัตราการล้มในผู้สูงอายุนั้นเกิดขึ้นได้สูงถึง 30% ในแต่ละปี** เพื่อเป็นการป้องกันและลดอัตราการล้มในผู้สูงอายุจึงควรเริ่มต้นด้วย **การจัดสภาพแวดล้อมบ้านให้เหมาะสม**

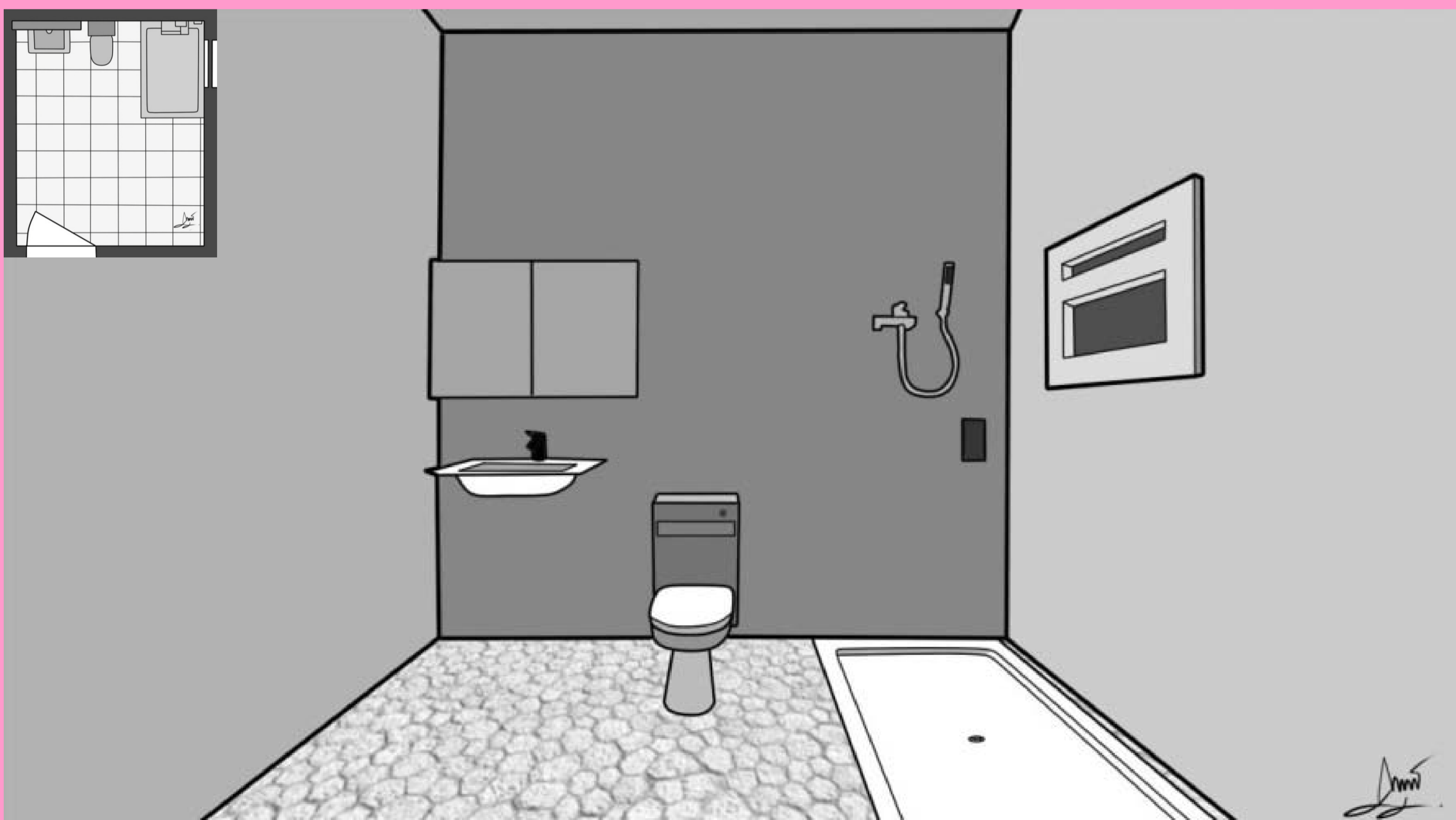
ห้องนอน

ผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวด้วยตัวเองไม่สะดวกหรือใช้รถเข็นควรอาศัยอยู่ชั้นล่างของบ้าน ควรเป็นห้องที่มีพื้นเรียบ ไม่ลื่น มีอากาศถ่ายเท และแสงสว่างเพียงพอ **หน้าต่างที่ควรมีความสูงจากพื้นประมาณ 50 เซนติเมตร** มีมุ้งลวดเพื่อกันแมลง กระจกควรเป็นกระจกนิรภัยเพื่อป้องกันอันตรายจากการแตก หากต้องการติดเหล็กตัดควรเป็นลายที่มีความห่างในกรณีฉุกเฉินสามารถตัดถ่างเพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุได้ง่าย ควรมีโคมไฟบริเวณหัวเตียงหรือติดไฟระหว่งทางไปห้องน้ำกับห้องนอน **ห้องนอนผู้สูงอายุควรอยู่ใกล้ห้องน้ำ** เนื่องจากผู้สูงอายุมักจะต้องลุกไปห้องน้ำตอนกลางคืนซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุได้ และประตูเข้าออกควรกว้างอย่างน้อย 90 เซนติเมตร



ห้องน้ำ

ควรมีแผ่นปูกันลื่น มีราวจับบริเวณ โถสสุขภัณฑ์ และห้องควรมีขนาดกว้างมากพอเพื่อให้รถเข็นสามารถเข้าไปประชิดโถสสุขภัณฑ์ได้ โถสสุขภัณฑ์ควรมีความสูงประมาณ 43 – 48 เซนติเมตร และ**ไม่ควรเป็นแบบส้วมซึม** บริเวณที่อาบน้ำควรมี เก้าอี้มีพนักพิงที่มั่นคงสำหรับนั่งอาบน้ำ อ่างล้างหน้าไม่ควรมีฐานด้านล่างและมีความสูงประมาณ 68.5 – 91.5 เซนติเมตรเพื่อให้รถเข็นเข้าไปประชิดอ่างล้างหน้าได้ สีกระเบื้องและผนังไม่ควรเป็นสีเดียวกัน ลักษณะ**ของกลอนประตูควรเป็นกลอนนิรภัยที่สามารถใช้กุญแจชนิดใดไขก็ได้เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน**



ประตู

มีความกว้างมากกว่า 90 เซนติเมตรเพื่อให้รถเข็นสามารถผ่านได้ และ**ไม่ควรมีธรณีประตู** ก้านจับ**ไม่ควรเป็นลูกบิดแต่ ควรเป็นด้ามจับแบบเขาควาง หรือ แบบตัวซีเพื่อให้สามารถเปิดปิดได้ง่าย** ประตูแบบผลักออกจะเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุมากกว่าแบบดึงเข้าหาตัว ที่สำคัญไม่ควรติดอุปกรณ์ดึงประตู (door closer) ที่ใช้ปิดประตูอัตโนมัติเพราะอาจจะหนีบผู้สูงอายุได้



บันได

ควรมี**ราวจับที่มั่นคง สูงประมาณ 90 เซนติเมตร มีเส้นผ่านศูนย์กลาง 1.25 – 5 เซนติเมตร** โดยอาจจะมีราวจับทั้งสองข้าง ความสูงของชั้นบันไดที่เหมาะสมคือสูงไม่เกิน 14 เซนติเมตร กว้าง 32 เซนติเมตร พื้นผิวบันไดไม่ลื่น **มีแถบสะท้อนแสงชัดเจนระหว่างขั้นบันไดแต่ละขั้น** และมีแสงสว่างเพียงพอ บริเวณราวบันได นอกจากนี้บันไดควรเป็นแบบที่บไม่เป็บบันไดลักษณะเปิดโล่งเพื่อป้องกันการพลัดตกของผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

Gobtop SM and Memken JA. Housing the elderly: investigating solutions to help seniors age in place. Housing and Society 2005, 32(1): 71-84.

ราชันวีวรรณ แก้วรังสี. สุขภาพผู้สูงอายุดูแลอย่างไรให้ห่างไกลโรค. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี : บริษัท กรีนแอปเปิ้ล กราฟฟิค พรินติ้ง จำกัด, 2554.

สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการดำเนินงานการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่บ้าน. พิมพ์ครั้งที่ 4. นนทบุรี: กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2551.

โสภภาพรณ รัตนัย และ นายแพทย์เฉลิมพล ธนะนนพวรรณ. คู่มือการดูแลผู้สูงอายุ(elder care manual). พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: แสงดาว, 2555



คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
18/18 ถนนบางนา-ตราด กม.18 ตำบลบางโกลน อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540
Mobile: 02-3126300 ต่อ 1162, 1172 Email: pthcu.org@gmail.com
website: www.pthcu.org