

ข่าวอสังหาริมทรัพย์

ข่าวพัฒนาสาธารณูปโภค

ปรับบ้านต้อนรับผู้สูงวัย'พัฒนาคุณภาพชีวิต' (30 April 2018)

นางธนาภรณ์ พรมสุวรรณ อธิบดีกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ให้ข้อมูลว่า ปัจจุบัน ประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุถึง 11 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นผู้ป่วยติดเตียงร้อยละ 1.5 และเป็นผู้ที่ช่วยเหลือตัวเองได้เล็กน้อยประมาณ 2 ล้านคน ขณะที่ผู้สูงอายุ 8 ล้านคนเป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรง

จากการสำรวจทั่วประเทศพบว่า ขณะนี้มีผู้สูงอายุเกิน 100 ปี จำนวน 300 คน และคาดการณ์ว่าในปี 2574 จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ จะมีผู้สูงอายุมากถึงร้อยละ 28 ของจำนวนประชากร

ตัวเลขเหล่านี้ อธิบดีกรมกิจการผู้สูงอายุยังสะท้อนให้เห็นว่า เราต้องเตรียมพร้อมในเรื่องของผู้สูงอายุมากขึ้น ในเรื่องของดูแลผู้สูงอายุ นอกจากความแข็งแรงทางร่างกายแล้ว ความแข็งแรงทางจิตใจของผู้สูงอายุก็เป็นเรื่องสำคัญ ผู้สูงอายุต้องการกำลังใจ คนยุคใหม่ใส่ใจผู้สูงอายุ

"เราต้องเตรียมพร้อมในเรื่องของผู้สูงอายุมากขึ้น นอกจากความแข็งแรงทางร่างกายแล้ว ความแข็งแรงทางจิตใจของผู้สูงอายุก็เป็นเรื่องสำคัญ ผู้สูงอายุต้องการกำลังใจ คนยุคใหม่ใส่ใจผู้สูงอายุ นอกจากเรื่องการสุขภาพกาย สุขภาพใจแล้ว การใช้ชีวิตและสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุก็มีความสำคัญเช่นกัน การทำกิจกรรมต่างๆ หากไม่ระวังตัว พลาดล้มได้รับบาดเจ็บไม่ใช่เรื่องดีสักเท่าไร"

อาจารย์พิศิษฐ์ โรจนวานิช อดีตนายกสมาคมสถาปนิกสยาม ในพระบรมราชูปถัมภ์ ให้ข้อคิดถึงการจัดการจุดเสี่ยงที่ระวังได้ในบ้าน สำหรับบ้านใดมีผู้สูงอายุ ขอให้นำไปปรับเปลี่ยน ปรับแต่งบ้านต้อนรับสิ่งดี "สมัยโบราณบ้าน

เคยถูกมองว่าเป็นการ

แสดงออกของฐานะ แต่ปัจจุบันนี้เริ่มมองว่าบ้านคือกุญแจสำคัญของการปรับรูปแบบการใช้ชีวิตในช่วงวัยต่างๆ ซึ่งรูปแบบสุดท้ายของทุกคน คือรูปแบบการใช้ชีวิตแบบผู้สูงอายุ ในปัจจุบันบ้านหลายหลังที่อาศัยอยู่สนับสนุนและรองรับการใช้ชีวิตเพียงอายุ 7-60 ปีเท่านั้น ในทางกลับกัน ในช่วงอายุ 7-60 ปี คือวัยเรียนและวัยทำงาน เป็นช่วงที่ไม่ค่อยได้อาศัยอยู่บ้าน แต่หลังจากอายุ 60 ปี เกษียณอายุ เป็นช่วงที่ต้องกลับมาอยู่บ้าน แต่บ้านกลับไม่รองรับตัวเราเสียแล้ว จึงต้องมีการปรับเปลี่ยนสภาพบ้านให้มีความเหมาะสมแก่ช่วงอายุ เพื่อป้องกันจุดเสี่ยงต่างๆ ภายในบ้านที่จะเป็นอันตรายต่อตัวเรา"

การจัดการจุดเสี่ยงที่ระวังได้ในบ้านให้ทำดังนี้ ภายนอกบ้าน 1.หากพื้นที่อำนวยความสะดวกมีบริเวณเทียบรถเพื่อรับ-ส่งถ่ายระหว่างรถยนต์กับรถเข็นวีลแชร์ 2.ทางลาดความชัน 1:12 (1:20 ถ้าเลื่อนรถเข็นด้วยตนเอง) 3.บันไดขั้นเหยียบ 30 ซม. ลูกตั้ง 15 ซม. ราวจับสูง 90 ซม. 4.ทางเข้าบ้านมีชายคานยื่นยาว มีไฟส่องสว่างเพียงพอ 5.มีที่นั่งใส่รองเท้า มีที่วางของก่อนไขกุญแจบ้านเพื่อความปลอดภัย 6.ทางเข้าบ้านไม่ควรมีพื้น ต่างระดับหรือธรณี 7.วัสดุปูทางควรมีรอยต่อน้อย ผิวสัมผัสมีความฝืด ไม่ลื่น ถ้าเป็นบล็อกลายแบบสนามเด็กเล่นจะลื่นโดยไม่จับตัว

ห้องน้ำ 1.พื้นที่ว่าง ภายในอย่างน้อย 1.50 คูณ 1.50 ม. เพื่อรถเข็นวีลแชร์หมุนตัวได้ 2.ประตูบานเลื่อนกว้างสุทธิ 90 ซม. ถ้าเป็นแบบติดบานพับให้เปิดออก 3.แบ่งพื้นที่ส่วนเปียก แห้ง ส่วนเปียกเฉพาะพื้นที่อาบน้ำ 4.พื้นห้องน้ำปูกระเบื้องผิว หยาบกันลื่น หรือเคลือบน้ำยากันลื่น 5.พื้นภายในห้องน้ำต่ำกว่าพื้นห้องติดกัน ไม่นเกิน 2 ซม.

ห้องครัว 1.ระดับโต๊ะ/เคาน์เตอร์สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 75 ซม. 2.ใต้โต๊ะ/เคาน์เตอร์ควรเปิดโล่งเพื่อสามารถนั่งเก้าอี้วีลแชร์ทำงานได้ 3.เพื่อความสะดวกในการใช้งานห้อง ชั้นวางของ ตัวยอย ควรสูงไม่เกิน 170 ซม. ฝาตู้ควรเป็นลูกฟักกระจกมองผ่านได้ 4.มีไฟส่องสว่างเพียงพอ ทั้งบริเวณเตรียมอาหารปรุงอาหาร และล้างจาน 5.เลี่ยงการใช้เตาแก๊ส อาจรั่วหรือลิมปิด ควรใช้เตาแม่เหล็กไฟฟ้า สัมผัสแล้วไม่ร้อน 6.มีสวิทช์ปิดเปิดปลั๊กไฟ ป้องกันการลัดวงจรเมื่อปลั๊กไฟหลวม 7.มีการตีเส้นขอบด้วยสีเห็นชัดบริเวณขอบโต๊ะ/เคาน์เตอร์

ห้องนั่งเล่น/ห้องรับแขก 1.โต๊ะ เก้าอี้ ตู้เตี้ย โซฟา มีความมั่นคง ปราศจากเหลี่ยมคม เก้าอี้โซฟามีเท้าแขนและพนักพิง 2.โซฟาควรมีสีสว่าง ความสูงเบาะที่นั่งประมาณ 45 ซม. ถ้าเตี้ยกว่านี้นั่งแล้วจม ลุกยาก เบาะที่นั่งไม่ยุบตัว 3.สีพื้นผนังเฟอร์นิเจอร์และอุปกรณ์ตกแต่งควรใช้สีตัดกัน 4.ทางเดินโล่ง ไม่มีสิ่งกีดขวาง จัดระเบียบพรมเช็ดเท้า ขายม่าน 5.การส่องสว่างจากดวงโคม ควรเป็นแสงสว่างแบบส่องโดยอ้อม 6.เสียง โต๊ะกลางที่เป็นกระจกใส ผู้สูงอายุมองไม่เห็น 7.ขอบล่างหน้าต่างสูงจากพื้น 50-60 ซม. เพื่อวิวกายนอก พร้อมม่านปรับแสง ลดแสงจ้า

ห้องนอน 1.มีพื้นที่เพียงพอสำหรับวีลแชร์ เทียบข้างเตียงมีความกว้าง 90 ซม. 2.อุปกรณ์ต่างๆ สามารถควบคุมได้ในระยะเอื้อมถึงจากเตียง เช่น สวิตช์ไฟ โทรศัพท์ กิ่งฉุกเฉิน เป็นต้น 3.ติดตั้งราวพยุงตัวในที่ที่เหมาะสม เฟอร์นิเจอร์มั่นคงแข็งแรง 4.ควรมีแสงจากธรรมชาติและมีม่านปรับแสงเพื่อ ลดแสงจ้า 5.ตามไฟขนาดเล็กสีเหลือง/ส้มในระดับต่ำ เปิดทั้งคืน โดยเฉพาะทางไปห้องน้ำ 6.ทางเดินโล่ง ไม่มีสิ่งกีดขวาง จัดระเบียบพรมเช็ดเท้า ขายม่าน

ทั้งนี้ อาจารย์พิศิษฐ์กล่าวทิ้งท้ายว่า ถึงจะมีบัตร 30 บาทรักษาทุกโรค แต่หากบ้านมีจุดเสี่ยงหลายที่ ก็คงไม่มีแพทย์ท่านไหนช่วยรักษาได้ทัน ตลอดเวลา

ที่มา : หนังสือพิมพ์ไทยโพสต์

ส่งพิมพ์  |  ปิด

ศูนย์ข้อมูลสังหาริมทรัพย์ ธนาคารอาคารสงเคราะห์ สำนักงานใหญ่
ชั้น 18 อาคาร 2 เลขที่ 63 ถ.พระราม9 ห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310
โทรศัพท์:0 2202 1768 โทรสาร:0 2643 1252

แนะนำหรือพบปัญหาทางเทคนิคในเว็บ ไซต์กรุณาติดต่อ webmaster@reic.or.th 
สอบถามปัญหาด้านข้อมูลกรุณาติดต่อฝ่ายประชาสัมพันธ์และบริการข้อมูล (คุณวาทีณี ชดเชยโสภาค โทร 02-202-1768)