

ข่าวสาร

ด้านที่อยู่อาศัย

เปิดวิธีป้องกันอุบัติเหตุผู้สูงอายุในบ้าน หลังสิ้นลมตายปีละ 3 ล. ราย



นายแพทย์สามารถ ธีระศักดิ์ รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ เปิดเผยว่า สุขบัญญัติข้อที่ 7 การป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาทที่ผู้สูงอายุและคนใกล้ชิดควรให้ความสำคัญ เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุ ลื่นล้มในบ้าน ครรภ์มีการปรับบริเวณบ้านให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

- **บริเวณพื้นบ้าน** ควรเป็นทางเดินเรียบเสมอกัน หลีกเสี่ยงการยกกระดุมสูงต่ำ ที่สำคัญพื้นต้องไม่ลื่น ไม่เปียก ไม่มีสิ่งของวางกีดขวาง เนื่องจากผู้สูงอายุมีการทรงตัวไม่ดีอาจจะสะดุดล้มได้
- **บริเวณห้องนอน** เตียงนอนควรจัดวางในตำแหน่งที่เข้าถึงได้ง่าย ความสูงของเตียงอยู่ในระดับที่ผู้สูงอายุนั่งแล้วสามารถวางเท้าได้ ควรเพิ่มดวงไฟส่องสว่างเวลากลางคืน เพราะผู้สูงอายุมักมีปัญหาในการมองเห็นจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อผู้สูงอายุ
- **บริเวณห้องน้ำควรเป็นพื้นเรียบเสมอกัน** ทำความสะอาดง่าย ที่สำคัญควรมีราวจับเพื่อช่วยพยุงตัว หากเกิดการฉีกฉีกฉีกกับผู้สูงอายุ ประตูห้องน้ำควรเป็นประตูที่สามารถปลดล็อกจากด้านนอกได้
- **บริเวณชั้นบันได** ควรมีแสงสว่างที่เพียงพอและมีราวจับ เพื่อความสะดวกในการเดินขึ้น-ลง ควรมีความสูงเสมอกันและไม่ชันมากเกินไป ไม่ควรปูพรมหรือมีสิ่งของกีดขวางทางเดิน เพราะอาจจะทำให้ผู้สูงอายุสะดุดได้ง่าย การป้องกันการลื่นล้มในผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นมาก ดังนั้น วิธีการป้องกันโดยการปรับสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เป็นสิ่งจำเป็นที่ช่วยลดความเสี่ยงในการลื่นล้มของผู้สูงอายุที่เรารักได้