ปรับสภาพบ้านอย่างไรให้ปลอดภัยสำหรับผู้สูงวัย

ปรับสภาพบ้านอย่างไรให้ปลอดภัยสำหรับผู้สูงวัย

อุบัติเหตุอาจเกิดขึ้นได้อย่างไม่คาดคิด ยิ่งกับผู้สูงวัยที่ต้องการการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดแล้วนั้นเราจึงควรคำนึงถึงความปลอดภัยของตัวบ้านเป็นพิเศษ วันนี้เราจึงมีการปรับปรุงบ้าน 8 ข้อ มาฝากทุกท่านกันค่ะ

1.ห้องนอนควรอยู่ชั้นล่าง เพื่อความสะดวกในการเคลื่อนย้ายตัวของผู้สูงอายุ ไม่ต้องขึ้นบันไดลดความเสี่ยงในการพลัดตกหกล้ม
2.ไม่มีพื้นยกระดับ พื้นควรอยู่ระนาบเดียวกัน และวัสดุที่ใช้ทำพื้นควรมีความหนืด ไม่ควรลื่น เพื่อป้องกันการสะดุดหรือหกล้ม
3.มีราวเกาะเพื่อช่วยให้ผู้สูงวัยสามารถใช้พยุงตัว อาจจะติดตั้งราวเกาะในห้องน้ำซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีความเสี่ยงในการหกล้ม และตามทางเดินบริเวณบ้านก็ได้
4.ใช้เก้าอี้นั่งอาบน้ำ แทนการยืนอาบน้ำ ควรเป็นเก้าอี้ที่ติดตั้งกับพื้นอย่างมั่นคง ซึ่งนอกจากจะทำให้ผู้สูงวัยไม่ต้องยืนเมื่อยแล้วยังลดความเสี่ยงต่อการหกล้มได้อีกด้วย
5.ติดตั้งแผ่นกันลื่น โดยเฉพาะในห้องน้ำเพื่อป้องกันการลื่นหกล้ม ซึ่งเกิดขึ้นบ่อยในผู้สูงวัย
6.ประตูควรเป็นบานเลื่อน เพื่อความสะดวกและปลอดภัยในการเปิดปิด นอกจากนี้ความมีความกว้างมากกว่า 90 เซนติเมตรในกรณีที่ผู้สูงวัยใช้รถเข็น รถเข็นจะสามารถเข้าไปได้
7.หากจำเป็นต้องมีบันได ควรเป็นบันไดที่มีความกว้าง 30 เซนติเมตร และสูงไม่เกิน 15 เซนติเมตรต่อขั้น ราวบันไดควรมีขนาดที่กุมได้กระชับมือ

8.ควรเปิดไฟที่ทางเดินระหว่างห้องนอนและห้องน้ำ ในตอนกลางคืนนั้นควรมีแสงไฟนำทางเพื่อลดความเสี่ยงในการเดินชนสิ่งของหรือสะดุดล้ม

เพียงเท่านี้ผู้สูงวัยที่รักของท่านก็จะได้อยู่ในบ้านซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย และเกิดความสบายใจต่อคนในครอบครัวแล้วค่ะ

บทความโดย : ศุภธิดา สรศักดิ์ นักกิจกรรมบำบัด

สอบถามเพิ่มเติม :

Tel ทุกวัน 7.00-18.00 น.

0944264439
0655988783

Line ID: @cherseryhome
Line ID: @thesenizens

www.cherseryhome.com
www.thesenizens.com