

ปรับเปลี่ยนภายในบ้านอย่างไร ไม่ให้ผู้สูงอายุหกล้ม



การล้มในผู้สูงอายุเกิดจากหลายสาเหตุ โดยการบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้มมีตั้งแต่ฟกช้ำ แผลถลอก กระดูกหัก และรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต

ข้อแนะนำ :

- ไม่วางของเกะกะ เก็บสายไฟ ข้างของเครื่องใช้เข้าที่ให้เรียบร้อย
- ติดตั้งหลอดไฟในบริเวณมุมมืด
- ติดแผ่นกันลื่นบริเวณที่เสี่ยงล้ม
- เลือกพื้นที่ไม่ลื่น เรียบ เสมอ ไม่ควรมีพื้นที่ทางต่างระดับ
- กระเบื้องห้องน้ำใช้วัสดุเนื้อหยาบ ช่วยเพิ่มแรงเสียดทานในการเดิน
- ถ้าพื้นบ้านชำรุด ควรรีบซ่อมแซม
- วางของที่ใช้บ่อยในระดับเอว ไม่ควรวางไว้บนชั้นเหนือศีรษะ
- บริเวณบันได ห้องน้ำ ผนัง ทางเดินควรมีราวจับตลอดทาง
- สำหรับผู้สูงอายุที่ใช้วีลแชร์ ควรทำทางลาดตามทางบันไดให้มีความชันไม่เกิน 5 องศา และทางลาดยาวไม่เกิน 6 เมตร

