**การจัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ**

 **อ.เยาวรัตน์ รุ่งสว่าง**

 **ดร.สารนิติ บุญประสพ**

สภาพแวดล้อมทางกายภาพ เป็นส่วนสำคัญสำหรับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ เพราะอุบัติเหตุของผู้สูงอายุมักเกิดจากสภาพสิ่งแวดล้อมที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ เช่นการเกิดอุบัติเหตุในบ้าน นับตั้งแต่การหกล้ม  การเดินชนสิ่งกีดขวาง  ดังนั้นการจัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัยจะช่วยในการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุสำหรับผู้สูงอายุได้ ซึ่งมีข้อแนะนำดังนี้

1) พื้น ควรปรับให้มีลักษณะเป็นพื้นเรียบ ไม่ขรุขระและไม่ขัดมันจนลื่น

2) บันได ควรติดตั้งราวจับที่มั่นคงเพื่อให้สะดวกในการยึดเกาะเดินขึ้นลง บันไดในแต่ละขั้นควรมีความสูงเสมอกัน และไม่ชันมากจนเกินไป และควรมีแสงสว่างเพียงพอตลอดแนวบันได

3) แสงสว่าง ควรจัดให้มีแสงสว่างที่เพียงพอโดยเฉพาะบริเวณบันได ห้องน้ำ ประตู และทางเดิน สวิตซ์ไฟอยู่ในตำแหน่งที่ผู้สูงอายุสามารถใช้ได้สะดวก เปิด-ปิดง่าย

4) ประตู ไม่ควรมีธรณีประตูเพราะเป็นสาเหตุของการสะดุดหกล้ม ประตูควรเป็นบานเลื่อน หรือประตูแบบเปิดออก เพื่อให้คนอื่นสามารถเข้าไปช่วยเหลือได้เมื่อเกิดอุบัติเหตุหกล้ม

5) ห้องนอนควรจัดให้อยู่ในพื้นที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่ร้อนอบอ้าวจนเกินไป รวมทั้งมีแสงสว่างเพียงพอ ข้างเตียงควรมีราวจับ เพื่อป้องกันการหกล้มจากเตียงโดยเฉพาะเวลาตื่นนอนตอนเช้า

6) เก้าอี้ ควรมีพนักพิง และมีความสูงในระดับที่สามารถวางเท้าถึงพื้นได้ เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาการทรงตัวของผู้สูงวัยในขณะที่นั่ง อีกทั้งเก้าอี้สำหรับผู้สูงวัยก็ไม่ควรทำด้วยวัสดุที่หนักเกินไป เพราะจะทำให้ยากต่อการเลื่อนหรือขยับเก้าอี้ได้

7) สัญญาณขอความช่วยเหลือเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรติดไว้ตามจุดต่างๆภายในบ้าน ไม่ว่าจะเป็นห้องนอน ห้องน้ำ/ห้องส้วม หรือห้องที่ผู้สูงอายุใช้เป็นประจำ เพราะเวลาเกิดเหตุอะไรขึ้นจะได้เข้าไปช่วยเหลือได้ทัน

8) การเลือกใช้สีในการตกแต่งบ้าน เป็นเรื่องที่ต้องพิจารณาเนื่องจากผู้สูงอายุมีการมองเห็นและสามารถแยกความแตกต่างของสีที่คล้ายกันได้ลดลง เช่น แยกสีฟ้า ม่วง เขียว ไม่ออก ดังนั้นการเลือกใช้สีที่สดใสจะช่วยส่งเสริมการมองเห็น และช่วยป้องกันการเกิดอุบัติเหตุได

9) ทางลาดการออกแบบทางลาดที่เหมาะสมสำหรับผู้ใช้งานทุกประเภทโดยเฉพาะผู้สูงอายุและคนพิการไม่ควรมีความชันมากเกินไปเพราะอาจทำให้พลัดหกล้ม ควรยึดตามข้อกำหนดของกฎหมายคือความชัน ไม่เกิน 1 : 12 (อัตราส่วนระหว่างความสูงต่อความยาวของทางลาด) พื้นผิววัสดุไม่ลื่น

**อ้างอิง**

การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ. สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

สืบค้นได้จาก <http://env.anamai.moph.go.th/ewtadmin/ewt/env/download/bkWeb/book/i002.pdf> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 16 สิงหาคม 2563.

จัดสภาพแวดล้อมในบ้านให้เหมาะสม ป้องกันผู้สูงวัยหกล้ม.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์. สืบค้นได้จาก <https://www.hfocus.org/content/2015/08/10723> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 16 สิงหาคม 2563.

คู่มือการดำเนินงานด้านการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ. สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็กเยาวชนผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ. สืบค้นได้จาก http://www.oppo.opp.go.th เข้าถึงข้อมูลวันที่ 10 เมษายน 2558.