



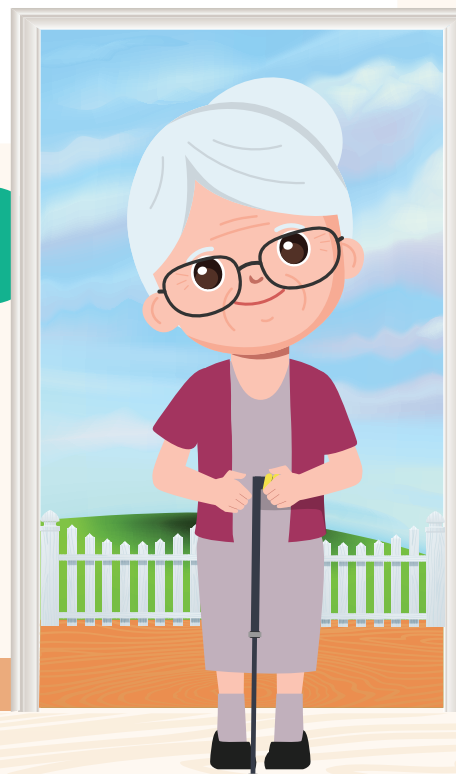
กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

4. ประตู

- กว้างไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตร
- เป็นบานเปิดหรือบานเลื่อน ไม่มีธรณีประตู
- ลูกบิดประตู เป็นชนิดก้านหรือแกนผลัก สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 1 เมตร
- หากเป็นประตูกระจก ควรติดเครื่องหมายหรือแถบสีให้มองเห็นชัดเจน



5. พื้นห้อง และฟาพนัก

- ปูพื้นด้วยวัสดุที่ไม่ลื่น ไม่ขัดมัน
- สีสดใส มองเห็นชัดเจน

การจักสภาพแวดล้อมในชุมชน

- ควรมีพื้นที่หรือสถานที่ทำกิจกรรม
- จัดกิจกรรมตามความสนใจหรือความถนัดของผู้สูงอายุ
- มีทางลาดในจุดต่างระดับ มีอัตราส่วนไม่เกิน 1:12 (อัตราส่วนระหว่างความสูงต่อความยาวของทางลาด) พื้นผิวใช้วัสดุที่ไม่ลื่น มีราวกันตก
- มีพื้นที่สีเขียวหรือสวนสาธารณะ เพิ่มความสดชื่น เหมาะที่จะทำกิจกรรมได้
- มีที่จอดรถสำหรับผู้สูงอายุ กว้างไม่น้อยกว่า 1.4 เมตร ยาวไม่น้อยกว่า 6 เมตร มีพื้นที่ด้านข้างให้เคลื่อนย้ายผู้สูงอายุที่นั่งรถเข็นได้
- มีป้ายสัญลักษณ์ต่างๆ เพื่ออำนวยความสะดวก มองเห็นได้ชัดเจน



จักสภาพแวดล้อมอย่างไร

..เหมาะสมกับผู้สูงอายุ..



จัดสภาพแวดล้อมอย่างไร

..เหมาะสมกับผู้สูงอายุ..

เริ่มที่บ้าน การปรับสภาพแวดล้อม อาจปรับเฉพาะพื้นที่ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน การดูแลผู้สูงอายุ นอกจากจะคำนึงถึงสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยแล้ว ยังต้องให้ความสำคัญกับการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเหมาะสม ทั้งเรื่อง อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และสุขอนามัย



1. ห้องนอน

- 🏠 ควรอยู่ชั้นล่าง กว้างขวางเพียงพอ สะดวกต่อการใช้งาน
- 🏠 เตียงนอน สูงพอให้ผู้สูงอายุนั่งแล้ววางเท้าตั้งฉากกับพื้นได้
- 🏠 มีแสงสว่างเพียงพอ สวิตช์ไฟสะท้อนแสงเพื่อให้มองเห็นได้ในที่มืด
- 🏠 ชั้นวางของ ใ้วางของที่มึน้ำหนักมากไว้ชั้นล่าง
- 🏠 ควรมีเฉพาะสิ่งของที่จำเป็นต้องใช้และเก็บเป็นระเบียบ
- 🏠 ติดตั้งสัญญาณขอความช่วยเหลือไว้ใกล้ตัว



2. ห้องน้ำ ห้องส้วม

- 🚽 อยู่ใกล้ห้องนอน
- 🚽 ประตู กว้างไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตร ควรเป็นบานเลื่อนหรือเปิดออก ปลอดภัยจากภายนอก ขนาดห้องกว้างพอให้รถเข็นหมุนตัวกลับได้
- 🚽 พื้นใช้วัสดุที่ไม่ลื่น มีระดับเสมอกับพื้นภายนอก ติดตั้งราวจับ เพื่อใช้พยุงตัวขณะใช้ห้องน้ำ
- 🚽 สีของผนัง พื้นห้อง และสุขภัณฑ์ ควรใช้สีตัดกันช่วยให้มองเห็นได้ชัดเจน
- 🚽 ใช้ส้วมนั่งราบ ลูก - นั่ง สะดวก
- 🚽 ใช้ฝักบัวอาบน้ำ สะดวก ลดการก้ม - เงย
- 🚽 ติดตั้งสัญญาณ ขอความช่วยเหลือ
- 🚽 มีแสงสว่างเพียงพอ สวิตช์เปิด - ปิดไฟ อยู่ในตำแหน่งที่สะดวกใช้งาน



3. บันได ราวจับ

- 🏠 มีความชันเหมาะสม กว้างไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตร ลูกตั้งสูงไม่เกิน 15 เซนติเมตร
- 🏠 ลูกนอนกว้างไม่น้อยกว่า 28 เซนติเมตร หากมีชานพักควรกว้างไม่น้อยกว่า 1.2 เมตร
- 🏠 ติดวัสดุกันลื่นที่ขอบบันไดทุกชั้น
- 🏠 ติดตั้งราวบันได (ทรงกลม) ทั้ง 2 ข้าง สะดวกในการยึดเกาะ ชั้นล่างสุดติดตั้งให้ยาวกว่าตัวบันได 30 เซนติเมตร ป้องกันก้าวพลาด หกล้ม
- 🏠 ไม่วางสิ่งของตามขั้นบันได
- 🏠 มีแสงสว่างเหมาะสม ไม่เกิดแสงสะท้อนตามขั้นบันได
- 🏠 ติดตั้งทั้งในตัวบ้าน และภายนอกบ้าน
- 🏠 หรือบริเวณที่ผู้สูงอายุใช้งานบ่อย ๆ
- 🏠 ติดตั้งความสูง 80 - 90 เซนติเมตรจากพื้น
- 🏠 ใช้วัสดุผิวเรียบ กลม เส้นผ่านศูนย์กลาง 3-4 เซนติเมตร

