



จากคอลัมน์ วิถีสุข จดหมายข่าวรายเดือนประจำเดือนเมษายน 2551
ผลิตโดย สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

มาสร้าง “บ้านให้อยู่” ให้ผู้สูงวัยกันเถอะ

คนส่วนใหญ่คิดไม่ถึงว่า “บ้าน” คือปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุจะมีสุขภาพแข็งแรงเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลานไปได้นาน ๆ

ใคร ๆ ก็รู้ว่าหนึ่งภัยสำคัญสำหรับคุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยายก็คือ การหกล้ม เพราะสภาพร่างกายนับวันมีแต่เสื่อมลง โดยเฉพาะในส่วนของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ รวมถึงการทรงตัว

ข้อมูลจากการสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 ซึ่งเผยแพร่เมื่อปี 2550 เผยข้อมูลที่น่าตกใจว่า บ้านกลายเป็นสถานที่เกิดเหตุการณ์หกล้มของผู้สูงอายุที่สำคัญไม่แพ้ที่อื่น ๆ

โชคดีที่การหกล้มของผู้สูงวัยในบ้านไม่ได้เกิดจากสาเหตุเฉียบพลันที่ป้องกันไม่ได้ เช่น อากาศวิงเวียน ศีรษะ เสียการทรงตัว สถานเดียว แต่ยังเกิดจากการจัดสภาพบ้านเรือน ซึ่งเป็นเรื่องที่สามารถป้องกันได้ตั้งแต่เนิ่น ๆ ถ้ารู้ว่าจุดอันตรายอยู่ที่ไหน

ผู้เชี่ยวชาญชี้ว่า จุดอันตรายในบ้านที่สำคัญที่สุดสำหรับผู้สูงวัยก็คือ บันไดและพื้นที่โล่งระดับลาดชัน รวมทั้งห้องน้ำ ห้องครัว และทางเดินเข้าบ้าน ซึ่งเป็นจุดเสี่ยงลื่นล้มกันลงมาเป็นลำดับ

ข้อแนะนำประการแรกในการป้องกันอันตรายให้แก่ผู้สูงอายุนั้น 60 ปี ก็คือ น่าจะได้ใช้ชีวิตในบ้านชั้นเดียวที่ไม่ต้องใช้บันไดและมีพื้นบ้านเสมอกัน

อย่างไรก็ตาม แม้จะเห็นว่าคนส่วนใหญ่ไม่สามารถสร้างบ้านใหม่หรือโยกย้ายไปยังที่ ๆ เหมาะสมได้ ดังนั้นการตัดแปลงสภาพบ้านให้คุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยายใช้ชีวิตได้อย่างปลอดภัยจึงเป็นทางออกที่ทำได้มากกว่า

ข้อแรก ถ้าสภาพบ้านบังคับให้ท่านเหล่านั้นยังต้องใช้บันไดขึ้นลงก็ต้องดูแลให้มีราวเกาะบันไดที่จับถนัดมือ

ข้อสอง ห้องน้ำพื้นแห้ง ไม่ลื่นแฉะแฉะ และมีราวเกาะ

ข้อสาม ทางเดินเข้าบ้าน ถ้ามีระดับสูงกว่าพื้นถนน ควรทำเป็นทางลาดและมีราวเกาะเพื่อความสะดวกในการเดินหรือใช้รถเข็น

ในการสำรวจครั้งนี้ พบข้อมูลชวนให้ต้องตื่นตัวว่า ทุกวันนี้ผู้สูงอายุในประเทศไทยมากกว่าครึ่งยังใช้ชีวิตอยู่ในบ้านที่ขาดการจัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัยตามลักษณะพื้นฐานดังกล่าว ส่งผลให้ท่านต้องเผชิญความเสี่ยงที่อาจร้ายแรงถึงขั้นพิการไปตลอดชีวิตที่เหลือหรือเสียชีวิตได้ทุกวินาที



สื่อเผยแพร่ความรู้จาก
www.hiso.or.th



อ่านจดหมายข่าวต้นคิด
ทั้งเล่ม! ที่นี่!
New ฉบับเมษายน 51



ฉบับที่ 3 เดือนเมษายน 2551

บ้านอยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุไม่ใช่บ้านที่สวยงาม แต่คือบ้านที่ออกแบบโดยคำนึงถึงการใช้ชีวิตประจำวันในวัยที่ร่างกายนับวันแต่จะโรยราได้อย่างสะดวกสบายและปลอดภัยมากที่สุด...

ตารางจากการสำรวจระดับภาค พบว่า สภาพบ้านเรือนในกรุงเทพฯ มีการตัดแปลงสภาพให้เอื้อต่อความปลอดภัยต่อผู้สูงอายุมากที่สุด ขณะที่ภาคใต้มีสภาพเสี่ยงสูงสุด

การตัดแปลงบ้าน	กลาง	เหนือ	อีสาน	ใต้	กทม.
จำนวนตัวอย่าง (ราย)	6,371	4,534	4,624	2,870	921
มีการตัดแปลงบ้านสำหรับผู้สูงอายุ(%)	37.5	41.5	51.6	26.7	52.9
• มีราวเกาะบันไดทางขึ้นลง	29.7	36.3	44.6	19.8	48.6
• ป้องกันการลื่นในห้องน้ำ	27.8	28.5	37.8	21.3	42.2
• ทางเดินขึ้นบ้านมีการป้องกันการล้ม	20.1	21.6	21.8	11.5	28.7

[http://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/pro-10_chapter6\(5\).pdf](http://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/pro-10_chapter6(5).pdf)

ดูข้อมูลทั้งหมดได้ใน www.hiso.or.th

สมัครสมาชิก หรือติดต่อ “ต้นคิด”

ตู้ ปณ.2 ปณฝ.ประดิพัทธ์ 10404

โทรศัพท์. 02-668-2854 โทรสาร.02-241-0171

อีเมลล์ : info@tonkit.org, www.tonkit.org



บอกกล่าว...

จดหมายข่าว “ต้นคิด” ต้นไม้แห่งความคิด ที่บ่มเพาะมาจากความรู้และข้อมูลด้านสุขภาพ โดยส่วนหนึ่งเป็นผลผลิตจากการทำงานของแผนงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ ซึ่งอยู่ภายใต้ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อผลักดันและสนับสนุนการพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพของประเทศ รวมทั้งการนำข้อมูลข่าวสารที่มีอยู่มาสื่อสารสู่สาธารณะ และเฝ้าระวังนโยบายในการพัฒนาระบบสุขภาพของภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง และอีกส่วนหนึ่งเป็นการรวบรวมข้อมูลสถานการณ์ด้านสุขภาพจากแหล่งความรู้ต่างๆ เพื่อนำเสนอภาพสะท้อนทางสุขภาพ อันจะนำไปสู่การสร้างความคิดและความตระหนักของคนในสังคม โดยเน้นไปที่การสร้างบทสรุปเชิงความรู้ที่สามารถต่อยอดได้ รวมถึงการประยุกต์ใช้ความรู้ในระดับประชาชนทั่วไป และการใช้ข้อมูลเพื่อกำหนดนโยบายสาธารณะ มากกว่าการพิสูจน์ความถูกต้องของข้อมูลสถิติ

พลิกแพ้มหันตภัยแห่งฤดูร้อน (3)

มาสร้าง “บ้านน่าอยู่” ให้ผู้สูงวัยกันเถอะ

คนส่วนใหญ่คิดไม่ถึงว่า “บ้าน” คือปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุจะมีสุขภาพแข็งแรงเป็นร่วมโพธิ์ร่มไทรของลูกหลานไปได้นาน ๆ

ใคร ๆ ก็รู้ว่าหนึ่งภัยสำคัญสำหรับคุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยายก็คือ การหกล้ม เพราะสภาพร่างกายนับวันมีแต่เสื่อมลง โดยเฉพาะในส่วนของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ รวมถึงการทรงตัว ข้อมูลจากการสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 ซึ่งเผยแพร่เมื่อปี 2550 เผยข้อมูลที่น่าตกใจว่า บ้านกลายเป็นสถานที่เกิดเหตุการณ์หกล้มของผู้สูงอายุที่สำคัญไม่แพ้ที่อื่น ๆ

ตารางที่ 1 ชี้ให้เห็นสถานที่ที่ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการหกล้ม จะเห็นว่าบ้านเป็นสถานที่เสี่ยงอันดับต้น ๆ และเป็นสถานที่เสี่ยงต่อการหกล้มมากที่สุดสำหรับผู้สูงอายุในกรุงเทพฯ

สถานที่หกล้ม	กลาง	เหนือ	อีสาน	ใต้	กทม.
• หกล้มนอกบ้าน	44.9	45.8	53.6	47.5	41.2
• หกล้มที่บ้าน	26.1	33.4	18.9	21.1	41.6
• หกล้มที่ลานกีฬา	0.2	0.5	0.5	0.2	2.8
• หกล้มที่อื่น ๆ	25.9	28.1	32.4	22.4	22.7

โชคดีที่การหกล้มของผู้สูงวัยในบ้านไม่ได้เกิดจากสาเหตุเฉียบพลันที่ป้องกันไม่ได้ เช่น อากาศวิงเวียนศีรษะ เสียการทรงตัว สถานเดียว แต่ยังเกิดจากการจัดสภาพบ้านเรือน ซึ่งเป็นเรื่องที่ป้องกันได้ตั้งแต่เนิ่น ๆ ถ้ารู้ว่าจุดอันตรายอยู่ที่ไหน

ผู้เชี่ยวชาญชี้ว่า จุดอันตรายในบ้านที่สำคัญที่สุดสำหรับผู้สูงวัยก็คือ บันไดและพื้นที่โล่งระดับลดหลั่น รวมทั้งห้องน้ำ ห้องครัว และทางเดินเข้าบ้าน ซึ่งเป็นจุดเสี่ยงลดหลั่นกันลงมาเป็นลำดับ

ข้อเสนอแนะประการแรกในการป้องกันอันตรายให้แก่ผู้สูงอายุวัย 60 ปี ก็คือ น่าจะได้ใช้ชีวิตในบ้านชั้นเดียวที่ไม่ต้องใช้บันไดและมีพื้นบ้านเสมอกัน

อย่างไรก็ตาม แน่ใจว่าคนส่วนใหญ่ไม่สามารถสร้างบ้านใหม่หรือโยกย้ายไปยังที่ ๆ เหมาะสมได้ ดังนั้นการดัดแปลงสภาพบ้านให้คนป่วคนชราสามารถอยู่อาศัยได้อย่างปลอดภัยจึงเป็นทางออกที่ทำได้มากกว่า

ข้อแรก ถ้าสภาพบ้านบังคับให้ท่านเหล่านั้นยังต้องใช้บันไดขึ้นลงก็ต้องดูแลให้มีราวเกาะบันไดที่จับถนัดมือ

ข้อสอง ห้องน้ำพื้นแห้ง ไม่ลื่นเฉอะแฉะ และมีราวเกาะ

ข้อสาม ทางเดินเข้าบ้าน ถ้ามีระดับสูงกว่าพื้นถนน ควรทำเป็นทางลาดและมีราวเกาะเพื่อความสะดวกในการเดินหรือใช้รถเข็น

ในการสำรวจครั้งนี้ พบข้อมูลชวนให้ต้องตื่นตัวว่า ทุกวันนี้ผู้สูงอายุในประเทศไทยมากกว่าครึ่งยังใช้ชีวิตอยู่ในบ้านที่ขาดการจัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัยตามลักษณะพื้นฐานดังกล่าว ส่งผลให้ท่านต้องเผชิญความเสี่ยงที่อาจร้ายแรงถึงขั้นพิการไปตลอดชีวิตที่เหลือหรือเสียชีวิตได้ทุกวินาที

ตารางที่ 2 ให้ข้อมูลจากการสำรวจระดับภาค พบว่า สภาพบ้านเรือนในกรุงเทพฯ มีการดัดแปลงสภาพให้เอื้อต่อความปลอดภัยต่อผู้สูงอายุมากที่สุด ขณะที่ภาคใต้มีสภาพเสี่ยงสูงสุด

การดัดแปลงบ้าน	กลาง	เหนือ	อีสาน	ใต้	กทม.
จำนวนตัวอย่าง (ราย)	6,371	4,534	4,624	2,870	921
มีการดัดแปลงบ้านเพื่อผู้สูงอายุ(%)	37.5	41.5	51.6	26.7	52.9
• มีราวเกาะบันไดทางขึ้นลง	29.7	36.3	44.6	19.8	48.6
• ป้องกันการลื่นในห้องน้ำ	27.8	28.5	37.8	21.3	42.2
• ทางเดินขึ้นบ้านมีการป้องกันการลื่น	20.1	21.6	21.8	11.5	28.7

บ้านน่าอยู่สำหรับผู้สูงอายุไม่ใช่บ้านที่สวยงาม แต่คือบ้านที่ออกแบบโดยคำนึงถึงการใช้ชีวิตประจำวันในวัยที่ร่างกายนับวันแต่จะโรยราได้อย่างสะดวกสบายและปลอดภัยมากที่สุด...

ที่มา [http://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/pro-10_chapter6\(5\).pdf](http://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/pro-10_chapter6(5).pdf)

ข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อ กิติมาภรณ์ 081 449 7479