

# ห่างไกล ลื่นในห้องน้ำ เมื่อสูงวัยอยู่บ้านคนเดียว



ประเทศไทยมีผู้สูงอายุ ร้อยละ 20 หรือกว่า 12 ล้านคน  
ผู้สูงอายุอยู่คนเดียวหรือผู้สูงอายุอยู่ด้วยกันตามลำพัง ร้อยละ 31



1 ใน 3 ของผู้สูงอายุหกล้มทุกปี  
หรือมีจำนวนกว่า 4 ล้านคน

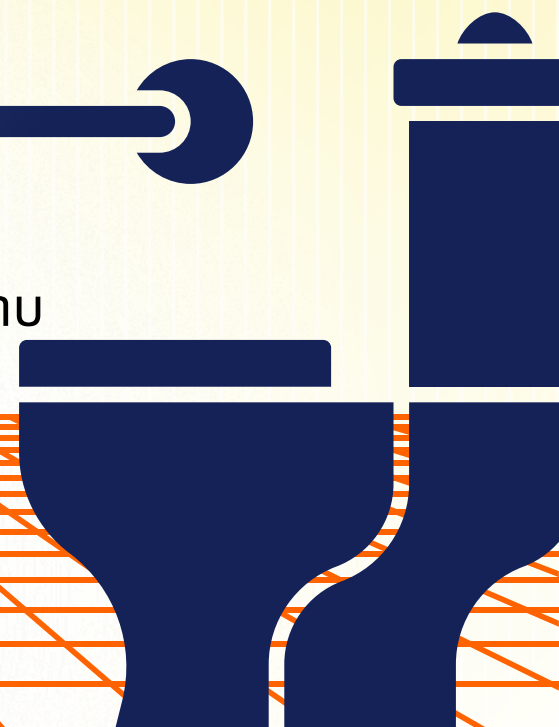


ผู้บาดเจ็บหกล้มในบ้าน เกือบร้อยละ 90  
จุดที่เกิดเหตุพบบ่อยในห้องน้ำ สูงถึงร้อยละ 30

ที่มา :  
- กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค  
- ข้อมูลผู้ป่วยในจากการพดตทหกล้ม HDC 2565  
- การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6 (62 - 63)

## แนะนำอุปกรณ์ช่วยป้องกันลื่นล้มในห้องน้ำ

1. พื้นห้องน้ำเรียบเสมอกัน ไม่เปียก ลื่น หรือใช้แผ่นรองกันลื่น
2. ใช้ส้วมแบบชักโครกหรือนั่งราบ
3. ติดตั้งราวจับ
4. มีเก้าอี้สำหรับนั่งอาบน้ำที่มั่นคง
5. มีแสงสว่างที่เพียงพอ
6. ใช้ประตูห้องน้ำเป็นบานเลื่อน
7. มีกริ่งหรือปุ่มกดแจ้งเตือนเมื่อหกล้มให้ญาติ/เพื่อนบ้าน/ชุมชนทราบ และขอความช่วยเหลือ 1669



“ กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี ”