

ปรับปรุงบ้าน สำหรับผู้สูงอายุ



ปรับปรุง
ทุกพื้นที่ ให้เป็น
โซนปลอดภัย



การปรับปรุงบ้านสำหรับผู้สูงอายุ / กฤษ

WT100 n281p 2561 ฐ.1



Barcode *10048866*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

พื้นที่เสี่ยงเกิด
ทราย แนะนำวิธี
แก้ไขก่อนสายเกินไป

ติดกล้องเพื่อการ
เฝ้าระวังผู้สูงอายุ
ผ่านโทรศัพท์มือถือ

สอนขั้นตอน
การปรับปรุงบ้าน
“ทำได้เอง ไม่ง้อช่าง”

แนะนำเว็บของการ
เคหะฯ แจกแปลน
บ้านผู้สูงอายุฟรี

สารบัญ

อารยสถาปัตย์	7
พื้นที่อันตรายของผู้สูงอายุ	17
ชั้นบันไดจุดที่เสี่ยงอันตรายที่สุด	19
ห้องน้ำที่อันตรายไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน	20
ห้องครัวเป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุกว่า 70% ชอบเข้า (โดยเฉพาะผู้หญิง)	21
ห้องนอนที่เดียวตาย	23
พื้นที่ท่านเหยียบสำคัญที่สุด	24
อาจเริ่มวางแผนตั้งแต่การสร้างบ้าน	25
ปรับปรุงบันไดให้สะดวก	27
ราวบันไดกึ่งสำเร็จรูป	29
การติดตั้งราวบันไดสำเร็จรูป	32
ปรับปรุงพื้นบันได	41
แก้ปัญหาบันไดด้วยสีกันลื่น	43
เทปกันลื่น	45
แผ่นปิดความหยาบผิวของจุ่มกบันได	46
ห้องน้ำแบบไหนปลอดภัย	49
ทางเข้าห้องน้ำสำหรับคุณแม่ที่เดินเหินไม่สะดวก	50
การผสมปูนสำเร็จรูปและวิธีใช้งาน	53
บานประตูห้องน้ำสำหรับคุณพ่อที่หูด้าฟ้าฟาง	56
พื้นห้องน้ำที่ปลอดภัยสำหรับคุณยาย	60
แผ่นพลาสติกกันลื่น	61
น้ำยากันลื่นสำหรับเซรามิก	62
หินกันลื่น	64
โถส้วมที่สะดวกและปลอดภัย	65
เครื่องมือและวัสดุที่ต้องเตรียม	67
การติดตั้งโถนั่งชักโครก หรือโถส้วมนั่งห้อยขา	68
ติดตั้งราวมือจับกับสุขภัณฑ์เดิม	73

ครัวแบบไหนเหมาะกับผู้สูงอายุ	77
พื้นที่ในครัวจะต้องมีความกว้างที่เหมาะสม	78
พื้นครัวต้องไม่ลื่นแม้จะเปียกน้ำ	80
เคาน์เตอร์และโต๊ะปรุงอาหาร	81
อ่างล้างจานและก๊อกน้ำ	82
ตู้เก็บของในห้องครัวสำหรับคุณยาย	82
เตาแก๊สที่คุณแม่ใช้เป็นประจำ	83
ระบบระบายอากาศ	84
ห้องนอนปลอดภัย นอนคนเดียวแต่ไม่เดียวดาย	87
สมาร์ทโฟนของคนแก่	90
แอปพลิเคชันหาหมอบนมือถือ	91
เครื่องวัดความดันและเครื่องวัดไข้ จำเป็นต้องมีติดบ้าน	94
เซ็นเซอร์ตรวจจับการหกล้ม	97
ถุงลมนิรภัยสำหรับผู้สูงอายุ	100
ดูและผู้สูงอายุด้วยกล้อง IP Camera	101
กล้อง IP Cloud Camera ยี่ห้อ D-Link รุ่น DCS-930L	104
การเชื่อมต่อกล้อง IP Camera กับ Router ด้วยสาย LAN	109
การติดตั้งระบบเข้าสู่เว็บไซต์ mydlink	111
การดูภาพกล้อง IP Camera ผ่านโทรศัพท์มือถือด้วยแอปฯ mydlink Lite	130
การตั้งค่าทั่วไปบนแอปพลิเคชัน	139
การตั้งค่าการตรวจจับ	140
การตั้งค่าการเตือน	143
การแจ้งเตือนของแอปพลิเคชัน	144
การดูภาพกล้อง การตั้งค่าค้นหากล้อง IP Camera บนโทรศัพท์มือถือผ่านสัญญาณ 3G และ 4G	146
แบบบ้านผู้สูงอายุจากการเคหะแห่งชาติ	148