

ເບີໂທຣະສັບເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນຖືກຕ້ອງໃນເວລາທີ່ພິມເອກກະສານນີ້
 ແຕ່ວ່າອາດມີການປ່ຽນແປງ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ກວດເບິ່ງເລກໂທຣ
 ໃນສມຸດໂທຣະສັບເບິ່ງໃໝ່.

Developed by the Health Translation Service
 in collaboration with Blacktown Healthy Cities Inc.
 State Health Publication No. (HTS) 91-120
 ISBN 0 7305 3538 X

**ຄວາມປອດພັຍພາຍໃນເຮືອນ
 ຕະລະຜູ່ສູງອາຍຸ**

ຄວາມປອດພັຍພາຍໃນເຮືອນຕະລະຜູ່ສູງອາຍຸ

Home Safety and the Older Person

ເມັ່ນ

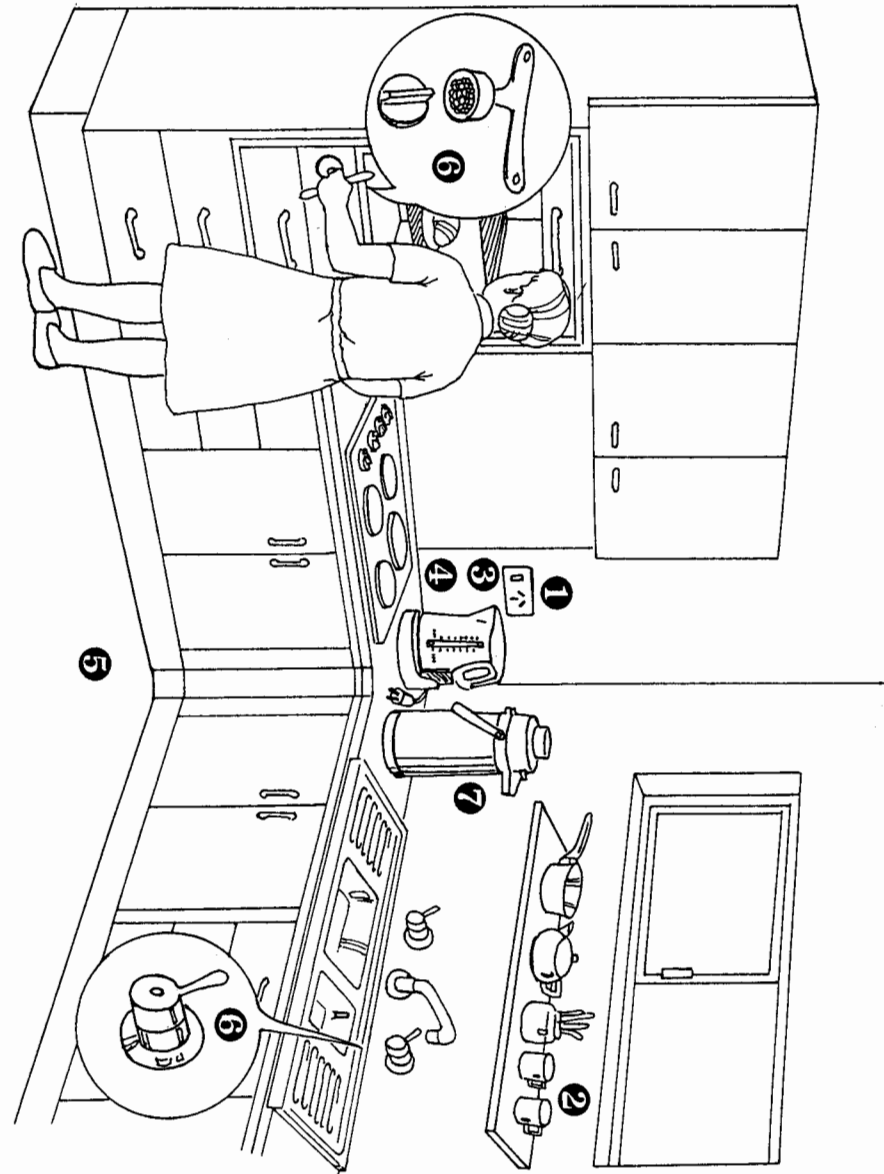
ຄົນເຮົາອາຍຸ
ສູງຂຶ້ນ, ບາງ
ທີ່ອາໄສກໍອາດ

ປະສົບກັບບັນຫາເຮືອງສຸຂພາບ
ຫຼາຍຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ, ເພາະສະນັ້ນ
ເຮົາຈຶ່ງອາດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ມີ
ຄວາມລະມັດລະວັງເພີ່ມຂຶ້ນພາຍ
ໃນບ້ານເຮືອນ.

ພາຍໃນເຮືອນຄົວ

Kitchen

- 1• ໃຫ້ພະຍາຍາມຕິດຕັ້ງຮູຮຽບໄຟຟ້າຢູ່ບ່ອນທີ່ມີຢື້ເຖິງງ່າຍ .
- 2• ໃຫ້ວາງສິ່ງຂອງທີ່ໄດ້ໃຊ້ປະຈຳທຸກມື້ຢູ່ບ່ອນທີ່ເອົາໄດ້ງ່າຍ .
- 3• ໃຫ້ວາງເຄື່ອງອຸປະກອນໄຟຟ້າທຸກຢ່າງໄວ້ໃຫ້ໄກຈາກອ່າງລ້າງຖ້ວຍ .
- 4• ເປັນຄວາມຄິດທີ່ດີຈະໃຊ້ເຕົາຮິດ ຫຼື ກາຕື້ມນ້ຳແບບບໍ່ມີສາຍ
- ບໍ່ຮີສັດ ແຄມບຽກ ຜລິດເຄື່ອງໄຟຟ້າຈຳພວກນີ້ -
- ກາຕື້ມນ້ຳແບບກິ້ນແບບຕັ້ງໄດ້ໜັ້ນກວ່າແບບອື່ນໆ .
- ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການຕື້ມນ້ຳໃສ່ກາຈິນເຕັມ .
- 5• ຕ້ອງໄດ້ລະວັງຢູ່ສເນີບໍ່ໃຫ້ຜືນເຮືອນໜັ້ນແລະໃຫ້ເຊັດນ້ຳ, ອາຫານ ຯລຯ ທີ່ຂວ້າໃສ່ຜືນ ອອກທັນທີ .
- 6• ຖ້າທ່ານມີບັນຫາເຮືອງເປີດປິດເຕົາໄຟ ຫຼື ໝູນປຸ່ມຢ່າງອື່ນ - ເຄື່ອງ ມີພິເສດສາມາດຊ່ວຍທ່ານໄດ້* .
- 7• ຖ້າທ່ານມີຄວາມລຳບາກໃນການຖອກນ້ຳຈາກເຕົານ້ຳຊາ, ການນ້ຳ ຯລຯ ເຄື່ອງມີພິເສດສາມາດຊ່ວຍໄດ້ໃນເຮືອງນີ້* . ຫຼືບໍ່ດັ່ງນັ້ນ ກໍໃຫ້ຫາຄົນອື່ນ ຖອກນ້ຳໃສ່ໃນກະຕິກແບບປັ້ມຝາໄວ້ໃຫ້ (ກະຕິກແບບນີ້, ສາມາດປັ້ມ ນ້ຳຂຶ້ນມາຈາກກິ້ນກະຕິກ, ສະນັ້ນ ຈິ່ງບໍ່ຕ້ອງຖອກ) . ການໃຊ້ກະຕິກ ແບບນີ້ ຈະມີນ້ຳຮ້ອນໄວ້ໃຊ້ຕາລອດມື້ .



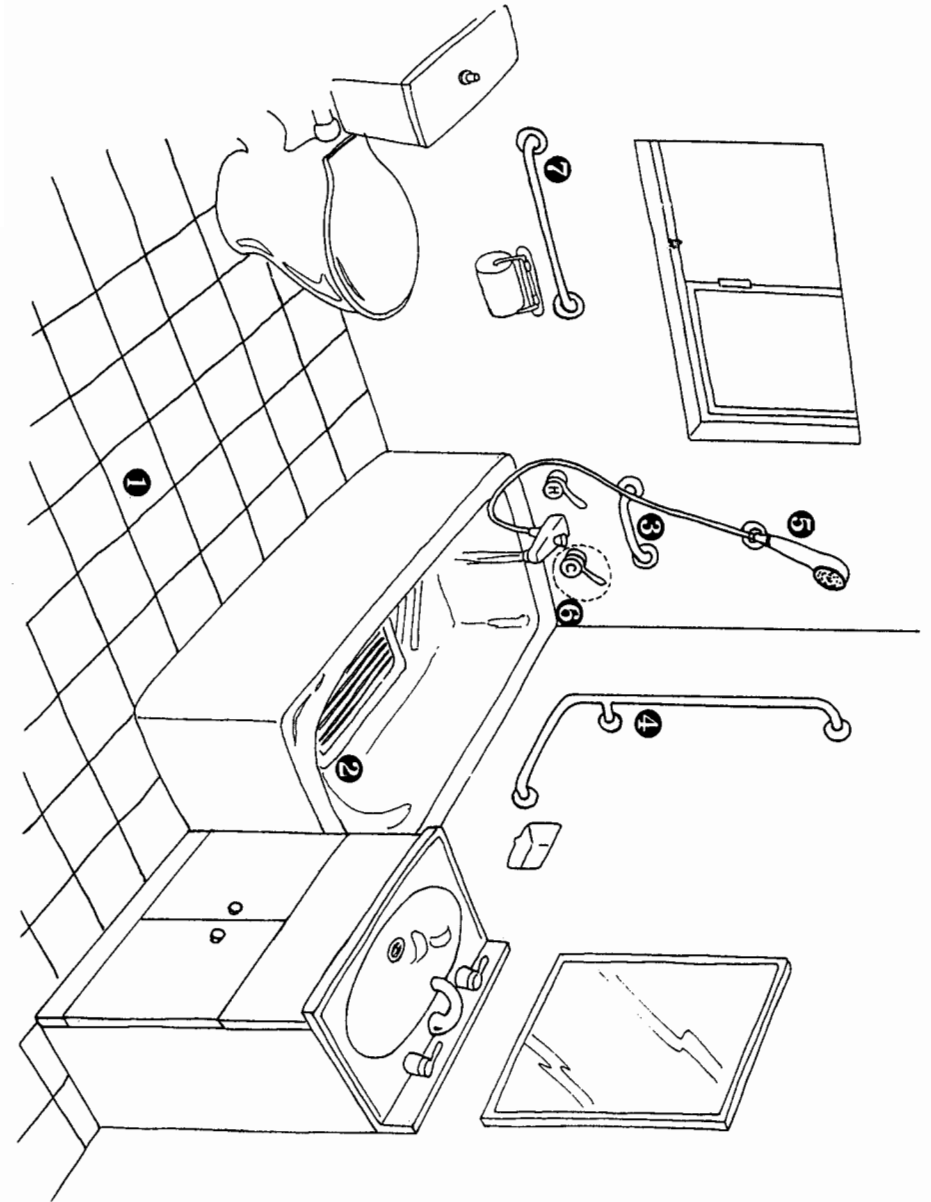
* ຮາຍລະອຽດກ່ຽວກັບເຄື່ອງໃຊ້ພວກນີ້ ມີໄວ້ທີ່ ສູນອຳນວຍຄວາມສະດວກເພື່ອຊີວິດປະຈຳວັນ - The Independent Living Centre - (ຮາຍລະອຽດກ່ຽວກັບສູນນີ້ ມີຢູ່ໜ້າຕໍ່ໄປ) ຫຼື ຮ້ານຂາຍເຄື່ອງມື ຫຼື ຮ້ານຂາຍເຄື່ອງພິເສດໂດຍສະເພາະ .

ພາບໃນຫ້ອງນໍ້າ

Bathroom

- 1• ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນຈາກຢຽບພື້ນທີ່ໜຶ່ງ ແລະຢ່າເອົາພິມເຊັດຕົນໄວ້ໃນຫ້ອງນໍ້າ ນອກຈາກວ່າ ພິມນັ້ນຕິດກັບພື້ນຢ່າງແໜ້ນໜາ (ໃຫ້ໃຊ້ຜ້າແບບພິເສດຮອງໄວ້ກ້ອງພິມ ເພື່ອໃຫ້ຕິດກັບພື້ນ* .
- 2• ໃຫ້ໃຊ້ຜ້າຢາງກັນໜຶ່ງໄວ້ໃນອ່າງອາບນໍ້າ ຫຼື ກ້ອງຝັກບົວ .
- 3• ຖ້າທ່ານມີຄວາມລໍາບາກໃນການເຂົ້າອອກຈາກອ່າງອາບນໍ້າ, ການເຮັດຮາວໃສ່ ສາມາດຊ່ວຍທ່ານໄດ້* .
- 4• 'ຮາວຈັບ' (grab rails) ໃນບ່ອນອາບນໍ້າຝັກບົວສາມາດຊ່ວຍທ່ານຊິງໂຕບໍ່ໃຫ້ລົ້ມ* .
- 5• ຈະເປັນການສະດວກຍິ່ງຂຶ້ນ ຖ້າຕິດຕັ້ງຕັ່ງສໍາລັບນັ່ງອາບ ຫຼື ໃຊ້ຝັກບົວທີ່ມີຫໍ່ສາຍຢາງຈັບອາບ* .
- 6• ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ນໍ້າຮ້ອນລວກຕົນເອງ ໂດຍການເປີດນໍ້າເຢັນໃສ່ໃນອ່າງກ່ອນ ແລະທົດລອງເບິ່ງຄວາມຮ້ອນກ່ອນລົງອາບ .
- ບ່ອນອາບນໍ້າຝັກບົວນັ້ນສາມາດດັດແປງໄດ້ ເພື່ອວ່າ ບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງຍົກຂາເຂົ້າໄປບ່ອນອາບນໍ້າ .
- 7• ຖ້າວ່າ ມີຄວາມລໍາບາກໃນການນັ່ງ ຫຼື ລຸກຈາກໂຕສ້ວມ, ໃຫ້ພິຈາລະນາເຮືອງການຕິດຕັ້ງຮາວຈັບ ຫຼື ບາງທີ ກໍອາດຕ້ອງດັດແປງຍົກໂຕສ້ວມໃຫ້ສູງຂຶ້ນ .
- ນໍ້າຮ້ອນຈາກກອກ ບາງທີ ກໍສາມາດລວກໄດ້. ມີຜິດພັນຫຼາຍຢ່າງທີ່ສາມາດໃຊ້ຄວບຄຸມອຸນຫະພູມຂອງນໍ້າໄດ້. ໃຫ້ປຶກສາເຮືອງນີ້ກັບທາງການໄຟຟ້າປະຈໍາເຂດຂອງທ່ານເບິ່ງ .

• ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ອຸປະກອນໄຟຟ້າຢູ່ໃນຫ້ອງນໍ້າ .

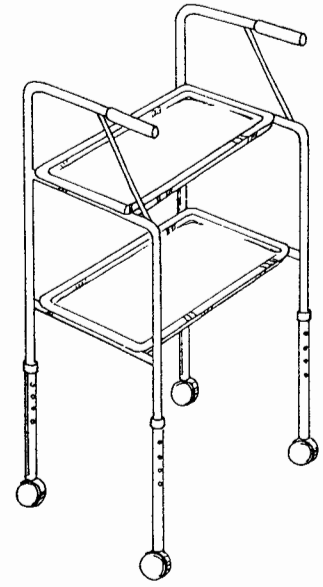


ບ່ອນອື່ນໆຢູ່ໃນເຮືອນ

Other areas of the house

- ໃຫ້ພະຍາຍາມມີເຄື່ອງເຮືອນໃຫ້ນ້ອຍທີ່ສຸດ, ໂດຍສະເພາະຫາກວ່າທ່ານມີຄວາມລຳບາກໃນການຍ່າງ ຫຼື ຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ໄມ້ຄໍ້າ.
- ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນຈາກການປະພຶມເຊັດຕື່ນໄວ້ເທິງພື້ນ, ຫຼື ບໍ່ດັ່ງນັ້ນໃຫ້ໃຊ້ພິມແບບຕິດກັບພື້ນຢ່າງແໜ້ນໜາ.
- ໃຫ້ກວດເບິ່ງພິມທີ່ຂາດ ຫຼື ພື້ນເຮືອນທີ່ເງິງ ເພາະວ່າ ຂອງພວກນີ້ອາດເປັນອັນຕາຣາຍໄດ້.
- ຂໍ້ຕື່ມໃນການໃຊ້ໂທຣະສັບແບບບໍ່ມີສາຍ ນັ້ນ ກໍຄືວ່າທ່ານສາມາດຖືໂທຣະສັບໄປໄດ້ທົ່ວເຮືອນ, ແລະເຮັດໃຫ້ຫຼີກຈາກການສະດຸດເຊືອກລືມ.
- ການໃຊ້ຈັກດູດພິມແບບບໍ່ມີສາຍກໍສາມາດຊ່ວຍໄດ້ດີ.
- ໃຫ້ເປີດໄຟໄວ້ຍາມກາງຄືນ: ໄຟສຳລັບໄຕ້ຍາມກາງຄືນ, ຫຼືຫຼອດໄຟສີຝ້າ ຫຼື ສີຂຽວທີ່ສ່ອງແສງອ່ອນເວລາກາງຄືນ.
- ເຕົາຜົງທຸກຢ່າງຕ້ອງມີທີ່ກັ້ນໄຟຢ່າງປອດພັຍ, ໂດຍສະເພາະແບບສຸມໄຟ
- ໃຫ້ຫຼີກຈາກການວາງເຄື່ອງນຸ່ງປຽກ, ຜ້າເຊັດໂຕ ຯລຯ ໄວ້ເທິງເຕົາຜົງເພື່ອຕາກໃຫ້ແຫ້ງ.
- ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນຈາກການໃຊ້ສາຍໄຟຕໍ່ກັນໃຫ້ຍາວ ຫຼື ຫົວສຽບໄຟສຽບຊ້ອນກັນສອງຫົວ. ໃຫ້ໃຊ້ໄມ້ທີ່ມີຮູສຽບຫົວສຽບໄຟໄດ້ຫຼາຍຫົວ (Power Board) ຖ້າເປັນໄປໄດ້.
- ເວລາດຶງສາຍໄຟອອກ ໃຫ້ຈັບຫົວສຽບ ຢ່າດຶງແຕ່ເຊືອກ.

- ຫາກທ່ານມີຄວາມລຳບາກໃນການຍ່າງ, ໃຫ້ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນຈາກການຍົກຖາດອາຫານຮ້ອນ. ການໃຊ້ໂຕະນ້ອຍແບບມີລີ້ຢູ່ອາດຊ່ວຍໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນຈາກອຸບັດຕິເຫດໄດ້.
- ຫາກນັ່ງ ຫຼື ລຸກຈາກຕັ້ງຍາກໃຫ້ໃຊ້ຕັ້ງແບບມີເຂນເທົາ. ຫຼື ບໍ່ດັ່ງນັ້ນ, ກໍໃຫ້ໃຊ້ໄມ້ທ່ອນຍົກຕັ້ງໃຫ້ສູງຂຶ້ນ.



ພາຍໃນຫ້ອງນອນ

Bedroom

- ☛ ຢູ່ໃນໃນຫ້ອງນອນ, ໃຫ້ກວດເບິ່ງຄວາມສູງຂອງຕາຮຽງ. ບາງທີກໍອາດຈຳເປັນຕ້ອງປັບຕາຮຽງໃຫ້ຕໍ່າລົງ ຫຼື ສູງຂຶ້ນ ເພື່ອໃຫ້ນັ້ງຢູ່ຂອບຕາຮຽງໄດ້ສະດວກ ໂດຍໃຫ້ຕີນຢຽບເຖິງພື້ນ.
- ☛ ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ຕາຮຽງແບບມີລີ້ ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ຕາຮຽງຕະລຸດໝີ ເມື່ອທ່ານນັ້ງລົງ.
- ☛ ໃຫ້ຊົງໂຕໃຫ້ທ່ຽງ ກ່ອນລຸກຈາກຕັ້ງ ຫຼື ຕາຮຽງ.
- ☛ ໃຫ້ໃສ່ເກີບແບບພື້ນຊາກັນໜຶ່ງ, ມີສາຍຫຸ້ມສົ້ມນ່ອງ ແລະ ເກີບສົ້ມຕໍ່າທີ່ມີພື້ນກວ້າງ.

ຢາກິນ

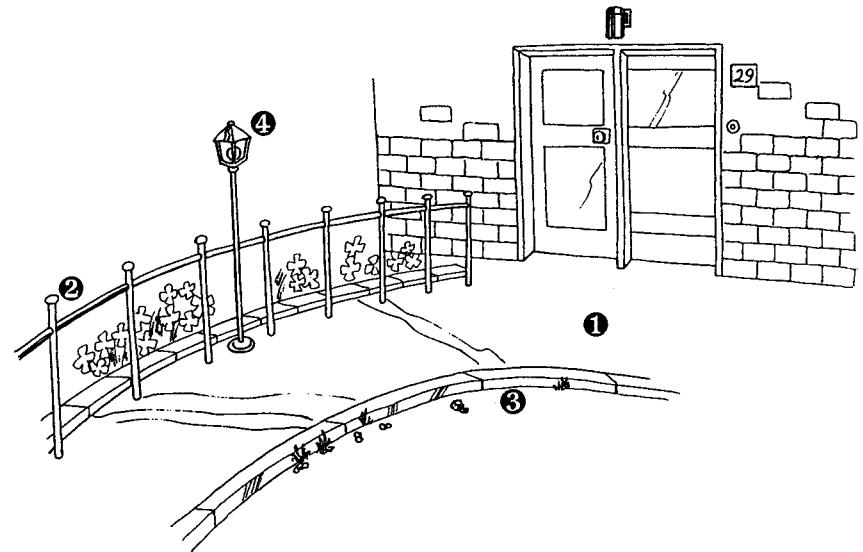
Medications

- ☛ ໂປດຈຳດ້ວຍວ່າ ຢາກິນບາງຊະນິດສາມາດເຮັດໃຫ້ວິນຫົວແລະອາດເຮັດໃຫ້ລົ້ມໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.
- ☛ ໃຫ້ເອົາຢາໄວ້ໃນຕູ້ທີ່ມີກະແຈອັດໄວ້, ໃຫ້ເກັບຢາໄວ້ໃນແກ້ວ ຫຼື ກັບເດີມຂອງມັນ.
- ☛ ຖ້າບໍ່ແນ່ໃຈໃນຢາຢ່າງໃດຢ່າງໜຶ່ງ, ໃຫ້ໄປຖາມເບິ່ງກັບຄົນຂາຍຢາ ຫຼື ທ່ານໝໍຂອງທ່ານ ເຂົາເຈົ້າສາມາດກວດເບິ່ງຢາທີ່ກາຍກຳນົດ ທີ່ບິ່ງໄວ້ 'ໃຊ້ໄດ້ຮອດວັນທີ່ ...', ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ປອດພົບໃນການໃຊ້.

ທາງນອກເຮືອນ

Outside

- 1• ໃຫ້ພິຈາລະນາໃຊ້ສີກັນໜຶ່ງທາຕາມທາງຢ່າງທີ່ໜຶ່ງ, ສີນີ້ມີຂາຍຕາມຮ້ານຂາຍເຄື່ອງມືທົ່ວໄປ.
- 2• ໃຫ້ໃຊ້ຮາວຈັບໃນບ່ອນຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ – ໃຫ້ຕິດຕັ້ງຮາວນີ້ໄວ້ຕາມບ່ອນທີ່ເປັນຂັ້ນ ຫຼື ຄັນໄດ.
- ☛ ໃຫ້ພິຈາລະນາເຮັດທາງລາດ ແທນບ່ອນເປັນຂັ້ນ.
- 3• ລອງຫັນມາເຮັດສວນແບບຄຸນໃຫ້ສູງຂຶ້ນເບິ່ງ – ແລະທ່ານຈະຫຼີກຈາກການເຈັບຫຼັງໄດ້!
- ☛ ມີ 'ເຄື່ອງມືຊ່ວຍ' ສຳລັບເຮັດສວນຫຼາຍໆແບບສຳລັບຜູ້ທີ່ມີບັນຫາຕ່າງໆ.
- 4• ທາງຢ່າງຕ້ອງໃຫ້ແຈ້ງດີສເມີ ຍາມກາງຄືນ.



ບັນຫາສະເພາະ

Special Problems

- ຖ້າທ່ານມີຄວາມຫຼັຽຍາກສະເພາະ ເນື່ອງຈາກການເຈັບປ່ວຍ ຫຼື ພິການຢ່າງໃດຢ່າງນຶ່ງ, ເປັນຫຼັຽບໍ່ລອງຕິດຕໍ່ຫາຜູ້ຮັກສາອາຊີວະບຳບັດ (Occupational Therapist) ຊຶ່ງຢູ່ຕາມ *ສູນອະນາໄມຊຸມຊົນ* (Community Health Centre) ຢູ່ໃນເຂດຂອງທ່ານ. ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມມາ ໂດຍສະເພາະ ເພື່ອເນະນຳທ່ານກ່ຽວກັບການຈັດເຮືອນ, ເຄື່ອງມືຊ່ວຍສຳລັບໃຊ້ໃນຊີວິດປະຈຳວັນ, ການຕິດຕໍ່ໃຊ້ບໍລິການຕ່າງໆ, ຯລຯ. ທ່ານສາມາດຫາເບິ່ງເບີໂທລະສັບຂອງສູນໄດ້ໃນປື້ມໂທລະສັບຫົວສີຂາວ. ຖ້າຕ້ອງການ ທາງສູນມີການຈັດບໍລິການນາຍພາສາໄວ້ໃຫ້ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງເສັຽຄ່າຫຼັຽ.

ການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການເງິນ

Financial Assistance

- ໃຫ້ສອບຖາມກັບນັກອາຊີວະບຳບັດວ່າ ມີສິດຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການເງິນ ຈາກບ່ອນອື່ນໆນອກເໜືອຈາກເງິນຊົດຊ່ວຍຈາກຮັຖບານ ເພື່ອບັນເທົາດ້ານຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຂອງທ່ານ ຫຼືບໍ່.

* ສູນອຳນວຍຄວາມສະດວກເພື່ອຊີວິດປະຈຳວັນ (The Independent Living Centre) ຕັ້ງຢູ່ເລກທີ່ 600 Victoria Road, Ryde ມີບໍລິການຟຣີສຳລັບ ຊຸມຊົນ, ອຸປະກຳໂດຍ ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ແຫ່ງ ຣັດນິວເຊລນທ໌ເວລສ໌ (NSW Department of Health). ຢູ່ທີ່ສູນນີ້ ມີການວາງສະແດງເຄື່ອງມື/ເຄື່ອງຊ່ວຍຫຼາຍໆຢ່າງ ພ້ອມທັງມີຮາຍລະອຽດກ່ຽວກັບຜູ້ຜິດຕ່າງໆ ຊຶ່ງຜິດເຄື່ອງໃຊ້ທີ່ຕັ້ງໃສ່ຄວາມປອດພ້ອມເປັນຫຼັກ ຫຼື ຜິດພ້ອມອື່ນໆທີ່ຊ່ວຍຄົນທີ່ມີຄວາມຫຼັຽຍາກສະເພາະ.

ທ່ານສາມາດຕິດຕໍ່ເຂົາເຈົ້າໄດ້ ໂດຍໂທລະສັບເບີ (02) 808-2233 ເພື່ອເຮັດນັດພົບ. ຢູ່ທີ່ນັ້ນ, ຈະມີຜູ້ຊ່ຽວຊານທາງດ້ານນີ້ໂດຍສະເພາະ ມາຊີ້ແຈງແລະໃຫ້ຮາຍລະອຽດຕ່າງໆ.

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຜູ້ແປພາສາ, ຂໍໃຫ້ບອກທາງສູນຈັດໃຫ້ ຕອນເຮັດນັດພົບ.