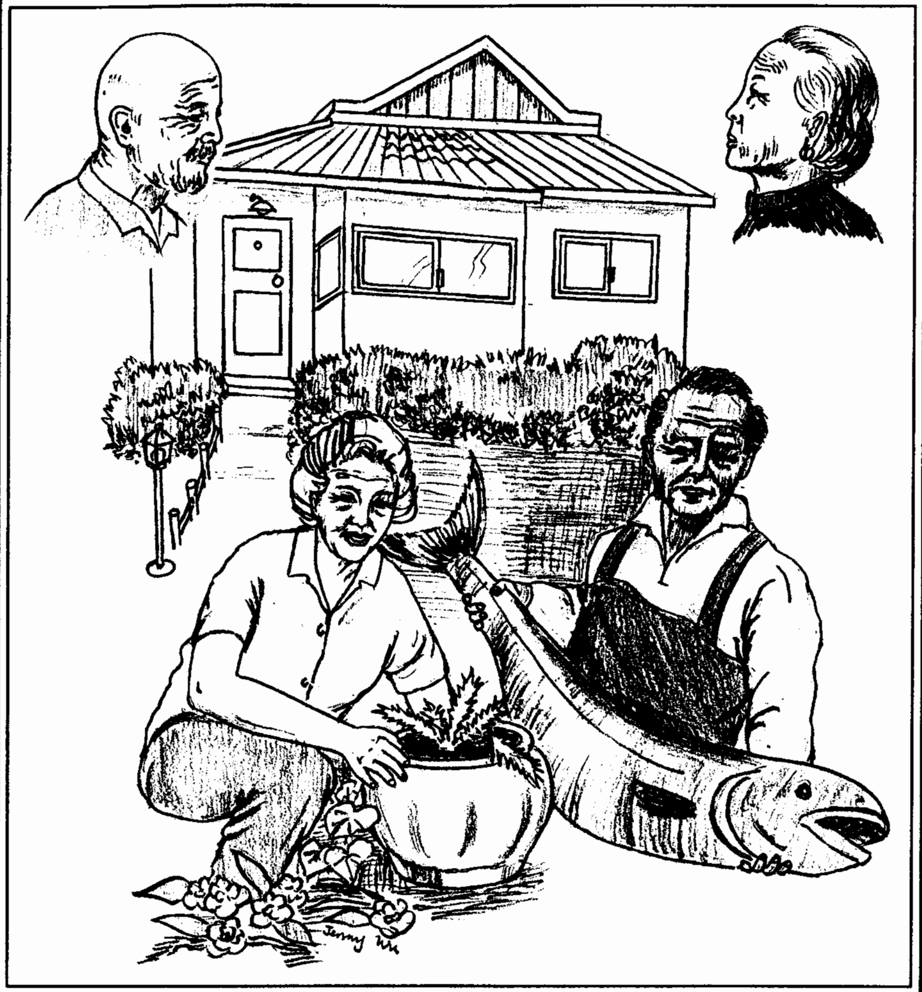
REVIEWED January 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

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 ແລະຜູ່ສູງອາຍຸ

ຄວາມປອດພັຍພາຍໃນເຮືອນແລະຜູ່ສູງອາຍຸ

Home Safety and the Older Person

NSW HEALTH
FOR A STATE OF BETTER HEALTH

ເມື່ອ ຄົນເຮົາອາຍຸສູງຂຶ້ນ, ບາງເທື່ອເຮົາກໍອາດປະສົບກັບບັນຫາເຣື່ອງສຸຂພາບຫຼາຍຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ, ເພາະສະນັ້ນເຮົາຈຶ່ງອາດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ມີຄວາມລະມັດລະວັງເພີ້ມຂຶ້ນພາຍໃນບ້ານເຮືອນ.

ພາຍໃນເຮືອນຄົວ

Kitchen

1• ໃຫ້ພະຍາຍາມຕິດຕັ້ງຮູສຽບໄຟຟ້າຢູ່ບ່ອນທີ່ມືຢື້ເຖິງງ່າຍ.

2• ໃຫ້ວາງສິ່ງຂອງທີ່ໄດ້ໃຊ້ປະຈຳທຸກມື້ຢູ່ບ່ອນທີ່ເອົາໄດ້ງ່າຍ.

3• ໃຫ້ວາງເຄື່ອງອຸປກອນໄຟຟ້າທຸກຢ່າງໄວ້ໃຫ້ໄກຈາກອ່າງລ້າງຖ້ວຍ.

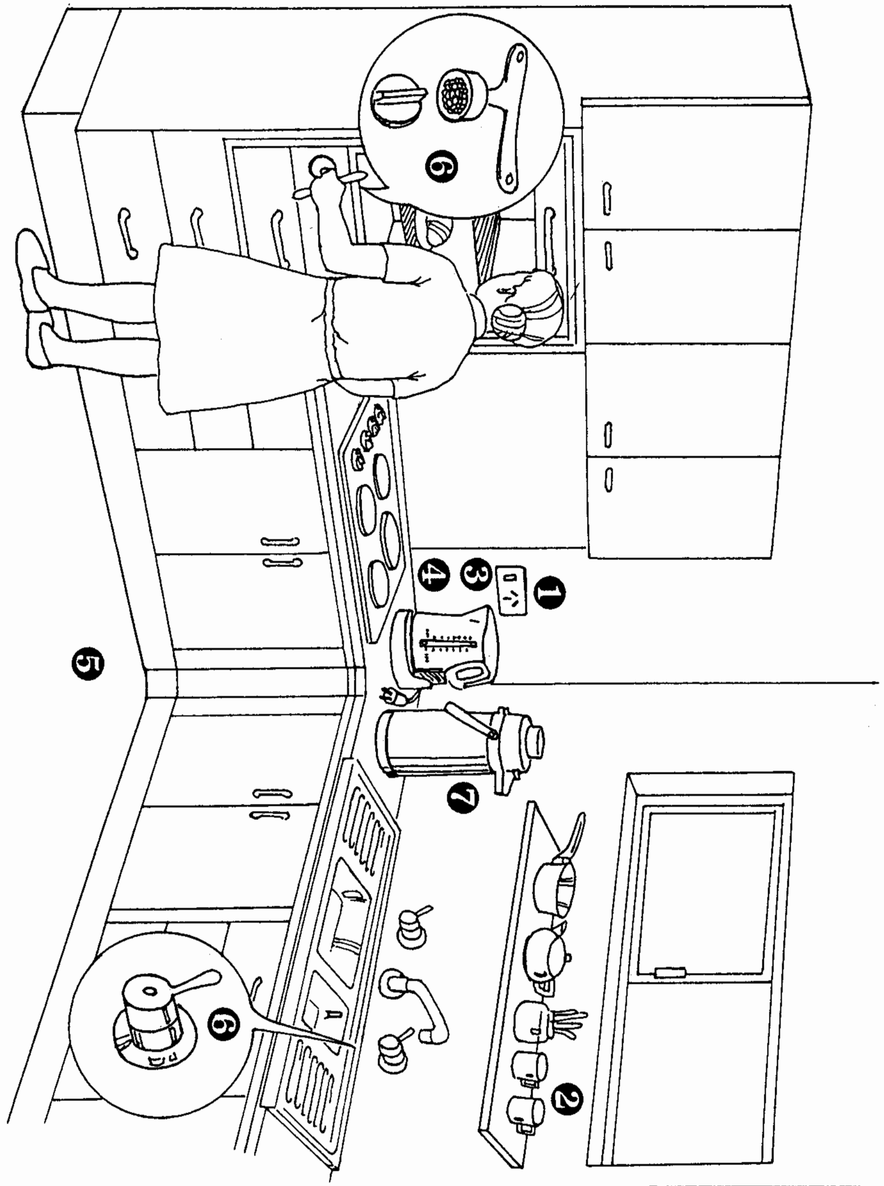
4• ເປັນຄວາມຄິດທີ່ດີຈະໃຊ້ເຕົາຮິດ ຫຼື ກາຕົ້ມນ້ຳແບບບໍ່ມີສາຍ
– ບໍຣິສັດ ແຄມບຣູກ ຜລິດເຄື່ອງໄຟຟ້າຈຳພວກນີ້ –

- ກາຕົ້ມນ້ຳແບບກົ້ນແບນຕັ້ງໄດ້ໝັ້ນກວ່າແບບອື່ນໆ.
- ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການຕື່ມນ້ຳໃສ່ກາຈົນເຕັມ.

5• ຕ້ອງໄດ້ລະວັງຢູ່ສເມີບໍ່ໃຫ້ພື້ນເຮືອນໝື່ນແລະໃຫ້ເຊັດນ້ຳ, ອາຫານ ຯລຯ ທີ່ຂວ້ຳໃສ່ພື້ນ ອອກທັນທີ.

6• ຖ້າທ່ານມີບັນຫາເຣື່ອງເປີດປິດເຕົາໄຟ ຫຼື ໝູນປຸ່ມຢ່າງອື່ນ – ເຄື່ອງມືພິເສດສາມາດຊ່ວຍທ່ານໄດ້*.

7• ຖ້າທ່ານມີຄວາມລຳບາກໃນການຖອກນ້ຳຈາກເຕົ້ານ້ຳຊາ, ການ້ຳ ຯລຯ ເຄື່ອງມືພິເສດສາມາດຊ່ວຍໄດ້ໃນເຣື່ອງນີ້*. ຫຼືບໍ່ດັ່ງນັ້ນ ກໍໃຫ້ຫາຄົນອື່ນຖອກນ້ຳໃສ່ໃນກະຕິກແບບປັ້ມຝາໄວ້ໃຫ້ (ກະຕິກແບບນີ້, ສາມາດປັ້ມນ້ຳຂຶ້ນມາຈາກກົ້ນກະຕິກ, ສະນັ້ນ ຈຶ່ງບໍ່ຕ້ອງຖອກ). ການໃຊ້ກະຕິກແບບນີ້ ຈະມີນ້ຳຮ້ອນໄວ້ໃຊ້ຕລອດມື້.



* ຣາຍລະອຽດກ່ຽວກັບເຄື່ອງໃຊ້ພວກນີ້ ມີໄວ້ທີ່ *ສູນອຳນວຍຄວາມສະດວກເພື່ອຊີວິດປະຈຳວັນ* – **The Independent Living Centre** – (ຣາຍລະອຽດກ່ຽວກັບສູນນີ້ ມີຢູ່ໜ້າຕໍ່ໄປ) ຫຼື ຮ້ານຂາຍເຄື່ອງມື ຫຼື ຮ້ານຂາຍເຄື່ອງພິເສດໂດຍສະເພາະ.

Bathroom

1• ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນຈາກປຽບພື້ນທີ່ມື່ນ ແລະຢ່າເອົາພົມເຊັດຕີນໄວ້ໃນຫ້ອງນ້ຳ ນອກຈາກວ່າ ພົມນັ້ນຕິດກັບພື້ນຢ່າງແໜ້ນໜາ (ໃຫ້ໃຊ້ຜ້າແບບພິເສດຮອງໄວ້ກ້ອງພົມ ເພື່ອໃຫ້ຕິດກັບພື້ນ*.

2• ໃຫ້ໃຊ້ຜ້າຢາງກັນມື່ນໄວ້ໃນອ່າງອາບນ້ຳ ຫຼື ກ້ອງຝັກບົວ.

3• ຖ້າທ່ານມີຄວາມລຳບາກໃນການເຂົ້າອອກຈາກອ່າງອາບນ້ຳ, ການເຮັດຣາວໃສ່ ສາມາດຊ່ວຍທ່ານໄດ້*.

4• 'ຣາວຈັບ' (**grab rails**) ໃນບ່ອນອາບນ້ຳຝັກບົວສາມາດຊ່ວຍທ່ານຊິງໂຕບໍ່ໃຫ້ລົ້ມ*.

5• ຈະເປັນການສະດວກຍິ່ງຂຶ້ນ ຖ້າຕິດຕັ້ງຕັ່ງສຳລັບນັ່ງອາບ ຫຼື ໃຊ້ຝັກບົວທີ່ມີທໍ່ສາຍຢາງຈັບອາບ*.

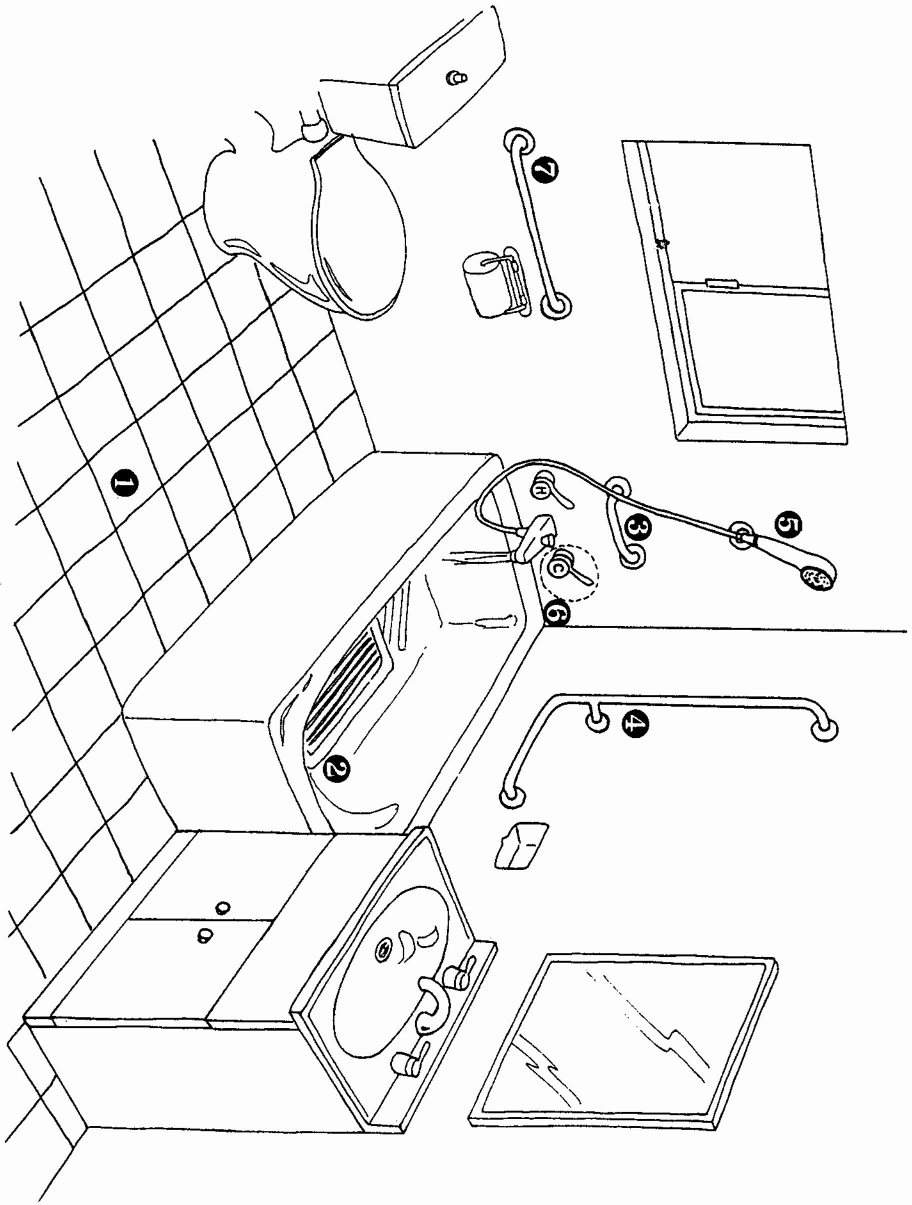
6• ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ນ້ຳຮ້ອນລວກຕົນເອງ ໂດຍການເປີດນ້ຳເຢັນໃສ່ໃນອ່າງກ່ອນ ແລະທົດລອງເບິ່ງຄວາມຮ້ອນກ່ອນລົງອາບ.

❧ ບ່ອນອາບນ້ຳຝັກບົວນັ້ນສາມາດດັດແປງໄດ້ ເພື່ອວ່າ ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຍົກຂາເຂົ້າໄປບ່ອນອາບນ້ຳ.

7• ຖ້າວ່າ ມີຄວາມລຳບາກໃນການນັ່ງ ຫຼື ລຸກຈາກໂຖສ້ວມ, ໃຫ້ພິຈາຣະນາເຣື່ອງການຕິດຕັ້ງຣາວຈັບ ຫຼື ບາງທີ ກໍອາດຕ້ອງດັດແປງຍົກໂຖສ້ວມໃຫ້ສູງຂຶ້ນ.

❧ ນ້ຳຮ້ອນຈາກກອັກ ບາງທີ ກໍສາມາດລວກໄດ້. ມີຜລິດພັນຫຼາຍຢ່າງທີ່ສາມາດໃຊ້ຄວບຄຸມອຸນຫະພູມຂອງນ້ຳໄດ້. ໃຫ້ປຶກສາເຣື່ອງນີ້ກັບທາງການໄຟຟ້າປະຈຳເຂດຂອງທ່ານເບິ່ງ.

❧ ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ອຸປກອນໄຟຟ້າຢູ່ໃນຫ້ອງນ້ຳ.

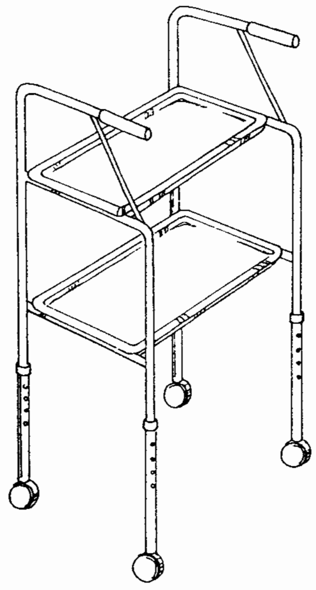


ບ່ອນອື່ນໆຢູ່ໃນເຮືອນ

Other areas of the house

- ໃຫ້ພຍາຍາມມີເຄື່ອງເຮືອນໃຫ້ນ້ອຍທີ່ສຸດ, ໂດຍສະເພາະຫາກວ່າທ່ານມີຄວາມລຳບາກໃນການຍ່າງ ຫຼື ຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ໄມ້ຄ້ຳ.
- ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນຈາກການປະພົມເຊັດຕີນໄວ້ເທິງພື້ນ, ຫຼື ບໍ່ດັ່ງນັ້ນໃຫ້ໃຊ້ພົມແບບຕິດກັບພື້ນຢ່າງແໜ້ນໜາ.
- ໃຫ້ກວດເບິ່ງພົມທີ່ຂາດ ຫຼື ພື້ນເຮືອນທີ່ເງີ່ງ ເພາະວ່າ ຂອງພວກນີ້ອາດເປັນອັນຕຣາຍໄດ້.
- ຂໍ້ດີໃນການໃຊ້ໂທຣະສັບແບບບໍ່ມີສາຍ ນັ້ນ ກໍຄືວ່າທ່ານສາມາດຖືໂທຣະສັບໃປໄດ້ທົ່ວເຮືອນ, ແລະເຮັດໃຫ້ຫຼີກຈາກການສະດຸດເຊືອກລົ້ມ.
- ການໃຊ້ຈັກດູດພົມແບບບໍ່ມີສາຍກໍສາມາດຊ່ວຍໄດ້ດີ.
- ໃຫ້ເປີດໄຟໄວ້ຍາມກາງຄືນ: ໄຟສຳລັບໄຕ້ຍາມກາງຄືນ, ຫຼືຫຼອດໄຟສີຟ້າ ຫຼື ສີຂຽວທີ່ສ່ອງແສງອ່ອນເວລາກາງຄືນ.
- ເຕົາຜິງທຸກຢ່າງຕ້ອງມີທີ່ກັ້ນໄຟຢ່າງປອດພັຍ, ໂດຍສະເພາະແບບສູມໄຟ
- ໃຫ້ຫຼີກຈາກການວາງເຄື່ອງນຸ່ງປຽກ, ຜ້າເຊັດໂຕ ໆລໆ ໄວ້ເທິງເຕົາຜິງເພື່ອຕາກໃຫ້ແຫ້ງ.
- ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນຈາກການໃຊ້ສາຍໄຟຕໍ່ກັນໃຫ້ຍາວ ຫຼື ຫົວສຽບໄຟສຽບຊ້ອນກັນສອງຫົວ. ໃຫ້ໃຊ້ໄມ້ທີ່ມີຮູສຽບຫົວສຽບໄຟໄດ້ຫຼາຍຫົວ (Power Board) ຖ້າເປັນໄປໄດ້.
- ເວລາດຶງສາຍໄຟອອກ ໃຫ້ຈັບຫົວສຽບ ຢ່າດຶງແຕ່ເຊືອກ.

- ຫາກທ່ານມີຄວາມລຳບາກໃນການຍ່າງ, ໃຫ້ພຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນຈາກການຍົກຖາດອາຫານຮ້ອນ. ການໃຊ້ໂຕະນ້ອຍແບບມີລໍ້ຍູ້ອາດຊ່ວຍໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນຈາກອຸບັດຕິເຫດໄດ້.
- ຫາກນັ່ງ ຫຼື ລຸກຈາກຕັ່ງຍາກໃຫ້ໃຊ້ຕັ່ງແບບມີແຂນເທົ້າ. ຫຼື ບໍ່ດັ່ງນັ້ນ, ກໍໃຫ້ໃຊ້ໄມ້ທ່ອນຍົກຕັ່ງໃຫ້ສູງຂຶ້ນ.



ພາຍໃນຫ້ອງນອນ

Bedroom

- ຢູ່ໃນໃນຫ້ອງນອນ, ໃຫ້ກວດເບິ່ງຄວາມສູງຂອງຕຽງ. ບາງທີກໍອາດຈຳເປັນຕ້ອງປັບຕຽງໃຫ້ຕ່ຳລົງ ຫຼື ສູງຂຶ້ນ ເພື່ອໃຫ້ນັ່ງຢູ່ຂອບຕຽງໄດ້ສະດວກ ໂດຍໃຫ້ຕີນຢຽບເຖິງພື້ນ.
- ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ຕຽງແບບມີລໍ້ ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ຕຽງຕະລູດໜີ ເມື່ອທ່ານນັ່ງລົງ.
- ໃຫ້ຊີງໂຕໃຫ້ທ່ຽງ ກ່ອນລຸກຈາກຕັ່ງ ຫຼື ຕຽງ.
- ໃຫ້ໃສ່ເກີບແບບພື້ນຊາກັນໝື່ນ, ມີສາຍຫຸ້ມສົ້ນນ່ອງ ແລະ ເກີບສົ້ນຕ່ຳທີ່ມີພື້ນກວ້າງ.

ຢາກິນ

Medications

- ໂປດຈຳດ້ວຍວ່າ ຢາກິນບາງຊະນິດສາມາດເຮັດໃຫ້ວິນຫົວແລະອາດເຮັດໃຫ້ລົ້ມໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.
- ໃຫ້ເອົາຢາໄວ້ໃນຕູ້ທີ່ມີກະແຈອັດໄວ້, ໃຫ້ເກັບຢາໄວ້ໃນແກ້ວ ຫຼື ກັບເດີມຂອງມັນ.
- ຖ້າບໍ່ແນ່ໃຈໃນຢາຢ່າງໃດຢ່າງນຶ່ງ, ໃຫ້ໄປຖາມເບິ່ງກັບຄົນຂາຍຢາ ຫຼື ທ່ານໝໍຂອງທ່ານ ເຂົາເຈົ້າສາມາດກວດເບິ່ງຢາທີ່ກາຍກຳນົດ ທີ່ບົ່ງໄວ້ 'ໃຊ້ໄດ້ຮອດວັນທີ ...', ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ປອດພັຍໃນການໃຊ້.

ທາງນອກເຮືອນ

Outside

1• ໃຫ້ພິຈາຣະນາໃຊ້ສີກັນໝື່ນທາຕາມທາງຍ່າງທີ່ໝື່ນ, ສີນີ້ມີຂາຍຕາມຮ້ານຂາຍເຄື່ອງມືທົ່ວໄປ.

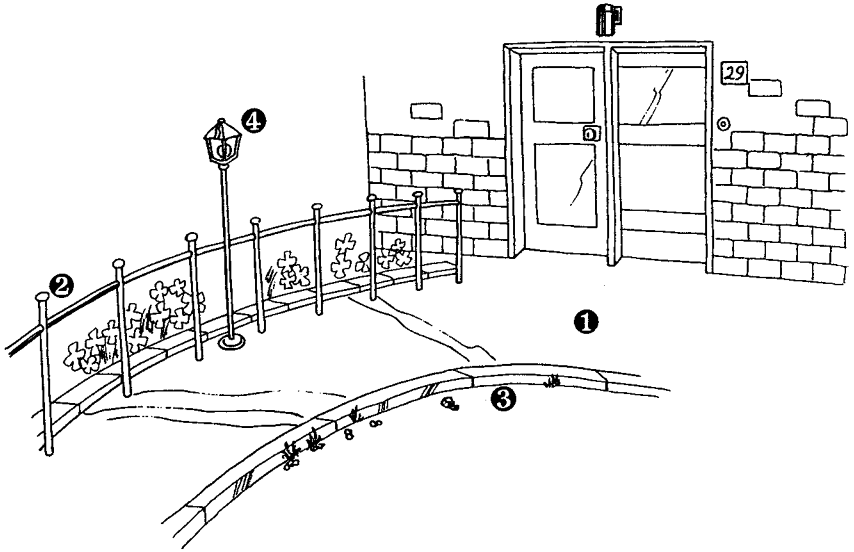
2• ໃຫ້ໃຊ້ຮາວຈັບໃນບ່ອນຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ – ໃຫ້ຕິດຕັ້ງຮາວນີ້ໄວ້ຕາມບ່ອນທີ່ເປັນຂັ້ນ ຫຼື ຄັນໄດ.

- ໃຫ້ພິຈາຣະນາເຮັດທາງລາດ ແທນບ່ອນເປັນຂັ້ນ.

3• ລອງຫັນມາເຮັດສວນແບບຄູນໃຫ້ສູງຂຶ້ນເບິ່ງ – ແລະທ່ານຈະຫຼີກຈາກການເຈັບຫຼັງໄດ້!

- ມີ 'ເຄື່ອງມືຊ່ວຍ' ສຳລັບເຮັດສວນຫຼາຍໆແບບສຳລັບຜູ້ທີ່ມີບັນຫາຕ່າງໆ.

4• ທາງຍ່າງຕ້ອງໃຫ້ແຈ້ງດີສເມີ ຍາມກາງຄືນ.



ບັນຫາສະເພາະ

Special Problems

- ຖ້າທ່ານມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກສະເພາະ ເນື່ອງຈາກການເຈັບປ່ວຍ ຫຼື ພິການຢ່າງໃດຢ່າງນຶ່ງ, ເປັນຫຍັງບໍ່ລອງຕິດຕໍ່ຫາຜູ້ຮັກສາອາຊີວະບຳບັດ **(Occupational Therapist)** ຊຶ່ງຢູ່ຕາມ *ສູນອະນາໄມຊຸມຊົນ* **(Community Health Centre)** ຢູ່ໃນເຂດຂອງທ່ານ. ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມມາ ໂດຍສະເພາະ ເພື່ອແນະນຳທ່ານກ່ຽວກັບການຈັດເຮືອນ, ເຄື່ອງມືຊ່ວຍສຳລັບໃຊ້ໃນຊີວິດປະຈຳວັນ, ການຕິດຕໍ່ໃຊ້ບໍຣິການຕ່າງໆ, ຯລຯ. ທ່ານສາມາດຫາເບິ່ງເບີໂທຣະສັບຂອງສູນໄດ້ໃນປຶ້ມໂທຣະສັບຫົວສີຂາວ. ຖ້າຕ້ອງການ ທາງສູນມີການຈັດບໍຣິການນາຍພາສາໄວ້ໃຫ້ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງເສັຽຄ່າຫຍັງ.

ການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການເງິນ

Financial Assistance

- ໃຫ້ສອບຖາມກັບນັກອາຊີວະບຳບັດວ່າ ມີສິດຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການເງິນ ຈາກບ່ອນອື່ນໆນອກເໜືອຈາກເງິນຊົດຊ່ວຍຈາກຣັຖບານ ເພື່ອບັນເທົາດ້ານຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຂອງທ່ານ ຫຼືບໍ່.

* *ສູນອຳນວຍຄວາມສະດວກເພື່ອຊີວິດປະຈຳວັນ* **(The Independent Living Centre)** ຕັ້ງຢູ່ເລກທີ່ **600 Victoria Road, Ryde** ມີບຣິການຟຣີສຳລັບ ຊຸມຊົນ, ອຸປຖຳໂດຍ *ກະຊວງສາທາຣະນະສຸກແຫ່ງ ຣັດນິວເຊົາທ໌ເວລສ໌* **(NSW Department of Health)**. ຢູ່ທີ່ສູນນີ້ ມີການວາງສະແດງເຄື່ອງມື/ເຄື່ອງຊ່ວຍຫຼາຍໆຢ່າງ ພ້ອມທັງມີລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບຜູ້ຜລິດຕ່າງໆ ຊຶ່ງຜລິດເຄື່ອງໃຊ້ທີ່ຕັ້ງໃສ່ຄວາມປອດພັຍເປັນຫຼັກ ຫຼື ຜລິດພັນອື່ນໆທີ່ຊ່ວຍຄົນທີ່ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກສະເພາະ.

ທ່ານສາມາດຕິດຕໍ່ເຂົາເຈົ້າໄດ້ ໂດຍໂທຣະສັບເບີ **(02) 808-2233** ເພື່ອເຮັດນັດພົບ. ຢູ່ທີ່ນັ້ນ, ຈະມີຜູ້ຊ່ຽວຊານທາງດ້ານນີ້ໂດຍສະເພາະ ມາຊີ້ແຈງແລະໃຫ້ລາຍລະອຽດຕ່າງໆ.

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຜູ້ແປພາສາ, ຂໍໃຫ້ບອກທາງສູນຈັດໃຫ້ ຕອນເຮັດນັດພົບ.