ชุดความรู้
เพื่อการเตรียมความพร้อม เข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ปลอดภัยในวัยสูงอายุ

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.)
สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์
เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ (สท.)
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.)

ชุดความรู้

เพื่อการเตรียมความพร้อม
เข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม
ปลอดภัยในวัยสูงอายุ

คำนำ

ประเทศไทยมีการเพิ่มขึ้นของประชากรวัยสูงอายุทั้งสัดส่วนและจำนวนอย่างต่อเนื่อง และมีแนวโน้มเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็วต่อไปอีกใน 20 ปีข้างหน้า อันเป็นผลมาจากอัตราการเกิดลดลงและอายุขัยเฉลี่ยของประชากรวัยสูงอายุยืนยาวขึ้น โดยในปี พ.ศ. 2573 ประเทศไทยจะมีประชากรประมาณ 64.5 ล้านคน ในจำนวนนี้ เป็นประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 14.6 ล้านคน หรือเกือบ 1 ใน 4 ของประชากรทั้งหมด การเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรวัยสูงอายุโดยเฉพาะผู้สูงอายุช่วงวัยปลาย ส่งผลกระทบทั้งต่ออัตราการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจที่ลดลง ภาระด้านงบประมาณและการคลังที่ต้องมีรายจ่ายด้านสวัสดิการและสุขภาพเพื่อผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ปัญหาการขาดแคลนแรงงาน รวมถึงผลกระทบต่อตัวผู้สูงอายุและครอบครัว เช่น ปัญหาสุขภาพจากโรคเรื้อรัง ปัญหาด้านสุขภาพจิต ขาดผู้ดูแล ขาดรายได้หรือรายได้ไม่เพียงพอแก่การดำรงชีพ ภาระรายจ่ายที่เพิ่มขึ้นของครอบครัว ภาระในการดูแลผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เป็นต้น

จากปัญหาและผลกระทบของสถานการณ์ดังกล่าว สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นที่จะต้องเตรียมความพร้อมด้านต่าง ๆ ล่วงหน้าตั้งแต่ช่วงวัยต้นและวัยทำงาน อาทิ การสร้างหลักประกันด้านรายได้ที่เพียงพอสำหรับการดำรงชีพในวัยสูงอายุ การมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม การวางแผนการใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ เพื่อที่จะสามารถปรับตัวเตรียมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น และดำเนินชีวิตในช่วงวัยสูงอายุอย่างมีคุณค่าและมี ความสุข

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ ได้ดำเนินการรวบรวมองค์ความรู้ และจัดทำ ***“ชุดความรู้เพื่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ”*** สำหรับเป็นเอกสารประกอบคู่มือการจัดอบรมหลักสูตรเตรียมความพร้อม

บุคลากรเข้าสู่วัยสูงอายุของหน่วยงานต่าง ๆ ประกอบด้วย สุขภาพแบบองค์รวม การวางแผนทางการเงิน สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ปลอดภัยในวัยสูงอายุ กฎหมายที่ผู้สูงอายุควรรู้ การใช้ชีวิตหลังเกษียณ และการเตรียมตัวรับความตาย โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ***"ชุดความรู้เพื่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ"*** จะให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์และสร้างความตระหนักรู้แก่บุคลากรทุกช่วงวัยถึงความสำคัญของการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุและมีการเตรียมการในทุกเรื่องที่จำเป็นเพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์
เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ
2556

สารบัญ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมปลอดภัยในวัยสูงอายุ 1

การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่มีผลต่อการออกแบบ 3

- การเปลี่ยนแปลงรูปร่าง 4
- การเปลี่ยนแปลงลักษณะท่าทาง 4
- การเปลี่ยนแปลงน้ำหนัก 5
- การเปลี่ยนแปลงของกระดูกและข้อ 5
- ความเสื่อมถอยทางสายตา 6
- ความเสื่อมถอยการได้ยิน 6

ทาง 2 แพร่งที่เลือกได้ 7

แนวคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ 9

- มีความปลอดภัยทางกายภาพ 10
- สามารถเข้าถึงได้ง่าย 10
- สามารถสร้างแรงกระตุ้น 10
- ดูแลรักษาง่าย 10

ข้อพึงระวังและข้อพึงปฏิบัติเพื่อป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้านและนอกบ้าน 11

- ข้อพึงระวังและข้อพึงปฏิบัติเพื่อป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน 12
- ข้อพึงระวังและข้อพึงปฏิบัติเพื่อป้องกันอุบัติเหตุนอกบ้าน 14

การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐาน เพื่อการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ ในบ้านและในที่สาธารณะ 15

- ทางลาด 16
- ห้องน้ำและห้องส้วม 17
- ราวจับ อุปกรณ์พยุงตัวบริเวณภายในอาคารและนอกอาคาร 19
- ทางเข้าอาคาร ทางเดินระหว่างอาคาร ทางเชื่อมระหว่างอาคาร 20
- ประตู 20
- กริ่งสัญญาณช่วยเหลือ 21
- ที่จอดรถสำหรับผู้สูงอายุ 21
- การติดตั้งป้ายเตือน 22

ความมั่นคงในชีวิตด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน 23

- ประเภทของภัย อันตราย 24
- การเตรียมการป้องกันภัย อันตราย 34

หน่วยงาน แหล่งบริการให้ความช่วยเหลือกรณีประสบภัย อันตราย และแจ้งเหตุด่วน เหตุร้าย 35

บรรณานุกรม 37

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ปลอดภัยในวัยสูงอายุ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมปลอดภัยในวัยสูงอายุ

ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น ความสูง (โดยเฉลี่ยจะเตี้ยลงประมาณ 2 – 5 เซนติเมตร) น้ำหนักตัวลดลง กระดูกข้อเสื่อม การเดินเหิน ลักษณะท่าทางจะเปลี่ยนไป สายตาพร่ามัว หูตึง และหากผู้สูงอายุยังอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมที่ไม่เหมาะสม จะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย และนำมาซึ่งความพิการหรือทุพพลภาพในที่สุด โดยพบว่า อุบัติเหตุภายในบ้านที่เกิดกับผู้สูงอายุส่วนใหญ่ คือ ห้องน้ำ ห้องนอน และบันได นอกจากนี้ ยังพบว่า สถานที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุต้องใช้บ่อย ๆ เช่น โรงพยาบาล สถานีอนามัย อำเภอ ตำบล เทศบาล วัด ตลาดสด ห้างสรรพสินค้า สวนสาธารณะ ห้องน้ำสาธารณะ รวมถึงถนน ทางเท้า ยานพาหนะต่าง ๆ ยังมีการปรับปรุงเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้งานได้น้อยมาก ดังนั้น หากเราสามารถทำสภาพแวดล้อมให้เป็นพื้นที่ปลอดภัย เหมาะสมกับการใช้ชีวิตประจำวัน และไม่ก่อให้เกิดอันตรายกับผู้สูงอายุ โอกาสการเกิดอุบัติเหตุก็จะลดลงหรือไม่เกิดอุบัติเหตุเลย แนวโน้มที่ผู้สูงอายุจะมีชีวิตที่ยืนยาวก็จะเพิ่มขึ้น ลดการพึ่งพาผู้อื่นลง และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

จากที่ได้กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่า การจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุมีความจำเป็นอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงทางกายของผู้สูงอายุ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของผู้สูงอายุจะมีผลต่อการออกแบบสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกบ้าน ดังตัวอย่างต่อไปนี้

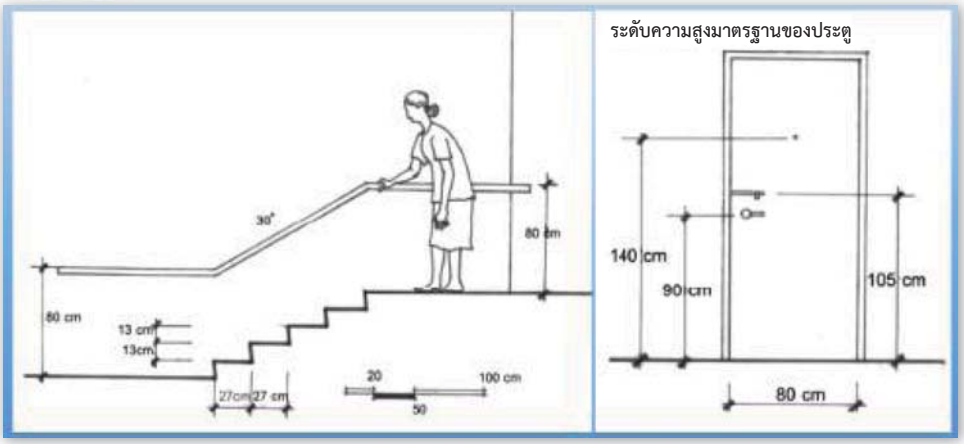
การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่มีผลต่อการออกแบบ

การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่มีผลต่อการออกแบบ

การเปลี่ยนแปลงรูปร่าง

- อัตราการเตี้ยลง 1.2 เซนติเมตร ทุก 20 ปีที่เพิ่มขึ้น
- ช่วงกว้างขณะกางแขนลดลง 2% ช่วงอายุ 65 - 73 ปี และลดลง 3% เมื่ออายุมากขึ้น
- ความสูงจะลดลงประมาณ 2 นิ้ว ตั้งแต่อายุ 20 - 70 ปี

การแก้ไข : การออกแบบที่เหมาะกับการเปลี่ยนแปลงของความสูง

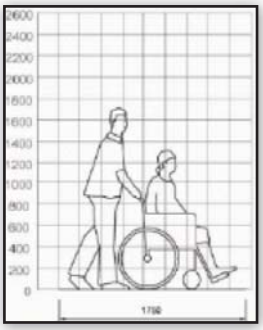


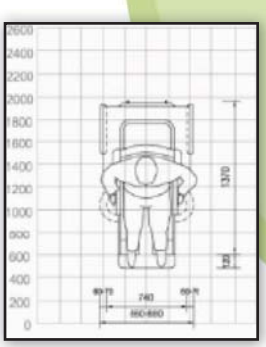
การเปลี่ยนแปลงลักษณะท่าทาง

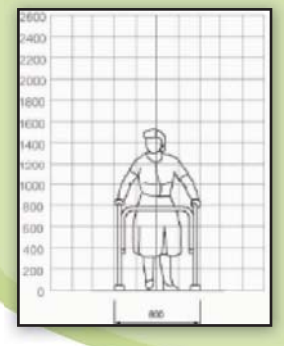
- ท่าเดินผู้สูงอายุ (Senile Gait) จะก้าวสั้น ๆ และช้า
- เท้ากางออกจากกัน หลังงอ ตัวเอนไปข้างหน้า
- แขนกางออกและแกว่งน้อย
- ขณะหมุนตัวลำตัวจะแข็ง - มีการบิดของเอวน้อย

การแก้ไข

- เพิ่มความกว้างของช่องทางเดิน
- ขยายความกว้างของขั้นบันได







การเปลี่ยนแปลงน้ำหนัก

- น้ำหนักคงที่ระหว่างอายุ 65 – 74 ปี จากนั้นจะลดลง

การเปลี่ยนแปลงของกระดูกและข้อ

- หมอนรองกระดูกสันหลังบางลง
- ช่องว่างระหว่างปล้องกระดูกสันหลังแคบลง
- กระดูกสันหลังสั้นลง ทำให้หลังงอ
- ศีรษะเงยขึ้นไปด้านหลัง คอสั้น

ความเสื่อมถอยทางสายตา

- สายตายาว ต้อกระจก สายตามัว
- ต้องการแสงสว่างมากขึ้น แต่แสงจ้าทำให้ตาพร่า
- สายตาปรับระดับแสงได้ช้า
- แยกสีฟ้า ม่วง เขียวไม่ออก

การแก้ไข

- ติดไฟให้สว่าง [ประตู บันได ห้องน้ำ ห้องนอน]
- ไม่ใช้วัสดุสะท้อนแสง
- ใช้สีตัดกันบริเวณขอบบันได้ ขอบโต๊ะ

ความเสื่อมถอยการได้ยิน

- ได้ยินไม่ชัด หูตึง
- ไม่ได้ยินเสียงสูง - แหลม
- ไม่สามารถแยกเสียงพูดออกจากเสียงรบกวน

การแก้ไข

- เลือกเสียงกริ่ง โทรศัพท์ที่มีเสียงทุ้ม ปรับเสียงให้ดังขึ้น
- ใช้วัสดุป้องกันเสียงรบกวน

ทาง 2 แพร่งที่เลือกได้

ทาง 2 แพร่งที่เลือกได้

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
(ความสูง น้ำหนัก กระดูกและข้อ สายตา หู ลักษณะท่าทาง ฯลฯ)

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านตามที่ได้กล่าวมาแล้ว และหากยังอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมที่ไม่เหมาะสม จะนำมาสู่การเกิดอุบัติเหตุและภาวะทุพพลภาพในที่สุด แต่หากเราสามารถปรับสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ก็จะลดอุบัติเหตุ ลดการพึ่งพา ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้

แนวคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ

แนวคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ

มีความปลอดภัยทางกายภาพ

จัดให้มีแสงสว่างเพียงพอบริเวณบันไดและทางเข้า มีราวจับในห้องน้ำ พื้นกระเบื้องไม่ลื่น อุปกรณ์ปิดเปิดน้ำ และเปิดประตูที่ไม่ต้องออกแรงมาก มีสัญญาณฉุกเฉินจากหัวเตียง หรือห้องน้ำ สำหรับเรียกขอความช่วยเหลือ

สามารถเข้าถึงได้ง่าย

การมีทางลาดสำหรับรถเข็น ความสูงของตู้ที่ผู้สูงอายุสามารถหยิบของได้สะดวก อยู่ใกล้แหล่งบริการต่างๆ ใกล้แหล่งชุมชนเดิม เพื่อให้ญาติมิตรสามารถมาเยี่ยมเยียนสะดวก

สามารถสร้างแรงกระตุ้น

การเลือกใช้สีที่เหมาะสม มีความสว่างและชัดเจนจะทำให้การใช้ชีวิตดูกระชุ่มกระชวย ไม่ซึมเศร้า และการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆกระตุ้นให้เกิดการนำความสามารถต่างๆ ของผู้สูงอายุมาใช้อย่างเต็มที่ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความสามารถก่อประโยชน์กับชุมชน

ดูแลรักษาง่าย

ควรจะออกแบบให้ดูแลรักษาง่ายเท่าที่จะเป็นไปได้ ด้วยเหตุนี้บ้านทั่วๆ ไปควรจะเล็ก ถ้าเป็นหลังใหญ่ควรจะมีห้องซึ่งง่ายต่อการปิดเอาไว้เพื่อสะดวกสบายในการดูแล บ้านอาจจะมีบานเลื่อนอลูมิเนียมป้องกันฝนและสนามหญ้าที่มีพุ่มไม้เตี้ยเพื่อลดงานสนาม

ข้อพึงระวังและข้อพึงปฏิบัติเพื่อป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้านและนอกบ้าน

ข้อพึงระวังและข้อพึงปฏิบัติเพื่อป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้านและนอกบ้าน

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ความว่องไวต่าง ๆ ประสาทสัมผัส และการตอบโต้ต่อสิ่งเร้าจะลดลง ข้อต่อขาดความยืดหยุ่น ข้อเสื่อม กล้ามเนื้ออ่อนแรง การทรงตัว การได้ยิน การมองเห็นลดประสิทธิภาพลง และอาจมีความผิดปกติต่าง ๆ เกิดขึ้นกับร่างกาย เช่น กระดูกเปราะ ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย อุบัติเหตุที่มักเกิดกับผู้สูงอายุภายในบ้านที่พบบ่อยได้แก่ การหกล้ม ตกเตียง ตกจากที่สูง ตกบันได เดินสะดุดสายไฟ พรมเช็ดเท้า ธรณีประตู ไฟฟ้าช๊อต ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก อุบัติเหตุเหล่านี้เกิดจากสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย เช่น วางสิ่งของกีดขวางทางเดิน ซึ่งอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุมักมีอาการรุนแรง ต้องใช้เวลาในการพักฟื้นนาน และอาจเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิต การป้องกันจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด

ข้อพึงระวังและข้อพึงปฏิบัติเพื่อป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน

1.1 บ้านที่มีผู้สูงอายุควรเป็นบ้านชั้นเดียว มีห้องน้ำอยู่ใกล้ห้องนอน กรณีบ้าน 2 ชั้น ควรจัดให้ผู้สูงอายุพักในห้องชั้นล่างเพื่อจะได้ไม่ต้องขึ้นลงบันได เพราะขณะขึ้น - ลง อาจเกิดการเคล็ดยอก และพลัดตกได้ง่าย มีแสงสว่างเพียงพอที่จะเห็นสิ่งต่าง ๆ ชัดเจน มีสวิทซ์ ปิด - เปิด ได้ทั้งด้านบนและด้านล่าง ทางเข้าบ้านควรมีระดับเดียวกับพื้นภายนอก ไม่ควรจะมีพื้นต่างระดับ ไม่ควรมีธรณีประตู มีทางลาดสำหรับรถเข็นใช้วัสดุที่เรียบและไม่ลื่น ส่วนของพื้นที่ใช้สอยที่ต่างกันควรใช้สีตัดกันหรือใช้พื้นผิวอุปกรณ์ที่ต่างกัน เช่น พื้นทางเดิน พื้นต่างระดับ พื้นห้องน้ำ

1.2 ควรดูแลบ้านให้อยู่ในสภาพแข็งแรง พื้นบ้านและทางเดินต้องไม่ลื่น ไม่ชำรุด พื้นไม่ควรขัดมัน เพราะอาจทำให้พลัดตกหกล้มและกระดูกหักได้ หากพบสิ่งใดหกราดบนพื้นต้องรีบเช็ดให้แห้งทันที

1.3 จัดวางสิ่งของให้เป็นระเบียบ เป็นที่เป็นทาง อย่าให้ขวางทางเดิน เพราะอาจทำให้ผู้สูงอายุสะดุดหกล้มได้ การจัดวางหรือย้ายเครื่องเรือนจะต้องคำนึงถึงความเคยชินของผู้สูงอายุ ไม่ควรเปลี่ยนที่เก็บหรือวางของบ่อย ของใช้ที่จำเป็นต้องใช้ประจำให้เก็บไว้ในระดับที่หยิบฉวยได้ง่าย คือระดับระหว่างตากับสะโพก อย่าเก็บของหนักไว้ในที่สูง ความสูงของตู้เก็บของควรติดตั้งอยู่ในระดับที่ผู้สูงอายุสามารถหยิบใช้ได้สะดวก

1.4 ห้องนอนต้องสามารถเข้าไปให้การช่วยเหลือได้ง่ายในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน เช่น เพลิงไหม้ อุบัติเหตุ เป็นต้น ควรมีหลอดไฟหรือโคมไฟที่มีแสงแสงสว่างเพียงพอ มีสวิทซ์ปิด - เปิดได้ 2 ทาง ทั้งจุดก่อนเข้าห้องและสุดมุมของห้องอีกด้าน สามารถปิด - เปิดได้ในระยะเอื้อมจากเตียงนอน สวิทช์มีแสงตอนปิด ตั้งเตียงนอนในที่ที่สามารถเดินไปถึงได้สะดวกในความมืด โดยมีพื้นที่ว่างรอบเตียง 3 ด้าน ความสูงของเตียงประมาณ 40 เซนติเมตร หัวเตียงควรมีโทรศัพท์พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ที่สามารถติดต่อขอความช่วยเหลือหรือมีสัญญาณฉุกเฉินสำหรับเรียกขอความช่วยเหลือได้

1.5 อย่าปล่อยให้ผู้สูงอายุทำงานหนักหรือออกแรงมากจนเกินกำลัง เช่น ตัดหญ้า ย้ายเครื่องเรือน ซักรีดเสื้อผ้า เป็นต้น และอย่าให้ผู้สูงอายุต้องออกแรงกล้ามเนื้อมาก เมื่อจะลุกนั่งหรือ ขึ้น - ลง ขณะนั่งเก้าอี้หรือบนเตียงควรวางเท้าบนพื้นได้เต็มเท้า ไม่ควรเคลื่อนไหวตัวเร็ว เพราะจะเสียการทรงตัวได้ง่าย และการอยู่บนที่สูงอาจทำให้วิงเวียนศีรษะได้

1.6 ควรตรวจสอบเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดที่ต้องใช้เป็นประจำ เช่น สายไฟ ปลั๊กไฟ ให้อยู่ในสภาพดีอยู่เสมอ และตรวจสอบอุปกรณ์ที่ใช้แก๊สทุกชนิดเพื่อป้องกันการรั่วหรือระเบิด มีระบบตัดไฟเมื่อเกิดเหตุไฟช็อตและมีไฟฉุกเฉินเมื่อเกิดเหตุไฟดับ

1.7 ระยะห่างระหว่างภายในบ้านมาที่รั้วบ้านอยู่ในระยะที่สามารถเดินได้ง่าย รั้วบ้านควรโปร่ง หลีกเลี่ยงการปลูกต้นไม้ใหญ่ ไม้ผล ไม้หนาม ไม้ที่มียาง

1.8 การป้องกันอื่น ๆ เช่น ไม่วางสายไฟบนพื้นบ้าน ถอดปลั๊กกาต้มน้ำทุกครั้งก่อนเติมน้ำหรือรินน้ำ ไม่สัมผัสเครื่องใช้ไฟฟ้าในขณะที่มือเปียก ก่อนเข้านอนต้องถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดที่ไม่ใช้งานออก ไม่ควรสวมเสื้อผ้าหลวมหรือกระโปรงยาว ลากพื้นหรือสวมรองเท้าที่ใหญ่หรือเล็กเกินไปไม่พอดีกับเท้า

สำหรับอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุภายนอกบ้านส่วนมากเกิดขึ้นที่บริเวณทางเดินเข้าบ้านและถนนทางสัญจร อาจเกิดขึ้นในขณะเดินข้ามถนน ขึ้น-ลงรถประจำทาง ระหว่างขับรถ ซึ่งอาจเกิดจากความไม่ได้ระมัดระวังหรือความประมาท

ข้อพึงระวังและข้อพึงปฏิบัติเพื่อป้องกันอุบัติเหตุนอกบ้าน

2.1 ใส่รองเท้าหุ้มส้นที่พอดีเท้า และระวังการลื่นล้มขณะถนนลื่น ถ้าใช้ไม้เท้าต้องมีขนาดพอเหมาะและมีวัสดุกันลื่นที่ปลายด้าม

2.2 การข้ามถนนต้องแน่ใจว่ามีเวลาพอในการเดินข้ามด้วยความปลอดภัย ถ้าไม่แน่ใจควรขอให้ผู้อื่นช่วยพาข้าม การเดินถนนในเวลากลางคืน ควรแต่งกายด้วยเสื้อผ้าสีขาวหากไปในที่มืดควรมีไฟฉาย

2.3 ถ้าเดินทางคนเดียวควรพกนกหวีดในกระเป๋าและเป่าเมื่อมีอุบัติเหตุหรือเหตุร้ายอื่น ๆ จะได้มีผู้ช่วยเหลือได้ทันท่วงที

2.4 การนั่งโดยสารรถต้องให้รัดเข็มขัดนิรภัยและคอยดูแลในขณะขึ้นลง รวมทั้งให้ระวังการถูกประตูหนีบด้วย

2.5 การเดินทางโดยรถประจำทาง อย่านั่งหลับบนรถ ระวังเมื่อรถหยุดหรือลดความเร็วอย่างรวดเร็วหรือหักเลี้ยวกะทันหัน ระวังถนนลื่นและรถกระชาก ถ้าไม่แน่ใจในการทรงตัวขณะขึ้นหรือลงจากรถ ให้ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

2.6 การขับรถ ให้ขับช้าลง หากเป็นการขับรถทางไกลให้หยุดพักเป็นระยะ ๆ และหากเป็นไปได้ควรขับเวลากลางวัน และงดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ในขณะขับรถ แต่ถ้าไม่แน่ใจควรงดการขับรถ

การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐาน เพื่อการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุในบ้าน และในที่สาธารณะ

การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐาน เพื่อการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุในบ้านและในที่สาธารณะ

การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ คือ การทำสภาพแวดล้อมให้เป็นพื้นที่ปลอดภัย เหมาะสมกับการใช้ชีวิตประจำวัน และไม่ก่อให้เกิดอันตรายกับผู้สูงอายุ ซึ่งครอบคลุมถึงที่อยู่อาศัย สิ่งอำนวยความสะดวกในชุมชน รวมถึงพื้นที่สาธารณะและระบบขนส่งมวลชนด้วย โดยเน้นการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายและการยอมรับในสิทธิขั้นพื้นฐานที่จะให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามที่กฎหมายกำหนด

แนวทางการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐาน 8 ประเภท

ทางลาด

- ทางลาดภายในอาคารควรอยู่ข้างบันได มีความคงทนแข็งแรง
- พื้นผิวทางลาดต้องเป็นวัสดุที่ไม่ลื่น จุดต่อระหว่างพื้นกับทางลาดต้องเรียบไม่สะดุด มีความยาวช่วงละไม่เกิน 6 เมตร ทางลาดที่มีความยาวน้อยกว่า 6 เมตร ควรกว้างไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตร ทางลาดมีความยาวมากกว่า 6 เมตร ควรกว้างอย่างน้อย 1.50 เมตร และมีชานพักยาวไม่น้อยกว่า 1.50 เมตร
- มีความลาดชันที่ 1 : 12 ไปจนถึง 1 : 20 (หากพื้นที่สูงต่างกัน 1 เมตร ทางลาดควรจะยาวตั้งแต่ 12 – 20 เมตร) เพื่อไม่ให้ชันจนเป็นอันตราย ทางลาดที่มีความยาวตั้งแต่ 2.50 เมตร ต้องมีราวจับทั้งสองข้าง
- ราวจับต้องสูงจากพื้นทางลาด 80 – 90 เซนติเมตร ทำด้วยวัสดุเรียบ มั่นคงแข็งแรง สามารถทำความสะอาดได้ง่าย มีลักษณะกลม เส้นผ่านศูนย์กลาง 4 เซนติเมตร ติดตั้งห่างจากผนังอย่างน้อย 5 เซนติเมตร มีความยาวต่อเนื่องกัน ปลายราวควรยื่นเลยจากจุดเริ่มต้นและสิ้นสุดของทางลาด 30 – 40 เซนติเมตร

- ทางลาดที่ไม่มีผนังกั้นให้ยกขอบให้สูงจากพื้นผิวทางลาดไม่น้อยกว่า 50 เซนติเมตร ติดตั้งราวจับหรืออุปกรณ์พยุงตัว
- ในจุดที่พื้นที่มีการเปลี่ยนระดับสูงต่างกันไม่เกิน 20 มิลลิเมตร พื้นลาดที่เชื่อมพื้นที่ต่างระดับเข้าด้วยกันควรมีความชันไม่เกิน 45 องศา
- ควรใช้สีให้เห็นความแตกต่างอย่างชัดเจนระหว่างพื้นผิวของทางลาดกับพื้นของจุดเชื่อมต่อ และระหว่างพื้นทางลาดกับผนังที่ติดกับทางลาด

ห้องน้ำและห้องส้วม

- ห้องน้ำควรอยู่ภายในบ้านหรือในอาคารเพื่อความสะดวกและความปลอดภัย โดยเฉพาะในเวลาค่ำคืน
- ขนาดห้องควรกว้าง 1.50 – 2 เมตร ประตูเป็นแบบเปิดออกสู่ด้านนอก โดยเปิดค้างได้ไม่น้อยกว่า 90 องศา หรือเป็นแบบบานเลื่อนที่ไม่ต้องใช้แรงเปิด-ปิดมาก ไม่มีธรณีประตู พื้นห้องน้ำไม่ควรมีพื้นที่ต่างระดับ ถ้าเป็นพื้นต่างระดับต้องมีลักษณะเป็นทางลาด
- วัสดุปูพื้นห้องน้ำควรเป็นวัสดุที่เรียบ ไม่ขรุขระ เป็นหลุมหรือแตกร้าว ไม่ลื่น กันน้ำ ทำความสะอาดง่าย ไม่ควรใช้กระเบื้องเคลือบผิวมันแผ่นใหญ่ อาจปูพื้นยางกันลื่นให้เต็มห้องน้ำเพื่อป้องกันการลื่นหกล้ม ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

- พื้นห้องน้ำต้องมีความลาดเอียงเพียงพอไปยังช่องระบายน้ำทิ้ง เพื่อที่จะไม่ให้มีน้ำขังบนพื้น
- ติดตั้งอุปกรณ์เพื่อช่วยเกาะหรือช่วยพยุงตัวในห้องน้ำและห้องส้วม เช่น มีราวจับยึดบริเวณผนังใกล้โถส้วม และบริเวณที่อาบน้ำ เพื่อจะได้มีที่ยึดเกาะหากหน้ามืดหรือจะลื่นล้ม หรืออาจมีราวจับที่สามารถเดินได้ทั่วบริเวณห้องน้ำ
- ในอ่างอาบน้ำควรปูแผ่นยางกันลื่นที่ไม่ทำให้เจ็บเท้า โถส้วม ที่นั่งอาบน้ำ ราวมือจับต้องไม่ลื่น จับถนัดมือ
- บริเวณฝักบัวหรือที่อาบน้ำควรมีที่นั่งอาบและปุ่มหรือเชือกสัญญาณฉุกเฉิน ฝักบัวควรเป็นชนิดแรงดันต่ำ ก๊อกน้ำแบบก้านโยก หากผู้สูงอายุไม่แข็งแรง มีอาการเวียนศีรษะบ่อย ๆ ต้องคอยดูแลช่วยเหลือเวลาอาบน้ำเพื่อความปลอดภัย
- อ่างล้างมือมีความสูงจากพื้นถึงขอบบนของอ่างระหว่าง 75 – 80 เซนติเมตร และมีราวจับในแนวนอนแบบพับเก็บได้ในแนวดิ่งทั้งสองข้างของอ่าง
- ปรับเปลี่ยนโถส้วมเป็นแบบนั่งราบ (นั่งห้อยขา) แทนการนั่งยอง สูงจากพื้น 40 – 50 เซนติเมตร มีพนักพิงหลัง แต่หากผู้สูงอายุถนัดการใช้โถแบบนั่งยองเพราะคุ้นเคยและถ่ายได้สะดวกกว่า อาจติดตั้งอุปกรณ์พยุงตัวเพิ่มเพื่อยึดเกาะขณะลุกยืน
- มีแสงสว่าง ช่องระบายอากาศที่เพียงพอ
- วางอุปกรณ์ สิ่งของ เช่น เก้าอี้นั่งอาบน้ำ ถังและขันน้ำ กระดาษชำระที่หยิบจับได้โดยไม่ต้องก้ม

ราวจับ อุปกรณ์พยุงตัวบริเวณภายในอาคารและนอกอาคาร

3.1 ราวจับ อุปกรณ์พยุงตัวบริเวณภายในอาคาร

- ควรติดตั้งราวจับ อุปกรณ์พยุงตัว หรือราวกันตกบริเวณที่อาจเป็นพื้นที่เสี่ยงอันตรายหรือที่ที่ใช้งานบ่อย เช่น บันได ทางลาดชัน ระเบียง บริเวณที่ยกสูงขึ้นจากพื้น ด้านข้างโถส้วมหรือพนังในห้องอาบน้ำ ห้องนอน ทางเดินในบ้าน
- มีความมั่นคงแข็งแรงในการจับ และไม่ลื่น มีลักษณะกลม โดยมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 เซนติเมตร ทำด้วยวัสดุเรียบ เช่น สเตนเลส ไม้ไผ่ ท่อพีวีซี
- ควรสูงจากพื้นทางลาดไม่น้อยกว่า 80 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 90 เซนติเมตร
- ราวจับด้านที่อยู่ติดผนังให้มีระยะห่างจากผนังไม่น้อยกว่า 5 เซนติเมตร สามารถทำความสะอาดได้ง่าย

3.2 ราวจับ อุปกรณ์พยุงตัวบริเวณภายนอกอาคาร อาจเป็นพื้นที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของอาคารที่ทำการ หรือพื้นที่สาธารณะที่มีระยะการเดินจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่ง

- ติดตั้งราวจับ หรืออุปกรณ์พยุงตัวที่มีความมั่นคงแข็งแรง จับถนัดมือ ไม่ลื่น ทำด้วยวัสดุเรียบ กลม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 เซนติเมตร
- ควรสูงจากพื้นทางลาดไม่น้อยกว่า 80 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 90 เซนติเมตร
- ช่องระหว่างราวจับแนวตั้งและแนวนอน ควรจะแคบเพื่อความปลอดภัยของผู้ใช้งาน ราวจับไม่ควรกั้นหรือกีดขวางทางสัญจร
- การติดตั้งราวจับบริเวณบันได ระยะห่างระหว่างราวจับสองข้างไม่ควรกว้างเกิน 1.50 เมตร บันไดที่กว้างมากกว่า 3 เมตร ควรติดตั้งราวจับตรงกลางเพิ่มอีก 1 แถว

ทางเข้าอาคาร ทางเดินระหว่างอาคาร ทางเชื่อมระหว่างอาคาร

- ทางเดินระหว่างอาคารและทางเชื่อมระหว่างอาคารควรเป็นพื้นผิวเรียบเสมอกัน ไม่มีทางต่างระดับ ไม่ลื่น ไม่มีสิ่งกีดขวาง หรือส่วนของอาคารยื่นล้ำออกมา
- มีความกว้างไม่น้อยกว่า 1.50 เมตรอยู่ในระดับเดียวกับพื้นถนนภายนอกอาคาร หรือพื้นลานจอดรถ
- ท่อระบายน้ำหรือรางระบายน้ำบนพื้นมีฝาปิดสนิท ถ้าฝาเป็นแบบตะแกรงมีขนาดของช่องตะแกรงกว้างไม่เกิน 1.30 เซนติเมตร
- บริเวณที่เป็นทางแยกหรือทางเลี้ยวให้มีพื้นผิวต่างสัมผัส และต้องมีผนังหรือราวจับทั้งสองด้าน
- หากพื้นอาคารปูพรมหรือแผ่นพรมยาง ต้องยึดกับพื้นให้เรียบร้อย ความหนาของพรมไม่เกิน 1.30 เซนติเมตร
- ควรหมั่นดูแลและซ่อมแซมพื้นที่แตกร้าว ชำรุด

ประตู

- ควรมีขนาดความกว้างเป็นพิเศษอย่างน้อย 90 เซนติเมตร เพื่ออำนวยความสะดวกในการใช้งานแก่ผู้สูงอายุและผู้พิการ
- ประตูควรเป็นแบบผลักหรือแบบบานเลื่อน เปิด - ปิดง่าย ห้ามติดตั้งอุปกรณ์บังคับประตูให้ปิดเอง ที่อาจทำให้ประตูหนีบหรือกระแทกผู้สูงอายุได้
- มีมือจับติดตั้งในแนวดิ่ง ทั้งด้านในและด้านนอกของประตู สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 1 เมตร แต่ไม่เกิน 1.20 เมตร
- อุปกรณ์เปิด-ปิดประตู ควรง่ายต่อการจับและการใช้งานโดยมือข้างเดียว อาจเป็นชนิดก้านบิดหรือแกนผลัก ไม่ควรใช้มือจับประตูแบบกลมมน อยู่สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 1 เมตร แต่ไม่เกิน 1.20 เมตร
- กรณีที่ประตูเป็นแบบเปิดออกสู่ด้านนอก ควรมีพื้นที่ว่างบริเวณที่บานประตูเปิดออกกว้างอย่างน้อย 1.50 เมตร และยาว 1.50 เมตร

- หากเป็นประตูกระจก 2 บาน ประตูเคลือบเงา ควรติดแถบสีที่สามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจนในระดับความสูงไม่น้อยกว่า 1.40 เมตร แต่ไม่เกิน 1.60 เมตร
- หากติดตั้งประตูหมุน ประตูอัตโนมัติ ควรติดประตูสำรองด้านข้าง กว้างในระยะเปิดไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตร
- กรณีมีธรณีประตู ความสูงต้องไม่เกิน 2 เซนติเมตร
- ประตูหน้าบ้านควรมีกันสาดบริเวณพื้นที่หน้าทางเข้า

กริ่งสัญญาณช่วยเหลือ

ติดตั้งเพื่อเป็นสัญญาณขอความช่วยเหลือในกรณีฉุกเฉินหรือประสบอุบัติเหตุ สถานที่ที่ควรติดตั้ง เช่น ห้องน้ำ ห้องนอน โดยติดตั้งในบริเวณที่เหมาะสม อาจปรับใช้วัสดุตามภูมิปัญญา เช่น ใช้เกราะไม้เคาะแทนกริ่งสัญญาณ เป็นต้น

ที่จอดรถสำหรับผู้สูงอายุ เพื่ออำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุหรือผู้พิการ

- ที่จอดรถผู้สูงอายุและผู้พิการหรือทุพพลภาพ ต้องจัดไว้ให้ใกล้ทางเข้าอาคารมากที่สุด ไม่ขนานกับทางเดินรถ และควรอยู่ฝั่งเดียวกับทางเข้าอาคาร
- เป็นพื้นที่สี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้างไม่น้อยกว่า 2.40 เมตร ยาวไม่น้อยกว่า 6 เมตร ทำเครื่องหมายชัดเจนด้วยสีเหลือง

- จัดให้มีสัญลักษณ์รูปผู้สูงอายุหรือผู้พิการบนพื้น กว้าง - ยาว ไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตร และจัดให้มีป้ายกว้าง-ยาวไม่น้อยกว่า 30 เซนติเมตร ติดสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 2 เมตร ในตำแหน่งที่เห็นได้ชัดเจน (กรณีติดบนผนังอาจสูงน้อยกว่า 2 เมตร)
- จัดให้มีที่ว่างข้างที่จอดรถกว้างไม่น้อยกว่า 1 เมตร ตลอดความยาวของที่จอดรถ เพื่อให้เพียงพอสำหรับการเคลื่อนย้ายกรณีที่ต้องใช้เก้าอี้เข็นและสามารถเปิดประตูรถได้อย่างเต็มที่ โดยพื้นที่ว่างต้องมีพื้นผิวเรียบและมีระดับเสมอกับที่จอดรถ
- ที่จอดรถที่สามารถจอดรถได้จำนวน 51 – 100 คัน ให้จัดให้มีที่จอดรถสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการหรือทุพพลภาพ อย่างน้อย 2 คัน
- ที่จอดรถที่เพิ่มจำนวนทุก 100 คัน ให้จัดที่จอดรถของผู้สูงอายุและผู้พิการหรือทุพพลภาพ เพิ่มขึ้น 1 คัน โดยเพิ่มต่อจาก 100 คันแรก
- อาจเสริมทางลาดในบริเวณจุดเชื่อมต่อทางเดินระหว่างที่จอดรถเข้าสู่ภายในอาคาร

การติดตั้งป้ายเตือน

1. ควรติดตั้งป้ายเตือนในพื้นที่สาธารณะหรือทางสัญจรที่ผู้สูงอายุใช้เป็นประจำ เพื่อเพิ่มความระมัดระวังของผู้ใช้พื้นที่หรือเส้นทาง ทำให้มีความปลอดภัยกับผู้สูงอายุมากขึ้น ตัวอย่างป้ายเตือนที่ควรติดตั้ง เช่น ป้ายเตือนพื้นที่ต่างระดับ ทางแยก ป้ายเตือนให้ระวังผู้สูงอายุข้ามถนน ป้ายเตือนชะลอความเร็วยานพาหนะ ป้ายบอกทางจักรยาน เป็นต้น
2. ป้ายเตือนควรเป็นสัญลักษณ์ที่เป็นสากล เข้าใจได้ตรงกัน หรือเป็นตัวอักษร มีสีขาวหรือสีน้ำเงิน โดยพื้นป้ายเป็นสีขาวหรือสีน้ำเงินสลับกัน
3. ป้ายสัญลักษณ์ที่แขวนไว้ในเขตทางเดิน ควรติดตั้งสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 2 เมตร เพื่อให้ผู้ที่สัญจรผ่านได้อย่างสะดวกและปลอดภัย กรณีที่แขวนสูงจากระดับพื้นต่ำกว่า 2 เมตร และจำเป็นต้องยื่นล้ำเข้ามาในเขตทางเดิน สามารถยื่นล้ำได้ไม่เกิน 10 เซนติเมตร

ความมั่นคงในชีวิตด้านความปลอดภัย ในชีวิตและทรัพย์สิน

ความมั่นคงในชีวิตด้านความปลอดภัย ในชีวิตและทรัพย์สิน

ประเภทของภัย อันตราย

1. อุบัติภัยภายในบ้าน

การใช้ยาและรับประทานยาผิด

การป้องกัน เพื่อกันการสับสน ควรดูแลให้รับประทานยาให้ถูกต้องตรงตามกำหนดตามลำดับก่อน - หลัง โดยจัดเป็นตารางประจำวันไว้ ขวดยาควรติดป้ายบอกด้วยสีสด อักษรอ่านง่าย อย่าเก็บสารละลายที่ใช้ทำความสะอาดหรือยาฆ่าแมลงไว้ใกล้อาหาร

การใช้ยาเกินขนาด

การป้องกัน ควรจัดเตรียมยาที่จะต้องรับประทานในแต่ละมื้อแยกไว้ต่างหาก เช่น ในเวลากลางคืน ควรวางไว้บนโต๊ะ ข้างเตียง มีโคมไฟอยู่ใกล้เตียงควรแนะนำให้ท่านสวมแว่นตาขณะเลือกและรับประทานยา

การเก็บยา

การป้องกัน ในกรณีตู้เก็บยา ถ้าจะเก็บยารับประทานกับยาใช้ภายนอก (ทา) ไว้ด้วยกันต้องแยกให้ดี ประเภทยาทาควรมีเครื่องหมายกากบาทติดไว้

การเกิดเหตุเพลิงไหม้เพราะความหลงลืม

การป้องกัน กรณีที่สูบบุหรี่ ควรจัดเตรียมที่เขี่ยบุหรี่ที่มีก้นลึกที่มีน้ำหนักพอสมควร และมีฝาปิดไว้ให้ใช้ ควรดูแลอย่าให้สูบบุหรี่ในที่นอน คอยสอดส่องดูแลควันไฟที่เกิดผิดปกติขึ้น ปุ่มควบคุมของเตาหุงต้มต้องมีเครื่องหมายแสดงการใช้การปรับไว้อย่างชัดเจนและต้องทำงานได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ บุตร หลานและผู้ดูแลต้องซักซ้อมทำความเข้าใจกับผู้สูงอายุ ให้ทราบถึงทางหนีไฟถ้าเกิดเพลิงไหม้ขึ้น เช่น ให้ทราบทางหนีไฟที่ต้องใช้และทางสำรอง หรือจะต้องทราบว่าควรขอความช่วยเหลือจากใคร เป็นต้น

การใช้เครื่องมือเครื่องใช้ที่ไม่ปลอดภัย

การป้องกัน เครื่องครัวควรเป็นแบบที่มีน้ำหนักเบา ก้นแบน หูและมือจับมีฉนวนกันความร้อน ถ้าเป็นเครื่องใช้ที่ไม่เคยใช้มาก่อนต้องแสดงสาธิตให้ดูอย่างละเอียดก่อน

2. ภัยธรรมชาติและภัยภิบัติ

ในกรณีที่เกิดภัยธรรมชาติและภัยภิบัติ ผู้สูงอายุจะเป็นผู้ได้รับความยากลำบากมากกว่ากลุ่มอื่นๆ เนื่องจากสภาพร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ แข็งแรง อีกทั้งยังประสบปัญหาสภาพจิตใจที่เศร้าหมองอันเนื่องมาจากความสูญเสียที่เกิดขึ้นขณะมีภัยธรรมชาติและภัยพิบัติ นอกเหนือจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับตนเอง ขณะประสบภัยธรรมชาติและภัยพิบัติแล้ว ผู้สูงอายุยังวิตกกังวลและห่วงใยบุคคลใกล้ชิด บุตรหลาน จนกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจ รวมถึงความเครียดต่อมูลค่าทรัพย์สินที่สูญเสียไปพร้อมกับภัยธรรมชาติภัยพิบัติที่เกิดขึ้น

ตัวอย่างภัยธรรมชาติและภัยพิบัติในประเทศไทย ได้แก่ อุทกภัย (น้ำท่วม) ภัยจากดินโคลนถล่ม แผ่นดินทรุดตัว วาตภัย (พายุ) อัคคีภัย (เพลิงไหม้) ภัยแล้ง ภัยหนาว ภัยจากไฟป่า ภัยจากแผ่นดินไหวและอาคารถล่ม ภัยจากคลื่นสึนามิ

3. ภัยจากมิจฉาชีพ

ปัจจุบันมีมิจฉาชีพหลากหลายรูปแบบที่หลอกลวง และแสวงหาผลประโยชน์จากผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในเรื่องของทรัพย์สิน เงินทอง โดยใช้จุดอ่อนด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ

รูปแบบของภัยจากมิจฉาชีพ

3.1 ภัยจากอินเตอร์เน็ต

ประเภทของการฉ้อโกงทางอินเตอร์เน็ตที่น่าจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

การฉ้อโกงเกี่ยวกับการประกันสุขภาพ การโฆษณาเรื่องการประกันสุขภาพมักแอบแฝงมากับเว็บไซต์ต่าง ๆ เช่น เว็บไซต์บริษัทประกันชีวิต เว็บไซต์ชมรมคนรักสุขภาพ เว็บไซต์บ้านพักผู้สูงอายุ เป็นต้น รูปแบบการฉ้อโกงมีหลายรูปแบบ เช่น ให้กรอกแบบฟอร์มผลสำรวจด้านสุขภาพผู้สูงอายุแลกกับของรางวัล ให้เซ็นสัญญาเกี่ยวกับการประกันสุขภาพโดยอ้างว่าจะได้รับคำปรึกษาสุขภาพฟรีจากแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญ และหลังจากนั้นจะมีใบเสร็จเรียกเก็บเงินส่งมาที่บ้าน

การป้องกัน

- การเซ็นสัญญาที่ผูกมัดต้องไม่เซ็นธุรกรรมใดๆ ทางอินเทอร์เน็ต
- ไม่ตกลงมอบอำนาจให้ผู้อื่นเซ็นแทน
- สอบถามให้แน่ใจว่าสิ่งที่ส่งมานั้นต้องชำระเงินหรือไม่
- โทรสอบถามรายละเอียดโดยตรงกับบริษัทประกันภัย
- เก็บหลักฐานวันเวลาที่ติดต่อไว้ให้ดี

การฉ้อโกงเรื่องการค้ายาปลอม

การป้องกัน

- ผู้สูงอายุต้องระลึกเสมอว่า แพทย์เท่านั้นที่สามารถสั่งยา หรืออุปกรณ์ทางการแพทย์แก่ผู้ป่วยได้
- กล้าที่จะถามรายละเอียดเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ให้ชัดเจน
- การซื้อผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ควรค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ด้วยตัวเองให้ได้รายละเอียดก่อนตัดสินใจซื้อ
- ตรวจสอบข้อมูลการบรรจุภัณฑ์ วิธีการส่ง และเงื่อนไขการชำระเงินก่อนสั่งซื้อ
- ปรึกษาเภสัชกรทันทีเมื่อสงสัยว่าได้รับยาปลอม และควรซื้อยาที่มีการรับรองมาตรฐานจากหน่วยงานที่น่าเชื่อถือ

การฉ้อโกงเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ชะลอความแก่

การป้องกัน

- ระวังโฆษณาที่ให้ข้อความ อาทิ *“สูตรที่เป็นความลับเฉพาะ”* *“เป็นการค้นพบครั้งยิ่งใหญ่”* *“พิเศษเวลานี้เท่านั้น”* หรือ *“คุณคือผู้โชคดีที่ได้รับผลิตภัณฑ์ไปใช้ฟรี”* เป็นต้น
- สอบถามวิธีการใช้ และผลที่ได้รับจากผลิตภัณฑ์ชะลอความแก่อย่างละเอียดก่อนซื้อ
- ตรวจสอบให้แน่ชัดจากผู้ขาย ว่าผลิตภัณฑ์ที่สั่งซื้อ ไม่มีผลข้างเคียงต่อร่างกาย
- ควรปรึกษาแพทย์ เมื่อต้องซื้อผลิตภัณฑ์ชะลอความแก่

การฉ้อโกงเกี่ยวกับการค้าทางอินเตอร์เน็ต

- ผู้สูงอายุที่ตกเป็นเหยื่อของการฉ้อโกงเกี่ยวกับการค้าทางอินเตอร์เน็ตมากที่สุด คือ กลุ่มผู้หญิงที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป
- มีสินค้าและบริการจำนวนมากที่กลุ่มมิจฉาชีพใช้ฉ้อโกงผู้สูงอายุ เช่น ของรางวัล สินค้าราคาถูก ผลิตภัณฑ์ด้านสุขภาพ โปรแกรมท่องเที่ยว เป็นต้น

- ข้อความโฆษณาบนอินเตอร์เน็ตที่ควรระวัง เช่น สินค้าให้ทดลองใช้ฟรี สินค้าราคาถูก เป็นต้น
- ข้อความที่กลุ่มมิจฉาชีพใช้ในการฉ้อโกง เช่น เป็นผู้โชคดีที่ได้รับของขวัญฟรี หรือได้ตั๋วท่องเที่ยวฟรี เป็นต้น
- มีเงื่อนไขทางการค้าที่ควรระวัง เช่น ต้องจ่ายค่าบริการเพิ่ม หรือต้องบอกข้อมูลบัตรเครดิต และเลขบัญชีธนาคาร หรือให้ตัดสินใจซื้อทันทีหลังอ่านเงื่อนไขแล้ว เป็นต้น

การป้องกัน

- ไม่ซื้อสินค้า และบริการจากหน่วยงานที่ไม่น่าเชื่อถือ
- ตรวจสอบประวัติของผู้ขาย และบริการก่อนตัดสินใจซื้อจากหน่วยงานคุ้มครองผู้บริโภค
- ในกรณีที่ได้รับเอกสาร หรือบัตรสมนาคุณด้านการลงทุนที่ได้ผลตอบแทนสูง ผู้สูงอายุควรปรึกษาผู้ที่มีความรู้ด้านการเงินก่อน
- ไม่ควรเชื่อข้อความ หรือเอกสารต่างๆ ที่ไม่บอกแหล่งที่มา เพราะอาจเป็นเอกสารปลอมก็เป็นได้
- ต้องทราบข้อมูลเกี่ยวกับบริษัท หรือผู้ขาย เช่น ชื่อบริษัท หมายเลขโทรศัพท์ ที่อยู่ อีเมล์ เลขที่ใบอนุญาต เป็นต้น
- ไม่ให้ข้อมูลด้านการเงินทางโทรศัพท์หรือทางอินเตอร์เน็ต
- ต้องศึกษาข้อมูลให้ละเอียดก่อนตกลงรับข้อเสนอ หากไม่แน่ใจยังไม่ควรตอบตกลง

นอกจากนี้ การฉ้อโกงทางอินเตอร์เน็ต ยังมีในรูปแบบของการหลอกทำธุรกรรมธนาคารทางอินเตอร์เน็ต การซื้อตั๋วทางอินเตอร์เน็ต การล่อลวงทางเว็บเครือข่ายสังคมเพื่อล้วงข้อมูลบัตรเครดิต การกู้ยืมเงินทางอินเตอร์เน็ต เป็นต้น ซึ่งผู้สูงอายุต้องรู้เท่าทันด้วย

3.2 ภัยจากการหลอกลวงซื้อ - ขายสินค้าและบริการ ตัวอย่างเช่น

- กลุ่มมิจฉาชีพหลอกลวงทำทีจะซื้อที่ดิน และพูดจาหว่านล้อมให้ผู้สูงอายุเบิกเงินในบัญชี
- กลุ่มมิจฉาชีพหลอลวงผู้สูงอายุให้เชื่อว่า ถูกสลากกินแบ่งรัฐบาลรางวัลที่ 1 และมีการจัดฉากจนผู้สูงอายุหลงเชื่อ ไปเบิกเงินจากบัญชีที่เก็บไว้ใช้หลังเกษียณอายุจนเกือบหมดบัญชี
- กลุ่มมิจฉาชีพหลอกลวงผู้สูงอายุ ทำทีเปิดเป็นบริษัทจำหน่ายเครื่องใช้ไฟฟ้า จากนั้นจึงส่งจดหมายไปตามบ้านให้มารับของสมนาคุณฟรี 1 ชิ้น เช่น พัดลม นาฬิกาแขวน เครื่องเล่นดีวีดี ทีวี ตู้เย็น เป็นต้น เมื่อผู้สูงอายุที่หลงเชื่อมารับของดังกล่าว กลับต้องจ่ายเงินจำนวนมาก

3.3 ภัยจากการหลอกลวงการรับสิทธิต่าง ๆ

- กลุ่มมิจฉาชีพตระเวนหลอกลวงตุ้มตุ๋นเหยื่อผู้สูงอายุที่ได้รับสิทธิ์การเข้ารับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ซึ่งพฤติกรรมของมิจฉาชีพจะอ้างตนเป็นเจ้าหน้าที่เทศบาลมาตรวจสอบสิทธิ์ของเหยื่อ ออกอุบายจะนำเงินเข้าบัญชีให้เหยื่อ โดยจะขอเงินเหยื่อล่วงหน้าก่อนเพื่อนำไปเปิดบัญชี ซึ่งมีเหยื่อหลงเชื่อเสียเงินให้กับกลุ่มมิจฉาชีพไปแล้วหลายราย
- กลุ่มมิจฉาชีพสร้างเครือข่ายเชื่อมโยงกันในนามสมาคมเครือข่ายสถาบันเกษตรกร (ศสก.) ตุ๋นเงินค่าสมาชิกประชาชนทั่วไป ผู้สูงอายุและเกษตรกร รายละ 300 บาท โดยอ้างสมาชิกมีสิทธิ์กู้เงินรายละ 30,000 - 60,000 บาท

- กลุ่มมิจฉาชีพวางแผนหลอกสอบถามชื่อของผู้สูงอายุที่มาเดินตลาดคนเดียว จากนั้นจึงทำทีเข้าไปพูดคุยและอ้างตัวว่าเป็นผู้มีตำแหน่งทางราชการ และเห็นชื่อของผู้สูงอายุเรื่องการได้รับเงินช่วยเหลือผู้สูงอายุ แต่ไม่มีใครมาติดต่อขอรับจำนวนเงินตกค้างหลายหมื่นบาท จึงเสนอตัวช่วยดำเนินการให้แต่ผู้สูงอายุเอาเงินมาเป็นหลักประกันประมาณ 5,000 - 10,000 บาท โดยมิจฉาชีพจะหลอกให้ผู้สูงอายุนำเงินและของมีค่าดังกล่าวเป็นหลักประกันก่อน เมื่อได้เงินแล้วค่อยเอาคืน จากนั้นจึงให้ผู้สูงอายุไปรอที่เทศบาล แต่เมื่อผู้สูงอายุสอบถามเจ้าหน้าที่เทศบาลจึงทราบโดนหลอก

4. แก๊งคอลเซ็นเตอร์

รูปแบบการหลอกลวง

1. คนร้ายจะโทรศัพท์เข้ามือถือ แล้วแจ้งว่าเป็นเจ้าหน้าที่ธนาคาร หรือเจ้าหน้าที่สรรพากร โดยลวงว่าเป็นหนี้บัตรเครดิตหรือติดค้างชำระการเสียภาษีอากร เจ้าหน้าที่มีความจำเป็นต้องตัดจากบัญชีเงินฝากอื่น หรือหลอกว่าบัญชีในธนาคารมีการโอนเงินเข้าผิดปกติ สงสัยเป็นบัญชีฟอกเงิน ทำให้เหยื่อเกิดความกังวล และเมื่อเหยื่อบอกว่าไม่มีบัตรหรือไม่เคยใช้ก็จะหลอกว่ามีข้อมูลการใช้ซึ่งอาจถูกแอบนำข้อมูลไปเปิดบัตรเครดิต เพื่อให้เหยื่อกลัวว่าจะถูกหักเงินจากบัญชี เมื่อเหยื่อเริ่มสนทนาก็จะหลอกถามชื่อธนาคาร เพื่อตรวจสอบแล้วแจ้งว่าจะมี ดีเอสไอ เจ้าหน้าที่ตำรวจ หรือ ปปง. ติดต่อมา แจ้งว่ามีคดีดังกล่าวเกิดขึ้นหลายรายแล้ว และบางรายถูกตัดเงินจากบัญชีไปเป็นล้าน เพื่อให้เกิดความกลัวเพื่อให้เหยื่อขอความช่วยเหลือ แล้วคนร้ายก็จะหลอกว่าจะประสานกับธนาคารให้ตรวจสอบบัญชีและรีบระงับบัญชีโดยด่วน โดยให้ไปหาตู้เอทีเอ็มที่ใกล้ที่สุด เมื่อได้แล้วให้โทรกลับหรือคนร้ายอาจโทรมาอีกครั้ง

2. เมื่ออยู่ที่ตู้เอทีเอ็ม คนร้าย จะหลอกว่าอย่าให้ใครเห็นเนื่องจากเป็นเรื่องลับหรือ ผิดกฎหมาย และหากกดเอทีเอ็มแล้วพบว่ามีชื่อบัญชีคนอื่นก็ไม่ต้องตกใจ เพราะเป็นชื่อที่ธนาคารชาติ (ธนาคารแห่งประเทศไทย) ตั้งไว้เป็นรหัสสำหรับทำรายการด่วน โดยพยายามให้เหยื่อกดหลายครั้ง โดยบอกว่ารหัสไม่ผ่าน แต่ข้อเท็จจริงได้โอนเงินไปแล้วหลายครั้ง เมื่อคนร้ายพอใจจำนวนเงินก็จะบอกว่าระงับบัญชีให้แล้ว

3. หลังจากนั้นคนร้ายที่อยู่ในต่างประเทศที่ถือบัตรเอทีเอ็มอยู่จะรีบกดเงินจนหมดบัญชีโดยทันที เมื่อเหยื่อรู้ตัวไปแจ้งความก็ไม่ทันและจับคนร้ายไม่ได้เพราะอยู่ที่ต่างประเทศ โดยใช้การทำงานทางโทรศัพท์ ทั้งนี้อาจมีคนไทยที่ร่วมมือกระทำผิดโดยเดินทางไปทำงานที่ต่างประเทศ การหลอกลวงลักษณะนี้จะใช้โทรศัพท์จากเครื่องคอมพิวเตอร์ ซึ่งยากแก่การตรวจสอบ

4. คนร้ายอาจเปลี่ยนจากการให้โอนเงินผ่านบัตรเอทีเอ็ม เป็นให้ไปถอนเงินสดและโอนเงินเข้าบัญชีที่ธนาคาร เพื่อหลบหลีกข้อหาใช้บัตรอิเลคทรอนิกของผู้อื่น เพื่อให้การหลอกลวงและการโอนเป็นเพียงคดีหลอกลวงฉ้อโกง ที่มีอายุความร้องทุกข์ 3 เดือน

5. เหยื่อมักเป็นผู้สูงอายุ ที่ไม่ได้ฟังข้อมูลข่าวสาร ไม่รู้ระบบการตรวจสอบเกี่ยวกับการฟอกเงิน ไม่รู้ระบบการโอนเงินธนาคาร และตกใจง่าย เชื่อง่าย

6. ล่าสุดแก๊งคอลเซ็นเตอร์ใช้กลอุบายลวงเหยื่อว่า คนใกล้ชิดถูกตำรวจจับกุมข้อหายาเสพติดบ้าง ถูกคนร้ายลักพาตัวบ้าง หรือถูกจับไปเป็นตัวประกัน โดยเลือกสุ่มโทรศัพท์ไปยังบ้านของเหยื่อที่เป็นผู้สูงอายุในช่วงกลางวัน พูดจาหว่านล้อมต่าง ๆ นานา หรือทำเสียงเหมือนว่ามีการทำร้ายร่างกาย ทำให้เหยื่อหลงเชื่อหรือเกิดความกลัว จนต้องโอนเงินให้คนร้ายในที่สุด

ดังนั้นไม่ว่าแก๊งคอลเซ็นเตอร์จะมาในรูปแบบไหน ขอให้ตั้งสติพิจารณาให้ดี อย่าได้หลงเชื่อทำตามหรือโอนเงินให้ใครง่าย ๆ หากได้รับโทรศัพท์จากบุคคลที่ไม่คุ้นเคยสอบถามข้อมูลการเงิน หรือสร้างเรื่องที่ทำให้วิตกกังวลว่าเข้าไปพัวพันกับคดีต่าง ๆ อย่าบอกชื่อข้อมูลธนาคารของตนเอง ให้ย้อนถามว่าเราชื่ออะไร ถ้าจะบอกชื่อก็ให้บอกชื่อสมมติไป หรือกดโทรศัพท์ทิ้งไป หรือแจ้งเจ้าหน้าที่ในทันทีเพื่อตรวจสอบพฤติกรรมและติดตามจับกุม

ข้อพึงระวัง อย่าให้เลขบัตรประจำตัวประชาชน หรือข้อมูลส่วนตัวกับโทรศัพท์ที่ไม่น่าไว้วางใจเด็ดขาดอย่าหลงเชื่อการติดตามทวงถามหนี้บัตรเครดิต หรือการขู่ว่าบัญชีผิดปกติทางโทรศัพท์หรือทางอินเตอร์เน็ต เนื่องจากปัจจุบันธนาคารต่าง ๆ ไม่ใช้วิธีดังกล่าวแล้ว หากหลงเชื่อโอนเงินไปแล้ว ควรเก็บสลิปที่ออกมาจากตู้เอทีเอ็มและโทรศัพท์ไปยังธนาคารเพื่อระงับการทำธุรกรรมภายใน 2 - 3 นาที

5. แก๊งตกทอง

กลุ่มมิจฉาชีพจะมองหาเหยื่อ ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงหรือผู้สูงอายุที่มาคนเดียว สวมใส่เครื่องประดับ สร้อยคอทองคำ สร้อยข้อมือ แหวน นาฬิกา หรือทรัพย์สินอื่น ๆ โดยจะเข้าไปอยู่ใกล้ ๆ คอยเดินตามไปเป็นระยะ พอสบโอกาส จะทำเป็นสร้างสถานการณ์ว่า พบห่อผ้า ภายในมีทรัพย์สิน ของมีค่า มีคนร้ายอีกคนเป็นหน้าม้าร่วมเอออออแสดงความดีใจที่มีโชค หรือทำทีว่าพบสร้อยทอง (ซึ่งเป็นทองปลอม) ตกอยู่ตามย่านชุมชนหรือตลาดพร้อมๆกับเหยื่อ และชักชวนเอาทองคำไปขายเพื่อแบ่งเงินกัน แต่ไม่มีเวลาจึงแนะนำให้เหยื่อถอดเครื่องประดับหรือเงินซึ่งดูแล้วน่าจะมีมูลค่าน้อยกว่าทองคำที่พบหลายเท่าแลกกับทองที่เก็บได้ให้มิจฉาชีพ วิธีการเช่นนี้ปรากฏเป็นข่าวทางสื่ออยู่บ่อย ๆ แต่ก็ยังคงมีผู้เป็นเหยื่ออยู่เสมอ ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากความโลภของเหยื่อเอง

ข้อพึงระวัง

1. ไม่ควรสวมใส่เครื่องประดับ ทองรูปพรรณ ให้เป็นที่ล่อตาคนร้าย
2. ไม่หลงเชื่อการชักชวนเพื่อแลกทรัพย์สินกับสิ่งที่คนร้ายอ้างว่าเป็นทอง เพราะเห็นว่ามีมูลค่าสูงกว่า
3. หากเจอเหตุการณ์ดังกล่าว ให้ชวนผู้ที่อ้างว่าเก็บทรัพย์สินได้ไปแจ้งความเป็นหลักฐาน

6. แก๊งมอมยารูดทรัพย์

เหตุการณ์เหล่านี้มักจะเกิดขึ้นกับเหล่าผู้ชายที่ชอบเที่ยวเตร่ในสถานบันเทิง โดยจะมีหญิงสาวมาเดี่ยวหรือเป็นกลุ่มทำทีมาตีสนิทชวนไปเที่ยวต่อที่อื่น หรือชวนไปมีเพศสัมพันธ์ เมื่อเหยื่อหลงเชื่ออาจมีคนร้ายที่เป็นผู้ชายรออยู่ที่สถานที่นั้นเพื่อขู่บังคับเอาทรัพย์สิน และอาจมีโอกาสถูกทำร้ายร่างกาย หรือถูกฆาตกรรมได้ หรือหญิงสาวดังกล่าวอาจใช้เวลาช่วงที่เหยื่อเผลอใส่ยาลงไปในเครื่องดื่มหรือจุดต่างๆ ของร่างกายตนเอง เมื่อเหยื่อดื่มหรือได้รับยาจนหมดสติก็จะฉวยโอกาสปลดทรัพย์สินไปจนหมด โดยยาที่ใช้มีทั้งที่เป็นเม็ดและของเหลวใส ออกฤทธิ์เร็วนาน และไม่สามารถจดจำเรื่องราวใดๆ ได้

ข้อพึงระวัง

1. ไม่ควรสวมใส่เครื่องประดับ ทองรูปพรรณ ให้เป็นที่ล่อตาคนร้าย
2. หลีกเลี่ยงการเที่ยวเตร่ในสถานบันเทิงตามลำพัง มีสติ รู้จักสังเกต และระแวดระวังตัวเมื่อพบกับสถานการณ์ในลักษณะดังกล่าว
3. ไม่รับเครื่องดื่มจากคนแปลกหน้า เมื่อต้องเข้าห้องน้ำหรือออกไปเต้นรำกลับมาแล้วอย่าลืมที่จะเปลี่ยนแก้วใหม่ และเมื่อเริ่มรู้สึกว่ามีอาการแปลกๆ หรือรู้สึกเมาหลังจากดื่มไปได้เพียงเล็กน้อย ให้รีบขอความช่วยเหลือจากคนที่ไว้ใจ ซึ่งอาการที่จะบ่งบอกว่าเราโดนมอมยาก็คือรู้สึกมึนเมาทั้งที่ดื่มเพียงเล็กน้อย รู้สึกมึนงงและง่วงนอนโดยไม่ทราบสาเหตุ
4. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับยาต่างๆ ที่ใช้ในการมอมเหยื่อ ให้ทราบถึงรูปแบบการใช้และผลที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นการป้องกันตนเองหรือสามารถให้คำแนะนำแก่ผู้อื่นได้ เพราะวิธีการทำงานของมิจฉาชีพมักจะใช้วิธีเดิมๆ
5. หากประสบเหตุการณ์ดังกล่าว ให้มองหาเจ้าหน้าที่ตำรวจช่วยเหลือหรือไปแจ้งความเป็นหลักฐาน

การเตรียมการป้องกันภัย อันตราย

เนื่องจากภัยและอันตรายที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุมีอยู่หลายรูปแบบ บางรูปแบบมีแนวโน้มจะเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้สูงอายุจึงควรเตรียมตัวเพื่อป้องกันภัยและอันตรายต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ดังนี้

1. รู้เท่าทันภัยและอันตรายที่มักจะนำเสนอผ่านสื่อมวลชน เช่น หนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ วิทยุ เป็นต้น ผู้สูงอายุจำเป็นต้องติดตามข่าวสารอย่างต่อเนื่อง และไม่ประมาทต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ พึงระลึกเสมอว่าเหตุการณ์ดังกล่าวเป็นเรื่องใกล้ตัว และมีโอกาสเกิดขึ้นกับตัวเองไม่ว่าจะเป็นภัยที่เกิดขึ้นในบ้าน ภัยธรรมชาติ - ภัยพิบัติ และภัยจากมิจฉาชีพ

2. หากมีเหตุการณ์ที่ไม่แน่ใจว่าเป็นเป็นความจริงหรือการหลอกลวง ควรรีบปรึกษาบุตรหลาน หรือบุคคลใกล้ชิด ตลอดจนเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

3. ก่อนจะโอนเงินหรือนำทรัพย์สินอันมีค่าให้กับผู้อื่น ต้องคิดไตร่ตรองให้รอบคอบให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ระมัดระวังข้อเสนอหรือการติดต่อเพื่อรับผลประโยชน์ที่ดูดีเกินไปและไม่น่าจะเป็นไปได้

4. ควรทราบช่องทางในการติดต่อหน่วยงานที่รับผิดชอบดูแล ในกรณีที่เกิดภัยและอันตรายต่าง ๆ

หน่วยงาน แหล่งบริการให้ความช่วยเหลือ กรณีประสบภัย อันตราย และแจ้งเหตุด่วนเหตุร้าย

หน่วยงาน แหล่งบริการให้ความช่วยเหลือกรณีประสบภัยอันตราย และแจ้งเหตุด่วนเหตุร้าย

- เหตุด่วนเหตุร้าย **โทรศัพท์สายด่วน 191**
- กองปราบปราม แจ้งเหตุร้าย เหตุฉุกเฉิน อาชญากรรม **โทรศัพท์สายด่วน 1195**
- ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก เยาวชน และสตรี สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ให้ความช่วยเหลือประชาชนที่เดือดร้อนและถูกคุกคามจากมิจฉาชีพและผู้ไม่หวังดี **โทรศัพท์สายด่วน 1192**
- ตำรวจทางหลวง **โทรศัพท์สายด่วน 1193**
- หน่วยแพทย์กู้ชีพ กทม. **โทรศัพท์สายด่วน 1554**
- สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค **โทรศัพท์สายด่วนร้องทุกข์ 1166**
- ศูนย์วิทยุรามา **หมายเลขโทรศัพท์ 0-2246-0999**
- ศูนย์วิทยุกรุงธน **หมายเลขโทรศัพท์ 0-2455-0088**
- จส. 100 หมายเลขโทรศัพท์ 0-2711-9151 ถึง 58 **โทรศัพท์สายด่วน 1137**
- สถานีวิทยุชุมชน ร่วมด้วยช่วยกัน (FM 96)
  หมายเลขโทรศัพท์ 0-2644-5157 **โทรศัพท์สายด่วน 1677**
- สถานีวิทยุ สวพ. 91 **โทรศัพท์สายด่วน 1644**

บรรณานุกรม

หนังสือ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์. **ข้อแนะนำการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ.** กรุงเทพฯ.

ไตรรัตน์ จารุทัศน์. **การออกแบบสำหรับทุกคน.** กรุงเทพ : ภาควิชาเคหะการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์. **การสังเคราะห์และถอดบทเรียนโครงการพัฒนารูปแบบการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน.** กรุงเทพ : ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2552.

ส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ, สำนักงาน. ส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, สำนัก. **คู่มือการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ.** กรุงเทพฯ.

ส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ, สำนักงาน. ส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, สำนัก. **ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุด้านความมั่นคงในชีวิต.** กรุงเทพฯ : ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2555.

ส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ, สำนักงาน. ส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, สำนัก. **สู่สังคมไม่ทอดทิ้งกัน บนเส้นทางสร้างสรรค์ สภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ.** กรุงเทพฯ : สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2552.

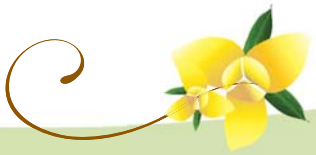
ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติ, สำนักงาน. ส่งเสริมศักยภาพและสิทธิ, สำนัก. **คู่มือการออกแบบสภาพแวดล้อมสำหรับคนพิการและคนทุกวัย.** กรุงเทพฯ : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

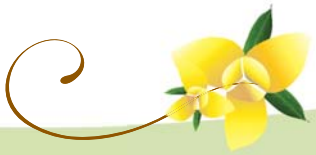
เอกสาร

มหาวิทยาลัยขอนแก่น, คณะแพทย์ศาสตร์. **การจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ.** (อัดสำเนา).

ส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ, สำนักงาน. ส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, สำนัก. แนวทางการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐาน 8 ประเภท เพื่อการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ. (อัดสำเนา).

บันทึก





สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.)
สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ (สท.)
ที่ตั้ง
เลขที่ 618/1 ถนนนิคมมักกะสัน เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0 2650 1354 0 2650 1887
0 2651 6783 0 2651 6936
เว็บไซต์ สทส. : www.oppo.opp.go.th
สท. : www.opp.go.th
พม. : www.m-society.go.th
E- mail สทส. : older@opp.go.th
fanpage : www.facebook.com/oppo.go.th