

สารบัญ

| | |
|--|----|
| อารยสถาปัตย์ | 7 |
| พื้นที่อันตรายของผู้สูงอายุ | 17 |
| ชั้นบันไดจุดที่เสี่ยงอันตรายที่สุด | 19 |
| ห้องน้ำก็อันตรายไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน | 20 |
| ห้องครัวเป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุกว่า 70% ชอบเข้า (โดยเฉพาะผู้หญิง) | 21 |
| ห้องนอนที่เดียวตาย | 23 |
| พื้นที่บ้านที่ท่านเหยียบสำคัญที่สุด | 24 |
| อาจเริ่มวางแผนตั้งแต่การสร้างบ้าน | 25 |
| ปรับปรุงบันไดให้สะดวก | 27 |
| ราวบันไดกึ่งสำเร็จรูป | 29 |
| การติดตั้งราวบันไดสำเร็จรูป | 32 |
| ปรับปรุงพื้นบันได | 41 |
| แก้ปัญหาบันไดด้วยสีกันลื่น | 43 |
| เทปกันลื่น | 45 |
| แผ่นปิดความหวาดเสียวของจมูกบันได | 46 |
| ห้องน้ำแบบไหนปลอดภัย | 49 |
| ทางเข้าห้องน้ำสำหรับคุณแม่ที่เดินเหินไม่สะดวก | 50 |
| การผสมปูนสำเร็จรูปและวิธีใช้งาน | 53 |
| บานประตูห้องน้ำสำหรับคุณพ่อที่หูตาฝ้าฟาง | 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 |
| ดูแลผู้สูงอายุด้วยกล้อง 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 บนโทรศัพท์มือถือ ผ่านสัญญาณ 3G และ 4G | 146 |
| | |
| แบบบ้านผู้สูงอายุจากการเคหะแห่งชาติ | 148 |