

家居改善：如何辦妥



這項研究清楚明白。人們希望在年老之際獨立居住在自己的家裡。著手一些簡單的修改（家居裝修）有助於此,如己所願。那麼為何沒有太多的人著手此類改善呢? 不妨考慮這些常見的誤解…和事實,即可見一斑。

誤解

事實

住家是最安全的場所。	住家可藏污納垢危害安全,如不善加處理可能導致跌倒。
改造較為安全的家居環境,所費不貲。	許多改變既省錢又省力,例如更換照明設備和去除地毯。
改善調整家居會讓家看起來像醫院	許多產品的設計都可以配合個人的家居風格和裝潢品味
租戶不能改善租住房子。	根據《公平住家修正法案》(Fair Housing Amendments Act),房東必須准許合理改善調整居家環境的要求。

查看家中下列各個地點,應用所提的竅門將自己的家改善得更為安全：**地板和地毯**

- ✓ 佈置傢俱和清除凌亂堆積物,保持通道暢通無阻
- ✓ 使用沾緊式襯墊固定小張地毯或墊子或者乾脆拿掉

戶內戶外階梯

- ✓ 慢慢來! 慌張倉促是跌倒的主要原因
- ✓ 保持樓梯沒有障礙物並且考慮在樓梯左右兩邊加裝扶手
- ✓ 保持樓梯燈光明亮,利用和階梯顏色分明對比的膠帶或油漆沿著梯級邊緣作上記號



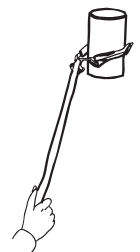
浴室

- ✓ 在浴缸或淋浴間地面加貼防滑膠帶並固定浴室墊子
- ✓ 在浴缸、淋浴間和馬桶邊穩固地加裝扶手把
- ✓ 安裝可調整高度的花灑頭或手持式花灑頭



廚房

- ✓ 將比較沉重和常用的東西放在隨手可及的位置
- ✓ 如果需要爬高取物,要用穩固附有安全把手或扶手的四腳梯
- ✓ 要拿放在櫥櫃上方較輕的東西,可用長柄抓物把



臥室

- ✓ 在床邊隨手可及之處放一盞燈
- ✓ 在臥室和浴室之間安裝一夜明燈,照明通道
- ✓ 不妨坐下來更換衣著,使用長柄鞋扒

作為提高房屋改造意識的舉措之一,南加州大學倫納德·戴維斯老齡學院防跌倒卓越中心很榮幸提供此方案說明書。如果您有意了解更多訊息,敬請訪問 homemods.org 網站或發送電子郵件到 homemods@usc.edu 與我們聯繫。

