

獨立生活指南 – 讓您的家變得更安全

Your Guide to Independent Living - Make your home safer

請完成下表所列事項，讓您的家變得更安全。

樓梯及台階

- 樓梯的頂部及底部兩端均設置電燈開關。確保樓梯照明充足。
- 檢查並確保樓梯妥善維修，無堆放雜物，台階的表面作防滑處理。
- 台階的邊緣用顏色鮮明的防滑膠條或塗料進行標記。
- 至少在樓梯一側，從上到下，安裝牢固的扶手欄桿。
- 上、下樓梯時請摘除您閱讀時戴的眼鏡。
- 切勿在上、下樓梯時著急匆忙。

臥室

- 在從床上伸手可及的範圍內放一盞燈。可以考慮配備一個擊掌聲控的手電筒或台燈。
- 床的高度應該合宜，方便上下床。較硬的床墊會讓上下床更容易些。
- 床邊配備一個無繩電話。
- 確保從睡床到浴室之間的通道暢通，無雜物阻礙。
- 確保床上用品不會掉落在地板上而導致踩踏滑倒。
- 將助行器放在從床上伸手可及、方便拿取的位置。
- 睡醒後，在床沿靜坐一分鐘之後再站起來。

廚房

- 將常用的物品放置在容易拿的地方，將較重的物品放置在較低的櫥櫃中。
- 避免使用地板蠟，或盡量使用防滑地板蠟。
- 一旦有東西灑在地板上，立即擦拭乾淨，防止滑倒。

起居區域

- 確保走道上沒有電話線或電器電線等。
- 合理擺放傢具，確保您進出的通道上沒有阻礙。
- 配備無繩電話，且放在隨手可取的地方。

浴室

- 淋浴及浴缸周圍區域使用防滑腳墊。在淋浴區內及浴缸內刷上防滑條或放置粘性防滑條。
- 將肥皂、洗發水及毛巾放在伸手可及的地方，避免取用時彎腰或伸手去夠。
- 在浴缸、淋浴間、坐廁處安裝扶手桿。
- 如果使用坐廁時起身或坐下有困難，請考慮使用帶有升高座椅的坐廁。
- 考慮使用浴椅，以便淋浴或盆浴時均可以坐著進行。