

독립적인 생활 안내서 – 안전한 집안 조성하기

Your Guide to Independent Living - Make your home safer

이 점검 목록에 나와 있는 활동을 완수하여 집을 더욱 안전하게 만드십시오.

계단

- 계단 상단과 하단에 조명 스위치를 설치하십시오. 계단의 조명을 밝게 하십시오.
- 계단의 수리 상태가 양호하고, 잡동사니가 없고, 미끄럼방지 표면인지 점검하십시오.
- 계단 끝을 대비되는 색상의 미끄럼방지 테이프나 페인트로 표시하십시오.
- 모든 계단의 적어도 한쪽에는 견고한 난간이 있어야 합니다.
- 계단을 오르내릴 때는 돋보기안경을 벗으십시오.
- 계단을 오르내릴 때는 절대 서두르지 마십시오.

침실

- 침대에서 팔이 닿는 곳에 조명을 두십시오. 손전등이나 ‘박수로 켜는’ 어댑터가 달린 램프를 고려하십시오.
- 침대는 오르내리기 쉬운 높이여야 합니다. 딱딱한 매트리스는 오르내리기가 더 쉽습니다.
- 침대 옆에 무선 전화기를 두십시오.
- 침대에서 화장실까지 통로에 방해물을 치우십시오.
- 바닥에서 침구를 치워 걸러 넘어지지 않도록 하십시오.
- 보행 보조 기기를 침대에서 손이 닿기 쉬운 곳에 두십시오.
- 쉬고 나서 일어나기 전에 침대 끝에 1분간 앉아 계십시오.

부엌

- 자주 사용하는 물품은 손이 닿기 쉬운 장소에 두십시오. 무거운 물품은 싱크대 아래에 두십시오.
- 바닥 왁스 사용을 삼가고, 또는 미끄럼방지 왁스를 사용하십시오.
- 흘린 액체는 항상 미끄럽지 않게 즉시 깨끗이 닦으십시오.

거실

- 걸어다니는 모든 구역에서 전화선 또는 전선을 치우십시오.
- 이동해야 하는 구역 간 통로에 방해물이 있지 않도록 가구를 배치하십시오.
- 손이 닿기 쉬운 장소에 무선 전화기를 두십시오.

화장실

- 샤워실과 욕조 주변에 미끄럼방지 매트를 사용하십시오. 샤워실과 욕조에 페인트 또는 접착식 미끄럼방지 띠를 사용하십시오.
- 비누, 샴푸, 수건은 손이 닿기 쉬운 장소에 두어야 몸을 구부리거나 뺨지 않아도 됩니다.
- 욕조, 샤워실, 변기 주변에 손잡이 막대를 설치하십시오.
- 변기에 앉고 일어나기가 어려우면, 변좌를 높일 것을 고려하십시오.
- 앉아서 샤워나 목욕을 할 수 있는 욕조 의자 사용을 고려하십시오.