

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

「家居安全方案」(The Home SAFE Project) 欣然印發此一簡介，展現其在洛杉磯縣提升家居安全警覺和各項相關活動之部分努力方針

如果需要雇人進行裝修改善,不妨考慮下列這些步驟:

- ✓ 經由推薦,向曾整修過房子的親友打聽,或者聯係下列資源機構
- ✓ 雇用執照齊全具有擔保的承包商/改建商。事前具體說明將要整修的工程
- ✓ 寫下書面同意書,預付小額定金。惟有完工之後才付清尾款
- ✓ 查詢當地優良企業詢問處 (Better Business Bureau)查明個別供應商的信譽和作業記錄

資源機構

加州消費者事務部加州承包商營業執照管理委員會

(California Department of Consumer Affairs Contractors State License Board)

提供有關雇用承包商和建造程序之教育資訊

提供持照承包商數據庫;查詢承包商執照現況,申訴不滿

www.cslb.ca.gov | (800) 321-CSLB (2752)

長者照顧指南 (Eldercare Locator)

免費事事通一站服務處,轉介各地年長服務機構

www.eldercare.gov | (800) 677-1116

南加大優秀預防跌倒中心

(Fall Prevention Center of Excellence, University of Southern California)

有關跌倒方面的資訊和資源以及如何降低跌倒的風險

www.stopfalls.org | www.homemods.org

猶太家庭服務處 - 洛杉磯,家居保安

(Jewish Family Service-Los Angeles, Home Secure)

為洛杉磯、布班克市、考佛市、比華利山莊等地年滿62歲以上的年長人士提供家居改善

www.jfsla.org | (323) 937-5855

洛杉磯市住宅部維修雜活工計劃

(Los Angeles Housing Department, Handyworker Program)

提供洛杉磯市內收入符合標準的殘疾年老人士家居修理服務

<http://lahd.lacity.org/lahdinternet> | (213) 808-8803

洛杉磯住屋權益中心(Los Angeles Housing Rights Center)

處理房東房客糾紛和提供公平住屋法案 (Fair Housing Act) 相關資訊

(213) 387-8400

墨西哥裔美国人機會基金會,家居保安、維修雜工

(Mexican American Opportunity Foundation, Home Secure, Handyworker)

為洛杉磯市內年滿62歲以上的年長人士提供安全設備和家居裝修

為年滿62歲以上的年長屋主提供小型的房舍維修服務

www.maof.org | (323) 313-1631 (Home Secure) | (323) 267-4333 (Handyworker)

南加州共同重建 (Rebuilding Together Southern California)

為收入符合標準的屋主提供家居改裝修理打造更為安全的家居環境

www.RTSocal.org | (949) 278-2911

其它有關安全設備和供應資訊的來源: 藥房、耐久醫療器材供應商和家居改善商家

本印製品由年長人士調適家居安全(Home Safety Adaptations for the Elderly (Home SAFE))方案發出, 艾斯納基金 (The Eisner Foundation) 贊助經費, 南加大預防跌倒完美中心 (Fall Prevention Center of Excellence (FPCE), University of Southern California) 管理。FPCE 由阿克石頓基金 (Archstone Foundation) 贊助經費。詳情請上網www.stopfalls.org 查詢。

