

Home Modification (주택 개조)

대체로 모든 낙상 (落傷, 넘어짐) 은 절반 정도가 집에서 일어납니다. 집은 - 단독주택이건, 아파트이건, 혹은 이동주택이건 - 많은 고령자들이 대부분의 시간을 보내고 있는 곳입니다. Home modification 을 통해 집에서의 낙상 가능성을 줄일 수 있습니다.

Home modification 은 쉽게 집안일을 하고 사고를 줄이기 위해 물리적인 환경을 수정하거나 개조하는 것을 말합니다. Home Modification 은 사고 당할 가능성을 최대한 줄이기 위해 위험 요소를 제거하고, 안전 손잡이 (grab bar) 나 보조장치 (assistive device) 를 설치하고, 움직이는 방법이나 장소를 바꾸어서 몸이 불편한 분들이 지내실 수 있도록 집안 구조를 수리하거나 변경하는 것을 말합니다.

다음은 일상 생활에서 낙상할 위험이 일어날 수 있는 상황들과 이에 대한 몇몇 가능한 해결책입니다.

1. 욕실이나 샤워장

- 해결책: 안전 손잡이 (grab bar) 를 설치하거나 미끄러짐 방지 매트나 방지판 (strip) 을 사용하십시오.

2. 욕실/화장실

- 해결책: 안전 손잡이 (grab bar) 를 설치하거나 혹은 높이를 든운 좌변기 (raised toilet seat) 를 사용하십시오.

3. 계단 오르기

- 해결책: 층계의 양 옆에 손잡이 난간 (handrail) 을 설치하십시오.

4. 어두운 통로 혹은 계단

- 해결책: 밝은 조명을 설치하고, 복도의 양쪽 끝에 스위치를 설치하십시오.

5. 통로의 물체 (예; 책, 옷, 신문, 그리고 신발 등)

- 해결책: 걸려서 넘어질 수 있는 물건들을 치우십시오.

6. 미끄러운 깔개/양탄자

- 해결책: 미끄러운 깔개/양탄자를 치우거나 양면 테이프로 깔개나 양탄자를 바닥에 고정하십시오.

7. 손에 닿지 않는 물건

- 가장 자주 쓰는 물건들을 쉽게 닿을 수 있는 곳에 보관하십시오.

추가정보를 원하신다면, 프로그램 오피스 (213) 740-1364 로 연락하시거나, info@stopfalls.org 로 이메일하시거나, www.stopfalls.org 를 방문하시기 바랍니다.