

修改家中環境- Home Modification

無論長者的住所是有地住宅，公寓或移動住宅，修改家中環境可以減少長者在家裡跌倒的可能性。

修改家中環境是改變家裡的自然環境，使長者在家活動時更加方便，更安全。這包括去除家內危害健康的物體，添加輔助工具。例如扶手欄杆，改變平常生活活動習慣和更新或改良住所的結構以便長者進行例常活動時更加方便。

隨著年紀的增長，個人的體力與能力會改變。修改家中環境能夠幫助長者繼續執行例常生活活動和維持獨立生活能力。

以下的情況可能增加長者跌倒的危險：

1. 情況：淋浴或浴缸周圍缺乏扶手或其他支柱

解決方法：安裝扶手和使用防滑墊可以避免長者在滑溜的地板跌倒

2. 情況：廁所內缺乏扶手或其他支柱

解決方法：安裝扶手或使用特製的墊高馬桶座

3. 情況：使用階梯

解決方法：安裝扶手欄杆在樓梯的兩旁

4. 情況：黑暗的走廊或階梯

解決方法：安裝比較亮的燈。開關應該安置在走廊或階梯的兩端。

5. 情況：走道上擺放了能絆倒長者的物體。例如書本，衣服，報紙或鞋子

解決方法：在走道附近安裝櫥櫃以及收拾地上的東西

6. 情況：地毯

解決方法：去除滑溜的地毯或使用地毯夾子，把地毯固定在地面上

7. 情況：東西擺放在不容易拿到的地方

解決方法：把經常使用的東西擺放在容易拿到的地方

欲知詳情，請聯絡：

Fall Prevention Center of Excellence Program Office

網址：www.stopfalls.org

電話：(213)-740-1364

電郵：info@stopfalls.org