



如何裝飾你的家居反影出你的性格和時尚感。除了令你感覺得舒服外，屋內的物件可以增加你的安全度，亦很有可能令你跌倒。

改善你的住所環境 - 亦稱為家居改善 - 可以令你活動容易一點，增進你身心的健康，減低跌倒的機會。這些改變可以包括清除障礙物件，安裝扶手，或改變怎樣或是那兒你做活動。以下是一些能令你住家更安全的建議：

- 1. 保持通道暢通無阻**
保持樓梯與及走廊間暢通，清理可導致你絆倒的雜物。添置儲存地方給通常在地上找到的東西，如鞋或報紙之類。
- 2. 小心地面凹凸不平**
留意地平面變動，例如門檻間或是地毯與地磚之間。拿開小塊的地毯或用能使地毯抓緊地板的東西以確保地毯定位。用腳移動的地毯容易令你滑倒。
- 3. 常用物品放在容易觸及的地方**
攀高或彎低腰取東西容易令你失去平衡。例如在廚房，將煮食常用的廚具及材料存放於方便取用的地方。
- 4. 光線充足**
安裝光亮的燈，在樓梯兩端裝設燈開關控制。
裝置夜明燈於睡房與浴室之間的通道上攻晚上使用。能發光的燈掣在夜間會易於識別。
- 5. 浴室內裝置輔助器具**
浴室可以是很危險的，尤其當浴室內四週是濕滑的時候。
在沖身間及坐廁旁加裝扶手欄。浴缸內加貼防滑條能減低被滑倒的可能性。
- 6. 維持樓梯間安全**
考慮在梯間兩邊安裝扶手欄杆。如果已裝置了欄杆，於上下樓梯時別忘緊握扶手。檢查扶手是否安裝正確，沒有鬆脫現象。

你的能力隨著時日轉變， 你的家應可給你與你的家人輔助與支持日常起居需要及享受家中生活。

使你的住所更安全
家居改善

