

確保居家行動安全的 準備工作



在本視訊中，一名家庭看護者展示了一些可幫助患有平衡、行走或其他行動問題（在家中內外走動）的病患能夠在家中安全行動的建議步驟，供您參考。儘管視訊中展示的是一名病患與妻子準備出院回家的場景，但您可隨時應用這些改造，甚至可能透過它們來預防摔倒和住院。

消除安全隱患

- > 保持走廊和樓梯的整潔無阻。
- > 移除小塊地毯，或使用雙面膠將其固定在地板上。
- > 確保將電線放在不會絆倒任何人的位置。
- > 如液體傾灑，立即清掃。

加裝扶手和抓握扶手

- > 如果病患家中有樓梯，確保在樓梯兩側都安裝上扶手。
- > 在浴室加裝抓握扶手尤其重要，因為濕滑的地面非常危險。請參閱視訊《從輔助裝置轉移到浴室或床》瞭解更多資訊。

改善照明

- > 如有必要，加裝燈具或頂燈。
- > 確保樓梯的頂部和底部照明充足。
- > 確保使用燈具允許的最大功率燈泡，並使用節能燈泡，減少更換燈泡的次數。
- > 在前往浴室或廚房的道路上加裝夜燈。
- > 在床頭櫃中放一個電筒備用，提供額外保護。

重新整理物品，方便取用

- > 檢查廚房和浴室中的常用品，確保其位置方便病患取用和放回。

如有需要，尋求專業協助

- > 請親朋好友幫忙搬運重物，例如傢俱。
- > 請經驗豐富的木匠或電工來幫忙進行居家改造，例如加裝扶手、抓握扶手和燈具開關。

費用

- > 上述步驟大多數需要花費時間精力調整，而不會花費太多金錢。但其他項目例如加裝扶手和燈具開關，購買新燈具等，可能會較為昂貴。Medicare 或其他保險公司通常不承保此費用。然而，一些社區項目可能提供財務上的援助。致電美國年長者事務管理局名下的「年長者護理指南」（Eldercare Locator）計劃（1-800-677-1116），獲得您所在地區的協助。

額外資源

- > 疾病控制和預防中心編寫的《[安全檢查：預防年長者居家摔倒的清單](#)》提供了針對樓梯和臺階、臥室、浴室和廚房安全要點的核對清單。
- > 致力於推動年長者居家安全改造的「[合力重建](#)」（Rebuilding Together）組織提供了全面的居家安全檢查清單，包括地下室、煙霧和一氧化碳探測器以及其他房間的安全檢查內容。
- > 有關退伍軍人和退伍軍人看護者的相關資源和支持，請瀏覽 www.caregiver.va.gov 或致電1-855-260-3274 獲得更多資訊。
- > 欲瞭解有關 AARP 獨居聯盟（Home Alone Alliance）的更多資訊，請瀏覽 www.aarp.org/nolongeralone。

由 Carol Levine，聯合醫院基金會（United Hospital Fund）提供。