



居家環境安全注意事項：

1. 減少屋內外不平的路面以及去除路面障礙物。
2. 清除地面的電線,線路儘量由牆壁面或天花板上繞行。
3. 確定室內光線充足以避免跌倒;晚上使用夜燈。
4. 確定拐杖尖端無損壞,螺絲也已鎖緊。
5. 浴缸內面及浴室地面必須為止滑材質,或是鋪設安全止滑墊,要小心潮溼以及傾斜的地面。
6. 為了讓病人容易站起,建議在浴缸旁裝設安全欄杆或扶手
7. 可利用加高馬桶座,讓病人容易站起。
8. 應該穿著拖鞋以避免腳滑易跌倒。
9. 將常會使用到的食物放置在冰箱上層可拾取的高度,減少彎腰的次數。
10. 利用上層置物櫃或是 L 型的流理檯來準備簡易餐點,以避免彎腰動作。
11. 將常需使用到的衣物放在腰部高度的抽屜。
12. 將重要的物件放在易取的地方。
13. 在椅面上放置堅實的坐墊,可以減少不良坐姿的產生。
14. 床墊硬度必須要適當,讓病人坐在床緣時不會陷進並能讓病人雙腳著地,以維持平衡,若床墊高度不足時可將床墊加厚或是在床墊下加木箱,過高時可切除部分的床腳。

